1

ئۇيغۇر تىباتىي كىلاسسىك ئەسەرلىرى

ئىختىياراتى بەدىئىي

مىزانى تىپ

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

سۆز بېشى

ئۇيغۇر تېبابىتى ــ ئۇيغۇر مەدەنىيىتى جۇملىدىن شەرق ئىلىم - پەن خەزىنىسىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى. ئۇ ئۇزاق ئەسىرلىك تارىخىي تەرەققىيات جەريانىدا ئەۋلادمۇئەۋلاد ۋارىسلىق قىلىش، يېڭىلاش، تەجرىبىدىن ئۆتكۈزۈش، شۇنداقلا ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە قەدىمكى يېپەك يولى لىنىيىسىدىكى 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، دوربگەرلىك ۋە داۋالاشقا ئائىت مەخسۇس ئىلمىي مىراسلىرى كۆپ. ئەينى دەۋرلەردىلا بۇ ئۆلمەس پۈتۈكلەر ئېلىمىزدىن باشقا ئەللەرنىڭ تىللىرىغا تەرجىمە قىلىنىپ، هازىرغىچە مۇھىم قوللانما سۈپىتىدە ئەتىۋارلىنىپ كېلىنگەن. ئەپسۇسلىنارلىقى بۇ قىممەتلىك ئەسەرلەرنىڭ خېلى بىر قىسمى ئوخشاش بولمىغان تارىخىي شارائىتلار پەيدا قىلغان چەكلىمىلەر تۈپەيلى يوقىلىپ كەتتى. يېڭى جۇڭگو قۇرۇلغاندىن كېيىن پارتىيىنىڭ مىللىي سىياسىتىنىڭ پارلاق نۇرى، قەدىمكىنى بۈگۈنگە خىزمەت قىلدۇرۇش، شاكىلىنى چىقىرىۋېتىپ مېغىزىنى ئېلىش پرىنسىپىنىڭ تۈرتكىسىدە ئاز سانلىق مىللەتلەرنىڭ تېبابەت ئىشلىرى تېز تەرەققىي قىلىش دەۋرىگە قەدەم قويۇپ، زور يۈكسىلىشلەرگە ئېرىشتى. ئىسلاهات، ئىشكنى ئېچىۋېتىش يولغا قويۇلغاندىن بۇيان، مەركىزىي كومىتېت ۋە گوۋۇيۈەننىڭ ئاز سانلىق مىللەتلەر مەدەنىيىتىگە ئائىت قەدىمكى ئەسەرلىرىنى يىغىش، رەتلەش، قوغداش،

نەشر قىلىش توغرىسىدىكى بىرقاتار يوليورۇقلىرى ۋە تەدبىرلىرىنىڭ تۈرتكىسىدە كەڭ ئۇيغۇر تېبابەت مۇتەخەسسىسلىرى نەچچە ئون مىڭ كىلومېتىر جاپالىق يول يۈرۈپ، بىرقانچە يىللىق قىدىرىپ تەكشۈرۈش، تۈمەنلىگەن ماتېرىياللارنى سېلىشتۇرۇپ كۆرۈش، نەچچە يۈزلىگەن ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنى مەخسۇس زىيارەت قىلىش ئارقىلىق ھەر خىل يېزىقلاردا يېزىلىپ، ئەسىرلەردىن بېرى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە مۇھىم قوللانما سۈپىتىدە پايدىلىنىپ كېلىنگەن كۆپلىگەن كلاسسىك قولىيازما، تاش باسما ئەسەرلەرنى توپلىدى ۋە شۇ ئاساستا دەسلەپكى قەدەمدە ئۇيغۇر تېبابەت تەرەققىياتىنىڭ تارىخىي ئىزناسىنى ئىگىلەپ چىقتى. 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 ئۇتتۇرىغا قويۇلغان جۇڭيىچە داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش، سالامەتلىكنى ئاسراش مۇلازىمىتىنى تەرەققىي قىلدۇرۇش؛ جۇڭيى تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك پەن - تېخنىكىسىدا ئىلگىرىلەش ۋە يېڭىلىق يارىتىشنى تېزلىتىش؛ جۇڭيى تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىختىساسلىرى قوشۇنى قۇرۇلۇشنى كۈچەيتىش؛ جۇڭيى دورا سانائىتىنىڭ تەرەققىيات سەۋىيىسىنى 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 مەدىنى، ھەر دەرىجىلىك سەھىيە باشقۇرغۇچى ئورۇنلارنىڭ 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 ئۇلگىسىنى بارلىققا كەلتۈردى.

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

تـۆزۈشته پايـدىلىنـىلغان هـەم خەلق ئارىـسىدا ساقـلىنىـۋاتقان نۇرغـۇنلىغـان قەدىمـىي قولىيازمـا ئەسەرلەر ئىچىده ئىلىم دۇنياسىغا مەلۇم بولمىغان ئاجايىپ نادىر نۇسخىلارمۇ، شۇنداقـلا سياهـى ئۆچەي دەپ قالغان يەككە - يېگانە نۇسخـىلارمۇ بار بـولۇپ، بۇ قـىممەتلـىك مىراسـلار بىزنـىڭ قۇتقۇزۇشىمىزنى، تەتقىق قىلىشىمىزنى، ئۇنى بۈگۈنكى دەۋر ئۇچۇن خىزمەت قىلدۇرۇشىمىزنـى كۆتۈپ تۇرماقتا. ئەنئەنىۋى مىراسلارنى قۇتقۇزۇشنىڭ شەرت - شارائىتى پىشىپ يېتىلگـەن ۋە بۇ مىراسلارنى قۇتقۇزۇشقا جىددىي ئېهتىياج تۇغۇلغان بۇ ئاچقۇچلۇق پەيتـته، شىنجاڭ ئۇيغـۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى دەسلەپكى قەدەمده هەجمى بىرقەدەر زور بـولغان 10 پارچـه ئـەسەرنى رەتلـەپ نەشر قـىلىپ قۇتـقۇزۇشنى پـلانلىـدى. بۇ ئەسەرلـەر 11 - ئەسىردىـن 19 - ئەسىرگىچه بولغان ئارىلىقتا ئۆتكەن مەشھۇر تېۋىپلار تەرىپىدىن يېزىـلغان نوپـۇزلۇق ئەسەرلـەر بولۇپ، بۇلارنىڭ بىر قىسمى ئۇيغۇر تـېۋىپلـىرى قەلـمىگە مـەنسۇپ ئەسـەرلەر بولسـا، يەنە بـىر قىسـمى ئۇيغـۇر تېۋىپـلىرىغـا بېۋاسـتە تەسـىر كۆرسەتكـەن، شۇنداقلا قـەدىمدىن هـازىرغـىچه هەرقايسى دەۋرلەردە ئۆتكەن مەشھۇر تېۋىپلىرىمىز داۋالاش ئەمەلـىيىتىـده ئىجابـىي پايدىـلىنىـپ كېلىۋاتقان قىممەتلىك ئەسەرلەردۇر.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى بۇ ئەسەرلەرنى نـەشرگە تەيـيارلاشتا، ئـالدى بىلـەن نەشرگە تەييارلاشنىڭ كونكرېت، ئىلمىي پرىنسىپلىرىنى تۆزۈپ چىقىپ، ئاندىن مۇناسىۋەتلىـك مۇتەخەسسىسلەرنى تەشكىللەپ، يۇقىرىقى پرىنسىپلار ئاساسىدا بـۇ 10 پارچە ئەسـەرنى نەشرگـە ئۇيۇشتۇردى. بۇ ئەسەرلەرنىڭ قولىيازما ياكى تاش باسما نۇسخىلىرى ئـەرەب، پارس، چاغاتـاي، ئوردۇ يېزىقلىرىدا يېزىلغان بولۇپ، نەشرگە تەييارلاشتا ئەسلىگە سادىق بولۇش (ئـەسەرلەرنـىڭ تارىخىيلىقى، قەدىمىيلىكى، ئەينەنلىكىگە قەتئىي كاپالەتلىك قىلىش)، كلاسسىكلارنـىڭ يېزىـش ئۇسلۇبى ۋە تىل ئىشلىتىش ئالاهىدىلىكلىرىگە هۆرمەت قىلىش، هەرقايسى تارىخىي دەۋرلەردىكى تىل خـۇسۇسىيـەتلىرىنى ئىمكانقـەدەر تـولۇق، توغـرا، چـۇشىنـىشلىـك ئـەكس ئەتـتۇرۇش، تېكىستولوگىيىلىك قائىدىلەرنى قەتئىي ئىزچىللاشتۇرۇش قاتارلىق ئىلمىي پـرىنسـىپلارغا ئەمـەل قىلىندى. ئىشىنىمىزكى، جۇڭگو ئـەنئەنـۋى تېبابـەتچىلـىك مەدەنـىيـەت خەزىنـىسىنـىڭ مۇهـىم تەركـىبى بولـغان ئۇيغـۇر تېبابـىتى پارتـىيە ۋە هۆكـۈمەتنـىڭ غەمخـورلـۇقى ئاسـتـىدا، ئالـىم، مۇتەخەسسىس، هەكىم - تېۋىپلارنىڭ چوڭقۇر قېزىشى، ئەستايىدىل تەتقىق قىلىشى، كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ قىزغىن قوللىشى بىلەن تېخىمۇ پارلاق پەللىلەرگە قەدەم ئالالايدۇ.

مۇهەممەت 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, 10-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 10 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 تارىخىي تەرەققىياتى جەر-
يانىدا شەكىللەندۇرگەن ئىلمىي نەزەرىيە سىستېمىسى ۋە داۋالاش ئەمەلىيىتى
بىلەن ئېلىمىز ئىلىم - پەن ۋە مەدەنىيەت خەزىنىسىدە ئۆزىگە خاس ئورۇن تۇتىدۇ.
ئۇيغۇرلار ئۆزىنىڭ ئۇزاق ئەسىرلىك تارىخىي تەرەققىياتىدا نۇرغۇنلىغان ئۆزگىچە خاسلىق-
قا ئىگە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بارلىققا كەلتۈرۈپ، ئىنسانىيەت تېبابەت مەدەنىيىتى، جۈملىدىن ئې-
لىمىز تېبابەت مەدەنىيىتىنىڭ تەرەققىياتىغا زور تۆھپىلەرنى قوشتى.

كلاسسىك 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 كلاسسىك مىراسلارنى قوتقۇزۇش، ئۇنىڭغا ئىجابىي ۋارىسلىق
قىلىش ئارقىلىق جۇڭخۇا مىللەتلىرىنىڭ ئېسىل ئىلىم - پەن ئەنئەنىلىرىنى تەرەققىي قىلدۇرۇ-
شىغا يۈكسەك دەرىجىدە ئەھمىيەت بېرىپ كەلدى. ئازادلىقتىن كېيىن، بولۇپمۇ پارتىيە 11 - نۆ-
ۋەتلىك 3 - ئومۇمىي يىغىنىدىن بۇيان قەدىمكى مىراسلارنى يىغىش، رەتلەش، جۈملىدىن ئۇي-
غۇر تېبابىتى كلاسسىك 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 دەۋرىمۇ ئۆز قىممىتىنى تېخىمۇ نامايان قىلى-
شىغا 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 باشقۇرغۇچى ئورۇنلارنىڭ قىزغىن قوللىشى، ئۇيغۇر تېبابەت ساھەسى-
دىكى ئالىم، مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تىرىشچانلىقى بىلەن قەدىمكى تېببىي مىراسلارنى توپلاش،
رەتلەش، نەشرگە تەييارلاشنى مۇھىم ئىشلار كۈنتەرتىپىگە كىرگۈزۈپ، خۇشاللىنارلىق نەتىجە-
لەرنى قولغا كەلتۈردى. ئاپتونوم رايونىمىزدىكى ھەر قايسى تەتقىقات ئورۇنلىرى ۋە قەدىمكى ئە-
سەرلەر ئىشخانىلىرىدا، ھەر دەرىجىلىك مۇزېيلاردا، شۇنداقلا خەلقىمىزنىڭ قولىدا ساقلىنىۋاتقان

ئۇيغۇر تېبابىتىگە ئالاقىدار بولغان ۋە ئۇيغۇر تېۋىپلىرى قەلىمى بىلەن يېزىلغان قەدىمكى ئەسەرلەردىن «زەخىرەئىي خارەزىم شاھ (خارەزىم شاھ خەزىنىسى)»، «ئەغرازى تېببىيە (تېببىي بايانلار توپلىمى)»، «تۆھپەتۇل ئاشقىين(ئاشقلارغا تۆھپە)»، «قارابادىن قادىرى (مۇرەككەپ دورىلار توپلىمى)»، «دەستۇرۇلئىلاج(داۋالاش دەستۇرى)»، «جەمئىي ئىلاج»، «شەرھىي ئەسباب (كېسەللىك سەۋەبلىرى شەرھىسى)»، «ئەلقانۇن فىت تىب (تېبابەت قانۇنى)»، «زۇبدەتۇل قاۋانىل ئىلاج (داۋالاش ئىلمىدىن خۇلاسە)»، «مەخزەنۇل مۇفرىدات (يەككە دورىلار خەزىنىسى)»، «تېببىي چوڭ»، «تاجۇل ئاقاقىير (دورىگەرلىك تاجى)»، «سۇراھ»، «تارىخي تېببىيە(تېبابەت تارىخى)»، «مۇجەررىباتى ئارىف (ئارىف ھېكىم تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلىرى)»، «تۆھپە خانىيە(خانغا تۆھپە)»، «رەمۇزىي ئەتتىبا (تېۋىپلار كۆرسەتمىسى)»، «مەخزەنۇل جاۋاھىر (تېببىي جەۋھەرلەر خەزىنىسى)»، «لۇغەتۇل ئەدۋىيە (دورا لۇغىتى)»، «تېببىي رۇبائىيات (تېببىي رۇبائىيلار)»، «تېببىي يۇسۇفىي»، «قارابادىن ئەزەم (مۇرەككەپ دورىلار قامۇسى)»، «جامىئۇل ھېكمەت (داۋالاش دىۋانى)»، «مەخزەنۇل ھېكمەت»، «ئىكسىر ئەزەم (خاسىيەتلىك داۋالاش قامۇسى)»، «مۇجەررىباتى نۇرۇللا (نۇرۇللاخۇنىنىڭ داۋالاش تەجرىبىلىرى)»، «ئاقساراي»، «ئىختىياراتى بەدىئىي»، «مۆجىزۇل قانۇن (تېبابەت قانۇنىنىڭ قىسقارتىلمىسى)» «مىزانى تىب (تېبابەت مىزانى)» قاتارلىق ئەسەرلەرنى توپلىدى. نەشرىياتىمىز يۇكسەك مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى بىلەن مەخسۇس «ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىنى نەشرگە تەييارلاش ئىشخانىسى» نى قۇرۇپ، دەسلەپكى قەدەمدە تېبابەت ئۇستازلىرى ۋە يېتىلۈاتقان تېۋىپلار، شۇنداقلا كەڭ خەلق ئاممىسى ئۇزاقتىن بېرى نامىنى ئاڭلاپ، ئۇنىڭدىكى مەزمۇنلار بىلەن تونۇشۇش پۇرسىتىگە ئېرىشەلمەي كېلىۋاتقان كلاسسىك ئەسەرلەردىن «ئىختىياراتى بەدىئىي»، «مىزانى تىب»، «مەخزەنۇل مۇفرىدات»، «ئىلاجۇل مۇفرىدات»، «قارابادىن قادىرى»، «دەستۇرۇلئىلاج»، «جەمئىي ئىلاج»، «ئەغرازى تېببىيە»، «شەرھىي ئەسباب»، «زەخىرەئىي خارەزىم شاھ»، «ئەلقانۇن فىت تىب» قاتارلىقلارنى ھازىرقى زامان ئۇيغۇر يېزىقىدا نەشرگە تەييارلاپ، دۆلىتىمىز قۇرۇلغانلىقىنىڭ 60 يىللىقىغا سوۋغا قىلدى. يەنە بىر قىسىم قەدىمكى ئەسەرلەرنى قېزىش، نەشرگە تەييارلاش ئىشلىرى داۋاملىق ئىشلىنىۋاتىدۇ. ئىشىنىمىزكى، پارتىيە ـ ھۆكۈمىتىنىڭ قەدىمكى ئەسەرلەرنى قوغداش، قېزىش خىزمىتى جەھەتتىكى ئۇنۇملۇك تەدبىر ـ سىياسەتلىرىنىڭ تۇرتكىسى، مۇناسىۋەتلىك تارماقلار ۋە رەھبەرلەرنىڭ ئەمەلىي شارائىت بىلەن تەمىنلىشى ئاستىدا بىز بۇ ئەھمىيەتلىك خىزمەتنى تېخىمۇ يۇقىرى سۈپەت، يۇقىرى ئۇنۇم بىلەن داۋاملاشتۇرىمىز.

«ئىختىياراتى بەدىئىي» 14 ـ ئەسىردىكى ئۇيغۇر تېبابەت دورىگەرلىك ئالىمى زەينۇل ئەتتار تەرىپىدىن پارسچە يېزىلغان بولۇپ، ئەسەر يەككە دورا ۋە مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىبارەت ئىككى قىسىمدىن تەركىب تاپقان. يەككە دورىلار قىسمىدا ئۇيغۇر تېبابەت دورىگەرلىكىدە كۆپ

ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئەرەب ئېلىپبە تەرتىپى بويىچە بېرىلگەن بولۇپ، دورىلارنىڭ ھەر خىل ناملىرى، تەبىئىتى، خۇسۇسىيتى، ئىشلىتىلىشى، ئىشلىتىلىش مقدارى، زىيىنى، تۇزەتكۈچىسى ۋە ئورۇنباسارى قاتارلىقلار ئىخچام، مېغىزلىق بايان قىلىنغان. ئىككىنچى قىسىمدا تەجرىبىدىن ئۆتكەن مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى تونۇشتۇرۇلغان. ئۇ، تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىنىڭ مۇدىر ۋراچى ئابدۇخالىق ئىسمائىل قارى ھاجى تەمىنلىگەن ماتېرىيالغا ئاساسلانغاندا، زېمىنۇل ئەتتار 14 - ئەسىردىكى داڭلىق ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرلىك ئالىمى بولۇپ، ئۆزىنىڭ ئۇزۇن يىللىق تەجرىبىسى ئاساسىدا قەدىمكى تېبابەت ئالىملىرى يازغان كلاسسىك ئەسەرلەردە تونۇشتۇرۇلغان دورىلاردىن توغرا ۋە ئىشەنچلىك دەپ قارىغانلىرىنى رەتلەپ، بۇ ئەسەرنى يېزىپ چىقىپ، «ئىختىيارات بەدىئىي» (بەدىئىي جامال دورىلار توپلىمى) دەپ نام قويۇپ، خوتەن پادىشاھى ۋە ئۇنىڭ خانىشى بەدىئىي جامالغا تەقدىم قىلغان.

«مىزانى تىب» ناملىق ئەسەر 1746 - يىلى ھىندىستاندا قۇرۇلغان تۇرك - موغۇل پادىشاھلىقى زامانىسىدىكى شاھ ئالەمگىر ۋاقتىدا يېتىشىپ چىقىپ شۆھرەت قازانغان داڭلىق ئوردا تېۋىپى ھەكىم مۇھەممەد ئەكبەر ئەرزانىي (ئەجدادى قەشقەرلىك) نىڭ پارس تىلىدا يازغان قىممەتلىك ئەسەرلىرىنىڭ بىرى. بۇ ئەسەردە ئىنسان بەدىنىدە كۆرۈلىدىغان تۇرلۇك كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە ئۇنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى ئىخچام تونۇشتۇرۇلغان. بۇ ئەسەر يېزىلىش ئۇسلۇبىنىڭ ئۆزگىچىلىكى، ئۆز ئىچىگە ئالغان مەزمۇنىنىڭ تولىمۇ موللىقى، تونۇشتۇرۇلغان رېتسېپلىرىنىڭ ئەمەلىيەتچانلىقى ۋە يۇقىرى ئۇنۇمدارلىقى بىلەن ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ئارىسىدا ئەسىرلەردىن بېرى كەڭ پايدىلىنىپ كېلىنگەن. بىز بۇ قېتىم ئەسەرنىڭ 1943 - يىلى بېسىلغان ئوردۇچە نۇسخىسى بىلەن 1871 - يىلى بېسىلغان پارسچە نۇسخىسىنى ئۆزئارا سېلىشتۇرۇش ئاساسىدا قولىڭىزدىكى بۇ مۇكەممەل نۇسخىسىنى نەشر قىلدۇق.

كلاسسىك ئەسەرلەرنى قوغداش، قۇتقۇزۇش، نەشر قىلىش ھەربىر كەسىپ ئەھلىنىڭ مەسئۇلىيىتى. شۇنىڭ ئۈچۈن جايلاردىكى شىپاخانىلار ۋە شەخسلەرنىڭ ئۆز قولىدا ساقلىنىۋاتقان قولىيازما ئەسەرلەرنى خەلق بىلەن يۈز كۆرۈشتۇرۇشنى ئىلمىي بۇرچ ھېسابلاپ، خىزمەتلىرىمىزنى ئاكتىپ قوللىشىنى، بۇ قېتىم نەشرگە تەييارلانغان ئەسەرلەردە ئۆتكۈزگەن سەۋەنلىكلىرىمىزنى ئىلمىي پوزىتسىيە بىلەن تۇزىتىپ، تەكلىپ - پىكىر بېرىشنى ھەم بۇنىڭدىن كېيىنكى خىزمەتلىرىمىزگە يېقىندىن يار-دەمدە بولۇشنى سەمىمىي ئۈمىد قىلىمىز.

«ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرى» نى نەشرگە تەييارلاش جەريانىدىكى مۇناسىۋەتلىك خىزمەتلىرىمىزنى ئاكتىپ قوللاپ كەلگەن شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە

نازارىتىگە، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭيى تېبابەتچىلىك - دوربگەرلىك ئىدارىسى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دوربگەرلىك تەتقىقات ئورنىغا، شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومغا، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت ئە-سەرلىرىنى رەتلەش ئىشخانىسىغا خىزمەتلىرىمىزنى ئاكتىپلىق بىلەن قوللاپ، بىزنى قەدىمىي ئە-سەر ئورىگىناللىرى بىلەن تەمىنلىگەن يولداشلارغا ۋە نەشرگە ئۇيۇشتۇرۇش خىزمىتىمىزگە يې-قىندىن 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。

《依合提亚拉提拜地依》一书于14世纪由维吾尔医药学家再努勒·艾塔尔用波斯语撰写。该书由单方药剂和复方药剂两部分构成。单方药剂部分以阿拉伯字母排序方式编入了维吾尔医药学常用药物，并对其不同名称、药性、功能主治、用法、用量、副作用和适应症等方面进行了简明扼要的阐述。在最后一部分介绍了一些经临床检验的复方药剂。总之，这是一部在维吾尔医学史上具有很高价值的著作。

根据和田地区维吾尔医医院主任医师阿不都哈力克·司马义卡日阿吉提供的资料，再努勒·艾塔尔作为14世纪著名的药物学家，结合自己多年的经验，在对古代经典医药学著作中记载的药物进行筛选甄别的基础上，写出了这部医药学著作，并将其命名为《依合提亚拉提拜地依》(拜地依药书)，献给了当时的和田王和王后拜地依。

艾克木·穆罕默德·艾克拜尔·艾尔扎尼祖籍为喀什噶尔，曾任建立于1746年的印度蒙兀王朝阿拉姆吉尔时期的宫廷御医，《米扎尼提比》是他用波斯语撰写的杰作之一。该著作主要介绍了各类病症及其治疗方法。其创作手法独特，内容广博，其中所介绍药方具有很强的实用性和良好的治疗效果。因此，长期以来为维吾尔医师所广泛采用。我们在参照1943年出版的乌尔都文版本和1871年印制的波斯语版本的基础上，编译出版了《米扎尼提比》这部著作的完整版。

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), T?hpetul 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), T?hpe 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, M?jizul 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.

Ikhtiyaratiy Bedi'iy was written in Persian by Zaynul Ettar who was famous pharmacologist of Uyghur medicine in 14th century. This book was comprised of two parts, namely simple medicines and complex medicines. The medicines in common use in the pharmacology of Uyghur medicine were given in the order of Arabic alphabet in the first part of simple medicines, which included some important information such as different apellations of medicines, nature, characteristics, usage, dosage, harmfulness, healers and substitutors. The last part of the book introduced the some complex medicine tested in experiment. It is regarded as one of the comparatively valuable manuals in middle ages.

According to the materials provided by Abduhaliq Ismayil Qarihaji who is a senior physician in Uyghur Medical Hospital of Khotan Prefecture, Zaynul Ettar was distinguished pharmacologist in 14th century. He collected some medicines considered accurate and credible by himself in the classic works of ancient medical scholars on the basis of his long-term personal experience and thus accomplished this collection. He called it "Ikhtiyaratiy Bedi'iy" (Medicines Collection of Bedi'iy Jamal) and dedicated it to the King of Khotan and his Queen "Bedi'iy Jamal".

The book in your hands, "Mizan Tib", was one of the valuable books of celebrated scholar Muhammed Ekber Erzaniy, who was descendant of immigrant from Kashgar and famous as palace doctor during the period of King Alemgyr of Turk-Moghul Kingdom founded in India. This book was originally written in Persian in 1746 and it presented the brief methods of perceiving and healing various diseases that emerge in human body. This book has been widely used by Uyghur medical scholars for many years due to its unique writing style, profuse contents, practicability and high efficiency of prescriptions. We published this perfect version of "Mizan Tib" on the basis of comparing the Urdu version printed in 1943 with Persian edition printed in 1871.

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

ئىختىياراتى بەدىئي

مۇقەددىمە 3
يەككە دورىلار ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە 3

بىرىنچى باب «ا» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

ئاترىيلال (ئاتىرىلال) 6
ئارغىيس (زىرىق يىلتىزى پوستى) 7
ئابار (كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن) 7
ئەبۇخەلسا (ئېشەك كاھۇسى) 7
ئەبرىشىم (ئەۋرىشىم) 8
ئەبھەل (تاغ ئارچا مېۋىسى) 9
ئەبنوس دەرىخى ياغىچى 9
ئەبىركاكىيا (ئۆمۈچۈك تورى) 10
ئابەست (تۇرۇنجى ئېتى) 10
ئىبن ئىرىس (ئاغمىخان) 10
ئوتروج (تۇرۇنجى) 11
ئىسمىد (سۇرمە تېشى) 12
ئىججاس (ئەينۈلا) 13
ئەدرەك (ئالۇچا) 13
ئازاراقى (كۆچۈلا) 13
ئازەربو (مەريەم يىلتىزى) 14
ئازانۇل فار (چاشقان قۇلاقئوت) 14
ئىزخىر (مەككى چىغى) 15
ئازەرىيۇن (ئوت رەڭ) 16
ئارمال (ئارمال ياغىچى) 17
ئۇرۇز (گۈرۈچ) 17
ئەرجۇۋان (ئورجۇۋان گۈلى) 18
ئەرنەب بەررىي (قۇرۇقلۇق توشقىنى) 18
ئەرنەب بەھرىي (دېڭىز توشقىنى) 19
ئازاد (ئازاد دەرىخى) 19
ئىسفىيداج (قەشقەر ئۈپسى) 20
ئىسفەنج (بۇلۇت) 21
ئۇستۇخۇدۇس (ئۇستقۇددۇس) 21
ئاسيوس (چىن تۇزى) 22
ئىسقىل (تاغ پىيىزى) 23
ئاس (ئاس دەرىخى) 24
ئۇسقۇلۇقەندەرىيۇن (ئۇسقۇلۇقەندەرىيۇن) 24
ئۇسقۇردىيۇن (ياۋا سامساق) 25
ئاسارۇن (ئاسارۇن يىلتىزى) 26
ئىسفاناخ (پالەك) 27
ئوشنە (ئۆشنە) 27
ئۇشتۇرغار (تۆگە تىكىنى) 28
ئوشەق (ئوشەق) 28
ئەشراس (خۇنسا يىلتىزى) 29
ئۆشنان (يۇغۇچ) 30
ئەسابئى سەغىر (كىچىك بارماقئوت) 30

ئەسابىئى هورمۇس (هورمۇس بارمقى) 31
ئەسلۇس - سۇس (چۇچۇكبۇيا يىلتىزى) 31
ئەسلۇل لوف (لوف يىلتىزى) 32
ئەسلۇل قەسەب (قومۇش يىلتىزى) 32
ئەسلۇس سەۋسەنىل بەيىز (ئاق سەۋسەن يىلتىزى) 32
ئەسلۇل كەبەر (كەپە يىلتىزى) 33
ئەسلۇل لەۋزىل مور (ئاچچىق بادام يىلتىزى) ... 33
ئەستەرەك (زەيتۇن يېلىمى) 34
ئەترەت (پىندۇق ھىندى) 34
ئەتربيە (ئۇگرە) 34
ئەزفارۇت - تىب (ئەزپاراتىپ) 35
ئەفرەنجىمىشكى (پەرەنجىمىشكى) 35
ئەفسەنتىن (ئەفسەنتىن) 36
ئەفيۇن (ئەپيۇن) 36
ئەفتىمۇن (سېرىق ئوت) 37
ئەفتىھۇان (ئۇقىھۇان گۈلى) 38
ئاقاقيا (ئاقاقيا) 39
ئىكلىلۇل مەلىك (ئىكلىلمىلىك) 39
ئەكتىمەكت (ئەكتىمەكت تېشى) 40
ئەلبە (قۇيرۇق ماي) 40
ئاملەج (ئاملە) 41
ئۇممى غىيلان (تۇخۇمەك) 41
ئەنجبار 42
ئەنبەر باربىس (زىرىق) 42
ئەنىيسۇن (رۇم بەدىيان) 43
ئەنجۇدان (ھىك ئۆسۇملۇكى) 43
ئەنزەروت (ئەنزىروت) 44
ئەنفەھە (ئوغۇز سۇتى) 45
ئەنفەھەتۇل ئەرنەب (توشقان پەنىرمايىسى) ... 45
ئەنفەھەتۇل فەرەس (ئات پەنىرمايىسى) 45
ئۆچكە، كىبىك، ياۋا ئېشەك، كالا، سۇ كالىسى ۋە تۆگە پەنىرمايىسى 46
ئۇۋز (غاز) 46
ئەھلىلەج ئەسفەر (سېرىق ھىلىلە) 46
ئەھلىلەج ئەسۋەد (قارا ھىلىلە) 47
ئەھلىلەج كابۇلي (كابۇل ھىلىلىسى) 47
ئىيىل (بۇغا) 48
ئىرسا (سەۋسەن يىلتىزى) 49

ئىككىنچى باب «ب» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

باقىلە 51
بارزەد (مىلتىق دورىسى) 52
بادرەنجى بۇيا 53
باد ئاۋەرد (قامغاق) 53
بادىنجان (پەتەنگان، پىدىگەن) 54
بابۇنەج (بابۇنە) 55
بادروج (ياۋا رەيھان) 56
بۇخۇرى مەريەم (مەريەم ئىسرىقى) 56
بەداشقان (ئىت پۇتى ئۆسۇملۇكى) 57
بەرەنج كابۇلي (بەرەنگى كابۇلى) 57
بەرەنجاسىف (بەرەنجاسىپ) 57
بىرسياۋشان (پىرسياۋشان) 58
بەزرى قۇتۇنا (ئىسپىغۇل) 59
بەزرۇل كەرەفشى بوستانىي (يەرلىك كەرەپشە ئۇرۇقى) 59
بەزرۇل خەبىازي (خۇبىازى ئۇرۇقى) 60
بەزرۇل خەتمي (ئاق لەيلى ئۇرۇقى) 60
بەزرۇر - رەتبە (ھۆل بېدە ئۇرۇقى) 60
بەزرۇل جىرجىر (زاغۇن ئۇرۇقى) 61
بەزرۇس - سەرمەق (سەرمەق ئۇرۇقى 61
بەزرۇل خىرفە (سېمىزئوت ئۇرۇقى) 62
بەزرۇل جەزەر بوستانىي (يەرلىك سەۋزە ئۇرۇقى) 62
بەزرۇس - سوزاب (سۇزاپ ئۇرۇقى) 62
بەزرۇل خەس (كاھۇ ئۇرۇقى) 63

بەزرۇل بەنجى (بەك ئۇرۇقى) 63
بەزرۇل فەجەل (تۇرۇپ ئۇرۇقى) 64
بەزرۇل مەرۋى (كۆنۇچە ئۇرۇقى) 64
بەزرۇل ھەندە قوقي (قۇرۇق بېدە ئۇرۇقى) ... 65
بەزرۇل لىسانىل ھەمەل (پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى) 65
بەزرۇل ھەممازى (ھۇمماز ئۇرۇقى) 66
بەزرۇل ھەمماز بەررىي (ياۋا ھۇمماز ئۇرۇقى) ... 66
بەزرۇل كەتان (زىغىر ئۇرۇقى) 66
بەزرۇن نەممام (نەممام ئۇرۇقى) 67
بەزرۇل ھەلىيۇن (ھەلىيۇن ئۇرۇقى) 68
بەزرۇل كۇشۇش (سېرىق ئوت ئۇرۇقى) 68
بەزرۇل ھىندىبا (كاسىنە ئۇرۇقى) 69
بەزرۇل ئەنجىرە (چاققاقئوت ئۇرۇقى) 69
بەزرۇل كۇررىاس (كۇدە ئۇرۇقى) 70
بەزرۇش - شەلجەم (چامغۇر ئۇرۇقى) 70
بەزرۇل بەسەل (پىياز ئۇرۇقى) 71
بەزرۇس - سىلىق (قىزىلچا ئۇرۇقى) 71
بەزرۇل قىسسا (تەرخەمەك ئۇرۇقى) 71
بەزرۇل بىنتىيخ (قوغۇن ئۇرۇقى) 72
بەزرۇل ۋەرد (قىزىلگۇل ئۇرۇقى) 72
بەزرۇن - نەئنا (يەرلىك يالپۇز ئۇرۇقى) 73
بەزرۇر - رەيھان (رەيھان ئۇرۇقى) 73
بەزرۇش - شىبىت (سېرىقچېچەك ئۇرۇقى) ... 73
بەزرۇل كەرنەب (كاللەكسەي ئۇرۇقى) 74
بەزرۇل ئىسپاناخ (پالەك ئۇرۇقى) 74
بۇسۇر (خورما غورىسى) 74
بىسفايەج (بىستېپايەج) 75
بۇسەد (بىخ مارجان) 75
بوستانىي ئەفرۇز (باغ زىننىتى ئوتى) 76
بىسباسە (بەسباسە) 76
بەسەل (پىياز) 77
بەسەلۇز - زىز (غولپىياز) 78
بەسەلۇن - نەرجىس (نەرگىس پىياز) 78
بىنتىيخ (قوغۇن) 79
بىنتىيخ زىققى (تاۋۇز) 79
بەتتى (ئۆردەك) 80
بەئرۇز - زەب (كېلەر مايىقى) 80
بەئرۇل - مەئىز (ئۆچكە مايىقى) 80
بەئرۇز - زەئىن (قوي مايىقى) 81
بەئرۇل جەمال (تۆگە مايىقى) 81
بەقەم (بەقەم ياغچى) 81
بەقىس (شەمشاد دەرىخى) 81
بەقلەتۇل ھەمقا (سېمىزئوت) 82
بەقلەئى خۇراسانىيە (خۇراسان ئوتى) 82
بەللۇت 83
بەلىلەج (بەللىلە) 83
بالادۇر 84
بۇل (بۇل مېۋىسى) 85
بىنەفسەج (بىنەپشە) 85
بەنجەگۇشت (بەش قۇلاقئوت) 86
بۇندۇق (پىندۇق) 87
بۇندۇق ھىندي (پىندۇق ھىندى) 88
بوزىيدان (بوزىدان) 89
بورەق (توغرىغۇ) 89
بەۋلۇن - ناس (ئادەم سۆيدۈكى) 90
بەۋل سەبىيان (نارەسىدە بالا سۆيدۈكى) ... 91
بەۋل جەمال (تۆگە سۆيدۈكى) 91
بەۋل كەلب (ئىت سۆيدۈكى) 91
بەۋل مەئىز (ئۆچكە سۆيدۈكى) 91
بەۋل بەقەر (كالا سۆيدۈكى) 92
بەۋل جامۇس (قوتاز سۆيدۈكى) 92
بەۋل خىنزىير بەررىي (ياۋا چوشقا سۆيدۈكى) ... 92
بوش دەربەندي (شىيافى خۇزى) 92
بەھرامەج (بىدمشكى) 93
بەھمەن (بەھمەن) 93
بەيزە (توخۇ تۇخۇمى) 93

بەيزرۇل ئىۋەز ۋەلنۇئام ۋەلبەتتى (غاز، تۆگىقۇشى ۋە ئۆردەك تۇخۇملىرى) 94
بىيىش (ئاق پارپا) 94
بىيىش مۇش (چاشقان بىيىشى) 95

ئۇچىنچى باب «ت» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

تانبۇل (تەنبۇل دەرىخى يوپۇرمىقى) 96
تۇرمۇس (تۇرمۇس پۇرچىقى) 96
تۇربۇد (تۇربۇت) 97
تەرەنجبىن (يانتاقشېكىرى) 98
تەرياقۇل ھەييە (يىلان زەھىرىنى قايتۇرغۇچى) 99
تەشمىيزەج (چاكسۇ) 99
تۇفلە (ئالما) 99
تەمرى (خورما) 100
تەمرھىندي (تەمرى ھىندى) 101
تىمسال (تىمسال) 101
تەنكار (تەنكار) 102
تۇتى ھۇلۇۋ (تاتلىق ئۇجمە) 103
تۇتى ھامز (چۇچۇمەل ئۇجمە) 103
تۇدەرى 104
توتيا (تۇتيا) 104
تىنى رەتىب (ھۆل ئەنجۇر) 105
تىنى يابىس (قۇرۇق ئەنجۇر) 106

تۆتىنچى باب « ث » ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

سافيسا (تاغ سۇزاپى يېلىمى) 107
سەدىيى (ئەمچەك) 108
سەئلەب (تۇلكە) 108
سەلج (قار ۋە مۇز) 109
سەلج چىنىي (چىن تېشى) 109
سەۋم (سامساق) 109
سىيل (بىر خىل ھىرشىق ئۆسۈملۈكى) 110

بەشىنچى باب «ج» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

جاۋرەس (قارا ئاشلىق) 111
جاۋشىير (جاۋشىر) 111
جارۇن ـ نەھرى (سۇ قىزىلچىسى) 112
جامسە (مىسىر باقلىسى) 113
جۇبىن رۇتەب (خام قايماق) 113
جوبىن ئەتىيق (كونا قايماق) 113
جەبلەھەك (قارا دەندە ئۇرۇقى) 114
جەدۋار 114
جىرجىر (زاغۇن) 116
جەراد (چېكەتكە) 117
جەزەر (سەۋزە) 117
جەزمازەج (يۇلغۇن مېۋىسى) 118
جەسىس (گەج) 118
جۇئدە (چاگگاك) 118
جۇفتى بەللۇت (جۇپتى بەللۇت) 119
جۇلنار (ئەركەك ئانارگۈلى) 119
جىللەۋز (ياۋا بادام) 120
جەممماز (خورما پورى) 121
جەممىيز (سارىك ئەنجۇر) 121
جىنتىيانا 121
جۇندبىيدەستەر (قۇندۇز قەھرى) 122
جەۋزى (ياڭاق) 123
جەۋزجەندۇم (جەندۇم ياڭىقى) 124
جەۋزبەۋۋا (جۇزبۇۋا) 125
جەۋزۇلقەي (قەي ياڭىقى) 125
جەۋز ماسىل (ئىتياڭىقى) 125
جەۋزۇس سەۋرى (قارىغاي ياڭىقى) 126

ئالتىنچى باب «ح» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

ھاشا 127
ھاج (يانتاق) 128
ھافىر ھىمارىل ۋەھشي (ياۋا ئېشەك تۈيىقى) ... 128
ھافىرۇل بەرزۇن (قېچىر تۈيىقى) 128
ھافىر ھىمارىل (ئېشەك تۈيىقى) 128
ھەببۇن نىيل (ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى) 128
ھەببۇس - سەمنە (ھەببۇس - سەمنە دېنى) ... 129
ھەببۇز - زەلەم (ھەببى زەلەم) 129
ھەببى بەلەسان (بىلسان ئۇرۇقى) 130
ھەببۇل كاكىنەج (كاكىنەچ ئۇرۇقى) 130
ھەببۇس سەفەرجىل (بېھى ئۇرۇقى) 131
ھەببۇل قۇتەن (چىگىت) 131
ھەببۇل مەشىم (مەشىم ئۇرۇقى) 132
ھەببۇل قەلقەل (ياۋا ئانار ئۇرۇقى) 132
ھەببۇلغار (غار ئۇرۇقى) 133
ھەببۇس - سەنۇبەرىل كىبار (چوڭ چىلغوزا) ... 133
ھەببۇس - سەنۇبەرس - سىغار (كىچىك چىلغوزا) 134
ھەببۇر - راسەن (راسەن ئۇرۇقى) 134
ھەببۇلئاس (ئاس دەرىخى ئۇرۇقى) 135
ھەببۇر - رۇممان (ئانار ئۇرۇقى) 135
ھەببۇلبان (بان دەرىخى ئۇرۇقى) 135
ھەببۇل مەھلەب (مەھلەب ئۇرۇقى) 136
ھەببۇر - رىباس (رىباس ئۇرۇقى) 136
ھەببۇل قەرئى (قاپاق ئۇرۇقى) 137
ھەببۇر - رىشاد (رىشاد ئۇرۇقى) 137
ھەببەتۇل خەزرا (بەتەم دەرىخى مېۋىسى) ... 137
ھەببۇل كومەسسەرا (ئاموت ئۇرۇقى) 138
ھەببۇز - زەبىيب (ئۇزۇم ئۇرۇقى) 138
ھۇباري (دوغداق) 139
ھەجەرۇت - تىيس (تېكە يادا تېشى) 139
ھەجەرۇل ھەييە (يىلان تېشى) 140
ھەجەرۇل ھىندي (ھىندى تېشى) 141
ھەجەرۇر - رۇھا (تۇگمەن تېشى) 141
ھەجەرۇد - دىيك (خوراز تېشى) 141
ھەجەرۇل مەسانە (دوۋساق تېشى) 141
ھەجەرۇن - نار (چاقماق تېشى) 142
ھەجەرۇل ھەممام (مۇنچا تېشى) 142
ھەجەرۇل بەقەر (كالا تېشى) 142
ھەجەرۇل لەبەني (سۇت تاش) 143
ھەجەرۇل ئەسەلىي (ھەسەل تاش) 143
ھەجەرۇل مۇشەققەق (يېرىلغاق تاش) 143
ھەجەرۇل قبتي (قبتى تېشى) 143
ھەجەرۇل يەھۇدي (يەھۇد تېشى) 144
ھەجەرۇل يەشەب (قاشتېشى) 144
ھەجەرۇل ئەرمەني (ئەرمەنىيە تېشى) 144
ھەجەرۇل خەتتاتىيق (قارلىغاچ تېشى) 145
مقناتىيس (ماگنىت تېشى) 145
ھەجەرى ئەھمەر (قىزىل تاش) 146
ھەجەرۇل قەمەر (ئايتاش) 146
ھەجەرى ھەبەشي (ھەبەش تېشى) 146
ھەجەرۇس - سفەنج (بۇلۇت تېشى) 146
ھەجەرى ئەناغاتىيس (ئەناغاتىيس تېشى) ... 146
ھەجەرى ئەئرابي (جاراھەت تېشى) 147
ھەجەرۇل كەرك (كەرك تېشى) 147
ھەجەرۇل ھوت (بېلىق مېڭە تېشى) 147
ھەجەرى ھاغىيتۇس (تاش كۆمۈر) 147
ھەجەرۇل بەرام (بەرام تاش) 148
ھەجەرى خەزەفي (ساپال تاش) 148
ھەجەرۇل ئەفروج (يەڭگىل تاش) 148
ھەجەرۇل ئەساكىفە (موزدۇز تېشى) 148
ھەدىيد (تۆمۈر) 148
ھىدات (قۇرغۇي) 149

هۇرمۇله (هۇرمۇل) 149
هرشىق (هرشىق ئۆسۈملۈكى) 150
هۇرۇق (هۇرۇق قىچا) 150
هىردۇن (هىردۇن كەسلەنچۇكى) 151
هىربا (خامبلېئون كەسلەنچۇكى) 152
هۇرفۇلما (سۇ هۇرۇقى) 152
هەرجۇۋان (هەرجۇۋان چېكەتكىسى) 153
هەزائە (زۇفرا ئۆسۈملۈكى) 153
هىزات (هىزات ئۆسۈملۈكى) 153
هۇزازۇس - سەخىر (تاش چېچكى) 154
هەسەك (ئوغرىتىكەن) 154
هەشىشەتۇز - زۇجاج (ئەينەكسىمان گىياھ) ... 155
هەشىشەتۇ بەزرى قەتۇنا (ئىسپىغۇل گىياھى) ... 155
هىسرىم (غورا ئۇزۇم) 155
هۇزۇز (رۇسۇت) 156
هۇلبە (شۇمشا) 157
هىلىتىت (هىلىك) 157
هەلبىب (سۆرۈنجان هىندى) 158
هەماما (هۇماما) 159
هەماز (هۇماز) 159
هەمازۇل - ما (سۇ هۇمازى) 160
هىممەس (نوقۇت) 160
هەماھىم (هەبەق بوستانى) 161
هەمام (كەپتەر) 161
هىمارى ئەھلىي (يەرلىك ئېشەك) 162
هىمارى ۋەھشىي (ياۋا ئېشەك) 162
هەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز) 163
هىننا (خېنە) 164
هەندە قۇقي (بېدە) 165
هىنتە (بۇغداي) 165
هور (تېرەك) 166
هەييە (يىلان) 166
هەييۇل ئالەم (هەمشىباھار) 166

يەتتىنچى باب «خ» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

خۇببە (خاكىشى) 168
خەبىازى (خۇببازى) 168
خۇبىز (نان) 169
خەبەسۇل ھەدىيد (تۆمۇر پوقى) 170
خەبەسۇل فىززە (كۈموش پوقى)..... 171
خەبەسۇن نۇھاس (مىس پوقى) 171
خەبەسۇر - رەساس (قوغۇشۇن پوقى) 171
خەسائۇل بەقەر (كالا تېزىكى) 172
خەرۋە (ئىنەكپىتى) 172
خەراتىين (سازاك) 172
خەرنۇب شامي (شام خەرنۇبى) 173
خەردەل (قىچا) 173
خەربەق ئەبىيەز (ئاق خەربەق) 174
خەربەق ئەسۇەد (قارا خەربەق) 175
خەرئۇد - دىيك ۋە دەجاج (خوراز ۋە توخۇ مايىقى) 176
خەراماقان (خەراماقان ئۆسۈملۈكى) 177
خەزەف (ساپال) 177
خەزاما (ياۋا خەيرىگۈل) 177
خەسەس (كاھۇ) 177
خەشخاش ئەبىيەز (ئاق خەشخاش) 178
خەشخاش ئەسۇەد (قارا خەشخاش) 179
خەشخاش زۇبدي (قايماق خەشخاش) 179
خەشخاشى مۇقەرەن (مۇگگۈزسىمان خەشخاش) 179
خۇشكەنجىبىين (قۇرۇق ھەسەل) 180
خۇسيە (ئۇرۇقدان) 180
خۇسيەتۇس - سەئلەب (خۇسيەتۇسسۆئلەپ) ... 180
خۇسيۇل كەلىب (ئىت ئۇرۇقدېنىسمان يىلتىزى) 181

خۇسيۇل ئەجاجيل (بۇقا ئۇرۇقدېنى) 181
خۇسيۇل ئىيىەل (بۇغا ئۇرۇقدېنى) 181
خەتمي (ئاق لەيلى) 181
خەتتاتىيق (قارلىغاچ) 183
خەففاش (شەپەرەڭ) 183
خلاق (سۆگەت) 184
خەل (سىركە) 184
خەللۇل ئەنسىل (تاغ پىيىزى سىركىسى) ... 185
خەلەد (قارىغۇ چاشقان) 186
خۇللەز (خۇللەز دېنى) 186
خەمىر (ئېچىتىلغان ئۇزۇم سۇيى) 187
خەمىير (ئېچىتقۇ ياكى خېمىرتۇرۇچ) 188
خەمان (خەمان ئۆسۈملۈكى) 188
خەماھان (خەماھان تېشى) 189
خەندەر يىلى (بىر خىل ياۋا كاسنە) 189
خەندەروس (رىم بۇغدىيى) 190
خۇنسا (خۇنسا ئۆسۈملۈكى) 190
خۇنفەسا (قوڭغۇز) 191
خولىنجان 191
خوخ (شاپتۇل) 192
خيار (تەرخەمەك) 193
خيارشەنبەر 193
خەيرى (خەيرىگۈل) 194
خەيرى بەۋۋا (كىچىك قاقىلە) 195

سەككزىنچى باب «د» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

دانەج ئەفروج (ياۋا ئاموت ئۇرۇقى) 196
دازي (دازي ئۇرۇقى) 196
دارشيشان (دارشيشان دەرىخى) 197
دار پىلپىل (پىلپىل) 198
دارسينىي (دارچىن) 198
دىبىق (دىبىق ئۇرۇقى) 199
دىبىس (خورما شىرنىسى) 200
دەجاج (تۇخۇ) 200
دۇخەن (تېرىق) 201
دوخان (تۈتۈن قۇيۇنى) 201
دۇرراج (دۇراج قۇشى) 202
دۇرنەج (دۇرنەج ئەقرەبى) 202
دەرۇفينۇن (دەرۇفينۇن ئۆسۈملۈكى) 203
دۇردار (دۇردار دەرىخى) 204
دەرۇنەتارىس (دەرۇنەتارىس ئۆسۈملۈكى) ... 204
دەستەنبويە (غاز قوغۇنى) 204
دىفلا (سۆگەتگۈل) 205
دۇلب (چىنار دەرىخى) 205
دەلىيۇس (بىر خىل ياۋا سەۋسەن) 206
دەلەق (بۇلغۇن) 207
دۇلىفين (دۇلىفين بېلىقى) 207
دىماغ (مېڭە) 207
دىماغۇد ـ دىيك ۋە دەجاج (خوراز ۋە تۇخۇ مېڭىسى) 208
دىماغۇل بەئىير (تۆگە مېڭىسى) 208
دىماغۇ ئىبن ئىرىس (ئاغمىخان مېڭىسى) ... 208
دىماغۇل خەيل (ئات مېڭىسى) 208
دىماغۇل خەففاش (شەپەرەڭ مېڭىسى) 208
دەمۇل ھىردۇن (ھىردۇن كەسلەنچۇكى قېنى) 208
دەمۇل بوم (ھۇۋقۇش قېنى) 209
دەمۇت ـ تىيس (تېكە قېنى) 209
دەمۇل مەئىز (ئۆچكە قېنى) 209
دەمۇل ھەملان (پاقلان قېنى) 209
دەمۇل ئەخۇمين (خۇنسياۋشان) 209
دەمۇل ئىنسان (ئادەم قېنى) 210
دەمۇل قەراد (كانا قېنى) 210
دەمۇل بەقەر (كالا قېنى) 210
دەمۇل ھەمام، ۋەل ۋەرشان، ۋەششەفنەيىن ۋە دەججاج (كەپتەر، تورۇلغا ياۋا كەپتەر، توخۇ قېنى) 211

دۇدۇل هەرىيرە (يىپەك قۇرتى) 211
دۇدۇ شەجەرىس ـ سەنۇبەر (قارىغاي دەرىخى قۇرتى) 211
دەھنەج (كۆكتاش) 211
دوھنۇل بەلەسان (بىلسان يېغى) 212
دىيۋدار (جىن دەرىخى) 213
دىيروجىس (دىيروجىس مەدەنى) 213
دىيك (خوراز) 213
دىينىساقۇس (دىينىساقۇس ئۆسۈملۈكى) ... 214

توققۇزىنچى باب «ز» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

زاقىل ئىسكەندەرانىي (زاقىل ئىسكەندەرانى دەرىخى) 215
زۇباب (چىۋىن) 216
زەرارىيھ (ئالا كۇلۇك) 216
زۇررە (ھىندى قونىقى) 217
زەرەقۇل خەتتاتىيف (قارلىغاچ مايىقى) 217
زەفرە (زەفرە سۇزاپ) 217
زەھەب (ئالتۇن) 218
زەئىب (بۆرە) 218

ئوننچى باب «ر» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

راۋاند (رەۋەن) 219
رازىيانەج (ئارپىبەدىيان) 220
راسەن 221
راتىينەج (راتىيانەج) 222
رەئىسۇل ئەرنەب (توشقان بېشى) 223
رەبىيسا (رەبىيسا بېلىقى) 223
رىجلۇل غۇراب (قاغا چاڭگىلى ئۆسۈملۈكى) ... 223
رەخەمە (رەخەمە قۇشى) 224
روخام (مەرمەر تاش) 224
رىشاد (رىشاد ئۆسۈملۈكى) 224
رەساس (قوغۇشۇن) 225
رەتبە (ھۆل خورما) 225
رەئىيۇل ـ ئىيىل (تۆگىباقار) 225
رۇئئاد (رۇئات بېلىقى) 226
رەغۋەتۇل مىلھى (تۇز كۆپۈكى) 226
رەقئە (رەقئە يىلتىزى) 226
رەقا يەمانىي (رەقا يەمانى مېۋىسى) 227
رۇممان ھۇلۇۋ (تاتلىق ئانار) 227
رۇممان ھامىز (ناخۇش ئانار) 227
رەماد (كۈل) 228
رەمادۇل مازەريۇن (مازەريۇن كۈلى) 228
رەمادۇ خەشەبىل بەللۇت (بەللۇت دەرىخى ياغىچى كۈلى) 228
رەمادۇ ھەتەبىل كەرەم (تال ياغىچى كۈلى) ... 229
رەمادۇل قەسەب (قومۇش كۈلى) 229
رەمادۇ ئۇششۇل خەتاتىيف (قارلىغاچ چاڭگىسى كۈلى) 229
رەمادۇس ـ سەرتان (قىسقۇچپاقا كۈلى) ... 230
رەمادۇ خەشەبىل باقىلە (باقىلە كۈلى) 230
رۇئۇس (ھايۋانلار بېشى) 230
روسۇختەج (كۆيدۈرۈلگەن مىس) 230
رۇبىيان (ماھى رۇبىيان) 230
رەۋسۇل ھىمارىل ئەھلىي (يەرلىك ئېشەك تېزىكى) 232
رەۋسۇل بەردۇن (ئات تېزىكى) 232
رىيباس (رىباس) 232
رىئە (ئۆپكە) 233
رىئەتۇس ـ سەئلەب (تۈلكە ئۆپكىسى) 233
رىئەتۇل خىنزىير ۋە رىئەتۇل جەمەل (چوشقا ۋە تۆگە ئۆپكىسى) 233
رىئەتۇ ھىمارىل ۋەھشىي (ياۋا ئېشەك ئۆپكىسى) 234

رىئەتۇل بەھرىي (دەريا گەجى) 234
رەيھانىي سۇلەيمان (سۇلايمان رەيھانى) 234
رەيھانۇل كافۇرىي (كافۇر رەيھانى) 234
رىيش (قۇشلار پېيى) 235

ئون بىرىنچى باب «ز» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

زاج (زاك) 236
زەبىيب (قۇرۇق ئۇزۇم) 237
زەبەدۇل بەھرىي (كۆپۈكى دەريا) 237
زەبەدۇل بۇھەيرە (بۇھەيرە كۆپۈكى) 238
زۇبدە (قايماق) 239
زەبەلۇل جەراد (چېكەتكە مايقى) 240
زەبەلۇل ھىردۇن (ھىردۇن كەسلەنچۈكى مايقى) 240
زەبەلۇل خەتتاتىيق (قارلىغاچ مايقى) 240
زەبەلۇز - زەرازىر (قارىغۇجا مايقى) 240
زەبەلۇل ئەسافىير (قۇشقاچ مايقى) 240
زەبەل ھەمام (كەپتەر مايقى) 240
زەبەلۇل فىيل (پىل تېزىكى) 241
زەبەلۇل دەجاج (توخۇ مايقى) 241
زۇجاج (ئەينەك) 241
زۇرەنباد (زورەمبات) 242
زەر رىين (ئالتۇن دەرەخ) 243
زىراۋەندە مۇدەھرەج (يۇملاق زىراۋەندە) ... 243
زىراۋەند تەۋىل (ئۇزۇنچاق زىراۋەندە) 244
زەرنەخ (زەرنىخ) 245
زەرنەب (زەرنەب) 246
زۇرافە (زىراپە) 246
زەئىپەران (زەپەر) 246
زەئرۇر جەبەلىي (تاغ دولانسى) 247
زەئرۇر بوستانىي (يەرلىك دولانا) 248
زەئفەرانۇل ھەددىد (تۆمۇر دېتى) 248
زىفتى رۇمىي (رۇم زىفتىسى) 249
زىفتى يابىس (قۇرۇق زىفتى) 249
زىفتى رەتىب (ھۆل زىفتى) 249
زەمۇر - رەد (زۇمرەت) 250
زەمۇج (زەمۇج قۇشى) 250
زەنجەبىيل (زەنجىۋىل) 251
زەنجەبىيلۇل كىلاب (ئىت زەنجىۋىلى) 251
زنجار (زەنگار) 252
زەنجەفىر (قىزىل سىر) 253
زەۋافرا (زەۋافرا ئۇرۇقى) 253
زۇفائى يابىس (قۇرۇق زۇپا) 254
زۇفائى رەتىب (بىر خىل كىر) 254
زەھرەتۇل مىلھى (زەھرەتۇل مىلھى ئۆسۈمە لۇكى) 255
زەھرەتۇن - نۇھاس (مىس دېتى) 255
زەيتۇن (زەيتۇن مېۋىسى) 256
زەيت (زەيتۇن يېغى) 257
زەيبەق (سىماب) 257

ئون ئىككىنچى باب «س» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

سازەج 259
سادا ۋەران (سادا ۋەران يېلىمى) 260
سام ئەبرەس (سام ئەبرەس كەسلەنچۈكى) ... 260
سەپستان (سەرپىستان) 261
سەبەج (سەبەج تېشى) 261
سىدرى (سېدە دەرىخى) 262
سۇزاب (سۇزاپ) 262
سەرەخىس (سەرخەس) 264
سەرتان نەھرى (دەريا قسقۇقپاقسى) 264
سەرتان بەھرىي (دېڭىز قسقۇچپاقسى) ... 265
سەرتان ھىندىي (ھىندىستان قسقۇچپاقسى) ... 266
سەرۇ (ئارچا دەرىخى) 266

سەرھەنج (كۆيدۇرۇلگەن ئىسپىداج) 266
سيسالىيۇس (ئەنجۈدان رۇمى) 267
سۇئدى (سۇئدى) 267
سەفەرجەل (بېھى) 268
مەھمۇدە (سوقمۇنيا) 269
سەقەنقۇر 270
سۇككەر (شېكەر) 271
سۇككەرۇل ئوسىر (ئوسىر دەرىخى شېكرى) ... 271
سەكبىنەج (سەكبىنەج) 272
سۇكك (ئامىلە ئۇسارىسى) 273
سىلىق (قىزىلچا) 274
سىلىق جەبەلىي (تاغ قىزىلچىسى) 274
سەلىيخە (قېلىن دارچىن) 275
سەلخۇل ھەييە (يىلان پوستى) 275
سەلھاقات (تاشپاقا) 276
سۇلاھە (ئەركەك تاغ ئۆچكىسى سۈيدۈكى) ... 277
سۇماق (سۇماق) .....ۇ..... 277
سەمين (سېمىز گۆش) 278
سىمسىم (كۈنجۈت) 278
سەمۇل فار (چاشقان زەھىرى) 279
سەمىن (ياغ) 279
سەمەك (بېلىق) 280
سەمەك شور (تۇزلۇق بېلىق) 281
سەمۇد (بۇلغۇن) 281
سانا 282
سۇنبۇل (سۇمبۇل) 282
سىندۇرۇس (سۇندۇرۇس يېلىمى) 283
سۇنبادەج (سۇنبادەج تېشى) 284
سىنجاب (قاما) 284
سىندىھان (ئۇد ھىندى) 284
سىننەۋر (مۇشۇك) 284
سۆرۈنجان 285
سەۋسەن (سەۋسەن) 285
سۇدانيات (سۇدانيات قۇشى) 286
سەۋىيقۇش - شەئىير (ئارپا تالقىنى) 286
سەۋىيقۇل - ھىنتە (بۇغداي تالقىنى) 287
سەۋىيقۇت - تۇففاھ (ئالما تالقىنى) 287
سەۋىيقۇل قەرئى (قاپاق تالقىنى) 287
سەۋىيقۇر - رۇممان (ئانار تالقىنى) 287
سەۋىيقۇل خەرنۇب ۋەلغۇبەيرا (خەرنۇب ۋە جىگدە تالقىنى) 288
سىيسەنبەر 288
سىيسارۇن (سىيادان ئۆسۈملۈكى ياغچى) ... 288

ئون ئۈچىنچى باب «ش» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

شاھ بەللۇت (شاھبەللۇت) 289
شاھ بەلۇج (شاھى بەلۇج ئەينۇلا) 289
شاھتەرەج (شاھتەررە) 290
شاھ چىنىي (شاھ چىنى) 291
شاھسفەرھەم (رەيھان) 291
شادىنەج 292
شاھبانك (ئىت بىنەپشىسى) 293
شۇبرۇم (كالا زەھرى ئوتى) 293
شىبىت (سېرىقچېچەك) 294
شەب (زەمچە) 295
شۇھرۇر (شۇھرۇر قۇشى) 296
شەھم (ھايۋانات يېغى) 296
شەھمۇل بەتتى (ئۆردەك يېغى) 296
شەھمۇد - دەججاج (توخۇ يېغى) 297
شەھمۇل ئىۋەز (غاز يېغى) 297
شەھمۇل ئىيىەل (بۇغا يېغى) 297
شەھمۇل فىيل (پىل يېغى) 297
شەھمۇل ئەسەد (شىر يېغى) 297
شەھمۇل ھمارىل ۋەھشىي (ياۋا ئېشەك يېغى) 298

شەھمۇل مەئىز (ئۆچكە يېغى) 298
شەھمۇل خىنزىر (چوشقا يېغى) 298
شەھمۇل بەقەر (كالا يېغى) 298
شەھمۇل ئىجلى (موزاي يېغى) 299
شەھمۇد - دۇب (ئېيىق يېغى) 299
شەھمۇس - سەمەكىل بەھرىي (دېڭىز بېلىقى يېغى) 299
شەھمۇس - سەئلەب (تۇلكە يېغى) 299
شەربىين (شەربىين قارىغاي دەرىخى) 300
شەئىير (ئارپا) 300
شەئىر (چاچ) 301
شەقايىقۇن - نۇئمان (ئاقۇاشئوت) 302
شەقاقۇل (شاقاقۇل) 302
شۇكائى (خوخا) 303
شەلجەم (چامغۇر) 304
شۇلىل (ھىندى بېھسى) 304
شەمئى (موم) 305
شەبەنج (ۋەدە قۇلۇلسى) 305
شونىيز (سىيادان) 306
شەۋاسەرا (بىر خىل بەرەنجاسىپ) 307
شەۋكىران 307
شىيتىرەج (شەترەنجى) 308
شىيە (شىخ) 309
شىيرەج (كۇنجۇت يېغى) 309
شىيرى زەق (شەپەرەڭ سۇتى) 310
شىيرى ئاملەج (سۇتكە چىلانغان ئامىلە) ... 310

ئون تۆتىنچى باب « صە » ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

سابۇن (سوپۇن) 311
سەبرى (سەبرە) 311
سەھنا (سەھنا بېلىقى) 313
سەدەف (سەدەپ) 314
سۇرسۇرە (قارا چېكەتكە) 314
سەئتەر (تاغ يالپۇزى) 315
سەقرى (قارچىغا) 316
سەمغى ئەرەبىي (ئەرەب يېلىمى) 316
سەمغۇل لەۋز (بادام دەرىخى يېلىمى) 316
سەمغۇل ئىججاس (ئەينۇلا دەرىخى يېلىمى) ... 317
سەمغۇس - سۇماق (سۇماق يېلىمى) 317
سەمغۇس سۇزاب (سۇزاپ يېلىمى) 317
سەمغۇل كۇمەسسەرا (ئاموت يېلىمى) 138
سەمغۇل - بەتەم (بەتەم يېلىمى) 138
سەمغۇس - سەرۇى (قارىغاي يېلىمى) 138
سەمغۇل ھىرشىق (ھىرشىق يېلىمى) 318
سەمغۇز - زەيتۇن (زەيتۇن يېلىمى) 319
سەمغۇل بەلات (بەلات يېلىمى) 319
سەندەل ئەبيەز (ئاق سەندەل) 319
سەندەل ئەھمەر (قىزىل سەندەل) 320
سەنۇبەر (قارىغاي) 320
سۇق (يۇڭ) 321

ئون بەشىنچى باب « ضـ » ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

زەئبۇ ئەرجا (چىلبۆرە) 322
زەبب (كېبىر) 322
زەرەب (زەرەب كىرپىسى) 323
زەربە (ھايۋان يېلىنى) 323
زەريە (دېڭىز ئۆسۈملۈكى) 323
زەفدە (پاقا) 323
زۇمەيران (شىراز رەيھانى) 324

ئون ئالتىنچى باب « طـ » ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

تالىيسفەرم (ھىندى زەيتۇن دەرىخى يىلتىزى پوستى) 325

تاۋۇس (توز) 325
تەباشىر (تاباشىر) 326
تەبەقا (تەبەقا بۇغداي) 327
تۇھلۇب (لەش) 327
تىھال (تال) 327
تەراسىيس (توشقانزەددىكى) 328
تەرخۇنى (تەرخۇن) 328
تەرىيفۇلۇن (ئۇچ يوپۇرماق) 329
تەرفا (يۇلغۇن) 329
تەروقلودىقتىس (بىر خىل قۇش) 330
تەلق (تەلىق) 330
تەيھۇج (تەيھۇج قۇشى) 332
تىينۇس (تىينۇس قۇرتى) 331
تىين (لاي) 331
تىينۇل ھېكمەت (ھېكمەت لېيى) 332
تىينى مەختۇم (مۆھۈر لېيى) 332
تىين ئەرمىنىي (گىل ئەرمىنى) 333
تىين رۇمىي (رۇم لېيى) 334
تىينى شامۇس (شامۇس لېيى) 334
تىين قۇبرۇسى (قۇبرۇس لېيى) 334
تىينى قىيمۇلىيا (قىيمۇلىيا لاي) 335
تىين فارسىي (پارس لېيى) 335
تىين ئەسفەر (سېرىق لاي) 335
تىينۇ بەلەدىل مەستەكىي (مەستىكى چىقىدىغان ئەل لېيى) 336
تىينۇ ئىقرىيتىس (ئىقرىيتىس لېيى) 336
تىين كەرەمى (قۇرت لېيى) 336
تىين مسرىي (مىسر لېيى) 337
تىين نىشابورىي (نىشاپور لېيى) 337

ئون يەتتىنچى باب « ظ » ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

زىلفۇل مەئىز (ئۆچكە تۇيىقى) 338
زىلفۇت - تىيس (تېكە تۇيىقى) 338
زەييان (ياۋا يەسىمەن) 338

ئون سەككىزىنچى باب « ع » ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

ئاقىرقەرھا 340
ئەدەس (ئەدەس پۇرچىقى) 341
ئەدەس مۇرر (ئاچچىق ئەدەس) 342
ئەرتەر (تاغ ئارچىسى) 342
ئۇرۇقۇل ئەسفى (كەپە يىلتىزى) 342
ئۇرۇقۇس - سۇفر (زەرچۆە) 342
ئەرىن (ئات پۇتى ئۆسۈكچىسى) 343
ئەسەلۇن - نەھل (ھەسەل ھەرىسى ھەسلى) ... 343
ئەسەلۇت - تەبەرزەد (تاش ھەسەل) 345
ئۇسفەر (زاراڭزا چېچىكى) 345
ئەسەررائىي (چوپان تايىقى ئۆسۈملۈكى) ...345
ئۇسفۇر (قۇشقاچ) 346
ئۇسارەتۇل غافەس (غاپەس ئۇسارىسى) 346
ئۇسارەئى ئەفسەنتىن (ئەفسەنتىن ئۇسارىسى) ... 347
ئىزام (سۆگەك) 347
ئەفەس (موزا) 347
ئەقىيق (ئەقىق تېشى) 348
ئەقرەب (چايان) 349
ئەقرەب بەھرىي (دېڭىز چاينىسى) 349
ئەقئەق (سېغىزخان) 350
ئۇقاب (بۇركۇت) 350
ئەكبەر (ھەرە كۆنىكىددىكى ھەسەل قالدۇقى) ... 350
ئەكرۇز - زەيت (ماي لېيى) 351
ئەكرۇ دۇھنىس - سەۋسەن (سەۋسەن يېغى لېيى) 351
ئۇللەيىق (قارا بۆلجۇرگەن) 351
ئۇللەيقۇل كەلب (ئىت دولانسى) 352
ئەلەق (زۇلۇك قۇرتى) 352

ئىلىك (يېلىم) 352
ئىنەب (ئۇزۇم) 353
ئىنەبۇس سەئلەب (تۇلكە ئۈزۈمى) 353
ئۇننات (چىلان) 354
ئىنەبۇد ـ دۇب (ئېيىق ئۈزۈمى) 355
ئەنبەر (ئەنبەر) 355
ئەۋسەج (جىغان) 356
ئۇد بەلەسان (بىلسان ياغىچى) 357
ئۇدۇل جەۋج (جەۋج يىلتىزى ياغىچى) 357
ئۇدۇل ھەيبە (يىلان ياغىچى) 358
ئۇدۇر ـ ربھ (ياغاچ) 359
ئەينۇد ـ دىيك (خوراز كۆزى دان) 359
ئەينۇد ـ دۇب (ئېيىق كۆزى) 359

ئون توققۇزىنچى باب «غ» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

غافەس (غاپەس) 360
غار (غار دەرىخى) 360
غارىيقون (غارىقۇن) 361
غۇبەيرا (جىگدە) 362
غۇبارۇر ـ رۇھا (تۇگمەن توزۇندىسى) 362
غىرەس ـ سەمەك (بېلىق يېلىمى) 363
غەرەب (تۇغراق) 363
غەلقا (غەلقا سۈتلۈكئوت) 364

يىگىرمىنچى باب «ف» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

فاشىرا 365
فاشرىستەيىن (بىرخىل فاشىرا) 366
فانىيز (قەنت) 366
فاغىيە (خېنىگۈل) 367
فاغىرە (كاۋاۋنچىن) 367
فاختە (پاختەك) 367
فالەنجىيقون (ئۆمۈچۈك زەھىرىنى قايتۇرغۇچى گىيلە) 367
فاز (فاز تۇركى) 368
فاۋج (فاۋج تېشى) 368
فاۋانىيا (ئۇد سەلىب) 368
فار (چاشقان) 369
فاد زەھرى (زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار) ... 370
فۇجىل (تۇرۇپ) 370
فەربىيۇن (پەرپىيۇن) 371
فەراسىيۇن (تاغ كۈدىسى) 372
فەرەنجمىشك (پەرەنجمىشكى) 373
فەراخۇل ھەمام (كەپتەر چۈجىسى) 374
فۇستۇق (پىستە) 374
فىززە (كۈمۈش) 375
فەتەر ئاسالىيۇن (تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى) ... 375
فۇقاھۇل ئىزخىر (ئىزخىر چېچىكى) 376
فەلەنجە (فەلەنجە ئۇرۇقى) 376
فەلل (نېلۇپەر ھىندى يىلتىزى) 377
فىلفىلمويە (پىلپىل يىلتىزى) 377
فىلفىل ئەبىيەز (ئاقمۇچ) 378
فىلفىل ئەسۋەد (قارىمۇچ) 378
فۇۋە (فۇۋە يىلتىزى) 379
فۇفەل (فۇپەل) 379
فۇدىنەج جەبەلي (تاغ پىننىسى) 379
فۇدىنەج نەھرىي (دەريا پىننىسى) 380
فۇۋە (ئوردان) 381
فىل زەھرەج (پىل زەھىرى) 382
فىيرو زەج (فىروزا تېشى) 382
فىل (پىل) 382

يىگىرمە بىرىنچى باب «ق» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

قاقۇلله (قاقىلە) 384

قەبەج (كەكلىك) 385
قىسسا (تەرخەمەك) 385
قىسسائۇل ھىمار (ئاغىچيۇغۇچ) 386
قەدىيد (قۇرۇتۇلغان گۆش) 387
قەرئى (قاپاق) 388
قەرەنفۇل (قەلەمپۇر) 389
قەردىمانە (تاغ كەرۇياسى) 390
قەراسىيا (گىلاس) 390
قەرقۇمەئا (زەپەر يېغى كۆنجۇرى) 391
قۇررەتۇل ئەيىن (سۇ كەرەپشىسى) قەرانىيا (قەرانىيا دەرىخى) 391
قىرمىز (بوياق قۇرتى) 392
قۇرتۇم (زاراڭزا ئۇرۇقى) 392
قۇرتۇم بەررىي (ياۋا زاراڭزا) 393
قىرتاس (قەغەز) 393
قۇرۇنۇل مەئىز ۋەل ئىييەل (ئۆچكە ۋە بۇغا مۇڭگۇزى) 393
قەرنۇل بەقەر (كالا مۇڭگۇزى) 394
قەرنۇس - سۇنبۇل (قەرنۇس - سۇمبۇل) ... 394
قىرفەتۇد دارچىينىي (دارچىن) 394
قۇست (قۇستە) 395
قەسوس (چوڭ يۆگىمەچئوت) 396
قشرۇل ئۇتروج (تۇرۇنجى پوستى) 396
قشارۇل كۇندۇر (كۇندۇر پوستى) 397
قشرۇ ئەسلىل كەبەر (كەپە يىلتىزى پوستى) ... 397
قشرۇ ئەسلىل كەرەفشى (كەرەپشە يىلتىزى پوستى) 398
قشرۇ ئەسلىر - رازيانەج (ئارپىبەدىيان يىلتىزى پوستى) 398
قشرۇ ئەسلىر - رۇممان (ئانار يىلتىزى پوستى) ... 398
قشرۇر - رۇممان (ئانار پوستى) 398
قشرۇل بەيزى (تۇخۇم شاكىلى) 399
قشرۇل ئۇرۇز (گۈرۈچ پوستى) 399
قەسەبۇس - سۇككەر (شېكەر قومۇشى) ... 399
قەسبۇز - زەرىيرە (قەسبۇزەربرە قومۇشى) ... 400
قەسەب (قومۇش) 400
قەزمى قۇرەيىش (كىچىك قارىغاي ئۇرۇقى) ... 401
قەتىران (بىر خىل مايسمان ماددا) 401
قەتەف (سەرمەق) 402
قۇتەن (پاختا) 403
قەتاد (قەتات قۇشى) 403
قەفرۇل يەھۇد (يەھۇد مۇمياسى) 403
قۇلۇب (يۇرەكلەر) 405
قەلا (شاخار) 405
قەلىيميا (مېتال دېتى) 405
قەنتەريۇن كەبىيرى (چوڭ قەنتەريۇن) 406
قەنتەريۇن سەغيرى (كىچىك قەنتەريۇن) ... 406
قەنبىيل (كامالا) 407
قۇنفۇز (كىرپە) 408
قۇننەب (كەندىر) 409
قەند (قەنت) 410
قەنقەر (قەنقەر يېلمى) 410
قۇننابەر (بوزتورغاي) 411
قەۋانس (قۇشلار تاشلىقى) 411
قەيسۇم (بىر خىل تاغ ئەمنى) 411
قەيشۇر (قەيشۇر تېشى) 412
قىيسوس (بىر خىل لازمن ئۆسۈملۈكى) 412

يىگىرمە ئىككىنچى باب «ك» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

كافۇر (كافۇر) 414
كاشىم (ئەنجۇدان رۇمى ئۇرۇقى) 415
كاكىنەج (كاكىنەچ مېۋىسى) 415
كەبەر (كەپە) 416
كەبىيكەج (بىر خىل ياۋا كەرەپشە) 417
كىبرىت (گۈگۈرت) 418

كەبەد (جىگەر) 419
كەبەدۇت - تەير (قۇشلار جىگىرى) 419
كەبەدۇل مەئىز (ئۆچكە جىگىرى) 419
كەبۇدۇل ھىمار (ئېشەك جىگىرى) 419
كەبەدۇز - زەئىن (قوي جىگىرى) 420
كەبەدۇل ۋەزغە (پاقا جىگىرى) 420
كەبەدۇل كەلب (ئىت جىگىرى) 420
كەبەدۇل خىنزىيرۇل بەررىي (ياۋا چوشقا جىگىرى) 420
كەبەدۇل ھەجەل (كەكلىك جىگىرى) 420
كەبەدۇز - زەئىب (بۆرە جىگىرى) 420
كەبەدۇل ئىيىەل (بۇغا جىگىرى) 420
كەباب (كاۋاپ) 421
كەتتان (زىغىر) 421
كەسىيرا (كەتىرا) 421
كەرفىشى (كەرەپشە) 422
كۇررىاس (كۇدە) 424
كەرنەب (كاللەكەبەسەي) 425
كەرنەب بەررىي (ياۋا كاللەكەبەسەي) 427
كەرەم (كەرەم دەرىخى) 427
كۇرسىنە (كۇرۇسىنە پۇرچقى) 428
كەرۋىيا 428
كۇركۇم (بىرخىل مازەرىۇن ئۇرۇقى) 429
كۇركىي (تۇرنا) 429
كەرسىش (قېرىن) 430
كەرك (كەركىدان) 430
كەزبۇرە (يۇمغاقسۇت) 431
كەزئەنگەبىين (يۇلغۇن شېكىرى) 432
كەشكۇش - شەئىير (ئارپا يارمىسى) 433
گەشت بەرگەشت (تولغىماچ مېۋىلىك تاغ كۇنجۇتى) 433
كەزنسبون (ياۋا پىدىگەن) 433
كەئبۇل خىنزىير (چوشقا ئوشۇقى) 434
كەئبۇل بەقەر (كالا ئوشۇقى) 434
كۇففەرا (خورما چېچكى تاشقى پوستى) ... 434
كۇلىيە (بۆرەك) 434
كەمئەت (موگۇ) 435
كۇمەسسەرا (ئامۇت) 436
كەمافىيتۇس (يەر قارىغىيى) 437
كەمازەريوس (كامازەريوس) 437
كەممۇن (زىرە) 438
كۇندۇس (كۇندۇش) 439
كەۋازى (كاللا - پاچاق) 440
كەھرىبا (كەھرىۋا) 440

يىگىرمە ئۇچىنچى باب «ل» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

لازەن (لازەن) 442
لاژۇەرد (لاجۇۋەرد) 443
لاغىيە (لاغىيە سۇتلۇكئوتى) 443
لالا (لالىئوت) 444
لەبلاب (كىچىك يۆگىمەچئوت) 444
لەبسان (ياۋا قىچا) 445
لەبەن (سۇت) 445
لەبەنى ھامز (قېتىق) 447
لەبەنۇل بەقەر (كالا سۇتى) 447
لەبەنۇل مەئىز (ئۆچكە سۇتى) 448
لەبەنۇل - لىقلە (تۆگە سۇتى) 448
لەبەنۇن - نىئاج (قوي سۇتى) 449
لەبەنۇل ئەتان (ئېشەك سۇتى) 449
لەبەنۇل خەيل (ئات سۇتى) 449
لەبەنۇن - نسا (ئايال كىشىنىڭ سۇتى) ... 450
لىبا (ئوغۇز سۇت) 450
لۇبان (كۇندۇر) 450
لەبەنۇل يەتۇئات (سۇتلۇكئوتلار سۇتى) ... 451
لەھم (گۆش) 452

لەھمۇل ھەملان (پاقلان گۆشى) 452
لەھمۇن نىئاج (قوي گۆشى) 452
لەھمۇل جەدىيي (ئوغلاق گۆشى) 452
لەھمۇل مەئىزىل ئىناس ۋە تىتىيس (ساغلىق ۋە تېكە گۆشى) 453
لەھمۇل بەقەر (كالا گۆشى) 453
لەھمۇل ئىجىل (موزاي گۆشى) 453
لەھمۇل جامۇس (سۇ كالسى گۆشى) 454
لەھمۇل خەسا (ئاختا ھايۋان گۆشى) 454
لەھمۇل غەزال (كېيىك گۆشى) 454
لەھمۇل ئەرنەب (توشقان گۆشى) 455
لەھمۇل ئىيىەل (بۇغا گۆشى) 455
لەھمۇل كىباشىل جەبەلىيىە ۋەلھىمارىلۇەھشىي (تاغ قوچقار ۋە ياۋا ئېشەك گۆشى) 455
لەھمۇل خەيل (ئات گۆشى) 455
لەھمۇل دۇب (ئېيىق گۆشى) 456
لەھمۇل ھىمارىل ئەھلىيە (يەرلىك ئېشەك گۆشى) 456
لەھمۇس سىننەۋر (مۇشۇك گۆشى) 456
لەھمۇل خۇدۇر (بوتىلاق گۆشى) 456
لىھيە تۇت - تىيس (تېكە ساقلى ئوتى) ... 456
لىسانۇل ھەمەل (پاقىيوپۇرمقى) 457
لىسانۇس سەۋر (كالا تىلى ئوتى) 458
لىسانۇل ئەسافير (ئەرمۇدۇن دەرىخى ئۇرۇقى) ... 459
لۇفلە (يەبىرۇج مېۋىسى) 459
لوك (لوك يېپلىمى) 460
لەۋز ھۇلۇۋ (تاتلىق بادام) 460
لەۋز مۇر (ئاچچىق بادام) 461
لوبىيا (لوۋىيا) 461
لوف (لوف ئۆسۈملۈكى) 462
لولو (مەرۋايىت) 462
لىيمو (لىمون) 463

يىگىرمە تۆتىنچى باب «م» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

مامىيسا (مامسا) 464
ماھۇدانە (تىرما سۇرگە) 464
ماھيي زەھرەج (بېلىق زەھەر دورىسى) 465
مازەريون (مازەرىيون) 466
ماش (ماش) 467
ماس (ئالماس) 468
مامىيران (مامىرانچىنى) 468
ما (سۇ) 469
مائۇللەھمى (گۆش سۇيى) 470
مائۇش - شەئىير (ئارپا سۇيى) 470
مائۇلجەبىن (قېتىق سۇيى) 471
مائۇل ۋەرد (قىزىلگۈل سۇيى) 471
مائۇلھەسەل (ھەسەل سۇيى) 472
مۇسەللەس (ئۇزۇم سۇيى) 472
مۇخ (يىلىك) 472
مۇر (مۇرمەككى) 473
مەرقەشىيشا (مېتال دېتى) 474
موردارسەنج (مەدەستان) 474
مۇررىي (ئېچىتقۇ) 475
مەرمەر (مەرمەر تاش) 475
مەرماھۇز (بىر خىل كۈنۈچە) 476
مەرئەزىي (ئۆچكە تېتى) 476
مەرارات (ئۆتىلەر) 476
مەراتۇد - دۇب (ئېيىق ئۆتى) 477
مەرارەتۇل بەقەر (كالا ئۆتى) 477
مەرارەتۇت - تىيس (تېكە ئۆتى) 478
مەرارەتۇل خىنزىير (چوشقا ئۆتى) 478
مەرارەتۇز - زەئبۇ (بۆرە ئۆتى) 478
مەرارەتۇل ئەسەد (شىر ئۆتى) 479
مەرارەتۇل كۇركىي (تۇرنا ئۆتى) 479

مەرارەتۇل كەبەش (قوچقار ئۆتى) 479
مەرارەتۇل قۇنفۇز (كىرپە ئۆتى) 479
مسىك (ئىپار) 479
مسەن (بىلەي تاش) 481
مشمش (ئۆرۈك) 481
مشكى تەرامشى (مۇشكى تەرامشى) 481
مەستەكي (مەستكى) 482
مەزەغ (جىغان مېۋىسى) 483
مىئا (ئۇچەي) 483
مۇغاس (ياۋا ئانار يىلتىزى) 484
مۇقەل (مۇقەل) 484
مىلھى (تۇز) 485
مەنىن (شېكەرلەر) 486
مورد ئەسفىرەم (ياۋا ئامۇت) 487
مومىيائي (مۇميا) 487
مىيئە (مىئە سائىلە) 488

يىگىرمە بەشىنچى باب «ن» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

نارجىيل (نارجىل) 489
نانىخۋاھ (نانخا) 489
نارەنجى (ئاپېلسىن) 490
نارمشك (نارمشكى) 490
ناردىن (سۇمبۇل رۇمى) 491
نەبىيزۇل ئەسەل (ھەسەل شىرنىسى) 491
نەبىيزۇل فانىيد ۋەتتىين (قارا شېكەر ۋە ئەنجۇر شىرنىسى) 492
نەبىيزۇز - زەبىيب (ئۈزۈم شىرنىسى) 492
نەبىيزۇن - نارجىيل (نارجىل شىرنىسى) ... 492
نەبات (ناۋات) 492
نوھاس (مىس) 493
نۇخالە (كېپەك) 493
نەرجىس (نەغەز گۈلى) 493
نەسرىن (نەسرىن گۈلى) 494
نەسىر (بۇركۇت) 494
نەشا (بۇغداي كراخمالى) 495
نەشارە (ياغاچ كېپىكى) 495
نەئنا (يەرلىك يالپۇز) 495
نۇئام (تۆگىقۇشى) 496
نىفت (نېفت) 497
نەملە (چۇمۇلە) 497
نەمىر (يولۋاس) 497
نەۋرە (ھاك) 498
نۇشادۇر (نۆشادۇر) 498
نەۋەت - تەمر (خورما ئۇچكىسى) 499
نەۋەل ھەلىيلەجىل كابۇلي (كابۇل ھېلىلىسى ئۇچكىسى) 499
نىيلۇفەر (نېلۇپەر) 499
نىيل (ھەشقىپىچەك) 500

يىگىرمە ئالتىنچى باب «و» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

ۋەبەرۇل ئەرنەب (توشقان تۇتىقى) 501
ۋەبەرۇل لىقلاھ (تۆگە يۇگى) 501
ۋەج (ئېگىر) 501
ۋەرد (قىزىلگۈل) 502
ۋەرەقۇل خوخ (شاپتۇل يوپۇرمىقى) 503
ۋەرەقۇت - تەرفا (يۇلغۇن يوپۇرمىقى) 503
ۋەرەقۇد - دۇلىب (چىنار يوپۇرمىقى) 503
ۋەرەقۇل غەرەب (توغراق يوپۇرمىقى) 503
ۋەرەقۇل كەرەم (تال يوپۇرمىقى) 504
ۋەرەقۇس - سەۋرى (قارىغاي يوپۇرمىقى) ... 504
ۋەرەقۇل ئىججاس (قارىئۆرۈك يوپۇرمىقى) ... 504
ۋەرەقۇل بەللۇت (بەللۇت يوپۇرمىقى) 504
ۋەرەقۇز - زەيتۇن (زەيتۇن يوپۇرمىقى) 504
ۋەرەقۇس - سمسم (كۈنجۈت يوپۇرمىقى) ... 505
ۋەرەقۇل جەۋز (ياڭاق يوپۇرمىقى) 505

ۋەرەقۇس ـ سەۋسەن (سەۋسەن يوپۇرمىقى) ... 505
ۋەرەقۇل خىلاق (سۆگەت يوپۇرمىقى) 505
ۋەرەدۇل ئۇللەيىق (قارا بۆلجۇرگەن گۈلى) ... 506
ۋەرەدۇل لەۋز (بادام گۈلى) 506
ۋەرەدۇس ـ سەفەرجەل (بېھى گۈلى) 506
ۋەرەدۇت ـ تۇففاھ (ئالما چېچىكى) 506
ۋەرەدۇل كۇمەسسرا (ئاموت چېچىكى) 506
ۋەرەدۇل باقلە (باقلە چېچىكى) 506
ۋەرەقۇل خەشخاش (خەشخاش يوپۇرمىقى) ... 507
ۋوسمە (ئوسما) 507

يىگىرمە يەتتىنچى باب «ھ» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

ھۇد ھۇد (ھۆپۈپ) 508
ھەلىيۇن (ھەلىيۇن) 508
ھىندىبا (كاسنە) 509
ھوفاريقۇن (ھوپاريقۇن) 510

يىگىرمە سەككىزىنچى باب «ي» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

ياسمۇن (يەسمەن) 511
ياقۇت (ياقۇت) 511
يەبرۇج (ياۋا لۇفا يىلتىزى) 512
يەنبۇت (خەرنۇپ) 512

مىزانى تىب

بىرىنچى قىسىم تۆت خىل كەيپىيات 515
ئىككىنچى قىسىم دورا ۋە ئوزۇقلۇق 517
سەۋدا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشى 521
ئورتاقلىققا ئىگە نۇسخىلار 524
قان ئېلىش 527
شەخەك قويۇش ۋە زۇلۇك تېڭىش 532
پىشۇرغۇچى دورىلار 532
سۇرگە دورىلىرى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلار ... 536
بەلغەم خىلىتىنىڭ سۇرگۈسى 539
سەۋدا خىلىتىنىڭ سۇرگۈسى 540
قۇستۇرغۇچى دورىلار 542
سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار 544
تۆت ئەزانى قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلار 546
بىمارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى 547
ئۇچىنچى قىسىم كېسەل ۋە ئۇنىڭ داۋاسى ... 548

بىرىنچى باب باش كېسەللىكلىرى

باش ئاغرىقى 549
مېڭە پەردىسى يالۇغى 551
قاتما كېسىلى 552
سەكتە كېسىلى 552
سۇبات (ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى) 553
ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى 554
ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىق كېسىلى 554
قارا بېسىش 555
تۇتقاقلىق كېسەللىكى 555
بالىلار تۇتقاقلىق كېسىلى 556
مالىخۇلىيا 556
سارىكلىق 557
باش قېيىش 557
ئۇنتۇغاقلىق 558
پالەچ 558
سېزىمسىزلىنىش 559
يۈز نېرۋىسى پالىچى 560
تارتىشىپ قېلىش 560
تەمەددۇد كېسىلى 561
گەدەنلىك تارتىشىپ قېلىشى 562
تىترىمە كېسەل 562

مۇسكۇلنىڭ تىترىشى 562
لەۋزى كېسىلى 563
مېڭە سېزىمىنىڭ ئارتىپ كېتىشى 563
قاپاق ئاغرىقى كېسىلى 563
زۇكام ۋە نەزلە 564

ئىككىنچى باب كۆز كېسەللىكلىرى

كۆز ئاغرىقى 566
كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىگە رەڭدار چېكىت چۈشۈش 567
كۆزدە قاناتلىق گۆش ئۆسۈش 567
كۆزگە ئاق چۈشۈش 567
كۆزگە پەردە چۈشۈش 568
كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسى كۆپۈشۈپ قېلىش 568
كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسى قېچىشىش ... 569
كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسگە نېپىز قىزىل گۆش ئۇنۇش 569
كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسگە مۇدۇر پەيدا بولۇش 569
كۆز ياشاڭغىراش 569
كۆز ئېچىشىش 570
كۆزگە يات جىسملار كىرىپ كېتىش 570
كۆزگە زەربە تېگىش 571
كۆز قەۋەت پەردىلىرى يىرىڭلىق جاراھىتى ... 571
كۆز قىزىرىپ قاپاق ئېغرىلىشىش كېسىلى ...572
نامازشام قارىغۇسى 572
كۈندۈزى كۆرمەسلىك 573
كۆز ئالمسى پۈلتىيىپ چىقىش 574
كۆز ئالمسى ۋە كۆزنىڭ يېرىمى ئاغرىش ...573
كۆز سىرتىغا پۈلتىيىپ چىقىش 573
كۆز مۇڭگۈز پەردىسگە مۇدۇر چىقىش 574
كۆز قارىقى پۈلتىيىپ چىقىش 574
ئالغايلىق 575
قارىچۇق كېڭىيىپ كېتىش ۋە نۇر يوقىلىش 576
ماسلىق 576
قارىچۇق تارىيىش 576
كۆز ئالدىدا ھاشاراتلار ئۇچۇۋاتقاندەك كۆرۈنۈش 577
كۆزگە سۇ چۈشۈش 578
نۇر ئۆتكۈزگۈچى كاۋاك پەردىسىنىڭ توسۇلۇشى ... 579
كۆك كۆزلۈك 579
كۆرۈش ئاجىزلىشىش 580
قاراڭغۇدا ئولتۇرۇشتىن كۆز كۆرمەس بولۇپ قېلىش 581
كۆرۈشنىڭ كۈندۈزدە ئاجىزلاپ قېلىشى ... 581
كۆز تورلىشىش 581
كۆز ئالمسى يىگلەپ كېتىش 581
كۆز يورۇقلۇقتىن قېچىش 582

ئۈچىنچى باب قاپاق ۋە كىرپىك كېسەللىكلىرى

كۆز قاپقىنىڭ يىرىكلىكى 583
قاپاقنىڭ بوشاپ كېتىشى 583
قاپاقنىڭ چاپلىشىپ قېلىشى 583
قاپاقنىڭ كىچىكلەپ كېتىشى 584
قاپاق ماي ئۆسمىسى 584
قاپاقتا بەز پەيدا بولۇش 584
تەتۇر كىرپىك ۋە ئارتۇق كىرپىك 585
كىرپىك چۈشۈپ كېتىش 585
كىرپىك ئاقىرىش 586
قاپاق قېچىشىش 586
قاپاقتا قىروسمان ماددا يىغلىۋېلىش 586
قاپاقنىڭ قاتتىقلىشىشى ۋە قېلىنلاپ قېلىشى ... 586
قاپاق گىرۋەكلىرى قىزىرىپ ئىششىش 586
قاپاق پىتى 587
يىڭناسقۇ 587
قاپاقنىڭ شاتۇت شەكىللىك ئوسمىسى 587
قاپاق قېتىش 588
قاپاق يارىس 588
قاپاق يەللىك ئىششىقى 588

قاپاق سۆگىلى 588
قاپاقتا قىزىل رەڭلىك قاپارتما پەيدا بولۇش ... 589
قاپاق مۇدۇرى 589
قاپاق تەمرەتكىسى 589
قاپاق ئۆسمىسى 589
قاپاق كۆكىرىش 590
كۆز بۇرجىكى ئاقمىسى 590
كۆز بۇرجىكى ۋە قاپاقنىڭ قىچىشىشى 590
كۆز بۇرجىكىدىن بەز ئۆسۈپ چىقىش 590

تۆتىنچى باب قۇلاق كېسەللىكلىرى

قۇلاق ئاغرىقى 592
قۇلاق يالليۇغى 593
قۇلاق يارىسى 593
قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە گاسلىق (تەرەش، ۋەقەر ۋە سەمەم) 594
قۇلاق ئىچىگە ئۇششاق تاش كىرىپ كېتىش ... 594
قۇلاق غوڭۇلداش ۋە قىچىقىرىش 594
قۇلاق قاناش 595
قۇلاقنىڭ سۇنۇشى 595
قۇلاق يۇلۇنۇپ چىقىش 595
قۇلاقنىڭ يېرىلىشى 596
قۇلاق قىچىشىش 596
ئاۋازدىن نەپرەتلىنىش 596

بەشىنچى باب بۇرۇن كېسەللىكلىرى

پۇراش سېزىمى ئاجىزلىشىش ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىش 597
پۇراش قۇۋۇتى بۇزۇلۇش 597
بۇرۇن بوۋاسىرى 598
بۇرۇننىڭ ئىچىگە ئۇششاق مۇدۇرلار چىقىش ... 598
بۇرۇن ئىچىگە يىرىڭلىق چاقا چىقىش 598
بۇرۇن قاناش 598
بۇرۇن پۇراش 599
بۇرۇن مىجلىپ كېتىش 600
كۆپ چۈشكۈرۈش 600
بۇرۇن قۇرۇش 600
بۇرۇن قىچىشىش 601

ئالتىنچى باب تىل ۋە ئېغىز كېسەللىكلىرى

تىل يالليۇغى 602
تىل ئېغىرلىقى 602
تىلنىڭ چوڭىيىپ قېلىشى 603
تىل بوشىشىپ كېتىش 603
تىل يېرىلىش 603
تىل قۇرغاقلىشىش 604
تىل ئېچىشىش 604
تىل قىچىشىش 604
تىل ئاستىدا قۇمچاقسىمان ئۆسۈكچە گۆش پەيدا بولۇش 605
تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلۇشى 605
تېتىش سېزىمنىڭ يوقىلىشى 606
تىل ۋە ئېغىز ئىچى شىللىق پەردىسىنىڭ سويۇلۇشى 606
ئېغىز مۇدۇرى 606
ئېغىز يارىسى 606
ئېغىز گۆشخور چاقىسى 607
شۆلگەي كۆپ ئېقىش 608
ئېغىز پۇراش 608
تاڭلاي يالليۇغى 609

يەتتىنچى باب كالپۇك كېسەللىكلىرى

كالپۇك ئاقىرىپ قېلىش 610
كالپۇك يېرىلىش، قاسىراقلىشىش ۋە قۇرۇش ... 610
كالپۇك تارتىشىش 610
كالپۇك كىچىكلەپ كېتىش ۋە تارتىشىپ قېلىش 611
كالپۇك بوۋاسىرى 611

كالپۇك ياللۇغى 611

سەككزىنچى باب چىش ۋە چىش مىلكى كېسەللىكلىرى

چىش ئاغرىقى 612
چىش قاماپ قېلىش 613
چىش پارقىراقلىقىنى يوقىتىش 613
چىش كاۋاكلىشىش، ئۇۋۇلۇش ۋە كامار بولۇپ قېلىش 614
چىش تۇۋىدە ساپالغا ئوخشاش ماددىلار ئۈيۈۋېلىش 614
چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى 615
چىش لىڭشىپ قېلىش 615
چىش ئۇزىراپ قېلىش 615
ئۈيقۇدا چىشنى گىچىرلىتىش 616
چىش مىلكى ياللۇغى 616
چىش تۇۋى قاناش 617
چىش مىلكىگە يىرىڭلىق چاقا ۋە ئاقما پەيدا بولۇش 617
چىش مىلكىنىڭ يىگلەپ بوشۇشۇپ كېتىشى ... 617
چىش مىلكىدە ئۆسمە گۆش پەيدا بولۇپ قېلىش 617

توققۇزىنچى باب گال، ئەقىل تىل، قىزىلئۆڭگەچ ۋە كاناي كېسەللىكلىرى

كىچىك تىل ياللۇغى 618
كىچىك تىلنىڭ بوشاپ كېتىشى 618
بوغما كېسىلى (گال ياللۇغى) 619
گال مۇدۇرى 621
گالغا سازاق قۇرتى چاپلىشىپ قېلىش 621
يىڭنە يۇتۇۋېلىش 622
گالغا تىكەن، قىلتىرىق ياكى تاماق تۇرۇپ قېلىش 622
قىزىلئۆڭگەچ توسۇلۇش 623
يۇتقۇنچاق بوشاپ كېتىش 623
قىزىلئۆڭگەچ قىچىشىش 623
كانايىنىڭ تىترىشى ۋە لىكىلدىشى 624
سۇدا تۇنجۇقۇش 624
بوغۇلۇپ قېلىش 624
يۇتۇش قىيىنلىشىش 625
قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى 625
قىزىلئۆڭگەچ يارىسى 626
ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش 626

ئونىنچى باب ئۆپكە ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرى

تۇتقاقلىق دەم سقىلىش — زىققە كېسىلى ... 627
يۆتەل 629
قان تۈكۈرۈش 631
يىرىڭ تۈكۈرۈش 632
ئۆپكە ياللۇغى 633
ئۆپكە سىلى (ئۆپكە تۇبېركۇلوزى) 636
ئۆپكە غىلاپى، كۆكرەك پەردىسى، كۆكرەك مۇسكۇللىرى ۋە باشقىلارنىڭ ياللۇغى 636
كۆكرەككە يىرىڭ يىغىلىش 639
كۆكرەك مۇسكۇلىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى ... 639

ئون بىرىنچى باب يۈرەك كېسەللىكلىرى

يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 641
يۈرەك قوزغىلىش 642
ئايلىنىپ كېتىش 643
يۈرەك دالانچە ياللۇغى 646
تۈتۈن كېسىلى — يۈرەك قېپىغا ھاۋا تولۇش ... 647
يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى 647

يۈرەك سويۇلغاندەك بولۇش 648
يۈرەك قېپىدىن چىقىپ كەتكەندەك بولۇش ... 648
يۈرەك تۆۋەنگە تارتقاندەك سېزىم بولۇش ... 649
يۈرەك قېپىغا سۇ يىغىلىش 649

ئون ئىككىنچى باب ئەمچەك كېسەللىكلىرى

سۈت كەملىك 651
ئەمچەككە سۈت كۆپ كېلىۋېلىش 652
ئەمچەكنىڭ يالۇغلىنىشى ۋە چىڭقىلىشى ... 652
ئەمچەكتە سۈت ئۈيۈپ قېلىش 652
ئەمچەك تۇگمىسى ئېزىلىپ كېتىش 653

ئون ئۈچىنچى باب ئاشقازان كېسەللىكلىرى

ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 655
ئاشقازان ئاغرىقى 656
ھەزىم ئاجىزلىقى، ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە تاماق
سىڭمەسلىك 658
خۇلىيا 659
ئىشتىهانىڭ ئازلىشى ۋە ئىشتىها يوقىلىش ... 660
ئىشتىهانىڭ بۇزۇلۇشى 662
ئىت ئىشتىهاسى 663
كالا ئىشتىهاسى 663
قورساق ئېچىپ ئايلىنىپ كېتىش 664
كۆپ ئۇسساش 664
ئاشقازان يالۇغى 666
ئاشقازان يىرىڭلىق ئىششىقى 667
ئاشقازان يارىسى ۋە ئاشقازان مۇدۇرى 667
قورساق كۆپۈش 668
كېكىرىش، ئەسنەس ۋە كېرىلىش 668
قۇسۇش، ھۆ بولۇش، كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە
كۆڭۈل غەشلىكى 668
قان قۇسۇش 670
ئاشقازاندا قان ۋە سۈت ئۈيۈپ قېلىش 671
ھېيق تۇتۇش 671
ئاشقازاننىڭ تەتۈر قىسقىرىشى 672
ئاشقازاننىڭ بىئارام بولۇشى 673
ئاشقازاننىڭ تىترىشى 673
ئاشقازان كىرىش ئېغىرىنىڭ ئاغرىقى 674
ئاشقازاننىڭ كۆيۈشۈشى 674
ئاشقازان تۆۋەنلەش 674
ئاشقازان توقۇلمىلىرىنىڭ بوشاپ كېتىشى ... 675
ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ قېلىشى 675
ئاشقازاننىڭ قېتىۋېلىشى 676
قورساق مۇسكۇلىنىڭ قاتتىقلىشىشى 676
ئاشقازان مەنبەلىك ئېچ سۇرۇش ۋە تولغاقلىق
ئېچ سۇرۇش 677
ئاشقازاننىڭ كىچىكلەپ كېتىشى 679

ئون تۆتىنچى باب جىگەر كېسەللىكلىرى

جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 680
جىگەر زەئىپلىكى 682
جىگەر تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى 683
جىگەرگە ئوزۇقلۇق توشۇغۇچى تومۇرلارنىڭ
توسۇلۇشى 685
جىگەرنىڭ يەلدىن كۆپۈشۈشى 685
جىگەر ئاغرىقى 685
سوغۇق سۇ ئىچىشتىن جىگەر ئاغرىش 686
جىگەر يالۇغى 686
قورساق مۇسكۇلى يالۇغى 688
جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى 689
جىگەر يۇزى مۇدۇرى 689
جىگەر بىئارام بولۇش 689
جىگەر قېتىش 690
جىگەر كىچىكلەپ قېلىش 690
جىگەر مەنبەلىك ئېچ سۇرۇش 690

بەدەن كۆپۈپ ئىششىش 692
سۇلۇق ئىششىق 693

ئون بەشنچى باب يەرقان ۋە تال كېسەللىكلىرى

يەرقان كېسلى 698
سېرىقلىق چۈشىدىغان يەرقان 698
قارا يەرقان 701
تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 702
تال يالۇغى 703
تالدا يىرىڭ يىغىلىپ قېلىش 704
تال زەخمىلىكى 705
تالنىڭ تومۇرلىرى توسۇلۇش 705
تال ئېسىلىش 706
تالنىڭ قېتىشى 706

ئون ئالتىنچى باب ئۆچەي كېسەللىكلىرى

ئۆچەي ھەزىمى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىچ سۇرۇش 707
قانلىق ئىچ سۇرۇش 708
ئۆچەيدىن يىرىڭ كېلىش 711
تولغاق 712
ئۆچەي مۇجۇپ ئاغرىش 713
ئۆچەينىڭ كۆپۈشى ۋە كورىرىشى 714
ئۆچەي توسۇلۇش 714
ئىچى قېتىش 717
قورساق قۇرتى 717

ئون يەتتىنچى باب مەقئەت كېسەللىكلىرى

بوۋاسىر 719
يەلدىن بولغان بوۋاسىر 720
مەقئەت ئاقمىسى 720
مەقئەت يالۇغى 721
مەقئەت يېرىلىش 722
مەقئەتتىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى 722
مەقئەت چىقىۋېلىش 723
مەقئەت يارىسى 723
مەقئەت قىچىشىش 723

ئون سەككىزىنچى باب بۆرەك كېسەللىكلىرى

بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 724
بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش 724
بۆرەك ئاجىزلىقى 725
بۆرەككە يەل كېلىۋېلىش (يەلدىن بولغان بۆرەك كېسلى) 725
بۆرەك ئاغرىقى 726
بۆرەك يالۇغى (بۆرەك ئىششىقى) 726
بۆرەك يارىسى 727
بۆرەك ساھەسى قىچىشىش 727
دىئابېت 727
بۆرەك تېشى ۋە بۆرەك قۇمى 728

ئون توققۇزىنچى باب دوۋساق كېسەللىكلىرى

دوۋساق يالۇغى 729
دوۋساق يارىسى 730
دوۋساق ساھەسى قىچىشىش 730
دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش 731
دوۋساق ئاغرىش 731
دوۋساقنىڭ جايىدىن قوزغىلىشى 732
دوۋساق كۆپۈشتۇر قېلىش 733
دوۋساق تېشى 733
سۈيدۈك كۆيۈشتۇرۇپ كېلىش 734
سۈيدۈك تۇتۇلۇش 735
سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش 738
سۈيدۈك تۇتالماسلىق 738
سىيىپ يېتىش 739
قان سىيىش 739

يىگىرمىنچى باب ئەرلەرگە خاس كېسەللىكلەر

بەل ئاجىزلىقى 741
مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش 744

جنسي هەۋەسىنىڭ كۆپ بولۇشى 745
مەنىي، مەزى ۋە ۋەدى سۈيۇقلۇقلىرىنىڭ ئېقىشى 746
قانلىق مەنىي كېلىش 748
كۆپ ئېھتىلام بولۇش 748
زەكەرنىڭ تىكلىنىۋېلىشى 748
جىمادا چوڭ تەرەت مېڭىپ كېتىش 748
ئەرلەردىكى مەقئەتكە جىما قىلدۇرۇش كېسىلى 749
ئۇرۇق بېزى ياللۇغى 749
ئۇرۇق بېزىنىڭ يوغىناپ قېلىشى 750
زەكەر ۋە بالياتقۇنىڭ لىكىلدىشى 751
ئۇرۇق بەزلىرىنىڭ ئاغرىقى 751
ئۇرۇق بېزىنىڭ كىچىكلەپ قېلىشى 752
ئۇرۇق بەزلىرىنىڭ ئۇستىگە چىقىۋېلىشى ... 752
ئۇرۇق بەز خالتىسى ۋېنالىرىنىڭ ئەگرىلىشىپ كۆپۈشۈشى 752
ئۇرۇق بەز خالتىسىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى ... 753
زەكەر، ئۇرۇق بېزى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنىڭ يارىسى 753
زەكەر ياللۇغى 753
ئۇرۇق بېزى ۋە زەكەرنىڭ قىچىشىشى 754
زەكەر تېرىسىنىڭ يېرىلىشى 754
زەكەر سۆگىلى ۋە قاتتىق مۇدۇرى 754
سۈيدۈك يولىنىڭ توسۇلۇشى 754
زەكەرنىڭ مايماق بولۇپ قېلىشى 755

يىگىرمە بىرىنچى باب قورساق مۇسكۇلى ئىچكى پەردىسى، قورساق پەردىسى ۋە ئەستەر پەردىسى كېسەللىكلىرى

سېرىقئەتنىڭ تارىلىشى 756
قورساق پەردىسى چۇقۇقى ۋە يوتا چۇقۇقى ... 758
كىندىكنىڭ پۇلتىيىپ چىقىشى 758

يىگىرمە ئىككىنچى باب ئاياللارغا خاس كېسەللىكلەر

تۇغماسلىق 760
كۆپ بويىدىن ئاجراپ كېتىش 761
قىيىن تۇغۇت 762
بالا ھەمراھى ۋە ئۆلۈك ھامىلىنىڭ بالياتقۇدا قېپىقىلىشى 763
نىپاس خۇنى توتۇلۇش 764
يالغان ھامىلدارلىق 765
ھەيز كۆپ كېلىش 766
بالياتقۇ يارىسى 767
بالياتقۇنىڭ يېرىلىشى 768
بالياتقۇ قىچىشىش 768
بالياتقۇ بوۋاسىرى 769
بالياتقۇ مۇدۇرى 769
بالياتقۇ سۆگىلى 769
بالياتقۇ ئاقمىسى 769
ئاق خۇن كېلىش 769
ئاياللاردىكى مەنىي ئىقىش كېسىلى 770
ھەيز توتۇلۇش 770
جىنسىي يول پۈتەيلىكى 771
بالياتقۇ چىقىۋېلىش 771
بالياتقۇنىڭ بىر تەرەپكە قىڭغىيىپ قېلىشى ... 772
بالياتقۇ ياللۇغى 772
بالياتقۇ يىرىڭلىق ئىششىقى 773
بالياتقۇ راكى 774
بالياتقۇ بوغۇلۇش يەنى ھىستېرىيە كېسىلى ... 774
بالياتقۇدا سۇ يىغىلىۋېلىش 775
بالياتقۇنىڭ كۆپۈپ قېلىشى 775

يىگىرمە ئۈچىنچى باب مۇرە ۋە قول - پۇت كېسەللىكلىرى

دوكلۇق 776
مۇرە ئاغرىقى 777
يانپاش ئاغرىقى 778
چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى 778
تۆۋەنكى مۇچە كۆك تومۇرلىرىنىڭ كۆپۈپ ئەگرىلىشى 782
پىل پۇتى كېسەللىكى 782

سونجاق ئاغرىقى 782
پۇتنىڭ تاپىنى ئاغرىش 783

يىگىرمە تۆتىنچى باب قىزىتمىلار

بىر كۈنلۈك قىزىتما 784
خىلىتلىق قىزىتما 786
جۇدەتكۈچى قىزىتما 794
چېچەك ۋە قىزىل قىزىتمىسى 796
ۋابا قىزىتمىسى 796

يىگىرمە بەشىنچى باب مۇدۇر ـ چاقىلار

قان خىلىتىدىن بولغان ئىششىق 797
گانگرېنا 798
قىزىل يەل 798
كۆيدۈرگە كېسىلى 799
بەلۋاغسمان قوقاق 799
يىرىڭلىق مۇدۇر 799
يالغان كۆيۈك 800
سۇلۇق قاپارتما 800
يەلتاشما 800
تىلما 801
چۇما كېسىلى 801
يىرىڭلىق بەز يالىلۇغى 802
گۆشخور چاقا 802
چىيقان 803
قاتتىق ئىششىق 803
يىرىڭلىق ئىششىق 804
سۇلۇق ئىششىق 804
يەللىك ئىششىق 804
تېرە ئاستىدا پەيدا بولىدىغان ئۆسمىلەر 805
بەز ۋە تۇگۈنچە 805
قۇلاق ئاستى بېزى يالىلۇغى 805
لىمفا بەزلىرى سىلى 805
قاتتىق ئىششىق 806
سەرتان (راك كېسىلى) 806
قىلقۇرت كېسىلى 807
ماخاۋ 807
باش تەمرەتكىسى 808
قىچىشقاق 808
تېرە قىچىشىش 809
ئەسۋە 809
بەدەن تەمرەتكىسى 810
دانىخورەك 810
كەچتە چىقىدىغان مۇدۇر 810
سۆگەل 811
قاقاچلىق يارا 811
قارا رەڭلىك مۇدۇر 812
ئۇجمىسمان مۇدۇر 812
سەينەك 812
تېرە ئاستىدا قان ئۈيۈپ قېلىش 813
ئالاھىدە تېپىتكى قاپارتمىلار 813
سىفلىس 814
قىزىل ۋە چېچەك 814

يىگىرمە ئالتىنچى باب تېرە ۋە تېرە رەڭگى ئۆزگىرىش كېسەللىكلىرى

ئاقكېسەل 815
ئاق گۈللۈك تەمرەتكە 815
قارا گۈللۈك تەمرەتكە 815
قارا داغ، قىزىل داغ، سەپكۈن 816
مەڭ 816
تېرىنىڭ كۆكىرىپ قېلىشى 816
چەككۈزۈش 817
ئۈششۈك 817
تېرە رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى 817
باش تېرىسى كېپەكلىشىش 818
قول ـ پۇت، يۈز ۋە كالپۇك تېرىلىرىنىڭ
يېرىلىشى 818
تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىشى ۋە كېپەكلىشىشى ... 818
تېرە سويۇلۇپ چۈشۈش 819

يىگىرمە يەتتىنچى باب چاچ كېسەللىكلىرى

دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ۋە تېرە قاسىراقلىشىپ چاچ چۈشۈش 820
چاچ شالاڭلىشىپ چۈشۈش 820
پايىنەكئاش 820
چاچنىڭ يېرىلىشى 821
باش تېرىسى مايلىشاڭغۇلىشىش كېسىلى 821
چاچ ئاقىرىش 821
چاچنى ئاسراش تەدبىرلىرى 821

يىگىرمە سەككىزىنچى باب تىرناق كېسەللىكلىرى

تىرناقلارنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى 823
تىرناقلارنىڭ سارغىيىپ قېلىشى 823
تىرناق ئاغرىقى 823
تىرناقلارنىڭ مايماقلىشىپ قېلىشى 823
تىرناق يېرىلىش 824
تىرناقلارنىڭ چۈشۈپ كېتىشى 824
تىرناقلارنىڭ كۆپۈشۈپ قېلىشى ۋە قىچىشىشى 824
تىرناقلارنىڭ ئېزىلىشى 824
تىرناقنىڭ ئاقىرىپ چۈرۈكلىشىپ قېلىشى ... 825
تىرناق ئاستىدا قان ئۇيۇپ قېلىش 825
تىرناقنىڭ يۇلۇنۇپ كېتىشى 825

يىگىرمە توققۇزىنچى باب ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر

پىت ۋە سىركىلەپ قېلىش 826
كۆپ تەرلەش 826
قانلىق تەرلەش 827
زىيادە جۈدەپ كېتىش ۋە زىيادە سەمرىپ كېتىش 827
باش ۋە پېشانە تېرىسىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى ... 828
باشنىڭ چوڭىيىپ قېلىشى 828
بارماقلارنىڭ كۆپۈشۈشى ۋە قىچىشىشى 828
چات قىسمىنىڭ زەخمىلىنىشى 829
بەدەن پۇراش 829
قول - پۇت بارماقلىرىنىڭ ئۇششۇپ قېلىشى ... 829
ئوتتا كۆيۈپ قېلىش 830
قىزىق ياغ بىلەن كۆيۈپ قېلىش 830
قايناق سۇدا كۆيۈپ قېلىش 830
توكتا كۆيۈپ قېلىش 830
ئاپتاپتا كۆيۈپ قېلىش 830
بالادۇر ھەسىلدىن كۆيۈپ قېلىش 831
ھاك بىلەن تىلنىڭ كۆيۈپ قېلىشى 831
زەخمىلىنىشلەر 831
نەيزە، ئوق، تىكەن ۋە باشقىلارنىڭ سانجىلىپ كېتىشى 832
يارا 832
ئورۇلۇش ۋە سوقۇلۇشلار 833
كەكە ياكى بولقا بىلەن ئورۇلۇش 834
سۇنۇق، چىقىق، چىم بولۇپ كېتىش ۋە سۆڭەك ئەتراپىدىكى يۇمشاق توقۇلمىلارنىڭ زەخمىلىنىشى 834
زەھەرلىنىش 835
زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋېلىش ۋە چىشلىۋېلىش 835

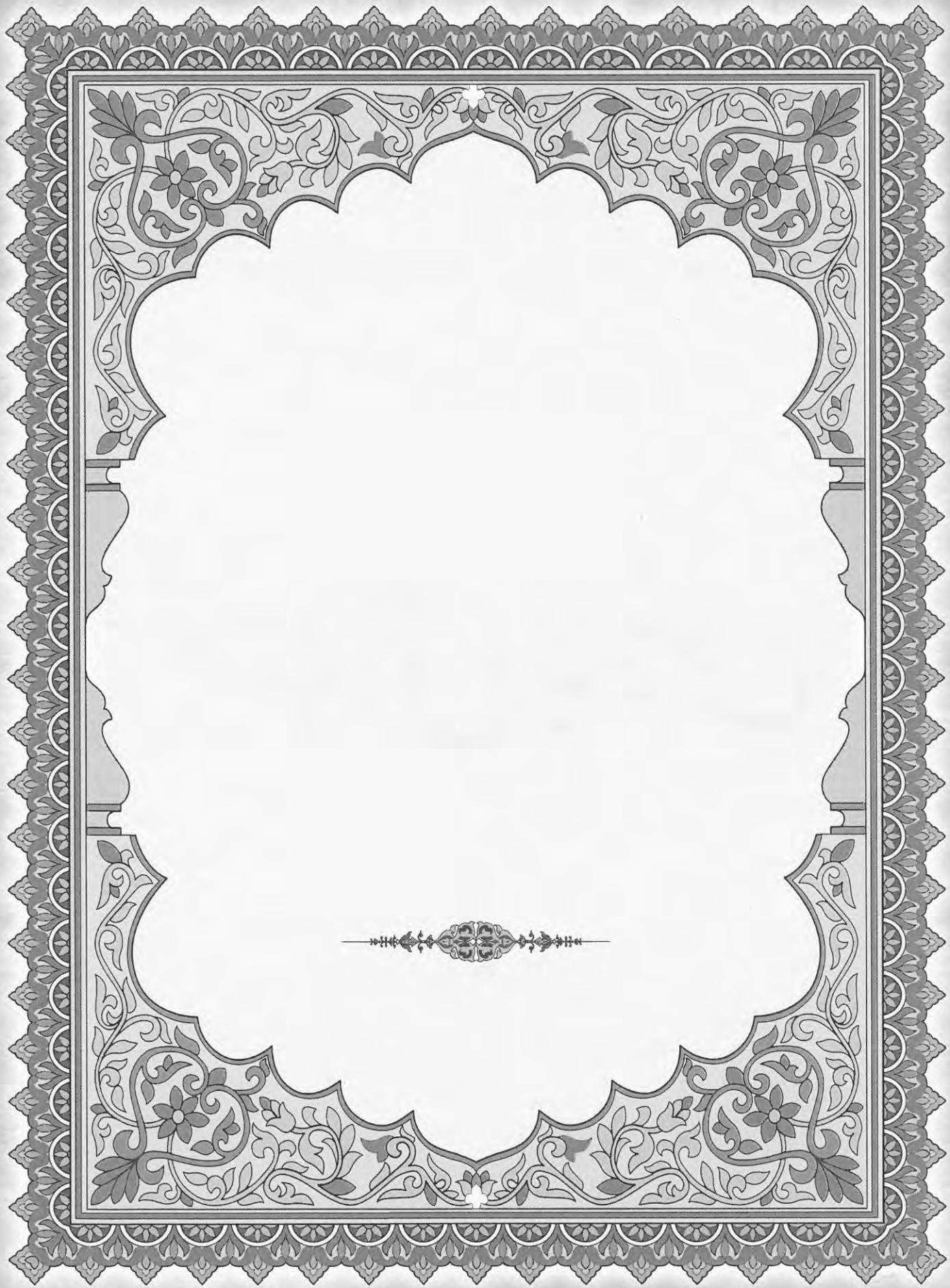
«مىزانى تىب» تىكى كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئابى پەۋاكى(مېۋىلەر سۈيى) 838
ئاساناسىيا 838
ئىتىرىفل غودودى 838
ئىترىفل كەبىر 839
ئىترىفل كەشنىز 839
ئىكسىرىن سۇرمە (تەسىر كۆرسەتكۈچى سۇرمە) 839

ئامىلە نۇشدارى 839
ئايارەج پەيقىرا 840
باسلىقۇن سۈرمە 840
بەرود بەنەپسەجى سۈرمە 840
بانادۇق بۇزۇرى 840
تەرياقى ئەربەئە 841
تەرياقى سەمانىيە 841
تەرياقى پارۇق 841
جاۋارىش بالادۇر 842
جاۋارىش جالىنۇس 842
جاۋارىش خوزى 842
جاۋارىش سەپەرجلى مۇسهل 842
جاۋارىش ئۇد 843
جاۋارىش كۇمۇنى 843
جاۋارىش مەستىكى 843
ھەببى ئەفتىمۇن 843
ھەببى ئايارەج 844
ھەببى خىزران 844
ھەببى رەۋەن 844
ھەببى سەبرە 844
ھەببى قوقيا 845
ھەببى ئىمساك 845
ھەببى ۋاسلى 845
داۋائى تۇربۇت 845
داۋائى تەرەنجبىن 845
داۋائى كۇركۇم 846
داۋائىمشكى 846
داۋائى نەرەد 846
دىياقۇزا 846
زەرۇرى ئەسفەر 847
زۇپا قاينىتىلمىسى (جوشاندە زۇفا) 847
رۇببى بېھى، رۇببى سيب 847
رۇشنائى سۈرمە 847
رەۋغىنى بىلسان (بىلسان يېغى) 848
رەۋغىنى بدانجىر (بىدانجىر يېغى) 848
رەۋغىنى تۇرۇپ (تۇرۇپ يېغى) 848
رەۋغىنى خەسەك (ئوغرىتىكەن يېغى) 848
رەۋغىنى زەپىران (زەپەر يېغى) 848
رەۋغىنى سەۋسەن 848
رەۋغىنى ئەقرەب (چايان يېغى) 849
رەۋغىنى پەرپىيۇن 849
رەۋغىنى قۇستە 849
رەۋغىنى مورچە 849
رەۋغىنى مەستىكى 850
سۇفۇپى ھەببى رۇممان 850
سۇفۇپى زەلوقىل ئەمئا بۇسۇرى 850
سۇفۇپى تىيىن 850
سۇفۇپى مىلياسا 850
سىركەنجۇبىل ساددە 851
سىركەنجۇبىل ئەفتىمۇن 851
سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ھار 851
سىركەنجۇبىل سەپەرجلى 851
سىركەنجۇبىل ئەنسلى 851
سۆرۇنجان 852
شىيافى مۇمسك 852
شارابى رەيھان 852
شارابى قابىز 852
شارابى مۇسەللەس 852
شەربىتى ئالۇ بۇخارا (ئەينۇلا شەربىتى) 853
شەربىتى ئەفسەنتىن 853
شەربىتى ئەفسەنتىنىكۇ يەنە بىر نۇسخىسى ... 853
شەربىتى ئەنجبار 853
شەربىتى بادرەنجى بۇيا 853
شەربىتى بىنەپشە 854
شەربىتى پۇدىنە 854
شەربىتى ھەببۇلئاس 854
شەربىتى ھۇمماز 854
شەربىتى خەربۇزە (قوغۇن شەربىتى) 855
شەربىتى دىنار 855
شەربىتى سەندەل 855
شەربىتى ئۇنناب 855
شەربىتى پەنجىنۇش 855
شەربىتى كىيورە (ھۆل قاپاق شەربىتى) 856

شەربىتى گاۋزىبان 856
شەربىتى لىمون 856
شەربىتى نېلۇپەر 856
شەربىتى ۋەرد (قىزىلگۈل شەربىتى) 856
شىيافى ئەبىيەز 857
شىيافى ئەبىيەز كۇندۇرى 857
زىمادى جەرەپ 857
زىمادى شوسە 857
زۇپا قاينىتىلمىسى (جوشاندە زۇپا) 858
تىلائى ھۇزۇزى مەككى 858
ئەرقى گۈلدەك (گۈلگۈرت ئەرقى) 858
غالىيە 858
فەلدەفىيۇن 858
قۇرسى ئەنبەر بارس 859
قۇرس ئەنسۇن 859
قۇرسى ئىلائۇس 859
قۇرسى بەۋلۇددەم 859
قۇرسى زىيابىتۇس 859
قۇرسى تاباشىر قابىز 860
قۇرسى تاباشىر مۇلەيىين 860
قۇرسى كافۇر 860
قۇرسى كاكىنەچ 860
قۇرسى كەبىر 861
قۇرسى كەۋكەب 861
قۇرسى كەھرىۋا 861
قۇرسى گۈل 861
قۇرسى مازەرىيۇن 862
قۇرسى نەفسۇددەم 862
قۇرسى بانادۇق بۇزۇرى 862
قىرۇتى مۇرەتتەپ 862
كوھلى جاۋاھىر 863
كوھلى ئەزىزى 863
مائۇلئۇسۇل 863
مائۇلجەبىن 863
مائۇلھەسەل 864
مۇرەببائى زەنجىۋىل (زەنجىۋىل مۇرابباسى) ... 864
مۇرەببائى ۋەج (ئېگىر مۇرابباسى) 864
مەلھەمى ئەھمەر 864
مەلھەمى ئىسپىداج 864
مەلھەمى ئەسۋەر 864
مەلھەمى باسلىقۇن 865
مەلھەمى داخلىيۇن 865
مەلھەمى رۇسۇل 865
مەلھەمى زەنگار 865
مەلھەمى سەپىدەپ 865
مەلھەمى نورى (ھاك مەلھەمى) 866
مەتبۇخى ئەفتىمون 866
مەتبۇخى مۇلەيىين 866
مەتبۇخى ھىلىلە 866
مەجۇنى بۇزۇرى 866
مەجۇنى ھەجرۇلىيەھۇد 867
مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد 867
مەجۇنى زەنجىۋىل 867
مەجۇنى سۇقرات 867
مەجۇنى سر (سامساق مەجۇنى) 868
مەجۇنى ئەقرەب 868
مەجۇنى پەلاپىلى 868
مەجۇنى كەلكىلانەج بارىد 869
مەجۇنى كەلكىلانەج ھار 869
مەجۇنى لوبوب 869
مەجۇنى ماسكەلبەۋل 869
مەجۇنى نۇجلە 870
مۇپەررىھى دىلكۇشاد 870
نۇقۇئى ھامىز 870
نۇقۇئى پەۋاكىھ 871
ھىلىلە قاينىتىلمىسى 871
ياقۇتى بۇئەلى 871

ئختیاراتی بەدئسی



مۇقەددىمە

ئەتتار دېگەن نام بىلەن شۆھرەت قازانغان، پېقىر كەمتەر بەندە ئەلى ئىبن ھۈسەيىن بىلىم تەشنالىرىنىڭ ئۇسسۇزلۇقىنى پەسەيتىش مەقسىتىدە، بۇقرات، جالىنۇس، تەبەرىي، رازىي ۋە ئىبن سىنا قاتارلىق 10 نەچچە تېبابەت ئالىملىرىنىڭ ئەسەرلىرىدىن توغرا ۋە ئىشەنچلىك دەپ قارىغانلىرىمنى توپلاپ، كۆپ ئەمگەك سىڭدۈرۈپ، ھىجرىيە 770 - يىلى بۇ يەككە دورىلار كىتابىنى يېزىپ تۈگەتتىم. ئۇنىڭغا «ئىختىيارات بەدىئي» دەپ نام قويۇپ، ئۇلۇغ پادىشاھقا ۋە ئۇنىڭ خانىشى «بەدىئي جامال» غا سۇندۇم. ئۇلارنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشىگە ئېرىشكەيمەن!

بۇ كىتابنىڭ بېشىدا مۇقەددىمە ئورنىدا دورىلار ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە بېرىلدى. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەرەب تىلىنىڭ ئېلىپبە تەرتىپى بويىچە دورىلارنىڭ باشقا تىللاردىكى مەشھۇر نامىلىرى، تەبىئىتى، رولى، داۋاسى، ئىشلىتىش مىقدارى، زەرەرى، تۈزەتكۈچىسى ۋە بەدىلى قاتارلىقلار بايان قىلىندى.

يەككە دورىلار ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە

يەككە دورىلار كېلىش مەنبەسىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئۆسۈملۈك، ھايۋان ۋە مەدەندىن ئىبارەت ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ. ئۆسۈملۈكلەرنىڭ يوپۇرمىقى، ئۇرۇقى، يىلتىزى، غولى، مېۋىسى، چېچىكى، ئۇسارىسى، يېلىمى قاتارلىقلار دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇلارنىڭ يىغۇېلىنىش ۋاقتى ئوخشاشمايدۇ. مەسىلەن: سازەج، مازەريۇن، تانبۇل قاتارلىق يوپۇرماق دورىلار ئۆسۈملۈك تولۇق ئۆسۈپ، رەڭگى ئۆزگىرىشتىن ئىلگىرى؛ رۇم بەدىيان، كەرۋىيا، زىرە قاتارلىق ئۇرۇق دورىلار ئۆسۈملۈك تولۇق يېتىلىپ، چېچىكى چۈشۈپ قۇرۇغاندا؛ ئاقىرقەرھا، جىنتىيانا، ئىككى

خىل بەھمەن قاتارلىق يىلتىز دورىلار ئۆسۈملۈك غازاڭ تاشلاشقا باشلىغاندا؛ بىنەپشە گۈلى، نەرگىس گۈلى، ئۇقىھۋان گۈلى قاتارلىق چېچەك دورىلار ئۆسۈملۈك تولۇق يېتىلىپ، چېچەكلىرى ئېچىلىپ توزۇپ كېتىشتىن ئىلگىرى؛ قاقىلە، قەلەمپۇر، بالادۇر قاتارلىق مېۋە دورىلار مېۋىسى پىشىپ ۋايىغا يەتكەندە؛ ئىزخىر، قەنتەريۇن، قەيسۇم قاتارلىق پۈتۈن چۆپى دورىغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئۆسۈملۈك تولۇق يېتىلىپ، رەڭگى ئۆزگىرىشتىن ئىلگىرى؛ ئوشەق، جاۋاشىر، ھىڭ قاتارلىق يېلىم دورىلار يېلىمى چىقىپ ئۇيۇپ، قېتىپ قېلىشتىن ئىلگىرى؛ ئاقاقىيا، ئەپيۈن، رۇسۇت قاتارلىق ئۇسارە دورىلار ئۆسۈملۈك تولۇق يېتىلگەندىن كېيىن ئۇسارىسى سىقىپ چىقىرىلىپ يىغىۋېلىنىدۇ. ھايۋاندىن ئېلىنىدىغان دورىلارنىڭ مۈڭگۈز، ئۆت، جىگەر قاتارلىق ئەزالىرى ئەتىياز پەسلىدە ساغلام ھايۋاننى بوغۇزلاپ ئۆلتۈرگەندىن كېيىن ئېلىنىدۇ، ئۆزى ئۆلۈپ قالغانلىرىنىڭ ئېلىنمايدۇ. مەدەن دورىلاردىن سېرىق زاك، يېشىل زاك، زەرنىخ قاتارلىقلارنىڭ ئارىلاشما ماددىلىرى بولمىغان، رەڭگى بىر خىل، تەمى ئۆزگىرىپ كەتمىگەنلىرى قېزىۋېلىنىدۇ.

يىلتىز ۋە غول دورىلارنىڭ يىگلىمىگەنلىرى، ئۇرۇقلارنىڭ مايلىقلىرى، مېۋىلەرنىڭ شىرنىلىكلىرى ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ. تاغدا ئۆسكەنلىرى باغ ۋە چۆلدە ئۆسكەنلىرىدىن كۈچلۈك بولىدۇ. ئۆسۈملۈك تۈرىدىكى دورىلارنىڭ رەڭگى قېنىق، تەمى ئۆتكۈر، پۇرىقى كۈچلۈكلىرى ياخشىسى بولۇپ، ئۇلار ھاۋا ساپ ۋە ئوچۇق كۈنلىرى يىغىۋېلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ قۇۋۋىتى 2 ~ 3 يىلدىن كېيىن تەدرىجىي ئاجىزلايدۇ. قۇۋۋىتى كۈچلۈكلىرىنىڭ تۇرۇش مۇددىتى ئۇزۇنراق، ئاجىزلىرىنىڭ قىسقىراق بولىدۇ. شۇڭا، ئامال بار دورىنىڭ يېڭى، كۈچلۈكلىرىنى ئىشلىتىش، تېپىلمىسا ئاجىزلىرىنى ئىشلىتىش، ئەگەر ئاجىزلىرىمۇ تېپىلمىسا، ئورۇنباسار دورا ئىشلىتىشنى ئويلاشسا بولىدۇ.

بىر قىسىم دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئۇزۇنغىچە ساقلاش ئۈچۈن:

1. ئۇلاردىن قۇرس ياساپ، سايىدە قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. مەسىلەن: دارچىن قاتارلىقلار.

2. بەزىلىرى باشقا دورىلار بىلەن بىللە ساقلىنىدۇ. مەسىلەن: كافۇرنى چەشمىزەج ياكى پىلپىل بىلەن، پەرپىيۇننى باقىلە ياكى بادام شاكىلى بىلەن، ئاقمۇچنى باقىلە بىلەن ساقلاش قاتارلىقلار.

3. ئىپار، كافۇر، ئەنبەرگە ئوخشاش پۇرىقى ئۇچۇچان دورىلارنى كىچىك ئېغىزلىق قوغۇشۇن قاچا ياكى ئەينەك قاچىغا سېلىپ، ئېغىزىنى شام بىلەن ھىملاپ ساقلىنىدۇ. ھەر خىل ئۇرۇق ۋە يوپۇرماق دورىلارنى كوزىدا، ئاقاقىياغا ئوخشاش ئۇسارە قىلىنىدىغان دورىلارنى چىگە خالتىدا ساقلىغان ياخشى.

4. دورا ساقلايدىغان ئورۇن يورۇق، قۇرغاق، ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان بولۇشى لازىم.

5. بەزى دورىلار ئايرىم ساقلىنىدۇ. مەسىلەن: سوقمۇنىيا، ئەپيۈن، ھىڭ ۋە سەكبىنەجكە ئوخشاش كۈچلۈك دورىلارنى بىنەپشە، نېلۇپەرگە ئوخشاش نازۇك تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن بىر جايدا ساقلماسلىق كېرەك. چۈنكى، نازۇك دورىلار كۈچلۈك دورىلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تەبىئىتى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

دورىلار ئادەتتە تۆت خىل بولىدۇ.

1. داۋائى مۇتلەق دورىلار: بۇ خىلدىكى دورىلار بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن پەقەت دورىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، سۇمبۇل قاتارلىقلار.

2. غىزائى داۋا دورىلار: بۇ خىلدىكى دورىلار بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن دەسلەپتە غىزالىق رول ئويناپ، كېيىن دورىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: تۇرۇپ، چامغۇر، كاھۇ قاتارلىقلار.

3. داۋائى غىزا دورىلار: بۇ خىلدىكى دورىلار بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن دەسلەپتە دورىلىق تەسىر كۆرسىتىپ، كېيىن غىزالىق رول ئوينايدۇ. مەسىلەن: زىرە، نانخا، كەرۋىيا قاتارلىقلار.

4. زەھەرلىك دورىلار: بۇ خىلدىكى دورىلارنىڭ تەبىئىتى كۈچلۈك، قۇۋۋىتى ئۆتكۈر بولغاچقا، بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن ئورگانىزمنىڭ نورمال خىزمىتىنى بۇزىدۇ. مەسىلەن: بىيىش (ئاق پارپا) ، شەۋكىران (بىلادوننا)، سەنكىيا قاتارلىقلار.

بىرىنچى باب «ا» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

ئاترىيلال (ئاترىلال)

كەرەپشە ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ، چوڭ ـ كىچىكلىكى زىرىدەك، رەڭگى كۆك ۋە يېشىل، تەمى ئىنتايىن ئاچچىق. يېشىلى چوڭراق بولۇپ، پارسچە «تۇخمى خىلال» دەپ ئاتىلىدۇ. كۆكى كىچىكرەك بولۇپ، مىسىردىن كۆپ چىقىدۇ. ئۆسۈملۈكى ئەرەبچە «رىجلۇت تەير» (ئۇچار پۇتى)، «رىجلۇل غۇراب» (قاغا پۇتى) ياكى «جەزەرۇش ـ شەياتىن» (شەيتان سەۋزىسى) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بەھەق (ئاق ۋە قارا داغ) ۋە بەرەس (ئاقكېسەل) لەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاترىلالدىن بىر مىسقال (3.125 گرام)، ئاقىرقەرھادىن يېرىم مىسقال (1.265 گرام) ئېلىپ تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ، ئاپتاپتا تەرلىگەنگە قەدەر ئولتۇرسا، يەرلىك ئورۇندىن شۇ چاغ ياكى شۇ كۈندە قاپارتما ئۆرلەپ، كۆپلەپ سېرىقسۇ ئېقىپ، تېرە رەڭگى ئەسلىگە كېلىپ، ئاق بەھەق ياكى بەرەس ساقىيىدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتەن. شەرت شۇكى، بەدەننى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن دورا ئىشلىتىش لازىم. يازنىڭ ئىسسىق كۈنلىرىدە قوللانسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى. ئاترىلالدىن بىر يېرىم ھەسسە، يىلان پوستىدىن بىر ھەسسە، سۇزاپ يوپۇرمىقىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) دىن ئۇدا 15 كۈن ئۈزۈم شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلىپ، تەرلىگەنگە قەدەر ئاپتاپتا ئولتۇرسا ساقىيىشى تېخىمۇ تېزلىشىدۇ. يالغۇز ئاترىلالدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىۋىتىلگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى مىسقال (6.250 گرام) دىن ئۇدا 15 كۈن ئىستېمال قىلسىمۇ، ئاق بەھەق ياكى بەرەس ساقىيىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ مۇسكۇل كۆپ جايلاردا پەيدا بولغانلىرى داۋانى ئاسانراق قوبۇل قىلىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، ئاترىلالنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھامىلىدار ئايالنىڭ بۇرنىغا پۇركىسە ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ.

ئارغىيس (زىرىق يىلتىزى پوستى)

پارسچە «پوستى بىيخ زىرشىك» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى قاينىتىپ سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). قىزىلگۈل سۈيىدە سۈركەپ، تەمىنى چىقىرىپ كۆزگە تېمىتسا، كۆزدىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆز ئاغرىشتىن ئىلگىرى ئىشلەتسە، كۆزنى ساغلاملاشتۇرىدۇ. قاينىتىپ سۈيىنى ئىلمان پېتى كلىزما قىلسا، ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر شاراب ياكى سىركە بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، جىگەر ئاغرىقى ۋە ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مىسىر تېۋىپلىرى ئۇنى كۆز كېسەللىكلىرىگە مامىرانچىنى ۋە مامىران مەككى ئورنىدا ئىشلىتىدۇ.

ئابار (كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن)

پارسچە «سۇرۇب سۇختە» دەپ ئاتىلىدۇ. قوغۇشۇننى تاۋىغا سېلىپ، ئۈستىگە مەلۇم مىقداردا گۈڭگۈرت سېپىپ، ئاستى تېشىلگەن كورىنى ئۈستىگە دۇم كۆمتۈرۈپ، گۈڭگۈرتكە ئوت يېقىپ، كورىنىڭ تۆشۈكىدىن پۈۋلەپ ئوتنى ئۇلغايتىپ، قوغۇشۇن تولۇق كۆيدۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى يۇيۇپ ساپلاشتۇرۇپ سىرتىدىن چاپسا كۆز، بوغۇم، زەكەر، ئۇرۇقدانلاردىكى جاراھەتلەرنىڭ بۇزۇق ھۆللۈكىنى سۈمۈرۈپ، جاراھەت ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. بوۋاسىر، سەرتان (راك) كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەدىلى سۈرمە تېشى.

ئەبۇخەلسا (ئېشەك كاھۇسى)

«ئاقىرسەمئا»، «ئەنقىلىيا»، «ئۇدۇل فالۇزەج»، پارسچە «كاھۇخەر» (ئېشەك ئوسۇڭى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى «شەنجار» دەرىخىنىڭ نامى بولغاچقا، پارسچە «شەنكار» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يوپۇرمىقى كاھۇنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، ئەمما ئۇنىڭدىن يىرىكرەك

كېلىدۇ. ئۇ ئاچچىق گاۋزىبان بولۇپ، ھاۋاسى سوغۇق رايونلاردا ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقى كۆپ، رەڭگى قارا، يىلتىزى توملىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى سوقۇپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن ئىشلەتسە بەھەق، تال ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. زىماد تەييارلاپ ئىشلەتسە، بوغۇم ئاغرىقى ۋە ياللۇغلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوقۇپ ھايۋانات مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ ئىشلەتسە، چاشقان يارىسى ۋە ھەر خىل جاراھەتلەرگە، شۇنداقلا كۆيۈك يارىسى، مەقئەت يېرىلىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى قورۇپ شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. يىلتىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھامىلىدار ئاياللار پەرزىجە قىلسا، يەنى پىلتە ياساپ جىنسىي يولغا سېلىپ قويسا ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ، بالىياتقۇدىكى قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ ياكى ھۆل ۋاقتىدا سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، داسقا قۇيۇپ ئولتۇرسا، ھەيزنى كۈچلۈك ماڭدۇرىدۇ.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئىچىلىدۇ.

زەرەرى كۆپ ئىچسە باشنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە يېغى ياكى قاپاق يېغى.

ئەبرىشىم (ئەۋرىشىم)

بۇ پىلە غوزىسى بولۇپ، پاكىزلىرى ياخشى.

تەبىئىتى ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، يەنە بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى تەنقىيە قىلىدۇ. بەدەننى قۇۋۋەتلەپ سەمرىتىدۇ. غەم ـ قايغۇنى يوقىتىدۇ. زېھنىنى كۈچەيتىدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. مەنىي كۆپەيتىپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. دورىلارغا كۆيدۈرۈلگەن كۈلى ياكى توغرالغان تالقىنى قوشۇلىدۇ. ئۇنى كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى يۇڭنى كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشاش. كۆيدۈرۈلگەن كۈلى يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، يۈرەك چالاڭغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈرمە ئورنىدا تارتسا كۆز جاراھىتىنى داۋالايدۇ.

مىقدارى بىر قېتىمدا بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن ئىچىدۇ.

زەرەرى يىپەكتىن تىكىلگەن كىيىم كىيسە پىت بولمايدۇ، ئەمما ئاشقازانغا زىيان

قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى رىباس ئۆسۈملۈكىنىڭ قىيامى ۋە ئوترۇج.

ئەبھەل (تاغ ئارچا مېۋىسى)

دەرىخى «شەجەرەتۇللا»، «ئەبھەل ھىندىي»، «سەنۇبەر ھىندىي»، «دىيۋدار»، مېۋىسى «جەۋزۇل ئەبھەل»، «ھەببۇل ئەرئەر»، «سەمەرەتۇل ئەرئەر»، پارسچە «تۇخمى ۋەھەل» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى قارا، دېنى توق، يوپۇرمىقى يېشىللىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنى تۆمۈر قازاندا كۈنجۈت يېغى بىلەن قارايغىچە قورۇپ، تەمىنى ياغقا چىقىرىپ، بۇ ياغنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقتىكى كىرنى تازىلايدۇ. سوقۇپ سىرتىدىن ئىشلەتسە، يەل يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) ئېلىپ تالقانلاپ ئىچسە، مەددە قۇرتىنى ئۆلتۈرىدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، قورساقتىكى تىرىك ۋە ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. تۆت مىسقال (12.5 گرام) تالقىنىنى بەش مىسقال (15.625 گرام) دىن كالا يېغى ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۈركىسە، دائۇسسۆئلەپ (دائىرىلىك چاچ چۈشۈش) كە مەنپەئەت قىلىدۇ. شامچە ياساپ ئاياللار جىنسىي يولىغا قويسا ياكى كۆيدۈرۈپ جىنسىي ئەزاسىنى ئىسرىق سالسا، قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ.

زەرەرى جىگەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى خولىنجان ياكى ھۇماما.

بەدىلى تەڭ مىقداردا دارچىن.

ئەبنوس دەرىخى ياغىچى

بۇ چىلان دەرىخىگە ئوخشايدىغان بىر خىل دەرەخنىڭ ياغىچى بولۇپ، قارا ۋە پارقىراق كېلىدۇ، سۇغا سالسا چۆكىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولۇپ، رەڭگى قارا ۋە سىلىق بولغىنى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى تاشقا سۈركەپ كۆزگە چاپسا، كۆزگە ئاق چۈشۈشكە ۋە نامازشام

قارىغۇسىغا مەنىپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورىنى قازاندا قورۇپ كۆيدۈرۈپ، يۇيۇپ ساپلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە، كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆز قىچىشىشىنى پەسەيتىدۇ. ئۇنى ھەرىدىگەندە چىققان كېپىكىدىن مەلھەم تەييارلاپ چاچقا چاپسا، چاچ ئۆستۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچسە، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ كېپىكىنى ئۇپىدەك تالقانلاپ جاراھەتكە چاپسا، جاراھەتتىكى ئارتۇق ھۆججۈكنى قۇرۇتىدۇ. پىچاق قاتارلىقلاردىن بولغان زەخمىلەرنى پۈتتۈرىدۇ.

بەدىلى كىنار دەرىخىنىڭ ياغچى.

تۈزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى ياكى رەيھان گۈلى.

ئەبىر كاكىيا (ئۆمۈچۈك توري)

ئەرەبچە «نەسجۇل ئەنكەبۇت» (ئۆمۈچۈك توري)، پارسچە «كىرە» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنى يىغىشتا ئۆمۈچۈكنىڭ ئۇۋۇسىغا زۇلۇك قۇرتىنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا، ئۆمۈچۈك قاچىدۇ ياكى ئۆلۈپ قالىدۇ - دە، ئۆمۈچۈك توري يىغىۋېلىنىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى جاراھەتكە چاپسا قۇرۇتۇپ، يالۇغلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ دەسلەپكى مەزگىلدىكى چىقانغا چاپسا، يامانلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. چىشقا باسسا چىشنى تازىلايدۇ. ياز پەسلىدە توقۇلغان ئاق رەختلىك قېلىن ئۆمۈچۈك تورىنى بەدەن ۋە ئىككى بىلەككە تاڭسا، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئابەست (تۇرۇنجى ئېتى)

بۇ تۇرۇنجىنىڭ گۆشى بولۇپ، پارسچە «پىيە بالەڭ»، «گوشتى تۇرۇنجى» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى تۇرۇنجى ئېتىنى بىۋاستە ئىستېمال قىلسا ئاستا ھەزىم بولىدۇ، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ. شۇڭا، شىرنىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلغان ياخشى.

ئىبن ئىرىس (ئاغمىخان)

پارسچە «راسۇ»، گۆشى «لەھمى ئىبن ئىرىس» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئاغمىخاننىڭ قارىنىنى يۇمغاقسۇت بىلەن تازىلاپ، قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلسا، تۇرلۇك زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. گۆشىگە تۇز سېپىپ

يېسە، ھەرقانداق زەھەرنى قايتۇرىدۇ. مېڭىسى ياكى گۆشىنى ئىستېمال قىلسا، تۇتقاق كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. گۆشىنى تاڭسا، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. گۆشىنى قۇرۇتۇپ، شاراب بىلەن ئىستېمال قىلسا، زەھەر قايتۇرىدۇ. گۆشىنى مىس قازاندا كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ سۈركىسە، كىچىك بوغۇملاردىكى تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزىنى قۇرۇتۇپ يېسە، سەرئى (تۇتقاق كېسەل) گە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاغمىخان زەھەر ئارىلاشتۇرۇلغان تاماقنى پۇرىسا، چىرقىرايدۇ ھەم تۈكلىرى تىك تۇرۇپ كېتىدۇ.

ئوترۇج (تۇرۇنجى)

«تۇففاھ مائى» (سۇ ئالمىسى)، پارسچە «تۇرۇنجى» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى پوستى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، گۆشى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، دەيدۇ. ئۇرۇقى ئىسسىق، چۈچۈملىنىڭ ئۇرۇقى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى تۇرۇنجىنى سىقىپ، سۈيىنى يۈزىگە سۈركىسە داغ چۈشۈرىدۇ. تۇرۇنجىنى ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك چالاڭغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. كۆيگەن سەپرادىن بولغان مالېخۇلىياغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يىلان، چايان ۋە باشقا تۈرلۈك ھاشاراتلارنىڭ چېقىۋېلىشىدىن كېلىپ چىققان زەھەرنى قايتۇرىدۇ. يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پوستى كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، زەھەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە بولغاچقا، يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. ئېغىزغا سېلىپ شۈمسە، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ. بەدەنگە سۈركىسە بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ. پوستىنى سوقۇپ تاماققا قوشسا، تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىنى تېزلەشتۈرىدۇ. پوستىنى ئېزىپ، چىقىرىلغان سۈيى ياكى ئۇسارىسىنى يىلان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ. خېمىرغا ئارىلاشتۇرسا خېمىرنى تېز ئېچىتىدۇ. تۇرۇنجىنىڭ گۆشى تەستە ھەزىم بولىدىغانلىقتىن ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ، قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن مۇراببا قىلىپ ئىستېمال قىلسا ياخشىراق. ئۇرۇقىدىن ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئېلىپ سوقۇپ، ئىلمان سۇ ياكى شاراب بىلەن قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، چاياننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئۇرۇقىنى شۇ پېتى ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسىمۇ زەھەر قايتۇرىدۇ. ئۇرۇقىنى كىيىم ـ كېچەكنىڭ ئارىسىغا سېلىپ قويسا، چىرىشنىڭ ۋە قۇرت يېيىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بەزىلەر تۇرۇنجى ئۇرۇقىدىن ئىككى ھەسسە، پىلپىلدىن بىر ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، ھامىلىدار ئايالغا ئىچكۈزسە، دەرھال ھامىلە چۈشۈرىدۇ، دەيدۇ. ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ ئىسىرىق سالسا، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇرۇنجى يوپۇرمىقىنى

ئىستېمال قىلسا ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. ماددىلارنى تارقىتىدۇ. ئاشقازاننى قىزىتىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. يەل تارقىتىدۇ. ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇنىڭ تەسىرى پوستىنىڭ تەسىرىگە ئوخشاپ قالىدۇ. چېچىكى پوستىغا قارىغاندا ئاسانراق ھەزىم بولىدۇ. تۇرۇنجى پوستىنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا، ھاۋانىڭ بۇزۇلۇشى ۋە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ تارقىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. لېكىن، بۇ ئىس ئىسسىق مىزاجلارنىڭ مېڭىسىگە زىيان قىلىدۇ. تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە.

زەرەرى تۇرۇنجى سۈيى كۆكرەك ۋە پەي - نېرۋىلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى خەشخاش شەربىتى.

بەدىلى لىمون سۈيى.

ئىسمىد (سۈرمە تېشى)

ئەرەبچە «كوھلى ئىسفىھانىي»، «كۇھلى سۇلەيمانى»، «كۇھلى جۇلا»، پارسچە «سۈرمە»، «سۈرمە ئىسفىھانىي» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كاندىن چىقىدىغان بىر خىل تاش بولۇپ، پارقىراق، باشقا تاش ئارىلاشمىغىنى ياخشى. ئادەتتە كالا يېغى بىلەن مايلاپ قوقاسقا كۆمۈپ، ئۈستىدىكى قارا چېكىتلىرى كۆيۈپ تۈگىگەنگە قەدەر تۇرغۇزۇپ، ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە سوغۇق، 2 - دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يۇمشاق سوقۇپ كۆزگە سۈركىسە، كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆزنى ساغلاملاشتۇرىدۇ، كۆزدىكى ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ. ھايۋانات مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ سۈركىسە، كۆيۈك يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورىنى يۇمشاق سوقۇپ سىرتىدىن ئىشلەتسە، جاراھەتكە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، لېكىن يارا ساقايغاندىن كېيىن قارا ئىز قالىدۇ. سۈرمىنى ئىقلىمىيا ۋە كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەن ھەسەل بىلەن كۆزگە سۈركىسە، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئەمما دورىنى ئاغرىغان تەرەپتىكى كۆزگە سۈركەش لازىم. يۇمشاق سوقۇلغان سۈرمىدىن پىلتە ياساپ، پەرزىجە قىلسا ھەيز توختىتىدۇ. بۇرۇنغا پۈركىسە مېڭە پەردىلىرىدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر، كەتىرا.

ئىججاس (ئەينۇلا)

بۇ قارا ۋە ئاق ئىككى خىل بۆلىدۇ، قارىسى ئەرەبچە «ئۇيۇنۇل بەقەر» (كالا كۆزى)، پارسچە «ئالۇيى سىياھ»، ئېقى «شاھ ئالۇج» دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ ئايرىم سۆزلىنىدۇ. قارىسىنىڭ تولۇق يېتىلگەن، دانىسى چوڭ، تاتلىق بولغىنى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا سوغۇق، ئاخىرىدا ھۆل.

رولى ۋە داۋاسى ئەينۇلىنى سەپ سۇيىنى چىقىرىپ، سۆزۈلدۈرۈپ، ناۋات ۋە تەرەنجىبىن قوشۇپ ئىچسە ئىچنى سۇرىدۇ، سەپرانى تازىلاپ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ. يۇرەكنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.

زەرەرى ئەينۇلا ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرىدۇ، سۇيۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ زىيىنى گۈلقەنت بىلەن تۈزىتىلىدۇ. باشقا زىيانلىق، تۈزەتكۈچىسى چىلان. كۆپ ئىستېمال قىلسا ئاشقازاننى سوۋۇتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل گۈلقەنتى ياكى ھەسەل.

بەدىلى تەمرى ھىندى.

ئەدرەك (ئالۇچا)

ئەرەبچە «نىشوق»، «ئالۇ جەبەلي»، «ئالوئى كۇشتە»، پارسچە «ئالۇجە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ھارارەت ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ، سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

زەرەرى ئاشقازاننى بوشاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قەنت.

ئازاراقى (كۇچۇلا)

بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، «ئازاراقى»، «خانىقۇل كەلىب» (ئىت بوغار)، «قاتىلۇل كەلب» (ئىت ئۆلتۈرگۈچى)، پارسچە «كەچۇلا» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بۇ زەھەرلىك دورا بولۇپ، ئىچىدىن ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە كۇشتە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. داغ، قوتۇر، كالا تەمرەتكىسىگە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئۇنى ئېھتىياتسىزلىقتىن يەپ قالغاندا، يېڭى سۈت ۋە بادام يېغى ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش، مايلىق شورپىلارنى ئىچكۈزۈش، لوئابلارنى گۈل يېغى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

ئازەربو (مەريەم يىلتىزى)

ئۆسۈملۈكى «بوخۇرى مەريەم» (مەريەم ئىسرىقى)، «شەجەرەئى مەريەم» (مەريەم دەرىخى)، «سابۇنۇل قاف»، «گەلىيم شوي» (گىلەم يۇغۇچ)، يىلتىزى «ئەرتەنىيسا»، «ئازەر بونە» دەپ ئاتىلىدۇ. زەي جايلاردا ۋە دەريا بويلىرىدا ئۆسىدۇ. تىكەنلىك، سېرىق چېچەكلەيدۇ. يىلتىزى كىيىم يۇيۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى سىركە بىلەن سۈركەپ، دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىسە چاچ ئۈندۈرىدۇ. ئۇنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ، ئولتۇرغۇچ نېرۋىغا سۈركىسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئۇنى سوقۇپ شامچە ياساپ جىنسىي يولغا قويسا، قورساقتىكى ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ، ھامىلىدار بولمىغان بولسا ھامىلىدار بولىدۇ. ئۇنى مۇسەللەس ياكى شاراب بىلەن ئىچسە، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ھېق تۇتۇشنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ پۇرىقى چۈشكۈرتىدىغان بولغاچقا، ناۋادا ھامىلىدار ئايالغا پۇرىتىلسا تەكرار چۈشكۈرۈش سەۋەبىدىن ھامىلە چۈشۈپ كېتىدۇ. سەۋدانى يەڭگىل سۈرىدۇ. ھەرقانداق تېرە زەخمىسىگە ھەتتا جۇزامغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى ئۈچەيلەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئامۇت قىيامى.

بەدىلى تەڭ مىقداردا تۇرۇنجى ئۇرۇقى، «لەبەنۇل ئەيىن» دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ سۈتى، يېرىم ھەسسە ئاقتىكەن. بەزىلەر ئۇزۇنچاق زىراۋەندە ۋە تەڭ مىقداردا پىننە، دەيدۇ.

ئازانۇل فار (چاشقان قۇلاقئوت)

«شەمشىرا»، «ئەيسۇب»، «ئەينۇل ھۇد ھۇد»، «قاتىلۇل ئەلەق» (زۇلۇك ئۆلتۈرگۈچى)، ئۇسارىسى «ئۇسارەتۇ ئازانۇل فار»، پارسچە «مەرزەنجۇش»، «مەرزەنگۈش» دەپ ئاتىلىدۇ. گۈلى

هاۋا رەڭ ئېچىلغىنى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە، ئۇسارىسى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قۇيمۇش نېرۋا ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ. تۇتقاق كېسەل ئۇچۇن ئىچىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. يۇز پالىچى ئۇچۇن ئۇسارىسىنى چىقىرىپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە زەھەرلىك يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئەگەر سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا زىماد قىلسا زەھەر قايتۇرۇپ، ئىششىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل ئاغرىقلار ۋە باش ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇڭاپىق مىقدارىدا قاينىتىپ، سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ ئىچسە، ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەرنىڭ زىيادە ھۆللۈكلىرىنى قۇرۇتۇپ قىزىتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، كۆچلۈك دەرىجىدە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. مېڭىدىكى بۇزۇق خىلىتلارنى تەنقىيە قىلىدۇ.

زەرەرى دوۋساقنى بوشىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سېمىزئوت ئۇرۇقى ياكى ئىسپىغۇل.

بەدىلى ئەفسەنتىن رۇمى، بەزىلەر يەسمەن يوپۇرمىقى، بەزىلەر يېرىم ھەسسە پىلپىل، دەيدۇ.

ئىزخىر (مەككى چىغى)

ئەرەبچە «خىلالى مەئمۇن»، «تىبىنى مەككە» (مەككە سامىنى)، «تىيبۇل ئەرەب»، پارسچە «گورگىيلە»، «گىربەئى دەشتى»، «كاھى مەككە» دەپ ئاتىلىدۇ. چاينىسا قەرنەفىل تېتىيدۇ. سوقسا بىنەپشە پۇرايدۇ. ئەرەب ئەللىرىدىن چىقىدىغان، رەڭگى قىزىل، خۇش پۇراقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. كېرەكسىز ماددىلارنى ۋە يەلنى تارقىتىدۇ. ئۇنىڭ چېچىكى قان تۈكۈرۈش، ئاشقازان ئاغرىقى ۋە ئاشقازان يالليۇغى، ئۆپكە، جىگەر، بۆرەك يالليۇغى، ئېھتىناقى رەھمى (ھىستېرىيە) قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چېچىكى بەزى مەجۇناتلار تەركىبىگە قوشۇلىدۇ. ئىزخىرنى ئېزىپ يۇمشىتىپ، مەلھەم تەييارلاپ سرتىدىن زىماد قىلسا، جىگەرنىڭ قاتتىق

ئششقى، ئاشقازان ياللۇغى ۋە ئىچكى ئەزالار ئششقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ بالىياتقۇ ياللۇغنا ئالاهىده ياخشى مەنپەئىتى بار. ئىزخىرنى شاراب بىلەن قاينىتىپ ئىچسە سۇيدۇك هەيدەيدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، بەدەندىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئۇنى تالقانلاپ ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇمى تېخمۇ ياخشى. يىلتىزىنى گۈلابقا چىلاپ تەمنى چىقىرىپ ئىچسە ياكى سۇدا قاينىتىپ تەمنى چىقىرىپ، سۇيىگە بوغۇملارنى چىلسا، بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بەلغەمدىن بولغان تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يىلتىزىنى قاينىتىپ چىقىرىلغان سۇيىده ئابزەن قىلسا، هاملىدار ئايالالرنىڭ بالىياتقۇسىدىكى ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلىرىنى قايتۇرىدۇ. ئىزخىرنىڭ هەممە قىسمى قابىز بولۇپ، يىلتىزىنىڭ قابىزلىقى چېچىكىدىن كۈچلۈكرەك.

زەھەرى بۆرەككە زىيانلىق، باش ئاغرىتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى بۆرەككە قارىتا زىيىننى تۇزىتىشتە گۈلابتا يۇيۇنۇلىدۇ. باشقا قارىتا زىيىننى تۇزىتىشتە سەندەل، گۈلاب ياكى ئەرقى نىلۇپەر ئىشلىتىلىدۇ.

بەدىلى قەسبۇزەربەرە.

ئازەريۇن (ئوت رەڭ)

پارسچە «ئازەرگۇن» (ئوت رەڭ) دەپ ئاتىلىدۇ، يەنە «ئەزدوم» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بەزىلەر ئۇنى «ئۇقھۇان» گۈلىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، قىزىل، سېرىق رەڭدە چېچەكلەيدۇ، دەيدۇ. ئەمما تېگى - تەكتىدىن ئېيتقاندا، بۇ ئۆسۈملۈك هەققىده خىلى ئىختىلاپلار بار. چۈنكى ئۇقھۇان گۈلى ئاق هەم سېرىق چېچەكلەيدۇ. بەزىلەر ئۇنى بىر گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ، يوپۇرمقى ئۇقھۇان گۈلىنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ، ئەمما گۈلى چوغدەك قىزىل بولىدۇ. گۈلىنىڭ ئوتتۇرىسى قارا رەڭلىك بولۇپ، ئۇقھۇان گۈلىدىن كىچىكرەك كېلىدۇ. لېكىن ئۇقھۇان گۈلىنىڭ ئوتتۇرىسى سېرىق، يوپۇرماقلىرىنىڭ ئەتراپى ئاق بولىدۇ، ئازەرگۇن ئۆسۈملۈكىنىڭ يوپۇرماقلىرىنىڭ چۆرىسى قىزىل، ئوتتۇرىسى قارا بولىدۇ، دەيدۇ. يەنە بەزىلەر ئۇنى لالىگۈل ئۆسۈملۈكىنىڭ بىر تۈرى، دەيدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىده قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنى ئېزىپ يۇمشىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەلهەم قىلىپ سرتىدىن ئىشلىتىلسە، قاتتىق ئىششقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ هەمده سوزۇلما يۇرەك سانجىقىغا شىپا بولىدۇ. داغقا سۇركىسە داغنى يوقىتىدۇ. هەرقانداق زەهەرنى قايتۇرىدۇ. تالقانلاپ سركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇركىسە چاچ چىقىرىدۇ. بۇ دورىدىن

زىماد تەييارلاپ چاپسا، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى، يۈز پالىچى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشاق سوقۇپ گۈل يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ ئىشلەتسە، ئۆپكە، ئاشقازان، جىگەرلەردىكى جاراھەتلەرگە، سوڭ چىقىپ قېلىش، بوۋاسىر ۋە مەقئەت يېرىلىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە مەنىي كۆپەيتىدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام) ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەرەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەدىلى قامغاق.

ئارمال (ئارمال ياغىچى)

بۇ، دارچىنغا ئوخشاش خۇش پۇراقلىق ياغاچ بولۇپ، دارچىنغا ئوخشاش پۇرايدىغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى قابىز، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش رولى بار. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. چىش يىلتىزلىرىنى چىڭىتىدۇ، نېرۋىلارنى كۈچلەندۈرىدۇ. يالليۇغلارغا زىماد قىلسا يالليۇغ قايتۇرىدۇ. ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئىچنى توختىتىدۇ.

زەرەرى قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى گۈلاب ياكى ئىسپىغۇل.

بەدىلى كازىي ياغىچى.

ئۇرۇز (گۈرۈچ)

پارسچە «بىرىنج» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر مۆتىدىل، بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. قىزىل گۈرۈچنىڭ قابىزلىقى

کۈچلۈکرەك. گۈرۈچنی یۇیۇپ بادام یېغی یاکی دۈمبە یېغی یاکی کۈنجۈت یېغی بىلەن پىشۇرۇپ یېسە ئاشقازاننی ئاغرىتمایدۇ. قىزىل گۈرۈچنىڭ یۇغان سۈیی بىلەن یۈزنی یۇسا رەڭگىرویىنی یاخشىلایدۇ. بەزی قابىز دورىلار بىلەن کلىزما قىلسا، ئۈچەي یارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاق گۈرۈچ یۈز تېرىسىنی سۈزۈلدۈرىدۇ، بەدەننی سەمرىتىدۇ. سۈت بىلەن ئىستېمال قىلسا مەنىي کۆپەیتىدۇ. بەزىلەر گۈرۈچ ئىچکی ئەزالار قاناش، بۆرەك، دوۋساق کېسەللىکلىری ۋە ئېھتىناقی رەھمی (ھىستېرىیە) گە مەنپەئەت قىلىدۇ، دەیدۇ.

زەرەری قۇلۇنجىغا زىیانلىق.

تۈزەتکۈچىسی یېڭی سۈتنی ماي بىلەن ئىچىش. بەزىلەر ھەسەل ۋە قارا شېکەر، دەیدۇ.

بەدىلی ئارپا ئۇنی.

ئەرجۇۋان (ئورجۇۋان گۈلی)

ئەرەبچە «ئەرجۇۋان»، پارسچە «ئەرغۇۋان» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ گۈلنی شۇ پېتی یېیىشکىمۇ بولىدۇ.

تەبىئىتی قۇرۇق سوغۇق.

رولی ۋە داۋاسی پوستی ۋە یىلتىزىنی قاینىتىپ ئىچسە قۇستۇرىدۇ. یاغىچىنی کۆیدۈرۈپ قاشقا سۈرکىسە قاشنی ئۆستۈرىدۇ، قارایتىدۇ. بۇ دورا بىلەن شاراب یاساپ ئىچسە خۇمارنی باسىدۇ.

ئەرنەب بەررىي (قۇرۇقلۇق توشقىنی)

پارسچە «خەرگوش» (ئېشەکقۇلاق) دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگی قارامتۇل، چۆللەردە یاشایدىغانلىری ھەم ئىت ئوۋلاپ کەلگەنلىری یاخشی.

تەبىئىتی قۇرۇق ئىسسىق.

رولی ۋە داۋاسی قېنی ئىسسىق بولۇپ، بەدەنگە سۈرکىسە، بەھەق ۋە بەرەسکە مەنپەئەت قىلىدۇ. قېنىنی قورۇپ ئىستېمال قىلسا زەھەرنی قایتۇرىدۇ، ئۈچەي یارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، کۆزنی روشەنلەشتۈرىدۇ. ئۇنىڭ قورۇلغان مېڭىسىنی کېسەللىکنىڭ ئاسارىتىدىن قالغان تىترىمە «رەئىشە» کېسەلگە ئىشلەتسە، ئىنتایىن یاخشی مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭىسىنی یېڭی ھالەتتە

كىچىك باللارنىڭ چىش مىلكىگە سۈركىسە، چىشنىڭ چىقىشىنى تېزلەشتۈرىدۇ. بېشىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى خوراز يېغى ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىسە، قايتا چاچ ئۈندۈرىدۇ. ئۇنىڭ پەنىرمايىسىنى تۇز ياكى ھەسەل بىلەن سىركىدە ئېرىتىپ ئىستېمال قىلسا، تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئايال كىشى ھەيزىدىن پاكلىنىپ، ئۇچ كۈندىن كېيىن سىركە بىلەن ئېچسە ھامىلدار بولمايدۇ. پەنىرمايىسى يەنە بارلىق كۈچلۈك زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ، بولۇپمۇ ئوق يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشتا ياخشى. گۆشنى پىشۇرۇپ يېسە قويۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، گۆشنى زەيتۇن يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يېگەن ياخشى. ئەگەر زىيان قىلسا ھوردا دۈملەپ پىشۇرۇپ يېيىش لازىم. شورپىسى بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەھەرى ئۇيقۇسىزلىق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەر خىل ئىسلاھ قىلغۇچى دورىلار.

ئەرنەب بەھرىي (دېڭىز توشقىنى)

تېنى كىچىك، شەكلى سەدەپ قۇلۇلسىغا ئوخشايدىغان، رەڭگى قىزىل، بېشىدا تاش پارچىسىمان ئۆسۈكچىسى بار بىر خىل دېڭىز ھايۋىنىدۇر.

رولى ۋە داۋاسى بېشىنى كۆيدۈرۈپ سۈركىسە، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر خوراز يېغى بىلەن سۈركىسە چاچ ئۈندۈرىدۇ. كۈلىنى كۆزگە سۈركىسە كۆزنى تازىلايدۇ. قېنىنى ئىسسىق ھالەتتە بەدەنگە سۈركىسە بەھەققە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۈلىنى چىشقا سەپسە چىشنى ئاقارتىدۇ.

زەھەرى دېڭىز توشقىنى زەھەرلىك بولۇپ، ئۇنىڭ گۆشى ياكى قېنى قاتارلىقلارنى ئېھتىياتسىزلىقتىن يەپ سالسا، نەپەس قىستاش، كۆزى قىزىرىش، قۇرۇق يۆتەل تۇتۇش، سۆيدۈك تۇتۇلۇش، قان تۈكۈرۈش، ئاشقازان ئاغرىش، بۆرەك ئاغرىش، سۆيدۈك بىنەپشە رەڭدە كېلىش، ئۆپكە جاراھەتلىنىش قاتارلىق زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قۇتقۇزۇش ئۈچۈن تۈرلۈك لوئابلار، تاتلىق بادام يېغى، ئانا سۈتى، خۇببازى ۋە ئاق لەيلىلەرنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈش لازىم.

ئازاد (ئازاد دەرىخى)

پارسچە «دەرەختى تاخەك» دەپ ئاتىلىدۇ. يەرلىك، قارامتۇل بولغىنى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يوپۇرمىقىنى ھايۋانلار يېسە زەھەرلىنىپ ئۆلىدۇ، يانغۇچمۇ ھايۋانلارنى زەھەرلەيدۇ. ئۇسارىسىدىن ئوچ مىسقال (9.375 گرام) نى ھەسەل بىلەن ئىچسە زەھەر قايتۇرىدۇ، قۇلۇنجىنى ۋە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بەزىلەر مېۋىسى بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، دەيدۇ. بەزىلەر مېۋىسى ئۆلتۈرگۈچ زەھەر، دەيدۇ. لېكىن، تەجرىبىلەردىن ئۇنىڭ ئۆلتۈرگۈچ زەھەر ئەمەسلىكى ئىسپاتلاندى. بەزىلەر ئۇنى ناھايىتى ئاچچىق، دەيدۇ. لېكىن، بۇ مېۋىنىڭ ئازراق تاتلىق تەمى بار. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، سۇ بىلەن باشنى يۇسا چاچنى ئۆستۈرىدۇ.

بەدىلى چاچنى ئۆستۈرۈشتە زاراڭزا ئۇرۇقى.

ئىسفىيداج (قەشقەر ئۇيغۇرچىسى)

پارسچە «سەفىيداب» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ سىرتتىن ئىشلەتسە، ھەر خىل يارا، تاز يارىسى، تېرىدىكى مۇدۇر ـ چاقىلار، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، تېرە قاسىراقلىشىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورىنىڭ بەدەن سىرتىدىكى جاراھەتلەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش رولى بار. مەلھەمنى زۇيتىغا قوشۇپ سۈركىسە ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ، كۆزدىكى دانچىلارنى يۇمشىتىپ چۈشۈرىدۇ. ئۇنى دېڭىز چايىنى چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە، زەھەر قايتۇرىدۇ ۋە يېرىلغان تېرىلەرنى ساقايتىدۇ. باشقا مۇناسىپ دورىلار بىلەن كۆزگە سۈركىسە، جاراھەتنى ساقايتىپ، يالۇغ قايتۇرىدۇ.

زەرەرى ئىستېمال قىلسا زەھەرلەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئېھتىياتسىزلىقتىن يەپ قالغاندا، دەرھال قۇستۇرۇش، ئاندىن كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، ئەفسەنتىن ۋە ھەسەل قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ قۇتقۇزۇش لازىم. بەزىلەر ئۇنىڭ زەھىرىنى قەنت ۋە سەمغى ئەرەبى بىلەن ئىسلاھ قىلىش لازىم، دەيدۇ.

بەدىلى قوغۇشۇن ئۇيغۇرچىسى، قوغۇشۇن پوقى.

ئىسفەنج (بۇلۇت)

ئەرەبچە يەنە «ھەرشىق»، پارسچە «ئەبرى كوھنە»، «ئەبرى مۇردە»، «نەشكەر» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ دورىغا كىشىلەرنىڭ ئىككى خىل قارىشى بار: بەزىلەر ئۇنى دېڭىزدا ياشايدىغان بىر خىل ھايۋاننىڭ جەسىتى بولۇپ، بۇ ھايۋان تىرىك ۋاقتىدا قولىنى تەگكۈزسە شۇ زامان يىغىلىۋالىدۇ. بۇ ھايۋان ئۆلگەندە سۇ دولقۇنلىرى ئۇنى دېڭىز قىرغىقىغا چىقىرىپ قويىدۇ، دېڭىز بويلىرىدىن يىغىۋېلىنىدۇ، دەيدۇ. يەنە بەزىلەر ئۇنى بىر خىل سۇ ئۆسۈملۈكى، دەيدۇ. بۇ قاراشنىڭ كېيىنكىسى توغرا.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى سەپسە، يېڭى پەيدا بولغان زەخمىلەرنى قۇرۇتۇپ، يالۇغلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، قان توختىتىدۇ. بەلغەمدىن بولغان تۇرلۇك ئىششىقلار ۋە يارىلارنى قۇرۇتىدۇ. ئەگەر ئۇنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى سۈغا ئارىلاشتۇرۇپ يۇزىنى يۇسا، كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆزنى تازىلايدۇ. ئۇنى زۇپتى بىلەن كۆيدۈرۈپ ئىشلەتسە، قان تۇكۇرۇشكە شىپا بولىدۇ.

زەھەرى ئۇچەيلەرگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى غوراپ قىيامى ياكى ربباس.

بۇلۇتنى سۇغا سالسا سۇنى ئۆزىگە سۈمۈرۈۋالىدۇ. شۇڭا كىشىلەر خام رەختنى يۇيۇش ئۈچۈن، ئۇنى سۇغا تاشلاپ سۇ سىڭدۈرۈپ، شۇنىڭ بىلەن خامنى سۈركەپ يۇيىدۇ. ئۇنى ئىستېمال قىلىشتا قايچا بىلەن ئۇششاق قايچىلاش لازىم. چۈنكى ئۇ ھەرە كۆنىكىگە ئوخشاش بولۇپ، ئارىلىقلىرى بوش، ئۆزى يەڭگىل بولغاچقا ئاسان سوقۇلمايدۇ.

ئۇستۇخۇدۇس (ئۇستقۇددۇس)

بۇ ئۆسۈملۈك «ئۇستۇخۇدۇس» (روھلار تۇرىدىغان جاي) دېگەن بىر ئارالدىن كۆپ چىقىدۇ. ئۇ يەنە «شاھسىپەرەم رۇمي» (رىم رەيھىنى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ يەنە «زەرەم»، «كىشە» دېگەن باشقا نامىلىرىمۇ بار. ئۆزى يېڭى، رەڭگى كۆككە مايىل، تەمى ئاچچىق ۋە ئۆتكۈرلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى مېڭدىكى بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ. تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت

قىلىدۇ. قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. تۈرلۈك روھىي، نېرۋا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋدا ۋە بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ماددىلارنى تارقىتىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بولۇپمۇ باشتىكى سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىشتا رولى كۆرۈنەرلىك. كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىچكى ئەزالارنى ۋە پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئوي - پىكىرنى زىيادە قىلىپ زېھنىنى ئاچىدۇ. ئاشقازان، ئۈچەيلەردىكى بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلاپ چىقىرىدۇ. ئىچىۋالغان تۈرلۈك زەھەرلەر ۋە زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئەگەر قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، بوغۇملارغا سۈركىسە بوغۇم ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئونىڭدىن ئىككى ھەسسە، كەپە يىلتىزى پوستىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى قىزىتىپ، ئاشقازاندىكى بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلاپ چىقىرىدۇ.

مىقدارى ئۈچ مىسقال (9.375 گرام).

بەدىلى تەڭ مىقداردا تاغ سامسىقى. بەزىلەر تەڭ مىقداردا كۈنۈچە ئۇرۇقى، يەنە بەزىلەر ئەفتىمۇن، دەيدۇ.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق، كۆڭۈلنى غەش قىلىدۇ ۋە ئاينىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بەزىلەر ھۇماما، بەزىلەر مىلتىق دورىسى، بەزىلەر سەمغى ئەرەبى ياكى كەتىرا دەيدۇ.

ئاسيوس (چىن تۇزى)

ئۇ بىر خىل تاش بولۇپ، باشقا تاشلاردەك ئەمەس، بەلكى ئاسان ئېزىلىدۇ. رەڭگى ئاق كېلىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، رەڭگى سېرىققا مايىل كېلىدۇ. دەريا سۈيىنىڭ تەكرار ئۇرۇلۇشىدىن تاش ئۈستىگە بىر خىل تۇز ماددىسى چاپلىشىپ قالىدۇ. ئۇ «زەھرەئى ئاسيوس» (ئاسيوس چېچىكى)، «نەمەك چىنى» (چىن تۇزى)، «سەلج چىنى» (چىن تېشى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تاشنى تىلغا تەگكۈزسە تىلنى غىدىقلايدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بۇنى باقىلە ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ زىماد قىلسا، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ياللۇغ قايتۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ. بۇ دورىنى ئاھاك ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تال ساھەسىگە زىماد قىلسا، تالنىڭ ئىششىقىنى تارقىتىدۇ. ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، سوغۇق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ لوئۇق ياساپ يالىسا، ئۆپكە يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىدىكى تۇزسىمان ماددىسىنىڭ تەسىرى تېشىغا قارىغاندا تېخىمۇ ياخشى بولۇپ، يۇمشاق تالقانلاپ كۆزگە سۈركىسە كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تازىلايدۇ،

كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ.

ئىسقىل (تاغ پىيىزى)

ئەرەبچە «ئەنسىل»، «بەسەلۇل ئەنسىل» (ئەنسەل پىياز)، «بەسەلۇل فار» (چاشقان پىيىزى)، پارسچە «پىيازى دەشتى» (ياۋا پىياز) دەپ ئاتىلىدۇ. چاشقان ئۆلتۈرەلەيدىغان بولغاچقا چاشقان پىيىزى دەپ ئاتالغان. ئۇ مەغەزگۈلىنىڭ بېشىغا ناھايىتى ئوخشايدۇ. قۇۋۋىتىنى ساقلاش ئۈچۈن يەردىن كولاپ ئالغاندا ئاختىلاش، داغلاش ۋە قۇرۇتۇش لازىم. ئاختىلاش دېگىنىمىز، ئۇنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئەركەك نەيزىسىنى ئېلىۋېتىشكە؛ داغلاش دېگىنىمىز، بىر پارچە ساپالنى قىزىتىپ، ئۇنىڭ يىلتىزىنى كۆيدۈرۈشكە قارىتىلغان. قۇرۇتۇش دېگىنىمىز، يۇقىرىقى مەشغۇلاتلاردىن كېيىن ئۇنى خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، لاي بىلەن ئوراپ، قىزىتىلغان تونۇرنىڭ ئىچىگە سېلىپ قوقاسقا كۆمۈپ، پىشقانغا قەدەر تۇرغۇزۇش ۋە ئۇنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، ياغاچ پىچاق بىلەن ئىككى پارچە قىلىپ يېرىپ، چىگە يىپقا ئۆتكۈزۈپ، سايىغا ئېسىپ قۇرۇتۇشقا قارىتىلغان. ئۇنىڭ تەبىئىي ئۆسكەنلىرى ياخشى. چۈنكى ئۇنىڭ تەمى تاتلىقراق، پۇرىقى ئۆتكۈررەك كېلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنى ئېزىپ يۇمشىتىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۈركىسە، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە چاچ ئۈندۈرىدۇ. تەسىرى ناھايىتى ياخشى. سەرئى، مالېخۇلىياغا مەنپەئەت قىلىدۇ. دائىم ئىستېمال قىلسا كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. نەپەس قىستاش، سوزۇلما يۆتەل، تال قېتىش، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى يەرقان ۋە ئىستىسقاغا ئىنتايىن مەنپەئەتلىك. ئۇنى قورۇپ ئالتە ھەسسە تۇز سېپىپ، ھەر كۈنى ناشتىدا ئىككى مىسقال (6.250 گرام) دىن ئىستېمال قىلسا، بەدەندىكى قويۇق خىلتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. يىلتىزىدىن بىر قىرات (0.243 گرام) ئىچسە، قىينىماي قۇستۇرىدۇ. بەش مىسقال (15.625 گرام) نى ئىككى سەر (62.5 گرام) زەنبەق ئۆسۈملۈكى يېغى بىلەن قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، سۈزۈپ تاپانغا سۈركىسە، باھنى تولۇق قوزغايدۇ. ئەمما، يەتتە كۈنگىچە يالاڭ ئاياغ يەرگە دەسسىمەسلىك لازىم. ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، شاراب بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا بىر تالدىن ئىستېمال قىلىپ، ئارقىدىن توغرىغۇ سېلىپ قاينىتىلغان سۈيىدىن ئىچسە، قۇلۇنجىغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

زەرەرى نېرۋىغا زىيانلىق، تۈزەتكۈچىسى ھۇماما. بەزىلەر باشنى ئاغرىتىدۇ ۋە

قايدۇرىدۇ، تۈزەتكۈچىسى قەنت چۈشكەن سىركەنجۈبىل، دەيدۇ. بەزىلەر مەقئەتكە زىيانلىق، تۈزەتكۈچىسى كۇرۇسنە پۇرچاق ئۇنى، دەيدۇ. ئۇنى شۇ پېتى ئىستېمال قىلماي، قورۇپ ياكى پىشۇرغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىش، ئارقىدىن تۈزەتكۈچىسى ھېسابلىنىدىغان ساپ سۈت ئىچىش كېرەك.

بەدىلى غولپىياز. بەزىلەر ياۋا سامساق، يەنە بەزىلەر لوف ئۆسۈملۈكى، قەردمانە ۋە ئېگىر، دەيدۇ.

ئاس (ئاس دەرىخى)

«نىبكەئى قىيتۇس»، «ئەممارە»، «ئەسمار»، پارسچە «مورد» دەپ ئاتىلىدۇ. يېڭىسى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئىچ سۈرۈشنى، تەرنى ۋە ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. سۇدا قاينىتىپ سۈيىنى سۇنغان ئورۇنغا قۇيسا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا، بەدەننى خۇش پۇراق قىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوقۇپ تالقانلاپ كۆيۈك يارىسىغا سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىستېمال قىلسا باھ، ئاشقازان ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يۈرەك چالاڭغۇراشنى يوقىتىدۇ. ئۇرۇقى يۆتەل پەسەيتىدۇ. چايان ۋە زەھەرلىك ئۆمۈچۈك زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۇسارىسىنى كۆزگە سۈركىسە كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇرۇقىنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، سوڭى چىقىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە بالىياتقۇدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. سۈيى، بولۇپمۇ ئۇنىڭ يېغى چاچنى قۇۋۋەتلەپ ئۈندۈرىدۇ، قارايتىدۇ. ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ھاراق ئىچىشتىن ئىلگىرى ئازراق ئىچسە، خۇمار بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇ دورىنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا، بالىياتقۇدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. ئۈسسۈزلۈقنى پەسەيتىدۇ. قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

بەدىلى ئۈجمە يوپۇرمىقى. بەزىلەر زىرىق ئۇسارىسى، دەيدۇ.

ئۇسقۇلۇقەندەريۇن (ئۇسقۇلۇقەندەريۇن)

قۇرۇق يۇمغاقسۈتكە ئوخشايدىغان، تاشلىقلاردا ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك. ئەرەبچە «ھەشىيشە تۇت ـ تىھال» (تالغا تەسىر قىلغۇچى ئوت) دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە «سۇقۇلۇقەندەريۇن»، «ئەقرەبان» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر ئىسسىق ۋە قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى سۈيۈلدۈرىدۇ ۋە تارقىتىدۇ. ئۇدا 40 كۈن سىركە ياكى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچسە، تال چوڭىيىشقا شىپا بولىدۇ. تالقانلاپ شاراب بىلەن ئىچسە، يەرقانغا ۋە سۈيدۈك تامچىلاشقا داۋا بولىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنتۇغاقلىق، پالەچ ۋە لەقۋا، سەۋدادىن بولغان ساراڭلىق، تۇتقاق كېسىلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تال ئىششىقنى پەسەيتىدۇ. بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا پالەچ، لەقۋا ۋە سەكتە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى يۈرەك ۋە ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى دوۋساققا زىيانلىق، تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەدىلى ئىككى ھەسسە كەمادەرىۋۇس. بەزىلەر بىر ھەسسە كەپە يىلتىزى پوستى، يېرىم ھەسسە كەرەپشە ئۇرۇقى، دەيدۇ.

ئۇسقۇردىيۇن (ياۋا سامساق)

«ئەشقەردىيۇن»، «شەقەردىيۇن»، ئەرەبچە «سەۋمۇل ھەيىيە» (يىلان سامسىقى)، «ھافزۇل ئەجساد» (جەسەت ساقلىغۇچى)، «ھافزۇل مەۋتا» (مىيىت ساقلىغۇچى)، پارسچە «سىير دەشتى» (ياۋا سامساق) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى سۈيۈلدۈرىدۇ. توسالغۇلانى ئاچىدۇ. ئاغرىق توختىتىدۇ. زەھەر قايتۇرىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. كۆكرەكتىكى قويۇق خىلىتلارنى تەنقىيە قىلىدۇ. پەرزىجە قىلسا ھەيز ماڭدۇرىدۇ. سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، ئەزالارنىڭ سەزمەس بولۇپ قېلىشىغا شىپا بولىدۇ. سىركە ياكى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىدا زىماد قىلسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. يامان يارىلارنى ساقايتىدۇ. ھۆل بولسا سوقۇپ، قۇرۇق بولسا قاينىتىپ شاراب بىلەن ئىچسە، زەھەرلىك ھايۋانلار ۋە زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھرىنى قايتۇرىدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) مىقدارىدا ئېلىپ، مائۇلھەسەل بىلەن ئىچسە، ئۆچەي يارىسى، سۈيدۈك ماڭماسلىق ۋە ئاشقازان ئېچىشىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇق بولسا راتىيانەج، ھۇرۇچ بىلەن سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يالانچۇق تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، سوزۇلما يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا جۈزام، بەرەس، بەھەقلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇڭاپىق مىقدارىدا سوقۇپ، ئارپىبەدىيان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا سوقۇلغان ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى ۋە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل

ئارىلاشتۇرۇپ بەرەس، بەھەق، جۇزام، قوتۇرلارغا كۈندە بىر قېتىم سۈركەپ، تەرلىگەنگە قەدەر تۇرغۇزسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەر تۆت كۈندە بىر قېتىم تۆت مىسقال (12.5 گرام) نى ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا، جۇزامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەدىلى سەۋمۇل زەكرى. بەزىلەر كىچىك ئەنسىل، دەيدۇ.

ئاسارۇن (ئاسارۇن يىلتىزى)

بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى لازەن ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، ئەمما ئۇنىڭدىن كىچىكرەك. چېچىكى سۆسۈن رەڭدە بولۇپ، ئۇرۇقىنىڭ غىلاپى بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقىنىڭ غىلاپىغا ئوخشايدۇ. بەزىلىرىنىڭ چېچىكىنىڭ رەڭگى بىنەپشە رەڭدە بولۇپ، ئۇرۇقى ئوغرىتىكەنگە ئوخشايدۇ. تاغلاردا ئۆسىدۇ. رىم، مىسىر ۋە ھەمەدان تاغلىرىدا كۆپرەك بولىدۇ. ئاسارۇن توم ۋە ئىنچىكە ئىككى خىل بولىدۇ. سۇمبۇل تىبقا ئوخشاش كۆپلىگەن تارماق يىلتىزلىرى بولىدۇ. ئەمما سۇمبۇلغا قارىغاندا تومراق، رەڭگى مامىرانچىنىغا ئوخشاش سېرىق كېلىدۇ. توم ـ ئىنچىكىلىكى ئوتتۇراھال بولغانلىرى ياخشى. بەزىلەر ئاسارۇننى سۇمبۇل رۇمىنىڭ يىلتىزى دەپ قارايدۇ، بۇ قاراش خاتا.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئىچكى ئەزالاردىكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ، خىلىتلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) ئاسارۇننى مۇۋاپىق مىقداردىكى شاراب بىلەن ئىچسە، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئاشقازان ۋە باشقا ئەزالاردىكى يىغىلىپ قالغان شىلىمشلىق خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشۈش، كۆزگە پەردە چۈشۈش، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، تېرە قاسىراقلىشىش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇنتۇغاقلىق، تۈرلۈك مېڭە مەنبەلىك كېسەللىكلەرگە ۋە ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەيزنى ھەيدەيدۇ. تال قېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. دوۋساق، بۆرەك ۋە پەي ـ نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سوقۇپ يېڭى سۈت بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر ئىككى يوتىنىڭ ئىچكى تەرىپىگە تاڭسا، باھنى تولۇق قوزغىتىدۇ.

مىقدارى ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) دىن مائۇلھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بەرەخ مېۋىسى. بەزىلەر بادام يېغىغا چىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم، دەيدۇ.

بەدىلى يېرىم ھەسسە ئېگىر، بىر داڭ (0.460 گرام) ھۇماما، بەزىلەر زەنجىۋىل،

بەزىلەر جىگەرگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارغا قوشماقچى بولغاندا ھەببى بىلسان، باشقا كېسەللىكلەرگە ئىشلەتمەكچى بولغاندا تەڭ مىقداردىكى ھۇماما، دەيدۇ.

ئىسفاناخ (پالەك)

پارسچە «ئىسپىناخ» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق. بەزىلەر ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. نەپەس ئەزالىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۆتەل توختىتىدۇ. تېرىگە جۇلا بېرىدۇ. تېز ھەزىم بولىدۇ. مىزاجنى مۇلايىملاشتۇرىدۇ. قاندىن بولغان بەدەن ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان كۆكرەك ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى سوغۇق مىزاجلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئابكامە، پىلپىل، دارچىن.

ئوشنە (ئۆشنە)

ئەرەبچە «شەبىيھۇل ئەجۇز»، «كوركەس مايە بەغدادىي»، پارسچە «دەۋالە»، «دەۋالىي»، «داۋائۇل مىشكى» (ئىپار دورىسى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك قارىغاي، ياڭاق، بەللۇت دەرەخلىرىگە يامىشىپ ئۆسىدۇ. رەڭگى ئاق، خۇش پۇراق بولغانلىرى ياخشىسى بولۇپ، بۇ خىل تۈرى «ئۆشنە مىسرى» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى قارا، بەتبۇي بولغانلىرى «ئۆشنە ھىندى» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆشنىنى نەمدەپ ئاندىن سوقسا ئاسان سوققىلى بولىدۇ.

تەبىئىتى بەزىلەر ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، ئازراق قابىزلىقى بار؛ بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا، تۇتقاقلىق كېسەل، ئېھتىناقى رەھمى كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈيىدە ئولتۇرسا ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. بالىياتقۇ ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيىنى ئىچسە قۇسۇشنى توختىتىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. يۈرەك چالاڭغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بالىياتقۇنىڭ توسالغۇسىنى ئاچىدۇ. بۇ سۇنى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا سۈركىسە ئاغرىق توختىتىدۇ. بوغۇملاردىكى قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. بۇ سۇنى ئىچىپ بەرسە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ،

تومۇرلاردا توپلىشىپ تۇرۇپ قالغان خىلتىلارنى تارقىتىدۇ، باھنى قوزغىتىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، زەكەرنى چىڭىتىدۇ، سۈت كۆپەيتىدۇ. سالايە قىلىپ كۆزگە سۈركىسە كۆزنى تازىلايدۇ. ئۇنى شاراب بىلەن قاينىتىپ شۇ شارابنى ئىچسە، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئۇخلاتقۇچى دورا بولۇپ، بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن ئىككى مىسقال (6.250 گرام) غىچە ئىلىپ، شارابقا چىلاپ تەمنى چىقىرىپ ئىچسە ئۇخلىتىدۇ.

زەرەرى ئۇچەيگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

بەدىلى قەردمانە.

ئۇشتۇرغار (تۆگە تىكەنى)

ئەرەبچە «زەنجەبىيلۇل - ئەجەم» (ئەجەم زەنجىۋىلى)، «شەۋكۇل جەمال» (تۆگە تىكەنى)، پارسچە «ئۇشتۇرغار» (تۆگە تىكەنى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خۇراسان ئەنجۈدانىنىڭ يىلتىزى بولۇپ، «رافە» تۈرىدىكى ئۆسۈملۈكنىڭ بىر تۈرى. ئۇ مۇرد چۆللۈكى ۋە رىم شەھەرلىرىدىن كۆپ چىقىدۇ. رىمدىن چىققىنى ياخشى.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئاشقازاننى قىزىتىدۇ. زەھەرلەرنىڭ زىيىنىنى توسىدۇ. كۆيگەن بەلغەمنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغان تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ سىركىسنىڭ رولى ئەنسىل سىركىسگە ئوخشاپ قالىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن تەييارلانغان سىركە ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

بەدىلى ئەنجۈدان.

زەرەرى كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى غورا شەربىتى ۋە زىرىق يىلتىزى. بەزىلەر بۇ دورىنى سىركىگە چىلاپ، مەلۇم ۋاقىت تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىشلەتسە ياخشى، دەيدۇ.

ئوشەق (ئوشەق)

«سەمغۇت - تەرسۇس»، «كىلىيانى» دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلەر «تەرسۇس» ئۆسۈملۈكنىڭ يىلىمى، دەيدۇ. بەزىلەر «تەرسۇس» ئۆسۈملۈكنىڭ يىلىمى بولماستىن، بەلكى شىرازدا

«بەدران» دەپ ئاتىلىدىغان باشقا بىر ئۆسۈملۈكنىڭ يېلىمى، دەيدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر ئىسسىق، دەيدۇ. رەڭگى ئاق، دانىسى چوڭ بولغانلىرى ياخشى.

رولى ۋە داۋاسى جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ. زىمماد تەييارلاپ تال ساھەسىگە چاپسا، تالنىڭ قاتتىق ئىششىقىنى يۇمشىتىپ تارقىتىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) ئوشەقنى سىركە بىلەن ئىستېمال قىلسا، تال ئىششىقىنى تارقىتىدۇ. ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالسا، بوغۇم ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، تۇتقاق كېسەل، چاشقان يارىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ئەگەر ئارپا سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، كانايى ياللۇغى ۋە نەپەس قىستاشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يېرىم مىسقال (1.562 گرام) ئېلىپ، ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا، سەرئىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەم ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىستېمال قىلسا، شىلىمشىق بەلغەمنى سۈزۈپ سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ كىرپىكلەرگە سۈركىسە، كۆز قوتۇرى، كۆز قاراڭغۇلىشىش، كۆزگە ئاق چۈشۈش ۋە جاراھەتلەرگە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋدا ۋە بەلغەمدىن بولغان بوغۇم كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ياكى پەرزىجە قىلسا، قورساقتىكى ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. سىركە بىلەن ئېرىتىپ بەدەنگە سۈركىسە، بەلغەمدىن بولغان قاتتىق ئىششىقلار، چاشقان يارىسى، تاز يارىسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ تېرىگە سۈركىسە، بەھەقىقە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورىنى سۈدا ئېرىتىپ غار ـ غار قىلسا، مېڭىنى تەنقىيە قىلىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەن ئاغرىقى، پالەچ، ئەزالار سەزمەس بولۇپ قېلىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

زەرەرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى زۇپا.

بەدىلى ھەسەل ھەرىسى كۆنكىنىڭ كىرى. بەزىلەر سەكبىنەج، يەنە بەزىلەر ئاق قىچا، دەيدۇ.

ئەشراس (خۇنسا يىلتىزى)

بەزىلەر «خۇنسا» ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزىدۇر، پارسچە «سەرىش» دەپ ئاتىلىدۇ دەيدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. كۆيدۈرۈلگىنى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى زىماد تەييارلاپ چاپسا، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈركىسە پەتەق ۋە بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچىدىن ئىستېمال قىلسا سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

زەرەرى ئاشقازان ئېغىزىنى بوشاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى گۈلقەنت.

مىقدارى بەش مىسقال (15.625 گرام).

ئۆشنان (يۇغۇچ)

«غاسۇل»، «كەففۇل كەلب»، «كەربەز» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى ئاق، نازۇكلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى توقۇلمىلارنى كۆيدۈرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئارتۇق گۆشلەرنى يەيدۇ. يېرىم مىسقال (1.562 گرام) ى سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) ى ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) ى توقۇلما ئارىسىغا كىرىۋالغان سۇيۇقلۇقلارنى يوقىتىپ، سۇلۇق ئىششىق ۋە قورساققا سۇ چۈشۈشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئالتە مىسقال (18.75 گرام) ى قورساقتىكى ئۆلۈك ياكى تىرىك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. بىر سەر (31.250 گرام) ى ئادەمنى زەھەرلەپ ئۆلتۈرىدۇ.

زەرەرى دوۋسۇنغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل ياكى ھەسەل گۈلقەنتى. بەزىلەر ئالدى بىلەن قوغۇن ئۇرۇقى، ئارقىدىن بىنەپشە يېغى ئىستېمال قىلىش كېرەك، دەيدۇ.

ئەسابىئى سەغىر (كىچىك بارماقئوت)

ئەرەبچە «ئەسابئى سەغىر» (كىچىك بارماقلار) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ بىر خىل بارماققا ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈك يىلتىزى بولۇپ، ئاق، سېرىق رەڭدە ئالىچىپار كېلىدۇ. بەزىلەر «بەش بارماق ئۆسۈملۈكى» دەيدۇ. ئەمما بۇنىڭدا ئىختىلاپ بار. بۇ دورىنىڭ سېرىق بىر خىلى بار بولۇپ، سەل قارامتۇلراق كېلىدۇ. ئەرەبچە «كەففى ئائىشە» (ئائىشەنىڭ ئالىقىنى)، «كەففى مەريەم» (مەريەمنىڭ ئالىقىنى) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قويۇق، بۇزۇق ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. تۈرلۈك زەھەرلەر ۋە زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. پەي - نېرىپلار مول بولغان ئەزالار ۋە ئۇلارنىڭ كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. سەۋدادىن بولغان ساراڭلىق، ئۆز - ئۆزىگە سۆزلەش، بوغۇم ئاغرىقى، تىترىمە كېسەلگە شىپا بولىدۇ.

بەدىلى ساراڭلىققا ئىشلەتكەندە بىر يېرىم ھەسسە مىقداردا «ھەزار جەشان» ئۆسۈملۈكى بىلەن تۆت داڭ (1.840 گرام) مىقدارىدىكى سۇئدى.

زەرەرى سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرىغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەببۇس ياكى بەللۇت.

ئەسابىئى ھورمۇس (ھورمۇس بارمىقى)

«فۇقاھۇس سۆرۈنجان» (سۆرۈنجان چېچىكى)، «شەنبەلىيد» دەپمۇ ئاتىلىدۇ، سېرىق ۋە ئاق ئىككى خىل بولىدۇ. بەزىلەر «شەنبەلىيد» (سۆرۈنجان چېچىكى) دەيدۇ، بەزىلەر سۆرۈنجاننىڭ يوپۇرمىقى، دەيدۇ. كېيىنكىسى خاتا.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بوغۇم ئاغرىقى، كونا جاراھەتلەر ۋە كىچىك بوغۇم ئاغرىقىغا زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بوغۇم ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا تەرياقلار ياخشىراق. پۇرىسا سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭىدىكى يەل ۋە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بولۇپمۇ زەنجىۋىل، زىرە، پىننىلەر بىلەن ئىشلەتسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى.

بەدىلى ساراڭلىقنى داۋالاشتا بىر يېرىم ھەسسە سۆرۈنجان.

ئەسلۇس - سۇس (چۈچۈكبۇيا يىلتىزى)

ئەرەبچە «ئەسلۇل مىھەك»، پارسچە «بىخى مىھەك»، قىيامى «ئۇسارەتۇل مىشىك»، «ئۇسارەتۇس - سۇس»، «رۇببۇس - سۇس» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

رولى ۋە داۋاسى كۆكرەك، كاناي ۋە گالنىڭ كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. ئۇسارىسىنى ھۆل ۋاقتىدا كۆزگە سۈركىسە، كۆزدىكى تىرناقچە

گۆشنى يوقىتىدۇ. مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىشلەتسە، قىيىن تۇغۇت، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، مۇسكۇللار تارتىشىش، پەيلەرنىڭ ئاغرىشى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇق چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى سوقۇپ، تالقانلاپ، كۆزگە سۈركىسىمۇ ئوخشاشلا ئۇسارىسىنىڭ تەسىرىنى بېرىدۇ. تىرناقچە گۆش ۋە باشقا ئۆسۈپ قالغان زىيادە توقۇلمىلارنى يوقىتىدۇ. قىيامى مەلۇم دەرىجىدە قابىز بولۇپ، كاناي ۋە ئۆپكىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ، شۇنىڭدەك كۆكرەك، جىگەر ئاغرىقى، دوۋساق غىدىقلىنىش، بۆرەك ئاغرىقلىرىغا؛ قايناتمىسى تۈرلۈك سەۋەبلەردىن بولغان يۆتەلگە ۋە دوۋساقتىكى جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

بەدىلى يېرىم ھەسسە قىيامى. قىيامىنىڭ بەدىلى ئىككى ھەسسە يىلتىزى.

ئەسلۇل لوف (لوف يىلتىزى)

پارسچە «بىيخى پىل گۇش» (پىل قۇلاق يىلتىزى) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى شىلىمشىق، قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. جىگەر، تال، بۆرەك قاتارلىق ئەزالاردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. تۈرلۈك يامان يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كونا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەھەققە سۈركىسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسلۇل قەسەب (قومۇش يىلتىزى)

پارسچە «بىيخى نەي» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنىڭدا تارتىش، سۈمۈرۈش كۈچى بار. ئەزالارغا تۆمۈر پارچىسى كىرىپ كېتىپ تۇرۇپ قالسا، سوقۇپ يۇمشىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا تارتىپ چىقىرىدۇ. سوقۇپ يۇمشىتىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بوغۇملارغا چاپسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. تۇرمۇس پۇرچىقى بىلەن سوقۇپ يۇمشىتىپ سۈركىسە، داغلارنى چۈشۈرىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۈلىنى تەڭ مىقداردا خېنە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ باشقا چاپسا، چاچنى قۇۋۋەتلەپ ئۈندۈرىدۇ. ئەگەر فارفور ساپال بىلەن سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا سۈركىسە، چىش ۋە چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ.

ئەسلۇس سەۋسەنىل بەيىز (ئاق سەۋسەن يىلتىزى)

پارسچە «بىيخى سەۋسەن سەفىيد» (ئاق سەۋسەن يىلتىزى) دەپ ئاتىلىدۇ. رىمدا بىنەپشىزارلىقتا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. شۇڭا «بىيخى بىنەفشە» (بىنەپشە يىلتىزى) دېگەن نام بىلەن

مەشھۇر. ئۇ ئادەتتە «قۇستە شېرىن» (تاتلىق قۇستە) دېگەن نامدا ئىشلىتىلىدىغان بولۇپ، «ق» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار بابىدىكى «قۇستە» ماۋزۇسىدا سۆزلىنىدۇ.

ئەسلۇل كەبەر (كەپە يىلتىزى)

پارسچە «بىيخى كەبەر» دەپ ئاتىلىدۇ. يوپۇرمىقى بىلەن مېۋىسىنىڭ تەسىرى ئاساسەن ئوخشاش، ئەمما مېۋىسى يوپۇرمىقىدىن كۆچلۈك، يىلتىزى مېۋىسىدىن كۆچلۈك، پوستى يىلتىزىدىن كۆچلۈك.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئېزىپ يۇمشىتىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، چاشقان يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ۋە بوۋاسىرغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددىلارنى سۈيۈلدۈرىدۇ. چاينىسا ياكى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تەمنى چىقىرىپ ئېغىزنى چايقىسا، سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن سۈركەپ، تەمنى چىقىرىپ بەدەنگە سۈركىسە، بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ. كەپە يىلتىزى شىلىمشىق، قويۇق خىلتىلارنى پارچىلاپ، سۈيدۈك ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىدۇ. يانپاش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەيز ماڭدۇرىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە باشنى يۇسا، باشتىكى يارىنى ساقايتىدۇ. تال قاتتىق ئىششىقنى تارقىتىدۇ. ئاشقازاندىكى بەلغەمنى تازىلايدۇ. ئېغىزنى چايقىسا بەلغەم بوشىتىدۇ. سوقۇپ سۈركىسە ياكى زىماد قىلسا، يارىلاردىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. يالۇغ قايتۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ. قاتتىق ئىششقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەم خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزىنى سوقۇپ، چاشقان يارىسى، قاتتىق ئىششق ۋە جاراھەتلەرگە زىماد قىلىنىدۇ.

زەرەرى دوۋساقتا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەدىلى تال كېسەللىكلىرىدە سىركەنجۈبىل بىلەن ئۇچ مىسقال (9.3.75 گرام) ھەك.

ئەسلۇل لەۋزىل مور (ئاچچىق بادام يىلتىزى)

پارسچە «بىيخى بادامى تەلىخ» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنى سوقۇپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پېشانىگە سۈركىسە، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ئەستەرەك (زەيتۇن يېلىمى)

ئەرەبچە «سەمغۇز - زەيتۇن» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى جۇرجان چىلىنىنىڭ رەڭگىدەك قارامتۇل كېلىدۇ. ئۇنىڭ تۈتۈنى كۇندۇرنىڭ ئورنىنى باسىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە قۇرۇق، 2 - دەرىجىدە ئىسسىق. بەزىلەر 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سوغۇقتىن بولغان يۆتەل ۋە نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. بالىياتقۇنىڭ قاتتىق ئىششىقلىرىنى تارقىتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىچىدىن ئىستېمال قىلسىمۇ ياكى پەرزىجە قىلسىمۇ بولىدۇ. ئىستېمال مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام).

زەرەرى باشنى ئاغرىتىدۇ، تۈزەتكۈچىسى ئارپىبەدىيان. بەزىلەر ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ. تۈزەتكۈچىسى نېلۇپەر شەربىتى، بىنەپشە ياكى خېمىرى بىنەپشە، دەيدۇ.

بەدىلى قۇندۇز قەھرى.

ئەترەت (پىندۇق ھىندى)

«بۇندۇق ھىندى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. قۇۋۋىتى بوزىدانغا ئوخشايدۇ. تەتقىقاتلارغا قارىغاندا، ئۇ باقىلە ھىندىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، قاتتىقلىقى پىندۇققا ئوخشايدۇ. ئۈستىدە قارا چېكىتلىرى بار.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ھۆل، 2 - دەرىجىدە ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بەھەقنى يوقىتىدۇ. باھنى كۈچەيتىدۇ.

ئەترىيە (ئۈگرە)

پارسچە «رىشتە» دەپ ئاتىلىدۇ. پېتىر خېمىرنى يېيىپ، كېسىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ. قەنت، بادام يېغى ياكى ئىپار بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە كېسىلى ۋە يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سېمىزئوت ياكى پاقىيوپۇرمىقى بىلەن ئىستېمال قىلسا، قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى يەل پەيدا قىلىدۇ. ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى پىلپىل، سۆئىتەر، پۇدىنە ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن مۇسەللەس ياكى ھەسەل ياكى مۇدەببەر قىلىنغان زەنجۈبىل ئىستېمال قىلىش.

ئەزفارۇت - تىب (ئەزپاراتىپ)

بۇ، خۇش پۇرايدىغان تىرناقسمان دورا بولۇپ، پارسچە «ناخۇن بويا» (خۇش پۇراق تىرناق)، «ناخۇن سەدەف» (سەدەپسمان تىرناق) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىنى ئايال كىشى ئۆزىگە ئالسا ھەيز ماڭدۇرىدۇ. ئېھتىناقى رەھمى (ھىستېرىيە)، يۈرەك چالاڭغۇراش، ئاشقازان، جىگەر ۋە بالياتقۇ ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن ئىچسە، چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ.

زەرەرى كۆپ ئىستېمال قىلسا ئۇچەينى زەخىملەندۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى گىل مەختۇم ياكى قۇرسى گىل.

بەدىلى قەسبۇزەربەرە.

ئەفرەنجىمىشكى (پەرەنجىمىشكى)

«فەلەنجىمىشكى»، «بەلەنجىمىشكى»، «پەلەنجىمىشكى»، «بەرەنجىمىشكى»، «فەرەنجىمىشكى»، «فەلەنگىمىشكى»، «بادىرەنجبۇيا بەررى» (ياۋا بادىرەنجى بۇيا) «بەقلەتۇز - زەببب» (كېلە ئوت)، «قەرەنفۇل بوستانىي» دەپ ئاتىلىدۇ. باغلار ۋە سۇ بويلىرىدا كۆپ ئۇنىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى پۇرىسا مېڭە توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان يۈرەك چالاڭغۇراش ۋە بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر، يۈرەك ۋە ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. تەستە ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. چىشنى چىڭىتىدۇ.

زەرەرى ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ مېڭىسىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە.
بەدىلى قەرنەپىل.

ئەفسەنتىن (ئەفسەنتىن)

«خەترەق»، «كۇشۇس رۇمى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ خۇراسان، رۇم، سۈرىيەدىن چىقىدىغان بىر قانچە خىلى بار. ئۇ تاغ بەرەنجاسپىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، گۈلى ئۇقمۇشقان گۈلىنىڭ شەكلىدە بولىدۇ. سەبرىدەك ئاچچىق كېلىدۇ. ئەمما رەڭگى ئوخشىمايدۇ. ئۇقمۇشقان گۈلى ئاق رەڭدە بولىدۇ. بۇ دورىنىڭ ياخشىسى ئەفسەنتىن رۇمى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى كونا كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازىنىغا شىپا بولىدۇ. ئاشقازاندا تۇرۇپ قالغان سەپرا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلەيدۇ. رەڭگرويىنى ياخشىلايدۇ. زىمات تەييارلاپ چاپسا، قاتتىق ئىششقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورا كونا تەپلەرگە، بۇۋاسىر، مەقئەت يېرىلىش، ئىچكى ئەزالاردىكى قاتتىق ئىششىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. دائۇسسۆئلەپ، تېرە قاسىراقلىشىشلارغا زىمات قىلسىمۇ ئۇنۇم بېرىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازىنىنى قۇۋۇتلەپ، ئۇنىڭدىكى ئۆتكۈر خىلىتلارنى تازىلاپ چىقىرىدۇ. ئىسسىق خىلىت سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ، تال ساھەسىگە چاپسا، تال قېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورىنى بادام يېغى بىلەن قاينىتىپ ئۇنىڭغا، مۇۋاپىق مىقداردا ئۆچكە ئۆتى قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا يەل تارقىتىدۇ. قۇلاققا چىققان جاراھەتنى تازىلايدۇ.

زەرەرى ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازىنىغا زىيانلىق. باشنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان ياكى مەستەكى.

بەدىلى جۆئىدە ياكى شىخ ئەرمىنى. ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەشتە ئاسارۇن ياكى يېرىم ھەسسە ھېلىلە.

ئەفيۇن (ئەپيۇن)

ئەرەبچە «لەبەنۇل خەشخاش» (خەشخاش سۈتى)، «ئۇسارەئى خەشخاش ئەسۋەد» (قارا خەشخاش ئۇسارىسى) دەپ ئاتىلىدۇ. سۇغا سالسا تېز ئېرىيدۇ. ئاپتاپتا قويسا ئاسان يۇمشايدۇ. ساختىسى سۇغا سالغاندىن كېيىن ناھايىتى ئاستا ئېرىيدۇ، ئېرىگەندىن كېيىن سۇنى

سارغايتىدۇ. ئادەتتە ئۇنى مامىسا ۋە ياۋا كاھۇنىڭ شىرىسىنى قوشۇپ سۇنئىي ياسايدۇ. پارقىرايدىغانلىرى ساختا بولۇپ، ئەرەب يېلىمى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا ياكى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، مەست قىلىپ تىنچلاندۇرىدۇ ۋە ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭ ئىستېمال مىقدارى ماش چوڭلۇقىدا بولۇپ، كۆپ بولغاندىمۇ ئىككى داڭ (0.920 گرام) مىقدارىدىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك لازىم. جاراھەتلەرنى قۇرۇتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. ئەگەر تۇخۇم سېرىقى بىلەن قورۇپ، كىچىك بوغۇملارغا چاپسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ياغ ۋە زەپەر بىلەن ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا، كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر گۈل يېغى بىلەن باشقا سۈركىسە، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۈچەي يارىسى ۋە ئىچ سۈرۈشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئىستېمال قىلسا زەھەرلەپ ئۆلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى پىلپىل، دارچىن، سىركەنجىۋىل، قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن ئىستېمال قىلدۇرۇش، قۇستۇرۇش، كلىزما قىلىش، كونا شاراب ئىچكۈزۈش، ئارقىدىن مۇنچىغا چۈشۈرۈش، ئارقىدىن مايلىق تاماقلارنى يېگۈزۈش. بەزىلەر تۈزەتكۈچىسى ئۇد ھىندى ياكى ئېگىر، دەيدۇ.

بەدىلى ئۈچ ھەسسە بەزرۇلبەنجى، بىر ھەسسە لۇپاھ ئۇرۇقى.

ئەفتىمۇن (سېرىق ئوت)

بۇ سېرىقيۆگەي ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇق، چېچەك ۋە غول قىسىملىرىدىن ئىبارەت پۈتۈن چۆپىگە قارىتىلغان. ئىقىرىت ياكى مەقدەستىن چىققىنى ياخشى. ئەفتىمۇن ئىقىرىتنىڭ ئۇرۇقى كۆپ، چېچەك ۋە غول قىسىملىرى ناھايىتى ئاز بولىدۇ. ئەفتىمۇن مەقدەسنىڭ ھەممە قىسىملىرى بار بولۇپ، رەڭگى قىزىلغا مايىلراق كېلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى تۇتقاق كېسەل ۋە ئىمتىلا خاراكتېرلىك تەشەننۇجلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى يالغۇز ياكى ئەفسەنتىن بىلەن سۇدا قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە، مالېخۇلىيا كېسەللىكىگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى كۆپ قايناتماسلىق لازىم، بولمىسا قۇۋۋىتى

ئاجىزلاپ قالىدۇ ھەمدە كۆڭۈلنى ئىلھاشتۇرۇپ قۇستۇرىدۇ.

مىقدارى مەتبۇخلاردا بەش مىسقال (15.625 گرام) دىن يەتتە مىسقال (21.875 گرام) غىچە. بەزىلەر بىر سەر (31.250 گرام) غىچە، دەيدۇ. بەزىلەر تۆت مىسقال (12.5 گرام) دىن ئالتە مىسقال (18.75 گرام) غىچە ئىستېمال قىلىندۇ، بۇ دورا تۈزەتكۈچىگە موھتاج ئەمەس، دەيدۇ. بەزىلەر بادام يېغى بىلەن مايلاپ ئىشلىتىش لازىم، ئىستېمال مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن ئىككى مىسقال (6.250 گرام) غىچە بولۇش، ئەگەر دەملەپ ئىچمەكچى بولسا ئىككى مىسقال (6.250 گرام) دىن تۆت مىسقال (12.5 گرام) غىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، دەيدۇ.

بەدىلى سەۋدانى سۇرۇپ چىقارماقچى بولغاندا تەڭ مىقداردا تۇربۇت، ئىككى داڭ (0.920 گرام) ھاشا. بەزىلەر بىر ھەسسە ھاشا، يەنە بەزىلەر ئۈستقۇددۇس، بىستېپايەج، دەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا. بەزىلەر سەندەل شەربىتى ياكى ئالما قىيامى، دەيدۇ.

ئەفتىمۇن (ئۇقمۇن گۈلى)

ئەرەبچە «ئەھداقۇل مەرزىي» (بىمارلار كۆز قارىچۇقى)، «ئەينۇل بەقەر» (كالا كۆزى)، پارسچە «گاۋچەشم» (كالا كۆزى) دەپ ئاتىلىدۇ. يوپۇرمقى يېشىل، گۈلىنىڭ سىرتى ئاق، ئىچى سېرىق، تەمى ئاچچىقلىرى ياخشى. ئۇنىڭ يەنە بىر تۈرىمۇ بار.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ھۆللۈكلەرنى تارقىتىدۇ، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، تەرلىتىدۇ. تۇرۇپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ. ئاقما كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىلغان سۈيىدە ئايال كىشى ئولتۇرسا، بالىياتقۇدىكى قاتتىق ئىششقلارنى تارقىتىدۇ. پەرزىجە قىلسا ھەيز ماڭدۇرىدۇ. قۇرۇتۇلغان ئۇقمۇن گۈلىنى سوقۇپ، سىركەنجۈبىل ياكى تۇز بىلەن ئىچسە، بەلغەم ۋە سەۋدانى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇرۇقدان ۋە يوتىنىڭ ئىچكى تەرىپىگە سۈركىسە باھنى كۆچەيتىدۇ. داۋاملىق پۇرسا، ئېغىر ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ھۆلنى نورمال پۇرسا ئادەتتىكىدەك ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

مىقدارى ئۇچ مىسقال (9.375 گرام).

زەرەرى ئاشقازان ۋە تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان. بەزىلەر يۇمغاقسۇت بىلەن قەنت، دەيدۇ.

ئاقاقيا (ئاقاقيا)

بۇ تىكەنلىك چاتقال ئۆسۈملۈك «قاقيا» نىڭ «قەرەز» دەپ ئاتىلىدىغان ئۇرۇقنىڭ قاتۇرۇلغان ئۇسارىسى بولۇپ، «ئۇسارەتۇل قەرەز» دەپ ئاتىلىدۇ. جسمى قاتتىق، ئۆزى قېلىن، رەڭگى قارىلىرى ياخشى. بەزىلەر ئۇنى مەزكۇر ئۆسۈملۈكنىڭ يېلىمى، دەيدۇ. بەزىلەر خەرنۇب دەرىخىنىڭ قاينىتىپ تەييارلانغان قىيامى دەپ قارايدۇ. يەنە بەزىلەر ئانار پوستىنىڭ ئۇسارىسى، دەيدۇ. ئەمما بۇلارنىڭ ھەممىسى توغرا ئەمەس. ئەمەلىيەتتە، ئۇ يۇقىرىقى ئۆسۈملۈك مېۋىسىنىڭ ئۇسارىسى بولۇپ، بۇ مېۋە پارسچە «كەرەز» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قان توختىتىش رولى بولغاچقا تۇرلۈك قانىشىلارغا ئىشلىتىلىدۇ. كىلىزما قىلسا ياكى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئۇچەي يارىسى، قانلىق تولغاق، مەقئەت مۇسكۇللىرى بوشاپ كېتىش، بالىياتقۇ بوشاپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆز دورىلىرى بىلەن ئىشلەتسە كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ. سۇنۇققا ئىشلىتىلىدىغان زىماد دورىلار بىلەن يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، سۇنغان سۆڭەكنىڭ تۇتۇشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. زىماد تەييارلاپ چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششقىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەدىلى رۇسۇت ياكى سەندەل ياكى سەندەل ۋە ئاقلانغان ئەدەس.

ئىكلىلۈل مەلىك (ئىكلىلمىلىك)

«گىياھى قەيسەر» (قەيسەر گىياھ) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يېڭى، تولۇق يېتىلگەن، رەڭگى ئاقۇچ سېرىق، ئۇرۇقى سېرىق بولغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئىچكى ئەزالار ۋە بوغۇملاردىكى قاتتىق ئىششقلارنى يۇمشىتىپ تارقىتىدۇ. ئەگەر ئەفسەنتىن بىلەن زىماد تەييارلاپ چاپسا، جىگەر، تال ۋە ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىششقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شاراب بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇسارىسىنى ھۆل ۋاقتىدا ئېلىپ، ئۆزۈم شىرنىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاقتا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن باشقا سۈركىسە، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. بوغۇملاردىكى قاتتىق ئىششقلارنى يۇمشىتىپ تارقىتىدۇ. ئۆزۈم شىرنىسى بىلەن قاينىتىپ

سۈركىسە، كۆز، بالىياتقۇ، مەقئەت ۋە ئۇرۇقدان قاتارلىق ئەزالاردىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، قويۇق خىلىتلارنى سۇيۇلدۇرۇپ نورماللاشتۇرىدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام).

زەرەرى ئىچسە ئۇرۇقدانغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەدىلى تەڭ مىقداردا فەراسىيۇن ياكى ئەركەك لۇبان ياكى بابۇنە ياكى ئەنجۈر يوپۇرمىقى.

ئەكتىمەكىت (ئەكتىمەكىت تېشى)

بۇ، جويۇز چوڭلۇقىدىكى بىر خىل تاش بولۇپ، «ھەجەرۇل ئىقاب» (قارغا تېشى)، «ھەجەرۇن - نەسرى» (قارچىغا تېشى) ۋە «ھەجەرۇل ۋىلادە» (تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرغۇچى تاش) دەپ ئاتىلىدۇ. ھەر خىل رەڭدە بولۇپ، قاتتىق كېلىدۇ، تەستە سۇنىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئايال كىشى ۋە ھەرقانداق چىشى ھايۋانغا ئۇنى پەرزىجە قىلسا تۇغۇتى ئاسانلىشىدۇ. تۇغماس ئاياللار ئۇنى تالقانلاپ، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇڭغا مىلەپ پەرزىجە قىلسا، ئاسان ھامىلىدار بولىدۇ.

ئەلبە (قۇيرۇق ماي)

پارسچە «دۇنبە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل.

رولى ۋە داۋاسى ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ. ئوزۇقلۇقى ناچار، ئىچ مايغا قارىغاندا ئىسسىق ۋە غەلىزراق. قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. زەخىملەنگەن ئەسەب (نېرۋا) كە سۈركىسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى ئاشقازاننى بۇزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، مۇناسىپ جاۋارىشلار.

ئامىلەج (ئامىلە)

پارسچە «ئامىلە» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى قارىلىرى ياخشى. بەزىلەر رەڭگى قىزىل، پۇرىقى ئۆتكۈر، «ئىقىرىت» ئارىلىدىن كەلتۈرۈلگەنلىرى ياخشى، دەيدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، بەزىلەر قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئاشقازان، يۈرەك ۋە پەي ـ نېرىپلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋدا، بەلغەم خىلىتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. زېھنىنى ئېچىپ، تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ. ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. خېنە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا سۈركىسە چاچنى قارايتىدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئامىلىنى يىرىك سوقۇپ، سۇدا ئىككى سائەت قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، ئۈچ قېتىم تەكرار سۈزۈپ كۆزگە تېمىتسا، كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ.

مىقدارى ئۈچ مىسقال (9.375 گرام).

زەرەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەدىلى ئامىلە شىرنىسى.

ئۇممى غىيلان (تۇخۇمەك)

تۇخۇمەك دەرىخىنىڭ مېۋىسى «شەۋكە قىبتىيە»، «شەۋكەتۇل مىسرىيە»، «شەۋكە سىرىيە»؛ چېچىكى «بەرەم» يىلتىزىنىڭ پوستى «بەنىك» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى سېرىق، يەڭگىل، خۇش پۇراقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى يىلتىزىنىڭ پوستى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. مېۋىسى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى يىلتىزىنىڭ پوستى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. تېرىنى تازىلاپ جۇلا بېرىدۇ. تېرىدىكى ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرىدۇ. بەدەندىكى غەيرىي پۇراق ۋە ھاك پۇرىقىنى يوقىتىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەر ساھەسىگە زىماد قىلسا، سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ جىگەر ۋە ئاشقازىنىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. پۇرىقى سوغۇق مىزاجلارنىڭ مېڭىسىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. مېۋىسى قابىز بولۇپ، قان توختىتىدۇ. بالىياتقۇدىن كەلگەن تۈرلۈك سۇيۇقلۇقلارنى توختىتىدۇ. يوپۇرمىقى

كىچىك تىل ياللۇغى ۋە مەقئەت قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەنجىبار

«ئەنگىبار»، «ئىرقى ئەنجىبار»، ئۇرۇقى «شەدەخ»، «شەلەخ» دەپ ئاتىلىدۇ. ئېرىق بويلىرىدا ئۆسىدۇ. رەڭگى قىزىل بولىدۇ. ئەنجىبارنىڭ ئۆزى، بولۇپمۇ يىلتىزى ۋە ئۇسارسى مۇھىم دورىدۇر.

رولى ۋە داۋاسى يىلتىزىدىن بىر مىسقال (3.125 گرام) ئېلىپ چالا سوقۇپ، قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قەنت ۋە ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن ئىچسە، قان تۈكۈرۈشكە، كاناي، ئۆپكە ۋە كۆكرەك پەردىلىرىدىن كەلگەن قاننى توختىتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇچەي يارىسى، بوۋاسىر، تومۇرلارنىڭ ئېغىزى يېرىلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇچەيلەرنى قۇۋۇتلەيدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئۆپكە جاراھەتنى تازىلايدۇ. قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

ئەنبەر باريىس (زىرىق)

پارسچە «زىرشىك»، ئۇسارىسى «ئۇسارەئى ئەنبەر باريىس» دەپ ئاتىلىدۇ. تولۇق پىتىلگەن، رەڭگى توق قىزىل، شىرنىلىكلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ. ئاشقازان، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ. قۇسۇشنى توختىتىدۇ. ئۇسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. ئۇچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مەلھەم تەييارلاپ چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قان توختىتىدۇ. سۇمبۇلغا ئوخشاش ئىسسىق دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ جىگىرىنى قۇۋۇتلەيدۇ. جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. تەپتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسارىسى قابىز بولۇپ، جىگەر ۋە ئاشقازان هارارىتىنى پەسەيتىپ، ياللۇغلىرىنى قايتۇرىدۇ ۋە قۇۋۇتلەيدۇ.

زەرەرى قەۋزىيەت بارلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى گۈلاب.

بەدىلى تەڭ مىقداردا قىزىلگۈل ئۇرۇقى، تۆت داڭ (1.840 گرام) سەندەل، يېرىم هەسسە ئۇسارىسى.

ئەنىسۇن (رۇم بەدىيان)

«كەممۇن ھۇلۇۋ»، پارسچە «رازىيانە رۇمي» (رۇم بەدىيان) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولۇپ، رۇمدىن چىققىنى نانىخا شەكىلدە بولىدۇ. رۇمدىن چىقمىغىنى قەردانىگە ئوخشايدۇ. رۇمدىن چىققىنى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئازراق قابىز. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. قورساق ۋە پۈتۈن بەدەندىكى يەلنى تارقىتىدۇ. بالىياتقۇدىن سۈيۇقلۇق ئېقىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، تەرلىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىنى بۇرۇنغا ئالسا، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. سوغۇقتىن بولغان نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇڭاپىق مىقدارىدا ئىستېمال قىلسا، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. تالقانلاپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئىستىسقا، ئاشقازان كۆپۈش، قورساق غورۇلداشلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزگە چۈشكەن كونا پەردىنى يوقىتىدۇ. كونا تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. تال، بالىياتقۇ، دوۋساق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تالقانلاپ چىشقا سەپسە، چىش يىلتىزى ۋە چىش مىلىكلىرىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئېغىز پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەھەرى ئۇچەيگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى.

بەدىلى سېرىقچېچەك ئۇرۇقى. بەزىلەر كەرۋىيا، دەيدۇ.

ئەنجۈدان (ھىنگ ئۆسۈملۈكى)

پارسچە «ئەنگىدان»، «ئەنگۈزان»، ياغىچى «ئۇدۇد ـ دەرقە»، يىلتىزى «مەھرۇس»، يېلىمى «ھىنگ» دەپ ئاتىلىدۇ. يوپۇرمىقى ئاق ۋە قارا بولىدۇ، قارىسى سېسىق پۇرايدۇ. رەڭگى ئاق، خۇش پۇرايدىغىنى ياخشى. خۇش پۇراق ھىنگ خۇش پۇراق ئەنجۈداندىن، سېسىق ھىنگ سېسىق ئەنجۈداندىن چىقىدۇ. ئەنجۈدان رۇمى «سىيسالىيۇس» بولۇپ، ئۇرۇقى «كاشىم» دۇر. ئەنجۈدان خۇراسانى «ئۇشتۇرغار» نىڭ يىلتىزى بولۇپ، ئىككىسى ئايرىم سۆزلىنىدۇ

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئۆلتۈرگۈچى زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ. موم، زەيتۇن يېغى ياكى سەۋسەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلسا، چاشقان يارىسىغا ۋە ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى ئانار پوستى ئارىسىغا ئېلىپ، سىركىدە قاينىتىپ زىماد تەييارلاپ چاپسا، بوۋاسىرغا ۋە سۈيدۈك تەستە كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ھەيز تۇتۇلۇشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازاندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. جىنسىي ھەۋەسنى قوزغىتىدۇ، بۆرەك ۋە ئۈچەينى قىزىتىدۇ. سىركە بىلەن ئىشلەتسە، تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

زەرەرى تەستە ھەزىم بولىدۇ. دوۋساققا زىيانلىق.

بەدىلى يىلتىزى بىلەن ئىككى داڭ (0.920 گرام) مىقداردا ھىڭ. بەزىلەر زۇفرا، بەزىلەر سەۋزە ئۇرۇقى، دەيدۇ.

ئەنزەرۇت (ئەنزىرۇت)

بۇ «شايكە» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل چاتقال ئۆسۈملۈكىنىڭ يېلىمى بولۇپ، قىزىل ۋە ئاق دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ئېقى ئاپتاپتا تۇرۇپ قالسا ياكى كونىراپ قالسا رەڭگى قىزىرىپ قالىدۇ. «غەنزىرۇت»، «غەنزىرۇد»، «كۇنجۇدە»، پارسچە «كوزو» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. سېرىققا مايىل ئاقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى تەمى ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ. توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى ياكى سۈت بىلەن سۈرۈپ تەمىنى چىقىرىپ، كۆز دورىلىرى بىلەن بىرگە كۆزگە سۈركىسە، كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شىلىمشىق بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىششىقلارنى پىشۇرۇپ تارقىتىدۇ. ئەگەر سوقۇپ تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا توغرىغۇ ئارىلاشتۇرۇپ، چاشقان يارىسىغا ئوخشاش ئىششىقلارغا سۈركىسە تارقىتىدۇ. پىلتىگە ھەسەل سۈركەپ، ئەنزىرۇتنى يۇقتۇرۇپ، يىرىڭ ئېقىۋاتقان قۇلاققا بىرنەچچە كۈن سالسا، تېزلا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام) غىچە.

زەرەرى ئۈچەيگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى.

بەدىلى يېرىم ھەسسە سەبرە.

ئەنفەھە (ئوغۇز سۈتى)

پارسچە «پەنرمايە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبئىتى بارلىق پەنرمايىلەر قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى سۈيۈلدۈرۈپ، تارقىتىدۇ. زەھەر قايتۇرىدۇ.

ئەنفەھەتۇل ئەرنەب (توشقان پەنرمايىسى)

پارسچە «پەنرمايەئى خەرگۇش» (توشقان پەنرمايىسى) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى سىركە بىلەن ئىستېمال قىلسا، تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يېرىم مىسقال (1.562 گرام) پەنرمايە ھەرقانداق زەھەرلىك ھايۋاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بىر قىرات (0.243 گرام) مىقدارىدىكى توشقان پەنرمايىسىنى كونا شاراب بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، يىلان، چايان قاتارلىق ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. باقىلە مىقدارىدىكى قۇرۇتۇلغان پەنرمايىنى شاراب بىلەن ئىچسە، تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭدىن مەلھەم تەييارلاپ، راك كېسىلىدە يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. كىچىك بالىلارغا توشقان پەنرمايىسىنى ئىچكۈزسە، تۇتقاق كېسەل (سەرئى) نىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇ خۇسۇسىيەت ھەرقانداق پەنرمايىدە بولىدۇ. لېكىن توشقانىنىڭ پەنرمايىسى ئالاھىدە ياخشى. سوقۇپ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ بۇرۇنغا تىقىپ قويسا، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. ئەگەر سۈت ئېمىۋاتقان بوۋاق كۆپ قۇسسا ھەم سۈت ئاشقازىنىدا تۇرۇپ قالسا، ئۇنىڭدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئايال كىشى ھەيزدىن پاكلانغاندىن كېيىن توشقان پەنرمايىسىنى ئىپار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پىلتە ياساپ، جىنسىي يولغا سىلىپ قويسا، ھامىلدار بولۇشقا يارىدەم بېرىدۇ. ئەگەر ھەيزدىن پاكلىنىپ ئۈچ كۈندىن كېيىن ئىچسە، ھامىلدار بولۇشنى چەكلەيدۇ. بالىياتقۇدىن ھۆللۈك ئېقىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۇچەي يارىسى ۋە ئۇچەي قاناشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاق لەيلى ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تىكەن ياكى قومۇش يېرىندىسى كىرىپ كەتكەن ئورۇنغا سۈركەپ قويسا، ئۇنى تارتىپ چىقىرىدۇ.

ئەنفەھەتۇل فەرەس (ئات پەنرمايىسى)

تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى سوزۇلما ئىچ سۈرۈش، ئۇچەي يارىسى ۋە ئۇچەي ئاغرىقلىرىغا

مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆچكە، كېپىك، ياۋا ئېشەك، كالا، سۇ كالىسى ۋە تۆگە پەنىرمايىسى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بىر مىسقال (3.125 گرام) ئىچسە، شەۋكىران ۋە زەھەرلىك موگۈنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. سىركە بىلەن ئىچسە، ئاشقازاندا سۈت تۇرۇپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئايال كىشى ھەيزدىن پاكلىنىپ، ئۇچ كۈندىن كېيىن ئەركەك تۆللىگەن كېپىكنىڭ پەنىرمايىسىدىن شامچە ياساپ پەرزىنجە قىلسا ھاملىدار بولۇشنى چەكلەيدۇ. تۆگە پەنىرمايىسىدىن نوقۇت چوڭلۇقىدا ئېلىپ، جىما قىلىشتىن ئىلگىرى ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچسە باھىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. تەسىرى ناھايىتى كۈچلۈك. ياۋا توشقان، كېپىك، ئۆچكە قاتارلىقلارنىڭ پەنىرمايىسىنى سىركە بىلەن ئىچسە، ئاشقازاندا ئۈيۈپ قالغان سۈتنى ئېرىتىدۇ.

ئەنفەھەتۇد ـ دۇب (ئېيىق پەنىرمايىسى)

رولى ۋە داۋاسى ئۇنى ئىچسە بەدەننى قۇۋۋەتلەپ سەمرتىدۇ.

ئىۋەز (غاز)

پارسچە «مۇرغ ئابى» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بەدەننى قۇۋۋەتلەپ سەمرتىدۇ. قورۇپ يېسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى بەدەنده قويۇق، كېرەكسىز ماددىلارنى كۆپەيتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئۆلتۈرۈشتىن ئىلگىرى گىلىغا ئازراق توغرىغۇ پۈركۈش، پىشۇرغاندا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن پىشۇرۇش كېرەك.

ئىھلىلەج ئەسفەر (سېرىق ھىلىلە)

پارسچە «ھەلىلە زەرد» دەپ ئاتىلىدۇ. گۆشلۈك، چوڭ بولغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى تالقانلاپ كۆزگە سۈركىسە، ياش ئېقىشنى توختىتىدۇ. مۇڭاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۈرەك چالاكۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. سەپرا ۋە بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ. ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى دەملەنمىلەردە ئالتە مىسقال (18.75 گرام) دىن بىر سەر (13.250 گرام) غىچە، باشقا ياسالمىلاردا ئىككى مىسقال (6.250 گرام) دىن بەش مىسقال (15.625 گرام) غىچە.

زەرەرى مەقئەتكە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قەنت ياكى تەرەنجىبىن. مەتبۇخلاردا چىلان، سەرپىستان، قارىئۆرۈك.

بەدىلى ئانار پوستى.

ئىھلىلەج ئەسۋەد (قارا ھىلىلە)

پارسچە «ھىلىلە سىياھ» دەپ ئاتىلىدۇ. ھىندىستاندىن چىققىنى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. سوغۇقلۇقى كابۇل ھىلىلىسىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن تۆۋەنرەك. بەزىلەر ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى رەڭگىرويىنى سۈزۈلدۈرىدۇ. جۇزام ۋە ئۆت ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قورۇپ ئىستېمال قىلسا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. تالقانلاپ كۆزگە سۈركىسە، كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

مىقدارى دەملەنمىلەردە بەش مىسقال (15.625 گرام) دىن بىر سەر (31.250 گرام) گىچە، باشقا ياسالمىلاردا ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) دىن بەش مىسقال (15.625 گرام) غىچە.

زەرەرى جىگەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەدىلى ھىلىلە كابىلە.

ئىھلىلەج كابۇلىي (كابۇل ھىلىلىسى)

گۆشلۇك ۋە چوڭ بولغانلىرى ياخشىسى بولۇپ، سۇغا سالسا چۆكىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر مەلۇم دەرىجىدە ئىسسىقلىقى بار، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئەقىلنى زىيادە قىلىدۇ. ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ. باش ئاغرىقى، ئىستىسقا ۋە كونا تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قورۇپ ئىستېمال قىلسا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، قورۇمىسا بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سەپرا ۋە باشقا قويۇق خىلتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. يۈرەك چالاڭغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇراببا قىلىنغىنى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ھەزىمنى زىيادە قىلىدۇ. ئاشقازان تىۋىتىنى چىڭىتىدۇ ۋە قۇۋۋەتلەيدۇ. بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ ۋە چىشنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇدا بىر يىل ھېلىلە مۇراببا سى يېسە، چاچ ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

مىقدارى دەملەنمىلەردە بەش مىسقال (15.625 گرام) دىن بىر سەر (30 گرام) گىچە، باشقا ياسالمىلاردا ئىككى مىسقال (6.250 گرام) دىن بەش مىسقال (15.625 گرام) غىچە.

زەرەرى جىگەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئىييىل (بۇغا)

بۇغا تۆت خىل بولىدۇ. بىرىنچى خىلى، بۇلاق، دەريا بويلىرى ۋە سەھرالاردا ياشايدۇ، رەڭگى سېرىق كېلىدۇ، گۆشى تېز ھەزىم بولىدۇ. ئىككىنچى خىلى، «يەخمۇر» دەپ ئاتىلىدۇ، تاغ بويلىرىدا ياشايدۇ. ئۈچىنچى خىلى، «ۋەئەل» دەپ ئاتىلىدۇ، ھاۋاسى سوغۇق تاغلاردا ياشايدۇ. تۆتىنچى خىلى، ئەرەبچە «بەقەرۇل ۋەھشىي» (ياۋا كالا)، پارسچە «گاۋكوھىي» (تاغ كالىسى) دەپ ئاتىلىدۇ، تاغ ئېتەكلىرى ۋە ئورمانلىقلاردا ياشايدۇ. تەبىئىتى بىر - بىرىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەركىكى بىتاب بولۇپ قالسا يىلان يەپ ساقىيىدۇ. چىشىسى تۆللەپ بولغاندىن كېيىن زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن ئۆزىنىڭ ئەشىنى (بالا ھەمراھى) يەيدۇ. شۇڭا، چىشىسىنىڭ تېرىسى تۇغۇتتىن كېيىنكى قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەممە بۇغىنىڭ قۇيرۇقى زەھەرلىك، بولۇپمۇ تۆتىنچى خىلىنىڭ قۇيرۇقى جان ئالغۇچى زەھەر. شۇڭا، ئۇنى ئۆلتۈرگەندە قۇيرۇقىدىكى زەھەرنىڭ گۆشكە تارقاپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن بىر كىشى بۇغىنى بوغۇزلىسا، يەنە بىر كىشى تەڭلا بۇغىنىڭ قۇيرۇقىنى تۈۋىدىن كېسىپ ئېلىۋېتىشى لازىم، دېيىلگەن. بۇغا گۆشى گەرچە تەستە ھەزىم بولسىمۇ ئاشقازاندىن ئۈچەيگە تېز ئۆتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. بۇغىنىڭ ھاۋا ئىسسىق كۈنلەردە ئوۋلانغىنى ياخشى بولۇپ، يېغى بىلەن يۇمشاق پىشۇرۇپ يېيىش، ئارقىدىن شەربىتى ئەنجۈر ۋە مائۇلھەسەل ئىچىش لازىم. بۇغا مۈڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ، ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئېلىپ، كەتىرا بىلەن ئىچسە، قان تۈكۈرۈش، ئۈچەي يارىسى، كونا ئىچ

سۈرۈش، يەرقان ۋە دوۋساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىشلەتسە، ھەيزدار ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسىدىن كەلگەن سوزۇلما سۇيۇقلۇقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇغا مۈڭگۈزىنى كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى مېتال قاچىغا سېلىپ، ئېغىزىنى گىل ھېكمەت قىلىپ ئېتىپ، ئوتقا قويۇپ كۆيۈپ ئاقارغىچە كۆيدۈرۈلىدۇ ھەمدە ئاقاقىياغا ئوخشاش يۇيۇپ ساپلاشتۇرۇلىدۇ.

بۇغا مۈڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ يۇيۇپ، ساپلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە، كۆزدىكى يىرىڭ ۋە باشقا بۇزۇق ماددىلارنى يوقىتىدۇ، چىشقا سەپسە چىشنى تازىلاپ ئاقارتىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئاقارغىچە كۆيدۈرگەن بۇغا مۈڭگۈزىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەنگە سۈركەپ ئاپتاپتا ئولتۇرغۇزسا، بەھەق ۋە بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچىدىن ئىستېمال قىلسا تالغا تېزلا مەنپەئەت قىلىدۇ. گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە قول - پۇتلارنىڭ يېرىلغان زەخمىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىلارنىڭ ئېغىزىغا سۈركىسە، ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمچەك ۋە دوۋساققا سۈركىسە، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. ئەركەك تۆللىگەن بۇغىنىڭ پەنىرمايىسىدىن شامچە ياساپ، ھەيزدىن پاكلىنىپ ئۈچ كۈندىن كېيىن پەرزىجە قىلسا، ھامىلىدار بولۇشنى چەكلەيدۇ. يېغىنى تەشەننۇجقا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. قېنىنى قورۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

بۇغىنىڭ چۈيىسىنى قورۇپ، تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، زەھەرلىك يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە باھنى قوزغىتىدۇ. قېنىنى ئىچسە، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. بۇغىنىڭ قۇيرۇقى، تېرىسى، گۆشى ۋە سۆڭەكلىرىنى بىرلىكتە كۆيدۈرۈپ، تالقانلاپ، شاراب بىلەن ئىچسە ۋە زەكەرگە سۈركىسە، جىنسىي ھەۋەسىنى قوزغايدۇ. بەزىلەر كۆيدۈرگەن بۇغا مۈڭگۈزى قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاغرىقنى دەرھال توختىتىدۇ، دەيدۇ.

زەرەرى بۇغا گۆشى قويۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ ھەم تەستە سىڭىدۇ. بۇغىنىڭ كۆزىدىن چىققان زەھەر قايتۇرغۇچى ماددىنى ئىچسە راك پەيدا قىلىدۇ.

ئىرسا (سەۋسەن يىلتىزى)

بۇ، گۈلى ئاسمان رەڭگىدە بولىدىغان سەۋسەن ئۆسۈملۈكىنىڭ يىلتىزى بولۇپ، رەڭگى قارا، قاتتىق، كۆپ بوغۇملۇق، خۇش پۇراقلىرى ياخشى. «ئىرسا» دېگەن سۆز «ھەسەن - ھۈسەن» دېگەن مەنىدە بولۇپ، ئۇنىڭ گۈلى سېرىق، ئاق ۋە ھاۋا رەڭدىن ئىبارەت بىر نەچچە

خىل ئېچىلغاچقا شۇنداق ئاتالغان.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى پالەچ، تەشەننۇج ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مەلھەم تەييارلاپ سىرتتىن ئىشلەتسە، داغ ـ سەپكۈنلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچىدىن ئىستېمال قىلسا، كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى قويۇق خىلىتلارنى تازىلاپ چىقىرىدۇ. سۆيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. زىماد تەييارلاپ ئىشلەتسە، يىلان چېقىۋىلىشتىن بولغان زەخىمگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن ئىستېمال قىلسا، زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

جان ئالغۇچى زەھەر ۋە زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن يەتتە مىسقال (21.875 گرام) ئېلىپ، مائۇلھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا، قويۇق بەلغەم ۋە ئۆتكۈر سەپرا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى ۋە پالەچلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ مۇناسىۋەتلىك ياغدا قورۇپ شۇ ياغنى ئىشلەتسە، ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى. سوقۇپ يۇمشىتىپ، ھەسەل بىلەن پىلتە ياساپ پەرزىجە قىلسا، ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. تالقانلاپ مەلھەم قىلىپ، چاشقان يارىسى قاتارلىق ئىششىقلارغا زىماد قىلسا، قاتتىقلىقنى يۇمشىتىپ، ساقىيىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. تالقانلاپ ئاقمىغا ئايلانغان يارىغا سەپسە، زىيادە ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، يەرلىك ئورۇنغا گۆش ئۈندۈرىدۇ. گۈل يېغى ۋە سىركە بىلەن باشقا زىماد قىلسا، باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن ياغ تەييارلاپ بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇن سېسىق پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كىچىك تىلدىكى ياللۇغنى قايتۇرىدۇ. ئۇنى سۇدا قاينىتىپ تاتلىقىنى چىقىرىپ، ئايال كىشى سۈيىدە ئولتۇرسا، بالىياتقۇ قاتتىق ئىششىقى ۋە سوغۇقتىن بولغان بالىياتقۇنىڭ ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورىنى شاراب بىلەن ئىچسە، جىگەر ۋە تال ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭ يېغىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. نەزلىنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسىدۇ. بوۋاسىرنىڭ ئېغىزىنى ئاچىدۇ. ئۇرۇقى ئۇخلاتقۇچى دورا بولۇپ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن. سەۋسەننىڭ يىلتىزىنى چىشلەپ بەرسە، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئەمما ئۇ چىشنى ئۇۋۇتىدىغان بولغاچقا، ساق چىشلارغا تېگىپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. بۇ دورىغا ئىككى داڭ (0.920 گرام) مىقداردا مازەريۇن بىلەن ئۈچ ئوقيە (22.805 گرام) مىقداردا لۇفا سۈتىنى قوشۇپ بەرسە، ئىچى سېرىق سۇدەك سۈرۈشكە داۋا بولىدۇ.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئىككىنچى باب «ب» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

باقىلە

«جىر - جىر»، «فۇل»، «فابىشۇل» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يونان، مىسىر ۋە ھىندىستاندىن كۆپ چىقىدۇ. دېنى توق، ئۆزى چوڭلىرى ياخشى.

تەبىئىتى مۆتىدىلگە يېقىن. بەزىلەر 1 - دەرىجىدە سوغۇق، 2 - دەرىجىدە قۇرۇق، ئارتۇق ھۆللۈكى بار، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى داغ چۈشۈرىدۇ. بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ، ساقلىقنى ساقلايدۇ. ھۆل باقىلەنى ئوتتۇرىدىن ئىككى پارچە قىلىپ، زەخىملەنگەن ئورۇنغا قويسا قان توختىتىدۇ. سوقۇپ كىچىك بالىلارنىڭ دوۋسۇنىغا زىماد قىلسا، موي ئۈنۈشنى چەكلەيدۇ. ھەرقانداق ئورۇندىكى موينى چۈشۈرىدۇ، ئۇنى تەكرار زىماد قىلسا قايتا تۈك ئۈنمەيدۇ. بەھەققە زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ پوستى بىلەن زىماد قىلسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى. باقىلە نەپەس كېسەللىكلىرى، يۆتەل ۋە قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلار، ئۇرۇقدان ئىششىقى، ئەمچەكتە سۈت ئۇيۇپ قېلىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇمشا ئۇنى ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ ئىشلەتسە، چىيقان، گۈرەن بەز ئىششىقى ۋە كۆزدىكى ياللۇغلىنىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەمچە ۋە كونا زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ ئىشلەتسە، چاشقان يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە ۋە سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، پوستى بىلەن قوشۇپ يېسە، ئۈچەي يارىسىدىن بولغان ئىچ سۈرۈش ۋە سوزۇلما ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۇنى پىشۇرۇپ يېمەكچى بولغاندا ئەڭ ياخشىسى، دەسلەپتە قايناتقان سۈيىنى تۆكۈۋېتىپ، يېڭى سۇ قۇيۇپ پىشۇرۇش لازىم. شۇندىلا ئۇنىڭ يەل پەيدا قىلىشىنى ئازايتقىلى بولىدۇ. كونىرىغان باقىلەنىڭ يەللىكى كەمرەك. باقىلە بەدەننى سەمرىتىدۇ. ئۇنى سوقۇپ قاينىتىپ، يۇمشاق پىشۇرۇپ، بادام يېغى ۋە قەنت قوشۇپ ئىچسە يۆتەل

پەسەیتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ ۋە گالنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. پوستى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە يەللىكى كۈچلۈكرەك.

زەرەرى بەدەننى قىچىشتۇرىدۇ. يەل پەيدا قىلىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ. چۈشنى بۇزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى پوستىنى ئاجرىتىپ ماي بىلەن دۈملەپ پىشۇرۇپ تۇز، سۆئتەر، زىرە، دارچىن، پىلپىل، ئەنجۈدان ۋە پۇدىنەلەر بىلەن ئىستېمال قىلىش، ئارقىدىن زەنجىۋىل مۇرابباسى ۋە مۇناسىپ جاۋارىشلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

بارزەد (مىلتىق دورىسى)

«قۇننە»، «كىلىخ»، پارسچە «پىرزەد»، دەپ ئاتىلىدۇ. قۇرۇقلۇق، دېڭىز ۋە تاغدىن چىقىدىغان دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ. بەزىلەر ئىككى خىل بولىدۇ. بىر رەڭگى ئاق، يەڭگىل، قۇرۇق بولىدۇ. يەنە بىرى رەڭگى ھەسەلدەك سېرىق، سۈزۈك، پۇرىقى ئۆتكۈر كېلىدۇ. مۇشۇ خىلى ياخشى، دەيدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى تارقىتىدۇ. چاشقان يارىسى، باش ئاغرىقى، تىتانۇس، تۇتقاق كېسەل، باش قېيىش، يۈزگە داغ چۈشۈشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. قۇرت يېگەن چىشقا قويسا، قۇرت يېيىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەرلىك يىرىڭنى تارتىدۇ. شامچە ياساپ پەرزىجە قىلسا ياكى كۆيدۈرۈپ ئىسىنى ئۆزىگە ئالسا ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. شاراب ۋە مۇرمەككى بىلەن ئىچسە، ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. يىلان ياكى چايان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. مەلھەملەرگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، چاشقان يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئېلىپ، سۇ بىلەن ئىچسە، بوۋاسىر، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى ۋە كۆز قاپاق قوتۇرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەل تارقىتىدۇ، گۆش ئۈندۈرىدۇ. بەزىلەر گۆشىنى بۇزىدۇ، ھەسەل بىلەن ئېرىتىپ يالىسا بۆرەكتىكى توسالغۇنى ئاچىدۇ، تاشنى چۈشۈرىدۇ، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، لېكىن زىيانلىق، دەيدۇ.

زەرەرى ئىسسىق مىزاجلاردا باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بىدىمىشكى يېغى، كافۇر ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن كافۇر. بەزىلەر تۈزەتكۈچىسى ئوشەق، دەيدۇ.

بەدىلى ئىككى ھەسسە سەكبىنەج، يېرىم ھەسسە جاۋشىر.

بادرەنجى بۇيا

ئەرەبچە «بادىرەنبۇيە»، «بەقلەئى ئۇترۇجىيە» (تۇرۇنجىسىمان ئوت)، «تۇرۇنجان»، «كەزۋان»، پارسچە «بادرەڭ»، «بالەنگۇ» دەپ ئاتىلىدۇ. يېڭىسى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى نورمالسىز بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېغىزنى خۇشبوي قىلىدۇ. تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. يۈرەك ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش ۋە خۇشلۇق يەتكۈزۈشتە تەسىرى ناھايىتى ياخشى. يۈرەك چالاڭغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەزىم قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ھېق تۇتۇشنى يوقىتىدۇ. زېھنىنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ. يوپۇرمىقىنى شاراب بىلەن ئېزىپ زىماد قىلسا، چايان، زەھەرلىك ئۆمۈچۈك ۋە غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇندىكى زەھەرنى قايتۇرۇپ، جاراھەتنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئىچىدىن ئىستېمال قىلسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇنى تۇزغا ئارىلاشتۇرۇپ چاشقان يارىسىغا چاپسا ياللۇغنى تارقىتىدۇ. بوغۇملارغا سۈركىسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، مېڭە، يۈرەك ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. سەۋدا ۋە كۆيگەن بەلغەمدىن بولغان يۈرەك چالاڭغۇراشقا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ كۆڭۈلنى خۇش قىلىش ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولغاچقا، ئەرەبچە «مۇفەررىھى قەلبىل ـ مەھزۇن» (غەم يېگۈچىنىڭ كۆڭلىنى خۇرسەن قىلغۇچى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

مىقدارى سۈيىدىن 60 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

زەرەرى ئىسھال ۋە يانپاش ئاغرىقىغا يانپاشقا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى.

بەدىلى كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىشتا تەڭ مىقداردىكى ئەۋرىشىم بىلەن تۆت ھەسسە ئوترۇج پوستى.

باد ئاۋەرد (قامغاق)

ئەرەبچە «شەۋكەتۇل بەيزە» (ئاقتىكەن)، پارسچە «باد ئاۋەرد» (شامال ئۇچۇرۇپ كەلگەن) دەپ ئاتىلىدۇ. تاغلاردا، قۇملۇقلاردا ئۆسىدۇ. غولى باش بارماق توملۇقىدا بولىدۇ.

ئېگىزلىكى بىرەر مېتىر ياكى ئۇنىڭدىن پەسرەك كېلىدۇ. كۆپىنچە يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدۇ. دەسلەپتە پەقەت يوپۇرمىقىلا چىقىپ، كېيىن شۇ يوپۇرماقلىرى تىكەنگە ئۆزگىرىدۇ ۋە ئاق رەڭگە ئۆزگىرىشكە باشلايدۇ. گۈلى بىنەپشە رەڭدە بولىدۇ. ئۇرۇقى ئوغرىتىكەنگە ئوخشايدۇ ھەم ئۇزۇنراق كېلىدۇ. يوپۇرمىقى ئاق ھەم يېڭىلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، دەيدۇ. يىلتىزى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى شىلىمشىق بەلغەم ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بۇزۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ. بولۇپمۇ ئۇرۇقىنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە ماددىلارنى تارقىتىش رولى كۈچلۈك. بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلار، پەي تارتىشىپ قېلىش، قان تۈكۈرۈش ۋە بەلغەمدىن بولغان كونا تەپلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. زىماد تەييارلاپ چاپسا، چايان ۋە باشقا زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچسە، قان تۈكۈرۈش، ئاشقازان ئاغرىش ۋە كونا ئىچ سۈرۈشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇرۇقىنى ئىستېمال قىلسا، تىتانۇسقا ۋە زەھەرلىك ھاشارات چېقىۋېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئەفسەنتىن.

بەدىلى بەلغەمدىن بولغان تەپلەرگە ئورۇنباسارى شاھتەررە.

بادىنجان (پەتەنگان، پىدىگەن)

«كەھلەم»، ئەرەبچە «مەغەد»، «ھەبسەل»، «ۋەغەد» دەپ ئاتىلىدۇ. تاتلىق ۋە يېڭىلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ياغ بىلەن قورۇپ يېسە ئىچىنى سۈرىدۇ. سۇماق ۋە سىركە بىلەن پىشۇرۇپ يېسە ئىچىنى توختىتىدۇ. ئەمما ئاشقازان ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى ۋە يۆتەلگە سەۋەب بولىدۇ. كۆزگە زىيانلىق. قارا قان، سەۋدا ۋە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. بوۋاسىر قىلىدۇ. رەڭگىرويىنى قارايتىدۇ. بەزىلەر كونىسى ناچار بولۇپ، جۇزام، باش ئاغرىقى ۋە ئۇيقۇسىزلىق پەيدا قىلىدۇ، راك كېسەللىكىگە سەۋەب بولىدۇ، يۈزگە داغ چۈشۈرىدۇ، جىگەردە توسالغۇ پەيدا

قىلىدۇ. ئەگەر سىركە بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، لېكىن بوۋاسىرغا سەۋەب بولىدۇ. گۈلىنى سايىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ ئىشلەتسە، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ، دەيدۇ. ئەگەر سېرىق پەتەنگانىنى ياغ بىلەن پىشۇرۇپ، سوۋۇتقاندىن كېيىن تېگىگە چۆككەن لېيىنى ئوشۇق ۋە پۇت بارماقلىرىنىڭ يېرىلغان زەخمىلىرىگە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. گۈلىنى ئاچچىق بادام يېغى بىلەن سوقۇپ، بىنەپشە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ سۈركىسە، بوۋاسىرنىڭ دانچىلىرىنى چۈشۈرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). پەتەنگانىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىسە سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ. ئېيتىشلارچە، ئىستېمال قىلسا ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەيدۇ ھەم قان توختىتىدۇ. پەتەنگانىنىڭ زىيىنىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى تۈز ۋە سۇ بىلەن قاينىتىپ ياكى تالقانلاپ، كۈنجۈت يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن قورۇپ، سىركە ۋە كەرۋىيا بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

بابۇنەج (بابۇنە)

«تۇفاھۇل ئەرز» (يەر ئالمىسى)، «قەراس» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. گۈلى سېرىق، چوڭ بولغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. مادداىلارنى ۋە قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان تەپ، بولۇپمۇ سەۋدا ۋە بەلغەمنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغان تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۈچەيلەردىكى يالۇغلارنى قايتۇرىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، بۆرەكىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ھاملىنى چۈشۈرىدۇ. ئىستېمال قىلسىمۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ھەيدەيدۇ، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىپ تازىلايدۇ. زىماد قىلسا تەمرەتكىنى يوقىتىدۇ، نېرۋا ۋە مېڭىنى قۇۋۇەتلەيدۇ، جىگەر يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ. سۇ ۋە سىركە بىلەن قاينىتىپ، ھورىغا كۆزنى تۇتسا كۆزنى تازىلاپ، كۆز ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. بابۇنە سۈيى بىلەن كۆزنى يۇسمۇ، كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى گالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەدىلى مېڭىنى قۇۋۇەتلەش ۋە سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا بەرەنجاسىپ.

بادروُج (ياؤا رەيهان)

«بۇرەنك»، «سەربيرا»، «زومەر»، ئەرەبچە «بادروُج»، پارسچە «خوك» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تاغ رەيهىنىنك بىر تۈرى بولۇپ، كۆپىنچە تاغ ئېتەكلىرىدە ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر ھۆللۈكى بار، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى خۇش پۇراقلىقلىرى ياخشىسى بولۇپ، يۇرەككە شىپالىق دورىلاردىن ھېسابلىنىدۇ. ئۇسارىسىنى سىقىپ چىقىرىپ كۆزگە سۈركىسە، كۆزنى تازىلاپ روشەنلەشتۈرىدۇ، كۆزدىن ئاقىدىغان بۇزۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. كۆپ يېسە تەستە سىڭىدۇ، ئىچىنى سۈرىدۇ، كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ، لېكىن باھانى قوزغايدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ھەرە ۋە چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىلەر ئۇنى ئىستېمال قىلسا ھېچقانداق پايدىسىنى كۆرگىلى بولمايدۇ، زىماد قىلسا ماددىلارنى پىشۇرىدۇ ۋە تارقىتىدۇ، دەيدۇ.

زەرەرى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى پەيدا قىلىدۇ. كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سېمىزئوت.

بەدىلى ئىككى ھەسسە سىيسەنبەر.

بۇخۇرى مەريەم (مەريەم ئىسرىقى)

«شەجەرەئى مەريەم» (مەريەم دەرىخى)، سۈيى «ئۇسارەئى بوخۇرى مەريەم»، يىلتىزى «ئەرتەنىيسا»، «ئازەربو»، «ئازەر بونە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق. ئۇسارىسى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى پارچىلايدۇ، تارقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئۇنى سوقۇپ يۇمشىتىپ، يۇگىغا مىلەپ شامچە قىلىپ، مەقئەتكە قويسا ياكى كىندىكنىڭ ئاستىغا سۈركىسە تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ئىچىدىن ئىستېمال قىلسا، يىلان مەددە ۋە قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىلەرنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. داغنى يوقىتىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، تالىنىڭ قاتتىق

ئىششقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوقۇپ يۇمشىتىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركسە، كۆزگە سۇ چۈشۈش ۋە كۆز ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە، ھەر خىل زەھەرلەر، جان ئالغۇچى زەھەرلەر ۋە دېڭىز توشقىنىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئەمما مەستلىكنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.

بەداشقان (ئىت پۇتى ئۆسۈملۈكى)

«بەدەشكان»، «بەدەشغان» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئىت پۇتىغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ ھەم تارقىتىدۇ. بەلغەم مىزاجلىقلار ۋە بەدەنده ھۆللۈك ئېشىپ كەتكەنلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

بەدىلى يېپرىم ھەسسە دۇرنەج بىلەن بىر ھەسسە زىرە.

بەرەنج كابۇلىي (بەرەنگى كابۇلى)

ئەرەبچە «ئەبرەنج»، «بەرنەق»، پارسچە «بەرەك» دەپ ئاتىلىدۇ. چوك ۋە كىچىك ئىككى خىل بولىدۇ، كىچىكىنىڭ رەڭگى قىزغۇچلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ى شىلىمشىق بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار ئىچىدە تەسىرى ناھايىتى ياخشى. بوغۇملارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بىر سەر (گرام) بەرەنگى كابۇلىنى يېڭى سۈت بىلەن ئىچسە، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

بەدىلى تەڭ مىقداردا تۇرمۇس بىلەن قەنبىل. بەزىلەر بىر ھەسسە تورمۇس بىلەن ئىككى داڭ (0.920 گرام) قەنبىل، دەيدۇ.

بەرەنجاسىف (بەرەنجاسپ)

«بەلەنجاسىف»، «شۇۋەيلا»، پارسچە «بەر تەراسەك» دەپ ئاتىلىدۇ. سېرىقى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدىكى ئاخىرىدا قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى سوقۇپ باشقا چاپسا ياكى قاينىتىپ تەمنى چىقىرىپ باشقا قۇيسا، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددىلارنى يۇمشىتىپ سوۋۇتىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. باش ئاغرىش، كۆز قاراڭغۇلىشىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا ياكى ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) ئىچسە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بالىياتقۇدىكى جاراھەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ، بالىياتقۇ يالليۇغىنى ساقايتىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۈلىنى جىنسىي ئەزادىكى يارىلارغا سەپسە، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. ھەسەل بىلەن ئىچسە، مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى ئۆلتۈرىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە باشنى يۇسا، بۇرۇن پۈتۈپ قېلىشقا ۋە زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

بەدىلى سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا بابۇنە. بەزىلەر ئەفسەنتىن، دەيدۇ.

بىرسىياۋشان (پىرسىياۋشان)

ئەرەبچە «شەئرۇل جىن»، «زەفايرۇل جىن» (جىن چېچى)، «شەئرۇل خىيار» (تەرخەمەك چۈپۈرى)، شەئرۇل ئەرنىز (زىمىن چېچى)، «لىھيەتۇل ھىمار» (ئېشەك ساقلى)، «شەئرۇل خىنزىير» (چوشقا يۇڭى)، «ساقۇل ئۇسۇد» (شىر پاچىقى)، «كەزبۇرەتۇل بىئىر» (قۇرۇق يۇمغاقسۈت)، «شەئرۇل غۇل» (ئېزىتقۇ چېچى)، پارسچە «پىرسىياۋشان» دەپ ئاتىلىدۇ. شېخى قارا، يوپۇرمىقى يېشىللىرى ياخشى. بەزىلەر ياغىچى قىزغۇچ بولغانلىرى ياخشى، دەيدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل. بەزىلەر قۇرۇق ئىسسىقلىققا مايىل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) ئېلىپ ئىچسە، بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۆپكە، كۆكرەكتىكى كېرەكسىز، قويۇق ماددىلارنى تازىلاپ چىقىرىدۇ ۋە ئۇنى ئېرىتىدۇ. يەرقان ۋە تالغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. تاش چۈشۈرىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. قان توختىتىدۇ. غالجىر ئىت، يىلان ۋە باشقا زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىپ سۈدا قاينىتىپ ئىچسە، ماددىلارنى يۇمشىتىپ تارقىتىدۇ. زىماد قىلسا دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، چاشقان يارىسى ۋە ھەر خىل چىيقانلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، چاچ ئۈندۈرىدۇ. قاينىتىپ ئىچسە، يەرقان ۋە سۈيدۈك توتۇلۇشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى تالقانلاپ لازەن، رەۋغىنى مەرۋى، رەۋغىنى سەۋسەن، زۇپا، شاراب قاتارلىقلارغا ئارىلاشتۇرۇپ چاچ چۈشۈشنى

توختىتىدۇ ھەم چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلەپ چىڭىتىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۈلىنى چاچقا سۈركىسە چاچ ئۈندۈرىدۇ. كۈلىنى سىركە، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىسە چاچ ئۈندۈرىدۇ. كۆز قوتۇرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى.

بەدىلى زىققە كېسەللىكىنى داۋالاشتا تەڭ مىقداردا بىنەپشە ياكى چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى.

بەزىرى قۇتۇنا (ئىسپىغۇل)

«ئىسقىيۇش» دەپ ئاتىلىدۇ. ئاق ۋە قارا ئىككى خىل بولىدۇ. قارىسىنىڭ دانلىق، سۇغا سالسا چۆكىدىغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق، يەنە بەزىلەر قۇرۇقلۇق ۋە ھۆللۈكتە مۆتىدىل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ھارارەت پەسەيتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ. قورۇپ گۈل يېغى بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ كىچىك بالىلارغا ئۈنۈمى ياخشى. شىرىسى ئېغىز قۇرغاقلىشىش، كۆكرەك يېقىمسىزلىنىش ۋە ئاشقازان ئېچىشىپ ئاغرىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. لوئابىنى سۈركىسە، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە ياكى پىلپىل ياكى داۋائىمىشكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسمۇ بولىدۇ. كىچىك بوغۇملارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. گۇلابقا ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۈركىسە، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭ ئۆزىنى سوقۇپ ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، چۈنكى ئادەمنى زەھەرلەيدۇ. ناۋادا ئېھتىياتسىزلىقتىن سوقۇلغان ئىسپىغۇلنى ئىستېمال قىلىپ قالغاندا مايلىق شورپا، ھىڭ ياكى مۇسەللەس ياكى پىلپىل ياكى داۋائىمىشكى ئىستېمال قىلىش لازىم.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).

بەدىلى تەبىئەتنى يۇمشىتىشتا بېھى ئۇرۇقى ياكى كۈنۈچە ئۇرۇقى، سوۋۇتۇش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈشتە سېمىزئوت ئۇرۇقى.

بەزرۇل كەرەفشى بوستانىي (يەرلىك كەرەپشە ئۇرۇقى)

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. بۆرەك ۋە جىگەردىكى

توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. خىلتلارنىڭ قېيىشىدىن بولغان ھېق تۇتۇشنى پەسەيتىدۇ. زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بەزىلەر كەرەپشە ئۇرۇقىنى تەڭ مىقداردىكى قەنت بىلەن سوقۇپ، كالا يېغىدا ياغلاپ، ئۇدا ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلسا، باھنى كۈچلۈك دەرىجىدە قۇۋۋەتلەيدۇ، ئەمما غىزاسىغا سېمىز خوراز گۆشى يەپ بېرىش لازىم، دەيدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئۈچ مىسقال (9.375 گرام).

بەدىلى يېرىم ھەسسە تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى.

بەزرۇل خەببازىي (خۇببازى ئۇرۇقى)

پارسچە «تۇخمى خۇرفە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق ۋە ھۆللۈكتە مۆتىدىل.

رولى ۋە داۋاسى رولى ئاق لەيلى ئۇرۇقىغا ئوخشاش بولۇپ، تەسىرى ئۇنىڭدىن كۈچلۈكرەك. ئۇنى ئىچسە كۆكرەكنىڭ يىرىكلىكىگە ۋە ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەرلىك ئۆمۈچۈك زەھىرىنى ۋە باشقا زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ. ئۆتكۈر دورىلارنىڭ زىيىنىدىن مۇداپىئە قىلىدۇ.

بەدىلى ئاق لەيلى ئۇرۇقى.

بەزرۇل خەتمىي (ئاق لەيلى ئۇرۇقى)

رەڭگى قارا، تولۇق يېتىلگەنلىرى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر ئىسسىق ۋە ھۆللۈكتە مۆتىدىل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سىركە بىلەن يۇمشىتىپ، مەلھەم قىلىپ بەدەنگە سۈركەپ ئاپتاپتا ئولتۇرسا، بەھەققە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچسە ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. قورساق بوشلۇقىدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. زىماد تەييارلاپ ئىشلەتسە، كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

بەدىلى خۇببازى ئۇرۇقى.

بەزرۇر - رەتبە (ھۆل بېدە ئۇرۇقى)

ئەرەبچە «بەزرۇل فەسفەسە»، «بەزرۇل قۇنا»، «بەزرۇل قەسداد»، «بەزرۇل قەسەب»، پارسچە «تۇخمى ئىسپىت» دەپ ئاتىلىدۇ. سېرىق ۋە دانلىقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى هۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى يەللىك بولۇپ، بىلە قۇۋۇتىنى ئاشۇرىدۇ. سۈت كۆپەيتىدۇ.

بەدىلى مەجۇنلەردە چامغۇر ئۇرۇقى.

بەزرۇل جىرجىر (زاغۇن ئۇرۇقى)

«كەتا»، پارسچە «تۇخمى كەبكەچ» دەپ ئاتىلىدۇ. يەرلىك، دانلىقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. مەلھەم تەييارلاپ سۈركىسە سەپكۈننى چۈشۈرىدۇ. ئىچسە باھنى قوزغايدۇ. سىركەنجۈبىل ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچسە، بەلغەمنى قەيى ئارقىلىق چىقىرىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئەمما كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ. سوقۇپ يۇمشىتىپ يۈزگە سۈركىسە، يۈزدىكى داغنى چۈشۈرىدۇ. تالقانلاپ، ئىللىتىلغان تۇخۇم سېرىقىغا سېپىپ يېسە باھنى قوزغىتىدۇ، لېكىن يېيىش تەسرەك.

زەھەرى دوۋساقتا زىيانلىق. باشنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

بەدىلى بەزىلەر ئۆسۈملۈكى ئۇرۇقىنىڭ ئورنىنى باسىدۇ، دەيدۇ. بەزىلەر ئۇنىڭ ئورۇنباسارى كۈدە ئۇرۇقى، مەتبۇخلاردا قىچا دەيدۇ.

بەزرۇس ـ سەرمەق (سەرمەق ئۇرۇقى)

ئەرەبچە يەنە «بەزرۇل قەتەن»، پارسچە «تۇخمى ئىسپىناخ رۇمى» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆسۈملۈكى «قەتەن» ماۋزۇسىدا ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى رەڭگرويىنى ياخشىلاپ جۇلا بېرىدۇ. تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

زەھەرى مەقئەتكە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قەنت، گۈلاب.

بەزرۇل خىرفە (سېمىزئوت ئۇرۇقى)

ئەرەبچە يەنە «بەزرۇل بەقلەتۇل ھەمقا»، پارسچە «تۇخمى تورەك» دەپ ئاتىلىدۇ. دېنى تولۇقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ئاغرىقى، ئۆتكۈر تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بەش مىسقال (15.625 گرام) ئېلىپ سوقۇپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، ناۋات بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. گۇلاب بىلەن ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، ئاشقازان ئېغىزى كۆيۈشۈپ ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى تالغا ۋە بەلغەم مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازىنىغا زىيانلىق. كۆپ ئىستېمال قىلسا جىنسىي ھەۋەسنى تۆۋەنلىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قەنت.

بەدىلى ئىسپىغۇل.

بەزرۇل جەزەر بوستانىي (يەرلىك سەۋزە ئۇرۇقى)

پارسچە «تۇخمى گەزەر» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سوقۇپ يۇمشىتىپ سۈركىسە، گۆشخور چاقىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچىدىن ئىستېمال قىلسا باھنى قوزغايدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئوفۇنەتلەنگەن، بۇزۇلغان يارىلارنى تازىلايدۇ، ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى تارقىتىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) نى تەڭ مىقداردىكى قەنت بىلەن يانجىپ زىماد قىلىپ، ئىككى پاچاققا چاپسا، پۇتنىڭ سىرقىراپ ئاغرىشىنى پەسەيتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

بەدىلى تەڭ مىقداردا رۇم بەدىيان.

بەزرۇس ـ سوزاب (سۇزاپ ئۇرۇقى)

پارسچە «تۇخمى سوزاب» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى قارا، دېنى تولۇقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئىستېمال قىلسا، بەلغەمدىن بولغان

ھېچ تۈتۈشقا مەنپەئەت قىلمىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھەرىنى تارقىتىدۇ، بولۇپمۇ قۇرۇق ئەنجۈر، بادام ۋە ياڭاق مېغىزى بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلمىدۇ.

زەرەرى مەنسى سۈيۈلدۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، ھەسەل.

بەدىلى سۈزاپ.

بەزرۇل خەس (كاھۇ ئۇرۇقى)

پارسچە «تۈخمى كاھۇ» دەپ ئاتىلىدۇ. يەرلىك، قارا، دېنى توقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى مەست قىلمىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. جىنسىي ھەۋەسنى پەسەيتىدۇ. ئىچىدىن ئىستېمال قىلسا، كۆپ ئېھتىلام بۇلۇش، مەنىي تامچىلاشقا مەنپەئەت قىلمىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى پەسەيتىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن ئىككى مىسقال (6.250 گرام) غىچە ئىشلىتىلىدۇ. باشقا زىماد قىلسا باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كۆزدىن ئاقىدىغان كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ. پېشانىگە سۈركىسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مەستەكى.

بەدىلى خۇنسياۋشان.

بەزرۇل بەنجى (بەڭ ئۇرۇقى)

ئۆسۈملۈكى ئەرەبچە «سىيكران»، پارسچە «بەڭ» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇسارىسى «ئۇسارەتۇل بەنج»، ئۇرۇقى پارسچە «تۈخمى بەڭ» دەپ ئاتىلىدۇ. قارا، قىزىل ۋە ئاق دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ. ئېقى ئەڭ ياخشى، ئۇنىڭدىن قالسا قىزىلى، قارىسى ئەڭ ناچىرى بولۇپ، جانىنى ئالىدىغان زەھەردۇر.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق سوغۇق. ئېقى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى سقىپ سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىدۇ. كىچىك بوغۇملارغا سۈركىسە ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

بەرەسکە سۈرکىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇنچىدا بەدەنگە سۈرکىسە ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سوزۇلما خاراکتېرلىك جىگەر ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى بىخۇدلاشتۇرۇپ، ئۇيقۇ کەلتۈرىدۇ. ئەقىلنى بۇزىدۇ. بوغما، ساراڭلىق، تىل ياللۇغى، نەپەس قىستاش، کۆز قاراڭغۇلىشىش، قۇلاق ئېغىرلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ. باشنى ئاغرىتىدۇ، ھەزىم ئەزالىرىنى سەزمەس قىلىدۇ.

تۈزەتکۈچىسى يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر کۆرۈلسە ياکى زەھەرلىنىپ قالسا، سۇغا ماي ۋە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچکۈزۈپ قۇستۇرۇش، ئارقىدىن يېڭى سۈت، توخۇ گۆشى ياکى سېمىز گۆش شورپىسى ئىچکۈزۈش لازىم. باش ئاغرىش، ھەزىم ئەزالىرى سەزمەس بولۇشتەك ئەھۋاللار کۆرۈلسە، ھەسەل ۋە رۇم بەدىيان ئىچکۈزۈش کېرەك.

بەدىلى تەڭ مىقداردا ئەپيۈن. ئۇسارىسىنىڭ ئورۇنباسارى جىغان ئۇسارىسى.

بەزرۇل فەجەل (تۇرۇپ ئۇرۇقى)

پارسچە «تۇخمى تۇرۇب» دەپ ئاتىلىدۇ. دېنى تولۇق، قارامتۇل قىزىلى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى سەپکۈن ۋە بەھەقلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تاتۇقنى يوقىتىدۇ. ئۇنى کۇندۇش بىلەن سوقۇپ، سىرکىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاق ۋە قارا بەھەققە سۈرکىسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى تارقىتىدۇ. قورساقتىکى يەلنى تارقىتىدۇ. ماددىلارنى کۈچلۈك تارقىتىدۇ. سىرکە بىلەن ئىستېمال قىلسا قۇستۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، تالنىڭ ئىششىقىنى تارقىتىدۇ. سىرکەنجىۋىل بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ ئېغىزنى چايقىسا، بوغۇم کېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچسە زەھەر قايتۇرىدۇ ۋە زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى تارقىتىدۇ.

مىقدارى ئىککى مىسقال (6.250 گرام).

زەرەرى جىگەرگە زىيانلىق.

تۈزەتکۈچىسى سەرپىستان.

بەدىلى ھەببى رىشاد.

بەزرۇل مەرۋى (کۈنۈچە ئۇرۇقى)

«ئۇشرۇق»، پارسچە «تۇخمى مەرۋى» دەپ ئاتىلىدۇ. يېڭى، دېنى تولۇق، قىزىلغا مايىللىرى ياخشى.

تەبىئىتى هۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قورۇپ ئىستېمال قىلسا ئىسھالغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زىماد قىلسا ئىششقلارنى پىشۇرىدۇ. قورۇلمىغىننى ئىستېمال قىلسا بەلغەمنى بوش سۈرىدۇ. هۆلىنىڭ تەسىرى سېمىزئوتقا ئوخشايدۇ.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).

زەھەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئانارگۈلى.

بەدىلى سېمىزئوت ئۇرۇقى. ئىششقلارنى پىشۇرۇشتا زىغىر ئۇرۇقى ئورۇنباسار بولالايدۇ.

بەزرۇل ھەندە قوقىي (قۇرۇق بېدە ئۇرۇقى)

پارسچە «تۇخمى ئەندە قوقو»، «دىيو ئىسپىت» دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە «ۋەرەق»، ياۋۇسى «ھەباقا» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. دېنى تولۇقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئاشقازاننى تازىلايدۇ. بىر يېرىم مىسقال (4.687 گرام) ئېلىپ سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسە، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى تارقىتىدۇ. ئۇرۇقى ھەم پۇتۇن چۆپى بىلە دورىلىرىدىن بولۇپ، باھنى قوزغىتىدۇ. ئۇرۇقى سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىدۇ. ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈپ، قولى تىترەيدىغان ئادەمنىڭ قولىغا كۈندە ئىككى ۋاخ سۈركەپ، بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرسا ساقايتىدۇ. يېغمۇ رەئىشەگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىستېمال قىلسمۇ ياكى سىرتىدىن سۈركىسمۇ بولىدۇ.

زەھەرى قىچىشقاق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

بەدىلى تېرىق.

بەزرۇل لىسانىل ھەمەل (پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى)

پارسچە «تۇخمى بارتەڭ» دەپ ئاتىلىدۇ. دېنى تولۇق، رەڭگى قارامتۇل ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولی ۋە داۋاسی قابىزلىقى بار. جىگەر ۋە بۆرەك قان تومۇرلىرىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىستېمال قىلسا كۆكرەكتىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. قورساقتىن كەلگەن كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ.

مىقدارى ئۈچ مىسقال (3.975 گرام).

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەدىلى ھۇمماز ئۇرۇقى.

بەزرۇل ھەممازى (ھۇمماز ئۇرۇقى)

ئەرەبچە يەنە «ھەببۇت - تۇرشا»، پارسچە «تۇخمى تۇرشە» دەپ ئاتىلىدۇ. دانلىق، مېغىزلىق، رەڭگى قىزىلغا مايىلى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئىنتايىن قابىز. ئۆتكۈر سەپرا خىلىتىنى پەسەيتىدۇ. ئۈچەينى تازىلايدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئەمما قەۋزىيەت قىلىدۇ.

زەرەرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قەنت.

بەزرۇل ھەمماز بەررىي (ياۋا ھۇمماز ئۇرۇقى)

ياۋا ھۇمماز ئۇرۇقىنى چايان چېقىۋېلىشتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلسا، چايان زەھىرى تەسىر قىلمايدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئىستېمال قىلسا، قاندىن بولغان ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى.

بەزرۇل كەتان (زىغىر ئۇرۇقى)

پارسچە «تۇخمى كەتان»، «كەشدانەك» دەپ ئاتىلىدۇ. يېڭى، دانلىقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ئىسسىق، ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل. 1 - دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى مەيلى ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بولغان، مەيلى بەدەننىڭ سىرتى ياكى ئىچىدە بولغان بولسۇن ھەرقانداق ئورۇندىكى ئىششىق، يارىلارغا چاپسا يارىنى پىشۇرىدۇ. سىرتىدىن ئىشلەتسە داغ ۋە بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىنى پۇرىسا زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قورۇپ ئىستېمال قىلسا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. قورۇماي خام ھالەتتە ئىچسە ئىچىنى سۈرىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن بىر مىسقال (3.125 گرام) ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، سۈيىدە ئولتۇرسا بالىياتقۇدىكى ئىششىقنى تارقىتىدۇ. مەقئەت يېرىلىش، ئۆپكە جاراھىتى ۋە بەدەن سىرتىدىكى ھەرقانداق جاراھەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىلەر ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆيدۈرۈپ كۈلىنى مەقئەتتىكى جاراھەتكە سەپسە، ئارتۇق ھۆللۈكلىرىنى قۇرۇتۇپ، ساقىيىشىنى تېزلەشتۈرىدۇ. موم ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تىرناققا سۈركىسە، تىرناق ئاقىرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىستېمال قىلسا مەنىي كۆپەيتىدۇ. كۆكرەك ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، دەيدۇ.

زەرەرى ئاشقازانغا زىيانلىق، تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن بولۇپ، ئۇرۇقدانغىمۇ زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل گۈلقەنتى ياكى ھەسەل.

بەدىلى باقىلە ئۇسارىسى. بەزىلەر شۇمشا دەيدۇ.

بەزرۇن نەممام (نەممام ئۇرۇقى)

پارسچە «تۇخمى سىيسەنبەر» دەپ ئاتىلىدۇ. يەرلىك، رەڭگى قارىلىرى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قىزىتىش رولىغا ئىگە. ھېق تۇتۇش ۋە قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇرۇقىنى شاراب بىلەن ئىچسە، سۈيدۈك تامچىلاش ۋە بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قورساق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. قورساقتىكى يەلنى تارقىتىدۇ. ئاشقازانغا خىلىتلار توپلىشىپ قالغاندىن بولغان ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى ئۈچ مىسقال (9.375 گرام).

بەدىلى يالپۇز ئۇرۇقى ۋە بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى.

بەزرۇل ھەلىيۇن (ھەلىيۇن ئۇرۇقى)

پارسچە «تۇخمى ھەلىيۇن»، «تۇخمى مارچۆبە» دەپ ئاتىلىدۇ. يەرلىك ھەلىيۇن ئۇرۇقى ئەڭ ياخشى. ئۆسۈملۈكى «ھەلىيۇن»، «مارچۆبە»، «مارگىيا» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى مەنىي كۆپەيتىدۇ. جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ. تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ. سۈت كۆپەيتىدۇ. سۈيدۈك تەستە كېلىش، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، بەلغەمدىن ۋە يەلدىن بولغان قۇلۇنجى، زەھەرلىك ئۆمۈچۈك چېقىۋېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).

زەرەرى باشقا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەدىلى ھەجەنجەل.

بەزرۇل كۈشۈش (سىرىق ئوت ئۇرۇقى)

«بەزرۇل ئەفتىمۇن»، «قەئىر»، «ئۇكشۇس»، «كۈشۈسا»، پارسچە «تۇخمى كۈشۈش» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، قۇرۇقتا مايىل، ناھايىتى ئاچچىق.

رولى ۋە داۋاسى رولى كاسنە ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. جىگەر ۋە تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئاشقازاننى تازىلايدۇ. تومۇرلاردىكى ئوفۇنەتلەنگەن خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەلغەم ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان مۇرەككەپ تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن ئىستېمال قىلسا ھېق تۇتۇشنى توختىتىدۇ. قاينىتىپ تەمنى چىقىرىپ ئىچسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. سۈيدۈك، ھەيزنى ھەيدەيدۇ. بالىياتقۇ ئاقمىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسارىسنى قەنت بىلەن ئىچسە، يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىلمىسى ياكى ئۇسارىسى بىلەن قول ـ پۇتنى يۇسا، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).

زەرەرى ئېيتىشلارچە ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل. بەزىلەر ئەرەب يېلىمى، دەيدۇ.

بەدىلى ئەفسەنتىن.

بەزرۇل ھىندىبا (كاسىنە ئۇرۇقى)

پارسچە «تۇخمى كاسىنىي» دەپ ئاتىلىدۇ. قارا ۋە دېنى تولۇقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل.

رولى ۋە داۋاسى سەپرادىن بولغان تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. توسالغۇدىن بولغان يەرقان كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).

زەرەرى ئېيتىشلارچە تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجىۋىل.

بەدىلى سېرىق ئوت ئۇرۇقى.

بەزرۇل ئەنجىرە (چاققاقئوت ئۇرۇقى)

ئۆسۈملۈكى ئەرەبچە «بەناتۇن ـ نار» (ئوتتەك كۆيدۈرگۈچى ئۆسۈملۈك)، ئۇرۇقى «بەزرۇل قەرىيز»، «كەزنە»، پارسچە «تۇخمى ئەنجىرە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قۇلاق ئاستى بېزى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇسەللەس ياكى كالا سۈتى بىلەن ئىچسە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). تالقانلاپ گۆشخور جاراھەتلەر ۋە راك (سەرتان) لارغا سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ. يېرىم مىسقال (1.562 گرام) ھەسەل ۋە ئىلمان سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا، سېرىقسۇ ۋە بەلغەمنى سۈرىدۇ، قۇلۇنجى ۋە ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) نى شاراب ۋە يېڭى سۈت بىلەن ئىچسە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. تالقانلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، زەكەرگە سۈركىسە چوڭايتىپ قۇۋۋەتلەيدۇ. سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچسە، تال ۋە بۆرەك ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن يالانچۇق ياساپ يالىسا، نەپەس قىستاشقا شىپا بولىدۇ.

زەرەرى كۆپ ئىستېمال قىلسا يۆتەلدۈرىدۇ، بىنەپشە شەربىتى ۋە ئارپا سۈيى ئىچىش لازىم. بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى، كەتىرا.

بەدىلى ھۇرف، قەردمانە. بەزىلەر كۈدە ئۇرۇقى، يەنە بەزىلەر زاغۇن ئۇرۇقى، دەيدۇ.

بەزرۇل كۇرراس (كۈدە ئۇرۇقى)

پارسچە «تۇخمى گەندەنا» دەپ ئاتىلىدۇ. يېڭىسى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قەتىران بىلەن كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىنى قۇرت يېگەن چىشقا ئالسا قۇرت يېيىشنى توسۇيدۇ. ئەگەر مەقئەتكە ئىسرىق سالسا، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئامۇت ئۇرۇقى بىلەن ئىچسە، قان تۈكۈرۈش، قانلىق تولغاقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) نى قورۇپ، رىشاد بىلەن ئىستېمال قىلسا، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ. بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، سوغۇقتىن ۋە بەلغەمدىن بولغان قانلىق تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىلەر كۆپ جىما قىلىشتىن بەدەنگە زىيان يەتمىسۇن دېسە، ئۇنى شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈدە ئۇرۇقى بىلەن ئىچسە بولىدۇ، دەيدۇ.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل. بەزىلەر ئۆپكىگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ، تۈزەتكۈچىسى بېھى ئۇرۇقى لوئابى، دەيدۇ.

بەدىلى زاغۇن ئۇرۇقى.

بەزرۇش - شەلجەم (چامغۇر ئۇرۇقى)

ئەرەبچە يەنە «بەزرۇل - لىفىت»، پارسچە «تۇخمى شەلغەم» دەپ ئاتىلىدۇ. قىزىلى ياخشى.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئىستېمال قىلسا باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يەل پەيدا قىلىدۇ. مەجۈنلەرگە ئارىلاشتۇرسا تۈرلۈك زەھەرلەردىن مۇداپىئە قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلار ۋە قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قوغۇن ئۇرۇقى.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).

بەزرۇل بەسەل (پىياز ئۇرۇقى)

پارسچە «تۇخمى پىياز» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئارتۇق ھۆللۈكى بار.

رولى ۋە داۋاسى سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ بەلھ قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ.

بەزرۇس - سىلىق (قىزىلچا ئۇرۇقى)

پارسچە «تۇخمى چەقەندەر» دەپ ئاتىلىدۇ. قىزىلچا ئىككى خىل بولىدۇ. «س» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار بابىدا ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

تەبىئىتى سوغۇق. ئازراق قۇرۇقلۇقى بار.

رولى ۋە داۋاسى ئاشقازانغا زىيانلىق. ئىچنى سۇرىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ.

بەدىلى ئاق لەيلى ئۇرۇقى.

بەزرۇل قىسسا (تەرخەمەك ئۇرۇقى)

پارسچە «تۇخمى خيار» دەپ ئاتىلىدۇ. دېنى چوڭلىرى ياخشى.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى كۆيگەن سەپرانى پەسەيتىدۇ. جىگەر ۋە تالىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان يالليۇغىنى قايتۇرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئۆپكە يارىسى ۋە ئۇنىڭ ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. بەش مىسقال (15.625 گرام) دىن بىر سەر (31.250 گرام) گىچە ئىشلىتىلىدۇ. سوقۇپ ئەزالارغا سۈركىسە، رەڭگىرويىنى ياخشىلايدۇ.

