دۆلەتلىك جۇڭگو تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنى باشقۇرۇش ئىدارىسى

مىللىي تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئەسەرلىرى رەتلەنمە مەجمۇئەسى

ئاقساراي

ئاپتورى : جامالدىن ئاقسارايى

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك يازما يادىكارلىقلىرىنى
رەتلەش خىزمىتىگە رەھبەرلىك قىلىش گۇرۇپپىسى ئىشخانىسى
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى
«ئاقساراي» نى رەتلەپ تەتقىق قىلىش گۇرۇپپىسى نەشرگە تەييارلىدى

تەتقىقات گۇرۇپپىسى باشلىقى : ئابدۇرېھىم قادىر ئاسىپ ئاتاغى (رەتلەپ ببكىتكۈچى)
تەتقىقات گۇرۇپپىسى ئەزالىرى : ھەبىبۇللا ئېلى ، ئەجمەلخان ھەبىبۇللا (تەرجىمە قىلغۇچىلار)
ئابدۇلېھەمىد مۇھەممەد (تەرجىمىسىنى كۆرۈپ چىققۇچى)
ئەركىن قاسىم (دەسلەپكى ئارگىنالىنى تەھرىرلىگۈچى)

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

国家中医药管理局民族医药文献整理丛书

阿克萨拉依

（白色宫殿）

作者：贾马力丁·阿克萨拉依

新疆维吾尔自治区维吾尔医药文献整理工作领导小组办公室
新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所《阿克萨拉依》整理课题组 整理

课题组长：阿不都热依木·卡地尔·阿塔哥（整理、定稿）
课题组成员：艾比布拉·艾力、艾级买力汗·艾比布拉（翻译）
阿不力米提·买买提（译稿审阅）
艾尔肯·卡斯木（初稿编辑）

新疆人民出版总社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

阿克萨拉依：维吾尔文 / (元) 贾马力丁·阿克萨拉依著；艾比布拉·艾力，艾级买力汗·艾比布拉译. — 乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2014.7
ISBN 978-7-5372-5237-9

Ⅰ. ①阿… Ⅱ. ①贾… ②艾… ③艾… Ⅲ. ①维吾尔族-民族医学-维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ. ①R291.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第073850号

书　　名：阿克萨拉依
策　　划：帕塔尔·买合木提·吐尔根
编　　写：贾马力丁·阿克萨拉依
翻　　译：艾比布拉·艾力、艾级买力汗·艾比布拉
责任编辑：帕塔尔·买合木提·吐尔根
　　阿卜力孜·麦麦提敏
责任校对：早尔古丽·司迪克
封面设计：艾尼瓦·卡森木
出　　版：新疆人民出版总社
　　新疆人民卫生出版社
地　　址：乌鲁木齐市龙泉街196号
网　　址：http://www.xjpsp.com
印　　刷：新疆新华印刷厂
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2014年7月第1版
印　　次：2014年7月第1次印刷
开　　本：787×1092毫米 1/16开本 56.75 印张
书　　号：ISBN 978-7-5372-5237-9
印　　数：1—3000
定　　价：180.00元

发行科联系电话：(0991)2823055 邮编：830001

دۆلەتلىك جۇڭگو تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنى باشقۇرۇش ئىدارىسى مىللىي تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك يازما يادىكارلىقلىرى رەتلەنمە مەجمۇئەسى يېتەكچىلىك كومىتېتى

مۇدىرى: ۋاڭ گوچياڭ
مۇئاۋىن مۇدىرلىرى: لى جېنجى، فاڭ شۇتىڭ
ئەزالىرى: ۋاڭ گوچياڭ، لى جېنجى، فاڭ شۇتىڭ، ۋۇ گاڭ، خې شىكدۇڭ، خۇڭ جىڭ، سۇ گاڭچىاڭ، لىن چاۋدەي، جاۋ مىڭ، مۇھەممەد ياسىن، پەرھات كېرىم، قەيسەر ئابدۇكېرىم، ئابدۇرېھىم قادىر ئاسىپ ئاتاغى، ئىسرائىل ئەبەي، ئەلى روزى، پەتتار مەخمۇت تۇرگۇن

ئىجرائىيە ئەزالىرى: جاۋ مىڭ، پەرھات كېرىم ئابدۇرېھىم قادىر ئاسىپ ئاتاغى، ئىسرائىل ئەبەي، پەتتار مەخمۇت تۇرگۇن

国家中医药管理局
民族医药文献整理丛书指导委员会

主任委员: 王国强

副主任委员: 李振吉　房书停

委　　员: 王国强　李振吉　房书停　吴刚　贺兴东　洪净
苏钢强　林超岱　赵明　买买提·牙森　帕尔哈提·克力木
凯赛尔·阿不都克热木　阿不都热依木·卡地尔·阿塔哥
斯拉甫·艾白　帕塔尔·买合木提·土尔根

执行委员: 赵明　帕尔哈提·克力木
阿不都热依木·卡地尔·阿塔哥　斯拉甫·艾白　帕塔尔·
买合木提·土尔根

شنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى

مىللىي تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك يازما يادىكارلىقلىرى رەتلەنمە مەجمۇئەسى يېتەكچىلىك كومىتېتى

مۇدىرلىرى: يىن يۇلىن (ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ شۇجىسى، مۇئاۋىن نازىرى)
مۇھەممەد ياسىن (ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ نازىرى، مۇئاۋىن شۇجىسى)
مۇئاۋىن مۇدىرى: پەرھات كېرىم (ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ مۇئاۋىن نازىرى، ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭگو تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنى باشقۇرۇش ئىدارىسىنىڭ باشلىقى)

ئەزالىرى:
قەيسەر ئابدۇكېرىم (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ مۇدىرى)
ئابدۇرېھىم قادىر ئاسىپ ئاتاغى (ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك يازما يادىكارلىقلىرىنى رەتلەش خىزمىتىگە رەھبەرلىك قىلىش گۇرۇپپىسى ئىشخانىسىنىڭ مۇدىرى)
ئىسرائىل ئەبەي (ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنىنىڭ باشلىقى)
ئېھسان ئىمىن (ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى)
پەتتار مەخمۇت تۇرگۇن (شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتىنىڭ باشلىقى)
ئەسقەر مەتروزى (خوتەن ۋىلايەتلىك سەھىيە ئىدارىسىنىڭ باشلىقى)
گۈلنىسا ياسىن (قەشقەر ۋىلايەتلىك سەھىيە ئىدارىسىنىڭ باشلىقى)
ئۆچقۇن مۇھەممەد روزى (قىزىلسۇ قىرغىز ئاپتونوم ئوبلاستلىق سەھىيە ئىدارىسىنىڭ باشلىقى)
مىنەۋۋەر ھامۇت (ئاقسۇ ۋىلايەتلىك سەھىيە ئىدارىسىنىڭ شۇجىسى، مۇئاۋىن باشلىقى)
رەشىدە روزى (بايىنغولىن موڭغۇل ئاپتونوم ئوبلاستلىق سەھىيە ئىدارىسىنىڭ باشلىقى)
پولات جاھاپ (ئىلى قازاق ئاپتونوم ئوبلاستلىق سەھىيە ئىدارىسىنىڭ باشلىقى)
نىزا نىيازبېك (تارباغاتاي ۋىلايەتلىك سەھىيە ئىدارىسىنىڭ باشلىقى)
بەيسەنبېك (ئالتاي ۋىلايەتلىك سەھىيە ئىدارىسىنىڭ باشلىقى)
پۇ فۇگۇي (بورتالا موڭغۇل ئاپتونوم ئوبلاستلىق سەھىيە ئىدارىسىنىڭ شۇجىسى، باشلىقى)
ۋاڭ لۇ (سانجى خۇيزۇ ئاپتونوم ئوبلاستلىق سەھىيە ئىدارىسىنىڭ باشلىقى)
قادىر ئابدىسەم (تۇرپان ۋىلايەتلىك سەھىيە ئىدارىسىنىڭ باشلىقى)
سائادەت ئەمەت (قۇمۇل ۋىلايەتلىك سەھىيە ئىدارىسىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى)
ئىجرائىيە ئەزالىرى: ئابدۇرېھىم قادىر ئاسىپ ئاتاغى، پەتتار مەخمۇت تۇرگۇن

新疆维吾尔自治区卫生厅

民族医药文献整理丛书指导委员会

主任委员：殷宇霖(新疆维吾尔自治区卫生厅党组书记、副厅长)
买买提·牙森（新疆维吾尔自治区卫生厅厅长、党组副书记）
副主任委员：帕尔哈提·克里木(新疆维吾尔自治区卫生厅副厅长、新疆维吾尔自治区中医药管理局局长)
委　　员：凯赛尔·阿布都克热木(新疆维吾尔医学专科学校校长)
阿不都热依木·卡地尔·阿塔哥(新疆维吾尔自治区维吾尔医药文献整理工作领导小组办公室原主任)
斯拉甫·艾白(新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所所长)
伊河山·伊明（新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所副所长）
帕塔尔·买合木提 ·土尔根(新疆人民卫生出版社社长)
艾斯卡尔·买提肉孜（和田地区卫生局局长）
古丽尼沙·亚森(喀什地区卫生局局长)
吾曲孔·买买提肉孜(克孜勒苏柯尔克孜自治州卫生局局长)
米娜娃尔·阿木提（阿克苏地区卫生局书记、副局长）
热西旦·肉孜(巴音郭楞蒙古自治州卫生局局长)
博拉提·加合甫（伊犁哈萨克自治州卫生局局长）
尼扎·尼亚孜别克(塔城地区卫生局局长)
拜山别克（阿勒泰地区卫生局局长）
蒲富贵（博尔塔拉蒙古自治州卫生局书记、局长）
王录（昌吉回族自治州卫生局局长）
哈德尔·阿不都司木(吐鲁番地区卫生局局长)
莎依提·艾买提(哈密地区卫生局副局长)
提执行委员：阿不都热依木·卡地尔、帕塔尔·买合木·土尔根

كىرىش سۆز

دۆلىتىمىز كۆپ مىللەتلىك مەدەنىي دۆلەت. ئۇزاق تارىخ داۋامىدا، جۇغراپىيىلىك مۇھىت، تە-بىئەت ئامىلى، تۇرمۇش ئۇسۇلىنىڭ ئوخشاشماسلىقى ھەم پەلسەپە، دىن قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدىن، ھەرقايسى مىللەتلەر كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش - داۋالاش، دورا ئىشلىتىش جەھەتلەردە ئۆز مىللىتىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئىگە مىللىي تېبابەتچىلىك ۋە دورىگەرلىكىنى پەيدىنپەي شەكىللەندۈ-رۈپ، شۇ مىللەتنىڭ روناق تېپىشى ۋە جەمئىيەتنىڭ ئىلگىرىلىشىگە غايەت زور تۆھپىلەرنى قوش-تى. مىللىي تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك — مىللىي رايونلارنىڭ مۇھىم تەبىبىي، دورا، سەھىيە بايـ-لىقى، دۆلىتىمىزنىڭ جۇڭگو تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ۋە سەھىيە ئىشلىرىنىڭ مۇھىم تەركە-بىي قىسمى، شۇنداقلا پۈتكۈل ئىنسانىيەت ئورتاق بەھرىمەن بولىدىغان قىممەتلىك بايلىق.

دۆلەتلىك جۇڭگو تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىكىنى باشقۇرۇش ئىدارىسى «غەربىي رايونىنى كەڭ ئېچىش ئىستراتېگىيىسىدىكى جۇڭگو تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك تەتقىقاتى» نىڭ يۈمشاق دېتاللىق تېما تەتقىقاتى ئاساسىدا 2001 - 2002 - يىللىرى غەربىي رايوندىكى بىر تۈركۈم مىللىي تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك يازما يادىكارلىقلىرىنى رەتلەش تېمىسىنى نۆۋەتلىق قوللىدى. بۇ تۈرنىڭ ئاساسلىق نىشانى — مىللىي تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك يازما يادىكارلىقلىرىنى قوتقۇزۇۋېلىش، رەتلەش ئارقىلىق ھەرقايسى مىللەتلەرنىڭ تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك تەرەققىيات تارىخى، ئاساس نەزەرىيىسى، كلىنىكىلىق تېببىي ئىلمى، دورا رېتسېپىغا ۋەكىللىك قىلىدىغان مەخسۇس ئەسەرلىرىنى يېزىپ، نەشر قىلىپ، دۆلىتىمىزدە مىللىي تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىلمىي تەتقىقاتى، مائارىپ، كلىنىكا، دورا تەتقىقاتى ۋە ئېچىشنى قانات يايدۇرۇشقا ئاساس سېلىشتىن ئىبارەت.

«دۆلەتلىك جۇڭگو تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىكىنى باشقۇرۇش ئىدارىسى مىللىي تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك يازما يادىكارلىقلىرى رەتلەنمە مەجمۇئەسى»دە زاڭزۇ، موڭغۇل، ئۇيغۇر، دەيزۇ، يىزۇ، جۇاڭزۇ، ياۋزۇ، خۇيزۇ، چاۋشيەنزۇ، مياۋزۇ، بۇيىزۇ، گېلاۋزۇ، تۇجيازۇ، چياڭزۇ، دۇڭزۇ قاتارلىق مىللەتلەرنىڭ تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىكى دائىر 60 كىتاب قىلىپ نەشر قىلىندۇ. بۇ ئەسەرنىڭ نەشر قىلىنىشى دۆلىتىمىزنىڭ جۇڭگو تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك خەزىنىسىگە يېڭى بايلىق قوش-قۇسى، ئەۋلادلارنىڭ مىللىي تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىككە ۋارىسلىق قىلىش ۋە بېيىتىشقا ياخشى ئاساس سالغۇسى.

«دۆلەتلىك جۇڭگو تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىكىنى باشقۇرۇش ئىدارىسى مىللىي تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك يازما يادىكارلىقلىرى رەتلەنمە مەجمۇئەسى» يېتەكچىلىك كومىتېتى

2004 - يىلى 3 - ئاي

前　言

我国是一个多民族的文明国家，在漫长的历史长河中，由于地理环境、自然因素、生活方式等不同，加之哲学、宗教等的影响，各民族在防治疾病以及应用药物等方面逐渐形成了具有本民族特色的民族医药，为本民族的繁衍和社会进步做出了巨大的贡献。民族医药是民族地区重要的医药卫生资源，是我国中医药事业以及卫生事业的重要组成部分，同时也是可供全人类共享的宝贵财富。

国家中医药管理局在“中医药在西部大开发战略研究”软课题研究的基础上，于2001、2002年重点支持了两批西部地区民族医药文献整理课题。该项目的主要目标是通过民族医药文献的抢救与整理，编写出版代表各民族医药发展史、基础理论、临床医学、药物方剂的专著，为我国开展民族医药科研、教育、临床药品研制与开发奠定基础。

《国家中医药管理局民族医药文献整理丛书》计划编写、出版60册，涵盖藏、蒙、维、傣、彝、壮、瑶、回、朝、苗、布依、仡佬、土家、羌、侗等民族医药文献。它的出版将为国家中医药宝库注入新的财富，为后人继承与发展民族医药打下良好基础。

国家中医药管理局民族医药文献整理丛书指导委员会

二00四年三月

مۇقەددىمە

دۆلىتىمىز 56 مىللەتتىن تەركىب تاپقان كۆپ مىللەتلىك دۆلەت. مىللەتلەر ئۇزاق تارىخى مۇساپىسىدە جۇڭخۇا مىللەتلىرىنىڭ پارلاق مەدەنىيىتىنى يارىتتى. ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ھەر مىللەت خەلقىنىڭ ئەقىل ـ پاراسىتىدىن كەلگەن. ۋەتىنىمىزنىڭ ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكى شۇ پارلاق مەدەنىيەتنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى. نەچچە مىڭ يىللاردىن بۇيان، ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك دۆلىتىمىزدىكى ھەر مىللەت خەلقىنىڭ ساغلاملىقى، كۆپەيمەك رونىق تېپىشى ئۈچۈن مۇھىم تۆھپە قوشتى.

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونى ئۇيغۇرلارنى ئاساس قىلغان، كۆپ مىللەت توپلىشىپ ئولتۇراقلاشقان رايون. ئەسىرلەردىن بۇيان، ئەمگەكچان، باتۇر، ئەقىللىق خەلقىمىز تۇرمۇش، ئىشلەپچىقىرىش ئەمەلىيىتى داۋامىدا، رەڭدار، چوڭقۇر رايون ئالاھىدىلىكى، مىللەت ئالاھىدىلىكىگە ئىگە ئەنئەنىۋى مەدەنىيىتىنى يارىتتى. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكى ئاشۇ ئەنئەنىۋى مەدەنىيەتنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى، شۇنداقلا ئۇيغۇر خەلقىنىڭ كېسەللىككە قارشى كۈرەش قىلىشىدىكى ئەقىل ـ پاراسىتىنىڭ جەۋھىرى. دۆلىتىمىزنىڭ مۇنەۋۋەر مىللىي ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى، قىممەتلىك مىللىي مەدەنىيەت مىراسى. ئۇ، تارىختا ھەر مىللەت خەلقىنىڭ ساغلاملىقى ۋە كۆپەيمەك رونىق تېپىشى ئۈچۈن مۇھىم تارىخىي تۆھپە قوشۇپلا قالماي، ھازىرمۇ شىنجاڭدىكى ھەر مىللەت خەلقىنىڭ كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ـ داۋالاش، سالامەتلىكىنى ئاسراشتىكى مۇھىم تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك بايلىقى بولۇپ كېلىۋاتىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكى ئۇزۇن تارىخقا ئىگە. غەربىي خەن سۇلالىسى دەۋرىدە، غەربىي «يىپەك يولى» نىڭ ئېچىلىشى شىنجاڭنى دۆلىتىمىزنىڭ ئىچكى جايلىرى ۋە ئوتتۇرا، غەربىي ئاسىيا ئەللىرى بىلەن تېخىمۇ چەمبەرچاس باغلىدى. شىنجاڭمۇ بۇنىڭلىق بىلەن شەرق ۋە غەربنىڭ ئىقتىسادىي سودا تۈگۈنى ھەم كۆپ مىللەت تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكى مەركەزلەشكەن جاي بولۇپ قالدى. شەرق ۋە غەرب مەدەنىيىتىنىڭ ئالمىشىشى داۋامىدا، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئەجدادلىرى ھەر خىل مىللىي ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىدىيەسىنىڭ تەسىرى ھەم نۇرغۇن ئەللەر مەدەنىيىتىنىڭ جەۋھىرىنى قوبۇل قىلىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنى ئۇزلۇكسىز تەرەققىي قىلدۇرۇپ ۋە راۋاجلاندۇرۇپ، ئۆزگىچە بولغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك

ـ دۇنيادىكى ھەرقايسى مىللەت ۋە ئەللەرنىڭ ئىلغار مەدەنىيىتىنى ئۆزلەشتۈرۈپ، ئۆز دىيارىنىڭ ئىقتىسادىي ۋە مەدەنىيەت قۇرۇلۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈچۈن ئىلغار تېخنىكا ۋە ئىلغار باشقۇرۇش تەجرىبىلىرىنى ئۆگىنىش ئىنتايىن زۆرۈر. ھەرقايسى تارىخىي دەۋرلەردىكى نۇرغۇن تېببىي ئەسەرلەردە ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنىڭ ھەرقايسى تەرەققىيات ئىزنالىرى ھەم كېسەلگە دىئاگنوز قويۇش، داۋالاش ۋە دورا ئىشلىتىشتىكى قىممەتلىك تەجرىبىلىرى خاتىرىلەنگەن.

دۆلىتىمىز قۇرۇلغاندىن بۇيان، پارتىيە ۋە ھۆكۈمىتىمىز ئەنئەنىۋى تېببابەتچىلىك ـ دورىگەرلىككە ۋاراسلىق قىلىش، تەرەققىي قىلدۇرۇشقا يۈكسەك دەرىجىدە ئەھمىيەت بېرىپ كەلدى. پارتىيىنىڭ مىللىي سىياسىتى ۋە سەھىيە خىزمىتى فاكۇلتېتىنىڭ بېتەكچىلىكىدە، ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكى باشقا ئەنئەنىۋى تېببابەتچىلىك ـ دورىگەرلىككە ئوخشاش ئازادلىقتىن ئىلگىرىكى يوقىلىش گىردابىغا بېرىپ قېلىشتەك ئېغىر قىسمەتتىن قۇتۇلدى. بولۇپمۇ پارتىيە 11 ـ نۆۋەتلىك 3 ـ ئومۇمىي يىغىنىدىن بۇيان، يېڭى ھاياتلىققا ۋە تەڭداشسىز تەرەققىياتقا ئېرىشتى. نۆۋەتتە، ئاپتونوم رايونىمىزدا داۋالاش، مائارىپ، تەتقىقات، دورا ئىشلەپچىقىرىش ئاساسەن يۇرۇشلىشىش ۋەزىيىتى شەكىللەندى. ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىگە ۋاراسلىق قىلىش ۋە ئۇنى تەرەققىي قىلدۇرۇش شىنجاڭنىڭ تېببابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىشلىرىدىكى مۇھىم خىزمەت ۋەزىپىسى بولۇپ قالدى. ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنىڭ تارىخى ئۇستىدە ئىزدىنىش ۋە قەدىمىي ئەسەرلەرنى رەتلەش، تەتقىق قىلىش خىزمىتىدە مۇئەييەن نەتىجىلەر قولغا كەلتۈرۈلدى. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، مۇتەخەسسىسلەر، ئالىملارنىڭ نۇرغۇنلىغان كلاسسىك تېببىي كىتابلارنى ئىزدەپ تېپىشى، تەكشۈرۈپ رەتلىشى، تەتقىق قىلىشى ۋە جاپالىق قەلەم تەۋرىتىشى نەتىجىسىدە ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك نەزەرىيە ئىدىيىسى ۋە ئىلمىي مەزمۇنى تېخىمۇ بېيىدى. بىر تۈركۈم ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئەسەرلىرى، ئالىي مائارىپ دەرسلىكى، ئىلمىي ژۇرنالالار مەيدانغا كېلىپ، ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئاساس نەزەرىيىسى، ئىلمىي نۇقتىئىنەزىرى، كلىنىكىلىق تەجرىبىسى تېخىمۇ قېلىپلىشىپ، ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنىڭ دۆلىتىمىزنىڭ ئەنئەنىۋى تېببابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك سىستېمىسىدىكى مۇھىم ئورنى يەنمۇ ئۆستى.

مۇنەۋۋەر مىللىي ئەنئەنىۋى مەدەنىيەت مىللەتنىڭ، شۇنداقلا دۇنيانىڭ ئىنسانىيەتنىڭ ئورتاق بايلىقى ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەرەققىياتىنىڭ تارىخى مۇساپىسىدە، زور بىر تۈركۈم تېببابەتچىلىك ۋە دورىگەرلىك ئالىملىرى مەيدانغا كەلدى. ئۇلار ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىدە ئالدىنقىلارغا ۋاراسلىق قىلىپ، كېيىنكىلەرگە يول ئېچىپ، مۇھىم تۆھپىلەرنى قوشتى. ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنىڭ قەدىمىي ئەسەرلەر بايلىقى ئىنتايىن مول بولسىمۇ، لېكىن تارىخىي

سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كۆپلەپ يوقىلىپ كەتكەن بولغاچقا، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنى قوتقۇزۇش، ۋارىسلىق قىلىش، قېزىش، رەتلەپ تولۇقلاش قىلچە كېچىكتۈرگىلى بولمايدىغان تارىخىي ۋەزىپە بولۇپ قالدى. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنى قوتقۇزۇش ۋە ئۇنىڭغا ۋارىسلىق قىلىش خىزمىتىنى يەنمۇ ياخشى ئىشلەش ئۈچۈن، دۆلەتلىك جۈڭگو تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنى باشقۇرۇش ئىدارىسى، ئاپتونوم رايونلۇق پارتكوم، ھۆكۈمەتنىڭ غەمخورلۇقى ۋە قوللىشىدا، سەھىيە نازارىتى بىر تۈركۈم قەدىمىي ئەسەرلەرنى تەتقىق قىلىش باشلامچىلىرىنى تەشكىللەپ، خەلق ئارىسىدىكى نۇرغۇنلىغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرىنى توپلىدى. ئۇيغۇرچە، خەنزۇچە «جۈڭگو تېببىي پەنلەر قامۇسى» تارماق تومى «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى»، «جۈڭخۇا بېنىساۋ ئۇيغۇر دورىلىرى تومى» قاتارلىق دۆلەت دەرىجىلىك تېببىي پەن قورال كىتابلىرى ئارقىمۇئارقا نەشردىن چىقتى. «ئۇيغۇر تېببىي دورا ماتېرىياللىرى ئۆلچىمى»، «جۈڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتى سەھىيە مىنىستىرلىقىنىڭ دورا ئۆلچىمى — ئۇيغۇر تېببىي دورىلىرى قىسمى» ئېلان قىلىندى. 100 پارچىدىن ئارتۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئەسەرلىرى نەشر قىلىندى. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئالىي تېخنىكوم دەرسلىكىنىڭ 1 ـ، 2 ـ نەشرىنى تۈزۈپ نەشر قىلدۇردۇق. نازارىتىمىز پىلانغا كىرگۈزۈپ يوللىغان دۆلەتلىك جۈڭگو تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنى باشقۇرۇش ئىدارىسى تەستىقلىغان مىنىستىر دەرىجىلىك تەتقىقات تۈرى دۆلەتلىك مىللىي تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئەسەرلىرىنى رەتلەش تېمىسى ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمكى ئەسىرى «ئاقساراي» نى تەرجىمە قىلىش، رەتلەش، بېكىتىش خىزمىتى ئاياغلىشىپ، ھازىر نەشردىن چىقىش ئالدىدا تۇرىدۇ. باشقا قەدىمىي ئەسەرلەر رەتلەپ بېكىتىلىۋاتىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئەسەرلىرىنىڭ نەشر قىلىنىپ تارقىتىلىشى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىگە ۋارىسلىق قىلىش ۋە ئۇنى تەتقىق قىلىش، قوللىنىشقا ياخشى ئاساس سالغۇسى، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئەسەرلىرىنى رەتلەش، تەتقىق قىلىشنى ئىلگىرى سۈرۈشتە پائال رول ئوينىغۇسى.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنىڭ بىر خىل مىللىي ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك سۈپىتىدە ئەسىرلەردىن بۇيان داۋاملىشىپ كېلىلىشىدىكى تۈپ سەۋەب، ئۇنىڭ خەلقنىڭ ئەقىل ـ پاراسىتىدىن كەلگەنلىكى ۋە خەلقنىڭ ساغلاملىقى، كۆپىيىپ رونىق تېپىشى جەريانىدا خەلق ئارىسىدا يىلتىز تارتقانلىقى، پارتىيە ۋە ھۆكۈمەتنىڭ ئەھمىيەت بېرىشى «ئاساسىي قانۇن» ۋە «جۈڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتىنىڭ جۈڭگو تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك نىزامى» نىڭ سىياسەت جەھەتتە كاپالەتلىك قىلىپ قوللىشى، «جۈڭخۇا تېبابىتى بىلەن غەرب تېبابىتىگە تەڭ ئەھمىيەت بېرىش» تىن ئىبارەت سەھىيە خىزمىتى فاكۇلتېتىنىڭ يېتەكچىلىكى، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنىڭ داۋالاش مۇلازىمىتى بازىرىدىكى كەسكىن رىقابىتى قاتارلىقلار ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنىڭ تەرەققىياتىنىڭ مۇھىم كاپالىتى بولدى. شىنجاڭنىڭ

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىشلىرىدا مۇئەييەن نەتىجىگە ئېرىشكەن بولساقمۇ، نەزەرىيە ئىلمىدا يېڭىلىق يارىتىش، دىئاگنوز قويۇش، داۋالاش سەۋىيىسىنى يەنىمۇ ئۆستۈرۈش، مەملىكەتكە، دۇنياغا يۈزلىنىشتە هېلىهەم مۇساپە يىراق، ۋەزىپە ئېغىر. ئىشىنىمەنكى، پارتىيە 17 ـ قۇرۇلتىيى روهىنىڭ يېتەكچىلىكىدە، ئىلمىي تەرەققىيات قارىشى ۋە سەھىيە ئىسلاھاتىنىڭ چوڭقۇرلىشىشى، پارتىيىنىڭ جۇڭگو ـ مىللىي تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك سىياسەتلىرىنىڭ يەنىمۇ ئەمەلىيلىشىشىگە ئەگىشىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرىنى تەرجىمە قىلىش، رەتلەش، تەتقىق قىلىش، نەشر قىلىش خىزمىتى ۋە شىنجاڭنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىشلىرى يەنىمۇ تەرەققىي قىلىپ، ئىنسانىيەت ساغلاملىق ئىشلىرى ئۈچۈن زور تۆھپىلەر قوشقۇسى.

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ نازىرى
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك يازما
يادىكارلىقلىرىنى رەتلەش خىزمىتىگە رەھبەرلىك قىلىش گۇرۇپپىسىنىڭ باشلىقى

مۇھەممەد ياسىن
2014 ـ يىل 7 ـ ئاي

序

我国是一个拥有56个民族的多民族国家，各民族在漫长的历史进程中，共同创造了中华民族的灿烂文化，祖国传统医药学是其重要组成部分。传统医药源于各民族人民的智慧，是中华民族的文化瑰宝，是我国传统的防病、医疗、保健方式。几千年来，传统医药为我国各族人民的身体健康做出了重要的贡献。

新疆维吾尔自治区是以维吾尔族为主体的多民族聚居地区。千百年来，勤劳、勇敢、智慧的新疆各族人民在生活、生产实践中，创造了绚丽多彩、具有浓郁地域特色、民族特色的传统文化。维吾尔医药学就是维吾尔族人民与疾病作斗争的智慧结晶，是我国优秀民族传统医药的重要组成部分，是一份珍贵的民族文化遗产。它不仅为西部地区各族人民的健康和繁衍昌盛做出过重要的历史贡献，今天仍然还是新疆各族人民防病治病、保护健康的重要医药卫生资源。

维吾尔医药学具有悠久的历史。西汉时期，西域“丝绸之路”的开辟，将新疆与我国内地和中、西亚更加紧密地连结起来，新疆也由此成为东西方经济商贸要道和多种民族医药文化的荟萃之地。维吾尔医的先辈们在各种民族传统医药思想的相互激荡和东西文化交汇中，博取诸家之精华，促使维吾尔医药学不断地演变、发展，形成了独特的理论体系和学术思想，积累了丰富的诊疗经验，逐步打造成具有鲜明新疆地域特色和民族特色的传统医药学。各个历史时期大量的医籍文献，记录下了维吾尔医药理论和学术发展的轨迹以及疾病诊断、治疗和用药的宝贵经验。

建国以来，党和政府高度重视传统医药的继承和发展。在党的民族政策和卫生工作方针指引下，维吾尔医药与其他传统医药一样，摆脱了解放前濒于消亡的厄运，特别是党的十一届三中全会以来，获得了新生和前所未有的发展，目前全区已形成了医疗、教育、科研和药物开发生产基本配套的格局。继承、发展维吾尔医药，已经成为新疆医药卫生事业一项重要的工作任务。维吾尔医药历史的探索和文献整理研究工作，已经取得了一定的成绩。近年来，通过专家、学者们对大量古典医籍的寻找、调查、整理、研究和辛勤笔耕，初步揭示了维吾尔医药学的理论思想和学术内涵。一批维吾尔医药学著作、高等学校教材、学术刊物的面世，使维吾尔医药的基本理论、学术观点和临床经验得以阐发，从而进一步确立了维吾尔医药在我国传统医药体系中的重要地位。

优秀的民族传统文化，是民族的也是属于世界的，是人类的共有财富。在维吾尔医药发展的历史长河中，涌现出一大批医学家、药物学家，可谓星光璀璨，他们对维吾尔医药学的承上启下、继往开来做出了突出的贡献。维吾尔医药学古籍文献资源十分丰富，但因历史、政治等种种原因而大量流失和失传。因此，抢救、继承、挖掘、整理、提高维吾尔医药学工作，是一项刻不容缓的历史任务。

为进一步做好维吾尔医药学的抢救、传承工作，在国家中医药管理局、自治区党委、政府的关心和支持下，新疆维吾尔自治区卫生厅组织一批古籍文献研究学术带头人收集了大量失散于民间的维吾尔医药学古籍。已将维吾尔文、汉文《中国医学百科全书·维吾尔医学》分卷，《中华本草·维吾尔医药》卷等大型国家级医学科学工具书出版发行。并颁布了《维吾尔药材标准》《中华人民共和国卫生部药品标准——维吾尔药分册》等。现经新疆维吾尔自治区卫生厅纳入计划申报，由国家中医药管理局立项的国家民族医药文献整理课题《阿克萨拉依》的翻译、整理、审核

工作已完成，即将出版发行。其它古籍文献正在整理编审之中。各类维吾尔医药文献的出版发行，为维吾尔医药学继承、研究和应用奠定了良好的基础，对促进维吾尔医药学文献整理研究和学术进步，将起到积极作用。

维吾尔医药作为一种民族传统医药，千百年来经久不衰，其根本原因就在于它扎根于群众，深得各族群众的依赖。党和政府的重视，《中华人民共和国宪法》和《中华人民共和国中医药条例》的保障，政策的支持，“中西医并重”卫生工作方针的指引，是维吾尔医药在医疗服务市场激烈竞争条件下仍然获得发展的重要保证。新疆维吾尔医药事业虽然取得了一定的成绩，但要实现理论学术的创新和诊疗水平的进一步提高，走向全国、走向世界，仍然任重道远。我们坚信在党的十七大精神指导下，在深入开展科学发展观，统领医药卫生改革，进一步落实党的中医药民族医药光辉政策引导下，在党和政府的关怀下，维吾尔医药古籍文献的翻译、整理、研究、出版工作和新疆维吾尔医药事业将得到进一步发展，更好地造福于人类。

新疆维吾尔自治区卫生厅厅长
新疆维吾尔自治区维吾尔医药文献整理工作领导小组组长

买买提·牙森
2014年7月

نەشرگە تەييارلىغۇچىدىن

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى قەدىمىي ئەسەرلىرىدىن بىرى بولغان «ئاقساراي» تەرجىمە قىلىنىپ، رەتلىنىپ، ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىدا نەشردىن چىقتى. بۇ، دۆلەتلىك جۇڭگو تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنى باشقۇرۇش ئىدارىسى مەبلەغ ئاجرىتىپ قوللىغان مىنىستىر دەرىجىلىك تەتقىقات تېمىسى بولۇپ، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ بىۋاسىتە رەھبەرلىكىدە شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى «ئاقساراي» نى رەتلەپ تەتقىق قىلىش گۇرۇپپىسىدىكى خادىملار ۋە مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلاردىكى پەن ـ تېخنىكا خادىملىرىنىڭ ئورتاق تىرىشچانلىقىنىڭ نەتىجىسى.

«ئاقساراي» 14 ـ ئەسىردىكى ئۇيغۇر تېبابەت دورىگەرلىك ئالىمى جامالىدىن ئاقساراي تەرىپىدىن ئەرەبچە يېزىلغان بولۇپ، ئوچ جىلىدتىن تەركىب تاپقان. بىرىنچى جىلىدتا نەزەريەۋى ۋە ئەمەلىي تېبابەت قائىدىلىرى، دورا ۋە نۇسخىلار، ئىككىنچى جىلىدتا مەلۇم بىر ئەزاغا خاس كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى ۋە داۋاسى، ئۈچىنچى جىلىدتا بىرەر ئەزاغا خاس بولمىغان كېسەللىكلەر سۆزلەنگەن. بۇ، تېبابىتىمىزدىكى ئىلمىي قىممىتى بىرقەدەر يۇقىرى بولغان قوللانما خاراكتېرلىك قەدىمىي ئەسەرلەرنىڭ بىرى.

خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسىنىڭ مۇدىر ۋراچى 114 ياشلىق مەشھۇر تېۋىپ مەرھۇم ئەمەت ھاجى قاتارلىقلار تەمىنلىگەن ماتېرىيالغا ئاساسلانغاندا، جامالىدىن ئاقساراي 14 ـ ئەسىردىكى خوتەن قارىقاش ناھىيە ئاقساراي كەنتلىك داڭلىق تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئالىمى بولۇپ، ئۆزىنىڭ ئۇزۇن يىللىق مول تەجرىبىلىرى ئاساسىدا قەدىمكى داڭلىق تېببىي ئالىم نەفىسىنىڭ ئەسىرى «مۇجەزۇلقانۇن» (ئەلقانۇننىڭ قىسقارتىلمىسى)نى شەرھىلەپ، ئۇنىڭغا ئۆزىنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىلمىي قاراشلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ ھىندىستاندا يېزىپ چىققان ئەسەر. ئۆز ۋەتىنىنى سېغىنىپ كىتابىغا «ئاقساراي» دەپ نام قويغان ھەمدە تېبابەت ئالىملىرىنىڭ قېتىرقىنىپ ئۆگىنىشىنى ئېسىل ئەسەر بىلەن تەمىنلىگەن.

«ئاقساراي» نى پىشقەدەم تېۋىپلىرىمىز نەچچە يۈز يىلدىن بۇيان ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ دەستۇرى قاتارىدا ئىشلەتكەن. لېكىن ئەسلىي ئەسەر ئەرەبچە بولۇپ، ئاز ساندىكى پىشقەدەم تېۋىپلىرىمىزلا پايدىلىنالايدىغان بولغاچقا، ئۇنى ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىغا تەرجىمە قىلىپ، رەتلەپ نەشردىن چىقىرىش ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىشلىرى تەرەققىياتىدىكى مۇھىم بىر ۋەزىپە بولۇپ قالغانىدى. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، دۆلەتلىك جۇڭگو تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنى باشقۇرۇش ئىدارىسى ئاز سانلىق مىللەت

تېبابەتچىلىكىنىڭ يازما يادكارلىقلىرىنى رەتلەپ نەشردىن چىقىرىشىنى قوللاش ئۈچۈن مەخسۇس مەبلەغ ئاجراتتى. شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك يازما يادكارلىقلىرىنى رەتلەش خىزمىتىگە رەھبەرلىك قىلىش گۇرۇپپىسى قۇرۇپ، بۇ خىزمەتكە بولغان قوللىشىنى يەنىمۇ كۈچەيتتى. شۇنىڭ بىلەن «ئاقساراي» قاتارلىق بىرنەچچە ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمىي ئەسەرلىرى مۇنىستىر دەرىجىلىك رەتلەپ تەتقىق قىلىش تېمىسى بولۇپ تەستىقلاندى. شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭگو تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنى باشقۇرۇش ئىدارىسى قۇرۇلۇپ، بۇ خىزمەتلەرنىڭ يۈرۈشۈشى تېخىمۇ زور كاپالەتكە ئىگە بولدى. شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك يازما يادكارلىقلىرىنى رەتلەش خىزمىتىگە رەھبەرلىك قىلىش گۇرۇپپىسى ئىشخانىسىنىڭ سابىق مۇدىرى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنىنىڭ تەتقىقاتچىسى ئابدۇرېھىم قادىر ئاسىپ ئاتاغى مەزكۇر ئەسەرنى رەتلەپ تەتقىق قىلىش گۇرۇپپىسىنىڭ مەسئۇللۇقىنى ئۈستىگە ئېلىپ، رەتلەپ تەتقىق قىلىش تېمىسىنى لايىھىلەپ يۇقىرىغا يوللىدى ۋە پۈتكۈل رەتلەش جەريانىغا يېتەكچىلىك قىلدى، تەرجىمىسىنى ئەسلىي كىتاب مەزمۇنى بىلەن بىرمۇبىر سېلىشتۇرۇپ توغرىلاپ، رەتلەپ، ئاخىرقى ئارگىنالىنى بېكىتىپ چىقتى. تەرجىمىسىنى شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىنىڭ مۇدىر ۋىراچى مەرھۇم ھەببۇللا ئەلى تاماملىدى. شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنىنىڭ يارىدەمچى تەتقىقاتچىسى، مەزكۇر تەتقىقات گۇرۇپپىسىنىڭ ئەزاسى ئەجمەلخان بەزى چۈشۈپ قالغان جايلارنى تولۇقلاپ تەرجىمە قىلدى. شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنىنىڭ ئالىي مۇھەررىرى، مەزكۇر تەتقىقات گۇرۇپپىسىنىڭ ئەزاسى ئەركىن قاسىم تەرجىمە ئارگىنالىنى دەسلەپكى قەدەمدە تەھرىرلەپ چىقتى. مەسئۇل تەھرىرلىكىنى شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتىنىڭ باشلىقى، ئالىي مۇھەررىر پەتتار مەخمۇت تۇرگۇن ۋە تەھرىرى ئابلىز مۇھەممەتئىمىن ئۈستىگە ئېلىپ جاپالىق ئىشلەپ تاماملىدى.

ئىشىنىمىزكى، «ئاقساراي» ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ بۇنىڭدىن كېيىنكى داۋالاش، ئوقۇ ـ ئوقۇتۇش ۋە پەن تەتقىقات ئىشلىرىدا ئۆزىنىڭ تېگىشلىك رولىنى جارى قىلدۇرغۇسى!

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك يازما يادكارلىقلىرىنى رەتلەش خىزمىتىگە رەھبەرلىك قىلىش گۇرۇپپىسى ئىشخانىسى

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى «ئاقساراي» نى رەتلەپ تەتقىق قىلىش گۇرۇپپىسى

2014 ـ يىل 7 ـ ئاي

出版说明

维吾尔医药古籍《阿克萨拉依》的翻译、整理研究，是国家中医药管理局重点支持资助的部（局）级民族医药文献整理课题之一。该著作现代维吾尔文版的整理出版，是在新疆维吾尔自治区卫生厅的直接领导下，新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所《阿克萨拉依》整理研究课题组全体人员和有关单位科技工作者共同努力的结果。

《阿克萨拉依》是14世纪由著名维吾尔医药学家贾马力丁·阿克萨拉依用阿拉伯文编写，分上中下三册，上册为医学法规、理论医学、实践医学和药物、方剂，中册为专科疾病的病因、症状和治疗，下册为非专科全身性疾病、是一部具有较高学术价值的维吾尔医药学经典专著之一。

根据和田地区维吾尔医医院主任医师，百岁名老维吾尔医艾买提阿吉等提供的资料，贾马力丁·阿克萨拉依是生活在14世纪的和田墨玉县阿克萨拉依村著名药物学家。该专著是他在自己多年积累的丰富经验基础上评注著名医学家专著《医典缩小本》与本人精辟的维医医药学观点相结合编写而成。他为表达对祖国的热爱和对故乡的思念将该书命名为《阿克萨拉依》，并供传统医药学家攻读。该名著自从1889年由印度来克瑙出版社出版到1930年为止，在印度德里传统医学院作为重要教材使用。

《阿克萨拉依》有几种版本，几百年来各地名医将它作为维吾尔药学的主要工具书来使用。但是，由于该名著的原文为阿拉伯文，仅限于懂阿拉伯文的一部分名老维吾尔医参考，故将该著作译成现代维吾尔文加以整理出版，是广大维吾尔医药人员多年来的愿望。近几年来国家中医药管理局拨出一定的资金，重点支持了西部地区一批民族医药文献整理课题，新疆维吾尔自治区卫生厅成立了自治区维吾尔医药文献整理工作领导小组，进一步加强了对此项工作的支持力度。新疆维吾尔自治区中医药管理局的成立，对此项工作的顺利开展，提供了强有力的保障。《阿克萨拉依》维吾尔医药古籍的整理研究工作被国家中医药管理局审批列为部（局）级课题。新疆维吾尔自治区维吾尔医药文献整理工作领导小组办公室原主任、新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所研究员阿不都热依木·卡地尔·阿塔哥亲自担任课题组长，设计课题内容，负责上报，并始终指导课题的全部过程，将译稿与原稿一一核对，进行整理，最后定稿。翻译任务由新疆维吾尔自治区维吾尔医院主任医师，已故名老维吾尔医艾比布拉·艾力完成，由新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所助理研究员，课题组成员艾级买力汗·艾比布拉对有些遗漏部分进行了补译；新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所编审，课题成员艾尔肯·卡斯木对翻译初稿进行了初步的编辑；责任编辑由新疆人民卫生出版社社长，编审帕塔尔·买合木提和编辑阿卜力孜·麦麦提敏担任，并付出了辛勤的劳动。

我们相信《阿克萨拉依》的现代维吾尔文版在维吾尔医药事业的医疗、教学、科研工作中，将会发挥应有的作用。

新疆维吾尔自治区维吾尔医药文献整理工作领导小组办公室
新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所《阿克萨拉依》整理研究课题组

2014年7月

مۇندەرىجە

بىرىنچى جىلد

بىرىنچى پەن تېببابەت قائىدىلىرى 1
بىرىنچى تەلىم نەزەرىيەۋى تېببابەت قائىدىلىرى 2
بىرىنچى باب ئىلمىي ئومۇرۇت تەبىئىيە 3
1 ـ پەسىل ئەركان 3
2 ـ پەسىل ئەمزىجە 4
3 ـ پەسىل ئەخلات 20
4 ـ پەسىل ئەزالار 30
5 ـ پەسىل ئەرۋا 35
6 ـ پەسىل قۇۋا 36
7 ـ پەسىل ئەفئال 49
ئىككىنچى باب ئادەم بەدىنىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى 50
1 ـ پەسىل ساقلىق ھالەت 50
2 ـ پەسىل كېسەللىك ھالەت 50
3 ـ پەسىل ئوتتۇرا ساقلىق ھالەت 62
ئۈچىنچى باب ئىلمىي ئەسباب 65
1 ـ پەسىل ساقلىق ساقلاشتىكى زۆرۈر سەۋەبلەر 67
2 ـ پەسىل باشقا سەۋەبلەر 88
تۆتىنچى باب ئىلمىي ئەلامەت 93
1 ـ پەسىل يەككە مىزاجدىكى ئالامەتلەر 95
2 ـ پەسىل مۇرەككەپ مىزاجدىكى ئالامەتلەر 102
3 ـ پەسىل سۈيدۈك توغرىسىدا 124
4 ـ پەسىل چوڭ تەرەتتىكى بەلگىلەر 140
ئىككىنچى تەلىم ئەمەلىي تېببابەت قائىدىلىرى 146
بىرىنچى باب ساقلىق ساقلاش ئىلمى 146
1 ـ پەسىل تەبىئىي ئۆلۈم 146
2 ـ پەسىل ساقلىق ساقلاشتا رىئايە قىلىدىغان ئىشلار 150
ئىككىنچى باب داۋالاش ئىلمى 191
ئىككىنچى پەن يەككە دورىلار، مۇرەككەپ دورىلار ۋە ئوزۇقلۇقلار توغرىسىدا 230

بىرىنچى جۈملە يەككە دورىلار توغرىسىدا 230
بىرىنچى باب يەككە دورىلار توغرىسىدىكى ئومۇمىي چۈشەنچە 230
ئىككىچى باب يەككە دورىلار ۋە غىزالار 255
ئ (ئەلىف) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 255
ئەۋرىشىم 255
ئىججاس (ئەينىۋلا) 256
ئۇقھۇۋان 256
ئىسفناخ (پالەك) 257
ئەپسەنتىن 258
ئۇشەق 259
ئاسارۇن 259
ئىزخىر 260
ئوتروج 261
ئەنبەر بارىسى (زىرىق) 262
ئۇستۇقۇددۇس 262
ئەتفىموت (ئەپتىمۇن) 263
ئاملە 264
ئاقاقىيا 264
ئاس 265
ئىكلىلمىلىك 266
ئۆشنە 267
ئەنزىروت 268
ئەسمىدى (سۇرمە تېشى) 268
ئىيىل (بۇغا) 268
ئىنفەھە (پەنىرمايە) 269
ئۇرۇز (گۈرۈچ) 269
ب (با) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 271
بابۇنە 271
بىنەپشە 271
بورەق (توغرىغۇ) 272
بەسەل (ئاق پىياز) 272
بەھمەن 273
باقلە (لوبىيا) 274
بەرشۇم (توك خورما) 275
بىتتىخ (قوغۇن) 275

بەيىز (تۇخۇم) 276
بەللىە 277
بادرەنجىبۇيا 277
بازىنجان (پىدىگەن) 277
بوزىدان 278
بەقلە يەمەنىيە 278
بەزرۇل قەتۇنا (ئىسپىغۇل) 279
بەقلەتۇل ھەمقا (سېمىزگۈت) 279
بۇندۇق (پىندۇق) 280
بىستىپايەج 280
بەللۇت 280
باد ئاۋەرد (قامغاق) 281
بارىزەت 281
بىرسىياۋشان (پىرسىياۋشان) 281
بەسباسە 282
بوستان ئەفرۇز (تاجىگۇل) 282
ج (جىم) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 282
جۆئدە (چاڭگاك) 282
جەۋىز (ياڭاق) 283
جۇز بۇۋا (جويۇز) 283
جۇلنار (ياۋا ئانارگۈلى) 283
جەبىن (قېيتىق) 283
جەزەر (سەۋزە) 284
جاۋرىش (سۇپۇرگە قونىقى) 284
جاۋشىر 285
جەبىلاھەك (قارا تۇرىبۇت) 285
جەراد (مەلەخ) 285
(قىزىل پۇرچاق) 285
جۇلاپ 285
جەلغوز (ھەببى سەنۇبەر 285
جەۋزابە 285
جۇندىبىدەستۇر 285
جەۋزۇلقەي 286
د (دال) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 286
دىك ۋە دەجاج (خوراز ۋە توخۇ) 286

دىماغ (مېڭە) 287
دەمۇل ئەخەۋەيىن (خۇنسىياۋشان) 287
و (ۋاۋ) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 288
ۋەج (ئېگىر) 288
ۋەرد (قىزىلگۈل) 288
(زاي) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 289
زەپەر 289
زەئىرۋر 289
زەربەد (قايماق) 290
زەنجەبىل (زەنجۇۋىل) 290
زەيتۇن يېغى 290
زاك 290
زىياد 291
زىراۋەندە 291
زۇرەنباد 291
زەرنەخ 291
زۇپا 291
ھ (ھۇۋاي) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلارنىڭ بايانى 291
ھىندىبا (كاسنە) 291
ھەلىلەج (ھېلىلە) 292
ھەلىيۇن (مارچۇبە) 293
ھەزار جەشان 293
ھۇزۇز (رۇسۇت) 294
(خېنە) 294
ھەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز) 294
ھىممەس (نوقۇت) 295
ھىنتە (بۇغداي) 296
ھەبىي زەلەم 296
ھەبۇننىل 296
ھەبۇسەنۇبەر (چىلغوزا) 297
ھەبەتۇلخۇزرا 297
ھەمام (كەپتەر) 297
ھەبۇسسەمنە 298
ھەجەزۇل لازىۋەرد (لاجۇۋەرد) 298
ھەمىشباھار 298

هۆلبه (شۇمشا) 299
هەجرۇليەھۇد (يەھۇد تېشى) 299
هەجەرۇل يەشەب (قاشتېشى) 299
هەسەك (ئوغرىتىكەن) 300
هىلاڭ 300
ت (تۇۋاڭ)ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 300
تاباشىر 300
تىنى ئەرمىنى (گىل ئەرمىنى) 300
تەرفا (يۇلغۇن) 301
تەراسىيس (شۇمبۇيا) 301
تەرخون 301
تەلىق 301
تىنى مەختۇم (گىل مەختۇم) 302
ي (ياڭ) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 302
يەسمەن 302
ك (كاف) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 302
كافۇر 302
كەھرىۋا 302
كەتىرا 303
كەمۇن (زىرە) 303
كەرۋىيا (تاغ زىرىسى) 303
كەمئەت (ئېشەك مەرىسى) 303
كەپە 304
كەرەپشە 304
كۇليە (بۆرەك) 304
كەبەد (جىگەر) 305
كەزبۇرە (يۇمغاقسۇت) 305
كۇمەسسەرا (ئامۇت) 306
كەراڭ (كاللا ـ پاچاق) 306
كاۋاۋچىن 306
كۇرداس (كۇدە) 306
كۇندۇر 306
ل (لام) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 307
لىسانۇل سۇر (گاۋزىبان) 307
لىسانۇل ھەمەل (پاقىيوپۇرمىقى) 307

لوبىيا 307
لەۋىز (بادام) 308
لەبەن (سۈت) 308
لەھىم (گۆش) 310
لادەن 311
لاغمىيە 311
لىسانۇل ئەسافىر (ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى) 311
م (مىم) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 311
مەستىكى 311
مۇغاس 312
مىلىھ (تۇز) 312
مولوخىيا 313
مىشمىش (ئۈزۈك) 313
مەۋىز 313
ماش 313
مۇرداسەڭگى 314
مىرى 314
مىشىك (ئىپار) 314
مۇقەل 315
مۇمىيا 315
مىئە 315
ن (نۇن) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 315
نەرگىس 315
نىل (ئوسما) 315
نەسرىن گۈلى 316
نەمام 316
نىلۇپەر 316
نەئناۋ (پىننە) 316
نۇخالە (كېپەك) 317
نىشاستە 317
نەبقى 317
نارجىل 317
ناردىن 318
نەترون 318
نىفىت 318

س (سىن) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 318
سىدرى 318
سۆرۈنجان 318
سوقمونيا 319
سۇماق 320
سەرپىستان 320
سۆككەر (شېكەر) 321
سېرىق ياغ 321
سەپەرجەل (بېھى) 321
سەمەك (بېلىق) 322
سازەج ھىندى 322
سەرخەس 322
سۇزاپ 323
سەئدى ھىندى 323
سەقەنقۇر 323
سەكبىنەج 323
سىمسىم (كۈنجۈت) 323
سۇمبۇل ھىندى 324
سۇندۇرۇس 324
سانا 324
سەۋسەن 324
ۋ (ئەيىن) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 324
ئەنبەر 324
ئۇد 324
ئۇننىاب (چىلان) 325
ئەدەس 325
ئەسەل (ھەسەل) 326
ئىنەب (ھۆل ئۈزۈم) 326
ئاقىرقەرھا 326
ئەرتەنسا (بۇخۇرى مەريەم) 327
ف (فائ) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 327
فىززە (كۈموش) 327
فۇستۇق (پىستە) 327
فەجەل (تۇرۇپ) 327
فۇلفۇل (قارىمۇچ) 328

فۇدىنە (پىننە) 328
فاۋانىيا (ئۇد سەلىب) 328
فۇپەل 328
س (سۇۋاد) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 329
سەندەل 329
سۆئتەر (يالپۇز) 329
سەمغى ئەرەبى 329
سەبرە 329
ق (قاف) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 330
قىسساۋ (تەرخەمەك) 330
قەرئى (قاپاق) 330
قانسە (توخۇ تاشلىقى) 331
قۇستە 331
قەنتەرىيون 332
قەلەمپۇر 332
قاقىلە 332
قىرفە (نېپىز دارچىن) 332
قەغەز 333
قەردمانە (ياۋا كەرۋىيا، تاغ زىرىسى) 333
قۇرتۇم (زاراڭزا ئۇرۇقى) 333
قەسىب (بېدە) 333
قەتران (قارامای) 333
قەراسىيا (گىلاس) 333
ر (رائ) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 333
رەيھان 333
رەۋەن 334
رازىيانەج (ئارپىبەدىيان) 334
رىباس (رەۋەن ئۆسۈملۈكى) 335
رىيە (ئۆپكە) 335
رۇمان (ئانار) 335
راتىنەج 336
راس ئۆسۈملۈكى (ئەندۇز) 336
رىجلۇلغۇراب (قاغىپۇتى ئوتى) 336
ش (شىن) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 336
شەئىر (ئارپا) 336

شەبەت (سېرىقچېچەك) 337
شۇنىز (سىيادان) 337
شەھدانەج (كەندىر) 338
شەلجەم (چامغۇر) 338
شاھتەررە 338
شۇكائى (ئاق تىكەن) 338
شادەنەج (شادىنەج) 339
شاھ سىينىي (چىن خېنىسى ئۇسارىسى) 339
شۇبرۇم (سۇتلۇكئوت) 339
شىب (زەمچە) 339
شىرەج (كۇنجۇت يېغى) 339
شەترەنجى ھىندى 340
شىرخۇشۇك (شىرخىست) 340
ت (تاۋ) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 340
تەمرىھىندى 340
تۇففاھ (ئالما) 340
تۇربۇت 340
تىمىن (ئەنجۇر) 341
تۇت (ئۇجمە) 342
تۇرمۇس 342
تەرەنجىبىن 342
تەمرى (قۇرۇق خورما) 343
تۇتىيا 343
س (سە) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 343
سۆئلەپ (تۇلكە) 343
خ (خۇۋاۋ) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 344
خەشخاش 344
خەتمى (ئاق لالە) 344
خەس (كاھۇ) 344
خەرنۇب 345
خۇبىازى 345
خۇخ (شاپتۇل) 345
خەل (سىركە) 346
خۇبۇز (نان) 346

خەردەل (قىچا) 347
خىيار شەنبەر 347
خىرۇەئ (ئابدىملىك) 348
خاراتىن (سازاق قۇرت) 348
خۇسيەتۇسسۇئلەپ 348
خۇتتاف (قالىغاچ) 348
ز (زال) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 349
زەھەب (ئالتۇن) 349
غ (غەيىن) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 349
غارىقۇن 349
غالىيە 350
غاپەس 350
ئۇچىنچى تەلىم مۇرەككەپ دورىلار توغرىسىدا 351
بىرىنچى باب مۇرەككەپ دورىلارنى تەييارلاش قانۇنىيەتلىرى 351
ئىككىنچى باب مۇرەككەپ دورىلار توغرىسىدا 359
تاتلىق قاينىتىلما 359
مىزاج تەڭشىگۈچى مۇنزىج قاينىتىلمىسى 359
تاتلىق كاشكاپ 360
چۇچۇمەل چىلانما 360
سۇرگۈچى كاشكاپ 361
يەل - يېمىش قاينىتىلمىسى 361
مەتبۇخى ئەپتىمۇن 362
سۇرگە پىلىكچىسى 362
چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى كىلىزما 363
1 - پەسىل شەربەتلەر 363
2 - پەسىل جاۋارشىلار 365
3 - پەسىل مەجۇن دورىلار 366
4 - پەسىل كۇمىلاچ (ھەب) دورىلار ۋە ئايارەج دورىلار 366
5 - پەسىل قەي دورىلىرى 367
6 - پەسىل لوئۇق (يالانچۇق) دورىلار 367
7 - پەسىل قۇرس (توقماچاق ياكى تابلىت) دورىلار 367
8 - پەسىل تالقان (سوفۇپ) دورىلار 367
9 - پەسىل تىلالار 368
10 - پەسىل ياغلار 368

ئىككىنچى جلد

ئۇچىنچى پەن مەلۇم بىر ئەزاغا خاس بولغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 369
مېڭە مىزاجلىرىنىڭ بەلگىلىرى 369
باش كېسەللىكلىرى 371
باش ئاغرىقى 371
باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە) 383
مېڭە پەردە يالليۇغى (سەرسام) 384
لىيسىرغىس (بەلغەمدىن بولغان مېڭە پەردە يالليۇغى) 386
ئۇيقۇسىزلىنىش خاراكتېرلىك ئېغىر ئۇيقۇ (سۇبات سەھرى) 387
تەنتەكلىك ۋە ئەخمەقلىق 288
ئۇنتۇغاقلىق 389
يېرتقۇچ سارائىلىق (مانىيا) 390
مالىخولىيا (خىيالپەرەسلىك) 391
ئېغىر ئۇيقۇ 398
ئۇيقۇسىزلىق 399
كۆز قارائىغۇلىشىش ۋە باش قېيىش 400
قارا بېسىش 403
تۇتقاق كېسەل(سەرئى) 404
سەكتە 410
پالەچ 412
تەشەننۇج (تارتىشىپ قېلىش) 417
تەمەددۇد (قېتىپ قېلىش) 418
لەقۋا (يۇز نېرۋا پالمچى) 419
رەئىشە (تىتىرەش) 420
سەزمەسلىك (خەدەر) 421
ئەزانىڭ لىپىلدىشى (ئىختىلاج) 421
كۆز كېسەللىكلىرى 422
تەكەددۇر (يەڭگىل دەرىجىدىكى كۆز ئاغرىقى) 426
رەمەد (كۆز يالليۇغى) 427
ۋەردىنەج (ئېغىر كۆز يالليۇغى) 430
كۆز قاپارتمىلىرى (نەفاخات) 431
كۆز يارىسى 431
كۆزگە خال چۈشۈش (تۇرپە) 433

كۆزگە پەردە ئۆسۇش (سەبەل) 433
كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۇش (زەفىرە) 434
قاپاق پىتلاش (قەمقام ۋە قەملى) 435
قاپاق قېلىنلاش (سۇلاق) 435
يىڭناسقۇ (شەئىرە) 436
قاپاق مايلىق ئۆسمىسى (شەرناق) 436
تەتۇر كىرپىك (شەئرى مۇنقەلىپ) 437
كۆرۈش ئاجىزلىشىش (زەئفۇلبەسەر) 437
كۆز ئالدىدا بىر نەرسە ئۇچقاندەك بىلىنىش (خىيالات) 440
كۆزگە سۇ چۈشۈش 442
بۇرۇن كېسەللىكلىرى 443
پۇراشقا نۇقسان يېتىش ۋە ئۇنىڭ يوقىلىشى 443
بۇرۇن سېسىق پۇراش 444
بۇرۇنغا داۋاملىق خۇش پۇراق پۇراپ تۇرۇش 445
بۇرۇن قۇرۇش 446
بۇرۇن يارىسى 446
بۇرۇن قاناش 447
زۇكام ۋە نەزلە 449
چىش مىلىكى، چىش ۋە كالپۇك كېسەللىكلىرى 453
چىشلارنىڭ ئاجىزلىشىشى 455
چىش قۇرتلاش 455
چىش قاماش 456
چىش مىلىكى قاناش 456
چىش مىلىكى يېيىلىش 456
چىش مىلىكى بوشاش (ئىستىرخائى لىسسە) 457
چىش ئاغرىقى 457
ئېغىز پۇراش 460
ئېغىز يارىسى 462
چىشنى چۈشۈرۈش 463
ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش 464
كالپۇك يېرىلىش 464
كالپۇك ئىششىقى 465
يۇز كېسەللىكلىرى 465
تىلما (ماشرا) 465
بادەشىنام 466

تىل كېسەللىكلىرى 467
تىل يېرىلىش 467
تىل قۇرۇش 467
تىل بوشاش 468
قۇلاق كېسەللىكلىرى 469
قۇلاق ئېغىرلىقى (تەرەش) 469
قۇلاق غوڭۇلداش ۋە گۇركىرەش (تەنىن ۋە دەۋى) 473
قۇلاق ئاغرىقى 476
قۇلاق يارىسى 478
قۇلاققا ھاشارات كىرىپ كېتىش ۋە قۇرت پەيدا بولۇش 478
قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىش 479
گال كېسەللىكلىرى 480
بوغما (دىفتىريە، خەنناق) 480
كىچىك تىل بوشاش 485
دەم سقىلىش 485
رەبۇ (تۇتقاقلىق دەم سقىلىش) 487
تىك تۇرۇپ نەپەسلىنىش (نەفەسۇل ئىنتىساب) 489
ئاۋاز پۇتۇش 490
يۆتەل 491
قان تۈكۈرۈش 493
گالغا زۇلۇك قۇرتى چاپلىشىۋېلىش 496
گالدا تاماق ياكى تىكەن تۇرۇپ قېلىش 496
كۆكرەك ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرى 497
كۆكرەك پەردە يالۇغى ۋە ئۆپكە يالۇغى 498
سىل 508
يۇرەك كېسەللىكلىرى 512
يۇرەك چالاڭغۇراش (خەفاقان) 514
ھوشسىزلىنىش (غەشى) 522
ئەمچەك كېسەللىكلىرى 525
ئەمچەك چوڭىيىپ قېلىش 526
سۈت ئازلىق 526
ئاشقازان كېسەللىكلىرى 527
ئاشقازان ئاغرىقى (مەيدە ئاغرىقى) 529
سېسىق كېكىرىش (تۇخمە) 534
ئىشتىھاسىزلىق ۋە ئىشتىھا يوقۇلۇش 535

ئىشتىمها بۇزۇلۇش 539
ئىت ئىشتىمهاسى 541
تەشنالىق 542
هەزىم ئاجىزلاش ۋە يوقىلىش 544
هەزىم بۇزۇلۇش 546
هېچ تۇتۇش (فەۋاق) 548
قوسۇش (قەي)، هۆ بولۇش، كۆڭۈل ئىلىشىش 553
جىگەر كېسەللىكلىرى 555
جىگەر ئاجىزلىشىش 556
جىگەر توسۇلۇش 560
ماسارىقا تومۇرى توسۇلۇش 564
جىگەر ئېسىلىش 564
جىگەر ئاغرىقى 565
جىگەر ئىششىقى 566
سۇئۇلقۇنىيە 570
ئىستىسقا 571
ئۇچەي كېسەللىكلىرى 579
ئىچ سۇرۇش (ئىسهال) 580
ئۇچەي زېدىلىنىش ۋە يارىلىنىش 596
قورساق ئاغرىقى 598
قۇلۇنجى 599
ئۇچەي مەددە قۇرت كېسىلى 607
مەقئەت كېسەللىكلىرى 612
مەقئەت يېرىلىش (شىقاقى مەقئەد) 612
مەقئەت بوشىشىش (ئىستىرخائى مەقئەد) 614
سوغۇق چىقىپ قېلىش 614
مەقئەت قىچىشىش 615
مەقئەت ئىششىقى 616
بۇۋاسىر 617
تولغاق (زەهىرى) 622
تال ۋە ئۆت كېسەللىكلىرى 626
قارا يەرقان، سېرىق يەرقان 626
تال ئىششىش ۋە ئېسىلىش 631
بۆرەك ۋە دوۋسۇن كېسەللىكلىرى 633
بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇش 635

بۆرەك ۋە دوۋساق تېشى كېسەللىكى 636
بۆرەك ۋە دوۋساق يارىلىرى 642
بۆرەك ئىششىقى 644
دوۋساق (سۈيدۈكلۈك) ئىششىقى 646
دوۋساق قوتۇرى 648
دوۋساقتا قان ئۈيۈپ قېلىش 648
دوۋساق قوزغىلىش 649
دوۋساق كۆپۈش 649
سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش 650
سىيىش قىينىلىشى 650
سۈيدۈك تامچىلاش ۋە سىيىپ يېتىش 653
دىيابېت (قەنت سىيىش كېسىلى) 655
سۈيدۈك تامچىلاش 656
كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى 658
مەنىي سۈيۇقلۇقى توغرىسىدا 658
ئىنتىشار (جىنسىي ئورگانىنىڭ قوزغىلىپ تۇرۇشى) 660
جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۆپ بولۇشى 662
باھ ئاجىزلىقى 662
باھنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلار 665
جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۈچىيىپ كېتىشى 668
كۆپ ئېھتىلام بولۇش 669
مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش (سۇرئىتى ئېنىزال) 670
غەدىۋەت (جىمادا چوڭ تەرەت مېڭىپ كېتىش) 671
ئۇبنە كېسىلى 672
زەكەرنى چوڭايتقۇچى دورىلار ۋە چارە ـ تەدبىرلەر 674
بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى 675
تۇغماسلىق 676
ھامىلىدارلىققا ياردەم بېرىدىغان دورىلار بايانى 682
بالا چۈشۈپ كېتىش 686
ھامىلىدارلارنى كۈتۈش 688
تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرغۇچى ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرگۈچى دورىلار 690
ھەيز كۆپ كېلىش 691
ھەيز تۇتۇلۇش 692
جىنسىي يول پۈتەيلىكى (رەتەق) 696
بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش 697

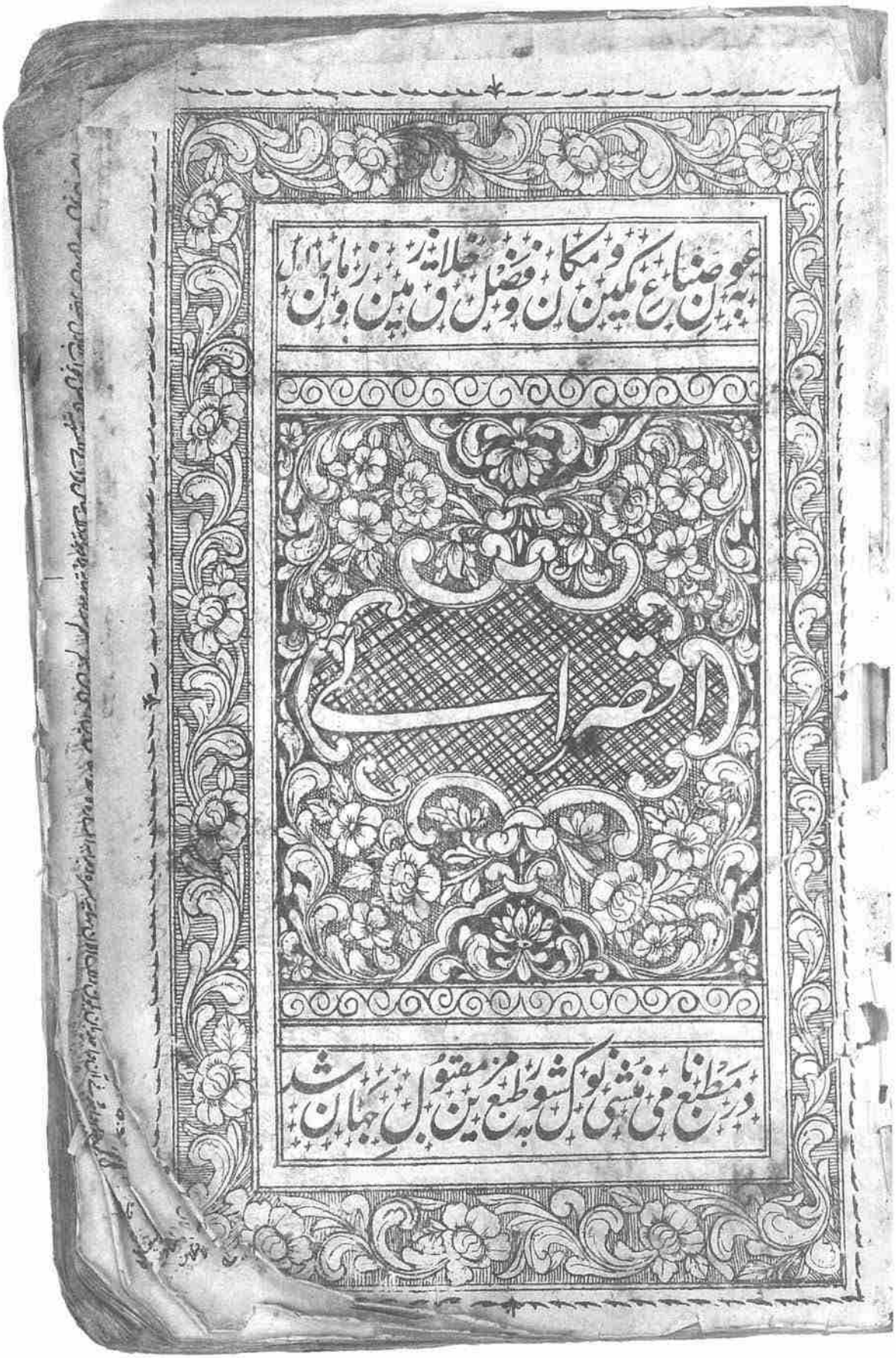
ساختا هامىلىدارلىق (رەجا) 699
ئېھتىياتچان رەھىم (ھىستېرىيە) 700
بالىياتقۇ ئېسىلىش (نەفىخەتۇررەھمى) 704
بالىياتقۇ قىچىشىش 705
بالىياتقۇ بوۋاسىرى 705
بالىياتقۇ يېرىلىش 705
بالىياتقۇ يارىسى 705
بالىياتقۇ ئىششىقى 707
ئۇرۇقدان ئىششىقى ۋە ئۇرۇقدان بېغىشى ئىششىقى 710
زەكەر يارىسى 713
ئۇرۇق بېزىنىڭ قىسىلىپ قېلىشى 713
دوكلۇق (ھۇدبە) كېسىلى ۋە ئومۇرتقا چىقىپ كېتىش (رىياھى ئەفرىسە)
كېسەللىكى 716
بەل ئاغرىقى 718
پىل پۇت كېسىلى (دائۇل پىل) 721
بوغۇم ئاغرىقلىرى (ۋەجئۇل مۇپاسىل) 723
ئىرقۇننىسا كېسەللىكى 725
يانپاش ئاغرىقى 726
نۇقرەس (ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى) كېسەللىكى 726

ئۈچىنچى جىلد

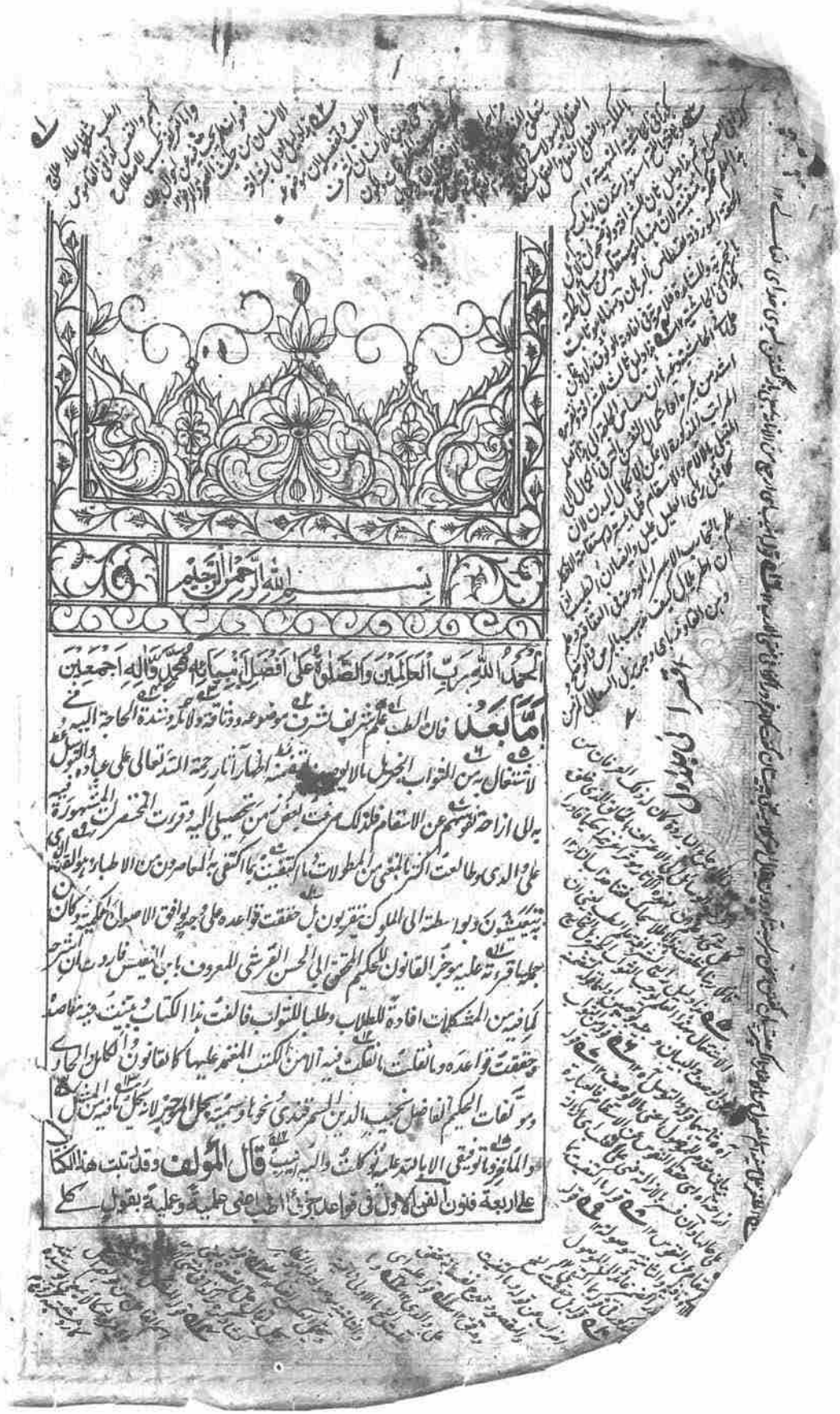
تۆتىنچى پەن ھەر خىل تەپ كېسەللىكلىرىگە ئوخشاش بىر ئەزاغا خاس بولمايدىغان پۈتۈن بەدەنلىك كېسەللىكلەر توغرىسىدا 737
بىرىنچى باب تەپ كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 737
كۇندىلىك تەپ (ھۇمماىي يەۋمىيىە) 740
جۇدەتكۇچى قىزىتما (ھۇمماىي دىققىيە) 744
مۇرەككەپ تەپلەر 745
بەلغەم خاراكتېرلىك تەپ 762
بەش، ئالتە ۋە يەتتە كۇندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپلەر 770
تەپى دىق (جۇدەتكۇچى قىزىتما) 771
مۇرەككەپ تەپلەر 775
ئىككىنچى باب بوھران ۋە بوھران كۇنلىرى توغرىسىدا 778
بوھران توغرىسىدا 778
ئۇچىنچى باب ھەر خىل ئىششىق، يارىلار، تارقىلىشچان كېسەللىكلەر ۋە ئۇنىڭ
ئالدىنى ئېلىش توغرىسىدا 791

بەلغەم خاراكتېرلىك ئىشىقلار 796
سەۋدا خاراكتېرلىك ئىشىقلار 797
قاپلىق يارا (دۇبەيلە) ۋە چىيقان توغرىسىدا 799
چىيقانلار توغرىسىدا 802
مۇدۇر ـ چاقىلار (بوسۇرلار) 802
نەملە 804
كۆيدۈرگە (جەمرە) كېسىلى 805
قاپارتمىلار ۋە پۈۋەكچىلەر (نەفاتات ۋە نەفاخات) توغرىسىدا 807
قىزىل ۋە چېچەك كېسەللىكلىرى 808
قىچىشقاق (ھەككە) ۋە تەمرەتكە (جەرەپ) كېسىلى 811
قارا جوزام 812
ۋابا كېسەللىكى ۋە ئۇنىڭدىن ساقلىنىش چارىلىرى توغرىسىدا 817
تۆتنىچى باب سۇنۇق، چىقىق ۋە تاشقى كېسەللىكلەر توغرىسىدا 820
بەشىنچى باب گۈزەللىك (زىننەت) كە ئائىت ئىشلار توغرىسىدا 823
چېچىنىڭ ئاز بولۇشى، چاچ ۋە ساقالنىڭ چىقماسلىقى توغرىسىدا 824
چاچ ئۇندۇرىدىغان دورىلار 826
دائۇلھەييە ۋە دائۇسسۆئلەپ 827
چاچنىڭ يېرىلىشى ۋە سۇنۇپ تۆكۈلۈشى 829
چاچنى ئۆستۈرگۈچى (ئۇزارتقۇچى) دورىلار 830
چاچنىڭ ئاقىرىپ كېتىشى 830
قېرىشنى ۋە چاچ ئاقىرىشنى كېچىكتۈرىدىغان دورىلار 831
چاچنى قارايتىدىغان دورىلار 832
باش چوققىسىنىڭ چېچى چۈشۈپ كېتىش 833
تېرىنىڭ ئەھۋالى ۋە تېرە رەڭگى توغرىسىدا 833
كەلەف (قاراداغ)، نەمەش(قىزىل داغ) ۋە بەرەش (سەپكۈن) توغرىسىدا 834
ئادەمنىڭ ھۆسنى ۋە رەڭگىگە يامان تەسىر قىلىدىغان ئامىللار 835
زەخىملىنىشتىن بولغان يارا ئىزى (تاتۇق) ۋە قارا داغلار 836
بەھەق ۋە بەرەس (سۆسۈن داغ ۋە ئاقكېسەل) توغرىسىدا 836
كۈن نۇرىنىڭ تەسىرى، شامال ۋە سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن ساقلىنىش توغرىسىدا 838
قولتۇق پۇراش كېسىلى 839
پىت بولۇپ قېلىش كېسىلى 840
قۇبا (چالاش) كېسەللىكى 841
بەدەننىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى توغرىسىدا (ھەددىدىن زىيادە ئورۇقلۇق) 842
سەمرىتكۈچى دورىلار 844
بەدەننى سەمرىتكۈچى ئوزۇقلۇقلار 845

زىيادە سېمىزلىك 846
ئالتىنچى باب زەھەرلەر ۋە ئۇنىڭدىن ساقلىنىش توغرىسىدا 848
زەھەرنىڭ بەدەنگە تەسىر قىلىشى 851
زەھەرلەنگەنلىكىنى ئېنىقلاش 852
زەھەرلەنگەنلەرگە قوللىنىلىدىغان چارە ـ تەدبىرلەر 852
زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىدىن ساقلىنىش چارىلىرى توغرىسىدا 854
زەھەرلىك ھاشارات قاچىدىغان ھايۋاناتلار (جانلىقلار) توغرىسىدا 855
يىرتقۇچ ھايۋانلارنى يوقىتىش چارىلىرى توغرىسىدا 855
ھەر خىل يىلانلارنى قاچۇرۇش توغرىسىدا 855
يىلانلارنىڭ تۈرلىرى 857
غالجىر ئىت بىلەن ئادەتتىكى ئىتلار چىشلىگەنلىكىنى پەرقلەندۈرۈش تەجرىبىسى ... 866
ئاخىرقى سۆز 870



«ئاقساراي»نىڭ ئەسلىي تىتول بېتى



«ئاقساراي»نىڭ ئەسلىي نۇسخىسىدىن ئۈرنەك

بىرىنچى جىلد

ناھايىتى شەپقەتلىك ۋە مېھرىبان ئاللانىڭ نامى بىلەن باشلايمەن

ئالەملەرنىڭ پەرۋەردىگارى ئاللاغا ھەمدۇسانا، پەيغەمبەرلەرنىڭ ئەڭزىلى مۇھەممەد ۋە ئۇنىڭ بارلىق ئائىلە تاۋابىئاتلىرىغا دۇرۇتلەر تېگىل بولسۇن. مەقسەتكە كەلسەك، تېبابەت ئىلمىنىڭ دەسلىلىرى كىشىنى قايىل قىلىدىغان ۋە ئۇ ئىلىمغا ئېھتىياج كۆپ چۈشىدىغان بولغاچقا، مەن دادامنى كۆپ يىللار ئۈستاز تۇتۇپ، بۇ ئىلىمگە دائىر قىسقا، ئۇزۇن ۋە مەشھۇر ئەسەرلەرنى ئوقۇپ، تېبابەتنىڭ ئۇل خاراكتېرلىك بىلىملىرىنى ئىگىلەپ، بىمارلارنى رازى قىلغۇدەك دەرىجىدە بىلىم ھاسىل قىلدىم.

بۇ ئەسەرلەر ئىچىدە «ئىبنى نەفىسي» دېگەن نام بىلەن تونۇلغان ھەكىم ئەبۇل ھەسەن قەرشىنىڭ «مۇجەزۇلقانۇن» دېگەن كىتابىمۇ بار ئىدى. بۇ كىتابنىڭ سۆزلىرى قىسقا، مەزمۇنى چوڭقۇر بولۇپ، تەتقىق قىلىشقا تېگىشلىك نۇرغۇن مەسىلىلەر بولغاچقا، تېبابەتنى چوڭقۇر ئۆگەنگۈچىلەرگە ئاسانلىق يارىتىپ بېرىش مەقسىتىدە، ئۇنى قايتا ـ قايتا ئوقۇپ تەتقىق قىلىپ «ئەلقانۇن فىت ـ تىب»، «كامىلۇس سانائە»، «ھاۋى كەبىر» قاتارلىق كىتابلاردىن ۋە ھەكىم فازىل نەجىبۇددىن سەمەرقەندىينىڭ ئەسەرلىرىدىن نۇرغۇن نەقىللەرنى كەلتۈرۈپ شەرھلەپ، بۇ كىتابنى يېزىپ چىقتىم ھەمدە ئۇنى «شەرھى مۇجەزۇلقانۇن» دەپ قاراپ، باشقا شەرھلەردىن پەرقلەندۇرۇش ئۈچۈن يۇرتۇمنىڭ نامى بىلەن «ئاقساراي» دەپ ئاتىدىم.

بىرىنچى پەن تېبابەت قائىدىلىرى

«مۇجەزۇلقانۇن»نىڭ ئاپتورى مۇنداق دەيدۇ(تۆۋەندە «ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ» دەپ ئېلىندى): بۇ كىتابنى تۆت پەنگە بۆلدۇم، بىرىنچى پەندە تېبابەت ئىلمىنىڭ قائىدىلىرى سۆزلىنىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى «قائىدە» دېگەن سۆز بارلىق چوڭ ـ كىچىك تارماقلارنىڭ ھەممىسىگە ئۇيغۇن كېلىدىغان ئومۇمىي قائىدىلەرگە قارىتىلغان بولۇپ، ئۇنىڭدا ھەر قايسى تارماقلارنىڭ مەقسىتى ئاساسىي جەھەتتىن ئەكس ئەتتۈرۈلگەن. «قائىدە» لەر چوڭ ـ كىچىكلىكىگە قاراپ قائىدەئى كۆللىي (ئومۇمىي قائىدە) ۋە قائىدەئى جۈزئىي (ئايرىم قائىدە) دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىككىنچى پەن يەككە دوراللار، مۇرەككەپ دوراللار ۋە ئوزۇقلۇقلار توغرىسىدا؛ ئۈچىنچى پەن مەلۇم بىر ئەزاغا خاس بولغان كېسەللىكلەر

تۇغرىسىدا؛ تۆتىنچى پەن مەلۇم بىر ئەزاغا خاس بولمىغان كېسەللىكلەر تۇغرىسىدا سۆزلىنىدۇ ھەمدە كېسەللەرنى داۋالاشتا قوللانغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار، غىزالار، ئىستىفراغ قائىدىلىرى ھەمدە باشقا ئۇسۇل ـ تەدبىرلەرنى مەشھۇر قائىدىلەرگە قاتتىق رىئايە قىلغان ھالدا بايان قىلىدىم. خاتا كەتكەن جايلار بولسا كەسپىداشلارنىڭ ئەپۇ قىلىشىنى سورايمەن.

مېنىڭچە: مەلۇم بىر ئەزاغا خاس بولغان كېسەللىك دېگەندە، باش ئاغرىقىنى مىسال كەلتۈرسەك بولىدۇ، چۈنكى باش ئاغرىقى پەقەت باشتىلا بولىدۇ. مەلۇم بىر ئەزاغا خاس بولمىغان كېسەللىك دېگەندە، يالۇغنى مىسال كەلتۈرسەك بولىدۇ، چۈنكى يالۇغ ھەر قانداق ئەزادا يۈز بېرىدۇ. ئاپتورنىڭ «باشقا ئۇسۇل ـ تەدبىرلەر» دېگىنى، داغلاپ داۋالاشقا ئوخشاش قول ئەمەلىيىتى بىلەن ئېلىپ بېرىلىدىغان داۋالاش ئۇسۇللىرىغا قارىتىلغان.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تېبابەت ـــ نەزەرىيەۋى تېبابەت ۋە ئەمەلىي تېبابەتتىن ئىبارەت ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. لېكىن، ھەر ئىككىسىلا نەزەرىيەۋى ئىلىم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

مېنىڭچە: تېبابەت ـــ ساقلىق ساقلاش ياكى ساقلىقنى قولغا كەلتۈرۈشنى مەقسەت قىلغان ئىلىم بولۇپ، ئۇنىڭغا دائىر ھەرقانداق ئىشنىڭ ھەممىسى ئىلىم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇ، نەزەرىيەۋى تېبابەت ۋە ئەمەلىي تېبابەتتىن ئىبارەت ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. نەزەرىيەۋى تېبابەت دېگىنىمىز، تەپىنىڭ تۈرلىرى ئۇچ خىل، مىزاجلارنىڭ تۈرلىرى توققۇز خىل بولىدۇ، دېگەنگە ئوخشاشلار. ئەمەلىي تېبابەت دېگىنىمىز، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرۇشتا يەرلىك ئورۇنغا دورا قويۇلىدۇ، دېگەنگە ئوخشاشلاردۇر. بۇ ئىككىسى ئوخشاشلا نەزەرىيە بولۇپ، ئالدىنقىسىنىڭ نەزەرىيەلىكىدە گەپ يوق. ئىككىنچىسىمۇ ئوخشاشلا نەزەرىيە، چۈنكى ھەرقانداق بىر ئىشنى قانداق ئىشلەشنى بايان قىلىشنىڭ ئۆزى نەزەرىيە بولۇپ، ئەمەلىيەت ئەمەستۇر.

بىرىنچى تەلىم نەزەرىيەۋى تېبابەت قائىدىلىرى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بىرىنچى تەلىمدە نەزەرىيەۋى تېبابەت قائىدىلىرى قىسقىچە سۆزلىنىدۇ.

مېنىڭچە: «قىسقىچە سۆزلىنىدۇ» دېگىنى، ئاساسلىق قائىدىلىرى يۈزەكى سۆزلىنىدۇ، دېگەنلىكتىن ئىبارەت.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بىرىنچى تەلىم نەزەرىيەۋى تېبابەت قائىدىلىرى بولۇپ، تۆت بابقا بۆلۈنىدۇ، يەنى بىرىنچى باب ئىلمىي ئومۇرۇت تەبىئىيە (تەبىئىي ئىشلار ھەققىدىكى ئىلىم)، ئىككىنچى باب بەدەن ئەھۋاللىرى ھەققىدىكى ئىلىم. ئۈچىنچى باب ئىلمىي ئەسباب (سەۋەبلەر ھەققىدىكى ئىلىم)، تۆتىنچى باب ئىلمىي ئەلامەت (ئالامەتلەر ھەققىدىكى ئىلىم)دىن ئىبارەت.

بىرىنچى باب ئىلمىي ئومۇرۇت تەبىئىيە
(تەبىئىي ئىشلار ھەققىدىكى ئىلىم)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئومۇرۇت تەبىئىيە (تەبىئىي ئىشلار) يەتتىدۇر.
مېنىڭچە: ئومۇرۇت تەبىئىيە (تەبىئىي ئىشلار) يەتتىدۇر: ① ئەركان (تۆت چوڭ ماددا) ② ئەمزىجە (مىزاجلار) ③ ئەخلات (خىلىتلار)؛ ④ ئەزا (ئەزالار)؛ ⑤ ئەرۋاھ (روھلار)؛ ⑥ قۇۋا (قۇۋۋەتلەر)؛ ⑦ ئەفئال (ئىش ـ ھەرىكەتلەر)دىن ئىبارەت.
ئومۇرۇت تەبىئىيە ئىنسان بەدىنى مەۋجۇتلۇقىنىڭ دەسلەپكى ئاساسى بولۇپ، ساغلاملىق شۇ ئارقىلىق تىكلىنىدۇ ۋە مۇستەھكەملىنىدۇ. بەزى ھۆكۈمالار: ئۇلاردىن بىرى كەم بولسا بەدەن مەۋجۇت بولۇپ تۇرالمايدۇ، دەپ شەرھلىگەن. تەبىئەت بەدەندىكى بىر خىل كۇچ بولۇپ، ئۇنىڭ مۇھىم رولى شۇكى، ئۆزىدىكى كۇچ ئارقىلىق بەدەنىنىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ساقلايدۇ.

1 ـ پەسىل ئەركان
(تۆت چوڭ ماددا)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئومۇرۇت تەبىئىيە (تەبىئىي ئىشلار)نىڭ بىرىنچىسى ئەركان (تۆت چوڭ ماددا)دۇر. ئۇ ئوت، ھاۋا، سۇ ۋە تۇپراق بولۇپ، ئوت قۇرۇق ھەم ئىسسىق، ھاۋا ھۆل ھەم ئىسسىق، سۇ ھۆل ھەم سوغۇق، تۇپراق قۇرۇق ھەم سوغۇقتۇر.
مېنىڭچە: ئوتنىڭ ئىسسىق ئىكەنلىكىنىڭ دەلىلى شۇكى، ئوتنىڭ ھارارىتىنى ئەمەلىيەتتىمۇ ھېس قىلغىلى بولىدۇ. چۈنكى ئادەتتىكى ئوت ھارارەتكە يېقىندۇر. قۇرۇقلۇقنىڭ دەلىلى شۇكى، ئۇ تەستە شەكىلگە كىرىدۇ. ئەگەر شەكىلگە ئاسان كىرگەن بولسا، بىز ئۇنى خوددى ھاۋا ياكى سۇنى بۇرجەكلىك قاچىلارغا قاچىلىغاندەك ئالتە بۇرجەك ياكى يەتتە بۇرجەكلىك ھالەتكە كەلتۈرەلىگەن بولاتتۇق. ھالبۇكى، ئۇنى ئۇنداق قىلغىلى بولمايدۇ. ئوت سەنۇبەر(قارىغاي) شەكلىدىن باشقا شەكىلگە كىرەلمەيدۇ، كىرەلىگەن بولسا بوشلۇقنى تولدۇرالمغان بولاتتى. ھاۋانىڭ ئىسسىق ئىكەنلىكىنىڭ دەلىلى شۇكى، ئەگەر ئۇ سوغۇق بولغان بولسا، چوقۇم ۋەزنى ئېغىر، تۇزۇلۇشى زىچ بولغان بولاتتى. چۈنكى سوغۇقلۇق ئېغىرلىق بىلەن زىچلىققا سەۋەب بولىدۇ. قۇياش بىزدىن يىراقلاشقاندىن باشقا ۋاقىتلارنىڭ ھەممىسىدە بىزنى ئوراپ تۇرغان ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقىنى بىلەلمەيمىز. ھاۋانىڭ سوۋۇپ قېلىشى زېمىندىن ئۆرلىگەن بۇخارات ۋە سۇنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. گەرچە بۇخاراتلار قۇياشنىڭ تەسىرىدىن ئۆرلىگەن بولسىمۇ، لېكىن ئۇ يەر يۈزىدىن قانچە يىراقلىغانسېرى ئىسسىقلىقى شۇنچە ئاجىزلاپ، سوۋۇشقا باشلايدۇ ـ دە، ھاۋانىمۇ تەڭ

سوۋۇتىدۇ. شۇڭا بۇخاراتلار ئۇستىگە ئۆرلىگەنسېرى سوغۇقلۇقى ئېشىپ ئىسسىقلىقى پەسىيىدۇ. ھاۋانىڭ سوۋۇشى پەقەت بۇخارات يېتىپ بارغان جايغىچىلا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ھاۋانىڭ تەبىئىتى يەنىلا ئىسسىق ھالىتىگە يانىدۇ. قالغان ئەركانلار تەبىئىتىنىڭ دەللىلىرى كۆپچىلىككە ئايان، ئۇنى بىر ـ بىردىن شەرھلەپ ئولتۇرۇش ھاجەتسىز.