زەرەرى باشقا ۋە ئۇرۇقدانغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل ۋە كەتىرا.

بەدىلى باشقا خىلدىكى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى.

بەزرۇل بىتتىيخ (قوغۇن ئۇرۇقى)

پارسچە «تۇخمى خەربۇزە» دەپ ئاتىلىدۇ. تاتلىق قوغۇن ئۇرۇقى ياخشى.

تەبىئىتى هۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئۈچەينى تازىلايدۇ. باهنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سوقۇپ سۇ بىلەن شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، كۆكرەكتىكى ئىسسىق ياللۇغدىن كېلىپ چىققان كۆكرەك ئاغرىش ۋە گال قۇرۇشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. گالنى سىلىقلايدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ. ئۆتكۈر تەپ، كۆيگەن سەپرادىن بولغان تەپ، ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر قان تومۇرىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. سۈيدۈك هەيدەيدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساق يوللىرىنى تازىلايدۇ. سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشنى يوقىتىدۇ. سۈيدۈك يولىدىكى ياللۇغلارنى قايتۇرىدۇ. سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىدۇ.

زەرەرى تالغا زىيانلىق، تۈزەتكۈچىسى هەسەل. كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئىچكى ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى زىرىق ئۇسارىسى.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام) دىن بەش مىسقال (15.625 گرام) غىچە.

بەزرۇل ۋەرد (قىزىلگۈل ئۇرۇقى)

پارس قىزىلگۈلىنىڭ ئۇرۇقى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى قورۇتقۇچى، تۇتقۇچى بولغاچقا، چىش يىلتىزىنى چىڭىتىدۇ. سوقۇپ چاپسا، ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزگە سۈركىسە، كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىستېمال قىلسا ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنى تازىلايدۇ. سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

بەزرۇن - نەئنا (يەرلىك يالپۇز ئۇرۇقى)

يەرلىكتىن چىققان، دېنى چوڭلىرى ياخشى.

تەبىئىتى مۆتىدىل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بىر مىسقال (3.125 گرام) ئىچسە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

بەزرۇر - رەيھان (رەيھان ئۇرۇقى)

ئەرەبچە يەنە «بەزرى شاھىسفەرەم» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. رەڭگى قارا، مېغىزلىق، دېنى كىچىك، خۇش پۇراقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سەپرادىن بولغان باش قېيىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. يېرىم مىسقال (1.562 گرام) نى قورۇپ ئىچسە، ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) نى سوغۇق سۇ ياكى گۇلابقا چىلاپ ئىچسە، سوزۇلما ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مەرزەنجۇش.

بەدىلى كۈنۈچە ئۇرۇقى.

بەزرۇش - شىبىت (سېرىقچېچەك ئۇرۇقى)

پارسچە «تۇخمى شىبىت» دەپ ئاتىلىدۇ. دانلىق، مېغىزلىقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى سۈت كۆپەيتىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۈلىنى بوۋاسىرغا باسسا، بوۋاسىر دانچىلىرىنى چۈشۈرىدۇ.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).

زەرەری دوۋساققا زىيانلىق. كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ، قۇستۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.
بەدىلى سېرىقچېچەك.

بەزرۇل كەرنەب (كاللەكبەسەي ئۇرۇقى)

پارسچە «تۇخمى كەرنەب» دەپ ئاتىلىدۇ. يېڭى، دانلىق، مېغىزلىقى ياخشى.
تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
رولى ۋە داۋاسى مەنىي كۆپەيتىدۇ. گۈلنى پەرزىجە قىلسا ھامىلىنى ئۆلتۈرىدۇ.
مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).
زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەزرۇل ئىسپاناخ (پالەك ئۇرۇقى)

رەڭگى قىزىلغا مايىلى ياخشى.
تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.
رولى ۋە داۋاسى يۈرەك سانجىقى ۋە تەپكە ئىشلىتىلىدۇ.
مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام).
زەرەرى تالغا زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى گىل مەختۇم.

بۇسۇر (خورما غورىسى)

«غەسا»، پارسچە «چەرەك» دەپ ئاتىلىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
رولى ۋە داۋاسى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئەزا ـ توقۇلمىلارنى قورۇش رولى بار. قاينىتىپ ئىچسە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. رەڭگى كۆكلىرىنىڭ ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش

رولى كۈچلۈكرەك، ئەمما تەستە سىڭىدۇ.

زەرەرى ئېغىز ۋە چىشلارغا زىيانلىق. يەل ۋە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل ساددە.

بىسفايەج (بىستىپايەج)

«بولوبۇدىيۇن»، «تەشتىيۇان»، «تەشمىيز»، ئەرەبچە «ئەزراسۇل كەلب» (ئىت چىشى)، «ساقبۇل ھەجەر» (تاش تېشەر)، «كەسىرۇل ئەرجۇل» (كۆپ پۇتلۇق)، پارسچە «بىيست پا» (يىگىرمە پۇت) دەپ ئاتىلىدۇ. قەرنەفىل تەملىك، توم، سۇندۇرغاندا ئىچى پىستە مېغىزى رەڭگىدە بولغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقى مۆتىدىل. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سەۋدا ۋە شىلىمشىق بەلغەم خىلىتىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. سەۋدانى سۇرۇپ چىقىرىش ئۈچۈن ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) ئىشلىتىلىدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) دىن بەش مىسقال (15.625 گرام) غىچە ئېلىپ، خوراز شورپىسى بىلەن ئىچسە، بەلغەمنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ (خوراز شورپىسى بىلەن ئىچمىسە، قورساقنى ئاغرىتىپ كۆڭۈلنى غەش قىلىدۇ). قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ، يەلنى تارقىتىدۇ، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. سەۋدا خىلىتىنى يۇرەك، مېڭە ۋە پۈتۈن بەدەندىن سۇرۇپ چىقىرىش بىلەن كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ. ئۇنىڭ خاسىيەتلىرىدىن بىرى شۇكى، ئېرىگەن سۇتنى ئۇيۇتىدۇ. ئۇيۇغان سۇتنى سۈيۇلدۇرىدۇ.

زەرەرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سىرىق ھېلىلە.

بەدىلى ئەفتىمۇن، ھىندى تۇزى.

بۇسەد (بىخ مارجان)

بۇ، مارجاننىڭ شېخى بولۇپ، قارا، ئاق، قىزىل ئۈچ خىل بولىدۇ. ئىنچىكە، نېپىزلىرى ياخشى. «خەرسەك»، «قەرال» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۈشتە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى مۇنداق: بىخ مارجاننى كوزىغا سېلىپ، ئېغىزىنى گىل ھېكمەت قىلىپ ئېتىپ، تونۇردىكى چوغقا بىر كېچە قويۇپ كۆيدۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، توقۇلمىلارنى قورۇش رولىغا ئىگە، قۇرۇتۇش رولى ئارتۇقراق. قان توختىتىدۇ. كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆزگە سۈرمە ئورنىدا سۈركىسە، كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمما كۆزگە تارتماقچى بولغاندا يۇيۇپ، ساپلاشتۇرغاندىن كېيىن ئىشلەتكەن ياخشى. ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ. جاراھەتلەرنىڭ ئىز ـ تاتۇقلىرىنى ياخشىلايدۇ. كۆڭۈلنى خۇش قىلغۇچى، يۈرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار قاتارىدىن بولۇپ، شۇ خىل خۇسۇسىيەتكە ئىگە. ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن ئىشلىتىلىدۇ. چىشلارغا سەپسە، چىشلارنى ئاقارتىدۇ. بىخ مارجاننى تۇتقاق كېسىلى بارلار بوينىغا ئېسىۋالسا ياكى كىچىك بوغۇم ئاغرىقى بارلار پۇتىغا باغلىۋالسا، ياخشى شىپا بولىدۇ. تالقانلاپ، ھەرقانداق قانىغان ئورۇنغا سەپسە قان توختىتىدۇ.

بەدىلى قان توختىتىشتا خۇنسىياۋشان.

زەرەرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

بوستانىي ئەفرۇز (باغ زىننىتى ئوتى)

«بەرتانىيقى»، «تەرقۇن» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. سايىدە قۇرۇتۇلغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى قاينىتىپ سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچسە، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنى تازىلايدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).

زەرەرى دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كۇندۇر.

بىسباسە (بەسباسە)

«بەزباز»، «جاۋگۇن» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. رەڭگى قىزغۇچ سېرىق، خۇش پۇراقلىقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق،

بەزىلەر مۆتىدىل، يەنە بەزىلەر سوغۇق، ئازراق ھارارىتىمۇ بار، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يەل تارقىتىدۇ. مەلھەم قىلسا قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. قابىزلىققا ئىگە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. تال ۋە بالىياتقۇغا پايدىلىق. ئۈچەي زېدىلىنىش، قان تۈكۈرۈش ۋە سوغۇقتىن بولغان سۈيدۈك تامچىلاشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۈچەي يارىسىغا شىپا بولىدۇ. سۈيدۈك تامچىلاشتا يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا ئۈنۈمى ياخشىراق. سۈيدۈك تامچىلاشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ ھەرقاندىقىنى ئىستېمال قىلغانغا قارىغاندا كىندىك ئەتراپى ۋە ئومۇرتقا ساھەسىگە بۇ دورىنى زىماد قىلغان ياخشىراق. ئاشقازان، كۆكرەك ۋە ئۆپكە قاتارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. مەنىي كۆپەيتىدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، بولۇپمۇ مىزاجى ھۆل سوغۇقلارغا ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى.

زەرەرى باشنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سەندەل، گۇلاب.

بەدىلى جۇزبۇۋا.

بەسەل (پىياز)

پارسچە «پىياز» دەپ ئاتىلىدۇ. ئاقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئارتۇق ھۆللۈكى بار. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، يەنە بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە ھۆل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى يۇمشىتىپ ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ، پارچىلايدۇ. قاننى بەدەن سىرتىغا تېپىپ تېرىنى قىزارتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق غوڭۇلداش ۋە قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسارىسى كۆزنى تەنقىيە قىلىپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. كۆزگە چۈشكەن سۇ ۋە ئاقنى يوقىتىدۇ. سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەمرەتكە، بەھەق ۋە پور تىرناققا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىسە چاچ ئۈندۈرىدۇ. غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ۋە يىلان چېقىۋالغان ئورۇنلارغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ. ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. ئاق پىيازنى قورۇپ، قوينىڭ ئىچ مېيى ياكى سېرىقماي ياكى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن سوقۇپ، مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرگەندىن كېيىن مەقئەتكە زىماد قىلسا، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئىششىق تارقىتىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىدۇ. پىشۇرۇپ يېسە ئۆپكە ۋە

کۆکرەکتىکى بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ. يېسە ۋە ياكى پۇرىسا زەھەرلەرنىڭ زىيىنىدىن مۇداپىئە قىلىدۇ. سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازانغا چاپسا، قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. پىيازنى پۇراپ ئاندىن مۇسھىل دورىلارنى ئىچسە، دورا پۇرىقى كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرمايدۇ.

زەرەرى كۆپ يېسە ئېغىر ئۇخلىتىدۇ، ئەقىلگە زىيان قىلىدۇ، شۆلگەينى كۆپەيتىدۇ، بوۋاسىرنىڭ ئېغىزىنى ئاچىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە، قېتىق ياكى كاسىنە.

بەسەلۇز - زىز (غولپىياز)

ئەرەبچە يەنە «بەسەلى مەئكۇل»، «بەسەلۇز - زەيبى»، «بەلبۇس» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ئارتۇق ھۆللۈكى بار.

رولى ۋە داۋاسى كۆپ يېسە سەمرىتىدۇ، ئۈچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، باھنى قوزغايدۇ. بەھەققە سۈركىسە يوقىتىدۇ. تۇخۇم سېرىقى بىلەن سۆگەلگە سۈركىسە چۈشۈرىدۇ. سوغۇقتىن بولغان بالىياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. تەپلەرگە شىپا بولىدۇ. چايان ۋە دۆ چېقىۋالغان ئورۇنغا زىماد قىلسا ياكى ئىستېمال قىلسا زەھەر قايتۇرىدۇ. پىلپىل بىلەن سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازانغا زىماد قىلسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. قورۇپ بېلىق مېڭىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ، گۈرەن بەز ئىششىقىغا چاپسا ئىششىقنى تارقىتىدۇ.

زەرەرى كۆپ يېسە پەيلەرگە زىيانلىق، يەل پەيدا قىلىدۇ، گال ۋە تىلنى يىرىكلەشتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كاسىنە، گۇلاب، كافۇر بولۇپ، ئارقىدىن سۈت ئىچىلىدۇ.

بەدىلى تاغ پىيىزى.

بەسەلۇن - نەرجىس (نەرگىس پىياز)

پارسچە «پىيازى نەرگەس» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا چاپسا چاچ ئۈندۈرىدۇ. تۆت مىسقال (12.5 گرام) نى مائۇلھەسەل بىلەن ئىچسە، ئۆلۈك ياكى

تىرىك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) ئىستېمال قىلسا قۇستۇرىدۇ، قۇرت چۈشۈرىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى پىشۇرىدۇ.

بىتتىيخ (قوغۇن)

«تەبىيخ»، «ئەملەج»، پارسچە «خەربۇزە»، بىر خىلى «خەربۇزە زىمىستانىي» دەپ ئاتىلىدۇ. تاتلىقى ياخشى.

تەبىئىتى بەزىلەر 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا سوغۇق، ئاخىرىدا ھۆل؛ بەزىلەر ئىسسىق، دەيدۇ. تەجرىبىلەردىن قارىغاندا بەك تاتلىقلىرى ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. بەھەقنى چۈشۈرىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ پارقىرىتىش رولى گۆشىگە قارىغاندا كۈچلۈكرەك. شاپىقىنى پېشانىگە چاپلىسا، كۆزگە سۇ چۈشۈشنى توسۇيدۇ. مۇنچىغا چۈشكەندە شاپىقىنى بەدەنگە سۈركىسە بەدەننى تازىلايدۇ، بولۇپمۇ يۈزگە سۈركىسە رەڭگىروينى ياخشىلايدۇ. ئۆشنىنىڭ ئورنىدا قولىنى يۇسا، قولدىكى ماي پۇرىقىنى يوقىتىدۇ. تەستە پىشىدىغان گۆشلەرنى قوغۇن شاپىقى بىلەن پىشۇرسا ئاسان پىشىدۇ ۋە ھەزىم بولىدۇ. يىلتىزىدىن ئىككى مىسقال (6.250 گرام) نى قاينىتىپ ئىچسە ئاسان قۇستۇرىدۇ. قوغۇن ئاشقازاندا قايسى خىلىت كۆپ بولسا شۇ خىلىتقا ئۆزگىرىدۇ. ئىچكى ئەزالارنى بوشىتىدۇ. ئىچىنى سۈرىدۇ.

زەرەرى قوغۇننى ئىككى ۋاخ تاماق ئارىلىقىدا ئىستېمال قىلىش لازىم. ئۇنداق قىلماي ناۋادا ئاشقازاندا بۇزۇلسا زەھەرگە ئايلىنىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى دەرھال قەي قىلىپ چىقىرىۋېتىش، ئارقىدىن سىركەنجىۋىل ساددە ئىچىش كېرەك.

بىتتىيخ زىققى (تاۋۇز)

ئەرەبچە «بىتتىيخ ھىندى»، پارسچە «خەربۇزە ھىندىي» دەپ ئاتىلىدۇ. تاتلىق، سۇلۇقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر، كۆيدۈرگۈچى تەپلەر ۋە ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچسە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، دوۋساقنى تازىلايدۇ. سۈيىگە قەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، سوۋۇتۇش تەسىرى

تېخىمۇ ئاشىدۇ.

زەرەرى ياشانغانلار ۋە سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق. جىگەردە ناچار قان ھاسىل قىلىدۇ، بەلغەمنى كۆپەيتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قەنت ياكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش ياكى ئارقىدىن قەنت، ھەسەل ئىستېمال قىلىش لازىم.

بەتتى (ئۆردەك)

تەبىئىتى ئىنتايىن ھۆل ئىسسىق. ھۆللۈكى ھەرقانداق سۇ قۇشىدىن ئارتۇق.

رولى ۋە داۋاسى گۆشى ئۇزۇندا ۋە تەستە ھەزىم بولىدۇ. ھەزىم بولغاندىن كېيىن بەدەندە ياخشى قان ۋە خىلىت پەيدا قىلىدۇ. رەڭگىرويىنى سۈزۈلدۈرىدۇ، ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ. ئۇنىڭ ئاسان ھەزىم بولۇشى ئۈچۈن سىركە ۋە ئىسسىق دورا - دەرمەكلەر بىلەن پىشۇرۇش لازىم. زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلاپ، ئىچىگە سامساق، پىياز ياكى يۇمغاقسۈت، كەرەپشە، سۇزاپ سېلىپ، قازانغا سامساق، نوقۇت، كۈدە، دارچىن سېلىپ پىشۇرسىمۇ بولىدۇ. يېغى بەدەننىڭ چوڭقۇر قىسمىدىكى ھەرقانداق ئاغرىق ۋە ئېچىشىشلارنى پەسەيتىدۇ. بۇ جەھەتتە ھەرقانداق سۇ قۇشىنىڭ يېغىدىن ياخشى.

بەئرۇز - زەب (كېلەر مايىقى)

پارسچە «سىرگىينى سوسمار» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى ئاق، پۇرىقى ئۆتكۈرلىرى ياخشى.

رولى ۋە داۋاسى بەرەس ۋە داغقا شىپا بولىدۇ. كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ. كۆزگە جۇلا بېرىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ. كۆز قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەئرۇل - مەئىز (ئۆچكە مايىقى)

پارسچە «سىرگىينى بوز» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى زىماد قىلسا لىمفا بەز سىلى ئۆسمىسى، تال ئىششىقى ۋە باشقا قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ بوغۇملارغا سۈركىسە، بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زەھەرلىك يىلان چېقىۋالغان ئورۇنغا

سۈركسه زەھەر قايتۇرىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۈلىنى سركه بىلەن مەلھەم قىلىپ، غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا چاپسا زەھەر قايتۇرىدۇ. تاغ ئۆچكىسىنىڭ مايىقىنى دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركسه چاچ ئۈندۈرىدۇ. سركه بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇنغا زىماد قىلسا زەھەر قايتۇرىدۇ.

بەئرۇز - زەئىن (قوي مايىقى)

پارسچه «سرگىنى مىيىش» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سركه بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەلگه سۈركسه چۈشۈرىدۇ. كۆيۈك ياريسغا سۈركسه ساقىيىشنى تېزلىتىدۇ. موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئارتۇق گۆشلەرگه سۈركسه يوقىتىدۇ.

بەئرۇل جەمال (تۆگه مايىقى)

رولى ۋە داۋاسى سۆگەلگه تېڭىپ كۆيدۈرسه سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ. كۆيدۈرۈپ تۈتۈننى پۇرىسا، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. تالقانلاپ بۇرۇنغا تارتسمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. زىماد قىلسا چاشقان يارىسغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بوغۇم ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

بەقەم (بەقەم ياغىچى)

«ئەندەم» دەپمۇ ئاتىلىدۇ بۇ ھىندىدىن چىقىدىغان بىر خىل دەرەخنىڭ ياغىچى بولۇپ، بويىاقچىلار كۆپ ئىشلىتىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى يارا ـ جاراھەتلەرگه سۈركسه گۆش ئۈندۈرۈپ، جاراھەت ئېغىزىنىڭ پۈتۈشىنى تېزلەشتۇرىدۇ. ھەرقانداق ئەزادىن كەلگەن قانىنى توختىتىدۇ. جاراھەتلەرنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ.

بەقىس (شەمشاد دەرىخى)

پارسچه «دەرەختى شەمشاد» دەپ ئاتىلىدۇ. ئېگىز ئۆسىدىغان بىر خىل دەرەخ بولۇپ، يوپۇرمقى ۋە ئۇرۇقى قارىغاينىڭكىگه ئوخشايدۇ.

رولی ۋە داۋاسی قورۇیدۇ، قۇرۇتىدۇ. ئىستېمال قىلسا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ياغىچىنىڭ ھەرە كېپىكىنى خېنە بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا چاپسا، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. تۇخۇم ئېقى ۋە تۈگمەن توزۇندىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئورنىدىن قوزغالغان سۇنۇققا تاڭسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەقلەتۇل ھەمقا (سېمىزئوت)

ئەرەبچە يەنە «بەقلەتۇل مۇبارەكە»، «بەقلەتۇز - زەھرا»، «بەقلەئى لەنىيە»، پارسچە «تورەك» دەپ ئاتىلىدۇ. يېڭىسى ياخشى.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە ياكى 2 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل سوغۇق.

رولی ۋە داۋاسی سەپرانى پەسەيتىدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ. سۈيىنى سىقىپ 30 مىللىلىتىر ئىچسە قان توختىتىدۇ. سۆگەلگە سۈركىسە چۈشۈرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا سۈركىسە قۇرۇتىدۇ. سۈيىنى ئىچسە مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. گۈل يېغى بىلەن باشقا سۈركىسە، ئاپتاپ ئۆتۈشتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. دوۋساقنىڭ ئېچىشىش ۋە ئاغرىشىغا شىپا بولىدۇ. زىماد قىلسا ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسارىسىنى ئىچسە ياكى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، قان تۈكۈرۈش ۋە ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ۋە جىگەر كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيىنى كلىزما قىلسا، ئۈچەي دىۋارى زەخىملىنىش ۋە ئۆت مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ. ئۆتكۈر تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەری كۆپ يېسە باھقا زىيانلىق. كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ. نامازشام قارىغۇسىغا سەۋەب بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەرەپشە، زاغۇن، نەئنا. بەزىلەر ئۈچەيگە زىيانلىق، تۈزەتكۈچىسى مەستىكى، دەيدۇ.

بەقلەئى خۇراسانىيە (خۇراسان ئوتى)

ئەرەبچە يەنە «بەقلەئى ھامىزە»، پارسچە «تەرەئى خۇراسانى» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىدا قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر ئاۋۋىلىدا قۇرۇق سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ. هارارەت ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ئىشتىهاسىزلىققا مەنپەئەت. ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

بەللۇت

هۆل، يېڭى، گۆشلۈك ۋە چوڭراقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، بەزىلەر قۇرۇقلۇقى 3 ـ دەرىجىدە، يەنە بەزىلەر ئىسسىقلىقى 1 ـ دەرىجىدە، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىزلىقى شاهبەللۇتتىن كۈچلۈك، جۈپتى بەللۇتتىن ئاجىز. قان توختىتىدۇ، بولۇپمۇ پوستىنىڭ رولى ئالاهىدە ياخشى. ئومۇمىي بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. تالقانلاپ، تاغ ئۆچكىسىنىڭ يېغى بىلەن مەلهەم قىلىپ، قاتتىق ئىششىقلارغا سۈركىسە يۇمشىتىپ تارقىتىدۇ. كۆيدۈرۈپ، يامان جاراهەتلەر ۋە ئېغىز يارىسىنى ئىسرىقلىسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۈچەي يارىسى ۋە ئىچ سۈرۈشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە، سوزۇلما ئىچ سۈرۈش ۋە ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، پىلتە ياساپ پەرزىجە قىلسا، بالىياتقۇدىن نورمالسىز سۇيۇقلۇق ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمما تەستە هەزىم بولىدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ. بەزىلەر 20 دەرەم (68.04 گرام) دىن ئارتۇق ئىستېمال قىلماسلىق لازىم، دەيدۇ.

زەرەرى دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قورۇپ قەنت بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بەدىلى تەڭ مىقداردا خەرنۇب نەبتى.

بەلىيلەج (بەلىلە)

پارسچە «بەلىيلە»، دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى سېرىق، تولۇق يېتىلگەنلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوقۇق، بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ماددىنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. توقۇلمىنى قورۇپ، هۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئاشقازان مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى

ئالىدۇ. ئاشقازاندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، سۇيۇقلۇقنى تەڭشەيدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بەزىلەر تەرەتنى يەڭگىل دەرىجىدە قاتۇرىدۇ، دەيدۇ. ئۇچەيگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مەقئەت مۇسكۇللىرىنى چىڭىتىدۇ. كۆزنىڭ قۇۋۇتىنى ئاشۇرىدۇ. تالقانلاپ كۆزگە سۈركىسە، كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. مېغىزىنىڭ تەسىرى پىندۇقنىڭ تەسىرى بىلەن ئوخشاش.

مقدارى ئۇچ مىسقال (9.375 گرام).

زەرەرى مەقئەتكە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەدىلى ئامىلە. بەزىلەر كاۋاۋىچىن، ئاس ۋە قارا ھېلىلە، دەيدۇ.

بالادۇر

«ئەنقەردىيا»، «سەمەرۇل بەلادۇر» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى قارا، گۆشلۈك، سۇندۇرسا ئىچىدىن ھەسەلسىمان سۇيۇقلۇق چىقىدىغانلىرى ياخشى. بۇ «ئەسەلۇل بەلادۇر» (بالادۇر ھەسلى) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 4 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بەلغەم خىلىتى ۋە ھۆللۈك ئېشىپ كەتكەنلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. پەي - نېرۋىلارنى چىڭىتىدۇ. ئۇنتۇغاقلىق، پالەچ، لەقۋالارغا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. زېھنىنى ئۆتكۈرلەشتۈرۈپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ. ھۆل سوغۇقتىن بولغان روھىي كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يېرىم مىسقال (1.562 گرام) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كۆيدۈرۈپ بۇۋاسرىنى ئىسلسا، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، بۇۋاسىر تومۇرىنىڭ ئېغىزىنى قورۇيدۇ. بەلغەمدىن بولغان دائىرىلىك چاچ چۈشۈش كېسىلى ئۈچۈن ھەسلىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە چاچ ئۈندۈرىدۇ. ھەسلى ئادەتتە مەجۇن دورىلارغا قوشۇلىدۇ. ھەسلىنى چىقىرىشنىڭ بىر نەچچە خىل ئۇسۇلى بار: بىر خىلى، ئاۋۋال بالادۇرنىڭ باش تەرىپىنى كېسىپ، ئامبۇر بىلەن قىسىپ ئوتقا تۇتۇلىدۇ، بالادۇر چوغدەك قىزارغاندا بالادۇرنى تېخىمۇ قىسسا، ئۇنىڭدىن ۋىزىلداپ ھەسلى ئېقىپ چۈشىدۇ. يېتەرلىك مىقداردا يىغىلغاندىن كېيىن كالا يېغى بىلەن قايىنىتىپ، ياڭاق يېغى قوشۇپ مەجۇناتلارغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ؛ يەنە بىر خىلى، بالادۇرنىڭ بېشىنى كېسىپ، شىشە قۇتىغا سېلىپ، چۆرىسى گىل ھېكمەت قىلىنىدۇ. قۇتا ئېغىزىغا ئات قىلى ياكى چىگە قويۇپ، بالادۇر شىرنىسىنىڭ ئېقىپ چىقىشىغا قولايلىق يارىتىپ بېرىلىدۇ. قۇتىنى دۇم كۆمتۇرۈپ، ئەتراپىغا ئوت قالاپ قىزدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بالادۇرغا ئىسسىق ئۆتۈپ، ھەسلى

ئات قىلى ياكى خورما چىگىسىنى بويلاپ ئېقىپ چۈشۈشكە باشلايدۇ. ئۇنى باشقا قاچىغا ئېلىپ ساقلاپ قويۇپ، لازىم بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

زەرەرى بالادۇر زەھەرلىك بولۇپ، ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئىستېمال قىلسا، قان ۋە باشقا خىلىتلارنى كۆيدۈرىدۇ. ساراڭلىق پەيدا قىلىدۇ. كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا سەۋەبچى بولىدۇ، گال ۋە ئىچكى ئەزالارنى زەخىملەندۈرىدۇ. ئېغىز، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردە كۆيۈشۈپ ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئۆتكۈر تەپلەرنى قوزغايدۇ. بەزىدە ئادەمنى ئۆلتۈرۈپمۇ قويىدۇ. ياڭاق مېغىزى بىلەن يېسە، يۇقىرىقىدەك زەھەرلەش ئالامەتلىرى يەڭگىل كۆرۈلىدۇ ياكى كۆرۈلمەيدۇ. شېكەر قوشۇپ يېسە تېخىمۇ ياخشى.

تۈزەتكۈچىسى ناۋادا يۇقىرىقىدەك زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە دوغاپ، ئارپا سۈيى، بادام يېغى، بېھى لوئابلىرىنى ئىچكۈزۈپ قۇتقۇزۇش ۋە مۇز سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇش كېرەك.

بەدىلى بەش ھەسسە پىندۇق مېغىزى بىلەن بىر يېرىم داڭ (0.690 گرام) بىلسان يېغى ۋە ئاق نېفىت.

بۇل (بۇل مېۋىسى)

بۇ ھىندىستاندىن چىقىدىغان بىر خىل مېۋە بولۇپ، «قىسائۇل كەبەر» (كەپە مېۋىسى) گە ئوخشايدۇ. بەزىلەر ئانارغا ئوخشايدۇ، دەيدۇ. بەزىلەر «ئانار ھىندى» (ھىندى ئانىرى) دېسە، بەزىلەر «ئانار دەشتى» (ياۋا ئانار)، دەيدۇ. يەنە بەزىلەر ئۇ «قىسائۇل ھىندىي» (ھىندى تەرخەمىكى) بولۇپ، پوستى «شۇل»، گۆشى «بۇل»، ئۇرۇقى «سۇل» دەپ ئاتىلىدۇ، دەيدۇ. بەزىلەر ئۇ ھىندىستاندىكى ئۆرۈك دەرىخىگە ئوخشايدىغان، «خاما ئىقتى» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل كىچىك دەرەخنىڭ مېۋىسى، تاتلىقى ياخشى، دەيدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، پەيلەرنى يۇمشىتىدۇ. پالەچ، لەقۋا، ئىسترخاغا ئوخشاش سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇسۇشنى توختىتىدۇ. جاۋارىشلارغا قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.

بىنەفسەج (بىنەپشە)

پارسچە «بىنەفشە» دەپ ئاتىلىدۇ. لاجۇۋەرد رەڭگىدىكىلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە ھۆل. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە ھۆل

سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سوقۇپ ئارپا ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا زىماد قىلسا تارقىتىدۇ، باشقا زىماد قىلسا ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. پۇرىسا ياكى زىماد قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، كۆكرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىستېمال قىلسا قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىپ تارقىتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ. سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىر قېتىمدا بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن تۆت مىسقال (12.5 گرام) غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. 20 دانە ئارپا بىلەن سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بوغما كېسەل ۋە كىچىك بالىلارنىڭ دۆيلىنىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، زىماد قىلسا، مەقئەت ئاغرىش، يېرىلىش ۋە ياللۇغلىنىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇ شىلىمشىقلىقى بىلەن سۈرگۈچى رولىنى ئوينايدۇ. ئۇنىڭدىن ياخشى قان ھاسىل بولىدۇ. زىماد قىلسا، ئىسسىق مىزاجلارنىڭ ئاشقازان ۋە جىگەر ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ. بابۇنە بىلەن قاينىتىپ سۈيىنى باشقا قۇيسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىستېمال قىلسا ياكى پۇرىسا، دوۋساق ئېچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى سوقۇپ سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ، قەنت ئارىلاشتۇرۇپ، سوڭى چىقىپ قالغان بالىلارغا بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئېزىپ يۇمشىتىپ، سەپرا ۋە قاندىن بولغان تەمرەتكىگە سۈركىسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى يۈرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. پۇرىسا سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا زىيان قىلىدۇ. گۈلخەيرى ۋە مەرزەنجۇش بىلەن پۇراش لازىم.

بەدىلى خۇببازى يوپۇرمىقى ياكى نېلۇپەر ياكى گاۋزىبان. بەزىلەر پىرسىياۋشان، دەيدۇ.

بەنجەگۇشت (بەش قۇلاقئوت)

«پەنچەگۇشت»، «فەنجەگۇشت»، «ئەسلەق»، «فەقدى»، «بەنتافلون»، «فەنتافلون»، «خەمسەئى ئەۋراق» (بەش يوپۇرماق)، «زۇ خەمسەئى ئەسابى» (بەش بارماق)، پارسچە «پىلپىل بەررىي» (ياۋا پىلپىل) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆستەڭ ۋە دەريا بويلىرىدا ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقى زاراڭزا يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. گۈلى، يوپۇرمىقى، ئۇرۇقى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. ياغىچى ئىشلىتىلمەيدۇ. ئۇرۇقى «فۇلفۇلۇس سەقابىلە»، ئەرەبچە «بەزرۇل فەنجەگۈشت» (ياۋا پىلپىل ئۇرۇقى)، «ھەببۇل فەقدى»، پارسچە «تۇخمى پەنجەگۇشت» دەپ ئاتىلىدۇ. يېڭى، پۇرىقى ئۆتكۈرلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئۇرۇقى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ ھەم يۇمشىتىدۇ. سوقۇپ سىركەنجىۋىل بىلەن مەلھەم قىلىپ زىماد قىلسا، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، تال ئىششىقىنى تارقىتىدۇ. ئاستىغا سېلىپ ئۇخلىسا، تولا ئېھتىلام بولۇشنى داۋالايدۇ، باھنى قوزغايدۇ. كۆيدۈرۈپ ئايال كىشىنى ئىسرىقلىسا ھەۋىسىنى پەسەيتىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا، زەھەرلىك ھاشاراتلارنى يوقىتىدۇ. ئىستېمال قىلسا زەھەرلىك يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. غالجىر ئىت ۋە ياۋايى ھايۋانلار چىشلىۋالغان ئورۇنغا زىماد قىلسا، زەھەر قايتۇرۇپ، زەخىمنى تېز ساقايتىدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام).

زەرەرى باشنى ئاغرىتىدۇ، ئېغىر ئۇخلىتىدۇ، قورۇپ ئىستېمال قىلسا زىيىنى ئازىيىدۇ. باھقا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى.

ئۇرۇقىدىن ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئېلىپ، بىر سەر (250. 13گرام) سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچسە، تال ئىششىش ۋە ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ تال ساھەسىگە چاپسىمۇ، ئوخشاش ئۈنۈم بېرىدۇ. ئىچسە جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

زەرەرى ئىچسە باشنى ئاغرىتىدۇ، مەنىينى قۇرۇتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سۈت ۋە تەرەنجىبىن.

بۇندۇق (پىندۇق)

پارسچە «فۇندۇق» دەپ ئاتىلىدۇ، دېنى چوڭلىرى ياخشى.

تەبىئىتى ئىسسىقلىقى مۆتىدىل، ئازراق قۇرۇقلۇقى بار. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئەنجۈر ۋە شاراب بىلەن ئىچسە ياكى زىماد قىلسا، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ، بولۇپمۇ چايانىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئېيتىشلارچە، چايان ئۇنىڭدىن قاچىدىكەن. تاماقتىن ئىلگىرى ياكى كېيىن ئەنجۈر ۋە شاراب بىلەن ئىستېمال قىلسا، ھەرقانداق زەھەر تەسىر قىلمايدۇ. ئەمما ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ. يۇمشاق سوقۇپ،

مائۇلھەسەل بىلەن ئىچسە، كونا يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. پوستى بىلەن كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ، كونا ھايۋانات يېغى ياكى چوشقا يېغى ياكى خوراز يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىسە چاچ ئۈندۈرىدۇ. بەزىلەر ئۇنى ئىستېمال قىلسا مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئەمما قورساقنى كۆپتۈرۈپ يەل پەيدا قىلىدۇ، پوستى قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ، دەيدۇ.

زەرەرى باشنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قارا شېكەر.

بەدىلى ياڭاق مېغىزى. بەزىلەر چىلغوزا، دەيدۇ.

بۇندۇق ھىندىي (پىندۇق ھىندى)

«جەۋزۇر - رىيە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. رەڭگى قارامتۇل، پوستى ناھايىتى سىلىق.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى سوقۇپ، سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ سۈركىسە، چاشقان يارىسىنى تارقىتىدۇ. تالقىنىنى لەقۋا (يۈز پالىچى) بولۇپ قالغان بىمار بۇرنىغا تارتىپ، قاراڭغۇ ئۆيدە ئولتۇرسا، بۇرنىدىن سۇ ئېقىپ لەقۋا شىپا تاپىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى بىر نەچچە قېتىم تەكرارلاش لازىم. بۇ دورا باشقا تۇتقاق كېسەل ۋە مالېخۇلىياغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. سوقۇپ تالقانلاپ، سۈرمە ئورنىدا كۆزگە تارتسا، كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن بۇرۇنغا تارتسا (ياكى تېمىتسا)، كۆز تورلىشىش ۋە نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈرمە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە، ئالىغايلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ى كاناي ياللۇغى ۋە تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇتۇپ، سوقۇپ شامچە ياساپ پەرزىجە قىلسا ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ، ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. ئۇسارىسى سەۋدا، بەلغەم ۋە سەپرا خىلىتىنى سۈرىدۇ. بەرەس، يەرقان ۋە داغلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچسە قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. چايان، زەھەرلىك ئۆمۈچۈك قاتارلىق زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرى ۋە باشقا زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ. پەي - نېرىپلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازىنىنى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. سۇسلىشىپ قالغان ئەزالارغا سۈركىسە چىڭىتىدۇ. يىلتىزىدىن ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئېلىپ شاراب بىلەن ئىچسە، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، كاناي ياللۇغى، كونا يۆتەل ۋە قان تۈكۈرۈشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بوزىيدان (بوزىدان)

«ئۇرۇقى بەيز»، «مۇستەئجل»، «بەھەج» دەپ ئاتىلىدۇ. ئاق ۋە يېڭىلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئارتۇقچە ھوللۇكى بار. قويۇق خىلىتلارنى سۈيۈلدۈرۈپ ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. ئېيتىشلارچە، قۇۋۇتى بەھەمنگە ئوخشايدۇ. چوڭ ـ كىچىك بوغۇملار ئاغرىقغا مەنپەئەت قىلىدۇ. باھنى قۇۋۇتلەيدۇ. ھەرقانداق زەھەرنى قايتۇرىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) ى سېرىقسۇنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. سوغۇق خىلىتلار ۋە بەلغەم خىلىتنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. پەيلەرنى تازىلايدۇ. مەنىي كۆپەيتىدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ، ئاياللار سەمرىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىدۇ. سۈت يېكى گۈرۈچ ئۇنى بىلەن ھالۋا ئېتىپ ئىستېمال قىلسا سەمرىتىدۇ، رەڭگىرويىنى ياخشىلايدۇ. بوغۇم ئاغرىقنى پەسەيتىشتە سۆرۈنجانغا ئوخشاش ئۈنۈم بېرىدۇ. قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قاتارلىق قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. سۈت كۆپەيتىدۇ. ئاشقازانىنى تازىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر ۋە تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

زەرەرى ئۇرۇقدانغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قىچا. بەزىلەر سەۋزە ئۇرۇقى بىلەن قەنت، دەيدۇ.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).

بەدىلى ئىككى ھەسسە ئاق بەھمەن. بەزىلەر تەڭ مىقداردا زورەمبات، دەيدۇ.

بورەق (توغرىغۇ)

«بورەق ئەرمەنىي»، «نىترۇن» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئافرىقىدىن چىقىدىغىنى كۈچلۈك رەڭ. ئەرمىنىيىدىن چىقىدىغان، رەڭگى ئاقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۇشلىدا قۇرۇق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كۈچلۈك دەرىجىدە جۇلا بېرىدۇ. قويۇق خىلىتلارنى پارچىلايدۇ. سوقۇپ زىرە ياكى ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن ئىچسە، قورساق ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ. يەل تارقىتىدۇ. قىچىشاق ۋە بەرەسكە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. چىقاننى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. سۈغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاقنا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. قۇلاقتىن ئاقىدىغان

هۆللۈكلەرنی توختىتىدۇ. سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق كىرىنى تازىلايدۇ. تالقانلاپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلسا، گالغا چاپلىشىۋالغان زۇلۇك قۇرتىنى ئاجرىتىپ چۈشۈرىدۇ. قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار بىلەن كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا، ھەرقانداق قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ. شاراب بىلەن قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقنىڭ كىرىنى تازىلاپ، گاسلىقنى يوقىتىدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) توغرىغۇنى ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) يەسىمەن يېغى بىلەن قوشۇپ زەكەرگە سۈركىسە، باھنى قوزغايدۇ. ئۇنى ئۇپىدەك تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، زەكەر ۋە ئۇرۇقدان ئەتراپلىرىغا سۈركىسە، باھنى تولۇق قوزغايدۇ. ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، مەقئەتتىكى بوۋاسىر ۋە ئاقمىلارغا سۈركىسە، ساقايتىدۇ. ئەنجۈرگە ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلسا، ئىستىسقاغا شىپا بولىدۇ. يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە كۆزگە چۈشكەن كونا ئاقنى يوقىتىدۇ. ئاق خۇن كۆپىيىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ. ھەر كۈنى ئىككى مىسقال (6.250 گرام) دىن ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچسە، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، تېرە قاسراقلىشىش ۋە بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ. كلىزما قىلىپ ئىچىنى سۈرۈش ئۈچۈن بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن ئىككى مىسقال (6.250 گرام) غىچە ئىشلىتىدۇ.

زەرەرى كۆپ ئىستېمال قىلسا رەڭگىرويىنى قارايتىدۇ. ئاشقازاننى بۇزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى.

بەدىلى بەلىخ تۇزى ياكى نەمەك ئەندىرانى. بەزىلەر تەڭ مىقداردا زەمچە، بەزىلەر بىر يېرىم ھەسسە تۇز، دەيدۇ.

بەۋلۇن - ناس (ئادەم سۈيدۈكى)

پارسچە «كەمىيزى ئادەمىي»، دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سۆگەلگە سۈركىسە چۈشۈرىدۇ. گۈرۈچنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى ئۇنىڭ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، قانىغان ئورۇنغا سۈركىسە قان توختىتىدۇ. قىچىشقاق، تاز، تەمرەتكە، بەرەسلەرگە سۈركىسە، بولۇپمۇ توغرىغۇ ۋە ھۇمماز ئۆسۈملۈكىنىڭ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەرلىك يىلان، بولۇپمۇ قۇرۇقلۇق يىلىنى چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرۇپ ساقىيىشنى تېزلىتىدۇ. توغرىغۇ بىلەن غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا، شۇنداقلا ھەرقانداق نەرسە چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇ ھەرقانداق زەھەرنى قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

بەۋل سەبىيان (نارەسىدە بالا سۈيدۈكى)

بالىلار سۈيدۈكىنىڭ قاچا تېگىگە چۆككەن دۇغىنى بىر نەچچە كۈن تۇرغۇزۇپ كۆيدۈرگىگە سۈركىسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ. سۇ يېغى ۋە خېنە بىلەن شامچە ياساپ پەرزىجە قىلسا بالىياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. توغرىغۇغا ئارىلاشتۇرۇپ چار يىلان، چايان چېقىۋالغان ۋە غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ. تەمرەتكە، قىچىشقاق، بەرەس ۋە جۇزامغا سۈركىسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئانار پوستى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە قۇلاقتىن ئاققان كېرەكسىز ماددىلارنى توختىتىدۇ. ھەرقانداق زەھەرلىك ھايۋاناتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

بەۋل جەمال (تۆگە سۈيدۈكى)

«كەمىيزى شۇتۇر» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئەرەب تۆگىسىنىڭ سۈيدۈكى ئەڭ ياخشى بولۇپ، «نەجىيب» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. ئۇنىڭ بىلەن تەمرەتكىنى يۇسا مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەۋل كەلىب (ئىت سۈيدۈكى)

«كەمىيزى سەگ» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بۇ ئەڭ ياخشى بوياق بولۇپ، ئۇنى ئېلىپ ئۇيۇغانغا قەدەر تۇرغۇزۇپ، ئۇنىڭ بىلەن چاچنى يۇسا چاچنى قارايتىدۇ. سۆگەلگە ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەۋل مەئىز (ئۆچكە سۈيدۈكى)

رولى ۋە داۋاسى بۇرۇنغا تېمىتسا، پەي تارتىشىش ۋە نېرۋا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەۋل بەقەر (كالا سۈيدۈكى)

ئۆكۈزنىڭ سۈيدۈكى ئەڭ ياخشى.

رولى ۋە داۋاسى بەھەق ۋە تەمرەتكىگە سۈركىسە يوقىتىدۇ. كالىنىڭ سۈيدۈكىگە مۇرمەككىنى چىلاپ، ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭدا ئولتۇرسا بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەۋل جامۇس (قوتاز سۈيدۈكى)

رولى ۋە داۋاسى مۇۋاپىق مىقداردىكى مۇرمەككى بىلەن سەبرىنى ئۇنىڭدا ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

بەۋل خىنزىير بەررىي (ياۋا چوشقا سۈيدۈكى)

«كەمىيزى خوك سەھرائىي» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ.

بوش دەربەندىي (شىيافى خۇزى)

بۇ، سوقۇپ شىياف قىلىنغان بىر خىل ئۆسۈملۈك. ئەرمىنىيىدىن كەلتۈرۈلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئىسسىقتىن بولغان كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى ۋە ياللۇغلىرىغا سۈركىسە، ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تەرەتنى بوشىتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان مۇدۇر ـ چاقىلارغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىتئۈزۈمى سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىغا سۈركىسە، ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەدىلى ھۇزۇز (رۇسۇت) ياكى شىيافى مامىسا.

بەھرامەج (بىدمىشكى)

«زىبىق»، «زەۋمەران»، «ئەتەفلى»، پارسچە «گۈلى بىد بەلخي» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

رولى ۋە داۋاسى قاينىتقان سۈيى بىلەن يەل تۇرۇپ قالغان ھەرقانداق ئەزانى يۇسا يەل تارقىتىدۇ. پۇرسا باشتىكى قويۇق يەلنى تارقىتىدۇ. ئىستېمال قىلسا ئىچنى سۈرىدۇ. ئىسسىق مىزاجلارغا باب كېلىدۇ. سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇنى كۈنجۈت بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ياغ تارتسا، ناھايىتى خۇش پۇراق ماي چىقىدۇ. ئەگەر بادام بىلەن ياغ تارتسا تېخىمۇ ئۇچۇچان بولىدۇ.

بەھمەن (بەھمەن)

ئاق ۋە قىزىل ئىككى خىل بولىدۇ. ئېچى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يۈرەك چالاكلىقىنى مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. مەنىي كۆپەيتىدۇ. باھنى قوزغايدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەشتە ئىنتايىن ياخشى. دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام).

زەرەرى مەقئەتكە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

بەدىلى تەڭ مىقداردا تۇدەرى بىلەن لىسانۇل ئاساپىر.

بەيزە (توخۇ تۇخۇمى)

ئۆي توخۇسىنىڭ يېڭى تۇخۇمى ياخشى. سېرىقىنىڭ ئۇزۇقلۇقى يوقىرى. ئىللىتىپ يەنى چالا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، تېزرەك ھەزىم بولىدۇ. بەدەنگە ياخشىراق ئۇزۇق بولىدۇ. پىشۇرۇش ئۇسۇلى مۇنداق: تۇخۇم شاكىلى بىلەن بولسا سۇ قاينىتىپ 300 نى سانىغىچە، شاكىلى

ئېلىۋېتىلگەن بولسا 100 نى سانىغىچە قايناتسا بولىدۇ.

تەبىئىتى سېرىقى ھۆل ئىسسىق، ئېقى ھۆل سوغۇق. بىرلىكتە ئىستېمال قىلسا مۆتىدىل.

رولى ۋە داۋاسى يۆتەل ۋە سىل كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. باھنى زىيادە قىلىدۇ. قورۇلغان تۇخۇم سېرىقى قابىز. ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ داغقا سۈركىسە داغنى يوقىتىدۇ. كۆيۈك يارىسىغا سۈركىسە ياللۇغلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كلىزما سۇيۇقلۇقىغا مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ كلىزما قىلسا ئۈچەي يارىسىغا شىپا بولىدۇ. يۇڭغا مىلەپ سۇدا كۆيگەن جاراھەت ۋە مەقئەت، ئۇرۇقدان زەخمىسىگە سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، قانلىق تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ. لېكىن ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ. ياللۇغلانغان قۇلاققا تۇخۇم ئېقىنى تېمىتسا، ياللۇغنى ياندۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ. پاختىنى تۇخۇم ئېقىغا مىلەپ كۆزگە سۈركىسە، ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. كۆزگە تېمىتسا كۆز ئاغرىقىغا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇخۇمنى خام ئىچسە يىلان چېقىۋالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىللىتىپ ئىچسە دوۋساق يارىسى، بۆرەك يارىسى، بەلغەم بوشىماسلىق، قان تۈكۈرۈش ۋە نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى داۋاملىق يېسە يۈزگە داغ پەيدا قىلىدۇ. ھەزىمنى بۇزىدۇ. قۇلۇنجىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى پىلپىل، زىرە ۋە دارچىن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش ياكى ئارقىدىن زەنجىۋىل مۇرابباسى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

بەيزرۇل ئىۋەز ۋەلنۇئام ۋەلبەتتى (غاز، تۆگىقۇشى ۋە ئۆردەك تۇخۇمىلرى)

يېڭى ۋە ئىللىتىلغانلىرى ياخشى، ئەمما تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىقلىقى مۆتىدىل.

زەرەرى قۇلۇنجىغا زىيانلىق، يەل پەيدا قىلىدۇ، باشنى قايدۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سۆئتەر، تۇز.

بىيىش (ئاق پارپا)

«تەۋادە»، «نەربىس» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ناھايىتى زەھەرلىك.

تەبىئىتى غايەت زور دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى مۇناسىپ دورىلار بىلەن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، بەرەس ۋە جۇزامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى بىر داڭ (0.460 گرام) غا يەتسە ئادەمنى زەھەرلەپ ھالاك قىلىدۇ، زەھىرى يىلان زەھىرىدىنمۇ كۈچلۈك. ئىپار ۋە جەدۋار بىلەن ئىشلەتسە «بىيىش مۇش» (چاشقان بىيىشى) نىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئۇ «قەرنۇس - سۇنبۇل» ئۆسۈملۈكىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

بىيىش مۇش (چاشقان بىيىشى)

بۇ پارسچە نامى بولۇپ، ئەرەبچە «فەرەتۇل بىيىش» دەپ ئاتىلىدۇ. چاشقان موشۇ ئۆسۈملۈكنىڭ تۈۋىگە ماكانلاشقاچقا شۇنداق دەپ ئاتالغان.

رولى ۋە داۋاسى بەرەس ۋە ماخاۋغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بىيىش زەھىرى، يىلان زەھىرى ۋە باشقا زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ.

ئۈچىنچى باب «ت» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

تانبۇل (تەنبۇل دەرىخى يوپۇرمىقى)

«تامۇل»، «تەنبۇل» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بىر خىل دەرەخنىڭ يوپۇرمىقى بولۇپ، نارەنجى يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ھىندىستاندىن كۆپ چىقىدۇ. كىشىلەر تولا ئىستېمال قىلىدۇ، تەمى قەرنەفىلغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. چايناپ بەرسە ئاشقازاننى، چىش ۋە چىش مىلىكلىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئېغىز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. چىش مىلىكى قاناشقا شىپا بولىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەپ ئادەمنى تېتىك قىلىدۇ. باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇنى تاماقتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ، ئارقىدىن سۇ ئىچسە، كۆڭۈلنى خۇش قىلىپ غەم ـ غۇسسىنى يوقىتىدۇ. سەدەپ كۇشتىسىدىن بىر داڭ (0.460 گرام)، فۇپەلدىن بىر پارچە ئېلىپ، بىرلىكتە ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى.

بەدىلى قۇرۇق قەرنەفىل.

تۇرمۇس (تۇرمۇس پۇرچىقى)

يەنە «باقىلە مىسرىي»، «جىرجىرۇل مىسرىي»، «قىيتاقۇن» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. رەڭگى ئاق، دېنى توقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تالقانلاپ ھەسەل بىلەن مەلھەم قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، بەرەس، بەھەق، سەپكۈن، مۇدۇر - چاقا ۋە جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. چاشقان يارىسى ۋە قاتتىق ئىششىقلارغا سۈركىسە شىپا بولىدۇ. ئۇندەك تالقانلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يالىسا ياكى سىركە بىلەن ئىچسە مەددە قۇرتىنى چۈشۈرىدۇ. سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، تىلما كېسەل، باشتىكى ھۆل تەمرەتكە، قوتۇر، دەسلەپكى مەزگىلدىكى بەھەق ۋە مۇدۇر - چاقىلارغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئارپا ئۇنىغا ئارىلاشتۇرۇپ سۇ بىلەن مەلھەم قىلىپ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا سۈركىسە تارقىتىدۇ. تالقانلاپ مۇرمەككى ۋە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ پىلتە ياساپ پەرزىجە قىلسا ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. تالقىنىنى يۇزگە سۈركىسە رەڭگىرويىنى سۈزۈلدۈرىدۇ. تېرىدىكى داغ - تاتۇقلارنى يوقىتىدۇ. مۇڭاپىق مىقداردا ئىچسە، بولۇپمۇ سىركە بىلەن ئىستېمال قىلسا، تال ۋە جىگەر قان تومۇرلىرىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە مەددە قۇرتىنى چۈشۈرىدۇ. كىچىك باللارنىڭ كىندىك ئەتراپىغا سۈركەپ قويسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. مازەرىۇن يىلتىزى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىپ تەمنى چىقىرىپ، سۈيىدە قوتۇر بولۇپ قالغان قوينى يۇسا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇدا قاينىتىپ تەمنى چىقىرىپ ئىچسە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئەمما چوڭ تەرەتنى قاتۇرىدۇ. پوستىنى ئاقلاپ سالايە قىلىپ يۇمشىتىپ، مىس قازانغا سېلىپ ئۈستىگە چۆككۈدەك سۇ قۇيۇپ، سۇ تۈگىگىچە قاينىتىپ، تەڭ مىقداردا كالا يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈرگە دورىسى ئىچەلمەيدىغان كىچىك باللار ۋە ياشانغانلارنىڭ كىندىك ئەتراپىغا سۈركىسە، سەپرا، سەۋدا خىلتى، خام ۋە چاپلاشقاق خىلتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

مىقدارى ئۈچ مىسقال (9.375 گرام).

زەرەرى ئاچچىق قىسمىنى ئېلىۋەتسە ھەزىم يوللىرىغا زىيانلىق، تەستە ھەزىم بولىدۇ، خام خىلت پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە ياكى ئېچىتقۇ ياكى تۇز ياكى يالپۇز ۋە ئەنجۈدان بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

بەدىلى جۇلا ببرىش ۋە پارقىرىتىش ئۈچۈن ئىككى ھەسسە باقلە؛ بەزىلەر پۇدىنە، بەزىلەر شىخ ئەرمىنى، دەيدۇ.

تۇربۇد (تۇربۇت)

جۇڭگودىن چىقىنى ياخشى. رەڭگى ئاق، يۇمىلاق، يېلىملىق، ئوتتۇرىسى كاۋاك كېلىدۇ. ئاسان سوقۇلىدۇ. ئىككى بېشىدا يېلىم قېتىپ قالغان بولىدۇ. توم - ئىنچىكىلىكى

چىمچىلاق بارماق بىلەن نامسىز بارماق چوڭلۇقىدا كېلىدۇ. سوققاندا يىپچىلىرى چىقمايدۇ. ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى پوستىنى قىرىۋېتىش، ئاۋۋال بادام يېغى بىلەن ياغلاپ ئاندىن كېيىن تالقانلاش كېرەك. تۇربۇت ئاق ۋە قارا ئىككى خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى نېرۋا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بەلغەم خىلىتى ۋە ئىككى يانپاشتا تۇرۇپ قالغان كۆيگەن خىلىتلارنى ۋە سۇيۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. زەنجىۋىل قوشۇپ كۈچىنى ئاشۇرسا، قويۇق ۋە خام خىلىتلارنىمۇ سۈرۈپ چىقىرىدۇ. يالغۇز ئىشلەتكەندە قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرالمايدۇ. رەڭگى ئاق، پوستى ئاقلانغان تۇربۇت بەلغەمدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىستېمال قىلسا ياكى كلىزما قىلسا بالىياتقۇنى تازىلايدۇ. ھەيز كېلىشنىڭ ئالدىدىكى ئاغرىقنى ئازايتىدۇ، ئۇچا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭىنى شىلىمشىق بەلغەمدىن تازىلايدۇ، پالەچ ۋە تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھېلىلە كابۇلى بىلەن ئىستېمال قىلسا، تۇتقاق كېسەلگە ئۈنۈمى ياخشى. ئاشقازان ئېغىزىدىكى ھۆللۈكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. بۇ يۆتەلنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، يۆتەل ناھايىتى ئېغىر بولۇپ، قەي قىلسا ياكى قەي بىلەن شىلىمشىق خىلىت چىقىپ كەتسە ئاندىن يۆتەل توختايدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام) غىچە.

زىيىنى كۆپ ئىستېمال قىلسا بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ، ئۈچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى پوستىنى ئاقلاپ، بادام يېغى بىلەن مايلىغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىش لازىم. كەتىرا قوشۇپ ئىستېمال قىلسا تېخىمۇ زىيانسىز. قارا تۇربۇت قارا خەربەق ۋە قارا غارىقۇنغا ئوخشاش زەھەرلىك بولۇپ، ئېھتىياتسىزلىقتىن زەھەرلىنىپ قالغاندا قارا خەربەق ۋە قارا غارىقۇندىن زەھەرلەنگەن ئادەمنى قۇتقۇزۇشتا قوللانغان ئۇسۇللارنى قوللىنىش كېرەك.

بەدىلى يېرىم ھەسسە غارىقۇن بىلەن بىر يېرىم داڭ (690.0گرام) مىقداردىكى سەبرە ۋە شەھمەنزەل. بەزىلەر تۇرمۇس؛ بەزىلەر تەڭ مىقداردىكى ئۈجمە دەرىخىنىڭ قوۋزىقى، دەيدۇ.

تەرەنجىبىن (يانتاقشېكىرى)

رەڭگى ئاق، يېڭىلىرى ياخشى.

تەبىئىتى ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل. ئەمما ئىسسىققا مايىلراق. بەزىلەر 1 ـ

دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، دەيدۇ

رولى ۋە داۋاسى قەنتكە قارىغاندا ئۇچۇچانراق بولۇپ، بەدەنگە ئاسان ئۆزلىشىدۇ. ھۆللۈكى بار، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرگە ۋە يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەم بوشىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. سەپرانى يەڭگىل سۈرىدۇ. ئەستە ساقلاش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

مىقدارى بىر سەردىن ئىككى سەر (62.5 ~ 31.25 گرام) گىچە.

زەرەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى تەمرى ھىندى سۈيى ياكى يانتاق سۈيى. بەزىلەر ئارپا سۈيى بىلەن قەنت، دەيدۇ.

بەدىلى شىرخىست.

تەرياقۇل ھەييە (يىلان زەھرىنى قايتۇرغۇچى)

بۇغا ياكى تاغ ئۆچكىسىنىڭ كۆز چانىقىدىن چىقىدىغان بىر خىل ماددىنى كۆرسىتىدۇ. بۇغىنىڭ كۆز چانىقىدىن چىققىنى ياخشىراق.

رولى ۋە داۋاسى يىلان زەھرىنى قايتۇرىدۇ.

تەشمىيزەج (چاكسۇ)

پارسچە «چەشمىيزەج» دەپ ئاتىلىدۇ. دانلىق، رەڭگى قارا، پارقىراقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى كۈچلۈك دەرىجىدە قابىز. كۆز ئاغرىقىغا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تالقانلاپ، يىپەك بىلەن قاينىتاقاندىن كېيىن شۇ يىپەكنى جاراھەتكە قويسا، جاراھەتنى تېز ساقايتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تۇففاھ (ئالما)

پارسچە «سىيب» دەپ ئاتىلىدۇ. تەمسز ۋە پىشمىغانلىرى ناچار.

تەبىئىتى تەمسزى ھۆل سوغۇق. چۈچۈملى سوغۇق ھەم قابىز، تەستە سىڭىدۇ.

چۈچۈمەلسىزلىرى قابىز ئەمەس، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. تاتلىقى ئىسسىقتا مايىل. تاتلىق ئالمىنىڭ تولۇق پىشقانلىرى ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل. بەزىلەر تاتلىق ئالما 1 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، چۈچۈملى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، ئاچچىقى ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئالمىنىڭ ھەرقانداقى بۇزۇق مادداىلارنىڭ كېسەللەنگەن ئەزاغا قۇيۇلۇشىنى توسۇيدۇ، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ، روھنى تېتىكلەشتۈرىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، خېمىرنىڭ ئارىسغا ئېلىپ ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېسە ئىشتىھانى ئاچىدۇ. مەددە قۇرتىنى چۈشۈرىدۇ. قانلىق ئىچ ئۆتكۈگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئالما تالقىنى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. قۇسۇشنى توختىتىدۇ. ھەرخىل زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ. تاتلىق ئالمىنى پىشۇرۇپ كۆزگە تاڭسا، كۆز ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. ئاچچىق ئالما سەپرادىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، قۇسۇشنى، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئالما ئاشقازان ئېغىزىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئالما يوپۇرمىقىنى سوقۇپ 60 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىق زەھەر ۋە زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئالما يوپۇرمىقىنىڭ شەربىتى ۋە سۈيىمۇ ئوخشاشلا زەھەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە بولۇپ، چايان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

زەرەرى بەزىلەر ئالما تەستە ھەزىم بولىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ، دەيدۇ. كۆپچىلىك تېۋىپلار: ئالما ئۇنتۇغاق قىلىدۇ. چۈچۈمەل ئالمىدىن ئۇچۇچان، سوغۇق خىلىت ھاسىل بولىدۇ. قىرتاق ئالمىدىن قويۇق خىلىت ھاسىل بولىدۇ، دەيدۇ. تۇنۇك ئالما زىيانلىق، ئوفۇنەت ۋە تەپ پەيدا قىلىدۇ. داۋاملىق يېسە نېرۋا ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئەتىيازدىكى ئالما ۋە چۈچۈمەل ئالما تېخىمۇ شۇنداق. بەزىلەر ئالمىنى كۆپ يېسە، تومۇرلاردا يەل پەيدا قىلىدۇ. مۇسكۇللاردا ئاغرىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەيدۇ. چۈنكى ئالما ھەزىم بولغاندىن كېيىن قان تومۇر ۋە مۇسكۇللاردا يەل پەيدا قىلىپ، تومۇرلارنى كۆپىتۈرۈپ، تومۇرلارنىڭ يېرىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى، تومۇر يېرىلغاندىن كېيىن ئۆپكىگە قۇيۇلۇپ، ئۆپكە سىلىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. ئەمما بۇنداق ئەھۋال ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئالمىنىڭ ھەزىم بولۇشى ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ قالسا، ئوستىدىن سوغۇق سۇ ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماي، شاراب ۋە شورپا ئىچىش كېرەك. توك ئالمىنىڭ زىيىنى جاۋارىش نەئنا ۋە گۈلقەنت ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق تۇزىتىلىدۇ.

تەمرى (خورما)

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق. ئىسسىقلىقى ھۆللۈكىدىن ئارتۇقراق.

رولى ۋە داۋاسى مەنىي كۆپەيتىدۇ. كۆكرەك، ئۆپكە ۋە ئۇچەيلەرگە مەنپەئەت

قىلىدۇ. سۈتكە چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە، باھنى تولۇق قوزغايدۇ. ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردىكى دارچىن تالقىنىنى سېپىپ، قىش پەسلىدە داۋاملىق يېسە بەدەننى سەمرىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، رەڭگىرويىنى ياخشىلايدۇ. خورما سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئۇچا ۋە يانپاش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى كۆپ يېسە باشنى ئاغرىتىدۇ. كۆز ئاغرىقى، ئېغىز يارىسى، بوغما كېسەل ۋە چىش ئاغرىقىغا سەۋەب بولىدۇ. چىش ۋە چىش مىلىكىنى بۇزىدۇ، قويۇق خىلىت ھاسىل قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى خەشخاش، بادام، سىركەنجىۋىل ساددە.

تەمرىھىندىي (تەمرى ھىندى)

«تەمرىھىندىي خەمىر»، «سەبارە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئەينۇلاغا قارىغاندا لەتىفراق، ھۆللۈكى كەمرەك. رەڭگى سېرىق، يېڭى، ناھايىتى چۈچۈمەل ۋە شىرنىلىكلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە، بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، دەيدۇ. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى پۈتۈن بەدەندىن سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. قۇسۇش، ئۇسسۇزلۇقتىن بولغان، تەپ، كۆڭۈل ئىلىشىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. بولۇپمۇ چوڭ تەرەتنى راۋان تۇتۇش ۋە قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا قاينىتىپ 200 گرام ئەتراپىدا ئىچسە، ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى. كۆيگەن خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. قىچىشقاق ۋە ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېغىز يارىسى ئۈچۈن ئېغىز چايقىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك چالاڭغۇراش ۋە يەرقان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇرۇقىنى سوقۇپ يۇمشىتىپ، باشقا مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇنۇققا تاڭسا، سۆڭەكنىڭ تۇتۇشىنى تېزلەشتۈرىدۇ.

زەرەرى كۆكرەككە زىيانلىق، يۆتەل كۆپەيتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شەربىتى بىنەپشە، خەشخاش.

بەدىلى ئەينۇلا.

تىمساھ (تىمساھ)

پارسچە «نەھەڭ» دەپ ئاتىلىدۇ. تىمساھ كېلەرنىڭ شەكلىدە بولىدۇ. قېپى تاشپاقىنىڭ قېپىغا ئوخشاش قاتتىق بولۇپ، تۆمۈرمۇ كار قىلمايدۇ. بېشى ئىككى گەز، قۇيرۇقى ئالتە گەز،

جەمئىي سەككىز گەز كېلىدۇ. ئارقا - ئالدىدا ئىككىدىن جەمئىي تۆت پۇتى بولىدۇ. ئېغىزى ناھايىتى ئۇزۇن ۋە چوڭ بولۇپ، 60 دانە ئۆتكۈر چىشى بولىدۇ. تۇخۇملايدۇ. مەقئىتى بولمىغاچقا چوڭ تەرەتنى ئېغىزىدىن ياندۇرۇپ چىقىرىدۇ. ئىنتايىن كۈچلۈك بولۇپ، ھەتتا پىلنىمۇ سۇغا سۆرەپ كېتەلەيدۇ، ئوڭدا بولۇپ قالسا دۇم بولالمايدۇ.

رولى ۋە داۋاسى مايىقى كۆزگە چۈشكەن كونا - يېڭى ئاقنى يوقىتىدۇ. يېغىنى تىمسلا چىشلىۋالغان زەخمگە سۈركىسە، شۇ زامان ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ. داۋاملىق تېمىتسا گاسلىقنى يوقىتىدۇ. تۆت كۈندە بىر تۈتىدىغان تەپتە بەدەنگە سۈركىسە تەپنى ئالىدۇ. يېغىنى ئېرىتىپ بۆرەك ساھەسىنى مايلىسا، بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ. قېنىغا مۇۋاپىق مقداردىكى بەللە بىلەن ئامىلنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، كېسەللىك ئاسارىتىدىن قالغان ئاق داغقا سۈركىسە، تېرە رەڭگى ئەسلىگە كېلىدۇ. پېشانە ۋە چېكىگە سۈركىسە شەقىقىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. گۆشىنى ئىستېمال قىلسا سەمرىتىدۇ، ئەمما تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تەنكار (تەنكار)

«لىھامۇز - زەھەب ۋە لىھامۇس سانائە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئەرمەنىيىدىن چىققىنى ياخشى. ئىككى خىل بولىدۇ، بىرى كاندىن چىقىدۇ، يەنە بىرى سۇنئىي ياسىلىدۇ. كاندىن چىقىدىغىنى بىر خىل بۇلاقتىن چىقىدىغان بولۇپ، ئۇمۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلى مۇزغا ئوخشايدۇ، يەنە بىر خىلى قارغا ئوخشايدۇ. ياغلاپ شامال تەگمەيدىغان ئورۇندا قويۇپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. سۇنئىيسى تۆۋەندىكىدەك تەييارلىنىدۇ: تۇزدىن بىر ھەسسە، شاخاردىن بىر ھەسسە، توغرىغۇدىن بىر ھەسسە ئېلىپ قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە چۆككۈدەك مقداردا كالا سۈتى ياكى قوتاز سۈتى قۇيۇپ، قويۇلۇپ قاتقانغا قەدەر ئوت قالاپ قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئوتتىن چۈشۈرۈپ قازاندىن چىقىرىپ، كۈن نۇرى چۈشىدىغان يەرگە ئېسىپ قويۇپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. كىچىك بالىلار سۈيدۈكىگە سىركە ئارىلاشتۇرۇپ مىس ھاۋانچىدا سالايە قىلىپ، قاتقانغا قەدەر ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپمۇ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئۆتكۈر ۋە قابىز بولۇپ، قىزىتىدۇ. ئوفۇنەتلەندۈرىدۇ، يەڭگىل غىدىقلايدۇ. ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ. ساقىيىشى تەس جاراھەتلەرگە سەپسە ساقايتىدۇ ۋە ئۇلارنى تازىلايدۇ. چىش ئاغرىقى ۋە چىشنى قۇرت يېيىشكە شىپا بولىدۇ، چىشنى ئاقارتىدۇ.

تۇتى ھۇلۇۋ (تاتلىق ئۇجمە)

ئەرەبچە يەنە «فىرساد»، پارسچە «تۇتى سەفىد»، دەپ ئاتىلىدۇ. دانىسى چوڭ ۋە تاتلىقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە ھۆل، 1 - دەرىجىدە ئىسسىق. بەزىلەر 1 - دەرىجىدە سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يوپۇرمىقىنى قارا ئەنجۇر يوپۇرمىقى ۋە ئۈزۈم يوپۇرمىقى بىلەن يامغۇر سۈيىدە قاينىتىپ چاچنى يۇسا چاچنى قارايتىدۇ. سوقۇپ زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈك يارىسىغا سۈركىسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قوۋزىقىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسمۇ، ئوخشاشلا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش رولىنى ئويناىدۇ. مېۋىسى ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ماددىلارنى پىشۇرۇشتا ئەنجۇرنىڭ ئورنىنى باسىدۇ.

زەرەرى مېۋىسى ياخشى ئوزۇق بولالمايدۇ، ئاشقازاننى ناچارلاشتۇرىدۇ، بۇزۇق قان ھاسىل قىلىدۇ. ئاشقازاندىن تېز ئۆتسىمۇ ئۇچەيدىن تېز ئۆتمەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مېۋىسىنى ئەڭ ياخشىسى تاماقتىن ئىلگىرى يېيىش، ئارقىدىن سىركەنجۈبىل ئىچىش كېرەك.

تۇتى ھامىز (چۈچۈمەل ئۇجمە)

«تۇت شامي» دېگەن نام بىلەن مەشھۇر. رەڭگى قارا، دانىسى چوڭلىرى ياخشى. پىشمىغىنى سۇماقنىڭ ئورنىنى باسىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر ھۆل، بەزىلەر قۇرۇقلۇقى 1 - دەرىجىدە، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. ئېغىز ۋە گال يالىلۇغىنا مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇتۇلغان ئۇسارىسى يامان يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇتۇلغىنى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، قانلىق ئىچ ئۆتكۈگە شىپا بولىدۇ. قوۋزىقى شەۋكىران زەھرىنى قايتۇرىدۇ. يوپۇرمىقىنى سقىپ سۈيىنى چقىرىپ 15 دەرەم (51.03 گرام) مقدارىدا ئىچسە، زەھەرلىك ئۆمۈچۈك چېقىۋالغان زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

زەرەری مېۋىسىنى كۆپ يېسە قورساقنى ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى ئانار.
زەرەری ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۇدەری

«تۇدىرەنج»، «بەزرۇل ھۇۋە»، «شەندەلە»، «قەسىيسە» دەپ ئاتىلىدۇ. سېرىق، قىزىل، ئاق ۋە ھەرخىل رەڭلىكتىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە ھۆل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سېرىقىنى ھەسەل ۋە سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يارىلاشقان ئۆسمىلەرگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوقۇپ سۇ بىلەن مەلھەم قىلىپ، ئىچكى ئەزا ئۆسمىلىرى، قاتتىق ئىششىقلار، قۇلاق ئاستى بەز ئىششىقى ۋە كىچىك بوغۇملار قاتتىق ئىششىقلىرىغا چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزدىكى يارا ـ جاراھەتكە سۈركىسە تازىلايدۇ. شاراب بىلەن قاينىتىپ ئىچسە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يالانچۇق قىلىپ ئىستېمال قىلسا، شىلىمشىق، قويۇق خىلىتلارنى كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىن تازىلايدۇ.

توتىيا (تۇتىيا)

ھەر خىل بولىدۇ. سېرىقلىرى ياخشى، ئۇنىڭدىن قالسا يەڭگىللىرى. يۇيۇلغىنى ئەڭ ياخشى. تۇتىيانى يۇيۇش ئۇسۇلى: ئاۋۋال تۇتىيانى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر پارچە ياخشى رەختتىن تىكىلگەن خالتىغا قاچىلاپ، يامغۇر سۈيى تولدۇرۇلغان چوڭ قاچىدا خالتا ئۇيان ـ بۇيان ھەرىكەتلەندۈرۈلىدۇ، بۇ چاغدا خالتىدىكى تۇتىيا ئېرىپ، ساپ قىسمى سۇغا چىقىپ ناچار قالدۇقلىرى خالتىدا قالىدۇ. قاچىدىكى سۇنى ئايرىم بىر قاچىغا يىغىپ، ئەسلىدىكى قاچىغا يەنە يامغۇر سۈيى تولدۇرۇپ، يۇقىرىقى مەشغۇلات يەنە تەكرارلىنىدۇ. ئاخىرىدا ھەممە سۇنى بىر يەرگە يىغىپ تۇرغۇزغاندىن كېيىن تۇتىيا تېگىگە چۆكىدۇ. ئۈستىدىكى سۇنى تۆكۈۋېتىپ، تېگىدىكى تۇتىيا تالقىنىنى ئاپتاپقا قويۇپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى كۆزگە كېرەكسىز ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسۇيدۇ، بولۇپمۇ يۇيۇلغىنىنىڭ بۇ خىل رولى ئالاھىدە ياخشى، كۆزنى ساغلاملاشتۇرىدۇ. جاراھەتلەرگە سەپسە

ئارتۇق هۆللۇكلەرنى قۇرۇتىدۇ. تۇرلۇك ئۆسمە ۋە كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەكەر، ئۇرۇقدان، مەقئەت جاراھەتلىرى ۋە ياللۇغلىرىغا ئىشلىتىلىدىغان مەلھەملەرگە قوشۇپ ئىشلەتسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەدىلى تەڭ مىقداردا شادىنەج، يېرىم ھەسسە توپال.

تىنى رەتىب (ھۆل ئەنجۇر)

ئېقى «تىنى ئەبىيەز»، «بىلسن» ئېقىنىڭ ئۇچى سېرىقراقى «قەلايزى»؛ قىزىلغا مايىل، دانسى چوڭى «تەنار» دەپ ئاتىلىدۇ. سارىڭ ئەنجۇر «جەممىيز» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى شام تىنى (شام ئەنجۇرى) بولۇپ، پارسچە «ئەنجىر ۋەزىرى» دەپ ئاتىلىدۇ. پوستىنى سويغاندىن كېيىن گۆشى سېرىق چىققىنى ئەڭ ياخشى بولۇپ، ئۇنىڭدىن قالسا قىزىل، ئۇنىڭدىن قالسا قارا چىققىنى.

تەبىئىتى ئازراق ئىسسىق. بەزىلەر 1 - دەرىجىدە ياكى 2 - دەرىجىنىڭ ئاۋۇنلىدا ئىسسىق، دەيدۇ. 2 - دەرىجىدە ھۆل، سوغۇقلۇققا مايىل.

رولى ۋە داۋاسى تېرىگە جۇلا بېرىدۇ. سۆگەل ۋە بەھەققە سۇركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەنجۇرنىڭ ياخشى پىشقانلىرى بەدەنگە كۆپ ئوزۇق بولىدۇ. تېز ھەزىم بولىدۇ. سەمرىتىدۇ. تۇتقاق كېسەل، كۆكرەك ۋە گالىنىڭ يىرىكلىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇزلۇق بەلغەمدىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. دوۋساقنى تەنقىيە قىلىدۇ. ياغىچىنىڭ كۈلى بىلەن كىلزما قىلسا ياكى ئىچىدىن ئىچسە، قانلىق ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن 45 گرام ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ سۇتىنى چايان ۋە دۆ چېقىۋالغان ئورۇنغا سۇركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ. توك ئەنجۇرنى ھەسەل بىلەن ئىشلەتسە، غالجىر ئىت چىشلۇۋالىشتىن بولغان ۋە ھۆللۇكى ئېشىپ تۇرىدىغان جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك يوپۇرمقىنى كۇرۇسنە پۇرچقى ۋە شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغمىخان چىشلۇۋالغان ئورۇنغا سۇركىسە تېز ساقايتىدۇ. ھەرقانداق قاتتىق گۆشنى ئەنجۇر ياغىچىدىن ئىككى تال سېلىپ قايناتسا، تېز ۋە يۇمشاق پىشىدۇ. ئەنجۇرنىڭ مېۋىسى، يوپۇرمقى، ياغىچى ۋە سۇتى قاتارلىقلارنىڭ تەبىئىتى بىر - بىرىگە ئوخشىمايدۇ. يوپۇرمقى قىزىتىدۇ. قۇۋۇەتلىكرەك بولىدۇ، يۇمشىتىدۇ. ياغىچىنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق، سۇتى ئۇيۇغان سۇتنى ئېرىتىدۇ. بۇ خىل رولى پەنىرمايىگە ئوخشايدۇ. يۇڭنى ئەنجۇر ياغىچىنىڭ سۇتىگە سىلەپ، قۇرت يېگەن چىشقا سېلىپ قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۇركىسە، كۆزگە چۇشكەن دەسلەپكى سۇنى يوقتىدۇ. ئەنجۇر مېۋىسى يەل پەيدا قىلىدۇ. سەپرا پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازاننى ناچارلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭ بۇ تەسىرىنى يوقتىش

ئۈچۈن ئارقىدىن سىركەنجىۋىل ساددە ئىچىش، يېگەن تامىقىغا ھەم سىركە قۇيۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

تىنى يابىس (قۇرۇق ئەنجۈر)

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق. ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقى مۆتىدىل.

رولى ۋە داۋاسى ئاسان ھەزىم بولىدۇ، قاتتىق ئىششىقلار ۋە چىيقانلارغا ئېزىپ سۈركىسە پىشۇرۇپ تارقىتىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەمنى بوشىتىدۇ، گالنى سىلىقلايدۇ. ئۆپكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كاناينى نەمدەپ، گال قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن تەييارلانغان شاراب كونا يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساققا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، زەھەر بىلەن زەھەرلىنىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئەنجۈر قېقىنى قاينىتىپ، سۈيىنى غار ـ غار قىلسا، بوغما كېسەلگە شىپا بولىدۇ. سۇيۇق قان پەيدا قىلىدۇ. داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، بەدەندە پىت كۆپەيتىدۇ. سوغۇق مىزاجلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇچا ئاغرىقى، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۆرەكنى قىزىتىدۇ. باھنى قوزغايدۇ. قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ. كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى خىلىتلارنى تازىلايدۇ. ياللۇغلانغان جىگەر ۋە تالغا زىيان قىلىدۇ. شۇڭا، ياڭاق ۋە بادام مېغىزى بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. پىننە، يالپۇز، ھاشا قاتارلىقلار بىلەن ئىستېمال قىلسا، بۆرەك، دوۋساق ۋە كۆكرەك قاتارلىق ئەزالارنى تەنقىيە قىلىدۇ. ئەگەر 400 گرام ئەنجۈرنى چۆككۈدەك مىقداردىكى سىركە ۋە شارابقا توققۇز كۈن چىلاپ يۇمشىتىپ، تال ساھەسىگە زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ. تۆت دانە ئەنجۈرنى سىركىگە توققۇز كۈن چىلاپ، ھەر كۈنى بىر تالدىن ئۇدا تۆت كۈن ئىستېمال قىلسا، تالدىكى ئىششىقنى تارقىتىدۇ. زىماد قىلسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

بەدىلى جاراھەتلەرنى پىشۇرۇشتا «ھەببى سەنۇبەر» (قارىغاي ئۇرۇقى).

تۆتىنچى باب « ث » ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

سافىيسا (تاغ سۇزاپى يېلىمى)

بۇ «سەمغى سۇداب كۇھي» (تاغ سۇزاپى يېلىمى) بولۇپ، بەزىلەر ئۇنى «سەمغۇس سۇداب بەررىي» (ياۋا سۇزاپ يېلىمى)، دەيدۇ. ياۋا سۇزاپ ئادراسماندىن ئىبارەت بولۇپ، ئايرىم سۆزلىنىدۇ. تاغ سۇزاپىنىڭ يوپۇرمىقى ئادراسمان يوپۇرمىقىغا ئوخشاپ قالىدۇ، ئەمما ئۇنىڭدىن ئازراق ئۇزۇن ھەم كەڭرەك، شاخلىرى ئۇزۇنراق، پۇرىقى سېسىق كېلىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ شەكلى سۇزاپ ئۇرۇقىنىڭ شەكلىگە ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى ئىنتايىن ئىسسىق. بەزىلەر ئىسسىقلىقى 3 - دەرىجىدە، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كۆچلۈك دەرىجىدە كۆيدۈرىدۇ، قىزىتىدۇ، قۇرۇتىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكى بار. ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، تەڭشەيدۇ، تەنقىيە قىلىدۇ. بەدەنىنىڭ چوڭقۇر ۋە يىراق جايلىرىدىكى ماددىلارنىمۇ سۈمۈرۈپ كېلىپ سۈرۈپ چىقىرىدۇ. چاچ ئۇندۇرىدۇ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستىنى سويۇپ، ھۆل ھالەتتە دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىسە يېڭىدىن چاچ ئۇندۇرىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىستىرخا، كىچىك بوغۇم ۋە چوڭ بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. كىلىزما قىلسا ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. ئېزىپ يۇمشىتىپ كۆكرەك ساھەسىگە زىماد قىلسا، قان تۆكۈرۈشكە شىپا بولىدۇ. ھەر قېتىمدا يېرىم مىسقال (1.562 گرام) دىن ئارتۇق ئىستېمال قىلماسلىق لازىم، بولمىسا چوڭ - كىچىك تەرەتنى تۇتۇپ قويىدۇ. تىلنى چوڭايتىپ ئىششىتىدۇ، قورساقنى ئاغرىتىدۇ، گال ۋە ئاشقازانىنى ئېچىشتۇرىدۇ. چىرايىنى قىزارتىدۇ، ئېغىر بولغاندا نەپەس قىستاپ ھوشسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر بۇ خىل زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، دەرھال قۇستۇرۇپ ئاشقازانىنى تازىلاش، ئارقىدىن سۈت، سېرىقماي ۋە ئارپا سۈيى ئۇچۇرۇش، يېڭى سۈت ۋە گۈل يېغى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم.

زەرەری سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسىغا زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى ھەببۇلئاس، بەللۇت.
بەدىلى دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى داۋالاشتا ئورۇنباسارى «ھۇرف».

سەدىيى (ئەمچەك)

ئەرەبچە ئادەم ئەمچىكى «سەدىيى»، ھايۋانلار يىلىنى «زەرئى»، پارسچە «پىستان»، دەپ ئاتىلىدۇ. مىزاجى مۆتىدىل ھايۋانلارنىڭ يىلىنى ياخشى.
تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. بەزىلەر سوغۇقلۇققا مايىل، دەيدۇ.
رولى ۋە داۋاسى ياخشى ئۇزۇق بولىدۇ. سۈت كۆپەيتىدۇ.
زەرەرى بەلغەم خىلىتىنى ئاشۇرىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى سۆئتەر ۋە تۇز.

سەئلەب (تۈلكە)

پارسچە «روباھ» دەپ ئاتىلىدۇ.
رولى ۋە داۋاسى بەدەننى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن گۆشىنى سۇدا پىشۇرۇپ بوغۇملارغا سۈركىسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. يېغى بىلەن بوغۇملارنى مايلىسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. گاس قۇلاققا داۋاملىق تېمىتسا گاسلىقنى يوقىتىدۇ. ئاغرىغان چىشقا قويسا ئاغرىق توختىتىدۇ. كۆزگە سۈركىسە كۆز ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بوغۇملارغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. يېغىنى كۆيدۈرۈلگەن توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلى بىلەن دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئۆپكىسىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ پۇرىسا، كاناي ياللۇغى ۋە يۆتەلگە شىپا بولىدۇ. ئۆتىنى تەڭ مىقداردىكى كەرەپشە سۈيى ۋە ئوشەق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ماخاۋ كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ھەر ئون كۈندە بىر قېتىم بۇرۇنغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ. تېرىسى ھەرقانداق تېرىدىن ئىسسىق بولۇپ، بەدەننى قىزىتىدۇ. ھۆل سوغۇق مىزاجلىقلار، بولۇپمۇ قىشتا سوغۇققا چىدىيالمايدىغانلار كىيسە بولىدۇ. مويلىرى قانچە ئۆسكەن بولسا ئىسسىقلىقى شۇنچە يۇقىرى بولۇپ، ئاياللار، ياشانغانلار ۋە بەلغەم مىزاجلىقلارنىڭ كىيىشىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

سەلج (قار ۋە مۇز)

ئەرەبچە مۇز «جەمەد»؛ مۇز ۋە قەرسچە قار «بەرف»، مۇز «يەخ» دەپ ئاتىلىدۇ. قار سۈيى ياخشى سۇ ھېسابلانمايدۇ، چۈنكى ئۇنىڭغا تەبىئەتتىكى ھەر خىل زەررىچىلەر ئارىلاشقان بولىدۇ. سۇنىڭ سۈپىتىگە قاراپ مۇزنىڭ سۈپىتىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

تەبىئىتى قارنىڭ ئەسلىي مىزاجى ھۆل سوغۇق، كېيىن پەيدا بولغان مىزاجى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى قار سۈيى ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، ھەزىمنى كۈچەيتىدۇ. ئەمما نېرۋا ۋە ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ، ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، يۆتەل پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازىنىدا سوغۇق خىلىت بار كىشىلەردە يۆتەل پەيدا قىلىدۇ. ئىچسە ئۇسسۇتىدۇ، سۈيىنى ئىچسە گالغا چاپلىشىۋالغان زۇلۇك قۇرتىنى ئاجرىتىدۇ. مۇزنىڭ رولى قارغا ئوخشاپ قالىدۇ، ئەمما قارغا قارىغاندا ئۇچۇچانراق بولۇپ، بەدەنگە ئاسان ئۆزلىشىدۇ.

سەلج چىنىي (چىن تېشى)

بۇ، ئاق رەڭلىك بىر خىل تاش.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى كۆزنى روشەن قىلغاچقا سۈرمە تەركىبىگە قوشۇلىدۇ. ئۇ يەنە جۈدەتكۈچى تەپكە كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەۋۈم (سامساق)

«تەرياقى روستانىيان» (يېزىلىقلار زەھەر قايتۇرۇش دورىسى)، پارسچە «سىير» دەپ ئاتىلىدۇ. يەرلىك ۋە ياۋا دەپ ئىككى خىل بولىدۇ، ياۋىسى «ئۇسقۇردىيۇن» بولۇپ، «ا» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار بابىدا ئايرىم سۆزلەندى.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق ۋە ئىسسىقلىقى پىيازدىن كۈچلۈك، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يەل تارقىتىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۈلىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ

بەھەققە سۈركسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەببۇلبان يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركسە چاچ ئۈندۈرىدۇ. كالا تەمرەتكسى ۋە ئادەتتىكى تەمرەتكىلەرگە شىپا بولىدۇ. ئۇنى خام پېتى ياكى قورۇپ يېسە ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ. سوغۇقتىن بولغان كونا يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قورساقتىكى مەددە قۇرتنى چۈشۈرىدۇ. سوقۇپ سركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلسا، گالغا چاپلىشۋالغان زۇلۇك قۇرتنى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. يوپۇرمقى ۋە غوللىرىنى قاينىتىپ، تەمنى چىقىرىپ سۈيىدە ئولتۇرسا ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ، بالا ھەمراھنى چۈشۈرىدۇ. سامساقنى مۇڭاپىق مىقداردا ھاراق بىلەن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، غالجىر ئىت، دۆ، ئاغمىخان، يىلان، چايان قاتارلىق زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ، تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. باھنى قۇۋۇتلەيدۇ. قۇلۇنجى ۋە ئىرقۇنىساغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەمما كۆزنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. پىشۇرسا ئىسسىقلىقى ۋە ئۆتكۈرلۈكى پەسىيىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى چۈچۈمەل نەرسىلەر، ياغ ۋە سېمىز گۆش. بىنەپشە ۋە ھېلىلە.

بەدىلى ياۋا سامساق.

سىيل (بىر خىل ھىرشىق ئۆسۈملۈكى)

بۇ، ھىرشىق ئۆسۈملۈكىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، پارسچە «بىيدكىيا» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر مۆتىدىل دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يېڭى جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. نەزلىنىڭ چۈشۈشىنى توسىدۇ. قاينىتىلمىسى دوۋساقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەشىنچى باب «ج» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

جاۋرەس (قارا ئاشلىق)

«كىينجروس» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇچ خىل بولىدۇ. بىر خىلى، پارسچە «گاۋرەس»، يەنە بىر خىلى ئەرەبچە «دۇخەن» (تېرىق)، پارسچە «ئەرزەن»، يەنە بىر خىلى، ئەرەبچە «جاۋرەس ھىندي» (ھىندى قونىقى)، پارسچە «زەررەت» دەپ ئاتىلىدۇ. باشقا دانلارغا قارىغاندا ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، تەرەتنى قاتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

زەرەرى ناچار قان ھاسىل قىلىدۇ، ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سۈت ياكى كېپەك سۈيى بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئىشلىتىش، ئارقىدىن بادام يېغى، كالا يېغى ياكى مايلىق ھالۋا ئىستېمال قىلىش.

بەدىلى ئىچ سۈرگۈنى توختىتىش ئۈچۈن گۈرۈچ.

جاۋشىر (جاۋشىر)

پارسچە «جەۋاشىر»، «كۆۋاشىر»، دەپ ئاتىلىدۇ. بىر خىل دەرەخ يېلىمى بولۇپ، بۇ دەرەخ پاكارراق ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقى ئەنجۇر يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. لېكىن ئۇنىڭدىن يۇمىلاق ۋە كىچىكرەك كېلىدۇ. گۈلى سېرىق بولۇپ، ئۇرۇقى خۇش پۇرايدۇ. دەرەخ تېنىنى تىلسا يېلىمى سىرغىپ چىقىدۇ. يېڭى سىرغىپ چىققاندا ئاق بولۇپ، قۇرۇتقاندىن كېيىن سارغىيىدۇ. سۈدا ئېرىتسە سۈتكە ئوخشايدۇ. زەپەر رەڭ، يېڭى، ئۆتكۈر، سوغا سالسا ئېرىيدىغىنى ياخشى. قارا رەڭدىكسى ساختا بولۇپ، ئۇ ئوشاق ۋە مومنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغىنىدۇر.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق،

دەیدۇ.

رولی ۋە داۋاسی ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىدا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. قۇرت يېگەن چىشقا باسسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. باش ئاغرىقى ۋە تۇتقاق كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزگە سۈركىسە كۆزنى تازىلاپ روشەن قىلىدۇ. ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش ۋە بالىياتقۇ قاتتىق ئىششىقلىرىغا شىپا بولىدۇ. كۆكرەك پەردە ياللۇغى ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. ئۇنى ھەسەل بىلەن ئېرىتىپ پەرزىجە قىلسا ھەيزنى ھەيدەيدۇ، ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. ياۋا ئۈزۈم بىلەن كىچىك بوغۇملارغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇلۇنجىغا شىپا بولىدۇ. زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. شىلىمشىق بەلغەمدىن بولغان كونا يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. ئۈچ - تۆت ئايلىق بالا قورساقتا ئۆلۈپ قالسا، جاۋشىرنى پەرزىجە قىلسا بالىنى چۈشۈرىدۇ. تۇتقاق كېسەل ۋە كىچىك بالىلاردىكى دۆيلىنىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يىلتىزىنى ئاقلاپ پەرزىجە قىلسا ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. مېۋىسىنى ئەفسەنتىنگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە ھەيزنى ھەيدەيدۇ. زىراۋەندە بىلەن ئىستېمال قىلسا، زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە، بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن بولغان بالىياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

مىقدارى مەتبۇخلاردا يېرىم مىسقال (1.562 گرام) دىن بىر مىسقال (3.125 گرام) غىچە.

زەرەرى نېرۋا، پەي ۋە ئۇرۇقدانغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مەرماھۇز ئۆسۈملۈكى.

بەدىلى سەكبىنەج. بەزىلەر تەڭ مىقداردا ئەنجۈر سۈتى؛ بەزىلەر تەڭ مىقداردا قۇننە؛ بەزىلەر ئىككى ھەسسە زەيتۇن يېلىمى؛ بەزىلەر ئوشەق، دەيدۇ.

جارۇن - نەھرى (سۇ قىزىلچىسى)

نېلۇپەرگە ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، بەزىلىرى سۇدا، بەزىلىرى سۇ بويىدا ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. قىچىشقاق، قوتۇر، يامان يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەدىلى بەتبات.

جامسه (مسسر باقىلەسى)

«غالالوتا»، «باقىله قىبتىي»، «فابىشۇل قىبتىي» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ باقىلەنىڭ بىر خىلى بولۇپ، مسسردىن كۆپ چىقىدۇ. تۇرۇپ قالغان سۇلاردا ئۆسىدۇ. غولى بارماق توملۇقىدا بولۇپ، بىر گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. گۈلى قىزىلگۈلگە ئوخشايدۇ. پۇرچىقى ئادەتتىكى باقىلەدىن كىچىكرەك بولۇپ، قۇرۇغاندا قارامتۇل رەڭگە كىرىدۇ. يىلتىزى قومۇش يىلتىزىدىن تومراق كېلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى خام ياكى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. تالقانلاپ ئاتىلا تەييارلاپ ئىچسە، كونا ئىچ سۇرۇش ۋە ئۇچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پوستىنىڭ بۇ جەھەتتە تەسىرى ياخشىراق. يىلتىزى قۇرۇتۇش، قورۇش، ئاشقازان قۇۋۇشەتلەش رولىغا ئىگە.

جۇبىن رۇتەب (خام قايماق)

پارسچە «پەنىير» دەپ ئاتىلىدۇ. تەملىك ۋە مەززىلىك بولۇپ، تاتلىقراق. تەبئىتى مۆتىدىل ۋە ساغلام بولغان ھايۋانىنىڭ سۈتىدىن ئېلىنغىنى ياخشى.

تەبئىتى 3 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق، بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇپ سەمرىتىدۇ. چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ. يالليۇغنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. مەدەستان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

زەرەرى بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىدۇ، توسالغۇلارنى كۆپەيتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل ياكى قەنت.

جوبىن ئەتىيق (كونا قايماق)

«جوبىن يابىس» (قۇرۇق قايماق) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. مايلىق، تەملىكلىرى ياخشى.

تەبئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى يامان يارىغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن سالايە قىلىپ بوغۇمغا سۈركىسە بوغۇم قېتىۋېلىشقا شىپا بولىدۇ. قورۇپ ئىستېمال قىلسا ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

زەرەرى سەپرا پەيدا قىلىدۇ، بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ، ئاشقازاننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ، ئۇسسۇتىدۇ، بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئىككى ۋاخ تاماق ئارىلىقىدا ئىستېمال قىلىش، بولسا ياڭاق مېغىزى بىلەن يېيىش لازىم.

جەبلەھەك (قارا دەندە ئۇرۇقى)

«بەزرۇل دەندە ئەسۋەد»، «جەبلەھەك»، «جەبلەھىيج»، «جەبلەھەنج»، پارسچە «چەراھەك» دەپ ئاتىلىدۇ. شەكلى ئۇششاق، ئۇزۇنچاق بولۇپ، ھىندىدىن چىققىنى ياخشى.

رولى ۋە داۋاسى تەسىرى خەرىبەققە ئوخشايدۇ. قويۇق خىلتىلار ۋە بەلغەم خىلتىنى قەي ئارقىلىق چىقىرىدۇ. خەتەرلىك بولسىمۇ، ئەمما پالەچكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام) غىچە.

زەرەرى مىقدارى ئېشىپ كەتسە كۆڭلىنى قاتتىق ئىلىشتۇرىدۇ، گالىنى بوغىدۇ، سوغۇق تەرلىتىدۇ، ھەتتا جانغا زامىن بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قۇتقۇزۇشتا ئىلمان سۇ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش، شەھمەنزەلدىن تەييارلانغان كىلىزما ئىشلىتىش، ئارقىدىن يېڭى سۈت ئىچكۈزۈش لازىم. ئەگەر پۇت - قوللىرى تارتىشىپ قالسا، ئىسسىق ماي بىلەن مايلاش، ئىسسىق سۇدا ئابزەن قىلىش كېرەك.

بەدىلى خەرىبەق.

جەدۋار

بۇ «بۇھاھىششى» دېگەن ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، پارسچە «زەدۋار»، ھىندىچە «نەربىسي» (نەربىسنىڭ يەنى بىيىشنىڭ يېنىدا ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك) دەپ ئاتىلىدۇ. «سۇئىدى ھىندى» غا ئوخشايدۇ. ئەمما ئۇنىڭدىن ئېغىر ۋە قاتتىقراق كېلىدۇ. جەدۋار قارا، ئاق، بىنەپشەرەڭ، سېرىقتىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ. دېنى چوڭ، تالقانلىسا بىنەپشە رەڭدە بولغانلىرى ياخشى. ئۇ جۇڭگودىن چىقىدىغان بولۇپ، كۆپىنچىسى بىنەپشە رەڭدە بولىدۇ. ھىندىدىن چىقىدىغىنىنىڭ كۆپىنچىسى قارىغا مايىل كېلىدۇ. ئېيتىشلارچە، جۇڭگوغا تەۋە بىر چوڭ تاغ بار بولۇپ، ئۇ تاغ ھىندىستاندا «فەرجەل»، دەپ ئاتىلىدۇ، جەدۋار شۇ يەردە ئۆسىدۇ. جەدۋارنىڭ «نەربىسي» دەپ ئاتىلىشىدىكى سەۋەب، ھىندىستاندا «نەربىس»، دەپ ئاتىلىدىغان

بىر خىل زەھەرلىك ئۆسۈملۈك بار بولۇپ، كۆپىنچە جەدۋار بىلەن بىر يەردە ئۆسكەچكە، ئۇنىڭ زەھىرى ئاجىزلىغان. شۇڭا، ھىندىستان خەلقى ئۇنى ئىستېمال قىلسا، زىيان قىلمايدۇ. ئەگەر ئۇ جەدۋار بىلەن بىللە ئۆسىمەي يالغۇز ئۆسسە، ناھايىتى زەھەرلىك بولۇپ، يېرىم داڭ (0.230 گرام) ئىستېمال قىلسا جانغا زامىن بولىدۇ. ئۇ ئەرەبچە «بىيىش» دەپ ئاتىلىدۇ. زەھەرلەر ئىچىدە ئەڭ كۈچلۈك بولۇپ، ئۇنىڭ زەھىرىنى ھەتتا «تەرياقى فارۇق» (زەھەر قايتۇرغۇچى تەرياق) مۇ قايتۇرالمايدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى جەدۋارنىڭ خاسىيەتلىرى ناھايىتى كۆپ. جەدۋار بارلىق زەھەرلەرنى ھەتتا بىيىش ۋە يىلاننىڭ زەھىرىنىمۇ قايتۇرالايدۇ. يېرىم مىسقال (1.562 گرام) نى شاراب بىلەن سالايە قىلىپ ئىچسە، يىلاننىڭ زەھىرىنى، ئىككى داڭ (0.920 گرام) نى شاراب بىلەن سالايە قىلىپ ئىچسە، چايان ۋە باشقا زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بارلىق ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر ئاغرىق بەدەننىڭ سىرتىدا بولسا، سىركە ياكى گۈلاب ياكى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئەگەر ئاغرىق ئىچكى ئەزالاردا بولسا، بىر ياكى ئىككى داڭ (0.920گرام) مىقداردىكى جەدۋارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى شاراب ياكى ئىسسىق سۇ ياكى گۈلاب بىلەن سالايە قىلىپ، مىزاجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقاردا ئىستېمال قىلسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. مەسىلەن: ئۇچەي توسۇلۇش، بۆرەك ئاغرىقى ۋە ئاشقازان ئاغرىقلىرىدا ئىككى خىل تەرخەمەكنىڭ ئۇرۇقى بىلەن ئىستېمال قىلسا بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، تۆت خىلتىنىڭ قايىسىدىن كېلىپ چىققان يالۇغ بولسا، مەيلى دەسلەپكى دەۋردە ياكى ئاخىرقى دەۋردە بولسۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. پىشۇرۇشقا تېگىشلىك بولسا پىشۇرىدۇ. بولۇپمۇ سىركە بىلەن سۈركەپ سالايە قىلىپ، قولتۇق ۋە چات ئارىلىقلىرىدىكى ئىششقىلارغا سۈركىسە ياخشى تارقىتىدۇ. تاۋۇن كېسەللىكىدە ئۇنى سىركە بىلەن سۈركەپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. چاشقان يارىسىغا سۈركىسە ۋە كونا، ياماق يارىلارغا تالقان قىلىپ سەپسە، ئۆلگەن، بۇزۇلغان توقۇلمىلارنى يوقىتىپ تېز ساقايتىدۇ، (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). يۈرەكنى قۇۋۇۋەتلەيدۇ، يۈرەك ئاجىزلىقى ياكى يۈرەك چالاڭغۇراشتا ھەر كۈنى يېرىم مىسقال (1.562 گرام) جەدۋارنى گۈلاب ياكى شاراب بىلەن ئىچسە، يۈرەكنى ئىنتايىن ياخشى قۇۋۇۋەتلەيدۇ، كۆڭۈلنى تەڭداشسىز خۇرسەن قىلىدۇ. تەڭ مىقداردىكى «تەرياقى فارۇق» بىلەن ئىستېمال قىلسا، قانىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىنىڭ ۋە كېسەللىكىنىڭ يامراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇ دورا ئانچە بەك ئىسسىق ئەمەس، شۇڭا تەرياقنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىنى ئۆزىگە مۇجەسسەملەشتۇرگەن، بەلكى تەرياقتىنمۇ ياخشىراق. بەزىلەر بۇ دورىدا تەرياقتا بار بولغان ھەرقانداق ئالاھىدىلىكنىڭ ھەممىسى تېپىلىدۇ، دەيدۇ. بەلغەمدىن ئاشقازان ئاغرىش، جىگەر

توسالغۇسىدىن ئىستىسقا خەۋپى بولۇش، دوۋساق يارىسىدىن سۈيدۈك كەلمەسلىك، ئۇزۇن يىللىق بوۋاسىر قاتارلىقلاردا جەدۋاردىن مۇۋاپىق ئېلىپ، سالايە قىلىپ يۇمشىتىپ، گۈلاب ياكى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچسە ياكى مەلھەم قىلىپ سۈركىسە شىپا تاپىدۇ. قېيىن تۇغۇتقا مۇۋاپىق مىقداردىكى جەدۋارنى گۈلاب بىلەن سۈركەپ، سالايە قىلىپ ئىستېمال قىلسا ۋە يۇڭغا سىلەپ پەرزىنجە قىلسا، شۇ زامان تۇغدۇرىدۇ. كىچىك بالىلاردىكى دۆيلىنىش كېسىلىلىكىدە يېرىم داڭ (0.230 گرام) جەدۋارنى ئانا ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بالىنى ئېمىتسە مەنپەئىتى قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپكە ئىككى داڭ (0.920 گرام) مىقداردىكى جەدۋارنى قىزىق گۈلاب بىلەن ئۇدا يەتتە كۈن ئىستېمال قىلسا شىپا تاپىدۇ، ئەمما ئاۋۇال بەدەننى تەنقىيە قىلىش لازىم. ماش مىقداردىكى جەدۋارنى ئاغرىق چىش بىلەن چىشلەپ تۇرسا ياكى مەلھەم قىلىپ ئاغرىق چىشقا سۈركىسە، شۇ زامان ئاغرىق پەسەيتىدۇ. بەلغەمدىن بولغان كۆز ئاغرىقى ئۈچۈن كۆزگە تېمىتسا مەنپەئىتى قىلىدۇ. ئەگەر سەپرادىن بولغان بولسا قاپاقتا چاپسا ئاغرىققا شىپا بولىدۇ، قاپاقتىكى يالىلۇغنى قايتۇرىدۇ. بۇ ئىككى خىل كۆز ئاغرىقىنىڭ پەرقى شۇكى، بەلغەمدىن بولغان كۆز ئاغرىقىدا ئاغرىش بوشراق، سەپرادىن بولغىنىدا ئاغرىش ۋە كۆيۈشۈش ئېغىرراق بولىدۇ، ياش كۆپرەك ئاقىدۇ. بۇ دورىنىڭ باھنى قۇۋۇەتلەش تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولۇپ، ئىككى داڭ (0.920 گرام) مىقدارى ياكى يېرىم مىسقال (1.562 گرام) مىقدارىدا ئېلىپ، ئۈزۈم شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلسا باھنى تولۇق قوزغىتىدۇ. ئورۇق ئادەمنى سەمرىتىدۇ. ئاق بەھەق ۋە بەرەسكە سۈركىسە مەنپەئىتى قىلىدۇ.

زەرەرى ئۈچەي يارىسى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى تۆمۈر داغلانغان سۈت.

بەدىلى زەھەر قايتۇرۇشتا ئۈچ ھەسسە زورەمبات.

جىرجىر (زاغۇن)

«كەلىكلەردەن» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ياۋا ۋە يەرلىك، دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ياۋىسى «ئەيھەقان»، يەرلىكى پارسچە «كىيكىير» دەپ ئاتىلىدۇ. ياخشىسى يەرلىكى بولۇپ، ئۆتكۈرلۈكى كەمرەك بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بەدەننى قىزىتىدۇ. يەل پەيدا قىلىدۇ، سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ. سقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى يارىنىڭ تاتۇق ئىزىغا سۈركىسە يوقىتىدۇ. ھاراق

بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئاغمىخان چىشلىۋالغان جاراھەتنى ساقايتىدۇ ۋە ئۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

زەرەرى باشنى قايدۇرىدۇ، كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ. ئىچىنى سۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كاھۇ، كاسىنە، سىركە.

جەراد (چېكەتكە)

ئەرەبچە «جەراد»، پارسچە «مەلەخ» دەپ ئاتىلىدۇ. چوڭى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئاياللارغا ئۈنۈمى ياخشى. ئېيتىشلارچە، 12 دانە چېكەتكىنىڭ بېشى ۋە پۇتلىرىنى كېسىۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئارچا مېۋىسى بىلەن ئىستېمال قىلسا ئىستىسقاغا شىپا بولىدۇ، سۈيدۈك تامچىلاشنى يوقىتىدۇ. قورۇپ ئىسرىق سالسا چايانىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. زىماد قىلىپ يۈزگە سۈركىسە داغ چۈشۈرىدۇ.

زەرەرى زەرەرى كۆپ يېسە قوتۇرغا سەۋەب بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سېمىزئوت ئۇرۇقى ياكى قەتات ئۇرۇقى.

جەزەر (سەۋزە)

پارسچە «گەزەر» دەپ ئاتىلىدۇ. سېرىق، تاتلىقلىرى ياخشى. تەستە ھەزىم بولىدۇ، غىزالىق قىممىتى چامغۇردىن قالسىلا ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل. بەزىلەر قىزىلىنىڭ ھۆللۈكى ئارتۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى باھنى قوزغايدۇ، ئىچىنى ماڭدۇرىدۇ، ماددىلارنى سۇيۇلدۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. شىلىمشىق ۋە قويۇق بەلغەملىك ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. گۆش بىلەن پىشۇرۇپ يېسە زىيىنى ئازىيىدۇ. بولۇپمۇ بەلغەم بوشىتىش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش جەھەتتىكى رولى كۈچىيىدۇ. ھەسەل بىلەن مۇراببا قىلىپ يېسە تېز سىڭىدۇ، ھۆللۈكى كېمىيىدۇ، ھارارىتى ئاشىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سىركە ۋە تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ،

ئاشقازان ۋە تال ساھەسىگە چاپسا ئۇلارنى قۇۋۇتلەيدۇ.

زەرەرى تەستە ھەزىم بولىدۇ، يەل ۋە ناچار قان پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ياخشى پىشۇرۇش، ئابكامە، سىركە ۋە قىچا بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

جەزمازەج (يۇلغۇن مېۋىسى)

يەنە «سەمەرەتۇت - تەرفا»، «ھەبۇل ئەسلى»، «ئەزبە»، پارسچە «گەزمازەك»، «كەزمازەك»، «خىيرمازەك» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا ئىسسىق، ئاخىرىدا قۇرۇق. بەزىلەر 1 - دەرىجىدە سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. سۇ ۋە سىركە بىلەن قاينىتىپ تالغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىككى مىسقال (250.6گرام) ئىستېمال قىلسا ئۆپكە جاراھىتىگە شىپا بولىدۇ، قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ، كونا ئىچ سۇرۇش ۋە ئاق خۇننى پەسەيتىدۇ. زىماد قىلسا يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ، زەھەرلىك ئۆمۈچۈك زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

زەرەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى.

بەدىلى يېرىم ھەسسە قىزىل ئەنزىروت، يېرىم ھەسسە ئانار پوستى.

جەسىس (گەج)

يەنە «جىبلىيس»، پارسچە «گەج» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، بۇرۇن قانايدىغان كىشىگە زىماد قىلسا قان توختىتىدۇ. سۇنغان سۆڭەكگا چاپسا سۆڭەكنى تېز تۇتىتۇرىدۇ.

جۇئىدە (چاڭگاك)

يەنە «فولىيون»، «كىيسەر»، «كىيسو»، «كىيسر كونە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چوڭ ۋە كىچىك ئىككى خىل بولىدۇ. چوڭى پارسچە «ئەنبەر بىيد»، كىچىكى «گۈلى ئەربە» دەپ

ئاتىلىدۇ. كىچىكىنىڭ شامدىن چىققان، يېڭى، رەڭگى ئاقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى كىچىكى 3 - دەرىجىدە ئىسسىق، چوڭى 2 - دەرىجىدە ئىسسىق، ھەر ئىككىسى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ، ھۆلى جاراھەتلەرگە شىپا بولىدۇ. قۇرۇقى يامان سۈپەتلىك، كونا يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن تالغا زىماد قىلىنىدۇ. ھەيزنى ھەيدەيدۇ. قارا يەرقانغا ئىشلىتىلىدۇ. يىلانسىمان مەددە، قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددىلەرنى چۈشۈرىدۇ. چايان ۋە باشقا زەھەرلىك ھايۋاناتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئۆينى ئىسلىسا زىيانداش ھاشاراتلارنى يوقىتىدۇ. ھەر قېتىمدا بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن ئىستېمال قىلسا ئۇنتۇغاقلىققا شىپا بولىدۇ. ئۇسارىسىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە، كۆز قاراڭغۇلىشىشقا داۋا بولىدۇ، كۆزنى روشەن قىلىدۇ.

زەرەرى ئاشقازانغا زىيانلىق، باشنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھۇماما.

بەدىلى قۇرت ئۆلتۈرۈش، ھەيزنى ماڭدۇرۇشتا ھۆل ئانار ياغىچى پوستى، تۆت داڭ (1.840 گرام) قېلىن دارچىن.

جۇفتى بەللۇت (جۈپتى بەللۇت)

بۇ بەللۇتنىڭ پوستىدۇر.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى قابىز بولۇپ، قان توختىتىدۇ، بولۇپمۇ ئاياللاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ، ھەزىم يوللىرىدىن كەلگەن قاننى ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. كۆپىنچە مەتبۇخ ھالەتتە ئىشلىتىلىدۇ. پەتەق (چىقۇق) قە زىماد قىلىنىدۇ.

بەدىلى تەڭ مىقداردا ئارچا مېۋىسى، يېرىم ھەسسە قىزىلگۈل. بەزىلەر ئانارگۈلى، دەيدۇ.

جۇلنار (ئەركەك ئانارگۈلى)

«بەلۇسىيتۇن»، پارسچە «كەلرەك» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ياۋا ئانار گۈلى بولۇپ، مېۋىسى بولمايدۇ. ئۇ «سەمەرەتۇش شەۋكىل مىسىرىي» (مىسىر تىكەن مېۋىسى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ياخشىسى پارسنىڭ، ئۇنىڭدىن قالسا مىسىرنىڭ. يەرلىك ئانارگۈلى «جۇندۇر - رۇممان» ، «ئەنەم» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. تەسىرى «جۇلنار» (ياۋا ئانار گۈلى) نىڭ تەسىرىگە ئوخشاپ كېتىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا سوغۇق، 2 - دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى قورساقتىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. ئۈچەي يارىسى، كونا جاراھەت ۋە پەتەقلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. چىش ۋە چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ. خۇننى توختىتىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا، ئېغىز ئىچىگە پەيدا بولغان تاشمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسارىسنىڭ تەبىئىتى «لىھيەتۇت - تىيس» (تېكە ساقىلى) ئۆسۈملۈكىنىڭ تەبىئىتى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، بىر قېتىمدا ئىككى مىسقال (6.250 گرام) غىچە ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

زەرەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

بەدىلى ئانار خەمىكى ياكى جۈپتى بەللۇت. بەزىلەر تەڭ مىقداردا ئانار پوستى، يەنە بەزىلەر تەڭ مىقداردا «تەراسىيس» (توشقانزەدىكى)، دەيدۇ.

جىللەۋز (ياۋا بادام)

«جىللەۋز» نىڭ لۇغەت مەنىسى چىلغوزا دېگەنلىك. ئەمما تەتقىقاتلاردىن ئۇنىڭ «جىللەۋززۇل بەررىي» (ياۋا بادام)، «بادام كۇھىي» (تاغ بادىمى) ئىكەنلىكى مەلۇم بولدى. غەربلىكلەر «ھراقىس»، «ئەرجان»، «ئەرقان» دەپ ئاتايدۇ. شىرازدا «ئانجىرەك» دەپ ئاتايدۇ، چىلغوزىنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. يېغى «زەيتۇل ھەرجان» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا ئىسسىق، 2 - دەرىجىدە قۇرۇق، ئازراق ھۆللۈكى بار.

رولى ۋە داۋاسى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يىلان، چايان ۋە زەھەرلىك ئۆمۈچۈكنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئەمما تەستە ھەزىم بولىدۇ، ئاشقازاندىن ئۇزۇندا چۈشىدۇ.

زەرەرى باشقا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر.

بەدىلى چىلغوزا.

جەممаز (خورما پورى)

يەنە «شەھمۇن - نەخلەتى»، «قەلبۇن - نەخلەتى» دەپ ئاتىلىدۇ. پارسچە «مېغىزى دەرەختى خۇرما»، «پىيەئى خۇرما»، «دىلى خۇرما» دەپ ئاتىلىدۇ. تاتلىق، ھۆل بولغانلىرى ياخشى ھېسابلىنىدۇ.

تەبئىتى 1 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تۇتۇش، قورۇش رولىغا ئىگە بولۇپ، گال قۇرۇش، قانلىق ئىچ سۈرۈشلەرگە شىپا بولىدۇ. ھەرە چېقىۋالغان يەرگە سۈركىلىدۇ. ئۇچەيلەرنى قۇۋۇەتلەيدۇ. سەپرا خىلتىنى سۈرىدۇ.

زەرەرى گال ۋە كۆكرەككە زىيانلىق، تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى خورما ياكى ھەسەل.

بەدىلى ئېيتىشلارچە ھۇممаز.

جەممىز (سارالڭ ئەنجۈر)

يۇنانچە «شىيقوموري»، «ئىيقاسوقاسىين» (سارالڭ ئەنجۈر) دەپ ئاتىلىدۇ. ئىنتايىن تەمسز بولىدۇ. يوپۇرمقى ئۇجمە يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تارتىش قۇۋۇتىگە ئىگە، بەدەننىڭ چوڭقۇر قىسمىدىكى ماددىلارنى تارتىپ چىقىرىدۇ. تەستە تارقىلىدىغان ئىششىق ۋە چاشقان يارىسىنى تارقىتىدۇ. قاينىتمىسى قان توختىتىدۇ. ئۇسارىسى ۋە يوپۇرمقى ئارپا ئۇنى بىلەن قاتتىق ئىششقلارغا چېپىلىدۇ. چىيقانغا سۈركىسە پىشۇرىدۇ. ئوشۇق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تال ساھەسىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. مېۋىسى زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

زەرەرى ئاشقازانغا زىيانلىق، ئىچنى سۈرىدۇ، ئوزۇقلۇقى تۆۋەن.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل گۈلقەنتى بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

جىنتىيانا

«كوشاد»، «كەففۇل ئەرنەب» (توشقان پۇتى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. رۇمىي ۋە ھەرمىقانىي

دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. بارماقتىن تومراق، رەڭگى قىزىل، يىلتىز دورا بولۇپ، ئېيتىشلارچە «جىنىتي» دېگەن پادىشاھنىڭ نامى بىلەن ئاتالغان. رۇمدىن چىققان، تۇق قىزىل، خۇش پۇراقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى جىگەر ۋە تال توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. سۇيدۇك ۋە ھەيزىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. يېرىم مىسقال (1.562 گرام) نى شاراب بىلەن ئىچسە، چايان ۋە باشقا زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھاشارات چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. پەرزىنجە قىلسا قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ. يىلان، غالجىر ئىت ۋە باشقا ھەرقانداق ھالاك قىلغۇچى ئۆتكۈر زەھەرلەرنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. جىگەر، ئاشقازان ئاغرىقى، كۆكرەك پەردە يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆز دورىلىرىغا ئەپيۇنىنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. قان توختىمسا جىنىتيانا رۇمىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، خېنە بىلەن يۇغۇرۇپ قولىغا تاڭسا توختايدۇ(تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

زەرەرى كۆكرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئۇسقۇلۇقەندەريۇن.

بەدىلى بىر يېرىم ھەسسە ئاسارۇن بىلەن يېرىم ھەسسە كەپە يىلتىزى پوستى. بەزىلەر يۇمىلاق زىراۋەندە، دەيدۇ.

جۈندبىيدەستەر (قۇندۇز قەھرى)

يەنە «قەستۇريۇن»، «فاجىشە»، «خەزمىيان»، پارسچە «قۇندۇس قەرىي» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. قۇندۇزنىڭ ئۇرۇقدېنى بولۇپ، بۇ ھايۋان سۇدىمۇ، قۇرۇقلۇقتىمۇ ياشايدۇ. قۇندۇز قەھرىنىڭ راست ۋە ياخشىسىنىڭ ئىككى ئۇرۇقدېنى بولۇپ، بىر ـ بىرىگە چاپلىشىپ تۇرغان، پوستى نېپىز بولغانلىرى ياخشى، ئەكسىچە بولسا ساختىدۇر.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بارلىق قىزىتقۇچى دورىلاردىن ئۈچۈچانراق بولۇپ، تىترىمە كېسەل، ئەزالار سەزمەس بولۇپ قېلىش، پالەچ، ئۇنتۇغاقلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسرىق سالسا سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ، ئۆلۈك ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) قۇندۇز قەھرىنى ياۋا پىننە

بىلەن ئىچسە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. سىركە بىلەن ئىچسە، قورساق ئاغرىقى ۋە ھېچ تۈتۈشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۈپىدەك سوقۇپ كۆزگە تارتسا كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. تالقىننى يۇقىغا مىلەپ پەرزىجە قىلسا، بالىياتقۇدىكى سوغۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ. سىركە بىلەن ئىچسە، ھەرقانداق زەھەر ۋە ھالاك قىلغۇچى دورىلارنىڭ زەھەرنى تارقىتىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. سوغۇقتىن بولغان قۇلاق گاسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. ماش چوڭلۇقىدا ئىلىپ، سۇمبۇل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تۈتقاق كېسەلنىڭ بېشىغا سۈركىسە شىپا بولىدۇ. ياغدا ئېرىتىپ يەرلىك ئورۇننى مايلىسا، ئەزالار سەزمەس بولۇش، بوشاش، پالەچ، سوغۇقتىن بولغان كېچىك بوغۇملار ئاغرىقىغا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچسە مەيلى ھايۋان ياكى ئۆسۈملۈك زەھىرى بولسۇن قايتۇرىدۇ. بولۇپمۇ ئەپيۇن ۋە خەربەقنىڭ زەھەرىنى قايتۇرۇشتا ئالاھىدە ياخشى. ئىچسە ياكى چاپسا ياكى كلىزما قىلسا، سوغۇقتىن بولغان قۇلۇنجىغا يەلدىن ياكى بەلغەمدىن بولسۇن ياخشى شىپا بولىدۇ. سوغۇقتىن بولغان يۈرەك چالاڭغۇراشقا شىپا بولىدۇ. زەكەرگە تېمىتسا بەلغەم خىلىتىدىن بولغان سۈيدۈك تۈتۈلۈشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى رەڭگى قارا قۇندۇز قەھرى زەھەرلىك، بىر مىسقال (3.125 گرام) ى ئادەمنى بىر كۈندىلا ھالاك قىلىدۇ. قۇندۇز قەھرىنىڭ كۈل رەڭلىرى زەھەرلىك بولۇپ، ئادەمنى شۇ كۈنى ھالاك قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئېھتىياتسىزلىقىن زىيادە ئىستېمال قىلىپ قالغاندا قۇستۇرۇش، سېرىقچېچەك، پىننە، سەرپىستان، ھەسەل بېرىش ۋە ئارقىدىن ئۈنىڭ تەرياقى ھېسابلىنىدىغان تۇرۇنجى سۈيى ئىچكۈزۈش ياكى چۈچۈمەل مېۋە - چېۋە، سىركە ياكى ئېشەك سۈتى ئىچكۈزۈش لازىم.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

بەدىلى تەڭ مىقدارىدا ئېگىر بىلەن يېرىم ھەسسە پىلپىل. بەزىلەر ئىپار، دەيدۇ.

جەۋزى (ياڭاق)

ئەرەبچە يەنە «خەسەف»، «زەمھ»، پارسچە «گۈردىگان» دەپ ئاتىلىدۇ. كۆك پوستى» قىشرۇل جەۋزىل ئەخزەر»، ياڭاق شاكىلى «قىشرۇل جەۋزىس - سەلىب» دەپ ئاتىلىدۇ. شاكىلى نېپىزلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە ئىسسىق، 2 - دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق، بەزىلەر 2 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، دەيدۇ.

رولی ۋە داۋاسی پوستی ۋە یوپۇرمىقى ئەزالارنى قورۇيدۇ. مېغىزىنىڭ نېپىز پوستى هۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. مېغىزىنى ئېزىپ سۈتسىمان هالەتكە كەلتۈرۈپ، يارىلاشقان سەۋدا خاراكتېرلىك ئىششىققا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. يېلىمىنى سوقۇپ ئىسسىقتىن بولغان جاراھەتلەرگە سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ. مېغىزى ھەيزنى توختىتىدۇ، تەرەتنى قاتۇرىدۇ. مۇررى (ئېچىتقۇ) بىلەن يېسە تەرەتنى ماڭدۇرىدۇ. كۆپ يېسە يىلان مەددە ۋە قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ. زەھەرلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن ئىلگىرى ئەنجۈر ۋە سۇزاپ بىلەن يېسە زەھەر قايتۇرىدۇ. زەھەرلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن يېسىمۇ ئوخشاشلا زەھەر قايتۇرىدۇ. ھەسەل، تۇز ۋە پىياز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، غالجىر ئىت ۋە ئادەم چىشلىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە تېز ساقايتىدۇ. شاراب ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن كۆيدۈرۈپ، كىچىك بالىلارنىڭ بېشىغا سۈركىسە، چېچىنى قارايتىدۇ ۋە يېڭىدىن چاچ ئۈندۈرىدۇ. دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ياڭاق دەرىخىنىڭ پوستى ۋە ياڭاق پوستىدىن ئىككى مىسقال (6.250 گرام) نى ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشكە پايدا قىلىدۇ. كۆك پوستىنى قاينىتىپ قىيام ھالەتكە كەلتۈرۈپ ئىشلەتسە، بەلغەم ۋە ھۆللۈكتىن بولغان بوغما كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ياڭاقنىڭ كۆك پوستىنى سوقۇپ، كۇشتە قىلىنغان تۆمۈر پوقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم قوچۇپ، بىر ھەپتە تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئاق چاچنى بويىسا قارايتىدۇ. تاز، تەمرەتكە ۋە قوتۇرغا سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ياڭاق شاكىلىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى ھۆل يارىلارغا سەپسە قۇرۇتىدۇ، غىدىقلىمايدۇ.

زەرەرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق، قورساق ۋە باشنى ئاغرىتىدۇ. تىلنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ئېغىز ۋە گالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى خەشخاش، بادام ۋە سىركەنجىۋىل بىلەن ئىستېمال قىلىش.

كونا ياڭاق تېخىمۇ زىيانلىق، كۆڭۈلنى ئاينىتىدۇ. ئېغىر بولغاندا خۇددى ياۋا پىياز بىلەن زەھەرلىنىپ قالغاندەك ھوشسىزلاندۇرىدۇ. غورا مۇرابباسى، رىباس ۋە ئالما مۇرابباسىغا ئوخشاش چۈچۈمەل مېۋىلەرنى يېگۈزۈش ئارقىلىق قۇتۇلدۇرۇش لازىم.

بەدىلى تەڭ مىقداردا ھەببۇتۇلخوزرا، بەزىلەر نارجىل، دەيدۇ.

جەۋزجەندۇم (جەندۇم ياڭىقى)

ئەرەبچە يەنە «خەرئۇل - ھەمام»، پارسچە «گەۋزگەندۇم»، «گۈلى گەندۇم» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى مەنىي كۆپەيتىدۇ، ئومۇمىي بەدەننى سەمرىتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ. قان توختىتىدۇ، كالا تەمرەتكىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. لاي يېيىش خۇمارىنى قالدۇرىدۇ. سوۋۇتۇش ۋە ھارارەت پەسەيتىش رولى بار.

جەۋزبەۋۋا (جۇزبۇۋا)

يەنە «جەۋزۇت - تىب» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. رەڭگى قىزىل، گۆشلۈكلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئەزالارنى قورۇيدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. جىگەر، ئاشقازان بولۇپمۇ ئاشقازان ئېغىزىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۆز تورلىشىش ۋە كۆز خىرەلىشىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. قۇسۇشنى توختىتىدۇ، كونا تال ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، توقۇلما ئارىلىقىغا سۇ يىغىلىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەدىلى بىر ھەسسە بەسباسە.

جەۋزۇلقەي (قەي ياڭىقى)

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئاق خەربەققە ئوخشايدۇ، بەلغەملىك قەي قىلدۇرىدۇ. پالەچ ۋە لەقۋاغا بولغان تەسىرىمۇ ئاق خەربەققە ئوخشاپ كېتىدۇ.

بەدىلى بورەق، قىچا.

جەۋز ماسىل (ئىتياڭىقى)

ئەرەبچە يەنە «جەۋزماسىم»، «جەۋزى مەھايىل»، «جەۋزمۇقاتىل»، «جەۋزى رەبب» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئىككى خىل بولىدۇ، بىرى «جەۋزۇل قەي» نىڭ شەكلىدە بولىدۇ. يەنە بىرىنىڭ ئېكەككە ئوخشاش يىرىك قىرلىرى بولۇپ، رەڭگى ۋە پوستى قارا كېلىدۇ. ئۇرۇقى پىدىگەن ئۇرۇقىدىن چوڭراق، ئالما ئۇرۇقىدىن كىچىكرەك بولىدۇ. رەڭگى سېرىق، ئىچى قارا بولۇپ،

ئۇرۇق بىلەن تولغان بولىدۇ. پوستى نېپىز، بېشى پىدىگەننىڭ بېشىغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى 4 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى بىر قىرات (0.243 گرام) ئىستېمال قىلسا زىيادە ھارارەتنى پەسەيتىدۇ.

زەرەرى مېڭىگە زىيانلىق. بىر داڭ (0.460 گرام) مىقدارىدا ئىستېمال قىلسا مەست قىلىدۇ. يۈرەككە زىيانلىق. بىر مىسقال (3.125 گرام) ى ئادەمنى شۇ كۈنى ھالاك قىلىدۇ. ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ھوشسىزلىنىش، قۇسۇش، ئېغىر ئۇخلاش، ئەزالار سەزمەس بولۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى توغرىغۇنى سۇ ۋە ماي بىلەن قاينىتىپ، شۇ سۇ بىلەن قەي قىلدۇرۇش، ئارقىدىن يېڭى سۈتكە سىركە، سۆئتەر، ئەنجۈدان ۋە تاغ پىننىسى قوشۇپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈش لازىم.

جەۋزۇس سەۋرى (قارىغاي ياڭىقى)

يېڭىسى ياخشى.

تەبىئىتى سوغۇق. بەزىلەر ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. پەتەققە زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ، قان توختىتىدۇ. نېرۋىلارنى، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سوقۇپ يۇمشىتىپ ئەنجۈرگە ئارىلاشتۇرۇپ پىلتە ياساپ، بۇرۇنغا تىقىپ قويسا، ئارتۇق گۆشنى يوقىتىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە نەپەس قىستاش، كونا يۆتەل ۋە ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. يېرىم مىسقال (1.562 گرام) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، چىقىپ قالىدىغان بالىياتقۇ ۋە سوڭىنى كىرگۈزىدۇ.

بەدىلى يېرىم ھەسسە ئانار پوستى. بەزىلەر يېرىم ھەسسە ئارچا مېۋىسى ياكى يېرىم ھەسسە يۇلغۇن مېۋىسى بىلەن ئانار پوستى، دەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل

ئالتىنچى باب «ح» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

ھاشا

تاغ پىننىسىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، گۈلى ناھايىتى ئۇششاق، خورما رەڭگىدە كېلىدۇ. ئىزخىرنىڭ غولىغا ئوخشاش بوغۇمسىمان غوللىرى بولىدۇ. كۆپىنچە تاغ ۋە تاغ ئېتەكلىرىدە ئۆسىدۇ، پىننە پۇرايدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، شاراب ۋە ئارپا تالقىنى بىلەن زىماد قىلسا ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كۆكرەك ۋە ئۆپكىنى تازىلايدۇ. قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ. سىركە ۋە تۇز بىلەن ئىستېمال قىلسا بەلغىمى كەيمۇسنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. سىركە بىلەن سۈركىسە بەلغەمدىن بولغان ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، ئۇيۇپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ، سەپكۈن ۋە سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ. سوقۇپ تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلسا كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەرنى تازىلايدۇ. تالقانلاپ ئىككى مىسقال (6.250 گرام) نى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلسا قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ باھنى قوزغايدۇ. ئېغىز ئاغرىقى ۋە گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پالەچ، لەقۋا ۋە ئۇنتۇغاقلىققا شىپا بولىدۇ. تالقانلاپ ھەسەل بىلەن مەلھەم قىلىپ سەرتان (ئۆسمە) گە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇنچىدا ماخاۋ كېسىلىگە سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى يالپۇز.

بەدىلى بىر يېرىم ھەسسە «سەئتەر جەبەلىي» (تاغ يالپۇزى). بەزىلەر بىر يېرىم ھەسسە ئەفتىمۇن دەيدۇ.

هاج (يانتاق)

«ئاقۇل» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن تەرەنجىبىن (يانتاق شېكىرى) ھاسىل بولىدۇ. سېرىق ئوت ئۇنىڭغا يۆگىشىپ ئۆسىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۇسارىسىنى كۆزگە تارتسا كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ. كۆز قاراڭغۇلىشىشنى يوقىتىدۇ. گۈلى بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھافىر ھىمارىل ۋەھشىي (ياۋا ئېشەك تۇيىقى)

پارسچە «سۇمى خەرگور» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈپ پۇرىسا تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سوقۇپ تالقانلاپ زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چاشقان يارىسىغا سۈركىسە تارقىتىدۇ.

ھافىرۇل بەرزۇن (قېچىر تۇيىقى)

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈپ پۇرىسا تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ۋە چاشقان يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

ھافىر ھىمارىل (ئېشەك تۇيىقى)

پارسچە «سۇمى خەر» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئېشەك تۇيىقىنى كۆيدۈرۈپ، داۋاملىق پۇرىسا تۇتقاق كېسەلنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاشقان يارىسىغا سۈركىسە تارقىتىدۇ. سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن بولغان يېرىققا سۈركىسە ساقايتىدۇ.

ھەببۇن نىيل (ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى)

«قۇرتۇم ھىندىي»، «ئەجەب»، ئۆسۈملۈكى «لىيلەج» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە، يەنە بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، يەنە بەزىلەر سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بەرەس ۋە ئاق بەھەققە مەنپەئەت قىلىدۇ. قويۇق خىلىتلارنى، سەۋدا ۋە بەلغەم خىلىتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددە ۋە باشقا مەددە قۇرتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. باشقا دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بىر يېرىم داڭ (0.690 گرام) مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ۋە كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بوغۇملاردا تۇرۇپ قالغان خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئۈچەيلەرنى تازىلايدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. تال ياللۇغىنى قايتۇرىدۇ. سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

زەرەرى كۆڭۈلنى ئاينىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بادام يېغى بىلەن مايلاپ ھېلىلە بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

بەدىلى سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىشتا يېرىم ھەسسە شەھمەنزەل بىلەن بىر داڭ (0.460 گرام) ھەجرى ئەرمىنى.

ھەببۇس ـ سەمنە (ھەببۇس ـ سەمنە دېنى)

«نەقىل خۇۋاجە» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل دان بولۇپ، نوقۇتتىن كىچىكرەك، يۇمىلاق كېلىدۇ. پوستى قارا، مېغىزى ئاق بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بەدەننى سەمرىتىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ. دورىدىن بىر سەر (31.250 گرام) ئېلىپ سوقۇپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ تەمىنى چىقىرىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئۇن، قەنت، تاتلىق بادام يېغى ۋە كۈنجۈت ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ يېسە، قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق ئورۇق كىشىلەرنى سەمرىتىدۇ.

بەدىلى يېرىم ھەسسە پىستە مېغىزى ياكى بادام مېغىزى ياكى كۈنجۈت. بەزىلەر ھەببى مەھلەب، دەيدۇ.

ھەببۇز ـ زەلەم (ھەببى زەلەم)

ئېيتىشلارچە، ئۇ «ھىرشىف» ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، پارسچە «تۇخمى كەنگەر»

دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ باشقا بىر خىل ئۇرۇق بولۇپ، پىلپىل رەڭگىدە، شەكلى ئۈچ بۇرجەك بولىدۇ. پوستى بىلەن چايناپ يېگىلى بولىدۇ. ئەرەبچە «فۇلفۇلۇس - سۇدان» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆسۈملۈكى ئۈچ گەز ئۆسىدۇ، يوپۇرمىقى زاراڭزا يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. گۈلى ئاق لەيلىگۈلىگە ئوخشاش ئاق بولۇپ، ئىچى ئازراق قىزىل كېلىدۇ. ئۇرۇقلىرى غىلاپ ئىچىدە بولۇپ، غىلىپىنىڭ سىرتىدا تىكەنلىرى بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ھۆل، 3 - دەرىجىدە ئىسسىق. بەزىلەر قۇرۇق ئىسسىق، ھۆللۈكى بار، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى مەنىي كۆپەيتىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ. چايناپ سۈركىسە يۈزىدىكى داغنى يوقىتىدۇ.

بەدىلى شاقاقۇل.

ھەببى بەلەسان (بىلسان ئۇرۇقى)

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئىچىدىن ئىستېمال قىلسا بەلغەمنى پەسەيتىدۇ. يۆتەل، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئارىقى، تۇتقاق كېسەل، باش قېيىش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا بالىياتقۇ ئېغىزىنى ئاچىدۇ. بەزىلەر كونا ۋە يېڭى باش ئاغرىقى، ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، دەيدۇ. بەزىلەر دائىرىلىك چاچ چۈشۈششكە مەنپەئەت قىلىدۇ. چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بىقىن ئاغرىقى، زاتىلىرىيە (ئۆپكە ياللۇغى) ۋە نەپەس قىستاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازانغا يىغىلىپ قالغان بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەيدۇ.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).

زەرەرى دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

بەدىلى يېرىم ھەسسە قېلىن دارچىن، بەسباسە.

ھەببۇل كاكىنەج (كاكىنەچ ئۇرۇقى)

ئەرەبچە يەنە «بەزرۇل كاكىنەج»، «جەۋزۇل مەرھە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىككى خىل

بولۇپ، بىر خىلى «ئورۇس دەرپەردە» دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بىر خىلى يەرلىك كاكىنەچ بولۇپ، شىرازدا «جومەن» دەپ ئاتىلىدۇ. يەرلىكى ياخشى. بەزىلەر تاغنىڭ ياخشى، دەيدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل دەرىجىدە سوغۇق، 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، دوۋساق ۋە بۆرەك يارىسىغا شىپا بولىدۇ. تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بىر داڭ (0.460 گرام) كاكىنەچنى بىر داڭ (0.46 گرام) كۈنجۈت بىلەن تالقانلاپ، بىنەپشە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، 2 ~ 3 قېتىم بۇرۇنغا تېمىتسا مېڭە مەنبەلىك ھوشسىزلىققا شىپا بولىدۇ. قۇرۇتۇلغان كاكىنەچ بىلەن شىخ ئەرمىنىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئىچسە، مەددە قۇرتىنى چۈشۈرىدۇ.

زەرەرى ئاشقازانغا زىيانلىق، باش ئاغرىتىدۇ، ئەزالارنى سەزمەس قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى گۈلى پارسى.

بەدىلى ئىتئۈزۈمى.

ھەببۇس سەفەرجىل (بېھى ئۇرۇقى)

پارىسچە «تۇخمى بىھىي» دەپ ئاتىلىدۇ. چۈچۈمەل بېھىدىن ئېلىنغان ئۇرۇقى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، گالنى سىلىقلاشتۇرىدۇ، كاناي ۋە ئۆپكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. شىرنىسى ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. سوقۇپ ياكى شىرنىسىنى چىقىرىپ، قەنت ۋە بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ھارارەتتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ.

زەرەرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قەنت.

بەدىلى ئىسپىغۇل.

ھەببۇل قۇتەن (چىگىت)

پارسچە «پۇنبەدانە»، يېغى «شەھمۇل ئەرز» دەپ ئاتىلىدۇ. دېنى چوڭ، مېغىزلىقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. بەزىلەر سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۆپكە ياللۇغى ۋە كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

مىقدارى سەككىز مىسقال (25 گرام).

زەرەرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى خېمىرى بىنەپشە.

بەدىلى ھىرشىف ئۇرۇقى.

ھەببۇل مەشىم (مەشىم ئۇرۇقى)

پىلپىل چوڭلۇقىدىكى بىر خىل ئۇرۇق بولۇپ، رەڭگى قىزىل بىلەن سېرىقنىڭ ئارىلىقىدا بولىدۇ. ئىنتايىن سىلىق، خۇش پۇراق كېلىدۇ. مېغىزى سۈزۈك ئاق، چۈرۈك، خۇش پۇراق بولۇپ، يەمەن ۋە ھىجاز خەلقى ئۇنى خۇش پۇراق ماتېرىيال ئورنىدا ئىشلىتىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەزىمنى كۈچەيتىدۇ، ئاشقازاندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئۈچىيىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ.

ھەببۇل قەلقەل (ياۋا ئانار ئۇرۇقى)

ئەرەبچە «بەزرۇل رۇممان بەررىي»، پارسچە «ئاناردانەئى دەشتى» دەپ ئاتىلىدۇ. لوبىيا چوڭلۇقىدا بولۇپ، تەمى ئاچچىق، ئۆزى خۇش پۇراق، رەڭگى ئاق كېلىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. بەزىلەر قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەمرىتىدۇ. كۈنجۈت، ھەسەل ۋە ناۋات بىلەن ئىستېمال قىلسا باھنى كۈچەيتىدۇ، قورۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشىراق.

زەرەرى كۆپ ئىستېمال قىلسا باشنى ئاغرىتىدۇ، ئىچىنى سۈرىدۇ. ئاشقازاننى ئېچىشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قەنت ۋە ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلىش.

بەدىلى تەڭ مىقداردا ئاق تۇدەرى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، يېرىم ھەسسە ئارچا مېۋىسى

ياكى مۇغاس ياكى چىلغوزا.

ھەببۇلغار (غار ئۇرۇقى)

پىندۇق چوڭلۇقىدا بولۇپ، پوستى نېپىز، رەڭگى قارامتۇل، مېغىزى قاتتىق، سېرىققا مايىل كېلىدۇ. ئازراق خۇش پۇراق پۇرايدۇ، مېغىزى ئوتتۇرىدىن ئىككىگە ئايرىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى مۇسەللەس بىلەن ئىچسە تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، سۈيدۈك تېمىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئۇ ھەرقانداق زەھەرنى قايتۇرالايدۇ. راسەن بىلەن ئىستېمال قىلسا، ھۆللۈكتىن بولغان تال كېسەللىكى، بەلغەم ۋە قويۇق يەلدىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تالقانلاپ ئىككى قوشۇق ئىستېمال قىلسا، قورساق ئاغرىقىنى دەرھال پەسەيتىدۇ. چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئۆيگە سەپسە چىۋىننى يوقىتىدۇ.

زەرەرى جىگەر ۋە ئۇنىڭغا قوشنا ئەزالارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى يېڭى زىرىق.

بەدىلى ھەببى مىھلەب ياكى ئاچچىق بادام مېغىزى.

ھەببۇس - سەنۇبەرىل كىبار (چوڭ چىلغوزا)

دەرىخى كىچىك چىلغوزىنىڭ دەرىخىدىن كىچىكرەك بولۇپ، سىيستان (ئىران) دىن چىقىدۇ. دەرىخى «سوسىن» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ياكى 2 - دەرىجىدە ئىسسىق. بەزىلەر مۆتىدىل؛ بەزىلەر 1 - دەرىجىدە ھۆل، 2 - دەرىجىدە ئىسسىق؛ بەزىلەر 1 - دەرىجىدە قۇرۇق، 2 - دەرىجىدە ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى مەلۇم دەرىجىدە ھارارىتى بولۇپ، بەل ئاغرىقى، نېرۋا ئاغرىقى، تىترىمە كېسەل، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆپكىدىكى ناچار خىلىتلارنى تازىلايدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. قۇرۇق ئەنجۈر ياكى خورما ۋە ھەسەل گۈلقەنتى بىلەن ئىستېمال قىلسا چايان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. سوقۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ناشتىدا ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) ئىستېمال قىلسا پالەچدىن خالاس

قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا، باھ قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ، دوۋساقتىكى تاش ۋە قۇمنى چۈشۈرىدۇ.

بەدىلى تەڭ مىقداردا ئاقلانغان ھەببى مىھلەب، يېرىم ھەسسە ئاقلانغان بادام مېغىزى. قوغۇن ئۇرۇقى ياكى نارجىل.

ھەببۇس - سەنۇبەرس - سىغار (كىچىك چىلغوزا)

پارسچە «تۇخمى كاچ» دەپ ئاتىلىدۇ. شەكلى ئۈچ بۇرجەك كېلىدۇ. كاج ياڭىقىنىڭ غىلىپى ئىچىدىن چىقىدۇ، تەمى چىلغوزىغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى پىشۇرىدۇ، تارقىتىدۇ. ئىستىرخا ۋە بەدەننىڭ سۇسلۇقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ. ئۆپكىدىكى بۇزۇق سۇيۇقلۇقلارنى قۇرۇتىدۇ. ئەفسەنتىن بىلەن ئاشقازان ساھەسىگە چاپسا ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۈنجۈت ۋە قەنت بىلەن ئىستېمال قىلسا، مەنىي كۆپەيتىش رولى تېخىمۇ ئاشىدىغان بولۇپ، دوۋساق ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

زەرەرى باشقا زىيانلىق، كۆپ يېسە ئاشقازاننى ئېچىشتۇرىدۇ، قورساقنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئانار ئۇرۇقى. ئاشقازاننى ئېچىشتۇرسا سۇغا چىلاپ قويۇپ ئاندىن ئىستېمال قىلىش ياكى ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. ئىسسىق مىزاجلىقلار قەنت بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بەدىلى ئاقلانغان ھەببى مىھلەب، يېرىم ھەسسە بادام مېغىزى. بەزىلەر چوڭ چىلغوزا، دەيدۇ.

ھەببۇر - راسەن (راسەن ئۇرۇقى)

ئۇرۇقىنىڭ رەڭگى سېرىق، تەمى ئاچچىق، شەكلى يۇمىلاق بولۇپ، چىلغوزىغا ئوخشايدۇ. پارس تاغلىرى، كوردىستان ۋە ھەمەدان قاتارلىق جايلاردىن كۆپ چىقىدۇ. ئۆسۈملۈكى «رانج رەبەر»، «قۇستى شامىي»، «كەلوخ» دەپ ئاتىلىدۇ. تاغدىن چىقىدىغىنى ۋە يەرلىك ئىككى خىل بولىدۇ. بۇ يەردە تاغدىن چىقىدىغىنى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنى سوقۇپ باشنى يۇسا ياكى باشقا چاپسا چاچنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ھەببۇلئاس (ئاس دەرىخى ئۇرۇقى)

پارسچە «تۇخمى مۇرد» دېيىلىدۇ. يەرلىكى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر ئىسسىق دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. ئىچ سۈرۈش ۋە قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە چايان ۋە ئۆمۈچۈك زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. مەيلى قۇرۇق ياكى ھۆل بولسۇن شاراب بىلەن قاينىتىپ ئىچسە ياكى دوۋساق ساھەسىگە چاپسا، دوۋساقتىكى يارىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېزىپ يۇمشىتىپ زىماد قىلسا، كونا جاراھەت، ئاقما، بوۋاسىر ۋە مەقئەت ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈزگە سۈركىسە داغ چۈشۈرىدۇ.

مىقدارى ئۈچ مىسقال (9.375 گرام).

زەرەرى دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى.

بەدىلى ئاس يوپۇرمىقى ئۇسارىسى ۋە يېرىم ھەسسە سۆئتەر.

ھەببۇر - رۇممان (ئانار ئۇرۇقى)

ناخۇش ئانارنىڭ دانلىق بولغان ئۇرۇقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، سەپراۋى ماددىلارنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كۆڭۈل ئىلىشىشنى پەسەيتىدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازان ئېغىزىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇسارىسىنى بولۇپمۇ ناخۇش ئانار ئۇرۇقىنىڭ ئۇسارىسىنى ھەسەل بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، يامان يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇرۇن ئىچىدىكى ئارتۇق گۆشنى يوقىتىدۇ.

بەدىلى سۇماق.

ھەببۇلبان (بان دەرىخى ئۇرۇقى)

پىستە شەكلىدە بولىدۇ. پوستى نېپىز بولۇپ، ئاسان سۇنىدۇ. «فۇستۇقۇل ھاۋىيە»

دەپمۇ ئاتىلىدۇ. تەمى ئاچچىق بولۇپ، ئېغىزنى قورۇيدۇ. دېنى چوڭ، خۇش پۇراقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە ھۆل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بەلغەم ۋە سەۋداغا پايدىلىق. يۈزگە جۇلا بېرىدۇ. سۆگەل، داغ، دانىخورەك ۋە قىچىشقاق، تەمرەتكىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. كۇرۇسنە پۇرچىقى بىلەن زىماد قىلىپ تال ساھەسىگە چاپسا، تالدىكى قاتتىق ئىششىقنى تارقىتىدۇ.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).

زەرەرى جىگەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئارپىبەدىيان.

بەدىلى دارچىن ياكى ئوردان ياكى بەسباسە.

ھەببۇل مىھلەب (مىھلەب ئۇرۇقى)

پارسچە «پىيۇندە مەريەم» دەپ ئاتىلىدۇ. چوڭلىرى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر مۆتىدىل، بەزىلەر سوغۇق، دەيدۇ. ئالدىنقىسى توغرىراق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ھارارىتى بار، تېرىگە جۇلا بېرىدۇ. ماددىلارنى تارقىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، داغ چۈشۈرىدۇ. مەددە قۇرت ۋە قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ. تال ۋە جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. قان ۋە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. ئۇچا ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى ھۆللۈكلەرنى تازىلايدۇ.

زەرەرى ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ مېڭە ۋە ئۈچىيىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى تۇرۇنجى قىيامى ياكى رىباس.

بەدىلى ئاچچىق بادام مېغىزى.

ھەببۇر ـ رىيباس (رىباس ئۇرۇقى)

پارسچە «رىۋاس» دەپ ئاتىلىدۇ. ناھايىتى قىزىل بولىدۇ. يېڭىسى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. ئومۇرتقا قوزغىلىش، تەمرەتكە، قېچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەدىلى يەرلىك ھۆممۇز ئۇرۇقى.

ھەببۇل قەرئى (قاپاق ئۇرۇقى)

پارسچە «تۇخمى كەدۇ» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) ئىشلەتسە سەپرادىن بولغان تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. ناۋات بىلەن ئىستېمال قىلسا ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ھارارەتتىن بولغان سۈيدۈك توتۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەرەپشە. ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن كەتىرا.

ھەببۇر ـ رىشاد (رىشاد ئۇرۇقى)

بۇ «ھۇرف» (بىر خىل قىچا) بولۇپ، بابۇلدىن چىققىنى «ھۇرف بابۇلي»، «سالقىيس» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. موشۇ خىلى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئېقىنىڭ ھارارىتى قىزىلىڭكىدىن تۆۋەنرەك.

رولى ۋە داۋاسى ئىلمان سۇ ۋە ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بەلغەمدىن بولغان قورساق ئاغرىقى، قانلىق ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. تالقانلاپ يانپاشقا زىماد قىلسا ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تالقىنىدىن ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) ئىستېمال قىلسا قولۇنجنى ئاچىدۇ.

بەدىلى ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ئۈچۈن شەتىرەنجى.

ھەببەتۇل خەزرا (بەتەم دەرىخى مېۋىسى)

دەرىخى ئەرەبچە «بەتەم»، پارسچە «بۇن»، مېۋىسى پارسچە «بۇن كۇھى»، دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككى خىل بولىدۇ: بىر خىلى «شاھ بۇنى» دەپ ئاتىلىدۇ. پىستە دەرىخىگە ئوخشا

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

مىقدارى تۆت دەرەم (13.608گرام).

زەھەرى ئۇچەيگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ھۇبارىي (دوغداق)

بىر خىل قۇش بولۇپ، ياۋىلىقىدىن گۆشى ئۆردەك گۆشىگە قارىغاندا ئاسانراق ھەزىم بولىدۇ.

تەبىئىتى گۆشى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، توخۇ بىلەن ئۆردەك گۆشىنىڭ ئوتتۇرىسىدا.

رولى ۋە داۋاسى يېغى ۋە قېنىنى تۈز ۋە سۇمبۇل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، سايىدە قۇرۇتۇپ، ناشتىدا بەش تال ئىچسە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. تاشلىقىنىڭ ئىچكى پوستىنى قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ، تاشتۈز ئارىلاشتۇرۇپ يەنە سوقۇپ، كۆزگە تارتسا دەسلەپكى مەزگىلدىكى كۆزگە سۇ چۈشۈشنى داۋالاشتا ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى. قېنى ئۆپكە يالليۇغى ۋە نەپەس قىستاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. گۆشىنى سۇدا پىشۇرغاندىن كېيىن بادام يېغى بىلەن ئىستېمال قىلسا ياخشى. سوغۇق مىزاجلىقلار يېمەكچى بولسا ياڭاق ۋە زەيتۇن يېغى، دارچىن ۋە خولىنجانلار بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش لازىم. يەل تارقىتىدۇ.

زەھەرى بوغۇمغا زىيانلىق، قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى زەيتۇن يېغى ۋە سىركە بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش، ئارقىدىن ھالۋائى ھەسەل، زەنجۈبىل مۇرابباسى بىلەن ئىستېمال قىلىش.

ھەجەرۇت ـ تىيىس (تېكە يادا تېشى)

بۇ «فاد زەھرى»، «تەرياق فارۇق تەبئىي»، «تەرياقى فارسي» (پارسلارنىڭ زەھەر قايتۇرغۇچى دورىسى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. تاغ ئۆچكىسىنىڭ يىلتىندا پەيدا بولىدۇ. شەكلى بەللۇتقا ئوخشايدۇ، ئۇزۇنچاق ۋە يۇمىلاق، قات ـ قات كېلىدۇ. ئوتتۇرىسىدا مېغىزغا ئوخشاش بىرنەرسە بولۇپ، ئۇ بىر خىل دەرىخىنىڭ ياغچى ياكى ئۇرۇقىدىن ھاسىل بولىدۇ. «شەبانگارە» خەلقى

ئۇنى يۇلغۇن ياغىچى، دەيدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇ «مۇخلىسە» دەرىخىنىڭ ياغىچىدۇر. بەزىلەر خۇراساندىن چىقىدۇ، دەيدۇ. ئەمما، تەتقىق قىلىنىشىچە، ئۇ «شەبانگارە» دېگەن جايدىن باشقا يەرلەردە چىقمايدۇ، خۇراساندىن چىققىنى «فاد زەھرە كانىي» دىن ئىبارەت. ئەمما يېقىنقى زامانلاردىن بۇيان شىرازنىڭ «زەرقان» دېگەن يېرىدىكى ئۆچكىلەرنىڭ يىلىنىدىنمۇ تېپىلىۋاتىدۇ. مەزكۇر ئۆچكە «مۇخلىسە» دەرىخىنىڭ يوپۇرماق ۋە شاخلىرىنى يەيدىغان بولغاچقا، مەزكۇر پاد زەھرىنىڭ ئوتتۇرىسىدا «مۇخلىسە» دەرىخى ياغىچىنىڭ ماددىلىرى تېپىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ پاد زەھرى «شەبانگارە» دېگەن جاينىڭ تاغلىرىدا ياشايدىغان ئۆچكىنىڭ ئۆتىدە ھاسىل بولىدۇ، شۇ ئەتراپلاردا سېتىلىدىغان بولۇپ، ئىنتايىن تەستە تېپىلىدۇ. شامدا لوك قاتارلىقلار بىلەن سۈنئىي ياسايدۇ. كەسپىي كىشىلەرمۇ ئۇنى ئىنتايىن تەستە پەرقلەندۈرىدۇ. يەنى يىڭنىنى ئوتتا قىزىتىپ ئۇنىڭغا سانجىسا، ساختا بولسا ئاسان سانجىلىدۇ ۋە قارا ئىس چىقىدۇ. ھەقىقىي بولسا يىڭنە ئاسان سانجىلمايدۇ ۋە سېرىق ئىس چىقىدۇ. توپا رەڭ ياكى قىزىلغا مايىل قارا رەڭدىكىلىرى، سۈت بىلەن تاشقا سۈركىسە قىزىل رەڭگە كىرىدىغانلىرى ياخشى. ناچارلىرى سۈت بىلەن تاشقا سۈركىسە يېشىل رەڭگە كىرىدۇ.

تەبىئىتى ئىنتايىن ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئارپىبەدىيان سۈيى بىلەن سۈرۈپ، يىلان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئۆلۈمدىن ساقلاپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭمۇ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ، بىر داڭ (0.460 گرام) مىقدارى ئىستېمال قىلسا، يۈرەك ۋە باشقا ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كىمكى كۈنىگە يېرىم داڭ (0.230 گرام) دىن يەپ بەرسە، بارلىق كېسەل ۋە زەھەرلەردىن ساقلايدۇ. ئۇنى داۋاملىق يېيىشكە توغرا كەلسە، بىر ھەپتىدە ئىككى كۈن توختاپ يەنە داۋاملاشتۇرۇش لازىم، ئۈزۈلدۈرمەي يېيىشكە بولمايدۇ. ئۇ ئىسسىق مىزاجلىقلارغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ، چۈنكى ئۇ تەبىئىتى بىلەن ئەمەس، بەلكى خاسىيىتى بىلەن تەسىر قىلىدۇ.

ھەجەرۇل ھەييە (يىلان تېشى)

ئىككى خىل بولۇپ، بىرى كاندىن چىقىدۇ، يەنە بىرى «مارى ئەفئىي» (ئوق يىلان) دىن ئېلىنىدۇ. كاندىن چىققىنىنىڭ رەڭگى «زەبەرجەدىي» تېشى رەڭگىدە، بەزىلىرى قارا رەڭدە، بەزىلىرى كۈل رەڭگىدە بولىدۇ. شەكلى ئۈزۈككە ئوخشاش تۆت بۇرجەك بولىدۇ، ئېغىرلىقى بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن ئارتۇقراق كېلىدۇ. راست ـ ساختىلىقى مۇنداق پەرقلەندۈرۈلىدۇ: راستىنى لىمون سۈيىگە سالسا ئاستا ـ ئاستا ھەرىكەت قىلىشقا باشلايدۇ، ساختىسى ئۇنداق

ئەمەس. ئوق يىلاندىن ئېلىنغىنى يىلان بېشىنىڭ ئارقا تەرىپىدىن ئېلىنىدۇ. يېڭى ئېلىنغاندا يۇمشاق بولۇپ، كېيىن قاتىدۇ. بۇ تاش ھەممە يىلاندا بولمايدۇ. بۇنىمۇ سۈنئىي ئۇسۇلدا ساختا تەييارلىغىلى بولىدۇ. راستىنى قارا يۇڭ كېيىمگە سۈركىسە قارىغا ئۆزگىرىدۇ، ساختىسى ئەسلىدىكى ئاق پېتى قالىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئىككىسىنىڭ رولى ئوخشاش بولۇپ، مەيلى ئىچىدىن ياكى سىرتىدىن ئىشلەتسە ياكى ئۆزى بىلەن ساقلىسا، ئوخشاشلا يىلان زەھرىنى قايتۇرىدۇ. زەخىملەرگە سۈركىسە ساقايتىدۇ.

ھەجەرۇل ھىندىي (ھىندى تېشى)

شادىنەجىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، پارسچە «شادىنە ھىندىي» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. ئىچسە چايان زەھرىنى قايتۇرىدۇ.

ھەجەرۇر - رۇھا (تۈگمەن تېشى)

پارسچە «سەنگى ئاسىيا» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى قان توختىتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يالۇغلارنى قايتۇرىدۇ.

ھەجەرۇد - دىيك (خوراز تېشى)

باقلە چوڭلۇقىدىكى بىر خىل تاش بولۇپ، خورازنىڭ قورسىقىدىن چىقىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سۇ بىلەن يۇيۇپ تەمنى چىقىرىپ ئىچسە ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ، غەمدىن خالاس قىلىدۇ.

ھەجەرۇل مەسانە (دوۋساق تېشى)

بۇ تاش ئادەمنىڭ دوۋسقىدا پەيدا بولىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. ئەمما بەزىلەر بۇ

قاراشنى ئىنكار قىلىدۇ ۋە بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، دەيدۇ. ئېيتىشلارچە، يۇمشاق تالقانلاپ، ئاق چۈشكەن كۆزگە سۈركىسە كۆزدىكى ئاقنى يوقتىدۇ.

ھەجەرۇن - نار (چاقماق تېشى)

ئەرەبچە يەنە «ھەجەرۇز - زەناد» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئېيتىشلارچە ئاق، قارا ۋە قىزىلدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى كۈچلۈك دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى يۇمشاق سوقۇپ چاشقان يارىسى ۋە باشقا يامان يارىلارغا سەپسە، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، جاراھەت ئېغىزىنى تازىلايدۇ، ھەرقانداق ئەزادىن كەلگەن قانىنى توختىتىدۇ.

ھەجەرۇل ھەممام (مۇنچا تېشى)

مۇنچا يوللىرىدا پەيدا بولىدىغان بىر خىل تاش.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنىڭدىن زىماد تەييارلاپ، دەسلەپكى مەزگىلدىكى ئۆسمىگە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىياتقۇ ئۆسمىسىنىڭ ياخشى داۋاسىدۇر.

ھەجەرۇل بەقەر (كالا تېشى)

«خىرزەتۇل بەقەر»، «جاۋ زەھرەج»، پارسچە «گاۋ زەھرەج» دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە قوي ئۆتىدىمۇ پەيدا بولىدۇ، تۇخۇم سېرىقى رەڭگىدە كېلىدۇ.

تەبىئىتى ناھايىتى ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى پادى زەھرى (زەھەر قايتۇرغۇچى) بىلەن ئوخشاش. تالقانلاپ مۇناسىپ كۆكتاتلار سۈيى بىلەن مەلھەم قىلىپ، كۆيدۈرگە، يامان يارا ۋە داغلارغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ماش چوڭلۇقىدا ئېلىپ تالقانلاپ، قىزىلچا يىلتىزى سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا، كۆزگە سۇ چۈشۈشكە شىپا بولىدۇ. تالقانلاپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە قارا چاچ ئۆستۈرىدۇ. بەرەسكە سۈركىسە تېرە رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ، ئەمما ئاق موينى قارايتالمايدۇ.

ھەجەرۇل لەبەنىي (سۇت تاش)

بۇ، توپا رەڭگىدىكى بىر خىل تاش بولۇپ، سۇغا سالسا سۇتتەك تەمى چىقىدۇ، تاتلىق كېلىدۇ. سوقۇپ سۇ بىلەن يۇيۇپ، سۇتتەك تەمنى چىقىرىپ، قەلەي قاچىغا ئېلىپ قويۇپ، لازىم بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

رولى ۋە داۋاسى قۇۋۋىتى شادىنەجكە ئوخشايدۇ. كۆزگە سۈركىسە كۆز ياشاڭغىراشنى توختىتىدۇ، كۆزدىن ئاقىدىغان يات ماددىلارنى تازىلايدۇ، كۆزدىكى يالليۇغلۇق ئۆزگىرىشلەرگە شىپا بولىدۇ.

ھەجەرۇل ئەسەلىي (ھەسەل تاش)

بىر خىل تاش بولۇپ، تالقانلاپ سۇدا ئېرىتسە، ئىنتايىن تاتلىق سۇيۇقلۇق ھاسىل بولىدۇ. قۇۋۋىتى شادىنەجكە ئوخشايدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سۇت تاش بىلەن ئوخشاش.

ھەجەرۇل مۇشەققەق (يېرىلغاق تاش)

مەغرىبتىن چىقىدىغان بىر خىل تاش بولۇپ، زەپىرەڭ، چۈرۈك، قاتمۇقات كېلىدۇ، ئاسان يېرىلىدۇ. قۇۋۋىتى شادىنەج بىلەن ئوخشاش بولۇپ، سۇت تاش، ھەسەل تاشلارنىڭ تەسىرىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ. لېكىن ھەسەل تاشتا ئازراق ھارارەت بار، قالغانلىرىدا بۇ خىل ئالاھىدىلىك يوق.

رولى ۋە داۋاسى ئايال كىشى سۇتىدە ئېرىتىپ كۆزگە سۈركىسە كۆزدىكى جاراھەتكە شىپا بولىدۇ، كىرپىكنى سىلىقلاشتۇرىدۇ، كۆز ئېچىشىش ۋە قۇرغاقلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. مەزكۇر ئىللەتلەرنىڭ ئەڭ ياخشى داۋاسىدۇر.

ھەجەرۇل قىبتىي (قىبتى تېشى)

مىسىردىن كۆپ چىقىدىغان بىر خىل تاش بولۇپ، بوش ۋە سۇدا ئاسان ئېرىيدىغان كېلىدۇ. مىسىر بۆتچىلىرى ئۇنىڭ بىلەن چىگە رەختلەرنى يۇيىدۇ ۋە كىيىملەرنى ئاقارتىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ياغنىڭ مومى بىلەن مەلھەم قىلىپ تۈرلۈك جاراھەتلەرگە سۈركىلىدۇ. شىيافلارغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. سۇدا ئېرىتىپ ئىچسە، قان تۈكۈرۈش، سوزۇلما ئىچ سۈرۈش ۋە دوۋساق ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پەرزىجە قىلسا جىنسىي يولدىن كېلىدىغان قارامتۇل قاننى توختىتىدۇ.

ھەجەرۇل يەھۇدىي (يەھۇد تېشى)

بىر خىل تاش بولۇپ، چوڭلىرى پاختەك تۇخۇمىدەك، كىچىكلىرى قۇشقاچ تۇخۇمىدەك كېلىدۇ. سەل سوزۇنچاق بولۇپ، كۆپلىگەن سىزىقچىلار بولىدۇ، بەزىلىرى يۇمىلاق كېلىدۇ. ئەرەبچە «ھەجەرۇز - زەيتۇن»، پارسچە «سەنگى يەھۇد» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

رولى ۋە داۋاسى يېرىم مىسقال (1.562 گرام) نى سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. زىغىر لوئابى بىلەن لوئوق قىلسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ، سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ، ئەمما ئاشقازاننى زەئىپلەشتۈرىدۇ، ئىشتىھانى تۇتىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازىنىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مەقئەت بوۋاسىرىنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. تالقانلاپ شەپەرەڭ قېنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆز ۋە قاشقا سۈركىسە، كىرپىك ۋە قاش ئۆستۈرىدۇ.

زەرەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

ھەجەرۇل يەشەب (قاشتېشى)

مەشرىق خەلقى «ئەبۇقەلەمۇن» دەپ ئاتايدۇ. ئۇ بىر قانچە خىل رەڭدە بولۇپ، كۆك رەڭلىكى ياخشى.

رولى ۋە داۋاسى ئاشقازانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى ئاشقازاننىڭ ئۇدۇلىغا ئېسىپ قويسا، قاندىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھامىلىدار ئايالنىڭ يوتىسىغا باغلاپ قويسا تۇغۇتىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

ھەجەرۇل ئەرمەنىي (ئەرمىنىيە تېشى)

ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلى لاجۇۋەرد تېشىنىڭ رەڭگىدە، يەنە بىر خىلى ناھايىتى

قىزىل بولىدۇ. يۇيۇپ ساپلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، سۈرۈش تەسىرى لاجۇۋەرد تېشىغا قارىغاندا كۈچلۈكرەك. يۇيۇپ ئىشلەتسە كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەندىكى سەۋدانى تازىلايدۇ.

زەرەرى يۇيۇپ ساپلاشتۇرماي ئىستېمال قىلسا ھەزىمنى بۇزۇپ، كۆڭۈلنى ئاينىتىدۇ، قۇستۇرىدۇ، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان ياكى قېلىن دارچىن.

مىقدارى يېرىم مىسقال (1.562 گرام).

بەدىلى: سەۋدا ئۈچۈن بىر يېرىم ھەسسە لاجۇۋەرد تېشى.

ھەجەرۇل خەتتاتىيف (قارلىغاچ تېشى)

بىر ئايلىق بولغان قارلىغاچ بالىسىنىڭ قورسىقىنى يارسا ئىككى دانە تاش چىقىدۇ. بىرى بىر خىل رەڭدە، يەنە بىرى ھەر خىل رەڭدە بولىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى توپا تېگىپ قېلىشتىن بۇرۇن ئۇنى بۇغا ياكى موزاي تېرىسىگە ئوراپ، تۇتقاق كېسەل بولغان ئادەمنىڭ بىلىكى ياكى بوينىغا ئېسىپ قويسا شىپا تاپىدۇ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

مىقناتىيس (ماگنىت تېشى)

پارسچە «سەنگى ئاھەن رەبا» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى قارا، قىزىلغا مايىل، تارتىش كۈچى كۈچلۈكلىرى ياخشى.

تەبىئىتى كۈچلۈك دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈپ ئىشلەتسە رولى شادىنەجكە ئوخشاش. شاراب بىلەن ئىچسە، يۇتۇۋالغان تۆمۈر پارچىسىنى ئۆزى بىلەن ئېلىپ چىقىپ كېتىدۇ. ناچار ۋە قويۇق كەيمۇسنىمۇ سۈرۈپ چىقىرىدۇ. قول ۋە پۇتقا قويسا قۇرۇقتىن بولغان تەشەننۇج كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇنغا قويسا زەھەر قايتۇرىدۇ، يارا ئېغىزىنى ساقايتىدۇ.

مىقدارى يېرىم مىسقال (1.562 گرام) دىن بىر دەرەم (3.402 گرام) گىچە.

هەجەری ئەهمەر (قىزىل تاش)

بىخ مارجاننىڭ رەڭگىدىكى بىر خىل تاش بولۇپ، بىر داڭ (0.460 گرام) ئىچسە ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ. بىيىشقا ئوخشاش زەھەرلىك دورا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ئۇ ئالماسنىڭ بىر تۈرى ئىكەن.

هەجەرۇل قەمەر (ئايتاش)

ئەرەبچە يەنە «بۇساقۇل قەمەر»، «رەغۋەتۇل قەمەر»، «زەبەدۇل قەمەر»، «زەبەدۇل بەھرىي» (دېڭىز كۆپۈكى)، دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بىر خىل تاش بولۇپ، رەڭگى ئاق، يېنىڭ، پارقىراق كېلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سۈرۈپ تەمىنى چىقىرىپ تۇتقاق كېسەلگە گىرىپتار بولغان بىمار ئىچسە ياكى بوينىغا ئېسىۋالسا شىپا تاپىدۇ.

هەجەرى ھەبەشىي (ھەبەش تېشى)

رەڭگى كۆك، قاشتېشىغا ئوخشايدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنى مەلۇم سۇيۇقلۇق ياردىمىدە سۈركىسە سۈتسىمان تەمى چىقىدۇ، بۇ تىلنى چاقىدۇ. ئەشائ (نازمازشام قارىغۇسى)، كۆز ياللۇغى، كۆز ئاغرىقى ۋە كۆز جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزدىكى تىرناقچە گۆشنى يوقىتىدۇ، كۆز قاراڭغۇلىشىشقا شىپا بولىدۇ.

هەجەرۇس - سىفەنج (بۇلۇت تېشى)

ئەرەبچە «ھەسەس سىفەنج» (بۇلۇت شېغىل تېشى) دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى شاراب بىلەن ئىچسە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

هەجەرى ئەناغاتىيس (ئەناغاتىيس تېشى)

سۈركىسە قانغا ئوخشاش قىزىل رەڭلىك رەڭگى چىقىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن كۆزگە تېمىتسا، كۆز ئاغرىقى ۋە كۆز ياشاڭغىراشقا شىپا بولىدۇ.

ھەجەرى ئەئرابىي (جاراھەت تېشى)

بۇ تاش پىل چىشىغا ئوخشايدۇ. پارسچە «سەنگى جاراھەت»، «شىير سەنگى»، «سەنگى زەخىم» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تالقانلاپ قانىغان ئورۇنغا سەپسە قان توختىتىدۇ. كۆيدۈرۈپ چىشقا سەپسە چىشنى ئاقارتىدۇ.

ھەجەرۇل كەرك (كەرك تېشى)

رەڭگى ناھايىتى ئاق بولۇپ، دېڭىز ساھىلىدىن تېپىلىدۇ. زەرگەرلەر ئۇنىڭدىن ئۈزۈك ياسايدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ كۆزگە سۈركىسە، كۆزدىكى كونا - يېڭى ئاقنى يوقىتىدۇ، چىشقا سەپسە چىشنى ئاقارتىدۇ.

ھەجەرۇل ھوت (بېلىق مېڭە تېشى)

بېلىق مېڭىسىدىن چىقىدىغان تاشسىمان مادىدا بولۇپ، رەڭگى ئاق، قاتتىق كېلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئىستېمال قىلسا بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

ھەجەرى ھاغىيتۇس (تاش كۆمۈر)

«غاغاتى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. رەڭگى قارا بولغان بىر خىل تاش بولۇپ، ئوت ياقسا كۆيىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئېھتىناقى رەھمى (ھىستېرىيە) كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسرىق سالسا ياكى باشقا مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلسا، كىچىك بوغۇم ئاغرىقى ۋە يامان يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا، زەھەرلىك ھايۋانلارنى قاچۇرىدۇ، ئەمما تۇتقاق كېسەلگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ كېسىلىنى قوزغاپ قويىدۇ.

ھەجەرۇل بەرام (بەرام تاش)

پارسچە «سەنگى بەرامى» دەپ ئاتىلىدۇ.
رولى ۋە داۋاسى تالقانلاپ چىشقا سەپسە چىشنى ئاقارتىدۇ.

ھەجەرى خەزەفىي (ساپال تاش)

ساپالغا ئوخشاش بىر خىل تاش بولۇپ، قات - قات بولىدۇ. قاتلىرى بىر - بىرىدىن ئاجراپ تۇرىدۇ، چاچ چۇشۇرۇشتە ئىشلىتىلىدۇ.
رولى ۋە داۋاسى ئىككى مىسقال (6.250 گرام) نى ئېرىتىپ، شاراب بىلەن ئىچسە ھەيز قېنىنى توختىتىدۇ. ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، ئەمچەك يالۇغى، ئەمچەك يارىسى ۋە باشقا يامان يارىلارغا چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەجەرۇل ئەفرۇج (يەڭگىل تاش)

يەڭگىل بىر خىل تاش بولۇپ، سۇدا لەيلەيدۇ. رىمدىن چىقىدۇ.
رولى ۋە داۋاسى ھۆللۇكلەرنى قۇرۇتىدۇ، توقۇلمىلارنى قورۇيدۇ. ئېرىتىپ ئىچسە چايانناڭ زەھرىنى قايتۇرىدۇ.

ھەجەرۇل ئەساكىفە (موزدۇز تېشى)

بىر خىل تاش بولۇپ، موزدۇزلار ئۇنىڭ بىلەن كۆن - خۇرۇمنى سىلىقلاشتۇرىدۇ.
رولى ۋە داۋاسى كىچىك تىل يالۇغنىغا شىپا بولىدۇ.

ھەدىيد (تۆمۇر)

پارسچە «ئاھەن»، داغمال سۈيى «دوس» دەپ ئاتىلىدۇ.
رولى ۋە داۋاسى تۆمۇرنى قىزىتىپ سۇ ياكى شارابتا داغلىغان سۈيىنى، بولۇپمۇ تۆمۇرچىنىڭ داغمال سۈيىنى ئىچسە قورساق ئاغرىقى، ئۇچەي يارىسى، تال يالۇغى، ھەيز

توختىماسلىق، ئاشقازان تۆۋەنلەش، سۈيدۈك تامچىلاش، مەقئەت ئاغرىقى، بالە ئاجىزلىقى، چايان چېقىۋېلىش، غالجىر ئىت چىشلىۋېلىشلارغا شىپا بولىدۇ.

ھىدات (قۇرغۇي)

بىر خىل قۇش بولۇپ، گۆشى بەدەندە ئوفۇنەت پەيدا قىلىدۇ، شۇڭا يېمەسلىك لازىم. قېنىنى ئازراق ئىپار ۋە گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ ناشتىدا ئىستېمال قىلسا، كاناي ياللۇغى ۋە ئۆپكە يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پېيىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى يېسە كىچىك بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆتىنى سايىدە قۇرۇتۇپ، چايان ۋە زەھەرلىك يىلان چېقىۋالغاندا، سۇدا ئېرىتىپ سول كۆزنى چاققان بولسا ئوڭ كۆزگە، ئوڭ كۆزنى چاققان بولسا سول كۆزگە ئۇچ پەلكۈچ سۇركسە، ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەر قايتۇرۇپ ئۆلۈمدىن قۇتقۇزۇپ قالىدۇ.

ھۇرمۇلە (ھۇرمۇل)

قىزىل ۋە ئاق ئىككى خىل بولىدۇ. يوپۇرمقى سۆگەت يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ، ئەمما ئۇنىڭدىن كىچىكرەك. گۈلى يەسىمەن گۈلىگە ئوخشايدۇ، خۇش پۇرايدۇ. قىزىلى يەنە «ھۇرمۇل ئامي»، پارسچە «ئىسفەند» دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇ تاغ سۇزاپىنىك بىر تۈرى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قىزىلنى سوقۇپ بوغۇملارغا چاپسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل، كەكلىك ئۆتى، زەپەر ۋە ئارپىبەدىيان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۇركسە، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. باشقا قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا، مەددە قۇرت ۋە قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ. قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ يەرلىك ئورۇنغا قۇيسا، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ۋە يانپاش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچسە قولۇنجىغا شىپا بولىدۇ، كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى شىلىمشىق بەلغەمنى چىقىرىدۇ، ئۇچەيدىكى يەلنى تارقىتىدۇ، سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ مېڭىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى باشنى ئاغرىتىدۇ، كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرۇپ باشنى قايدۇرىدۇ، كۆڭۈلنى ئىلەشتۈرىدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلسا مەست قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سوغۇقتىن بولغان پالەچ، لەقۋا، تەشەننۇج، بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن گۈلدارچىن بىلەن دارچىن.

هرشىف (هىرشىف ئۆسۈملۈكى)

يەنە «ئەكۈب»، پارسچە «كەنگەر» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى هۆل ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە هۆل، ئىسسىقلىقى مۆتىدىل؛ بەزىلەر سوغۇق؛ يەنە بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىسە چاچ ئۆستۈرىدۇ. سوقۇپ موم بىلەن مەلھەم قىلىپ يۈزگە سۈركىسە، داغ ۋە سەپكۈننى يوقىتىدۇ. قاتتىق ئىششىقلارغا سۈركىسە يۇمشىتىدۇ ۋە تېزلا تارقىتىدۇ. سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ چاچنى يۇسا، پىت يوقىتىپ، باش قىچىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئىستېمال قىلسا ھەرقانداق ئورۇندىكى ياللۇغنى قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئۈچەي يارىسىغا شىپا بولىدۇ، بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆيۈك يارىسىغا چاپسا ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، تېزلا گۆش ئۆستۈرىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە چوڭ تەرەتنى قاتۇرىدۇ. بەزىلەر باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقنى قىزىتىدۇ، دەيدۇ. بەزىلەر، باھنى زىيادا قىلىدۇ، تەر پۇرىقىنى يوقىتىدۇ، دەيدۇ.

زەرەرى كۆڭۈلنى غەش قىلىپ سەۋدا پەيدا قىلىدۇ، مېڭىگە زىيانلىق، تاغدا ئۆسكىنى تېخىمۇ شۇنداق.

تۈزەتكۈچىسى ماي ۋە ھەر خىل دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن يۇمشاق پىشۇرۇش.

ھۇرف (ھۇرۇف قىچا)

ئەرەبچە يەنە «ھەببۇر ـ رىشاد»، «ھۇرف ئەبيەز»، «ھۇرف بابۇلىي»، «بەزرى بەلاقىيس»، پارسچە «تۇخمى ئىسفەندان»، «ھۇرف سەفىيد»، «تەرەتىيزەك»، «شەب چىرەك» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنىڭ يوپۇرمىقى پالەك يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، يەنە بىرىنىڭ يوپۇرمىقى ئۇششاق بولىدۇ. بىرىنىڭ ئۇرۇقى ئاق، يەنە بىرىنىڭ قىزىل بولىدۇ. ئېقىنىڭ ھارارىتى قىزىلغا قارىغاندا تۆۋەنرەك.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 4 ـ دەرىجىنىڭ دەسلىپىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى پىشۇرغۇچى، تارقاتقۇچى. ئىچسە ياكى سىرتىدىن ئىشلەتسە ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ۋە كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تال ساھەسىگە چاپسا، چوڭايغان تالنى نورمال ھالەتگە كەلتۈرىدۇ. ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ

زىماد قىلسا، تاز يارىسى ۋە ئىستىرخا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا زىماد قىلسا ياكى ئىستېمال قىلسا زەھەر قايتۇرىدۇ. ئىستېمال قىلسا ياكى پەرزىجە قىلسا قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ. ئىسرىق سالسا زەھەرلىك ھاشاراتلارنى يوقىتىدۇ. سۇ ۋە تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، يارىغا ئايلانغان تەمرەتكە ۋە كالا تەمرەتكىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەش دەرەم (17.01 گرام) نى ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچسە ئىچىنى سۈرىدۇ، قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ، قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ، ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەيدۇ. قورۇپ ئىشلەتسە قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ، ئاشقازاندىكى شىلىمشىق بەلغەمنى تازىلايدۇ. تالقانلاپ بەرەس ۋ ئاق بەھەققە ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن لوئوق تەييارلاپ يالىسا، قويۇق خىلىتتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، قان قويۇلۇپ توسالغۇ پەيدا بولۇشتىن كېلىپ چىققان بىقىن ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. تالقانلاپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە سەپكۈننى چۈشۈرىدۇ. چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا زىماد قىلسا زەھەر قايتۇرىدۇ. قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىقى ئۇرۇقىنىڭ تەسىرىنى بېرىدۇ، ھۆل يوپۇرمىقىنىڭ تەسىرى ئاجىزراق. يېرىم مىسقال (1.562 گرام) ئۇرۇقى سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، باھنى زىيادە قىلىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

زەرەرى ئاشقازان ۋە كۆكرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قەنت

بەدىلى قىچا، زاغۇن.

ھىردۇن (ھىردۇن كەسلەنچۈكى)

سوسمار (كېلەر) غا ئوخشايدۇ. يۇنانچە «سالامەندەر» دەپ ئاتىلىدۇ. نۆشۈدۈر كانلىرىدا كۆپ بولىدۇ. قۇيرۇقى قىسقا بولۇپ، زەھەرلىك كەسلەنچۈكتىن چوڭراق، بوينى ئىنچىكىرەك كېلىدۇ. رەڭگى ئالىچىپار بولۇپ، قارا ۋە سېرىق رەڭدىن تەركىب تاپقان بولىدۇ. ئېيتىشلارچە، بېشىغا تاش ئۇرسىمۇ كار قىلمايدۇ، ئوتقا سالسا كۆيمەيدۇ.

تەبىئىتى ۋاران كەسلەنچۈكىنىڭ تەبىئىتىگە يېقىن كېلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، قورساقتىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. قېنىنى كۆزگە سۈركىسە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ. تېزىكىنى ئاياللار يۈزىگە سۈركىسە تېرىسىنى سۈزۈلدۈرىدۇ. تېزىكىنىڭ ياخشىسى ئىنتايىن ئاق، يەڭگىل، نىشاستىدەك بولغىنىدۇر.

زەرەرى ئالا كۇلۇكقا ئوخشاش جان ئالغۇچى زەھەر، يېسە ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە بىمارنىڭ قورسىقى قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئۇچەيلەر يالليۇغلىنىدۇ، تارتىشىپ قالىدۇ، سۇيدۇك توتۇلىدۇ، تىلى ئىششىيدۇ، ئەقىل ھوشىنى يوقتىدۇ. گويا پىدىگەنەك كۆكىرىپ كېتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئالا كۈلۈكنى يەپ زەھەرلەنگەندىكى قۇتقۇزۇش چارىلىرىنى قىلىپ قۇتقۇزۇش لازىم.

ھىربا (خامپلېئون كەسلەنچۇكى)

«خامالىيۇن»، «كەمالىيۇن»، پارسچە «ئافتاپ پەرەست»، «كىرباسۇ»، يۇنانچە «خامالاۋەن» دەپ ئاتىلىدۇ. «خامالا» مازىرىيۇننىڭ نامى بولۇپ، ئاتىلىشى ئوخشىشىپ كەتكەچكە بەزىلەر «خامالاۋەن» نى خاتا ھالدا مازىرىيۇن، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قېنىنى قالايمىقان كىرپىك ئۇنگەن ئورۇنغا سۈركەپ كىرپىكنى يۇلسا ئاغرىمايدۇ يۇلۇنىدۇ ۋە قايتا ئۇنمەيدۇ.

زەرەرى گۆشى زەھەرلىك، يېسە ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ. بىلمەي يەپ قالغاندا، ئالا كۈلۈكنى يەپ زەھەرلەنگەندىكى قۇتقۇزۇش چارىلىرىنى قىلىپ قۇتقۇزۇش لازىم. تۇخۇمىمۇ زەھەر بولۇپ، يېسە ئادەمنى دەرھال ئۆلتۈرىدۇ، مۆھلەت بەرمەيدۇ، داۋا قوبۇل قىلمايدۇ.

تۇزەتكۈچىسى دەرھال قارچىغىنىڭ مايىقىنى شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش، ئاشقازاننى پاكىزلاش، بەدەننى كالا يېغى بىلەن مايلاش، تۇزنى قىزىتىپ باشقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ئارقىدىن قۇرۇق ئەنجۇر، سېرىقماي ۋە جىنتىيانا ئىستېمال قىلدۇرۇشتەك چارىلەرنى سىناپ باقسا بولىدۇ.

ھۇرفۇلما (سۇ ھۇرۇفى)

سۇدا ئۆسىدىغان بىر خىل «ھۇرف» ئۆسۈملۈكى بولۇپ، «قۇررەتۇل ئەيىن» ئۆسۈملۈكىگە ئوخشايدۇ، سۇدا ئۆسىدۇ. بەزىلەر ئۇنى سىيسەنبەر دەپمۇ قارايدۇ. تەمى «قەراد مومىن» ئۆسۈملۈكىنىڭ تەمىگە ئوخشىغاچقا «قەرادمىنى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ھۆلى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇقى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ھۆل يوپۇرمىقىنى خام يېسە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. كەچتە ئۆزىنى

يۈزگە چاپسا، كۈندۈزى سۈينى چىقىرىپ يۇسا دانىخورەكنى ساقايتىدۇ.

ھەرجۇۋان (ھەرجۇۋان چېكەتكسى)

«خەرجەل» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ بىر خىل چېكەتكە بولۇپ، قانىتى بولمايدۇ. گۆشلۈك كېلىدۇ. تۈز سېپىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن شاراب بىلەن ئىچسە چايان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ، ئەمما كونىراپ قالماسلىقى لازىم.

ھەزائە (زۇفرا ئۆسۈملۈكى)

بۇ يەنە «يىناروپە»، «خەلىپە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يەرلىك ۋە ياۋادىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. ياۋىسى ياۋا سۈزاپتۇر. يىلتىزى «فاناقس ھەمرون» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئاشقازانىنى قىزىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، بەلغەم مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. زەھەرلىك ھايۋانلار بولۇپمۇ چايانىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئۇرۇقى «زۇفرا» دېگەن نام بىلەن مەشھۇر بولۇپ، ئەنجۈدان ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. ئەمما كۆز ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ، مەنىنى قۇرۇتىدۇ. ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ، باشقا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بادرەنجى بۇيا.

بەدىلى: سۈزاپ.

ھىزات (ھىزات ئۆسۈملۈكى)

يوپۇرمقى كەرەپشە، سەۋزە ۋە زىرە قاتارلىق ئۆسۈملۈكلەرنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. ئۇرۇقى كۆك رەڭدە بولۇپ، خۇش پۇرايدۇ، تەملىك ھەمدە ئاچچىقراق كېلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يەل تارقىتىدۇ، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ. ئىسسىقلىقى ياۋاسىغا قارىغاندا تۆۋەنرەك بولۇپ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. خۇمارنى ئالىدۇ. ئومۇمىي بەدەن ۋە ئىچكى ئەزالار مىزاجىنى ياخشىلايدۇ. يۈزدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ. جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. بۆرەكنى قىزىتىدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ. دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلايدۇ.

زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭىدىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى تازىلايدۇ. بوۋاسىر ئۈچۈن ئىستېمال قىلسىمۇ ياكى زىماد قىلسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە بوۋاسىر بولمايدۇ. بوۋاسىر ئۈچۈن ياخشى دورا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ھۇزازۇس - سەخىر (تاش چېچىكى)

پارسچە «گۈلى سەڭ» دەپ ئاتىلىدۇ. تاش ئۈستىدە پەيدا بولىدۇ. «ھۇزاز» تاز دېگەن مەنىدە بولۇپ، بۇ دورا كالا تەمرەتكىسىدىن بولغان تاز كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى زىماد قىلسا ياللۇغ ۋە ئىششىقلارنى قايتۇرىدۇ. قانىغان ئورۇنغا سۈركىسە قان توختىتىدۇ. كالا تەمرەتكىسىگە سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تىل ياللۇغى ۋە يەرقان كېسىلىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەسەك (ئوغرىتىكەن)

يەنە «شەكوھەنج»، پارسچە «خارخەسەك» دەپ ئاتىلىدۇ. يەرلىك ۋە ياۋادىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. يەرلىكىنىڭ كۆك ۋە يېڭىسى ياخشى. «زىرسۇل ئەجۇز» (موماي چىشى)، «ئەرتەب» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە قۇرۇق، مۆتىدىل دەرىجىدە سوغۇق. بەزىلەر 1 - دەرىجىدە ئىسسىق، يەنە بەزىلەر ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلارغا زىماد قىلسا تارقىتىدۇ. ئىششىقلارنى پىشۇرۇپ يۇمشىتىدۇ. چىش مىلىكى زەخىملىنىش ۋە بۇزۇلۇشقا شىپا بولىدۇ. ئۇسارىسى كۆز دورىلىرىغا قوشۇلىدۇ. دوۋساق ئاغرىقى، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، قۇلۇنجى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. مەنىي كۆپەيتىدۇ. ياۋىسىنى ئىستېمال قىلسا ياكى زىماد قىلسا، ئوق يىلان چېقىۋالغاندىكى زەھەرنى قايتۇرىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە، ھالاك قىلغۇچى دورىلار زەھىرىدىن ساقلايدۇ. قاينىتىپ بەدەننى يۇسا پىتنى يوقىتىدۇ.

زەرەرى ئېيتىشلارچە باشقا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى.

ھەشىيشەتۇز - زۇجاج (ئەينەكسىمان گىياھ)

بۇ پارسچە «گىياھى ئابگىينە» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك.

رولى ۋە داۋاسى قابىز، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، بەلغەمدىن بولغان ياللۇغلارنى قايتۇرىدۇ. ئۇسارىسى بوۋاسىر ۋە يۆتەلگە شىپا بولىدۇ. ئۇنى ئۇپا (ئىسپىداج) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆيدۈرۈپ، كۆيۈك يارىسى قاتارلىقلارغا سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسارىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا كىچىك تىل ياللۇغىنى قايتۇرىدۇ. موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كىچىك بوغۇملارغا زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى كۆپ ئىشلەتسە ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھۆل خەشخاش شىرنىسى.

ھەشىيشەتۇ بەزرى قەتۇنا (ئىسپىغۇل گىياھى)

پارسچە «بەرگى بەنكىر» دەپ ئاتىلىدۇ. قۇۋۋىتى يۇمغاقسۈتكە ئوخشاپ كېتىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ھارارەت پەسەيتىدۇ. سۈركىسە ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلارنى قايتۇرىدۇ. ئۇسارىسى قان تۈكۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

ھىسرىم (غورا ئۈزۈم)

پارسچە «غورە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق، 1 - دەرىجىدە سوغۇق. بەزىلەر 2 - دەرىجىدە سوغۇق، 3 - دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سەپرا ۋە ھارارەتنى پەسەيتىدۇ.

زەرەرى يەل پەيدا قىلىدۇ، قورساقنى ئاغرىتىدۇ، تەرەتنى قاتۇرىدۇ. مەنىي ئىشلەپچىقىرىدىغان ئەزالارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل گۈلقەنتى، رۇم بەدىيان، ھەسەل.

بەدىلى رىباس ياكى ھۇمماز، تۇرۇنجى.

ھۇزۇز (رۇسۇت)

ئۆسۈملۈك ئۇسارىسى بولۇپ، مەككى، ھىندى ۋە مەشھەدىدىن ئىبارەت بىر نەچچە خىل بولىدۇ. «رۇسۇت مەككىي» مەككىدە بولىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇسارىسى بولۇپ، «تۇخۇمەك» (ئۈممى غىيلان) دەرىخىنىڭ بەرگىدىن سۈنئىي ئۇسۇلدا تەييارلىغىلىمۇ بولىدۇ. «رۇسۇت ھىندىي» فىل زەھرەج ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇسارىسىدۇر.

تەبىئىتى رۇسۇت مەككى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، ئىسسىق سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل؛ بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى رۇسۇت ھىندىنىڭ ماددىلارنى تارقىتىش ۋە قابىزلىق رولى رۇسۇت مەككىگە قارىغاندا تۆۋەنرەك. بەزىلەر رۇسۇت ھىندى ھەممە جەھەتتە كۈچلۈكرەك، دەيدۇ. ياللۇغ قايتۇرۇش ئۈچۈن مەككىسى، چاچقا ئىشلىتىش ئۈچۈن ھىندىسى ياخشى. ھەرقانداق قاننى توختىتىدۇ. يامان يارا، داغ، ئېغىز يارىسى، ئۈچەي يارىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزگە سۈركىسە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، كۆز قاراڭغۇلىشىشنى يوقىتىدۇ. مەقئەتكە سۈركىسە مەقئەت يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىستېمال قىلسا ئۈچەي يارىسىغا شىپا بولىدۇ. كلىزما قىلسا كونا ئىچ ئۆتكۈ ۋە ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن غار ـ غار قىلسا بوغما كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. پەرزىجە قىلسا بالىياتقۇدىن ئاقىدىغان غەيرىي ھۆللۈكنى توختىتىدۇ. قايناق سۇ بىلەن ئىچسە قان تۈكۈرۈش ۋە يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. رۇسۇت ھىندىنى ئىچسە ياكى زىماد قىلسا غالجىر ئىت چىشلىۋالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىستېمال قىلسا قارا يەرقان، تال ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى سۈيى يېرىم دەرەم (1.701 گرام).

زەرەرى تالنى قاتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھۇماما، مەستىكى.

بەدىلى تەڭ مىقداردا فىل زەھرەج، فۇپەل، سەندەل قاتارلىقلار.

ھۈلبە (شۇمشا)

«فەرىيقە» پارسچە «شەملىز» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ئارتۇق ھۆللۈكتىن خالىي ئەمەس، دەيدۇ. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى پىشۇرغۇچى، يۇمشاتقۇچى. تالقىنى بەلغەمدىن بولغان ئىچكى ـ تاشقى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. كۆكرەك ۋە گالنى سىلىقلايدۇ، چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ. يۆتەل، كاناي ياللۇغى، نەپەس قىستاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. باھنى زىيادە قىلىدۇ، يەل تارقىتىدۇ. كۆكرەكتىكى شىلىمشىق بەلغەمنى چىقىرىدۇ. بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. توغرىغۇ بىلەن تالغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. تاماقتىن ئىلگىرى مۇراببا بىلەن يېسە ئىچىنى سۈرىدۇ. ھەسەل بىلەن يېسە ئۈچەيدىكى بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ. پىشۇرۇپ يېسە ئۆپكىنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ، ئاۋازنى ئاچىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن باشنى يۇسا باش تەمرەتكىسىنى يوقىتىدۇ. گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېرىق ۋە كۆيۈك يارىسىغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن داغقا سۈركىسە داغ چۈشۈرىدۇ، رەڭگىروينى ياخشىلايدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا بالىياتقۇ ئاغرىقى ۋە قىيىن تۇغۇتقا مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ ئىچسە ھەيزنى ھەيدەيدۇ. كۆكىنى يېسە ئۇچا، جىگەر ئاغرىقى، دوۋساق سوۋۇش، سۈيدۈك تامچىلاش ۋە سوغۇقتىن بولغان بالىياتقۇ ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى ئۇرۇقداننى كۈچلۈك دەرىجىدە ئورۇقلىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئاچچىق قۇستە يېغى.

ھىلىتىت (ھىڭ)

«سەمغۇل مەھرۇس»، «رافە»، پارسچە «ئەنگىزەد»، ھىندىچە «ھىڭ» دەپ ئاتىلىدۇ. سېسىق ۋە خۇش پۇرايدىغان ئىككى خىل بولىدۇ. كۈچلۈك پۇرايدىغىنى سېسىق، سۇس پۇرايدىغىنى خۇش پۇراق، دەپ قارىلىدۇ. رەڭگى قىزىل، سۈزۈك بولىدۇ، ئېرىتسە ئاق رەڭدە ئېرىيدىغىنى ياخشى. ساختىسى كۆك رەڭدە بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 4 ـ دەرىجىنىڭ دەسلىپىدە ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە كۆزنى روشەن

قىلىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە كۆزگە سۈركىسە سۇ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپكە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەل تارقىتىدۇ. ئىچكى ئەزالاردا تۇرۇپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا ۋە سۆگەلگە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. موم ۋە ياغ بىلەن مەلھەم قىلىپ، بەدەننىڭ سىرتقى قىسمىدىكى بەزگە سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كالا تەمرەتكىسىگە سۈركىسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇدا ئېرىتىپ ئىچسە گالنى تازىلايدۇ. قۇرۇق ئەنجۈر بىلەن ئىچسە، يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلسا، گالغا چاپلىشىۋالغان زۇلۇك قۇرتىنى چىقىرىدۇ. غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە ياكى سامساق ياكى جىنتىيانا بىلەن ئىستېمال قىلسا زەھەر قايتۇرىدۇ. چايان ۋە زەھەرلىك ئۆمۈچۈك چېقىۋالغان ئورۇنغا چاپسا زەھەر قايتۇرىدۇ. شاراب، پىلپىل ۋە سۇزاپ بىلەن ئىچسە تىتانۇسقا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچسە ئەمچەكتە تۇرۇپ قالغان سۈتنى ئېرىتىدۇ، تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. پىچاق قاتارلىق بۇيۇملار زەخىملەندۈرگەن جاراھەتكە سۈركىسە ساقايتىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ھەيدەيدۇ، قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ. زەكەر تۆشۈكىگە ئازراق سېلىپ قويسا باھنى قوزغايدۇ. يەسىمەن يېغى بىلەن بوتۇلكىدا بىر نەچچە كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن، زەكەرگە سۈركەپ، ئەر - ئايال بىللە بولسا لەززەتنى ئاشۇرىدۇ. چىش كاۋىكىغا سالسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. يېرىم مىسقال (1.562 گرام) ئېلىپ پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ، تەرەتنى قاتۇرغۇچى دورىلار بىلەن ئىچسە، ھۆللۈكتىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. يېرىم مىسقال (1.562 گرام) نى ئازراق مىقداردىكى سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسا، پالەچ ۋە سوغۇقتىن بولغان بوغۇملار ئاغرىقى، بوۋاسىر ۋە قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ.

زەرەرى جىگەر ۋە ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئوشەق ياكى جويۇز.

مىقدارى يېرىم مىسقال (1.562 گرام).

ھەلبىب (سۆرۈنجان ھىندى)

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى نۇقرەس ۋە مۇپاسىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەم ۋە باشقا قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددە ۋە باشقا مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

زەرەرى تالنى قاتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كاسىنە ۋە كەتىرا.

ھەماما (ھۇماما)

«ئەمامۇن»، «ئامۇن»، پارسچە «ماھلو» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ، بىر خىلى مەشھۇر بولۇپ، شىرازدىمۇ «ماھلۇ» دېيىلىدۇ. يەنە بىر خىلى پىرسىياۋشانغا ئوخشاش بولۇپ، سىرتقى پوستى سېرىققا مايىل قىزىل، يوپۇرمىقى ئۇششاق، يېشىل بولىدۇ، سېرىق چېچەكلەيدۇ. ئەرمىنىستاندىن چىقىدىغان ئالتۇن رەڭلىك، خۇش پۇراقلىقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى پىشۇرىدۇ. پېشانىگە زىماد قىلسا باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ياۋا رەيھان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، چايان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقى ۋە ئىچكى ئەزا ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پەرزىجە قىلسا بالىياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا بالىياتقۇ يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، بۆرەك ۋە جىگەر كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

مىقدارى ئىككى دەرەم (048.6گرام).

زەرەرى باشنى ئاغرىتىدۇ، ئۇخلىتىدۇ، مەست قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سەندەل ۋە گۇلاب. ئاشقازانغا زىيانلىق، كەرەپشە ئۇرۇقى.

بەدىلى بەيادۇق. بەزىلەر تەڭ مىقداردا ئاسارۇن ياكى ئېگىر ياكى قەرنەفىل ياغىچى ياكى كۆك زىرە، دەيدۇ.

ھەمماز (ھۇمماز)

«تاسمىزەت» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ياۋا، يەرلىك ۋە سۇدا ئۆسىدىغان، دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ. سۇدا ئۆسىدىغىنى ئەرەبچە «ھەممازۇل ـ ما» دەپ ئاتىلىدۇ. ياۋىسى «سىلىق بەررىي» (ياۋا

قىزىلچا) ۋە «ھەممازۇل بەقەر» (كالا ھۇممازى) دەپ ئاتىلىدۇ. كۆپىنچە تاغلاردا ئۆسىدۇ. يەرلىك ھۇمماز كاسىنىگە ئوخشايدۇ، يوپۇرمىقىدا شىلىمشىق چۈچۈمەل ھۆللۈك (سۇيۇقلۇق) بولىدۇ. يەرلىك ۋە چۈچۈمەللىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، ئۇرۇقى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئۇرۇقى قابىز. ھۇمماز ئۇرۇقىنى چايان چېقىشتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلسا، چايانىنىڭ زەھىرى تەسىر قىلمايدۇ. يوپۇرمىقىنى زەيتۇن يېغى بىلەن پىشۇرۇپ قۇرۇق يۇمغاقسۈت، زىرە ۋە ئانار ئۇرۇقىنىڭ سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. قورۇماي ئىشلەتسە ئۈچەي زەخمىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سەپرادىن بولغان قۇسۇش ۋە كۆڭۈل ئىلىشىشنى پەسەيتىدۇ، خۇمارنى كەتكۈزىدۇ، چايان چېقىۋالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شاراب بىلەن قاينىتىپ، سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. شاراب بىلەن قاينىتىپ چاشقان يارىسىغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇلاق ئاستىدىكى ئىششىققا چاپسا تارقىتىدۇ. تەمرەتكىگە چاپسا ساقايتىدۇ. يىلتىزىنى چاشقان يارىسىغا تاڭسا مەنپەئەت قىلىدۇ. پەرزىجە قىلسا بالىياتقۇدىن كېلىدىغان ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. شاراب بىلەن قاينىتىپ ئىچسە يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. ياۋىسى نۇقرەس، مۇپاسىلغا شىپا بولىدۇ، سەۋدادىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەممازۇل ـ ما (سۇ ھۇممازى)

سۇدا ئۆسىدۇ، يۇپۇرمىقى بارماق ئۇزۇنلۇقىدا بولۇپ، كاسىنە يوپۇرمىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. غولى كىچىك بولۇپ، ئۇچىدا ئۇرۇق تۇتىدۇ. ئۇرۇقى قارا، تەمى ھۇممازغا ئوخشايدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تالقانلاپ شاراب بىلەن ئىچسە كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ. قورقۇش ۋە ياتسىراشتەك پاسسىپ روھىي ھالەتلەرنى يوقىتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك چالاڭغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆڭۈل ئىلىشىشنى يوقىتىدۇ. ئاشقازان تارىمۇشلىرىنى چىڭىتىدۇ. ئۇرۇقى ۋە يوپۇرمىقىنى چاينىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ. داۋاملىق يەپ بەرسە يەرقاننى ساقايتىدۇ.

ھىممەس (نوقۇت)

پارسچە «نوخۇد» دەپ ئاتىلىدۇ. ئاق، قارا ۋە قىزىل بولىدۇ، ياۋا ۋە يەرلىك دەپ ئىككى بولىدۇ. ياۋىسى ئىسسىقراق، تەمى سەل ئاچچىق بولىدۇ. يەرلىكى ياخشى ئوزۇق بولىدۇ.

قارىسىنىڭ تەسىرى كۈچلۈكرەك بولۇپ، رەڭگى ئاق، دېنى چوڭلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ھەيدەيدۇ. مەنىي كۆپەيتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ. يەل پەيدا قىلىدۇ. رەڭگىروينى ياخشىلاپ سەپكۈننى چۈشۈرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلارنى قايتۇرىدۇ. يېغى كالا تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ. ھەر خىل يامان يارا ۋە سەرتان، قىچىشقاقلارغا داۋا بولىدۇ. دەملەپ ئىچسە چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. چىش مىلىكى ياللۇغىنى قايتۇرىدۇ. ئاۋازنى ئاچىدۇ، ئۆپكىنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. قارا نوقۇت قايناتمىسى بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، شۇنداقلا نوقۇتنىڭ باشقا خىللىرىدىن ياخشىراق دەرىجىدە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. پالەچ ۋە سوغۇقتىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەر، ھۆللۈكتىن بولغان مۇپاسىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ. باھنى كۈچلۈك دەرىجىدە قۇۋۋەتلەيدۇ. بۆرەكتىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. سۇغا چىلاپ قويۇپ ناشتىدا خام پېتى يەپ، سۈيىنى ئىچسە باھنى تولۇق قوزغايدۇ، زەكەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ياۋا نوقۇتنىڭ قىزىتىش ۋە قۇرۇتۇش تەسىرى كۈچلۈكرەك.

زەرەرى دوۋساق ۋە بۆرىكىدە يارا بارلارغا ناھايىتى زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى زىيىنىنى خەشخاش ئارقىلىق ئازايتقىلى بولىدۇ.

ھەماھىم (ھەبەق بوستانى)

بەزىلەر «ھەبەق بوستانىي» دەيدۇ، شامدا «ھەبەق نبىتىي» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆسۈملۈكى ئىنتايىن يېشىل بولۇپ، گۈلى ئاق كېلىدۇ. ئۇرۇقى «ھەبەق» ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، دەيدۇ. بەزىلەر رەيھاندىن قۇرۇق ئىسسىقراق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بەلغەم مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. مېڭىنىڭ بەلغەمدىن بولغان توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ھۆللۈكتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇرۇقىنى قورۇپ گۈل يېغى ۋە سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە، كونا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. جىگەر ۋە ئاشقازان ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. گۇلاب ياكى سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسە، ئاشقازان ۋە جىگەردىكى بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ.

ھەمام (كەپتەر)

پارسچە «كەبۇتەر» دەپ ئاتىلىدۇ. باچكا گۆشى كەپتەر گۆشىگە قارىغاندا ئاسان ھەزىم بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق، ھۆللۈكى زىيادە. تۇخۇمى ئىنتايىن ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى گۆشى بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي ۋە قان كۆپەيتىدۇ. پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخاغا مەنپەئەتلىك. پەيلىرىنى يۇلۇپ ئىچىنى تازىلاپ، خام پېتى چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا باسسا زەھەر قايتۇرىدۇ. بېشىنى تۈكلىرى بىلەن كۆيدۈرۈپ، تالقانلاپ كۈلىنى كۆزگە سۈركىسە، نامازشام قارىغۇسى ۋە كۆز قاراڭغۇلىشىشقا شىپا بولىدۇ. بەزىلەر كەپتەر بېقىلغان ئۆيدىكى كىشىلەر ئىستىرخا، پالەچ، سەكتە كېسەللىكىدىن خالىي بولىدۇ، دەيدۇ. قېنىنى ئىسسىق پېتى كۆزگە سۈركىسە كۆزدىكى جاراھەتنى ساقايتىدۇ. ئاق كەپتەرنىڭ ئۆتىنى كۆزگە سۈركىسە كۆز قاراڭغۇلىشىش، نامازشام قارىغۇسى كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ. گۆشىنى داۋاملىق يېسە زېھنى ئۆتكۈرلىشىدۇ. كەپتەر قېنى مېڭە پەردىلىرىدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

تېخىمۇ ئاسان ھەزىم بولۇشى ئۈچۈن غورا سۈيى ۋە يۇمغاقسۈت ياكى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش، ئارقىدىن مېغىزى خىيار شەنبەر ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ھىمارى ئەھلىي (يەرلىك ئېشەك)

تەبىئىتى گۆشى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى گۆشىنى كۆيدۈرۈپ كۈلى ۋە جىگىرىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، سوغۇقتىن بولغان تېرە يېرىلىشقا سۈركىسە ساقايتىدۇ. چاشقان يارىسى ۋە ماخاۋغا شىپا بولىدۇ. گۆشىنى قاينىتىپ شورپىسىدا ئولتۇرسا، قۇرۇقلۇقتىن بولغان تىتانۇس كېسىلىگە شىپا بولىدۇ. جىگىرىنى قورۇپ ناشتىدا يېسە تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكى بۆرەك ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھىمارى ۋەھشىي (ياۋا ئېشەك)

پارسچە «خەركور» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ياش، سېمىز ياۋا ئېشەكنىڭ گۆشى بۇغا گۆشىگە ئوخشاش ناھايىتى تەستە ھەزىم بولىدۇ. يېغىنى داغقا سۈركىسە يۈزىدىكى داغنى چۈشۈرىدۇ. يېغىنى قۇستە يېغى بىلەن قاينىتىپ ئۇچا، بەل ۋە بۆرەكنى مايلاپ بەرسە يەرلىك ئورۇندىكى ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، قويۇق يەلنى تارقىتىدۇ. ئۆتىنى دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ۋە داۋالى كېسىلىگە

سۇركسه مەنپەئەت قىلىدۇ. يىلىكنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ، كىچىك بوغۇملارغا سۇركسه يالليۇغ قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. يارا ۋە جاراھەتلەرگە سۇركسه ئەت ئۈندۈرىدۇ. مېڭسىنى كەرەپشە ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جۈدەتكۈچى تەپ بىمارغا ئىشلەتسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. گۆشىنى سۇ، تۇز، دارچىن ۋە زەنجۈبىل بىلەن قايىنىتىپ پىشۇرۇپ، گۆشىنى يەپ، شورپىسىنى ئىچسە، بوغۇم ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ.

زەرەرى گۆشىنى كۆپ يېسە تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شەھرىياران ۋە تەمرى ھىندىگە ئوخشاش سۇرگۈچى دورىلار بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

ھەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز)

يەنە «كەبىست»، «ئەلقەم»، «قىسسائۇن نۇئام» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. پىشمىغىنى «ھەدەج»، سارغىيىش ئالدىدىكسى «سەرار»، گۆشى «شەھمۇل ھەنزەل»، ئۇرۇقى «ھەبىيد»، يوپۇرمىقى «بەشبەش»، پارسچە «گوشت»، «خەربۇزە روبلە» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئەركەك ۋە چىشى دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. چىشسىنىك پوستى ئاققا مايىل بولۇپ، ئاسان سۇنىدۇ. قانچە ئاق بولسا شۇنچە ياخشى. كۆككە مايىل بولسا ناچار. ئەگەر بىر تۇپ ئاچچىق تاۋۇز ئۆسۈملۈكىدە مېۋىسى بىر دانىلا بولۇپ، ئۆزى چوڭ بولسا زەھەرلىك. گۆشى (ئېتى) نىڭ قۇۋۇتى ئۇچ ئايدىن كېيىن ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى تارقاتقۇچى، پارچىلىغۇچى. بوغۇم ئاغرىقى، نېرۋا ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ۋە سوغۇقتىن بولغان كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭىدىكى ناچار خىلتىلارنى تازىلايدۇ. گۆشى بوغۇملاردىكى قويۇق بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپرانى سۇرىدۇ. يەلدىن بولغان قۇلۇنجنى ئاچىدۇ. يوپۇرمىقى تۇتقاق كېسەل، مالىخۇلىيا، ۋەسۋەسە (تەشۋىشلىنىش)، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، تېرە قاسىراقلىشىش، ماخاۋ قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ روم بەدىيان، ئەفتىمۇن، نەمەك ھىندى، سەبرە سۇقۇتىرى ۋە ئايارەج پەيقىرا قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇمى تېخمۇ ياخشى. ئاچچىقتاۋۇزدىن ئىككى دەرەم (6.804 گرام) دىن تۆت دەرەم (13.608 گرام) غىچە ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىدە كىلىزما قىلسا قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، خام سەۋدا خىلىتىنى

سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاچچىقتاۋۇز يىلتىزى مەيلى ئىستېمال قىلىنسۇن ياكى زىماد قىلىنسۇن چايان ۋە يىلان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. كىلىزما قىلسا قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ. ئىسرىق سالسا بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پەرزىجە قىلسا قورساقتىكى ھاملىنى ئۆلتۈرىدۇ. يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىشلەتسە، ئىستىسقا ۋە يىلان چېقىۋالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاچچىقتاۋۇز تومۇز ئىسسىق ۋە قەھرىتان سوغۇقتا ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك، بولمىسا قانلىق ئىچ ئۆتكۈگە سەۋەب بولىدۇ. قۇرۇقنى كەتىرا بىلەن ئىسلاھ قىلىپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

مىقدارى سۈيى يېرىم دەرەم (1.701 گرام).

زەرەرى ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

بەدىلى ئىنەكپىتى. بەزىلەر ئاغىچە، بەزىلەر ئادراسمان، دەيدۇ.

ھەننا (خېنە)

يەنە «ئەرقان»، «رەقۇن»، «رەقان»، «ئىرقان»، «فەئولىيون» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. رەڭگى توق كۆكلىرى ياخشى.

تەبىئىتى مۆتىدىل دەرىجىدە ئىسسىق. بەزىلەر ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل بەزىلەر 1 - دەرىجىدە سوغۇق، 2 - دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قاينىتىپ ئىچسە ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغ ۋە ئىششىقلار، كۆيۈك يارىسى، سۈنۈق ۋە ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇناسىپ مەلھەملەرگە ئارىلاشتۇرۇپ بوغما كېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ. يېرىم مىسقال (1.562 گرام) نى ئىستېمال قىلسا قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ. سۇلۇق قاپارتقۇ چىققان دەسلەپكى مەزگىلدە خېنىنى سوقۇپ يۇمشىتىپ، سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پۈتقا زىماد قىلسا، قاپارتمىنىڭ كۆزگە چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئۇرۇقىدىن بىر مىسقال (3.125 گرام) ئىلىپ تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يالىسا، مېڭگە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. خېنىنى سېرىقماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تىرناققا داۋاملىق سۈركەپ بەرسە تىرناقنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

زەرەرى گالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ھەندە قوقىي (بېدە)

«ئەلەف»، «قەسەب»، «فەسفەسە»، پارسچە «ئەندە قوقو»، «دىيوئىسپىت» دەپ ئاتىلىدۇ. «رەتبە» ھۆلىگە، «ئەلەف» قۇرۇقىغا قارىتىلىدۇ. بۇ يەرلىك ۋە ياۋا دەپ ئىككى خىل بولىدۇ، ياۋىسى «ھەباقا» دەپ ئاتىلىدۇ، يېشىل، سىلىق بولىدۇ. يەرلىكى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا، يەنە بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى داغ چۈشۈرىدۇ. يېغى بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەرلىك بېدىنىڭ ئۇسارىسىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ. مەيلى ياۋا ياكى يەرلىك بېدە بولسۇن تۇتقاق كېسەل ۋە ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ھەيدەيدۇ. سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ ياغ بىلەن قاينىتىپ ئىشلەتسە، ئەزالاردىكى يەلنى تارقىتىدۇ. ئەگەر بوۋاقنىڭ ھەرىكىتى ئاستا ياكى كېيىن بولۇپ قالسا، مەزكۇر ياغ بىلەن بالىنىڭ پۇت ـ قوللىرىنى مايلاپ بەرسە تېزلىشىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. ئۇرۇقى باھنى قوزغايدۇ. سۈيىنى چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە دەرھال ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ساغلام ئەزاغا تۆكسە يەرلىك ئورۇندا كۆيۈشۈش ۋە ئاغرىش سېزىمى پەيدا قىلىدۇ. سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا باشنى ئاغرىتىدۇ.

زەرەرى بوغما كېسەل پەيدا قىلىدۇ، گالنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى يۇمغاقسۈت، كاھۇ ۋە كاسىنە ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

ھىنتە (بۇغداي)

«فوم»، ئەرەبچە يەنە «بۇر»، «قەمھى» دەپ ئاتىلىدۇ. دېنى توق، رەڭگى ئاق بىلەن قىزىلنىڭ ئارىلىقىدىكىلىرى ياخشى. قارا بۇغداينىڭ ئوزۇقلۇقى تۆۋەنرەك.

تەبىئىتى ئىسسىق، ھۆل، قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل.

رولى ۋە داۋاسى بۇغداي ئاشلىقلار ئىچىدە ئادەمگە ئەڭ ماس كېلىدىغان بولۇپ، ياخشى ئوزۇق ھېسابلىنىدۇ. يۈزنى سۈزۈلدۈرىدۇ. سوقۇپ غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا چاپسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. چايناپ چىيقانغا سۈركىسە ئېغىز ئالدۇرىدۇ. يېغى تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

هور (تېرەك)

«ئەكروفس»، «توز» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ بىر خىل دەرەخ بولۇپ، پوستى سېرىق كېلىدۇ. گۈلى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. يوپۇرمىقى گۈلىگە قارىغاندا ئاجىزراق. ئېيتىشلارچە، ئۇنىڭ يېلىمى كەھرىۋا بولۇپ، ئۇرۇقى يېلىمىغا قارىغاندا ئۇچۇچانراق.

رولى ۋە داۋاسى يوپۇرمىقىنى سىركە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىدا يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مېۋىسىنى سىركە بىلەن ئىچسە تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مېۋىسى ھامىلىدار بولۇشنى چەكلەيدۇ. يوپۇرمىقى مۇلايىم بولۇپ، بەك ئىسسىق ئەمەس. مېۋىسىدىن بىر مىسقال (3.125 گرام) نى ئىستېمال قىلسا، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ھەييە (يىلان)

يىلاننىڭ تۈرى كۆپ. تەرياقلاردا ئىشلىتىلىدىغىنى «ئەفئىي» دەپ ئاتىلىدىغان ئوق يىلان بولۇپ، ئۇنىڭ گۆشىدىن تەييارلىنىدۇ.

ھەييۇل ئالەم (ھەمىشباھار)

«ئابرۇن»، «ئەبرۇلقەتەر»، «پىيش باھار» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى يىل بويى چۈشمەي، ھەمىشە كۆكىرىپ تۇرىدۇ. بەزىلەر ئۇنى «بوستانىي ئەفرۇز» ئۆسۈملۈكى دەيدۇ، ئەمما بۇ توغرا ئەمەس. چۈنكى ئۇ داۋاملىق كۆكىرىپ تۇرسىمۇ رەيھاننىڭ بىر تۈرى. ئۇ ئۈچ خىل بولىدۇ، يەنى كىچىكى سايىلەردە، تام ۋە تاغلارنىڭ تۈۋىلىرىدە ئۆزى ئۈنۈپ قالىدۇ. غولى كىچىك بولۇپ، ئېگىزلىكى بىر غېرىچ كېلىدۇ. يوپۇرماقلىرى قويۇق بولۇپ، گۈلى سېرىق، قۇۋۋىتى چوڭى بىلەن ئوخشاش. ئۇنىڭ چوڭى يەرلىكتىن چىقىدۇ. ئۈچىنچى خىلى تاغدا، تاشلىقلاردا ئۆسىدۇ. ياۋا سېمىزئوت بولۇپ، ئېگىزلىكى بىر گەز ئەتراپىدا، غولى بارماق توملۇقىدا بولىدۇ. ھەمىشباھارنىڭ يەرلىكى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق. بەزىلەر ياۋىسىنىڭ

تەبىئىتىئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى زىماد قىلسا ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر ۋە كۆكرەك ساھەسىگە زىماد قىلسا بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. يالغۇز ياكى ئارپا تالقىنى بىلەن كۆيدۈرگىگە ياكى يامان يارىلارغا زىماد قىلىنىدۇ. كۆزگە زىماد قىلسا ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغنى قايتۇرىدۇ. كۆيۈك يارىسى ۋە كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. ئۇسارىسىدىن بەش دەرەم (17.01 گرام) ئىچسە ئۆمۈچۈك زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. سۈيىنى سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن باشقا قۇيسا باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، ئىچ ئۆتكۈ ۋە ئاشقازان يارىسىغا مەنپەئەتلىك. شاراب بىلەن ئىچسە يىلانسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ. پەرزىجە قىلسا ئاق خۇننى توختىتىدۇ. كۆزگە سۈركىسە كۆز ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ياۋىسى تېرىنى يارىلاندۇرىدۇ، كونا ماي بىلەن چاشقان يارىسىغا زىماد قىلسا تارقىتىدۇ.

زەرەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى گىل ئەرمىنى.

يەتتىنچى باب «خ» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

خۇببە (خاكىشى)

ئەرەبچە «بەزرۇل خەمخەم»، پارسچە «شەفتەرەك»، تۈركچە «مەراشۇۋە» دەپ ئاتىلىدۇ. دېنى ئۇششاق، رەڭگى قىزىللىرى ياخشى.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى تىلما كېسىلىگە ۋە سەۋدا مىزاجلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ناۋات بىلەن ئىستېمال قىلسا بەدەننى قۇۋۋەتلەپ سەمرىتىدۇ.

خەببازى (خۇببازى)

ئەرەبچە «بەقلە يەھۇدىيە»، پارسچە «خىرو»، شىرازدا «نان كىلاغ» دەپ ئاتىلىدۇ. «مەلوكىيە» ئۆسۈملۈكىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ياۋىسى «مەلوكىيە»، يەرلىكى «مەلوزا» دېيىلىدۇ. «مەلوزا» نىڭ يەنە بىر خىلى بار بولۇپ، ئۇ ئاق لەيلىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى ياۋىسى يەرلىكىگە قارىغاندا قۇرۇق. بەزىلەر ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، بەزىلەر قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تەبىئەتنى نورمال ھالەتتە يۇمشىتىدۇ. خام ۋاقتىدا يىلان ۋە ھەسەل ھەرىسى چېقىۋالغان ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. ياۋىسىنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈك يارىسىغا زىماد قىلىنىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، بالىياتقۇ قاتتىق ئىششىقىنى تارقىتىدۇ. يوپۇرمىقىنى يىلتىزى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ ئىشلەتسە، زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئۆمۈچۈك زەھىرىنى قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئۇرۇقىنى بېدە ئۇرۇقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، شاراب بىلەن ئىچسە، دوۋساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

سەمرىتكەندىن كېيىن ئۆلتۈرۈپ يېغىنى چىقىرىپ، ماخاۋ كېسىلىگە سۇركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ياغلىسا مالىخۇلىيا سەۋداۋىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، تەكرار ئۇچ قېتىم مايلىسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى. يەتتە كۈنگىچە ھەر كۈنى بىر تۇخۇنىڭ شورپىسىنى ئاق ئۇن نېنى بىلەن ئىچسە، چىرايى سەۋەبسىز سارغىيىپ قالغان ئادەمنىڭ چىرايىنى سۈزۈلدۈرىدۇ.

زەرەرى ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلار داۋاملىق يېمەسلىكى كېرەك.

تۈزەتكۈچىسى يېگەندىن كېيىن ئەڭ ياخشىسى ئۈزۈم شىرنىسى ئىچىش كېرەك.

دۇخەن (تېرىق)

پارسچە «ئەرزەن» دەپ ئاتىلىدۇ. جاۋرەس (قارا ئاشلىق) نىڭ بىر خىلى بولۇپ، ئوزۇقلۇقى تۆۋەن. يېگۈ سۈت بىلەن قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا قۇرۇقلۇقى تۆۋەنلەپ، ئوزۇقلۇقى ئاشىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە، بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، بەزىلەر ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تەرەتنى قاتۇرىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. تالقىنى قۇسۇش ۋە سەپرادىن بولغان ئېچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

زەرەرى قان تومۇرلاردا توسالغۇ، بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قەنت. بەزىلەر ئۆپكىگە زىيانلىق، مەستىكى، دەيدۇ.

بەدىلى بەزىلەر گۈرۈچ، دەيدۇ.

دوخان (تۈتۈن قۇيۇنى)

پارسچە «دود» دەپ ئاتىلىدۇ. قۇيۇنىنىڭ ھەممىسى قۇرۇتقۇچى. چۈنكى ئۇنىڭدا مەلۇم دەرىجىدە ئوتنىڭ كۈچى بار. قۇيۇن كۈچىنىڭ كۈچلۈك ـ ئاجىزلىق رېتى مۇنداق: قەتىران قۇيۇنى، زىپتى قۇيۇنى، مىئە قۇيۇنى، مۇرمەككى قۇيۇنى، كۇندۇر قۇيۇنى قاتارلىقلار. كۇندۇر قۇيۇنى كۆز دورىلىرىغا قوشۇلۇپ، كۆز يالۇغى، كۆز يارىسى، كۆزگە زىيادە كىرپىك ئۇنۇشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. بەتەم دەرىخى قۇيۇنى كۆزدىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. ئەينەك قۇيۇنى ئىسسىق بولۇپ، كۆز تورلىشىشنى يوقىتىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

دۇرراج (دۇراج قۇشی)

گۆشی کەکلىك ۋە پاختەك گۆشىدىن مۆتىدىلرەك. «تەدرەج» دەيدىغان قۇشنىڭ گۆشىدىن ياخشىراق ۋە قۇرۇقراق، ئەمما ھارارىتى كەمرەك.

رولى ۋە داۋاسى مەنىي كۆپەيتىدۇ. تەرەتنى قاتۇرىدۇ. مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ زېھنىنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ. كەم ماغدۇر كىشىلەرنىڭ بەدىنىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

دۇردىيۇل خەمىرى (ھاراق لېيى)

كونا شارابنىڭ لېيى ياخشى.
تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
رولى ۋە داۋاسى ئىششىق تارقىتىدۇ. ئۆشنانغا ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركىسە داغ - سەپكۈن يۇقىتىدۇ، يۈزنى پارقىرىتىدۇ.

دۇردىيۇل خەلل (سىركە لېيى)

قۇرۇتۇپ ساپال قاچىغا سېلىپ ئاقارغىچە كۆيدۈرۈپ، تۇتىياغا ئوخشاش يۇيۇپ ساپلاشتۇرغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.
رولى ۋە داۋاسى توقۇلمىلارنى كۆيدۈرىدۇ، چىرىتىدۇ، قىزىتىدۇ، قۇرۇتىدۇ. جاراھەتلەردىكى بۇزۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ. راتىيانەجگە ئارىلاشتۇرۇپ تىرناق ئاقىرىشقا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. مەستىكى يېغى ۋە راتىيانەجكە ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا سۈركەپ، بىر كېچە تۇرغۇزسا چاچنى قىزارتىدۇ. يۇيۇلغىنى جاراھەتلەرنىڭ تاتۇقىنى يوقىتىدۇ. كۆز قاراڭغۇلىشىشنى يوقىتىدۇ. كۆيدۈرۈلگىنىنى يېڭى ئارچا مېۋىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ، قورساق ۋە ئاشقازان ساھەسىگە سۈركىسە مۇسكۇللارنى چىڭىتىپ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. قورساق ساھەسى ۋە جاراھەتلەرگە سۈركىسە قاناشنى توختىتىدۇ. كۆكسىگە سۈركىسە ئەمچەك ياللۇغىنى قايتۇرىدۇ. بالىياتقۇ ساھەسىگە سۈركىسە ھەيزنى توختىتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

دۇرنەج (دۇرنەج ئەقرەبى)

بۇ، يىلتىز دورا بولۇپ، پارس ۋە رۇمدىن چىقىدۇ، رۇمدىن چىقىدىغىنى ياخشى. بۇ چايان شەكلىدە بولغاچقا «دۇرنەج ئەقرەبى» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يەل تارقىتىدۇ. زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئاشقازان، ئۈچەي ۋە بالىياتقۇدىكى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئەنجۈرگە ئارىلاشتۇرۇپ چايان ۋە زەھەرلىك ئۆمۈچۈك چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ. ئىچىدىن ئىشلەتسىمۇ ئوخشاش. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ. ھەرقانداق زەھەرنى قايتۇرىدۇ. ئۇنى ئالما شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاندىلا ئۇنىڭ بەتتەم تەمىنى يوقاتقىلى بولىدۇ. يۈرەك چالاڭغۇراشقا ئىشلەتكەندە، مۇۋاپىق مىقداردا كافۇر قوشسا كەيپىياتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ رولىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن بىرەر پارچىنى ئۆيگە ئېسىپ قويسا، شۇ ئۆيدە تائۇن يۈز بەرمەيدۇ. بويۇنغا ئېسىۋالسا يامان چۈش كۆرۈش ۋە جۆيلۈشتىن ساقلايدۇ. يۈرەك، جىگەر ۋە ئاشقازاننى قىزىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. مالېخۇلىيا مىراقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەل تارقىتىدۇ. قويۇق خىلىتلارنى سۇيۇلدۇرىدۇ.

مىقدارى بىر دەرەم (23.402 گرام). بەزىلەر ئىككى دەرەم (6.804 گرام)، دەيدۇ.

زەرەرى باشقا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئارپىبەدىيان، قەنت.

بەدىلى بالىياتقۇدىكى يەلنى تارقىتىشتا بىر ھەسسە زۇورەمبات، قەرنەفىل. بەزىلەر ئاقىرقەرھا، بەزىلەر ئىككى ھەسسە سۆرۈنجان، دەيدۇ.

دەرۇفىينۇن (دەرۇفىينۇن ئۆسۈملۈكى)

مەست قىلغۇچى دورا بولۇپ، ئۆسۈملۈكى زەيتۇن دەرىخىگە ئوخشايدۇ. ئېگىزلىكى بىر گەزدىن پەسرەك. يوپۇرمىقى زەيتۇن يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، ئەمما ئۇنىڭدىن ئۇزۇنراق، تارراق، ناھايىتى يىرىك كېلىدۇ. گۈلى ئاق. ئۇرۇقى كۇرۇسنە پۇرچىقىدىن كىچىكرەك، ئىنتايىن قاتتىق كېلىدۇ، رەڭگى ھەر خىل بولىدۇ. يىلتىزى بىر گەز ئۇزۇنلۇقتا بولۇپ، چوڭلۇقى بارماق توملۇقىدا بولىدۇ. تاغلاردا ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى بەزرۇلبەنجى، لۇفاھ، قارا خەشخاشلارغا ئوخشاش.

رولى ۋە داۋاسى مەست قىلىدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلسا ئادەمنى ھالاك قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە كۆڭۈل ئىلىشىدۇ، ھېق تۇتىدۇ، قورساق ئاغرىيدۇ، ئىچىدىن قان كېلىدۇ، 4 ~ 7 كۈن ئۇخلىتىدۇ. شۇڭا، دەرھال قۇستۇرۇپ ئاشقازاننى تازىلىغاندىن كېيىن

بەزرۇلبەنجىدىن زەھەرلەنگەنلەرنى قۇتقۇزغاندىكى چارىلەرنى قىلىش لازىم.

دۇردار (دۇردار دەرىخى)

«بۇقەيسا»، ئەرەبچە «شەجەرەتۇل بەنەق»، پارسچە «دەرەختى پەشە»، «ئىسفىيدار» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى يوپۇرمىقى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى يوپۇرمىقى قابىز بولۇپ، جۇلا بېرىش رولىغا ئىگە. پوستى يوپۇرمىقىغا قارىغاندا قابىز ۋە سوغۇقراق كېلىدۇ. يىلتىزىدىن بىر مىسقال (3.125 گرام) ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىنى سۇنغان سۆڭەكغا قۇيسا تۇتۇشىنى تېزلىتىدۇ. قېلىن پوستىنى سوغۇق سۇ ياكى شاراب بىلەن ئىچسە بەلغەمنى سۈرىدۇ. يوپۇرمىقىنى سوقۇپ يۇمشىتىپ، سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ، يارا بولغان تەمرەتكىگە سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. پوستىنى جاراھەتلەرگە سۈركىسە ساقايتىدۇ. سوقۇپ سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ بەرەسكە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. يىلتىزىنى ئوتقا تۇتۇپ، سۈيىنى چىقىرىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقنىڭ ئېغىرلىقىنى ئالىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقتىكى ياللۇغنى قايتۇرىدۇ. كۆزگە سۈركىسە كۆز قاراڭغۇلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. مېۋىسىنىڭ سۈيىنى يۈزگە سۈركىسە رەڭگىرويىنى ياخشىلايدۇ.

دەرۇنەتارىس (دەرۇنەتارىس ئۆسۈملۈكى)

«زەرۇمەتارىس» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ بەللۇتقا مەنسۇپ دېگەن مەنىدە بولۇپ، بەللۇت دەرىخىگە يۆگىشىپ ئۆسكەچكە شۇنداق ئاتالغان. يوپۇرمىقىنىڭ تەمى ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق بولۇپ، ئازراق تاتلىقى بار. يىلتىزى ئاچچىق ھەم قىرتاق بولۇپ، ئازراق تاتلىقى بار. بۇ قابىز، چىرىتكۈچى، كۈچلۈك ھارارەتلىك بولىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يىلتىزى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، يۇمشىتىپ چاچقا سۈركىسە چاچنى يىرىكلەشتۈرىدۇ. پالەچ ۋە لەقۋاغا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

دەستەنبويە (غاز قوغۇنى)

بىر خىل كىچىك قوغۇن بولۇپ، پارسچە «دەستەنبۇ» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى پۇراپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭىگە ئىسسىقلىق يەتكۈزىدۇ. مېڭىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. يەل تارقىتىدۇ. گۆشى تەستە ھەزىم بولىدۇ. قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ يۈزنى يۇسا رەڭگىرويىنى ياخشىلايدۇ.

دىفلا (سۆگەتگۈل)

ياۋا ۋە سۇدا ئۆسىدىغان دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ھەر ئىككىسى «سەممۇل ھىمار» (ئېشەك زەھىرى)، پارسچە «خەر زەھرى» دەپ ئاتىلىدۇ. گۈلى قىزىلگۈلنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ، مېۋىسى قاتتىق بولىدۇ. يېشىل، يوپۇرماقلىرى كەڭ، ئىنتايىن ئاچچىقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى تارقىتىدۇ. قاتتىق ئىششىق، قىچىشقاق، تەمرەتكە، بەل ۋە تىز ئاغرىقلىرىدا يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ قاتتىق ئىششىقلارغا تاڭسا تارقىتىدۇ. شاراب ۋە سۇزاپ بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. چېچىكى ۋە يوپۇرمىقى ئىت، ئېشەك، تۆگە قاتارلىق بارلىق ھايۋانلارنى، ھەتتا ئادەمنىمۇ زەھەرلەيدۇ. گۈلى ئادەمنى قاتتىق ئۇسسۇتىدۇ. يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ تەمىنى چىقارغاندىن كېيىن سۈزۈپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا كونا زەيتۇن يېغى قۇيۇپ، يەنە ئوتتا سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا يەنە مۇۋاپىق مىقداردا موم قوشۇپ مەلھەم قىلىپ، قىچىشقاق ۋە تەمرەتكىلەرگە سۈركىسە، ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، يامان يارىلارغا سەپسە يارا ئېغىزىنى قۇرۇتىدۇ.

مىقدارى يېرىم دەرەم (1.701 گرام).

زەرەرى ئۆپكە ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ئەزالارنى زەخىملەندۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، ئەنجۈر، گۇلاب، ئۈزۈم قىيامى قاتارلىقلار.

دۇلب (چىنار دەرىخى)

«ئەيشام»، پارسچە «چىنار» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى دەرەخ ۋە مېۋىسىنىڭ پوستى ناھايىتى قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، ياغىچى ھۆل سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ھۆل يوپۇرمىقىنى شاراب بىلەن قاينىتىپ كۆزگە تاڭسا، كۆز

یاشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان ئىششىق ۋە ئىسسىقتىن بولغان تىز ئىششىقنى تارقىتىدۇ. تالقانلاپ ھۆل جاراھەت ۋە كۆيۈك يارىسىغا سەپسە ساقايتىدۇ. پوستىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. پوستى بەرەسكە، يوپۇرمىقىنىڭ قاينىتىلمىسى كۆز ئاغرىقىغا، كۈلى كونا جاراھەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆل مېۋىسىنى شاراب بىلەن ئىچسە، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ھايۋان يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈككە زىماد قىلىنىدۇ. مېۋىسىنى ئېزىپ ھايۋان يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ، زەھەرلىك ھايۋان چېقىۋالغان ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن پوستى كۈچلۈك جۇلا بېرىدۇ، ھەتتا بەرەسكىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقى ۋە مېۋىسىنى يېسە قوڭغۇز چاقمايدۇ.

زەرەرى يوپۇرمىقى ۋە مېۋىسى ئۇستىدىكى چاڭ - توزانلار سەزگۈ ئەزالار ۋە ئۆپكىگە ئىنتايىن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بۇ دورىنى ئىشلەتكەندىن كېيىن ئەڭ ياخشىسى ئارقىدىن يېڭى سۈت ئىچىش لازىم. بەزىلەر ئۇدھىندى ياكى دارچىن، دەيدۇ.

دەلىۋس (بىر خىل ياۋا سەۋسەن)

«سەيفۇل غۇراب» (قاغا قىلىچى) دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ئىرسانىڭ يوپۇرمىقىدەك قىلىچقا ئوخشايدۇ، ئەمما ئىنچىكىرەك ۋە كىچىكرەك كېلىدۇ. غولى بىر گەز ئېگىزلىكتە بولۇپ، گۈلى قىزىل بولىدۇ. بەزىلەر ئۇنى «كەسىقۇن»، «دورجولى»، «راسفرانيون»، «ماخاريون»، «كەسيقون» دەپ ئاتىشىدۇ. ئېيتىشلارچە، ئۇنىڭ يىلتىزى بىر جۈپ بولۇپ، بىرى ئۇستىدە يەنە بىرى ئاستىدا بولىدۇ. ئاستىدىكى ئىنچىكە، ئۇستىدىكىسى توم كېلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تارتقۇچى، يۇمشاتقۇچى، تارقاتقۇچى. باغداد ئايالىرى سەمرىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىدۇ. چىرايىنى ئاقارتىش ئۈچۈن ئۇنىڭ بىلەن يۇزىنى يۇيىدۇ. بۇ دورا رەڭگرويىنى ناھايىتى ياخشى قىلىدۇ. باغدادتا ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئەرزان سېتىلىدۇ. ئۇستۇنكى يىلتىزىدىن شامچە ياساپ پەرزىنە قىلسا ھەيزىنى ھەيدەيدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ. بوۋاسىر بىمارلىرى يىلتىزىنى شارابقا چىلاپ، كۈنىگە بىر رەتتىل (449.3 گرام) دىن ئىچسە بوۋاسىرنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) يىلتىزىنى قۇرۇتۇپ بىر دەرەم (3.402 گرام) دىن كۈنىگە ئۈچ ۋاخ ھەسەل بىلەن ئىچسىمۇ ئوخشاش.

دەلەق (بۇلغۇن)

بىر خىل ھايۋان بولۇپ، ھەممە يېرى قارا بۇلغۇنغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. ئىسسىقلىقى قارا بۇلغۇننىڭكىدىن تۆۋەنرەك.

رولى ۋە داۋاسى بوۋاسىرغا گىرىپتار بولغان بىمار بۇلغۇن تېرىسىدە ئولتۇرسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

دۇلىفىين (دۇلىفىين بېلىقى)

بىر خىل چوڭ بېلىق بولۇپ، بېشى چوشقىنىڭ بېشىغا ئوخشايدۇ. رەڭگى قارا كېلىدۇ، ئىككى چىشى بولىدۇ. ئەرەبچە «خىنزىيرۇل بەھرىي» (دېڭىز چوشقىسى)، پارسچە «خۇك ماھىي» (سۇ چوشقىسى) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى گۆشى سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى گۆشى سېمىز بولۇپ، يېغىنى ئىچى ئېلىۋېتىلگەن شەھمەنزەلگە تىقىپ، قاينىتىپ، شۇ ياغنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. گۆشى غەلىز بولۇپ، ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ. بەزىلەر گۆشى ئىت گۆشىگە ئوخشاش تەستە ھەزىم بولىدۇ. سەۋدا ۋە ناچار خىلىت پەيدا قىلىدۇ. يېغىنى يېسە مۇپاسىل ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، دەيدۇ.

دىماغ (مېڭە)

قۇشلارنىڭ مېڭىسى بولۇپمۇ ياۋا قۇشلارنىڭ مېڭىسى، چارۋىلار ئىچىدە ئوغلاق ۋە موزاينىڭ مېڭىسى ئەڭ ياخشى.

تەبىئىتى مېڭىلەرنىڭ ھەممىسى ھۆل سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى زەھەر ئىچىۋالغان ۋە زەھەرلىك ھاشارات چېقىۋالغانلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. قويۇق، شىلىمشىق، سوغۇق قان پەيدا قىلىدۇ. ياخشى ھەزىم بولسا بەدەننى سەمرىتىدۇ. ئۈچەي ۋە بۆرەككە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. باھنى زىيادە قىلىدۇ.

زەرەرى بەلغەم خىلىتىنى كۆپەيتىدۇ، ئىشتىھانى تۇتىدۇ، كۆڭۈلنى ئاينىتىدۇ، قۇستۇرىدۇ، تەرەتنى بوشىتىدۇ. قورۇلغىنى ئاشقازاندىن ئۇزۇندا چۈشىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى نەئنا، سۆئتەر، پىلپىل، قىچا، دارچىن.

دىماغۇد ـ دىيك ۋە دەجاج (خوراز ۋە توخۇ مېڭىسى)

رولى ۋە داۋاسى يېسە ياكى زىماد قىلسا يىلان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. تۈگمەن توزۇندىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، باقىلە چوڭلۇقىدا يېسە بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. بولۇپمۇ مېڭە پەردىلىرىدىن كەلگەن قاننى توختىتىشتا ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى.

دىماغۇل بەئىير (تۆگە مېڭىسى)

رولى ۋە داۋاسى قۇرۇتۇپ سىركە بىلەن ئىستېمال قىلسا، تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

دىماغۇ ئىبن ئىرىس (ئاغمىخان مېڭىسى)

رولى ۋە داۋاسى قۇرۇتۇپ كۆيدۈرۈپ سىركە بىلەن ئىچسە، تۇتقاق كېسەلگە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

دىماغۇل خەيل (ئات مېڭىسى)

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرگۈچى، چىرىتقۇچى رولغا ئىگە.

دىماغۇل خەففاش (شەپەرەڭ مېڭىسى)

رولى ۋە داۋاسى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆزىگە سۈركىسە، دەسلەپكى دەۋردىكى كۆزگە سۇ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۈلىنى كۆزگە سۈركىسە كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. تاپانغا سۈركىسە باھنى قوزغايدۇ.

دەمۇل ھىردۇن (ھىردۇن كەسلەنچۈكى قېنى)

رولى ۋە داۋاسى قورساققا سۈركىسە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

دەمۇل بوم (ھۇۋقۇش قېنى)

رولى ۋە داۋاسى قېنى، شورپىسى ۋە گۆشى كاناي ياللۇغنا مەنپەئەت قىلىدۇ.

دەمۇت ـ تىيس (تېكە قېنى)

تاغدىكى بوز قىزىل رەڭ تېكىنىڭ قېنى ياخشى. تېكىنى بوغۇزلاپ دەسلەپكى ۋە ئاخىرقى قېنىنى ئالماي ئوتتۇرىدىكى قېنى ئېلىنىدۇ. سوۋۇتقاندىن كېيىن قۇرس ياساپ قۇرۇتۇلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۇچ دەرەم (10.206 گرام) ئېلىپ، بىر ئىستاكان شەربىتى شېرىن ياكى تاغ كەرەپشىسىنىڭ سۈيىگە سېلىپ ئېرىتىپ، ئاغرىق توختىغاندا ئىچسە، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ھۆل ۋاقتىدا سۇركسە ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

دەمۇل مەئىز (ئۆچكە قېنى)

رولى ۋە داۋاسى ھەسەل بىلەن ئىچسە قانلىق ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. قورۇپ شاراب بىلەن ئىچسە ئوق زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

دەمۇل ھەملان (پاقلان قېنى)

رولى ۋە داۋاسى تۇتقاق كېسەلگە شىپا بولىدۇ.

دەمۇل ئەخۈەيىن (خۇنسىياۋشان)

«دەمۇش ـ شەفەتەين»، «دەمۇس ـ سۇئبان»، «قاتىرۇد ـ دەم»، «شىيان»، «قەنتا» دەپ ئاتىلىدۇ. «چەكىدە» (ئۆزى تامغىنى)، «ھەبەشي» (قارا رەڭلىكى)، «تۇرابي» (توپا رەڭلىكى) دىن ئىبارەت ئۇچ خىل بولىدۇ. ئۆزى تامغىنى سۇقۇتىرى ئارىلىدىن، قالغان ئىككىسى ھىندىدىن چىقىدۇ. ئۆزى تامغىنى ياخشى بولۇپ، ساپ، ياغاچ ئارىلاشمىغان بولۇشى لازىم.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، سوغۇقلۇقى 3 ـ دەرىجىدە. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. مەقئەت يېرىلىش ۋە ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەرقانداق ئەزادىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. يېرىم دەرەم (1.701 گرام) ئېلىپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئىچسە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. مۇناسىۋەتلىك كۆز دورىلىرىغا قوشسا كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يېڭى جاراھەتلەرنى ساقايتىدۇ. تۈرلۈك جاراھەتلەرگە سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ. جاراھەتكە گۆش ئۈندۈرۈپ، جاراھەت ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى، كەتىرا.

بەدىلى كاھۇ. بەزىلەر ئېشەك ئۇرۇقدېنى، بەزىلەر بەقەم يېلىمى، دەيدۇ.

دەمۇل ئىنسان (ئادەم قېنى)

رولى ۋە داۋاسى ئادەمگە لوڭقا قويغاندا چىققان قاننى «شەملىيد» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل دانلىق زىرائەتنىڭ «شەملىيد» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل دانلىق زىرائەتنىڭ ئۇنى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھۆل سۇزاپ ۋە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتكە سۈركىسە، بولۇپمۇ پاچاقتىكى سۇ ئېقىپ تۇرىدىغان يارىلارغا سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

دەمۇل قەراد (كانا قېنى)

ئەرەبچە يەنە «دەمۇل ھۇلۇم»، پارسچە «خونى كەنە» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئارتۇق كىرپىكنى يۇلۇپ ئورنىغا ئۇنى سۈركىسە قايتا ئۈنمەيدۇ. ئۇنىڭ موي ئۈنۈشىنى چەكلەش تەسىرى پاقا قېنىدىن ياخشىراق. ئۇنى ھاراققا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ئادەمنى تېز مەست قىلىدۇ.

دەمۇل بەقەر (كالا قېنى)

رولى ۋە داۋاسى چىشى كالا قېنىنى جاراھەتكە قۇيسا قان توختىتىدۇ.

دەمۇل ھەمام، ۋەل ۋەرشان، ۋەششەفنەين ۋە دەججاج (كەپتەر، تورۇلغا ياۋا كەپتەر، توخۇ قېنى)

تەبىئىتى ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇرۇلۇپ - سوقۇلۇشتىن بولغان زەخىمگە سۈركىسە، ياللۇغلىنىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كۆزدىكى جاراھەتكە تېمىتسا، بولۇپمۇ قانىتىنىڭ قېنىنى تېمىتسا ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى.

دۇدۇل ھەرىيرە (يىپەك قۇرتى)

پارسچە «كەرەمى ئەبرىشىم» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، ئۈچ دەرەم (10.206 گرام) ئېلىپ بۇغداي كېپىكىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا رەڭگىروينى ياخشىلايدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ. بىر تالنى قۇرۇتۇپ ھاۋارەڭ رەختكە ئوراپ، تەپ بولۇپ قالغان بىمارغا ئېسىپ قويسا، ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

دۇدۇ شەجەرىس - سەنۇبەر (قارىغاي دەرىخى قۇرتى)

رولى ۋە داۋاسى رەڭگى كۆك بولۇپ، قۇۋۋىتى ۋە تەسىرى ئالاكۇلۇك بىلەن ئوخشاش. سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە توقۇلمىلارنى زەخىملەيدۇ. ئېغىز ئالدۇرۇشقا تېگىشلىك ئىششىق ۋە چىيقانلارغا سۈركىسە ئېغىز ئالدۇرىدۇ.

دەھنەج (كۆكتاش)

پارسچە «دەھانە» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كۆك رەڭلىك تاش بولۇپ، كېرمان ۋە فەرەڭدىن چىقىدۇ. كېيىنكىسىنىڭ تاتلىقلىرى ياخشى. تاتلىق ياكى چۈچۈمەللىكى مۇنداق ئايرىلىدۇ: ئۇنى سۇ بىلەن سۈركەپ، تەمىنى چىقارغاندىن كېيىن ئەينەككە سۈركەپ قويسا، بىر دەمدىن كېيىن ئەينەكتە دات پەيدا بولسا چۈچۈمەل ياكى ئاچچىقى، دات پەيدا بولمىسا تاتلىقى بولۇپ

ھېسابلىنىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. تۇتىيانىڭ تەبىئىتىگە ئوخشايدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كۆكتاش، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ۋە تۇتىيا ھىندىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆزگە سۈركىسە كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ. زەھەرلىك بولۇپ، زەھەر يەۋالغان ئادەم ئۇنى سۇدا ئېرىتىپ ئىچسە زەھەر قايتۇرىدۇ. زەھەر يەۋالمىغان ئادەم ئىچسە جان ئالغۇچى زەھەر بولىدۇ. چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ. تالقانلاپ سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ سۈركىسە، سەۋدادىن بولغان كالا تەمرەتكىسىگە، باش ۋە باشقا ئەزالاردىكى تەمرەتكىلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

دوھنۇل بەلەسان (بىلسان يېغى)

يېغى مۇنداق ئېلىنىدۇ: ھەربىر يوپۇرماق تۈۋىدىن ماي بار يېرىگىچە يەتكۈزۈپ نەشتەر ئۇرۇلىدۇ ھەمدە ئاستىغا كىچىك ئەينەك قۇتا ئېسىپ قويۇلىدۇ. ئېقىپ چىققان ياغ ئەينەك قۇتىغا يىغىلىدۇ. ياغىچىنىڭ يېغى ئۇرۇقىنىڭ يېغىدىن ياخشىراق. بەزىلەر ئەكسىچە، دەيدۇ. يېڭى، پۇرىقى كۈچلۈك، يۇڭغا تېمىتىپ سۇ بىلەن يۇسا ھېچقانداق داغ قالمايدىغىنى ياخشىسى. ئەگەر داغ قالسا ساختا. سۈتكە تېمىتسا سۈتنى ئۇيۇتىدۇ. سۇغا تېمىتسا ئېرىپ سۈتتەك ھالەتكە كېلىدۇ. يىپەككە تېمىتسا يىپەكنى كۆيدۈرىدۇ. كۈلىنى يۇغۇرۇپ سۇغا سالسا، ئېرىپ سۇنىڭ تېگىگە ئولتۇرۇشىدۇ. ئۇ «شىيرى بەلەسان»، «سەمغى بەلەسان» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئەمما ئۇ، شىيرە ئەمەس بەلكى يېلىمدۇر.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ئۇچۇچانلىقى ئۇرۇقى ۋە ياغىچىغا قارىغاندا يۇقىرىراق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كۆزگە سۈركىسە كۆزگە سۇ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. بالىياتقۇنىڭ سوغۇقلۇقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. موم ۋە گۈل يېغى بىلەن پىلتە ياساپ پەرزىجە قىلسا بالا ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. ئىستېمال قىلسا سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئىككى داڭ (0.920 گرام) ئېلىپ، نانخا قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئىچسە «خانىقون ـ نەمىر» (يولۋاسبوغار)، ئەپيۈن، زەھەرلىك موگۇ ۋە زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ، بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سوزۇلما رەئىشەگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

بەدىلى تەڭ مىقداردا «دوھنى دازىي»، يېرىم ھەسسە نارجىل يېغى ۋە كونا زەيتۇن يېغى. بەزىلەر رەۋغىنى ئازاراقى، يېرىم ھەسسە كافۇر سۈيى، دەيدۇ.

دېۋدار (جىن دەرىخى)

ئەبھەلنىڭ بىر خىلى ياكى مۇقەل دەرىخى ياكى سەنۇبەر ھىندىدىن ئىبارەت. ياغچى زورەمبات ياغچىغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىقلىقى قۇرۇقلۇقىدىن كەمرەك، قۇرۇقلۇقى 3 - دەرىجىدە.

رولى ۋە داۋاسى شىرىسى ئىسسىق ۋە ئۆتكۈر بولۇپ كۆيدۈرگۈچى، ئۇسساتقۇچى. پەي - نېرۋىلار بوشاش، لەقۋا، پالەچلەرگە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ جەھەتتە ئۇنىڭدىن ياخشىراق دورا يوق. مېڭىدىكى سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر، سەكتە، تۇتاقلىق، بۆرەك ۋە دوۋساق تاشلىرىغا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تەرەتنى قاتۇرىدۇ. قايىنىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا مەقئەت مۇسكۇللىرىنى چىڭىتىدۇ.

دېيروجىس (دېيروجىس مەدەنى)

«دېيفروجاس»، «دېيبىرجاس» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇچ خىل بولىدۇ. بىر خىلى كاندىن چىقىدىغان لاي بولۇپ، ئاپتاپتا قۇرۇغاندىن كېيىن تاشتەك قاتىدۇ. يەنە بىر خىلى مىسىنىڭ دېتى بولۇپ، مىسىنى قىزىتىپ ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ داغلىغاندا ئاجراپ چىقىدۇ. يەنە بىر خىلى «مەرقەشىيشا» (ئاق تۆمۈر تاش) بولۇپ، كۆيدۈرسە رەڭگى ھاكقا ئوخشايدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تەمى ۋە قۇۋۇتىنى مۇرەككەپ بولۇپ، قابىزلىقى ھارارىتىگە قارىغاندا كۈچلۈك. قۇرۇتقۇچى بولۇپ، تالقانلاپ ئېغىزدىكى يارىغا سەپسە ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، ساقىيىشقا ياردەم بېرىدۇ. كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئىشلەتسە، بوغما ۋە مەقئەت، دوۋساق ئېغىزدىكى جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئارتۇق گۆشلەرنى يەيدۇ. بەتەم يېلىمى ياكى مومغا ئارىلاشتۇرۇپ بەدەندىكى يامان جاراھەتگە سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تالقانلاپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ قىچىشقاققا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. قويۇق ۋە يىرىك چاچقا سەپسە شالاڭ ۋە يۇمشاق قىلىدۇ.

دېيك (خوراز)

پارسچە «خۇرۇس» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇرۇقدىنى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تەبىئىتى گۆشى ئىسسىق.

رولی ۋە داۋاسی شورپىسى كاناي ياللۇغى، رەئىشە، مۇپاسىل قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سېرىقچېچەك بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى. بىستىپايەج ۋە سېرىقچېچەك بىلەن ئىچسە قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ. ئوغرىتىكەن بىلەن ئىچسە بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. قابىز دورىلار بىلەن ئىچسە ئۈچەي زەخمىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈت بىلەن قاينىتىپ ئىچسە دوۋساقتىكى يارىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قارنىنى يېرىپ يىلان چېقىۋالغان ئورۇنغا تاڭسا زەھەر قايتۇرىدۇ. تاشلىقىنىڭ ئىچكى پوستىنى تالقانلاپ، شاراب بىلەن ئىچسە، ئاشقازان ئاغرىقىغا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋات بىلەن سوقۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). شېكەر بىلەن سوقۇپ ئىستېمال قىلسا كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ.

دىينىساقۇس (دىينىساقۇس ئۆسۈملۈكى)

ئەرەبچە «خەسسۇل كەلب»، «مەشەتۇر - رائى»، «شەۋكەتۇت - داراجىين»، «جەرامىقە» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ بىر خىل چاتقال ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولى ئېگىز، يوپۇرمىقى كاھۇغا ئوخشاش تىكەنلىك كېلىدۇ. قۇرۇتقاندىن كېيىن رەڭگى ئاقىرىدۇ، يارسا ئوتتۇرىسىدىن كىچىك قۇرت چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق.

رولی ۋە داۋاسی يىلتىزىنى شاراب بىلەن قاينىتىپ مەلھەم ھالىتىگە كەلتۈرۈپ مەقئەت يېرىقىغا سۈركىسە ساقايتىدۇ. گۈلىنى ھۆل ياكى قۇرۇق پېتى سوقۇپ، پاكىز رەخت خالتىغا قاچىلاپ، سۈتكە چىلاپ مۇجۇپ تەمىنى چىقىرىپ، ئۇدا ئۈچ كۈن ناشتىدا ئىچسە تالغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ ئىچسە بەدەننى قىزىتىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. قاينىتىپ كەسمەكچى بولغان ئەزاغا سۈركىسە شۇ ئەزانى سىزىمسىزلاندۇرىدۇ.

دىيك بەردىيك (سۈنئىي سەنگىيا)

«مەرگىمۇش ئەمەلىي» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بەزىلەر كۆيدۈرۈپ جەۋھىرى ئېلىنغان زەرنىخ، دەيدۇ. زەھەرلىك بولۇپ، كۇشتە قىلماي ئىشلەتسە ئادەمنى زەھەرلەيدۇ. قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى زەرنىخ ماۋزۇسىدا سۆزلىنىدۇ.

رولی ۋە داۋاسی گۆشخۇر يارا ۋە تۈرلۈك يامان يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئارتۇق گۆشنى يوقىتىدۇ. بوۋاسىرنىڭ مونچىقىنى چۈشۈرىدۇ.

توققۇزىنچى باب «ز» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

زاقىل ئىسكەندەرانىي (زاقىل ئىسكەندەرانى دەرىخى)

يۇنانچە غار دەرىخى دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. يوپۇرمقى ئارچىنىڭ يوپۇرمقىدىن چوڭراق، يۇمشاقراق، رەڭگى ئوچۇق ئاق بولىدۇ. مېۋىسى يوپۇرمقىنىڭ ئارىلىقىدىن ئۆسۈپ چىقىدۇ، نوقۇت چوڭلۇقىدا بولىدۇ. تاغلىق رايونلاردا ئۆسىدۇ. يىلتىزى ياۋا ئارچىنىڭ يىلتىزىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن چوڭراق ۋە خۇش پۇراقراق كېلىدۇ.

تەبىئىتى ئىنتايىن ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى يىلتىزىدىن ئالىنە دەرەم (20.412 گرام) ئېلىپ قايىنىتىپ ئىچسە، قېيىن توغۇت ۋە سۈيدۈك تامچىلاشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تەمى ئاچچىق بولۇپ، ھەيز ۋە سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). «خامازاقىي» دەپ ئاتىلىدىغان يەنە بىر خىلى بار بولۇپ، ئەرەبچە «غارئەرىز» دەپ ئاتىلىدۇ. يوپۇرمقى غار دەرىخىنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ، رەڭگى يېشىل كېلىدۇ. غولى بىر گەز ئېگىزلىكتە بولۇپ، مېۋىسى يۇمىلاق، قىزىل كېلىدۇ. يوپۇرمقىنى سوقۇپ باشقا زىمار قىلسا باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئىستېمال قىلسا ئاشقازان يالليۇغىنى قايتۇرىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇسارىسىنى شاراب بىلەن ئىچسە سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ھەيدەيدۇ. پەرزىجە قىلسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. قۇۋۇتى «زاقىل ئىسكەندەرانىي» نىڭ قۇۋۇتىنى بىلەن ئوخشاش. «زاقىل ئىسكەندەرانىي» بىلەن «خامازاقىي» نىڭ پەرقى شۇكى، «زاقىل ئىسكەندەرانىي» نىڭ يوپۇرماق تۈۋى كەڭ بولۇپ، شاخلىرى ئاجراپ چۈشۈپ كەتمەيدۇ. «خامازاقىي» نىڭ يوپۇرمقى كىچىك بولۇپ، شېخىدىن ئاسانلا ئاجراپ چۈشۈپ كېتىدۇ. قالغان تەرەپلىرى بىر - بىرى بىلەن ئوخشايدۇ.

زۇباب (چۆنن)

تەبئىتى كۆلى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى چوڭ چۆننىڭ بېشىنى كېسىۋېتىپ، تېنىنى قىچىشقاققا سۈركسە ساقايتىدۇ. توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن ياخشى سالايە قىلىپ، كۆزگە ئۇنۇپ قالغان گۆشكە سۈركسە ئاغرىق پەسەيتىپ، گۆشنى يوقىتىدۇ. دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە سۈركسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەرە چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ. چايان، ھەرە، ھەسەل ھەرىسى چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركسە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆلى چاچ ئۇندۇرىدۇ. كۆلىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ۋە تېرە قاسراقلىشىشتا يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە شىپا بولىدۇ.

زەرارىيە (ئالا كۆلۈك)

ئادەتتىكى چۆننىدىن چوڭراق بولۇپ، سېرىق ھەرە چوڭلۇقىدا كېلىدۇ. ئىنچىكىرەك بولۇپ، رەڭگى توق قىزىل، قارا چېكىتلىرى بولغان بىر خىل زەھەرلىك چۆننىدىن ئىبارەت. ھەمەدان قاتارلىق جايلاردا ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، «شىبرىم» دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈك ئۈستىگە قونۇپ يۇرۇيدۇ ۋە ئۇنى ئۈزۈق قىلىدۇ. ئۇنى ئىشلەتمەكچى بولغاندا لازىملىق مىقداردىكى ئالا كۆلۈكنى يېڭى كوزىغا سولاپ، ئېغىزىنى چېگە رەخت بىلەن ئېتىپ، سىركە قۇيۇلغان قازان ئۈستىگە تەتۈر كۆمتۇرۇپ، قازاننى قاينىتىپ بۇسنى ئالا كۆلۈكقا يەتكۈزۈش ئارقىلىق ئۇنى ئۆلتۈرۈپ زەھەرسىزلەندۈرگەندىن كېيىن ئىشلىتىش لازىم.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئېزىپ سۆگەلگە سۈركسە چۈشۈرىدۇ. موم ۋە ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاقارغان ۋە بۇزۇلغان تىرناققا سۈركسە ساقايتىدۇ. سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ بەرەس ۋە بەھەققە سۈركىلىدۇ. قىچا بىلەن سوقۇپ تالقانلاپ چاچقا سۈركسە چاچ ئۆستۈرىدۇ. سەرتانغا سۈركسە ئىششىق تارقىتىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ، تەمرەتكە ۋە كالا تەمرەتكىسىگە سۈركسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېيتىشلارچە، زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ سۈركسە دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. مايغا بىر ھەپتە چىلاپ قويۇپ، شۇ مايىنى قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. بەلغەمدىن بولغان يالۇغلارغا سۈركسە يالۇغ قايتۇرىدۇ.

زەرەرى ئادەم بىر تال ئالا كۆلۈكنى يەپ قالسا زەھەرلىنىپ ئۆلىدۇ. زەھەرلىنىش

ئالامەتلىرى مۇنداق بولىدۇ: زەكەر ۋە ئۇنىڭ ئەتراپى ئىششىيدۇ. دوۋساقتا يارا پەيدا بولىدۇ، سۈيدۈك تۇتۇلىدۇ. ئارقىدىن سۈيدۈك ئورنىغا قان ۋە گۆش پارچىسى كېلىدۇ. قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. ئۇچەي زەخملىنىش خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش پەيدا بولىدۇ. كۆكۈل ئاينىيدۇ. ئەقلى ئېلىشىدۇ. گېلى كۆيۈشۈپ ئېچىشىدۇ. ھوشسىزلىنىش، كۆز قارائغۇلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئېغىزغا قەتران تېتىيدۇ. قۇتقۇزۇشتا: قەي قىلدۇرۇش، كلىزما قىلىش، يېگى سۈت، لوئاب، تاتلىق بادام يېغى، گۈلاب، مايلىق شورپا ۋە ئىللىتىلغان تۇخۇملارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. بىر داڭ (0.460 گرام) مىقداردىكسى دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرسىمۇ، ئۇچ تەسۇجى (مىقدار بىرلىكى) مىقداردىكسى دوۋساقتا يارا پەيدا قىلىدۇ. زەھرىنى ئازايتماقچى بولغاندا بىر تەسۇج مىقداردا ئېلىپ، تۇزەتكۈچسى بولغان كەتىرا بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

تۇزەتكۈچسى ھەببى كاكىنەچ، گىل مەختۇم، كەتىرا.

بەدىلى سەنۇبەر دەرىخى قۇرتى.

زۇررە (ھىندى قونىقى)

«جاۋرەس ھىندىي» بولۇپ، قارا ۋە ئاق ئىككى خىل بولىدۇ، ئېچى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى قۇرۇتىدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

زەرەقۇل خەتتاتىيى (قارلىغاچ مايىقى)

پارسچە «سىرگىينى پەرەشتۇك» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كۆزگە سۇركىسە كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ.

زەفرە (زەفرە سۇزاپ)

ياۋا سۇزاپنىڭ بىر خىلى بولۇپ، گۈلى سېرىق ۋە ناھايىتى چىرايلىق كېلىدۇ. ئەمما پۇتۇن گىياھ بەتبۇي پۇرايدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يوپۇرمىقىنى سوقۇپ ئىچسە، ئىچكى ئەزالاردىكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. تۆت كۈنلۈك تەپ ۋە جىگەر ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەهەب (ئالتۇن)

یەنە «تەبەر»، پارسچە «زەر» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل ۋە لەتىف. بەزىلەر ئىسسىق ۋە لەتىف، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يۈرەك سانجىقى، يۈرەك چالاڭغۇراش ۋە يۈرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ۋە تېرە قاسىراقلىشىشقا ئىشلىتىلىدىغان مەلھەملەرگە قوشۇلىدۇ. ئېكەكلەنگەن كېپىكىنى شۈمسە ئېغىز پۇراشنى يوقىتىدۇ. كۆزگە سۈركىسە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ئالتۇن پەلكۈچنى كۆزگە سۈركىسە ئىنتايىن مەنپەئەتلىك. ئالتۇننىڭ ئېكەكلەنگەن كېپىكى سەۋدانى پەسەيتىدىغان ياسالمىلارغا قوشۇلىدۇ. غەم - قايغۇنى يىراق قىلىپ، كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ. باش قېيىش ۋە جۇزامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېكەكلەنمىگەن كېپىكىنى زىمادلارغا قوشۇپ ئىشلەتسە ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى ۋە پالەچلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بىستىپايەج ۋە كەمادەريۇ ئوخشاش دورىلار بىلەن ئىستېمال قىلسا سەۋداۋى ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىنسان خۇددى باشقا جانلىقلاردىن ئۈستۈن تۇرغىنىدەك، ئالتۇنمۇ باشقا مەدەنلەردىن ئۈستۈن تۇرىدۇ. ئۇ كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئەقىلنى زىيادە قىلىدۇ، زېھنىنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ. ئادەمنى جۈرئەتلىك ۋە يۈرەكلىك قىلىدۇ. قېرىلىقنى كېچىكتۈرىدۇ.

مىقدارى بىر قىرات (0.243 گرام). بەزىلەر بىر داڭ (0.460 گرام)، دەيدۇ.

زەرەرى دوۋساق ۋە سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسىغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئىپار. بەزىلەر ھەببۇلئاس، شاھبەللۇت، دەيدۇ.

زەئىب (بۆرە)

پارسچە «گۇرگ» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى مېڭىسىنى سۇزاپ سۈيى ۋە زەيتۇن يېغىدا ئېرىتىپ بەدەنگە سۈركىسە، سوغۇقتىن بولغان ئىچكى - تاشقى ئاغرىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆتىدىن بىر داڭ (0.460گرام) ئېلىپ، ھەسەل ياكى شاراب بىلەن ئىچسە كونا تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆتى تەشەننۇج ۋە قاتما كېسەللىكلىرىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇرۇنغا تېمىتسا نەزلىگە شىپا بولىدۇ. مېيىنى دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ۋە تېرە قاسىراقلىشىشقا سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئوننىنچى باب «ر» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

راۋاند (رەۋەن)

پارسچە «رىيۋەندە» دەپ ئاتىلىدۇ. «رەۋەن چىنى» ۋە «رەۋەن خۇراسانىي» دىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. «رەۋەن خۇراسانىي» ئادەتتە «راۋەندۇد - دەۋاب» (ھايۋانلار رەۋىنى) دېگەن نام بىلەن مەشھۇر. چۈنكى ئۇ ھايۋانلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئادەملەرگە ئادەتتە «رەۋەن چىنى» ئىشلىتىلىدۇ. «رەۋەن چىنى» ياخشى بولۇپ، تالقانلسا زەپەر رەڭگىدە بولىدۇ. سۇندۇرسا ئوتتۇرىسى پۈتۈن چىقىدۇ. شۇڭا، گۆشلۈك رەۋەن دېگەن مەنىدە «رىيۋەند لەھمي» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. شەكلى ئات تۇيىقىغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق. بەزىلەر 3 - دەرىجىدە ئىسسىق، 1 - دەرىجىدە قۇرۇق؛ يەنە بەزىلەر 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تالقانلاپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۈزدىكى داغقا سۈركىسە داغ يوقىتىدۇ. ئىچسە يەل تارقىتىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك، دوۋساق، بالىياتقۇ، جىگەر ئاغرىقى، تال يالۇغى، قورساق ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، قان تۆكۈرۈش، كانايالۇغى، چىقىق (پەتەق — گىرژا)، ھېق تۇتۇش، يۇرەك چالاڭغۇراش، ئۇچەي يارىسى، ئىچ سۇرۇش، تۇتقاقلىق، تەپ، ھەر خىل زەھەرلىنىشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىككى دەرەم (6.804 گرام) غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ كالا تەمرەتكىسىگە سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇ بىلەن مەلھەم قىلىپ ئىسسىقتىن بولغان سوزۇلما ئىششقلارغا سۈركىسە تارقىتىدۇ. جىگەر ۋە تال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر ۋە ئۆچەينىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك جىگەر ئاغرىقى ۋە جىگەر قېتىشقا ئۇنۇمى ئالاھىدە ياخشى، جىگەرنى قۇۋۇتلەشتە ھەممە دورىدىن ياخشى. ئاجىزلىقتىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. يېغىنى پەي - مۇسكۇللارنىڭ زەخمىلىنىشى ۋە چۆچۈشى، چىش قاماشلارغا سۈركىسە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يېغىنى ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا سۈركىسە يۇرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ. ئۆزى يەنە يۇرەك چالاڭغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇتلەيدۇ.

توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. تەبىئەتنى شىلىمشىق بەلغەم ۋە خام خىلتتىن تازىلايدۇ. ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. دوۋساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. ماسارىقا تومۇرى ۋە جىگەر تومۇرى توسۇلۇشتىن بولغان ياكى ھۆللۈك كۆپىيىپ كېتىشتىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. سەبرە بىلەن ئىشلەتسە ئۇنۇمى ياخشىراق. ھېلىلە كابۇلى بىلەن ئىستېمال قىلسا مېڭىنى تەنقىيە قىلىدۇ. زېھنىنى ئوچۇق قىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر كونا لوغانزىيا بىلەن ئىشلەتسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى. يالغۇز ياكى لوغانزىيا بىلەن ئىستېمال قىلسۇن پالەچ، ئەزالارنىڭ سەزمەس بولۇپ قېلىشىغا ۋە مېڭىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە، بەلغەم ۋە يەلدىن بولغان قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچىنى سۈرىدۇ. يەل تارقىتىدۇ. تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ ۋە سەپرادىن بولغان تەپكە شىپا بولىدۇ. ھارارەت پەسەيتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يالۇغ، ئىششىق، جىگەر ۋە تال ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان يالۇغى، ئۆپكە، جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تالقانلاپ مەقئەتتىكى بوۋاسىر ۋە ئاقمىغا سەپسە تېز ساقايتىدۇ. ئەنزىروت بىلەن سەپسە ئۇنۇمى ئالاھىدە ياخشى.

زەرەرى مەقئەتكە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى.

بەدىلى يۇمىلاق زىراۋەندە، قىزىلگۈل، سۇمبۇل.

رازىيانەج (ئارپىبەدىيان)

ئەرەبچە يەنە «بەسباس»، «شەممار» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يەرلىك ۋە ياۋا دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. يەرلىكىنىڭ يېگىسى ياخشى.

تەبىئىتى يەرلىكى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ياۋىسى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. يەرلىكىنىڭ يوپۇرماقلىرى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ئۇرۇقى ۋە يىلتىزى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. يېلىمى كۆزگە سۈ چۈشۈشكە شىپا بولىدۇ. ئارپىبەدىيان سۈت ھەيدەيدۇ. ئۇرۇقمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. قاينىتىپ شاراب بىلەن ئىچسە، زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ھەيدەيدۇ. يەل تارقىتىدۇ. سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە تەپلەردىكى كۆكۈل ئىلىشىش، ئاشقازان يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يىلتىزىنى سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ. ئارپىبەدىيان سۈيىنى قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ،

سۈرمىلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ. ئارپىبەدىيان سۈيىنى ئىككى - ئۈچ قېتىم قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ھەسەل، سىركەنجۈبىل ۋە سەكبىنەج سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە سۈركىسە كۆزگە چۈشكەن سۇنى يوقىتىدۇ، كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. يىلتىزىنىڭ دورىلىق تەسىرى ئۇرۇقى ۋە يوپۇرمىقىدىن ياخشىراق. جىگەر ۋە تال قان تومۇرلىرىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ياۋىسى بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، سوزۇلما تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىلەر ھەر يىلى قۇياش ھەمەل بۇرجىدىن سەرتان بۇرجىغچە بولغان ئارىلىقتا، ئۇدا ئۈچ ئاي ئارپىبەدىيان ئۇرۇقىنى تەڭ مىقداردىكى ناۋات بىلەن سوقۇپ ئىستېمال قىلسا كېسەللىكتىن خالىي بولغىلى، ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغچەتېنى ساق، سەزگۈ ئەزالىرى سەزگۈر تۇرغىلى بولىدۇ، دەيدۇ. ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ، ئوزۇقلۇقى ناچار. ئەمما سوزۇلما تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئارپىبەدىيان ئاشقازان تۇتۇلۇرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قۇرۇتۇلغان ئۇرۇقى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. يەل تارقىتىدۇ. نەپەس ئەزالىرىنى تازىلايدۇ. ئاشقازانىنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇپ ئاشقازانىنى قىزىتىدۇ.

ياۋىسى كۈچلۈكرەك بولۇپ، بۆرەك تېشىنى چۈشۈرىدۇ. يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. قاينىتىمسىنى شاراب بىلەن ئىچسە ياكى زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ.

زەرەرى ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى كافۇر، سەندەل.

بەدىلى كەرەپشە ئۇرۇقى.

راسەن

ئەرەبچە يەنە «زەنجەبىيل شامي» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى تاغدا ئۆسىدىغان بولۇپ، يەرلىكىدىن پەرقلىنىدۇ. يەرلىكى، «فىل جوش» (پىل قۇلاق) دەپ ئاتىلىدۇ. يىلتىزى تۇرىكچە «ئەندەر» دەپ ئاتىلىدۇ. كۆك ۋە يېڭىسى ياخشى.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئارتۇق ھۆللۈكى بار. ياغ بىلەن قاينىتىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، سوغۇقتىن بولغان يالۇغ، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. لوئوقلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى شىلىمشىق، قويۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ھەيدەيدۇ. يىلتىزىنى شارابقا چىلاپ مۇرابا

تەییارلاپ، شاراب بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازانغا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ھەرقانداق ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ، كۆڭۈلنى خوش قىلىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قويۇق خىلىتلار ۋە بەلغەم خىلىتىنى پارچىلايدۇ. باھنى قوزغايدۇ. سوغۇقتىن بولغان سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، دوۋساقنى قۇۋۋەتلەيدۇ. زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بولۇپمۇ مىسىردىن چىققىنىنىڭ بۇ خىل تەسىرى ياخشى. ئىككى دەرەم (6.804 گرام) ئېلىپ، ھەسەل بىلەن لوئوق تەييارلاپ يالىسا، يۆتەلنى پەسەيتىپ نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ. شاراب بىلەن قاينىتىپ ئولتۇرغۇچ نېرۋىغا چاپسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئىسىنى پەرجىگە ئالسا توختىمىغان ھەيزنى توختىتىدۇ. سوقۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىچسە ئەزالارغا ئىسسىقلىق يەتكۈزىدۇ. جىگەر ۋە تال قان تومۇرلىرىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. بەلغەمدىن بولغان شەقىقىدە نۇتۇل قىلسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

زەرەرى كۆپ ئىستېمال قىلسا قاننى بۇزىدۇ، مەنىينى ئازايتىدۇ. باشنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە، ياكى مەستىكى ياكى ھۇماما ياكى خېمىرى بىنەپشە.

بەدىلى ئىرسا.

راتىينەج (راتىيانەج)

ئەرەب قارىغاي يېلىمى بولۇپ، «راتىياج»، «رەخىينە»، «رەشىينە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۈچ خىل بولىدۇ: بىرى سۇيۇق بولۇپ، ئۇيۇمايدۇ ۋە قاتمايدۇ. يەنە بىرى قاتتىق بولىدۇ. ئۈچىنچى بىرى دەسلەپتە يۇمشاق بولۇپ، ئوتتا ئېرىتكەندىن كېيىن قاتىدۇ. بۇ خىلى «ئىلىك يابىس»، «شەجەرە»، پارسچە «زەنگىبارىي»، دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى ئاق، ئازراق سېرىققا مايىل، قارىغاي پۇرايدىغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قۇرۇتقۇچى، تارقاتقۇچى. ئانارگۈلى بىلەن جاراھەتلەرگە سەپسە تېز ساقايتىدۇ. پەي ـ نېرىپلارنى قىزىتىدۇ. جاراھەتلەرگە چاپسا گۆش ئۆستۈرىدۇ. ئەمما ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى موم، ياغ، ھەمىشىباھار سۈيى.

بەدىلى بەتەم دەرىخى يېلىمى ياكى كونا زىفتى.

رەئىسۇل ئەرنەب (توشقان بېشى)

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈپ، تالقانلاپ، خوراز يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىسە چاچ ئۇندۇرىدۇ.

رەبىيسا (رەبىيسا بېلىقى)

بىر خىل كىچىك بېلىق، هورمۇز تەرەپلەردىن چىقىدۇ. ئىسسىق مەملىكەتلەردە «ماهى راشنه» دەپ ئاتايدۇ.

تەبىئىتى ماهى رۇبىياندىن هۆل ئىسسىقراق.

رولى ۋە داۋاسى باهنى قوزغايدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، ئەمما تەشەننۇج پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كاهۇ مېغىزى.

رىجلۇل غۇراب (قاغا چاڭگىلى ئۆسۈملۈكى)

ئۆسۈملۈكنىڭ شەكلى قاغا چاڭگىسىغا ئوخشايدۇ. شۇڭا «رىجلۇل زاغ» (قاغا چاڭگىلى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى يىلتىزى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى قاينىتىپ ئىچسە سوزۇلما ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، قورساق ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. بولۇپمۇ يىلتىزىنىڭ ئۈنۈمى ئالاهىده ياخشى. يىلتىزىنى مۇئاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا قۇلۇنجنى ئاچىدۇ. هېچقانداق زىيىنى يوق. بەل، غول، يوتا، تىزلاردىكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىشته ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى. يىلتىزىنى كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىغا يالغۇز ئىشلەتكەنده، بىر قېتىمدا ئىككى دەرەم (6.804 گرام) دىن ئۈچ دەرەم (10.206 گرام) غىچه ئىشلىتىلىدۇ. سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدىغان هەب دورىلارغا قوشماقچى بولغاندا بىر مىسقال (3.125 گرام) غىچه ئىشلىتىلىدۇ. مۇپاسىل كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۆرۈنجانىنىڭ تەسىرىنى بېرەلەيدۇ، زىيانلىق تەسىرى يوق.

رەخەمە (رەخەمە قۇشى)

بىر خىل قۇش بولۇپ، پارسچە «مۇردار» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۆتىنى قارشى تەرەپتىكى قۇلاققا بىنەپشە يېغى بىلەن تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقى ۋە شەقىقگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كىچىك باللارنىڭ بۇرنىغا ياكى قۇلىقىغا تېمىتسا، كىچىك باللاردىكى يەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆتىنى گۇلابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئاق چۈشكەن كۆزگە تېمىتسا ئاقنى يوقىتىدۇ. مايىقىنى كۆيدۈرۈپ ئىسىنى پەرجىگە ئەزاغا ئالسا، قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ. زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا قۇلاقنى يەڭگىللەشتۈرىدۇ. ئۆتىنى يىلان، چايان ۋە ھەرە چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ.

روخام (مەرمەر تاش)

بىر خىل تاش بولۇپ، سېرىق، قارا، ئاق ھەر خىل رەڭدە كېلىدۇ. ئاق رەڭلىكى ياخشى.

تەبىئىتى بەزىلەر قۇرۇق سوغۇق، بەزىلەر 2 - دەرىجىدە ئىسسىق، 1 - دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۇپىدەك تالقانلاپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈنىگە بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن ئۇچ كۈن ئىستېمال قىلسا، قان قىزىشتىن بولغان ھەرخىل چاقا ۋە يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ، قاناپ تۇرىدىغان جاراھەتكە سەپسە، قان توختىتىپ جاراھەت ئېغىزىنى پۈتتۈرۈپ، يالىلۇغلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. چاپسا تاز ۋە دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

رىشاد (رىشاد ئۆسۈملۈكى)

بۇ، «ھۇرف» ئۆسۈملۈكى بولۇپ، «تالسفەر»، پارسچە «ئىسفەندان»، «تەرە تىيزەك» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى خىلىتلارنى سۈيۈلدۈرىدۇ. مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ. يەل تارقىتىدۇ. بەلغەم بوشىتىدۇ.

زەرەرى ئاشقازان ۋە دوۋساققا زىيانلىق. سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشنى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق مىزاجلىقلار كاسىنە ۋە كاھۇ بىلەن ئىستېمال قىلىشى لازىم.

رەساس (قوغۇشۇن)

«قەستىر»، «كىيمىيا»، پارسچە «ئەرزىيز» دەپ ئاتىلىدۇ. ساپلىرى ياخشى.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق. بەزىلەر قۇرۇق سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈلگىنى خىلىتلارنى سۇيۇلدۇرۇش، ماددىلارنى يۇمشىتىش، تارقىتىش رولىغا ئىگە. كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى «ا» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار بابىدىكى «ئابار» (قوغۇشۇن) بىلەن ئوخشاش.

رەتبە (ھۆل خورما)

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل، 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە ھۆل، دەيدۇ. ئېيتىشلارچە، ھارارىتى ھۆللۈكىدىن كەمرەك بولۇپ، قانچە شىرنىلىك بولسا ھارارىتى شۇنچە يۇقىرى بولىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ھۆلى قورساقتا يەل پەيدا قىلىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازىنىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. مەنىي كۆپەيتىدۇ. تەرەتنى بوشىتىدۇ.

زەرەرى چىش مىلىكىنى بۇزىدۇ. گالغا زىيانلىق. ئاۋازنى بۇزىدۇ. قاندا ئوفۇنەت پەيدا قىلىدۇ. باشنى ئاغرىتىدۇ. توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بادام ۋە خەشخاش بىلەن ئىستېمال قىلىش، ئارقىدىن كاھۇ مېغىزى ياكى تەرخەمەكنى سىركە ۋە سىركەنجۇبىل بىلەن يېيىش لازىم.

رەئىيۇل ـ ئىيىل (تۆگىباقار)

بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇرۇقى ئامۇت ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ، ئازراق تاتلىق. تۆگە ئوتلىسا ھېچقانداق زىيان قىلمايدۇ، باشقا ھايۋانلار يېسە زەھەرلەيدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل، 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق. جالىنۇس 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى خىلىتلارنى سۇيۇلدۇرىدۇ. ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ. قايناتمىسى چاچنى قارايتىدۇ. ئۇرۇقىنى سوقۇپ شاراب بىلەن ئىچسە، ھاشاراتلار چاققانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىياتقۇدىن ئاققان ھۆللۈكلەرنى تۇختىتىدۇ.

زەرەرى ئۈچەيلەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى گۈلدارچىن ياكى سۇمبۇل.

رۇئئاد (رۇئات بېلىقى)

دەريادا ياشايدىغان بىر خىل بېلىق بولۇپ، يېسە ئادەمنى مەست قىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سوزولما باش ئاغرىقى ئۈچۈن باشقا قويسا باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۆزى بىلەن بىرگە تۇتسا چىقىپ قالغان مەقئەتنى ئورنىغا چۈشۈرىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ بوغۇملارغا سۈركىسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

رەغۋەتۇل مىلھى (تۇز كۆپۈكى)

ئەرەبچە يەنە «زۇبدەدۇل مىلىھى» (تۇز قايمىقى)، «فۇقاھۇل مىلھى» (تۇز چېچىكى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئادەتتە ئىستېمال قىلىنىدىغان تۇز سۈيىنىڭ كۆپۈكىدۇر.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى تارقىتىدۇ، ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ.

رەقئە (رەقئە يىلتىزى)

بىر خىل يىلتىز بولۇپ، رەڭگى قىزىل، ئۆزى قاتتىق كېلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى تالقانلاپ بىر مىسقال (3.125 گرام) ئېلىپ، ئىككى دانە تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلسا ھەر خىل سۇنۇق، سىرتقى زەخىم ۋە ئورنىدىن قوزغالغان سۆڭەككە مەنپەئەت قىلىدۇ ھەمدە ئۇنى تۇتتۇرىدۇ.

رەقا يەمانىي (رەقا يەمانى مېۋىسى)

شەكلى «جەۋزۇلقەي» دېگەن مېۋىگە ئوخشايدۇ. ئەمما ئۇنىڭ ئۇچى يېرىلغان بولۇپ، ئۈچ بۇرجەك كېلىدۇ. تۈلۈق يېتىلگەنلىرى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بەلغەم ۋە ئاشقازاندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇستۇرۇپ چىقىرىدۇ. قويۇق، چاپلاشقاق خىلىتلارنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

رۇمان ھۇلۇۋ (تاتلىق ئانار)

پارسچە «ئانار شېرىن»، قىيامى «ئۇسارەتۇر - رۇمان» (ئانار ئۇسارىسى) دەپ ئاتىلىدۇ. تولۇق پىشقان، چوڭ، تاتلىق، سىرتى سىلىقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىنىڭ ئاۋۋالىدا سوغۇق، ئاخىرىدا ھۆل. بەزىلەر مۆتىدىل دەرىجىدە ئىسسىق، ئۇسارىسىنى 2 - دەرىجىدە ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى جۇلا بېرىدۇ. ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ. ئۇرۇقنى ھەسەل بىلەن ئىشلەتسە قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، گالىنى سىلىقلايدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، ئاشقازانىنى تازىلايدۇ. يۈرەك چالاڭغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازانغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. سقىلغان سۈيىنى ئاپتاپتا قويغاندىن كېيىن، كۆزگە سۈركىسە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. قانچە كونارسا تەسىرى شۇنچە ياخشى. ئازراق يەل پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە باھنى قوزغايدۇ. ئىسلاھ قىلىش لازىم ئەمەس، چۈنكى يېلى تېزلا تارقاپ كېتىدۇ. گۈلىنى كۆيدۈرۈپ جارھەتكە سەپسە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، جارھەت ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

زەرەرى ئۇرۇقى ناچار بولۇپ، ئاشقازاندا يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئېيتىشلارچە، ناخۇش ئانار.

رۇمان ھامىز (ناخۇش ئانار)

پارسچە «ئانارتۇرۇش» دەپ ئاتىلىدۇ. دانىسى چوڭلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئوزۇقلۇقى تۆۋەن، قابىز. گۈلىنىڭ قابىزلىقى تېخىمۇ كۈچلۈك. سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ. ھەزىم ئەزالىرىدىن كېرەكسىز ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشىنى چەكلەيدۇ. ئۇرۇقىنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئىشلەتسە ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسارىسى كۆزدىكى تىرناقچە گۆشنى يوقىتىدۇ. ئۇرۇقىنى يامغۇر سۈيىگە چىلاپ زىماد قىلسا قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ. يۈرەك چالاڭغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ جىگىرىگە شىپا بولىدۇ. تەپلەرنى قايتۇرىدۇ. ئۇرۇقىنى تالقانلاپ ئىستېمال قىلسا سېزىكنى پەسەيتىدۇ. تاتلىق ئانار ئۇرۇقىغا قارىغاندا كۈچلۈك دەرىجىدە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئۇرۇقىنىڭ تالقىنى سەپرالىق ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ جىگىرىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. سۈيىنى ئارپا پوستى بىلەن ئىچسە يۈرەك سانجىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇرۇقىنى گۆشى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، سۈيىنى چىقىرىپ 20 دەرەم (68.40 گرام) شېكەر قوشۇپ ئىچسە تەرەتنى بوشىتىدۇ، سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. شەربىتى ۋە قىيامى خۇمارنى باسىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ، كۆڭۈل ئىلىشىشنى توختىتىدۇ. بولۇپمۇ ئۇرۇقىنى چايناپ بەرسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى. كۆپ يېسە ئىشتىھانى تۇتىدۇ.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق، ئاۋازنى بۇزىدۇ. ئۇرۇقى گالنى يىرىكلەشتۈرىدۇ. ئۈچەي ۋە ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھالۋا، قەنت ياكى ھەسەل. ياشانغانلار زەنجىۋىل بىلەن ئىستېمال قىلغىنى ياخشى.

رەماد (كۈل)

پارسچە «خاكىستەر» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ھەر نەرسىنىڭ كۈلى ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ.

رەمادۇل مازەريۇن (مازەريۇن كۈلى)

رولى ۋە داۋاسى جۇلا بېرىدۇ. كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

رەمادۇ خەشەبىل بەللۇت (بەللۇت دەرىخى ياغىچى كۈلى)

رولى ۋە داۋاسى قابىز. قان توختىتىدۇ. پىلە بىلەن قاينىتىپ، ئازراق ئالما شەربىتى بىلەن ھەر كۈنى ناشتىدا ئىچسە، ئاشقازاندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، جاراھەت

پۈتتۈرىدۇ.

رەمادۇ ھەتەبىل كەرەم (تال ياغىچى كۈلى)

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يېرىم دەرەم (1.701 گرام) ى ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ، غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ. سوقۇپ مۇۋاپىق سۇيۇقلۇق بىلەن مەلھەم قىلىپ، لاتىغا مىلەپ بوۋاسىرغا تەكرار چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. توغرىغۇغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، ئۇرۇقداندىكى ئارتۇق گۆشكە زىماد قىلسا يوقىتىدۇ. زەيتۇن يېغى، كونا ھايۋانات يېغى، سىركىلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ مۇسكۇل، پەي - نېرۋىلار ۋە توقۇلمىلار زەخمىسىگە سۈركىسە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى ئېيتىشلارچە ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

رەمادۇل قەسەب (قومۇش كۈلى)

پارسچە «خاكىستەرى نەي» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۆت يوللىرىدىكى توسالغۇنى ئاچىدۇ.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا ياكى قەنت.