2 ـ پەسىل ئەمزىجە

(مىزاجلار)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئومۇرۇت تەبىئىيە (تەبىئىي ئىشلار)نىڭ ئىككىنچىسى مىزاجدۇر.

مېنىڭچە: «مىزاج» دېگەن «ئارىلاشما» دېگەن مەنىدە بولۇپ، ئۇ، ئەركانلار ئوتتۇرىسىدا پەيدا بولغان يېڭى كەيپىياتنىڭ ئۆزئارا ئارىلىشىشىدىن پەيدا بولىدۇ. تۆت چوڭ ماددا تەركىبلىرى ئۆزئارا ئارىلىشىپ، بىر ـ بىرىگە ئۆزلەشكەن ۋاقىتتا چوقۇمكى، ئۇلارنىڭ كەيپىياتلىرى ئوتتۇرىسىدا بىر ـ بىرىنى يېڭىش ھادىسىسى كېلىپچىقىدۇ. بۇ ھادىسە ئەلۋەتتە ئۇلار ئارىسىدىكى ئۆزئارا تەسىرلىشىشتىن پەيدا بولىدۇ.

بۇ خىل تەسىرلىشىش تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىل ھالەتتە بولىدۇ:

بىرىنچى ھالەتتە: ھەربىر كەيپىيات ئۆزىگە قارشى بولغان يەنە بىر كەيپىياتقا تەسىر كۆرسىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۆزىمۇ تەسىر قوبۇل قىلىدۇ.

ئىككىنچى ھالەتتە: سۇرەت كەيپىياتى ئارقىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ، تەسىر قوبۇل قىلغۇچى ماددىمۇ بولىدۇ. بۇ كۆپچىلىك ھۆكۈمالارنىڭ كۆز قارىشىدۇر.

ئۈچىنچى ھالەتتە: كەيپىياتى ئارقىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. ماددا تەسىرنى قوبۇل قىلىدۇ. بۇ كېيىنكى بىر قىسىم ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىدۇر.

بۇنىڭدا ئۈچ خىل ئېھتىماللىق بار.

بىرىنچى ئېھتىماللىق: بىر خىل كەيپىيات يەنە بىر خىل كەيپىياتقا تەسىر كۆرسەتكەندە، تەسىر كۆرسەتكۈچى تەسىر قوبۇل قىلغۇچىدىن بۇرۇن تەسىرلەنسە، تەسىرلەنگۈچى تەسىر قىلغۇچى بولۇپ قالىدۇ، ئەما ئۇنداق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. ناۋادا، تەسىر كۆرسەتكۈچى تەسىر قوبۇل قىلغۇچىدىن بۇرۇن تەسىرلەنمىسە، بۇ چاغدا تەسىر كۆرسەتكۈچى تەسىر قوبۇل قىلغۇچى تەسىرلىنىۋاتقان ۋاقىتتا مەۋجۇت بولۇشقا تېگىشلىك بولۇپ قالىدۇ، ئۇنداقتا ئىككى خىل تەسىر كۆرسەتكۈچى يوق ئەھۋالدىمۇ ئۇلارنىڭ يەنە مەۋجۇت بولۇشىغا توغرا كېلىدۇ، بۇمۇ مۇمكىن ئەمەس.

ئىككىنچى ئېھتىماللىق: بۇ دېگەندەك چۈشىنىشلىك ئەمەس، چۈنكى، ئىسسىق سۇ بىلەن سوغۇق سۇنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرسا ئىلمان سۇ ھاسىل بولىدۇ. لېكىن ئوخشىمىغان ئىككى خىل سۇرەت پەيدا بولمايدۇ.

ئۈچىنچى خىل ئېھتىماللىق: بۇ يەردە پەقەت سۇرەتتىن شۇ خىل ماددىنىڭ ئەينەن سۇرىتى نەزەردە تۇتۇلغان بولسا، ئاشۇ چاغدا ئۈچىنچى خىل ئېھتىماللىق پۈت تىرەپ

تۇرالىشى مۇمكىن. ئۇزئارا تەسىر كۆرسىتىش ۋە تەسىرلىنىش يۈز بەرگەن چاغدىلا ماددىنىڭ تەركىبلىرى ئوتتۇرىسىدا بىرلىشىش ۋە ئوخشىشىش كېلىپچىقىدۇ. ئاشۇ ئوخشىشىشنىڭ ئۆزى «مىزاج» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ يەردىكى «ئوخشىشىش» دېگىنىمىزنىڭ مەنىسى شۇكى، مەلۇم ئىسسىق ماددىدىكى ئوتقا مەنسۇپ تەركىبلەرنىڭ سۇغا مەنسۇپ تەركىبلەر بىلەن ئارىلىشىپ سۇۋۇغىنىغا ئوخشاشتۇر. بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، بۇ يەردىكى ئوخشىشىشنىڭ سەۋەبلىرىمىزغا ماس كېلىشى نەزەردە تۇتۇلىدۇ. مەسىلەن: ئوتقا مەنسۇپ قىسمىنىڭ ئىسسىق، سۇغا مەنسۇپ قىسمىنىڭ سوغۇق ھېس قىلغىنىغا ئوخشاش. لېكىن، سەۋەب ئارقىلىق ئۇنى پەرقلەندۈرگىلى بولمايدۇ. مەسىلەن: سىركەنجۇبىلدە سىركىنىڭ چۈچۈمەل تەمى بىلەن ھەسەلنىڭ تاتلىق تەمى بولۇشى كەبەك. ئەمما ئۇلار بىر - بىرىگە تەسىر كۆرسەتكەنلىكتىن يېڭى كەيپىيات پەيدا بولۇپ، ھەر ئىككىسىنىڭ تەمىنى سەزگىلى بولمايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

1. مۆتىدىل مىزاج

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مىزاج مۆتىدىل ۋە غەيرىي مۆتىدىل دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ئۇلار يەنە يەككە ۋە مۇرەككەپ دەپ ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ، يەككە بولغىنى ئىسسىق، سوغۇق، قۇرۇق ۋە ھۆل دەپ تۆتكە؛ مۇرەككەپ بولغىنى قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق دەپ تۆتكە بۆلۈنۈپ، جەمئىي سەككىز خىل بولىدۇ.

مېنىڭچە: مىزاج مۆتىدىل ياكى غەيرىي مۆتىدىل ئىككى خىل بولىدۇ. بۇ يەردىكى «مۆتىدىل» دېگەن سۆزنى ئىسسىقلىقنىڭ سوغۇقلۇققا، ھۆللۈكنىڭ قۇرۇقلۇققا نىسبەتەن تەڭ بولۇشى، دەپ چۈشىنىشكە بولىدۇ. بۇ چاغدا ھەرقايسى رۇكۈنلارنىڭ مايىللىقى باراۋەر بولغان بولىدۇ. بۇ مەنىدە ئېيتىلغان مۆتىدىل مىزاج ھەقىقىي مۆتىدىل مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

2. غەيرىي مۆتىدىل مىزاج (نورمالسىز مىزاج)

بۇنداق بولغاندا غەيرىي مۆتىدىل مىزاج سەككىز خىل بولىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ مۆتىدىللىكتىن چىقىپ كېتىشى پەقەت كەيپىيات جەھەتتىكى غەيرىي مۆتىدىللىك بولىدۇ. ئۇ تۆت خىل بولىدۇ، پەقەت ئىسسىقلىق جەھەتتە مۆتىدىلىكتىن چىقسا مۇتلەق ئىسسىق مىزاج؛ پەقەت ھۆللۈك جەھەتتە مۆتىدىللىكتىن چىقسا مۇتلەق ھۆل مىزاج؛ پەقەت سوغۇقلۇق جەھەتتە مۆتىدىللىكتىن چىقسا مۇتلەق سوغۇق مىزاج؛ پەقەت قۇرۇقلۇق جەھەتتىن مۆتىدىللىكتىن چىقسا مۇتلەق قۇرۇق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئىككى خىل كەيپىياتتا مۆتىدىللىكتىن چىقسا يەنى، ئىسسىقلىق بىلەن قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىللىكتىن چىقسا قۇرۇق ئىسسىق مىزاج؛ ئىسسىقلىق بىلەن ھۆللۈكتە مۆتىدىللىكتىن چىقسا ھۆل ئىسسىق مىزاج؛ سوغۇقلۇق بىلەن ھۆللۈكتە مۆتىدىللىكتىن چىقسا ھۆل سوغۇق مىزاج؛ سوغۇقلۇق بىلەن قۇرۇقلۇقتىن مۆتىدىللىكتىن چىقسا قۇرۇق سوغۇق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

دەسلەپكى تۆتى يەككە مىزاج، كېيىنكى تۆتى مۇرەككەپ مىزاج بولىدۇ. مۇرەككەپ مىزاجنىڭ مۆتىدىللىكتىن چىقىشى بىر - بىرىگە مۇتلەق قارىمۇقارشى بولغان ئىككى خىل كەيپىيات ئوتتۇرىسىدا ھەرگىز يۈز بەرمەيدۇ. تېۋىپلارنىڭ مىزاجنى مۆتىدىل ۋە غەيرىي مۆتىدىلگە بۆلۈشى يۇقىرىقى سەۋەبتىن ئەمەس، چۈنكى ئۇلار مىزاجنى ئەمەلىيەتتە بار بولغان مىزاجغا ئاساسەن تۇرگە ئايرىيدۇ. شۇنداق بولغاندا، مەيلى ئىنسانلارنىڭ ياكى باشقا نەرسىلەرنىڭ مىزاجى بولسۇن، مۇتلەق مۆتىدىل مىزاج ئەمەلىيەتتە مەۋجۇت بولمايدۇ، بۇ يەردىكى «مۆتىدىل» دېگەن سۆزنى روكىن (تۆت ماددا)لار پەيدا قىلغان بەدەن ياكى ئەزانىڭ تۇرى ۋە ئۇنىڭ ئۆتەشكە تېگىشلىك ۋەزىپىسى ۋە خىزمىتىگە قاراپ، كەيپىياتنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتە شۇ بەدەن ياكى ئەزاغا مۇۋاپىق بولۇشى دەپ چۈشىنىشكە بولىدۇ. مەسىلەن: شىرنى ئالساق، ئۇنىڭ بەدىنىدە ئۇنى باتۇر ۋە جۇرئەتلىك قىلغۇدەك دەرىجىدە ئىسسىقلىق بولۇشى لازىم. بۇ ئاشۇ شىرغا نىسبەتەن مۆتىدىل مىزاج بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. يەنە مەسىلەن: توشقاننىڭ بەدىنىدە، ئۇنى قورقۇنچاق ۋە جۇرئەتسىز قىلغۇدەك دەرىجىدە سوغۇقلۇق بولۇشى لازىم. بۇ ئاشۇ توشقانغا نىسبەتەن مۆتىدىل مىزاج بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇ مەندىن ئېيتقاندا، غەيرىي مۆتىدىل مىزاج سەككىز خىل بولىدۇ. ئۇ تېگىشلىك مىقداردىن ئىسسىقراق ياكى سوغۇقراق ياكى ھۆلرەك ياكى قۇرۇقراق بولۇشى مۇمكىن. بۇلار يەككە ھالدىكى غەيرىي مۆتىدىل مىزاج بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. غەيرىي مۆتىدىل مىزاج يەنە تېگىشلىك مىقداردىن ھۆل ئىسسىقراق ياكى قۇرۇق ئىسسىقراق ياكى ھۆل سوغۇقراق ياكى قۇرۇق سوغۇقراق بولۇشى مۇمكىن. بۇلار مۇرەككەپ ھالدىكى غەيرىي مۆتىدىل مىزاج بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تېۋىپلارنىڭ مىزاجنى مۆتىدىل ۋە غەيرىي مۆتىدىلگە بۆلۈشى مانا مۇشۇ سەۋەبتىندۇر.

3. ئىنسانلارنىڭ مىزاجى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مىزاجلارنىڭ ئەڭ مۆتىدىلى ئىنسانلار مىزاجىدۇر.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى «ئەڭ مۆتىدىل» دېگەن سۆز ھەقىقىي مۆتىدىل مىزاجغا ئەڭ يېقىن بولغان مىزاج نەزەردە تۇتۇلىدۇ. ئىنسانلار مىزاجىنى ئەڭ مۆتىدىل مىزاج دېيىشتىكى سەۋەب شۇكى، ئىنسانلاردا سۆزلەش ئىقتىدارىغا ئىگە ئەڭ شەرەپلىك روھ بولغاچقا، مۇتلەق مۆتىدىل بولۇشقا تېگىشلىك ئىدى. لېكىن رېئال دۇنيادا ئۇنداق مىزاج مەۋجۇت بولمىغاچقا، مۆتىدىللىككە ئەڭ يېقىن دەپ قارىلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىنسانلار ئىچىدە ئېكۇاتورغا يېقىن جايلارغا ئولتۇراقلاشقانلارنىڭ مىزاجى ئەڭ مۆتىدىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردە بۇنداق ئىككى مەسىلىنى سۆزلەپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ. بىرى، توققۇزىنچى پەلەك باشقا بۇرجلارنىڭ ئەكسىچە ئايلىنىدىغان بولغاچقا، بىز قۇياش، ئاي ۋە باشقا يۇلتۇزلارنى شەرقتىن چىقىپ غەربكە ئولتۇرغان ھالەتتە كۆرىمىز. توققۇزىنچى پەلەك ئىككى قۇتۇپقا ئايرىلغان بولۇپ، بىرى شىمالىي قۇتۇپتا، يەنە بىرى جەنۇبىي قۇتۇپتا بولىدۇ. شۇڭا ئۇ شىمال تەرەپتە بولغاندا جەدىي يۇلتۇزىغا يېقىن بولغاچقا، جەدىي

يۇلتۇزى شىمالدا ياشىغۇچى ئاھالىلەرگە كۆرۈنىدۇ. جەنۇب تەرەپتە بولغاندا، شىمال تەرەپتە ياشىغۇچى ئاھالىلەرگە كۆرۈنمەيدۇ. ئىككى قۇتۇپتىن يىراق بولغان، توقۇزىنچى پەلەك ھەربىكەت رايونى دەپ پەرەز قىلىنىۋاتقان ئاشۇ جاي كۈن ـ تۈن تەڭشىلىدىغان دائىرە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى، قۇياش شۇ دائىرىگە يېتىپ بارغاندا كۈن بىلەن تۈن تەڭلىشىدۇ. ئەگەر بىز كۈن بىلەن تۈن تەڭلىشىدىغان شۇ رايونىدا پۈتۈن يەر شارى ئايلىنىدۇ، دەپ پەرەز قىلساق، بۇ چاغدا يەر شارىنى ئايلىنىدىغان كۈن بىلەن تۈن تەڭ بولغان چوڭ بىر دائىرە ھاسىل بولىدۇ. يەر شارىنى شىمالىي قىسىم بىلەن جەنۇبىي قىسمىغا ئايرىغان بۇ دائىرە ئېكۋاتور دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ دائىرىدىكى دۆلەتلەرگە نىسبەتەن كېچە بىلەن كۈندۈز مەڭگۈ تەڭ بولىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ئېكۋاتور چىن دۆلىتىنىڭ شەرقىي جەنۇبىدىن باشلىنىپ ھىندىستانىنىڭ جەمكۇت ئارىلىدىن، ئاندىن كېيىن چىن دۆلىتىنىڭ ۋىزكەنىڭ دېگەن رايونىدىن ئۆتىدىكەن. ئاندىن ئالتۇن كان دەپ ئاتىلىدىغان زاۋە ئارىلىدىن ئۆتىدىكەن. كېيىن سەرئەندىيىب ئارىلىنىڭ جەنۇبىدىن، قارا تەنلىكلەر ئارىلىنىڭ شىمال قىسمى ۋە ئۇلارنىڭ كۆپ قىسىم شەھەرلىرىدىن كېسىپ ئۆتىدىكەن. سۇدان سەھرالىرىدىن، مىسىردىكى نىل دەرياسىنىڭ باش مەنبەسى بولغان ئاي تېغىنىڭ شىمالىدىن ۋە غەربىي سۇدانىنىڭ جەنۇب تەرىپىدىن كېسىپ ئۆتۈپ، ئاخىرىدا ئوكيانۇس دەپ ئاتىلىدىغان غەربىي ئوكيانغا تۇتىشىدىكەن.

يەنە بىرى، سەككىزىنچى پەلەك بۇرجلارنىڭ ئارقىسۇئارقا ھەربىكەت قىلىشىغا ئاساسەن ھەربىكەت قىلىدۇ. شۇ ھەربىكەت سەۋەبىدىن، ئۇ ئىككى قۇتۇپ ۋە بۇرج رايونى دەپ ئاتىلىدىغان رايونغا بۆلۈنىدۇ. چۈنكى بۇ رايون 12 بۆلەككە ئايرىلغان بولۇپ، ھەر بىر بۆلىكى بىر بۇرج ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئىككى قۇتۇپى يەر شارىنىڭ قۇتۇپى ئەمەس، بۇرج رايونى كۈن تەڭشىگۈچى دائىرىنى كېسىپ ئۆتۈپ، بىر ـ بىرىگە ئۇدۇل بولغان ئىككى بۇرجەكنى ھاسىل قىلىدۇ. ھەر بىر بۇرجەكتە مۇتىدىللىك ئېتىدال نۇقتىسى بولىدۇ. چۈنكى، ھەر يىلى قۇياش ئۇ يەرگە يېتىپ بارغاندا يىلدا ئىككى قېتىم كۈن ـ تۈن تەڭلىشىدۇ. ئەگەر قۇياش بىرىنچى نۇقتىدىن ئۆتۈپ كەتسە، شىمالدا ئەتىيازلىق ئېتىدال نۇقتىسى دەپ ئاتىلىدىغان بىر جاي پەيدا بولىدۇ. ناۋادا ئىككىنچى نۇقتىدىن ئۆتۈپ كەتسە، جەنۇبتا كۈزلۈك ئېتىدال نۇقتىسى پەيدا بولىدۇ. ئەگەر سىز، چوڭ بىر دائىرە كۈن تەڭشىگۈچى دائىرە بىلەن بۇرجلار رايونىدىن، شۇنداقلا بۇرج رايونىدىن بولغان ئىككى نۇقتىدىن كېسىپ ئۆتىدۇ، دەپ پەرەز قىلسىڭىز، ئۇنداقتا ئاشۇ ئىككى نۇقتىغا يېتىپ كەلگەن چاغدا، ئۇ قۇياش تەڭشىگۈچى دائىرىدىن ئەڭ يىراقلاشقان بولۇپ، تولۇق بۇرۇلۇش قىلىدۇ. بۇ يەردىكى تولۇق بۇرۇلۇش دېگىنىمىز، 360 گىرادۇسقا بۆلۈنگەن، تۆت قۇتۇپتىن كېسىپ ئۆتكەن دائىرىدىن يىگىرمە ئۈچ نىسبەت يىراقلاشتى دېگەنلىك بولىدۇ.

يۇقىرىقى ئىككى نۇقتا ئىككى ئالمىشىش نۇقتىسى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ بىرى شىمال تەرەپتە بولۇپ، يازلىق ئالمىشىش نۇقتىسى دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بىرى جەنۇب تەرەپتە بولۇپ، قىشلىق ئالمىشىش نۇقتىسى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇرۇلۇش ئىككى ئېتىدالدىن باشلىنىپ ئىككى ئالمىشىقا بارغاندا كۆپىيىدۇ. ئىككى ئېتىدالغا يەنە كەلگەندە

كېمىيىشكە باشلايدۇ.

لېكىن شۇنى بىلىش كېرەككى، بۇ يەردىكى بۇرۇلۇش ئىككى ئېتىبارىدىن باشلىنىپ ئىككى ئالمىشىشقا بارغۇچە كۆپىيىپ ماڭغان بولسىمۇ، لېكىن تەدرىجىي كېمىيىشكە قاراپ ماڭىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ مەسىلىگە ئۆز ئورنىدا ئىسپات كۆرسىتىلدى، بۇ ئىسپاتقا ئاساسەن سەۋر بۇرجىنىڭ ھەمەل بۇرجى تەرەپكە بۇرۇلۇشتىكى ئارتۇقچىلىقى جەۋزا بۇرجىنىڭ سەۋر بۇرجىغا بۇرۇلۇشتىكى ئارتۇقچىلىقىدىن كۆپرەكتۇر. چۈنكى ھەمەل بۇرجىنىڭ بۇرۇلۇشى تەخمىنەن ئون ئىككى نىسبەت، سەۋر بۇرجىنىڭ بۇرۇلۇشى يېگىرمە نىسبەتتۇر. جەۋزا بۇرجىنىڭ بۇرۇلۇشى يېگىرمە ئۈچ يېرىم نىسبەت، يېگىرمە نىسبەتتىن ئىككى نىسبەت ئۈستۈن بولغىنىدەك، يېگىرمە ئۈچ يېرىم نىسبەت يېگىرمە نىسبەتتىن ئەلۋەتتە ئارتۇقتۇر. ئەگەر، كۈن ئوتتۇز نىسبەتلىك (جۈزئى) ھەمەل بۇرجىنى كېسىپ ئۆتسە، كۈن تەڭشىگۈچى دائىرىدىن ئون ئىككى نىسبەت يىراقلاشقان بولىدۇ، ئەلۋەتتە. ئەگەر كۈن يەنىلا ئوتتۇز نىسبەتلىك سەۋر بۇرجىنى كېسىپ ئۆتسە، يەنە تەڭشىگۈچى ئورۇندىن سەككىز نىسبەت يىراقلاشقان بولىدۇ. چۈنكى، ھەمەل بۇرجىنىڭ بۇرۇلۇشى ئون ئىككى نىسبەتتۇر. ئەگەر كۈن جەۋزا بۇرجىنى كېسىپ ئۆتسە، تەڭشىگۈچى ئورۇندىن ئۈچ يېرىم نىسبەت يىراقلىشىدۇ. چۈنكى يېگىرمە نىسبەت بولسا، سەۋر ۋە ھەمەل بۇرجلىرىنىڭ بۇرۇلۇشىدۇر. بۇ ھەربىر پەللىدە يەنە شۇنداق بولىدۇ. شۇڭا ھەمەل بۇرجىنىڭ بىرىنچى پەللە بۇرۇلۇشى تەخمىنەن يېگىرمە بەش مىنۇتتۇر. سەرەتان بۇرجىدىن بىرىنچى پەللىلىك بۇرۇلۇش 75سېكۇنتتۇر. ئوندىن ئىكەن، كۈننىڭ ئىككى نورمالىلىق ئەتراپىدىن كېسىپ ئۆتىدىغان پەللە مىقدارىچە ئالغاندا، تەڭشىگۈچى دائىرىدىن يېگىرمە بەش مىنۇت يىراقلاشقان بولىدۇ. كۈننىڭ ئىككى ئالمىشىشىدىن باشلاپ، كېسىپ ئۆتۈشتىكى پەللە مىقدارىچە ھېسابلىغاندا تەڭشىگۈچى دائىرىدىن بىر مىنۇت يىراقلىشىدۇ. مانا بۇ ئۇلارنىڭ «كۈن ئىككى ئېتىبارىدىن يۆتكەلسە بۇرۇلۇشتىكى ھەربىرى ئەڭ تېز بولىدۇ. ئىككى يۆتكىلىش يېقىنلاشقانسېرى ئەڭ ئاستىلىشىدۇ» دېگەن مەنىدىدۇر.

بۇنى بىلىۋالغاندىن كېيىن يەنە شۇنى چۈشىنىش كېرەككى، ئاستىرونوملار زېمىنگە مەنسۇپ بولغان تاغلار، دېڭىزلار ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ھاۋانى ئىسىتىپ سوۋۇتۇشقا تەسىر كۆرسىتەلەيدىغانلىقىنى نەزەردە تۇتۇپ ئەمەس، بەلكى ئاسمان جىسىملىرىنىڭ ۋەزىيەتلىرىنى نەزەردە تۇتۇپ، ئەڭ مۆتىدىل بولغان ئورۇن قايسى؟ دېگەن مەسىلە ئۈستىدە ئوخشاشمىغان قاراشلاردا بولدى. ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە: ئەڭ مۆتىدىل ئىقلىم ئېكۋاتور ئىكەن، ئاپتورمۇ بۇ پىكىرنى قوللىغان. ئەمما بۇرۇنقى بىر قىسىم ئالىملار ئەڭ مۆتىدىل ئورۇن تۆتىنچى ئىقلىمدۇر، چۈنكى ئېكۋاتورنىڭ ھارارىتى بەك يۇقىرى دەپ قارىغان. بۇ قاراشنى رازىيمۇ قوللىغان. ئىبن سىنا ئۆز قارىشىنى ئىسپاتلاشتا بۇنداق دەللىلىگەن: «ئېكۋاتور دائىرىسىدە كۈننىڭ ئۈدۈل كېلىشى، باشقا رايونلاردا ئورۇنلاشقۇچىلارنىڭ بېشىغا ئۈدۈللاشقاندەك ئۈدۈللاشسىمۇ ھاۋانى يۇقىرى دەرىجىدە قىزىتىۋەتمەيدۇ، چۈنكى كۈننىڭ ئېكۋاتور دائىرىسى ئەتراپىدا ئۈدۈللىشىپ تۇرۇشى، باشقا جايلارغا نىسبەتەن ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلمايدۇ، تېزلا ئۆتۈپ كېتىدۇ.» بىز ئىككىنچى

كىرىش سۆز (مۇقەددىمە)دە مۇنداق دېگەن ئىدۇق: تەسىر قىلغۇچى ئامىل (سەۋەب) ئۇزۇن داۋاملاشمىسا، ئۇ ھەرقانچە كۈچلۈك ئامىل بولسىمۇ تەسىرى ئاز بولىدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش، كۈن ئەگەر داۋاملىق يېقىنلاشسا باشقا ئىقلىملارمۇ تۆتىنچى ئىقلىمغا ئوخشاش يۇقىرى دەرىجىدە قىزىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىنى يۇقىرىدا بايان قىلدۇق. سەۋەب ياكى تەسىر قىلغۇچى ئامىل گەرچە ئاجىز بولسىمۇ ئۇزاق مۇددەت داۋاملىشىۋەرسە، ئۇنىڭ تەسىرى كۈچەيىپ كېتىدۇ. شۇڭا بىز كۈننىڭ ئەسەد بۇرجىدا تۇرغان ۋاقتىدىكى ئىسسىقلىقىنى سەرەتان بۇرجىدا تۇرغاندىكىدىن ئىسسىقراق ھېس قىلىمىز. چىقتى چۈش ئۆتۈپ كۈن قىيسايغاندىن كېيىنكى ۋاقىتنىڭ ئىسسىقىنى كۈن قىيسىيىشنىڭ ئالدىدىكى ۋاقىتتىكى ئىسسىقلىقتىن كۈچلۈكرەك ھېس قىلىمىز. سەھەرنىڭ سوغۇقىنى كۈن چىقىۋاتقان ۋاقىتتىن ئەڭ يىراق بولغان يېرىم كېچىدىكى سوغۇقتىن كۈچلۈكرەك ھېس قىلىمىز. يەنە شۇنىڭدەك ئېكۋاتور ئاھالىلىرىنىڭ باشقا ئەھۋاللىرى، يەنى ئۇلار ياشىغان جايلارنىڭ كۈندۈزىدىكى ئىسسىقى كېچىدىكى سوغۇقى بىلەن تەڭ بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ئۇلارنىڭ كېچىدىكى سوغۇقى بىلەن كۈندۈزدىكى ئىسسىقىنىڭ تەپمۇتەڭ بولۇشىنىڭ سەۋەبى باشقا رايونلاردىكىگە ئوخشاش كۈندۈزى ئۇزۇن، كېچىسى قىسقا بولماستىن، كۈن شىمالىي بۇرجلارغا ئۆتكەندە ئۇلارنىڭ كېچە ـ كۈندۈزلىرى دائىم دېگۈدەك تەپمۇتەڭ ئورۇندا تۇرغانلىقى ئۈچۈندۇر. شۇنداقلا ئۇلارنىڭ يازلىقى بەك قاتتىق ئىسسىقمۇ ئەمەس، قىشلىقى قاتتىق سوغۇقمۇ ئەمەس. چۈنكى قىش كۈنلىرىمۇ قۇياش ئۇلارنىڭ ئۈدۈلىدىن ئانچە يىراق كەتمەيدۇ ـ دە، قىش بىلەن ياز ئوتتۇرىسىدا ئانچە چوڭ پەرق بولمايدۇ. شۇنىڭدەك ئۇلارنىڭ قىش ـ يازلىرىنىڭ ۋاقتى قىسقا (يەنى بىر يېرىم ئاي) بولىدۇ. چۈنكى بۇ جايلاردا بىر يىل سەككىز ئاي ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ ئۈدۈلىدا كۈن بىر يىلدا ئىككى قېتىم ئىككى ئېتىدالدا ئۈدۈللىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىككى ياز پەيدا بولىدۇ. ئىككى يۆتكىلىشتە كۈن ئىككى قېتىم ئىنتايىن يىراقلىشىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئىككى قىش پەيدا بولىدۇ. ھەر بىر ياز بىلەن قىشنىڭ ئارىلىقىدا كۈزمۇ بار، ئەتىيازمۇ بار، بۇنىڭدىن ئىككى ئەتىياز، ئىككى كۈز بولۇشقا تېگىشلىك بولىدۇ. مەسىلەن: ھەمەل ئېيىنىڭ بېشىدىن سەۋر ئېيىنىڭ يېرىمىغچە ياز، سەۋر ئېيىنىڭ يېرىمىدىن سەرەتان ئېيىنىڭ بېشىغچە كۈز، سەرەتان ئېيىنىڭ بېشىدىن ئەسەد ئېيىنىڭ يېرىمىغچە قىش، ئەسەد ئېيىنىڭ يېرىمىدىن مىزان ئېيىنىڭ بېشىغچە ئەتىياز، مىزان ئېيىنىڭ بېشىدىن ئەقرەب ئېيىنىڭ بېشىغچە ياز، ئەقرەب ئېيىنىڭ يېرىمىدىن جەدي ئېيىنىڭ بېشىغچە كۈز، جەدي ئېيىنىڭ بېشىدىن دەلۋە ئېيىنىڭ يېرىمىغچە قىش، دەلۋە ئېيىنىڭ يېرىمىدىن ھەمەل ئېيىنىڭ بېشىغچە ئەتىياز بولىدۇ.

پەسىللەرنىڭ ئەنە شۇنداق قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئۆزگىرىپ تۇرۇشىدىن ئىبارەت بۇ ئالاھىدىلىكلەر، شۇ ئورۇن ھاۋاسىنىڭ چوڭ ئۆزگىرىشىگە يول قويمايدىغانلىقى ھەمدە ئۇ ئورۇنلاردا ھاۋا ھېسابقا ئالغۇدەك دەرىجىدە قارشىلاشمايدىغانلىقى شۇبھىسىزدۇر. شۇڭا ئۇلار باشقىلاردەك كۈن ئۇدۇلىدىن يىراقلاشقاندەك بەك يىراقلىشىپ كېتىپ، يېقىنلاشقاندا

بەك يېقىنلىشىپ قېلىپ، ھاۋا كىلىماتىنىڭ ئۆزگىرىشىگە سەۋەب بولىدىغان بىر خىل ھاۋادىن يەنە بىر خىل ھاۋاغا يۆتكىلىپ تۇرغۇچىلاردەك ئەمەس، بەلكى ئۇلار ھەمىشە ئۆز ئارا ئوخشىشىپ كېتىدىغان ئوتتۇرا ھال ھالەت دائىر بىسىدە يۆتكىلىپ تۇرىدىغانلاردۇر.

ئىبن سىنا مۇنداق بىر ئىشنى ھېكايە قىلىدۇ: ئىلمدىن خەۋىرى يوق بىر ئادەم بۇخارانىڭ قاتتىق يار ۋاقتىدا ھىجاز(مەككە ۋە مەدىنە)دىن بۇخارانىڭ ئۆز ئادەملىرى ۋاي ئىسسىق! دەپ ئىسسىقتىن زارلانغۇدەكمىش. بۇ كۆنۈپ كەتكەن ئىشنىڭ ئەكسىچە ئىش بولغاندەك، ئۇنىڭ تەسىرىنىڭمۇ كۆچلۈك بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ.

ئىبن سىنا مۇنداق دەيدۇ: بىز بىر دۆلەتنى مىسال ئالساق، ئەگەر كۈن ئۇ دۆلەتنىڭ ئۇدۇلىغا ئەڭ يېقىن يەرگە يېتىپ بارسا، بۇ چاغدا كۈننىڭ ئۇلار بىلەن بولغان ئارىلىقى ئېكۋاتور بىلەن بولغان ئارىلىقىنىڭ ئوخشاش بولىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ يار ۋاقتى بولسىمۇ، ئېكۋاتورغا نىسبەتەن قىش ۋاقتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. كۈننىڭ شۇ ۋاقىتتا ئاشۇ دۆلەتنى قىزىتىش ۋاقتى تەڭ بولغانلىقى ئۈچۈن ئېكۋاتوردىكى بىلەن ئوخشاشتۇر. ئۇلارنىڭ يازلىقى ئېكۋاتورنىڭ قىشلىقى بىلەن ئوخشاش تۇرسا، ئۇنداقتا ئېكۋاتورنىڭ يازلىقىغا نېمە دېگۈلۈك؟ ئۇلارئىبن سىنانىڭ سوئالىغا مۇنداق جاۋاب بېرىپتۇ: بىز ئاشۇ چاغدا شۇ دۆلەتتە كۈننىڭ ئېكۋاتورنى قىزىتقىنىمىزدەك يۇقىرى دەرىجىدە قىزىتىدۇ دېگەن سۆزىگە قايىل بولمايمىز. ئەمما ئىككى ئارىلىق تەڭ بولغانلىقى ئۈچۈن دېگەن پاكىتقا: ئىككى ئارىلىق ئوخشاش بولغان يەردە ئىككى ئورۇندىكى ھارارەتمۇ ئوخشاش بولمىسا بولمايدۇ دېگەن خۇلاسە كېلىپچىقمايدۇ، دەيمىز. چۈنكى ئۇ دۆلەتنىڭ كۈندۈزى ئۇزۇن، كېچىسى قىسقا، كۈندۈزى تەخمىنەن ئون سەككىز سائەت بولسا، كېچىسى ئالتە سائەت بولىدۇ. لېكىن ئېكۋاتوردا ئۇنداق ئەمەس. ئۇنىڭدىن باشقا كۆنۈپ كەتكەن ئىشنىڭ تەسىرى ئانچە چوڭ بولمايدۇ. ئېكۋاتوردىكىلەر شۇ يەرنىڭ ئىسسىقىغا كۆنۈپ كەتكەچكە، كۈن ئۇلار تەرەپكە ئۆرۈلۈش ھالىتىدە تۇرسىمۇ، ئۇلارنىڭ ھاۋانى سوغۇق دەپ ھېسابلىشى، ئاشۇ دۆلەتتىكىلەرنىڭ ئىسسىقتا تەييارلىقى بولمىغانلىقى ئۈچۈن ئىسسىق ھېسابلىشى تەبىئىي. «تەزكىرە»نىڭ ئاپتورى مۇنداق دەپ قارىغان: ئەگەر بۇ يەردىكى تەكشىلىك دېگەن سۆزدىن ھالەتلىرىنىڭ ئوخشىشىپ قېلىشىنى كۆزدە تۇتقان بولسا، تەكشىلىك تۆتىنچى ئىقلىمدا ئەمەس، ئېكۋاتوردا يۇقىرى ئىكەنلىكىدە شەك يوق، ئەلۋەتتە. ئىككى كەيپىياتىنىڭ تەڭپۇڭلۇقى نەزەردە تۇتۇلسا، ئەلۋەتتە تۆتىنچى ئىقلىمنىڭ تەكشىلىكى يۇقىرى ئىكەنلىكىدە بولىدۇ، ئېكۋاتوردا ئەمەس ئەلۋەتتە! بەزىلەر: ئېكۋاتور ئاھالىلىرىنىڭ ۋە نېگىرلار (قارا تەنلىكلەر) نىڭ تېرىسىنىڭ قارىلىقى، چاچلىرىنىڭ بۇدۇرلۇكىنىڭ سەۋەبىنى ئىسسىقلىقتىن بولغان دەپ قارىغان. لېكىن ئىبن سىنا بۇنىڭغا: ئۇلارنىڭ تېرىسىنىڭ قارىلىقى، چاچلىرىنىڭ بۇدۇرلۇكى كىلىماتنىڭ ئىسسىقلىدىن ئەمەس، بەلكى باشقا بىر قىسىم يەرلىك سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن، جاۋاب بېرىدۇ. بۇ ھەققىدە تالاش ـ تارتىش قىلىپ ئولتۇرۇش ھاجەتسىز. تۆتىنچى ئىقلىمدا تۇغۇلۇش ۋە نەسىل قالدۇرۇشنىڭ كۆپلۈكى، تەرەققىياتنىڭ كۆپ ۋە ئاۋاتلىقى ئەلۋەتتە ئۇنىڭ مۆتىدىل

(نورمال) ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ دېگەن سۆزگە كەلسەك، ئېكۆاتوردىكى ئاھالىلەرنىڭ ئۇنداق بولماسلىقىمۇ باشقا يەرلىك سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

نەفسىي: «ئېكۆاتوردىن قالسا تۆتىنچى ئىقلىمدا ئولتۇراقلاشقانلارنىڭ مىزاجى مۆتىدىل» دەپ قارايدۇ. بۇ يەردە بىر مەسىلىنى سۆزلەپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇكى، يەر (زېمىن) ئېكۆاتور ئارقىلىق شىمال ۋە جەنۇبتىن ئىبارەت ئىككى قۇتۇپقا بۆلۈنگىنىگە ئوخشاش ئۇ، يەنە بىر چوڭ دائىرە ئىچىدە يەنە بىر نەچچىگە بۆلۈنىدۇ. مەسىلەن: بىز بۇ دائىرىنى زېمىن يېنىدىن ئېكۆاتورنىڭ ئىككى ئوقى (قۇتۇبى) ۋە ئاۋات (جانلىقلار ياشايدىغان) قىسمىنىڭ ئىككى تەرىپى بىلەن ئۇستى تەرەپتىن ئىبارەت ئىككى يېرىم تەرەپكە ئۆتكەن دەپ پەرەز قىلساق، ئۇنداقتا زېمىن بىر قانچە بۆلەككە بۆلۈنگەن بولىدۇ. شىمال تەرەپتىكى ئىككى بۆلەكنىڭ بىرسى ئولتۇراقلىششقا بولمىدىغان (دۇنيانىڭ ئاۋات قىسمى) بۆلىكىدۇر، ئۇنىڭدىن كېيىن بىز يەنە زېمىن يۈزىدىن ئۇچىنچى بىر چوڭ دائىرىنى ئاۋۋالقى ئىككى قۇتۇپنى بېسىپ ئۆتىدۇ دەپ پەرەز قىلساق، ئۇ ھالدا زېمىنىنىڭ ئاۋات قىسمىنى شەرقىي قىسىم ۋە غەربىي قىسمىدىن ئىبارەت ئىككى قىسمىغا بۆلۈشكە توغرا كېلىدۇ. يۇقىرى يېرىمىدىكى ئۇچىنچى ۋە بىرىنچى قۇتۇپلارنى كېسىپ ئۆتىدىغان يېرى زېمىن گۈمبىزى دەپ ئاتىلىدۇ. كېيىن يەنە ئىلىم ئەھلىلىرى زېمىنىنىڭ ئاۋات قىسمىنى كەڭلىكتە ئون پەللە (دەرىجە) دىن 50 پەللىگىچە بۆلۈشتى. بەزىلەر زېمىنىنىڭ ئاۋات قىسمىنى ئېكۆاتوردىن باشلاپ ئاينىڭ بىرىنچى يېرىم گۈمبەز شارىغا 66 گىرادۇس يېقىن تۇز سىزىقنى بويلاپ ئۇزۇنچاق يەتتە قىتئەگە بۆلۈشتى.

ئىبن سىنا ۋە نەفسىنىڭ قارىشىغا ئاساسلانغاندا، ئېكۆاتوردىن قالسا ئەڭ مۆتىدىلەرەك زېمىن تۆتىنچى ئىقلىمدۇر. بۇنىڭ پاكىتى: تۆتىنچى ئىقلىمدىكىلەر ئىككىنچى ئىقلىمنىڭ ئاخىرى ۋە ئۇچىنچى ئىقلىمنىڭ باشلىرىدا ئولتۇراقلاشقانلار بىلەن ئوخشاش. كۇن ئۇلارنىڭ ئۈدۈلىدىن ئۇزۇن ۋاقىت يېراقلىشىپ يەنە ئۇزۇن ۋاقىت ئۇلارنىڭ باشلىرىغا ئۈدۈل تۇرغىنى بىلەنمۇ ئۇلار كۆيۈپ كەتمەيدۇ ياكى ئۇلار بەشىنچى ئىقلىمنىڭ ئاخىرلىرىدىكىلەر ۋە ئالتىنچى ئىقلىم ۋە يەتتىنچى ئىقلىمدىكىلەرگە ئوخشاش، كۇن ئۇلارنىڭ ئۈدۈلىدىن يېراقلاشقاندىمۇ يەنىلا خام قالمايدۇ. لېكىن ئۇچىنچى ئىقلىمنىڭ ئاخىرى ۋە بەشىنچى ئىقلىمنىڭ باشلىرىغا، يەنى تۆتىنچى ئىقلىمغا يېقىن كېلىدۇ.

ئەگەر ئېكۆاتوردىن قالسا ھەممە ئورۇنلاردا بىردەك تۆتىنچى ئىقلىم مۆتىدىل دېيىلسە، ئەلۋەتتە بۇ ئورۇنلاردا پايدىلىق ئىسىقلىق دورىلار پەيدا بولغان بولاتتى دېگەن سوئال تۇغۇلىدۇ. ئاپتور بۇ سوئالغا مۇنداق جاۋاب بېرىدۇ: دورىلارنىڭ كۆپىنچىسىدە كەيپىياتلاردىن بىرەرسى ئېشىپ كەتمەي قالمايدۇ. مۇنداق بىرەر كەيپىياتنىڭ ئېشىپ كېتىشى پەقەت مۆتىدىللىكتىن چىقىپ كەتكەن ئىقلىملاردىلا يۈز بېرىدۇ. لېكىن تۆتىنچى ئىقلىم مۆتىدىل بولغاچقا، بۇ جايلاردا ئادەم بەدىنىگە ئوخشىشىپ بەدەن تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىش سالاھىيىتى بولغان داۋالىق نەرسىلەرلا ئەمەس، بەلكى ئوزۇقلۇق قىسمى يۇقىرى بولغان مۆتىدىل نەرسىلەرمۇ پەيدا بولىدۇ.

1. بالىلار ۋە ياشلارنىڭ مىزاجى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ياشلارنىڭ مىزاجى كۆپىنچە هاللاردا مۆتىدىلەرەك كېلىدۇ، كىچىك بالىلار ئىسسىقلىقتا ياشلار بىلەن تەڭ تۇرسىمۇ، هۆللۈكتە ئۇلاردىن ئارتۇقراق بولىدۇ. شۇڭا، بالىلارنىڭ ئىسسىقلىقى تۆۋەن ۋە يەڭگىلەرەك، ياشلارنىڭ ئىسسىقلىقى يۇقىرى ۋە ئۆتكۈررەك كېلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتور بۇ يەردە ئادەملەرنىڭ يېشىغا قاراپ ئۆزگىرىغان مىزاجىنى تونۇشتۇرماقچى بولۇۋاتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن تۆۋەندىكى مەسىلىنى سۆزلەپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ. تۆتىنچى ۋە بەشىنچى ئىقلىمدىكى ئاۋات جايلارغا ئولتۇراقلاشقان ئادەملەرنىڭ ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ. بۇ ئۆسۈش يېشى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئىككىنچى، توختاش دەۋرى: ئىنسانلارنىڭ دەسلەپتە ئۆسىدىغانلىقى، كېيىنچە چېكىنىدىغانلىقى هەممىگە ئايان. قارىمۇقارشى ئىككى هەرىكەت ئوتتۇرىسىدا بىر جىمجىتلىق مەزگىلى بولىدۇ، مانا بۇ توختاش دەۋرىدۇر. بۇ يىگىتلىك يېشى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈش دەۋرىنىڭ ئاخىرىدىن باشلىنىپ ئوتتۇز بەش، قىرىق ياشلارغىچە بولىدۇ.

ئۆچىنچى، تۆۋەنلەش دەۋرى: بۇ توختاش دەۋرىنىڭ ئاخىرىدىن باشلىنىپ 60 ياشقا قەدەر داۋاملىشىدۇ. بۇ ئوتتۇرا ياش مەزگىلى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تۆتىنچى، چېكىنىش دەۋرى: بۇ ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئىي (تۇغما) هۆللۈكلەر ئازىيىپ، تەبىئىي ئىسسىقلىقنى ساقلاشقا يېتىشەلمەي چېكىنىش ئەھۋالى ئېنىق بىلىنگەن مەزگىلدۇر. بۇ ئوتتۇرا ياش مەزگىلىنىڭ ئاخىرىدىن باشلىنىپ تاكى ئۆمۈرنىڭ ئاخىرغىچە داۋاملىشىدۇ. بۇ قېرىلىق يېشى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئادەمنىڭ ئۆمرىنى تۆت دەۋرگە بۆلۈشتىكى ئاساس شۇكى، ئىنسانىڭ بەدىنى ئۆسۈپ تەرەققىي قىلىدۇ، كۆچىيىدۇ، كېيىن توختاپ چېكىنىدۇ. چۈنكى، بىرىنچىدىن، ئۆسۈش دەۋرىدە تەرەققىي قىلىپ ئۆسىدىغانلىقى ئېنىق. ئىككىنچىدىن، كېمىيىش ۋە چېكىنىش روشەن بولمىسا، ئوتتۇرا ياشلىق مەزگىلىدە ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. چېكىنىش ئېنىق بولسا قېرىلىق يېشىغا كىرگەنلىكىنى بىلدۇرىدۇ. ئۈچىنچىدىن، ئادەم هاياتىدىكى تۆت دەۋرنىڭ هەربىر دەۋرى تۆت باسقۇچقا، هەر باسقۇچى يەتتە يىل يەنى يەتتە ياشقا بۆلۈنگەن بولىدۇ: ئۆسۈش دەۋرىنىڭ هەربىر باسقۇچىدا بىر خىل ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ، يەنى ئىلگىرىلەشتىن ئىبارەت ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈپ، هەر يەتتە يىلدا مەلۇم بىر كامالەتكە يېتىدۇ.

ئادەم بىرىنچى يەتتە ياشقا توشقاندا بىر قىسىم ئەزالىرى چوڭىيىدۇ، خىزمەتلىرىمۇ

كۆچىمىدۇ. مەسىلەن: دەسلەپتە چىققان ئاجىز چىشلىرى بىرقەدەر كۆچلۈك بولغان چىشلارغا ئالمىشىدۇ. چىش ئالمىشىشنىڭ سەۋەبى شۇكى، چىش نەرسىلەرنى چىشلەش، ئۈزۈش، پارچىلاش، يۇمشىتىش رولىغا ئىگە. شۇڭا قورساقتىكى بالىغا چىش چىقمايدۇ، ئېمىدىغان بوۋاقلىمۇ چىش چىقىشنىڭ هاجىتى يوق. چىش كېچىك بالىلارغا باشقۇرغۇچى كۈچ ياكى تەبىئەت (قۇۋۋەتى مۇدەببىرە) نىڭ تەسىرىدىن چىقمايدۇ، بەلكى ئوزۇقلۇقنىڭ يارىمىدىن، يەنى سۈت ياكى يېمەكلىك هارارىتىدىن چىقىدۇ. بولۇپمۇ سۈتنىڭ هارارىتى چىشنىڭ تېز ئۆسۈشىگە تۈرتكە بولىدۇ. شۇڭا، بوۋاقلارنىڭ سۈت ئېمىدىغانلىرىغا چىشنىڭ چىقىشى سۈت ئەمەيدىغانلىرىغا نىسبەتەن تېزرەك بولىدۇ. ئەمما، بالىلاردىكى چىش مەسىتلىك هالدا چىقمىغاچقا، مەزمۇت مۇستەهكەم بولمايدۇ. ۋاقتى كەلگەندە تەبىئەت ئۇنى ئۆزلۈكىدىن چۈشۈرۈۋېتىپ، ئورنىغا مەزمۇت چىشلارنى چىقىرىدۇ.

ئادەمنىڭ ئىككىنچى يەتتە يېشى ئاخىرلاشقاندا، يەنى 14 ياشقا كىرگەندە بەدەنلىرى يېتەرلىك هالدا چىڭىيىدۇ. بۇ مەزگىلدە ئوغۇللار بالاغەتكە يېتىپ ئۇرۇق مادىسى، يەنى مەنىي هاسىل بولۇشقا باشلايدۇ. قىزلار ئادەت (هەيز) كۆرۈشكە ۋە كۆكسى يوغىناشقا باشلايدۇ. بالىلارنىڭ بالاغەتكە يەتكەنلىكى بىرقانچە بەلگىلەردىن ئىپادىلىنىدۇ: بۇرۇن ئۇچىدا چاپلاشقان سۈيۇقلۇق ئاجرايدۇ. چۈنكى بۇرۇن ئىچىدىكى چاپلىشىپ تۇرىدىغان شىلىمشىق سۈيۇقلۇق هارارەتنىڭ ئېشىشى ۋە ئۆتكۈرلىشىشىگە ئەگىشىپ كېمىيىپ سىرتقا تېپىدۇ. هارارەتنىڭ كۆچىيىشىگە ئەگىشىپ بۇغدىيىكى چوڭىيىپ ۋە كېڭىيىپ، ئاۋازى تولىشىدۇ. قولتۇق پۈرىقى ئۆزگىرىدۇ، چۈنكى هارارەتنىڭ كۆچىيىشى بىلەن يۈرەك تەرەپتىن كەلگەن چىرىگەن تاشلاندۇقلار قولتۇقتىكى تەر بەزلىرى ئارقىلىق سىرتقا چىقىدۇ.

ئۈچىنچى يەتتە يېشىدا يەنى يىگىرمە بىر ياشقا توشقاندا، ئادەم كۆچلۈك دەرىجىدە كامالەتكە يېتىدۇ. شۇڭا، بۇ مەزگىلدە ئوغۇللارغا ساقال چىقىدۇ هەمدە ئۇلاردا ئادەمگەرچىلىك ۋە ئېغىر ـ بېسىقلىق پەيدا بولىدۇ. ساقال چىقىشنىڭ سەۋەبلىرى كېيىن تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ.

تۆتىنچى يەتتە يېشىدا يەنى 28 ياشقا توشقاندا، بەدەن كۆچىيىپ تولۇقلىنىپ بولغانلىقى هەمدە بەدەن قېتىپ يوللاردا ئوزىراش ۋە كېڭىيىش ئىمكانىيىتى بولمىغاچقا، ئۆستۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋەئى نامىيە) نىڭ خىزمىتى توختايدۇ. ئۇنداقتا نېمە ئۈچۈن بەزى بالىلارنىڭ ئۆسۈش دەۋرى 28 دە توختاپ قالمايدۇ؟ دەپ سورالسا، كۆپ ئەھۋاللاردا ئۆزگىرىشنىڭ تېز ياكى ئاستىلىقىغا قاراپ كەم ياكى زىيادە بولۇپمۇ قالىدۇ. لېكىن ئوتتۇرا هېساب بىلەن 30 ياش ئەتراپىدا توختايدۇ، دەپ جاۋاب بېرىلىدۇ. شۇڭا، ئادەتتە ئۆسۈش دەۋرى ئوتتۇزغا يېقىن بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

ئەمدى توختاش دەۋرى يەنى يىگىتلىك يېشىغا كەلسەك، ئەگەر ئۆسۈش يېشى تۆت يەتتىگە (28) توشقان بولسا، توختاش يېشى يەنە بىر يەتتە يىل توشقىچە يەنى ئوتتۇز بەش ياشقىچە بولىدۇ. بۇ كۆپ ئۇچرايدىغان ئەھۋال. ئەگەر ئۆسۈش يېشى تۆت يەتتىدىن يەنى 28دىن ئېشىپ كەتسە (كۆپىنچە ئوتتۇز ئۇچ ياشقا يېتىپ بارىدۇ) يەنە بىر يەتتىگە توشۇپ،

يەنى 40 ياشقا باردۇ. بۇ ئەھۋال كەم ئۇچرايدۇ. بۇ مەزگىلدە بىر قىسىم تەبىئىي ئىشلار توختايدۇ. لېكىن، نەپسانىي ئىشلار كۈچىيىدۇ، يەنى ئادەمنىڭ ئەقلىي كۈچى ئاشىدۇ.

ئوتتۇرا ياشلىق پېشى تەخمىنەن ئۇچ يەتتىدۇر. ئەنە شۇ ئۇچ يەتتىدىن ئۆتۈپ كەتكەندە ئادەمنىڭ ئۆزىنى باشقۇرۇشى ۋە داۋاملاشتۇرۇشى تەسكە توختايدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئادەمنىڭ ئەقلىي خاتالىقى، بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى بىلەن ماسلىشىپ ئۇزۇن ئۆتمەيلا ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، 60 ياشتىن كېيىن ئۆلۈش كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئەمدى قېرىلىق پېشىغا كەلسەك، بەزى ئادەملەرنىڭ (كۆپىنچە 60 ياش دەپ قارىلىدۇ) كامالەتكە يېتىش پېشى قىرىقتا توگىسە، كېمىيىش پېشى ئاجىزلىق پېشىدىن ئۇزۇن بولۇپ كەتمەسلىككە تېگىشلىك ئەلۋەتتە، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى قوشقاندا 120 ياش بولىدۇ. مانا بۇ ئاۋات جايلاردا ياشايدىغانلارنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ ئۆمرىدە كۆرۈلىدىغان ئەھۋالىيەتتۇر.

ئەسلىي ئاپتور ياشلارنىڭ مىزاجى مۆتىدىلرەك بولىدۇ، دەپ كۆرسىتىدۇ. ئۇ ئېھتىمال مۇنداق دېمەكچى بولسا كېرەك: توختاش پېشىغا يېتىپ بارغان ياشلىق پېشى، باشقا دەۋرلەردىكى ياشلارغا نىسبەتەن ھەقىقىي مۆتىدىللىككە يېقىندۇر. چۈنكى ئۇنىڭ ئالدىنقى دەۋرلىرىدە سۈيۇقلۇق كۆپ، كېيىنكى ۋاقىتلاردا سۈيۇقلۇق ئاز ۋە قۇرۇپ كەتكەن بولىدۇ. ياكى مۇنداقچە ئېيتقاندا، ياشلىقتىكى مۆتىدىللىق، ئىسسىق سوغۇقلۇق جەنسى، ھۆل ۋە قۇرغاقلىق جەنسىدىن ئىبارەت ئىككى جەنستا بولىدۇ دەپ قارىغاندا، ياشلىق پېشى بالىلارغا نىسبەتەن ھەقىقىي مۆتىدىللىككە يېقىنراقتۇر. بالىلارنىڭ مۆتىدىللىكى پەقەت ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇق جەنسىدىلا بولۇپ، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇق جەنسىغا كەلگەندە بالىلار مۆتىدىللىكتە تۇرالماي، ھۆللۈكتىن ئىبارەت ئىككى تەرەپنىڭ بىرسىگە ئېغىپ كېتىدۇ، شۇڭا بالىلار ئۆسىدۇ.

تېببىي ھۆكۈمالار ئۆسمۈرلەرنىڭ ئىسسىقلىقى بىلەن ياشلارنىڭ ئىسسىقلىقى توغرىسىدا مۇنداق بەس ـ مۇنازىرىلەر قىلىشتى: بىر بۆلۈك ھۆكۈمالار ئۆسمۈرلەرنىڭ ئىسسىقلىقى ياشلارنىڭ ئىسسىقلىقىدىن كۈچلۈك دەپ قارىسا ، يەنە بىر بۆلۈك ھۆكۈمالار ئۇنداق بولمايدۇ، دەپ قارىدى. ئالدىنقى قاراشتىكىلەر كىچىك بالىلارنىڭ ئۆسۈۋاتقانلىقىنى دەلىل قىلىپ، ئۆسۈشكە تەسىر قىلغۇچى كۈچ ھارارەتتىن بولىدۇ، شۇڭا ئۆسمۈر بالىلارنىڭ ئىسسىقلىقى ياشلارنىڭ ئىسسىقلىقىدىن ئارتۇق، دەپ قارىدى. بۇنىڭغا ئىككىنچى بۆلۈك ھۆكۈمالار مۇنداق دەپ رەددىيە بەردى: ياشلاردا گەرچە ئىسسىقلىق كۆپ بولسىمۇ، قۇرۇقلۇق غالىب ئورۇندا تۇرغاچقا بەكلا ئۆسۈپ كېتىلمەيدۇ. چۈنكى ھۆللۈك چاپلىشىش، ئاجىراش، سوزۇلۇش جەھەتتە شەكىللەرنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ. بۇ خۇددى تەسىر قىلغۇچى ئامىلنىڭ يوقلۇقىدىنمۇ ئىش ۋۇجۇدقا كەلمىگەنلىكى بىلەن ئوخشاش. يەنە شۇنداق دېيىشكىمۇ بولىدۇكى، ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئۆسۈشى ۋە تەرەققىي قىلىشىدا بىر خىل كامالەتكە يېتىش تەلىپى بولىدۇ. ئىنسان قاچانلا ئۆسۈپ شۇ كامالەت تەلىپىگە يەتسە، ئۇنىڭدا ئىسسىقلىق ھەرقانچە يۇقىرى بولغىنى بىلەنمۇ يەنىلا ئۆسۈشى مۇمكىن ئەمەس! ئىككىنچى قاراشتا مۇنداق تالاش ـ تارتىش بار. بىز ئۇلارنىڭ

«ياشلاردا قان كۆپ، شۇڭلاشقا ئۇلارنىڭ بۇرنى تولا قانايدۇ. قان خىلىتى ئىسسىق، يەنە شۇنىڭدەك ياشلار ھەربىرىتتە ئۆسمۇر بالىلاردىن كۆچلۈك بولىدۇ، ھەربىرىت دېگەن ئىسسىقلىق بىلەن بولىدۇ» دېگەن سۆزنىڭ قايىل ئەمەسمىز. گەرچە، ئۆسمۇر بالىلاردا قان كۆپ بولسىمۇ، لېكىن بۇ قان بالىلارنىڭ ئۆسۈشىگە چىقىم بولىدىغانلىقى ۋە تومۇرلىرىدا توختاپ قالمايدىغانلىقى ئۈچۈن بۇرنى كۆپ قانىمايدۇ. ياشلاردىكى بۇرۇن قاناشنىڭ كۆپلۈكى ئۇنىڭدا قان كۆپلۈكىدىن ئەمەس، بەلكى تومۇرلىرى قۇرۇق بولغانلىقىدىن بولىدۇ. چۈنكى، قۇرۇق نەرسە ئاسان يېرىلىدۇ. ئۆسمۇر بالىلارنىڭ ھەربىرىت كۆچىنىڭ ئاجىزلىقىغا كەلسەك، بۇ قان ئازلىقىتىن ئەمەس، بەلكى ھۆللۈكنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولىدۇ. چۈنكى، بەدەننىڭ بوشلۇقى ھەربىرىتنىڭ كۆچلۈك بولۇشىغا ياردەم بېرەيدۇ.

جالىنۇس مۇنداق دەپ قارايدۇ: ئۆسمۇر بالىلاردىكى ئىسسىقلىق ياشلاردىكى ئىسسىقلىق بىلەن كۈچ جەھەتتە تەڭ كېلىدۇ. لېكىن ئۆتكۈرلۈكى جەھەتتە ياشلاردىكى ئىسسىقلىققا يەتمەيدۇ. ئۆسمۇر بالىلاردا بار بولغان ھارارەت ياشلاردىمۇ كەم ـ زىيادە بولمايدۇ. ئەگەر «ياشلاردىكى ئىسسىقلىق بالىلاردىكى ئىسسىقلىقتىن ئارتۇق بولمايدىغان بولسا، ئەلۋەتتە ياشلارنىڭ بەدىنىنى لايىقىدا ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلىشى مۇمكىن بولمىغان بولاتتى. چۈنكى ياشلارنىڭ ئەزالىرى بالىلارنىڭ ئەزالىرىدىن چوڭ» دېيىلسە، بالىلارنىڭ ئەزالىرى گەرچە كىچىك بولسىمۇ يەنىلا چوڭىيىدۇ ۋە سوزۇلىدۇ. بۇ ئەھۋال يەنىلا ياشلار ئەزاسىنىڭ چوڭلۇقىنىڭ ئورنىنى باسىدۇ. ئۆسمۇر بالىلارنىڭ بەدىنىدە ھۆللۈك زىيادە بولغانلىقى ئۈچۈن ئىسسىقلىقىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە ئەۋرىشىملىكى يۇقىرى بولىدۇ. ياشلار بۇنىڭغا يېتىشەلمەيدۇ. ھۆللۈكنىڭ ئارتۇقلۇقى ئەۋرىشىملىكنى ھاسىل قىلىدۇ. چۈنكى، ھۆل نەرسىدىكى ئىسسىقلىق جىمراق ۋە ئەۋرىشىمرەك كېلىدۇ. لېكىن قۇرۇق نەرسىدىكى ئىسسىقلىق بولسا ئۆتكۈر ۋە چاققان كېلىدۇ. بۇنىڭ مىسالى، تەڭ دەرىجىدە قىزىتىلغان سۇ بىلەن تاشنى تۆتۈپ كۆرگەندە، تاشتىكى ئىسسىقلىق ئۆتكۈر مەلۇم بولىدۇ. ئەلۋەتتە! بۇنى جالىنۇس «جۇغلانما» نامىلىق ئەسىرىدە بايان قىلغان. بەزى تېۋىپلار ئۇنى بىر مۇنچىخانىغا ئوخشىتىدۇ. چۈنكى مۇنچىنىڭ يېرى سۇيىدىن ئۆتكۈر، سۇيى ھاۋاسىدىن ئۆتكۈر كېلىدۇ. لېكىن، ھەممىنى قىزىتىدىغىنى يەنىلا بىر ئوتتۇر.

نارەسىدە بالىلارنىڭ بەدىنىدە ھۆللۈك كۆپ بولىدۇ دېيىشىمىزدىكى سەۋەب، جالىنۇسنىڭ ئېيتقىنىدەك: كىچىك بالىلاردا ئۇرۇقتىن، قاندىن، سۆزۈك گازسىمان روھتىن ھاسىل بولغان تەبئىي ھۆللۈك (رۇتۇبەتى غەرىزىيە) تولۇق ھەم كۆپ بولىدۇ. لېكىن ئۇ ھاياتلىقنىڭ باشلىنىشىدىن تارتىپ ئاخىرغىچە بولغان ئارىلىقتا تەدرىجىي ھالدا پارلىنىپ يوقاپ كېتىدۇ، دېگەن پاكىتقا ئاساسەندۇر.

2. ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلارنىڭ مىزاجى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئوتتۇرا ياشلىقلار بىلەن ياشانغانلارنىڭ مىزاجلىرى قۇرۇق سوغۇقتۇر. لېكىن ياشانغانلاردا سىرتتىن كەلگەن يات ۋە پايدىسىز ھۆللۈك ئارتۇقراق بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئوتتۇرا ياشلىقلار بىلەن ياشانغانلارنىڭ مىزاجى ئۇلاردا ھارارىتى

غەربىيە كېمىسىپ كېتىۋاتقانلىقى، سوغۇق ۋە ھۆللۈك پارلىنىپ كېتىۋاتقانلىقى ئۈچۈن قۇرۇق يەنى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ئۇستىخانلىرىنىڭ قاتقانلىقى ۋە تېرىلىرىنىڭ قۇرغاقلىقى، ھۆللۈكنىڭ پارلىنىپ كېتىۋاتقانلىقى پاكىتتۇر. لېكىن بىر قىسىم ياشانغان كىشىلەردە سىرتتىن كەلگەن كېرەكسىز يات ھۆللۈكلەر تۈپەيلىدىن ھۆللۈك كۆپرەك بولىدۇ. يەنى ئۇلارنىڭ بەدىنىدە ئوزۇقلۇقلار تولۇق پارچىلىنىپ (ھەزىم بولۇش) ئىمكانىيىتى بولمىغاچقا، ئۇلارنىڭ بەدىنىدە كېرەكسىز سۈيۇقلۇقلار كۆپ بولىدۇ، ئەلۋەتتە. لېكىن بۇ سۈيۇقلۇقلار ئۇلارنىڭ بەدىنىنى ئۆسمۈر بالىلاردىكىدەك تېگى - تەكتىگە سىڭىش يولى بىلەن ئەمەس، بەلكى سىرتتىنلا نەملەش يولى ھۆللەپ تۇرىدۇ. چۈنكى، بالىلاردىكى ھۆللۈك خۇددى كۆكلەپ تۇرغان نوتا شاختىكى ھۆللۈككە ئوخشايدۇ. لېكىن ياشانغانلارنىڭ تېنىدىكى ھۆللۈك بولسا خۇددى سۈيۇقلۇقلىغەن قۇرۇق ياغاچتىكى نەملىككە ئوخشايدۇ. مانا بۇ خىل يات ھۆللۈك، ئەزالارنىڭ قۇرۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. چۈنكى ئەزالارنىڭ يات ھۆللۈك بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرۇشى ئەزالارنى سىرتتىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىشتىن توسۇپ قويىدۇ. بۇ خىل سۈيۇقلۇقلار كېرەكسىز تاشلاندۇق سۈيۇقلۇق بولغاچقا تەنگە ئوزۇق بولالمايدۇ. نەتىجىدە ئەزالار ئوزۇقلىنىشتىن تولۇق بەھرىمەن بولالماي بارغانسېرى قۇرۇقلىشىدۇ. لېكىن، ئوتتۇرا ياشلىقلارنىڭ بەدىنىدە بۇ خىل سۈيۇقلۇق ئانچە بەك پەيدا بولمايدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ ھەزىم قىلىشى(تاماق سىڭدۈرۈشى) تېخى ياشانغالارنىڭكىدەك دەرىجىدە ئاجىزلىشىپ كەتمىگەن بولىدۇ. ئەگەر ياشانغانلارنىڭ بەدىنىدە يات سۈيۇقلۇق مەۋجۇت بولمىغان بولسا، ئۇلارنىڭ بەدىنىدىكى قۇرغاقلىق ئوتتۇرا ياشلىقلار بەدىنىدىكى قۇرغانلىقتىن كۆپ بولغان بولاتتى!

4. ئەزالارنىڭ مىزاجى

1) بارماق ۋە تېرىلەرنىڭ مىزاجى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەزالار ئىچىدە مىزاجى مۆتىدىلرەكى كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئۇچىدۇر. ئۇنىڭدىن قالسا باشقا بارماقلارنىڭ ئۇچى، ئۇنىڭدىن قالسا ئالمقان، ئۇنىڭدىن قالسا تېرىدۇر.

مېنىڭچە: شۇنى بىلىش كېرەككى، ئەزالار ئىچىدە مىزاجى مۆتىدىلرەكى، يەنى باشقا ئەزالارغا نىسبەتەن مىزاجى ھەقىقىي مۆتىدىللىككە يېقىنراق بولغىنى تېرىدۇر. چۈنكى بىز تېرىنى بەدەندىكى باشقا ئەزالارغا سېلىشتۇرساق، ئۇ ئەڭ ئىسسىق بولغان يۇرەككە قارىغاندا سوغۇقراق، ئەڭ سوغۇق بولغان پەيگە ئوخشاش ئەزالاردىن ئىسسىقراق، ھۆللۈكى ئەڭ يۇقىرى بولغان مېڭىگە ئوخشىغان ئەزالاردىن قۇرغاقراق، ئەڭ قۇرۇق بولغان ئۇستىخاندىن ھۆلرەك ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىمىز. تېرىدە قان ۋە نېرۋىلارمۇ بار بولۇپ، قان بولسا ھۆل ئىسسىق، نېرۋا بولسا قۇرۇق سوغۇق. مانا بۇلارنىڭ تەسىرىدە تېرىدە مۆتىدىللىق پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: تېرە ئىلمان سۇغا ئوخشاش ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل بولغان نەرسىدىن تەسىرلەنمەيدۇ، ھول - قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل بولغان نەرسىدىنمۇ تەسىرلەنمەيدۇ. ئەنە شۇنداق ماددىي جەھەتتىن بىرلىشەلمەيدىغان جىسىملاردا

تەسىرلىنىشنىڭ بولماسلىقى مۆتىدىللىكنىڭ پاكىتىدۇر.

2) گۆشلەرنىڭ مىزاجى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تېرىدىن قالسا گۆشنىڭ مىزاجى ئىسسىقتۇر.

3) يۇرەكنىڭ مىزاجى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يۇرەكنىڭ مىزاجى ئىسسىقتۇر.

مېنىڭچە: يۇرەكنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولۇشى، يۇرەكتە مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان روھ باشقا ئەزالارغا نىسبەتەن ئەڭ ئىسسىق بولغانلىقىدىندۇر. چۈنكى روھ ھەممىدىن يەڭگىل ۋە ئۇچۇچاندۇر. روھنى يۇرەكتىن باشقا ھەممە ئەزالاردىن ئىسسىقراق دەيدىكەنمىز، يۇرەكنى باشقا ئەزالارنىڭ ھەممىسىدىن ئىسسىقراق دېيىشكە توغرا كېلىدۇ، ئەلۋەتتە. چۈنكى يۇرەك روھنىڭ پەيدا بولۇش مەنبەسى بولغانلىقتىن ئۇ روھتىنمۇ ئىسسىقراق بولۇشى لازىم. چۈنكى ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچىنىڭ كۈچى قانىنى روھقا ئايلاندۇرالمىغۇدەك دەرىجىدە ئۇچۇچانلاشتۇرۇشقا يېتىشى ئۇچۇن، ئۇچۇچانلاشتۇرۇلغۇچىدىن ھارارەتتە كۆچلۈكرەك بولۇشى لازىمدۇر.

بەزىلەر روھ بىلەن يۇرەكنىڭ ئىسسىقلىقى تەڭ باراۋەر، دەپ قارايدۇ. لېكىن يۇرەك گۆش، پەردە، تومۇر، نېرۋا، كۆمۈرچەك ۋە قاندىن تۇزۇلگەن بولغاچقا، بۇلاردىكى ھارارەت روھتىكى ھارارەتكە يەتمەيدۇ. چۈنكى روھ ھاۋاغا ۋە ئوتقا مەنسۇپ بولغان بىر خىل ئۇچۇچان جەۋھەردۇر. دېمەك، روھنىڭ ھارارىتى ھەممىدىن يۇقىرى.

4) جىگەرنىڭ مىزاجى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: جىگەرنىڭ مىزاجى يۇرەكتىن قالسىلا ئىسسىقتۇر.

مېنىڭچە: يۇرەكتىن قالسا جىگەرنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولىدۇ. يەنى جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقى يۇرەكنىڭ ئىسسىقلىقىدىن تۆۋەنرەك، باشقا ئەزالاردىن بولۇپمۇ گۆشنىڭ ئىسسىقلىقىدىن يۇقىرىراق بولىدۇ. جىگەرنىڭ مىزاجىنى ئىسسىق دېيىشتىكى سەۋەب، جىگەرنىڭ پىشۇرۇش ۋە ئوزۇقلۇقنى قانغا ئۆزگەرتىش خىزمىتى ئىسسىقلىق ئارقىلىق ئورۇندىلىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ ھارارىتى يۇرەكنىڭ ھارارىتىدىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. چۈنكى جىگەردىكى ھارارەت قاندىكى ھارارەتتىن تۆۋەنرەكتۇر. ئەلۋەتتە، قاندىكى ھارارەت يۇرەكتىكى ھارارەتتىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. جىگەرنىڭ ھارارىتى گۆشنىڭ ھارارىتىدىن يۇقىرى بولىدۇ. چۈنكى، گۆشكە تەبىئىتى سوغۇق بولغان پەي ۋە نېرىپلار ئارىلاشقانلىقتىن ھارارىتىنىڭ تۆۋەنرەك بولۇشى تەبىئىي. لېكىن، جىگەردە ئۇنداق پەيسىمان يىپچىلار بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جىگەر ئۆزگەرتىش، پىشۇرۇش ۋە ھەزىم قىلىش رولىغا ئىگە ئەزا بولغاچقا، ئەلۋەتتە گۆشتىن ئارتۇقراق ھارارەتنى تەلەپ قىلىدۇ. گۆش ئىسسىق تەبىئەتلىك قاندىن ھاسىل بولغاچقا ئۇنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولۇشقا تېگىشلىك. لېكىن، ئۇنىڭ ئىسسىقلىقى جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىدىن تۆۋەنرەك، باشقا ئەزالارنىڭ ئىسسىقلىقىدىن يۇقىرىراق بولىدۇ. ئۇنىڭ بۇنداق بولۇشى بىرىنچىدىن يىپچىلارنىڭ گۆشلەرنى تۇتۇپ تۇرىدىغانلىقى، ئىككىنچىدىن پەي، تارىمۇش ۋە ئۇستىخانلار ئۇنى سوۋۇتۇپ چىڭىتىدىغانلىقى ئۇچۇندۇر.

5) تالىنىڭ مىزاجى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تالىنىڭ مىزاجى سوغۇقتۇر.

مېنىڭچە: تالدا مەخسۇس قانىنىڭ دۇغى بولغان سەۋداۋى قان بار بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ مىزاجى سوغۇقتۇر.

6) ئۇستىخان، كۆمۈرچەك، چاندىر، پەي ـ نېرۋا، يۇلۇن، مېڭىنىڭ مىزاجى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەزالار ئىچىدە تەبىئىتى ئەڭ سوغۇق بولغان ئەزا ئۇستىخان بولۇپ، ئۇنىڭدىن قالسا كۆمۈرچەك، ئۇنىڭدىن قالسا چاندىر، ئۇنىڭدىن قالسا پەي (نېرۋا)، ئۇنىڭدىن قالسا يۇلۇن، ئۇنىڭدىن قالسا مېڭىدۇر.

مېنىڭچە: ئۇستىخاننىڭ سوغۇقلۇقى ئۇنىڭ قاتتىقلىقىدىندۇر. چۈنكى، قاتتىقلىق مۇرەككەپ جىسىملاردا تۇپراق ماددىلىرىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ. تۇپراق ماددىلىرىنىڭ تەبىئىتى سوغۇق، يەنە كېلىپ ئۇستىخاندا قىزىتقۇچى قىزىل قان تومۇرلار يوق.

كۆمۈرچەكنىڭ سوغۇقلۇقى ئۇنىڭ قاتتىقلىقىدىن بىلىنىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ مىزاجى قانىنىڭ تەبىئىتىگە يېقىنراق، شۇنىڭدەك ئۇستىخانغا نىسبەتەن يۇمشاقراق بولغاچقا، سوغۇقلۇقى ئۇستىخاندىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. شۇڭا، ئۇنىڭ ئىچى ئۇستىخانغا ئوخشاش كاۋاك بولمايدۇ. ئۇستىخاننىڭ مىزاجى قانىنىڭ تەبىئىتىدىن يىراق بولغاچقا ئوتتۇرىسى كاۋاك بولۇپ، قان شۇ كاۋاك ئىچىدە بىر مەزگىل تۇرۇپ، بىرقانچە ئۆزگىرىشلەردىن كېيىن ئۇستىخان بىلەن شەكىلداش بولۇش سالاھىيىتىگە ئىگە بولىدۇ.

چاندىرلارنىڭ سوغۇقلۇقى يەنىلا ئۇنىڭ قاتتىقلىقىدىن، شۇنىڭدەك ئۇنىڭ سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇستىخاندىن چىققانلىقىدىندۇر. لېكىن ئۇ، كۆمۈرچەكتىن يۇمشاقراق بولغاچقا سوغۇقلۇقى كۆمۈرچەكتىن تۆۋەنرەك بولىدۇ.

پەي (نېرۋا) نىڭ سوغۇقلۇقىمۇ يەنىلا ئۇنىڭ قاتتىقلىقىدىن، شۇنىڭدەك پەي(نېرۋا) چاندىردىن يۇمشاقراق بولغانلىقى ئۈچۈن سوغۇقلۇقىمۇ چاندىردىن تۆۋەنرەك بولىدۇ.

يۇلۇن غول ئومۇرتقىلىرىنىڭ ئىچىدە تۇرغانلىقى ئۈچۈن مىزاجى سوغۇقتۇر.

ئومۇرتقىلارمۇ ئۇستىخان بولغاچقا مىزاجى سوغۇق ھېسابلىنىدۇ، ئەمما ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى پەينىڭ سوغۇقلۇقىدىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. چۈنكى، ئومۇرتقىلار يۇرەك ۋە جىگەر بىلەن قوشنا بولۇپ، بۇ ئىككى ئەزانىڭ ئىسسىقلىقىدىن تەسىرلىنىدۇ.

مېڭە باش ياپما سۆڭىكى بىلەن ئورالغانلىقى ئۈچۈن مىزاجى سوغۇق ھېسابلىنىدۇ. ئەمما مېڭە يۇلۇندىن يۇمشاقراق بولغانلىقى، يۇرەك بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتتە بولۇپ، يۇرەكتىن ئىسسىقلىق قوبۇل قىلغانلىقى تۈپەيلىدىن مېڭىنىڭ سوغۇقلۇقى يۇلۇنىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن تۆۋەنرەك بولىدۇ.

7) چاچنىڭ مىزاجى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەزالار ئىچىدە مىزاجى ئەڭ قۇرغاقراق بولغىنى چاچتۇر. ئۇنىڭدىن قالسا سۆڭەك، ئۇنىڭدىن قالسا كۆمۈرچەك، ئۇنىڭدىن قالسا چاندىر، ئۇنىڭدىن قالسا نېرۋىلاردۇر.

مېنىڭچە: چاچ گازنىڭ بۇسى (يەنى بۇخارى دۇخانىي) دىن ھاسىل بولىدۇ. گاز

بۇسىنىڭ تەركىبىدىكى سۈيۇق ماددىلار پارغا ئايلىنىپ كېتىپ، قۇرۇق ئىسسىق بولغان گاز قىسمى چاچ بولۇپ شەكىللەنگەچكە چاچنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق دەپ قارىلىدۇ. گازنىڭ چاچقا ئۆزگىرىشىگە سەۋەبچى بولغان كۈچ، گازنى قىزىتقۇچى ۋە ئۇنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ھۆللۈكلەرنى ئىتتىرىپ چىقارغۇچى ئىسسىقلىقتۇر. بەدەنده گازلىق بۇستىن قۇرغاقراق نەرسە مەۋجۇت بولمىغانلىقى ئۈچۈن چاچ پۈتۈن بەدەن ئەزالىرى ئىچىده ئەڭ قۇرغاق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئەگەر «چاچ ئەزا ئەمەسقۇ» دېگەن سوئال قويۇلسا، «چاچ بەدەننىڭ بىر تەركىبىي قىسمى، ئۇنىڭغا ئىسسىق تەبىئەتلىك روھلار يېتىپ تۇرىدۇ» دەپ جاۋاب بېرىلىدۇ.

ئۇستىخان بارلىق ئەزالار ئىچىده ئەڭ قاتتىق بولغاچقا مىزاجى قۇرۇق ھېسابلىنىدۇ. ئەمما، قۇرۇقلۇق جەھەتتە چاچتىن تۆۋەنرەك تۇرىدۇ. چۈنكى ئۇستىخان كۆپىنچە ھالاردا ھايۋانلار ئۈزۈقلىرىدىن ئۈزۈقلىنىدۇ. ئەمما چاچ بولسا ھايۋانلاردىن ئېلىنىدىغان نەرسىلەردىن ئاز مىقداردا ئۈزۈقلانسىمۇ ئاساسىي جەھەتتىن ئۈزۈقلانمايدۇ. ئەگەر «چاچ ئېگىلىدۇ، سۆڭەك ئېگىلمەيدۇ، شۇنىڭغا قارىغاندا چاچ ھۆلرەكمىكىن» دېگەن سوئال قويۇلسا، «سۆڭەكنىڭ ئېگىلمەسلىكى ئۇنىڭ ئەسلىي مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقى تۆپەيلىدىن ۋە ئۇنىڭدىكى سۇ قىسمىنىڭ ئۈيۈپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ» دەپ جاۋاب بېرىلىدۇ.

چاندىرلارمۇ قاتتىق بولغاچقا قۇرۇق ھېسابلىنىدۇ. لېكىن كۆمۈرچەكتىن يۇمشاقراق بولغانلىقى ئۈچۈن قۇرۇقلۇقى كۆمۈرچەكتىن تۆۋەنرەك دەپ قارىلىدۇ.

نېرۋىنىڭ قۇرۇقلۇقى ئۇنىڭ قاتتىقلىقىدىن بىلىنىدۇ. لېكىن ئۇ قۇرۇقلۇقتا چاندىرىدىن تۆۋەنرەك تۇرىدۇ ھەمده چاندىرغا نىسبەتەن يۇمشاقراق كېلىدۇ. سېزىم نېرۋىسى ھۆللۈك بىلەن قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىللىككە يېقىندۇر. ھەرىكەت نېرۋىسى ھەرىكەتنىڭ قۇرۇتۇپ تۇرۇشىغا ئۈچرىغانلىقتىن مۆتىدىلدىن قۇرۇقراق بولسىمۇ يەنىلا سەزگۈ نېرۋىسىنىڭ ئېتىدالىغا يېقىندۇر.

8) ياغلارنىڭ مىزاجى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەزالار ئىچىده مىزاجى ئەڭ ھۆلرەكى گۆشتىكى ياغلار، ئۇنىڭدىن قالسا چاۋا ياغلار، ئۇنىڭدىن قالسا يۇمشاق گۆش، ئۇنىڭدىن قالسا يۇلۇندۇر.

مېنىڭچە: گۆشتىكى ياغلار يۇمشاق جەۋھەر بولۇپ، گۆش بىلەن قوشنا بولغانلىقى ھەم گۆشتىكى ھۆللۈكتىن پايدىلىنىدىغانلىقى ئۈچۈن مىزاجى ھۆل ھېسابلىنىدۇ. چاۋا ياغلار - مۇ ھۆل ھېسابلىنىدۇ. ئەمما چاۋا ياغلار ھۆللۈك جەھەتتە گۆشتىكى ياغلاردىن تۆۋەنرەك تۇرىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ ھۆللۈكى بىرىنچىدىن، گۆش بىلەن قوشنا ئەمەس، ئىككىنچىدىن، گۆشنىڭ يېغىغا نىسبەتەن قاتتىق بولغانلىقى ئۈچۈن ھۆللۈكى گۆشتىكى ياغلاردىن تۆ - ۋەنرەك بولىدۇ. قولتۇق گۆشى ۋە ئەمچەك گۆشلىرىگە ئوخشاش ئاقما مايىل يۇمشاق گۆش - لەر ئادەتتە بەز خاراكتېرلىك گۆش دەپ ئاتىلىدۇ، بەز خاراكتېرلىك گۆشلەر تەركىبىده ھۆللەندۈرگۈچى ماددىلار كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن مىزاجى ھۆل ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئاق - لىق بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ. ئۇنىڭ ئەسلىي جىنسى گۆش بولغانلىقى، گۆشنى ھاسىل قىلغۇچى ئامىل ھارارەت بولغانلىقى، ھارارەت بولسا قۇرۇتقۇچى بولغانلىقى ئۈچۈن

بەزلىك گۆشلەرنىڭ ھۆللۈكى چاۋا ياغلاردىن تۆۋەنرەك بولىدۇ.

يۇلۇن مىزاجىنىڭ ھۆل تەبىئەتلىك بولىدىغانلىقى ھەممىگە ئايان. لېكىن ئۇنىڭ ھۆللۈكى مېڭىدىن تۆۋەنرەك تۇرىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ تۇزۇلۇشى (قىيامى) مېڭىدىن قاتتىقراق كېلىدۇ.

3 ـ پەسىل ئەخلات
(خىلتىلار)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئومۇرۇت تەبىئىيە (تەبىئىي ئىشلار)نىڭ ئۇچىنچىسى خىلتىلاردۇر.

مېنىڭچە: ئىبن سىنا «خىلت بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇقلارنىڭ تۇنجى قېتىملىق ئۆزگىرىشىدىن ھاسىل بولغان، ئاقىدىغان خۇسۇسىيەتكە ئىگە بىر خىل سۇيۇق جىسىمدۇر» دەيدۇ. ئىبن سىنانىڭ بۇ يەردىكى «سۇيۇق» دېگىنى ھەرقانداق شەكىللىنىشنى ئاسان قوبۇل قىلىدىغان، ئۇلىنىش ۋە ئۇزۇلۇشنىمۇ ئاسان قوبۇل قىلىدىغان دېگەنلىكتۇر. بۇ سۆزلەردىن سۆڭەك، گۆش، كۆمۈرچەكلەرنى خىلت قاتارىغا ئېلىشقا بولمايدىغانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ.

ئىبن سىنانىڭ «ئاقىدىغان خۇسۇسىيەتكە ئىگە بىر خىل سۇيۇق جىسىمدۇر» دېگىنى چاۋا ياغنىڭ خىلتقا كىرمەيدىغانلىقىنى كۆرسىتىش ئۈچۈندۇر. ئەمما بۇ تەرتىپ گەجسىمان بەلغەم ياكى شېشىسمان بەلغەم (بەلغەمى زۇجاجى) لارنى خىلت قاتاردىن چىقىرىۋېتەلمەيدۇ. چۈنكى بۇ ئىككى خىل بەلغەم خىلتى سۇيۇق ۋە ئېقىپ تۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇ يەردىكى گەجسىمان ۋە شېشىسمان دېگەن سۆزلەر، خىلتنىڭ قىيامىدىكى ئەمەس بەلكى رەڭگىدىكى ئوخشىتىشتۇر. يەنى تەبىئەت ئېتىبارى بويىچە ئېقىپ تۇرۇش خاراكتېرلىك سۇيۇقلۇق دېگەنلىكتۇر. ئۇنداقتا خىلتلارغا باشقا بىر خىل قويۇلدۇرغۇچى ماددىنىڭ ئارىلىشىشى نەتىجىسىدە ھۆللۈك ۋە ئېقىشتىن ئىبارەت خۇسۇسىيىتىنىڭ يوقلىپ كېتىشى ئالدىنقى بايانغا قارىمۇ قارشى كەلمەيدۇ، ئەلۋەتتە!

ئىبن سىنانىڭ «خىلت ئوزۇقلۇقلارنىڭ تۇنجى قېتىملىق ئۆزگىرىشىدىن ھاسىل بولغان» دېگىنى، ئوزۇقلۇقنىڭ سۇرىتى ۋە مەنبەسىنىڭ ئۆزگىرىشىنى، يەنى يېمەكلىكلەرنىڭ قانداق ئوزۇقلۇق ئىكەنلىكىنى بىلگىلى بولمىغۇدەك دەرىجىدىكى ئۆزگىرىشىنى دېمەكچى، بۇنىڭغا قارىغاندا كەيلۇس بۇ ئۆزگىرىشكە كىرمەيدۇ. چۈنكى كەيلۇستا تاماقنىڭ ئەسلىي تەمى يوقالمىغاچقا، قەيي قىلغان ئادەم ئۇنىڭ قانداق تاماق ئىكەنلىكىنى بىلمۇالايدۇ. بۇ يەردە ئىبن سىنانىڭ «ئوزۇقلۇقنىڭ تۇنجى قېتىملىق ئۆزگىرىشى» دېگەن سۆزى ئۈچىنچى ھەزىمدىن كېيىن ھاسىل بولىدىغان ئىككىلەمچى سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتى سانىيە) دىن ساقلىنىشتۇر. بۇ يەنىلا خىلتتىن ھاسىل بولغان سۇيۇقلۇقنى يۇقىرىقى سۆز بويىچە خىلتلاردىن چىقىرىۋېتەلمەيدۇ. چۈنكى ئۇلاردا ئوزۇقلۇقنىڭ تۇنجى قېتىملىق ئۆزگىرىشى ئومۇمىيۈزلۈك مەۋجۇت بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: خىلىتلار تۆت خىل بولىدۇ.

مېنىڭچە: شۇنداق. ئىبنى ئەبۇ سادىق مۇنداق دېگەن: خىلىتلار ئەسلىدە مادداىلاردىن بىرىككەن ئۈزۈقلۇقلاردىن ھاسىل بولىدىغانلىقى ئۈچۈن تۆت خىل بولىدۇ. ھەرقانداق ئۈزۈقلۇقتا ئاشۇ مادداىلار ئىچىدىكى قايسى قۇۋۋەت غالىب ئورۇندا بولسا، شۇنىڭغا ماس ھالدىكى بىر خىلىت ھاسىل بولىدۇ.

1. قان خىلتى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: خىلىتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى قان خىلتى بولۇپ، تەبىئىتى ھۆل ئىسسىقتۇر، چۈنكى ئۇ بەدەننى ئۈزۈقلاندۇرىدۇ.

مېنىڭچە: خىلىتلارنىڭ ئەڭ يۇقىرى ئورۇندا تۇرىدىغىنى قان خىلتىدۇر، چۈنكى ئۇ بەدەننى ئۈزۈقلاندۇرۇشتا ئەڭ ياخشى ئاساستۇر. ئىبن سىنا «ھەيۋانۇش شىپا» ناملىق كىتابىدا: «بەدەننى ئۈزۈقلاندۇرغۇچى نەرسە ھەقىقەتتىن ئالغاندا قاندۇر. قالغان خىلىتلار يارىدەمچى ئورۇندا تۇرىدۇ، دەيدۇ. بۇ خۇددى قاننى بىر غىزا دەپ پەرەز قىلساق، قان خىلتى ئاساسىي ئاشلىق، باشقا خىلىتلار دورا ـ دەرمەكلەر ئورنىدا تۇرىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن ئالغاندا، قاننىڭ ھۆل ئىسسىق مىزاجى ھاياتلىق پائالىيىتىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. شۇنىڭدەك قان خىلتىنىڭ تەمى تاتلىق ۋە مەززىلىك بولىدۇ. ئۇنىڭ باشقا خىلىتلاردىن ئۈستۈن تۇرۇشىدىكى سەۋەب شۇكى، ئۇ تېرىنى گۈزەل، چىرايلىق رەڭدار قىلىدۇ. ئىنسان تەبىئىتىمۇ ئۇنى بەك ياقتۇرىدۇ ياكى چىڭ تۇتىدۇ. ھەرقانداق سۈرگۈچى دورا باشقا خىلىتلارنى تازىلاپ بولماي تۇرۇپ قان خىلىتىنى تازىلىمايدۇ (سۈرمەيدۇ). قان خىلىتىدىن قالسا ئىككىنچى ئورۇندا بەلغەم خىلتى تۇرىدۇ، چۈنكى بەلغەم خىلىتىمۇ ماھىيەتتە قان ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا سەپرا خىلتى تۇرىدۇ، چۈنكى سەپرا خىلتى ئىسسىقلىق جەھەتتە قان بىلەن ماسلىشىدۇ، ئۇنىڭدىن قالسا سەۋدا خىلىتى تۇرىدۇ. يەنى ئەڭ ناچار خىلىت سەۋدا خىلىتىدۇر. چۈنكى ئۇ ھۆللۈك ۋە ئىسسىقلىقتىن ئىبارەت قاننىڭ ھەر ئىككى سۈپىتىگە قارىمۇ قارشى تۇرىدۇ (ماسلىشالمايدۇ). قان بولسا ھاۋاغا ئوخشاش ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. بىراق قان مۇرەككەپ بىر خىل مادىدا بولغىنى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ئىچىدە قايسى خىلىت، قايسى مادىدا كۆپ بولسا، قاندىكى ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈكمۇ شۇنىڭغا قاراشلىق بولىدۇ. ئەمما ھاۋادىكى ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈك ئۇنداق بولمايدۇ. چۈنكى ھاۋا بولسا مۇرەككەپ مادىدا ئەمەس، بەلكى يەككە جىسىمدۇر.