رەمادۇ ئۇششۇل خەتاتىيف (قارلىغاچ چاڭگىسى كۈلى)

ھاۋالىق جايدىكى چاڭگىنىڭ كۈلى ياخشى. كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى: چاڭگىنى كوزىغا سېلىپ، ئېغىزىنى گىل ھېكمەت قىلىپ، تونۇردا كۈچلۈك ئوت بىلەن بىر سائەت كۆيدۈرگەندىن كېيىن تونۇردىن چىقىرىپ يۇمشاق سوقۇلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى بىر دەرەم (3.402 گرام) ى قىيىن تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى سىركەنجىۋىل.

رەمادۇس - سەرتان (قىسقۇچپاقا كۈلى)

كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى قىسقۇچپاقىنى كوزىغا سېلىپ، ئېغىزىنى گىل ھېكمەت قىلىپ، تونۇردا كۈچلۈك ئوت بىلەن كۆيدۈرگەندىن كېيىن تونۇردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇلىدۇ ياكى مىس قازاننى ئوتقا قويۇپ راسا قىزىتقاندىن كېيىن تىرىك قىسقۇچپاقىنى سېلىپ تاكى كۈل بولغۇچە كۆيدۈرگەندىن كېيىن يۇمشاق سوقۇلىدۇ.
تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ئىسسىق، 2 - دەرىجىدە قۇرۇق.
رولى ۋە داۋاسى «س» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار بابىدىكى «سەرتان» ماۋزۇسىدا سۆزلىنىدۇ.

رەمادۇ خەشەبىل باقىلە (باقىلە كۈلى)

بۇ ھۆل باقىلە ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ ئېلىنغان كۈلدۇر.
رولى ۋە داۋاسى مۇنچىدىن چىققاندا بەدەندىكى قارا تەمرەتكىگە سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

رۇئۇس (ھايۋانلار بېشى)

مىجەزى مۆتىدىل ھايۋانلارنىڭ بېشى ياخشى.
تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.
رولى ۋە داۋاسى كۆپ ئوزۇق بولىدۇ. مەنىي كۆپەيتىدۇ. ئېغىر ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. قوينىڭ بېشىنى پىشۇرۇپ شورپىسىنى كلىزما قىلسا ئۈچەينى سىلىقلايدۇ. ھارارەت ۋە قۇرۇقلۇقى بولغانلىقى ئۈچۈن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ئۇمۇمىي بەدەن، بۆرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئەمما تەستە ھەزىم بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ. شۇڭا، ئەڭ ياخشىسى دارچىن بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش، ئارقىدىن مەستىكى چايناش لازىم. قوينىڭ بېشى ئۆچكە بېشىدىن ھۆلرەك، ئۆچكە بېشى كېيىك

بېشىدىن ھۆلرەك. ئۆچكە بېشى كۆپ ئوزۇق بولىدۇ. كەم ماغدۇرلارنىڭ بەدىنىنى قۇۋۇەتلەيدۇ، لېكىن بېشىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ياخشى ھەزىم بولسا باھانى قۇۋۇەتلەيدۇ. ئاشقازانى ئاجىزلار ئىستېمال قىلسا قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ. تىلى ئاسانراق ھەزىم بولىدۇ. ئېچىكىنىڭ گۆشى كۆپ ئوزۇق بولىدۇ. كۆزى مايلىقراق بولسا تېز ھەزىم بولىدۇ. مېڭىسى ھۆل سوغۇق كېلىدۇ. تىلى ۋە كۆزىنى تۇز بىلەن، ئېچەك ۋە قۇلاق ئاستىنى سىركە، سۆئىتەر، ئەنجۈدان ۋە قىچا بىلەن ئىستېمال قىلغان ياخشى. تېرە ۋە كۆمۈرچەكلىرىنى ئىمكانقەدەر يېمىگەن ياخشى. ئەگەر ئىشتىھا كۈچلۈك بولسا سىركە ۋە قىچا بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بېلىقنىڭ بېشىنى تۇز سېپىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن كۆيدۈرۈپ كۈلىنى مەقئەت ۋە كىچىك تال يالۇغنا سەپسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قاتتىق ئىششقلارنى يۇمشىتىدۇ.

روسۇختەج (كۆيدۈرۈلگەن مىس)

«نوھاس مۇھەررىق» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قابىز، قۇرۇتقۇچى. ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. خىلتىلارنى سۈيۈلدۈرۈپ ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. چاچ بويايدىغان بويالارنىڭ تەركىبىگە قوشۇلىدۇ. جاراھەت، يارىلارنى تازىلايدۇ، كۆزنى نۇرلاندۇرىدۇ. جاراھەتلەردىكى ئارتۇق گۆشلەرنى تازىلايدۇ ۋە يۇمشىتىدۇ. بەدەننىڭ ھەرقانداق يېرىدىكى ياماق يارىلارغا شىپا بولىدۇ.

رۇبىيان (ماھى رۇبىيان)

ئەرەبچە «جەرادۇل بەھرىي» (دېڭىز چېكەتكىسى)، «ئەربىيان»، پارسچە «مىيەك دەريائىي»، «ماھى رۇبىيان» (سۇ چېكەتكىسى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ چوڭ ۋە كىچىك ئىككى خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر ھۆل ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بەزىلەر تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. مەنىي كۆپەيتىدۇ. تۇز سەپمەي ئىشلەتسە باھانى قۇۋۇەتلەيدۇ. بەدەنگە ياخشى ئوزۇق بولىدۇ، دەيدۇ. سوقۇپ قارا نوقۇت تالقىنغا ئارىلاشتۇرۇپ كىندىككە سۈركىسە، قاياق ئۇرۇقىسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ. ئېيتىشلارچە، قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، پىلپىل تالقىنى بىلەن قايتا سالايە قىلىپ كۆزگە سۈركىسە، نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى تۇز سېپىپ ئىشلەتسە ياكى كونىراپ قالسا سەۋدا پەيدا قىلىدۇ، قىچىشقاققا سەۋەب بولىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئاشقازانغا زىيانلىق. شۇڭا ئىستېمال قىلغاندا سىركە، ئابكامە، كەرۋىيالار بىلەن ئىسلاھ قىلىپ، جاۋارىش ئۇد ياكى جاۋارىش چەرجىلى بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. ئىسسىق مىزاجلىقلار ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن يالپۇز چۈشكەن ئانار قىيامى ئىستېمال قىلىش لازىم. باھنى قۇۋۋەتلەشتە سىركە بىلەن ئىسلاھ قىلىشقا بولمايدۇ. بەلكى سۇدا پىشۇرغاندىن كېيىن ياڭاق يېغى، تۇخۇم سېرىقى، پىياز ۋە كۈدىلەر بىلەن قورۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. شۇندىلا بۆرەك ۋە بالىياتقۇنى قىزىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىنى بېرىدۇ. قويۇق، ناچار خىلىت ھاسىل قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بادام يېغى.

بەدىلى رىباس.

رەۋسۇل ھىمارىل ئەھلىي (يەرلىك ئېشەك تېزىكى)

رولى ۋە داۋاسى ئېشەك تېزىكىنى گۈڭگۈرت بىلەن سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىدا سالايە قىلىپ، ھۆل قىچىشقاققا سۈركەپ، بىر كېچە تۇرغۇزغاندىن كېيىن، ئەتىگەندە پىيازنى ھەسەل بىلەن سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، مۇنچىغا كىرىشتىن ئىلگىرى بەدەنگە سۈركەپ يۇيۇنسا، ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەۋسۇل بەردۇن (ئات تېزىكى)

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈپ ئىسىنى پەرجىگە ئالسا، ئۆلۈك بالا ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ.

رىيباس (رىباس)

پارسچە «رىيۋاج» دەپ ئاتىلىدۇ. تەسىرى تۇرۇنجى سۈيى ۋە غورا بىلەن ئوخشاش. ئېگىز، شاخلىرى توم ۋە سۇلۇقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ھارارەت پەسەيتىدۇ. مەست قىلمايدۇ. خۇمارنى باسىدۇ. تائۇن ۋە ۋاباغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيىنى چىقىرىپ كۆزگە سۈركىسە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى زىيادە

قىلىدۇ. سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈش، قىزىل، چېچەك ۋە بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆڭۈل ئىلىشىشنى پەسەيتىدۇ. ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ جىگەر ۋە ئاشقازىنىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. سۈيىنى ئارپا ئۇنى بىلەن مەلھەم قىلىپ كۆيدۈرگىگە سۈركىلىدۇ.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق، قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مۇراببا قىلىنغان تۇرۇنجى پەي - نېرۋىلارغا قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ. باھنى كېسىدۇ. تۈزەتكۈچىسى شەربىتى ئۇد ياكى رۇم بەدىيان.

ئورۇنباسارى تۇرۇنجى سۈيى ياكى غوراپ سۈيى.

رىئە (ئۆپكە)

پارسچە «شۇش» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى بەزىلەر ھۆل ئىسسىق، بەزىلەر ھۆل سوغۇق، يەنە بەزىلەر قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئوزۇقلۇقى تۆۋەن، بەلغەمگە مايىل. ئېغىر ئەمگەك قىلغۇچىلارغا زىيان قىلىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئاسان ھەزىم بولۇشى ئۈچۈن سىركە ۋە كەرۋىيا سۈيىگە چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىپ قورۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەڭ ياخشىسى پاقلان ۋە تاغ قويىنىڭ ئۆپكىسى بولۇپ، تۇزلىماي قورۇپ، چىققان سۈيىنى سۆگەلگە سۈركىسە يوقىتىدۇ. قۇرۇق تەمرەتكىگە سۈركىسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى.

زەرەرى سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرىغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەببۇلئاس، شېكەر.

رىئەتۇس - سەئلەب (تۈلكە ئۆپكىسى)

رولى ۋە داۋاسى ئەنسىل سىركىسى بىلەن ئىستېمال قىلسا زىققە (دەم سىقىلىش) گە شىپا بولىدۇ.

رىئەتۇل خىنزىير ۋە رىئەتۇل جەمەل (چوشقا ۋە تۆگە ئۆپكىسى)

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى ئاياغ غاجىغان يارىغا سۈركىسە تېزلا ساقايتىدۇ. كۆيدۈرمەي ئىسسىق پېتى قويسىمۇ ئۈنۈمى بولىدۇ. خوراز ئۆپكىسىنىڭمۇ شۇ خىل تەسىرى بار. چوشقا ئۆپكىسىنى يەنە ھۆل تەمرەتكىگە تاڭسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

رىئەتۇ ھىمارىل ۋەھشي (ياۋا ئېشەك ئۆپكىسى)

رولى ۋە داۋاسى قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ ئىستېمال قىلسا زىققىگە شىپا بولىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

رىئەتۇل بەھرىي (دەريا گەجى)

دەريا ساھىللىرىدا پەيدا بولىدىغان گەجگە ئوخشاش بىر خىل ماددا.

رولى ۋە داۋاسى سوقۇپ كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىدا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان پۇت ـ قوللاردىكى يېرىققا زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەيھانىي سۇلەيمان (سۇلايمان رەيھانى)

«جەمسىفەرىم»، «ئەسبە»، «جىماھۇئىي سۇلەيمان» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. كۆپىنچە پارس ۋە ئىسپېھان تاغلىق رايونلىرىدا ئۆسىدۇ. ئۆسۈملۈكى سېرىقچېچەككە، يوپۇرمىقى لەيلى يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. گۈلى كىچىك بولۇپ، يۆگىمەچئوتتەك دەرەخلەرگە يۆگىشىپ ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى بەزىلەر ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قۇرۇتقۇچى، ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى. سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ تىلما كېسەل، بەلغەمدىن بولغان ئىششىق ۋە كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، بوۋاسىرلارغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. لەقۋاغا شىپا بولىدۇ. چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا زىماد قىلسا زەھەر قايتۇرىدۇ. گۈل يېغى بىلەن شامچە ياساپ پەرزىجە قىلسا بالىياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئىچكى ـ تاشقى بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى كۆپ ئىستېمال قىلسا باشنى ئاغرىتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى نىلۇپەر يېغى، كافۇر.

بەدىلى مەرزەنجۇش. بەزىلەر يېرىم ھەسسە شىخ ۋە ئىتئۈزۈمى، دەيدۇ.

رەيھانۇل كافۇرىي (كافۇر رەيھانى)

ئەرەبچە يەنە «كافۇر يەھودىي»، «شەجەرۇل كافۇر»، پارسچە «سەۋسەن» دەپ ئاتىلىدۇ. خۇراسانىن كۆپ چىقىدۇ. گۈلى خورما دەرىخىنىڭ گۈلىگە، يوپۇرمىقى ياۋا

كاسىنىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. گۈلى ۋە يوپۇرمىقى كافۇرغا ئوخشاش پۇرايدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى داۋاملىق پۇرىسا مېڭىدىكى زىيادە ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، مېڭىدىكى قويۇق خىلىتلارنى تارقىتىدۇ. پۇرىسا سوغۇق مىزاجلىقلارغا مەنپەئەت قىلسىمۇ ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

رىيىش (قۇشلار پېيى)

قۇشلار پېيىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى جاراھەتكە سەپسە جاراھەت ھۆللۈكلىرىنى قۇرۇتىدۇ. چوڭ پەيلىرى قەي قىلىشتا ۋە سۇنغان بۇرۇن سۆڭىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

ئون بىرىنچى باب «ز» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

زاج (زاك)

بىر خىل مەدەن بولۇپ، ئاق، قىزىل، يېشىل ۋە سېرىقتىن ئىبارەت بىر نەچچە خىل بولىدۇ. ئېقى «شوغار»، «قەلقەدىس»، قىزىلى «سورى»، يېشىلى «قەلقەنت»، «قەلقەند»، سېرىقى «قەلقەتار» دەپ ئاتىلىدۇ. قۇۋۇەت ۋە تەسىرى بىر - بىرىگە ئوخشايدۇ. پەرقى بەدەنگە ئۆزلىشىشنىڭ تېز ياكى ئاستىلىقىدا. ئېقى ئاسان، قىزىلى تەستە ئۆزلىشىدۇ. سېرىقىنىڭ ئۆزلىششى ئوتتۇراھال بولىدۇ. بەزىلەر ئېقى سېرىقغا ئۆزگىرىدۇ. سېرىقى ئەڭ مۆتىدىل، كۆيدۈرۈلگىنى ئەڭ ئۇچۇچان، دەيدۇ. زاكىلارنىڭ زەرنىختەك پارقىراق، ئاسان ئۇۋۇلىدىغان، ئارىلاشمىلار بولمىغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى ئېقى ئەڭ كۈچلۈك بولۇپ، 4 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق؛ سېرىقى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق؛ يېشىلى 4 - دەرىجىگىچە قۇرۇق ئىسسىق، بەزىلەر ئىسسىقلىقى 3 - دەرىجىدە، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ، توقۇلمىلارنى كۆيدۈرىدۇ. توقۇلمىلاردىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. جاراھەتلەرنى قورۇپ، ئارتۇق گۆشلەرنى يەيدۇ. كۆيدۈرۈلگىنىنىڭ قۇرۇتۇش تەسىرى كۈچلۈكرەك، چېقىش، غىدىقلاش تەسىرى ئاجىزراق. قوتۇر، تاز، ئاقما، بۇرۇن قاناش ۋە قۇلاققا يارا چىقىپ يىرىڭ ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ پىلتە ياساپ ھەسەلگە مىلەپ، زاك تالقىنغا دومىلىتىپ، قۇلاققا سېلىپ قويسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېغىز ۋە بۇرۇندىكى يەلدىن بولغان يارىغا شىپا بولىدۇ. سۈيىنىڭ ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى. سېرىقىنى سۈرمىلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە، كۆزنى تەنقىيە قىلىپ روشەنلەشتۇرىدۇ. قاپاق قېلىنلىششىنى ئوڭشايدۇ.

زەرەرى ئىستېمال قىلسا قاتتىق يۆتەلدۈرىدۇ، ھەتتا سىل كېسىلى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

تۈزەتكۈچىسى يېڭى سۈت، سېرىقماي ۋە قەنت بېرىش لازىم.
بەدىلى زاكلار بىر - بىرىگە ئورۇنباسارى بولالايدۇ.

زەبىيب (قۇرۇق ئۈزۈم)

پارسچە «مەۋىيز» دەپ ئاتىلىدۇ. ھەرقانداق مېۋىنىڭ قۇرۇتۇلغىنى «زەبىيب»، خورمىنىڭ قۇرۇتۇلغىنى «سەمەرۇر - رەتەب»، «ئەنجەر» دەپ ئاتىلىدۇ. دانىسى چوڭ، تاتلىقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق. ئۇرۇقى 1 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، بەزىلەر 1- دەرىجىدە سوغۇق، 2 - دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۇرۇقى بىلەن بىرگە يېسە ئۈچەي ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇرۇقى بولمىغىنى ئىچىنى سۈرىدۇ. سۈرگە دورىلىرىغا مۇۋاپىق مىقداردا قوشسا تەسىرىنى كۈچەيتىدۇ. ئوزۇقلۇقى ھۆل ئۈزۈمگە قارىغاندا يوقىررىراق. تېرىگە جۇلا بېرىش رولى قۇرۇق ئەنجۈرنىڭكىدىن ياخشى. ئەمما ئىچىنى بوشىتىش رولى ئەنجۈرنىڭكىدىن تۆۋەن. ئەنجۈرگە قارىغاندا ئاشقازانغا بەكرەك مۇۋاپىق كېلىدۇ، گۆشى بەدەننى سەمرىتىدۇ، زىيىنى يۇق. ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساققا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆپكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ. پىلپىل ياكى قوناق ئۇنىغا ئارىلاشتۇرۇپ، تۇخۇم بىلەن قورۇپ، ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا بەلغەم بوشىتىدۇ. باقىلە ئۇنى ۋە زىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۇرۇقدان ئىششىقىغا چاپسا ئىششىق قايتۇرىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ تېرىدىكى ھەرقانداق مۇدۇر - چاقىغا سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. جاۋشىر بىلەن كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىدا يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇزۇلغان تىرناققا تاڭسا تىرناقنى ئاغرىتماي چۈشۈرىدۇ.

زەرەرى ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ كۆپ ئىستېمال قىلىشى مۇۋاپىق ئەمەس.
تۈزەتكۈچىسى سىركەنجىۋىل ياكى چۈچۈمەل مېۋە - چېۋىلەر.
بەدىلى كىشمىش.

زەبەدۇل بەھرىي (كۆپۈكى دەريا)

پارسچە «كوفى دەريا»، بىر خىلى «سورەج»، يەنە بىر خىلى «قەيشۇر»، يەنە بىر خىللىرى «ھەجەرۇل قەيشۇر»، «ھەجەرۇش شەئىر»، «ئازارافىيۇن» دەپ ئاتىلىدۇ. بىر خىلى

قېلىن بولۇپ، بېلىق پۇرايدۇ. دەريا ساھىللىرىدا كۆپ بولىدۇ. ئىككىنچى خىلى كۆزدىكى تىرناقچە گۆشكە ۋە دېڭىز لېشىگە ئوخشايدۇ، تۆشۈكلىرى كۆپ بولىدۇ. ئۈچىنچى خىلى قۇرت شەكلىدە بولىدۇ. تۆتىنچى خىلى يۇڭغا ئوخشايدۇ، تۈشۈكى كۆپ، يەڭگىل كېلىدۇ. بۇ خىلى «ئىسفەنج» (بۇلۇت) بولۇپ ئايرىم سۆزلىنىدۇ. بەشىنچى خىلى موگۇغا ئوخشايدۇ، ھېچقانداق پۇرىقى بولمايدۇ. ئىچى يىرىك، سىرتى سىلىق كېلىدۇ. رەڭگى قىزىل، سېرىققا مايىللىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر ھۆل، دەيدۇ. ئېقى ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى رولى بىر ـ بىرىگە ئوخشايدۇ. «سورەج» دېگەن خىلى قۇۋۋەت جەھەتتە تۇز ۋە «زەھرەتۇل مىلھى» غا ئوخشايدۇ. ئەمما تۇزدىن كۆپ ئۇچۇچان بولۇپ، ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرۇش ۋە تارقىتىش رولى كۆرۈنەرلىك. دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ قىيامى سۇيۇق قىزىل شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىسە چاچ ئۈندۈرىدۇ. گۈل يېغى ۋە مومغا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلسا چاشقان يارىسى، تەمرەتكە، كالا تەمرەتكىسى، بەھەق ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تېرىنى سۈزۈلدۈرىدۇ، قارا داغ ۋە باشقا داغلارنى يۇقىتىدۇ. ئۈچىنچى خىلى سۈيدۈك تۇتۇلۇش، بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇش، بۆرەك ئاغرىقى، ئىستىسقا، تال ئاغرىقى، ھەيز تۇتۇلۇشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چىشنى ئاقارتىدۇ، دائىرىلىك چۈشكەن چاچنى ئۈندۈرىدۇ. ئېقى كۆزدىكى يات ماددىلارنى تازىلايدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىشلەتسە كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ. بىر داڭ (0.460 گرام) دىن ئىككى داڭغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

زەرەرى باشقا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا. بەزىلەر باش ۋە سەزگۈ ئەزالارغا زىيانلىق. تۈزەتكۈچىسى قاپاق يېغى، دەيدۇ.

بەدىلى تەڭ مىقداردا ھەجرى قەيشۇيە.

زەبەدۇل بۇھەيرە (بۇھەيرە كۆپۈكى)

دېڭىز ـ دەريالارنىڭ يۈزىدە پەيدا بولىدىغان بىر خىل كۆپۈكسىمان ماددا بولۇپ، سۇ بويلىرىدىكى قومۇش، گىياھلارنىڭ ئەتراپىدا مۇزغا ئوخشاش قېتىپ قالىدۇ. رەڭگى ئاسيوس تېشىنىڭ رەڭگىگە، شەكلى كۆپۈكى دەريانىڭ شەكلىگە ئوخشايدۇ، كۆپ تۆشۈكلۈك بولىدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قۇۋۋەتنى زىيادە كۈچلۈك بولغاچقا ئىچىدىن ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدىغان مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىشلىتىش ياكى پەقەت بەدەن سىرتىدىنلا ئىشلىتىش لازىم. يارىلاشقان تەمرەتكە، كالا تەمرەتكىسى، داغ ۋە تېرىدىكى تۈرلۈك مۇدۇر - چاقىلارغا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. كۈچلۈك ئۆتكۈر دورا بولغاچقا، ئەزالارنىڭ ئۆزگەرگەن مىزاجىنى ئەسلىگە كەلتۈرەلەيدۇ. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزنى تازىلايدۇ. سوقۇپ سۇ بىلەن مەلھەم قىلىپ، ئەمچەككە سۈركىسە ئەمچەك ئىششىقىنى تارقىتىدۇ.

زۇبدە (قايماق)

پارسچە «مەسكە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، ھۆللۈكى ئارتۇقراق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى پىشۇرىدۇ، تارقىتىدۇ. بەدەنگە سۈركىسە سەمرىتىدۇ، بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. پەي - نېرۋىلاردىكى زەخىم، قۇلاق ئاستى بېزى يالۇغى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كىچىك بالىلار چىش مىلكىگە سۈركىسە چىشنى تېز چىقىرىدۇ. ئېغىزدىكى ھەرقانداق يالۇغنى قايتۇرىدۇ ۋە يۇمشىتىدۇ. ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ لوئوق قىلىپ يالسا ئۆپكە قاناش، كۆكرەك پەردە يالۇغى، ئۆپكە يالۇغى قاتارلىقلارغا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. كىلىزما قىلسا بالياتقۇ، ئۇچەي ۋە تۇخۇمدانلاردىكى ئىسسىقتىن بولغان قاتتىق ئىششقلارنى تارقىتىپ، يارىنى ساقايتىدۇ. مۇڭاپىق دورىلار بىلەن دوۋساق قاتارلىق جايلاردىكى جاراھەت ۋە زەخىملەرگە سۈركىسە، دەرھال گۆش ئۇندۇرۇپ ساقايىشنى تېزلىتىدۇ. چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە، زەھەر قايتۇرۇپ جاراھەتنى ساقايتىدۇ. قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. شېكەر ۋە بادام مېغىزى بىلەن ئىستېمال قىلسا ئۇنۇمى ئالاھىدە ياخشى. ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا قان توختىتىدۇ، ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسۇيدۇ. گالىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. زىماد قىلسا كالا تەمرەتكىسى، تاز قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىللىتىلغان تۇخۇم بىلەن ئىستېمال قىلسا، سۈيدۇك ئېچىشىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. قايماقنىڭ يېگىسى بەزى نۇسخىلاردا زەيتۇن يېغىنىڭ بەدىلى قىلىپ، يەنە بەزى نۇسخىلاردا چاۋا يېغىنىڭ بەدىلى قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ تۇتۇنىڭ قۇيۇنى كۆز دورىلىرىغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ چاغدا ئۇ ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، سۈيۇقلۇقلارنىڭ ئېقىشىنى توختىتىش، جاراھەتلەرنى تازىلاشتەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

زەھەرى كۆپ يېسە ئىچنى سۈرىدۇ، كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ، ئاشقازاننى بوشىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قارا شېكەر.

زەبەلۇل جەراد (چېكەتكە مايىقى)

رولى ۋە داۋاسى زىماد قىلسا بەھەق ۋە سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

زەبەلۇل ھىردۇن (ھىردۇن كەسلەنچۈكى مايىقى)

رولى ۋە داۋاسى زىماد قىلسا رەڭگىروينى ياخشىلايدۇ.

زەبەلۇل خەتتاتىيف (قارلىغاچ مايىقى)

رولى ۋە داۋاسى كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ.

زەبەلۇز - زەرازىر (قارىغۇجا مايىقى)

گۈرۈچ يېگەن قارىغۇجىنىڭ مايىقى ياخشى.

رولى ۋە داۋاسى كالا تەمرەتكىسى ۋە بەھەققە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەبەلۇل ئەسافىير (قۇشقاچ مايىقى)

رولى ۋە داۋاسى داغ چۈشۈرىدۇ. تۈكۈرۈك بىلەن يۇغۇرۇپ سۆگەلگە سۈركىسە چۈشۈرىدۇ.

زەبەل ھەمام (كەپتەر مايىقى)

تەبىئىتى ھەممە ماياقتىن ئىسسىقراق.

رولى ۋە داۋاسى سوغۇقتىن بولغان ھەرقانداق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئارپا ئۇنىغا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلسا چاشقان يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ زىغىر ئۇرۇقى

تالقىنغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى. ھەسەل ۋە زىغىر ئۇرۇقىغا ئارىلاشتۇرۇپ قاتتىق ئىشقىلارغا چاپسا ئېغىز ئالدۇرىدۇ. زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈك يارىسىغا سۈركىلىدۇ. ياۋا كەپتەر ۋە تاغ كەپتەرلىرىنىڭ مايىقى ئۆتكۈر ۋە ئىسسىق بولۇپ، نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. تۇخىمى ھۇرفقا ئارىلاشتۇرۇپ، قىچا قوشۇپ سوغۇقتىن بولغان تۇرلۈك كېسەللىكلەر، كالا تەمرەتكىسى، مۇپاسىل ۋە تاز قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئارپا ئۇنى ۋە سۇ بىلەن مەلھەم قىلىپ، مەلۇم مىقدارىدا قەتران قوشۇپ، بەرەسكە رەخت بىلەن تېڭىپ، ئۇچ كۈن تۇرغۇزسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ سۈيدۈكى كەلمەيدىغانلار ئابزەن قىلسا سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. شەقىقە ئۇچۇن سرتىدىن مەلھەم قىلىنىدۇ. سركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستىسقاغا زىماد قىلىنىدۇ. چىگە رەختكە ئوراپ قوقاسقا كۆمۈپ كۈل بولغۇچە كۆيدۈرۈپ، زەيتۇن يېغى ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈكتىن بولغان يارىسىغا چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. كىلزما دورىلىرىغا قوشۇپ ئىشلەتسە قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەبەلۇل فىيل (پىل تېزىكى)

رولى ۋە داۋاسى يۇك بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شامچە ياساپ پەرزىجە قىلسا، ھامىلدار بولمايدۇ. ئىسرىقلسا كونا تەپنى ئالىدۇ.

زەبەلۇل دەجاج (توخۇ مايىقى)

رولى ۋە داۋاسى ئىسرىقلسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. زەھەرلىك موگۇ ۋە زەھەرلىك دورىلارنى يەپ زەھەرلىنىپ قالغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

زۇجاج (ئەينەك)

پارسچە «ئابگىينە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى يەسمەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا سۈركىسە چاچنى ئۆستۈرىدۇ. قابىز ۋە ئۇچۇچانلىققا ئىگە. كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىپ، كۆزنىك كۆرۈش كۈچنى ئاشۇرىدۇ. كۆيدۈرۈلگىنىنىڭ تەسىرى ياخشىراق ۋە كۈچلۈكرەك بولىدۇ. كۆيدۈرۈلگىنىنى تالقانلاپ، شاراب بىلەن ئىچسە بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. كۆيدۈرمەي ئىستېمال

قىلماقچى بولغاندا ئىنتايىن يۇمشاق سوقۇش كېرەك.

كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى تۆمۈرچىنىڭ ئوچىقىغا سېلىپ تاكى ئېرىشكە يېقىن بولغانغا قەدەر شامال ساندۇقى بىلەن پۈۋلەپ قىزىتقاندىن كېيىن ئوچاقتىن چىقىرىپ، شاخار سۈيىگە سېلىپ سۈزۈپ ئېلىپ يۇمشاق سوقۇلىدۇ. يەنە بىر ئۇسۇلى مۇنداق: ئەينەكنى تۆمۈر تەخسىگە قويۇپ، ئاستىدىن بىر تەرەپتىن ئوت قالاپ، يەنە بىر تەرەپتىن ئەينەكنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ بېرىپ، تولۇق كۆيگەندىن كېيىن يۇمشاق سوقۇلىدۇ.

زۇرەنباد (زورەمبات)

«ئىرقۇل كافۇر»، «كەجۇر» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يېڭى ۋاقتىدا كافۇر پۇرايدۇ. تەمى ئاچچىق، ھۆل ۋاقتىدا پىچاق بىلەن پارچىلاپ، قاينىتىۋەتسە ئاچچىق تەمى ئاجىزلايدۇ. قاينىتىلمىغىنىنىڭ تەمى ئاچچىق بولۇپ، مۇشۇ خىلى ياخشى.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. بولۇپمۇ بالىياتقۇدىكى يەللەرنى تارقىتىشتا تەسىرى ياخشى. بەدەننى سەمرىتىدۇ. شۈمسە پىياز، سامساق ۋە ھاراقنىڭ پۇرىقىنى يوقىتىدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ. بىر دەرەم (3.402 گرام) ئىستېمال قىلسا، زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بۇ خىل تەسىرى جەدۋارغا يېقىنلىشىپ قالىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ. يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ. جىگەردىكى روھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە يۈرەك چالاڭغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. قورقۇش، ياتسىراش ۋە ئۆز - ئۆزىگە سۆزلەشتەك نورمالسىز ھالەتلەرنى ئوڭشايدۇ. نۇرغۇن خۇسۇسىيەتلىرى دۇرنەج ئەقرەبىگە ئوخشايدۇ. ئاشقازاندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى سۈمۈرىدۇ. داۋاملىق شۈمۈپ بەرسە چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، چىشنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ، ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ. ھۆل ۋاقتىدا ئېزىپ تاپانغا سۈركىسە، باش ئاغرىش ۋە شەقىقىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ئۈچۈن زىماد قىلىنىدۇ. بالىلاردىكى قانلىق ئۆتكۈ، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، پالەچ، قىچىشقاقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سوقۇپ يۇمشىتىپ، ھەسەل بىلەن مەلھەم قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا ھۆللۈكتىن بولغان يانپاش ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، پالەچ ۋە تۇتقاق كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى كۆپ ئىستېمال قىلسا يۈرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى پىننە ياكى سۇمبۇل تىب.

بەدىلى زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ۋە قويۇق يەللەرنى تارقىتىشتا دۇرنەج ئەقرەبى. بەزىلەر شەترەنجى، راسەن، دەيدۇ.

زەر رىبىن (ئالتۇن دەرەخ)

يوپۇرمىقى زەيتۇن دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. گۈلى ئەينەكتە تۇتقان قىروغا ئوخشايدىغان بولۇپ، ئۇرۇم قىيغاندا تۆكۈلۈپ كېتىدۇ. بەزىلەر ئۇنى تۇرۇنجى دەرىخى، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يوپۇرمىقىنى كۆك ۋاقتىدا سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن ئىچسە، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ھەيز كەلمەسلىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. دوۋساقتا ئۈيۈپ قالغان قانىنى ئېرىتىپ تارقىتىدۇ. زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

زەرەرى دوۋساققا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ھەببۇلئاس، بەللۇت.

بەدىلى تەڭ مىقداردا قەنتەرىيۇن سەغرى، تەرخەمەك ئۇرۇقى. بەزىلەر يېرىم ھەسسە زەپەر دەيدۇ.

زىراۋەندە مۇدەھرەج (يۇمىلاق زىراۋەندە)

«زىراۋەندە مۇدەۋۋەر» دەپمۇ ئاتىلىدۇ، «زىراۋەندە شامي» دېگەن نام بىلەن مەشھۇر. بۇ زىراۋەندىنىڭ چىشسى بولۇپ، پارسچە «زىراۋەند گۈرد» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى زەپەر رەڭ، گۆشلۈكلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق ياكى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئۇزۇنچاق زىراۋەندىگە قارىغاندا كۈچلۈكرەك ۋە ئۇچۇچانراق بولۇپ، ئىككى دەرەم (6.804 گرام) ئىستېمال قىلسا، كاناي يالىلۇغى، ئۆز ـ ئۆزىگە سۆزلەش، ھېق تۇتۇش، كېچىك بوغۇملار ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تالقانلاپ زىمad قىلسا زەھەرلىك ھايۋان ۋە دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بەدەندە تۇرۇپ قالغان تىكەن، ئوق، تۆمۈر پارچىسى قاتارلىقلارنى تارتىپ چىقىرىدۇ. بەھەقتە مەنپەئەت قىلىدۇ. چىشنى ئاقارتىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك خىلىتلاردىن مۇداپىئە قىلىدۇ. ئاڭلاش كۈچىنى زىيادە قىلىدۇ. يامان يارىلارنى پاكىزلاپ گۆش ئۆستۈرىدۇ. قۇلاقنى تازىلايدۇ. تال يالىلۇغى، ئېغىز يالىلۇغى، بەقىن ئاغرىقلىرىغا

مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا مېڭە ۋە ئاشقازاندىكى بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە شەقىقە، سەپرا ۋە بەلغەمدىن بولغان يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يانپاش ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، پالەچ، كونا ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاغرىقلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن ئىككى دەرەم (6.804 گرام) غىچە.

زەرەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل. بەزىلەر قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ. تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، دەيدۇ.

بەدىلى زورەمبات، بەسباسە، قۇستە. بەزىلەر ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، بەزىلەر رەۋەنچىنى، دەيدۇ.

زىراۋەند تەۋىل (ئۇزۇنچاق زىراۋەندە)

پارسچە «شەجەرەئى رۇستەم» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ زىراۋەندىنىڭ ئەركىكى بولۇپ، رەڭگى يۇمىلاق زىراۋەندىگە ئوخشايدۇ، باش بارماقتىن تومراقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى گۆش ئۈندۈرىدۇ. ئىستېمال قىلسا تۇتقاق كېسەل ۋە تىتانۇسقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. رەڭگىروينى سۈزۈلدۈرىدۇ. ئۆپكە ۋە ھەزىم ئەزالىرىنى تازىلايدۇ. چىرىگەن يامان يارىلارنى تازىلايدۇ. چىشنى چىڭىتىدۇ. چىش مىلىكىدىكى بۇزۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. تالقانلاپ سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، تال ساھەسىگە چاپسا، ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچسە ھەم يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، زەھەرلىك ھايۋان ۋە زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. پىلپىل ۋە مۇرمەككىگە ئارىلاشتۇرۇپ، تۇغقان ئايال ئىستېمال قىلسا بالىياتقۇدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاپ، بالىياتقۇنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلىتىدۇ. ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. ئۆلۈك ياكى تىرىك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. پەرزىجە قىلسىمۇ ئوخشاش. يىلان مەددە ۋە قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ. مايغا ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركىسە پىت ئۆلتۈرىدۇ. تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىرسا ۋە ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا چوڭقۇر يارىلارنى ساقايتىدۇ.

زەرەرى جىگەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەدىلى شەترەنجى ياكى زورەمبات ياكى بىستىپايەج.

زەرنەخ (زەرنىخ)

ئاق، سېرىق، قىزىل، يېشىل ۋە قارىدىن ئىبارەت بىر قانچە خىل رەڭدە بولىدۇ. سېرىق، گۈڭگۈرت پۇرايدىغان، قات ـ قات بولغانلىرى ياخشى. بۇ خىلى پارسچە «زەرنىخ بەدەخشانىي» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى توقۇلمىلارنى كۆيدۈرىدۇ، قورۇيدۇ. ئوفۇنەت پەيدا قىلىپ چىرىتىدۇ. ئارتۇق توقۇلمىلارنى يەپ يوقىتىدۇ. چاچ ـ ساقالغا سۈركسە چۈشۈرىدۇ. ھايۋانات مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ، قوتۇر ۋە تازلارغا زىماد قىلىنىدۇ. زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەنگە سۈركسە پىت ئۆلتۈرىدۇ. گۈل يېغىغا بولۇپمۇ قىزىل زەرنىخنى مومغا ئارىلاشتۇرۇپ، بۇۋاسىر ۋە ئېغىز يارىسىغا سۈركسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىلەر زەرنىخ ئاق، سېرىق، قىزىلدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. ئېقى زەھەرلىك بولۇپ، ئادەمنى ھالاك قىلىدۇ. سېرىقىنى يۇمشىتىپ سىرتقى زەخمىدىن بولغان قان ئۇيۇپ قېلىشقا سۈركسە قانىنى تارقىتىدۇ. قىزىلى ياخشىراق، دەيدۇ. يەنە بەزىلەر قىزىل زەرنىخنىڭ تەسىرى سېرىق زەرنىخ بىلەن ئوخشاش بولۇپ، راتىيانەج بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە زىماد قىلىنىدۇ، دەيدۇ.

مىقدارى يېرىم دەرەم (1.701 گرام).

زەھەرى زەرنىخنى سۈركسە داغ پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئۇنى ئىشلەتكەندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا گۈرۈچنى تالقانلاپ مەلھەم قىلىپ سۈركەش كېرەك. بەزىلەر زەرنىخ خىلتىلارنى ئوفۇنەتلەندۈرىدۇ. تۈزەتكۈچىسى سېرىق ھېلىلە، دەيدۇ.

كۆيدۈرۈپ چەككىلەپ جەۋھىرى ئېلىنغان زەرنىخ زەھەرلىك، ئىستېمال قىلسا سەنگىيادەك زەھەرلەيدۇ. قۇتقۇزۇشتا ئىلمان سۇغا ماي قوشۇپ ئىچكۈزۈپ، قۇستۇرغاندىن كېيىن گۇلاب، كۈنجۈت يېغى ياكى بادام يېغى، گۈرۈچ قاينىتمىسى بېرىلىدۇ. يەنە توخۇ شورپىسىغا بادام يېغى، يېڭى سۈت ۋە مۇناسىپ لوئابلار قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

زەرنىخنى قورۇش ئۇسۇلى: زەرنىخنى ساپال قاچىغا سېلىپ ئوت ئۈستىدە قويۇپ، رەڭگى ئۆزگەرگەنگە قەدەر قورۇلىدۇ. سوۋۇتۇپ لازىم بولغاندا تالقانلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

بەدىلى قىزىلنى سېرىقنىڭ ئورنىدا ئىشلەتسە بولىدۇ.

زەرنەب (زەرنەب)

ئەرەبچە یەنە «رىجلۇل جەراد» (چېكەتكە پۇتى ئوت) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چۈنكى بۇ ئۆسۈملۈك چېكەتكە پۇتىغا ئوخشايدۇ. پارسچە «سەرۋى تۈركىستانىي» دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلەر «بەقلە يەمانىي» نىڭ ئورۇنباسارى بولالايدۇ، دەيدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى خۇش پۇراقلىق ۋە ئۇچۇچانلىقى بىلەن زورەمباتقا ئوخشاش كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىپ يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. گۈل يېغى ياكى سۇ ۋە بىنەپشە يېغى بىلەن بۇرۇنغا سۈمۈرسە، ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەندىن بولغان مېڭە ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قۇۋۋىتى دارچىن ۋە كاۋاۋىچىنغا ئوخشاش بولۇپ، سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازىنى ۋە جىگىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەرقانداق نېرۋا ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ھەرقانداق يەردىكى يەلنى تارقىتىدۇ. سىلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قايناتمىسى تۈرلۈك تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئەمما قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى گۇلاب.

ئورۇنباسارى دارچىن ياكى قاقىلە.

زۇرافە (زىراپە)

پارسچە «ئۈشتۇر گاۋ پەلەك» دەپ ئاتىلىدۇ. بېشى تۆگىنىڭ بېشىغا، مۈڭگۈزى كالىنىڭ مۈڭگۈزىگە، چىشى ئېشەك چىشىغا ئوخشايدۇ. تېرىسى يولۋاسنىڭ تېرىسىگە ئوخشاش ئالىچىپار بولۇپ، خاللىق كېلىدۇ. بوينى ئىنتايىن ئۇزۇن بولۇپ، ئالدى پۇتى ئارقى پۇتىغا قارىغاندا ئۇزۇن بولىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى گۆشى تەستە ھەزىم بولىدۇ، سەۋدا پەيدا قىلىدۇ.

زەئپەران (زەپەر)

يەنە «جارىي»، «كۇركۇم»، «قەرقو»، «رەيھىيقان»، «خەلوقىي»، «ھادىي»، «ھەساد»، «شۇئۇرۇس ـ سەقالىيە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. پارسنىڭ ئەڭ ياخشى، ئۇنىڭدىن قالسا خۇراساننىڭ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. ماددىلارنى تارقىتىدۇ ۋە پىشۇرىدۇ. چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بەلغەمنى ئىسلاھ قىلىدۇ. ھەزىم ئەزالىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. رەڭگىرويىنى ياخشىلايدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. كۆز قاراڭغۇلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن كۆزگە تېمىتسا كۆز ياشاڭغىراشنى توختىتىدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ئىچكى ئەزالاردىكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. زىمادلارغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە بالىياتقۇ ۋە مەقئەت ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. باھنى قوزغايدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. تۇخۇم سېرىقى بىلەن مۇڭاپىق مىقدارىدا ئىستېمال قىلسا تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). قىرتاقلىقى بىلەن ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. نەپەس ئەزالىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بەل ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى ۋە تىز بوغۇمىدىكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بۆرەك ۋە دوڭساقنى تازىلايدۇ. تالغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ، سوۋۇتۇپ باشقا قۇيسا بەلغەمى سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، قۇلاق ئاستى ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. دورىلارغا ئارىلاشتۇرسا دورىلارنىڭ بەدەنگە سىڭىشىنى تېزلەشتۈرىدۇ، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە شەقىقىغە شىپا بولىدۇ. تاماق سىڭدۈرىدۇ. يىلتىزىنى شاراب بىلەن ئىچسە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

زەرەرى شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە مەستلىكنى كۈچەيتىدۇ. كەيپنى شۇنچىلىك زىيادە قىلىدۇكى، سارىڭدەك قىلىپ قويىدۇ. بەزىلەر ئۆپكىگىمۇ زىيانلىق، تۈزەتكۈچسى رۇم بەدىيان، دەيدۇ. بەزىلەر باشنى ئاغرىتىدۇ، كۆڭۈلنى ئاينىتىدۇ، تۈزەتكۈچسى زىرىق ئۇسارىسى، دەيدۇ. يەنە بەزىلەر كۆزنى قارىڭغۇلاشتۇرىدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ، ئۇخلىتىدۇ. ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) نى سۇ بىلەن ئىچسە يۇرەككە ھەددىدىن زىيادە خۇشاللىق يەتكۈزۈپ ئادەمنى ھالاك قىلىدۇ، دەيدۇ.

مىقدارى يېرىم مىسقال (1.562 گرام) دىن بىرمىسقال (3.125 گرام) غىچە.
بەدىلى بەزىلەر قۇستە، تۇرۇنجى ئۇرۇقى، سۇمبۇل، دارچىن، دەيدۇ.

زەئرۇر جەبەلي (تاغ دولانسى)

يەنە «تۇففاھ بەررىي»، «ئەكەج»، «ئەرۇسا»، «زۇسەلاسى ھەببات»، ئۆسۇملۇكى «ئىيرافەلەك» دەپ ئاتىلىدۇ. سېرىق رەڭدە بولىدۇ. تولۇق پىشقىنى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى قابىزلىقى جىگدىدىن كۆچىلۈك. ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ، ئىسسىق مىزاجلارنىڭ ئاشقازان ۋە جىگىرىنى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە قىزىتىدۇ. دائۇل فىل (پىل پۇتى كېسەللىكى) گە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى ئۇچ دەرەم (10.206 گرام).

زەرەرى باشنى ئاغرىتىدۇ، ئاشقازانىنى بوشاشتۇرىدۇ، قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ، بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قىزىلگۈل، شېكەر.

زەئىرۇر بوستانىي (يەرلىك دولانا)

ئەرەبچە يەنە «مۇسەللەسى ئەجەم» دەپ ئاتىلىدۇ. تولۇق پىشقىنى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر ھۆل دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بەلغەم خىلىتىنى كۆپەيتىدۇ.

زەرەرى ئاشقازان ۋە بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئارپىبەدىيان.

زەئفەرانۇل ھەدىد (تۆمۇر دېتى)

يەنە «سەدەئۇل ھەدىد»، «زەنجارۇل ھەدىد»، پارسچە «زەنگى ئاھەن»، «زەنگار» دەپ ئاتىلىدۇ. تۆمۇرنىڭ دېتىنى قىرىپ ئېلىپ نەمدەپ، بىر مەزگىل تۇرغۇزسا زەپەر رەڭگىگە كىرىدۇ. قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى كۆپ، بۇ يەردە ئاسان بولغان بۇ ئۇسۇللار تونۇشتۇرۇلدى.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. كونىرىغىنى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. ئارتۇق توقۇلمىلارنى يەيدۇ، سوغۇقلۇق يەتكۈزىدۇ. پىلتە ياساپ پەرزىجە قىلسا قاناشنى توختىتىدۇ. ئىستېمال قىلسا ھاملىدارلىقنى چەكلەيدۇ. سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆيدۈرگە ۋە ھەر خىل مۇدۇر ـ چاقىلارغا سۈركىلىدۇ. تىرناققا سۈركىسە سەينەككە مەنپەئەت قىلىدۇ. قاپاق قېلىنلاش ۋە مەقئەت بوۋاسىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چىش

مىلىكىنى چىكىتىدۇ. نۇقرەسكە سۈركىلىدۇ. دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە سۈركىسە چاچ ئۇندۈرىدۇ.

زىفتى رۇمىي (رۇم زىفتىسى)

قۇرۇقلۇق، دېڭىز ۋە تاغدىن چىقىدىغان ئۆچ خىل بولىدۇ. پارقىراق، سۈزۈك ۋە سىلىقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئىرقۇنىسا، نۇقرەس، پالەچ، بوغۇم ئاغرىقى ۋە جۈزاملارغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. داۋاملاشتۇرسا تولۇق ساقىيىشنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

مىقدارى بىر دەرەم (3.402 گرام) دىن ئىككى دەرەم (6.804 گرام) گىچە.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

بەدىلى جاۋشىر، بەتەم دەرىخى يېلىمى، قەتىران.

زىفتى يابىس (قۇرۇق زىفتى)

قۇرۇتۇلغان زىفتى بولۇپ، «كەسىر» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. «يەنبۇت» ۋە «ئارزە» دەرىخىدىن ئېلىنىدۇ. «يەنبۇت» خەرنۇب ۋە مېۋە بەرمەيدىغان ئارچىنىڭ بىر خىل ئاتىلىشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق؛ بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ھۆل زىفتىدىن قۇرۇقراق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كالا تەمرەتكىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يامان يارىلاردىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، يۇمشىتىدۇ، زەربە تەگكەن ئورۇنغا سۈركىسە، ئاغرىق پەسەيتىپ، يالۇغ قايتۇرىدۇ، قاتتىق ئىششىقلارنى پىشۇرىدۇ.

زىفتى رەتىب (ھۆل زىفتى)

«قىيىل» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. قارىغاينىڭ تۈرلىرىدىن بولغان «يەنبۇت» ۋە باشقىلاردىن ئېلىنىدۇ. زىفتى قەتىرانغا يېقىنراق بولۇپ، يېغى «فەسالاۋەن» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ مۇنداق

پىششىقلىنىدۇ: يىغىۋېلىنغان زىفتىنى قايناتقاندا ئۈستىگە پاكىز يۇڭ ئېسىپ قويۇلىدۇ، قايناپ ئۆرلىگەن بۇسى يۇڭغا ياخشى يېپىشقاندىن كېيىن سىقىپ چىقىرىپ ئىشلىتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئارپا ئۇنى بىلەن زىماد قىلسا دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. چاشقان يارىسى، كالا تەمرەتكىسى ۋە پۇتتىكى يېرىققا سۈركىسە شىپا بولىدۇ. قويۇق خىلىتلارنى سۈرىدۇ. تىرناقتىكى ئاققا سۈركىسە ئاقلىقنى يوقىتىدۇ. قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ. شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلسا نەپەس يوللىرىنى تازىلايدۇ. قانداق ئەزاغا سۈركىسە شۇ ئەزانى چوڭايتىدۇ. ھۆل زىفتى بىلەن كلىزما قىلسا، يىلان ۋە چايان چېقىۋالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زۇلۇك قۇرتىنى يۇتۇپ سالغان ياكى گالغا چاپلىشىۋالغان بولسا، چاچنى چۈشۈرۈپ، زىفتى يېغىغا قەتىران ئارىلاشتۇرۇپ، باش ئوتتۇرىسىغا سۈركىسە گالدىكى زۇلۇك قۇرتى يېنىپ چىقىدۇ. زىفتى يېغىدىن 10 دەرەم (34.02 گرام) ئېلىپ، ھەسەل بىلەن ئىچسە زەھەر قايتۇرىدۇ. يىلان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. تۈتۈنى كىرپىك ئۈندۈرىدۇ، جاراھەتنى ساقايتىدۇ، كۇندۇر تۈتۈنىدەك تەسىرگە ئىگە.

زەمۇر - رەد (زۇمرەت)

زۇمرەت بىلەن زەبەرجەد تاش بىر خىل تۈرگە تەۋە تاشلار بولۇپ، كۆپىنچە مەغرىبنىڭ ئالتۇن كانلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. زەبەرجەد تاش 2 - دەرىجىدە سوغۇق، 1 - دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى سەككىز ئارپا مىقداردا ئىستېمال قىلسا، زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋېلىش ۋە باشقا زەھەرلەر بىلەن زەھەرلىنىپ قېلىشتىن بولغان زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ. زەھەر تەسىر قىلىشتىن بۇرۇن ئىچسە ئۆلۈم خەۋپىدىن قۇتۇلۇپ قالىدۇ. تۇتقاق كېسەل بولۇش ئېھتىمالى بولغاندا ئۇنى بويۇنغا ئېسىۋالسا ياكى ئۈزۈك ياساپ قولغا سېلىۋالسا تۇتقاق كېسەل بولمايدۇ. كىچىك بوۋاققا، بولۇپمۇ بوۋاق تۇغۇلغاندىن كېيىنلا بوينىغا ئېسىپ قويسا تۇتقاق كېسىلىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ياكى بوينىغا ئېسىۋالسا قان توختىتىدۇ. ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى ئېكەكلەپ ئىستېمال قىلسا جۇزامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تالقانلاپ مۇناسىپ دورىلار بىلەن تازغا سۈركىلىدۇ.

زەمۇج (زەمۇج قۇشى)

پارسچە «چەرغ» دەپ ئاتىلىدۇ، ئوۋ ئوۋلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى گۆشىنى داۋاملىق يېسە يۈرەك ئاجىزلىقى ۋە يۈرەك

چالاڭغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆتىنى سۈرمىلەرگە قوشۇپ ئىشلەتسە، كۆز قاراڭغۇلىشىش ۋە نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مايىقىنى داغ - سەپكۈنلەرگە سۈركىسە يوقىتىدۇ.

زەنجەبىيل (زەنجىۋىل)

جۇڭگونىڭ، رەڭگى سېرىققا مايىل بولغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق، 3 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق. بەزىلەر 1 - دەرىجىدە ھۆل، 3 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ھۆل سوغۇقتىن بولغان جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. باھ قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ. ئۈچەي ۋە ئاشقازاندىكى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. جىگەر، ئاشقازان، پالەچ ۋە لەقۋاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۈچلۈك دورىلار بىلەن ئىستېمال قىلسا ھەرقانداق ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا، پالەچ، ئەزالارنىڭ سېزىمسىزلىنىشى، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كېرەكسىز خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ. ئۈچەي زەخمىسىنىڭ ساقىيىشىغا تۈرتكە بولىدۇ. تالقانلاپ خەيرىگۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ سۈركىسە، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە شەقىقىغە شىپا بولىدۇ. ئىككى دەرەم (6.804 گرام) نى قەنت بىلەن ئىستېمال قىلسا، شىلىمشىق خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆزگە سۈركىسە ياكى ئىچىدىن ئىستېمال قىلسا، كۆز قاراڭغۇلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. زېھنىنى ئاچىدۇ. باشتىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى ئازايتىدۇ. زەھەرلىك ھايۋان ۋە زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئاشقازان ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مىقدارى ئىككى دەرەم (6.804 گرام).

زەرەرى ئىسھاق گالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەدىلى ئاقمۇچ. بەزىلەر راسەن، بەزىلەر ئاقىرقەرھا، دەيدۇ.

زەنجەبىيلۇل كىلاب (ئىت زەنجىۋىلى)

فۇلفۇلۇل ما (سۇ پىلپىلى)، تۈركچە «فەرغىين» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى توق سېرىق، غول ۋە شاخلىرى قىزىل كېلىدۇ. يوپۇرمىقى سۆگەت يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. زەنجىۋىلنىڭ تەمىدە بولىدۇ. يىلتىزى ئۇزۇنچاق بولۇپ، ھېچقانداق دورىلىق قىممىتى يوق. ئىت زەنجىۋىلى

دەپ ئاتىلىشىدىكى سەۋەب ئۇ ئىتنى زەھەرلەپ ئۆلتۈرەلەيدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ھۆل ۋاقتىدا ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ سۈركىسە، داغ ـ سەپكۈنلەرنى يوقىتىدۇ. قاتتىق ئىششىقلارغا چاپسا، يۇمشىتىپ تارقىتىدۇ. يوپۇرمىقى ياكى مېۋىسىنى بەلغەمدىن بولغان كونا ئىششىقلارغا سۈركىسە تارقىتىدۇ. كۆز ئاستىدىكى قارا داغنى يوقىتىدۇ. يۈزگە زىماد قىلسا يۈزدىكى داغ ـ سەپكۈنلەرنى يوقىتىدۇ.

زنجار (زەنگار)

پارسچە «زەنگار» دەپ ئاتىلىدۇ. تەبىئىي ۋە سۈنئىي ئىككى خىل بولىدۇ. تەبىئىيسى ياخشى، كاندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىگىچە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قاتتىق گۆشلەرنى چىرىتىپ يوقىتىدۇ. قوتۇر، بەرەس ۋە بەھەققە مەنپەئەت قىلىدۇ. مەلھەملەرگە ئارىلاشتۇرۇپ بەدەندىكى ياماق يارىلارغا سۈركىلىدۇ. زەنگارنىڭ قۇۋۋىتى كۆيدۈرۈلگەن مىسنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ئەمما زەنگار كۈچلۈكرەك. تالقانلاپ بۇرۇنغا پۈركىسە، بۇرۇننىڭ سېسىق پۇراش ۋە بۇرۇندا پەيدا بولغان يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمما پۈركىگەندە چېچىش گالغا كېتىپ قالماسلىق ئۈچۈن ئېغىزغا لىق سۇ ئېلىپ تۇرۇش لازىم. كۆزگە پايدىلىق دورىلارغا بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، كۆز تىرناقچە گۆشى، كۆزگە پەردە ۋە ئاق چۈشۈش، كۆز قوتۇرى، قاپاق سۈلۈق ئىششقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. كۆزدىكى بۇزۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ تازىلايدۇ. ئارپىبەدىيان ۋە گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، مەقئەت بوۋاسىرى ۋە تۇرلۈك ئاقمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ياكى سىركە بىلەن قاينىتىپ ئىشلەتسە ئېغىز يارىسى، چىش مىلكى بوشاپ كېتىش، بۇرۇن ۋە قۇلاقتىكى يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن كۆزگە سۈركىسە قاپاق قېلىنلاشقا شىپا بولىدۇ.

زەرەرى زەنگار زەھەرلىك بولۇپ، ئاشقازانغا زىيانلىق. قورساقنى ئاغرىتىدۇ، گال ۋە ئۇچەيلەرنى ئېچىشتۇرىدۇ، ئۇچەيلەردە يارا پەيدا قىلىدۇ، قۇستۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى زەھەرنى قايتۇرۇش ئۈچۈن گۈلاب، ئىلمان سۇ، بادام يېغى، ھەر خىل لوئاب ۋە مايلىق شورپىلارنى ئىچكۈزۈش لازىم.

بەدىلى تەڭ مىقداردا ئىقلىمىيا، يېپرىم ھەسسە شىنگىرىف.

زەنجەفىر (قىزىل سىر)

پارسچە «زەنجىرىف»، «شىنگىرىف» دەپ ئاتىلىدۇ. تەبىئىي ۋە سۈنئىي ئىككى خىل بولىدۇ. تەبىئىيسى كاندىن چىقىدىغان بىر خىل تاشتىن ئىبارەت. سۈنئىيسى گۈڭگۈرت بىلەن سىمابتىن تەييارلىنىدۇ. شىنگىرىفنىڭ قۇۋۋىتى شادىنەجنىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشاش.

تەبىئىتى هارارەتتە مۆتىدىل بولۇپ، تارقاتقۇچى قۇۋۋىتى بار. بەزىلەر 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، بەزىلەر 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى جاراھەتلەرگە گۆش ئۈندۈرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا هۆللۈك يەتكۈزىدۇ. گۈل يېغى ۋە گۇلاب بىلەن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، جىگەر ۋە ئاشقازان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قوغۇشۇن ئۇپىسى ئارىلاشتۇرۇپ گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، باش ۋە لەۋدىكى مۇدۇرلارغا سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مەلھەملەرگە قوشۇپ ئىشلەتسە، كۆيۈك يارىسى ۋە تۈرلۈك جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەل يارا ۋە ئوفۇنەتلىك يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قابىزلىقىدىن كۆز دورىلىرىغا قوشۇپ ئىشلەتسە، شادىنەجدىن ياخشىراق مەنپەئەت قىلىدۇ. قان توختىتىدۇ.

زەرەرى زەھەرلىك، بىلمەي ئىچىپ قالسا سىماب بىلەن زەھەرلەنگەندەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن دەرھال مايلىق يېمەكلىكلەرنى ئىچكۈزۈش ۋە سىماب بىلەن زەھەرلەنگەندىكى چارە - ئاماللارنى قىلىش لازىم.

بەدىلى مەدەستان.

زەۋافرا (زەۋافرا ئۇرۇقى)

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئىستېمال قىلسا ياكى زىماد قىلسا يەل تارقىتىدۇ. چايان چېقىۋالغان زەھەرنى قايتۇرىدۇ. مەنىي قۇرۇتىدۇ، يەنى قۇرۇقلۇقنى ئاشۇرىدۇ. تەمرەتكە ۋە قىچىشقاقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆپۈكى ئېلىنغان هەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا بەدەننى قۇرۇتىدۇ. ئۆپكە كېسەللىرى، كۆكرەك ئاغرىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تالقانلاپ گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ، يۇيۇنغاندىن كېيىن باشقا سۈركىسە تازغا مەنپەئەت قىلىدۇ. باشتىكى پىتنى ئۆلتۈرىدۇ.

زۇفائى يابىس (قۇرۇق زۇپا)

يوپۇرمىقى مەككە خېنىسىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. تاغ ۋە يەرلىكتە ئۆسكىنىدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ، يەرلىكتە ئۆسكىنى ياخشى. «بەيتۇل مۇقەددەس» تىن چىقىدىغان بولۇپ، «زۇپائى مىسرى» دېگەن نام بىلەن مەشھۇردۇر.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئەنجۈر بىلەن قاينىتىپ ئىشلەتسە قۇلاق غوڭۇلداشنى توختىتىدۇ، قۇلاقتىكى يەلنى تارقىتىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ، سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئەنجۈر، سۇزاپ ۋە ھەسەل بىلەن سۇدا قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان ئۆپكە ياللۇغى، كاناي ياللۇغى، كونا يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. باش تەرەپتىن گال ۋە كۆكرەككە قۇيۇلىدىغان نەزلە سۇيۇقلۇقىنى توختىتىدۇ. نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ. مەددە قۇرت ۋە قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ. تالقانلاپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، لوئوق قىلىپ يالىسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. بەلغەم خىلىتىنى سۈرىدۇ. دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، تېرە قاسىراقلىشىش، ئۈچەي يارىسى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، پالەچ، ئاشقازان، كۆكرەك ئاغرىقى، قۇلۇنجى، جىگەر قان تومۇرلىرى توسۇلۇشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسە كەيمۇسنى سۈرىدۇ. ئەگەر قەردمانە ۋە ئىرسا بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، سۈرۈش كۈچى تېخىمۇ ئاشىدۇ. ئەنجۈر ۋە توغرىغۇ بىلەن تالغا چاپسا، تالدىكى قاتتىق ئىششىقنى تارقىتىدۇ. شاراب بىلەن ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا زىماد قىلىنىدۇ. ئارپا سۈيى بىلەن قاينىتىپ، كۆزگە زىماد قىلسا كۆز تېگىدە ئۇيۇپ قالغان قاننى ئېرىتىدۇ. ئەنجۈر بىلەن قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، بوغما كېسەلگە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. رەڭگىرويىنى ياخشىلايدۇ. شاراب بىلەن بىر قانچە كۈن ئۈزۈلدۈرمەي ئىچسە، ئىستىسقا ۋە زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. قاينىتىپ كۆزگە چاپسا، كۆزگە چۈشكەن سۇنى يوقىتىدۇ.

مىقدارى تۆت دەرەم (13.608 گرام).

زەرەرى جىگەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى ياكى چىلان.

بەدىلى تەڭ مىقداردا پىرسىياۋشان، يېرىم مىقداردا مەرزەنجۇش.

زۇفائى رەتىب (بىر خىل كىر)

قوي قۇيرۇقىدىكى بىر خىل كىر بولۇپ، قوي سۈتلۈك ئۆسۈملۈكلەر ئائىلىسىدىن

بولغان بىر خىل گىياھنى يېگەندىن كېيىن، ئۇ گىياھنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە كۈچلۈكلۈكىدىن قوينىڭ قۇيرۇقىدا بۇ خىل كىر پەيدا بولىدۇ. بەزىلەر ئۇنى بۇغا پېشانىسىدىن چىققان تەر قېتىشمىسىدۇر. بۇغا زەھەرلىك يىلاننى يەپ سالسا، زەھەرلىنىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن كۈچىنىپ پېشانىسىدىن كۆپلەپ تەر چىقىدۇ - دە، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن قېتىپ، بۇ كىرنى ھاسىل قىلىدۇ. مانا بۇ «زۇپائى رەتب» دەپ ئاتىلىدۇ، دەيدۇ. بۇنىڭ ساختىسمۇ بار بولۇپ، ئادەتتە ئۇ قوي يوتىسىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى يۇڭلارنى قىرقىپ ئېلىپ، قازاندا سۇ بىلەن قايناتقاندىن كېيىن ئۈستىگە ئۆرلىگەن قىسمىنى سۈزۈپ ئېلىپ سوۋۇتۇپ، قاتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە ئىسسىق. بەزىلەر 1 - دەرىجىدە ھۆل، 2 - دەرىجىدە ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قاتتىق ئىششىقلارغا زىماد قىلسا تارقىتىدۇ. توغرىغۇ ۋە ئەنجۈرگە ئارىلاشتۇرۇپ تال، ئىستىسقا ۋە سوغۇق جىگەرگە زىماد قىلىنىدۇ. دوۋساق ۋە بالىياتقۇ ئەتراپىدىكى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. بۆرەككە ئىسسىقلىق يەتكۈزىدۇ. ئىكلىلمىلىك ۋە سېرىقمايغا ئارىلاشتۇرۇپ شامچە ياساپ، پەرزىجە قىلسا ھەيزنى ھەيدەيدۇ، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. ئۆردەك يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاق، بالىياتقۇ، زەكەر، مەقئەتلەردىكى جاراھەت - يارىلارغا ئىشلىتىلىدۇ. تەشەننۇجغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى باشنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى گۈل يېغى ۋە سىركە.

بەدىلى كاللا - پاچاق يىلىكى.

زەھرەتۇل مىلھى (زەھرەتۇل مىلھى ئۆسۈملۈكى)

تۇرغۇن سۇ، تېيىز مسۇ ۋە شورلۇق يەرلەردە ئۆسىدۇ. پۇرىقى سېسىق، تەمى تۇزلۇق، تىلنى چاقىدىغانلىرى ياخشى.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى تارقىتىدۇ، سۇيۇلدۇرىدۇ، يامان يارىلارنى ساقايتىدۇ، قورساقتىكى ئاق ھۆللۈكنى توختىتىدۇ. شاراب بىلەن تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە ئىچىنى سۈرىدۇ. ئەمما ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ. سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچسە، تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇزغا ئوخشاش ئۆتكۈرلۈكى بار.

زەھرەتۇن - نۇھاس (مىس دېتى)

مىسنى قىزدۇرۇپ ئېرىتكەندىن كېيىن ئۈستىگە سۇ قۇيسا، سۇ قايناپ ئۈستىدە تۇزغا ئوخشاش كۆپۈك پەيدا بولىدۇ. مانا بۇ مىس دېتىدۇر. ئاقلىرى ياخشى.

رولی ۋە داۋاسی سىرتتىن ئىشلەتسە، جاراھەتلەردىكى بۇزۇق گۆشلەرنى يەپ يوقىتىدۇ. ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. توقۇلمىلاردا ئېچىشىش سېزىمى پەيدا قىلىدۇ. بوۋاسىرنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ. ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. يامان يارىلارنى ساقايتىدۇ. شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ مۇدۇر - چاقىلارغا سۈركىلىدۇ. ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كىچىك تىلدىكى ياللۇغقا سۈركىسە قايتۇرىدۇ.

زەيتۇن (زەيتۇن مېۋىسى)

ئېيتىشلارچە، زەيتۇن دەرىخى دۇنيادا ئەڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدىغان دەرەخ ئىكەن.

تەبىئىتى زەيتۇن مېۋىسىنىڭ تولۇق يېتىلگىنىنىڭ ھارارىتى مۆتىدىل بولىدۇ، بەزىلەر ئىسسىق دەيدۇ. يېتىلمىگىنى ئىنتايىن سوغۇق بولۇپ، قابىز كېلىدۇ. خام زەيتۇن قۇرۇق سوغۇق كېلىدۇ. قارا زەيتۇن ۋە تاغ زەيتۇنى قۇرۇق ئىسسىق. ئەرەبچە «ئەتەم»، «زەيتۇنۇل» دەپ ئاتىلىدۇ. پىشمىغىنى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى قارا زەيتۇن ۋە تاغ زەيتۇنى كۆكىگە قارىغاندا تېزرەك ھەزىم بولىدۇ، ئوزۇقلۇقى باشقىلىرىدىن يۇقىرى. يېسە ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى زىيادە قىلىدۇ. بولۇپمۇ تۇز سېپىپ ئىستېمال قىلسا تېخىمۇ شۇنداق. خام تاغ زەيتۇنى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. يېڭى ۋە ياقۇت رەڭگىدە بولغانلىرى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. خام زەيتۇننى تۇز سۈيىگە چىلاپ تەمىنى چىقارغاندىن كېيىن ئۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسا چىشنى قۇۋۋەتلەيدۇ. چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ. مىدىرلاپ قالغان چىشنى چىڭىتىدۇ. ئۆچكىسىنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا، كاناي ياللۇغى ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشىتىپ يامان يارا ۋە كۆيۈك يارىسىغا زىماد قىلىنىدۇ. زەيتۇن ئۇسارىسى بىلەن شامچە ياساپ پەرزىجە قىلسا، ئاق ۋە قىزىل خۇننى توختىتىدۇ. مېغىزنى ھايۋان يېغى ۋە ئارپا ئۇنىغا ئارىلاشتۇرۇپ تىرناققا چاپسا ئاقىرىشنى يوقىتىدۇ.

زىيىنى ئۇيقۇسىزلىق پەيدا قىلىدۇ، قارىسى ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە ئۇنىڭ زىيىنىنى ئازايتىدۇ. سىركىگە چىلاپ ئىستېمال قىلسا تېزرەك ھەزىم بولىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش تەسىرى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئىككى تاماقنىڭ ئوتتۇرىدا يېيىش لازىم. ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

زەيت (زەيتۇن يېغى)

پارسچە «رەۋغنى زەيتۇن» دەپ ئاتىلىدۇ. خام زەيتۇندىن ئېلىنغان ياغ «زەيتى ئىنفاق» (خام زەيتۇن يېغى) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبئىتى تۇلۇق پىشقان زەيتۇن مېۋىسىدىن تارتىلغان ياغ تاتلىق بولۇپ، تەبئىتى ئىسسىقراق. قىزارغان زەيتۇندىن تارتىلغان ياغنىڭ تەبئىتى ئوتتۇرا ھال. 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. يېڭىسى مۆتىدىل دەرىجىدە ئىسسىق، ھۆللۇككە مايىل. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئازراق ھۆللۇكى بار. ئاشقازانغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ياۋا زەيتۇن يېغىنىڭ رولى گۈل يېغى بىلەن كۆپ جەھەتتە ئوخشاش بولۇپ، كۆيدۈرگە، تىلما، قىچىشقاق ۋە كالا تەمرەتكىسگە مەنپەئەت قىلىدۇ. باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. مىدىرلاپ قالغان چىشنى چىڭىتىدۇ. باشتىكى كېپەكنى يوقىتىدۇ. كونا زەيتۇن مېۋىسىدىن ئېلىنغان ياغنىڭ ئىشلىتىلىشى ئىنەكپىتى بىلەن ئوخشاش. زەيتۇن يېغىنىڭ كونىسىنى كۆزگە سۈركىسە، كۆز قاراڭغۇلىشىشنى يوقىتىدۇ. كىچىك بوغۇملارغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇيۇلغىنى يەنى سۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۇغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىنغىنى نېرۋىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. نېرۋا ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئىستېمال قىلسا ئىچىنى سۈرىدۇ. ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىپ قۇسسا زەھەر قايتۇرىدۇ. خام زەيتۇن يېغى زەيتۇل ئەسھا (ساق كىشىلەر يېغى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يېشىل، خام زەيتۇن مېۋىسىدىن تارتىلغىنى ياخشى. چۈنكى ئۇ ئاشقازانغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. چىشنى قۇۋۋەتلەپ، چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ. شۇمسە تەر توختىتىدۇ. مىس قازانغا سېلىپ سۇ بىلەن قايناتىپ، ھەسەلنىڭ قېيامىغا كەلتۈرۈپ ئىشلەتسە ھۇزۇزنىڭ تەسىرىنى بېرىدۇ. ھەرقانداق ياغ بەدەنگە تېز سىڭىپ كىرىپ، تەبئەتنى يۇمشىتىدىغان بولغاچقا، بەدەننى قىزىتىپ توڭلاشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇچەي يالۇغى ياكى تەرەت ماڭالماسلىقتىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. كونا زەيتۇن يېغىنى كۆزگە سۈركىسە، كۆز تورلىشىش ۋە قاپاق ئىششىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. زەيتۇن يېغى بىر يىلدىلا كونىرايدۇ. ئەمما كونىرىغانسېرى ياخشى بولۇپ قالىدۇ. قىزىتىپ چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

بەدىلى بىدانجىر يېغى. بەزىلەر تۇرۇپ ئۇرۇقى يېغى، دەيدۇ.

زەيبەق (سماب)

پارسچە «سىماب» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەرەبچە ناملىرى ناھايىتى كۆپ. «ئەلغەييان»، «ئەلغەبىيت»، «ئەززەمزەمۇلھەيى»، «ئەسسەھاب» (بولۇت)، «ئەنئور» (يۇرۇقلۇق)،

«ئەززەۋادۇق»، «ئەرروھانىي» (روھقا تەۋە)، «ئەينۇل ھەيەۋان» (ھايۋانلارنىڭ كۆزى)، «ئەل لەبەن» (سۈت)، «ئەلخەللۇ» (سىركە)، «ئەلئابىق» (قاچقۇچى)، «ئەلفەررار» (قاچقۇن)، «ئەررۇھۇن - نافىر» (ئۈركۈگۈچى روھ)، «ئەتتەييار» (ئۇچقۇچى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. كۇشتە قىلىنمىغىنى يۇقىرىقى ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق. بەزىلەر 1 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرگۈچى بولۇپ، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ توختىتىدۇ. باشنى ئاغرىتىدۇ. كۇشتە قىلىنغىنى پىتنى ئۆلتۈرىدۇ. گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قوتۇر ۋە قىچىشقاققا سۈركىلىدۇ. سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ قوتۇر ۋە قىچىشقاققا سۈركىلىدۇ.

زەرەرى سىماب زەھەرلىك، ھەتتا كۇشتە قىلىنسىمۇ ئادەم ئۆلتۈرىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن ۋاقتىدىكى تۈتۈنى ۋە قۇيۇنى پالەچ ۋە رەئىشەدەك يامان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، ئەقىلنى بۇزىدۇ، كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ، رەڭگىرويىنى سارغايتىدۇ، ئەزالاردا تارتىشىش پەيدا قىلىدۇ، ئېغىز پۇراش ۋە مېڭە قۇرغاقلىشىشقا سەۋەب بولىدۇ. ئۇنىڭ تۈتۈنىدىن يىلان، چايانلارمۇ قاچىدۇ، قاچمىسا ئۆلىدۇ. سىماب قۇلاققا كىرىپ كەتسە، ئەقىلنى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ. تۇتقاق كېسەل ۋە سەكتە پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر قۇلاققا كىرىپ كەتسە، دەرھال قەلەيدىن پەلكۈچ ياساپ قۇلاققا ئېھتىيات بىلەن كىرگۈزۈپ، سىمابنى ئۇنىڭغا چاپلاشتۇرۇپ چىقىرىۋېلىش كېرەك.

تۈزەتكۈچىسى سىمابتىن زەھەرلەنگەندە، مەدەستان بىلەن زەھەرلەنگەندىكى قۇتقۇزۇش چارىلىرىنى قوللىنىپ قۇتقۇزۇش لازىم.

سىمابنى كۇشتە قىلىش ئۇسۇلى كۆپ، ئۇلاردىن بىرى مۇنداق: مۇۋاپىق مىقداردا سىمابنى ئېلىپ، يېرىم ھەسسە قوغۇشۇن ياكى قەلەي بىلەن سالايە قىلىنىدۇ. تەڭ مىقداردا كۆيدۈرۈلگەن زاك ۋە پىشۇرۇلغان خىش قوشۇپ، يەنە پۈتۈن دورىلار مىقدارىدا قورۇلغان تۇز قوشۇپ سالايە قىلىپ، ئۈستىگە تۇرۇنجى سۈيى قوشۇپ، ئىنتايىن يۇمشاق بولغۇچە سالايە قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ قورۇپ، شېشىگە قاچىلاپ، ئەتراپىنى لاي بىلەن سۇۋاپ، ئېغىزىنى مەھكەم ئېتىپ، ئوت ئۈستىدە قويۇپ قورۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن شېشىدىن چىقىرىپ تۇرۇنجى سۈيى بىلەن سالايە قىلغاندىن كېيىن يەنە شېشىگە قاچىلاپ، لاي بىلەن ئوراپ، ئېغىزىنى لاي بىلەن مەھكەم ئېتىپ يەنە ئوت ئۈستىدە قويۇپ قورۇلىدۇ. شۇ يوسۇندا يەتتە قېتىم تەكرارلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن يەنە شېشىگە قاچىلاپ گىل ھېكمەت قىلىپ، ئوت ئۈستىدە قويۇپ كۆيدۈرۈلىدۇ. شۇ ھالەتتە ئۈچ قېتىم كۆيدۈرۈپ مەرۋايىت دانىسىغا ئوخشاش ئاپئاق ھالەتكە كەلگەندە بولدى قىلىنىدۇ.

ئون ئىككىنچى باب «س» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

سازەج

سازەج ھىندى ۋە سازەج رۇمىدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. ئۇ بىر خىل يوپۇرماق شەكىلدىكى ئۆسۈملۈك بولۇپ، «ئەدەسۇل ما» (سۇ مېشى گىياھى) غا ئوخشاش يىلتىزى سۇدا بولىدۇ. بىر يۈزى سېرىققا مايىل، يەنە بىر يۈزى كۆك رەڭ، تۇزلۇق، پۇرىقى سۇمبۇلدەك پۇرايدىغىنى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە ھۆل، بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تىل ئاستىغا ئالسا، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. سوزۇلما جىگەر ئاغرىقى ۋە تال ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يۈرەك ۋە بەدەننى قۇۋۇەتلەيدۇ، قىزىتىدۇ، ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، ئۇچەيدىكى يەلنى تارقىتىدۇ، قېيىن تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئىسلسا ياكى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ قورساققا سۈركىسە، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. ھەيز ۋە سۈتنى راۋان قىلىدۇ. يۈرەك ئاغرىقى ۋە يۈرەك چالاكۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قولتۇق سېسىق پۇراشنى يوقىتىدۇ. قۇۋۇتنى سۇمبۇل تىبقا يېقىن كەلسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭدىن سۇسراق.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام).

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق، تۈزەتكۈچىسى مەستىكى. دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بېھى شەربىتى.

بەدىلى سۇمبۇل ياكى دارچىن ياكى تالسپەر.

سادا ۋەران (سادا ۋەران یېلىمى)

پارسچە «خۇشاللىق كەلتۈرگۈچى» دېگەن مەنىدە بولۇپ، ئەرەبچە «سەۋادۇل قۇزات» دەپ ئاتىلىدۇ. كونا بەتەم دەرىخىنىڭ ئىچىدىن چىقىدۇ، «ئابى بۇن» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بەزىلەر ئوتتۇرى كاۋاك بولۇپ قالغان ياڭاق دەرىخىنىڭ يىلتىزىدىن چىقىدىغان يېلىمغا ئوخشاش بىر خىل ماددا، دەيدۇ. قىزىلغا مايىللىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر ئىسسىق دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئىچىدىن ئىشلەتسە قان توختىتىدۇ. سىرتىدىن زىماد قىلسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. يېرىم مىسقال (1.562 گرام) ئېلىپ تالقانلاپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچسە قان توختىتىدۇ. تالقانلاپ سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ شامچە ياساپ، پەرزىجە قىلسا خۇن توختىتىدۇ. بالىياتقۇ قان تومۇرلىرى ۋە قوشنا ئۈچەي قان تومۇرلىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كلىزما قىلسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. چاچنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئېلىپ، ئامۇت يوپۇرمىقى سۈيىدە ئېرىتىپ، بەش دەرەم (17.01 گرام) يوپۇرمىقىنىڭ يېغىنى قوشۇپ چاچنى مايلىسا قارايتىدۇ، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. يېرىم مىسقال (1.562 گرام) ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ۋە ئۈچەينى تازىلايدۇ. سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇرۇقدان ۋە زەكەر ياللۇغىغا سۈركىسە ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

زەرەرى باشقا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى زەپەر.

بەدىلى فىل زەھرەج، قومۇش يىلتىزى.

سام ئەبرەس (سام ئەبرەس كەسلەنچۈكى)

بىر خىل زەھەرلىك كەسلەنچۈك. باغلاردا ياشايدىغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئۆلتۈرۈپ قارنىنى يېرىپ، ئىسسىق پېتى چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا تاڭسا زەھەر قايتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئۇنى ئۆلتۈرۈپ ئىچ قارنىنى ئېلىۋېتىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، چاچقا سۈركىسە چاچنى ئۆستۈرىدۇ. قېنىنى قاينىتىپ كىچىك بالىلارنى ئولتۇرغۇزسا پەتەق كېسىلىگە ياخشى مەنپەئەت

قىلىدۇ. سۈيدۈكى بىلەن قېنىغا ئازراق ئىپار ئارىلاشتۇرۇپ، پەتەق بولۇپ قالغان بالىلارنىڭ زەكەر تۆشۈكىگە تېمىتسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سوقۇپ يۇمشىتىپ، ئوق تەگكەن ئورۇنغا سۈركىسە ئوقنى چىقىرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىپ زەھەر قايتۇرىدۇ.

سەپىستان (سەرپىستان)

دەرىخى «شەجەرەتۇت - دىبىق»، مېۋىسى يەنە «بەنسەر»، «مەختىيا»، «دىبىق» دەپ ئاتىلىدۇ. يېڭى، گۆشلۈك، شىرنىلىك بولغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى مۆتىدىل. بەزىلەر ھۆل ئىسسىق، بەزىلەر سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، گالنى سىلىقلايدۇ، ئىچنى سۈرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئۇچەيدىكى بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ. مۇسھىل دورىلارغا قوشۇپ ئىشلەتسە ئۈنۈمى ياخشى. قان، سەپرا ۋە بەلغەمى شوردىن بولغان ئىسسىق تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى 30 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئوزۇقلۇقى تۆۋەن، بەلغەم خىلىتىنى كۆپەيتىدۇ.

زەرەرى جىگەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى چىلان.

سەبەج (سەبەج تېشى)

بىر خىل تاش بولۇپ، كەھرىۋاغا ئوخشايدۇ. رەڭگى قارا، پارقىراق كېلىدۇ. ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلى «دەربەند» دېگەن جايدىن چىقىدۇ. ئەسلىدە سۈيۇق ھالەتتە بولۇپ، زامانلارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدە قاتىدۇ. يەنە بىر خىلى «جىيلان» دىن كەلتۈرۈلىدىغان بولۇپ، كاندىن چىقىدۇ. ياخشىسى «دەربەند» دىن چىققىنى بولۇپ، پارسچە «شەبە»، «شەب رەڭ» دەپ ئاتىلىدۇ. كۆيدۈرسە نېپت پۇرايدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى بويۇنغا ئېسىۋالسا باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ياشانغانلارنىڭ كۆز ئالدىدا پاشا، كۆمۈتىدەك نەرسىلەر ئۇچىدىغان بولۇپ قالغاندا، ئۇنىڭدىن ئەينەك ياساپ داۋاملىق قاراپ بەرسە يوقايدۇ. كۆزگە سۈ چۈشۈشتىن ساقلىنىپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن پەلكۈچ ياساپ كۆزگە سۈركىسە كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

سدری (سېدە دەرىخى)

پارسچە «كەنار»، بىر خىلى «ئەرمىز» دەپ ئاتىلىدۇ. تالقىنى «سەۋىيقۇن - نەبىق»، پارسچە «سەتتى كەنار» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى تۈتۈنىنىڭ قۇيۇنى ئىنتايىن قابىز. يېلىمى تازنى ساقايتىدۇ. چاچنى قىزارتىدۇ، ئىششىق تارقىتىدۇ. ئىككى دەرەم (6.804 گرام) ئىشلەتسە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ. تالقىنى ئاشقازانغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىچىنى قاتۇرىدۇ.

زەرەرى باشقا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

سۇزاب (سۇزاپ)

«فىيجەن»، «بىيغابىن» دەپ ئاتىلىدۇ. يەرلىك، ياۋا ۋە تاغدا ئۆسىدىغان ئۈچ خىل بولىدۇ. يەرلىكى ئەڭ ياخشى، يوپۇرمىقى يېشىل، پۇرىقى ئۆتكۈر كېلىدۇ. ئەنجۈر دەرىخىنىڭ ئەتراپىدا ئۆسكەن بولسا تېخىمۇ ياخشى.

تەبىئىتى ھۆلى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇقى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ياۋىسى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 4 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يەرلىكى ماددىلارنى پارچىلايدۇ. قويۇق ۋە شىلىمشىق خىلىتلارنى تارقىتىدۇ. بەھەق ۋە سۆگەلنى يوقىتىدۇ، چاينىسا پىياز ۋە سامساق پۇرىقىنى يوقىتىدۇ. زىماد قىلسا چاشقان يارىسىنى تارقىتىدۇ. ئىچى ياكى سىرتىدىن ئىشلەتسە پالەچ، ئىرقۇننىساغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بوغۇملار ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئارپا تالقىنى بىلەن باشقا چاپسا، سوزۇلما باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سىركە بىلەن زىماد قىلسا، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. يوپۇرمىقىنى يالغۇز ياكى قۇرۇق ئەنجۈر ۋە ياڭاق مېغىزى بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئۆلتۈرگۈچى زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى توسايدۇ. قۇرۇق سېرىقچېچەك بىلەن قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. بىقىن ئاغرىقى، كۆكرەك ئاغرىقى، نەپەس قىستاش، يۆتەل، ئىسسىقتىن بولغان ئۆپكە ياللۇغى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ، كلىزما قىلسا ئۈچەي ۋە بالىياتقۇدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. تالقانلاپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاغا تاكى مەقئەتكىچە

سۈركىسە، بالىياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، قورساقتىكى مەددە قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ. تۇز بىلەن ياكى تۇزسىز ئىشلەتسە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ئىشلەتسە، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. تالقانلاپ بۇرۇنغا تارتسا، بۇرۇندىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. توغرىغۇغا ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، سۈيىدە بەھەقنى يۇسا ساقايتىدۇ. ئەنجۈر بىلەن سوقۇپ مەلھەم قىلىپ، سۇلۇق ئىششىققا چاپسا ئىششىق تارقىتىدۇ. سوقۇپ يۇمشىتىپ سۇ بىلەن مەلھەم قىلغاندىن كېيىن غار دەرىخى يوپۇرمىقىغا سۈركەپ، ياللۇغلانغان ئۇرۇقدانغا تاڭسا ياللۇغ قايتۇرىدۇ. سېرىقچېچەك ۋە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كالا تەمرەتكىسىگە سۈركىلىدۇ. ئۇسارىسىنى ئانار پوستىغا ئېلىپ، قىزىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئارپىبەدىيان سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تېمىتسا كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ، كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سىركە، سەپىداپ كاشغەرى ۋە گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆيدۈرگە ۋە باشتىكى ھۆل يارىلارغا سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. كۈنىگە بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن ئىستېمال قىلسا پالەچ، رەئىشە ۋە تەشەننۇج كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئىچسە ھېق تۇتۇشنى پەسەيتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، زىماد قىلسا چايان، يىلان، زەھەرلىك ئۆمۈچۈك ۋە غالجىر ئىتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. باشقا زەھەرلەرنىمۇ قايتۇرىدۇ. ھامىلىدارلىقنى چەكلەيدۇ. ئۇرۇقىدىن بىر مىسقال (3.125 گرام) ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل ياكى سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچسە، ئاشقازان ئېغىزى سوۋۇش ياكى ھۆللۈكى ئېشىشتىن بولغان ھېق تۇتۇشنى پەسەيتىدۇ. تۇتقاق كېسەل، جۆيلۈش ۋە يەلدىن بولغان قۇلۇنجىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ، دوۋساققا ئىسسىق ئۆتكۈزسە سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ. تاغ سۇزاپىنىڭ پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىسە كونىرىغان بولسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. تاغ سۇزاپى ئۇسارىسى بىلەن يىلتىزىنى مومغا ئارىلاشتۇرۇپ تالقانلاپ، دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىسە چاچ ئۈندۈرىدۇ. يەرلىك سۇزاپ يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، كىچىك بالىلارنىڭ بۇرنىنىڭ ئىچىگە سۈركىسە، تۇتقاق كېسەل (دۆيلىنىش) گە مەنپەئەت قىلىدۇ. ياۋا سۇزاپنى سوقۇپ ئەزالارغا زىماد قىلسا، يەرلىك ئورۇننى كۆيۈشتۈرۈپ ياللۇغلاندۇرىدۇ. ئىستېمال قىلسا ئىچكى ئەزالارنى ياللۇغلاندۇرىدۇ. بۇنىڭدا قەي قىلدۇرۇش ۋە «دىفلا» (تالگۈل دەرىخى) بىلەن زەھەرلەنگەندە قىلغان چارە - ئاماللارنى قىلىش لازىم.

مىقدارى يەرلىك سۇزاپ ئۈچ دەرەم (10.206 گرام).

زەرەرى سۇزاپ مەنىي قۇرۇتىدۇ، باھنى كېسىدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلسا كۆزگە زىيان قىلىدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ. شەقىقە كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

بەدىلى يەرلىك نەئىنا، پىننە. بەزىلەر سىيسەنبەر دەيدۇ.

سەرەخىس (سەرخەس)

«جەلىيدارۇ»، «كىيلدارۇ»، «جۇمان»، «ۋەھمان»، «سەغبەر»، «كىلگان» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئەركەك ۋە چىشى ئىككى خىل بولىدۇ. قۇۋۋىتى بىر - بىرىگە ئوخشايدۇ. قارا، چوڭ، ئىچى پىستە رەڭلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددە ۋە باشقا مەددىلەرنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ. تۆت مىسقال (12.5 گرام) ئېلىپ مائۇلھەسەل بىلەن ئىچسە، قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددە ۋە ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ، تىرىك ھامىلىنى ئۆلتۈرىدۇ. ھۆل جاراھەتلەرگە چاپسا قۇرۇتىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددە ۋە يىلانسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ. دورا ئىچىشتىن ئاۋۋال سۈت ئىچسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى. ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ۋە دوۋساق يارىسىنى ساقايتىدۇ. ئىرقۇننسا، نۇقرەس ۋە مۇپاسىللارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈشتە باشقا قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار بىلەن ئىشلەتمىسە ئۈنۈمى بولمايدۇ.

مىقدارى ئىككى دەرەم (6.804 گرام).

زەرەرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى شىخ ئەرمىنى. بەزىلەر شاھبەللۇت بىلەن ئاق شېكەر، دەيدۇ.

بەدىلى تۇخمى شىبرىم. بەزىلەر شىخ ئەرمىنى، دەيدۇ.

سەرتان نەھرى (دەريا قىسقۇقپاقىسى)

پارسچە «خەرچەڭ» دەپ ئاتىلىدۇ. چوڭ، گۆشلۈك، تاتلىق سۇدىكىلىرى ياخشى.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى سىل كېسىلىگە شىپا بولىدۇ. بولۇپمۇ ئېشەك سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى ياخشى. ھەزىم بولسا ياخشى ئوزۇق بولىدۇ. كۈلىنى قىشتىكى سوغۇقتىن بولغان پۇت - قوللاردىكى يېرىققا سۈركىسە ساقايتىدۇ. بەھەق ۋە داغلارغا سۈركىسە يوقىتىدۇ.

سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ غالجىر ئىت چىشلىۋالغان زەخمىگە سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ. بىر ھەسسە كۇندۇر، بەش ھەسسە جىنتىيانا قوشۇپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. دەريا تاشپاقىسىنى كۆيدۈرمەي پىشۇرۇپم ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. چاپسا ياكى ئىستېمال قىلسا چايان ۋە زەھەرلىك ئۆمۈچۈك زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئىششىقلارغا چاپسا ئىششىق قايتۇرىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۈلى مەقئەتكە سۈركىلىدۇ. قىسقۇچپاقىنىڭ بېشىنى كېسىپ ئېلىپ تالقانلاپ، ئېشەك سۈتى بىلەن ئىچسە، تۈرلۈك زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. قاينىتىپ پىشۇرۇپ گۆشىنى يەپ شورپىسىنى ئىچسە، ئۆپكە يارىسىنى ساقايتىدۇ. ئاق شاراب بىلەن ئىچسە سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ. مۇۋاپىق ئېلىپ ئارپىبەدىيان ۋە كەرەپشە بىلەن قاينىتىپ، سۈيىدىن بىر سەر (31.250 گرام) ئىچسە، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. ئەگەر خام پېتى سوقۇپ يۇمشىتىپ، سۇ بىلەن يۇيۇپ تەمىنى چىقىرىپ، غار - غار قىلسا، بوغما كېسەل ۋە يادامسىمانبەز ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ. ئۇنى پىشۇرۇپ گۆشىنى يەپ، شورپىسىنى ئىچسە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سىلنى ساقايتىدۇ. ئۇنى ئارپىنىڭ پۈتۈن چۆپى بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە، كۆكرەك ۋە ئۆپكىگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان دەسلەپكى مەزگىلدىكى سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ. گەرچە ئۇ تەستە ھەزىم بولسىمۇ، كۆپ ئوزۇق بولىدۇ. تەستە ھەزىم بولۇشنى تۈزەش ئۈچۈن ماش بىلەن ئۇزاق قاينىتىپ ياخشى پىشۇرسا بولىدۇ. ئۇنى سېرىقچېچەك بىلەن قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، سۈيىدە گالنى غار - غار قىلسا زەھەرنى قايتۇرىدۇ. كۈلىنى مەلھەم قىلىپ ئەمچەك راكىغا سۈركىسە ئۇنى تارقىتىدۇ. ئۇنى كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى مۇنداق: قىسقۇچپاقىلارنى تىرىك پېتى مىس قازانغا سېلىپ، ئوتنى كۈچلۈك قالاپ كۆيۈپ كۈل بولغاندا قازاندىن چىقىرىۋېلىنىدۇ. ياز پەسلىدە ئاينىڭ 18 - كۈنى قۇياش كۆتۈرۈلۈپ ئەسەد بۇرجىغا كەلگەندە كۆيدۈرۈش لازىم. يۇيۇلغان قىسقۇچپاقا يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇنى يۇيۇش ئۇسۇلى مۇنداق: ئاۋۋال پۇتلىرىنى كېسىۋېتىپ، قورسىقىنى يېرىپ ئادالاپ، تال چىۋىقى كۈلى ۋە تۇز سۈركەپ يۇيۇپ، پاكىز چايقىغاندىن كېيىن ماش بىلەن يۇمشاق پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەرتان بەھرىي (دېڭىز قىسقۇچپاقىسى)

قىسقۇچپاقىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، ھەممە ئەزالىرى تاشسىمان قاتتىق ھالەتتە بولىدۇ. كۆيدۈرۈلگىنى ئۇچۇچان بولۇپ، بەدەنگە تېز ئۆزلىشىدۇ. كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى: ئۇنى ساپال كوزىغا سېلىپ، گىل ھېكمەت بىلەن ئېغىزىنى مەھكەم ئېتىپ، تونۇردا بىر كېچە - كۈندۈز ئوت قالاپ كۆيدۈرۈلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى كۇشتە قىلىنغان كۈلىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ چىشقا سۈركىسە چىشنى ئاقارتىدۇ. داغ ـ سەپكۈنلەرگە سۈركىسە چۈشۈرىدۇ. كۆزنىڭ نېرۋا، مۇسكۇل ۋە پەردىلىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ. سۈرمىلەرگە قوشۇپ ئىشلەتسە، كۆز قوتۇرى ۋە كۆزدىكى تىرناقچە گۆشنى يوقىتىدۇ.

سەرتان ھىندىي (ھىندىستان قىسقۇچپاقىسى)

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى سىلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

سەرۋ (ئارچا دەرىخى)

«سەفىينە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۆتكۈر، تەمى ئاچچىق ۋە قىرتاق كېلىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىلىقى مۆتىدىل، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر سوغۇق دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يوپۇرمىقى قابىز. ماددىلارنى تارقىتىدۇ، قان توختىتىدۇ. سوقۇپ سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ چاچقا سۈركىسە قارايتىدۇ. سوقۇپ يالغۇز ياكى ئارپا تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆيدۈرگە ۋە كۆزدىكى ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلارغا زىماد قىلىنىدۇ. موم ۋە زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەقئەتكە چاپسا بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ سۈيىنى ئېغىزغا ئالسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يوپۇرمىقىنى كۆيدۈرۈپ كۆيۈك يارىسى ۋە باشقا يارىلارغا چاپسا ساقايتىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئېزىپ يۇمشىتىپ پەتەققە زىماد قىلىنىدۇ.

بەدىلى يېرىم ھەسسە ئانار پوستى، بىر ھەسسە قىزىل ئەنزىرۇت.

سەرھەنج (كۆيدۈرۈلگەن ئىسپىداج)

قۇۋۋىتى شادىنەجكە ئوخشايدۇ، بەلكى ئۇنىڭدىن كۈچلۈكرەك.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ھايۋانات مېيى ۋە پاقىيوپۇرمىقى سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ كلىزما قىلسا ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن مەلھەم ھالەتكە كەلگۈچە قاينىتىپ،

جاراھەتلەرگە سۈركىسە گۆش ئۇندۇرۇپ ساقايتىدۇ. بۇزۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ، قان توختىتىدۇ. مۇناسىۋەتلىك مەلھەملەرگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈككە سۈركىلىدۇ.

سىيسالىيۇس (ئەنجۇدان رۇمى)

«سىسالى»، «ساسالىيۇس»، «سىيسالىيەۋس»، «تەرزىيلۇن»، «كەردىيلىن» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئەنجۇدانغا ئوخشايدۇ.

لېكىن ئۇنىڭدىن ئۇزۇنراق، ئىنتايىن ئاق كېلىدۇ. يوپۇرمىقى كىچىك، يىلتىزىنىڭ يېلىمى خۇش پۇرايدۇ. ئۇرۇقى «كاشىم» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى تارقاتقۇچى. ئىچكى ئەزالاردىكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. ئۇيۇپ قالغان بەلغەمنى سۈيۈلدۈرىدۇ.

شاراب بىلەن ئىچسە سوغۇقنىڭ زىيىنىنى ئازايتىدۇ. قورساق ساھەسىدىكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. تۇتقاق كېسەلگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. نەپەس قىستاش ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە شىپا بولىدۇ. بولۇپمۇ ئۇرۇقىنىڭ تەسىرى ئالاھىدە ياخشى. يىلتىزىنى تالقانلاپ ھەسەل بىلەن يالانچۇق قىلىپ يالىسىمۇ نەپەسنى راۋان قىلىپ، سوزۇلما يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. ئاشقازانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئەزالار ۋە قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. سۈيدۈك تۇتۇلۇش، بالىياتقۇ ئېغىزى بوغۇلۇشقا داۋا بولىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى ئاغرىقلارنى يوقىتىدۇ. بەلدە تۇرۇپ قالغان يەللەرنى تارقىتىدۇ.

مىقدارى بىر دەرەم (3.402 گرام).

زەرەرى كۆپ ئىستېمال قىلسا جىگەرنى زەئىپلەشتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى زىرىق ئۇسارىسى.

بەدىلى بەزىلەر ئاق قىچا، بەزىلەر تەڭ مىقداردا خۇش پۇراق ھەك، دەيدۇ.

سۇئىدى (سۇئىدى)

تۈركچە «بوتىلاق» دەپ ئاتىلىدۇ. يەرلىك، تاغنىڭ ۋە ھىندىنىڭ دەپ بىر قانچە خىل بولىدۇ. تاغنىڭ خۇش پۇرايدىغانلىرى ياخشى. ئۇنىڭدىن قالسا يەرلىكنىڭ ئاقلىرى، ئۇنىڭدىن قالسا ھىندىنىڭ ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى بەدەننى قىزىتىدۇ، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، رەڭگىروينى ياخشىلايدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. تالقانلاپ ئىستېمال قىلسا يەل يارا، ئېغىز يارىسى، ئاشقازان يارىسى ۋە جاھىل خاراكتېرلىك يارىلارغا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەزالاردىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. ئېغىز پۇراش، بۇرۇن پۇراش ۋە چىش مىلىكى بوشاشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەرنى قىزىتىدۇ. سۈيدۈك تامچىلاش ۋە ئاشقازان، بۆرەك زەئىپلىكى ۋە بوۋاسىرغا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىياتقۇنى قىزىتىدۇ. كونا تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. پەي ـ نېرىپلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ. ئىستېمال قىلسا ياكى چاپسا تەسىرى ئوخشاش. زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ كىچىك بالىلارنىڭ بېشىغا چىققان چاقىغا سۈركىسە ساقايتىدۇ. ھەر قېتىمدا بىر دەرەم (3.402 گرام) ئىشلىتىلىدۇ. 10 دەرەم (34.02 گرام) ئېلىپ شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، يىلان مەددە ۋە قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددىنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ.

زەرەرى يۆتەل پەيدا قىلىدۇ. گالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قەنت ياكى سەندەل. بەزىلەر ئۆپكىگە زىيانلىق، تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان، دەيدۇ. قاننى كۆيدۈرىدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلسا جۇزام پەيدا قىلىدۇ.

سەفەرجەل (بېھى)

پارسچە «ئابىي» دەپ ئاتىلىدۇ. دېنى چوڭ، تولۇق پىشقانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا سوغۇق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا، بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق، دەيدۇ. بەزىلەر ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى چۈچۈمىلى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قابىز. تاتلىقىغا قارىغاندا قابىزراق. تاتلىقى سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. گۈلىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. بېھى كېرەكسىز ماددىلارنىڭ ئىچكى ئەزالارغا قۇيۇلۇشىنى توسۇيدۇ. سىقىپ ئېلىنغان سۈيى نەپەس قىستاش، قان تۈكۈرۈش ۋە قۇسۇشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. خۇمارنى باسىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيى ياخشىراق بولۇپ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش تەسىرى كۈچلۈك. ھەسەل بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. قانلىق ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. قان توختىتىدۇ. سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشكە شىپا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سىقىپ چىقىرىپ، سۈيى سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلىدۇ. تاماق ئۈستىگە ئىستېمال قىلسا

كۆچلۈك سۈرىدۇ. كۆپ يېسە يېگەن تائامنى شۇ پېتى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا قەۋزىيەت قىلىدۇ. قايىنتىپ تەمنى چىقىرىپ كىلىزما قىلسا، ئاشقازان ۋە بالىياتقۇغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پۇرسا يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

زەھەرى كۆپ ئىستېمال قىلسا پەي - نېرۋىلاردا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. قۇلۇنجى ۋە قورساق ئاغرىقىغا سەۋەب بولىدۇ. تولۇق پىشمىغىنى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

مەھمۇدە (سوقمۇنىيا)

سۈتلۈكئوتلار ئائىلىسىگە تەۋە بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇسارىسى بولۇپ، يوپۇرمىقى يۆگىمەچئوتنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. 3 ~ 4 گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. بىر يىلتىزدىن كۆپ شاخلىرى ئۆسۈپ چىقىدۇ. گۈلى ئاق ئېچىلىدۇ. ياخشىسىنىڭ رەڭگى سۈزۈك، يەڭگىل، يىپەك رەڭگىدە بولغىنى بولۇپ، قولغا ئېلىپ ئۇۋۇلسا ئاسان پارچىلىنىدۇ، ئاق بولىدۇ. سۇغا سالسا سۈتكە ئوخشاش ئېرىيدۇ. ناچارلىرىنىڭ رەڭگى قارا ياكى سېرىق، جسمى قاتتىق بولىدۇ. قولغا ئېلىپ ئۇۋۇلسا ئاسان پارچىلانمايدۇ. ئالما ياكى بېھى ئارىسىغا ئېلىپ، چوغنىڭ ئارىسىغا كۆمۈپ پىشۇرماي ئىشلەتكىلى بولمايدۇ. پىشۇرۇش ئۇسۇلى مۇنداق: سوقمۇنىيانى چىگە رەختتە يۆگەپ، بوشتىلغان بېھى ياكى ئالما ئارىسىغا ئېلىپ، ئېغىزنى ئەتكەندىن كېيىن خېمىر ئارىسىغا ئېلىپ، تونۇردىكى چوغقا كۆمۈپ، پىشقانغا قەدەر تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن چىقىرىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە ياكى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ھارارىتى قۇرۇقلۇقىدىن ئارتۇقراق.

رولى ۋە داۋاسى ئۆزى بەرەس، بەھەق ۋە داغلارغا سۈركىلىدۇ. ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتلەرگە سۈركىلىدۇ.

سىركە ۋە ئۆسۈملۈك يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا سۈركىسە كونا باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سەپرانى سۈرىدۇ. بىر ھەسسە سوقمۇنىياغا ئىككى ھەسسە تۇربۇت ئارىلاشتۇرۇپ، يېڭى سۈت بىلەن ناشتىدا ئىستېمال قىلسا، چوڭ - كىچىك مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). يىلتىزىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ تەمنى چىقىرىپ، ئارپا ئۇنى بىلەن مەلھەم قىلىپ، ئولتۇرغۇچ نېرۋىغا سۈركىسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ. يىلتىزىنىڭ سۈيىنى يۇڭغا سىلەپ پەرزىنجە قىلسا، قورساقتىكى ھاملىنى ئۆلتۈرىدۇ. ھەسەل ۋە زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتلەرگە سۈركىلىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ يارىلاشقان قوتۇرغا سۈركىلىدۇ. يىلتىزىنى بەرەسكە سۈركىسە، ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. چايان چېقىۋالغان

ئورۇنغا سۈركسه ياكى ئىچىدىن ئىستېمال قىلسا زەھەر قايتۇرىدۇ، يالۇغ قايتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ھېچقانداق دورا سەپرانى سۈرۈشته ئۇنىڭغا يەتمەيدۇ. سوقمونيانىڭ تەسىرى 30 يىلغىچە تۇرىدۇ.

مىقدارى مىزاج ۋە ھاۋاغا قاراپ بىر تەسۇج (مىقدار بىرلىكى) دىن ئىككى داڭ (0.920 گرام) غىچە. باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتكەندە بىر تەسۇجدىن بىر داڭ (0.460 گرام) غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) ئىستېمال قىلسا، دەسلەپتە چوڭ - كىچىك تەرەتنى تۇتىدۇ. ئارقىدىن كۆڭۈلنى غەش قىلىپ ئاينىتىدۇ. سوغۇق تەرلىتىدۇ، كۆچلۈك ئىچ سۇرىدۇ. بەلكى زەھەرلەپ ھالاك قىلىدۇ. ئىككى مىسقالى (6.250 گرام) ئادەمنى ئۆلتۇرىدۇ. زەھەرلىنىپ قالغاندا دوغ، ئالما تالقىنى، رىباس قىيامى قاتارلىقلارنى ئىچكۈزۈپ قۇتقۇزۇش لازىم.

زەرەرى ئۇچەي، ئاشقازان، جىگەر ۋە يۇرەككە زىيانلىق. كۆڭۈلنى غەش قىلىدۇ، كۆڭۈلنى ئاينىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ، ئىشتىھانى تۇتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى تەڭ مىقدارىدا كەتىرا، رۇم بەدىيان، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، نىشاستە، بادام يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

بەدىلى ئۇچ ھەسسە ئىنەكپىتى.

سەقەنقۇر

سۇدا ياشايدىغان ۋەرەل كەسىلەنچۇكىدىن ئىبارەت. «سەقەنقىس» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئېيتىشلارچە، ئۇ تىمسىلە نەسلىدىن بولۇپ، تىمسىلە نىل دەرياسى بويىغا كېلىپ تۇخۇملايدۇ. تۇخۇمدىن چىققان باللىرىدىن دەريا‌غا كىرىپ كەتكەنلىرى تىمسىلە، قۇم ئارىسىدا قالغانلىرى سەقەنقۇر بولىدۇ. ئەركەك ۋە چىشسى تەڭدىن تۇغۇلىدۇ.

تەبىئىتى يېڭسى ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى سەقەنقۇر سوغۇقتىن بولغان نېرۋا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بەل قۇۋۇتتى ئاجىز كىشىلەرگە ماس كېلىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، شەھۋەتنى زىيادە قىلىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلارغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، بەلكى زىيان قىلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلارغا قوشۇپ ئىستېمال قىلغانغا قارىغاندا يالغۇز ئىستېمال قىلسا ياخشىراق. كىشىنىڭ مىزاجى، يېشى، پەسلىگە قاراپ 1 ~ 3 مىسقال ئىستېمال قىلىنىدۇ. يالغۇز ئىستېمال قىلماقچى بولغاندا ئەڭ ياخشىسى تالقانلاپ، كونا شاراب ياكى مائۇلھەسەل ياكى ئۇزۇم شىرنىسى ياكى ئىللىتىپ پىشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

بەدىلى مەجۈنات ۋە باشقا مۇرەككەپ ياسالمىلاردا تەڭ مىقداردا خۇسيەتۇسسۆئلەپ، ئېكەكلەنگەن كالا چۈيىسى ۋە يېرىم مىقداردا سەۋزە ئۇرۇقى.

سۇككەر (شېكەر)

پارسچە «شېكەر» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى ئاق، پارقىراقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق ياكى 2 ـ دەرىجىنىڭ دەسلىپىدە ئىسسىق. 1 ـ دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىلىرىدا هۆل، كونىرىسا قۇرۇقلۇققا مايىللىشىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى جۇلا بېرىش رولى هەسەلگە يېقىن بولۇپ، بۇ تەسىرى ئارقىلىق ئاشقازاننى تازىلايدۇ. تەرەتنى بوشىتىش رولى قارا شېكەردىن كۈچلۈكرەك. ئۈچەي ۋە ئاشقازاندىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. تاتلىق بادام يېغى بىلەن ئىچسە قۇلۇنجىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كونىسى ئاشقازاندا تۇرۇپ قالغان بەلغەمنى تازىلايدۇ. ئەمما ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ. سەپرانى قوزغايدۇ. تۈزەتكۈچىسى ئاچچىق ئانار. بەزىلەر كالا ياكى قوي يېغى بىلەن ئىستېمال قىلسا سۈيدۈك هەيدەيدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). 10 دەرەم (34.02 گرام) شېكەرنى ئىككى هەسسە يېڭى كالا يېغى بىلەن ئېرىتىپ ئىچسە، كىندىك ۋە ئىچكى ئەزالاردىكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. قايناق سۇدا ئېرىتىپ داۋاملىق ئىچىپ بەرسە يۆتەل پەسەيتىدۇ، ئاۋازنى ئاچىدۇ، نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆكرەك ۋە ئۆپكىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. بەلغەم بوشىتىدۇ. سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشنى ئوڭشايدۇ. ئۆزىنىڭ مۆتىدىللىكى بىلەن ئىسسىق ۋە سوغۇق مىزاجلارغا ئوخشاشلا باب كېلىدۇ. ئىسلاھ قىلىش هاجەت ئەمەس. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بۆرەككە شىپا بولىدۇ. ئىسرىق سالسا زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇناسىۋەتلىك كۆز دورىلىرى بىلەن ئىشلەتسە، كۆزدىكى يەڭگىل ئاقنى يوقىتىدۇ. كۆپۈكىنى ئايرىۋېتىپ ئىستېمال قىلسا ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ.

مىقدارى 10 دەرەم (34.02 گرام).

زەرەرى ئىچ سۈرۈۋاتقان، ئۈچىيىدە زەخىم بارلار كۆپ ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم.

تۈزەتكۈچىسى بېهى، تاباشىر.

بەدىلى مەۋىزەج خۇراسانى.

سۇككەرۇل ئوسىر (ئوسىر دەرىخى شېكىرى)

پارسچە «تىيغال» دەپ ئاتىلىدۇ. «ئوسىر» دەرىخىنىڭ گۈل ئورنىدىن سىرغىپ چىقىپ، قۇرۇپ قالىدىغان بىر خىل يېلىم. بەزىلەر ئۇ خۇراساندىكى بىر خىل دەرەخنىڭ

ئۇستىگە چۈشىدىغان شەبنەمسىمان سۈيۇقلۇق بولۇپ، تەرەنجىبىنگە ياكى تۇز پاراشوكىغا ئوخشايدۇ. تەمى تاتلىق، ئازراق قىرتاق، رەڭگى ئاق كېلىدۇ. ھىجازدىن كەلتۈرۈلگىنى قارامتۇلراق بولىدۇ، دەيدۇ.

تەبئىتى مۆتىدىل، ئىسسىقتا مايىلراق. شېكەرنىڭ تەبئىتىگە يېقىنراق.

رولى ۋە داۋاسى شېكەرگە قارىغاندا ئۇچۇچانراق بولۇپ، مەلۇم دەرىجىدە ھۆللۈكى بار. تەرەتنى بوشىتىدۇ. كۆزگە سۈركىسە كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. كۈنىگە 10 دەرەم (34.02 گرام) نى ئىلمان سۇ بىلەن داۋاملىق ئىچىپ بەرسە، كاناي يالليۇغى ۋە باشقا سەۋەبلەردىن بولغان نەپەس قىستاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). لۇفلە ئۆسۈملۈكىنىڭ سۈتى بىلەن ئىچسە ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تاتلىقلىقى كەمرەك بولغاچقا باشقا شېكەرلەرگە ئوخشاش ئۇسساتمايدۇ. ئاشقازان، جىگەر ۋە دوۋساقا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

سەكبىنەج (سەكبىنەج)

بۇ تەرخەمەككە ئوخشايدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يېلىمى بولۇپ، «سەغبەيىن» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بەزىلەر پوستى ئاق، ئىچى قىزىلغا مايىل، پۈرىقى ئۆتكۈر، سۇدا تېز ئېرىيدىغانلىرى ياخشى، دەيدۇ. يەنە بەزىلەر رەڭگى سۇزۇك، سىرتى قىزىل، ئىچى ئاق، پۈرىقى ئوتتۇراھال بولۇپ، پىننە ۋە ھەك پۈرايدىغانلىرى ياخشى، دەيدۇ.

تەبئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى تارقاتقۇچى، ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ. يانپاشتا تۇرۇپ قالغان كېسەللىك ماددىسىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. ئىچسە ياكى كىلىزما قىلسا قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يالغۇز ئىشلەتسە بوۋاسىر ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. ئاشقازان، بالىياتقۇ ۋە ئۆچەيلەردىكى سوغۇقلۇقنى ئالىدۇ. ھەيز ۋە سۈيدۇكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ھاملىنى ئۆلتۈرىدۇ. سېرىق زەرداب سۇلارنى سۇرۇپ تازىلايدۇ. ئاشقازاندىكى ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرىدۇ. يىلان، چايان چاقىقان ئورۇنغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ. بۇرۇنغا پۈركىسە تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسپىھاندىن كەلتۈرۈلگىنى باھىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. جىگەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىستېمال قىلسا ياكى سىرتىدىن سۈركىسە، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئىستىسقا ۋە قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چاشقان يارىسى، بوغۇم قېتىش، ئۆسمىلەرگە سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تىكەن ۋە ئوق تەككەن ئورۇنغا سۈركىسە ئۇلارنى تارتىپ چىقىدۇ. ئىچسە مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ئېيتىشلارچە، سوغۇقتىن

بولغان نۇقرەس، مۇپاسىلغا شىپا بولىدۇ. ئۆپكىنى تازىلايدۇ. شىلىمشىق بەلغەم ۋە قويۇق بەلغەمنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. بەلغەمدىن بولغان ئىرقۇننىسانى پەسەيتىدۇ. ئۇچا ئاغرىقغا داۋا بولىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. كۆز قارائۇغۇلىشىش ۋە قاپاق قېلىنلاشلارغا داۋا بولىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشۈشنى داۋالاشتا ئەڭ ياخشى داۋا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. سىركىدە ئېرىتىپ كىرپىك خالتىلىق ئىششىقى (يىڭناسقۇ) غا سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام) غىچە. سوغۇق ۋە سەۋدا مىزاجلاردىن باشقىلارغا بېرىش مۇۋاپىق ئەمەس. دېمەك، سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى دوۋساققا زىيانلىق. تۇزەتكۈچىسى ئوشۇق. بەزلەر ئاشقازان، ئۈچەيلەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

تۇزەتكۈچىسى مەستىكى، رۇم بەدىيان.

بەدىلى ئاق قۇننە. بەزلەر يېرىم ھەسسە جاۋشىر، يەنە بەزلەر مۇقەل، سەبىرە، ئوشۇق، جاۋشىر، دەيدۇ.

سۇكۇك (ئامىلە ئۇسارىسى)

ئۇنىڭ يەنە بىر خىلىمۇ بار، موزا بىلەن خام خورمىنىڭ ئۇسارىسىدىن تەييارلىنىدۇ. خۇش پۇرايدىغانلىرى ياخشى. قۇرۇق ئاملىنى سۇغا چىلاپ چىقارغان ئۇسارىسى «سۇككۇل ما»، «كەركەرۇھىن» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قابىز بولۇپ، ئۈچەيلەرنى قۇۋۇتلەيدۇ. ھۆللۈكتىن بولغان قۇسۇشنى توختىتىدۇ، تەرەتنى قاتۇرىدۇ. قورساققا سۈركىسە ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇتلەيدۇ. باھنى زىيادە قىلىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، بوغۇم ۋە نېرۋىلارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، قان توختىتىدۇ، يۇرەك سانجىقىنى پەسەيتىدۇ.

مىقدارى يېرىم دەرەم (1.701 گرام).

زەرەرى ئىسرىقلىسا ئىسسىق مىزاجلارنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى كافۇر.

سلىق (قىزىلچا)

ئىككى خىل بولىدۇ، بىر خىلى پارسچىمۇ «سىلىق» دەپ ئاتىلىدۇ. مەشھۇر نامى «ئەسۋەر» دۇر. يەنە بىر خىلى پارسچە «جەغەندەر» دەپ ئاتىلىدۇ. تاتلىقى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر مۇرەككەپ قۇۋۇەتكە ئىگە، بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە ھۆل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تەركىبىدە توغرىغۇ ماددىسى بار. ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ، تارقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. قارىسى قابىز، ئېچى پارقىراتقۇچى، داغ چۈشۈرگۈچى. دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، تاز، سۆگەللەرگە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ كالا تەمرەتكىسىگە سۈركىلىدۇ. سۈيىنى باشقا سۈركىسە پىت يوقىتىدۇ. سۈيىگە موم ئارىلاشتۇرۇپ ياللۇغلارغا سۈركىسە يالىلۇغ قايتۇرىدۇ. بۇرۇندىكى يارىنى ساقايتىدۇ. قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىق دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن ئىستېمال قىلسا رەئىشەگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەم بوشىتىدۇ. يىلتىزىنىڭ سۈيىنى بۇرۇنغا تېمتسا، مېڭىدە شىلمىشىق خىلتىلار يىغىلىشتىن بولغان تۇتقاق كېسەلگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيىنى سۈرگۈچى دورىلار بىلەن ئىچسە بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. نۇقرەسكە ۋە مۇپاسىللارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. 10 دەرەم (34.02 گرام) سۈيىگە يېرىم دەرەم (1.701 گرام) غارىقۇن قوشۇپ ئىشلەتسە، شىلىمشىق قويۇق خىلتىلارنى چىقىرىدۇ.

زەرەرى قانىنى كۆيدۈرىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ، ناچار كەيمۇس ھاسىل قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سىركە. يىلتىزى ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ، كۆكۈل ئىلىشتۇرىدۇ. تۇزەتكۈچىسى غورا قىيامى، تۇرۇنجى شەربىتى.

سلىق جەبەلىي (تاغ قىزىلچىسى)

پارسچە «ئازاد دارۇ» دەپ ئاتىلىدۇ، «سەۋتەلھە»، «سەلمۇت»، «سلىق بەرىي» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى نۇقرەس ۋە مۇپاسىلغا زىماد قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇتۇپ ناۋات بىلەن تالقانلاپ ئىستېمال قىلسا، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). گۈلاب بىلەن زىماد قىلسا سوقۇلغان، ئېزىلگەن ئەزالاردىكى

ياللۇغنى قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىپ تېزلا ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

سەلىيخە (قېلىن دارچىن)

«قەسا» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ «سەلىيخە» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل دەرەخنىڭ پوستى بولۇپ، «سەلخى سەلىيخە» دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بىر خىلى «سەۋدادۇل ھىندىي» «سەلىيخەتۇس - سەۋاد» دەپ ئاتىلىدۇ. بىرقانچە خىل بولىدۇ. رەڭگى قىزىل، تەمى ئازراق ئاچچىق، قېرىق، قېلىن كەلگەنلىرى ياخشى. نېپىز دارچىنغا ئوخشاش يۆگەلگەن، نېپىز كەلگەنلىرى ناچار. نېپىز دارچىن «كەسىيلا» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. توختاپ قالغان ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. كۆز دورىلىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. شىلىمشىق خىلىتلاردىن ياكى قويۇق يەل تۇرۇپ قېلشتىن بولغان كۆكرەك ۋە بىقىن ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. شەربىتى ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىسىنى بالىياتقۇغا ئالسا بالىياتقۇدىكى ئارتۇق ۋە بۇزۇق ھۆللۈكلەرنى تازىلايدۇ. بالىياتقۇدىن كەلگەن سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ. ئىچسە يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بۆرەك ۋە باشقا ئىچكى ئەزالاردا يۈز بەرگەن ھەرقانداق ياللۇغلارنى قايتۇرىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئۆلۈك ياكى تىرىك ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. «سەلىيخەتۇس - سەۋاد» دېگەن خىلى زەھەر قايتۇرىدۇ.

مىقدارى بىر دەرەم (3.402 گرام) گىچە.

زەرەرى ئۈچەيگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

بەدىلى يېرىم ھەسسە نېپىز دارچىن.

سەلخۇل ھەييە (يىلان پوستى)

پوستى ئاقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى كۈچلۈك دەرىجىدە قۇرۇتىدۇ. شاراب بىلەن قاينىتىپ تەمىنى

چىقىرىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كۆز دورىلىرىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە كۆزگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ تالقانلاپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى دەرھال پەسەيتىدۇ. كەپە ئۆسۈملۈكىنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. كۈلىنى دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىسە چاچ ئۈندۈرىدۇ. بىر دەرەم (3.402 گرام) يىلان پوستىنى تالقانلاپ، ئىككى دەرەم (6.804 گرام) ئارپا ئۇنى بىلەن يۇغۇرۇپ، چوغقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىچكى - تاشقى بوۋاسىرغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ يېغىنى تېمىتسا، سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى ۋە قۇلاق ئاقمىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن يېغىغا سېلىپ، بىر نەچچە كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ قاپاققا سۈركىسە، قاپاقتىكى تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەلھاقات (تاشپاقا)

پارسچە «سەڭگى پۇشت» دەپ ئاتىلىدۇ. دېڭىز، دەريا ۋە قۇرۇقلۇق تاشپاقىسىدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قېنىنى شاراب، توشقان پەنىرمايسى، زىرە قاتارلىقلار بىلەن ئىستېمال قىلسا، زەھەرلىك جانىۋارلار چېقىۋېلىشقا شىپا بولىدۇ. ئۆتىنى تۇتقاق كېسەل بىمارىنىڭ بۇرنىغا تېمىتسا ھوشىغا كەلتۈرىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە بوغما كېسەل ۋە كىچىك بوۋاقلارنىڭ ئېغىز يارىسىغا داۋا بولىدۇ. تۇخۇمى بالىلاردىكى يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. تاشپاقا پوستىنى ئاقارغىچە كۆيدۈرۈپ، كالا يېغى بىلەن سالايە قىلىپ، يارىلاشقان سەرتان ۋە ھەر خىل يارىلارغا سۈركىسە يارا ئېغىزىنى تازىلايدۇ، گۆش ئۈندۈرىدۇ، كۆيۈك يارىسىغا شىپا بولىدۇ. دېڭىز تاشپاقىسىنىڭ قېنىنى ئارپا ئۇنى ۋە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، ئەتىگەن - كەچتە تۇتقاق كېسەل بىمارىغا بىر تالدىن بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تاشپاقا قېنىنى بوغۇم ۋە پۇت - قوللارغا سۈركىسە، مۇپاسىل ۋە نۇقرەسنى پەسەيتىدۇ. داۋاملىق سۈركىسە ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. مېيى پەيلەرنىڭ تارتىشىپ قېلىشى ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. گۆشىنى پىشۇرۇپ يېسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. قېنىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. دەريا تاشپاقىسىنى كۆيدۈرۈپ تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، پۇت - قوللارنىڭ يېرىقلىرىغا سۈركىلىدۇ. تاشپاقىنىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ، ئوت كۆرمىگەن خام ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۆزگە سۈركىسە كۆزگە سۇ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. تاشپاقا ئۆتىنى سۇدا قاينىتىپ، پەتەق (گرىژ) بولۇپ قالغان بالىنى ئولتۇرغۇزسا پەتەقنى قايتۇرىدۇ.

سۇلاھە (ئەركەك تاغ ئۆچكىسى سۈيدۈكى)

بۇ تاغ ئۆچكىسى كۆيلىگەن چاغدا تاش ئۈستىگە سىيىپ قويغان سۈيدۈك بولۇپ، ۋاقىتتىلىك ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ بۇ سۈيدۈك قېتىپ قالىدۇ. ئۇنى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە جۇزامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇماق (سۇماق)

«تومنەم»، «سۇماقۇد ـ دەببا غىين» دەپ ئاتىلىدۇ. يېڭى، رەڭگى قىزىللىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە، بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئىنتايىن قابىز، كۆچلۈك دەرىجىدە قان توختىتىدۇ. بەزىلەر: ھەتتا ئېسۇئالسىمۇ قان توختىتىدۇ، دەيدۇ. يوپۇرمىقىمۇ قابىز بولۇپ، قايناتمىسى چاچنى قارايتىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن كىلىزما قىلسا ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچىدىن ئىستېمال قىلسىمۇ ياكى ئابزەن قىلسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاقمىسىنى توختىتىدۇ. يوپۇرمىقىنى قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن قاينىتىپ قېيام قىلسا رۇسۇتنىڭ تەسىرىنى بېرىدۇ. مېۋىسىنى تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، سوزۇلما ئىچ سۇرۇش ۋە ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇ بىلەن زىماد قىلسا، كۆيدۈرگە ۋە باشقا يالۇغلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قاپاققا سۈركىسە، قاپاق قېلىنلاش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. زىماد قىلسا بالىياتقۇدىن كەلگەن ھۆللۈكنى توختىتىدۇ. بۇۋاسىرغا سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مېۋە قىياسىنىڭ تەسىرى مېۋىسىنى شۇ پېتى ئىستېمال قىلغاندىن ياخشىراق. يېلىمىنى قۇرت يېگەن چىشقا باسسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. قاينىتىپ تەمنى چىقىرىپ بوغۇمغا قۇيسا يالۇغلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە ئىچ سۇرۇش، بالىياتقۇ قاناش ۋە كۆپ سېيىشنى توختىتىدۇ. چۈچۈمەللىكى بىلەن ئىشتىھانى ئاچىدۇ، قىرتاقلىقى بىلەن تەرەتنى قاتۇرىدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. توخۇ گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ تەرەتنى قاتۇرىدۇ. ئاشقازان ۋە قورساق ساھەسىگە زىماد قىلسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. قورۇپ ئىشلەتسە ئىچنى بەكرەك قاتۇرىدۇ. قىزىلگۈل بىلەن سالايە قىلىپ كۆزگە سۈركىسە، دەسلەپكى مەزگىلدىكى ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆز ئالمىسىنى قۇۋۇۋەتلەيدۇ. چىلاپ تەمنى چىقىرىپ، كۆزگە سۈركىسە قاپاق

سۇلۇق ئىششىقى، كۆز قىزىرىش ۋە كۆز قىچىشىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇسۇپ ئاشقازاندا ھېچ نەرسە توختىمغاندا ئۇنى زىرە بىلەن سوقۇپ، سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا توختىتىدۇ. سۇماق ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. سەپرالىق قەيگە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇچەيدىكى زەخمنى ساقايتىدۇ. قانلىق ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن كىلىزما قىلسا بالىياتقۇ ئاقمىسى ۋە بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بىر سەر (31.250 گرام) نى يېرىم رەتىل (200 گرام) سۇدا قاينىتىپ، بىر پارچە پاكىز رەختنى ھۆللەپ كۆزگە قويسا كۆز قوتۇرى، كۆز قىزىرىپ ئاغرىش، قاپاق سۇلۇق ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئېغىزنى چايقىسا ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمقىنى ئېزىپ، ئىچى سۇرۇپ قالغان بالىلارنىڭ قورسىقىغا زىماد قىلسا ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. يوپۇرمىقىنى قويۇلغۇچە قاينىتىپ ئەزالارغا سۇركىسە چىڭىتىدۇ. پاقىيوپۇرمىقى سۇيىدە ئېرىتىپ يامان يارىلارغا سۇركىسە ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. كىندىك ۋە چانقا سۇركىسە، پەي - نېرۋىلارنىڭ بوشاپ كېتىشىدىن بولغان سۇيدۇك تامچىلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ جىگىرىگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى مەستىكى.

سەمىين (سېمىز گۆش)

تولۇق يېتىلگەن ھايۋاننىڭ گۆشى ياخشى.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئىچىنى سۇرىدۇ. تېز ھەزىم بولىدۇ. باھنى زىيادە قىلىدۇ. بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. يەل ۋە ئۆتكە ئۆزگىرەيدۇ. شۇڭا لىمون، زەنجىۋىل ۋە راسەن بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

سىمسىم (كۈنجۈت)

قورۇپ پوستى ئايرىلغىنى «رەھىشي» دەپ ئاتىلىدۇ. يېڭى، دېنى چوڭلىرى ياخشى. ئۆزى يېغىدىن كۈچلۈك.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىدا ئىسسىق، 1 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل. بەزىلەر 2 - دەرىجىدە ھۆل، دەيدۇ. قۇرۇپ پوستى ئايرىلغىنى ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئۇيۇپ قالغان قانىنى تارقىتىدۇ. زەربىدىن بولغان كۆكنى

يوقىتىدۇ. پۇت ـ قوللارنىڭ يېرىلىشى، بەدەن يىرىكلىشىپ كېپەكلىشىش، ھەر خىل ئىششىق ۋە كۆيۈك يارىلىرىغا زىماد قىلىنىدۇ. كۈنجۈت دەملىمىسى ھەيزنى ھەيدەيدۇ. قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ. پوستىنى ئاقلاپ قورۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى غىزا بولىدۇ، سەمرىتىدۇ. ئۇنىڭدىن يالانچۇق تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، كۆكرەك ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يۆتەل پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭدىن ياخشى ـ يامانلىقتا ئوتتۇراھال بولغان قان ھاسىل بولىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ئىچىش ياكى ھاراق ئىچىش ياكى بىر ئۆتكۈر خىلتنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن بولغان ئاشقازان كۆيۈشۈشنى پەسەيتىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يىلان چېقىۋالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زىغىر ئۇرۇقى بىلەن ئىستېمال قىلسا باھنى قۇۋۋەتلەش رولى تېخىمۇ ئاشىدۇ.

مىقدارى بەش دەرەم (17.01 گرام).

زەرەرى تەستە ھەزىم بولىدۇ، ئېغىزنى پۇرىتىدۇ، ئاشقازان مۇسكۇللىرىنى بوشىتىدۇ، كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ. ئۇسسۇتىدۇ، قويۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازانغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قورۇپ ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بەدىلى زىغىر ئۇرۇقى.

سەممۇل فار (چاشقان زەھىرى)

«تۇرابۇل ھالىك» (ھالاك قىلغۇچى توپا)، «سەممۇل فار» (چاشقان زەھىرى)، «رەھەجۇل فار»، «سۇك» دەپ ئاتىلىدۇ. بىر خىل كان ماددىسى بولۇپ، ئىكسىرچى (دورا تاۋلىغۇچى) لار ئۇنى «زەرنىخ سەفىيد» (ئاق زەرنىخ) دەپ ئاتىشىدۇ.

زەرەرى ئۆلتۈرگۈچ زەھەر. ئۇنىڭ زەھىرىدىن قۇتۇلۇپ قالماق ئىنتايىن تەس. ئۇنى خېمىر ياكى باشقا يېمەكلىكلەرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ھەرقانداق يەرگە قويۇپ قويسا، ئۇنى يېگەن چاشقان ھەم شۇ چاشقاننى پۇرىغان ھەرقانداق چاشقان ئۆلۈپ قالىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئېھتىياتسىزلىقتىن ئۇنى يەپ سالغاندا، چەككىلەنگەن سىمابتىن زەھەرلەنگەندىكى قۇتقۇزۇش چارىلىرىنى قوللىنىش لازىم.

سەمىن (ياغ)

كالا ياكى قوي يېغىغا قارىتىلغان.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ھارارىتى قايماقنىڭ ھارارىتىدىن ئارتۇقراق.

رولى ۋە داۋاسى تەسىرى قايماق بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. پىشۇرۇش، بوشىتىش، يۇمشىتىش تەسىرى كۈچلۈك. كالا يېغى يىلان زەھىرىنىڭ يۈرەككە تەسىر قىلىشىنى توسۇيدۇ. كالا يېغى كونىرىغانسېرى ھارارىتى ۋە جۇلا بېرىش رولى ئاشىدۇ. جاراھەتنى پىشۇرىدۇ. ماددىلارنى تارقىتىدۇ. بولۇپمۇ قۇلاق ئاستى بېزى ئىششىقىغا ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى. بەلغەمنى بوشىتىدۇ. كۆكرەكتىكى كېرەكسىز ماددىلارنى پىشۇرىدۇ. بولۇپمۇ شېكەر ۋە ئاچچىق بادام بىلەن يېسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك. تەرەتنى بوشىتىدۇ ھەم قاتۇرىدۇ. كۈلىنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ كلىزما قىلسا، دېزىنتىرىيە ۋە ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پاختىغا مىلەپ ھەر خىل جاراھەتلەرگە تېڭىلىدۇ. كونا خېنىنى كالا يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ كونىرىغان قوتۇرغا سۈركىسە ساقايتىدۇ. بىر سەر (31.250 گرام) ماينى بەش مىسقال (15.625 گرام) شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلسا دەرھال سۈيدۈك ھەيدەيدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). پەرزىجە قىلسا بالىياتقۇدىكى يارىنى ساقايتىدۇ. مەقئەتكە سۈركىسە بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بىر سەر (31.250 گرام) كالا يېغىنى يېرىم رەتىل (200 گرام) ئانار سۈيى بىلەن ئىچسە دېزىنتىرىيىگە شىپا بولىدۇ. كۆزگە سۈركىسە كۆزدىكى قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆز قوتۇرىدا قاپاققا سۈركىلىدۇ. ئىتئۈزۈمى سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە كۆز لوقۇلداپ ئاغرىشنى پەسەيتىدۇ. كۆزدىكى ياللۇغنى قايتۇرىدۇ. قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ناشتىدا يالىسا قۇرۇقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ.

سەمەك (بېلىق)

پارسچە «ماھى» دەپ ئاتىلىدۇ. چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوتتۇراھال، تېگىدە تاش ۋە قۇم بولغان تاتلىق سۇلاردا ياشىغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ. شورپىسىنى ئىچسە زەھەر قايتۇرىدۇ، مۈڭگۈزلۈك يىلان ۋە غالجىر ئىتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. تۇزلانغان بېلىقنى قاينىتىپ، پىشۇرۇپ سۈيىدە ئولتۇرسا، ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كلىزما قىلسا، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يېسە قويۇق بەلغەم پەيدا قىلىدۇ. بېلىقنى داۋاملىق يېسە ھۆللۈكى ۋە شىلىمشىقلىقى تۈپەيلىدىن بەرەسنى پەيدا قىلىدۇ. تۇز سېپىپ يېسە، بۇ خىل تەسىرى ئاجىزلايدۇ. بېلىقنىڭ ھەرقاندىقى بەلغەم كۆپەيتىدۇ، پەي ـ نېرۋىلارنى بوشىتىدۇ، پەقەت ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. كۆكتاتلار بىلەن شورپا قىلىپ پىشۇرۇپ يېسە، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. ئوت بىلەن قاقلاپ پىشۇرۇلغىنى

ئاسان ھەزىم بولىدۇ. ئۇن بىلەن شىرە قىلىپ ياغدا پىشۇرۇلغىنى ئۇسسۇتىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ. شىلىمشىق، قويۇق بەلغەم پەيدا قىلىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

زەرەرى نامازشام قارىغۇسىغا سەۋەب بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مۇسەللەس ياكى ھەسەل بولۇپ، سوغۇقلۇقنى تەڭشەپ ھەزىم بۇزۇلۇشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

سەمەك شور (تۇزلۇق بېلىق)

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى تىل يالليۇغى ۋە مەقئەت يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بېشىنى كۆيدۈرۈپ غالجىر ئىت چىشلىۋالغان، چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ. گۆشمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. گۆشنى يېسە بەلغەمنى ئازايتىدۇ.

زەرەرى ئۇسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سۆئىتەر، سىركە بىلەن ئىستېمال قىلىش، ئارقىدىن ھالۋا ۋە ياغ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ يېڭى بېلىق يېيىشى مۇۋاپىق ئەمەس. بەلغەم مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازىنىغا ئىنتايىن زىيان قىلىدۇ. داۋاملىق يېسە نېرۋا ۋە مېڭە كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا داۋاملىق يېمەكچى بولغانلار ئەڭ ياخشىسى ياڭاق ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن قورۇپ، ئۇستىگە قارىمۇچ سېپىپ يېيىشى، ئارقىدىن زەنجۇبىل مۇرابباسى يېيىشى لازىم. بېلىق يېگەندىن كېيىن سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. چۈنكى ئاشقازانىنى كۆپتۈرىدۇ، قۇستۇرىدۇ. ئەگەر قۇسمىسا سۈرگۈچى دورىلارنى ئىچىپ ئۇنى ئاشقازاندىن چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. بولمىسا شېشىسمان شىلىمشىق بەلغەم پەيدا قىلىپ قۇلۇنجى، پالەچ ۋە سەكتىگە سەۋەب بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل ياكى سىركە ئىستېمال قىلىش لازىم.

سەمۇد (بۇلغۇن)

بىر خىل جانۋار بولۇپ، تېرىسى ھەر خىل رەڭدە كېلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بەدەننى قىزىتىدۇ، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. تېرىسىدىن تىكىلگەن

كىيىم ياشانغانلار ۋە سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ كۆكرەك ۋە بۆرىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سانا

سانا يوپۇرمىقىغا قارىتىلغان.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. بوغۇم ۋە بەدەننىڭ چوڭقۇر قىسىملىرىغىچە سىڭىپ كىرەلەيدۇ. سەپرا ۋە بەلغەمنىڭ نورمالسىزلىقىدىن بولغان كېچىك بوغۇملار ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. خېنىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا چاپسا چاچنى قارايتىدۇ. سەۋدانى سۈرۈپ، ئۇنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بەدەننى چىڭىتىدۇ. سەۋدادىن بولغان ئۆز ـ ئۆزىگە سۆزلەش، مۇسكۇللار تارتىشىش، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، تېرە قاسراقلىشىش، پىت بولۇشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كونا باش ئاغرىقى، قوتۇر، قىچىشقاق ۋە بەدەندىكى ھەر خىل مۇدۇر ـ چاقىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن غورىسىنىڭ يېغى بىلەن ئىچسە، غول ئاغرىقى ۋە كونا يانپاش ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەدەندىكى خام خىلتنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مىقدارى قاينىتىلمىسىدىن تۆت دەرەم (13.608 گرام) دىن يەتتە دەرەم (23.814 گرام) گىچە، تالقىنىدىن ئۈچ دەرەم (10.206 گرام) غىچە. قاينىتىلمىسىنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

زەھەرى دوۋساقتا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سېرىق ھېلىلە.

سۇنبۇل (سۇمبۇل)

مەشھۇر يىلتىز بولۇپ، ھىندى، رۇمى ۋە جەبەلىدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. «سۇنبۇل تىب» بولسا « سۇنبۇل ھىندىي» بولۇپ، «سۇنبۇلۇل ـ ئەسافىير» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. «سۇنبۇل رۇمي»، «ناردىن» بولۇپ، ئايرىم سۆزلىنىدۇ. يېڭى ۋە يەڭگىل بولۇپ، سۇئىدىدەك خۇش پۇرايدىغان، قوڭۇر رەڭ، باشقى كېچىكلىرى ياخشى.

تەبىئىتى سۇمبۇل تىپ 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ. يۇزىگە سۈركىسە

تەرلەشنى توختىتىدۇ. ئىستېمال قىلسا جىگەر ۋە ئاشقازان ئېغىزىنى قۇۋۇتلەيدۇ. زىماد قىلسا ياللۇغ تارقىتىدۇ. مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ. سۇرمىلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە كىرپىكنى ئۆستۈرىدۇ. يۇرەك چالاكۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە كۆكۈل ئىلىشىشنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، پەرزىجە قىلسا ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىدىن كەلگەن قانىنى توختىتىدۇ. جاراھەتلەردىن ئاقىدىغان بۇزۇق ھۆللۈكلەرنى توختىتىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە ئايال كىشى ئولتۇرسا، ئىسسىقتىن بولغان بالياتقۇ ياللۇغنى قايتۇرىدۇ. قاينىتىپ ئىچسە كۆكرەك ۋە ئۆپكىنى تازىلايدۇ. يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئەزالارنى قىزىتىدۇ، رەڭگىرويىنى ياخشىلايدۇ. زىققە ۋە ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. بەلغەمدىن بولغان قەينى پەسەيتىدۇ. ئاشقازاندىكى يەلنى تارقىتىدۇ. ئاشقازانىنىڭ تۈتۈش قۇۋۇتىنى ئاشۇرىدۇ. باش قان تومۇرلىرىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. تال ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

مقدارى بىر دەرەم (3.402 گرام).

زەرەرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

بەدىلى ئىككى ھەسسە قاينىتىلغان ئىزخىر. بەزىلەر سازەج دەيدۇ.

سىندۇرۇس (سۈندۇرۇس يېلىمى)

سېرىق رەڭلىك بىر خىل يېلىم بولۇپ، كەھرىۋاغا ئوخشايدۇ. تەمى ئازراق ئاچچىق.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئازراق قابىز، قان توختىتىدۇ. بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ ئىچسە ئاشقازاندىكى كېرەكسىز بەلغەمنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە ۋە ھەر خىل مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. ھۆل سوغۇقتىن بولغان پەي ـ مۇسكۇللارنىڭ بوشاپ كېتىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يېغى ياكى قۇيۇنىنى مەقئەت جاراھىتىگە سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تالقانلاپ جاراھەتكە سەپسە قۇرۇتىدۇ. كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پۇت ـ قوللاردىكى ئۈششۈك يارىلىرىغا سۈركىلىدۇ. يۇرەك چالاكۇراش، ۋەسۋەسە، ھۆللۈكتىن بولغان كاناي ياللۇغى، تال ياللۇغى ۋە سوزۇلما ئىچ سۇرۇشلەرگە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مائۇلھەسەل بىلەن ئىچسە ھەيز ۋە سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. كۆزگە تېمىتسا كۆزنى جۇلالىق

قىلىدۇ. ئىستېمال قىلسا ھەرقانداق ئەزادىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. تۈتۈنى نەزلە، زۇكام ۋە چىش ئاغرىقلىرىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ جەھەتتە ئۈنۈمى ھەممىدىن ياخشى. سۇنى ئۆزىگە تارتىش جەھەتتە كەھرىۋاغا ئوخشايدۇ. كۈندە سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسە بەدەننى تېز ئورۇقلىتىدۇ.

سۇنبادەج (سۇنبادەج تېشى)

چىن دېڭىزلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى تازىلاش، جۇلا بېرىش رولى بار. چىشلارغا سۈركىسە چىشلارنى ئاقارتىدۇ. ئوت بىلەن كۆيدۈرۈپ ئوفۇنەتلىك كونا جاراھەت ۋە مۇدۇر ـ چاقىلارغا سەپسە، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ. ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. بوشاپ قالغان چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ. زەرگەرلەر ئۈزۈك ۋە مونچاق قاتارلىق زىننەت بۇيۇملىرىنى ئاقارتىش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىدۇ.

سىنجاب (قاما)

تەبىئىتى بۇلغۇندىن ئىسسىقلىقى كەمرەك بولۇپ، ھۆل سوغۇقراق كېلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تېرىسىدىن كىيىم تىكىپ كىيسە، ئىسسىق مىزاج ۋە ياشلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

سىندىھان (ئۇد ھىندى)

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئىچسە ياكى زىماد قىلسا نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سىننەۋر (مۈشۈك)

تەبىئىتى مۈشۈك تېرىسى قۇرۇق ئىسسىق، گۆشى ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى مۈشۈك تېرىسى ئىنتايىن قىزىتىدۇ. تۈلكە تېرىسىنىڭ ئورنىدا

تۇرىدۇ. ئۇنى گىل ھېكمەت قىلىپ كۆيدۈرۈپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ توخۇ پېيى بىلەن قول - پۇت بارماقلىرىدىكى يېرىلىشلارغا سۈركىسە ساقايتىدۇ. گۆشى بوۋاسىر ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ، بۆرەكنى قىزىتىدۇ، ئۇچا ۋە غولدىكى ئاغرىقلارنى يوقىتىدۇ.

سۆرۈنجان

«ئەكنە»، «لۇبئەئى بەربەرى»، «ھەفىرۇل مەھەر»، «فەلجىيقەن»، «بەلبوسا»، «ئەفيارون» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. مىسىردىن چىققان، قاتتىق، ئىچى - سىرتى ئاقلىرى ياخشى. قىزىل ۋە قارا رەڭلىرى زەھەرلىك، ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق، 3 - دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا ئىسسىق. بەزىلەر 3 - دەرىجىدە قۇرۇق، 2 - دەرىجىدە سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بەلغەمنى سۈرىدۇ. مۇپاسىل، نۇقرەس ۋە كونا جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. نۇقرەسكە زىماد قىلسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئەمما كۆپ زىماد قىلسا ئىششىقنى قاتۇرۇپ قويىدۇ. ئۇنىڭدىن يېرىم مىسقال (1.562 گرام) ئېلىپ سوقۇپ، كونا قوي يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ پاختىغا مىلەپ، مەقئەتكە ئىككى كۈن سالسا ئىچكى بوۋاسىرنى داۋالاشتا ئاجايىپ ياخشى تەسىرى بار. مەنىي كۆپەيتىدۇ، ئاق سۆرۈنجان باھنى زىيادە قىلىدۇ. زەنجىۋىل، پىننە ۋە زىرە بىلەن ئىشلەتسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى. خام بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. مۇپاسىل ۋە نۇقرەس ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، نۇقرەستىكى كېرەكسىز ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. مۇپاسىل ئۈچۈن ئىشلەتكەندە، ئەڭ ياخشىسى زىرە ۋە پىلپىلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك.

مىقدارى قەنت بىلەن يېرىم مىسقال (1.562 گرام) ياكى قەنت ۋە ئازراق زەپەرگە ئارىلاشتۇرۇپ بىر مىسقال (3.125 گرام)، باشقا دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ يېرىم مىسقال (1.562 گرام) دىن بىر مىسقال (3.125 گرام) غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەرەرى ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا ياكى قەنت ياكى زەپەر.

بەدىلى تەڭ مىقداردا تۇربۇت. بەزىلەر بوغۇم ئاغرىقلىرىدا تەڭ مىقداردا خېنە يوپۇرمىقى، يېرىم ھەسسە مۇقەل؛ يەنە بەزىلەر بوزىدان بىلەن تۇربۇت، دەيدۇ.

سەۋسەن (سەۋسەن)

بۇ ئۆسۈملۈك تۆت خىل بولىدۇ. بىر خىلى ئاق بولۇپ «ئازاد»، ئىككىنچى خىلى كۆك بولۇپ «كەبۇد»، ئۈچىنچى خىلى كۆك ۋە سېرىقتىن تەركىب تاپقان بولۇپ «ئاسمان گون»،

تۆتىنچى خىلى سېرىق بولۇپ ئۆزى «چىنىي»، يىلتىزى «ئىرسا» دەپ ئاتىلىدۇ. ئېگىز ئۆسىدۇ. يەرلىكى ۋە ياۋۇسى بولىدۇ. ئۇچىنچى خىلى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، قۇرۇقلۇقى مۆتىدىل. بەزىلەر مۇتلەق مۆتىدىل، دەيدۇ. بەزىلەر يەرلىك ئاق سەۋسەن قۇرۇق ئىسسىق، ياۋا سەۋسەننىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى ئارتۇقراق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى تارقىتىدۇ، ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ، تېرىگە جۇلا بېرىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن يۇزنى يۇسا داغ ـ سەپكۇننى يوقىتىدۇ. يارىلاشقان قوتۇرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەرلىك سەۋسەن قاياناق سۇدا كۆيگەن كۆيۈك يارىسىغا ئەڭ ياخشى دورا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تال ئاغرىقى، زەھەرلىك ھايۋانلار بولۇپمۇ چايان چېقىۋالغانغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. پۇرسا مېڭىدىكى ئارتۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ. يىلتىزىنى مائۇلھەسەل بىلەن ئىچسە سەپرانى سۈرىدۇ. بەزىلەر «سەۋسەن ئازاد» نىڭ تەبىئىتى ۋە رولى زەپەرگە ئوخشاپ قالىدۇ. ئەمما قۇرۇق ئىسسىقلىقى ئۇنىڭدىن تۆۋەنرەك. ئۇ يۇرەك دورىلىرىدىن بولۇپ، كۆكۈلنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە، دەيدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن ئۇچ مىسقال (9.375 گرام) غىچە.

زەرەرى پۇرسا ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كافۇر.

سۇدانىيات (سۇدانىيات قۇشى)

پارسچە «داربەر» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى باھنى قۇۋۇتلەيدۇ.

زەرەرى مېڭىگە زىيانلىق، ئورۇق بولسا تېخىمۇ شۇنداق. ھاشاراتلارنى ئوزۇق قىلغاچقا گۆشى سېسىق پۇرايدۇ.

سەۋىيقۇش ـ شەئىير (ئارپا تالقىنى)

پارسچە «سەتتى جەۋ» دەپ ئاتىلىدۇ. نورمال قورۇلغان، كېپىكى ئازلىرى ياخشى.

تەبىئىتى بۇغداي كېپىكىدىن سوغۇقراق.

رولى ۋە داۋاسى ئىچىنى قاتۇرىدۇ. ئىككى خىل ئانار سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاندىكى زىيادە ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. سەپرادىن بولغان قۇسۇش ۋە كۆكۈل ئىلىشىشنى توختىتىدۇ. باش قېيىشنى پەسەيتىدۇ. ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ. ئۇنىڭغا تاتلىق نەرسە قوشۇپ ئاتىلا ياكى ھالۋا قىلىپ بالىلارغا يېگۈزسە، ئوزۇقلاندۇرۇپ قۇۋۇتلەيدۇ، سەمرىتىدۇ.

زەرەرى يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قەنت.

سەۋىيەگۈل - ھىنتە (بۇغداي تالقىنى)

نورمال قورۇلغىنى ياخشى.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ھارارەت پەسەيتىدۇ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ.

زەرەرى ئاشقازاندىن ئۇزۇندا ئۆتىدۇ، كۆپ يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، قەنت بىلەن ئىستېمال قىلىش.

سەۋىيەگۈت - تۇففلھ (ئالما تالقىنى)

رولى ۋە داۋاسى سەپرادىن بولغان كۆكۈل ئىلىششى ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىچىنى قاتۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

سەۋىيەگۈل قەرئى (قاپاق تالقىنى)

رولى ۋە داۋاسى تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان كۆكرەك ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

سەۋىيەگۇر - رۇممان (ئانار تالقىنى)

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى سەپرانى پەسەيتىدۇ، ئاشقازانغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، تەرەتنى قاتۇرىدۇ.

سەۋىيقۇل خەرنۇب ۋەلغۇبەيرا (خەرنۇب ۋە جىگدە تالقىنى)

رولى ۋە داۋاسى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، تەرەتنى قاتۇرىدۇ.

سىيسەنبەر

ئەرەبچە «نەممام»، «نەمما - مۇل مەلىك»، پارسچە «سە سۇنبۇر» دەپ ئاتىلىدۇ. بادرەنجى بۇيا ۋە يالپۇزغا ئوخشاپ قالىدۇ، پۇرىقى ئۆتكۈر كېلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 2 - دەرىجىدە، بەزىلەر 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ ۋە تارقىتىدۇ، ئوفۇنەتلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلار ۋە قاراسان كېسەللىكلىرىنى ساقايتىدۇ. مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ. ئۆلۈك ھامىلە ۋە بۆرەكتىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئېزىپ باش ۋە پېشانىگە سۈركىسە، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ھەرە چېقىۋالغان ئورۇنغا چاپسا ئاغرىق پەسەيتىپ، ياللۇغ ۋە ئىششىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە كۆڭۈل ئىلىشىشنى پەسەيتىپ قۇسۇشنى توختىتىدۇ. ئىمتىلا خاراكتېرلىك ھېق تۇتۇشنى توختىتىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۈركىسە، ئۇنتۇغاقلىقىنى قالدۇرىدۇ، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سېرىق ھەرە چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە ياكى سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. پۇراپ بەرسە سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا ئىنتايىن ياخشى داۋا بولىدۇ. مېڭىدىكى بەلغەم خاراكتېرلىك كېرەكسىز ماددىلارنى تارقىتىدۇ.

بەدىلى بادرۇج (ياۋا رەيھان).

سىيسارۇن (سىيادان ئۆسۈملۈكى ياغىچى)

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى تەمى ئاچچىق، قابىز. ماددىلارنى تارقىتىدۇ. قاينىتىپ ئىچسە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئون ئۈچىنچى باب «ش» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

شاھ بەللۇت (شاھبەللۇت)

«بەللۇتۇل مەلىك» (شاھ بەللۇتى)، «قۇستۇل» دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەتتىكى بەللۇتتىن ياخشىراق بولۇپ، قۇرۇقلۇقى كەمرەك، تولۇق پىشقانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل. 1 ـ دەرىجىدە ياكى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق. ئازراق ھارارىتى بار. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى باشقا دانلارغا قارىغاندا ئوزۇقلۇقى يۇقىرى. جۇلا بېرىش رولى بار. زەھەر قايتۇرىدۇ. ئاشقازاندا ھۆللۈك ئاشقاندىن بولغان ئىچ سۈرۈش ۋە قانلىق ئىچ ئۆتكۈلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. دوۋساققا پايدىلىق بولۇپ، دوۋساقتىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاپ چىقىرىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ. قايناتقاندىن كېيىن يەل پەيدا قىلىش تەسىرى ئاجىزلايدۇ، تەمى تاتلىقلىشىدۇ.

زەرەرى بەدەننى سەمرىتىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قەنت.

بەدىلى بەللۇت. بەزىلەر خەرنۇب شامى دەيدۇ.

شاھ بەلۇج (شاھى بەلۇج ئەينۇلا)

ئەرەبچە «ئىججاسۇل ئەبىيەز»، «ئىججاسۇل»، پارسچە «ئالۇئى گوردە»، «شاھ لوك» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى سارغىيىپ، تولۇق پىشقانلىرى ياخشى. تولۇق پىشمىغىنى ناچار.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى قان توختىتىدۇ. دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە، ھەر خىل

سەۋەبتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا قەنت سېلىپ ئىچسە، سەپرادىن بولغان تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىچىنى سۈرىدۇ، قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆللۈكىنىڭ كەملىكى تۈپەيلىدىن ئىچىنى سۈرۈش تەسىرى قارا ئەينۇلاغا قارىغاندا ئاجىزراق. ئىسسىق مىزاجلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

زەرەرى قۇرۇتۇلغىنى ئىشتىھانى تۇتىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ. ياشانغانلارغا باب كەلمەيدۇ. ئۇنى سىركە بىلەن ئىستېمال قىلىش زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى ۋە كۇندۇر بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

شاھتەرەج (شاھتەررە)

يەنە «كەزبۇرەتۇل ھەمام» (كەپتەر يۇمغاقسۈتى)، «بەقلەتۇل مەلىك» (شاھ ئوت)، «فەرفەت»، «كەممۇن بەررى» «قاينۇس» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يېشىل، يېڭى، تەمى ئاچچىقلىرى ياخشى. بەرگى شاخلىرىدىن ياخشىراق.

تەبىئىتى ھارارىتى مۆتىدىل، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا قان تازىلايدۇ. قوتۇر ۋە قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ. چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، كۆيگەن سەپرانى سۈرىدۇ، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ، سۈيىنى ئىچسە كۆيگەن خىلىتلارنى تازىلايدۇ، ئوفۇنەتلەنگەن قان ۋە كۆيگەن سەپرادىن بولغان قوتۇر، قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ تەسىرى چۆپىدىن كۈچلۈكرەك بولۇپ، تەڭ مىقداردا سېرىق ھېلىلە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى. سىركىگە چىلاپ قويۇپ ئىچسە قۇسۇشنى توختىتىدۇ. بەلغەمدىن بولغان كۆڭۈل ئىلىشىشنى پەسەيتىدۇ. ئاشقازاندا تۇرۇپ قالغان كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ. ئۇسارىسىنى خېنە بىلەن يۇغۇرۇپ، مۇنچىغا چۈشكەندىن كېيىن بەدەنگە سۈركىسە قوتۇر، تەمرەتكە ۋە قىچىشقاقنى ساقايتىدۇ. قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ. ئېغىز ۋە تىلدىكى ئىسسىقلىقنى پەسەيتىدۇ. يېڭى سۈيىگە تەمرى ھىندىنى چىلاپ ئىچسە، قىچىشقاق ۋە قوتۇرنى يوقىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. جىگەر قان تومۇرلىرىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

مىقدارى يېڭى سۈيىدىن بىر سەر (31.250 گرام) دىن يېرىم رەتىل (200 گرام) غىچە قەنت ئارىلاشتۇرۇپ قايناتماي ئىچىلىدۇ. قۇرۇتۇلغان ئۇسارىسىدىن مەتبۇخلاردا تۆت

مىسقال (12.5گرام) دىن بىر سەر (31.250 گرام) غىچە، قۇرۇتۇلغان چۆپىنىڭ سوقۇلغان تالقىنى ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) دىن يەتتە مىسقال (21.875 گرام) غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بەدىلى قوتۇر ۋە تەپلەرگە ئىشلەتكەندە يېرىم ھەسسە سانا، تۆت داڭ (1.840 گرام) سېرىق ھېلىلە.

زەھەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سېرىق ھېلىلە.

شاھ چىنىي (شاھ چىنى)

ئېيتىشلارچە، بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇسارىسى بولۇپ، «ئۇسارە چىنىي» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بەزىلەر يەرلىك خېنىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، تاختا شەكلىدە قىلىپ تەييارلىنىدۇ، دەيدۇ.

تەبىئىتى سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى چاپسا ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە يالۇغلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

شاھسفەرھەم (رەيھان)

بۇ «ھەبەق كېرمانىي» بولۇپ، «رەيھانۇل - مەلىك»، پارسچە «شاھسفەرەم كېرمانىي»، «رەيھان» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ئىسسىق، 2 - دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر سوغۇق دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قاينىتىپ تەمنى چىقىرىپ باشقا قۇيسا ياكى پۇراتسا، مېڭىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تارقىتىدۇ. ئىسسىق مىزاجلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. يوپۇرمىقىدا يەڭگىل دەرىجىدە قابىزلىق بولغاچقا، مېڭە ۋە جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇچەيلەرنى قۇۋۇەتلەيدۇ. كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى چاپلاشقاق بەلغەمنى تازىلايدۇ. دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ۋە پىل پۇتى كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. كۆيۈك يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھارارەت پەسەيتىدۇ، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، بۇۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەھەرى پۇرىسا ئۈيقۇ كەلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى نېلۇپەر.

شادىنەج

پارسچە «شادىنە»، ئەرەبچە «ھەجەرۇد ـ دەم»» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەدەسى، جاۋرەسى ۋە ھىندىسىدىن ئىبارەت بىر قانچە خىل بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئەدەسى بولۇپ، ئۇنىڭدىن قالسا جاۋرەسى. ئۇ يەنە خەشخاشى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا ھىندىسى. ئەدەسى ئەدەس پۇرچىقىدەك بولۇپ، ماشتىن چوڭراق كېلىدۇ. ئىنتايىن قىزىل، ھەتتا قارامتۇل كېلىدۇ. سۇندۇرسا ئىچى قىزىل بولۇپ، ئاسان سۇنىدۇ. ئۆزى كىچىك ۋە يۇمىلاقراق بولۇپ، سۇ بىلەن سۈركىسە قىزىل رەڭگى يوقالسا ياكى ئاقىرىپ قالسا ناچار بولۇپ، «شادىنە مالى» دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇ سۈنئىي شادىنەجدىن ئىبارەت. خەشخاشى قىزىل رەڭلىك تاش بولۇپ، ئۈستىدە چىكەتكىلەر بولىدۇ. ھىندىسى قاتتىق تاش بولۇپ، بىر خىل رەڭدىلا بولىدۇ. ئادەتتە يۇيۇپ ئىشلىتىلىدۇ، يۇيۇش ئۇسۇلى مۇنداق: ياخشى شادىنەجدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇپىدەك سوقۇپ، ساپال قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە سۇ قۇيۇلىدۇ. ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن سۈيى باشقا بىر قاچىغا تۆكىلىدۇ. ئۈستىدىن يەنە سۇ قۇيۇپ تۇرغۇزغاندىن كېيىن، سۈيى دەسلەپكى سۇغا قوشۇپ ساقلاپ قويۇلىدۇ. شۇ يوسۇندا بىر قانچە قېتىم تەكرارلىغاندىن كېيىن، ئەڭ ئاخىرىدا تېگىدە قالغان قۇملىرى تۆكىۋېتىلىدۇ. يىغىلغان سۇغا شادىنەج ئېرىپ چىققان بولۇپ، سۇنى بىر مەزگىل تۇرغۇزغاندىن كېيىن شادىنەج تېگىگە ئولتۇرىشىدۇ. بۇ چاغدا ئۈستىدىكى سۇنى تۆكۈۋېتىپ تېگىدىكى شادىنەج تالقىنىنى ئېلىپ قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى يۇيۇلمىغىنى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. يۇيۇلغىنى 2 ـ دەرىجىنىڭ دەسلىپىدە سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. ئارتۇق گۆشكە سەپسە يوقىتىدۇ. كۆزدىكى جاراھەتلەرگە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ قاپاققا سۈركىسە، قاپاق يىرىكلىشىش ۋە ئىسسىقتىن بولغان قاپاق ياللۇغلىرىغا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇخۇم ئېقى ياكى شۇمشا سۈيى ياكى ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ، كۆزگە سۈركىسە كۆز ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كۆز ياشاڭغىراش ۋە كۆز ئېچىشىشلارنى توختىتىدۇ. كۆزنى ساغلاملاشتۇرىدۇ. جاراھەتلەرگە زىيادە گۆش ئۆسۈپ قېلىشنى چەكلەيدۇ. قان توختىتىدۇ. ئىككى خىل ئانارنىڭ سۈيى بىلەن ئىچسە، قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئاقاقىيا بىلەن شىياق ياساپ كۆزگە سۈركىسە، كۆز قوتۇرى ۋە باشقا كۆز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۇزەتكۇچىسى زىرىق ئۇسارىسى.

بەدىلى يېرىم ھەسسە كۆيدۈرۈلگەن رو. تۆت داڭ (1.840 گرام) مىقدارى تۇتىيا. بەزىلەر ماگنىت تېشى ياكى كۆيدۈرۈلگەن ماگنىت تېشى، دەيدۇ.

شاھبانىك (ئىت بىنەپشىسى)

بۇ «بىنەفسەجۇل كىلاب»، «شابانەج»، «ئابانەك»، «شابانىك»، «ھەبانەج» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئەرەبچە «قەسۋەتۇل كىلاب» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. شۆلگەي توختىتىدۇ. بولۇپمۇ كىچىك بالىلارنىڭ ئېغىزىدىن شۆلگەي ئېقىشىغا ئۇنۇمى ئالاھىدە ياخشى. بالىياتقۇدىكى تۇرۇپ قالغان يەللەرنى تارقىتىدۇ. مەرزەنجۇشنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

شۇبرۇم (كالا زەھرى ئوتى)

بىر خىل سۈتلۈكئوت بولۇپ، باغ ۋە ئېرىق بويلىرىدا ئۆسىدۇ. بەزىدە چۆللەردىمۇ ئۆسۈپ قالىدۇ. «گاۋ بەنتومەك»، «گاۋ بەنتوسەك» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ئۇنى كالا يېسە ئۆلىدۇ، قوي يېسە ئۆلمەيدۇ. يەڭگىل، غولى قىزىلغا مايىل بولغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۇلىدا ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق؛ سۈتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، قاتىل زەھەر، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى چىشنى ئاغرىتماي چۈشۈرىدۇ. ئەمما ئۇنى ئىسلاھ قىلماي ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ئىسلاھ قىلىش ئۇسۇلى مۇنداق: يېڭى شۇبرۇمدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقماي، شۇ پېتى يېڭى سۈتكە بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلىنىدۇ. ئارتۇق چىلاشقا بولمايدۇ. سۈت ئۇنىڭ زەھرىنى يەڭگىللىتىدىغان، ئۆتكۈرلۈكنى پەسەيتىدىغان بولغاچقا 2 ~ 3 نۆۋەت يېڭىلىنىدۇ. يەنى ئەسلىدىكى سۈت تۆكۈۋېتىلىپ يېڭى سۈت قويۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنى سۈزۈپ ئېلىپ، سايىدە قۇرۇتۇپ، سوقماي، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، زىرە، ھېلىلە، تۇربۇتقا ئوخشاش ماس كېلىدىغان سۈرگۈچى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى بۇ دورىلار ئۇنىڭ ئۆتكۈرلۈكنى پەسەيتىدۇ. قويۇق يەل ۋە بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجغا ئىشلەتكەندە مۇقەل، سەكبىنەج، ئوشەق ۋە بۆرە تىزىكىگە ئارىلاشتۇرۇپ ھەب ياساپ ئىشلىتىلىدۇ. ھەر خىل

ئىششىق، توسالغۇ، سېرىقسۇ، بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرۈشكە ئىشلەتكەندە بىر كېچە ـ كۈندۈز سۈتكە چىلىغاندىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ، كاسىنە سۈيى، ئارپىبەدىيان سۈيى ۋە ئىتئۈزۈمى سۈيىگە يەنە ئۈچ كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىپ، قۇرۇتۇپ نەمەك ھىندى، سەبرە، تۇربۇت ۋە ھېلىلە قاتارلىقلارغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس ياساپ ئىشلىتىلىدۇ. سۈتىنى كالا تەمرەتكىسىگە سۈركىسە ساقايتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). چۈنكى ھەرقانداق سۈتلۈكئوت سۈتىنىڭ شۇنداق تەسىرى بار. ئەمما بۇ دورىنىڭ سۈتىنى قەتئىي ئىچىشكە بولمايدۇ، چۈنكى ناھايىتى زەھەرلىك، ئادەمنى ھالاك قىلىدۇ.

مىقدارى ئىسلاھ قىلىنغىنىدىن يۇقىرىقى دورىلار بىلەن بىللە بىر داڭ (0.460 گرام) دىن ئىككى داڭغىچە بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىگە قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەزىلەر بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىگە قاراپ ئىككى داڭ (0.920 گرام) دىن تۆت داڭ (1.840 گرام) غىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، دەيدۇ.

زەرەرى بولۇپمۇ ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق. ئاشقازان، جىگەر ۋە باھقا زىيان قىلىدۇ. مەنىي قۇرۇتىدۇ. مەقئەت تومۇرلىرىنى يارىدۇ. سۈتىدىن ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئىچسە ئادەمنى زەھەرلەپ ئۆلتۈرىدۇ. بۇ چاغدا سېرىقماي ۋە كالا مېيى ئىچكۈزۈپ قۇتقۇزۇش لازىم.

بەدىلى مازەريۇن.

شبىت (سېرىقچېچەك)

كۆك ۋە يېڭىلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجە بىلەن 2 ـ دەرىجىنىڭ ئارىلىقىدا قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق. كۆيدۈرسە 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى سوغۇق خىلىتلارنى پىشۇرىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ھۆلىنىڭ ھۆللۈكى كۆپ بولۇپ، ماددىلارنى پىشۇرۇش تەسىرى كۈچلۈك. قۇرۇقىنىڭ ماددىلارنى تارقىتىش تەسىرى كۈچلۈك. ئېزىپ ياللۇغ ۋە ئىششىقلارغا سۈركىسە ئۇلارنى پىشۇرىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ سۈركىسە، ماددىلارنى تارقىتىپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. كۈلىنى مەقئەت، زەكەر ۋە باشقا ئورۇنلاردىكى كونا يارىلارغا سەپسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بوۋاسىرغا سۈركىسە شىپا بولىدۇ. بەش مىسقال (15.625 گرام) دىن ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازان، ئۆپكە ۋە كۆكرەكتىكى شىلىمشىق بەلغەمنى تازىلايدۇ، ئىمتىلا خاراكتېرلىك ھېق تۇتۇشنى ۋە قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سۈت ھەيدەيدۇ. ئۇسارىسى سەۋدادىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى ۋە

قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن قاينىتىپ ئىچسە بەلغەم ۋە سەپرانى تەنقىيە قىلىدۇ. سوقۇپ يۇمشىتىپ ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، مەقئەتكە سۈركسە ئىچنى سۈرىدۇ. قاياتمىسى ئۇچا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. زۆرۈر بولغاندا ئارقىدىن سىركەنجۈبىل ئىچىش كېرەك. قاينىتىپ ئىچسە، قان تومۇرلاردىكى توسالغۇ ياكى قويۇق يەلدىن كېلىپ چىققان بۆرەك ۋە دوۋساق ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

زەرەرى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا كۆزنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۆرەك، ئاشقازان ۋە دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى لىمون ياكى ھەسەل ياكى دارچىن ياكى قەرنەفىل.

بەدىلى ئۇرۇقى.

شەب (زەمچە)

بىر خىل ماددا بولۇپ، تاغدىن سىرغىپ چىقىپ، سوغۇق ھاۋانىڭ تېگىشى بىلەن مۇزغا ئوخشاش قاتىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سىركىنىڭ لېيىگە ئارىلاشتۇرۇپ قان توختىمىغان ئورۇنغا سۈركسە قان توختىتىدۇ. ھەسەل ۋە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقىسا، مىدىرلاپ قالغان چىشنى چىڭىتىدۇ. ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقىسا، ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. «ئەسەررائىي» دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈك بىلەن ئىشلەتسە بەھەققە مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇلاقتىن ئاقىدىغان يات ماددىلارنى توختىتىدۇ. تال يوپۇرمىقى ياكى ھەسەل بىلەن يارىلاشقان كالا تەمرەتكىسىگە ئىشلەتسە شىپا بولىدۇ. سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ قىچىشقاق، تىرناق ئاقىرىش، سەينەك ۋە سوغۇقتىن بولغان پۇت ـ قوللار يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. تەڭ مىقدارىدىكى تۇز بىلەن ئەزالاردىكى قاسىراقلىق يارىلارغا سۈركىلىدۇ. سۇدا ئېرىتىپ باشقا سۈركسە كېپەك يوقتىدۇ. كۆيۈك يارىسى ۋە بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلارغا سۈركىلىدۇ. قولتۇققا سۈركسە سېسىق پۇراشنى يوقتىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمغا مىلەپ، جىمادىن بۇرۇن جىنسىي يولغا سېلىپ قويسا ھامىلدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قان توختىتىدۇ. بالا چۈشۈرىدۇ. چىش مىلىكى ياللۇغى، كىچىك تىل ۋە ئېغىز بوشلۇقى يالىلۇغى، قۇلاق ھەم ئۇرۇقداندىكى ئاغرىقلارغا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەری ئىستېمال قىلىش زىيانلىق. قاتتىق يۆتەلدۈرىدۇ. ئاخىرىدا سىلغا ئېلىپ بارىدۇ. ئېغىر بولغاندا ئادەمنى ھالاك قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى يېڭى سۈت، قەنت ۋە سېرىقمايلار بىلەن قۇتۇلدۇرۇش لازىم.

بەدىلى تەڭ مىقداردا نەمەكى تەلخ (ئاچچىق تۇز) بىلەن نەمەكى سىياھ (قارا تۇز).

شۇھرۇر (شۇھرۇر قۇشى)

خوش ئاۋاز قۇش بولۇپ، پارسچە «دەرە» دەپ ئاتىلىدۇ. كىچىكى ياخشى.

تەبىئىتى گۆشى قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر ھۆل دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ياخشى ئوزۇق بولۇپ، مالېخۇلىيا ئۈچۈن ياخشى غىزادۇر.

زەرەرى گۆشى قاتتىق، تەستە ھەزىم بولىدۇ. قاننى قىزىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ماي زىيىنىنى ئازايتىدۇ.

شەھم (ھايۋانات يېغى)

ھالال، سېمىز ھايۋانلارنىڭ يېغى ياخشى.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. ھايۋانلارنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ تەبىئىتىمۇ ئوخشاشمايدۇ. ھۆللۈكى كەمرەك، ئېرىتسە تېزلا ئۇيۇپ قالىدۇ. شۇڭا بەزىلەر تەبىئىتىنى قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى گالنى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

زەرەرى مۇسكۇل - توقۇلمىلارنى بوشىتىدۇ، كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ، بەدەندە يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى لىمون، تۇز، زەنجىۋىل ۋە راسەنلەر بىلەن ئىستېمال قىلىش.

شەھمۇل بەتتى (ئۆردەك يېغى)

تەبىئىتى توخۇ يېغىدىن ئىسسىقراق.

رولى ۋە داۋاسى كۈچلۈك دەرىجىدە يۇمشاتقۇچى. موم بىلەن ئېرىتىپ، مەلھەم قىلىپ يۈزگە سۈركىسە، يۈزنى تازىلاپ جۇلالىق قىلىدۇ.

شەھمۇد ـ دەججاج (توخۇ يېغى)

تەبىئىتى ئىسسىقلىقى ئۆردەك يېغىدىن تۆۋەنرەك.

رولى ۋە داۋاسى تىل يېرىلىشقا سۈركىسە سىلىقلاشتۇرۇپ ساقايتىدۇ. بالىياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

شەھمۇل ئىۋەز (غاز يېغى)

رولى ۋە داۋاسى دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە سۈركىلىدۇ. يۈز ۋە لەۋ يېرىلىشقا سۈركىسە ساقايتىدۇ.

شەھمۇل ئىييەل (بۇغا يېغى)

تەبىئىتى ئىنتايىن ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى پەيلەرگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، پەيلەرنىڭ تارتىشىپ قېلىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەدەنگە سۈركىسە زىيانداش ھاشاراتلار چاقمايدۇ.

شەھمۇل فىيل (پىل يېغى)

تەبىئىتى ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بەدەنگە سۈركىسە زىيانداش ھاشاراتلار يېقىن كەلمەيدۇ.

شەھمۇل ئەسەد (شىر يېغى)

تەبىئىتى ھايۋانات مېيى ئىچىدە ئەڭ ئىسسىق ماي بولۇپ، ھۆللۈكى كەمرەك، قۇرۇقلۇقى ئارتۇقراق.

رولى ۋە داۋاسى سۈركىسە قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. تېرىدىكى ھەر خىل ئىزلارنى يوقىتىدۇ. كۆيۈك يارىسىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

شەھمۇل ھمارىل ۋەھىشىي (ياۋا ئېشەك يېغى)

رولى ۋە داۋاسى قۇستە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، غول ۋە بەلدىكى يەلدىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ.

شەھمۇل مەئىز (ئۆچكە يېغى)

رولى ۋە داۋاسى ھايۋانات مېيى ئىچىدە ئەڭ قابىز بولۇپ، تېكىسىنىڭ يېغى ماددىلارنى تارقىتىشتا كۈچلۈك. ئۈچەي سانجىقى ۋە ئۈچەي يارىلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كلىزما قىلسا ئۈچەي يارىسى، قانلىق ئىچ سۈرۈشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئالا كۇلۇك بىلەن زەھەرلەنگۈچىلەرگە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

شەھمۇل خىنزىير (چوشقا يېغى)

ياش ۋە ئەركەك چوشقىنىڭ يېغى ياخشى. ھۆللۈكى باشقا ياغلارغا قارىغاندا ئارتۇق. تەسىرى زەيتۇن يېغى بىلەن ئوخشاپ قالىدۇ. ئەمما يۇمشىتىش ۋە پىشۇرۇش رولى زەيتۇن يېغىدىن ئارتۇقراق، ئىسسىقلىقى قوي ۋە ئۆچكە يېغىدىن كۈچلۈكرەك.

رولى ۋە داۋاسى ئۈچەي ياللۇغى ۋە يارىلىرىغا شىپا بولىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

ئىككى مىسقال (6.250 گرام) دىن ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ياغ ھارام بولغاچقا، ئۇنىڭ ئورنىدا ئۆچكە يېغىنى ئىشلەتكەن ياخشى.

بەدىلى ئېيتىلىشىچە ئىت يېغى.

شەھمۇل بەقەر (كالا يېغى)

تەبىئىتى ئۆچكە ۋە قوي يېغىغا قارىغاندا قۇرۇق ئىسسىقراق، تۆگە يېغى بىلەن ئۆچكە يېغىنىڭ ئوتتۇرىسىدا.

بەدىلى ئېيتىشلارچە ئۆردەك يېغى.

شەھمۇل ئىجلى (موزاي يېغى)

تەبىئىتى ئىسسىقلىقى كالا يېغىدىن تۆۋەنرەك.

شەھمۇد - دۇب (ئېيىق يېغى)

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ. دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، سوغۇقتىن بولغان پۇت - قوللار يېرىلىش، بوغۇملار ئورنىدىن قوزغىلىش، ئاقكېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى ئانار پوستىغا ئېلىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ ئېرىتىپ، تەڭ مىقداردىكى زەيتۇن يېغى بىلەن چاچقا سۈركىسە چاچنى ئۆستۈرىدۇ. ئاقمىغا سۈركىسە ئاقمىنى توختىتىدۇ. بوغۇم ۋە مەقئەت كېسەللىكلىرى ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. ئاپتاپتا ئولتۇرۇپ پەي - نېرىپلارغا سۈركىسە، تارتىشىپ قالغان پەي - نېرىپلارنى بوشىتىدۇ.

بەدىلى ئىت يېغى.

شەھمۇس - سەمەكىل بەھرىي (دېڭىز بېلىقى يېغى)

رولى ۋە داۋاسى كۆزگە سۈركىسە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە، كۆزگە چۈشكەن سۇنى يوقىتىدۇ. كۆزدىكى زىيادە كىرپىكنى يۇلىۋېتىپ، ئورنىغا سۈركىسە قايتا ئۈنمەيدۇ. بىر داڭ (0.460 گرام) دىن ئىككى داڭغىچە ئىشلىتىلىدۇ. تۈرلۈك زەھەرلەر ۋە ھاشاراتلار چېقىۋالغان زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ.

زەرەرى يۈرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بەسەلۇل غار.

شەھمۇس - سەئلەب (تۈلكە يېغى)

رولى ۋە داۋاسى سەۋسەن يېغى بىلەن ئېرىتىپ، پاختىغا ئىچكۈزۈپ قۇلاققا سېلىپ قويسا قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. چىشقا باسسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئېيتىلىشىچە، كىچىك بوغۇملارغا سۈركىسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

شەربىين (شەربىيىن قارىغاي دەرىخى)

قارىغاي دەرىخىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، «قەتىران» ئۇنىڭدىن ئېقىپ چىقىدۇ. مېۋىسى ئارچا مېۋىسىگە ئوخشاش، ئەمما كىچىكرەك بولىدۇ. تىكەنلىك كېلىدۇ. ئېگىز ۋە پەس غوللۇق، ئىككى بولىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى پوستى قابىز. يوپۇرمىقىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. مېۋىسى يۆتەل پەسەيتىدۇ، جىگەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك تامچىلاشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن پىلپىل بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تەرەتنى قاتۇرىدۇ. مېۋىسىنى شاراب بىلەن ئىستېمال قىلسا، دېڭىز توشقىنىنى يەپ قويۇپ زەھەرلەنگەنگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇغا يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بەدەننى مايلىسا، زەھەرلىك ھاشارات يېقىن كەلمەيدۇ.

زەرەرى مېۋىسى ئاشقازاننى ئېچىشتۇرىدۇ. باشنى ئاغرىتىدۇ. ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى پاقىيوپۇرمىقى ئۇسارىسى ۋە گۇلاب بىلەن ئىستېمال قىلىش.

شەئىير (ئارپا)

ئۇنىڭ يەنە بىر خىلى بار بولۇپ، پوستى بولمايدۇ. ئەرەبچە «سەللەت» (يالىڭاچ ئارپا)، پارسچە «جەۋبەرھىنە» دەپ ئاتىلىدۇ. ئېيتىلىشىچە، رولى پوستى بار ئارپا بىلەن ئوخشاش. يېڭى، ئاق، دېنى چوڭلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، قۇرۇقلۇقى ئاقلانغان باقىلەدىن ئارتۇقراق دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سىرتىدىن ئىشلەتسە ياكى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا باقىلەدىن ياخشىراق بولۇپ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ. تېرىگە جۇلا بېرىدۇ. ئوزۇقلۇقى بۇغدايدىن تۆۋەنرەك، ئىسسىتىپ داغقا چاپسا يوقىتىدۇ. سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، يارا بولغان قوتۇر ۋە كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىغا ئىلمان پېتى سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بوغۇملاردىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تارقىتىدۇ. ئۇنىنى خەشخاش پوستى ۋە ئىكلىلمىلىك بىلەن زىماد قىلسا، كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەنجۈر بىلەن قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، بەلغەمدىن بولغان تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتىپ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىق ۋە ئىششىقلارغا ئىسسىق ئۆتكۈزسە، ئاغرىق پەسەيتىپ ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئىششىق تارقىتىدۇ. ئارپا ئۇنىنى ئەنجۈر بىلەن

قاينىتىپ، بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلارغا زىماد قىلسا ئىششىق تارقىتىدۇ. زىفتى، موم، بالاغەتكە يەتمىگەن بالىنىڭ سۈيدۈكى بىلەن مەلھەم قىلىپ، زەيتۇن يېغى ئارىلاشتۇرۇپ چاشقان يارىسىغا سۈركىسە پىشۇرىدۇ. راتىيانەج، زىفتى، كەپتەر مايىقى قاتارلىقلارغا ئارىلاشتۇرۇپ، قاتتىق ئىششىقلارغا چاپسا ئىششىق تارقىتىدۇ. تەبىئىتى سوغۇق ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۇسارىسى، مەسىلەن: كاھۇ ئۇسارىسىغا ئوخشاشلار بىلەن مەلھەم قىلىپ كۆزگە سۈركىسە، ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغنى قايتۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۆيدۈرگە، تىلما، سەينەك ۋە چىرىش خاراكتېرلىك ھەرقانداق ئىششىق - ياللۇغلارغا زىماد قىلسا، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۈركىسە، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يالغۇز ياكى مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ئىشلەتسە ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى يەل پەيدا قىلىدۇ، قورساق ئاغرىتىدۇ. شۇڭا قاينىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئېيتىلىشىچە، دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

شەئىر (چاچ)

تەبىئىتى چاچنى كۆيدۈرسە قۇۋۋىتى كۆيدۈرۈلگەن يۇڭغا ئوخشايدۇ، يەنى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئادەم چېچىنى سۇ بىلەن نەمدەپ، غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا تاڭسا دەرھال ئاغرىق پەسەيتىدۇ. شاراب ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن نەمدەپ، باشتىكى يارىغا چاپسا ياللۇغلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئىسرىقلسا بالىياتقۇ ئېغىزى قورۇلۇپ قېلىش ۋە ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. چاچنى كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ تالقانلاپ، سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ، ھەر خىل مۇدۇر - چاقىلارغا سۈركىسە ساقايتىدۇ. تالقانلاپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يەل يارىغا چاپسا ياخشى مەنپەت قىلىدۇ. تالقانلاپ باشتىكى جاراھەتكە سەپسە، بولۇپمۇ زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن چاچنى مەدەستان بىلەن سالايە قىلىپ كۆز قوتۇرىغا سۈركىسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈك يارىسىغا سۈركىلىدۇ. بوۋاقلارنىڭ يىرىكلىشىشتىن ئىلگىرىكى چېچىنى كىچىك بوغۇم ئاغرىقىغا گىرىپتار بولغان كىشىگە ئېسىپ قويسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. چايان چېقىۋالغان ئادەمگە ئېسىپ قويسىمۇ ئۈنۈم بېرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. چاچنى كۆيدۈرۈپ بىرەر نەرسىنى ئىسلىسا شۇ نەرسىنى سارغايتىدۇ، تامغان سۈيىنى دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىسە چاچ ئۆستۈرىدۇ.

چاچنی کۆیدۈرۈش ئۇسۇلی مۇنداق: چاچنی قازانغا سېلىپ، ئۈستىدىن ئوتتۇرىسىدا تۆشۈكى بار تۇۋاق يېپىپ قازانغا ئوت يېقىپ كۆيدۈرۈلىدۇ.

شەقايىقۇن - نۇئمان (ئاقۋاشئوت)

باغ ۋە چۆلنىڭ دەپ ئىككى خىل بۆلىدۇ. گۈللىرى ئاق ئېچىلىدۇ، پارسچە «لالە»، يەنە بىر تۈرى «ئازەريۇن»، ئۇسارىسى «ئۇسارەئى شەقايىقى نۇئمان» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى هەر ئىككىسى 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 2 - دەرىجىدە هۆل ئىسسىق؛ بەزىلەر 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ. ئۇسارىسى 3 - دەرىجىدە ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى تارقاتقۇچى، پىشۇرغۇچى، سۈمۈرگۈچى، جۇلا بەرگۈچىدۇر. گۈلىنى ياڭاق پوستى بىلەن سوقۇپ ئۇماچ هالەتكە كەلتۈرۈپ، چاچقا سۈركىسە چاچنى قارايتىدۇ. ئۇسارىسى كۆزدىكى ئاقنى بولۇپمۇ كىچىك بالىلارنىڭ كۆزىدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ. مۇرەككەپ سۈرمىلەرگە قوشۇپ سۈركىسە كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇسارىسىنى كۆزگە سۈركىسە كۆزنى قارا قىلىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدىكى كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كۆزنى قۇۋۋەتلەپ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ. بىر رەتىل (400 گرام) ئاقۋاشئوتنى يېرىم رەتىل (200 گرام) ياڭاق قاسىرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، شېشىگە قاچىلاپ، ئىككى هەپتىگىچە تېزەككە كۆمگەندىن كېيىن چاچنى بويىسا چاچنى قارايتىدۇ. ئۇرۇقىدىن بىر مىسقال (3125 گرام) ئېلىپ، ئۇدا بىر نەچچە كۈن ئىچسە، بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). سوقۇپ سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ، بۇرۇنغا تارتسا مېڭىنى تازىلايدۇ. چاينىسا بەلغەم بوشىتىدۇ. شاراب بىلەن قاينىتىپ، ئىسسىق پېتى كۆزگە چاپسا ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغنى قايتۇرىدۇ. چىرىگەن يارىلارغا چاپسا دېزىنفېكسىيە قىلىدۇ. پەرزىجە قىلسا هەيز ماڭدۇرىدۇ. پۈتۈن چۆپىنى ئارپا بىلەن قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە سۈت هەيدەيدۇ. يارىلاشقان قوتۇر ۋە كالا تەمرەتكىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەدىلى ئۇسارىسىنىڭ بەدىلى بۇخۇرى مەريەم گىياهى.

شەقاقۇل (شاقاقۇل)

يەنە «ئەشقاقۇل»، پارسچە «جەزەرۇل بەررىي» (ياۋا سەۋزە) دەپ ئاتىلىدۇ. سارغۇچ، ۋەزنى ئېغىرلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە هۆل ئىسسىق. بەزىلەر 2 - دەرىجىدە هۆل ئىسسىق، دەيدۇ.

مۇراببا قىلىنغىنى كۈچلۈك ۋە ئىسسىقراق؛ بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق ھۆللۈكى ئىسسىقلىقىدىن ئارتۇقراق؛ بەزىلەر قۇرۇقلۇقى كەمرەك، ھۆللۈكى ئارتۇقراق دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، زەكەرنى چىڭىتىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، سۈت كۆپەيتىدۇ. پەرزىجە قىلسا ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. يوپۇرمىقىنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يارا ـ جاراھەتلەرگە زىماد قىلسا، يارا ئېغىزىنى تازىلايدۇ. ئاشقازان، جىگەرنى قىزىتىدۇ. داۋاملىق ئىستېمال قىلسا مەنىي كۆپەيتىدۇ. باھنى قوزغايدۇ ۋە باھ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. بولۇپمۇ ھەسەل بىلەن مۇراببا قىلىنغىنىنىڭ تەسىرى كۈچلۈك. سۈت كۆپەيتىدۇ، ھەيز ماڭدۇرىدۇ. سوغۇق مىزاجلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. دەسلەپكى مەزگىلىدە ئىستىسقاغا داۋا بولىدۇ. ئۈچەي ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ. بەزىلەر جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسىي لەززەتنى زىيادە قىلىدۇ. قورساقتىكى ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. ئېھتىناقى رەھمى (ھىستېرىيە)، غالجىر ئىت، يىرتقۇچ ھايۋانلار چىشلىۋېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھىرى سوغۇق بولغان ھەرقانداق ھايۋاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. روھنى زىيادە قىلىدۇ دەيدۇ.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).

زەرەرى كۆپ يېسە ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل ۋە پىرسىياۋشان.

بەدىلى چىلغوزا ياكى بوزىدان. بەزىلەر دارچىن ياكى سەۋزە ئۇرۇقى، دەيدۇ.

شۇكائى (خوخا)

تاغ ۋە تاشلىقلاردا ئۆسىدۇ. پارسچە «خارمىھەك» دەپ ئاتىلىدۇ. قۇۋۋىتى قامغاققا ئوخشايدۇ، يېشىلى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق ياكى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ياكى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى تارقىتىدۇ، سۇيۇلدۇرىدۇ. ئېيتىلىشىچە، كىچىك بالىلارنىڭ كىيىمىنىڭ ئارىسىغا سېلىپ قويسا، ئېغىزىدىن شۆلگەي ئاقمايدىغان بولىدۇ. پالەچكە سىرتىدىن زىماد قىلىنىدۇ. سۈيى بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. شاراب بىلەن ئىچىلىدۇ. ئاشقازاندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. بالىياتقۇدىكى يەلنى تارقىتىدۇ. سەۋدا ۋە بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئومۇمىي بەدەندىكى بولۇپمۇ ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ. جۇزامغا شىپا بولىدۇ. ئەفسەنتىن رۇمى ۋە ھەسەل بىلەن ئىچسە جۇزام، بەرەس ۋە بەھەقلەرگە مەنپەئەت

قىلىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ. كىچىك تىل ياللۇغى ۋە مەقئەت ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يىلتىزى بالىياتقۇدىن كېلىدىغان سوزۇلما خاراكتېرلىك سۇيۇقلۇقلارنى توختىتىدۇ. كۆكرەكتىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. ئومۇمەن بەدەننىڭ ھەرقانداق يېرىدىن ئاققان سۇيۇقلۇقنى توختىتىدۇ. كونا تەپلەرگە، بولۇپمۇ كىچىك بالىلاردىكى تەپلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ ھەم قىشتا تۇتىدىغان تەپلەرگىمۇ ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام). بەزىلەر بەش مىسقال (15.625 گرام)، دەيدۇ.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى.

شەلجەم (چامغۇر)

«بۇشاھ»، «غۇنقان»، «لىفىت»، پارسچە «شەلغەم» دەپ ئاتىلىدۇ. يەرلىك ۋە ياۋا ئىككى خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.

رولى ۋە داۋاسى بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، ئۆپكىنى نەملەشتۈرىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ. يېگەندىن كېيىن يەل كەلسە ياكى قورساق كۆپسە جاۋارىش ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

شۇلىل (ھىندى بېھىسى)

«سەفەرجەل ھىندىي» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يۇمىلاق بولۇپ، ئۆرۈككە ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.

رولى ۋە داۋاسى زەنجىۋىلنىڭ تەسىرىنى بېرىدۇ. قويۇق خىلىتلارنى سۇيۇلدۇرىدۇ. پەي ـ نېرىپلارنى بوشىتىدۇ. ئىرقۇننىسا ۋە نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىياتقۇدىكى يەلنى تارقىتىدۇ، ھامىلىنى قوغدايدۇ. ھەسەل بىلەن ناشتىدا ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى تازىلايدۇ، ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرىدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام).

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قارا خەشخاشنى شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلىش.

شەمئى (موم)

پارسچە «موم» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى قىزىل، خۇش پۇراق، ھەسەل پۇرىقى كېلىپ تۇرىدىغان، ئارىلاشمىلار بولمىغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى مۆتىدىل. بەزىلەر ئىسسىقلىقى ئارتۇقراق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى مەلھەملەرنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. مەلۇم دەرىجىدە جاراھەتلەرنى پىشۇرىدۇ. پەي - نېرۋىلار ۋە كېپەكلىشىدىغان جاراھەتلەرنى يۇمشىتىدۇ. كۆكرەك ساھەسىگە سۈرۈش بىلەن بىرگە بىنەپشە يېغى بىلەن يالانچۇق تەييارلاپ يالىسا بەلغەم بوشىتىدۇ. كۈنىگە 10 دانە تېرىق مىقدارىدا ئىستېمال قىلسا، ئەمچەكتە سۈت ئۈيۈپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. شۇ مىقدارىدا ياكى گۈرۈچ چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلسا، ئۇچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جاراھەتلەرگە زىماد قىلىنىدۇ. كېپەك يېغى ياكى يەسىمەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ يۇزگە سۈركىسە، رەڭگىرويىنى ياخشىلايدۇ، داغ چۈشۈرىدۇ. جاراھەت - يارىلارنى پىشۇرىدۇ. پۇراپ بەرسە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. يېسە ئىشتىھانى تۇتىدۇ.

شەبەنج (ۋەدە قۇلۇلسى)

چوڭ ۋە كىچىك ئىككى خىل بولىدۇ. گۆشلۈك، چوڭ، رەڭگى سېرىق، ئىچى ئاقلىرى ياخشى. كۆيدۈرۈپ كۆز دورىلىرىغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى مۇنداق: تېزەك بىلەن يۇغۇرۇلغان لاي ئارىسىغا ئېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ، ئاقىرىپ توپىدەك بولغۇچە كۆيدۈرۈلىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا تولۇق كۆيمىگەن بولىدۇ، يەنە كۆيدۈرۈش كېرەك. سۇ بىلەن سالايە قىلىپ يۇيۇپ، ئارىلاشمىلىرىنى چىقىرىۋېتىپ ساپلاشتۇرغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى كۆزدىكى ئاقىنى يوقىتىدۇ. كۆزدىكى بۇزۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. كۆز ياشاڭغىراشنى توختىتىدۇ. كۆيدۈرمەي كۆزگە سۈركىسە، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش كۈچى ئارتۇقراق بولىدۇ. كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغىنى ھۆللۈكلەرنى غىدىقلىمايلا نورمال قۇرۇتىدۇ. چىشقا سەپسە ئاقارتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى يېرىم مىسقال (1.562 گرام).

زەرەری ئۆپكىگە زىيانلىق.
تۇزەتكۇچىسى ھەسەل.

شونىيز (سيادان)

«شينيز»، «ھەببەتۇس - سەۋدا»، پارسچە «سياھدانە» دەپ ئاتىلىدۇ. دېنى چوڭلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بەلغەم بوشتىدۇ. يەل تارقىتىدۇ. تالقانلاپ بالاغەتكە يەتمىگەن بالىنىڭ سۈيدۈكى بىلەن يۇغۇرۇپ، بەلغەمدىن بولغان كونا ئىششقىلارغا زىماد قىلىنىدۇ. تالقانلاپ سۇ بىلەن مەلھەم قىلىپ، كىندىك ئەتراپىغا چاپسا يىلانسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ. شەھمەنزەلنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ياكى قاينىتىپ، كىندىكىگە سۈركىسىمۇ يىلانسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ. قورۇپ تالقانلاپ خالتىغا قاچىلاپ، داۋاملىق پۇراپ بەرسە سوغۇق زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇڭاپىق مىقدارىدىكى ھەببۇتۇلخوزرانىڭ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا ئۇچ تامچە تېمىتسا قۇلاقتىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. قورۇپ زەيتۇن يېغى بىلەن سالايە قىلىپ، بۇرۇنغا تېمىتسا زۇكامغا شىپا بولىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئېرىتىلگەن موم، سەۋسەن يېغى ياكى خېنە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا چاچ ئۇندۇرىدۇ. سيادان يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتسا، پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. تالقانلاپ سۇدا قاينىتىپ كۈنىگە ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئىچىپ، ئىلمان سۇ بىلەن ئىچسە غالجىر ئىت چىشلىۋالغانغا داۋا بولىدۇ. تالقانلاپ سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچسە، تۆت كۈندە بىر قېتىم تۈتىدىغان تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. تالقانلاپ سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ، بەھەق ۋە بەرەسكە زىماد قىلىنىدۇ. تالقانلاپ ھەسەل، ئىلمان سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. تالقانلاپ كالا يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلسا، بالىياتقۇ ئاغرىقى، بۆرەك ئاغرىقى ۋە تۇغۇتلۇق ئاياللاردىكى ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. تالقانلاپ سۈيدۈك بىلەن مەلھەم قىلىپ، باشقا چاپسا چاچ ئۇندۇرىدۇ، تاز يارىسىنى ساقايتىدۇ. سيادانىنى تالقانلاپ مۇناسىۋەتلىك سۈرمىلەرگە قوشۇپ، يېڭى سۇ چۈشكەن كۆزگە سۈركىسە ياكى بۇرۇنغا تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۆگەل، خال، بەھەق ۋە بەرەسلەرگە سۈركىسە يوقىتىدۇ. پېشانىگە سۈركىسە، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، دىماغدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بىر كېچە سىركىگە چىلاپ، سۈزۈپ، بۇرۇنغا تېمىتسا، كونا باش ئاغرىقى ۋە يۇز نېرۋىلىرى پالىچىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇدا بىر نەچچە كۈن ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ھەيدەيدۇ. سۈت كۆپەيتىدۇ. توغرىغۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا نەپەسنى

راۋانلاشتۇرىدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئىستېمال قىلسا، زەھەرلىك جانىۋار ۋە دۆنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. سىرتىدىن زىماد قىلسا، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان تەپلەرگە شىپا بولىدۇ. قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ. مېيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا پالەچ ۋە تىتانۇسقا شىپا بولىدۇ. پالەچكە سەۋەب بولۇش ئېھتىمالى بولغان ئۇيۇپ قالغان قانلارنى راۋانلاشتۇرىدۇ. تالقانلاپ ئوق يىلان ياكى قارلىغاچ قېنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەندىكى ئاق داغقا سۈركىسە، رەڭگىنى ئەسلىي ھالەتكە كەلتۈرىدۇ. ئاجىز ئوتتا تەكشى قورۇپ، تالقانلاپ، گۇلاب بىلەن يۇغۇرۇپ، پاچاقتا پەيدا بولغان يارىنى سىركە بىلەن يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن ئۈستىگە سۈركىسە دەرھال ساقايتىدۇ. بوغۇملارغا سۈركىسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئىستېمال قىلسا ھەيزنى ھەيدەيدۇ. قورساقتىكى ئۆلۈك ياكى تىرىك ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. يەتتە دانە ئېلىپ، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن سالايە قىلىپ، يەرقان بولۇپ، كۆز ئاقلىرى قىزىرىپ قالغان ئادەمنىڭ بۇرنىغا تېمىتسا دەرھال مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئۇنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن بولىدۇ.

زەرەرى ئېيتىلىشىچە بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئېيتىلىشىچە، ئۇنىڭ يەنە بىر خىلى بار بولۇپ، ئىستېمال قىلسا كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلسا ئادەمنى ھالاك قىلىدۇ. بۇ چاغدا دەرھال قۇستۇرۇش، سۈت ئىچكۈزۈش، كۇندۇش بىلەن زەھەرلەنگۈچىنى قۇتقۇزغاندەك قۇتقۇزۇش كېرەك.

بەدىلى زەيتۇن يېلىمى.

شەۋاسەرا (بىر خىل بەرەنجاسىپ)

بۇ بەرەنجاسىپنىڭ بىر خىلى بولۇپ، ئەرەبچە «مىشكۇل جىن» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى كلىزما دورىلىرىغا قوشۇلىدۇ. شىلىمشىق، قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىش رولى بولغاچقا، ئىرقۇننىسا ۋە مۇپاسىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

شەۋكىران

«تۇزەريۇن»، «بەنج كۇھى»، «جەتۇتە»، «تەھبا» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۆسۈملۈكىنىڭ غولى ئارپىبەدىيانغا، يوپۇرمىقى تەرخەمەككە ئوخشايدۇ. ئىنتايىن سېرىق كېلىدۇ. يىلتىزى

ئىنچىكە بولىدۇ. پارسچە «دورس» دەپ ئاتىلىدۇ. گۈلى ئاق بولۇپ، ئۇرۇقى رۇم بەدىيان ۋە نانخاغا ئوخشايدۇ، ئەمما تەمى ئوخشمايدۇ، شىرنىلىك كېلىدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدىن 4 - دەرىجىگىچە قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى زەھەرلىك، ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ. ئۇرۇقىنى ھۆل ۋاقتىدا سوقۇپ، سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، تۈرلۈك مەلھەملەرگە قوشۇلىدۇ. كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان شىيافلارغا قوشسا كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۈرگە ۋە بەدەن قىچىشىشقا سىرتىدىن زىماد قىلىنىدۇ. يوپۇرمىقى بىلەن سوقۇپ ئۇرۇقدان ۋە زەكەرگە سۈركسە سۈسلۇق پەيدا قىلىدۇ. قىزلارنىڭ كۆكسىگە زىماد قىلسا ئەمچەكنى چوڭايتىدۇ. سۈت چىقىۋاتقان ئەمچەككە زىماد قىلسا سۈتنى كېسىدۇ. دوۋساق ۋە ھەرقانداق موي ئۆسكەن ئورۇنلارغا سۈركسە موي ئۆسۈشنى توختىتىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ ئۇرۇقدېنىغا سۈركسە، ئۇرۇقدانىنى تەرەققىي قىلدۇرۇپ چوڭايتىدۇ. ئۇرۇقنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىلىپ شاراب بىلەن ئىچسە كۈچلۈك ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

زەرەرى ئىستېمال قىلسا زەھەرلەيدۇ. ئەقلى ئېلىشىش، كۆزى قاراڭغۇلىشىش، ھەتتا ھېچ نەرسىنى كۆرەلمەسلىك، ھېق تۇتۇش، ئەزالىرى سوۋۇپ، پەيلىرى تارتىشىپ قېلىش، كاناي ۋە گالنى قورۇپ بوغۇشتەك ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە يۈرەكىكە تەسىر قىلىدۇ، ئېغىر بولغاندا ئادەمنى ھالاك قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قۇتقۇزۇشتا ساپ شاراب ئىچكۈزۈپ قۇستۇرغاندىن كېيىن پىلپىل ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئارقىدىن ئېشەك سۈتى بىلەن ئەفسەنتىن، پىلپىل، قۇندۇز قەھرى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. قەردمانە، مئەسائلە ئىستېمال قىلىش ياكى شاراب بىلەن چاققاقئوت ئۇرۇقى، غار دەرىخى يوپۇرمىقى، ئەنجۈدان ئىستېمال قىلىش ياكى ماي بىلەن ھىك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

بەدىلى ئىككى ھەسسە بەزرۇلبەنجى.

شىيتىرەج (شەترەنجى)

ئۇ بىر قانچە تۈرلۈك بولۇپ، ھىندىدىن چىققىنى «ئۇساب»، «فاغوش» دەپ ئاتىلىدۇ. پارستىن چىققىنى ياخشى. چۈنكى ئۇنى مەلھەملەرگە قوشۇپ تېرىگە سۈركسە، شۇ ھامان قاپارتما پەيدا قىلىپ سۇ كۆتەرتىدۇ. ھىندىسى ئۇنچىلىك ئەمەس.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق. 4 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى سوقۇپ يۇمشىتىپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاق بەھەق، بەرەس

ۋە كېپەكلىشىدىغان قوتۇرلارغا زىماد قىلسا، ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىستېمال قىلسا بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تال ساھەسىگە زىماد قىلسا، تال ئىششىقى ۋە تال قېتىشلارغا شىپا بولىدۇ. يارىلاشقان قوتۇرغا زىماد قىلسا، كالا تەمرەتكىسىگە سىركە بىلەن زىماد قىلسا، ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام).

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى.

بەدىلى ئوردان. بەزىلەر كەپە يىلتىزى، دەيدۇ.

شىبھ (شىخ)

پارسچە «دەرمەنە» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئەرمىنىيىنىڭ بولۇپ، «دەرمەنە تۈركىي» دەپ ئاتىلىدۇ. تاغ شىخى «ئەفلىيۇن» دەپ ئاتىلىدۇ، تەمى ئاچچىق كېلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يەل تارقىتىدۇ. ماددىلارنى پارچىلايدۇ. قابىزلىققا ئىگە. كۆيدۈرۈپ كۈلىنى بادام يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە سۈركىسە، چاچ ئۈندۈرىدۇ. يەللىك يارىلارغا داۋا بولىدۇ. نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددە ۋە باشقا مەددىلەرنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ. ھەيز ماڭدۇرىدۇ. چايان، دۆ ۋە باشقا ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. كۆيدۈرۈپ سۈركىسە چاچ ـ ساقال ئۆستۈرىدۇ.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).

زەرەرى پەي ـ نېرىپ ۋە ئاشقازانغا زىيانلىق. باشنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى تۇرمۇس. بەزىلەر شەربىتى رىباس ياكى ئوترۇج، دەيدۇ.

بەدىلى مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈشتە بەرەڭگى كابۇلى. باشقا كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئەرمىنىيىدىن باشقا جايلاردىن چىققان تۈرلىرى.

شىيرەج (كۈنجۈت يېغى)

«دۇھنۇل ھۇلىي»، پارسچە «رەۋغەنى كۈنجۈت»، «رەۋغەنى شىبرە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

رولی ۋە داۋاسی سۈركىسە، ئىچىدىن ئىستېمال قىلسا تېرە يېرىلىش، سەۋدادىن بولغان تېرە يىرىكلىشىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئارچا مېۋىسى بىلەن قاينىتىپ، چاچقا سۈركىسە چاچنى قارايتىدۇ ۋە قۇۋۋەتلەيدۇ. قۇرۇق ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن ئىچسە، قان ۋە بەلغەمدىن بولغان قىچىشقاق ۋە زىققە كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ. گال ۋە ئۆپكىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

زەرەری غەلىز، تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئاشقازاننى بوشاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قورۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

شىيرى زەق (شەپەرەڭ سۈتى)

«شىيرزەج» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. شەپەرەڭدىن باشقا ھېچقانداق قۇشنىڭ سۈتى بولمايدۇ. كىشىلەر دەپ يۈرگەن قۇش سۈتى شەپەرەڭ سۈتىگە قارىتىلغان.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. كۆزگە سۈركىسە كۆزگە چۈشكەن ئاق ۋە تىرناقسىمان گۆشنى يوقىتىدۇ.

شىيرى ئامىلەج (سۈتكە چىلانغان ئامىلە)

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر ھۆل ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى شىلىمشىق بەلغەمنى تازىلايدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. قۇسۇشنى توختىتىدۇ. شۆلگەي ئېقىشقا داۋا بولىدۇ. قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام).

زەرەری ئېيتىلىشىچە دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى يېڭى سۈت، ھەسەل.

شىيرى خۇشۇك (شىرخىست) «شەكەرھىنج»، «شەكوھەنج»، پارسچە «شىرخىشىت» دەپ ئاتىلىدۇ. يېلىمغا ئوخشاش پارقىراقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى مۆتىدىل دەرىجىدە ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى تەرەنجىبىن بىلەن ئوخشاش، ئەمما ئۇنىڭدىن كۈچلۈكرەك.

ئون تۆتىنچى باب « صد » ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

سابۇن (سوپۇن)

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ. ئۇنىڭدىن پىلتە ياساپ مەقئەتكە قويسا، خام خىلتىنى سۇرىدۇ. جاراھەتلەرگە سۇركىسە پىشۇرىدۇ. ئۇنى يۇڭ رەخت ئارىسىغا ئىلىپ باشقا سۇركىسە، تاز ۋە تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تەڭ مىقدارىدىكى تۇزغا ئارىلاشتۇرۇپ مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن بەدەنگە سۇركىسە، قىچىشقاق ۋە يارىلاشقان تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ. تەڭ مىقدارىدىكى خېنىگە ئارىلاشتۇرۇپ تىزغا سۇركىسە، تىز ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. بەدەنگە سۇركىسە قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ. گۈل يېغى بىلەن قاينىتىپ، بالىلارنىڭ بېشىدىكى يارىغا سۇركىسە، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ ساقايتىدۇ. چىرىگەن يارىلارغا ئۇدا يەتتە كۈن سۇرگەندىن كېيىن، ئىسسىق سۇ بىلەن يۇسا تېزلا ساقايتىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن باشنى يۇسا باشتىكى كېپەك ۋە پىتنى يوقىتىدۇ. ئېيتىلىشچە، مۇڭاپىق دورىلار بىلەن يۇغۇرۇپ، سەپكۈن ۋە بەھەققە سۇركىسە، ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان ئىششقىلارغا سۇركىسە، پىشۇرىدۇ ۋە ئىسسىق تارقىتىدۇ. ھۇرۇن، كەپتەر مايىقى، ئاغىچە يىلتىزى قاتارلىق جاراھەتنى ئېغىز ئالدۇرۇش رولى بار دورىلار بىلەن يۇغۇرۇپ جاراھەتكە سۇركىسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى.

زەرەرى سۈيىنى ئىچسە، ھاكتىن زەھەرلەنگەندەك زەھەرلەيدۇ، ھەتتا ئادەمنى ھالاك قىلىدۇ.

قۇتقۇزۇش قاينىق سۇغا كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش، ئارقىدىن توخۇ گۆشىنى بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يېگۈزۈش كېرەك.

سەبرى (سەبرە)

بۇ دورا سۇقۇتىرى، ئەرەبىي، سەمھانىيدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. ياخشىسى سۇقۇتىرسى بولۇپ، سوقۇترى ئارىلىدىن چىقىدۇ. ئەرەبىينىڭ سۈپىتى ئوتتۇراھال، سەمھانىينىڭ

سۈپتى ناچار. جىگەر رەڭ، مۇرمەككى پۇرايدىغان، ئەرەب يېلىمىدەك پارقىراق، تاش ۋە باشقا ئارىلاشمىلار بولمىغانلىرى ياخشى. ھۆل سەبرە «ئەلەس» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر ئىسسىقلىقى 1 ـ دەرىجىدە، بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە، بەزىلەر قۇرۇقلۇقى 3 ـ دەرىجىدە، ئىسسىقلىقى 1 ـ دەرىجىدە، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئاشقازانغا نىسبەتەن باشقا ھەرقانداق دورىدىن ياخشى. جاھىل خاراكتېرلىك جاراھەتلەرگە، بولۇپمۇ زەكەردىكى جاراھەتكە سۇدا ئېرىتىپ سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا ئېغىز، بۇرۇن ۋە كۆزدىكى تۈرلۈك يالۇغلىنىش ۋە زەخىملەرگە ياخشى داۋا بولىدۇ. ئۇنىڭ زەھەرلىك ماددىلارنى كېسەللەنگەن ئورۇنغا قۇيۇلۇشتىن توسۇش، توپلانغىنىنى ئېرىتىپ تارقىتىش رولى بار. ئاشقازانىنى قىزىتىپ ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. يەل تارقىتىدۇ. سەپرانى سۈرىدۇ. باش ۋە بوغۇملاردىكى غەيرىي تەبئىي بەلغەمنى تازىلايدۇ. گەرچە جىگەرگە زىيانلىق بولسىمۇ جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. كۆز جاراھىتى، كۆز قوتۇرى، كۆز يالۇغى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدىكى كۆزگە سۇ چۈشۈشكە داۋا بولىدۇ. ئاشقازان، باش ۋە پۈتۈن بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ. قان تومۇر ۋە پەي ـ نېرۋىلارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. زېھنىنى سۈزۈلدۈرىدۇ.

سەبرىنى قەھرىتان سوغۇق ياكى تومۇز ئىسسىقلاردا ئىشلەتمەي، مۆتىدىل پەسسىللەردە ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر قەھرىتان سوغۇقتا ئىشلەتسە مەقئەتكە زىيان قىلىدۇ. سىركە بىلەن ئىستېمال قىلسا مەقئەت قان تومۇرلىرىنى بوشىتىپ، تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى كېڭەيتىدىغان بولغاچقا قانلىق ئېچ ئۆتكۈ پەيدا قىلىدۇ. سەبرە ئەرەبىي كۆكۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ، قورساقنى ئاغرىتىدۇ. سەبرە سوقۇتىرى ئۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئۇنىڭدىن بۇخارىسمان ئۈچۈچان ماددا باشقا ئۆرلەپ، مەلۇم بىر قىسمى باشتىكى كاۋاك نېرۋىغا تەسىر قىلىپ، شۇ يەردىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن سەبرە تۈرلۈك ئايارەجلەر ۋە مەجۇنلەرگە قوشۇلىدۇ. كۈدە سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ، مەقئەتتىكى بوۋاسىرغا تەكرار سۈركىسە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈركەپ بولغاندىن كېيىن، قەلەي ياكى قوغۇشۇن قاچىدا ئېرىتىلگەن گۈل يېغى بىلەن يەرلىك ئورۇننى مايلاش كېرەك. پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە سالايە قىلىپ، بۇرۇن ۋە قۇلاقتىكى جاراھەتكە سۈركىلىدۇ. سىركە بىلەن ئېرىتىپ كۆيدۈرگە ۋە تىلما كېسەللىكلەرگە سۈركىلىدۇ. سەبرە سەمھانىنىڭ قۇرۇقلۇقى 3 ـ دەرىجىدە بولغاچقا، ئىستېمال قىلسا مەقئەتكە زىيانلىق. چۈنكى مەقئەت مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولغان پەي ـ ئەسەبلەردىن تۈزۈلگەن بولغاچقا، بۇ دورا مەقئەت ئەسەبلىرىگە زىيان قىلىدۇ، پەيلەرنى يېرىپ قويىدۇ.

يۇيۇلمىغان سەبرە ئىچىنى سۇرىدۇ. ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى ۋە بىخەتەرلىكىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن، يۇيۇپ ئىشلىتىش لازىم. يۇيۇش ئۇسۇلى: سەبرىدىن بىر رەتتىل (400 گرام) ئېلىپ سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قاچىغا ئېلىنىدۇ. ئەفسەنتىندىن بىر سەر (31.25 گرام)، مەستىكى، ھەببى بىلسان، دارچىن، قېلىن دارچىن، ئۇد بىلسان، سۇمبۇل، ئاسارۇنلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) ئېلىپ چالا سوقۇپ، ئىككى رەتتىل (800 گرام) سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. سۈزۈپ سۈيىنى سەبرە تالقىنىغا تۆكۈپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، يۇغاندىن كېيىن سۈيىنى تۆكۈۋېتىپ، تېگىدە قالغان سەبرىنى يەنە ھاۋانچىغا سېلىپ، يۇمشاق سوققاندىن كېيىن يەنە يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە يۇيۇپ سۈيىنى تۆكۈۋېتىپ، تېگىدە قالغان سەبرىگە ئۈچ مىسقال (6.250 گرام) زەپەر ئارىلاشتۇرۇپ ئېلىپ قويۇلىدۇ.

مىقدارى سەبرە سۇقۇتىرى ئىچىدىن، سەبرە ئەرەبىي سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن ئىككى مىسقال (6.250 گرام) غىچە ئىشلىتىلىدۇ. يۇيۇلغىنى سەۋدانى سۇرىدۇ. ئەمما، قۇۋۋىتى يۇيۇلمىغىنىغا قارىغاندا تېز ئاجىزلايدۇ.

زەرەرى ئۈچەيگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا. جىگەر، مەقئەتكە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى، قىزىلگۈل، مۇقەل.

بەدىلى تەڭ مىقداردا رۇسۇت، ئاشقازانغا ئىشلەتكەندە تەڭ مىقداردا ئەفسەنتىن.

سەھنا (سەھنا بېلىقى)

پارسچە «ماھيابە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ناچار خىلىت پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازاندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرىدۇ. بەلغەمدىن بولغان يانپاش ئاغرىقى، ئاشقازان بۇزۇلۇشتىن بولغان ئېغىز تەمسىزلىنىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەمنى كېسىدۇ.

زەرەرى قوتۇر، قىچىشقاق ۋە تەشنالىق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كاھۇ ئۇرۇقى.

سەدەف (سەدەپ)

تۇرى كۆپ، «تەلىيا»، «دەلىينىس»، «سەدەفۇل بەۋاسىير» دەپ ئاتىلىدىغان خىللىرى بار. رەڭگى ئاق، تاتلىق سۇدا يېتىشكەنلىرى ياخشى. «فىيروفىس»، «فىرفۇر» دەپ ئاتىلىدىغان سەدەپلەرنى كۆيدۈرۈپ ئىشلىتىش لازىم.

تەبىئىتى قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرسە قۇرۇقلۇقى تېخىمۇ ئاشىدۇ. تالقانلاپ ھۆل جاراھەتلەرگە سېپىلىدۇ. ھەسەل ياكى شاراب بىلەن يۇغۇرۇپ، چىرىگەن يامان جاراھەتلەرگە سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. گۆشىنى سوقۇپ، بەدەنگە سۈركىسە بەدەننى قۇرۇتىدۇ. زىماد قىلسا، بەدەندە تۇرۇپ قالغان سۆڭەك ۋە ئوقلارنى تارتىپ چىقىرىدۇ، بوغۇملار ئاغرىقى، تال ئىششىقى ۋە غالجىر ئىت چىشلىۋالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن سالايە قىلىپ ئىشلەتسە، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. پەرزىچە قىلسا ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. شورپىسى تەرەتنى بوشىتىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا ئېھتىناقى رەھمى (ھىستېرىيە) گە مەنپەئەت قىلىدۇ. بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ ماددىلارنى تارقىتىش، چىشنى ئاقارتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ ھەم سۈرمىلەرگە قوشۇلىدۇ. كۆز جاراھىتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قاپاق قېلىنلاشنى يوقىتىدۇ. ئارتۇق كىرپىكنى يۇلۇپ، ئورنىغا سۈركەپ قويسا قايتا ئۈنمەيدۇ. كۆيۈك يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەھەقنى يوقىتىدۇ، جاراھەتلەرنى تازىلايدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام).

زەرەرى ئىسھالغا ۋە دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەدىلى ۋەدەك قۇلۇلىسى.

سۇرسۇرە (قارا چېكەتكە)

«زىير» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چېكەتكىگە ئوخشايدۇ، كېچىدە ئاۋاز چىقىرىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قورۇپ يېسە دوۋساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قۇرۇتقاندىن كېيىن پىلپىل بىلەن يېسە قۇلۇنجىغا شىپا بولىدۇ. زەيتۇن يېغىدا قورۇپ، يېغىنى قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

سەئتەر (تاغ يالپۇزى)

ئۇزۇن ۋە يۇمىلاق يوپۇرماقلىق ئىككى خىل بولىدۇ. ئۇزۇنى «شەترىيە» دەپ ئاتىلىدۇ. قۇۋۇتى ھاشاغا ئوخشايدۇ، يۇمىلىقىدىن ياخشىراق. ياۋۇسىنىڭ ئۇششاق يوپۇرماقلىقى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى سۈيۈلدۈرىدۇ، ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. يانپاش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. چاينىسا سوغۇق ۋە يەلدىن بولغان چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. قاينىتىپ شاراب بىلەن ئىچسە ھاشارات چېقىۋېلىشقا داۋا بولىدۇ. شىرنە بىلەن ئىچسە شەۋكىران ۋە ئەپيۇننىڭ زىيىنىنى قايتۇرىدۇ. تەرخەمەك بىلەن ئىستېمال قىلسا، مۇسكۇل تارتىشىش ۋە ئاشقازان، جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىرسا يېغى بىلەن بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇندىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ. سىركە بىلەن ئىستېمال قىلسا سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ھەيدەيدۇ. قاينىتىپ ئىچسە ئىچنى سۈرىدۇ. ھەسەل بىلەن ئېزىپ يالسا، كىچىك تال ۋە ئۆپكىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان يالۇغنا مەنپەئەت قىلىدۇ. يېسە كۆكۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ. قاينىتىپ ئىچسە قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە ۋە باشقا مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. يەل تارقىتىدۇ. ھۆللۈكتىن بولغان كۆز قارائۇغۇلىشىش ۋە نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يېرىم مىسقال (1.562 گرام) ئىشلىتىلىدۇ. يېغى كۆكرەك ۋە ئۆپكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئارپا ئۇنى تالقىنى بىلەن ئېزىپ مەلھەم قىلىپ، بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلارغا چاپسا ئىششىق تارقىتىدۇ. مۇڭاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. ئاشقازان ۋە ئۆچەيلەردىكى قويۇق بەلغەمنى تازىلايدۇ. تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزانى ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزاغا ئۆزگەرتىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەردىكى سوغۇقلۇقنى ئالىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. غولنى چىلان بىلەن قاينىتىپ ئىچسە قويۇق قانىنى سۈيۈلدۈرىدۇ. قۇرۇق ئەنجۈر بىلەن ئىستېمال قىلسا تەرلىتىدۇ. رەڭگرويىنى ياخشىلايدۇ. چېچىكى سەۋدا ۋە بەلغەمنى سۈرىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن بىر مىسقال (3.125 گرام) ئېلىپ، تۇز ۋە سىركە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. يالپۇز قۇلۇنجى، بالىياتقۇ ۋە دوۋساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل ۋە شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تۇرغۇزۇپ، ياخشى ئۆزلەشتۇرگەندىن كېيىن ھەر كۈنى ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا بىر مىسقال (3.125 گرام) يېسە، كۆزگە سۇ چۈشۈشكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. زېھنىنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ. يالپۇزنى ئىچىدىن ئىستېمال قىلسا ياكى سىرتىدىن زىماد قىلسا، چايان چېقىۋالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى كۆزنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بىر مەزگىل تۇرغۇزۇپ زەرەرى يوقىغاندىن كېيىن ئىشلىتىش كېرەك.

سەقرى (قارچىغا)

قۇشقاچنى ئوۋلاپ يەيدۇ. پارسچە «باشە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى گۆشى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى گۆشىنى قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئېلىپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئۈچ كۈن ناشتىدا ئىچسە سوغۇقتىن بولغان يۆتەل ۋە نەپەس قىستاشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆتىنى كۆزگە سۈركىسە، كۆزگە سۇ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. مايىقىنى داغقا سۈركىسە يوقىتىدۇ.

سەمغى ئەرەبىي (ئەرەب يېلىمى)

يېلىملار ئىچىدە ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، سۈزۈك، ئاق، پارقىراق، سۇدا ئاسان ئېرىيدىغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى مۆتىدىل. بەزىلەر ئىسسىق، يەنە بەزىلەر قۇرۇق سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. مۆتىدىل دەرىجىدە قۇرۇتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) دىن ئىشلىتىلىدۇ. كۆكرەك، گال ۋە ئۆپكىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ سىلىقلاشتۇرىدۇ. دورىلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ.

زەرەرى زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا. بەزىلەر سەندەل شەربىتى، دەيدۇ.

بەدىلى بادام يېلىمى، ھەببۇلئاس.

سەمغۇل لەۋز (بادام دەرىخى يېلىمى)

ياش دەرەختىن ئېلىنغان، رەڭگى ئېقى ياخشى.

تەبىئىتى سوغۇققا مايىل. بەزىلەر ھۆل ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تاتلىق بادام دەرىخى يېلىمى گال ئاغرىقى، يۆتەل ۋە جۈدەتكۈچى

تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ. ئاچچىق بادام دەرىخىنىڭ يېلىمى ئەزا - توقۇلمىلارنى قورۇيدۇ، قىزىتىدۇ. ئىستېمال قىلسا قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تېرە يۇزىدىكى كالا تەمرەتكىسىگە سۈركىسە ساقايتىدۇ. شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە كونا يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

زەھەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قەنت، خەشخاش.

بەدىلى ئەرەب يېلىمى، كەتىرا.

سەمغۇل ئىججاس (ئەينۇلا دەرىخى يېلىمى)

كونا ئەينۇلا دەرىخىدىن ئېلىنغىنى ياخشى.

تەبىئىتى ئىسسىق ۋە قۇرۇقلۇقى بار، بەزىلەر ھۆل ئىسسىق دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ باللاردىكى كالا تەمرەتكىسى ۋە جاراھەتلەرگە سۈركىسە ساقايتىدۇ. كۆزگە سۈركىسە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. سىركىدە ئېرىتىپ ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

زەھەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قەنت.

سەمغۇس - سۇماق (سۇماق يېلىمى)

بۇ سۇماق دەرىخىنىڭ يېلىمى بولۇپ، چىشلىسە چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. شىيافلارغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە ئىشلەتسە، كۆرۈش كۈچىنى زىيادە قىلىدۇ. جاراھەتلەرگىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

سەمغۇس سۇزاب (سۇزاپ يېلىمى)

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق، 3 - دەرىجىدە ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى يەل تارقىتىدۇ. يالۇغ قايتۇرىدۇ. تالقانلاپ كۆزگە سەپسە جاراھەتنى ساقايتىدۇ. چاشقان يارىسى، گال ۋە قولتۇقتىكى ئىششىق يارىلارغا سېپىلىدۇ.

بەدىلى ئىككى ھەسسە ھېلىك.

سەمغۇل كۇمەسسەرا (ئامۇت يېلىمى)

كونا ئامۇت دەرىخىدىن ئېلىنغىنى ياخشى.

تەبىئىتى هۆل سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئۆپكە كېسەللىكلىرى ۋە ئۆپكە يارىلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).

زەرەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى گىل ئەرمىنى.

سەمغۇل - بەتەم (بەتەم يېلىمى)

بۇ بەتەم دەرىخىنىڭ يېلىمى بولۇپ، «بەنياست» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى تارقىتىش ۋە ئۇچۇچانلاشتۇرۇش رولى مەستىكىگە، گۆش ئۆستۈرۈش، جاراھەت پۈتتۈرۈش رولى راتىيانەجكە ئوخشاپ قالىدۇ.

سەمغۇس - سەرۋى (قارىغاي يېلىمى)

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى سۇزاپ ۋە ئارچا مېۋىسى بىلەن ئوخشاش، بۇرۇنغا تارتسا مېڭىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ. ئانار گۈلىگە ئارىلاشتۇرۇپ تۈرلۈك جاراھەت - يارىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

سەمغۇل هىرشىف (هىرشىف يېلىمى)

هىرشىف ئۆسۈملۈكىنىڭ يېلىمى بولۇپ، يەنە «تۇرابۇل قەي»، پارسچە «كەنگەر زەد»، «كەنكىرى» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە هۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئىلمان سۇ ۋە سىركەنجىۋىل بىلەن ئېچىسە قۇسۇشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. ھەسەل بىلەن ئېچسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

بەدىلى دارشىيشان يىلتىزى. بەزىلەر «جەۋزۇل قەي» دەيدۇ.

سەمغۇز - زەيتۇن (زەيتۇن يېلىمى)

«ئەستەرەك» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كۆزگە سۈركىسە نامازشام قارىغۇسى ۋە كۆز قاراڭغۇلىشىشنى داۋالايدۇ. قۇرت يېگەن چىشقا قويسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. يارىلاشقان قوتۇر ۋە تەمرەتكىلەرگە سۈركىلىدۇ. قورساقتىكى ھاملىنى چۈشۈرىدۇ. ياۋا زەيتۇن يېلىمى ھالاك قىلغۇچى زەھەرداۋۇر.

بەدىلى توشقانزەردىكى ئۇسارىسى. بەزىلەر سىيادان دەيدۇ.

سەمغۇل بەلات (بەلات يېلىمى)

«لەزاقۇر - رۇھام»، «لەزاقۇل ھەجەر» دەپ ئاتىلىدۇ. تەبىئىي ۋە مۇرەككەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تەبىئىي بولغىنى كاندىن چىقىدۇ. مۇرەككەپ قىلىنغىنى مەرمەر تاش بىلەن ئادەتتىكى تاشنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ياكى سەبرە، مۇرمەككى، خۇنسىياۋشان، يېلىم، ئەنزىرۇت، ئەرەب يېلىمىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە، بىخ مارجان، زاكىنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، ئەرەب يېلىمى بىلەن يۇغۇرۇپ، گەج بىلەن ئاقارتىلغان تامغا چاپلاپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. قانچە كونا بولسا شۇنچە ياخشى.

رولى ۋە داۋاسى قۇرۇتۇش رولى بار. جاراھەتلەرگە سۈركىسە ياكى سەپسە يىرىڭلاشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، قان توختىتىدۇ، جاراھەت ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

سەندەل ئەبىيەز (ئاق سەندەل)

قاتتىق، ئېغىر، رەڭگى سارغۇچ، خۇش پۇراقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئۆتكۈر تەپ ۋە سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى ۋە يۈرەك چالاڭغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ جىگىرىگە پايدىلىق. زېھنىنى

ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ. سۇ، گۈلاب ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى كافۇر قوشۇپ، سالايە قىلىپ پىشانىگە سۈركىسە، ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقىدىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئىستۇرۇمى سۇيى ياكى ھەمشىباھار سۇيى ياكى لاۋا سۇيى (لەش سۇيى) بىلەن سوقۇپ، مەلھەم قىلىپ، ئىسسىقتىن بولغان كىچىك بوغۇم ئاغرىقلىرىغا سۈركىسە ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ھەرقانداق ياللۇغلارغا زىماد قىلسا بولىدۇ. كۆكۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ. يۇرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ. جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

بەدىلى ئۆشنە.

سەندەل ئەھمەر (قىزىل سەندەل)

سەندەلنىڭ ياخشىسى قىزىل سەندەل بولۇپ، «ئەترى» دەپ ئاتىلىدۇ. قاتتىق، ئېغىر، رەڭگى قىزغۇچ، خۇش پۇراقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر ئېقى قىزىلدىن سوغۇقراق، قىزىلى ئېقىدىن قۇرۇقراق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلارنى تارقىتىدۇ. كېرەكسىز ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇيدۇ. كۆيدۈرگىگە زىماد قىلىنىدۇ. باش ئاغرىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تالقانلاپ يەسمەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئەزالارغا سۈركىسە تەپنى تېز يوقىتىدۇ.

بەدىلى فۇپەل.

سەنۇبەر (قارىغاي)

تەبىئىتى مۆتىدىل ئىسسىق، 3 - دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر 1 - دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يوپۇرمىقى جاراھەت ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. پوستىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا بەلغەم بوشىتىدۇ. كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىنى بۇرۇنغا ئالسا ئۆت خالتىسىنىڭ تارىمۇشلىرىنى چىڭىتىدۇ. ھەرقانداق ئۆت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. پوستى ۋە يوپۇرماقلىرىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، جىگەر ئاغرىقى ۋە ئۆپكە يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قارىغايدا بىر خىل يېشىل قۇرت بار، تەسىرى ئالا كۈلۈكقا ئوخشاش. چوڭ ياكى كىچىك قارىغاينىڭ

يوپۇرمىقىنى كۆيدۈرۈپ، ئىسرىقىنى ئاياللار جىنسىي يولىغا ئالسا ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلارغا سۈركىسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ. يېڭى جاراھەتلەرگە سۈركىسە قان توختىتىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ چىشقا چاپسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. يوپۇرمىقىدىن بىر مىسقال (3.125 گرام) ئېلىپ، سۇ ياكى مائۇلھەسەل بىلەن ئىچسە، جىگەردىكى ھەرقانداق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قوۋزىقىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. ياغىچىنى ئۇششاق پارچىلاپ، سىركە بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ ئېغىزدا تۇتسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى كۆز دورىلىرىغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە سۈركىسە كىرپىكنى ئۆستۈرىدۇ، قارايتىدۇ، كۆز ياشاڭغىراشنى توختىتىدۇ. كىچىك قارىغاي يىلتىزىنىڭ پوستى قابىز بولۇپ، ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. تالقانلاپ، كۆيۈك يارىسىغا سەپسە يارىنى ساقايتىدۇ. چوڭ قارىغاي مېۋىسى بولغان چىلغوزا مېغىزىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى ناشتىدا بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن يېسە، پالەچ كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ياغىچىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈيىدە زەخىملەنگەن ئەزانى يۇسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەدىلى زىفتى.

سۇف (يۇڭ)

«ئىھىن»، پارسچە «پەشەم» دەپ ئاتىلىدۇ. يۇمشاقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى ئىسسىق، كۆيدۈرۈلگىنى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. جاراھەتلەردىكى ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ. كۆيدۈرمىگەن يۇڭنىڭ كىرىنى ئېلىپ زەيتۇن يېغى، سىركە ياكى شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، دەسلەپكى مەزگىلدىكى چىرىگەن جاراھەتلەرگە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. زەخىملەنگەن توقۇلما ياكى سۆڭەكلەرگە سۈركىسىمۇ ئوخشاش. سىركە ۋە گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلسا، باش ئاغرىقى ۋە كۆز ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇڭ مۇنداق كۆيدۈرۈلىدۇ: يۇڭنى ساپال قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە ئوتتۇرىدا تۆشۈكى بار تەخسە يېپىپ كۆيدۈرۈلىدۇ.

ئون بەشىنچى باب « ضـ » ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

زەئبۇ ئەرجا (چىلبۆرە)

بۆرىگە ئوخشايدىغان بىر خىل ھايۋان بولۇپ، ئاقساپ ماڭىدۇ. شۇڭا ئەرەبلەر ئۇنى توكۇر بۆرە دەپ ئاتايدۇ. پارسچە «گىفتار» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى گۆشى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئۆتىنى ئۇقىھۋان گۈلى يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، مىس قاچىدا ئۈچ كۈن ساقلاپ، ئايدا ئىككى قېتىم سۈركىسە، كۆزگە چىققان مۇدۇرنى ساقايتىدۇ. بۇ ياغ كونىرىغانسېرى تەسىرى شۇنچە ياخشى. ئۆتىنى شىر يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركىسە داغ يوقىتىدۇ، رەڭگىرويىنى ياخشىلايدۇ، كۆزگە سۈركىسە كۆزنى روشەن قىلىدۇ. زىيدە كىرپىكنى يۇلۇپ، ئورنىغا ئۇنى سۈركىسە كىرپىك قايتا ئۆسمەيدۇ. ئۆتىنى سېرىقچېچەك ۋە نوقۇت بىلەن قاينىتىپ، سۈيىگە بوغۇملارنى چىلىسا بوغۇم ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. ھەرقانداق بوغۇم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ. پاچاق يىلىكىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېرىتىپ، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىدا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەبب (كېلەر)

ئەرەبچە يەنە «ئەزابە»، «ئەزا» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. پارسچە «سوسمار» دەپ ئاتىلىدىغان ۋاران كەسلەنچۈكىگە ئوخشايدۇ.

رولى ۋە داۋاسى مايىقىنى داغ - سەپكۈنگە سۈركىسە يوقىتىدۇ. كۆزدىكى ئاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەب (زەرەب كىرپىسى)

كىرپىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، بەدىنىدە ئۇزۇن تىكەنلىرى بولىدۇ. تۇگۈلۈۋېلىپ تۇزلەنسە تىكەنلىرى ئوقىغا ئوخشاش ئېتىلىپ چىقىدۇ، ئادەمگە تەگسە ئادەمنى يارىلاندۇرىدۇ.

تەبىئىتى گۆشى قۇرۇق ئىسسىق.

گۆشىنى يېسە نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ. قېنىنى ئىككى پۇتقا سۈرسىمۇ ئوخشاشلا نۇقرەسكە داۋا بولىدۇ. قېنىنى ئەزالارغا سۈركىسە داغ يوقىتىدۇ، چۈلا بېرىدۇ

زەرىھ (ھايۋان يېلىنى)

گۆشى ياخشى، سۈتى كۆپ ھايۋاننىڭ يېلىنى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى سۈتى كەم ئاياللار پىشۇرۇپ يېسە سۈت كۆپەيتىدۇ. تېز ھەزىم بولۇشى ئۈچۈن، ھەزمنى كۈچەيتكۈچى ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

زەرىيە (دېڭىز ئۆسۈملۈكى)

بىر خىل دېڭىز ئۆسۈملۈكى بولۇپ، دېڭىز ساھىللىرىدىن يىغىپ ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا ۋە بوغۇملارنى چىلسا بوغۇم ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قۇرۇتۇپ كۆيدۈرۈپ، ئىسنى بۇرۇنغا ئالسا، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇتۇپ مۇنچىغا چۈشكەندە ئۇنىڭ بىلەن بەدەننى سۈركەپ يۇسا، قىچىشقاق ۋە قوتۇرلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەفدە (پاقا)

پارسچە «غوك» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى دەريا پاقىسىنىڭ زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇلغان گۆشىنى چاپسا، زەھەرلىك ھايۋان چېقىۋېلىش ۋە جۇزام كېسىلىگە داۋا بولىدۇ. پىشۇرۇپ شورپىسىغا موم، گۈل

يېغى ئارىلاشتۇرۇپ كونا جاراھەت - يارىلارغا سۈركىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۈلىنى قانىغان ئورۇنغا سۈركىسە قان توختىتىدۇ. ھۆل زىغتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىسە چاچ ئۆستۈرىدۇ. ئېيتىلىشچە، ئارتۇق كىرپىكنى يۇلۇپ، ئورنىغا يېشىل پاقىنىڭ قېنىنى سۈركەپ قويسا قايتا ئۆسمەيدۇ. سۇغا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ، پاقىنى شۇ سۇدا قايىنىتىپ پىشۇرۇپ، سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قارىنىنى يېرىپ چايان، يىلان چېقىۋالغان ئورۇنغا تاڭسا زەھەر قايتۇرىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىپ ياللۇغنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. چىشقا قويسا ئاغرىتماي چۈشۈرىدۇ. پاقىنىڭ قېنىنى چۈمۈلە ۋە نۆشۈدۈرگە ئارىلاشتۇرۇپ بەدەندىكى مويىنى چۈشۈرۈپ، ئورنىغا سۈركەپ قويسا قايتا ئۇنىمەيدۇ. يۇلۇۋەتكەندىن كېيىن سۈركىسە تېخىمۇ ياخشى. پاقا گۆشىنى بەدەنگە تاڭسا، بەدەنگە كىرىپ كەتكەن تىكەن، ئوق قاتارلىق يات ماددىلارنى تارتىپ چىقىرىدۇ. پاقا يېغىنى ئېرىتىپ، قىشتا پۇت - قوللارغا سۈركەپ قويسا سوغۇق تەسىر قىلمايدۇ.

زەھەرى ياۋا پاقا زەھەرلىك، بىلمەي يەپ قالسا ئادەمنى زەھەرلەپ ئۆلتۈرىدۇ. زەھەرلەنگەندە پۇتۇن بەدەن ئىششىيدۇ، كۆكىرىدۇ ۋە مەنپي يۈرۈپ كېتىدۇ. يېشىل پاقىنىڭ بۇ خىل تەسىرى تېخىمۇ كۈچلۈك. قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى: زەھەرلىگەنلىكى بايقالغان ھامان ئىسسىق سۇغا ھەسەل، تۇز ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش، ئاشقازانىنى تازىلاش كېرەك. ئارقىدىن مۇنچىغا چۈشۈرۈپ سىركەنجىۋىل ئىچكۈزۈش، شورپىغا دارچىن ياكى شاراب ۋە ياكى مۇسەللەس ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش ھەمدە ئىستىسقاغا ئىشلىتىلىدىغان بارلىق چارە - ئامالالارنى قىلىش لازىم. قۇتقۇزۇپ ھاياتى خەۋپىتىن قۇتۇلغاندىن كېيىنمۇ بىمارنىڭ چىشلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ. يېگىنى سېرىق پاقا بولسا ئىشتىھانى تۇتىدۇ، رەڭگرويىنى بۇزىدۇ، قۇستۇرىدۇ. قورساق ۋە پاچاقتا ئاغرىش ۋە ئىششش پەيدا قىلىدۇ. سېرىق پاقىنى يېگەندىكى قۇتقۇزۇش ئۇسۇلىمۇ يۇقىرىقى بىلەن ئاساسەن ئوخشاش.

زۇمەيران (شىراز رەيھىنى)

بۇ شىرازدىن چىقىدىغان رەيھاندۇر.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ گۈلاب بىلەن ئىشلەتسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى.

كۆيۈك يارىسى ۋە ئېغىز يارىسىغا زىماد قىلىنىدۇ

ئون ئالتىنچى باب « ط » ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

تالىيسفەرم (ھىندى زەيتۇن دەرىخى يىلتىزى پوستى)

بۇ، ھىندىستان زەيتۇن دەرىخىنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستى بولۇپ، يۇنانچە «داركىيە»، «ماكرىيز» دەپ ئاتىلىدۇ. دارچىندىن قېلىنراق، قاتتىقراق، قارىغا مايىل بولۇپ، تەمى قىرتاق كېلىدۇ. تىلنى قورۇيدۇ، ئازراق خۇش پۇرايدۇ. بۇ دورا ھەققىدە باشقا قاراشلارمۇ بار، ئەمما ئىشەنچلىك ئەمەس.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئىچ سۈرۈش، ئۈچەي يارىسى ۋە بوۋاسىر قاناشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پالەچ ۋە لەقۋالارغا داۋا بولىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن ئىشلىتىلىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سۈيىنى ئېغىزغا ئېلىپ بىر دەم تۇرغۇزسا، ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەدىلى تۆت داڭ (1.840 گرام) زىرە، يېرىم ھەسسە ئارچا مېۋىسى، بەزىلەر تەڭ مىقداردا سۇمبۇل، يېرىم ھەسسە سازەج؛ يەنە بەزىلەر تەڭ مىقداردا مۇقەل ۋە ئارچا مېۋىسى، دەيدۇ.

تاۋۇس (توز)

پەيلىرى چىرايلىق مەشھۇر قۇش بولۇپ، ھەر يىلى باچكا چىقىرىدۇ. ئۈچ يىلدا پەيلىرى تولۇق ئۆسۈپ بولىدۇ.

20یىل ئەتراپىدا ئۆمۈر كۆرىدۇ. ھەر يىلى كۈز پەسلىدە پەي تاشلايدۇ، باھار پەسلىدە قايتىدىن ئۆسۈپ چىقىدۇ. گۆشى ئۆردەك گۆشىدىن تەستە ھەزىم بولىدۇ، مىزاجغا ياخشى ئەمەس. توزنىڭ ياشلىرى ياخشى.

رولى ۋە داۋاسى شورپا قىلىپ گۆشىنى يەپ، شورپىسىنى ئىچسە كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يېغىنى ئېرىتىپ سۇزاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، ئاشقازان ئاغرىقى ۋە قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. گۆشى ۋە يېغى جىما قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ. ئۆتىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ. ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىلگىرىكى تېۋىپلار گۆشى قاتتىق قۇشلارنى ئۆلتۈرۈپ 2~3 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن پىشۇرۇپ يېسە، ئاندىن ئاسان ھەزىم بولىدۇ، دەيدۇ. شۇڭا، ئۇنى ئۆلتۈرۈپ پۇتىغا تاش باغلاپ 2~3 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن سىركە بىلەن پىشۇرۇپ يېگەن ياخشى. ئۆتىنى سىركەنجىۋىل ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچسە قورساق ئاغرىقى شىپا تاپىدۇ. قېنىنى ئەنزىرۇت ۋە تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يامان يارىلارغا سۈركىلىدۇ. مايىقىنى سۆگەلگە سۈركىسە چۈشۈرىدۇ. سۆڭىكىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى داغقا سۈركىسە يوقىتىدۇ. بەرەسكە سۈركىسە رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

تەباشىر (تاباشىر)

ئاق، يەڭگىل ۋە ئاسان ئۇۋۇلىنىدىغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق؛ بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق؛ يەنە بەزىلەر مۇرەككەبۇل قۇۋۋا (مۇرەككەب قۇۋۋەت) لىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. يالغۇز ياكى قىزىلگۈل بەرگىگە سۈركەپ، كىچىك بالىلارنىڭ ئېغىز يارىسىغا چاپلاپ قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ. يالغۇز ھالەتتە چىشلارغا سەپسە چىشنى چىڭىتىدۇ. بوۋاسىر، ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئىششىش، يۈرەك ئاجىزلىقى، ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك چالاڭغۇراش، ياتسىراش، غەم قىلىش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان ياللۇغى، تەشنالىق، كۆڭۈل ئىلىشىش، كۆڭۈل غەش بولۇشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئاشقازاندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. ئەزالارنىڭ ئىسسىقتىن بولغان زەئىپلىشىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلارغا ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، زەپەر بىلەن مۆتىدىللەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ چاغدا كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش رولى تېخىمۇ ئاشىدۇ.

زەرەرى باھقا زىيانلىق. بەزىلەر ئۆپكىگە زىيانلىق، دەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى گۇلاب. بەزىلەر مەستىكى، رۇم بەدىيان، دەيدۇ.

بەدىلى تېكە ساقىلى ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇسارىسى. بەزىلەر ئۈچ ھەسسە تەرخەمەك مېغىزى، تۆت ھەسسە ئىسپىغۇل؛ بەزىلەر يېرىم ھەسسە كافۇر؛ بەزىلەر گىل مەختۇم؛ يەنە بەزىلەر تەڭ مىقداردا كاسىنە ئۇرۇقى بىلەن يېرىم ھەسسە سەندەل، دەيدۇ.

تەبەقا (تەبەقا بۇغداي)

«شەجەرەتۇل بەراغىيس»، «كاكۇل» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇغداينىڭ بىر خىلى بولۇپ، بۇغدايدىن ئىنچىكىرەك كېلىدۇ. ئېگىز، ھاۋاسى سوغۇق يەرلەردە ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەبىئىتى ئادەتتىكى بۇغداي بىلەن ئوخشاش.

رولى ۋە داۋاسى كۆكرەكنى تەنقىيە قىلىدۇ. سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقنى تازىلايدۇ.

زەرەرى نېنىنى سوغۇق يېسە تەستە سىڭىدۇ، قورساقنى كۆپتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى نېنىنى ئىسسىق يېيىش لازىم.

تۇھلۇب (لەش)

پارسچە «جامەخواب بەكە»، «جامەغوك» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى قان توختىتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغ، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، كۆيدۈرگە، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىغا زىماد قىلسا، ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ پەيلەرنى مايلىسا يۇمشىتىدۇ. كىچىك بالىلاردىكى چىقۇققا شىپا بولىدۇ.

تىھال (تال)

سېمىز ھايۋان تېلى ياخشى. چۈنكى زىيىنى ئورۇق ھايۋاننىڭكىدىن ئاز.

تەبىئىتى سوغۇق.

رولی ۋە داۋاسی قابىزلىققا ئىگە.

زەرەری سەۋدالىق قان پەيدا قىلىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى جىقراق ياغ بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش ياكى ئۈستىدىن شاراب ياكى سىركە بىلەن كەپە سويمىسى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

تەراسىيس (توشقانزەدىكى)

«تەرسۇس»، «بەل شىيرىن» ئۇسارىسى «ئۇسارەتۇت تەراسىيس» دەپ ئاتىلىدۇ. ئاق ۋە قىزىل ئىككى خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. مەقئەت، بالىياتقۇ ۋە باشقا ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كالىنىڭ سۈتى بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بىر مىسقال (125.3 گرام) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەرەری مەقئەتكە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەنار.

بەدىل تەڭ مىقداردا جۈپتى بەللۇت. بەزىلەر يېرىم ھەسسە تۇخۇمەك مېۋىسى، ئالتىدىن بىر مىقداردا موزا، ئوندىن بىر مىقداردا ئەرەب يېلىمى، دەيدۇ. ئۇسارىسىنىڭ بەدىلى قەرىز ئۇسارىسى يەنى ئاقاقىيا.

تەرخۇنى (تەرخۇن)

«كەلىيكان» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يەرلىكتىن چىققان، يېڭىلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىدا قۇرۇق ئىسسىق؛ يەنە بەزىلەر سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى مەست قىلىش تەسىرى بار. دورا ئىچىشتىن ئىلگىرى چاينىسا ئېغىزنى سەزمەس قىلىپ، دورىلارنىڭ غەيرىي تەمىنى بىلمەس قىلىپ قويىدۇ. ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. چاينىسا ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەری گال ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدۇ. باھنى كېسىدۇ.

ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەرەپشە.

تەرىيفۇلۇن (ئۈچ يوپۇرماق)

ئۈچ خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئورتاق نامىدۇر. بىرى بېدە بولۇپ، ئايرىم سۆزلىنىدۇ. يەنە بىرسى «خۇسيەتۇسسۆئلەپ» نىڭ ئۆسۈملۈكى بولۇپ، ئۇمۇ ئايرىم سۆزلىنىدۇ. يەنە بىرسى «جومانە» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇ يەردە شۇ سۆزلىنىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك بىر گەز ئەتراپىدا ئۆسىدۇ. غولى ئىنچىكە بولۇپ، قارامتۇل بولىدۇ. ئىزخىزغا ئوخشايدۇ. دەسلەپتە «سۇزاپ» تەك، كېيىن «قەفرە» دەك پۇرايدۇ. ئۇنىڭ گۈلى پەرپىيۇندۇر.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى «قەفزۇل يەھۇد» بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. يوپۇرمىقىدىن تۆت مىسقال (12.5 گرام)، ئۇرۇقىدىن ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) ئىچسە سۈيدۈك تۇتۇلۇش، تۇتقاق كېسەل، دەسلەپكى مەزگىلدىكى ئىستىسقا، بالىياتقۇ ئاغرىش، سۈيدۈك ۋە ھەيز تۇتۇلۇشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسە ھاشارات چېقىۋېلىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىلەر ئۆسۈملۈكىنى يىلتىزى بىلەن قاينىتىپ، زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋالغان ئورۇنغا قۇيسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ؛ بەزىلەر ئۈچ كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپنى داۋالاشتا يوپۇرمىقى بىلەن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ تالدىن، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپنى داۋالاشتا ھەربىرىدىن تۆت تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، دەيدۇ. يىلتىزى مەجۈن دورىلارغا قوشۇلىدۇ.

تەرفا (يۇلغۇن)

پارسچە «گەز» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ. بىر خىلىنىڭ مېۋىسى «گەزمازەج»، «ھەببۇل ئەسلى» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قاينىتىپ سۈيى بىلەن باشنى يۇسا پىتنى يوقىتىدۇ. يوپۇرمىقى، غولى ۋە يىلتىزىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ئىچسە تال ئىششىقىنى تارقىتىدۇ. ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، شاراب بىلەن ئىچسە تال ئىششىقىنى تارقىتىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، بالىياتقۇدىن ئاققان ھۆللۈككە شىپا بولىدۇ. ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىدىن پىلتە ياساپ، پەرزىجە قىلسىمۇ شۇ خىل تەسىرنى بېرىدۇ. جاراھەت ۋە كۆيۈك يارىلىرىغا سەپسە، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ ساقىيىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. كۆيدۈرگەندە

چىققان ئىسى زۇكام ۋە چېچەككە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇلغۇن يىلتىزىنىڭ قاينىتمىسىنى قۇرۇق ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن ئىچسە ئايالاردىكى جۇزامنى ساقايتىدۇ. ئىسى ئىششىق تارقىتىدۇ. تۇتۇنى بىلەن ئۇچ نۆۋەت ئىسلسا بۇۋاسىرنى قۇرۇتىدۇ. گېلىغا زۇلۇك قۇرتى چاپلىشىپ قالغان ئادەم ئىسىنى گالغا ئالسا، زۇلۇك قۇرتىنى چۈشۈرىدۇ. مېۋىسى دۆ چېقۇبلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەدىلى موزا.

تەروقلودىقتىس (بىر خىل قۇش)

ئەرەبچە «ئۇسفۇرۇش شەۋك»، «ئۇسفۇرۇش سىياج» دەپ ئاتىلىدۇ. قۇشقاچ چوڭلۇقىدىكى بىر خىل قۇش بولۇپ، قانىتىدا سېرىق پەي، قۇيرىقىدا ئاق توچكا (نۇقتە) بولىدۇ. دائىم سۇ بويلىرىغا قونىدۇ. قۇيرۇقى ئۇزۇن بولۇپ، داۋاملىق ھەرىكەت قىلىپ تۇرىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، قايتا تاش پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قېنىدىن مۇزاپىق مىقدارىدا ئىچسە تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

تەلق (تەلىق)

«كەۋكەبۇل ئەرز»، «ئەستەرا» (يەر يۇلتۇزى) دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلەر دېگىزدىن، يەمەندىن ۋە تاغدىن چىقىدىغان ئۇچ خىل بولىدۇ، دەيدۇ. بەزىلەر يەمەندىن، ھىندىستان ۋە ئەندەلۇستىن چىقىدىغان ئۇچ خىل بولىدۇ، دەيدۇ. يەمەندىن چىقىدىغىنى ياخشىراق بولۇپ، يەڭگىل، پارقىراق كېلىدۇ. ھىندىستان چىقىدىغىنى شەكىل جەھەتتە يەمەندىن چىقىدىغىنىغا ئوخشىسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭدەك ياخشى تەسىر قىلمايدۇ. ئەندەلۇستىن چىقىدىغىنى نىسبەتەن قېلىن كېلىدۇ. بەزىلەر چىنىدىن چىقىدىغان بىر خىلمۇ بار، «ئەرەقۇل ئەرۇس» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەمما ئۇنى ئىستېمال قىلىش خەتەرلىك، دەيدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى قابىز بولۇپ، قورۇش رولىغا ئىگە. قان توختىتىدۇ. پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن مەلھەم قىلىپ سۈركىسە، زەكەر ۋە قۇلاق ئارقىسىدىكى يالليۇغ ۋە ئىششىقلارنى قايتۇرىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ تېڭىپ قويسا، بالىياتقۇ ۋە مەقئەتتىن كەلگەن قانىنى توختىتىدۇ. يۇيۇپ ساپلاشتۇرۇلغىنىنى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن ئىچىش بىلەن بىرگە يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە قانلىق ئىچ ئۆتكۈگە مەنپەئەت قىلىدۇ. جۇزام يارىلىرىنى

تازىلايدۇ. يېرىم مىسقالى (1.562گرام) بۆرەكتىكى تاشنى يوقىتىدۇ.

زەرەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

كۆيدۈرمەكچى بولغاندا ھىڭ بىلەن كۆيدۈرۈش كېرەك. چۈنكى ئۇنى ھىڭدىن باشقا نەرسە بىلەن كۆيدۈرگىلى بولمايدۇ.

تەيھۇج (تەيھۇج قۇشى)

پارسچە «تەيھۇ» دەپ ئاتىلىدۇ. سېمىز، كۈزدە تۇتۇلغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى ئىسسىقلىقتا مۆتىدىل.

رولى ۋە داۋاسى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. كەم ماغدۇرلارنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ.

زەرەرى تەستە ھەزىم بولىدۇ. ساقلارنىڭ بولۇپمۇ ئېغىر ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ داۋاملىق ئىستېمال قىلىشى مۇۋاپىق ئەمەس.

تۈزەتكۈچىسى يۇمشاق پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

تىينۇس (تىينۇس قۇرتى)

ئالا كۇلۇكقا ئوخشايدىغان بىر خىل ھاشارات بولۇپ، ئۇنىڭدىن كىچىكرەك كېلىدۇ. يۇمىلاقراق بولۇپ، ئۈستىدە قىزىل نۇقتىلىرى بولىدۇ. ئالا كۇلۇكنىڭ تەسىرىنى بېرىدۇ. شىرازدا ئۇنى «ئەرۇسەك» دەپ ئاتايدۇ. بەزىلەر ئۇنى قارىغايدا بولىدىغان بىر خىل يېشىل قۇرت بولۇپ، بۇمۇ ئالا كۇلۇكنىڭ تەسىرىنى بېرىدۇ، دەيدۇ.

بەدىلى ئالا كۇلۇك.

تىين (لاي)

بۇ لاي بولۇپ، بارلىق لايلارنىڭ چاپلاشتۇرۇش، قۇرۇتۇش رولى بار.

تىينۇل ھېكمەت (ھېكمەت لېيى)

پارسچە «گىل ھېكمەت» دەپ ئاتىلىدۇ. بىر نەچچە خىل ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ. تۆت

مەن مىقدارىدىكى سېغىزنى يۇمشىتىپ، بىر مەن (474.336 گرام) قەغەز، يېرىم مەن تۇز قوشۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ قۇيۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن پۈتۈن ماتېرىيالنىڭ تۆتتىن بىرى مىقدارىچە چاچ ياخشى توغراپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن يەنە شۇنچىلىك مىقداردىكى ھايۋانات تېزىكى ئارىلاشتۇرۇپ، ئوبدان ئۆزلەشكەندىن كېيىن ئاپتاپتا قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ. لازىم بولغاندا كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن لاي قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. گىل ھېكمەت دېگىنىمىز مانا مۇشۇ. يەنە بىر ئۇسۇلى مۇنداق: لاي ۋە كۆمۈردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇنىڭغا تەڭ مىقداردا تۇز ۋە چاچ قوشۇپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تىينى مەختۇم (مۆھۈر لېيى)

«تىينۇل ئەھمەر» (قىزىل لاي)، «تىينۇل مۇغرە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ لاي رەڭگى قىزىل، ئۆزى سىلىق كېلىدۇ. كاھىن لېيى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چۈنكى بۇ لاينى يەرلىك سېھىرگەر - كاھىن ئاياللار تاپقانىكەن. يەنە «گىل مەختۇم» (مۆھۈر لاي) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. سەۋەبى پادىشاھ ئەرتامىس بۇ لايدىن تامغا ياسىتىپ، ئۈستىگە سۈرىتىنى سىزدۇرغان. شۇڭا «خەۋايتمۇل مەلىك»، «خەتمۇل مەلىك» (شاھ تامغىسى) دەپمۇ ئاتالغان. ئېغىزغا سالسا چاپلىشىدۇ. ئۇنىڭ راست - يالغانلىقىنى تىلغا چاپلىشىش، يۇمشاق، سىلىق ۋە پارقىراقلىقىدىن بىلگىلى بولىدۇ. سېرىقچېچەك پۇرايدىغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، ئادەم مىزاجىغا ماس كېلىدۇ. قۇرۇقلۇقى ھۆللۈكىدىن ئارتۇقراق.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنىڭدا قۇرۇقلۇق بىلەن ئارىلىشىپ كەتكەن بىر خىل ھۆللۈك بار، شۇ خىل ئالاھىدىلىكى بىلەن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش ۋە كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىشتا ئاجايىپ ياخشى تەسىرگە ئىگە. يەنە ئۇ مۇتلەق تەرياق بولۇپ، ھەرقانداق زەھەرگە تاقابىل تۇرالايدۇ. ئېيتىلىشىچە، بىر ياش ئەتراپىدىكى بىر بالا ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئەتراپىدىكى ھالاك قىلغۇچى زەھەر سۈنئىي سەنگىيانى يەپ قويغان. شۇ زامان مۇۋاپىق مىقداردىكى گىل مەختۇمنى ئانىنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ بالىغا ئېمىتكەن. بالا قۇسۇشقا باشلىغان، يەنە مەلۇم مىقداردا بەرگەندىن كېيىن يەنە قەي قىلغان ۋە ئىچى سۈرگەن. شۇنىڭ بىلەن بۇ بالا زەھەر خەتىرىدىن قۇتۇلۇپ قالغان. قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، قانايدىغان جاراھەتلەرگە سەپسە قان

توختىتىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن كىلىزما قىلسا قانلىق ئىچ ئۆتكۈگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئىشلىتىلىدۇ. ئوق يىلان، غالجىر ئىتقا ئوخشاش ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن شاراب بىلەن ئىچىلىدۇ. سىركە بىلەن سۈركىسمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. تالقانلاپ ياكى چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە، يۇقۇملۇق كېسەلنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

زەھەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى گۈلاب.

بەدىلى قان توختىتىشتا گىل رۇمى ياكى گىل ئەرمىنى بولۇپ، تاغ ئۆچكىسىنىڭ قېنى بىلەن يۇغۇرۇلغان بولۇشى كېرەك. بەزىلەر ئورۇنباسارى تىينى مۇغرە، دەيدۇ. ئەمما زەھەر قايتۇرۇشتا ئورۇنباسارى يوق.

تىين ئەرمىنىي (گىل ئەرمىنى)

قارىغا مايىل قىزىل رەڭلىك لاي بولۇپ، شاراب پۇرىقى كېلىدۇ. ئېغىزغا سالسا تىلغا چاپلىشىدۇ. قىزىلگۈل رەڭگىدە بولۇپ، قۇم ئارىلاشمىغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قان توختىتىدۇ. تائۇن (چۇما) غا داۋا بولىدۇ. يۇقۇملۇق قىزىتمىغا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېيتىلىشچە، ئەرمىنىيىدە يۇقۇملۇق كېسەللىك پەيدا بولۇپ، ھەممە ئادەم دېگۈدەك ئۆلۈپ كەتكەن، بىر قانچە ئادەملا ساق قالغان. سەۋەبى ئۇلار دائىم گىل ئەرمىنى يەيدىغانلار ئىكەن. گىل ئەرمىنى ھەر خىل جاراھەت ۋە ئېغىز يارىلىرىغا مەنپەئەتلىك. بىر مىسقال (3.125 گرام) ئىستېمال قىلسا، نەزلىنىڭ باشتىن كۆكرەك بوشلۇقىغا سىرغىپ چۈشۈشىدىن كېلىپ چىققان زىققىگە داۋا بولىدۇ. سىلغا شىپا بولىدۇ. يەنى ئۆپكىدىكى جاراھەتنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇپ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ. ئاقاقىيا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈنغان سۆگەكغا تاڭسا تېز توتىتۇرىدۇ. بۇۋاسىرغا سۈركىسە قاقچىنى چۈشۈرىدۇ.

زەھەرى تالغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى گۈلاب.

بەدىلى «گىل ھىجازىي»، بەزىلەر «گىل مۇغرە»، يەنە بەزىلەر «گىل لاكى»، دەيدۇ.

تىين رۇمىي (رۇم لېيى)

رولى ۋە داۋاسى قۇرۇتقۇچى، قورۇغۇچى. كۆزدىن ئاققان قاننى توختىتىدۇ.

تىينى شامۇس (شامۇس لېيى)

قۇبرۇس ئارىلىدىن چىقىدۇ. «تىينى سامۇس»، «كەۋكەبى بىياموس» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى ئاق، يەڭگىل، تىلغا چاپلىشىدىغان، سۇغا سالسا تېز ئېرىيدىغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى : گىل مەختۇمدىن قۇرۇقراق، لېكىن يۇيۇش ھاجەتسىز.

رولى ۋە داۋاسى ئەمچەككە سۈركىسە ئىششىق ياندۇرىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدىكى كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ. ھەسەل ۋە پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن كلىزما قىلسا قان تۈكۈرۈش ۋە ئۈچەي يارىسىنى داۋالايدۇ. سىركە ياكى سۇ بىلەن ئىچسە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. بولۇپمۇ ئەمچەك ۋە ئۇرۇقدانغا ئوخشاش ھۆللۈك ئەزالاردىكى ياللۇغلارنى تېز قايتۇرىدۇ. ياۋا ئانارنىڭ گۈلى بىلەن ئىستېمال قىلسا قان تۈكۈرۈش ۋە ھەيز توختىماسلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇ ۋە گۈل يېغى بىلەن سۈركىسە ئىسسىقتىن بولغان ئۇرۇقدان ۋە ئەمچەك ياللۇغنى قايتۇرىدۇ. تەر توختىتىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغان زەھەرنى قايتۇرىدۇ. ھالاك قىلغۇچى زەھەرلەرگە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەدىلى قان توختىتىشتا گىل مەختۇم.

تىين قۇبرۇسى (قۇبرۇس لېيى)

قىزىلگۈل رەڭگىدە بولىدۇ. تۇتسا قولغا قىزىل رېڭى يۇقىدۇ. سۇندۇرۇسا ئىچى سېرىق رەڭدە كۆرۈنىدۇ. تىلغا تەگكۈزسە چاپلىشىدۇ، تىلدىن ئاسان ئاجرىمايدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى مۆتىدىل دەرىجىدە قابىزلىققا ئىگە. ھەرقانداق جاراھەت، ياللۇغ ۋە سۆڭەك سۇنۇقلىرىغا زىماد قىلىنىدۇ. بەش مىسقال (15.625 گرام) ئىشلىتىلىدۇ. ئۈچەي زەخمىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قان تۈكۈرۈش ۋە ئۈچەي يارىلىرىغا داۋا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن

ئىستېمال قىلسىمۇ ياكى كلىزما قىلسىمۇ بولىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) ئېلىپ سۇ بىلەن ئىچسە، ئىچىپ سالغان زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

بەدىلى گىل مەختۇم.

تىينى قىيمۇلىيا (قىيمۇلىيا لاي)

«تىينۇل ھەرر» دەپ ئاتىلىدۇ. مەرمەر تاشقا ئوخشىغاچقا «ھەجەرۇر - رۇخام» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. رەڭگى ئاق بولۇپ خۇش پۇرايدۇ، پارقىراق كېلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر مۇرەككەپ قۇۋۋەتكە ئىگە، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سوۋۇتۇش، تارقىتىش رولىغا ئىگە. يۇسا تارقىتىش رولى يوقاپ كېتىدۇ. سىركە ۋە تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈك يارىسىغا سۈركىلىدۇ. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىقتىن بولغان ھەرقانداق ياللۇغ ۋە ئاشقازان ياللۇغلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۇشتە قىلىپ، يۇيۇپ، ساپلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بالىياتقۇ يارىسىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەدىلى تىين مىسرى.

تىين فارسىي (پارس لېيى)

قىزىلى ياخشى، «گىل سەرشوي» (باش يۇيىدىغان لاي) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئىشلەتسە ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە داۋا بولىدۇ.

زەرەرى دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سەرتان سۈيى.

تىين ئەسفەر (سېرىق لاي)

«تىينۇس - سەنەم» (ھەيكەل قاتۇرىدىغان لاي) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. رەڭگى قارىغا مايىل سېرىق كېلىدۇ. قۇستەنتىنىيگە يېقىن جايدىكى ئىككى تاغنىڭ ئارىسىدىن چىقىدۇ. شۇ

يەرلىكلەر ئۇنىڭ بىلەن تامغا ياساپ، ئۈستىگە ئۆزلىرى بىلىدىغان شەكىللەرنى ئويىدۇ. مەنىسىنى شۇلاردىن باشقا ھېچكىم بىلمەيدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا سۈركىلىدۇ. قان توختىتىدۇ. بۇ لاينىڭ رولى ھەرقانداق لايدىن ياخشى.

تىينۇ بەلەدىل مەستەكىي (مەستىكى چىقىدىغان ئەل لېيى)

«تىينى ھەسا»، «ھەبۇس» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ لاي نېپىز، ياپىلاق بولۇپ، پارچە - پارچە كېلىدۇ. ئاق ياكى كۈل رەڭگە مايىل بولغىنى ياخشى.

رولى ۋە داۋاسى مۇنچىدا ئۇنىڭ بىلەن يۇيۇنسا بەدەننى تازىلايدۇ. كۆيۈك يارىسىنى داۋالاشتىكى ئەڭ ياخشى دورا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

تىينۇ ئىقرىيتىس (ئىقرىيتىس لېيى)

رولى ۋە داۋاسى ئەزالارنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇ خىل تەسىرى ھازىرغىچە مەلۇم بولغان لايلار ئىچىدە ھەممىدىن كۈچلۈك. بارلىق سەزگۈ ئەزالارنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. كۆزدىكى جاراھەتلەرگە داۋا بولىدۇ. ھامىلىدار ئايال ئۆزى بىلەن ساقلىسا قورساقتىكى بالىنى قوغدايدۇ. تېرىگە جۇلا بېرىدۇ.

تىين كەرەمى (قۇرت لېيى)

بىر خىل لاي بولۇپ، سەلوقىيا شەھىرىدىن سۈرىيىگىچە بولغان يەرلەردىن چىقىدۇ. ياخشىسى رەڭگى كۆمۈر رەڭگىدە بولغانلىرى بولۇپ، كۈل رەڭلىرى ناچار. بۇ لاي قۇرت لېيى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ئۈزۈم تېلىنى قۇرت يېيىشتىن ساقلاش ئۈچۈن، يەرلىك كىشىلەر باھاردا ئۈزۈم تېلى يوپۇرماق چىقىرىشقا باشلىغاندا، بۇ لاي بىلەن تالنىڭ غوللىرىنى سۈركەپ، قۇرت ئۇۋۇلىرىنىڭ ئېغىزىنى ئېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قۇرتلار سىرتىغا چىقالماي ئۆلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىزلىققا ئىگە. يۇمشىتىدۇ، سوۋۇتىدۇ. سۈرمىلەرگە قوشۇپ ئىشلەتسە كىرپىكنى ئۆستۈرىدۇ.

تىين مىسرىي (مىسر لېيى)

رولى ۋە داۋاسى بۇ لاينى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، تال كېسىلى ۋە ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كونا ئىششىق، سوزۇلما ئاغرىق ۋە بوۋاسىرلارغا چاپسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىين نىشابورىي (نىشاپور لېيى)

خام ياكى قورۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. «تىين مەئكۇل» (يەيدىغان لاي)، «تىين خۇراسانىي» (خۇراسان لېيى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. «تىينۇل جەر» نىڭ بىر خىلى بولۇپ، ئۇپىدەك ئاق كېلىدۇ. شۇڭا «گىل سەفىيد» (ئاق لاي) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر تۇز تەركىبى بولغاچقا ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئاشقازان ئېغىزىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ھوشسىزلىنىشقا داۋا بولىدۇ. قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

ئاشقازاندىكى ھۆللۈكنى ئالىدۇ. ئۇخلىغاندا ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، ئىت ئىشتىھا بولۇش، كۆڭۈل ئىلىشىش، كۆڭۈل غەش بولۇش ۋە ئىچ سۈرۈشكە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئېشىپ كەتسە مىزاجىنى بۇزىدۇ. توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىدۇ. رۇم بەدىيان بىلەن كەرەپشە زىيىنىنى ئازايتىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك. چۈنكى پايدىسىدىن زىيىنى تولا.

ئون يەتتىنچى باب « ظ » ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

زىلفۇل مەئىز (ئۆچكە تۇيىقى)

تەبئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە زىماد قىلىنىدۇ. تالقانلاپ شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، زىياندىش ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يالۇغلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تالقانلاپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، بوغۇملارغا سۈركىسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ. بالىلارنىڭ سۈيدۈكىگە ئارىلاشتۇرۇپ، قورساققا زىماد قىلسا، شىلىمشىق بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجىغا داۋا بولىدۇ.

زىلفۇت ـ تىيىس (تېكە تۇيىقى)

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈپ، تالقانلاپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ سۇ بىلەن يۇتسا، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، كېچىسى سىيىپ قويۇشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا يىلاننى قاچۇرىدۇ، كۆيدۈرۈپ يارىلارغا سېپىلىدۇ.

زەييان (ياۋا يەسمەن)

«فۇفە» (ئوت گىياھ) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. كۆپىنچە قۇملۇقلاردا بولىدۇ. يۆگىمەچئوتقا ئوخشاش ئەتراپىدىكى نەرسىلەرگە يامىشىپ ئۆسىدۇ. گۈلى يەسمەن گۈلىگە ئوخشايدۇ، ئەمما ئۇنىڭدىن كېچىكرەك. شاخلىرىدا گۈل تېكىنىدەك تېكىنى بولىدۇ. كۆپىنچە دولانا ئۆسۈملۈكى بىلەن بىللە ئۆسىدۇ، ھەتتا ئۇنىڭدىن ئايرىلالمايدۇ. يىلتىزى ئۇزۇن ۋە قارا بولۇپ، قارا خەربەققە ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قارا خەربەقنىڭ تەسىرىنى بېرىدۇ. ھارارىتى يۇقىرى بولۇپ، ئەزالارغا تاڭسا كۆيدۈرىدۇ. تالقانلاپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، قارا ۋە ئاق بەھەققە سۈركىلىدۇ. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تۆت داڭ (1.840 گرام) ئېلىپ، تەڭ مىقداردىكى بىستىپايەج، مۇقەل قوشۇپ، 12 گە بۆلۈپ ئىستېمال قىلسا، سەۋدا خىلىتىنى سۈرىدۇ. كاناي ياللۇغى ۋە زىققە كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. گۈلىنى پۇرىسا، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، باشتىكى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. گۈلىنىڭ يېغى خىلىت ۋە ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ، تارقىتىدۇ. لەقۋا، پالەچ، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، تىترىمە كېسەل ۋە باشقا سوغۇقتىن بولىدىغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئون سەككىزىنچى باب « ع » ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

ئاقىرقەرھا

«ئەرەق جەبەلىي»، «ئۇدۇل قەرھ»، «فوريۇن»، «ئەكەركەرە»، «ئەقرى كوھان»، «ئەقارى كوھان»، «كەركەرھەن»، «تاغەندەست» دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلەر رۇم تەرخۇن ئۆسۈملۈكى ياكى تاغ تەرخۇن ئۆسۈملۈكىنىڭ يىلتىزى، دەيدۇ. توم، سىرتى قارامتۇل، ئىچى ئاق، تىلغا تەگكۈزسە چاقىدىغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تالقانلاپ بەدەنگە سۈركىسە تەرلىتىدۇ. پەي ـ مۇسكۇللارغا سۈركىسە چىڭىتىدۇ، تىتانۇسنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، دىماغنى ئاچىدۇ. ئاشقازاندىكى زىيادە بەلغەمنى يوقىتىدۇ. چىشقا باسسا سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسىمۇ ئوخشاش تەسىرنى بېرىدۇ. داۋاملىق چايناپ بەرسە بەلغەمنى يوقىتىدۇ. سوغۇقتىن بوشاپ كەتكەن، ھەرىكەت ئىقتىدارىدىن قالغان، سېزىمى تۆۋەنلىگەن ئەزالارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پالەچ ۋە تۇتقاق كېسەلگە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مەجۈن تەييارلاپ يالىسا ئاشقازاندىكى ئارتۇق بەلغەمنى تارقىتىدۇ. ھۆل سوغۇق مىزاجلارنىڭ باھ قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، سوغۇقتىن بولغان كىچىك تىل ياللۇغى، تىل مۇسكۇلىنىڭ بوشىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. يېغى لەقۋا، پالەچلەرگە ئىنتايىن ياخشى داۋا بولىدۇ. تالقانلاپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، جىمادىن ئىلگىرى زەكەرگە سۈركىسە، باھنى كۈچەيتىپ، ھەۋەسنى قوزغايدۇ. تالقانلاپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلسا تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۇزەتكۇچىسى تاغ ئۇزۇمى.

بەدىلى غار - غار قىلىشتا پىننە، ئاشقازان كېسەللىكلىرىدە راسەن، بەزىلەر پىلپىل بىلەن ھەسەل، دەيدۇ.

ئەدەس (ئەدەس پۇرچىقى)

«بۇلسۇن»، «ناقوس»، ئاقلانغىنى «تەرتەفشىيل» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى ئاق، تېز پىشىدىغان، سۇغا سالسا سۇنى قارايتىمايدىغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقتا مۆتىدىل، 2 - دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر 1 - دەرىجىدە ئىسسىق، پوستى ئاقلانغىنى 2 - دەرىجىدە سوغۇق؛ يەنە بەزىلەر 3 - دەرىجىدە سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىز ۋە جۇلا بېرىش رولى بار. بولۇپمۇ پوستى ئىنتايىن قابىز. كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ. ئارپا ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىدا يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىكلىلمىلىك، گۈل يېغى بىلەن ئىسسىقتىن بولغان كۆز ۋە ئەمچەك يالليۇغلىرىغا چېپىلىدۇ. ئەدەسنىڭ ئۆزى چوڭ تەرەتنى قاتۇرىدۇ. قاينىتىپ چىقىرىلغان سۈيى ئىچىنى سۈرىدۇ، گالنى ئاغرىتىدۇ، سەۋدا پەيدا قىلىدۇ. چۈشنى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ. قانىنى قويۇلدۇرىدۇ. ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ. ئاشقازانغا ياخشى ئەمەس، يەل پەيدا قىلىدۇ. باش، ئۆپكە ئۇچەي ۋە پەيگە ياخشى ئەمەس. ئەگەر كاسنە ياكى پاقىيوپۇرمىقى ياكى قارا قىزىلچا ياكى ھەببۇلئاس ياكى ئانار پوستى ياكى قىزىلگۈل بەرگى ياكى زەپەر ياكى بېھى بىلەن قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا قابىزلىقى ئاشىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ. ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ. پوستىنى ئاقلاپ 30 دانىنى يۇتسا ئاشقازان تۆۋەنلەشكە داۋا بولىدۇ. سىركە ياكى غورا بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ئىستىسقا، چېچەك ۋە ئىسسىقتىن بولغان يالليۇغلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى قانىنى قويۇلدۇرىدۇ. سەۋدا خىلىتى ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلسا، جۈزام ۋە قاتتىق ئىششىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. تاتلىق نەرسىلەر بىلەن ئىستېمال قىلسا، جىگەردە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. سۈيدۈكى راۋان بولمىغانلار ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك. چۈنكى ئۇ ھەيز ۋە سۈيدۈكنى تۇتىدۇ. تۇز سېپىلگىنى ئەڭ ناچار.

زەرەرى زىيىنىنى ئازايتىش ئۈچۈن سېمىز گۆش ياكى بادام يېغى ۋە كالا يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش كېرەك.

ئەدەس مۇر (ئاچچىق ئەدەس)

بۇ، ياۋا ئەدەسنىڭ بىر تۈرىدۇر.

تەبىئىتى ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. زەھەر قايتۇرۇش رولىمۇ بار.

بەدىلى دەريا پىنىنسى. بەزىلەر يېرىم ھەسسە شەھمەنزەل ئۇرۇقى بىلەن ئىككى ھەسسە ئەدەس، دەيدۇ.

ئەرتەر (تاغ ئارچىسى)

چوڭ ۋە كىچىك ئىككى خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى بەدەننى قىزىتىدۇ. خىلتلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا زىيانداش ھاشاراتلارنى قاچۇرىدۇ. ئېھتىناقى رەھمى (ھىستېرىيە) گە داۋا بولىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئۇرۇقۇل ئەسەف (كەپە يىلتىزى)

پارسچە «بىخ كەبەر» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەيدۇ. يېرىم مىسقال (1.562 گرام) ئىشلىتىلىدۇ.

زەرەرى دوۋساقتا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئۇرۇقۇس ـ سۇفر (زەرچىۋە)

«ئىرقۇز ـ زەئفران»، «ئۇرۇقۇس ـ سەبباغىيىن» (بوياقچى يىلتىزى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

چوڭ ۋە كىچىك ئىككى خىل بولىدۇ، پارسچە چوڭى «زەرچىۋە»، كىچىكى «مامىرانچىنى» دەپ ئاتىلىدۇ. «مامىرانچىنى» ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىگىچە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى جۇلا بېرىدۇ. چاينىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇسارىسى كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، ئاقنى يوقىتىدۇ. رۇم بەدىيان بىلەن ئىچسە، جىگەر توسالغۇسىدىن بولغان يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوقۇپ جاراھەتكە سەپسە، ھۆللۈك قۇرۇتىدۇ. كۆزگە سۈركىسە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

بەدىلى يېرىم ھەسسە مامىران. بەزىلەر ئاقىرقەرھا دەيدۇ.

ئەرىن (ئات پۇتى ئۆسۈكچىسى)

بۇ، ئاتنىڭ تىزى ۋە تويىقى ئەتراپىدىكى ئۆسۈكچە بولۇپ، ئەرەبلەر ئۇنى «ئەزمۇش ـ سەبىق» دەپ ئاتىشىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تالقانلاپ ئىچسە تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپكە داۋا بولىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا پەيدا بولغان زەھەرنى قايتۇرىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) ئېلىپ، كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپكە داۋا بولىدۇ.

ئەسەلۇن ـ نەھل (ھەسەل ھەرىسى ھەسىلى)

تەمى ياخشى، خۇش پۇراق، رەڭگى ئاقلىرى ياخشى. بەزىلەر رەڭگى قىزغۇچ، باھار ۋە ياز پەسلىدە يىغىۋېلىنغانلىرى ياخشى، رەڭگى قارىلىرى ناچار، دەيدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى تارتىش كۈچىگە ئىگە، ئاشقازان تېگىدە تۇرۇپ قالغان كېرەكسىز ھۆللۈكلەرنى تارتىپ چىقىرىدۇ. چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ھۆل سېرىقچېچەك بىلەن قاينىتىپ، كالا تەمرەتكىسىگە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇستە بىلەن داغقا سۈركىسە داغنى يوقىتىدۇ. يالغۇز ھالەتتە باش ۋە بەدەنگە سۈركىسە پىتنى يوقىتىدۇ. ئەندەرانى تۇزى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقى ۋە قۇلاق غوڭۇلداشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى تاڭلايغا سۈركىسە ياكى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئېغىزنى چايقىسا گال ياللۇغى، كىچىك تىل ياللۇغى، بادامسىمانبەز ياللۇغى ۋە بەلغەمدىن بولغان بوغما كېسەل قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. ياغ بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىلمان ھالدا يالىسا يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەرلىك ھاشارات چېقىۋالغانلار، ئەپيۈن ۋە زەھەرلىك موگۇ بىلەن زەھەرلەنگۈچىلەرگە يالاتسا زەھەر قايتۇرىدۇ. غالجىر ئىتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. تۇز بىلەن سۈركىسە سىرتقى زەربىدىن بولغان بەدەندىكى كۆكنى يوقىتىدۇ. ھەسەل ئاسانلا سەپراغا ئۆزگىرىدۇ، بەلغەمنى يوقىتىدۇ. ياشانغانلار ۋە سوغۇق مىزاجلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يازدا ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ. چىش مىلىكى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئۇنىڭدىن ياخشىراق دورا يوق. چىشقا سۈركىسە چىشنى ئاقارتىدۇ ۋە مۇھاپىزەت قىلىدۇ. گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تۇزلۇق بەلغەمدىن بولغان ھەرقانداق يارىغا سۈركىسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. جۇلا بەرگۈچى دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە، كۆزنى روشەن قىلىدۇ. ئارپا ئۇنى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئىششىق ۋە جاراھەتلەرگە سۈركىسە پىشۇرىدۇ. كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ. ئۇزۇنچاق زىراۋەندە ياكى كۇرۇسنە بىلەن يۇغۇرۇپ، جاراھەتلەرگە چاپسا گۆش ئۆستۈرۈپ ساقايتىدۇ. ئەگەر ئۇنى ھەببى مىھلەب، ئاچچىق بادام ۋە ئارپا ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركىسە تەرلىتىدۇ. سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا ئۆپكىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ. جىما ھەۋىسىنى قوزغايدۇ. پالەچكە شىپا بولىدۇ. كۆپۈكىنى ئېلىۋەتمەي ئىستېمال قىلسا ئىچىنى سۈرىدۇ. بەرەس ۋە بەھەق دورىلىرىنى ئۇنىڭ بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىسا تازىلاش، تەنقىيە قىلىش، جۇلا بېرىش رولىنى ئاشۇرىدۇ. سۇ بىلەن ئىچسە ئۈچەينى تازىلايدۇ. قاينىتىپ ئىچسە زەھەر قايتۇرىدۇ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ قىش پەسلىدە تېخىمۇ شۇنداق.

زەرەرى سەپرا خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرگە زىيانلىق. كۆپ يېسە قۇستۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئانار، تۇرۇنجى سۈيى، مېۋە قىياملىرى.

بەدىلى ئۈزۈم شىرنىسى.

ئىزاھات بىر خىل ھەسەل بار، تەمى ئۆتكۈر كېلىدۇ. پۇرىسا ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ. ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇنى پۇرىسا، ھوشسىزلىنىش ۋە سوغۇق تەرلەشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ئەقلىنى بۇزىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن زەھەرلىنىپ قالغاندا قۇتقۇزۇش ئۈچۈن قۇستۇرغاندىن كېيىن بىر قانچە قېتىم تۇزلانغان بېلىق ۋە سۇزاپ يېگۈزۈلىدۇ. سۇ بىلەن ئاشقازان تازىلىنىدۇ. ئارقىدىن ئاچچىق ئالما ۋە ئامۇت يېگۈزۈلىدۇ.

يەنە بىر خىل ھەسەلمۇ بار بولۇپ، شەۋكىراننىڭ تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن زەھەرلەنگەندە شەۋكىران بىلەن زەھەرلەنگەندىكى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قۇتقۇزۇشتىمۇ شەۋكىران بىلەن زەھەرلەنگۈچىلەرنى قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى بىلەن قۇتقۇزۇلىدۇ.

ئەسەلۇت ـ تەبەرزەد (تاش ھەسەل)

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدىن ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋسى تاش ھەسەل قومۇش ھەسىلىگە ئوخشاش ئىچىنى سۇرىدۇ. قومۇش ھەسىلى «شىيرەئى نەبات» دەپ ئاتىلىدۇ. شېكەر قومۇشىدىن ئېلىنغانلىرى ياخشى.

ئۇسفەر (زاراڭزا چېچىكى)

«ئىشىق»، «گۈلى گاۋشىيە»، «رەڭگى زەئفران» دەپ ئاتىلىدۇ. يەرلىك ۋە ياۋا ئىككى خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى يەرلىكى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. ياۋىسى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى داغ يوقىتىدۇ. سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ كالا تەمرەتكىسى ۋە ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلارغا چېپىلىدۇ. ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كىچىك بالىلارنىڭ ئېغىز يارىسىغا سۈركىلىدۇ. ياۋىسىنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى.

بەدىلى زەھرەتۇل ـ مىلھى.

ئەسەررائىي (چوپان تايىقى ئۆسۈملۈكى)

يەنە «بەتبات»، «شەبەتبات»، «جۇنجەر»، «سۇرۇخ مۇرد» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ياغىچى «ئىيرانۇل بەتبات» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەركەك ۋە چىشى ئىككى خىل بولىدۇ. يەرلىك، رەڭگى قارامتۇل قىزىل ياكى توق قىزىللىرى ياخشى. يەنە بىرخىلى «قۇزاب مىسرىي» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر ھۆل دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. قان ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. قاندىن بولغان ئىششىق، كۆيدۈرگە ۋە باشقا ھۆل جاراھەتلەرگە زىماد قىلىنىدۇ. ئۇسارىسىنى قۇلاققا تېمىتسا قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ. جاراھەتنى ساقايتىدۇ، ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. پەرزىجە قىلسا بالىياتقۇدىن ئاققان سوزۇلما ھۆللۈكلەرنى توختىتىدۇ. سۈيىنى ئىچسە قان تۈكۈرۈش ۋە سۈيدۈك تامچىلاشنى توختىتىدۇ، قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى

قايتۇرىدۇ. تۇتقاقلىق تەپ تۇتۇشتىن ئىلگىرى ئىچسە ئالدىنى ئالىدۇ.

مىقدارى بىر سەر (31.250 گرام).

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سەندەل.

بەدىلى ئىتئۈزۈمى.

ئۇسفۇر (قۇشقاچ)

پارسچە «كۈنجۈشىك» دەپ ئاتىلىدۇ. سېمىزلىرى ياخشى. ئۆيدە باققانلىرى ياخشى ئەمەس، يېمىگەن ياخشى، چۈنكى ئۇنىڭدىن ناچار قان پەيدا بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى گۆشى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بولۇپمۇ مېڭىسىنىڭ بۇ خىل رولى كۈچلۈك. پەي ـ مۇسكۇللارنىڭ بوشىشى (ئىستىرخا)، پالەچ، لەقۋا، تۈرلۈك ئىستىسقالارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. باھنى زىيادە قىلىدۇ. ئەمما ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. ئىستېمال قىلسا ئارقىدىن سىركەنجىۋىل ئىچىشى كېرەك.

زەرەرى بەدەندىكى ئەسلىي سۇيۇقلۇققا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. سەپرا خىلىتى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇستىخىنىنى قەتئىي يېمەسلىك كېرەك، چۈنكى قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئۈچەيدە زەخىم پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بادام يېغى بىلەن قورۇپ يېيىش كېرەك.

ئۇسارەتۇل غافەس (غاپەس ئۇسارىسى)

ھۆل غاپەسنى سوقۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قۇرۇپ قاتقىچە ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ. تەمى خۇددى سەبرىگە ئوخشاش ئىنتايىن ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ، پارچىلايدۇ. شاھتەررە سۈيى ۋە سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچسە، قوتۇر ۋە قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ. كونا تەپ ۋە جىگەر ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام).

زەرەرى ئۇرۇقدانغا زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى مەستىكى.
بەدىلى ئۇچ ھەسسە سۇماق يوپۇرمىقى. بەزىلەر ئۇچ ھەسسە غاپەس دەيدۇ.

ئۇسارەئى ئەفسەنتىن (ئەفسەنتىن ئۇسارىسى)

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
رولى ۋە داۋاسى قىزىتىدۇ. قابىز. كونا تەپلەرنى پەسەيتىدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. بىر دەرەم (3.402 گرام) گىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئاشقازاندىكى سەپرانى تازىلايدۇ.
تۈزەتكۈچىسى رەۋەن.
بەدىلى ئۇچ ھەسسە ئەفسەنتىن.

ئىزام (سۆگەك)

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈلگىنى ماددىلارنى تارقىتىدۇ. ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. ئېيتىلىشچە، ئادەمنىڭ ئۇستىخىنى تۇتاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كونا سۆگەكنى كۆيدۈرۈپ، زەكەر ۋە ئۇرۇقدانغا ئوخشاش تەبىئىتى قۇرۇق بولغان ئەزالاردىكى جاراھەتلەرگە سەپسە ساقايتىدۇ. چىرىگەن سۆگەكنى سىركە بىلەن قاينىتىپ باشقا قۇيسا بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. چىرىگەن سۆگەكنى سوقۇپ يۇمشىتىپ، ھەر خىل جاراھەتلەرگە، ئارپا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، يەلتاشما ۋە باشقا زەخمىلەرگە سۈركسە زەخىم ئىزىنى يوقىتىدۇ. تېكىنىڭ ئوشۇق سۆگىكىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچسە تال ئىششىقىنى قايتۇرىدۇ. ھەسەل بىلەن ئىچسە، باھنى قوزغايدۇ. كالىنىڭ سان سۆگىكىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى «ئەسەررائىي» (چوپان تايىقى) ئۆسۈملۈكى بىلەن ئىچسە قاناش ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن سۆگەكنى تالقانلاپ، كۆيۈك يارىسىغا سۈركسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەفەس (موزا)

پارسچە «مازۇ»، يۇنانچە «فەقىيس» دەپ ئاتىلىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ، زەيتۇن يېغى بىلەن چاچنى بويىسا قارايتىدۇ. ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ ئەزا - توقۇلمىلارنى قورۇيدۇ. تالقانلاپ مەقئەتتىكى ھەرقانداق ياللۇغقا سۈركىسە قايتۇرىدۇ. چىقىپ قالغان مەقئەتنى ئورنىغا چۈشۈرىدۇ. كۆيدۈرۈپ سىرتىدىن ئىشلەتسە قان توختىتىدۇ. ئۇنى قورۇغاندىن كېيىن سىركىگە چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە قان توختىتىدۇ، رولى خېلى كۆرۈنەرلىك. سىركە بىلەن كالا تەمرەتكىسىگە سۈركىلىدۇ. چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، چاچقا سۈركىسە چاچنى قارايتىدۇ. سۈركەپ تەمىنى چىقىرىپ، ئۆسۈپ قالغان ئارتۇق گۆشكە سۈركىسە يوقىتىدۇ. چىش مىلىكىگە سۈركىسە، چىش مىلىكى قاناش ۋە ئۇنىڭدىن باشقا سۇيۇقلۇقلار ئېقىشنى توختىتىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ ئېغىز يارىسىغا سۈركىلىدۇ. قاينىتىپ ئىچسە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. كۆزگە سۈركىسە كىرپىكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. تالقىنىنى كاۋاك چىشقا سېلىپ قويسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا چىقىپ قالغان مەقئەتنى ئورنىغا قايتۇرىدۇ. بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىياتقۇدىن كېلىدىغان سوزۇلما خاراكتېرلىك ھۆللۈكلەرنى توختىتىدۇ. تالقانلاپ قانىغان بۇرۇنغا پۈركىسە قان توختىتىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ كۆيدۈرگىگە سۈركىلىدۇ. ھۆللۈكلەرنىڭ ئېقىشنى توختىتىشقا ئىچمەكچى بولغاندا، گالغا زىيان يەتكۈزمەسلىك ئۈچۈن ئەرەب يېلىمىنى سۇدا ئېرىتىپ بىرلىكتە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بەدىلى تەڭ مىقداردا يۇلغۇن مېۋىسى.

ئېيتىلىشىچە، موزا، جۈپتى بەللۇت، تۇخۇمەك مېۋىسى، ھەببۇلئاسلارنىڭ تەبىئىتى، رولى ۋە داۋالىرى بىر - بىرىگە ئوخشىشىپ قالىدۇ.

ئەقىيق (ئەقىق تېشى)

كاندىن چىقىدۇ. قىزىل، سېرىق، قارا، يېشىل، كۆك قاتارلىق بىر قانچە خىل بولىدۇ. توق قىزىل ۋە پارقىراقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى كۆيدۈرۈپ كۇشتە قىلىنغىنى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يۈرەك چالاڭغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. مىدىرلاپ قالغان چىشنى چىڭىتىدۇ. ھەرقانداق ئورۇندىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. خۇن تەۋرەپ قان توختىمىغان ئاياللار ئۇنىڭدىن قىلىنغان ئۈزۈكنى تاقىسا شىپا بولىدۇ. تالقانلاپ چىش مىلىكىگە سەپسە، چىش مىلىكىنى چىڭىتىپ قاناشنى توختىتىدۇ. چىشقا سەپسە ئاقارتىدۇ. بولۇپمۇ مەرۋايىت ۋە بىخ مارجان بىلەن سەپسە تېخىمۇ ئاقارتىدۇ.

ئەقرەب (چايان)

پارسچە «كەجدۇم» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەركىكى ئاجىز ۋە كىچىك بولىدۇ، نەشتىرى توم كېلىدۇ. چىشىسى كۈچلۈك ۋە چوڭ بولۇپ، نەشتىرى ئىنچىكە كېلىدۇ. ئەركىكى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ، شۇ ياغنى ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئۇنى سوقۇپ ئېزىپ چېقىۋالغان ئورۇنغا چاپسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. قورۇپ يېسىمۇ شۇ خىل تەسىرنى بېرىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۈلىنى كۆزگە سۈركىسە كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆز قوتۇرىنى يوقىتىدۇ. چوڭ قارا چايانىنى قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ بەرەسكە زىماد قىلىنىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن كۆيدۈرۈپ، ساقايماس جاراھەت - يارىلارغا سۈركىسە ساقايتىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن چايانىنى تالقانلاپ، جاراھەتكە سەپسىمۇ ئوخشاش ئۈنۈم بېرىدۇ. چايانىنى شېشە قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە زەيتۇن يېغى قۇيۇپ، ياغ ئۆزلەشكۈچە تۇرغۇزۇپ بەلگە سۈركىسە بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يوتىغا سۈركىسە باھنى قوزغايدۇ. سىرتقى بوۋاسىرغا سۈركىسە بوۋاسىرنى چۈشۈرىدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ. چايان مۇنداق كۆيدۈرۈلىدۇ: مۇۋاپىق چوڭلۇقتىكى ساپال ياكى ئەينەك قاچىغا كېرەكلىك چايانىنى سېلىپ، ئەتراپىنى گىل ھېكمەت قىلىپ، تونۇر ئوتىغا بىر كېچە - كۈندۈز كۆمۈپ كۆيدۈرۈپ تەييارلىنىدۇ. ساپال قاچىغا قارىغاندا شېشە قاچىدا كۆيدۈرگەن ياخشىراق. چۈنكى ساپال قاچا چايانىنىڭ قۇۋۋىتىنى سۈمۈرۈۋالىدۇ. يەنە بىر ئۇسۇل مۇنداق: چايانىنى خېمىرنىڭ ئىچىگە ئېلىپ، مىس قازانغا سېلىپ چۆرىسىنى گىل ھېكمەت قىلىپ، تال ئوتۇنى قالانغان تونۇرغا كۆمۈپ، كۆيگۈچە تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن چايان بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. بىر داڭ (0.460 گرام) ئىشلىتىلىدۇ. يېرىم مىسقال (1.562 گرام) ئىچسە يىلان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن كۆيدۈرۈپ، دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇننى شۇ ياغدا مايلىسا چاچ ئۆستۈرىدۇ.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە گىل ئەرمىنى.

ئەقرەب بەھرىي (دېڭىز چايىنى)

دېڭىزدا بولىدىغان چايانغا ئوخشايدىغان بىر خىل ھايۋان بولۇپ، ئادەتتىكى چايانىدىن كىچىك كېلىدۇ، رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، قىزىلغا مايىل بولۇپ،

بېشىدا ئاق نەشتىرى بار، شۇنىڭ بىلەن ئادەمنى چاقىدۇ. بېشى بەدىنىدىن چوڭ. چاققاندا چايان چاققانغا قارىغاندا قاتتىقراق ئاغرىيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنىڭ زەھىرى كۆزگە سۇ چۈشۈش، نامازشام قارىغۇسى ۋە «لىقوقوما» دەپ ئاتىلىدىغان كۆز يارىسىغا داۋا بولىدۇ.

ئەقئەق (سېغىزخان)

«سەلسەل»، پارسچە «ئەككە»، «كالىيجە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئېيتىلىشىچە گۆشى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ناچار خىلىت پەيدا قىلىدۇ. قارچىغىنىڭ گۆشىگە ئوخشاپ قالىدۇ.

ئۇقاب (بۈركۈت)

پارسچە «ئالە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى گۆشى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى يېسە كالا گۆشىنىڭ تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۆتىنى كۆزگە سۈركىسە، دەسلەپكى مەزگىلدىكى كۆزگە سۇ چۈشۈشكە داۋا بولىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. پېيىنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا، ئېھتىناقى رەھمىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مايىقىنى يۈزدىكى داغ ۋە مۇدۇرلارغا سۈركىسە يوقىتىدۇ، چاشقان يارىسىغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكبەر (ھەرە كۆنىكىدىكى ھەسەل قالدۇقى)

پارسچە «مومىيائى مەھلىي» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئىنتايىن ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى سۇنۇق ۋە چىقىقلارغا تەسىرى مۇمىيادىنمۇ ياخشى. ھەسەل ياكى قەنت بىلەن بىر مىسقال (3.125 گرام) ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى شەربەت بىلەن ئىلمان ھالدا ئىچىلىدۇ.

ئەكرۇز - زەيت (ماي لېيى)

«زەيتار» (زەيتۇن يېغى لېيى)، پارسچە «دۇردي زەيت» دەپ ئاتىلىدۇ. كونىسى ياخشى.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى تال ئەتراپىغا تۇرۇپ قالغان يەلنى تارقىتىدۇ. كۆزگە سۈركىسە كۆزگە چۈشكەن سۇنى يوقىتىدۇ.

ھەرقانداق جاراھەت ۋە ئاقمىلارغا داۋا بولىدۇ. چاۋىلارنىڭ قوتۇرىغا سۈركىسە قوتۇرنى يوقىتىدۇ. يېڭىلىرىنى ئېرىتىپ نۇقرەس ۋە مۇپاسىلدا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئەكرۇ دۇھنىس - سەۋسەن (سەۋسەن يېغى لېيى)

رولى ۋە داۋاسى كۆزگە سۈركىسە كۆزگە چۈشكەن سۇنى يوقىتىدۇ.

ئۇللەيىق (قارا بۆلجۇرگەن)

«تۇتۇل ئۇللەيىق» (ئۇللەيىق ئۇجمە)، «تۇتى ۋەھشي» (ياۋا ئۇجمە)، «سەمەرەتۇل ئۇللەيىق» (ئۇللەيىق مېۋىسى)، «تۇتۇل - ئۇللەيىق»، «باتىس»، پارسچە «تۇسى سەھ گۈل»، «دەر» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇسارىسىنىڭ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلغىنى ياخشى. يەنە بىر خىلى ئازغانىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، «ئۇللەيىقۇل كەلب» (ئىت دولانسى) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ياخشى بويىق ماتېرىيالى بولۇپ، يوپۇرمىقى ۋە شاخلىرىنى قاينىتىپ چاچنى يۇسا قارايتىدۇ. ئىچسە تەرەتنى قاتۇرىدۇ. بالىياتقۇدىن كېلىدىغان كونا، سوزۇلما ھۆللۇكلەرنى توختىتىدۇ. مۇڭگۈزلۈك يىلانىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ھۆل يوپۇرمىقىنى چاينىسا، ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يىلتىزى بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. يوپۇرمىقىنى باشتىكى تاز، مەقئەتتىكى بۇۋاسىرغا سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزگە سۈركىسە قاناتچە گۆشنى يوقىتىدۇ. بۇۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. يوپۇرمىقىنى مەقئەتكە سۈركىسە ئاقمىنى توختىتىدۇ. تولۇق پىشقان مېۋىسىنى يېسە، ئېغىز ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. پىشمىغان

مېۋىسىنى يېسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. يېڭى يوپۇرمىقىنى سوقۇپ قورساققا سۈركىسە، ئۈچەي يارىسىغا داۋا بولىدۇ. ئۇنىڭ شىيافى ھەرقانداق كۆز كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. شىيافى مۇنداق ياسىلىدۇ: يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، سۈيى پارغا ئايلىنىپ قويۇلغۇچە قاينىتىپ، سۇدا ئېرىتىلگەن ئەرەب يېلىمى بىلەن شامچە ياسىلىدۇ.

ئۇللەيقۇل كەلب (ئىت دولانىسى)

«ئۇللەيقۇل قۇدس»، «شەجەرەئى موسا»، مېۋىسى «سەگىل - سھى گۈل»، گۈلى «ۋەردۇس - ساج»، «نەسرىينۇس - ساج» دەپ ئاتىلىدۇ. مېۋىسىنىڭ تولۇق يېتىلگەنلىرى قىزىل بولىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئىنتايىن قابىز بولۇپ، يوپۇرمىقىنىڭ قابىزلىقى مېۋىسىدىن تۆۋەنرەك. مېۋىسىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى يۇڭسىمان ماددا كانايغا زىيانلىق، ئۇنىڭدىن ئېھتىيات قىلىش، ئەڭ ياخشىسى ئۇنى ئېلىۋېتىش لازىم. مېۋىسىنى قۇرۇتۇپ، يۇڭسىمان ماددىسىنى چىقىرىۋېتىپ ئىستېمال قىلسا ئاندىن ئۆپكىگە زىيان قىلمايدۇ. شاراب بىلەن قاينىتىپ يېسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئەمما كىچىك تەرەتنىمۇ توختىتىپ قويىدۇ.

بەدىلى شەۋكەتۇل مىسرىيە (مىسىر تىكىنى).

ئەلەق (زۇلۇك قۇرتى)

رولى ۋە داۋاسى يەرلىك ئورۇنغا قويسا قاننى شوراپ، لوڭقا قويغاننىڭ ئورنىنى ئالىدۇ. بولۇپمۇ كىچىك بالىلار ۋە ئاياللارغا كۆپ پايدىلىق. جاراھەت ۋە كالا تەمرەتكىسىگە قويسا، كېرەكسىز قان ۋە باشقا كېرەكسىز ماددىلارنى شورايدۇ. ئارتۇق كىرپىكنى يۇلىۋېتىپ كۆيدۈرگەن كۈلىنى سۈركىسە، قايتا كىرپىك ئۈنمەيدۇ.

ئىلىك (يېلىم)

بۇ چاينىغىلى بولىدىغان يېلىملارنىڭ ئورتاق نامى بولۇپ، «ئەلكەن» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئادەتتە سېرىققا مايىل ئاق رەڭدە كەلگەنلىرى ياخشى بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق، بەزىلەر ھۆل دەيدۇ. تەبىئىتى مەستىكىگە ئوخشاپ كېتىدۇ، يەنى مەستىكى ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

زەرەرى پەي - نېرۋىلارغا زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى ھەسەل.
بەدىلى مەلھەملەردە راتىيانەج.

ئىنەب (ئۈزۈم)

«كىشمىش»، «قىشمىش»، پارسچە «ئەنگۇر»، «ئەنگۇر زەيتۇنى» (زەيتۇن مېۋىسىمان ئۈزۈم)، شىرىسى ۋە قىيامى «ئەقىيدۇل ئىنەب»، چېچىكى «فۇقاھۇل كەرەم»، قارا ئۈزۈم «غەرز»، يوغان قارا ئۈزۈم «ئۈيۇنۇل بەقەر» (كالا كۆزى)، ئۈزۈمنىڭ يەنە بىر خىلى «ئەسابىئۇل ئۇزارا» (قىزلار بارمىقى) ئاتىلىدۇ. بەللۇتقا ئوخشاش سوزۇنچاق كېلىدۇ. ئېقى قارىسىدىن ياخشىراق. ئۇلاردىن مۇسەللەس ياسلىدۇ.

تەبىئىتى گۆشى ھۆل ئىسسىق، پوستى قۇرۇق سوغۇق، ئۈرۈقى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، چېچىكى سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ياخشى غىزا بولىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. تولۇق پىشقانلىرىنىڭ زىيىنى ئاز. ئۈزۈمنىڭ ئوزۇقلۇقى شىرنىسىگە قارىغاندا يۇقىرى بولۇپ، بەدەننى تېز سەمرىتىدۇ، سۈيۇق قان ھاسىل قىلىدۇ، كۆكرەك ۋە ئۆپكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمما پوستى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

زەرەرى ئۈزۈمنىڭ ھەممە خىلى دوۋساق جىگەر ۋە تالغا زىيانلىق بولۇپ ئۇسسۇتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئۇسسۇتۇشقا ناخۇش ئانار.

ئىنەبۇس سەئلەب (تۇلكە ئۈزۈمى)

«ئەنگۇر شپا»، «قىنا»، «زەبرەق»، «فەنا»، «سۇلسان»، «تولىيدۇن»، پارسچە «روباھ تەربەك»، «سەگ ئەنگۇرى» (ئىتئۈزۈمى) دەپ ئاتىلىدۇ. يېڭى، سېرىق رەڭدىكىلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە سوغۇق. بەزىلەر 2 - دەرىجىدە سوغۇق، يەنە بەزىلەر ھۆل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئىسپىداج بولغان ئىششقلارغا زىماد قىلىنىدۇ. ئىسپىيداج ۋە گۈل يېغى بىلەن كۆيدۇرگىگە زىماد قىلىنىدۇ. سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ، ئېغىزنى چايقىسا تال

ياللۇغنغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوقۇپ باشقا چاپسا باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سۈيىنى كۆزگە سۈركسە كۆزنى قۇۋۇەتلەيدۇ. پەرزىجە قىلسا قان توختىتىدۇ. ئىستىسقا ۋە ئاشقازان ياللۇغنغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىستېمال قىلسا ياكى زىماد قىلسا تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ. سۈيىنى ئىسپىداجقا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆيۈك ۋە چېچەك يارىسىغا سۈركسە، ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇپ ساقىيىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. سوقۇپ يارىلاشقان سەرتانغا زىماد قىلسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئىستېمال قىلسا، كۆپ ئېھتىلام بولۇشنى توختىتىدۇ.

زەرەرى دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قەنت.

ئۇنۇكۇ قارا رەڭدا كەلگەن بىر خىلى، بەدەنگە زىيانلىق بولۇپ، ئادەمنى بىخۇدلاشتۇرۇپ، سارىك قىلىدۇ. ھەتتا ئۇنىڭدىن تۆت مىسقال (12.5 گرام) ئىستېمال قىلسا، ئادەمنى ھالاك قىلىدۇ. قۇتقۇزۇشتا دەسلەپتە قۇستۇرۇش ئارقىدىن يېڭى سۈتكە رۇم بەدىيان ياكى مائۇلھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈش، توخۇ تۆشى، ئاچچىق بادام يېگۈزۈش كېرەك.

بەدىلى بەتبات.

ئۇننات (چىلان)

قۇرت يېمىگەن، يېڭىلىرى ياخشى.

تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇق، ھۆل - قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل. 1 - دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىدا ھۆل ئىسسىق، ھارارىتى ھۆللۈكتىن يۇقىرى. بەزىلەر 1 - دەرىجىدە سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ. ئۇنى يېسە ياكى سۈيىنى چىقىرىپ ئىچسە ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ. قانىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. يۆتەل، كاناي ياللۇغى، بۆرەك، دوۋساق ئاغرىقى، كۆكرەك، گال ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئادەتتە تاماقتىن بۇرۇن يېسە ياخشىراق.

زەرەرى ئۇزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن بولۇپ، تەستە ھەزىم بولىدۇ. بەلغەم پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازانغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، مەنىنى ئازايتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كىشمىش ياكى ئۈرۈقى ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈم.

چىلان يوپۇرمىقىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ، سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ، يەل يارىغا سۈركسە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمما، بۇنى ئاۋۇال يەرلىك ئورۇنغا توخۇ پېيى بىلەن ھەسەل سۈركىگەندىن كېيىن سۈركەش لازىم. مۇسھىل دورىلىرى ئىچكەندە كۆكلى ئىلىشىدىغان

كىشىلەر يوپۇرمىقىنى چاينىسا تەرخۇندىن ياخشىراق تەسىر قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈزۈپ، بەش كۈنگىچە ھەر كۈنى يېرىم رەتىل (200 لېتر) نى بۇغداي مىقدارىدىكى قەنت بىلەن ئىچسە، قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ. چىلان تېلىنىڭ قوۋزىقىنى سوقۇپ، تەڭ مىقداردىكى ئىسپىداج بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جاھىل خاراكتېرلىك يارىلارغا سۈركىسە يارىنى تازىلاپ ساقايتىدۇ. ئۇرۇقىنى سوقۇپ يۇمشىتىپ، سۇ بىلەن ئىچسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چىلان يېلىمىنى سىركىدە ئېرىتىپ، كالا تەمرەتكىسىگە تەكرار سۈركىسە ساقايتىدۇ.

ئىنەبۇد - دۇب (ئېيىق ئۈزۈمى)

«غۇبارىييە»، ئۆسۈملۈكى «غابىش» دەپ ئاتىلىدۇ. تاغدا ئۆسىدۇ. مېۋىسى كەنار مېۋىسى چوڭلۇقىدا بولۇپ، قىزىل كېلىدۇ. تەمى ئاچچىق - چۈچۈك بولۇپ، شىلىمشىق، قىرتاق كېلىدۇ. ئىچىدىن 4 ~ 5 دانە ئۇرۇقى چىقىدۇ. گۈلى خېنە گۈلىگە ئوخشاش قىزىل بولۇپ، سەل كىچىكرەك كېلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قۇرۇتۇپ تالقانلاپ كونا ئىچ سۈرۈشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەنبەر (ئەنبەر)

«ئەشھەب» دەپ ئاتىلىدىغانلىرى ئاق رەڭدە، «ئەزرەق» دەپ ئاتىلىدىغانلىرى پىستە رەڭدە، «خەشخاش» دەپ ئاتىلىدىغانلىرى سېرىق رەڭدە بولىدۇ. ئاق بولغانسېرى ئاجىز كېلىدۇ. يەنى مايلىقراق، يەڭگىلرەك كەلگەنلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. مېڭە، سەزگۈ ئەزا ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. رەئىس ئەزالاردىكى ھەممە روھلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئىچسە ياكى سۈركىسە ئۈچەيلەردىكى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا، شەقىقە ۋە سوغۇق خىلىتلاردىن بولغان باش ئاغرىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بوغۇملارغا سۈركىسە ھۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشى ۋە بەلغەم خاراكتېرلىك يەلدىن كېلىپ چىققان بوغۇم كېسەللىرىگە شىپا بولىدۇ. مەرزەنجۇش يېغى، بابۇنە يېغى، ئۇقىھۋان يېغىغا ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ئېرىتىپ، ياشانغانلارنىڭ

بۇرنىغا تېمىتسا، ئۇلارنىڭ مېڭسىدىكى قويۇق بەلغەم ۋە يەلدىن بولغان ھەرقانداق كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ. پۇرىتىلما تەييارلاپ داۋاملىق پۇراپ بەرسە، پالەچ، لەقۋا ۋە تىتانۇسقا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. بان يېغى بىلەن ئېرىتىپ، پەي - نېرۋا كېسەللىكلىرى ۋە ئەزالارنىڭ سېزىمسىزلىنىشلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ. قىسقىسى، پەي - نېرۋا كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسىگە داۋا بولىدۇ. يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مېڭە ۋە باشقا سەزگۈ ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ، روھنى ئۇرغۇتىدۇ.

مىقدارى بىر داڭ (0.460 گرام).

زەرەرى ماشىرا بىمارلىرىغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى كافۇر پۇراش، تەرخەمەك ئىستېمال قىلىش. بەزىلەر ئۇچەيگە زىيانلىق، تۇزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى، دەيدۇ.

بەدىلى ئىككى داڭ (0.920 گرام) ئىپار، بىر داڭ (0.460 گرام) مۇرمەككى، بىر داڭ زەپەر. بەزىلەر تەڭ مىقداردىكى مۇرمەككى، ئىپار ۋە زەپەر، دەيدۇ.

ئەۋسەج (جىغان)

ئۆسۈملۈكى «قەسەد»، مېۋىسى «مەزەغ»، يەنە بىر تۈرى «مىغىيلان» دەپ ئاتىلىدۇ. چۆلدە ئۆسكەن، يېشىل رەڭلىكلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە، بەزىلەر 2 - دەرىجىدە سوغۇق، 3 - دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يوپۇرمىقى كۆيدۈرگۈگە زىماد قىلىنىدۇ. يوپۇرمىقىنى سقىپ، سۈيىنى ئىچسە قوتۇرغا داۋا بولىدۇ. سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ. سوقۇپ سۈيىنى سقىپ چىقىرىپ، خېنە بىلەن يۇغۇرۇپ، مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن بەدەندىكى قوتۇر ۋە قىچىشقاقلارغا سۈركىسە ساقايتىدۇ. يوپۇرمىقىنى چايىنسا ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇدا يەتتە كۈن كۆزگە تېمىتسا، كۆزگە چۈشكەن كونا ياكى يېڭى ئاقنى يوقىتىدۇ. مېۋىسى قابىز بولۇپ، ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. مېۋىسىنى سوقۇپ، سقىپ سۈيىنى چىقىرىپ قۇرۇتۇپ، بىر داڭ (0.460 گرام) مىقدارىدا ئېلىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى ياكى يېڭى سۈت بىلەن ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزگە تېمىتسا كۆز ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ. بولۇپمۇ كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىشتا ئۈنۈمى ياخشى. پېشانىگە سۈركىسە، ئۆزىنىڭ قابىزلىقى بىلەن مېڭىدىن كۆزگە

چۈشىدىغان كېرەكسىز ماددىلارنى توسۇيدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام).

زەرەرى كۆپ ئىستېمال قىلسا قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ. تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

بەدىلى ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلاردا تەڭ مىقداردا ئۆشنە بىلەن تەڭ مىقداردا فۇپەل.

ئۇد بەلەسان (بىلسان ياغىچى)

بىلسان دەرىخى مىسىردىن باشقا يەردىن چىقمايدۇ، بۇ دەرەخنىڭ يوپۇرمىقى سۇزاپ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، رەڭگى سەل ئاقۇچ كېلىدۇ. ئادەتتە سىلىق، خۇش پۇراقلىقلىرى ياخشى بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئىرقۇننىسا، سەرئى، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، نەپەس قىستاشلارغا ئىشلىتىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا بالىياتقۇدىكى زىيادە ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. تۇغماسلىققا داۋا بولىدۇ. ھەر خىل زەھەر ۋە زەھەرلىك يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازان ۋە جىگىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭىدىكى ھۆللۈكلەرنى تازىلايدۇ.

مىقدارى يېرىم مىسقال (1.562 گرام).

زەرەرى ئۈچەيلەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

بەدىلى ئۇرۇقى.

ئۇدۇل جەۋج (جەۋج يىلتىزى ياغىچى)

جەۋج دەرىخى يىلتىزىنىڭ ياغىچى بولۇپ، «بىلجۇج» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ. ياخشىسى ھىندىستاننىڭ ئوتتۇرا قىسمىدىن كەلتۈرۈلىدىغان «ئۇد مەندەلىي» بولۇپ، ئۇنىڭدىن قالسا «ئۇد ھىندىي» دۇر. ئۇ «ئۇد جەبەلىي» دىن ئىبارەت بولۇپ، بەزىلەربۇ ئىككىسىنى پەرقلەندۈرۈپ كەتمەيدۇ. رەڭگى ئاق كېلىدىغان بىر خىلى بار بولۇپ، ھىندىستاننىڭ

سەقالە دېگەن يېرىدىن كەلتۈرۈلىدۇ، بۇمۇ ياخشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا «ئۇد قىمارى» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىلى بولۇپ، ئۇ «ئۇدى سەقالىي» نىڭ بىر خىلىدىن ئىبارەت. ئۇنىڭدىن قالسا بەربەردىن چىقىدىغان «ئۇد قاقۇللىي» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىلى بولۇپ، ئۇنىڭدىن قالسا «ئۇد قەتئىي»، «ئۇد سىنىي» دەپ ئاتىلىدىغان خىلى ياخشى. ئۇ «ئۇد قەشمىيرىي» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ تەمى ئاچچىق - چۈچۈك، بەزىدە تاتلىق كېلىدۇ. «ئۇد مەندەلىي» نىڭ ھەممە خىلى ياخشى. ئۇنىڭدىن قالسا «ئۇد سەمەندۇرىي» نىڭ رەڭگى كۆك، قاتتىق، سۇلۇق، توم كەلگەنلىرىدۇر. ئومۇمەن، رەڭگى قارا، ئۆزى قاتتىق، ۋەزنى ئېغىر، سۇغا سالسا چۆكىدىغان، سوققاندا يىپچىلىرى بولمىغان، ئاسان سوقۇلىدىغانلىرى ياخشى. ئۇنى كولاپ چىقارغاندىن كېيىن يەرگە كۆمۈپ قويسا، پوستلىرى چىرىپ ساپ ياغىچىلا قالىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ. چاينىسا ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. پەي - نېرۋىلىرى، مېڭە ۋە بارلىق سەزگۈلەرنى كۈچەيتىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) ئىستېمال قىلسا ئاشقازاندىكى بۇزۇق ھۆللۈكلەرنى تازىلايدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. دېزىنتىرىيە، بولۇپمۇ سەۋدادىن بولغان دېزىنتىرىيىگە شىپا بولىدۇ. ئەمما پۇرىسا مېڭىدىكى ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە زىيان قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا بەلغەم خىلىتىنى باشتىن تۆۋەنگە ماڭدۇرىدۇ. يەنە سوغۇقتىن ۋە دوۋساقنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان سۈيدۈك تامچىلاشنى توختىتىدۇ.

زەرەرى مەقئەتكە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قىزىلگۈل يوپۇرمىقى.

بەدىلى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشتا سېرىق سەندەل. مەجۈنلەرگە قوشۇشتا زەپەر، دارچىن، يۇمىلاق زىراۋەندىنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى داڭ (0.920 گرام)، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىنى داۋالاشتا قەنتەرىيۇن سەغرى.

ئۇدۇل ھەييە (يىلان ياغىچى)

بىر خىل ئۆسۈملۈك ياغىچى بولۇپ، ئۆزى قاتتىق، تەمى ئاچچىق كېلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن ئىستېمال قىلسا، مەيلى سوغۇق ياكى ئىسسىق زەھەر بولسۇن ئۇنى قايتۇرىدۇ. يەنى ئۇنى قولىدا تۇتۇپ تۇرغان ئادەمگە يىلان

يېقىنلاشمايدۇ. بەزىلەر ئۇنى قولدا تۇتۇپ تۇرۇپ يىلانغا قارىسا، يىلان مىدىرلىيالماي هوشسىزلىنىدۇ. چاياپ تىرىپىنى يىلاننىڭ ئېغزىغا سالسا، يىلان ئۆلۈپ قالىدۇ، دەيدۇ.

ئۇدۇر - ربيه (ياغاچ)

بۇ، ياغاچلارنىڭ ئورتاق نامى بولۇپ، شامدا «ئۇد سەلىب» نى، مىسىردا «مامىرانچىنى» نى كۆرسىتىدۇ. بەزىلەر زىرىق يىلتىزى ۋە ئېگىرنىمۇ مۇشۇ نام بىلەن ئاتايدۇ. يەنى ھەرقايىسسى ئۆز ئورنىدا سۆزلىنىدۇ.

ئەينۇد - دىيك (خوراز كۆزى دان)

شەكلى يۇمىلاق كەلگەن قىزىل دان بولۇپ، خوراز كۆزىگە ئوخشايدۇ. شۇڭا پارسچە «چەشمى خۇرۇس» (خوراز كۆزى) دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلەر بەقەم دەرىخىنىڭ مېۋىسى، دەيدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە مەنىي كۆپەيتىدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام).

ئەينۇد - دۇب (ئېيىق كۆزى)

تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ بولۇپ قالغان ئادەم ئۇنى رەختكە ئوراپ، ئۆزى بىلەن ساقلىسا بۇ خىل تەپنى ساقايتىدۇ.

ئون توققۇزىنچى باب «غ» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

غافەس (غاپەس)

«تەربامان»، «تۇباق» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك لاجۇۋەرد رەڭگىدە، ئۇزۇنچاق چېچەكلەيدۇ، ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچ ئەتراپىدا كېلىدۇ. گۈلى، شېخى ۋە يوپۇرماقلىرى، ئومۇمەن ھەممە قىسمى ئاچچىق بولۇپ، سەبرىدىن ئېشىپ چۈشىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى مۆتىدىل، يەنە بەزىلەر مۇتلەق سوغۇق، دېيىشىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدىكى دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى كونا پاختىغا سۈركەپ، ساقايماس جاراھەت ـ يارىلارغا قويسا ئۇنى ساقايتىدۇ. جىگەر قان تومۇرى توسۇلۇش، تال قېتىش، ئۈچەي يارىسى ۋە كۆيگەن سەپرادىن بولغان كونا تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

مىقدارى يېرىم مىسقال (1.562 گرام).

زەرەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

بەدىلى يېرىم ھەسسە ئەفسەنتىن ياكى تەڭ مىقداردا ئاسارۇن.

غار (غار دەرىخى)

«شەجەرەتۇل غار»، «دەرەختى غار» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئېگىز دەرەخ بولۇپ، تاشلىقتا ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقى سۆگەت يوپۇرمىقىدىن ئۇزۇنراق بولۇپ، بەزىلىرى تار، بەزىلىرى كەڭ كېلىدۇ. مېۋىسى پىندۇقدىن كىچىك، پىستە چوڭلۇقىدا بولۇپ، ئۇنىڭ. ياۋىسى ياخشىدۇر.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بۇنى تالقانلاپ شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، بەھەق ۋە بەرەسكە سۈركىلىدۇ. ئارپا ئۇنى تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇپ ھەر خىل ياللۇغلار ۋە پەي ـ نېرۋا ئاغرىقلىرىغا زىماد قىلىنىدۇ. نەپەس قىستاش ئۈچۈن يالانچۇق تەييارلاپ يالىنىدۇ. تالقانلاپ ئاشقازان ساھەسىگە سۈركىسە قۇسۇشنى قوزغايدۇ. بالىياتقۇ ۋە دوۋساق ئاغرىقلىرىغا داۋا بولىدۇ. مېۋىسىنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا تاش چۈشۈرىدۇ. ئادەتتە يېرىم مىسقال (1.562 گرام) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئىچسە ئىچىنى سۈرىدۇ. ئىستېمال قىلسا ئاشقازاننى بوشىتىدۇ، قۇستۇرىدۇ. يوپۇرمىقىنى ھۆل پېتى سوقۇپ يۇمشىتىپ، چايان ۋە ھەرە چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. يىلتىز پوستىدىن تۆت داڭ (1.840 گرام) ئېلىپ، شەربىتى رەيھان بىلەن ئىچسە بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

بەدىلى تەڭ مىقداردا سىيسەنبەر.

غارىيقون (غارىقۇن)

بۇ ئەركەك ۋە چىشى ئىككى خىل بولۇپ ئۇنىڭ چىشىسى ياخشى. چىشىسى ئادەتتە سىلىق، ئاق رەڭلىك بولۇپ، ئاسان پارچىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئەركىكى ناچار بولىدۇ. غارىقۇننى قىل ئەلگەككە سۈركەپ، تاسقاپ، سوقماسلىق كېرەك.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە ھۆل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كېرەكسىز ماددىلارنى تارقىتىدۇ. قويۇق خىلىتلارنى پارچىلاپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ياللۇغنى قايتۇرۇپ، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچسە تالدىكى ياللۇغنى قايتۇرىدۇ. ئۆزىنىڭ خاسىيىتى بىلەن مېڭە ۋە پەي ـ نېرۋىلاردىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ. بۇ ئادەتتە بىر يېرىم داڭ (0.690 گرام) دىن يېرىم مىسقال (1.562 گرام) غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. سەرئى، كاناي ياللۇغى، قان تۈكۈرۈش، ئۆپكە يارىسى، يەرقان ۋە تال ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋدا ۋە بەلغەمگە ئوخشاش ھەر خىل قويۇق خىلىتلارنى سۈرىدۇ. بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ بوغۇلۇپ قېلىشىغا داۋا بولىدۇ. تەپ تۇتۇشتىن بۇرۇن شاراب بىلەن ئىچسە، كونا تەپلەرنى قايتۇرىدۇ. زەھىرى سوغۇق بولغان ھەر خىل زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ.

بولۇپمۇ ئوق يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشتا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك. يەنە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ. شۇنداقلا قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. تەڭ مىقداردىكى زىراۋەندە بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئەزالاردىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ. خام خىلىتتىن بولغان بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. رۇم بەدىيان بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئىچكى ئەزالاردىكى سوغۇقتىن بولغان ھەرقانداق ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردىكى قۇندۇز قەھرى بىلەن ئىستېمال قىلسا بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى بۇنىڭ قارا رەڭلىكى زەھەرلىك بولۇپ، يېسە ئادەمنى ھالاك قىلىدۇ. يەنە بوغما كېسەللىكىنى پەيدا قىلىپ، گالنى بوغىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئۇنى يەپ زەھەرلىنىپ قالغاندا ئىسسىق سۇ ۋە يېڭى سۈت ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش، كۇندۇش بىلەن زەھەرلەنگەندە قىلغان چارىلەرنى قىلىش لازىم.

بەدىلى سەۋدانى سۈرۈشتە تەڭ مىقداردا تۇربۇت، بىر يېرىم داڭ (0.690 گرام) ئەفتىمۇن، ئوندىن بىر مىقداردا خەربەق. بەزىلەر يېرىم ھەسسە پەرپىيۇن، يەنە بەزىلەر يېرىم ھەسسە سەبرە، تەڭ مىقداردا تۇربۇت، دەيدۇ.

غۇبەيرا (جىگدە)

پارسچە «سەنجىد»، دەپ ئاتىلىدۇ. گۆشلۈكلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا سوغۇق، 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئوزۇقلۇقى تۆۋەن، ئەمما ئاشقازان تىۋىتىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىچ سۈرۈش، قۇسۇش ۋە ھەر قانداق ئاقمىنى توختىتىدۇ. سەپرانى پەسەيتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. سۈيدۈكنى ئازايتىدۇ. سەپرادىن بولغان ئۈچەي زەخمىسىنى ساقايتىدۇ. سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئانا سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ كىچىك بالىغا بەرسە مىزاجىنى تەڭشەيدۇ.

زەرەرى ئاشقازانغا زىيانلىق، ھەزىمنى بۇزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قارا شېكەر.

غۇبارۇر - رۇھا (تۈگمەن توزۇندىسى)

پارسچە «گىردى ئاسىيا» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. پېشانىگە سۈركىسە، كۆزگە قۇيۇلىدىغان كېرەكسىز ماددىلارنى توسۇيدۇ.

غىرەس - سەمەك (بېلىق يېلىمى)

بۇ، دېڭىزدا ياشايدىغان بىر خىل بېلىقنىڭ قورسىقىدىن چىقىدىغان ماددا بولۇپ، رەڭگى ئاق كېلىدۇ. ئازراق يىرىكلىرى ياخشى بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى ھارارىتى بار. بەرەس دورىلىرىغا قوشۇلىدۇ. يۈز، پۇت - قوللارنىڭ يېرىلىشى ۋە يارىلاشقان قوتۇرلارغا ئىشلىتىلىدۇ. قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركىدە ئېرىتىپ پەتەقنىڭ دورىلىرى بىلەن زىماد قىلىنىدۇ. ئۇنى ئاقارغان تىرناققا سۈركىسە تىرناققا رەڭ بېرىدۇ.

غەرەب (توغراق)

بۇ، چوڭ دەرەخ بولۇپ، يۇنانچە «ئەرتا»، پارسچە «ۋەزەك»، يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى «ئۇسارەئى ۋەرەقىل غەرەب» دەپ ئاتىلىدۇ. يېلىمى ئەڭ ياخشى توغرىغۇ بولۇپ، دەرەخ تېنىگە زەخىم يەتمىگۈچە ئېقىپ چىقمايدۇ. يېگىلى بولغۇدەك ھېچقانداق مېۋە بەرمەيدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى 3 - دەرىجىدە ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى چېچىكى، يوپۇرمىقى، پوستى ۋە ئۇسارىسى قابىز بولۇپ، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. پوستىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، پۇت - قوللاردىكى سۆگەلگە سۈركىسە سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ. يىلتىزىنىڭ پوستى چاچ بوياقلىرىغا قوشۇلىدۇ. ئۇنى قاينىتىپ بوغۇملارنى يۇسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. باش تەمرەتكىسىگىمۇ داۋا بولىدۇ. يېلىمى، گۈلى كۆز قاراڭغۇلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. پوستى قان تۈكۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇسارىسى گالغا چاپلىشىۋالغان زۇلۇك قۇرتىنى چىقىرىدۇ. پوستىنى يوپۇرمىقىنىڭ قۇرۇتۇلغان ئۇسارىسى بىلەن سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئانار پوستىغا ئېلىپ، ئوت ئۈستىدە قويۇپ قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مېۋىسى قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقى، گۈلى قۇرۇتقۇچى خۇسۇسىيەتلىك مەلھەملەرگە قوشۇلىدۇ. يىلتىزىنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، يۇمىلاق سۆگەل ۋە تەتۈر سۆگەللەرگە سۈركىسە شىپا بولىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئىچسە تۇغماسلىقنى پەيدا قىلىدۇ. قان توختىتىدۇ.

يوپۇرمقىنىڭ سىقىلغان سۈيى قۇلاقتىن ئاقىدىغان ماددىلارنى توختىتىشتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

غەلقا (غەلقا سۈتلۈكئوت)

«غەلقە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ بىر خىل سۈتلۈكئوت بولۇپ، كەپىگە ئوخشايدۇ. غولى يۇمىلاق، سۈتى كۆپ.

رولى ۋە داۋاسى سۈتى كالا تەمرەتكىسى ئۈچۈن سۈركىلىدۇ. شەمشەر، نەيزە ۋە پىچاقلارنى ئۇنىڭ سۈتىگە چىلاپ، بەدەنگە سالسا ئادەمنى زەھەرلەپ تېز ئۆلتۈرىدۇ.

يىگىرمىنچى باب «ف» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

فاشىرا

«ھەزار جەشان»، «ھەزار فەشان»، «بەرۋانىيا«، «ھالىقۇش ـ شەئىر»، پارسچە «كەرەم دەشتى» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك قىش پەسلىدىمۇ قۇرۇمايدۇ. بىر خىلى «شەجەرەتۇت تىھال»، «سەرىمەتۇل جەدىي»، يەنە بىر خىلى «فاشىرشەتەيىن» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەتراپىدىكى ھەرقانداق نەرسىگە يامىشىپ ئۆسىدۇ. باشىقىدا 10 تال دېنى بولىدۇ. دەسلەپتە كۆك بولۇپ، ئاخىرىدا قىزىرىدۇ. گۈلى «لاجۇۋەرد» رەڭگىدە بولۇپ، شىرازدا «سىياھ دارۇ» دەپ ئاتىشىدۇ. مېۋىسى «ئىنەبۇل ھەييە» (يىلان ئۈزۈمى)، «كەرمەتۇل بەيزا» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى يىلتىزى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئىنتايىن ئۆتكۈر بولۇپ، جۇلا بېرىدۇ. ماددىلارنى سۇيۇلدۇرىدۇ. تال قېتىش، تەمرەتكە ۋە تېرە يۈزىدىكى ھەرقانداق كېسەللىككە شىپا بولىدۇ. مېۋىسى باشاقسىمان بولۇپ، تېرە ئاشلىغۇچىلار موي ۋە يۇڭ چۈشۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىدۇ. يىلتىزىنى كۇرۇسنە پۇرچاق بىلەن سوقۇپ، يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭ بىلەن بەدەننى يۇسا پاكىزلايدۇ. تېرىدىكى ھەر خىل داغ ۋە ئىزلارنى يوقىتىدۇ. سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ. جاراھەت ساقايغاندىن كېيىنكى ئىزلارنى يوقىتىدۇ. شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، سەينەك ۋە ئىسسىقتىن بولغان بارلىق ئىششىقلارغا سۈركىلىدۇ. چىيقانغا سۈركىسە ئېغىز ئالدۇرىدۇ. ياغ بىلەن مومدەك بولغۇچە قاينىتىپ، مەقئەت بوۋاسىرىغا سۈركىلىدۇ. شاراب بىلەن مەلھەم قىلىپ، سوغۇق ياكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلار ۋە سۇنۇقلارغا سۈركىلىدۇ. كۈنىگە بىر مىسقال (3.125 گرام) مىقدارىدا ئىستېمال قىلسا، سەرئى ۋە پالەچگە داۋا بولىدۇ. قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئىچسە يىلان ۋە باشقا ھەرقانداق زەھەرلىك ھايۋاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. يىلتىزىنى سوقۇپ، يۇمشىتىپ، پىلتە ياساپ پەرزىجە قىلسا قورساقتىكى ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. يېڭى

ئۆسکەن مایسسىنى پىشۇرۇپ يېسە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىچىنى سۈرىدۇ. ھەسەل بىلەن يالانچۇق تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، يۆتەل ۋە كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ. سوقۇلغان سەبرە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تال ئىششىقىغا چېپىلىدۇ. قاينىتىلغان سۈيىدە ئايال كىشىنى ئولتۇرغۇزسا ھامىلىنى چۈشۈرۈپ، بالىياتقۇنى تازىلايدۇ. مېۋىسى ھۆل ۋە قۇرۇق تەمرەتكىلەرگە زىماد قىلىنىدۇ. ئۇسارىسىنى ئىچسە قەينى ئاسانلاشتۇرىدۇ. قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھۆل ۋاقتىدا سىقىلغان سۈيىنى ئىچسە ئەقىلنى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ.

بەدىلى بىر ھەسسە دۇرنەج، يېرىم ھەسسە بەسباسە.

فاشرىستەيىن (بىرخىل فاشىرا)

بۇ يۇنانچە ئاتالغۇ بولۇپ، 60 خىل كېسەلگە داۋا دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. يۇنانچە يەنە «ئەنبالىيىن مالىيا» (قارا ئۈزۈم) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. پارسچە «شەش بەندان»، ئەندەلۇستا «بوتانىيە»، تىبرىزدا «مەيمۇن»، شىرازدا «سىياھ دارو» دېگەن ناملار بىلەن مەشھۇر. فاشىرانىڭ بىر خىلى بولۇپ، يوپۇرمىقى يۆگىمەچئوتنىڭ يوپۇرمىقىدىن كەڭرەك بولۇپ، يۆگىمەچئوتقا ئوخشاش ئەتراپىدىكى نەرسىلەرگە يۆگىشىپ ئۆسىدۇ. يىلتىزىنىڭ سىرتى قارا، ئىچى سېرىققا مايىل كېلىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل دەرىجىدە ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى تەسىرى فاشىرا بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئۇنىڭدىن سەل ئاجىزراق. يېڭى ئۆسۈپ چىققان مايسىسىنى پىشۇرۇپ يېسە سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ھەيدەيدۇ. تال ياللۇغىنى قايتۇرىدۇ. سەرئىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

فانىيز (قەنت)

ئاق شېكەردىن تەييارلانغىنى ياخشى بولۇپ، شېكەرگە قارىغاندا تەستە سىڭىدۇ. ھازىر ئىستېمال قىلىنىۋاتقان قەنتلەر ئۇن قوشۇپ تەييارلانغان بولۇپ، ئادەتتە دورىلىققا ئۇنى قوشۇلمىغىنى ياخشى بولىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: شېكەرنى قىيام قىلىپ خالىغان چوڭلۇقتا كاتەكچە قىلىپ قاتۇرۇلىدۇ. بەزىلىرىگە مۇۋاپىق مىقداردا مەستىكى قوشۇلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق. بەزىلەر ھارارىتى 3 ـ دەرىجىدە، بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنىڭدىن مۆتىدىل قان ھاسىل بولىدۇ، بۇ كۆكرەككە مۇۋاپىق

بولۇپ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. تەرەتنى بوشىتىدۇ.

فاغىيە (خېنىگۈل)

بۇ، خېنىنىڭ گۈلى بولۇپ، خۇش پۇرايدىغان ھەرقانداق گۈلمۇ شۇ نام بىلەن ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل.

رولى ۋە داۋاسى يۇڭ كىيىمنىڭ ئارىسىغا سېلىپ قويسا، كىيىمنى خۇش پۇراق قىلىدۇ، قۇرت يېمەيدۇ.

فاغىرە (كاۋاۋىچىن)

پارسچە «فاخىرە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە، بەزىلەرنىڭ قارىشىدا 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قابىز بولۇپ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەرنى ئىسلاھ قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ھەزىم بۇزۇلۇشقا داۋا بولىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

فاختە (پاختەك)

تەبىئىتى گۆشى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى مېڭىگە زىيانلىق. ئۇيقۇسىزلىق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە ۋە يۇمغاقسۈت.

فالەنجىيقون (ئۆمۈچۈك زەھىرىنى قايتۇرغۇچى گىياھ)

«فالەنجىيتۇس»، «فالانجىيتۇس»، «فالانجىيقۇن» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يۇنانچە ئۆمۈچۈك زەھىرىنى قايتۇرغۇچى گىياھ دېگەنلىك بولۇپ، «رۇتەيلا» دېگەن ئۆمۈچۈككە ئوخشايدىغان زەھەرلىك ھاشاراتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بۇ ھاشارات پارسچە «خايەئى كىيرەك»، تۈركچە «بائىي» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى سېرىق كېلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك ئەرەبچە «رۇتەيلا» دەپمۇ

ئاتىلىدۇ. ئېيتىلىشىچە، گۈلى سەۋسەن گۈلىگە ئوخشايدۇ. ئۇرۇقى قارا بولۇپ، يېرىم ئەدەس شەكلىدە ياكى ئۇنىڭدىن كىچىكرەك بولىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى ئىنچىكە ۋە كىچىك كېلىدۇ. كولاپ ئالغاندا سېرىق رەڭدە بولسىمۇ كېيىن ئاقىرىپ كېتىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يوپۇرمىقى، ئۇرۇقى، گۈلى قاتارلىقلارنى شاراب بىلەن ئىچسە، چايان ۋە زەھەرلىك ئۆمۈچۈك چاققان زەھەرنى قايتۇرىدۇ ۋە قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە ماددىلارنى يۇمشىتىپ ئۇچۇچانلاشتۇرۇپ ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ.

فاز (فاز تۈركى)

بۇ بىر خىل تۈرك دورىسى بولۇپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە ھەرقانداق زەھەرنى قايتۇرۇپ، قاتتىق ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ.

فاۋەج (فاۋەج تېشى)

ئاققا مايىل سېرىق بىر خىل تاش بولۇپ، كۆك ۋە باشقا رەڭلەردىمۇ بولىدۇ. بۇ ھىندى ۋە جۇڭگودىن چىقىدىغان بولۇپ، ئادەتتە جۇڭگودىن چىققىنى ياخشى. بۇ تاش ئوتتا كۆيمەيدۇ ۋە كۇشتە بولمايدۇ. بەزىلەر ئۇنى «فاز» دىن ئىبارەت، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى 12 دانە ئارپا مىقدارىدا ئېلىپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە، ھەر قانداق زەھەرنى قايتۇرىدۇ. سىرتىدىن سۈركىسىمۇ زەھەرنى ئۈنۈملۈك قايتۇرىدۇ.

فاۋانىيا (ئۇد سەلىب)

«ئۇدۇس - سەلىيب»، «كىھىيانا» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەركەك ۋە چىشى ئىككى خىل بولىدۇ. ئەركىكىنىڭ يوپۇرماقلىرى ياڭاق يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. يىلتىزى بارماق چوڭلۇقىدا بولۇپ رەڭگى ئاق، تەمى قىرتاق كېلىدۇ. چىشىسىنىڭ شاخلىرى كۆپ، يىلتىزى بەللۇتقا ئوخشايدۇ. يەتتە ياكى سەككىز تال كېلىدۇ. بۇنىڭ رىمدىن چىققانلىرىنىڭ چوڭلىرى ھىندىستاندا چىققانلىرىدىن ياخشى.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر ھارارىتى مۆتىدىل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قۇرۇتۇش، ئەزالارنى قورۇش رولى بار. ماددىلارنى تارقىتىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. تېرىدىكى قارا ئىز ۋە داغلارغا سۈركىسە

يوقىتىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە، قورساق ئاغرىقى، يەرقان، بۆرەك ۋە دوۋساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شاراب بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. چىشىسىنىڭ غولىدا بادامنىڭ پوستىغا ئوخشاش پوستى بولۇپ، يارسا ئانار دانىسى چوڭلۇقىدا قىزىل دانلار چىقىدۇ. ھەربىر دانىنىڭ ئوتتۇرىسىدا قارا رەڭلىك دان بولىدۇ. مۇشۇ قىزىل داندىن 11 تالنى قابىزلىققا ئىگە قارا شاراب بىلەن ئىچسە، بالىياتقۇدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ئاغرىقى ۋە ئاشقازان غىدىقلىنىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ياڭاق بىلەن يېسە، دوۋساقتىكى دەسلەپكى مەزگىلدىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. قارا داندىن 15 تال ئېلىپ شاراب بىلەن ئىچسە، بالىياتقۇ ئاغرىشتىن بولغان بالىياتقۇ ئېغىزى ئېتىلىپ قېلىشقا ۋە جۆيلۈشكە شىپا بولىدۇ. ئادەتتە بۇنىڭ چىشىسىنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، ئەزالارنىڭ زەخىملىنىشى ۋە تۇتقاق كېسەلگە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مېۋىسىنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا، تۇتقاق كېسەل ۋە ساراڭلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. مېۋىسىدىن تىزىق ياساپ تۇتقاق كېسەل بىلەن ئاغرىغان بالىنىڭ بوينىغا باغلاپ قويسا، تۇتقاق كېسەلنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ ياغىچىنى تالقانلاپ كىچىك خالتىغا قاچىلاپ، سەرئى بىمارى داۋاملىق پۇراپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

بەدىلى زىفتى. بەزىلەر غارىقۇن، يۇمىلاق زىراۋەندە. بەزىلەر ئانار پوستى، ئانار يوپۇرمىقى، سەممۇر (بۇلغۇن)

تېرىسى. ھەممىسى بىرلەشسە ئۇنىڭ رولىنى بېرىدۇ، دەيدۇ.

فار (چاشقان)

«جەردان»، پارسچە «مۇش»، بېشى «رەئىسۇل فار»، قېنى «دەمۇل فار»، مايىقى «خەرئۇل فار» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى مايىقى ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بېشىنى قۇرۇتۇپ، كۆيدۈرۈپ، تالقانلاپ ھەسەل بىلەن مەلھەم قىلىپ، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. قېنىنى سۆگەلگە سۈركىسە، سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ. قارنىنى يېرىپ چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا تاڭسا زەھەر قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. يەنە چاشقان يارىسىغىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تىكەن ۋە يىرىڭ تۇرۇپ قالغان ئەزاغا تاڭسا يىرىڭنى چىقىرىدۇ. قورۇپ چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا قويسىمۇ زەھەر قايتۇرىدۇ. ئۇنى قاينىتىپ سۈيىدە سۈيدۈكى تۇتۇلۇپ قالغان ئادەم ئولتۇرسا، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

مایىقىنى دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ سۈركىسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى. ئۇنىڭدىن شىياق ياساپ، كىچىك بالىلارغا ئىشلەتسە ئىچىنى سۈرىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش. كۆزگە سۈركىسە، كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىپ، كىرپىكنى ئۆستۈرىدۇ ھەم مۈڭگۈز پەردىنى تازىلايدۇ.

فاد زەھرى (زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار)

زەھەر قايتۇرۇپ، روھىنى مۇھاپىزەت قىلىدىغان ھەرقانداق دورا موشۇ نام بىلەن ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تېكە يادا تېشى ۋە يىلاننىڭ ئىچىدىن چىقىدىغان تاشمۇ موشۇ نامدا ئاتىلىدۇ، ئۇلار كېيىن ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

فۇجىل (تۇرۇپ)

پارسچە «تۇرۇب» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇرۇقى ھەممىدىن كۈچلۈك، ئۇنىڭدىن قالسا پوستى، يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزى.

يەرلىك تۇرۇپنىڭ كۆك ۋە يېڭىلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، بەزىلەر ھۆل، دەيدۇ. يەنە بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يەل پەيدا قىلىدۇ، ئاشقازانغا مۇۋاپىق كېلىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قىزىتىدۇ، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. تاماقتىن كېيىن يېسە تەرەتنى بوشىتىدۇ. ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. بولۇپمۇ يوپۇرمىقىنىڭ بۇ خىل تەسىرى ياخشى بولۇپ قۇستۇرىدۇ. سۈيى ئىستىسقاغا داۋا بولىدۇ. كۆزگە تېمىتسا كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. ئېيتىلىشىچە، يوپۇرمىقىمۇ كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، سۈت ماڭدۇرىدۇ. پىشۇرۇپ يېسە كونا يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، كۆكرەكتە تۇرۇپ قالغان قويۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ. سۈيىنى شاراب بىلەن ئىچسە، ئوق يىلان ۋە مۈڭگۈزلۈك يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. سۈيىنى چايانغا تېمىتسا چايان ئۆلىدۇ. تۇرۇپ يېگەندىن كېيىن چايان چاقسىمۇ زىيان يەتكۈزەلمەيدۇ. سىركەنجىۋىل بىلەن قاينىتىپ، سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا بوغما كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ياۋا تۇرۇپنىڭ ھەممە تەسىرى يەرلىك تۇرۇپتىن كۈچلۈك. بەزىلەر بەلغەمنى يوقىتىدۇ. ئەمما چىش، كۆز، باش ۋە تاڭلايغا زىيان قىلىدۇ ھەم بەدەندە پىت پەيدا قىلىدۇ، دەيدۇ. يەنە بەزىلەر بۆرەك، دوۋساق

ئاغرىقى ۋە يۆتەلگىنى پەسەيتىپ، باھىنى قوزغايدۇ. سۈيىنى بەدەنگە سۈركىسە ھايۋانلارنىڭ چېقىۋېلىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇرۇقى زەھەر قايتۇرۇش، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشتا تەرياقنىڭ ئورنىدا تۇرىدۇ. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇزدىكى داغ - سەپكۈنگە سۈركىلىدۇ. دائىم يېسە دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا چاچ ئۆستۈرىدۇ. ئىستېمال قىلسا سۈت كۆپەيتىدۇ، دەيدۇ. ئېتىلىشچە، يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ، ناشتىدا بىر سەر (13.250 گرام) دىن ئىچسە، دوۋساقتىكى چوڭ - كىچىك تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى يەرقانىنى يوقىتىدۇ. بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. مەنىي كۆپەيتىپ، باھىنى قوزغايدۇ. ئۇرۇقىنى كۈندۈش بىلەن سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، مۈنچىدا بەھەقىقە سۈركىلىدۇ. بەزىلەر تۇرۇپنىڭ بېشىنى كېسىپ، ئىچىنى ئويۇپ، گۈل يېغى قۇيۇپ، ئوت ئۈستىدە قىزىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن 2-3 قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئېغىرلىقىنى يوقىتىدۇ. يەنە بەزىلەر تۇرۇپنىڭ بېشىنى كېسىپ، ئوتتۇرىدىن ئويۇپ، ئىچىگە چامغۇر ئۇرۇقى تولدۇرۇپ، كېسىۋەتكەن پارچىسى بىلەن ئېغىزىنى ئېتىپ، خېمىر ئارىسىغا ئېلىپ سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ، سوۋۇتۇپ، ئۇدا ئۇچ كۈن يېسە بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، دەيدۇ.

فەربىيۇن (پەرپىيۇن)

«ئەفەربىيۇن»، «تاكوت»، «كۆرۈشۈل غەنەم»، «ھافىزۇن - نەھلى»، «ھافىزۇل ئەتفالى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، ئۇنى يىغقاندا توزۇندىلىرىنىڭ ئېغىزىغا كىرىپ كېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئېغىزىنى چىڭ ئېتىۋېلىش لازىم. بولمىسا چىشلارنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ. يىغۋالغاندىن كېيىن كۆچىنى ساقلاش ئۈچۈن، ئاقلانغان باقىلىنى پارچىلاپ ئارىسىغا ئېلىپ، قاچىدا ساقلاش لازىم. يېڭىلىرى سېرىق بولۇپ، زەيتۇن يېغىغا سالسا ئېرىيدۇ. كونىلىرى ئەكسىچە قىزىلغا مايىل كېلىدۇ. ئېيتىلىشچە، بۇنىڭ قۇۋۋىتى 3 ~ 4 يىلدىن كېيىن ئاجىزلاشقا باشلاپ، 7 ~ 10 يىلدىن كېيىن پۈتۈنلەي تۈگەيدىكەن. سۈزۈك، سېرىق، ئۆتكۈر كەلگەنلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 4 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى توقۇلمىلارنى كۆيدۈرۈپ، ماددىلارنى ئۈچۈچانلاشتۇرىدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىرقۇننىسىغا ئىشلىتىلىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ ۋە غالجىر ئىتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. لەقۋا، قۇلۇنجى ۋە بۆرەكنىڭ سوغۇقلۇقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بوغۇم

ۋە پەي - نېرۋىلاردىكى بەلغەم خاراكتېرلىك كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ. يانپاش ۋە ئۇچىدىكى شىلىمشىق بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنى بۇ ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. قان خىلىتى غالىب ئورۇندا تۇرىدىغان كىشىلەرنىڭ ئۇنى يالغۇز ئىستېمال قىلىشى مۇۋاپىق ئەمەس. ئەمما بۇ ئۇرۇقدانغا زىيان قىلىدۇ. گۈل يېغى بىلەن مايلىسا ئۆتكۈرلۈكىنى پەسىيىدۇ. ئىشلەتمەكچى بولغاندا، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا مۇقەل، چۈچۈكبۇيا قىيامى، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى قوشۇش لازىم. ئىستېمال مىقدارى بىر قىرات (0.243 گرام) تىن بىر داڭ (0.460 گرام) غىچە بولىدۇ. ئۇ بالىياتقۇغا ئىنتايىن زىيانلىق بولۇپ، بالىياتقۇ ئېغىزىنى تارايتىدۇ. ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە، كۆزنى تازىلاپ جۇلا بېرىدۇ ھەم كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، كۆزگە سۇ چۈشۈشنى چەكلەيدۇ. ئەمما سۈرگەن كۈنى كۆزنى ئېچىشتۇرىدۇ.

زەرەرى ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) ى زەھەرلەپ، ئۈچ كۈن ئىچىدە ھالاك قىلىدۇ. ئاشقازان ۋە ئۈچەينى يارىلاندۇرىدۇ. تىترەك ۋە يوقىرى قىزىتما پەيدا قىلىدۇ. قورساقتا كۆيۈشۈش سېزىمى ۋە ھېق تۇتۇشنى پەيدا قىلىپ كۈچلۈك ئىچ سۈرگۈزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قۇتقۇزۇشتا «قەرنۇس - سۇنبۇل» بىلەن زەھەرلەنگەندىكى چارە - تەدبىرلەرنى قىلىش كېرەك. مەسىلەن: دوغ، مەيخۇش ئانار سۈيى، مەيخوش ئالما سۈيى ئىچكۈزۈش، كافۇر ئىستېمال قىلدۇرۇش قاتارلىقلار.

فەراسىيۇن (تاغ كۈدىسى)

«شۇنان»، ئەرەبچە «ھەشىيشەتۇل كەلب»، «سەۋفۇل ئەرز»، «كۇرراس جەبەلىي» دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەتتە رەڭگى قىزىل، تەمى ئاچچىقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە ئىسسىق، 3 - دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. كۆكرەك ۋە ئۆپكىنى تازىلايدۇ، ھەيز ماڭدۇرىدۇ. ئۇسارىسى قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ھەسەل بىلەن يېسە ياكى كۆزگە سۈركىسە كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇسارىسىنى بۇرۇنغا تېمىتسا، يەرقانغا داۋا بولىدۇ. تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. گۈلى بىلەن ئۇرۇقىنى قۇرۇق بولسا قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، ھۆل بولسا سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ ھەسەل بىلەن ئىچسە ئۆپكە يارىسى، ئۆپكە ياللۇغى ۋە يۆتەلگە شىپا بولىدۇ. قۇرۇق ئىرسا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، كۆكرەكتىكى قويۇق، كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاپ چىقىرىدۇ. ئاياللار ئىچسە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. يوپۇرمىقىنى

سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يىرىڭلىق ئىششقىلارغا سۈركىسە يىرىڭنى تازىلايدۇ. ئاپتاپتا قۇرۇتۇلغان ئۇسارىسى ياكى بەرگىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. ئۇسارىسى كۆز دورىلىرىغا قوشۇلىدۇ. كۆز قوتۇرى، كۆز تورلىشش، كۆز نۇرى ئاجىز بولۇشلارغا داۋا بولىدۇ. بۇنىڭدىن يېرىم مىسقال (1.562 گرام) ئېلىپ، ئۇنى بىر مىسقال (3.125 گرام) زۇپا قاينىتىمسى ۋە تاتلىق بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى شىلىمشىق سۇيۇقلۇقنى تازىلايدۇ. ئۆپكىدىكى سىل يارىسىنى ساقايتىدۇ. شەربىتى بىنەپشە ياكى گۈلاب بىلەن ئىچسە، ھۆللۇكتىن بولغان يۆتەل ۋە كۆكرەك يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئارتۇق ھۆللۇكلەرنى چىقىرىدۇ. ئۇسارىسىنى مۇۋاپىق مىقدارىدىكى ھەسەلدە ئېرىتىپ، چىرىگەن يامان يارىلارغا زىماد قىلسا، يارا ئېغىزىنى تازىلاپ پۈتتۈرىدۇ. چىيقان ۋە چاشقان يارىسىغا سۈركىسە يارىنى پىشۇرۇپ، يۇمشىتىپ ساقايتىدۇ. ئىستېمال قىلسا ياكى يېسە ھەرقانداق قويۇق يەلنى تارقىتىدۇ. كۆكرەككە زىماد قىلسا نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ. يوپۇرمىقىنى چاينىپ يۇتسا، ئاشقازاندىكى ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. زەيتۇن يېغى ياكى سۇدا پىشۇرۇپ، دوۋساققا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزسە، سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ ھەم ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان دوۋساق ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. يوپۇرمىقىنى بۆرەك يېغى بىلەن سوقۇپ، ئىششقىلارغا چاپسا تارقىتىدۇ. ھەرقانداق جاراھەتكە سۈركىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى ھەسەل بىلەن ئىشلەتسە، يۆتەل ۋە زىققىگە ياخشى شىپا بولىدۇ.

مىقدارى يېرىم مىسقال (1.562 گرام).

زەھەرى بۆرەك ۋە دوۋساققا زىيانلىق، قان سىيدۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى. بەزىلەر تاغ كۈدىسىنى پەي - نېرۋىلار، بۆرەك ۋە دوۋساققا زىيانلىق. تۈزەتكۈچىسى سۇمبۇل، دەيدۇ.

بەدىلى تەڭ مىقدارىدا ئاسارۇن، تۆت ھەسسە رۇم بەدىيان بىلەن ئەفتىمۇن. بەزىلەر تەڭ مىقدارىدا لاغىيە، دەيدۇ.

فەرەنجىمىشك (پەرەنجىمىشكى)

بۇ «ئەفرەنجمشك» دەپ ئاتىلىپ كېيىن ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

تەبىئىتى مەرزەنجۇش بىلەن سىيسەنبەردىن مۆتىدىللەرەك.

رولى ۋە داۋاسى سەپرانى كۆپەيتىدۇ. بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇرۇقنى يېسە مەنىنى قۇرۇتىدۇ.

بەدىلى ئېيتىلىشچە قەرنەفىل. بەزىلەر تەڭ مىقدارىدىكى قەرنەفىل بىلەن بادرەنجى بۇيا، دەيدۇ.

فەراخۇل ھەمام (كەپتەر چۈجىسى)

پارسچە «كەبۇتەر بەچچە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى گۆشىدە ھارارەت ۋە ئارتۇق ھۆللۈك بار. باشقا قۇشلار گۆشىدىن ئىسسىقراق. بەزىلەر قۇرۇق ئىسسىق، يېغىنىڭ ئىسسىقلىقى تېخىمۇ ئارتۇق بولۇپ، ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى گۆشى تەستە ھەزىم بولىدۇ. قان كۆپەيتىدۇ. ھۆللۈكنى ئاشۇرىدۇ. پالەچكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. توخۇ گۆشىدىن ئاسان ھەزىم بولىدۇ. نوقۇت، سېرىقچېچەك، تۇز بىلەن پىشۇرسا تېخىمۇ ياخشى. شورپىسى سوغۇق مىزاجلىقلاردىكى قەۋزىيەت، بەل ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قويۇق خىلىتلارنى تارقىتىدۇ. بۆرەكنى سەمرىتىپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئەمما كۆز ۋە مېڭىگە زىيان قىلىدۇ. بولۇپمۇ قورۇلغىنىنىڭ زىيىنى ئارتۇقراق. شۇڭا مېڭىگە بۇخارات ئۆرلەشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئۇنى يېگەندىن كېيىن ئارقىدىن بىرەر نەرسە يېيىش لازىم. ئۇنىڭ قورۇلغىنىنى داۋاملىق يېسە قاننى كۆپەيتىدۇ، ئەمما ماخاۋ كېسەللىكىگە ئېلىپ بارىدۇ. بولۇپمۇ كىچىك بالىلاردا تېخىمۇ شۇنداق. ئىسسىق مىزاجلىقلار كەپتەر باجكىسىنىڭ گۆشىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن قورۇپ يېسە، ئىچكى ئەزالاردىكى تاشنى پارچىلاپ يوقىتىدۇ.

زەرەرى گۆشىنىڭ كېرەكسىز ماددىلىرى كۆپ، تېز چىرىتىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى يۇمغاقسۈت، سىركە. ئىسسىق مىزاجلىقلار غورا سۈيى، يۇمغاقسۈت، تەرخەمەك بىلەن يېيىش لازىم.

فۇستۇق (پىستە)

پارسچە «پىستە» دەپ ئاتىلىدۇ. يېڭى، دېنى چوڭلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق؛ بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق؛ بەزىلەر ئارتۇق ھۆللۈكى بار؛ بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە ھۆل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. كۆڭۈل ئىلىشىشنىڭ ئالدىنى

ئالىدۇ. ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئېغىزىنى قۇۋۇتلەيدۇ. ئىچنى سۈرىدۇ. ھاشارات چېقىۋېلىشقا داۋا بولىدۇ. باھنى قۇۋۇتلەيدۇ. بەلغەمدىن بولغان يۆتەل ۋە چايان چېقىۋېلىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئېغىز پۇراشنى يوقىتىدۇ. قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېيتىلىشچە، تېشىدىكى كۆك پوستىنى سۇغا چىلاپ تەمنى چىقىرىپ ئىچسە، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. قۇسۇشنى، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

زەھەرى يېغى ئاشقازانغا زىيانلىق. ئوزۇقلۇقى تۆۋەن بولۇپ، تېلما كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئۆرۈك قېقى.

بەدىلى بادام مېغىزى بىلەن ھەببۇتۇلخوزرا مېغىزى. يەنە بەزىلەر بىر يېرىم ھەسسە ياڭاق مېغىزى بىلەن قەھۋە پۇرچىقى مېغىزى، دەيدۇ.

فىززە (كۈمۈش)

«ئەبقەر»، «نوقرە»، دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى كېپىكى مۆتىدىل دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر ئىسسىق - سوغۇقلۇقى مۆتىدىل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئىنتايىن قابىز. كېپىكىنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىشلەتسە، يۇرەك چالاكلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شىلىمشىق ھۆللۈكلەرنى يوقىتىپ، قوتۇر ۋە قىچىشقاقلىقا شىپا بولىدۇ ھەم سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. تەسىرى ياقۇتنىڭ تەسىرىگە ئوخشىسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭدىن خېلى ئاجىز. كۈمۈش ئاسان مەست قىلىدۇ كېپىكىنى يەسىمەن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بوۋاسىرغا سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى بىر داڭ «0.460 گرام».

زەھەرى دوۋساقلىقا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل.

فەتەر ئاسالىيۇن (تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى)

ئەرەبچە «بىزرۇل كەرەفشى جەبەلي» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى قارا، شەكلى ئۇزۇنچاق كېلىدۇ.

تەبىئىت 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قۇۋۇتنى يەرلىك كەرەپشىنىڭ ئۇرۇقىدىن كۆچلۈك.

بەدىلى ئىككى ھەسسە كەرەپشە ئۇرۇقى. يېرىم ھەسسە ئەفسەنتىن.

فۇقاھۇل ئىزخىر (ئىزخىر چېچىكى)

ھەرقانداق چېچەك «فۇقلە» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئادەتتە خۇش پۇرايدىغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ئىسسىق، - دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى ھەيزنى توختىتىدۇ. قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ ئىچسە، ئەزالاردىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ھەيدەيدۇ. بۇقرات: بالىياتقۇ ۋە بۆرەك ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قاناشنى توختىتىدۇ. سوغۇقتىن بولغان جىگەر، ئاشقازان يالليۇغىنى قايتۇرىدۇ، دەيدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن ئىشلىتىلىدۇ.

زەرەرى داۋاملىق پۇرسا باشنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. قاننى ئازايتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مىلتىق دورىسى.

بەدىلى قەسبۇزەرىرە.

فەلەنجە (فەلەنجە ئۇرۇقى)

«ئەفلەنجە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ قىچقا ئوخشاش بىر خىل ئۇرۇق بولۇپ، ئادەتتە رەڭگى ناھايىتى قىزىل كېلىدۇ. سىرىق ياكى قارا كەلگەنلىرى ناچار. قولغا سۈركىسە ئالما پۇرىقى كەلگەنلىرى ياخشى بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى خۇش پۇراق ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازان، جىگەر ۋە يۈرىكىنى قۇۋۇتلەيدۇ. باشنىڭ قان تومۇرلىرىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ. تالقانلاپ زېيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

فەلل (نېلۇپەر ھىندى يىلتىزى)

«فائىيە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. قۇۋۋىتى يەبرۇجنىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشايدۇ.

رولى ۋە داۋاسى باش ئاغرىقى ئۈچۈن باشقا سۈركىلىدۇ.

مىقدارى يېرىم مىسقال (1.562 گرام) ئېلىپ سوقۇپ، ئاشقازان ئاغرىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

زەرەرى دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەدىلى لۇفاھ.

ئىزاھات بەزىلەر ئۇنى ھىندىدىن چىقىدىغان بىر خىل مېۋە بولۇپ، پىستە چوڭلۇقىدا بولىدۇ. پوستىنىڭ رەڭگى پىندۇق رەڭگىگە ئوخشايدۇ. مېغىزى چىلغوزا مېغىزىغا ئوخشاش ئاققا مايىل سېرىق كېلىدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. پەي - نېرۋىلارنىڭ بوشاپ كېتىشى ۋە بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ، دەيدۇ.

فىلفىلمويە (پىلپىل يىلتىزى)

پارسچە «بىخى دەرەختى پىلپىل» (پىلپىل دەرىخى يىلتىزى) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل ئاغرىقلار، پەي - مۇسكۇللارغا ماددا يىغىلىشتىن بولغان تارتىشىش، نۇقرەس، قۇلۇنجى، سوغۇق يەل تۇرۇپ قېلىش قاتارلىقلارغا داۋا بولىدۇ. يانپاش ۋە ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقلىرى ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. رەڭگىرويىنى ياخشىلايدۇ. سەۋدانى يەڭگىل دەرىجىدە سۈرۈپ چىقىرىدۇ. باھنى زىيادە قىلىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ تالغا سۈركىسە تال ئىششىقىنى تارقىتىدۇ. قۇرۇق ئۈزۈم بىلەن چاينىسا بەلغەم بوشىتىدۇ.

بەدىلى پىلپىل. بەزىلەر تەڭ مىقداردا نارمىشكى، ئىككى داڭ (0.920 گرام) سۆرۈنجان، دەيدۇ.

فىلفىل ئەبيەز (ئاقمۇچ)

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. تال ئىششىقىنى قايتۇرىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. كۆپ ھاللاردا تەرياقلارغا قوشۇلىدۇ. سەۋدا ۋە بەلغەمنى تازىلايدۇ. ھۆللۈكلەرنى ۋە مەنىينى قۇرۇتىدۇ.

مىقدارى يېرىم مىسقال (1.562 گرام) غىچە ئىشلىتىلىدۇ.

زەرەرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەدىلى زەنجىۋىل.

فىلفىل ئەسۋەد (قارىمۇچ)

«شىيھ ھەبەشىي» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئېقىغا قارىغاندا ئىسسىقراق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى ئەزالارنىڭ چوڭقۇر قىسمىدىن يۈزەكى قىسمىغا تارتىپ چىقىرىدۇ. ماددىلارنى تارقىتىپ شىلىمشىق بەلغەمنى يوقىتىدۇ. پەي ـ نېرۋىلارغا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈپ. ئاغرىق توختىتىدۇ. زىفتى بىلەن مەلھەم قىلىپ چاشقان يارىسىغا زىماد قىلىنىدۇ. توغرىغۇغا ئارىلاشتۇرۇپ بەھەققە زىماد قىلىنىدۇ. ئايال كىشى جىمادىن كېيىن ئۇنى پەرزىجە قىلسا ھامىلىدار بولمايدۇ. كۆز قاراڭغۇلىشىش ۋە كۆز ياشاڭغىراشلارغا داۋا بولىدۇ. سوغۇق مىزاجلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەرنى قىزىتىدۇ. قاننىڭ ھارارىتىنى ئاشۇرىدۇ. يۇمشاق سوقۇپ پىياز ۋە تۇزغا ئارىلاشتۇرۇپ، دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇننى ئۇۋۇلاپ قىزارتقاندىن كېيىن سۈركىسە چاچ ئۆستۈرىدۇ. تالقانلاپ ياغ بىلەن مەلھەم قىلىپ، پالەچ ۋە سەزمەس بولۇپ قالغان يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقلۇق غالىب كەلگەن ئەزالارغا سۈركىسە، مىزاجنى مۆتىدىللەشتۈرىدۇ. قابىز دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ، سوغۇقتىن بولغان سۈيدۈك تۇتالماسلىققا ئىشلىتىلىدۇ. ئومۇمەن سوغۇقتىن بولغان پەي ـ نېرۋا كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسىگە داۋا بولىدۇ.

بەدىلى بىر يېرىم ھەسسە ئاقمۇچ.

فۇۋە (فۇۋە يىلتىزى)

يوپۇرمىقى كەرەپشىنىك يوپۇرمىقىغا، گۈلى مەغىز گۈلىگە ئوخشايدۇ. يوپۇرمىقى ۋە گۈلى ئۇنىڭدىن سەل چوڭراق. غولى بىر گەز، بەزىلىرى ئۇنىڭدىن ئۇزۇنراق كېلىدۇ. رەڭگى بىنەپشىگە مايىل. يۇقىرى قىسمىنىك تومۇقى چىمچىلاق بارماق چوڭلۇقىدا بولۇپ، ئازراق خۇش پۇرايدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بىقىن ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قايناتمىسى دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېيتىلىشچە، قۇۋۇتى سۇمبۇلغا ئوخشاش، ئەمما رولى ئۇنىڭدىن ئازتۇقراق. سۈيدۈك ھەيدەش رولى سۇمبۇلدىن كۈچلۈك. بەزىلەر تەمى ۋە رولى كاۋاۋىچىنغا ئوخشاپ قالىدۇ. ئەمما كاۋاۋىچىن ئۇچۇچۇنراق دەيدۇ.

مىقدارى يېرىم مىسقال (1.562 گرام).

زەھەرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى.

بەدىلى تەڭ مىقداردا سۇمبۇل، كاۋاۋىچىن. بەزىلەر قارىمۇچ دەيدۇ.

فۇفەل (فۇپەل)

بىر خىل مېۋە بولۇپ، دەرىخى نارجىل دەرىخىگە ئوخشايدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قىزىل سەندەلگە ئوخشاش سوغۇقلۇق يەتكۈپ، قۇرۇتىدۇ. قابىزلىققا ئىگە. ئىسسىقتىن بولغان ئىششقىلارغا ۋە بوشاپ كەتكەن ئەزالارغا زىماد قىلىنىدۇ. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىپ يۇرەكنى قۇۋۇەتلەيدۇ. كۆز قوتۇرى ۋە كۆز يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېغىز ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. چىش مىلكىنى چىڭىتىدۇ.

بەدىلى تەڭ مىقداردا قىزىل سەندەل، تۆتتىن بىر بەزرۇلبەنجى. بەزىلەر تەڭ مىقداردا قىزىل سەندەل، يېرىم ھەسسە ھۆل يۇمغاقسۇت، دەيدۇ.

فۇدىنەج جەبەلىي (تاغ پىننىسى)

«فۇدىنە» (پىننە) «فۇدىنەج جەبەلىي» (تاغ پىننىسى)، «فۇدىنەج بەررىي» (ياۋا پىننە)، «فۇدىنەج نەھرىي» (دەريا پىننىسى) دىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. تاغ پىننىسى ئىككى خىل

بولىدۇ، بىرى «هاشا»، يەنە بىرى «فۇلفۇلمۇن» دەپ ئاتىلىدۇ. ياۋا پىننە يەنە «بەقلەتۇل ئەدەس»، «زەفرا»، «زەفىيرە»، «غەلىيجەن» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇمۇ ئىككى خىل بولىدۇ، بىرى «مىشكى تەرامىشى»، يەنە بىرى «فۇدىنە سەھرائىي» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئادەتتىكى پىننىدىن ئىبارەت. مىشكى تەرامىشى «بەقلەتۇل غەزالى» (بۇغا ئوت)، «غەلىيجەن ئەغرىيا» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ياخشىسى تاغ پىننىسىنىڭ خۇش پۇراق، يېڭى، يېشىل، يوپۇرماقلىرى ئۇششاق بولغانلىرىدۇر.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. تەرلىتىدۇ. بەدەندىكى قارا داغلارغا سۈركىسە داغنى يوقىتىدۇ.

بولۇپمۇ شاراب بىلەن قاينىتىپ چاپسا تېخىمۇ ياخشى. قاينىتىپ تەمىنى چىقارغاندىن كېيىن مۇنچىدا ئۇنىڭ بىلەن يۇيۇنسا قوتۇر، قىچىشقاقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھېق تۇتۇشنى پەسەيتىدۇ. ھەسەل ۋە تۇز بىلەن ئىستېمال قىلسا ئاشقازاندىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاپ چىقىرىدۇ. يالغۇز ئىستېمال قىلسا ھەيز ماڭدۇرىدۇ. بالا ھەمراھى ۋە ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. قۇرۇتۇپ، كۆيدۈرۈپ كۈلىنى چىش مىلىكىگە سەپسە، چىش مىلىكىنى چىڭىتىپ قاناشنى توختىتىدۇ. ئارپا تالقىنى بىلەن ئىستېمال قىلسا ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغنى قايتۇرىدۇ. يەرقان ۋە ئىستىسقاغا داۋا بولىدۇ. سەۋدانى سۈرىدۇ. چايان چېقىۋالغان زەھەرنى قايتۇرىدۇ. سوقۇپ قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا ھامىلىنى ئۆلتۈرىدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام) ئېلىپ گۇلاب بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەرەرى ئۈچەيگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

بەدىلى بىر يېرىم ھەسسە دەريا پىننىسى.

فۇدىنەج نەھرىي (دەريا پىننىسى)

يېڭى ۋە يېشىللىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئارقىدىن دوغاپ ئىچسە، دائۇل پىل ۋە داۋالى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇدا بىر نەچچە كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قايناتمىسى نەپەس قىستاشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئېھتىلام بولۇشنى توسايدۇ. سىركە بىلەن پۇرىسا كۆڭۈل غەشلىكىنى ئالىدۇ. قايناتمىسى بەزگەككە داۋا بولىدۇ. يېغى بىلەن مايلىسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. زەھەرلىك

هاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. شاراب بىلەن ئېچىسە ئۆلتۈرگۈچى زەھەرنى قايتۇرىدۇ. بولۇپمۇ زەھەر ئېچىش ئالدىدا ئىستېمال قىلسا زەھەر تەسىر قىلمايدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ ئىسرىقىدىن زەھەرلىك هاشاراتلار قاچىدۇ. چاينىسا سامساقنىڭ پۇرىقىنى يوقىتىدۇ. بىر قېتىمدا شاراب بىلەن قاينىتىپ جۇزامغا زىماد قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن تەييارلانغان شارابنىڭ تەسىرى هاشا بىلەن تەييارلانغان شارابنىڭ تەسىرى بىلەن ئوخشاش.

مىقدارى بىر قېتىمدا بىر مىسقال (3.125 گرام) ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەرەرى بۆرەككە زىيانلىق، باهنى كېسىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

بەدىلى يالپۇز.

فۇۋە (ئوردان)

ئەرەبچە «فۇۋەتۇس - سەببابغىيىن» دېگەن نام بىلەن مەشهۇر بولۇپ، ئەرەبچە يەنە «شەجەرەتۇل خەتتاتىق» «شەجەرەتۇل كەفى»، «شىيشىرە»، «ئۇرۇقى هەجەر»، پارسچە «روناس» دەپ ئاتىلىدۇ. يىلتىز دورا بولۇپ، يېڭى، قىزىل ۋە ئىنچىكىلىرى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر مەلۇم دەرىجىدە سوغۇقلۇقى بار، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى مۆتىدىل دەرىجىدە جۇلا بېرىدۇ. سىركە بىلەن ئاق بەهەق ۋە قۇباغا زىماد قىلىنىدۇ. بەدەنگە سۈركىسە بەدەندىكى هەرقانداق ئىزنى يوقىتىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن ئىككى مىسقال (6.250 گرام) غىچە ئېلىپ، هەر خىل ئۇرۇلۇپ - سوقۇلۇش ۋە زەخمىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. مېۋىسىنى سىركەنجۈبىل بىلەن ئېچىسە، تالدىكى ئىشىقنى تارقىتىدۇ. يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ تەمنى چىقىرىپ ئېچىسە، زەھەرلىك هايۋانلارنىڭ زەهىرىنى قايتۇرىدۇ. سوقۇپ يۇمشىتىپ پىلتە قىلىپ، پەرزىجە قىلسا هەيزنى راۋانلاشتۇرۇپ، هامىلىنى چۈشۈرىدۇ. سۈيدۈكنى كۆچلۈك دەرىجىدە هەيدەيدۇ. هەتتا سۈيدۈك بىلەن بىرگە قان كەلتۈرىدۇ. جىگەر ۋە تالنى تازىلايدۇ. جىگەر تومۇرلىرىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. مائۇلهەسەل بىلەن ئېچىسە، ئۇلتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى، ئىستىرخاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. هەسەل بىلەن زىماد قىلسا هەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. ئۇنى ئىستېمال قىلغان مەزگىللەردە ئەك ياخشىسى كۈندە مۇنچىغا چۈشۈش لازىم.

زەرەرى باشقا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

بەدىلى جىگەر ۋە تالنى تەنقىيە قىلىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇشتا تەڭ مىقداردا سەلىخە، ئىككى داڭ (0.920 گرام) مەۋيىز سىياھ؛ يەنە بەزىلەر بەرەس ۋە بەھەقنى داۋالاشتا شەترەنجى، دەيدۇ.

فىل زەھرەج (پىل زەھرى)

بۇ ھۇزۇز (رۇسۇت) دەرىخى بولۇپ، مېۋىسى پىلپىلغا ئوخشايدۇ. ھۇزۇز ئۇنىڭ ئۇسارىسىدىن ئىبارەت. «زەغبۇس» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل.

رولى ۋە داۋاسى باشتىكى تەمرەتكىگە سۈركىلىدۇ. ئىستېمال قىلسا تال ئاغرىقى ۋە يەرقانغا داۋا بولىدۇ.

شېخىنىڭ قاينىتىلمىسى ھەيزنى ھەيدەيدۇ.

بەدىلى رۇسۇت.

فىيرو زەج (فىروزا تېشى)

بىر خىل كۆك رەڭلىك تاش بولۇپ، نىشاپوردىن چىققان، كونىرىغانلىرى ياخشى. ئېيتىلىشىچە، ئۇنىڭغا ياغ ۋە تەر قاتارلىق نەرسىلەر تەگسە رەڭگى پۈتۈنلەي بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. رەڭگى ئۆزگىرىش ئېھتىمالىي بولسا، يۆگەپ ساقلىماي ئوچۇق قويۇپ ساقلاش كېرەك.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى تالقانلاپ ئىچسە چايان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى جاراھەتلەرنى ساقايتىدۇ. كۆز دورىلىرىغا قوشۇپ ئىشلەتسە نامازشام قارىغۇسى، كۆز قاراڭغۇلىشىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

فىل (پىل)

مەشھۇر ھايۋان بولۇپ، چىشىسى «ئاج» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى پىل چىشىنىڭ ئېكەكلەنمىگەن كېپىكى قابىز بولۇپ، سەينەككە زىماد قىلسا ساقايتىدۇ. پىل چىشى كېپىكىدىن كۈنىگە ئىككى مىسقال (6.250 گرام) نى ئىستېمال

قىلسا، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) پىل چىشى كېپىكىگە تەڭ مىقداردىكى تۆمۈر كېپىكى ئارىلاشتۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ بوۋاسىرغا سەپسە، ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. پىلنىڭ تېزىكىنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا، كونا تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ ھۆل تازغا سېپىلىدۇ. پىل چىشىنىڭ ئېكەكلەنمىسىدىن بىر سەر (31.250 گرام) نى ياۋا پىننىنىڭ سۈيى بىلەن ئۇدا بىر نەچچە كۈن ئىچسە، ماخاۋ كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۆڭەك پارچىسى تۇرۇپ قالغان ئەزاغا بىر پارچە پىل چىشىنى تېڭىپ قويسا سۈمۈرۈپ چىقىرىدۇ.

یىگىرمە بىرىنچى باب «ق» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

قاقۇللە (قاقىلە)

بۇ چوڭ ۋە كىچىك ئىككى خىل بولىدۇ. چوڭى جويۇزدىن چوڭراق، ئۇرۇقى چىگىت چوڭلۇقىدا بولىدۇ. پوستى قاتتىق، رەڭگى قارامتۇل قىزىل كېلىدۇ. كىچىكى ئۈچ خىل بولىدۇ: بىرى بەلىلە ئۇرۇقى شەكلىدە، يەنە بىرى جەۋز شەكلىدە، يەنە بىرى ئۈچ بۇرجەك شەكىلدە بولىدۇ. ھەممىسىنىڭ ئۇرۇقى بىر - بىرىگە ئوخشايدۇ. يەنە بىر خىلىمۇ بار بولۇپ، «ھىل» دەپ ئاتىلىدۇ. چوڭىدىن ئۇچۇچانراق. چوڭى ئەركەك، كىچىكى چىشى دەپ قارىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدىن 3 - دەرىجىنىڭ دەسلىپىگىچە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر مۆتىدىلگە مايىل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. ئەزالارنى قۇۋۋەتلەپ چىڭىتىدۇ. كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ. ئىككى خىل

ئانارنىڭ سۈيى بىلەن ئىچسە، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، ئاشقازان - ئۈچەيلەرنى تازىلايدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) غىچە ئىشلىتىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان جىگەر ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركەنجۇبىل بىلەن ئۇدا بىر ھەپتە ئىچسە، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. كۈنىگە ئىككى مىسقال (6.250 گرام) دىن ئىستېمال قىلسا تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تەڭ مىقداردا تەرخەمەك مېغىزى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسە، بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. كىچىكى كۆكرەك، تال ۋە ئاشقازاندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرۈپ، ھەزىمنى كۈچەيتىدۇ. بۇ جەھەتتىكى تەسىرى چوڭىدىن ياخشىراق ۋە ئۇنىڭدىن ئۇچۇچانراق. ئەمما قابىزلىقى كەمرەك ئۆتكۈرلۈكى يوقىرىراق بولىدۇ.

زەرەرى قاقىلە ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى قەنت.

بەدىلى چوڭ قاقلىنىڭ ئورۇنباسارى بىر ھەسسە كىچىك قاقىلە ياكى يېرىم ھەسسە كاۋاۋچىن بىلەن يېرىم ھەسسە كىچىك قاقىلە ياكى يېرىم ھەسسە كاۋاۋچىن بىلەن يېرىم ھەسسە قەرنەفىل. كىچىك قاقىلىنىڭ ئورۇنباسارى تەڭ مىقداردا قەرنەفىل.

قەبەج (كەكلىك)

«ھەجەل»، پارسچە «كەبەك» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. بەزىلەر گۆشى مۆتىدىل، جىگىرى ئىسسىق، دەيدۇ

رولى ۋە داۋاسى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. بەدەننى قىزىتىدۇ. باھنى زىيادە قىلىدۇ. يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇزۇندا ھەزىم بولسىمۇ بەدەننى كۆپ ئوزۇقلاندۇرىدۇ. مېڭىسنى شاراب بىلەن ئىچسە، يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگىرىنى خام پېتى يېسە، تۇتقاق كېسىلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆتنى كۆزگە سۇركىسە، نامازشام قارىغۇسى ۋە كۆز قاراڭغۇلىشىشقا داۋا بولىدۇ. ھەر ئايدا بىر قېتىم بۇرۇنغا تېمىتسا، زېھنىنى ئۆتكۈر قىلىدۇ، ئۇنتۇغاقلىقنى يوقىتىدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ئۆتنى تېشىلمىگەن مەرۋايىت ۋە تەڭ مىقداردىكى ئىپار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۇركىسە، كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ. تۇخۇمنى ئەنسىل سىركىسى بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ يېسە، قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىسسا (تەرخەمەك)

پارسچە «خىيارزە»، «شەنكبار»، «خيار دەراز»، كىچىكى «زەغابىيس» دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بىر خىل گىياھىمۇ «زەغابىيس» دەپ ئاتىلىدۇ. غولى ھەلىيۇن ئۆسۈملۈكىنىڭ غولىغا ئوخشايدۇ. ئۇ «زەغبۇس» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ھارارەت ۋە سەپرانى پەسەيتىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. دوۋساقتا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ھارارەتتىن بولغان بىخۇدلۇققا پۇراتسا تېتىكلەشتۇرىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن مەلھەم قىلىپ، تىلما كېسىلگە زىماد قىلىنىدۇ. يېسە غالجىر ئىت چىشلىۋالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ناچار خىلىت پەيدا قىلمايدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىسلاھ قىلىش ھاجەت ئەمەس.

زەرەری کۆپ یېسە قورساقنی کۆپتۈرىدۇ. ئاشقازاننی ئېغىرلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى جاۋارىش كۇمۇنى، جاۋارىش سەپەرجىلى، سوغۇق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ. شۇڭا ئۇلار كۆپ يېمەسلىكى، يېسە ئارقىدىن ئىسسىق تەبىئەتلىك جاۋارىشلارنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

قىسسائۇل ھىمار (ئاغىچىيۇغۇچ)

«ئاردەفنافى»، «شەجەرەتۇل - بەھەق»، «غەمۇل»، «تەمۇل»، سۈيى «ئۇسارەئى قىسائۇل ھىمار»، پارسچە «خىيارزە ستەند» دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلەر ياۋا تەرخەمەك بولۇپ، ئۆسۈملۈكى كەپە ئۆسۈملۈكىگە ئوخشايدۇ. رەڭگى قارىغا مايىل يېشىل كېلىدۇ، دەيدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىنىڭ ئاۋۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر ئىسسىقلىقى 2 - دەرىجىدە دەيدۇ. ئۇسارىسى 3 - دەرىجىدە ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى يۇمشىتىپ، تارقىتىدۇ. يىلتىزىنى ئارپا پوستى بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ ئېغىزنى چايقىسا، ئېغىز بوشلۇقىدىكى بەلغەمدىن بولغان كونا ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. بەتەم دەرىخىنىڭ يېلىمى بىلەن جاراھەت ۋە چىيقان قاتارلىقلارغا چاپسا ئېغىز ئالدۇرىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ، كىچىك بوغۇملارغا سۈركىلىدۇ. قاينىتىپ كلىزما قىلسا، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ. ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. تالقانلاپ تۈرلۈك تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. مەلھەم تەييارلاپ سىرتىدىن ئىشلەتسە، زەھەرلىك ھاشاراتلار، بولۇپمۇ سېرىق ھەرىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ ۋە كۆز ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مېۋىسىنىڭ ئۇسارىسى ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. سوقۇپ سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا تېمىتسا قارا يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كونا باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇسارىسىنى قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كونا زەيتۇن يېغى ياكى ھەسەل ياكى كالا ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭلايغا سۈركىسە، يۇتقۇنچاق ياللۇغى ۋە بوغما كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قويۇق خام خىلىتلارنى ۋە سەۋدانى سۈرىدۇ. ئەمما مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىشلىتىش لازىم. مەسىلەن: سەبرە، قەنتەريۇن سەغرى، سۆرۈنجان، بوزىدان، كەمافىتۇس، قۇستە، مۇرمەككى، زەپەر، سۇمبۇل تىب، دارچىن، قېلىن دارچىن، يۇمىلاق زىراۋەندە، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى، جاۋشىر، سەكبىنەج، مۇقەل، تۇربۇت، نەمەك ھىندى، ھەببى بىلسان قاتارلىقلار. بۇ دورىلارنىڭ بەزىلىرى بىلەن ئىشلەتسە، بوغۇم ئاغرىقى، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، قۇلۇنجى، لەقۋا، پۇت - قوللار سەزمەسلىك ۋە سەۋدادىن بولغان كۆپلىگەن كېسەللەرگە داۋا بولىدۇ. ئەمما سوقمۇنىيا، شەھمەنزەلدەك ئۆتكۈر دورىلار

بىلەن ئىشلەتمەسلىك كېرەك. يۇغۇچنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بوۋاسىرغا سۈركسە، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ سىرتقى بوۋاسىرنى ساقايتىدۇ. ئۇسارىسىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ، سۈيى پارغا ئايلىنىپ يېغى قالغاندا ئوتتىن چۈشۈرۈپ، ئەزالارنى مايلىسا سوغۇقنى ئالىدۇ. ئەزالاردىكى داغ - تاتۇقلارنى يوقىتىدۇ. قۇلاق غۇدۇلداش ۋە قۇيۇق يەلدىن بولغان قۇلاق ئېغىرلىششلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچسە، ماخاۋ كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يىلتىزىنى سوقۇپ مەلھەم قىلىپ، قۇلاق كەينى ۋە بويۇن قىسىلىرىدىكى بەلغەمدىن بولغان ئىششقلارغا سۈركسە ئىششقىنى ياندۇرىدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) يۇغۇچ يېغىنى ئارپا ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خام شىلىمشىق خىلىتلارنى چىقىرىشقا، كانايى يالۇغى ۋە نەپەس قىستاشلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇسارىسىنى كىلىزما قىلسا، بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمما ئۇچەي يارىسىنى پەيدا قىلىپ، ئىچىدىن قان كەلتۈرىدۇ. شۇڭا ئۇنى يالغۇز پېتى كىلىزما قىلىش خەتەرلىكتۇر، ئەگەر ياخشىسى ئۇنىڭ زىيىنىنى ئازايتقۇچى ماس ھالدىكى دورىلار بىلەن مىزاجىغا قاراپ بىر مىسقال (3.125 گرام) غىچە ئىشلىتىش كېرەك. بۇ دورا كۈچلۈك دەرىجىدە قۇستۇرۇشى مۇمكىن، بۇ چاغدا سىركىگە ئارپا پوستىنى چىلاپ ئىشلەتسە قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

زەرەرى ئۇسارىسى كۆكۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ. كۈچلۈك دەرىجىدە كۆكۈلنى غەش قىلىدۇ. ھەتتا بوغما كېسىلىگە سەۋەب بولىدۇ. بەزىدە ھوشسىزلىنىپ يېقىلىپ چۈشىدۇ. ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى دەرھال قۇستۇرۇش ھەم كۈندۈش بىلەن زەھەرلەنگەندىكى چارىلەرنى قوللىنىش كېرەك.

مىقدارى بىر داڭ (0.460 گرام) دىن، بىر يېرىم داڭ (0.690 گرام) غىچە.

تۈزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى، نىشاستە قاتارلىقلار.

قەدىيد (قۇرۇتۇلغان گۆش)

بۇنى ياپىلاق توغراپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. ئوزۇقلۇقى تۆۋەن، ئەڭ ياخشىسى سۈت ياكى ياغ بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئادەتتە ئەركەك ھايۋانىڭ گۆشىدىن تەييارلانغىنى ياخشى بولىدۇ.

تەبئىتى تۇز سېپىلمىسە ئىسسىقلىقى كەمرەك.

رولی ۋە داۋاسی بەدەننی قۇۋۋەتلەیدۇ. ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ سىركىگە چىلاپ ئىستېمال قىلسا، بۇ خىل ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

قەرئى (قاپاق)

«دۇببا»، پارسچە «كەددۇ» دەپ ئاتىلىدۇ. كۆك ۋە خام بولغىنى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

رولی ۋە داۋاسی قىچا بىلەن ئىستېمال قىلسا ئۆتكۈر خىلىت پەيدا بولىدۇ. تۇز بىلەن ئىستېمال قىلسا تۇزلۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ. قورۇپ پىشۇرۇلغىنىنىڭ ئوزۇقلۇقى تۆۋەن، ئەمما ئاسان ھەزىم بولىدۇ. شۇ پېتى ئىستېمال قىلسا، سەپرا ۋە قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئەمما بەلغەم پەيدا قىلىدۇ. ئىسسىق ۋە سەپرا مىزاجلىقلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ. ئۆپكىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. يەنى جىگىرىنى ئىسسىق قاپلىغان، تەپ بولغان ئادەملەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئارپا، ئاقلانغان ماش ۋە بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. سوغۇق ۋە بەلغەم مىزاجلىقلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ. ئىستېمال قىلىشقا توغرا كەلسە، جاۋارىشلار ۋە قىچا بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. قورۇغاندىن كېيىن ئانار سۈيى، سىركە ۋە زەيتۇن ياغلىرى بىلەن ئىستېمال قىلسا ياخشى خىلىت ھاسىل قىلىدۇ. تالقىنى ھارارەتتىن بولغان كۆكرەك ئاغرىقىنى پەسەيتىپ ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ. سەپرادىن بولغان كۆڭۈل غەشلىكىنى ئالىدۇ. گال ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭ يېغى بىنەپشە ۋە نېلۇپەر ياغلىرىغا ئوخشاش ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. قاپاق سۈيىنى ئىچسە ياكى ئۇنىڭ بىلەن باشنى يۇسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. گۈل يېغى بىلەن قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قاپاقنى خېمىر ئارىسىغا ئېلىپ، پىشقاندىن كېيىن سۈيىنى چىقىرىپ قەنت بىلەن ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىپ ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. خىيارشەنبەر چىلانمىسى، تەرەنجىبىن شىرنىسى، خېمىرى بىنەپشىلەرنىڭ بىرەرسىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە سەپرانى سۈرىدۇ. كىچىك قاپاقنىڭ ئۇرۇقلىرىنى چىقىرىۋېتىپ، خېمىر ئارىسىغا ئېلىپ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، سۈيىنى كۆزگە سۈركىسە، كۆزدىكى يەرقان كېسەللىكىدىن قالغان سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ. قاپاقنىڭ گۈلىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، كۆزگە سۈركىسە، كۆزنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ. قاپاقنىڭ قۇرۇتۇلغان پوستىنى سوقۇپ، قانىغان ئورۇنغا سەپسە قان توختىتىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۈلىنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، بەرەسكە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىدىن ياغ

تارتىپ، قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كلىزما قىلسا ئۈچەي ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. ھۆل قاپاقنى سوقۇپ كۆزگە چاپسا، ھارارەتتىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. بولۇپمۇ ئارپا ئۇنى بىلەن سۈركىسە تەسىرى ياخشى. كۆيدۈرگىگە سۈركىسە ھارارەت پەسەيتىدۇ، تەرەققىي قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سوقۇپ ئىسسىقتىن بولغان يارا - جاراھەتلەرگە سۈركىسە، ھارارەت پەسەيتىپ ياللۇغ قايتۇرىدۇ. مېغىزى ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، ئۆپكىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، قاپاقنى سوقۇپ دوۋساققا سۈركىسە، ئۆتكۈر خىلىتتىن بولغان دوۋساق كۆيۈشۈپ ئاغرىشنى يوقىتىدۇ.

زەرەرى قاپاق ئاشقازانغا ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، ھۆللۈكىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بېھى، سۆئتەر، پىلپىل، قىچا، پىننىلەرنىڭ بىرەرسى بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

قەرەنفۇل (قەلەمپۇر)

بۇ پارسچە «مىيخەك» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەركىكى زەيتۇن مېۋىسىنىڭ ئۆچكىسىگە ئوخشايدۇ، ئۇنىڭدىن سەل ئۇزۇنراق، توم كېلىدۇ. يېلىمىنىڭ تەسىرى بەتەم دەرىخى يېلىمىنىڭ تەسىرىگە ئوخشاش. پۇرىقى ئۆتكۈر، تەمى تاتلىق كېلىدۇ. ئازراق ئاچچىق كەلگەنلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قۇسۇشنى توختىتىدۇ. كۆڭۈل ئىلىشىشنى پەسەيتىدۇ. سوغۇقتىن بولغان سۈيدۈك تامچىلاشقا داۋا بولىدۇ. بالىياتقۇنى قىزىتىدۇ. تالقانلاپ، يېرىم مىسقال (1.562 گرام) نى يېڭى سۈت بىلەن ناشتىدا ئىچسە باھنى زىيادە قىلىدۇ. پۇرىقى سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ مېڭىسىنى قۇۋۋەتلەپ، سەۋدا مىزاجلىقلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. يەنە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ. ئاشقازان، جىگەر ۋە بارلىق ھەزىم ئەزالىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ. سۇلۇق ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. ھەزىمنىڭ قالدۇقلىرىدىن كېلىپ چىققان قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. چىش مىلىكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۆزگە سۈركىسە كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى ئۈچەيگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى. بەزىلەر گۈلدارچىن، بەزىلەر يېرىم ھەسسە پەرەنجمىشكى بىلەن يېرىم ھەسسە خولىنجان، دەيدۇ.

قەردىمانە (تاغ كەرۋىياسى)

«كەرۋىيا فارسىي»، «كەرۋىياشامىي»، «كەرۋىيا رۇمىي»، «كەرۋىيا جەبەلىي»، «كەرۋىيا بەررى»، شىرازدا «تۇخمى تەرخەر»، «تۇخمى بەرران» دەپ ئاتىلىدۇ. تەمى ئازراق ئاچچىق. يېڭى، رەڭگى سېرىق، دېنى چوڭلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى كۆكرەكنى تازىلايدۇ. سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، پالەچ، ئىستىرخا، قورساق ئاغرىقى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. ھەر خىل مەددە قۇرتلار ۋە قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددىنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە بۆرەك ئاغرىقى، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چايان ۋە باشقا زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) ئېلىپ، غار دەرىخى يىلتىزىنىڭ پوستى بىلەن تالقانلاپ ئىچسە تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ. بۇنى سوقۇپ تالقانلاپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قوتۇر ۋە تازلارغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام).

زەرەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

بەدىلى ئىزخىر، ئادراسمان. بەزىلەر مىشكى تەرامىشى، دەيدۇ.

قەراسىيا (گىلاس)

«خەراسىيا»، پارسچە «ئالوئى بۇئەلىي» دەپ ئاتىلىدۇ. تەمىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ تاتلىق، چۈچۈمەل ۋە قىرتاق تەملىك دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى تاتلىقى 2 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى تاتلىقى تېز ھەزىم بولىدۇ. ئاشقازاننى بوشىتىدۇ. ئاشقازاندىكى غالىب خىلىتقا ئۆزگىرىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ باھنى قوزغايدۇ ھەم سەۋدا پەيدا قىلىدۇ. چۈچۈمىلى ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. چوڭ تەرەتنى قاتۇرىدۇ. قىرتاق تەملىكىگە قارىغاندا قۇرۇتۇش رولى ئارتۇق بولغاچقا، بەلغەم مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازىنىغا يىغىلىپ قالغان كېرەكسىز

ماددىلارنى تازىلاپ چىقىرىدۇ. چۈچۈملى ھۆل ۋاقتىدا ئىچىنى سۈرىدۇ. قۇرۇغاندا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. يېلىمنى شاراب بىلەن ئىچسە، يۆتەل پەسەيتىپ، رەڭگىرويىنى ياخشىلايدۇ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

قەرقۇمەئا (زەپەر يېغى كۈنجۈرى)

يۇنانچە موشۇ نامدا، ئەرەبچە «لەخلەخە سۇلەيمانىيە» دەپ ئاتىلىدۇ. خۇش پۇراق، قارىلىرى ياخشى. ئۇنى سۇغا سالسا ئېرىپ زەپەر رەڭگە كىرىدۇ. چاينسا چىشتا رەڭگى قالمايدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى سۈيدۇك ھەيدەيدۇ. كۆز قارائغۇلىشىشنى يوقىتىدۇ.

قۇررەتۇل ئەين (سۇ كەرەپشىسى)

«جىرجىرۇل ما» (سۇ زاغۇنى)، «كەرەفشۇل ما» (سۇ كەرەپشىسى)، سىير (سۇ زاغۇنى) دەپ ئاتىلىدۇ. كۆپىنچە تۇرغۇن سۇلاردا ئۆسۈپ قالىدۇ. شاخ ۋە يوپۇرماقلىرىدا بىر خىل شىلىمشىق سۈيۇقلۇق بولۇپ، تۇتسا قولغا چاپلىشىدۇ. خۇش پۇرايدۇ. يوپۇرمقى يالپۇزنىڭ يوپۇرمقىدىن چوڭراق كېلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بەدەننى قىزىتىدۇ. ماددىلار ۋە يەلنى تارقىتىدۇ. تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بېقىن ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئىستېمال قىلسا ھەيز ۋە سۈيدۇكنى ھەيدەيدۇ. بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. ئۇچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆپ يېسە ئىسسىقنى ئاشۇرىدۇ. ئاشقازاننى قىزىتىدۇ. ھەتتا يۇز ۋە پۇتۇن بەدەننى قىزارتىدۇ. شۇڭا بەرەسكە ئىشلىتىلىدۇ. مەيلى شۇ پېتى ياكى قاينىتىپ ئىشلەتسە ئۇنۇمى ئوخشاش.

قەرانىيا (قەرانىيا دەرىخى)

سوغۇق دۆلەتلەردىكى تاغلاردا ئۆسىدىغان بىر خىل چوڭ دەرەخ بولۇپ، يوپۇرمقى ئازاد دەرىخىنىڭ يوپۇرمقىغا، مېۋىسى زەيتۇن مېۋىسىگە ئوخشايدۇ. پىشمىغاندا كۆك بولۇپ، پىشقاندا گويا قانداق قىزىرىدۇ. مېۋىسى ئىستېمال قىلىنىدۇ. تەمى قىرتاق بولۇپ، ئېغىزنى قورۇيدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قابىز. ئىچ سۈرۈشكە ۋە ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى كۆيدۈرۈپ، كالا تەمرەتكىسىگە سۈركىسە، كالا تەمرەتكىسىنى ساقايتىدۇ ھەم كۈچلۈك دەرىجىدە قۇرۇتىدۇ.

قىرمىز (بوياق قۇرتى)

ئەرەبچە يەنە «دۇدۇس - سەبباغىيىن» (بوياق قۇرتى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ بىر خىل كىچىك قۇرت بولۇپ، ئۇنىڭ بىلەن يۇڭ ۋە يىپەكلەر بويىلىدۇ، ئەمما چىگە ۋە پاختىنى بويىغىلى بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئەدەس چوڭلۇقىدىكى قىزىل رەڭلىك بىر خىل دانمۇ «قىرمىز» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئايال كىشى كۈنىگە ئىككى مىسقال (6.250گرام) دىن ئۇدا يەتتە كۈن ھەسەل بىلەن ئىچسە ھەيزدىن توختىتىدۇ. يەنە سىركە بىلەن ئىستېمال قىلسا تۇغماس قىلىدۇ.

قۇرتۇم (زاراڭزا ئۇرۇقى)

«بەزرۇل ئۇسفۇر» (قۇشقاچ دېنى)، پارسچە «خەسەكدانە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ئىسسىق، 2 - دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەش مىسقال (15.625 گرام) ئېلىپ سوقۇپ، سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، كۆيگەن خىلتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. تۈرلۈك تەمرەتكىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەل تارقىتىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ. ئۆپكىنى تازىلايدۇ، ئاۋازنى سۈزۈلدۈرىدۇ. قۇلۇنجىغا شىپا بولىدۇ. كۆيگەن بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. سۈت ياكى ھەسەل ياكى ئەنجۈر بىلەن ئىستېمال قىلسا، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قويۇق خىلتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. مېغىزى قويۇق بەلغەمنى سۈرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر سەر (31.250 گرام) دىن ئىككى سەر (62.5 گرام) گىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. چالا سوقۇپ يېرىم رەتىل (200 گرام) سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئىككى سەر (62.5 گرام) قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

بەدىلى ھەببۇتۇلخۇزرا.

قۇرتۇم بەررىي (ياۋا زاراڭزا)

يەنە «تەرىيفان» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يەرلىك زاراڭزىغا ئوخشايدۇ. گۈلى «ھەبەق» ئۆسۈملۈكى گۈلىگە ئوخشايدۇ، ئەتراپىدا تىكەنلىرى بولىدۇ.

تەبىئىتى ياۋسى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى مۆتىدىل دەرىجىدە قىزىتىدۇ، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. قاينىتىپ، سۈيى بىلەن زەھەرلىك يىلان چېقىۋالغان ئورۇننى يۇسا، زەھەر قايتۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئەمما ساق ئەزاغا قۇيسا خۇددى زەھەرلىك يىلان چېقىۋالغاندەك ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. پۈتۈن چۆپنى ياكى ئۇرۇقنى سوقۇپ پىلپىل ياكى شاراب بىلەن ئىچسە، چايان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بەزىلەر چايان چېقىۋالغان ئادەم ئىستېمال قىلسا ئاغرىق پەسەيتسىمۇ، ساق ئادەم ئىستېمال قىلسا، چايان چېقىۋالغاندەك ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ، دەيدۇ.

قىرتاس (قەغەز)

پارسچە «كاغەز» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈلگىنى تازغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قان ۋە بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. بۇنىڭدىن بىر مىسقال (3.125 گرام) ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان يارىسىنى تازىلايدۇ. دەريا تاشپاقىسىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچسە ئۆپكە يالليۇغنىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرۇنۇل مەئىز ۋەل ئىيىل (ئۆچكە ۋە بۇغا مۈڭگۈزى)

قېرى بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ كۆيدۈرۈلۈپ ئاق ئۇپىدەك ھالەتكە كەلتۈرۈلگەنلىرى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈلگىنى چىشنى ئاقارتىپ، چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام).

زەھەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

بەدىلى ئاسارۇن، خولىنجان.

قەرنۇل بەقەر (كالا مۈڭگۈزى)

رولى ۋە داۋاسى ئېكەكدەپ يۇمشىتىپ، سۇ بىلەن ئىچسە بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. كۆيدۈرۈپ سۇ بىلەن ئىچسە، قان تۈكۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

قەرنۇس - سۇنبۇل (قەرنۇس - سۇمبۇل)

بۇ «بىيىش» ئۆسۈملۈكنىڭ بىر تۇرىدۇر. بەزىلەر بۇ سۇمبۇلنىڭ ئاق رەڭلىك بىر تۈرى بولۇپ، ئۇ سۇمبۇلنىڭ ئارىسىدا ئۆسىدۇ ھەم زەھەرلىك بولغاچقا ئادەم، ئىستېمال قىلسا ھالاك قىلىدۇ، دەيدۇ. يەنە بەزىلەر «خانىقون - نەمىر» (يولۋاس بوغار) نىڭ يىلتىزى، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بۇ ھالاك قىلغۇچى بىيىشكە ئوخشاش زەھەرلىك نەرسە بولۇپ، ئۇنى ئىستېمال قىلسا قان سىيدۈرىدۇ، تىلى قارىداپ كېتىدۇ، زېھنى ئېلىشىدۇ.

قۇتقۇزۇش ئۈچۈن ئاۋۋال قۇستۇرۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككى مىسقال (6.250 گرام) كافۇرنى گۇلاب ۋە ئانار سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم. سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى سوۋۇتۇپ، گۇلاب ياكى سۈزمە سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈش ياكى قۇرسى كافۇر بېرىپ، يېڭى سۈت ئىچكۈزۈش ياكى چۈچۈمەل ئالما، ئارپا تالقىنىنى قار سۈيى، گۇلاب، تەرخەمەك سۈيى، قاپاق سۈيى ۋە ئارپا سۇلىرى بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم. سەندەل، كافۇر ۋە گۇلابلارنى جىگەر ساھەسىگە سۈركەپ جىگەرنى سوۋۇتۇش كېرەك.

قىرفەتۇد دارىچىينىي (دارچىن)

پارسچە «دارىچىنىي» دەپ ئاتىلىدۇ. «قىرفەتۇل قەرەنفۇل» دىن ئىنچىكىرەك ۋە تاتلىقراق كېلىدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. زىماد قىلسا ھەر خىل تەمرەتكە ۋە قوتۇر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان پەي - نېرۋا كېسەللىرى، پالەچ ۋە تۇتقاق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تەسىرى دارچىندىن كۈچلۈك، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش رولى دارچىندىن ئارتۇقراقتۇر.

بەدىلى يېرىم ھەسسە قەرنەفىل، يېرىم ھەسسە دارچىن.

قۇست (قۇستە)

«قوسىيا»، «كۈشت»، «كۈست» دەپ ئاتىلىدۇ. يۇنانچە «قۇستۇس» دەپ ئاتىلىدىغان يىلتىز بولۇپ، بىر قانچە خىل بولىدۇ. بىر خىلى ئەرەب ئەللىرىدىن چىقىدۇ، «قۇستە بەھرىي» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى ئاق، تەمى تاتلىق كېلىدۇ. «قۇستە شېرىن» (تاتلىق قۇستە) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يەنە بىر خىلى ھىندىدىن چىقىدۇ، «قۇستە ھىندى» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى قارا، تەمى ئاچچىق كېلىدۇ. بۇ خىلى ئاچچىق قۇستە دېگەن مەنىدە ئەرەبچە «قۇستە مۇر»، پارسچە «قۇستى تەلخ» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بەدەننىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى سۈمۈرۈپ چىقىرىدۇ. تالقانلاپ ھەسەل ياكى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ داغقا سۈركىسە، داغنى يوقىتىدۇ. پەي ـ نېرىپلارغا سۈركىسە، قۇۋۋەتلەپ چىڭىتىدۇ. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ. ئۇنى كۆيدۈرۈپ ئىسىنى ئاياللار ئۆزىگە ئالسا بالىياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، پەرزىجە، كىماد ياكى نۇتۇللارغا قوشسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن مايلىسا بەزگەك، پالەچ، ئىستىرخالارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تالقانلاپ ھۆل يارىلارغا سەپسە ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. ھەسەل ياكى سىركە ياكى قەتىرانغا ئارىلاشتۇرۇپ بەھەق، سەپكۈنگە سۈركىسە ئۇنى يوقىتىدۇ. باشقا سۈركىسە، دائىرىلىك چاچ چۈشكەنگە شىپا بولىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، جىگەر قان تومۇرلىرىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، شىلىمشىق خىلىتلارنى پارچىلايدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ھەيدەيدۇ. تالقانلاپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ئاشقازان ئاغرىقى، قورساق ئاغرىقى ۋە بۆرەك ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچسە تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپكە داۋا بولىدۇ. يەنى بۇنىڭدىن بىر مىسقال (3.125 گرام) ئېلىپ شاراب ۋە ئەفسەنتىن بىلەن ئىچسە، زەھەرلىك يىلان ۋە باشقا زىيانداشلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. كۆكرەك ئاغرىقى ۋە مۇسكۇللاردىكى زەخىملەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. شاراب ۋە ھەسەل بىلەن ئىچسە، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ. سۇ بىلەن ئىچسە قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددە ۋە باشقا مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ.

زەرەرى دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى گۈلسۇرۇخ، قەنت. بەزىلەر ئۆپكىگە زىيانلىق، تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان، دەيدۇ.

بەدىلى ىيېرىم ھەسسە ئاقىرقەرھا. بەزىلەر ئېگىر ياكى ئاق لەيلى دەيدۇ.

قەسوس (چوڭ يۆگىمەچئوت)

بۇ يۆگىمەچئوتنىڭ چوڭى بولۇپ، «قەيسوس» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى كىچىك يۆگىمەچئوتنىڭ يوپۇرمىقىدىن چوڭراق.

رولى ۋە داۋاسى گۈلىنى شاراب بىلەن ئىچسە، ئۈچەي يارىسىغا داۋا بولىدۇ. كۈنىگە ئىككى ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ. تالقانلاپ موم بىلەن مەلھەم قىلىپ، كۆيۈك يارىسىغا سۈركىلىدۇ. ھۆل يوپۇرمىقىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ سوقۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشنى يۇسا، كونا باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىشنى توختىتىدۇ. يوپۇرمىقىنى شاراب بىلەن قاينىتىپ، كۆيۈك يارىسىغا زىماد قىلىنىدۇ. داغقا سۈركىسە داغنى يوقىتىدۇ. قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. شاخ ۋە يوپۇرماقلىرىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. يەنە ئۇنى پىلتە ياساپ پەرزىجە قىلسا ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇپ، ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. سوقۇپ سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇندىكى ياللۇغنى يوقىتىدۇ. يىلتىزىنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچسە، زەھەرلىك ئۆمۈچۈكنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ، يېلىمىنى چاچقا سۈركىسە پىت ئۆلتۈرىدۇ، چاچنى چۈشۈرىدۇ. شاراب ۋە مۇرمەككى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا سۈركىسە، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇنىڭ سۈتى چاچ چۈشۈرىدۇ، پىت ئۆلتۈرىدۇ.

زەرەرى سۈيىنى كۆپ ئىچسە، بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، زېھنىنى تۆۋەنلەشتۇرىدۇ، پەي - نېرۋىلارغا زىيان قىلىدۇ.

قشرۇل ئۇترۇج (تۇرۇنجى پوستى)

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنى چاينىسا ئېغىزدىكى سامساق پۇرىقىنى يوقىتىدۇ. يېسە ھەزىم ئەزالىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئادەتتە بىر سەر (31.250 گرام) گىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا يەلنى تارقىتىدۇ.

زەرەرى كۆپ يېسە جىگەر ۋە ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

قىشارۇل كۇندۇر (كۇندۇر پوستى)

كۇندۇر پوستى كۇندۇرنى پىششىقلاپ ئىشلەش، يۆتكەش، قاچىلاش جەريانىدا ھاسىل بولغان ئۇۋاقلىرى ۋە ئۆتكەمە ياكى غەلۋىر بىلەن تاسقىغاندا تېگىگە ئۆتۈپ كەتكەن قىسمىغا قارىتىلغان بولۇپ، ئادەتتە ئۇنىڭ رەڭگى ئاقلىرى ياخشى بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بۇ كۈچلۈك قابىزلىققا ئىگە. رولى كۇندۇر بىلەن ئوخشاش ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇقراق. جاراھەتلەرگە سەپسە گۆش ئۈندۈرىدۇ. ساقايماس يارىلارنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. تالقانلاپ پىلتە ياساپ پەرزىجە قىلسا، بالىياتقۇدىن كەلگەن ئارتۇق سوزۇلما خاراكتېرلىك ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، توختىتىدۇ. ئىستېمال قىلسا، قان تۈكۈرۈشكە ۋە ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆز دورىلىرىغا قوشۇپ كۆزدىكى تۈرلۈك جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. قورۇپ ئىشلەتسە كۆز قىچىشىشنى يوقىتىدۇ. مەلھەم قىلىپ قورساققا سۈركىسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. يەنە بەلغەم خاراكتېرلىك تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردىكى مۇرمەككى، زەپەر بىلەن پىلتە ياساپ، مەقئەتكە سېلىپ قويسا، بەلغەمدىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردىكى نانخا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. كۇندۇر ئىسرىقى كۆز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەدىلى ئىككى ھەسسە كۇندۇر.

قىشرۇ ئەسلىل كەبەر (كەپە يىلتىزى پوستى)

يوپۇرمىقى بىلەن مېۋىسىنىڭ تەسىرى ئاساسەن ئوخشاش، ئەمما مېۋىسى يوپۇرمىقىدىن، يىلتىزى مېۋىسىدىن، پوستى يىلتىزىدىن كۈچلۈك بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ ياكى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئاچچىق بولۇپ، ئۆتكۈر، قابىز كېلىدۇ. ماددىلارنى تارقىتىدۇ، پارچىلايدۇ، ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. چاشقان يارىسى ۋە تۈرلۈك ئۆسمىلەرنى تارقىتىدۇ. يامان يارا، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى ۋە مۇسكۇل ئاغرىقلىرىغا داۋا بولىدۇ. چىش ئاغرىقىغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك. مەيلى ئىچىدىن ياكى سىرتىدىن ئىشلىتىلسۇن تال ئۈچۈن ياخشى داۋادۇر. بولۇپمۇ ئارپا ئۇنى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ

ياخشى. تالدىكى سەۋدا خاراكتېرلىك قويۇق خىلىتلارنى تارقىتىدۇ، خام خىلىتنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ، باھنى زىيادە قىلىدۇ. ھەرقانداق زەھەرنى قايتۇرىدۇ. سىركىگە چىلانغىنى تال ۋە قان تومۇرلىرىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇنى قۇرۇتۇپ ئۇپىدەك سوقۇپ، كونا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەھەققە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىشرۇ ئەسلىل كەرەفشى (كەرەپشە يىلتىزى پوستى)

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

قشرۇ ئەسلىر ـ رازىيانەج (ئارپىبەدىيان يىلتىزى پوستى)

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى تەسىرى كەرەپشە يىلتىزىنىڭ رولى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

قشرۇ ئەسلىر ـ رۇممان (ئانار يىلتىزى پوستى)

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ.

قشرۇر ـ رۇممان (ئانار پوستى)

تەبىئىتى ناخۇش ئانار پوستى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، تاتلىق ئانار پوستى ھۆل سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلار ۋە ياللۇغلارغا زىماد قىلىنىدۇ. گۈرۈچ، ئاقلانغان ئارپا بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ كلىزما قىلسا، ئۈچەي يارىسىغا

مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن مەقئەتنى يۇسا، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ. تالقانلاپ ئىلمان سۇ بىلەن ئىچسە، مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

قشرۇل بەيزى (تۇخۇم شاكىلى)

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ كۆزگە سۈركىسە، كۆز قوتۇرىغا داۋا بولىدۇ، كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىپ، كۆزنى قۇۋۇەتلەيدۇ ھەم كۆز ياشاڭغىراشنى توختىتىپ، كۆزدىكى يارا ۋە مۇدۇر ـ چاقىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قوغۇن ئۇرۇقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ داغقا سۈركىسە، داغنى يوقىتىدۇ. كۈشتە قىلغىنىنى يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

قشرۇل ئۇرۇز (گۈرۈچ پوستى)

گۈرۈچ پوستى زەھەرلىك بولۇپ، ئىستېمال قىلسا ئېغىز، تىل، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان ھەتتا پۈتۈن بەدەننى ئىششىتىدۇ، يالۇغلاندۇرىدۇ. قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى ئالا كۈلۈكتىن زەھەرلەنگۈچىلەرنى قۇتقۇزۇش بىلەن ئوخشاش.

قەسەبۇس ـ سۇككەر (شېكەر قومۇشى)

پارسچە «نەي شەكەر» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ تاتلىق، سۇلۇقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ. ئۆپكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يۆتەل پەسەيتىدۇ. دوۋساقنى تازىلايدۇ. مۆتىدىل قان ھاسىل قىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. كۆكرەكتىكى ھۆللۇكلەرنى ئېرىتىپ تازىلايدۇ.

زەرەرى يەل پەيدا قىلىپ، قورساقنى كۆپتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇغاندىن كېيىن پوستىنى سويۇپ، سۈيىنى ئېلىش لازىم.

قەسبۇز - زەربىرە (قەسبۇزەربرە قومۇشى)

«قەسەب بەۋۋا»، «قەمھە»، «قەمھەت»، «سەفۇق» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ بىر خىل ئىنچىكە قومۇش بولۇپ، بەزىلىرى قەلەم قومۇشىدىنمۇ ئىنچىكرەك كېلىدۇ. يەنى بۇ ئىككى خىل بولىدۇ، بىر خىلى كۆنجۇت ئۆسۈملۈكىنىڭ شېخىغا ئوخشاش بولۇپ، ئېگىزلىكى بىر غېرىچ ئەتراپىدا ياكى ئۇنىڭدىن ئېگىزرەك بولۇشمۇ مۇمكىن. ئۇرۇقى نوقۇتقا ئوخشاش بولۇپ، غىلاپ ئىچىدە بولىدۇ. بۇنداق كەلگەنلىرى ناچار ھېسابلىنىدۇ. يەنە بىر خىلىنىڭ سىرتقى پوستى سىلىق بولۇپ، بىر گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. تەمى ئاچچىق، رەڭگى قارامتۇل كېلىدۇ. سۇندۇرسا ئىچىدىن ئۆمۈچۈك توردەك نەرسىلەر چىقىدۇ. بۇ خىلى ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ. مەلۇم دەرىجىدە قابىزلىقى بار. ئىششىق ياندۇرۇپ، مۇسكۇللاردىكى زەخمنى پۈتۈرىدۇ. ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا، جىگەر ۋە ئاشقازان يالليۇغنى قايتۇرىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، بالىياتقۇ ئاغرىقى ۋە يۇرەك ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى بىرمىسقال (3.125 گرام).

بەدىلى ئەزفاراتىپ سەندەل، ئەدەس، مۇرمەككى. بەزىلەر ئەدەس بىلەن مۇرمەككىنى دەيدۇ.

قەسەب (قومۇش)

«ئۇرۇق» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى كۆلى 1 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدىن 2 - دەرىجىنىڭ دەسلىپىگىچە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بۇنىڭ يىلتىزى تازىلاش، جۇلا بېرىش رولىغا ئىگە. ئۆتكۈرلۈك ۋە غىدىقلاش تەسىرىگە ئىگە ئەمەس. يوپۇرمىقى، يىلتىزى ۋە ئۆسۈملۈكى ئەزا - توقۇلمىلاردىكى يات جىسىملارنى سۈمۈرۈپ چىقىرىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. چايانىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. گۈلى قۇلاققا كىرىپ كەتسە چىقىرىش تەس بولغاچقا، گاسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قەزمى قۇرەيش (كىچىك قارىغاي ئۇرۇقى)

«ۋەقەمى قۇرەيش»، «ھەببۇل كەلب»، «ئەناغورس» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. «قوقى» دېگەن دەرەخنىڭ ئۇرۇقىدۇر. دەرىخى «يەنبۇت» ۋە «خەرنۇب» دەپمۇ ئاتىلىدۇ، ئۇمۇ كېيىن ئايرىم سۆزلىنىدۇ. بەزىلەر كىچىك چىلغوزا، دەيدۇ. قىسقىسى، بۇ دورا توغرىسىدا ئىزدىنىشكە تېگىشلىك. چوڭ ـ كىچىك چىلغوزىلار ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

قەتران (بىر خىل مايسمان ماددا)

بۇ مايسمان بىر خىل ماددا بولۇپ، «ئەرئەر»، «غەنىم»، «شەربىين»، «شوب»، «سالىب» دېگەن دەرەخلەردىن يىغىۋېلىنىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە «ئەرئەر» دىن ئېلىنغىنى ياخشى، «سالىب» دىن ئېلىنغىنى ناچار.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە، بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى پەي ـ مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ. قوتۇرغا، ھەتتا ھايۋانلاردىكى قوتۇرغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. پىل پۇتى كېسەللىكى، داۋالى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. ئۇنى باشقا سۈركىسە سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. بوشاپ قالغان چىشقا سۈركىسە چىشلارنى چىڭىتىدۇ. كۆزگە سۈركىسە كۆزنى روشەن قىلىدۇ. ئارتۇق كىرپىكنى چۈشۈرىدۇ. مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەتتىن بۇرۇن زەكەرگە سۈركىسە، ھامىلدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇڭگۈزلۈك يىلان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە، زەھەر قايتۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يالىلۇغلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە، دەريا توشقىنىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بۇغا يېغى بىلەن ئېرىتىپ ئەزالارغا سۈركىسە، ھېچقانداق زەھەرلىك ھايۋان يېقىن كەلمەيدۇ. زەخمىلەنگەن ئورۇنغا سۈركىسە، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. پىلتە تەييارلاپ پەرزىجە قىلسا، قورساقتىكى تىرىك ھامىلنى ئۆلتۈرۈپ، ئۆلۈك ھامىلنى چۈشۈرىدۇ. ئىسى (كۆيدۈرگەن تۈتۈنى) زەيتۇن يېغى تۈتۈنىنىڭ تەسىرىنى بېرىدۇ. گالغا سۈركىسە، بوغما كېسەل ۋە بادامبەز يالىلۇغىغا داۋا بولىدۇ. چىرىگەن چىشقا سۈركىسە، ئاغرىتماي چۈشۈرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقىسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ. زۇپا قاينىتقان سۇ بىلەن قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. غوكۇلداشنى توختىتىدۇ. ھايات بەدەننى چىرىتىدۇ، ئۆلۈك بەدەننى مۇھاپىزەت قىلىدۇ. شۇڭا، ئۇ «ھەياتۇل مەۋتا»

(ئۆلۈكلەر هایاتلىقى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. مېۋىسى ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ، ناچار، مەنىينى سۇيۇلدۇرىدۇ.

بەدىلى تەڭ مىقداردا نېفىت، يېرىم هەسسە سۆگەت. بەزىلەر ئاق نېفىت بىلەن جاۋشىر، دەيدۇ.

قەتەف (سەرمەق)

ئەرەبچە يەنە «بەقلەتۈز - زەهەبىيە»، پارسچە «ئىسبىناخ رۇمىي» دەپ ئاتىلىدۇ. يەرلىك ۋە ياۋادىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە هۆل سوغۇق. بەزىلەر 1 - دەرىجىدە سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىز ئەمەس، تېز هەزىم بولىدۇ. ئىسسىق ياللۇغلار، كۆيدۈرگە قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ ئىچسە، ئىچىنى سۈرىدۇ. پىشۇرۇپ زىماد قىلسا، ئىسسىق ياللۇغلارنى تارقىتىدۇ. يېسە بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ. ئىسسىق جىگەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق بولغاچقا ئىسلاھ قىلماي ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا تېخىمۇ ياخشى. سوغۇق مىزاجلىقلار ئىستېمال قىلىشقا توغرا كەلسە، پىشۇرغاندىن كېيىن زەيتۇن يېغى بىلەن قورۇپ، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا - دەرمەكلەر بىلەن ئىستېمال قىلىشى لازىم. ئۇرۇقى يەرقان ۋە ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئېلىپ، هەسەل ۋە سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا، سەپرالىق قەي قىلدۇرىدۇ. ئۇرۇقىنى تەڭ مىقداردىكى ناۋات بىلەن تالقانلاپ، كۆزگە سۈركىسە كۆز قوتۇرىغا داۋا بولىدۇ. گالغا پۈركىسە، گالدىكى هەر خىل سەۋەبتىن بولغان هەر خىل ياللۇغلارنى قايتۇرىدۇ. ئۇرۇقى بەلغەم بوشىتىدۇ، ئىچكى - تاشقى ياللۇغلارنى قايتۇرىدۇ. سىرتقى ياللۇغلار ئۈچۈن سوقۇپ، سۇ بىلەن مەلهەم قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. ئىچكى ياللۇغلار ئۈچۈن تالقانلاپ، سىركەنجىۋىل ياكى گۇلاب بىلەن ئىچىلىدۇ. سۈيىنى كۈنىگە ئىككى مىسقال (6.250 گرام) دىن ئۇدا ئۈچ هەپتە ئىچسە، ئىستىسقا ئۈچۈن ئەڭ ياخشى داۋا بولىدۇ. يوپۇرمىقىنى چالا سوقۇپ، مۇنچىدىن چىققاندا قىچىشقاققا سۈركىسە ئۇنى ساقايتىدۇ. ئۇنى قايناتقان سۈيىدە كىر كىيىملەرنى يۇسا، كىرنى پاكىز تازىلاپ، هېچقانداق ئىز قالدۇرمايدۇ. ياۋىسىدىن بەش مىسقال (15.625 گرام) ئېلىپ، ئۈچ سەر (93.750 گرام) سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، بالا هەمراهى چۈشمىگەن ئايالغا ئىچكۈزسە، بالا هەمراهىنى چۈشۈرىدۇ.

قۇتەن (پاختا)

«كەرشەف»، «بەرىس»، «ئەتەب»، «تۇتە»، يېڭسى «قور»، كونسى «قەزەم» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ يېڭسى ياخشى.

تەبىئىتى يېپەكتىن ئىسسىقراق، ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بەدەننى ئىسسىق ساقلايدۇ. يوپۇرمىقى كىچىك بالىلاردىكى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

كۆيدۈرۈپ جاراھەتكە باسسا قان توختىتىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئىسىنى پۇرىسا زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى يىلتىزى بىلەن قاينىتىپ ئايال كىشى سۈيىدە ئولتۇرسا، بالىياتقۇ ئېغىزى توسۇلۇپ قېلىشقا ۋە ئۇنىڭ ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئېزىپ يۇمشىتىپ، بوغۇملارغا سۇركىسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ. بولۇپمۇ مۇڭاپىق مىقدارىدىكى گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ سۇركىسە، تېخىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. دېنى ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

قەتاد (قەتات قۇشى)

پارسچە «ئۇسفۇرود» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇشقاچقا ئوخشايدىغان جۇغى كىچىك بىر خىل قۇش بولۇپ، بېشىدا مۇڭگۈزسىمان پۈپۈكى بولىدۇ.

تەبىئىتى گۆشى ئاجىز دەرىجىدە ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ. ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇشقا داۋا بولىدۇ. ئۇستىخىننى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، تاقىرباشقا سۇركىسە چاچ ئۇندۇرىدۇ.

زەرەرى يېسە سەۋدا پەيدا قىلىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئۆزۈقلۇقى تۆۋەن.

تۈزەتكۈچىسى ياغ بىلەن ئىستېمال قىلسا زىيىنىنى ئازايتقىلى بولىدۇ. بەزىلەر قەتاتقا ئوخشاش گۆشى قىزىل قۇشلار گۆشىنىڭ تۈزەتكۈچىسى سىركە، دەيدۇ.

قەقرۇل يەھۇد (يەھۇد مۇمىياسى)

بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ، بىر خىلى «ئەرەقۇل جىبال» دەپ ئاتىلىدۇ. شىرازدا

تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 3 - دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى مەلھەملەرگە قوشۇپ قوتۇر ۋە ھۆل جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. جاراھەتلەرگە گۆش ئۈندۈرىدۇ. ئالتۇن ئىقلىمىياسى كۈمۈش ئىقلىمىياسىدىن ئۇچۇچانراق كېلىدۇ. كۆزگە سۇ ۋە ئاق چۈشۈشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆز ۋە باشقا ئەزالاردىكى جاراھەتلەرنى تازىلايدۇ. ئارتۇق گۆشنى يەيدۇ. كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ.

بەدىلى ئالتۇن ۋە كۈمۈش ئىقلىمىياسىنىڭ ئورۇنباسارى ئاق مەدەستان.

قەنتەريۇن كەبىيرى (چوڭ قەنتەريۇن)

«قەنتەريۇن غەلىيز»، «ئۇزەيرۇل كەبىيرى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يوپۇرمىقى ياڭاقنىڭ كۆك يوپۇرمىقىغا، غولى ھۇممازنىڭ غولىغا ئوخشايدۇ. ئېگىزلىكى 2 ~ 3 گەز كېلىدۇ. گۈلى سۈرمە رەڭ بولۇپ، مېۋىسى ئوغرىتىكەنگە ئوخشايدۇ. مېۋىسىنىڭ ئىچىدىن يۇڭغا ئوخشاش بىر نەرسە چىقىدۇ. يىلتىزى توم، قاتتىق كېلىدۇ. تەمى ئازراق تاتلىق بولۇپ، ئۇسارىسى قانغا ئوخشايدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يىلتىزى ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. تىرىك ھامىلىنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ. قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىككى مىسقال (6.250 گرام) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىستېمال قىلماقچى بولغان بىماردا تەپ بولسا سۇ بىلەن، بولمىسا شاراب بىلەن ئىستېمال قىلىشى لازىم. ئىستېمال مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام). بىقىن ئاغرىقى، كونا يۆتەل، نەپەس يوللىرىدىن قان تۈكۈرۈش، قورساق ئاغرىقى ۋە بالىياتقۇ ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن شامچە ياساپ پەرزىجە قىلسا ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇپ، ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. ئۇسارىسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

قەنتەريۇن سەغىيرى (كىچىك قەنتەريۇن)

«ئۇزەيرۇس سەغىيرى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. غولى ئىنچىكە، بىر غېرىچ ئېگىزلىكتە، گۈلى بىنەپشە رەڭگە مايىل قىزىل كېلىدۇ. يوپۇرمىقى مىشكى تەرامىشىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. غولى، يوپۇرمىقى ۋە چېچەكلىرى دورىلىق قىممەتكە ئىگە بولۇپ، كۆپ كېسەلگە داۋا بولىدۇ. يىلتىزى كىچىك بولغاچقا، ھېچقانداق دورىلىق تەسىرى يوق. كىچىك قەنتەريۇننىڭ تەمى ئىنتايىن ئاچچىق كېلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. تىتانۇسقا مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭە ۋە نېرۋىلارنى تازىلايدۇ. تۇتقاق كېسەلگە ياخشى

مەنپەئەت قىلىدۇ. تەمسىز بەلغەمگە ئارىلاشقان سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ كلىزما قىلسا بوغۇم ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، قۇلۇنجى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كلىزمىلاردا 15 مىسقالدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇسارىسىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىككى چېكىگە سۈركىسە، هاراق ئىچكەن ۋە ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەندىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. هەسەل سۈيى بىلەن ئېرىتىپ چاچقا سۈركىسە، پىت - سىركىنى ئۆلتۈرىدۇ. ئۇسارىسىنى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن ئېرىتىپ، كۆزگە سۈركىسە كۆز قوتۇرى، كۆز تورلىشىش، يىڭناسقۇ ۋە كۆزگە ئاق چۈشۈشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. خەيرىگۈل يېغى ياكى سەۋسەن يېغى بىلەن ئېرىتىپ، ئىلمان پېتى قۇلاققا تېمىتسا، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. هارارەتتىن ئاغرىغان بولسا، قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتسا قۇلاقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ، قۇلاق غوڭۇلداشنى پەسەيتىدۇ، قۇلاق يارىسىنى ساقايتىدۇ. تاۋۇز سۈيى بىلەن ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئېغىرلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇلاق ئاڭلاش نېرۋىسىدىكى ياللۇغنى قايتۇرىدۇ. بۇرۇنغا تېمىتسا بۇرۇندىكى يارىنى ساقايتىدۇ. ئۇسارىسىنى سىركە بىلەن ئېرىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سالايە قىلىنغان زاك قوشۇپ، بۇرۇنغا تېمىتسا بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. ئۇسارىسىنى قابىز خۇسۇسىيەتلىك كونا شاراب بىلەن ئېرىتىپ، ئېغىزغا ئالسا ۋە چايقىسا، ئېغىز يارىسى ۋە ئېغىز سېسىق پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋەبسىزلا ئېغىز پۇرىغان بولسا، گۇلاب بىلەن ئېرىتىپ، ئېغىزغا ئېلىنىدۇ. بادامسىمانبەز ياللۇغى، كىچىك تىل ياللۇغى، بوغما كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مىدىرلاپ قالغان چىشنى چىڭىتىدۇ. شاراب بىلەن ئېرىتىپ، هەرە چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە ۋە هەرقانداق زەهەرلىك هاشارات چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە ئۇنىڭ زەهىرىنى قايتۇرىدۇ. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ۋە يانپاش ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى زىيادە ئىستېمال قىلسا قان ئارىلاش ئىچى سۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى، كەتىرا. بەزىلەر باشقا زىيانلىق، تۈزەتكۈچىسى هەسەل دەيدۇ.

بەدىلى تەڭ مىقداردا خېنە يوپۇرمىقى، بىر داڭ (0.460 گرام) سۆرۈنجان. بەزىلەر تەڭ مىقداردا پىرسىياۋشان بىلەن يېرىم هەسسە خېنە يوپۇرمىقى، دەيدۇ.

قەنبىيل (كامالا)

بەزىلەر بىر خىل قۇمسىمان ئۇرۇق، دەيدۇ. بەزىلەر ئۇ بىر خىل شەبنەمسىمان شېكەر بولۇپ، ئاسماندىن چۈشىدۇ، دەيدۇ. بەزىلەر باشقىلارنىڭ سۆزىدىن نەقىل كەلتۈرۈپ: بۇ قىزىل

بىر خىل توپا بولۇپ، قۇرۇسا سېرىق رەڭگە ئۆزگىرىدۇ، دەيدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىلىك دەسلىپىدە قۇرۇق ئىسسىق؛ بەزىلەر قۇرۇق سوغۇق؛ بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كۆچلۈك دەرىجىدە قابىز. قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە ۋە باشقا مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش رولى بار. بۇنى قورۇپ گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ ھەر خىل ھۆل يارا ۋە چاقىلارغا سەپسە، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ ساقىيىشنى تېزلىتىدۇ، تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام) غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەھەرى ئۇچەيلەرگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى شىخ ئەرمىنى. بەزىلەر ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا زىيانلىق. تۇزەتكۈچىسى مەستىكى، رۇم بەدىيان، دەيدۇ.

بەدىلى ئارپىبەدىيان. بەزىلەر رۇم بەدىيان، تۇرمۇس ۋە بەرەنگى كابۇلى، دەيدۇ.

قۇنفۇز (كىرپە)

پارسچە «خارپۇشت» دەپ ئاتىلىدۇ. ياۋا كىرپە، تاغ كىرپىسى ۋە دېڭىز كىرپىسىدىن ئىبارەت ئۇچ خىل بولىدۇ. گۆشى «لەھمۇل قەنافىز» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى تارقىتىدۇ. گۆشى ھۆل بولۇپ، ماخاۋ كېسىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ ياۋا كىرپىنىڭ قۇرۇتۇلغان گۆشىدە بۇ خىل تەسىرى ئالاھىدە ياخشى. ئورنىغا سىيىپ قويىدىغان بالىلار ۋە زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ چېقىۋېلىشىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئادەتتە بەش مىسقال (15.625 گرام) دىن ئىشلىتىلىدۇ. تۇزلاپ قۇرۇتۇلغىنىنى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىستېمال قىلسا ئىستىسقا، پالەچ، پىل پۇتى كېسەللىكى ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ياۋىسىنىڭ گۆشى چاشقان يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پەي ـ نېرۋىلاردىكى ھەر خىل كېسەللىكلەر، سىل، سوزۇلما تەپ، ھەر خىل زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋېلىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مېيى كېرەكسىز ماددىلارنىڭ ئۇچەيلەرگە قۇيۇلۇشىنى چەكلەيدۇ. تېرىسىنىڭ كۇلىنى زىپتى بىلەن مەلھەم قىلىپ، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە سۈركىسە

مەنپەئەت قىلىدۇ. داۋاملىق يېسە ئاشقازان ۋە جىگەرنى بۇزىدۇ. دېڭىز كىرپىسىنىڭ تەمى مەززىلىك بولۇپ، ئاشقازانغا ياخشى. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. كۆيدۈرۈلمىگەن تېرىسىنى مۇۋاپىق دورىلار بىلەن قوتۇر ۋە تەمرەتكىلەرگە سۈركىسە ساقايتىدۇ. ئەگەر تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ، مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، باشتىكى يارا ـ تازغا سۈركىسە تازىلاپ ساقايتىدۇ. جاراھەتلەردىكى ئارتۇق گۆشلەرگە سۈركىسە ئۇنى يوقىتىدۇ. ياۋا كىرپىنىڭ جىگىرىنى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىستىسقاغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۆتنى موم بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە، ئۆلۈك ھاملىنى چۈشۈرىدۇ. ئۆتنى كۆزىگە سۈركىسە، كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ. گۆشىنى ئەنسىل سىركىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ماخاۋ كېسىلىگە زىماد قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىمتىلا خاراكتېرلىك تەشەنئۇج، بۆرەك ئاغرىقى ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا داۋا بولىدۇ.

زەرەرى داۋاملىق يېسە دوۋساقا زىيانلىق، سۈيدۈك تۈتۈلۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل ياكى شېكەر بىلەن كەرەپشە ئۇرۇقى.

قۇننەب (كەندىر)

كەندىر ياۋا كەندىر، يەرلىك كەندىر ۋە ھىندى كەندىرىدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ.

ياۋا كەندىرنىڭ غولى ئاق لەيلىنىڭ غولىغا ئوخشايدۇ. ئەمما ئىنتايىن قارا كېلىدۇ. يوپۇرمىقى يەرلىك كەندىرنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشىسىمۇ، لېكىن يىرىكرەك كېلىدۇ. ئۇرۇقى قارىمۇچ ياكى ئاقمۇچقا ئوخشايدۇ. يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق، كۆيدۈرگە ۋە كەيمۈس ئۈيۈپ قالغان ئەزالارغا زىماد قىلسا، ئىششىق قايتۇرۇپ كەيمۈسلارنى ئېرىتىپ تارقىتىدۇ. ئۇسارىسى قۇلاق ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ. يەرلىك كەندىرنىڭ ئۇرۇقى «بەزرۇل قۇننەب»، «شەھدانەج» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى يوپۇرمىقىنى سوقۇپ سۈيى بىلەن باشنى يۇسا چاچقا ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، ئاقنى يوقىتىدۇ. ئۇرۇقنى ھۆل پېتى سوقۇپ، سۈيىنى سقىپ چىقىرىپ، قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇرۇقى يەل تارقىتىدۇ. قورساق كۆپۈشنى يوقىتىدۇ. كۆپ يېسە مەنىي قۇرۇتىدۇ. ئۇرۇقىدىن ناچار خىلىت پەيدا بولىدۇ. ئادەتتە ئوزۇقلۇقى تۆۋەن بولۇپ، ئاشقازان ھۆللۈكىنى سۈمۈرىدۇ. مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. سۈيىنى بۇرۇنغا تارتسا مېڭىنى

تازىلايدۇ، ئىچىنى توختىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئەمما تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ. باشنى ئاغرىتىدۇ. تۈزەتكۈچىسى لىمون شەربىتى. بەزىلەر زىيىنىنى ئازايتىش ئۈچۈن ئۇرۇقىنى قورۇپ ئىشلىتىش ۋە سىركەنجىۋىل قەندى ئىچىش كېرەك، دەيدۇ. بەزىلەر باشنى ئاغرىتىدۇ، كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ. سوغۇق سۇ، قار سۈيى ياكى چۈچۈمەل مېۋىلەر قىياملىرى بىلەن ئىسلاھ قىلىش لازىم، دەيدۇ.

ئۈچىنچى خىل كەندىر يەنى ھىندى كەندىرى شىرازدا «بەڭ»، «سەبز» پارسچە «ھەشىيش» دەپ ئاتىلىدۇ. ساراڭلىق پەيدا قىلىدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلسا ئادەمنى ھالاك قىلىدۇ.

قەند (قەنت)

«فانىيز» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. شېكەر قومۇشى سۈيى شۇ پېتى ئۇيۇتۇلغان بولسا «قەندخام»، پىششىقلاپ ئىشلەنگەن بولسا «ئابلۇج»، ئەرەبچە «سۇككەر» دەپ ئاتىلىدۇ. ئاق شېكەردىن تەييارلانغىنى ياخشى. ھازىر ئىستېمال قىلىنىۋاتقان قەنتلەر ئۇن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ، دورىلىققا ئىشلىتىلىدىغان قەنت ئەڭ ياخشىسى ئۇن قوشۇلمىغان بولۇشى لازىم. تەييارلاش ئۇسۇلى: شېكەرنى قىيام قىلىپ خالىغان چوڭلۇقتا كاتەكچە قىلىپ قاتۇرۇلىدۇ. بەزىلىرىگە مۇۋاپىق مىقداردا مەستىكى قوشۇلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنىڭدىن مۆتىدىل قان ھاسىل بولىدۇ، كۆكرەككە مۇۋاپىق كېلىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. شېكەرگە قارىغاندا تەستە سىڭىدۇ.

قەنقەر (قەنقەر يېلىمى)

بۇ بىر خىل تەمسىز يېلىم بولۇپ، سۇندۇرۇسقا ئوخشاش پارقىراق كېلىدۇ. ئەرەب ئەللىرىدىن چىقىدۇ. «نەئل مەئبەرى» دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلەر ئۇنى تولۇق ھاسىل بولمىغان سۇندۇرۇس، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى جاراھەت ئىزلىرىنى يۇقىتىدۇ. چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كۆزنى روشەن قىلىدۇ. مائۇلھەسەل بىلەن ئىچسە، كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچسە ئورۇقلىتىدۇ. كۈندۈزى ئىچسە، تالنى زەئىپلەشتۈرىدۇ. مائۇلھەسەل بىلەن ئىچسە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

قۇننابەر (بوزتورغاي)

«بەردىيداۋس» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ قۇشقاچنىڭ بىر خىلى بولۇپ، بەزىلەر ئۇنى «قۇنبۇرە» (بوزتورغاي) دەيدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قورۇپ يېسە قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆكتاتلار بىلەن پىشۇرۇپ، شورپىسىنى ئىچىپ، گۆشىنى يېسە تېخمۇ ياخشى. چۈنكى شورپىسى ئىچىنى سۈرىدۇ، گۆشى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. سېمىز بولسا، قورۇپ پىشۇرۇلغىنى ياخشى. ئوزۇقلۇقى ياخشى، قۇشقاچ گۆشىدەك ناچار ئەمەس. ئەمما بەدەننى قۇرۇتىدۇ. شۇڭا، بادام يېغى بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

قەۋانىس (قۇشلار تاشلىقى)

«قانسە»، پارسچە «سەنگىدان» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆردەك تاشلىقى ياخشى ھېسابلىنىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدۇ ئەمما كۆپ ئوزۇق بولىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قۇرۇتۇپ سوقۇپ شاراب بىلەن ئىچسە ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ خوراز تاشلىقى ئىچكى پوستىنىڭ بۇ خىل رولى ئالاھىدە يۇقىرى. ئېغىر ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلارنىڭ ياخشى غىزاسى بولۇپ، كۆپ ئوزۇق بولىدۇ. قان كۆپەيتىدۇ.

زەرەرى ئۆي توخۇسى بولۇپمۇ مېكىيان توخۇنىڭ تاشلىقى ئاسان ھەزىم بولمايدۇ، قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شۇڭا ئۇنى ئەڭ ياخشىسى تۇز ۋە مىررى (بىر خىل تېتىتقۇ) بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

قەيسۇم (بىر خىل تاغ ئەمىنى)

بۇ «بەرەنجاسىف جەبەلىي» (تاغ ئەمىنى) نىڭ بىر خىلى بولۇپ، يېڭىسى ياخشى.

تەبىئىتى بەزىلەر 1 ـ، 2 ـ ياكى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ ياكى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە ھۆل، 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، دەيدۇ.

رولی ۋە داۋاسی سەپرانی سۈرىدۇ. قۇرت چۈشۈرىدۇ. گۈلی ئەفسەنتىندىن ياخشی بولۇپ، توسالغۇلارنی ئاچىدۇ. كۆيدۈرۈپ، تاۋۇز يېغی بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. ئىچسە ھەيزنی ماڭدۇرىدۇ. بۆرەكتىكی تاشنی چۈشۈرىدۇ. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يېغی بالىياتقۇ ئېغىزی توسۇلۇش ۋە سۈيدۈك تۇتۇلۇشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە، ھەرخىل زەھەر ۋە چايان، دۆ زەھەرلىرىنی قايتۇرىدۇ. ئىككی مىسقال (6.250 گرام) غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھۆل جاراھەتلەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، چۈنكی ئېچىشتۇرىدۇ.

زەرەری ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسی شىخ ئەرمىنی. بەزىلەر كەتىرا ۋە خەشخاش، دەيدۇ.

بەدىلی سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا بابۇنە.

قەيشۇر (قەيشۇر تېشی)

«قەيشۇر»، «ھەجەرۇل قەيشۇر»، «ھەجەرۇش شەئر»، «فىينەك» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. تاشسىمان بولۇپ، رەڭگی ئاق كېلىدۇ. كۆپۈكی دەريا، مارجانلار ئارىسىدا كۆپ بولىدۇ.

تەبىئىتی قۇرۇق ئىسسىق.

رولی ۋە داۋاسی ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۇشتە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. تالقانلاپ كۆزگە سۈركىسە، نامازشام قارىغۇسی ۋە كۆز ئالدی قاراڭغۇلىشىشقا شىپا بولىدۇ. چىشقا سۈركىسە ئاقارتىدۇ ۋە چىڭىتىدۇ. چاچقا سۈركىسە چاچنی چۈشۈرىدۇ. چوڭقۇر جاراھەت - يارىلارغا سەپسە گۆش ئۆستۈرىدۇ ھەم ئارتۇق گۆشنی يوقىتىدۇ. قۇرۇتۇش رولىغا ئىگە بولۇپ، مۇنچىدا يۇيۇنغاندىن كېيىن قول - پۇتلارغا سۈركىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۇشتە قىلىش ئۇسۇلی: ئوتقا كۆمۈپ قىزىتقاندىن كېيىن رەيھان شەربىتی بىلەن داغلاپ، سوۋۇغاندىن كېيىن يەنە ئوتقا كۆمۈلىدۇ. شۇ يوسۇندا ئۈچ قېتىم تەكرارلىغاندىن كېيىن سوۋۇتۇپ تالقانلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

قىيسوس (بىر خىل لازەن ئۆسۈملۈكی)

ئاق، قارا ۋە قىزىلدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ.

تەبىئىتی بۇ خىلی ئىسسىق، قالغانلىری سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى هەممە خىلى ئۆتكۈر بولۇپ، قابىزلىققا ئىگە. يىلتىزىنى شاراب بىلەن ئىچسە دۆ چېقىۋېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. يېلىمى پىت ئۆلتۈرىدۇ. شاراب ۋە مۇرمەككى بىلەن ئىچسە چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ. پەرزىجە قىلسا ھامىلە چۈشۈرىدۇ، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. يەنە تالغا زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

یىگىرمە ئىككىنچى باب «ك» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

كافۇر (كافۇر)

بىر قانچە خىل بولىدۇ. «قەيسۇرى» ۋە «رىياھى» دەپ ئاتىلىدىغانلىرى ئاق رەڭدە بولىدۇ، ياخشى ھېسابلىنىدۇ. يەنە «ئازاد»، «ئەسفەرەك»، «ئەزرەق» دەپ ئاتىلىدىغانلىرىمۇ بار. كافۇر يېلىمىغا ئوخشاش كافۇر دەرەخنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. كافۇر ياغىچىنى قاينىتىپ پارغا ئايلاندۇرۇش ئارقىلىقمۇ سۈنئىي كافۇر تەييارلىغىلى بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى كافۇرنى پۇرىسا، ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سەندەل، گۇلاب ياكى گىل پارسى بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلىسا، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سېزىمنى كۈچەيتىدۇ. داۋاملىق پۇرىسا جىنسىي ھەۋەسنى ئۈزىدۇ. شۇڭا ئىستېمال قىلسا ياخشىراق. ئىككى ئارپا مىقداردا ئېلىپ كاھۇ سۈيى بىلەن بۇرۇنغا تارتسا مېڭىدىكى ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، بۇرۇندىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. ياۋا رەيھان سۈيى ياكى يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن ئىشلەتسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. بەدەندىكى ھەرقانداق ياللۇغنى قايتۇرىدۇ. ئىستېمال قىلسا، دوۋساق ۋە ئۇرۇقداننىڭ سوغۇقلۇقىنى ئاشۇرۇۋەتكەن ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سەپرا مىزاجلىقلاردا قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. بىر داڭ (0.460 گرام) مىقداردىكىسى ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلارنى قايتۇرىدۇ. يەنە ئېغىز يارىسىغا شىپا بولىدۇ. مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ئىسسىقتىن بولغان كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) نى چۈچۈمەل ئالما سۈيى بىلەن ئىچسە، چايان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) نىڭ تۆتتىن بىرىچە مىقداردا ئىشلەتسىمۇ، قەرنۇس سۇمبۇل بىلەن

زەھەرلەنگەنلەرنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئانار سۈيى، سېمىزئوت ئۇرۇقى شىرنىسى، قار سۈيىلەر بىلەن ئىشلىتىلىدۇ.

زەرەرى كۆپ ئىستېمال قىلسا قېرىلىق پەيدا قىلىدۇ. باھنى كېسىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مەجۈنى گۈل. تەپ بار كىشىلەر پۇرىسا ئۇيقۇسىزلىق پەيدا قىلىدۇ. تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە، نېلۇپەر.

بەدىلى ئىككى ھەسسە تاباشىر. بەزىلەر تەڭ مىقداردا تاباشىر بىلەن ئاق سەندەل، دەيدۇ.

كاشىم (ئەنجۈدان رۇمى ئۇرۇقى)

بۇ ئەنجۈدان رۇمى «سىيسالىيۇس» نىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، رەڭگى سېرىق، يوپۇرماقلىرى چوڭ كېلىدۇ. يوپۇرمىقى ئەنجۈدانغا، تەسىرى زىرىگە ئوخشايدىغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىنىڭ ئوتتۇرلىرىدا ئىسسىق دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يەل تارقىتىپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ماددىلارنى پىشۇرۇپ ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. بولۇپمۇ قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددىنى چۈشۈرۈشتە ئالاھىدە ياخشى. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ھەيدەيدۇ. زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. جىگەر قان تومۇرىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئاشقازاندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى ئازايتىدۇ. قورساق غورۇلداشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) نى سۇ بىلەن ئىچسە ئىستىسقاغا داۋا بولىدۇ.

زەرەرى دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى.

بەدىلى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇشتا چاققاقئوت ئۇرۇقى ياكى سەۋزە ئۇرۇقى. بەزىلەر ئاق زىرە، دەيدۇ.

كاكىنەج (كاكىنەچ مېۋىسى)

ئەرەبچە يەنە «ئەبەب»، «ئەبئەب»، پارسچە «ئورۇس دەرپەردە» دەپ ئاتىلىدۇ. قۇۋۋىتى

ۋە رولى ئىتئۈزۈمى بىلەن ئوخشاش. مېۋىسىنىڭ ياخشىسى تاغنىڭ. يوپۇرمىقىنىڭ ياخشىسى يەرلىكنىڭ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىگىچە قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كاناي ياللۇغى ۋە نەپەس قىستاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. مېۋىسىدىن كۈنىگە بىر مىسقال (3.125 گرام) يۇتسا، سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىلەر ئايال كىشى ھەيزدىن پاك بولۇپ، يەتتە كۈندىن كېيىن مېۋىسىدىن يەتتە دانە يۇتسا ھامىلىدارلىقتىن ساقلايدۇ، دەيدۇ. جىگەر، بۆرەك ۋە دوۋساققا ياخشى بولۇپ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. سۈيدۈك يوللىرىدىكى جاراھەتنى ساقايتىدۇ. تەڭ مىقداردىكى شىخ ئەرمىنى بىلەن سوقۇپ ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل مەددە قۇرتلارنى بولۇپمۇ قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەرەرى مەست قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مەجۈنى گۈل.

بەدىلى ئىتئۈزۈمى.

كەبەر (كەپە)

«شەفلەج»، «سەفلەج»، «لەسىف»، مېۋىسى «سەمەرەتۇل ـ لەتىيف»، «سەمەرەتۇل ئەسىف»، «سەمەرەتۇل كەبەر» (كەپە مېۋىسى)، «تەمرۇل ئەسەف»، «قىسسائۇل كەبەر» (كەپە خەمىكى)، «كەۋرەك» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ يەرلىكى ياخشى. ئاشقازانغا زىيانلىق بولۇپ، سىركە بىلەن مۇدەببەر قىلىپ ئىشلىتىش كېرەك. يوپۇرمىقى بىلەن مېۋىسىنىڭ رولى ئاساسەن ئوخشاش، ئەمما مېۋىسى يوپۇرمىقىدىن، يىلتىزى مېۋىسىدىن، پوستى يىلتىزىدىن كۈچلۈك.

تەبىئىتى مېۋىسى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، بەزىلەر 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تەڭ مىقداردىكى سىركە ۋە تۇزغا چىلاپ پىشۇرغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا، جىگەر تومۇرىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. تال ۋە ئاشقازاننى تەنقىيە قىلىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. كۆز ياش خالتا ئاقمىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پىلپىل ۋە سۇزاپ بىلەن يېسە، جىگەردىكى سوغۇقتىن بولغان توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. تۇز بىلەن يېسە تەرەتنى بوشىتىدۇ.

ناچار تەشنالىق پەيدا قىلىدۇ. كۈنىگە ئىككى مىسقال (6.250 گرام) دىن ئوتتۇز كۈن شاراب بىلەن ئىستېمال قىلسا، تالدىكى ئىششىقىنى تارقىتىپ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. چاينىسا بەلغەم بوشىتىدۇ. ھۆلىنى سوقۇپ، سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ئۇرۇقىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ ئوزۇقلۇقى ناچار بولۇپ، ئاسانلا ئوفۇنەت پەيدا قىلىدۇ، سەۋداغا ئۆزگىرىدۇ. كۆكى ئۇرۇقىدىن ياخشى. چېچىكى ۋە شاخلىرى تالغا ئىنتايىن پايدىلىق. ئەڭ ياخشىسى نەچچە كۈنگىچە تۇز سۈيىگە چىلىغاندىن كېيىن تاتلىق سۇ بىلەن 2 ~ 3 قېتىم چايقاپ، سىركىگە چىلاپ سۈزۈپ ئېلىپ، 40 كۈنگىچە ئۇدا ئىستېمال قىلسا، تال ئىششىقىنى قايتۇرۇش رولى ئاشىدۇ. ئەمما يۇيۇلمىغان زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. بەزىلەر كەپە مېۋىسىنى تەرياق، دەيدۇ. ياۋىسى ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. يەل تارقىتىدۇ. باھنى زىيادە قىلىدۇ.

زەرەرى دوۋساققا زىيانلىق، تۈزەتكۈچىسى ئۈستقۇددۇس. بەزىلەر بۆرەككە زىيانلىق، تۈزەتكۈچىسى خولىنجان ۋە ھەسەل، دەيدۇ.

بەدىلى كۆكىنىڭ بەدىلى ئۇرۇقى ۋە يوپۇرمىقى.

كەبىيكەج (بىر خىل ياۋا كەرەپشە)

ئەرەبچە «كەففۇس - سەبۇئى» (يىرتقۇچ چاڭگىلى)، «كەففۇز - زەئبۇ» (چىلبۆرە چاڭگىلى)، يۇنانچە «بەتراخىيۇن» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ بىر نەچچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

تەبىئىتى ھەممە خىلى 3 - دەرىجىدە بەلكى 4 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. يىلتىزى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق؛ يەنە بەزىلەر ئۇنىڭدا ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن ئىبارەت قارىمۇقارشى كەيپىيات بار، ھارارىتى غالىب ئورۇندا تۇرىدۇ، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئىنتايىن ئۆتكۈر بولۇپ، ھەرقانداق ئەزاغا چاپسا زەخىملەپ يارا قىلىدۇ. قاتىل زەھەر بولغاچقا ئۇنى ئىچىدىن ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. تىرناق ئاقىرىش، يارىلاشقان قوتۇر، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، تېرە قاسىراقلىشىش ۋە ھەر خىل سۆگەللەرگە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ باش تەمرەتكىسىگە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. تالقانلاپ چىشقا سەپسە چىشنى ئاغرىتماي چۈشۈرىدۇ. يىلتىزى كۈچلۈك چۈشكۈرتكۈچى بولۇپ، ئىچكى ئەزالارنى زەخىملەپ يارا قىلىدۇ. شۇڭا، سۈت ۋە كراخمال بىلەن ئىسلاھ قىلىش كېرەك. يىلتىزى قان تومۇردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ماددىلارنى

ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. گال ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بۆرەك ۋە جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. سۈيدۈك يوللىرىدىكى قۇمنى ھەيدەپ تازىلايدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. سۈيىدە ئېغىزنى غار - غار قىلسا، ئېغىز يارىسىغا ۋە چىش مىلىكىدىكى چىرىگەن يارىغا مەنپەئەت قىلىپ، چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ ھەم ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىپ، گال ۋە ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ. نەپەسنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

زەرەرى دوۋساققا زىيانلىق، تۈزەتكۈچىسى مەستىكى. بەزىلەر باشنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سەندەل، گۇلاب دەيدۇ.

بەدىلى قاقىلە ياكى قاقىلە بىلەن دارچىن.

كىبرىت (گۈڭگۈرت)

پارسچە «گۈگۈرد» دەپ ئاتىلىدۇ. قىزىل، ئاق ۋە سېرىق ئۈچ خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 4 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. بەدەننىڭ چوڭقۇر قىسمىدىكى ماددىلارنى تېرە يۈزىگە تارتىدۇ. بەرەسنى ساقايتىدۇ. تالقانلاپ زەھەرلىك ھايۋانلار چاققان ئورۇنغا چاپسا، زەھەر قايتۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ. بولۇپمۇ سۇ يىلىنى ۋە چايان چېقىۋالغانغا تەسىرى ياخشى. سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، يارىلاشقان قوتۇرغا، بەتەم يېلىمىغا ئارىلاشتۇرۇپ، كالا تەمرەتكىسىگە زىماد قىلىنىدۇ. يېسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. توغرىغۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىغا زىماد قىلىنىدۇ. سۈيى ھەيزنى ھەيدەيدۇ. كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا، زۇكام ۋە نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تالقانلاپ بەدەنگە سەپسە تەر توختىتىدۇ. قىزىل گۈڭگۈرت سەرئى، سەكتە، شەقىقىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. زەيتۇن يېغىغا ئازراق ياۋا پىياز ۋە مۇۋاپىق مىقداردا موم قوشۇپ، مۇم يېغى تەييارلاپ ھۆل، قۇرۇق تەمرەتكە ۋە قىچىشقاقلارغا سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. خېنە بىلەن يۇغۇرۇپ كالا تەمرەتكىسىگە زىماد قىلىنىدۇ.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).

زەرەرى ئاشقازان ۋە مېڭىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە، شېكەر.

بەدىلى سېرىق گۈڭگۈرتنىڭ بەدىلى سېرىق زەرنىخ، ئاق گۈڭگۈرتنىڭ بەدىلى قىزىل زەرنىخ.

كەبەد (جىگەر)

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ياخشى قان ھاسىل قىلىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدۇ. قويۇق قان ھاسىل قىلىدۇ. ياش قوي ۋە ئوغلاقنىڭ جىگىرى كۆپ ئوزۇق بولىدۇ. سېمىز مېكىيان ۋە خورازنىڭ جىگىرى ياخشى بولسىمۇ ئەمما تەستە ھەزىم بولىدۇ. شۇڭا مۇررى (ئېچىتقۇ)، زەيتۇن يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، تۇز، دارچىن سېپىپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئىسسىق مىزاجلىقلار سىركە، كەرۇيا ۋە قۇرۇق يۇمغاقسۇت بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. يەرلىك چارۋىلارنىڭ جىگىرى قويۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازان، ئۇچەيلەردىن تەستە ئۆتىدۇ. ئىستېمال قىلغاندا، ئەڭ ياخشىسى ئارقىدىن جاۋارىشلاردىن بىرەرسىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىش لازىم.

كەبەدۇت ـ تەير (قۇشلار جىگىرى)

ياخشىسى سېمىز ئۆردەك ياكى توخۇ جىگىرىدۇر. بولۇپمۇ تاتلىق مېۋىلەر بىلەن بېقىلغان بولسا تېخىمۇ ياخشى.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ياخشى قان ھاسىل قىلىدۇ.

زەرەرى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى تۇز، زەيتۇن يېغى.

كەبەدۇل مەئىز (ئۆچكە جىگىرى)

سېمىز ئۆچكىنىڭ جىگىرى ياخشى، ھەزىم بولسا ياخشى ئوزۇق بولىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنىڭ سۈيىنى كۆزگە سۈركىسە ياكى قورۇپ بۇسىغا كۆزنى تۇتسا، نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كەبۇدۇل ھىمار (ئېشەك جىگىرى)

قورۇپ ناشتىدا يېسە، تۇتقاق كېسەلگە شىپا بولىدۇ.

كەبەدۇز - زەئىن (قوي جىگىرى)

قورۇپ يېسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

كەبەدۇل ۋەزغە (پاقا جىگىرى)

ئاغرىغان چىشقا سالسا، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

كەبەدۇل كەلب (ئىت جىگىرى)

غالجىر ئىت چىشلىۋالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كەبەدۇل خىنزىيرۇل بەررىي (ياۋا چوشقا جىگىرى)

شېكەرگە مىلەپ يېسە، زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

كەبەدۇل ھەجەل (كەكلىك جىگىرى)

قۇرۇتۇپ سوقۇپ، بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن ئىستېمال قىلسا، تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كەبەدۇز - زەئب (بۆرە جىگىرى)

مەجۈنى ئاساناسىياغا قوشۇپ ئىشلەتسە، جىگەر ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.
بەدىلى يېرىم ھەسسە رەۋەن، يېرىم ھەسسە پىلپىل.

كەبەدۇل ئىييەل (بۇغا جىگىرى)

توغراپ ئۈستىگە پىلپىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچلارنى سېپىپ، ئوتقا قاقلاپ سۈيىنى كۆزگە

تېمىتسا، نامازشام قارىغۇسى كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. دەسلەپكى دەۋرىدىكى كۆزگە سۇ چۈشۈشكە ياخشى داۋا بولىدۇ.

كەباب (كاۋاپ)

ياخشىسى ئوغلاق گۆشىدىن قىلىنغان كاۋاپتۇر. كاۋاپنى ئەنجۈر، سۆگەت گۈل ۋە بىدانجىرلار شېخىنىڭ ئوتتىدا پىشۇرۇشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئوزۇقلۇقى يۇقىرى بولۇپ، قان يوقاتقان ياكى جىما قىلغان كىشىلەرگە ياخشى ئوزۇق بولىدۇ.

زەرەرى تەستە ھەزىم بولغاچقا ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئىتىرىپللار.

كەتتان (زىغىر)

تەبىئىتى مۆتىدىل دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى چىگە رەختتىن تىكىلگەن كىيىم بەدەننى ئىسسىق ساقلايدۇ. چىگە رەختتىن تىكىلگەن كىيىملەر ئىسسىق - سوغۇقلۇق، قۇرۇق - ھۆللۈكتە مۆتىدىل بولۇپ، تەر سۈمۈرىدۇ. پىت پەيدا بولۇشنى ئازايتىدۇ. ئورۇقلاشنى ئارزۇ قىلغانلار قىشتا چىگە رەختتىن تىكىلگەن يېڭى كىيىم كىيىش، يازدا كونىسىنى يۇيۇپ كىيىش، ئورۇقلىماسلىقنى مەقسەت قىلغانلار ئۇنىڭ ئەكسىچە قىلىش لازىم. بەزىلەر تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ، كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا دىماغنى ئاچىدۇ، باليىاتقۇنى ئىسلاھ قىلىدۇ، دەيدۇ.

كەسىرا (كەتىرا)

«سەمغۇل قەساد» (قەساد يېلىمى)، چاتقاللىق دەرىخى «قەساد»، دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى ئاق، پاكىزلىرى ياخشى.

تەبىئىتى ئىسسىقلىقى مۆتىدىل. ئەرەب يېلىمىدىن ھۆلرەك. بەزىلەر 1 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، بەزىلەر 2 - دەرىجىدە سوغۇق، بەزىلەر قۇرۇق سوغۇق، دەيدۇ. ئۇنىڭ دەرىخى

هۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى كۆز دورىلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ. سۈرگە دورىلىرىغا يېرىم مىسقال (1.562 گرام) دىن بىر مىسقال (3.125 گرام) غىچە قوشسا تەسىرىنى ئاشۇرىدۇ. ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ. يۆتەل، گال قۇرۇش، ئۆپكە، دوۋساق يارىلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردىكى كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى ۋە زەمچە بىلەن شىرنىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، بۆرەك ئاغرىقى ۋە دوۋساقنىڭ كۆيۈشۈپ ئاغرىشىنى پەسەيتىدۇ. ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سەۋدا ۋە شىلىمشىق بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەدەننى قۇۋۋەتلەپ قىزىتىدۇ. چاچقا سۈركىسە چاچ يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. دەرىخى يۆتەل پەسەيتىدۇ. ئۆپكە يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى مەقئەتكە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

بەدىلى قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى. بەزىلەر ئەرەب يېلىمى ياكى ئەرەب يېلىمى بىلەن بادام يېلىمى، دەيدۇ.

كەرفىشى (كەرەپشە)

«ئەمرۇد» دەپ ئاتىلىدۇ. بىر قانچە خىل بولىدۇ، يەنى «كەرەفشى بوستانىي» (يەرلىك كەرەپشە)، «كەرەفشى ئاجايى» (ساسلىق كەرەپشىسى)، «كەرەفشى جەبەلىي» (تاغ كەرەپشىسى)، «كەرەفشى سەخرىي» (تاشلىق كەرەپشىسى)، «سمورسون»، «كەرەفشى بەررىي» (ياۋا كەرەپشە)، «كەرەفشى قۇرەيشىي» (قۇرەيش كەرەپشىسى)، «كەرەفشى مەشرىقىي» (شەرق كەرەپشىسى) قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. يەنە بىر خىلى سۇدا ئۆسىدۇ، «جىرجىرۇل - ما» (سۇ زاغۇنى)، «قۇرەتۇل ئەيىن» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ئىسسىق، 2 - دەرىجىدە قۇرۇق. 1 - دەرىجىدە ئىسسىق، 2 - دەرىجىنىڭ دەسلىپىدە ئىسسىق، 2 - دەرىجىنىڭ ئوتتۇرلىرىدا قۇرۇق؛ يەرلىك كەرەپشە ھۆل، يىلتىزى قۇرۇق؛ يەنە بەزىلەر 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق ياكى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يەرلىك كەرەپشىنىڭ تەمى ياخشىراق بولغاچقا، باشقا تۈردىكى كەرەپشىلەرگە قارىغاندا ئاشقازانغا ياخشىراق مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى

راۋانلاشتۇرىدۇ. يەل تارقتىدۇ، بولۇپمۇ ئۇرۇقنىڭ بۇ خىل رولى ئالاھىدە ياخشى. جىگەر ۋە تال توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ جىگىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، كاناي يالليۇغى ۋە زىققە نەپەس كېسەللىكلىرىگە داۋا بولىدۇ. نان ياكى ئارپا تالقىنى بىلەن مەلھەم قىلىپ، ئەمچەك ياكى كۆزدىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا زىماد قىلسا ئىششىق ياندۇرىدۇ. يىلتىزى بىلەن قاينىتىپ تەمنى چىقىرىپ ئىچسە، قاتىل دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇپ قۇستۇرىدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئۇرۇقنىڭ سۈيدۈك ھەيدەش رولى ئارتۇقراق بولۇپ، زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش ۋە مەدەستاندىن زەھەرلىنىشكە ئۇنۇمى ياخشى. كەرەپشە جىنسىي ھەۋەسنى قوزغاپ، باھنى كۈچەيتىپ، سۈتنى كېمەيتىدىغان بولغاچقا، بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللارنىڭ ئىستېمال قىلمىغىنى ياخشى. بەزىلەر ھامىلدارلار كۆپ يېسە، بالدۇر تۇغۇپ قويىدۇ. بالىسى نادان ۋە ئەقلىسىز توغۇلۇپ قالىدۇ، دەيدۇ. يوپۇرمقىنىڭ كۈچى ئۇرۇقنىڭ كۈچىدىن ئارتۇقراق. يوپۇرمقىنىڭ سۇرۇش رولى يىلتىزىغا قارىغاندا ئاجىزراق. شۇڭا، تاماقتىن ئىلگىرى يېيىشكە يارىمايدۇ. ئەمما تاماقتىن كېيىن ئازراق يېسە بولىدۇ. بۆرەك، ئۈچەي، جىگەر قاتارلىق ئەزالارنى تازىلايدۇ. قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەل تارقتىدۇ، ئاشقازاندىكى كۆپۈشنى يوقتىدۇ. ئەمما تۇتقاق كېسەل بىمارلىرىغا ئىنتايىن زىيانلىق. سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، يانپاش ئاغرىقىغا ئىنتايىن ياخشى داۋا بولىدۇ. ئۇرۇقنى تەڭ مىقداردىكى ناۋات بىلەن سوقۇپ، كالا يېغى بىلەن ياغلاپ، ئۇدا ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلسا، جىما قۇۋۇتىنى زىيادە قىلىدۇ. ئەمما غىزاسىغا خوراز گۆشى ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقدېنىنى ئىستېمال قىلىشى لازىم. كەرەپشىنىڭ سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ، گۈل يېغى ۋە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، مۇنچىدا يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن ئۇدا يەتتە كۈن بەدەنگە سۈركىسە، قىچىشاق ۋە قوتۇرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كاھۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا، كاھۇنىڭ سوغۇقلۇقىنى تەڭشەيدۇ. كەرەپشە ئىستېمال قىلىش ئاشقازانغا ئۆتكۈر ھۆللۇكنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. كەرەپشىنىڭ ھۆل كۆكىنى ئىستېمال قىلسا، سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازان ۋە جىگىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تاش پارچىلايدۇ، بولۇپمۇ تاغ كەرەپشىسىنىڭ بۇ خىل رولى ئالاھىدە ياخشى. يوپۇرمقىنىڭ سۈيىنى ئارپىبەدىيان يوپۇرمقىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچسە، بەلغەمدىن بولغان تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېيتىلىشچە، ئۇرۇقى يوپۇرمقىدىن قۇۋۇەتلىكرەك. ياۋا كەرەپشە دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، تىرناق يېرىلىش، قىشتىكى سوغۇقتىن بولغان ئەزالارنىڭ يېرىلىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە كەرەپشە رۇمى ئاشقازانغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەری تۇتقاق كېسەل بىمارلىرىغا ئىنتايىن زىيانلىق. يەنە ھامىلىدار ئاياللارغا زىيان قىلىدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كاھۇ. بەزىلەر مەجۈنى گۈل ۋە مەستىكى، دەيدۇ.

بەدىلى ئارپىبەدىيان.

كۈرراس (كۈدە)

پارسچە «گەندىناي» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ «كۈرراس بەررىي» (ياۋا كۈدە)، «كۈرراس نىبىتىي» (نىبىت كۈدىسى)، «كۈرراس شامىي» (شام كۈدىسى) ۋە «كۈرراس جەبەلىي» (تاغ كۈدىسى) دەپ بىر قانچە خىل بولىدۇ. تاغ كۈدىسى «فەراسىيۇن» دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ ئايرىم سۆزلىنىدۇ. ياۋا كۈدە «كۇرراسۇل كەرەم»، «كاۋەل» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يەنە «كۇرراسۇل مايدە»، «كۇرراسۇل بۇقۇل» دېگەن خىللىرىمۇ بار.

تەبىئىتى ياۋا كۈدە كۈدىنىڭ باشقا تۈرلىرىگە قارىغاندا قۇرۇق ئىسسىقراق بولۇپ، 3 - دەرىجىدە قۇرۇق، 4 - دەرىجىدە ئىسسىق. نىبىت كۈدىسى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 2 - دەرىجىدە قۇرۇق، 3 - دەرىجىدە ئىسسىق، دەيدۇ. نىبىت كۈدىسى شام كۈدىسىگە قارىغاندا ئۆتكۈررەك كېلىدۇ. مەلۇم دەرىجىدە قابىزلىقى بار. شام كۈدىسى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. شام كۈدىسىنىڭ ئىسسىق ۋە قۇرۇقلۇقى نىبىت كۈدىسىدىن تۆۋەنرەك.

رولى ۋە داۋاسى سۇماق بىلەن سۆگەلگە زىماد قىلىنىدۇ. تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يامان سۈپەتلىك ۋە جاھىل خاراكتېرلىك يارىلارغا ئىشلىتىلىدۇ. يىلتىزى قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. توسالغۇلارنى ئېچىپ ناچار كەيمۇس پەيدا قىلىدۇ. يەنە نامازشام قارىغۇسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنداقلا ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇپ، بالىياتقۇ ھۆللۈكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈ ۋە سىركە بىلەن قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، بەدەن كۆيمىگۈدەك بولغاندا ئايال كىشى ئولتۇرسا، بالىياتقۇ ئېغىزى توسۇلۇش ۋە بالىياتقۇدىكى قاتتىق ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئارپا سۈيى بىلەن پىشۇرۇپ ئىچسە ۋە يېسە، كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ. نىبىت كۈدىسىنىڭ سۈيىنى سىركە ۋە كۇندۇر ئۇۋىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە قان توختىتىدۇ. بولۇپمۇ بۇرۇن قاناشنى توختىتىشتا ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى. كۈدىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، جىما ھەۋىسىنى

قوزغايدۇ. سوقۇپ يۈمشىتىپ، ھەسەل بىلەن يالانچۇق ياساپ يالاپ بەرسە، نەپەس سىستېمىسىدىكى ھەرقانداق كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆپكىدىكى يارىنى ساقايتىدۇ. كانايىنى تازىلايدۇ. كۈدە بوۋاسىرغا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قايىنتىپ تەمنى چىقىرىپ ئىچسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. سوقۇپ يۈمشىتىپ، چايان ۋە باشقا زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇنغا چاپسا، زەھەر قايتۇرىدۇ. يالۇغ قايتۇرۇپ ئاغرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئېزىپ سۈيىنى سقىپ چىقىرىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقدارىدا سىركە، كۇندۇر، سۈت ۋە گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قۇلاق غوڭۇلداشنى يوقىتىدۇ. ھۆللۈك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بوۋاسىرغا سۈركسە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيىنى ئىچسە، جىگەردىكى بەلغەمدىن بولغان توسالغۇلارنى ۋە ئىشتىھانى ئاچىدۇ، باھنى قۇۋۇۋەتلەيدۇ. يىلتىزىنى ئوغرىتىكەن ۋە كۈنجۈت بىلەن قايىنتىپ تەمنى چىقىرىپ ئىچسە، بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ياۋا كۈدە كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ. ئورگانىزمنى جانلاندۇرىدۇ. سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. بۇ خىل تەسىرى باشقا تەسىرلىرىدىن كۈچلۈكرەك. ئاشقازانغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. كۈدە بۆرەكنى قۇۋۇۋەتلەپ، باھنى زىيادە قىلىدۇ. ھەتتا جىنسىي قۇۋۇتنى پۈتۈنلەي يوقالغان ئادەملەرنىڭ جىنسىي قۇۋۇتىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

زەرەرى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ. ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ باشنى ئاغرىتىدۇ. زىيانلىق بۇخاراتلارنى پەيدا قىلىدۇ. زەخمىلەنگەن دوۋساق ۋە بۆرەككە زىيان قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلار ئىستېمال قىلسا، قۇلاق ئاغرىقى ۋە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ. چىش ۋە چىش مىلىكلىرىنى بۇزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سۇدا قاينىتاقاندىن كېيىن سۈزۈپ، سوغۇق سۇغا چىلاپ، سۈزۈپ، سىركە، ماي ۋە مۇررى (ئېچىتقۇ) لارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

كەرنەب (كاللەكبەسەي)

«بەقلەتۈل ئەنساري» (خىرىستىئانلار گىياھى)، پارسچە «كەرنەب»، ئۇسارىسى «ئۇسارەتۈل كەرنەب» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ «كەرنەب نىبتىي» (يەرلىك كاللەكبەسەي) ۋە «كەرنەب بەررىي» (ياۋا كاللەكبەسەي) دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا نېلۇپەرمۇ

«كەرنەبۇل ما» (سۇ كاللەك سېيى)، «كەرنەب بەھرىي» (دەريا كاللەك سېيى) دەپ ئاتىلىدۇ. ياخشىسى يەرلىك كاللەكسەي.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق؛ يەنە بەزىلەر سوغۇق، دەيدۇ. ئۇسارىسى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى يەرلىك كاللەكبەسەي ماددىلارنى پىشۇرىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، كۆلى قۇرۇتىدۇ. قاتتىق ئىششقىلارنى تارقىتىدۇ. تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈك يارىسىغا سۈركىسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. كاللەكبەسەي كونا يۆتەلگە شىپا بولىدۇ. قاينىتىپ تەمنى چىقىرىپ، سۈيىنى چوڭ ـ كىچىك بوغۇملارغا قۇيسا ياللۇغ قايتۇرىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئېزىپ يۇمشىتىپ سۈيىنى چىقىرىپ، شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇدا بىر نەچچە كۈن ئىچسە، تالدىكى ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. زاك ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قوتۇر، تەمرەتكە ۋە بەرەسكە سۈركىلىدۇ. كاللەكبەسەينى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ئاۋازنى ياخشىلايدۇ. رەڭگرويىنى جۇلالىق قىلىدۇ. تىترەشكە شىپا بولىدۇ. تالغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ چىقارغان شورپىسى يۆتەل، كونا ئۇچا ئاغرىقى، تىز ئاغرىقلىرىغا داۋا بولىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. بولۇپمۇ ئىككى قېتىم قاينىتىپ ئىچسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى. ئۇسارىسىنى شاراب بىلەن ئىچسە، غالجىر ئىت ۋە باشقا زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئۇسارىسىنى بۇرۇنغا تېمىتسا باشنى تەنقىيە قىلىدۇ. شاراب بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئاسان مەست قىلمايدۇ. ئەمما سەۋدا پەيدا قىلىدۇ. سېمىز گۆش ياكى بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئىستېمال قىلسا زىيىنى ئازىيىدۇ. دەريا كاللەكبەسېيىنىڭ تەمى تۇزلۇق ۋە ئاچچىقراق بولۇپ، كۆپىنچە بەدەن سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇقى مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈمى ياخشى.

زەرەرى ئاشقازانغا زىيانلىق، كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ. كۆزىنىڭ مىزاجى ھۆل بولغان كىشىلەرنىڭ كۆزىگە زىيان قىلمايدۇ. كۆزىنىڭ مىزاجى قۇرۇق بولغان كىشىلەرنىڭ كۆزىگە زىيان قىلىدۇ. كاللەكبەسەي سەۋدا مىزاجلىقلار ۋە داۋالى، پىل پۇتى كېسەللىكى، سەرتان، بوۋاسىرلار بىلەن ئاغرىغۇچىلارغا زىيان قىلىدۇ. قىسقىسى، قۇرۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. ئىستېمال قىلسا ئارقىدىن شاراب ئىچىشى، سوغۇق مىزاجلىقلار قېچا ۋە سامساق ئىستېمال قىلىشى لازىم.

كەرنەب بەررىي (ياۋا كاللەكبەسەي)

كۆپرەك دەريا ساھىللىرىدا ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى تەمى ئاچچىق بولۇپ، يەرلىك كاللەكبەسەيدىن ئىسسىقراق.

رولى ۋە داۋاسى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، تالقانلاپ ئىككى مىسقال (6.250 گرام) نى شاراب بىلەن ئىچسە، يىلان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. مېۋىسى ئاقمۇچ چوگلۇقىدا بولۇپ، زەھەرلىك يىلاننىڭ زەھىرىنى ياخشى قايتۇرىدۇ.

كەرەم (كەرەم دەرىخى)

پارسچە «دەرەختى ئەنگور» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى يوپۇرماق ۋە يېپىچلىرىنى قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ باشقا چاپسا، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يوپۇرمىقىنى يالغۇز ياكى ئارپا تالقىنى بىلەن مەلھەم قىلىپ، ئاشقازانلىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان يالۇغلىرىغا زىماد قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى ئۇچەي يارىسى، ئاشقازانلىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلىرىغا داۋا بولىدۇ، قەي ۋە قانىنى توختىتىدۇ. ھاملىدار ئاياللارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. يېپىلىرىنى سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. باھاردا نوتىلىرى يېڭى ئۆسۈپ چىققاندا تامچىلىغان سۈيىنى يىغىپ، شاراب بىلەن ئىچسە بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. كالا تەمرەتكىسى، ھەرخىل قوتۇر ۋە تەمرەتكىلەرگە زىماد قىلىنىدۇ. ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ مەقئەتكە سۈركىسە، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەرلىك يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. گۈل يېغى، سۈزاپ، سىركىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تالىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلىرىغا زىماد قىلىنىدۇ. سىرتىدىن ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە، ئاۋۇال يەرلىك ئورۇننى توغرىغۇ بىلەن يۇيۇپ سۈركەش كېرەك. زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا داۋاملىق سۈركىسە چاچ ئۈندۈرىدۇ. بۇ جەھەتتە يۇمران شاخلىرىنىڭ تەسىرى ئالاھىدە ياخشى. يۇمران نوتىلىرى ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ. ئەمما گالىنى يېرىكلەشتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، ئەرەب يېلىمى.

کۇرسنە (کۇرۇسنە پۇرچىقى)

بىر خىل ياۋا كۆك پۇرچاق بولۇپ، «كەشنىي» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. تەمى ماش بىلەن ئەدەسنىڭ ئارىلىقىدا بولىدۇ. رەڭگى قارامتۇل بولۇپ، پوستىنى ئاقلىسا ئاقلانغان ئەدەسنىڭ رەڭگىدە بولىدۇ. رەڭگى ئاققا مايىللىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدىن 2 ـ دەرىجىگىچە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى ھۆللۈكلەرنى تازىلايدۇ. سۈركىسە بەھەق ۋە تېرىدىكى ھەر خىل ئىزلارنى يوقىتىدۇ. تېرە رەڭگىنى ياخشىلايدۇ. شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، چايان چېقىۋالغان ۋە غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. ئەفسەنتىنگە ئارىلاشتۇرۇپ، سىركە بىلەن زىماد قىلىپ، چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. ئۇنى ئىرسا، يۇمىلاق زىراۋەندە، كۇندۇر، خۇنسىياۋشانلارغا ئارىلاشتۇرۇپ، سىركەنجۇبىل ئەنسىلى بىلەن مەلھەم قىلىپ، ئېچىلىپ قالغان چىش مىلىكلىرگە تەكرار سۈركىسە گۆش ئۆستۈرىدۇ. قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، سوغۇق تەسىرىدىن بولغان تېرە يېرىلىش ۋە قىچىشقاقلارنى يۇسا مەنپەئەت قىلىدۇ. قورۇپ ياخشى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە تۆت مىسقال (12.5 گرام) دىن ئىستېمال قىلسا، ئۇرۇقداننى سەمرىتىدۇ. سىركە ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. قان تولغاق ۋە قورساق ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تالقىنى ئەمچەك ۋە باشقا ئەزالاردىكى قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. باش تەمرەتكىسى ۋە تىلما كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تالقانلاش ئۇسۇلى مۇنداق: دانلىق، رەڭگى ئاق بولغانلىرىنى تاللاپ سۇغا مۇۋاپىق ۋاقىت چىلاپ، ئۈزلۈكسىز ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. سۇنى ئۆزىگە تولۇق سۈمۈرگەندىن كېيىن سۈزۈپ، پوستى ئايرىلغانغا قەدەر ئوت ئۈستىدە قويۇپ قورۇلىدۇ. تاش بىلەن سوققاندىن كېيىن، قاسقاندا قويۇپ پىشۇرۇلىدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) دىن ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەرەرى ناچار خىلىت پەيدا قىلىدۇ. كۆپ يېسە قان سىيدۈرىدۇ، قانلىق ئىچ سۈرگۈزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى گۇلاب، ئارپا. بەزىلەر گىل ئەرمىنى بىلەن كاكىنەچ، دەيدۇ.

كەرۋىيا

«زىرە رۇمىي» (رۇم زىرىسى)، «كەممۇن ئەرمەنىي» (ئەرمىنىيە زىرىسى)، «كەراۋىيا»، «تەقرە»، «قەرەنباد»، «قەرەنقار»، «قەرنىياد»، «قەرنەقان»، «ئەقارۋا» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يەرلىك،

يېڭى بولغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق؛ بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بۇ ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. قۇۋۋىتى رۇم بەدىيانغا ئوخشاپ قالىدۇ. ئاشقازانغا بولغان تەسىرى زىرىدىن ياخشىراق. يەل تارقىتىدۇ. ھەزىمنى ياخشىلاپ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. مەددە قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ. قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. شىلىمشىق خىلىتلاردىن بولغان يۈرەك چالاڭغۇراش، قورساق ئاغرىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر كۈنىگە ئىككى مىسقال (6.250 گرام) نى ناشتىدا ئېغىزغا سېلىپ يۇمشىغىچە تۇرغۇزۇپ چاينىسا ۋە يۇتسا، نەپەس قىستاشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان، ئۈچەي، دوۋساق ۋە بۆرەكلەردىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. داۋاملىق ئىشلەتسە ئاشقازاندىكى بەلغەمنى تارقىتىدۇ. ئاشقازان، ئۈچەيلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تاماق بىلەن ئىستېمال قىلسا بەدەننى سەمرىتىدۇ ھەم قۇۋۋەتلەيدۇ.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى تاغ يالپۇزى.

بەدىلى يېرىم ھەسسە نىبىت زىرىسى، يېرىم ھەسسە رۇم بەدىيان.

كۇركۇم (بىر خىل مازەريۇن ئۇرۇقى)

بۇ بىرخىل مازەريۇننىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، ئۈزۈم ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى ئىنتايىن ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى پەرجىنى قىزىتىدۇ.

زەرەرى ئىككى مىسقال (052.6گرام) ئىچسە زەھەرلەيدۇ. پۈتۈن بەدەن قىچىشىدۇ، ياللۇغلىنىپ ئىششىيدۇ. ۋاقتىدا قۇتقۇزمىسا ھالاك قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى پەرپىيۇندىن زەھەرلەنگەنلەرنى قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشاش.

كۇركىي (تۇرنا)

پارسچە «كەلەڭ»، دەپ ئاتىلىدۇ. قارچىغا ئوۋلاپ كەلگىنى ئەڭ ياخشى. ئۇنى ئۆلتۈرگەندىن كېيىن نەچچە كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن سىركە، سۇ، تۇزلار بىلەن پىشۇرۇپ

يېيىش لازىم. بەزىلەر ئىسسىق دورا - دەرمەكلەر بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش، ئارقىدىن قەنت ياكى ھەسەل بىلەن قىلىنغان ھالۋا ئىستېمال قىلىش لازىم، دەيدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى مېڭىسى بىلەن ئۆتىنى يەسىمەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا، ئۇنتۇغاقلىقنى يوقىتىدۇ. مېڭىسىنى كۆزگە سۈركىسە، نامازشام قارىغۇسىغا داۋا بولىدۇ. ئۆتىنى قىزىلچا بەرگىنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا ئۇدا ئۈچ كۈن تېمىتسا، لەقۋاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇمشا سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، قول - پۇتلاردىكى زەخىملەرگە سۈركىلىدۇ. يېغىنى ئەنسىل سىركىسى بىلەن ئېرىتىپ، تال كېسىلى بىمارى بىر قانچە كۈن ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆتىنى مەرزەنجۇش ئۇسارىسىدە ئېرىتىپ، لەقۋا بولۇپ قالغان تەرەپنىڭ قارشىسىدىكى بۇرنىغا تېمىتىپ، يورۇقلۇق بىلەن ئۇچراشمىسا ھەمدە ياڭاق يېغىنى سۈركەپ بەرسە لەقۋا ساقىيىدۇ. ئۆتىنى يارىلاشقان تەمرەتكە ۋە بەرەسكە سۈركىسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كەرسىش (قېرىن)

پارسچە «شىكەنبە» دەپ ئاتىلىدۇ. توخۇ ياكى قوينىڭ قېرىنى ئەڭ ياخشى.

تەبىئىتى سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى خولىنجان، پىلپىل ياكى سۇزاپ، كەرەپشە قاتارلىق ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرگۈچى دورا - دەرمەكلەر

بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، بەلغەم خىلىتىنى كۆپەيتىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدۇ. شۇڭا، ئارقىدىن مۇۋاپىق كېلىدىغان جاۋارىشلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئۇنىڭدىن بەلغەم خاراكتېرلىك كەيمۇس ھاسىل بولىدۇ. پاچاقتا داۋالى كېسىلى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، ھەزىمنىڭ ياخشى بولۇشى ئۈچۈن، ئەڭ ياخشىسى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ، خولىنجان ۋە پىلپىللار بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

كەرك (كەركىدان)

پارسچە «كەركەدەن» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بەزىلەر ئۆتى بىلەن ئىسرىق سالسا يەل تارقىتىدۇ، دەيدۇ.

كەزبۇرە (يۇمغاقسۈت)

«كەسبۇرە»، «قەئدە»، «قوريون»، پارسچە «كەشنىيز» دەپ ئاتىلىدۇ. يەرلىك، يېڭى، ئەي تاپقان، بولۇق ئۆسكەنلىرى ياخشى. قۇرۇقى «جۇلجۇلان» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدىن 2 ـ دەرىجىنىڭ دەسلىپىگىچە ھۆل سوغۇق. قۇرۇتۇلغىنى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇق تەڭ بار، دەيدۇ. بەزىلەر ئىسسىقلىقى يوقىرىراق بولۇپ، بىر ـ بىرىگە زىت قۇۋۋەتلەرگە ئىگە. ئىسسىق بولمىغان بولسا چاشقان يارىسىنى تارقىتالمايتتى. بۇ رولى ئەسلىي كەيپىياتى بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولۇپ، خاسىيىتى ياكى ئىسسىق جەۋھىرى ئۇچۇچانلاشتۇرۇشتا تېز سىڭىپ كىرگەنلىكىدىن بولۇشى مۇمكىن. سوغۇق جەۋھىرى سىڭىپ كىرەلمەيدۇ. لېكىن ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ھارارەتنى تېز تارقىتىپ، سوغۇقلۇقى قېپقالىدۇ. سوغۇق بولمىغان بولسا تىلما كېسەلگە مەنپەئەت قىلمىغان بولاتتى، دەيدۇ. يەنە بەزىلەر سوغۇق بولمىسا ئادەمنى ھالاك قىلالمىغان بولاتتى، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ھۆللۈكنى قورۇتىدۇ، تۇتىدۇ، مەست قىلىدۇ. مەيلى ھۆل ياكى قۇرۇق بولسۇن چاينىسا، ئېغىزدىكى پىياز ۋە سامساقنىڭ پۇرىقىنى يوقىتىدۇ. ئۇسارىسىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن سۈركىسە، ھەرقانداق ئەزادىكى لوقۇلداپ ئاغرىشنى توختىتىدۇ. ئارپا تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇپ تىلما ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرىلگە زىماد قىلىنىدۇ. ھەسەل، قۇرۇق ئۈزۈم، گۈلسۇرۇخلارغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىقتىن بولغان ئەمچەك ۋە ئۇرۇقدان ئىششىقلىرىغا زىماد قىلىنىدۇ. باقىلە ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چاشقان يارىسىغا زىماد قىلىنىدۇ. سىركە، سەپىداپ كاشغەرى (قەشقەر ئۇپىسى)، گۈل يېغى قاتارلىقلارغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىقتىن بولغان تۈرلۈك ئىششىقلارغا زىماد قىلىنىدۇ. قۇرۇتۇلغىنى سەپرا ياكى بەلغەم خاراكتېرلىك بۇخاراتتىن كېلىپ چىققان باش قېيىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ. مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، يۈرەك چالاڭغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. باشقا ئۆرلىگەن بۇخاراتنى توسۇيدۇ. شۇڭا، ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بۇخاراتلارنى توسۇش ئۈچۈن، تۇتقاق كېسەل بىمارلىرىنىڭ غىزاسىغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. ھۆلىنى سوقۇپ سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ بۇرۇنغا تېمىتسا، بولۇپمۇ ئىككى دان چوڭلۇقىدىكى كافۇرنى ئۇنىڭ ئىككى مىسقال (6.250 گرام) سۈيىدە ئېرىتىپ تېمىتسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى. سۈيىنى ئاياللارنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا، كۆزدىكى لوقۇلداپ ئاغرىشنى پەسەيتىدۇ. قۇرۇتۇلغىنىنى ناۋات بىلەن ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، مەست بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

چالا سوقۇپ سۇغا چىلاپ تەمنى چىقىرىپ، ئېغىزنى چايقىسا ئېغىزدىكى يەلتاشمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇقى يۇرەكنى قۇۋۇۋەتلەپ، كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ، بولۇپمۇ ئىسسىق مىزاجلىقلارغا تېخىمۇ شۇنداق. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) نى ئۇچ سەر (93.750 گرام) پاقىيوپۇرمقىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچسە، قان توختىتىدۇ. قۇسۇش ۋە تاماقتىن كېيىنكى ئاچچىق كېكىرىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇقنى قورۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. شىرنە بىلەن ئىستېمال قىلسا يىلانسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ. بىر مىسقال (3.123 گرام) ئېلىپ، تەڭ مىقداردىكى ناۋات بىلەن ئىچسە، تىلما كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىلەر قۇرۇقنى سوقۇپ ناۋات بىلەن شەربەت قىلىپ ئىچسە، باھىنىڭ قوزغىلىشىنى يوقىتىدۇ، مەنىنى قۇرۇتىدۇ. سوقۇپ ناۋات بىلەن تالقانلاپ ئىشلەتسىمۇ، شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. ھۆلنى سېمىز توخۇ گۆشى بىلەن قاينىتىپ، شورپىسىنى ئىچسە، دوۋساقنىڭ كۆيۈشۈشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇقى شارابتىن بولغان ئىسسىق ۋەسۋەسە (ئورۇنسىز ئەنسىرەش، ئۆز - ئۆزىگە سۆزلەش) كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ، دەيدۇ. ئېيتىلىشچە، ئۇنىڭ سۈيىدىن تۆت سەر (125 گرام) ئىچسە، ئادەمنى سوۋۇتۇپ ھالاك قىلىدۇ. زىيىنى يۇرەككە يەتسە كۆز قاراڭغۇلىشىش، نامازشام قارىغۇسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەتتا، ساراڭلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، مەستتەك سۆزلەيدىغان قىلىپ قويىدۇ، پۇتۇن بەدىنىدىن يۇمغاقسۇت پۇرىقى كېلىدۇ. ھۆلىدىن يېرىم رەتىل (200 گرام) ئەتراپىدا يېسە ئەقىلنى ئېلىشتۇرىدۇ، ئاۋازنى بوملاشتۇرىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. زەھىرىنى قايتۇرۇرۇش ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇلىدۇ. سېرىقچېچەكنى قاينىتىپ ئۇنىڭغا بورەق ئەرمەنىي ۋە زەيتۇن يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئارقىدىن ئىللىتىلغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىغا تۇز ۋە پىلپىل سېپىپ يېگۈزۈلىدۇ. سېمىز توخۇ ياكى ئۆردەك شورپىسىدىن كۆپ مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى كونا شاراب ۋە شىرنە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەزىلەر سۈيىنى يالغۇز ئىچسە زەھەر بولىدۇ. كۆكتاتلار بىلەن يېسە زىيىنى ئازلايدۇ. ئومۇمەن كۆكتات بىلەن يېسە كۆكتات، زەھەر بىلەن يېسە زەھەر بولىدۇ، دەيدۇ.

زەرەرى يۇمغاقسۇت مەنىنى قۇرۇتىدۇ، باھىنى ئۇزىدۇ، ئۇنتۇغاق قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجىۋىل سەپەرجىلى.

كەزئەنگەبىين (يۇلغۇن شېكىرى)

بۇ، تەرەنجىبىنگە ئوخشاش بولۇپ، يۇلغۇن يوپۇرماقلىرىدا شەبنەمگە ئوخشاش پەيدا بولىدۇ. رەڭگى ئاق، دانچىلىرى چوڭ، مەستىكىگە ئوخشايدىغانلىرى ياخشى.

رولى ۋە داۋاسى ھۆل مىزاجلىقلارغا باب كېلىدۇ. يۆتەل ۋە كۆكرەك

يىرىكلىشىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى ئالتە مىسقال (57.81گرام) دىن ئىككى سەر (5.26گرام) گىچە.

كەشكۈش - شەئىير (ئارپا يارمىسى)

پارچە «شىيرى جەۋ» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق. ئارپا سۈيىدىن غەلىزرەك، ھۆل سوغۇقلۇقى كەمرەك.

رولى ۋە داۋاسى قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىقلارغا ماس كېلىدۇ، تەپنى ئالىدۇ. قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

گەشت بەرگەشت (تولغىماچ مېۋىلىك تاغ كۈنجۈتى)

ئارغامچىغا ئوخشاش تولغىماچ كېلىدۇ. يىلتىزى ۋە غولى بولىدۇ. شىرازدا «بىيخەك» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تەمرەتكە ۋە قوتۇرلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قويۇق بەلغەم ۋە بۇزۇق ھۆللۈكلەرنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ماددىلارنى سۈيۈلدۈرىدۇ، تارقىتىدۇ. بەلغەم ۋە ھۆللۈك غالىب بولغان كىشىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان يالۇغلارغا زىماد قىلىنىدۇ. بەزىلەر باھنى كېسىدۇ، سۈت ۋە مەنىنى ئازايتىدۇ، دەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى چىلغوزا.

بەدىلى تەڭ مىقدارىدا كافۇر، ئۇچ ھەسسە سەبرە.

كەزىنسبون (ياۋا پىدىگەن)

«ئىرسىم»، «ھەدەق» دەپ ئاتىلىدۇ. كىيىمگە يېپىشىدىغان بولغاچقا «مەرفائى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بىر گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. سىرتىدا قولغا چاپلىشىدىغان شىلىمشىق سۈيۇقلۇق بولىدۇ. مېۋىسى چىنار مېۋىسىگە ئوخشايدۇ. ئەمما ئۇنىڭدىن سەل كىچىك ۋە تىكەنلىك بولۇپ، كىيىمگە چاپلىشىدۇ. شىراز باغلىرىدا كۆپ بولىدۇ.

رولی ۋە داۋاسی ئۇرۇقی ماددىلارنی تارقىتىدۇ. يوپۇرمىقىنی قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، كۆزگە سۈركىسە، كۆزدىكی ئاقنی يوقىتىدۇ.

كەئبۇل خىنزىير (چوشقا ئوشۇقی)

رولی ۋە داۋاسی كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ چىشقا سەپسە، چىش مىلىكلىرىنی چىڭىتىدۇ. سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچسە، ئۇسسۇزلۇقنی پەسەيتىدۇ. قورساقتىكی يەلنی تارقىتىدۇ.

كەئبۇل بەقەر (كالا ئوشۇقی)

رولی ۋە داۋاسی كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ، چىشقا سەپسە چىشنی چىڭىتىدۇ. سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچسە، تالدىكی ئىششىقنی تارقىتىدۇ. باھنی قوزغايدۇ. بەرەسكە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىشلەتسە، كۆڭۈلنی خۇرسەن قىلىپ بەدەننی سەمرىتىدۇ ھەم جىگەرنی قۇۋۋەتلەيدۇ. كۆزگە سۈركىسە كۆزنی روشەن قىلىدۇ.

مىقداری ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) دىن ئىشلىتىلىدۇ.

كۇففەرا (خورما چېچىكی تاشقی پوستی)

يۇنانچە «فىينىقىيس» دەپ ئاتىلىدۇ. خورما چېچىكىنىڭ تاشقی پوستی بولۇپ، ئەركەك خورمىنىڭكی «كافۇر»، چىشی خورمىنىڭكی «كۇففەرا»، «كۇفرا» دەپ ئاتىلىدۇ. خۇش پۇراق، تەمی قىرتاق، ئىچی مايلىقلىری ياخشی.

رولی ۋە داۋاسی قابىزلىققا ئىگە، تۈرلۈك زىمادلار ۋە مەلھەملەرگە قوشۇلىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەر زەئىپلىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە چاچنی بىر قانچە قېتىم يۇسا قارايتىدۇ. قاينىتىپ ئىچسە، پەي - نېرىپلارنىڭ ئاغرىقی، بۆرەك، دوۋساق، ئۈچەي ۋە ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىياتقۇ ۋە قورساقتىن ئاقىدىغان كېرەكسىز ماددىلارنی توختىتىدۇ. ئىچىدىكی چېچىكىمۇ شۇ تەسىرنی بېرىدۇ.

كۇليە (بۆرەك)

پارسچە «گۇردە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتی ئىسسىق ۋە قۇرۇقلۇقی مۆتىدىل. بەزىلەر قۇرۇق سوغۇق، بەزىلەر مۇتلەق

سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ناچار خىلىت ھاسىل بولىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئاشقازاندىن ئۇزۇندا ئۆتىدۇ. بەزىلەر ئوغلاقنىڭ بۆرىكىنى، يېڭى پېتى ئىستېمال قىلسا تېخىمۇ ياخشى، دەيدۇ. يەنە بەزىلەر پاقلاننىڭ بۆرىكى ئەڭ ياخشى. ئۇنى سىركە، تۇز، پىلپىل، دارچىن ۋە شۇ بۆرەكنىڭ يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش كېرەك، دەيدۇ.

كەمئەت (موگۇ)

بۇ موگۇلارنىڭ ئورتاق نامى بولۇپ، موگۇلار بىر نەچچە خىل بولىدۇ. ئەرەبچە «بەناتۇر - رىئە» (گۈلدۈرماما قىزى)، «تەرفاس»، «غوشتە»، «غويشە»، «كەشنەھ»، «كەشەنج»، «فەئىيل»، «فوشنە»، «فىتر»، «فوقە» دەپ ئاتىلىدۇ. «فوقە» دېگەن خىلى پارسچە «سەماروغ»، «مىيكىل» دەپ ئاتىلىدۇ. «فوشنە» دېگەن خىلى «غوشنە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. «كەشەنج»، دېگەن خىلى «كىلكان»، «شەجىر»، «گۈلى گەندە» (سېسىق گۈل) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. «فوقە» دېگەن خىلى سۇ قۇدۇق ۋە سۇ بويلىرىدا ئۆسىدۇ. «فىتر» دېگەن خىلىدىن بىخەتەر. «فىتر» دېگەن خىلى تىزەك، چىرىگەن ياكى زەھەرلىك ھاشاراتلار ياشايدىغان ئورۇنلار ياكى زەيتۇن دەرىخىنىڭ ئاستىدىن ئارسىدىن ئۆسۈپ چىقىدىغان بولۇپ، زەھەرلىك. ھەممىدىن ناچار. «كەشەنج»، دېگەن خىلى قۇملۇق يەرلەردە ئۆسىدۇ. ھۆل ۋاقتىدا بۆرەكتىن كىچىك، ياڭاقتىن چوڭراق كېلىدۇ.

تەبىئىتى «غويشە» 1 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق. ئەمما باشقا موگۇلاردەك سوغۇق ئەمەس. «فوقە» ھۆل سوغۇق. «كەشەنج» سوغۇق. ئەمما باشقا موگۇلاردەك يات ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقتىن خالىي ئەمەس. «فىتر» 3 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل سوغۇق. بەزىلەر 2 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى «غويشە» باشقا موگۇلاردەك ناچار خىلىت پەيدا قىلمايدۇ، چۈچۈمەل نەرسىلەر قاتارىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. «كەشەنج» مەست قىلىدۇ، ئاياللار بەدەننى سەمرىتىش ئۈچۈن تاماققا قوشىدۇ. بۇ تاماقنى يېگەن كىشى مەست بولىدۇ. ئىچكى پوستى قۇرۇتۇش رولىغا ئىگە. ھارارەت پەسەيتىدۇ. ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ. تۈزەتكۈچىسى مۇررى (ئېچىتقۇ)، زەيتۇن يېغى، دارچىن، پىلپىل، يالپۇز، تۇز قاتارلىقلار. «فىتر» ئادەمنى بىھوش قىلىدۇ. كۆپ يېسە پەرزەنت كۆرەلمەس قىلىپ قويىدۇ. قويۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ. بىخۇد قىلىدۇ. سەكتە پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە زەھەرلەپ ئۆلتۈرۈشىمۇ مۇمكىن. ئۆلتۈرمىگەن تەقدىردە ئىچىدىن قان كەلتۈرىدۇ. سۈيدۈكىنى تۇتىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدۇ. بۇنىڭ يەنە بىر خىلى

زەھەرلىك بولۇپ، يېسە ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ. ھوشسىزلىنىش، نەپەس قىستاش ۋە سوغۇق تەرلەشتىن ئىبارەت زەھەرلەش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. دەرھال قۇتقۇزمىسا شۇ كۈنى زەھەرلەپ ئۆلتۈرۈشى مۇمكىن. تۈزەتكۈچىسى قورۇپ ئامۇت بىلەن ئىستېمال قىلىش ياكى سىركەنجۇبىل ۋە پىننىگە ئوخشاش ماددىنى پارچىلىغۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. قۇرۇتۇلغىنىنىڭ زىيىنى ئازراق.

كۇمەسسەرا (ئامۇت)

پارسچە «ئەمرۇد» دەپ ئاتىلىدۇ. بىر قانچە خىل بولىدۇ. چىرايلىق، چوڭ، پوستى نېپىز، خۇش پۇراق، شىرنىلىكلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئامۇتنىڭ باشقا مېۋىلەرگە قارىغاندا ئوزۇقلۇقى مول بولۇپ، دانىسى چوڭ، تاتلىق بولغانلىرىنىڭ ئوزۇقلۇقى تېخىمۇ يوقىرى. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. چۈچۈمەللىرى تەرەتنى قاتۇرىدۇ، بولۇپمۇ قۇرۇتۇلغىنىنىڭ بۇ خىل رولى كۈچلۈك. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. سەپرانى ۋە سەپرا ئارىلاشقان خىلىتلارنى پەسەيتىدۇ. كۈلى قابىز بولۇپ، زەھەرلىك موگۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. موگۇنى ئامۇت بىلەن پىشۇرسا زىيىنىنى ئازىيىدۇ. تاماقتىن كېيىن يېسە، ئۆزگىچە خاسىيىتى بىلەن بۇخاراتلارنىڭ باشقا ئۆرلىشىنى توسويدۇ. ئۇرۇقى مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. بەزىلەر توڭ ئامۇت بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزىدۇ، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. يۇمشاق، شىرنىلىك، تولۇق پىشقانلىرى بەدەننى قىزىتىدۇ، ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، ئىچىنى سۈرىدۇ، دەيدۇ. بەزىلەر يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ؛ يەنە بەزىلەر ئۇنىڭدىن ھاسىل بولغان خىلىت ئالمىدىن ھاسىل بولغان خىلىتتىن ياخشىراق. ئەمما تەستە ھەزىم بولىدۇ، دەيدۇ. بەزىلەر ئۇنى يېگەندىن كېيىن ئۈستىدىن سوغۇق سۇ ئىچىشكە ۋە ئۇخلاشقا بولمايدۇ. بەلكى زەنجىۋىل مۇرابباسى يېيىش كېرەك، دەيدۇ. بەزىلەر ئامۇت قىيامى ئىچىنى سۈرىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، دەيدۇ.

زەرەرى قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ. ياشانغانلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مائۇلھەسەل، ئىسسىق دورا ـ دەرمەكلەر ۋە زەنجىۋىل مۇرابباسى.

كەمافىيتۇس (يەر قارىغىيى)

«ئەرسف»، «كافىيتۇس»، «خامايبىتۇس» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، بىنەپشە رەڭدە چېچەكلەيدۇ، ئاخىرىدا ئۇرۇققا ئۆزگىرەيدۇ. شىرازدا «ماش دارو» دەپ ئاتايدۇ، ئاچچىقلىقى ئۆتكۈرلۈكىدىن ئارتۇق. يەرلىكى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق؛ بەزىلەر ئىسسىقلىقى 3 ـ دەرىجىدە، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئىچكى ئەزالارنى تەنقىيە قىلىدۇ. ئىچىنى سۈرىدۇ. قاتتىق ئىششىقلارغا ۋە چىرىگەن جاراھەتلەرگە زىماد قىلىنىدۇ. ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. سەۋدادىن بولغان يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇدا يەتتە كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەيز بىلەن سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. جىگەر، بۆرەك ئاغرىقى ۋە قورساق ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ ئىچسە «خانىقون ـ نەمىر» (يولۋاسبوغار) نىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. قويۇق بەلغەمنى سۈرىدۇ.

مىقدارى بىر يېرىم مىسقال (4.687 گرام) غىچە.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

بەدىلى سىيسالىيوس، بىر يېرىم داڭ (0.690 گرام) قېلىن دارچىن. بەزىلەر تەڭ مىقداردا زىرە كېرمانى؛ يەنە بەزىلەر كەمازەريوس، دەيدۇ.

كەمازەريوس (كامازەريوس)

«بەللۇتۇل ئەرز» (يەر بەللۇتى)، «شاھبەللۇت»، «خامادەريوس»، «توفراۋس» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى، شېخى ۋە ئۇرۇقى بولۇپ، يوپۇرمىقى يېشىل، تەمى ئىنتايىن ئاچچىق، ئۇرۇقى ئازراق، يوپۇرمىقى كۆپرەك بولىدۇ. ياۋىسىنىڭ يېڭىلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. ھەسەلگە

ئارىلاشتۇرۇپ ساقلايمىز يارا - جاراھەتلەرگە چاپسا، يارا ئېغىزىنى تازىلاپ ساقىيىشىنى تېزلەشتۈرىدۇ. سۇ بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، كونا يۆتەل، دەسلەپكى مەزگىلدىكى ئىستىسقالارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۆيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. تال ئىششىقىنى تارقىتىدۇ. يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھامىلە چۈشۈرىدۇ. زەھەرلىك ھايۋانلار زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. تالقانلاپ كۆزگە سۈركىسە، ياش خالتا ئاقمىسىغا داۋا بولىدۇ. سوقۇپ تال ساھەسگە چاپسا، تال ئىششىقىنى تارقىتىدۇ. ئازراق سۇ بىلەن قاينىتىپ، ھەر كۈنى ناشتىدا بىر سەر (13.250 گرام) دىن ئىلمان ھالدا ئىچسە، تاش پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ. ئۆپكە، كۆكرەك ئەتراپىدىكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. تالقانلاپ، ھەسەل ياكى گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) دىن ئىچسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. كەمازەريوس بەدەننى قىزىتىدۇ. ماددىلارنى تارقىتىدۇ. تەشەننۇج، يەرقان، بالىياتقۇدا يەل تۇرۇپ قېلىش، دەسلەپكى مەزگىلدىكى ئىستىسقالارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەدىلى غاپەس. بەزىلەر تەك مىقداردا قېلىن دارچىن، بەزىلەر ياۋا ھۇمماز ئۇرۇقى ياكى ياۋا چامغۇر ئۇرۇقى، دەيدۇ.

كەممۇن (زىرە)

پارسچە «زىرە» دەپ ئاتىلىدۇ. كېرمان زىرىسى، پارس زىرىسى، شام زىرىسى، نىبىت زىرىسىدىن ئىبارەت بىر قانچە خىل بولىدۇ. كېرمان زىرىسى يەنى زىرە كېرمانى قارا رەڭدە بولىدۇ. پارس زىرىسىنىڭ تولۇق پىشقانلىرى سېرىقىقا مايىل بولىدۇ. شام زىرىسىدىن كۈچلۈكرەك كېلىدۇ. نىبىت زىرىسى بىلەن كېرمان زىرىسى پارس زىرىسىدىن كۈچلۈكرەك.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ. ھەزمنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. سۈيى بىلەن يۈزنى يۇسا رەڭگرويىنى سۈزۈلدۈرىدۇ. كېرمان زىرىسى قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. نىبىت زىرىسى سۈرىدۇ. قورۇپ سىركىگە چىلاپ، ئىستېمال قىلسا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئاشقازاندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشاق سوقۇپ زەيتۇن يېغى ئارىلاشتۇرۇپ شامچە ياسىپ پەرزىجە قىلسا، ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشىگە داۋا بولىدۇ. سىركىگە چىلاپ، سۈزۈپ، قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ مۇۋاپىق مىقداردا داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، لاي ۋە سېغىز يېيىش خۇمارىنى يوقىتىدۇ. تۈز بىلەن چايناپ يېسە، ئېغىزدىن شالۋاق ئېقىشنى توختىتىدۇ. سىركە بىلەن سالايە قىلىپ، بۇرۇنغا تېمىتسا قاناشنى توختىتىدۇ. ھۆل زىرىنىڭ سۈيىنى سقىپ چقىرىپ، كۆزىگە تېمىتسا

ئويۇپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ، كۆزدە ئۆسۈپ قالغان تىرناقچە گۆشنى يوقىتىدۇ، كۆزنى تەنقىيە قىلىدۇ. ئارتۇق كىرپىكنى يۇلىۋېتىپ، ئورنىغا سۈركەپ قويسا قايتا ئۆسمەيدۇ. بولۇپمۇ ئەرەب يېلىمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى. ياۋا زىرە سىيادانغا ئوخشاش قارا رەڭلىك بولىدۇ. ياۋا زىرىنىڭ يەنە بىر خىلىمۇ بار بولۇپ، سەۋسەن ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك تامچىلاشنى توختىتىدۇ، تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ. سىركە بىلەن ئىستېمال قىلسا، ھېق تۇتۇشنى توختىتىدۇ. تالقانلاپ، زەيتۇن يېغى ۋە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۆز تېگىدىكى داغقا سۈركىسە يوقىتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئۇرۇقدان ياللۇغقا سۈركىسە، ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

مىقدارى ئىككى مىسقال (6.250 گرام).

زەرەرى قورساققا زىيانلىق. كۆپ يېسە رەڭگىرويىنى سارغايتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

بەدىلى كېرمان زىرىسىنىڭ ئورۇنباسارى بىر يېرىم ھەسسە نىبىت زىرىسى. بەزىلەر تەڭ مىقداردا، دەيدۇ. بەزىلەر تەڭ مىقداردا پارس زىرىسى، بەزىلەر كەرۋىيا، دەيدۇ. پارس زىرىسىنىڭ ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە كېرمان زىرىسى.

كۇندۇس (كۇندۇش)

«ئەدەرنا»، «قۇندۇس»، پارسچە «كۇندۇشە» دەپ ئاتىلىدۇ. يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. يىلتىزنىڭ سىرتقى پوستى قارا رەڭدە بولىدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئىچىدىن ئىستېمال قىلىش ئىنتايىن خەتەرلىك. بەلغەم ۋە سەۋدانى تەڭشەيدۇ. بەھەق، بەرەس ۋە تەمرەتكىلەرگە زىماد قىلىنىدۇ. تال ساھەسىگە زىماد قىلسا، تال ئىششىقىنى تارقىتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ ھەم تاشنى پارچىلايدۇ. بوغۇملاردىكى شىلىمشىق بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. تالقانلاپ، بۇرۇنغا پۈركىسە چۈشكۈرتىدۇ. ئەمما ياز پەسىلىدە چۈشكۈرتمەسلىك لازىم. بولمىسا ھۆللۈكنى خورىتىدۇ. كۈز، قىش، باھار پەسلىدە چۈشكۈرتكەن مۇۋاپىق. 3 ~ 4 ئايلىق ھامىلە قورساقتا ئۆلۈپ قالسا، ئۇنى تالقانلاپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، پىلتە ياساپ جىنسىي يولغا سېلىپ قويسا ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. ئەدەس مىقدارىدىكى كۇندۇشنى بىنەپشە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇدا ئۈچ كۈن بۇرۇنغا تېمىتسا، نامازشام قارىغۇسىنى ساقايتىدۇ.

مىقدارى بىر يېرىم داڭ (096.0گرام) غىچە.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

دىققەت كۇندۇش زەھەرلىك بولۇپ، ئىچسە قۇستۇرىدۇ، كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ. ھەتتا گالنى بوغۇپ قويىدۇ.

قۇتۇلدۇرۇشتا قۇستۇرۇش، ئۇرۇقى چۈشكەن كۈچلۈك دورىلار بىلەن كلىزما قىلىش، پەيلەر تارتىشىپ قالغان بولسا، قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇجقا قىلىنىدىغان چارە ـ ئاماللارنى قىلىش لازىم.

بەدىلى تەڭ مىقداردا «جەۋزۇلقەي» بىلەن ئىككى داڭ (0.920 گرام) پىلپىل.

كەۋازى (كاللا ـ پاچاق)

ئۇنىڭدىن ھاسىل بولغان كەيمۇس شىلىمشىق بولىدۇ، لېكىن قويۇق ئەمەس. تېز ھەزىم بولىدۇ. كېرەكسىز ماددىلىرى يوق. ياخشى كەيمۇس ھاسىل قىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى شىلىمشىق، سوغۇق قان پەيدا قىلىدۇ. ئەنجۈدان ۋە سىركە بىلەن ئىستېمال قىلسا، شىلىمشىقلىقى ۋە سوغۇقلۇقى كېمىيىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئۈچەي يارىسى، تىل ۋە لەۋ يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كەھرىبا (كەھرىۋا)

«سەمغۇل جەۋزر ـ رۇمىي» (رىم ياڭىقى يېلىمى)، «قەرنۇل بەھرىي»، «كارىبا» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. موم رەڭگىدە سېرىققا مايىل قىزىل، سۈزۈك بولغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، قۇرۇقلۇقى 2 ـ دەرىجىدە. بەزىلەر ئازراق ھارارىتى بار، يەنە بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ھەرقانداق ئورۇندىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. يۈرەك چالاڭغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ. يېرىم مىسقال (1.562 گرام) نى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە، قۇسۇشنى توختىتىدۇ. مەستىكى بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سۈيدۈك تامچىلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. زىماد قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان ھەرقانداق ياللۇغنى

قايتۇرىدۇ. بەزىلەر ھامىلىدار ئايال ئۆزى بىلەن ساقلىسا، ھامىلىنى قوغدايدۇ. يەرقانغا گىرىپتار بولغان ئادەم ئېسىۋالسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەيز توختىتىدۇ. بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ، دەيدۇ.

زەرەرى باشقا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئەزەر پارسى

بەدىلى تاباشىر. بەزىلەر ئىككى ھەسسە گىل رۇمى، تۆت داڭ (1.840 گرام) قېلىن دارچىن، يېرىم ھەسسە قورۇلغان سېمىزئوت ئۇرۇقى، دەيدۇ.

يىگىرمە ئۇچىنچى باب «ل» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

لازەن (لازەن)

مايلىق، خۇش پۇراق، رەڭگى سېرىققا مايىل، قۇم - توپا ئارىلاشمىغانلىرى، مايدا ئېرىتسە قالدۇق چىقمايدىغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق. بەزىلەر 2 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، بەزىلەر ھۆل بەزىلەر سوغۇق، يەنە بەزىلەر قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۇچۇچان، مەلۇم دەرىجىدە قابىز. قويۇق ھۆللۈكلەرنى تەڭشەيدۇ. تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، چاچ يىلتىزىنى قۇۋۇتلەيدۇ، چاچ ئۆستۈرىدۇ. ھەببۇلئاس يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا سۈركىسە، چاچنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ. ئەمما دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇندا چاچ ئۇندۇرەلمەيدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كۈچلۈك دەرىجىدە تارقىتىش رولى بولغان دورىلارغا بىر ھەسسە لازەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەش كېرەك. كۆيدۈرۈپ ئىسرىقنى ئۆزىگە ئالسا، ئۆلۈك ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بەلغەمنى تازىلايدۇ. يېرىم مىسقال (265.1گرام) غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ. ئاجىزلىق ۋە سوغۇقلۇقنى يوقىتىدۇ. گۈل يېغىدا ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ لىپىلدىقىغا سۈركىسە، نەزلە، زۇكام ۋە يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. چوشقا يېغىدا ئېرىتىپ، مەقئەتتىكى يالليۇغقا سۈركىسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ. گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ كىلزما قىلسا، ئۇچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېيتىلىشچە، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

زەرەرى مەقئەتكە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سۇمبۇل تىب.

لاژۇەرد (لاجۇۋەرد)

پارسچە «لاجـۇەرد» دەپ ئاتـىلىدۇ. «لاجـۇەرد بەدەخشـي» دېگەن خـىلى ياخـشى بولۇپ، ئۇ لەئلى بىلەن بىللە ئۆسكەچكە كۆكۈلنى خۇش قـىلىش، قـۇۋۋەتلەش تەسـىرى باشقا خىللىرىغا قارىغاندا كۈچلۈكرەك. «لاجۇەرد رەساسي» دېگەن خـىلى قوغـۇشۇن بىلـەن بىللە تۇرغاچقا ناچارراق.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ھەجرى ئەرمنى بىلەن ئوخشاش. لېكىن سەۋدانى سۇرۇشتە ئۇنىڭدىن ئاجىزراق. بەزىلەر قـۇۋۋىتى «لەزاقـۇز ـ زەھەب» بىلـەن ئوخشاش، دەيـدۇ. لاجۇۋەرد سەۋدا ۋە قانغا ئارىلاشقان ھەرقانداق قويۇق خىلتنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. مالىخۇلىيا ۋە كاناي ياللۇغـىغا داۋا بولـىدۇ. يېرىـم مىسقـال (1.562 گرام) ئېلـىپ بىر مـىسقال (3.125 گـرام) زەيتۇن يېغىغا ئـارىلاشتۇرۇپ، پـەرزىجە قـىلسا ھامـىلىنـى قوغدايدۇ. ھـەتتا چۈشـۈپ كېتـىش ئېھتىمـالى بولغـان ھامىلـىنىمـۇ چۈشۈپ كېـتىشتـىن ساقلايـدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساق ئاغـرىقىنـى پەسەيتىدۇ. سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ. سىركە بىلەن سالايە قىلىپ بەرەسكە سۈركىلىدۇ. كىرپىكنـى ئۆستۈرىدۇ. پەرزىجە قىلسا ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.521گرام) غىچە.

زەرەرى ئاشقازان ئېغىزىغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھۈماما بىلەن مەستىكى.

بەدىلى «ھەجەرى ئەرمني». بەزىلەر «لەزاقۇز ـ زەھەب كانـي» دەيدۇ.

لاغىيە (لاغىيە سۈتلۈكئوتى)

سـۈتلۈتلاردىـن بولۇپ، گـۈلـى سېرىـقچېچەك گـۈلىگـە ئـوخشاش سـېرىق بولـىدۇ. يوپۇرماقلىرى ئاز بولۇپ، سېرىققا مايىل كېلىدۇ. تاغ باغرىلىدا كۆپ ئۆسىدۇ. ھـەسەل ھەرىسـى ئۇنـىڭ گۈلـىنى يەيدۇ. شـېخىنـى سۇندۇرسا سـۈت چىقـىدۇ. سۈتى «لـەبـەنۈل لاغىـيـە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىـجىدە قۇرۇق ئـىسسـىق، بەزىلەر 4 ـ دەرىـجىدە قۇرۇق ئـىسسـىق،

دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سېرىقسۇنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ يېسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچسە، ئىچىنى كۈچلۈك دەرىجىدە سۈرىدۇ. تەسىرى سۈتىنىڭ تەسىرىدىن كۈچلۈكرەك.

بەدىلى فەراسىيۇن (تاغ كۈدىسى)

لالا (لالىئوت)

«شەقەر» دەپ ئاتىلىدۇ، مەككە تەرەپتىن كەلتۈرۈلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بەدەننى قىزىتىدۇ. قابىزلىققا ئىگە. ئىسرىق سالسا بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ مېۋىسىنىڭ ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى. مەقئەت ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئىچسە قان توختىتىدۇ.

زەرەرى دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەببۇلئاس.

لەبلاب (كىچىك يۆگىمەچئوت)

ئەرەبچە يەنە «بەقلەئى بارىد» (سوغۇق ئوت)، «شەجەرەئى بارىد» (سوغۇق گىياھ)، «ھەبلۇل مەساكىيىن» (مىسكىنلەر ئارغامچىسى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. «جەلبۇب»، «نوھ»، «ئەشەقە»، «قەربۇلە» دېگەن ناملىرىمۇ بار. ئەتراپىدىكى ھەرقانداق نەرسىگە يۆگىشىپ ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق، قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، يەنە بەزىلەر سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تەرەتنى بوشىتىدۇ. ماددىلارنى تارقىتىدۇ. ئۇسارىسىنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقى ۋە كونا باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كۆكرەك ۋە ئۆپكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئېزىپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تالغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ سۈيى كۆيگەن سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. يۆتەل ۋە ئىسسىق خىلىتتىن بولغان قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پۇنۇس، خىيار شەنبەر بىلەن ئىشلەتسە، بوغۇملاردىكى ئىششىقنى تارقىتىدۇ. بادام يېغى بىلەن قاينىتىپ ئىشلەتسە، ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى تالغا زىيانلىق. چۆلدە ئۆسكىنى تەرەتتىن قان كەلتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى ناۋات.
بەدىلى ئاق لەيلى ۋە خۇببازى يوپۇرمىقى سۈيى.

لەبسان (ياۋا قىچا)

بۇ ياۋا قىچا بولۇپ، شەكلى قىچىغا ئوخشايدۇ. ئەمما تەبىئىتى ۋە ھارارىتى قىچا بىلەن ئوخشاش ئەمەس. تۈركچە «قىچى» دەپ ئاتىلىدۇ. ھۆلنى پىشۇرۇپ يېسە، ئاشقازانغا مەنپەئىتى قىچىدىن ياخشى. پەي ـ نېرۋىلار ئاجىزلىقى ۋە سوغۇقى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن ماڭالمىغان باللارنى ئۇنىڭ قاينىتىمسىدا ئولتۇرغۇزسا ماڭىدۇ. ئۇرۇقىنى تالقانلاپ سۈت بىلەن يۇغۇرۇپ، يۈزىدىكى داغ ـ سەپكۈنلەرگە سۈركىسە يوقىتىدۇ. رەڭگىرويىنى ياخشىلايدۇ. ئۇرۇقىدىن يالانچۇق ياساپ ناشتىدا يالسا، كونا يۆتەلگە داۋا بولىدۇ. ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن ئېچسە تاش پارچىلايدۇ.

لەبەن (سۈت)

پارسچە «شىير» دەپ ئاتىلىدۇ.
تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىنىڭ ئوتتۇرلىرىدا ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىنىڭ دەسلىپىدە ھۆل، دەيدۇ. ئىسسىقلىقى سوغۇقلۇقىدىن ئارتۇق ئەمەس، سوغۇقلۇقمۇ ئىسسىقلىقىدىن يۇقىرى ئەمەس. ئىسسىقلىقى بەلغەم بىلەن قانىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، قانغا يېقىنراق، بەلغەمدىن يىراقراق. بەزىلەر ھۆل ئىسسىق، بولۇپمۇ قويۇقىنىڭ ھۆل ئىسسىقلىقى يۇقىرى، دەيدۇ. بەزىلەر ھۆل سوغۇق، يېڭى سېغىلغان سۈتنىڭ سوغۇقلۇقى كەمرەك، دەيدۇ. يەنە بەزىلەر مۆتىدىل، دەيدۇ.
رولى ۋە داۋاسى بەدەننى قۇۋۇتلەيدۇ. سۈتكە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، خىلتلاردىكى بۇزۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ. قىيامنى تەڭشەيدۇ. بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. مېڭىنى تەرەققي قىلدۇرىدۇ. بولۇپمۇ ئاياللارنىڭ سۈتى تېخىمۇ شۇنداق. سۈتنى ناۋات بىلەن ئىچسە رەڭگىرويىنى ياخشىلايدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ. تەمرەتكە، قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ. باھنى قوزغايدۇ. قىزىتىلغان تاش ياكى تۆمۈر بىلەن داغلىغان سۈت ئىچىنى قاتۇرىدۇ. سۈت ئۇنتۇغاقلىق، ئۆز ـ ئۆزىگە سۆزلەش، ئارتۇقچە غەم قىلىشتەك پاسسىپ روھىي ھالەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈت ئۇچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەرلىك دورىلار بىلەن

زەھەرلەنگۈچىلەر ئىچسە زەھەر قايتۇرىدۇ. بولۇپمۇ ئالا كۇلۇك، دېڭىز توشقىنى، بۆرە بوغار (خانقۇز زەئىب)، شەۋكىران يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشتا ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى. ھەرقانداق زەھەرنى قايتۇرىدۇ. بولۇپمۇ ئوق يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشتا تەسىرى ياخشى. قان ياكى بەلغەمدىن بولغان نامازشام قارىغۇسى، يۈرەك چالاڭغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈتنى ئىستېمال قىلىشتا ھەزىم ئەزالىرىنىڭ تەبىئىتىگە قاراش كېرەك، رەڭگى ئاق، قىيامى مۆتىدىل، تىرناققا تېمىتسا يېيىلمايدىغانلىرى ياخشى. سۈتلەر ئىچىدە ئادەمنىڭ سۈتى ئەڭ ياخشى. ئۇنىڭدىن قالسا ئادەمنىڭ تەبىئىتىگە يېقىن كېلىدىغان ھايۋانلارنىڭ سۈتىدۇر. گۆشىنىڭ پۇرىقى شۇ ھايۋان سۈتىنىڭ ياخشى - يامانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. مەسىلەن: ئىت، بۆرە، شىر، يىلپىز قاتارلىق يىرتقۇچ ھايۋانلارنىڭ سۈتى ناچار. قوي، ئۆچكە، كالا، ئات، كېيىك قاتارلىق ھايۋانلارنىڭ سۈتى ياخشى. رەڭگى ئوچۇق سۈتنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزراق، رەڭگى قېنىق سۈت قۇۋۋەتلىكرەك بولىدۇ. تەستىرەك ھەزىم بولىدۇ. باھاردىكى سۈتنىڭ ھۆللۈكى كۆپ، سۇيۇقراق؛ يازدىكى سۈتنىڭ ئىسسىقلىقى يۇقىرىراق، كۈزدىكى سۈت قويۇقراق، قىشتىكى سۈت قايماقلىق بولىدۇ. تاغلاردا ئوتلىغان ھايۋانلارنىڭ سۈتى قۇرۇق ۋە ئىسسىقراق كېلىدۇ. سۈتنىڭ ياخشىسى ياش ھايۋاننىڭ سۈتىدۇر. يېشى كىچىك ھايۋاننىڭ سۈتىنىڭ ھۆللۈكى ئارتۇق بولىدۇ. يېشى چوڭ ھايۋاننىڭ سۈتى قۇرۇقلۇقى يۇقىرى بولىدۇ. سۈت قايماق، پىشلاق ۋە سۇدىن ئىبارەت ئۈچ قىسمىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، تەسىرى ئوخشاشمايدۇ.

سۈت ئىچكەندىن كېيىن ئەڭ ياخشىسى ئۇخلىماسلىق، ئۈستىدىن ئۇنى ھەزىم قىلىدىغان، سىلىقلاشتۇرۇش تەسىرى بولغان تاماقلارنى يېمەسلىك كېرەك. سۈت قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا بەكرەك مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەمما ئۇلارنىڭ ئاشقازىنىدا سەپرا بولماسلىقى كېرەك. ھەسەل ياكى ناۋات بىلەن ئىستېمال قىلسا ئاسان ھەزىم بولىدۇ. سۈت ئىستېمال قىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى باھار پەسلىنىڭ ئوتتۇرىسى بولۇپ، بۇ چاغدا سۈتنىڭ قويۇق - سۇيۇقلۇقى نورمال، پىشلاق قىسمى سۇ قىسمىدىن كۆپرەك بولىدۇ. قىش پەسلىدىكى سۈتنى ئىچمەسلىك كېرەك.

زەرەرى سۈت ئاشقازاندىكى سەپرا بىلەن ئۇچراشسا سەپراغا ئۆزگىرىدۇ. يەل پەيدا قىلىدۇ. جىگەردە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. قانسىراۋاتقانلارغا زىيان قىلىدۇ. بۇزۇق سۈت بەدەنگە ناھايىتى زىيانلىق. ئىچكى ئەزالاردىكى ياللۇغلار، پەي - نېرۋىلار، بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلارغا زىيان قىلىدۇ. سۈتنى كۆپ ئىچسە بەرەسكە سەۋەب بولىدۇ. بەدەندە پىت پەيدا قىلىدۇ. پەقەت تۆگە سۈتىنىڭ بۇ خىل زىيىنى كەمرەك. چىش مىلىكى ۋە چىشقا زىيان قىلىدۇ. كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ. بۆرەك تېشى ۋە جىگەردە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئۇنى ئىچكەندىن كېيىن ھەسەل بىلەن ياكى ئىچىشتىن بۇرۇن ھەسەل سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش

لازىم. قاينىتىپ ئىچسە ۋە ئارقىدىن كىشمىش يېسە يەل پەيدا قىلمايدۇ. ئەگەر سۈتنى ئىچكەندىن كېيىن ھەزىم بولماي مەيدىدە تۇرۇپ قالسا ياكى بۇزۇلغان سۈتنى ئىچكەنلىكتىن سوغۇق تەرلىسە، كۆكۈل ئىلىشتۇرسا، تەپ بولسا گالىنى تېزلا بوغۇپ قويىدۇ. بۇ چاغدا تۇزلۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بولمىسا ئۇنىڭ ئۈيۈشىنى تېزلەشتۇرۇۋېتىدۇ. سۇغا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش ياكى فۇددىندىن سەككىز مىسقال (25 گرام) بېرىش لازىم. شۇندىلا ئۈيۈپ قالغان سۈتنى ئېرىتىپ، زەھەرلەشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ ياكى پەنىرمايىدىن بىر مىسقال (3.125 گرام) ئىچىش كېرەك. شۇندىلا ئۈيۈپ قالغان سۈتنى ئېرىتىپ قۇستۇرۇش ياكى ئىچنى سۇرگۈزۈش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلىغىلى بولىدۇ.

لەبەنى ھامىز (قېتىق)

بۇنىڭ قايمىقى كۆپ بولسا ياخشى. يەنى قايمىقى ئېلىۋېلىنىپ چۈچۈمەل قېتىقىغا ئۆزگەرسە، ئەرەبچە «مەخىز»، پارسچە «دوغ»، قايمىقى ئېلىنمىغىنى پارسچە «ماست» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر ھۆل دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ھۆلۈك يەتكۈزۈش ۋە پىشۇرۇش رولى بولغاچقا، ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ بالغەم قۇۋۋىتىنى قوزغايدۇ. ئاسان ھەزىم بولىدۇ. لېكىن خام خىلىت پەيدا قىلىدۇ. چىشقا زىيان يەتكۈزمىسمۇ چىش مىلىكىگە زىيان قىلىدۇ. دوغ ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازىنىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قايمىقى ئېلىۋېلىنغان قېتىق سەپرا ۋە قاندىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. چىش مىلىكىگە زىيان يەتكۈزمەسلىك ئۈچۈن ئارقىدىن مائۇلھەسەل بىلەن چىشنى چايقاش كېرەك. ئەگەر ئاشقازاندا ھەزىم بولماي ئوفۇنەتلەنگەن ياكى ئېچىغان بولسا باشنى قايدۇرىدۇ، كۆكۈلنى ئىلىشتۇرۇپ قورساقنى ئاغرىتىدۇ. ئاشقازان ئېغىزىنىڭ ئاغرىشىنى پەيدا قىلىدۇ. بەلكىم خولېرا بىلەن ھالاك قىلىشى مۇمكىن. شۇڭا، دەرھال قۇستۇرۇش، مائۇلھەسەل ئىچكۈزۈپ ئاشقازانىنى تازىلاش، ئارقىدىن مۇسەللەس ئىچكۈزۈش ياكى پەلاپىلى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ناردىن يېغى بىلەن ئاشقازان ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك.

لەبەنۇل بەقەر (كالا سۈتى)

كالا سۈتى باشقا سۈتلەرگە قارىغاندا ياخشى بولۇپ، ئادەمگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. قويۇق

بولۇپ، ماي تەركىبى يۇقىرى، ئۇزۇقلۇقى مول.

رولى ۋە داۋاسى بەدەننى سەمرىتىدۇ. كاناي ياللۇغى، سىل، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى ۋە كونا تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمما ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ.

لەبەنۇل مەئىز (ئۆچكە سۈتى)

تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، كالا سۈتى بىلەن ئېشەك سۈتى ئارىلىقىدا.

رولى ۋە داۋاسى نەزلە، گالدىكى جاراھەت، قۇرۇقلۇقتىن بولغان ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، ۋەسۋەسىلىك، غەم قىلىش، يۆتەل، سىل، قان تۈكۈرۈشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن غار ـ غار قىلسا بوغما كېسەل، كىچىك تىل ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ. دوۋساق يارىسىغا شىپا بولىدۇ. ئۆچكە قابىزلىققا ئىگە ئۆسۈملۈكلەرنى ئوتلاشقا ئامراق بولغاچقا، سۈتىنىڭ زىيىنى باشقا ھايۋانلار سۈتىگە قارىغاندا ئازراق. ئۆچكە سۈتىنىڭ ئىچىنى سۈرۈش تەسىرى كالا سۈتىنىڭكىگە قارىغاندا ئاجىزراق بولۇپ، قالغان جەھەتلەردە بىر ـ بىرىگە ئوخشايدۇ. ئۆچكە ھەرىكەتنى كۆپ قىلىپ سۇنى ئاز ئىچىدىغان، ئاچچىق ئوتلارنىمۇ ئوتلايدىغان بولغاچقا، سۈتى كونا تەپ ۋە ئىچ سۈرۈشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ.

زەرەرى جىگەر، ئاشقازان، ئۈچەيلەرگە زىيانلىق.

بەدىلى كالا سۈتى.

لەبەنۇل ـ لىقاھ (تۆگە سۈتى)

پارسچە «شىيرى شۇتۇر» دەپ ئاتىلىدۇ. تەركىبىدە ماي ئاز، تېز ھەزىم بولىدۇ. ئەمما ئوزۇقلۇقى تۆۋەنرەك.

رولى ۋە داۋاسى سۇيۇق بولغاچقا، باشقا سۈتلەردەك توسالغۇ پەيدا قىلمايدۇ، بەلكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، جىگەرنى ياشارتىدۇ، زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. تال كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. ھەر خىل تىپتىكى ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەردە تۇرۇپ قالغان خىلىتلارنى تارقىتىدۇ. بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. جىمانى قوزغايدۇ. ناۋات بىلەن ئىچسە ئاياللارنىڭ رەڭگىرويىنى ياخشىلايدۇ. جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىپ، جىگەرگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. بىر رەتىل (400 گرام) غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لەبەنۇن - نىئاج (قوي سۈتى)

ئەرەبچە يەنە «لەبەنۇز - زەئنى» دەپ ئاتىلىدۇ. پارسچە «شىير مش» دەپ ئاتىلىدۇ. مايلىق ۋە قويۇق كېلىدۇ، پىشلاق ۋە قايمىقى كۆپ بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قان تۈكۈرۈشكە، ئۆپكە يارىسىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. جىمانىڭ زىيىنىنى تولۇقلايدۇ. باھ قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ. زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھرىنى قايتۇرىدۇ. ئىسھال، ئۇچەي يارىسى، نەپەس يولى يالۇغى، يۆتەل قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. رەڭگرويىنى ياخشىلايدۇ. مېڭە ۋە يۇلۇننىڭ تەرەققىياتىغا مەنپەئەتلىك.

زەرەرى ئۆچكە سۈتىدەك ياخشى ئەمەس. بەدەنگە دېگەندەك ماس كەلمەيدۇ. قورساقنى ئاغرىتىدۇ. قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.

لەبەنۇل ئەتان (ئېشەك سۈتى)

پارسچە «شىيرى خەر» دەپ ئاتىلىدۇ. مېيى ئاز بولۇپ، سۇيۇق كېلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سىل كېسىلىگە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن ئېغىز چايقىسا، باشقا سۈتلەرنىڭ ئەكسىچە چىش ۋە چىش مىلىكلىرىنى چىڭىتىدۇ. يۆتەل، سىل، قان تۈكۈرۈش، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق، كۆكرەك كېسەللىكلىرىگە، بولۇپمۇ ئۆپكىنىڭ تۇرلۈك كېسەللىكلىرىگە داۋا بولىدۇ. دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يېڭى سېغىلغان سۈتىدىن 90 مىللىلىتىر ئىچسە، زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھرىنى قايتۇرىدۇ. ئۇچەي يارىسى ۋە قانلىق ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمما باش ئاغرىش، قۇلاق غوڭۇلداش ۋە باش قېيىش كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغۇچىلارغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

بەدىلى ئۆچكە سۈتى ياكى قوي سۈتى.

لەبەنۇل خەيل (ئات سۈتى)

ئەرەبچە «لەبەنۇر - رەماك»، پارسچە «شىيرى ئەسپ» دەپ ئاتىلىدۇ. تۈركچە «قېمىز» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى پىشلاق ۋە قايمىقى كەمرەك بولىدۇ. ئاسان ھەزىم بولىدۇ. ئۇزۇلۇپ

قالغان ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. ئايال كىشى ئۇنى يېڭى ۋە ئىسسىق پېتى كىلىزما قىلسا، بالىياتقۇنى تەنقىيە قىلىپ يارا بولسا ساقايتىدۇ. كۆپ ئىچسە مەست قىلىدۇ.

لەبەنۇن - نىسا (ئايال كىشىنىڭ سۈتى)

رولى ۋە داۋاسى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. دېڭىز توشقىنىنىڭ زەھرىنى قايتۇرىدۇ. كۆزگە ساغسا كۆز ئاغرىقى، كۆز قۇرغاقلىشىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ تۇخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئىشلەتسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى. ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق يالليۇغىنى قايتۇرىدۇ.

لىبا (ئوغۇز سۈت)

يەنە «زەھەك» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا كۆپ ئوزۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ياخشى خىلىت پەيدا قىلىدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ.

زەرەرى تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئاشقازاندىن ئۆزۈندا ئۆتىدۇ. ئاشقازاندا ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ. قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. ھېق تۇتقۇزىدۇ. تاش پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

لۇبان (كۇندۇر)

پارسچە «كۇندۇر» دەپ ئاتىلىدۇ. كۇندۇر دەرىخى تىكەنلىك بولۇپ، ئېگىزلىكى ئىككى گەزدىن ئارتۇق كېلىدۇ. تاغلىق رايونلاردا ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقى ئاس يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. مېۋىسى ئاس مېۋىسىنىڭ يېرىمىغا ئوخشايدۇ. يېلىمى «ئىلىك» دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇ كۇندۇردىن ئىبارەت. «بەستەج» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. رەڭگى ئاق، يۇمىلاق دانچە شەكلىدە بولغانلىرى ياخشى. كونىرغانسېرى قىزىرىدۇ. ساختىلىرى يېلىم ۋە راتىيانەج ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە قۇرۇق، 2 - دەرىجىدە ئىسسىق. بەزىلەر 3 - دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ. ھەرقانداق ئورۇندىن كەلگەن قانىنى توختىتىدۇ. مېڭە پەردىلىرىدىن بۇرۇن قاناش شەكلىدە كەلگەن قانىنىمۇ

توختىتىدۇ. مەقئەتتىكى يامان يارىلارنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، سەينەككە زىماد قىلىنىدۇ. ئۆردەك ياكى چوشقا يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ كالا تەمرەتكىسى، كۆيۈك يارىسى ۋە سوغۇقتىن بولغان پۇت - قول يېرىلىشقا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. توغرىغۇغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. بەزىلەر قان ۋە ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. زەئىپ ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەپ، ئاشقازانىنى قىزىتىدۇ. قۇسۇشنى توختىتىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ جىگىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، دەيدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) ئېلىپ سۇغا چىلاپ، ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىستېمال قىلىپ بەرسە بەلغەمنى ئالىدۇ. ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇپ، زېھنىنى ئاچىدۇ. ئۇنتۇغاقلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. خەپەقانغا ۋە كۆزدىكى جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىلەر روھنى، يۈرەكنى ۋە مېڭىنى تەنقىيە قىلىدۇ. ئىسرىق سالسا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغاچقا ئۇنىڭدا زەھەر قايتۇرغۇچى قۇۋۋەت بار، دەيدۇ. كۆيدۈرۈپ كەتىرا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىسە چاچ ئۆستۈرىدۇ. سىركە بىلەن ئىچسە مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

زەھەرى كۆپ يېسە باشنى ئاغرىتىدۇ. ئۇنى كۆپ چاينىسا جۇزام، بەرەس ۋە بەھەق پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

تۈزەتكۈچىسى ئەزەر پارسى

مىقدارى يېرىم مىسقال (1.562 گرام).

بەدىلى مەستىكى. بەزىلەر تەڭ مىقدارىدا كۈندۈر قاسىرىقى، دەيدۇ.

لەبەنۇل يەتۇئات (سۈتلۈكئوتلار سۈتى)

بۇ، مازەريون، ھىلگ، ئەنجۇر، ئەرتەنىيساغا ئوخشاش سۈتلۈكئوتلارنىڭ سۈتىگە قارىتىلغان.

رولى ۋە داۋاسى سۈتلۈكئوتلارنىڭ سۈتىنى، بولۇپمۇ «شىرىم» ۋە «لاغىيە» نىڭ سۈتىنى كالا تەمرەتكىسىگە سۈركىسە ساقايتىدۇ.

زەھەرى قانىنى بۇزىدۇ. تېرە ۋە ئەزالارغا سۈركىسە كۆيدۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سوغۇق سۇ ۋە باشقا سوغۇق تەبىئەتلىك سۇيۇقلۇقلار بىلەن يەرلىك ئورۇننى يۇيۇش كېرەك.

لۇبابۇل قۇرتۇم (زاراڭزا ئۇرۇقى مېغىزى)

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بەلغەمنى سۈرىدۇ. قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ. ئىستىسقا ۋە قورساققا سۇ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى ئۇچ مىسقال (9.375 گرام)

لەھم (گۆش)

گۆشلەرنىڭ ھەممىسى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئوزۇقلۇقى كۆپ. قان كۆپەيتىدۇ. بەزىسى بەزسىدىن ياخشىراق. ئورۇق - سېمىزلىكى ئوتتۇراھال بولغىنى ياخشى. مۇسكۇل گۆشى مۆتىدىلرەك كېلىدۇ. پىچىۋېتىلگەن مالنىڭ گۆشى پىچىۋېتىلمىگەن مالنىڭ گۆشىدىن ياخشىراق بولىدۇ. چۈنكى بوندىقلىرى بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، تېزلا قان پەيدا قىلىدۇ.

لەھمۇل ھەملان (پاقلان گۆشى)

بىر ياشلىق پاقلاننىڭ گۆشى ياخشى بولۇپ، مۆتىدىل مىزاجلىقلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. چۈنكى، ھۆل ئىسسىق ئوزۇقلۇقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنى كۆيدۈرۈپ كۈلى بەھەق ۋە تەمرەتكىگە سۈركىلىدۇ. ئاقارغىچە كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى كۆزگە سۈركسە ئاقنى يوقىتىدۇ. ئىستېمال قىلسا بەلغەم كۆپەيتىدۇ. تۈزەتكۈچسى مۇسەللەس بىلەن شېكەر ھالۋىسى. كۆكىلى ئىلىشۈاتقان كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچسى قابىز نەرسىلەر بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش.

لەھمۇن نىئاج (قوي گۆشى)

ھارارىتى كەمرەك بولۇپ، ناچار قان ھاسىل قىلىدۇ.

لەھمۇل جەدىيي (ئوغلاق گۆشى)

كېرەكسىز ماددىلىرى كەمرەك بولىدۇ. ياخشى سۈت ئەمگەن ئوغلاقنىڭ گۆشى ياخشىراق، ناچار سۈت ئەمگەن ئوغلاقنىڭ گۆشى ناچارراق بولىدۇ. قارا ئوغلاقنىڭ گۆشى

ياخشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئاسان ھەزىم بولىدۇ. تەملىك كېلىدۇ. ئېيتىلىشىچە، رەڭگى قىزىل، كۆزى كۆك ئۆچكە گۆشىنىڭ ھارارىتى قوي گۆشىنىڭ ھارارىتىدىن تۆۋەنرەك بولۇپ، ھۆل ۋە قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل. تېز ھەزىم بولىدۇ. بەدىنىگە جاراھەت، ئەسۋىلەر كۆپ چىقىدىغان كىشىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قويۇق - سۇيۇقلۇقى نورمال بولغان قان پەيدا قىلىدۇ.

زەرەرى قورۇلغىنى قۇلۇنجىغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قەنت بىلەن تەييارلىغان ھالۋا بىلەن ھەسەل.

لەھمۇل مەئىزىل ئىناس ۋە تىتىيس (ساغلىق ۋە تېكە گۆشى)

مەيلى تېكە ياكى ساغلىق ئۆچكە بولسۇن، تەستە ھەزىم بولىدۇ. ناچار بولۇپ، قارامتۇل قان پەيدا قىلىدۇ.

لەھمۇل بەقەر (كالا گۆشى)

ياش كالىنىڭ گۆشى ياخشى بولۇپ، باھار پەسلىدە ئىستېمال قىلسا مەنپەئەتلىك. ئۆچكە گۆشىدىن قۇرۇقراق، ئىسسىقلىقى كەمرەك.

تەبىئىتى ئېيتىلىشىچە، 4 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى كۆپ ئوزۇق بولىدۇ. سەكبىنەج بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، ئاشقازاندىن ئاقىدىغان سۇيۇقلۇقنى توختىتىدۇ. يەنى بۇ ئېغىر ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

زەرەرى تەستە ھەزىم بولىدۇ. يېشى چوڭ، قارا كالىنىڭ گۆشىنى كۆپ يېسە، بەھەق، كالا تەمرەتكىسى، راك، ئادەتتىكى تەمرەتكە، قوتۇر، جۇزام، پىل پۇتى كېسەللىكى، پاچاق تومۇرىنىڭ ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىشى، ئۆز - ئۆزىگە سۆزلەش، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ ۋە تال ئىششىقى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى دارچىن، پىلپىل، زەنجىۋىللەر بىلەن پىشۇرۇش لازىم. قوغۇن شاپىقى بىلەن قاينىتىپ پىشۇرسا، تېز ۋە يۇمشاق پىشىدۇ.

لەھمۇل ئىجىل (موزاي گۆشى)

موزاي گۆشى كالا گۆشى ۋە قوچقار گۆشىدىن ياخشى. ياخشىسى تۇغۇلغىنىغا ئۇزۇن بولمىغان موزاي گۆشى.

تەبئىتى هۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى مۆتىدىل ئوزۇقلۇق بولىدۇ. ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ. ئېغىر ئەمگەك قىلغۇچىلارغا كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى تال كېسىلى بىلەن ئاغرىغۇچىلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بەدەن چېنىقتۇرۇش، كۆپ ئەمگەك قىلىش، مۇنچىغا چۈشۈش.

لەھمۇل جامۇس (سۇ كالىسى گۆشى)

تەمى تۆگىقۇشى ۋە بۇركۇت گۆشىگە ئوخشايدۇ.

تەبئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى گۆشى تەستە ھەزىم بولىدۇ، ناچار خىلىت پەيدا قىلىدۇ.

لەھمۇل خەسا (ئاختا ھايۋان گۆشى)

پىچۇپتىلگەن ھايۋاننىڭ گۆشى ئاختا پىچۇپتىلمىگەن ھايۋاننىڭ گۆشىدىن ياخشىراق. ئورۇق - سېمىزلىكتە ئوتتۇراھال بولغان بىر ياشلىق پاقلان ياكى ئوغلاق گۆشى ئەڭ ياخشى ھېسابلىنىدۇ. پىچۇپتىلمىگىنىگە قارىغاندا ئىسسىقلىقى تۆۋەنرەك بولۇپ، تېز ھەزىم بولىدۇ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ. سېمىزى ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، تەرەتنى بوشىتىدۇ. ئۇرۇقى ئورۇقلتىدۇ، چوڭ تەرەتنى قاتۇرىدۇ.

لەھمۇل غەزال (كېيىك گۆشى)

كېيىك «ئاھۇ» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئۇۋلاپ تۇتۇلغان ھەر قانداق ھايۋاننىڭ گۆشى ناچار، سەۋدالىق، قويۇق قان پەيدا قىلىدۇ. ئەمما كېيىك گۆشىنىڭ بۇ خىل زىيىنى كەمرەك. قۇلۇنجى ۋە بەدەنده كېرەكسىز ماددىلار يىغىلىپ قېلىشىدىن بولغان بەدەن ئاجىزلىقىنى ياخشىلايدۇ. پالەچكە شىپا بولىدۇ. ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، بەدەننى قىزىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەر خىل ماي ۋە چۈچۈمەل نەرسىلەر.

لەھمۇل ئەرنەب (توشقان گۆشى)

توشقان گۆشى ياخشى ـ يامانلىقتا كېيىك گۆشىدىن تۆۋەنرەك تۇرىدۇ. ياخشىسى ئۇۋلانغان توشقان گۆشى بولۇپ، ئەڭ ياخشىسى ئۇۋ ئىتى ئۇۋلىغىنىدۇر.

رولى ۋە داۋاسى مۇپاسىل ۋە كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار توشقان گۆشى پىشۇرۇلغان شورپىدا ئولتۇرسا، تۈلكە گۆشى شورپىسىدا ئولتارغاندەك مەنپەئەت قىلىدۇ. قورۇپ پىشۇرۇپ يېسە، ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىپ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، شۇنداقلا بەدەننى سەمرىتىدۇ. ماددىلارنى سۇيۇلدۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەر خىل دورا ـ دەرمەكلەر.

لەھمۇل ئىييەل (بۇغا گۆشى)

رولى ۋە داۋاسى تېز ھەزىم بولىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

زەرەرى تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپنى پەيدا قىلىدۇ.

لەھمۇل كىباشىل جەبەلىييە ۋەلھىمارىلۋەھشىي (تاغ قوچقار ۋە ياۋا ئېشەك گۆشى)

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بەدەننى قۇۋۋەتلەپ سەمرىتىدۇ. ئەمما تەستە ھەزىم بولىدۇ. ياۋا قوچقار گۆشى ئالا كۇلۇك بىلەن زەھەرلەنگۈچىلەرگە شىپا بولىدۇ.

لەھمۇل خەيل (ئات گۆشى)

رولى ۋە داۋاسى ئېغىر ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ياخشى ـ يامانلىقى ۋە سەۋدا كۆپەيتىش جەھەتتە تۆگە گۆشىگە ئوخشايدۇ.

لەھمۇل دۇب (ئېيىق گۆشى)

شىلىمشىق ۋە پوتلىسمان بولۇپ، تەستە ھەزىم بولىدۇ، ئوزۇقلۇقى تۆۋەن.

لەھمۇل ھىمارىل ئەھلىيە (يەرلىك ئېشەك گۆشى)

زىيىنى كەمرەك بولۇپ، ئېغىر ئەمگەك قىلغۇچىلار ۋە بەدىنى زەئىپ كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. تۆگە گۆشىدىن ناچار بولۇپ، تەستە ھەزىم بولىدۇ، سەۋدانى كۆپەيتىدۇ. ناچار گۆشلەردىن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

لەھمۇس سىننەۋر (مۇشۇك گۆشى)

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. بەزىلەر سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بوۋاسىر ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. بۆرەكنى قىزىتىدۇ. بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

لەھمۇل خۇدۇر (بوتىلاق گۆشى)

تەبىئىتى ئىنتايىن ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئېغىر ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ۋە تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى ھەرقانداق گۆشكە قارىغاندا تەستە ھەزىم بولىدۇ، سەۋدا پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى زەنجىۋىل مۇرابباسى.

لىھيە تۇت - تىيس (تېكە ساقىلى ئوتى)

ئەرەبچە «ئەزنابۇل خەيل»، «زەنەبۇل خەيل» (ئات قۇيرۇقى ئوت)، قىيامى «ئۇسارەئى لىھيە تۇت - تىيس»، پارسچە «ئىسلىخ» دەپ ئاتىلىدۇ. ئاكوپ ۋە دۆڭلۈكلەردە ئۆسىدۇ، غولى

كاۋاك، رەڭگى قىزىلغا مايىل، ئۆزى قاتتىق كېلىدۇ. كۆپ بوغۇملۇق بولۇپ، يوپۇرمىقى بوغۇمى يېنىدىن ئۆسۈپ چىقىدۇ. شەكلى ئىزخىر يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئەمما ئۇنىڭدىن ئىنچىكىرەك بولۇپ، ئات قۇيرۇقىغا ئوخشاش كۆپ قىرلىرى بولىدۇ. يىلتىزى قاتتىق كېلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، يەنە بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، دەيدۇ. قىيامى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى قابىز، ئۇسارىسى تېخمۇ شۇنداق. قان تۈكۈرۈشنى ۋە ھەرقانداق ئورۇندىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. بالىياتقۇ ۋە باشقا ئەزالاردىن ئاقىدىغان تۈرلۈك ھۆللۈكلەرنى توختىتىدۇ. قۇرۇتۇلغان يوپۇرماقلىرى كونا يارىلارنى ساقايتىدۇ. يىلتىزى قۇلاق كىرىنى تازىلايدۇ. ئۆپكە يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسارىسى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەرقانداق جاراھەتەنى ساقايتىدۇ. ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. ئەمما ئېچىشتۇرمايدۇ، غىدىقلىمايدۇ. تۈرلۈك يامان جاراھەتلەرگە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇ بىلەن ئىچسە ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆپكە كېسەللىكلىرى، قان تۈكۈرۈش، ئۈچەي زەخمىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) ئىشلىتىلىدۇ. بوشىشىپ قالغان ئەزالارغا سۈركىسە پەي ـ مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ. يىلتىزى ھەم پۈتۈن چۆپى يۆتەل، نەپەس قىستاش، ئاشقازان، جىگەر ياللۇغى ۋە ئىستىسقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى كۆپ ئىستېمال قىلسا پەيلەرنى بوشاشتۇرىدۇ. تۈزەتكۈچىسى خېمىرى بىنەپشە. بەزىلەر قىيامى بۆرەككە زىيانلىق، دەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مائۇلھەسەل.

بەدىلى تەڭ مىقداردا گۈل ئۇرۇقى بىلەن ئانارگۈلى. بەزىلەر ئاقاقىيا، دەيدۇ.

لىسانۇل ھەمەل (پاقىيوپۇرمىقى)

بۇ ئۆسۈملۈك پاقىنىڭ تىلىغا ئوخشايدۇ. «بارتەڭ»، «بەردۇسالام»، «لىسانۇل كەلىب»، «كەسىيرۇل ئەزلائى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چوڭ ۋە كىچىك ئىككى خىل بولىدۇ. چوڭىنىڭ يوپۇرمىقى چوڭراق بولۇپ، سۇ ۋە تۇپراققا مەنسۇپ تەركىبلەردىن تۈزۈلگەن. سۇغا مەنسۇپ تەركىبلىرى بىلەن سوۋۇتىدۇ، تۇپراققا مەنسۇپ تەركىبلىرى بىلەن قابىزلىق تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. ئادەتتە چوڭىنىڭ يېڭىسى پايدىلىقراق دەپ قارىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

رولی ۋە داۋاسی یوپۇرمىقى قابىزلىققا ئىگە بولۇپ، ماددىلارنىڭ كېسەللەنگەن ئورۇنغان قۇيۇلۇشىنى توسويدۇ، قان توختىتىدۇ. يىلتىزىنى چاشقان يارىسى بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ بوينىغا ئېسىپ قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ھەر خىل ئىششىقلار، تىلما كېسەل، چاشقان يارىسى، كۆيدۈرگە، پىل پۇتى كېسەللىكى، تۇتقاق كېسەل، كۆيۈك يارىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ئېغىز يارىسىغا داۋا بولىدۇ. كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. يىلتىزىنى غالجىر ئىت چىشلىگەن ئورۇنغا چاپسا زەھەر قايتۇرىدۇ.

زەرەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى، قېلىن دارچىن.

بەدىلى ھۇمماز يوپۇرمىقى.

لىسانۇس سەۋر (كالا تىلى ئوتى)

« گاۋزۇبان»، «بوغەلفۇن»، «كەجىيلا»، پارسچە «گاۋزەبان» دەپ ئاتىلىدۇ. ئېيتىلىشىچە «كۈنۈچە - مەرۋى» نىڭ بىر خىلى بولۇپ، يوپۇرمىقى قېلىن كېلىدۇ، ئۈستىدە چېكىتلەر بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. بەزىلەر مۆتىدىلرەك، مەلۇم مىقداردا سوغۇقلۇقى بار. 1 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل، قۇرۇقلۇقىنىڭ ھۆللۈكى كەمرەك، دەيدۇ. يەنە بەزىلەر 3 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق، دەيدۇ.

رولی ۋە داۋاسی نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ. چۆچۈش، قورقۇش ۋە غەم قىلىشنى يوقىتىدۇ. كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يۈرەك چالاڭغۇراش ۋە سەۋدادىن بولغان باشقا كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ناۋات بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، يۆتەل ۋە كۆكرەكنىڭ يىرىكلىكىنى ياخشىلاپ، بەلغەمنى يوقىتىدۇ. كۆيدۈرۈپ بالىلار ئېغىز يارىسىغا سەپسە ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

زەرەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قىزىل سەندەل ياكى ھېلىلە مۇرابباسى.

بەدىلى تەڭ مىقداردا كۆيدۈرۈلگەن ئەۋرىشىم ياكى ئىككى ھەسسە تۇرۇنجى پوستى. بەزىلەر بادرەنجى بۇيا ۋە كاسىنە، دەيدۇ.

لىسانۇل ئەسافىير (ئەرمۇدۇن دەرىخى ئۇرۇقى)

«بەنجىشەكەر»، پارسچە «ئەھەر»، «زۇبانى كۈنجۈشىك»، چېچىكى «سۇنبۇل كەلىب» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.

رولى ۋە داۋاسى بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. تاش پارچىلايدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يۈرەك چالاڭغۇراشقا داۋا بولىدۇ. يوپۇرمىقى قابىز.

بەدىلى باھنى قوزغاشتا تەڭ مىقداردا پوستى ئاقلانغان ياڭاق. تەڭ مىقداردا قىزىل تۇدەرى. يېرىم ھەسسە قىزىل بەھمەن.

لۇفاھ (يەبرۇج مېۋىسى)

بۇ «يەبرۇج» ئۆسۈملۈكىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، پارسچە «شايبرۇج»، «مەغەد» دەپ ئاتىلىدۇ. پېدىگەنمۇ «مەغەد» دەپ ئاتىلىدۇ. دېنى چوڭ، پۇرىقى ئۆتكۈر، تولۇق يېتىلگەنلىرى ياخشى. يەبرۇجنىڭ يىلتىزى «لۇئبەئى مۇتلەق» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىگىچە ھۆل سوغۇق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سۈتى داغ ـ سەپكۈنلەرنى يوقىتىدۇ. تېرىنى غىدىقلمايدۇ. ئۇرۇقىنى ھەسەل ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زەھەرلىك ھايۋاناتلار چېقىۋالغان ئورۇنغان سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ. ياللۇغنى قايتۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ. كىچىكىنىڭ يوپۇرمىقى زەھەرلىك ئىتئۈزۈمىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. پۇرىسا باشنى ئاغرىتىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. كۆپ پۇرىسا سەكتىگە سەۋەب بولىدۇ.

زەرەرى كىچىك بالا بىلمەي يەپ قالسا قۇستۇرىدۇ. ئىچىنى سۈرىدۇ، ئېغىر بولغاندا ئۆلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن. چوڭلار زەھەرلىنىپ قالسا، بالىياتقۇ ئېغىزىنى قورۇپ، ئېھتىناقى رەھمى (ھىستېرىيە) كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. كۆزى قىزىرىدۇ. تومۇرلىرى كۆپىدۇ. گۇيا مەستلەردەك بولۇپ قالىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن قۇستۇرۇش، كالا يېغى، ھەسەل ئىچكۈزۈپ، ئارقىدىن رۇم بەدىيان ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. بەزىلەر سوغۇق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش لازىم، دەيدۇ.

بەدىلى يېرىم ھەسسە جوز ماسىل، يېرىم ھەسسە بەزرۇلبەنجى، ئىككى داڭ (0.920 گرام) خەشخاش. بەزىلەر تەڭ مىقداردا بەزرۇلبەنجى، بەزىلەر تەڭ مىقداردا جەۋزولقەي، دەيدۇ.

لوك (لوك يېلىمى)

شىرازدا «رەڭ لاك»، « رەڭ لەكا» دەپ ئاتىلىدۇ. ئاياللار ئۇنىڭدىن خېنە ياسايدۇ. لوكنى يۇيۇپ تازىلغاندىن كېيىن ئىشلىتىش لازىم، بولمىسا زىيان قىلىدۇ. يۇيۇش ئۇسۇلى مۇنداق: لوكتىكى ياغاچ ۋە باشقا ئارىلاشمىلارنى تازىلىۋېتىپ، ئۈستىگە رەۋەنچىنى ۋە ئىزخىر يىلتىزى قايناتقان سۈنى قۇتيپ، ھاۋانچا دەستى بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ لوك ئېرىتىلىدۇ. ئېرىتمىنى قېلىن يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا بىر قاچىغا ئېلىپ تۇرغۇزۇلىدۇ. لوك جەۋھىرى تېگىگە ئولتۇرغاندىن كېيىن، ئۈستىدىكى سۇنى ئاۋايلاپ تۆكۈۋېتىپ، لوكنى ئېلىپ قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سالايە قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يۈرەك چالاڭغۇراش، يەرقان، ئىستىسقالارغا داۋا بولىدۇ. جىگەر ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) غىچە ئىشلىتىلىدۇ. كۈنىگە بىر مىسقال (3.125 گرام) غىچە ناشتىدا سىركە بىلەن بىر مۇددەت ئىچسە، بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ.

زەرەرى ئۇرۇقى ئورۇق كىشىلەرگە ۋە باشقا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى.

بەدىلى توسالغۇلارنى ئېچىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەشتە تۆت داڭ (1.840 گرام) رەۋەن، يېرىم ھەسسە ئاسارۇن، تۆت داڭ (1.840 گرام) ئاق تاباشىر.

لەۋز ھۇلۇۋ (تاتلىق بادام)

پارسچە «بادام شىيرىن» دەپ ئاتىلىدۇ. دانىسى چوڭ، تولۇق يېتىلگەنلىرى ياخشى.

تەبىئىتى ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئوزۇقلۇقى ئوتتۇراھال. بەدەننى قىزىتىدۇ. تالقىنى قۇرۇق يۆتەلگە

مەنپەئەت قىلىدۇ. قان تۇكۇرۇشنى يوقىتىدۇ. كۆكرەكنى تازىلايدۇ. سۈيدۈك كۆيۈشۈپ كېلىشنى يوقىتىدۇ. سىركە بىلەن ئىستېمال قىلسا، مەنىي كۆپەيتىدۇ. ئۆپكە، دوۋساق ۋە ئۇچەيلەرگە داۋا بولىدۇ. ئىچنى سۇرىدۇ. ئەنجۇر بىلەن ئىستېمال قىلسا تېخمۇ شۇنداق. غالجىر ئىتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. قورۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.

زەرەرى تەستە هەزىم بولىدۇ. سەپرانى قوزغايدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر.

لەۋز مۇر (ئاچچىق بادام)

دانىسى چوڭ، مايلىق بولغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تېرىگە جۇلا بېرىدۇ. بەدەننى تەنقىيە قىلىدۇ. يۈزگە سۈركىسە، يۈزدىكى داغنى يوقىتىدۇ. تازنى ساقايتىدۇ. تىلما ۋە كالا تەمرەتكىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يېغى قۇلاق ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. نىشاستە بىلەن ئىستېمال قىلسا، قان تۇكۇرۇشنى توختىتىدۇ. جىگەر، تال ۋە بۆرەكلەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. تەمرەتكە ۋە قىچىشقاق كىسەللىكلىرىگە داۋا بولىدۇ. كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى قويۇق خىلىتلارنى چىقىرىشقا ياردەم بېرىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، سېيىش قېينىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

زەرەرى ئۇچەيلەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ناۋات ۋە خەشخاش بىلەن ئىستېمال قىلىش.

لوبىيا (لوۋىيا)

«لوۋىيا»، «سامىر» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ماشقا قارىغاندا ئاسانراق ھەزىم بولىدۇ. يەل پەيدا قىلىشى باقلەدىن تۆۋەنرەك بولۇپ. قىزىل قۇرت يېمىگەنلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ھۆل ـ قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل. بەزىلەر قۇرۇق سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قاينىتىمسى ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ، بولۇپمۇ قىزىلى تېخمۇ شۇنداق. نېپاس خۇنى (تۇغۇت قېنى) نى توختىتىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. بەدەننى سەمرتىدۇ. كۆكرەك

ۋە ئۆپكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بالا ھەمراھى ۋە ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ.

زەرەرى بەلغەم خاراكتېرلىك قويۇق بەلغەم پەيدا قىلىدۇ. كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ. ناچار خىلىت پەيدا قىلىدۇ. قورساقنى كۆپتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى زەيتۇن يېغى، سىركە، قىچا، تۇز، پىلپىل، دارچىن، سۆئتەر بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

لوف (لوف ئۆسۈملۈكى)

بۇ «فىيل گوش» (پىل قۇلاق) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۈچ خىل بولىدۇ. بىر خىلى، يۇنانچە «دەرئەقىيتۇن» (يىلان لوفى) دەپ ئاتىلىدۇ، تۈز ئۆسىدۇ. يەنە بىر خىلى، كىچىك لوف ئۆسۈملۈكى بولۇپ، «سادە» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئەگرى - بۈگرى ئۆسىدۇ. ئۈچىنچى خىلى يۇنانچە «ئەرىسارۇن» دەپ ئاتىلىدۇ. مىسر خەلقى ئۇنى «دۇۋەيرە» دەپ ئاتايدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تۈز ئۆسىدىغان لوفنىڭ تەركىبىدە تۇپراققا مەنسۇپ تەركىبلەر كۆپ بولۇپ، شىلىمشىق، قويۇق خىلىتلارنى پارچىلايدۇ. يىلتىزىنى چاپسا سەپكۈن، بەھەقلەرنى يوقىتىدۇ. ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، پۇت - قوللاردىكى يېرىقلارغا سۈركىلىدۇ. يوپۇرمىقى يامان يارىلارنى ساقايتىدۇ. كونا كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ. باھنى قوزغايدۇ. يىلتىزىنى بەدەنگە سۈركىسە چايان چاقمايدۇ. مېۋىسىدىن 30 دانە ئېلىپ، سىركە بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، قورساقتىكى ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. ئۇزىنى ئىستېمال قىلسا، قويۇق خىلىت ھاسىل بولىدۇ.

لولو (مەرۋايىت)

پارسچە «مەرۋاريىد» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى ئاق، پاكىز، دانىسى چوڭلىرى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. يۈرەك ساھەسى ئاغرىش، يۈرەك چالاڭغۇراش، قايغۇرۇش، قان تۈكۈرۈشلەرگە شىپا بولىدۇ. كۆز جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. كۆزنى ئاسراپ قۇۋۋەتلەيدۇ. ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈپ بەرسە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

مىقدارى ئىككى داڭ (0.920 گرام).

زەرەرى دوۋساققا زىيانلىق.

تۇزەتكۇچىسى بىخ مارجان.
بەدىلى بىر يېرىم ھەسسە يۇيۇلغان سەدەپ.

لىيمو (لىمون)

تەبىئىتى پوستى ۋە يوپۇرمىقى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
ئۇسارىسىنىڭ تەسىرى تۇرۇنجى ئۇسارىسىگە ئوخشاش. بەلكى ئۇنىڭدىن كۇچلۇك. شىرنىسىنى ئىچىشتا، پوستىنى ئاقلىۋەتكەندىن كېيىن، سەل ئۇسارىسىنى ئىچىش كېرەك. پوستىنىڭ سۇيى ئارىلىشىپ قالسا، سوغۇقلۇقنى پەسەيتكىلى بولمايدۇ.

یىگىرمە تۆتىنچى باب «م» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

مامىيسا (مامىسا)

«مەمىيسا» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنىڭ گۈلى قىزىل بولۇپ، «ماسمىيا»، «ئەرغامونى» (قىزىل تۈگە تاپىنى ئوت)، «مامىيسائى سۇرۇخ» (قىزىل مامىيسا) دەپ ئاتىلىدۇ. گۈلنىڭ رەڭگى «شەقايىق نۇئمان» (ئاقۋاشئوت) نىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ. بەزىدە ئاقۋاشئوتتىن پەرقلەندۈرگىلى بولمايدۇ. يەنە بىرىنىڭ گۈلى سېرىق بولۇپ، ئۇنىڭدىن شىياق ياسىلىدۇ. «ئۇسارەئى مامىسا» ياكى «شىيافى مامىسا» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى قابىزلىققا ئىگە. ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلارنى قايتۇرىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلىدىكى كۆز ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ. كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قىزىلىنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ يۇمشىتىپ كۆزگە چاپسا، كۆزدىكى جاراھەتلەرنى تازىلاپ، ئىششىق تارقىتىدۇ. تېرىگە چاپسا جۇلا بېرىپ، زىيانلىق ماددىلارنى تارقىتىدۇ. ئۇسارىسى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. ھارارەت پەسەيتىدۇ. كۆزنىڭ كونا ـ يېڭى ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

بەدىلى رۇسۇت ياكى بوش دەربەندى.

ماھۇدانە (تىرما سۈرگە)

دەرىخى «شاب»، دېنى «ھەببۇل مۈلۈك»، «ماھۇبدانە»، «تارتىقە»، «فۇلفۇلۇل خەۋاس» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ماشتىن چوڭراق بولۇپ، رەڭگى قارامتۇل ياكى قىزىلغا مايىل كېلىدۇ. لوبىياغا ئوخشاش كىچىك غىلاپ ئىچىدە بولىدۇ. غىلاپى ئاق رەڭدە بولۇپ، يارىسا ئىچىدىن ئاق رەڭلىك مېغىز چىقىدۇ. بەزىلەر «دەندە»نى «ھەببۇل مۈلۈك» دەيدۇ. ئەمما

ئىككىسى ئىككى خىل نەرسە. دەندە ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى يوپۇرمىقىنى قېرى خورازنىڭ گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە ۋە شورپىسىنى ئىچسە مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، قۇلۇنجىلارغا شىپا بولىدۇ. ئۇرۇقىدىن 7~6 دانە ھەب ياساپ ئىستېمال قىلسا، بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەمما ئارقىدىن سوغۇق سۇ ئىچىش كېرەك. ئىستېمال مىقدارى 15 دانىدىن ئارتۇق بولماسلىقى كېرەك. چايناپ يۇتسا كۈچلۈك سۈرىدۇ. شۇ پېتى يۇتسا، سۈرۈش تەسىرى ئاجىزراق بولىدۇ. كۈچلۈك دەرىجىدە قۇستۇرىدۇ. ئاشقازانغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سۈتلۈكئوتلارغا ئوخشاش سۈتى بار بولۇپ، سۈرۈش رولىغا ئىگە. سۈتىنى ئىستېمال قىلسا، سۈتلۈكئوت سۈتىگە ئوخشاش تەسىر بېرىدۇ.

تۈزەتكۈچسى رۇم بەدىيان، كەتىرا.

بەدىلى يېرىم ھەسسە دەندە. بەزىلەر بىر يېرىم ھەسسە ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، دەيدۇ.

ماھىي زەھرەج (بېلىق زەھەر دورىسى)

«سەممۇس سەمەك» (بېلىق زەھىرى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. «ماھىي زەھرەج» دېگەن نام بىلەن مەشھۇر. بۇ چۆللەردە ئۆسىدىغان ئېگىزلىكى بىر يېرىم گەز كېلىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، يىلتىزىنىڭ پوستى بېلىقنى زەھەرلەيدۇ. گۈلى سېرىق، ئوتتۇرىسى قىزىل بولۇپ، ناھايىتى چىرايلىق كېلىدۇ، كۆپ چېچەكلەيدۇ. يوپۇرمىقى قارىغا مايىل كېلىدۇ. يىلتىزى ئوق يىلتىز بولۇپ، چاچما يىلتىزلىرى بولمايدۇ. شاخلىرى كۆپ بولۇپ، ئەتراپىغا يېيىلغان بولىدۇ. بۇ دورا ئۈچ خىل بولىدۇ. ئىككى خىلى تاغدا ئۆسىدۇ. «رەبۇسىير»، «مازەريون قەلومىس» دەپ ئاتىلىدۇ. كۈچلۈكرەك كېلىدۇ. يەنە بىر خىلى «بۇسىير»، «جوسران»، «سەكرانۇل ھۇت» (بېلىقنى مەست قىلىش دورىسى) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى مۇۋاپىق سۈرگە دورىلىرى بىلەن ئىستېمال قىلسا نۇقرەس، مۇپاسىل ۋە بەل ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بېلىق بار سۇغا سالسا، بېلىقلار مەست بولۇپ، سۇ يۈزىگە لەيلەپ چىقىدۇ.

مىقدارى بۇ دورىدىن بىر مىسقال (3.125 گرام) ئېلىپ، ناۋات بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. باشقا دورىلار بىلەن مەتبۇخلارغا قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا توغرا كەلسە، يېرىم مىسقال

(1.562 گرام) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەرەری ئۈچەيلەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بادام يېغى بىلەن مايلاپ كەتىرا، نىشاستە، رۇم بەدىيان قوشۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

مازەريون (مازەريون)

يۇنانچە «خامالا»، «مامالا» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ، «خامالا لوقىس» (ئاق مازەريون) ۋە «خامالا مالىس» (قارا مازەريون) دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ئالدىنىقىسى «ئىشخىيىس»، كېيىنكىسى «كىمالىيون»، «شەۋكەتۇل ئىلىك»، پارسچە «ھەفتى بەرگى» (يەتتە يوپۇرماق) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يوپۇرمىقى زەيتۇن دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىدىن كىچىكرەك بولۇپ، رەڭگى سېرىققا مايىل كېلىدۇ. مۇشۇ خىلى ئەڭ ياخشى بولۇپ، قۇۋۋىتى «شىبرىم» دەرىخىگە ئوخشاش. ئۇنىڭ قارا بولغان تۈرى «شىبرىم»دىن كۈچلۈك.

تەبىئىتى 4 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بەرەس، بەھەق، سەپكۈن، قۇرۇق يارا، تەمرەتكە ۋە قوتۇرلارغا سۈركىسە، سېرىقسۇنى سۈرىدۇ. بولۇپمۇ گۈلى ئېچىلغاندا ئىشلەتسە تەسىرى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. تۈرلۈك مەددە قۇرتلارنى بولۇپمۇ قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىستېمال قىلسا، سەۋدانى سۈرىدۇ. زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. سىركىگە چىلاپ تالغا چاپسا، تال ئىششىقىنى تارقىتىدۇ. يوپۇرمىقى سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىپ، سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان تۈرلۈك ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر سېرىقسۇنى سۈرۈپ چىقارماقچى بولغاندا، مۇدەببەر قىلىنغان مازەريوننى ئىرسا، مىس دېتى، ئاسارۇن، مۇرمەككى، سەكبىنەج، نەمەك ھىندى، سېرىق ھېلىلە، يەرلىك كەرەپشە ئۇرۇقى، غاپەس ئۇسارىسى، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، سۇمبۇل، مەستىكى قاتارلىقلارنىڭ بىرسى ياكى بىر قانچىسى بىلەن ئىشلەتسە بولىدۇ. ئەگەر يەنىلا سۈرسە، خىيار شەنبەر قوشسا بولىدۇ. بۇ دورىنى ھەب ياكى قۇرس تەييارلاپ ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. كۈچى تېخىمۇ ئېشىپ كېتىپ، بەدىنى ئاجىزلار بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلار ۋە ئىسسىق جايلاردا ياشىغۇچىلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغىمۇ مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

زەرەری ئۇنىڭ قارا رەڭدىكىسى زەھەرلىك بولۇپ ئادەمنى ھالاك قىلىدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئىستېمال قىلسا كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرۇپ، قۇستۇرىدۇ، ئىچىنى سۈرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى قۇتۇلدۇرۇش ئۇچۇن يېڭى سۈت ياكى گۈلاب تەكرار ئىچكۈزۈلىدۇ. مەسرىدىتۇس بىلەن تەرياقى گىل مەختۇم ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئەڭ ياخشى قۇتۇلدۇرۇش چارىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئەگەر ئۇنى ئۇن، زەيتۇن يېغى ۋە سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاشقان، ئىت، چوشقا قاتارلىق ھايۋانلارغا بەرسە دەرھال ئۆلتۈرىدۇ.