قان خىلىتىنىڭ ھۆل ئىسسىق ئىكەنلىكىگە پاكىت شۇكى، ئادەمنىڭ بەدىنىدە قاچانلا قان خىلتى كۆپەيسە كەتسە، ئۇنىڭدا ھۆللۈك بىلەن ئىسسىقلىق ئاشىدۇ. شۇنىڭدەك قۇرۇق سوغۇق دورىلار بىلەن شىپا تاپمىغان، ھۆل ئىسسىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنداقلا ئۇ گۆش، سۈتكە ئوخشاش ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۈزۈقلۇقلاردىن كۆپەيمىدۇ. ھۆل ئىسسىقلىق بولسا ئۆسۈش ياشلىرىدا كۆپەيمىدۇ. بەزىلەر: قان خىلتى سوغۇق، چۈنكى ئۇ ئايالىلاردا كۆپ بولىدۇ، شۇڭا ئايالىلار ھەيز كۆرىدۇ. چىشى جىنسىلارنىڭ مىزاجى سوغۇق بولىدۇ دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە ئايالىلارنىڭ بەدىنىدە قان خىلىتىنىڭ ھاسىل

بولۇشى كۆپ ئەمەس. ئۇلارنىڭ قانۇنى كۆپ چىقىم قىلىشى (ھەيز كۆرۈشى) قانۇنىڭ كۆپلۈكىدىن ئەمەس، بەلكى پارلىنىش ۋە سەرپ بولۇشنىڭ ئازلىقىدىن بولىدۇ. چۈنكى ئاياللارنىڭ بەدىنىدە قورۇغۇچى ۋە تېرە تۆشۈكچىلىرىنى ئەتكۈچى سوغۇق مىزاجنىڭ بولغانلىقىدىن پارلىنىش، سەرپ بولۇش ئاز بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاياللاردا ھەربىر ئاز بولغانلىقى ئۈچۈن، پارلىنىشنىڭ تېخىمۇ ئاز بولۇشىغا ئىمكانىيەت پەيدا بولىدۇ.

قانۇنىڭ بەدەندىكى رولى: قان بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. ئۇزۇقلاندۇرۇش بەدەندە سەرپ بولغان ماددىلارنى مىقدارى بويىچە تولۇقلاش ياكى ئۆسۈش يېشىدىكىلەردە كېمەيگەن ماددىلارنى مىقداردىن كۆپرەك دەرىجىدە تولۇقلاش ياكى چېكىنىش يېشىدىكىلەردە كېمەيگەن ماددىلارنى كېمەيگەن دەرىجىدە تولۇقلاشنى كۆرسىتىدۇ.

1) تەبئىي قان خىلتى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قان خىلتى تەبئىي ۋە غەيرىي تەبئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تەبئىي قان خىلتى قىزىل رەڭلىك، پۇراقسىز (سېسىق پۇرىمايدىغان)، قويۇق ـ سۇيۇقلۇقى نورمال تەڭشەلگەن، تەمى تاتلىق كېلىدۇ. لېكىن غەيرىي تەبئىي قان خىلتى رەڭگى، پۇرىقى، قويۇق ـ سۇيۇقلۇقى ۋە تەمى جەھەتلەردە پۈتۈنلەي نورمال قان خىلتىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

مېنىڭچە: قان خىلتى تەبئىي ۋە غەيرىي تەبئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تەبئىي قان خىلتى جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىدۇ، چۈنكى تەبئىي خىلتلارنىڭ ھەممىسى جىگەردە ھاسىل بولىدۇ. جىگەردىن سىرت ھاسىل بولغان ھەرقانداق خىلت تېۋىپلارنىڭ قارىشىدا تەبئىي خىلت ھېسابلانمايدۇ. تەبئىي قان خىلتىنىڭ ئۆزىگە خاس تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە سۈپەتلىرى بولىدۇ:

(1) قانۇنىڭ رەڭگى: قانۇنىڭ رەڭگى قىزىل كېلىدۇ. يۇرەك ۋە قىزىل قان تومۇرلاردىكى قان شوخ قىزىل، جىگەر ۋە كۆك قان تومۇرلاردىكى قان توق قىزىل كېلىدۇ. چۈنكى، جىگەر ئۆزى قىزىل بولۇپ، قاندىن ئوزۇقلانغانلىقى ئۈچۈن ئوزۇقلۇقلارنى ئۆزگەرتىپ، ئۆز رەڭگىگە ئوخشاش قان خىلتىغا ئايلاندۇرىدۇ. قانۇنىڭ سېرىقلىقى ئىسسىقلىقنىڭ ئۈستۈنلۈكىگە، قارىلىقى سوغۇقلۇقنىڭ غالىبلىقىغا، ئاقلىقى خام قالغانلىقىغا پاكىت بولغىنىدەك، قىزىل بولغىنى ھارارەتنىڭ نورمال ئىكەنلىكىنى بىلدۇرىدۇ.

(2) قانۇنىڭ پۇرىقى: تەبئىي قانۇنىڭ پۇرىقى سېسىق بولمايدۇ. چۈنكى قاندا سېسىق پۇراقنىڭ بولۇشى يات ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزىيە) نىڭ ئەۋج ئېلىشىدىن دېرەك بېرىدىغان ئوفۇنەت (چىرىش) تىن بولىدۇ.

(3) قانۇنىڭ قىيامى: قانۇنىڭ قىيامى تەڭشەلگەن بولىدۇ، يەنى سەپرا خىلتىغا ئوخشاش سۇيۇق، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىغا ئوخشاش قويۇق بولمايدۇ. قان خىلتى بەك قويۇق بولۇپ كەتسە، ئۇنىڭدىن بەدەنگە كېرەكلىك بولغان روھلارنىڭ پەيدا بولۇشى توسالغۇغا ئۇچرايدۇ.

(4) قانۇنىڭ تەمى: قانۇنىڭ تەمى تاتلىق بولىدۇ. بۇ ھەسەل ۋە شېكەردەك تاتلىق بولىدۇ

دېگەنلىك ئەمەس، بەلكى ھەسەل ۋە شېكەرگە ئوخشاش تاتلىق تەمدە بولىدۇ، دېگەنلىك. چۈنكى قان خلىتى ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا بىر مۇھىم ئاساس. شۇڭا، جالىنۇسنىڭ بايانلىرىدا ئادەم بەدىنىدىمۇ شىرنىلىك بار، دېيىلگەن. شۇ مۇناسىۋەت بىلەن تەبئىي قان تەم جەھەتتە ئەزالارغا ئوخشاشلىقى بولغاچقا ئەزالار ئۇنى ئاسانلا ئۆزىگە قوبۇل قىلىدۇ.

2) غەيرىي تەبئىي قان خلىتى

ئەمدى غەيرىي تەبئىي (تەبئىي بولمىغان) قانغا كەلسەك، ئۇ پۈتۈنلەي تەبئىي قانىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئۇنىڭدا يۇقىرىقى سۈپەتلەرنىڭ ھەممىسى يوقىلىپ، رەڭگى ئاقارغان، سېسىق پۇرىغان، قىيامى قويۇلغان، تاتلىق تەمى يوقالغان بولىدۇ. بۇ مۇنتەق تەبئىي بولمىغان قان دېيىلىدۇ ياكى يۇقىرىقى سۈپەتلەرنىڭ بەزىسى بار، بەزىسى يوقالغان بولىدۇ. مەسىلەن: رەڭگى ئاقارغان بولسىمۇ، سېسىق پۇرىمايدۇ، قىيامى نورمال، تەمى تاتلىق بولىدۇ. بۇ خلىدىكىسى رەڭگى تەبئىي بولمىغان قان دېيىلىدۇ.

2. بەلغەم خلىتى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قان خلىتىدىن قالسا بەلغەم خلىتى ياخشى ئورۇننى تۇتىدۇ، ئۇنىڭ تەبئىتى ھۆل سوغۇق بولىدۇ.

مېنىڭچە: بەلغەم خلىتى ئۇستۇنلۇك جەھەتتە قاندىن كېيىن تۇرىدۇ، باشقا خلىتلارغا نىسبەتەن ئالدىنقى ئورۇننى ئىگىلەيدۇ. بەلغەم خلىتىنىڭ ھۆل سوغۇقلۇقىنىڭ دەلىلى شۇكى، بەدەندە بەلغەم خلىتى كۆپىيىپ كەتسە، قۇرۇق ئىسسىق دورىلار بىلەن داۋالاشقا تېگىشلىك بولىدىغان، ھۆل سوغۇق خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. بەلغەم خلىتى مىقدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ھۆل سوغۇق مىزاجلاردا، ھۆل سوغۇقى ئېشىپ كەتكەن ياشلاردا، ھۆل سوغۇق پەسىللەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. ئۇنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدىغان ئوزۇقلارمۇ يەنىلا ھۆل سوغۇق تەبئەتلىك ئوزۇقلاردۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەلغەم خلىتى بەدەن ئوزۇقلۇققا ئېھتىياجلىق بولغان ئەھۋالدا قانغا ئايلىنىپ بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئەزالارنى نەمدەپ تۇرىدۇ. ئۇنى ھەربىر تەمۇ قۇرۇتۇۋېتەلمەيدۇ. شۇنىڭدەك يەنە مېڭىگە ئوخشاش ئەزالارنىمۇ ئوزۇقلاندۇرىدۇ.

مېنىڭچە: بەلغەم خلىتىنىڭ بىرىنچى رولى: ئۇنىڭ قانغا ئايلىنىش سالاھىيىتى بار. چۈنكى ئۇ قانغا ئايلىنىشتا زۆرۈر بولغان پىشىپ يېتىلىشنى بېشىدىن كەچۈرگەن بولۇپ، يەنە تولۇق پىشىپ يېتىلىشكە لاياقەتلىكتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ قانغا ئايلىنىش ئارقىلىق پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇش سالاھىيىتى بار دېيىلىدۇ. قاچانلا بولمىسۇن بەدەندە ئوزۇقلۇقىنىڭ ئازلىقى ياكى جىگەر يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇش سەۋەبلىك بولسۇن، بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەندە، تەبئىي ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزىيە) بەلغەم خلىتىغا يۈزلىنىپ ئۇنى قايتىدىن پىشۇرىدۇ. بەدەن شۇنىڭ بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ. بۇ بەلغەم خلىتىنىڭ ئۆزىگە خاس بىر ئالاھىدىلىكىدۇر. سەپرا ۋە سەۋدا خلىتلىرى پىشىپ يېتىلىش دەۋرىدىن ئۆتۈپ كەتكەنلىكى (كۆيۈپ كەتكەنلىكى) ئۈچۈن، ئۇلاردا قانغا ئايلىنىش سالاھىيىتى بولمايدۇ ياكى ئۇلارنىڭ قانغا ئوخشاش سۈپەتكە قايتىشى مۇمكىن

بولمايدۇ. بۇنىڭغا ئادەتتىكى ئوبدان پىشمىغان تاماق بىلەن پىشىپ ئۆتۈپ كەتكەن تاماقنى مىسال قىلساق بولىدۇ. يەنى پىشمىغان تاماقنى يەنە پىشۇرۇپ پىششىق تاماققا ئايلاندۇرۇش مۇمكىن، لېكىن پىشىپ كەتكەن تاماقنى نورمال پىششىق ھالىتىگە ياندۇرۇش مۇمكىن ئەمەس.

بەلگەم خىلىتىنىڭ ئىككىنچى رولى: ھەربىرىتىنىڭ قىزىتىش تېسىرى بولۇپ، ئەزالارنى ۋە بوغۇملارنى قۇرۇتىدۇ. بەلگەم خىلىتى ئەزالار بىلەن بوغۇملارنى نەمدەپ ۋە ھۆللەشتۇرۇپ تۇرۇش ئارقىلىق ئۇلارنى قىزىقلىق تەسىرىدە قۇرۇپ قېلىشتىن ساقلايدۇ.

ئۇچىنچى رولى: ئەزالاردىن مېڭىگە ئوخشاش بىر قىسىم بەلگەم مىزاجلىق ئەزالار بولۇپ، ئۇلار مەلۇم دەرىجىدە بەلگەم خىلىتىغا ئارىلاشقان قان بىلەن ئوزۇقلىنىشنى تەلەپ قىلىدۇ. شۇڭلاشقا بەلگەم خىلىتى ئەنە شۇنداق ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرۇشقا قاتنىشىدۇ.

ھەكىم مەسىيھى بەلگەم خىلىتىنىڭ يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە بىر رولىنىمۇ بايان قىلىدۇ. ئۇ بولسىمۇ بەلگەم خىلىتىنىڭ قان خىلىتىغا شىرە كىرگۈزۈپ (شىلىمشىقلىق پەيدا قىلىپ)، ئەزالارغا چاپلىشىدىغان قىلىشتىن ئىبارەت.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەبئىي بەلگەم خىلىتى ئاسانلا غەيرىي تەبئىي بەلگەم خىلىتىغا ئۆزگىرىدۇ. تەم جەھەتتە ئۆزگەرسە مىزاجىمۇ شۇنىڭغا مايىل بولىدۇ، مەسىلەن: تۇزلۇق بەلگەمنىڭ تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل، چۈچۈمەل بەلگەم، موزا تەملىك بەلگەمنىڭ قۇرۇق سوغۇققا مايىللىشىدۇ. يەنە قىيامى جەھەتتە (يەنى قويۇق - سۇيۇقلۇق جەھەتتە) غەيرىي تەبئىي بەلگەم خىلىتىغا ئۆزگىرىدۇ. مەسىلەن: بەك سۇيۇق بەلگەم، بەك قويۇق گەجسىمان بەلگەم، قويۇق سۇيۇق ئارىلاش پوتلاسمان بەلگەم قاتارلىقلار.

1) تەبئىي بەلگەم خىلىتى

مېنىڭچە: بەلگەم خىلىتى تەبئىي ۋە غەيرىي تەبئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تەبئىي بولغىنى يېرىم ھەزىم بولغان ۋە تولۇق پىشىپ يېتىلگەنلىكى ئۈچۈن قانغا ئايلىنىشى ئاسان بولىدۇ. سەپرا ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ ساقلىنىش ئورنى بولغانغا ئوخشاش، بەلگەم خىلىتىنىڭ قۇيۇلۇش ئورنى (زاپاس ساقلىنىش ئورنى) بولمايدۇ، بەلكى پۈتۈن بەدەنە بولىدۇ. چۈنكى پۈتۈن بەدەن ئوزۇقلۇققا موھتاج بولغاندا، دەرھال ئىشلىتىشكە قولايلىق بولسۇن ئۈچۈن قانىنىڭ ئېقىش يولىدا ئېقىپ تۇرىدۇ. تەبئىي بەلگەمنىڭ ئاساسىي ماددىسى ئوزۇقلۇق بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ پەيدا بولۇش ئورنىمۇ يەنىلا جىگەردە بولىدۇ. تەبئىي بەلگەمنىڭ ئىككى ئالاھىدىلىكى (سۇپىتى) بولىدۇ.

بىرى، ئۇ قىسمەن پىشىپ يېتىلگەنلىكى ئۈچۈن، بىرئاز تاتلىق تەمى بولىدۇ. تەبئىي بەلگەم خىلىتىنىڭ تەبئىتى قاتتىق سوغۇق بولمايدۇ. بەدەنگە نىسبەتەن ئېيتقاندا سوغۇقلۇقى ئاز بولىدۇ. لېكىن قان ۋە سەپرا خىلىتلىرىغا نىسبەتەن سوغۇق كېلىدۇ.

يەنە بىرى، قويۇق - سۇيۇقلۇقى ئۆز جىنسى بويىچە نورمال بولىدۇ. قويۇق - سۇيۇقلۇقتا نورمال دېگىنىمىز، ئۇنىڭ پىشىپ يېتىلىشى يېتەرسىز بولغانلىقى ئۈچۈن، قاندىن سەل قويۇقراق بولىدۇ.

2) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى

ئەمدى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىغا كەلسەك، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى تەم جەھەتتە ياكى قويۇق ـ سۇيۇقلۇقى جەھەتتە، تەبىئىي جىنسىدىن چىقىپ كەتكەن بولىدۇ. ئۇنىڭ تەبىئىيلىكتىن چىقىپ كېتىشى، رەڭگى ياكى پۇرىقى جەھەتتە بولماي، پەقەتلا تەم ۋە قىيام جەھەتتە بولىدۇ. چۈنكى بەلغەم خىلتى سوغۇق تەبىئەتلىك بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ھەممە خىلى ئاق رەڭلىك، پۇراقسىز كېلىدۇ.

سوغۇقلۇق بەلغەم خىلتىنىڭ ئاق ۋە پۇراقسىز بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلتى رەڭگىنى ئۆزگەرتمىدىغان بىر نەرسە بىلەن ئارىلاشقاندا، ئۇ بەلغەم قاتارىدا سانىلىشتىن چىقىپ كېتىپ، شۇ ئارىلاشقان نەرسىنىڭ نامى بىلەن ئاتىلىدۇ. شۇڭلاشقا توخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا (سەفرايى موھىمىيە) نىڭ تەركىبىدىكى بەلغەم خىلتى سەپرا خىلتىدىن كۆپ بولسىمۇ، يەنىلا سەپرا خىلتىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى، ئادەتتە ھەرقانداق نەرسە سېرىمدا كۆپ سانىنى ئىگىلەيدىغان نەرسە تەرەپكە مەنسۇپ قىلىنىدۇ. شۇڭا بۇ خىل سەپرانىڭ رەڭگىدىن ھېس قىلىنىدىغان نەرسە ئاقلىق ئەمەس بەلكى سېرىقلىقتۇر. ئەگەر بەلغەم خىلتىغا ئوفۇنەت (چىرىش) قوشۇلسا، ئۇنىڭلىق بىلەن غەيرىي تەبىئىي بەلغەم دېيىش توغرا كەلمەيدۇ. چۈنكى ئوفۇنەت بەلغەم خىلتىنىڭ بىرەر تەركىبىي قىسمى ئەمەس. شۇڭلاشقا ئوفۇنەت سەۋەبلىك ئۇنى غەيرىي تەبىئىي دېيىشكە بولمايدۇ. بىزنىڭ بۇ يەردە دېمەكچى بولغىنىمىز بەلغەم خىلتىنىڭ ئۆزىنى ئالاھىدىلىكلىرى (سۇپەتلىرى) گە ئاساسەن تۈرلەرگە بۆلۈشتىن ئىبارەت.

غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى تەم جەھەتتە يەنە بىرقانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

(1) تۈزلۇق بەلغەم (بەلغەمى مالىخ): ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل كېلىدۇ. ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، تۈزلۇق بەلغەم، بەلغەم خىلتى ئۆزگىرىشىنىڭ ئەڭ ئاخىرقىسى ۋە ئەڭ قۇرۇقراق قىسمى ئىكەن. بۇ سۆز ھەرقانداق بەلغەمنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولىدۇ دېگەن ھۆكۈم بىلەن قارىمۇ قارشى كەلمەيدۇ. چۈنكى قان ۋە سەپرالارغا سېلىشتۇرغاندا ئۇنىڭ تۈزلۇق بولۇشى، ئۇنىڭغا كۆيگەن سەپرانىڭ ئازراق ئارىلاشقانلىقىدىندۇر. چۈنكى ئارىلاشقان سەپرا بەلغەمنىڭ مەلۇم بىر قىسمىنى كۆيدۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەلغەم خىلتىدا مەلۇم دەرىجىدە ئۆتكۈرلۈك پەيدا بولىدۇ. ئەگەر سەپرا كۆپ مىقداردا ئارىلاشسا، ئۇ تۈزلۇق بەلغەم بولمايدۇ. چۈنكى ئۇنىڭدا ئارىلاشقان سەپرا كۆپ بولغاچقا، توخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا دەپ ئاتىلىدۇ، بەلغەم خىلتىنىڭ بىر تۈرى ھېسابلانمايدۇ.

(2) چۈچۈمەل بەلغەم (بەلغەمى ھامىز): تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇققا مايىل بولىدۇ. بۇ خىل بەلغەم بەلغەم خىلتىغا سەۋدا خىلتىنىڭ نورمال ئارىلىشىشىدىن ھاسىل بولىدۇ ياكى بەلغەم خىلتىغا سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشى بىلەن ھارارەت تۆۋەنلەپ تەمى چۈچۈمەللىشىدۇ. بۇ، شارابنىڭ قىشتا چۈچۈمەل بولۇپ قالغىنىغا ئوخشايدۇ. ياكى چۈچۈمەل بەلغەم بەلغەم خىلتىغا كۈچلۈك ئىسسىقلىق تەسىر قىلىش نەتىجىسىدە پەيدا بولىدۇ.

(3) تېتىقسىز بەلگەم (بەلگىمى مەسىخ): تەمى يوق بولۇپ، ئۇ زىيادە خام قالغان بەلگەمدۇر. ئۇنىڭ قانغا ئايلىنىش سالاھىيىتى ناھايىتى تۆۋەن بولىدۇ. سۇ تەركىبى ناھايىتى كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن تەم بولمايدۇ.

(4) موزا تەملىك بەلگەم (بەلگىمى ئەخمىس): بۇ بەلگەم خىلىتىغا بەك سوغۇق ۋە خام قالغان سەۋدا خىلىتى ئارىلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بەلگەمنىڭ سۈلۈق قىسمى توڭلاپ قالىدۇ. بۇ خىل بەلگەم قۇرۇقلۇق ۋە سوغۇقلۇق جەھەتتە چۈچۈمەل بەلگەم خىلىتىدىن ئۆتكۈررەك كېلىدۇ. يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسى تەم جەھەتتىكى غەيرىي تەبئىيلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەمدى قىيام (قويۇق ـ سۇيۇقلۇق) جەھەتتىكى غەيرىي تەبئىي بەلگەم خىلىتىغا كەلسەك، ئۇ قىيام جەھەتتە قويۇق ياكى سۇيۇقلۇقىغا قاراپ ئايرىلىدۇ. بەك سۇيۇق بولغان بەلگەم خىلىتى سۇيۇقلۇقىغا قاراپ سۇسمان بەلگەم دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ناھايىتى سۇيۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئەزالارغا بولغان تەسىرى ئىنتايىن تېز بولىدۇ. قويۇق بەلگەم خىلىتىنىڭ رەڭگى سۇدا ئېرىگەن ئاھاكقا ئوخشىغانلىقى ئۈچۈن گەجسمان بەلگەم دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ بەلگەم خىلىتى ئىچىدە ئەڭ قويۇق بولغان بىر تۈرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. يەنە بىر خىلى، پوتلىسمان بەلگەم بەلگەم خىلىتى بولۇپ، بۇ قويۇق بەلگەم خىلىتىغا گازسمان يەل ئارىلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ئۇنىڭ قىيامى ھەر خىل بولىدۇ، تەكشى بولمايدۇ

3. سەپرا خىلتى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەلگەم خىلىتىدىن قالسا سەپرا خىلىتى يۇقىرى ئورۇندا تۇرىدۇ، تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك خىلىتلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئارتۇقچىلىقىغا ئاساسەن سەپرا خىلىتى بەلگەم خىلىتىدىن تۆۋەن، سەۋدا خىلىتىدىن يۇقىرى تۇرىدۇ. ئۇنىڭ تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ. چۈنكى سەپرا خىلىتى تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىل ئالاھىدىلىككە ئىگە:

بىرىنچىسى، ئارتۇق قاينىاش ۋە پىشىشتىن ھاسىل بولىدۇ. ئىككىنچىسى، سەپرا خىلىتى تەسىرىدىن ئىچى سۇرگەن ئادەم، مەقئەت ئەتراپىدا ئېچىشىش ـ كۆيۈشۈش سېزىملىرى بارلىقىدىن شىكايەت قىلىدۇ. سەپرا قەي قىلغان (قۇسقان) ئادەم، ئاشقازىنىدا ئېچىشىش ۋە ئېغىزىدا ئاچچىقلىقنى ھېس قىلىدۇ. ئۈچىنچىسى، سەپرا خىلىتى ھۆل سوغۇق دورىلار بىلەن شىپا تاپىدىغان كېسەللەرگە سەۋەبچى بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سەپرا خىلىتىنىڭ بەدەندىكى رولى قانىنى ئۈچۈچانلاشتۇرۇپ، قانىنىڭ ئىنچىكە تومۇرلاردىن ئۆتۈشىگە ياردەم قىلىش، ئۆپكىگە ئوخشاش ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرۇشقا قاتنىشىش ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ بىر قىسمى ئۇچەيگە قۇيۇلۇپ، ئۇچەيلەرنى گەندە ۋە شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلاردىن تازىلاشتۇر.

مېنىڭچە: سەپرا خىلىتىنىڭ بىرىنچى خىل رولىنىڭ دەللىلى شۇكى، قان خىلىتى، بەلگەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىغا نىسبەتەن گەرچە ئۈچۈچان بولسىمۇ، ئۇنىڭدا يەنىلا قويۇقلۇق بولىدۇ. سەپرا خىلىتى بولسا قانغا نىسبەتەن خېلى بەك سۇيۇق بولىدۇ. قانىنىڭ قويۇقلۇق

دەرىجىسى ئۇنىڭغا بەلگەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ ئارىلىشىشى نەتىجىسىدە تېخىمۇ ئېشىپ، قىل قان تومۇرلاردىن ئۆتۈشى تەسلىشىپ قالىدۇ. بۇ ۋاقىتتا قويۇق نەرسىلەرنى سۈيۈلدۇرۇپ ئۆتكۈزىدىغان بىر خىل ھەيدىگۈچى ماددا زۆرۈر بولىدۇ. ئىككىنچى رولىنىڭ دەللىلى بولسا، ئەزالار ئىچىدە ئۆپكىگە ئوخشاش ئوزۇقلىنىشتا ئادەتتىن تاشقىرى ئۇچۇچانلىق بولۇشنى تەلەپ قىلىدىغان ئەزالارمۇ بار، شۇنداقلا قانىنىڭ ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرۇشى ئۈچۈن بىر قىسىم ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى ماددىلار زۆرۈر بولىدۇ. ئۇچىنچى رولىنىڭ دەللىلى شۇكى، جىگەر ئۇچەيدىكى ئوزۇقلۇقلارنى (تاماق قالدۇقىنى) ئۆزىگە سۈمۈرۈپ بولغۇچە، ئوزۇقلۇقلار ئۇچەيدە مەلۇم ۋاقىت تۇرۇشى زۆرۈر. لېكىن بۇ تاماق قالدۇقلىرى بىرقەدەر چىرىگەن بولىدۇ، ئۇچەيلەرنىڭ سېزىمچانلىقىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. سېزىمنىڭ ئاجىزلىشىشى ئۇچەينى تاشلاندۇق گەندىلەرنى ئىتتىرىپ چىقىرىشتىن مەھرۇم قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن لازىم تېپىلغاندا، گەندىلەرنى ئىتتىرىپ چىقىرىشقا ئۇندەيدىغان سەپرا ئوخشاش خىلىتنىڭ بولۇشى زۆرۈر بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سەپرا سۈيۇقلۇقنىڭ بىر قىسمى ئۇچەيگە قۇيۇلۇپ، ئۇچەيلەرنى تاماقنىڭ پىسەپلىرىدىن ۋە شىلىمشىق بەلغەملەردىن تازىلايدۇ. ئەنە شۇ سەپرا سۈيۇقلۇقى مەقئەت مۇسكۇلىنى غىدىقلىغاندا چوڭ تەرەت قىلىش سېزىمى پەيدا بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەبئىي سەپرا خىلىتىنىڭ رەڭگى سۇس قىزىل، يېشىل، ئۆتكۈر بولىدۇ. غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلىتى، سەپرا ماددىلىرىنىڭ قويۇق بەلغەمگە ئارىلىشىشىدىن پەيدا بولسا توخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا (سەفرائى مۇھىيە) دېيىلىدۇ. سۈيۇق بەلغەمگە ئارىلىشىشىدىن پەيدا بولسا، بۇ ئاچچىق سەپرا (سەفرائى مۇررەئى) دەپ ئاتىلىدۇ، كۆيگەن سەۋداغا ئارىلاشقانلىقتىن پەيدا بولسا، بۇ كۆيگەن سەپرا(سەفرائى مۇھتەررىقە) دېيىلىدۇ. سەپرانىڭ ئۆزىنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولسا كۈدە سۈيى رەڭلىك سەپرا (سەفرائى كوررا سى) دېيىلىدۇ. كۆيگەن سەپرا خىلىتى زەڭگەر رەڭ سەپرا دەپمۇ ئاتىلىدۇ. لېكىن كۆيۈش زەڭگەر رەڭ سەپرادا كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە: سەپرا خىلىتى تەبئىي ۋە غەيرىي تەبئىي دەپ ئىككى خىل بولىدىكەن.

1) تەبئىي سەپرا خىلتى: ئەسلىدە جىگەردە ھاسىل بولىدۇ، ئۇنىڭ تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل ئۆزىگە خاس سۈپەت ئالاھىدىلىكلىرى بولىدۇ:

بىرىنچى، ئۇچۇچانلىق جەھەتتە: قانغا نىسبەتەن ئۇچۇچان بولغانلىقى ئۈچۈن، رەڭگى زەپەرىنىڭ ئېرىگەن يىپچىلىرىغا ئوخشاش ئازراق سېرىققا مايىل خالىس قىزىل رەڭدە بولىدۇ. چۈنكى ھەرقانداق جىسىم سۈيۇلدۇرۇلسا ئۇچۇچانلىشىپ رەڭگى سارغىيىدۇ ۋە پارقىراقلىشىدۇ. شۇڭا قانىنىڭ رەڭگى سەپرا قارىغاندا قېنىق ياكى توق قىزىل بولىدۇ.

ئىككىنچى، يېنىكلىك جەھەتتە: سەپرا خىلىتى ئەركانلار (تۆت چوڭ ماددا) ئىچىدە ئوت تەبئىەتلىك ماددا بولغاچقا، مۇتلەق يەڭگىل بولۇپ، پۈتۈن خىلىتلارنىڭ ئەڭ يۇقىرىسىدا تۇرىدۇ.

ئۇچىنچى، ئۆتكۈرلۈك جەھەتتە: سەپرا خىلىتى بىر خىل ئۆتكۈر سۈيۇقلۇق

بولغانلىقتىن، سەپرا سەۋەبىدىن قۇسقان ئادەم ئاشقازىنى ۋە ئىچەگزىدا بىر خىل ئۆتكۈر ئاچچىقلىقنى ھېس قىلىدۇ. ئەگەر سەپرا سەۋەبىدىن ئىچى سۇرسە ئۇچەي ۋە مەقئەتلەردە ئوخشاشلا ئىچىشىش سېزىمى پەيدا بولىدۇ. سەپرا خىلىتىنىڭ بۇنداق بولۇشى ئۇنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى پىشقانلىقى ۋە ھارارىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولىدۇ.

2) غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتى: ئۇبىر قانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

(1) قويۇق بەلغەمگە ئارىلاشقان سەپرا: ئۇنىڭ قىيامى ۋە رەڭگى تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا ئوخشىغانلىقى ئۈچۈن تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا (سەفرائى مۇھەييە) دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) سۇيۇق بەلغەمگە ئارىلاشقان سەپرا: بۇ ئاچچىق سەپرا (سەفرائى مۇررەئى) دېيىلىدۇ. گەرچە سەپرانىڭ ھەممە خىلىرىنى لۇغەت ئېتىبارى بىلەن ئاچچىق سەپرا (مۇررەئى سەفرا) دەپ ئاتاشقا توغرا كەلسىمۇ، لېكىن ئادەت بويىچە بۇ خىلى، يەنىلا ئاچچىق (مورەئى) سەپرا دېيىلىدۇ. بۇ خىل سەپرا خىلتى ناھايىتى كۆپ ئۇچرايدىغانلىقى ئۈچۈن ئومۇمىي ئاتالغۇ بويىچە ئاتالدى.

يۇقىرىدىكى ئىككى خىل سەپرا خىلتىنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. چۈنكى تەبئىي سەپرانىڭ رەڭگى قىزىل، بەلغەمنىڭ رەڭگى ئاق بولۇپ، قىزىللىق بىلەن ئاقلىق قوشۇلغاندا سېرىقلىق ھاسىل بولىدۇ، ئەلۋەتتە.

(3) ئازراق كۆيگەن سەۋداغا ئارىلاشقان سەپرا: بۇ ئادەتتە كۆيگەن سەپرا (سەفرائى مۇھتەرىقە) دېيىلىدۇ.

(4) بىر قىسىم سەپرانىڭ كۆيۈشىدىن بولغان سەپرا: سەپرانىڭ كۆيگەن قىسمى بىلەن كۆيمىگەن قىسمى قوشۇلۇپ، سېرىق رەڭلىك سەپرا ئوتتۇرىسىدىكى يېشىللىق پەيدا بولىدۇ. چۈنكى يېشىللىق دېگەن قارا ۋە سېرىقنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولىدۇ. بۇ خىل رەڭ كۈدە سۇيىنىڭ رەڭگىگە ئوخشىغانلىقتىن كۈدە سۇيى رەڭلىك سەپرا (سەفرائى كۇررراسى) دېيىلىدۇ. ئەگەر كۆيۈش بەك كۆچلۈك بولسا، ئۇنىڭدىكى سۇيۇقلۇق يوقلىپ كەتكەچكە رەڭگى سەل ئاقلىقما مايىللىشىدۇ. بۇ خىلى زەڭگەر رەڭ سەپرا (سەفرائى زەنجارىي) دەپ ئاتىلىدۇ. زەڭگەر رەڭ سەپرا پۈتۈن سەپرانىڭ تۇرلىرى ئىچىدە ئىسسىقلىقتا ئەڭ ئۆتكۈر ۋە ئەڭ ناچار، ئەڭ ئۆلتۈرۈشچان بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ زەھەرگە ئوخشىتىلغان. ئىبن سىنا: «ئۇنى زەھەرلەرنىڭ جەۋھىرى» دېگەن.

4. سەۋدا خىلتى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: خىلتلار ئىچىدە ئورۇن جەھەتتە ھەممىدىن كېيىن تۇرىدىغىنى سەۋدا خىلتىدۇر. ئۇنىڭ تەبئىتى قۇرۇق سوغۇقتۇر.

مېنىڭچىمۇ: سەۋدا خىلتىنىڭ تەبئىتى قۇرۇق سوغۇقتۇر. چۈنكى سەۋدا خىلتىنىڭ كۆپىنچە ھاللاردا قۇرۇق سوغۇق تاماقلاردىن ھاسىل بولغانلىقى ھەمدە ئۇنىڭ ھۆل ئىسسىق دورىلار بىلەن شىپا تاپىدىغان قۇرۇق سوغۇق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدىغانلىقى، ئۇنىڭ قۇرۇق سوغۇقلۇقىنىڭ پاكىتىدۇر. لېكىن سەۋدا خىلتىنىڭ تەبئىتى گەرچە قۇرۇق سوغۇق بولسىمۇ، ئالىملارنىڭ قارىشىدا خۇددى سەپرا خىلتى قان

خىلىتىدىن ئىسسىقراق بولغىنىدەك، بەلغەم خىلىتىمۇ سەۋدا خىلىتىدىن سوغۇقراق كېلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سەۋدا خىلىتىنىڭ بەدەندىكى رولى، قانغا قويۇقلۇق ۋە شىرە پەيدا قىلىش ھەمدە سۆڭەككە ئوخشاش قاتتىق ئەزالارغا ئوزۇق بولۇشتىن سىرت، ئۇنىڭ بىر قىسمى ئاشقازان ئېغىزىغا قۇيۇلۇپ، قورساق ئېچىش سېزىمىنى پەيدا قىلىش ۋە ئىشتىھا پەيدا قىلىشتىن ئىبارەت.

مېلىنخۇلىيا: سەۋدا خىلىتىنىڭ بەدەندىكى بىرىنچى رولى قانىنى قويۇلدۇرۇشتىن ئىبارەت. قان بىر خىل سويۇق خىلىت بولغانلىقى ئۈچۈن ئەزا ۋە توقۇلمىلار ئۇنىڭدىن ئوزۇقلۇققا ئېرىشكەنگە قەدەر توختاپ تۇرالمايدۇ. تورۇپ قالغان سۈت ئۇيۇشنى كەلتۈرۈپ چىقارغانغا ئوخشاش، قانىنى بەلگىلىك قويۇقلۇققا ئىگە قىلىش ئۈچۈن، بىر قىسىم سەۋدا خىلىتىنىڭ قانغا قوشۇلۇشى زۆرۈر. يۇقىرىدا «سەپرا خىلىتى قانىنى ئۈچۈچانلاشتۇرىدۇ» دەپ ئۆتكەن ئىدۇق، ئەمدى «سەۋدا قانىنى قويۇلدۇرىدۇ» دېسەك، بىر ـ بىرىگە قارىمۇ قارشى بولۇپ قالمامدۇ؟ دېگەن سوئال قويۇلۇشى مۇمكىن. مېلىنخۇلىيا، بۇنىڭدا قارىمۇ قارشىلىق يوق. چۈنكى مەلۇم بىر ۋاقىتتا قويۇلدۇرۇش زۆرۈر بولسا، سۇيۇلدۇرۇش (ئۈچۈچانلاشتۇرۇش) يەنە بىر ۋاقىتتا زۆرۈر بولىدۇ. تەبىئەت بەدەننىڭ ئېھتىياجى بويىچە ئۇلارنىڭ بىرىنى مەلۇم بىر ۋاقىتتا، يەنە بىرىنى يەنە مەلۇم بىر ۋاقىتتا ئىشقا سالىدۇ. «شەرھى كۇللىيات» دېگەن كىتابتىمۇ شۇنداق كۆرسىتىلگەن.

ئىككىنچى رولى: يۇقىرىدا بايان قىلغىنىمىزدەك، بەلغەم ۋە سەپرا خىلىتلىرىنىڭ رولىدەك سەۋدا خىلىتى سۆڭەك، كۆمۈرچەك، چاندىر ۋە شۇلارغا ئوخشاش ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرۇشقا قاتنىشىدۇ. ئوزۇقلاندۇرۇشتا سەۋدا خىلىتى قاتنىشىدىغان ئەزالار بەلغەم خىلىتى قاتنىشىدىغان ئەزالاردىن كۆپرەك، بەلغەم خىلىتى قاتنىشىدىغانلىرى سەپرا قاتنىشىدىغانلىرىدىن كۆپرەك بولىدۇ.

ئۈچىنچى رولى: قورساق ئېچىش سېزىمىنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. ئوزۇقلۇق بەدەن ئۈچۈن ئىنتايىن زۆرۈر، لېكىن ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ئوزۇقلۇققا ئېھتىياجى چۈشكەندە ئۆزىگە كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇقنى ئۆزى تېپىپ كېلىشى مۇمكىن بولمىغاچقا، ئەزالار ئوزۇقلۇققا ئېھتىياجلىق بولغاندا ئاشقازان ئېغىزى ئوزۇقلۇق تەلەپ قىلىپ بېرىدىغان ئامىل قىلىنغان. ئۇنداق ئىكەن، ئەلۋەتتە ئۇنىڭ قورساق ئاچقانلىقنى سېزىدىغان بولۇشى شەرت. شۇڭلاشقا ئاشقازان ئېغىزى پەيسىمان (نېرۋا ئارىلاش) بولۇپ تۇزۇلگەن. مۇنداق كۈچلۈك سېزىم پەقەت ئەزالار غىزاغا موھتاج بولغاندا ئاشقازان ئېغىزىنى غىدىقلايدىغان بىر نەرسىنىڭ بولۇشى بىلەن ھاسىل بولىدۇ. بۇ مەقسەتنى ئورۇنلاشقا يارايدىغان ماددا سەۋدا خىلىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى سەۋدا خىلىتى چۈچۈمەللىكى بىلەن ئاشقازان ئېغىزىنى غىدىقلايدۇ ھەمدە ئاشقازان ئېغىزىنى يېغىپ قېلىنلاشتۇرۇش ئارقىلىق كۈچلەندۈرىدۇ. شۇڭلاشقا جىگەردە ھاسىل بولغان سەۋدانىڭ بىر قىسمى تالغا يېغىلىپ، زۆرۈر بولغاندا ئاشقازان ئېغىزىغا قۇيۇلۇپ قورساقتا ئېچىش سېزىمىنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەبىئىي سەۋدا خىلىتى قانۇنۇك لەيلى (دۇغى)دىن ئىبارەت. غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى قايسى خىلىتتىن بولمىسۇن، ھەتتا سەۋدانىڭ ئۆزىدىن بولمىسۇن پەقەت كۆيۈشتىنلا ھاسىل بولىدۇ.

مېنىڭچە: سەۋدا خىلىتى تەبىئىي ۋە غەيرىي تەبىئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تەبىئىي سەۋدا تەركىبىدە تۇپراق جىنسلىرى ۋە ئوزۇقلۇقلار مول بولغان ھەمدە جىگەردە ھاسىل بولغان ھالىتىدىن ئۆزگەرمىگەن ۋاقتىنى كۆرسىتىدۇ. خىلىتلار ئىچىدە سەۋدا خىلىتىنىڭ نىسبىتى تۆت چوڭ ماددا ئىچىدىكى تۇپراقنىڭ نىسبىتىگە ئوخشايدۇ. يەنى تۆت چوڭ ماددا ئىچىدە تۇپراق ماددىسى ئەڭ ئېغىر ماددا بولغىنىدەك، خىلىتلار ئىچىدە سەۋدا خىلىتىمۇ ئەڭ قويۇق بولىدۇ.

سەۋدا خىلىتىنىڭ ھاسىل بولۇش يولى خۇددى تۇپراق ماددىلىرى ئېغىر بولغانلىقى ئۈچۈن لاي سۇدىكى سۈيۇق جىسىملار ئۈستىگە، ئېغىرلىرى ئاستىغا چۆككەنگە ئوخشاش، قانۇنۇك تېگىگە چۆككەن قىسىملىرى تەبىئىي سەۋدا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. لېكىن ئۇ پەقەت تەبىئىي قاندىن ھاسىل بولىدۇ. شۇڭا ئەسلىي ئاپتور «سەۋدا خىلىتى قانۇنۇك لەيلىدۇر، دەپ كۆرسەتكەن. سەۋدا ماددىسىنىڭ قانۇنۇك تېگىگە چۆكۈپ تۇرىدىغانلىقىنى، قان ئېلىپ كۆزەتكەندە قان ئۈيۈپ قېلىشتىن ئىلگىرى ئېنىق كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

جالىنۇس تەبىئىي سەۋدانى سەۋداۋى خىلىت ۋە قارا خىلىت دېگەن ئاملار بىلەن ئاتىغان. غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى بولسا قايسى خىلىتتىن بولمىسۇن، ھەتتا سەۋدا خىلىتىنىڭ ئۆزىنىڭ كۆيۈشى بولسۇن پەقەت خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولىدۇ. غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى كۆيگەن خىلىتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئۈنىڭ تەمى، رەڭگى ۋە ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئوخشاش بولمايدۇ.

4 ـ پەسىل ئەزالار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يەتتە خىل تەبىئىي ئىشلار (ئومۇرۇت تەبىئىيە) نىڭ تۆتىنچىسى ئەزالاردۇر. بۇنىڭ ئىچىدە سۆڭەك، كۆمۇرچەك، چاندىر، نېرۋا (پەي)، كېرىگەت، گۆش، چاۋا ياغ (ئۈچەي ـ قېرىنلار يېغى)، گۆشنىڭ يېغى، قىزىل ۋە كۆك قان تومۇر قاتارلىق يەككە ئەزالارمۇ بار.

1. يەككە ئەزالار

مېنىڭچە: ئەزالار ھەممىگە مەلۇم، ئۇنى تونۇشتۇرۇپ ئولتۇرۇش ھاجەتسىز. لېكىن ئەزالار يەككە ۋە مۇرەككەپ دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. چۈنكى، ئەزالارنىڭ نامى سۆڭەك ۋە گۆشلەرگە ئوخشاش ئۇنىڭ ئومۇمىي ئاتالغۇسى ۋە تەرىپىگە ئۇيغۇن كېلىدۇ. شۇڭا بۇ خىل ئەزالار يەككە ئەزا دەپ ئاتىلىدۇ. قول ۋە يۈزگە ئوخشاش ئەزالارنىڭ بىرەر پارچىسىنى ئومۇمىي نامى بىلەن ئاتىغىلى بولمايدۇ. مەسىلەن: قولنىڭ بىرەر پارچىسىنى قول دېگىلى بولمىغاندەك، يۈزنىڭ بىرەر پارچىسىنمۇ يۈز دېگىلى بولمايدۇ، شۇڭا ئۇلار مۇرەككەپ ئەزا دەپ ئاتىلىدۇ.

يەنە پۈتۈن قىسىملىرى بىر - بىرىگە ئوخشىشىپ كېتىدىغان ئەزا يەككە ئەزا (مۇتشابىھولئەجزا) دېيىلىدۇ. مۇرەككەپ ئەزالار قورال خاراكتېرلىك ئەزا دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ئۇلار ئادەمنىڭ بارلىق ھەرىكەت پائالىيەتلىرىدە قوراللىق رولىنى ئويناپدۇ. مەسىلەن: كۆرۈش پائالىيىتى كۆز بولمىسا ئورۇندالمايدۇ. تۈتۈش خىزمىتى قول بولمىسا مەۋجۇت بولمايدۇ ۋە باشقىلار.

1) سۆڭەك: بۇ ھەممىگە مەلۇملۇق.

2) كۆمۈرچەك: ئۇ سۆڭەكتىن يۇمشاقراق بىر جىسىمدۇر. شۇڭا كۆمۈرچەك ئېگىلىدۇ، سۆڭەك ئېگىلمەيدۇ.

3) چاندىر (تارىموش): نېرۋىغا (ئەسەب) ئوخشايدىغان بىر خىل ئەزا بولۇپ، نېرۋىدىن ئاقراق، سۆڭەككە ئۇلىنىدىغانلىقى ئۈچۈن قاتتىقراق كېلىدۇ. لېكىن نېرۋا (ئەسەبلەر) بولسا مېڭە ۋە يۇلۇنغا ئۇلىنىدۇ. ئەمدى چاندىرغا كەلسەك، ئۇنىڭ بىر خىلى مۇسكۇل تەرەپكە ماڭىدۇ، بۇ خىل چاندىر ربات دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بىر خىلى مۇسكۇل تەرەپكە ماڭمايدىغان ئىككى بوغۇم ئوتتۇرىسىنى چېتىشتۇرۇش يېكى بوغۇمنى باشقا ئەزا بىلەن چېتىشتۇرۇش، بىر ئەزانى يەنە بىر ئەزا بىلەن ئۇلاش رولىنى ئوتەيدۇ، بۇ خىل چاندىر تارىموش، دەپ ئاتىلىدۇ. چاندىردا سېزىم بولمايدۇ.

4) نېرۋا (ئەسەب): بىر خىل ئاق رەڭلىك، ئۆزىشىم، ئۇزۇلۇشكە چىداملىق ئەزا بولۇپ، ئەزالارنىڭ سېزىمى ۋە ھەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ.