مىقدارى ئىككى داڭ (0.920 گرام) ئىچىلىدۇ. ئارتۇق ئىچىشكە تۇغرا كەلسە، مۇددەبەر قىلىپ زەھەرسىزلەندۈرۈش لازىم.

مۇددەبەر قىلىش ئۇسۇلى مۇنداق: يېڭى مازەرىيوندىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ، بىر كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلغاندىن كېيىن، سىركىنى تۆكۈپ، يەنە سىركە قۇيۇپ بىر كېچە - كۈندۈز چىلىنىدۇ. ئۇچ قېتىم تەكرارلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن تاتلىق سۇ بىلەن ئۇچ قېتىم يۇغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، مۇڭاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەرەرى جىگەرگە زىيانلىق. جىگەر ۋە پۇتۇن بەدەندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى مۇددەبەر قىلىپ كەتىرا بىلەن، زۆرۈر بولسا تۇربۇت، ئەفتىمۇن، سېرىق ھېلىلىگە ئوخشاش ئىسلاھ قىلغۇچى دورىلار بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

بەدىلى ئۇچ ھەسسە ئىرسا بىلەن ئىككى داڭ (0.920 گرام) مۇقەل يەھۇدى.

ماش (ماش)

«مەج»، «بەنوماش»، «بەنۇسىلھ» دەپ ئاتىلىدۇ. تەركىبى باقىلەگە ئوخشاپ قالىدۇ. يەل پەيدا قىلىشى تۆۋەنرەك. ئەڭ ياخشى ئىستېمال قىلىش ۋاقتى ياز پەسلى. رەڭگى يېشىل كۆك، دېنى چوڭلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە سوغۇق. پوستى ئاقلانغىنى ھۆل قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل، بەزىلەر قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى باقىلىگە قارىغاندا تېز ھەزىم بولىدۇ، ياخشى خىلىت پەيدا قىلىدۇ. ئەزالاردىكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىش ئۇچۇن يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. قورساقنى كۆپتۈرمەي ئىچىنى سۈرۈش مەقسەت قىلىنسا، مۇڭاپىق مىقداردىكى تاتلىق بادام يېغى ۋە ئوغرىتىكەن شىرنىسى بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەمما ياللۇغ ۋە ئىسسىقتىن بولغان تەپ بولماسلىقى لازىم. ئەگەر بىمارىدا ماددىلىق تەپ بولسا، سېمىزئوت، كاھۇ، پالەك، ئارپىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىرلىكتە قايىنتىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەگەر ئىچ

سۈرۈشنى توختىتىش مەقسەت قىلىنسا، پوستى بىلەن سۇدا قاينىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن سۈينى تۆكۈۋېتىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ھۇمماز يوپۇرمىقى قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سۇماق سۈيى، ئانار ئۇرۇقى سۈيى، زەيتۇن يېغى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىپلا قالماي ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. سوقۇپ ئامۇت سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ سۇنغان ۋە زەخىملەنگەن ئەزالارغا سۈركىسە ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. ماش كىچىك تىلگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەمما چىشنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدۇ. مەلۇم دەرىجىدە يەل پەيدا قىلىدۇ. ئەمما تېرىگە جۇلا بېرىش تەسىرى يوق. شۇڭا، ئەڭ ياخشىسى بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش لازىم.

زەرەرى باھقا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئوغرىتىكەن.

بەدىلى ئاقلانغان باقىلە.

ماس (ئالماس)

پارسچە «ئالماس» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، بەزىلەر كۈچلۈك دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى چىشلىسە چىشنى سۇندۇرىدۇ. ئېغىزغا ئالسا، كۈچلۈك دەرىجىدە كۆيدۈرىدۇ، ئوفۇنەتلەندۈرىدۇ. ئۆلتۈرگۈچى زەھەر بولۇپ، ئۇنى يەپ سېلىپ، زەھەرلەنگۈچىنى قۇتۇلدۇرۇشتا ئاۋۋال ئىسسىق سۇ ۋە ماي بىلەن قۇستۇرۇپ، ئارقىدىن يېڭى سۈت ئىچكۈزۈش لازىم.

مامىيران (مامىرانچىنى)

ئەرەبچە «بەقلەتۇل خەتتاتىيف» (قارلىغاچ گىياھى)، «زۇل خەتتافى» دەپ ئاتىلىدۇ. بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، بوغۇملۇق ۋە ئىنچىكە كېلىدۇ. «چىنىي» ۋە «خۇراسانىي» دىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. «چىنىي» سى سېرىق، «خۇراسانىي» سى قارامتۇل، كۆككە مايىل كېلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تىرناق ۋە كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. يېرىم مىسقال (265.1 گرام) ئىستېمال قىلسا، يەرقان، قورساق ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. سىركە بىلەن سۈركەپ تەمنى چىقىرىپ داغقا سۈركسە، داغ يوقىتىدۇ.

زەرەرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەدىلى تەڭ مىقداردا «ئۇرۇقۇس - سۇفر»، يېرىم ھەسسە مۇرمەككى.

ما (سۇ)

ياخشىسى بۇلاق سۈيىدىن ئىبارەت. بۇلۇقلاپ ئېتىلىپ چىقىپ، تاشتىن تاشقا ئۇرۇلۇپ ئاققان، سۈزۈك، پۇراقسىز، ئاپتاپ كۆرگەن سۇ ياخشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، ھۆللۈكى 4 - دەرىجىدە.

رولى ۋە داۋاسى سۇنى ھەزىمگە ئېغىر كەلمىگۈدەك دەرىجىدە، ئەزالارنىڭ ھۆللۈكى ۋە تېرىنىڭ نەملىكىنى ساقلاشقا يەتكۈدەك مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. كۆپ ئىچسە جاراھەتلەرگە زىيان قىلىدۇ، قاتما ۋە تىترىمە كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئۇيقۇنى كۆپەيتىدۇ، ئۇنتۇغاقلىق پەيدا قىلىدۇ. جىنسىي ھەۋەسنى كېمەيتىپ، باھانى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ. سۇنى زىيادە ئىچسە ئۇچ خىل زىيىنى بار: بىرى، بەدەننىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ، «قۇۋۋىتى جازىبە» (تارتىش كۈچى) ئۇزۇقلۇقنى ياخشى تارتالمايدۇ. «قۇۋۋىتى ماسكە» (تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى) ئۇزۇقلۇقنى ياخشى تۇتۇپ تۇرالمايدۇ. «قۇۋۋىتى ھازىمە» (ھەزىم قىلىش كۈچى) ئۇزۇقلۇقنى ياخشى ھەزىم قىلالمايدۇ. ھېس - ھەرىكەت قۇۋۋىتىلىرى ئاجىزلايدۇ. ئومۇمەن پۈتۈن بەدەنده ئاجىزلاش كۆرۈلىدۇ. ئىككىنچىسى، تائام بىلەن بىللە سۇ كۆپ ئىچىلسە، سۇ يېمەكلىككە ئارىلىشىپ، ماسارىقا تومۇرى ئارقىلىق جىگەرگە بېرىپ، قورساقتا سۇ چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر سۇ يالغۇز ھالدا كۆپ مىقداردا ئىچىلسە، ئەزالاردا سۇلۇق ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۆرەكنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. سۈيدۈكنى كۆپەيتۈېتىدۇ. ئۇچنچىسى، يېمەكلىكنى ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى جىگەرگە يەتكۈزۈپ، بەلغەم ماددىسىنى كۆپەيتۈېتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن چوڭ كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزىلەر سۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى يامغۇر سۈيى، چۈنكى ئۇ تەملىكرەك، سوغۇقلۇقى ئاجىزراق، يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ يۆتەل شەربەتلىرىنى ئۇنىڭ بىلەن تەييارلىسا ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ، دەيدۇ. قار سۈيىنىڭ ئەسلىدىكى ۋە كېيىنكى تەبىئىتى سوغۇق بولۇپ، مۇۋاپىق

دەرىجىدە ئىچسە، ئاشقازان ۋە جىگەرگە سوغۇقلۇق يەتكۈزىدۇ، ھەزىمگە قۇۋۋەت بېرىدۇ. ئەمما بوغۇز، كۆكرەك ۋە ھەزىم ئەزالىرى، پەي - نېرۋىلارنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بەدەن چېنىقتۇرۇش، مۇنچىغا چۈشۈشتىن ئىبارەت. ئۇنىڭدىن باشقا، ناشتىدا سۇ ئىچمەسلىك لازىم. بولمىسا تىتانۇس، بەزگەك پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازان ۋە ئومۇمىي بەدىنى ئاجىز، ئورۇق، ماغدۇرسىز كىشىلەر، تال كېسەل، يەرقان، ئىستىسقا ۋە بۇۋاسىر بىلەن ئاغرىغۇچىلارنىڭ سۇنى كۆپ ئىستېمال قىلىشى مۇۋاپىق ئەمەس. جىما ۋە ئېغىر ھەرىكەتلەرنى قىلغاندىن كېيىن بۇۋاستە سۇ ئىچمەسلىك لازىم. چۈنكى تەبىئىي ھارارەتنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. كېچىدە تەشنالىق سەۋەبىدىن سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. چۈنكى ئۇمۇ تەبىئىي ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. ئىستىسقاغا سەۋەب بولىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق ياكى تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا سۇ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئىسسىق سۇ ئىچىنى سۈرىدۇ. بولۇپمۇ ناۋات ۋە ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا تېخىمۇ شۇنداق. سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچسە مىزاجنى بۇزىدۇ، ئاشقازاننى بوشاشتۇرىدۇ، ھەزىمنى بۇزۇپ، مېڭىگە بۇخارات ئۆرلىتىدۇ. رەڭگرويىنى سارغايتىدۇ، تال ۋە جىگەردە ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازاننى بوشاشتۇرماسلىق ئۈچۈن گۈلاب بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

مائۇللەھمى (گۆش سۈيى)

ئوغلاق ۋە پاقلان گۆشىگە ئوخشاش ياخشى گۆشلەرنى ئەرەق قازىندا قاينىتىپ، سۈيى تامچىلىتىپ ئىلىنىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يۇرەك ئاجىزلىقى ئۈچۈن ياخشى داۋا ۋە يېمەكلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

مائۇش - شەئىير (ئارپا سۈيى)

پارسچە «جەۋ ئاب» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى «شىير جەۋ» (ئارپا شىرىسى) دېگەن ئارپا ئېشى بىلەن ئوخشاش. ئىستېمال قىلسا، ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، سوۋۇتىدۇ. ھارارەتنى ۋە خىلىتلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئۆتكۈر تەپلەرگە داۋا بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم خاراكتېرلىك تەپ بولسا، كەرەپشە ۋە ئارپىبەدىيان قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ جىگىرىگە

داۋا بولىدۇ. ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ. ئاسان سىڭىدۇ، ئۇچەيلەردىن تېز ئۆتىدۇ. كۆيگەن خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

زەرەرى ئىچكى ئەزالارغا زىيانلىق، يەل پەيدا قىلىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازىنىغا باب كەلمەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى گۈلقەنت.

مائۇلجەببن (قېتىق سۈيى)

پارسچە «ئابى پەنىير» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى داغ يوقىتىدۇ، ھەر خىل تەمرەتكىلەرگە داۋا بولىدۇ. سەپرانى سۈرىدۇ، يەرقانغا شىپا بولىدۇ. ئەپيۇن بىلەن ئىستېمال قىلسا، سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، جىگەر ھارارىتىنى چۈشۈرىدۇ، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ. باھار پەسلى ئىستېمال قىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى بولۇپ، كۈنىگە بىر رەتلى (400 گرام) ئېلىپ، ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: يېڭى سۈتتىن ئىككى رەتلى (800 گرام) ئېلىپ، سۇس ئوت بىلەن قايىنىتىلىدۇ. قايناپ ئۆرلىگەندىن كېيىن، 120 گرام سىركەنجۈبىل، ئۈچ گرام سىركە ئارىلاشتۇرۇلسا، سۈتى ئۈيۈپ سۈيى ئايرىلىدۇ. بۇ چاغدا قېتىقىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىنى چىگە رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، يەنە قازانغا قۇيۇپ، سۇس ئوتتا بىر قاينىتسىلا بولىدۇ.

مائۇل ۋەرد (قىزىلگۈل سۈيى)

پارسچە «گۈلاب» دەپ ئاتىلىدۇ. پۇرىقى ئۆتكۈر، تەمى ئاچچىقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى سوغۇق. بەزىلەر ئىسسىق، بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، ھۆللۈكى مۆتىدىل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى باشقا سۈركىسە ياكى پۇرسا، مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. پۇرسا يۈرەك ۋە ئاشقازانىنى كۈچەيتىدۇ، سۈركىسە چىش سىلكىنى چىڭىتىدۇ. قاپاقنى سۈركىسە، كۆزنىڭ قىزىرىپ ئاغرىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىستېمال قىلسا، كۆڭۈل ئېلىشىش، قان تۈكۈرۈشكە داۋا بولىدۇ. خۇش پۇراق ۋە قابىزلىقىدىن ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك چالاڭغۇراشقا داۋا بولىدۇ، كۆزنى قۇۋۇتلەيدۇ. باشنى يۇسا خۇمارنى كەتكۈزىدۇ، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

زەرەرى كۆكرەكنى يىرىكلەشتۈرىدۇ. باشنى كۆپ يۇسا چاچنى ئاقارتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ناۋات.

مائۇلھەسەل (ھەسەل سۈيى)

بىر ھەسسە ھەسەلگە ئىككى ھەسسە سۇ قوشۇپ، 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. ئىسسىقلىقىنى ئاشۇرماقچى بولغاندا، مەستىكى، قەلەمپۇر، پىلپىل قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كىچىك خالتىغا قاچىلاپ، بىرلىكتە قايناتسا بولىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ. بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە تەييار بولغان خىلىتنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. غىزانىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

زەرەرى ئۆت كېسىلى ۋە ئىسسىق ياللۇغلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى چۈچۈمەل مېۋە قىياملىرى.

مۇسەللەس (ئۈزۈم سۈيى)

ئۈزۈمنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قاينىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تەسىرى ھاراققا ئوخشايدۇ. تاماق سىڭدۈرىدۇ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلار سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچكىنى ياخشى.

مۇخ (يىلىك)

پارسچە «مەغىز» دەپ ئاتىلىدۇ. موزاي ۋە بۇغا پاچىقىنىڭ يىلىكى ئەڭ ياخشى، ئۇنىڭدىن قالسا پاقلان ۋە ئوغلاق يىلىكى.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى بەدەننى قىزىتىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، ئوزۇقلۇق بولىدۇ. پەرزىجە قىلسا، بالىياتقۇدىكى قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. ماددىلارنى ۋە قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. سۈركىسە قاتتىق ماددىلارنى يۇمشىتىپ، قول - پۇتلاردىكى يېرىقلارنى ساقايتىدۇ.

زەرەرى ھەزىمنى ناچارلاشتۇرىدۇ، ئىشتىھانى تۇتىدۇ، كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق دورا ـ دەرمەكلەر ياكى يالپۇز، تۇز ۋە ئەنجۈدانلار بىلەن ئىستېمال قىلىش.

مۇر (مۇرمەككى)

دەرەخ يېلىمى بولۇپ، ساختىلىرىغا سۈتلۈكئوتلارنىڭ يېلىمى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ، ناھايىتى زەھەرلىك. تەبىئىي مۇرمەككى ئۆزى ساپ، قىزىلغا مايىل، خۇش پۇراق كېلىدۇ. ۋەزنى ئېغىر، تەمى ناھايىتى ئاچچىقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەل تارقىتىدۇ. قابىزلىققا ۋە چاپلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ھەتتا ئۆلۈكنىمۇ ئۆزگىرىش ۋە پۇراشتىن ساقلايدۇ. ئېغىزغا ئالسا خۇشبۇي قىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلارنى تاقىتىدۇ. ئەفسەنتىن، تۇرمۇس، سۇزاپ ئۇسارىسى بىلەن كلىزما قىلسا ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. باقىلە مىقدارىدا ئىستېمال قىلسا، سوزۇلما يۆتەل، نەپەس قىستاش، بىقىن، كۆكرەك ئاغرىش، ئىچ سۈرۈش ۋە ئۈچەي يارىلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈپ يۇتسا كانايىنى سىلىقلايدۇ، ئۆپكىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ. شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ قولتۇققا سۈركىسە، سېسىق پۇراشنى يوقىتىدۇ. شاراب ۋە زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش ۋە چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ. باشتىكى يارىغا سۈركىسە ساقايتىدۇ. ئەپيۈن، قۇندۇز قەھرى، مامىسالار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە قۇلاقتىكى ياللۇغنى قايتۇرىدۇ، يىرىڭ توختىتىدۇ. قوۋزاقدارچىن ۋە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەلگە، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ كالا تەمرەتكىسىگە سۈركىلىدۇ. لادەن، ھاراق ۋە ئاس يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كۆزدىكى جاراھەت، كۆز قاراڭغۇلىشىش، كۆزگە ئاق چۈشۈشكە داۋا بولىدۇ. تالقانلاپ، ئاس سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ پەرزىجە قىلسا، ئاياللارنىڭ پەرجىدىن كېلىدىغان سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ. زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ پۇت بارماقلىرىغا سۈركىسە، باھنى قوزغاپ زىيادە قىلىدۇ. تالقانلاپ سىركە بىلەن سالايە قىلىپ، مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈپ باشقا سۈركىسە، باش ۋە ئىككى چېكىنىڭ سەۋەبسىز ئاغرىشىنى پەسەيتىدۇ. تالقانلاپ ئىچسە بۆرەك ۋە دوۋساق ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ. مەيدە كۆپۈش، قورساق، بالىياتقۇ، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. زەھەر قايتۇرىدۇ، مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. ئىششىق تارقىتىدۇ. تال ئىششىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان تۆۋەنلەشكە داۋا بولىدۇ، سېرىقسۇنى ئالىدۇ. سۇزاپ بىلەن پەرزىجە قىلسا ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. زاغۇن سۈيىدە ئېرىتىپ، قان ئۇيۇپ قالغان كۆزگە

تېمىتسا قانىنى تارقىتىدۇ. داغقا سۈركىسە داغنى يوقىتىدۇ. نارەنجى سۈيىدە ئېرىتىپ تازغا سۈركىسە ساقايتىدۇ ۋە ئۇنىڭ ھۆللۈكلىرىنى قۇرۇتىدۇ. سىركە ۋە گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، يارىلاشقان كالا تەمرەتكىسى ۋە قىچىشقاقلارغا سۈركىلىدۇ. سىركە، گۈل يېغى ۋە زەپەر بىلەن ئېرىتىپ يىڭناسقۇغا سۈركىسە يىڭناسقۇنى ساقايتىدۇ. كۇندۇر ۋە زەپەرگە ئارىلاشتۇرۇپ كلىزما قىلسا، قانلىق ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

زەرەرى دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەدىلى تەڭ مىقداردا بادام يېلىمى ياكى قەسبۇزەرىرە، ئاچچىق قۇستە، ئىزخىر چېچىكى.

مەرقەشىيشا (مېتال دېتى)

ئالتۇن، كۈمۈش، مىس، تۆمۈر قاتارلىقلارنىڭ دېتى بولۇپ، ئالتۇن دېتى «مەرقەشىيشا زەھەبىي»، كۈمۈش دېتى «مەرقەشىيشا فىززىي»، مىس دېتى (مەرقەشىيشا نۇھاسىي)، تۆمۈر دېتى «مەرقەشىيشا ھەدىيدىي» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى ئەسلىي ماددىسىنىڭ رەڭگى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدىغان بولغاچقا ئەرەبچە «ھەجەرۇن - نۇر»، پارسچە «ھەجەرى روشنائىي» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ماددىلارنى تارقىتىدۇ. بەدەننى قىزىتىدۇ. كۇشتە قىلىنغىنى كۆزنى روشەنلەستۈرىدۇ. جاراھەتلەرنى پىشۇرىدۇ. راتىيانەج بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، جاراھەتلەردىكى ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ. سالايە قىلىپ سىركە بىلەن مەلھەم ياساپ بەرەسكە سۈركىسە بەرەسنى ساقايتىدۇ. ئېيتىلىشىچە، كۆز تېگىدە ئۇيۇپ قالغان ھەرقانداق ماددىنى تارقىتىدۇ. كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە سەپكۈننى يوقىتىدۇ. مەلھەملەرگە قوشۇپ ئىشلەتسە، ماددىلارنى تارقىتىدۇ ۋە قان توختىتىدۇ.

بەدىلى مەغنىيسا.

موردارسەنج (مەدەستان)

«مەرەڭ»، پارسچە «موردارسەڭ» دەپ ئاتىلىدۇ. پارقىراق، قىزىلغا مايىللىرى ياخشى.

تەبىئىتى سوغۇققا مايىل، يۇيۇلغىنى سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى زەھەرلىك. ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. مەلھەملەرگە قوشۇپ سىرتتىن ئىشلەتسە توقۇلمىلارنى قورۇيدۇ، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. بەدەننى قارايتىدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ، بولۇپمۇ قولتۇقنى تەرلەتمەيدۇ. قولتۇقتا سۇركىسە كېرەكسىز ماددىلارنى يۇرەككە قايتۇرىدۇ. شۇڭا، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلتىش كېرەك.

زەھەرى زەھەرلىك بولغاچقا ئىستېمال قىلسا سىيدۇرىدۇ، قورساقنى كۆپتۈرىدۇ، قەۋزىيەت قىلىدۇ. ھەتتا قۇلۇنجى پەيدا قىلىشى، بەزىدە چوڭ - كىچىك تەرەتنى سۈرۈپ، گالىنى بوغۇشى مۇمكىن.

تۈزەتكۈچىسى قۇتقۇزۇش ئۈچۈن قۇستۇرۇش، ئارقىدىن شاراب، زەنجىۋىل مۇرابباسى، كۆكتات شورپىسى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. بەزىلەر سىرىقچىچەك ۋە چاققاقئوتنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش، ئارقىدىن 10 گرام مۇرابباني ئىلمان سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش، پاقلان گۆشى يېگۈزۈش كېرەك، دەيدۇ.

مۇررىي (ئېچىتقۇ)

«بۇن»، پارسچە «ئابكامەئى بۇخارىي»، «ئابكامە رەقىيق» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئارپىدىن تەييارلانغىنى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 2 - دەرىجىدە قۇرۇق، 1 - دەرىجىدە ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، بەلغەمنى سۈمۈرىدۇ ۋە تازىلايدۇ. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، چىرىگەن يارىلارنى تازىلايدۇ. يانپاش ئاغرىقى ۋە ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئاشقازاندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى سۈمۈرىدۇ. قولۇنجىنى داۋالاش ئۈچۈن كىلىزما سۈيۇقلۇقلىرىغا قوشۇلىدۇ. غالجىر ئىت چىشلىۋالغانغا داۋا بولىدۇ. بەزىلەر ئېچىتقۇ تۈزنىڭ تەسرىنى بېرىدۇ، پەرقى تۈزدىن ئۈچۈچانراق ۋە كۈچلۈكرەك، دەيدۇ. ئىچنى سۈرىدۇ، شىلىمشىق ماددىلارنى پارچىلايدۇ. تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزالارنى ئۈچۈچانلاشتۇرىدۇ. ئۇسسۇتىدۇ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قىزىتىدۇ، بۇ ئەزالارغا قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ. ناشتىدا مۇۋاپىق مىقدارda ئىستېمال قىلسا مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. كۆزگە سۈركىسە سۇلۇق قاپارتما كۆتۈرمەيدۇ، كۆتۈرگەن بولسا ئۇنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن غار - غار قىلسا بەلغەم بوشىتىدۇ. ئېغىزدىكى ئېغىز ئالغان جاراھەتلەرنى تازىلايدۇ.

مەرمەر (مەرمەر تاش)

رەڭگى ئاق كېلىدۇ. كاندىن چىققىنى ياخشىراق.

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈپ نەمەك ئەندىرانى بىلەن تالقانلاپ، چىش ۋە چىش

مىلىكلىرىگە سۈركىسە چىڭىتىدۇ. تالقانلاپ كۆيۈك يارىسىغا سەپسە ساقايتىدۇ. كۆيدۇرۈپ تالقانلاپ، راتىيانەج، زىفتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاتتىق ئىششىقلارغا سۈركىسە ياندۇرىدۇ. ياغنىڭ مومىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازان ساھەسىگە سۈركىسە، ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

مەرماھۇز (بىر خىل كۈنۈچە)

مەرۋى (كۈنۈچە) نىڭ بىر خىلى بولۇپ، پارسچە «مەرۋى خۇش» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى يېشىل، يەرلىك بولغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، بەزىلەر قۇرۇقلۇقى 4 ـ دەرىجىدە، بەزىلەر ئىسسىقلىقى 1 ـ دەرىجىدە، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ، تارقىتىدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، بەلغەمدىن بولغان توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. قاينىتىپ بۇسىغا باشنى تۇتسا، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئاشقازاندىكى ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرىدۇ، قۇۋۋەتلەيدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

زەرەرى شارابقا چىلاپ ئىچسە مەستلىكنى كۈچەيتىدۇ. پۇرىسا باشنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سوغۇق رەيھانلار.

بەدىلى مەرزەنجۇش.

مەرئەزىي (ئۆچكە تىۋىتى)

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، ئىسسىقلىقى يۇڭىدىن كەمرەك.

رولى ۋە داۋاسى تىۋىت كىيىم ئادەم تەبىئىتىگە ئەڭ مۇۋاپىق بولۇپ، بەدەنگە پايدىلىق ھەم راھەتلەندۈرىدۇ. بۆرەك ۋە بەلنى قىزىتىدۇ.

مەرارات (ئۆتلەر)

ئۇچار قاناتلارنىڭ ئۆتى ياخشى بولۇپ، توخۇ بىلەن كەكلىكنىڭ ئۆتى ئەڭ ياخشى. يىرتقۇچ ھايۋانلارنىڭ ئۆتى كۈچلۈك ھەم چاققۇچى بولۇپ، چوڭ ھايۋانلارنىڭ تېخىمۇ شۇنداق. تاللاشتا رەڭگى سېرىق بولغانلىرىنى تاللاش لازىم. زەڭگەر رەڭ ياكى لاجۇۋەرد

رەڭگىدە بولغانلىرى ناچار.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئۆتكۈر بولۇپ، توغرىغۇ ۋە قېيمۇلىياغا ئارىلاشتۇرۇپ، يارىلاشقان كالا تەمرەتكىسىگە سۈركىسە ئۇنۇمى ياخشى. ھەرقانداق ھايۋانلىنىڭ ئۆتى كۆز قارىغۇلۇشىشنى يوقىتىدۇ، ئىچنى سۈرىدۇ، بولۇپمۇ يىرتقۇچ ھايۋانلارنىڭ ئىچىدە شىر ئۆتى ئەڭ كۈچلۈك، ئۇنىڭدىن قالسا بۆرە ئۆتى، ئۇنىڭدىن قالسا چاڑىلاردىن كالا ئۆتى، ئۆچكە ئۆتى، قوي ئۆتى قاتارلىقلار. قوي ئۆتى «مەراتۇز ـ زەبىي» دەپ ئاتىلىدۇ. كۆز ئۈچۈن ئەڭ پايدىلىق. كېيىك ئۆتى «مەراتۇز ـ زەبىي»، پارسچە «زەھرى ئاھۇ» دەپ ئاتىلىدۇ. ياۋا ئېشەك ئۆتى «مەرارەتۇ ھىمارىل ۋەھشىي»، پارسچە «زەھرەئى گۇر خەر» دەپ ئاتىلىدۇ. سۈركىسە دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، تېرىدىكى ئىز ـ تاتۇقلارنى يوقىتىدۇ.

دىققەت قۇندۇز، زەھەرلىك يىلان ۋە دېڭىز توشقىنى قاتارلىقلارنىڭ ئۆتى زەھەر بولۇپ، ئىستېمال قىلىشقا ھەرگىز بولمايدۇ. توشقان ئۆتىنى ئىچسە ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ، پايدىسى يوق.

مەراتۇد ـ دۇب (ئېيىق ئۆتى)

رولى ۋە داۋاسى ئىسسىقتىن بولغان پەي ـ نېرۋىلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل ۋە پىلپىلگە ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۈركىسە چاچ ئۇندۇرىدۇ. سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچسە جىگەر ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئېيىق ئۆتىنىڭ رولى كالا ئۆتى بىلەن ئوخشاش. لوئوق تەييارلاپ يالسا تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل ۋە ئارپىبەدىيان سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ.

مەرارەتۇل بەقەر (كالا ئۆتى)

تۆت پۇتلۇق ھايۋانلارنىڭ ئۆتى ئىچىدە تەرتىپ بويىچە كالا ئۆتى، بۆرە ئۆتى، ئېيىق ئۆتى، ئۆچكە ئۆتى، قوي ئۆتى قاتارلىقلار ياخشى بولۇپ، ئەڭ ياخشىسى كالا ئۆتى.

رولى ۋە داۋاسى ئاغرىق پەسەيتىش ۋە جاراھەت ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش مەقسىتىدە ھەرقانداق مەلھەملەرگە قوشۇلىدۇ. توغرىغۇ ۋە قېيمۇلىياغا ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۈركىسە، باش تەمرەتكىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تامغاقتا سۈركىسە، بوغما كېسەلگە داۋا بولىدۇ. يامان يارا ۋە جىنسىي ئەزادىكى زەخمىلەرگە سۈركىسە ساقايتىدۇ. بوۋاسىرغا سۈركىسە

بوۋاسىر تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزىنى ئاچىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە داۋا بولىدۇ. گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، سوغۇقتىن بولغان قۇلاق غوگۇلداشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى بىر داڭ (0.460 گرام) غىچە.

زەرەرى جىگەر ۋە ئۆتكە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا ياكى ھەسەل.

مەرارەتۇت - تىيىس (تېكە ئۆتى)

ياش، پىچۇېتىلمىگەن تېكە ئۆتى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى دەۋالى، پىل پۇتى كېسەللىكى ۋە قۇلاقتىكى ھۆل قاپارتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

مىقدارى ئىككى داڭ (0.920 گرام) غىچە.

زەرەرى بۆرەك ۋە ئۆتكە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل بىلەن رۇم بەدىيان.

مەرارەتۇل خىنزىير (چوشقا ئۆتى)

رولى ۋە داۋاسى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاقتىكى جاراھەتكە سۈركىسە ساقايتىدۇ. پىلپىلغا ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۈركىسە چاچ ئۆستۈرىدۇ.

مەرارەتۈز - زەئبۇ (بۆرە ئۆتى)

چوڭ بۆرىنىڭ ئۆتى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى باشتىكى بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مىقدارى بىر داڭ (0.460 گرام) غىچە.

زەرەرى ئۆتكە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، سەبرە.

مەرارەتۇل ئەسەد (شىر ئۆتى)

ياش شىرنىڭ ئۆتى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى كۆز قاراڭغۇلىشىش، دەسلەپكى مەزگىلدىكى كۆزگە سۇ چۈشۈش، نۇر يىغالماسلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ كېسەللەرگە كەكلىك ئۆتى تېخىمۇ ياخشى.

مەرارەتۇل كۇركىي (تۇرنا ئۆتى)

تەبىئىتى ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن بۇرۇنغا سۈمۈرسە لەقۋاغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەرارەتۇل كەبەش (قوچقار ئۆتى)

رولى ۋە داۋاسى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

مەرارەتۇل قۇنفۇز (كىرپە ئۆتى)

پارسچە «زەھرەئى جەكاسە» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كۆزگە سۈركىسە كۆزدىكى يارا ئىزىنى يوقىتىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا جۇزامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىسىك (ئىپار)

تىبەتتىن چىققان، رەڭگى سېرىق، ئالمىدەك پۇرايدىغان ۋە ياش كېيىكتىن ئېلىنغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تەرنى خۇشبۇي قىلىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىسلاھ قىلغۇچى دورىلار بىلەن ئىستېمال قىلسا سەۋدانى يوقىتىدۇ، ئىچكى ئەزالارنى قىزىتىدۇ، سىرتقى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بەزىلەر ئۇنىڭدا بەلگىلىك دەرىجىدە ھۆللۈك بار، شۇ ھۆللۈكى بىلەن باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. گۈلخەيرى يېغىدا ئېرىتىپ، زەكەر ۋە زەكەر تۆشۈكىگە سۈركىسە جىمانى كۈچەيتىدۇ، سۈرئىتى ئىنزالغا مەنپەئەت قىلىدۇ، دەيدۇ. قايناتمىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە زېھنىنى ئاچىدۇ. باشتىكى سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر، ھوشسىزلىنىش ۋە قۇۋۋەت ئاجىزلىشىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ، خۇش پۇراقلىقى بىلەن ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇنىڭدىن يېرىم ئەدەس مىقدارىدا ئېلىپ، تەڭ مىقداردىكى زەپەرگە ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تارتسا، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۆز دورىلىرىغا قوشۇپ ئىشلەتسە كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەڭگىل دەرىجىدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ، ھۆللۈكنى سۈمۈرىدۇ. ئۇ ھۆل مىزاج ۋە ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان بولۇپ، سوغۇق پەسىل ۋە سوغۇق جايلاردا ئىشلەتكەن ياخشى. ياشلار ۋە ئىسسىق مىزاجلىقلار ئىشلەتسە بېشىنى ئاغرىتىدۇ. ئىسسىق پەسىل ۋە پەسىل جايلاردا ئىشلەتسە تېخىمۇ شۇنداق. يىغىپ ئېيتقاندا، باشتىكى سوغۇقتىن بولغان ھەرقانداق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. توسالغۇنى ئاچىدۇ، كۆز ۋە باشقا ئەزالاردا تۇرۇپ قالغان يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى، يۈزدىكى سېرىقلىق ۋە زەھەرنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ، يۈرەك سېلىشقا داۋا بولىدۇ. يەنە ئۇ بىيىش قاتارلىقلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرغۇچى ئەڭ ياخشى دورا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئىسسىقلىقىنى كافۇر بىلەن، قۇرۇقلۇقىنى بىنەپشە يېغى ۋە گۈل يېغى بىلەن تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا، كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ، قورقۇشنى تۈگىتىدۇ. ئېيتىلىشىچە، بۇرۇنغا تېمىتسا پالەچ ۋە سوغۇقتىن بولغان سەكتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، مېڭىنى تازىلايدۇ. قىزىتقۇچى ياغلاردا ئېرىتىپ گەدەن ۋە ئۇچىغا سۈركىسە، خەدەر ۋە پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ. داۋاملىق ئىشلەتسە پالەچنى تولۇق ساقايتىدۇ. سىرتقى بوۋاسىرغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، ئۈچەيلەردىكى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ.

مىقدارى بىر قىرات (342.0 گرام).

زەرەرى ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ مېڭىسىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كافۇر.

بەدىلى قۇندۇز قەھرى. بەزىلەر مەرزەنجۈش، دەيدۇ.

مسەن (بىلەي تاش)

ئادەملەر ئۇنىڭ بىلەن پىچاق ـ شەمشەر بىلەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنىڭدىن مۇۋاپىق مىقداردا قىرىپ چۈشۈرۈپ، ئەمچەك ۋە ئورۇقدانغا سۈركىسە، ئۇلارنىڭ زىيادە چوڭىيىپ كېتىشىنى توسۇيدۇ. دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىسە چاچ ئۇندۇرىدۇ. سىركە بىلەن ئېچىسە تال ئىششىقى ۋە تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قورۇپ، تالقانلاپ، سىركە، تۇغرىغۇ بىلەن مەلھەم قىلىپ قېچىشقاق، كالا تەمرەتكىسى، چاشقان يارىسى، سەرتان، گۆشخور چاقىلارغا سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشاق سوقۇپ سالايە قىلىپ، كۆزگە سۈركىسە ئاقنى يوقىتىدۇ. كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان شىيافلارغىمۇ قوشۇلىدۇ. كۆيدۈرۈپ، تالقانلاپ كۆيۈك يارىسىغا سەپسە، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ ساقايتىدۇ.

مىشمىش (ئۆرۈك)

«تۇففاھ ئەرمەنىي» (ئەرمەنىيە ئالمىسى)، پارسچە «زەرد ئالۇ»، «قەيسىي» دەپ ئاتىلىدۇ. شاپتۇلدىن تەملىكرەك.

رولى ۋە داۋاسى سەپرانى سۈرىدۇ، قويۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ. قېقىنى سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە، ئۇسسۇزلۇق قاندۇرىدۇ، ئاشقازاننى سوۋۇتىدۇ، ئۆتكۈر تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى تاماق ئۈستىگە يېسە مەيدىنى بۇزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئارقىدىن سىركەنجۈبىل ئىچىش لازىم. بەزىلەر مەستىكى ۋە رۇم بەدىيانىڭ ھەرىرىدىن بىر يېرىم گرام ئېلىپ، ئازراق ئىپار قوشۇلغان بېھى شەربىتى بىلەن ئىچىش لازىم، دەيدۇ.

مىشكى تەرامشى (مىشكى تەرامشى)

بىر خىل يۇا پىننە بولۇپ، «مىشكى تەمشىز»، «بەقلەتۇل غەزالى» (بۇغا ئوت)، «غەلىيجەن ئەغرىيا» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر قۇرۇقلۇقى 4 ـ دەرىجىدە، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كۆكرەكتىكى شىلىمشىق ھۆللۈكلەرنى چىقىرىدۇ. شەربىتى كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە كۆڭۈل غەش بولۇشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەيز ۋە نىپاس خۇنىنى ھەيدەيدۇ. سۈيدۈك ھەيدەپ، بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. سۈرۈش، ھەيدەش رولى زىيادە كۈچلۈك بولغاچقا، ئىچىش مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام) دىن ئېشىپ كەتسە، سۈيدۈكنىڭ ئورنىغا قان كەلتۈرىدۇ. تۈزەتكۈچىسى ئامۇت قىيامى ياكى بەللۇت. ئۇنىڭدىن بىر داڭ (0.460 گرام) ئېلىپ تالقانلاپ، بىلسان يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ پەرزىجە قىلسا، بالىياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇنى تەڭ مىقداردىكى سوقمۇنىياغا ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق سالايە قىلىپ، ئۇنىڭغا بىر مىسقال (3.125 گرام) كەتىرا قوشۇپ، بىر سەر (31.250 گرام) خېمىرى بىنەپشە بىلەن يۇغۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىنسىي ھەۋىسى ئاجىز بولسا ئۇنىڭدىن يېرىم مىسقال (1.562 گرام) ئېلىپ سوقۇپ، ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) سوقۇلغان قوغۇن ئۇرۇقى قوشۇپ، ھەممىسىنى بىر سەر (052.13گرام) قوي سۈتى قايمىقى، ئىككى سەر (62.5 گرام) ھەسەل بىلەن يېسە، جىنسىي ھەۋىسى ئەسلىگە كېلىدۇ ۋە كۈچىيىدۇ.

زەرەرى مەقئەتكە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سىركە.

بەدىلى قەردىمانە. سۈيدۈك ھەيدەشتە ئىككى ھەسسە ئاچچىق ئەدەس، بەزىلەر ئىكلىلمىلىك، بەزىلەر شەقايىق، دەيدۇ.

مەستەكىي (مەستىكى)

«ئەراھ»، «ھىلال»، «كىيە»، ئەرەبچە «ئىلىك رۇمىي»، پارسچە «كۇندۇر رۇمىي» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى ئاق ياكى قارا يېلىم بولۇپ، قارىسى «مەستەكىي نىبىتىي» دېگەن نام بىلەن مەشھۇر.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر ھۆل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قۇرۇتۇش تەسىرى كۈچلۈكرەك، قابىزلىقى كەمرەك. ئۇچۇچانراق بولۇپ، كۇندۇردىن ياخشى. ئېيتىلىشىچە، ئۆتكۈرلۈكى ھەممە يېلىمدىن تۆۋەنرەك. قابىزلىق ئۇنىڭ ئۆسۈملۈكىنىڭ ھەممە قىسىملىرىدا تېپىلىدۇ. يەنى يىلتىز، يوپۇرماق، غول، شاخ ۋە مېۋە قاتارلىقلىرىنىڭ ھەممىسىدە قابىزلىق بار. يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزىنىڭ ئۇسارىسى ئۈچەي كېسىلى، ئىچ سۈرۈش، قان تۈكۈرۈش، بالىياتقۇدىن تەرتىپسىز قان كېلىش، مەقئەت چىقىپ قېلىشلارنى داۋالاشتا ئاقاقىيا ۋە «لىھيەتۇت ـ تىيس» (تېكە ساقىلى) ئۆسۈملۈكى ئۇسارىسىنىڭ ئورنىنى باسىدۇ. ئۇنىڭ دەرىخى قابىز بولۇپ، مېۋىسى، يوپۇرمىقى، يىلتىز پوستى قاتارلىقلارنىڭ قۇۋۋىتى

ئوخشاش. يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىنى كونا يارا، سۇنغان ئۇستىخان ۋە بوشاپ قالغان ئەزالارغا قۇيسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىياتقۇدىن كېلىدىغان سوزۇلما ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، بوشاپ قالغان چىشنى چىڭىتىدۇ. قوتۇرغا ھەتتا ھايۋانلاردىكى قوتۇرغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. شاخلىرىدىن مىسۋاك ياساپ چىشنى چوتكىلىسا ئاقارتىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇنىڭدا قارىمۇقارشى قۇۋۋەتلەر بار بولۇپ، قورۇش، قىزىتىش، يۇمشىتىش كۈچلىرىگە ئىگە. شۇڭا، ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر ۋە مەقئەتلەردىكى ياللۇغلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى چايناپ بەرسە، بەلغەم مىزاجلىقلارنىڭ بېشىدىن بەلغەم ماددىسىنى تارتىدۇ. بەلغەمدىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەرنى قىزىتىدۇ ۋە قۇۋۋەتلەيدۇ. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. چىش مىلىكلىرىنى چىڭىتىدۇ. ئاشقازان ھۆللۈكلىرىنى تارقىتىدۇ. ھۆللۈكتىن بولغان قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يەسىمەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا سۈمۈرسە، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. زەيتۇن يېغىدا ئېرىتىپ ئىشلەتسە، پۇت - قوللارنىڭ يېرىلىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە ئاشقازاندىكى زىيادە ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ. جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ كەتىرا بىلەن ئىستېمال قىلىش.

بەدىلى بىر يېرىم ھەسسە بەتەم يېلىمى. بەزىلەر لۇبان دەيدۇ.

مەزەغ (جىغان مېۋىسى)

رولى ۋە داۋاسى قابىز بولۇپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

زەرەرى كۆپ ئىستېمال قىلسا قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.

مىئا (ئۈچەي)

بىر ياشلىق پاقلاننىڭ ئۈچىيى ئەڭ ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى يەللىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ يەيدىغان ئادەملەرنىڭ ئىستېمال

قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

زەرەرى سوغۇققا مايىل، ناچار قان پەيدا قىلغاچقا، پاچاقتا «دەۋالى» (تومۇر ئەگر - بۈگرى كۆپۈپ قېلىش) كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى پاكىز يۇيۇپ، ئىسسىق دورا - دەرمەكلەر بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش لازىم.

مۇغاس (ياۋا ئانار يىلتىزى)

«رۇممانۇل بەررىي» (ياۋا ئانار) نىڭ يىلتىزى بولۇپ، «كىلىز» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. سېرىققا مايىل ئاقلىرى ياخشى. ئۆسۈملۈكى ئانار دەرىخىگە ئوخشايدۇ، ئەمما ئۇنىڭدىن سەل كىچىكرەك كېلىدۇ. «قەلقەل»، «قەلاقىل»، «قەلقەلان» ئۇرۇقى، «ھەببۇل قەلقەل» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق. بەزىلەر قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەپ قىزىتىدۇ. چاپسا ئۇرۇلۇپ - سوقۇلۇش زەخىملىرى، ئۇستىخان سۇنۇش، چوڭ - كىچىك بوغۇملار قېتىش ۋە ئاغرىشلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. پەيلەرنىڭ تارتىشىشىنى ئوڭشايدۇ. گال ۋە ئۆپكىدىكى قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ. ئۇرۇقىنىڭ بۇ خىل تەسىرى تېخىمۇ ياخشى.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام).

زەرەرى دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

بەدىلى زىمادلاردا «قۇلىت» ئورۇنباسارى قىلىنىدۇ.

مۇقەل (مۇقەل)

يېلىم بولۇپ «مۇقەل ئەزرەق»، «مۇقەل مەككىي»، «مۇقەلۇل يەھۇد»، «مۇقەل ئەرەبىي»، «سەمەرەتۇشەجەرەتىدەم - دەم» (قان دەرىخى مېۋىسى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. سۈزۈك، يىپەك رەڭگىدە بولغىنى ياخشى. قىزىلغا مايىل كۆك رەڭدە بولغىنى تېز ئېرىيدۇ، قالدۇق چىقمايدۇ. كۆيدۈرسە ئەزفاروت - تىبتەك خۇش پۇرايدۇ، پۇرىقى غار پۇرىقىغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 1 - دەرىجىدە ئىسسىق، 3 - دەرىجىدە قۇرۇق؛ بەزىلەر سوغۇق، بەزىلەر ھۆل، بەزىلەر 2 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تائۇنغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئايال كىشىگە ئىسرىق سالسا ياكى پەرزىجە قىلسا، بالىياتقۇ ئېغىزىنى ئاچىدۇ، ھامىلە چۈشۈرىدۇ. ھەر قانداق ھۆللۈكنى توختىتىدۇ. مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ھەيدەيدۇ. مۇسھىل دورىلارغا قوشۇلسا، ئۈچەي زەخىملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئىچسە زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. كونا يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، جىما كۈچىنى زىيادە قىلىدۇ، سەمرىتىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئىسرىق سالسا ياكى شامچە قىلىپ مەقئەتكە قويسا بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) ئىستېمال قىلسا، بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. چاشقان يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا ياكى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، مۇسكۇل زەخىملىنىش، پەي قېتىش، تىتانۇس، يانپاش ئاغرىش ۋە يەل تۇرۇپ قېلىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قان توختىتىدۇ. مەقئەت ۋە ئۇرۇقداندىكى ياللۇغلارنى قايتۇرىدۇ، ئۇيۇپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ، ئىرقۇننىسا ۋە نۇقرەسكە داۋا بولىدۇ.

زەرەرى جىگەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى زەپەر. بەزىلەر ئۆپكىگە زىيانلىق، تۈزەتكۈچىسى كەتىرا دەيدۇ.

بەدىلى تەڭ مىقداردا بەتەم يېلىمى. بەزىلەر يېرىم ھەسسە كۇندۇر دەريائى دەيدۇ.

مىلھى (تۇز)

پارسچە «نەمەك» دەپ ئاتىلىدۇ. تۇز «مىلھى ئەجىين»، «مىلھى ئەندىرانىي»، «مىلھى سىياھ» ۋە «مىلھى نىفتىي» دىن ئىبارەت بىر قانچە خىل بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى «مىلھى ئەندىرانىي» يەنى تاشتۇزى بولۇپ، رەڭگى ئاق، سۈپىتى ياخشى كېلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قابىز بولۇپ، ماددىلارنى تازىلاپ تېرىنى جۇلالاشتۇرىدۇ. ماددىلارنى تارقىتىپ، جاراھەتلەردىكى ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ. قوتۇرنى داۋالايدىغان دورىلارغا قوشۇلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان ھەر خىل ياللۇغلار، قىچىشقاق، نۇقرەس، جۇزام ۋە كالا تەمرەتكىلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەل تارقىتىدۇ، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قويۇق خىلىتلارنى تارقىتىدۇ. زەيتۇن يېغى، سىركە ۋە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تامغاققا سۈركىسە، بوغما كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كىچىك تىلدىكى ياللۇغلارنى قايتۇرىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن ئارپا ۋە ھەسەل بىلەن چاپسا گۆشخور چاقا، ئېغىز يارىسى، چىش مىلىكلىرى بوشاپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ. زىغىرغا

ئارىلاشتۇرۇپ چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا چاپسا زەھەر قايتۇرىدۇ. تاغ پىننىسى ۋە زۇپاغا ئارىلاشتۇرۇپ ياكى زىفتى، قەتىران، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يىلان چېقىۋالغان ئورۇنغا چېپىلىدۇ. سىركە ۋە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مىڭئاياغ ۋە سېرىق ھەرە چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. ھەسەل ۋە ياۋا ئۈزۈمگە ئارىلاشتۇرۇپ چىيقانغا سۈركىسە پىشۈرۈپ ئېغىز ئالدۇرىدۇ. پىننە ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلارغا سۈركىلىدۇ. تالقانلاپ، چىگە رەختكە ئوراپ ئۆتكۈر سىركىگە بىر قېتىم چىلىغاندىن كېيىن يىلان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ. سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچسە، ئەپيۈن ۋە زەھەرلىك موگۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئەبۇ جەرىيھى: قېتىق ۋە بېلىققا ئوخشاش سوغۇق يېمەكلىكلەرگە ئارىلاشتۇرسا، سوغۇق غىزانىڭ تەبىئىتىنى ئۆزگەرتىدۇ، ھەتتا قۇرۇق ئىسسىققا ئۆزگەرتەلەيدۇ. ئاشقازان ۋە كۆكرەكتىكى شىلىمشىق خىلىتلارنى تازىلايدۇ، تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ھۆل مىزاجلىقلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئورۇق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. دەيدۇ. سىركىدە ئېرىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش مىلىكى قاناش ۋە چىش تارتقۇزغاندىن كېيىنكى قاناشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتىپ ئېغىزغا ئالسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. غار - غار قىلسا بەلغەم بوشىتىدۇ، مېڭىنى تازىلايدۇ. يۇڭنى تۇز سۈيىگە چىلاپ جاراھەتكە قويسا قان توختىتىدۇ. نەمەك ئەندىرانى كۆزنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ، كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ. بىر يېرىم گرام ئىچسە، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، ئوفۇنەتلەنگەن خام بەلغەمنى ۋە سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن تۇز چىشنى تازىلايدۇ. كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى مۇنداق: تۇزنى قازانغا سېلىپ، قازاننىڭ تۇۋىقىنى مەھكەم يېپىپ تېگىگە ئوت يېقىلىدۇ. تۇز كۆپۈپ ھەرىكەتتىن توختىغاندىن كېيىن ئوتتىن چۈشۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزىلەر تۇزنى خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ چوغقا كۆمۈپ، خېمىر كۆيگۈچە تۇرغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ. ئاچچىق تۇز سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

زەرەرى تۇزنى كۆپ ئىستېمال قىلسا قاننى كۆيدۈرىدۇ، كۆزنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، مەنىي ئازايتىدۇ، قوتۇر ۋە قىچىشقاققا سەۋەب بولىدۇ. بەزىلەر مېڭە، كۆز، ئۆپكە قاتارلىق ئەزالارغا زىيانلىق، دەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى يۇيۇپ يالپۇز قوشۇپ ئىستېمال قىلىش.

بەدىلى يېرىم ھەسسە نۆشۈدۈر. بەزىلەر يېرىم ھەسسە توغرىغۇ، دەيدۇ.

مەنىن (شېكەرلەر)

يانتاق شېكىرى، يۇلغۇن شېكىرى، شىرخىست ۋە سۆگەت شېكىرى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى موشۇ نامدا ئاتىلىدۇ. رەڭگى سۈزۈك بولۇپ، شۇ ئۆسۈملۈك ياغاچلىرى

ئارىلاشمىغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، قۇرۇق ۋە ھۆللۈكتە مۆتىدىل. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، قۇرۇقلۇقى ئىسسىقلىقتا يېقىن، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كۆكرەكتىكى ئارتۇق ياكى نورمالسىز ھۆللۈكلەرنى تارقىتىدۇ. ئۆپكىنى تەنقىيە قىلىدۇ، ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ، بەدەننى قۇۋۇتلەيدۇ. بىر داڭ (064.0گرام) ئېلىپ، ئېرىتىپ، بۇرۇنغا تېمىتسا مېڭىنى تازىلايدۇ، مېڭىدىكى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. دورىلارغا قوشۇپ ئىشلەتسە، دورىلارنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىدۇ.

مورد ئەسفىرەم (ياۋا ئامۇت)

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى تۇتقاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ. باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، مېڭىدىكى ھۆللۈكلەرنى تەڭشەيدۇ. شامچە قىلىپ مەقئەتكە قويسا مەددە قۇرتىنى ئۆلتۈرىدۇ.

مومىيائىي (مۇمىيا)

«تەرياقى تۈركىي» (تۈركىلەرنىڭ زەھەر قايتۇرغۇچى دورىسى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. كاندىن چىققىنى ئەڭ ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ، تارقىتىدۇ، روھنى قۇۋۇتلەيدۇ. بەلغەمدىن بولغان يالۇغلارنى قايتۇرىدۇ. ئىستېمال قىلسا ياكى سۈركىسە ئۇستىخانلارنىڭ سۇنۇشى، قوزغىلىشى، زەخمىلىنىشى ۋە پالەچ، لەقۋا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شەقىقە، تۇتقاق كېسەل، باش قېيىشلارغا داۋا بولىدۇ. بىر داڭ (0.460 گرام) ئېلىپ ئېرىتىپ، بۇرۇنغا تېمىتسا، باشتىكى كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بىر قىرات (342.0 گرام) ئېلىپ، يالپۇز قاينىتىمسى بىلەن ئىچسە، تىلدىكى ئېغىرلىقنى يوقىتىدۇ. سىركەنجۈبىل ياكى ئۈجمە قېيىمى بىلەن ئىچسە، ئۆپكىدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ، بوغما كېسەل ۋە گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زىرە سۈيى بىلەن ئىچسە يۈرەك سېلىشقا داۋا بولىدۇ. يېڭى سۈت بىلەن ئىچسە دوۋساق يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بىر داڭ (0.460 گرام) ئېلىپ، كەرەپشە سۈيى بىلەن ئىچسە، ھېق تۇتۇشقا

مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇستىخان سۇنغاندىن كېيىن ئىچسە، ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ. ھەر كۈنى ئىككى داڭ (0.920 گرام) ئېلىپ، تاغ كەرەپشىسى، ئىزخىر چېچىكى قاينىتىلغان سۇدا ئېرىتىپ ئىچسە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. كۈنىگە يېرىم داڭ (0.230 گرام) دىن ئۇدا يەتتە كۈن ئەفتىمۇن قايناتمىسى بىلەن ئىچسە، دەسلەپكى مەزگىلدىكى جۇزام، بەرەس، پىل پۇتى كېسەللىكى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىككى داڭ (0.920 گرام) ئېلىپ، سۆئتەر، ياۋا راسەن قاينىتىلغان سۇدا ئېرىتىپ ئىچسە، يىلان ۋە چايان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. كۈنىگە يېرىم داڭ (0.230 گرام) نى ئىككى سەر (62.5 گرام) قامغاق قايناتمىسىدا ئېرىتىپ ئىچسە، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. تەڭ مىقداردىكى كالا يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ. يېرىم داڭ (0.230 گرام) ئېلىپ، رۇم بەدىيان قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئېرىتىپ، ئىستىسقا بولۇپ قالغان ئادەمنىڭ قورسىقىغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىيئە (مىئە سائلە)

بىر خىل دەرەخ يېلىمى بولۇپ، «لەبەنىي»، سۇيۇق ھالەتتىكىسى «ئەسەل لەبەنىي»، لېيى «مىيئە يابىسە» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى سېرىق، خۇش پۇراقلىرى ياخشى. رەڭگى قارىسى ناچار.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر ھۆل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىز، قۇرۇتۇش رولى بار. بەدەننى قىزىتىدۇ، تەرەتنى بوشىتىدۇ. ماددىلارنى پىشۇرىدۇ. يۇمشىتىدۇ. مېڭىنى تازىلايدۇ. ھۆل ۋە قۇرۇق تەمرەتكىلەرگە، جۇزامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان سوزۇلما يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەل، زۇكام ۋە نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە ياكى پەرزىجە قىلسا سۈيدۈك بىلەن ھەيز ھەيدەيدۇ. كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ، ھاۋانى تازىلايدۇ، لېكىن باشنى ئاغرىتىدۇ. ئۇنىڭدىن بىر مىسقال (3.125 گرام) مىقدارىدا ئىستېمال قىلسا، بەلغەمنى زىيانسىز سۈرىدۇ. نەزلە سۇيۇقلۇقىنى توختىتىدۇ. ئەمما ئۇخلىتىدۇ. تۈزەتكۈچىسى تەڭ مىقداردا بادام يېلىمى قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى.

بەدىلى يەسىمەن يېغى. بەزىلەر جاۋشىر، دەيدۇ.

يىگىرمە بەشىنچى باب «ن» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

نارجىيل (نارجىل)

«بادەنج»، «رانەج»، «جەۋز ھىندىي»، پارسچە «نارگىل» دەپ ئاتىلىدۇ. يېڭى، ئاق، ئىچىدىكى سۈيى تاتلىقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.

رولى ۋە داۋاسى بەدەننى كۆپ ئوزۇقلاندۇرىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، بۆرەكنى قىزىتىدۇ. سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشكە داۋا بولىدۇ. يېغى بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ. كونىرىغان يېغى ھەر خىل مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ ۋە چۈشۈرىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئەمما ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدۇ. مېغىزىنىڭ پوستى ھەزىم بولمايدۇ. شۇڭا، پوستىنى قىرىپ ئېلىۋېتىپ، شېكەر بىلەن بىلەن ئىستېمال قىلىش كېرەك. كونىسى كۆڭۈلنى ئاينىتىدۇ. ئېغىر بولغاندا ھوشسىزلاندۇرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇستۇرۇش، ئارقىدىن چۈچۈمەل مېۋە قىياملىرى ئىچكۈزۈش لازىم.

نانىخۋاھ (نانخا)

پارسچە ئاتالغۇ بولۇپ، نان تەلەپ قىلغۇچى دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. «نانىخە»، «نانۇخىيە»، «نانىخاھ» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئېغىر، يېڭى، خۇش پۇراق، قىزىلغا مايىللىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر ئىسسىقلىقى 2 ـ دەرىجىدە، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، بەھەق ۋە بەرەسنى داۋالايدىغان دورىلارغا قوشۇلىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە، قورساق ئاغرىش، سىيىش قىيىنلىشىش ۋە ھاشاراتلار چېقىۋېلىشقا داۋا بولىدۇ. ھەيز ھەيدەيدۇ. قايناتمىسى قورساق كۆپۈشنى پەسەيتىدۇ. كونا تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ سۈيىنى چايان چاققان ئورۇنغا قويسا دەرھال ئاغرىق

پەسەيتىدۇ. كۆكرەك ۋە ئاشقازاندىكى زەردابنى يوقىتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، تاماق ھەزىم بولۇشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. يۈرەك ئاغرىش، كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە ئېغىزنىڭ تەم سەزمەس بولۇپ قېلىشىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەرنى قىزىتىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقنى تازىلايدۇ، تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ. ھەر خىل مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. سۇزاپ بىلەن ئىشلەتسە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا، كۆزدىكى ئۇيۇپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ. ئېيتىلىشىچە، تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەرقانداق ئورۇندىكى ئاغرىققا سۈركىسە، ئاغرىق پەسەيتىپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ. كلىزما قىلسا بالىياتقۇنى تازىلاپ، بۇزۇلغان ھۆللۈكلەرنى ۋە بەتبۇي پۇراقنى يوقىتىدۇ. يۈزگە سۈركىسە يۇزدىكى دانىخورەكنى ساقايتىدۇ. تالقانلاپ، كۆيدۈرۈلگەن ياڭاق بىلەن يېسە، قانلىق ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ.

مىقدارى بىر مىسقال (3.125 گرام).

زەرەرى سۈتنى ئازايتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى تۇرمۇس.

نارەنجى (ئاپېلسىن)

تەبىئىتى پوستى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، سۈيى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر سۈيىنى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، دەيدۇ. مېۋىسى ئوخشاش بولمىغان قۇۋۋەتلەرگە ئىگە. ئۇرۇقى ۋە يىلتىزى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى مېڭىدىكى سوغۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. تۇرۇنجىدىن ئۇچۇچانراق، ئەمما رولى ئوخشاش. قۇرۇق پوستىنى تالقانلاپ، ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچسە قورساق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن ئىچسە يىلانسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ. ھۆل پوستىنى ياغقا چىلاپ، ئۈچ ھەپتە ئاپتاپتا تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىشلەتسە، ناردىن يېغىغا ئوخشاش تەسىر بېرىدۇ. ئىككى مىسقال (6.250 گرام) ئىچسە، چايان ۋە باشقا سوغۇق زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ چېقىۋېلىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇرۇقىنى ئىچسىمۇ ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. سۈيىنى ناشتىدا ئىچسە جىگەرنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازىنىغا زىيانلىق، ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ياللۇغىنى قايتۇرىدۇ. يىپچىلىرىنى يىغىپ تالقانلاپ، شاراب بىلەن ئىچسە، سوغۇق زەھەرنى قايتۇرۇشتا ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

نارمىشىك (نارمىشكى)

ھىندى ئانارىنىڭ خەمىكى بولۇپ، پارسچە ئانار ئىپارى دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. بەزىلەر مەزكۇر ئانارنىڭ چېچىكى، پوستى ۋە خەمەكلىرىنىڭ ئومۇمىي نامى، دەيدۇ. شەكلى

بەسباسىگە ئوخشايدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلانى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازان ۋە جىگىرىگە ناھايىتى مەنپەئەتلىك. قويۇق خىلتلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرۇپ تارقىتىدۇ.

بەدىلى بەزىلەر بىر پىرىم داڭ (0.690 گرام) زەنجىۋىل، پىرىم ھەسسە پىستە پوستى، بىرداڭ (0.460 گرام) سۇمبۇل؛ بەزىلەر بىر ھەسسە زىرە كېرمانى، ئىككى ھەسسە قۇستە بەھرى؛ بەزىلەر پىرىم ھەسسە سۇمبۇل، پىرىم ھەسسە زەنجىۋىل، پىرىم ھەسسە قۇستە، دەيدۇ.

ناردىن (سۇمبۇل رۇمى)

ئۆسۈملۈك يىلتىزى بولۇپ، مامىرانچىنى ياكى زەرچىۋەنىڭ رەڭگىدە بولىدۇ. ئاسارۇندەك چۇپۇرلۇق كېلىدۇ. ئەمما چۇپۇرى ئاسارۇننىڭكىدىن ئىنچىكە بولىدۇ. پېچى، خۇش پۇراقلىرى ياخشى، رەڭگى ئاققا مايىللىرى ناچار.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ھەيز ماڭدۇرىدۇ. بالىياتقۇدىكى ئىششىقنى تارقىتىدۇ. سۈرمىلەرگە قوشۇپ ئىشلەتسە كىرپىك ئۈندۈرىدۇ.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا ياكى ھەسەل.

بەدىلى سۇمبۇل ھىندى.

نەبىزۇل ئەسەل (ھەسەل شىرنىسى)

تەبىئىتى ئىنتايىن ئىسسىق، ھاراقتىن ئىسسىقراق.

رولى ۋە داۋاسى ئاشقازاننىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش، سوغۇق مىزاجلىقلار ۋە سوغۇقتىن بولغان بەلغەم خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تەڭشىگۈچى دورىلار بىلەن تەييارلانسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى.

زەرەرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق، سەپرا كۆپەيتىدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ. چۈچۈمەل مېۋىلەر بىلەن مۆتىدىللەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلىش لازىم. ھاراقتىن بەكرەك خۇمار قىلىدۇ. خۇمار قىلسا غورا قېيامى، تۇرۇنجى سۈيىگە ئوخشاش چۈچۈمەل مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

نەبىيزۇل فانىيد ۋەتتىين (قارا شېكەر ۋە ئەنجۈر شىرنىسى)

رولى ۋە داۋاسى ئىچىنى سۈرىدۇ. سەپرا مىزاجلىقلار، بۆرەك، دوۋساق، كۆكرەك ۋە ئۆپكە كېسىلى بارلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەمما بەدەننى قىزىتىدۇ، تەمرەتكە ۋە قىچىشقاق پەيدا قىلىدۇ.

نەبىيزۇز - زەبىيب (ئۈزۈم شىرنىسى)

تەبىئىتى هۆل ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئاشقازاندىكى زىيادە هۆللۈكنى سۈمۈرىدۇ. تەسىرى هاراققا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ئىچىنى سۈرىدۇ. هەسەل قوشۇلسا قۇرۇق ئىسسىققا ئۆزگىرىدۇ، سوغۇق مىزاجلىقلارغا ۋە سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك هەيدەيدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ. ساپ ئۈزۈمدىن تەييارلانغىنى كۆپ ئوزۇق بولىدۇ. ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ. ئەمما سەۋدالىق قانغا تېز ئۆزگىرىدۇ.

نەبىيزۇن - نارجىيل (نارجىل شىرنىسى)

رولى ۋە داۋاسى يەڭگىل مەست قىلىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، تەرەتنى بوشىتىدۇ، سوغۇق خىلىتتىن بولغان بۆرەك ۋە بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نەبات (ناۋات)

رەڭگى ئاق، پارقىراق، پاكىز ۋە يەڭگىلىرى ياخشى.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

رولى ۋە داۋاسى گالنى ياخشىلايدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ. كۆكرەك، ئۆپكە ۋە كانايغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. لاجۇۋەرد قوشۇلسا، سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرەرى ئاشقازان ئېغىزىغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئاچچىق - چۈچۈك مېۋىلەر.

نوھاس (مس)

«قەتىر» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بىر نەچچە خىل بولىدۇ. بىر خىلى سېرىققا مايىل قىزىل بولۇپ، ئەگ ياخشىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. يەنە بىر خىلى ئوچۇق قىزىل كېلىدۇ. يەنە بىر خىلى قارىغا مايىل بولۇپ، ھۆنەر قوشۇپ سېرىق رەڭگە كىرگۈزۈلىدۇ. ئۇنى كۆيدۈرۈپ كۇشتە قىلسا، ئۆتكۈرلۈكى ۋە قابىزلىقى كۈچىيىدۇ. يۇسا تېخمۇ پايدىلىق. سىلىق، ھەر تەرەپتىن قىزىل كۆرۈنگەنلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى ئۆتكۈر ۋە قابىز. مىس قاچىدىكى يېمەكلىكنى يېسە ئىچنى سۇرىدۇ. مىس قاچىدا تۇزلۇق، چۈچۈمەل، تاتلىق، مايلىق ۋە گۆش يېمەكلىكلەرنى ساقلىماسلىق كېرەك. ئۇنىڭدا يېمەكلىك پىشۇرۇشقا توغرا كەلسە پىشۇرۇپ، ئۇزۇن تۇرغۇزماي باشقا قاچىغا يۆتكۈۋېتىش لازىم. چۈنكى، مىس دېتى يەنى زەنگار زەھەرلىك بولۇپ، يېمەكلىككە ئارىلىشىپ قالسا ئادەمنى زەھەرلەيدۇ.

نۇخالە (كېپەك)

پارسچە «سەبۇس» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى رەڭگىروينى ياخشىلايدۇ. چوگ تەرەتنى بوشىتىدۇ، بەدەننى تەنقىيە قىلدۇ. بەلغەمنى بوشىتىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭغا شېكەر قوشۇپ ئاتىلا ئېشى تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا تېخمۇ ياخشى. خالتىغا قاچىلاپ قىزىتىپ، يەل ۋە بەلغەم تۇرۇپ قالغان ئورۇنغا قويسا تارقىتىدۇ. سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ، يارىلاشقان قوتۇر ۋە تەمرەتكىگە سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلدۇ. شاراب بىلەن قاينىتىپ سۈت ئۈيۈپ قالغان ئەمچەككە سۈركىسە سۈتنى تارقىتىدۇ ۋە ماگدۇرىدۇ. ئۇنى سۇ بىلەن مەلھەم قىلىپ، چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا چاپسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئۇنى سىركىگە چىلاپ ئوت ئۆستىدە قويۇپ كۆيدۈرۈپ، تۆتۈنىنى زۇكامداپ قالغانلار بۇرنىغا تارتسا مەنپەئەت قىلدۇ.

نەرجىس (نەغەز گۈلى)

«ئەبھەر»، پارسچە «نەرگىس» دەپ ئاتىلىدۇ. قوش يوپۇرماقلىقلىرى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىقلىقتا مۆتىدىل. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە، بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە

قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ئۇچۇچانلىققا ئىگە. مېڭىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا داۋا بولىدۇ. مادىلارنى كۈچلۈك دەرىجىدە تارقىتىدۇ. ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

زەرەرى ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە ۋە كافۇر.

نەسرىن (نەسرىن گۈلى)

«جۇل نەسرىن»، «ۋەرد چىنىي» (چىن گۈلى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بىر خىلى پارسچە «گۈل مشكىن» دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بىر خىلىنىڭ قۇۋۇتى يەسسىمەنگە يېقىن، يېغى نەرگىس گۈلى يېغىغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى بەدەننى تازىلايدۇ، مادىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. پەيلەرنىڭ سوغۇقلۇقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇلاقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ. قۇلاق غۇڭۇلداشنى توختىتىدۇ. بۇرۇندىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. چىش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. قۇسۇش ۋە ھېچ تۇتۇشنى توختىتىدۇ. تۆت مىسقال (12.5 گرام) ئىستېمال قىلسا، بەلغەمنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغان نورمالسىز سەۋدا خىلىتىنى تەڭشەيدۇ. يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. مېڭىنى قىزىتىدۇ. پۇراپ بەرسە، باش ۋە كۆكرەكتىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. تالقانلاپ مۇنچىدا بەدەنگە سۈركىسە خۇش پۇراق قىلىدۇ. داغقا سۈركىسە داغنى چۈشۈرىدۇ ۋە يوقىتىدۇ. كۈنىگە يېرىم مىسقال 1.562 گرام) دىن داۋاملىق ئىچىپ بەرسە قېرىلىقنى كېچىكتۈرىدۇ.

نەسر (بۇركۈت)

پارسچە «كورگۇس» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى گۆشىنى ئىستېمال قىلسا تەشەننۇجقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمما باشقا قۇشلار گۆشىگە قارىغاندا تەستە ھەزىم بولىدۇ ۋە ئۆزلىشىدۇ، ناچار كەيمۇس ۋە سەۋدا پەيدا قىلىدۇ. بۇ جەھەتتە يولۋاس گۆشىگە ئوخشايدۇ. ئۆتىنى ئۇدا يەتتە قېتىم كۆزگە

سۇركسه، كۆزگه چۇشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ. يېغىنى ئېرىتىپ كۆيمىگۈدەك بولغاندا قۇلاققا تېمىتسا كىرنى تازىلايدۇ.

نەشا (بۇغداي كراخمالى)

«ئابگۇن»، ئەرەبچه «لۇبابۇل قەمهى »، «لۇبابۇل فەۋمى »، «لۇبابۇل هىنته »، «نەشا»، پارسچه «نىشاسته» دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى ئاقلىرى ياخشى.

تەبئىتى 1 ـ دەرىجىده قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىده هۆل سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى زەپەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ داغقا سۇركسه يوقىتىدۇ. ئۇچ هەسسه سۇ ۋە قەنت ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، مۇۋاپىق مقداردا بادام يېغى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا يۆتەل پەسەيتىدۇ، گالنى سىلىقلايدۇ. كۆكرەك، ئۆپكه كېسەللىكلىرىگه مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزدىكى جاراھەتگه شىپا بولىدۇ. قورۇپ ئىستېمال قىلسا ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. شاراب بىلەن مەلهەم قىلىپ چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۇركسه، زەھەر قايتۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

زەرەرى غىزالىقى كەمرەك بولۇپ، تەستە هەزىم بولىدۇ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. بەزىلەر سەۋدا كۆپەيتىدۇ، دەيدۇ.

تۇزەتكۈچىسى شېكەر ۋە هەسەل.

بەدىلى تۇگمەن توزۇندىسى. بەزىلەر گۈرۈچ يۇغان سۇنىڭ تېگىگه ئولتۇرغان كراخمالى دەيدۇ.

نەشارە (ياغاچ كېپىكى)

تەبئىتى ياغىچى بىلەن ئوخشاش.

رولى ۋە داۋاسى كونا ياغاچ كېپىكنى قۇلاق ئاستى بېزى ئىششىقىغا چاپسا، ياللۇغ قايتۇرۇپ ساقايتىدۇ. قارىغاي كونا ياغىچىنىڭ كېپىكنى خېنە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەمرەتكىگه چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا، زىياندىش هاشاراتلارنى قاچۇرىدۇ، پاشنى ئۆلتۈرىدۇ.

نەئنا (يەرلىك يالپۇز)

يەرلىكتىن چىققان، يېڭى ۋە سايىده قۇرۇتۇلغانلىرى ياخشى.

تەبئىتى مۆتىدىل. ئارتۇق هۆللۇكى بار. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىده ئىسسىق، 1 ـ

دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قىزىتىش، قورۇش رولى بار. ئوتياشلار ئىچىدە ئەڭ ئۇچۇچان كېلىدۇ ۋە ئاسان ھەزىم بولىدۇ. ئۇسارىسىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، قان تۈكۈرۈشنى ساقايتىدۇ. يىلانسىمان مەددىنى ئۆلتۈرىدۇ ۋە چۈشۈرىدۇ. جىمانى قوزغايدۇ. ناخۇش ئانار سۈيى بىلەن ئىچسە ھېق تۇتۇش، كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە قانلىق ئىچ ئۆتكۈلەرگە داۋا بولىدۇ. ئارپا ئۇنى بىلەن مەلھەم قىلىپ، تۈرلۈك چىيقان ۋە جاراھەتلەرگە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئارپا كېپىكىگە ئارىلاشتۇرۇپ پېشانىگە چاپسا، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سۈت ئۇيۇپ قالغان ئەمچەككە چاپسا، سۈتنى تارقىتىپ ئىششىق قايتۇرىدۇ. تۇزغا ئارىلاشتۇرۇپ، غالجىر ئىت چىشلىگەن ئورۇنغا چېپىلىدۇ. تىلغا سۈركىسە تىلدىكى يىرىكلىكنى يوقىتىدۇ. جىمادىن ئىلگىرى پەرزىجە قىلسا ھامىلىدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. چاينىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسىنى بويۇن چاشقان يارىسى بولۇپ قالغان ئادەمنىڭ بۇرنىغا ئۇدا ئۈچ قېتىم تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى بوۋاسىرغا چاپسا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېيتىلىشىچە، مەيلى ئىستېمال قىلسا ياكى چاپسا ئاشقازانغا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. بەلغەم، قان ۋە ئاشقازان زەئىپلىكىدىن بولغان قۇسۇشنى توختىتىدۇ. ئازراق ئۇد ھىندى ياكى مەستىكى بىلەن چايناپ بەرسە، ھېق تۇتۇشنى توختىتىدۇ. يۈرەك چالاڭغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ.

زەرەرى كۆپ ئىستېمال قىلسا گالنى قىچىشتۇرىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ، مەقئەتكە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەرەپشە.

بەدىلى سۇ پۇدىنىسى.

نۇئام (تۆگىقۇشى)

پارسچە «شۇتۇر مۇرغ»، ئەركىكى «زەلىيم» دەپ ئاتىلىدۇ. تۆگىقۇشى غاز گۆشىدەك تەستە ھەزىم بولىدىغان بولۇپ، كېرەكسىز ماددىلىرى كۆپ. شۇڭا، غاز گۆشىنى ئىسلاھ قىلغاندەك ئىسلاھ قىلىپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

رولى ۋە داۋاسى ئېيتىلىشىچە، بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلارنى قايتۇرىدۇ. چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە ياكى ئىستېمال قىلسا زەھەر قايتۇرىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ.

نىفىت (نېفىت)

نېفىت قارا ۋە ئاقتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 4 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر ھۆل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ، تارقىتىدۇ ۋە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. يانپاش ئاغرىقى ۋە مۇپاسىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ. لەقۋا ۋە پالەچكە شىپا بولىدۇ. كۆزگە چۈشكەن سۇ ۋە ئاقنى يوقىتىدۇ. كاناي ياللۇغى ۋە كونا يۆتەلگە داۋا بولىدۇ. يېرىم مىسقال (1.562 گرام) ئېلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچسە، قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، دوۋساقنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئالىدۇ، ئۆلۈك ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. يىلانسىمان مەددە، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ.

زەرەرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سىركە ۋە كەتىرا.

بەدىلى قارا نېفىتنىڭ ئورۇنباسارى قەتىراندۇر.

نەملە (چۈمۈلە)

پارسچە «مور» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى تاغلاردا بولىدىغان چوڭ چۈمۈلىنى ئېزىپ، بەدەننى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن بەرەسكە سۈركىسە تېز ساقايتىدۇ. 100 دانە چۈمۈلىنى بەش دەرەم (17.01 گرام) يەسىمەن يېغىغا ئۈچ ھەپتە چىلىغاندىن كېيىن زەكەرنى مايلىسا جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، زەكەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سوقۇپ يۇمشىتىپ، سۇ ئارىلاشتۇرۇپ، قولتۇقنىڭ مويلىرىنى يۇلۇۋەتكەندىن كېيىن قولتۇققا سۈركىسە، قايتا موي ئۈنمەيدۇ. ئۈنسىمۇ ناھايىتى ئاجىز موي ئۈنىدۇ، يەنە يۇلۇۋەتسە قايتا ئۈنمەيدۇ.

نەمىر (يولۋاس)

پارسچە «پەلەڭ» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولی ۋە داۋاسی قېنىنى يۈزدىكى داغقا سۈركەپ قۇرۇغىچە تۇرغۇزسا داغنى يوقىتىدۇ. مېڭىسىنى يەسىمەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ پەرزىجە قىلسا، بالىياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يېغىنى داۋاملىق ئىشلەتسە پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇ جەھەتتە بۇنىڭدىن ياخشىراق داۋا يوق.

نەۋرە (هاك)

«ئاھەك» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. رەڭگى ئاق، يۇمشاق، سۇ تەگمىگىنى ياخشى.

رولی ۋە داۋاسی ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ، كۆيدۈرىدۇ. يۇيۇلغىنى ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ. كۆيۈك يارىسىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇيۇلغىنى قۇرۇق ۋە مۆتىدىل بولۇپ، قانىغان ھەرقانداق يەرگە باسسا قان توختىتىدۇ. مۇنچىدا بەدەنگە سۈركىسە قۇرۇتۇش تەسىرى بىلەن بەدەنگە زىيان قىلىدۇ. شۇڭا، مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن بەدەنگە بىنەپشە يېغى، گۇلاب، زاراڭزا يېغى، قوغۇن ئۇرۇقى، گۈرۈچ ئۇنى قاتارلىقلارنى سۈركەش كېرەك. ئەگەر تېرىنى كۆيدۈرۈپ قاپارتما كۆتۈرسە گۈل يېغى، ئەدەس ئۇنى، سىركە، گۇلاب قاتارلىقلارنى سۈركەش كېرەك.

زەرەری ئىستېمال قىلسا ئادەمنى زەھەرلەيدۇ. ئالامەتلىرى مۇنداق: ئېغىزغا مۇدۇر - چاقىلار چىقىدۇ، ئاشقازان ئېچىشىدۇ، سۈيدۈك تۇتۇلىدۇ، قورساق ئاغرىيدۇ. ئۈچەيدە يارا پەيدا قىلىپ قانلىق ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھاك سۈيدۈك بىلەن چىقىدۇ، ئەزالار سوۋۇپ ھوشسىزلىنىدۇ، يۇرەك چالاڭغۇرايدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قۇتقۇزۇش ئۈچۈن ئىلمان سۇ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش، ئارقىدىن يېڭى سۈت، ياغ، گۈل يېغى، گۇلاب، ئۇچار قۇشلار يېغى بىلەن تەييارلانغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، بادام يېغى ۋە لوئابلارنى بېرىش لازىم.

نۇشادۇر (نۆشۈدۈر)

«تىيا» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. تەبىئىي ۋە سۈنئىي ئىككى خىل بولىدۇ، تەبىئىيسى ياخشى. رەڭگى قاشتېشىدەك كېلىدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

رولی ۋە داۋاسی ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ، ئېرىتىدۇ. كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ. مۇۋاپىق دورىلار بىلەن گالغا پۈركىسە، ئۇزىراپ قالغان كىچىك تىلنى ئەسلىگە

كەلتۈرىدۇ. بەلغەمدىن بولغان بوغما كېسىلىگىمۇ داۋا بولىدۇ. سەزگۈ ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سۇزاپ سۈيى بىلەن سۈزۈپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە، گالغا چاپلىشىۋالغان زۇلۇك قۇرتىنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ. ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ، مۇنچىدىن كېيىن سەۋدادىن بولغان تەمرەتكىگە سۈركىسە ساقايتىدۇ. بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ بەرەسكە داۋامىلىق سۈركەپ بەرسە ساقايتىدۇ.

بەدىلى زەمچە، توغرىغۇ، نەمەك ئەندىرانى.

نەۋەت ـ تەمر (خورما ئۈچكىسى)

پارسچە «ئۇستىخانى خۇما» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى قابىز، جۇلا بېرىش رولىغا ئىگە. كۆيدۈرۈپ يامان يارىلارغا ئىشلىتىلىدۇ. سۇمبۇل تىپقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، كىرپىك ئۈندۈرۈشتە ئۈنۈمى ياخشى. كۆيدۈرۈپ، يۇيۇپ، سالايە قىلىپ كىرپىككە سۈركىسە ئۆستۈرىدۇ. قايناتمىسى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

نەۋەل ھەلىيلەجىل كابۇلىي (كابۇل ھېلىلىسى ئۈچكىسى)

دانىسى چوڭلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى بىر مىسقال (3.125 گرام) ئىچسە، سۈيدۈك تۇتۇلۇشقا داۋا بولىدۇ.

زەرەرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سۇزاپ.

نىيلۇفەر (نېلۇپەر)

«لىينۇفەر»، «قاتىلۇن ـ نەھل»، دەپمۇ ئاتىلىدۇ. گۈلى ئاسمان رەڭگىدە بولغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق. سوغۇقلۇقى بىنەپشىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن ئارتۇق. بەزىلەر سوغۇقلۇقى 3 ـ دەرىجىدە، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى يىلتىزىنى سۇ بىلەن بەھەققە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلارغا سۈركىلىدۇ. گۈلى ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئېھتىلام بولۇشنى توختىتىدۇ، باھنى پەسەيتىدۇ. خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىچسە مەنىينى تۇتىدۇ. ئۇرۇقى ۋە يىلتىزىنى ئېزىپ دوۋساققا چاپسا، دوۋساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇرۇقى قان توختىتىدۇ. ئۇرۇقىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى باشقا قۇيسا ھارارەت پەسەيتىدۇ. نېلۇپەر ئاشقازانغا بىنەپشە زىيان قىلغاندەك زىيان قىلمايدۇ. زەپەر ۋە دارچىنلار بىلەن مۆتىدىللەشتۈرسە، يۈرەك دورىلىرى قاتارىدىن ئورۇن ئالىدۇ.

زەرەرى دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ناۋات.

بەدىلى بىنەپشە ياكى ئاق لەيلى.

نىيل (ھەشقىپىچەك)

ئۇسارىسى «نىيلەج» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، بەزىلەر سوغۇقلۇقى مۆتىدىل، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىز بولۇپ، قان توختىتىدۇ. داغ، بەھەق، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، كۆيۈك يارىسى، توقۇلمىسى قاتتىق ئەزالاردىكى يامان جاراھەتلەر، چىرىگەن يارىلار، كىچىك بالىلاردىكى ئېغىر يۆتەللەرگە شىپا بولىدۇ. خىيار شەنبەر بىلەن ئىستېمال قىلسا ئىستىسقاغا داۋا بولىدۇ. ئۇسارىسىنى سىركىدە ئېرىتىپ، باشتىكى يارىغا سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. چاشقان يارىسى ۋە باشقا قاتتىق يارىلارغا سۈركىسە تارقىتىدۇ ۋە ساقايتىدۇ.

بەدىلى تەڭ مىقداردا ئارپا ئۇنى، بىر داڭ (0.460 گرام) مامىسا.

يىگىرمە ئالتىنچى باب «و» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

ۋەبەرۇل ئەرنەب (توشقان تىۋىتى)

پارسچە «پەشەمى خەرگۇش» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى سەبرە، كۇندۇر ئۇۋىقى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كېسىلگەن شىريان تومۇرغا باسسا قان توختىتىدۇ.

ۋەبەرۇل لىقاھ (تۆگە يۇڭى)

پارسچە «پەشەمى شۇتۇر» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈپ سوقۇپ، تالقانلاپ بۇرۇنغا پۈركىسە قان توختىتىدۇ.

ۋەج (ئېگىر)

ئەرەبچە يەنە «ئۇدۇل ۋەج»، پارسچە «ئىگىر» دەپ ئاتىلىدۇ. توم، خۇش پۇراق، رەڭگى ئاق، بوغۇملۇق بولغانلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ دەسلىپىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قۇۋۋىتى ئىرسا ۋە زىراۋەندىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ. رەڭگىروينى ياخشىلايدۇ. بوغۇملاردىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. تىلدىكى ئېغىرلىق، بەھەق، بەرەس، پەيلەر تارتىشىپ قېلىش، بەل، جىگەر، كۆكرەك ئاغرىقلىرى، تال قېتىش، قورساق ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ھەيدەيدۇ.

زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ. ھۆللۈك ئاشقانلىقتىن بولغان كۆز قاراڭغۇلىشىشقا داۋا بولىدۇ. سەپرا ۋە بەلغەمنى تەڭشەيدۇ. بىر مىسقال (3.125 گرام) ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەرەرى باشقا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى.

بەدىلى تەڭ مىقداردا كېرمان زىرىسى ۋە ئىككى داڭ (0.920 گرام) مىقدارىدا زىراۋەندە.

ۋەرد (قىزىلگۈل)

«جۇل»، پارسچە «گۈل» دەپ ئاتىلىدۇ. ھەرقانداق گۈل موشۇ نامدا ئاتىلىدۇ. قىزىلگۈل «جۇھەم» دەپ ئاتىلىدۇ. يېڭى، تولۇق ئېچىلمىغان، پۇرىقى ئۆتكۈر، رەڭگى توق قىزىللىرى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىنىڭ دەسلىپىدە قۇرۇق. بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، قويۇقلۇقى ۋە ئۇچۇچانلىقى ئوتتۇراھال، دەيدۇ. بەزىلەر ئامۇتقا ئوخشاش ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن ئىبارەت قارىمۇقارشى كەيپىياتقا ئىگە، ئىسسىقلىقى 1 ـ دەرىجىدە، سوغۇقلۇقى 2 ـ دەرىجىدە، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قۇرۇتۇش رولى قورۇش رولىدىن كۈچلۈكرەك. ئىچكى ئەزالار، چىش ۋە چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ. مۇنچىدا سۈركىسە سېسىق تەرلەشنى يوقىتىدۇ. تالقانلاپ ئىشلەتسە سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ. يىرىق ۋە قولتۇقلاردىكى زەخىملەرگە سەپسە ساقايتىدۇ. يامان يارىلارغا سەپسە، گۆش ئۆستۈرۈپ، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. خەمىكى قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەردىكى ھارارەتتىن بولغان توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، گالنى غار ـ غار قىلسا گالنى ياخشىلايدۇ. قاينىتىپ سۈيىنى كلىزما قىلسا، ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆلىدىن بىر سەر (31.250 گرام) ئىچسە، ئىچىنى سۈرىدۇ، قۇرۇقى سۈرمەيدۇ. ئۈچ مىسقال (9.375 گرام) ئىچسە تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. ھەسەل بىلەن قاينىتىپ ئاشقازانغا زىماد قىلسا، ئاشقازان يارىسىنى ساقايتىدۇ. چايناپ بەرسە ئېغىز يارىسى ۋە ئېغىزدىكى مۇدۇر ـ چاقىلارنى ساقايتىدۇ. بولۇپمۇ ئەدەس ۋە كافۇر بىلەن ئىشلەتسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى. يېڭىسىنى پۇراپ بەرسە ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سۈيىدىن ئاز ـ ئازدىن ئىستېمال قىلسا، خۇش پۇراقلىقى بىلەن روھنى

مۇلايىملاشتۇرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ھوشسىزلىنىش ۋە يۈرەك چالاكغۇراشقا داۋا بولىدۇ.

زەرەرى بەزى كىشلەردە زۇكام پەيدا قىلىدۇ. يەنە بەزى كىشلەردە ماشىرا (تىلما كېسەل) غا سەۋەب بولىدۇ.

تۇزەتكۇچىسى كافۇر پۇراش. ئۇنىڭ ئۇستىدە ئۇخلىسا جىنسىي ھەۋەسنى يوقىتىدۇ، تۇزەتكۇچىسى ھەببى زەلەم.

ۋەرەقۇل خوخ (شاپتۇل يوپۇرمىقى)

رولى ۋە داۋاسى بەدەنگە سۇركىسە ھاك پۇرىقىنى يوقىتىدۇ. سۇيىنى قۇلاقنا تېمىتسا، قۇلاقتىكى قۇرتلارنى، كىندىك ئەتراپىغا سۇركىسە، قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۇرىدۇ.

ۋەرەقۇت ـ تەرفا (يۇلغۇن يوپۇرمىقى)

رولى ۋە داۋاسى قۇرۇق يوپۇرمىقى قابىز بولۇپ، قاينىتىپ تال ساھەسىگە چاپسا ياكى سۇيىنى تال ساھەسىگە سۇركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. غار ـ غار قىلسا بوشاپ كەتكەن چىش مىلىكىنى چىكىتىدۇ.

ۋەرەقۇد ـ دۇلىب (چىنار يوپۇرمىقى)

يېڭىسى ياخشى.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

رولى ۋە داۋاسى تىزغا چاپسا ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلارنى تارقىتىدۇ. تالقانلاپ ھۆل يارا ۋە كۆيۈك يارىلىرىغا سەپسە، ھۆللۇكنى قۇرۇتۇپ ساقىيىشنى تېزلىتىدۇ. ئەمما گال، بۇرۇن، كۆز ۋە قۇلاققا زىيان قىلىدۇ.

ۋەرەقۇل غەرەب (توغراق يوپۇرمىقى)

رولى ۋە داۋاسى تالقانلاپ جاراھەتكە سەپسە گۆش ئۆستۇرىدۇ. سۇيىنى ئىچسە گالغا چاپلىشۇالغان زۇلۇك قۇرتىنى چىقىرىدۇ.

ۋەرەقۇل كەرەم (تال يوپۇرمىقى)

رولى ۋە داۋاسى يۇمشاق ئېزىپ باشقا سۈركىسە، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. چايناپ بەرسە بوشاپ كەتكەن چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ.

ۋەرەقۇس - سەۋرى (قارىغاي يوپۇرمىقى)

قارىغاي يوپۇرمىقىنىڭ كونىسى ياخشى.

تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل. بەزىلەر قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىزلىققا ئىگە، ئەمما توقۇلمىلارنى چاقمايدۇ.

ۋەرەقۇل ئىججاس (قارىئۆرۈك يوپۇرمىقى)

رولى ۋە داۋاسى شاراب بىلەن قاينىتىپ سۈيىدە غار - غار قىلسا، كىچىك تىل ۋە گالدىن بۇزۇق ماددىلار ئېقىشنى توسۇيدۇ. ئېغىزنى چايقىسا چىش مىلىكىدىن كېرەكسىز ماددىلارنىڭ ئېقىشىنى توسۇيدۇ.

ۋەرەقۇل بەللۇت (بەللۇت يوپۇرمىقى)

تەبىئىتى سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى قابىز، ئازراق قۇرۇتۇش رولى بار. سوقۇپ جاراھەتكە سەپسە، گۆش ئۈندۈرۈپ، تەستە ساقىيىدىغان جاراھەتلەرنى ساقايتىدۇ.

ۋەرەقۇز - زەيتۇن (زەيتۇن يوپۇرمىقى)

تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 2 - دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى كۆيدۈرۈپ كۆز دورىلىرىغا قوشۇپ ئىشلەتسە، تۇتىيانىڭ ئورنىنى ئالىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ چىشقا باسسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇنى قايناتقان سۇ

بىلەن ئېغىزنى چايقىسا ئېغىز يارىسىغا داۋا بولىدۇ. سۆزنەككە سۈركىسە ساقايتىدۇ. غورا سۈيى، تەڭ مىقداردىكى ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، قۇرت يېگەن چىشقا سۈركىسە ئاغرىتماي چۈشۈرىدۇ.

ۋەرەقۇس - سىمسىم (كۈنجۈت يوپۇرمىقى)

تەبىئىتى هۆل سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئۇنى قايناتقان سۇ بىلەن باشنى يۇسا چاچ ئۆستۈرىدۇ، قۇرغاقلىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ چاچنى يۇمشىتىدۇ.

ۋەرەقۇل جەۋز (ياڭاق يوپۇرمىقى)

رولى ۋە داۋاسى هۆلللەرنى قۇرۇتىدۇ، قابىزلىققا ئىگە. ئېزىپ جاراھەتكە سۈركىسە، ئېغىزدىكى ھەر خىل مۇدۇر - چاقىلارغا داۋا بولىدۇ.

ۋەرەقۇس - سەۋسەن (سەۋسەن يوپۇرمىقى)

تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 1 - دەرىجىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى هۆلللەرنى قۇرۇتقۇچى بولۇپ، جاراھەت ۋە تۈرلۈك مۇدۇر - چاقىلارغا سەپسە، هۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ، ئېچىشتۇرمايدۇ. ئاق سەۋسەن يوپۇرمىقى بالىياتقۇدىكى قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

ۋەرەقۇل خىلاف (سۆگەت يوپۇرمىقى)

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى مەلۇم دەرىجىدە ئاچچىقلىق ۋە قابىزلىققا ئىگە. ئۇسارىسى تال ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، تال ئىششىقىنى تارقىتىدۇ، قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. كۆيگەن سەپرا، سەۋدا، بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزگەك، تۇتقاق كېسەل ۋە چايان چېقىۋېلىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر دەرەم (3.402 گرام) ئېلىپ شاراب بىلەن ئىچسە ياكى چاپسىمۇ بولىدۇ. سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچسە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بالىياتقۇ بوغۇلۇپ

قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، چوڭ ـ كىچىك بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە زەھەرلىك دورىلار بىلەن زەھەرلىنىشلەرگە داۋا بولىدۇ.

ۋەرەدۇل ئۇللەيىق (قارا بۆلجۈرگەن گۈلى)

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى قابىز بولۇپ، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. قان تۈكۈرۈش، قانلىق ئىچ سۈرۈش ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ۋەرەدۇل لەۋز (بادام گۈلى)

تەبىئىتى سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ۋەرەدۇس ـ سەفەرجىل (بېھى گۈلى)

تەبىئىتى سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ۋەرەدۇت ـ تۇففاھ (ئالما چېچىكى)

رولى ۋە داۋاسى يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ۋەرەدۇل كۇمەسسىرا (ئامۇت چېچىكى)

رولى ۋە داۋاسى يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ۋەرەدۇل باقىلە (باقىلە چېچىكى)

تەبىئىتى سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى مېڭىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. قوغۇشۇن ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئاپتاپتا تۇرغۇزغاندىن كېيىن قاينىتىپ، سۈيى بىلەن چاچنى يۇسا چاچنى ئىنتايىن ياخشى قارايتىدۇ.

ۋەرەقۇل خەشخاش (خەشخاش يوپۇرمىقى)

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

رولى ۋە داۋاسى ئېزىپ يۇمشىتىپ باشقا چاپسا، مېڭىدىكى قۇرۇق ئىسسىقلىقنى پەسەيتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

ۋوسمە (ئوسما)

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قابىز بولۇپ، جۇلا بېرىدۇ، چاچنى قارايتىدۇ. خېنە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى.

يىگىرمە يەتتىنچى باب «ھ» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

ھۇد ھۇد (ھۆپۈپ)

پارسچە «مۇرغى سۇلەيمان» دەپ ئاتىلىدۇ.

رولى ۋە داۋاسى گۆشىنى سۇ ۋە سېرىقچېچەك بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ، گۆشىنى يەپ، شورپىسىنى ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. پېيىنى كۆيدۈرۈپ ئۆينى ئىسرىقلىسا، ئۆيگە زەھەرلىك ھاشاراتلار يېقىن كەلمەيدۇ. قېنىنى ئاق چۈشكەن كۆزگە سۈركىسە ئاقنى يوقتىدۇ.

ھەلىيۇن (ھەلىيۇن)

پارسچە «مارچۆبە»، «مارگىيا» دەپ ئاتىلىدۇ. يېڭى ۋە يەرلىكىتىن چىققانلىرى ياخشى. يوپۇرمىقى ئارپىبەدىيان يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. بەزىلەر مۆتىدىل، بەزىلەر تاغدا ئۆسكىنى ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ. قايناتمىسى ئىرقۇننىسا، يەرقان، ئۈچەي ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يىلتىزىنىڭ قايناتمىسىنىڭ تەسىرى تېخىمۇ ياخشى. شاراب بىلەن قاينىتىپ ئىچسە زەھەرلىك ئۆمۈچۈكنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. قايناتمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئېيتىلىشىچە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بەلغەم ۋە يەلدىن بولغان قۇلۇنجىغا شىپا بولىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. باھنى زىيادە قىلىدۇ. تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقنى نورمال ھالدا قىزىتىدۇ. سوغۇقتىن ۋە قېرىلىقتىن بولغان سۈيدۈك تامچىلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. كونىرىغان بەل ۋە يانپاش ئاغرىقلىرىغا داۋا بولىدۇ. كۆكرەك ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. يوپۇرمىقى ۋە ئۇرۇقىنىڭ قايناتمىسىنى ھەسەل ۋە بىلسان يېغى بىلەن ئىچسە، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. يىلتىزىنى تالقانلاپ، چىش مىلىكىگە سەپسە، چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ، ئاغرىغان بولسا

ئاغرىقنى توختىتىدۇ. يىلتىزىنىڭ قاينىتمىسى باھنى قۇۋۇتلەيدۇ.

زەرەرى ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى گۆش ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

بەدىلى ھەنجەل.

ھىندىبا (كاسنە)

پارسچە «كاسنى» دەپ ئاتىلىدۇ. ياۋا ۋە يەرلىكتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. ياۋىسىنىڭ يوپۇرمىقى يەرلىكىنىڭ يوپۇرمىقىدىن كەڭرەك كېلىدۇ. يەرلىكىمۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلىنىڭ يوپۇرمىقى كەڭ بولۇپ، كاھۇغا ئوخشايدۇ. يەنە بىر خىلىنىڭ يوپۇرمىقى سوزۇنچاقراق بولىدۇ، تەمى ئاچچىقراق كېلىدۇ. يەرلىكتىن چىققان، تەمى تاتلىقراق بولغىنى ياخشى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل سوغۇق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە، بەزىلەر قۇرۇقلۇقى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ياۋىسىنىڭ رولى ھەممە جەھەتتە كۈچلۈكرەك بولۇپ، ئۇسارىسى ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ. جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ. بولۇپمۇ چايان، سېرىق ھەرە ۋە يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش رولى ئالاھىدە ياخشى. تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپنى يوقتىدۇ. سۈيىنى سقىپ چقىرىپ زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. يەرلىكىنىڭ سوغۇقلۇقى ئارتۇقراق بولۇپ، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ. جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. قان ۋە سەپرانىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. سۈيىنى سقىپ چقىرىپ، قاينىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، سىركەنجۈبىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ئەزالاردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، چىرىگەن سۈيۇقلۇقلارنى تازىلايدۇ. سوزۇلما تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كاسنە ياخشى خىلىت پەيدا قىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى كاھۇدىن ياخشىراق. ياز پەسلىدە ئىسسىقتىن ئاچچىقلىقى ئېشىپ، تەبىئىتى ئىسسىقلىققا مايىللىشىدۇ. ئارپا ئۇنى بىلەن چاپسا يۇرەك چالاكۇراشقا داۋا بولىدۇ. ئىسپىداج بىلەن چاپما تەييارلاپ كىچىك بوغۇملار ياللۇغىغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزگە چاپسا كۆزدىكى ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. كاسنە كۆكۈل ئىلىششىنى توختىتىدۇ. سەپرا ۋە ئاشقازانىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپنى قالدۇرىدۇ. ئارپا تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چايان، سېرىق ھەرە،

یىلان قاتارلىقلار ۋە باشقا زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋالغان ئورۇنغا چاپسا زەھەر قايتۇرىدۇ. ياۋىسىنىڭ يەنە بىر خىلى بار بولۇپ، كاسىنىنىڭ تۈرلىرى ئىچىدە ئەڭ مۆتىدىلى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ياخشى خىلىت پەيدا قىلىدۇ. كاسىنە بىلەن كاھۇنىڭ ئارىسىدا ئۆسىدۇ. كاھۇدىن ئۇچۇچانراق، ئوزۇقلۇقى تۆۋەن. يوپۇرمىقىنى سوقۇپ يۇمشىتىپ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا چاپسا تارقىتىدۇ ۋە ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. سۈيىنى ھۆل ئارپىبەدىيان سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يىلتىزىنىڭ تەسىرى ئۇرۇقىغا قارىغاندا ياخشىراق بولۇپ، يىلتىزىنىڭ پوستى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

زەرەرى تەستە سىڭىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى رىشاد.

ھوفارىيقۇن (ھوپارىقۇن)

«ھىيوفارىيقۇن»، «ئوفارىيقۇن»، «فورىيقۇن» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. غول، چېچەك ۋە دانلىرى سۇماقتەك قىزىل كېلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ، ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. يوپۇرمىقى كۆيۈك يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ئۈچۈن ئۇدا 40 كۈن ئىچىلىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيز ماڭدۇرىدۇ، تىتانۇسقا داۋا بولىدۇ. مېۋىسى سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى ئىچسە، كىچىك بوغۇم ئاغرىقىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەدىلى تەڭ مىقداردا ئىزخىر يىلتىزى بىلەن يېرىم ھەسسە كەپە يىلتىزى.

يېگىرمە سەككىزىنچى باب «ي» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

ياسمۇن (يەسمەن)

بۇ يەسمەن گۈلى بولۇپ، «سەجىلات»، «گۈلى ياسىم» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئاق ۋە سېرىق بولىدۇ. بەزىلەر كۆك رەڭدىمۇ بولىدۇ، دەيدۇ.

تەبىئىتى بەزىلەر 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۇلىدا قۇرۇق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى ھۆللۈكلەرنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. لەقۋا ۋە پالەچلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ. قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇچەيدىكى مەددە قۇرت ۋە قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ. ئېقىنىڭ سۈيىنى سقىپ چىقىرىپ، كۈنىگە بىر سەر (31.250 گرام) دىن ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچسە، بالىياتقۇدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ، قارا چاچقا سەپسە ئاقارتىدۇ. سېرىقى ماددىلارنى تارقىتىدۇ. ھەرقانداق سوغۇق ئەزانى قىزىتىدۇ.

زەرەرى ئىسسىق مىزاجلىقلاردا باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى گۈل يېغى بىلەن سىركە.

ياقۇت (ياقۇت)

ئانار دانىسىدەك قىزىل بولغانلىرى ياخشى.

رولى ۋە داۋاسى سەۋدالىق ۋەسۋەسە، يۈرەك چالاكىغۇراش ۋە يۈرەك ئاجىزلىقىغا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېيتىلىشچە، بويۇنغا ئېسىۋالسا قان قېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، كۆكۈلنى كۈچلۈك دەرىجىدە خۇش قىلىدۇ. ئېغىزغا سېلىپ شۈمسىمۇ خۇشاللىق كەلتۈرىدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىدۇ، روھلاندۇرىدۇ، قان تازىلايدۇ. تائۇن كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. مەجۇن

دورىلارغا قوشسا زەھەرلەردىن مۇداپىئە قىلىدۇ. كۆز دورىلىرىغىمۇ قوشۇلىدۇ.

يەبرۇج (ياۋا لۇفا يىلتىزى)

ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلى «بىخى لۇفا»، يەنە بىرى «يەبرۇجۇس - سەنەم» دەپ ئاتىلىدۇ. شەكلى ئادەمگە ئوخشىغاچقا شۇ نامدا ئاتالغان. ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچتەك بولۇپ، قول - پۇتلىرى بولىدۇ، رەڭگى ئاق كېلىدۇ. توم كەلگەنلىرى ياخشى.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە سوغۇق، 3 - دەرىجىنىڭ دەسلىپىدە قۇرۇق.

رولى ۋە داۋاسى مەست قىلىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئېزىپ داغ ۋە سەپكۈنلەرگە سۈركىسە بىر ھەپتىدىلا يوقىتىدۇ. ھەر خىل قاتتىق ئىششىق ۋە جاراھەتلەرگە سۈركىلىدۇ. زىماد تەييارلاپ، چاشقان يارىسىغا چېپىلىدۇ. ئۇنى سوقۇپ بوغۇملارغا سۈركىسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. بىرەر ئەزانى كەسمەكچى بولغاندا، ئۇنى شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ئادەمنى مەست قىلىپ، خۇددى ئەپيۈن ئىستېمال قىلغاندەك قىلىپ قويىدۇ، بىخۇد ئۇخلىتىدۇ، كەسكەننى سەزمەيدۇ.

زەرەرى پوستى ناچار بولۇپ، زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئىلمان سۇ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. ھەسەل، سېرىقچېچەك، مەستىكى، سۆئتەر، ئاق مەرۋى ۋە يېڭى سۈت ئىچكۈزۈلىدۇ.

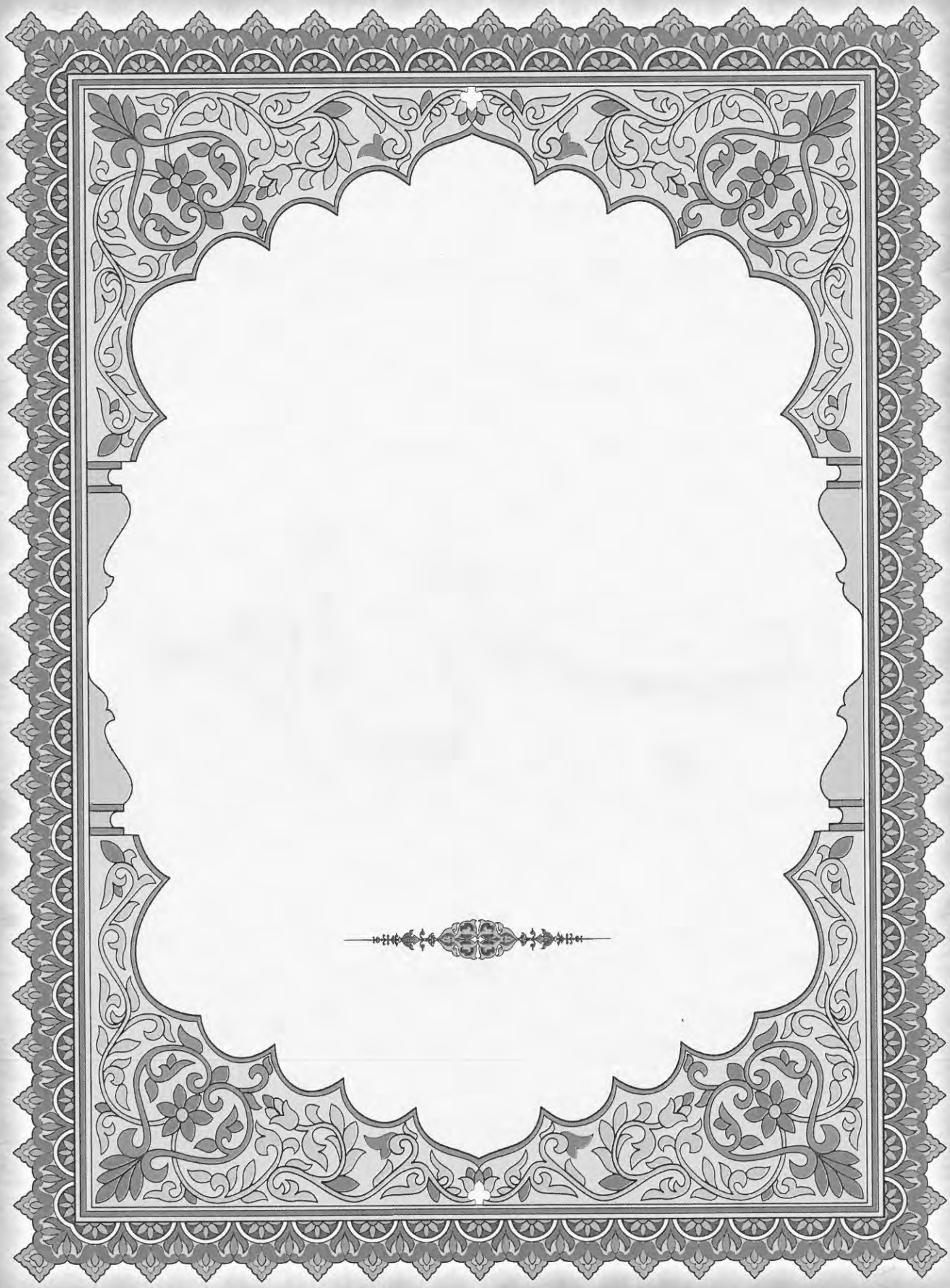
يەنبۇت (خەرنۇب)

ئەرەبچە يەنە «خەرنۇب»، «خەرنۇب نىبىتىي»، «خەرنۇب مەغرىبىي»، «خەرنۇبۇش - شەۋك»، «قەزمى قۇرەيىش» دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلەر ئۇنى مېۋە بەرمەيدىغان ئارچا، دەيدۇ. چۆللەردە، تام تۈۋىلىرىدە ۋە باغلاردا ئۆسىدۇ. مېۋىسى قوي بۆرىكىگە ئوخشايدۇ، ئۇنىڭدىن كىچىك كېلىدۇ. رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ. ئۇرۇقى خەرنۇب شامىغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر قۇرۇقلۇقى 2 - دەرىجىدە، بەزىلەر ئىسسىق، دەيدۇ.

رولى ۋە داۋاسى قاينىتىپ سۈيىدە ئېغىز چايقىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قايناتقان سۈيىدە ئولتۇرسا مەقئەتنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قايناتقان سۈيىنى ئىچسە ياكى پەرزىجە قىلسا، ھەيز كۆپ كېلىشنى نورماللاشتۇرىدۇ. قورساق ئاغرىقى ۋە ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. قاتتىق سۆگەللەرگە سۈركىسە چۈشۈرىدۇ. ئىستېمال قىلسا ناچار خىلىت پەيدا قىلىدۇ، ھۆل پېتى ئىستېمال قىلسا تېخىمۇ شۇنداق.

میزانی تب



بىرىنچى قىسىم تۆت خىل كەيپىيات

بۇ قىسىمدا تۆت كەيپىيات (هارارەت يەنى ئىسسىقلىق، بەرودەت يەنى سوغۇقلۇق، رەتۇبەت يەنى هۆللۈك، يەبۇسەت يەنى قۇرۇقلۇق) قاتارلىقلارنىڭ يەككە ۋە مۇرەككەپ ئالامەتلىرى سۆزلىنىدۇ.

ئىسسىقلىق (هارارەت) نىڭ ئالامەتلىرى:

ئەگەر بەدەندە هارارەت (ئىسسىقلىق) زىيادە بولسا، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. ئەزالاردا كۆيۈشۈش بولىدۇ. رەڭگى سېرىق ياكى قىزىل بولىدۇ. سوغۇقتىن راھەتلىنىدۇ.

ئەگەر ئىسسىقلىق (هارارەت) نىڭ سەۋەبى قان خىلىتىنىڭ زىيادىلىكىدىن بولسا ئۇنىڭ مەخسۇس ئالامەتلىرى شۇكى، باش ئېغىر بولىدۇ، ئەسنەش، كېرىلىش ۋە مۇگدەش غالىب بولىدۇ. سەزگۈلەر سۇسلىشىدۇ. ئېغىزنىڭ تەمى تاتلىق، بەدەن ۋە تىلنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. بەدەنگە مۇدۇر - چاقىلار كۆپ چىقىدۇ. چىش مىلكى ۋە بۇرنى قانايدۇ. ئەزالاردا ئاغرىش ۋە سۇسلۇق بولىدۇ.

ئەگەر ئىسسىقلىق سەۋەبى سەپرا خىلىتىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، ئۇنىڭ مەخسۇس بەلگىلىرى شۇكى، بىمارنىڭ بەدىنى، تىلى ۋە كۆزلىرى سېرىق، ئېغىزنىڭ تەمى ئاچچىق، تىلى ۋە بۇرنى قۇرۇق ۋە يىرىك بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى كۆپ، ئىشتىهاسى كەم بولىدۇ. كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە جۇغ - جۇغ بولىدۇ.

سوغۇقلۇقنىڭ ئالامىتى:

ئەگەر بەدەندە سوغۇقلۇق زىيادە بولسا ئۇسسۇزلۇق ۋە ئەزالاردا كۆيۈشۈش بولمايدۇ.

بەدەننىڭ رەڭگى ئاق ياكى قارامتۇل بولىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇقنىڭ سەۋەبى بەدەنده بەلغەم خىلتىنىڭ زىيادىلىكىدىن بولسا، ئۇنىڭ خاس بەلگىلىرى شۇكى، بەدەن يۇمشاق ۋە سۇس بولىدۇ. بەدەننىڭ رەڭگى ئاق ۋە بەدەننىڭ تېرىسى سوغۇق بولىدۇ. ھەزىم ئاجىزلايدۇ. ئاچچىق كېكىرىدۇ. ئۇيقۇ كۆپ بولىدۇ. ئېغىزدىن شۆلگەي، بۇرۇندىن سۇيۇق سۇ ئاقىدۇ. بۇرۇندىن ئاققان سۇ بۇرۇندا ئېچىشىش ۋە كۆيۈشۈش پەيدا قىلمايدۇ.

ئەگەر سوغۇقلۇقنىڭ سەۋەبى بەدەنده سەۋدا خىلتىنىڭ زىيادىلىكىدىن بولسا، بىمارنىڭ بەدىنى ئورۇق، رەڭگى قارا بولىدۇ. قان قارامتۇل ۋە قويۇق بولىدۇ. خىيال كۆپ بولىدۇ. ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا سانجىق مەلۇم بولىدۇ. يالغان ئىشتىها بولىدۇ.

ھۆللۈكنىڭ ئالامىتى:

ئەگەر بەدەنده ھۆللۈك ئارتىپ كەتسە، ئەزالاردا سۇسلۇق (بوشىشىش) بولىدۇ. بەدەنده قۇرۇقلۇق ئارتىپ كەتكەندىكى ئالامەتلەرنىڭ ئەسلىدىكى ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ.

ئەگەر ھۆللۈك ھارارەت بىلەن بولسا (مەيلى ھارارەت ماددىسىز بولسۇن ياكى قان خىلتىنىڭ سەۋەبىدىن بولسۇن)، ئۇنىڭ بەلگىلىرى يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ بولدى. ئەگەر ھۆللۈك سوغۇقلۇق بىلەن بىللە بولسا مەيلى سوغۇقلۇق ماددىسىز بولسۇن ياكى بەلغەم خىلتىنىڭ سەۋەبىدىن بولسۇن، ئۇنىڭ ئالامەتلىرىمۇ بايان قىلىنىپ بولدى.

قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامىتى:

ئەگەر بەدەنده قۇرۇقلۇق زىيادە بولسا بەدەن قۇرۇق، يىرىك، ئورۇق، تاتىش بولىدۇ.

قۇرۇقلۇق سەپرانىڭ سەۋەبىدىن بولسا ياكى سەۋدا خىلتىنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، ھەر ئىككىسىنىڭ ئالامەتلىرى ئايرىم - ئايرىم بايان قىلىنىپ بولدى.

بىلىش لازىمكى، خىلتىلار قان، بەلغەم، سەۋدا، سەپرادىن ئىبارەتتۇر. بەدەن مۇشۇ خىلتىلاردىن تۈزۈلگەن. شۇنداقلا كۆپىنچە كېسەللىكلەر مۇشۇ خىلتىلارنىڭ كەم، زىيادىلىكىدىن پەيدا بولىدۇ.

قان ھۆل ئىسسىق، سەپرا قۇرۇق ئىسسىق، بەلغەم ھۆل سوغۇق، سەۋدا قۇرۇق سوغۇق. بىراق يەل سوغۇق بىر خىل گاز بولۇپ خىلتىلاردىن تۇغۇلىدۇ. كۆپرەك بەلغەم بىلەن سەۋدادىن تۇغۇلىدۇ. بەدەننىڭ تۈزۈلۈشىگە ئۇنىڭ بىرەر دەخلىسى يوق. روھلار گەرچە خىلتىلاردىن بۇخارات (گاز) شەكلىده پەيدا بولسىمۇ، لېكىن بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ئۇنىڭغا باغلىق بولۇپ، ئۇ بەدەننىڭ پەرۋىش قىلغۇچىسىدۇر.

ئىككىنچى قىسىم دورا ۋە ئوزۇقلۇق

بۇ قىسىمدا ھاجەتكە مۇۋاپىق يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە مۇناسىپ ئوزۇقلۇقلار بايان قىلىنىدۇ.

تەڭشىگۈچى دورىلار خىلىتلار ۋە ماددىلارنىڭ مىزاجى ۋە مىقدارىدا ئۆزگىرىش بولغان بولسا، ئۇنى ئەسلىي ھالىتىگە ئېلىپ كەلگۈچى دورىلاردىن ئىبارەت.

قان خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشى: قان خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشى تۆت خىل بولىدۇ: ① مىقدارى ئارتىپ كېتىدۇ؛ ② قىيامى (قويۇقلۇقى) ئارتىپ كېتىدۇ؛ ③ قىيامى سۇيۇلۇپ كېتىدۇ؛ ④ ئوفۇنەتلىنىش يەنى چىرىش بولىدۇ.

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئۆزگىرىشلەردىن قايسى خىل ئۆزگىرىش بولغان بولسا، شۇ ئۆزگىرىشكە مۇناسىپ ئىسلاھ قىلىش ۋە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىشى لازىم. شۇنداقلا تۆۋەندە ھەربىر ئۆزگىرىش ئۈچۈن ئايرىم - ئايرىم ئىسلاھ قىلغۇچى ۋە تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلدى. قان خىلىتىنى پەسەيتكۈچى يەنى (قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىپ نورماللاشتۇرغۇچى) دورىلار كاسىنە ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت، قىزىلگۈل، لىمون سۈيى، سىركەنجىۋىل، چىلان شەربىتى، سەندەل شەربىتى، قاپاق شەربىتى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ھۆل سوغۇق دورىلار.

قاننىڭ قويۇقلۇقىنى ئىسلاھ قىلغۇچى دورىلار:

ئەينۇلا سۈيى، بەدىيان سۈيى، شاھتەررىنىڭ سۈيى، مائۇلھەسەل (ھەسەل سۈيى) قاتارلىقلار. بۇلاردىن باشقا، سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدىغان دورىلار قاننىڭ قويۇقلۇقىنى تۆۋەنلىتىدۇ. چۈنكى قان خىلىتى كۆپرەك سەۋدا خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن قويۇلۇپ قالىدۇ. لېكىن قويۇق بەلغەمنىڭ قوشۇلۇپ قېلىشىدىنمۇ قويۇلۇپ قالىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. ماددىنىڭ قويۇقلۇقىنى يوقىتىش ئۈچۈن چۈچۈمەل نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىلىرى پىشقان بولسا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر قان خىلىتى بىلەن بەلغەم خىلىتى ئارىلاشقان بولسا، ئۇنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ.

قان خىلتىنىڭ سۈيۈلۈشىنى نورماللاشتۇرغۇچى دورىلار:

ئەگەر قان خىلتى بەلغمى ھۆللۈكنىڭ قوشۇلۇشىدىن سۈيۈلۈپ كەتكەن بولسا، قاننىڭ رەڭگى ئاققا مايىل بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا بەلغەم خىلتىنىڭ مۇسەللىنى ئىچكۈزۈپ، قانغا قوشۇلغان بەلغمى ھۆللۈك چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. بۇ خىل بەلغەمنى چىقىرىش ئۈچۈن كابىلە ھېلىلىسى ناھايىتى پايدىلىق. قان خىلتى تەركىبىدىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، پىرسىياۋشانغا ئوخشاش قۇرۇقتا مايىل ئىسسىق دورىلار بېرىلىدۇ. بۇ دورىلارنى بېرىشتىن باشقا بەدەننى ماسساژ قىلىپ بېرىش (ئۇۋۇلاش) ۋە چېنىقشىمۇ پايدىلىق.

ئەگەر قاننىڭ سۈيۈلۈپ كېتىشى سەپرا خىلتىنىڭ ئارىلاشقانلىقىدىن بولسا، بۇنداق ئەھۋالدا قاننىڭ ئۇستىدە سېرىق كۆپۈكلەر كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى سەپرا خىلتىنىڭ مۇسەللىنى بېرىپ، ئۇنى سۇرۇپ چىقىرىۋېتىشتۇر. سەپرانى سۇرۇپ چىقىرىش ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭدىن باشقا چىلان شەربىتى، نوقۇت سۇيى، شۇنداقلا قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتكۈچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ ھەممىسى پايدىلىقتۇر. سەپرانىڭ تەڭشىگۈچىلىرى قاتاردا بايان قىلىنغان كاسنە سۇيىمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

قاننىڭ بۇزۇلۇشى: ئوفۇنەت دەپ چىرىگەننى ئاتايدۇلەر. ھەربىر خىلت ئەگەر چىرىگەن بولسا ئۇنىڭ بىلەن بىللە قىزىتما بولىدۇ. چۈنكى ھەرقانداق خىلت ھارارەتنىڭ زىيادىلىكىدىن بۇزۇلىدۇ. يەنى چىرىشنىڭ سەۋەبى ھارارەت (ئىسسىقلىق) تىن ئىبارەت. شۇڭلاشقا، ھارارەتنى نورماللاشتۇرۇشتا قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتكۈچى دورىلار قاتاردا بايان قىلىنغان قۇرۇق سوغۇق دورىلار بېرىلىدۇ.

قاننىڭ قاينىشى (بۇ دەسلەپتە بايان قىلىنىپ بولدى) دېگەنلىك، قاننىڭ چىرىشسىز قىزىپ قېلىشىنى كۆرسىتىدۇ. چىرىش ئۈچۈن ئىسسىقلىقنىڭ بولۇشى زۆرۈردۇر. لېكىن ھارارەتنىڭ تۇغۇلۇشى ئۈچۈن چىرىش ھاجەت ئەمەس.

سەپرا خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشى: سەپرا خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشى بەش خىل بولىدۇ؛ ① سەپرا خىلتى تەركىبىگە سۇيۇق ھۆللۈك ئارىلىشىپ قالىدۇ. بۇ خىل سەپرا ئاچچىق سەپرا (موررەئى سەپرا) دەپ ئاتىلىدۇ؛ ② سەپرا خىلتى تەركىبىگە قويۇق ھۆللۈك ئارىلىشىپ قالىدۇ. بۇ خىل سەپرا تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا (سەپرائى موھىيە) دەپ ئاتىلىدۇ؛ ③ ئاز مىقداردىكى غەيرىي تەبئىي سەۋدا سەپرا تەركىبىگە قوشۇلۇپ قالىدۇ. بۇ خىل سەپرا كۆيگەن سەپرا (سەپرائى موھتەرىقە) دەپ ئاتىلىدۇ؛ ④ تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا بىلەن كۆيگەن سەپرا بىرلەشكەن بولسا، ئۇ كۈدە سۇيى رەڭلىك سەپرا (سەپرائى كوررا سى) دەپ ئاتىلىدۇ؛ ⑤ ئاچچىق سەپرا بىلەن كۆيگەن سەپرا (بۇلاردىن ئىسسىقلىق بەك زىيادە بولىدۇ)

بىرلەشكەن بولسا بۇ خىل سەپرا رەڭگارەڭ سەپرا (سەپرائى رەڭگارەڭ) دەپ ئاتىلىدۇ. كۆدە سۇيى رەڭلىك سەپرا بىلەن رەڭگارەڭ سەپرا ئوتتۇرىسىدا شۇنچىلىك پەرق بارىكى، كۆدە سۇيى رەڭلىك سەپرادا هارارەت نىسبەتەن كەم، رەڭگارەڭ سەپرادا نىسبەتەن زىيادە بولىدۇ، ئەگەر ئۇنداق بولمىغان بولسا، هەر ئىككىسى بىر خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا هېسابلىنىدۇ.

سەپرانى تەڭشىگۈچى دورىلار تۆۋەندە يېزىلدى: ئىسسىقلىقنىڭ دەرىجىسىگە ئاساسەن مۇۋاپىق سوغۇق دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ. يەنى هارارەت كۆچلۈك بولسا، كۆندە 2 ~ 3 قېتىم بېرىلىدۇ ياكى دورىلارنىڭ ئىستېمالى كۆپەيتىلىدۇ.

سەپرانى تەڭشىگۈچى يەككە دورىلار: ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى، سېمىزئوت، كاسنە، ئىككى خىل تەرخەمەك (تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك) ئۇرۇقى قۇرۇق يۇمغاقسۇت، سەندەل، كاهۇ بىلەن بىللە ئىشلىتىلىدۇ. ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسنى (لوئابنى) چىقىرىپ ياكى ئۇرۇقى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. هەرگىز سوقۇپ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. چۈنكى سوقۇلغان ئىسپىغۇل بەزى مىزاجدىكىلەرگە زەهەرلەش تەسىرىنى بېرىدۇ.

بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى چىقىرىپ ئىشلىتىلىدۇ، يۆتەل هالىتىدە چۈچۈمەل بېھىنىڭ ئۇرۇقى ئىشلىتىلمەيدۇ.

ئەگەر سېمىزئوت ۋە كاسنە ئۇرۇقلىرىنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە ئۇنىڭ تەمنى چىقىرىپ ئىشلىتىلىدۇ. هەرگىز ئۇلارنىڭ يوپۇرماقلىرىنى سوقۇپ، سۇيى سقىپ ئىلىنمايدۇ. كاسنە كۆكىنى سۇ بىلەن يۇماسلىق لازىم. چۈنكى يۇيۇش بىلەن ئۇنىڭ تەسىرى يوقاپ كېتىدۇ. كاسنە كۆكىنى سۇغا چىلاپ، 2 ~ 3 قېتىم قايىنىتىپ، ئوبدان كۆپكەن چىغدا سۇيىنى ئايرىپ ئىلىپ، بۇ سۇغا ناۋات ياكى چۈچۈمەللەر (تەمرى هىندى ياكى ئەينۇلانىڭ سۇيى ۋە ياكى سىركەنجۇبىل) نى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتكەندە ناهايىتى پايدىلىق. قان تازىلاش تەسىرى ئاجايىپ كۈچلۈك دورا بولىدۇ. كاهۇ ئۇرۇقى ۋە خىيارەن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سېمىزئوتنىڭ قارىلقىنى يوقىتىشتا بەك يوقىتۇەتمەسلىك لازىم. چۈنكى قارىلقى يوقىتۇېتىلگەن سېمىزئوت ئۇنۇمسىز بولۇپ قالىدۇ.

يۇمغاقسۇتنى سۇغا چىلاپ قويۇپ، سۇزۇپ ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. چۈنكى يۇمغاقسۇتنىڭ سۇدىكى تاتلىقى تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

سەندەلنى سۇدا سۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە، هارارەتنىڭ زىيادىلىكىنى يىراقلاشتۇرىدۇ. ئاق سەندەل قىزىل سەندەلدىن ياخشىراقتۇر.

كافۇرنى 0.24 گىرام مىقاردا ئىشلەتكەندە قانداقلا هارارەت بولمىسۇن ئۇنى يىراقلاشتۇرالايدۇ. چۈنكى كافۇر بەك سوغۇق، شۇڭا ئىسسىق مىزاجلىق ياش ئەرلەردىن باشقىلارغا بېرىلمەيدۇ.

مەزكۇر دورىلاردىن باشقا سوغۇق مېۋىلەر، مەسىلەن: تاۋۇز ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش چۈچۈمەل نەرسىلەر سەپرا خىلىتىنى تەڭشەيدۇ. تەكىتلەپ ئۆتۈشكە تېگىشلىكى، ئاياللار، بالىلار ۋە ئاغۇاتىلارغا بەك سوغۇقلۇق قىلماسلىق لازىم.

سەپرانى تەڭشىگۈچى مۇرەككەپ دورىلار: سەپرانى تەڭشەش ئۈچۈن قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن، قۇرسى تاباشىر قابىز، قۇرسى كافۇر، سەندەل شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشىغان مۇرەككەپ دورىلار مەخسۇستۇر. بۇلاردىن باشقا سوغۇق دورىلارنى پۈرىتىش ياكى چېپىشمۇ سەپرانى تەڭشەپ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ.

بەلغەم خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشى: بەلغەم خىلىتىدىمۇ بەش خىل ئۆزگىرىش ۋە بۇزۇلۇش بولىدۇ: ① ئاز مىقداردا قان بەلغەم خىلىتىغا قوشۇلۇپ، ئۇنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. بۇ خىل بەلغەم تاتلىق بەلغەم (بەلغەمى شېرىن) دەپ ئاتىلىدۇ؛ ② كۆيگەن سەپرا بەلغەم خىلىتىغا قوشۇلسا، ئۇ تۇزلۇق بەلغەم (بەلغەمى شور) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ تەبىئىتى سەپراغا يېقىندۇر؛ ③ زەئىپ ھارارەت بەلغەم خىلىتىغا تەسىر قىلسا، ئۇ چۈچۈمەل بەلغەم (بەلغەمى تۇرۇش) دەپ ئاتىلىدۇ؛ ④ ئازراق سەۋدا بەلغەم خىلىتىغا قوشۇلسا، بۇ مۇزا تەملىك (بەلغەمى ئەپەس) دەپ ئاتىلىدۇ؛ ⑤ بەلغەم خىلىتى تەركىبىدە ھۆللۈك زىيادە بولۇپ كەتسە، ئۇ تەمسىز بەلغەم (بەلغەمى تىنىق) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ غەيرىي تەبىئىي بەلغەمنىڭ ھەممىسىدىن سوغۇقتۇر.

بەلغەم خىلىتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت بولۇپ، زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

بەلغەمنى تەڭشىگۈچى يەككە دورىلار: بەدىيان، رۇم بەدىيان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، زىرە، دارچىن، قاقىلە، بەرەنجاسىپ (شام ياغىچى)، سۇمبۇل، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم قاتارلىقلار.

تېۋىپ ھەربىر دورىنى ئۆزىنىڭ خۇسۇسىيىتى بويىچە ئىشلەتسە بولىدۇ. بەلغەم خىلىتىغا نىسبەتەن قايناتما دورىلارنى تەييارلاپ ئىشلەتكەن ياخشى. لېكىن شۇنى ئەستىن چىقىرىپ قويۇشقا بولمايدۇكى، بەلغەم خىلىتى چىرىگەن (ئوفۇنەتلەنگەن) ئەھۋالدا بەك ئىسسىق دورىلار ئىشلىتىلمەيدۇ. جۈملىدىن شورلۇق بەلغەم خىلىتىدا تومۇرلار ئىچىدىكى چىرىگەن بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىشتا سىرىق ئوتنىڭ ئۇرۇقى مەخسۇس دورىدۇر.

ئوفۇنەتلەنگەن بەلغەم خىلىتىنى تەڭشەشتە سەپرا خىلىتىنىڭ تەڭشىگۈچىلىرىدىن زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئېلىپ، بەلغەم خىلىتىنىڭ تەڭشىگۈچىلىرى بىلەن قوشۇپ بېرىش لازىم.

بەلغەم خىلىتىنى تەڭشىگۈچى مۇرەككەپ دورىلار:

مادداتۇلھايات، مەجۇنى زەنجۇبىل، مەجۇنى سوم، جاۋارىش جالىنۇس ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا ئىسسىق تەبىئەتلىك مۇرەككەپ دورىلار بەلغەم خىلىتىنى تەڭشەيدۇ. لېكىن بۇ

دورىلار بەلغەم خىلىتى چىرىمىگەن (ئوفۇنەتلەنمىگەن)، قىزىتما بولمىغان ئەھۋالدا ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولسا قۇرسى گۈل، قۇرسى غاپەس، سىركەنجۇبىل بۇزۇرى مۆتىدىل، سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ھار، گۈلقەنت ۋە شەربىتى بۇزۇرى مۆتىدىل ياكى ھار قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

سەۋدا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشى

سەۋدا خىلىتىدىمۇ بەش خىل ئۆزگىرىش ۋە بۇزۇلۇش بولىدۇ:

1. تەبىئىي سەۋدا ئۆزىنىڭ تەبىئىي مىقدارىدىن كۆپىيىپ كېتىدۇ.
2. تەبىئىي سەۋدا كۆيۈپ غەيرىي تەبىئىي سەۋدانى شەكىللەندۈرىدۇ.
3. قان خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ھاسىل بولىدۇ.
4. بەلغەم خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ھاسىل بولىدۇ.
5. سەپرا خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ھاسىل بولىدۇ. چۈنكى ھەربىر خىلىت غەيرىي تەبىئىي سەۋدانى شەكىللەندۈرىدۇ.

خىلىتلار كۆيدى دېگەنلىك، خىلىتلارنىڭ نازۇك، لەتىف ۋە سۇيۇق تەركىبلەرنىڭ تارقاپ، قويۇق تەركىبلەرنىڭ قېقىلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، ئاساسلىقى خىلىتلار ئۆزىنىڭ جىنسىدىن چىقىپ كېتىدىغان ئۆزگىرىشتىن ئىبارەت. ھەرگىزمۇ كۆيۈپ كۈل بولۇپ كېتىدىغان ئۆزگىرىش ئەمەس.

بىز قايتۇرۇش - تارقىتىش (تەھلىل) ئۇقۇمىنى شۇ ۋەجىدىن قوشۇپ قويدۇقكى، ئەگەر بىرەر خىلىت سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن قويۇلۇپ قالغان بولسا، تېبابەتچىلىكتە ئۇنى سوغۇقتىن ماددىنىڭ ئۇيۇش قانۇنىيىتى بويىچە ئۇيۇغان گەجسىمان بەلغەم خىلىتى (بۇنىڭدا سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن ئۇيۇپ گەجدەك بولۇپ قالغانغا ئوخشاش) دەپ قاراپ، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا دەپ ھېسابلانمايدۇ. بۇلاردا ماددىنى تارقىتىش (تەھلىل قىلىش) ئالدىنقى شەرتتۇر. ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، گەجسىمان بەلغەم دېگەن ئاتالغۇنىڭ قويۇلۇشىدا تېۋىپلارنىڭ كۆزقارىشى ئاساسلىقى، ئۇنىڭ رەڭگىگە، گەجگە ئوخشاش ئاقلىقىغا قارىتىلغان، ھەرگىزمۇ گەجدەك قاتتىق بولغانلىقىغا قارىتىلغان ئەمەس. لېكىن بەزى كىشىلەر بۇ خىل بەلغەم گەجگە ئوخشاش قاتتىق بولغىنى ئۈچۈن بۇ نام بېرىلگەن، دەپ قارايدۇ.

سەۋدانى تەڭشىگۈچى يەككە دورىلار: سەرپىستان، گاۋزىبان ھىندى، قوغۇن ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، ئەنجۈر مونىكى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ھۆل ئىسسىق دورىلار سەۋدانى تەڭشەيدۇ ۋە ئىسلاھ قىلىدۇ.

ئەگەر ئىسسىق خىلىتلار (قان ياكى سەپرا) نىڭ كۆيۈشىدىن غەيرىي تەبىئىي سەۋدا

شەكىللەنگەن بولسا، سېمىزئوت، بېھى ئۇرۇقى، خىيارمەن ئۇرۇقى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ھۆل سوغۇق دورىلار بېرىلىشى لازىم. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، ھۆل ئىسسىق دورىلار بېرىلىدۇ ياكى ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل دورىلار بېرى ىدۇ. سەۋدانى تەڭشىگۈچى مۇرەككەپ دورىلار: سىركەنجۈبىل ئەفتىمۇن، ئامىلە نۇشدارى، مەجۇنى سۇقرات ياكى مەجۇنى مۇپەررىھى دىل كۈشاد، شەربىتى گاۋزىبان، شەربىتى بادرەنجى بۇيا ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا مۇرەككەپ دورىلار سەۋدا خىلتىنى تەڭشەيدۇ. لېكىن بۇنمۇ تەكىتلەپ ئۆتۈشكە تېگىشلىكى، ھەرقانداق ئەھۋالدا ئىسسىقلىق سوغۇقلۇق ئېتىبارى بىلەن مىزاجغا دىققەت قىلىنىدۇ.

سەۋدا خىلتى ئوفۇنەتلەنگەن (چىرىگەن) ئەھۋالدا بۇ قاينىتىلمىنى بېرىش ناھايىتى پايدىلىق. قاينىتىلما نۇسخىسى: مونگا ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ھەربىرى توققۇز گرام. دورىلاردىن چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، زىخ ھەربىرى يەتتە گرام، گاۋزىبان بەش گرام، قائىدە بويىچە قاينىتىلما ياساپ، قەنت ياكى سىركەنجۈبىل ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. لېكىن بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىشتىن ئىلگىرى مۇنزىج بېرىپ، ماددىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئىشلەتكەندە، دورىنىڭ تەسىرى تېز كۆرۈلىدۇ. سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە دورىنى ئۇزاقراق ئىشلىتىش كېرەك (چۈنكى سەۋدا دورىنىڭ تەسىرىنى تەستىرەك قوبۇل قىلىدۇ). قىزىتمىلارنىڭ بايانىدا ئوفۇنەتنى يوقاتقۇچى دورىلار بىرقەدەر تولۇق بايان قىلىنىدۇ.

پايدىلىنىش تۆۋەندە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان تەڭشىگۈچىلەرنى بايان قىلىمىز. بۇلار ئاشقازانغا كىرمەي تۇرۇپ پۈتۈن بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزادىكى خىلتىلارنى تەڭشەيدۇ. بۇلارنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ. مەسىلەن: شۇمۇم، لەخلەخە، نوپۇخ، سەئۇت، جۇر، سۇنۇن، قوتۇر، نۇتۇل، سۇكۇپ، ئىنكىباب، كىماد، تەدىمەن، تەمرىخ، كوھلى، بەرود، زەرۇر، بۇخۇر، تىلا، زىماد، ھۆقنە، فەتىلە، شىياق، ھۇمۇل، پەرزىجە، ئابىزەن، پاشۇيەلەردىن ئىبارەت بولۇپ، بۇلارنىڭ ھەربىرىنىڭ مەنسى تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ:

شۇمۇم – مەيلى قۇرۇق، مەيلى ھۆل بولسۇن، پۈرىتىلىدىغان دورىلار شۇمۇم (پۈرىتىلما) دەپ ئاتىلىدۇ.

لەخلەخە – شېشىگە قاچىلاپ پۈرىتىلىدىغان سۇيۇق، خۇش پۇراق دورىلار لەخلەخە (سۇيۇق پۈرىتىلما) دەپ ئاتىلىدۇ.

نوپۇخ – بۇرۇنغا پۈركىلىدىغان (پاراشوك) دورىلار نوپۇخ (بۇرۇن پۈركىملىرى) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەئۇت – بۇرۇنغا تېمىتىلىدىغان (سۇيۇق) دورىلار سەئۇت (بۇرۇن تېمىتمىسى) دەپ ئاتىلىدۇ.

ۋەجۇر – گالغا تېمىتىلىدىغان (سۇيۇق) دورىلار ۋەجۇر (گال تېمىتىلمىلىرى) دەپ

ئاتىلىدۇ.

سۇنۇن – چىش ۋە چىش مىلىكىگە سېپىلىدىغان پاراشوكلار سۇنۇن (چىش پاراشوكى) دەپ ئاتىلىدۇ.

قەتۇر – قۇلاق ۋە باشقا تۆشۈكلەر (كۆز، بۇرۇن ۋە باشقىلار) غا تېمىتىلىدىغان تېمىتىلمىلار قەتۇر (تېمىتىلما) دەپ ئاتىلىدۇ.

نۇتۇل – ساپ سۇ ياكى دورىلارنىڭ قاينىتىپ ئېلىنغان سۈيىنى باش تەرەپتىن تۆۋەنگە قارىتىپ ئۇزمەي قۇيۇشنى نۇتۇل (يۇيۇلما) دەپ ئاتايدۇ. بەزىدە ئابىزەن ۋە ئىنكىبابلارمۇ نۇتۇل دەپ قارىلىدۇ.

سۇكۇپ – سۈيۇق دورىلارنى بەدەننىڭ مەخسۇس ئورۇنلىرىغا ئۇزۇپ ـ ئۇزۇپ قۇيۇش سۇكۇپ (سۈيۇق قۇيۇلما) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئىنكىباب – بەدەننى رەخت بىلەن ئوراپ تۇرۇپ باشنى ئېگىپ خۇددى تەرلىتىش ئۈچۈن ئېلىپ بېرىلغانداەك قاينات سۇ ياكى دورا قاينىتىلغان سۇنىڭ ھورىنى (بۇسنى) يەتكۈزۈش ئىنكىباب (ھورداق) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قۇلاققا ھور يەتكۈزۈشمۇ ئىنكىباب دەپ ئاتىلىدۇ.

كىماد – مەيلى قۇرۇق، مەيلى ھۆل نەرسە بولسۇن، ئۇنى ئىسسىتىپ ئەزاغا قۇيۇش، سۈۋۈپ قالغاندا يەنە ئىسسىتىپ قۇيۇش كىماد (ئىسسىق ئۆتكۈزۈش) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەمرىخ – بەدەنگە سۈركىلىدىغان سۈيۇق دورىلار تەمرىخ (سۈۋالمىلار) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەدىمىن – ياغلار بىلەن بەدەننى ياغلاش تەدىمىن (ياغلاش) دەپ ئاتىلىدۇ.

ھۆقنە – سۇ ياكى دورىنى قاينىتىقان سۇنى كىلىزما قاچىسىغا قۇيۇپ، مەقئەت يولى ئارقىلىق ئۆچەيگە ياكى سۈيدۈك يولى ئارقىلىق دوۋساققا ياكى جىنسىي يول ئارقىلىق بالىياتقۇغا يەتكۈزۈلىدىغان مەشھۇر ئۇسۇل ھۆقنە (كىلىزما) دەپ ئاتىلىدۇ.

شىياق – دورىلاردىن شامچە ياساپ، مەقئەت ياكى جىنسىي يولغا كىرگۈزۈش ۋە ياكى ئۇنى سۇدا ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتىشمۇ شىياق (شامچە) دەپ ئاتىلىدۇ.

فەتىلە – دورىلاردىن شامچە ياساپ، مەقئەت ۋە، ئاياللار جىنسىي ئەزاسى ياكى قۇلاق ياكى بۇرۇن ۋە ياكى زەخىملەرگە قويۇش فەتىلە (پەلكۈچ) دەپ ئاتىلىدۇ.

ھۇمۇل – دورىنى رەخت پارچىسىغا يۇقتۇرۇپ، جىنسىي يول ۋە، مەقئەت قاتارلىق ئورۇنلارغا قويۇش ھەمەل (دورىلىق لاتا قويۇش) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئاياللار جىنسىي ئەزاسىغا قويۇشنىڭ خاس نامى پەرزىجە (جىنسىي يولغا دورا قويۇش) دەپ ئاتىلىدۇ.

كوھلى – سۈرمە تايىقى ئارقىلىق كۆزگە سۈركىلىدىغان دورىلار سۈرمىلەر دەپ

ئاتىلىدۇ.

بەرود – سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن تەييارلىنىپ مەخسۇس كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان ئۇسۇل بەرود (كۆزگە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش) دەپ ئاتىلىدۇ.

زەرۇر – قۇرۇق دورىلارنى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ، كۆز ياكى زەخمىلەرگە پۈركەش ئۇسۇلى زەرۇر (پۈركەلمە) دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇخۇر – دورىلارنى كۆيدۈرۈپ ئۇنىڭ ئىسىنى دىماغقىچە يەتكۈزۈش ياكى بۇنىڭ ئىسىنى مەلۇم بىر ئەزاغا يەتكۈزۈشنىڭ مەخسۇس نامى بۇخۇر (ئىسرىقلاش) دەپ ئاتىلىدۇ.

زىماد – ھۆل ھەم قويۇق دورىلارنى بەدەنگە چېپىش زىماد (سۈۋالما) دەپ ئاتىلىدۇ.

تىلا – ھۆل سۈيۇق دورىلارنى بەدەنگە سۈركەش تىلا (سۈۋالما) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئابزەن – دورىلارنى قاينىتىقان سۇ ياكى خالىس سۇ ئېلىنغان چوڭ قاچىغا سېلىپ، ئۇنىڭدا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇش ئۇسۇلى ئابزەن (دورا قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇش) دەپ ئاتىلىدۇ.

پاشويە – پەقەت ئىسسىق سۇ ياكى بۇغداي كېپەكى، ئاق لەيلىگۈلى، بىنەپشە گۈلى، بابۇنە، سۆگەت يوپۇرمىقى قاتارلىق دورىلاردىن بىر ياكى بىرقانچىسىنى سۇغا چىلاپ قويۇپ قاينىتىپ، قول كۆيمىگۈدەك بولغاندا بىمارنىڭ پۇتىنى تىزىغىچە چىلاپ بېرىش پاشويە (دورا قاينىتىلمىسىدا پۇتىنى يۇيۇش) دەپ ئاتىلىدۇ. پاشويە ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىلاردا باش ئاغرىش ۋە باش تەرەپكە بۇخاراتنىڭ ئۆرلىشىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. پاشويە قىلغان ۋاقىتتا بىمارنىڭ بېشىغا تەكىيە قويۇپ، ئېغىزمان تەرەپكە مايلىراق تۇتۇپ بېرىش، يۈزىنى نىقابلاش كېرەك. يەنى سۇنىڭ ھورى مېڭىگە يېتىپ بارماسلىق كېرەك. چۈنكى سۇنىڭ ھورى مېڭىگە يېتىپ بېرىش بىلەن بەزىلەردە ئەقلى ئىلىشىش ۋە خەپەقان (يۈرەك قوزغىلىش) ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈپ قالىدۇ.

ئورتاقلىققا ئىگە نۇسخىلار

شۇمۇم (پۈرىتىلما) نۇسخىسى ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن پايدىلىق. ئاق سەندەلنى ئېزىپ، يۇمغاقسۇت كۆكىنىڭ سۈيى ۋە قىزىلگۈل ئەرقىگە ئارىلاشتۇرۇپ پۈرىتىلىدۇ. ئەگەر لەخلەخە (سۈيۇق پۈرىتىلما) قىلىپ (يەنى بۇ دورىلارنى ئىدىشقا سېلىپ پۈرىتىلىدىغان پۈرىتىلما) تەييارلانسا، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر بىمارىدا ئۈيقۇسىزلىق بولسا، بۇ نۇسخىغا كافۇر قوشۇلىدۇ. تەرخەمەكنى يالپاقلاپ، باشقا سوغۇق مېۋىلەر ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك گۈللەرنى پۇراشمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئەگەر بىمارغا يۇمغاقسۇتنىڭ پۇرىقى ياقمىسا، ئۇنىڭ ئورنىغا تاۋۇز

ياكى پىشقان قاپاقنىڭ سۈيى ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

پۇرىتىلما (شۇمۇم): بۇ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن پايدىلىق. تەركىبى: ئىپار، ئەنبەر، دارچىن، قۇندۇز قەھرى، قەلەمپۇر، زەپەر، سىيادان. ئۇلاردىن زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئېلىپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

سوغۇق بۇرۇن تېمىتىلمىسى (سەئۇت بارىد) مېڭىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىق. تەركىبى: كاھۇنىڭ سۈيى، نېلۇپەر يېغى ھەربىرى بىر ھەسسە. قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى ئىككى ھەسسە، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، سەئۇت تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر نېلۇپەر يېغىنىڭ ئورنىغا قاپاق يېغى ياكى بادام يېغى قوشۇلسا ناھايىتى پايدىلىق. ئەگەر بىمارنىڭ ئۇيقۇسى كەلمىسە خەشخاش يېغى ھەممىدىن ياخشىدۇر. بۇرۇن تېمىتىلمىسى (سەئۇت) نۇسخىسى مېڭىنىڭ ھۆل سوغۇق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىق. تەركىبى: سەبرە، مۇرمەككى، كۇندۇر، رۇسۇت (ھۇزۇزى مەككى)، قۇندۇز قەھرى، زەپەر قاتارلىقلارنى رەيھان ياكى مەرزەنجۇش سۈيى ياكى سۇدا ئېزىپ، سەئۇت تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

نۇپۇخ (بۇرۇن پۈركەلمىسى). نۇسخىسى: سەكتە كېسەللىكلىرىنى ھوشىغا كەلتۈرىدۇ. مېڭىنىڭ توسالغۇ (سۇددە) لىرىنى ئاچىدۇ. كۇندۇش، كەت ھىندى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ.

ۋەجۇر (گال تېمىتىلمىسى) نۇسخىسى: بالىلارنىڭ تۇتقاقلىق كېسىلى ئۈچۈن پايدىلىق. يالپۇز، قۇندۇز قەھرى، زىرە كېرمانى. ئۈچىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سۈتتە ئېرىتىپ گالغا تېمىتىلىدۇ.

يەنە بىر ۋەجۇر (گال تېمىتىلمىسى)نۇسخىسى: سەرئى كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنى ھوشىغا كەلتۈرىدۇ. تەركىبى: ھىڭ، قۇندۇز قەھرىنى ھەسەللىك سىركەنجۇبىلدە ئېرىتىپ گالغا تېمىتىلىدۇ.

چىش پاراشوكى (سۇنۇن) نۇسخىسى: چىش مىدىرلاپ قېلىشقا پايدىلىق. تەركىبى: سۆرۈنجان، قەلەمپۇر، سەئدى كۇفى، قاقىلە، سېرىق ھېلىلە، پوستى ئاق سەندەل، قىزىلگۈل قاتارلىقلاردىن باراۋەر ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بەدەندە ھارارەت بولسا، قەلەمپۇر قوشۇلمىسىمۇ بولىدۇ.

قەتۇر (قۇلاق تېمىتىلمىسى) نۇسخىسى: ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى ئۈچۈن پايدىلىق. گۈل يېغى 18 گرام، بادام يېغى يەتتە گرام، ئۈزۈم سىركىسى 26 گرام. يۇقىرىقى ئۈچ خىل دورىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوت بىلەن قاينىتىپ، ئىلمان ھالدا ئازغىنە مىقداردا قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق زىيادە بولسا ئازراق ئەپيۈن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

يەنە بىر قوتۇر نۇسخىسى: تاناسىل ئەزانىڭ يارىسى ۋە سۈيدۈكنىڭ كۆيۈشۈپ

كېلىشىگە پايدىلىق. تەركىبى: ئۇپا، كۈندۇر، ئەنزىرۇت، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، خۇنسياۋشان قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلىدۇ.

نۇتۇل (يۇيۇلما) Ⅰ: ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان سەرسام ئۇچۇن پايدىلىق. تەركىبى: بىنەپشە، كاھۇ ئۇرۇقى ھەربىرى ئالتە گرام، پوستى خەشخاش، قىزىلگۈل، نېلۇپەر، كۆك قاپاقنىڭ سىرتقى پوستى، بابۇنە ھەربىرى 36 گرام، ئارپا ئۇنى 150 گرام. ھەممە دورىلارنى بەش كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، نۇتۇل تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەنە بىر نۇتۇل Ⅱ: باشنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرى ئۇچۇن پايدىلىق. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ياۋا پىننە (نامام)، مەرزەنجۇش، بەرەنجاسىپ، يالپۇز، غار دەرىخى يوپۇرمىقى. بارلىق دورىلارنى باراۋەر ۋەزىندە ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە باشقا قۇيۇلىدۇ. ھورى دىماغقا يەتكۈزۈلىدۇ. ئەسكەرتىش: مېڭىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىدە ئومۇمىي تازىلىقنى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن نۇتۇل ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

نۇتۇل Ⅲ: ئەزالاردىن يەلنى تارقىتىدۇ. بابۇنە، ئىكلىمىلىك، كەرەپشە، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە كېرمانى، مەرزەنجۇش، سېرىقچېچەك، يالپۇزلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ نۇتۇل قىلىنىدۇ. ئەگەر بۇ نۇتۇلنى ۋاننا قىلىپ ئىشلەتسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار بىلەن ھوردىتىلسا (ھورداق قىلسا)، يەلدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

قۇرۇق كىماد (ئىسسىق ئۆتكۈزۈش) نۇسخىسى: ئەزالاردىن يەلنى تارقىتىدۇ. تەركىبى: تېرىق بىلەن تۇزنى خالتىغا سېلىپ ئىسسىتىپ، بەدەنگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. قۇم ياكى كېپەكنى خالتىغا سېلىپ ئىسسىتىپ ياكى خشنى ئىسسىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈشمۇ مۇشۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

ھۆل كىماد (ئىسسىق تېگىش) نۇسخىسى: ئەزالارنى يۇمشىتىدۇ. بۇ ئاغرىق پەسەيتىدۇ. بىنەپشە، بابۇنە، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ئۇچىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئۆچكە ياكى كالىنىڭ سۈيدۈك خالتىسىغا سېلىپ ئىسسىق پېتى ئەزالارغا تېڭىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورا سۈيىنى بۇلۇتقا ئىچكۈزۈپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەدبىر (ياغلاش)، تەمرىخ (سۈۋالمىلار)، كوھلى (سۈرمىلەر)، زەرۇر (قۇرۇق پۈركىمىلەر) لەرنىڭ ھەممىسى ئۆز ئورنىدا يېزىلدى. ھەربىر كېسەلگە زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

بۇخۇر (ئىسرىق نۇسخىسى): مېڭىنى قۇۋۇتلەپ، زېھنىي كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. خەفەقان (يۈرەك قوزغىلىش)، غشى (ئايلىنىش)، سېزىملار (ئىچكى - تاشقى سېزىم) ئاجىزلىق ئۇچۇن

پايدىلىق. تەركىبى: ئېگىر، قۇستە شېرىن، ئاق سەندەل ھەربىرى ئۈچ گرام، ئىپار، كافۇر ھەربىرى 1.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ ياسىلىدۇ ۋە ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، چوغنىڭ ئۈستىگە تاشلاپ ئىسرىقلىنىدۇ.

يەنە بىر ئىسرىق نۇسخىسى: تەرلىتىدۇ. كۆپرەك ئىشلەتكەندە بەلغەمى سەپرادىن بولغان قىزىتما (تەب غەيرە خالىس) ۋە بەلغەمى قىزىتمىلارنى يېراقلاشتۇرىدۇ. دورىنى ماددىنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئىشلىتىش لازىم. تەركىبى: بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، بەدىيانىنى ئىسرىقدانغا سېلىپ، بەدەننى رەخت بىلەن ئوراپ، تەر كەلگۈچە ئىسرىقلىنىدۇ.

تىلا (سۇۋالما)، زىماد (چېپىلما)، ھۆقنە (كىلىزما)، فەتىلە (پەلكۈچ)، شافە (شامچە)، ھۇمۇل (ھەمەلچە)، زەرۇر (پۇركەلما) قاتارلىقلارنى كېسەلنىڭ مىزاجىنى تونۇپ، ھاجەتكە مۇۋاپىق ئىشلەتسە بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەربىرى كېسەللىك قىسمىدا يېزىلىدۇ.

ئابىزەن (دورا قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرۇش) نۇسخىسى: بەدەندىكى قۇرۇقلۇقنى يېراقلاشتۇرىدۇ. جۇدەتكۈچى قىزىتما ئۈچۈن پايدىلىق. تەركىبى: قاپاق، تەرخەمەك، سېمىزئوت، كاھۇ، تاۋۇز، نېلۇپەر، گۈلبىنەپشە، ئاقلانغان ئارپا قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى ياكى ئۇلاردىن تېپىلغانلىرىنى ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، بىر چوڭ قاچىغا، يەنى بىمار گېلىغىچە دورا قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرالىغۇدەك) قۇيۇپ، ئۇنىڭدا بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. بىر سائەت ئولتۇرغۇزغاندىن كېيىن چىقىرىپ، بىنەپشە يېغى ياكى قاپاق يېغى بىلەن بەدەن ياغلىنىدۇ. ئابىزەننىڭ بۇنىڭدىن باشقا نۇسخىلىرى ھەربىر كېسەلگە خاس بولۇپ، شۇ كېسەللىكلەرنىڭ بايانىدا بايان قىلىنىدۇ.

پاشويە (دورا قاينىتىلمىسىدا پۇتنى يۇيۇش) سوغۇق ماددىنى سۇمۇرۇش ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق. ئۇنىڭ ئۇسۇلى بايان قىلىنىپ بولدى.

ئىزاھات پاچاقنى باغلاش، ئالقان ۋە تاپاننى مۇجۇش، باش قىسمىدىن ماددىنى سۇمۇرۇش ئۈچۈن پاشويەنىڭ ئورنىنى باسالايدۇ. بەلكى بەزى ۋاقىتلاردا پاشويەدىنمۇ زىيادە پايدىلىق. لېكىن پۇتنى چوڭ يوتىدىن باشلاپ باغلاش، يەشكەن چاغدا پۇت تەرەپتىن ئېچىش ھەمدە ئاچقان ۋاقىتتا پۇتنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ بېرىش لازىم. بۇنداق قىلغاندا سۇمۇرۇلگەن بۇخاراتنىڭ باش تەرەپكە قايتىپ بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

قان ئېلىش

قان ئېلىش تولۇق ئىستىفراغ (ئىستىفراغى كۇللى) تۇر. تولۇق ئىستىفراغ دەپ ئېيتىشتىكى مەقسەت، بۇنىڭدىن ھەربىر خىلىت چىقىدۇ. چۈنكى قاندا باشقا خىلتلارمۇ

ئارىلىشىپ تۇرغان بولىدۇ. يەنى قان تومۇرلاردا قان بولغىنىغا ئوخشاش سەپرا، بەلغەم، سەۋدامۇ قان بىلەن بىللە قوشۇلۇپ تۇرغان بولىدۇ. قاچانكى قان ئېلىنسا، قان تومۇرلاردا نېمە بولسا، ئۇ چوقۇم چىقىدۇ. خۇسۇسەن قان خىلىتى زىيادىرەك چىقىدۇ، باشقا خىلىتلار ئازراق چىقىدۇ. قان ئېلىشتىن ئۆزگە تەنقىيەنىڭ باشقا ئۇسۇللىرى، مەسىلەن: مۇسھىل بېرىش، قۇستۇرۇشلارمۇ بۇ داۋالاش ئۇنۇمنى بېرەلمەيدۇ.

قان ئېلىش بىرقانچە ۋەجدىن ھەممىدىن ياخشىسى ئىستىفراغ (ئومۇمىي بەدەنلىك سۇرۇپ چىقىرىش) دەپ قارار قىلىندى. بۇلاردىن:

بىرىنچى، قان ئالغاندا تامامي خىلىتنى تەنقىيە (تازىلاش) قىلغىلى بولىدۇ. بۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ بولدى.

ئىككىنچى، قان ئېلىش ئىختىيارىي سۇغۇرتا (ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش) دۇر، يەنى ھەرقانداق ۋاقىتتا قان ئالغاندا، قان بۇزۇلغانلىقى مەلۇم بولمسا (ياكى قان ئالغاندا بىرەر دىشۋارلىق بولۇپ قالسا) تېزدىن توختىتىۋالغىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە ئەگەر مۇسھىل (سۇرگە دورىسى) ئىچكۈزۈپ، كۆزلەنمىگەن غەيرىي تەبئىي خىلىت (يەنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاشقا تېگىشلىك بولمىغان ماددا) چىقىپ كەتكىلى تۇرسا، ئۇنى مۇسھىل ئۆزىنىڭ سۇرۇش تەسىرىنى (ئەملىنى) كۆرسىتىپ بولۇشتىن ئىلگىرى توختىتىۋالغىلى بولمايدۇ. ئەگەر مۇسھىل ئۆزىنىڭ تەسىرىنى (ئەملىنى) كۆرسىتىشتىن ئىلگىرى توختىتىۋېتىلسە، بەدەنگە نۇقسان (زىيان) يېتىدۇ.

ئۈچىنچى، قان ئېلىش ئۈچۈن ماددىنى پىشۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. بۇنىڭ ئەكسىچە باشقا تەنقىيە (تازىلاش) لەردە تەنقىيەدىن ئاۋۋال كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش شەرت.

تۆتىنچى، قان ئېلىش پەقەت 12 ياشتىن كىچىكلەرگە مەنئى قىلىنىدۇ. 12 ياشتىن چوڭ بارلىق ياشتىكىلەرگە قان ئېلىشقا توسالغۇ بولىدىغان بىرەر سەۋەب بولمسا (مەسىلەن: زىيادە سوغۇق مىزاج بولمسا ياكى قاتتىق سوغۇق پەسىل بولمسا) مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە لوكۇقا قويۇش ئاتمىش ياشتىن ئاشقان كىشىلەرگە مەنئى قىلىنىدۇ.

پايدىلىنىش: بەزىدە قان خىلىتى غەلبە قىلغانلىقى ئېنىقلىنىپ قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر قان ئازراق ئېلىنسا، بۇ سەۋەبتىن ماددا (كېسەللىكلەر ماددىسى) ھەرىكەتكە كېلىپ، قىزىتمىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا دەرھال قان ئېلىش لازىم. ئوخشاشلا قانداق ۋاقىتتا سۇرگە دورىسى (مۇسھىل) بېرىلىپ تەسىرىنى كۆرسەتمىسە، شۇنداقلا مېڭە ۋە يۈرەككىچە ئۇنىڭ زىيىنى يېتىپ بېرىپ، بىئارام‌لىق ۋە ھوشىدىن كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقارسا، دەرھال قان ئېلىش لازىم. ئەگەر بىمار زەھەرلەنگەن بولسا ياكى زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغان بولسا قان ئالماسلىق لازىم. ئەگەر جەررا‌ھ دەپ ئاتىلىدىغان چايان چېقىۋالغان بولسا چوقۇم قان ئېلىش لازىم (جەررا‌ھ

چايانىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، ماڭغان ۋاقىتتا قۇيرۇقىنى سۆرەپ ماڭىدۇ. ئۇنىڭ روشەن ئالاھىدىلىكى، ئەگەر ئۇ بىرەرسىنى چېقىۋالسا، بەدەننىڭ تەر تۆشۈكچىلىرىدىن قان ئېقىشقا باشلايدۇ). كۆپىنچە تېۋىپلار چۇما (تائۇن) كېسىلىدە قان ئېلىشنى مەنئى قىلدى. لېكىن تەجرىبىلەردىن ئايان بولدىكى، ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنىدە قان كۆپ بولۇپ، چۇما پەيدا قىلغان زەھەرلىك ماددا رەئىس ئەزالارغىچە تەسىر قىلغان بولسا (چۇما زەھىرىنىڭ رەئىس ئەزالارغىچە تەسىر قىلغانلىقىنىڭ ئالامىتى ئەقىل ئىلىشىش، ئاجىزلاپ كېتىش، ئايلىنىپ كېتىش ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشايدىغان باشقا قوشۇمچە ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ) چوقۇم قان ئېلىش لازىم.

قان ئېلىنىدىغان ۋاقىت ۋە قانداق كىشىلەردىن قان ئېلىشقا بولىدىغانلىقى، قانداق كىشىلەردىن قان ئېلىشقا بولمايدىغانلىقىغا ئالاقىدار بايانلار چوڭ كىتابلاردا يېزىلدى. بەزى تېۋىپلار قان ئېلىشنى مۇتلەق مەنئى قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ سۆزى كىشىنى قايىل قىلالمايدۇ.

قان ئېلىشقا ئالاقىدار زۆرۈر بولغان چاقىرىقلار تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ:

يەنى قانداق ئادەمدە قان ئالغاندا ئايلىنىپ كېتىدىغان ئەھۋال بولسا، قان ئېلىشتىن ئىلگىرى لىمون شەربىتى، ئاچچىق ئانار شەربىتىگە ئوخشاش دورىلارنى قىزىلگۈل ئەرقىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەنە بىر چارە: ئازراق ئاققاندىن كېيىن قاناش ئورنىغا كۆرسەتكۈچ بارماقنى قويۇۋېلىپ، قاننى توختىتىپ، بىمارنى ئازراق ئارام ئالدۇرۇۋالغاندىن كېيىن قاناش ئورنىدىن (زەخىمدىن) بارماقنى كۆتۈرۈپ، يەنە ئازراق قان چىققاندىن كېيىن بارماقنى يەنە قويۇۋېلىپ قان توختىتىلىدۇ. دېمەك، 2 ~ 3 قېتىم ئارام ئالدۇرۇپ قان ئېلىنىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا ئومۇمەن ئايلىنىپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلمەيدۇ. ئەگەر قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن ئايلىنىپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، ئايلىنىپ كېتىشنى داۋالاشتا ھەممىدىن ياخشىسى توخۇنىڭ پېيىنى بىمارنىڭ گېلىغا سېلىپ قۇستۇرۇش، شۇنداقلا داۋائىمىشكىنى سۇدا ئېرىتىپ، گالغا تېمىتىشقا ئوخشاش ئۇسۇللار مەشھۇر بولۇپ، قوللىنىلسا بولىدۇ.

قان ئېلىنىدىغان كۈنى بىمارغا سىڭىشى تەس بولغان غىزالار بېرىلمەيدۇ. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن ھەربىر ئادەمگە قەنت ھالۋىسى ۋە قەلەمپۇر دەرىخى يوپۇرمىقى يېگۈزىدىغان ئەھۋال كىشىلەر ئارىسىدا ئومۇملاشقان، شۇنىڭغا ئوخشاش بەزى بىلىمسىز تېۋىپلار قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن بەدەننى سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرىدۇ. بۇ ھەر ئىككىسى توغرا ئەمەس. ئەگەر بىمار ئىسسىق مىزاج ئادەم بولسا، سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىچكۈزسە بولىدۇ. چۈنكى قان خىلىتىدىن قالسا سەپرا خىلىتىمۇ غالىب ئورۇندا تۇرغان بولسا ئۇنى پەسەيتىدۇ، ئەمما مىزاجى سوغۇق بولسا ئىسسىق دورىلارنى بەرگەندە ئومۇمىي بەدەن قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ، لېكىن زۆرۈرىيەتسىز ھېچقانداق نەرسە بېرىلمەيدۇ.

كۆپىنچە قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار: قىيفال، ئۇكھەل، باسلىق، ھەيلول زىرا، ئۇسەيلىم،

ئەپتى، سافىن، ئىرقۇننسا، مابەز، چاھارەگ قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

قىيفال تومۇرنى سەرارو تومۇرى دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ تومۇر باش بارماق ئۇدۇلى، جەينەك بوغۇمىنىڭ ئىچكى قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، بۇ تومۇردىن قان ئېلىش ۋە ئېغىز كېسەللىكلىرى ئۇچۇن پايدىلىقتۇر.

ئۇكھەل تومۇر: بۇ يەتتە ئەزا ۋە بەدەن دېگىزى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ كۆرسەتكۈچ بارماق ئۇدۇلى، جەينەك بوغۇمىنىڭ ئىچكى قىسمىغا جايلاشقان. ئۇنىڭدىن قان ئېلىش بارلىق كېسەللىكلەر ئۇچۇن پايدىلىق.

باسلىق تومۇرى: بۇ تومۇر ئوتتۇرا بارماق ئۇدۇلى جەينەك بوغۇمىنىڭ ئىچكى قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، ئۇنىڭدىن قان ئېلىش گەدەنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا ۋە پۇتلاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر ئۇچۇن پايدىلىق. ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش كېرەككى، بۇ تومۇرنىڭ ئاستىدا بىر قىزىل قان تومۇر بار بولۇپ، مەزكۇر ئورۇنغا بارماقنى قويغاندا سوقۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلغىلى بولىدۇ. بۇ قىزىل تومۇرنىڭ بىرىنچى بولۇپ بۇنىڭدىن تومۇر تۇتۇلىدۇ، شۇڭا باسلىق تومۇردىن ئېھتىيات بىلەن قان ئېلىش لازىم. ھەرگىز نەشتەر قىزىل قان تومۇرغىچە يېتىپ قالمىسۇن (قىزىل تومۇر كېسىلىپ كېتىپ قالسا، قاننى توختىتىش قىيىنغا چۇشىدۇ).

ھەيلول زىرا: بۇ تومۇر بەزى ئادەملەرنىڭ قولىدا باسلىق تومۇرى بىلەن، بەزى ئادەملەردە ئەكھەل تومۇرى بىلەن تۇتىشىپ كەتكەن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن قان ئالغاندا قىيفال تومۇردىن قان ئالغاندا كۆرۈلىدىغان پايدىلار بىلەن ئوخشاش بولىدۇ، لېكىن مۆلچەر ۋە تەدبىرلەر ئارقىلىق ئۇنىڭ پايدىسى باسلىق تومۇردىن قان ئالغانىنىڭ پايدىسى بىلەن يېقىن ئىكەنلىكى مەلۇم بولدى.

ئەپتى تومۇرى: بۇ تومۇر چىمچىلاق بارماق ئۇدۇلىدا بولۇپ، بۇ تومۇردىن قان ئېلىش قورساق بوشلۇقى ئەزالىرى ۋە بەدەنىنىڭ تۆۋەنكى يېرىمىنىڭ كېسەللىكلىرى ئۇچۇن پايدىلىق.

ئۇسەيلىم: «ئەفئەل» ۋەزنى بويىچە ئەسلەم تومۇرى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇسەيلىم ئەسلەم سۆزىنىڭ كىچىكلىتىلمىسى بولۇپ (يەنى گىرامماتىكا قائىدىسى بويىچە ئەسلەم سۆزىنىڭ كىچىكلىتىلگەن ھالىتى ئۇسەيلىم بولىدۇ)، بۇ تومۇر ئەپتى تومۇر بىلەن تۇتىشتىپ كەتكەن بولىدۇ. گويا ئەپتى تومۇرنىڭ بىر شېخىدەكلا. ئۇ نامسىز بارماق بىلەن چىمچىلاق بارماقنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، بۇ ئورۇندىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ تومۇردىن قان ئالغاندىن كېيىن قولنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ بېرىش كېرەك. ئوك قولدىكى ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىش تال كېسەللىكلىرى ئۇچۇن پايدىلىق. ئۆپكە كېسەللىكلىرىدە قايسى تەرەپتىكى تومۇردىن قان ئېلىنسا بولىۋېرىدۇ. چۇنكى مۇشۇ تومۇر ئارقىلىق جىگەر ۋە يۇرەككە قان بارىدۇ. شۇڭا قانىنى كۆپ ئالماسلىق لازىم.

سافىن تومۇرى: بۇ تومۇر ئوشۇق ۋە پاچاق ساھەسى پۈت بارمىقىنىڭ باراۋىرىدە جايلاشقان بولۇپ، بۇنىڭدىن قان ئېلىش ھەيز راۋانلاشتۇرىدۇ. بويا، ئۇرۇق بېزى، نەسللىنىش ئەزاسىدىكى قېچىشىش ۋە يارىلار ئۈچۈن پايدىلىق. مادداننى باش قىسمىدىن تۆۋەنكى تەرەپكە تارتىدۇ.

مابەز تومۇرى: بۇ تىز بوغۇمىنىڭ ئىچكى ئويمانىغا جايلاشقان بولۇپ، قورساق بوشلۇقى ئەزالىرى كېسەللىكلىرى، ئېغىزمان، مەقئەت، بوۋاسىر (گېمورروي)، بالىياتقۇ ئاغرىقلىرى ئۈچۈن سافىن تومۇرىدىنمۇ زىيادە پايدىلىق بولىدۇ.

ئىرقۇننسا: بۇ بىر تورسىمان تومۇر بولۇپ، پۇتنى چەككەندە ئوبدان مەلۇم بولىدۇ. ئەگەر پۇتنى باغلىغاندا پاچاق ساھەسىدىن تېپىلسا بەك ياخشى. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا پۇت دۈمبىسىدە چىمچىلاق بارماق بىلەن نامسز بارماق ئارىلىقىدىن قان ئېلىنسا بولىدۇ. بۇ تومۇردىن قان ئېلىش ئولتۇرغۇچى نېرۋا ئاغرىقى كېسلى ئۈچۈن پايدىلىق بولۇپ، ئۇنىڭ پايدىسى سافىن تومۇردىن قان ئېلىشنىڭ پايدىسىغا يېقىن كېلىدۇ.

چاھارە: بۇ تۆت تومۇر دېگەنلىك بولۇپ، بۇنىڭدىن ئىككىسى تۆۋەنكى كالپۇكتا، ئىككىسى يۇقىرىقى كالپۇكتا. بۇ قان تومۇرلاردىن يۇمىلاق باشلىق نەشتەر ئارقىلىق كالپۇكنىڭ ئىچكى قىسمىدىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ تومۇرلاردىن قان ئېلىش ئېغىز ۋە چىش مىلىكى كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىق.

يۇقىرىقى تومۇرلاردىن باشقا تىلنىڭ ئاستى، بۇرۇن ئۇچى، قۇلاقنىڭ ئارقىسى، كۆز بۇرجىكى قاتارلىق ئورۇنلاردىمۇ قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار بار بولۇپ، بۇلاردىن قان ئېلىش نىسبەتەن ئاز بولىدۇ. شۇڭا ئۇلار تەپسىلىي بايان قىلىنمىدى.

پايدىلىنىش: نەشتەرنىڭ قىزىل قان تومۇرلارغىچە يېتىپ بېرىپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتى قانىنىڭ شوخ، قىزىل ۋە توختاپ ـ توختاپ چىقىشى شۇنداقلا يۈرەك سېلىشنىڭ جىددىي كۆرۈلۈشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنداق ئەھۋالدا قان تومۇرنى باش بارماق بىلەن تېزدىن بېسىۋېلىش ھەمدە چاپلاشتۇرغۇچى دورىلارنى تېڭىپ ئۇستىدىن داكا بىلەن مەزمۇت تېڭىۋېتىلىدۇ ھەمدە قولنى ئېگىزرەك تەكىيگە قويۇپ قەتئىي مىدىرلاتمايدۇ. مۇشۇ تەرىقىدە 10 كۈن تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاستا يېشىپ، قايتا تېڭىپ قويۇلىدۇ ياكى يارا ساقايغانلىقىنىڭ ئىشەنچىسى تۇغۇلغانغا قەدەر تېڭىپ قويۇلىدۇ ھەمدە بۇ جەريانىدا بەدەننىڭ تەبىئەت كۈچىنى مۇھاپىزەت قىلىش، قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشتىنمۇ، ئېچ سۇرۇپ كېتىشتىنمۇ ساقلىنىش لازىم.

چاپلاشتۇرغۇچى دورا رېتسىپى: خۇنسىياۋشان، ئەنزىروت، ئالتۇن زەرنىخ، زەمچە، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، سەبرە، كۈندۈر ھەربىرى ئۈچ گرام، ئەرەب يېلىمى ئالتە گرام. بارلىق دورىلارنى سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ،

توشقاننىڭ يۇڭى ياكى ئۆمۈچۈكنىڭ تورنى پاكىزلاپ، ئۇنىڭغا يۇقتۇرۇپ يارا تېڭىۋېتىلىدۇ. قول - پۇتنى باغلاپ، نەپەسنى ئاستا ئالدۇرغاندا مەزكۇر ئورۇنغا مايىل بولۇپ، كۆپ كېلىشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

شەخەك قويۇش ۋە زۇلۇك تېڭىش

شەخەك قويۇش ۋە زۇلۇك تېڭىش بالىلارغا نسبەتەن قان ئېلىشنىڭ ئورنىنى باسىدۇ. لېكىن زۆرۈر بولمىسا قوللانماسلىق لازىم. ئاتمىش ياشتىن ئاشقانلارغا شەخەك قويۇش مەنئى قىلىنىدىغانلىقى ئىلگىرى بايان قىلىندى. بۇنىڭدىن باشقا، ئىككى ياشقا توشمىغان بالىلاردىنمۇ قان ئېلىش مەنئى قىلىنىدۇ. ياخشىسى ئاينىڭ 14 ـ، 15 ـ كۈنلىرى شەخەك قويماسلىق لازىم. شەخەك قويۇشقا ئەڭ مۇۋاپىق ۋاقىت ئاينىڭ 16 ـ، 17 ـ كۈنلىرى بولۇپ، ئۇچ سائەتنى ئۆتكۈزۈۋېتىپ، يەنە بىر قېتىم شەخەك قويسا ياخشى بولىدۇ. مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىنمۇ شەخەك قويۇشقا بولمايدۇ. لېكىن قان قويۇلۇپ قالغان بىمارلارغا نسبەتەن مۇنچىدىن چىقىپلا قان ئالماستىن، بەلكى بىر سائەت ئارام ئالغاندىن كېيىن شەخەك قويۇلسا بولىدۇ. ئەگەر ئەزالارغا ماددا يىغىلىۋالغان بولۇپ، مىقدارى كۆپ بولسا، قان ئالماي تۇرۇپ مەزكۇر ئەزانى تەنقىيە قىلىش ئۇسۇلىنى قوللانماسلىق لازىم. يەنى شەخەك قويۇش ۋە باشقىلارنى قىلماسلىق لازىم.

گەدەنگە شەخەك قويۇش مېڭىنى تەنقىيە قىلىدۇ. بەلكى گەدەنگە شەخەك قويۇش ئۇكھەل تومۇردىن قان ئالغان بىلەن باراۋەر بولىدۇ. لېكىن گەدەنگە شەخەك قويۇشتىن ئۇنتۇغاقلىق پەيدا بولىدۇ. شۇڭا گەدەننىڭ ئاستىغىراق شەخەك قويۇش لازىم. ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا ھجامەت قىلىش باسلىق تومۇردىن قان ئالغانىنىڭ ئورنىنى باسالايدۇ. لېكىن بۇ ئاشقازانغا زىيان يەتكۈزىدۇ، يۈرەك قوزغىلىشنى (خەپەقان) نى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. شۇڭا نسبەتەن ئۇستىگىرەك شەخەك قويۇش كېرەك. پاچاققا شەخەك قويۇش سافىن تومۇردىن قان ئېلىشنىڭ ئورنىنى باسالايدۇ.

تىلماي شەخەك قويۇش كېسەللىك ماددىسىنى سۈمۈرۈش ئۇچۇن ئېلىپ بېرىلىدۇ. كېسەللىك ماددىسىنى بىر تەرەپ قىلىدۇ. قايسى ئەزاغا ھجامەت قويغىلى بولمىسا ۋە شەخەك قويۇشقا بەرداشلىق بېرەلمىسە، زۇلۇك قۇرتى ئىشلىتىش لازىم.

پىشۇرغۇچى دورىلار

مۇنزىجنىڭ لۇغەت مەنىسى «پىشۇرۇش» دېگەنلىك بولىدۇ، لېكىن تېبابەت ئىلمىنىڭ

قارىشىچە، مەلۇم بىر خىلىتنى پىشۇرۇش دېگەنلىك. خىلىتنىڭ قويۇق بەلغەم خىلىتى نورمالسىز سەۋدا خىلىتىغا ئوخشاش قويۇق خىلىتلارنى مۇنزىج تەسىرىدە سۇيۇلدۇرۇش، نورمالسىز سەپرا خىلىتى ۋە سۇيۇق بەلغەم خىلىتىغا ئوخشاش سۇيۇق خىلىتلارنى مۇنزىج ئارقىلىق سۇيۇق قىسمىنى يوقىتىپ، قويۇق تەرەپكە مايىللاشتۇرۇش، ئارىلىق خىلىتلارنىڭ قىيامىنى تەڭشەش تازىلاش (تەنقىيە) قىلغاندا، بەدەندىن ئاسانلا چىقىپ كېتەلەيدىغان ھالەتكە كەلتۈرۈش دېگەنلىك بولىدۇ.

سەپرا خىلىتى ئۆز زاتىدا ھەممە خىلىتلاردىن زىيادە سۇيۇق بولۇپ، ئۇ ئادەم بەدىنىدىن سىرتقا چىقىرىلغاندىن كېيىن قويۇلۇپ قالىدۇ. يەنى ئۇ ئىككىلەمچى بۇلغىنىش سەۋەبىدىن قويۇلۇپ قالغان بولىدۇ. خۇددى قان بەدەن سىرتىغا چىققاندىن كېيىن ئۇيۇپ قالغىنىغا ئوخشاش. بۇ قويۇلۇش گاز ھالەتتىكى سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. چۈنكى ماددىلارنىڭ سۇيۇلۇشىنىڭ سەۋەبى نورمال ئىسسىقلىق، قويۇلۇشنىڭ سەۋەبى سوغۇقلۇق بولىدۇ، مەيلى سوغۇقلۇق ئاز بولسىمۇ.

قان خىلىتىغا نىسبەتەن پىشۇرغۇچى دورا (مۇنزىج) بېرىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق، شۇڭا قاندىن بولغان قىزىتمىدا دەسلەپكى كۈنى قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر باشقا خىلىت ئارىلاشقانلىق سەۋەبىدىن قان بۇزۇلۇش كېلىپ چىققان بولسا، بۇنداق ۋاقىتتا ياخشىسى قايسى خىلىت غەلىبە قىلىپ قان خىلىتىغا قوشۇلغان بولسا، شۇ خىلىتقا مۇۋاپىق مۇنزىج بېرىپ قان ئېلىنىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا باشقا خىلىتمۇ پىشىپ (بەدەندىن چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولۇپ)، قان خىلىتىغا قوشۇلۇپ ئاسانلا چىقىپ كېتىدۇ. ئورگانىزم ھېچقانداق زىيانغا ئۇچرىمايدۇ. جۈملىدىن قان خىلىتىغا سەۋدا خىلىتى ئارىلاشقان بولسا، قان ئېلىشتىن ئىلگىرى مۇنزىج بېرىپ ماددىنى پىشۇرۇش زۆرۈر.

نورمالسىز سەپرا خىلىتىنىڭ پىشۇرغۇچىسى تەركىبى: چىلان يەتتە دانە، گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، شاھتەررە، چالا سوقۇلغان كاسىنە يىلتىزى، خەمىكىدىن ئايرىلغان قىزىلگۈل ھەربىرى يەتتە گرام، كاسىنە ئۇرۇقى (چالا سوقۇلغان) 10 گرام ئېلىنىدۇ. دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سوغۇق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ قايناتما ياكى چىلانما ھالەتتە سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى سىركەنجىۋىل، تەرەنجىبىنگە ئوخشاش دورىلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسىمۇ بولىدۇ.

مەلۇم بىر دورا قايسى خىلىتنى تەڭشىسە ئۇ ئوخشاشلا شۇ خىلىتنىڭ مۇنزىجى بولالايدۇ. مۇنزىج دورىلاردا بىرقانچە ئالاھىدىلىك بولغانلىقى ئۈچۈن ئورنىدا ئايرىپ بايان قىلدۇق.

قاينىتىلما دېگەنلىك، دورىلارنى بەلگىلىك مىقداردىكى سۇغا ئاۋۋال چىلاپ قويۇپ،

كېيىن قاينىتىپ، 1/3 ھەسسە سۈيى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. لېكىن شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش لازىمكى، دورىنى قاياناتقاندا مىزاجى ئىسسىققا مايىللىشىدۇ، شۇڭا بىمارنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىق غالىب بولسا، دورىنى ھەرگىز قاينىتىپ بەرمەسلىك لازىم.

نورمالسىز سەپرا خىلتى بىرقانچە قىسمىغا بۆلۈنىدۇ. شۇڭا ئۇنى پىشۇرۇشتا نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلارنى مۇۋاپىق ھالدا كۆپەيتىش ياكى كېمەيتىشكە بولىدۇ. دورىلارنىڭ ۋەزنى ئوتتۇرا ياشتىكى نورمال قەددى ـ قامەتتىكى شەخسلەرنى نەزەردە تۇتقان ئاساستا يېزىلدى. شۇڭا، بىمار كىچىك بالا بولسا، دورا ۋەزنىنى ئازايتىش، بىمار چوڭ، بەستلىك ئادەم بولسا، دورا ۋەزنىنى مۇۋاپىق كۆپەيتىش لازىم. دورا ۋەزنىنى كېمەيتىش ياكى كۆپەيتىش تېۋىپنىڭ ئىرادىسىگە باغلىق بولىدۇ.

ياش ئېتىبارى بىلەن بالىلارنىڭ دورا ئىستېمال مىقدارى تۆۋەندىكىدەك بولسا بولىدۇ: ئىككى ياشقىچە بولغان بالىلارغا تولۇق ئىستېمال مىقدارنىڭ 1/4 ى؛ ئالتە ياشقىچە بولغان بالىلارغا تولۇق ئىستېمال مىقدارنىڭ 1/3 ى؛ توققۇز ياشقىچە بولغان بالىلارغا تولۇق ئىستېمال مىقدارنىڭ 1/2 ى؛ 15 ياشقىچە بولغان بالىلارغا تولۇق ئىستېمال مىقدارنىڭ 3/4 ى بېرىلسە بولىدۇ.

پايدىلىنىش: مۇنزىج بەرگەندە سەپرا خىلتى تەركىبىگە باشقا خىلىت قوشۇلمىغان بولسا ئۇچ كۈندە، تەركىبىگە باشقا خىلىت قوشۇلغان بولسا بەش كۈندە ياكى مادداڭنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ ئۇنىڭدىنمۇ زىيادىرەك ۋاقىتتا پىشىدۇ.

بەلغەم خىلتىنىڭ پىشۇرغۇچىسى (مۇنزىج) نۇسخىسى:

تەركىبى: ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 12 دانە، چالا سوقۇلغان بەدىيان (ئەگەر بەدىياننىڭ ئورنىغا رۇم بەدىيان قوشۇلسا تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ)، شۇكائى (چالا سوقۇلغىنى) ھەربىرى يەتتە گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (تاشقى پوستى ئاقلىنىپ چالا سوقۇلغان)، قىزىلگۈل ھەربىرى 10 گرام، پىرسىياۋشان 18 گرام، ئەنجۈر مونىكى بەش دانە. تەييارلىنىشى يۇقىرىدا سۆزلەنگەنگە ئوخشاش. دورىلاردىن قاينىتىلما ياساپ، ھەسەل بىلەن تەييارلانغان قىزىلگۈل گۈلقەنتىدىن 24 گرام قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر سىركەنجۈبىلدىن 24 مىللىلىتىر ئەتراپىدا قوشۇلسا، مادداڭنىڭ پىششىغا ياردەم بېرىدۇ. يۆتەل بار، شورلۇق بەلغەم خىلتىنى پەيدا قىلغان كېسەللىكلەردە سىركەنجۈبىل قوشماسلىق لازىم. تۇزلۇق بەلغەم خىلتى تەركىبىگە سەپرا خىلتى قوشۇلۇشتىن بولىدۇ. شۇڭا، بەزى تېۋىپلار ئۇنى سەپرا دەپ ھېسابلاپ، مۇنزىج بېرىشتە سەپرا خىلتىنى پىشۇرۇشتا ئەھمىيەت بېرىش لازىم ۋە سەپرانىڭ مۇنزىجىغا بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىجىنى قوشۇپ ئىشلىتىش، شۇنداقلا مۇرەككەپ دورىلارنى ئىشلىتىشتىمۇ بۇ قائىدىگە ئەمەل قىلىش لازىم، دەپ ھېسابلايدۇ.

نوقۇت سۈيى نورمالسىز بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، قىزىتما ھالىتىدە بېرىشكە بولمايدۇ. ئەگەر قىزىتما سوزۇلما بولسا بېرىشكە بولىدۇ.

نوقۇت سۈيى نورمالسىز بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ پىشىشى بەلغەم خىلىتى بەك سۇيۇق بولمىغان ئەھۋالدا نورمالسىز سەپرا خىلىتى پىشىدىغان ۋاقىتنىڭ ئۈچ ھەسسىسى، يەنى توققۇز كۈندە پىشىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا 5 ~ 9 كۈن ئىچىدە ياكى ئۇنىڭدىنمۇ زىيادە ۋاقىتتا پىشىشى مۇمكىن، دورا مىقدارىنى كۆپەيتىش ياكى ئازايتىش تېۋىپنىڭ ئىرادىسىگە باغلىق.

نورمالسىز سەۋدا خىلىتىنىڭ پىشۇرغۇچىسىنىڭ تەركىبى: سەرپىستان 20 دانە، چىلان 10 دانە، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستەقۇددۇس، پىرسىياۋشان، بەدىيان، شاھتەررە ھەربىرى يەتتە گرام. چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، دورىلاردىن قاينىتىلما ياساپ، قەنت ياكى تەرەنجىبىن ياكى گۈلقەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ بېرىلىدۇ. بۇ نۇسخا خاس سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇنزىجى بولۇپ، ئەگەر باشقا خىلىتلارنىڭ كۆيۈشىدىن غەيرىي تەبئىي سەۋدا شەكىللەنگەن بولسا، سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇنزىجى تەركىبىدىكى دورىلارنى ئېلىپ، كۆيۈپ نورمالسىز سەۋدانى ھاسىل قىلغان خىلىتنى پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلارنى ئۇنىڭ بىلەن قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

ئەگەر ھەرقانداق خىلىت كۆيسە، ئۇنىڭ سۇيۇق قىسمى ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن قۇرۇپ، قويۇق قىسمى قېلىپ، ئۆز جىنسىدىن چىقىپ كەتكەن بولسا، بۇ غەيرىي تەبئىي سەۋدا دەپ قارىلىدۇ. شۇڭا، خۇنى سەۋدا، سەپرائى سەۋدا، بەلغەمى سەۋدا دېگەنلەر ھەممىسى غەيرىي تەبئىي سەۋدا ھېسابلىنىدۇ. دېمەك، ھەرقانداق خىلىت كۆيسە نورمالسىز سەۋدا خىلىتىنى ھاسىل قىلىدۇ. مۇنزىج بەرگەندە بۇ خىلىتلارغا رىئايە قىلغان ئاساستا پىشۇرۇش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

پايدىلىنىش خاس سەۋدا خىلىتى 15 كۈندە پىشىدۇ. بۇنىڭدىن كەم ياكى زىيادە بولۇشمۇ مۇمكىن. ھەربىر خىلىتنىڭ پىشىدىغان مۇددىتى بايان قىلىندى. بۇ خىلىت مۇشۇ ۋاقىت ئىچىدە پىشىپ مۇسھىلنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلالايدۇ، دېگەنلىك بولىدۇ. ھەرگىزمۇ سوزۇلما كېسەللىكلەردە كۆرۈلگەندە مۇنزىج بېرىش ماددىنى تارقىتىش، «تەبئەت» كۈچىنىڭ ماددىنى يوقىتىشىغا لايىقەتلىك ھازىرلاش ئەمەس. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ماددا پىشقانلىقنىڭ ئىپادىلىرى ئاستا ـ ئاستا كۆرۈلىدۇ. ماددا پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدىغان ئەڭ قىسقا ۋاقىت ھەربىر خىلىتقا خاس ھالدا يېزىلدى. شۇڭا، كېسەللىك ماددىسى قويۇقراق بولغان بىمارلاردا بىرقانچە قېتىم مۇنزىج بېرىلىدۇ. مۇسلھىدىن كېيىن يەنە ماددا پىشقانلىق ئالامەتلىرى تولۇق كۆرۈلمىسە، يەنە باشقا مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. مۇنزىج بېرىلىدىغان كۈنلەر بېكتىپ

بېرىلدى. بۇ ۋاقىتتا مۇنزىج دورىلار ئىستېمال قىلىنىشى شەرت. پىشۇرغۇچى دورا ئىستېمال قىلمىسا ماددا پىشمايدۇ، دەپ قاراشقا بولمايدۇ. چۈنكى ئادەمنىڭ «تەبىئەت كۈچى» گە ماددىنى تەڭشەش، پىشۇرۇش، ماددىنى دەپنە قىلىش كۈچىنى ئاتا قىلغان بولۇپ، ئۇ ھەمىشە ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى قىلىپ تۇرىدۇ. شۇنداقلا بىر قانچە قېتىم كۆپىنچە كېسەللىكلەرنىڭ دورا ئىشلەتمەيمۇ يوقاپ كەتكەنلىكى كۆرۈلدى. داۋالاش پەقەت «تەبىئەت كۈچى» گە قىلغان ياردەمدىنلا ئىبارەت.

سۈرگە دورىلىرى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلار

مۇسھىل دېگەنلىك، كېسەللىك ماددىسى قان تومۇرلار ۋە يىراق ئەزالاردىن تارتىپ «ئۈچەي يولى ئارقىلىق» چىقىرىپ تاشلىنىدىغان دورا.

مۇلەييىن (يۇمشاتقۇچى) دېگەنلىك، ئۈچەي ۋە بۇلارغا يېقىن ئورۇنداكى كېسەللىك ماددىسىنى چىقىرىدىغان دورىنى دەيمىز. سۈرۈش (مۇسھىل) ئۈچۈن ئاۋۋال ماددىنى پىشۇرۇش (مۇنزىج بېرىش) شەرت. لېكىن يۇمشىتىش (مۇلەييىن) دە ماددىنى پىشۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. شۇڭا، كۆپىنچە پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلار يۇمشىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئەگەر يۇمشاتقۇچى دورىلارنى بەرگەندە ماددىنى پىشۇرۇشقا ئەھمىيەت بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

مۇلەييىن مۇبارەك: كۆپ سانداكى ئىچكى ۋە تاشقى كېسەللىكلەر ئۈچۈن پايدىلىق. كۆپ سانلىق مىزاجداكىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ھەتتا ھامىلدار ئاياللار، بالىلار ھەم ياشانغانلارغىمۇ بېرىشكە بولىدۇ. قىزىتمىلار ۋە قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالارنىڭ ياللۇغلىرى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق. ھەممە خىلىتقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. تەركىبى: خىيارشەنبەرنىڭ ئىچىدىكى ئېتىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، گۈلاب ياكى ئىسسىق سۇغا چىلاپ ئارىلاشتۇرۇپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. لېكىن، ئەگەر بىمارىدا ھارارەت بولسا كاسنە كۆكىنىڭ ئۇسارىسى ياكى باشقا ئورۇق دورىلارنىڭ شىرىسى قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالاردا ياللۇغلىنىش بولسا، يەرلىك شوخلا كۆكىنىڭ سقىلغان سۈيى بىلەن بېرىش لازىم. ئەگەر ماددىنى پىشۇرۇشنىڭ قىسمەن ھاجىتى بولسا، بەدىيان شىرىسى، گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. خىيارشەنبەرنىڭ پۇرىقىنى يىراقلاشتۇرۇش ئۈچۈن بەدىيان، ئەرقى گۈل ھەممىدىن ياخشى. ئەگەر مەزكۇر يۇمشاتقۇچى نۇسخىنى كۈچلۈك قىلىپ تەييارلىماقچى بولساق، شىرخىست ۋە ئەسلىي تەركىبىنى ئارىلاشتۇرۇلسا بولىدۇ. ئەگەر چىلان، سەرپىستان، گۈلبەنەپشە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، گاۋزىبان ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشايدىغان دورىلار بىلەن قاينىتىلما تەييارلىنىدۇ. مۇشۇ قاينىتمىغا خىيارشەنبەر ئېتى (مېغىزى ئىملىتاس) قوشۇلسا، ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ئىلگىرى

ئېيتىپ ئۆتكىنىمىزدەك، ھارارەت كۈچلۈك بولسا قاينىتىلما ياساپ ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. قانداق ئادەمدە ئۈچەي ئاجىزلىقى ۋە تولغاقنىڭ شىكايىتى بولسا، خىيارشەنبەر ئېتىنى ۋە گۆشىنى بادام يېغى بىلەن ياغلىماي ھەرگىز بەرمەسلىك لازىم. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ھامىلىدار ئاياللار ۋە ياشانغانلارغىمۇ بادام يېغىسىز بەرمەسلىك لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا تولغاق بولۇپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. لېكىن ئېمىۋاتقان بالىلارغا نىسبەتەن بادام يېغىنىڭ ھاجىتى يوق. چۈنكى سۈت ئېمىۋاتقان مەزگىلدە بالىلارنىڭ ئۈچىيىنىڭ يۈزى شۇ دەرىجىدە سىلىق بولىدۇكى، خىيارشەنبەر ئېتى ئۈچەيگە چاپلىشىۋالمايدۇ. ياش ئەرلەرگە نىسبەتەن ئۇلارنىڭ چوڭ تەرىتى قاتتىق بولسا، خىيارشەنبەر ئېتى مىقدارى 72 گرام ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ. بۇنىڭدىن زىيادە بولماسلىقى لازىم. چۈنكى بەدەنگە ئەكس تەسىرى بولۇشنىڭ ئەندىشىسى بولىدۇ. خۇسۇسەن مۆتىدىل مىزاجدىكىلەرگە بەكرەك زىيىنى بولۇشى مۇمكىن.

پايدىلىنىش چۈنكى سۈرگىگە بېرىشكە ئائىت پايدىلىق بولغان سۆزلەر ئاۋۋال بايان قىلىنىدۇ.

ئەگەر قۇلۇنجى (ئۈچەي توسۇلۇش) ۋە باشقا كېسەللىكلەردە قاتتىق زۆرۈرىيەت تۈپەيلىدىن مۇسھىل بېرىشكە توغرا كەلسە، مۇنداق ۋاقىتتا پىشۇرغۇچى دورا (مۇنزىج) بېرىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. مەيلى كېچە بولسۇن، مەيلى تۇمانلىق ھاۋا بولسۇن مۇسھىل بېرىشنى توسمايدۇ. ھەربىر مۇسھىل مەيلى قاينىتىلغان بولسۇن، مەيلى دەملەنمە بولسۇن، ئۈستىدىن قايناق سۇ ئىچىشكە بولمايدۇ. چۈنكى بۇ مۇسھىلنىڭ سۈرۈش تەسىرىنى يوقىتىۋېتىدۇ. لېكىن، ئەگەر مۇسھىل ئىچكەندىن كېيىن قورساقتا ئاغرىش بولسا ئازراق قايناق سۇ ئىچىشكە بولىدۇ. كۇمىلاچ ياكى تالقان شەكىللىك مۇسھىللارنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا مۇسھىلنىڭ سۈرشىگە ياردىمى بولىدۇ. مۇسھىل ئۆزىنىڭ تەسىرىنى كۆرسىتىپ بولمىغۇچە سوغۇق سۇ ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق بەك ئېغىر بولسا، بىرقانچە يۇتۇم سوغۇق سۇ ئىچكەننىڭ زىيىنى يوق. بۇلاردىن باشقا. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ئۇسساپ ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن قورقمىسىمۇ بولىدۇ. بەزى مۇسھىل دورىلارنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچىش زۆرۈر. قىزىلگۈل شەربىتىگە دەند چۈشكەن مۇسھىللار، شۇنداقلا تۇربۇت ۋە تۇز چۈشكەن تالقان ياكى كۇمىلاچ قىلىپ ياسالغان سۈرگىلەرنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكەن ياخشى. جامال قەرشى ئېيتقانغا ئوخشاش قايناق سۇ بۇنداق مۇسھىل دورىلارنىڭ تەسىرىنى يوقىتىۋېتىدۇ. بىرەرسى دورا ئىچىشتىن نەپرەتلەنسە، ئۇنىڭ ئىككى بىلىكىنى باغلاپ، بۇرنىنى تۇتۇۋېلىپ دورا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئېغىزنى غار - غار قىلىپ چايقىۋېتىلىدۇ ۋە ئازراق پىننە چاينىتىلىدۇ. ئەگەر قەلەمپۇر يوپۇرمىقىنى يەپ ئادەتلەنگەن بولسا، ئۇنى چاينىتىش ھەممىدىن ياخشى. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش لاچىندانە ھىندى ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ ئىنتايىن ياخشى

ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى تەدبىرلەرنىڭ بىرەرسى ئەسقاتماي، بىماردا قۇسۇش ئېھتىمالى بولسا، ئالدى بىلەن قەستەن قۇستۇرۇش، ئاندىن كېيىن دورا ئىچكۈزۈش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا قۇسۇپ ساقىيىدۇ. مۇسھىل ئىچكەندىن كېيىن ئۇخلاشقا بولمايدۇ. سوغۇق ھاۋادىن ساقلىنالايدىغان جايدا ئولتۇرۇش، ئاق لەيلىگۈلنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئىستىنجا قىلدۇرغاندا مەقئەتنى مۇسھىلنىڭ ناچار تەسىرىدىن ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. ئىستىنجا سۇيى ئىلمان بولۇشى لازىم. ئەگەر مۇسھىل سۇرمىسە ئىككىنچى بىر مۇسھىلنى مۇشۇ كۈندە ئىچكۈزمەسلىك، بەلكى شامچە دورىلار بىلەن يارىمم قىلىش لازىم. لېكىن، ئەگەر ئەينۈلا سۇيى ياكى تەمرى ھىندىنىڭ سۇيى قەنت ياكى تەرەنجىبىنىڭ ھەمراھلىقىدا بېرىلسە، بىر سىنىڭ زىيىنى بولماستىن، بەلكى مۇسھىلغا يارىمى بار. بۇلاردىن باشقا، خىيارشەنبەر ئېتى بېرىشكىمۇ بولىدۇ. مەشكىدىن بەش گىرامنى يۇمشاق ئېزىپ، ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىاق سۇ بىلەن بېرىشمۇ مۇسھىلغا يارىمم بېرىدۇ. ئەگەر كۈچلۈك مۇسھىل بېرىلىپ، سۇرمەي ھوشسىزلىنىش پەيدا بولۇپ قالسا، بۇنداق ۋاقىتتا تېزدىن قۇستۇرۇش، ئەگەر قۇسۇشلار كۈپايە قىلمىسا، باشقا چەكلىمە بولمىسا، باسلىق ياكى ئۈكھەل تومۇردىن قان ئېلىنسا تېزدىن ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەگەر مۇسھىل ئوبدان سۇرسە، لېكىن ئاشقازان - ئۈچەيدە قىزىقلىق پەيدا بولۇپ قالسا، ببھى ئۇرۇقنىڭ لوئابى، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابى بېرىلىدۇ. مۆتىدىل مىزاجلىقلارغا رەيھان ئۇرۇقىنى قەنت شەربىتى ۋە قىزىلگۈل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىپ، بىر سائەتتىن كېيىن سىكىشلىك غىزالار بېرىلسە بولىدۇ.

تولۇق بولمىغان سۇرۇش، تولۇق بولمىغان قان ئېلىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار ناھايىتى زىيانلىق بولىدۇ. ئەگەر بەدەن قۇۋۋىتى يېتەرلىك بولسا، ئارقا - ئارقىدىن مۇسھىل بېرىپ كۆزلەنگەن نورمالسىز خىلىت چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئەگەر بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، 1 ~ 2 كۈن ئاتلىتىپ يېنىكرەك مۇسھىل بېرىش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا ئىچ سۇرۇشنىڭ كۆپىلۈكىدىن كۈتۈلمىگەن ئەھۋاللار كېلىپ چىقمايدۇ. ئەگەر ئىچ سۇرۇش كۆپ بولۇپ، ئۇنى توختىتىشقا توغرا كەلسە، قىزىقلىق ۋە قىزىتما بولمىسا، بۇنداق ئەھۋالدا قېتىق سۈزمىسى ۋە گۈرۈچ ھەممىدىن ياخشى. لېكىن، ئەگەر قىزىتما بولسا قورۇلغان رەيھان ئۇرۇقى، قورۇلغان سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى بېرىلىدۇ ھەمدە ئىچ سۇرۇشنىڭ بابىدا بايان قىلىنغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ.

سەپرا خىلىتنىڭ مۇسھىلى:

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن، بىنەپشە، ئەفسەنتىن مەھمۇدى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، ئەينۈلا، شاھتەررە، سەبرە، قىزىلگۈل، تەرەنجىبىن جەۋھىرى قاتارلىقلار. بۇلاردىن بەزىلىرىنىڭ تەسىرى كۈچلۈك، بەزىلىرىنىڭ تەسىرى ئاجىز بولۇپ، ئۇلاردىن قايسىبىر دورىنى يالغۇز ياكى بىرقانچىنى بىرلەشتۈرۈپ، بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى، ئېھتىياجىغا

مۇۋاپىق بېرىلىدۇ. سوقمۇنىيانى قوقاسقا كۆمۈپ لايىقلاشتۇرماي تۇرۇپ ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك لازىم.

مۇرەككەپ مۇسھىل: سەپرا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەخسۇس سېرىق ھېلىلە پوستى 12 گرام، ئەينۇلا بەش دانە، سەرپىستان 20 دانە، شاھتەررە، سانائى مەككى ھەربىرى 10 گرام، چىلان توققۇز دانە، كاسىنە ئۇرۇقى يەتتە گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى بەش گرام. دورىلاردىن قاينىتىلما ياساپ، تەرەنجىبىن جەۋھىرى ياكى تەرەنجىبىن ياكى ھەر ئىككىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يەنى ھەربىرىدىن 36 گىرامغىچە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. دورىلارنىڭ ۋەزنىنى ئازايتىش ياكى كۆپەيتىش تېۋىپنىڭ ئىرادىسىگە باغلىق. ئەگەر بۇ دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا ئىچى ئوبدان سۈرمىسە، خىيارشەنبەر ئېتىنى ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. مەيلى قاينىتىلما بولسۇن، مەيلى دەملەنمە بولسۇن ئىشلىتىلسە بولىدۇ، ئاندىن قاينىتىلغان بىنەپشە يېغى ياكى بادام يېغىنى ئۈچ گرام ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك ئېلىپ قۇۋۋەتلىسە بولىدۇ، بولۇپمۇ خىيارشەنبەر ئېتى چۈشكەن ۋاقىتتا.

پايدىلىنىش: ئۈچ خىلىت (سەپرا، بەلغەم، سەۋدا) خىلىتلىرىدىن پەقەت بىر خىلىتنىلا سۈرۈپ، باشقا خىلىتنى سۈرمەيدىغان بىرەر سۈرگە دورا يوق. سەپرا، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەخسۇس سۈرگە دورىلىرى بولۇپ، بۇ دورىلار خىلىتنى كۆكرەككە سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەرگىز ھەممە خىلىتنى سۈرۈپ چىقىرىۋەتمەيدۇ.

پايدىلىنىش: يېڭىدىن باشلانغان قىزىتمىلاردا ئىككى ھەپتە ئۆتمىگۈچە ھېلىلە بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدىن جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ھېلىلە ئىشلىتىشنىڭ زۆرۈرىيىتى تۇغۇلۇپ قالسا، تۈزەتكۈچىنى قوشۇپ (بادام يېغىدا ياغلاپ) بېرىش كېرەك. دورىلار ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بىلەن بىللە بېرىلسە زىيىنى بولمايدۇ.

بەلغەم خىلىتىنىڭ سۈرگۈسى

تەركىبى: شەھمەنزەل، تاغ ياپچىنى، ماھىزەھرەج (بېلىق دورىسى)، غارىقۇن، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى (جدالينل)، تۇربۇت، ئادراسمان ئۇرۇقى، زاراڭزا ئۇرۇقى، بىستىپايەج، سىيادان، شۇكائى قاتارلىقلار.

مۇرەككەپ مۇسھىل: بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئايارەج پەيقىرا، ئاق تۇربۇت، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ھەربىرى 9.5 گرام، غارىقۇن، رۇم بەدىيان ھەربىرى 2.25 گرام، شەھمەنزەل، ھىندى تۇزى ھەربىرى 12 گرام. بارلىق دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ تاسقاپ، بەدىيان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۇمىلاچ تەييارلاپ، ياش ئەرلەرگە بىر دانىدىن بېرىلسە بولىدۇ.

غاربقۇننى سوقماسلىق لازىم. چۈنكى ئۇنىڭ تەركىبىدە تىرناققا ئوخشاش قاتتىق نەرسە بولۇپ، ئۇ زەھەرلىك. شۇڭا بۇنى ئېلىۋەتمەي سوقۇپ ئىشلىتىش زەھەرلەش تەسىرىنى بېرىدۇ. شۇڭا غاربقۇننى قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناھايىتى ئۇششاق تەركىبلىرىنى ئايرىۋېلىپ، تىرناققا ئوخشاش زەھەرلىك قىسمىنى ئەلگەكتە سۈزۈپ قېلىپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك (شۇڭا كىتابلاردا قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دەپ يېزىلىدۇ).

بەلغەم خىلىتىنىڭ باشقا سۈرگۈسى: بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. قىزىتمىلارغىمۇ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. سوزۇلما يۆتەلگىمۇ پايدىلىق. چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 20 دانە، قۇرۇق زۇپا، نېلۇپەر، بىنەپشە، پىرسىياۋشان، چالا سوقۇلغان بەدىيان ھەربىرى 10 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 15 گرام، ئەنجۈر مونىكىدىن يەتتە دانە (ئاقلاپ ئىشلىتىلىدۇ)، چالا سوقۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 14 گرام. بارلىق دورىلارنى بىر كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ خىيارشەنبەر ئېتى، تەرەنجىبىن، گۈلقەنت ھەربىرىدىن 36 گرام ئارىلاشتۇرۇپ، قايتا سۈزۈپ، بادام يېغى قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تالقان نۇسخىسى: بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. تۇربۇت (سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغى بىلەن ياغلانغان) 10 گرام، سوقۇلغان زەنجىۋىل ئۇچ گرام، ئاق تۇز 1.5 گرام. بۇ ئۈچ خىل دورىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوغۇق سۇدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر تۇزنىڭ ئورنىغا دورىلار بىلەن ئوخشاش ۋەزىندە ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلانسىمۇ بولىدۇ ھەمدە نۇسخا تەركىبىگە مەستىكى رۇمى قوشۇپ قويۇلسىمۇ بولىدۇ. لېكىن، ئەگەر تۇربۇت بىلەن تۇز چۈشمىگەن بولسا، قاينىق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم.

سەۋدا خىلىتىنىڭ سۈرگۈسى

ھېلىلە كابىلە، قارا ھېلىلە، سانائى مەككى، بادرەنجى بۇيا، سېرىق ئوت، ئۈستقۇددۇس، لاجۇۋەرد تېشى، ئەمەن تېشى، ئامىلە قاتارلىقلار.

مۇرەككەپ مۇسھىل: سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. تەركىبى: ئايارەج پەيقرا 12 گرام، سېرىق ئوت 36 گرام، لاجۇۋەرد 24 گرام، ئەمەن تېشى 12 گرام، مەھمۇدى، شەھمەنزەل، قارا خەربەق ھەربىرى يەتتە گرام، سۇمبۇل، رۇم بەدىيان ھەربىرى 3.5 گرام. ھەممە دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كەرەپشە سۈيىدە يۇغۇرۇپ كۈملاچ قىلىپ، توققۇز گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

باشقا نۇسخا: سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن مەخسۇستۇر. قارا ھېلىلە 36 گرام، چالا سوقۇلغان بىستىپايەج 12 گرام، ئەفتىمۇن 30 گرام، سانا، ئۈستقۇددۇس

ھەر بىرى 24 گرام، قىزىلگۈل 14 گرام، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا ھەربىرى 10 گرام، رۇم بەدىيان، بەدىيان ھەربىرى يەتتە گرام، قارا خەربەق بىر گرام، ئاقلانغان تۇربۇت ئۇچ گرام، زەنجۇبىل 1.5 گرام. ھەممە دورىلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ، غارىقۇن، ئەمەن تېشى، لاجۇۋەرد، قارا تۇز ھەربىرىدىن بىر گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قاينىتىلمىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تېخىمۇ كۈچلۈك قىلىشقا توغرا كەلسە، شەھمەنزەل بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا سەبرە قوشۇپ قويۇلىدۇ.

پايدىلىنىش: سېرىق ئوتنى قاينىتىلما دورا تەركىبىگە سېلىشقا توغرا كەلسە، خالتىغا چىگىپ قالغان دورىلارنى قاينىتىپ، ئوتتىن چۈشۈرۈشكە يېقىن قالغاندا ئەفتىمۇن خالتىسىنى سېلىپ، ئىككى ئۆرلىتىپ چۈشۈرۈپ، خالتىنى شەربەت ئىچىدە ئوبدان قوچۇپ، قاتقىنىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

كىلىزما ۋە شامچىدەك گەرچە ماددىنى سۈرۈش تەسىرى ياخشى بولسىمۇ، ئەمما كىلىزما قىلىش بۇ دىيارىدا ئومۇملاشمىغان. ئۇنىڭ ئۈستىگە كىلىزما قىلىش قائىدىسى بويىچە ئىشلەتمىگەندە زىيانلىق تەسىرى يېتىدۇ. شۇڭا، كىتابىمىزدا بۇنى بايان قىلمىدۇق. ئەلۋەتتە شامچىلارمۇ كىلىزمىنىڭ ئورنىنى باسالايدۇ. شۇڭا ئۇنى قىسقىچە بايان قىلدۇق.

ئەگەر مۇسھىل بېرىلىپ سۈرمىسە شامچىلار بىلەن قوزغىتىپ بېرىلىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش قۇلۇنجى كېسىلىدە شامچىلار بىلەنمۇ سۈرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمىسا، مۇسھىل بەرمەسلىك لازىم. شۇنداقلا قەۋزىيەت بولۇپ ۋاقتىدا يۇمشاتقۇچى (مۇلەيىين)، سۈرگە (مۇسھىل) بېرىش كېچىككەن بولسا، بۇنداق ئەھۋالدا ئەڭ ياخشىسى شامچە دورىنى ئىشلىتىشتۇر. لېكىن زۆرۈرىيىتى بولمىسا شامچىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى شامچە دورىنى كۆپ ئىشلىتىشتىن بوۋاسىر پەيدا بولۇپ قالىدۇ. تۆۋەندە بىرقانچە تەجرىبىدىن ئۆتكەن شامچىلار تونۇشتۇرۇلىدۇ.

تەركىبى گۈلبەنەپشە يەتتە گرام، ئاق لەيلى ئۈرۈقى 10 گرام، سانا 18 گرام، ھىندى تۇزى ئۇچ گرام، خىيارشەنبەر ئېتى، قارا شېكەر ھەربىرى 36 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە شامچە ياسلىدۇ. ھەربىر شامچىنى چوڭ ئۇچەيگە يېتىپ بارالمىغۇدەك دەرىجىدە بارماق ئۇزۇنلۇقىدا ياساش لازىم.

يەنە بىر نۇسخا: مۇسھىل بېرىپ سۈرمىسە ياكى ئاز سۈرسە بۇ شامچە ئىشلىتىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. تەرەنجىبىن 18 گرام، سوپۇن، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، ئاش تۇزى ھەربىرى يەتتە گرام، قارا شېكەر 18 گرام. يۇقىرىقىلاردىن شامچە ياساپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەنە بىر نۇسخا: تېزدىن ئۇنۇم بېرىدۇ. سوپۇن پارچىسىنى خورما ئۈرۈقچىسى چوڭلۇقىدا قىرىپ ئېلىپ، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ ئىشلىتىلسە، زەرەرسىز سۈرگۈزۈش

تەسىرىنى بېرىدۇ.

يەنە بىر نۇسخا: بۇ شامچە بالىلار ۋە تېنى ئاجىز كىشىلەر ئۈچۈن پايدىلىق. سۇ كۆرمىگەن موم يەتتە گرام، ھىندى تۇزى، بۆرە ئەرمىنى ھەربىرى 1.5 گرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، موم بىلەن خېمىر قىلىپ شامچە تەييارلاپ، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر شامچە چىقىپ كەتسە قايتا سېلىنىدۇ.

قۇستۇرغۇچى دورىلار

قۇستۇرغۇچى دورىلارنى بايان قىلىشتىن ئىلگىرى قۇستۇرۇشتىن ئىلگىرىكى زۆرۈر تەييارلىقلار بايان قىلىنىدۇ.

قايسى كۈنى قۇستۇرۇشقا توغرا كەلسە، قۇستۇرۇشتىن ئاۋۋال بىمارغا ئاسان سىڭىدىغان غىزالار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر ھارارەت ياكى باشقا توسالغۇ بولمىسا، خۇش پۇراقلىق ياغلار بىلەن بەدەننى ياغلاپ، شۇ كۈنى قۇستۇرۇلىدۇ. ماش ۋە گۈرۈچتىن تەييارلانغان ئۈگرە ئاش ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشايدىغان سىڭىشلىك غىزالار بېرىلسە، ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن زۆرۈرىيەت ئۈچۈن مۇۋاپىق قۇستۇرغۇچى دورىلارنى ئىچكۈزۈپ ئاندىن قۇستۇرۇلىدۇ. لېكىن ھۆل مىزاجلىق كىشىلەر ئۈچۈن ئۈگرە ئىچكۈزۈشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. پەقەت قۇستۇرۇشلا كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر بىرەرسى ئاسانلىقچە قۇسالمىسا، ئۇ ئۇچ كۈن ئۇدا مۇنچىغا بېرىپ، ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلىنىپ، مايلىق شورپا ۋە ئىختىلاپ پەيدا قىلىدىغان غىزالار، مەسىلەن: تۇخۇم بىلەن قېتىقنى ئىستېمال قىلىپ، ئاندىن كېيىن ھاۋا سوغۇق بولسا مۇنچا ياكى ئىسسىق ئورۇندا ئولتۇرۇپ قۇسسا بولىدۇ. قۇستۇرغاندا كۆزگە داكىنى قويۇپ، تېڭىق لاتىسى بىلەن تېڭىپ راۋۇرۇس ئولتۇرۇپ، قورساق ۋە بەلنى ئاۋايلاپ تۇتۇپ تۇرۇپ قۇسۇشقا تىرىشسا بولىدۇ. بەزىلەر ئۆرە تۇرۇپ باشنى تۆۋەن قىلىپ قۇسۇش نورمالسىز خىلتىنى ئاشقازانىنىڭ ئۇلىدىن چىقىرىدۇ ھەم قۇسۇش ئاسان بولىدۇ، دەپ قارايدۇ.

بىر قېتىم قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن ئازراق ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈۋېتىپ، ئىككىنچى قېتىم يەنە قۇستۇرغاندا ئاشقازان (نورمالسىز خىلتىتىن) ئوبدان تازىلىنىدۇ. لېكىن قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن ئەگەر ئىسسىق پەسىل بولسا ھەمدە قۇسقۇچى ئىسسىق مىزاج ئادەم بولسا، يۇز - كۆزنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇپ، ئىسسىق سۇغا قەنتلىك سىركەنجۈبل ياكى ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئىچىز چايقىلىدۇ. يەنى غار - غار قىلىنىپ، ئىچىز تەرەپكە ئۆرلىگەن مادىدا پاكىز تازىلىنىدۇ. ئەگەر سوغۇق پەسىل بولۇپ، بىمار سوغۇق مىزاجلىق ئادەم بولسا، يۇزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ بولۇپ، ھەسەللىك سىركەنجۈبل بىلەن ئىچىزنى چايقاپ، ئىلمان سۇغا تۇز ئارىلاشتۇرۇپ غار -

غار قىلسىمۇ بولىدۇ.

قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن ئېغىزنى چايقاپ بولۇپ، ئېگىردىن بەش گرام، مەستەكتىن تۆت گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ياكى شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ ياكى ئالما سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ يالتىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا مەستەكنىڭ ئورنىغا قەنت ۋە ئىترىفىل سەغىر بېرىلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر قۇستۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ئاشقازاندا كۆيۈشۈش (ئېچىشىش) پەيدا بولسا، سېمىز توخۇنىڭ شورپىسى بۇ ئەھۋالنى يوقىتىدۇ. ئەگەر ھېچ تۇتۇش بولسا قايناق سۈنى يۇتۇپ، يۇتۇملاپ ئېچىپ ئېچكۈزۈش ۋە چۈشكۈرۈك كەلتۈرۈشتىن يوقاپ كېتىدۇ. ئەگەر كۆكرەك ۋە بىقىندا ئاغرىش ۋە كۆپۈشۈش پەيدا بولسا، قورساق ساھەسىنى گۈل يېغى، بابۇنە يېغى ۋە باشقا ياغلار بىلەن ياغلاش، ئىسسىق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا، قۇستۇرۇشنىڭ پايدىسى ۋە زىيىنى، قايسى كېسەللىكلەردە قۇستۇرۇشقا بولىدىغانلىقى، قايسى كېسەللىكلەردە قۇستۇرۇشقا بولمايدىغانلىقى توغرىسىدىكى بايانلار مۇپەررىھىل قۇلۇپ (دىللارنى خۇشال قىلغۇچى) غا ئوخشاش چوڭ كىتابلاردا بايان قىلىنىدۇ. بۇ يەردە پەقەت شۇنچىلىكلا بايان قىلىش كۇپايە قىلىدۇ.

قۇستۇرۇشقا مۇناسىۋەتلىك شەرتلەر يۇقىرىدا بايان قىلىندى. زۆرۈرىيەت كۈچلۈك بولمىسا، يۇقىرىقى شەرتلەرگە ئەمەل قىلىش زۆرۈر. ئەمما كۈچلۈك زۆرۈرىيەت تۇغۇلۇپ قالسا، قۇستۇرۇشتىن ئىلگىرى سىڭشىلىك غىزا ئىستېمال قىلسۇن ـ قىلمىسۇن قۇستۇرۇۋەرسە بولىدۇ.

ئەگەر ئاشقازان تولۇپ قالغان سەۋەبتىن قۇسۇش بولغان بولسا، ئاشقازان بۇزۇلغان غىزالاردىن مۇتلەق تازىلانغانغا قەدەر قۇستۇرۇلىدۇ. ئەگەر زەھەر ئىستېمال قىلغانلىق سەۋەبىدىن قۇستۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا، بۇنداق ئەھۋالدا ئاشقازان قۇرۇق بولسىمۇ ئوخشاشلا قۇستۇرۇلىدۇ. قۇستۇرۇشتىن ئىلگىرى سۈت، سېرىقماي ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش زەھەر قايتۇرغۇچىلارنىڭ بايانىدا يېزىلغان دورىلار ئېچكۈزۈلۈپ، ئارقا ـ ئارقىدىن قۇستۇرۇلىدۇ.

تۆۋەندە ئۇچ خىلتىنىڭ مۇۋاپىق قۇستۇرغۇچىسى تونۇشتۇرۇلىدۇ. سەپرا خىلتىنىڭ قۇستۇرغۇچىسى سەپرا خىلتىنى قۇسۇق ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلايدۇ. قەنتلىك سىركەنجۈبىلدىن گىرامنى پالەك سۈيى ياكى قاينىتىپ ئېلىنغان ئارپا سۈيى ياكى ھەمىشباھار سۈيىدىن 160 گرامدا ئېرىتىپ، ئىلمان ھالەتتە ئېچكۈزۈپ، قائىدە بويىچە قۇستۇرۇلىدۇ.

بەلغەم خىلتىنىڭ قۇستۇرغۇچىسى: بەلغەم خىلتىنى چىقىرىدۇ. تەركىبى: تۇرۇپ ئۇرۇقى يەتتە گرام، سېرىقچېچەك ئۇچ گرام، ئاش تۇزى ئىككى گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۆزلۈكىدىن قۇسالسا ياخشى، ئۇنداق بولمىسا سۇ بىلەن قۇسۇشقا ياردەم قىلىنىدۇ.

سەۋدا خىلىتىنىڭ قۇستۇرغۇچىسى: سەۋدا خىلىتىنى چىقىرىدۇ. تەركىبى: بىر دانە تۇرۇپنى ئېلىپ ئىچىگە قارا خەربەقنى تولدۇرۇپ، سىركەنجۇبلگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئاندىن كېيىن تۇرۇپسىز يېگۈزۈپ، ئۈستىدىن سىركەنجۇبل ھەسەل پۇرچاقنىڭ سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ، قۇسۇشقا يارىدەم قىلىپ قۇستۇرۇلىدۇ.

قۇستۇرغۇچى نۇسخا: بەلغەم سەپرانى چىقىرىدۇ. ھەسەللىك سىركەنجۇبل 30 مىللىلىتىر، ھىندى تۇزى يەتتە گرام، تۇرۇپ سۇيى 130 مىللىلىتىر. بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالەتتە ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ.

مۇرەككەپ قۇستۇرغۇچى: سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى چىقىرىدۇ. ئاقلاپ چالا سوقۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرام، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، ئارپا يارمىسى ھەربىرى 12 گرام. ھەممىسىنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئەتىمۇن شەربىتىدىن 33 مىللىلىتىر بىلەن تاتلىق قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئۇزۇم سىركىسى بىلەن چۈچۈمەل قىلىپ، قائىدە بويىچە قۇستۇرۇلىدۇ.

پايدىلىنىش: كۈچلۈك زۇكۇمىيەت بولمسا، قارا خەربەقنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى ئۇنىڭ زەھەرلىك تەسىرى بولۇپ، بەزى ۋاقىتلاردا بوغما كېسلى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، پەۋقۇلئاددە زۇكۇمىيەت بولمسا شۇنداقلا خەربەق سىياھ بىلەن قۇستۇرۇشقا ئادەتلىنىپ قالمىغان بولسا ئىشلەتمەسلىك لازىم.

سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار

سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورا - كېسەللىك ماددىسىنى سۈيدۈك يولى ئارقىلىق يوقىتىدىغان دورا بولۇپ، قان تومۇرلارنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى كۆپ بولسا بۇنداق ئەھۋالدا قان ئېلىش ياكى سۇرگە بېرىش ئارقىلىق تەنقىيە قىلماي تۇرۇپ سۈيدۈك ھەيدەشكە بولمايدۇ.

تېۋىپلار كېسەللىك ماددىسى جىگەردە بولسا، ماددىسىنىڭ جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىغا مايىل ئىكەنلىكى ياكى ئويمان قىسمىغا مايىل ئىكەنلىكىگە قاراپ بېقىشنى قارار قىلدى. ئەگەر دۆڭچە قىسمىغا مايىل بولسا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش، ئويمان قىسمىدا بولسا سۇرگە دورىلىرىنى ئىشلىتىشنىڭ زۇكۇمىلۈكىنى مۇقەررەرلەشتۇرىدۇ.

شۇنىڭمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش كېرەككى، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرغاندا، ئىچ سۇرۇش ۋە تەرلەشنى توسۇپ قويىدۇ. چۈنكى كېسەللىك ماددىسى قارشى تەرەپكە يۈزلەنگەن بولىدۇ.

شۇبھىسىزكى، سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق پەقەت كېسەللىك ماددىسىنىڭ سۈيۇق قىسمىنى يوقاتقىلى بولىدۇ. شۇڭا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەردىن باشقا كېسەللەرگە بېرىشكە بولمايدۇ. شۇ ۋەجىدىن ئىششىققا (سۇلۇق ئىششىققا)، پالەچ، چوڭ بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى (مۇپاسىل) كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەرنى ئىشلىتىش زۆرۈر بولسىمۇ، ئەمما ماددىنى پىشۇرۇشتىن ئىلگىرى سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەرنى ئىشلىتىش مەنئى قىلىنىدۇ.

بۇ يەردە ئىسسىق، سوغۇق، مۆتىدىل تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر ۋە قان خىلىتىنىڭ ھۆللۈكىنى كېمەيتكۈچى دورىلار تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ. زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

سوغۇق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر (مودىررات بارد): كاسنە ئۇرۇقى، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى، سىركەنجۈبىل بۇزۇرى، قاپاق سۈيى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، كاكىنەچ، تاۋۇز سۈيى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار.

ئىسسىق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر (مودىررات ھار): كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇم بەدىيان، شام ياغىچى (بەرەنجاسپ)، قۇرۇق زۇپا، كاۋاۋىچىن، جۇۋىنە، سۇزاپ، سەۋزە ئۇرۇقى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار.

مۆتىدىل تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر (مودىررات مۆتىدىل): پىرسىياۋشان، قوغۇن ئۇرۇقى، بۇلاردىن باشقا ئىسسىق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر بىلەن سوغۇق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەرنى قوشسا، مۆتىدىل تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچىنى ياساشقا بولىدۇ. مەسىلەن: كاسنە ئۇرۇقى بىلەن بەدىيانىنى ئارىلاشتۇرسا، مۆتىدىل تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر بولىدۇ.

مۆتىدىل دورا: سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. رۇم بەدىيان، بەدىيان ھەربىرىنى يەتتە گىرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، بىر پىيالە سۇدا قايىنىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا قالغاندا سۈزۈپ، ئۇنىڭغا ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن ئېلىپ قوچۇپ، تاتلىقىنى چىقىرىپ، قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ سوغۇق ماددىلارنى (خىلىتلارنى) چىقىرىدۇ، تۇتۇلۇپ قالغان سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەگەر رۇم بەدىيان، بەدىيان (ئىككىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ) سوپۇن قىلىپ، يەتتە گرام مىقداردا ئىستېمال قىلىپ، ئۇستىدىن تەرخەمەك ئۇرۇقى، قارا سۇنا ئۇرۇقى ۋە قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن ئېلىپ تاتلىقىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلغاندا تېخىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورا: ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. نېپىز دارچىن، سىيادان ھەربىرى توققۇز گىرامدىن، قۇندۇز قەھرى، ئارچا مېۋىسى ھەربىرى يەتتە گىرامدىن. ھەممە دورىلارنى

سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى ھەسەل (ئوتقا ئېسىپ كۆپۈكى ئېلىنغان) بىلەن خېمىر قىلىپ، چوڭ كۇمىلاچ غولوله ياساپ، 4 ~ 7 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئارقىدىن ئەرقى بەدىياندىن 120 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھەيز ھارارەت ۋە قانىنىڭ كەملىكىدىن توختاپ قالغان بولسا راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەگەر ھەيز مىقدارى ئاز بولسا كۆپەيتىدۇ. ئەگەر ھارارەتنىڭ كەملىكى ۋە قانىنىڭ ئازلىقى تۈپەيلىدىن ھەيز توختاپ ياكى ئازلاپ قالغان بولسا، بۇ ئۇنىڭغا زىيان قىلىدۇ.

قاينىتىلما: ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەرلەرنىڭ مەنىسى ئۆز ئورنىدىن چىقىپ، ئارىلىقتا توختاپ قالغان بولسا ياكى ئۆز ئورنىدا توسۇلۇپ، سىرتقا چىقالماي قالغان بولسا سىرتقا چىقىرىدۇ.

تەركىبى: ئەفسەنتىن، ياۋا ئېگىر (دەرمەنى تۇركى)، ماش، سۇزاپ، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى يەتتە گىرامدىن، ئەنجۇردىن بەش دانە، گۈلقەنتىن 33 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە قاينىتىلما ياساپ، گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئۇچ كۈنگىچە ئارقىمۇئارقا بېرىپ، ئۇچ كۈن ئارام ئالدۇرۇپ، يەنە ئۇچ كۈن بېرىلىدۇ. شۇنداق قىلغاندا تولۇق سۈيدۈك ھەيدەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. لېكىن ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۇچۇن دورىنى ھەيز كۈنلىرىدە بەرگەندە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆت ئەزانى قۇۋۇۋەتلىگۈچى دورىلار

تۆت ئەزا يەنى مېڭە، يۈرەك، جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇۋەتلىگۈچى دورىلار ئايرىم - ئايرىم يېزىلدى. زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئېلىپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

مېڭىنى قۇۋۇۋەتلىگۈچى دورىلار (موقىۋىياتى دىماغ): مەرۋايىت، ئامىلە، بېھىنىڭ گۈلى، ئالمىنىڭ گۈلى، ئامۇتنىڭ گۈلى، قىزىلگۈل، قىزىلگۈل ئەرقى، ئاپېلسىن، بالادۇر، پىندۇق، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، سەئدى كۈفى، سۇمبۇل، ئىپار، ئېگىر، ئەنبەر، مىسىل (غالىيە – بۇ شال ئېتىزلىرىدا پەيدا بولۇپ، چېچەكلەپ ئۇرۇقلايدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك)، قەلەمپۇر، كۈندۇر، بوستان ئەفروز مېيى، ھايۋانلارنىڭ مېڭىسى، توخۇ گۆشى، كەكلىك گۆشى، قوي سۈتى قاتارلىقلار.

يۈرەكنى قۇۋۇۋەتلىگۈچى، كۆڭۈلنى خۇشاللاندۇرغۇچى دورىلار: ئامۇت، تاتلىق ئانار، ئامىلە، ئالما، سەندەل، تاباشىر، گىل مەختۇم، تەمرى ھىندى، رەۋەن ئۆسۈملۈكى، (رىيباس)، بىخ مارجان، كەھرىۋا، كافۇر، گاۋزىبان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، قىزىلگۈل، مەرۋايىت، ئاپېلسىن، نىلۇپەر، ھىلىلە، ياقۇت، كۈمۈش ۋاراق، ئالتۇن ۋاراق، ئاپېلسىن پوستى، ئۇستۇددۇس،

ئەۋرىشىم، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بىستىپايەج، بالەنگو، رەيھان، پارپا، دارچىن، دۇرنەج ئەقرەبى، زورەمبات، زەپەر، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، شاقاقۇل، ئېگىر، ئەنبەر، پەرەنجىمىشكى، ئۇد سەلىب، لاچىندانە ھىندى، لاجۇۋەرد، پىننە قاتارلىقلار.

جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار: كاسىنە، ئانار، ئۆشنە، داۋا (يۇلغۇن مېۋىسى)، جوز، ھۇماما، ھەببى بىلسان، دارچىن، غاپەس، قېلىن دارچىن، ئەفتىمۇن، مەستىكى رۇمى، سۇمبۇل رۇمى قاتارلىقلار.

جىگەرنىڭ زەئىپلىكى كۆپرەك سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈكتىن بولىدۇ. شۇڭا جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار كۆپىنچە ئىسسىق بولىدۇ.

ئاشقازاننى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار: ئامىلە، ئانار ئۇرۇقى، بەلىلە، سۇماق، بېھى، تاباشىر، قىزىلگۈل، ھېلىلە (جۈملىدىن ھېلىلە مۇرابباسى)، ئىزخىر، ئاپېلسىن پوستى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، جوز، دارچىن، زورەمبات، سەئدى كۇفى، قېلىن دارچىن، نېپىز دارچىن، قەلەمپۇر، قاقىلە، كۇندۇر، زىرە، مەستىكى رۇمى، مىشكى تارىمىشكى، پىننە، ئېگىر قاتارلىقلار.

بىلىش كېرەككى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدىغان ھەرقانداق دورا، قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئۈچەينىمۇ قۇۋۋەتلەيدۇ. ھەرقانداق سۈرگە دورىسى ئاشقازاننى زەئىپلەشتۈرىدۇ. لېكىن ھېلىلە گەرچە سۈرگە دورىسى بولسىمۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ساناغا نىسبەتەن ئوخشىمىغان قاراش بار. بەزىلەر سانامۇ ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، دەپ قارايدۇ.

پايدىلىنىش: ھەربىر ئەزانى كۈچلەندۈرگۈچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ئالدى بىلەن يېزىلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار يېزىلدى. مۇشۇ ئىمتىياز تۈپەيلى ئاۋۋالقى دورىلار چوڭ ھەرپ بىلەن ئېلىندى.

بىمارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

خالىس گۆش شورپىسى (ئىسپىداج): بۇ بىر خىل غىزا بولۇپ، ئىسسىق مىزاجلىقلارغىمۇ بېرىلىدۇ. بۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى گۆشنى دورا - دەرمەك ۋە چۈچۈمەل تەم تەڭشىگۈچىلەرنى سالماي پىشۇرۇپ شورپىسى ئېلىنىدۇ.

ئارپىنىڭ سۈيى (مائۇل شەئير): بۇ ناھايىتى مۇۋاپىق غىزا بولۇپ، ھەم دورىلىق، ھەم غىزالىق تەسىرگە ئىگە. ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە بېرىشكە بولىدۇ.

ئۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاقلانغان ئارپىنى تۆت ھەسسە سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ئاۋۋال ئارپىنى قورۇۋېتىپ، ئاندىن كېيىن پىشۇرۇپ تەييارلانسا، ئۇ چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە (قابىز) بولىدۇ. بۇ چوڭ تەرەتنى قاتۇرغۇچى ئارپا سۈيى

دېيىلىدۇ. ئەگەر ئارپا سۇيى تەركىبىگە چىلان، سەرپىستان ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا تاتلىق نەرسىلەرنى سېلىپ تەييارلانسا، بۇ ئىسلاھ قىلىنغان ئارپا سۇيى دېيىلىدۇ. ئەگەر ئارپا سۇيى بىلەن بەدەننى قۇۋۋەتلەش مەقسەت قىلىنسا، ئۇنىڭدا گۆشنى بىللە پىشۇرسا بولىدۇ ئارپا سۇيى بىلەن سىركەنجۈبىل بىرلا ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىنىپ قالماسلىقى لازىم (چۈنكى ئىككىسى بىرلەشتۇرۇلسە، ھەزىم بۇزۇلۇشنى پەيدا قىلىدۇ. تەرجىمە قىلغۇچىدىن).

سىركە ۋە دورا - دەرمەكلەر بىلەن پىشۇرۇلغان گۆش (قەرىس): بۇ سىركە، سەي - كۆكتات ۋە ئىسسىق دورا -دەرمەكلەر بىلەن بىللە پىشۇرۇلغان گۆشتۇر. مىزاجى مۆتىدىلگە مايىل (كېسەللەردە قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. تەرجىمان) كەپتەرنىڭ باچكىسىنى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە پىشۇرۇپ تەييارلسا بولىدۇ.

گۆش شورپىسى (زىرباج) سىركە بىلەن قۇرۇق مېۋىلەرنى قاينىتىپ، زەپەر بىلەن خۇش پۇراق قىلىپ، زىرە ۋە باشقا تاتلىق نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ غىزا مۇرەككەپ كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىكتۇر.

ئۈچىنچى قىسىم كېسەل ۋە ئۇنىڭ داۋاسى

بۇ قىسىم بىر قانچە بابقا بۆلۈنگەن بولۇپ، ھەربىر باب بىر قانچە كېسەلنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى باب باش كېسەللىكلىرى

باش ئاغرىقى

باش ئاغرىقى قاندىن بولسا، قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش ياكى گەدەنگە ھىجامەت قويۇش ۋە لىمون شەربىتى ئىچكۈزۈش، قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، چۈچۈمەل دەملىمە (نوقۇئى ھامىز) ياكى مۇلەييىن مۇبارەك بىلەن قەۋزىيەت يوقىتىلىدۇ. شۇنداقلا قان خىلىتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ.

باش ئاغرىقى سەپرادىن بولغان بولسا، سەپرا خىلىتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. شۇنداقلا سەپرا خىلىتىنىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ، مۇسھىلىنى ئىچكۈزۈپ تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئاق سەندەلنى يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيىدە سۈرۈپ پېشانىگە چېپىلىدۇ.

ئەگەر باش ئاغرىقى بەلغەم خىلىتىدىن بولسا، ئۇنى تەڭشەش ئۈچۈن بەدىياندىن زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئېلىپ قاينىتىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. باشنى قۇستە يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. مۇنزىج بەرگەندىن كېيىن بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. ئىنەكپىتى يىلتىزى ۋە زەنجىۋىلنى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە رەختنى نەمدەپ پېشانىسىگە قويۇشمۇ پايدىلىق.

ئەگەر باش ئاغرىقى سەۋدا خىلىتىدىن بولسا، ئۇنى تەڭشەش، مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، باشنى بادام يېغى ۋە بابۇنە بىلەن ياغلاش لازىم.

پايدىلىنىش ماددىلىق باش ئاغرىقىغا (مەيلى قايسى خىلىتتىن بولسۇن) دورا قاينىتىلمىسىدا پۇتنى يۇيۇش (پاشۇيە) ناھايىتى پايدىلىق. باش ئاغرىغاندا باشنى ھەرگىز

مۇجۇماسلىق لازىم. چۈنكى گەرچە دەرھال ئارام بەرگەندەك قىلسىمۇ، ئاخىرقى ھېسابتا زىيانلىقتۇر. شۇڭا باشنى مۇجۇماستىن، بەلكى پۈتۈنى ئۇۋۇلاش ۋە ماسساژ قىلىپ ببرىش، پۈتنىڭ تاپىنى ۋە قولنىڭ ئالقانلىرىنى مۇجۇشمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. باشنى مۇجۇماي، باسماي، باشنى ئاۋايلاپ تۇتۇشنىڭ زىيىنى يوق. تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن يېنىك دەرىجىدە ئۇۋۇلاپ ببرىشنىڭ زىيىنى يوق.

پايدىلىنىش باش ئاغرىقى پەقەت خىلىتسىز باشقا ئىسسىق ياكى سوغۇق تەگكەندىن پەيدا بولسا، ئۇ ماددىسىز باش ئاغرىقى (سۇدائى سازىج) دەپ ئاتىلىدۇ بۇنىڭغا قارىتا تەنقىيە قىلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق، پەقەت قارىمۇقارشى كەيپىياتتا تەڭشەش كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن بولسا، سوغۇق تەڭشىگۈچى دورىلار ئىچكۈزۈلدۇ ياكى پۈرتىلدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن بولسا ئىسسىق تەڭشىگۈچى دورىلار ئىستېمال قىلىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىقىدا قىزىتما بىرگە بولسا، قىزىتمىنىڭ ئىلاجىسىنى قىلىش لازىم. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئەگەر باش ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى باشقا كېسەللىكنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، شۇ كېسەلگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ ببرىلىدۇ.

باش ئاغرىقىنىڭ يەنە بىر قىسمى بولۇپ «شەقىقە» (يېرىم باش ئاغرىقى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدا باشنىڭ يېرىمى ئاغرىيدۇ. بۇ ئاغرىق خېلى ئۇزاقىچە داۋاملىشىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ ببرىلىدۇ. بۇ مۇتلەق بىرلەمچى باش ئاغرىقىدا بايان قىلىنىپ بولدى. بۇ كېسەلگە تۆۋەندىكى چېپىلما ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

چېپىلما نۇسخىسى ئەرەب يېلىمى 3.5 گرام، ئەپيۇن 1.7 گرام، زەپەر 0.9 گرام. ئۈچ خىل دورىنى يۇمشاق ئېزىپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى ياكى گۈلابتا خېمىر قىلىپ قەغەزگە يۇقتۇرۇپ، ئىككى چېكىگە چاپلىنىدۇ. بولۇپمۇ چېكىدىكى ناھايىتى بەك سالىدىغان تومۇرنىڭ ئۈستىگە چاپلىنىدۇ. بۇ كېسەلنى ۋاقتىدا داۋالاش لازىم. ئەگەر ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتسە نۇرغۇن ئاۋارىچىلىكنى پەيدا قىلىدۇ ھەمدە بەك تەستە يوقايدۇ.

پايدىلىنىش كۆپ ساندىكى كىشىلەر باش ئاغرىغاندا كۆپىنچە سەزمەس قىلغۇچىلاردىن ئەپيۇن ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى باشقا چاپىدۇ. گەرچە بۇنداق قىلغاندا ئاغرىق تەلتۆكۈس قويۇپ بەرگەندەك قىلسىمۇ، لېكىن تېۋىپلار بۇنى قاتتىق مەنئى قىلىدۇ. چۈنكى بەزى ۋاقىتلاردا بۇلارنى ئىشلىتىشتىن بىمار ئۆلۈپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. ئەگەر بۇنداق دورىلارنى ئىشلىتىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، زەپەر ۋە بابۇنە قاتارلىق دورىلار ئەپيۇنىنىڭ تۈزەتكۈچىسى بولۇپ، بۇلار بىلەن ئۇنىڭ ناچار تەسىرىنى تۈزىتىپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

ئەگەر باش ئاغرىغاندا قىزىلگۈل ئەرقى قۇيماقچى بولسا، پۈتۈن باش ھۆل بولغۇدەك دەرىجىدە كۆپرەك قۇيۇش لازىم، ئۇنداق قىلمىغاندا نۇقسان يېتىدۇ.

باش ئاغرىغاندا ئەگەر بىمارنىڭ بۇرنى قانسا، ئۇنى توختاتماسلىق لازىم. چۈنكى بۇ بىر

ياخشى ئالامەت. لېكىن، ئەگەر باش ئاغرىش قان خىلىتىنىڭ سەۋەبىدىن بولمىسا قان كۆپ چىقىپ كېتىپ، ئاجىزلاپ قېلىشىنىڭ ئەندىشىسى بولسا، بۇنداق ۋاقىتتا قانىنى توختىتىشقا بولىدۇ. باشنىڭ كېسەللىكلىرىدە بۇرۇن ياكى قۇلاقتىن يىرىڭ چىقىش ياخشى ئالامەت (چۈنكى تەبىئەت كۈچى كېسەللىك ماددىسىنى كۆپىنچە بوھران يولى بىلەن يوقتىدۇ).

مېڭە پەردىسى يالليۇغى

مېڭە پەردە يالليۇغى (سەرسام) – مېڭىنىڭ ئۆزى ياكى مېڭىنىڭ پەردىلىرىدە پەيدا بولىدىغان يالليۇغ بولۇپ، ئەگەر قاندىن بولسا، بىمار كۈلگۈنچەك كېلىدۇ. ئەگەر سەپرادىن بولسا، مىجەزى ئوسال، ئاچچىقى يامان (ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان) بولىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولسا، بىمار بىپەرۋا، بوشاڭ بولىدۇ. سەۋدا خىلىتىدىن بولسا، بىمار ياۋۇز (ۋەھشىي) كېلىدۇ. لېكىن سەرسام سەۋدا خىلىتىدىن كەم كۆرۈلىدۇ. ھەربىر خىلىتتىن بولغان مېڭە پەردە يالليۇغىدا ئومۇمەن ھەرقايسى خىلىتقا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

سەرسام قاندىن بولسا «قارانيىتىس»، سەپرا خىلىتىدىن بولسا «قارانيىتىس خالىس»، بەلغەم خىلىتىدىن بولسا «لىسىرغىسى» دېيىلىدۇ. سەۋدا خىلىتىدىن بولغىنىڭ بىرەر خاس نامى يوق (تەرجىمان). قان ۋە سەپرا خىلىتلىرىدىن بولغىندا قىزىتما ئاز بولىدۇ. لېكىن جۆيلۈش، ھوشسىزلىنىش ھەممىسىدە دېگۈدەك بولىدۇ.

داۋالاشتا باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. لېكىن يۇكسەك، يۇقىرى قىزىتما بولغىنى ئۈچۈن، قىزىتمىنى داۋالاشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. قان خىلىتىدىن بولغان مېڭە پەردىسى يالليۇغدا ئىككى پاچاققا تىلىپ لوكۇقا قويۇش، قالغان خىلىتتىن بولغانلىرىدا تىلماي لوكۇقا قويۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. سۇيۇق پۈرىتىلما (لەخلەخە) ئىشلىتىشمۇ ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. تۆۋەنكى مۇچىلەرنى باغلاش ۋە مۇجۇش، بۇزۇق يەللەرنى (بوخارات) نى شۇمۇرۇشتە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. ئۇنىڭدا باشقا دورا قاينىتىلمىسىدا پۈتىنى يۇيۇش بارلىق مېڭە كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىق.

قىسقىسى، مېڭە پەردە يالليۇغىدا دەرھال قان ئېلىش لازىم. ئەگەر كېچە بولسا، تاڭ ئېتىشقا ساقلاپ ئولتۇرماسلىق كېرەك. سەپرا خىلىتىدىن بولغان مېڭە پەردە يالليۇغىدىمۇ قان ئېلىشقا بولىدۇ. چۈنكى مېڭە پەردىسى يالليۇغىنى پەيدا قىلىدىغان نورمالسىز سەپرا خىلىتى قان خىلىتىغا قوشۇلۇۋالغان بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا، بەزى تەتقىقاتچىلار بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىدىن بولغان مېڭە پەردىسى يالليۇغىدىمۇ كۆچلۈك توسالغۇ بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. (قان ئېلىشقا مەنئى قىلىنىدىغان ئىشلار بولمىسا قان ئېلىشقا بۇيرۇلىدۇ. تەجرىبىلەردىن قانىنى كەمرەك

ئېلىش كېرەكلىكى ئىسپاتلاندى).

پايدىلىنىش جۆيلۈش ۋە بۇنىڭدىن باشقا ئەگەشمە ئالامەتلەر سەرسامدا كۆرۈلىدۇ. لېكىن تۇتقاقلىق قىزىتمىلاردا كۆرۈلگەندەك مېڭە ياللۇغلانماي تۇرۇپمۇ جۆيلۈش ۋە باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن. بۇلاردىن باشقا بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلاشقان ھالىتىدە مېڭىدە نورمالسىزلىق كۆرۈلگەن بولغاچقا، سەرسامغا ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. لېكىن بۇ كېسەل تۇتمىغان ۋاقىتتا بۇ ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ. بۇنداق ھالەت ھەقىقىي بولمىغان مېڭە پەردە يالليۇغى دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى مېڭىنىڭ يالليۇغىدا يۇقىرىقى ئىككىلەمچى ئالامەتلەر تاكى ياللۇغ يېنىپ بولمىغۇچە داۋاملىشىدۇ. ھەقىقىي بولمىغان مېڭە پەردە ياللۇغىنى داۋالاشتا ئۇنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاساسىي كېسەلنى داۋالاش بىلەن بىرگە قۇۋۇەتلەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

قاتما كېسىلى

بۇ كېسەللىك تۈيۇقسىز يۈز بېرىدۇ. ئادەم مەيلى ئۇخلىغان، مەيلى قوپقان، مەيلى ئۆرە تۇرغان بولسۇن، كېسەل تۇتقاندا سەزگۈ ۋە ھەرىكەتتىن قالىدۇ. قىسقىسى كېسەل تۇتقاندا كېسەل قانداق ھالەتتە تۇرسا، شۇ ھالەتتە تۇرۇپلا قالىدۇ، شۇڭا بۇ كېسەلنى تۇتقاقلىق (شەخوس، ئاخودە ۋە خۇركە - سەزمەسلىك) دەپمۇ ئاتايدۇ.

كېسەللىك سەۋەبى بۇ خىل كېسەللىكنىڭ سەۋەبى سەۋدا خىلتىنىڭ ئارقا مېڭىدە بىرىنلا توسۇلۇش (سۇددە) پەيدا قىلىشىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ھوشسىز ياتقان ھالەتتە ئىسسىق تەبئەتلىك شامچىلار، سەۋدانى سۈرگۈچى كىلىزمىلار ئىشلىتىلىدۇ. كىلىزما سۈيۇقلۇقنى يەسمەن يېغى، بادام يېغى ۋە زەنجۇبىل ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر قۇندۇز قەھرى ئارىلاشتۇرۇلسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. لېكىن ھوشنى كەلگەن ۋاقىتتا سەۋدا خىلتىنىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ ئاندىن مۇسھىلىنى بېرىش، يېمەك - ئىچمەكنىڭ ھۆل ئىسسىق غىزالارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، گەجگىسنى موم يېغى بىلەن باغلاش، قان خىلتى غالىب كەلگەن بولسا قان ئېلىش، پاچاققا ھىجامەت (شەخەك) قويۇش ھەمدە قان ئالغاندا تومۇرنى كەڭرەك ئېچىش، ئەمما قانىنى كەمرەك ئېلىش كېرەك.

سەكتە كېسىلى

سەكتە بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا (ئەزالارنىڭ) سەزگۈ ۋە ھەرىكىتى يوقاپ، بىمار ئوڭدىسىغا ئۆلۈكتەك ياتىدۇ. سەكتىنىڭ بەزى قىسمىلىرىدا بىمارنىڭ نەپەس

ئېلىۋاتقانلىقىنىمۇ بىلگىلى بولمايدۇ.

كېسەللىك سەۋەبى بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى مېڭىنىڭ ئۇچلا بوشلۇقىنىڭ تولۇق توسۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر قان خىلتى غالىب بولسا، قېيفال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا بەلغەم خىلتىنى چىقارغۇچى كلىزما ۋە شامچىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ. چاچنى چۈشۈرۈپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. پۇركۇلمە، نۇپۇخ، تېمىتىلما (سەئۇت) ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قۇستۇرغىلى بولسا ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ. قول - پۇتنى مۇجۇپ بېرىش ياكى قاشلاپ بېرىشمۇ پايدىلىق. ئۇلاردىن باشقا ئەگەر ماڭلايغا لوڭقا قويۇپ، ئۇستىدىن سىماب بىلەن ئاق پارچىنى يۇمشاق ئېزىپ سۈركەشمۇ ناھايىتى ياخشى. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن بەلغەم خىلتىنى تەڭشەش ئۈچۈن مۇنزىج، موسھىل ئىچكۈزۈش كېرەك.

بۇ خىل كېسەللىكتە ئەگەر بىمارنىڭ نەپسى سېزىلمىسە، بىمارنىڭ ساقىيىشى ناتايىن. لېكىن نەپەس ئېلىش سېزىلسە، داۋالاپ ساقايتىشتىن ئۈمىد تۈزۈلىدۇ.

سەكتە بىلەن ئۆلۈمنىڭ پەرقى سەكتە بىلەن ئۆلۈمنىڭ تۆۋەندىكىدەك پەرقى بار. سەكتە ھالىتىدە بىمارنىڭ كۆزىدە ئادەمنىڭ ئەكس چۈشىدۇ. لېكىن ئۆلۈكنىڭ كۆزىدە قارىغان ئادەمنىڭ ئەكس شولىسىنى كۆرگىلى بولمايدۇ.

گەرچە سەكتە كېسىلىنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد بولمىسىمۇ، ئېھتىيات يۈزىسىدىن ئۇچ كۈنگىچە دەپنە قىلماسلىق لازىم. چۈنكى بىمار مۇشۇ ۋاقىتقىچە تىرىك بولسا، خۇدانىڭ ئىلتىپاتى بىلەن ساقىيىپ قېلىشى مۇمكىن. ئەگەر بەدەن چىرىگەن، كۆپكەن، رەڭگى كۆكەرگەن بولسا، ئۇنىڭ ئۆلۈكلىكىدە شەك يوق. شۇڭا، ئۇنى دۇالاش قۇتقۇزمەن. دەپ ئازابلىماسلىق لازىم.

سۇبات (ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى)

ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى - ناھايىتى ئېغىر دەرىجىدىكى نورمالسىز ئۇيقۇدىن ئىبارەت.

كېسەللىك سەۋەبى مەيلى ماددىسىز ھۆللۈك بولسۇن، مەيلى قان ياكى بەلغەم خىلتىدىن تۇغۇلغان ھۆللۈك بولسۇن، بۇ خىل ھۆللۈكنىڭ مېڭىدە غالىب كېلىشى بۇ كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاش سەۋەبىگە قارىتا مۇۋاپىق تەڭشەش ۋە تەنقىيە قىلىش، سەركە پۇرىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئىترىفىل دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ تېز تەسىر قىلىدۇ. لېكىن، ئەگەر ئېغىر ئۇيقۇ ئاشقازان بۇخاراتىنىڭ (مېڭىگە ئۆرلىشى) ۋەجىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى بۇ كېسەللىك كۆرۈلۈشتىن ئىلگىرى تاماق

سىگمەسلىك ئەھۋالى بولىدۇ. قورساقنى ئاچ قويغاندا كېسەل يېنىكلەيدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئاشقازاننى تەنقىيە قىلىش زۆرۈر. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىترىفىل كەشنىز ناھايىتى پايدىلىق. ئۇلاردىن باشقا يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ، تاسقاپ، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىپ ببرىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

ئۈيقۇسىزلىق كېسىلى

كېسەللىك سەۋەبى ئۈيقۇسىزلىقنىڭ سەۋەبى ماددىسىز قۇرۇقلۇق ياكى ماددىلىق قۇرۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۈيقۇسىزلىق پەيدا قىلغان ماددا (خىلىت) سەۋدا ياكى سەپرا خىلىتى بولۇش ئېھتىمالى كۆپ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا شورلۇق بەلغەم خىلىتىمۇ بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۈيقۇسىزلىق ماددىسىز قۇرۇقلۇقنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا (بۇنىڭ بىلەن سەپرا ۋە باشقا خىلىتلارغا غالىب بولمسا) باشنى دورا قاينىتىلمىسدا يۇيۇش، بۇرۇنغا دورا تېمىتىش (سەئۇت) ۋە بارلىق مۇرەككەپ تەڭشىگۈچ دورىلار ئارقىلىق مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش كېرەك. ماددىلىق ئۈيقۇسىزلىقنى داۋالاشتا (ئۈيقۇسىزلىق بىلەن بىللە سەپرا غالىبلىققا ئالاقىدار ئالامەتلەر بولسا، ماددىغا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىش، سىركە پۈراتماسلىق لازىم. چۈنكى بۇلار ئۈيقۇسىزلىقنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ) ئۇيقۇ كەلتۈرگۈچى دورىلاردىن سېرىقچېچەك كۆكىنى بىمارنىڭ ياستۇقىنىڭ ئاستىغا قويۇپ قويۇش، بەلغەم خىلىتىدىن بولغىنىدا باشنىڭ ئۈستىگە (ئېزىپ) چېپىش ۋە رەيھان كۆكىگە ئەرقى گۈل پۈركەپ پۈرىتىش، زىيادىرەك سۇيۇق ھالدىكى پۈرىتىلمىلار (خۇش پۈراقلىق) ئىشلىتىلىدۇ. ئەپيۇننى بىنەپشە يېغىدا ئېرىتىپ، يۇمشاق تاۋلايغا سۈركەشمۇ ئۈيقۇ كەلتۈرىدۇ.

پايدىلىنىش ئەگەر ئۈيقۇسىزلىقنىڭ سەۋەبى قىزىتما ياكى ئىسسىق گازلار (بۇخاراتلار) نىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ھەممىدىن ياخشى تەدبىر دورا قاينىتىلمىسدا پۈتنى يۇيۇش ۋە كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىشتىن ئىبارەت. قول - پۈتنى مۇجۇش، باشنى ياغلار بىلەن ياغلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

ئۈيقۇ - ئويغاقلىق كېسىلى

ئۈيقۇ - ئويغاقلىق كېسىلى - ئېغىر ئۈيقۇ كېسىلى بىلەن ئۈيقۇسىزلىق كېسىلىنىڭ سەۋەبلىرى بىرلەشكەنلىكىدىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر. لېكىن بەزى تېۋىپلىرىمىز، بۇ بەلغەم بىلەن سەپرا خىلىتى قوشۇلۇپ پەيدا قىلغان مېڭىنىڭ يالليۇغى دەپ قارايدۇ.

كېسەللىكنىڭ ئالامىتى گاھىدا بىمار ئۇزۇن ئۇخلاپ كېتىدۇ. بەدىنى ئېغىر ۋە سۇس (بوشاڭ) بولىدۇ. گاھىدا ئۇيقۇسىزلىق غالىب كېلىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇ خىل ئۇيقۇ - ئويغاقلىق كېسىلىنى «ياللۇغ» (مېڭىنىڭ) دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭدا ئۇيقۇسىزلىق ھالىتىدە كۆزى ئوچۇق تۇرۇپ جۆيلۈش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. مەيلى قانداقلا بولمىسۇن، ئۇيقۇ غالىب بولسا ئويغاقلىق ئۇيقۇ كېسىلى (سەھەر سوبادى) دەپ ئاتىلىدۇ. يەنى (ئويغاقلىق ئالدىغا قويۇلىدۇ) ئويغاقلىقنىڭ ئۇيقۇغا تەڭپۇڭ بولۇشى ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. ئۇيقۇ - ئويغاقلىق ئوخشاش بولسا، يەنى ھەر ئىككىسى ئوخشاشلا تېپىلسا ئۇيقۇ سۇباتنى ئالدىغا قويسىمۇ، ئۇيقۇسىزلىق (سەھور) نى ئالدىغا قويسىمۇ بولىدۇ. چۈنكى بۇنداق ئەھۋالدا مەلۇم بىرىنى ئالدىغا قويۇشنىڭ ھاجىتى بولمايدۇ.

داۋالاش ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى ۋە ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىدە داۋالىغۇچى دورىلار سۆزلەندى. ھەر ئىككى ماددىغا مۇۋاپىق دورىلار بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ. بەلغەم خىلىتى كۆپ بولغان ۋاقىتتا ئادەتتىكى ئىسسىق پۇراتمىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك ياللۇغ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سەپرا خىلىتىدىن بولغان ياكى بەلغەم خىلىتىدىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغىنىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ. گەپنىڭ قىسقىسى، مۇرەككەپ ياللۇغلار تۈپەيلىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. ئەمما مېڭىنىڭ ياللۇغلىنىشى شەرت ئەمەس.

قارا بېسىش

قارا بېسىش بۇ بىر كېسەللىك بولۇپ، ئادەم ئۇيقۇ ھالىتىدە بىرەر ئېغىر نەرسە ئۇنىڭ ئۈستىگە چۈشكەندەك، بىرەر نەرسە بېسىۋالغاندەك خىيال قىلىپ، دېمى تۇتۇلۇپ، ئاۋازى ئۆزگىرىپ، كۆپىنچە ئويغىنىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئەگەر قان خىلىتى غالىب بولسا، قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، پاچاققا ھىجامەت قويۇش، ئەگەر بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرى غالىب كەلگەن بولسا، ئۇلارنى تەنقىيە (تازىلاش) قىلىش لازىم. بۇ كېسەلنى داۋالاشقا سەل قارىماسلىق لازىم. چۈنكى بۇ كېسەللىك ئاخىرىدا سەرئى كېسىلىگە ئېلىپ بارىدۇ.

تۇتقاقلىق كېسەللىكى

تۇتقاقلىق كېسەللىكى (سەرئى) - ئادەم ھوشسىزلىنىپ يىقىلىپ، قول - پۇتىدا تارتىشىش (تەشەننۇج) باشلىنىپ قالايمىقان ھەرىكەت قىلىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

باشنىڭ ئېغىر بولۇشى، تىل ئاستى تومۇرلىرىنىڭ كۆكىرىشى بۇ كېسەلدىكى ئورتاق ئالامەت بولۇپ، كېسەل تۇتقاقلىق تۇتىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ تۇتقاقلىقى تېز - تېز تۇتقىلى تۇرسا هالاكەتلىك بولىدۇ. لېكىن باللاردا سەرئى كېسىلى بولسا كۆپىنچە بىر كۈندە 7 ~ 8 قېتىم تۇتىدۇ. كېيىن يوقلىپ قايتا قوزغالمايدۇ.

داۋالاش هوشسىز ۋاقتىتا ئايلىنىپ كېتىش (غىشى) كېسىلىنى داۋالاشتا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، رەخت بىلەن بىر توپ شار ياساپ، بىمارنىڭ ئېغىزىغا سېلىپ قويۇپ، تىلىنى چاينىپ قويۇشتىن ساقلىنىش، قول - پۇتىنى باغلۇۋېلىپ قاتتىق بىئارام بولۇپ كېتىشتىن ساقلاش، هوشىغا كەلگەن ۋاقتىتا خىلتىغا مۇۋاپىق ماددىنى تەنقىيە قىلىش، هۆل مېۋىلەر، ئۆچكە گۆشى، سۈتكە ئوخشاش نەرسىلەردىن پەرهىز قىلىش، ئۇد سەلبىنى يېپقا ئوتكۈزۈپ گېلىغا ئېسىپ قويۇش هەمدە كىتابىمىزنىڭ ئالدىنقى قىسمىدا بايان قىلىنغان گال تېمىتىلمىسىنى (ۋەجۇر) ئىشلىتىش لازىم.

باللار تۇتقاقلىق كېسىلى

باللار تۇتقاقلىقىنى «ئوممىس سەبىيان»، «ريهىش سەبيان» دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇنىڭغا ماددىغا مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ئېنىقلىماي تۇرۇپ بىمارغا زىيادە ئىسسىقلىق ياكى زىيادە سوغۇقلۇقنى ئاشۇرۇپ قىلىشقا بولمايدۇ. سۈت ئېمىتىشتىمۇ پەرهىز قىلىش ۋە جىنسىي مۇناسىۋەتنى چەكلەش كېرەك. چۈنكى، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا سۈت ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. ئۆزگەرگەن سۈت بالىنى قاتتىق بىئارام قىلىدۇ. ئەگەر بالىدا قەۋزىيەت بولسا، شامچە ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالىغاندا ناهايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

مالېخۇلىيا

مالېخۇلىيا بۇ بىر كېسەللىك بولۇپ، ئىنسانلارنىڭ نورمال تەپەككۇر ۋە تەسەۋۋۇر قۇۋۋىتى، يەنى ئىنسانلارنىڭ چۈشىنىش ئىقتىدارى بۇزۇلۇپ، گۇمان قىلىش كۈچى ئارتىپ كېتىدۇ هەمدە بىمارنىڭ يۈرۈش - تۇرۇشى نورمالسىز بولۇپ، بەزىدە ئەقىلگە ئۇيغۇن بولمىغان سۆزلەرنى قىلىدۇ. هاماقەتلىك، دۆتلۈك ۋە شەۋقىتەپەرەسلىكمۇ مالېخۇلىيا تەركىبى قىسمىدۇر.

داۋالاش مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىش، مۇپەررىهات (كۆكۈلنى خۇشاللاندۇرغۇچى) دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئامىلە نۇشدارى بېرىش ناهايىتى پايدىلىق. تەنقىيىدىن كېيىن مىزاجنى تەڭشەشكە تىرىشىش ۋە سىڭىشلىك غىزالارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئارىلاپ - ئارىلاپ

كېسەللىك ماددىسى تولۇق چىقىپ بولغاچقا قەدەر بىر نەچچە قېتىم تەنقىيە قىلىش ھەمدە بەدەن قۇۋۇتىنى كۈچەيتىشنى ئۇنتۇپ قالماسلىق كېرەك. چۈنكى سەۋدا خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەردە تەنقىيە (تازىلاش) تەئدىل (تەڭشەش) نىڭ تەسىرى ئۇزۇندا كۆرۈلىدۇ. ئۇمىدسىزلەنمەي سەۋەبىنى ئېنىقلاپ بولغاندىن كېيىن زۆرۈر تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك. خۇدا خالىسا كېسەل ساقىيىپ كېتىدۇ.

مالىخۇلىيا ئۇچۇن ئەڭ ياخشى تەدبىر مەمنۇنىڭ ۋىسالىغا يەتكۈزۈش مۇمكىن بولمىسا بىمارنىڭ ئەندىشىنى تۈگىتىپ، ئىشقىنى يوقىتىش ئۇچۇن مۇمكىن بولسا مەشۇقى بىلەن جىما قىلىش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا، داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

سارائىلىق

سارائىلىق كېسىلى (جۇنۇن) بىر قانچە قىسمغا بۆلۈنىدۇ. ئەگەر ئاچچىقى يامان بولۇش بولۇپ، باشقىلارغا زىيان يەتكۈزىدىغان بولسا، ئۇ «مانيا» (يىرتقۇچ ھايۋانلاردەك سارائى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بىمار كۈلكە - چاقچاق، ئويۇن - تاماشاغا مايىل، ئەمما باشقىلارغا زىيان يەتكۈزىدىغان بولسا، ئۇ دائىل كۈلبى (ئىتتەك سارائىلىق) دېيىلىدۇ. ئەگەر ئاچچىقى يامان ئادەملەردىن نەپرەتلىنىدىغان بولسا، ئۇ فوترەب دەپ ئاتىلىدۇ. مەيلى قايسى خىلدىكى سارائىلىق بولسۇن، ئۇنىڭ دەرىجىسى مالىخۇلىيانىڭ دەرىجىسىدىن ئۇستۇن تۇرىدۇ. لېكىن بەزى تېۋىپلار سارائىلىق بىلەن مالىخۇلىيا بىردەپ قارايدۇ. لېكىن ئەمەلىيەتتە سارائىلىق مالىخۇلىيادىن ئايرىم بىر كېسەلدۇر. چۈنكى سارائىلىقنىڭ سەۋەبلىرىدە غەيرىي تەبىئى خىلتىنىڭ كۆپىيىشى شەرت، ئەمما تەبىئي خىلتىنىڭ كۆپىيىشىدىن مالىخۇلىيا پەيدا بولىدۇ. جۇنۇن پەيدا بولمايدۇ.

داۋالاش مالىخۇلىيادا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. لېكىن سارائىلىقتا ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە كۆپرەك تىرىشىش، باشقا ئانا سۈتىنى سېغىش ھەم بۇرۇنغا قۇيۇش، باش ۋە بەدەننى بىنەپشە يېغى، بادام يېغى بىلەن ياغلاش، مۇنچىغا كىرىش، قورساقنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش لازىم ھەمدە ماددا تولۇق پىشىپ بولغاندىن كېيىن، مەجۇنى نۇجۇلە ئىشلىتىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

باش قېيىش

ئادەم ئورنىدىن تۇرغان ياكى ھەرىكەت قىلغان ۋاقىتتا كۆز ئالدى قارائۇغۇلاشسا باش قېيىش (سەدەر)؛ ئەگەر باش قېيىش ئۆتكۈر بولۇپ، بېشى چۆرگىلەپ تام ۋە نەرسىلەرنى

چۆرگىلىتىۋاتقاندەك كۆرۈلسە باش ئايلىنىش (دەۋۈار) دېيىلىدۇ.

داۋالاش كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان خىلىتقا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى مېڭىدە بولسا، مېڭىدە ھەر ۋاقىت يېقىمسىزلىق ۋە ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى ئاشقازاندا بولسا كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە ئاشقازان ساھەسىدىكى باشقا يېقىمسىزلىنىش ئالامەتلىرى بولىدۇ. دېمەك، ماددا قايسى ئەزادا بولسا شۇ ئەزادىكى يېقىمسىزلىقتىن ئۇنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا شۇ ئەزانى تازىلاش (تەنقىيە قىلىش) زۆرۈر. شۇنداقلا بۇ ئەزانى قۇۋۇتلەش بىلەن بىرگە ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش لازىم. باش قېيىش ئەگەر بەدەن ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇنى سىگىشلىك غىزالار ۋە كۆگۈلنى خۇشاللاندۇرغۇچى (مۇپەررەھ) دورىلار ئارقىلىق يوقاتقىلى بولىدۇ. مەرۋايىتنى يۇمشاق ئېزىپ لىمون شەربىتى، سەندەل شەربىتى، تاتلىق ۋە ناخۇش ئانار شەربەتلىرىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر باش قېيىش باشقا سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەندىن بولغان بولسا، باشقا ئىسسىق ئۆتكۈرۈش، ئىسسىق دورىلارنى زىماد قىلىش، غىزاسىغا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ـ دەرمانلارنى سىلىپ بېرىش پايدىلىق.

ئۇنتۇغاقلىق

ئۇنتۇغاقلىق مېڭىدە زىيادە بەلغەم خىلىتىنىڭ غەلبە قىلغانلىقىدىن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سەۋدا خىلىتىدىن ھەم مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولۇشىمۇ مۇمكىن.

داۋالاش بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىدىن بولغىندا مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن، مەخسۇس مېڭىنى تەنقىيە قىلىدىغان ھەبە قوقيىاغا ئوخشاش دورىلار ئارقىلىق تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ماددەتۈلھايات، مەجۇنى ۋەج (ئېگىر مەجۇنى)، زەنجىۋىل مۇرابباسى ۋە كۇندۇرنى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىشمۇ پايدىلىق. سوغۇق سۇ ئىچىشتىن پەرھىز تۇتۇش لازىم. سەۋدا خىلىتىدىن بولغان ئۇنتۇغاقلىقتا ياغلار بىلەن (مېڭىگە) ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئىنتايىن زۆرۈر. ماددىسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتا ھۆل سوغۇق دورىلار ئارقىلىق تەڭشەش (تەئدىل) ئېلىپ بېرىش كۆپايە قىلىدۇ.

پالەچ

پالەچ – بىرەر ئەزا ياكى بەدەننىڭ يېرىم قىسمىدىكى بىر يۈرۈش ئەزالارنىڭ سەزگۈ ۋە ھەرىكتى يوقىلىشتىن ئىبارەت.

بۇ كېسەل زىيادىرەك بەلغەمى ھۆللۈكنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە قان خىلىتىدىن نېرۋىلارنىڭ يىلتىزىدا يالليۇغ پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش بەلغەم خىلىتىدىن بولغىنىدا تۆت كۈنگىچە بىرەر قانداق كۈچلەندۈرگۈچى ۋە ئۆتكۈر دورىلار بېرىلمەيدۇ، ئوزۇقلىنىشىمۇ چەكلىنىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولمىسا ئاز مىقدارda زىرە ۋە دارچىن چۈشكەن گۆش شورپىسى بېرىلسە بولىدۇ، سۇنىڭ ئورنىغا ھەسەل سۈيى بېرىلسە بولىدۇ. تۆت كۈندىن كېيىن بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ، بۇنىڭغا بىرلەشتۈرۈپ نوقۇت تالقىنى، كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى، دارچىنلارنى قارىمۇچنىڭ ھەمراھلىقىدا بەرسە بولىدۇ (پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ). ئاندىن كېيىن 4 ~ 9 كۈن ئىچىدە ئەگەر كېسەللىك ماددىسى پىشسا، بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن قۇستە يېغى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئىسسىق ياغلار بىلەن (پالەچلەنگەن ئورۇن) ياغلىنىدۇ. جاۋارىش بالادۇر، تەرياقى كەبىر، تەرياقى مەسرىدىتوس قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ ناھايىتى پايدىلىق. تەنقىيدىن كېيىن ئىپار، كۈندۇر، قارىمۇچ، نۆشادۇر قاتارلىقلار بىلەن پۈرىتىلما ياساپ، پۈرىتىپ بېرىش ناھايىتى تېز تەسىر كۆرسىتىدۇ. بەدەنگە ئىسسىق سۇنى يېقىن يولاتماسلىق لازىم، چۈنكى بۇ سوغۇق سۇدىنمۇ بەكرەك زەرەر قىلىدۇ. ئەگەر پالەچلىنىش بىلەن بىرگە قان خىلىتى غەلىبە قىلغانلىق ئالامىتى بولسا قان ئېلىشقا بولىدۇ. ئەگەر پالەچلىنىش بىلەن بىرگە قىزىقلىق (ھارارەت) بولسا، ئىسسىق دورىلارنى بەرمەستىن، بەلكى ئالدى بىلەن قىزىقلىق (ھارارەت) نى يوقىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن پالەچكە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر پالەچ قان خىلىتىدىن بولغان نېرۋىلار يىلتىزى (تۇۋى) نىڭ يالليۇغلىنىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قان تازىلاش، ئاندىن كېيىن يالليۇغنىڭ چارىسىنى قىلىش كېرەك.

پايدىلىنىش ئەگەر بىرەر ئەزانىڭ سەزگۈ ۋە ھەرىكىتى يوقاپ كەتسە، بەدەننىڭ يېرىم قىسمىدىكى ئەزالاردا كۆرۈلمىسە، ئۇ پەقەت ئىستىرخا دەپ ئاتىلىدۇ. لېكىن تېۋىپلار بىردەك ھالدا بەدەننىڭ تۆۋەنكى يېرىمىدىكى ئەزالارنىڭ ئىستىرخالىنىشىنى ئومۇملاشتۇرۇپ پالەچ دەپ ئاتىغان.

سېزىمسىزلىنىش

بۇ كېسەللىكتە ئەزالارنىڭ سېزىمى يوقايدۇ ياكى ئاجىزلاپ قالىدۇ. يەنى تامامەن يوقاپ كېتىشمۇ ياكى مەلۇم دەرىجىدە يوقىلىشمۇ مۇمكىن.

داۋالاش قان خىلىتى غالىب بولسا قان ئېلىش، غىزانىڭ مىقدارىنى ئازايتىش، ئەگەر بەلغەم خىلىتى غالىب بولسا، بەلغەم خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش لازىم. ئەگەر بەلغەم خىلىتىنىڭ

خوراپ كەتكەنلىكىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى ۋە داۋاسى قۇرۇقلۇقتىن بولغان تارتىشش (تەشەننۇج يابەس) تا سۆزلەندى. ئەگەر ئىششقىنىڭ بېسىشى نېرۋىنى باسقانلىقى ياكى ئەزانىڭ باغلانغانلىقى سەۋەبىدىن بولغان بولسا سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك.

يۇز نېرۋىسى پالىچى

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى يۇز نېرۋىسىنىڭ بوشىشپ كېتىشى (ئىستىرخا) ياكى تارتىشپ قېلىشى (تەشەننۇج) دىن بولىدۇ. يۇزنىڭ بىر تەرىپىدە كۆرۈلىدۇ. يۇز نېرۋىسى بوشىشپ بولغىنىنىڭ ئالامىتى: سەزگۈلەر (ئېچىكى - تاشقى بەش سەزگۈ) نىڭ تېتىش قۇۋۋىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ، تۆۋەنكى قاپاق ۋە يۇمشاق تاكلاي ساڭگىلاپ قالغان بولىدۇ. يۇز نېرۋىسىنىڭ تارتىشپ قېلىشى (تەشەننۇج) دىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى: پېشانە تېرىسى تارتىشپ قالغان بولىدۇ، ئېغىزدا تۈكۈرۈك نىسبەتەن ئاز بولىدۇ.

داۋالاش يۇز نېرۋىسىنىڭ بوشىشپ كېتىشىدىن بولغان يۇز نېرۋىسى پارالىچى لەقۋا ئىستىرخائى پالەچكە ئوخشاش، يۇز نېرۋىسىنىڭ تارتىشپ قېلىشىدىن بولغان يۇز نېرۋا پالىچى (لەقۋائى تەشەننۇج) دا تەشەننۇجغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

پايدىلىنىش تۆت كۈن بەلكى يەتتە كۈن ئۆتمىگۈچە ھېچقانداق داۋالاش ئېلىپ بارماسلىق، غىزادىنمۇ چەكلەش، ئەگەر مۇمكىن بولسا سۇمۇ بەرمەسلىك، بىمارنى قاراڭغۇ ئۆيدە ئولتۇرغۇزۇش ھەمدە ئەينەككە ئوڭايسىزلانغان ھالدا ئۆزىنىڭ چىرايىغا قاراپ ئولتۇرۇشى كېرەك (بۇنىڭ بىمار ئۆزىنىڭ مايماق بولۇپ قالغان چىرايىنى كۆرۈپ، يۇزىنى رۇسلاشقا تىرىشىش ئارقىلىق كېسەلنىڭ ساقىيىشىدا پايدىسى بار). بىخ كەبىر پوستىنى ھەسەل سۈيىدە قايىنىتىپ، ئېغىزنىڭ چايقاپ بېرىش (غار - غار قىلىش) كېرەك. ئەگەر قان خىلتى غالىب كەلگەن بولسا قان ئېلىشقا بولىدۇ. لەقۋا كېسىلىنى داۋالاشتا ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈۋەتمەسلىك لازىم. چۈنكى ئۇچ ئاي ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن ئېغىزنىڭ مايماقلىقى ئەسلىگە كەلمەيدۇ. ئەينەك - ئادەتتە كۆرىدىغان ئەينەك بولۇپ كۈمۈش، مىس، تۇچ قاتارلىقلاردىن ياسىلىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭدا بىمار يۇزىنى ناھايىتى ئوڭايسىزلانغان ھالدا كۆرىدۇ. شۇڭا ئۇنىڭغا كۆپ قاراپ بەرگەندە مايماق بولۇپ قالغان يۇزنى رۇسلاشقا سەۋەب بولىدۇ.

تارتىشپ قېلىش

تارتىشپ قېلىش بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا ئەزالار يىغىلىۋالىدۇ (چۈنكى بۇنىڭدا نېرۋا ۋە مۇسكۇللار تارتىشپ قالغان بولىدۇ). ئەگەر تارتىشش بەلغەم خىلتىدىن بولسا

ھۆللۈكتىن بولغان تارتىشىش (تەشەننۇج رۇتەب) ياكى تولۇپ قېلىش خاراكتېرلىك تارتىشىش (تەشەننۇج ئىمتىلائى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى: تارتىشىش بىردىنلا پەيدا بولىدۇ، بەلغەم خىلىتى غالىبلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان بولسا، قۇرۇقلۇقتىن تارتىشىش (تەشەننۇج يابەس) دېيىلىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى: تارتىشىش ئاستا - ئاستا پەيدا بولىدۇ. ئۇ پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش (ئىستىفراغ) قىلغان ياكى ئۇيقۇسىز قالغان ياكى غەم - ئەندىشىنىڭ كۆپ بولغان ياكى ئىسسىق قىزىتمىلار بىلەن ئاغرىغانلىق تارىخى بولىدۇ. مۇسكۇللار ئورۇقلاپ كەتكەن بولىدۇ.

داۋالاش تولۇپ قېلىش خاراكتېرلىك تارتىشىپ قېلىش كېسىلىدە پالەچنىڭ داۋاسىنى قىلسا بولىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن بولغان تارتىشىشتا ئىچكى - تاشقى تەرەپتىن ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ بايانىدا تەڭشىگۈچىلەر بايان قىلىندى. شۇنداقلا موم يېغى، بىنەپشە يېغى، بادام يېغىرنى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇن يېغلىنىدۇ. ئانا سۈتىنى بۇرنىغا تارتىش مەنپەئەتلىك.

پايدىلىنىش ئەگەر تارتىشىش چايان چاققان ياكى پەيلەردە يارا پەيدا بولغان ياكى ئۇچەيدە قۇرت پەيدا بولغان سەۋەبتىن بولغان بولسا، چايان زەھىرىنى قايتۇرۇش، يارىنى داۋالاش ۋە قۇرتنى چىقىرىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، ئەگەر تارتىشىش كېسىلى سەرئى كېسىلىنىڭ ئەگەشمە ئالامىتى بولۇپ كەلسە، سەرئىنى داۋالاش بىلەن تارتىشىش يوقاپ كېتىدۇ. ئەگەر سەرئى يوقالغاندىن كېيىنمۇ تارتىشىش يەنە قېپقالسا، گۈل يېغى ۋە باشقا مۇناسىپ يېغلار بىلەن يېرىم ئىسسىق ھالەتتە يەرلىك ئورۇننى يېغلاپ بەرسە تارتىشىش قويۇپ بېرىدۇ.

بەزى كىشىلەرنىڭ ئەسنىگەن ۋاقتىتا تارتىشىش سەۋەبىدىن ئېغىزى ئوچۇقلا قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا يېغلاش كۈپايە قىلىدۇ. لېكىن يېغلاش بىلەن ئەھۋال ياخشىلانمىسا، تولۇپ قېلىشتىن بولغان تارتىشىشنى داۋالاشنىڭ چارىسىنى قوللانسا بولىدۇ. بۇنىڭ ياخشىراق چارىسى، ئېغىزغا ئىككى قولنىڭ باش بارمىقىنى سېلىپ، تۆۋەنكى ئېڭەك يىلتىزىنى تۆۋەنگە تارتىپ بوغۇمنى ئەسلىي ئورۇنغا كەلتۈرۈشتىن ئىبارەت (تەرجىمان).

تەمەددۇد كېسىلى

بۇ ئەزالارنىڭ تارتىشىپ تۇز، رۇس بولۇپ قېلىش كېسىلى بولۇپ، بۇنىڭدا نېرۋىلار ئىككى تەرەپكە تارتىشىپ ئەزالار تارتىشىپ رۇس بولۇپ قالىدۇ.

گەدەننىڭ تارتىشپ قېلىشى

گەدەننىڭ تارتىشپ قېلىشى تەشەننۇج كېسىلىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، گەدەننىڭ غولىدا يۇز بېرىدۇ، ئەگەر گەدەننى ئۇياق - بۇياققا بۇراشتىن كېلىپ چىققان بولسا، گەدەن سۆڭىكىدە چۆچۈش بولۇپ مىدىرلىيالماي قالىدۇ.

داۋالاش تەمەددۇد (ئەزالارنىڭ تارتىشپ تۇز بولۇپ قېلىشى) ۋە گەدەن تارتىشپ قېلىش (كۇزاز) نىڭ داۋاسى تەشەننۇجنى داۋالاشقا ئوخشاش سەۋەبكە مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئوبدان ئويلانماي تۇرۇپ ئالدىراقسانلىق بىلەن داۋالاشقا كىرىشمەسلىك كېرەك، چۈنكى بۇ كېسەل تارتىشش (تەشەننۇج) تەمۇ ئېغىر بولىدۇ.

تىترىمە كېسەل

تىترىمە كېسەل ئەگەر بەلغەم ماددىسىدىن بولسا ئۇنتۇغاقلىق بولىدۇ، بەلغەم خىلىتى غالىبلىقنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. يۇنى داۋالاشتا بەلغەم خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش كېرەك. ئەگەر جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ كۆپلۈكىدىن ياكى ھاراقنى كۆپ ئىچىشتىن كېلىپ چىققان بولسا، سەۋەبىنى يوقىتىش لازىم. جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ كۆپلۈكىدىن كېلىپ چىققان تىترىمە كېسەلنى داۋالاشتا، يەنى بۇ جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈشتىن كېلىپ چىققان بولسا، يېڭى سېغىلغان سۈت (كالا سۈتى) ئىچكۈزۈش، بەدەننى ياغلار (ئىسسىق تەبىئەتلىك) بىلەن ياغلاش، ئىللىتىلغان توخۇ تۇخۇمى بېرىش مەنپەئەتلىكتۇر.

مۇسكۇلنىڭ تىترىشى

ئەگەر ھەمىشە يۇز مۇسكۇلىدا تىترەش بولسا يۇز مۇسكۇلى پالىچى پەيدا بولۇشنىڭ خەۋپى تۇغۇلىدۇ. قورساق مۇسكۇلىدا تىترەش ئەھۋالى كۆرۈلسە، بۇ سەرئىنىڭ مۇقەددىمسى ھېسابلىنىدۇ. يانپاش (بىقىن) مۇسكۇلىنىڭ تىترىشى كۆكرەك ۋە يانپاشتىكى ئىششىقنىڭ مۇقەددىمسى بولىدۇ، پۈتۈن بەدەن مۇسكۇللىرى تارتىشسا، سەكتە كېسىلىنىڭ ئەندىشىسى بولىدۇ. قورساق مۇسكۇلىنىڭ مىراق كېسىلى (مالىخوليا مىراقى) نىڭ مۇقەددىمسى بولىدۇ.

داۋالاش تۇزنى كىچىك خالتىغا سېلىپ چىگىپ، ئوتنىڭ تەپتىدە ئىسسىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ مەنپەئەت قىلمىسا، بەلغەم خىلىتىنى تەنقىيە قىلىشى كېرەك. ئەگەر

مۇسكۇللارنىڭ تىترىشى ھەيز تۇتۇلۇش ۋە ھەيز قېنىنىڭ چىقىپ كېتەلمەسلىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قان ئېلىش بىلەن دەرھال يوقاپ كېتىدۇ.

لەۋۈى كېسىلى

لەۋۈى كېسىلى «فيھەدەج» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ، ئەزالار ئېغىرلاپ قالغاندەك سېزىلىدىغان ھالەت بولۇپ، بىمارنىڭ چىرايى ۋە كۆزى قىزىرىپ قالغان بولىدۇ.ئەسنەش، كېرىلىش كۆپ بولىدۇ. بىمار ئۆزىنىڭ بەدىنىنى تارتىپ (سىلاپ) باقىدۇ، گويا قىزىغاندەك، ئەمما قىزىتما بولمايدۇ. ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن بۇ ھالەت يوقاپ كېتىدۇ. بۇ ھالەت ئىككىنچى، ئۈچىنچى قېتىم قايتىلاپ قېلىش مۇمكىن.

داۋالاش ئەگەر يۇقىرىقى ھالەت كۆرۈلۈۋاتقان ۋاقىت بولسا ياكى ئارقا - ئارقىدىن قايتىلاپ قالسا، قان ۋە سەپرا خىلتىلىرىنى تەنقىيە قىلىش لازىم. غىزانى كەمرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە سوغۇق سۇ ئىچىش ياكى سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش بىلەن بىردىنلا يوقاپ كېتىدۇ. يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى سوقۇپ ياكى دەملەپ، شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

مېڭە سېزىمىنىڭ ئارتىپ كېتىشى

بۇ كېسەللىكتە مېڭىدە ئاغرىش بولماي تۇرۇپ، قىچىشىش بولىدۇ.

داۋالاش سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە كۈچەش كېرەك. چۈنكى، بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى سەپرا خىلتىدىن تۇغۇلغان يەللەر (سەپراۋى بۇخار) دىن بولىدۇ. ئەگەر تەڭشەش كۈپايە قىلمىسا، سەپرا خىلتىنىڭ مۇسھىلنى بېرىش لازىم. ئەگەر قان غالىب بولسا، قان ئېلىشقا بولىدۇ.

قاپاق ئاغرىقى كېسىلى

بۇ قاشتا پەيدا بولىدىغان ئاغرىق بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى ماددىسز ئىسسىقلىقتىن بولىدۇ. بۇ ئاغرىق ئاپتاپ چىققاندىن تارتىپ باشلىنىپ تاكى چۈشكىچە كۈچىيىپ بارىدۇ. كۈن ئولتۇرغۇچە بولغان ئارىلىقتا يېنىكلەشكە قاراپ مېڭىپ، قاراڭغۇ چۈشكەندە يوقايدۇ. ئىككىنچى كۈنى يەنە ئەتىگەندە باشلىنىدۇ.

داۋالاش كافۇرنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. سىرتقى تەرەپتىن تېرە تۆشۈكچىلىرىنى (تەر تۆشۈكچىلىرىنى) ئېچىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر قاپاق ئاغرىقى بەدەندىن يەللەر (بۇخارات) نىكۆ مېڭىگە ئۆرلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارنىكۆ يۈزى مايماقلىشىپ قالغان بولىدۇ. پېشانە تېرىسى تارتىشىپ قالغان بولىدۇ.

داۋالاش بۇنى داۋالاشتا بىرەر يېرىك (قوپال) نەرسە ئارقىلىق بۇرۇننىكۆ ئىچىنى غىدىقلاپ بۇرۇن قانىتىلىدۇ. ئەگەر بۇرۇن قانىمسا، قېيفال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. سىركە ۋە كافۇر پۈرىتىلىدۇ. قول - پۇتلار مۇجۇلىدۇ.