5) پەي (ۋەتەر): بۇ يەردە شۇنى بىلىش كېرەككى، نېرۋا مېڭە ۋە يۇلۇندىن چىقىدۇ. چاندىر ھەرىكەت ئەزالىرى بولغان ئوستىخان (سۆڭەك) دىن چىقىدۇ. نېرۋا بىلەن چاندىر ئوزئارا تۇتاشقاندىن كېيىن ناھايىتى ئىنچىكە تالالارغا بۆلۈنىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئارىسىدىكى بوشلۇقنى گۆش تولدۇرىدۇ، سىرتى پەردە بىلەن ئورىلىدۇ. گۆش ۋە پەردىلەردىن تۇزۇلگەن جىسىم مۇسكۇل دەپ ئاتىلىدۇ. مۇسكۇل ئۇچىدىن ئاشكارا بولۇپ چىققان نېرۋا ۋە چاندىرلار قارىماققا بىر جىسىم بولۇپ كۆرۈنىدۇ. ئۇ نېرۋىغا ئوخشاش يۇمشاقمۇ ئەمەس، چاندىرغا ئوخشاش قاتتىقمۇ ئەمەس بىر جىسىم بولۇپ، پەي (ۋەتەر) دەپ ئاتىلىدۇ.

6) پەردە (غىشا): ئۇ توغرىسىغا كەتكەن ئىنچىكە ئىككى خىل يىپچىدىن تۇزۇلگەن بولۇپ، يىپچىلارنىڭ بىرى نېرۋىدىن، يەنە بىرى چاندىردىن تەركىب تاپىدۇ. مەسىلەن: يۈرەك قېپى، ئۆپكە پەردىسىگە ئوخشاش بولۇپ، ئەزالارنى قورشاش ۋەزىپىسىنى ئوتەيدۇ. پەردىلەر ئىچىدە پەقەت نېرۋىدىن تۇزۇلگەنلىرىمۇ، پەقەت چاندىردىن تۇزۇلگەنلىرىمۇ، يەنە ھېچ نەرسىنى ئوراپ تۇرمايدىغانلىرىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: كۆكرەكنى بۆلۈپ تۇرغۇچى ۋە نەپەس ئەزالىرى بىلەن ھەزىم ئەزالىرى ئوتتۇرىسىنى بۆلۈپ تۇرغۇچى پەردە (دىيافراگما) گە ئوخشاشلار.

7) گۆش: ئەزالار ئوتتۇرىسىدىكى يوچۇقلارنى تولدۇرىدىغان جىسىم بولۇپ، خۇددى بىناغا ئىشلەتكەن تاشلارنىڭ ئارىسىدىكى كاۋاك ۋە يوچۇقلارنى ئەتكەن لايغا ئوخشايدۇ.

8) چاۋا ياغ: مىزاجى سوغۇق بولغانلىقتىن كۆپىنچە پەردىلەر ئوستىدە ۋە نېرۋىدىن

تۇزۇلگەن ئەزالار ئۇستىدە بولىدۇ. چۈنكى قاندىن ھاسىل بولغان ھەرقانداق يۇمشاق ماي خاراكتېرلىك ماددىلار گۆش خاراكتېرلىك ئەزالارغا بارسا، ئۇنىڭدىكى ئىسسىقلىق تەسىرىدە ئۇزۇق بولۇپ خوراپ تۇگەيدۇ. ئەگەر نېرۋا ۋە پەردە جىنسلىق ئەزالارغا يۇزلەنسە، ئۇ ئەزالارنىڭ مىزاجى سوغۇق بولغاچقا، شۇ ئەزالار ئۇستىدە ئۇيۇپ قالىدۇ. شۇڭلاشقا چاۋا ياغ قېرىن - ئۇچەيلەردە كۆپ بولىدۇ. چۈنكى بۇ ئەزالارنىڭ كۆپ قىسمى نېرۋىلاردىن تۇزۇلگەن بولىدۇ.

9) گۆشلەر يېغى: چاۋا ياغقا ئوخشايدۇ. بىراق يۇمشاقلىقى چاۋا ياغقا يەتمەيدۇ. مىزاجى سوغۇق بولغانلىقى ئۈچۈن كۆپىنچە مۇسكۇللارنى ئوراپ تۇرىدىغان پەردىلەر ئۇستىدە پەيدا بولىدۇ. گۆشنىڭ ئارىسىدا (پەردىسىز ھالدا) مەۋجۇت بولمايدۇ. چۈنكى گۆشنىڭ ھارارىتى ئۇنى ئېرىتىپ تاشلايدۇ ۋە ئۆزىگە ئوزۇق قىلىۋالىدۇ. چاۋا ياغ بىلەن گۆش يېغىنىڭ رولى بولسا، ئۆزىدىكى مايسىمان سۇيۇقلۇق ئارقىلىق قۇرۇپ قالغان ئەزالارنى يۇمشىتىشتىن ئىبارەت.

10) قىزىل قان تومۇر: ئۇ يۇرەكتىن ئۇنۇپ چىقىپ ئۆزۈنىسىغا سوزۇلۇپ كېتىدىغان ئىچى كاۋاك ئەزا بولۇپ، ئۇنىڭ كېڭىيىش ۋە يىغىلىشتىن ئىبارەت ھەرىكىتى بولىدۇ. بۇ، تومۇر بابىدا ئېنىق كۆرسىتىلىدۇ.

11) كۆك قان تومۇر: شەكىل جەھەتتە قىزىل قان تومۇرى بىلەن ئوخشايدۇ. بىراق ئۇ جىگەردىن چىقىدۇ ھەمدە ھەرىكەتسىز بولىدۇ. ئۇ ئەزالارغا قانىنى تەقسىم قىلىپ يەتكۈزۈپ بېرىش رولىنى ئۆتەيدۇ. قان سۇيۇقلۇقى كۆك قان تومۇرلاردىن ئەزالارغا تەپچىرەش يولى بىلەن چىقىدىغانلىقى ئۈچۈن، قىزىل قان تومۇرلىرىغا قارىغاندا يۇمشاقراق كېلىدۇ. كۆك قان تومۇرلىرى كۆپىنچە بىر قەۋەت بولىدۇ. لېكىن قىزىل قان تومۇرلىرى ئىككى قەۋەت بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يۇقىرىقى ئەزالار ئىچىدە گۆشتىن باشقىلارنىڭ ھەممىسى مەنىيدىن پەيدا بولىدۇ. گۆش قانىنىڭ قويۇق قىسمىدىن ھاسىل بولىدۇ. ئۇنىڭ ھاسىل بولۇشىغا ئىسسىقلىق سەۋەب بولىدۇ. گۆشنىڭ يېغى بىلەن چاۋا ياغلار سوغۇق ئامىلىنىڭ تەسىرىدىن قانىنىڭ سۇ قىسمى (قان پىلازمىسى)دىن ھاسىل بولىدۇ. شۇڭا ئۇنى ئىسسىقلىق ئېرىتىۋېتىدۇ.

مېنىڭچە: يەككە ئەزالار مەنىيدىن پەيدا بولىدۇ. پەقەت ئاپتور كۆرسەتكەن گۆش، گۆش يېغى ۋە چاۋا ياغدىن ئىبارەت ئۇچ ئەزالار قاندىن ھاسىل بولىدۇ. شۇڭا بۇ ئۇچ ئەزادىن سىرت ئەزالاردا كەمتۈكلۈك كۆرۈلسە ياكى تەرەققىي قىلمىسا ياكى كەملىك بولسا كۆپ ساندىكىسى ئەسلىگە كېلەلمەيدۇ. چۈنكى مەنىي بەدەندە ئىنتايىن ئاز بولىدۇ. قان كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن گۆش ۋە مايلار ئەسلىگە كېلەلەيدۇ. يۇقىرىدىكى مۇرەككەپ ئەزالار مەنىيدىن ھاسىل بولغان ئەزالار (ئەزائى مەنەۋىيىە) ياكى ئەسلىي ئەزالار (ئەزايى ئەسلىيىە) دەپ ئاتىلىدۇ. گۆش ۋە مايدىن ئىبارەت ئۇچ خىل ئەزا قاندىن ھاسىل بولغان ئەزالار(ئەزائى دەمۇۋىيىە) ياكى ئەسلىي ئەمەس ئەزالار(غەيرىي ئەزا ئەسلىيىە) دېيىلىدۇ. گۆش پەقەت قانىنىڭ قويۇق قىسمىدىن ھاسىل بولىدۇ. چۈنكى قانىنىڭ سۇ قىسمى (قان

پىلازمىسى) ئۇنىڭدا بوشلۇق ۋە سۇسلۇق پەيدا قىلىپ قويىدۇ. گۆشنى پەيدا قىلغۇچى ئامىل يەنىلا ئىسسىقلىقتۇر. چۈنكى ئىسسىقلىق سۈيۇقلۇقنى پارلاندۇرىدۇ.

چاۋا يېغى بىلەن گۆش يېغى بولسا قانىنىڭ سۇ قىسمى (قان پىلازمىسى) دىن ۋە قانىنىڭ ياغ قىسمىدىن هاسىل بولغان بولۇپ، بۇ ئىككىسىنى پەيدا قىلغۇچى ئامىل سوغۇقلۇقتۇر. شۇڭا گۆش يېغى بىلەن چاۋا ياغنى ئىسسىقلىق ئېرىتەلەيدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەزالار ئىچىدە يەنە مۇسكۇلغا ئوخشاش يەككە ئەزالاردىن قۇراشتۇرۇلغان مۇرەككەپ ئەزالار بار. كۆزگە ئوخشاش ئىككىنچى قېتىم قۇراشتۇرۇلغان ئەزامۇ، يۈزگە ئوخشاش ئۈچىنچى قېتىم قۇراشتۇرۇلغان مۇرەككەپ ئەزالارمۇ بار. ئۇنىڭدىن باشقا تۆتىنچى قېتىم قۇراشتۇرۇلغان باشقا ئەزالارمۇ بار.

مېنىڭچە: ئاپتور يۇقىرىدا يەككە ئەزالارنىڭ مەنىسىدىن ۋە قانىدىن هاسىل بولىدىغانلىقىنى ئېيتقان. لېكىن مۇرەككەپ ئەزالار يەككە ئەزالاردىن ياكى يەككە ئەزالارنىڭ بىرىكىشىدىن پەيدا بولىدىغانلىقى ئېنىق بولغانلىقتىن ئۇلارنىڭ نېمىدىن پەيدا بولىدىغانلىقى توغرىسىدا توختالمىغان. چۈنكى، قۇراشتۇرۇلغان ئەزانىڭ قىسىملىرى يەككە بولىدۇ. مەسىلەن: مۇسكۇلنى ئالساق ئۇ گۆش، چاندۇر، نېرۋا ۋە پەيلەردىن قۇراشتۇرۇلغان بولىدۇ. مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ قۇراشتۇرۇلۇشى بەزىدە ئىككىنچى قېتىملىق قۇراشتۇرۇلغان بولىدۇ. يەنى ئىككىنچى قېتىم قۇراشتۇرۇلغان ئەزا ئىلگىرى يەككە ئەزادىن قۇراشتۇرۇلغان بىر نەچچە مۇرەككەپ ئەزالاردىن تەشكىل تاپقان بولىدۇ. مەسىلەن: كۆزنى ئالساق كۆزنىڭ بۆلەكلىرى ئىچىدە مۇسكۇل ۋە باشقىلار بار.

2. مۇرەككەپ ئەزالار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مۇرەككەپ ئەزالار رەئىس ئەزالارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. يەنى ئادەم بەدىنىنىڭ هاياتىي پائالىيىتىدە بولمىسا بولمايدىغان كۆچلەرنىڭ ئەسلىي ۋە باشلىنىش مەنبەسى بولغان ئەزالارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

1) يۈرەك: يۈرەككە قىزىل قان تومۇرلىرى خىزمەت قىلىدۇ.
2) مېڭە: مېڭىگە نېرۋىلار خىزمەت قىلىدۇ.
3) جىگەر: جىگەرگە كۆك قان تومۇرى خىزمەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتور يۇقىرىدا مۇرەككەپ ئەزالارنى سۆزلەپ ئۆتتى. مۇرەككەپ ئەزالار قاتاردا رەئىس ئەزالارمۇ بولۇپ، ئۇلارنىمۇ بايان قىلدى. ئاپتورنىڭ سۆزىنى هەقىقىي ئايدىڭلاشتۇرۇش ئۈچۈن بۇ يەردە بىرنەچچە ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ.

جىگەردە بەدەندىكى ئوزۇقلۇقنىڭ ئەڭ ئاساسلىق ۋە غوللۇق قىسمى بولغان قان هاسىل بولغاندا، ئالدى بىلەن قانىنىڭ ئەڭ سۈزۈك ۋە ئەڭ ئۈچۈچان قىسمىدىن يۈرەك ئوزۇقلىنىدۇ. يۈرەكنىڭ ئوڭ دالانچىسى جىگەردىن قان تارتىشقا مەشغۇل بولىدۇ ۋە قانىنى ئۆپكە ئارقىلىق يۈرەكنىڭ سول دالانچىسىغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. يۈرەكنىڭ سول قېرىنچىسىدىكى قانىنىڭ ئەڭ سۈزۈك، ئۈچۈچان قىسمىدىن گازسىمان بىر خىل ئۈچۈچان جىسىم هاسىل بولىدۇ. مانا بۇ روهىي هاياتلىق هايۋانىيە دەپ ئاتىلىدۇ. مەزكۇر روهىي

ھايۋانىيەگە ھەقىقىي جان (نەفسي ناتىقە) تەرەپتىن بىر خىل كۈچ تەسىر قىلىدۇ. بۇ ھاياتلىق قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى ھەيۋانىيە) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئەنە شۇ قۇۋۋەتى ھايۋانىيە بولمايدىغان بولسا بەدەن ئۆلۈكنىڭ تېنى بوزۇلغاندەك چىرىپ كېتىدۇ (بۇنىڭ تەپسىلاتى تۆۋەندە سۆزلىنىدۇ.) يەنە روھىي ھايۋانىيغا قۇۋۋىتى تەبىئىي بىلەن قۇۋۋىتى نەپسانىيەدىن ئىبارەت ئىككى خىل قۇۋۋەت تەسىر قىلىدۇ (بۇمۇ تۆۋەندە ئايرىم سۆزلىنىدۇ). لېكىن يۇرەكتە روھلا بولمىدىكەن، قۇۋۋىتى تەبىئىي بىلەن قۇۋۋىتى نەپسانىيەدىن ئىبارەت ئىككى خىل قۇۋۋەتنىڭ تەسىرلىرى ئاشكارىلانمايدۇ. يۇرەكتىكى بۇ قۇۋۋەتلەردىن مېڭگە تېگىشلىك قىسمى مېڭگە تارتىلىپ، ئۇ يەردە يېڭىباشتىن يەنە پىشىپ يېتىلىدۇ. بۇ روھىي نەپسانىي دەپ ئاتىلىدۇ. جىگەرگە تېگىشلىكى جىگەرگە تارتىلىپ، جىگەردە يەنە قايتىدىن پىشىپ يېتىلىدۇ. بۇ روھىي تەبىئىي دەپ ئاتىلىدۇ. روھىي تەبىئىيدە قۇۋۋىتى تەبىئىيىنىڭ تەسىرلىرى ئاشكارىلىنىدۇ. بۇ بايانلارغا قوشۇلمايدىغان ھۆكۈمالارمۇ بار بولۇپ، ئۇلار، روھىي نەپسانىي يۇرەكتىن تارتىلمايدۇ، بەلكى مېڭىنىڭ ئۆزىدە جىگەردىن مېڭگە كەلگەن قاندىن ھاسىل بولىدۇ. روھىي تەبىئىيمۇ يۇرەكتىن تارتىلمايدۇ، بەلكى جىگەرنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغان قاندىن ھاسىل بولىدۇ. لېكىن قۇۋۋىتى نەپسانىي بىلەن قۇۋۋىتى تەبىئىيىنىڭ مېڭە بىلەن جىگەردە روھىي نەپسانىي بىلەن روھىي تەبىئىيگە تەسىر كۆرسىتىپ تۇرىدىغانلىقىدا شەك يوق، دەپ قارايدۇ. بۇ قاراش كۆپ سانداكى ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىغا ئۇيغۇن كەلمەيدۇ. بۇ توغرىسىدا تونۇش ئايدىڭلاشقان بولسا ئەمدى شۇنى ئېيتىممىزكى، رەئىس ئەزالار (باشقۇرغۇچى ئەزالار) يۇرەك، جىگەر، مېڭە ۋە ئىككى ئۇرۇق بېزىدىن ئىبارەت تۆت ئەزانى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ يەردە يەنە بىرقانچە ئىشلارنى بايان قىلىپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

بىرىنچى، رەئىس ئەزالار قۇۋۋەتلەرنىڭ باشلىنىش ئورۇنلىرىدۇر. يەنى رەئىس ئەزالار ئەنە شۇ قۇۋۋەتلەرنى نەپىس تەرەپتىن قوبۇل قىلغۇچىلاردۇر. بۇنىڭدا ھەممەيلەننىڭ قارىشى ئوخشاش، قوبۇل قىلغۇچى سەۋەب (ئالەت) باشلىنىش مەنبەسىدۇر.

ئىككىنچى، رەئىس ئەزالار بولسا قۇۋۋەتلەرنىڭ ئەسلىي ۋە يىلتىزىدۇر. قۇۋۋەتلەر بولسا رەئىس ئەزالاردا ھاسىل بولغاندىن كېيىن باشقا ئورۇنلارغا تارقىلىدۇ.

ئۈچىنچى، قۇۋۋىتى ھايۋانىي ھاياتلىق ئېتىبارىدىن ئالغاندا، بولمىسا بولمايدىغان بىر خىل قۇۋۋەتتۇر، چۈنكى ئادەم ئورگانىزمى چىرىشكە ۋە بۇزۇلۇشقا مايىل بولغان مادداردىن قۇراشتۇرۇلغانلىقى ئۈچۈن ئۇنى مۇھاپىزەت قىلىپ تۇرىدىغان بىر خىل قۇۋۋەتنىڭ بولۇشى زۆرۈردۇر.

تۆتىنچى، قۇۋۋىتى نەپسانىيمۇ ھاياتلىق ئېتىبارىدىن ئالغاندا بولمىسا بولمايدىغان بىر خىل قۇۋۋەتتۇر. ئىنسان بەدىنى ئۈچۈن پايدىلىق ئىشقا ئىنتىلىدۇرىدىغان، زىيانلىق ئىشقا تاقابىل تۇرىدىغان بىر خىل قۇۋۋەت زۆرۈر. ئۇنداق ئىكەن، بەدەننىڭ مۇۋاپىق نەرسىنى تەلەپ قىلىشى، مۇخالىپ نەرسىدىن قېچىشى ئۈچۈن شۇنى بىلىدىغان سېزىم ۋە سەزگۈ بولۇشى كېرەك. مۇنداق سېزىم ۋە سەزگۈنى قۇۋۋىتى نەپسانىي پەيدا قىلىدۇ، ئەلۋەتتە.

بەشىنچى، قۇۋۇتى تەبىئىي ئىنسان بەدىنى ئۇچۇن ۋە ھاياتلىق ئۇچۇن تەسەررۇپ قىلىدىغان (ئىش باشقۇرىدىغان)، بولمىسا بولمايدىغان بىر خىل قۇۋۇەتتۇر. ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە ئۆستۇرۇش ئىنسان بەدىنى ۋە ھاياتلىق ئۇچۇن بولمىسا بولمايدىغان مۇھىم ئىشتۇر (بۇ تۆۋەندە ئايرىم سۆزلىنىدۇ). ئادەم ئورگانىزمىدا بۇ قۇۋۇەتلەر بارلىققا كېلىپ بولغاندىن كېيىن باشقا قۇۋۇەتكە ھاجەت چۈشمەيدۇ، ئەلۋەتتە. چۈنكى بۇ ئۇچ خىل قۇۋۇەت بەدەنده ھاسىل بولغاندا، بەدەن ئۆزىگە پايدىلىق ۋە زىيانلىق ئىشلارنى بىلەلەيدىغان مۇكەممەل بىر مۇھاپىزەتچىنى ھاسىل قىلغان بولىدۇ.

ئالتىنچى، بۇ قۇۋۇەتلەر نەۋئى (تۇر) ئېتىبارى بويىچە ئېيتقاندىمۇ بولمىسا بولمايدىغان قۇۋۇەتلەردۇر. يەنى ھاياتلىق بولماي تۇرۇپ نەۋئى (تۇر)نىڭ مەۋجۇت بولۇشى تەسەۋۋۇرغا سىغمايدۇ، ئەلۋەتتە.

يەتتىنچى، ئىنسان بەدىنى ئۇچۇن تۇر بويىچە باشقۇرغۇچى كۈچ يەنىلا بولمىسا بولمايدىغان كۈچتۇر. يەنى بىر شەخسنىڭ مەڭگۇ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى مۇمكىن ئەمەس ئىشتۇر. ئۇنداق ئىكەن، تۇرنى ساقلاپ تۇرىدىغان (ئۇرۇقنى يوقاتمايدىغان) بىر مۇھاپىزەتچى زۆرۈر ئەلۋەتتە. دېمەك، يۇقىرىقى بىرقانچە پاكىتلار ئارقىلىق رەئىس ئەزالارنىڭ ئىنسان ئۇچۇن بولمىسا بولمايدىغان كۈچلەرنىڭ ئەسلىي يىلتىزى ۋە باشلىنىش مەنبەسى ئىكەنلىكى ئايدىڭلاشتى. رەئىس ئەزالارنى بىر شەھەرنىڭ باشلىقلىرىغا ئوخشاتساق، خۇددى شەھەر باشلىقلىرىنىڭمۇ قول ئاستىدا ئىشلەيدىغان خىزمەتچىلىرى بولغىنىدەك، رەئىس ئەزالارنىڭمۇ قول ئاستىدا خىزمەت قىلىدىغان خادىملىرى بولىدۇ. مەسىلەن: يۈرەكنى ئالساق، ئۇنىڭغا قىزىل قان تومۇرلىرى خىزمەت قىلىدۇ. قىزىل قان تومۇرلىرى يۈرەكتىن روھىي ھايۋانىيىنى ئۆزىگە يۈكلەپ ئېلىپ، پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىش خىزمىتىنى ئىشلەيدۇ. جىگەرنى ئالساق، ئۇنىڭغا كۆك قان تومۇرلىرى خىزمەت قىلىدۇ. كۆك قان تومۇرلار جىگەردىن روھىي تەبىئىيىنى ۋە قاننى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىش ئۇچۇن خىزمەت قىلىدۇ. مېڭىنى ئالساق ئۇنىڭغا نېرۋىلار خىزمەت قىلىدۇ. نېرۋا تالالىرى مېڭىدىن روھىي نەپسانىيىنى ئېلىپ پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئۇرۇق بېزىگە كەلسەك، ئۇنىڭغا زەكەر، مەنىي يولى ۋە شۇنىڭغا ئالاقىدار تومۇرلار، ئاياللاردا بالىياتقۇ ۋە مەنىينىڭ بالىياتقۇ ئىچىدە ئورۇنلىشىشىدا زۆرۈر بولغان تومۇرلار خىزمەت قىلىدۇ.

5 ـ پەسل ئەرۋا
(روھلار)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئومۇرۇت تەبىئىيە (تەبىئىي ئىشلار)نىڭ بەشىنچىسى روھلادۇر. بىز بۇ يەردە ئاللا تەرەپتىن چۈشكەن كىتابلاردا بايان قىلىنغان جاننى دېمەكچى ئەمەس، بەلكى خىلىتلارنىڭ قويۇق قىسمىدىن ئەزالار ھاسىل بولغىنىدەك، خىلىتلارنىڭ لەتىف ۋە ئۇچۇچان قىسمىدىن ھاسىل بولىدىغان گازسىمان ئۇچۇچان روھنى

دېمەكچىمىز.

روھلار بولسا قۇۋۋەتلەرنى تۇرتىدىغان قاتناش قورالىدۇر، يەنى روھلار قۇۋۋەتلەرنى كۆتۈرۈپ بەدەنگە ئېلىپ بارغۇچى ئامىلدۇر. شۇڭا روھلارنىڭ خىلىرىمۇ خۇددى قۇۋۋەتلەرگە ئوخشاش ئوچ خىل بولىدۇ.

مېنىڭچە: «روھ» دېگەن سۆز ئىككى خىل مەنىدە ئىشلىتىلىدۇ. بىرىنچى، نەپسىي ناتىقە (جان) دىنىي كىتابلاردا بايان قىلغىنىدەك جان مەنىسىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىككىنچى، خىلىتلارنىڭ قويۇق قىسمىدىن ئەزا ۋە توقۇلمىلار ھاسىل بولغىنىدەك، خىلىتلارنىڭ ئوچۇچان ۋە نازۇك قىسمىدىن ھاسىل بولغان گازسىمان ئوچۇچان جىسىم مەنىسىدە ئىشلىتىلىدۇ. بىز بايان قىلماقچى بولغان «روھ» بولسا قۇۋۋەتلەرنى كۆتۈرۈپ نىشانلىغان جايلارغا ئېلىپ بارىدىغان توشۇغۇچىلاردۇر. ئوندىق ئىكەن، روھنىڭ تۇرلىرىمۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ تۇرى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ، ئەلۋەتتە. قۇۋۋەتلەر قۇۋۋەتنى ھايۋانىي، قۇۋۋەتنى تەبىئىي، قۇۋۋەتنى نەپسانىيدىن ئىبارەت ئوچ خىل بولغىنىدەك، روھلارمۇ روھىي ھايۋانىي، روھىي تەبىئىي، روھىي نەپسانىيدىن ئىبارەت ئوچ خىل بولىدۇ.

6 ـ پەسىل قۇۋۋا

(قۇۋۋەتلەر)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئومۇرۇت تەبىئىيە (تەبىئىي ئىشلار)نىڭ ئالتىنچىسى قۇۋۋەتتۇر. ئۇلار قۇۋۋەتنى تەبىئىي (تەبىئىي كۆچلەر)، قۇۋۋەتنى نەپسانىي (سەزگۈ ـ ھەرىكەت كۆچلىرى)، قۇۋۋەتنى ھايۋانىي (ھاياتلىق كۆچى)دىن ئىبارەت ئوچ خىل بولىدۇ.

مېنىڭچە: قۇۋۋەت (كۆچ) ئىش ـ ھەرىكەتنىڭ باشلىنىش مەنبەسىدۇر. ئاشۇ ئىش ـ ھەرىكەت ئارقىلىق قۇۋۋەتنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى بىلگىلى بولىدۇ. چۈنكى بىرەر ئىش ـ ھەرىكەتنىڭ باشلىنىش مەنبەسى بولماي تۇرۇپ، ئىش ـ ھەرىكەتنىڭ ۋۇجۇدقا كېلىشى مۇمكىن ئەمەس.

قۇۋۋەتلەر ـــ قۇۋۋەتنى تەبىئىي، (تەبىئىي كۆچلەر)، قۇۋۋەتنى نەپسانىي (سەزگۈ ـ ھەرىكەت كۆچلىرى)، قۇۋۋەتنى ھايۋانىي (ھاياتلىق كۆچى) دىن ئىبارەت ئوچ خىل بولىدۇ. ئۇنى ئوچ خىلغا ئايرىشتىكى سەۋەب، قۇۋۋەتلەر ئارقىلىق ۋۇجۇدقا كېلىدىغان ئىش ـ ھەرىكەتلەرنىڭ بىر قىسمى سەزگۈ بىلەن ۋۇجۇدقا كېلىدۇ. يەنە بىر قىسمى سەزگۈ بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولىدۇ. سەزگۈ بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغىنى قۇۋۋەتنى نەپسانىي(سەزگۈ ـ ھەرىكەت كۆچلىرى) دەپ ئاتىلىدۇ. سەزگۈ بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولغىنى جانلىقلارغا مەخسۇس بولىدۇ ياكى ئومۇمىي بولىدۇ. ئوندىق ئىكەن، ھايۋان تۇرىدىكى جانلىقلارغا مەخسۇس بولغىنى قۇۋۋەتنى ھايۋانىي (ھاياتلىق كۆچى) دەپ ئاتىلىدۇ. مەخسۇس بولماي پۈتۈن جانلىقلارغا ئومۇمىي بولغىنى قۇۋۋەتنى تەبىئىيە (تەبىئىي كۆچلەر) دەپ ئاتىلىدۇ.

1. قۇۋۇتتى تەبئىيە (تەبئىي كۈچلەر)

نەفسىي مۇنداق دەيدۇ: قۇۋۇتتى تەبئىي (تەبئىي كۈچلەر)نىڭ رولى: ئوزۇقلاندۇرۇش، ئۆستۈرۈش ۋە پەيدا قىلىشتۇر. چۈنكى بۇ كۈچ ئىنسان گەۋدىسى ۋە نەسلىنى ساقلاش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. گەۋدە ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغىنىڭ ئاخىرقى نىشانى گەۋدىنى ساقلاش ۋە ئۇنى كامالەتكە يەتكۈزۈشتۇر. گەۋدىنى ساقلاش ئوزۇقلاندۇرۇش بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. كامالەتكە يەتكۈزۈش بولسا ئۆستۈرۈش بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. نەسلىنى ساقلاش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان كۈچنىڭ ئاخىرقى نىشانى نەسلىنى قالدۇرۇپ قېلىشتۇر. بۇ ئۆزىگە ئوخشاش جىسمىنى پەيدا قىلىش ۋە تۇغدۇرۇش بىلەن قولغا كېلىدۇ.

قۇۋۇتتى تەبئىيە (تەبئىي كۈچلەر) تۆتكە بۆلۈنىدۇ.

1) قۇۋۇتتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر): بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. قۇۋۇتتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر) يېگەن ئوزۇقلۇقنىڭ پارغا ئايلىنىپ يوقاپ كەتكەن قىسمىنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن ئوزۇقلۇقنى ئوزۇقلانغۇچى ئەزاغا ئوخشىتىپ ئۆزگەرتىپ بەرگۈچى كۈچتۇر. بىزنىڭ بۇ يەردىكى ئۆزگەرتىش دېگىنىمىز، يېگەن ئوزۇقلۇق ئوزۇقلۇق شەكلىنى يوقىتىپ، ئەزالىق شەكلىنى قوبۇل قىلىش كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بۇ يەردىكى ئوزۇقلۇق دېگەن سۆز نەق ئوزۇقلۇقنىڭ ئۆزى ئەمەس، بەلكى تەركىبىدە ئوزۇقلۇق تۇتقان خىلىتلارنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى ئۇ ئەملىي ئوزۇقلۇق بولىدىغان بولسا، قۇۋۇتتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر)نىڭ زۆرۈرىيىتى بولمايتتى. ئوزۇقلانغۇچى ئەزاغا ئوخشىتىش دېيىشىمىز، ئوزۇقلانغۇچى ئەزانىڭ مىزاجى، قىيامى، رەڭگى ياكى جەۋھىرى جەھەتلەردە شۇ ئەزاغا ئوخشاش قىلىش دېگەنلىكتۇر.

گەۋدە ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان كۈچ ــ قۇۋۇتتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر) بىلەن قۇۋۇتتى نامىيە (ئۆستۈرگۈچى كۈچ)نى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ كۈچلەرنىڭ بەزىلىرىنىڭ رولى ئىنسانىنىڭ پۈتۈن ھاياتىدا ئۈزۈلۈپ قالمايدۇ، بەزىلىرىنىڭ ئۈزۈلۈپ قالىدۇ. ئۈزۈلۈپ قالمايدىغىنى قۇۋۇتتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر)، ئۈزۈلۈپ قالىدىغىنى قۇۋۇتتى نامىيە (ئۆستۈرگۈچى كۈچ) بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

«مەباھىسسى مەشرىقىيە» دېگەن كىتابتا كۆرسىتىشىچە، قۇۋۇتتى نامىيە (ئۆستۈرگۈچى كۈچ) قۇۋۇتتى غازىيە(ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر)نىڭ ئۆزى ئىكەن. بىراق، سىرتتىن كىرىم بولغان ئوزۇقلۇق چىقىم بولغىنىدىن كۆپ بولۇشى لازىم ئىكەن. لېكىن، بۇنىڭغا مۇنداق جاۋاب بېرىشكە بولىدۇ: ئىش ـ ھەرىكەتنىڭ خىلمۇ خىل بولۇشى كۈچلەرنىڭ خىلمۇ خىللىقىنىڭ بىردىنبىر پاكىتىدۇر. مەلۇم بىر جىسمدىن پەقەت بىرلا ئىش ۋۇجۇدقا كېلىدۇ، دەپ قاراشمۇ دەل توغرا ئەمەس. چۈنكى بىر جىسمدىن بىردىن ئارتۇق ئىشنىڭ ۋۇجۇدقا كېلىش ـ كەلمەسلىكى، قوبۇل قىلغۇچى ياكى تەسىرلەنگۈچى نەرسىلەرنىڭ كۆپ بولۇش ـ بولماسلىقىغا باغلىق (ئەگەر تەسىرلەنگۈچىلەر كۆپ بولىدىكەن، ۋۇجۇدقا كېلىدىغان ئىشلارمۇ كۆپ بولىدۇ، ئەلۋەتتە). لېكىن، بۇ شەرت بىز

هازىر بايان قىلىۋاتقان مۇھاكىمىدە مەۋجۇت ئەمەستۇر. ئەمدى قۇۋۇتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۆچلەر) بىلەن قۇۋۇتى نامىيە (ئۆستۈگۈچى كۈچ) ئوتتۇرىسىدىكى قارىمۇ قارشىلىق مەسىلىسىگە كەلسەك، ئىبن سىنا «ئەششىفا» دېگەن كىتابىدا: «قۇۋۇتى غازىيىە(ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۆچلەر) ئوزۇقلۇقلارنى قۇۋۇتى نامىيە(ئۆستۈگۈچى كۈچ)نىڭ تەلىپىگە قارىماي تەڭشەپ بېرىدىغان كۈچتۇر. ئەگەر قۇۋۇتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۆچلەر) كۈچەيسە، شۇنىڭدەك ئۇنىڭ كىرىم قىلغان نەرسىسى چىقىمدىن كۆپەڭ بولۇپ كەتسە، ئەزالاردا سەمرىش ئەھۋالى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. لېكىن ئوزۇنلۇق (ئۆسۈش) جەھەتتە دېيەرلىك ئاشۇرالمايدۇ. ئەمما قۇۋۇتى نامىيە (ئۆستۈگۈچى كۈچ)نىڭ خىزمىتى كۆپەڭ ئەزالارنى ئۆستۈرۈشتە ئىپادىلىنىدۇ، دەپ يازغان.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قۇۋۇتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ) ئۇچۇن ئۆزىگە كېرەكلىك نەرسىلەرنى تارتىپ كېلىدىغان قۇۋۇتى جازىبە (تارتقۇچى كۈچى)، ئوزۇقلۇقلارنى پىششىقلاپ ئىشلىگۈچە بولغان ئارىلىقتا تۇتۇپ تۇرىدىغان قۇۋۇتى ماسكە (تۇتۇپ تۇرغۇچى كۈچ)، پارچىلاش ئۇچۇن خىزمەت قىلىدىغان قۇۋۇتى ھازىمە (ھەزىم قىلغۇچى كۈچى)، تاشلاندۇقلارنى ھەيدەپ چىقىرىدىغان قۇۋۇتى دافئە (ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچى)دىن ئىبارەت تۆت خىل قۇۋۇەت خىزمەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: قۇۋۇتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر) بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇشتا يۇقىرىدىكى تۆت خىل قۇۋۇەتكە تايىنىدۇ. شۇڭا ئۇ تۆت خىل قۇۋۇەت قۇۋۇتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر)نىڭ خىزمەتچىلىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

1) قۇۋۇتى جازىبە (تارتقۇچى كۈچ): بۇ يەردىكى ئوزۇقلۇقلارنى تارتىپ كەلگۈچى دېگەن سۆز، پايدىلىق نەرسىلەرنى سۈمۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ.

2) قۇۋۇتى ماسكە (تۇتۇپ تۇرغۇچى كۈچ): قۇۋۇتى جازىبە(تارتقۇچى كۈچى) تارتىپ كەلگەن ئوزۇقلۇقلارنى قايتا پىششىقلاپ، شۇ ئەزانىڭ جەۋھىرىگە ئوخشىتىپ ئۆزگەرتىپ تەييارلاش زۆرۈر. بۇ خىزمەت ئۇچۇن مەلۇم جەريان (ۋاقىت) كېرەك بولىدۇ. قۇۋۇتى ماسكە (تۇتۇپ تۇرغۇچى كۈچ) بۇ جەريانداا ئوزۇقلۇقلارنى تۇتۇپ تۇرۇش رولىنى ئويناىدۇ.

3) قۇۋۇتى ھازىمە (ھەزىم قىلغۇچى كۈچ): قۇۋۇتى جازىبە(تارتقۇچى كۈچ) تارتىپ كەلگەن ئوزۇقلۇقلارنى قايتا پىششىقلاپ تەييارلىمىغچە ئەزالىق سۈرەت (شەكىل)نى قوبۇل قىلمايدۇ. ئەزا ۋە توقۇلمىلارغا لايىق كېلىدىغان قىيام ۋە مىزاج تارتىپ كېلىنگەن ئوزۇقلۇقنىڭ تەركىبىدە پارچىلىنىش (تارقىتىش، يىغىش، سۈيۈلدۇرۇش، قويۇلدۇرۇش قاتارلىق پائالىيەتلەر) بولمىغچە ۋۇجۇدقا كەلمەيدۇ. قۇۋۇتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر) ئوخشىتىپ بېرىش رولىنى ئۆتەيدۇ. قۇۋۇتى ھازىمە (ھەزىم قىلغۇچى كۈچ) بولسا ئوزۇقلۇقلارنى ئەزالارغا ئوخشىتىشقا مۇناسىۋەتلىك تەييارلىق خىزمەتلەرنى ئۆتەيدۇ.

4) قۇۋۇتى دافئە (ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچ): تارتىپ كېلىنگەن ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدە ئوزۇقلىنىشقا لايىق كەلمەيدىغان ماددىلارمۇ بار بولۇپ، ئۇنى بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. ئەگەر ئۇ بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىۋېتىلمىسە، ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ ئوزۇقلىنىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ ھەمدە تەبئىي ئىسسىقلىق (ھارارىتى

غەرىزىيە) نى بېسىۋېلىپ ئاجىزلاشتۇرۇشتەك ئېغىر زىيانلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قۇۋۋەتنى دائىمىئە (ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچ)نىڭ رولى ناھايىتى مۇھىم ھېسابلىنىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان تۆت خىل كۈچكە ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل كەيپىيات خىزمەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: جازىبە، ماسسىكە، ھازىمە ۋە دائىمىئەدىن ئىبارەت تۆت خىل كۈچكە ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇق ۋە ھۆللۈكتىن ئىبارەت تۆت خىل كەيپىيات تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇ كۈچلەرنىڭ تەسىرى بىلەن ھەربىر ئورۇنلىنىدۇ. مەسىلەن: قۇۋۋەتنى جازىبە (تارتقۇچى كۈچ) بىلەن قۇۋۋەتنى دائىمىئە (ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچ) نى ئالساق، بۇلارنىڭ ھەممىسى بىر ئورۇندىن يەنە بىر ئورۇنغا نەرسە يۆتكەش(تۇشۇش) خىزمىتىنى ئىشلەيدۇ. قۇۋۋەتنى ھازىمە (ھەزىم قىلغۇچى كۈچ)نى ئالساق، ئۇنىڭ خىزمىتى ئۆزگەرتىش ۋە پىشىقلاپ ئىشلەش بولۇپ، بۇنىڭغا يەنىلا يەرلىك ئورۇننىڭ ھەربىر خىزمىتى ھەمكارلىشىدۇ. قۇۋۋەتنى ماسسىكە (تۇتۇپ تۇرغۇچى كۈچ)نى ئالساق، ئۇنىڭ خىزمىتى ئوزۇقلۇقلارنى ئەزالارنىڭ ھەربىر تەسىرىدە مۇددەتتىن بۇرۇن چىقىپ كېتىشتىن توسۇش بولۇپ، ئۇ يەنىلا ئوزۇن تالالىق يېپىچىلارنىڭ ھەربىر تەرەپ يارىدەم بېرىش ئارقىلىق ئوزۇقلۇقلارنىڭ مۇددەتتىن بۇرۇن چىقىپ كېتىشىنى توسىدۇ.

جالىنوس: ئوزۇن تالالىق ۋە توغرا تالالىق يېپىچىلارنىڭ ھەممىسى بىر دەك سوزۇلغاندا ئۆتۈش يولى تارلىشىدۇ. مانا بۇ تارتىشىشنىڭ ئۆزى تۇتۇپ تۇرۇشقا يارىدەم بەرگەنلىكتۇر، دەيدۇ.

يۇقىرىقى قۇۋۋەتلەرنىڭ خىزمەتلىرى ھەربىر ئارقىلىق تاماملىنىدۇ. ھەربىر تەكە يارىدەم بەرگۈچى ئامىل ھارارەت (ئىسسىقلىق) تۇر. ئۇنداق ئىكەن، ھارارەتنىڭ خىزمىتى مەزكۇر تۆت خىل قۇۋۋەتكە نىسبەتەن ئورتاق بولغان بولىدۇ. سوغۇقلۇق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت ئۈچ خىل كەيپىياتنىڭ مەزكۇر تۆت خىل قۇۋۋەتكە كۆرسىتىدىغان تەسىرىنى تۆۋەندە بايان قىلىمىز:

قۇۋۋەتنى جازىبە (تارتقۇچى كۈچ)نى ئىسسىقلىق بىلەن بىرگە بولغان قۇرۇقلۇق كۈچەيتىدۇ. چۈنكى ھۆللۈك ئىستىرخا (بوشىشىپ كېتىش)نى پەيدا قىلىپ، روھنىڭ ۋە قۇۋۋەتنىڭ ھەربىر قىلىشغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

قۇۋۋەتنى دائىمىئە (ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچ)نى ئىسسىقلىق بىلەن بىرلىكتە قۇرۇقلۇق ۋە سوغۇقلۇق كۈچەيتىدۇ. سوغۇقلۇق بولسا ئىتتىرىپ چىقىرىشقا ئېھتىياج بولغان ۋاقىتتا، سىققۇچى تالالارنى قېلىنلاشتۇرۇپ خىزمىتىنى كۈچەيتىپ بېرىدۇ.

قۇۋۋەتنى ماسسىكە (تۇتۇپ تۇرغۇچى كۈچ)نى ئىسسىقلىق بىلەن بىرگە بولغان سوغۇقلۇق ۋە قۇرۇقلۇق كۈچەيتىدۇ. قۇرۇقلۇق ئەزالارنى چىڭىتقانلىقى ئۈچۈن تۇتۇپ تۇرۇش كۈچىگە يارىدەم بېرەلەيدۇ. سوغۇقلۇق بولسا جىملىق پەيدا قىلىش ئارقىلىق ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئەزالاردا بەلگىلىك ۋاقىت تۇرۇشىغا شارائىت ھازىرلاپ بېرىدۇ.

قۇۋۋەتنى ھازىمە (ھەزىم قىلغۇچى كۈچ)نى ھارارەت بىلەن بىرگە سۇيۇقلۇق

كۆچەيتمدۇ. چۈنكى، سويۇقلۇقنىڭ قۇۋۇتى ھازىمە(ھەزىم قىلغۇچى كۈچ)نىڭ ئۆزگەرتىش، پىششىقلاش، پارچىلاش قاتارلىق خىزمەتلىرىدە رولى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قۇۋۇتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ) قۇۋۇتى نامىيە (ئۆستۈرگۈچى كۈچ) ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. قۇۋۇتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر) بىلەن قۇۋۇتى نامىيە (ئۆستۈگۈچى كۈچ) بىرلىكتە قۇۋۇتى مۇۋاللىدە (تۇغدۇرغۇچى ياكى پەيدا قىلغۇچى كۈچ) ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ.

ھەكىم شارىھى مۇنداق دەيدۇ: قۇۋۇتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر)نىڭ قۇۋۇتى نامىيە (ئۆستۈگۈچى كۈچ)گە خىزمەت قىلىشقا كەلسەك، قۇۋۇتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر) قۇۋۇتى نامىيە(ئۆستۈگۈچى كۈچ)نىڭ چىقىم بولغان قىسمىدىن ئارتۇقراق ئوزۇقلۇق تەييارلاپ بېرىدۇ. ئەگەر ئوزۇقلۇق يېتەرلىك كېلىپ تۇرمىسا، قۇۋۇتى نامىيە (ئۆستۈگۈچى كۈچ)نىڭ ھەربىر ئەزانى ھەرتەرەپتىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئۆستۈرۈش خىزمىتىنى بېجىرىشى مۇمكىن بولمايدۇ. ئوزۇقلۇق ماددىنى ھاسىل قىلىش پەقەتلا قۇۋۇتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر)نىڭ ئىشىدۇر. ئەزالارنىڭ چوڭىيىشى، ماددا ئالمىشىش يوللىرىنىڭ كېڭىيىشىنى بارلىققا كەلتۈرۈش، پەقەتلا قۇۋۇتى نامىيە (ئۆستۈگۈچى كۈچ)نىڭ ئىشىدۇر. ئۇنداقتا، بۇ ئىككى قۇۋۇتنىڭ قۇۋۇتى مۇۋاللىدە (تۇغدۇرغۇچى ياكى پەيدا قىلغۇچى كۈچ) ئۈچۈن خىزمەت قىلىشى ئېنىق ئىشتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قۇۋۇتى تەبئىيە (تەبئىي كۈچلەر)نىڭ ئىككىنچىسى قۇۋۇتى نامىيە (ئۆستۈرگۈچى كۈچ)دۇر.

مېنىڭچە: قۇۋۇتى نامىيە (ئۆستۈرگۈچى كۈچ) ئەزا ـ توقۇلمىلارنى ئۆز تۇرنىڭ تەلىپى بويىچە كۆپەيتىش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. بۇ قۇۋۇتلەر ئىچىدە يەنە نەۋئى(تۇرنى ساقلاش ياكى ئۇرۇقنى يوقاتماسلىق) ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان قىسمى بولۇپ، ئۇ ئىككى خىل قۇۋۇتنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۇنىڭ بىرى، قۇۋۇتى مۇۋاللىدە (تۇغدۇرغۇچى ياكى پەيدا قىلغۇچى كۈچ) بەدەننىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن مەنبىنىڭ جەۋھىرىنى ئاجرىتىپ ئېلىپ، ئۇنىڭدىن مەخسۇس ئەزا ۋە توقۇلمىلارنى تەييارلاش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. يەنە بىرى قۇۋۇتى مۇسەۋۋىرە (شەكىللەندۇرگۈچى كۈچ) مەنبىدىن ئايرىلىپ چىقىقان ھەرقايسى قىسمىنى ئۆز تۇرنىڭ تەلىپى بويىچە يېقىن كېلىدىغان دەرىجىدە شەكىللەندۇرۇش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ.

نەۋئى(تۇرنى ساقلاش) ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان كۈچلەر قۇۋۇتى مۇۋاللىدە (تۇغدۇرغۇچى ياكى پەيدا قىلغۇچى كۈچ) بىلەن قۇۋۇتى مۇسەۋۋىرە (شەكىللەندۇرگۈچى كۈچ) لەردۇر. نەسلىنى (تۇرنى) قالدۇرۇش بولسا بىر گەۋدە (جىسىم) نىڭ ئورنىنى باسىدىغان يەنە بىر گەۋدىنى پەيدا قىلىشتۇر. ئۇنداق ئىكەن، يېڭىدىن پەيدا بولىدىغان جىسىمغا ئەلۋەتتە ماددا ۋە سۇرەت (شەكىل) كېرەك بولىدۇ. يېڭى جىسىمنىڭ ماددىسىنى پەيدا قىلىش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان كۈچ قۇۋۇتى مۇۋاللىدە (تۇغدۇرغۇچى كۈچ ياكى پەيدا قىلغۇچى كۈچ)، سۇرىتىنى (شەكلىنى) ھاسىل قىلىش ئۈچۈن خىزمەت

قىلىدىغان كۇچ قۇۋۋەتنى مۇسەۋۋىرە (شەكىللەندۈرگۈچ كۈچ) بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. قۇۋۋەتنى مۇۋاپىقلاشتۇرغۇچى ياكى پەيدا قىلغۇچى كۈچ) يەنە ئىككى خىل رولى بار.

بىرى، بەدەندىكى خىلمۇخىل ئېچىدە توقۇلۇپ چىققان ھەرخىل بېزلەرنىڭ ئىچكى ئېقىنىنى ئايرىپ چىقىرىدۇ. بۇ كۈچنىڭ خىزمىتى ئىككى ئۇرۇق بېزىدە بولىدۇ. چۈنكى پىشىق قان ئىككى ئۇرۇق بېزى ئېچىدە مەنىگە ئايلىنىدۇ.

يەنە بىرى، بالىياتقۇدىكى ئەر - ئاياللىقنىڭ بىرلەشمە مەنىسىنى مەخسۇس ئەزالار ئۈچۈن تەييارلاپ بېرىدۇ. مەنىنىڭ بىر قىسمىنى سۈتكەكلىك سالاھىيىتىگە، بىر قىسمىنى قىزىل قان تومۇرلۇق سالاھىيىتىگە ۋە بەزىلىرىنى باشقا سالاھىيەتلەرگە لايىق قىلىپ تەييارلاپ چىقىدۇ. مەنىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرى مەيلى بۆلەكچىلىرى جەھەتتە ئوخشاش بولسۇن ياكى بىرىكمە جەھەتتە ئوخشاش بولسۇن ئۇنىڭ مىزاجى بىر خىل بولمايدۇ. شۇڭلاشقا بۇ كۈچ مەنىي تەركىبىدىكى ئەنە شۇ ئوخشاش بولمىغان قىسىملارنىڭ كەيپىياتلىرىنى يەنى مىزاج خاراكتېرلىك كەيپىياتلىرىنى ئۆزىنىڭ مىزاجىنىڭ ۋاستىسى بىلەن ئۆزئارا ئارىلاشتۇرىدۇ ۋە ھەربىر ئەزانىڭ مىزاجىغا مۇناسىپ بولغان قىسىملارغا بۆلۈپ بېرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كۈچ قۇۋۋەتنى مۇغەييىرە ئۇلا (بىرىنچى قېتىملىق ئۆزگەرتكۈچى كۈچ) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆزگەرتكۈچى «مۇغەييىرە» دېگەن سۆز ئوخشاشلا قۇۋۋەتنى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر)گىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى ھەر ئىككىلىسىدە ئۆزگەرتىش مەنىسى بولىدۇ. گەرچە بۇ قۇۋۋەت «مۇغەييىرە» نىڭ ئورنى مەنىيدە، قۇۋۋەتنى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر)نىڭ ئورنى قاندا بولسىمۇ، ھەر ئىككىسىگە ئۆزگەرتكۈچى «مۇغەييىرە» دېگەن ئاتالغۇ قوللىنىلدى. قۇۋۋەتنى مۇۋاپىقلاشتۇرغۇچى ياكى پەيدا قىلغۇچى كۈچ) ئەزالارنىڭ شەكىللىنىشىدە ماددىي جەھەتتە تەييارلىق خىزمىتىنى ئىشلەيدۇ. قۇۋۋەتنى مۇسەۋۋىرە(شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ) بولسا قۇۋۋەتنى مۇۋاپىقلاشتۇرغۇچى ياكى پەيدا قىلغۇچى كۈچ) تەييارلىغان ماددىلارغا ئۆزىگە خاس بولغان سۈرەت ۋە شەكىل كىرگۈزىدۇ. بۇنىڭدىكى ئاساس شۇكى، ئەگەر بۇ ئىش ئىككى ئۇرۇق بېزىدە بېجىرىلمىغان بولسا ئەر - ئايال ئىككى تەرەپنىڭ مەنىسى ئارىلىشىپ، ئۇلارنىڭ كەيپىياتى ئۆزگەرگەن چاغدا يەنە بىر ئۆزگەرتكۈچى كۈچكە موھتاج بولغان بولاتتى. بۇ ئارقىلىق بۇ خىزمەتنىڭ چوقۇم بالىياتقۇ ئېچىدە بېجىرىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. بۇنىڭدىن يەنە قۇۋۋەتنى مۇسەۋۋىرە (شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ) نىڭ خىزمىتىمۇ بالىياتقۇ ئېچىدە بولىدىغانلىقى مەلۇم بولىدۇ. قۇۋۋەتنى مۇسەۋۋىرە (شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ) بىلەن قۇۋۋەتنى مۇۋاپىقلاشتۇرغۇچى ياكى پەيدا قىلغۇچى كۈچ) مەنىنىڭ ئۇرۇق بېزىدىن ئايرىلىپ چىققان ۋاقتىدىن باشلاپلا ھەمراھ بولۇپ بىللە ماڭىدۇ. بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، بۇ ئىككى قۇۋۋەت مەنىي بالىياتقۇ ئېچىگە كىرگەندە ئاننىڭ تېنىدىن قوبۇل قىلىنىدىكەن، بۇ ئېنىقتۇر. چۈنكى ھاياتلىق بىلەن بولغان ئالاقىسى تاشلاندۇقلار بىلەن بولغان ئالاقىسىدىن كۈچلۈك بولغان ئەزا، قاچانلا بەدەندىن ئاجرالسا ھاياتلىق بىلەن بولغان ئالاقىسى ئۈزۈلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇمۇ بۇزۇلىدۇ. ئۇنداق

ئىكەن، مەنىي بالىياتقۇدا تۇرغان مەزگىلدە مەنىيدىن ئەزا ھاسىل بولغۇچە ئاتا تېنىنىڭ مەنىي بىلەن ئالاقىسى ئۈزۈلگەن بولىدۇ.

قۇۋۇتى مۇسەۋۋىرە (شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ) ئەزالارنى شەكىللەندۈرىدىغان، يەنى مەنىنىڭ ھەربىر قىسمىدىن تۇرنىڭ تەلىپى بويىچە ھەربىر ئەزانىڭ شەكىل سۈرىتىنى ھاسىل قىلىدىغان ياكى دەل شۇ تۇرگە ئوخشىمىسىمۇ ئۇنىڭغا يېقىن دەرىجىدە سۈرىتىنى شەكىللەندۈرىدىغان كۈچتۇر. شەكىللەندۈرۈش ھەرقايسى ئەزالارنىڭ تېگىشلىك ئۆلچەملىرىدىكى كۆرۈلىدىغان سۇيۇقتلىرىدىن، مەسىلەن: سىزىقچىلار، كاۋاكچىلار، تۆشۈكلەر، يۇمشاقلىق، قاتتىقلىق قاتارلىق ئالاھىدىلىكلەرنى پەيدا قىلىپ، ئۆز نەسلىگە (تۇرىگە) ئوخشايدىغان ياكى ئۇنىڭغا دەل ئوخشىمىسىمۇ يېقىن تۇرىدىغان بىر گەۋدىنى ھاسىل قىلىشنى كۆرسىتىدۇ.

2. قۇۋۇتى نەپسانىيە (سەزگۈ ـ ھەرىكەت كۈچلىرى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قۇۋۇتلەرنىڭ ئىككىنچى خىلى قۇۋۇتى نەپسانىيەدۇر. قۇۋۇتى نەپسانىيە يەنە قۇۋۇتى مۇھەررىكە (ھەرىكەتكەلەندۈرگۈچى كۈچلەر) ۋە قۇۋۇتى مۇدىرىكە (سەزگۈ كۈچلەر) دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

مېنىڭچىمۇ: قۇۋۇتى نەپسانىيە (سەزگۈ ـ ھەرىكەت كۈچلىرى) سېزىم ۋە ھەرىكەتنى بارلىققا كەلتۈرىدىغان كۈچتىن ئىبارەت. بۇ جانلىقلارنىڭ زىيانلىق نەرسىلەردىن قېچىشى، پايدىلىق نەرسىلەرگە يېقىنلىشىش ئېھتىياجى بولغانلىقى ئۈچۈن ھاسىل بولغان قۇۋۇتتۇر. چۈنكى قېچىش ۋە يېقىنلىشىشلارنىڭ ھەممىسى ھەرىكەتتۇر. بۇ ئىككى ھەرىكەت ئۈچۈن يەنىلا پايدىلىق ۋە زىيانلىقنى بىلىش لازىمدۇر.

1) قۇۋۇتى مۇھەررىكە (ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچلەر)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قۇۋۇتى مۇھەررىكە (ھەرىكەتكەلەندۈرگۈچى كۈچلەر) ھەرىكەتكە ئۇندىگۈچى يەنە بىر خىل كۈچ بولۇپ، ئۇ قۇۋۇتى شەۋقىيە (ئىنتىلدۈرگۈچى ياكى تەلەپ قىلغۇچى كۈچلەر) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

قۇۋۇتى مۇھەررىكە (ھەرىكەتكەلەندۈرگۈچى كۈچلەر)گە قۇۋۇتى شەھۋانىيە (ئىنتىلىش كۈچى) ۋە قۇۋۇتى غەزەبىيە (غەزەپ ياكى قارشىلىق كۈچى) دىن ئىبارەت ئىككى كۈچ خىزمەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: قۇۋۇتى مۇھەررىكە (ھەرىكەتكەلەندۈرگۈچى كۈچلەر) قۇۋۇتى بائىسە (ھەرىكەتكە ئۇندىگۈچى ياكى قوزغىغۇچى ياكى سەۋەبچى كۈچلەر) ۋە قۇۋۇتى فائىلە (ئىشلىگۈچى كۈچلەر)تىن ئىبارەت ئىككى قىسمىغا بۆلۈنىدۇ.

(1) قۇۋۇتى بائىسە (قوزغىغۇچى كۈچلەر): قۇۋۇتى بائىسە ـــ قۇۋۇتى شەۋقىيە (ئىنتىلدۈرگۈچى ياكى تەلەپ قىلغۇچى كۈچلەر) ۋە قۇۋۇتى ئىرادىيە(ئىرادە قىلغۇچى كۈچلەر) دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

(2) قۇۋۇتى فائىلە (ئىشلىگۈچى كۈچلەر): بۇ ھەر ئىككى قۇۋۇتەكە قۇۋۇتى شەھۋانىيە (شەھۋانىي ياكى قولغا كەلتۈرۈش كۈچى) بىلەن قۇۋۇتى غەزەبىيە (غەزەپ

ياكى قارشىلىق كۈچى) خىزمەت قىلىدۇ.

① قۇۋۋەتلىك شەھۋانىيە (شەھۋانە ياكى قولغا كەلتۈرۈش كۈچى): ئادەملەرنىڭ خىيالىدا كۆڭۈلگە يارايدىغان بىرەر سۈرەت سېزىلسە، قۇۋۋەتلىك شەھۋانىيە (شەھۋانىي ياكى قولغا كەلتۈرۈش كۈچى)دە ئەنە شۇ يارايدىغان نەرسىنى قولغا كەلتۈرۈش ئىستىكى قوزغىلىدۇ.

② قۇۋۋەتلىك غەزەبىيە (غەزەپ ياكى قارشىلىق كۈچى): بۇ كۈچ ئادەملەرنى ئۆچ كۆرىدىغان نەرسىدىن مۇداپىئە كۆرۈپ قېچىشقا ئۈندەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇۋۋەتلىك شەۋقىيە(ئىنتىلدۈرگۈچى ياكى تەلەپ قىلغۇچى كۈچلەر) ھەرىكەتكە بۈاستە تەسىر قىلىدىغان قۇۋۋەتلىك مۇھەررىكە (ھەرىكەتلەندۈگۈچى كۈچ)نى قوزغايدۇ. دېمەك، قۇۋۋەتلىك شەۋقىيە(ئىنتىلدۈرگۈچى ياكى تەلەپ قىلغۇچى كۈچلەر) ھەرىكەت ئۈچۈن ۋاستىلىك سەۋەبچى بولىدۇ. ئەمما ھەرىكەتكە بىۋاستە تەسىر قىلغۇچى كۈچ مۇسكۇللارنى قىسقارتىدۇ. نەتىجىدە ئەزالار يىغىلىدۇ ياكى ئۇ مۇسكۇللارنى بوشاشتۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەزلار بوشايدۇ. بۇ يەردە يەنە ئاجايىپ بىر ھېكمەت بارکى، جانلىقلار ئۆزىنىڭ بىرەر ئەزاسىنى مەدىرلاتماقچى بولسا، قايسى مۇسكۇلنى مەدىرلىتىش كېرەكلىكىنى ئۇقمايدۇ. شۇنداقتىمۇ باشقا مۇسكۇلنى مەدىرلىتىپ سالماي، دەل شۇ مەدىرلىتىشقا تېگىشلىك بولغان مۇسكۇلنىڭ ئۆزىنى مەدىرلىتىدۇ.

2) قۇۋۋەتلىك مۇدىرىكە (سەزگۈچى كۈچلەر)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قۇۋۋەتلىك مۇدىرىكە (سەزگۈ كۈچلەر) قۇۋۋەتلىك ھەۋاسىي زاھىرىي(سىرتقى سەزگۈچى كۈچلەر) ۋە قۇۋۋەتلىك ھەۋاسىي باتىنىي (ئىچكى سەزگۈچى كۈچلەر) دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ، بۇلارنىڭ ھەربىرى بەشتىن بولىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ ئېنىقتۇر. ئىچكى سەزگۈ كۈچلەرنىڭ بەزىسىنى قۇۋۋەتلىك مۇدىرىكە (سەزگۈ كۈچلەر) دەپ ئاتاشقا بولىدۇ، چۈنكى ئۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ ئىچىدىكى ئىشنى باشقۇرىدىغان كۈچنى (قۇۋۋەتلىك مۇتەسەررىفە) نى قۇۋۋەتلىك مۇدىرىكە (سەزگۈ كۈچلەر) دېگىلى بولمايدۇ. ھالبۇكى، ئۇنىڭ قىلىدىغان خىزمىتى ئەنە شۇ سېزىلگەن نەرسىدە بولىدۇ. شۇڭا ئۇ قۇۋۋەتلىك مۇدىرىكە (سەزگۈ كۈچلەر) قاتارىدا سانىلىدۇ.

(1) ھەۋاسىي خەمسە زاھىرىي (تاشقى بەش سەزگۈ)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سىرتقى ئەھۋالنى سەزگۈچى كۈچلەر بەش خىل بولۇپ، ھەۋاسىي خەمسە زاھىرىي (تاشقى بەش سەزگۈ) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلار ھەۋاسىي خەمسە باتىنىي(ئىچكى بەش سەزگۈ)گە ئۇچۇر يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.

مېنىڭچە: سەزگۈ قۇۋۋەتلىرىنىڭ بەشتىن بولۇشى توغرا. بەزىلەر: «سەزگۈ قۇۋۋەتلىرىنى سەككىز خىل بولىدۇ. ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل كەيپىياتنىڭ ھەربىرىنى سېزىدىغان بىردىن قۇۋۋەت بار. ھەربىر كەيپىيات ئەنە شۇ ئۆزىگە مەخسۇس بولغان سەزگۈ قۇۋۋەت ئارىلىق سېزىلىدۇ. بۇ خۇددى ئىسسىقلىق سوغۇقلۇققا قارىمۇ قارشى بولغىنىدەك، بۇ ئىككى قارىمۇ قارشىلىق سەزگۈ كۈچىنىڭمۇ ئۆزىگە مەخسۇس بولۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ» دەپ قارايدۇ. بۇ قاراش خاتا! چۈنكى

قارىلىق بىلەن ئاقلىقمۇ قارىمۇ قارشى. شۇنداق تۇرۇقلۇق ئۇلار كۆرۈش كۆچىنىڭمۇ ھەر خىل بولۇشىنى، يەنى ئاق رەڭنى بىر خىل كۆرۈش كۆچى بىلەن، قارا رەڭنى يەنە بىر خىل كۆرۈش كۆچى بىلەن كۆرمەيدۇ، ئەلۋەتتە! ئەمدى ھەۋاسىسى خەمسە زاھىرىي (تاشقى بەش سەزگۈ)نىڭ ھەۋاسىسى خەمسە باتىنىي(ئىچكى بەش سەزگۈ)گە ئۇچۇر يەتكۈزۈپ بېرىش مەسىلىسىگە كەلسەك، بۇ ئىچكى سەزگۈ كۆچلىرىنىڭ ۋەزىپىلىرىنى تونۇغاندىن كېيىن ئايدىڭلىشىدۇ.

① قۇۋۋەتنى بەسەر (كۆرۈش قۇۋۋىتى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەۋاسىسى خەمسە زاھىرىي(تاشقى بەش سەزگۈ كۆچ)نىڭ بىرىنچىسى قۇۋۋەتنى بەسەر(كۆرۈش كۆچى) بولۇپ، ئۇنىڭ ئورنى ئىككىكى كۆزدىكى كاۋاك نېرۋىنىڭ بىر ـ بىرىنى كېسىپ ئۆتكەن نۇقتىسىدا بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەتنىڭ رولى ھەر خىل رەڭلەر، يورۇقلۇق ۋە ھەر خىل شەكىللەرنى سېزىشتۇر.

مېنىڭچە: بۇ يەردە شۇنى بىلىش كېرەككى، مېڭە تەرەپتىن ھەربىر كۆز تەرەپكە بىرىدىن ئىچى كاۋاك نېرۋا كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدە كۆرۈش سېزىمىغا ئالەت (سايمان) بولىدىغان روھىي بەسەر (كۆرۈش روھى) ئېقىپ كۆز تەرەپكە كېلىدۇ. ھەممىگە مەلۇمكى، بۇ ئىككى نېرۋا قايچا شەكلىدە (سەلىيب يەنى كىرست شەكلىدە) بىر ـ بىرىنى كېسىپ ئۆتىدۇ. يەنى ئوڭ تەرەپتىن كەلگەن نېرۋا سول كۆزگە، سول تەرەپتىن كەلگەن نېرۋا ئوڭ كۆز تەرەپكە بىر ـ بىرىنى بېسىپ ئۆتۈپ كېلىدۇ.

قۇۋۋەتنى بەسەر(كۆرۈش كۆچى) بولسا ئىككى كاۋاك نېرۋىنىڭ كېسىشىش نۇقتىسىغا ئورۇنلاشقان بىر خىل قۇۋۋەت بولۇپ، ئۇنىڭ رولى ھەر خىل رەڭلەر، ھەر خىل نۇرلار ۋە ھەر خىل شەكىللەرنى ئىدراك قىلىش ۋە سېزىشتىن ئىبارەت. ئەمدى كۆرۈش پائالىيىتىنىڭ ئەملىي جەريانىغا كەلسەك، بۇنىڭدا ئوخشاشمىغان قاراشلار بار. بەزىلەر: «شوئلە چىقىش بىلەن كۆرۈش پائالىيىتى ئورۇنلىنىدۇ»، دەيدۇ. يەنە بەزىلەر: «كۆرۈلىدىغان نەرسە كۆز ئىچىدىكى قارىسىمان سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتىي جەلىدىيە) قا قۇيۇلۇپ، يەنى قېلىپتا بىر نەرسە قۇيغاندەك ياكى مەتبەئەدە بىر نەرسە بېسىلغاندەك قۇيۇلۇش بىلەن ئورۇنلىنىدۇ» دەيدۇ. بۇلارنى دەلىللەش خېلىلا كېگەيتىپ سۆزلەشنى تەلەپ قىلىدىغان بولغاچقا بۇ يەردە توختالمايمىز.

② قۇۋۋەتنى سەمئى (ئاڭلاش كۆچى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەۋاسىسى خەمسە زاھىرىي(تاشقى بەش سەزگۈ كۆچلەر)نىڭ ئىككىنچىسى قۇۋۋەتنى سەمئى (ئاڭلاش كۆچى) بولۇپ، ئۇنىڭ ئورنى قۇلاق تۆشۈكىگە يېيىلغان نېرۋىلاردا بولىدۇ. ئۇنىڭ رولى ئاۋازلارنى ئىدراك قىلىش (سېزىش) تىن ئىبارەت.

مېنىڭچە: بۇ ھەممىگە ئېنىق. لېكىن شۇنداقتىمۇ ئاڭلاش قۇۋۋىتىنىڭ ئاۋازنى ئىدراك قىلىشى، قاتتىق قېقىش ياكى قاتتىق يۇلۇش بىلەن دولقۇنلانغان ھاۋانىڭ ۋاستىسى بىلەن بولىدىغانلىقىنى ھەمدە ئۇنىڭ شۇ ئارقىلىق ئاڭلاش نېرۋىسىغا يېتىپ بارىدىغانلىقىنى بىلىش كېرەك.

③ قۇۋۇتتى شەمئى (پۇراش كۇچى)

ئەسلىي ئاپتۇر مۇنداق دەيدۇ: ھەۋاسىي خەمسە زاھىرىي(تاشقى بەش سەزگۇ كۇچلەر)نىڭ ئۇچىنچىسى قۇۋۇتتى شەمئى (پۇراش كۇچى) بولۇپ، ئۇنىڭ ئورنى مېڭىدىكى ئەمچەك تۇگمىسىگە ئوخشايدىغان ئىككى ئۆسۈكچىدە بولىدۇ. ئۇنىڭ رولى بۇرۇنغا كېلىدىغان ھاۋا بىلەن بىرگە ئۆرلەپ چىققان پۇراقنى ئىدراك قىلىش (سېزىش) تىن ئىبارەت.

مېنىڭچە: بۇ قۇۋۇتنىڭ ئورنى مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىسمىدا (ئالدى مېڭىدىكى) بۆرتۈپ چىققان ئۆسۈكچىدۇر.

④ قۇۋۇتتى زەۋقى(تېتىش كۇچى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەۋاسىي خەمسە زاھىرىي(تاشقى بەش سەزگۇ كۇچلەر)نىڭ تۆتىنچىسى قۇۋۇتتى زەۋقى (تېتىش قۇۋۇتتى) بولۇپ، ئۇنىڭ ئورنى تىلنىڭ تۇۋىدىكى نېرۋىدا بولىدۇ. ئۇنىڭ رولى تەملەرنى سېزىشتىن ئىبارەت.

مېنىڭچە: بۇ ئېغىز ئىچىدىكى شۆلگەيسىمان سويۇقلۇقنىڭ شۇ تەم بىلەن كەيپىياتلىنىشى، يەنى شۇ تەمدىن تەسىر قوبۇل قىلىپ، ئۇنى تېتىش قۇۋۇتىگە يەتكۈزۈپ بېرىشىدىن بولىدۇ.

⑤ قۇۋۇتتى لامسە (ئىسسىق ـ سوغۇق ۋە تېگىشنى سېزىش كۇچى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەۋاسىي خەمسە زاھىرىي (تاشقى بەش سەزگۇ كۇچلەر)نىڭ بەشىنچىسى قۇۋۇتتى (ئىسسىق ـ سوغۇق ۋە تېگىشنى سېزىش كۇچى) بولۇپ، ئۇنىڭ ئورنى كۆپىنچە تېرە ۋە گۆشلەردە بولىدۇ. ئۇنىڭ رولى سېزىلمەكچى بولغان نەرسىلەرنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇق، ھۆل ـ قۇرۇق، يىرىك ـ سىلىق، قاتتىق ـ يۇمشاق قاتارلىق ھالەتلىرىنى سېزىشتىن ئىبارەت.

مېنىڭچە: بۇ قۇۋۇتەت كۆپىنچە تېرە ۋە گۆشلەرگە تارقالغاندۇر. تېرە سىرتقى مۇھىت بىلەن بىۋاستە ئۇچرىشىپ تۇرىدىغان ئەزا بولغاچقا، بۇ قۇۋۇتنىڭ تېرىدە بولۇشى ناھايىتى مۇھىمدۇر. بۇ قۇۋۇتنىڭ تېرىگە تارقىلىپلا قالماستىن گۆشكىمۇ تارقىلىشىدىكى سەۋەب، تەبىئەت كۇچى بەدەندىكى كېرەكسىز تاشلاندۇقلارنى مۇھىم ئەزالاردىن يىراقلاشتۇرۇش ئۈچۈن تېرە تەرەپكە ئىتتىرىدۇ، بۇنىڭ تەسىرىدە تېرىنىڭ سېزىش كۇچى زىيانغا ئۇچرايدۇ. ناۋادا شۇنداق بولۇپ قالسا، گۆشلەرنىڭ كۆپ قىسمى ئۇنىڭ ئورنىدا سېزىم خىزمىتىنى ئورۇنلايدۇ.

(2) ھەۋاسىي خەمسە باتىنىي (ئىچكى بەش سەزگۇ)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەۋاسىي خەمسە باتىنىي (ئىچكى بەش سەزگۇ)نىڭ ھەۋاسىي خەمسە زاھىرىي(تاشقى بەش سەزگۇ) ئارقىلىق سەزگەن سۈرەتلىرىنى ئىدراك قىلىدىغان قىسمى بولۇپ، ئۇمۇ بەشكە بۆلۈنىدۇ.

① ھېسسىي مۇشتەرەك (ئورتاق ھېس قىلىش كۇچى)

ھەۋاسىي خەمسە باتىنىي (ئىچكى بەش سەزگۇ)نىڭ بىرىنچىسى ھېسسىي مۇشتەرەك (ئورتاق ھېس قىلىش كۇچى) دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇنىڭ ئورنى مېڭە ئالدىنقى بۆلۈمچىسىنىڭ

ئالدى تەرىپىدە بولىدۇ.

مېنىڭچە: ھەۋاسىي خەمسە باتىنىي (ئىچكى بەش سەزگۈ)نىڭ بىرىنچىسى ھېسسىي مۇشتەرەك (ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى) بولۇپ، كۆز بىلەن كۆرۈلگەن، بۇرۇن بىلەن پۇرالغان، تىل بىلەن تېتىلغان، سىيلاش بىلەن سېزىلگەن بارلىق سۈرەتلەرنىڭ ھەممىسىنى ئىدراك قىلىدۇ. تولۇقراق ئېيتقاندا، يۇقىرىقى سېزىملارنى ئالدى بىلەن سىرتقى سېزىملار ئىدراك قىلىپ ئاندىن ھېسسىي موشتەرەك (ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى)گە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. بۇ سېزىملارنىڭ ھەممىسى ھېسسىي مۇشتەرەك (ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى)تە يىغىلىپ ئىز قالدۇرىدۇ. بۇلارنىڭ ھېسسىي مۇشتەرەك (ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى)تە ئىز قالدۇرۇشىنىڭ دەلىلى شۇكى، بىز ئۆزىمىزدە مەلۇم بىر خىل تەم ياكى رەڭنىڭ ئېسىمىزدە قالغىدىغىنىغا ھۆكۈم قىلىدىغان بىر خىل قابىلىيىتىنىڭ بارلىقىنى بىلىمىز. مەلۇم تەم ياكى رەڭنى سېزىشتا ھۆكۈم قىلغۇچىنىڭ سېزىمىدا مۇشۇ تەم ۋە مۇشۇ رەڭنىڭ نەمۇنىسى ھازىر بولۇشى كېرەك. ئۇنداق ئىكەن، بىزدە سېزىلگەن نەرسىلەرنىڭ سۈرەتلىرى چۈشىدىغان بىر نەرسىنىڭ بولۇشى زۆرۈر بولىدۇ. ئۇ نەرسە يەنىلا ئەسلىي ئاپتور ناتىقە (جان) ئەمەس. چۈنكى سېزىلگەن نەرسىنى قۇۋۋىتى جىسمانىيدىن باشقا نەرسە سەزمەيدۇ، يەنى سىرتقى سېزىملارنىڭ بىرسىمۇ سەزمەيدۇ. چۈنكى سىرتقى سەزگۈ كۈچلەر ئۆزىگە خاس بولغان مەھسۇلاتلاردىن باشقىسىنى سەزمەيدۇ. مەسىلەن: كۆز تەمنى سەزمەيدۇ. ئاڭلاش كۈچى ياكى تېتىش كۈچى رەڭنى سەزمەيدۇ، ۋەھاكازالار.

ئۇنداق ئىكەن، سىرتقى سەزگۈ كۈچلىرى سەزگەن ئۇچۇرلار پەقەت بىرلا قۇۋۋەتكە يىغىلىشقا توغرا كېلىدۇ. ئۇ بولسىمۇ ھېسسىي مۇشتەرەك (ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى)دۇر. بۇنىڭ بۇنداق ئاتىلىشى ئۇنىڭ سىرتقى سېزىملارغا نىسبەتەن ئورتاق بولغانلىقىدىندۇر.

ھېسسىي موشتەرەك (ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى)نىڭ بەدەندىكى رولى، ھېسسىي جەھەتتە بىلىنىدىغان سۈرەتلەرنىڭ يىغىلىشىغا قاراشلىق بولغان ھۆكۈملەرنى ھاسىل قىلىشتۇر. ھېسسىي موشتەرەك (ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى)نىڭ ئورنى مېڭە ئالدى بۆلۈمچىسىنىڭ ئالدى قىسمىدىدۇر. ئۇنىڭ مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدە بولۇشىدىكى سەۋەب شۇكى، سىرتقى سەزگۈلەر ئارقىلىق سېزىلگەن سۈرەتلەرنى ھېسسىي موشتەرەك (ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى)كە يەتكۈزۈش ئاسان بولسۇن ئۈچۈندۇر. ھېسسىي موشتەرەك (ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى)نىڭ ئەنە شۇ ئورۇندا ئىكەنلىكى، تېببىي تەجرىبىلەردە ۋە ئەمەلىي تەجرىبىلەرگە ئاساسەن شۇ ئورۇندا ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغان، يەنى مېڭە ئالدى بۆلۈمچىسىنىڭ ئالدى تەرىپىگە ئاپەت يەتكەندە، ھېسسىي موشتەرەك (ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى) خىزمىتىنىڭ بۇزۇلىدىغانلىقى ئارقىلىق ئىسپاتلانغاندۇر.

② قۇۋۋەتىي مۇتەخەيىلە (خىيال قىلىش، ئويلاش، ئەسلەش كۈچى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەۋاسىي خەمسە باتىنىي(ئىچكى بەش سەزگۈ)نىڭ ئىككىنچىسى قۇۋۋەتىي مۇتەخەيىلە (خىيال قىلىش، ئويلاش، ئەسلەش كۈچى) دۇر. ئۇنىڭ ئورنى مېڭە ئالدى بۆلۈمچىسىنىڭ قۇيرۇق قىسمىدا بولىدۇ.

مېنىڭچە: ھەۋاسىسى خەمسە باتىنىي (ئىچكى بەش سەزگۈ)نىڭ ئىككىنچىسى قۇۋۋەتلىك مۇتەخەييلە (خىيال قىلىش، ئويلاش، ئەسلەش كۈچى)دۇر. ئۇنىڭ ۋەزىپىسى ھېسسىي مۇشتەرەك (ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى) سەزگەن سۈرەتلەرنى ساقلاشتۇر. ھەۋاسىسى خەمسە زاھىرىي (تاشقى بەش سەزگۈ كۈچلەر) سەزگەن سۈرەتلەر ئالدى بىلەن ھېسسىي مۇشتەرەك (ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى)تە ساقلىنىدۇ. سۈرەتلەرنى ساقلاپ تۇرۇش بىلەن ئۇنى ئىدراك قىلىش (سېزىش) بىر قۇۋۋەتنىڭ ئىشى ئەمەس، ئادەتتىمۇ قوبۇل قىلىش ساقلاپ تۇرۇش بىلەن ئوخشاشمايدۇ. يەنى قوبۇل قىلىش باشقا ئىش، ساقلاپ تۇرۇش باشقا ئىشتۇر. مەسىلەن: سۇنى ئالساق، سۇ شەكلىنى قوبۇل قىلىدۇ، لېكىن ساقلاپ تۇرالمايدۇ. ئەمەلىي خىزمەتلىرىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى قۇۋۋەتلەرنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىنىڭ پاكىتىدۇر. چۈنكى بىر خىل قۇۋۋەت پەقەت بىر خىللا خىزمەتنى بېجىرىدۇ. ئۇنداق ئىكەن ھەم قوبۇل قىلغۇچى ھەم ساقلىغۇچى قۇۋۋەتنىڭ بىر خىل قۇۋۋەت بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. دېمەك قوبۇل قىلغۇچى كۈچ باشقا، ساقلىغۇچى كۈچ باشقا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى مېڭە ئالدىنقى بۆلۈمچىسىنىڭ ئاخىرقى قىسمىدا بولىدۇ.

③ قۇۋۋەتنى ۋاھىمە (ۋەھىمە ياكى قوغدىنىش كۈچى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەۋاسىسى خەمسە باتىنىي(ئىچكى بەش سەزگۈ)نىڭ ئۈچىنچىسى قۇۋۋەتنى ۋاھىمە (ۋەھىمە ياكى قوغدىنىش كۈچى)دۇر. ئۇ ھېسسىي مۇشتەرەك (ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى) ئارقىلىق بارلىققا كېلىدىغان پارچە (قۇشۇمچە) ھۆكۈملەرنى سېزىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى مېڭىنىڭ ئوتتۇرا بۆلۈمچىسىدە بولىدۇ.

مېنىڭچە: ھەۋاسىسى خەمسە باتىنىي(ئىچكى بەش سەزگۈ)نىڭ ئىچكى سەزگۈ قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئۈچىنچىسى قۇۋۋەتنى ۋاھىمە(ۋەھىمە ياكى قوغدۇنۇش كۈچى)دۇر. ئۇنىڭ خىزمىتى ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى ئارىلىق بارلىققا كېلىدىغان پارچە ھۆكۈملەرنى ئىدراك قىلىش (سېزىش) تىن ئىبارەتتۇر. مەسىلەن: قوي بۆرىنى كۆرگەندە، بۆرىنىڭ ئۆز دۈشمىنى ئىكەنلىكىگە، ئادەم قوينىڭ ئالدىغا يەم ـ خەشەك ئېلىپ كىرگەندە، قوي ئادەمنىڭ ئۆز دوستى ئىكەنلىكىگە ھۆكۈم قىلغىنىغا ئوخشاش. ئەگەر بۇ قۇۋۋەت ھېسسىي مۇشتەرەك (ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى)دىن ئۈچۈر ئالماي تۇرۇپ بىرەر ئىشقا (مەلۇم مەسىلىگە) ھۆكۈم قىلسا، بۇ ھۆكۈم خاتا بولۇپ چىقىدۇ. چۈنكى قۇۋۋەتنى ۋاھىمە (ۋەھىمە ياكى قوغدىنىش كۈچى) مەلۇم ئىشقا ھۆكۈم قىلىشتا ھېسسىي بىلىنىدىغان نەرسىگە ھۆكۈم قىلغاندەك ھۆكۈم قىلىدۇ. بۇ كۈچنىڭ ئورنى مېڭىنىڭ ئوتتۇرا بۆلۈمچىسىدە بولىدۇ.

④ قۇۋۋەتنى ھافىزە (ئەسته ساقلاش كۈچى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەۋاسىسى خەمسە باتىنىي(ئىچكى بەش سەزگۈ)نىڭ تۆتىنچىسى قۇۋۋەتنى ھافىزە (ئەسته ساقلاش كۈچى) بولۇپ، ئۇنىڭ ئورنى مېڭىنىڭ ئاخىرقى بۆلۈمچىسىدىدۇر.

مېنىڭچە: ھەۋاسىسى خەمسە باتىنىي(ئىچكى بەش سەزگۈ)نىڭ تۆتىنچىسى قۇۋۋەتنى ھافىزە (ئەسته ساقلاش كۈچى)دۇر. ئۇ ھېسسىي بىلىنىدىغان سۈرەتلەردىن باشقا بارلىق ھۆكۈملەرنى قۇۋۋەتنى ۋاھىمە(ۋەھىمە ياكى قوغدىنىش كۈچى)گە يەتكۈزىدىغان ۋە

ھۆكۈملەرنىڭ خۇلاسىسىنى ساقلايدىغان، شۇنداقلا ئۆتكەن ئىشلارنى ئەسلەشكە تۇرتكە بولىدىغان كۈچتىن ئىبارەت.

⑤ قۇۋۋەتلىك مۇتەسەررىفە (ھۆكۈم قىلىش كۈچى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەۋاسىي خەمسە باتىنىي (ئىچكى بەش سەزگۈ)نىڭ بەشىنچىسى ئىچكى سەزگۈ قۇۋۋەتلىك مۇتەسەررىفە (ھۆكۈم قىلىش كۈچى) دۇر. ئۇنىڭ ئەسلىي ئاپتور ناتىقە (جان) نى خىزمەتكە سالدىغانلىقىنى نەزەرگە ئالغاندا، قۇۋۋەتلىك مۇفەككىرە (پىكىر قىلىش كۈچى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇۋۋەت بىرقانچە مۇقەددىمە (كىرىش سۆز) لەرنى قۇراشتۇرۇش ئارقىلىق، ئۇقۇملۇق نەرسىدىن ئۇقۇمسىز نەرسىنى تېپىشتىن ئىبارەت پايدىلىق نەرسىگە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇ يەنە سۆزلەتلەردە ۋە تارماق ھۆكۈملەردە قۇۋۋەتلىك ۋاھىمە (ۋەھىمە ياكى قوغدىنىش كۈچى)نى ئۆزىگە خىزمەت قىلدۇرۇشنى ھېسابقا ئالغاندا، ئۇ قۇۋۋەتلىك مۇتەخەيىلە (خىيال قىلىش، ئويلاش، ئەسلەش كۈچى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ئۇ، بىر دەرىجە تەرەققىي قىلىپ ئۇلارنىڭ بىرىنى يەنە بىرى بىلەن قۇراشتۇرىدۇ ۋە بەزىلىرىنى بەزىلەردىن ئاجرىتىدۇ. مەسىلەن: يېرىمى ئادەم، يېرىمى ئات بولغان سۈرەتنى قۇراشتۇرۇش، يەنە شۇنىڭدەك بەشى يوق ئادەمنى ئىسپات قىلىشلارغا ئوخشاش. بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئورنى مېڭە ئالدىنقى ئىككى بۆلۈمچىسىنىڭ ئارىلىقىدىكى قۇرتسىمان بۆلۈمچىدە، يەنى ئوتتۇرا بۆلۈمچىدە بولىدۇ. نەفسىي ناتىقە (جان) نىڭ بۇ قۇۋۋەتتىنى ئىشقا سېلىشى پەقەت ئىنسانلاردىلا كۆرۈلىدۇ. ئۇنداق ئىكەن، قۇۋۋەتلىك مۇفەككىرە (پىكىر قىلىش كۈچى)مۇ پەقەت ئىنسانلاردىلا بولىدۇ.

3. قۇۋۋەتلىك ھايۋانىي (ھاياتلىق كۈچى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قۇۋۋەتلەرنىڭ ئۈچىنچىسى قۇۋۋەتلىك ھايۋانىي (ھاياتلىق كۈچى) بولۇپ، ئۇ ئەزالارنىڭ قۇۋۋەتلىك نەپسانىي (سەزگۈ ـ ھەرىكەت كۈچلىرى)نى قوبۇل قىلىشى ئۈچۈن شارائىت ھازىرلايدۇ.

مېنىڭچە: قۇۋۋەتلىك ھايۋانىي (ھاياتلىق كۈچى) شۇنداق بىر خىل قۇۋۋەتكى، ئۇ قايسى بىر ئەزادا ھاسىل بولسا، شۇ ئەزادا سەزگۈ ۋە ھەرىكەت قۇۋۋەتلىنىى قوبۇل قىلىش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان شارائىتلارنى ھازىرلاپ بېرىدۇ. لېكىن بۇ قۇۋۋەت ئەزالاردا توسالغۇلارنىڭ بولماسلىقىنى شەرت قىلغان ھالدا شارائىت ھازىرلايدۇ ۋە بەدەننىڭ ھاياتىنى ساقلايدۇ. بۇ قۇۋۋەت روھىي ھايۋانىي (ھاياتلىق روھى) ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ قورالى ھارارىتى غەرىزىيە (تەبئىي ھارارەت)دۇر. قۇۋۋەتلىك ھايۋانىي (ھاياتلىق كۈچى) بىلەن قۇۋۋەتلىك نەپسانىي (سەزگۈ ـ ھەرىكەت كۈچلىرى)نىڭ ئايرىم ـ ئايرىم ئىككى خىل قۇۋۋەت ئىكەنلىكىنىڭ پاكىتى شۇكى، پالەچ بولغان ئەزانى ئالساق، ئۇنىڭدا ھاياتلىق كۈچى بولىدۇ، لېكىن سەزگۈ ـ ھەرىكەت كۈچى بولمايدۇ. ئەزادا ھاياتلىق كۈچى بولمىسا (ئۇ ئەزا تىرىك بولمىسا) ئەلۋەتتە چىرىپ، سېسىپ بوزۇلغان بولاتتى. چۈنكى قۇۋۋەتلىك ھايۋانىي (ھاياتلىق كۈچى) بىلەن قۇۋۋەتلىك تەبئىي (تەبئىي كۈچلەر)نىڭ ئايرىم ـ ئايرىم قۇۋۋەت ئىكەنلىكىنىڭ پاكىتى ھەممىگە ئېنىقتۇر.

7 ـ پەسىل ئەفئال

(ئىش ـ ھەرىكەت، خىزمەتلەر)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئومۇرۇت تەبىئىيەنىڭ يەتتىنچىسى بەدەن خىزمىتى (ئەفئالى) دۇر. بۇنىڭ ئىچىدە تارتىپ كېلىش ۋە ئىتتىرىپ چىقىرىشقا ئوخشاش بىر خىل كۈچ بىلەن ئورۇنلىنىدىغانلىرى بولۇپ، ئۇ يەككە خىزمەت (فائىلى مۇفرەد) دېيىلىدۇ. تاماقنى يۇتۇشقا ئوخشاش ئىككى ۋە ئۈنگىدىن ئارتۇق قۇۋۋەتلەر بىلەن ئورۇنلىنىدىغانلىرى بولۇپ، ئۇ مۇرەككەپ خىزمەت (فائىلى مۇرەككەپ) دېيىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئەسلىي ئاپتور بەدەن خىزمىتىنى يەككە قۇۋۋەتلىك ۋە كۆپ قۇۋۋەتلىك دەپ ئىككى قىسىمغا ئايرىدى. يەككە ئىشتا بىرلا قۇۋۋەت بىلەن يەنى تارتقۇچى كۈچ ۋە ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچ بىلەن ئورۇنلىنىدىغان قىسمىنى كۆزدە تۇتتى. چۈنكى تارتىش خىزمىتى پەقەت تارتقۇچى كۈچ (قۇۋۋەتى جازىبە) بىلەنلا ئورۇنلىنىدۇ. ئىتتىرىپ چىقىرىش خىزمىتى بولسا پەقەت ھەيدەپ چىقىرىش كۈچى (قۇۋۋەتى دافىئە) بىلەنلا ئورۇنلىنىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تۇتۇپ تۇرۇش ۋە پارچىلاپ سىڭدۈرۈش خىزمەتلىرىمۇ بىر قۇۋۋەت بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. چۈنكى، پارچىلاپ سىڭدۈرۈش، يەنى ھەزىم قىلىش خىزمىتى ئوزۇقلۇقلار ھەزىم بولىدىغان ئورۇندا مەلۇم ۋاقىت توختاپ تۇرمىغىچە ئورۇنلانمايدۇ. ئۇنداق ئىكەن، ھەزىم قىلىش خىزمىتىدە قۇۋۋەتى ماسكە (تۇتۇپ تۇرغۇچى كۈچ)نىڭ خىزمىتى بولغان تۇتۇپ تۇرۇش (ئىمساك)مۇ رولى بار دېيىلسە، ئۇنىڭغا جاۋابەن: توختاپ تۇرۇش گەرچە ھەزىم قىلىش خىزمىتىدە بولۇشقا تېگىشلىك شەرت بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ ھەزىم قىلىشتا رولى يوق (تۇتۇپ تۇرۇشنىلا بىلىدۇ ھەزىمگە ئارىلاشمايدۇ). ئەسلىي ئاپتور مۇرەككەپ ئىش (فائىلى مۇرەككەپ)تا كۆپ قۇۋۋەت بىجىرىدىغان ئىشتىھا، تاماقنى يۇتۇشقا ئوخشاش بىردىن ئارتۇق قۇۋۋەتلەر بىلەن ئورۇندىلىدىغان ئىشلارنى كۆزدە تۇتتى. چۈنكى يۇتۇش خىزمىتى قىزىلئۆڭگەچتىكى قۇۋۋەتى جازىبە(تارتقۇچى كۈچ)نىڭ تارتىپ كېلىشى ۋە يۇتۇش مۇسكۇللىرىدىكى قۇۋۋەتى دافىئە (ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچ)نىڭ ئىتتىرىپ بېرىشى بىلەن ئورۇندىلىدىغان مۇرەككەپ خىزمەتتۇر. ئەگەر بۇ ئىككى قۇۋۋەتنىڭ بىرەرسى ئاجىزلاپ قالسا، يۇتۇش خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

ئىككىنچى باب ئادەم بەدىنىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىككىنچى بابتا ئادەم بەدىنىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى توغرىسىدا سۆزلىنىدۇ، بۇ ئۇچ تۈرلۈك بولىدۇ.

مېنىڭچە: بىرىنچى پەن تېبابەت قائىدىلىرىنىڭ بىرىنچى تەلىمى بولغان نەزەرىيەۋى تېبابەت قائىدىلىرىنىڭ ئىككىنچى بابىدا ئادەم بەدىنىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى توغرىسىدا سۆزلىنىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئادەم بەدىنىنىڭ ئەھۋالى ساقلىق، كېسەللىك ۋە ئوتتۇرا ھالەتتىن ئىبارەت ئۇچ خىل بولىدۇ. ئەگەر ئوتتۇرا ھالەتنى ئېتىراپ قىلمىغاندا، ئىنسان بەدىنىنىڭ ئەھۋالى توغرىسىدا سۆز ناھايىتى كۆپ بولۇپ كېتىدۇ.

ئاپتورنىڭ قارىشىچە: بەدەن ئەھۋالىنىڭ ئۇچ خىل بولۇشى تېۋىپلار بەس ـ مۇنازىرە قىلىدىغان مەسىلە ئىكەن.