زۇكام ۋە نەزلە

ئەگەر مېڭىدىكى چىقىرىندى كېسەللىكۆ يولى بىلەن بۇرۇندىن كەلسە، ئۇنى زۇكام دەپ ئاتايمىز. ئەگەر گال تەرەپكە كېتىپ قالسا نەزلە دەپ ئاتىلىدۇ.

ئىككىنچى باب كۆز كېسەللىكلىرى

كۆز يەتتە پەردە، ئۈچ ھۆللۈك ۋە بىر نۇر ئۆتكۈزگۈچى كاۋاك پەي (ئەسەبى مۇجەۋۋىپە) بولۇپ، نۇر ئۆتكۈزگۈچى كاۋاك پەي كۆرۈش نۇرىنىڭ ئەسلىي ئورنى بولۇپ، كۆزنىڭ ئوتتۇرا كۆز گۆھىرى (رەتوبىتى جىلىدىيە) گىچە يېتىپ بارىدۇ. شەكىل مۇشۇ ھۆللۈككە چۈشۈپ كاۋاك پەيلەرگە يەتكۈزۈلىدۇ. كۆزدە ئۆزىگە خاس كۆرۈش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى باسىرە) بولۇپ، خۇدانىڭ ھۆكۈمى بىلەن ئۇنىڭدا كۆرۈش سېزىمى ھاسىل بولىدۇ. ئەتراپتىكى باشقا قەۋەتلەر ۋە سۇيۇقلۇقلار ئۇنى (كۆرۈش قۇۋۋىتىنى) مۇھاپىزەت قىلىپ ساقلاپ تۇرىدۇ.

سىرتتا كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان ھەم قول بىلەن سىلىغىلى بولىدىغان قۇۋۋەتلەر كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسى (مولتەھەمە)، مۈڭگۈز پەردە (قەرنىيە) لەردىن ئىبارەت. كۆز ئېقىغىچە بولغان قەۋەت كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسى بولۇپ، بۇ يەردىن قارىلىق باشلانغان بولىدۇ. بۇ مۈڭگۈز پەردىدۇر. ئىككى قەۋەت ئۆزئارا تۇتاشقان بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىنكى ئاستى ۋە ئىچكىرىسىدىكى ئۈزۈمسىمان پەردە ياكى رەڭدار پەردە (ئىنەبىييە) دۇر. بۇ قەۋەت رەڭلىك بولۇپ، كۆز گۆھىرىدە رەڭ پەيدا قىلغان. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، مۈڭگۈز پەردە پارقىراق ۋە ئاق بولغان بولاتتى. ئۈزۈمسىمان پەردە ياكى رەڭدار پەردىنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۆشۈك بولۇپ، بۇ كۆز قارىچۇقى (سوقبەئەنەبىيە) دەپ ئاتىلىدۇ. مۇشۇ تۆشۈكتىن يورۇقلۇق چىقىدۇ ھەمدە بۇ تۆشۈكتىن شەيئىلەرنىڭ شەكلى كۆز ئىچىگە كىرىپ، كۆز گۆھىرىگە چۈشۈرۈلىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشىدىغا ئورۇنمۇ دەل مۇشۇ تۆشۈكتىن ئىبارەت. شەيئىلەرنىڭ شەكلى كۆز گۆھىرىگە چۈشكەندىن كېيىن ئۈزۈمسىمان پەردە ياكى رەڭدار پەردىگە، ئۇنىڭدىن كېيىن كۆز دالانچە سۇيۇقلۇقى ياكى تۇخۇم ئېقىسىمان ھۆللۈككە، ئۇنىڭدىن كېيىن شېشىسىمان ھۆللۈك ياكى ئەينەكچە جىسمىغا، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆمۈچۈك تورىسىمان پەردىگە، بۇ يەردە ئۆمۈچۈك تورىسىمان پەردىنىڭ ئارقىسىدىكى قارسىمان ھۆللۈك ياكى كۆز گۆھىرىگە، ئۇنىڭدىن كېيىن شېشىسىمان ھۆللۈك ياكى ئەينەكچە جىسمىغا، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆمۈچۈك تورىسىمان پەردىسىگە، ئاندىن كېيىن قان تومۇرلۇق پەردىگە، ئاندىن كېيىن كۆز ئېقىغا چۈشىدۇ. كۆز ئېقى بولسا كۆز خانىسىنىڭ ئەڭ چوڭقۇر قىسمىغا تۇتاشقان بولىدۇ (بۇنىڭ بىلەن كۆرۈش پائالىيىتى

ۋۇجۇدقا كېلىدۇ)، كۆزدىكى ھەربىر قەۋەت ھەربىر ھۆججەتكە ئۆزىگە خاس كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ ھەمدە ئۇلارنىڭ ھەربىرىگە مەخسۇس نام بېرىلگەن بولۇپ ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

كۆز ئاغرىقى

كۆز ئاغرىقى كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىنىڭ يالۇغىدىن ئىبارەت. ئەگەر بۇ قان خىلتىدىن بولسا كۆزدە قىزىللىق، ئېغرىلىق ۋە ئاغرىش بولىدۇ. كۆپ چاپاقلىشىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلتىدىن بولسا ئاغرىش، كۆيۈشۈش زىيادە بولۇپ، چاپاقلىشىش كەمرەك بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلتىدىن بولسا يالۇغ ئاق ۋە كۆپكەندەك كۆرۈنىدۇ، چاپاق ۋە ياش كۆپ بولىدۇ. ئەگەر يالۇغ سەۋدا خىلتىدىن بولسا يالۇغ قاتتىق بولىدۇ، كۆپۈشۈش بولمايدۇ، قەتئىي چاپاقلاشمايدۇ، لېكىن ئىككى قاپاق ئۆزئارا يۇمۇلالمايدۇ، كۆزى چىڭقلىپ ئاغرىيدۇ. يەلدىن بولغان كۆز ئاغرىقىدا چىڭقلىشمۇ، چاپاقلىشىشمۇ بولمايدۇ.

داۋالاش ماددىغا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىنىدۇ. قان ئېلىش ياكى مۇسھىل بېرىشتىن ئىلگىرى كۆزگە دورا سۈرمەسلىك كېرەك. ئەگەر كۆز ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى يېنىك بولسا، 2~3 كۈندىن كېيىن تەنقىيە قىلماي تۇرۇپمۇ دورا سۈرۈشكە بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا ھەممىدىن ياخشىسى ھوزۇرى مەككى چېپىلمىسىدۇر. قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى (تۇغۇلغان بالا قىز بولسا) ھۇزۇرى مەككىنى ئېرىتىپ كۆزنىڭ ئىچى ۋە سىرتىغا سۈركەشمۇ پايدىلىق. ئەگەر ئاغرىش ئېغىر بولسا ئازراق ئەپيۇن ئارىلاشتۇرۇۋېتىلسە بولىدۇ. چەشمەك ① (چاكسۇ) پۈركۈلمىسى كۆز ئاغرىقىنىڭ ھەممە قىسملىرىغا ناھايىتى پايدىلىق، لېكىن كۆز ئاغرىقى باشلىنىپ بىر قانچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ. كۆز ئاغرىغاندا گۆش ۋە يەل قوزغايدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

چەشمەك (چاكسۇ) پۈركۈلمىسى تەركىبى چەشمەكنى زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئېلىپ، خالتىغا چىگىپ ئېشەك تىزگىنىنىڭ ھەمراھلىقىدا قاينىتىپ (قاينىتىمايى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ)، ئۈنىكىدىن كېيىن سۇ بىلەن يۇيۇپ قۇرۇتىلىدۇ. بۇنىكىدىن 12 گرام، ناۋات، مامىرانچىنى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ ئۇپىدەك يۇمشاق ئېزىپ، پۈركۈلمە دورا شەكلىدە كۆزگە پۈركىلىدۇ. ئەگەر مامىرانچىنىڭ ئورنىغا ئېشەك سۈتى بىلەن لايىقلاشتۇرۇپ ئەنزىرۇت سېلىپ ئىشلىتىلسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

پايدىلىنىش بالىلاردا ئېغىر دەرىجىدىكى كۆز ئاغرىقى پەيدا بولسا، ئۇنى «ۋەردىنىيەج» دەپ ئاتايدۇ. بۇنى داۋالاشتا گەدەنگە ھىجامەت قىلىش ۋە ئىككى چېكىگە زۇلۇك قۇرتى چاپلاشتۇرسىمۇ ياكى چەشمەك (چاكسۇ) پۈركۈلسىمۇ پايدىلىق.

كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىگە رەڭدار چېكىت چۈشۈش

بۇ كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىگە پەيدا بولغان رەڭدار چېكىتتىن ئىبارەت.

داۋالاش كەپتەر ياكى ئۆردەك قانىتىنىڭ قېنىنى تەنها ياكى گىل ئەرمىنى قوشۇپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ ۋە كۇندۇرنى كۆيدۈرۈپ ئۇنىڭ ئىسى (كۆزگە) يەتكۈزۈلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سەۋەبى كۈچلۈك بولسا ئالدى بىلەن قان ئېلىنىدۇ، شەخەك قويۇلىدۇ، مۇسھىل بېرىلىدۇ.

چەشمەك — بېھى ئۇرۇقى چوڭلۇقىدىكى ئۈچ قىرلىق، قارا رەڭلىك، مايلىق، پارقىراق ئۇرۇق دورا.

كۆزدە قاناتلىق گۆش ئۆسۈش

بۇ، كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپ بۇرجىكىدىن تىرناق شەكلىدە گۆش ئۆسۈپ قېلىش كېسىلىدىن ئىبارەت.

داۋالاش لاھور تۇزى بىلەن سۈرمە تايىقى ياساپ، پەقەت ئۇنى كۈندە بىر نەچچە قېتىم كۆزدە ئايلاندۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر تىرناق گۆش ئۆسۈشنىڭ سەۋەبچى ماددىسى كۆپ بولسا، قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، ھەببى ئايارەنج بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلىش كېرەك. بەلغەم خىلىتى تۇغۇلدۇرغۇچى نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئەگەر تىرناقچە گۆش قېلىن بولسا دەستىكار (ئوپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش، باشقا بىر قىيىنچىلىق (ئاۋارىچىلىك) پەيدا بولۇپ قالمىسۇن ئۈچۈن، ئوپېراتسىيىنى ئەقىللىق ئوپېراتسىيىنى قىلىشى لازىم.

كۆزگە ئاق چۈشۈش

بۇ كۆز قارىلىقىدا بىر خىل ئاق چېكىت پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، مۈڭگۈز پەردىدە يات ماددا پەيدا بولغاندىن بولىدۇ.

داۋالاش كۆپۈكى دەريانى سۇدا سۈزۈپ بىر قانچە قېتىم كۆزگە سۈركەشتىن يوقاپ كېتىدۇ، ئەگەر كېسەللىك ماددىسى كۈچلۈك بولسا، مېڭىنى تەنقىيە قىلىش لازىم. كۆزدىكى ئاقنى تىل بىلەن يالاپ بېرىش ناھايىتى پايدىلىق. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا ئاخىرىدا كۆز داۋالىغۇچى تېۋىپ ئوپېراتسىيە ئارقىلىق تازىلىۋەتسە بولىدۇ.

كۆزگە پەردە چۈشۈش

بۇ بىر خىل كېسەل بولۇپ، بۇنىڭدا كۆزنىڭ تومۇرلىرى تەدرىجىي قىزىرىپ قان تولۇپ كېتىدۇ ۋە كۆزدە قىچىشش بولۇپ، ياش ئاققىلى تۇرىدۇ. ئەگەر ياش ئېقىۋەرسە ھەمدە داۋاملىق كىرپىك نەم تۇرسا، ھۆللىنىش تېپىدىكى كۆزگە پەردە چۈشۈش دېيىلىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك بولمىسا، قۇرۇق تېپتىكى كۆزگە پەردە چۈشۈش دېيىلىدۇ.

داۋالاش كېسەللىك ماددىسىنى بەدەندىن تازىلاش كېرەك. تازىلاش ئۈچۈن ھەممىدىن ياخشىسى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن پېشانە ۋە كۆز بۇرجىكىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش. ئەگەر كۆزگە چۈشكەن پەردە نېپىز بولسا، دىنار شامچىسى (شىيافى دىنار) سۈركەش لازىم. ئەگەر كۆزگە چۈشكەن پەردە قېلىن بولسا، شىيافى ئەھمەر ياكى شىيافى باسلىقۇن سۈركىلىدۇ. قوقاقلىق تېپىدىكى كۆزگە پەردە چۈشۈشتە دورا سۈرۈشتىن ئىلگىرى ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈرۈش مۇھىم. ئەگەر كۆزگە پەردە چۈشۈش بىلەن كۆز ئاغرىقى قوشۇلۇپ كەتسە ئىسسىق دورىلارنىمۇ، سوغۇق دورىلارنىمۇ ئىشلەتمەي، بەلكى ماددىنى چىقارغۇچى، سۈمۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن قانائەت قىلىش، ئەگەر دورا بىلەن يوقالمىسا، قان تومۇرلارنى كۆتۈرۈپ تۇرۇپ، كېسىپ تاشلاش كېرەك. تومۇرلارنى كېسىش ئۇسۇلىنى كۆز تېۋىپلىرى ئوبدان بىلىدۇ.

كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسى كۆپۈشۈپ قېلىش

كۆپۈشۈش بىلەن ياللۇغنىڭ پەرقى تۆۋەندىكىدەك ياللۇغنىڭ ماددىسى ئەزانىڭ ئەڭ كىچىك بۆلەكلىرىگىچە يېتىپ بارغان بولىدۇ. كۆپۈشۈش ئەزالارنىڭ ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا پەيدا بولىدۇ. بەزى تېۋىپلار ياللۇغنىمۇ ئىنچىكىلىمەيلا كۆپۈشۈش دەپ ئاتايدۇ.

كۆپۈشۈش ئەگەر يەلدىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى بىردىنلا پەيدا بولىدۇ. ئۇ پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى كۆز بۇرجىكىدە پاشا ياكى چۈتىن چاقىقانغا ئوخشاش كۆيۈشۈش بولىدۇ. ئەگەر كۆپۈشۈش بەلغەم خىلتىدىن بولسا، ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولىدۇ، ئۇنچىۋالا قاتتىق ئاغرىپمۇ كەتمەيدۇ. ئۇنى بارماق بىلەن باسقاندا ئەگەر كېسەللىك ماددىسى قويۇق بولسا، باسقاندىكى ئىز ئۇزۇنغىچە تۇرىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى سۇيۇق سۇغا ئوخشاش بولسا، باسقاندا ئىز قالمايدۇ.

داۋالاش ماددىغا قارىتا مۇۋاپىق تازىلاش (تەنقىيە) ئېلىپ بېرىلىدۇ، سوغۇقتىن

بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالاشقا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. لېكىن يەلدىن بولغان كۆپۈشۈشتە ئۈچ كۈنگىچە دورا ئىشلەتمەسلىك كېرەك، كۆپىنچە ئۆزىچە يوقاپ كېتىدۇ.

كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسى قىچىشىش

بۇ، كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىنىڭ قىزىرىپ قىچىشىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنىڭدا قاپاقمۇ قىزىرىدۇ. ئادەتتە كۆپ ئۇچرايدۇ.

داۋالاش ئۆتكۈر ۋە تۇزلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتۇش، قان ئېلىش، مۇسھىل بېرىش ئارقىلىق بەدەننى تەنقىيە قىلىش، تۇچنى قومۇشقا سۈرۈپ، ئۇنىڭدا چىققان قارىنى كۆزگە سۈرۈش ھەمدە يۈز - كۆزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش مەنپەئەتلىكتۇر.

كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىگە نېپىز قىزىل گۆش ئۈنۈش

بۇ، كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇلۇڭىغا يېقىن جايلىرىغا نېپىز قىزىل گۆش ئۈنۈپ قېلىش كېسىلىدىن ئىبارەت.

داۋالاش كېسەللىك ماددىسىنى تەكرار تەنقىيە قىلىش ئۇنىڭدىن كېيىن دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش.

كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىگە مۇدۇر پەيدا بولۇش

بۇ، كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپ تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىگە قىزىل ياكى قارا رەڭلىك قاتتىق مۇدۇر پەيدا بولىدىغان كېسەلدۇر.

داۋالاش كېسەللىك ماددىسىنى بەدەندىن تازىلاش (تەنقىيە قىلىش) ئېلىپ بېرىلىدۇ. كۆپىنچە كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىگە مۇدۇر پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولغان كېسەللىك ماددىسى نىسبەتەن ئاجىز (يېنىك) بولسا، بۇنداق ئەھۋالدا رەخت پارچىسىنى قىزىلگۈل ئەرقىگە چىلاپ، كۆزگە تۇتۇپ بېرىشتىن باشقا تەدبىر قوللانمايمۇ يوقاپ كېتىدۇ.

كۆز ياشاڭغىراش

بۇ، كۆزدىن داۋاملىق ياش ئېقىپ تۇرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئەگەر ئىسسىقتىن بولسا

سۈرمە تارتىلىدۇ (بۇ مۇشۇ ئەھۋالدا پايدىلىق). ئەگەر سوغۇقتىن بولسا باسلىقۇنىنى ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر كۆز مۇسكۇلىنىڭ ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىدىن بولسا، كۆيدۈرۈلگەن سىرىق ھىللىلە ئۇرۇقچىسى، ھىندى تۇزى، موزا قاتارلىق ئۇچ خىل دورىنى باراۋەر ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ كۆزگە سۈركىلىدۇ.

ئەگەر ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن ياش ئېقىپ توختاپ قالسا، ئۇنى «بوۋالتىيىن» دەپ ئاتايدۇ. داۋالاشتا بەدەننى تەنقىيە قىلىش، ئاندىن كېيىن دورىلار ئارقىلىق ياش ئاققۇزۇش، باسلىقۇنغا ئوخشاش ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلارنى كۆزگە چېپىش پايدىلىقتۇر.

كۆز ئېچىشىش

ئەگەر كۆز ئېچىششىنىڭ سەۋەبى ئىسسىق خىلتىلاردىن بولسا تەنقىيە قىلىش، ماددىسىز بولسا غوراپقا سۇغۇرۇپ (چىلاپ) كۆزگە سۈركەش، كاسنە كۆكىنى ئېزىپ، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلىش لازىم. زىماد تەركىبىگە كافۇر قوشۇش مەنپەئەتلىكتۇر.

كۆزگە يات جىسىملار كىرىپ كېتىش

كۆزگە تۈرلۈك سىرتقى سەۋەبلەر بىلەن ھەر خىل غەيرىي جىسىملار كىرىپ، كۆزدە بىئارامىلىق پەيدا قىلىدىغان كېسەل بولۇپ، ئەگەر كۆزگە بىرەر نەرسە كىرىپ كەتسە، كۆزنى قەتئىي ئۇۋۇلماسلىق كېرەك. چۈنكى مۇبادا ئۇ نەرسە قاتتىق بولسا ئۇۋۇلاش بىلەن كۆزگە پېتىۋېلىشى مۇمكىن، شۇڭا ياخشىراق تەدبىر كۆزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى تېمىتىش، ئەگەر ئۇ نەرسە كۆرۈنسە، پاختا ياكى رەخت بىلەن ئېلىۋېتىش كېرەك. ئەگەر ئىچكىرىلەپ كىرىۋالغان بولۇپ، يۇقىرىقى تەدبىرلەر بىلەن چىقمىسا، نىشاستىنى يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە تولدۇرۇپ قويسا، ئازراق ۋاقىت تۇرغۇزغاندا ئۇ نەرسە نىشاستە بىلەن ئارىلىشىپ كۆزدىن ئاجرايدۇ، ئاندىن كېيىن پاختا بىلەن ئېلىۋېتىش لازىم. ئەگەر كۆزگە كىرىپ كەتكەن نەرسە كىچىك جانلىقلار بولسا، كۆزگە كىرىپ كېتىپ مۇڭگۈز پەردىگە چاپلىشىۋالىدۇ، بۇنىڭ چىقىرىشتا مۇلتان سېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ كۆزگە قويۇپ، ئازراق ۋاقىتقىچە ئۇ جانلىق سېغىزغا ئارىلىشىپ كۆز ئالمىسىدىن ئايرىلغانغا قەدەر كۆزنى يۇمۇپ بىرئاز تۇرۇش، ئاندىن كېيىن خالتا بىلەن ئېلىۋېتىش لازىم ياكى ئۇچى ئېگىك نەيچە ئارقىلىق كۈچەپ پۈركەلسە، جانلىق ئۆز ئورنىدىن ئايرىلىپ چىقىدۇ. كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرگەندىن كېيىن، ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ بەرسە جانلىق چىقىپ كېتىدۇ. ئىچىنى نوكەش سۈرمە تايىقى بىلەن غىدىقلاپ بەرسە،

ئۇ نەرسە چاپلىشىۋالالمايدۇ. ئەگەر ئۇ ئۆزىنىڭ ئورنىدىن ئايرىلسا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ئەگەر شېشە پارچىسى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا نەرسىلەر كىرىپ كەتكەن بولسا، مۇشۇنىڭغا ئىشلىتىلىدىغان مەخسۇس سايمان بار. بۇنىڭ بىلەن ئۇلارنى ئېلىۋېتىپ بولغاندىن كېيىن، ئانا سۈتىنى تۇخۇم ئېقىنىڭ ھەمراھلىقىدا كۆزگە تېمىتىلىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا، پېتىۋالغان نەرسىنىڭ زىيىنى قېپقالمايدۇ.

كۆزگە زەربە تېگىش

كۆزگە زەربە تېگىشتىن كۆز قىزىرىپ ياللۇغلىنىپ قالىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

داۋالاش قان ئېلىش، مېۋىلەر دەملەنمىسى بىلەن ئىچىنى سۈرۈش ۋە گەدەنگە ھىجامەت قىلىش، تەنقىيىدىن كېيىن، تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە سېرىقىنى گۈل يېغىنىڭ ھەمراھلىقىدا كۆزگە چېپىش، شۇنداقلا ئاغرىق پەسەيگەندىن كېيىن، كۆزدە كۆكلۈك بولسا يۇمغاقسۈت، پىننە، قارىمۇچ تېشى (يەنى بۇ تاش قارىمۇچ خالتىسىدىن چىقىدۇ) ۋە زەرنىخ قاتارلىقلار كۆكلۈك يوقالغانغا قەدەر چېپىلىدۇ. ئەگەر قىلىچ ياكى تاش تەگكەن سەۋەبتىن كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىدە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش (تەپەروقى ئىتتىسال) يۈز بەرگەن بولسا، ئۇنىڭ داۋاسى ئازغىنە ۋاقىتتىن كېيىن، قان ئېلىش ۋە يۇمشىتىش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، تۇخۇمنىڭ سېرىقى چېپىلىدۇ ھەمدە زەخىملىنىشكە مۇناسىپ زەخمىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

كۆز قەۋەت پەردىلىرى يىرىڭلىق جاراھىتى

كۆزنىڭ ھەرقايسى تەبىقىلىرىگە يىرىڭلىق جاراھەت چۈشۈش مۇمكىن. بولۇپمۇ تۇتاشتۇرغۇچى پەردە، مۈڭگۈز پەردە، ئۈزۈمسىمان پەردە قاتارلىقلاردا يىرىڭلىق جاراھەت (يارا) كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئەگەر يارا تۇتاشتۇرغۇچى پەردىدە بولسا، ئاغرىق نىسبەتەن ئاز بولىدۇ. باشقا تەبىقىلەردىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەردە شىددەتلىك ئاغرىشتىن باشقا بىرەر ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ. لېكىن يىرىڭ ئېغىز ئالغاندىن كېيىن، جاراھەت مەلۇم بولىدۇ (يەنى يىرىڭ باشقا تەبىقىلەرنى بۇزۇپ سىرتقا چىقىدۇ).

داۋالاش قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش ۋە ھەر ھەپتىدە ئاز - ئازدىن قان ئېلىۋېتىش، قەۋزىيەت (چوڭ تەرەت قېتىۋېلىش) بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئەگەر ئاغرىش بولسا ئانا سۈتىنى تېمىتىش، ئەگەر تېرە پىشمىغان (يۇمشىمىغان) بولسا، شۇمشىنىڭ يۇيۇپ

ئېلىنغان تاتلىقى (يەنى، شۇمشنى ئالتە سائەتكىچە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئاندىن كېيىن 20 مەسسە باشقا سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىنىدۇ. مانا مۇشۇ شۇمشنىڭ يۇيۇپ ئېلىنغان تاتلىقى بولىدۇ) كۆزگە تېمىتىلىدۇ. پىشپ ئېغىز ئالغاندىن كېيىن، سۈتنى مەسىلگە ئارىلاشتۇرۇپ يارا تازىلانغانغا قەدەر كۆزگە تېمىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كۈندۈر شامچىسى ئىشلىتىلىدۇ. يارا پۈتكەندىن كېيىن، تاتۇق ياكى ئىز قېپقالسا، چېچەك يارىسىنىڭ ئىزلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن، خاس بولغان داۋالاش ئۇسۇلى بويىچە داۋالسا بولىدۇ. كونا سۆگەكنى قىزىلگۈل ئەرقىنى ئېزىپ، چېپىشمۇ يارا ئىزىنى يوقىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئۇسۇلدۇر.

كۆز قىزىرىپ قاپاق ئېغىرلىشىش كېسىلى

بۇ كېسەللىك ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى يەلدىن بولىدۇ. بىمار ئويغانغاندا كۆزىگە قۇم كىرىپ كەتكەندەك سېزىم بولىدۇ. بۇ «قاپاق ئېغىرلىقى» دېيىلىدۇ. يەنە بىرى مۇڭگۈز پەردىسىنىڭ ئارقىسىغا يىرىڭ يىغىلىۋالىدۇ. بۇ «يىرىڭداش» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا مۇڭگۈز پەردىسىنىڭ ئارقىسىغا يىرىڭ يىغىلىۋالغان بولىدۇ. كۆرۈش كۈچى ئاجىزلىغان سەۋەبتىن نەرسىلەر تۇمان ئىچىدە قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. بۇ مۇڭگۈز پەردىسىنىڭ قىزىرىپ قېلىشى دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش ئەگەر بۇ كېسەل قاپاقتىلا پەيدا بولسا (يەنى قاپاق ئېغىر بولسا)، ئۇنىڭ داۋاسى ئايرىم بايان قىلىندۇ. ئەگەر مۇڭگۈز پەردىدە بولسا (يەنى مۇڭگۈز پەردىسىنىڭ ئىچىدە يىرىڭ يىغىلىۋالغان بولسا)، بۇنى داۋالاشتا يىرىڭنى شۇمشنىڭ شىرىسى (لوئاب)، زىغىرنىڭ شىرىسى (لوئابى) نى كۆزگە سۈركەش ھەمدە بىمارنى كۆپرەك مۇنچىغا چۈشۈرۈش ئارقىلىق پىشۇرۇش، ئاندىن كېيىن يىرىڭنى سۈمۈرۈپ ئېلىش ئۈچۈن كۈمۈش چىلىغان (بۇ كاندىن چىقىدىغان بىر خىل كۈمۈش رەڭلىك مەدەن دورا) نى يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە سۈركىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ساقايماي، كۆرۈشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ قويسا، دەستكار ئۇسۇلى بىلەن داۋالاشنى ئويلاشسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر دەستكار قىلىش سەۋەبىدىن باشقا دىشۋارلىق تۇغۇلۇش ئېھتىمالى بولسا، قىلماسلىق كېرەك.

ئەگەر بۇ كېسەل كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىدە بولسا، سەۋدا خىلىتىدىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالاش تەدبىرلىرى بىلەن يوقايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا شۇمشا، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىمىسى بىلەن كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش پايدىلىق.

نامازشام قارىغۇسى

بۇ كېسەللىكتە ئادەم قاراڭغۇ چۈشكەن ۋاقىتتا ئادەتتىكى نەرسىلەرنى كۆرەلمەي قالىدۇ.

داۋالاش هەسەلنى بەدىيان كۆكىنىڭ سىقىلغان سۈيىدە ئېرىتىپ كۆزگە سۈركىلىدۇ. پىلپىلنى ئۆچكىنىڭ جىگىرى (ئەگەر ئۆچكە تاغنىڭ بولسا تېخىمۇ ياخشى) ئىچىگە پاتۇرۇپ ئوتقا قاقلىغاندا، ئۇنىڭدىن ئاققان سۇيۇقلۇقنى كۆزگە سۈركەپ بەرگەندە ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى كۆپ بولسا، قان ئېلىش ۋە سۈرگە بېرىش يوللىرى بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلىش لازىم.

كۈندۈزى كۆرمەسلىك

بۇ كېسەللىكتە بىمار كۈندۈزى كۆرەلمەيدۇ. ئادەتتىكىدەك قاراڭغۇ ۋە شام ۋاقتى، ھەتتا تۇمانلىق كېچىدىمۇ كۆرەلەيدۇ.

داۋالاش مېغىزلاردىن تەييارلانغان ھالۋا، كاللا - پاچاق، كالا گۆشى، پېتىرنان قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى باشقا سۈركەش ۋە بۇرۇنغا تېمىتىش، سوغۇق سۇدا كۆزنى ئېچىپ تۇرۇش، چىلان شەربىتى ئىچكۈزۈش مەنپەئەتلىك.

كۆز ئالمىسى ۋە كۆزنىڭ يېرىمى ئاغرىش

بۇ كېسەللىكتە كۆزنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا قادىلىش ۋە يىڭنە سانجىغاندەك ياكى باسقاندەك ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. بەزىدە پەسىيىپ قالىدۇ. يېرىم باش ئاغرىقىغا ئوخشاش ئاغرىش ۋە قادىلىش قايتا قوزغىلىدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ بىرەر قانداق ئالامىتى بولمايدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەلنىڭ دۋالاش تەدبىرى يېرىم باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر بىلەن تامامەن ئوخشاش بولىدۇ. باشقا ئاۋارىچىلىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن بۇ كېسەلدە چېكە شىريان تومۇرنى كېسىپ داۋالاشقا ئالدىراپ كەتمەسلىك كېرەك.

كۆز سىرتىغا پۇلتىيىپ چىقىش

بۇ ياللۇغ بولماي تۇرۇپ، كۆزنىڭ سىرتقا پۇلتىيىپ چىقىشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش كېسەللىك ماددىسىنى تەنقىيە قىلىش، ئاندىن كېيىن ھېلىلىنى كۆزگە سۈرۈش، غىزانى كەمرەك ئىستېمال قىلىش مەنپەئەتلىك.

كۆز ئالمسى پۇلتىيىپ چىقىش

كۆز ئالمسى ئادەتتىكىدىن پەرقلىق هالدا پۇلتىيىپ چىقىپ قالىدىغان بىر خىل كېسەللىك (تەرجىماندىن).

داۋالاش قويۇق خىلىتلارنى بەدەندىن تەنقىيە قىلىپ، كۆزگە زەرۇرى ئەسپەر (سېرىق پۇركەلمە) سۈركىلىدۇ. ئىسسىق سۇ بىلەن يۇزنى يۇيۇش، سۇنىڭ هورىنى كۆزگە يەتكۈزۈش لازىم.

كۆز ئالمسى پۇلتىيىپ چىقىش بىلەن كۆز ئىچى بېسىمى ئارتىپ كېتىشنىڭ پەرقى – كۆز ئالمسى پۇلتىيىپ چىقىشتا كۆز ئالمسى قاتتىق بولىدۇ. سۈرمە تايىقى بىلەن باسقاندا بېسىلمايدۇ. ئۇنى ياش ئاققۇزۇش نەيچىسى بىلەن باسقاندا مۇتلەق ئاغرىش سېزىمى بولمايدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە كۆز ئىچكى بېسىمى ئارتىپ كېتىشتە كۆز ئالمسى يۇمشاق بولىدۇ، باسقاندا بېسىلىدۇ. بېسىشتىن ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ.

كۆز مۈڭگۈز پەردىسىگە مۇدۇر چىقىش

كۆز مۈڭگۈز پەردىسى تۆت ياپراقتىن مۇرەككەپلەنگەن بولۇپ، بەزىدە تۆتلا ياپرىقىدا مۇدۇر پەيدا بولىدۇ. بەزىدە مۈڭگۈز پەردىنىڭ بىر ياپرىقىدا مۇدۇر پەيدا بولىدۇ. مۈڭگۈز پەردىنىڭ بەزى ياپراقلىرىدا مۇدۇر پەيدا بولۇش بىلەن مۈڭگۈز پەردىدە مۇدۇر پەيدا بولغان ئورۇن ئاق كۆرۈنىدۇ. بەزى ياپراقلىرىدا مۇدۇر پەيدا بولۇش بىلەن قارا نۇقتىلار كۆرۈنىدۇ. بۇنى بىز چوڭ كىتابلاردا بايان قىلىمىز.

داۋالاش قان ئېلىش، مۇسهىل بېرىش، كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا ماددىلارنى قايتۇرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە كۈندۈر چۈشكەن شىيافى ئەينەك ۋە كېسەلنىڭ ياخشىلىنىۋاتقان دەۋرىدە شىيافى ئەھمەرلەيىن ئىشلىتىلىدۇ.

كۆز قارىقى پۇلتىيىپ چىقىش

ئەگەر مۈڭگۈز پەردە يېرىلىپ، ئۇنىڭ ئاستىدىن ئۈزۈمسىمان پەردە (كۆز قارىچۇقى) سىرتقا چىقىۋالسا، مەيلى ئۈزۈمسىمان پەردە يىڭنە بېشى چوڭلۇقىدا ياكى ئۇنىڭدىن زىيادە چىقىۋالسىمۇ مۇشۇ نام بىلەن ئاتىلىدۇ. بۇلاردىن باشقىلىرى هەجمىگە قاراپ چۈمۈلە بېشسىمان، چۈچىن بېشسىمان، ئۈزۈمسىمان، ئالمسىمان، مىخسىمان، سۆگەلسىمان، ئۆمۈچۈكسىمان

دېگەندەك ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ.

داۋالاش مۇڭگۈز پەردە يېرىلىپ، گىرۋىكى قېلىنلاپ قېلىشتىن ئىلگىرى چىقىۋالغان ئۇزۇمسىمان پەردىنى قايتۇرۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ۋە ئۇنىڭ يەنمۇ يېرىلىپ كېتىشىدىن ساقلاش، مۇشۇ مەقسەتتە يۇيۇلغان شادىنەج، كۆمۈش چىلىندان، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپتىن مۇۋاپىق ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، كۆزگە سۈركىلىدۇ. ئىكسىين (بۇ سازەج، سۈرمىنى يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ) كۆزگە سۈركەلسىمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. كۆز چانىقى چوڭلۇقىدا داكىنى يۇمىلاقلا كۆزگە قويۇپ قويۇلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىدىن قوغۇشۇن پارچىسى ۋە ئېكەكدەلگەن قوغۇشۇن پارچىسىنى خالتىغا سېلىپ قويۇپ قويۇلىدۇ. ئەگەر تاش سۈرمىنى يۇمشاق ئېزىپ خالتىغا سېلىپ قويۇپ قويسا تېخمۇ ياخشى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تېڭىق لاتىسى بىلەن مەزمۇت تېڭىۋېتىلىدۇ. ئەگەر مۇڭگۈز پەردە يېرىلىپ گىرۋىكى قېلىنلاپ قالغان بولسا، داۋالاشتىن ئۇنۇم كۆرۈلمەيدۇ، داۋالاشقا كۈچەشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق.

ئالغايلىق

بۇ ھەرقانداق نەرسە ئىككى كۆرۈنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

داۋالاش بۇ كېسەل تۇغما بولسا، داۋالاپ ساقايتقىلى بولمايدۇ. ئەگەر تۇغما بولمىسا، باللار سەرئىسى، باللارنى دائىم بىر تەرەپنى بېسىپ ياتقۇزۇش، قاتتىق ئاۋاز (بۇنى ئاڭلاپ بالا قاتتىق چۆچۈپ كېتىپ بۇ كېسەلنى پەيدا قىلىدۇ) قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنى داۋالاشتا بىرەر قىزىل رەختنى بىر تەرەپكە ئېسىپ قويسا، بالا ئۇنىڭغا ھەر ۋاقىت قاراپ كۆزى ئەسلىي ھالىتىگە كېلىدۇ. بۇلاردىن باشقا كۆزنى داۋاملىق ئۇياق - بۇياققا ئايلاندۇرۇپ بېرىشمۇ پايدىلىق.

ئالغايلىق چوڭ ئادەملەردە بولۇپ، كۆز ئالمىسىنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇلنىڭ تارتىشىپ قېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قۇرۇقلۇقتىن بولغانمۇ، تولۇپ قېلىشتىن بولغانمۇ قاراپ بېقىش كېرەك. ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى بىماردا ئالغايلىق پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى ئۆتكۈر كېسەللىكلەرگە مۇپتىلا بولغانلىق تارىخى بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان تارتىشىپ قېلىشنى داۋالاشتا قوللىنىلغان تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. يەنى ھوللۇك يەتكۈزۈش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئىپشەكنىڭ سۈتى، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى كۆزگە سېغىشمۇ ناھايىتى پايدىلىق. ئەگەر ئالغايلىق ماددىلارنىڭ تولۇپ قېلىش (ئىمتىلا) سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى بىمار سەرئى كېسىلگە گىرىپتار بولغانلىق تارىخى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، تولۇپ قېلىش خاراكتېرلىك ئىمتىلانىڭ ئالامەتلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. بۇنى دۇالاشتا تەنقىيە قىلىش لازىم. ئەگەر كۆز ئالمىسىنى

هەرىكەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇلنىڭ بوشىشىپ كېتىشىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ۋە داۋالاش باش كېسەللىكلىرى ئىستىرخانىڭ بايانىدا سۆزلەندى. ئەگەر كۆز تەبىقىلىرى ۋە سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ خورىشىدىن ئالىغايلىق پەيدا بولغان بولسا، كۆز ئالمىسى تىترەش بىلەن بىرگە كۆز ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ. داۋالاشتا ھەببى ئايارەنج بىلەن مېڭە تەنقىيە قىلىنىدۇ. كېسەللىك ماددىسى ئاشقازاندا بولسا ئاشقازان تەنقىيە قىلىنىدۇ. ھەزىمنى كۈچەيتىش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ.

قارىچۇق كېڭىيىپ كېتىش ۋە نۇر يىغالماسلىق

مەيلى نۇر ئۆتكۈزگۈچى كاۋاك پەي كېڭىيىپ كەتسۇن، مەيلى كۆز رەڭدا، پەردىسى (ئۈزۈمسىمان پەردە) كېڭىيىپ كەتسۇن، بۇنى قارىچۇق كېڭىيىپ كېتىش (ئىتتىسائى)، كۆزدىكى ئاپپاراتلاردا نۇرنىڭ چېچىلىپ كېتىشى «نۇر يىغالماسلىق» (ئىنششار) دەپ ئاتىلىدۇ. نۇر يىغالماسلىق نۇر ئۆتكۈزگۈچى كاۋاك كېڭىيىپ كېتىدۇ. لېكىن كۆز رەڭدار پەردىسى كېڭىيىپ كەتكەندە نۇر يىغالماسلىق بولمايدۇ. كۆپىنچە ئەھۋالدا نۇر ئۆتكۈزگۈچى كاۋاك پەي كېڭىيىپ كېتىش بىلەن بىرگە، كۆز رەڭدار پەردىسىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىمۇ قوشۇلۇپ كەلگەن بولىدۇ. دېمەك، نۇر ئۆتكۈزگۈچى كاۋاك پەي كېڭىيىپ كېتىش ناھايىتى تەستە ساقىيىدىغان كېسەل، لېكىن رەڭدار پەردىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىدە سەۋەبكە مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىلسا بولىدۇ.

داۋالاش سەۋەبنى ئېنىقلاپ ئۇنىڭ تەدبىرىنى قىلىش، مەسىلەن: ئەگەر كېسەل تاياق تېگىشتىن بولغان بولسا، مۇناسىپ تەدبىر قوللىنىلىدۇ. ئەگەر بىرەر نورمالسىز خىلىتنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، ئۇ خىلىت تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇقىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا (بۇ كۆپرەك بالىلاردا كۆرۈلىدۇ) ۋە ياكى رەڭدار پەردىگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى ۋە داۋاسى قۇرۇقلۇقتىن بولغان كۆرۈش زەئىپلىكىگە قارالسۇن.

قارىچۇق تارىيىش

ئەگەر قارىچۇقنىڭ تارلىقى تۇغما بولسا بۇ ياخشى ئەھۋال بولۇپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ياخشى بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر ئىككىلەمچى (باشقا كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ زەئىپلىشىپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا كېسەل سەۋەبى رەڭدار پەردە قەۋەتنىڭ ھۆللۈكىمۇ ياكى ئۇنىڭ قۇرغاقلىقىمۇ ياكى تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇق (كۆز دالانچە سۇيۇقلۇقىنىڭ ئازلىقىدىن بولغانمۇ ياكى بۇزۇق ماددىلار رەڭدار پەردە

قەۋىتى قارىچۇق) كە كېلىۋالغانمۇ قاراپ بېقىش كېرەك. ھۆللۈكتىن ياكى قۇرۇقلۇقتىن بولغان قارىچۇق تارىيىشنىڭ ئالامىتى كېسەل كۆرۈلۈشتىن ئىلگىرىكى سەۋەبلەردىن بىلىنىدۇ. تۇخۇم ئېقىسمان سۇيۇقلۇق ئازلاپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتى كۆز كىچىكلەپ قېلىش ۋە نەرسىلەرنى ئوبدان كۆرەلمەسلىكتە كۆرۈلىدۇ. بۇزۇق ماددىلارنىڭ رەڭدار پەردىگە يىغىلىشىدىن بولغان قارىچۇق تارىيىشنىڭ ئالامىتى كۆز قارىچۇقىنىڭ كۆرۈنمەسلىكىدىن ئىبارەت.

داۋالاش ئەگەر رەڭدار پەردىنىڭ قۇرغاقلىشىشى ۋە كۆز تۇخۇم ئېقىسمان سۇيۇقلۇقىنىڭ ئازلاپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. ئەگەر رەڭدار پەردىنىڭ ھۆللۈكىنىڭ ئارتىپ كەتكىنىدىن بولسا تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر بۇزۇق ماددىلارنىڭ رەڭدار پەردە (قارىچۇق) غا تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنداق ئەھۋالدا ھۆللۈك يەتكۈزۈش بىلەن بىرگە تەنقىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلسا بولىدۇ. چۈنكى ھۆللۈك يەتكۈزگەندە كېسەللىك ماددىسىنى يۇمشىتىپ چىقىپ كېتىش لاياقىتىگە ئىگە قىلغىلى بولىدۇ.

كۆز ئالدىدا ھاشاراتلار ئۇچۇۋاتقاندەك كۆرۈنۈش

بۇ كۆز ئالدىدا پاشا ياكى چۈمۈن ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشايدىغان شەكىللەر كۆرۈنىدىغان ھالەت بولۇپ، بۇنىڭ ئۇچ سەۋەبى بار. ① «كۆزگە سۇ چۈشۈش» نىڭ يېڭى باشلىنىشى؛ ② ئاشقازاندىن بۇزۇق بۇس - بۇخاراتلارنىڭ ئۆرلەپ، كۆزدىكى ھەرقايسى قەۋەتلەر ۋە ھۆللۈكلەردە بۇزۇلۇش پەيدا قىلىش؛ ③ كۆرۈش قۇۋۇتىنى سەزگۈسى كۈچىيىپ كېتىشتىن ئىبارەت. ئەگەر بۇ كېسەل «كۆزگە سۇ چۈشۈش» نىڭ باشلىنىشى (مۇقەددىمىسى) بولسا، كۆز ئالدىدا ھاشاراتلار ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش ھەمىشە بولىدۇ ھەم كۈندىن - كۈنگە تەرەققىي قىلىدۇ. كۆپىنچە بىر كۆزدە كۆرۈلىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا «كۆزگە سۇ چۈشۈش» مەزمۇنىدا ئوتتۇرىغا قويغان تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك ئاشقازاندىن بۇس - بۇخاراتلارنىڭ ئۆرلىگەنلىك سەۋەبىدىن بولغان بولسا، قورساق ئاچ ۋاقتىتا كېسەللىك ئالامىتى يېنىك، قورساق توق ۋاقىتتا نىسبەتەن ئېغىر بولىدۇ. ئەگەر كۆزدىكى ھەرقايسى قەۋەتلەر ۋە سۇيۇقلۇقلارنىڭ بۇزۇلغانلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى كۆزدىكى ھەرقايسى ئاپپاراتلارنىڭ رەڭگى ئۆزگەرگەن ۋە كۆز كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغانلىق تارىخى بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا سەۋەبكە مۇۋاپىق كېسەللىك ماددىسى ۋە كۆز ئاپپاراتلىرىنى تەنقىيە قىلىش كېرەك. ئەگەر بۇ كېسەل كۆرۈش سېزىمىنىڭ ئارتىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنىڭ روشەن ئالامىتى بىمارنىڭ كۆرۈش خىزمىتى ساق - سالامەت بولۇپ، مېڭىنىڭ سېزىمى ئارتىپ كەتكەن بولىدۇ. ئەسلىدە بۇ

كېسەللىك بولماستىن، بەلكى كۆرۈش سەزگۈسى ئادەم بەدىنىدىن چىقىرىلغان گازلارنىڭ تەسىرىدە ئۇششاق جانلىقلارنى كۆرىدىغان بولۇپ قالىدۇ. چۈنكى ئادەتتە كۆرگىلى بولمايدىغان نەرسىلەرنى كۆرگەنلىكتىن بىمار بىئارام بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا كۆرۈش سەزگۈسىنىڭ كۈچىيىپ كېتىشىنى كېمەيتىش مەقسىتىدە، مېغىزلاردىن تەييارلانغان ھالۋىلار ۋە كاللا - پاچاق بېرىلىدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈش

كۆزگە سۇ چۈشۈش تېگى - تەكتىدىن ئېيتقاندا، قارىسمان ھۆللۈك كۆز گۆھىرى سۇيۇقلۇقىنىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. بۇ ھۆللۈك رەڭدار پەردىنىڭ ئىچكى بېشىدىن ئاز - ئازدىن ياكى بىراقلا چۈشۈپ يىغىلىپ قالىدۇ. شۇڭا، ئەگەر سۇ قويۇق بولۇپ، پۈتۈن قارىچۇقنى توسۇۋالغان بولسا، كۆرۈش قۇۋۋىتى تامامەن يوقىلىپ كېتىدۇ. ئەگەر كۆز قارىچۇقىنىڭ مەلۇم بىر قىسمى توسۇلمىغان بولسا، يەنى قانچىلىك ئوچۇق بولسا شۇنچىلىك كۆرەلەيدۇ.

ئەگەر كۆزگە چۈشكەن سۇ سۇيۇق بولسا، پۈتۈن قارىچۇقنى توسۇۋالغان تەقدىردىمۇ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى تولۇق توسۇپ قويالمايدۇ.بۇنى سۇيۇق سۇنىڭ سرغىپ (تەپچىرەپ) چىقىشى دەپ ئاتايمىز.

كېسەللىك ئالامتى كۆزگە سۇ چۈشۈشتە سۇ تولۇق (مۇكەممەل دەرىجىدە) چۈشكەن تەقدىردە كۆز قارىچۇقىنىڭ ئەسلىي ھالىتى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ ھەمدە كۆرۈش سېزىمى تامامەن يوقىغان بولىدۇ. لېكىن كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا كۆز ئالدىدا ئۇششاق ھاشاراتلار ئۇچۇۋاتقاندەك سېزىم ھەر ۋاقىت مەۋجۇت بولۇش، ئۆزلۈكسىز تەرەققىي قىلىش ئالامەتلىرىدىن بۇ كېسەللىكنى بايقىغىلى بولىدۇ.

داۋالاش كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا چېكە شىريان تومۇرى كۆيگەنگە قەدەر ئوبدان داغلىنىدۇ. ئۇچ كۈندىن كېيىن ئۇستىدىن يۇلۇن سۇيۇقلۇقى (ھايۋاننىڭ) سۈركىلىدۇ. ئاندىن كېيىن پاختىنى كۈنجۈت يېغىدا ياغلاپ قويۇپ قويۇلىدۇ. داغلاش بىلەن قانچىلىك سۇيۇقلۇق ئاقسا، شۇنچە ياخشى بولىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزالاردىن، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئەگەر كۆزگە سۇ چۈشكىنىگە بىر يىل بولغان بولسا، كۆزنى تۇتقاندا سۇ بارەك بىلىنسە، قان ئېلىش ياكى مۇسھىل بېرىپ تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، باشقا كېسەللىك كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش لازىم.

پايدىلىنىش ئەگەر بۇ كېسەللىك پەيدا بولغىنىغا ئالتە ئاي بولغان بولسا، يەنى ئالتە

ئاي ئىچىدە كۆز ئالدىدا پاشا ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش بولۇپ، كۆزگە سۇ چۈشمىگەن بولسا، ئۇنىڭدىن كۆزگە سۇ چۈشۈش كېلىپ چىقمايدۇ. ھەشقىپىچەكنىڭ ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ دەسلەپتە كۆزگە سۈرۈش كۆزگە سۇ چۈشۈشنى پەسەيتىدۇ. قۇلاقنىڭ ئارقىسىدىكى تومۇردىن قان ئېلىشمۇ كۆزگە سۇ چۈشۈشنى توسايدۇ. ئەگەر كۆپ مىقداردا سۇ چۈشكەن بولسا، دورا ئىشلىتىش ۋە داغلاشنىڭ پايدىسى بولمايدۇ. ئەمما كۆز ئوپېراتسىيىسى قىلىش بىلەن ساقىيىشى مۇمكىن. كۆزنى ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى مەشھۇردۇر. بەزى كۆزگە سۇ چۈشكەن كېسەللەردە باشقا قاتتىق تاياق تېگىش بىلەن قۇرۇش سىزىقى دەرھال ئەسلىگە كېلىپ قالىدىغان ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ.

كۆزگە چۈشكەن سۇنىڭ رەڭگى ۋە قىيامىنىڭ ئوخشىماسلىقى سەۋەبىدىن كۆزگە سۇ چۈشۈش بىر قانچىگە بۆلۈنىدۇ. مەسىلەن: يېڭىنە پىشىسمان (غمامى)، سمابقا ئوخشاش (زەيپقى)، گەجسمان (جەسسسى)، ئاسمان رەڭلىك (ئاسمان جونى)، سۇيۇق تەپچىرەيدىغان (مونتەشىر رەقىق – بۇ ئاۋۇال بايان قىلىنىپ بولدى). ئەينەكسمان (زوجاجى)، يېشىل رەڭلىك (ئەفرەر)، ئاق رەڭلىك (ئەبىيەز)، پاختاسمان (بەردى)، سېرىق رەڭلىك (ئەسفەر)، قىزىل رەڭلىك (ئەھمەر)، ئالتۇن رەڭلىك (زەھەب)، كۆك رەڭلىك (ئەزرەق)، قارا رەڭلىك (ئەسۇەد) قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. بۇلارنىڭ ھېچقايسى بىرى دەستىكار بىلەن داۋالاشقا ماس كەلمەيدۇ. ئەگەر بۇلارغا ۋاقتىدا تەدبىر قوللانماي، كۆزنى يۇمغاندا تارقاپ كېتىدىغان ئاق سۇزۇك ھالغا كەلگەن بولسا، دەستىكار قىلىشقا لايىقلاشقان بولىدۇ.

نۇر ئۆتكۈزگۈچى كاۋاك پەينىك توسۇلۇشى

بۇ، كۆزگە سۇ چۈشمەي تۇرۇپ نۇر ئۆتكۈزگۈچى كاۋاك پەينىك توسۇلۇپ قېلىشىدىن ئىبارەت. بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامتى كۆز قارىچۇقى ساغلام تۇرۇپمۇ كۆرۈش سېزىمى پۈتۈنلەي يوقاپ كېتىدۇ، ياللۇغ ۋە بېسىلىشقا ئالاقدار بىرەر ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاش مېڭىنى تەنقىيە قىلىش، كۆز بۇرجىكىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش، چېكە ساھەسىگە زۇلۇك قۇرتى چاپلاش ۋە سىرتىدىن ئۇلاپ بېرىش، كېسەللىك ماددىسىنى مۇچە تەرەپكە چۈشۈرۈش ئۈچۈن پاچاققا ئوتلۇق ھىجامەت قويۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

كۆك كۆزلۈك

بۇ كېسەللىكتە كۆزنىڭ رەڭگى مۇشۇكنىڭ كۆزىگە ئوخشاش كۆك بولۇپ قالىدۇ (ئەسلىدە قارا كۆز بولسىمۇ). ئەگەر كۆز تۈغما كۆك بولسا بۇ ساقايمايدۇ. ئەگەر كۆز

ئىككىلەمچى كۆكرىپ قالغان بولسا، مەيلى باللىقتا بولسۇن ياكى ئۇنىڭدىن كېيىن بولسۇن، ئۇنىڭ تەدبىرى سەۋەبكە مۇۋاپىق چارە قىلىش. ئەگەر ئۇ ھۆللۈكنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا،ئومۇمىي بەدەن ۋە كۆزنى تەنقىيە قىلىشى، ئەگەر قۇرۇقلۇق يېتىش بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولغان بولسا، ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان كۆك كۆزلۈكتە كۆرۈش سېزىمى پۈتۈنلەي يوقالغان بولىدۇ. مۇشۇ قىسىملىق كۆك كۆزلۈكنى «كۆزگە سۇ چۈشۈش» دىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك. كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ دەسلىپىدە كۆز ئالدىدا ھاشاراتلار ئۇچۇۋاتقاندەك سېزىم بولىدۇ. لېكىن بۇ كېسەلدە ئۇنداق بولمايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان كۆك كۆزلۈكتە كۆز يىگىلەپ كەتكەن بولىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشۈشكە ئوخشاش دەستكار قىلىش بىلەن ياخشىلىنىپ كەتمەيدۇ.

پايدىلىنىش كۆك كۆزلۈك بالىلاردا پەيدا بولسا، ياشلىق دەۋرىدە ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ. بۇ خىل كۆك كۆزلۈك «كۆزگە ئاق چۈشۈش» دېيىلىدۇ.

كۆرۈش ئاجىزلىشىش

بۇ كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى بارا - بارا ئاجىزلاپ، نورمال كۆرەلمەسلىكتىن ئىبارەت (تەرجىمان).

داۋالاش ئەگەر قان غالىبلىقىدىن بولسا، قان ئېلىش ۋە قان تازىلاش، تۇتىيانى پىشمىغان ئۈزۈم (غوراپ) بىلەن سۈغىرىپ (غوراپنىڭ سۈيىدە بىر مەزگىل تۇرغۇزۇپ)، پاكىزلاپ سوقۇپ، كۆزگە سۈركەش، ئەگەر بەلغەم خىلتىنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ تەنقىيە قىلىش ۋە كۆزگە باسلىقوننى سۈركەش مەنپەئەتلىك. ئەگەر كۆرۈش زەئىپلىكى باشقا سەۋەبلەردىن بولغان بولسا، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىش كېرەك. ئەگەر بەدەننىڭ تەبئىي ھارارىتى (ھارارىتى غۇرەيزىيە) ئاجىزلاپ قالغانلىق سەۋەبتىن قېرىپ قالغان كىشىلەردە كۆرۈش زەئىپلىكى پەيدا بولغان بولسا، بۇنى داۋالىغىلى بولمايدۇ. لېكىن مەلۇم دەرىجىدە كۆرەلەيدىغان بولسا ئۇنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن بەدەندىن ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ھەمدە كوھلى جاۋاھىر (بۇ سۈرمە 21 گرام، لاچىندانە 15 گرام، يۇيۇلغان ئالتۇن قاسىرىقى، بىخ مارجان، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ھەربىرى توققۇز گرام، شادىنەج ئالتە گرام، زەپەر 1.5 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە سۈرمە تەييارلىنىدۇ) كۆزگە سۈركىلىدۇ.

قاراڭغۇدا ئولتۇرۇشتىن كۆز كۆرمەس بولۇپ قېلىش

بۇ، قاراڭغۇ جايدا ئۇزاق ئولتۇرۇش سەۋەبىدىن كۆز كۆرمەيدىغان بولۇپ قېلىش كېسىلىدىن ئىبارەت.

داۋالاش كۆزنىڭ نۇرى خۇنۈكلەشكەن بولسا ياكى تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇقى (كۆز دالانچە سۇيۇقلۇقى) قارىداپ قالغان بولسا باسلىقۇن سۈركىلىدۇ. يۇمشاتقۇچى دورىلار ۋە غىزالار بېرىلىدۇ. ئەگەر قاراڭغۇ ئورۇندىن يورۇققا بىردىنلا چىققان سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا، يۈزىگە كۆكۈچ رەڭلىك لاتىنى ئېسىپ قويۇپ، يورۇقلۇقتىن ساقلاش ھەمدە ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك.

كۆرۈشنىڭ كۈندۈزدە ئاجىزلاپ قېلىشى

بۇ، كۈندۈزى كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ قالىدىغان كېسەللىكتۇر.

داۋالاش ئەگەر بۇ كېسەل تۇغما بولسا داۋاسىز. ئەگەر ئىككى قاپاق ۋە كۆزنىڭ ھەرقايسى قەۋەتلىرىنى قارايتىش (مۇشۇنداق قىلغاندا كۆزنى قۇۋۋەتلىگىلى بولىدۇ) ئۈچۈن بىنەپشە يېغىنى كۆزگە يەتكۈزۈش مەنپەئەتلىكتۇر.

كۆز تورلىشىش

بۇ، قارا ياكى يورۇقلۇققا كۆپ قاراش سەۋەبىدىن كۆرۈش خىزمىتىنىڭ سۇسلىشىپ، ئاجىزلاپ قالغانلىقىدۇر.

داۋالاش يۈزنى قارا رەخت بىلەن يۆگىۋېلىش، كىيىم - كېچىكىنىڭ ھەممىسىنى قارا رەختتىن تەييارلاپ بېرىش ۋە كۆزگە سۈت (ئايال كىشىنىڭ) سېغىشى، شۇنداقلا ئاچچىق بادامنى سوقۇپ كۆزگە تېڭىش ــ نەزلە سەۋەبىدىن بولغان كۆز تورلىششىنى داۋالاشتا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

كۆز ئالمىسى يىگلەپ كېتىش

بۇ، بىر ياكى ئىككىلا كۆز ئالمىسى بەك ئورۇقلاپ چوڭقۇرلىشىپ كېتىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كەتكەن بولىدۇ.

كۆز يورۇقلۇقتىن قېچىش

داۋالاش ئەگەر بۇ كېسەل روھنىڭ قىزىپ قېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنى داۋالاش تەدبىرى سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزمەكلىكتۇر. ئەگەر كۆز ئاغرىقى ياكى ئۇنىڭدىن باشقا ئىككىنچى بىر كېسەلنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

پايدىلىنىش كۆزنىڭ ئەسلىي مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ، ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، ئەسلىي مىزاج ھېسابلانمايدۇ. كۆزگە ئىسسىق يەتكەنلىك ئالامىتى كۆزنىڭ تېز ھەرىكەتلىنىش، قان تومۇرلارنىڭ كۆرۈنۈپ تۇرۇشى، سىلىغاندا ئىسسىق مەلۇم بولۇش، رەڭگىنىڭ قىزىل بولۇشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. سوغۇق يەتكەنلىك ئالامىتى يۇقىرى ئالامەتلەرنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، كۆزدە چاپاق ۋە ياشنىڭ كۆپ بولۇشى، كۆز ئالمىسىنىڭ يوغىناپ قېلىشىدىن ئىبارەت. قۇرۇقلۇق يەتكەنلىك ئالامىتى سوغۇقلۇق يەتكەنلىك ئەكسىچە بولىدۇ. قارا كۆزلۈك كىشىلەرنىڭ كۆزى باشقا كىشىلەرنىڭ كۆزىگە نىسبەتەن زىيادە ھۆل ئىسسىق بولۇپ،«كۆزگە سۇ چۈشۈش» ۋە باشقا تەبئىي بولمىغان گازلار (بۇخارات) دىن بولغان كۆزنىڭ كېسەللىكلىرى قارا كۆز كىشىلەردە نىسبەتەن كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئۈچىنچى باب قاپاق ۋە كىرپىك كېسەللىكلىرى

كۆزنى يېپىپ تۇرىدىغان ئورگان قاپاق ۋە قاپاقتىكى مويلار كىرپىك دېيىلىدۇ.

كۆز قاپىقىنىڭ يىرىكلىكى

قاپاق يىرىكلىكىنىڭ ئالامتى بىمار ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا، كۆزگە قۇم كىرىپ كەتكەندەك مەلۇم بولىدۇ، ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن بۇ ئەھۋال ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئومۇمىي بەدەنلىك تەنقىيە ئېلىپ بارغاندىن كېيىن، قاپاقنى كېسەللىك ماددىسىدىن تازىلاش ئۈچۈن ياش ئاققۇزغۇچى دورىلار، مەسىلەن: شىيافى ئەھمەرلەيىن ۋە شىيافى ئەھمەر چېپىلىدۇ، مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ.

قاپاقنىڭ بوشاپ كېتىشى

داۋالاش تەنقىيدىن كېيىن سەبرە، ئاقاقيا، مۇرمەككى قاتارلىقلارنى پىشانىگە ۋە قاپاققا زىماد قىلىش، ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشىلىنىپ بولالمىسا، ئۇنىڭ ئەكس ياخشى چارىسى قاپاقنى كېسىپ داۋالاشتىن ئىبارەت. قاپاقنى كېسىش ئۇسۇلىنى كۆز ئوپېراتسىيىسى قىلغۇچىلار ئوبدان بىلىدۇ. بۇرۇنىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى قان تومۇرلاردىن قان ئېلىش مەنپەئەتلىك.

قاپاقنىڭ چاپلىشىپ قېلىشى

بۇ كېسەللىك كۆز ئاغرىقى ياكى كۆز يارىسىدىن كېيىن سەبەل ۋە تىرناقچە گۆش ئۆسۈشتىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش نەيچە ئارقىلىق ئىككى قاپاقنى ئايرىپ ئېلىش، بولۇپمۇ قاپاق كۆز ئالمىسىغا چاپلىشىۋالغان بولسا، ئېھتىيات بىلەن ئاجرىتىپ ئېلىش، ئاجراتقاندىن كېيىن زىرە ۋە تۇزنى

چاياپ، ئۇنىڭ سۈيىنى كۆزگە تېمىتىش، پاختىنى گۈل يېغىدا نەمدەپ ئىككى قاپاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇپ قويۇش كېرەك. توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى ۋە گۈل يېغى ئۇستۈنكى قاپاققا چېپىلىدۇ.

قاپاقنىڭ كىچىكلەپ كېتىشى

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى قاپاق ساڭگىلاش كېسىلىنىڭ سەۋەبىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا تاشقى ئامىللار، مەسىلەن: بەزلەرنى كېسىش ۋە باشقىلار سەۋەبىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ماددىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان تارتىشىش (تەشەننۇج يۇبىسى)، تولۇپ قېلىشتىن بولغان تارتىشىش بۇنىڭغا سەۋەب بولسا، سەۋەبىگە قارىتا مۇئاپىق تەدبىر قوللىنىلىدۇ. ئەگەر ئوپېراتسىيە سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، يەنە ئوپېراتسىيە قىلىش ئارقىلىق داۋالسا بولىدۇ.

قاپاق ماي ئۆسمىسى

قاپاقنىڭ سىرتقى تەرىپىدە بىر يۇمشاق ئۆسۈكچە پەيدا بولىدۇ. مۇشۇ سەۋەبتىن قاپاق قېلىنلاپ قالىدۇ. قاپاق ھەر ۋاقىت نەم تۇرىدۇ.

داۋالاش كېسەللىك ماددىسىنى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن كۆزنى ياشاڭغىراتقۇچى دورىلار چېپىلىدۇ. ئەگەر ساقايمىسا ۋە باشقا تەدبىرلەر كار قىلمىسا، ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ھەممىدىن مۇھىمى لىمفا بېز سېلى، سەرتان (راك) كېسەللىكلەرمۇ مۇئاپىق پەرھىز بىلەن ياخشىلىنىپ تارقاپ كەتكىنىگە ئوخشاش، بۇ كېسەلدىمۇ پەرھىزنىڭ رولى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ.

قاپاقتا بېز پەيدا بولۇش

بۇ، ئۇستۈنكى قاپاقتا پەيدا بولىدىغان بېز ئۆسۈكچىسى بولۇپ، بەك قاتتىق بولىدۇ.

داۋالاش ئاق موم تەركىبلىك مەلھەم (قىرۇتى) لار ئارقىلىق يۇمشىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن مەلھىمى داخىلىۇن چېپىلىدۇ. دەستىكار ئارقىلىق داۋالاش ياكى تەنقىيە قىلىپ داۋالاش مۇئاپىق بولسا، شۇنىڭغا مۇناسىپ تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك.

تەتۇر كىرىپك ۋە ئارتۇق كىرىپك

ئەگەر كىرىپك تەتۇر بولۇۋېلىپ كۆزگە سانجىلسا «تەتۇر كىرىپك» ، ئەگەر كىرىپك ئۇنىدىغان ئورۇنغا چىقماي، باشقا ئورۇنلاردىن ئۆسۈۋالسا «ئارتۇق كىرىپك» دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئارتۇق كىرىپك يۇلۇپ تاشلىنىپ، يەرلىك ئورۇن نۆشۈدۇر بىلەن غىدىقلىنىدۇ. چۈمۈلىنىڭ تۇخۇمى، ئەنجۈرنىڭ سۈتى، ئىت پىتىنىڭ قېنى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. كۆپۈكى دەريانى ئىسپىغۇل لوئابىدا ئېرىتىپ چېپىپ، كىرپىك ئۇنىگەن ئورۇننى سېزىمسىزلاندۇرۇشقا پايدىلىق. ئەگەر كىرپىك تەتۇر بولسا، ئۇنىڭغا ئوشەقنىڭ شىرىسىنى سۈرۈپ ساق كىرپىكلەر بىلەن قوشۇپ چاپلاپ قويۇلىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا كىرپىكنىڭ كۆزگە كىرىپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ ياكى كىرپىكنى يۇلۇۋەتكەندىن كېيىن، ئاخىرىدا تۇك يىلتىزىنى يېگىنە سانجىپ داغلاش ئەسۋابى بىلەن داغلاپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قاپاقنى تىكىش، قاپاقنى كېسىش ئارقىلىق داۋالغاندىمۇ ياخشى ئۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

كىرپىك چۈشۈپ كېتىش

داۋالاش ئەگەر سەۋدا خىلىتى غالىبلىقى سەۋەبىدىن چاچ ا كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار بۇزۇلۇپ، بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغان بولسا، بۇزۇلغان خىلىتنى تەنقىيە قىلىش، ئەگەر يەرلىك ئورۇندىكى سۈمۈرۈش كۈچى زەئىپلىشىپ قالغانلىقتىن كېلىپ چىققان بولسا (بۇ قان خىلىتىدىن بولغان مېڭە پەردە يالليۇغىدىن كېيىن ياكى ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىلاردىن پەيدا بولىدۇ)، قۇۋۋەتلەش ئېلىپ بېرىلىدۇ ھەمدە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. باسلىقۇن ۋە كوھلى رۇشنائى سۈركىلىدۇ. چۈنكى بۇ دورىمۇ كۈچلۈك قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە. ئەگەر بەلغىمى ھۆللۈكنىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، ئۇنى تەنقىيە قىلىش ھەمدە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر ئىككىنچى بىر سەۋەب ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ كىرپىككىچە يېتىپ بېرىشنى چەكلەپ قويغان بولسا، سەۋەبنى يوقىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

كېسىپ تاشلاش، كېسىپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، زىرە ۋە تۇزنى چاينىاپ، ئۇنىڭ سۈيىنى تېمىتىش مەنپەئەتلىكتۇر.

قاپاق قېتىش

بۇ كېسەللىك سوغۇقلۇقتىن قويۇق ماددىلار يىغىلغاندىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىش، يەرلىك ئورۇنغا قىرۇتىلارنى سۈرۈپ يۇمشىتىش، ئەگەر قاپاق قېتىش چىقانغا ئوخشاش بولسا «گەدگەد» دەپ ئاتىلىدۇ.

قاپاق يارىسى

بۇ، ئاستى ياكى ھەر ئىككىلا قاپاقتا پەيدا بولىدىغان يارىدىن ئىبارەت.

داۋالاش ئاۋۋال تېرىق، ئانارنىڭ پوستى، پىستە پوستى قاتارلىقلارنى سىركىدە ئېزىپ زىماد قىلىنىدۇ. قاقاچ ئاجرىغاندىن كېيىن تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، يارا ئەسلىگە كەلگەنگە قەدەر سۈرۈلىدۇ.

قاپاق يەللىك ئىششىقى

بۇ، قاپاقنىڭ يەللىك كۆپۈشۈپ ئىششىشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش ئەگەر سۇئۇلقۇنىيىگە ئوخشاش قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالارنىڭ ئاجىزلاپ قالغانلىقىدىن بولغان بولسا، قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ئەگەر بەلغەم خىلتى غالىبلىقىدىن بولغان بولسا، ئۇنى تەنقىيە قىلىش لازىم.

قاپاق سۆگىلى

داۋالاش ئالدى بىلەن سەۋدا خىلتىنى تەنقىيە قىلىش ھەمدە سۆگەلنىڭ ئۇستىگە سىيادان ۋە تۇزنى سىركىدە ئېزىپ چېپىش، ئەگەر بۇنىڭ بىلەنمۇ تارقاپ كەتمىسە، موچىن بىلەن تۇتۇپ تۇرۇپ تىرناق ئالغۇچى بىلەن كېسىپ تاشلاش ھەمدە قانىنى ئاز ۋاقىت قانىغىلى قويۇش، ئاندىن كېيىن زەخمە يۇزىگە زەمچىنى ئېزىپ سېپىش مەنپەئەتلىكتۇر.

قاپاقتا قىزىل رەڭلىك قاپارتما پەيدا بولۇش

بۇ، قاپاقتا قىزىل رەڭلىك قاپارتما پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئۇنىڭ ئالامىتى قاپاقتا پاشا چاققانغا ئوخشاش قاپارتما پەيدا بولۇپ قىچىشىدۇ.

داۋالاش قان ئېلىش، سەپرا خىلىتىنىڭ مۇسھىلىنى بېرىش،يۇيۇلغان شادىنەج بىلەن ئەدەس (يېسسىموق) لار سوقۇپ قاپاققا سۈركىلىدۇ.

قاپاق مۇدۇرى

قاپاقتا چۈمۈلىگە ئوخشاش ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولۇپ كۆيۈشىدۇ ۋە ئازراق ئىششىدۇ ھەمدە يىرىڭداپ يارا ھاسىل قىلىپ كېڭىيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش سەپرا خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش، ھۇزۇزى مەككىنى مۇرمەككى بىلەن قوشۇپ چېپىش مەنپەئەتلىك.

قاپاق تەمرەتكىسى

بۇ كېسەللىكتە كىرپىكنىڭ يىلتىزىدا كېپەكلىشىش بولىدۇ. بەزىدە يارا بولۇپمۇ قالىدۇ.

داۋالاش ئەگەر تەمرەتكىنىڭ رەڭگى تو پارەڭ بولسا، سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاق بولسا بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇسھىلىنى بېرىپ ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن شىيافى ئەھمەر سۈركىلىدۇ. ئەگەر سوزۇلما بولسا لوڭقا قويۇلىدۇ ياكى قەنت بىلەن غدىقلاپ قان چىقىرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سۈرمە رۇشنائى سۈركىلىدۇ.

قاپاق ئۆسمىسى

بۇ، قاپاق تېرىسى ۋە مۇسكۇلىدىن ئۆسۈپ چىققان ئۆسمە جىسمىدىن ئىبارەت.

داۋالاش ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئۆسمە ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋېتىلىدۇ.

قاپاق كۆكىرىش

بۇ، زەخملىنىش سەۋەبىدىن قاپاقنىڭ كۆك ياكى يېشىل بولۇپ قېلىشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش ئەگەر زەخملىنىش بولسا، قان ئېلىش ۋە مۇسهىل بېرىش، ئاندىن كېيىن سەندەل، مەدەستاننى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېزىپ، ساپال پارچىلىرىنى ئۆزئارا سۈدا سۈزۈپ چېپىش كۆزنىڭ كۆكىنى ئالىدۇ.

كۆز بۇرجىكى ئاقمىسى

بۇ، كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپ بۇرجىكىدە پەيدا بولغان ئاقمىدىن ئىبارەت.

داۋالاش قان ئالغان ۋە مۇسهىل بەرگەندىن كېيىن شىيافى غەرب تېمىتىلىدۇ. لېكىن تېمىتىشتىن ئىلگىرى زەخمنى پاختا بىلەن پاكىز تازىلاش لازىم. دورىنىڭ تەسىرى ئوبدان بولسۇن ئۈچۈن بۇزۇق گۆشنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. ئەگەر بۇ تەدبىرلەر بىلەن ياخشىلانمىسا، ئادەتتىكى داغلاش ئۇسۇلى بويىچە داغلاپ بولغاندىن كېيىن ئاغرىق پەسەيتىش، جاراھەتنى پۈتتۈرۈش مەقسىتىدە ئۇپا مەلھىمى (مەلھىمى سەپىداج) چېپىلىدۇ. ئەگەر ئاقما پۈتۈۋېلىپ، يالۇغ پەيدا قىلغان بولسا، ھەشقىپىچەكنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئايال كىشى ياكى ئېشەكنىڭ سۈتىدە پىشۇرۇپ ئازراق زەپەر ئارىلاشتۇرۇپ، ناسۇر ئېغىزى ئېچىلغانغا قەدەر سۈركىلىدۇ.

كۆز بۇرجىكى ۋە قاپاقنىڭ قىچىشىشى

بۇ، قاپاق ۋە كۆز بۇرجىكىدە مۇدۇر پەيدا بولماي تۇرۇپ قىچىشىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

داۋالاش بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ، كاسىنىنى سوقۇپ گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ. ئەگەر كېسەللەنگەن ئەزانىڭ ئۆزىنى تەنقىيە قىلىش تەلەپ قىلىنسا، باسلىقۇن ۋە كوھلى غورەيرى سۈركىلىدۇ.

كۆز بۇرجىكىدىن بەز ئۆسۈپ چىقىش

كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپ بۇرجىكىدىن بەز ئۆسۈپ چىقىش كېسەللىكتىن ئىبارەت.

داۋالاش تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن ئارتۇق گۆشنى يوقىتىش ئۈچۈن شىيافى زەنگار، مەلھىمى زەنگار سۈركىلىدۇ. ئەگەر ساقايمىسا كۆزدىن تىرناقچە گۆش ئۆسۈپ چىقىشنى داۋالىغانغا ئوخشاش ئارتۇق گۆشنى كېسىپ تاشلاپ، ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. شۇنداقلا جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى مەلھەملەر سۈركىلىدۇ.

تۆتىنچى باب قۇلاق كېسەللىكلىرى

قۇلاق سەزگۈ ئەزالارنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ مۇھىم بولغان ئاڭلاش ئەزاسىدۇر. تېۋىپلار ماددىلىق كېسەللىكلەردە تەنقىيىدىن ئىلگىرى قۇلاققا دورا تېمىتماسلىق، تېمىتقان ياغ ئىلمان بولۇش كېرەك دەپ ئېيتقان، چۈنكى كەيپىياتى سوغۇق بولغان نەرسىلەر ئاڭلاش نېرۋىسىغا نۇقسان يەتكۈزىدۇ.

قۇلاق ئاغرىقى

داۋالاش ئەگەر ئاغرىق يالۇغ ياكى زەخىملىنىش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇ ئايرىم بايان قىلىنىدۇ. ئەگەر مىزاجنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش، ماددىسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغىنىغا تەنقىيە قىلىش لازىم.

لېكىن مىزاجنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدا تەڭشەش كۈپايە قىلىدۇ. ماددىدىن (خىلتتىن) بولغىنىدا تەنقىيىدىن كېيىن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىقنىڭ سەۋەبى قۇرت ياكى سۇ ۋە باشقىلارنىڭ كىرىپ كېتىشىدىن بولغان بولسا، ئۇنى چىقىرىش تەدبىرىنى قوللىنىش؛ ئاغرىغان قۇلاققا قولىنى قويۇپ باشنى بىر تەرەپكە ئېگىپ، بىر پۇتلاپ سەكرەپ سۇ ۋە باشقا نەرسىلەرنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. ئەگەر بۇلۇتتىن شامچە ياساپ بىمارنىڭ قۇلىقىغا سېلىپ، ئۇزاققىچە مۇشۇ تەرەپكە ئۆرۈلۈپ ياتسا، بارلىق سۇ سۈمۈرۈلۈپ كېتىدۇ.

ئەگەر قۇلاقتا قۇرت پەيدا بولغان سەۋەبتىن ئاغرىغان بولسا، قىچىشىش ۋە قىمىلداش بولىدۇ، بەزىدە قۇرتمۇ چىقىدۇ.

داۋالاش شاپتۇل يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈزۈك سۈيىنى سەل ئېلىپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ ياكى سەبرىنى سىركىدە ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتسا قۇرت ئۆلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككى شامچە ياساپ سەرىيىش (بىر خىل چاپلاشقاق دورا) گە ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا سېلىۋالغاندا، قۇرت ئۇنىڭغا چاپلىشىپ چىقىدۇ. ئەگەر قۇرت يارا سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، يارىغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

قۇلاق ياللۇغى

داۋالاش تەنقىيدىن كېيىن ياللۇغ قۇلاق تۆشۈكىدىمۇ ياكى سرتىدىمۇ قاراپ بېقىش، ئەگەر قۇلاق تۆشۈكىنىڭ ئىچىدە بولسا ئاڭلاش توسقۇنلۇقىغا ئۇچراش، قۇلاق قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ، قىزىتما ھەمىشە بولىدۇ. داۋالاشتا نەرىد دېپىلىدىغان مۇرەككەپ دورا (بۇ دورا ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، مامىشا، گىل ئەرمىنى، ھۇزۇرى مەككى، قوغۇشۇن ئۇپىسى، تاباشىر، كافۇر قاتارلىق دورىلاردىن ئاز مىقداردا ئېلىپ، سوغۇق تەبىئەتلىك ئۈسارە دورىلار بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۇچى ئۇچلۇق، تۈۋى توم، ئوق شەكلىدە ياساپ قۇلاققا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۆك يۇمغاقسۈتنى سىقىپ، قۇلاقنىڭ ئىچ ۋە سرتىغا سۈركىلىدۇ ھەمدە ئاغرىق پەسەيگەنگە قەدەر ئەمچەكتىن سۈت سېغىلىدۇ. لېكىن يۇقىرىقى تەدبىرلەردىن ئاغرىق پەسەيمىسە، شۇمشا ۋە زىغىر ئۇرۇقلىرىنىڭ لوئابى ياللۇغ پىشىپ ئېغىز ئالغانغا قەدەر قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن قۇلاق پاكىز تازىلىۋېتىلىدۇ.

ئەگەر ياللۇغ قۇلاق تۆشۈكىنىڭ سرتىدا بولۇپ، كۆرۈنۈپ تۇرسا، قىزىتما بولۇپ، ئاغرىش ئانچە ئۆتكۈر بولمىسا، بۇنىڭدا ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش مەنئى قىلىنىدۇ. ئاغرىق ئۆتكۈر بولغان ۋاقىتتا رەختنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، تۇزنى ئىسسىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزسىمۇ بولىدۇ. ئىككى كۈندىن كېيىن چەلەڭنىڭ يوپۇرمىنى كالىنىڭ سېرىقمېيىدا پىشۇرۇپ، ياللۇغ ئۈستىگە قويۇپ ماددا تارقتىلىدۇ.

پايدىلىنىش يۇقىرىدا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر قۇلاقنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغىغا خاس بولۇپ، ئەمما سوغۇقتىن بولغان ياللۇغ مەيلى قۇلاقنىڭ ئىچىدە ياكى سرتىدا بولسۇن ئاڭلاش قۇۋۋىتىنى يوقاتمايدۇ ۋە يەنە ئاغرىش، قىزىش ئەھۋالى بولمايدۇ. ئەمما ئېغىرلىق ۋە يارىلىنىش بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا تەنقىيدىن كېيىن تۇرۇپ يېغىنى قۇلاققا تېمىتىش ناھايىتى پايدىلىق.

قۇلاق يارىسى

ئالامىتى دەسلەپتە قۇلاق ئىششىپ، كېيىن يىرىڭ چىقىشتىن ئىبارەت.

داۋالاش ئەنزىروتنى ئېزىپ ھەمەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى پاختا شارىكىغا يۇقتۇرۇپ، قۇلاقنىڭ ئىچىگە يىرىڭ تازىلانغانغا قەدەر سېلىپ قويۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئەنزىروت، خۇنسياۋشان، كۈندۇر قاتارلىق ئۇچ خىل دورىنى ئېزىپ قۇلاققا سېپىلىدۇ ياكى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە گاسلىق (تەرەش، ۋەقەر، سەممە)

قۇلاقنىڭ بوشراق ئاڭلىشىنى «قۇلاق ئېغىرلىقى» (تەرەش)، پەقەت ئاڭلىماسلىقنى «گاسلىق» (ۋەقەر)، قۇلاقنىڭ ئېتىلىپ قېلىشىنى «قۇلاق پۈتۈش» (سەممە) دەپ ئاتالسىمۇ، لېكىن بۇ سۆزلەر بىر - بىرىگە مەنىداش بولۇپمۇ كېلىدۇ.

داۋالاش سەۋەبىگە قارىتا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىش، ئەگەر تەنقىيە قىلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا ئارىلاپ تەنقىيە قىلىش، ئەگەر گاسلىق بوھران كۈنلىرى پەيدا بولغان بولسا، بۇنى داۋالاشنىڭ ھاجىتى يوق. ياشانغاندا پەيدا بولغان ياكى تۇغما خاراكتېرلىك گاسلىقنىڭمۇ داۋاسى يوق. ئەگەر باللارنىڭ قۇلىقى ئېغىرلىشىپ قالسا، يالپۇز بىلەن توزنى چايناپ قۇلاققا بىر تامچە تېمىتىش مەنپەئەتلىكتۇر.

قۇلاق ئىچىگە ئۇششاق تاش كىرىپ كېتىش

بۇ كېسەللىكتە قۇلاققا ئۇششاق تاش ۋە باشقا نەرسىلەر كىرىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئىلمان ياغنى قۇلاققا تېمىتىش، چۈشكۈرۈك كەلتۈرۈش، چۈشكۈرۈك كەلگىلى تۇرغاندا ئېغىز ۋە بۇرۇننى تۇتۇۋېلىپ چىقىرىش، كۈچىنىڭ قۇلاقتا بېسىم پەيدا قىلىپ، ئۇ نەرسىنى چىقىرىپ تاشلىشىغا شارائىت يارىتىپ بېرىش كېرەك.

ئەگەر قۇلاققا سۇ كىرىپ كەتكەن بولسا، بەدىيان غولىدىن (ياغىچىدىن) بىر غېرىچ ئۇزۇنلۇقتا ئېلىپ، ئۇنىڭ بىر تەرىپىگە پاختا يۆگەپ ياغقا چىلاپ كۆيدۈرۈلىدۇ. ئىككىنچى بىر ئۇچى قۇلاققا تۇتۇلىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا قۇلاققا كىرىپ كەتكەن سۇنىڭ ھەممىسى سۈمۈرۈلۈپ چىقىدۇ. سۇنى سۈمۈرۈپ ئېلىشنىڭ يەنە بىر ئۇسۇلى قۇلاق ئاغرىقىدا بايان قىلىنىپ بولدى.

ئەگەر قۇلاققا بىرەر كىچىك جانىۋار كىرىپ كەتكەن بولسا، قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىشتا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.

قۇلاق غوڭۇلداش ۋە قۇلاق قىچقىرىش

قۇلاقنىڭ ئىچىدە قاتتىق ۋە ئىنچىكە ئاۋاز پەيدا بولسا، قۇلاق غوڭۇلداش، ئەگەر يۇمشاق ئېغىر ئاۋاز پەيدا بولسا، قۇلاق قىچقىرىش دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش كېسەللىكنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىش،

ئەگەر ئاڭلاش سەزگۈسىنىڭ كۈچىيىپ كېتىشى بۇ كېسەلگە سەۋەب بولسا، كاللا - پاچاق ۋە ھەربىرى (بىر خىل ئاش بولۇپ بۇغداي، گۆش، سېرىقماي، تۇز ۋە ئىسسىق دورا - دەرمەكلەردىن تەييارلىنىدۇ) ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

قۇلاق قاناش

بۇ، قۇلاقنىڭ يېرىلىپ قانىشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش ئەگەر قان تولۇپ قېلىش (ئىمتىلا) سەۋەبىدىن بولغان بولسا، قان ئېلىش ھەمدە قاننى كۆپرەك چىقىرىۋېتىش، ئەگەر قاتتىق تاياق تەگكەنلىك سەۋەبىدىن بولغان بولسا، قان ئېلىپ ئازراق قان چىقىرىۋېتىش، ئاندىن كېيىن ھەر ئىككىسىدە قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن موزىنى سىركىدە پىشۇرۇپ، قان توختىغانغا قەدەر يەرلىك ئورۇنغا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر بوھران كۈنلىرى قۇلاقتا قاناش بولۇپ، ئايلىنىپ كېتىش خەۋپى بولمىسا قاننى توختاتماسلىق لازىم. كۆزەينەكلىك يىلان (بۇ زەھىرى ناھايىتى ئۆتكۈر يىلان بولۇپ، ئۇ چېقىۋالسا بەدەننىڭ تەر تۆشۈكچىلىرىدىن قان ئاققىلى تۇرىدۇ) چاققان سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنىڭ داۋاسى كىتابىمىزنىڭ ئاخىرقى قىسمىدا سۆزلىنىدۇ.

قۇلاقنىڭ سۇنۇشى

داۋالاش قان ئېلىش ۋە يۇمشىتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، سەبرە، موغاس، ئاقاقىيا، ئۇد خام، خېنە قاتارلىق بەش خىل دورىنى سۇدا ئېزىپ، قۇلاق سۇنۇپ قايسى تەرەپكە ئېگىلىپ قالغان بولسا، ئۇنى ئەسلىي ھالىتىگە قايتۇرىدىغان تەرەپكە زىماد قىلىنىدۇ.

قۇلاق يۇلۇنۇپ چىقىش

داۋالاش قان ئېلىش ۋە يۇمشىتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ھەمدە قۇلاقنى ئۆز جايىغا قويۇپ داكا ياكى تېڭىق لاتىسى بىلەن مەزمۇت تېڭىۋېتىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بولسا، ئۆردەك يېغى، ئاق لەيلى يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى ۋە كۆك قاپاقنىڭ پوستىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ.

قۇلاقنىڭ يېرىلىشى

بۇ كېسەللىك باللاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئىككى ئوقۇرەك ۋە قۇلاقنىڭ كەينىگە لوڭقا قويۇلىدۇ ياكى زۇلۇك قۇرتى چاپلىنىدۇ ۋە بۇ ئورۇن ئانا سۈتى بىلەن يۇيۇلىدۇ. مەدەستان ۋە قەنبىللەر ئېزىپ سېپىلىدۇ.

قۇلاق قىچىشىش

داۋالاش ئەفسەنتىننى سىركىدە قاينىتىپ سۈرۈپ، ئاچچىق بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمتىلىدۇ.

ئاۋازدىن نەپرەتلىنىش

بۇ، قاتتىق ئاۋازدىن نەپرەتلىنىدىغان بىر خىل كېسەلدۇر.

داۋالاش كۆچىلەندۈرگۈچى غىزالار ۋە دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، قۇۋۋەتلىگۈچى پۇراتمىلارنى پۈرىتىپ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ.

بەشىنچى باب بۇرۇن كېسەللىكلىرى

بۇرۇننىڭ تۈۋىدە ئىككى يول بولۇپ، بىر يول مېڭىگە، يەنە بىر يول گالغا تۇتىشىدۇ.

پۇراش سېزىمى ئاجىزلىشىش ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىش

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا ئاڭلاش قۇۋۋىتى تامامەن يوقاپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى بۇرۇن يولىدا ئارتۇق گۆش پەيدا بولۇپ قالغان بولسا (بۇنى بۇرۇن بوۋاسىرى دەپ ئاتايدۇ)، بۇ ئايرىم بايان قىلىنىدۇ. ئەگەر ياللۇغ ياكى بىرەر خىلىتنىڭ سۇددە پەيدا قىلىشىدىن بولغان بولسا ئۇنىڭ ئالامىتى: ھەرقايسى خىلتلارغا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان بولسا، ئىسسىق ۋە سوغۇق غالىبلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇرۇندىن ئاجرىلىپ چىققان ماددىدىنمۇ قايسى خىلىتتىن بولغانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ.

داۋالاش سەۋەبىگە مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىلىدۇ ۋە بۇ كېسەللىك ئۆتكۈر كېسەللىكلەردىن كېيىن قۇرۇقلۇق ياكى تارتىشىشتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇ ئومۇمەن داۋاسىز.

پۇراش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇش

بۇ، پۇراش قۇۋۋىتىدە بۇزۇلۇش بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، خاتا ياكى ئەكس پۇراقلارنى سېزىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۈچ خىل بولىدۇ. بىرى. پۇراش قۇۋۋىتى بارلىق پۇراقلارنى بىر خىل سېزىدۇ. ئىككىنچىسى، بىر نەرسىدىن ئوخشاش پۇراقلارنى ھېس قىلىدۇ. ئۈچىنچى، بەزى پۇراقلارنى سېزىدۇ، بەزىلىرىنى سەزمەيدۇ. بۇ تۈرى يەنە ئىككى خىل بولىدۇ.بىرى پەقەت خۇش پۇراقنى سېزىدۇ. يەنە بىرى سېسىق پۇراقنى سېزىدۇ.

داۋالاش مېڭە تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر يارا بولسا ئۇنىڭ تەدبىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر پەقەت خۇش پۇراقنى سېزەلىسە، قۇندۇز قەھرى بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. ئەگەر پەقەت سېسىق پۇراقنى سېزەلىسە، ئىپار بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. بۇ خىل داۋالاشنى كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا

قوللىنىش كېرەك. ئەگەر سوزۇلما بولسا دەسلەپكى ھالەتتە ئىپار، كېيىنكى ھالەتتە قۇندۇز قەھرى ئىشلىتىلىدۇ.

بۇرۇن بوۋاسىرى

بۇرۇننىڭ ئىچىدە پەيدا بولغان ئۆسمە گۆش بولۇپ، بۇرۇن بوۋاسىرى دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش قان ئېلىش، زۇلۇك قۇرتى چاپلاش، مۇسھىل بېرىش، ئاندىن كېيىن زەنگار (مىس پوقى)، ئوشنان، مۇرمەككى قاتارلىق ئۇچ خىل دورىنى باراۋەر ۋەزنىدە ئېلىپ، مەلھەم تەييارلىنىدۇ ياكى بۇ دورىغا لاتىنى يۇقتۇرۇپ، شامچە قىلىپ يۇقتۇرۇپ، ئۆسمە گۆش ئېرىپ كەتكەنگە قەدەر بۇرۇننىڭ ئىچىگە سېلىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر بۇلار بىلەن ياخشىلانمىسا، تىغ بىلەن كېسىپ تاشلىنىدۇ ياكى ئاتىنىڭ قىلىنى بۇرۇندىن كىرگۈزۈپ گېلىدىن چىقىرىپ ئېلىنىدۇ ھەمدە ئوبدان يۇرۇشتۇرۇپ ئارتۇق گۆش كېسىپ تاشلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇپا مەلھىمى ئىشلىتىلىدۇ.

بۇرۇننىڭ ئىچىگە ئۇششاق مۇدۇرلار چىقىش

داۋالاش مادىدا تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر مۇدۇر قاتتىق بولسا موم يېغى بىلەن ياغلار يۇمشىتىلىدۇ. ئەگەر تارقىمسا لوكۇقا قويۇش، ئېرىتكۈچى مەلھەملەر (مەلھىمى ئەككال) ئارقىلىق ئارتۇق گۆشنى يوقىتىش، ئاندىن كېيىن يارىنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن ئۇپا مەلھىمى سۈركەش كېرەك.

بۇرۇن ئىچىگە يېرىڭلىق چاقا چىقىش

داۋالاش ئەگەر يارىدىن يېرىڭ ئاقسا قان ئېلىنىدۇ، مۇسھىل بېرىلىدۇ، ئاندىن كېيىن مەدەستانىنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئەگەر يارا قۇرۇق بولسا، موم يېغى بىلەن ياغلاش كۈپايە قىلىدۇ.

بۇرۇن قاناش

بۇرۇندىن قان كېلىش بۇرۇن قاناش دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش بىلەك، يوتا، ئۇرۇقدان، قۇلاق ۋە كۆكرەك ساھەسى تېڭىلىدۇ. گەدەنگە

ھىجامەت (لوڭقا) قويۇلىدۇ. ئەگەر قان ئوڭ بۇرۇندىن ئاقسا، جىگەر ساھەسىگە، ئەگەر سول بۇرۇندىن ئاقسا، تال ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. يېڭى ئېشەك تېزىكىنى سىقىپ سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ، ئۆمۈچۈك تورىنى سىياھقا چىلاپ، تۈگمەن توزۇندىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا قويۇلىدۇ. سەرشى (ھايۋان تېرىسىدىن تەييارلىنىدىغان بىر خىل يېلىم دورا) غا سېغىزنى ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىپ قاننى توختىتىدۇ. ئەگەر بەدەندە قان كۆپ بولسا قان ئېلىنىدۇ. يەنى مۇۋاپىق ۋاقىتتا ئاز - ئازدىن بىر قېتىمدىلا قان ئېلىنىدۇ. چىلان شەربىتى ۋە باشقىلار بىلەن قان خىلىتى قويۇلدۇرۇلىدۇ. تېرىق ۋە گۈرۈچنى لىمونغا قوشۇپ ئىستېمال قىلىشمۇ قاننى ئوبدان قويۇلدۇرىدۇ.

پايدىلىنىش يۇقىرى قىزىتما ۋە باش كېسەللىكلىرىدە بۇرۇن قانىسا، بوھران سەۋەبىدىن بولغانمۇ ياكى بوھرانسىز بولغانمۇ ئېنىقلاپ، ئەگەر بوھران سەۋەبىدىن بۇرۇن قانىغان بولسا، بىرەر چوڭ نورمالسىزلىق كېلىپ چىقمىسا، قاننى ھەرگىز توختاتماسلىق لازىم. ئەگەر بوھران سەۋەبىدىن بولمىغان بولسا، زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىلسا بولىدۇ.

پايدىلىنىش ئەگەر مېڭە كېسەللىكلىرىدە بۇرۇننى قانىتىشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا، بۇرۇننى قانىتىش ئۈچۈن مەخسۇس بىر سايمان بار، بۇنىڭ بىلەن بۇرۇننىڭ ئەڭ ئىچىنى غىدىقلاپ بەرگەندە بۇرۇن قانايدۇ. بۇلاردىن باشقا، كۇندۇر، ياۋا ئىتئۈزۈمى، پەرپىيۇنلارنى يۇمشاق ئېزىپ، كالىنىڭ ئۆتى بىلەن خېمىر قىلىپ پەلكۈچ ياساپ، بۇرۇنغا سېلىپ قويسا، بۇرۇن قانايدۇ.

بۇرۇن پۇراش

بۇ كېسەللىكتە بۇرۇندىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ.

داۋالاش ئەگەر بۇ كېسەللىك بۇرۇننىڭ مۇدۇرى ياكى بۇرۇن ئىچىگە يىرىڭلىق چاقا چىقىش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، يۇقىرىدا بايان قىلىنغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ئەگەر مېڭىدە بىرەر خىلىتنىڭ ئوفۇنەتلەنگەنلىكى (چىرىگەنلىكى) دىن بولغان بولسا، مېڭىدە بىرەر نورمالسىزلىق مەۋجۇت بولغان بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا بىرەر خىلىتنىڭ ئوفۇنەتلەنگەنلىك سەۋەبىدىن ئاشقازاندىن سېسىق پۇراقلىق گازلار ئۆرلەپ، بۇرۇن تەرەپكە كېلىش بىلەن بۇرۇن پۇرىغان بولسا، ئاشقازاندىكى نورمالسىزلىقلاردىن بۇنى تونۇۋالغىلى بولىدۇ. بۇلارنى داۋالاشتا مېڭە ۋە ئاشقازاننى تەنقىيە قىلىش، سىركەنجىۋىلنى قىچا يېغىنىڭ ماغزىپى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقاش (غار - غار قىلىش)، خۇش پۇراق دورىلار (مەسىلەن: سۇمبۇل، سەئدى كۇفى، ئۇد ھىندى قاتارلىقلارنىڭ مەلۇم بىرىنى ياكى ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ) نى بۇرۇنغا پۈركەش مەنپەئەتلىكتۇر.

بۇرۇن مىجلىپ كېتىش

ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، يانجىلىش قاتارلىق تاشقى كۈچىنىڭ تەسىرىدە كېلىپ چىققان بۇرۇن كۆمۈرچىكىنىڭ يانجىلىپ كېتىشىدىن ئىبارەت (تەرجىمە قىلغۇچى).

داۋالاش ئەگەر يالىلۇغلىنىپ قېلىش ئەندىشىسى بولسا تېزدىن قان ئېلىنىدۇ. ئىمكانقەدەر بۇرۇننىڭ شەكلىنى تۈزەش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. بۇرۇن شەكلىنى تۈزەشتە نەپەس توختاپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بىر نەيچىنى مۇناسىپ مەلھەملەرگە يۇقتۇرۇپ بۇرۇنغا قويۇپ قويۇلىدۇ. ئەگەر بۇرۇننىڭ شەكلى ئەسلىگە كەلسە سەبرە، موغاس، ئاقاقىيا، مۇرمەككىدىن ئىبارەت تۆت خىل دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيوپۇرمقىنىڭ كۆكىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قەغەزگە يۇقتۇرۇپ بۇرۇنغا چاپلاپ قويۇلىدۇ.

كۆپ چۈشكۈرۈش

خۇش پۇراق ياغلارنى بۇرۇنغا تېمىتىش، ئىلمان سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش، قۇلاققا يېرىم ئىسسىق (ئىلمان) ياغنى قۇيۇش، قول - پۇت، كۆز، قۇلاق ۋە تاكلايىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. ئەگەر باللاردا بۇ كېسەللىك بولسا ئۆچكىنىڭ بۆرىكىنى پىشۇرۇپ، ئۇنىڭدىن تامچىلىغان سۇنى بۇرۇنغا تېمىتىش مەنپەئەتلىكتۇر.

پايدىلىنىش ئەگەر چۈشكۈرۈك نورمال بولسا بۇ سالامەتلىكنىڭ ئىپادىسى. لېكىن بەك كۆپ بولۇپ كېتىش ھەر خىل ئوكايىسزلىقلارغا سەۋەب بولىدۇ.

بۇرۇن قۇرۇش

بۇ كېسەللىكتە بۇرۇن داۋاملىق قۇرۇپ تۇرىدۇ.

داۋالاش ئەگەر بۇرۇن قۇرۇش ئىسسىقلىنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، سوغۇق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن بولسا ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇرۇنغا ئانا سۈتىنى سېغىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئەگەر بۇرۇن تۆشۈكىدە بىرەر چاپلاشقان خىلىتنىڭ چاپلىشىۋېلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇ خىلىتنى ياغ ۋە باشقىلار بىلەن يۇمشىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

بۇرۇن قىچىشىش

داۋالاش ئەگەر بۇرۇننىڭ قىچىشىش سوغۇق هاۋانىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، مېڭىنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش ۋە ئىسسىقلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئەگەر زۇكام ياكى نەزلە ياكى چېچەك كېسەللىكلىرىنىڭ باشلىنىشى (مۇقەددىمىسى) بولسا، ئەسلىي كېسەللىكنى داۋالاش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ.

پايدىلىنىش ئەگەر بىرەر نەرسە بۇرۇنغا كىرىپ كېتىپ تۇسۇلۇپ قالغان بولسا، بۇرۇنغا ياغ تېمىتىپ قول بىلەن ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇ نەرسە چىقىپ كەتكەنگە قەدەر چۈشكۈرۈك كەلتۈرۈلىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا بۇرۇنغا كىرىپ كەتكەن نەرسە گال ئارقىلىق ئاغرىتماي چىقىپ كېتىدۇ.

ئالتىنچى باب تىل ۋە ئېغىز كېسەللىكلىرى

تىل ياللۇغى

داۋالاش سەۋەبىگە قارىتا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىش، ئاندىن كېيىن (مۇناسىپ دورىلار بىلەن) ئېغىزنى چايقاپ بېرىش، قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان تىل ياللۇغىدا ئالدىنقى ئۈچ كۈنگىچە كاھۇ، كاسىنە، سېمىزئوت، ئىتئۈزۈمى قاتارلىقلارنىڭ تاتلىقى بىلەن ئېغىزنى چايقاپ بېرىش لازىم. ئۈچ كۈندىن كېيىن كاللەكبەسەي كۆكىنىڭ سۈيى، ئىتئۈزۈمى سۈيى ۋە زىغىر لوئابى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. كېسەل ياخشىلىنىشقا قاراپ يۈزلەنگەندە بانۇنە، ئىكلىلمىلىك، بىنەپشە قاينىتىلمىسىغا خىيارشەنبەر ئېتى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ. بەلغەم خىلىتىدىن بولغان تىل ياللۇغىدا پەقەت ھەسەل بىلەن ياكى ئۇنىڭغا ئايارەج پەيقىرا ئارىلاشتۇرۇپ، سەۋدا خىلىتىدىن بولغىنىدا ئەنجۈر مونىكى، شۇمشا قاينىتىلمىلىرىغا بىنەپشە يېغى ۋە خىيارشەنبەر ئېتى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقاشمۇ پايدىلىق. سەۋدادىن بولغان تىل ياللۇغىدا ئىسسىق دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن تىل راكى بولۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن كاسىنە بىلەن يۇمغاقسۈتنى ئېغىزدا تۇتۇپ شۈمۈپ بېرىش كېرەك. تىلنىڭ بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان ياللۇغلىرىدا ئېغىزنى چايقاشتا كېسەللىكنىڭ باشلىنىش، ئېغىرلىشىش، ساقىيىشقا قاراپ ئىشلىتىش چەكلىمىسى يوق، بۇ چەكلىمە پەقەت ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلارغىلا خاس. ئەگەر تىلنىڭ ياللۇغى زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىققان بولسا، زەھەرگە قارىتا داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

تىل ئېغىرلىقى

بۇ كېسەللىكتە بىمار ئۈزۈك تاۋۇشلار بىلەن باشلانغان سۆزلەر، مەسىلەن: «باھەر» (لازىم دېگەن مەنىدە) دېگەن سۆزنى تەلەپپۇز قىلالمايدۇ. ئەگەر تىل ئېغىرلىقىنى پەيدا قىلغان سەۋەب ئېغىرراق بولسا تولۇق تەلەپپۇز قىلالمايدۇ.

داۋالاش سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، ئۇنىڭ تەدبىرىنى قىلىش، ئەگەر بۇ تىل

ئەسەبلىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى (ئىستىرخائى لىسان) دىن بولغان بولسا، شۇندقلا سەزگۈلەر (ئىچكى ۋە تاشقى بەش سەزگۈ) ۋە مېڭىنىڭ خىزمىتىدە سۇسلۇق ۋە بۇزۇلۇش بولغان بولسا، مېڭىنى تەنقىيە قىلىش لازىم. تەنقىيىدىن كېيىن ئېگىر ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى تىلغا چېپىش مەنپەئەتلىك. ئەگەر مېڭىدە بىرەر نورمالسىزلىق بولمىسا، پالەچنىڭ بابىدا بايان قىلىنغان ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بېرىش ھەمدە تىل ئېغىرلىقى نېرۋىلارنىڭ ئۈزۈلۈش ۋە يوقىلىش خاراكتېرلىك تارتىشىپ قېلىشى (مەسىلەن: قۇسۇش، ئىچ سۈركەش، قان يوقىتىش قاتارلىقلاردىن بولغان تارتىشىش) دىن كېيىن پەيدا بولغان بولسا ۋە سوزۇلما بولسا بۇ داۋاسىزدۇر. ئەگەر سوزۇلما بولۇپ قېلىشتىن ئىلگىرى تۇز ۋە نۆشۈدۈرنى تىلغا سۈركەپ بەرگەندە شۆلگەي ئېقىپ كېسەل ساقىيىدۇ. تىل ئەسەبلىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشىدىن (ئىستىرخادىن) بولغان تىل ئېغىرلىقىدا ئېڭەكنىڭ ئاستىغا ئوتلۇق ھىجامەت قويۇش مەنپەئەتلىكتۇر.

تىلنىڭ چوڭىيىپ قېلىشى

تىلنىڭ قېلىنلاپ قېلىشى «تىل چوڭىيىپ قېلىشى» — ئەگەر تىل ئالاھىدە يوغىناپ ئېغىزنىڭ سىرتىغا قالسا، ئۇ «تىل ئېغىزدىن سىرتقا چىقىپ قېلىش» دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش ئەگەر بۇ كېسەللىك قان خىلىتىدىن بولسا قان ئېلىنىدۇ. شۆلگەي ھاسىل بولۇشنى ئىلگىرى سۈركەش مەقسىتىدە چۈچۈمەل نەرسىلەر. مەسىلەن: ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، غورا سۈركىلىدۇ، ئەگەر بۇ كېسەللىك بەلغەم خىلىتىدىن بولغان بولسا، بەلغەم خىلىتىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تىلغا تۇز ۋە سىركە سۈركىلىدۇ.

تىل بوشىشىپ كېتىش

داۋالاش تىل بوشىشىپ كېتىشنى داۋالاش تىل ئېغىرلىقىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

تىل يېرىلىش

داۋالاش ئەگەر مېڭىدە قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلغانلىقتىن بولسا، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئاق موم تەركىبلىك مەلھەملەر (قىرۇتى) ۋە بىنەپشە يېغى

سۇركىلىدۇ. مېڭىنىڭ مىزاجىنى تەڭشەشتە تەرخەمەكنى ئېزىپ ئوبدان قوچۇپ، كۆپۈكنى چىقىرىپ، تىلغا سۇركىشمۇ ناھايىتى پايدىلىق. ئەگەر بۇ كېسەللىك بۇزۇق يەللەرنىڭ (بۇخاراتلارنىڭ باشقا ئۆرلىگەنلىك سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئاشقازاندا نورمالسىزلىق بولىدۇ. مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەنگە ئالاقدار بەلگىلەر (مەسىلەن: ئۇيقۇسىزلىق ۋە باشقىلار) تېپىلمايدۇ. ئۇنى داۋالاشتا مېڭىنى تەنقىيە قىلىش، سەرپىستانىنى ئېغىزدا شۇمۇپ بېرىش، تىلنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بولغان يېرىلىشىدا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

تىل قۇرغاقلىشىش

داۋالاش ئەگەر قۇرۇق ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار ۋە ياغلار ئىشلىتىلىدۇ. نېلۇپەر سۈيىگە بېھى ئۇرۇقىنى چىلاپ لوئابنى ئېلىپ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ شۇمۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر چاپلاشقاق خىلىتلارنىڭ تىل يۈزىدە يىغىلىۋېلىشىدىن قۇرۇپ كەتكەن بولسا، سۆگەت يوپۇرمىقىنى سىركەنجۈبىلگە يۇقتۇرۇپ تىلغا سۇركىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قويۇلۇپ قالغان سۈيۇقلۇقلار يوقايدۇ. بۇ خىل تۇرى ئەسلىدە قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان تۇرنىڭ دائىرىسىگە كىرمەيدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا تىل ساغلام بولىدۇ. بۇ تۇرنىڭ ئالاھىدىلىكى ئېغىزدا چاپلاشقاق شۆلگەي بولىدۇ. سوغۇقلۇقتىن ماددىلارنىڭ قويۇقلۇقى كۆچىيىپ قالىدىغان بولغاچقا، سوغۇق دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا چاپلاشقاقلىق كۆچىيىپ بارىدۇ.

تىل ئېچىشىش

داۋالاش سوغۇق دورىلار ئارقىلىق سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش كېرەك، ئەگەر ئېچىشىش ماددىلىق (بىرەر خىلىتنىڭ سەۋەبىدىن) بولسا، كافۇرنى تىلغا سۇركەش ناھايىتى پايدىلىق. سوغۇق دورىلارنىڭ لوئابى (بېھى ئۇرۇقى لوئابى، ئىسپىغۇل لوئابى ۋە باشقىلار) دىن قايسىلا دورىنىڭ لوئابىنى بولسۇن ئېغىزدا ئۇزۇنغىچە تۇتۇپ بېرىش، ئېغىزنى چايقاش، بۇ ئىشنى تەكرار قوللىنىش كېرەك.

تىل قىچىشىش

داۋالاش تەنقىيدىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ، ئاندىن كېيىن شېكەر قوشۇلغان سۈت بىلەن، ئۇنىڭدىن كېيىن سىركە ھەم گۈل يېغى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ.

تىلدىكى ئىسسىق خىلىتلارنى چىقىرىش ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە تاتلىقىدا ئېغىزنى چايقاش، سېرىق ھېلىلىنى تىلغا سۈركەش ۋە سېرىق ھېلىلىنى چايناپ بېرىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تىل ئاستىدا قۇمچاقسىمان ئۆسۈكچە گۆش پەيدا بولۇش

بۇ، تىلنىڭ ئاستىدا بەزگە ئوخشاش قاتتىق ئۆسۈكچە پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، چاپلاشقاق بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولىدۇ. قان خىلىتى تىلغا يېتىپ كەلگەندىن كېيىن سۇيۇق تەركىبى تارقاپ كېتىپ، قويۇق قىسمى قېلىپ، بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاش تەنقىيىدىن كېيىن نۆشۈدۈر، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە، زەنگار (مىس پوقى)، مۇرمەككىلەرنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ بىلەن ياخشىلانمىسا ئوپېراتسىيە قىلىش كېرەك. ئەمما كەسكەندە تىل ئاستىدىكى ئىككى دانە تىل ئاستى ئارتېرىيىسىنى مۇھاپىزەت قىلىش كېرەك.

بەزىدە تىل ئاستىدىكى قۇمچاقسىمان ئۆسۈكچە تاشقا ئوخشاش قاتتىق بولسا، ئۇنىڭ ئۈستىدىكى تېرىنى تىلساق ئۇنىڭدىن تاش پارچىسى چىقىدۇ. بۇنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ساقىيىپ كېتىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا تىلنىڭ ئاستىدا يۇمشاق ئۆسۈكچە پەيدا بولىدۇ. تىلغاندا قويۇق سۇيۇقلۇق چىقىپ، كېيىن ئۇيۇپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا تىلغاندىن كېيىن ئۇنىڭ پوستىنى قايچا ئارقىلىق شىريان تومۇرغا نۇقسان يەتكۈزمىگەن ھالدا ئېھتىيات بىلەن پۈتۈنلەي كېسىپ تاشلىنىدۇ.

تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ كېسەللىكتە ئادەم بىرەر يېمەكلىكنى ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا شۇ يېمەكلىكتە بولمىغان تەم سېزىلىدىغان كېسەللىك. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى خىلىتلاردىن مەلۇم بىر خىلىتنىڭ غالىبلىقىدىن بولىدۇ. قايسى خىل تەم سېزىلسە، قايسى خىلىت غالىبلىقىدىن بولغانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: تەمنىڭ ئاچچىق بولۇشى سەپرا خىلىتى غالىبلىقىغا ۋە تاتلىق بولۇشى قان خىلىتى ياكى تاتلىق بەلغەم خىلىتى غالىبلىقىغا، چۈچۈمەل بولۇشى چۈچۈمەل بەلغەم خىلىتى ۋە سەۋغا خىلىتى غالىبلىقىغا، تۇزلۇق بولۇشى شورلۇق بەلغەم خىلىتى غالىبلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

داۋالاش قايسى خىلىت بولسا قان ئېلىش ۋە مۇسھىل بېرىش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سىركەنجىۋىل بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ.

تېتىش سېزىمىنىڭ يوقىلىشى

بۇ، تېتىش قۇۋۇتى يوقىلىپ، ھېچقانداق تەمنى سېزەلمەيدىغان كېسەللىك بولۇپ، مۇشۇ كېسەللىككە قوشۇلۇپ، بەزى ۋاقىتلاردا تىلنىڭ سېزىش قۇۋۇتىمۇ يوقاپ كېتىدۇ. مۇشۇ سەۋەبتىن تىل ئىسسىق - سوغۇقنى سېزەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ھۆللۈك ماددىدا بولىدۇ، بۇ تەم سېزىش خىزمىتىنى بېجىرىدىغان نېرۋا (تەم سېزىش نېرۋىسى) غا سىرغىپ كىرىپ، تىل ئىچىگە تارقاپ، بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاش مۇنزىج (پىشۇرغۇچى دورا) بېرىپ مېڭە تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولمىسا ئاقرەقەرھا، ياۋا ئىتئۈزۈمى ۋە قىچنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. ئەگەر ھارارەت (قىزىش) بولسا، قىزىلگۈل ۋە سۇماق قاينىتىلمىسىدا سىركەنجۈبىل ياكى ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلىنىدۇ.

تىل ۋە ئېغىز ئىچى شىللىق پەردىسىنىڭ سويۇلۇشى

بۇ كېسەللىكتە تىل ۋە ئېغىزدىن نېپىز تېرە ئاجراپ چۈشىدۇ، رەخت بىلەن سۈرگەندە تېخىمۇ كۆپرەك ئاجراپ چىقىدۇ.

داۋالاش قان ئالغاندىن كېيىن سەپرا خىلىتىنىڭ مۇسھىلىنى بېرىش، ئاندىن كېيىن نامازشامگۈلى ۋە قىزىلگۈلنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش كېرەك.

ئېغىز مۇدۇرى

بۇ، ئېغىز ئىچىگە ئۇششاق مۇدۇرلار چىقىدىغان كېسەللىكتۇر.

داۋالاش قان ئېلىش، مۇسھىل بېرىش، ئاندىن كېيىن سىركىدە يۇمغاقسۈت، تېرىق، ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، سۈيىدە ئېغىز چايقىلىدۇ.

ئېغىز يارىسى

بۇ كېسەللىكتە ئىچكى ماددىلار نورمالسىز خىلىتلارنىڭ تەسىرىدە ئېغىزدا يارا پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ماددىغا مۇۋاپىق مۇسهل بېرىلىدۇ. ئەگەر قان خىلىتى ياكى سەپرا خىلىتىنىڭ تەسىرىدە بولسا، ئېغىز كېسەللىكلىرى دورىسىدا بايان قىلىنغان نۇسخىلار بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. شۇنداقلا تاباشىر، ئانارگۈلى، كافۇرلارنى يۇمشاق ئېزىپ، زەخمە يۈزىگە پۈركىلىدۇ. ئەگەر يارا ناھايىتى بەك بۇلغانغان بولسا، سىركە ۋە تۇز بىلەن يارا بۇزۇق ھۆللۈكلەردىن تازىلانغانغا قەدەر ئېغىز چايقىلىدۇ. ئەگەر سىركىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىگە بەرداشلىق بېرەلمسە، ئۇنىڭ ئورنىغا زەپەر ئارىلاشتۇرۇلسا بولىدۇ ياكى ئىككىسىنى (سىركە بىلەن زەپەرنى) قاينىتىپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

ئەگەر ئېغىز يارىسى بەلغەم خىلىتىدىن بولسا، مامىرانچىنى، ھېلىلە، ئاقىرقەرھالارنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىز چايقىلىدۇ. ئەگەر سەۋدادىن بولسا، خېنە يوپۇرمىقى چاينىلىدۇ ھەمدە كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى سۈركىلىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن موزا، يۇمغاقسۇت، ئانار پوستى قاتارلىقلار سىركىدە قاينىتىلىپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

پايدىلىنىش بالىلارنىڭ ئېغىز يارىسى ئۈچۈن تەرەنجىبىن جەۋھىرىنى كۆك ئىتئۈزۈمنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ چېپىش، شۇنداقلا گاۋزىبانىنى كۆيدۈرۈپ يۇمشاق ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

ئېغىز گۆشخور چاقسى

بۇ، ئېغىز يارىسىنىڭ ناھايىتى يامان تۈرى بولۇپ، تېزلا پۈتۈن ئېغىزنى قاپلايدۇ.

داۋالاش ئېغىز يارىسىنىڭ بايانىدا مۇسهل بېرىش، بۇزۇق ھۆللۈكنى تازىلاش تەدبىرلىرى يېزىلدى. بۇ كېسەلگە ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ. زەخمىنى يامراپ كېتىشتىن توسۇش ئۈچۈن فەلدەفيون (بۇ بىر خىل مۇرەككەپ دورا بولۇپ، ئۆچۈرۈلمىگەن ھاك بىر ھەسسە، قىزىل زەرنىخ، ئالتۇن زەرنىخ، قەلەي كۇشتىسى، ئاقاقىيا قاتارلىقلارنىڭ ھەربىردىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۈزۈم سىركىسى بىلەن قۇرۇتۇپ، لازىم بولغاندا سىركىدە ئېرىتىپ يەرلىك ئورۇنغا) ياكى سورىخان (بۇ بىر خىل مۇرەككەپ دورا بولۇپ، تەركىبى تاتلىق ۋە ئاچچىق ئانار ھەربىردىن توققۇز گىرام، موزا، ئانارگۈلى، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە، ئاقىرقەرھا ھەربىردىن 30 گرام، سۇماقتىن 45 گرام، ھىندى تۇزى، نۆشادۇر ھەربىردىن 15 گرام ئېلىپ، ھەممە دورىلارنى ئېلىپ تاسقاپ، سىركە ۋە نامازشامگۈلى كۆكىنىڭ سقىلغان سۈيىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ)؛ توقىچاق (قۇرس تەييارلاپ قۇرۇتۇپ

تەييارلىنىدۇ) لار تاكى يارا تامامەن تازىلانغانغا قەدەر يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىنى ئىشلىتىشتىن كۆيۈشۈش بولسا، دورىلار لوئابىنى بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل ياكى سۈتكە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

شۆلگەي كۆپ ئېقىش

بۇ، بىمار مەيلى ئويغاق ياكى ئوخلىغاندا بولسۇن، ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ ئاقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىك ئاشقازانغا ئىسسىقلىق ياكى ھۆللۈك يەتكەندىن ياكى ئاشقازانغا سوغۇقلۇق يەتكەندىن بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازانغا ئىسسىقلىق تەسىر قىلغاندىن بولسا، ئاشقازان بوش ھالەتتە شۆلگەي كۆپ ئاقىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بولغان بولسا، ئاشقازان غىزا بىلەن تولغان ھالەتتە شۆلگەي ئېقىش زىيادە بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ھەزىمىنىڭ ئاجىزلىشىشى، ئېغىز تەمىنىڭ چۈچۈمەل بولۇشى، شۇنداقلا شۆلگەينىڭ چاپلاشقاق بولۇشمۇ ئاشقازان سوۋۇپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامتى.

داۋالاش ئەگەر بىرەر خىلتىنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، ئاشقازانىنى بۇ خىلتىتىن تازىلاش، ئىسسىقتىن بولغىنىدا كاسنە كۆكنى چالا سوقۇپ، تۇز بىلەن قوشۇپ چايناش ۋە سۈيىنى يۇتۇۋېتىش لازىم. سوغۇقتىن بولغاندا كۈندۈز ۋە مەستىكنى چاينىاپ بېرىش مەنپەئەتلىك.

ئېغىز پۇراش

داۋالاش ئەگەر ئېغىز پۇراشنىڭ سەۋەبى خاس ئېغىزنىڭ ئۆزىدە بولسا (مەسىلەن: چىش ئارىلىقىغا تاماق قالدۇقلىرى تۇرۇپ قېلىش ۋە باشقىلار) ئۇنى پاك - پاكىز تازىلىۋېتىش، ئەگەر مېڭە ياكى ئاشقازانىنىڭ كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇلارنى تەنقىيە قىلىش كېرەك. ھەببۇل مىسكى (بىر پىلپىل، قەلەمپۇر، ئاقىرقەرھا، ھەربىرى ئۈچ گرام، قىزىلگۈل، سەندەل، سېرىق ھېلىلە ھەر بىرى ئالتە گرام، تاناشىر 5 گرام، ئىپار، كافۇر ھەربىرىدىن 0.2 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، بېھى ۋە قىزىلگۈل ئەرقىدە يۇغۇرۇپ كۈمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ) نى شۈمۈپ بېرىلىدۇ ھەر كۈنى ئېغىزنى چوتكىلاش، گۈل يېغى ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن ئېغىزنى چايقاش قاتارلىقلار تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئۇسۇللاردۇر.

تاڭلاي ياللۇغى

تاڭلاي ياللۇغى قان خىلىتىدىن بولىدۇ ياكى بەلغەم خىلىتىدىن بولىدۇ. قان خىلىتىدىن بولغان ياللۇغ قىزىل، ئاغرىش بىلەن بىرگە بولىدۇ، بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ياللۇغ ئاق، ئاغرىقسىز بولىدۇ.

داۋالاش ماددىغا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىش ئېغىز يارىسىدا بايان قىلىنغان ئېغىز چايقاش نۇسخىلىرىنى (غار - غارلارنى) خىلىتقا مۇۋاپىق ئىشلىتىش كېرەك.

يەتتىنچى باب كالپۇك كېسەللىكلىرى

كالپۇك ئاقىرىپ قېلىش

بۇ، ئاقكېسەل ئەمەس، كالپۇك ئاقىرىپ قالىدىغان كېسەللىكتۇر.

داۋالاش بەلغەم خىلىتىنى تەنقىيە قىلىپ، سىڭىشى تەس بولغان غىزالاردىن پەرھېز قىلىنىدۇ. يەسمەن يېغى، سېرىق سەنبە يېغى بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

كالپۇك يېرىلىش، قاسىراقلىشىش ۋە قۇرۇش

بۇنى داۋالاش ئۈچۈن كېسەللىكلىرىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش. يېرىلغان كالپۇكنى شامالداپ قېلىشتىن ساقلاش ۋە موزا، ئۇپا، نىشاستە، كەتىرالارنى سوقۇپ، تاسقاپ، توخۇ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىش تەجرىبىدىن ئۆتكەن چارىدۇر. كالپۇكقا قانداقلا دورا چېپىلسا، تۇخۇم شاكىلىنىڭ ئىچىدىكى نېپىز پەردىسى چاپلاپ قويۇلىدۇ.

كالپۇك تارتىشىش

داۋالاش ئەگەر قان خىلىتى كالپۇكنىڭ تومۇرلىرىغا كېلىپ يەل پەيدا قىلىش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، قېيفال تومۇردىن قان ئېلىش، غىزانى ئازايتىش ۋە تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېچىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر قويۇق يەل كېسەلگە سەۋەب بولغان بولسا، باش كېسەللىكلىرىدىكى «تىترەش» (ئىختىلاج) نىڭ داۋاسىدا يېزىلغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەللىك ئاشقازانىنىڭ شېرىكچىلىكىدىن بولغان بولسا، شۇنىڭ بىلەن بىرگە كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە ھېق تۇتۇشمۇ بولسا، بۇ قوسۇشنىڭ ئالدىنقى بېشارىتى بولۇپ، قۇسقاندىن كېيىن يوقاپ كېتىدۇ. ئەگەر مېڭە (كېسەللىكلىرى) نىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، يۈز نېرۋىسى پالىچى (لەقۋا)، تۇتقاقلىق كېسەل (سەرئى) نىڭ ئالدىنقى بېشارىتى بولۇپ، بۇنى داۋالاشتا

پەرھىز تۇتۇش ھەمدە يۇز نېرۋا پالىچى ۋە سەرئى كېسەللىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

كالپۇك كېچىكىپ كېتىش ۋە تارتىشىپ قېلىش

داۋالاش ئەگەر بۇ كېسەللىك تولۇپ قېلىش خاراكتېرلىك تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج ئىمتىلائى) سەۋەبىدىن بولغان بولسا، بەدەننى تەنقىيە قىلىش ۋە كالپۇكنى ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر تارتىشىش قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا، بۇنىڭ داۋاسى يوق. ئەگەر بۇ كېسەللىك بالىلىقتا بولسا، كالپۇكنى تارتىپ، رۇسلاپ تېڭىپ قويۇش بىلەن ئوڭشىلىپ كېتىشى مۇمكىن.

كالپۇك بوۋاسىرى

بۇ، تۆۋەنكى كالپۇكتا پەيدا بولغان ئۆسمە گۆشتىن ئىبارەت.

داۋالاش قان ۋە سەۋدا خىلتىنى تەنقىيە قىلىش ھەم مەلھەملەرنى سۈركەپ، بوۋاسىرنى يوقىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

كالپۇك يالۇغى

داۋالاش خىلتقا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىش ۋە مۇناسىپ زىمادلارنى چېپىش كېرەك. ھۇزۇرى مەككىنى كۆك ئىتئۈزۈمىنىڭ ئۇسارىسىدە ئېرىتىپ چېپىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك (جۇملىدىن يالۇغ ئىسسىقتىن بولۇپ تېخى باشلىنىشى بولسا).

كالپۇك مۇدۇرى بۇنى داۋالاشتىمۇ بەدەننى تەنقىيە قىلىش لازىم.

كالپۇك يارىسى بۇنىڭ داۋاسى مۇناسىپ مەلھەملەرنى چاپقانلىقتۇر.

كالپۇك گۆشخور چاقىسى بۇ كېسەللىكنى ئېغىز گۆشخور چاقىسىنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالسا بولىدۇ.

پايدىلىنىش ئەگەر كالپۇك مىزاجى بۇزۇلغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامەتلىرىنى ئېنىقلاپ، ئۇنىڭغا مۇناسىپ تەدبىر قوللىنىش لازىم.

سەككىزىنچى باب چىش ۋە چىش مىلكى كېسەللىكلىرى

چىش ئاغرىقى

چىش ئاغرىقى ئەگەر ئىسسىقتىن بولسا كۆپىنچە سوغۇق سۇدىن پەسەيسە قالىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن بولسا ئىسسىق سۇ بىلەن توختاپ قالىدۇ.

داۋالاش ئەگەر مادداسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان چىش ئاغرىقىدا ئىسسىقتىن بولغاندا سىركە بىلەن قىزىلگۈل ئۇرۇقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوغۇقتىن بولغاندا بەرەڭگى كابىلىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك مادداىلىق بولسا مادداغا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىندۇ، ئاندىن كېيىن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر چىش ئاغرىقى ئاشقازان يېمەكلىكلەر بىلەن تولغان ھالەتتە كۆچىيىپ قالسا، بۇ ئاشقازاندا مادداىنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئاشقازاننى تەنقىيە قىلىش، ھەزمنى كۆچلەندۈرۈش ھەمدە غىزاسىغا يۇمغاقسۇتنى كۆپرەك سېلىپ بېرىش كېرەك. چىش ئاغرىقىنىڭ مۇشۇ تۇرىدە قۇستۇرۇشتىن ساقلىنىش، ئەگەر ئاغرىق بىر ئورۇندىن يەنە بىر ئورۇنغا يۆتكەلسە، بۇ يەلدىن بولغان بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا يەلگە قارتا تازىلاش ئېلىپ بېرىش، بەدىيان، رۇم بەدىيان، زىرە قاينىتىلمىسى بىلەن يېرىم ئىسسىق ھالەتتە ئېغىز چايقاش مەنپەئەتلىك. ئەگەر چىشتا قۇرت پەيدا بولغان سەۋەبتىن چىش ئاغرىغان بولسا، چىشتا تۆشۈك بولغان بولىدۇ. بۇنىڭغا قارتا كۈدە ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى ۋە پىياز ئۇرۇقىنى ئاق مومغا ئارىلاشتۇرۇپ ئوتتا كۆيدۈرۈپ، نەيچە ئارقىلىق تۈتۈنى چىشقىچە يەتكۈزۈلىدۇ.

پايدىلىنىش گۈڭگۈرت سۇركەش بىلەن چىش ئاغرىقى پەسەيدۇ. لېكىن بۇنى باشقا چىشقا تەگكۈزۈپ سالماقلىق كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا ساق چىشقا نۇقسان يېتىشى مۇمكىن. ئەگەر ئاغرىق سوغۇقتىن بولغان بولسا، كېلەرنى رەختكە ئوراپ ئىسسىتىپ ياكى تۇز بىلەن تېرىقنى لاتىغا ئوراپ ئىسسىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئالتۇن ياكى تۆمۇر ئەسۋاب بىلەن داغلاش ناھايىتى مەنپەئەتلىك. لېكىن داغلىنىش ياخشى بولسۇن ئۈچۈن، داغلاشنى بىر نەچچە

قېتىم ئېلىپ بېرىش كېرەك. داغلاشنى ئاغرىق ئورۇندىن باشقا ئورۇننى داغلىماسلىق كېرەك، ئەگەر چىشنىڭ مىدىرلاپ قېلىشى سەۋەبىدىن ئاغرىغان بولسا، ئۇنى چىڭىتىش تەدبىرىنى قوللىنىش، ئەگەر چىش ناھايىتى بەك مىدىرلاپ قالغان بولسا، ئۇنى يۇلۇۋېتىشتىن باشقا چارە يوق. لېكىن چىشنى يۇلۇۋېتىشتىن ئىلگىرى كۆزگە زىيان يېتىپ قالماسلىقى ئۈچۈن، چىش مىلكىنى يۇمشىتىش كېرەك.

دورا بۇ چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ئاقىرقەرھا، ئەيپۇن، تېكە ساقلى ئۇسارىسى، كۇندۇر تالقىنى قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ئانا سۈتىدە يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

چىش قاماپ قېلىش

داۋالاش ئەگەر قېرىق ياكى ناھايىتى چۈچۈمەل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئىسسىق مىزاجلىقلار سېمىزئوتنىڭ يوپۇرمىقى ۋە غولىنى چايناپ بېرىش، ئىسسىق كاۋاپ ياكى ئىسسىق نانىنى چىشقا بېسىپ بېرىش، سوغۇق مىزاجلىقلار ئاچچىق بادام مېغىزى، نازجىل چايناپ بەرسە بولىدۇ. رەيھانىنى چاينىاپ بېرىش، ئەمەن بىلەن تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا سۈركەش مەنپەئەتلىك. ئەگەر چىش ئىچكى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قاماپ قالغان بولسا، ئېغىز ئاچچىق بولۇش ، ئاچچىق كېكىرىش ۋە شۆلگەينىڭ كۆپلۈكى ئۇنىڭ ئالامىتىدۇر.

داۋالاش قۇستۇرۇش ئارقىلىق بەلغەم خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش لازىم. مەخسۇس قۇستۇرۇشتىكى سەۋەب، بۇ كېسەللىكتە چىش ئاغرىمايدىغان بولغاچقا، ماددىنىڭ چىش تۈۋىگە زىيادە قۇيۇلۇشىنىڭ ئەندىشىسى بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈندۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىكى ماددا قۇستۇرۇش ۋە ئىچ سۈركەش (مۇسھىل) ئارقىلىقلا ھەممىدىن ئوبدان تازىلىنالايدۇ.

چىش پارقىراقلىقنى يوقىتىش

بۇ كېسەللىكتە چىش سىرتىدىن بىر قەۋەت پارقىراق ماددا يوقاپ كەتكەن بولغاچقا، بىمار ئىسسىق - سوغۇق غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندا يېقىمسىزلىنىدۇ ۋە يېمەكلىكلەرنى چاينىيالمايدۇ.

داۋالاش ئومۇمىي بەدەنگە تەنقىيە ۋە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغىنىدا تالىنى قورۇپ چىشقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، گۈل يېغى ۋە كافۇرلار بىلەن ئېغىزنى چايقاش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. چۈنكى بۇ كېسەللىك چىش قاماپ قېلىش كېسىلىنىڭ بىر تۈرى، شۇڭا داۋالغاندا ئوخشاش تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.

چىش كاۋاكلىشىش، ئۇۋۇلۇش ۋە كامار بولۇپ قېلىش

بۇ، ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە چىشنىڭ كاۋاكلىشىپ، ئۇۋۇلۇپ ۋە ياكى كامار بولۇپ قېلىشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش مېڭىنى تەنقىيە قىلىش، ھۇزۇرى مەككى، موزا، ئاقرقەرھانى يۇمشاق ئېزىپ، چىشقا سېپىلىدىغان پاراشوك ياساپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىكلەر چىشنىڭ تەبئىي ھۆللۈكىنىڭ يوقىلىپ كەتكەنلىكىدىن بولغان بولسا، چىش ئۇۋۇلۇپ كېتىدۇ ۋە بەدەندە تەبئىي ھۆللۈكىنىڭ تارقاپ كېتىشىنىڭ سەۋەبلىرى ئىپادىلەنگەن. بۇ داۋاسىز. لېكىن چىشنىڭ تەبئىي ھۆللۈكىنىڭ يوقىلىشىنى كېمەيتىش ئۈچۈن ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

چىش تۈۋىدە ساپالغا ئوخشاش ماددىلار ئۈيۈۋۈلۈش

بۇ كېسەللىكتە چىش تۈۋىدە ساپالغا ئوخشاش قاتتىق (سېرىق، قارا ياكى كۆك رەڭلىك) نەرسىلەر ئۈيۈۋۈلگان بولىدۇ. تازىلاپ چىقىرىۋەتكىلى بولمايدۇ. بۇ كېسەللىك «چىش تېشى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش قايسى ماددا غالىب بولسا (ئۈيۈۋۈلگان نەرسىنىڭ رەڭگىدىن قايسى خىلىنىڭ غالىبلىقىنى ئېنىقلىغىلى بولىدۇ) شۇ ماددىنى تەنقىيە قىلىپ، ئاندىن كېيىن تۆمۈر ئەسۋاب بىلەن قىرىپ تاشلىنىدۇ ھەمدە تۇز، كۆپۈكى دەريا، كۆيدۈرۈلگەن شەھدىن چىش پاراشوكى (سۇنۇن) ياساپ چىشقا سۈركىلىدۇ (ئەگەر خالىسا ئۇنىڭغا كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، كۆيدۈرۈپ يۇمشاق سوقۇلغان ئەينەك شېشە، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى قوشۇپ قويۇلسا بولىدۇ). مۇشۇنداق قىلغاندا چىشنىڭ تۆشۈكىنى پۈتتۈرۈپ، قايتا تاماق قالدۇقلىرىنىڭ يىغىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى

چىش رەڭگىنىڭ سېرىق بولۇپ قېلىشى سەپرادىن؛ قارا ياكى پىدىگەن (چەيزە) رەڭ بولۇپ قېلىشى سەۋدا خىلىتىدىن؛ ھال رەڭدە، ئاق بولۇپ قېلىشى بەلغەم خىلىتىدىن بولىدۇ.

داۋالاش قايسى مادىدا غالىب كەلسە شۇ مادىنى تازىلاش، ئۇنىڭدىن كېيىن سەپرادىن بولغىنىدا تېرىقنىڭ ئۇنىنى سىركە بىلەن، سەۋدا خىلىتىدىن بولغىنىدا بىخ كەبىرنى گۈل يېغى بىلەن، بەلغەم خىلىتىدىن بولغىنىدا مەستىكى يېغى سۈركەش كېرەك.

چىش لىڭشىپ قېلىش

داۋالاش باللار ۋە ياشانغانلارنىڭ چىشى مىدىرلاپ قېلىشى ئۇلارنىڭ يېشىنىڭ تەقەززاسى بولۇپ، داۋالاشنىڭ ھاجىتى يوق. لېكىن بىرەر تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن چىش مىدىرلاپ قالسا، سەۋەبىگە قارىتا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىش لازىم. چىش كۆپىنچە ھۆللۈكنىڭ زىيادىلىكى، قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى، چىش مىلىكىنىڭ بۇزۇلۇشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن مىدىرلاپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قېيفال ياكى چاھار رەڭ (كۆك) تومۇردىن قان ئېلىش، ئېگىكەنىڭ ئاستىغا ھىجامەت قىلىش، چىش مىلىكىگە زۇلۇك قۇرتى چېپىش ۋە چىشنى قۇۋۇۋەتلىگۈچى چىش تالقانلىرى (سۇنۇن) نى ئىشلىتىش، ئەگەر دورا بىلەن ساقايماي، تارتقۇزۇۋېتىشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا، ئاۋۋال چىش مىلىكىنى تېخ بىلەن كېسىپ تاشلاش، ئاندىن ئىنەكپىتى يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، ئەنجۈر سۈتى (بۇ ئەنجۈرنىڭ غازىكى ئۇزگەندە شۇ يەردىن ئاستا تەپچىرەپ چىقىدۇ) نى ئارىلاشتۇرۇپ، چىش يىلتىزى بوشىغانغا قەدەر يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ، ئاندىن كېيىن تارتسا ئاغرىتمايلا يۇلۇنۇپ چىقىدۇ.

چىش ئۇزىراپ قېلىش

داۋالاش ئەگەر بۇ كېسەللىك قان خىلىتى غالىبلىقىدىن بولغان بولسا چىشتا ئاغرىش بولىدۇ. بۇنىڭغا قارىتا قان ئېلىش ۋە مۇسھىل بېرىش تەدبىرىنى قوللىنىش، ئەگەر بەلغەم خىلىتىدىن بولسا ئاغرىش بولمايدۇ، بۇنىڭغا قارىتا بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇسھىلنى بېرىش لازىم. ئەگەر چىش ئەسلىدە ئۇزۇن بولمىسىمۇ، ئۇ قاتتىق بولغاچقا، باشقا چىشلار بىلەن سۈركەلگەنلىكتىن مۇشۇ بىر چىش ئۇزىراپ قالغاندەك كۆرۈنسە، ئۇنى مەخسۇس ئەسۋاب بىلەن

كېسىپ قىرىپ (ئۇپرىتىۋېتىش) تاشلاش كېرەك.

بۇ كېسەللىكتە چىشتا قىچىشىش بولغانلىقتىن، بىمار چىشنى ئۆزئارا گىچىرلاتماي ياكى بىر نەرسىنى چاينىماي تۇرالمايدۇ.

داۋالاش مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە ھەببى ئالارەج بىلەن مېڭىنى تەنقىيە قىلىش، ئۆتكۈر چۈچۈمەل شۇنداقلا تۇزلۇق غىزالارنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش ھەمدە سىركىدە پاقىيوپۇرمىقى ئۆسۈملۈكىنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقاپ بېرىش مەنپەئەتلىك.

ئۇيقۇدا چىشنى گىچىرلىتىش

بۇ كېسەللىكتە بىمار ئۇيقۇدا چىشنى گىچىرلىتىدۇ.

داۋالاش ئەگەر بۇ كېسەللىك ماددىلارنىڭ تولۇپ قېلىشى (ئىمتىلائى) دىن بولغان بولسا، ئالارەج دورىلار ۋە مۇناسىپ ئېغىز چايقالمىلىرى بىلەن مېڭىنى تەنقىيە قىلىش، گەدىنىنى قۇستە يېغى بىلەن ياغلاش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇنداق قىلالمىسا، مۇڭاپىق تەڭشەش ئېلىپ بارسىمۇ كۇپايە قىلىدۇ.

پايدىلىنىش باللارنىڭ چىشنى ئاسان چىقىرىش ئۈچۈن بالىلارنىڭ بېشى قايماق ۋە كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى بىلەن ياغلىنىدۇ ھەمدە چىش مىلىكىگە قانجىق ئىتىنىڭ سۈركەپ بېرىش باللارنىڭ چىشنى ئاسان چىقىرىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر. ئىتئۈزۈمى ئۇسارىسى بىلەن گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چىش مىلىكىگە سۈركىسە، چىش چىقىش جەريانىدا پەيدا بولغان ئاغرىقنى يوقىتىدۇ. چىش چىقىۋاتقان مەزگىلدە چىش پەيدا قىلغۇچى ماددىنىڭ تارقاپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، باللارنىڭ قاتتىق نەرسىلەرنى چاينىشىدىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

چىش مىلىكى ياللۇغى

داۋالاش ماددىغا مۇڭاپىق تەنقىيە ئېلىپ بېرىلىدۇ (يەنى قىيغال ۋە چاھار تومۇردىن قان ئېلىش، بۇنىڭ بىلەن ياللۇغ تارقىمسا، مەتبۇخى پەڭاكە ھېلىلە ياكى مەتبۇخى شاھتەررىلەر بېرىلىدۇ)، ئاندىن كېيىن ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن يېسىمۇق، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئانارگۈلى، نامازشامگۈلى ئۇرۇقى، قىزىل سەندەل، فۇپەل ۋە سۇماق قاتارلىلاردىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئېغىز چايقالمىسى ياساپ ئېغىز چايقاپ بېرىلىدۇ.

چىش تۈۋى قاناش

داۋالاش ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى چىش مىلىكىنىڭ ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ (قۇۋۋىتى غازىيەسى) ئاجىزلىغانلىقتىن بولسا موزا، كۆيدۈرۈلگەن يېسسىمۇق (ئەدەس)، تاباشىر قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ چىش تۈۋىگە بېسىلىدۇ. ئەگەر مۇۋاپىق كۆرسە يۇقىرىقى نۇسخىغا نامازشامگۈلى، سۇماق، ئەرەپ دەرىخىنىڭ پوستى قوشۇپ قويۇلسا، ئۈنۈمى ياخشىراق بولىدۇ. ئەگەر قان غالىبلىقىدىن بولسا، قان ئېلىش ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن ئېغىز چايقاش ئەنپەئەتلىك.

چىش مىلىكىگە يىرىڭلىق چاقا ۋە ئاقما پەيدا بولۇش

ئەگەر چىققان چاقا يىرىڭلىسا «چىش مىلىكى يىرىڭلىق چاقىسى»، 40 كۈن ئۆتۈپ كەتسە «چىش مىلىكى ئاقمىسى» دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش ئېغىز يارىسىدا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. ئاقمىنى ئىنچىكە نەيچە ئارقىلىق داغلاپ داۋالىسا بولىدۇ.

چىش مىلىكىنىڭ يىگلەپ بوشىشىپ كېتىشى

بۇ كېسەللىكتە چىش مىلىكى مۇسكۇلى يىگلەپ كېتىدۇ ياكى بوشىشىپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن چىش مىدىرلاپ قالىدۇ.

داۋالاش قىزىلگۈل، جۈپنى بەللۈت، ئانارگۈلى، نامازشامگۈلنىڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، خەرنۇب شامى، ئالقات، ئاقىرقەرھالارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ چىش مىلىكىگە بېسىلىدۇ.

چىش مىلىكىدە ئۆسمە گۆش پەيدا بولۇپ قېلىش

بۇ كېسەللىكتە كۆپىنچە ئېغىز، چىش مۇسكۇلىدا (مىلىكىدە) ئارتۇق گۆش پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش مۇرمەككى بىلەن كۆك زەمچىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۆسمە گۆشكە سېپىپ ئۆسمە گۆش تازىلىنىدۇ.

توققۇزىنچى باب گال، ئەقىل تىل، قىزىلئۆڭگەچ ۋە كاناي كېسەللىكلىرى

«گال» ھەممىگە تونۇشلۇق، كىچىك تىل «ئەقىل تىل» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ چىلغوزىسمان تەن بولۇپ، گالغا چاپلىشىپ تۇرىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ ئاشقازانغا تاماق توشۇيدىغان كانالدىن ئىبارەت. كاناي بولسا نەپەس ئالماشتۇرۇلىدىغان كانالسمان ئەزادىن ئىبارەت.

كىچىك تىل يالليۇغى

داۋالاش ماددىغا مۇۋاپىق تازىلاش (تەنقىيە) ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئېغىز چايقالمىلىرى (غار ـ غارلار) ئىشلىتىلسە بولىدۇ. يەنى قاندىن ۋە سەپرادىن بولغىنىدا سىركە، ئىستۇزۇمى ئۇسارىسى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا دورىلار بىلەن؛ بەلغەم خىلىتىدىن بولغىنىدا ئاچچىقسۇ ياكى سىركەنجىۋىلگە قىچا ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ؛ سەۋدا خىلىتىدىن بولغىنىدا يېڭى سېغىلغان سۈتكە خىيارشەنبەر قوشۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ؛ مۇۋاپىق دەپ قارىسا يۇقىرىقى نۇسخىغا بادام يېغى، شۇمشا لوئابى ۋە ئازراق تۇز قوشۇپ قويۇلسا بولىدۇ.

كىچىك تىلنىڭ بوشاپ كېتىشى

بۇ كېسەللىكتە كىچىك تىل بوشىشىپ ساڭگىلاپ قالىدۇ. بىمارنىڭ گېپىدا بىرەر نەرسە كەپلىشىپ قالغاندا مەلۇم بولىدۇ. بۇ كېسەللىك «كىچىك تىل تۆۋەنلەش» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بىمار كەينى ـ كەينىدىن يۆتىلىپ، گېپى قېچىشىدۇ.

داۋالاش ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئېلىنىدۇ. سىركە بىلەن قىزىلگۈل ئۇرۇقىنى بىرلەشتۇرۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ. قىزىلگۈل، سەندەل، ئانارگۈلى، كافۇر قاتارلىقلار يۇمشاق ئېزىپ چېپىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلىتىدىن بولسا بەلغەم خىلىتىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ھەسەل سۇيى بىلەن غار ـ غار قىلىنىدۇ. زەمچە ۋە بۇغا مۇڭگۈزلىرىنى كۆيدۈرۈپ، نۆشۈدۇر

بىلەن قوشۇپ يۇمشاق ئېزىپ، قوشۇققا سېلىپ كىچىك تىل ساھەسىگە تەگكۈزۈلىدۇ ۋە ئۇنى ئۈستىگە كۆتۈرۈش ھەمدە باش تاڭلاي ساھەسىگە سەرىش (بۇ ھايۋان تېرىسىدىن ئىشلىنىدىغان يېلىم دورا) نى ئېرىتىپ، سىركىگە ئىسپىغۇل، توخۇ توخۇمىنىڭ ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا كىچىك تىلنى ئۈستىگە كۆتۈرگىلى بولىدۇ. موزىنى سىركىدە ئېزىپ، بالىلارنىڭ تاڭلىيىغا چېپىشمۇ تۆۋەنلەپ كەتكەن كىچىك تىلنى كۆتۈرىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش گىل ئەرمىنىنى كۆيدۈرۈپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، تاڭلاي ساھەسىگە چېپىشمۇ پايدىلىق. ناۋادا زۆرۈرىيەت بولمىسا، كىچىك تىلنى تۆمۈر ئەسۋاب ياكى دورا بىلەن كەسمەسلىك لازىم. جۈملىدىن يىلتىزىن قومۇرۇۋەتمەسلىك لازىم. چۈنكى يىلتىزىدىن قومۇرۇۋەتكەندە بەزى ھەرپلەرنى تەلەپپۇز قىلىش توسقۇنلۇققا ئۇچراپ قالىدۇ.

بوغما كېسىلى (گال ياللۇغى)

بوغما (گالنىڭ ئىششىقى) كېسىلىدە گالنىڭ ئىچىدە توقۇلما پەيدا بولغان سەۋەبتىن نەپەس ئېلىش ياكى بىرەر نەرسىنى يۇتۇش ياكى بۇلارنىڭ ھەر ئىككىلىسى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

داۋالاش قان ۋە سەپرادىن بولغىنىدا ئاۋۋال قىيفال ياكى تىلنىڭ ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. قاننى ئاز - ئاز، بىر نەچچە قېتىم ئېلىش، ئەمما بەدەندە قان بەك كۆپ بولۇپ، زەئىپلىشىپ قېلىشنىڭ ئەندىشىسى بولمىسا، ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق بىرلا قېتىمدا (ئازمۇ ئەمەس، كۆپمۇ ئەمەس) قان ئېلىۋېتىشكە بولىدۇ. ئاندىن كېيىن زۆرۈر تېپىلسا ئاز - ئازدىن ئېلىش، قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن، ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، يۇمشاتقۇچى كلىزمىلار ياكى مېۋىلەرنىڭ سۈيى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، تەنقىيىدىن كېيىن سۇماق ۋە باشقا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. تەڭشەش ۋە ھارارەتنى تۆۋەنلىتىش ئۈچۈن سوغۇق شەربەتلەر ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا پەقەت ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ.

ئەگەر يۆتەل بولمىسا ئىچىشىگە ۋە ئېغىز چايقىشىغا چۈچۈمەل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

ئەگەر ياللۇغ سىرتقى تەرەپتە كۆرۈنۈپ تۇرسا ئۇنىڭغا لوڭقا قويۇش، زۇلۇك قۇرتى چاپلاش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا خاس ئەزانىڭ ئۆزىدىن ماددىنى چىقارغىلى بولىدۇ. قان خىلىتىدىن بولغىنىدا پاچاققا لوڭقا قويۇش پايدىلىق، ئەگەر كېسەللىك بولۇپ ئۈچ كۈن ئۆتكەن بولسا، خىيارشەنبەر ئېتىنى كالا سۈتىدە تاتلىقىنى چىقىرىپ سۈزۈپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

ئەگەر بىمار تېۋىپنىڭ قېشىغا ئاللىقاچان ئاجىزلاپ قالغاندا كەلگەن بولسا، زۆرۈرىيەتسىز قان ئېلىشقا ئالدىراپ كەتمەسلىك لازىم.

گالدىكى ئىششىق پىشقان بولسا توغرىغۇ، ھىڭ، قارىلىغاچ مايىقى قاتارلىقلارنى يېگەي سۈت ۋە ئىسسىق ياغلارغا قوشۇپ، يالۇغ ئېغىز ئالغانغا قەدەر ئېغىزنى چايقاش، ئېغىز ئالغاندىن كېيىن سىركىگە ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ يىرىڭدىن تازىلانغانغا قەدەر ئېغىز چايقىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بىمارغا بۇغداي كېپەكىنىڭ سۈيى، بادام يېغى، شېكەرلەر بىلەن ھالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

پايدىلىنىش گال ئاغرىقىدا گالنىڭ سرتىغا سوغۇق تەبئەتلىك دورىلارنى چاپلاسلىق لازىم. بەلكى تەنقىيدىن كېيىن زۇپىتى رۇمى، توغرىغۇ، قىچا قاتارلىقلارنى سۇدا ئېزىپ چېپىپ بەرگەندە، مادىدا ئىچىدىن سرتقى تەرەپكە مايىللىشىدۇ (قىزىلئۆڭگەچ ۋە كاناي تەرەپكە قۇيۇلمايدۇ). شۇ سەۋەبتىن ئېغىكەكنىڭ ئاستىغا لوڭقا قويۇش پايدىلىق. بەلغەم خىلىتىدىن بولغان گال ئىششقىدىمۇ كىلىزما ھەم دورا ئىچكۈزۈپ قەۋزىيەت يوقىتىلىدۇ. تۇرۇپنىڭ سۈيىگە سىركەنجۈبىل ھەسىلى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئېغىر بولسا، تىلنىڭ ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. گەدەنگە ۋە ئېغىكەكنىڭ ئاستىغا لوڭقا قويۇلىدۇ.

سەۋدا خىلىتىدىن بولغان گال ئىششقىدا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. قويۇق سەۋدا خىلىتىمۇ چىقالمىغۇدەك دەرىجىدە قان تومۇرنى كەڭرەك تېشىپ، ھاجەتكە مۇۋاپىق قان ئېلىۋېتىش ھەمدە كىلىزما قىلىش ياكى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن قەۋزىيەتنى يوقىتىش، كالا سۈتىدە خىيارشەنبەر ئېتىنى ئېرىتىپ ئېغىزنى چايقاش ھەمدە شۇمشا، بانۇنە گۈلى، كاللەكبەسەي كۆكى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، سۈزۈپ، مەغىز گۈلى يېغى ۋە ئۆدەك يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، گالنىڭ سرتىغا چېپىش كېرەك.

پايدىلىنىش بوغمىنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، بۇ ئىت خاراكتېرلىك بوغما (خەنىفى كۈلبى) دەپ ئاتىلىدۇ. بوغمىنىڭ ناھايىتى ئېغىر تۈرى بولۇپ، بىمار ئىتقا ئوخشاش ئېغىزنى ئېچىپلا تۇرىدۇ ۋە تىلنى سرتقا چىقىرىۋالىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ سەۋەبىدىن گال مۇسكۇللىرىنىڭ يالۇغلىنىشى بولسا خۇددى يۇقىرىدا بايان قىلىنغاندەك ھاجەت ئېتىبارى بىلەن تەنقىيە قىلىش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر ئومۇرتقىنىڭ ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولغان بولسا، سەۋەبىگە قارىتا مۇناسىپ تەدبىر قوللىنىپ ئۇنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش كېرەك.

بوغما كېسلىنىڭ يەنە بىر تۈرى «زوبھە» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ بوغما كېسلىنىڭ ناھايىتى ئېغىر تۈرى بولۇپ، بۇنىڭدا بىمار گەپمۇ قىلالمايدۇ. بىرەر نەرسىنىمۇ يۇتالمايدۇ. ئەگەر بىرەر نەرسىنى زور بىلەن ئېچسە بۇرۇندىن چىقىپ كېتىدۇ. بوغمىنىڭ مۇشۇ تۈرىدە گالنىڭ ئېچىدە

قىزىللىق پەيدا بولسا بۇ ياخشى ئالامەت. بۇنى داۋالاش ئۇسۇلىمۇ بايان قىلىنىپ بولدى.

پايدىلىنىش ئەگەر بىرەر نەرسە يۇتۇش قىيىن بولسا، بويۇن ئىككىنچى ئومۇرتقىسىغا ئوتلۇق ھىجامەت (لوڭقا) قويۇپ سۈمۈرتسە، بۇ تەدبىر بىلەن قىزىلئۆڭگەچ مەلۇم دەرىجىدە كېڭىيىپ، سۇيۇق نەرسىنى يۇتۇش مۇمكىن بولىدۇ. ئەگەر نەپەسلىنىشتە قىينىلىش بولسا، يۇتقۇنچاقنى چوڭ كىتابلاردا بايان قىلىنغان ئۇسۇل بويىچە تىلىپ نەپەس راۋانلاشتۇرۇلىدۇ.

گال مۇدۇرى

گال، قىزىلئۆڭگەچ ۋە كانايدا مۇدۇر پەيدا بولسا، يەرلىك ئورۇندا قىزىقلىق بولىدۇ، ئەگەر مۇدۇر قىزىلئۆڭگەچتە بولسا يېمەكلىكلەر، جۈملىدىن چۈچۈمەل ۋە ئۆتكۈر يېمەكلىكلەر قىزىلئۆڭگەچتىن ئۆتكەن ۋاقىتتا قىزىلئۆڭگەچ ساھەسىدە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. ئەگەر گال، كانايلاردا مۇدۇر پەيدا بولغان بولسا، سۆزلەشكەن، بىرەر نەرسىنى چاينىغان، ئىس - تۈتەك، چاڭ - توزانلارغا يولۇققاندا ئاغرىش كۈچىيىپ كېتىش، ئەمما يېمەكلىك يېگەن ۋاقىتتا بىرەر دىشۋارلىق بولماسلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش قان ئېلىش، مېۋىلەرنىڭ سۈيى، بىلەن ئىچىنى سۈركەش ھەمدە سىڭىشى تەس غىزالارنى بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر مۇدۇر پىشىپ ئېغىز ئالغان بولسا، خۇددى بوغمىدا بايان قىلىنغانغا ئوخشاش تازىلاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. گالدىكى مۇدۇرلارنى داۋالاشتا بوغما كېسەللىكىدە بايان قىلىنغان ئېغىز چايقاش (غار - غار) نۇسخىلىرى كۆپرەك ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

گالغا سازاڭ قۇرتى چاپلىشىپ قېلىش

كۆپىنچە سۇلاردا ئۇششاق زۇلۇك قۇرتلىرى پەيدا بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر ئادەم ئۇ سۇنى ئىچسە، زۇلۇك سۇ بىلەن قوشۇلۇپ گال، كاناي ياكى قىزىلئۆڭگەچتە ياكى تاڭلاي يولى بىلەن بۇرۇنغا كېلىپ چاپلىشىۋالىدۇ. قىسقىسى، ئېغىز ئىچىدە يېقىمسىزلىنىش بولۇپ، بىرەر نەرسە كۆرۈلمىسە، پەقەت بىماردا غەمكىنلىك ۋە پەرىشانلىق بولسا، مەلۇم باشقا سەۋەبلەر بولماستىن بەزى - بەزىدە ئېغىزدىن سۇيۇق قان كەلسە، زۇلۇك قورتىدىن باشقا يېقىمسىزلىق ئەمەسلىكىنى ئېنىقلىۋالغىلى بولىدۇ. ئەگەر كانايدا زۇلۇك چاپلىشىۋالغان بولسا، ھەر ۋاقىت يۆتەل بولىدۇ. ئەگەر تاڭلاي تەرەپتىن كېلىپ، بۇرۇن يولىغا چاپلىشىۋالغان بولسا، دىمىغى پۈتۈپ قالغان بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر زۇلۇك كۆرۈنسە ئۇنى موچىن بىلەن قىسىپ ئېلىۋېتىش لازىم. بۇنىڭ ئۇسۇلى: زۇلۇكنىڭ ئېغىزى ئەزالار بىلەن چاپلىشىپ كەتكەن بولىدۇ، شۇڭا ئۇنى موچىن بىلەن تۇتۇپ ئازراق بېسىپ تۇرسا، ئۇ ئاجىزلاپ ئەزادىن ئاجرايدۇ، ئاندىن كېيىن ئېلىپ تاشلىسا بولىدۇ. ئەگەر زۇلۇك قۇرتى توقۇلمىنىڭ ئىچىدە بولۇپ، موچىن بىلەن قىسقىلى بولمىسا، بىر خالتىغا سېغىز قاچىلاپ، بىمارنىڭ ئېغىزىغا سېلىنىدۇ. زۇلۇك سېغىزغا مايىل (ئامراق) بولغاچقا، ئۇ ئەزادىن ئايرىلىپ سېغىز خالتىسىغا چاپلىشىدۇ، ئاندىن كېيىن ئېلىۋەتسە بولىدۇ.

ئەگەر زۇلۇك تاڭلاي تەرەپتىن بۇرۇن يولىغا چاپلىشىۋالغان بولسا سىيادان، ئېشەك مەدىكى، يەنى موگۇ (قىسائۇل ھىمار)، خەربەق سىياھلارنى سىركىدە قاينىتىپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر ئاجرىغان ۋاقىتتا ئاشقازانغا دەرھال قۇستۇرۇش ۋە ياكى مۇسھىل بېرىش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاش كېرەك.

پايدىلىنىش سۇ ئىچكەن ۋاقىتتا تازىلىماي ئىچمەسلىك كېرەك.

يىڭنە يۇتۇۋېلىش

بۇ كېسەللىكتە بىمار ئېھتىياتسىزلىقتىن يىڭنە، مىخ ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يۇتۇۋالىدۇ (تەرجىمە قىلغۇچىلاردىن).

داۋالاش ماگنىت تېشىدىن ئۆچ گرام ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، بىر قوشۇق ئۈزۈم شىرنىسىنىڭ ھەمراھلىقىدا ناشتىدا ئىستېمال قىلدۇرۇش، يېرىم سائەتتىن كېيىن مۇسھىل بېرىش كېرەك. يىڭنە يۇتۇۋالغاندىن كېيىن ئاشقازانىنىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن لايىقىدا تەدبىر قوللىنىش لازىم.

گالغا تىكەن، قىلتىرىق ياكى تاماق تۇرۇپ قېلىش

بۇ، گالنىڭ ئىچىدە بېلىق قاتارلىقلارنىڭ قىلتىرىقى، غىزا لوقمىسى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا نەرسىلەرنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش ئەگەر كەپلىشۋالغان نەرسىنى چىقىرىۋېتىش مۇمكىن بولسا چىقىرىپ تاشلاش، ئەگەر كەپلىشۋالغان نەرسە تام مېۋىسى ئۇرۇقچىسىغا ئوخشاش ئاسان تېيىلغاق بولسا، گەدەن ۋە ئىككى ئوقۇرەكنىڭ ئارىلىقىغا كەپلىشۋالغان نەرسە ئېغىز ئارقىلىق چىقىپ كەتكەن ياكى ئاشقازانغا چۈشۈپ كەتكەنگە قەدەر كۆچەپ ئۇرۇلىدۇ. ئەگەر قىلتىرىق ياكى سۆڭەك

كەپلىشىۋالغان بولسا، ئوبدان بىر كاپام لوقما يېگۈزۈلسە، لوقمىغا قوشۇلۇپ ئاشقازانغا كېتىپ قالىدۇ. ئەگەر بۇ تەدبىرلەرنىڭ نەتىجىسى بولمىسا، بىر دانە قۇرۇق ئەنجۈرنى يىپ بىلەن مەزمۇت باغلاپ ئازراق چايناپ، يىپنىڭ بىر ئۇچىنى تۇتۇپ تۇرۇپ يۇتۇۋەتكەندىن كېيىن ئەنجۈر بىردىنلا تارتىپ ئېلىنىدۇ، مۇشۇنداق قىلغاندا قىلتىرىق ياكى سۆڭەك ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ چىقىدۇ. ئەگەر چىقىپ كەتكەندىن كېيىن گالدا يېقىمسىزلىق بولسا، لوئابلىق دورىلار ھەم ھالۋىلار (بۇلار بۇغداي كېپىكى، ياغ، شېكەر قاتارلىقلاردىن تەييارلىنىدۇ) بىلەن ئەسلىگە كەلتۈرۈلسە بولىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ توسۇلۇش

قىزىلئۆڭگەچ توسۇلۇپ قالغاندا سۇ ۋە شورپىغا ئوخشاش يەڭگىل نەرسىلەرمۇ ھەرگىز تۆۋەنگە ئۆتمەيدۇ، ئەمما يىرىڭ ھەم چوڭ لوقمىلار ئاغرىتماي ئوبدان ئۆتۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش بەلغەم خىلىتىنى ئايارەج دورىلار ھەم (سېرىقچېچەك، كۆك پۇرچاق، تۇرۇپنىڭ ئۇرۇقى، سىركەنجۈبىل ئارىلاشتۇرۇپ سۈزۈپ) ئېغىزنى چايقاش ئارقىلىق بەلغەم خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا رۇم بەدىيان، كۇندۇر، سۇمبۇل، ئاق بەھمەن، مەستىكى قاتارلىقلاردىن قاينىتىلما ياساپ، ئىلمان ھالدا يۇتۇم - يۇتۇملاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئېڭەكنىڭ ئاستىغا ئوتلۇق ھىجامەت قويۇش ياكى تىغ بىلەن تىلىپ، قۇندۇز قەھرى ۋە سەكبىنەجنى سۈركەپ بېرىش مەنپەئەتلىكتۇر.

يۇتقۇنچاق بوشاپ كېتىش

يۇتقۇنچاق بوشاپ كەتكەنلىكنىڭ ئالامىتى تەسلىكتە نەپەس ئېلىش ياكى پەقەت نەپەسلىنەلمەسلىكتىن ئىبارەت.

داۋالاش قىزىلئۆڭگەچ توسۇلۇش بىلەن بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئوخشاش بولغاچقا، قىزىلئۆڭگەچ توسۇلۇشتىكى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ قىچىشىش

داۋالاش قۇستۇرۇش (سېرىقچېچەك، كۆك ماش، تۇرۇپ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىگە سىركەنجۈبىل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش)، ئاندىن

كېيىن كونا سىركە بىلەن ئېغىزنى چايقاش، يەنى غار - غار قىلىش ھەمدە سۇتكە شېكەر قوشۇپ، بىر يۇتۇم - بىر يۇتۇمدىن ئىچىش مەنپەئەتلىكتۇر.

كانايىنىڭ تىترىشى ۋە لىكىلدىشى

«ئىختىلاج» سۆزىنىڭ مەنىسى لىكىلداش ۋە «ئىرتىئاش» سۆزىنىڭ لۇغەت مەنىسى «تىترەش» دېگەنلىك بولىدۇ. كاناي قوزغىلىش كېسىلىدە سۆزلىگەندە گەپ توختاپ قېلىش ئالامىتى بولىدۇ. كانايىنىڭ تىترىشىدە سۆزلەشكەندە خۇددى قېرىلار سۆزلىگەنگە ئوخشاش سۆز تىترەپ چىقىدۇ.

داۋالاش رەئىشە (تىترىمە كېسەل)، ئىختىلاج (مۇسكۇللارنىڭ لىكىلدىشى)نى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. بۇ يەردە مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئېغىزنى چايقاش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

سۇدا تۇنجۇقۇش

ئەگەر سۇدا تۇنجۇققان ئادەمنى سۇدىن چىقارغاندىن كېيىن ھوشسىز بولۇپ، ئەمما نەپەستىن قالمىغان بولسا، ئۇنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ قورساقنى بېسىپ، قورساق ۋە نەپەس يوللىرىدىكى سۇنى چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن، ھوشىغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن قارىمۇچ ۋە زەنجىۋىلنى سۇدا قاينىتىپ گېلىغا قۇيۇلىدۇ. لېكىن ئۆپكىنىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن، نوقۇت ئۇنى ۋە سۈت بىلەن ھالۋا تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

كۆپىنچە كىشىلەر سۇدا تۇنجۇققان ئادەم ئۇچ كۈنگىچە سەكتە كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ئوخشاش ھايات تۇرىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ تامامەن خاتا قاراش. شۇڭا بىرەرسى سۇدا تۇنجۇقۇپ نەپەسى توختاپ قالغان بولسا، ئۇنى قەتئىي ئۆلۈك دەپ چۈشىنىپ، داۋالايمەن دەپ ئازابلاپ ئولتۇرماسلىق لازىم.

بوغۇلۇپ قېلىش

ھەر خىل سەۋەبلەر، ئاساسلىقى گالغا سىرتماق سېلىپ بوغۇش ياكى دارغا ئېسىلغانلىق سەۋەبىدىن گال بوغۇلۇپ، تېخى نەپەستىن قالمىغان بولسا، دەرھال تاسمىنى كېسىپ تاشلاش، ئاندىن كېيىن مەزكۇر كىشىنىڭ ئېغىزىدا كۆپۈك بولمىسا، قېيىقال تومۇردىن قان ئېلىش، يۇمشاتقۇچى كلىزمىلار بىلەن چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ھەمدە قىچىنى يۇمشاق ئېزىپ،

قول - پۇتنىڭ ئالىقان، تاپانلىرىغا كۈچەپ سۈركەش، بۇ ئارقىلىق ھوشىغا كەلسە بىنەپشە يېغى ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاش كېرەك. ئەگەر ئېغىزدا كۆپۈك بولسا، ئۇنىڭ تىرىكلىكىدىن ئۈمىد يوق، داۋالاشمۇ پايدىسىز.

يۇتۇش قىيىنلىشىش

يۇتۇش قىيىنلىشىش نەپەس يوللىرىنىڭ تارىيىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. بۇنى «بوغما كېسىلى» (گال ئىششىقى)، قىزىلئۆڭگەچ توسۇلۇش» دەپ ئاتايدۇ. بۇلار بايان قىلىنىپ بولدى. ئەگەر بۇ قىزىلئۆڭگەچ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، سەۋەبىگە قارىتا مۇۋاپىق ھالدا مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن (يەنى قىزىلئۆڭگەچ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا)، تەمرى ھىندى شەربىتى، سېمىزئوت ئۇرۇقى شىرىسى ۋە ئىسپىغۇل لوئابى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن كاسىنە كۆكى ئۇسارىسى (قاينىتىپ ئېلىنغان جەۋھىرى)، كۆك يۇمغاقسۈت قىيامى ۋە يۈسۈنلەرنىڭ سۈيى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ ھەمدە ئاق سەندەل، كافۇر، كاھۇ كۆكى ئۇسارىسى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە يۇمغاقسۈتلەر بىلەن چېپىلما تەييارلاپ چېپىلىدۇ ياكى بىنەپشە يېغىغا ئاق موم قوشۇپ سىرتتىن ياغلىنىدۇ. ئەگەر قىزىلئۆڭگەچ مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، دىنار شەربىتى، بادرەنجى بۇيا شەربىتى، بەدىيان قاينىتىلمىسى قاتارلىقلارغا مەستىكى ۋە سۇمبۇل ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولسا بىنەپشە شەربىتى، نېلۇپەر شەربەتلىرىگە ئىسپىغۇل ياكى بېھى ئۇرۇقى قوشۇپ تاتلىقىنى ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا چېپىلىدۇ. چۈنكى قىزىلئۆڭگەچ دۈمبە تەرەپكە، كاناي كۆكرەك تەرەپكە مايىلدۇر.

قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى

داۋالاش ماددىلىق بولسا ماددىغا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىنىدۇ (يەنى ئەگەر ئىسسىقتىن بولسا ئۇكھەل ياكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ). كېسەللىكىنىڭ باشلىنىشىدا ياللۇغ ماددىسىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئۈزۈم سىركىسى، شاتۇت ۋە مېۋىلەر شەربىتىگە سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى، ئانار شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ بىر يۇتۇم - بىر يۇتۇمدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. سەندەل، قىزىلگۈل ئەرقى، بېھى سۈيى، نامازشامگۈلى كۆكىنىڭ ئۇسارىسى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا قۇيۇلىدۇ. ياللۇغنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە بىنەپشە شەربىتى، كاكىنەچ شەربىتىنىڭ بىرىگە خىيارشەنبەر ياكى ئارپىنىڭ سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە

بولىدۇ.

ياكى تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ ياكى مۇناسىپ شەربەتلەر، مەسىلەن: بىنەپشە شەربىتى، كاكىنەچ شەربىتى قاتارلىقلار بىلەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلسە بولىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ يارىسى

بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامىتى قىزىلئۆڭگەچ ساھەسىدە ھەر ۋاقىت ئاغرىش بولۇش، گەرچە ئۆتكۈر ۋە چۈچۈمەل غىزالار مىقدارى ئاز بولسىمۇ قىزىلئۆڭگەچتە ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ، ئەمما مايلىق غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندا ئاغرىش بولمايدۇ. مۇبادا يۇتۇلغان لوقما بەك چوڭ بولسا، يۇتقۇنچاق ياللۇغنىڭ ئالامىتىنىڭ ئەكسىچە ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. شۇڭا، مۇشۇ ئالامەتلىرىگە ئاساسەن قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى بىلەن يارىسى پەرقلەندۈرۈلىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ يارىسى گەرچە قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغنىڭ ئېغىز ئالغىنىدىن كېيىن پەيدا بولسىمۇ، لېكىن ئۆتكۈر ماددا (خىلىت)لارنىڭ تەسىرىدىنمۇ ياللۇغلانمايمۇ پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئاۋۋالقى ئوچ كۈنگىچە ھەسەل سۈيى ياكى شېكەر قوشۇلغان سۈت يارا تازىلانغانغا قەدەر ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئاق مومنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ ئاز - ئازدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئاۋاز پۇتۇپ قېلىش

ئەگەر ئاۋاز پۇتۇش نەزلە كېسىلىنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، خەشخاش شەربىتى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. نەزلە ماددىسى يوقالغانغا قەدەر كۆكنار (ئەپيۇن غوزىكى) قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ، ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، مىزاجنى تەڭشەشنىڭ مۇۋاپىق تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

كاۋاۋچىننى چايناپ بەرگەندىمۇ ئاۋاز سۈزۈلىدۇ. بۇلاردىن باشقا پۇرچاق، ئەنجۈر مونىكى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، قارا شېكەر، مائۇلھەسەل، زىغىرنىڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ قايسىنى ئىستېمال قىلسا ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ.

ئونىنچى باب ئۆپكە ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرى

تۇتقاقلىق دەم سقىلىش — زىققە كېسىلى

بۇ كېسەللىكنى «زىققە كېسىلى» (بوھەر) دەپمۇ ئاتايدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇ ئۇچ سۆزنى «تۇتقاقلىق دەم سقىش» (زەيقۇنىنەس)، «نەپەس قىيىنلىشىش» (بوھەر)، ھاسراش (زەبو) دېگەندەك ئاتالغۇلار بىلەن پەرقلەندۈرىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۇزاققا سوزۇلۇپ تەكرار قوزغىلىدۇ، ناھايىتى تەستە ساقىيىدۇ. بۇ كېسەللىككە قانچە تېز تەدبىر قوللىنىلسا شۇنچە ياخشى. ئەگەر بۇ كېسەللىك بەلغەم خىلىتىدىن بولۇپ يۆتەل بولسا، يۆتەل ئارقىلىق بەلغەم چىقىرىدۇ. كۆكرەكتە خىرىپ (خىرقىرغان ئاۋاز) بولىدۇ.

داۋالاش بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىنى بېرىپ بولغاندىن كېيىن، ئەتىگەن، كەچ ۋە ئوخلاش ۋاقتىدا قاينىق سۇغا زۇپا شەربىتىدىن 24 مىللىمېتىر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، زۆرۈر تېپىلغاندا تورۇپ ئورۇقى قاينىتىلمىسغا ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ ھەمدە ئۇچارلىقلارنىڭ گۆشىگە ئىسسىق دورا - دەرمانلارنى سىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەلغەم خىلىتى غالىب بولسا، زىغىر ئورۇقىنى چالا سوقۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە تېزدىن ئارام بېرىدۇ. ئىسسىق زەھەرلىك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى، بۇ كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىشىگە سەۋەب بولۇپ قالىدۇ. كۆكرەكنى ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى ھەمدە زىغىر يېغىغا ئاق موم ئارىلاشتۇرۇپ ياغلاپ بېرىش مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر بۇ كېسەللىك بۆرەكتىن بۇخارات (گازلار) نىڭ نەپەس يوللىرىغا ئۆرلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارنىڭ تومۇرى ۋە نەپىسى ئارقىمۇئارقا، چوڭ بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ.

داۋالاش سول قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. لوئابلىق (شويلىسى چىقىدىغان) دورىلار ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ، قول - پۇت مۇجۇپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك ماددىسىز ئىسسىقلىقنىڭ ئۆپكىگە تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تومۇرى ئارقىمۇئارقا سالىدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ، تومۇرى چوڭ بولمايدۇ.

داۋالاش سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىچكۈزۈش ۋە كۆكرەككە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى چېپىش بىلەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆكرەك مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تومۇرى يۇمشاق بولىدۇ، يىغلىغان ئادەمدەك نەپەس ئالىدۇ (خۇددى كىچىك بالا يىغلىغاندەك)، بىمار كۆكسىنى رۇسلىمىغچە نەپەس ئالالمايدۇ.

داۋالاش يەرلىك ئورۇن نەرگەس يېغى بىلەن يېغلىنىدۇ ھەمدە پالەچ كېسىلىنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش قىلىنىدۇ. شۇمشا ۋە دارچىننى قاينىتىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىر يۇتۇم - بىر يۇتۇمدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك ئۆپكىگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان بولسا ئاۋاز ئىنچىكىلەپ قالىدۇ. ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋالاش ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلارنى قاينىتىپ بىمار ئۇنىڭدا ئولتۇرغۇزلىدۇ. بۇ كېسەلگە ئۆچكە سۈتىنى ئىچكۈزۈشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر بۇ كېسەللىك ئۆپكىگە سوغۇق يەتكەندىن كېلىپ چىققان بولسا ئۇنىڭ ئالامىتى: سوغۇق نەرسىلەر زەرەر قىلىدۇ. بۇنىڭ چارىسى ئۆپكىگە ئىسسىقلىق يەتكۈزمەكلىكتۇر، يەنى شۇمشىدىن 15 گرام، بىنەپشىدىن ئالتە گرام، رۇم بەدىيان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنىڭ ھەر بىرىدىن 30 دانە ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قويۇپ، قائىدە بويىچە قاينىتىلما تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدىن 100 ~ 120 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇش، كۆكرەك ساھەسىنى ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن يېغلاش لازىم. غىزاسىغا كەپتەر گۆشى ۋە ئىللىتىلغان توخۇ تۈخۈمى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك قويۇق يەلنىڭ نەپەس يوللىرىدا يىغلىۋېلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، كۆكرەك ساھەسىدە ئېغىرلىق بولمايدۇ، يۆتىلىدە بەلغەم بولمايدۇ. يەللىك نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ. بۇ ئالامەتلەردىن بۇ كېسەللىكنىڭ يەلدىن بولغانلىقىنى بىلۈۋالغىلى بولىدۇ.

داۋالاش تەنقىيە قىلىش ۋە تەڭشەش ئۈسۈللىرى ئارقىلىق يەل تارقىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. سېرىقچېچەك ۋە بابۇنىلەرنى كۆكرەك ھەم يانپاش ساھەسىگە زىماد قىلىش، ئىچىدىن ماددەتۈلھايات ئىستېمال قىلىپ بېرىش يەل تارقىتىش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

ئەگەر بۇ كېسەللىك ئۆپكە ياكى كۆكرەك پەردىلىرى ياكى جىگەر ۋە باشقا ئەزالارنىڭ يالليۇغى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئەگەشمە ئالامەتلىرى بولغان بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا مۇشۇ كېسەللىكلەرگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، زىققە ئۆزلۈكىدىن

ساقلىيىپ كېتىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك بوغما (گال ئىششىقى) كېسىلىنىڭ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇ ئۆز نۆۋىتىدە بايان قىلىنىپ بولدى. ئەگەر بۇ كېسەللىك ئاشقازاندا ماددىلار نورمالسىز خىلىتلارنىڭ تولۇپ قېلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئاشقازان يېمەكلىكلەر بىلەن تولغان هالەتتە بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئاشقازانىنى تەنقىيە قىلىش، غىزانى كېمەيتىش، شۇنداقلا هەزمنى كۈچەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

زىققە كېسىلىنىڭ يەنە بىر ئېغىر تۈرى بولۇپ، بۇنىڭدا بىمار كۆكسىنى رۇسلىمىغۇچە ياكى كۆكسىنى يەرگە چاپلاپ ياتمىغۇچە نەپەس ئالالمايدۇ، شۇڭا بۇنى «ياتالماي ئولتۇرۇپ نەپەس ئېلىش» (ئىنتىسابى نەپەس) دەپ ئاتايدۇ. بۇ قويۇق ماددىنىڭ كانايلارغا تەسىر قىلىشى، كاناي ياللۇغى ۋە كۆكرەك مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇلارنىڭ هەربىرىنى داۋالاش ئىلگىرىكى مەزمۇنلاردا سۆزلىنىپ بولدى.

يۆتەل

ئەگەر يۆتەل ئۆپكە مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشلىرىدىن بولغان بولسا، مەيلى ئۇ ئىسسىقتىن، سوغۇقتىن، هۆللۇكتىن ياكى قۇرۇقلۇقتىن بولسۇن، هەربىرىنىڭ ئالامەتلىرى يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ بولدى. بۇنى داۋالاشتا تەكشەش، يەنى ئىسسىقتىن بولغان بولسا سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش، سوغۇقتىن بولغان بولسا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈشكە ئوخشاش چارىلەر قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر يۆتەل قان خىلىتىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان بولسا، بىمارنىڭ نەپسى چوڭ ۋە قىزىق بولىدۇ، يۈزىدە قىزىللىق بولىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك جىگەرگە ئىسسىقلىق يەتكەندىن كېلىپ چىققان بولسا، سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن ئىسسىقلىقنى پەسەيتىش كېرەك. مۇناسىپ دەملەنمىلەر ئارقىلىق چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ راۋانلاشتۇرۇشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر يۆتەل مېڭىدىن سۇيۇق ماددىنىڭ قۇيۇلغانلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقسا، قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ. يۆتەل كېچىدە ۋە ئۇيقۇدىن ئويغانغاندىن كېيىن كۈچىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش خەشخاش قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقاش، ئەرەب يېلىمىنى ئېغىزدا شۇمۇپ بېرىش ئارقىلىق ماددا (نەزلە سۇيۇقلۇقى)نىڭ قۇيۇلۇشىنى توسۇش مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر مېڭىدىن ئۆپكىگە ماددا (نەزلە سۇيۇقلۇقى) قۇيۇلغانلىق سەۋەبىدىن يۆتەل بولغان بولسا، يەنە كېلىپ ماددا ئۆپكىگە كېلىپ قويۇقلىشىۋالغان بولسا، ناهايىتى كۈچەپ يۆتەلگەندە

چاپلاشقاق بەلغەم ئاجراپ چىقىدۇ، كۆكرەك ساھەسىدە ئىغىرلىق بولىدۇ، يۆتەلدىن ئىلگىرى زۇكام بولغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش زۇپا، ئەنجۇر مونىكى، شۇمشا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسىغا ھەسەل سېلىنغان گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. چۇچۇكبۇيا قىيامى، پىلپىل، ئاق شېكەر قاتارلىق ئۇچ خىل دورىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ كۇمىلاچ قىلىپ، ئىغىزغا سېلىپ شۇمۇپ بېرىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر يۆتەل ئۆپكە ۋە كۆكرەككە زىيادە ھۆللۇك تەسىر قىلغاندىن كېلىپ چىققان بولسا، يۆتەلگەندە چاپلاشقاق بەلغەم ناھايىتى كۆپ چىقىدۇ، كۆكرەكتە ھۆل خىرىپ بولىدۇ. بۇ خىل يۆتەل ياشانغانلار ۋە ھۆل مىزاجدىكى كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا، بەلغەم خىلىتىدىن بولغان تۇتقاقلىق دەم سقىلىشنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەرنى قوللىنىش، يەنى ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، زۇپا، پىرسىياۋشان قاتارلىقلاردىن قائىدە بويىچە قاينىتىلما ياساپ ئىستېمال قىلىپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن ھەببى غاريقۇن بىلەن ماددىنى تەنقىيە قىلىش ھەمدە ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش مەقسىتىدە چۇچۇكبۇيا قىيامى، زۇپا گۈلى، سەۋسەن يىلتىزى، ئاچچىق بادام مېغىزى ھەربىرىنى 12 گرامدىن، ھىلە، جۇۋىنە ھەربىرىنى ئۇچ گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ لوئوق تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر يۆتەل چاڭ - توزان ۋە ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى گازلارنىڭ ئۆپكىگە تەسىر قىلىپ، ئۆپكە توقۇلمىلىرىنى يىرىكلەشتۈرۈپ قويغىنىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنى داۋالاشتا ئاقلانغان ئارپا، ئاق خەشخاش ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق شېكەر ۋە بادام يېغى بىلەن ھالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلىش، كىندىك ۋە مەقئەتكە قايماقنى سۈركەش قاتارلىقلار ئارقىلىق ئۆپكىگە ھۆللۇك يەتكۈزۈش مەنپەئەتلىك.

ئەگەر يۆتەل باشقا كېسەللىكلەرگە ئەگەشمە بولۇپ كېلىپ چىققان بولسا، شۇ كېسەللىكلەرنى داۋالغاندا يۆتەل ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئەگەر يۆتەل ئۆپكىدە مۇدۇر پەيدا بولغان سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارنىڭ تومۇرى تېز سالىدۇ، سۈيدۇكى كۆيۈشۈپ كېلىدۇ، سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا يۆتەل پەسەيىپ قالىدۇ.

داۋالاش قان ئېلىنىدۇ. كۆكرەك ساھەسىگە لوڭقا قويۇلىدۇ. سەپرا خىلىتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. گال مۇدۇرىنى داۋالاشتا بايان قىلىنغان داۋالاش تەدبىرلىرىگە ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر سەۋدا ماددىسىنىڭ ئۆپكىگە قۇيۇلغانلىق سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىققان

بولسا، يۆتەلگەندە قارا ياكى كۆكۈچ بەلغەم خىلتى چىقىش بىلەن بىرگە سەۋدا خىلتىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى مەۋجۇت بولىدۇ.

داۋالاش بۇغداي كېپىكى بىلەن تەييارلانغان ھالۋىنى شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سەۋدا خىلتىنىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ، ئارقىدىن مۇسھىل بېرىلىدۇ. نوقۇت سۇيىدە توخۇ ياكى ئۆچكىنىڭ گۆشى پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر يۇتقۇنچاققا سۇ ياكى باشقا نەرسىلەرنىڭ قۇيۇلغانلىق سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇ نەرسە چىقىپ كەتمىگۈچە يۆتەل پەسەيمەيدۇ. ئۇنى داۋالاشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. بەزى ۋاقىتلاردا يۇتقۇنچاققا چۈشكەن نەرسە ئېغىر بولۇپ چىقىپ كەتكىلى ئۇنماي، بىمارنىڭ ئۆلۈپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا كۆكرەك ۋە گالىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش، قۇستۇرۇش مەنپەئەتلىكتۇر. چۈنكى بۇ تەدبىرلەر بىلەن يۇتقۇنچاق ۋە كانايدىن ئۇ نەرسە چىقىپ كېتىپ، بىمار ئامان قېلىشى مۇمكىن.

قان تۈكۈرۈش

قان ئېغىز بوشلۇقىدىكى ئەزالار، چىش مىلىكى قاتارلىقلاردىن كېلىدۇ ياكى مېڭىدىن كېلىپ ئېغىر ئارقىلىق چىقىدۇ ۋە ياكى ئۇ ئىچكى ئەزالار، مەسىلەن: يۇتقۇنچاق، كاناي، ئۆپكە ۋە باشقا ئىچكى ئەزالاردىن كېلىدۇ. ئەگەر قان ئېغىز بوشلۇقىدىكى ئەزالاردىن كەلسە تۈكۈرۈك بىلەن بىللە كېلىدۇ. ئەگەر مېڭىدىن كەلسە كۆپۈكلۈك بەلغەم بىلەن چىقىدۇ، ئۇ چىقىپ بولغاندىن كېيىن باش يېنىكلەپ قالغاندەك مەلۇم بولىدۇ. قانىنىڭ مېڭىدىن كەلگەنلىكىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر يۇتقۇنچاق ۋە كانايدىن كەلسە، كۆپۈكلۈك بەلغەم بىلەن ئازراق چىقىدۇ. يۇتقۇنچاقتىن كەلگەن قان سۈزۈك بولۇپ، يۆتەلسىز چىقىدۇ. كانايدىن ۋە يۇتقۇنچاقتىن كەلگەن قان سۈزۈك بولۇپ، يۆتەلسە چىقىدۇ. كانايدىن كەلگەن قان كۆپۈرەك بولۇپ. يۆتەل ۋە ئاغرىق بىلەن چىقىدۇ. ئۆپكىدىن كەلگەن قان توق قىزىل، كۆپۈرەك كېلىدۇ. يۆتەل بىلەن ئاغرىقسىز چىقىدۇ. كۆكرەكتىن كەلگەن قان ئۇيۇغان ھالەتتە ئاز مىقداردا كېلىدۇ ھەمدە ئۆتكۈر يۆتەل بىلەن چىقىدۇ. زەخىملەنگەن ئورۇن يېقىمسىزلىنىدۇ، ئوڭدا ياتقاندا يۆتەل ۋە ئاغرىق كۈچەيىپ قالىدۇ. ئەگەر قان قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان جىگەر ياكى تالدىن كەلگەن بولسا، قۇسۇش ئارقىلىق چىقىدۇ. قايسى ئەزادىن كەلگەن بولسا، شۇ ئەزادا ئاغرىق بولغان بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر ئېغىز بوشلۇقىدىكى ئەزالار، چىش مىلىكى ۋە باشقا ئەزالاردىن كەلسە قۇرۇغۇچى (قابىز) دورىلار. مەسىلەن: نامازشامگۈلى، ئانارگۈلى، موزا، زەمچە ۋە

باشقىلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقاش كېرەك. ئەگەر گالغا زۇلۇك چاپلىشىۋالغاندىن قانىغان بولسا، ئۇنى داۋالاش ئالدىنقى بابلاردا بايان قىلىنىپ بولدى.

ئەگەر قان مېڭىدىن كەلگەن بولسا، قىيفال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، گەدەنگە ھىجامەت قويۇلىدۇ، مەزكۇر قاينىتىلما بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ.

ئەگەر قان يۇتقۇنچاق ۋە كانايدىن كەلسە مەزكۇر قاينىتىلما بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. قۇرسى نەپسۇددەمنى شۇمۇپ بېرىش كېرەك. كانايىنىڭ ئىچكى شىللىق پەردىلىرى زەخمىلەنگەن بولسا، بۇنى داۋالاش بىرقەدەر قىيىن. ئەگەر قان ئۆپكىدىن كەلسە سافىن ۋە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، پاچاققا لوكقا قويۇلىدۇ، قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ، زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا ئۆپكىدە يالۇغ بولمىغان شەرت ئاستىدا كۆكرەككە قابىز دورىلار چېپىلىدۇ.

ئەگەر قان كۆكرەكتىن كەلسە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. قۇرسى نەپسۇددەم ئاز - ئازدىن بېرىلسە ھەمدە قاينىق سۇدا ئېرىتىپ كۆكرەككە زىماد قىلىنسا، كۆكرەك زەخمىلىرى تېزلا ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. كۆكرەكتىن كېلىشنىڭ خەتىرى ئۆپكىنىڭ زەخمىلىنىشىدىن بولغان قاناشقا نىسبەتەن خەتىرى ئاز بولىدۇ.

ئەگەر ئۆپكىدىن قان سىرغىپ كەلگەن بولۇپ يۆتەل ئېغىر بولمىسا، سىركە ۋە قىزىلگۈل ئۇرۇقى بىلەن ئېغىز جايقىلىدۇ (غار - غار قىلىنىدۇ) ھەمدە ئازراق يۇتۇۋېتىلىدۇ. ئەگەر يۆتەل بولسا، يالپۇزنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يالىتىلىدۇ، ئەنجۈر ياغچىنىڭ كۈلىنى سۇدا قوچۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇ سۇغا شۇمشا ئارىلاشتۇرۇلسا تەسىرى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ.

يىرىڭ تۈكۈرۈش

ئۆپكىدىكى ياكى كۆكرەك پەردىسىدىكى يالۇغنىڭ ئېغىز ئېلىشى (يېرىلىشى)، ئۆپكە تۇبېركۇلوزى (ئۆپكە سىلى)، ئاشقازان يىرىڭلىق ئىششىقى قاتارلىقلارنىڭ سەۋەبىدىن يىرىڭ كەلسە، بۇلارنىڭ ھەربىرى ئايرىم - ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

ئەگەر يىرىڭ گال، يۇتقۇنچاق ۋە ئېغىز ئەزالىدىن كەلسە، گال يالۇغى ۋە مۇشۇ ئورۇنلاردىكى باشقا يالۇغلار ئاشكارا كۆرۈنىدۇ.

ئەگەر كۆكرەكتىكى يالۇغلارنىڭ ئېغىز ئېلىشىدىن يىرىڭ كەلگەن بولسا، ئۇنى داۋالاشتا خىلىتلارنى لەتىپلەشتۈرۈش (سۈيۇلدۇرۇش) تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ (يەنى زىغىر ئۇرۇقى، چىلغوزا مېغىزى، چىگىت مېغىزى، شۇمشا ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا قىيامى ۋە سەۋسەن يىلتىزى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ ياساپ، قائىدە بويىچە

ئىستېمال قىلىش)، شۇنداقلا بەلغىمى يۆتەلدە بايان قىلىنغان ماددىنى لەتىفلەشتۈرۈپ، سىرغىپ ئۆتەلەيدىغان ھالەتكە كەلتۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. شۇنىڭدەك ئاق موم، بابۇنە يېغى، توخۇ يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە چېپىشمۇ مەنپەئەتلىك. ئەمما كەپىيات جەھەتتىن سوغۇق، قورۇغۇچى نەرسىلەر قەتئىي بېرىلمەيدۇ. زۇپا، ھاشا، ئەنجۈر مونىكى، چۈچۈكبۇيا قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. كۆكرەك پەردىلىرى ۋە ئۆپكىدە پەيدا بولغان يالۇغلارنىڭ ھەممىسگە نىسبەتەن ئېغىز ئالدۇرۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

پايدىلىنىش كۆكرەكتىكى ماددا ئۆپكىگە كېلىپ، كاناي يولى بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا چىقىپ كېتىش يولى يوق. ئەگەر يېرىڭ ئۆپكىگە ياكى كۆكرەك بوشلۇقىغا قۇيۇلۇپ توپلىشىۋالسا، ئۇنى «كۆكرەككە يېرىڭ يىغىلىش» دەپ ئاتايدۇ. بۇ ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

ئۆپكە يالۇغى

ئەگەر ئۆپكىنىڭ يالۇغى ئىسسىقتىن بولسا، مەيلى بۇ ئىسسىقلىق قان خىلىتىنىڭ ياكى سەپرا ۋە ياكى شورلۇق بەلغەم خىلىتىنىڭ ئىسسىقلىقى بولسۇن، ئۇنىڭ ئالامىتى ئىزچىل يۇقىرى قىزىتما بولىدۇ، دەم سىقىلىش ئېغىر بولىدۇ، كۆكرەك ساھەسىدە ئېغىرلىق، ئاغرىش بولىدۇ، چىرايى جۇلىدىن مەكزى قىزىرىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ، ئۇسسۇزلۇق غالىب بولىدۇ، كېسەللىك ماددىسىنىڭ ئاز - كۆپلۈكىگە مۇناسىپ باشقا ئالامەتلەرمۇ ئازدۇر - كۆپتۇر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئەگەر قان خىلىتى كۆپ بولسا، ئاۋۋال سافىن تومۇردىن، ئۇنىڭدىن كېيىن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن مەتبۇخى مۇلەييىن ۋە ياكى يۇمشاتقۇچى كلىزمىلار ئارقىلىق چوڭ تەرەت راۋانلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك نەزلىنىڭ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قىيفال تومۇردىنمۇ قان ئېلىنىدۇ.

پايدىلىنىش ئۆپكە، يانپاش ۋە مۇشۇلارغا ئالاقىدار ئەزالار ھەم كۆكرەك پەردىلىرىنىڭ يالۇغىدا كېسەللىك باشلىنىپ ئۇچ كۈن ئۆتۈپ كېتىشتىن ئىلگىرى (كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا) قان ئېلىشقا توغرا كەلسە، قارشى تەرەپتىكى تومۇرلاردىن قان ئېلىش، يەنى يالۇغ سول تەرەپتە بولسا ئوڭ تەرەپتىكى، ئەگەر ئوڭ تەرەپتە بولسا سول تەرەپتىكى تومۇرلاردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر كېسەل بولغىلى ئۇچ كۈندىن ئاشقان بولسا ۋە ماددا قۇيۇلۇشتىن توختىغان بولسا، مۇۋاپىق تەرەپتىكى قان تومۇرلاردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر يالۇغ ئوڭ تەرەپتە بولسا ئوڭ تەرەپتىكى، سول تەرەپتە بولسا سول تەرەپتىكى قان تومۇرلاردىن قان ئېلىنىدۇ. مۇشۇنداق

قىلغاندا كېسەللىك ماددىسىنى يالۇغ بار ئەزادىن چىقارغىلى بولىدۇ.

ئەگەر ئۆپكىنىڭ ئوڭ بۆلىكىدە يالۇغ بولسا، قىزىغان ۋاقتىتا ئوڭ تەرەپ مەڭزى بەكرەك قىزىرىپ قالىدۇ ھەمدە مۇشۇ تەرەپتە ھەر ۋاقىت ئېغرىلىق سېزىلىدۇ. شۇنداقلا مۇشۇ تەرەپنى بېسىپ ئۇخلىغاندا ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ ئاقىدۇ. ئەگەر يالۇغ سول بۆلىكىدە بولسا، بۇنىڭ ئەكسىچە ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

ئەگەر بىمار بەرداشلىق بېرەلسە، ئالدىنقى ئۇچ كۈندە بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇپ، زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق قان ئېلىنىدۇ، قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن مۇۋاپىق سۇرگە بېرىلىدۇ. كېسەللىك ماددىسىنى سىرتقى تەرەپكە سۈمۈرتۈش ئۈچۈن كۆكرەككە لوڭقا قويۇلىدۇ. تەنقىيدىن كېيىن دەسلەپىدە ماددىلارنى قاتۇرغۇچى، ئاندىن كېيىن يۇمشاتقۇچى دورىلار (مەسىلەن: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، بابۇنە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ) كۆكرەككە زىماد قىلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن زىمادى شۇسەنى كۆكرەككە چېپىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك. زىمادى شوسەنىڭ تەركىبى: بابۇنە، سېرىقچېچەك، شۇمشا، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى ئۇندەك سوقۇپ، ئازراق سۇدا قاينىتىپ، سۈيىگە كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، كۆيمىگۈدەك ھالەتتە كۆكرەككە زىماد قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش بىرەر قابىز دورا، مەسىلەن: كاسىنىڭ سۈيى. قويۇق دورا، مەسىلەن: دىيا قۇزا (شەربىتى خەشخاش) ھەرگىز بېرىلمەيدۇ. شۇنداقلا سوغۇق سۇنى بېرىشمۇ مەنئى قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۆپكىنىڭ ئىشىشقى كېسىلىنىڭ بىر تەركىبى بولسا، بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا كۆكرەكنى ھۆللۇكتىن تازىلاشقا تىرىشىش ھەمدە قىزىتما پەسەيتىش ئۈچۈن، سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلىتىشنىڭ زۆرۈرىيىتى تۇغۇلسا، پەقەت مۇناسىپ شەربەتلەر بېرىلسە بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا، تەرخەمەك، تاۋۇز ۋە قاپاقلارنىڭ سۈيىنى بېرىشكىمۇ بولىدۇ. چۈنكى، بۇ دورىلاردا توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بولۇپ، تۈتۈش (قابىز) تەسىرى يوق. سىركەنجۈبىل بەك چۈچۈمەل بولمىسا بېرىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئەگەر نەپەسنى ئارقىمۇئارقا، يەنى تېز - تېز ئالغىلى تۇرسا، لوئابقا قەنت ئېرىتىلمىسى قوشۇپ، بىر يۇتۇم - بىر يۇتۇمدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. نەپەس نورمالالاشقان، ئاغرىق پەسەيگەنگە قەدەر كۆكرەك ۋە يانپاش ساھەسىگە قۇيۇلىدۇ. يالۇغ قانداق ئەزادا بولمىسۇن ئۇ ئۇچ خىل ھالەتتىن خالىي ئەمەس، بىرى، يالۇغ تارقاپ كېتىدۇ ياكى ماددا پىشىپ تۈكۈرۈك ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ ياكى ئۈنكىدا يېرىڭداش بولىدۇ. يەنە بىرى، ئۇ قاتتىقلىشىپ قالىدۇ. يالۇغ تارقاپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتى: ئەگەشمە ئالامەتلەر كۈندىن - كۈنگە يېنىكلەپ بارىدۇ، بەلغەم تۈكۈرۈش ئاسانلىشىدۇ، يېرىڭ يىغىلىپ قالغانلىقنىڭ ئالامىتى: ماددا پىشقانغا قەدەر ئەگەشمە ئالامەتلەر ئۆتكۈرلىشىپ بارىدۇ، جۈملىدىن قايسى كۈنى ماددا پىشىشقا باشلىسا ياكى پىشسا، قىزىتما ۋە ئاغرىق پەسىيىپ قالىدۇ. لېكىن كۆكرەك ساھەسىدىكى

ئېغىرلىق كۈچىيىپ بارىدۇ. قايسى چاغدا ياللۇغ ئېغىز ئالسا، جۇغ - جۇغ بىلەن يۇقىرى قىزىتما قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ياللۇغنىڭ قاتقانلىقىنىڭ ئالامىتى كۆپىنچە ئىككىلەمچى ئالامەتلەر يېنىكلىسىمۇ، لېكىن دەم سىقىلىش، قۇرۇق يۆتەل، كۆكرەكتىكى ئېغىرلىق كۆچىيىپ بارىدۇ، قاتتىقلىشىپ بولغاندىن كېيىن ياللۇغ ئاز ساندا ئېغىز ئالىدۇ. ئەگەر ياللۇغ ئېغىز ئالسا يىرىڭ ئوبدان چىقىپ كەتكىنى ياخشى. ئەگەر تولۇق چىقىپ كېتەلمىسە «يىرىڭ تۈكۈرۈش» نى داۋالاشتا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر ئارقىلىق يىرىڭنى تولۇق چىقىرىپ تاشلاش لازىم. كۆپىنچە هاللاردا بىرەر كۈچلۈك سەۋەبلەر، مەسىلەن: ئاچچىقلىنىش، قۇسۇش، ھەرىكەت قىلىشقا ئوخشاش سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ياللۇغ ئېغىز ئالىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ساپ قان ياكى قانغا خام يىرىڭ ئارىلاش چىقىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا دەرھال قان ئېلىش ھەمدە قان تۈكۈرۈشنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر ئۆپكە ياللۇغى سوغۇقتىن بولسا خالىس بەلغەم خىلىتىدىن بولىدۇ ياكى سەۋدا خىلىتىدىن بولىدۇ. بەلغەم خىلىتىدىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: ئېغىزدا شۆلگەي كۆپ بولىدۇ، ياللۇغلانغان ئورۇندا ئېغىرلىق زىيادە سېزىلىدۇ، دەم سىقىلىش ئېغىر بولۇپ، چىراينىڭ مۇسكۇللىرى بوشىشىپ كەتكەن بولىدۇ، ئىسسىقلىققا ئالاقىدار ھېچقانداق ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ، لېكىن قىزىتما ئىچكى ئەزا ياللۇغلىرىدا چوقۇم كۆرۈلىدىغان ئالامەت بولۇپ، كېسەل ئىسسىق خىلىتلاردىن بولغاندا قىزىتما ئۆتكۈر بولىدۇ، سوغۇق خىلىتلاردىن بولغاندا قىزىتما يېنىك بولىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئۆپكە ياللۇغىنىڭ سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: بىماردا قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، نەپەسنى ناھايىتى تەستە ئالىدۇ (نەپەس ئېلىش خاراكتېرلىك نەپەس قىيىنلىشىش بولىدۇ)، ئازراق ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن دەم سىقىلىش تەرەققىي قىلىپ بارىدۇ.

ئەگەر ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغ ئاخىرى قېتىۋالغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ئۆپكىنىڭ ئىسسىقتىن ياللۇغلانغانلىق تارىخى بولىدۇ. يەنى قېتىشتىن ئىلگىرى ئىسسىقتىن ياللۇغلانغان بولىدۇ.

داۋالاش بەلغەم خىلىتىدىن بولغىنىدا ئالدى بىلەن يۇمشاتقۇچى دورىلار ئارقىلىق چوڭ تەرەت راۋانلاشتۇرۇلىدۇ. كۆكرەك ساھەسىگە ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلار زىماد قىلىنىدۇ. بىر قانچە كۈندىن كېيىن قىزىتما يانسا «بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشتا بايان قىلىنغانغا ئوخشاش بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ ماددا تەنقىيە قىلىنىدۇ (بۇ مەقسەتتە زۇپا، ئەنجۈر مونىكى ۋە شۇمشىلارنىڭ ھەربىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئارقىدىن شەربىتى ھەببۇلئاس بېرىلىدۇ).

سەۋدا خىلىتىدىن بولغان ئۆپكە ياللۇغىدا زىغىر ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى لوئابىنى بادام يېغى ياكى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ بىر يۇتۇم - بىر يۇتۇمدىن ئىچىشكە

بېرىلىدۇ. يۇمشاتقۇچى دورىلار (بىنەپشە يېغى، ئاق موم، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن ئېھتىياجغا مۇۋاپىق ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ) كۆكرەك ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ. ئۆپكىنىڭ سەۋدا خىلىتىدىن بولغان يالليۇغى تەستە ياخشىلىنىدۇ.

بەزىدە ئۆپكە يالليۇغلانغاندا ئۆپكە دوۋساق تېشىغا ئوخشاش تاش پەيدا بولۇپ، ئاندىن كېيىن يۆتەل پەسىيىپ قالىدۇ. بەزىدە ئۆپكە يالليۇغى ئۆپكە سىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ئۆپكە سىلى (ئۆپكە تۇبېركۇلوزى)

ئۆپكە سىلىغا جۇدەتكۇچى (ئورۇقلاتقۇچى) قىزىتما بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ، يۆتەلگەندە يىرىڭ چىقىدۇ، يىرىڭ خام بەلغەمگە ئوخشاش بولىدۇ، ئۆپكىدىن ئاجرىلىپ چىققان خام بەلغەم بىلەن بولغان پەرقى بولسا، سىل كېسىلىدىكى بەلغەمنى سۇغا تاشلىسا چۆكۈپ كېتىدۇ، ئوتقا تاشلىغاندا سېسىق پۇراق چىقىدۇ، لېكىن خام بەلغەمدە بۇنداق ئەھۋال بولمايدۇ.

داۋالاش گەرچە بۇ كېسەللىك داۋاسىز بولسىمۇ، ئەمما داۋالاش ئۇبدان ئېلىپ بېرىلسا، بىمار ئۇزۇنغىچە ھايات كەچۈرەلىشى مۇمكىن. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا: بىر ئايال بۇ كېسەلگە مۇپتىلا بولغانىكەن، ئوتتۇز يىلغىچە ياشىيالىدى، دەيدۇ. جالىنۇس: بىر ئادەمنىڭ ئۆپكىسىدىن قان كەلگەنىكەن، تۇنجى كۈنىلا مەن ئۇنىڭغا دورا ئىشلەتتىم، ئۇ ياخشى بولۇپ كەتتى، دەيدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ ئومۇمىي داۋالاش ئۇسۇلى بولسا، كېسەللىك پەيدا بولۇشىدىلا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. تاتلىق سۇنىڭ قىسقۇچپاقسىنبىڭ قول ۋە پۇتلىرىنى كېسىۋېتىپ، قورسىقىنى يېرىپ ئىچ ئەزالىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئارپا سۈپىدە قاينىتىپ، شورپىسىنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، جۇدەتكۇچى قىزىتمىنى داۋالاشتا بايان قىلىنغان داۋالاش تەدبىرلىرى بۇ كېسەللىكنى داۋالاشقا باب كېلىدۇ. بۇ كېسەلگە مۇشۇ يىلى سېلىنغان يېڭى گۈلقەنتىنى ئىچى سۇرۇپ قالمىغۇدەك دەرىجىدە نان بىلەن قوشۇپ كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇش — بۇ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ تەجرىبىدىن ئۆتكۈزگەن ياخشى داۋالاش چارىسىدۇر.

ئۆپكە غىلاپى، كۆكرەك پەردىسى، كۆكرەك مۇسكۇللىرى ۋە باشقىلارنىڭ يالليۇغى

بۇ، كۆكرەكنىڭ پەردىلىرى، ئۆپكە غىلاپى ۋە كۆكرەك مۇسكۇللىرىغا مۇناسىۋەتلىك

ياللۇغلار بولۇپ، قەدىمكى تېۋىپلار ئۇلارنىڭ ھەربىرىنى ياللۇغلىنىش يۈز بەرگەن ئورۇن ھەمدە ياللۇغنىڭ ئاددىي ياكى مۇرەككەپلىك ئېتىبارى بىلەن ئايرىم - ئايرىم ناملار بىلەن ئاتىغان، مەسىلەن: ئەگەر ياللۇغ ھەقىقىي قوۋۇرغىلارنىڭ ئىچكى تەرىپىنى ئەستەرلەپ تۇرغان پەردىدە ياكى ھەزىم قىلىش ئەزالىرى (قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان ۋە باشقىلار) بىلەن نەپەسلىنىش ئەزالىرى (يۇتقۇنچاق، كاناي، ئۆپكە ۋە باشقىلار) نىڭ ئارىلىقىنى ئايرىپ تۇرغان پەردىلەردە پەيدا بولغان بولسا، بۇنى «ھەقىقىي، يەنى قۇرۇق كۆكرەك پەردە ياللۇغى» (زاتىلجەنبە سەھىھ) دەپ ئاتىغان، بەزى تېۋىپلار بۇنى ھەقىقىي سەۋسە [1] دەپ ئاتىغان. ئەگەر ياللۇغ قوۋۇرغىلارنىڭ ئىچكى تەرىپىنى ئەستەرلەپ تۇرغان بارلىق پەردىلەر (ئوڭ سول) دە بولسا، ئۇنى «خانىقە» دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر ياللۇغ قوۋۇرغا ئارىلىق مۇسكۇلى ياكى قوۋۇرغىلارنى سىرتىدىن ئوراپ تۇرغان پەردىدە بولسا، «ھەقىقىي بولمىغان ياكى ھۆل كۆكرەك پەردە ياللۇغى» (زاتىلجەنبە غەيرىي خالىس ياكى زاتىلجەنبە غەيرىي سەھىھ ۋە ياكى زاتىلجەنبە موغالتە) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر يېتىم قوۋۇرغىلار ئىچكى تەرىپىدىكى پەردىلەر ياللۇغلانسا «شەۋسە» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ياللۇغ ئاشقازان بىلەن جىگەرنىڭ ئارىلىقىدىكى بۆلگۈچ پەردىدە پەيدا بولسا، «كىرگەت پەردە» (دىئافراگما) ياللۇغى دەپ ئاتىلىدۇ. گەرچە تېۋىپلار ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ ئارىلىقىدىكى پەردىنى دىئافراگما دەپ ئاتىسىمۇ، بۇ پەردىدىن باشقا ھەزىم ئەزالىرى بىلەن نەپەسلىنىش ئەزالىرىنى ئايرىپ تۇرىدىغان پەردىنىمۇ قەدىمكى تېۋىپلار «دىئافراگما» دەپ ئاتىغان.

بەزىدە ياللۇغ كۆكرەكنى ئوڭ - سول ئىككى بۆلەككە بۆلۈپ تۇرىدىغان پەردىدە پەيدا بولىدۇ. بۇ پەردە كۆكرەك ئالدىنقى تەرىپىدە تۆش سۆڭىكىنىڭ ئۆزىنىلا (تاكى خەنجەرسىمان ئۆسۈككە قەدەر يۆگەپ تۇرغان پەردە ياللۇغلانسا، «ئارىلىق بوشلۇق ياللۇغى» (زاتىسسەدەر) [2] دەپ ئاتىلىدۇ. مۇشۇ پەردىنىڭ ئارقىدىكى ئومۇرتقىنىڭ يۈزىنى ئوراپ تۇرغان قىسمى ياللۇغلانسا، «تىك پاسىل ياللۇغى» (زاتىلئەرىز) دەپ ئاتىلىدۇ.

پايدىلىنىش ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا «ئارىلىق بوشلۇق ياللۇغى» (زاتىسسەدەر)، قوۋۇرغىنى ئىچىدىن ئەستەرلەپ تۇرغان پەردىنىڭ ياللۇغى «دىئافراگما ياللۇغى» (بەرسام) لارنى پەرقلەندۈرمىگەن بولۇپ، بۇلارنى مەنىداش ئاتالغۇلار دەپ قارىغان.

كېسەللىك ئالامىتى ۋە داۋالاش بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى «ئۆپكە ياللۇغى» نى داۋالاشقا ئوخشاش بولىدۇ. شۇڭا داۋالاشتىكى پرىنسىپلارغا رىئايە قىلىش زۆرۈر. قايسى ئورۇن ئاغرىسا، شۇ تەرەپتىكى كۆكرەك پەردىسىدە ياللۇغ بارلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. كۆكرەك ئارىلىق بوشلۇق ياللۇغىدا كۆكرەككە، كۆكرەك بوشلۇق پەردىسىنىڭ

---

① زامانىۋى تۈرگە ئايرىش بويىچە «ھەقىقىي پىلئوت» دېيىلىدۇ.

② زامانىۋى تۈرگە ئايرىش بويىچە «مېدىئاستىنال پىلىۋىت» دېيىلىدۇ.

ئارقىسىدىكى ئومۇرتقىنىڭ يۇزىنى ئوراپ تۇرغان قىسمىنىڭ ياللۇغى (زاتىلىقىز) لەردە ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا مۇناسىپ زىمادلارنى تېڭىش مەنپەئەتلىكتۇر.

بۇ ياللۇغلار بىلەن «ئۆپكە ياللۇغى» نىڭ پەرقى ئۆپكە ياللۇغدا بىمارنىڭ تومۇرى دولقۇنسىمان سالىدۇ، ئېغىر دەرىجىدىكى دەم سقىلىش بولىدۇ. دىئافراگما ياللۇغدا بىمارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچرىغان بولىدۇ. شۇ ۋەجىدىن بەزى تېۋىپلار بەرسام بىلەن مېڭە پەردە ياللۇغدا تومۇرنى كېسەلنى پەرقلەندۈرۈش ئۈچۈن ۋاستە قىلمىغان.

كۆپىنچە ئەھۋالدا جىگەر ياللۇغلىنىپ، تارىمۇشلارنىڭ تارتىشىپ قېلىش سەۋەبىدىن نەپەس قىينىلىشىش پەيدا بولغاچقا، بۇ كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا بۇ ئىككىسىنى پەرقلەندۈرۈش زۆرۈر. جىگەر ياللۇغدا بىمارنىڭ رەڭگى سارغىيىدۇ، يۆتەل بولمايدۇ. جىگەر ساھەسىدە ئېغرىق ۋە ئاغرىش بولىدۇ. سۈيدۈك كۆپ، قويۇق كېلىدۇ. لېكىن كۆكرەك پەردە ياللۇغدا بۇنداق ئەھۋاللار بولمايدۇ.

ئەسكەرتىش ئەگەر بۇ ياللۇغلار شىشگە، تۈكۈرۈكىنىڭ (بەلغەمنىڭ) رەڭگى ۋە نورمالى قىيامىدىن يىرىڭلىق ياللۇغنىڭ پىشقانلىقىغا ئالاقدار ئالامەتلەر كۆرۈلسە، دەرھال يەرلىك ئورۇندا ماددا يىرىڭغا ئايلىنىشتىن ئىلگىرى تۈكۈرۈك ئارقىلىق (بەلغەم بوشىتىش ئارقىلىق) تازىلاشقا تىرىشىش كېرەك. بۇ مەقسەتتە قاينىاق سۇ، سۈيۇق تەييارلانغان ئارپا ئېشىغا شېكەر، قايماق ۋە ھەسەل قوشوپ بېرىش مەنپەئەتلىك. قايسى تەرەپتە ياللۇغ بولسا شۇ تەرەپنى بېسىپ يېتىش كېرەك. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا يانپاش بىلەن ئۆپكە ئوبدان ئۇچرىشىپ، كېسەللىك ماددىسىنى ئوبدان سۈمۈرۈپ ئالالايدۇ ھەمدە يەغلىپ قالغان ماددىنىڭ ئۆپكە ئارقىلىق تۈكۈرۈك، بەلغەم بولۇپ چىقىپ كېتىشىگە ياردىمى بولىدۇ.

پايدىلىنىش كۆكرەك پەردە ياللۇغى ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى ۋە ھەقىقىي بولمىغان كۆكرەك پەردىسى ياللۇغىدىن ئىبارەت ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغدا كۆكرەك پەردىلىرىدە ياللۇغ بولغان بولىدۇ. ھەقىقىي بولمىغان كۆكرەك پەردە ياللۇغدا قوۋۇرغىلار ئارىلىقى، ئۆپكە غىلاپىنىڭ ئارىلىقىدا قويۇق يەل يەغلىپ ئاغرىشنى پەيدا قىلغان بولىدۇ. چۈنكى بۇ يەل كۆكرەك پەردىلىرى ئارىلىقىدا يەغلىپ قالغان بولغاچقا يۆتكىلىپ كېتەلمەي، ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا ئوخشاش ئالامەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئاساسلىق پەرقى: يەلدىن بولغان ھەقىقىي بولمىغان كۆكرەك پەردىسى ياللۇغدا كۆكرەك ساھەسىدە ئېغرىق سېزىلمەيدۇ، قىزىتمىمۇ بولمايدۇ. بۇنىڭغا قارىتا پەقەت ئىششىق ياندۇرغۇچى دورىلارنى چېپىشلا كۇپايە قىلىدۇ. بەزىدە مۇسھىل بېرىش ياكى قان ئېلىشقىمۇ توغرا كېلىدۇ. قارشى تەرەپتىكى قولنىڭ ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىشمۇ ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆكرەككە يىرىڭ يىغىلىش

بۇ كېسەللىكتە كۆكرەك بوشلۇقىغا يىرىڭ يىغىلىۋالىدۇ. يىرىڭنىڭ پەيدا بولۇشى ئۆپكە ۋە كۆكرەك پەردىسىدىكى ياللۇغ ئېغىز ئالسا، ئۇنىڭدىن چىققان يىرىڭ ئۆپكىنىڭ سىرتىدىكى بوشلۇققا يىغىلىپ قويۇلۇۋالغانلىق سەۋەبىدىن قايتا ئۆپكىگە سۈمۈرۈلۈپ كېتەلمەيدۇ ياكى سۈيدۈك ياكى چوڭ تەرەت يولى بىلەن چىقىپ كېتەلمەيدۇ - دە، كۆكرەك بوشلۇقىغا يىغىلىپ، بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولىدۇ.

كېسەللىك ئالامىتى ئەگەر ئۆپكە، كۆكرەك ۋە باشقا ئەزالاردا ياللۇغ پەيدا بولۇپ، يىرىڭ يىغىلسا، يىرىڭ سىرتقا چىقىپ كېتەلمىگەچكە بىمار ھەر ۋاقىت قىزىيدۇ. بۇ يىرىڭنىڭ كۆكرەك ئىچىدە توسۇلۇپ قالغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

داۋالاش ئەنجۈر مونىكى، زۇپا، سەرپىستان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىلما تەييارلاپ، ناۋات ۋە بادام يېغى قوشۇپ، كېسەللىك ماددىسى سۇيۇلغانغا قەدەر ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن بەلغەم ئاجرىلىپ چىقىشقا ياردەم بېرىدىغان بەلغەم بوشاتقۇچىلار بېرىلىدۇ ھەمدە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە كېسەللىك ماددىسى سۈيدۈك ئارقىلىق ياكى چوڭ تەرەت ئارقىلىق بەدەندىن چىقىپ كېتىشى مۇمكىن. ئەگەر سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىپ كەتكەن بولسا، دوۋساق ھەم بۆرەكنى تازىلايدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك. ئەگەر چوڭ تەرەت يولى بىلەن كەلسە يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر ھەر ئىككى تەرەپتىن كەلسە (ئەمما بۇ ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ)، بەزىدە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، بەزىدە چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

كۆكرەك مۇسكۇلىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى

بۇ كېسەللىك كۆكرەك سوۋۇپ كېتىش (بەردۇل سەدىر) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىچكى ياكى تاشقى تەرەپتىن سوغۇق تەگكەندىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتى: بىمارنىڭ كۆكرىكى ھەم كېڭىيەلمەيدۇ، ھەم تارىيالمايدۇ. كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى سوغۇق ئۆتكەنلىك تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش قۇستە يىغى، سەۋسەن يېغىغا ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلارغا قۇندۇز قەھرى قوشۇپ ياغلىنىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار زىماد قىلىنىدۇ (يەنى يالپۇز، ھىڭ، ئەفسەنتىن ۋە

قۇندۇز قەھرىلەرنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل ياكى ياڭاق يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە چېپىلىدۇ). ھېڭنى قىزىل ئۈزۈم شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاز - ئازدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. مۇناسىپ ھالۇلار ھەم ھەسەل سۈيى ئوزۇقلۇقىغا بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش ھاراق، ئەپيۇن، قوغۇشۇننى ئېرىتكەندە ھاسىل بولغان پۈراق ھەم تۈتۈندىمۇ كۆكرەك مۇسكۇلى تارتىشىپ قېلىش كېسىلى پەيدا بولىدۇ. قايسى سەۋەبتىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا قارشى داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش مەنپەئەتلىك. ئەگەر بۇ كېسەللىك ئەپيۇندىن بولغان بولسا، ئۇنىڭغا زەپەر يېغى بىلەن گۈلاب بېرىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك، ئەگەر قوغۇشۇننىڭ تۈتۈندىن بولغان بولسا، قوستە يېغى بىلەن گۈلاب بېرىش مەنپەئەتلىكتۇر. قوشۇغۇننى ئېرىتكەندە بەدەننى ئۇنىڭ تۈتۈندىن مۇھاپىزەت قىلىش كېرەك.

ئون بىرىنچى باب يۇرەك كېسەللىكلىرى

يۇرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئەگەر يۇرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ماددىسىز كەيپىياتلار تەسىردىن بولغان بولسا، تەڭشەش ئېلىپ بېرىلسا كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر ماددىلىق (خىلىت ئۆزگىرىشىدىن) كەيپىيات تەسىردىن بولغان بولسا، تەنقىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر قان ئېلىشىنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا، ئەمما مەلۇم سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن قان ئېلىشقا بولمىسا، قان ئېلىشىنىڭ ئورنىغا ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇلىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇشنى پەيدا قىلغان سەۋەبنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە ئاساسەن يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق تەنقىيە (تازىلاش)، تەڭشەش (تەئدىل) ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ (يەنى يۇرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدا قۇرسى كافۇرنى ئانار شەربىتى ياكى سەندەل شەربىتىنىڭ ھەمراھلىقىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ). كافۇر بىلەن سەندەلنى قىزىلگۈل ئەرقىدە سۈرۈپ، يۇرەك ساھەسىگە سېپىلىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك خۇش پۇراقلىق دورىلار پۈرتىلىدۇ. بىمارنىڭ تۇرىدىغان ئورنى ھاۋالىق ھەم سوغۇق بولۇشى كېرەك. بىمارىدا قەۋزىيەت بولسا، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنىڭ سۈيى بىلەن چوڭ تەرەت راۋانلاشتۇرۇلىدۇ. يۇرەك مىزاجى ماددىسىز سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، داۋائىمىشكى بېرىش بىلەن بىرگە يۇرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى شەربەتلەردىن گاۋزىبان شەربىتى، بادرەنجى بۇيا شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئۇچار قاناتلارنىڭ گۆشىنى دارچىن، زەپەر، زىرە بىلەن خۇش پۇراق قىلىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ھەمدە سۇمبۇل ھىندى، سەئدى كۇفى، دارچىن، قەلەمپۇر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مەرزەنجۇشنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ كۆكرەكە زىماد قىلىنىدۇ. ئەگەر يۇرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا، ئارپا سۈيىگە شېكەر قوشۇپ، بادام يېغى تېمىتىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يۇرەكنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بولغان مىزاجى بۇزۇلۇشىدا بىمارىدا قىزىتما بولسا، سۈت ئىستېمال قىلىپ بېرىش مەنپەئەتلىك. يۇرەك مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا غىزانى مۇۋاپىق دەرىجىدە ئازلىتىش ھەمدە قۇرۇتقۇچى دورىلار،

مەسىلەن: قەلەمپۇر، زەپەر، بادرەنجى بۇيىغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۇيى، قىيما شورپىسى قاتارلىقلار بېرىلسە بولىدۇ. تەنقىيدىن كېيىن بۆرەكنى قۇۋۇتلەشنى مەقسەت قىلىش كېرەك. ئەگەر يۇرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى قان خىلتىدىن بولغان بولسا، قان خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشنى داۋالاش ئۈسۈلى قوللىنىلسا بولىدۇ. يۇرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشنى داۋالاشتا ئېغىرلىق قىلماسلىق (ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈۋەتمەسلىك) كېرەك، چۈنكى يۇرەك مىزاجى بۇزۇلۇش ئۇزۇنغا سوزۇلسا ساقىيىشى قىيىن بولىدۇ.

يۇرەك قوزغىلىش

يۇرەك قوزغىلىش ئېغىر بولسا، ئايلىنىپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يۇرەك قوزغىلىش ئىككى خىل بولىدۇ.

1. يۇرەك قوزغىلىشنى پەيدا قىلغان سەۋەب يۇرەكنىڭ ئۆزىدە بولغان بولىدۇ.

2. باشقا ئەزالار كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: ئاشقازان، مېڭە، جىگەر، ئۈچەي، بالىياتقۇ، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى كېسەللەنگەندە ياكى ئومۇمىي بەدەندە كېسەللىك بولغاندا بۇلار يۇرەككە تەسىر قىلىشتىن كېيىن چىققان خەفەقاندىن ئىبارەت. ئەگەر يۇرەك قوزغىلىش چايان چاققاندىن كېيىن چىقىقان بولسا، بۇنى داۋالاش كىتابنىڭ ئاخىرقى قىسمىدا مەخسۇس سۆزلىنىدۇ.

داۋالاش ئەگەر يۇرەك قوزغىلىش باشقا ئەزالار شېرىكچىلىكىدە بولسا، ئۇنى داۋالاش پرىنسىپى كېسەللەنگەن ئەزانى داۋالاشتىن ئىبارەت. لېكىن، شۇنىڭ بىلەن بىرگە يۇرەكنى قۇۋۇتلەشكە ئېتىبار بېرىش كېرەك. ئەمما يۇرەك قوزغىلىشنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەب خاس يۇرەكنىڭ ئۆزىدە بولسا، ماددىغا مۇۋاپىق تەڭشەش ۋە تەنقىيە قىلىش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ. يەنى (ئەگەر يۇرەك قوزغىلىش قان خىلتى غالىبلىقىدىن بولغان بولسا، سول قولدىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، قۇرسى كافۇر بېرىلىدۇ. سەپرا خىلتىدىن بولغان يۇرەك قوزغىلىشتا سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىش مەقسىتىدە مۇنزىجتىن كېيىن مەتبۇخ بېرىلىدۇ. بەلغەم خىلتىدىن بولغىنىدا مۇنزىجتىن كېيىن ھەببى ئىستەمخىقۇن بىلەن ئايارەج پەيقرا قوشۇلۇپ تەنقىيە قىلىنسا بولىدۇ) ھەرقايسى تۈرىدە تەنقىيدىن كېيىن يۇرەكنى قۇۋۇتلەش مەقسىتىدە قان ۋە سەپرا خىلتىدىن بولغىنىدا داۋائىمشكى بېرىلىدۇ. بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغىنىدا داۋائىمشكى ھار ياكى داۋائىمشكى شىرنىلەر بېرىلىپ مادىدا تەڭشىلىدۇ. ئەگەر يۇرەك قوزغىلىش يۇرەك سەرگۈزلۈكىنىڭ ئارتىپ كېتىشى سەۋەبىدىن كېيىن چىققان بولسا، سېزىمنى تۆۋەنلەتكۈچى، مەسىلەن: خېمىرى خەشخاش، شەربىتى خەشخاش قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر ئادەتلىنىش

خاراكتېرلىك يوقىتىش، يەنى ئىستىفراغ (مەسىلەن: قەرەللىك سۇرگە ئېچىش، كۆپ تەرلەش ... قاتارلىقلار) ۋە ئادەتلىنىشتىن بولمىغان يوقىتىش (مەسىلەن: ھەر خىل قاناش، مەنىي كۆپ چىقىش قاتارلىقلار) سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا (بۇ سەۋەبلەردىن يۈرەك زەئىپلىشىپ يۈرەك قوزغىلىش كېلىپ چىقىدۇ)، بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا يۈرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار ۋە غىزالارنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ، يۈرەك زەئىپلىكى يوقىتىلىدۇ.

پايدىلىنىش ھەرقانداق ئادەمدە ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك قوزغىلىش بار بولسا (مەيلى ماددىسىز، مەيلى ماددىلىق بولسۇن)، بىمارنى ھاۋاسى ئىسسىق جايدا تۇرغۇزماسلىق كېرەك، چۈنكى ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك قوزغىلىش بىلەن ئاغرىغان بىمارلار ئىسسىق جايلاردا تۇرسا كېسەللىك ئېغىرلىشىپ، بىمارنىڭ بالدۇر ئۆلۈپ كېتىشىگە سەۋەب بولۇپ قالىدۇ. ئايلىنىپ كېتىش (غىشى) نىڭ بايانىدا مىزاجنى تەڭشەشكە پايدىلىق بولغان مەخسۇس تەدبىرلەر بايان قىلىندى. شۇ تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. جۈملىدىن قاشتېشىنى ئاشقازان ساھەسىگە ئېسىۋېلىش يۈرەك قوزغىلىشنى داۋالاشتا ئۆزىگە خاس داۋالاش تەسىرىگە ئىگە.

ئايلىنىپ كېتىش

ئەگەر يۈرەك قوزغىلىشنىڭ سەۋەبى ئېغىر بولۇپ، غالىب ئورۇندا تۇرسا، ئايلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ئايلىنىش كۆپ بولسا، بىمارنىڭ ھاياتى خەۋپكە ئۇچرايدۇ. ئايلىنىش ئۈچ خىل بولىدۇ:

1. روھنىڭ تارقاپ (خوراب كېتىشىدىن) كېلىپ چىقىدۇ.
2. يۈرەكتە روھىي ھايۋانىينىڭ كېيىمپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.
3. روھنىڭ ھاسىل بولۇشىنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

روھنىڭ خوراپ كېتىشىنىڭ سەۋەبلىرى چىقىرىش (ئىستىفراغ) نىڭ كۆپ بولۇشى (مەسىلەن: ئېچ سۇرۇش، كۆپ تەرلەش، كۆپ جىما قىلىش، قۇسۇش، زىيادە خۇشاللىنىش، زىيادە لەززەتلىنىش، بەدەننىڭ مەلۇم بىر ئورۇندا قاتتىق ئاغرىقنىڭ بولۇشى قاتارلىقلار) روھنىڭ خوراپ كېتىشىگە (تارقاپ كېتىشىگە) سەۋەب بولىدۇ. روھنىڭ كېمىيىپ كېتىشىنىڭ سەۋەبلىرى: بەدەندە ماددىلارنىڭ زىيادە تولۇپ قېلىشى (ئىمتىلا)، جۈملىدىن ھاراقنى كۆپ ئىچىش، غەم ـ ئەندىشىنىڭ كۆپ بولۇشى ياكى تۈيۇقسىز قورقۇپ كېتىش قاتارلىقلار بەدەندە روھنىڭ كېمىيىپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ. روھ ھاسىل بولۇشنىڭ يېتەرسىزلىكىنىڭ سەۋەبلىرى بولسا، يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبلىك يۈرەك زەئىپلىشىپ كېتىدۇ. يۈرەكتە روھىي ھايۋانىينىڭ ھاسىل بولۇشى يېتەرسىز بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، روھنى ھاسىل قىلىش

سالاھىيتىگە ئىگە بولمىغان، بۇزۇلۇپ سۇپىتى ئۆزگەرگەن ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىشمۇ يۇرەكتە روھىي ھايۋانىيلىنىڭ ھاسىل بولۇشىنىڭ يېتەرسىز بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

پايدىلىنىش مۇرەككەپ كېسەللىك ماددىسى يۇرەككە قۇيۇلسا، بۇ ماددا يۇرەكنىڭ قان تومۇرلىرىدا قېيىۋالىدۇ ۋە ياكى يۇرەكنىڭ سىرتىدىكى قېپىغا يېغىلىۋالىدۇ. بۇ «يۇرەك دالانچە ياللۇغى» دا تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ.

داۋالاش بىمار ھوشىدىن كەتكەن ھالەتتە پۈرتىلما ۋە گالغا تېمىتىلىدىغان ھەم يۇرەك ساھەسىگە زىماد قىلىدىغان دورىلار مىزاجنى تەڭشەشنى چىقىش قىلىپ ئىشلىتىلىشى كېرەك. ئىسسىقتىن بولغان ئايلىنىشتا، بىمارنىڭ چىراي ۋە كۆكرىكىگە قىزىلگۈل ئۇرۇقى ياكى سوغۇق سۇنى پۈركەش بىمارنى ناھايىتى تېز ھوشىغا كەلتۈرىدۇ. لېكىن، ئەگەر ئايلىنىش كۆپ، ئىچ سۇرۇش، بەدەندىن كۆپ قان چىقىپ كېتىش ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان بولسا (بۇلار بەدەندە سوغۇقلۇق ئارتىپ كېتىشكە سەۋەب بولىدۇ)، بىمارنىڭ چىرايى ۋە كۆكسىگە قىزىلگۈل ئۇرۇقى ياكى سوغۇق سۇ پۈركىمەسلىك كېرەك. بۇنداق ئەھۋالدا كاۋېپى (جۇملىدىن توخۇ كاۋېپى) ۋە يېڭىدىن قومۇرغان ئىسسىق نان پۈرۈتۈلسا بولىدۇ. مائۇللەھمنى ئاز مىقداردىكى ئۇزۇم شىرنىسىگە قوشۇپ گالغا تېمىتىش، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاپ بېرىش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر ئايلىنىش كۆپ تەرلىگەنلىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا (بەدەندە ئىسسىقلىقنىڭ كۆپلۈكى تۈپەيلىدىن تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ، تەر كۆپ كەلگەن ئەھۋال ئاستىدا)، تەرنى پەسەيتىش مەقسىتىدە نامازشامگۈلى يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، سىقىپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، موزا ۋە باشقا قورۇغۇچى (قابىز) دورىلارنى ئىشلىتىشمۇ مەنپەئەتلىك.

ئەگەر ئاغرىش مەلۇم بىر ئەزانىڭ قاتتىق ئاغرىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئاغرىق پەسەيتىش ئۇچۇن پۈلۈنىيا بېرىلىدۇ. ئەگەر بىماردا ئۇچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى) نىڭ تەسىرى بولۇپ، ئايلانغاندا كۆكۈل ئىلىشىپ، ھېچ تۇتۇش ئەھۋالى بولسا قوستۇرۇلىدۇ. قوستۇرۇش ئايلىنىپ كېتىشنىڭ مۇتلەق كۆپ تۈرلىرىگە مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر كۆپ تەرلەش سەۋەبىدىن ئايلىنىش بولغان بولسا، قەي قىلدۇرۇش زىيانلىق. ئەگەر ئايلىنىش چايان چېقىۋېلىش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، تەرياق (تەركىبى: پىلپىل، ئاقمۇچ ھەربىر 1.5 گرام، جىنتىيانا ئۇچ گرام، يۇمىلاق زىراۋەندە 4.5 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى، سىيادان، زىرە، ھەربىرىدىن ئالتە گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەرياق تەييارلىنىدۇ) بېرىلىدۇ ياكى زەھىرى مۆھرى، پادى زەھىرى ھايۋانىيغا ئوخشاش زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلسە بولىدۇ.

ئەگەر ئايلىنلىپ كېتىش ھىستېرىيە كېسەللىكىنىڭ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەر (مەسىلەن: ھىڭ) پۇرىتىلىدۇ، خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر (سۇمبۇل، پەرەنجىمىشكىگە ئوخشاش) بالىياتقۇغا سېلىنىدۇ. ئەمما بۇ خىل ئايلىنىشتا خۇش پۇراق نەرسىلەر پۇرىتىلمايدۇ، ئايلىنىپ كېتىشنىڭ تامامىي قىسىملىرىدا قول - پۇتنى ئۇۋۇلاپ بېرىش مەنپەئەتلىكتۇر.

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بارلىق تەدبىرلەر بىمار بىھوش ۋاقىتتا قوللىنىلىدۇ. لېكىن بىمار ھوشىغا كەلگەن ۋاقىتتا كېسەللىك سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىلسا بولىدۇ. مەسىلەن: ئايلىنىش مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، قارىمۇ قارشى كەيپىياتتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدەندە ماددىلارنىڭ تولۇپ قېلىشى (ئىمتىلا) سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، ماددا تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر بەدەندە ساقلىنىشقا تېگىشلىك ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى (ئىستىفراغ)، (مەسىلەن: ئىچ سۈرۈش، قۇسۇش، قاناش، كۆپ جىما قىلىش قاتارلىقلار) نىڭ كۆپلۈكى سەۋەبىدىن ئايلىنىش بولغان بولسا، بۇنى داۋالاشتا ماددىلارنىڭ بەدەندىن نورمالسىز ھالدا چىقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش (يەنى ئېھتىباس) تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ، ئەگەر ئايلىنىش باشقا بىر ئەزا كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، شۇ كېسەللەنگەن ئەزاغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

پايدىلىنىش چىراينىڭ سارغىيىشى، قول - پۇتنىڭ سوۋۇپ كېتىشى، تومۇرنىڭ ئاجىز سوقۇشى ئايلىنىشتا كۆرۈلىدىغان ئورتاق ئالامەتلەر بولۇپ، ئەگەر ئېغىر بولسا، بىمار كۆزىنىمۇ ئاچالمايدۇ. سەكتە كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ ئەكسىچە بۇ كېسەلدە بىمار ئاۋازنى ئاڭلىيالايدۇ، بۇنىڭدىن سەكتە كېسىلى بىلەن ئايلىنىش كېسىلىنى پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئايلىنىشتا كۆرۈلىدىغان ئىككىلەمچى ئالامەتلەر سەكتە كېسىلىدە كۆرۈلمەيدۇ. بۇلارغا ئاساسەن ئايلىنىش بىلەن سەكتە كېسىلىنى پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ.

ئەگەر ئايلىنىش يۈرەكنىڭ سەزگۈرلۈكىنىڭ ئارتىپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئادەتتىكى سەۋەبلەردىن ئايلىنىش بولۇپ، ئايلىنىش يەڭگىل ئۆتىدۇ، ناھايىتى تېز يوقاپ كېتىدۇ.

يۈرەك كېسەللىكلىرىگە خاس بولغان مۆتىدىل تەبىئەتلىك دورىلار ئاساسلىقى ياقۇت، لاجۇۋەرد، ئالتۇن، كۈمۈش، گاۋزىبان قاتارلىقلار.

يۈرەك كېسەللىكلىرىگە مەخسۇس ئىشلىتىلىدىغان ئىسسىق دورىلار دۇرنەج ئەقرەبى، پارپا، ئەنبەر، زورەنبات، پىلە غوزىكى (ئەۋرىشىم)، زەپەر، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، قەلەمپۇر، ئېگىر، بادرەنجى بۇيا، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، رەيھان، رەيھان ئۇرۇقى، لاچىندانە، كاۋاۋىچىن، ئاپېلسىن پوستى، سازەج ھىندى، شام زەنجىۋىل قاتارلىقلار.

يۇرەك كېسەللىكلىرىگە مەخسۇس ئىشلىتىلىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان، سەندەل، تاباشىر، گىل مەختۇم، ئالما، يۇمغاقسۇت قاتارلىقلار.

يۇرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار مۇپەررىھى ياقۇت (تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، گاۋزىبان ھىندى، بىخ مارجان، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن ، قىزىلگۈل، كەھرىۋا، ئاپېلسىن پوستى، پىلە غوزىكى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ھەربىرى ئالتە گرام، كافۇر بىر گرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل ۋە ھېلىلە مۇرابباسى بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ)، مۇپەررىھى دىلكۈشاد مۆتىدىل، تەركىبى: بىخ مارجان كەھرىۋا، زورەنبات، دۇرنەج ئەقرەبى ھەربىردىن ئۈچ گرام، ئۇد خامدىن 3.3 گرام، كابىلە ھېلىلە پوستى، پىستىنىكۇ تاشقى پوستى، ئاپېلسىن پوستى، قىرقىلغان پىلە، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، تاباشىر ھەر بىرىدىن توققۇز گرام، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ھەربىردىن 15 گرام، گاۋزىبان، شاھتەررە، بادرەنجى بۇيا ھەربىرى 50 گرام ، ئانار سۈيى، بېھى سۈيى، پاقىيوپۇرمقىنىكۇ ئۇسارىسى، زىخ ئۇسارىسى ھەربىرى 50 مىللىلىتىر، شەربىتى بىنەپشە 350 مىللىلىتىر، قەنت 350 گرام. دورىلاردىن قالىدە بويىچە مۇپەررەھ تەييارلىنىدۇ) ۋە داۋالىنىمىشكى مۆتىدىل قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. يۇرەكنىكۇ ھۆللۇكتىن ۋە قۇرۇقلۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرى ئۈچۈن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبكە قارىمۇقارشى بولغان ئىسسىق ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ. يۇرەكتە ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق بولسا، مۇناسىپ دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

گەرچە يۇرەكتە ئىسسىقلىق (ھارارەت) كۆچلۈك بولغان تەقدىردىنمۇ ئاشۇرۇپ سوغۇقلۇق قىلماسلىق كېرەك. چۈنكى ئىلگىرىكى تېۋىپلار يۇرەكنىكۇ ئىسسىقلىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن بېرىلگەن قۇرسى كافۇرغا زەپەر قوشۇپ بېرىشنى مۇۋاپىق كۆرگەن. چۈنكى زەپەر قۇرسى كافۇرنىكۇ تۇزەتكۈچسى، شۇڭلاشقا ئۇ سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىكۇ قۇۋۋىتىنى يۇرەككىچە تېز يەتكۈزۈپ بېرەلەيدۇ. ئورگانىزمنىكۇ «تەبىئەت كۈچى» (كېسەلگە قارشى تۇرغۇچى كۈچى) زەپەردىن پەيدا بولغان ئىسسىقلىقنى روھنىكۇ ھاسىل قىلىنىشىغا سەرپ قىلىدۇ. دورىلارنىكۇ زىيادە سوغۇقلۇقىنىكۇ يۇرەككە بولغان ناچار تەسىرىنى تۇزىتىدۇ.

يۇرەك دالانچە يالۇغى

يۇرەك يۇقىرىقى رايوندا ئىككى بوشلۇق بولۇپ، بۇ ئارقىلىق يۇرەككە ساپ ھاۋا يېتىپ كېلىدۇ، مانا بۇنى يۇرەك دالانچىلىرى دەپ ئاتايمىز. ئەگەر كېسەللىك ئۇزۇنغا سۇزۇلسا، يۇرەكتە روھ (روھىي ھايۋانىي) تارقاپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا ئەگەر ئوزۇقلۇق ماددىلار قان ئارقىلىق

يۈرەككە يېتىپ كەلگەندە، يۈرەك ئۇنى ئۆزگەرتىپ ئۆزلەشتۈرۈۋالالمىغان بولغاچقا، يۈرەكنى ئوزۇقلاندۇرالمايدۇ ھەمدە يۈرەكتە ياللۇغ پەيدا بولىدۇ. شۇڭا تېۋىپلار يۈرەكنىڭ ياللۇغى سوغۇقتىن بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. چۈنكى يۈرەكنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغى يۈرەك ياكى ئۇنىڭ غىلاپى (قېپى) ياكى ئۇنىڭ دالانچىسىدا پەيدا بولۇپ، بىمارنى ناھايىتى تېزلا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. ئەمما يۈرەكنىڭ سوغۇقتىن بولغان ياللۇغى يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ ئۆزىدە بولغان تەقدىرىدىمۇ نىسبەتەن ھالاكەتلىك بولىدۇ. لېكىن يۈرەكنىڭ غىلاپى ۋە دالانچىلىرىنىڭ سوغۇقتىن بولغان ياللۇغىغا قارىتا جىددىي داۋالاش ئېلىپ بارسا ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا بىمار كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلاپ ئاخىرى ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن.

كېسەللىك ئالامىتى كۆكرەك ساھەسىدە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا يېقىن ئورۇندا ئېغىرلىق سېزىمى بولىدۇ، كۆپىنچە ئايلىنىشقا ئوخشايدىغان بىر خىل ھالەت يۈز بېرىپ، يۈرەك كېڭىيەلمەي قالىدۇ. بىمارنىڭ كۆزلىرى ئېسىلىپ، چىرايى سارغىيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش بابۇنە، ئىكلىمىلىك، پىرسىياۋشان، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، كۆكرەك ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا قۇيۇلىدۇ ھەمدە ياللۇغ قايتۇرغۇچى چېپىلمىلار (مەسىلەن: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر ئۇرۇقى، ئاق لەيلى كۆكى، كاللەكبەسەي كۆكى، تاغ پىننىسى، زەپەرلەردىن مۇۋۇپىق مىقداردا ئېلىپ زىماد تەييارلاپ) چېپىلىدۇ. يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىدۇ.

ئەگەر سوغۇقتىن بولغان ياللۇغ يۈرەكنىڭ غىلاپىدا پەيدا بولغان بولسا، ئۇ يۈرەك دالانچە ياللۇغىغا نىسبەتەن يېنىكرەك ئۆتىدۇ ھەمدە ئايلىنىشمۇ يېنىكرەك بولىدۇ.

تۈتۈن كېسىلى — يۈرەك قېپىغا ھاۋا تولۇش

بۇ كېسەللىكتە بىمار ئۆزىنىڭ يۈرىكىنى تۈتۈن ئىچىدە قالغاندەك ياكى يۈرىكىدىن تۈتۈن چىقىۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ. بۇ تۈتۈن كۆپ بولسا، ئەقىل بۇزۇلۇش ۋە ھوشسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ (كۆيگەن سەۋدا خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن مەنپەئەتلىكتۇر).

يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى

بۇ كېسەللىكتە بىماردا يۈرىكى قاتتىق سىقىلغاندەك سېزىم بولۇپ، ھوشىدىن كېتىدۇ، بىمارنىڭ ئېغىزىدىن شۆلگەي ئېقىشقا باشلايدۇ. ئازراق ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن بىمار ئەسلىگە

كېلىدۇ.

داۋالاش جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش ھەمدە سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇسھىلىنى بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن كۆكۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلار (مەسىلەن: گاۋزىبان، بىخ مارجان، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، مەرۋايىت، ئاق بەھمەن، ئاپېلسىن پوستى، كەھرىۋا، پىلە غوزىكى، سېمىزئوت ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنى 20 گرامدىن ئېلىپ، كافۇردىن 0.2 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇچ ھەسەل ۋە ھېلىلە مۇرابباسى قوشۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ) بىلەن يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ھەمدە تەرياقى كەبىرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

يۇرەك سويۇلغاندەك بولۇش

بۇ كېسەللىكتە بىمارغا گويا ئۆزىنىڭ يۇرىكى سويۇلۇۋاتقاندەك مەلۇم بولىدۇ، ئاغرىقنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بىمار ھوشسىزلىنىدۇ، يەنە دەرھال ھوشىغا كېلىدۇ. ھوشسىزلانغان ۋاقتىتا ئاغرىق سەۋەبىدىن چرايى تاتىرىپ كېتىدۇ، بەدەنىنىڭ تۈتۈپ تۇرۇش كۈچى ئاجىزلاشقان سەۋەبتىن بىمار بەك كۆپ تەرلەيدۇ.

داۋالاش كېسەللىك ماددىسى مېڭىدىن قۇيۇلغانمۇ ياكى باشقا بىر ئەزادىن قۇيۇلغانمۇ سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، قايسى ماددىدىن بولغان بولسا، شۇنىڭغا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىلىدۇ. غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان، ساپ خىلىت پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان غىزالار (مەسىلەن: كەكلىك، پاختەك، تورۇلغا گۆشلىرى) بېرىلىدۇ. سەپرا خىلىتىدىن بولغان بولسا، سەپرا خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش ھەمدە نەزلە سۇيۇقلۇقىنىڭ يۇرەككە قۇيۇلۇشىدىن بولغان بولسا، تەنقىيە (ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش) دىن كېيىن خەشخاش شەربىتى بېرىش ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

يۇرەك قېپىدىن چىقىپ كەتكەندەك بولۇش

بۇ كېسەللىكتە بىمارغا گويا يۇرىكى سىرتقا چىقىپ كەتكەندەك مەلۇم بولىدۇ. بۇ كېسەللىك قان خىلىتىدىن ياكى سەپرا خىلىتىدىن بولىدۇ. بۇنداق ۋاقتىتا بىمارنىڭ چرايى كېسەللىك پەيدا قىلغان ماددىغا مۇۋاپىق ئۆزگىرىش بولىدۇ.

داۋالاش ئوك قولىنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، سەپرا خىلىتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. قىزىلگۈل ئۇرۇقى، بەدىمشكى ئۇرۇقى ۋە سەندەل شەربىتىنى ئۈزمەي

بېرىش، ئاسان زھەزىم بولىدىغان غىزالار ۋە كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يۈرەك تۆۋەنگە تارتقاندەك سېزىم بولۇش

بۇ، بىمارغا گويا يۈرىكى تۆۋەنگە تارتىلغاندەك سېزىم بولىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى جىگەرنىڭ تارىمۇشلىرىغا تەسىر قىلىپ، ئۇنى تارتىشتۇرىدىغان بىر خىل غەيرىي تەبىئىي ماددىدىن ئىبارەت. شۇڭا يۈرەكتە تارتىشقاندەك سېزىم بولىدۇ. بەزىدە يۈرەك تۆۋەنگە تارتىشقاندەك سېزىم بولغان ۋاقىتتا يۈرەكتە يېنىك دەرىجىدە ئاغرىش بولىدۇ. ئايلىنىشقا ئوخشاش بىر خىل ھالەت پەيدا بولۇشىمۇ مۇمكىن.

كېسەللىك تۇتقان ۋاقىتتا بىمارنىڭ چىرايىدىن قايسى خىلىت غالىبلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ.

داۋالاش خىلىتقا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىنىدۇ (بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى قان ياكى سەپرا خىلىتىدىن، يۈرەك مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، ئوڭ قولدىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. مەتبۇخى شاھتەررە ياكى مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن چوڭ تەرەت راۋانلاشتۇرۇلىدۇ. تەنقىيىدىن كېيىن يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلاردىن مۇپەررىھى مۆتىدىل (ئايلىنىشنى داۋالاشتا سۆزلەندى) ئەرقى گۈل، ئەرقى بىدىمىشكى، ئەرقى سەندەللەر بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

يۈرەك قېپىغا سۇ يىغىلىش

بۇ، بىمار يۈرىكىنى سۇنىڭ يۈزىدە لەيلەپ، تەۋرىنىپ تۇرغاندەك ھېس قىلىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىكنى قەدىمكى تېۋىپلار «يۈرەك قوزغىلىش» (خەفەقان) كېسىلىنىڭ بىر تۈرى، دەپ قارىغان. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى يۈرەك غىلاپىنىڭ ئىچكى قىسمىغا زىيادە سۇيۇقلۇق يىغىلىۋېلىشتىن (نورمال ئەھۋال ئاستىدا يۈرەك غىلاپى ئىچىدە مەلۇم مىقداردا سۇيۇقلۇق بولۇپ، يۈرەكنىڭ ئەركىن ھەرىكەت قىلىش ھەمدە يۈرەك غىلاپى بىلەن بولغان پاسسىپ سۈركىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئەمما بۇ كېسەللىكتە ئىككىلەمچى ھالدا يۈرەك غىلاپىغا زىيادە سۇ يىغىلىپ، يۈرەكنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ) كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش ئارتۇق ھۆللۈك قۇرۇتۇش مەقسىتىدە ئايارەج دورىلاردىن ئايارەج جالىنۇس، ئايارەج لوغانزىيا، ئايارەج پەيقىرا قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ

ھەمدە قىزىلگۈل، سۇمبۇل، زەپەر قاتارلىقلارنى سوقۇپ، قاياناق سۇ بىلەن زىماد تەييارلاپ، يۈرەك ساھەسگە زىماد قىلىنىدۇ، بەدەن چېنىقتۇرۇلىدۇ. بۇ كېسەللىكتە يىغلىۋالغان زىيادە ھۆللۈكنى تارقىتىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى بىمارنى تېرىكتۈرۈش، ئاچچىقلىتىشتىن ئىبارەت.

پايدىلىنىش بەزىدە يۈرەك غىلاپىغا يىغلىۋالغان ھۆللۈك ئىسسىقلىقنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن خوراپ، يۈرەككە چاپلىشىپ قالىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا يۈرەك كېڭىيەلمەيدۇ، نەپەس رىتمى بۇزۇلىدۇ، بەدەن قۇۋۇتى يوقاپ، بىمارنىڭ ئاچچىقى يامان بولۇپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا يۇمشاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. كۆكرەك ساھەسى ئاق موم تەركىبلىك مەلھەملەر (قىرۇتىلار) قۇرغاقلىق يوقالغانغا قەدەر ياغلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ھۆللۈكنى بەدەندىن تەنقىيە قىلىش ھەمدە ھەرھالدا يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈشنى نەزەردىن ساقىت قىلماسلىق لازىم. يۈرەك ئادەم بەدىنىدىكى ئەزالار ئىچىدە مۇھىم بىر ئەزا بولۇپ، ئۇنىڭ كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا جىددىي پوزىتسىيە تۇتۇش كېرەك.

ئون ئىككىنچى باب ئەمچەك كېسەللىكلىرى

تەبىئەت ئەمچەككە ئالاھىدە بىر خۇسۇسىيەتنى ئاتا قىلغان بولۇپ، قان ئۇرۇق بېزىگە كېلىپ مەنىي بولۇپ شەكىللىنىپ چىققانغا ئوخشاش، قان ئەمچەككە كېلىپ ئاپئاق سۈت بولۇپ شەكىللىنىپ چىقىدۇ.

سۈت كەملىك

سۈتنىڭ كەملەپ كېتىشى ئۈچ خىل سەۋەبتىن بولىدۇ.

1. قان ئازلىق — ھەر خىل ئامىللار تەسىرىدىن قاننىڭ بەدەندە كۆپ چىقىپ كېتىشىدىن، مەسىلەن: قان ئېلىش، ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشى، چىللە قېنىنىڭ كۆپ بولۇشى، شۇنداقلا ئۇزاق مۇددەت كېسەل تارتىش سەۋەبدىنمۇ قان ئازلىق كېلىپ چىقىدۇ.

2. قاننىڭ زىيادىلىكى: ئەگەر ئەمچەككە قان زىيادە كەلسە، ئەمچەكتىكى ھەزىم قىلغۇچى كۈچ ئۇنى ھەزىم قىلالماي سۈت ئاز پەيدا بولىدۇ.

3. مىزاجنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن قان بۇزۇلۇش سۈت ئازلاپ كېتىشكە سەۋەب بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىنى ماددىسىز ياكى ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرىدىن ئېنىقلاش مۇمكىن.

داۋالاش ئەگەر قان ئازلىق بولسا قان كۆپەيتكۈچى نەرسىلەر، مەسىلەن: سۈت، تۇخۇم سېرىقى، گۆش ۋە باشقىلار ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق ھالدا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا بولىدۇ. قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان سۈت كەملىكتە قان ئېلىش، لوڭقا قويۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، قان بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن سۈت كەملەپ كەتكەن بولسا، قان تازىلاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

سۈتنىڭ سۇيۇق، سېرىق ۋە كۆيۈشۈپ كېلىشى سەپرا خىلىتىنىڭ غالىبلىقىدىن، سۈتنىڭ بەك ئاق، سۇيۇق بولۇشى ۋە چۈچۈمەل بولۇشى بەلغەم خىلىتىنىڭ غالىبلىقىدىن بەك قويۇق بولۇشى، رەڭگىنىڭ توق بولۇشى، مىقدارىنىڭ بەك ئاز بولۇشى سەۋدا خىلىتىنىڭ غالىبلىقىدىن بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلىتى بىلەن سەپرا خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشى سۈت كەملىككە

سەۋەب بولغان بولسا، سۆتنىڭ تەمى تۇزلۇق بولىدۇ.

پايدىلىنىش قانداقلىكى نەرسە مەنىنى كۆپەيتسە، سۆتنىمۇ كۆپەيتىدۇ. ئەگەر سۆت كەملىك بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكەن ۋە بەدەننىڭ ئورۇقلاپ كەتكەنلىكىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ھايۋانلارنىڭ سۆتلىرى (مەسىلەن: كالا سۆتى، ئۆچكە سۆتى، قوي سۆتى، تۆگە سۆتى... قاتارلىقلار) نى ئىچكۈزۈش سۆت كۆپەيتىش جەھەتتە تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر.

ئەمچەككە سۆت كۆپ كېلۈۋىلىش

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى سۆت كەملىكنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

داۋالاش سۆتنىڭ سۇ تەركىبىنى كېمەيتىش (قۇرۇتۇش) تىرىشىش ھەمدە ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار (مەسىلەن: ئازغان مونچىقى، ئارچا مېۋىسى، ئاپتاپپەرەس گۈلى، يالپۇز، زاراڭزا گۈلى قاتارلىقلار) نى ئىشلىتىش مەنپەئەتلىكتۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، لوك مەغسۇل، مەدەستانلارنى سوقۇپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەككە چېپىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر. شۇنداقلازىرە ۋە يېسىموقنى سىركىدە قاينىتىپ ياكى ئىسپىغۇل ئۆسۈملۈكىنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، ئەمچەككە چېپىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر. ئەمما بەدەندە سوغۇقلۇق غالىب بولسا سۈزاپ، سۈزاپ ئۇرۇقى ۋە چەلەك ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن چېپىلما تەييارلاپ ئەمچەككە چېپىشمۇ مەنپەئەتلىك.

ئەمچەكنىڭ يالۇغلىنىشى ۋە چىڭقىلىشى

داۋالاش ئەگەر بۇ كېسەللىك ئىسسىق خىلىتلاردىن (قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن) بولغان بولسا، سىركە بىلەن قايناق سۇنى بىرەر ھايۋاننىڭ ئۆتىگە تولدۇرۇپ، ئۇنىڭ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. كۆك ئىتئۈزۈمىنىڭ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، يالغۇز ياكى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. ئۇچ كۈندىن كېيىن ئەمچەكتە سۆت ئۈيۈپ قېلىشنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن چېپىلما چېپىلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك سوغۇق خىلىتلاردىن بولغان بولسا، كەرەپشە ئېزىپ چېپىلىدۇ ياكى بابۇنىدىن سوقۇپ، بەدىياننىڭ سۈيىدە خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ.

ئەمچەكتە سۆت ئۈيۈپ قېلىش

بۇ كېسەللىكتە ئىككى ئەمچەكتە سۆت ئۈيۈۋالىدۇ. سۆتنىڭ ئۈيۈپ قېلىشى ئەمچەكتە يالۇغلىنىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئەمچەكتە سۆت ئۈيۈپ قېلىش بەدەندە ئىسسىقلىق (ھارارەت) نىڭ

غالىبلىقى تۇپەيلىدىن، سۇتنىڭ سۈيۇق ئۇچۇچان قىسمىنى تارقىتىۋېتىپ، ئۇنى قويۇلدۇرۇپ قويۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ. ياكى بەدەندە سوغۇقلۇقنىڭ ئارتىپ كېتىشى سۇتنى ئۈيۈتۈپ قويىدۇ. شۇ سەۋەبتىن سۇت ئەمچەكتىن خېلى ئۇزاققىچە چىقىپ كېتەلمەي تۇرۇپ قېلىپ، قۇيۇلۇپ ئۈيۈپ قالىدۇ.

داۋالاش ئەمچەك ياللۇغىدا بايان قىلىنغىنىغا ئوخشاش سەۋەبىگە قارىتا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىش، ئەگەر ئەمچەكتىن سۇت چىقىپ كېتەلمەسلىك سۇت ئۈيۈپ قېلىشقا سەۋەب بولغان بولسا (مەيلى بالىنىڭ ئوبدان شورىماسلىقى ۋە ياكى باشقا سەۋەبلەردىن بولسۇن) بۇنى داۋالاشتا ئەمچەككە ئىسسىق سۇنى جىقىرتىپ قۇيۇش ھەمدە ئەمچەككە يىغىلىۋالغان سۇت تولۇق چىقىپ كەتكەنگە قەدەر يېنىك دەرىجىدە شوراپ بېرىش، ئەگەر سۇت ئۈيۈپ قېلىش بىلەن بىرگە سۇت بۇزۇلغان بولسا، بۇنى ياللۇغنىڭ رەڭگى، سۇتىنىڭ تەمى ۋە سۇت رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىقلاردىن ئېنىقلاپ، ياللۇغنى پىشۇرۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك.

ياللۇغنى پىشۇرۇش مەقسىتىدە زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، بابۇنە قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قىزىلچىنىڭ سۈيى ياكى ئاس سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، ئۇچ كۈنگىچە زىماد قىلىنىدۇ. ياللۇغ پىشقاندىن كېيىن دورىنىڭ تەسىرىدە ئېغىز ئالسا ياخشى، ئۇنداق بولمىسا تېغ بىلەن ئېغىز ئالدۇرۇلسا بولىدۇ.

بەزىدە تېغ بىلەن تىلغاندا بەك يۇزە تىلىنىپ قالسا، تېخ يىرىڭدىغان ئورۇنغىچە يېتىپ بارالمىغان بولغاچقا قانلا چىقىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كۆپ ساندىكى كىشىلەر ياللۇغ يىرىڭ يىغمىغانىكەن دەپ چۈشىنىپ قالدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ. بۇندق ۋاقىتتا ماھىر ئوپېراتسىيىچى قورقماي، تۆشۈكنى چوڭقۇرراق تېشىپ، يىرىڭنى تولۇق چىقىرىۋېتىپ بولغاندىن كېيىن، تىل ۋە ئېغىز يارىلىرىنى داۋالىغان دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بارسا بولىدۇ. چۈنكى نازۇك يارىلارنىڭ داۋالاش چارىسى ئوخشاش بولىدۇ. ئەگەر ئەمچەكتە قاتتىق تۈگۈنچەك شەكىللىنىپ قالغان بولسا، بادام يېغى بىلەن يېغلانسا بولىدۇ.

ئەمچەك تۈگمىسى ئېزىلىپ كېتىش

بۇ، ئەمچەك تۈگمىسىنىڭ بالىنىڭ چىشلىشى ۋە باشقا سەۋەبلەردىن ئېزىلىپ كېتىشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش دەسلىپىدە ماشىنى ئايرىم ياكى قىزىل ئۇزۇمنىڭ ئۇرۇقچىسى سوقۇپ، نامازشامگۈلنىڭ ئۇسارىسى بىلەن يۇغۇرۇپ ئەمچەككە چېپىلىدۇ، ئاندىن كېيىن مۇناسىپ

تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. ئەگەر ئەمچەك تۇڭمىسىدە ياللۇغلىنىش بولسا ياللۇغقا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

پايدىلىنىش ئەمچەك بەك يوغىناپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن زەمچىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، قوغۇشۇن ھاۋانچىدا سالايە قىلىپ، ھەمىشە ئەمچەكنى ياغلاپ بەرسە ھەمدە ئۇرۇقدانىنىڭ چوڭىيىپ كېتىشىدە بايان قىلىنغان تەدبىرلەر قوللىنىلسىمۇ، ئەمچەكنى بەك يوغىناپ كېتىشتىن توسىدۇ.

ئون ئۈچىنچى باب ئاشقازان كېسەللىكلىرى

ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئىسسىق ـ سوغۇققا ئالاقىدار ئالامەتلەر، شۇنداقلا مىزاجىنىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق بۇزۇلۇشىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. يۈرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنىڭ ئالاھىدىلىكى سىڭىشلىك ھەم ئازراق غىزا ئىستېمال قىلسىمۇ ھەزىم بۇزۇلىدۇ. ئەكسىچە قۇيۇق ۋە سوغۇق غىزالارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا ئوبدان سىڭىدۇ.

شورلۇق بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدا بىماردا ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنىڭ روشەن بىر ئالاھىدىلىكى، قايناق سۇ ئىچسە ئۇسسۇزلۇق پەسىيىدۇ. ئەمما سوغۇق سۇ ئىچسە ئۇسسۇزلۇق بېسىلمايدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە ئۇسسۇزلۇق ماددىسىز ئىسسىقلىق ياكى سەپرا خىلىتىنىڭ غالىبلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سوغۇق سۇ ئىچكەندە ئۇسسۇزلۇق يوقايدۇ.

داۋالاش ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ماددىلىق بۇزۇلۇشىدا ماددىغا مۇۋاپىق ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش (تەنقىيە) قىلىنىدۇ. كېسەللىك ماددىسىنى ئاشقازاندىن چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن، قۇستۇرۇش ئىنتايىن مەنپەئەتلىك. ئەگەر باشقا ئەزالاردىن غەيرىي تەبىئىي خىلىت ئاشقازانغا كېلىپ ئاشقازان مىزاجىنى بۇزغان بولسا، شۇ ئەزانى تەنقىيە قىلىش كېرەك.

ئاشقازانغا كۆپىنچە مېڭە، جىگەر ۋە تالدىن كېسەللىك ماددىسى قۇيۇلىدۇ. بۇنى مېڭە نەزلىسى، جىگەر ياكى تالنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش ئەھۋاللىرىدىن بىلىۋالغىلى بولىدۇ. مېڭە نەزلىسىدە قىيفال تومۇردىن، جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدا ئوڭ تەرەپ باسلىق تومۇردىن ياكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدا سول قولنىڭ باسلىق ياكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ.

كۆپىنچە ئاشقازان كېسەللىك ماددىسىدىن پاكلانسا ھەزىم خىزمىتى كۈچىيىدۇ. ئەمما قورساق ئاچقان ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە غىزالىنالماسلىق سەۋەبىدىن ئاجىزلاپ، كېسەللىك ماددىسى

يەنە ئاشقازانغا قۇيۇلۇپ ئاشقازاندا يېقىمسىزلىنىش بولۇپ، كۆپ هاللاردا ئايلىنىپ كېتىش كېسىلىگە گىرىپتار قىلىدۇ.

داۋالاش ئەتىگەندە ئاچچىق-چۈچۈك غىزالار بىلەن ناشتا قىلدۇرۇلىدۇ ھەمدە ئاچ قورساق يۇرۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىدا كېسەللىك ماددىسى (نورمالسىز خىلىت) ئاشقازان توقۇلمىسى ئارىلىقى بوشلۇقىغا يىغىلىۋالغان بولسا، بۇنى ئاشقازانىنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدىن قۇستۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاشتا ئايارەج پەيقىرانى ئەفسەنتىن شەربىتى ياكى سىرىق هېلىلە دەملىمىسى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىش ھەممىدىن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئاشقازان ئاغرىقى

ئاشقازان ئاغرىقى ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، بۇ يۇقىرىدا سۆزلەندى. ئەگەر ئاشقازان يالليۇغى ياكى ئاشقازان يارىسىنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇمۇ ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى يەلدىن بولسا، كېكىرىش كۆپ بولىدۇ. قورساق كوركىراپ كۆپۈۋالىدۇ. غىزا ئاشقازانىنىڭ تېگىگە يېتىپ بارغاندىن كېيىن تال ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ.

داۋالاش بۇغداي كېپىكى، تۇز ياكى يېسىمۇق (كۆمىقوناق) بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. لاچىنداننى قىزىلگۈل ئەرقىدە قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كېكىرىك كەلتۈرۈش ئۈچۈن پىننە چايناپ بېرىلسە ياكى جاۋارىش كۇمۇنى بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك قويۇق يەلدىن بولغان بولسا، بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. ئومۇمەن ھەزمنى ياخشىلاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. ئاشقازان ساھەسىگە ئوتلۇق لوكقا قويۇشمۇ ئاغرىقنى دەرھال پەسەيتىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىقلىرى مەيلى قايسى سەۋەبتىن كېلىپ چىقمىسۇن، سىركەنجۈبىلنى سوغۇق سۇغا ياكى قىزىلگۈل ئەرقىگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك. كۆپىنچە ئەھۋالدا ئاشقازان سۈيۇق بەلغەم خىلتى ياكى شورلۇق بەلغەم خىلتى تەسىرىدە ئاغرىيدۇ.

بۇ خىل ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالاشتا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلسە بولىدۇ. چۈنكى، بۇ دورىلاردىن كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ سۈيۇقلۇقى ۋە سىزىپ ئۆتۈش ئالاھىدىلىكى تۆۋەنلىگەچكە، ئاغرىق پەسەيىپ قالغاندەك مەلۇم بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغان ماددا (خىلىت) ئىسسىق ماددا ئىكەن، دېگەن گۇمان تۇغۇلىدۇ، شۇنداقلا قويۇق يەلنى پارچىلاپ يەل تارقىتىش مەقسىتىدە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بەرگەندە ئوخشاشلا ئاغرىق پەسەيىپ

قالسا، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى خىلىت سوغۇق خىلتكەن، دېگەن گۇمان تۇغۇلىدۇ. دەرۋەقە ھەر ئىككى خىل قاراش خاتا بولۇپ، ھەر ئىككى ئاشقازان ئاغرىقى ئۇچۇن ئاخىرقى ھېسابتا پايدىسىز. شۇڭا، ئاغرىقنىڭ ۋاقىتلىق پەسىيىپ قالغانلىقىغا ئالدىنىپ قالماستىن، ئاشقازان ئاغرىقىغا قوشۇلۇپ كەلگەن باشقا ئالامەتلەرنى ئېنىقلاپ، كېسەللىك ماددىسىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇق ئىكەنلىكىنى ئايرىپ، مۇناسىپ تەدبىر قوللىنىش لازىم. ئەگەر مىقدارى ۋە مىزاجى جەھەتتىن ئاشقازاندا ئۆتكۈر شەلۋەرەش پەيدا قىلىدىغان غىزالار ئاشقازاندا يېقىمسىزلىشىش، ئاغرىش ھېسسىيات پەيدا قىلغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا ئاشقازاندىكى بۇ خىل غىزانى قۇسۇق ئارقىلىق چىقىرىۋېتىش ھەمدە تاماقنى كۆپ يېيىش سەۋەبىدىن ئاشقازان ئاغرىغان بولسا، بىرقانچە كۈن غىزانى كەمرەك ئىستېمال قىلىش؛ ئەگەر ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى غىزالارنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئاسان ھەزىم بولىدىغان سىڭىشلىك غىزالارنى بېرىش لازىم.

ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى ئاشقازان ئاجىزلاپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تاماق يېگەندىن كېيىن ئاغرىق كۈچىيىپ قۇسۇش ياكى ئىچ سۇركەش بىلەن ئاغرىق قويۇپ بېرىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلاردىن جاۋارىش جالىنۇس (تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى كىتابنىڭ ئاخىرىدا) ياكى ئامىلە نۇشدارىلار بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئاشقازان ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن ئاشقازاندا كېسەللىك ماددىسىنىڭ يىغىلىۋالغانلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئاشقازانىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن قۇرسى كەۋكە ۋە قۇرسى ئەنسۇنىلار (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) بېرىلسە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى ئاشقازانىنىڭ سەزگۈرلۈكىنىڭ ئارتىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ئادەتتىكى سەۋەبلەر، مەسىلەن: يېمەكلىكلەردىن تۇغۇلغان يەل، تويۇنۇپ تاماق يېيىش، تالدىن ئاشقازانغا سەۋدا خىلتىنىڭ قۇيۇلۇپ قېلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئاشقازاندا ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا يارىشا ئاشقازانىنى تەكشۈرسە بەرەر نورمالسىزلىق كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاش سېزىمنى سۇسلاشتۇرۇپ ئاشقازاندىكى زىيادە سېزىمچانلىقنى تۆۋەنلىتىش مەقسىتىدە خەشخاش پوستىنىڭ قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. كاللا ـ پاچاق (قوينىڭ) يېگۈزۈلىدۇ.

ناشتىدا، ئاشقازان بوش ۋاقتىتا پەيدا بولۇش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە يەنە بىر خىل ئاشقازان ئاغرىقى بولۇپ، تاماق يېگەندىن كېيىن يوقىلىپ كېتىدۇ. بۇ ئۆچ خىل بولىدۇ: بىرى، قويۇق يەل ئاشقازان بوش ۋاقتىتا كۆپىيىپ قالغىنىدىن بولىدۇ، بۇنداق بولۇشى ئاچلىق ھالىتىدە ئاشقازان سۇيۇقلۇقى خوراپ، ئۇنىڭدىن يەل تولۇپ قالىدۇ. ئىككىنچى، ئاشقازانغا يېمەكلىك چۈشمىگەن ۋاقتىتا جىگەردىن ئاشقازانغا قۇيۇلغانلىق سەۋەبتىن بولىدۇ. سەۋدا بەرەر ئۆتكۈر كەيپىياتنى

قوبۇل قىلىپ، تالدىن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا ئاشقازان بوش ۋاقتىدا چۈشكەن ۋاقتتا نورمىدىن زىيادە قۇيۇلۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى كېكىرىش بىلەن يېنىكلەپ قالىدۇ، باشقا ئالامەتلەر تېپىلمايدۇ. سەپرا خىلىتى ۋە سەۋدا خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنىڭ ئالامەتلىرى بىرقانچە قېتىم بايان قىلىندى. مەسىلەن: سەۋدادىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىدا ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا كۆيۈشۈش بولىدۇ.

داۋالاش يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىدا ئومۇمىي بەدەننى تازىلاش، بەدەننى قۇۋۇەتلەش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. سەپرا خىلىتىدىن بولغىندا سەپرانى تەڭشەش ۋە تەنقىيە قىلىش تەدبىرلىرى قوللىنىدۇ. ئوڭ قولدىكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. سەۋدا خىلىتىدىن بولغان قىسمىدا ئەگەر كېسەللىك ماددىسى كۆپ بولسا تەنقىيە قىلىنىدۇ. سول قولنىڭ ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ئاشقازانىنىڭ سەزگۈلۈكىنىڭ ئارتىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سېزىمنى تۆۋەنلەتكۈچى (مەسىلەن: خەشخاش شەربىتى، كاللا - پاچاق قاتارلىقلار)، ئاشقازان مۇسكۇلىنىڭ ئىنكاس قوبۇل قىلىشچانلىقىنى پەسەيتكۈچى (مەسىلەن: مېغىزلاردىن تەييارلانغان ھالۋىلارغا ئوخشاش) دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ھەزىم ئاجىزلىقى، ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە تاماق سىڭمەسلىك

يۇقىرىقى ئۇچ خىل كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئوخشاش، ئەمما كېسەللىك سەۋەبى يېنىك بولسا ھەزىم ئاجىزلىقىنى، كۆچلۈك بولسا تاماق سىڭمەسلىكنى، ئەگەر ئوتتۇراھال بولسا ھەزىم بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھەزىم ئاجىزلىقىنىڭ ئالامتى بولسا، يېمەكلىك ئاشقازاندا خېلى ئۇزاق تۇرغاندىن كېيىن، ئادەتتىكىدەك ھەزىم بولۇپ تۆۋەنگە چۈشىدۇ. ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ ئالامتى يېمەكلىك ئوبدان ھەزىم بولمايدۇ، ئاشقازاندا يېقىمسىزلىق پەيدا بولغان بولىدۇ. تاماق سىڭمەسلىكنىڭ ئالامتى ئوزۇقلۇقلار ھەزىم قۇۋۇتىنىڭ تەسىردە ھەزىم بولماي قۇسۇش ياكى ئىچ سۈرۈش ئارقىلىق ئەينەن چىقىدۇ.

داۋالاش سەۋەبىگە قارىتا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىش كېرەك. ئەگەر يېمەكلىكلەر ئاشقازان ۋە ئۇچەيدە 24 سائەتتىن تۆۋەن، 12 سائەتتىن ئارتۇق تۇرسا، بۇنى نورمالسىز ئەھۋال دەپ چۈشىنىش كېرەك. سىركەنجۈبىل سەپەرجىلى (كىتابنىڭ ئاخىرىدىن كۆرۈلسۇن)گە ئازراق زەنجۈبىلنى يۇمشاق ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈشمۇ ئارتۇقچە ئىسسىق تەسىردە كېلىپ چىقمىغان ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسىگە مەنپەئەتلىكتۇر. بىر لىتىر سىركەنجۈبىلگە 30 گرام زەنجۈبىلنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېھتىياجغا مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

خولپرا

خولپرا كېسەللىكىدە بۇزۇق ھەم بەدەنگە ئۆزلىشىش سالاھىيىتى بولمىغان ماددىلار ئاشقازانغا كېلىپ، ناھايىتى ئۆتكۈر ئىچ سۇركەش ۋە قۇسۇش بىلەن بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بىماردا قۇسۇش بولمىسا، كۆڭۈل ئىلىشىش بىلەن بىرگە كېسەللىك ماددىسى كۆپلەپ ئىچ سۇرۇش يولى بىلەن چىقىپ كېتىشى مۇمكىن.

گەرچە بۇ كېسەللىك ناھايىتى جىددىي ھەم خەتەرلىك بولسىمۇ، لېكىن بۇ كېسەللىكتە ئىچ سۇرۇش كۆپ بولۇش، ئېغىر دەرىجىدە ئاجىزلاش، تومۇرنىڭ قولغا بىلىنمەسلىكى، تارتىشىپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئۇنچىۋالا خەتەرلىكمۇ ئەمەس. ئەگەر داۋالاش توغرا ئېلىپ بېرىلسا، بۇ ئىككىلەمچى ئالامەتلەرمۇ دەرھال يوقاپ كېتىدۇ. بولۇپمۇ بالىلاردا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ، قىسقىسى داۋالغۇچى يۇرەكلىكرەك بولۇشى، ئىككىلەمچى ئالامەتلەردىن قورقۇپ كەتمەسلىكى لازىم.

داۋالاش خولپرا مەيلى قايسى سەۋەبتىن بولمىسۇن، بۇزۇلۇپ سۇيىتى ئۆزگەرگەن ماددىنى، ئىچى سۇرۇشنى ياكى قۇسۇشنى تىزگىنلەش يولى بىلەن دەرھال توختىتىپ قويماستىن، بەلكى قۇسۇش ياكى ئىچ سۇرۇش ئارقىلىق تولۇق تازىلىنىشىغا يول قويۇش، شۇنداقلا قۇسۇش ياكى ئىچ سۇرۇش يېتەرلىك بولمىسا، مۇناسىپ قۇستۇرغۇچى ياكى سۇرگۈچى دورىلار بىلەن يارىدەم قىلىش، مۇبادا بەدەن زىيادە ئاجىزلاش ئەندىشىسى بولسا مىزاجىغا مۇۋاپىق دورا بېرىپ، ئۇنى توختاتسا بولىدۇ. ئاپىلسىننىڭ پوستىنى شۇمۇپ بېرىشمۇ قۇسۇش ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئەگەر بىماردا قىزىقلىق ۋە ئۇسسۇزلۇق بولسا، تەرياقى پاروق (كىتابنىڭ ئاخىرىدا تونۇشتۇرۇلدى) نى بېرىش مەنپەئەتلىك. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا بىرەر ئىسسىق دورىنى ھەرگىز بەرمەسلىك لازىم. خولپرا كېسەللىكىدە بىمارنى ھەرىكەتلەندۇرمەسلىك، بىرەر يېمەكلىكمۇ بەرمەسلىك كېرەك. لېكىن ھاجەت كۆچلۈك بولسا، ئازراق يېمەكلىك بەرسە بولىدۇ ھەمدە ئىمكانقەدەر بىمارنى ئۇخلىتىشقا تىرىشىش كېرەك. چۈنكى بۇ كېسەللىكتە بىمارنى تىنچ قويۇش، يېمەكلىك بەرمەسلىك ۋە ئۇخلىتىشتىن ياخشى بىرەر تەدبىر يوق. ئۇخلىتىش ئۈچۈن ئارلىق ئۇخلىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا، بۇ تەدبىرلەرنىڭ بىرەرسى بىمارنى ئۇخلىتىشى مۇمكىن. خولپرا توختىغاندىن كېيىن بەدەن قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن سىڭشىلىك بولغان يېمەكلىكلەرنى ئازراق بېرىش كېرەك.

پايدىلىنىش ئەگەر بىمار كېچىنىڭ ئاخىرى، تاڭ ئېتىشقا يېقىن قۇسسا، كۆپىنچە كىشىلەر بەك قورقۇپ كەتكەنلىكتىن ئالدىراپ - تېنەپ تەرياقى پاروق، قەلەمپۇر ۋە مۇشۇنىڭغا

ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىمار بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەپ، قىزىتمىغا گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

ئەسته تۇتۇش كېرەككى، «دات رەڭدە قۇسۇش» دېيىلىدىغان بىر خىل قۇسۇش بولۇپ، بۇ ناھايىتى خەتەرلىك قۇسۇشتۇر. مەيلى كېچە بولسۇن، مەيلى كۈندۈز بولسۇن، بىماردا ئايلىنىش ۋە ئاجىزلاش بولىدۇ. ئەگەر كۆڭۈل ئىلىشقاندا سوغۇق سۇ ئىچسە؛ بۇ خىل قۇسۇشنىڭ زەھىرىنى باسىدۇ. قىسقىسى، ئەتىگەندە كۆڭۈل ئىلىشىپ قۇسۇش بولۇپ، ئايلىنىش ۋە باشقا ئەھۋاللار بولسا، تەرياقى پارۇقنى بېرىش مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر ئايلىنىش ۋە باشقا ھېچقانداق ئالامەت بولمىسا، بىرەر دورا ئىشلەتمەستىن، بەلكى بەدەندىكى «تەبىئەت كۈچى»نىڭ بىر تەرەپ قىلىشىغا تاپشۇرۇش، توققۇز سائەتكىچە يېمەكلىك بەرمەسلىك، ئايلىنىش بولسا كۈنجۈت يېغىغا جوزنى يۇمشاق ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەننى ئىلمان ياغلاش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئىشتىھانىڭ ئازلىشى ۋە ئىشتىھا يوقلىش

ھەر ئىككىلا كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئوخشاش بولۇپ، ئەگەر كېسەللىك سەۋەبى يېنىكرەك بولسا «ئىشتىھانىڭ ئازلىشى»، ئەگەر كېسەللىك سەۋەبى ئېغىر بولۇپ، قورساق پەقەت ئاچمىسا، «ئىشتىھا يوقلىش» دېيىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى كۆپ، ئاساسلىقى:

① ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا پەيدا بولغان ماددىسىز ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش: ② ئاشقازاندا خىلتىلار يىغىلىۋىلىش: ③ پۈتۈن بەدەن خام خىلتىلار بىلەن توشۇپ كەتكەن بولغاچقا، جىگەر ئاشقازاندا ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تەلەپ قىلمايدۇ (تەر تۆشۈكچىلىرى ئېتىلىپ قېلىپ تېرە قاتتىقلىشىپ قالغان، سەۋەبتىن ماددا ئالمىشىش ئاخىرقى مەھسۇلاتلىرىنىڭ تارقاپ كېتەلمەسلىكى)؛ ④ جىگەرنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشى ياكى جىگەردە ياكى ئۆچەيدىن جىگەرگە ئوزۇقلۇق ماددىلارنى سۈمۈرگۈچى كۆك تومۇرلار (ماسارىقا) توسۇلۇش؛ ⑤ ئاشقازان كىرىش ئېغىزى بىلەن تال ئوتتۇرىسىدىكى يولدا توسالغۇ پەيدا بولۇش؛ ⑥ ئاشقازان كىرىش ئېغىزى سېزىمىنىڭ يوقاپ كېتىشى.

كېسەللىك ئالامىتى بۇ كېسەللىك ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، شۇنىڭغا خاس ئالامەتلەر ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ. مېڭىدە بىرەر نورمالسىزلىق كۆرۈلگەن سەۋەبتىن تال بىلەن ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئوتتۇرىسىدىكى يولغا توسۇلۇش چۈشكەن سەۋەبتىن تەبىئىي سەۋدا ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا ئوبدان قۇيۇلالمغانلىقتىن، «ئىشتىھا كېمىيىتىش»، «ئىشتىھا تۇتۇلۇش». بولار ئوتتۇرىسىدىكى پەرق ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا تەبىئىي سەۋدا قۇيۇلالماي قالغان ئەھۋال ئاستىدا، چۈچۈمەل تەملىك

يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ئىشتىها پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە ئاشقازان كىرىش ئېغىرنىڭ سېزىمى يوقلىپ كەتكەن ئەھۋال ئاستىدا چۈچۈمەل تەملىك يېمەكلىكلەرنىڭمۇ ئىشتىهانى ئېچىشقا پايدىسى بولمايدۇ.

پايدىلىنىش قانداق ۋاقىتتا ئەزالار ئوزۇقلۇق ماددىلارغا ئېهتىياجلىق بولسا، ئەزالار قان تومۇرلاردىن سۈمۈرۈش شەكلى بىلەن ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تەلەپ قىلىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاشلا قان تومۇرلار جىگەردىن، جىگەر ماسارىقا تومۇرلاردىن، ماسارىقا تومۇرلار ئاشقازاندىن ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تەلەپ قىلىدۇ. ئاشقازان كىرىش ئېغىزى زىيادە سەزگۈر، ئورۇق بولغاچقا، ئۇ ھەزىم جەريانىدىكى مەزكۇر سۈمۈرۈلۈشلەرنى دەرھال سېزىدۇ - دە، شۇ ۋاقىتتىنلا ئۆزىدە تالدىن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا سەۋدا قۇيۇلىدۇ. ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا قۇيۇلغان سەۋدا خىلىتى ئۆزىنىڭ قېرىقلىقى ۋە چۈچۈمەللىكى بىلەن ئاشقازاننى غىدىقلاپ، ئاشقازان مۇسكۇلىنى قىسقارتىدۇ. بۇ ھالەت «قورساق ئېچىش» دېيىلىدۇ. شۇڭا، يۇقىرىقى ئامىللارنىڭ قايسىبىرىدە نورمالسىزلىق كۆرۈلسە، ئىشتىها تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

داۋالاش مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدا تەڭشەش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ (يەنى ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدا تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، بېھىگە ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى، سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدا سامساق بىننە، زەنجىۋىلگە ئوخشاش ئاشقازاننى قىزىتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ). ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىدىن بولغىنىدا (كېسەللىك پەيدا قىلغان خىلىتنى ئېنىقلاپ، شۇنىڭغا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ) مادىدا تەنقىيە قىلىنىدۇ. تەر تۆشۈكچىلىرى ئېتىلىپ، تەر ۋاقتىدا بەدەن سىرتىغا چىقالمای، بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغان بولسا، ئىلمان مۇنچىدا يۇيۇندۇرۇپ، تېرە تەر تەزلىرىنىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، جىگەر زەئىپلىكى بۇ كېسەلگە سەۋەب بولغان بولسا جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئەگەر تال بىلەن ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئوتتۇرىسىدىكى يول توسۇلۇپ قالغاندىن بولغان (تالدا مىزاج بۇزۇلۇش پەيدا قىلغان خىلىتنى ئېنىقلاپ، ئۇنىڭغا مۇناسىپ مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ) بولسا، تال كېسەللىك ماددىسىدىن تازىلىنىدۇ (تەنقىيە قىلىنىدۇ) ھەمدە «تال چوڭىيىش» نى داۋالاشتىكى باشقا تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ سېزىمى يوقلىپ كەتكەن ئەھۋال ئاستىدا مېڭىدىن بىر نېرۋا ئۆپكە ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا كەلگەن بولۇپ، بۇ ئاداشقان نېرۋىنىڭ بىر شاخچىسى، شۇڭا مېڭىنى قۇۋۋەتلەش كېرەك. مېڭىنى قۇۋۋەتلىگەندە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ سېزىمىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

پايدىلىنىش بەزىدە ئىشتىهانىڭ بۇزۇلۇشى كەم قانلىق، تاماقنى ۋاقتى قەرەلىدە يېمەسلىك، غەم - ئەندىشە ۋە باشقا سەۋەبلەردىن بولۇپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا مۇناسىپ بولغان

روھىي ۋە دورىلىق داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئەگەر ئۇچەي قۇرتى سەۋەبىدىن قورساق ئاچمىغان بولسا، قۇرتقا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ (بۇ قورساق قۇرتى دېگەن مەزمۇندا سۆزلىنىدۇ). مۇشۇنىڭغا ئوخشاش كېسەلگە نېمە سەۋەب بولغان بولسا، شۇنىڭغا قارىتا مۇناسىپ تەدبىر قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئىشتىھانى ئاچقۇچى دورىلار سىركەنجۈبىل سەپەرجەلى، شەربىتى لىمون (بۇلارنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى كىتابنىڭ ئاخىرىدا تونۇشتۇرۇلدى)، سىركىگە چىلانغان كۆك پىنىنە، سىركىگە چىلانغان پىياز، تۇزلىغان بېلىق، ئاچچىق ئانار، پىنىنە شەربىتى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا دورىلار.

ئىشتىھانىڭ بۇزۇلۇشى

ئىشتىھانىڭ بۇزۇلۇشى — يېگىلى بولمايدىغان نەرسىلەر، مەسىلەن: سېغىز، كۆمۈر، ھاك ۋە باشقا نەرسىلەرنى يېگۈسى كېلىپ قالىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ھامىلدار ئاياللاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەلنى «بەتتەمنى ياقتۇرۇش كېسىلى» (ۋەھەم) دەپمۇ ئاتايدۇ. مەن بىر ئايالنى ئۇچراتقانىدىم. ئۇ ئايال پاختا ۋە قەغەز يېيىشكە ئامراق بولۇپ قالغانىكەن.

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئاشقازاندا بۇزۇق خىلتلارنىڭ يىغىلىۋالغانلىق سەۋەبىدىن ئاشقازاندا خىلتتا قارشى بولغان نەرسىلەرنى يېگۈسى كېلىپ قالىدىغان ئەھۋال پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئاشقازاننى بۇزۇق خىلتلاردىن تازىلاش (مەن قايسى خىلتتىن بولغان بولسا، شۇ خىلتتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىنى ياكى شۇ خىلتتىنىڭ قۇستۇرغۇچىلىرىنى بېرىپ تەنقىيە قىلىش) كېرەك. ھامىلدار ئاياللاردا بۇ خىل ئىشتىھانىڭ بۇزۇلۇشىنى بەدەندىكى تەبىئەت كۈچىنىڭ بىر تەرەپ قىلىشغا تاپشۇرساق بولىدۇ. چۈنكى ھامىلدارلىقنىڭ 3 - ئېيى ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن بۇ كېسەللىك ئۆزلۈكىدىن يوقلىپ كېتىدۇ.

كەپتەر باچكىسىنىڭ سۆڭىكىنى قورۇپ چايناپ بېرىش ۋە ئۇنىڭ سۈيىنى يۇتۇپ بېرىش بىلەنمۇ يات نەرسىلەر جۈملىدىن سېغىز يېيىش ئادىتى مەيلى ھامىلدارلىقتا بولسۇن ياكى باشقا سەۋەبلەردىن بولسۇن ئۇنى يوقىتىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش كەكلىك، تورۇلغا ۋە توخۇ چۈچىسىنىڭ سۆڭىكىنى قورۇپ چايناپ بېرىش ۋە سۈيىنى يۇتۇۋېتىش ھەمدە جۈۋىنە ۋە زىرىنى چايناپ سۈيىنى يۇتۇشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

ئىت ئىشتىهاسى

بۇ كېسەللىكتە بىمار قانچە كۆپ يېسىمۇ قورسىقى تويمايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، ئەگەر ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا يېنىك دەرىجىدىكى سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش پەيدا بولۇپ، سېزىمچانلىقنى تۆۋەنلىتىپ قويغان بولسا، ئۇسسۇزلۇق كەم ۋە قورساق كۆپۈش كۆپ بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا جۇڭنە، مەستىكى ۋە باشقا دورىلارنى چايناپ بېرىش ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا جوز، سۇمبۇللارنى (سوقۇپ قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ) ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا تېڭىپ، ئۇستىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك. مىزاج بۇزۇلۇش بىلەن بىرگە بەلغەم خىلتى غالىب بولسا، ئاۋۋال ھەببى قوقيا، ھەببى ئايارەج (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ئىشلىتىپ، بەلغەم خىلتىنى تەنقىيە قىلىش لازىم.

ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى سەۋدا خىلتىنىڭ تالدىن ئاشقازانغا ئادەتتىكى مىقدارىدىن كۆپ قۇيۇلۇشتىن بولغان بولسا، ئاشقازان بوش (يېمەكلىك كىرمىگەن) ھالەتتە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا قاتتىق سانجىق ۋە كۆيۈشۈش پەيدا بولىدۇ. غىزا يېمىگۈچە كۆيۈشۈش پەسەيمەيدۇ.

داۋالاش مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سەۋدا مادىسى نەتىقيە قىلىنىدۇ. ئوڭ قولىنىڭ باسلىق ياكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. تال ساھەسىگە ئوتلۇق ھىجامەت (لوڭقا) قويۇلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئاشقازان ياكى ئومۇمىي ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەن سەۋەبتىن بولغان بولسا، ئىسسىقلىق ئېشىپ كېتىشنىڭ سەۋەبلىرى ئالگىرى مەۋجۇت بولغان بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك.

ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى بەلغەم خىلتى بولۇپ، ئۇ مېڭىدىن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا قۇيۇلۇپ، مۇشۇ ئورۇندا ئاچچىق تەمگە ئۆزگەرگەن بولسا، ئاچچىق كېكىرىش بولىدۇ. دەسلىپىدىلا نەزلە بولغان تارىخى بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا نەزلە سۇيۇقلۇقنىڭ قۇيۇلۇشىدىن توسۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ (بۇ نەزلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

ئەگەر ئاشقازان ئۈچەي قۇرتى بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولغان بولسا، بىمار نېمىنى يېسە قۇرت ئۆزى شورىۋالىدۇ. مۇشۇ ۋەجىدىن ئوزۇقلۇق ماددىلار ئەزالارغىچە يېتىپ بارالماي، بۇ كېسەلنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى ۋە داۋالاش «قورساق قۇرتى» دېگەن مەزمۇنغا قارالسۇن.

كالا ئىشتىهاسى

بۇ كېسەللىكنى گرىك تىلىدا «ئوپقان» (بولىمۇس) دەپ ئاتايدۇ. بۇ كېسەللىكتە ئاشقازان بىر لوقما غىزادىمۇ سەسكىنىدۇ، شۇڭا ئاشقازاندا ئاچلىق سېزىمى قەتئىي بولمايدۇ. ئەمما باشقا

بارلىق ئەزالار ئوزۇقلۇق ماددىلارغا ئېھتىياجلىق بولۇپ، ئاچلىق ھالىتىدە بولىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ كېسەلگە «ئاچلىق» دېگەن ئاتالغۇ قوشۇپ قويۇلغان. يۇقىرىدا بايان قىلىنغاندەك ئاچلىق ئەسلىدە ئاشقازان كىرىش ئېغىزى مۇسكۇلىنىڭ قىسقىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئەمما بۇ كېسەللىكتە بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئەزالارنىڭ ئاچلىق ھالىتىدە ئىكەنلىكىنىڭ ئالامىتى بىرەر روشەن سەۋەبسىز بىمارنىڭ ئورۇقلاپ، بەدەن قۇۋۇتى تۆۋەنلەپ كېتىشىدۇر، كېسەللىك ئۇزاقراق دەۋاملاشسا بىمار ئايلىنىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئايلىنىش بولغان بولسا «ئايلىنىپ كېتىش» بابىدا سۆزلەنگەن ھوشسىغا كەلتۈرۈش ئۇچۇن ئاندىن كېيىن سەۋەبىگە قارىتا مۇۋاپىق داۋالاش قىلىنسا بولىدۇ. ئەگەر بەدەن قۇۋۇتى ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، تەنقىيە قىلىش چارىسىنى قوللانماسلىق كېرەك. ھەر ھالدا ئاشقازانىنى قۇۋۇتەلەش، ئاشقازان مىزاجىنى تەڭشەشنى ئالدىنقى شەرت قىلىش لازىم.

قورساق ئېچىپ ئايلىنىپ كېتىش

بۇ كېسەللىكتە ئادەم ئاچلىققا تاقەت قىلالمايدۇ. ئەگەر ئاچقاندا غىزالىنالمىسا، ھوشىدىن كېتىدۇ.

داۋالاش ھەرقانداق ۋاقىتتا يېمەكلىكنى تەييارلاپ قويۇش، ناخۇش ئانار ياكى ئالمىنىڭ سۈيىگە توم نانىنى (بىرقەدەر قېلىن نان) چىلاپ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى قۇۋۇتەلەنگەنگە قەدەر يېگۈزۈپ بېرىلىدۇ.

كۆپ ئۇسساش

كۆپ ئۇسساش ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى ھەقىقىي كۆپ ئۇسساش، يەنە بىرى ساختا كۆپ ئۇسساش. ھەقىقىي كۆپ ئۇسساش كېسىلىدە بەدەندىكى قىزىقلىقنى بېسىش، خۇراپ كەتكەن تەبئىي بەدەن ھۆللۇكىنى تولۇقلاش ئۇچۇن «تەبئەت كۈچى» سۇ تەلەپ قىلىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى سوغۇق سۇ ئىچكەندە ئۇسسۇزلۇق پەسىيىدۇ، بەدەندە قۇرۇق ئىسسىقلىق غالىبلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ساختا كۆپ ئۇسساش بولسا ئاشقازاندا شورلۇق بەلغەم خىلىتى، گەجسمان بەلغەم خىلىتى، كۆيگەن سەۋدا خىلىتى يىغىلىۋالغان بولىدۇ. شۇڭا «تەبئەت كۈچى» مۇشۇ ماددىلارنى تازىلاش مەقسىتىدە سۇ تەلەپ قىلىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن ئۇسسۇزلۇق پەسىيىدۇ ھەمدە كېسەل پەيدا قىلغان ماددىغا مۇناسىپ ھالدا ئېغىز تەمى ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. بۇ خىل كۆپ ئۇسساشنىڭ روشەن ئالاھىدىلىكى ئەگەر بىمار

ئۇسسۇزلۇققا سەۋر قىلالىسا، سۇ ئىچمىسە، ئۇسسۇزلۇق ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ.

داۋالاش قايسى ئورۇندا قىزىش ئالامىتى مەۋجۇت بولسا، مەسىلەن: ئاشقازان، جىگەر كۆكرەك، ئۆپكە يۈرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ قايسىبىرىدە قىزىقلىق (هارارەت) بولسا، هارارەت پەيدا قىلغان كېسەلنى پەرقلەندۈرۈپ، شۇ ئەزاغا سوغۇقلۇق يەتكۈزۈشكە تىرىشىش كېرەك. ئۆپكە كۆكرەك، ئۆت، يۈرەكتە قىزىقلىق (هارارەت) بولسا، سوغۇق هاۋادىن نەپەس ئېلىش ھەمدە سوغۇق تەبىئەتلىك پۇرىتىلمىلار (مەسىلەن: كاھۇنىڭ سۈيىگە نېلۇپەر يېغى ئارىلاشتۇرۇپ پۇرىتىلما تەييارلاپ) نى پۇراش ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەردە قىزىقلىق بولسىمۇ، سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن ئۇسسۇزلۇق دەرھال يوقايدۇ. لېكىن قىزىقلىق نەپەس ئەزالىرىدىمۇ ياكى ھەزىم قىلىش ئەزالىرىدىمۇ بۇنى ئايرىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەللىك سوغۇق خىلىتلارنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، ئىسسىق سۇغا سىركەنجۇبىل ئارىلاشتۇرۇپ قۇستۇرۇلىدۇ. بەدىيان ئەرقى ئىچكۈزۈلىدۇ. توخۇ گۆشى ۋە نوقۇت سۈيى ئىستېمال قىلدۇرۇلسا بولىدۇ. سامساقنى ھەسەلگە قوشۇپ بېرىشمۇ مۇشۇ خىل كۆپ ئۇسساش كېسىلىنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن. لېكىن شورلۇق بەلغەم خىلىتى پەيدا قىلغان قىزىشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان كۆپ ئۇسساشنى داۋالاشتا، ئەرقى بەدىياندىن باشقا ئىسسىق دورا بېرىلمەيدۇ. ئەگەر بەدەندە ئازراق قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامىتى بولسا، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. بادام يېغى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى بارلىق دورىلار ئىچىدە ھەممىدىن مەنپەئەتلىك دورىدۇر. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق يۇقىرى قىزىتما، جىگەر ياللۇغىنىڭ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنى داۋالاشتا قىزىتما ۋە جىگەر ياللۇغىغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ (بۇ ئۆز نۆۋىتىدە تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ).

پايدىلىنىش كۆپىنچە بەدەندە كۆپ مىقداردا قان يوقىتىش بولغاندىن كېيىن، سەپرا خىلىتى غالىب كەلگەن سەۋەبلەر ۋە (تۇزلىغان بېلىق ئىستېمال قىلغان سەۋەبتىن ئاشقازاندا چاپلاشقاق ماددا پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن كۆپ ئۇسسىغان بولسا، ئاۋۋال سوغۇقلۇق قىلىش، ئاندىن كېيىن چاپلاشقاق بەلغەم خىلىتىنى تازىلاپ چىقىرىش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ (مەسىلەن: بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىللىرىنى بېرىش ياكى سېرىقچېچەك قاينىتىللمىسىغا سىركەنجۇبىل قوشۇپ، ئىلمان ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش ۋە باشقىلار).

قار يېيىشتىنمۇ ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى توغرىسىدا تېۋىپلار ئوتتۇرىسىدا ئوخشىمىغان قاراشلار بار. (مەسىلەن: ئۇستاز قۇتبىدىن ئىيىرازى: قار ئاشقازانغا كىرگەندىن كېيىن ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇقى بىلەن بەلغەم خىلىتى ۋە ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى قويۇلدۇرۇپ قويىدۇ، نەتىجىدە ئاشقازان ھەزىم سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاشقازان توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقىدا تۇرۇپ قېلىشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇ ئاشقازاننىڭ هارارىتى (قىزىقلىقى) نى ئاشۇرۇپ، زىيادە ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ، دەپ قارايدۇ. جامال قەرشى بولسا مۇز تۇتقاندا سوغۇق

بىلىنمىسمۇ، ئەمما گاز هالىتىدىكى ماددىلارنىڭ سوغۇق هاۋادىكى بىرىكىشىدىن ئىبارەت بولغاچقا، ماددىي تەسىر جەھەتتىن ئىسسىق بولۇپ، بەدەننى قىزىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. نەتىجىدە ئۇسسۇزلۇقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇنى داۋالاشتا لىمون شەربىتى ۋە سىركەنجۈبىل بېرىلسە، ئۇسسۇزلۇق پەسەيپ قالىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش نۇرغۇن يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: پىياز، سامساق ۋە باشقىلارنى ئىستېمال قىلغاندا زىيادە ئۇسسۇزلۇقنى پەيدا قىلسا، مىزاجىغا رىئايە قىلغان ئاساستا ئۇ پەسەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئاشقازان يالليۇغى

ئاشقازان يالليۇغى مەيلى قايسى مادىددىن (قايسى نورمالسىز خىلىتتىن) بولمىسۇن، ئۇنىڭدا ئاغرىش ۋە قىزىتما بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئىسسىق خىلىتلارنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، قىزىش ۋە ئاشقازاندىكى ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ. ئەگەر سوغۇق خىلىتلارنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، قىزىتما ۋە ئاغرىش يېنىكرەك بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئىسسىقلىقى ۋە سوغۇقلۇقى ئېشىپ كەتكەنگە مەخسۇس بولغان ئالامەتلەر ئىپادىلىنىپ چىققان بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر ئىسسىق خىلىتلار (قان، سەپرا) دىن بولسا قان ئېلىنىدۇ ھەمدە كۆچلۈك سۈرگە دورىلىرىنى بېرىشتىن، قوستۇرۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئەگەر بىماردا قەۋزىيەت بولسا، خىيارشەنبەر ئېتىنى قۇرۇق ئىتئۈزۈمى، تەمرى ھىندى، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسىغا قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. يالليۇغنىڭ دەسلىپىدە سەندەل ۋە مامسانى يۇمشاق سوقۇپ (قاياق سۇ بىلەن) زىماد تەييارلاپ (ئاشقازان ساھەسگە) زىماد قىلىنىدۇ. ئۈچ كۈندىن كېيىن ئارپا ئۇنى، ئاق لەيلى ۋە قىزىلگۈلنى ئەرقى گۈلدە ئېزىپ (ئاشقازان ساھەسگە) چېپىلسا بولىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك سوغۇق خىلىتلار (بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرى) نىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، ئالدى بىلەن (مائۇل ھەسەل بىلەن) بەلغەم خىلىتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئۇزۇم دەرىخى شېخىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى، سەئدى كۇفى، ئىزخىر، سۇمبۇل قاتارلىقلارنى سىركىدە ئېزىپ، ئىسسىق هالدا ئاشقازان ساھەسگە زىماد قىلىنىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا، زۇپا قاينىتىلمىسىغا خىيارشەنبەر ئېتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ. سەۋدا خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان يالليۇغدا ئاشقازان ساھەسىدە قاتتىقلىق بولىدۇ. ئەگەر قىزىش بولمىسا بىرەر ئەنجۈر يېغىغا خىيارشەنبەر ئېتى (پۇنۇس) قوشۇپ، ئۈچ كۈن بېرىلسە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر ئاشقازان يالليۇغى سوزۇلما بولۇپ قالغان بولسا، قۇرسى سۇمبۇل بېرىلىدۇ (بۇنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى كىتابنىڭ ئاخىرىدا تونۇشتۇرۇلدى)

ئاشقازان يىرىكلىق ئىششىقى

ئاشقازان ئىششىقىنىڭ ماددىسى تارقالماي بىر ئورۇندا يىغىلىپ يىرىڭ پەيدا قىلسا «ئاشقازان يىرىكلىق ئىششىقى» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر يىرىكلىق ئىششىق ئىسسىق خىلىتلاردىن بولغان بولسا «خوراج» دەپ ئاتىلىدۇ. ئاشقازان يالۇغىدا يىرىڭ يىغىلىپ پىشىپ ئېغىز ئالغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى «كۆكرەك پەردە يالۇغى» ۋە «ئۆپكە يالۇغى» نىڭ بايانلىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى.

داۋالاش ئەگەر كېسەللىك ماددىسى يىغىلىپ، يەنى ئېغىز ئېلىشقا تەييارلانغان بولسا شۇمشا، ھەمشىپچەك ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئىنەكپىتى يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئوبدان يىرىڭ يىغىلغانغا قەدەر چېپىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئېغىز ئالسا تېخى ياخشى. ئۇنداق بولمىسا قايناق سۇ ياكى يېڭى سۈت ئىچكۈزۈلىدۇ ھەمدە يىرىكلىق ئىششىق بار ئورۇننى بېسىپ ئېغىز ئالدۇرۇلىدۇ، ئېغىز ئېلىپ بولغاندىن كېيىن سۈت بىلەن مائۇلھەسەل ۋە ياكى شېكەر سۈيى تاكى يىرىڭ تازىلانغانغا قەدەر ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن كۈندۇر، خۇنسياۋشان، ئانارگۈلى، كەھرىۋا، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنى سۇفۇپ قىلىپ، يارا ئەسلىگە كەلگەنگە قەدەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئوزۇق ئارپىنىڭ سۈيى ياكى مېغىزلاردىن تەييارلانغان ھالۋىلار بېرىلىدۇ.

ئاشقازان يارىسى ۋە ئاشقازان مۇدۇرى

ئاشقازان يارىسى ۋە ئاشقازان مۇدۇرىنىڭ ئالامتى - چۈچۈمەل، ئۆتكۈر (غىدىقلىغۇچى) يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ئاغرىش كۈچىيىپ قالىدۇ. ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان مۇدۇرىنىڭ ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا ياكى ئاشقازانىنىڭ ئۈلدا ئىكەنلىكىنى ئاغرىش ئورنىدىن بايقىۋالغىلى بولىدۇ.

داۋالاش قان ئېلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن دەسلىپىدىلا ئاشقازان يالۇغىنى داۋالاشتىكى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. قارا مۇزايلىق كالىنىڭ چۈچۈمەل قېتىقىغا تاباشىر، قىزىلگۈل، پاقىيوپۇرمقىنىڭ ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاشقازاندىكى مۇدۇرلار يىرىڭ يىغقان بولسا، ئاشقازان يالۇغىنى داۋالاشتا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر ئارقىلىق ئاۋۋال يىرىڭنى تازىلاش، ئاندىن كېيىن يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ھەرۋاقىت يىرىڭنى تازىلاشقا سەل قارىماسلىق كېرەك. بىر نەچچە كۈن مۇدۇرنى

يىرىڭدىن تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ، بىرنەچچە كۈن يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش مەقسىتىدە خىيارشەنبەر تالقىنى كاسىنە بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچى سۇركەش بولسا، قۇرسى تاباشىر قابىز ۋە قورۇلغان ئارپا تالقىنى بېرىلىدۇ.

قورساق كۆپۈش

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئاشقازان مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى، سۈپىتى ئۆزگەرگەن غىزالارنى ئىستېمال قىلىش ياكى ئاشقازاندا نورمالسىز خىلتلارنىڭ يىغىۋېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامىتى ھەم داۋاسىنى «ھەزىم ئاجىزلىقى»، «ئاشقازان مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى» دېگەن مەزمۇندىن كۆرۈۋالسا بولىدۇ. لاچىندانىنى قىزىلگۈل ئەرقىدە قاينىتىپ ئىچكۈزۈشمۇ پايدىلىق.

كېكىرىش، ئەسنەس ۋە كېرىلىش

كېكىرىش ــ ئاشقازاندىكى يەل ئېغىز ئارقىلىق چىققان ۋاقىتتىكى ھالەت. ئەسنەش ــ ئادەم ئىختىيارسىز ئېغىزنى ئېچىشقا مەجبۇر بولغان ھالەت كېرىلىش ــ ئادەم پۈتۈن بەدىنىنى سوزۇشقا مەجبۇر بولغان ھالەت بولۇپ، بۇ ئۈچ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى بەدەندە گازلارنىڭ (نورمالسىز) ھاسىل بولۇشىنىڭ كۆپلۈكى، ئاشقازان ۋە بەدەندە يەلنىڭ كۆپ پەيدا بولغانلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىش (يەنى مىزاجغا مۇۋاپىق سۈرگە دورىلارنى ياكى قۇستۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش)، ھەزىمنى كۈچلەندۈرۈش كېرەك. بەدىيانىنى يۇمشاق ئېزىپ، گۈلقەنتەكە قوشۇپ ئىستېمال قىلىش، ئىپارنى مۇناسىپ ئۇسۇللار بىلەن ئىستېمال قىلىش بەدەندىن يەلنى تارقىتىدۇ. شۇنداقلا مەستەكنى ھەسەلگە قوشۇپ بېرىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

قۇسۇش، ھۆ بولۇش، كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە كۆڭۈل غەشلىكى

قۇسۇش ــ ئاشقازانىنىڭ يېمەكلىكلەرنى ئېغىز ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاش ئۇچۇن پەيدا قىلغان ھەرىكىتىنىڭ نامىدۇر.

ھۆ بولۇش ــ ئاشقازانىنىڭ يېمەكلىكلەرنى ئېغىز ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاش ئۇچۇن

ھەرىكەت قىلغان، ئەمما ئاشقازاندىن ھېچ نەرسە چىقمىغان ھالەتنىڭ نامىدۇر.

كۆڭۈل ئىلىشىش ــ قۇسۇشتىن ئىلگىرى بىمارغا ھېلى قۇسۇدىغاندەك مەلۇم بولىدىغان ھالەتنىڭ نامىدۇر.

كۆڭۈل غەشلىكى ــ ئەگەر كۆڭۈل ھەمىشە بولسا كۆڭۈل غەشلىكى (تەقەللبوننەپەس) دېيىلىدۇ.

داۋالاش قايسى خىلىت غالىب بولغان بولسا، شۇ خىلىتنى تەنقىيە قىلىش كېرەك. ئەگەر بىرەر توسالغۇ بولمىسا قۇستۇرۇپ، تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن سىركەنجۇبىلنى ئىلمان سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئاشقازانغا باشقا ئەزالاردىن كېسەللىك ماددىسى يىغىلىپ، بۇ كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلغان بولسا، شۇ ئەزانى تەنقىيە قىلىش، شۇ ئەزانىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىش كېرەك. ئەگەر قۇسۇش بوھران كۈنلىرى يۈز بەرگەن بولسا، ئۇنى توختاتماسلىق لازىم.

سەپرالىق قۇسۇشنى پەسەيتكۈچى، قۇسۇشنى پەسەيتكۈچى دورىلار ئامىلە، كەھرىۋا، تەمرى ھىندى، سېمىز تاباشىر، قورۇلغان ئارپا قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم ياكى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتكەندە، سەپرادىن بولغان قۇسۇشنى پەسەيتىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان قوسۇشنى پەسەيتكۈچى دورىلار ئېگىر، قەلەمپۇر، مەستىكى، قۇرۇق پىننە ھەربىرىدىن يەتتە گىرامئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ تالقانلاپ، ئۈچ گرام مىقداردا ئېلىپ، 36 گرام قىزىلگۈل گۈلقەنتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاندا بەلغەم خىلىتىدىن بولغان قۇسۇشنى پەسەيتىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

چېپىلما (زىماد) سەۋدا خىلىتىدىن بولغان قۇسۇشنى پەسەيتىدۇ. لادەن (بىر خىل دەرەخنىڭ يېلىمى)، ئىكلىلمىلىك، ئۆشنە، نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قورۇغۇچى شەربەتلەر (مەسىلەن: ئەنجىبار شەربىتى) بىلەن خېمىر قىلىپ، ئاشقازان ۋە تال ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ. بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىلىرىدىن بولغان قۇسۇشتا قۇرسى ئىلائۇس (كىتابنىڭ ئاخىرىدا تونۇشتۇرۇلىدۇ) ناھايىتى مەنپەئەتلىك دورىدۇر.

مەزكۇر دورىلاردىن باشقا، كىندىككە يېقىن جايغا، ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا تىلماي لوڭقا قويۇش، قول - پۇتنى مۇجۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش قاتارلىقلار قۇسۇشنى داۋالاشتا ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر قۇسۇش بۇزۇلغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىشتىن بولغان بولسا، بۇزۇلغان غىزانى قۇستۇرۇش ياكى سۈرگە بېرىش ئارقىلىق تولۇق چىقىرىپ تاشلاش لازىم. ئەگەر ئاشقازان زەئىپلىكى كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولغان بولسا ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش كېرەك. ئەگەر ئۈچەيدە قۇرت پەيدا بولغان سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا، قۇرتنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك (بۇ ئۈچەي قۇرتى دېگەن مەزمۇندا ئايرىم سۆزلىنىدۇ).

قان قۇسۇش

قان قۇسۇش ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى، قىزىلئۆڭگەچ ياكى ئاشقازانىنىڭ بىرەر تومۇرى يېرىلغان ياكى ئۈزۈلۈپ كەتكەنلىك ياكى قاناش ئېغىزى شەكىللەنگەن سەۋەبتىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامتى قىزىلئۆڭگەچ ياكى ئاشقازان ساھەسىدە يېقىمسىزلىق بولىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ يارىسىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكى ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئاغرىش بولىدۇ.

داۋالاش باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ، زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق قان چىقىرىۋېتىلىدۇ. قول - پۇتنى مۇجۇش، پاچاققا لوڭقا قويۇش، قان توختاتقۇچى دورىلار (بېھى سۈيىگە ئانارگۈلى، كۈندۇر، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنى ئارىلاشتۇرۇپ)نى بېرىش مەنپەئەتلىك. ئۈزۈملۈكنىڭ ئۇرۇقىنى ئالماي ئىستېمال قىلىپ بېرىش قاناش ئېغىزىنى ئېتىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر قىزىلئۆڭگەچ قانىغان بولسا، قان توختاتقۇچى دورىنى ئاز - ئازدىن ئۈزۈندا ئېچىپ بېرىش كېرەك، قۇرسى كوھلى (كىتابنىڭ ئاخىرىدا تونۇشتۇرۇلدى) تومۇر يېرىلىپ پەيدا بولغان قان قۇسۇش ئۈچۈن مەنبەئەتلىك. بۇنىڭدىن باشقا پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى، سېمىزئوت سۈيى قاتارلىقلارمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

جىگەر، تال ياكى باشقا بىرەر زەربە يەتكەن سەۋەبتىن قان بۇ ئورۇنلاردىن ئاشقازانغا قويۇلۇپ قۇسۇق ئارقىلىق چىقىدۇ. بۇنىڭ ئالامتى قايسى ئەزادىن قام كەلگەن بولسا، شۇ ئەزادا يېقىمسىزلىق بولىدۇ.

داۋالاش مەيلى قان قايسى ئەزادىن كەلسۇن ھەممىسىنىڭ داۋاسى قان ئېلىشتۇر، شۇنىڭ بىلەن بىرگە كېسەللەنگەن ئەزانىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، قان ئالغاندا قانىنى ئاز - ئازدىن بىر نەچچە قېتىم ئېلىش، ئەگەر قان بەك كۆپ بولسا، بىر قېتىملا كۆپ مىقدارda قان ئالسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازان يارىسىنىڭ سەۋەبىدىن قان قۇسۇش بولغان بولسا، ئاشقازان يارىسىغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ، ئۇ ئىلگىرى بايان قىلىنىپ بولدى.

ئەگەر كۆكرەك ساھەسىگە تاياق تەككەن سەۋەبىدىن قان قۇسۇش بولغان بولسا، قان ئالغاندىن كېيىن كۆك ماش، موغاس، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى، سەبرە مۇرمەككىلەرنى نامازشامگۈلى كۆكىنىڭ ئۇسارىسىدە يۇغۇرۇپ، تاياق تەككەن ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. قۇرسى كەھرىۋادىن تۆت گرامنى قورۇلغان سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرىسى ھەمراھلىقىدا بەرسە قان ئالمايمۇ مەزكۇر زىماد بىلەن ساقىيىپ كېتىشى مۇمكىن.

ئاشقازاندا قان ۋە سۇت ئۇيۇپ قېلىش

ئەگەر باشقا ئەزالاردىن ئاشقازانغا قان قۇيۇلۇپ ئاشقازاندىن ۋاقتىدا چىقىپ كېتەلمىسە، ئاشقازاندىكى تۆۋەن تېمپېراتۇرىنىڭ تەسىرىدە ئۇيۇپ قالىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش سۇ ئىچىلسە، ئاشقازان سوۋۇپ كەتكەن بولسا ياكى بىرەر ئۇيۇشچان يېمەكلىك (مەسىلەن: بوتىلاق ئوغۇز سۈتى) ئىشلىتىش سەۋەبىدىن سۈت ئاشقازاندا ئۇيۇپ قالىدۇ. ھەربىرىنىڭ ئالامىتى كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە سوغۇق تەرلەش بولىدۇ. جۇغ - جۇغ بولۇشمۇ مۇمكىن.

داۋالاش سىرىقچىچەك ۋە پىنىنى قاينىتىپ، سىركەنچۆل ئارىلاشتۇرۇپ ئىسسىق پېتى ئىچكۈزۈلىدۇ. بارلىق ھايۋاناتلار جۈملىدىن توشقانىنىڭ ئوغۇز سۈتى ئۇيۇپ قالغان قان، ئۇيۇپ قالغان سۈتنى ئېرىتىش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك. توشقان ئوغۇز سۈتىنىڭ ئالاھىدىلىكى سۇيۇق سۈتنى ئۇيۇتىدۇ، ئۇيۇپ قالغان سۈتنى ئېرىتىدۇ.

پايدىلىنىش كۆپىنچە سۈت ئېمۈاتقان بالىلاردا ئانا سۈتىنىڭ نورمالسىزلىقى، بالا ئاشقازىنىنىڭ ئاجىزلىقى تۈپەيلىدىن سۈت ئۇيۇپ قالىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا ئۇيۇپ قالغان سۈتنى ئېرىتكەندىن كېيىن، مۇشۇ ئانىنىڭ سۈتنى ئېمىتىش ھەمدە بۇ ئورنىغا تۆگىنىڭ، كالىنىڭ ياكى ئۆچكىنىڭ سۈتنى ئېمىتىش ھەمدە بۇ ھايۋانلارنى سۈزاپ ھەم بەرەنجاسىپ بىلەن بېقىپ، ئۇلارنىڭ سۈتنى ئېمىتسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر ئانىنىڭ سۈتىدىن ئايرىلغىلى بولمىسا، ئانىغا سۈپەتلىك غىزالارنى بېرىش، ئارىلاپ تەرياقى پاروق بېرىپ تۇرۇپ ئېمىتسە، بالىغىمۇ ئاز مىقداردا تەرياقى پاروق بەرسە بولىدۇ. بالىنىڭ قورسىقىنى سۈتكە بەك تويغۇزۇۋەتمەسلىك ھەمدە سۈت ئېمىپ بولغاندىن كېيىن قورسىقى يېنىك سىلاپ بېرىلسە بولىدۇ. قۇروق پىنىندىن 18 گرامنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇيۇپ قالغان سۈتنى تېزلا ئېرىتىدۇ.

ھېچ تۇتۇش

بۇ، ئاشقازان ئىچكى قەۋىتىدىكى توقۇلمىلارنىڭ بىردىنلا قىسقىراپ، كېڭىيىش ھەرىكىتىنىڭ نامى بولۇپ، تۇتقاندا بىمار ھېقىلداپ قالىدۇ.

ئەگەر ھېچ تۇتۇش تاماقنى كۆپ يېيىش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، تاماق يېگەندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ داۋاسى تېزدىن ئىسسىق سۇ ئىچكۈزۈپ، غىزانى قۇسۇق ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاش ھەمدە ھەزىمنى كۈچلەندۈرۈش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا لاچىندانە ۋە پىنىنى چايناپ بېرىش بىلەنمۇ ھېچ توختاپ قېلىشى مۇمكىن.

ئەگەر يەلنىڭ سەۋەبىدىن ھېق تۇتۇش بولغان بولسا، ھەزمىنى بۇزىدىغان يەل پەيدا قىلىدىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ھېق تۇتۇش بولىدۇ. بۇ خىل ھېق تۇتۇش كۆپرەك باللاردا كۆرۈلىدۇ. داۋالاشتا يەل تارقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى بىرەر ئۆتكۈر خىلتىنىڭ تەسىرى ياكى ئۆتكۈر دورىنى ئىستېمال قىلغاندىن بولغان بولسا، بۇنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن سىركەنجىۋىلگە ئىلمان سۇ قوشۇپ، قۇستۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازانىنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك لوئابلىق دورىلار (مەسىلەن: بىنەپشە، ئىسپىغۇل...) نىڭ تاتلىقىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەمدە قاينىق سۇغا بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ يۇتۇم - يۇتۇملاپ ئىچكۈزۈش ۋە غىزاسىغا ياماق بېرىش ناھايىتى تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئەگەر بەلغەمى ھۆللۈكنىڭ ئاشقازان يۈزىگە چاپلىشۇالغانلىقىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ئاشقازانغا سۇ تولۇقۇالغان بولىدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ، ئاچچىق كېكىرىش بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ھەببى ئايارەج بېرىپ، بەلغەم خىلتى تەنقىيە قىلىنىدۇ.

ئەگەر سوغۇقتىن ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشى كېسىلىگە سەۋەب بولغان بولسا، سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى روشەن ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ. بۇنى داۋالاشتا يەيدىغان، ئىچىدىغان ۋە سىرتىدىن چاپلىدىغان دورىلار بىلەن ئاشقازانغا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ھېق تۇتۇشنىڭ يەل ۋە بەلغەمى ھۆللۈكنىڭ سەۋەبىدىن بولىدىغان يەنە بىر قىسمى بولۇپ، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى داۋالاشتا نەپەسنى ۋاقتىدا بوغۇپ بېرىش (بىر نەچچە سېكۇنت تىنماي تۇرۇش) ھەممىدىن ياخشى داۋالاش تەدبىرى ھېسابلىنىدۇ. ئاچچىقلىنىش، ھەرىكەت قىلدۇرۇش، چۈشكۈرۈكنى توختۇتۇش ۋە باشقا تەدبىرلەردە روھنىڭ ئىچكى قىسمىدا ھەرىكەت پەيدا بولۇپ، ھېق تۇتۇش پەسىيىدۇ.

ئەگەر ھېق تۇتۇش جىگەر ياكى ئاشقازانىنىڭ يالليۇغى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ۋە داۋاسىنى جىگەر ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى بابىدىن ئىزدىسە بولىدۇ.

پايدىلىنىش كۆپ ساندىكى ھېق تۇتۇشلاردا چۈشكۈرۈك كەلتۈرۈش پايدىلىق، مۇشۇنىڭغا ئوخشاش پىننە سۈيىنى ئاچچىق ئانار سۈيىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈش، سوغۇق سۇنى كۆپرەك ئىچىش، پىندۇق (كەشمىر بادىمى) نى گېلىغا ئېسىپ قويۇش، قۇرقۇتۇش، دارچىن ۋە مەستىكىلەرنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىچكۈزۈشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

ئاشقازانىنىڭ تەتۈر قىسقىرىشى

بۇ كېسەللىكتە بىمار ئازراق لوقما يېسە ھەزىم بولمايدۇ، قۇسۇق ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. بۇ ئاشقازانغا تۇتاشقان ئون ئىككى بارماق ئۈچەينىڭ غىدىقلىنىش سەۋەبىدىن كېلىپ

چىقىدۇ. چۈنكى يېمەكلىكلەر ھەزىم قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن چىقىدۇ. چۈنكى يېمەكلىكلەر ھەزىم قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن مۇشۇ ئۇچەي تەرەپكە ئاقسا، بەدەنىنىڭ «تەبىئەت كۈچى» ئۇچەينى جىددىي غدىقلاپ، ئۇچەينى قىسقارتىپ تەتۈر قىسقىراش ھەرىكىتىنى پەيدا قىلىدۇ ھەمدە ئۇنى قۇسۇش ئارقىلىق يوقىتىدۇ. بۇنى داۋالاش ئۇچەي غدىقلىنىش (ياللۇغلىنىش) نى داۋالاش بىلەن ئوخشاش (ئۆز جايىغا قارالسۇن)

ئاشقازانىنىڭ بىئارام بولۇشى

بۇ كېسەللىكتە ئاشقازاندا بىئاراملىق بولىدۇ. مۇشۇ سەۋەبتىن بىمار گويا قوقاسنىڭ ئۈستىدە سەكرەۋاتقاندەك قاتتىق بىئارام بولۇپ، تىنىم تاپالمايدۇ. بۇ كېسەللىكنى «ئاشقازانىنىڭ قوزغىلىشى» دەپمۇ ئاتايدۇ.

داۋالاش قايسى خىلىت بۇ كېسەلگە سەۋەب بولغان بولسا شۇ خىلىتنى تەنقىيە قىلىش (يەنى بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئىككى خىل بولۇپ، سەپرا خاراكتېرلىك ئىسسىق ماددا ئاشقازاندا پەيدا بولۇشتىن، يەنە بىرى سوغۇق تەبىئەتلىك، غدىقلىغۇچى نەرسىلەر، مەسىلەن: تۇزلۇق، چۈچۈمەل، قېرىق ۋە ئوفۇنەتلىك (پۇرلۇلفان) ماددىنىڭ ئاشقازاندا پەيدا بولۇشىدىن كېيىپ چىقىدۇ. ئاۋۋالقى سەۋەبتىن بولغىنىنى داۋالاشتا ئىلمان سۇغا سىركەنجۇبىل ئارىلاشتۇرۇپ قۇستۇرۇپ، ئاشقازانىنى تازىلىغاندىن كېيىن قورۇلغان ئارپا، تاباشىر ۋە ئامىلە ھەم مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن سۇفۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. سەندەل، كافور، قاپاقنىڭ پوستى قاتارلىقلارنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېرىتىپ، ئاشقازان ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ. كېيىنكى سەۋەبتىن بولغىنىدا سىركەنجۇبىل ھەسىلىگە سېرىقچېچەك قاينىتىلمىسىنى قوشۇپ ئىچكۈزۈش، ماددىنى تارقىتىش مەقسىتىدە بەدىيانىنىڭ سۈيىنى ئەفسەنتىن شەربىتىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

ئاشقازانىنىڭ تىترىشى

بۇ كېسەللىكتىمۇ يۈرەك قوزغىلىشقا ئوخشاش ئاشقازاندا تىترەش ھەرىكىتى يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش كېسەللىك پەيدا قىلغان خىلىتنى ئېنىقلاپ، ئۇنىڭغا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، كېسەللىك ماددىسىنى تەنقىيە قىلىش، ئەگەر ئىسسىقلىق بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولغان بولسا، ئۇنى كېمەيتىش كېرەك.

ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئاغرىقى

بۇ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا پەيدا بولىدىغان ناھايىتى قاتتىق ئاغرىش بولۇپ، بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ قول - پۇتى سوۋۇپ كېتىدۇ، ئايلىنىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

ئاشقازاننىڭ كۆيۈشۈشى

ئەگەر ئاشقازاننىڭ كۆيۈشۈشى پېتىرنان، پىشمىغان مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىق سەۋەبىدىن بولغان بولسا ياكى ئاشقازاندا خام ھۆللۈكنىڭ تۇرۇپ قالغانلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى كېسەل بولۇشتىن ئىلگىرى سىگىش تەس، ھۆللۈكى ئارتۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. يېنىك دەرىجىدە ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازان كۆيۈشۈش تالدىن سەۋدانىڭ قۇيۇلغانلىقى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، قورساق ئاچ چاغدا كۆيۈشۈش زىيادە بولىدۇ. ياغلىق غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندا توختاپ قالىدۇ.

داۋالاش سىگىش تەس، ھۆللۈكى يۇقىرى غىزالارنى ئىستېمال قىلغانلىق سەۋەبىدىن ئاشقازان ئېچىشقان بولسا، قۇستۇرۇش يەنى سېرىقچىچەك ۋە تۇرۇپنىڭ سۇيىگە ھەسەل ۋە تۇز ئارىلاشتۇرۇپ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزالارنى بېرىش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش كېرەك.

ئەگەر سەۋدا خىلتىنىڭ (ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا) قۇيۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سول تەرەپتىن ئۇسەيلىم ياكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن ھېلىلە مۇرابباسى ۋە سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بېرىلىدۇ.

ئاشقازان تۆۋەنلەش

بۇ كېسەللىك ئىككى خىل بولۇپ، بىرى، كېسەللىك ئاشقازاننىڭ ئۆزىدە بولغان بولىدۇ، ئۇنىڭ ئالامتى ھەزىم بۇزۇلىدۇ، كۆكرەك پۇلتايغان بولىدۇ. ئىككىنچىسى، ئاشقازانىنى باشقا ئەزالار بىلەن تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان تارىمۇشلار بوشىشىپ كەتكەن بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامتى قايسى تەرەپتىكى تارىمۇش بوشىشىپ كەتكەن بولسا، ئاشقازان قارشى تەرەپكە ئېگىلگەن بولىدۇ (خۇددى ئاشقازان چېدىرغا ئوخشاش تۆت تەرەپتىن تارىمۇشلار بىلەن باغلانغان بولىدۇ). شۇنداقلا ئاشقازاننىڭ بىر تەرىپى تۆش سۆگىكى بىلەن، ئىككىنچى تەرىپى بەل ئومۇرتقىسى

بىلەن، ئۇچىنچى ئوك تەرەپ، تۆتىنچى سول تەرەپ ئاشقازان تارمۇشلىرى ئارقىلىق باغلىنىپ تۇرىدۇ. ئاشقازان قايسى تەرەپكە ئېگىلگەن بولسا، شۇ تەرەپتە ئېغىرلىق سېزىمى بولىدۇ.

داۋالاش ئىستىرخا ۋە پالەچنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ، سىگىشلىك غىزالار بېرىلىدۇ. خۇش پۇراق، قابىز دورىلار (مەسىلەن: لاچىندانە، قاقىلە، زەرنەپ، سۇمبۇل قاتارلىقلار) ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا «ئاشقازان» توقۇلمىسىنىڭ بوشاپ كېتىشىنى داۋالاشتا بايان قىلىنغان دورىلار بۇ كېسەلگە بېرىلسە ياخشى مەنپەئەت بېرىدۇ.

ئاشقازان توقۇلمىلىرىنىڭ بوشاپ كېتىشى

بۇ، ئاشقازانىنىڭ ناھايىتى ئېغىر دەرىجىدىكى ئىستىرخاسى بولۇپ، ئاشقازانىنىڭ بۆلىكىدە كۆرۈلىدۇ. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى ئىچىدىكى ئەڭ يامان كېسەللىكتۇر.

ئالامىتى ئاشقازانىنىڭ ھەزىم خىزمىتى پۈتۈنلەي يوقالغان بولىدۇ. مەيلى قانداقلا يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان غىزا يېمىسۇن، ئاشقازاندا قەتئىي ھەزىم بولمايدۇ، ئېغىر دەرىجىدە قەۋزىيەت بولىدۇ. ئاشقازان يالليۇغى ياكى ئاشقازان مىزاجى بۇزۇلۇشنىڭ ھېچقانداق ئالامىتى تېپىلمايدۇ.

داۋالاش جاۋارىش (تەركىبى كىتابنىڭ ئاخىرىدىن كۆرۈلسۇن) نى ئىچىدىن بېرىپ، مەستىكى يېغى (تەركىبى، تەييارلىنىشى كىتابنىڭ ئاخىرىدا سۆزلەندى) بىلەن ئاشقازان ساھەسى ياغلىنىدۇ. كەكىلىك ۋە تورۇلغا گۆشلىرى بېرىلىدۇ. توخۇ تاشلىقىنىڭ تاشقى پوستىنى سوقۇپ، تاسقاپ بېرىشمۇ مەنپەئەتلىك.

ئاشقازانىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى

ئەگەر تارتىشىش خاس ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە بولسا ھەزىم بۇزۇلىدۇ، ئەگەر ئاشقازان تارمۇشلىرىدىن بەل تارمۇشى تارتىشىپ قالغان بولسا، ئوزۇقلۇقلار ئاشقازانغا كىرىپلا ئۇچەي تەرەپكە كېتىپ قالىدۇ، بىمار ئوك ياكى سول تەرەپكە ئېگىلىپ قالىدۇ. ئەگەر تۆشكە تۇتاشقان تارمۇش تارتىشىپ قالسا، بىمار قورساق تەرەپكە ئېگىلىپ قالىدۇ. بەلنى رۇسلىغىلى بولمايدۇ.

داۋالاش ماددىنىڭ تولۇپ قېلىشىدىن بولغانمۇ ياكى ئىستىفراغنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغانمۇ ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرىنى ئوبدان تەھلىل قىلىپ، ئاندىن كېيىن تەشەننۇجنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئاشقازانىنىڭ قېتىۋېلىشى

ئاشقازانىنىڭ قېتىۋېلىشى كۆپىنچە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا كۆرۈلىدۇ، چۈنكى بۇنى قول بىلەن سىلاپ بىلگىلى بولىدۇ. شۇڭا، بۇ كېسەللىكنى تونۇش ئۈچۈن باشقا ئالامەتلەرنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق، ئەگەر بۇ قاتتىقلىق ئېغىر بولغاندا قارامۇ بايقىغىلى بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە ئاشقازان توقۇلمىنى بۇزۇلغان بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر بىمارداً ئىسسىقلىق ئالامەتلىرى تېپىلسا (مەسىلەن: ئۇسسۇزلۇق بولسا، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى سېرىق بولسا) باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئاق مومنى گۈل يېغى ۋە بىنەپشە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇن ياغلىنىدۇ ھەمدە گۆشتىن چەكلىنىدۇ. ئەگەر بەدەندە سوغۇقلۇق ئالامەتلىرى تېپىلسا (تىلدا ئاق ياكى كۈل رەڭ گەز بولۇش، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق ياكى توپا رەڭ بولۇش، ئۇسسۇزلۇق بولماسلىق) بابۇنە، سۇمبۇل، بىنەپشە، ئىزخىر، شۇمشا، مۇقەل، ئاچچىق بادام مېغىزى، تۇخۇ يېغى قاتارلىقلاردىن زىمات تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. قويۇق خىلتىلارنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە بولغان دورىلار ئىچىشكە بېرىلسىمۇ ياكى كىلىزما قىلىشقا بېرىلسىمۇ بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكىمۇ يېتەرلىك ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

پايدىلىنىش بەزى ۋاقىتلاردا تال قاتقان سەۋەبتىن قوشنا بولغان ئاشقازان توقۇلمىلىرىدا قاتتىقلىق پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا تال قېتىشنى داۋالاش چارىسى قوللىنىلسا بولىدۇ.

قورساق مۇسكۇلىنىڭ قاتتىقلىشىشى

ئاشقازان ئۇدۇلىدا ئۇزۇنسىغا سوزۇلغان قاتتىقلىق بىلىنىدۇ. قاتقان ئورۇن خۇددى چاشقانىنىڭ قۇيرۇقىغا ئوخشاش بىر تەرىپى توم، يەنە بىر تەرىپى ئىنچىكە بولىدۇ. چۈنكى بۇ كېسەللىكتە ئاشقازاندا بىرەر نورمالسىزلىق بولمىغاچقا، ئاشقازانىنىڭ بارلىق خىزمىتى ساق - سالامەت بولغان بولىدۇ.

داۋالاش ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغىنىنى ئايرىپ، مۇناسىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. يەنى ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغان بولسا، تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن شاھتەررە، تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن قاتارلىقلاردىن قاينىتىلما تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە قۇرۇق بىنەپشە، قىزىلگۈل، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئاق موم، بادام يېغى قاتارلىقلاردىن

قىرۇتى تەييارلاپ يەرلىك ئورۇن ياغلىنىدۇ. زۆرۈر تېپىلسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغان بولسا، قويۇق خىلتىلارنى چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە بولغان دورىلار، مەتبۇخى ئەفتىمۇنغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. ئوشەق، مۇقەل، كۆيدۈرۈلگەن كاللەكەبەسەي يىلتىزى، قۇندۇز قەھرى، زەپەر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، شۇمشا سۈيى ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا ئاشقازان قېتىشنى داۋالاشتىكى تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش ۋە تولغاقلىق ئىچ سۇرۇش

بەزى تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، يۇقىرىقى ئىككى ئاتالغۇ مەنىداش ئاتالغۇلار بولۇپ، ئاشقازان خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ھەر ئىككىسىدە ئىچ سۇرۇش بولىدۇ.

ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولغان بولسا، مەيلى مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى بولسۇن، مەيلى ماددىلىق بۇزۇلۇشى بولسۇن، ئۇنىڭ سەۋەبى ۋە ئالامەتلىرى «ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى»دا بايان قىلىنىپ ئۆتتى، سەۋەبىگە قارىتا مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازانغا مۇدۇر چىققان ياكى ئاشقازاندا يارا پەيدا بولغان سەۋەبتىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىققان بولسا، ئۇلارمۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتتى. بۇ تۈرگە سۇفۇپى زەلەقۇل ئەمئا يۇسۇرى ۋە سۇفۇپى ھەببى رۇمان ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر (بۇلارنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى كىتابنىڭ ئاخىرىدا سۆزلەندى). ئەگەر مېڭىنىڭ نەزلىسى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇ «مېڭە مەنبەلىك ئىچى سۇركەش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ئالامتى ناھايىتى ئۇزۇن ئۇخلىغاندىن كېيىن ئارقا - ئارقىدىن ئىچى سۇركەش بولىدۇ. ئاندىن كېيىن بىر مەزگىل توختاپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا باش كېسەللىكلەرى بايانىدا نەزلىنى داۋالاشتا تونۇشتۇرۇلىدىغان دورىلار بىلەن سەۋەبىگە قارىتا مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش بۇ خىل ئىچ سۇركەش (يەنى مېڭە مەنبەلىك ئىچ سۇركەش)نى ھەرگىزمۇ توختاتماسلىق لازىم. بەلكى پۈتۈن نىشانىنى مېڭىنى كۆچلەندۈرۈش، نەزلىنى پەسەيتىش تەرەپىگە قارىتىش لازىم.

ئەگەر سۇپىتى ئۆزگەرگەن يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن ئىچ سۇركەش بولغان بولسا، سۇيەتلىك غىزالار بىلەن غىزالاندۇرۇش ۋە ھەزمىنى كۆچەيتىش كېرەك.

ئەگەر ئىچ سۇركەش قان تومۇرلارنىڭ خىلتىلار (خام) بىلەن توشۇپ كەتكەنلىكىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى بىمارىدا گەرچە ئىچ سۇركەش بولغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇ سېمىز، كۆچلۈك ھالدا يۈرىدۇ، ئىچى سۈيۈلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قان ئېلىنىدۇ، بەدەن چىنىقتۇرۇش ۋە

بەدەننى ئۇۋۇلاپ بېرىش ھەمدە مۇنچىدا تەرلىتىش ۋە روزا تۇتقۇزۇش تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك جىگەر زەئىپلىكى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى بىمارنىڭ بەدىنى كۇندىن - كۇنگە ئورۇقلاپ كېتىدۇ، ئاق ياكى كۆكۇچ ئىچى سۇرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئىچىدىن يەيدىغان، سىرتىدىن چاپىدىغان دورىلار ئارقىلىق جىگەرنى قۇۋۋەتلەش بىلەن بىرگە ئاشقازاننى كۇچلەندۇرۇش لازىم. بۇ مەقسەتتە جاۋارىش مەستىكى ئىشلىتىلسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

پايدىلىنىش كەيلۇس (ئاشقازان ۋە ئۇچەيدە ھەزىم بولۇپ ئۇماچ ھالىتىگە كەلگەن يېمەكلىك بوتقىسى) ئەگەر ئاشقازاندىن جىگەرگە بارالمىسا، ئاق رەڭلىك ئىچى سۇرۇش بولىدۇ. ئەگەر ماسارىقا تومۇرلىرىغا ئۆتكەندىن كېيىن قايتىپ كەلسە، كۆكۇچ ئىچى سۇرۇش بولىدۇ.

ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشنىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ، «تۇتقاقلىق ئىچ سۇركەش» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا بەلگىلىك ۋاقىتتا تۇتقاقلىق ئىچ سۇرۇش بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، باشقا ئەزالاردىن ئاشقازانغا ماددىنىڭ قۇيۇلغانلىقىدىن ئىچى سۇرىدۇ. تەرەتنىڭ رەڭگىدىن قايسى خىلىتتىن بولغانلىقىنى، قايسى ئەزادىن قۇيۇلغانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. (مەسىلەن: ئىچى سۇرۇش تۇتقاقلىق قىزىش بىلەن بىرگە بولسا ۋە رەڭگى سېرىق بولسا، سەپرا خىلىتىنىڭ غالىبلىقىدىن، تۆت كۇندە بىر قېتىم، ئىچى سۇرۇكى قارا رەڭدە كەلسە، سەۋدا خىلىتىنىڭ غالىبلىقىدىن، كۇندە بىر قېتىم، ئاق رەڭدە كەلسە، بەلغەم خىلىتىنىڭ غالىبلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ). بۇ خىل ئىچ سۇرۇشنىڭ ئالامىتى، ماددا قايسى ئەزادىن قۇيۇلغان بولسا، شۇ ئەزادا ئاغرىش بولىدۇ. ئاغرىش ئىچى سۇرۇپ بولغاندىن كېيىن پەسىيىپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قايسى غالىب بولغان بولسا، شۇ خىلىتىنىڭ مۇنزىج ۋە مۇسھىلىنى بېرىپ، كېسەللىك ماددىسى تەنقىيە قىلىنسا بولىدۇ.

ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، ماسارىقا (ئۇچەيدىن جىگەرگە ئوزۇقلۇق ماددىلارنى توشۇيدىغان كۆك قان تومۇرلار)دا توسۇلۇش بولغان سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتى، جىگەرنىڭ توسۇلۇش (سۇددىسى)دىكى ئالامەتلەر بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. بۇنى داۋالاش جىگەرنىڭ توسالغۇسىنى ئېچىشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، ئۇ ئاشقازان تۈتىلىرىنىڭ يوقلىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا ئاشقازان تۈتىلىرى يوقلىپ كەتكەن بولغاچقا، غىزانىڭ ئاشقازاندا ۋاقىتلىق تۇرالمغانلىقىدىن بۇنى بايقىغلى بولىدۇ. ئاشقازان تۈتىلىرى نابۇت قىلىشچانلىقى يۇقىرى بولغان خىلىتلارنىڭ تەسىرى ياكى ئاشقازانىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان يالليۇغى، ئىسسىق تەبىئەتلىك زەھەرلەرنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن يوقلىپ كېتىدۇ.

داۋالاش كېسەللىك سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن سۇماق، قىزىلگۈل چېچى

(زەرۋاۋەندە)، تاباشىر، فۇپەل، سەندەل، ئانار پوستى، ھۇزۇزى مەككى قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى سۇيى ياكى ئۈزۈم دەرىخىنىڭ يوپۇرمقىنىڭ سقىلغان سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلىندۇ. قورۇلغان ئارپا تالقىنى، ئالما، بادام يېغى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، غىزاسىغا كەكلىك، پاختەك گۆشلىرى بېرىلىدۇ. تاماق يەپ بولۇپ خېلى ئۇزاققىچە ئوڭ تەرەپنى بېسىپ يېتىشقا بۇيرۇلىدۇ. مۇتلەق ھەرىكەت قىلدۇرۇلمايدۇ. بەزى تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، تۇم نان ۋە سۇت بىلەن غىزا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان تۇتۇنىنى ئۈندۈرىدىكەن. ئەگەر سۇرگە دورىسى ئىشلەتكەنلىك سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىققان بولسا، بۇنى داۋالاشتا مۇناسىپ تەدبىرلەر ئارقىلىق ئىچ سۇرۇشنى پەسەيتىش، قېتىقتىن دوغاپ تەييارلاپ ئىچكۈزۈش ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاشقازاننىڭ كېچىكلەپ كېتىشى

ئەگەر ئاشقازان تۇغما كىچىك بولغان بولسا، كېچىكلىكىدىن تارتىپ قانچە سىڭىشلىك، يۇمشاق غىزا بولسۇن، كۆپرەك ئىستېمال قىلسا، سىڭمەي زەرەر قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بۇنداق كىشىلەرگە مقدارى ئاز، ئەمما ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان غىزالار بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازاننىڭ تارتىشچ قېلىشى ياكى ياللۇغلىنىشى سەۋەبىدىن كېچىكلەپ قالغان بولسا، شۇ كېسەللىكلەرنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئون تۆتىنچى باب جىگەر كېسەللىكلىرى

جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى مەيلى ماددىسىز بولسۇن، مەيلى ماددىلىق بولسۇن، ھەرقايسىسىدا جىگەر ساھەسىدە يېقىمسىزلىق بولۇش بىلەن بىرگە، ھەربىر مىزاج بۇزۇلۇشقا خاس بولغان ئالامەتلەر تېپىلىدۇ. مەسىلەن: جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدا ئۇسسۇزلۇق كۆپ، تىلى قۇرۇق (قۇرغاق)، ئىشتىھاسى كەم بولىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، تومۇرى تېز بولىدۇ. سۇيدۇكنىڭ رەڭگى قىزىل، جىگەرنىڭ ئۇدۇلى قىزىق بىلىنىدۇ. قان خىلىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغىنىدا پۇت ـ قولدا ئېغىرلىق بولۇش، ئېغىز تەمى تاتلىق بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلتىدىن بولغان بولسا، بەدەننىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. سەپرالىق قۇسۇش ۋە سەپرالىق ئىچ سۇرۇش بولىدۇ. سوغۇقتىن بۇزۇلغاندا سۇيدۇكنىڭ رەڭگى ئاق، بەدەنلىرى ئېسىلگەن، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق بولۇش، ئۇسسۇزلۇق كەم بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلتىدىن بۇزۇلغان بولسا، سۇيدۇكى نىسبەتەن قويۇق، بەدىنى سوغۇق، بەلغەملىك قۇسۇش ئالامەتلىرى بولىدۇ. جىگەر مىزاجى قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، بەدەننىڭ تېرىلىرى، ئېغىزى ۋە تىلى قۇرۇپ كەتكەن بولىدۇ. ئەگەر سەۋدا خىلتىدىن بولغاندا قورقۇنچاقلىق، خىيالپەرەسلىك بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا كېسەللىك سەۋەبچىسىنى يوقىتىش كېرەك. لېكىن شۇنىمۇ ئەستە تۇتۇش كېرەككى، جىگەر مىزاجى بۇزۇلۇشنىڭ ھەممە قىسمىلىرىدا (مەيلى ئىسسىقتىن بولسۇن، مەيلى سوغۇقتىن بولسۇن) كاسىنە ناھايىتى شىپالىق دورىدۇر. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. زۆرۈرىيىتى بولغان ئەھۋالدا كاسىنەنى خىيارشەنبەر ئېتى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

بۇ يەردە جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا مەخسۇس ئىشلىتىلىدىغان ئىسسىق، سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار يېزىلدى. كېسەللىك سەۋەبى ھەم قەۋزىيەتلىكنى بوشىتىشنى چىقىش قىلىپ ئېھتىياجغا مۇۋاپىق ئېلىپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار كاسىنە سۇيى، ئانار سۇيى (ناخۇش ياكى ئاچچىق

ئانار)، سەندەل شەربىتى، سىركەنجىۋىل، زىخنىڭ سۈيى، قېتىق سۈزمىسى، ئىسپىغۇل لوئابى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار. بۇ دورىلار ئايرىم ياكى بىرقانچىسى قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر ئىچى سۈرۈۋاتقان بولسا، قۇرسى تاباشىر قابىزنى (تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى كىتابنىڭ ئاخىرىدا) بېھى رۇببىسى ياكى ئالما رۇببىسى، جۈملىدىن پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئەگەر بىماردا قەۋزىيەت بولسا، ھېلىلە ۋە خىيارشەنبەر ئېتى قاينىتىلمىسى بېرىش مەنپەئەتلىكتۇر.

جىگەر مىزاجىنىڭ قان خىلىتىدىن بۇزۇلۇشىدا ھەرقانداق تەدبىر قوللىنىشتىن ئىلگىرى قان ئېلىشتىن چەكلەيدىغان بىرەر توسالغۇ بولمىسا، باسلىق ياكى ئەبتى تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. جىگەر مىزاجىنىڭ سەپرا خىلىتىدىن بۇزۇلۇشى كۈچەپ سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش، ئەگەر مۇۋاپىق كۆرسە قان ئېلىشقىمۇ بولىدۇ. سوغۇق دورىلارنى (مەسىلەن: كۆك قاپاق [1] ئۇسارىسى، تەرخەمەك، ئارپا ئۇنى، سەندەل، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۈتنى جىگەر ساھەسىگە زىماد قىلىش بىلەن جىگەرنىڭ قىزىقلىقىنى (ھارارىتىنى) پەسەيتكىلى بولىدۇ. لېكىن جىگەر مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىدا جىگەردە سۇددە پەيدا بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، جىگەر ساھەسىگە زىماد چېپىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئىسسىق دورىلاردىن بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھەسەل بىلەن سېلىنغان گۈلقەنت، ئاساناسىيا، داۋائىل كۇركۇم (بۇ ئىككى دورىنىڭ تەركىبى كىتابىمىزنىڭ ئاخىرىدا تونۇشتۇرۇلدى) ۋە باشقا دورىلار.

بەلغەم خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن، مائۇلئۇسۇل، ھەببى سەبرە (تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى كىتابنىڭ ئاخىرىدا سۆزلەندى) ئىشلىتىش مەنپەئەتلىكتۇر. زۇپا قاينىتىلمىسىنى داۋائىل كۇركۇمدىن تۆت گرام ئېلىپ قوشۇپ ئىسېتمال قىلىشمۇ جىگەرگە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈپ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەشتە ئۆزىگە خاس تەسىرىگە ئىگە. مۇشۇ مەقسەتتە يەنە ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر (كىتابنىڭ ئاخىرىدا سۆزلەندى) قاتارلىقلار بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

تەنقىيىنى بەك ئاشۇرۇپ قىلماسلىق لازىم. چۈنكى ئاشۇرۇپ تەنقىيە قىلغاندا بىمارنىڭ زىيادە جۈدەپ كېتىشىنىڭ ئەندىشىسى بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلىتىدىن جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدا ئىچ سۈركەش قوشۇلۇپ كەلسە رەيھان ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرام ئېلىپ، ئىككىسىنى قوشۇپ قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېرىتىپ ئىستېمال قىلسا ئىچ سۈرۈشنى پەسەيتىدۇ.

جىگەر مىزاجىنىڭ سەۋدا خىلىتىدىن بۇزۇلۇشىدا مەتبۇخى ئەفىتمۇن ياكى ھەببى

ئۇسارە — دورىلارنى يېتەرلىك سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئۈزلۈكسىز قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، يەنە قاينىتىپ قويۇلدۇرۇپ، ئۇماچتەك ئۇيۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئەفتىمۇن (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) لار بىلەن سەۋدا خىلىتى تەنقىيە قىلىنسا بولىدۇ. لېكىن تەنقىيە قىلىشتىن ئىلگىرى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن مائىلجەبىن (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ئىچكۈزۈلىدۇ. جىگەر ساھەسىگە ھۆللەشتۇرگۈچى قىرۇتىلار (بۇ ئومۇمىي قىسمىدا سۆزلەندى) نى چېپىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك. لېكىن ھەددىدىن زىيادە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكىمۇ بولمايدۇ. چۈنكى بۇنىڭدىن قورساقتا سۇ چۈشۈشنىڭ ئەندىشىسى تۇغۇلۇپ قالىدۇ.

ئۇزۇقلاندۇرۇش بىمارنىڭ ئەمەلىي ئېھتىياجىغا مۇناسىپ غىزالار بىلەن ئۇزۇقلاندۇرۇلسا بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك مۇرەككەپ بولسا، داۋالاشنىمۇ مۇرەككەپ قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

جىگەر زەئىپلىكى

جىگەر زەئىپلىكى مەيلى قايسى سەۋەبتىن بولسۇن، ئۇنىڭدا كۆپىنچە چوڭ تەرەت ۋە كىچىك تەرەت گۆش يۇغان سۇنىڭ رەڭگىدە كېلىدۇ. بىمارنىڭ بەدىنى ئورۇق، ئىشتىھاسى كېمەيگەن ياكى پۈتۈنلەي يوقالغان بولىدۇ. ئوڭ تەرەپ بىقىندا يېتىم قوۋۇرغىغا قەدەر يېتىپ بارغان تارتىشىش بىلەن يەڭگىل ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. جۈملىدىن غىزالانغاندىن كېيىن كەيلۇس جىگەر تەرەپكە سۈرۈلگەندە بۇ ئەھۋال تېپىك بولىدۇ. بىمارنىڭ رەڭگى كۆكۈچ ياكى ئاققا مايىل بولىدۇ. بەدە سېرىق ياكى جىگەر رەڭگە مايىل بولىدۇ.

ھەربىر ئەزادا تۆت كۈچ (قۇۋۋەت) بولۇپ، سۈمۈرۈش كۈچى (قۇۋۋەتنى جازبە)، تۈتۈپ تۇرۇش كۈچى (قۇۋۋەتنى ماسسكە)، ھەزىم قىلىش كۈچى (قۇۋۋەتنى ھازىمە)، چىقىرىپ تاشلاش كۈچى (قۇۋۋەتنى دافىئە) دىن ئىبارەت. تۆۋەندە جىگەردىكى بۇ ھەربىر كۈچنىڭ ئاجىزلاپ قالغانلىقىغا ئالامەتلەر تونۇشتۇرۇلىدۇ.

جىگەرنىڭ تارتىش كۈچى (قۇۋۋەتنى جازبە) ئاجىزلاپ قالغاندا چوڭ تەرەت ئاق، يۇمشاق، مىقدارى كۆپ كېلىدۇ، بەدەن ئورۇق بولىدۇ.

جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى (قۇۋۋەتنى ھازىمە) ئاجىزلاپ قالغاندا بىمارنىڭ مۇسكۇللىرى بوش، چىرايى ئېسىلىپ قالغاندەك بولۇپ قالىدۇ، چوڭ تەرەت گۆش يۇغان سۇنىڭ رەڭگىدە كېلىدۇ، بىمارنىڭ سۈيدۈكى ئاق بولىدۇ.

جىگەرنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى (قۇۋۋەتنى ماسسكە) ئاجىزلاپ قالغاندا جىگەر ئۇزۇقلۇق ماددىلارنى ساقلاپ تۇرالمىغان بولغاچقا، ئۇزۇقلۇقلار جىگەردە ئوبدان ھەزىم بولماي، چوڭ تەرەت ۋە سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق، چوڭ تەرەپنىڭ مىقدارى كۆپ، بىمارنىڭ بەدەنلىرى بوشىشىپ كەتكەن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچىنىڭ ئاجىزلاپ

كېتىشىدە بايان قىلىنغان ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى كۆرۈلىدۇ. چۈنكى جىگەرنىڭ تۈتۈپ تۇرۇش كۈچى ئاجىزلاپ قالسا، ئوزۇقلۇق ماددىلار بەلگىلىك مۇددەتتە جىگەردە توختاپ تۇرالمىغان بولغاچقا، ھەزىم قىلىش كۈچى ئوزۇقلۇق ماددىلارغا قارىتا تولۇق ھەزىم قىلىشنى ئېلىپ بارالمايدۇ - دە، جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى ئاجىزلاشتا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر تۈتۈپ تۇرۇش كۈچى ئاجىزلاپ كەتكەندىمۇ كۆرۈلىدۇ.

جىگەرنىڭ چىقىرىپ تاشلاش كۈچى ئاجىزلاپ قالغاندا، سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەت ئاقۇچ، مىقدارى ئاز كېلىدۇ، بىمارنىڭ بەدىنى بوشىشىپ كەتكەن بولۇپ قەۋزىيەت بولىدۇ. چۈنكى جىگەرنىڭ بىر خىل كۈچى (قۇۋۋەتى) نىڭ بەزى خىزمەتلىرى ياكى مۇتلەق كۆپچىلىك خىزمەتلىرى ئاجىزلاپ قالىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش جىگەرنىڭ بىر كۈچى (قۇۋۋەتى) ياكى بىر قانچە كۈچى ئاجىزلاپ قالىدۇ. بۇلارنى مەزكۇر ئالامەتلەردىن ئېنىقلاش مۇمكىن.

ئەگەر جىگەرنىڭ مۇتلەق كۆپچىلىك كۈچلىرى ئاجىزلاپ قالسا، قان سۇيۇقلۇقىدىن سۇنى ئايرىپ، تومۇرلارغا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان كۈچىمۇ ئاجىزلاپ كەتكەن بولغاچقا، قاندىن سۇ تەركىبىنى ئوبدان ئايرىلماي، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى دەسلەپتە گۆش يۇغان سۇنىڭ رەڭگىدە، كېيىن قىزىلغا مايىل كېلىدۇ.

داۋالاش ئەگەر جىگەر زەئىپلىكىنىڭ سەۋەبى جىگەر زەئىپلىكىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ تەدبىرلىرى جىگەر مىزاجىنىڭ بوزۇلۇشىدا بايان قىلىنىپ بولدى. ئەگەر جىگەرنىڭ توسۇلۇشى، يالليۇغلىنىشى ياكى جىگەرنىڭ يېرىلىشى ۋە باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇلار تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ:

ئەگەر باشقا ئەزا كېسەللىكىنىڭ شېرىكچىلىكىدە كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا كېسەللەنگەن ئەزاغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش بىلەن بىرگە جىگەرنى قۇۋۋەتلەشكە يېتەرلىك ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

ھەرھالدا خۇش پۇراق دورىلار ۋە غىزالارنى ئىستېمال قىلىش جىگەر زەئىپلىكىنى داۋالاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. جىگەرنىڭ چىقىرىپ تاشلاش كۈچى ئاجىزلاپ قالغاندا ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىش مەنپەئەتلىك.

جىگەر تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى

بۇ كېسەللىكتە جىگەرنىڭ بوشلۇقلىرى ۋە قان تومۇرلىرىدا قويۇق چاپلاشقان خىلتىلار (مەسىلەن: قويۇق قان خىلتى، قويۇق سەۋدا خىلتى، قويۇق بەلغەم خىلتى قاتارلىقلار)

يغىلىپ توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ.

كېسەللىك ئالامىتى قانىنىڭ ئىشلىنىشى يېتەرسىز بولۇپ، بەدەننىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. گۆش يۇغان سۈنىڭ رەڭگىدە ئىچى سۇرىدۇ، جىگەر ساھەسىدە ئېغرىلىق بولىدۇ. ئەگەر توسۇلۇش جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىدا بولسا، جىگەر ساھەسىدە ئېغرىلىق زىيادە بولىدۇ، بىمارنىڭ سۈيدۈكى سۇيۇق، ئاز كېلىدۇ. جىگەرنىڭ ئۈيمان قىسمىدا بولسا، چوڭ تەرەت سۇيۇق، مىقدارى كۆپ كېلىدۇ.

جىگەر تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى بىلەن جىگەر يالىلۇغنىڭ پەرقى تۆۋەندىكىدەك:

جىگەر يالىلۇغدا قىزىتما بولۇپ، جىگەر ساھەسىدە شىددەتلىك ئاغرىش بولىدۇ. جىگەرنىڭ توسۇلۇشدا ئېغرىلىق زىيادە بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر توسۇلۇش جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىدا بولسا، مىزاجغا مۇۋاپىق سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر (مەسىلەن: ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغان بولسا، تۈز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى (تۇخۇمى خىيارىن)، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان قاتارلىقلارنىڭ تاتلىقىنى ئېلىپ، سىركەنجۈبىل سادىدە بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر مىزاج سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا ئاسارۇن، دارچىن، ئەفتىمۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تاتلىقىنى چىقىرىپ، سىركەنجۈبىل ئۇسارىسى ياكى سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ ھەمدە جىگەر ساھەسىگە جوئىد (چاڭگاك)، ئەفسەنتىن رۇمى، زىراۋەندە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، كاسنە كۆكىنىڭ ئۇسارىسى بىلەن زىماد تەييارلاپ چىپىلىدۇ) نى بېرىپ، ئەگەر توسۇلۇش جىگەرنىڭ ئۈيمان قىسمىدا بولسا، مىزاجغا مۇۋاپىق مۇسھىل بېرىش، مۇناسىپ چىپىلمىلارنى جىگەر ساھەسىگە چىپىش ھەمدە ئوزۇقلۇقنىمۇ مىزاجغا رىئايە قىلغان ئاساستا بېرىش كېرەك.

ئەگەر قورۇغۇچى (قابىز) يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغانلىق سەۋەبتىن جىگەردە توسۇلۇش پەيدا بولغان بولسا، سۈت، شېكەر، ھالۋا، بادام يېغى، سېمىز توخۇنىڭ شورپىسى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەنمۇ يوقىلىپ كېتىدۇ. ئەگەر جىگەر قان تومۇرلىرى تۇغما تار بولغان سەۋەبتىن توسۇلۇش پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامەتلىرى بالىلىقتىن تارتىپ ئاشكارىلىنىشقا باشلىغان بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سىكىش تەس بولغان غىزالاردىن پەرھىز قىلىپ، ھەمىشە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار (مەسىلەن: سىركەنجۈبىل بۇزۇرى مۆتىدىل، سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ھار قاتارلىقلار) بىمارنىڭ ئەسلىي مىزاجىنى چىقىش قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ.

جىگەر گە ئوزۇقلۇق توشۇغۇچى تومۇرلارنىڭ توسۇلۇشى

بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامىتى ئاشقازان ۋە قورساقتا، جىگەر ساھەسىدە تارتىشىش ھەم ئېغرىلىق بولىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەردە بىرەر قانداق ئاغرىش سېزىمى بولمايدۇ. لېكىن بىمارنىڭ چوڭ تەرىتى ئاق ھەم ئارپا ئېشىدەك كېلىدۇ. بىمار ئورۇقلاپ كېتىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاش جىگەرنىڭ توسۇلۇشىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

جىگەرنىڭ يەلدىن كۆپۈشۈشى

بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامىتى ئوڭ قوۋۇرغىلارنىڭ ئاستىدا تارتىشىش بىلەن بىرگە ئاغرىش بولىدۇ، ئېغرىلىق بولمايدۇ ۋە يەنە قىزىتمىمۇ بولمايدۇ، يېمەكلىك ھەزىم بولۇپ بولغاندىن كېيىن كۆپۈشۈش (ئېسىلىپ ئاغرىش) كۈچىيىدۇ.

داۋالاش جاۋارىش كۇمۇنى ۋە دىنار شەربىتى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) بېرىلىدۇ. ناشتىدا مۇنچىدا يۇيۇندۇرۇلىدۇ. تۇز بىلەن كۆممىقوناقنى خالتىغا چىگىپ ئىسسىتىپ، جىگەر ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق (مەسىلەن: بەلغەم خىلتى غالىب بولسا جاۋارىش شەھرىيان بىلەن، سەپرا خىلتى غالىب بولسا جاۋارىش سەپەرجىل مۇسھىلى بىلەن، سەۋدا خىلتى غالىب بولسا مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىلسە بولىدۇ. (كىتابنىڭ ئاخىرىدا قارالسۇن) ياكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ ھەمدە يەل تارقاتقۇچى غىزالار (مەسىلەن: دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن پىشۇرغان كاۋاپ، پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا زىرە، پىنىە سېلىپ تەييارلانغان شورپا) بېرىلىدۇ.

جىگەر ئاغرىقى

جىگەر ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى، توسۇلۇشى ياكى جىگەرنىڭ كۆپۈشۈشى بولسا، بۇلار يۇقىرىدا بايان قىلىندى. ئەگەر سوغۇق ناشتىدا ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن ياكى مۇنچىغا چۈشكەندىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچىشتىن بولغان جىگەر ئاغرىقى (شەرقە) بولسا ياكى جىگەر يالليۇغى، جىگەر يېرىلىش، ئۆت تېشى ۋە ئۆت قۇمى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، بۇلار ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

سوغۇق سۇ ئىچىشتىن جىگەر ئاغرىش

ناشتىدا ياكى قاتتىق جىسمانىي ئەمگەكتىن كېيىن ياكى مۇنچىدىن چىقىپلا سوغۇق سۇ ئىچىلسە، سۇ كەيپىيات جەھەتتىن تەڭشەلمەيلا جىگەرگە يېتىپ بارغا بولغاچقا، قاتتىق ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ كلاسسىك كىتابلاردا «شىرقە» دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش رەختنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، جىگەرگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. سۇمبۇل، مەستەكىلەر بىلەن زىمات تەييارلاپ، جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ ھەمدە جىگەر ساھەسىگە ئىسسىق سۇ قۇيۇپ بېرىش تېزدىن ئارام بېرىدۇ.

ئەگەر تېۋىپ بۇ كېسەللىكى داۋالاشتا خاتالىق سادىر قىلسا، نەتىجىدە قورساققا سۇ چۈشۈش ياكى جىگەر يالليۇغى كېلىپ چىقىدۇ.

جىگەر يالليۇغى

جىگەر يالليۇغى قانىدىنمۇ، سەپرادىنمۇ بولۇش مۇمكىن. ئۇنىڭ ئالامىتى: قىزىش، ئۇسساش، جىگەردە ئېغرىلىق بولۇش، ئاغرىش، كۆپۈشۈش بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، خىلىتقا ئالاقىدار باشقا ئالامەتلەر تېپىلىدۇ. يالليۇغنىڭ جىگەرنىڭ ئويمان قىسمىدا ياكى دۆڭچە قىسمىدا ئىكەنلىكىنى پەرق ئېتىش جىگەر توسۇلۇشتا بايان قىلىنىپ بولدى. بۇلاردىن باشقا، جىگەرنىڭ ئويمان قىسمىدىكى يالليۇغدا قۇسۇش، كۆڭۈل ئىلىشىش، قول - پۇتنىڭ سوۋۇپ كېتىش ئالامەتلىرى بولغان بولىدۇ. ئەگەر يالليۇغ جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىدا بولسا، ئۆتكۈر يۆتەل، دەم سقىلىش، سۈيدۈك توتۇلۇش، تۆش سۆڭەك ئاستىدا تارتىشىش، جىگەر ساھەسىدە ھىلال ئاي شەكىللىك يالليۇغنىڭ بولۇشى بۇنىڭ مەخسۇس ئالامىتىدۇر.

داۋالاش قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر يالليۇغدا ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ھەمدە بىر نەچچە قېتىم قان ئېلىۋېتىلىدۇ. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن كاسنە سۈيى، ئىتئۈزۈمى سۈيى، ئىككى خىل ئانار سۈيى (تاتلىق، ئاچچىق ئانار سۈيى) قەنتلىك سىركەنجۈبىل قوشۇپ بېرىلىدۇ، ئاندىن كېيىن يالليۇغ جىگەرنىڭ ئويمان قىسمىدا بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بەرمەستىن، بەلكى چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلاردىن پەقەت مېۋىلەرنىڭ سۈيى ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئەگەر بۇنى تېخىمۇ كۈچلۈك قىلىشقا توغرا كەلسە، خىيارشەنبەر ئېتىنى كاسنە شىربى، ئىتئۈزۈمنىڭ ئۇسارىسى سۈيى بىلەن قوشۇپ بېرىش تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر يالليۇغ جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىدا بولسا، سۈيدۈك

ھەيدىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، قەۋزىيەت ئاغرىقنى كۈچەيتىپ قويغىنى ئۈچۈن، قەۋزىيەتنى بوشاتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك. قەۋزىيەتنى يوقىتىش ئۈچۈن، ناھايىتى يېنىك دەرىجىدىكى يۇمشاتقۇچى دورىلار كۈپايە قىلىدۇ، مەسىلەن: بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، ئىسپىغۇل لوئابى، ئارپا سۈيى ۋە باشقىلار.

قاندىن بولغان جىگەر ياللۇغىنىڭ دەسلىپىدە ياكى ئۇنىڭدىن كېيىن ماددىلارنى تارقاتقۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى ئىككى خىل خۇسۇسىيەتلىك دورىلارنى قوشۇپ، جىگەر ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ. لېكىن دەسلىپىدە ماددىنى قايتۇرغۇچى، كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلارنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ. ئارىلىقتىكى مەزگىلدە بولسا، ھەر ئىككى خىل خۇسۇسىيەتتىكى دورا باراۋەر مىقدارىدا بولسا بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان جىگەر يالليۇغىدا قان ئالغاندىن باشقا، قان خىلتىدىن بولغان جىگەر يالليۇغىنى داۋالاشتا بايان قىلىنغان داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. ئەمما كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا پەقەت ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ئارپا ئۇنى، سەندەل، قىزىلگۈل ئەرقى، كاسنە سۈيى، سىركە قاتارلىقلار. ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا يۇقىرىقى نۇسخىغا ئازراق كافۇر قوشۇپ قويۇشقىمۇ بولىدۇ. ئەگەر جىگەر يالليۇغى بەلغەم خىلىتىدىن بولسا، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق كۆپ بولىدۇ، قىزىتما بولمايدۇ. ئەگەر يالليۇغىنىڭ سەۋەبى شورلۇق بەلغەم خىلىتىدىن بولغان بولسا، بۇ چاغدا بىمارنىڭ چىرايى، تىلى ۋە چوڭ تەرىتىنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ، ئاغرىش نىسبەتەن كەم بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر يالليۇغ جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىدا بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار (مەسىلەن: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، بەدىيان، جۇۋىنە، كاسنە يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ تاتلىقىنى ئېلىپ، سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ) بېرىلىدۇ.

ئەگەر يالليۇغ جىگەرنىڭ ئويمان قىسمىدا بولسا قورسىق ئەفسەنتىن، قۇرسىق رەۋەن قاتارلىقلار بىلەن مۇسھىل بېرىلىدۇ، ئاندىن كېيىن مۇناسىپ تەڭشەش تەدبىرلىرى (جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەدبىرى) قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىزخىر، مەستىكى، سۇمبۇل، ئاسارۇن، زىراۋەندە، لوك مەغزۇل، ئۇردان، زەپەر قاتارلىقلاردىن قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ. تەنقىيدىن كېيىن نوقۇت سۈيى، كەكلىك گۆشىنىڭ شورپىسىغا نوقۇت، زىرە، دارچىن سېلىپ خۇش پۇراق قىلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر جىگەرنىڭ يالليۇغى سەۋدا خىلىتىدىن بولسا، جىگەر ساھەسىدە قاتتىقلىق بولىدۇ.

داۋالاش سەۋدانىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ، ئاندىن كېيىن جىگەر ساھەسىگە ئاق موم تەركىبلىك مەلھەملەر چېپىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ماددا پىشىپ قاتتىقلىق يوقاپ، يۇمشاقلىق پەيدا

بولسا، سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ ھەمدە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ (مەسىلەن: مائۇلھەسەل ۋە سىركەنجۈبىل بۇزۇرىغا ئوخشاش). ئەگەر مۇڭاپىق كەلسە قان ئالسىمۇ بولىدۇ، بۇنىڭ مەنپەئىتى ناھايىتى تېز كۆرۈلىدۇ.

بىر پىيالە تۆگە سۈتىنى قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزۈشمۇ ناھايىتى پايدىلىق. ئەگەر جىگەرنىڭ يالليۇغى ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولسا قان ئېلىنىدۇ. گىل ئەرمىنىدىن ئۇچ گرام ئېزىپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، زىراۋەندە، گىل ئەرمىنى، ناماشامگۈلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سۇقۇپ قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر. ئاقلانغان نوقۇت، جۇكگو رەۋىنى ھەربىرى 10 گرام، مۇمىيا يەتتە گرام. بۇلارنى ئېزىپ بىنەپشە يېغى ياكى ئىككىنچى بىر ياغلارغا قوشۇپ يۇغۇرۇپ، جىگەر ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ. باشقا تەدبىرلەر يۇقىرىدا بايان قىلىندى. ئېھتىياجغا مۇڭاپىق ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

قورساق مۇسكۇلى يالليۇغى

قورساق مۇسكۇلىدا پەيدا بولغان يالليۇغ مەيلى ئۇزۇن، مەيلى كەڭ بولسۇن، ئەمما بىر تەرىپى قېپلىن، يەنە بىر تەرىپى نېپىز بولىدۇ، لېكىن يالليۇغنىڭ شەكلى ھەرگىز جىگەر يالليۇغىدەك ئايسىمان شەكىلدە بولمايدۇ، بۇنىڭدىن جىگەر يالليۇغى بىلەن قورساق مۇسكۇلى يالليۇغىنى پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ.

داۋالاش قان ئېلىش ۋە مۇسھىل بېرىش، يالليۇغنىڭ دەسلىپىدە پەقەت ماددىلارنى قايتۇرغۇچى (سوغۇق قابىز دورىلار) يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. يالليۇغ ماددىسىنىڭ قېتىپ قېلىشىدىن ئەنسىرىمەسلىكى بولىدۇ. يالليۇغنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە پەقەت ئىسسىق قايتۇرغۇچى چېپىلمىلار يەرلىك ئورۇنغا چېپىلسا بولىدۇ. چۈنكى كېسەللىك رەئىس ئەزالار (باشقۇرغۇچى ئەزالار - يۈرەك، مېڭە، جىگەر) دا بولمىغاچقا، زىماد چېپىش بىلەن قۇۋۇتىنىڭ تارقاپ كېتىشىدىن قەتئىي ئەندىشە قىلمىسىمۇ بولىدۇ. جىگەرگە چېپىلىدىغان چېپىلمىلار پەقەت ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار ۋە ئىششىق تارقىتىدىغان دورىلار بىلەنلا چەكلىنىشى كېرەك. يالليۇغ ماددىسى پىشسا ئۆزلۈكىدىن ئېغىز ئېلىشنى ياكى ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلار (مەسىلەن: ئەنجۈر مونىكى، شۇمشا، بابۇنە، ئاق لەيلى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان مەلھەم) بىلەن ئېغىز ئالدۇرۇشقا ساقلاپ ئولتۇرماسلىق، دەرھال تىغ بىلەن تېشىپ ئېغىز ئالدۇرۇۋېتىش كېرەك. چۈنكى كېچىكىپ ئېغىز ئالدۇرۇلسا، قورساق مۇسكۇلى ۋە قورساق پەردىسى بۇلغىنىپ قالىدۇ ھەمدە يىرىڭنىڭ ئىچكى تەرەپكە ئېغىز ئېلىپ قېلىشىنىڭ خەتىرى تۇغۇلۇپ قالىدۇ.

جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى

جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىنى داۋالاش «ئۆپكە ياللۇغى»، «ئاشقازان يىرىڭلىق ئىششىقى»نى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئەگەر كېسەللىك ماددىسى ئۈچەي تەرەپكە مايىل بولسا، يەڭگىل سۈرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى بۆرەك تەرەپكە مايىل بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى قورساق بوشلۇقى تەرەپكە مايىللاشقان بولسا، «ئەزالاردا ئارتۇق سۇ يىغىلىپ قېلىش — سۇلۇق ئىششىق» (ئىستىسقا) كېلىپ چىقىشنىڭ خەۋپى تۇغۇلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا قورساققا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقائى زىققە) نىڭ داۋاسىنى قىلىش كېرەك، مۇشۇنداق قىلغاندىمۇ ناھايىتى تەسلىكتە دورىنىڭ ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

ئەسكەرتىش ئەگەر ياللۇغ ماددىسى پىشقاندىن كېيىن ئولتۇرۇشۇپ ئىككىلەمچى ئالامەتلەرمۇ يېنىكلىسە، بۇنىڭ ئەكسىچە چوڭ تەرەت ۋە سۈيدۈكتە يىرىڭ چىقمىسا، چىققان تەقدىردىمۇ ئاز چىقسا، ياللۇغ ماددىسى قورساق بوشلۇقىغا ئېغىز ئاپتۇ، دەپ چۈشىنىشكە بولىدۇ.

جىگەر يۈزى مۇدۇرى

بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامىتى جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىغا قوشۇلۇپ، جىگەر ساھەسىدە كۆيۈشۈش بولىدۇ، ھەتتا جىگەرنىڭ سىرتقى تەرەپ تېرىسىدىمۇ مۇدۇر پەيدا بولۇشى مۇمكىن ھەمدە ئارىلاپ ـ ئارىلاپ توڭلاپ، تىترەش پەيدا بولۇشىمۇ مۇمكىن. بۇنى داۋالاش جىگەر مىزاجىنىڭ ماددىلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

جىگەر بىئارام بولۇش

بۇ كېسەللىكتە جىگەر تەرتىپسىز قوزغىلىپ تىترەيدۇ، گويا بىرەر نەرسىنى جىگەرگە پۈركۈۋاتقاندەك مەلۇم بولىدۇ، لېكىن تېزلا بۇ ھالەت يوقاپ كېتىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى جىگەرنىڭ توسۇلۇشىدىن ئىبارەت. بۇنى داۋالاشتا جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش (بۇ مەقسەتتە سىركەنجىۋىل بۇزۇرىغا مامىرانچىنى، زەپەر، زىراۋەندە ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش مۇناسىپ توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىش)، ئوڭ قولنىڭ ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

جىگەر قېتىش

جىگەردە قېتىش پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى يېمەكلىك ئاشقازاندا ھەزىم بولغاندىن كېيىن قۇسىدۇ، جىگەر ساھەسىدە سانجىلىش ۋە ئاغرىش بولىدۇ، جىگەر ساھەسىنى سىلاپ كۆرگەندە ياكى ئىنچىكىلەپ قارىغاندا ياللۇغ ياكى قاتتىقلىق سېزىلىشى مۇمكىن. بۇلاردىن باشقا، يەنە بىر ئالامەت، ئوڭ قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن تومراق نەشتەر بىلەن تىغ ئۇرۇپ، قان ئېلىپ تەكشۈرۈپ كۆرگەندە قان سۈيۇقلۇقىنىڭ تېگىدە قۇمغا ئوخشاش ئۇششاق زەرچە كۆرۈنىدۇ. بۇنى داۋالاش بۆرەك تېشىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ (بۇ بۆرەك كېسەللىكلىرىدە سۆزلىنىدۇ).

جىگەر كېچىكىلەپ قېلىش

بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامىتى ئاشقازان كېچىكىلەپ كېتىشتە بايان قىلىنىپ ئۆتتى، داۋالاشتىمۇ شۇنىڭغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ، شۇنداقلا جىگەرنى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بېرىلىشى لازىم. مەسىلەن: ئايارەج پەيقىرا، مائۇلھەسەل، بۇزۇرى شەربىتى ۋە باشقىلار.

جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش

جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش ئالتىگە بۆلۈنىدۇ:

1. يىرىڭلىق ئىچ سۇرۇش — بۇ جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىنىڭ ئېغىز ئېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنى داۋالاش جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىدا سۆزلەندى.

2. گۆش يۇغان سۇدەك ئىچ سۇرۇش: بۇ جىگەر زەئىپلىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولىدۇ. مۇشۇ خىل ئىچ سۇرۇشنى داۋالاشتا شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا قۇرۇق ئۇزۇم ئىستېمال قىلىش تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر، دەيدۇ.

3. قانلىق ئىچ سۇرۇش — بۇنى جىگەر مەنبەلىك قانلىق ئىچ سۇرۇش دەپ ئاتايدۇ. بەدەندە پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش ھادىسىسى بولماي تۇرۇپ، بەدەنىنىڭ قان بىلەن توشۇپ قېلىش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، قانداق ۋاقىتتا قاناش بولسۇن، قان بىردىنلا كۆپ مىقداردا كېلىدۇ. ئەمما ئۇزۇندا - ئۇزۇندا بىر قېتىم قانلىق تەرەت كېلىدۇ. بۇلاردىن باشقا تومۇرلاردا قان تولۇپ

قېلىشنىڭ باشقا ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ. ئەمما بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇش ياكى قان تولۇپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان ھەم پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا ئاشقازان، ئۇچەيدە يېمەكلىك بولمغان ۋاقىتتا قان توختىماي كېلىپ تۇرىدۇ. ئۇلاردىن باشقا ئۇرۇلغان ۋە سوقۇلغان تارىخى بولغان بولىدۇ.

داۋالاش قان تومۇرلاردا قان تولۇپ قېلىشتىن بولغىنىدا ئىچ سۇرۇشنى ھەرگىز توختاتماسلىق، ناۋادا ئېغىر دەرىجىدە ئاجىزلاپ قېلىش ئېھتىمالى بولسا توختاتسىمۇ بولىدۇ. كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا قان ئېلىنىدۇ. قول - پۇتنى باغلاش ياكى باشقا ئۇسۇللار بىلەن جىگەردىكى كېسەللىك ماددىسىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىشقا تىرىشىش، قان ئالغاندا بىرنەچچە قېتىم، لېكىن ئاز - ئازدىن ئېلىش كېرەك. ئەگەر ئىچ سۇرۇشنى پەسەيتىشكە تۇغرا كەلسە، قۇرسى كەھرىۋا (كىتابىنىڭ ئاخىرىدا سۆزلىنىدۇ)نى سېمىزئوت كۆكى ۋە پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن بېرىش، غىزانى كېمەيتىش كېرەك. قان تومۇرلاردا ماددىلارنىڭ تولۇپ قېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشتىمۇ يۇقىرىقى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللانسا بولىدۇ. لېكىن ماددىلارنىڭ تولۇپ قېلىشى پەيدا قىلمىغان بولسا، كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش ھەمدە قۇرسى نەپسۇددەم (كىتابىنىڭ ئاخىرىدا تونۇشتۇرۇلدى) تەركىبىگە باشقا خۇرۇچلار باراۋىرىدە رەۋىن سېلىپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، سۇرۇكنى توختىتىپ ئۇچەيدىكى زەخىملىنىشلەرنى (ئىچ سۇرۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان) ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ناھايىتى ئۈنۈملۈكتۇر.

4. سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش: جىگەر ئىسسىقلىقىنىڭ (ھارارىتىنىڭ) ئارتىپ كەتكەنلىكىگە ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئىسسىقتىن جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. كېسەللىك ماددىسىنى تازىلاش ۋە تەڭشەش ئېلىپ بېرىشتىن ئىلگىرى ئىچ سۇرۇشنى ھەرگىز توختاتماسلىق لازىم (بۇ خىل ئىچ سۇرۇشتە كېسەللىك ماددىسىنى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن، بىمارغا سەپرا خىلىتىنىڭ مونزىجىنى بېرىپ، سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش مەقسىتىدە تاتلىق ئانار شەربىتى، چىلان شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلسە بولىدۇ). ئاخىرىدا ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن خەشخاش شەربىتى، ئەنجىبار شەربىتىنىڭ قايسىبىرىنى ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاينىتىلمىسى بىلەن قوشۇپ بېرىپ توختاتسا بولىدۇ.

5. جىگەر مەنبەلىك زەردابلىق ئىچ سۇرۇش: بۇنىڭ سەۋەبى جىگەردە قان ۋە باشقا خىلىتلارنىڭ كۆيۈشىدىن بولىدۇ. بۇنى داۋالاش سەپرادىن بولغان جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن داۋالاش تەدبىرلىرى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، يۇقىرىدا بايان

قىلىنىپ بولدى. بۇنىڭدا ئىچ سۈرۈشكە قوشۇلۇپ زەردار چىقىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سەندەلنى گۈلابتا ئېزىپ، جىگەر ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ، بۇ يۇرەك ۋە جىگەردە خىلىتلارنىڭ كۆيۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئوڭ قولنىڭ ئوسەيلم تومۇرىدىن قان ئېلىشمۇ مەنپەئەتلىك.

6. جىگەر مەنبەلىك ئۈيۇغان قان كېلىدىغان ئىچ سۈرۈش: بۇنىڭدا چۆكمىسمان چىقىرىندىلار (يەنى توپارەڭ يىرىڭغا ئوخشاش قويۇق ماددا) چىقىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبىمۇ جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقنىڭ ئېغىز ئېلىش ياكى خىلىتلار كۆچلۈك دەرىجىدە كۆيۈپ جىگەردە پەيدا قىلغان توسۇلۇشنىڭ ئېچىلغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتكەنگە ئوخشاش، سەۋەبىگە قارىتا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش گەرچە جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش بىلەن ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشتە ھەربىر ئەزاغا خاس ئالامەتلەر بولۇپ پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ. لېكىن بىلىش زۆرۈر بولغىنى جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشتە ئىچى سۈرۈكى سېسىق پۇراقلىق بولۇپ، ئىچ سۈرۈش كۆپىنچە تۇتاقلىق بولىدۇ. ئاشقازان قۇرۇق (غىزادىن خالىي) ۋاقىتتا ئىچ سۈرۈش پەسەيىدۇ، ئەمما ئاغرىمايدۇ، ئورۇقلاش ۋە ئاجىزلاش كۈندىن - كۈنگە كۈچەيىدۇ، لېكىن جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشسا، ئۇچەي مەنبەلىك ئىسھالنى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇچەينىڭ غىدىقلىنىشىدىن بولغان ئىچ سۈرۈش (سەھەج)نىڭ ئالامەتلىرى جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەن بولىدۇ. بۇنى داۋالاشمۇ بىرلەشمە (مۇرەككەپ) داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ (يەنى ئەگەر جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش بىلەن ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش قوشۇلۇپ كەلسە سەپرا زەردار سۇ بىلەن، يىرىڭلىق ئۈيۇغان قان بىلەن ئارىلىشىپ چىقىدۇ. بۇنى داۋالاشتا جىگەرنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش ئۇچۇن ئسپىغۇل، پاقىيوپۇرمىقنىڭ ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ھەربىردىن 4.5 گرام ئېلىپ، ئسپىغۇل ۋە پاقىيوپۇرمىقىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ تاتلىقنى ئېلىپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ).

بەدەن كۆپۈپ ئىششش

بەدەن كۆپۈپ ئىششش سۇلۇق ئىششقنىڭ (ئىستىسقا)نىڭ مۇقەددىمىسى بولۇپ، بۇنىڭ ئالامىتى بىمارنىڭ چىرايى ۋە باشقا ئەزالىرى ئېسىلىپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىكنى سۇلۇق ئىششقا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ، ئەمما بۇ كېسەللىكنى سۇلۇق ئىششق بىلەن سېلىشتۇرغاندا يېنىكرەك كېسەل بولغاچقا، بەك كۆچلۈك دورىلارنى ئىشلەتمەستىن، ياخشىسى بىمارنى كۆپرەك پىيادە يول مېڭىپ بېرىش ياكى ئۇلۇغ مەككە، مەدىنىگە سەپەر قىلىشقا ئۈندەش ناھايىت پايدىلىق

(چۈنكى مەككىگە سەپەر قىلغاندا روھنى ۋە ئېتىقادىنى پاكلىغىلى بولۇپلا قالماستىن، بەدەننى چېنىقتۇرغىلى بولىدىغان بىر پايدىلىق ئىشتۇر). ئەگەر كىشىلىك بەدەننى ئولجىغا ئېلىپ سۇلۇق ئىششىقنى پەيدا قىلسا، تۆگىنىڭ سۈتى (جۈملىدىن ئەرەب تۆگىسىنىڭ سۈتى)نى ياكى تۆگىنىڭ سۈيدۈكىنى ييرىم گىرام سوقۇلغان سەكبىنەج بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەمدە ئانار يېگۈزۈشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. بۇ كىشىلىكتە سوغۇق سۇدىن پەرھىز قىلىش ناھايىتى مۇھىم. سۇنىڭ ئورنىغا ئەرقى كاسنە، ئەرقى بەدىيان ييرىلسە بولىدۇ. ئەگەر بۇ كىشىلىكنىڭ سەۋەبى ھەيز تۇتۇلۇش ياكى بوۋاسىر قېنىنىڭ بىردىنلا توختاپ قېلىشى سەۋەب بولغان بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ۋە چىپىلمىلار ئارقىلىق ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇشقا تەدبىر قىلىش، ئەگەر بۇ تەدبىرلەر بىلەن ھەيز راۋانلاشمىسا، يەڭگىل مۇسھىل (مەسىلەن: ئەفتىمۇن قاينىتىلمىسى، ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسى، ئىيارەج پەيقىرا قاتارلىقلار) بەرگەندىن كېيىن قان ئېلىش، ئەمما قانىنى ئازراق ئېلىش لازىم.

سۇلۇق ئىششىق

سۇلۇق ئىششىق ئۇچقە بۆلۈنىدۇ. ① گۆش سۇلۇق ئىششىقى (ئىستىسقائى لەھمى)؛ ② قورساقتا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقائى زىققە)؛ ③ ناغرىسىمان قورساق ئېسىلىدىغان ئىستىسقا (ئىستىسقائى تەبەلى)دىن ئىبارەت.

ئەگەر بەدەننىڭ كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان ئورۇنلىرى كۆپكەن بولسا، گۆش سۇلۇق ئىششىقى دېيىلىدۇ. چۈنكى كىشىلىك ماددىسى گۆشتە بولغان بولىدۇ. ئەگەر قورساق كۆپكەن بولسا، مەيلى ئۇنىڭغا باشقا ئەزالارنىڭ كۆپۈشۈشى قوشۇلۇپ كەلسۇن ياكى كەلمىسۇن، يىغىلغىنى سۇ بولۇپ، قورساق پەردىلىرىنىڭ ئارىلىقىغا يىغىلىۋالغان بولسا، ئۇ «قورساقتا سۇ چۈشۈش» (ئىستىسقائى زىققە) دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ئىستىسقانىڭ بۇ تۈرىدە قورساق سۇ بىلەن تولۇپ تولۇمغا ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر قورساق كۆپۈشنىڭ سەۋەبى يەل بولۇپ (سۇ بولمىسا)، ناغرىغا ئوخشاش ئىستىسقا (ئىستىقا تەبەلى) دېيىلىدۇ. چۈنكى ئىستىسقانىڭ بۇ تۈرىدە قورساق مۇسكۇللىرى تارتىشىپ كەتكەن بولۇپ، چەككەندە ناغرىغا ئوخشاش ئاۋاز چىقىدۇ.

داۋالاش ھەممىدىن ئاۋۋال كىشىلىك سەۋەبىنى يوقىتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، ئاندىن كېيىن جىگەرنى قىزىتىش، جىگەر خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك (بۇ مەقسەتتە ئالدى بىلەن جاۋارىش جالىنۇس، جاۋارىش بەسباسە قاتارلىقلارنى بېرىپ، ئارقىدىن مەجۇنى دەبدىلۈەرد، ئاساناسىيا قاتارلىق دورىلار بىلەن جىگەرنىڭ خىزمىتى نورماللاشتۇرۇلىدۇ). ئەگەر بىماردا قىزىقلىق بولسا، جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن

بۇزۇلۇشىدا سۆزلەنگەن دورىلار ئارقىلىق قىزىقلىقنى (ھارارەتنى) پەسەيتىش كېرەك. ئاندىن كېيىن سۇرگۈچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش، قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەرگە (مەسىلەن: قىزىق قۇم)غا كۆمۈش، ئىسسىق دورىلارنى (مەسىلەن: مەستەكى، سۇمبۇل، لاچىندانە، دارچىن قاتارلىق) سۇلۇق ئىششىق بار ئورۇنغا چېپىش ئارقىلىق سۇلۇق ئىششىقنى داۋالاش كېرەك. ئەمما بەك ئىسسىق دورىلارنى ئىشلىتىش ھەمدە سوغۇق سۇ ئىچىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئەگەر سۇ ئىچمەي زادى چىدىيالماي قالسا، ئېغىزى كىچىك كوزا ياكى چەينەكنىڭ جوغىسىدىن ئاز - ئازدىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. سۇ قاينىتىلغان بولۇشى، بولۇپمۇ سىركە بىلەن قوشۇپ قاينىتىلغان بولۇشى لازىم. ئەگەر سۇنىڭ ئورنىغا ئەرقى كاسىنە، ئەرقى بەدىيان ئىچكۈزۈلسە تېخىمۇ ياخشى. لېكىن ئۇلارنىمۇ ئازراق بېرىش كېرەك. دېمەك، بىر كۈندە ئىچكەن سۇ پۈتۈن بىر كۈندە بەدەنگە قوبۇل قىلىنغان ئومۇمىي غىزانىڭ ئۈچ ھەسسىسىدىن ئارتىپ كەتمەسلىكى كېرەك. نورمال ئەھۋالدا غىزا تەركىبىدە سۇنىڭ ئىگىلىگەن نىسبىتى ئالتە ھەسسە بولۇشى لازىم. يېمەكلىكى ئۈچۈن ھەممىدىن ياخشىسى ئانارىدۇر. قانچىلىك ئىستېمال قىلالىسا، شۇنچىلىك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. توخۇ ياكى ئوغلاقنىڭ گۆشىنى نوقۇت قوشۇپ پىشۇرۇپ، سۇماق بىلەن چۈچۈمەل قىلىپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، يېرىك زىرائەتلەردىن تەييارلانغان غىزالاردىن باشقا ھېچقانداق غىزا بېرىلمەيدۇ. ئەگەر زۆرۈر كەلسە گۈرۈچ تامقى (سىڭىشلىك بولسا) بېرىشكە بولىدۇ. ئەگەر نان بىلەن غىزالانىدۇرۇشقا توغرا كەلسە بەدىيان، رۇم بەدىيان سېلىپ پىشۇرۇپ، كاۋاپ ياكى گۆشنىڭ شورپىسى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. لېكىن بىمار ئېغىر دەرىجىدە ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، شۇنداقلا نان يەپ ئادەتلەنگەن بولسا، ئۇنى قۇرۇق نان بىلەن غىزالاندۇرغان ياخشى. بۇ كېسەلگە نىسبەتەن ھەممىدىن ياخشى ئوزۇقلۇق تۆگە سۈتىدۇر. ئەگەر ئەرەب تۆگىسىنىڭ سۈتى بولسا تېخىمۇ ياخشى. جۈملىدىن سۇ ۋە غىزاسىنىڭ ئورنىغا سۈتنى ئىشلىتىپ بەرسە، ئالدىنقى كۈنى 150 مىللىلىتىر ئەتراپىدا، كېيىن ھەر كۈنى 36 مىللىلىتىردىن ئاشۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ. ئاخىرىدا قانچىلىكنى سىڭدۈرۈپ بولالىسا، شۇنچە كۆپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. ئەمما ئاشقازاندا سۈتنىڭ ئۈيۈۋېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئارىلاپ - ئارىلاپ پىننە بىلەن سەكبىنەج ئىستېمال قىلىپ قويسا بولىدۇ. چۈنكى بۇلار ئاشقازاندا سۈت ئۈيۈپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تۆگە ۋە ئۆچكىنىڭ سۈيدۈكىنى ئىچكۈزۈشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

گۆش سۇلۇق ئىششىقى بىلەن ئاغرىق بىمارلارنىڭ مۇسھىلى (سۇرگۈسى) ئۈچۈن رەۋەن بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر گۆش سۇلۇق ئىششىقى بىلەن قىزىش بىرگە بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە، قىزىلگۈل شەربىتى قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلىدۇ. ناغرىغا ئوخشاش قورساق كۆپىدىغان ئىستىسقادا قىزىش بولمىسا، مەجۇنى كەلكىلانەج ھار، ئەگەر قىزىش بىرگە بولسا مەجۇنى كەلكىلانەم بارىد

قاتارلىق دورىلار بېرىلسە بولىدۇ (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن). سېرىق ھېلىلە ئىشلىتىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ناغرىسىمان قورساق ئېسىلىدىغان ئىستىسقانى داۋالاشتىمۇ مىزاجغا مۇۋاپىق يۇقىرىدىكى مۇسھىللار بېرىلسە بولىدۇ. سۇلۇق ئىششىقنىڭ ھەممە قىسمىدا تەنقىيىدىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن قۇرسى ئەنبەر بارس ۋە باشقىلار بېرىلىدۇ. سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن قۇرسى مازەرىيۇن ۋە باشقىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ. بىر خىل سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىنى ئىزچىل ئىشلىتىۋەرمەستىن، بەلكى 2 ~ 3 كۈندىن كېيىن يېڭىلاپ تۇرۇش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا بىر خىل دورىغا كۆنۈۋالمايدۇ. شۇنداقلا مەيلى قانداق دورا ئىشلىتىلسۇن ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ ئىشلىتىش لازىم، شۇنداق قىلغاندا دورا جىگەرگە ئاسان سۈمۈرۈلىدۇ.

سۇلۇق ئىششىق بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنى تەرلىتىش ئۇسۇلى مۇنداق: توغرىغۇنى بابۇنە يېغى بىلەن قوشۇپ، پۈتۈن بەدەننى ياغلاش ياكى تۇزنى يۇمشاق ئېزىپ، كالىنىڭ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەننى ياغلاش ھەمدە كۆپرەك تەرلىتىش مەقسەت قىلىنسا، ھور مۇنچىسىدا ئولتۇرغۇزۇش ھەمدە كەلگەن تەرنى سۈرتمەسلىك كېرەك. ئەگەر ئىلمان تونۇر بولسا بىمار ئولتۇرالىسا، تەرلەپ چىققان تەرنى تازىلاشتا ھور مۇنچىسىدىنمۇ ياخشى. سۇلۇق ئىششىق بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنى قۇمغا كۆمۈش ئۇسۇلى مۇنداق: بىمارنى ئۇزۇنىسىغا ياتقۇزۇپ، ئىسسىق قۇم بىلەن (يۈزنى قالدۇرۇپ) پۈتۈنلەي كۆمۈۋېتىلىدۇ. قۇم سوۋۇپ قالسا، ئىسسىق قۇم ئالماشتۇرۇلىدۇ. قۇم بىمار بەرداشلىق بېرەلىگۈدەك دەرىجىدە ئىسسىق بولسا بولىدۇ. بۇنىڭدىن سۇلۇق ئىششىققا گىرىپتار بولغان بىمارلار ناھايىتى تېزلا شىپا تاپىدۇ. ئەگەر ئادەمنىڭ قايسىبىر ئەزاسى كۆپۈشۈپ قالغان بولسا، ئۇنىمۇ مۇشۇ تەرىقىدە كۆمسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئاپتاپقا دولىسىنى تەڭلەپ ئولتۇرۇش، ئىسسىق بۇلاق ۋە دېڭىز سۇلىرى بىلەن بەدەننى يۇيۇشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر تۇزنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېرىتىپ، بىرنەچچە كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ يۇيۇنسا، دېڭىز سۈيىنىڭ ئورنىنى باسالايدۇ.

زىماد نۇسخىسى بۇ سۇنى بەدەندىن سۈمۈرۈپ قۇرۇتىدۇ. ياۋا شۇمشا، كەپتەر مايىقى، ھەببەتۇلخۇزرا، كونا ياغ (ئىرىك قوينىڭ دۈمبە يېغى)لارنى بىرلەشتۈرۈپ يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. يەنى گۆش سۇلۇق ئىششىقىدا پۈتۈن بەدەنگە، قورساققا سۇ چۈشۈشتە ۋە ناغرىسىمان قورساق كۆپۈشتە قول - پۇتقا زىماد قىلسا بولىدۇ.

بىلىش لازىمكى، ناغرىسىمان قورساق كۆپىدىغان ئىستىسقادا ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش ئېلىپ بېرىپ بولغاندىن كېيىن يەل تارقىتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش (مەسىلەن: كۇندۇر بىلەن زىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن سۇفۇپ قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىش ياكى مەجۈنى بادى شەكەمگە ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىش) كېرەك.

بۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك باشقا داۋالاش تەدبىرلىرى «ئاشقازان كۆپۈش» كېسىلىدە بايان قىلىنىپ بولدى. قۇرۇق سۆئەلەپ ئادراسمان ئۇرۇقى، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، تۇغرىغۇ، قارا شېكەرلەردىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۈزۈپىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ ئۈشۈشاق شامچە تەييارلاپ، مەقئەتكە ھۇمۇلچە قىلىنىدۇ. قورساققا سۇ چۈشۈش كېسىلىدە بەزى تېۋىپلار قورساقتىن سۇنى تارتىش ئۈسۇلىنى قوللىنىپ زەردىاب سۇنى چىقىرىۋەتكەن، لېكىن بۇنداق قىلىشنىڭ خەتىرى كۆپ.

قورساقتىن سۇنى تارتىپ ئېلىۋېتىش ئۇسۇلى بولسا، ئىچى كاۋاك سۇ تارتىش يېڭىسىنى قورساققا سانجىپ سۇنى چىقىرىۋېتىش ئۇسۇلى بولۇپ، بۈگۈنكى كۈندە ناھايىتى كۆپ ئومۇملاشقان ئۇسۇلنىڭ بىرىدۇر.

سۇنى سىركە بىلەن قوشۇپ قاينىتىش ئۇسۇلى مۇنداق: يۇز ھەسسە سۇغا بىر ھەسسە كونا ئۈزۈم سىركىسى ئارىلاشتۇرۇپ تاكى بارلىق سۇيۇقلۇقنىڭ 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سوۋۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ بوش ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ. سىركە ئىستىسقا كېسىلى بىلەن ئاغرىغۇچىنىڭ ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىپ، توسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. جۈملىدىن ئىسسىقتىن بولغان (قان، سەپرادىن بولغان) سۇلۇق ئىششقىتا يۇقىرىقىغا ئوخشاشلا زىخ ئىشلىتىش (يەنى 100 ھەسسە سۇغا بىر ھەسسە زىخ سېلىپ 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سوۋۇتۇپ ئىستېمال قىلىش)مۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر بىمارىدا يۆتەل بولسا، چۈچۈمەل نەرسىلەرنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك لازىم، شۇنداقلا كېسەلگە قوشۇلۇپ كەلگەن ئىككىلەمچى ئالامەتلەرنىمۇ نەزەردىن ساقىت قىلماسلىق كېرەك (مەسىلەن: سۇلۇق ئىششىق تالنىڭ زەئىپلىكىدىن بولغان بولسا، سەۋدا خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش، تالنى قۇۋۋەتلەش زۆرۈر، ئەگەر سۇلۇق ئىششىق سوغۇقتىن بولسا، زۇپا شەربىتىگە قىزىلگۈل گۈلقەنتىنى قوشۇپ بېرىش، سۇلۇق ئىششىق باشقا ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكىدە بولغان بولسا، ئۇنىڭ سەۋەب ـ ئالامەتلىرىنى ئېنىقلاپ، ئۇنىڭغا مۇناسىپ تەدبىر قوللىنىش، شەربىتى بۈزۈرى بارىد ۋە ھار (كىتابىنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ناھايىتى مۇھىم رول ئويناىدۇ.

قورساققا سۇ چۈشۈشتە قورساققا بۇ چېپىلما چېپىلىدۇ، توغرىغۇ، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، قەردەنە (زىرىنىڭ بىر تۈرى)، ياۋا ئىتئۈزۈمى (مەۋزەج) ھەربىرى 10 گرام، چەلەڭنىڭ ئۇرۇقى 24 گرام، ئۆچكىنىڭ مايىقى 18 گرام، ئارپىنىڭ ئۇنى، كالىنىڭ تېزىكى ھەربىرى 200 گرام. ھەممە دورىلارنى ئېزىپ، بەدىياننىڭ سۈيى ياكى كاسىنىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قورساققا چېپىلىدۇ.

ناغرىسمان قورساق كۆپىدىغان ئىسىتىقا (ئىستىسقائى تەبلى)دە ئەگەر سوزۇلما بولۇپ قالسا، قورساقتىكى قاتتىقلىق كۈچىيىپ كېتىدۇ. لېكىن بىمارنىڭ ئەھۋالى ياخشىلىنىپ قالغان

بولىدۇ. قورساق يوغىناپ قېلىشتىن باشقا بىرەر يېقىمسىزلىق بولمايدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇنى تۇلۇم قورساق (ھەبەن) دەيمىز. بۇنداق ئەھۋالدا يۇمشاتقۇچى دورىلار چېپىلىدۇ. ئەگەر جىگەردىكى قاتتىلىق يۇمشىسا، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، يالپۇز، سۇزاپ ئۇرۇقى، قۇندۇز قەھرى، يۇلغۇن شېخىنىڭ كۈلى، توغرىغۇ قاتارلىقلارنى سوقۇپ تاسقاپ، سۇزاپنىڭ سۈيى ۋە تۆگىنىڭ سۈيدۈكىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ قورساققا زىماد قىلىنىدۇ، بۇ يەرلىك ئورۇندىكى ماددىنى تارقىتىدۇ. ئەگەر دورا ئىشلىتىش بىلەن كېسەللىك ياخشىلانمىسا، بەش ئورۇن داغلىنىدۇ. بىرى ئاشقازان كىرىش ئېغىزى، ئىككىنچىسى جىگەر ئۇدۇلى، ئۈچىنچىسى تال ساھەسى، تۆتىنچىسى ئاشقازاننىڭ تۆۋەنكى قىسمى، بەشىنچىسى كىندىكنىڭ ئۈستى، ئەگەر بىمار بەرداشلىق بېرەلىسە، بىر قېتىمدىلا داغلاش، بەرداشلىق بېرەلمىسە، ئايرىم - ئايرىم ئازراق ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈۋېتىپ داغلاش لازىم.

ئون بەشىنچى باب يەرقان ۋە تال كېسەللىكلىرى

يەرقان كېسلى

بۇ كېسەللىكتە پۈتۈن بەدەنىنىڭ رەڭگى سارغىيىدۇ ياكى قارىيىدۇ. ئەگەر بەدەننىڭ رەڭگى سېرىق بولسا، سېرىقلىق چۈشىدىغان يەرقان ياكى سېرىق يەرقان (يەرقانى ئەسقەر)، ئەگەر بەدەن رەڭگى قارا بولسا، قارا يەرقان (يەرقان ئەسۋەد) دېيىلىدۇ. سېرىقلىق چۈشىدىغان يەرقان كۆپىنچە جىگەردىن، قارا يەرقان تالىنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەربىرى ئايرىم - ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

سېرىقلىق چۈشىدىغان يەرقان

بۇ سەۋەب ئېتىبارى بىلەن 14 خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1. بوھران كۆرسەتكۈچلىرى پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتى: سەپرادىن بولغان قىزىتمىلاردا بوھران كۆرسەتكۈچلىرى پەيدا بولىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا بوھران كۆرسەتكۈچلىرى كۆرۈلۈشكە باشلىغان ۋاقىتتا بەدەننىڭ تەبىئەت كۆچى ئاجىزلاپ قالغان بولۇپ، كېسەللىك ماددىسىنى بىر تەرەپ قىلىشتىن ئاجىز كەلسە، بەدەننىڭ «تەبىئەت كۆچى»گە ياردەم بېرىش، ئەگەر ئۇنداق بولمىسا (يەنى «تەبىئەت كۆچى» كۆچلۈك بولسا)، «تەبىئەت كۆچى»نىڭ بىر تەرەپ قىلىشىغا قويۇپ قويسا بولىدۇ. «تەبىئەت كۆچى»نىڭ كېسەللىك ماددىسىنى بەدەننىڭ سىرتقى تېرىسى ئارقىلىق يوقىتىش ئۈچۈن بىمارنى ئىسسىق سۇغا چۆمۈلدۈرۈش، سىركەنجىۋىلنى ئايرىم ياكى كاسنە ئۇرۇقىنىڭ تاتلىقى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر «تەبىئەت كۆچى» كېسەللىك ماددىسىنى تېرە ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلىيالسا، تېرە يۇزىدىن سېرىقلىق ئۆزلۈكىدىن يوقلىپ كېتىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا تېرىدىن سېرىقلىقنى يوقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك (بۇ مەقسەتتە تۇخۇمنىڭ ئېقىغا نىشاستە قوشۇپ تېرىگە سۈرۈش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ).

2. جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭ ئالامىتى ۋە داۋاسى جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدا بايان قىلىندى. بۇ تۈرى كۆپىنچە قانىنىڭ قايىنىشىدىن بولغان

قىزىتما بىلەن قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

3. ئۆت خالتىسى مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى سېرىقلىق چۈشۈش بىردىنلا پەيدا بولىدۇ، سۈيدۈك دەسلەپتە ئاق، كېيىن سېرىق كېلىدۇ، ئاندىن كېيىن قارا ياكى قويۇق كېلىشكە باشلايدۇ. جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدا جىگەرنىڭ توسۇلۇشىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلمايدۇ، قورساق ئېچىش ئادەتتىكىدەك بولىدۇ. سىركەنجۈبىلىنى كاسنە ئۇرۇقىنىڭ تاتلىقى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىغا قوللىنىلىدىغان تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. تەنقىيە ئۇچۇن سېرىق ھېلىلە، شاھتەررە، ئەفسەنتىن، ئەينۇلا قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

4. ئۆتنىڭ يالۇغلىنىشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئالامتى بىمار داۋاملىق قىزىيدۇ، ھۆ بولۇپ قۇسىدۇ، تىلى يېرىك بولىدۇ. بۇنى داۋالاش جىگەر يالۇغنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

5. پۇتۇن بەدەن ۋە قان تومۇرلارنىڭ ئىسسىقلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئالامتى بەدەننى سىلىغاندا قىزىق مەلۇم بولىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، بەدەنگە مۇدۇر - چاقىلار چىقىدۇ، قىچىشىش بولىدۇ، ئىسسىقلىق غالىبلىققا ئالاقىدار جىمى ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

داۋالاش ئەگەر ماددىسىز ئىسسىقتىن بولسا، سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش (يەنى سېرىق ھېلىلە، شاھتەررە، ئەفسەنتىن، ئەينۇلالارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن) كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر ماددىلىق بولسا، زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش (تەنقىيە) ئېلىپ بارغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. بەدەنگە بادام يېغى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشىغان ھۆللۈك ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ. ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ئابزەنلەر تەييارلىنىپ، بىمار ئۇنىڭغا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ) مەسىلەن: قىزىلگۈل، بادرەنجى بۇيا، قاپاق، بىنەپشە، ئەنجىبار، ئاق لەيلىگۈلى، نېلۇپەر قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئابزەن تەييارلاپ، بىمار دورا قاينىتىلمىسدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

6. سېرىقلىق چۈشىدىغان يەرقاننىڭ بىر تۈرى تېرە تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئالامتى يەرقان كۆرۈلۈشتىن ئىلگىرى ئىسسىق پەسسىللەردە سەپەر قىلغان ياكى تېرە يۇزىگە چاڭ - توزان كۆپ يېپىشىۋالغان تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش مۇنچا ياكى ۋاننا قاچسىدا بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، ئاق لەيلى، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن بىمارنى يۇيۇندۇرۇش ئارقىلىق تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېچىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

7. جىگەر يالۇغى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتتى.

8. جىگەرنىڭ توسۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇمۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ بولدى.

9. سېرىقلىق چۈشىدىغان يەرقانىنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، بۇ زەھەرلىك جانىۋارلار چېقىۋېلىشتىن ياكى زەھەرلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا زەھەرنىڭ خاراكتېرىگە مۇناسىپ زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار ئارقىلىق بەدەندىن زەھەر تازىلىنىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك زەھەرلىك دورىلاردىن زەھەرلىنىشتە قۇرسى كافۇر ۋە باشقا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار (مەسىلەن: ئانارنىڭ سۈيى، ئىسپىغۇل لوئابى، كاسنە ئۇرۇقى تاتلىقى، ئارپا سۈيى، بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈش، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، يۇمغاقسۈت، ئاقاقىيا ۋە ئازراق كافۇرنى قىزىلگۈل ئەرقىدە يۇغۇرۇپ، جىگەر ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ). سوغۇق تەبىئەتلىك زەھەرلىك دورىلاردىن زەھەرلىنىشتىن بولغىندا تەرياقى پارۇق (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن)لار بېرىلسە بولىدۇ.

10. ئۆت خالتىسى زەئىپلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۆت خالتىسى زەئىپلىشىپ قالغان سەۋەبتىن سەپرانى جىگەردىن سۈمۈرەلمەيدۇ، مۇشۇ سەۋەبتىن سېرىقلىق چۈشۈش كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئالامتى كۆكۈل ئىلىشىش ۋە سەپرالىق قۇسۇش بولىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، چوڭ تەرەت رەڭلىك ياكى يېرىم رەڭلىك بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا جىگەر زەئىپلىكىنى داۋالاشقا ئوخشاش چارە قىلسا بولىدۇ.

11. سېرىقلىق چۈشۈش كېسىلىنىڭ يەنە بىر قىسمى بولۇپ، جىگەر بىلەن ئۆتنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى كانالنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامتى يۇقىرىدا ئۆت زەئىپلىكىدە بايان قىلىندى. ئۇنىڭدىن باشقا چوڭ تەرەت تەدرىجىي ئاق كېلىشكە باشلايدۇ. داۋالاشتا جىگەر توسۇلۇشنى داۋالاشقا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا (يەنى ھارارەت بولسا، كاسنە ۋە ئىتئۇزۇمى ئەرقىنى سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ھار بىلەن بەرسە بولىدۇ. ھارارەت بولمىسا كەرەپشە، بەدىيان، چەلەك سۇلىرىنى سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ھار بىلەن بېرىلىدۇ).

12. ئۆت بىلەن ئۇچەي ئوتتۇرىسىدىكى كانالنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامتى چوڭ تەرەت بىردىنلا ئاق كېلىشكە باشلايدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ۋە كىلىزما قىلىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك. يۇقىرىقى ھەر ئىككى خىل توسۇلۇشتا خىيارشەنبەر ئېتىنى كاللەكبەسەينىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ، ئاچچىق بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

13. ھەر ئىككى كانال (يەنى جىگەر - ئۆت كانىلى، ئۆت - ئۇچەي كانىلى)دا گۆش ياكى ئۆسمىلەر پەيدا بولۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئالامتىمۇ يۇقىرىدا بايان قىلىندى. بۇنى دورا بىلەن داۋالغىلى بولمايدۇ (مۇبادا مۇناسىپ دەستكار تەدبىرى بىلەن بىمار شىپا تېپى كېتىشى مۇمكىن).

14. يەرقانىنىڭ بۇ قىسمىدا بەلغەمدىن ئۇچەي توسۇلۇش بولغاندا چاپلاشقاق بەلغەم

سەپرا سۇيۇقلۇقى ئۆچەيگە قۇيۇلىدىغان كانالنىڭ ئېغىزىدا توپلىشىپلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قۇلۇنجىنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ (بۇ قۇلۇنجىنىڭ بايانىدا سۆزلىنىدۇ).

پايدىلىنىش سېرىقلىق چۈشۈش كېسىلىدە كېسەللىك سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن، كۆزدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىش ئۈچۈن، كونا سىركىنى مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن بۇرۇنغا تارتىلسا بولىدۇ ھەمدە سىركە، قىزىلگۈل ئەرقى، ئاچچىق ئانارنىڭ سۇيى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمتىش، ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقاپ بېرىشمۇ مەنپەئەتلىك.

قارا يەرقان

بۇ تال مەنبەلىك يەرقان دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ يەتتىگە بۆلۈنىدۇ.

1. تال كېسەللىكلىرىدە بوھران يولى بىلەن «تەبئەت كۈچىنىڭ سەۋدا خىلىتىنى تېرە تەرەپكە ئىتتىرگەنلىكىدىن بولىدۇ. بۇ خىل يەرقان كۆرۈلگەندىن كېيىن ئەسلىي كېسەللىك يېنىكلەپ قالىدۇ.

داۋالاش زۆرۈر تېپىلسا سېرىقلىق چۈشىدىغان يەرقاندا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر ئارقىلىق بەدەننىڭ تەبئەت كۈچىگە ياردەم قىلىش زۆرۈر. چۈنكى «تەبئەت كۈچى» كېسەللىك ماددىسىنى سىرتقى تەرەپكە ئىتتىرىپ بىر تەرەپ قىلىدۇ. سېرىقچېچەك ياغلىرى بىلەن ياغلاشمۇ مەنپەئەتلىك.

2. قارا يەرقانىڭ بۇ تۈرى جىگەر بىلەن تالنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى يولدا توسۇلۇپ پەيدا بولۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

3. تال بىلەن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى توسۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ھەر ئىككىسىنىڭ ئالامتى: يەرقان ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولىدۇ، جىگەر ساھەسىدە ئېغرىقى سېزىلىدۇ. ئاۋۇالقىسىدا (يەنى جىگەر بىلەن تالنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى يولنىڭ توسۇلۇشىدىن بولغىنىدا) ئىشتىھا تەدرىجىي تۆتۈلىدۇ. كېيىنكىسىدە تال ساھەسىدە ئېغرىقى سېزىلىدۇ، ئىشتىھا بىردىنلا يوقاپ كېتىدۇ. ھەر ئىككىسىنى داۋالاشتا سۈرگە دورىلىرى ھەم توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار ئارقىلىق توسالغۇلار ئېچىلىدۇ (يەنى جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ھەمدە باشقا شەكىلدىكى كۈچلۈك توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە دورىلار بېرىلىدۇ. ماددىنى سۈرۈش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مائۇلجەبىن بېرىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا كاسنە سۇيى بىلەن سىركەنجۈبىل بېرىشمۇ مەنپەئەتلىك ھەمدە

باسلىق ياكى ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىشمۇ تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

4. جىگەرنىڭ كۆچلۈك ھارارىتى تەسىرىدە قان خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى ۋە داۋاسى جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

5. تالنىڭ زەئىپلىشىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مەيلى تالنىڭ سۈمۈرۈش كۈچى (جازىبە)، مەيلى تۈتۈپ تۇرۇش كۈچى (ماسسكە) ئاجىزلاپ قالسۇن ئوخشاشلا بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن سۈمۈرۈش كۈچىنىڭ ئاجىزلاپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتى ئىشتىها يوقاپ، كۆزنىڭ ئېقى كۆكۈچ بولۇپ قالىدۇ. تۈتۈپ تۇرۇش كۈچى ئاجىزلاپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتى بەدەندە سەۋدا غالىبلىقىنىڭ ئالامەتلىرى تېپىلمايدۇ. بۇنى داۋالاشتا تال زەئىپلىكىنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ (بۇ ئۆز نۆۋىتىدە سۆزلىنىدۇ).

6. تالنىڭ يالۇغدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ.

7. جىگەر مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىغا قارالسۇن.

ئەسكەرتىش ئەگەر سېرىقلىق چۈشكەن يەرقان بىلەن قارا يەرقان قوشۇلۇپ كەلسە، ئۇچ كۈندە بىر قېتىم ئىككى قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. سەپرا ۋە سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقارغۇچى قاينىتىلمىلار بىلەن چوڭ تەرەت يۇمشىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن قايسى خىلىت غالىب بولسا، ئۇنى تەڭشەشكە كۆپرەك ئەھمىيەت بېرىش، يەنى سەۋدا غالىب بولسا، تالنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش تەدبىرلىرى، سەپرا غالىب بولسا، جىگەرنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك.

تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئەگەر تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ئىسسىقتىن بولسا، تال ساھەسىدە كۆيۈشۈش سېزىمى بولىدۇ، چوڭ - كىچىك تەرەت قىزىلغا مايىل قارا كېلىدۇ، ئىسسىقلىقىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ، ئىشتىها تۇتۇلىدۇ. ئەگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى قۇرۇقتىن بولسا، تال ساھەسىدە قاتتىقلىق، قاندا قويۇلۇش، جۈدەپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ھۆللۈكتىن بولسا، بىمار تال ساھەسىدە ئېغرىلىق ھېس قىلىدۇ، بەدەننىڭ رەڭگى قوغۇشۇن رەڭگىگە كىرىپ قالىدۇ.

داۋالاش تال مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدا پەقەت تەڭشەشلا كۇپايە قىلىدۇ. ماددىلىق بۇزۇلۇشىدا تەنقىيە بىلەن تەڭشەشنى بىرگە قوللىنىش كېرەك. بۇ جىگەر مىزاجىنىڭ

بۇزۇلۇشىدا بايان قىلىنىپ بولدى. لېكىن بۇ يەردە چېپىلىدىغان دورىلار تال ساھەسىگە چېپىلىدۇ، سول قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلار تال مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىغا شىپالىقتۇر.

ئۇلار: كۆك ئىتئۈزۈمنىڭ، سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى ۋە ئەفتىمۇننىڭ تاتلىقىنى سىركەنجۈبلىنىڭ ھەمراھلىقىدا ئىستېمال قىلدۇرۇش ھەمدە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە، خىيارشەنبەر ئېتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قىزىقلىق ئۆتكۈر بولغان ۋاقىتتا تەركىبىگە قۇرسى كافۇر (ئاخىرىغا قارالسۇن) بېرىلىدۇ. جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدا كەرەپشە سۈيىگە سىركەنجۈبل بۇزۇرى ھار قوشۇپ بېرىلىدۇ ھەمدە مۇسەللەس (بۇ ھۆل ئۇزۈمنىڭ ئۇسارىسىدىن ئۈچ ھەسسە، خالىس سۇدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، قوشۇپ قاينىتىپ، 1/3 قىسمى قالغاندىن كېيىن چۈشۈرۈپ تەييارلىنىدۇ)نى ناشتىدا ئىچكۈزۈش ھەمدە تۇرۇپنىڭ سقىلغان سۈيى، تەرياقى ئەربەئە (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن)، قىزىلگۈل گۈلقەنتى، بىخ كەبىر پوستى، سىركەنجۈبل بۇزۇرىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

جىگەر مىزاجنىڭ قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشىدا، بىنەپشە شەربىتى، مائۇلجەبىن ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ئىچىملىكلەر ۋە چېپىلمىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش ماددىلىق بولسا، دەسلەپتە قان ئېلىنىدۇ. سەۋدا خىلتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. جىگەر مىزاجنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىدا، قىزىلگۈل، بىخ كەبىر، زىراۋەندە، سۇمبۇل، يۇيۇلغان لوك، زىخ قاتارلىقلارنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، يۇلغۇننىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، توقچاق ياساپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ۋە قۇرۇتقۇچى دورىلار (مەسىلەن: پىننە، توغرىغۇ، سۇزاپ، يۇلغۇن مېۋىسى قاتارلىقلارنى سوقۇپ كونا سىركىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) تال ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى مۇرەككەپ بولسا، داۋالاشمۇ مۇرەككەپ ئېلىپ بېرىلىدۇ، تال مىزاجنىڭ ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدا تەنقىيە قىلغۇچى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ. بىخ كەبىرنى باراۋەر مىقداردىكى سېرىق ئوت بىلەن سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، يەتتە گىرامدىن ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ. تال مىزاجنىڭ قۇرۇق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى «تال قېتىش» دەپ ئاتايدۇ. بۇ ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

تال ياللۇغى

تال ياللۇغى ئىسسىقتىن بولسا، بىمارنى قىزىتما بولىدۇ. ئەگەر قان خىلتىدىن بولسا 4 ـ كۈنى قىزىتما كۆچىيىدۇ. ئەگەر ياللۇغى سەپرا خىلتىدىن بولسا 3 ـ كۈنى قىزىتما يۇقىرىلايدۇ. بۇلاردىن باشقا ھەربىر قىسمدا خىلت غالىبلىقىغا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ياللۇغ

بەلغەم خىلتىددىن بولس «تالنىڭ ئېسىلىپ قېلىشى» دېيىلىدۇ. ئەگەر ياللۇغ سەۋدا خىلتىددىن بولسا، «تالنىڭ قېتىشى» دېيىلىدۇ. تال مىزاجىنىڭ ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدا بايان قىلىندى.

داۋالاش ئەگەر ماددىلىق (خىلتىلىق) بولسا، ئۇنىڭغا مۇناسىپ تەنقىيە ۋە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان تال ياللۇغىدا ئارپا ئۇنى، يۇلغۇن يوپۇرمىقى، ئىتئۈزۈمى كۆكى قاتارلىقلارنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ تال ساھەسىگە چېپىلىدۇ. ئەگەر ياللۇغ بەلغەم خىلتىددىن بولغان بولسا، ئۇزۇم دەرىخى شېخىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ياكى ئۆچكە مايىقىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىدىن ئۇچ ھەسسە، بىخ كەبرىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ. سەۋدا خىلتىددىن بولغان تال ياللۇغىدا ئوشەقنى سىركىدە ئېرىتىپ ياكى سۈزۈپ ۋە پىننىنى سوقۇپ سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ ۋە ياكى بۇغداينىڭ كېپىكىنى سىركىدە قايىنىتىپ، ئۇنىڭغا ئوشەقنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. بەزى كىشىلەر يۇلغۇن ياغىچىدىن قاچا ياساپ، ئۇنىڭدا سۇ ئىچىپ بەرسە ياكى ئۇنىڭدا تاماق يەپ بەرسە قىرىق كۈندە تالنىڭ ئىششىقى تارقاپ كېتىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن. ئەگەر پىرسىياۋشان، قۇرۇق زۇپالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، يەتتە گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، تال ئىششىقىنى تارقىتىشتا ناھايىتى مەنپەئەتلىك. شۇنداقلا ئەنجۈر ۋە بىخ كەبرلەرنى سىركىگە چىلاپ قويۇپ، ئىستېمال قىلىشمۇ مەنپەئەتلىك. ئەگەر تال كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمار ئەتىگەندە ئۆزىنىڭ سۈيدۈكىنى ئۇچ ئوچۇم ئىچىپ بەرسە، مەنپەئىتى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. تالنىڭ سەۋدا خىلتىددىن بولغان قاتقان ياللۇغنى مەلھەملەر بىلەن يۇمشاتقاندىن كېيىن، سول قولنىڭ ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىشنىڭ مەنپەئەتلىك ئىكەنلىكى ئېنىقلاندى.

تالدا يىرىڭ يىغىلىپ قېلىش

ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش زۆرۈركى، تالنىڭ ياللۇغى كۆپىنچە تارقاپ كېتىدۇ، بەزىدە قېتىش دېيىلىدۇ، لېكىن ياللۇغ پىشىپ يىرىڭ يىغىلىۋالمىغان ئەھۋال ناھايىتى كەم ئۇچرايدۇ. تال ياللۇغى پەيدا قىلغان ماددىنىڭ يىرىڭغا ئايلانغانلىقىنىڭ ئالامىتى تال ساھەسىدە سانجىلىپ ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ، سۈيدۈك سېسىق پۇراقلىق كېلىدۇ ھەمدە سۈيدۈكتە تەبئىي بولمىغان يات ماددىلار چىققاندىن باشقا، يىرىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلۇشى ھەمدە قۇسۇش ياكى چوڭ تەرەت يولى بىلەن چىقىپ كېتىشى مۇمكىن. تالدىن كەلگەن يىرىڭ توپا رەڭ كېلىدۇ. بۇمۇ بىلىش

زۆرۈر بولغان ئالامەتنىڭ بىرى.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاش تەدبىرلىرى ئاشقازان يىرىڭلىق ئىششىقىنى داۋالاشتىكى تەدبىرلەرگە ئوخشايدۇ. سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورا ئىشلىتىلسە چوقۇم مىزاجغا رىئايە قىلىش كېرەك (يەنى بىمارنىڭ ئەسلىي مىزاجى سوغۇقچان بولسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى، ئىسسىقچان بولسا، سوغۇق سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك)، ئەگەر يىرىڭ يىغىلىپ بولغاندىن كېيىن تالدا قاتتىقلىق بولسا، تالنىڭ سەۋدا خىلىتىدىن بولغان يالليۇغدا سۆزلەنگەن زىماد ئىشلىتىلسە بولىدۇ. قانداقلا بولمىسۇن قورۇغۇچى (قابىز) دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر تالنىڭ قاتقان يالليۇغى سوزۇلما بولۇپ، دورا بىلەن ساقايمىسا، تال ساھەسىنىڭ تېرىسىنى جۇپىتەك بىلەن قىسىپ تۇرۇپ، ئىككى باشلىق داغلاش ئەسۋابى بىلەن داغلىنىدۇ. بىر قېتىم داغلىغان ئورۇنغا يېقىن يەنە بىر قېتىم داغلىنىدۇ. ئۇچ قېتىم داغلىسا بولىدۇ، ئۇچ باشلىق داغلاش ئەسۋابى بولسا، پەقەت بىر قېتىملا داغلىسا بولىدۇ.

تال زەئىپلىكى

ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش زۆرۈركى، تالنىڭ سۈمۈرۈش كۈچى (قۇۋۋىتى جازىبە) ئاجىزلاپ قالسا، ئىشتىھا يوقىلىدۇ ھەمدە سەۋداۋى كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر تۈتۈپ تۇرۇش كۈچى (قۇۋۋىتى ماسسىكە) ئاجىزلاپ قالسا، سەۋدالىق ئىچ سۈرۈش كۆرۈلىدۇ. ئەگەر تالنىڭ چىقىرىپ تاشلاش كۈچى زەئىپ بولۇپ قالسا تال يوغىناپ كېتىدۇ، ئىشتىھا تۈتۈلىدۇ.

داۋالاش تالنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئەفسەنتىن، سۇمبۇل، يۇلغۇن مېۋىسى (گەزمازمەج)، قەردەمانە (زىرىنىڭ بىر تۈرى)، ئىزخىر، بىخ كەبىر، قىزىلگۈل، فۇپەل قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇزاپنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، سىركە قوشۇپ تال ساھەسىگە چېپىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا تال ساھەسىنى يىرىك رەخت بىلەن سۈرۈپ بېرىش، تىنماي لوڭقا قويۇشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

تالنىڭ تومۇرلىرى توسۇلۇش

تال تومۇرلىرى توسۇلغانلىقنىڭ ئالامەتلىرى تال ساھەسىدە ئېغرىلىق سېزىمى بولىدۇ، تال ساھەسىدە يالليۇغلىنىش ئالامەتلىرى تېپىلمايدۇ.

داۋالاش «جىگەر تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى»دا بايان قىلىنغان دورىلار بۇ

كېسەلگىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەمما بۇ كېسەللىكتە كۆچلۈكرەك دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ۋە قۇرسى كەھرىۋا (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن)لارنى ئىشلىتىشمۇ مەنپەئەتلىك.

تال ئېسىلىش

بۇ كېسەللىك تالنىڭ ھەزىم قىلىش، چىقىرىش كۈچىنىڭ زەئىپلىشىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. تال كۈچلەندۈرۈلىدۇ (يەنى بەك سوغۇق سۇ، بەك سوغۇق نەرسىلەردىن مائۇلھەسەل شۇنداقلا يەل قوزغايدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلىپ، سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ھار، سىركەنجۈبىل ئەنسىلى قاتارلىقلارنى بەدىياننىڭ سۈيى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ) ھەمدە بۇغداينىڭ كېپىكى، كۆممىقوناق، تۇز قاتارلىقلارنى خالىتىغا سېلىپ، ئۇنىڭ بىلەن تال ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. پىننە ۋە سۇزانىنى سىركە ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ. جىگەر ساھەسىگە ئوتلۇق لوكۇقا قويۇلىدۇ. سۇفۇپى ھەرق ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تالنىڭ قېتىشى

بۇنىڭ ئالامتى سۈيدۈكتە قۇم كېلىدۇ، تال ساھەسىدە سانجىق بولىدۇ، باشقا ئەزالاردا بىرەر نورمالسىزلىق بولمايدۇ.

داۋالاش سىركىگە چىلاپ ئېلىنغان ئەنجۈر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى سىرتىدىن چېپىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار (مەسىلەن: كاسنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، بەدىيان، كاكنەچ، كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىقلار)، يەل تارقاتقۇچى دورىلار (مەسىلەن: سۇزاپ ئۇرۇقى، زىرە، جۇۋىنە، توغرىغۇ قاتارلىقلار) بېرىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا بۆرەك ۋە دوۋساق تېشىنى پارچىلاپ چىقىرىدىغان دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئون ئالتىنچى باب ئۇچەي كېسەللىكلىرى

ئۇچەي ھەزىمى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىچ سۇرۇش

ئۇچەي ھەزىمى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىچ سۇرۇشتە يېمەكلىكلەر ئۇچەيدىن ناھايىتى تېز چىقىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى: ئەگەر ئۇچەي ئىچكى يۈزىگە مۇدۇر - چاقىلار چىققاندىن بولغان بولسا، بەدەندە ئىسسىقلىققا ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلىدۇ. ئوزۇقلۇقلار ئەگەر ئۇچەي تەرەپكە كەلسە، ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. يېمەكلىكلەرگە سۈيۇق زەردار ئارىلىشىپ چىقىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا قان ئېلىش، سەپرانى سۇرۇپ چىقرىش كېرەك ھەمدە سوۋۇتقۇچى دورىلار (مەسىلەن: ئارپىنىڭ تاتلىقىنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ياكى قىزىلگۈل، كۆممىقوناقنى قاينىتىپ ئېلىنغان سۈيىگە گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش ياكى كىلىزما قىلىش بىلەن قىزىقلىقنى پەسەيتىش كېرەك. بۇلاردىن باشقا سۇفۇپى زەلقۇل ئەمئا بۇسۇرىنى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) نى ئىشلىتىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر مۇدۇرلار ئۇچەينىڭ سىرتقى يۈزىدە بولسا، قورساق بوشلۇقىدا كۆيۈشۈش ياكى قىچىشىش سېزىمى پەيدا بولىدۇ. ئاغرىق بەزىدە كىندىكنىڭ ئۈستى، بەزىدە كىندىكنىڭ ئاستىدا، بەزىدە يانپاش ساھەسىدە بولىدۇ. ئىچى سۇرۇكىدە ھەزىم بولمىغان غىزالار كېلىدۇ.

داۋالاش كىلىزمىدىن باشقا يۇقىرىقى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش كېرەك. بۇ يەردە شەخسەن كىندىكنىڭ ئاستىغا سوغۇق دورىلارنى زىماد قىلىش تەكتلىنىدۇ.

ئەگەر ئۇچەي ھەزىمىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئىچ سۇرۇش ئۇچەينىڭ ئىچكى يۈزىدىكى ئۇچەينى سىلىقلاشتۇرۇپ تۇرىدىغان سۈيۇقلۇقنىڭ مىقدارىنىڭ ئارتىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى، تەرىتىدە ھەزىم بولمىغان غىزالار بىللە كېلىدۇ.

داۋالاش بىمارنى قۇستۇرۇش، ئىچىنى سۇرگۈزۈش (بۇ ئارقىلىق ئۇچەينىڭ ئىچكى يۈزىدىكى بۇ خىل ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش) تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئىچىنى سۇرۇش ئۇچۇن ھەببى ئايارەج ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن). مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ھەربىر دورا ۋە ھەربىر تەدبىر ئۇچەيگە قورۇقلۇق يەتكۈزەلەيدىغان بولۇشى كېرەك.

ئەگەر ئۇچەي مىزاجىنىڭ ماددىسىز ھۆللۇكتىن بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك

كېلىپ چىققان بولسا، بەدەندە ھۆللۈك ئارتىپ كەتكەنلىكىگە ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلىدۇ، لېكىن تەرتىپى ئۇنچىۋالا سۈيۇق بولمايدۇ.

داۋالاش قۇستۇرۇش ۋە سۈرگە بېرىش ئارقىلىق ئارتۇق سەپرا خىلتىنى بەدەندىن تازىلاش. سەپرا خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە پوستىنى شېكەر بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر بۇ كېسەللىك بەلغەم ۋە سەپرادىن ئىبارەت ئىككى خىلتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ھەر ئىككى خىلت غالىبلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلىدۇ. شۇڭا، بۇ تۇرىدە ئىچ سۈرۈش پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى مېۋىلەرنىڭ سۈيىنى ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش سەپرا ۋە بەلغەم خىلتلىرى (ئىككى خىلتىنىڭ مۇنىرج، مۇسھىللىرىنى قوشۇپ بېرىپ) تەنقىيە قىلىنىدۇ. بۇ سۈفۈپ تۇرىدىكى ئۇچەي ھەزىمى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىچ سۈرۈش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. تەركىبى: يەتتە دانە سېرىق ھېلىلىنىڭ پوستى، ئاق ئادراسمان ئۇرۇقى، نامازشامگۈلىنىڭ ئۇرۇقى، سۇماق، يۇلغۇن مېۋىسى (داۋا) ھەربىرىنى 7.25 گرامدىن ئېلىپ، ئادراسمان ئۇرۇقىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ (ئادراسمان ئۇرۇقىنى سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ سوقۇپ) ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك ئۇچەي ئەسەبلىرىنىڭ پالەچلىنىش ياكى ئىستىرخالىنىش سەۋەبىدىن ئۇچەيلەرنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنى پالەچنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

ئەگەر بىرەر كۈچلۈك سۈرگە دورىسى ئىچكەن سەۋەبتىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىققان بولسا، تۆت خىل ئۇرۇقنى (ئىسپىغۇل ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى)نى قورۇپ، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاق ئادراسمان ئۇرۇقىنى قېتىق بىلەن قاينىتىپ، ئۇماچتەك بولغاندا سوۋۇتۇپ ئىستېمال قىلسا ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

قانلىق ئىچ سۈرۈش

قانلىق ئىچ سۈرۈش خاس ئۇچەيدىن كېلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئىككى خىل بولۇپ، ئاۋۋالقىسىدا ئۇچەينىڭ شىللىق پەردىلىرى سويۇلۇپ چۈشىدۇ. ئۇنى «سەھەج» دەپ ئاتايدۇ. يەنە بىرىدە ئۇچەينىڭ تومۇرلىرى قان بىلەن تولۇپ كېتىدۇ. بۇ تومۇرلارنىڭ مەلۇم بىرىنىڭ ئېغىزى يالىلۇغلانماي تۇرۇپ ئېچىلىپ كېتىش سەۋەبىدىن قانلىق ئىچ سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ.

1. ئۇچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ سويۇلۇپ چىقىشى (سەھەج): ئەگەر بۇ سەپرا خىلىتىدىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ئالدىدا سەپرالىق ئىچ سۇرۇش بولىدۇ، ئاندىن كېيىن سەپرا ئۇچەينىڭ ئىچكى يۈزىدىكى تۆكۈلگەن شىللىق پەردىلەر بىلەن بىرگە كېلىدۇ. ئاندىن كېيىن قان، ئۇچەي ئىچكى پەردىللىرىنىڭ پارچىللىرى ۋە باشقا شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلار چىقىدۇ. بەدەندە ئىسسىقلىقنىڭ باشقا ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ.

داۋالاش كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا ئۇزۇم غورىپىنىڭ ئۇسارىسى، ئانار ئۇسارىسى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش قاتۇرغۇچى (قابىز) شۇنداقلا چۆچۈمەل نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى كۆپ بولسا، ئۇنى تەنقىيە قىلىپ كېسەللىك سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن لوئابلىق (شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ھاسىل قىلغۇچى دورىلار، مەسىلەن: ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقىغا ئوخشاش) بىلەن ئۇچەيدە بىر قەۋەت چاپلاشقان پەردە ھاسىل قىلغۇچى (مۇفرىھات) دورىلار (مەسىلەن: ئەرەب يېلىمى، كەتىراغا ئوخشاش) دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. شۇنداقلا سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ تاتلىقى، گىل ئەرمىنى بىلەن قوشۇپ بېرىشمۇ مەنپەئەتلىك. شۇنداقلا سۇفۇپى مەقلىياسا (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئەگەر چوڭ تەرەتنى يەنمۇ قاتۇرۇش زۆرۇر بولسا، نۇسخا تەركىبىدىكى ئۇرۇقلارنى قورۇۋېتىش لازىم. ئۇلاردىن باشقا، پەقەت پاقىيوپۇرمقىنىڭ ئۇرۇقىنىڭ تاتلىقىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلىشمۇ كېسەللىك ماددىسىنى يوقىتىپ، ئۇچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ سويۇلۇپ چۈشۈشى ۋە ئىچ سۇرۇشنى داۋالاشتا مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر قورساق ئاغرىقى ئۆتكۈر بولسا، تۆت خىل ئۇرۇق، يەنى ئىسپىغۇل ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمقىنىڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ سۇغا چىلاپ لوئابنى ئېلىپ، بەش مىللىلىتىر مىقدارىدا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئۇچەي ئىچكى پەردىلىرى سويۇلۇپ چۈشىدىغان ئىچ سۇرۇش بەلغەم خىلىتىنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، دەسلىپىدە ئىچى سۇرۇكى پوتىلا ئارىلاش كېلىدۇ، بۇ كۆپ ھاللاردا زۇكام ۋە نەزلىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش دەسلىپىدە بەلغەم خىلىتىنى سۇرۇپ چىقىرىش ھەمدە نەزلە ۋە زۇكامنى پەسەيتىش ئارقىلىق كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش، ئاندىن كېيىن ئۇچەيدە بىر قەۋەت يېپىشقاق پەردە ھاسىل قىلىپ، ئۇچەي شىللىق پەردىلىرىنى قوغداش تەسىرىگە ئىگە دورا (موغەييىرات) لاردىن رەيھان ئۇرۇقىغا ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىش ھەمدە قارا ھېلىلىنى سېرىقمايدا قورۇپ سوقۇپ، تاسقاپ، باراۋەر مىقدارىدا ئاق شېكەر قوشۇپ، يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

ئەگەر ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى سويۇلۇپ چۈشىدىغان ئىچ سۇرۇشنىڭ سەۋەبى سەۋدا خىلىتىدىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى قورساق دائىم تولغاپ ئاغرىيدۇ، بىمارىدا قاتتىق

بىئارامليق بولىدۇ، چوڭ تەرتىدە قان، تۆكۈلگەن ئۇچەي شاللىق پەردىلىرى ۋە سەۋدا چىقىدۇ.

داۋالاش كېسەللىك سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن تالنى كۈچلەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، يۇمشىتىش تەسىرىگە ئىگە بولغان ئۇرۇق دورىلار ۋە سۇفۇپى تىيىن (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئۇچەي شاللىق پەردىلىرى سويۇلۇپ چىقىدىغان ئىچ سۇرۇش ئەگەر قويۇق (قاتتىق)، قۇرغاق بولۇپ، چوڭ تەرەت ئۇنىڭ قۇرغاقلىقى سەۋەبىدىن ئۇچەينى سويۇۋەتكەن بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى دەسلەپتە قەۋزىيەت بولغان تارىخى بولىدۇ. بىمار قۇرۇق، چوڭ تەرەتنى قاتۇرغۇچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغان ۋە قۇرۇق (قاتتىق) چوڭ تەرەت كەلگەن تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى، يۇمشاتقۇچى دورىلار، مەسىلەن: بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، ئىسپىغۇل لوئابى، بىنەپشە شەربىتىگە ئوخشاش دورىلارنى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۇچەيدىن قاتتىق گەندە مونىكى تازىلانغاندىن كېيىنمۇ، ئۇچەي شاللىق پەردىلىرى سويۇلۇپ چىقسا، مۇناسىپ قورۇغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. لېكىن ئۇچەينى كېسەللىك ماددىسىدىن تازىلاشتىن ئىلگىرى ھەرگىز قابىز دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك، بۇ ناھايىتى زىيانلىقتۇر.

ئەگەر زەھەرلىك دورىلار، مەسىلەن: زەرنىخ، نۆشادۇر، ھاك ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن ئۇچۇي شاللىق پەردىلىرى ئاجراپ چۈشىدىغان ئىچ سۇرۇش كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا قۇستۇرۇپ، ئاندىن يېگى سۈت ۋە مېغىزلاردىن تەييارلانغان ھالۋىلار ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

ئەگەر مۇسھىل دورىلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا لوئابلىق دورىلار سوۋۇتقۇچى دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. قېتىقا تۆمۇرنى قىزدۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

قانلىق ئىچ سۇرۇشنىڭ يەنە بىر قىسمى بولۇپ، ئۇ ئۇچەينىڭ بىرەر تومۇرنىڭ ئېغىزلىرىنىڭ ئېچىلىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئالامتى ئىچ سۇرۇكىدە قان كېلىدۇ. بۇنىڭدا ئۇچەي ئىچكى پەردىلىرىنىڭ تۆكۈلۈپ چۈشۈشى بوۋاسىر ۋە جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشكە ئالاقىدار بىرەر ئالامەت بولمايدۇ. بۇ خىل ئىچ سۇرۇش كۆپىنچە ئاغرىقسىز كېلىدۇ. ئەمما ئۇچەي شاللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈشتىن بولغان ئىچ سۇرۇشتە ئاغرىش ئىزچىل بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر بىماردا قان كۆپ بولۇپ، بەدەن قۇۋۇتى يېتەرلىك بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۇچۇن قۇرسى كەھرىۋادىن

باشقا دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىككى گرام گىل ئەرمىنىنى نامازشامگۈلى ئۇرۇقى شەربىتى ياكى ئەنجىبار شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ. شۇنداقلا ئانارنىڭ پوستى، يۇلغۇن مېۋىسى، گۈل ئەرمنى قاتارلىق ئۆچ خىل دورىنى باراۋەر ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كومىلاچ قىلىپ، يەتتە گىرامدىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ. بۇ ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىدۇر. قورساققا تۆت سائەتكىچە ئوتلۇق ھىجامەت قويۇشمۇ بۇ كېسەللىكتە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەسكەرتىش ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن ئىمكانقەدەر سەزمەس قىلغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئەگەر سەزمەس قىلغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كېلىپ قالسا، شامچە دورىلارغا قوشۇپ ئىشلەتسىمۇ، ھەرگىز ئىچىشكە بېرىلمەيدۇ. مۇبادا ئىچىدىن ئىچىشكە توغرا كېلىپ قالسا (سەزمەس قىلغۇچى دورىلارنىڭ ناچار تەسىرىنى توسىدىغان دورىلار دورا چوڭ قامۇسى «قارابادىن»دە يېزىلدى)، مۇۋاپىق تۈزەتكۈچىسىنى قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم.

ئۈچەيدىن يىرىڭ كېلىش

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى ئاجرىغان ئەھۋال ئاستىدا، يەرلىك ئورۇنغا يىرىڭ يىغىلىپ قېلىش ياكى ئۈچەي يالۇغىنىڭ ئېغىز ئېلىشى قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەللىكتىن ئىلگىرى بىماردا ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ سويۇلۇشىدىن بولغان ئىچ سۇرۇش ياكى ئۈچەي يالۇغى بولغان تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش ئۈچەينى يىرىڭدىن تازىلاشتىن ئىلگىرى، ئۈچەينى پاكلىغۇچى كىلىزمىلار ئىشلىتىلىپ، ئارقىدىن يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى كىلىزمىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۈچەينى تازىلايدىغان كىلىزما دورا: ئانارنىڭ پوستى، سۇماق، نامازشامگۈلى، قىزىل گۈرۈچ، ئارپا قاتارلىقلارنى زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئېلىپ سوقۇپ، سۇدا قاينىتىپ، سۇرۇپ، ئۈنىگە ئازراق ئۆچۈرۈلگەن ھاك ئارىلاشتۇرۇپ كىلىزما قىلىنىدۇ. جاراھەت ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى كىلىزما دورا: ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنى، خۇنسياۋشان، تېكە ساقلى ئۇسارىسى (بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ رۇببى)، كۆيدۈرۈلگەن قەغەزلەردىن ئېھتىياجغا مۇۋاپىق ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى ۋە توقۇ ئۇجمە بىلەن قوشۇپ كىلىزما تەييارلاپ كىلىزما قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش ئەگەر ئۈچەيدىن يىرىڭ كېلىشنىڭ سەۋەبى ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ سويۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىقان بولسا، ئالدى بىلەن ئۈچەي شىللىق

پەردىلىرىنىڭ سويۇلۇشىغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىپ، ئاندىن كېيىن ئۇچەينىڭ يارىسىنى داۋالاش تەدبىرلىرىنى ئويلاشسا بولىدۇ.

تولغاق

بۇ كېسەللىكنى توخۇ كېسىلى (توخۇدەك پىت پوق بولۇپ قېلىش) دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ كېسەللىكتە بىمارنىڭ ئىچ سۇرۇپ، ئاز - ئازدىن سۇيۇقلۇق تەركىبىدە مەيلى قان بولسۇن - بولمىسۇن پات - پات چىقىپ تۇرىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى قۇرۇق گەندىنىڭ ئۇچەيدە توسۇلۇپ قېلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بەدەننىڭ «تەبىئەت كۆچى» ئۇنى چىقىرىپ تاشلاشقا تىرىشقان بولسىمۇ، ئۇ چىقىپ كەتمەيدۇ. ئۇچەي سۇيۇقلۇقى چىققان بولسا، ئۇنى يالغان تولغاق، يەنى ساختا تولغاق دەپ ئاتايمىز. بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامىتى ئىسپىغۇل ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئۇرۇق دورىلار بېرىلسە، ئۇ سىرتقا چىقمايدۇ.

داۋالاش يۇمشاتقۇچى شەربەتلەر ۋە كىلىزمىلار (مەسىلەن: بىنەپشە شەربىتى، خىيارشەنبەر، بادام يېغى قاتارلىقلار) بىلەن چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش كېرەك. بەزىدە پەقەت قاينىق سۇ ئىچىش بىلەنمۇ چوڭ تەرەت يۇمشاپ كېتىدۇ، لېكىن بۇ كېسەللىكتە ھەرگىز بىرەر قاتۇرغۇچى دورا ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇنداق ئەھۋالدا چوڭ تەرەتنى قاتۇرغۇچى دورا ئىشلىتىش خەتەرلىك. شۇڭلاشقا تېۋىپلار تولغاق سوزۇلما بولغان تەقدىردىمۇ، سەۋەبىنى ئېنىقلىماي تۇرۇپ، بىرەر قانداق ئىچ سۇرۇشنى توختاتقۇچى دورا ئىشلەتمەسلىكنى ئالاھىدە تەكىتلىگەن.

ئەگەر تولغاق بەلغەم ۋە سەپرا خىلىتلىرىنىڭ نورمالسىزلىقلىرى تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇلى ئۇچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ سويۇلۇشىدىن بولغان ئىچ سۇرۇشتە سۆزلەندى. شۇ يەردىن كۆرۈلسۇن.

بىلىش لازىمكى: تولغاق كېسىلىگە نىسبەتەن كىلىزما ۋە شامچە دورىلار (مەسىلەن: گىل ئەرمىنى، قەلەي ئۇپىسى، كەندىر ئۇرۇقى، يېسسموق قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، پاقىيوپۇرمىقى ۋە سېمىزئوتنىڭ ئۇسارىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كىلىزما قىلىش يېكى توخۇمنىڭ سېرىقىنى گۈل يېغىدا سۇيۇلدۇرۇپ، مەدەستانىنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىپ، پاختىغا يۇقتۇرۇپ مەقئەتكە قويۇش ئېغىزدىن ئىچىدىغان دورىلارنى ئىشلەتكەنگە نىسبەتەن زىيادە مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر ئاخىرقى ئۇچەيلەر (چوڭ ئۇچەيلەر)نىڭ ئىسسىقتىن بولغان يالۇغى سەۋەبىدىن تولغاق كېسىلى كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى قورساقتا ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ ۋە قورساق ساھەسىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. بىمارىدا قىزىش ۋە سېيىش قىيىنلىشىش پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

داۋالاش قان ئېلىش، بەلنىڭ ئاستىغا شەخەك قويۇش، تاماق ئاز بېرىلسە، ھارارەتنى پەسەيتكۈچى دورىلار (ماددىسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنى داۋالاشتا سۆزلەندى) ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى ئۇچەيدە توختاپ قالغان بولسا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، بىنەپشە، بابۇنە، چەلەڭ يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن مەقئەت ۋە قورساق ساھەسى يۇيۇلىدۇ. ئەگەر بىمار ئاسان قۇسالسا ئۇنى قۇستۇرۇشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر ئارتۇق سوغۇقلۇقنىڭ مەقئەتكە تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن تولغاق كېلىپ چىققان بولسا، مەقئەتكە سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەنلىك تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش قايناق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. قۇستە يېغى ۋە باشقىلارنى ئىسسىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن (مەقئەت ساھەسىنى) ياغلاپ بېرىش ۋە ئىسسىق خىش ئۇستىدە ئولتۇرۇشمۇ، شۇنداقلا ئادراسمان ئۇرۇقىنى قورۇپ، يەتتە گرامدىن سوقماي ناشتىدا ئىچىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

ئەگەر مەقئەت ۋە ئۇچەيلەر ئات مىنىش ياكى قاتتىق نەرسىلەردە ئولتۇرۇش سەۋەبىدىن زەرەرلىنىپ، تولغاق كېلىپ چىققان بولسا، ئاق مومنى بابۇنە يېغىدا ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇننى ياغلاپ بەرسە بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، مەقئەتكە تېڭىپ بېرىشمۇ تولغاقنىڭ ھەممە تۈرى ئۇچۇن ئوخشاشلا مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەسكەرتىش ئەگەر ئاچ قورساقتا چۈچۈمەل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن تولغاق كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا ناۋاتنىڭ تەمىنى ئوبدان چىقرىپ ئىچكۈزۈش، تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئىللىتىپ، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنىلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىش

مەغەس دەپ ئۇچەينىڭ مۇجۇپ ئاغرىشىنى ئاتايدۇ. بۇ ئۇچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى)، ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى سويۇلۇپ چىقىدىغان ئىچ سۇرۇش (سەھەج)، تولغاق قاتارلىقلاردا ئورتاق كۆرۈلىدىغان ئالامەت بولۇپ، ئەگەر يۇقىرىقى كېسەللىكلەر كۆرۈلمەي تۇرۇپ ئۇچەيدە تولغاپ ئاغرىش بولسا، سەۋەبىگە قارىتا مۇئاپىق چارە قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى سويۇلۇش سەۋەبىدىن ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىغان بولسا، ئۇنى داۋالاش مەزكۇر كېسەللىكلەرنىڭ بايانىدا سۆزلەندى. قۇلۇنجى كېسەللىكى سەۋەبىدىن ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىسا، ئۇنى داۋالاش تۆۋەندە قۇلۇنجى ۋە ئۇچەي توسۇلۇشنىڭ بايانىدا سۆزلىنىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك پەقەت سۇرگە دورىلارنى ئىچكەندىن كېيىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا قايناق سۇنى ئوتلاپ ئىچىپ بېرىش كۇپايە قىلىدۇ. شۇنداقلا كىندىك ساھەسى گۈل يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ.

ئۇچەينىڭ كۆپۈشى ۋە كورىكىرىشى

ئەگەر ئۇچەي كۆپۈش ۋە كورىكىراش قورساقنى كۆپىتۇرگۇچى غىزالارنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن ياكى غىزانى بەك كۆپ يېگەندىن، ياكى سىڭىشى تەس بولغان غىزالار، مەسىلەن: سۇ كالىسىنىڭ گۆشىگە ئوخشاش غىزالارنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا سۈپەتلىك غىزالارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، قانداق غىزانى كۆپ يەپ ئادەتلەنگەن بولسا، غىزالىنىش ئادىتىنى ئۆزگەرتىش، قىزىلگۈل گۈلقەنتى ۋە قىزىلگۈل ئۇرۇقىنى ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ مەنپەئەتلىك.

ئەگەر مەقئەت ياكى ئۇچەينىڭ زەئىپلىكى ئۇچەينىڭ كۆپۈشى ياكى كورىكىرىشغا سەۋەب بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى نورمال مقداردىكى سىڭىشلىك غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندىمۇ ئۇچەيلەر كۆپۈپ قورساق كورىكىراش بولىدۇ.

داۋالاش غىزانىڭ مقدارىنى كېمەيتىش، ماددەتۈلھايات ۋە جاۋارىش كۈمۈنى قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئەگەر ئۇچەيلەر كۆپۈپ، قورساق كورىكىراش ئېچ سۇرۇش بىلەن بىرگە بولسا، جاۋارىش خۇزى (كىتابىنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن)نى ئىستېمال قىلدۇرۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

ئۇچەي توسۇلۇش

قۇلۇنجى، ئۇچەيلەردە، جۈملىدىن (قۇلۇن يەنى چوڭ ئۇچەي دەپ ئاتىلىدىغان ئۇچەيدە) پەيدا بولىدىغان شىددەتلىك ئاغرىش بولۇپ، ئاغرىش بىلەن بىرگە ئېغىر دەرىجىدە قەۋزىيەت (چوڭ تەرەت قېتىۋېلىپ كەلمەسلىك) بولىدۇ، ھەتتا ئازراق چوڭ تەرەتنىڭ كېلىشمۇ ناھايىتى قىيىن بولىدۇ.

ئەگەر قۇلۇنجىنىڭ سەۋەبى قويۇق بەلغەم خىلىتى بولسا، قۇلۇنجى پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى سىڭىشى تەس بولغان غىزالارنى ئىستېمال قىلغان، ئېغىر قەۋزىيەت بولغان تارىخى بولىدۇ. بىمارنىڭ كۆڭلى چۈچۈمەل ۋە تۇزلۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشنى خالاپ قالىدۇ.

داۋالاش شامچە ۋە كىلىزمىلار بىلەن چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرغاندىن كېيىن، پۈتۈن بەدەننى تازىلاش ئۇچۇن مۇناسىپ سۇرگە بېرىلىدۇ. جاۋارىش سەپەرجىلى مۇسھىل ۋە جاۋارىش شەھرىيارانغا ئوخشاش دورىلار گەرچە سۇرۇش تەسرىنى بەرسىمۇ، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش، كۆڭۈل ئېلىشىشنى يوقىتىش تەسرىگىمۇ ئىگە.

ئەسكەرتىش قەۋزىيەتنى يوقاتماي تۇرۇپ بىمارنى دورىلار قاينىتىلغان ئىلمان سۇدا ئولتۇرغۇزۇش (ئابىزەن)، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (كىماد)، چېپىلمالار (زىماد)نى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. قەۋزىيەتنى يوقاتقاندىن كېيىن، بىر كېچە - كۈندۈز غىزا بەرمەسلىك كېرەك. بۇ كېسەلگە نىسبەتەن ھەممىدىن ياخشى غىزا، قېرى توخۇنىڭ گۆشى بىلەن ئىسسىق دورا - دەرمەكلەرنى سېلىپ تەييارلىغان نوقۇت شورپىسىدۇر. ئۇلاردىن باشقا تورۇلغا (بىر خىل قۇش)، قۇشقاچ، ئوغلاقنىڭ گۆشى، نوقۇت قاتارلىقلاردىن نوقۇت شورپىسى تەييارلاپ بېرىشكىمۇ بولىدۇ. بىمارغا سۇنى كەمرەك ئىچكۈزۈش، ئەگەر سۇنىڭ ئورنىغا پەقەت قىزىلگۈل ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى، مائۇلھەسەل (ھەسەل سۈيى) ئىچكۈزۈشمۇ تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئەگەر قۇلۇنجىنىڭ سەۋەبى قويۇق يەلدىن بولسا، قورساق ساھەسىدە يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىش بولىدۇ ۋە ئاغرىق پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى مېۋىلەر (پىشمىغان ئۈزۈم، تەرخەمەك ۋە باشقىلار)، شۇنداقلا قورساقنى كۆپتۈرىدىغان غىزا ۋە باشقىلارنى ئىستېمال قىلغان تارىخى بولىدۇ، قورساقتا كوركىراش بولىدۇ، ئاغرىش بىر تەرەپتىن ئىككىنچى بىر تەرەپكە يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. بۇنى داۋالاش ئۇسۇلىمۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتتى. لېكىن، بۇ يەردە قەۋزىيەتنى بوشىتىشتىن ئىلگىرى ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە يۇيۇلما دورىلار بىلەن قورساق ساھەسىنى يۇيۇپ بېرىشنىڭ ھېچقانداق زىيىنى يوق. كىندىك ئەتراپىنى سېرىقچېچەك يېغى بىلەن ياغلاش، جاۋارىش كۇمۇنى ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ ھەمدە «ئاشقازان كۆپۈش»نى داۋالاشتا يېزىلغان دورىلارنى ئىشلىتىشمۇ مەنپەئەتلىك. ئەگەر شاپتۇلنىڭ قېقىنى ئۇندەك قىلىپ، ناننىڭ شەكلىگە كەلتۈرۈپ، ناننىڭ بىر تەرىپىنى پىشۇرۇپ، خام قالدۇرغان تەرىپىنى قورساققا تېڭىپ بېرىش قۇلۇنجىغا ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا ئوتلۇق لوڭقا قويۇشمۇ ناھايىتى تېز ئۈنۈم بېرىدۇ. يەلدىن بولغان قۇلۇنجىمۇ قۇلۇنجىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، خۇددى مالېخۇليا مىراقىغا ئوخشاش سەۋدا خىلىتىنىڭ قورساققا قۇيۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتى قۇلۇنجى بىردىنلا پەيدا بولىدۇ، قورساقتا كۆپۈش بولىدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ، ئاغرىش قاتتىق بولمايدۇ.

داۋالاش سەۋدا خىلىتىنى تەنقىيە قىلىپ، ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ ۋە مۇناسىپ ياغلار بىلەن بەدەن ياغلىنىدۇ. ئەگەر ئۈچەي ياللۇغى سەۋەبىدىن قۇلۇنجى پەيدا بولغان بولسا، ماددىغا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىش، يەنى ئەگەر ياللۇغ قان خىلىتىدىن بولسا ئوڭ قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. قاننى ئاز - ئازدىن ئېلىش كېرەك. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ئەينۇلا سۈيى، پۇنۇس، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن ئۇسارىسى ۋە بىنەپشە شەربىتى قاتارلىقلارنى بېرىش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. ياللۇغنىڭ باشلىنىشىدا رەخت پارچىسىنى قىزىلگۈل ئۇرۇقى ۋە سىركىگە چىلاپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ قويۇلىدۇ. سەپرادىن بولغىنىدا بۇزۇرى شەربىتى، قىزىلگۈل شەربىتى، تەمرى ھىندى سۈيى، قىزىلگۈل گۈلقەنتى، قىزىلگۈل

ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. بەلغەم خىلىتىدىن بولغىنىدا سېرىقچىچەك، ئىزخىر، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلاردىن زىماد تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىش، ئىچىدىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش، غىزاسىغا شورپا بېرىش كېرەك ھەمدە ئاشقازان يالىلۇغدا بايان قىلىنغان داۋالاش تەدبىرلىرىمۇ بۇ كېسەللىككە مەنپەئەتلىكتۇر. لېكىن شۇنىمۇ ئەستە تۇتۇش لازىمكى، خۇددى ئىلگىرى كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەندەك قۇلۇنجى كېسىلىدە دەسلەپتە مۇسھىل بەرمەستىن، ئالدى بىلەن كىلىزما قىلىش ئارقىلىق چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش كېرەك. بەلغەمى يالىلۇغ سەۋەبىدىن ئۇچەيلەردە بوشىشىپ كېتىش ئاز ساندا پەيدا بولىدۇ. ئۇچەينىڭ سەۋدا خىلىتىدىن بولغان يالىلۇغلىنىشلىرىدا توخۇ يېغى ۋە ئۆسۈملۈك مايلىرى ئارىلاشتۇرۇلغان بولسا ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر قولۇنجىنىڭ سەۋەبى ئۇچەيلەرنىڭ ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى (ئىلىتۋائى ئەمئا) سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇ قۇلۇنجى پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى قاتتىق ھەرىكەت قىلغان ياكى سىلكىنىشلەر بۇنىڭغا سەۋەب بولغان بولىدۇ.

داۋالاش قورساق ۋە بەلنى مۇجۇپ، ئۇچەينى ئۆز ئورنىغا قايتۇرۇپ ئەكېلىش ھەمدە بىمارنى ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ ئىككى قول، ئىككى پۇتىنى تۇتۇپ ھەرىكەتلەندۈرۈلىدۇ (بۇ كىشىلەر ئارىسىدا خېلى مەشھۇر). شۇنىمۇ ئەسكەرتىپ ئۆتۈش كېرەككى، كۆپىنچە كىشىلەر ئۇچەينىڭ ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشىنى كىندىكىنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىشى دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر ئۇچەي ئورنىدىن قوزغىلىشتىن (ئالمىشىش)تىن بولغان قۇلۇنجى ۋە سېرىق ئەتنىڭ يىرتىلىشى سەۋەبىدىن قۇلۇنجى بولغان بولسا، چۈقۇققا تەدبىر قىلىش ئارقىلىق ئۇچەينى ئۆز ئورنىغا ئەكېلىش، ئەگەر قۇلۇنجىنىڭ سەۋەبى قاتتىق گەندە مونىكىنىڭ ئۇچەيدە كەپلىشىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا چوڭ تەرەتنى ئۇچەي يۇزىنى سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار ئارقىلىق (بۇ دورىلار تولغاقنىڭ بايانىدا سۆزلەندى) ئۇچەيدىن چىقىرىپ تاشلاش، ئاندىن كېيىن كېسەللىك سەۋەبچىسىنىڭ بەدەندە مەۋجۇت بولۇشى قايتا قۇلۇنجى پەيدا قىلىش ئەندىشىسى بولسا، كېسەللىكنىڭ قايتا قوزغىلىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇچۇن، كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك.

ئەگەر قۇلۇنجىنىڭ سەۋەبى ئۇچەينىڭ بوشلۇقلىرىدا سەپرانىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سەپرا خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش كۇپايە قىلىدۇ. قۇلۇنجىنىڭ بۇ تۈرى سەپرا ماددىسىنىڭ كەملىكى ۋە سۇيۇقلۇقى سەۋەبىدىن ئاز ساندا پەيدا بولىدۇ.

ئەگەر قۇلۇنجى باشقا ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكىدە پەيدا بولسا، مەسىلەن: دوۋساق يالىلۇغى، بۆرەك يالىلۇغى، جىگەر يالىلۇغى، بالىياتقۇ يالىلۇغى، تال يالىلۇغى ۋە باشقىلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ ئەزالارغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

قۇلۇنجىنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، بۇنى سۇرىيان تىلىدا ئىلائۇس دەپ ئاتايدۇ

(ئىلائۇس ئىككى سۆز تومۇرىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئى خۇدا دېگەن مەنىدە، يەنى ئى خۇدا پاناھ بەرگىن دېمەكچى)، بۇ قۇلۇنجىنىڭ ئەڭ يامان تۈرى بولۇپ، ئۇنىڭدا كۆڭۈل ئېلىشىپ قۇسۇش بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك كۈچلۈك بولسا چوڭ تەرەت قۇسۇق ئارقىلىق كېلىدۇ. بۇنى داۋالاش يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ بولدى. سەۋەبىگە قارىتا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىلسا، بۇ كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا ناھايىتى پايدىلىق. خۇسۇسەن يالۇغ پەيدا بولۇش گۇمانى تۇغۇلغاندا ياكى يالۇغلىنىپ بولغان بولسىمۇ.

ئەسكەرتىش تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش قۇلۇنجىنىڭ ھەممە قىسمىغا مەنپەئەتلىك. ھۆپۈپنىڭ گۆشى، قۇرۇتۇلغان قىلقۇرت، قورۇلغان چايان، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن تولغاق ۋە باشقا قورساقنىڭ قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىشلىرى تېزدىن ئارام تاپىدۇ.

ئىچى قېتىش

بۇ قورساقتا ئاغرىش بولماي تۇرۇپ، چوڭ تەرەت قېتىۋالىدىغان كېسەللىك. بۇنى داۋالاشتا قۇلۇنجىنى داۋالاشتا بايان قىلىنغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بارسا بولىدۇ. جۈملىدىن بىنەپشە شەربىتى، بادام يېغى ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

قورساق قۇرتى

قورساق قۇرتى تۆت خىل بولىدۇ. ① يىلان مەددە دەپ ئاتىلىدۇ؛ ② قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە دەپ ئاتىلىدۇ؛ ③ يۇمىلاق بولىدۇ، بۇنىڭ مەخسۇس نامى يوق؛ ④ ئۇششاق سىركە قۇرتىغا ئوخشاش بولىدۇ. بۇنى قىلقۇرت ياكى تۈتۈ مەددە دەپمۇ ئاتايدۇ.

ئالامىتى قورساق قۇرتىنىڭ ھەممە قىسمىدا بىمارلىنىڭ لېۋى كۈندۈزى قۇرۇق، كېچىسى ھۆل تۇرىدۇ. ئېغىزىدىن شۆلگەي ئاقىدۇ. لېكىن يىلان مەددە يۇقىرىقى ئۈچەيلەردە پەيدا بولغانلىقى ئۈچۈن، يىلان مەددە بارلىقىنىڭ خاس ئالامىتى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا كۆيۈشۈش سېزىمى بولىدۇ. قورساق ئاچقاندا مەددە يۇقىرىغا چىققانىدەك سېزىم پەيدا بولىدۇ. قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنىڭ مەخسۇس ئالامىتى قورساق چىدىغۇسىز ئاچىدۇ، ئارىلاپ - ئارىلاپ چوڭ تەرەتتىن مەددە چۈشىدۇ. ئۇچىنچى خىل قۇرت (يەنى يۇمىلاق قۇرت) چوڭ ئۈچەي ۋە سوقۇر ئۈچەيدە پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ مەخسۇس ئالامىتى مەقئەتتە قىچىشىش ۋە غىدىقلىنىش سېزىمى بولىدۇ. تۆتىنچى خىلدىكى قۇرت (يەنى قىلقۇرت ياكى تۈتۈ مەددە) تۈز ئۈچەيدە پەيدا

بولىدۇ. كۆپىنچە بالىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. داۋالاشتا قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىش مەقسىتىدە كەينىدىن ئۇچ كۈن يېڭى سۈتكە قەنت سېلىپ، تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزۈپ، تۆتىنچى كۈنى تۆۋەندىكى سۇفۇپلاردىن يەتتە گرامنى سۈت بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سۇفۇپ نۇسخىسى ئاقلانغان بەرەنگى كاۋىلە، سەرخەس، تۇربۇت، قەنبىل ھەربىرى 18 گرام، كۆك ماش، ئاچچىق قۇستە ھەربىرى 48 گرام، توغرىغۇ 36 گرام، تۇز تۆت گرام. ھەممە دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ سۇفۇپنى ئىشلەتكەن ۋاقىتتا بۇرۇننى ئېتىۋېلىش كېرەك (دورىنى قۇرتلار پۇرىۋالماسلىقى كېرەك).

ئەگەر بىمارنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، ھەرگىز ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بەرمەستىن، ئاچچىق ئانار دەرىخىنىڭ پوستى ۋە يىلتىزىنى قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ دورا قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ سىرتقا چىقىرىدۇ. ئەگەر بىمار دورىنى ئىچمىشنى ياقتۇرمىسا كلىزما ياكى شامچە شەكلىدە ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئەگەر بۇنىمۇ ئىشلىتىش ئەپسىز تۇيۇلسا، سۇماق، ئاقاقىيا، گىل مەختۇم قاتارلىقلارنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ قورساققا چېپىلىدۇ ياكى ئاچچىق بادام، قەنبىل، كۆك ماش، بىخ كەبىر، چەلەڭنى سىركىدە ئېزىپ، زىماد قىلسىمۇ بولىدۇ. ئۇششاق قۇرتلارنى چىقىرىپ تاشلاشتا ياخشى خېنە بىلەن مومنى يۇغۇرۇپ، شامچە قىلىپ بالىنىڭ مەقئىتىگە قويۇپ، ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن مەقئەتنى چىراغ يورۇقىدا قارىسا قۇرت سىرتقا چىقىدۇ. ئاندىن ئۇنى تازىلىۋەتسە بولىدۇ. پىشمىغان زەيتۇنىنىڭ يېغى ئىچىدىن ئىستېمال قىلىنسىمۇ ياكى مەقئەتكە سۈركەلسىمۇ قورساقتىكى بارلىق قۇرتلارنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئون يەتتىنچى باب مەقئەت كېسەللىكلىرى

بوۋاسىر

مەقئەتنىڭ ئەتراپىدا مونچاق گۆشلەر پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئەگەر مونچاق گۆشلەردىن قان ياكى زەرداب سۇ كەلسە قانلىق بوۋاسىر دېيىلىدۇ. ئەگەر قان كەلمىسە يەللىك بوۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بوۋاسىر مونچاق گۆشلىرى قانداق نەرسىگە ئوخشىسا، شۇ نەرسىنىڭ نامىغا ئاساسەن بوۋاسىرغا نام بېرىلىدۇ. مەسىلەن: خورما دەرىخىسىمان (نەخلى)، ئۈزۈمسىمان (ئىنەب)، ئەنجۈرسىمان (تىينى)، سۆگەلسىمان (سەلولى)، خورما مېۋىسىسىمان (تەمرى)، ئۈجمىسىمان (توسى) دېگەنلەرگە ئوخشاش.

خورما دەرىخىسىمان بوۋاسىر دەپ ئاتىلىپ قېلىشى بوۋاسىر مونچاق گۆشلىرى ناھايىتى يىلتىزلىق بولغانلىقىغا قارىتىلغان. باشقىلىرى خورما ۋە باشقا مېۋىلەرگە ئوخشاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن شۇ نام بېرىلگەن.

بۇ كېسەللىك قويۇلۇپ قالغان بۇزۇق قاندىن بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا سەپرا خىلىتىدىنمۇ بولۇشى مۇمكىن. دېمەك، بوۋاسىردا كۆيۈشۈش، ئاغرىش، ئېچىشىش سېزىمىنىڭ بولۇشى سەپرا ئارىلاشقان قاندىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى. سانجىلىش، ئېغىرلىقنىڭ كۆپ بولۇشى، قادىلىپ ئاغرىش، ئېچىشىش قاتارلىقلارنىڭ ئاز بولۇشى قويۇق قان خىلىتىدىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

داۋالاش قان ئېلىپ زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق قاننى ئېقىتىۋېتىش، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا ئىككى بىلەكنىڭ يۇقىرىقى قىسمىغا لوڭقا قويۇش ھەمدە قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قان تازىلاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، ئەگەر قاناش كۆپ بولسا قۇرسى كەھرىۋا بىلەن توختىتىش كېرەك. ئەگەر كېلىۋاتقان قان قارامتۇل بولۇپ، بىمارنىڭ زىيادە ماغدۇرسىزلىنىپ قېلىشىنىڭ ئەندىشىسى بولمىسا ھەرگىز توختاتماسلىق لازىم. چۈنكى بۇ خىل بۇزۇق قان چىقىپ كېتىشى بىلەن كۆپىنچە بىمارلار ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر بوۋاسىر مونچاق گۆشلىرىگە قان تولغان بولسا ھەم ئاغرىسا، لېكىن قان چىقمىسا ئاق لەيلى، سېرىقچېچەك قاينىتىلمىسى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغىنى ياكى تۆگە يېغى ۋە ياكى كالا پاچىكىنىڭ يىلىكى بىلەن ياغلاپ بېرىش لازىم. ئاندىن كېيىن پىيازنىڭ سۈيى، كالىنىڭ

ئۆتى، ئەرتەنىسا قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، يۇڭغا يۇقىتۇرۇپ بالىياتقۇغا ھۆلۈل قىلىنىدۇ. ئەگەر پىيازنى ئىسسىتىپ بوۋاسىر مونچاق گۆشلىرىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسىمۇ، قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئېچىش تەسرىنى بېرىدۇ. لېكىن كۆپىنچە يۇقىرىقى ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلى ۋە ياغلاش ئۇسۇلى كۆپايە قىلىدۇ. شۇڭا باشقا قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئاچقۇچى دورىلارنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن مەلھىمى سەپىدەپ مەخسۇس دورىدۇر، شۇنداقلا توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى ۋە گۈل يېغىنى چېپىشمۇ ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن مەخسۇستۇر.

ئەگەر بوۋاسىر مونچاق گۆشلىرىدە ئاغرىش بولمىسا، ئۇنى كېسىپ ئېلىۋېتىش ياكى قۇرۇتۇۋېتىش كېرەك. لېكىن بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنى كېسىشتە خەتەردىن ساقلانغىلى بولمايدۇ. شۇڭا، ئەگەر كېسىشكە توغرا كېلىپ قالسا، بىر مونچاق گۆشنى قالدۇرۇپ قويۇش كېرەك، مۇشۇنداق قىلغاندا خەتەردىن ساقلانغىلى بولىدۇ. مۇقەل، مۇرمەككى، شەھمەنزەل، قۇرۇتۇلغان چايان، پېدىگەن ساپىقى قاتارلىقلارنى مەيلى يالغۇز، مەيلى بىرنەچچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، بۇ سۇ بىلەن يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرگەندە، بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنى قۇرۇتۇپ چۈشۈرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

يەلدىن بولغان بوۋاسىر

بۇ كېسەللىكتە ئۈچەيدە قويۇق يەل پەيدا بولۇپ ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ يەل بەزىدە تۆۋەنكى تەرەپكە كېلىدۇ، بەزىدە ئېغىزمان تەرەپكە بارىدۇ ۋە بەزىدە قول - پۇت تەرەپكە يۆتكىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بۇ كېسەللىكتە قانلىق ئىچ سۇرۇش بولۇشى مۇمكىن. شۇنداقلا قورساقنىڭ ئىچىدە كوركىراش ئالامىتى بولىدۇ. داۋالاشتا سەۋدا خىلىتىنى تەنقىيە قىلغۇچى، يەل تارقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بىخ كەبىر پوستىدىن بىر ھەسسە، يالپۇزدىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، ھەر ئىككىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ يەتتە گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا بولىدۇ. بۇ كېسەلدە بەدەننى ماسساژ قىلىش، مۇنچىغا كىرىش، ئات مىنىش ۋە چېنىقىش ناھايىتى پايدىلىق. باسلىق تومۇردىن قان ئېلىشمۇ كۆپىنچە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

مەقئەت ئاقمىسى

بۇ، مەقئەتنىڭ ئەتراپىدىن تۇز ئۇچەي تەرەپكە چوڭقۇرلاپ كىرگەن جاھىل خاراكتېرلىك يارىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭدىن ھەمىشە زەرداب سۇ چىقىپ تۇرىدۇ.

داۋالاش ئاۋۋال يارىنى سىقىپ، زەرداب (سېرىقسۇ) دىن تازىلاپ بولغاندىن كېيىن،

بىمارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، قورسقىغا ياستۇق ياكى باشقا نەرسىلەرنى قويۇپ، بەللىكنى پوسكايتىپ چىقىرىپ، شىيافى غوراپ (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن)نى سودا ئېرىتىپ، بىر - ئىككى تامچە تېمىتىپ، دورا قۇرۇپ قالغانغا قەدەر شۇ پېتى بېتىش كېرەك. بۇنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى تېمىم تېمىتىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر ئاقمىنىڭ ئىچىگە شامچە سېلىش ئىمكانىيىتى بولسا، شامچىغا شىيافى غوراپنىڭ دورىسىنى يۇقتۇرۇپ، ئەرەب يېلىمىنىڭ ئېرىتىلگەن سۇيىگە چىلاپ ئېلىپ، ئاقما ئىچىگە سېلىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر ئاققۇزغۇچى نەيچىگە پاختا يۆگەپ، شامچىغا ئىشلەتكەن دورىلارنى ئۇنىڭغا يۇقتۇرۇپ، شامچە ئورنىدا ئىشلىتىلسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر ئاقما بۇ ئۇچەينىڭ ئىچكى قىسمىغا يېتىپ بارغان بولسا، ئاقمىدىن يەل ۋە چوڭ تەرەت كېلىشكە باشلىسا، دورا بىلەن داۋالايمەن دەپ ئاۋارە بولماسلىق كېرەك. چۈنكى بۇ خىل داۋالاشتىن خەتەر چىقىشى مۇمكىن، شۇڭا ئۇنى ۋاقتىدا دەستىكار ئارقىلىق داۋالاش كېرەك.

مەقئەت ياللۇغى

ئەگەر مەقئەت ياللۇغى ئىسسىقتىن بولسا، يەرلىك ئورۇندا ئاغرىش ھەم كۆيۈشۈش بولىدۇ.

داۋالاش باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، بەل ساھەسىگە لوڭقا قويۇلىدۇ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى گۈل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قەلەي ياكى قوغۇشۇن ھاۋانچىدا سالايە قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش ئېغىر بولسا، يۇقىرىقى مەلھەم تەركىبىگە ئازراق ئەپيۇن قوشۇۋېتىلسە بولىدۇ. بىلىش لازىمكى، قۇستۇرۇش بۇ كېسەللىككە نىسبەتەن ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. قىسقىسى، بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا بىمارنىڭ مىزاجىنى مۇناسىپ يېمەك - ئىچمەكلەر بىلەن تەڭشەش، ياللۇغنىڭ ماددىسى پىشىشقا باشلىغان بولسا، ئۇنىڭ تولۇق پىشىشىغا ساقلىماستىن، تېخ بىلەن ئېغىز ئالدۇرۇۋېتىش كېرەك. ئەگەر تېزدىن ئېغىز ئالدۇرۇۋېتىلمىسە، يېرىڭ ئىچكىرىلەپ بېرىپ، ئاقمىنى شەكىللەندۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن. ئەگەر مەقئەتنىڭ ياللۇغى بەلغەمى سوغۇقلۇقتىن كېلىپ چىققان بولسا، ئىششىغان ئورۇن بوش بولىدۇ. بەدەندە ئىسسىقلىق غالىبلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلمايدۇ.

داۋالاش بىمارنى قۇستۇرۇش، ماددىنى تارقاتقۇچى مەلھەملەرنى سۈركەش ھەمدە ياللۇغ ماددىسى پىشقان بولسا، تېخ بىلەن تىلىپ ئېغىز ئالدۇرۇش كېرەك. ئەگەر ياللۇغ قاتتىق بولسا، ئۆردەك يېغىغا ئوخشاش ماددىلارنى يۇمشىتىپ تارقاتقۇچى دورىلار چېپىلسا بولىدۇ.

مەقئەت يېرىلىش

بۇ كېسەللىكنى داۋالاش «كالپۇكنىڭ يېرىلىشى»نى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولۇپ، بەك سوغۇق سۇ ۋە بەك چۈچۈمەل نەرسىلەر ھەمدە ئاقمۇچ، قارىمۇچقا ئوخشاش دورىلاردىن قاتتىق پەرھىز قىلىش لازىم. قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، بىمارغا بىنەپشە شەربىتىگە بادام يېغى ياكى بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى قۇيۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم بېرىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى غىزالارنى بېرىش لازىم.

مەقئەتنىڭ بوشىشىپ كېتىشى

بۇ كېسەللىكتە مەقئەت پۈرمە مۇسكۇلىنى باشقۇرۇپ تۇرىدىغان ئەسەب بوشاپ كەتكەن بولىدۇ.

ئالامتى چوڭ تەرەت ۋە يەل ئىرادىگە بېقىنمىغان ھالدا چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئىچكى - تاشقى تەرەپتىن، سوغۇقلۇق ياكى ھۆللۈك يەتكەن سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا، ئىلگىرى زىيادە سوغۇقلۇق ياكى ھۆللۈكنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان تارىخى بولىدۇ (مەسىلەن: سوغۇق تاشنىڭ ئۈستىدە ئۇزۇن ئولتۇرۇش، سوغۇق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغان سەۋەبلەر بولغان بولىدۇ).

داۋالاش بوشىشىنى پەيدا قىلغۇچى ماددىنى پالەچنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن مۇنىزىج، مۇسھىللار ئارقىلىق تازىلاش (ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن قۇسۇتە يېغى، قۇندۇز قەھرى ۋە پەرپىيۇنلارنى قوشۇپ مەقئەت، توققۇزكۆز ئومۇرتقىسى ساھەسى ياغلىنىدۇ ۋە ياكى سۇمبۇل، ئاچچىق قۇسۇتە ۋە جوزغا ئوخشاش قورۇغۇچى دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ)، ئەگەر مەقئەتنىڭ بوشىشىپ كېتىشى مەقئەت ياللۇغنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى ۋە داۋاسى يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى. ئەگەر يەرلىك ئورۇندىكى ئەسەبلەرنىڭ مەيلى ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش سەۋەبىدىن ئۇزۇلۇپ ياكى يېرىلىپ كېتىشىدىن ۋە ياكى بوۋاسىرنى كېسىش سەۋەبىدىن پەيدا بولسۇن، ئۇنىڭدا مەقئەتنىڭ بوشىشىپ كېتىشى بىردىنلا پەيدا بولىدۇ ۋە يۇقىرىقى ئەھۋاللار بۇ كېسەللىكتە سەۋەب بولغان بولىدۇ. بۇنى دورا ئارقىلىق داۋالىغىلى بولمايدۇ.

مەقئەت چىقىۋېلىش

ئەگەر مەقئەتنىڭ چىقىۋېلىشى مەقئەت ياللۇغى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، مەقئەت داۋاملىق سىرتقا چىقىۋالىدۇ، بۇنى كىرگۈزۈۋېتىش ناھايىتى تەس بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا مەقئەت ياللۇغىنى داۋالاش تەدبىرىنى قوللىنىش لازىم. ياللۇغلىنىپ سىرتقا چىقىۋالغان مەقئەتنى ئىچىگە كىرگۈزۈۋېتىش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

ئاق لەيلى ئۇرۇقى ۋە بىنەپشە قاينىتىلمىسىدا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇپ، بىرئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن، موم يېغى بىلەن مەقئەتنى ياغلاپ ئىچىگە كىرگۈزۈۋېتىلسە بولىدۇ. ئەگەر مەقئەت قورۇغۇچى مۇسكۇلى بوشىشىپ كەتكەن سەۋەبتىن مەقئەت چىقىۋالغان بولسا ئاسان چىقىۋالىدۇ، ئاسان كىرىپ كېتىدۇ.

داۋالاش هۆل گۈلدىن تەييارلانغان گۈل يېغى بىلەن مەقئەت ياغلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن قەلەي ئۇپىسى، ئانارگۈلى، موزا، زەمچە، سۈرمە، ئانار پوستى قاتارلىقلارنى ئۇندەك يۇمشاق سوقۇپ مەقئەتكە سېپىلىدۇ، ئاندىن كېيىن پاختا قويۇپ، داكا بىلەن مەزمۇت تېڭىۋېتىلىدۇ.

مەقئەت يارىسى

مەلھىمى ئەسۋەد (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن)نى قايناق سۇغا سېلىپ مەقئەتكە سۈركىلىدۇ. بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ، ئاغرىق كۈچلۈك بولغاندا يۇقىرىقى مەلھەمگە ئەپيۈن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ. باشقا مىزاجنى تەڭشەش ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى يارىلارنى داۋالاشتا سۆزلەندى (قوللىنىلسا بولىدۇ).

مەقئەت قىچىشىش

ئەگەر تۈز ئۈچەيدە ئۇششاق قۇرتلار پەيدا بولغان سەۋەبتىن مەقئەتتە قىچىشىش پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ۋە داۋالاش ئۈچەي قۇرتىنىڭ بايانىدا سۆزلەندى. ئەگەر مەقئەت قىچىشىش بىرەر نورمالسىز خىلىت تەسىرىدە بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا خىلىتقا مۇۋاپىق ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش ئېلىپ بېرىش ھەمدە توققۇزكۆز سۆڭىكى ساھەسىگە لوڭقا قويۇش ئومۇمەن مەنپەئەتلىكتۇر. مەقئەتكە سىركە ۋە ئولانبىر (گۇلاب) سۈركەپ بېرىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

ئون سەككىزىنچى باب بۆرەك كېسەللىكلىرى

بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامىتى بۆرەك ساھەسىدە يېقىمسىزلىق بولىدۇ. مەيلى ماددىسىز، مەيلى ماددىلىق ئىسسىق - سوغۇق بەدەنگە ئارتۇقچە تەسىر قىلغانلىق بۇنىڭغا سەۋەب بولىدۇ. شۇنداقلا جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدا سۆزلەنگەنگە ئوخشاش سەۋەب، ئالامەتلەر كۆرۈلگەن بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتىمۇ جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاشقا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. يەنى بۆرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا ئانار شەربىتى، زىخ شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، بېھى ئۇرۇقى لوئابى، ئىسپىغۇل لوئابىغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. قان خىلتىدىن بولغاندا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. سەپرا خىلتىدىن بولغاندا خىيارشەنبەر ئېتى (فولۇس خيار شەنبەر) تاتلىقى، ناخۇش ئانار شەربەتلىرى بېرىلىدۇ. بەلغەم خىلتىدىن بولغاندا، بەلغەم خىلتىنىڭ قۇستۇرغۇچسى ۋە بەلغەم خىلتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدا كۈندۈر گەرچە ناھايىتى شىپالىق بولسىمۇ، جىنسىي ھەۋىسىنى يوقىتىپ، بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىپ قويىدىغان ناچار تەسىرى بار، شۇڭا ئۇنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك لازىم.

بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش

ئالامىتى سۈيدۈك ئاق، كۆپ كېلىدۇ. بەدىنى ئورۇق، جىنسىي قۇۋۋىتى ئاجىز بولىدۇ، بەل ۋە باشنىڭ ئارقا تەرىپىدە ھەمىشە يېنىك دەردىدە ئاغرىش بولىدۇ.

داۋالاش كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش، ئاندىن كېيىن بەدەننى سەمرىتكۈچى دورىلار (مەسىلەن: بادام مېغىزى، پىستە، پىندۇق مېغىزى، نارجىل قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش، مېغىزلاردىن تەييارلانغان ھالۋىلار ھەمدە ئىللىتىلغان توخۇ تۇخۇمى قاتارلىقلار)نى ئىشلىتىپ بۆرەكنى سەمرىتىش كېرەك. بەدەننى سەمرىتكۈچى دورىلار كېيىنكى مەزمۇنلاردا

سۆزلىنىدۇ. داۋائى تەرەنجىبىن (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ھەم باھانى كۆچلەندۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشمۇ مەنپەئەتلىك.

بۆرەك ئاجىزلىقى

ئالامىتى بەلدە ئاغرىش بولىدۇ، بولۇپمۇ ئېڭىشكەن، ئۆرە تۇرغان، بىر تەرەپتىن يەنە بىر تەرەپكە ئۆرۈلگەن ۋاقىتتا بەلدە ئاغرىش بولىدۇ، جىنسىي قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ، سۈيدۈك مىقدارى نىسبەتەن ئاجىزلايدۇ. سۈيدۈك دەسلەپتە سۈدەك كېلىدۇ، ئۆزۈقلۇق ماددىلار جىگەردە ھەزىم قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى گۆش يۇغان سۇنىڭ رەڭگىدە كېلىدۇ.

داۋالاش ئەگەر بۆرەك ئاجىزلىقى بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، مىزاجىغا مۇۋاپىق تەڭشەش قىلىنىدۇ (يەنى ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغىنىدا، قارىمۇقارشى كەيپىيات ئاساسىدا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. قان خىلتىدىن بولغان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا قان ئېلىنىدۇ. قالغان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشلاردا كېسەللىك ماددىسىنى ئېنىقلاپ، كېسەللىك ماددىسىغا قارىتا مۇنزج، مۇسھىل بېرىپ، ماددا تەنقىيە قىلىنىدۇ). ئەگەر بۆرەك ئاجىزلىقى بۆرەكنىڭ ئورۇقلاپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۆرەك ئورۇقلاشقا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ئەگەر بۆرەك مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى ۋە بۆرەك كانالچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىدىن بۆرەك زەئىپلىكى كېلىپ چىققان بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى كۆپ ئىشلەتكەن، كۆپ جىما قىلغان ياكى ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇشقا ئۇچرىغان تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك. جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى ئەشيالارنىڭ ھەممىسى بۆرەكنىمۇ قۇۋۋەتلەيدۇ. مەجۇنى لوبوبى كەبىر ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. شۇنداقلا باھانى قۇۋۋەتلىگۈچى غىزالار مەنپەئەتلىكتۇر.

بۆرەككە يەل كېلىۋېلىش (يەلدىن بولغان بۆرەك كېسىلى)

بۇ كېسەللىككتە قويۇق خىلتىلاردىن ھاسىل بولغان قويۇق يەل بۆرەك توقۇلمىسى ئارىلىقىغا يىغىلىپ قالغان بولىدۇ.

كېسەللىك ئالامىتى بەلدە ئېغىرلىق بولماستىن ئاغرىش ۋە تارتىشىش سېزىمى بولىدۇ. بۆرەك تېشىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ. قورساق ئاچقاندا ئاغرىش يېنىكلەيدۇ.

داۋالاش زىرە، سىرىقچىچەك، سۇزاپ ئۇرۇقى، بابۇنە قاتارلىق دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىلىپ ئىزنىپ، بۆرەك ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ. بۇزۇرى شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. يەل تارقاتقۇچى دورىلار بىرىلىدۇ (مەسىلەن: بەدىيان، سۇزاپ، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، بەدىيان يىلتىزى پوستى، بىخ كەبىر پوستى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتسى قايىنىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قەنت سىلىپ شەربەت تەييارلاپ، ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىشكە بىرىلىدۇ. شۇنداقلا يەل تارقىتىش مەقسىتىدە تۇز، كىپەك قاتارلىقلارنى قورۇپ، بۆرەك ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ) ھەمدە ھەزمنى كۈچەيتىش تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

بۆرەك ئاغرىقى

بۆرەكنىڭ ئاغرىقى يەلدىن ياكى بۆرەكنىڭ زەئىپلىكىدىن بولىدۇ ياكى بۆرەك يالۇغى، بۆرەك تېشى ۋە ياكى بۆرەك يارىسىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش قايسى سەۋەبتىن بولسا، كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك. بۆرەك ئاغرىقى مەيلى قانداق سەۋەبتىن بولسا بابۇنە، سىرىقچىچەك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كالىلەكبەسەي كۆكى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسىدا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

بۆرەك يالۇغى (بۆرەك ئىششىقى)

بۇنىڭدا كېسەللىك ماددىسىغا ئائىت ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ ھەمدە ماددىغا مۇۋاپىق داۋالاش ئىلىپ بېرىلسا بولىدۇ. بۇ خىل ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى جىگەر يالۇغىدا بايان قىلىنىپ ئۆتتى. بەل ئاغرىش بۇ كېسەللىكنىڭ تىپىك ئالامتى بولۇپ، ئەگەر يالۇغ ئوڭ بۆرەكتە بولسا، ئاغرىق نىسبەتەن يۇقىرىراق، جىگەرگە يېقىنراق ئورۇندا سېزىلىدۇ. ئەگەر يالۇغ سول بۆرەكتە بولسا، ئاغرىق تۆۋەنرەك، دوۋساق تەرەپتە بولىدۇ. چۈنكى ئوڭ بۆرەك سول بۆرەككە نىسبەتەن ئېگىزرەك جايلاشقان.

ئەگەر ئاغرىق ناھايىتى ئۆتكۈر بولسا، يالۇغنىڭ بۆرەك ئىچكى پەردىلىرىگە يېقىن ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدا ئىكەنلىكىنىڭ ئالامتىدۇر. ئەگەر بۆرەك نەيچىلىرىدە يالۇغ بولسا، سىيىش قىينىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر يالۇغ ئۈچەي تەرەپتە بولسا، ئاغرىش قورساقنىڭ ئىچكى قىسمىدا سېزىلىدۇ. بۇ (بۆرەك مەنبەلىك) ئۈچەي توسۇلۇشنى پەيدا قىلىشمۇ مۇمكىن. بۆرەك يالۇغى سوزۇلما ھالەتكە ئۆتكەندە مابەز تومۇرى (تىزنىڭ ئاستىدىكى قان ئىلىنىدىغان

كۆك تومۇر)دىن قان ئېلىش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

بۆرەك يارىسى

ئالامىتى سۈيدۈكتە يېرىڭ، قان ۋە كېپەكسىمان قاقاچلار كېلىدۇ. بۆرەك ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ.

داۋالاش خىلىتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. قايسى تەرەپ بۆرەكتە ئاغرىش بولسا، شۇ تەرەپتىكى قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ كېسەلگە كۈچلۈك مۇسەللارنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك كېرەك. لېكىن يېنىك دەرىجىدىكى يۇمشاتقۇچى (مۇلەييىن) دورىلارنى بېرىشكە بولىدۇ. خىلىتلارغا قارىتا تەڭشەش ۋە قان ئېلىش ئۇسۇلىنى قوللانغاندىن كېيىن، مىزاجنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇق بولۇشىغا قاراپ، شۇنىڭغا مۇناسىپ سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر (بۇ كىتابىمىزنىڭ باش قىسمىدا سۆزلىنىپ ئۆتتى) بېرىلسە بولىدۇ. ئاندىن كېيىن يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى دورىلاردىن قۇرس كاكنەچ، قۇرسى بانادۇق بۇزۇرى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن)غا ئوخشاش دورىلار ئىشلىتىلسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

بۆرەك ساھەسى قىچىشىش

ئالامىتى بۆرەك ساھەسىدە قىچىشىش ۋە يېقىمسىزلىنىش بولىدۇ.

داۋالاش خىلىتقا مۇۋاپىق ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ھەپتىدە ئىككى قېتىم قۇستۇرۇلىدۇ. بىنەپشە شەربىتى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. شىيافى ئەبىيەز (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن)نى بادام يېغىدا ئېرىتىپ، سۈيدۈك يولىغا تېمىتىش ھەمدە قۇرسى بانادۇق بۇزۇرىنى ئىستېمال قىلىشقا بېرىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

دىئابېت

بۇ بىمارلارنىڭ ئىچكەنلا سۈيى سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىپ كېتىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا بىمار مىزاجنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇق بولۇشىغا مۇناسىپ مىزاجنى تەڭشەش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغىنىدا قۇرسى كافۇر، قۇرسى تاباشىر، قۇرسى زىيابتۇسلارنى، سوغۇقتىن بولغىنىدا مەجۇنى مەسرىدىتۇس، مەجۇنى ماسكەلبەۋل(كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

بۆرەك تېشى ۋە بۆرەك قۇمى

بۇ كېسەللىك بىر يىل ياكى بىر ئاي ياكى ئۇنىڭدىن ئازراق ياكى كۆپرەك ۋاقىتتىن كېيىن تۇتقاقلىق قوزغىلىش شەكلىدە كۆچىيىدۇ.

ئالامىتى بەلدە ئېغرىلىق ۋە تارتىشىش سېزىمى بولىدۇ. سۈيدۈك سېرىق قىزىلغا مايىل كېلىدۇ. سۈيدۈكتە ئارىلاپ ـ ئارىلاپ ئۇششاق تاشلار چىقىدۇ. ئۇچەي يېمەكلىك بىلەن كۆپكەن ۋاقىتتا ئاغرىش كۆچىيىدۇ. تاش قايسى بۆرەكتە بولسا، شۇ ئورۇندا ئاغرىش كۆچلۈك بولىدۇ. ئەمما بۆرەكتە قۇم (يەنى قۇمسىمان تاش) بولغۇچىلاردا ئالامەتلەر نىسبەتەن يېنىك ئۆتىدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن بىمار قۇستۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سۈركە بېرىلىدۇ ھەمدە تاش پارچىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئاغرىش كۆچلۈك بولغان ۋاقىتتا، بۆرەك ئاغرىقىدا بايان قىلىنغان ئابزەننى تەييارلاپ، بىمار دورا قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. مەجۇنى ئەقرەب ۋە مەجۇنى ھەجرۇلىيەھۇد تاشنى پارچىلاش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. قويۇلدۇرغۇچى (سۈيدۈك ۋە خىلتىلارنى) ئەشيالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ھەزمنى كۆچەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئاچ قورساق ۋاقىتتا چېنىقىش، سۈيى ئىلمان مۇنچىدا يۇيۇنۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كېمەيتىش، زىغىردىن ياسالغان كۆرپىدە ئۇخلاش، غىزالانغاندا سوغۇق سۇ ئىچىش، ئارىلاپ ناشتىدا سوغۇق سۇ ئىچىپ بېرىش تاش پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئون توققۇزىنچى باب دوۋساق كېسەللىكلىرى

دوۋساق يالليۇغى

دوۋساقنىڭ يالليۇغى ئىسسىقتىن بولغان بولسا، دوۋساق ساھەسى، كىندىكنىڭ ئاستىدا ئاغرىش بىلەن سانجىق شىددەتلىك بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان قىزىتما ۋە سېيىش قېيىنلىشىش بولىدۇ.

داۋالاش دەسلەپتە باسلىق تومۇردىن، ئۇچ كۈندىن كېيىن مابىز تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. شەربىتى مۇلەييىن مۇبارەك (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن)نى ئىتئۇزۇمى سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا بولۇپمۇ قان خىلتىدىن بولغان يالليۇغلىنىشتا، يالليۇغ ماددىسىنىڭ قېتىۋالماسلىقى ئۈچۈن دەسلەپتە كۆچلۈك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك، شۇنداقلا ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك (ئالدى بىلەن يۇمشاتقۇچى دورىلاردىن بىنەپشە، ھەمشىباھارغا ئوخشاش دورىلارنى سقىپ، دوۋساق ساھەسگە چېپىپ ماددىنى پىشۇرۇۋېلىش زۆرۈر). ئەگەر كېسەللىك ماددىسى پىشىشقا باشلىسا، خۇددى ئىچكى ئەزا يالليۇغلىرىنى داۋالاش قائىدىسىدە تونۇشتۇرۇلغانغا ئوخشاش تېخمۇ تولۇق پىشۇرۇش، ئېغىز ئالدۇرۇش، يىرىڭدىن تازىلاش ۋە جاراھەتنى پۈتتۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

سۈيدۈكلۈكنىڭ سوغۇقتىن بولغان يالليۇغى ئەگەر دوۋساق يالليۇغى سوغۇقتىن بولغان بولسا، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىلىرى كەلتۈرۈپ چىقارغان يالليۇغلارغا خاس بەلگىلەردىن يالليۇغنىڭ قاتتىق ياكى يۇمشاق بولۇشى ۋە باشقا ئالامەتلەرگە ئاساسەن دوۋساق يالليۇغنىڭ بەلغەم خىلتىدىن ياكى سەۋدا خىلتىدىن بولغانلىقىنى ئايرىۋالغىلى بولىدۇ.

داۋالاش بەلغەم خىلتىدىن بولغىنىدا قۇستۇرۇلىدۇ ھەمدە مۇۋاپىق كىلىزمىلار ئىشلىتىلىدۇ. بىمار ئىششىق قايتۇرغۇچى ئابىزەنلەردە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. خىيارشەنبەر ئېتى (فولوس)نىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. سەۋدا خىلتىدىن

بولغان دوۋساق ياللۇغدا يۇمشاقتۇچى ئەشيالارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن دوۋساق ساھەسى يۇيۇلىدۇ. كاللەكەبەسەي، نوقۇت قاتارلىقلار چىلانغان سۇ بىرلىدۇ ھەمدە تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى، ھەلىۋن ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، پىرسياۋشان، خىيارشەنبەر ئېتى بىلەن دەملەنمە ياساپ، بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، شۇنىمۇ تەكىتلەپ ئۆتۈش زۆرۈركى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ھەددىدىن زىيادە ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇ بەدەنگە زىيانلىق تەسىر بېرىدۇ. ئەگەر ياللۇغ يۇمشاق بولسا، سافىن ۋە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

دوۋساق يارىسى

ئالامىتى سىيگەندە كېپەكسىمان قاسىراقلار ئاجراپ چىقىش بىلەن بىرگە سۈيدۈك ناھايىتى تەستە كۆيۈشۈش بىلەن كېلىدۇ ۋە سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاش بۆرەك يارىسىنى داۋالاشتا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر بىلەن ئوخشاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ئەمما ئاغرىش بەك كۈچلۈك بولسا، شىيافى ئەبىيز (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن)نى تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، سۈيدۈك يولغا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر يىرىڭ كۆپ كەلسە، پەقەت مائۇلھەسەلنى تېمىتىپ بېرىش يارىنى تازىلاش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئەسكەرتىش ئېنىقكى، دوۋساق كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك يولى ئارقىلىق دورىنى دوۋساققا يەتكۈزۈشنىڭ تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ئايالارنىڭ دوۋساق كېسەللىكلىرىدىمۇ سۈيدۈك يولغا كىلىزما ئارقىلىق دورا سۈيۇقلۇقىنى دوۋسۇنغىچە يەتكۈزۈپ داۋالاش ئېلىپ بېرىشقا بولىدۇ.

دوۋساق ساھەسى قىچىشىش

ئالامىتى دوۋساق ساھەسىدە ئاغرىش ۋە قىچىشىش بولىدۇ، سېسىق پۇراقلىق سۈيدۈك كۆيۈشۈش بىلەن كېلىدۇ، سىيگەندە قان كېلىشمۇ مۇمكىن.

داۋالاش خىلىتقا قارىتا تازىلاش ۋە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. تازىلاشقا نىسبەتەن تەڭشەشكە كۆپرەك ئەھمىيەت بېرىش لازىم. چۈنكى بۇ كېسەللىك تەڭشەش (يەنى ئىسپىغۇل ۋە بېھى ئۇرۇقلىرىنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، نىشاستە، ئەرەب يېلىمى، قاپاق مېغىزى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش) بىلەن تېزرەك شىپا تاپىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە، بۆرەك ئۇدۇلى قىچىشىشتا ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

بېھى ئۇرۇقسىزلىق لوئابى، تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ سۈتى ۋە بادام يېغى قاتارلىقلارنى سۈيدۈك يولىغا تېمىتىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر يۇقىرىقى دورا بىلەن سۈيدۈكلۈككە كىلىزما قىلىنسا، دوۋسۇننى قۇۋۇتلەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە بىمار ئۇچۇن ھەممىدىن ياخشى غىزا ئارپا ئېشى، كاللا - پاچاق، تۇز قۇيمىغان مايلىق شورپىلاردىن ئىبارەت. بۇلاردىن باشقا سۈت، گۈرۈچ، شېكەرلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

دوۋساقتا قان ئۈيۈپ قېلىش

بۇ كېسەللىك قان سېيىش كېسىلى ياكى ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇشتىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

كېسەللىك ئالامىتى بىمارىدا بىئارامىلىق ۋە ئايلىنىش بولىدۇ. قول - پۇتى سوۋۇپ كېتىدۇ ھەمدە بىمارىدا جۇغ - جۇغ پەيدا بولۇشمۇ مۇمكىن.

داۋالاش سىركەنجۈبىل ئەنسىلى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ياكى ئۇنىڭغا ئازراق ئۇزۇم دەرىخى شېخىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇلاردىن باشقا توشقان ئوغۇز سۈتى، ئۇزۇم دەرىخى شېخىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى سۇدا ئېرىتىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى دوۋساق ساھەسىگە جىقىرتىپ قويۇپ بېرىلىدۇ ۋە ياكى سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلىدۇ. لېكىن، ئەگەر بۇ تەدبىرلەر بىلەن دوۋساقتا ئۈيۈپ قالغان قان ئېرىمىسە، سۈيدۈك ھەيدەش ۋە تاش پارچىلاش تەسىرى بىرقەدەر كۈچلۈك بولغان دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ. قارا نوقۇت ۋە سۇزاپ قاينىتىلمىسىنى ئىچكۈزۈش، ئەنجۈر دەرىخى شېخىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى سۇدا ئېرىتىپ سۈيدۈك يولىغا تېمىتىسمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەگەر دورا بىلەن ياخشىلانمىسا ھەمدە خەتەرلىك ئەھۋال كېلىپ چىقىشنىڭ ئەندىشىسى بولسا، ئوپېراتسىيە قىلىپ سۈيدۈكلۈك تېشىنى ئېلىۋەتكەنگە ئوخشاش دوۋساق بوينىنى تىلىپ، ئۈيۈپ قالغان قان ئېلىپ تاشلىنىدۇ. بۇنىڭدا توخۇ گۆشىنى قارا نوقۇت ۋە دارچىنلار بىلەن پىشۇرۇپ، ئۇنىڭ شورپىسى بېرىلسە بولىدۇ.

دوۋساق ئاغرىش

دوۋساق ئاغرىش دوۋساق ياللۇغى، دوۋساق يارىسى ياكى دوۋساق قىچىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئۇچ خىل كېسەل يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتتى. ئەگەر دوۋساق ئاغرىقى دوۋساق تېشى ياكى دوۋساقتا يەل يىغىلىۋېلىش سەۋەبىدىن

كېلىپ چىققان بولسا، بۇلارمۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى. ئەگەر دوڭساق ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى دوڭساق مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ياكى بەدەندىكى كېسەللىك ماددىسىنى «تەبئىەت كۈچى» دوڭساق تەرەپكە ئىتتىرىپ يوقىتىش نەتىجىسىدە ئاغرىش كېلىپ چىققان بولسا، بۇلار تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ.

بىرىنچى، مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان دوڭساق ئاغرىقى: ئەگەر مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى دوڭساق ئاغرىشقا سەۋەب بولغان بولسا، بىماردا ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىدۇ. كېسەللىك يۇز بېرىشتىن ئىلگىرى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ۋە ئىسسىق تەبئىەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش سوغۇق تەبئىەتلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلىش ۋە سىرتىدىن چېپىش يولى بىلەن سوۋۇتۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. قۇرسى بانادۇق بۇزۇرى بارىد (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن ۋە مىزاج بۇزۇلۇشتىن بۇ كېسەل كېلىپ چىققان بولسا، سۈيدۈكى ئاق رەڭدە كېلىدۇ. كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى بەك سوغۇق دورىلار (مەسىلەن: كافۇرغا ئوخشاش)نى ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. سوغۇق يەلنىڭ سۈيدۈكتە يىغلىپ قېلىشىدىنمۇ دوڭساق مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى پەيدا قىلىپ، دوڭساق ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. داۋالاشتا دورىلار ۋە غىزالار ئارقىلىق بەدەنگە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش، دوڭساق ساھەسىگە ئىلمان سۈنى قۇيۇپ بېرىش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئىككىنچى، بەدەننىڭ «تەبئىەت كۈچى» بەدەندىكى كېسەللىك ماددىسىنى دوڭساق تەرەپكە ئىتتىرگەنلىكىدىن كېلىپ چىققان دوڭساق ئاغرىقى بولۇپ، بۇنىڭ ئالامتى بۇ كېسەللىكلەرنىڭ بوھران كۈنلىرى كۆرۈلىدۇ، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئارقىلىق بەدەننىڭ «تەبئىەت كۈچى»گە ياردەم قىلىش لازىم.

دوڭساقنىڭ جايىدىن قوزغىلىشى

بۇ كېسەللىك بەل تۆۋەنكى قىسمىنىڭ ئۇرۇلۇپ سوقۇلۇشى، يىقىلىش ياكى تاياق تېگىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش توشقاننىڭ ئۇرۇق بېزىنى كۆيدۈرۈپ، رەيھان شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. توخۇنىڭ يۇتقۇنچىقىنى كۆيدۈرۈپ، ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كاككۇكگۈلىنى دوڭساق ساھەسىگە چېپىشمۇ مەنپەئەتلىك. ئەگەر دوڭساقنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىشى سەۋەبلىك دوڭساقتا تارتىشىش (سپازما) بولسا، سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالىدۇ. ئەگەر

دوۋساقتا بوششش پەيدا بولسا، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشنى پەيدا قىلىدۇ. دوۋساقتا تارتىشش پەيدا بولغان ئەھۋالدا سافىن تومۇردىن قان ئېلىش مەنپەئەتلىك. ئەگەر دوۋساق ئورنىدىن قوزغىلىش بىلەن بىرگە باشقا كېسەللىكلەر بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، ئالدى بىلەن باشقا كېسەللىكلەرنى داۋالاش، ئاندىن كېيىن دوۋساقنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىشنى داۋالاش كېرەك.

دوۋساق كۆپۈشۈپ قېلىش

دوۋساق كۆپۈشۈپ قېلىشنى دوۋساققا يەل يىغىلىپ قېلىش دەپمۇ ئاتايدۇ.

ئالامىتى دوۋساقتا تارتىشش سېزىمى بولىدۇ. شۇنداقلا ئەگەر تارتىشش يەڭگىل بولسا، شۇنداقلا بىر ئورۇندىن ئىككىنچى بىر ئورۇنغا يۆتكەلسە، پەقەتلا يەلدىن بولغان دەپ چۈشىنىش لازىم. ئەگەر دوۋساق ساھەسىدە ئېغىرلىق سېزىمى بولسا، بىر ئورۇندىن ئىككىنچى بىر ئورۇنغا يۆتكەلمىسە، ئۇنىڭ سەۋەبىنى يەل بىلەن ئارتۇق ھۆللۈكتىن بولغان دەپ چۈشىنىش كېرەك.

داۋالاش بىرقانچە كۈنگىچە پەقەت مائۇلھەسەل ھارغا، ئاز مىقداردا بىدانجىر يېغى قوشۇپ ئىچكۈزگەندىن كېيىن، بىدانجىردىن توقۇز گىرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم بىرىلىدۇ ھەمدە دوۋساق ساھەسى يەل تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ ھەمدە سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلىدۇ. زەپەر يېغىدا دوۋساق ساھەسىگە ياغلاش ھەمدە ئىچىدىن ئىستېمال قىلىشمۇ مەنپەئەتلىك. ئەگەر بىمارىدا سىيىش قىينىلىشش بولسا، قۇرۇتۇلغان قوغۇن شاپىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ھەمدە مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئابزەن تەييارلاپ، بىمار دورا قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئەگەر يەل بىلەن ھۆللۈكنىڭ تەسىرىدىن دوۋساقتا كۆپۈشۈش بولسا ئارقا ـ ئارقىدىن قۇستۇرۇش ۋە تەرياقى مەسرىدىتۇس (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ھەم ئەنجۇر ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ مەنپەئەتلىك.

دوۋساق تېشى

ئالامىتى زەكەرنىڭ تۈۋىدە قىچىشش بولىدۇ. سىيىپ ئازراق ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن يەنە سىيگۈسى كېلىدۇ. زەكەردە بىردىنلا قوزغىلىش بولىدۇ ھەمدە تېزدىن پەسىيىپ قالىدۇ. لېكىن سۈيدۈك تۇتۇلۇش، سىيىش قىينىلىشش، دوۋساق ئاغرىش ئالامەتلىرى قەتئىي بولمايدۇ. مۇبادا دوۋساقنىڭ سۈيدۈك چىقىرىش يولىدا تاش كەپلىشۇالغان بولسا، يۇقىرىقى ئالامەتلەر پەيدا بولۇشى مۇمكىن. تاش مەيلى دوۋساقتا بولسۇن، مەيلى بۆرەكتىن دوۋساققا

كەلسۇن يۇقىرىقى ئالامەتلەر ھەر ئىككىسىدە ئورتاق كۆرۈلىدۇ. لېكىن، ئەگەر بۆرەك ۋە يوتا ساھەسىدە ئاغرىش بولۇپ كېيىن پەسىيىپ قالسا، بۇ تاشنىك بۆرەكتىن سۈيدۈكلۈككە كەلگەنلىكىنىڭ ئالامىتىدۇر.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا بۆرەك تېشىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. ئەمما بۇنىڭغا نىسبەتەن تېخىمۇ كۆچلۈكرەك دورا ئىشلىتىش كېرەك ھەمدە چايان يېغى، ئوغرىتىكەن يېغى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) بىلەن دوۋساق ساھەسى ياغلىنىدۇ ياكى بۇ ياغلار سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا، تاشنى ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىپ تاشلىسا بولىدۇ. لېكىن 18 ~ 19 ياشتىن باشقا ياشتىكى بىمارلاردا دوۋساقنى ئوپېراتسىيە قىلىپ تاشنى ئېلىۋېتىشكە بولمايدۇ. چۈنكى بۇنداق بولمىغاندا بىمارنىڭ ھاياتى خەۋپكە ئۇچرىشى مۇمكىن.

ئەگەر تاش سۈيدۈك يولىدا توسۇلۇپ قالسا ھەمدە سۈيدۈك تەستە كەلسە، بىمارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، ئىككى پۇتىنى ئېگىز كۆتۈرۈپ، دوۋساق ساھەسىگە ئىسسىق سۇ قۇيۇلىدۇ ھەمدە تۆۋەندىن يۇقىرىسىغا قارىتىپ مۇجۇلىدۇ. بۇ چاغلاردا ئارقىلىق تاش دوۋساق بوينىدىن چىقىپ، دوۋساق ئىچىگە كىرىپ كېتىدۇ ھەمدە سۈيدۈك راۋان كېلىدۇ. ئەسلىي ھەجرۇلىيەھۇدنى تاشنى پارچىلاپ چىقارماقلىقتا تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر.

سۈيدۈك كۆيۈشتۈرۈپ كېلىش

ئەگەر بۇ كېسەللىك بۆرەك قىچىشىش ياكى دوۋساق قىچىشىش سەۋەبىدىن بولسا ياكى بۆرەك ۋە دوۋساق يارىسىدىن كەلگەن يىرىڭنىڭ سۈيدۈك يولىنى شەلۋەرتىشى نەتىجىسىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ قىچىشىشى ھەمدە بۆرەك ياكى دوۋساق يارىسىغا نىسبەتەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىشى كېرەك. ئەگەر زەكەردە يارىلىنىش بولۇپ، سۈيدۈك كۆيۈشۈپ كېلىشكە سەۋەب بولغان بولسا، بۇنى داۋالاش تۆۋەندە ئايرىم تونۇشتۇرۇلىدۇ:

ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى جىگەرگە ئىسسىقلىق يەتكەن ياكى سەپرا خىلىتىنىڭ كۆپىيىپ كەتكەنلىكىدىن بولسا، جىگەرگە ئىسسىقلىق يەتكەن ۋە سەپرا خىلىتى كۆپىيىپ كەتكەنلىكىگە ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

داۋالاش جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلار ئارقىلىق سوۋۇتۇش تەدبىرى (مەسىلەن: ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا تاتلىقىنى چىقىرىپ خەشخاش شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، قۇرسى باناۋۇق بۇزۇرىلار بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ) قوللىنىلىدۇ. ئەگەر

كېسەللىك ماددىسى (نورمالسىز خىلىت) كۆپ بولغان سەۋەبتىن تەڭشەش تەدبىرلىرى كۈپايە قىلمىسا، ماددىغا قارىتا ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. شىيافى ئەبىيەز (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن)نى تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، گۈل يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلىدۇ. زەكەرنى ئىسپىغۇل لوئابىغا مىلەپ تۇرۇپ بېرىش كېرەك. سۈيدۈك يولىنى سىلىقلاشتۇرۇپ تۇرىدىغان سۈيۇقلۇقنىڭ خوراپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن سۈيدۈك كۆيۈشۈپ كەلسە، كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى بىمارنىڭ ئىسسىق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغان، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلغان ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا يەرلىك ئورۇنغا سەلبىي تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللارنى ھازىرلىغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش كېسەللىك سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن شىيافى ئەبىيەزنى تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا لوئابلىق دورىلار (بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، بىنەپشە)، سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار (قوغۇن ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقىغا ئوخشاش) مەيلى ئىچىدىن ئىچىشكە بېرىلسۇن، مەيلى سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلسۇن ئوخشاشلا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

سۈيدۈك تۇتۇلۇش

ئەگەر سۈيدۈك مۇتلەق كەلمەيدىغانغا تۇتۇلسا «سۈيدۈك تۇتۇلۇش» دېيىلىدۇ. ئەگەر ئاز - ئازدىن كەلسە سىيىش قىينىلىشىش دېيىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ يالليۇغى ياكى بۇ ئەزاغا تاش چۈشۈش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ ياكى قان ياكى يىرىڭنىڭ دوۋساقتا ئۈيۈپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا دوۋساققا يەل يىغىلىۋېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇ كېسەللىكلەر يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتتى. ئەگەر سۈيدۈك نەيچىسىدە ئۆسمە گۆش پەيدا بولغان سەۋەبتىن سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالغان بولسا، باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ. بۇنىڭ دورا ئارقىلىق داۋالاپ كەتكىلى بولمايدۇ. ئەگەر سۈيدۈكنى ۋاقتىلىق راۋانلاشتۇرۇپ تۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا، توقۇلمىلارنى يۇمشىتىپ بوشاشتۇرغۇچى دورىلار (مەسىلەن: مەرزەنجۇش، بابۇنە، شۇمشا، سېرىقچېچەك، ئادراسمان قاتارلىقلار)نىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئابزەن قىلىندۇ. سۈيدۈك تۇتۇلۇشنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدا سۈيدۈك پۈتۈنلەي توختاپ قالماستىن، بەلكى ئاز - ئازدىن كېلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر دوۋساق بوينىنى قورۇپ سىيىشنى پەيدا قىلغۇچى مۇسكۇلنىڭ بوشىشىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى دوۋساق ساھەسىنى باسسا، سۈيدۈك ئوڭايلا تامچە - تامچىلاپ كېلىدۇ.

داۋالاش ئىچىدىن دورا ئىچكۈزۈش، سىرتىدىن دورا چىپىش ئارقىلىق سۈيدۈكلۈككە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە پالەچتە بايان قىلىنغان ياغلار بىلەن دوۋساق ساھەسىنى ياغلاش كېرەك. ئەگەر دوۋساق بىلەن زەكەرنىڭ ئارىلىقىدىكى نەيچىدە چاپلاشقاق خىلىت تۇرۇپ قېلىش بىلەن سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى دوۋساقتا ئېغرىلىق سېزىلىدۇ. كېسەللىك يۈز بېرىشتىن ئىلگىرى ماددىلارنى قويۇلدۇرغۇچى غىزالار (ھايۋانلارنىڭ كاللا ـ پاچىقىغا ئوخشاش) ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. باشقا بىرەر قانداق يېقىمسىزلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاش كۈچلۈك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار (مەسىلەن: رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سېرىقچېچەك قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ) نى ئىستېمال قىلىش، شۇنداقلا بىمار دورا قاينىتىلمىسىدا (مەسىلەن: يالپۇز، مەرزەنجۇش، بابۇنە، سېرىقچېچەك، شۇمشا، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئادراسمان قاتارلىق دورىلار) ئولتۇرغۇزۇپ، ئارقىدىنلا ئوغرىتىكەن يېغى ياكى چايان يېغى سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك كانىلىدا چاپلاشقاق سۈيۇقلۇق ياكى خىلىتلارنىڭ سۈرۈلۈپ ئۆتۈشى سەۋەبىدىن سۈيدۈك يولى شىللىق پەردىسى سويۇلۇپ، سۈيدۈك تۇتۇلۇشقا سەۋەب بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ. سۈيدۈك تۇتۇلۇشنىڭ بۇ خىلىدىمۇ سۈيدۈك مۇتلەق توختاپ قالماستىن، بەلكى ئاز ـ ئازدىن تامچىلاپ ئاغرىش بىلەن كېلىپ تۇرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ھۆللۈك يەتكۈزۈش (مەسىلەن: ئىسپىغۇل لوئابى، بېھى ئۇرۇقى، قېيمىقۇ قاتارلىقلارنى بىنەپشە شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، چىلان شەربىتى قاتارلىقلاردا تاتلىقىنى چىقىرىپ، بادام يېغى، قاپاق ئۇرۇقى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ) سوۋۇتقۇچى دورىلار (ئارپا ئېشى، بىنەپشە شەربىتىگە ئوخشاش) بېرىلسە بولىدۇ. سۈيدۈك يولىنى سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر دوۋساقنىڭ سۈيدۈكنى ئىتتىرىپ چىقىرىش كۈچىنىڭ يوقىلىپ كېتىشى سەۋەبىدىن سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى: بەدەندە بىرەر يېقىمسىزلىق بولغاندا ياكى بىرەر خىزمەت بىلەن ئالدىراش بولغاندا خېلى ئۇزۇنغىچە سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا مۇناسىپ دورىلار (مەسىلەن: زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشا، زاراڭزا ئۇرۇقى، چەلەڭنىڭ بەرگىسى، ئاق لەيلىگۈلى قاتارلىقلار)نىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ھەمدە دوۋساق ساھەسىنى قول بىلەن يېنىك بېسىپ بەرسە، سۈيدۈكنى سىرتقا چىقارغىلى بولىدۇ. دوۋساقنىڭ سۈيدۈكنى ھەيدەش كۈچىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، بىلسان يېغى، قۇسته يېغى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) قاتارلىقلار بىلەن دوۋساق ساھەسى يېغلىنىدۇ. ئەگەر بۇ تەدبىرلەر بىلەن سۈيدۈك راۋانلاشمىسا، كاتېتىر (سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرغۇچى نوكەش نەيچە) سېلىپ، سۈيدۈك راۋانلاشتۇرۇلسا بولىدۇ. كاتېتىر سېلىش ئۇسۇلىنى تاشقى كېسەللىكلەر

بۆلۈمى تېۋىپلىرى ئوبدان بىلىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك توشۇش نەيچىسىدە يارا ياكى مۇدۇر پەيدا بولۇپ قالسا، سۈيدۈك ئۆتكەن ۋاقىتتا يېقىمسىزلىنىشنى پەيدا قىلغاچقا «تەبىئەت كۈچى» سۈيدۈكنى ئىتتىرىشتىن باش تارتىپ، نەتىجىدە سۈيدۈك توتۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئالامىتى يارا ياكى مۇدۇر ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا يارىغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ (بۇ بۆرەك يارىسىدا سۆزلەندى).

ئەگەر بەل ياكى دوۋساق ساھەسىگە تاياق تەگكەن سەۋەبتىن سۈيدۈك توتۇلۇپ قالغان بولسا، سۈيدۈك توتۇلۇپ قېلىشنىڭ سەۋەبى ياللۇغلىنىشتىنمۇ ياكى دوۋساق مۇسكۇل يىپچىلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىش ياكى بوشىشىپ قېلىنلاپ قېلىش سەۋەبىدىن بولغانمۇ، قاراپ بېقىش لازىم. ئەگەر ياللۇغ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ياللۇغقا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش، ئەگەر دوۋساق مۇسكۇلى تارىمۇشلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى ياكى بوشىشىپ كۆپۈشۈپ قېلىشىدىن بولغان بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. دوۋساق ساھەسى گۇل يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك توشۇش نەيچىلىرى ئۆتكۈر ئىسسىقلىق تەسىرىدە يغىلىپ قۇرغاقلىشىپ قېلىشى سەۋەبىدىن سۈيدۈك توتۇلۇپ قالغان بولسا، بەدەندە ئىسسىقلىق ئارتىپ كەتكەنگە ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلىدۇ. بۇنىڭغا بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ئەشيالار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر دوۋساقتا سۈيدۈك بەك ئاز بولسا تامامەن چىقمايدۇ. ئەگەر دوۋساقتا سۈيدۈك كۆپ مىقداردا يىغىلىپ قالغان بولسا، ئاسان چىقىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بەدەنگە ھۆللۈك ياكى سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرىنىڭ ئەسەبلىرى ھەم تارىمۇشلىرىغا بەلغەم خىلىتىنىڭ قۇيۇلۇشى سەۋەبلىك تارتىشىش پەيدا بولۇش نەتىجىسىدە سۈيدۈك توتۇلۇپ قالغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى يەرلىك ئورۇندا تارتىشىش سېزىمىنىڭ بولۇشى، سۈيدۈك كەلگەن تەقدىردىمۇ ناھايىتى ئاز ياكى كاتېتىر سالغاندا كېلىش، دوۋساق مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشىنىڭ ئەكسىچە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن سۈيدۈك كەلمەسلىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتكەنگە ئوخشاش سۈيدۈك توتۇلۇشنىڭ بۇ تۈرىنى داۋالاشتا تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج)نى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئەگەر ئىككى ئۇرۇقدانىنىڭ يۇقىرىغا چىقىۋېلىش (داس بوشلۇقىغا كىرىۋېلىش) سەۋەبلىك سۈيدۈك توتۇلۇپ قالغان بولسا، بۇنى داۋالاشتا تۆۋەندە «ئۇرۇقدانىنىڭ يۇقىرىغا چىقىۋېلىشى» مەزمۇنىدا سۆزلىنىدىغان داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بارسا بولىدۇ.

ئەگەر دوۋساقنىڭ سېزىش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كېتىش سەۋەبىدىن سۈيدۇك پەيدا قىلغان غىدىقلاش ۋە يېقىمسىزلىقنى پەقەت سېزەلمىسە ھەمدە سۈيدۇكنىڭ چىقىرىلىشى تەبئىي ھالدا قىيىن بولسا، بۇ تەبئىي سۈيدۇك تەقەززاسىنىڭ بولماسلىقىدۇر. بۇنى داۋالاشتا زەپەر يېغى، بىلسان يېغى سۈيدۇك يولىغا تېمىتىلىدۇ. خۇش پۇراق دورىلار (مەسىلەن: سېرىقچېچەك، پىننە، گۈلسەۋسەن قاتارلىقلار) بىلەن زىماد تەييارلاپ، دوۋساق ساھەسىگە چېپىلىدۇ. مائۇلئۇسۇلغا بىدانجىر يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. تەرياقى كەبىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر سۈيدۇك تۇتۇلۇش ماددىلارنىڭ بەدەندە تولۇپ قېلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ھەممىدىن ئاۋۋال قۇستۇرۇش كېرەك. ئەگەر دوۋساقنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىشى سەۋەبلىك سۈيدۇك تۇتۇلۇش كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا «دوۋساق ئورنىدىن قوزغىلىش»تا سۆزلەنگەن تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر دوۋساقتا يېقىن بىرەر ئەزانىڭ يالۇغلىنىشى ياكى باشقا بىرەر كېسەللىك سەۋەبىدىن سۈيدۇك تۇتۇلۇپ قالغان بولسا، شۇ ئەزاغا قارىتا مۇناسىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر دوۋساق ئۇدۇلىدىكى ئومۇرتقىلار ئورنىدىن قوزغىلىشى سەۋەبىدىن سۈيدۇك تۇتۇلۇپ قالغان بولسا، ئومۇرتقىنى ئۆز ئورنىغا چۈشۈرۈش تەدبىرىنى قوللانسا بولىدۇ. بۇ «سۈيدۇك تامچىلاپ كېلىش»تە بىرقەدەر تەپسىلىي ئوتتۇرىغا قويۇلدى.

سۈيدۇك تامچىلاپ كېلىش

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى سۈيدۇك تۇتۇلۇشنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەر بىلەن ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشاش بولىدۇ. شۇڭا، شۇنىڭغا مۇناسىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىشى كېرەك.

سۈيدۇك تۇتالماسلىق

سۈيدۇك تۇتالماسلىق — سۈيدۇكنىڭ ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىشىگە قارىتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى دوۋساقنىڭ بوشىشىپ كېتىشى ياكى دوۋساق مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ ياكى دوۋساقتا يېقىن ئەزالارنىڭ يالۇغلىنىشىدىن بولىدۇ ۋە ياكى دوۋساقنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى بۇ كېسەللىكتە سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنىڭ داۋاسىنى سۈيدۇك تۇتۇلۇپ قېلىشنىڭ داۋاسىدىن ئىزدىسە بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار، مەسىلەن: قوغۇن ئۇرۇقى شەربىتى ۋە باشقىلارنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن سۈيدۇك تۇتالماسلىق پەيدا بولسا، كېسەللىك سەۋەبىنى

يوقىتىش كېرەك. ئەگەر دوۋساق ئۇدۇلىدىكى ئومۇرتقىلارنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىشى سۈيدۈك تۇتالماسلىققا سەۋەب بولغان بولسا، بۇ ئاساسلىقى ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش قاتارلىق تاشقى زەربىلەردىن كېيىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ئومۇرتقا ئىچكى تەرەپكە قوزغالغان بولسا، لوڭقا ئارقىلىق شوراپ ياكى زۇپتى رۇمنى زىماد قىلىپ، سىرتقى تەرەپتىن تارتىپ ئورنىغا كەلتۈرۈش، ئەگەر ئومۇرتقا سىرتقى تەرەپكە قوزغالغان بولسا، قول بىلەن بېسىپ ئەسلى ئورنىغا قايتۇرۇش كېرەك. ئەگەر سۈيدۈك تۇتالماسلىق دوۋساقنى ئىداره قىلىپ تۇرغۇچى تارىمۇشلارنىڭ ئۇزۇلۇپ كېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇ داۋاسىزدۇر.

سىيىپ يېتىش

بۇ كېسەللىك بالىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. سۈيدۈك قورۇغۇچى مۇسكۇلىنىڭ بوشىشىپ كېتىشىنى يوقىتىش مەقسىتىدە سۈيدۈك تۇتۇلۇشنى داۋالاشتا بايان قىلىنغان داۋالاش تەدبىرلىرى ئارقىلىق داۋالاش قىلىنىدۇ. لېكىن بۇ كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى بىمارنى كېچىدە بىرنەچچە قېتىم كىچىك تەرەتكە تۇرغۇزۇش، ئۇخلاش ئالدىدا يەيدىغان، ئىچىدىغان ھېچقانداق نەرسە بەرمەسلىكتىن ئىبارەت. بۇلاردىن باشقا تۆۋەندىكى دورىنىڭ ئۇنۇمى بىرقەدەر ياخشى:

تەركىبى زىرە، كۈندۇر، نامازشامگۈلى ئۇرۇقى ھەربىرىنى 60 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل قېيامغا ئارىلاشتۇرۇپ قېيام قىلىپ، كۈندە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن بېرىلىدۇ.

قان سىيىش

ئەگەر بۆرەكنىڭ بىرەر قان تومۇرىنىڭ ئېغىزى ئېچىلىش ياكى بىرەر قان تومۇرىنىڭ يېرىلىشىدىن قانلىق سۈيدۈك كەلگەن بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى ئاغرىقسىز يىرىڭ ئارىلاشمىغان ساپ قان كېلىدۇ. شۇنداقلا ئەگەر ئاز - ئازدىن كەلسە، بۆرەكتىكى قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنىڭ كېڭىيىپ كەتكەنلىكىدىن، كۆپ مىقداردا كەلسە، بۆرەكتىكى قان تومۇرلارنىڭ يېرىلغانلىقىدىن بېشارەت بېرىدۇ.

داۋالاش باسلىق ۋە سافىن تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى بەۋلۇددەم (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەقئەت ۋە دوۋساق ساھەسىگە لوڭقا قويۇلىدۇ. ئەگەر قان خىلتىنىڭ ھارارىتى (ئىسسىقلىقى) ئېشىپ ئۆتكۈرلىشىپ كەتكەن

بولسا، دوڭساق ساھەسىگە سوغۇق سۇ قۇيۇلىدۇ ھەمدە سوغۇق دورىلار (مەسىلەن: ئاق لەيلى، بىنەپشە، يۇمغاقسۈت، قىزىلگۈل) زىماد قىلىنىدۇ. شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش كېرەككى، دوڭساقتا قان ئۈيۈۋالمىغانلا بولسا، چىلان شەربىتىنى يۇمغاقسۈت دەملەنمىسىگە قوشۇپ، ئىستېمال قىلدۇرغاندا قان توختىتىپ، قىزىقلىقنى باسىدۇ.

ئەگەر بۆرەك زەئىپلىشىپ، بۆرەكتىكى ئاپپاراتلار قاندىن سۈنى ئايرىيالمىغان سەۋەبتىن قان سىيىش كېلىپ چىققان بولسا، سۈيدۈك گۆش يۇغان سۈنىڭ رەڭگىدە (ئاچ قىزىل) كېلىدۇ. شۇنداقلا بۆرەك زەئىپلىكىدە سۈيدۈك ئاققا مايىل قويۇق كېلىدۇ. جىگەر زەئىپلىكىدە بولسا سۈيدۈك ئاققا مايىل سۈيۇق كېلىدۇ.

داۋالاش مېڭە ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش ھەمدە ئەگەر سۈيدۈك ئىشلەپچىقارغۇچى ئەزالار قان تومۇرلىرىنىڭ بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىشى (ئېرىپ كېتىشى) سەۋەبىدىن قان سىيىش بولغان بولسا، بۆرەك يارىسىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا، بۆرەك يارىسىنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. جۈملىدىن قۇرسى كاكىنەچ ناھايىتى ئۈنۈملۈكتۇر.

يېگىرمىنچى باب ئەرلەرگە خاس كېسەللىكلەر

باش ئاجىزلىقى

ئىنسانلاردىكى جىنسىي ئىنكاس ۋە جىنسىي قۇۋۋەت ئومۇمىلاشتۇرۇلۇپ باش دېيىلىدۇ.

جىنسىي ئىنكاس ۋە جىنسىي قۇۋۋەت (قۇۋۋەتسىز باش) ئىنسانلاردىكى باشقۇرغۇچى ئەزالار (يۇرەك، مېڭە، جىگەر)نىڭ ساغلاملىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغاچقا، ئەرلەردىكى باش ئاجىزلىقىنىڭ بىرى، جىما (جىنسىي مۇناسىۋەت)غا ئىنتىلىشىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن، ئىككىنچىسى، زەكەرنىڭ بوشىشىپ كېتىشىدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ، دەپ چۈشىنىش كېرەك.

1. جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ ئاجىزلىقى: جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ زەئىپلىشىپ قېلىشىنىڭ سەۋەبلىرى بىرنەچچە خىل بولىدۇ،

(1) ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن بەدەننىڭ ئاجىزلاپ قېلىشىدىن بولىدۇ. روھ، يەل ۋە قان بۇلار جىنسىي ئىنتىلىشنى پەيدا قىلىدىغان ماتېرىيال بولۇپ، ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن بەدەن ئاجىزلاپ كەتكەندە، ئۇلارنىڭ بەدەندىكى مىقدارى ماس ھالدا ئازلاپ، شەھۋەتنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ ئالامتى بەدەن قۇۋۋەتسىز ئاجىزلاپ كەتكەن ھەمدە كېسەل كۆرۈلۈشتىن ئىلگىرى بىمارنىڭ ئاچ قالغان تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش تاتلىق، قۇۋۋەتلىك غىزالار، بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سەيلە - سایاھەت، ئويۇن - تاماشالار بىلەن كۆڭۈلنى ئېچىش، بىرەر قانداق كۆڭۈل ئاغرىقى، غەم - ئەندىشە، ئوي - خىياللاردىن خالىي بولۇشى كېرەك.

(2) ئوبدان ئۇزۇقلانغان تۇرۇقلۇق مەنىي ئىشلىگۈچى ئەزالار خىزمىتىنىڭ يېتەرسىزلىكى سەۋەبىدىن مەنىنىڭ ئىشلىنىشى يېتەرسىز بولغانلىقى سەۋەبىدىن شەھۋەتنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشى كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى جىما قىلغاندا ۋاقىتتا مەنىي ئاز ۋە سۇيۇق كېلىدۇ. چۈنكى بۇ مەنىي ئىشلىگۈچى ئەزالارنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان بولىدۇ. شۇڭا ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغان بولسا، ئىسسىق نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ. سوغۇق نەرسىلەر شىپا بولىدۇ. ئەگەر

مىزاج سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

داۋالاش مىزاجنى تەڭشەش ئۈسۈلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىش (يەنى ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش بولۇپ، مەنىي ئىشلىگۈچى ئەزالار ئورۇقلاپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىققان بولسا، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى غىزالاردىن سۇت، قايماق، سېرىقمايغا ئوخشاش غىزالار بېرىلىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغان سەۋەبتىن شەھۋەت ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، زەنجىۋىل مۇرابباسى، لوبوبى كەبىرگە ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان بولسا، سۇت، قېتىق، ئىترىفىل كەشنىز قاتارلىقلار بېرىلىدۇ) كېرەك.

(3) مەنىنىڭ ھەرىكەتچانلىقىنىڭ يوقىلىشى ۋە ئۇنىڭ ھارارىتى (قىزىقلىقى) ۋە غىدىقلاشچانلىقىنىڭ يوقىلىشى بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولىدۇ. گەرچە مەنىي يېتەرلىك ھاسىل بولسىمۇ، مەنىي ھەرىكەتچانلىقىنى يوقاتسا، ئۇنىڭدىن تەبئىي بۇخارەت (گاز) ئۆرلەپ، جىنسىي ئىنتىلىشنى پەيدا قىلىشى يېتەرسىز بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى: مەنىي كۆپ، قويۇق بولۇپ تەستە چىقىرىلىدۇ. زەكەرنىڭ قوزغىلىشى دەسلەپتە سۇس بولۇپ، جىنسىي يولغا كىرگەندىن كېيىن كۈچىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش مەجۇنى زەرئۇنى، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى بۇزۇرى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) دورىلارنى ئىشلىتىپ، بەدەنگە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈلىدۇ.

(4) ئۇزاققىچە جىمانى تەرك ئەتكەن سەۋەبتىن باھانىڭ ئاجىزلاپ قېلىشى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش كۆكۈلنى جىنسىي مۇناسىۋەت تەرەپكە مايىللاشتۇرۇش، ھايۋانلارنىڭ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگىنىنى كۆرۈش، جىنسىي مۇناسىۋەتكە ئائىت سۆزلەرنى ئاڭلاپ بېرىش ھەمدە باھانى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئاقىرقەرھانى سوقۇپ، چىگىت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، دوۋساق ساھەسى، ئىككى ئۇرۇق بېزى ۋە زەكەر ياغلىنىدۇ.

(5) كاللىغا بىرەر ۋەھىمىنىڭ كىرىۋېلىشى، مەسىلەن: ئايال كىشىگە بولغان ئىنتىلىش (رىغبەت) نىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى ياكى جىنسىي مۇناسىۋەتتىن قېچىش (خۇشياقماسلىق) ياكى بىمارىدا قارشى تەرەپ مېنى سېھىر قىلىۋالدى (جىما قىلىشقا قۇربىم يەتمەيدۇ) دەپ قاراش قاتارلىق ۋەھىمىلىك خىياللار بىلەن گەرچە تاناسىل ئەزالار ساغلام، مەنىي كۆپ بولغان تەقدىردىمۇ شەھۋەت ئاجىزلاپ كېتىدۇ. چۈنكى روھىي پائالىيەتلەر (شەھۋانىي خىياللار ۋە جىنسىي ئىنتىلىش قاتارلىقلار)نىڭ ھەممىسى جىنسىي پائالىيەتكە قارىتا ھەرقانداق تەسىرلەردىن كۈچلۈك تەسىر كۆرسىتىدۇ.

داۋالاش ئىمكانقەدەر كاللىغا كىرىۋالغان خىيال ۋە ۋەھىمىلەرنى يوقىتىش كېرەك.

(6) يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر، مېڭە ياكى بۆرەكتە بىرەر قانداق نورمالسىزلىق ياكى ئاجىزلىقنىڭ كېلىپ چىقىشىدىن شەھۋەت ئاجىزلاپ كېتىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا كېسەللەنگەن ئەزانىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش چارىلىرى (مەسىلەن: يۈرەك زەئىپلىكىدە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، مىزاجنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش مەقسىتىدە، مۇپەررىھ ياقۇت ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش مۇپەررىھاتلار بېرىلىدۇ. ئاشقازان ياكى جىگەر زەئىپلىكىدە ئاشقازان، جىگەرنى كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە نارپىننە بېرىلىدۇ. مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان بولسا، داۋائىمىشكى، خېمىرى گاۋزىبان، ئەنبەرگە ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ.

2. زەكەرنىڭ بوشىشىپ كېتىشى: بۇنىڭ سەۋەبى ئەگەر بەدەننىڭ زەئىپلىكى ياكى ئۇزاققىچە جىنسىي مۇناسىۋەتنى تەرك ئەتكەنلىكتىن بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاش شەھۋەتنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشىدا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى. بۇ چارىلەردىن باشقا ئىسسىق سۇ بىلەن جىنسىي ئەزانى يۇيۇش، قوينىڭ سۈتىنىڭ قايمىقىنى سۈركەش، ئاندىن كېيىن زۇپتى رۇمىنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن زىماد قىلىپ چېپىش كېرەك. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى جىمانى تەرك ئېتىشتىن بولغان شەھۋەت يوقاپ كېتىشكىمۇ ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئەگەر بەدەننىڭ تۆۋەنكى يېرىمىدا تەبىئىي يەل پەيدا قىلغان كۆپۈشنىڭ يېتەرسىز بولۇشى سەۋەبىدىن زەكەر بوشىشىپ كەتكەن بولسا، ئۇنىڭ سەۋەبى سوغۇقتىن بولغانمۇ ياكى قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغانمۇ ئېنىقلىغاندىن كېيىن سەۋەبىگە قاراپ مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىش كېرەك (يەنى ئەگەر بۇ پەقەت ئارتۇق ھۆللۈكنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ). زەكەر بوشىشىپ كېتىشنىڭ بۇ تۈرىدە بەدەن قۇۋۋىتى ۋە ئەزالارنىڭ خىزمىتى ساغلام بولغان بولىدۇ. مۇسكۇللارنى چىڭىتقۇچى، يەل قوزغىغۇچى غىزالار (مەسىلەن: قىيمىلىق كۆمەچ، پەرمۇدە، سامسا قاتارلىقلار) نى ئىستېمال قىلسا، زەكەرنىڭ ئىستىرخالىنىشى ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

ئەگەر ئەسەبلەر (نېرۋىلار)گە بەلغەم خىلىتىنىڭ قۇيۇلۇشى ياكى زىيادە سوغۇق يەتكەن سەۋەبتىن پالەچلىنىش بولۇپ، زەكەردە بوشىشىش بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى بەدەندە دەسلەپتە پالەچ بولغان تارىخى بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا مەنىينىڭ سۇيۇق بولۇشى، قوزغىلىش بولماي تۇرۇپ، مەنىينىڭ ئاسان چىقىپ كېتىشى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇنى داۋالاشنىڭ بىر قىسمى پالەچنى داۋالاشتا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى. مۇناسىپ دورىلارنى كلىزما قىلىش، جىنسىي يولغا دورا ماڭغۇزۇش، زەكەرنى ئىسسىق دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىگە چىلاپ بېرىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئەگەر زەكەر سوغۇق سۇغا يولۇققاندا قىسقارمايدىغان ھالەتتە بوشىشىپ كەتكەن بولسا، بۇنى داۋالىغىلى بولمايدۇ.

تۆۋەندە زەكەرنى چوڭايتىش ئۇچۇن مەخسۇس بولغان بىرقانچە دورا بايان قىلىنىدۇ: زەكەرنى يىرىك پاختا رەخت بىلەن قىزارغانغا قەدەر سۇرۇپ، ئاندىن كېيىن چۈمۈلە يېغى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ياكى مۇشۇنىڭغا ئوخشايدىغان باشقا ياغلار بىلەن ياغلاپ ئۇستىدىن زۇفتى رۇمى چېپىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى 2 ~ 3 قېتىم تەكرار قوللانغاندا زەكەرنى يوغىنىتىش تەسرىنى بېرىدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر. ئەگەر كەرەپشىنىڭ سقىلغان سۈيىنى زەكەرگە بىرنەچچە قېتىم سۇركەپ، قۇرۇتۇلغان قىلقۇرت ياكى قۇرۇتۇلغان سازاڭ قۇرتىنى سوقۇپ، سەۋسەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، زەكەرنى ياغلاپ بېرىشمۇ ئوخشاشلا يۇقىرىقى تەسرنى بېرىدۇ.

مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش

ئەگەر مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىشنىڭ سەۋەبى سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈكنىڭ تەسىرىدىن مەنىي قاچىسىنىڭ تۈتۈپ تۇرۇش كۈچىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى مەنىي سۈيۇق ئاق بولىدۇ، بەدەندە ئىسسىقلىققا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاش ئىسسىق تەبىئەتلىك مۇسھللار (ئايارەج لوغانزىيا، ئايارەج پەيقىرا) بىلەن ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىش ياكى قۇستۇرۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد، شەربىتى پەنجىنۇش (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن)نى ئىشلىتىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. شۇنداقلا كەندىر ئۇرۇقىنى سۇدا قاينىتىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ بېرىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

ئەگەر مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىشنىڭ سەۋەبى مەنىينىڭ كۆپلۈكى ۋە قانىنىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، مەنىي كۆپ، قويۇق - سۇيۇقلۇقتا نورمال چىقىدۇ، زەكەر ئوبدان قاتقان بولىدۇ.

داۋالاش قان ئېلىش ياكى جىمانى كۆپرەك قىلىپ بېرىش ھەمدە غىزانى كېمەيتىش كېرەك. چۈچۈمەل تەملىك ئەشيالار ھەمدە مەنىي ۋە قانىنى كېمەيتىدىغان ئەشيالار ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئەگەر مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىشنىڭ سەۋەبى مەنىينىڭ قىزىپ (ھىددەتلىنىپ) قالغانلىقىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى مەنىي سۇيۇق، سېرىق رەڭلىك بولىدۇ، كۆيۈشۈش بىلەن كېلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. شۇنداقلا كاھۇ ئۇرۇقىنىڭ تاتلىقىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلىشمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئەگەر ئەزالارنىڭ جۈملىدىن باشقۇرغۇچى ئەزالار (يۈرەك، مېڭە، جىگەر)نىڭ ئاجىزلاپ قېلىشىدىن مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى مەنىي تېز يۈرۈپ

كېتىش بىلەن بىرگە بەدەندە باھ ئاجىزلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر بولىدۇ. مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاجىزلاپ قالغانلىق ئالامەتلىرىمۇ بولىدۇ.

داۋالاش قايسى ئەزا ئاجىزلىقى بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولغان بولسا، شۇ ئەزانى قۇۋۋەتلەش تەدبىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۆپ بولۇشى

ئەگەر جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۆپ بولۇشى قان ۋە مەنىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، بەدەننىڭ ساغلام ھەم تېمەن بولۇشى ئۇنىڭغا دەلىل بولىدۇ. بۇنى داۋالاپ ئولتۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. چۈنكى بۇنداق ئەھۋالدا دورا ئىشلىتىش ئەكس تەسىر بېرىدۇ. لېكىن زۆرۈر كېلىپ قالسا، قان ئېلىش، مۇناسىپ مۇسھىللارنى بېرىش ھەمدە ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىپ، قان ۋە مەنىنى كېمەيتىش كېرەك. ئەگەر جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۆپ بولۇشى مەنىنىڭ قىزىپ قالغانلىقىدىن بولغان بولسا، بەدەننى سوۋۇتۇش چارىسى قوللىنىلسا كۈپايە قىلىدۇ ھەمدە جىنسىي ئەزانى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇپ بېرىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئەگەر جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۆپلۈكى مەنىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان بولسا، ئەمما شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەدەندە ئاجىزلىق، قان ئازلىق بولسا، بۇ خىلدىكى جىنسىي ھەۋەس كۆپلۈكىنىڭ ئالامتى مەنىي كۆپ، سۈيۇق، ئاق بولىدۇ. مەنىي كۈچلۈك بېسىم بىلەن چىقىدۇ.

داۋالاش سىيادان، سۈزاپ، چاڭگاك (جۆئدە) ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۈفۈپ ياساپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. جاۋارىش كۈمۈنىمۇ ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئەگەر جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۆپلۈكى مەنىي ئىشلىگۈچى ئەزانىڭ خىزمىتىنىڭ كۈچىيىپ كېتىشىدىن بولسا، شۇنىڭ بىلەن بىرگە باشقۇرغۇچى ئەزالاردا ئاجىزلىق بولسا، بۇ خىلدىكى جىنسىي ھەۋەس كۆپ بولۇشنىڭ ئالامتى، مەنىي ئىشلىگۈچى ئەزالارنىڭ قۇۋۋەتى ياخشى بولغان بولىدۇ. شۇنىڭغا قوشۇلۇپ، باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ مەلۇم بىرى ئاجىزلاپ قالغان بولىدۇ.

داۋالاش مەنىي ئىشلىگۈچى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى سۈسلاشتۇرۇش، سېزىمنى تۆۋەنلىتىش ھەمدە باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئەگەر ئۇرۇقدان، مەنىي يەتكۈزۈش يوللىرىدا مۇدۇر - چاقا، يارا ياكى بىرەر غىدىقلىنىشنىڭ بولۇشى سەۋەبىدىن جىنسىي ھەۋەس كۈچىيىپ كەتكەن بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى،

بىمارنىڭ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش ھەۋىسى ھەسسىلەپ كۈچىيىپ كەتكەن بولىدۇ. مەنىي تېزرەك كەتسىمۇ، بىمار يېتەرلىك لەززەت ھاسىل قىلالايدۇ. ئەگەر ئۇرۇقدان يېكى مەنىي يەتكۈزۈش يوللىرىدىكى مۇدۇر - چاقلار يارىغا ئۆزگىرىپ يەرلىك ئورۇندا ئاغرىش پەيدا بولسا، يارىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلسە، قان ئېلىش ۋە سۈرگە بېرىش ھەمدە دوۋساق يارىسىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

ئەگەر مەزكۇر كېسەللىكنىڭ خۇددى مالىخۇلىيا مىراقى كېسەللىكىگە ئوخشاش بەدەنىدە يەللىك كۆپىيىشنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى زەكەرنىڭ قوزغىلىشى ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ، ئىلگىرى يەل قوزغىغۇچى ئەشيالارنىڭ ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش بەدەنىدە ھارارەت (ئىسسىقلىق) غالىب بولسا، سوۋۇتقۇچى دورىلار (مەسىلەن: سېمىزئوت، كاھۇ، كاسنە ئۇرۇقلىرىنىڭ تاتلىقىنى ئېلىپ، بېھى ئۇسارىسى (رۇببىسى) بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدەنىدە ھۆللۈك ئارتۇق بولسا، ھۆللۈكنى تارقاتقۇچى دورىلار (مەسىلەن: جاۋارىش كۈمۈنى، جاۋارىش جالىنۇس) بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك سەۋدا خىلتىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، سەۋدا خىلتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ.

مەنىي، مەزى ۋە ۋەدى سۈيۇقلۇقلىرىنىڭ ئېقىشى

مەنىي — ئۇرۇقدان ئىشلەپچىقارغان تۆرەلمە ھاسىل قىلغۇچى سۈيۇقلۇقتۇر. مەزى — مەزى بېزى سۈيۇقلۇقى بولۇپ، جىنسىي ھەۋەس قوزغالغان ۋاقىتتا مەزى بېزى ئاز - ئازدىن ئىشلەپچىقىرىدۇ. ۋەدى — سۈيدۈك يولى شىللىق پەردىلىرى ئاجرىتىپ چىقارغان، سىيگەنىدە جىنسىي يولنى سىلىقلاشتۇرۇپ بېرىدىغان سۈيۇقلۇقتۇر.

ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى مەنىينىڭ كۆپلۈكى ياكى قىزىقلىقى ياكى مەنىي قاچىسىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنى داۋالاشتا «مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىشنى داۋالاش»تا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك مەنىي قاچىسى مۇسكۇلىنىڭ تارتىشىپ قېلىش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى: زەكەر قوزغىلىش بىلەن تەڭ مەنىي يۈرۈپ كېتىدۇ، زەكەردە چىڭقىلىش سېزىمى بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا دوۋساق ساھەسى ۋە ئىككى ئۇرۇق بېزىنى (كۈنجۈت يېغى، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاپ بېرىلسە ھەمدە تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج)قا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا

بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى بۆرەكنىڭ زەئىپلىكى ھەمدە بۆرەكنىڭ چاۋا ياغلىرىنىڭ ئېرىپ كېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى، جىمادىن كېيىنكى سۈيدۈك ئاق، قويۇق نەرسىلەر ئارىلاش، بېسىمسىز، ئادەمگە خۇشيېقىش سېزىمى بەرمەيلا چىقىدۇ ھەمدە بەدەندە بۆرەك ئاجىزلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋالاش بۇنى داۋالاشتا بۆرەك زەئىپلىكىنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ (بۇ ئىلگىرى بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى). شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش زۆرۈركى، بۇ كېسەللىكنىڭ يۇقىرىقى تۈرى كۆرۈنۈشتە مەنىي ئېقىش كېسىلى دەپ قارالسىمۇ، ئەمما بۇ مەنىي ئېقىش بولماستىن، بەلكى بۆرەكنىڭ چاۋا ياغلىرى ئېقىشتىن ئىبارەت.

ئەگەر مەزكۇر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى جىنسىي مۇناسىۋەتكە ئالاقىدار سۆزلەرنى ئاڭلاش، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشنى كۆپ خىيال قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، مۇشۇ سەۋەبتىن ئادەمنىڭ روھىي دۇنياسىدا جىنسىي ھەۋەس پەيدا بولۇپ، مەنىي ئېقىشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش، يەنى ئىنسانىنىڭ شەھۋانىي ھېسسىياتىنى قوزغايدىغان سۆزلەرنى ئاڭلىماسلىق كېرەك ھەمدە ئاققان مەنىي نىسبەتەن كۆپ بولسا ياكى بەدەندە ئاجىزلىق بولسا، شۇنداقلا مەنىي قىزىق بولسا، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىش كېرەك.

ئەسكەرتىش مەزكۇر سەۋەبلەردىن ئايالىلاردىمۇ مەنىي (تۇخۇمدان سۈيۇقلۇقى) ئېقىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە بالياتقۇ بوينىدا بوشۇشۇپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا قۇستۇرۇش ھەمدە بىمارنى قورۇغۇچى (قابىز) دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

نۇسخا I : يۇقىرىقى ئۇچ خىل سۈيۇقلۇقنىڭ ئېقىشىغا ئوخشاشلا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. تەركىبى: سۇزاپ ئۇرۇقى 10.5 گرام، چاڭگاك ئۇرۇقى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى ھەربىرى يەتتە گرام، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل ھەربىرى 5.5 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۈزۈپ ياساپ، يەتتە گىرامدىن قېتىق ياكى پىشمىغان ئۈزۈم (غوراپ)نىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

نۇسخا II : مەنىي، مەزى ئېقىش كېسىلى ئۇچۇن ناھايىتى ئۇنۇملۇك تەركىب: قورۇلغان كەندىر ئۇرۇقى ۋە ھەسەل، دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ (ئايالىلاردا جىنسىي يولدىن ئاق سۈيۇقلۇق كېلىدىغان ئەھۋال بولۇپ، بۇ مەنىي ئېقىش بولماستىن، بەلكى بالياتقۇ بوينىدىن سىرغىپ چىققان بەلغەم ھۆللۈكتىن ئىبارەت. تەرجىمە قىلغۇچىدىن).

قانلىق مەنىي كېلىش

بۇ كېسەللىك ئۇرۇق بېزى ياكى بۆرەكنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر بەدەندە قىزىش بولمىسا ئىككى ئۇرۇق بېزىنى مەستىكى يېغى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) بىلەن ياغلىنىدۇ ھەمدە بۆرەك ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلار ئارقىلىق بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

كۆپ ئېھتىلام بولۇش

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى، ئالامتى ۋە داۋالاش چارىلىرى مەنىي ئېقىش كېسىلىدە بايان قىلىنىپ ئۆتكەن مەزمۇنلار بىلەن ئوخشاش. شۇڭا، مەنىي ئېقىشنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەل ساھەسىگە ياپىلاق قوغۇشۇن پارچىسىنى تېڭىشمۇ ناھايىتى تېز، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

زەكەرنىڭ تىكلىنىۋېلىشى

بۇ ئادەتتىكى ۋاقىتتىمۇ زەكەر ھەمىشە تىكلىنىپ، قوزغىلىپ تۇرۇۋالىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

داۋالاش ئەگەر بۇ كېسەللىك قان خىلىتى غالىبلىقىدىن بولسا، ئۇنى بەدەندە تەنقىيە قىلىش (مەسىلەن: قان ئېلىش، ئاچ قالدۇرۇش) ھەمدە بەدەننى سوۋۇتۇش (مەسىلەن: ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، زىخ، ئالقات قاتارلىقلارنى بېرىش) تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. ئەگەر بەدەنگە سوغۇقلۇق ياكى قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولسا، قۇستۇرۇش، يەل تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ھەمدە يەرلىك ئورۇنغا چېپىش كېرەك. سۇزاپ يېغى بىلەن دوۋساق ۋە بەل ساھەسىنى ياغلاپ بېرىشمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

جىمادا چوڭ تەرەت مېڭىپ كېتىش

بۇ كېسەللىكتە جىما قىلىپ، يۇقىرى پەللىگە چىقىپ مەنىي يۇرگەندە، ئىختىيارسىز چوڭ تەرەت مېڭىپ كېتىدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى ھەمدە بەدەندە ھۆللۈكنىڭ ئارتىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.

داۋالاش بەدەننى قۇۋۋەتلەش ھەمدە ئاقاقىيا، سالاجىت، ئانارگۈلى، ئەرەب يېلىمى، كۇندۇر قاتارلىقلاردىن شامچە ياساپ مەقئەتكە قويۇلىدۇ. جۈملىدىن جىما قىلغان ۋاقىتتا، نارجىل يېغى بىلەن مەقئەتنى ياغلاپ بېرىش ھەمدە جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتىدا قورساقنى ئاچ قويۇش كېرەك.

ئەرلەردىكى مەقئەتكە جىما قىلدۇرۇش كېسىلى

بۇ، ياشانغانلاردىكى «مەقئەتكە جىما قىلدۇرغۇسى كېلىش ئىللىتى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ (چۈنكى بەزى ياشانغان كىشىلەر بۇ ئەخلاقتىن چىققان كېسەللىككە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ). بۇ كېسەللىكتە تۈز ئۈچەينىڭ ئىچكى قىسمىدا قاتتىق قىچىشىش بولغان سەۋەبتىن مەقئىتىگە جىما قىلدۇرغۇسى كېلىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئەگەر مەلۇم بىر خىلىتتىن بولغان بولسا (شۇ خىلىتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىللىرىنى بېرىپ)، ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىش كېرەك. ئەگەر بەدەندە خېنىم مىجەزلىك غالىب كەلگەن بولسا، ئۇرۇپ ياكى قاتتىق ھاقارەتلەپ، بۇ يامان ئادەتتىن قول ئۈزدۇرۇش لازىم.

ئۇرۇق بېزى ياللۇغى

ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى قان خىلىتىنىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، ياللۇغ چوڭ، ئېغىر ھەم قىزىق بولىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلىتىدىن بولسا، قىزىقلىق بىرقەدەر ئېغىر بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن بەل ۋە پاچاققا لوڭقا قويۇش كېرەك. دەسلەپتە ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار (مەسىلەن: سېمىزئوتنى سىقىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياكى ئىسپىغۇل، يۇمغاقسۈت، ئىتئۈزۈمى، كاسىنە گۈللىرىنى ئېزىپ، قىزىلگۈل ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ، ئۇرۇق بېزىغا چېپىلىدۇ) ئىشلىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ياللۇغ ماددىسىنى قايتۇرغۇچى، ئىششىق تارقاتقۇچى دورىلار (مەسىلەن: ئارپا ئۇنى، ماش ئۇنى، نوقۇت ئۇنى، ئاز مىقداردىكى زەپەرلەرنى قايناق سۇدا يۇغۇرۇپ چېپىلىدۇ) چېپىلىدۇ. ئاخىرىدا ياللۇغ قايتۇرۇشتا ئورتاق ئىشلىتىدىغان ياللۇغ قايتۇرغۇچلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئەگەر ئۇرۇق بېزى ياللۇغىنىڭ سەۋەبى بەلغەم خىلىتىدىن بولسا ياللۇغلانغان ئورۇن بوش، رەڭگى ئاق بولىدۇ.

داۋالاش قۇستۇرۇش، بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسەللىرىنى بېرىش ھەمدە كۆك ماش ۋە نوقۇت ئۇنلىرىنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۇرۇق بېزىغا زىماد قىلىنىدۇ. ئەگەر ياللۇغ سەۋدا خىلتىنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، ياللۇغلانغان ئورۇن قاتتىق ۋە قارىغا مايىل بولىدۇ.

داۋالاش يۇمشاتقۇچى دورىلار (مەسىلەن: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، شۇمشا قاتارلىقلارنى سوقۇپ، توخۇ يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلكى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ. ئاندىن كېيىن سەۋدا خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسەللىرىنى بېرىپ، كېسەللىك ماددىسى تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۇرۇق بېزى ياللۇغى يەلنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، ئۇرۇق بەز مۇسكۇلى كۆپكەن بولىدۇ. بىرەر خىلت غالىبلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر بولمايدۇ.

داۋالاش ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ (تۇز ۋە كېپەك بىلەن)، جاۋارىش كۇمۇنى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر بۇ تەدبىرلەر كار قىلمىسا قۇستۇرۇش ياكى مۇسھىل بېرىش ئارقىلىق يەلنى تارقىتىش كېرەك. بەدەنىنىڭ تۆۋەنكى يېرىمىدىكى كېسەللىكلەردە قۇستۇرۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىك ھەم خەتەرسىزدۇر. شۇڭا، قۇستۇرۇشنىڭ بۇ خىل ئۇرۇقدان ئىششىقىغا نىسبەتەن تەسىرى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

ئەسكەرتىش ئەگەر ياللۇغ پەقەت ئۇرۇق بەز خالتىسىدا بولسا، ئالامەتلەرمۇ نىسبەتەن يېنىك ئۆتىدۇ ھەمدە ياللۇغ ئۇرۇق بېزى خالتىسىدىلا سېزىلىدۇ. ئەگەر ياللۇغ ئۇرۇق بەزلىرىنىڭ ئۆزىدە بولسا قىزىش، ئۇسساش ۋە باشقا ياللۇغقا ئالاقىدار ئالامەتلەر ئېغىرراق ئۆتىدۇ.

ئۇرۇق بېزىنىڭ يوغىناپ قېلىشى

ئۇرۇق بېزىنىڭ يوغىناپ قېلىشى ياللۇغلىنىش سەۋەبىدىن بولماستىن، بەلكى سەمرىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يوغىناشتىن ئىبارەت.

داۋالاش بەزرۇلبەنجى، ئادەمگىياھ، شەۋكىران (بىر خىل ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە دورا)، خەشخاشنىڭ پوستى، فەسان تېشىنىڭ قىلىچ ياكى شەمشەرنى بىلىگەندە ئۆرلىگەن توزۇندىسى قاتارلىقلارنى ئېلىپ سوقۇپ، يۇمغاقسۇت كۆكىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلاپ، يوغىناپ قالغان ئۇرۇق بېزىگە زىماد قىلىنىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى نۇسخا گىل ئەرمنى ۋە سىركە قوشۇلسا، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر مۇشۇ زىمادنى ئىككى ئەمچەككە چېپىپ بەرسىمۇ ئۇنى زىيادە يوغىناپ كېتىشتىن توسىدۇ. لېكىن زىماد چېپىلىۋاتقان مەزگىلدە غىزانى كېمەيتىش كېرەك.

زەكەر ۋە بالىياتقۇنىڭ لىكىلدىشى

بۇ كېسەللىكتە زەكەر ياكى بالىياتقۇ بويىندا لىكىلداش بولىدۇ. داۋالاشتا ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىش ھەمدە قان خىلىتىنى سوۋۇتۇش ئۈسۈلى قوللىنىلىدۇ. ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئەرلەردە زەكەرگە، ئاياللاردا جىنسىي ئەزاغا زۇلۇك قۇرتى چېپىش، غىزاسىنى تەڭشەش (يەنى ئارپا ئېشى، گۆشسىز تاماق قاتارلىقلارنى بېرىش) كېرەك.

ئۇرۇق بەزلىرىنىڭ ئاغرىقى

ئەگەر ئۇرۇق بېزىنىڭ ئاغرىشى يالۇغ سەۋەبىدىن بولسا، بۇ ئۇرۇق بېزى يالۇغنىڭ بايانىدا سۆزلىنىپ ئۆتۈلدى. ئەگەر يەلدىن بولغان بولسا، ئاغرىق بىر ئورۇندىن ئىككىنچى بىر ئورۇنغا يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى چېپىپ ياكى ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (مەسىلەن: بابۇنە، ئىكىلىملىك، پىننە، سۇزاپ قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش ھەمدە يەسىمەن يېغى ياكى سۇزاپ يېغىغا ئازراق قۇندۇز قەھرى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇرۇق بېزىنى ياغلاپ، ئۇستىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ) كېرەك.

ئەگەر ئۇرۇق بەزلىرىنىڭ ئاغرىشى مىزاجنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، ئىچىدىن ۋە سىرتىدىن تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ (مەسىلەن: ئىسسىقتىن بولسا كۆك قاپاق، يۇمغاقسۇت، كۆك كاسنە قاتارلىقلارنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى ئۇرۇق بېزىغا سۈركىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق بەك كۈچلۈك بولسا، بۇ رېتسېپ تەركىبىگە ئازراق ئەپيۇن قوشۇپ قويۇلسا بولىدۇ. ئەگەر مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك بوشاشتۇرغۇچى دورىلاردىن ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، ئىنەكپېتى يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرىگە پەرىيۇن قوشۇپ ياغلىنىدۇ. قىزىلگۈل گۈلقەنتى، زەنجۇبىل، دارچىنىلار ئىچىدىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ). ئەگەر ئۇرۇق بەزلىرىنىڭ ئاغرىشى ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش ياكى تاياق تېگىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، دەرھال قان ئېلىش، بىنەپشە، ئاق لەيلى، قۇرۇق شوخلا، نىلۇپەر، كۆك قاپاق قاتارلىقلاردىن زىماد تەييارلاپ، ئۇرۇق بېزىگە چېپىلسا، ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

ئۇرۇق بېزىنىڭ كېچىكىپ قېلىشى

بۇ، سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرىدىن ئۇرۇق بەزلىرىنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنى داۋالاشتا، بىمارنى ئىسسىق مۇنچىغا كىرگۈزۈش، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك بوشاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە دورىلار (بادام يېغى، بىلسان يېغى) بىلەن ئۇرۇق بەزلىرىدىكى يىغىلىپ قېلىشنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ھەمدە ئۇرۇق بېزىگە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش (قەلەمپۇر، دارچىن، سۈزاپ ياغلىرى بىلەن ياغلاش) تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئۇرۇق بەزلىرىنىڭ ئۆستىگە چىقىۋېلىشى

بەزىدە ھەر ئىككى ئۇرۇق بېزى قورساق تەرەپكە چىقىۋېلىپ، پەقەت كۆرۈنمەيدىغان ئەھۋاللارمۇ بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر ھەر ئىككى ئۇرۇق بېزى يۇقىرىغا چىقىۋالسا سىيىش قىيىن بولۇش، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش ۋە ھەرىكەتنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەمما ئىككى ئۇرۇق بېزى ئۆستىگە ئازراق چىقىۋالسا، بۇنداق ئەھۋالدا ئازراق ئاغرىش بولغاندىن باشقا بىرەر قانداق ئوڭايسىزلىق بولمايدۇ، بەلكى ئاغرىشمۇ بولماسلىقى مۇمكىن. ئەگەر بۇ ھالەت ئۇزاق داۋام قىلسا، تۇرلۇك ئاۋارىچىلىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. بۇنى داۋالاشتا ئىسسىق مۇنچىغا كۆپرەك كىرىش، ئۇرۇق بېزىنى تۆۋەنگە تارتىپ چۈشۈرۈش مەقسىتىدە پەرىنىۋن يېغى يەرلىك ئورۇن ياغلىنىدۇ. مۇمكىن بولسا بىمار مۇنچىدىن ياكى دورا قاينىتىلغان سۇدا ئولتۇرۇپ چىققاندىن كېيىن مەقئەت بىلەن زەكەرنىڭ ئوتتۇرىسىغا يوغان لوكۇقا بىلەن شەخەك قويۇپ، ئاستا ـ ئاستا تارتىپ شورتىپ بەرسە، ئۇرۇق بېزى تۆۋەنگە چۈشىدۇ.

ئەسكەرتىش گاھىدا زەكەرمۇ داس بوشلۇقى ئىچىگە كىرىپ كېتىپ، كۆزگە كۆرۈنمەي قالىدۇ. بۇنى داۋالاشمۇ ئۇرۇق بەزلىرىنىڭ ئۆستىگە چىقىۋېلىشىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

ئۇرۇق بەز خالتىسى ۋېنالىرىنىڭ ئەگرىلىشىپ كۆپۈشۈشى

بۇ كېسەللىكتە خۇددى بەزى ئادەملەرنىڭ تۆۋەنكى مۇچە ۋېنالىرى ئەگرىلىشىپ كۆپۈشۈپ قالغىنىغا ئوخشاش، بۇنىڭدا ئۇرۇق بەز خالتىسى ۋېنالىرى كۆپۈشۈپ قالىدۇ. بۇ

كېسەللىكنى داۋالاش تەدبىرلىرى تۆۋەنكى مۈچە ۋېنالىرىنىڭ ئەگرىلىشىپ كۆپۈشۈشىنى داۋالاشتا تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ (تۆۋەنگە قارالسۇن). ئەگەر ئۇرۇق بەز خالتىسىدا قېتىش پەيدا بولغان بولسا، ئۇرۇق بېزىنىڭ قاتتىق ئىششىقىنى داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش بىلەن يوقاپ كېتىدۇ.

ئۇرۇق بەز خالتىسىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى

داۋالاش موزا، نامازشامگۈلى، ئانار ئۇرۇقى ياكى پوستىغا ئوخشاش قورۇغۇچى دورىلاردىن زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ. شۇنداقلا يۇقىرىقىغا ئوخشاش دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئۇرۇق بەز خالتىسى تەكرار يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

زەكەر، ئۇرۇق بېزى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنىڭ يارىسى

بۇ خىل يارا ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى، يېڭىدىن شەكىللەنگەن، بىرقەدەر پاكىز يارا بولۇپ، بۇنى داۋالاشتا مەدەستان، تۇتىيا قاتارلىق دورىلاردىن پۈركەلمە تەييارلاپ ياكى مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بەدەندە قان خىلىتى غالىب بولسا، قان خىلىتىغا قارىتا تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. يەنە بىرى، سوزۇلما يارا بولۇپ، ئۇنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى نۇسخىدىن مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ. مەلھەم نۇسخىسى: خۇنسىياۋشان، مۇرمەككى ھەربىرىدىن توققۇز گرام، سەبرە، مەدەستان، ئەنزىرۇت ھەربىرىدىن يەتتە گرام ئېلىپ ئېزىپ، ئاق مومدىن توققۇز گرام، گۈل يېغىدىن 48 گرام بىلەن مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

ئەسكەرتىش يارا سۈيدۈك يولىدا بولسا، بۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىدۇ. زەكەردە يارا بولسا يەرلىك ئورۇندا ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا دوۋساق يارىسىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

زەكەر ياللۇغى

بۇ زەكەرنىڭ ياللۇغلىنىپ ئىششىشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش ئۇرۇق بېزىنىڭ ياللۇغىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن داۋالاش تەدبىرلىرىگە ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ (يەنى زەكەرنىڭ ياللۇغى ئىسسىقتىن بولسا ئانارنىڭ پوستى، كۆممىقوناق، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى ئىتئۈزۈمىنىڭ ئۇسارىسى سىقىلغان سۈيى ياكى

سۇدا قاينىتىپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ زەكەرگە سۈركىلىدۇ. ئەگەر زەكەر ياللۇغى سوغۇقتىن بولسا، قۇرۇتۇلغان خورمىنى ئۇرۇقىدىن ئايرىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەيلىگۈلى بىلەن قوشۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، زىماد تەييارلاپ زەكەرگە چېپىلىدۇ).

ئۇرۇق بېزى ۋە زەكەرنىڭ قىچىشىشى

بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. تېقىم ۋە يوتىغا لوڭقا قويۇلىدۇ. سەپرا خىلىتىنىڭ مۇسھىلىنى بېرىپ، ماددا تەنقىيە قىلىنغاندىن كېيىن، يەرلىك ئورۇن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ بېرىلىدۇ، سىركە ۋە گۈل يېغى سۈركىلىدۇ، تۇخۇمنىڭ ئېقى چېپىلىدۇ.

زەكەر تېرىسىنىڭ يېرىلىشى

زەكەر يېرىلىشنى داۋالاش مەقئەت يېرىلىشنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش. يەنى ئالتۇن چىلاندان، تۇتىيا، خېنە، كەتىرا قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى ياكى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

زەكەر سۆگىلى ۋە قاتتىق مۇدۇرى

سۆگەل ۋە قاتتىق مۇدۇرلار زەكەر ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدا پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سوقۇلغان سىيادان، سىركە ۋە توخۇ يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، سۆگەلنى داۋالاشتىكى تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.

سۈيدۈك يولىنىڭ توسۇلۇشى

ئەگەر بۇ كېسەللىك سۈيدۈك يولىغا مۇدۇر چىققاندىن كېيىن چىققان بولسا، سۈيدۈك كۆيۈشۈپ ناھايىتى دىشۋارلىق بىلەن كېلىدۇ.

داۋالاش قان ئېلىنىدۇ. سېمىرئوت ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ تاتلىقىنى ئېلىپ، خەشخاش شەربىتىگە قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. شۇنداقلا ئىسپىغۇلنى بىنەپشە يېغىغا قوشۇپ زەكەر ياغلىنىدۇ. ئەگەر مۇدۇر ئېغىز ئالسا، شىيافى ئەبىيەزنى گۈل يېغى ۋە تۇغۇتلۇق

ئايالنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، سۈيدۈك يولغا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش ئېغىر بولسا، ئازراق ئەپيۇن قوشۇپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئەگەر بىرەر چاپلاشقاق خىلتىنىڭ سۈيدۈك يولىغا چاپلىشۇبلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سۈيدۈك ئېچىشتۇرماي ناھايىتى تەسلىك بىلەن كېلىدۇ، قويۇق بولىدۇ.

داۋالاش سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار (مەسىلەن: رۇم بەدىيان، قاپاق ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ھەلىيۇن، بەدىيان ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشىغان دورىلار) ئىشلىتىلىدۇ. بوشاشتۇرغۇچى دورىلار (مەسىلەن: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، شام ياغچى (بەرەنجاسپ)، مەرزەنجۇش، پىننە، يالپۇز قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسىغا ئازراق بابۇنە يېغى قوشۇپ، كۈمۈشتىن ئىشلەنگەن جىنسىي سۈيۇقلۇق ماڭغۇزۇش ئەسۋابى جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ). ئەگەر سۈيدۈك يولىدا سۆگەل شەكىللەنگەن بولسا، سۈيدۈك تەستە، ئەمما كۆيۈشمەي كېلىدۇ. سۈيدۈكتە بەلغىمى چۆكمىلەر بولمايدۇ.

داۋالاشتا ئەگەر سۆگەل سۈيدۈك يول ئېغىزىغا يېقىن بولسا سەبرە، قەلەي ئۇپىسى قاتارلىقلارنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش ئېغىر بولسا، سافىن تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، دوۋساق ساھەسىگە لوكۇقا قويۇلىدۇ.

زەكەرنىڭ مايماق بولۇپ قېلىشى

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئەسەبلەرنىڭ (زەكەر ئەسەبلىرى) تارتىشىپ قېلىشى ياكى زەكەر مۇسكۇلىنىڭ يالۇغلىنىشىدىن بولىدۇ (بۇ ئەھۋال ئاساسلىقى قولدا ئىشقاپ لەززەتلىنىش — جەلەق ياكى بەچچىۋازلىق بىلەن ئادەتلىنىش سەۋەبىدىن بولىدۇ).

داۋالاش كېسەللىك سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن، جىنسىي ئەزانى گۈلسەۋسەن يېغى، مەغىز گۈل، سەۋسەن، توخۇ يېغى ۋە باشقا ياغلار بىلەن ياغلاپ يۇمشىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن مۇنچىدا زەكەرنى قول بىلەن رۇسلانغانغا قەدەر رۇسلاپ قويۇلىدۇ.

يىگىرمە بىرىنچى باب قورساق مۇسكۇلى ئىچكى پەردىسى، قورساق پەردىسى ۋە ئەستەر پەردىسى كېسەللىكلىرى

بىلىش لازىمكى، قورساق مۇسكۇلى ئىچكى پەردىسىنى «مەراق»، قورساق مۇسكۇلى ئىچكى پەردىسىنىڭ ئاستىدىكى كىرگەت پەردىسىنى «سەفاق»، بۇنىڭمۇ ئاستىدىكى قىبلىن چاۋا ياغلىرى قورساق بوشلۇقى ئەزالىرىنى سىرتىدىن ئوراپ تۇرغان پەردىنى «سەرەب» دەپ ئاتايدۇ.

سىرىقئەتنىڭ تارىلىشى

بۇ كېسەللىكتە قورساق پەردىسىنىڭ يوتا تەرەپ تۆشۈكى (بۇنىڭ ئىچىدە ئۇرۇق بەز تارىمۇشلىرى قاتارلىقلار بولىدۇ) ئۇرۇق بېزى تەرەپكە تارىلىپ كېتىدۇ. مۇشۇ ئورۇندىكى قورساق پەردىسى تارىلىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە ئىچكى ئەزالارنى سىرتىدىن ئوراپ تۇرغان چاۋا ياغلىق پەردە يېكى ئۈچەي يېكى يەل ۋە ياكى سۇ ئۇرۇق بەز خالتىسىغا چۈشۈۋالىدۇ. بۇنى مۇتلەق «چۈقۇق» دەپ ئاتايدۇ. تېۋىپلار ئۇنى «ئودرە» ۋە «قىيرو» دەپمۇ ئاتايدۇ. ئەگەر چۈشۈۋالغان ماددا قويۇق بولسا «گۆش چۈقۇقى» دېيىلىدۇ. بۇ تۆۋەندە بەشكە بۆلۈپ سۆزلىنىدۇ.

1. ئۈچەي چۈقۇقى (قىيلەتۇل ئەمئا): بۇنىڭ ئالامتى ئۇرۇق بەز خالتىسىغا ئۈچەي ئاز - ئازدىن چۈشۈۋالىدۇ. تەسلىك بىلەن جايىغا قايتىدۇ. قايتقان ۋاقىتتا كورىكىراش بولىدۇ. بۇ بەزىدە ئۈچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى) نى پەيدا قىلىشمۇ مۇمكىن.

داۋالاش ئاستا - ئاستا مۇجۇپ ئۈچەي ئۆز جايىغا چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئەگەر ئاسانلىقچە قايتمىسا، يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق سۇ قۇيۇش ھەم يۇمشاتقۇچى دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزۇپ، ئاندىن ئۈچەينى جايىغا قايتۇرۇش ھەمدە يەرلىك ئورۇنغا تۆۋەندىكى زىمادنى چېپىش كېرەك.

زىماد نۇسخىسى ئەنزىروت، كۇندۇر، ئەرمۇدۇن مېۋىسى، ئەرمۇدۇن يوپۇرمىقى،

ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، مۇرمەككى، خۇنسىياۋشان، زەمچە، ھۇزوزى مەككى، ئارچا مېۋىسى، سەبرە قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، يەرلىك شوخلا كۆكىنىڭ سىقىلغان سۈيىدە يۇغۇرۇپ، رەختكە يۇقتۇرۇپ، ئۇرۇق بېزىغا چاپلاپ قويۇلىدۇ ھەمدە ئۈستىدىن داكا قويۇپ، تەكشى، مەزمۇت قىلىپ ئۈچ كۈنگە قەدەر تېڭىپ قويۇلىدۇ ھەمدە بىمارنى ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇش لازىم، ئۈچ كۈندىن كېيىن يېنىك دەرىجىدە ھەرىكەت قىلىپ بەرسە بولىدۇ. يېمەك - ئىچمەك ۋە باشقا جەھەتلەردە قانداق نەرسە زىيان قىلسا، ئۇنىڭدىن پەرھىز قىلدۇرۇش كېرەك ھەمدە سىجىل جاۋارىش كۇمۇنى ئىستېمال قىلىپ بېرىش ھەمدە مەخسۇس چۇقۇق تاسمىسىنى ئىشلىتىپ بېرىش كېرەك.

2. چاۋا ياغلىق پەردە چۇقۇقى (قىيلەتۇل سەرەب): بۇنىڭ ئالامىتىمۇ چۇقۇق ناھايىتى تەستە قايتىدۇ، كوركىراش بولمايدۇ. بۇنىڭغا ئاساسەن بۇنى ئۈچەي چۇقۇقىدىن پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ. بۇنى داۋالاشمۇ ئۈچەي چۇقۇقىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش.

3. يەل چۇقۇقى (قىيلەتۇل رىھى): بۇنىڭ ئالامىتى چۇقۇق ئاسانلا قايتىدۇ (كىرىپ كېتىدۇ)، كوركىراش ئېغىر بولىدۇ.

داۋالاش يەل تارقاتقۇچى دورىلار (مەسىلەن: جاۋارىش كۇمۇنىنى ئىستېمال قىلىش، ئېگىر، سۇزاپ، پىننە، مەرزەنجۇش، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، توغرىغۇ، جۇۋىنە قاتارلىقلارنى سوقۇپ، قۇستە يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ) ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەل پەيدا قىلغۇچى ئەشيالاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ ھەمدە ئۇرۇق بېزى دائىم تېڭىپ قويۇلىدۇ.

4. سۇ چۇقۇقى (قىيلەتۇل مائى): بۇنىڭ ئالامىتى ئۇرۇق بېزى خالتىسى قاتتىق، سۇ بىلەن توشۇپ قالغاندەك بىلىنىدۇ. قانداق قىلسىمۇ قايتقىلى ئۇنىمايدۇ.

داۋالاش قورساققا سۇ چۈشۈشنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر ئارقىلىق سۇنى سۈمۈرۈپ ئېلىش، بۇنىڭ بىلەنمۇ ياخشى بولمىسا، مەخسۇس سۇنى سۈمۈرۈپ ئېلىش ئەسۋابى ئارقىلىق سۇنى تارتىۋېتىش كېرەك. بۇ تاشقى بۆلۈم داۋالاش تېخنىكىلىرى ئىچىدە بىرقەدەر مەشھۇر بولغان تېخنىكىنىڭ بىرىدۇر.

5. گۆش چۇقۇقى (قيرولەھمى): بۇنىڭ ئالامىتى پەقەتلا ئۇرۇق بەز خالتىسىدا قاتتىقلىق، تارتىشىش سېزىمى بولىدۇ. لېكىن ئۇرۇق بېزىنىڭ ئۆزىدە بىرەر قانداق نورمالسىزلىق بولمايدۇ. بۇنىڭدىن بۇ كېسەللىك ئۇرۇق بېزىنىڭ قاتقان ئىششىقىدىن پەرقلەندۈرۈلىدۇ.

داۋالاش مەتبۇخى ئەفتىمون بىلەن كېسەللىك ماددىسى تەنقىيە قىلىنىدۇ ھەمدە ئۇرۇق بېزىنىڭ قاتقان ئىششىقىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.

قورساق پەردىسى چۇقۇقى ۋە يوتا چۇقۇقى

بەزىدە قورساق پەردىسى كىندىكنىڭ ئۈستى ياكى ئاستىدىن يېرىلىپ كېتىدۇ. قورساق مۇسكۇلى ئىچكى پەردىسى ساق قالىدۇ. قورساق پەردىسىنىڭ ئىچىدىكى نەرسىلەر قورساق پەردىسىنىڭ سىرتىغا چىقىۋالىدۇ ھەمدە قورساق مۇسكۇلى ئىچكى پەردىسىنى كۆتۈرۈۋالىدۇ، بۇنى يوتا چۇقۇقى دەپ ئاتايمىز. قورساق پەردىسى چۇقۇقى ۋە يوتا چۇقۇقى ئايالالاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش يىرتىلغان ئورۇن قېلىن داكا بىلەن مەزمۇت تېڭىلىدۇ ھەمدە قورۇغۇچى دورىلار زىماد قىلىنىدۇ. پەرھىزى ئالدىنقى چۇقۇقلارنىڭ پەرھىزى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. شۇنىمۇ بىلىۋېلىش كېرەككى، دورا بىلەن چۇقۇقنىڭ بۇ تۈرى ئۇزۇل ـ كېسىل ساقىيىپ كېتەلمەيدۇ. يوغىناپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىن باشقا بىرەر ئۇبدان چارە يوق.

ئەسكەرتىش سېرىق ئەتنىڭ تارىلىشى ۋە چۇقۇق كېسىلىدە زىخنى قىزىتىپ، ئىككى پۇتنىڭ باش بارمىقىنى داغلاشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر. شۇنداقلا قولنىڭ باش بارماق تۈۋىدە بىر تۇم تومۇر بولۇپ، بۇ كېسەللىكتە چۇقۇق بار ئورۇنىنىڭ قارشىسىدىكى باش بارماق تۈۋىدىكى تومۇرنى داغلاشمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. يەنى چۇقۇق بىمارنىڭ ئوڭ تەرىپىدە بولسا، سول تەرەپتىكى قولنىڭ باش بارمىقى تۈۋىدىكى تومۇر، ئەگەر چۇقۇق سول تەرەپتە بولسا، ئوڭ تەرەپتىكى قولنىڭ باش بارمىقى تۈۋىدىكى تومۇر داغلانسا بولىدۇ.

كىندىكنىڭ پۇلتىيىپ چىقىشى

ئەگەر كىندىكنى كېسىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى ۋە باشقا نورمالسىزلىقلار سەۋەبىدىن تۇغۇلۇشىدىنلا كىندىكى پۇلتايغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدىلا داكا ۋە باشقىلار بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئەمما كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلۇۋالسا يوقالغىلى ئۇنىمايدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك تۇغما بولمىسا، كىندىك ساھەسىدىكى قورساق پەردىسىنىڭ يېرىلىشى ياكى قورساقتا سۇ چۈشۈشتە كۆرۈلگەنگە ئوخشاش بەلغىمى ھۆللۈكنىڭ يىغىلىۋېلىشىدىن ياكى قۇرۇق ئىستىسقا (قورساقتا يەل يىغىلىۋېلىش)غا ئوخشاش يەرلىك ئورۇندا يەلنىڭ يىغىلىۋېلىشىدىن ۋە ياكى كىندىك تېرىسىنىڭ ئاستىدا ئارتۇق گۆش (ئۆسمە گۆش) پەيدا بولغاندىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. كىندىك تېرىسىنىڭ ئاستىدىكى بىرەر تومۇرنىڭ يېرىلىشى سەۋەبىدىن قان يىغىلىپ قېلىشتىنمۇ كىندىك پۇلتىيىپ قالىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر چۇقۇق سەۋەبىدىن كىندىك پۇلتىيىپ قالغان بولسا، باسقاندا ئىچىگە ئاۋازسىز ياكى ئاۋازلىق بېسىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك بەلغىمى ھۆللۈك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، يەرلىك ئورۇندا ئېغىرلىق سېزىمى بولىدۇ. ئەگەر يەلدىن بولغان بولسا، سىلىغاندا يۇمشاق بىلىنىدۇ. ئەگەر يەل قوزغىغۇچى غىزالار ئىستېمال قىلىنسا، كىندىكنىڭ پۇلتىيىپ چىقىشى ئېغىرلىشىدۇ. ئەمما يەل تارقاتقۇچى دورىلار ئىستېمال قىلىنسا ياخشىلىنىدۇ. ئەگەر كىندىكنىڭ ئاستىدا ئارتۇق گۆش ئۆسۈپ قالغاندىن بولغان بولسا، كىندىكتىكى پۇلتايما ناھايىتى قاتتىق بولۇپ، بىر خىل تۇرىدۇ. قان يىغىلىۋالغان بولسا، كىندىك پۇلتايمىسىنىڭ رەڭگى بىنەپشە رەڭ ياكى قارا بولىدۇ.

داۋالاش چۇقۇق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، چۇقۇققا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. بۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى. بەلغىمى ھۆللۈك ياكى يەلدىن بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا قورساققا سۇ چۈشۈش، قۇرۇق ئىستىسقا (قورساققا يەل يىغىلىپ ناغرىدەك بولۇپ قېلىش) نى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. كىندىك ئاستىدا ئۆسمە گۆش شەكىللەنگەندىن بولغان بولسا، ئۇنى كېسىشكە بولمايدۇ، بۇ داۋاسىزدۇر. چۈنكى بۇنى كەسكەندە ھاياتقا خەۋپ يېتىپ قېلىش ئەندىشىسى تۇغۇلىدۇ. قان يىغىلىش سەۋەبىدىن كىندىك پۇلتىيىپ قالغان بولسا، ئۈستىگە زۇلۇك قۇرتى چېپىش، قۇرۇپ قالغان تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئەتكۈچى دورىلار (بۇرۇن قاناشنى داۋالاشتا سۆزلىنىپ ئۆتۈلدى) يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بېرىلسە، كىندىك قايتا پۇلتىيىپ چىقىۋالمايدۇ.

يېگىرمە ئىككىنچى باب ئاياللارغا خاس كېسەللىكلەر

تۇغماسلىق

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى، ئەگەر بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولسا، بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى مەيلى ماددىسىز ياكى ماددىلىق ئىسسىق - سوغۇق، ھۆل - قۇرۇقتىن بولسۇن، ئۇنى داۋالاشتا سەۋەبىگە قارىتا مۇئاپىق داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. بالىياتقۇ ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامتى ئەگەر بۇ بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، تەڭشەش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. بالىياتقۇ ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامتى: ھەيز قېنى ئىسسىق، قويۇق ۋە قويۇلىدۇ. سوغۇقلىقنىڭ ئالامتى: ھەيز قېنى ئۇزۇن - ئۇزۇندا كۆيۈشتۇرمەي كېلىدۇ ۋە سۇيۇق بولىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامتى، پەرجى قۇرۇق بولىدۇ. ھەيز ئاز كېلىدۇ. ھۆللۈكنىڭ ئالامتى: ئاق خۇن كېلىشتۇر ئەگەر مۇشۇنداق ئايال ھاملىدار بولسا بالا ئۇچ ئايدىن ئارتۇق تۇرمايدۇ. بۇ ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش بولسا ئاققۇچى ھۆللۈكنىڭ رەڭگى ئارقىلىق قايسى خىلىتتىن بولغانلىقى ئېنىقلىنىدۇ. ئەگەر زىيادە سېمىزلىك تۇغماسلىققا سەۋەب بولسا ئىلاجى ئورۇقلىتىشتۇر. ئەگەر زىيادە ئورۇقلۇق تۇغماسلىققا سەۋەب بولسا ئىلاجى سەمرىتىشتۇر. ئەگەر ھەيز تۇرۇلۇش سەۋەب بولغان بولسا ئىلاجى ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇشتۇر. ئەگەر بالىياتقۇ ئىششىقى، بالىياتقۇ بوۋاسىرى، بالىياتقۇ زەخمىسى، بالىياتقۇ قېتىشىش ئەھۋالى بولسا، بۇنىڭ ئىلاجى سەۋەب قارىتا بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەربىرى ئۆز ئورنىدا سۆزلەندى.

ئەگەر بالىياتقۇدا پەيدا بولغان قويۇق يەللەر تۇغماسلىققا سەۋەب بولغان بولسا ئالامتى: كىندىك ئاستىدا كۆپۈش بولىدۇ. ۋە جىما قىلغاندا پەرجىدىن ئاۋازلىق يەل چىقىدۇ.

داۋالاش يەلنى تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كىندىك ئاستىغا ئوتلۇق ھجامەت قويۇش، ئابدەمىلىك يېغىدىن 10 گرامنى ھەر كۈنى مائۇل ئۇسۇلغا قوشۇپ ئىچۈرۈش ھەمدە ئۇچارقاناتلارنىڭ گۆشىنى يېگۈزۈش. ئەگەر بالىياتقۇ ئېغىزىدا مەلۇم يېقىمسىزلىق، قاتقان ئىششىق ياكى رەتەق (ئايال كىشى جىنسىي يولىنىڭ سۆگەل قاتارلىقلار سەۋەبىدىن جىما قىلغىلى

بولمىغۇدەك توسۇلۇشى) تۇغما پۇتەي بولۇش سەۋەبىدىن جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغىلى بولماسلىق ياكى جىنسىي يولدا سۆگەل ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئۆسمىلەر پەيدا بولغان سەۋەبتىن بالياتقۇ بوينى ئېتىلىپ قېلىپ تۇغماسلىق كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش لازىم. بۇلار تۆۋەندە تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ. تۇغماسلىقنىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ، بۇنى «بالياتقۇ توسۇلۇپ قېلىش» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بالياتقۇ ئېغىزى فەرجى ئۇدۇلىدىن قىڭغىر كەتكەن بولسا بۇ سەۋەبتىن مەنىي بالياتقۇغا چۈشەلمەي قالىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئاغرىش بولىدۇ. بۇنى داۋالاش تەدبىرلىرى «بالياتقۇنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىشى»دا بايان قىلىنىدۇ. ئەگەر تاشقى سەۋەبلەر، مەسىلەن: جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن ئايال كىشىنىڭ تېزدىن ئورنىدىن تۇرۇپ كېتىشى، قاتتىق ھەرىكەت قىلىشى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئىشلار تۇپەيلىدىن مەنىنىڭ بالياتقۇغا ئورۇنلىشالماسلىقى سەۋەبىدىن تۇغماسلىق كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك.

پايدىلىنىش بەزىدە تۇغماسلىق ئەر تەرەپتىنمۇ بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا مەنىي مىزاجىدىكى بۇزۇلۇشنى ئېنىقلاپ ھەمدە مەنىي ئىشلىگۈچى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى تەكشۈرۈپ كۆرۈپ، ئەرگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. بەزىدە قىسمەن دەرەخلەر پەقەت مېۋە بەرمىگەنگە ئوخشاش ئەر ياكى ئايال تۇغما ھالدا ئەۋلاد قالدۇرۇش قابىلىيىتىدىن مەھرۇم قالغان بولىدۇ. مانا بۇ ھەقىقىي تۇغماسلىق كېسىلىدۇر. بۇنىڭ داۋاسى يوق.

دېمەك، ھەقىقىي تۇغماسلىق ئەر تەرەپتىنمۇ ياكى ئايال تەرەپتىنمۇ بۇنى تەكشۈرۈش ئۇسۇلى مۇنداق: ئەر ۋە ئايالنىڭ مەنىي سۈيۇقلۇقىنى ئايرىم - ئايرىم ئېلىپ سۇغا تاشلىساق، قايسىسىنىڭ مەنىي سۈيۇقلۇقى سۇدا لەيلىۋېلىپ چۆكمىسە، تۇغماسلىق شۇ تەرەپتە دەپ ھۆكۈم قىلىشقا بولىدۇ.

بۇ دورا تۇغماسلىق كېسىلى ئۈچۈن كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئىگە. ئېكەكلەنگەن پىل چىشىدىن 4.5 گرامنى ئىستېمال قىلغاي. بۇنىڭدىن باشقا پىلنىڭ سۈيدۇكىنى جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندە ياكى ئۇنىڭدىن ئىلگىرى ئىچىش، ئۇنىڭدىن باشقا ئوغۇز سۈت، جۈملىدىن توشقان بۆجىنىنىڭ ئوغۇز سۈتىنى ھەيزدىن تازىلىنىپلا جىنسىي يولغا كىرگۈزۈش ئارقىلىق ئۇزاق ئۆتمەي جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ ھاملىدار بولۇشتا بەلگىلىك رولى بار.

كۆپ بويىدىن ئاجراپ كېتىش

بۇ كېسەللىك تاشقى سەۋەبلەر (مەسىلەن: ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، يىقىلىش قاتارلىقلار)، روھىي ئامىللار (مەسىلەن: دەرد - ئەلەم، قايغۇ - ھەسرەت، كۆپ ئاچچىقلىنىش قاتارلىقلار)، جىسمانىي سەۋەبلەر (مەسىلەن: بەدەننىڭ بەك ئوروق، ئاجىز بولۇشى، مىزاج بۇزۇلۇش)

تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. مەسىلەن: ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان بولسا، بالىياتقۇ بوينىنى بوشاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ بالىياتقۇدىن سۈيۇقلۇقنىڭ كۆپ كېلىشى، قاپاق ئىششىش، شۆلگەينىڭ كۆپ بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بالەنگو شەربىتى، مائۇلئۇسۇل شەربىتى، بۇزۇرى شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ ياكى زورەمبات (ئەكەك جويۇز)، دۇرنەچ ئەقرەبى ھەربىرى ئىككى گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت كەھرىۋا، ئۇد ھىندى ھەربىرى 10 گرام، ئۆشنە، سۇمبۇل ھىندى ھەربىرى 4.5 گرامدىن سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇچ ھەسسە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، 10 گرامدىن ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇ قويۇق يەلنىڭ يىغىلىپ قالغانلىقىدىن كۆپ بويىدىن ئاجراش كېلىپ چىققان بولسا، دوۋساق ساھەسى كۆپۈش، قورساق كورکىراش ۋە ئاشقازان كۆپۈش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا، بەدىيان، رۇم بەلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە ساپ ھەسەل قوشۇپ، تاتلىق قىلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدەننىڭ ئارتۇقچە ئورۇقلاپ كېتىشى كۆپ بويىدىن ئاجراشقا سەۋەب بولغان بولسا، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە دورىلاردىن مەجۇنى لوبوبى كەبىر، لوبوبى سەغىر، جاۋارىش زەرئۇنى قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر باشقا ئامىللار بۇنىڭغا سەۋەب بولغان بولسا، سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك. بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنىڭ تەپسىلاتىنى تۇغماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەردىن كۆرسە بولىدۇ. چۈنكى بۇ ئىككى كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر ئاساسەن ئوخشاش. لېكىن بەزى ۋاقىتلاردا كۆپ بويىدىن ئاجراش ئايال كىشىنىڭ ئاجىزلىقى، ئەر ياكى ئايالنىڭ سۆزنەك كېسىلى بىلەن ئاغرىشى ياكى سفلىس كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئايال كىشىنىڭ بەدىنىدىكى ئاجىزلىقنى داۋالاش، ئەگەر سۆزنەك ياكى سفلىس بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولغان بولسا، شۇ كېسەلگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

قېيىن تۇغۇت

بۇ كېسەللىكنى داۋالاش قېيىن تۇغۇت كەلتۈرۈپ چىقارغان، تەقەززا كۆرۈلگەن ھادىسىگە بىنائەن مۇناسىپ ھالدا ئېلىپ بېرىلىشى كېرەك. ئەمما ھامىلدار ئاياللارنى، جۈملىدىن تۇغۇتى قېيىن ئاياللارنى، ياخشىسى كۆڭلى تارتسا، سىكىدۈرۈپ بولالسا سۈتىنى (كالا سۈتى) كۆپەرتىپ بېرىش، تۇغۇت ئىپادىلىرى كۆرۈلۈشكە باشلىسا، سۈيى ئىسسىق مۇنچىغا ئېلىپ كىرىپ، بەدىنىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش ياكى ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، مۇناسىپ

ياغلار (بادام يېغى، بىلسان يېغى) بىلەن بەدىنىنى ياغلاش ھەمدە ماگنىتوزوپ بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن تەجرىبىلىك تۇغۇت ئانىسىنىڭ تۇغدۇرۇشىغا تاپشۇرۇش كېرەك. تۇغۇشتىن ئىلگىرى كىچىك تەرەتنى ئادا قىلىش، سوغۇق سۇ ئىچىش ۋە باشقا سوغۇق، چۈچۈمەل تەمىلىك ئەشيالاردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. بىرقانچە كۈن پەقەت شورپا، مايلىق ۋە يۇمشاق غىزالار بىلەنلا تۇرۇشى، ئەگەر تولغاق تۇتسا بەرداشلىق بېرىپ، تىنماي تۇرۇۋېلىپ، ئاۋازنى چىقارماي ئىنجىقلاپ، داس بوشلۇقىنىڭ بېسىمىنى ئاشۇرۇشى كېرەك. تۇغۇت ئانا يارىدەمچىسى بادام يېغى، زىغىر يېغى، زىغىر ئۇرۇقى لوئابى قاتارلىقلارنى ئىلمان ھالدا بالىياتقۇ بوينىغا كۆپرەك سۈركىشى ھەمدە جىنسىي يولغا تېمىتىپ بېرىشى كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا بالا ئاسان، ساغلام تۇغۇلىدۇ. بۇ دورىلار قېيىن تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

1. تۇغۇت ۋاقتىدا بىر پارچە ماگنىت تېشىنى ھامىلدار ئايالنىڭ سول تەرىپىگە قويۇپ قويۇش؛

2. بىخ مارجانىنى ئوڭ بىلەككە تېڭىش؛

3. مۇۋاپىق مىقداردىكى دارچىننى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئەگەر ھېچ بىلەن قۇندۇز قەھرى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلسە، ئۇنۇمى ناھايىتى تېز بولىدۇ. لېكىن چوقۇم بىمارىدا قىزىتما بولماسلىقى؛

4. خىيارشەنبەر پوستىدىن 18 گىرامنى سوقۇپ، قاينىتىپ، بىنەپشە شەربىتى ياكى نوقۇتنىڭ سۈيىگە قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا بالا ۋە بالا ھەمراھىنى دەرھال چۈشۈرىدۇ. ھامىلدار ئايالغا خۇش پۇراق نەرسىلەرنى كۆپ پۇراتماسلىق لازىم. جۈملىدىن ھامىلدار ئايال تۇغۇت ۋاقتىدا خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى قەتئىي پۇرىماسلىقى لازىم.

بالا ھەمراھى ۋە ئۆلۈك ھامىلنىڭ بالىياتقۇدا قېپقېلىشى

ئۆلۈك ھامىلە يەنى بالىنىڭ قورساقتا ئۆلۈپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتى: تۆرەلمىنىڭ ھەركىتى توختاپ قالىدۇ. ھامىلدار ئايالنىڭ قول - پۇتى سوۋۇپ كېتىدۇ. كەينى - كەينىدىن نەپەس ئالغىلى تۇرىدۇ.

داۋالاش ئۆلۈك ھامىلنى دەرھال چۈشۈرۈش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن، مىشكى تارىمىشكى، پىرسىياۋشان، ئارچا مېۋىسى (ئۇبھەل) ھەربىرى 10.5 گرام، كۆك ماش، پىننە ھەربىرى يەتتە گرام. ھەممە دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، 42 گرام ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. كۈندۈش، سىيادان ۋە باشقىلارنى پۈرىتىپ چۈشكۈرۈك كەلتۈرۈش، چۈشكۈرۈك كەلگىلى تۇرغاندا ئېغىز - بۇرۇنىنى تۇتۇۋېلىپ، كۈچنى تۆۋەنكى

تەرەپكە مەركەزلەشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. بۇنىڭ ئۆلۈك بالىنى سىرتقا چىقىرىشتا بەلگىلىك رولى بار. ئەگەر يىلانىنىڭ پوستى ياكى كەپتەرنىڭ مايىقىنى ئايرىم - ئايرىم ياكى قوشۇپ كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ ئىسىنى بالىياتقۇغا يەتكۈزسە، ئۆلۈك هامىلە ۋە بالا هەمراهى ناهايىتى تېز چىقىدۇ. ئەگەر بىرەر تەدبىر بىلەن چىقمىسا، هامىلىنى پارچىلاپ ئېلىش كېرەك. هامىلىنى پارچىلاپ ئېلىشنى تۇغۇت ئانىلىرى ئوبدان بىلىدۇ.

بالا هەمراهى هامىلدارلىق مەزگىلىدە بالىياتقۇغا چاپلىشىپ تۇرىدۇ. بالىياتقۇدىن ئوزۇقلۇق ماددىلار ئۇنىڭغا كېلىپ، ئاندىن كېيىن بالغا يەتكۈزۈلىدۇ. (تەرجىمە قىلغۇچىدىن).

نىپاس خۇنى تۇتۇلۇش

نىپاس خۇنى تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇدىن هەيز قېنىغا ئوخشاش بىرقانچە كۈنگىچە كېلىپ تۇرىدىغان قان بولۇپ، ئۇنىڭ ئاخىرقى چېكى 40 كۈن بولىدۇ.

بۇنى داۋالاشتا هەيز تۇتۇلۇشنى داۋالاشقا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ (جۈملىدىن بۇ دورىنىڭ نىپاس خۇنىنى هەيدەشتە تەسىرى كۈرۈنەرلىك. كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، پىرسىياۋشان، مشكى تارىمشكى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، ناۋات قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ).

بىلۇبلىش زۆرۈر بولغان ئىشلار:

1. بۇ دورىلار قىسمەن ئاياللاردىكى تۇغۇتتىن كېيىنكى بالىياتقۇ ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. زىغىر ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، ئىلمان هالدا جىنسىي يول كىلىزمىسى ئارقىلىق بالىياتقۇغا يەتكۈزۈش؛

2. ئېشەكنىڭ ئىلمان سۈتى بىلەن ئىستىنجا (جىنسىي ئەزانى مەقئەت بىلەن قوشۇپ يۇيۇش) قىلىش؛

3. تۆگە ۋە ئېشەكنىڭ قۇيرۇقىنىڭ مويىنى كۆيدۈرۈپ، ئىسرىقىنى بالىياتقۇغا يەتكۈزۈش؛

4. يالپۇزنىڭ سقىلغان سۈيىنى ئىچكۈزۈش؛

5. هەمشىباهار قاينىتىلمىسىنى ئىچكۈزۈش هەمدە جىنسىي يول كىلىزمىسى ئارقىلىق بالىياتقۇغا يەتكۈزۈش؛

6. ئەگەر بۇ دورا بىلەن كەلمىسە، خەشخاش پوستىنى سۇغا چىلاپ قويۇپ، سۈزۈپ، ئاز - ئازدىن ئىچكۈزۈپ بېرىش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

پايدىلىنىش بەزىدە هامىلىنى چۈشۈرۈۋېتىشكە توغرا كېلىپ قالىدۇ، ئەمما قاتتىق

زۆرۈرىيەت بولمسا، هاملىنى چۈشۈرمەسلىك لازىم. شەخسەن هاملىنىڭ تىرىكلىكىنى ئېنىقلاپ، بىلىنگەندىن كېيىن، بالىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن قەغەزدىن شامچە ياساپ، بالىياتقۇ بوينىغا قويۇپ قويۇلىدۇ. ئەگەر ئۇنى شەربىين دەرىخىنىڭ مېيى، شەھەمەنزەل سۈيى، شەھەمەنزەل قاينىتىلمىسىغا چىلاپ ھەمدە كالىنىڭ ئۆت سۈيۈقلۇقىغا يۇقتۇرۇپ ئىشلەتسە، تەسىرى تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ.

7. ھىنگ 2.25 گرام، قۇرۇق سۇزاپ 10.5 گرام، مۇرمەككى 3.5 گرام. ھەممە دورىلارنى تاسقاپ، ئارچا مېۋىسىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىشكە بېرىلسە بولىدۇ. يۇقىرىقىسى بىر قېتىم ئىستېمال قىلىدىغان مىقدار بولۇپ، غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ.

8. تەرياقى ئەرەبچە (كىتابىنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) بالا چۈشۈرۈش ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر. بۇلاردىن باشقا بالا ھەمراھى ۋە ئۆلۈك ھاملىنى چىقارغۇچى دورىلار بالا چۈشۈرۈش ئۈچۈنمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بالا چۈشۈرگەندە ئالدى بىلەن ئىسسىق مۇنچىغا كىرىش، قورساق ساھەسىنى بىدانجىر يېغى بىلەن ياغلاش، مايلىق شورپا ئىچىش كېرەك. ئاندىن كېيىن بالا چۈشۈرگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. بالا چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن بالىياتقۇغا مۇقەل بىلەن قىزىل قىچىنىڭ ئىسىنى يەتكۈزۈپ، بالىياتقۇدىكى قانىنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئۈيۇپ قېلىشتىن توسۇش كېرەك.

پايدىلىنىش ئەگەر ئايال كىشىنى هاملىدار بولمىسۇن دېسە، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن دەرھال قويۇپ، 7 ~ 8 قېتىم سەكرەش ھەمدە ھېسسىيات يۇقىرى پەللىگە چىقىپ يانغاندىن كېيىن (مەنىي يۇرگەندىن كېيىن) چۈشكۈرۈش، زەكەر ئۇچىنى كۈنجۈت يېغىدا ياغلاپ جىما قىلىش ئۇرۇقىنى تۆرەلمە ھاسىل قىلىشتىن چەكلەيدۇ. جىمادىن كېيىن قارىمۇچىنى رەختكە يۇقتۇرۇپ، جىنسىي يولغا كىرگۈزۈش هاملىدار بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. چاشقان مايىقىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ رەختكە يۇقتۇرۇپ، جىنسىي يولغا كىرگۈزۈش، هاملىدار بولۇشتىن چەكلەيدۇ. ئەگەر پىلنىڭ تېزىكىنى قۇرۇتۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ، ئايال كىشىگە ئىستېمال قىلدۇرسا، بۇنداق ئايال ئۆمۈر بويى هاملىدار بولمايدۇ.

يالغان هاملىدارلىق

بۇ هاملىدارلىقنا ئوخشىشپ كېتىدىغان بىر خىل كېسەللىك، ئەمما بۇ ھەقىقىي هاملىدارلىقتىن پەرقلىنىدۇ. يەنى تۇغۇت ۋاقتىدا قانچە كۈچسىمۇ بالا تۇغۇلمايدۇ ھەمدە ھەقىقىي هاملىدارلىقنا ئوخشاش ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ. شۇڭا يالغان هاملىدارلىق بىلەن

قورساقتا سۇ چۈشۈشنى بىر ماھىر تېۋىپ پەرقلەندۈرەلەيدۇ. قىسقىسى، يالغان ھاملىدارلىقتا قورساقتا قاتتىقلىق بولىدۇ، بۇ يالغان ھاملىدارلىقنى ئوخشىتىپ كېتىدىغان باشقا كېسەللىكلەردىن پەرقلەندۈرۈپ تۇرىدۇ. يالغان ھاملىدارلىقنىڭ سەۋەبى ئەگەر بالىياتقۇنىڭ قاتتىق ئىششىقى بولسا، ئۇنى داۋالاشنى تۆۋەندە سۆزلەيمىز. ئەگەر خىلتىلارنىڭ قۇيۇلۇشى ياكى يەلنىڭ تۇغۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇ تۇغماسلىق دېگەن مەزمۇندا سۆزلىنىپ ئۆتتى. ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى بىرەر يېتەرسىز ھالەت، يەنى بالىياتقۇنىڭ تۇخۇمنى تۇتۇپ تۇرۇۋېلىپ، ئەرنىڭ ئۇرۇقى بىلەن ئۇچراشتۇرۇپ، ئۇرۇقلانغان تۇخۇمنى ھاسىل قىلىش سالاھىيىتى يېتەرسىز بولسا، ئۇنى داۋالاشتا بالا چۈشۈرۈشتە ئىشلىتىلگەن دورا ئارقىلىق تۇخۇمنى بالىياتقۇغا چۈشۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

ھەيز كۆپ كېلىش

ھەيز قېنى بەلگىلىك ھەيز كۈنلىرىدىن باشقا ۋاقىتلاردا كەلسە ھەيز كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە سەۋەبى بار:

1. ھەيز كېسىلى بىلەن ئاغرىش ئەگەر قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، بەدەندە قان تولۇپ قېلىشقا ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

داۋالاش قان ئېلىش ئارقىلىق قانىنىڭ بىرلىك مىقدارى كېمەيتىلىدۇ. ئىككى ئەمچەكنى تېڭىپ، ئاستىغا ئوتلۇق لوڭقا قويۇش ئارقىلىق قان باشقا تەرەپكە مايىللاشتۇرۇلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن ھەيزنى توختىتىش ئۈچۈن قۇرسى كەھرىۋا بېرىلىدۇ. شىيافى مۇمسىك (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ئىشلىتىلىدۇ.

2. قان خىلتىنىڭ سۇيۇق، قىزىق ھارارەتلىك بولۇشى ھەيز كۆپ كېلىشكە سەۋەب بولغان بولسا، دەدەندە سەپرا خىلتى غالىبلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

داۋالاش سەپرا خىلتىنىڭ مۇنىزىج، مۇسھىللىرىنى بېرىپ ئۇنى تازىلاش، قانىنى قويۇلدۇرۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ (مەسىلەن: مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررىلەر بىلەن). بۇنىڭدىن باشقا، قان خىلتىدىن بولغان تۇرىدە سۆزلەنگەن قۇرسى كەھرىۋا ۋە شىيافى مۇمسكلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ. سەندەلنى سۇرۇپ، دوۋساق ساھەسگە چېپىشمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

3. قان تەركىبىدىكى سۇ مىقدارىنىڭ ئارتىپ كېتىشى ھەيزنىڭ كۆپلۈكىگە سەۋەب بولغان بولسا، بەدەندە بەلغەم خىلتى غالىبلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلىدۇ. ھەيز قېنى سۇيۇق، ئاق كېلىدۇ.

داۋالاش بەدەندىكى ئارتۇق سۇنى (ئايارەج دورىلار) سۈرۈپ چىقىرىش، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

4. ئەگەر سەۋدا خىلىتىنىڭ كۆپلۈكى ۋە ئۆتكۈرلۈكى ھەيز كۆپ كېلىشكە سەۋەب بولغان بولسا، ھەيز قېنى قارامتۇل كۆك ياكى كۆكۈچ بولۇشى ئۇنىڭ روشەن ئالامىتىدۇر.

داۋالاش قان ئېلىش ۋە سۈرگە بېرىش ئارقىلىق سەۋدا خىلىتىنى بەدەندىن تازىلاش كېرەك.

5. ئەگەر بالىياتقۇ بوۋاسىرى ياكى بالىياتقۇ يارىسى بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولغان بولسا، شۇ كېسەللىكلەرگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

6. قېيىن تۇغۇت سەۋەبىدىن بالىياتقۇنىڭ تومۇرلىرى يېرىلىپ كەتكەن سەۋەبتىن ھەيز قېنى كۆپ كەلگەن بولسا، ئۇنى داۋالاشتا بالىياتقۇ يارىسى، بالىياتقۇ شىللىق پەردىلىرىنىڭ يېرىلىشىنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. بۇ تۆۋەندە سۆزلىنىدۇ.

7. ئەگەر قىزلىق پەردىسىنىڭ يىرتىلىشى ھەيز كۆپ كېلىشكە سەۋەب بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا قورۇغۇچى دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ھەمدە قورۇغۇچى (قابىز) دورىلارنىڭ قاينىتىلغان پىسەپىلرىنى رەختكە ئوراپ، جىنسىي يولغا سېلىپ قويۇلىدۇ. پادزەھرى (زەھەر قايتۇرغۇچى دورا)نى ئېزىپ، قېتىق سۈزمىسى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش ھەمدە بالىياتقۇ يېرىلىشتا سۆزلەنگەن مەلھەملەرنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركەش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

بالىياتقۇ يارىسى

ئالامىتى ھەر ۋاقىت ئاغرىش بولىدۇ، ساپ يىرىڭ ياكى قان ئارىلاش يىرىڭ چىقىدۇ، يىرىڭلىق يارا شەكىللەنگەندە خاس يىرىڭ چىقىدۇ.

داۋالاش ئەگەر يارا يىرىڭ يىغمىغان بولسا، قان ئېلىشنى مەنئى قىلىدىغان بىرەر ئەھۋال بولمىسا قان ئېلىنىدۇ. غىزاسىنى تەڭشەش (يەنى سۈيۇق، سىڭىشلىك غىزالارنى بېرىش) ھەمدە قۇرسى كەھرىۋانى ئىستېمال قىلىش، قان توختاتقۇچى كلىزمىلار، پەرزىجىلەر ئىشلىتىلسە بولىدۇ. لېكىن ئەگەر يارا يىرىڭ يىغقان بولسا ياكى بالىياتقۇدىكى يالۇغ پىشىپ ئېغىز ئاچقان بولسا، ئۇ يارا دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا گۈل يېغى ۋە بىنەپشە يېغىنى شېكەر سۈيىگە قوشۇپ، بالىياتقۇدىكى يارا تازىلانغانغا قەدەر بىرنەچچە قېتىم كلىزما قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن مەلھەمى باسلىقۇننى گۈل يېغىغا قوشۇپ، يارا ياخشىلانغانغا قەدەر چېپىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر يارا بالىياتقۇ بويندا بولسا، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن پەرزىجە قىلىش بىلەن ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

كىلىزما قىلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. پەقەت ھەسەل ياكى ھەسەل بىلەن سۇتنى قايىنتىپ، ئۇنىڭغا يۇڭ ياكى پاختىنى مىلەپ، بالىياتقۇ بوينىغا قويۇپ قويۇلسا، بالىياتقۇنى تازىلاشتا تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ئاغرىش ئۆتكۈر بولغان ۋاقىتتا، ئەپيۇن بىلەن زەپەرنى تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ سۇتىدە ئېرىتىپ، بالىياتقۇغا يەتكۈزۈلسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

بالىياتقۇنىڭ يېرىلىشى

ئالامىتى جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا ئاغرىش كۈچىيىپ قالىدۇ ھەمدە زەكەرگە قان يۇقۇپ چىقىدۇ. بولۇپمۇ يېرىلىش بالىياتقۇ بوينىدا بولغاندا بۇ ئالامەت تىپىكرەك بولىدۇ.

داۋالاش مەقئەت يېرىلىشتا بايان قىلىنغان مەلھەملەر ئىشلىتىلسە بولىدۇ. مەلھەمنى باسلىقۇن ياكى ئۆردەك يېغى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاپ بېرىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

پايدىلىنىش بەزىدە ھامىلدار بولۇش ياكى قىزلىق پەردىسىنىڭ يىرتىلىشى سەۋەبىدىن مەقئەت بىلەن جىنسىي يول ئارىلىقىدىكى پەردە يىرتىلىپ كېتىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا كالا پاچىقىنىڭ يىلكىنى ئاق موم ۋە ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى بىلەن مەلھەم ياساپ ئىشلىتىلىدۇ. ھەرگىز جاراھەت يۇزىگە كۆپ مىقداردا سېپىپ، داكا بىلەن تېڭىپ قويماسلىق لازىم، بولمسا يېرىلغان ئورۇنغا داكا چاپلىشىۋالىدۇ. قانداق نەرسە زەھەر قىلسا، شۇ نەرسىدىن پەرھىز قىلىش لازىم. ئەگەر يېرىلغان ئورۇن چوڭقۇرلاپ ماڭغان بولسا، ئوپېراتسىيە قىلىپ ئاققۇزۇش نەيچىسى قويۇپ تۇرۇپ داۋالاش كېرەك.

بالىياتقۇ قىچىشىش

بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامىتى: جىنسىي مۇناسىۋەتنى قانچە كۆپ ئۆتكۈزگەن بىلەنمۇ ئايال تەرەپ قانائەت ھاسىل قىلمايدۇ.

داۋالاش كېسەللىك پەيدا قىلغان سەۋەبنى ئېنىقلاپ، قان ئېلىش ياكى مۇسھىل بېرىش تەدبىرلىرىنى قوللانغاندىن كېيىن سەندەل، مامشا، تېكە ساقىلى ئۇسارىسى (ئۇسارەئى لھيەتۇتتىس)، كۆك يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، كاھۇ ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن مەلھەم تەييارلاپ، بالىياتقۇ بوينىغا قويۇش ياكى بالىياتقۇ بوينىنى گۈل يېغى بىلەن ياغلاش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ ياكى بولمسا تەنقىيدىن كېيىن، پىننە، ئانارنىڭ پوستى، ئاقلانغان يېسىمۇق قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تاسقاپ، مۇسەللەس ياكى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، يۇڭنى يۇقتۇرۇپ، بالىياتقۇغا سېلىپ قويۇلىدۇ. گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن بالىياتقۇ بوينى، جىنسىي يول

ياغلىنىدۇ ھەمدە جىنسىي ئەزا قىچىشىنى داۋالاشتىكى تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.

بالىياتقۇ بوۋاسىرى

مەقئەتتە بوۋاسىر پەيدا بولغىنىغا ئوخشاش بالىياتقۇدىمۇ بوۋاسىر پەيدا بولۇپ قالىدۇ. داۋالاشتىمۇ مەقئەت بوۋاسىرىنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

بالىياتقۇ مۇدۇرى

بالىياتقۇدىكى مۇدۇرلار سىلىغاندا قولغا بىلىنىدۇ. بۇنىڭ داۋالاشتا قان ئېلىش، سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ ھەمدە بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، شۇمشا قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، بىمار دورا قاينىتىلمىسدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

بالىياتقۇ سۆگىلى

بۇمۇ بالىياتقۇغا قول سېلىپ سىلىغاندا مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش قان ئېلىنىدۇ. سەۋدا خىلىتىنىڭ سۇرگۈسى بېرىلىدۇ ھەمدە بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، شۇمشا، زىغىر ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئابزەن قىلىنىدۇ ھەمدە كىچىك تەرەتتىن كېيىن مەزكۇر دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ.

بالىياتقۇ ئاقمىسى

بالىياتقۇ ئاقمىسى سوزۇلما يارا بولۇپ، ئۇنى داۋالاش بالىياتقۇ يارىسىدا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى.

ئاق خۇن كېلىش

داۋالاش مىزاجنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقىغا رىئايە قىلغان ئاساستا قان ئېلىنىدۇ ياكى مۇسھىل بېرىش، قۇستۇرۇش ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار، مەسىلەن: قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى تاباشىر قابىز قاتارلىق دورىلار

بېرىلىدۇ ھەمدە باشقا مۇناسىپ تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

ئايالىلاردىكى مەنپي ئېقىش كېسىلى

ئايالىلاردىكى ئاق خۇن بىلەن مەنپي كېلىش ئوتتۇرىسىدىكى پەرق بالىياتقۇدىن كەلگەن ئاق خۇن سىيسق پۇراقلىق بولىدۇ. ئايالىلاردىكى مەنپي بولسا، مەنپي بالىياتقۇدىن كەلگەن ئاق خۇنغا نىسبەتەن زىيادە ئاق، قويۇق بولىدۇ. بۇنى داۋالاش ئەرلەردىكى مەنپي ئېقىشنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

ھەيز توتۇلۇش

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئەگەر قانىنىڭ كەملىكىدىن بولسا، بەدەن ئورۇق بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا قان ئازلىقتا كۆرۈلىدىغان باشقا ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

داۋالاش بەدەننى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ، قان كۆپەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر سوغۇقلۇق يەتكەن ياكى قويۇق خىلتلارنىڭ ئارىلىشىشىدىن قانىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشى ھەيز توتۇلۇپ قېلىشقا سەۋەب بولغان بولسا، ھەيز توتۇلۇشتىن ئىلگىرى بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى سەۋەبلەر ھازىرلانغان بولىدۇ ھەمدە بەدەندە سوغۇقلۇق ئارتىپ كەتكەنلىكىگە ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

داۋالاش قويۇق خىلتلارنى تەنقىيە قىلىش، لەتىفلەشتۈرگۈچى دورىلار (مەسىلەن: بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى قاتارلىقلار) ئىچكۈزۈلىدۇ. سۇمبۇل، مەستىكى، قىزىلگۈل، سىيادان قاتارلىق دورىلار كۆيدۈرۈلۈپ بالىياتقۇ ئىسرىقلىنىدۇ. ئەگەر قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنىڭ ئېتىلىپ قېلىشى سەۋەبىدىن ھەيز توتۇلۇپ قالغان بولسا، بۇنىڭغا ئىسسىقلىقمۇ، سوغۇقلۇقمۇ ياكى قۇرۇقلۇق سەۋەب بولغانمۇ ئېنىقلىغاندىن كېيىن، غالىب كەلگەن كەيپىياتقا قارىتا مۇناسىپ تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇ تەدبىرلەرنىڭ بىر قىسمى «توغماسلىق»نىڭ بايانىدا سۆزلىنىپ ئۆتۈلدى. ئەگەر بالىياتقۇنىڭ پۈتۈپ قالغانلىقى (چاپلىشىپ قالغانلىقى) سەۋەبىدىن قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزى ئېتىلىپ قېلىشى سەۋەبىدىن ھەيز توتۇلۇپ قالغان بولسا، بۇ داۋاسىز. لېكىن بۇ تۈردە بالىياتقۇدا ئاغرىش ۋە باشقا يېقىمسىزلىنىش كېلىپ چىقىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، قان ئېلىش ۋە مۇۋاپىق چېنىقىپ بېرىش، غىزانى مۇۋاپىق كېمەيتىش كېرەك.

ئەگەر جىنسىي يول پۈتەيلىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇ جىنسىي يول

پۈتەيلىكىدە سۆزلىنىدۇ. ئەگەر زىيادە سېمىزلىك سەۋەبىدىن بالىياتقۇدىكى ھەيز مېڭىش يوللىرى توسۇلۇپ قالغان سەۋەبتىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا بەدەننى ئورۇقلىتىش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ. بالىياتقۇنىڭ قىڭغىرلىشىشى بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولغان بولسا، بۇنى داۋالاشتا بالىياتقۇنىڭ بىر تەرەپكە سىلجىشى (مەيلانى رەھمى) دېگەن مەزمۇنغا قارالسۇن.

جىنسىي يول پۈتەيلىكى

بۇ كېسەللىكتە بىرەر ئۆسمە گۆش جىنسىي يول ئېغىزى، جىنسىي يول، بالىياتقۇ بوينى ئوتتۇرىسىدا ياكى بالىياتقۇ بوينىدا پەيدا بولىدۇ. ئاۋۋالقىسىدا زەكەر جىنسىي يولغا قەتئىي كىرمەيدۇ. ئىككىنچىسىدە زەكەر جىنسىي يولغا تولۇق كىرىلمەيدۇ. ئۈچىنچىسىدە گەرچە زەكەر جىنسىي يولغا كىرىلسىمۇ، لېكىن ھەيزنىڭ كېلىشى، ھاملىدار بولۇش توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىك ئوپېراتسىيە ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

بالىياتقۇ چىقىۋېلىش

بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامىتى دوۋساق، بەل، مەقئەت ساھەسىدە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ، قاتما ۋە تىترىمە كېسەل پەيدا بولىدۇ، جىنسىي يولدا بىر يۇمشاق نەرسە سېزىلىدۇ.

داۋالاش ئاۋۋال كلىزما ئارقىلىق ئۇچەينى تەنقىيە قىلىش، ئاندىن كېيىن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىپ، دوۋساق تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن يەسىمەن يېغى ۋە گۈل يېغىغا ئازراق زەپەر يېغى، ئازراق غالىيە (بىر خىل خۇش پۇراق مۇرەككەپ دورا) ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالدا بالىياتقۇغا بىرقانچە تامچە تېمىتىلىدۇ ھەمدە دوۋساق ساھەسى، جىنسىي ئەزا ساھەسى ياغلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئوڭدا يېتىپ، ئىككى پۇتنى كېرىپ، ئېگىز كۆتۈرۈپ، تۇغۇت ئانىغا يۇمشاق، پاكىز يۇڭ بىلەن بىر كومزەك ياساپ، كومزەكنى قابىز دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسى (بۇ شارابتا قاينىتىلغان بولسۇن) غا چىلاپ، كېيىن ئۇنى ئاقاقىيا، ئامىلە رۇببىسى، رامىك (بۇ خۇش پۇراق مۇرەككەپ دورا بولۇپ، موزا ۋە پىشمىغان خورما مېۋىسىدىن تەييارلىنىدۇ) قاتارلىقلارنى ئۇپىدەك قىلىپ يۇقتۇرۇپ، مۇشۇ كومزەك بىلەن بالىياتقۇنى تۇتۇپ، بالىياتقۇ ئورنىغا يەتكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن كومزەكنىمۇ بىللە قويۇپ، ئۇستىدىن ئورالغان داكىنى جىنسىي يولغا تولدۇرۇپ، تېڭىق لاتىسى ئارقىلىق ئوبدان تېڭىپ قويۇلىدۇ، ئاندىن دوۋساق ئەتراپىغا قابىز (قورۇغۇچى) دورىلار زىماد قىلىنىدۇ ۋە بەلنى

باغلايدىغان ئورۇنغا، كىندىك تەرەپكە مايىلراق ئورۇنغا تىلماي لوڭقا قويۇلىدۇ ھەمدە لوڭقا ئارقىلىق سۈمۈرتۈلىدۇ، بۇ ئۇچ كۈن مۇشۇنداق قويۇپ قويۇلىدۇ. بىمار بەزى زىيانلىق بولغان ھەمدە بالياتقۇنى قوزغىتىپ قويىدىغان يېمەك - ئىچمەك ۋە ھەرىكەتلەردىن پەرھىز قىلىشى، ھەمىشە ئەتىر (خۇش پۇراقلار) پۇراپ ببرىشى لازىم. ئۇچىنچى كۈنى لوڭقىنى ئېلىۋېتىپ، جىنسىي يولدىكى كومزەكنى ئېلىۋېتىپ، يەنە بىر كومزەك ئارىلاشتۇرۇپ سېلىپ، تېڭىق لاتىسى بىلەن تېڭىپ، ئاستاغىنە مېڭىپ بەرسە، بىمار بۇ كېسەلدىن خاتىرجەم بولۇپ كېتىدۇ.

بالياتقۇنىڭ بىر تەرەپكە قىڭغىيىپ قېلىشى

بالياتقۇنىڭ بىر تەرەپكە قىڭغىيىپ قالغانلىقى تۇغۇت ئانىسى بالياتقۇغا بارمىقىنى سېلىپ تەكشۈرگەندە سېزىلىدۇ ھەمدە جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئوڭايسىزلىنىش ۋە ئاغرىش بولىدۇ. ھەتتا قورساق تولغاپ ئاغرىش، چوڭ - كىچىك تەرەت تۇتۇلۇپ قېلىشمۇ مۇمكىن.

داۋالاش ئەگەر قان تومۇرلاردا قان تولۇپ قېلىش ۋە ئۇلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولغان بولسا، بالياتقۇ قايسى تەرەپكە قىڭغايسا، شۇ تەرەپتىكى سافىن تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق يەتكەن سەۋەبتىن بىماردا قەۋزىيەت پەيدا بولۇش بالياتقۇنىڭ سىلجىشىغا سەۋەب بولغان بولسا، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ئابزەنلەردە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ (ئابزەن نۇسخىسى كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ھەمدە بابۇنە يېغى، ئۆردەك يېغى بىلەن دوۋساق ساھەسى ياغلىنىدۇ. ئەگەر بالياتقۇغا زىيادە ھۆللۈك قۇيۇلۇش سەۋەبىدىن بالياتقۇ بىر تەرەپكە قىڭغىيىپ قالغان بولسا، ئايارەج دورىلاردىن كىلىزما قىلىنىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىنمۇ بالياتقۇ قىڭغىرلىقى قېپقالسا، تۇغۇت ئانىسى بارمىقى بىلەن رۇسلاپ قويۇش كېرەك. بالياتقۇنى ئاغرىتىپ قويۇشتىن ساقلىنىش ئۇچۇن، بارماقنى ياغلار بىلەن ياغلۇېلىش زۆرۈر.

بالياتقۇ يالۇغى

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئەگەر ئىسسىق ماددىدىن بولسا، قىزىتما ئۆتكۈر بولىدۇ، تومۇر ئارقا - ئارقىدىن سالىدۇ، ئۈزمەي نەپەس ئالىدۇ، ئاشقازان ۋە مېڭىدە نورمالسىزلىق بولىدۇ. ئەگەر يالۇغ بالياتقۇنىڭ ئالدىنقى بۆلىكىدە بولسا، دوۋساق ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ. ئەگەر يالۇغ بالياتقۇنىڭ ئاخىرقى بۆلىكىدە بولسا، بەل ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ. ئەگەر يالۇغ ئىككى تەرەپتە بولسا، چات ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ.

داۋالاش دوۋساق ياللۇغدا بايان قىلىنغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ئەگەر ياللۇغ يىرىڭلىغان بولسا ھەمدە ئېغىز ئالسا، بالياتقۇ يارىسىغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

ئەگەر ياللۇغ بەلغەم خىلىتىدىن بولغان بولسا، دوۋساق ساھەسىدە ئېغىرلىق ھەم ئاغرىش بولىدۇ.

داۋالاش قۇستۇرۇلىدۇ ۋە دوۋساق ياللۇغدا بايان قىلىنغان مۇناسىۋەتلىك داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر ياللۇغ سەۋدا خىلىتىنىڭ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، دوۋساق ساھەسىدە قاتتىقلىق بولىدۇ. بالياتقۇ بىر تەرەپكە قىڭغىيىپ قالغان بولىدۇ. ئاغرىش نىسبەتەن يېنىك، ئېغىرلىق كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش قان ئېلىش ۋە سەۋدا خىلىتىنىڭ سۇرگۈسىنى بېرىش ئارقىلىق كېسەللىك ماددىسى تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەلھەملەر (مەسىلەن: مەلھەمى داخىلىيۇن ۋە مەلھەمى باسلىقۇن)، ھايۋانات مايلىرىنى چېپىش، ياغلارنى بالياتقۇغا كىلىزما قىلىش ياكى رەخت پارچىسىغا (جاراسمىسزلاندۇرۇلغان) يۇقتۇرۇپ، بالياتقۇغا قويۇلىدۇ. كېچە ۋە كۈندۈزدە ئىككى قېتىم سېرىقچېچەك قاينىتىلمىسى بىلەن ئابزەن قىلىنىدۇ.

بالياتقۇ يىرىڭلىق ئىششىقى

ئەگەر ياللۇغ پىشسا، ئەمما ئېغىز ئالمىغان بولسا «يىرىڭلىق ئىششىق» دېيىلىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق ئىششىق بالياتقۇ بويىندا بولسا، ئۆتكۈر تىخ بىلەن تىلىپ يىرىك چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق ئىششىق بالياتقۇنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنداقلا بوشاشتۇرغۇچى زىمادلار (مەسىلەن: شۇمشا، زىغىر ئۇرۇقى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئارپا ئۇنى، قېيمىقۇ، كۆك ماش ئۇنى، ئاق لەيلى يىلتىزى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، كاللەكىبەسەي ئۇسارىسى، ئەنجۇر مونىكىنىڭ قاينىتىپ ئېلىنغان تاتلىقى ۋە گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان) چېپىلىدۇ ھەمدە يىرىڭلىق ئىششىق ئېغىز ئالغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئاسانلىقچە ئېغىز ئالغىلى ئۇنمىسا، ئەنجۇر ۋە قىچىلارنىڭ قاينىتىلمىسىنى بالياتقۇغا كىلىزما قىلىش ھەمدە بۇ ئىككى خىل دورىنىڭ پىسپىنى ئېزىپ، دوۋساق ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ. يىرىڭلىق ئىششىق ئېغىز ئالغاندىن كېيىن يىرىڭدىن پاكلاش، يارىنى پۈتتۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. بۇ تەدبىرلەر بالياتقۇ ياللۇغدا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى.

بالىياتقۇ راكى

بالىياتقۇ راكى كۆپنچە بالىياتقۇنىڭ ئىسسىقتىن بولغان يالۇغدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئالامتى بالىياتقۇدا قاتتىقلىق ۋە قىزىش بولىدۇ، سانجىلىپ ئاغرىش سېزىمى پەيدا بولىدۇ ھەمدە ئاغرىش كۆكرەككىچە يېتىپ بارىدۇ. پۇتنىڭ دۈمبىسىدە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. گەرچە بالىياتقۇ راكىنى داۋالغىلى بولمىسىمۇ، تەرەققىياتىنى توسۇش مەقسىتىدە مەلھەم دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىرگە مۇناسىپ تەڭشەش (مىزاجنى) تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ ھەمدە جىنسىي يولغا قويۇلىدىغان دورىلار (فەرزىجە) ۋە باشقىلار، شۇنداقلا مەلھەمى رەسولى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) بالىياتقۇ راكىنىڭ تەرەققىياتىنى تىزگىنلەشتە ئاجايىپ خاسىيەتكە ئىگە. سەۋدا خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن ئارىلاپ - ئارىلاپ قان ئېلىش ۋە سۇرگە بېرىپ تۇرۇش كېرەك. بەدەنگە ھۆللۇك يەتكۈزۈش ئىنتايىن مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ.

بالىياتقۇ بوغۇلۇش يەنى ھىستېرىيە كېسىلى

بۇ كېسەللىك تۇتقاقلىق كېسەل (سەرئى)، ئايلىنىپ كېتىش كېسىلىگە ئوخشاپ كەتسىمۇ، ئەمما بۇ كېسەللىكتە ئېغىزدىن كۆپۈك كەلمەيدۇ ھەمدە بىئارام‌لىقمۇ بولمايدۇ. لېكىن ھوشسىزلىق بىرقەدەر ئېغىر بولىدۇ ھەتتاكى بىرەر ئاۋازنىمۇ ئاڭلىيالمايدۇ (لېكىن سېزىمى پۈتۈنلەي يوقلىپمۇ كەتمەيدۇ. بىمار ھوشىغا كەلگەندە بولۇپ ئۆتكەن ئىشلارنى ئېيتىپ بېرەلەيدۇ).

داۋالاش كېسەللىك تۇتقاندا ئايلىنىپ كېتىش كېسىلى، تۇتقاقلىق (سەرئى)نى ھوشىغا كەلتۈرۈشتە سۆزلەنگەن تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. لېكىن خۇش پۇراق نەرسىلەرنى قەتئىي پۇراتماستىن، بەلكى گۈڭگۈرت، مۇقەل قاتارلىقلارنى بۇرۇنىنىڭ ئالدىدا كۆيدۈرۈپ دۈتى بېرىلىدۇ ھەمدە بالىياتقۇغا خۇش پۇراق دورىلار (يەنى ئىپار، ئەنبەر چۈشكەن ياغلار) بىلەن ياغلىنىدۇ. بالىياتقۇنى مۇناسىپ تەدبىرلەر بىلەن غىدىقلاپ بېرىش كېرەك. ئەگەر جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق سەۋەبىدىن مەنىنىڭ يىغىلىپ قېلىشى بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولغان بولسا، مۇمكىنقەدەر نىكاھلاپ قويۇش، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلدۇرۇش ئۈنۈملۈك تەدبىردۇر. ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ھەيز تۇتۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، پەرىيۇن بىلەن پىلپىلنى يۇمشاق سوقۇپ، رەختكە يۇقتۇرۇپ، بالىياتقۇغا كىرگۈزۈشمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بىمار ھوشىغا كەلگەندە كېسەللىك ماددىسىنى ئېنىقلاپ، شۇنىڭغا قارىتا مۇناسىپ تەنقىيە قىلىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ ھەم بەدەن كۈچلەندۈرۈلىدۇ.

بالىياتقۇدا سۇ يىغىلىۋېلىش

ئالامىتى ھەيز تۇتۇلىدۇ، قورساققا سۇ يىغىلغانغا ئوخشاش بىر ھالەت شەكىللىنىدۇ، بەزىدە ھۆللۈك بالىياتقۇنىڭ ئۈستى تەرىپىگىمۇ كېلىۋالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بالىياتقۇنى تەنقىيە قىلىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا قورساققا سۇ چۈشۈش ۋە ئاق خۇن كېلىشى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ. بىمارنى ئاچ قالدۇرۇش، چېنىقتۇرۇشمۇ ناھايىتى پايدىلىق. كىتابلاردا خەربەق سەبىرنى بالىياتقۇغا ھۇمۇلچە قىلىشمۇ پايدىلىق، دەپ سۆزلىنىدۇ.

بالىياتقۇنىڭ كۆپۈپ قېلىشى

ئالامىتى دوۋساق ساھەسى ئاغرىش بىلەن بىرگە كۆپۈشۈش بولىدۇ، قول بىلەن چېكىپ باقسا، ناغرا ئاۋازىغا ئوخشاش ئاۋاز چىقىدۇ. شۇڭلاشقا، بەزى تېۋىپلار قورساققا سۇ چۈشۈشكە ئوخشاش بىر خىل ھالەت، دەپ تونۇشتۇرىدۇ.

داۋالاش ئومۇمىي بەدەن (ئايارەجلەر بىلەن) تەنقىيە قىلىنىدۇ. يەل تارقاتقۇچى دورىلار، مەسىلەن: جاۋارىش كۇمۇنى بېرىلىدۇ ھەمدە بابۇنە، سېرىقچېچەك، مەرزەنجۇش، سۇزاپ، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، زىرە، جۇۋىنە ۋە باشقىلار بىلەن يەل تارقىتىلسا بولىدۇ. مەيلى بۇ دورىلار كلىزما ياكى جىنسىي يول كلىزمىسى شەكلىدە ئىشلىتىلسۇن، مەيلى تەييارلاپ چېپىش ياكى بۇ دورىلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ياكى ئابىزەن قىلىش يوللىرى بىلەن ئىشلىتىش ئارقىلىق يەل تارقىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا قورساققا سۇ چۈشۈشنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئىزاھات جىما قىلغان ۋاقىتتا ئىختىيارسىز تەرەت مېڭىپ كېتىش (ئەزىيتە)، ياشانغانلاردىكى مەقئىتىگە جىما قىلدۇرۇش ئىللىتى (ئوبنە) ھەمدە دىلچىقنىڭ تىكلىنىۋېلىش كېسىلى (ئاياللاردىمۇ ئۇچرايدۇ) قاتارلىقلارنى داۋالاشتا مەزكۇر كېسەللىكلەرنىڭ ئەرلەردە كۆرۈلگەن ھالىتىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش داۋالاش تەدبىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

يىگىرمە ئۈچىنچى باب مۈرە ۋە قول - پۇت كېسەللىكلىرى

دوكلۇق

بۇ كېسەللىكتە مۈرە (كۆكرەك) ئومۇرتقىسى ئالدى ياكى ئارقا، ئوڭ ياكى سول تەرەپكە قوزغىلىپ بارىدۇ. ئەگەر ئومۇرتقا ئالدى تەرەپكە قوزغالسا، ئۇ «ئالدى دوكلۇق» دېيىلىدۇ. ئەگەر ئومۇرتقا ئوڭ - سول تەرەپكە سىلجىسا ئۇ «يانپاشلىق» (ئىلتىۋائى) دېيىلىدۇ. لېكىن ئارقا دوكلۇقنىڭ مەخسۇس نامى يوق. بۇ ھەقىقىي دوكلۇق ھېسابلىنىدۇ. ھەر قايسى تۈردىكى دوكلۇقنىڭ بەش خىل سەۋەبى بولىدۇ. ① ئومۇرتقىغا يېقىن مۇسكۇللارنىڭ ياللۇغلىنىشى؛ ② قويۇق يەلنىڭ ئومۇرتقىلارنىڭ ئاستىغا يىغىلىۋېلىشى؛ ③ سۇيۇق ھۆللۈكنىڭ ئومۇرتقا تارىمۇشلىرىغا سىرغىپ كىرىپ، ئۇنىڭ ئىچكى قىسمىدا بوشىشىپ كېتىشى (ئىستىرخا)نى پەيدا قىلىشى؛ ④ ئومۇرتقا تارىمۇشلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى؛ ⑤ ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇش قاتارلىقلار. ئەمما دوكلۇقنىڭ سەۋەبى قويۇق يەل بولسا، ئۇ رىياھىل ئەفرىسە دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى ياللۇغلىنىشتىن بولغان دوكلۇقتا كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى، ئۆتكۈر قىزىتما بىلەن بىرگە ئومۇرتقىدا ئاغرىش بولىدۇ. يەلدىن بولغان دوكلۇقتا قىزىتما بولماي ئاغرىش بولىدۇ. سۇيۇق ھۆللۈكتىن دوكلۇق كېلىپ چىققان تۈرىدە دوك بولۇپ چىققان ئورۇننىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ ھەمدە ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ياللۇغلىنىشتىن بولغان دوكلۇقنى داۋالاشتا قان ئېلىنىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ، مۇناسىپ زىمادلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە ياللۇغنى داۋالايدىغان باشقا تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. يەلدىن بولغان دوكلۇقنى داۋالاشتا «بۆرەككە يەل يىغىلىۋېلىش»تا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. ھۆللۈكتىن بولغان دوكلۇقنى داۋالاشتا يەلدىن بولغان دوكلۇقنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ئومۇرتقا تارىمۇشلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشىدىن بولغان تۈرىدە تەشەننۇجغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان دوكلۇقنى داۋالاشتا، ئومۇرتقىنى ئەسلىي ئورنىغا چۈشۈرۈش كېرەك. ئەگەر ئومۇرتقا ئىچكىرىگە ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن بولسا، ئوتلۇق لوڭقا قويۇش ئارقىلىق ئومۇرتقىنى سىرتىغا تارتىپ چىقىرىش كېرەك. ياكى ئومۇرتقىنى سىرتىغا چىقىرىش مەقسىتىدە زۇپتى رۇمى، مۇقەل قاتارلىقلارنى ئازراق ئاقىرقەرھا بىلەن قوشۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن زىماد تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. مەيلى ئومۇرتقا قايسى تەرەپكە قوزغىلىپ كەتكەن بولسۇن، ئومۇرتقىنى ئەسلىي ئورنىغا كەلتۈرگەندىن كېيىن، قايتا قوزغىلىپ كېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن قابىز (قورۇغۇچى) دورىلار زىماد قىلىنىدۇ.

مۈرە ئاغرىقى

ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى مۈرە قىسمىنىڭ ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، يەرلىك ئورۇن سوغۇق بىلىنىدۇ، ئېغىرلىق بولماي تۇرۇپ ئاغرىش بولىدۇ. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش بىلەن پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش يەيدىغان، چاپىدىغان دورىلار ئارقىلىق ئىسسىقلىق يەتكۈزۈلىدۇ. ئەگەر مۈرە ساھەسى بەلغەم خىلىتىنىڭ پەيدا بولۇشى ياكى بەلغەم خىلىتىنىڭ قۇيۇلۇشى مۈرە ئاغرىقىغا سەۋەب بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى يەرلىك ئورۇندا ئېغىرلىق بىلەن ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى بەلغەم خىلىتىنى كۆپەيتكۈچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. بۇ بىمار ئاچچىقلانغان، غەزەپلەنگەن ياكى ھېرىپ - چارچىغاندىن كېيىن ماددا يەنى بەلغەم ماددىسى ھەرىكەتكە كېلىپ مۈرىگە قۇيۇلۇپ، بۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش كېسەللىك ماددىسى تەنقىيە قىلىنىدۇ ھەمدە شامچە دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما بۇ كېسەللىك بەلغەم خىلىتىنىڭ ئومۇرتقىلار ئارىلىقىغا بەلغەم خىلىتىنىڭ قۇيۇلۇشىدىن بولغان بولسا، تەنقىيە قىلمايمۇ ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئەگەر مۈرىدە يەل يىغىۋېلىش مۈرە ئاغرىقىغا سەۋەب بولغان بولسا ئۇنىڭ ئالامىتى بەلغەم خىلىتىنىڭ ئومۇرتقا ئارىلىقلىرىغا قۇيۇلۇشىدىن بولغان مۈرە ئاغرىقى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. لېكىن بۇ تۈردە مۈرىدە ئېغىرلىق بولمايدۇ. ئەگەر بولسىمۇ ناھايىتى كەم بولىدۇ. لېكىن ئاغرىق بىر ئورۇندىن ئىككىنچى بىر ئورۇنغا يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا يەلنىڭ ئەسلىي مەنبەسى بەلغەم خىلىتى بولغاچقا، بەلغەم خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر مۈرە ئاغرىقى جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، ئۇنى داۋالاشتا جىنسىي

ئالاقىنى ۋاقتىنچە توختىتىش ھەمدە مۇرىنى گۈل يېغىغا سۆرۈنجان ئارىلاشتۇرۇپ ياغلاش كېرەك. ئەگەر بۇ خىل داۋالاش كۇپايە قىلمىسا، بەلغەم خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش كېرەك.

ئەگەر مۇرە ئاغرىقى بۆرەك زەئىپلىكى سەۋەبىدىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ۋە داۋاسى بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى. ئەگەر مۇرە قىسمىنىڭ تومۇرلىرى تولۇپ قېلىشى مۇرە ئاغرىقىغا سەۋەب بولغان بولسا، مۇرە بىرىنچى ئومۇرتقىسىدىن باشلاپ بەل ئومۇرتقىسىغا قەدەر ئاغرىق ۋە سانجىق بولىدۇ.

داۋالاش باسلىق ۋە مابەز تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ ھەمدە ئىچىلىدىغان، چېپىلىدىغان دورىلار (مەسىلەن: دەسلەپتە تاتلىق ۋە ئاچچىق ئانا سۈيى، لىمون شەربىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سەندەلنى قىزىلگۈل ئەرقى ياكى گۈل يېغىغا سۈركەپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىش قاتارلىقلار) بىلەن سوغۇقلۇق يەتكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك بەزى ئايالىلاردا ھەيزىنىڭ كۆپ كېلىشىگە ئوخشاش بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىنىڭ شىرىكچىلىكىدە كېلىپ چىققان بولسا، بۇنى داۋالاشتا ھەيزىنى نورماللاشتۇرۇش، مۇرىنى گۈل يېغى بىلەن ياشلاش كېرەك.

يانپاش ئاغرىقى

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەب، ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى مۇرە ئاغرىقىدا بايان قىلغان مەزمۇنلار بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى

چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى يالىلۇغدىنلا بولۇشى ناتايىن. بۇ ئاغرىق ئولتۇرغۇچ سۆڭەك بوغۇمدا بولسا، ئۇنى يانپاش ئاغرىقى (ۋەجىئىلۇمرەك) دېيىلىدۇ. يانپاش ئاغرىقى ئولتۇرغۇچى سۆڭەك ساھەسىدە پەيدا بولۇپ، تۆۋەنگە قاراپ ماڭسا، ئولتۇرغۇچى نېرۋا ئاغرىقى (ئىرقۇننسا) دېيىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش پۇت تاپىنى، قول ئالقىنى بوغۇملىرىدا بولسا، «كىچىك بوغۇم ئاغرىقى» (نۇقرەس) دېيىلىدۇ. بۇ قول ئالقان بوغۇملىرىدا پەيدا بولىدۇ. لېكىن بۇ ئاغرىش قول - پۇتنىڭ بوغۇملىرىدا پەيدا بولغانلىرىنىڭ ئالاھىدە نامى يوق. ئۇلار مۇپاسىل دەپ قارىلىدۇ. بوغۇم ئاغرىقلىرىنىڭ ھەممە قىسمىنىڭ سەۋەبى ۋە داۋاسى ئوخشاش بولغانلىقى ئۈچۈن ئومۇمىي داۋالاش ئۇسۇللىرى ئېلىپ بېرىلىدۇ. بەزى سەۋەبلەر قىسمەن بوغۇملارنىڭ ئاغرىقىغا سەۋەب بولۇپ، ئۇلار ئايرىم تونۇشتۇرۇلىدۇ.

ئەگەر چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى مەيلى مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقىدىن

بولسۇن، مەيلى سوغۇقتىن، مەيلى قۇرۇقلۇقتىن بولسۇن، ئۇنىڭ ئالامەتلىرى تەدرىجىي كۆرۈلىدۇ. ئېغىرلىق ۋە يالۇغ بولمايدۇ. ھەربىر ماددىسىز كەيپىياتقا خاس بولغان ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

داۋالاش ئىچكۈزۈلىدىغان، چېپىلىدىغان دورىلار (ئەگەر ئىسسىقلىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغىنىدا سوۋۇتقۇچى دورىلاردىن لىمون شەربىتى، سىركەنجۈبىل ساددە قاتارلىقلار) بېرىلىدۇ. ئەگەر قان، سەپرا خىلىتىدىن بولسا قان ئېلىش ۋە سەپرا خىلىتىنى كەسكۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش، سىرتىدىن بادام يېغى، قاپاق يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن يەرلىك ئورۇننى ياغلاش قاتارلىقلار ئارقىلىق تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. شۇنىمۇ ئەستىن چىقىرىپ قويماسلىق كېرەككى، ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇش بوغۇم ئاغرىقىغا سەۋەب بولمايدۇ. يەنى ئەگەر مىزاجدا ماددىسىز ھۆللۈك كۆپ بولۇپ كەتسە، بوغۇملاردا ئاغرىش پەيدا قىلالمايدۇ. چۈنكى خاس ھۆللۈكتىن ئەزالاردا پۈتۈنلەي بۇزۇلۇش كېلىپ چىقمايدۇ. ئاغرىق ئەسلىدە پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئەلۋەتتە ئارتۇق ھۆللۈك بىرەر ماددىنىڭ تەسىرىدە غالىب بولغان بولسا، بوغۇملاردا ئاغرىش بولىدۇ.

ئەگەر قان خىلىتىنىڭ غالىبلىقى بوغۇم ئاغرىقىغا سەۋەب بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ئەزالاردا قىزىللىق، تارتىشىش ھەم سانجىقنىڭ بولۇشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش قايسى تەرەپ كېسەللەنگەن بولسا، ئۇنىڭ قارشى تەرىپىدىكى قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ھەر ئىككى تەرەپ كېسەللەنگەن بولسا، ھەر ئىككى تەرەپتىكى تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر ئاغرىق بىمارنىڭ قولىدا بولسا، ئۇكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئېھتىياجغا مۇۋاپىق ھالدا چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق بىمارنىڭ پۇتىدا بولسا، باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. مەيلى قايسى تومۇرىدىن قان ئېلىنسۇن، قانىنى كۆپرەك ئېلىش، ئاندىن كېيىن زۇرۇرىيەتكە مۇۋاپىق يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ، ئىچىنى سۇرگۈزۈش ھەمدە مىزاجنى تەڭشىگۈچى شەربەتلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. دەسلەپتە يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدىغان ماددىنى ئازايتقۇچى، ئاخىرقى باسقۇچىدا ماددىلارنى قايتۇرغۇچى چېپىلمىلار چېپىلىدۇ. ئەمما قان ئالغاندىن كېيىن ئاغرىش بەك ئېغىر بولغان ۋاقىتتا سەزمەس قىلغۇچى دورىلارنىڭ مىقدارىنى كۆپەيتىش كېرەك. داۋالاشنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىغا يېقىن بوشاشتۇرغۇچى دورىلاردىن بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقىغا ئوخشاش دورىلار زىماد قىلىنىدۇ. لېكىن ئاخىرقى باسقۇچىغا كەلگەندە ئىكلىلمىلىك، بابۇنە ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دورىلاردىن زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى ئۇلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن كېسەللەنگەن ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

ئەگەر قان خىلىتىنىڭ بۇزۇلۇشى سەپرا خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشى سەۋەبىدىن بولغان

بولسا، بۇنىڭدا سەپرا خىلتىنىڭ غالىبلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر، مەسىلەن: شىددەتلىك ئاغرىق، كۆيۈشۈش ۋە باشقىلار تېپىلىدۇ. ئۇنى داۋالاشتىمۇ قان ئېلىش ۋە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشتىن ئىبارەت. لېكىن بۇ تۈرده قانىنى كۆپ ئېلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق، تەنقىيىدىن كېيىن سوغۇق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن كاسىنە ئۇرۇقى، تۈز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىغا ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىش پايدىلىقتۇر. ئەمما بۇ خىلدىكى بوغۇم ئاغرىقلىرىدا ئىسسىق قايتۇرغۇچى زىمادلارنى قەتئىي چاپماسلىقى لازىم. سىركەنجىۋىل ھەر ئىككى خىل ھالەتتە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. لېكىن بۇ بەك چۈچۈمەل بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم.

ئەگەر چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى سەپرا خىلتىنىڭ غالىبلىقى بولسا، پەقەت سەپرا خىلتى غالىبلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

بۇ خىلدىكى چوڭ بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالاشتا چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، مىزاجنى تەڭشەش ۋە قۇستۇرۇش ناھايىتى پايدىلىقتۇر. مۇپاسلىنىڭ بۇ تۈردە قان ئېلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. لېكىن شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش لازىمكى، خاس سەپرا خىلتىدىنلا مۇپاسىل ناھايىتى ئاز كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى بەلغەم خىلتىدىن بولسا، يەرلىك ئۇرۇندا ئېغىرلىق كۆپ بولۇش ۋە سوغۇقلۇق غالىبلىقىغا ئائىت ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋالاشتا قۇستۇرۇش، ئەگەر قۇستۇرۇش بىلەن مادداىنى تولۇق تەنقىيە قىلىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمىسا، ئارقا - ئارقىدىن بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىللىرىنى بېرىپ، كېسەللىك مادداسىنى تولۇق تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن بەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ تۈردە خاس مادداىلارنى قايتۇرغۇچى ياكى پەقەتلا ئىششىق ياندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

ئەگەر بۇ كېسەللىك سەۋدا خىلتىدىن بولسا، كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ رەڭگى كۆكۈچ بولىدۇ. ئاغرىش ۋە تارتىشىش كەم، لېكىن ئىششىغان ئورۇن نىسبەتەن قاتتىق بولىدۇ.

بۇنى داۋالاشتا قان ئېلىنىدۇ، مۇنزىج بېرىپ مادداىنى تولۇق پىشقاندىن كېيىن، سەۋدا خىلتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ ھەمدە يۇمشاتقۇچى مەلھەملەر ئىشلىتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش ئەگەر قان ئېلىشقا توغرا كەلسە، نەشتەر بىلەن ئازادىرەك تۆشۈك ئېچىش لازىم. شۇنداقلا قان ئەگەر قويۇق، قارامتۇل كەلسە، ئۇنى تولۇق چىقىرىپ تاشلاش لازىم. ئەگەر قىزىل ھەم سۇزۇك كەلسە، تېزدىن توختىتىۋېلىش لازىم. كېسەللىك مادداسىنى لەتىپلەشتۈرۈش (يۇمشىتىش) تەدبىرلىرىنى قوللانغاندىن كېيىن قان ئېلىشنى ئويلاشسا بولىدۇ.

ئەگەر يەل بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئەڭ روشەن ئالامىتى ئاغرىق

بىر ئورۇندىن يەنە بىر ئورۇنغا يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. تارتىشىش نىسبەتەن كۈچلۈكرەك بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قىزىلگۈل گۈلقەنتى، قىزىلگۈل ئەرقى، بەدىيان ئەرقى، بۇزۇرى شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ، سىرتىدىن گۈل يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ، بەلغەم خىلىتى تەنقىيە قىلىنىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. يەلنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، بۇ ئۆزىنىڭ بەك ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبىدىن سۆڭەكلەرگىچە يېتىپ بارالايدۇ ۋە ئۇنى پارچىلاپ بۇزۇۋېتىدۇ. ئۇنىڭ نامى «ريھى شەۋكە» يەنى (نابۇت قىلغۇچى يەل دېيىلىدۇ)، بۇ خىل يەل پەيدا قىلغان چوڭ بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالاشتا قان ئېلىش ھەمدە سەپرا خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

ئەسكەرتىش چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنىڭ ماددىسى مۇرەككەپ بولسا، ئۇنى داۋالاشمۇ مۇرەككەپ بولۇشى لازىم. يەنى چوڭ بوغۇم ئاغرىقى ئىككى ياكى ئۈچ خىلىتىنىڭ بىرلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، داۋالاشتىمۇ شۇ ئىككى ياكى ئۈچ خىلىتىغا قارىتا بىرلەشمە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىشى لازىم. بىلىش لازىمكى، سۆرۈنجانىنى مەيلى ئىچىدىن ئىستېمال قىلسۇن، مەيلى سىرتىدىن چاپسۇن، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنىڭ تامامى قىسمىلىرىغا، جۈملىدىن بەلغەم خىلىتىدىن بولغىنىغا ناھايىتى شېپالىقتۇر. ئەمما سۆرۈنجان ئاشقازانىنىڭ ھەزىمنى بۇزۇپ قويىدۇ. شۇڭا سۆرۈنجانغا زىرە ھەم زەنجۈبلىنى قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم ھەمدە سۆرۈنجانىنى ئىشلەتكەندە كېسەللەنگەن بوغۇملارنى موم يېغى بىلەن ياغلىغاندىن كېيىن ئىشلەتكەندە، يەرلىك ئورۇن بوغۇمىدىكى مۇسكۇللارغا ھېچقانداق زىيىنى يەتمەيدۇ.

تۆۋەندىكى دورىلار چوڭ بوغۇم ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ:

1. ئاق سۆرۈنجان بىلەن ناۋات (مىسرى) نى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، 10 گرامنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈرۈش.

2. قۇرۇق يۇمغاقسۈتتىن 10 گرامنى سوقۇپ، باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش.

3. ئاق خەشخاش ئۇرۇقىدىن يەتتە گرامنى باراۋەر مىقداردىكى ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش.

4. قايناق سۇدا ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىش.

5. شۇمشىنى ئېزىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىش.

ئەسكەرتىش ئەگەر كىچىك بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى ۋە باشقىلاردا ماددىنى قايتۇرغۇچى دورا (رەۋادىئە) ۋە سەزمەس قىلغۇچى دورا (مۇھەددىر)لەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن مېڭىدە بىرەر نورمالسىزلىق كۆرۈلسە، بۇ دورىنى ئىشلىتىشتىن توختاش ھەمدە يەرلىك ئورۇننى

بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن يۇيۇپ بەرگەندە، كېسەللىك ماددىسى مېڭە تەرەپتىن ئۆزىنىڭ ئەسلىدىكى ئورنىغا قايتىپ كېلىدۇ. ئەگەر يانپاش ئاغرىقى ۋە ئولتۇرغۇچى نېرۋا ئاغرىقىدا دورا بىلەن داۋالاشنىڭ مەنپەئىتى دېگەندەك بولمىسا، ئولتۇرغۇچ تومۇر (ئىرقۇننسا)دىن قان ئېلىشمۇ پايدىلىق. ئىرقۇننسا تومۇرى گىرەلەشمە تومۇرلار بولۇپ، مۇشۇ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، ئۇنى پەرق ئەتكىلى بولىدۇ. ئولتۇرغۇچى تومۇرنى داغلاش ئۇسۇلى مۇنداق: تۆمۈر زىخچىنى قىزىتىپ، ئوشۇق سۆڭەكتىن سەككىز بارماق يۇقىرىدىكى ئىرقۇننسا تومۇرى توغرىسىغا داغلىنىدۇ ھەمدە پۈتۈنىڭ دۈمبىسى چىمچىلاق بارماق بىلەن نامسىز بارماقنىڭ بىرلەشكەن ئورنى داغلىنىدۇ. چۆبچىنىنى ئېھتىيات بىلەن ئىشلەتكەندە، بوغۇم ۋە ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

تۆۋەنكى مۇچە كۆك تومۇرلىرىنىڭ كۆپۈپ ئەگرىلىشىشى

تۆۋەنكى مۇچە كۆك تومۇرلىرىنىڭ كۆپۈپ ئەگرىلىشىش كېسىلىدە پاچاق ساھەسىدىكى قان تومۇرلار يوغىناپ، قېلىنلاپ كېتىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا سەۋدا ۋە بەلغەم خىلتىلىرى قان ئېلىش، مۇسھىل بېرىش، قۇستۇرۇش ئارقىلىق تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كۆپۈپ چىققان قان تومۇرلارنىڭ ئۆزىدىن قان ئېلىنىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا ئەگرىلەشكەن تومۇرلارنىڭ ئۆزىدىن كېسەللىك ماددىسىنى چىقارغىلى بولىدۇ. ئەگەر كېسەلدە يەڭگىللەش بولسا، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى پاچاققا چېپىپ، رەخت بىلەن نورمال چىڭلىقتا تېڭىپ قويۇلىدۇ. شۇنداق قىلغاندا باشقا ئورۇنداكى كېسەللىك ماددىسىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

پىل پۇتى كېسەللىكى

بۇ كېسەللىكتە بىمارنىڭ پۇتى پىلنىڭ پۇتىغا ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا تۆۋەنكى مۇچە كۆك قان تومۇرلىرىنىڭ كۆپۈپ ئەگرىلىشىشى (دەۋالى)نى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا، كېسىپ داۋالاشنى ئويلاشماستىن بەلكى ئۇنى مۇشۇ ھالەتتە قويۇپ قويۇش كېرەك.

سونجاق ئاغرىقى

ئەگەر بۇ كېسەللىك يارا سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، مۇناسىپ مەلھەملەر چېپىلىدۇ. ئەگەر ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، مامىشا، گىل ئەرمىنى

قاتارلىقلارنى سۇ ياكى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېزىپ زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ ھەمدە يەرلىك ئورۇن سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. ئۇلاردىن باشقا لوڭقا قويۇشنىڭمۇ ئۈنۈمى ياخشى. ئەگەر سونجاق ئاغرىقى ئاياغنىڭ قىستىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا ئوخشاشلا يۇقىرىقى داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر يات ماددىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىپ، قۇيۇلغان ماددا قان ماددىسى قان بولسا قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر باشقا ماددىلاردىن بولغان بولسا، قۇستۇرۇش ۋە سۈرگە بېرىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن بولغان بولسا قىزىلگۈل يېغى، سوغۇقتىن بولغان بولسا بابۇنە يېغى، پەرپىيۇن يېغى ۋە قۇستە ياغلىرى بىلەن ياغلىنىدۇ.

پۇتنىڭ تاپىنى ئاغرىش

بۇ، پۇتنىڭ تاپانلىرى ئاغرىپ دەسسەش قىيىن بولىدىغان بىر خىل كېسەللىك.

داۋالاش كۆممىقوناقنى سىركىدە قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. ئەگەر قان غالىبلىقىدىن كېلىپ چىقان بولسا، قان ئېلىنىدۇ.

يىگىرمە تۆتىنچى باب قىزىتمىلار

قىزىتما بىر كۈنلۈك قىزىتما، خىلىتلىق قىزىتما، جۈدەتكۈچى قىزىتمىدىن ئىبارەت ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىر كۈنلۈك قىزىتما

بۇ، روھقا مۇناسىۋەتلىك قىزىتما بولۇپ، كۆپىنچە بىر كۈن ئىچىدە يوقاپ كېتىدۇ. شۇڭا ئۇنى بىر كۈنلۈك قىزىتما دەپ ئاتايدۇ. بۇ خىل قىزىتمىنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولۇپ، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن، ھەربىرىگە مەخسۇس نام بېرىلگەن. مەسىلەن: غەم ـ ئەندىشىدىن بولغان قىزىتما (غەممى)، ۋەھىمە سەۋەبىدىن بولغان قىزىتما (ۋەھىيمى)، قورقۇنچتىن بولغان قىزىتما (قەزئى)، زىيادە تەپەككۇر قىلىشتىن بولغان قىزىتما (فىكرى)، غەزەپلىنىشتىن بولغان قىزىتما (غەزەي)، خۇشاللىنىشتىن بولغان قىزىتما (غەرھى)، ئۈيقۇسىزلىقتىن بولغان قىزىتما (سەھرى)، بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان قىزىتما (غەشفى)، ھېرىپ ـ چارچاشتىن بولغان قىزىتما (تەبئى)، سۇيۇقلۇق يوقتىشتىن بولغان قىزىتما (ئىستىفراغ)، ئاغرىشتىن بولغان قىزىتما (ۋەجئى)، كۆكۈل ئىلىشىشتىن بولغان قىزىتما (غىشى)، ئاچ قېلىشتىن بولغان قىزىتما (جوئى)، ئۇسسۇزلۇقتىن بولغان قىزىتما، توسۇلۇشتىن بولغان قىزىتما (سوددى)، تېرە تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن بولغان قىزىتما (ئىستىھسافى)، تاماق سىڭمەي قورساق كۆپۈشتىن بولغان قىزىتما (تەخمى)، ياللۇغلىنىشتىن بولغان قىزىتما (ۋەرەمى)، ئاپىتاپ ئۆتۈپ كېتىشتىن بولغان قىزىتما (شەمسى)، ئوتقا يېقىن ئولتۇرۇشتىن بولغان قىزىتما (نارى)، نورمالسىز ئوزۇقلىنىش كەلتۈرۈپ چىقارغان قىزىتما (غىزائى)، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن بولغان قىزىتما (دەۋائى)، زۇكامدىن بولغان قىزىتما (زۇكامى)، نەزلە سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان قىزىتما (نەزلى)، ھاراقكەشلىكتىن بولغان قىزىتما (شارابى)، قان تولغاق كەلتۈرۈپ چىقارغان قىزىتما (زەھىرى) دېگەنلەرگە ئوخشاش بولۇپ، ھەر بىرىنىڭ مەنسىدىن قىزىتمىنىڭ سەۋەبىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ.

ئەگەر غەم ـ ئەندىشە، ئوي ـ خىيالنىڭ كۆپ بولۇشى بىر كۈنلۈك قىزىتمىغا سەۋەب

بولغان بولسا، بۇ خىل ئامىللار ئالدى بىلەن روھنى قىزىتىپ، ئاندىن كېيىن قىزىتما پەيدا قىلىدۇ ھەمدە روھىي نەپسانىي، روھىي ھايۋانىي، روھىي تەبىئىي قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرىگە كۈچلۈكرەك تەسىر كۆرسىتىپ، شۇنىڭغا ماس ھالدىكى قىزىتمىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: مېڭىنىڭ سەزگۈ ھەرىكەت كۈچىگە مۇناسىۋەتلىك بىر كۈنلۈك قىزىتما (ھوممى يوۋمى نەپسانىي) غەزەپلىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. يۈرەكنىڭ ھاياتلىق كۈچىگە مۇناسىۋەتلىك بىر كۈنلۈك قىزىتما (جوممۇ يوۋمى ھايۋانى)زىيادە خۇشاللىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. جىگەرنىڭ تەبىئىي كۈچىگە مۇناسىۋەتلىك بىر كۈنلۈك قىزىتما جىگەرنىڭ توسۇلۇشى (سۇددىلىنىشى) ۋە تاماق سىڭمەي، قورساق كۆپۈش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يۇقىرىقى روھلارنىڭ ئىچىدە قايسىبىرىدە نورمالسىزلىق كۆرۈلسە، شۇنىڭغا مۇناسىپ ھالدىكى روھ نورمالسىزلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى بىرلەمچى بىر كۈنلۈك قىزىتمىنىڭ ئالامىتى بولسا، تېمپېراتۇرا بىر خىل بولۇپ، تېمپېراتۇرا ئۈزلۈكسىز يۇقىرىلاش ئەھۋالى كۆرەلمەيدۇ. يەنى چېنىققاندا شەكىللەنگەن قىزىشقا ئوخشاشلا ئادەتتىكى قىزىش بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا بۇنىڭدا خىلىتلىق قىزىتما ۋە جۈدەتكۈچى قىزىتمىنىڭ بىرەر ئالامىتى كۆرۈلمەيدۇ. كۆپىنچە باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قىزىتما باشقا قىزىتمىغا ئۆزگىرىپ كەتمىگەن شەرت ئاستىدا بىر كۈندە يوقاپ كېتىدۇ.

داۋالاش مۇناسىپ تەدبىرلەرنى قوللىنىپ كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك. شۇنىمۇ ئەستىن چىقارماسلىق كېرەككى، بۇ خىل قىزىتمىدا بىمارنى غىزادىن چەكلىمەسلىك كېرەك. ئەگەر تاماق سىڭمەي، قورساق كۆپۈش بۇ خىل قىزىتمىغا سەۋەب بولغان بولسا، غىزانى مۇناسىپ چەكلەش كېرەك. شۇنىڭغا ئوخشاشلا بۇ خىل قىزىتمىدا بىمارغا ئىستىفراغ (سۈرگە بېرىش، قان ئېلىش، قۇستۇرۇش، ئاچ قالدۇرۇش... قاتارلىقلار) مەنئى قىلىنىدۇ. لېكىن جىگەرنىڭ توسۇلۇشى سەۋەبىدىن بولغان قىزىتمىدا توسۇلۇش سەۋەبى بەدەندە ماددىلارنىڭ تولۇپ قېلىشى (ئىمتىلائى) سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تېرە تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ توسۇلۇشىدىن بولغان قىزىتمىدا بەدەندە ماددىلار تولۇپ قالغان بولسا، تاماق سىڭمەي، قورساق كۆپۈشتىن بولغان قىزىتمىدا قورساقتا ئېغىرلىق ھېلىھەم مەۋجۇت بولسا، شۇنداقلا نەزلە خاراكتېرلىك قىزىتمىدا نەزلە ئىسسىق ماددىدىن بولغان بولسا، ئىستىفراغ قىلىشقا بولىدۇ. روشەنكى، بەدەننى مۇجۇپ بېرىش، نورمال چېنىقىپ بېرىش ۋە مۇنچىغا كىرىش تېرە تۆشۈكچىلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن بولغان قىزىتما ۋە جىگەرنىڭ توسۇلۇشىدىن بولغان قىزىتمىلار ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

تېرە تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ توسۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان قىزىتما بەدەننىڭ تېرە تەر تۆشۈكچىلىرى ئېتىلىپ قېلىشى، سىرتقى تېرىنىڭ پاسكىنلىشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ

چىققان قىزىتمىدىن ئىبارەت. تۇسۇلۇشتىن بولغان قىزىتما قىل قان تومۇرلارنىڭ ئىچكى قىسمىدا ماددىلارنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن كېلىپ چىققان قىزىتمىدۇر (ئەگەر چوڭ قان تومۇرلاردا ماددا تۇرۇپ قالسا، خىلتىلىق قىزىتمىنى پەيدا قىلىدۇ). چىقىرىندى ماددىلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن بولغان قىزىتما (قەشقەق) بولسا چېنىقىش ياكى مۇنچىغا كىرىشنى تەرك ئېتىش سەۋەبىدىن چىقىرىندى ماددىلارنىڭ تارقاپ كېتەلمەسلىكى سەۋەبىدىن مەيلى بەدەندە تۇسۇلۇشنى پەيدا قىلسۇن ياكى قىلمىسۇن، بەدەندە بۇ خىل قىزىتما پەيدا بولىدۇ. گەرچە تولغاققا ئوخشاش باشقا كېسەللىكلەردىمۇ ئاغرىش ۋە ئىچ سۇرۇش سەۋەبىدىن قىزىتما پەيدا بولىدۇ. لېكىن تولغاق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان قىزىتما بىرى كۆپ كۆرۈلىدىغان، يەنە بىرى قىزىتمىنىڭ بايانىغا مۇناسىۋەتلىك بولغىنى ئۇچۇن، ئۇ «تولغاق قىزىتمىسى» دەپ ئايرىم بايان قىلىندى.

خىلتىلىق قىزىتما

بەدەندە تۆت خىلت بولغىنى ئۇچۇن خىلتىلىق قىزىتمىمۇ تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1. قان خىلتىدىن بولغان قىزىتما (دەمەۋى): بۇ ئىككى خىل بولىدۇ، بىرىنچىسى، پەقەت قان خىلتى ھارارەتلىنىپ، مىقدارى ئارتىپ كېتىشتىن قىزىتما پەيدا بولىدۇ. لېكىن قان خىلتىدە چىرىش (بۇزۇلۇش) بولمايدۇ. بۇ خىل قىزىتما «سونافىس» دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچىسى، قان خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى يەنى چىرىشىدىن قىزىتما پەيدا بولىدۇ. بۇ «مەنبەقە» دەپ ئاتىلىدۇ.

كېسەللىك ئالامىتى قان خىلتى غالىبلىقى ياكى قان خىلتى ئوفۇنەتلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. قان خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن كېلىپ چىققان خىلتىلىق قىزىتمىنىڭ ئىككىلەمچى كېسەللىك ئالامەتلىرى قان خىلتىنىڭ ئوفۇنەتسىز كېلىپ چىققان خىلتىلىق قىزىتما (سونافىس) غا نىسبەتەن تىپىكرەك بولغان بولىدۇ.

داۋالاش قان خىلتىنى ئوفۇنەتلەنمەي تۇرۇپ كېلىپ چىققان قىزىتما (سوناخۇس)نى داۋالاشتا، دەرھال ئوكھەل ياكى باسلىق تومۇرلىرىدىن كۆپرەك قان ئېلىۋېتىلىدۇ، ئەگەر مەلۇم سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن قان ئېلىشقا بولمىسا، ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا لوكۇقا قويۇلىدۇ ھەمدە ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق ھالدا سوۋۇتقۇچى (تەنقىيە)، قان تازىلىغۇچى (تەسفىيە) دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن ھەددىدىن زىيادە سوغۇقلۇق قىلىۋېتىشكىمۇ بولمايدۇ. چۇنكى ھەددىدىن زىيادە سوغۇقلۇق قىلغاندا بەلغەم خىلتىدىن بولغان مېڭە پەردە يالليۇغى (لىسرغىس) پەيدا بولۇپ قېلىشنىڭ ئەندىشىسى تۇغۇلۇپ قالىدۇ. قان خىلتىنىڭ

ئوفۇنەتسىز پەيدا بولغان تۈرى (سونافىس)دە قان قانچە كۆپ ئېلىنسا، شۇنچە ياخشى. ئەگەر قان سۇيۇق بولسا، چىلان شەربىتى بېرىپ قاننى قويۇلدۇرۇش، ئەگەر قان قويۇق بولسا، سىركەنجىۋىل ساددەنى ئىچكۈزۈپ، قان خىلىتىنى سۇيۇلدۇرۇش كېرەك، شۇنداقلا چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇ كېسەللىك بوھراندىن كېيىن ماددىلارنىڭ قان تومۇرلاردا تۇرۇپ قېلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، كاسىنە كۆكىنىڭ ئۇسارىسىدىن 72 مىللىلىتىر ئەتراپىدا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭغا 45 مىللىلىتىر ئەتراپىدا سىركەنجىۋىل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەمما بىماردا يۆتەل بولسا، سىركەنجىۋىلگە ئوخشاش چۈچۈمەل دورىلار بېرىش زەرەر قىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا سىركەنجىۋىلنىڭ ئورنىغا بېھى ئۇرۇقى ياكى ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش ھەمدە بىنەپشە شەربىتى يالىتىش كېرەك. ئەگەر چۈچۈمەل تەملىك دورىلارنىڭ ئورنىغا قىزىتما پەسەيتىپ، يۆتەل داۋالايدىغان دورىلار قوشۇپ ئىشلىتىلسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. بۇ خىل قىزىتمىنى داۋالاشتا چىلاننىڭ دەملەنمىسى ياكى قاينىتىلمىسىنى تەييارلاپ، ئۇنىڭ سۈيىنى تەكرار، ئۈزۈلدۈرمەي ئىستېمال قىلىپ بېرىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. بولۇپمۇ قان خىلىتىنى قويۇلدۇرۇش زۆرۈرىيىنى تۇغۇلغاندا، چىلان دەملەنمىسى ياكى قاينىتىلمىسىنى بېرىش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر (چۈنكى چىلان خىلىتلارنى قويۇلدۇرۇپ، يېپىشقاق ھالەتكە كەلتۈرىدۇ). پەقەت ئىسپىغۇلنى ئىشلىتىپ، قان تازىلاش ئېلىپ بېرىلسا كۇپاپە قىلىدۇ. ئەينۇلانىڭ سۈيى يۆتەلگىمۇ زىيان قىلمايدۇ، بۇ كېسەلگىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. سەپرا خىلىتىدىن بولغان قىزىتما: بۇ خىل قىزىتما ئاددىي ۋە مۇرەككەپ قىزىتما دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. سەپرا خىلىتىنىڭ غالىبلىقىنىڭ ئالامىتى كىتابىمىزنىڭ باش قىسمىدا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى. شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش كېرەككى، ئەگەر سەپرا خىلىتى قان تومۇرلارنىڭ ئىچكى قىسمىدا بۇزۇلۇش (ئوفۇنەتلىنىش)نى پەيدا قىلغان بولسا، بەدەندە چوقۇم قىزىتما بولىدۇ. قىزىتما پەيدا بولۇپ، بىر كۈن ئۆتكەندىن كېيىن قىزىتما كۈچىيىدۇ. بۇ خىل قىزىتما «غەب لازىم» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلىتى يۈرەك، ئاشقازان ۋە ئاشقازانغا يېقىن قان تومۇرلاردا ئوفۇنەتلىنىشنى پەيدا قىلسا، قىزىتمىغا قوشۇلۇپ كېلىدىغان ئىككىلەمچى ئالامەتلەر ئۆتكۈر ئۆتىدۇ. بۇ «تەپ مۇھەررىقە» دېيىلىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلىتى قان تومۇرلارنىڭ سىرتقى قىسمىدا ئوفۇنەتلەنسە، «غەب دائىرە» دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ. شۇنداقلا بۇ خىل قىزىتمىنى پەيدا قىلغان سەپرا خىلىتى تەنھا بولۇپ، باشقا ماددىلار قوشۇلمىغان بولسا، «غەب خالىس» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلىتى تەركىبىگە قوشۇلغان بەلغەم خىلىتى نىسبەتەن كەم بولسا، يەنى مۇرەككەپلەشكەن سەپرا ئانچە كۈچلۈك بولمىسا، «شەترەل غەب» دەپ ئاتىلىدۇ.

سۇرگىنى بېرىشكە بولمايدۇ. قىسقىسى، قىزىتمىنىڭ قايسى خىل قىزىتمىلىقى ۋە قايسى مادداىدىن بولغانلىقىنى ئېنىقلىماي دورا ئىشلىتىشكە ھەمدە داۋالاشنى كېچىكتۈرۈشكە بولمايدۇ. مۇرەككەپ قىزىتمىلاردا قۇرسى كۆلنى بېرىش ھەم سىركەنجۇبىلىنى گۈلقەنت بىلەن قوشۇپ بېرىش ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

كۆيدۈرگە قىزىتمىسدا كۆپ تەرلەش، بۇرۇن قاناش، ئۈيقۇدىن باش كۆتۈرەلمەسلىك (سۇباب)، نەپەس قېيىنلىشىش، يەپ تويماسلىق (ئىت ئىشتىھاسى)، ئاقا - ئارقىدىن چۈشكۈرۈك تۈتۇش، ئايلىنىش ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشىغان باشقا ئىككىلەمچى ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ. بۇلارنى داۋالاش ھەر قايسىسىنىڭ ئۆز نۆۋىتىدە يېزىلدى. لېكىن ئۇلارنى داۋالاش بىلەن بىرگە قىزىتمىنى داۋالاشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا قىزىتمىنى داۋالاشقا بويسۇنۇشقا تېگىشلىك چاقىرىقلارغا ئەمەل قىلىش كېرەك.

ئىچىدىن قىزىتىپ، سىرتىدىن توڭلاش (لىيفورىيا): بۇ سەپرا خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، بۇنىڭدا بەدەننىڭ ئىچكى قىسمى قىزىيدۇ، سىرتىدىن توڭلايدۇ. شۇڭا، ئۇنىڭ نامى لىيفورىيا (يەنى ئىچىدىن قىزىتىپ، سىرتىدىن توڭلاش) دېيىلىدۇ. بۇ خىل قىزىتمىنىڭ ئالامىتى قىزىتما ھەمىشە بولىدۇ، لېكىن سەپرا خىلىتىنىڭ تومۇرلار ئىچىدە چېرىش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان تۇتقاقلىق قىزىتما (غەب) تۇتقانغا ئوخشاش قىزىتما ئۇچىنچى كۈنى كۈچىيىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سەپرا خىلىتى غالىبلىقىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ. بىمار ئىچىدىن قىزىپ، سىرتىدىن توڭلاپ تۇرىدۇ.

داۋالاش «غەب غەيرە خالىسە»نى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش قىلىنسا بولىدۇ. سىركەنجۇبىلنى گۈلقەنت بىلەن بېرىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

ھوشسىزلاندۇرغۇچى قىزىتما (ھومىي غشيە): بۇمۇ سەپرا خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، بۇ خىل قىزىتما ئايلىنىپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا بۇ «ھوشسىزلاندۇرغۇچى قىزىتما» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئايلىنىش (غشى)نى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش قىلىنسا بولىدۇ. قىزىتما تۇتقان ۋاقىتتا، نانىنى لىمون سۈيىگە چىلاپ بىر قانچە لوقما يېگۈزۈپ قويۇلىدۇ.

3. بەلغەمى قىزىتما: ئەگەر بۇ خىل قىزىتمىنىڭ ماددىسى قان تومۇرلارنى ئىچكى قىسمىدا ئوفۇنەتلىنىش (چېرىش) نى پەيدا قىلغان بولسا «لەسقە» دېيىلىدۇ. ئەگەر بۇ مادا شورلۇق بەلغەم خىلىتى بولۇپ، يۇرەك ۋە ئاشقازان ئەتراپىدىكى قان تومۇرلار ئىچىدە ئوفۇنەتلىنىشنى پەيدا قىلسا، بۇنىمۇ كۆيدۈرگە قىزىتمىسى دەپ ئاتايدۇ. سەپرا خىلىتىدىن بولغان كۆيدۈرگە قىزىتمىسى بىلەن بەلغەم خىلىتىدىن بولغان كۆيدۈرگە قىزىتمىسىنى ھەر قايسى خىلىتلارنىڭ غالىبلىقىغا خاس ئالامەتلەردىن پەرقلەندۈرۈشكە بولىدۇ.

ئەگەر بەلغەم خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىنىڭ كېسەللىك ماددىسى قان تومۇرلارنىڭ سىرتىدا چىرىشنى پەيدا قىلسا، ئۇ «ھۇممى نائبە ۋە ھۇممى مۇۋازىبە» دېيىلىدۇ. بەلغەم خىلىتىنىڭ قان تومۇرلار ئىچىدە ئوفۇنەتلىنىشىدىن كېلىپ چىققان بەلغىمى قىزىتما (ھۇممى لەسقە) دا ھەمىشە جۇغ - جۇغسىز قىزىتما بولىدۇ. گەرچە بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئارىلاپ يېنىكلەپ تۇرسىمۇ، ئەمما بىمار قىزىتمىنىڭ يېنىكلىگەنلىكىنى ھېس قىلمايدۇ. بەلغەم خىلىتىنىڭ قان تومۇرلارنىڭ سىرتىدا چىرىشى (ئوفۇنەتلىنىشى) سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان قىزىتما (يەنى ھوممى نائبە) دە، ھەر كۈنى مەلۇم بىر ۋاقىتتا يېنىكلەيدۇ ۋە بەدەندە بەلغەم خىلىتى غالىبلىقىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ. لېكىن بەلغىمى قىزىتما شورلۇق بەلغەمدىن بولغان بولسا، قىزىش تىپىكرەك بولىدۇ. ئەمما مەيلى قانداقلا بولمىسۇن، بۇ خىل قىزىتمىنىڭ دەرىجىسىدىن سەپرا خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىنىڭ دەرىجىسى تۆۋەن بولىدۇ.

بەلغىمى قىزىتمىنىڭ شورلۇق بەلغەم خىلىتىدىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى، قىزىتما توڭلاپ تىترەش بىلەن باشلىنىدۇ. بۇنىڭدا توڭلاش ۋە جۇغ - جۇغ نىسبەتەن كەم بولىدۇ. شېشىسىمان بەلغەم خىلىتىدىن بولغان تىپنىڭ ئالامىتى جۇغ - جۇغ ئۆتكۈر بولىدۇ. چۈچۈمەل بەلغەم خىلىتىدىن بولغان تىپىدە سوغۇققا توڭلاش بولىدۇ. تاتلىق بەلغەم خىلىتىدىن بولغان تىپىدە سوغۇققا توڭلاش نىسبەتەن كەمرەك بولىدۇ. كۆپىنچە بىرقانچە كۈنگىچە جۇغ - جۇغ، توڭلاپ - تىترەش ئالامەتلىرى تامامەن بولمايدۇ.

داۋالاش بىر ھەپتىگىچە تەركىبىگە زۇپا چۈشكەن سىركەنجىۋىل ھەسىلى ياكى مائۇلھەسەل، ئازراق بەدىيان ۋە نوقۇت سېلىپ تەييارلانغان ئارپا ئېشى ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىركەنجىۋىل ياكى گۈلقەنت قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن قىزىتما تۇتقان ۋاقىتتا، سىركەنجىۋىل ۋە ئىسسىق سۇنى كۆپرەك ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. كېسەللىك ماددىسى قۇسۇش ئارقىلىق ئاسانلا چىقىپ كەتسە ياخشى، ئەمما قۇسۇش پەيدا بولمىسا، زورمۇزور قۇستۇرماسلىق لازىم ھەمدە بىمارغا ئارىلاپ - ئارىلاپ رۇم بەدىياننى سوقۇپ، گۈلقەنتكە قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش ۋە پىننىنى مەستىكى بىلەن قوشۇپ چايناپ بېرىشمۇ كۆپ مەنپەئەتلىكتۇر. كېسەللىك ماددىسىنى تولۇق پىشۇرغاندىن كېيىن سۈرگە بېرىشكە بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، ئۇنى يوقىتىش مەقسىتىدە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق داۋائى تۇربۇت (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) بېرىلسە ۋە ئەتىگەنلىكى 18 گرام ئەتراپىدا قىزىلگۈل گۈلقەنتى بېرىپ، ئارقىدىن 36 مىللىلىتىر سىركەنجىۋىل ھەسىلى بېرىلسە بولىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك قويۇق ھەم رەڭلىك بولسا، قان ئېلىشقا بولىدۇ. مېڭە ئاجىزلىقى بولسا، سىركەنجىۋىللەرنى بەرمەسلىك كېرەك. ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش (ئىستىفراغ) قىلىپ بولغاندىن كېيىن، قۇرسى گۈل (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ئىستېمال قىلدۇرۇش ناھايىتى

چېچەك ۋە قىزىل قىزىتمىسى

ئالامىتى بىمار قاتتىق بىئارام بولىدۇ. بۇرنىدا قىچىشىش بولىدۇ، كۆزى ياشاڭغرايدۇ، ئۇخلاۋېتىپ قورقۇپ ئويغىنىدۇ، كۆزلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ، باشتا ئاغرىش ۋە ئېغرلىق بولىدۇ ھەمدە پۈتۈن بەدەن ئېغىر سېزىلىدۇ. قىزىلدا چېچەك قىزىتمىسىغا نىسبەتەن بىئاراملىق كۆپرەك، ئاغرىش كەمرەك بولىدۇ.

داۋالاش چېچەك ۋە قىزىل چىقىشتىن ئىلگىرى باسلىق ياكى ئەكھەل ياكى قېيفال تومۇردىن قان ئېلىپ قان كېمەيتىلىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. چىلان شەربىتى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ئۈزۈلدۈرمەي بېرىلىدۇ. ئەمما قىزىل ياكى چېچەك ئەسۋىلىرى چىقىپ بولغاندىن كېيىن، تەنقىيە قىلىشقا قەتئىي بولمايدۇ. بۇ چاغدا بىمارغا يۇمشاق، قېلىن كىيىملەرنى كىيگۈزۈپ، ئىسسىق ساقلاش، سوغۇق سۇدىن ئاز - ئازدىن ئىچكۈزۈپ قويۇلىدۇ. قىچىنى بىمار يېتىقان كۆرپىنىڭ ئۈستىگە سېپىپ بەرسىمۇ ياكى ئۇنى قاينىتىپ، بىمارنى رەخت بىلەن ئوراپ تۇرۇپ، دورا قاينىتىلمىسىدا ھورلاندۇرۇشمۇ مەنپەئەتلىك.

ۋابا قىزىتمىسى

بۇ بىر خىل خەتەرلىك قىزىتما بولۇپ، ۋابا كېسىلى تارقالغان ۋاقىتتا پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش چۇما (تائون) ئەسۋىلىرى بەدەنىدە پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىش ۋە ماددىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. يۇرەك ۋە مېڭە قۇۋۇەتلەندۈرۈلىدۇ. ئەسۋىلەر چىقىپ بولغاندىن كېيىن ئەسۋىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

يىگىرمە بەشىنچى باب مۇدۇر - چاقلار

كىچىك ئىششىق مۇدۇر دەپ ئاتىلىدۇ. مۇدۇرنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولۇپ، ھەر بىرىنىڭ ئايرىم - ئايرىم نامى بار. ئۇلار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

قان خىلىتىدىن بولغان ئىششىق

بۇ، قان خىلىتىدىن بولغان ئىششىق قاتتىق، ھەم يوغان بولىدۇ، ئاغرىش ۋە لوقۇلداش ئېغىر بولىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا ئىششىق بار تەرەپنىڭ قارشىسىدىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. دەسلىپىدە كېسەللىك ماددىسىنى قايتۇرغۇچى دورىلار، مەسىلەن: سەندەل، فۇيەل، گىل ئەرمىنى، مامشا، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا دورىلاردىن زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ. ئىششىق تەرەققىي قىلىۋاتقان مەزگىلدە ئازراق بوشاشتۇرغۇچى دورىلار، مەسىلەن: ئارپىنىڭ ئۇنى، كۆك يۇمغاقسۇت، ئاق لەيلىگۈلى، ھەمشىباھار گۈلى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ساقىيىشقا قاراپ يۇزلەنگەندە پەقەت ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلاردىن بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشىغان باشقا دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى تارقىمىسا ھەمدە يىرىڭ يىغىلىشقا باشلىسا، ئىششىق ماددىسىنى پىشۇرغۇچى دورىلاردىن ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، ئەنجۇر ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار چېپىلىدۇ. ئەگەر ئىششىقنىڭ ماددىسى پىشىپ، ئۆزلۈكىدىن ئېغىز ئالسا بەك ياخشى، ئۇنداق بولمىسا ئىششىقنى ئېغىز ئالدۇرغۇچى نەرسىلەر، مەسىلەن: كەپتەر مايىقى، ئوشەق قاتارلىقلاردىن زىماد تەييارلاپ چېپىپ ياكى نەشتەر بىلەن تىلىپ ئېغىز ئالدۇرۇلىدۇ. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا، مېۋە سۇلىرىدىن تەييارلانغان يۇمشاتقۇچى (مۇلەييىنات)لار بىلەن چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ راۋانلاشتۇرسا بولىدۇ.

ئىزاھات ياللۇغنىڭ ھەممە تۈرلىرىنى داۋالاشتا زۆرۈر بولغان قائىدىلەر بايان قىلىنىپ ئۆتكەن بولسىمۇ، ئەمما قۇلاقنىڭ ئارقىسى ۋە يوتا قىسمىدىكى ئىششىقلاردا ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى، بۇ ئورۇندىكى ئىششىقنىڭ ماددىسى رەئىس ئەزالاردىن

مۇشۇ ئورۇنلارغا (تەبىئەتنىڭ كۈچىنىڭ ياردىمىدە) ھەيدەلگەن بولۇپ، ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن ماددىنىڭ رەئىس ئەزالارغا قايتا بېرىۋېلىشىنىڭ خەتىرى بار. شۇڭا، بۇ ئورۇندىكى ئىششىقلاردا ماددىنى قايتۇرغۇچىلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

گانگرېنا

بۇ بىر خىل ناھايىتى ئېغىر دەرىجىدە نابۇت قىلغۇچى ئىششىق بولۇپ، ئۆزىنىڭ نابۇت قىلىش تەسىرى بىلەن ئەزالارنى بۇزۇپ (ئۆلتۈرۈپ)، ئۇنى قارا ۋە بۇزۇلغان جىسىمغا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ.

داۋالاش ئەزالار قارىداشتىن ئىلگىرى يەرلىك ئورۇنغا لوڭقا قويۇپ ئوبدان سۈمۈرتۈلىدۇ. شۇ ئەزانىڭ ئۆزىدىن قان ئېلىنىدۇ. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن تەنكار تالقىنىنى سىركەنجىۋىلگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. ئەمما ئەزالار ئاللىقاچان قارىداشقا باشلىغان بولسا، ئۇنى تېزدىن كېچىكتۈرمەي كېسىپ تاشلاش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا بۇزۇق ماددىنىڭ ئىككىنچى بىر ئەزاغا كۆچۈپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئەگەر كېسەللەنگەن ئەزا كېسىپ تاشلاشقا ماس كەلمىسە، ئۇنىڭ ئەتراپى داغلىنىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىنى «گانگرېنا» دەپمۇ ئاتايدۇ.

قىزىل يەل

بۇ، سەپرا خىلىتىدىن بولىدىغان ئىششىق بولۇپ، پارس تىلىدا «سۇرۇخ بادە» (قىزىل يەل) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى خاس سەپرا خىلىتىدىنلا بولسا «ھومرە خالىسە» دەپ ئاتىلىدۇ. خاس سەپرا خىلىتىدىن بولغان تاشمىنىڭ رەڭگى سېرىق، پارقىراق بولۇپ، كۆيۈشۈش بىلەن بولىدۇ. بىر ئەزادىن ئىككىنچى بىر ئەزاغا تېزدىن تارقايدۇ. ئەگەر سەپرا خىلىتى تەركىبىگە قان خىلىتى قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، تاشمىنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. كۆيۈشۈش بولمايدۇ. بىر ئەزادىن يەنە بىر ئەزاغا ئاسانلىقىچە يۆتكەلمەيدۇ.

داۋالاش قىزىل يەل كېسىلى خاس سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئەھۋال ئاستىدا سەپرا خىلىتى تەنقىيە قىلىنىدۇ ھەمدە ھەر ۋاقىت ھۆل سوغۇق دورىلار چېپىلىدۇ. سەپرا خىلىتى تەركىبىگە قان خىلىتى قوشۇلۇشتىن يەلتاشما بولغان بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن سەپرا خىلىتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. قاندىن بولغان ئىششىقنى داۋالاشتىكى قائىدىلەر بويىچە زۆرۈر بولغاندا، قاندىن بولغان ئىششىققا ئىشلىتىلگەن زىمادلار چېپىلسىمۇ بولىدۇ.

كۆيدۈرگە كېسىلى

بۇ كېسەللىكنى پارس تىلىدا ئاتەشەك (يەنى كۆيدۈرگە) دەپ ئاتايدۇ. بۇ قىزىل رەڭلىك ئۇششاق قاپارتمىلار بولۇپ، ئاغرىش ناھايىتى شىددەتلىك، گويا ئوتتا كۆيگەندەك بولىدۇ. مۇشۇ مۇناسىۋەت بىلەن ئۇ «كۆيدۈرگە» دەپ ئاتالغان.

داۋالاش سەپرا خىلتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر قان خىلتى غالىب بولسا، قان ئېلىشقىمۇ بولىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇ كېسەللىكتە قانىنى بىمارىدىن ئايلىنىپ كەتكۈچە ئېلىش كېرەك، دەپ قارايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سىركىنىڭ لېپىنى خۇنسىياۋشانغا تۆكۈپ، قايىنغاندا ئايرىپ ئېلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقدارىدا كافۇر ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. بۇ كۆيدۈرگە ئۈچۈن مەخسۇس چېپىلما بولۇپ، ئەگەر ئۇنىڭغا گىل ئەرمىنى ياكى ملتان مېغزىنى سوقۇپ قوشۇۋەتسە، تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلۋاغسمان قوقاق

بۇ بىر ياكى بىر قانچە مۇدۇر بولۇپ، ناھايىتى قاتتىق كۆيۈشۈش، ئېچىشىش بولىدۇ. بۇنىڭدا چۈمۈلە چاققاندەك كۆيۈشسىدىغان بولغاچقا «چۈمۈلە چاققاندەك ئېچىشىش» (نەملە) دېگەن نام بېرىلگەن. مۇدۇلار بىر ئورۇندىن يەنە بىر ئورۇنغا يۆتكىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ ماددىسى خاس سەپرا خىلتى بولسا «نەملە سادىجە» دېيىلىدۇ. بۇ پەقەت يۈزىدىلا كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك سەپرا خىلتى بىلەن قان خىلتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن بولسا «تەملە مۇتەئەككىلە» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تېرە ھەم مۇسكۇللارغا قەدەر تەسىر قىلغان بولىدۇ.

داۋالاش سەۋەبىگە قارىتا مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. كۆيدۈرگە كېسىلىگە ئىشلىتىلىدىغان زىمادلار بۇ كېسەللىك ئۈچۈنمۇ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا ئوفۇنەتنى يوقاتقۇچى زىمادلار چېپىلسا بولىدۇ. ئەگەر يارا شەكىللەنگەن بولسا، ئۇپا مەلھىمى (مەلھىمى سەپىدەپ) نى چېپىپ، داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

يىرىڭلىق مۇدۇر

بۇ، تېرىق چوڭلۇقىدىكى ئۇششاق مۇدۇرلار بولۇپ، ئۇچى ئاق، تۈۋى قىزىل بولىدۇ. بەدەننىڭ ئوخشاش بولمىغان ئورۇنلىرىدا پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش سەپرا ۋە بەلغەم خىلتى تەنقىيە قىلىندۇ، ئانارنىڭ پوستىنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئىچىپ، ئازراق سىركە ئارىلاشتۇرۇپ چىپىلىدۇ. ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا قان ئېلىشقا بولىدۇ.

يالغان كۆيۈك

بۇ، سۇيۇق سۇ بىلەن تولغان قاپارتمىلار بولۇپ، بۇنىڭدا كۆيۈشۈش ۋە قىچىشىش ناھايىتى ئېغىر بولىدۇ. قاپارتمىلار چىقىپ بولغاندىن كېيىن ناھايىتى تېزلا قاقاچ باغلايدۇ. قايسى ئورۇندا قاپارتما پەيدا بولسا، قاپارتما چىقىشتىن ئىلگىرى يەرلىك ئورۇندا قىزىل توز پېيى شەكلىدە داغلار ئىپادىلىنىپ، ئاندىن كېيىن قاپارتمىلار چىقىدۇ. بەزىلەر بۇ كېسەللىنىمۇ «ئاتشەك» (كۆيدۈرگە) ۋە بەزىلەر «جەمرە» (كۆيدۈرگە) دەپ ئاتايدۇ.

داۋالاش قان ئېلىنىدۇ. سەپرا خىلتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەدەستانىنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ياكى موزىنى سىركىدە ئىچىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ.

سۇلۇق قاپارتما

چوڭ مۇدۇرلار بولۇپ، قاپارتمىلارغا ئوخشىشپ كېتىدۇ. بۇ كۆيۈپ قېلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. كۆپىنچە سۇيۇق سۇ يىغىلىۋالغان بولىدۇ. لېكىن بەزىدە ئۇنىڭ ئىچىدە سۇيۇق قان يىغىلغان بولىدۇ، بەزىلىرىدە قويۇق يەلدىن باشقا ھېچ نەرسە بولمايدۇ. بۇ خىل ھالەت «ھاۋالىق پۈۋەكچە» (نۇقاخات) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش قان ئېلىنىدۇ. قان خىلتىنى قويۇلدۇرۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. قاپارتما ئىچىگە تولۇق سۇ يىغىلىپ بولغاندا يېڭنە بىلەن تېشىپ سۇيى ئېقىتىۋېتىلىدۇ. ئۇستىدىن سوغۇق دورىلار چىپىلىدۇ.

يەلتاشما

بۇ قىزىلغا مايىل ياپىلاق مۇدۇرلار بولۇپ، بۇلارنىڭ بەزىلىرى كىچىك، بەزىلىرى يوغان بولىدۇ. كۆپىنچە تۈيۇقسىز چىقىدۇ. ئۇلاردا قىچىشىش ۋە يېقىمسىزلىق بولىدۇ. ئەگەر ئۇلاردىن ھۆللۈك سىرغىپ چىقسا «دۇلەم» دەپ ئاتىلىدۇ. كۆپىنچە بۇ كېسەللىك قان خىلتىدىن بولىدۇ. بەزىدە بەلغەم خىلتىدىنمۇ بولىدۇ. قايسى خىلتتىن بولسا، شۇ خىلت غالىبلىقا ئالاقىدار

ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش قان خىلىتىدىن بولغان يەلتاشمىنى داۋالاشتا قان ئېلىنىدۇ ۋە سۈرگە دورىلىرى بېرىلىدۇ. ئۈزۈم سىركىسى، قىزىلگۈل ئەرقى ۋە گۈل يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يەلتاشمىنى داۋالاشتا بەلغەم خىلىتى تەنقىيە قىلىنىدۇ ۋە بەلغەم خىلىتىنى كېمەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يەلتاشمىنى بەزى تېۋىپلار «كەچلىك ئەسۋە» (ئەناتۇل لەيلى) دەپ ئاتايدۇ. چۈنكى بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يەلتاشما كېچىدە كۈچىيىپ، كۈندۈزى يوقاپ كېتىدۇ.

تىلما

تىلما — سەپرا ۋە قان خىلىتىدىن بولىدىغان، چىرايدا پەيدا بولىدىغان ياللۇغدىن ئىبارەت.

ئالامىتى بىمارنىڭ چىرايى ناھايىتى قىزىرىپ كېتىدۇ، ئاغرىش ۋە چىڭقىلىش بولىدۇ. باش، قۇلاق، بۇرۇن، مەڭز ۋە پېشانە ساھەسىنىڭ تېرىسى كۆپۈپ قالغان بولىدۇ.

داۋالاش قان ئېلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق قان كۆپرەك چىقىرىۋېتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن كېسەللىك ماددىسىنى يۇمشىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ماددىنى يومشىتىش ئۈچۈن بىمارنىڭ گال، كۆكرەك ساھەسىگە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار چېپىلىدۇ. شۇنداق قىلغاندا كېسەللىك ماددىسىنىڭ چىرايىدىن كۆكرەك ساھەسىگە قۇيۇلۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ ھەمدە چىلاندىن 20 دانىنى قاينىتىپ، سىركەنجىۋىل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈرۈشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

چۇما كېسىلى

چۇما — كۆپىنچە ۋابا كۈنلىرى پەيدا بولىدىغان بىر خىل ياللۇغ بولۇپ، ھەمىشە ناھايىتى قاتتىق كۆيۈشۈش بولىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قىزىل ياكى سېرىق كۆكۈچ ياكى يېشىل ۋە ياكى قارا بولىدۇ. ئۇلار بىر - بىرىدىن تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ.

داۋالاش يۈرەك ۋە مېڭىگە سوغۇقلۇق قىلىنىدۇ ۋە كۈچلەندۈرۈلىدۇ. پەقەت ياللۇغلانغان ئورۇننى قالدۇرۇپ قويۇپ، ئۇنىڭ ئەتراپىغا سوغۇق تەبىئەتلىك چېپىلمىلار چېپىلىدۇ. خاس ياللۇغ بار ئورۇن تىلىپ لوڭقا قويۇلىدۇ ياكى تىلىپ بولغاندىن كېيىن ئىسسىق

سۇ بىلەن يۇيۇپ، بۇزۇق قان كۆپرەك چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئەگەر بەدەندە قان خىلىتى غالىب بولسا قان ئېلىشقا بولىدۇ. بولۇپمۇ قان ئېلىشتىن ئىلگىرى ياللۇغلانغان ئورۇن تىلىنىپ لوكۇقا قويۇلسا، ئاندىن كېيىن قان ئېلىنسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

يىرىڭلىق بەز ياللۇغى

بۇ كېسەللىك قولتۇق، قۇلاقنىڭ ئارقىسى، يوتا قىسمىدىكى بەزلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ياللۇغ زەھەردىن خالىي بولغان بولىدۇ. ئەگەر بىرەر ئەزا زەخىملەنگەن سەۋەبتىن بولغان بولسا، مەسىلەن: پۇت زەخىملەنگەن سەۋەبتىن يوتا قىسمىدىكى بەزلەردە ياللۇغ بولسا، بۇنى داۋالاشتا يەرلىك ئورۇنغا پارپىنى يۇمشاق ئېزىپ، قاينىق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىش كۇپايە قىلىدۇ. بۇنىڭدا تەنقىيە قىلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. ئەگەر يىرىڭلىق بەز ياللۇغى پەيدا قىلغان ماددا، رەئىس ئەزالاردىكى تەبىئەت كۈچىنىڭ يۇقىرىقى ئورۇنلارغا ئىتتىرىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ياللۇغ بار ئورۇنغا بوشاشتۇرغۇچى زىمادلار چېپىلىدۇ ۋە باشقا ياللۇغلارنى داۋالىغانغا ئوخشاش دەسلەپتە ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلار قەتئىي ئىشلىتىلمەيدۇ. ئەگەر ئىششىق پىشىشقا قاراپ يۈزلەنسە، ئۇنى تولۇق پىشۇرۇش ۋە ئېغىز ئالدۇرۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

گۆشخور چاقا

گۆشخور چاقىنىڭ ئالاھىدىلىكى ئۆزىنىڭ ئەتراپىدىكى گۆشنى تېزلىكتە يەپ ماڭىدۇ. مەسىلەن: ئەگەر بىرەر ئەزادا ئەتىگەنلىكى پەيدا بولسا، كەچلىكى خىيارشەنبەر ئېتى (ھەرە كۆنىكسىمان ئەت)گە ئوخشاش يامراپ ماڭىدۇ.

داۋالاش گۆشخور چاقا بار ئورۇن داغلىنىدۇ. گىل ئەرمىنىنى سىركىگە قوشۇپ، گۆشخور چاقىنىڭ ئەتراپىغا چېپىلىدۇ. بەدەننى كېسەللىك ماددىسىدىن تازىلاش كېرەك. ئەمما تەنقىيىنى بەك ئاشۇرۇپ قىلىشقا بولمايدۇ. سىركە، سۇ ياكى شاراب بىلەن زەخمە يۇيۇلىدۇ. ئەگەر بۇ خىل داۋالاش بىلەن ساقايمىسا، گۆشخور چاقا بار ئورۇن كۆنجۈت يېغى بىلەن داغلىنىدۇ. ياغ بىلەن داغلاش ئۇسۇلى مۇنداق: كۆنجۈت يېغىنى ئوبدان قىزىتىپ، گۆشخور چاقا بار ئورۇننىڭ ئەتراپىنى بۇغداي خېمىرى بىلەن ھالقا شەكىللىك ئوراپ تۇرۇپ، ئۇنىڭ ئوتتۇرىسىغا قىزىتىلغان كۆنجۈت يېغى قويۇلىدۇ.

چىيقان

چىيقان هەممىگە تونۇشلۇق ياللۇغ بولۇپ، ئۇنى داۋالاشتا قان ۋە باشقا خىلىتلار تەنقىيە قىلىنىدۇ. قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن، سىركەنجۇبىللەر ئىسپىتمال قىلدۇرۇلىدۇ. دەسلەپتە ئۇچ كۈنگىچە ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ، تۆتىنچى كۈنى ئىسپىغۇلنى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ چىيقانغا چېپىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن چىيقانىنىڭ ماددىسى بىر ئورۇنغا يىغىلسا، پىشۇرغۇچى دورىلارنى چېپىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، نەشتەر بىلەن تېشىپ يىرىڭ ئېقىتىۋېتىلىدۇ. يىرىڭدىن پاكىز تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، يارا ئېغىزىنى پىشۇرۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ ھەمدە ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن ئەلەكنى (بىر خىل يېيىم دورا) يۇمشاق ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ ياكى بۇغداينىڭ ئۇنىغا ئازراق تۇز، زىغىر يېغى ۋە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. چىيقانىنى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن، ئازراق خېمىر تۇرۇچقا ھەشقىپىچەكنىڭ ئۇرۇقى، كەپتەرنىڭ مايىقى، ئۆچۈرۈلمىگەن ھاك ۋە تۇخۇم سېرىقى ۋە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلاپ چېپىلسا بولىدۇ. ئەمما شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش كېرەككى، دورا بىلەن ئېغىز ئالدۇرغاندىن نەشتەر بىلەن ئېغىز ئالدۇرغان ياخشىراق.

ئەسكەرتىش قايسى كۈنى چىيقان چىققانلىقى ئاشكارا بولسا، دەرھال سۇ كۆرمىگەن ھاكنى كۈنجۈت يېغى ۋە تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسا، چىيقانىنى يوغىناشتۇرىدۇ.

قاتتىق ئىششىق

چىيقاندىن يوغان ئىششىق بولۇپ، ئاغرىش بولمايدۇ. بەدەننىڭ ئىچى ۋە سىرتقى قىسمىدا ئوخشاشلا پەيدا بولۇۋېرىدۇ.

قاتتىق ئىششىقنىڭ ماددىسى ئوخشىمىغان رەڭلەردە بولىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ قاتتىق - يۇمشاقلىقىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ، شۇنداقلا ئۇنىڭ ئىچىدە قارا سېغىز، ئۇششاق ساپال پارچىلىرى، تىرناققا ئوخشاش ماددىلار ۋە زەرنىخ، ھاكقا ئوخشاش نەرسىلەر چىقىدۇ.

داۋالاش كېسەللىك ماددىسىنى تەنقىيە قىلىپ يۇمشاتقاندىن كېيىن، مەلھەمى داخىلىيۇن (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) زىماد قىلىنىدۇ. ئىششىقنىڭ ماددىسى پىشقاندىن كېيىن تىغ بىلەن يېرىپ ئېغىز ئالدۇرۇلىدۇ ھەمدە ئىششىقنىڭ ماددىسى بىر نەچچە قېتىم ئاز - ئازدىن

چقىرىۋېتىلىدۇ. چۈنكى ئىششىقنىڭ ماددىسىنى بىراقلا چىقارغاندىلا كۆپىنچە ئايلىنىپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىششىق يىرىڭدىن پاكلىنىپ بولغاندىن كېيىن، يارىنىڭ ئىچىگە پاختا سېلىپ، قېپقانغان يىرىڭنى سۈمۈرتۈپ بولغاندىن كېيىن، جاراھەتنى پۈتتۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. قاتتىق ئىششىق ئىچكى ئەزالاردا پەيدا بولسا، شۇنداقلا قايسى ئەزادا پەيدا بولسا، شۇ ئەزا كېسەللىكىنىڭ بايانىدا يېزىلدى.

يىرىڭلىق ئىششىق

بۇ بىر خىل يوغان يىرىڭلىق ئىششىق بولۇپ، كۆپىنچە ئېغىز ئالدۇرۇلىدۇ. بۇنى داۋالاش تەدبىرى قاتتىق ئىششىقنى داۋالاش تەدبىرى بىلەن ئوخشاش.

ئەسكەرتىش يىرىڭلىق ئىششىقنىڭ ماددىسى پىشمىغىچە نەشتەر ئۇرۇپ، ئېغىز ئالدۇرماسلىق لازىم. ماددا ئوبدان پىشقاندىن كېيىن قايسى ئورۇن پۈلتايغان ۋە يۇمشاق بولسا، نەشتەرنى شۇ ئورۇننىڭ ئاستى تەرىپىدىن ئۇرۇپ، يىرىڭنى تولۇق چىقىرىپ تاشلاش لازىم.

سۇلۇق ئىششىق

بۇ ئاق رەڭلىك يۇمشاق ئىششىق بولۇپ، بۇنىڭدا قىزىش ۋە ئاغرىش بولمايدۇ. بۇ «سۇلۇق كۆپۈشۈش» (تەھەننۇج) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش مىزاجنى تەڭشەش ۋە بەلغەم خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش لازىم. توغرىغۇنى ئۇزۇم دەرىخىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى چىلانغان سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سىركە قوشۇپ زىماد قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سەبرىنى سىركە ۋە قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېزىپ چېپىشمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

يەللىك ئىششىق

بۇ خىل ئىششىق نىسبەتەن يېنىك بولۇپ، خۇددى تولدۇرۇلغان تۇلۇمغا ئوخشايدۇ، باسسا ئەسلىي ھالىتىگە قايتىدۇ.

داۋالاش يەل قوزغىغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ ھەمدە يەل تارقاتقۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. كۆممىقوناقنى كىچىك خالتىغا سېلىپ ئۇنىڭ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. سۇلۇق ئىششىقنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن چېپىلمىلار چېپىلىدۇ.

تېرە ئاستىدا پەيدا بولىدىغان ئۆسمىلەر

بۇ، ماددىسى قويۇق، ئۆزى يۇمشاق ئىششىق بولۇپ، ھەرىكەتلەندۈرگەندە تېرىنىڭ ئاستىدا ئۆز ئورنىدا ھەرىكەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ تۈرلىرى كۆپ، مەسىلەن: مايىسمان ئۆسمە، ھەسەلسىمان ئۆسمە، ھالۋىسمان ئۆسمە، تىۋىتسمان ئۆسمە دېگەنلەرگە ئوخشاش. ئەگەر ئۆسمىلەرنى كەسكەندە، ئۇنىڭ ئىچىدىن ئوخشىمىغان ماددىلار كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش بەلغەم خىلتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئۆسمە ئۈستىگە مەلھەمى داخلىيۇن چېپىلىدۇ. ئەگەر ئۆسمە بۇنىڭ بىلەن تارقىمسا، يىرىڭلاتقۇچى دورىلارنى چېپىپ، ئۆسمە ئىچىدىكى ماددىلار ئېرىتىلىدۇ ياكى تېرىنى تىلىپ، ئۆسمە ئېھتىيات بىلەن چىقىرىپ تاشلىنىدۇ.

بەز ۋە تۈگۈنچە

بۇ بىر خىل قاتتىق ماددا بولۇپ، بەدەننىڭ سىرتىدا پەيدا بولىدۇ (تەبىئىي ئەھۋال ئاستىدا بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدا ئۇششاق بەزلەر بولىدۇ). بۇ كېسەللىكتە ئۇلار كۆپۈپ يوغىنايدۇ. بۇنىڭ تېرە ئاستىدا پەيدا بولىدىغان ئۆسمىلەردىن تۈپكى پەرقى، بەز ۋە تۈگۈنچە قاتتىق بولىدۇ، بەك يوغان بولمايدۇ. ئەگەر بەزدە يىغىلغان ماددا كۆپ بولسا، بىر بەزنىڭ قېشىغا يەنە بىر بەز پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە تېرە ئاستىدىكى ئۆسمە چوڭ بولىدۇ. مەيلى قانداق ھالەتتە بولمىسۇن بەزدەك قاتتىق بولمايدۇ.

داۋالاش مەلھەمى داخلىيۇن چېپىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە قوغۇشۇننىڭ قېلىن پارچىسى تېڭىپ قويۇلىدۇ.

قۇلاق ئاستى بېزى يالليۇغى

بۇ تېنىدە بەز تۈتىدىغان ئەزالاردا پەيدا بولىدىغان ئىششىق بولۇپ (كۆپىنچە قۇلاق ئاستى بېزىنىڭ ئىششىپ يوغىنىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ)، چۈما كېسىلىگە مەنسۇپ ئەمەس. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا يىرىڭلىق بەز يالليۇغىنى داۋالاشتىكى تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.

لىمفا بەزلىرى سىلى

لىمفا بەزلىرىنىڭ سىلى تېرە ئاستىدا پەيدا بولىدىغان ئۆسمىلەرگە ئوخشاش ئۆسۈكچە بولۇپ، تېرە ئاستىدا پەيدا بولىدىغان ئۆسمىلەرگە ئوخشاش باسقاندا بېسىلىدۇ. لېكىن بۇ تېرە

ئاستىدا پەيدا بولىدىغان ئۆسمىلەرگە نسبەتەن قاتتىق بولىدۇ. كۆپىنچە يۇمشاق توقۇلمىلاردا جۇملىدىن گەدەن ۋە قولتۇق ساھەسىدە پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش بەلغەم خىلتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەلھەمى داخلىيۇن چېپىلىدۇ. تەنقىيە قىلىش ئۇچۇن ھەببى خەيزۇران (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن)، ھەببى ۋاسىلى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن)، ئىترىفل غۇدۇدى قاتارلىق دورىلار بېرىلسە، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

قاتتىق ئىششىق

بۇ قاتتىق ئىششىق بولۇپ، بارماق بىلەن باسقاندا بېسىلمايدۇ.

داۋالاش سەۋدا خىلىتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەلھەمى داخلىيۇن چېپىلىدۇ. بۇ كېسەللىك بەزىدە بەلغەم خىلىتىدىن ياكى بەلغەم خىلىتى تەركىبىگە سەۋدا خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەلغەم خىلتىدىن بولغىنى سەۋدا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن بولغىنىغا قارىغاندا قاتتىقلىقى نسبەتەن كەم بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا خىلت ئېتىبارى بىلەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. بۇ خىل ئىششىقنىڭ بەزىلىرىدە سېزىم بولىدۇ. بەزىلىرى سېزىمنى يوقاتمىغان بولىدۇ. سېزىمى بارلىرىدا ئاغرىش بولىدۇ، بۇ «سېزىمنى يوقاتقان قاتتىق ئىششىق» (سەقىيروس غەيرە خالس) دېيىلىدۇ. بۇنى يۇقىرىقى ئۇسۇللار بىلەن داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ. ئەمما سېزىمنى يوقاتقىنىنى داۋالىغىلى بولمايدۇ.

سەرتان (راك كېسىلى)

سەرتان — سەۋدا خىلتىدىن بولىدىغان ئىششىق بولۇپ، قاتتىق، رەڭگى قارا، يۇمىلاق بولىدۇ. ئەتراپى كۆپۈپ چىققان ئەزالارنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغچە يىلتىز تارتقان بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۆپچۆرىسىدە قىزىل ۋە كۆك رەڭلىك تومۇرلار تارقالغان بولىدۇ. ئىششقىنىڭ ھالىتى دېڭىز قىسقۇچپاقىسى (سەرتان)غا ئوخشاش بولىدۇ. شۇڭا دېڭىز قىسقۇچپاقىسىغا ئوخشىتىپ، «سەرتان» دەپ ئاتالغان.

داۋالاش سەۋدا خىلتى بىر نەچچە قېتىم تەنقىيە قىلىنىدۇ. جىگەرنىڭ مىزاجى تەڭشىلىدۇ. دەسلەپتە ماددىنى تارقاتقۇچى زىمادلار چېپىلىدۇ. ئەگەر يارا ھاسىل قىلغان بولسا ياكى يېرىلسا، يارىنى پۈتتۈرگۈچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى ۋە سەرتاننىڭ تەرەققىياتىنى توسىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ئۇپا، يۇيۇلغان تۇتىيا، مەدەستان، گىل ئەرمىنى، نىشاستىگە ئوخشاش دورىلار گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چېپىلىدۇ.

قىلقوۇرت كېسىلى

بۇ، بەدەندە قاپارتما پەيدا بولۇپ، قاپارتمىلار ئىچىدىن يىپقا ئوخشاش ئۇزۇن قوۇرت چىقىدىغان كېسەللىكتۇر.

داۋالاش ئالدى بىلەن قان ئېلىنىدۇ. قاپارتمىنىڭ ئۈستىگە زۇلۇك قوۇرتى چېپىلىدۇ. سەۋدا خىلىتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. سەبرىنى يۇمغاقسۇت كۆكى ياكى كاسنە كۆكىنىڭ ئۇسارسىدە ئېزىپ، قاپارتمىنىڭ ئۈستىگە چېپىلىدۇ. سەبرە مۇشۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئالاھىدە تەسىرگە ئىگە. دەسلەپكى كۈنى 1.5 گرام سەبرىنى كاسىنىنىڭ سۈيىگە كەچتە چىلاپ قويۇپ، ئەتىگەنلىكى ئاق شېكەر قوشۇپ ياكى شېكەرسىز ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ. يۇقىرىقىغا ئوخشاشلا ئىككىنچى كۈنى 3.5 گرام، ئۈچىنچى كۈنى 5.25 گرامدىن ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئەگەر قاپارتمىدىن قىلقوۇرتلار چىققىلى تۇرسا، قوغۇشۇن پارچىسى بىلەن باستۇرۇپ قويۇلىدۇ. قوغۇشۇن پارچىسىنىڭ ئېغىرلىقى تۈپەيلىدىن قوۇرت تېزلا چىقىپ كېتىدۇ. قاپارتما ئىششىقىنىڭ ئەتراپى ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ. ئىسسىق سۇنى ئۆچكىنىڭ ياكى كالىنىڭ دوۋسىقىغا تولدۇرۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئەمما قىلقوۇرتنى ئۇزۇپ سېلىشتىن ساقلىنىش، ئەگەر ئۇزۇلۇپ كەتسە، قاپارتمىنى ئۇزۇنىسىغا تىلىپ، بۇزۇق ماددىلارنىڭ ھەممىسى چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يارىنى پۈتتۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. مەجۇنى قەنبىلنىڭ بۇ كېسەلگە بولغان تەسىرى ئالاھىدە بولىدۇ.

ماخاۋ

ماخاۋ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا ئەزالارنىڭ شەكلى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. بىمارنىڭ بۇرنى پاناقلىشىپ، ئاۋازى پۈتۈپ قالىدۇ. بىمارنىڭ يۈزى شىرنىڭ يۈزىگە ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ. بۇ مۇشۇ كېسەللىكنىڭ بىر دىئاگنوزلۇق ئالامىتىدۇر. شۇڭلاشقا بۇ كېسەللىكنى «شىر يۈز» كېسىلى دەپمۇ ئاتايدۇ.

داۋالاش قان ئېلىش، تەكرار مۇسھىل بېرىش ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەندىن بۇزۇق ماددىلار تەنقىيە قىلىنىدۇ. مۇنچىدا كۆپرەك يۇيۇنۇش تەكتىلىنىدۇ. غىزا، پۇرىتىلما ۋە ياغلانمىلار ئارقىلىق بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ھەممىدىن ياخشى غىزاسى قوينىڭ سۈتى بولۇپ، پەقەت سۈتلا ئىستېمال قىلىپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. سۈتكە نان چىلاپ ئىستېمال قىلىشقىمۇ بولىدۇ. سەۋدا خىلىتىنى كۆپەيتكۈچى يېمەكلىكلەردىن پەرھىز

قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۇزۇندا ساقايغاچقا، داۋالانغۇچى مەيۇسلەنمەسلىكى، ئىرادىسىنى بوشاشتۇرۇپ قويماسلىقى لازىم.

باش تەمرەتكىسى

باش تەمرەتكىسى — يارا خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، باش تېرىسىدە پەيدا بولىدۇ. تەمرەتكىدە سۇيۇقلۇقلار كۆپ بولۇپ، زەردار ئېقىپ تۇرسا، باش ھۆل تەمرەتكىسى (سەھەرۋلىپ) دەپ ئاتىلىدۇ. تەمرەتكە قۇرۇق بولسا، ئاق قاقاچىلار بىلەن قاپلانغان بولسا، باش قۇرۇق تەمرەتكىسى دېيىلىدۇ.

داۋالاش ھۆل باش تەمرەتكىسىنى داۋالاشتا، قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن ھېلىلە، شاھتەررىلەرنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئومۇمىي بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. قان تازىلاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. زەرچۇبە، ئانار پوستى، مەدەستان، خېنە قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە ۋە گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەمرەتكىگە چېپىلىدۇ.

قۇرۇق باش تەمرەتكىسىنى داۋالاشتا سەۋدا خىلىتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. يەيدىغان، چېپىلىدىغانلىرى دورىلار ۋە پۈرىتىلمىلار ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ.

باش ھۆل تەمرەتكىسىنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، ھەرە كۆنىكسىمان باش تەمرەتكىسى دېيىلىدۇ، يەنە بىر تۈرى يىڭنە بېشىسىمان (توچكىسىمان) باش تەمرەتكىسى، يەنە بىر تۈرى تۈگۈنچىسىمان باش ھۆل تەمرەتكىسى دېيىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا باش ھۆل تەمرەتكىسىنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، ئەنجۈرسىمان (پارچىلىغاندىن كېيىنكى ئۇرۇقى چىقىپ تۇرغان ئەنجۈردەك) دېيىلىدۇ. يەنە بىر تۈرى بولسا قىزىل باش تەمرەتكىسى بولۇپ، بۇنىڭ ئالامىتى ئەگەر چاچ چۈشۈرۈۋېتىلسە، باشنىڭ تېرىسى قىپقىزىل ھالەتتە كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش باش تەمرەتكىسىنىڭ ھەممە قىسمىنى (تۈرىنى) داۋالاشتا، بۇزۇق خىلىتلارنى بەدەندىن تەنقىيە قىلىپ، قان خىلىتىنى ساپلاشتۇرۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

قىچىشقاق

قىچىشقاق كېسىلىنى پارس تىلىدا «كەر» دەپ ئاتايدۇ. چۈنكى بۇ كېسەللىكتە مۇدۇرلار پەيدا بولۇپ قىچىشىدۇ. مۇدۇرلاردىن سۇ چىقمىسا، قۇرۇق قىچىشقاق، سۇ چىقسا ۋە زەردار سۇ ئېقىپ تۇرسا، ھۆل قىچىشقاق دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش قۇرۇق قىچىشقاقنى داۋالاشتا ئىچىدىن ۋە سىرتىدىن ھۆللۈك

يەتكۈزۈلىدۇ. بەدەنگە ھۆللۈك تولۇقلانغاندىن كېيىن تەكرار تەنقىيە قىلىنىدۇ ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇندۇرۇلىدۇ. گۈل يېغىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەشمۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر.

ھۆل قىچىشقاقنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن قان ئېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن خىلتىغا مۇناسىپ مۇسھىل بېرىلىدۇ. ئىسسىق دورىلار قەتئىي چېپىلماسلىقى لازىم. گۈڭگۈرت سېرىقنى ئىچىدىن ئىستېمال قىلىشقىمۇ، سىرتىدىن چېپىپ بېرىشمۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر.

گۈڭگۈرت مەلھىمى بۇگۈنكى كۈندە مۇشۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئومۇملاشقان دورىدۇر.

تېرە قىچىشىش

مۇدۇر پەيدا بولماي، تېرىنىڭ قىچىشىشى «تېرە قىچىشىش كېسىلى» دېيىلىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاش قۇرۇق قىچىشقاقنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. تېرە قىچىشىش كېسىلى مەخسۇس ئەزالاردا پەيدا بولسا، بۇ شۇ ئەزانىڭ قىچىشىشى دېگەن مەزمۇندا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلىدۇ. ئاياللار جىنسىي ئەزاسى ۋە مەقئەت قىچىشىشنى داۋالاشتا، زىغىرنىڭ ئۇرۇقىنى ھەسەلدە قاينىتىپ، داكنى ئۇنىڭغا يۇقتۇرۇپ، ھۇمۇلچە قىلىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئىزاھات قىچىشقاق، تېرە قىچىشىش كېسىلى ۋە يەلتاشما بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

بۇلارنى داۋالاشتا ئوتلۇق شەخەك قويۇش ياكى زۇلۇك قۇرتى ئارقىلىق قان چىقىرىۋېتىلگەندىن كېيىن قىزىلگۈل، بىنەپشە، نىلۇپەر، ئاقلانغان ئارپا قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن بەدەن يۇيۇلىدۇ، بالىلارنىڭ بەدىنى مۇناسىپ ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ ھەمدە ئېمىتۇاتقان ئانىغىمۇ دورا ئىشلىتىشنى ئۇنتۇپ قالماسلىق كېرەك.

ئەسۋە

بۇ ئىنتايىن ئۇششاق، قىزىل مۇدۇرلار بولۇپ، قاتتىق قىچىشىدۇ ۋە سانجىلىدۇ. بۇلارنى ئۇچلۇق مۇدۇرلار دەپمۇ ئاتايدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا، قان ئالغان ۋە سەپرانىڭ مۇسھىلنى بەرگەندىن كېيىن، تۇز بىلەن خېنىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

بەدەن تەمرەتكسى

بەدەن تەمرەتكسىنى پارس تىلىدا «قۇبا»، ھىندىچىدا «داد» دەپ ئاتايدۇ. بۇ يامرىغان ھالقا شەكىللىك تېرە قۇرغاقلىشىش بولۇپ، قىچىشقاقتىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر بەدەن تەمرەتكسى يېڭى بولسا، گۆشكە تەسىر قىلمىغان بولسا، ھۇزۇرى مەككى ياكى ھېلىلىنى سىركىدە ئېزىپ چېپىش بىلەن يوقاپ كېتىدۇ. ئەگەر گۆشكە ئازراق تەسىر قىلغان بولسا، تەمرەتكىگە زۇلۇك قۇرتى چېپىلىدۇ. ئوشەق ياكى مۇرمەككىنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئېزىپ چېپىلىدۇ. ئەگەر گۆشكە خېلى كۆچلۇك تەسىر قىلغان بولسا ھەمدە قاتتىقلاشقان بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىنىدۇ. سەۋدانىك مۇسھىلى بېرىلىدۇ. مۇنچىدا يۇيۇنۇش تەكتلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن خاس تەمرەتكە بار ئورۇننىك ئۆزىدىن قان ئېلىنىدۇ. كۆچلۇك دورىلار، مەسىلەن: زەرنىخ، ئوشەق، قىچا، مۇقەل، زەمچە قاتارلىقلار بۇغداي يېغى ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. ئەگەر بەدەن تەمرەتكسى ساقايسا، يەرلىك ئورۇنغا ئازراق مەزگىلگىچە ماددىنى قايتۇرغۇچى چېپىلمىلار (زىمادلار) چېپىلىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا كېسەللىكنىڭ ئاسان قايتىلىنىپ قېلىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

باللاردىكى بەدەن تەمرەتكسىگە رۇزىدار كىشىنىڭ شۆلگىيى سۈرۈپ قويۇلسا بولىدۇ. بەدەن تەمرەتكسى دورىلار بىلەن ياخشىلانمسا ئۇنى تىلىۋېتىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن بۇزۇق گۆشنى يوقاتقۇچى ئۆتكۈر دورىلار چېپىلىدۇ. ئاندىن كېيىن يارىنى پۈتتۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

دانىخورەك

بۇ، ئاق رەڭلىك مۇدۇرلار بولۇپ، بۇرۇن ۋە پېشانىگە چىقىدۇ. خۇددى سۈت چاچرانىدىلىرىغا ئوخشايدۇ. شۇ مۇناسىۋەت بىلەن «سۈتسىمان مۇدۇر» دەپ ئاتالغان. بۇ كېسەللىك كۆپىنچە ئەرلەردە ياشلىق مەزگىلىدە كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش بەلغەم خىلىتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئۇزۇم دەرىخى شېخىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

كەچتە چىقىدىغان مۇدۇر

بۇ، قاتتىق مۇدۇر بولۇپ، سوغۇق پەسىللەردە كەچتە چىقىدۇ. مۇدۇرلاردا قىچىشىش بولىدۇ.

داۋالاش ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، قىچىشقاق ۋە تېرە قىچىشىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلار ئارقىلىق تېرە تەر تۆشۈكچىلىرى ئېچىلىدۇ. كەرەپشىنىڭ سۈيىنى ئۈزۈم سىركىسى لېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مۇدۇرلارغا چېپىلىدۇ.

سۆگەل

بۇ ناھايىتى قاتتىق مۇدۇر بولۇپ، سۆگەلنى ھېندى تىلىدا «مەسىس» دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر سۆگەلنىڭ ئۇچى يۇمىلاق، تۈۋى ئىنچىكە بولسا «مىخسىمان سۆگەل» دېيىلىدۇ. ئەگەر سۆگەل ئۈزۈن، مايماق بولسا «مۈڭگۈزسىمان سۆگەل» دېيىلىدۇ. ئەگەر سۆگەلدىن قاقاچ ئاجراپ، يىرىڭ چىقىپ تۇرسا «يىرىڭلىق سۆگەل» (تەرسۇن) دېيىلىدۇ. بۇ خىل سۆگەل پېشانە ۋە يۈز قىسمىغا چىقىدۇ. يۈز ساھەسىدە پەيدا بولغان سۆگەل ياپىلاق ۋە سېرىق بولسا «يېپىسسىمۇقسىمان سۆگەل» دېيىلىدۇ. ئەگەر سۆگەل ئۈزۈن، قىزىلغا مايىل بولسا «بۇغدايسىمان سۆگەل» دېيىلىدۇ.

داۋالاش كېسەللىك ماددىسىنى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، سىركە بىلەن تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۆگەل ئۈستىگە چېپىلىدۇ. گۈل يېغى ۋە توخۇ ياغلىرى بىلەن ياغلاپ بېرىشمۇ مەنپەئەتلىك.

قاقاچلىق يارا

بۇ، ئۈششاق مۇدۇرلۇق يارا بولۇپ، قاقاچلار بىلەن قاپلانغان بولىدۇ ھەمدە يارىدىن زەرداب ئېقىپ تۇرىدۇ. بۇ خىل يارا بىلەن ئاغرىغۇچىلاردا يۈرەك قوزغىلىش (خەپەقان)، ئايلىنىپ كېتىش (غىشى) بولىدۇ.

داۋالاش تەنقىيدىن كېيىن گىل ئەرمەننى سىركىدە ئېرىتىپ، خېلى ئۇزۇن چېپىپ بېرىلىدۇ. بۇ چېپىلما يارا يىرىڭدىن پاكلىنىپ، يېڭى گۆش ئۇنگەنگە قەدەر چېپىلىدۇ. تۆۋەندىكى نۇسخىنىڭ بۇ كېسەلگە بولغان تەسىرى بىرقەدەر ياخشى:

تەركىبى گۈگۈرت سېرىقى، قۇرۇتۇلغان خېنە يوپۇرمىقى، قەنبىل، ئۆچۈرۈلگەن ھاك قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ھەممىسىنى تالقانلاپ، يەسمەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ. ئىككىنچى، ئۈچىنچى كۈنى يارىنىڭ ئۈستىگە چېپىلىدۇ، يۇيۇۋەتمەسلىكى بولىدۇ.

قارا رەڭلىك مۇدۇر

بۇ، پاچاقتا پەيدا بولىدىغان قارا رەڭلىك مۇدۇر بولۇپ، ئاسانلا بۇزۇلۇپ، قارامتۇل سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ.

داۋالاش قان ئېلىنىدۇ. بىرنەچچە قېتىم قۇستۇرۇلىدۇ. ئاندىن مۇدۇر بار ئورۇنغا زۇلۇك قۇرتى چېپىلدۇ ياكى تىلىپ لوڭقا قويۇپ، قان ئېلىۋېتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن خېنىنى كۆيدۈرۈپ، مامىرانچىنىنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئۇجمىسمان مۇدۇر

بۇ بىر خىل مۇدۇرلۇق يارا بولۇپ، مەڭز (يۇزنىڭ مەڭزى) ساھەسىدە تېرىنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدا ياكى مەقئەت ۋە جىنسىي ئەزا قاتارلىق ئورۇنلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

سەينەك

بۇ، تىرناقنىڭ تۈۋىدە پەيدا بولىدىغان يىرىڭلىق ئىششىق بولۇپ، چىڭقىلىش ۋە ئاغرىش ناھايىتى ئۆتكۈر بولىدۇ. يەرلىك ئورۇندا تارتىشىش ئېغىر بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا بىمارىدا قىزىتما بولىدۇ.

داۋالاش قان ئالغان ۋە مۇسھىل بەرگەندىن كېيىن مىزاجنى تەڭشەش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. دەسلەپتە ئىسپىغولنى سىركىگە قوشۇپ، مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ چېپىلىدۇ. ئاغرىش بەك ئېغىر بولسا، بەزرۇلبەنجى ۋە ئەپيۇننى سىركىگە سېلىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. ئەگەر بۇ تەدبىرلەر بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، بارماقنى ئىسسىق ياغقا تىقىپ، ماددىنى تارقىتىۋەتسە بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئۇسۇل بىلەنمۇ ماددا تارقىمسا، زىغىر ئۇرۇقى ۋە ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ زىماد تەييارلاپ، سەينەكنىڭ ماددىسى پىشقانغا قەدەر چېپىلىدۇ. ئاندىن كېيىن نەشتەر بىلەن تېشىپ، يىرىڭ ئاققۇزۇۋېتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن نەشتەر بىلەن تېشىپ، يارىنى پۈتتۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

تېرە ئاستىدا قان ئۈيۈپ قېلىش

بۇ «قان دېغى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇش سەۋەبىدىن تېرە ئاستىدىكى مەلۇم قىزىل قان تومۇر يېرىلىپ، قان تومۇرلار ئىچىدىكى قان ۋە يەل قاتارلىقلار چىقىپ، تېرە ئاستىدا يىغىلىپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ئالاھىدىلىكى قىزىل قان تومۇرلار كېڭەيگەن ۋاقىتتا، ئىششىق يانىدۇ (پەسىيىپ قالىدۇ)، قىزىل قان تومۇر قىسقارغان ۋاقىتتا پۈلتىيىدۇ، يىغىلغان قانىنىڭ رەڭگىگە ماس هالدا ئىششىقنىڭ رەڭگىمۇ بىنەپشە رەڭ ياكى پىدىگەن رەڭدە بولىدۇ.

داۋالاش شاھبەللۈت ۋە موزىغا ئوخشاش قابىز دورىلار چېپىلىدۇ. قانىنى جانلاندۇرغۇچى ئەشيالاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ئالاھىدە تېپتىكى قاپارتمىلار

ئالاھىدە تېپتىكى قاپارتمىلارنىڭ تۈرلىرى ناھايىتى كۆپ. ئۇلارنىڭ بىرى، ئۇششاق ئاق قاپارتما (زاتىل ئەسلىي) بولۇپ، بۇنىڭ تۈۋى قاتتىق بولىدۇ. ناھايىتى تەستە يۇمشايدۇ. ئۇچىدىن ئاز - ئازدىن يىرىڭ چىقىپ تۇرىدۇ. ئىككىنچىسى يۇز تېرىسىدە پەيدا بولىدىغان قاپارتما بولۇپ، «شەلەم» دەپ ئاتىلىدۇ. قاپارتما قاتتىق بولىدۇ. قاپارتمىنىڭ ئەتراپىدا ياللۇغ دائىرىسى قىزىل بولىدۇ. ئۈچىنچىسى، چېكە مۇدۇرىسى (بۇسۇرىيل ئەسداغ) بولۇپ، بۇ كىچىك چىيقانغا ئوخشاش چوڭ قاپارتقۇ بولۇپ، چېكە ساھەسىدە پەيدا بولىدۇ. ئۇنى تىلىپ كۆرگەندە، قويۇق قاندىن باشقا ھېچنەرسە چىقمايدۇ. تۆتىنچىسى، غەلۋىرەك (بۇسۇرى قەفا): بۇ چېكىدە پەيدا بولىدىغان مۇدۇرغا ئوخشىشپ كېتىدۇ. باش ۋە گەدەنىنىڭ ئارقىسىدا پەيد بولىدۇ. ئۇنىڭدا ناھايىتى قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. سانى ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. بەشىنچىسى، ئاغرىقسىز قاپارتما: بۇ ئالاھىدە تېپتىكى قاپارتمىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، كىچىك، قاتتىق ۋە قىزىل بولىدۇ. لېكىن ئاغرىمايدۇ. چىققاندىن كېيىن خېلى ئۇزۇن تۇرۇپ، يوقىلىپ كېتىدۇ. يەنە باشقا بىر ئورۇنغا چىقىدۇ.

داۋالاش ماددىغا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىنىدۇ. كېيىن زىمادلار چېپىلىدۇ. غەلۋىرەكنى داۋالاشتا بىنەپشە يېغىنى ئانا سۈتى بىلەن قوشۇپ، بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ھەمدە باشقا سۈركىلىدۇ.

سىفلىس

سىفلىسنىڭ ئالاھىدە تېپىلىق قاپارتمىسىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، دەسلەپ فرانسىيىدە پەيدا بولۇپ، بارا - بارا باشقا ئەللەرگە تارقىغاچقا «فرانسوز چاقىسى» دېگەن نام بىلەن ئاتالغان.

داۋالاش خىلىتقا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىنىدۇ.

قىزىل ۋە چېچەك

قىزىل — بۇ بەدەنگە يېسىمۇق چوڭلۇقىدىكى قىزىل رەڭلىك مۇدۇرلار پەيدا بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان مەشھۇر كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭغا قىزىتما بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

چېچەك — بەدەنگە يېسىمۇق چوڭلۇقىدا چوڭ - چوڭ قاپارتمىلار چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭغىمۇ قىزىتما قوشۇلۇپ كېلىدۇ. چېچەكنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، بەدەننىڭ ئوخشاشمىغان ئورۇنلىرىغا چوڭ، ئاق رەڭلىك قاپارتمىلار چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ «ھوميقا» دېيىلىدۇ. چېچەكنىڭ بۇ تۈرىدە قىزىش بولمايدۇ. ئەقلى - ھوشى جايىدا، ساغلام بولىدۇ. چېچەكنىڭ بۇ تۈرى ئانچە خەتەرلىك ئەمەس.

داۋالاش قىزىتمىلارنىڭ بايانىغا قارالسۇن. مۇدۇر ۋە قاپارتمىلارنى پىشۇرۇش، قۇرۇتۇپ قاقاچ تاشلىتىش ۋە چېچەك پەيدا قىلغان تېرىدىكى چوقۇرلارنى يوقىتىش تەدبىرلىرى «تېببىي ئەكىبەر» دېگەن كىتابتىكى قىزىل ۋە چېچەكنى داۋالاشتا ئىشلىتىدىغان چارىلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.

يىگىرمە ئالتىنچى باب تېرە ۋە تېرە رەڭگى ئۆزگىرىش كېسەللىكلىرى

ئاقكېسەل

بۇ، تېرە يۈزىدە پەيدا بولىدىغان قېنىق ئاق رەڭلىك داغلار بولۇپ، ئەگەر بۇ ئاق داغلار ئومۇمىي بەدەندە بولسا، يامرىغان ئاق داغ دېيىلىدۇ.

ئاق گۈللۈك تەمرەتكە

بۇ، تېرە يۈزىدە پەيدا بولىدىغان سۇس ئاق رەڭلىك داغدىن ئىبارەت.

ئاقكېسەل بىلەن ئاق گۈللۈك تەمرەتكىنىڭ پەرقى: بەرەس پارقىراق بولىدۇ، قانچە كونىرىغانسېرى تېرىنىڭ ئىچكى قاتلاملىرىغىچە تەسىر قىلىپ كىرىدۇ. شۇنداقلا ئاقكېسەل ھەققىي تېرىگىچە تەسىر قىلىپ بولغاندا يىڭنە سانجىسا قان چىقمايدۇ. ئەمما ئاق گۈللۈك تەمرەتكە كۆپىنچە يۇمىلاق بولىدۇ، بىردىنلا پەيدا بولىدۇ. مەيلى پەيدا بولغىنىغا قانچە ئۇزۇن بولمىسۇن، يىڭنە سانجىغاندا قان چىقىدۇ.

قارا گۈللۈك تەمرەتكە

قارا گۈللۈك تەمرەتكىنى «قاسىراقلىق بەدەن تەمرەتكىسى» دەپمۇ ئاتايدۇ. گەرچە ھەر ئىككىسىدە تېرە تۆكۈلسىمۇ، ئەمما قارا گۈللۈك تەمرەتكىدە تۆكۈلگەن تېرە نېپىز بولىدۇ. تېرە قارىداش كېسىلى (بەرەس ئەسۋەد) دە تۆكۈلگەن تېرە بىلىقىنىڭ قاسىرىقىغا ئوخشاش قېلىن بولىدۇ.

داۋالاش ئاقكېسەل، ئاق گۈللۈك تەمرەتكىنى داۋالاشتا بەلغەم خىلىتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. تېرە قارىداش كېسىلى ۋە قارا گۈللۈك تەمرەتكىنى داۋالاشتا سەۋدا خىلىتى ئومۇمىي

بەدەندىن تەنقىيە قىلىندۇ، ئاندىن كېيىن ئومۇمىي بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. تەنقىيىدىن كېيىن كۆك ماش، تۇرۇپنىڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سىركىدە ئېزىپ چېپشمۇ قارا گۈللۈك تەمرەتكە ۋە تېرە قاردىاش كېسىلى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. قارا خەربەقنى سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپشمۇ قارا گۈللۈك تەمرەتكە ۋە تېرە قاردىاش كېسىلى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. ئاقكېسەل ئۈچۈن قارا يىلاننى چېپىشمۇ ئۆزىگە خاس تەسىرگە ئىگە.

قارا داغ، قىزىل داغ ۋە سەپكۈن

داغ — ھەممىگە تونۇشلۇق بولۇپ، يۈز تېرىسىدە پەيدا بولىدۇ. داغ بىلەن قارا گۈللۈك تەمرەتكىنىڭ پەرقى، داغ بار ئورۇننىڭ تېرىسى سىلىق بولىدۇ، قارا گۈللۈك تەمرەتكە بار ئورۇننىڭ تېرىسى نىسبەتەن يىرىك بولىدۇ. قىزىل داغ — بەدەندە پەيدا بولىدىغان قىزىل داغلار بولۇپ، كۆپىنچە يۈز تېرىسىدە پەيدا بولىدۇ. سەپكۈن قارا رەڭلىك توچكىلار بولۇپ، بۇمۇ كۆپىنچە يۈز تېرىسىدە پەيدا بولىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان تەپسىلاتلار مۆتىۋەر تېۋىپلارنىڭ مۇشۇ ھەقتە ئېيتقانلىرىغا ماس كېلىدۇ.

داۋالاش رەۋەنچىنىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ ياكى سېرىق زەرىنخنى يۇمغاقسۇت كۆكىنىڭ ئۇسارىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەنمۇ ياخشىلانمىسا، ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، يۇقىرىقى چېپىلمىلار چېپىلسا بولىدۇ. لېكىن چېپىلمىلارنى چېپىشتىن ئىلگىرى يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، چېپىلمىلارنمۇ ئىسسىق چېپىش كېرەك.

مەڭ

بۇ، قارا ياكى كۆكۈچ كەلگەن ئۇششاق تۈگۈنچىلەر بولۇپ، نورمال تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ چىققان بولىدۇ.

داۋالاش داغنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئىلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ئەگەر مەڭ كىشىنى گۈزەللەشتۈرۈش رولىنى ئوينىغان بولسا، ئۇنى داۋالاشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق.

تېرىنىڭ كۆكىرىپ قېلىشى

تاياق تېگىش بىلەن تېرىنىڭ ئاستىدا قان ئۈيۈپ قېلىشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش زەربىدىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتكەندىن كېيىن كاللەكبەسەي ۋە بابۇنە قاتارلىق يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ.

چەككۈزۈش

بىرەر ئەزانىڭ تېرىسىگە يىڭنە سانجىپ، سۈرمە ياكى نىلنى توشقۇزۇپ، تېرىنى قارا ياكى كۆكۈچ رەڭگە كىرگۈزۈش «چەككۈزۈش» دېيىلىدۇ. چەككۈزۈش ھىندى ئاياللىرىدا كۆپ ئومۇملاشقان بولۇپ، تېرىدىكى نۇرغۇن زىننەت بەلگىلىرى چەككۈزۈشتىن ھاسىل بولغان. بۇلارنى يوقىتىۋېتىش تەدبىرلىرى چەككۈزۈلگەن ئورۇنلارغا ئىسسىق سۇغا توغۇرغا ئارىلاشتۇرۇپ يۇيۇپ، يۇمشاتقاندىن كېيىن ھەببۇتۇلخوزرانى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى بىرنەچچە قېتىم قوللانغاندا، بۇ بەلگىلەر يوقاپ كېتىدۇ. بۇ تەدبىرلەر بىلەن يوقالمىسا، چەككۈزۈلگەن ئورۇنلارغا بالادور ھەسىلىنى سۈرۈپ، جاراھەتلەندۈرۈپ ئېقىتىپ يوقىتىلىدۇ.

ئۈششۈك

بەدەننىڭ مەلۇم ئورنىنىڭ تېرىسىنىڭ قىزىلغا مايىل بولۇپ قېلىشى بولۇپ، يۈز ۋە قول - پۇت تېرىسىدە كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپرەك سوغۇق پەسىللەردە كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش قان ئېلىنىدۇ. مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر يارا ھاسىل بولغان بولسا، مەلھىمى ئەھمەر (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) سۈركىلىدۇ. ئۈششىگەن ئورۇننىڭ ئۆزىدىن تىلىپ لوڭقا قويۇش ياكى زۇلۇك قۇرتى چاپلاش ئارقىلىق قان چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئۆچكە يېغىدىن تەييارلانغان سۇفۇپ يالپاقلاپ چاپلىنىدۇ. سۇفۇپ قۇرۇپ قالسا، ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىپ يەنە چېپىلىپ، يەنە قايتا يۇيۇۋېتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ ئۈنۈمى بىر قەدەر ياخشى.

تېرە رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى

ئاپتاپتا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش ياكى بەدەن ئاجىزلاپ كېتىش، زىرە ۋە جۇۋىنە قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش ياكى مەلۇم بىر خىلتىنىڭ غالىبلىقى سەۋەبىدىن تېرە رەڭگى ئۆزگىرىپ كەتكەن بولىدۇ.

داۋالاش كېسەللىك سەۋەب يوقىتىلىدۇ، ئومۇمىي بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئېھتىياجغا مۇۋاپىق مىزاجنى تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدەن ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ. ماشىنىڭ ئۇنىنى قاينىق سۇدا مەلھەم قىلىپ سۈركەپ، مەلۇم ۋاقىت تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇيۇۋېتىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

باش تېرىسى كېپەكلىشىش

بۇ كېسەللىكنى «باش كېپەكلىشىش» دەپمۇ ئاتايدۇ.

داۋالاش باش تېرىسى بىنەپشە ياكى قاپاق ياغلىرى بىلەن يېغىلىنىدۇ. قىزىلچىنى قاينىتىلغان سۇغا ئازراق تۇز قوشۇپ، باشنى يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى تەدبىرلەر بىلەنمۇ يوقالمىسا، بەلغەم، قان ۋە سەۋدا خىلىتلىرى تەنقىيە قىلىنىدۇ.

قول - پۇت، يۈز ۋە كالپۇك تېرىلىرىنىڭ يېرىلىشى

ئەگەر بۇ كېسەللىك تاشقى سەۋەبلەر، مەسىلەن: ئىسسىق ياكى سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، ئاق موم تەركىبلىك مەلھەملەر، قىرۇتىلار چېپىلىدۇ. ئەگەر بىرەر ئىچكى سەۋەبتىن بولغان بولسا، مىزاجغا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بارغاندىن كېيىن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ، بوشاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: يۈز تېرىسىنىڭ يېرىلىشىنى داۋالاشتا ئاق موم، زۇپا، ئۆردەك يېغى، نىشاستە، كەتىرا، بېھى ئۇرۇقى لوئابى، قىزىلگۈل يېغى قاتارلىقلاردىن قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلاپ، چېپىپ بېرىلسە بولىدۇ. كالپۇك يېرىلىشىنى داۋالاشتا خېنە مېيى، ئۆردەك يېغى، ھەببەتۈلخۇزرا، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ. پۇت - قولنىڭ يېرىلىشىنى داۋالاشتا، كۈنجۈت بىلەن بىنەپشىنى يۇمشاق ئېزىپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىشى ۋە كېپەكلىشىشى

تېرە قۇرغاقلىشىپ قالغاندا تېرىدە يېرىكلىك بولىدۇ، تېرە كېپەكلەشكەندە بەدەن تېرىلىرى ئاجراپ چۈشىدۇ.

داۋالاش بەدەننى بۇزۇق خىلىتلاردىن تازىلغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ياغلاردىن توخۇ يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلار بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ سىرتىدىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

تېرە سويۇلۇپ چۈشۈش

بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا مەدەستاننى قىزىلگۈل ئەرقىدە سۈزۈپ، كېسەللەنگەن ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئەگەر تېرىنىڭ سويۇلۇپ چۈشۈشى نىسبەتەن ئېغىر بولۇپ، تېرىدە ياللۇغ پەيدا بولۇپ قېلىشنىڭ ئەندىشىسى بولسا قان ئېلىنىدۇ. تېرە سويۇلۇش مۇسكۇلنىڭ ئەتراپىدا بولمىسا، رەختى نەمدەپ، كېسەللەنگەن ئورۇنغا قويۇپ قويۇلىدۇ. مۇسكۇللارنىڭ ئەتراپىدا بولسا، رەختنى نەمدەپ قويۇپ قويۇشنىڭ ھاجىتى يوق.

يىگىرمە يەتتىنچى باب چاچ كېسەللىكلىرى

دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ۋە تېرە قاسىراقلىشىپ چاچ چۈشۈش

دائىرىلىك چاچ چۈشۈش كېسىلىدە پەقەت چاچلا چۈشىدۇ. تېرە قاسىراقلىشىپ چاچ چۈشۈش كېسىلىدە چاچ ۋە تېرىنىڭ ھەر ئىككىلىسى چۈشىدۇ. بۇ ھەر ئىككى كېسەللىكتە تېرىدە بۇزۇق ماددا بولغان بولىدۇ.

داۋالاش قايسى خىلىت غالىبلىققا ئالاقىدار ئالامەتلەر بولسا، شۇ خىلىتقا قارىتا ئومۇمىي بەدەنلىك تەنقىيە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

چاچ شالاڭلىشىپ چۈشۈش

بۇ كېسەللىكتە تېرىدە بىرەر قانداق نورمالسىزلىق بولماي تۇرۇپ، چاچ شالاڭلىشىپ چۈشىدۇ.

داۋالاش سەۋەبىگە قارىتا مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

ئەگەر چاچ چۈشسە، باش تېرىسى بەك يۇمشاق بولسا، ئۇنى «تۆگىقۇشنىڭ تۈك تاشلىشى» دەپ ئاتايدۇ. بۇ كېسەللىك تۆگىقۇشدا كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا چاچنى پات - پات چۈشۈرۈپ تۇرۇپ، باشنى خېلى ئۇزاققىچە نامازشامگۈلى يېغى، ئامىلە يېغى بىلەن ياغلاپ بېرىلىدۇ.

پاينەكۈاش

بۇ كېسەللىكتە پەقەت باشنىڭ چوققىسى ۋە ئالدى قىسمىنىڭ چېچى چۈشىدۇ. بۇ كېسەللىك ئومۇمەن ياشانغانلاردا كۆرۈلىدۇ. بەزى ياشلاردا كېسەللىك سۈپىتىدە ئۇچرايدۇ.

داۋالاش چاچ شالاڭلىشىپ چۈشۈشنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بارسا بولىدۇ. ئەمما بۇ كېسەللىك ياشانغانلاردا پەيدا بولسا داۋاسىزدۇر.

چاچنىڭ يېرىلىشى

داۋالاش باشنى بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا ياغلار بىلەن ياغلاپ، ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەدبىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

باش تېرىسى مايلىشاڭغۇلىشىش كېسىلى

بۇ كېسەللىكتە باش تېرىسى خۇددى ماي بىلەن مايلىغاندەك مايلىشاڭغۇ تۇرىدۇ.
داۋالاش ئىترىفللار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بارسا بولىدۇ.

چاچ ئاقىرىش

چاچ ئاقىرىش دېگەندە ئاساسلىقى چاچنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىشى كۆزدە تۇتۇلىدۇ. ئەسلىدە چاچ ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن ئاقارسا بولىدۇ.
داۋالاش ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر دانە ھېلىلە مۇرابباسى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھەر ئايدا بىر ھەپتە ئىترىفل سەغىر ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىككى ئايدىن كېيىن بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. چۈچۈمەل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن، قان ئالدۇرۇشتىن ھەمدە جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

چاچنى ئاسراش تەدبىرلىرى

چاچنى ئاسراش ئۈچۈن لادەن يېغى، نامازشامگۈلى يېغى بىلەن چاچنى ياغلاپ بېرىش كېرەك. چاچنى ئۆستۈرۈش ئۈچۈن باش قىسمى ئامىلە سۈيى بىلەن يۇيۇپ بېرىلىدۇ. چاچ ئۇندۇرۇش ئۈچۈن بەرەنجاسپىنى كۆيدۈرۈپ، كۆپۈكى دەريا بىلەن سوقۇپ، كونا زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا چېپىشمۇ مەنپەئەتلىك. ئۇنىڭدىن باشقا، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، چاچ چۈشۈشكە تېرە تۆكۈلۈش بىرگە قوشۇلۇپ كېلىش كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسىمۇ بولىدۇ. تۈك چۈشۈرۈش ئۈچۈن، ھاك بىلەن زەرنىخ ئارقىلىق تۈك

چۈشۈرۈش بىر قەدەر ئومۇملاشقان. ئەمما دوۋسۇن ساھەسىدىكى تۈكلەرنى چۈشۈرۈشتە ئۇستىرا بىلەن چۈشۈرگەن مۇۋاپىق. ھاك بىلەن چۈشۈرۈشنىڭ زىيىنى كۆپ. مەلۇم بىر ئورۇنغا تۈك پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇن، شەۋكىران قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا موزا، پىستە، ئىتنىڭ قېنى، چۈمۈلىنىڭ تۇخۇمىنى سۈركەشمۇ پايدىلىق. چاچنى قوڭۇر رەڭدە قىلىش ئۈچۈن، سىدرى دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى، موزا، شۇمشىلارنى سۇغا چىلاپ تاتلىقىنى ئېلىپ، بۇ دورا سۈيى بىلەن چاچنى يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ. چاچنى ئىنچىكىلەشتۈرۈش ئۈچۈن، زەرچۇبەنى كۆيدۈرۈپ ھاكقا ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭ كۈمىلاچ ياساپ، چاچقا سۈركىسە بولىدۇ. كۈندە بىر قانچە قېتىم سۈركەپ بېرىش كېرەك. ئەمما چوڭ كۈمىلاچنى مەلۇم بىر ئورۇنىڭ چېچىغىلا سۈركىمەسلىك كېرەك. بولمىسا شۇ ئورۇنىڭ چېچى چۈشۈپ كېتىدۇ. چاچنى يۇمرانلاشتۇرۇش ئۈچۈن، كۈنجۈت مېيىنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا سۈركىلىدۇ. چاچنى قارايتىش ئۈچۈن، چاچنى ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ، ئۈستىدىن مەدەستان، ئۆچۈرۈلگەن ھاك، مۇلتان سېغىزى قاتارلىق ئۈچ خىل دورىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ باشقا چېچىلىدۇ. ئۈستىدىن ئابدىملىك ئۆسۈملۈكىنىڭ يوپۇرمىقىنى قويۇپ تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئۈچ سائەتتىن كېيىن يېشىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن پاكىز يۇيۇۋېتىلىدۇ. ئۇلاردىن باشقا لادەن يېغى، گۈل يېغى ۋە باشقا ياغلار بىلەن ياغلاپ بەرسە بولىدۇ. چاچنىڭ رەڭگىنى قىزىلغا مايىل سېرىق قىلىش ئۈچۈن، خېنە، ئىسپىرت، ئۇد خام قاتارلىقلارنى خېمىر قىلىپ، ئۇنىڭغا زەمچە ۋە زەرنىخ ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. چاچنى قىزىل قىلىش ئۈچۈن، سەئدى كۈفى، كۈندۈش قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيى بىلەن چاچ يۇيۇپ بېرىلسە بولىدۇ. چاچنى ئاقارتىش ئۈچۈن، ماشنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسا بولىدۇ.

يىگىرمە سەككىزىنچى باب تىرناق كېسەللىكلىرى

تىرناقلارنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى

تىرناقلارنىڭ ئاقىرىپ قېلىشىنى داۋالاشتا شۇمشا بىلەن زىغىرنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاقارغان تىرناققا چاپسا بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئۇسۇلنىڭ ئۈنۈمى بولمىسا، ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىش كېرەك.

تىرناقلارنىڭ سارغىيىپ قېلىشى

تىرناقلارنىڭ سارغىيىپ قېلىشىنى داۋالاشتا زاراڭزا ئۇرۇقىنى سوقۇپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، سارغايغان تىرناققا چېپىلسا بولىدۇ ھەمدە بەدەندىن سەپرا خىلىتىنى كېمەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

تىرناق ئاغرىقى

تىرناق ئاغرىقىنى داۋالاشتا نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى بىلەن ياۋا كەندىر يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، تىرناققا زىماد قىلىنسا شىپا بولىدۇ.

تىرناقلارنىڭ مايماقلىشىپ قېلىشى

بۇ كېسەللىكتە تىرناقلارنىڭ تۈۋىدە قېلىنلاش بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنى «تىرناق جۇزامى» دەپمۇ ئاتايدۇ.

داۋالاش سەۋدا خىلىتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەلھىمى داخىلىيۇن ۋە باشقا مۇناسىپ قىرۇتى (ئاق موم تەركىبلىك مەلھەملەر)لار زىماد قىلىنىدۇ.

تىرناق يېرىلىش

ئەگەر تىرناق ئۈزۈنسىغا يېرىلسا، ئۇ «چىششىمان تىرناق يېرىلىش» دېيىلىدۇ.

داۋالاش سەۋدا خىلىتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئۇمۇمىي بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى ۋە شۇمشۇقنىڭ لوئابى (شىرىسى) قاتارلىقلار سۈركىلىدۇ.

تىرناقلارنىڭ چۈشۈپ كېتىشى

تىرناق يۇلۇنۇپ چىقىشنىڭ سەۋەبى ئىككى خىل بولىدۇ.

1. مۇسكۇللارنىڭ بوشىشىپ كېتىشى (ئىستىرخا)نىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا گەرچە تىرناق يۇلۇنۇپ چىقسىمۇ ئەمما ئاغرىش بولمايدۇ. بۇنى داۋالاشتا بەلغەم خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش كېرەك.

2. قان خىلىتى ھارارىتىنىڭ كۆچىيىپ كېتىشىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا يەرلىك ئورۇندا ئاغرىش بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. پاچاققا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئەگەر قول بارماقلىرىنىڭ تىرنىقى يېرىلغان بولسا، باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر پۈت بارماقلىرى يۇلۇنۇپ چىققان بولسا، چىلان شەربىتىنى بېرىپ، قان خىلىتىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىلىدۇ.

تىرناقلارنىڭ كۆپۈشۈپ قېلىشى ۋە قىچىشىشى

بۇ كېسەللىكتە تىرناقلار كۆپۈشۈپ قالىدۇ ۋە قىچىشىدۇ.

داۋالاش تىرناقلارنى دەريا سۈيى بىلەن يۇيۇپ بېرىش، ئەنجۈر مونىكىنى ئېزىپ زىماد قىلىش مەنپەئەتلىكتۇر.

تىرناقلارنىڭ ئېزىلىشى

ئالدى بىلەن ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى بىلەن ئانار يوپۇرمىقىنى سوقۇپ زىماد قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن زەيتۇن يېغىغا بۇغداي ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

تىرناقنىڭ ئاقىرىپ چۈرۈكلىشىپ قېلىشى

بۇ كېسەللىكتە تىرناق ئاق ئەبرەككە ئوخشاش ئاقىرىپ، پارقىراق بولۇپ كېتىدۇ. ئاسانلا سۇنۇپ كېتىدۇ.

داۋالاش مائۇلئۇسۇل شەربىتى گۈلقەنت، سىركەنجىۋىل، بادام ياغلىرى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ. ھۆل زىرىق، تاتلىق بادام، ئۆردەك يېغى قاتارلىقلار تىرناققا سۈركىلىدۇ.

تىرناق ئاستىدا قان ئۇيۇپ قېلىش

داۋالاشتا زۇفتى رۇمىنى بۇغداي ئۇنىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. مۇسەللەس شەربىتى بىلەن تىرناق كۆپرەك يۇيۇپ بېرىلىدۇ. ئارىلاپ زاراڭزا ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن قوشۇپ چېپىلىدۇ. كېسەللەنگەن تىرناقنى ئېغىزغا سېلىپ، كۈندە نەچچە قېتىم شۈمۈپ بېرىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

تىرناقنىڭ يۇلۇنۇپ كېتىشى

ئەگەر مەلۇم بىر سەۋەبتىن تىرناق يۇلۇنۇپ كەتسە، زەرنىخ، جاۋشىر، ئاچچىق بادام مېغىزى قاتارلىقلاردىن زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ. ئەگەر زىماد چېپىشتىن ئىلگىرى، مەلھىمى داخىلىيۇن چېپىلسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

يىگىرمە توققۇزىنچى باب ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر

پىت ۋە سىركىلەپ قېلىش

بەزى ۋاقىتلاردا بەدەنت پىت ۋە سىركە (سىركە پىتىنىڭ تۈخۈمدۇر) كۆپىيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئومۇمىي بەدەننى نورمالسىز خىلىتلاردىن تازىلاش (قان ئېلىش ياكى سۇرگە بېرىش ئارقىلىق نورمالسىز خىلىتلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاش) بىلەن بىرگە شور دەرياسىنىڭ سۇيى (سۇغا مۇۋاپىق مىقداردا تۇز قوشۇپ تەييارلانغان سۇ) بىلەن يۇيۇندۇرۇش، ئىچ كىيىمنى پات - پات ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك ھەمدە كىيىپ سېلىۋەتكەن كىيىمنى ئايرىم قويۇش لازىم. پىتىنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ «قەمقام» دېيىلىدۇ. بۇ تېرە تەر تۆشۈكچىلىرىگە مەھكەم چاپلىشىۋالغان بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈلسە، ئورنىدىن قوزغىلىدۇ. نىك مايىقى بىلەن نۆشۈدۈرنى سىركىدە ئېرىتىپ، پۈتۈن بەدەنگە سۇركەش پىتلاپ كېتىشنىڭ ھەممە قىسىملىرىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئاچچىق قۇستە، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، زەرنىخ قاتارلىق دورىلارنى سىركىدە ئېرىتىپ سۇركەشمۇ پىتلاپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆپ تەرلەش

ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى خىلىتلاردىن بەدەننىڭ تولۇپ قېلىشىدىن بولغان بولسا، تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۇزۇقلۇقلارنىڭ بەدەن ئېھتىياجىدىن كۆپلۈكى تۈپەيلىدىن بەدەندە تولۇپ قېلىشىدىن بولغان بولسا، ئۇزۇقلۇق مۇۋاپىق مىقدارda كېمەيتىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سەۋەبى ئاجىز بولسا، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. موزىنى يۇمشاق ئېزىپ بەدەنگە سۇركىلىدۇ. قىزىلگۈل شېخىنى كۆيدۈرۈپ، ئىسى بىلەن ئومۇمىي بەدەن ئىسرىقلىنىدۇ. كۈچلۈك غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. كىيىمنى نېپىزرەك كىيگۈزۈش، ھاۋانىڭ مۆتىدىل

بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش ھەمدە چىققان تەرنى سۈرتمەسلىك كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا تەرلەش پەسىيىپ قالىدۇ. ئارپا يېغى تەرنى پەسەيتىپلا قالماستىن، يەنە بەدەننى كۆچلەندۈرىدۇ ۋە زىيادە تەرلەش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان ئايلىنىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇلاردىن باشقا ئالما سۈتى، قىزىلگۈل ئەرقى، گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سۇ پارلىنىپ پەقەت ياغلا قالغاندا، ئوچاقتىن چۈشۈرۈپ، سوۋۇتۇپ بەدەن ياغلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش بوھران كۈنلىرى (كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدىكى ئېغىرلىششى ياكى ساقىيىش تەرەپكە قاراپ يۈزلىنىش دەۋرى) كۆپ تەرلەش بولسا، ئۇنى توختاتماسلىق لازىم. ئەگەر زىيادە تەرلەش سەۋەبىدىن بەدەننىڭ ئاجىزلاپ كېتىش خەۋپى بولسا، تەرلەشنى توختىتىشقا بولىدۇ.

قانلىق تەرلەش

بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا قان ئېلىنىدۇ. سۈرگە دورىسى بېرىلىدۇ. قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەدبىرلىرى (يەنى زەرنىخ، كاسىنە، يۇمغاقسۇت، چىلان، ئەينۇلا قاتارلىق دورىلاردىن دەملىمە تەييارلاپ ياكى ئەينۇلا شەربىتىگە ئوخشاش دورىلارنى بېرىش) قوللىنىلىدۇ. ئاندىن كېيىن تېرە تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ ئېغىزىنى تارايتىش مەقسىتىدە ئانارنىڭ پوستى، جۈپتى بەللۇت قاتارلىقلارنى سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ تاتلىقى بىلەن يۇغۇرۇپ، بەدەنگە تەكشى سۈركىلىدۇ.

زىيادە جۈدەپ كېتىش ۋە زىيادە سەمرىپ كېتىش

زىيادە ئورۇقلاپ كېتىش ياكى زىيادە سەمرىپ كېتىش ئوخشاشلا كېسەللىك ھېسابلىنىدۇ. زىيادە ئورۇقلۇقنى داۋالاش تەدبىرلىرى بولسا، ئالدى بىلەن كېسەللىك سەۋەبچىسىنى يوقىتىش، ئاندىن كېيىن بەدەننى سەمرىتكۈچى دورىلار ۋە غىزالارنى بېرىشتىن ئىبارەت. تۆۋەندىكى نۇسخىنىڭ بەدەننى سەمرىتىش، تەسىرى نىسبەتەن ياخشى. تەركىبى: ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، چىلغوزا مېغىزى، پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، ھەببەتۈلخۇزرا قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر قېيمامى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئەملي ئەھۋالغا قاراپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەمدە بەدەنگە ھوللۇك يەتكۈزگۈچى، قۇۋۇەتلىك،

خىلىت ھاسىل قىلىشى تېز بولغان غىزالار بېرىلىدۇ.

زىيادە سەمرىپ كەتكەنلەرگە قارىتا بەدەننى ئورۇقلىتىش تەدبىرلىرى مۇنداق: سۈرگۈچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىپ، يېمەكلىك مىقدارى مۇناسىپ كېمەيتىلىدۇ. بەدەن قۇستە يېغى ۋە سېرىقچېچەك يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. ئىتىرىفىل دورىلار ۋە جاۋارىش كۇمۇنى بېرىلىدۇ. بىمار ئۇسسۇز قويۇلىدۇ. قۇمغا كۆمۈلۈشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى. بۇ دورىنىڭ زىيادە سەمرىپ كېتىشكە ئۈنۈمى بىرقەدەر ياخشى. تەركىبى: يۇيۇلغان لوكتىن 3.5 گرام ناشتىدا سىركە بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بىر ھەپتە ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك ۋاقىتقىچە ئىستېمال قىلغاندا بەدەن كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ئورۇقلايدۇ.

باش ۋە پېشانە تېرىسىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى

ئەگەر باش ۋە پېشانە تېرىسىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن بولغان بولسا، كېسەللەنگەن ئورۇننى ياغلار بىلەن ياغلاش ئارقىلىق يوقاپ كېتىدۇ. ئەگەر بىرەر ماددىنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، ماددىغا قارىتا مۇناسىپ مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، كېسەللىك ماددىسىنى بەدەندىن تازىلاشقا توغرا كېلىدۇ.

باشنىڭ چوڭىيىپ قېلىشى

بۇ، مېڭە پەردىلىرى ئارىلىق بوشلۇقلىرىغا سۇيۇقلۇقلارنىڭ يىغىلىشى سەۋەبلىك باشنىڭ يوغىناپ كېتىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، باللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. شۇڭا بۇ كېسەللىكنى باشقا سۇ چۈشۈش دەپ ئاتاش مۇۋاپىق.

داۋالاش تېرىدىن باشقا چىڭ كېلىدىغان دوپپا تىكىپ، باشقا چۆكۈرۈپ كىيگۈزۈلىدۇ. پۇت ۋە پاچاق ساھەسىنى كۆپرەك ئۇۋۇلاپ بېرىش، ئوزۇقلۇق مىقدارىنى كېمەيتىش ھەمدە سۈيدۈك ھەيدەش ۋە سۈرگە بېرىش ئارقىلىق بەدەندىكى ھۆللۈك مۇۋاپىق كېمەيتىلىدۇ.

بارماقلارنىڭ كۆپۈشۈشى ۋە قىچىشىشى

بۇ كېسەللىكتە قىش پەسلىدە بارماقلار كۆپۈشۈپ قالىدۇ ۋە قىچىشىدۇ.

داۋالاش كېسەللەنگەن بارماق تۈز سۈيى بىلەن يۇيۇلىدۇ (تۈز تەركىبى يۇقىرى

قۇدۇق سۇيى، شور دەريانىڭ سۇيى بولسا تېخىمۇ ياخشى)، بۇنىڭدىن باشقا قىزىلچا ياكى چامغۇرنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن يۇيۇپ بېرىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

چات قىسمىنىڭ زەخمىلىنىشى

بۇ كېسەللىكتە ئۇزۇن ئوڭدا يېتىش سەۋەبىدىن چات ۋە پەللەك (ساغرا) قىسمى شەلۋەرەپ قالىدۇ. شۇڭا بۇ كېسەللىك ياتاق يارىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش دەسلەپتە قىزىللىق كۆرۈلگەن هامان ئوڭدا يېتىپ ئۇخلاش، ئۇزۇن ئولتۇرۇشنى مەنئى قىلىش هەمدە ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى چېپىش، گۈلاب ۋە سىركىنى مۇز بىلەن سۈۋۈتۇپ، كېسەللەنگەن ئورۇنغا سۈركەش، ئەگەر قىچىشىش بولسا، مەلھىمى ئىسپىداج (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) سۈركىلىدۇ.

بەدەن پۇراش

داۋالاشتا كېسەللىك پەيدا قىلغان ماددىنى بەدەندىن تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، مەدەستانىنى گۈلابتا ئېزىپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ. ئامىلە نۇشدارى بېرىلىدۇ.

قول - پۇت بارماقلىرىنىڭ ئۇششۇپ قېلىشى

زىيادە سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشتىن قول - پۇت بارماقلىرى قاريداپ، قېلىنلاپ قالىدۇ.

داۋالاش قاريداشقا باشلىغان هامان ئىششىشتىن ئىلگىرى زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. ئىسسىق تەبئەتلىك ياغلاردىن قايسىسى تېپىلسا، شۇنىڭ بىلەن ياغلاپ بەرسىمۇ بولىدۇ. لېكىن ياللۇغلانغاندىن كېيىن، قاريداشتىن ئىلگىرى ئىكىلىملىك، سېرىقچېچەك، شۇمشا، زىغىر ئۇرۇقى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسىغا چىلاپ بېرىش هەمدە گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ بېرىش كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا كۆممقوناقنى يۇمشاق ئېزىپ، رەيهان شەربىتىدە قاينىتىپ، سرتىدىن چېپىپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر يەرلىك ئورۇن قاريداپ قالغان بولسا، يەرلىك ئورۇنغا چوڭقۇر قىلىپ لوڭقا قويۇلىدۇ هەمدە شۇ ۋاقىتتا ئىسسىق سۇغا پۇتنى تاكى قان ئۆزلۈكسىدىن توختاپ قالغانغا قەدەر چىلاپ بەرگەندە، چىقىۋاتقان بۇزۇق قان توختاپ قالماي، تولۇق چىقىپ كېتىدۇ. ئاندىن كېيىن پۇتنى ئىسسىق سۇدىن چىقىرىپ، گىل ئەرمىنى، سۇ، هەسەل ۋە سىركىلەر بىلەن مەلھەم تەييارلاپ سرتىدىن چېپىلىدۇ. ئازراق

ئۆتكەندىن كېيىن رەيھان شەربىتى، سۇ، سىركىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتكە كەلتۈرۈپ ئۇششىگەن ئورۇن كۈندە بىرنەچچە قېتىم يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

ئوتتا كۆيۈپ قېلىش

داۋالاش سۇ كۆتۈرۈپ چقىشتىن ئىلگىرى رەختنى مۇز سۈيىگە چىلاپ، كۆيگەن ئورۇنغا قويۇپ سوغۇق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئىسسىپ قالسا، يەنە سوۋۇتۇپ، تەكرار قۇيۇش كېرەك. گىل ئەرمىننى سۇ ۋە سىركىدە سۈرۈپ كۆيگەن ئورۇنغا سۈركىلىدۇ ھەمدە كومپىقوناقنى ئېزىپ قاينىتىپ، ئۇنى كۆيگەن ئورۇنغا چېپىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك، ئوخشاشلا تۇخۇمنىڭ ئېقىنى سۈركەپ بېرىش ۋە ياكى سۈت بىلەن قېتىقنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشمۇ مەنپەئەتلىك. ئەگەر كۆيگەن ئورۇندا سۇ كۆتۈرۈش بولغان بولسا قان ئېلىنىدۇ. بەدەن خىلىتلاردىن تولۇپ كەتكەن بولسا، يەرلىك ئورۇنغا مەلھەمى ئىسپىداج ۋە مەلھەمى نۇرە (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) سۈركىلىدۇ.

قىزىق ياغ بىلەن كۆيۈپ قېلىش

بۇنى داۋالاشتا ئوتتا كۆيگەن كۆيۈكنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. لېكىن بۇ خىل كۆيۈكتە تۇخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا ئازراق زەيتۇن يېغى ۋە ئۇپا ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، مەنپەئىتى تېخمۇ ياخشى بولىدۇ.

قاينىاق سۇدا كۆيۈپ قېلىش

ئۇنى داۋالاشتا ئارپىنى كۆيدۈرۈپ، تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

توكتا كۆيۈپ قېلىش

بۇ خىل كۆيۈكنى داۋالاشتا ئوتتا كۆيگەن كۆيۈكنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

ئاپتاپتا كۆيۈپ قېلىش

بەزىدە كۈچلۈك كۈن نۇرىدا مەشغۇلات قىلغاندا بەدەن تېرىلىرى كۆيۈپ، قاردىاپ قالىدۇ.

داۋالاش سىرتىدىن مەلھەمى كافۇر سۈركىلىدۇ.

بالادۇر ھەسىلدىن كۆيۈپ قېلىش

بۇنى داۋالاشتا يەرلىك ئورۇن تىلىنىپ، لوكقا قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن مەلھەمى خەل (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) سىرتىدىن سۈركىلىدۇ.

ھاك بىلەن تىلىنىڭ كۆيۈپ قېلىشى

بۇ پان يەپ ئادەتلەنگەنلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش ئىسپىغۇل ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش لوئابلىق دورىلارنىڭ لوئابى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بادام يېغى ۋە ياڭاق يېغى بىلەن تىل ياغلىنىدۇ.

زەخىملىنىشلەر

زەخىملىنىشلەر پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشىغا مەنسۇپ بولۇپ، كۆپىنچە تېرە بىلەن گۆشتە كۆرۈلىدۇ. ئەگەر زەخىملەردە يىرىڭداش بولسا «يارا» دەپ ئاتىلىدۇ. زەخىملىنىشلەرنىڭ تۈرلىرى كۆپ. مەسىلەن: يېنىك دەرىجىدىكى زەخىملىنىش، ئوتتۇراھال دەرىجىدىكى زەخىملىنىش، ئېغىر دەرىجىدىكى زەخىملىنىش قاتارلىقلار. ئۇلاردىن باشقا زەخىملىنىشلەر زەخمىنىڭ شەكلىگە قاراپ، زەخمە ئېغىزىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدىغان زەخمە، چوڭقۇر زەخمە، گۆش ئۆسۈپ چىققان زەخمە، مۇرەككەپ زەخمە، ئەسلىگە كېلىدىغان زەخمە، ئەسلىگە كېلەلمەيدىغان زەخمە دېگەندەك بىرقانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ. زەخىملىنىشلەر دەستىكار (ئوپېراتسىيە) قىلىپ داۋالاش ئىلمىگە مەنسۇپ بولۇپ، بۇ يەردە ئۇنى تەپسىلىي سۆزلەپ ئولتۇرۇشنىڭ ھاجىتى يوق. لېكىن شۇنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش لازىمكى، ئەگەر يۈرەكتە زەخىملىنىش بولسا، ئۇنى داۋالاشقا ئازراقمۇ پۇرسەت بەرمەيدۇ، ئومۇمەن ئۆلۈپ كېتىدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش مېڭە زەخىملىنىشلىرىدىمۇ بىمارنىڭ ھاياتى ئېغىر دەرىجىدە خەۋپكە ئۇچرايدۇ. مېڭە زەخىملەنگەنده ئەقلىي تەپەككۇر توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. بۆرەك، دوۋساق ۋە ئۇچەينىڭ زەخىملىنىشلىرىدىمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاش ئەھۋاللار بولىدۇ. سۈيدۈكتە قان كېلىش دوۋساق زەخمىسىنىڭ، ئارقا تەرەتكە قان ئارىلاش كېلىش ئۇچەي زەخمىسىنىڭ ئالامىتىدۇر. جىگەرنىڭ زەخىملىنىشى گەرچە قورقۇنچلۇق بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ ساقىيىپ كېتىشىدىن ئۈمىد بار. ئەسەبلەر ۋە مۇسكۇل ئۇچلىرىنىڭ

زەخمىلىنىشلەرنى ئەزا رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى، ئايلىنىشى، تارتىشىپ قېلىشى قاتارلىق ئالامەتلەردىن بايقىغىلى بولىدۇ. تىزنىڭ ئالدى قىسمىنىڭ زەخمىلىنىشىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى نىسبەتەن قىيىن بولىدۇ. قورساق قىسمىدىكى زەخمىلەر چوڭقۇرلاپ كىرگەن بولسا، بۇمۇ خەتەرلىك بولۇپ، قورساق زەخمىسىنىڭ چوڭقۇرلاپ كىرگەنلىكىنى كېكىرىش، ھېق تۇتۇش ئالامەتلىرىدىن بىلگىلى بولىدۇ. كۆكرەك قىسمىدىكى چوڭقۇر زەخمىلەرمۇ خەتەرلىك بولۇپ، ئۇنى جاراھەتلەنگەن ئورۇندىن، ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرۇش ئالامىتىدىن بىلگىلى بولىدۇ. دىئافراگمىنىڭ زەخمىلىنىشىمۇ خەتەردىن خالىي ئەمەس. دىئافراگما زەخمىلەنگەنلىكىنى دەم سقىلىش ئالامىتىدىن بىلگىلى بولىدۇ. ئاشقازاننىڭ زەخمىلىنىشىمۇ خەتەرلىك بولۇپ، ئاشقازان زەخمىلەنگەندە غىزالار ئاشقازاندىن چىقىدۇ. زەخمىلىنىش يۇقىرىقى ئەزالاردىن باشقا ئەزالاردا بولسا، شۇ ئەزالارنىڭ خىزمىتىنىڭ ئوخشىمىغان دەرىجىدە توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىدىن ئۇنى بىلۇئالغىلى بولىدۇ.

قىسقىسى زەخمىلىنىش تېرە بىلەن ئەتتىلا چەكلەنگەن بولسا، دەستكار ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىپ تىكىلىدۇ. زەخمىلىنىشلەردە ئۇششاق سۆڭەك پارچىلىرى بولسا، ئۇلارنى چىقىرىپ تاشلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن پىشقان دەستكارچىغا كۆرۈنۈش، دەستكارچىمۇ جاراھەتشۇناسلىق جەھەتتە تەجرىبىگە باي بولغان بولۇشى لازىم. چۈنكى زەخمىلىنىشلەرنى داۋالاشتا پەقەت زەخمە ھەققىدە چۈشەنچە بولۇپلا قالماستىن، ئەڭ مۇھىمى مول ئەمەلىي تەجرىبە بولۇشى زۆرۈر.

نەيزە، ئوق، تىكەن ۋە باشقىلارنىڭ سانجىلىپ كېتىشى

داۋالاش ئالدى بىلەن سانجىلىپ كەتكەن نەرسىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، مۇرمەككى، كۈندۈر قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ سۇركىلىدۇ.

يارا

يارا بىر قانچىگە بۆلۈنىدۇ. مەسىلەن: ئادەتتىكى يارىلار (بىسسىت)، مۇرەككەپ يارىلار، يارا ئېغىزى تەستە پۈتىدىغان يارىلار، ئاقمىلار، يامرىغۇچى يارىلار، گۆشنى يەپ ماڭىدىغان يارا قاتارلىقلار. ئادەتتىكى يارىلار بولسا يارىنىڭ ساقىيىشىغا توسالغۇ بولىدىغان ئامىللار بولمىغان يارىلاردىن ئىبارەت. مۇرەككەپ يارىلار بولسا ئادەتتىكى يارىلارنىڭ ئەكسىچە يارىنىڭ ئەسلىگە

كېلىشىگە توسالغۇ بولىدىغان ئامىللار بولغان يارىلارغا قارىتىلغان. ئېغىزى تەستە پۈتىدىغان يارىلار بولسا توقۇلمىنىڭ بۇزۇلۇشى ئېغىر بولغان يارىلاردىن ئىبارەت. ئاقمىلار بولسا شەكىللەنگىنىگە 40 كۈندىن ئاشقان يارىلاردىن ئىبارەت. ئېغىزى تەستە پۈتىدىغان يارىلار بىرنەچچىگە بۆلۈنىدۇ. ئۇلارنىڭ بىرى، يامرىغۇچى يارىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، يارىدىن سىرغىپ چىققان سۇيۇقلۇق قايسى ئورۇنغا تەگسە، شۇ ئورۇننى يۇقۇملاندۇرىدۇ. شۇڭا، بۇ خىل يارا بىلەن ئاغرىغان بىمارنى قىزىتما بولىدۇ. يەنە بىرى، يېگۈچى يارا بولۇپ، بۇنىڭدا يارا پەيدا بولغان ئورۇننىڭ ئەتراپىدىكى گۆشلەر يېيىلىپ كېتىدۇ. بۇ خىل يارىلارنى داۋالاشتىمۇ دەستىكار ئۇسۇلنى قوللىنىش كېرەك. شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش لازىمكى، يارا يېنىك دەرىجىدە بولسا، ئۇ تېزدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. يارا بىرقەدەر ئېغىر بولسا، ئۇنى داۋالاشتا كۆچلۈك مەلھەملەرنى ئىشلىتىش لازىم. بۇ مۇرەككەپ داۋا رېسالىلىرىدە كېڭەيتىپ سۆزلەنگەن. نىم دەرىخى ھىندىستاندىكى مەشھۇر دەرەخ بولۇپ، نىم دەرىخىنىڭ شېخىنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يارىغا سۈركىگەندە ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا پەرھىز قىلىش ۋە تەنقىيە قىلىشمۇ يارىنى داۋالاشتا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئاقمىنى داۋالاشتا، ئاقمىنى شور دەريانىڭ سۈيى ياكى سوپۇن سۈيىگە ئازراق زەرنىخ، نۆشادۇر سېلىپ، پاكىز يۇغاندىن كېيىن، كونا ھاراقتا چىلانغان پاختىنى ئەنزىرۇت، سەبىرە، مۇرمەككى، خۇنسياۋشان، ئەپيۇن، زەپەر قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سۇفۇپ قىلىپ ئۇنىڭغا يۇقتۇرۇپ، ئاقما ئىچىگە سېلىپ قويۇلىدۇ. بۇنى تەكرار بىرقانچە كۈن قوللىنىپ بەرگەندە ئاقما ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ئەگەر ياخشىلانمسا، بۇزۇلغان گۆشنى نەشتەر ياكى ئۆتكۈر يېگۈچى دورىلار ئارقىلىق يوقاتقاندىن كېيىن، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ.

ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇشلار

ئەگەر ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇشتىن ئىششىش بولماي، قىزىتما بولسا گىل ئەرمىنى، تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە باشقىلار چېپىلسا بولىدۇ. ئەگەر ئىششىش بىلەن قىزىتما بىرگە بولسا قان ئېلىنىدۇ، ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار چېپىلىدۇ. ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇشى رەئىس ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە بولسا، يەرلىك ئەزا توقۇلمىسىنىڭ مادىدا ئالماشتۇرۇش خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش بىلەن بىرگە رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش لازىم. ئەگەر مۇسكۇللار ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇشقا ئۇچرىغان بولسا، ئاغرىق پەسەيتىشنى ئالدىنقى ئورۇنغا قويۇش لازىم.

كەكە ياكى بولقا بىلەن ئۇرۇلۇش

بىرەرسىگە كەكە ياكى بولقا تېگىپ كەتسە، تېرىنىڭ ئاستىدا مۇسكۇللارنىڭ زەخمىلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش زەخمىلەنگەن ئورۇننى تارتىپ كەتكەن مۇسكۇللار بىر يەرگە كەلگەنگە قەدەر بېسىپ، بىر يەرگە كەلتۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئۆچكىنى ئۆلتۈرۈپ، ئۇنىڭ تېرىسىنى شۇ ۋاقىتتىنلا ئۆزىدىلا سويۇپ ئېلىپ، ئىسسىق پېتى سوقۇلغان ئورۇن ئورىۋېلىنىدۇ. تېرىنىڭ نەملىكى كۆتۈرۈلۈپ بولغۇچە يېشىۋېتىلمەيدۇ.

بۇ ئۇسۇل بىلەن زەخمە بىر كېچە - كۈندۈزدە ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر تېرە ئاستىغا قان ئۇيۇۋالغان بولسا، ئىسسىق توم نانىنىڭ يۇمشاق قىسمىنى ياكى تۇرۇپنى تېڭىپ بەرسەمۇ ئۇنۇمى بولىدۇ.

سۇنۇق، چىقىق، چىم بولۇپ كېتىش ۋە سۆڭەك ئەتراپىدىكى يۇمشاق توقۇلمىلارنىڭ زەخمىلىنىشى

سۇنۇق دەپ سۆڭەكلەرنىڭ سۇنۇپ كېتىشىنى ئاتايدۇ. چىقىق دەپ بوغۇملارنىڭ ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشىنى ئاتايدۇ. چىم بولۇپ كېتىش دەپ بوغۇملارنىڭ قېقىلىشىنى ئاتايدۇ. ئەگەر بوغۇملاردىكى قېقىلىش مۇكەممەل بولمىسا، «قاس» بولۇش دېيىلىدۇ. ئەمما سۆڭەك ئەتراپىدىكى يۇمشاق توقۇلمىلارنىڭ زەخمىلىنىشى بولسا، سۆڭەكلەردە سۇنۇش بولماي، ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى يۇمشاق توقۇلمىلاردا زەخمىلىنىش بولۇشقا قارىتىلغان.

سۇنۇق ۋە چىقىقلارنى داۋالاشنى ماھىر تېڭىقچى ئوبدان بىلىدۇ. باشقا تەدبىرلەر، مەسىلەن: مۇسكۇللارنى تارتىش، مىدىرلىتىش ۋە باشقا ئۇسۇللار مەشھۇر بولۇپ، كۆپىنچە كىشىلەر بىلىدۇ. ئەمما سۆڭەك ئەتراپىدىكى يۇمشاق توقۇلمىلارنىڭ زەخمىلىنىشىدە ئۆسۈملۈك ياغلىرى بىلەن ياغلاپ بېرىش، قىزىلگۈل ئۆسۈملۈكىنىڭ يوپۇرمىقىنى يۇمشاق ئېزىپ چېپىپ بېرىش، موغاسنى ئاق لەيلىگۈلى بىلەن ئېزىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىپ، ئۇستىدىن تېڭىپ قويۇش كېرەك.

زەھەرلىنىش

داۋالاش زەھەرلەنگۈچى ئىلمان سۈغا كۈنجۈت يېغى ياكى قايماق ئارىلاشتۇرۇپ، كۆپ مىقداردا ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئوبدان قۇسالمىسا، سىرىقچېچەك قاينىتىلمىسىغا تۇز ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە كۆپرەك كۈنجۈت يېغى تۆكۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قىسقىسى، قۇستۇرۇش مەقسىتىدە قانداق دورا بەرمەيلى كۆپ مىقدارىدا بېرىش كېرەك. قۇستۇرۇپ بولغاندىن كېيىن يېگى سېغىلغان كالا سۈتىنى بىمار قانچىلىك ئىچەلىسە شۇنچىلىك بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچكەن سۈتىنى قۇسۇپ چىقىرىۋەتسە تېخىمۇ ياخشى. قايماق ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلارنى بېرىشمۇ سۈتكە ئوخشاشلا مەنپەئەتلىك. زەھەرنى قايتۇرۇش ئۈچۈن تەرياقى كەبىر ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئۇلاردىن باشقا زەھەرلەنگۈچىنى قەتئىي ئۇخلاتماسلىق، قورسىقى ئاچسا، مۇناسىپ غىزالارنى بېرىش كېرەك. شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش زۆرۈركى، نېمىدىن زەھەرلەنگەن بولسا، شۇنىڭغا مۇناسىپ زەھەر قايتۇرۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش ئەگەر زەھەرلەنگۈچى ھوشسىزلانغان بولسا، كۆز ئالمىسى ئۈستىگە تارتىلىپ كەتكەن، كۆزنىكى قارىسى يوقاپ كەتكەن ياكى كۆزى قىزىرىپ قالغان، تومۇرى سېلىشتىن توختىغان، تىلى سىرتىغا چىقىپ قالغان ۋە سوغۇق تەرلىگەن بولسا، بۇنداق ۋاقىتتا بىمارنىكى ساقىيىشىدىن ئۈمىد قالمايدۇ.

زەھەر مەدەن زەھەر، ئۆسۈملۈك خاراكتېرلىك زەھەر، ھايۋانىي زەھەردىن ئىبارەت ئۈچكە بۆلۈنىدۇ.

زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋېلىش ۋە چىشلىۋېلىش

زەھەرلىك ھايۋانلار چاققاندا ياكى چىشلىۋالغاندا، زەھەر بەدەنگە تارقاپ كېتىدۇ. زەھەر قايتۇرۇشنىكى ئالتە خىل ئۇسۇلى بار.

1. تەبىئىي بەدەن ھارارىتىنى كۈچەيتكۈچى، قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالارنى كۈچەيتكۈچى، زەھەرنى قايتۇرغۇچى دورىلار، مەسىلەن: تەرياقى كەبىر، تەرياق ئەربەئەگە ئوخشاشلار.

2. بەدەننى قۇستۇرۇش، سۈرگە بېرىش ئارقىلىق زەھەرنى بەدەندىن تازىلاش كېرەك. ئەمما قان ئېلىشقا بولمايدۇ. لېكىن چايان ۋە يىلان چېقىۋالغۇچىدىن قان ئېلىشقىمۇ بولىدۇ.

3. زەھەر قايتۇرۇش جەھەتتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن ھەمدە ھەربىر زەھەرلىك ھايۋاننىڭ

زەھىرىنى قايتۇرۇش جەھەتتە مەخسۇس بولغان دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، مەسىلەن: تىمساھ چىشلەپ زەھەرلەنگۈچىلەرگە تىمساھنىڭ گۆشىنى بېرىش، يىلان چاققانلارغا يىلان گۆشىنى بېرىش قاتارلىقلار.

4. چاققان ياكى چىشلىگەن ھايۋاننىڭ مىزاجىغا قارشى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ھىڭ چاياننىڭ مىزاجى بىلەن قارىمۇقارشىدۇر.

5. بەدەننىڭ «تەبىئەت كۈچى»نىڭ زەھەرنى قوزغىتىپ، بەدەننىڭ سىرتقى تەرىپىگە ئىتتىرىپ چىقىرىشغا ياردەم بېرىدىغان دورىلار، مەسىلەن: تەرلەتكۈچى دورىلار ئارقىلىق تەرلىتىش، يۈگۈرتۈش ۋە باشقىلار. ئەمما بۇ تەدبىرلەر بەزىدە ئادەمنى چۆچۈتۈپ قويىدۇ. چۈنكى بەزى ۋاقىتلاردا زەھەر رەئىس ئەزالار تەرەپكە ئىتتىرىلىدۇ.

6. زەھەرنىڭ بەدەنگە تارقاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى. يەنى قانداق ئەزانى زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋالسا ياكى چىشلىۋالسا، بەدەنگە چوڭ تەسىرى بولمىغۇدەك دەرىجىدە دەرھال پىچاق ياكى نەشتەر بىلەن كېسىپ تاشلىنىدۇ. كېسىپ تاشلانغان ئورۇن داغلىۋېتىلىدۇ ۋە سىرتىدىن تېڭىق لاتىسى بىلەن تېڭىۋېتىلىدۇ. زەھەر تارقاپ كېتىشنىڭ يەنىمۇ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، تېڭىشتىن ئىلگىرى سەزمەس قىلغۇچى دورىلار چېپىلىدۇ. ئەمما يەرلىك ئورۇنغا لوڭقا قويۇش ياكى يەرلىك ئورۇننى شوراش مەنئى قىلىنىدۇ. لېكىن شوراشقا توغرا كەلسە، شورىغۇچىنىڭ قورسىقى توق بولۇشى، ئېغىزىنى گۈل يېغى بىلەن چايقىۋېتىپ، ئاندىن شورىسى لازىم. شۇنداق قىلمىغاندا بىرەر كۈتۈلمىگەن ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ.

زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار:

1. لاغيە شىرىسى (بۇ بىرخىل چاپلاشقاق سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ئۆسۈملۈك) يىلان چاققانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. ئاپېلسىن ئۇرۇقىدىن توققۇز گرام. ھەرقانداق جانىۋارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

3. چىنار دەرىخىنىڭ يېڭى مېۋىسىنى ئىستېمال قىلىشمۇ مەنپەئەتلىك.

4. ئوغلاقنىڭ ئاشقازان ۋە ئىچكى ئەزالىرىنى پاكىزلاپ، يۇمغاقسۈت بىلەن قورۇپ، قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

5. ئۆچكىنىڭ مايىقىنى كۆيدۈرۈپ يېگۈزۈش ۋە زىماد قىلىشمۇ مەنپەئەتلىك.

6. پىنىنىنى ئىستېمال قىلىشقا بېرىش ياكى چېپىشمۇ مەنپەئەتلىك.

7. خام ياكى قايناتقان سۈتنى كالا يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، زەھەرلىك جانىۋارلار چاققان ئورۇنغا چېپىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

8. يۇمغاقسۈتتىن ئۈچ ئوچۇم ئىستېمال قىلىش ھەرە، ياۋا چۈمۈلە، ھەسەل ھەرىسى چاققانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى يۇقىرىقى دورىلار ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرالايدۇ. شۇڭا،

بۇلار ھەر خىل زەھەرلىك ھايۋانلار چاققان ۋە چىشلىگەنگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

غالجىر ئىت چىشلەش سەۋەبىدىن زەخىملىنىش كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى قىرىق كۈنگىچە ساقايغىلى قويماسلىق لازىم. ئەگەر ساقىيىپ قالسا، ئۇنى يەنە زەخىملەندۈرۈش، زەھەر ئارىلاش ماددا ئېقىتىۋېتىلىشى لازىم ھەمدە سەۋدا خىلىتىنىڭ سۈرگۈسىنى كۈچلۈكرەك بېرىش كېرەك. چۈنكى غالجىر ئىت زەھىرىنى بىرنەچچە يىل ئۆتكەندىن كېيىن ئاندىن كۈچىيىدۇ. شۇڭا غالجىر ئىتتىن ۋە غالجىر ئىت چىشلىۋېلىشتىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم. چۈنكى، بۇ كېسەل غالجىر ئىت چىشلىۋېلىشتىن بولىدۇ ھەمدە غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئادەمنىڭ ساق ئادەملەرنى چىشلىۋېلىشىدىنمۇ بولىدۇ. غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئادەم سۇدىن قاتتىق نەپرەتلىنىدۇ. شۇڭا، ئۇ سۇ ئىچمىگەن سەۋەبتىن ئۆلۈپ كېتىدۇ. بۇ خىل بىمارلارغا سۇ ئىچكۈزۈش ئۇسۇلى بىر ئۇزۇن بامبۇك نەيچىنى ئېلىپ، ئۇنىڭ بىر ئۇچىنى بىمارنىڭ ئاغزىغا توغرىلاپ، يەنە بىر ئۇچىدىن سۇ قۇيۇپ بەرسە، بىمار سۇنى كۆرمىگەچكە ئىچىدۇ. بەزى تەجرىبىكارلار شۇنى تەجرىبە قىلىپ كۆرگەنلىكى، غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ۋاقىتتا ئۇنىڭ ئازراق قېنىنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىمارغا ئىچكۈزسە، زەھەرنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ. بەزىلەر ئالتە ئايغىچە ھەر كۈنى بىر گرامدىن ئىپار ئىستېمال قىلىش ھەمدە ئۈچ ئايغىچە يارىنى ساقايغىلى قويماسلىقنىڭ ئۈنۈمى ياخشى، دەپ كۆرسەتتى. يەنە بەزىلەر غالجىر ئىتنىڭ جىگىرىنى قورۇپ ئىستېمال قىلىشمۇ غالجىر ئىت چىشلىۋالغان بىمارلارغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن.

«مىزانى تب» تىكى كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئابى پەۋاكى(مېۋىلەر سۇيى)

تەركىبى ئەينۇلا، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 30 دانە، تەمرى ھىندى 36 گرام، قارىئۆرۈك 10 دانە، قەنت 36 گرام، تەرەنجبىن 72 گرام. دورىلارنى ئاخشىمى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىگىنى سۈزۈپ، قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئاساناسىيا

تەركىبى زەپەر، ئاچچىق قۇسته، سۇمبۇل، مۇرمەككى، ئۇد بىلسان، ئەپيۇن، قېلىن دارچىن ھەربىرى تۆت گرام، غاپەس ئۇسارىسى سەككىز گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 12 گرام، ھەسەل ئومۇمىي دورىلار ۋەزنىنىڭ ئۈچ ھەسسىسگە تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىستىمال مىقدارى كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

ئىترىفىل غودودى

تەركىبى قارا ھېلىلە 52 گرام، ئەفتىمۇن 36 گرام، بەلىلە، ئامىلە، تۇربۇت ھەربىرى 24 گرام، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس، قوينىڭ بويۇن بېزى (تور تولغىنى) ھەربىرى 18 گرام، سانا 14 گرام، غارىقون، زورەنبات، شەترەنجى ھىندى، نۆشۈدۇر ھەربىرى 10 گرام، رۇم بەدىيان، قېلىن دارچىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جوز، مەستىكى ھەربىرى يەتتە گرام،

ساپ ھەسەل ئومۇمىي دورىلار ۋەزنىنىڭ ئۇچ ھەسسىسگە تەڭ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن كېيىن 6 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل كەبىر

قارا ھېلىلە، كابىلە ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە، قارىمۇچ، پىلپىل ھەربىرى 18 گرام، زەنجۈبىل، بەسباسە، زورەمبات (ئەركەك جويۇز)، شەتەرەنجى ھىندى، شاقاقۇل مىسرى، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى (لىسانۇل ئاسافىر)، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، كۈنجۈت، خەشخاش ئۇرۇقى ھەربىرى توققۇز گرام، بادام يېغى يۇقىرىقى دورىلارنىڭ تالقىنىنى ياغلىغىلى بولغۇدەك مىقداردا، ھەسەل 360 گرام، تەرەنجىبىن 120 گرام، ناۋات 240 گرام. قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى تاماقتىن كېيىن، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل كەشنىز

تەركىبى سىرىق ھېلىلە، كابىلە ھېلىلىسى، قارا ھېلىلە، ئامىلە، بەلىلە پوستى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرى 12 گرام، بادام يېغى ئېھتىياجغا مۇۋاپىق، ھەسەل ئومۇمىي دورا ۋەزنىنىڭ ئۇچ ھەسسىسگە تەڭ ئېلىنىدۇ. قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 12 گرامغىچە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىكسىرىن سۈرمە (تەسىر كۆرسەتكۈچى سۈرمە)

تەركىبى قەلەي كۈشتىسى 28 گرام، كۈمۈش چىلىندان، ئەرەب يېلىمى ھەربىرى 14 گرام، نىشاستە، ئەپيۇن ھەربىرى يەتتە گرام، تۇچ كۈشتىسى 3.5 گرام. بۇلاردىن قائىدە بويىچە سۈرمە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئامىلە نۇشدارى

تەركىبى قىزىلگۈل 21 گرام، سەئىدى كۈفى 18 گرام، قەلەمپۇر، مەستىكى،

ئاسارۇن، سۇمبۇل ھەربىرى 12 گرام، لاچىندانە، قاقىلە، زەرنەب، بەسباسە، جويۇز، دارچىن، زەپەر ھەربىرى سەككىز گرام، ئاملە 480 گرام، شېكەر، ھەسەل ھەربىرى 850 گرام قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 12 گرامغىچە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئايارەج پەيقرا

تەركىبى سۇمبۇل، دارچىن، ئۇد بىلسان، ھەببى بىلسان، نېپىز دارچىن، مەستىكى، ئاسارۇن، زەپەر ھەربىرى ئالتە گرام، سەبرە 12 گرام. بۇلاردىن قائىدە بويىچە مەجۇن ياكى ھەب قىلىپ، 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

باسلىقۇن سۇرمە

تەركىبى كۆپۈكى دەريا، ئالتۇن چىلىندان ھەربىرى 36 گرام، سەبرە، مامىشا ئۇسارىسى، كۆيدۈرۈلگەن مىس ھەربىرى 18 گرام، سىرىق ھېلىلە پوستى 14 گرام، مامىرانچىنى، مۇرمەككى، نۆشادۇر، زەرچۇبە ھەربىرى 12 گرام، لاھور تۇزى، سازەج ھىندى، قەلەي كۈشتىسى، پىلپىل، قارىمۇچ، سۇمبۇل، سۇرمە ھەربىرى يەتتە گرام، ھىندى تۇزى، قەلەمپۇر، ئۆشنە ھەربىرى تۆت گرام. بۇلاردىن سالايە ھاۋانچىسىدا سۇرمە قىلىنىدۇ.

بەرود بەنەپسەجى سۇرمە

يۇيۇلغان شادىنەج، كۆيدۈرۈلگەن تۇچ، پىلپىل، سۇمبۇل ھەربىرى سەككىز گرام، سازەج ھىندى 1.8 گرام، خۇنسىياۋشان، لاچىندانە، ئىپار ھەربىرى 0.5 گرام، كافۇر 0.25 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، سۇرمە ياساپ ئىشلىتىلىدۇ.

بانادۇق بۇزۇرى

تەركىبى قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 36 گرام، خىيارىن (ئىككى خىل تەرخەمەك) ئۇرۇقى مېغىزى ھەربىرى 18 گرام، كاكىنەچ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، ئاقلانغان سېمىزئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 14 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، كەتىرا،

نىشاستە، خۇنسياۋشان، ئاقاقيا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، تاباشىر ھەربىرى 11 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرى تۆت گرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 7 ~ 14 گرامغىچە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرياقى ئەربەئە

تەركىبى ھەببۇلغار، جىنتىيانا رۇمى، مۇرمەككى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە قاتارلىقلار باراۋەر مقداردا، ھەسەل ئومۇمىي دورا ۋەزنىنىڭ ئۇچ ھەسسىسگە تەڭ. قائىدە بويىچە كۈندە بىر قېتىم قېتىم، 2 ~ 4 گرامغىچە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرياقى سەمانىيە

تەركىبى مۇرمەككى، ھەببۇلغار، جىنتىيانا، ئاچچىق قۇستە ھەربىرى ئىككى گرام، ئاقمۇچ، نېپىز دارچىن ھەربىرى 18 گرام، زەپەر، قوۋزاقدارچىن ھەربىرى توققۇز گرام، ھەسەل ئومۇمىي دورىلار ۋەزنىنىڭ ئۇچ ھەسسىسگە تەڭ. دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە بىر قېتىم، 4 ~ 9 گرامغىچە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

تەرياقى پاروق

تەركىبى مۇرمەككى، جاۋشىر ھەربىرى 15 گرام، دارچىن 12 گرام، مۇمىيا، ئەنبەر، مەستىكى، كۇندۇر، ئەرەب يېلىمى ھەربىرى يەتتە گرام، بىلسان يېغى 33 مىللىلىتىر، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زۇمرەت، ھېقىق، كەھرىۋا، سۇنئىي دېگىزىيا (ياشا تاش) ھەربىرى 14.5 گرام، لاجۇۋەرد، ھەجرى ئەرمىنى، قىرقىلغان پىلە، ھەببۇلغار، جىنتىيانا، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، ئاچچىق قۇستە، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، ئەفتىمۇن، ئۇد قىمارى، پارپا، ئىزخىر، رەۋەن، سۇمبۇل، ياپچان، سىرىق ھېللىلە پوستى، ئۇستقۇددۇس، زەپەر، دۇرنەج ئەقرەبى، ئۇد سەلىب، ئاقىرقەرھا، رىسساليۇس، پوستى بىخ كەبىر، سازەج ھىندى، زورەمبات، غارىقۇن، بەرەنجاسىپ، بابۇنە ھەربىرى 14.5 گرامدىن، قىزىلگۈل 210 گرام، ئىپار يەتتە گرام، ھەسەل ئومۇمىي دورىلار ۋەزنىنىڭ ئۇچ ھەسسىسگە تەڭ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە بىر قېتىمدىن 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش بالادۇر

تەركىبى قارىمۇچ، پىلپىل، قۇندۇز قەھرى، بەلىلە، قارا ھېلىلە ھەربىرى 14 گرام، سەئدى كۈفى 28 گرام، ئاچچىق قۇستە، بالادۇر، بەرەنگى كابىلە، ناۋات، ھەببۇلغار ھەبىرى 42 گرام، كالىنىك قايمىقى، ھەسەل 350 مىللىلىتىردىن ئىبلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم، تاماقتىن كېيىن يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش جالىنۇس

تەركىبى سۇمبۇل ھىندى، لاچىندانە ھىندى، نېپىز دارچىن، دارچىن، خولىنجان، قەلەمپۇر، سەئدى كۈفى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قۇستە شېرىن، ئۇد بىلسان، ئاسارۇن، نامازشامگۈلىنىك ئۇرۇقى، قەسبۇزەرە، زەپەر ھەربىرى يەتتە گرام، مەستىكى 18 گرام، قەنت تامامي دورىلار ۋەزنىگە تەڭ، ھەسەلنى ئومۇمي دورىلار ۋەزنىنىڭ ئىككى ھەسسىسگە تەڭ ئىبلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن كېيىن 7 ~ 14 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش خوزى

تەركىبى قارا ھېلىلە (سېرىقماي بىلەن قورۇلغىنى)، پولات كۇشتىسى (سىركىدە لايىقلاشتۇرۇلغىنى) ھەربىرى 36 گرام، ھالۇن (قورۇلغىنى) 18 گرام، جۇۋىنە، يالپۇز ھەربىرى 10 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە. بۇلار قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن كېيىن 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش سەپەرجىلى مۇسھىل

تەركىبى 500 گرام بېھىنى 750 مىللىلىتىر ساپ سىركىدە قاينىتىپ، پىشۇرۇپ يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭغا 11 گرام ھەسەل قوشۇپ قىيام قىلىپ، قىيامغا زەنجىۋىل، پىلپىل،

قاقىلە، لاچىندانە، دارچىن، زەپەر ھەربىرى 10 گرام، مەستىكى 18 گرام، مەھمۇدە 36 گرام، تۇربۇت 96 گرام ئېلىپ قوشۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىندۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 12 گرامغىچە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىندۇ.

جاۋارىش ئۇد

تەركىبى ئېگىر 36 گرام، قەلەمپۇر 24 گرام، قاقىلە، لاچىندانە، سۇمبۇل ھەربىرى 14 گرام، زەپەر يەتتە گرام، ھەسەل 240 گرام. قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىندۇ.

ئىستېمال مقدارى تاماقتىن كېيىن 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

جاۋارىش كۇمۇنى

تەركىبى لايقلاشتۇرۇلغان زىرە 240 گرام، بەرگى سۇزاپ، زەنجىۋىل ھەربىرى 96 گرام، قارامۇچ 72 گرام، بۆرە ئەرمىنى 12 گرام، ھەسەل ئومۇمىي دورىلار ۋەزنىنىڭ ئۇچ ھەسسىسگە تەڭ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن كېيىن 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىدۇ.

جاۋارىش مەستىكى

تەركىبى قەنتتىن بىر كىلوگرام ئېلىپ، 180 مىللىلىتىر قىزىلگۈل ئەرقىدە قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا مەستىكى رۇمىدىن 36 گرام سۇفۇپ قىلىپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن كېيىن 5 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئەقتىمۇن

تەركىبى مەھمۇدە تۆت گرام، ئايارەج پەيقرا، شەھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز)، غارىقون، ئەقتىمۇن، مۇقەل، ھەجرى ئەرمىنى ھەربىرى يەتتە گرام، تۇربۇت 21 گرام. بۇلارنى سوقۇپ

تاسقاپ، سۇ بىلەن خىمىر قىلىپ، ماش چوڭلۇقىدا كۆملاچ ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە بىر قېتىم، تاماقتىن كېيىن 2 ~ 4 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئايارەج

تەركىبى ئايارەج پەيقىرا، ئاق تۇربۇت ھەربىرى تۆت گرام، نامازشامگۈلنىڭ ئۇرۇقى، غارىقون، رۇم بەدىيان ھەربىرى ئىككى گرام، ئاچچىقتاۋۇز (شەھمەنزەل)، ھىندى تۇزى ھەربىرى 0.72 گرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بەدىياننىڭ سۈيىدە خىمىر قىلىپ، ماش چوڭلۇقىدا كۆملاچ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە بىر قېتىم، 3~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى خىزران

تەركىبى جاۋشىر، مەھمۇدە، شەھمەنزەل ھەربىرى تۆت گرام، تۆشۈدۇر يەتتە گرام، غارىقۇن توققۇز گرام، ئايارەج پەيقىرا 10 گرام، ئەنزىرۇت 14 گرام، تۇربۇت 24 گرام. بۇلارنى كۈدىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ كۆملاچ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە بىر قېتىم 2 ~ 4 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى رەۋەن

تەركىبى رەۋەن، مۇقەل ئىككى گرامدىن، غارىقون تۆت گرام، تۇربۇت سەككىز گرام، يۇملاق زىراۋەندە بىر گرام، رۇم بەدىيان 0.5 گرام. قائىدە بويىچە كۆملاچ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى يۇقىرىقى نۇسخا بىلەن تەييارلانغان كۆملاچ ئىككى قېتىملىق دورا بولۇپ، ئىككى كۈن ئىستېمال قىلىپ تۈگەتسە بولىدۇ.

ھەببى سەبرە

تەركىبى سەبرە، قورۇلغان تەنكارلاردىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، قارا شېكەر بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆملاچ قىلىپ، كۈندە كەچتە ئىككى گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى قوقيا

تەركىبى سەبرە، مەستىكى، غارىقۇن، ئەفسەنتىن ئۇسارسى ھەربىرى 0.5 گرام، شەھمەنزەل، مەھمۇدە ھەربىرى ئىككى گرام. بۇلارنى كەرەپشە كۆكىنىك ئۇسارىسىدە كۇملاچ قىلىپ، 2 ~ 4 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئىمساك

تەركىبى كافۇر، ئىپار ھەربىرى بىر گرام، تاباشىر تۆت گرام، فۇپەل، قەلەمپۇر، خولنجان، ئاقىرقەرھا ھىندى ھەربىرى سەككىز گرام، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، ھىلىلە ھەربىرى 14 گرام. بۇلارنى يۇمشاق ئېزىپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن خېمىر قىلىپ كۇملاچ ياساپ، زۆرۈر تېپىلغاندا بىر كۇملاچنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇلىدۇ.

ھەببى ۋاسلى

تەركىبى سۇمبۇل، نېپىز دارچىن، ئاسارۇن، مەستىكى، دارچىن، زەپەر، ھەببى بىلسان ھەربىرى تۆت گرام، ھىندى تۇزى سەككىز گرام، مەھمۇدە 14 گرام، ئۇسقۇددۇس، شەھمەنزەل ز ھەربىرى 18 گرام، تۇربۇت 24 گرام، سەبرە 48 گرام. بۇلارنى سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

داۋائى تۇربۇت

تەركىبى زەنجىۋىل، مەستىكى ھەربىرى 36 گرام، تۇربۇت 72 گرام، شېكەر 250 گرام. قائىدە بويىچە تالقان قىلىپ، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 4 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى تەرەنجىبىن

تەركىبى ساپلاشتۇرۇلغان تەرەنجىبىندىن 120 گرام ئېلىپ، سۇتتە قاينىتىپ قىيام قىلىپ، ھالۋا تەييارلاپ، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 24 ~ 48 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى كۆركەم

تەركىبى زەپەر، نېپىز دارچىن، سۇمبۇل ھەربىرى سەككىز گرامدىن، ئىزخىر، مۇرمەككى، قۇستە شېرىن، دارچىن ھەربىرى تۆت گرامدىن سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇزۇم شەربىتىگە 24 سائەت چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن ھالۋا تەييارلىنىدۇ. 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

داۋائىمىشكى

تەركىبى قىرقىلغان پىلە، ئاق سەندەل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، گۈلى گاۋزىبان، تاباشىر ھەربىرى تۆت گرام، كۆك قاپاق ئەرقى 240 مىللىلىتر، ئىپار بىر گرام، كۈمۈش ۋاراق ئۈچ گرام، ئالمىنىك رۇببىسى 240 گرام، قەنت 500 گرام. قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىپ، 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى نەرەد

تەركىبى قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، مامىشا، گۈل ئەرمىنى، ھۇزۇزى مەككى، كۈمۈش كۇشتىسى، كاسنە ئۇرۇقى، تاباشىر، كافۇر. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى باراۋەر ۋەزنىدە ئېلىپ، توقچاق قىلىپ تەييارلاپ، بىر توقچاقنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

دىياقۇزا

تەركىبى پوستى خەشخاش 20 دانە، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 72 گرام، ئىسپىغۇل 36 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، بېھى ئۇرۇقى ھەربىرى 30 گرامدىن، قەنت بىر كىلوگرام. قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، 12 ~ 24 مىللىلىتر غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەرۇرى ئەسفەر

تەركىبى ئەنزىروت 18 گرام، مامىشا يەتتە گرام، سەبرە، زەپەر، قىزىلگۈل چېچى ھەربىرى ئۈچ گرام، ئەپيۇن بىر گرام. ھەممە دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈرمە تايىقى بىلەن كۆزگە سۈركىلىدۇ.

زۇپا قاينىتىلمىسى (جوشاندە زۇفا)

تەركىبى شومشا يەتتە گرام، زىغىر 24 گرام، پىرسياۋشان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، زۇپا قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرى 18 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 72 كىلوگرام. بۇلارنى 1.5 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 144 گرام قاينىتىلمىغا تۆت گرام بادام يېغى، تۆت گرام بىدانجىر يېغى قوشۇپ، ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

رۇببى بېھى، رۇببى سىيب

بېھى ياكى ئالمىدىن رۇب ئېلىشتا، ئالدى بىلەن بۇ مېۋىلەرنى ئاقلاپ، ئوبدان ئېزىپ سۈيىنى ئېلىپ، بۇ سۇنى قازانغا تۆكۈپ تاكى ئومۇمىي مېۋە سۈيىنىڭ 4 / 1 قىسمى قالغۇچە توختىماي قاينىتىلىدۇ. كېيىن مۇشۇ سۇنىڭ يېرىمى مىقداردا قەنت سېلىپ رۇب تەييارلىنىدۇ ھەمدە ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ 12 ~ 24 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

رۇشنائى سۈرمە

تەركىبى پىلپىل، سەبرە، سۇمبۇل، قەلەمپۇر ھەربىرى 16 گرام، شادىنەج، كۆيدۈرۈلگەن مىس، كۈمۈش چىلاندان، ھىندى تۇزى، بۆرە ئەرمىنى ھەربىرى 14 گرام، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، كۆپۈكى دەريا ھەربىرى 10 گرام، زەنجىۋىل، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ھەربىرى يەتتە گرام، زەپەر، نۆشادۇر ھەربىرى تۆت گرام. بۇلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، سۈرمە تەييارلىنىدۇ.

رەۋغنى بىلسان (بىلسان يېغى)

بىلسان دەرىخنى تىلىپ قويۇپ ئېقىتىش ئارقىلىق ئېلىنىدۇ. 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

رەۋغنى بىدانجىر (بىدانجىر يېغى)

بىدانجىر ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇرۇقىدىن ياغ ئېلىش ئۇسۇلى بويىچە ئېلىنىدۇ.

رەۋغنى تۇرۇپ (تۇرۇپ يېغى)

يېڭى تۇرۇپتىن ئەرەق تارتىپ، 250 گرام ئەرەققە 60 گرام كۈنجۈت يېغى قوشۇپ تاكى ياغ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

رەۋغنى خەسەك (ئوغرىتىكەن يېغى)

تەركىبى ئوغرىتىكەن 48 گرام. زەنجىۋىل 240 گرام. بۇ ئىككى خىل دورىنى سوقۇپ، تاسقاپ، 240 مىللىلىتر سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا كۈنجۈت يېغىدىن 180 مىللىلىتر ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ پارلىنىپ ياغ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، قايتا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

رەۋغنى زەپىران (زەپەر يېغى)

تەركىبى زەپەر، قارا زىرە ھەربىرى 72 گرام، قەسبۇزەربىرە 60 گرام، مۇرمەككى 12 گرام. ھەممە دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۇزۇم سىركىسىگە يەتتە كۈن چىلاپ قويۇلىدۇ. 8 ـ كۈنى كۈنجۈت ياكى زەيتۇن يېغىدىن 300 مىللىلىتر ئارىلاشتۇرۇپ، تەكشى ئوت بىلەن سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ.

رەۋغنى سەۋسەن

تەركىبى نېپىز دارچىن، ھەببى بىلسان، قۇستە شېرىن ھەربىرى يەتتە گرام، دارچىن، قەلەمپۇر، مەستىكى ھەربىرى 18 گرام، زەپەر 36 گرام، گۈلسەۋسەن 300 دانە،

كۈنجۈت يېغى 750 مىللىلىتىر. دورىلارنى سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىغا سېلىپ 40 كۈن ئاپتاپقا قويۇلىدۇ.

رەۋغىنى ئەقرەب (چايان يېغى)

تەركىبى رەۋەنجىنى، سەئدى كۈفى، جىنتىيانا، پوستى بىخ كەبىر ھەربىرى 36 گرام، ئاچچىق بادام يېغى 500 مىللىلىتىر. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بىر ھەپتىگىچە ئاپتاپتا قويۇپ قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن مۇشۇ ياغقا 10 دانە تىرىك چايانىنى تاشلاپ، بىر ھەپتىدىن ئارتۇقراق ئاپتاپتا قويۇپ قويۇلىدۇ.

رەۋغىنى پەرپىيۇن

تەركىبى سۆرۈنجان، زەنجىۋىل، جويۇز، پىلپىل يىلتىزى، كامادەريۇس، قىچا، پەرپىيۇن ھەربىرى 12 گرام، كۈنجۈت يېغى 720 مىللىلىتىر. دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سالايە ھاۋانچىسىغا سېلىپ، ئۇستىگە ئاز - ئازدىن ياغ تۆكۈپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا 1 ~ 2 ھەپتە تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

رەۋغىنى قۇسته

تەركىبى ئاچچىق قۇستىدىن 36 گرام، ئاقىرقەرھادىن 14 گرام، قارىمۇچتىن 10 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر كونا ئۈزۈم شارابىغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ئۇستىگە زەيتۇن يېغى، بىدانجىر يېغىدىن 180 مىللىلىتىردىن قوشۇپ، شاراب پارلىنىپ كەتكۈچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ئۇستىگە پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى ھەربىرىدىن 10 گرامنى يۇمشاق ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

رەۋغىنى مورچه

قۇرۇقلۇقتا ياشايدىغان قارا چۈمۈلىدىن بىر ھەسسە، كۈنجۈت يېغى ياكى زەيتۇن يېغىدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ چىلاپ، ئۈچ ئاي ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

رەۋغىنى مەستىكى

تەركىبى 30 گرام مەستىكى رۇمنى 150 مىللىلىتر زەيتۇن يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن كۈنجۈت يېغىغا سېلىپ، ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

سۇفۇپى ھەببى رۇممان

تەركىبى ئانار ئۇرۇقى، قارىمۇچ، مەستىكى ھەممىسىدىن باراۋەر ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ قىلىپ 4 ~ 8 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى زەلوقىل ئەمگا بۇسۇرى

تەركىبى ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقىنىك ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا (12 گرام مىقداردا) ئېلىپ، ئازراق سۇغا سېلىپ، ئوبدان قوچۇپ، ئۇچ مىللىلىتر گۈل يېغى تېمىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

سۇفۇپى تىيىن

تەركىبى ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، نىشاستە، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنى، تاباشىر، پاقىيوپۇرمىقىنىك ئۇرۇقى (قورۇلغىنى) دىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئاۋۇالقى ئۇچ خىل ئۇرۇقتىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى مىلياسا

تەركىبى زاغۇن ئۇرۇقى 12 گرام، قارا زىرە (مۇببەدەر قىلىنغان)، زىغىر، كۈدە ئۇرۇقى، قارا ھېلىلە (زەيتۇن يېغىدا قورۇلغان) ھەربىرى توققۇز گرام، مەستىكى تۆت گرام. زاغۇندىن باشقا ھەممە دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ قىلىپ 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجۈبىل ساددە

تەركىبى سىركە 150 مىللىلىتىر، قەنت بىر كىلوگرام. قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

سىركەنجۈبىل ئەفتىمۇن

سىرىق ئوت، گاۋزىبان ھندى، پەرەنجىمشكى، بادرەنجى بۇيا، ئۇستقۇددۇس ھەربىردىن 36 گرام ئېلىپ، 11 لىتر ئۇزۇم سىركىسىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتسى قاينىتىپ، سۈزۈپ، 500 مىللىلىتر شېكەر قوشۇپ قېيام قىلىپ، 24 ~ 48 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ھار

تەركىبى كاسنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇم بەدىيان ھەربىرى 18 گرام، بەدىيان يىلتىزى پوستى، كەرەپشە يىلتىزى ھەربىرى 36 گرام . دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتر سۇ ۋە 120 مىللىلىتر سىركىگە چىلاپ، بىر كىلوگرام قەنت بىلەن قائىدە بويىچە سىركەنجۈبىل تەييارلاپ 24 ~ 48 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجۈبىل سەپەرجىلى

تەركىبى سىركە، قىزىلگۈل ئەرقى، لىمون سۈيى ھەربىرى 144 مىللىلىتىر، بېھى سۈيى 220 مىللىلىتىر، قەنت بىر كىلوگرام. قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ 24 ~ 48 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجۈبىل ئەنسلى

تەركىبى 250 ئەنسلىنى 1.5 كىلوگرام سىركىگە چىلاپ قويۇپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، 24 ~ 48 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۆرۈنجان

تەركىبى ئاچچىق ئانار ۋە تاتلىق ئانار پوستى ھەربىرى 96 كىلوگرام، ئالقات 96 گرام، موزا، ئانارگۈلى، زەمچە، ئاقىرقەرھا ھەربىرى 24 گرام، ھىندى تۇزى، نۆشۈدۇر ھەربىرى 12 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇزۇم سىركىسى بىلەن چوك - چوك كۈمىلاچ قىلىپ، قۇرۇتۇپ قويۇلىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا ئېزىپ ئىشلىتىلىدۇ.

شىيافى مۇمسىك

تەركىبى سارغايتىلغان كۆك موزا، قاقىلە، ئانارگۈلى، ئەپيۇن، كۆيدۇرۈلگەن قەغەز، ئەرەب دەرىخى قوۋزىقى، ئاق قۇستە، گىل ئەرمەنى، خۇنسىياۋشان، سەنگى جاراھەت قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، خالتىغا سېلىپ جنسي يولغا سېلىنىدۇ.

شارابى رەيھان

تەركىبى تاتلىق ئۇزۇمنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى 10 كىلوگرام، قەنت ئالتە كىلوگرام، دارچىن، قەلەمپۇر، بەسباسە، جۇزبۇۋا، ئېگىر، گاۋزىبان ھىندى، بادرەنجى بۇيا ھەربىرى 36 گرام. دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر خالتىغا سېلىپ، ئۇزۇمنىڭ سۈيىگە سېلىپ كوزىغا تۆكۈپ، كوزىنىڭ ئېغزىنى ئېتىپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شارابى قابىز

تەركىبى ئۇزۇم شىرنىسىگە ئانارگۈلى، ئەنجىبار، موزىغا ئوخشاش قابىز دورىلار سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شارابى مۇسەللەس

تەركىبى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۇزۇمنىڭ شىرنىسىنى ئېلىپ تاكى 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ھەسەل ياكى قەنت سېلىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربەتى ئالۇ بۇخارا (ئەينۇلا شەربەتى)

تەركىبى خىل ئەينۇلادىن 30 دانە، تەمرى ھىندىدىن 250 گرام ئېلىپ، 1.5 لىتىر سۇدا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ناخۇش ئانارنىڭ سۈيى، ئاپپلسىننىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى ھەربىردىن 250 مىللىلىتىردىن قوشۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، 500 گرام ئاق قەنت قوشۇپ، ئۈنئۇغا قىزىلگۈل ئەرقىدىن 250 مىللىلىتىر ئارىلاشتۇرۇپ يەنە قاينىتىپ قىيام قىلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ ھەمدە ئەھۋالغا قاراپ 48 ~ 72 مىللىلىترغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربەتى ئەفسەنتىن

تەركىبى ئەفسەنتىن رۇمى 18 گرام، ئاقلانغان تۇربۇت 24 گرام، قىزىلگۈل 72 گرام. دورىلارنى ئىككى كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، بىر كىلوگرام قەنت ئارىلاشتۇرۇپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 24 ~ 48 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربەتى ئەفسەنتىننىڭ يەنە بىر نۇسخىسى

تەركىبى نېپىز دارچىن 72 گرام، كەرەپشە 180 گرام، ئەفسەنتىن 164 گرام، سۇ ئىككى لىتىر، قەنت بىر كىلوگرام، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شەربەتى ئەنجىبار

تەركىبى ئاقاقىيا توققۇز گرام، قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل ھەربىرى 22 گرام، ئەنجىبار 30 گرام، ئاق شېكەر 500 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ 24 ~ 48 مىللىلىترغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربەتى بادرەنجى بۇيا

تەركىبى بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان ھىندى ھەربىرى 240 گرام، بەش لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئەرقى بىدىمشكى، قىزىلگۈل ئەرقى ھەر بىردىن 48

مىللىلىتىردىن قوشۇپ 1.5 كىلوگرام ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ شەربەت تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭغا ئىپار، ئەنبەر ھەربىرى ئىككى گرام، زەپەر سەككىز گرام، كافۇر تۆت گرام قاتارلىقلارنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېرىتىپ قوشۇپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ 12 ~ 36 مىللىلىترغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى بىنەپشە

تەركىبى 120 گرام گۈلبىنەپشىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، بىر كىلوگرام قەنت ئارىلاشتۇرۇپ قېيام قىلىپ، شەربەت تەييارلىنىدۇ ھەمدە 24 ~ 48 مىللىلىترغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى پۇدىنە

تەركىبى ئاچچىق ئانارنى پوستى بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، 500 مىللىلىتىر سۈيىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا 250 مىللىلىتىر كۆك پىننىنىڭ ئۇسارىسى ۋە 1.5 كىلوگرام شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ 24 ~ 48 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

شەربىتى ھەببۇلئاس

تەركىبى ئەنجىبار، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، پاقىيوپۇرمقى ئۇرۇقى ھەربىرى سەككىز گىرام، ئامىلە بەش گرام، نامازشامگۈلنىڭ ئۇرۇقى، ھەببۇلئاس ھەربىرى 10 گرام، تاتلىق بېھىنىڭ سۈيى، قىزىلگۈل ئەرقى ھەربىرى 96 مىللىلىتىر، سەندەل شەربىتى 170 مىللىلىتىر، قەنت 500 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ 24 ~ 48 مىللىلىترغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ھۇممماز

تەركىبى پاقىيوپۇرمقى كۆكنىڭ ئۇسارىسى 240 مىللىلىتىر، قەنت بىر كىلوگرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ 24 ~ 48 مىللىلىترغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى خەربۇزە (قوغۇن شەربىتى)

تاۋۇز پەسلىدە تاۋۇز شەربىتى تەييارلانغىنىغا ئوخشاش، قوغۇن پەسلىدە ئوخشاشلا قوغۇن شەربىتى تەييارلاپ ئىستېمال قىلغاندا سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى قوغۇننىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى، شېكەر، موزىلار بىلەن سوغۇق شەربەت تەييارلاپ، ئىسسىق پەسىلدە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

شەربىتى دىنار

تەركىبى كاسىنە يىلتىزى پوستى 130 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ھەربىرى 66 گرام، نېلۇپەر، گاۋزىبان ھەربىرى 36 گرام، ئەفتىمۇننىڭ ئۇرۇقى (خالتىغا چىگىلگەن) 108 گرام. ھەممە دورىلارنى سۇد قاينىتىپ، سۈزۈپ، بىر كىلوگرام قەنت ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىنىدۇ. ئاخىرىدا رەۋەنچىنىدىن رەۋەندىن 36 گىرامنى يۇمشاق تالقانلاپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ھەمدە 24 ~ 48 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى سەندەل

تەركىبى ئېكەكدەلگەن سەندەلدىن 164 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، بىر كىلوگرام ئاق قەنت ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ، 24 ~ 48 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ئۇنناب

تەركىبى 500 گرام چىلاننى ئىككى لىتىر سۇدا قاينىتىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ، 1.5 كىلوگرام قەنت ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلىپ، شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى پەنجىنۇش

تەركىبى قىزىل ئۈزۈمنىڭ ئۇسارىسى ئۈچ لىتىر، ئالقات، موزا، ئانارگۈلى،

قىزىلگۈل، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، كۈندۈر، يالپۇز ھەربىرى 36 گرام، زەپەر، مۇرمەككى، زەمچە ھەربىرى تۆت گرام، پولات كۇشتىسى 132 گرام. دورىلارنى سوقۇپ خالتىغا چىگىپ، ئۇزۇنلۇقى سۈيىگە سېلىپ قاينىتىلىدۇ ھەمدە چۆمۈچ بىلەن ئوبدان قوچۇپ بېرىلىدۇ. 1/3 قىسمى قالغاندا سۈزۈپ، شىشە قاچىغا سېلىپ ساقلاپ قويۇلىدۇ. زۆرۈر بولغاندا 24 ~ 48 مىللىلىتىر غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى كىيوره (ھۆل قاپاق شەربىتى)

تەركىبى بىر كىلوگرام ھۆل قاپاق ئەرقىگە بىر كىلوگرام قەنت ئارىلاشتۇرۇپ قېيام قىلىنىدۇ ھەمدە 24 ~ 48 مىللىلىتىر غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى گاۋزىبان

تەركىبى 250 گرام گاۋزىبان ھىندىنى سۇغا چىلاپ قويۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، 96 مىللىلىتىر قىزىلگۈل ئەرقى، بىر كىلوگرام قەنت ئارىلاشتۇرۇپ قېيام قىلىپ، 24 ~ 48 مىللىلىتىر غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى لىمون

تەركىبى تاتلىق بېھىنىڭ سۈيى 500 مىللىلىتىر، لىمون سۈيى 250 مىللىلىتىر، قەنت 250 گرام. قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ 24 ~ 48 مىللىلىتىر غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى نېلۇپەر

تەركىبى 120 گرام نېلۇپەرنى كەچلىكى سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى قاينىتىپ، سۈزۈپ، بىرى كىلوگرام قەنت بىلەن شەربەت تەييارلاپ، 24 ~ 48 مىللىلىتىر غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ۋەرد (قىزىلگۈل شەربىتى)

تەركىبى يېڭىدىن ئېچىلغان، سولاشمىغان، خەمكىدىن ئايرىلغان قىزىلگۈلدىن 500

گرامنى ئالته لىتر سۇدا قاينىتىپ، ئۈچ لىتر قالغاندا سۈزۈپ، ئاندىن كېيىن خەمكىدىن ئايرىلغان ياش قىزىلگۈلدىن بىر كىلوگرام سېلىپ يەنه قاينىتىپ، سۈزۈپ 1.5 لىتر سۈيى قالغاندا سۈزۈپ، قەنتتىن 750 گرام قوشۇپ، قىيام قىلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شىيافى ئەبىيەز

تەركىبى نىشاسته ئۈچ گرام، ئۈپا، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا ھەربىرى توققۇز گرام دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىسپىغۇل لوئابدا خېمىر قىلىپ شامچه تەييارلىنىدۇ. شامچىنى سۇ ياكى ئەرقى گۈلدە ئېرىتىپ كۆزگه تېمىتىلىدۇ.

شىيافى ئەبىيەز كۇندۇرى

تەركىبى قەلەي كۇشتىسى 16 گرام، ئەرەب يېلىمى سەككىز گرام، ئەپيۇن، ئەنزىرۇت، كەتىرا ھەربىرى ئىككى گرام، كۇندۇر بىر گرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قاينىاق سۇ بىلەن شامچه قىلىنىدۇ.

زىمادى جەرەپ

تەركىبى لايقلاشتۇرۇلغان گۈڭگۈرت سېرىقى، تۇتىيا، قەمبىل، مەدەستان ھەر بىرى 12 گرام. دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۈچ ھەسسىگه بۆلۈنىدۇ. بىر ھەسسىنى ئېلىپ سېرىقمايغا ئارىلاشتۇرۇپ، سىرتىدىن ياغلىنىدۇ ھەمده 3 ~ 4 سائەت ئاپتاپتا ئولتۇرىدۇ. ئاندىن كېيىن بەدەنگه خېنه ۋە نوقۇت تالقىنى سۈركىلىدۇ.

زىمادى شوسه

تەركىبى بىنەپشه، بەدىيان، سېرىقچېچەك، زىغىر، شۇمشا ئۇرۇقى، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئۇندەك سوقۇپ، كۇنجۇت يېغىدا قاينىتىپ زىماد تەييارلىنىدۇ.

زۇپا قاينىتىلمىسى (جوشانده زۇپا)

تەركىبى شۇمشا يەتتە گرام، زىغىر 24 گرام، پىرسىياۋشان، شۇمشا ئۇرۇقى، زۇپا ھەربىرى 18 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 72 گرامدىن ئېلىپ 1.5 لىتر سۇدا قاينىتىپ، 500 لىتر قالغاندا سۈزۈپ، 144 گرام قاينىتىلمىغا تۆت گرام بادام يېغى قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تىلائى ھۇزۇزى مەككى

تەركىبى ھۇزۇزى مەككى، زەرچۇبەلەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سۇدا ئېزىپ، كۆزگە سۈركىلىدۇ.

ئەرقى گۈنده‌ك (گۈڭگۈرت ئەرقى)

تەركىبى مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈڭگۈرت سېرىقىدىن ئەرەق ئېلىش ئۇسۇلى بويىچە ئەرەق ئېلىنىدۇ.

غالىيە

تەركىبى ئىپارىدىن ئىككى گرام، ئەنبەر تۆت گرام، ئېگىردىن سەككىز گرام، قىزىل سەندەلدىن 10 گرام ئېلىپ، ئەنبەرنى ئازراق گۈلابتا ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

فەلدەفىيۇن

تەركىبى زەرنىخ ھاك، زەمچە، ئاقاقىيا قاتارلىق دورىلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس ياساپ، زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى ئەنبەر بارس

تەركىبى زىخ ئۇسارىسى، يۇيۇلغان لوك، دارچىن، كاسنە ئۇسارىسى، قىزىلگۈل، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى ھەربىردىن توققۇز گرام، رەۋەنچىنىدىن تۆت گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس قىلىندۇ ھەمدە 4 ~ 8 گرامغىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

قۇرسى ئەنسۇن

تەركىبى رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى بەش گرام، ئەفسەنتىن رۇمى 10 گرام، دارچىن 20 گرام، مۇرمەككى، قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرى، ئەپيۇن ھەربىرى 2.5 گرام. دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، سۇ بىلەن قۇرس قىلىپ 4 ~ 8 گرامغىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

قۇرسى ئىلائۇس

تەركىبى كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، دارچىن ھەربىرى 21 گرام، ئەفسەنتىن، مەستىكى ھەربىرى 14 گرام، قارىمۇچ، مۇرمەككى، ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرى ھەربىرى تۆت گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە قۇرس قىلىندۇ ھەمدە 2 ~ 4 گرامغىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

قۇرسى بەۋلۇددەم

تەركىبى خىيارىن ئۇرۇقى مېغىزى 48 گرام، نىشاستە، كەتىرا، ئانارگۈلى ھەربىرى 36 گرام، مەستىكى، زەپەر، ئەپيۇن ھەربىرى 12 گرام. دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، قۇرس تەييارلاپ 2 ~ 4 گرامغىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

قۇرسى زىيابىتۇس

تەركىبى سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى ھەربىرى 84 گرام، تاباشىر 60 گرام، پاقىيوپۇرمىسى، قىزىلگۈل، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى ھەربىرى 36 گرام،

ئېكەكـلەنگەن سـەندەل، ئانارگـۈلى، ئالقـات ھەربىرى 24 گـرام، كافۇر يەتـتە گرام. دورىلارنـى يۇمشاق سوقۇپ، سېمىزئوت كۆكىنىڭ ئۇسارىسى بىلەن قـۇرس تەييارلاپ 4 ~ 8 گـرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر قابىز

تەركىبى تاباشىر، قىزىلگۈل، كاھۇ ئۇرۇقى، كاسىنە ئـۇرۇقى، سىمـىزئوت ئۇرۇقـى، ئالقات ھەربىرى ئالتە گرام، ئانارگۈلى، ئاق سەندەل، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ھەربىرى ئۈچ گرام، ئەپيۈن 1.5 گرام. دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن قۇرس تەييارلاپ، 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن

تەركىبى تاباشىر 24 گرام، تەرەنجىبىن 18 گرام، خىيارىن ئۇرۇقى مېغىزى، قاپـاق ئۇرۇقى مېغىزى، نىشاستە، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى ھەربىـرى ئالتە گـرام. دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن قۇرس يـاساپ 5 ~ 9 گرامغـىچە ئـىستېمـال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كافۇر

تەركىبى كاھۇ ئۇرۇقى 12 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 7.5 گرام، تاباشىر، رۇببىسۇس ھەربىرى 60 گرام، قىزىلگۈل، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 36 گىرام، ئاقاقىيا، ئاق سەندەل، گىل ئەرمىنى، ئانارگۈلى ھەربىرى 12 گرام، كافۇر ئىككى گرام. دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن قۇرس تەييارلاپ 5 ~9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كاكىنەچ

تەركىبى خىيارىن ئۇرۇقى مېغىزى، كاكىنەچ، بادام مېغىزى، رۇببىسۇس، نـىشاستـە، ئەرەب يېلىمى، خۇنسىياۋشان، كەتىرا، كۇنـدۇر، كەرەپشە ئـۇرۇقى ھەربىـرى 60 گرام، ئەپيـۈن

يەتتە گرام. دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سۇ بىلەن قۇرس قىلىپ 5 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەبىر

تەركىبى ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، پوستى بىخ كەبىر، ئوشۇق ھەربىرى 14 گرام، ئاقمۇچ، ئادراسمان ھەربىرى ئىككى گرام، ئوشۇقنى كونا سىركىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4 ~ 8 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەۋكەب

تەركىبى مۇرمەككى، قۇندۇز قەھرى، سۇمبۇل، گىل مەختۇم، ئىتياكىقى ئۆسۈملۈكى يىلتىزىنىڭ پوستى ھەربىرى 14 گرام، ئەپيۇن، زەپەر، قۇستە، ئەبرەك (كەۋكەب) ھەربىرى 18 گرام، رۇم بەدىيان، دۇقۇ، تاغ بەدىينى، بەزرۇلبەنجى، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 28 گرامدىن ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا

تەركىبى قۇرۇق يۇمغاقسۈت (قورۇلغان)، قارا خەشخاش ئۇرۇقى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى ھەربىرى 72 گرام، كەھرىۋا، بىخ مارجان، مەرۋايىت، ئاقلانغان سېمىزئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 60 گرام، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، كۆيدۈرۈلگەن توخۇ تۇخۇمى شاكىلى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا ھەربىرى 36 گرام، بىخ مارجان، بەزرۇلبەنجى ھەربىرى 24 گرام. دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابى بىلەن قۇرس تەييارلاپ 4 ~ 8 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى گۈل

تەركىبى قىزىلگۈل 84 گرام، رۇببىسۇس 60 گرام، ئىزخىر، سۇمبۇل، نېپىز

دارچىن، مۇرمەككى، زەپەر، مەستىكى ھەربىرى 24 گرام. ئاۋۋال زەپەر بىلەن مۇرمەككىنى ئۈزۈم سىركىسىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس قىلىندۇ ھەمدە 4 ~ 9 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

قۇرسى مازەرىيۇن

تەركىبى كاسنە ئۇرۇقى 36 گرام، قىزىلگۈل، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، خىيارىن ئۇرۇقى مېغىزى ھەربىرى يەتتە گرام، مازەرىيۇن، غارىقۇن، غاپەس ئۇسارىسى ھەربىرى بەش گرام. دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن 10 دانە توقچاق قىلىپ، كۈندۈزى بىر قۇرستىن ئىستېمال قىلىندۇ.

قۇرسى نەفسۇددەم

تەركىبى كەھرىۋا، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، كەتىرا، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ھەربىرى 10 گرام، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا ھەربىرى ئىككى گرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لوئابدا يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، ھەر كۈنى بىر قۇرستىن ئىستېمال قىلىندۇ.

قۇرسى بانادۇق بۇزۇرى

تەركىبى قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 36 گرام، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ھەربىرى 18 گرام، كاكىنەچ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 14 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، كەتىرا، نىشاستە، خۇنسىياۋشان، ئاقاقىيا، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، تاباشىر ھەربىرى 11 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى ھەربىرى تۆت گرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن قۇرس قىلىپ، 7 ~ 14 گرامغىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

قىرۇتى مۇرەتتەپ

تەركىبى بابۇنە، ئاق لەيلىگۈلى، بىنەپشىگۈلى، قۇرۇق ئىتئۈزۈمى، شۇمشا ئۇرۇقى

ھەربىرى ئالتە گرام، قىزىلگۈل 10 گرام. ھەممە دورىلارنى ئىتئۈزۈمى كۆكسىك ئۇسارىسى 168 گىرامدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈل يېيىغدىن 60 مىللىلىتىر ئارىلاشتۇرۇپ يەنە قاينىتىپ، سۇ قىسمى تۈگەپ ياغ قىسمى قالغاندا، ئاق مومدىن 32 گرام ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

كوھلى جاۋاھىر

تەركىبى ئالتۇن چىلىندان 36 گرام، سۈرمە 24 گرام، كۈمۈش چىلىندان 18 گرام، مەرۋايىت 10 گرام، سازەج ھىندى، نۆشادۇر، زەرچۇبە ھەربىرى يەتتە گرام، كافۇر، زەپەر ھەربىرى ئىككى گرام. دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە سالايە قىلىپ سۈرمە تەييارلىنىدۇ.

كوھلى ئەزىزى

تەركىبى ھىندى تۈزى، كۆپۈكى دەريا، نۆشادۇر ھەربىرى بەش گرام، ئالتۇن چىلىندان، مىس كۈشتىسى، توتىيا، قەلەمپۇر، سەبرە، پەرەنجىمشكى ھەربىرى ئۈچ گرام، ئىپار 0.5 گرام. دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ سۈرمە تەييارلىنىدۇ.

مائۇلئۇسۇل

تەركىبى پوستى بىخ بەدىيان، پوستى بىخ كەبىر، پوستى بىخ كەرەپشە، رۇم بەدىيان، سۇمبۇل، پىرسىياۋشان، ئەفسەنتىن رۇمى، غاپەس، ئىزخىر يىلتىزى، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 12 گرام، ئەنجۇر، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ھەربىرى 48 گرام، مەستىكى ئالتە گرام. دورىلارنى قائىدە بويىچە ئۈچ كىلوگرام سۇغا چىلاپ قويۇپ قاينىتىپ، 2 / 1 قىسمى قالغاندا سۈزۈپ، شەربەت تەييارلىنىدۇ ھەمدە 100 ~ 150 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلجەبىن

تەركىبى ئۆچكە سۈتىدىن 250 مىللىلىتىر ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئازراق ئۈزۈم سىركىسى، لىمون ئەرقى ۋە لاھور تۇزىدىن ئىككى گرام قوشۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مائۇلھەسەل

ھەسەلدىن بىر ھەسسە، سۇدىن ئالتە ھەسسە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قايىنىتىپ 1/2 قىسمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

مۇرەببائى زەنجۈبىل (زەنجۈبىل مۇرابباسى)

ئەگەر زەنجۈبىل ھۆل بولسا يالپاقلاپ، قۇرۇق بولسا نەم قۇمغا كۆمۈپ قويۇپ، كۆپكەندە سۇ بىلەن پاكىز يۇيۇۋېتىپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن قايىنىتىپ قىيام قىلىپ مۇرابباتەييارلىنىدۇ، ئەھۋالغا قاراپ 12 ~ 24 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرەببائى ۋەج (ئېگىر مۇرابباسى)

ئېگىرنى نەم قۇمغا بىرنەچچە كۈن كۆمۈپ قويۇپ، يۇمشىغاندا سۇ بىلەن پاكىز يۇيۇۋېتىپ، ئالتە ھەسسە ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى ئەھمەر

تەركىبى مەدەستان 18 گرام، ھەببەتۇلخۇزرا (21 گرام، شىگىرىف 28 گرام، كۈندۈر، قۇننە (بىھرورە)، ئوشاق، ئاق موم ھەربىرى 36 گرام، سېرىقماي 180 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى ئىسپىداج

قەلەي كۈشتىسى، ئاق موم ھەر بىرى يەتتە گرام، قىزىلگۈل يېغى 24 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى ئەسۈەر

تەركىبى يۇيۇلغان مەدەستان، يۇيۇلغان شىنگىرىف، ئۇپا، يۇيۇلغان تۇتىيا ھەربىرى بەش گرام. دورىلارنى 360 گرام كۈنجۈت يېغىدا ئېرىتىپ، قارىداپ قويۇلغانغا قەدەر قايىنىتىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى باسلىقۇن

تەركىبى زۇپتى رۇمى، كۆپۈكى دەريا ھەربىرى 84 گرام، قۇنۇنە 14 گرام، زەيتۇن يېغى 180 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى داخلىيۇن

زەيتۇن يېغى 252 گرام، مەدەستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، زىغىر، ئىسپىغۇل، شۇمشا ئۇرۇقى ھەربىرى 24 گرام. ئۇرۇق دورىلارنى كەچتە سوغۇق سۇغا چىلاپ قويۇپ، لوئابىنى ئېلىپ، مەدەستاننى يۇمشاق ئېزىپ زەيتۇن يېغىغا سېلىپ، تەكشى ئوت بىلەن قاينىتىلىدۇ. قاينىتىش داۋامىدا مەدەستاننىڭ چۆكۈۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئوبدان قوچۇپ تۇرۇش كېرەك ھەمدە ياغ قارا رەڭگە كىرگەندە چۈشۈرۈپ، ئالدىن تەييارلانغان لوئابلارنى قوشۇپ، يەنە قاينىتىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى رۇسۇل

تەركىبى جاۋشىر، زەنگار، قونىە، مۇرمەككى ھەربىرى يەتتە گرام، كۇندۇر، زىراۋەندە ھەربىرى 10 گرام، فۇپەل 14 گرام، مەدەستان 16 گرام، ئوشەق 24 گرام، ئاق موم، راتىنەج ھەربىرى 48 گرام، نۇسخا تەركىبىدىكى يېلىم تەركىبلىك دورىلارنى ئاق مومدا ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، 180 مىللىلىتىر زەيتۇن يېغى بىلەن قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى زەنگار

تەركىبى گۈل يېغى ياكى كۇنجۇت يېغىدىن 96 گرام ئېلىپ ئوتتا قىزىتىپ، سوۋۇغاندا 18 گرام زەنگارنى يۇمشاق ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى سەپىدەپ

قەلەي كۇشتىسى، ئاق موم ھەربىرى يەتتە گرام، گۈل يېغى 72 گرام. قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى نورى (ھاك مەلھەمى)

تەركىبى سۇدا يەتتە قېتىم يۇيۇلغان ھاك، ئاق موم ھەربىرى 22 گرام، مەدەستان، خۇنسياۋشان، قوغۇشۇن پاراشوكى، ئالتۇن چىلىندان ھەربىرى تۆت گرام، گۈل يېغىدىن 96 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ئەفتىمون

گۈلبىنەپشە، گۈلى نېلۇپەر، كاسنە ئۇرۇقى، سانائى مەككى، سېرىق ھېلىلە پوستى، كابىلە ھېلىلىسى پوستى، قارا ھېلىلە، ئۇستقۇددۇس، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، شاھتەررە ئۇرۇقى، ئەفتىمون ھەربىرى يەتتە گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 11 دانە، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىنلارنى 48 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

مەتبۇخى مۇلەييىن

تەركىبى سانا، بىستېپايەج، شاھتەررە، گۈلبىنەپشە، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى ھەربىرى توققۇز گرام، ئەينۇلا، چىلان ھەربىرى يەتتە دانە، سەرپىستان 20 دانە. دورىلارنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، كېيىن خىيارشەنبەر ۋە گۈلقەنتتىن 48 گرام ئارىلاشتۇرۇپ قايتا سۈزۈپ، بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى ھېلىلە

تەركىبى قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، شاھتەررە ھەربىرى 24 گرام، زىخ، پوستى بىخ كەبىر ھەربىرى 10 گرام، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى بەش گرام، كاسنە ئۇرۇقى ئۈچ گرام، ئەينۇلا 20 دانە، تەمرى ھىندى 48 گرام. دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇلارنى يالغۇز ياكى ھەببى ئايارەج بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى بۇزۇرى

تەركىبى زاغۇن ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، ھەليۇن ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، چىلغوزا

مېغىزى، تاۋۇز مېغىزى، ھەببى قەلقەل ئۇرۇقى مېغىزى، ھەببى زەلەپ ئۇرۇقى مېغىزى، بوزىدان، قۇستە شېرىن، زەنجۇبىل، ئاق تۇدەرى، شاقاقۇل، پىلپىل، ھەلىيۇن، ھىلگ، دارچىن، سېرىق تۇدەرى، زىغىر، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن قاتارلىق دورىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، 9 ~ 18 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى ھەجرۇلىيەھۇد

تەركىبى قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، كاكىنەچ ئۇرۇقى ھەربىرى 18 گرام، ھەجرۇلىيەھۇد 180 گرام. ھەجرۇلىيەھۇدنى لايىقلاشتۇرۇپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل قېيامى بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد

24 گرام، خۇسبۇلھەددىنى يەتتە كۈنگىچە سىركىگە چىلاپ قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ. ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، نامازشامگۈلى ئۇرۇقى، ئەپيۇن، جوز، ئاقاقيا، سۆئىلەپ مىسرى، سەئىدى كۇفى، سېرىقچېچەك ھەربىرى 24 گرام، كەندىر ئۇرۇقى، كۈنىدۇر، پەنىرمايە ھەربىرى 10 گرام، خولىنجان، جۇپتى بەللۇت، ئاقىرقەرھا، تۇرۇپ ئۇرۇقى ھەربىرى يەتتە گرام. ھەممە دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

مەجۇنى زەنجۇبىل

تەركىبى جوز، قەلەمپۇر، دارچىن ھەربىرى 12 گرام، ئەرەب يېلىمى، لاچىندانە ھەربىرى 24 گرام، زەنجۇبىل 60 گرام، نىشاستە 150 گرام، قەنت 420 گرام، زەپەر تۆت گرام. قەنتىنى قېيام قىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ 7 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

مەجۇنى سۇقرات

تەركىبى رۇم بەدىيان، قۇندۇز قەھرى، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، نېپىز دارچىن، مەستەكى ھەربىرى بەش گرام، مۇرمەككى، ئېگىر، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، كەرەپشە

ئۇرۇقى، زاغون ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، كۈده ئۇرۇقى هەربىرى بەش گرام، جىنتيانا، قەردمانه، رەيهان ئۇرۇقى، پەرەنجمەشكى، بەللوت، زىراۋەندە، زەپەر، جوز، قەلەمپۇر، رەۋەن، دارچىن، قاقىله، بەسباسه، ئۆشنه، سۇمبۇل، زەرنەب، شەترەنجى هىندى، بەرەنگى كابىلە، ياۋا پىياز ئۇرۇقى هەربىرى 10 گرام، سەئدى كۇفى، هەببۇل قەلب هەربىرى 14 گرام، بادرەنج بۇيا، لوك مەغسۇل، قىزىلگۈل هەربىرى 14 گرام قارا هىلىله، ئامىله، بەللىله هەربىرى 21 گرام، سەبره ئۈچ گرام، ئىگىر 30 گرام، تۇربوت 84 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، دورىلارنىڭ ئۈچ هەسسىسگە تەڭ هەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، 4 ~ 71 گرامغىچه ئىستىمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

مەجۇنى سىر (سامساق مەجۇنى)

سامساقتىن 500 گرام ئېلىپ، بىر كىلوگرام كالا سۈتىده قاينىتىپ، يۇمشىغاندا ئۈستىگه هەسەلدىن 60 گرام، سىرىقمايدىن 108 گرام قوشۇپ، ئوتتىن چۈشۈرۈپ ئۇنىڭغا قەلەمپۇر، جوز، بەسباسه، قارىمۇچ، مەستىكى، لاچىندانه، قاقىله، كابىله هىلىلىسى پوستى، دارچىن، زەنجىۋىل هەربىرى 36 گرام، ئىگىر، زەپەر هەربىرى 18 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىپ 5 ~ 7 گرامغىچه ئىستىمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئەقرەب

كاكىنەچ يىلتىزى 18 گرام، جىنتىيانا، 15 گرام، قۇندۇز قەھرى 14 گرام، كۆيدۈرۈلگەن چايان 10 گرام، ئاقمۇچ، قارىمۇچ هەربىرى سەككىز گرام، زەنجىۋىل ئۈچ گرام، هەسەلنى ئومۇمىي دورىلار ۋەزنىنىڭ 1/2 هەسسىسىده قوشۇپ، قائىده بويىچه مەجۇن قىلىپ 0.5 ~ 1 گرامغىچه ئىستىمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى پەلاپىلى

تەركىبى قارىمۇچ، ئاقمۇچ، پىلپىل هەربىرى 72 گرام، ئۇد بىلسان 36گرام، زەنجىۋىل، كەرەپشه ئۇرۇقى، نېپىز دارچىن تۇخۇمى، سىسالىيۇس، ئاسارون، گۈلسەۋسەن يىلتىزى هەربىرى تۆت گرام، هەسەل ئۈچ هەسسه، قائىده بويىچه مەجۇن قىلىپ، 3 ~ 6 گرامغىچه ئىستىمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى كەلكىلانەج بارىد

گۈلسەۋسەن يىلتىزى، قىزىلگۈل، تۇخۇمى كاسنە، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، رۇببىسۇس ھەربىرى يەتتە گرام، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، مۇدەببەر قىلىنغان مازەرىيۇن ھەربىرى 10 گرام، غارىقۇن، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەربىرى 18 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر، قەنت ھەربىرىنى 600 گرامدىن ئېلىپ، تەرەنجىبىن بىلەن خىيارشەنبەرنىڭ تاتلىقىغا شېكەرنى سېلىپ قىيام تەييارلاپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ 7 ~ 14 گرامغىچە ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

مەجۇنى كەلكىلانەج ھار

مۇدەببەر قىلىنغان مازەرىيۇن، غارىقۇن، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەربىرى 18 گرام، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، رەۋەن، غاپەس ئۇسارىسى، سۇمبۇل، رۇم بەدىيان ھەربىرىنى يەتتە گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىپ 10 ~ 14 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى لوبوب

تەركىبى تاتلىق بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ھەببەتۇلخۇززا مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، نارجىل، ھەببى قەلقەل مېغىزى، ئاق خەشخاش، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئاقلانغان كۈنجۈت، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، دارچىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، كاۋاۋىچىن، شاقاقۇل، خولنجان، زاغۇن ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ 7 ~ 21 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ماسكەلبەۋل

تەركىبى قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە پوستى (بۇ ئىككى خىل دورا سېرىقمايدا قورۇلىدۇ)، قۇسته شېرىن ھەربىرى توققۇز گرام، جۈپتى بەللۇت، كۈندۇر ھەربىرى ئىككى

گرام، سۆئلەپ مسرى تۆت گرام، كەھرىۋا ئالتە گرام، كەندىر ئۇرۇقى، نامازشامگۈلى ئۇرۇقى ھەربىرى 18 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئېلىنىدۇ. ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 264 گرامنى سوقۇپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە قاينىتىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ 5 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى نۇجلە

تەركىبى قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە ھەربىرى 30 گرام، بىستېپايەج، ئەفتىمۇن، ئۈستقۇددۇس، تۇربۇت ھەربىرى 18 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە. قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىپ 7 ~ 14 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى دىلكۇشاد

تەركىبى ئەنبەر، دۇرنەج ئەقرەبى، كۈمۈش ۋاراق ھەربىرى ئىككى گرام، لەئلى، ئۇد ھىندى، قىزىل ۋە سېرىق ياقۇت ھەربىرى تۆت گرام، زوراۋمبات، كافۇر ھەربىرى 1.5 گرام، كەھرىۋا، قاشتېشى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، قىزىل بەھمەن، دارچىن، سازەج ھىندى ھەربىرى ئۈچ گرام، بەسباسە، ئاق بەھمەن، يۇمغاقسۈت، گىل ئەرمىنى، تاباشىر ھەربىرى يەتتە گرام، مەرۋايىت، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، ئاپېلسىن پوستى پىستىنىڭ تاشقى پوستى، قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، پەرەنجمىشكى ئۇرۇقى ھەربىرى 10 گرام، گۈلى گاۋزىبان، ئامىلە ھەربىرى 18 گرام، زىخ ئۇسارىسى، زەپەر، ئىپار ھەربىرى 0.6 گرام، ئاپېلسىن شەربىتى 480 مىللىلىتىر، ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى ھەربىرى 242 مىللىلىتىر. دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 5 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نۇقۇئى ھامىز

تەركىبى ئۆرۈك، چىلان ھەربىرى يەتتە دانە، ئەينۈلا بەش دانە، تەمرى ھىندى 24 گرام، نېلۇپەر گۈلى، بىنەپشە گۈلى ھەربىرى يەتتە گرام. دورىلارنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، تاتلىقنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

نۇقۇئى پەۋاكىھ

تەركىبى ئەينۇلا، ئۆرۈك ھەربىرى يەتتە دانە، چىلان 10 دانە، سەرپىستان 40 دانە، سېرىق ھېلىلە پوستى، كابىلە ھېلىلىسى پوستى ھەربىرى 36 گرام، بىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرى توققۇز گرام، قىزىلگۈل ئەرقى، شاھتەررە ئەرقى، كاسىنە ئەرقى، نېلۇپەر ئەرقى ھەربىرى 125 مىللىلىتىرغا دورىلارنى چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن ھەربىرى 72 گرام، قىزىلگۈل گۈلقەنتى 36 گرامدىن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ، بادام يېغىدىن توققۇز گرام قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ھېلىلە قاينىتىلمىسى

تەركىبى كابىلە ھېلىلىسى پوستى 36 گرام، شاھتەررە 72 گرام، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرى 10 گرام، بەدىيان يىلتىزى پوستى يەتتە گرام، ئەينۇلا، چىلان ھەربىرى 20 دانە. قائىدە بويىچە سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ياقۇتى بۇئەلى

تەركىبى ئالتۇن كۇشتىسى ئىككى گرام، ياقۇت، گۈلى گاۋزىبان، تۇخۇمى كاسىنە، ئىپار، كافۇر، ئاق بەھمەن، گىل ئەرمىنى، لاجۇۋەرد، نېپىز دارچىن، دارچىن، زەپەر، لاچىندانە، قاقىلە، پارپا ھەربىرى تۆت گرام، ئەۋرىشىم بەش گرام، مەرۋايىت، بىخ مارجان ھەربىرى يەتتە گرام، ئەفتىمۇن 11 گرام، پەرەنجىمىشكى ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، ئۈستقۇددۇس ھەربىرى 13 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ھەربىرى 18 گرام، دۇرنەج ئەقرەبى، سۇمبۇل، ئەنبەر ھەربىرى يەتتە گرام، قىزىلگۈل ئەرقى 36 مىللىلىتىر، قىيمىيقۇ شەربىتى، ئالما شەربىتى، تاتلىق ئانار شەربىتى ھەربىرسى 132 گرام، ھەسەل 480 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەجۈن تەييارلاپ 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرى - 1

(ئىختىياراتى بەدىئي، مىزانى تىب)

ئاپتورى: زەينۇل ئەتتار، مۇھەممەد ئەكبەر ئەرزانى

تەرجىمە قىلغۇچىلار: ئەجمەلخان ھەبىبۇللا، ئابدۇكېرىم تۇرسۇنتوختى،
ئەخمەتجان ئىسمايىل، ئەكپەر مۇھەممەت

نەشرگە تەييارلىغۇچىلار: ئابدۇرەھىم قادىر ئاسىپ، ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن

مەسئۇل مۇھەررىرى: پەتتار مەخمۇت تۇرگۇن

بېكىتكۇچى: شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى

مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرەگۇل سىدىق

مۇقاۋا ۋە بېزەك لايىھىلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم

بەت ياسىغۇچى: ئابدۇغېنى ئابباس، ئانارگۇل ئىسمائىل

نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 - قورۇ

تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com

باسقۇچى: بېيجىڭ چەت ئەل يېزىقى باسما زاۋۇتى

تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى

نەشرى: 2010 - يىل 1 - ئاي 1 - نەشرى

بېسىلىشى: 2010 - يىل 1 - ئاي 1 - قېتىم بېسىلىشى

فورماتى: 1194 × 889 م م 16 /1 كەسلەم 57.75 باسما تاۋاق قىستۇرما بەت 4

كتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-4598-2

تىراژى: 3000 — 1

باھاسى: 380.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001