مېنىڭچە: ئادەم بەدىنى مۇكەممەل بولغان، پۈتۈن ۋەزىپىلىرىنى ساق ـ سالامەت ئورۇنلىغان ياكى ھەممىسى توسقۇنلۇققا ئۇچرىغان ۋە ياكى بەزىسى ساق ـ سالامەت بولۇپ، بەزىسى توسقۇنلۇققا ئۇچرىغان بولىدۇ. شۇنىڭغا ئاساسەن بىرىنچىسى ساقلىق، ئىككىنچىسى كېسەللىك، ئۈچىنچىسى يېرىم ساق، يېرىم كېسەللىك ئوتتۇرا ھالەتتىدىن ئىبارەت ئۇچ خىل بولىدۇ.

1 ـ پەسىل ساقلىق ھالەت

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ساقلىق بەدەنىدە پۈتۈن ئورگانىزملارنىڭ خىزمەت ۋەزىپىلىرى تېگى ـ تەكتىدىن ساق ـ سالامەت ئورۇنلانغان بىر خىل ھالەتكە قارىتىلىغان.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ مۇنداق دېيىشى، كېسەللىكنى ئوتتۇرا ھال ھالەتتىن پەرقلەندۈرۈش ئۈچۈندۇر. بىزنىڭ بۇ يەردە بۇلارنى ئالاھىدە تەۋسىيە قىلىشىمىز پەقەتلا ئوتتۇرا ھالەتنى ئىسپاتلاشقا ئىمكانىيەت تۇغدۇرۇشتۇر. چۈنكى، ساقلىق ھالەتتە پۈتۈن خىزمەتلەرنىڭ ھەممىسى ساق ـ سالامەت بولۇشى، كېسەللىك ھالەتتە پۈتۈن خىزمەتلەرنىڭ ھەممىسى توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى شەرت قىلىنغاندىلا ئاندىن ئوتتۇرا ھالەتنى ئىسپاتلىغىلى بولىدۇ.

2 ـ پەسىل كېسەللىك ھالەت

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كېسەللىك بەدەنگە مەنسۇپ بىر خىل ھالەت بولۇپ، ساقلىقنىڭ ئەكسىدۇر.

مېنىڭچە: كېسەللىك ھالەت ساقلىق ھالەت بىلەن قارىمۇقارشى بولغان بىر خىل ھالەتتۇر. ئۇ شۇنداق بىر ھالەتكى، ئۇنىڭ سەۋەبىدىن بەدەننىڭ پۈتۈن خىزمەتلىرى تېگى-تەكتىدىن توسقۇنلۇققا ئۇچرىغان بولىدۇ. بىراق، بۇ توسقۇنلۇق ئۆزىگە بىلىنىشى كېرەك. چۈنكى، بەدەن خىزمەتلىرىنىڭ زەربىگە ئۇچرىغانلىقىنى سېزىش شۇ ئەزادا كېسەللىك بولۇشىنىڭ ئالدىنقى شەرتىدۇر. ئۇنداق بولمىغاندا، ئۇنى ئادەملەرنىڭ ئەڭ يۇقىرى دەرىجىدىكى ساغلاملىق ھالىتىگە سېلىشتۇرغاندا مەڭگۈلۈك كېسەللىك ھالىتىدە بولغان بولاتتى، ئەلۋەتتە.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كېسەللىكلەر يەككە ياكى مۇرەككەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

مېنىڭچە: كېسەل بىر ياكى بىرقانچە خىل بولىدۇ. كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشى بىر ياكى بىرقانچە خىل كېسەللىكنىڭ جۇغلىنىشىدىن بولىدۇ، يەنى بىرقانچە كېسەللىكنىڭ توپلانمىسىدىن بىر خىل كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى كېسەللىك دەپ ئاتىلىدۇ.

1. يەككە كېسەللىكلەر

كېسەللىك بىرقانچە كېسەللىكلەرنىڭ جۇغلانمىسىدىن بولماي پەقەت بىر خىل كېسەلدىنلا يۇز بەرگەن بولسا، بۇ يەككە كېسەللىك (مەرەزىي مۇفرەد) دېيىلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يەككە كېسەللىك دەسلەپتە يەككە ئەزالاردا پەيدا بولىدۇ، بۇ مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج) كېسەللىكلىرى دېيىلىدۇ ياكى مۇرەككەپ ئەزالاردا پەيدا بولىدۇ. بۇ شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى (مەرەزىي تەركىب) دېيىلىدۇ ياكى ئىككى خىل ئەزانىڭ ھەممىسىدە پەيدا بولۇشىمۇ مۇمكىن. بۇ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغان (تەپەررۇقۇل ئىتتىسال) كېسەللىكلەر دېيىلىدۇ.

مېنىڭچە: يەككە كېسەللىكنىڭ تۈرلىرى ئۈچ خىلدۇر. ① مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج) كېسەللىكلىرى؛ ② شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى (مەرەزىي تەركىب)؛ ③ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغان (تەپەررۇقۇل ئىتتىسال) كېسەللىكلەردۇر. كېسەللىكلەرنى بۇنداق ئۈچ تۈرگە ئايرىشتىكى سەۋەب شۇكى، ئەزالار يەككە ياكى مۇرەككەپ بولىدۇ. ئۇنداق ئىكەن، يەككە كېسەللىك يەنە شۇ ئىككى خىل ئەزانىڭ بىرىگە مەخسۇس بولىدۇ ياكى مەخسۇس بولماي ھەر ئىككى خىل ئەزاغا ئورتاق بولىدۇ. يەككە ئەزاغا مەخسۇس بولغىنى مىزاج بۇزۇلغان (سۇئى مىزاج) كېسەللىك، مۇرەككەپ ئەزاغا مەخسۇس بولغىنى شەكلى ئۆزگەرگەن كېسەللىك (مەرەزىي تەركىب) بولىدۇ. ھەر ئىككىسىدە ئورتاق بولغىنى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش (تەپەررۇقۇل ئىتتىسال) كېسەللىك بولىدۇ. بۇ يەردە «مەخسۇس بولىدۇ» دېگەن سۆزنىڭ مەنىسىنى يېشىشكە تولىمۇ كېلىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكنىڭ يەككە ئەزالارغا مەخسۇس بولۇشى: بۇ، «مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ دەسلەپتە مۇرەككەپ ئەزادا پەيدا بولۇشى مۇمكىن ئەمەس» دېگەنلىكتۇر. چۈنكى مىزاج بۇزۇلۇش ئالدى بىلەن يەككە ئەزالاردا پەيدا بولماي تۇرۇپ مۇرەككەپ ئەزالارغا ئۆتىمەيدۇ. مىزاج بولسا

يۇرۇشىدىغان (يۆتكىلىپ تۇرىدىغان) كەيپىياتلار جۈملىسىدىندۇر. مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكى يەككە ئەزادا پەيدا بولغاندىن كېيىن مۇرەككەپ ئەزاغا ئۆتۈشى مۇمكىن. بۇنىڭدىن شەكلى ئۆزگەرگەن كېسەللىكلەر (مەرەزىي تەركىب) نىڭ مۇرەككەپ ئەزاغا مەخسۇس بولىدىغانلىقى ئېنىق. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكىنىڭ ئورتاق بولۇشى، ئۇنىڭ يەككە ئەزالار ۋە مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ ھەممىسىدە دەسلەپتە پەيدا بولۇش مۇمكىنلىكىنىڭ چوڭلۇقىدىندۇر. ئەمما، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكىنىڭ يەككە ئەزالاردا پەيدا بولۇشى ئېنىق. مەسىلەن: نېرۋىلارنى ئالساق، ئۇنىڭدا پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇش ئىمكانىيىتى بولىدۇ، سۆڭەك ۋە باشقا يەككە ئەزالاردىمۇ شۇنداق. ئەمما پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسىلىنىڭ مۇرەككەپ ئەزالاردا يۈز بېرىشى، مۇرەككەپ ئەزالار تەركىبىدىكى يەككە ئەزالاردىن بىرەرسىدىمۇ پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكى كۆرۈلمەي، بەلكى ئىچكى سەۋەبتىنمۇ يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن: سۈيۇقلۇقنىڭ ئارتىپ كېتىشى سەۋەبىدىن ئەزالار چاندىرلىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى بىلەن بىرەر ئەزانىڭ ئۆز بوغۇمىدىن چىقىپ كېتىشىگە ئوخشاشلار. بۇنىڭدا پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكى يەككە ئەزالاردىن بىرەرسىگە چۈشمەستىن بوغۇمغىلا چۈشكەن بولىدۇ.

1) مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج) كېسەللىكلىرى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج) كېسەللىكلىرى سەككىز خىلدۇر. مىزاج بۇزۇلغان كېسەللىكلەر يەنە ماددىسىز (سازەج) ۋە ماددا (خىلىت)لىق دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ. ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش يەنە قوشنا بولۇپ تۇرغۇچى (مۇجاۋىرە) ۋە كىرىشىپ كەتكۈچى (مۇداخىلە)، ئىششىق پەيدا قىلغۇچى ۋە ئىششىق پەيدا قىلمىغۇچى دېگەن تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

مېنىڭچە: مىزاج بۇزۇلۇش زىيادە ئىسسىق ياكى سوغۇق ياكى ھۆل ياكى قۇرۇق تەسىرىدە تەبىئىي مىزاجنىڭ نورمالىلىقتىن چىقىپ كەتكەن بىر خىل كەيپىياتلىق ھالىتىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇ سەككىز قىسىم بولۇپ، تۆتى يەككە (مۇفرەد)، تۆتى مۇرەككەپ ھالەتتە بولىدۇ. بۇلارنى مىزاجلارنى سۆزلىگەندە تونۇشتۇرۇپ ئۆتتۇق. يەككە ۋە مۇرەككەپ قىسىملىرىنىڭ ھەربىرى يەنە ماددىسىز (سازەج) ياكى ماددىلىق (خىلتلىق) بولىدۇ. دېمەك، ئۇنىڭ تۈرى 16 گە بارىدۇ.

بۇ يەردىكى ماددىسىز (سازەج) مىزاج بۇزۇلۇش، مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى خىلىت سەۋەبىدىن بولماي، بەلكى باشقا سەۋەبتىن پەيدا بولغان كەيپىيات ئۆزگىرىشىنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى بەدەندە بىرەر ئىسسىق تەبىئەتلىك خىلتنىڭ ئىشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولماي، بەلكى كۈن نۇرى تەسىرىگە ئوخشاش ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغانلىقىدۇر. ماددىلىق مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدىغان مەلۇم بىر خىلتنىڭ بەدەندە مەۋجۇت بولۇشى ئارقىلىق پەيدا بولغان كەيپىياتتىن ئىبارەت. مەسىلەن: خىلتلاردىن بىرەر خىلتنىڭ ئىسسىقى ئارتىپ كېتىش سەۋەبلىك ھاسىل بولغان تەپ (قىزىتما) كېسەللىكىگە ئوخشاشلار. بۇ يەردە مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ 16 خىل تۈرى ئۇستىدە توختالمايمىز، بۇ ھەقتە باشقا كىتابلارغا قارالسا

بولىدۇ.

ئەگەر ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش يۈقىرىدا تونۇشتۇرغاندەك بولسا، ھەر بىر خىلىتىنىڭ ئۆزىدە ئىككى خىل كەيپىيات مەۋجۇت بولغاچقا، يەككە ھالدىكى ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش بۇ يەردە شەكىللەنمەيدىغۇ دەپ سوراللسا، بۇنىڭغا قانۇنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كەتسە، مەسىلەن: قانۇنىڭ سۇيۇقلۇقى ھەم ئىسسىقلىقىدا ئۆزگىرىش بولسا، قاندىكى بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇشنى سۇيۇقلۇقتىن بولغان ئۆزگىرىشكە مەنسۇپ قىلماي، پەقەت ھارارەت تەرەپكىلا مەنسۇپ قىلىشقا بولىدۇ، دەپ جاۋاب بېرىمىز.

ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا ماددا ئەزانىڭ سەتھى(يۈزە)قىسمىدا ياكى ئەزانىڭ تېگى قىسمىدا بولغان بولىدۇ. ئالدىنقىسى يۈقىرىدىكى قوشنا بولۇپ تۇرغۇچى (مۇجاۋىرە) دېگەن تۇرگە، كېيىنكىسى كىرىشىپ كەتكۈچى (مۇداخىلە) دېگەن تۇرگە تەئۇللۇق بولىدۇ. كىرىشىپ كەتكۈچى ماددا (مۇداخىلە) ئەزانىڭ پۈتۈنلۈكىنى بۇزىدۇ ياكى بۇزمايدۇ. بۇزىدىغىنى ئىششىق پەيدا قىلىدۇ، بۇزمايدىغىنى ئىششىق پەيدا قىلمايدۇ.

2) شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى (مەرەزىي تەركىب)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى (مەرەزىي تەركىب) تۆت خىل شەكىلدە ئۇچرايدۇ: ① تۇغما كېسەللىكلەر (مەرەزىي خىلقەت)؛ ② كانال ئەزا كېسەللىكلىرى (مەرەزىي مەجارى)؛ ③ ئەزالار سانى ۋە ھەجمى ئۆزگەرگەن كېسەللىكلەر (مەرەزىي مىقدار)؛ ④ ئەزالار ئورنىدىن چىقىپ كەتكەن كېسەللىكلەر (مەرەزىي ۋەزنىي).

مېنىڭچە: شەكلى ئۆزگەرگەن كېسەللىكلەر ئەنە شۇ تۆت تۈرلۈك بولىدۇ. چۈنكى ئەزالار يېتىلىش، مىقدار، سان ۋە جايلىشىش جەھەتلەردە تەلەپكە لايىق بولسا، ساغلام بولغان بولىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقىلارنىڭ بىرەرسى تەلەپكە لايىق بولمىسا، ئۇ ھالدا شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى بولغان بولىدۇ. شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى، كانال ئەزالار كېسەللىكلىرى، بوشلۇق (خالىتا) ئەزالار كېسەللىكلىرى، ئەزالار سىرتقى يۈزىدىكى كېسەللىكلىرىدىن ئىبارەت تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى چاسا شەكىللىك (تۆت بۇرجەكلىك) باش، دوك كېسەللىكلىرىگە ئوخشاشلاردۇر.

مېنىڭچە: شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە ئەزالار شەكلىدە ئەسلىي خىزمىتىگە توسقۇنلۇق پەيدا بولىدىغان دەرىجىدە ئۆزگىرىش بولغانلىقتۇر. ئاپتور بۇنىڭغا چاسا شەكىللىك باشتىن ئىبارەت تۇغما كېسەللىك ۋە ئومۇرتقىنىڭ ئۆسۈپ قېلىشى (دوك) تىن ئىبارەت كېيىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى مىسال قىلىدۇ.

بۇ يەردە يەنە شۇنى بىلىش كېرەككى، باشنىڭ تەبىئىي شەكلى يۇمىلاق بولۇش بىلەن بىرگە ئىككى يانداىن سىقىلغان بولىدۇ. باش يۇمىلاق بولغاندا زەربىگە ئۇچراشتىن يىراقراق تۇرىدۇ. ئىككى يانداىن سىقىلغاندا باشنىڭ ئالدى ۋە كەينى تەرىپىدە ئىككى دۆڭچە پەيدا بولۇپ، نېرۋىلارنىڭ قىسىلمايى چىقىشىغا شارائىت ھازىرلىنىدۇ. ئەگەر باشنىڭ شەكلى يۇقىرىقىدەك تەلەپكە لايىق بولمايى چاسا شەكىللىك بولغاندا، ئىككى دۆڭچىنىڭ بىرى ياكى ھەر ئىككىسى يوقىلىپ كېتىپ، مېڭىنىڭ ئىككى دۆڭچە قېشىدا

بولىدىغان قېرىنچىسى تارلىشىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ئەھۋال شۇ قېرىنچىدىكى قۇۋۇققا يېتەرسىزلىكىگە سەۋەبچى بولىدۇ. بۇنىڭ دەللىلى تۆۋەندىكىچە: ① ئەگەر باش چاسا شەكىللىك بولۇپ قالسا، ھەر خىل زەربىلەرگە ئۇچراش شارائىتى يارىتىلىدۇ. ② نېرۋىلار چىقىدىغان ئورۇنلارنىڭ تارىيىش ۋە قىسىلىشى كېلىپچىقىدۇ. ③ سەزگۈ ـ ھەرىكەت قۇۋۇققا تارلىرىنىڭ سەرپىياتى ۋە نېرۋىلارنىڭ ئۇنۇش ئېھتىياجىغا لايىق بولغان مېڭە توقۇلمىلىرىنى سىغدۇرالمايدۇ. ④ ئۇستۈنكى تامغاقنىڭ شەكلى ئاستىنقى تامغاقنىڭ شەكلىگە ئوخشاش بولۇشى لازىم. ئەگەر باشنىڭ شەكلى تەلەپكە لايىق بولمىسا، ئاستىنقى تامغاق بىلەن ئۇستۈنكى تامغاق تەلەپكە لايىق ئۇدۇللاشماي، چاينىاش خىزمىتىگە تەسىر يېتىدۇ. ⑤ باشنىڭ شەكلى تەلەپكە لايىق بولمىغاندا ئۇستۈنكى تامغاقنىڭ ئۇزۇنلۇقى قىسقىراش بىلەن بىرگە تىل ئېغىز بوشلۇقىدا ئوبدان ھەرىكەت قىلالمای، سۆزلىگەندە بەزى ھەرپلەرنى تەلەپپۇز قىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

ئومۇرتقىلارنىڭ ئۆسۈپ قېلىشى غول ئومۇرتقىسىنىڭ سوزۇلۇشىغا تۈرتكە بولىدىغان قويۇق يەللەر سەۋەبىدىن ئۆز ئورنىدىن چىقىپ كېتىدۇ. بۇيەردە بۇلارنىڭ شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى قاتارىغا كىرىشى ۋە فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى ھەققىدە بايان قىلىش ھاجەتسىز.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كانال ئەزالار كېسەللىكلىرىدە كانالچىلاردىن نەپەس يوللىرى تارىيىپ قالغاندەك تارىيىدۇ ياكى ئۆت يولى توسۇلغاندەك توسۇلۇپ قالىدۇ.

مېنىڭچە: كانال ئەزالار كېسەللىكلىرى ئۇچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. كانالچىلار ئۆز جىسمىدا چوڭىيىش ياكى كىچىكلەش بولمايلا كېڭىيىدۇ ياكى تارىيىدۇ ۋە ياكى توسۇلۇپ قالىدۇ. كېڭىيىشنىڭ مىسالى شۇكى، كۆز ئۇزۇمسىمان تۆشۈكى كېڭىيىپ كەتكەندە (كۆز ئۇزۇمسىمان تۆشۈك روھنىڭ ئۆتۈش يولى بولغاچقا، كانالچە كېسەللىكلىرى قاتارىغا كىرىدۇ)، ئەگەر كېڭىيىش بەك چوڭ بولسا كۆرۈش خىزمىتى پۈتۈنلەي يوقلىدۇ، كېڭىيىش يېنىكرەك بولسا نەرسىلەر ئەسلىي شەكلىدىن كىچىكرەك كۆرۈنىدۇ. ئەگەر كانالچە تارىيىپ كەتسە نەرسىلەر ئەسلىي ھالىتىدىن چوڭراق كۆرۈنىدۇ. كانالچىنىڭ بەك كېڭىيىپ كېتىشى روھنىڭ ئورۇن ئىگىلەش يۈزىسىدىن تارقاپ شالاڭلىشىپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ. روھنىڭ تارقاپ كېتىشى كۆرمەكچى بولغان نەرسىلەرنىڭ قارىسى (شەكلى)نى قالدۇرۇش ھالىتىدىن چىقىپ كېتىشكە ئېلىپ بارىدۇ. ئەگەر كانالچىنىڭ كېڭىيىشى يېنىكرەك بولغاندا كۆرمەكچى بولغان نەرسىلەرنىڭ ئەكسى چۈشۈپ، ئۇ كۆرۈش كۆچى (قۇۋۇتى بەسىرە)نىڭ ئۇدۇلىدىكى ئۆزئارا كېسىشىش ئورنىغا يۆتكەلگەندە، ئۇ يەردە مەجبۇرلىغۇچى ئامىل يوقالغانلىقى ئۈچۈن تەبىئىي مىقدارىغا يېنىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇ چاغدا ئۇنىڭ ھەجمى ئازلاپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە چۈشكەن ئەكس (سۈرەت) كىچىكلەپ، نەرسىلەر ئەسلىي ھالىتىدىن كىچىكرەك كۆرۈنىدۇ. دېمەك، ئۇزۇمسىمان تۆشۈكنىڭ كەڭ ـ تارلىقى نورمال بولغان ئەھۋالدا روھمۇ ئۆزىگە لايىق نورمال قىيامدا تۇرالايدۇ. تارىيىپ كەتسە روھمۇ قويۇقلىشىپ قالىدۇ. ئەگەر شۇ ھالەتتە ئۇنىڭ ئۇستىگە نەرسىلەرنىڭ ئەكسى (سۈرىتى) چۈشۈپ ئۆزئارا كېسىشىش ئورنىغا يۆتكەلسە، روھ

ئۆزىنىڭ تەبىئىي مىقدارىغا قايتىپ كېڭىيىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ ئۇستىگە چۈشكەن ئەكس (سۈرەت) چوڭىيىپ نەرسىلەر ئەسلىي ھالىتىدىن چوڭراق كۆرۈنىدۇ. تارىيىشىنىڭ مىسالى شۇكى، كاناي ياللۇغىدا نەپەس يوللىرىنىڭ تارىيىپ قالغىنىغا ئوخشاشلار. بۇنىڭ كەلتۈرىدىغان زىيىنى ئېنىقتۇر. توسۇلۇشنىڭ مىسالى شۇكى، جىگەردىن ئۆت خالتىسىغا، ئۆت خالتىسىدىن ئۆچەيلەرگە كېلىدىغان كانالچىلارنىڭ توسۇلۇپ قالغىنىغا ئوخشاشلار، بۇنىڭمۇ زىيىنى ئېنىقتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بوشلۇق ئەزالار كېسەللىكلىرىدە تاش خالتىسى كېڭىيىپ كەتكەندەك بوشلۇقلار چوڭىيىپ كېڭىيىپ كەتكەن بولىدۇ. ياكى ئاشقازان كىچىكلەپ كەتكەندەك بوشلۇقلار تارىيىپ كىچىكلەپ كەتكەن بولىدۇ. ياكى ئادەم زىيادە خۇشال بولغاندا يۈرەك قېرىنچىسىدا قان قالمىغاندەك، بوشلۇقلار بوشىشىپ بىكار قالغان بولىدۇ. ياكى شوك كېسەللىكىدە مېڭە تومۇرلىرى تولۇپ توسۇلۇپ قالغاندەك، بوشلۇقلار تولۇپ توسۇلۇپ قالىدۇ.

مېنىڭچە: بوشلۇق ئەزالار كېسەللىكلىرى تۆتكە بۆلۈنىدۇ: ① تاش خالتىسىنىڭ كېڭىيىپ قالغىنىغا ئوخشاش بوشلۇق چوڭىيىپ قالىدۇ. بۇنىڭ كەلتۈرىدىغان زىيانلىرىمۇ ئېنىقتۇر. ② ئاشقازان كىچىكلەپ قالغانغا ئوخشاش، بوشلۇقلار تارىيىپ كىچىكلەپ قالىدۇ. بۇنىڭ زىيىنى شۇكى، يېتەرلىك مىقداردا تاماقنى بىر قېتىملا سىڭدۈرالمايدۇ. ③ ئادەمدە ھەددىدىن زىيادە خۇشاللىق يۈز بەرگەندە، يۈرەك قېرىنچىلىرى قاندىن ئايرىلىپ بىكار قالغىنىغا ئوخشاش، خالتىسىمان ئەزالار بوش ۋە بىكار قالىدۇ. بۇنىڭ زىيىنىمۇ ئېنىقتۇر. ④ شوك كېسەللىكىدە كۆرۈلىدىغانغا ئوخشاش، خالتىسىمان ئەالاردىكى بوشلۇقلار تۇشۇپ ئېتىلىپ قالىدۇ. چۈنكى شوك كېسەللىكىدە مېڭىنىڭ بۆلۈمچىلىرى توشۇپ ئېتىلىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەزالار ئىش - ھەرىكەتتىن قالىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەزالارنىڭ سىرتقى يۈزىدىكى كېسەللىكلەر ئاشقازان ۋە بالىياتقۇنىڭ ئىچكى سەتھىنىڭ سىلىقلىشىپ قالغىنى، ئۆپكە شاخچىلىرىنىڭ يىرىكلىشىپ قالغىنىغا ئوخشاشلاردۇر.

مېنىڭچە: ئەزالارنىڭ سىرتقى يۈزى كېسەللىكلىرى، سىلىق بولۇشىغا تېگىشلىكلىرى يىرىك، يىرىك بولۇشقا تېگىشلىكلىرى سىلىقلىشىپ قېلىشتىن ئىبارەت. مەسىلەن: ئاشقازان ۋە بالىياتقۇلارنىڭ سىلىقلىشىپ قالغىنىغا ئوخشاش. چۈنكى بۇ ئىككى ئەزا ئۆز ئىچىدىكى بوشلۇقتا مەقسەت ھاسىل بولغانغا قەدەر، يەنى تاماق ياكى مەنىنى ساقلاپ تۇرالمىغى ئۈچۈن يىرىك بولۇشقا تېگىشلىكتۇر. بۇ ئىككى ئورۇننىڭ سىلىقلىشىپ قېلىشى پەقەتلا شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلارنىڭ تۆپەيلىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ زىيىنىمۇ ئېنىقتۇر. يەنە ئۆپكە شاخچىلىرىنىڭ يىرىكلىشىپ قالغىنىغا ئوخشاش بولىدۇ. چۈنكى، كاناي ۋە ئۆپكە شاخچىلىرى نەپەسنىڭ راۋان بولۇشى ۋە ئاۋازنىڭ سۈزۈك بولۇشى ئۈچۈن سىلىق بولۇشى زۆرۈردۇر. كاناي ۋە ئۆپكە شاخچىلىرى تەرەپكە ئۆتكۈر نەرسىلەر يۈرۈپ كېتىش سەۋەبلىك كاناي يىرىكلىشىپ قالغاندا ئاۋاز پۈتۈپ قالىدۇ.

ئەسلي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مىقدار كېسەللىكلىرى ئارتىپ كېتىش ياكى كەملەپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ھەربىرى ئومۇمىي بەدەنلىك ۋە مەخسۇس ئەزا خاراكتېرلىك دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. مەسىلەن: بەك سەمرىپ كېتىش، تىل يوغىناپ كېتىش، بەك ئورۇقلاپ كېتىش ۋە كۆز چانقىنىڭ ئولتۇرۇشۇپ كېتىشىگە ئوخشاشلاردۇر.

مېنىڭچە: ھەددىدىن ئارتۇق سەمرىپ كېتىش تەبىئىي تەلەپكە لايىق ھالەتتىن ئومۇميۈزلۈك ئارتىپ كەتكەنلىكىنىڭ مىسالىدۇر. بۇنىڭ زىيىنى ئېنىقتۇر. تىلنىڭ يوغىناپ كېتىشى، تەلەپكە لايىق ھالەتتىن مەلۇم دەرىجىدە ئارتىپ كەتكەنلىكىنىڭ مىسالىدۇر. بۇنىڭ زىيىنى تىلنىڭ ئېغىز ئىچىدىكى ھەرىكىتىنى توسۇپ قويغانلىقىدۇر. تىل چوڭىيىپ قالغاندا بەزى ھەرپلەرنى توغرا تەلەپپۇز قىلىشقىمۇ مۇمكىن بولمايدۇ. بەك ئورۇقلاپ كېتىش ئومۇميۈزلۈك ھالدا تەلەپكە لايىق ھالەتتىن كەملەپ كەتكەنلىكىنىڭ مىسالى بولۇپ، بۇنىڭ زىيىنمۇ ئېنىقتۇر. كۆز چانقىنىڭ ئولتۇرۇشۇپ كېتىشى تەبىئىي ھالەتتىن مەلۇم ھالدا كەملەپ كەتكەنلىكىنىڭ مىسالى بولۇپ، بۇنىڭ زىيىنى كۆرۈشنىڭ يېتەرسىزلىكىدە ئىپادىلىنىدۇ.

ئەسلي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سان كېسەللىكلىرى بولسا ئارتىپ كېتىش ياكى كەملەپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ ئىككىسى تەبىئىي ۋە غەيرىي تەبىئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. مەسىلەن: ئارتۇق بارماق، پارازىت قۇرت، كۆزگە چۈشكەن تىرناقسىمان ئۆسۈكچە، بارماقنىڭ كەم تۇغۇلۇشى ياكى تۇغۇلغاندىن كېيىن كېسەللىك سەۋەبىدىن كەملەپ كېتىش قاتارلىقلار.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى تەبىئىي ئارتىپ كېتىش، ئارتۇق شەكىللەنگەن ئەزا بەدەنىدە ئەسلىدە بار بولغان ئەزا بىلەن بىر جىنىستا بولۇش دېگەنلىكتۇر. مەسىلەن: بارماقنىڭ نورمال سانىدىن (5 ~ 10) ئارتىپ كېتىشى قاتارلىقا كىرىدۇ، بۇنىڭ زىيىنى ئېنىقتۇر. غەيرىي تەبىئىي ئارتىپ كېتىش يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. كەملەپ كېتىشمۇ تەبىئىي ۋە غەيرىي تەبىئىي دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. تەبىئىي كەملىك ــ ئەسلي تۆرەلگەندە بولغان كەملىك دېگەنلىكتۇر. ئەمما غەيرىي تەبىئىي كەملىك ــ تۇغۇلغاندا ساق بولۇپ كېيىن بىرەر ھادىسە ياكى بىرەر كېسەللىك سەۋەبىدىن كەملەپ كېتىشتۇر.

خۇلاسە قىلغاندا، ئادەتتىكى سانىدىن ئېشىپ كەتكەن بارماق تەبىئىي ئارتىپ كەتكەنلىكىنىڭ مىسالىدۇر. غەيرىي تەبىئىي ئارتىپ كېتىش ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى، بەدەندىن ئاجراپ تۇرىدىغان ئارتىپ كېتىش، مەسىلەن: بەدەندە پەيدا بولغان قۇرت كېسىلىكىنى ئالساق، بۇ بەدەندىن ئاجراپ تۇرىدىغان ئارتۇقچە نەرسە بولۇپ، ئۇچەي قۇرتلىرىغا ئوخشاش ئىنسانىنىڭ ئىچىدە پەيدا بولغان جانلىق نەرسىدۇر. يەنە بىرى، بەدەندىن ئاجرىمايدىغان ئۆسۈكچىلەر، مەسىلەن: كۆز بۇرجىكىگە چۈشكەن تىرناقسىمان گۆشكە ئوخشاش بولۇپ، ھەر ئىككىسىنىڭ زىيىنى ھەممىگە مەلۇمدۇر. بارماقنىڭ تۇغما كەم بولۇشى تەبىئىي كەملىكنىڭ مىسالىدۇر. يەل يەپ كېتىش (چىرىپ بۇزۇلۇش) تىن بولغان كەملىك غەيرىي تەبىئىي كەملىكنىڭ مىسالىدۇر. بۇلارنىڭ زىيىنمۇ ھەممىگە

مەلۇمدۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەزالارنىڭ جايلىشىش ئورنى خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى ئورۇن ھەم باشقىلار بىلەن ئورتاقچىلىقىنى تەلەپ قىلىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت. مەسىلەن: بىرەر ئەزانىڭ جايىدىن چىقىپ ياكى چىقماي تۇرۇپ ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ كەتكىنىگە ئوخشاشلار ياكى تىترىمە كېسىلىگە ئوخشاش جىسم تۇرۇشقا تېگىشلىك ئەزالارنىڭ جىسم تۇرمايدىغان ھەرىكەت قىلىپ تۇرۇشىغا ئوخشاشلار ياكى بوغۇملار قېتىۋېلىپ ھەرىكەت قىلىشقا تېگىشلىك ۋاقىتتا جىسم تۇرۇۋاتقىنىغا ئوخشاش ياكى بىرەر ئەزانىڭ قوشنا ئەزا تەرىپىگە ياكى قوشنا ئەزا تەرەپتىن باشقا تەرەپكە ھەرىكەت قىلماسلىقى ياكى ھەرىكەت قىلىشنىڭ تەسلىشىپ قېلىشىغا ئوخشاشلار.

مېنىڭچە: جالىنوس ئېيتقىنىدەك ئەزالارنىڭ ئورۇنلىشىشى مەلۇم ئورۇننى ۋە باشقىلار بىلەن شېرىكچىلىكنى تەلەپ قىلىدۇ. ئەزالار ئورۇنلىشىش جەھەتتىن ئىككى خىل ھالەتتە بولىدۇ. بىرى، ئەزالار ئۆز ئورنىغا نىسبەتەن مەلۇم بىر خىل ھالەتتە تۇرىدۇ. باشقا ئەزالار بىلەن بولغان يېقىنلىق ۋە يىراقلىق ئېتىبارىچە يەنە بىر خىل ھالەتتە تۇرىدۇ. ئۇنداق ئىكەن بىرىنچىسى ئورۇندۇر، ئىككىنچىسى باشقىلار بىلەن شېرىكچىلىكتۇر.

ئەزالارنىڭ جايلىشىش ئورنى خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى تۆت خىلدۇر. ① ئەزانىڭ ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ ۋە پۈتۈنلەي ئاجراپ چىقىپ كېتىشى؛ ② ئەزالار ئورنىدىن پۈتۈنلەي چىقىپ كەتمەي بەلكى ئۆز ئورنىدىن سىلكىنىپ كېتىشتۇر، بۇمۇ ئورنىدىن قوزغىلىش دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلەر ئۇنى ۋەسپى (ئۇستىخان قوزغىلىش) دەپمۇ ئاتايدۇ؛ ③ ئەزالارنىڭ تىترىمە كېسىلگە ئوخشاش جىسم تۇرۇشقا تېگىشلىك ۋاقىتتا ھەرىكەت قىلىشى؛ ④ ئەزالار بوغۇملارنىڭ قېتىۋېلىشىغا ئوخشاش ھەرىكەت قىلىشقا تېگىشلىك ۋاقىتتا ھەرىكەت قىلماي قېتىۋېلىشىغا ئوخشاشلار.

شېرىكچىلىك كېسەللىكلىرى، بىر ئەزانىڭ ئۆزىگە يانداش بولغان ئەزا تەرەپكە ھەرىكەتلەنمەي ياكى يانداش ئەزا تەرەپكە ھەرىكەت قىلىشنىڭ قىيىنلىشىشى، يەنى يانداشلىق تەرەپتىن بولغان يېقىنلىقى ياكى يىراقلىقىغا دەخلى يېتىشتىن ئىبارەتتۇر.

3) پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغان (تەپەررۇقۇل ئىتتىسال) كېسەللىكلەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغان كېسەللىكلەردە كېسەللىك پەيدا بولغان ئورۇننىڭ ھەر خىل بولۇشىغا قاراپ كېسەلنىڭ ئىسىملىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. تېرىدە پەيدا بولغان پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش يېرىلىش ياكى زەدىلىنىش دەپ ئاتىلىدۇ. گۆشلەردە پەيدا بولغانلىرى جاراھەت دەپ ئاتىلىدۇ. جاراھەت تەرەققىي قىلسا يارا دېيىلىدۇ. سۆڭەك ۋە توغرا كۆمۈرچەكتە پەيدا بولغان پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش سۇنۇق (كاسىر) ياكى پارچىلىنىش (فاسخ) دېيىلىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردە يەنە شۇنىمۇ بىلىش كېرەككى، پۈتۈنلۈك بۇزۇلغان كېسەللىكلەرنىڭ ئىسىملىكلىرى، گەرچە پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغان ئورۇننىڭ نامىغا قاراپ ھەر خىل ئاتالسىمۇ، لېكىن ئۇ، مۇتلەق بىرلا سەۋەبتىن بولماي بەلكى ئوخشاش بولمىغان

سەۋەبلەردىن بولىدۇ. مەسىلەن: يېرىلىش (خەدەش) تېرىدە پەيدا بولغان پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش بولۇپ، بۇ پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشنىڭ ئىنچىكە ياكى كەڭ دائىرىدە بولماسلىقىغا ئاساسەن قويۇلغان ئىسىمدۇر. زېدىلىنىش (سەھەج)، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشنىڭ كەڭرى بولغانلىقىغا ئاساسەن قويۇلغان ئىسىمدۇر. شۇڭا بۇنىڭدا شەكلىنىڭ ھەر خىل بولۇشىمۇ سەۋەب بولالايدۇ.

مەسىھىنىڭ ئېيتىشىچە: يېرىلىش (خەدەش) يېڭى پەيدا بولغان بۇزۇلۇشقا، زېدىلىنىش (سەھەج) بولسا ئۇزۇنغا سوزۇلغان بۇزۇلۇشقا قارىتىلغان. بۇنىڭغا ئاساسلانغاندا پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ پەيدا بولۇش ۋاقتىنىڭ ھەر خىل بولۇشىمۇ ئىسىملارنىڭ ھەر خىل بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بۇزۇلۇشنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى، زېدىنىڭ يىرىڭلىغىچە بولغان ئارىلىقتىكى ۋاقىتنى كۆرسىتىدۇ. لېكىن يىرىڭلىمىغان زېدە ھەرقانچە ئۇزۇنغا سوزۇلسىمۇ كۆپىنچە ھالدا زېدە (جاراھەت) دەپلا ئاتىلىدۇ. سۆڭەك ۋە كۆمۈرچەكلەردە پەيدا بولغان پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى، سۆڭەك ياكى كۆمۈرچەكنىڭ ئاز دېگەندە ئىككى پارچىغا ياكى چوڭ ـ چوڭ بىرقانچە پارچىلارغا بۆلۈنگەنلىكىگە قارىتا قويۇلغان ئىسىمدۇر. چۈنكى سۆڭەك ياكى كۆمۈرچەكتە پەيدا بولغان بۇزۇلۇش، ئۇششاق پارچىلىنىپ كەتكەندە ئۇ ئۇۋۇلۇپ كېتىش «موپەتتىيت» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يۈرەك جاراھەتكە بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. ئەگەر جاراھەت يۈز بەرسە ئۆلۈم كېلىپچىقىدۇ.

مېنىڭچە: بۇنداق بولۇشى يۈرەكنىڭ مۇتلەق دەرىجىدىكى باشقۇرغۇچى ئەزا بولغانلىقىدىندۇر. شۇڭا يۈرەك ئورگانىزملارنىڭ پادىشاھى دېيىلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مۇرەككەپ كېسەللەر، سىل كېسىلىگە ئوخشاش بىر قانچە كېسەللەرنىڭ بىرىكمىسىدىن ھاسىل بولغان كېسەللىكتۇر. چۈنكى سىل كېسىلى جۈدەتكۈچى قىزىتما (ھومايى دىققىيە) ۋە ئۆپكىدىكى يارىدىن تەركىب تاپقان كېسەللىكتۇر.

مېنىڭچە: ئىبن سىنا مۇرەككەپ كېسەللىكلەر بىر ئادەمنىڭ بەدىنىدە توپلاشقان بىر قانچە كېسەللىكلەرنى ئەمەس، بەلكى بىرقانچە كېسەللىكلەرنىڭ توپلىشىپ ئۇنىڭدىن ئورتاق ھالدا بىرلا كېسەللىكنىڭ ھاسىل بولۇشىنى كۆرسىتىدۇ، دېگەن. يەنى بىر ئادەمنىڭ بىر ئەزاسىدا بىرقانچە كېسەللىك بىرلا ۋاقىتتا بولۇشى مۇمكىن، لېكىن ئۇنى مۇرەككەپ كېسەللىك دېگىلى بولمايدۇ.

بىرقانچە كېسەللىكلەرنىڭ بەدەندە يىغىلىشى، مەسىلەن: تەپ كېسەللىكى، ئومۇرتقا ئۆسمىسى ۋە ئىستىسقا كېسەللىكلىرى بىرىككەن بولىدۇ. بىر ئادەمنىڭ كۆزىدە كۆز ئاغرىقى، يارا، سۇ چۈشۈش، تىرناقسىمان گۆش ئۇنۇش قاتارلىق كېسەللىكلەر بىللە كۆرۈلىدۇ. مۇرەككەپ كېسەللىك پەقەت بىرقانچە يەككە كېسەللىكلەرنىڭ بىرلىشىشىدىن ئورتاق پەيدا بولغان، سەۋەبى، ئالامىتى ۋە داۋالاش جەھەتلەردە يەككە كېسەللەرگە تۇپتىن ئوخشىمايدىغان يەنە بىر كېسەللىكنىڭ پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئىبن سىنا مۇرەككەپ كېسەللىككە ئىشىقنى مىسال كۆرسىتىدۇ. ئىشىق ھەققىدە يۇقىرىدا

توختىلىپ ئۆتتۇق. ئاپتور مۇرەككەپ كېسەللىككە سەل كېسىلىنى مىسال كۆرسىتىدۇ. چۈنكى، سەل بىرىنچىدىن جۈدەتكۇچى قىزىتما (ھومايى دىققىيە)، ئىككىنچىدىن ئۆپكە يارىسىدىن ئىبارەت ئىككى كېسەللىكتىن مۇرەككەپ بولغاندۇر. جۈدەتكۇچى قىزىتما مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكى، يارا بولسا پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغان كېسەللىكتۇر.

«كۇللىياتى» دېگەن كىتابنىڭ شەرھىيىسىدە قوتبىدىن شىرازى مۇنداق دەيدۇ: مەن ئالىملاردىن ھېچبىرىنى مۇنداق قاراشتا بولغاندۇر دەپ گۇمان قىلمايمەن. بۇ توغرا. چۈنكى، تېۋىپلار ئارىسىدىكى ئورتاق تونۇش شۇكى، سەل ئۆپكىدىكى يارا بولۇپ، جۈدەتكۇچى قىزىتما پەقەت سىلدا بولۇشقا تېگىشلىك بەلگىدۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كېسەللىكلەرگە نام بېرىشتە دائۇلئەسەد كېسەللىكى (شىر كېسىلى)، دائۇل پىل (پىل پۇت) كېسەللىكى دېگەنلەرگە ئوخشاش ئوخشىتىش ئارقىلىق بېرىلمىدۇ. زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە يالىلۇغى) زاتىرىيە (ئۆپكە يالىلۇغى) دېگەنگە ئوخشاشلار كېسەللىك پەيدا بولغان ئورۇنغا ئاساسەن قويۇلىدۇ ياكى مالىخولىيا كېسەللىكىنى مەرەزىي سەۋداۋى دېگەنگە ئوخشاش، كېسەللىك سەۋەبىگە ئاساسەن نام بېرىلمىدۇ ياكى سەرئى (تۇتقاقلىق) كېسىلگە ئوخشاش كېسەللىكنىڭ ئىپادىسىگە قاراپ نام بېرىلمىدۇ.

مېنىڭچە: دائۇلئەسەد (شىر كېسىلى) جوزام كېسەللىكىدۇر. بۇنى مۇنداق ئاتاشتىكى سەۋەب شۇكى، بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان ئادەمنىڭ چىرايى شىرغا ئوخشاپ قالىدۇ. بولۇپمۇ بىمارنىڭ يۈز ۋە كۆزىنىڭ شەكلى شىرغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئېيتىلىشىچە، شىر كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمار ئادەمگە خۇددى شىردەك ھۇجۇم قىلمىدىكەن. لېكىن بۇ ئانچە توغرا ئەمەس. يەنە ئېيتىلىشىچە: بۇ كېسەل شىرلاردا كۆپ يۈز بېرىدىكەن. ئەگەر بۇ توغرا بولسا، ئالدىنقىسىدىن بىرقەدەر توغرا، چۈنكى «دائۇلئەسەد» دېگەن سۆز بۇ كېسەلنىڭ شىردا يۈز بېرىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ خۇددى دائۇسۇئىلەپ (تۇلكە كېسىلى)، دائۇلھەييە (يىلان كېسىلى) دېگەنلەرگە ئوخشاش. دائۇل پىل (پىل پۇت كېسەللىكى)، پاقالچاق ۋە تاپانلارغا سەۋدا ماددىسىنىڭ كۆپلەپ قويۇلۇشى ۋە يىغىلىشىدىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر. بۇنى «دائۇل پىل» دەپ ئاتاشتىكى سەۋەب، بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ پۇتى پىلنىڭ پۇتىغا ئوخشاپ قالىدۇ. ھەممىگە ئايان بولغان كۆكرەك پەردە يالىلۇغى بىلەن ئۆپكە يالىلۇغىدىن ئىبارەت ئىككى خىل ئىششىقنى «زاتىلجەنبە» ۋە «زاتىرىيە» دەپ ئاتاشتىكى سەۋەبمۇ بۇ كېسەللەرنىڭ پەيدا بولۇش ئورنىغا ئاساسەن ئاتالغانلىقىدۇر.

«مەرەزىي سەۋداۋى» مالىخولىيا كېسەللىكىدۇر، چۈنكى مالىخولىيا كېسىلىنىڭ سەۋەبى سەۋدا خىلىتىدۇر. خۇددى سەپرادىن بولىدىغان بىر خىل كېسەلنىڭ كېسەللىك سەۋەبى سەپرا خىلىتى بولغانلىقى ئۈچۈن نار پارسى دەپ ئاتىغانغا ئوخشاش. سەرئى كېسىلىنى ئالساق، سەرئىنىڭ لۇغەت مەنىسى «يىقىلىش» دېگەنلىك بولۇپ، يىقىلىش بۇ كېسەلنىڭ ئالامىتىدۇر. چۈنكى سەرئى كېسىلى تۇتقاندا بىمار يىقىلىپ قالىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەرقانداق كېسەل مۇستەقىل ھالدا پەيدا بولىدۇ ياكى

شېرىكچىلىك ئاساستا پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭغا ئاساسەن كېسەلنىڭ ئەھۋالى ھەر خىل بولىدۇ. بۇنىڭدا ئاساسىي كېسەلنىڭ ئالامەتلىرى تىپىك، بەدەنگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېغىر بولىدۇ. ئەمدى شېرىكچىلىك مەسىلىسىگە كەلسەك، كېسەل بەزىدە ئىككى ئەزانىڭ يېقىن قوشنىلىقىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: پۈت زەخمىلەنگەندە يىرىقتىكى سۈيدۇك نەيچىسىمۇ ئىششىغانغا ئوخشاشلار، ئىككى ئەزانىڭ بىرى يەنە بىرىنىڭ ئۆتۈش يولى بولغانلىقىدىن بولىدۇ ياكى نېرۋىلار مېڭە ئۇچۇن خىزمەت قىلغاندەك ئىككى ئەزانىڭ بىرسى يەنە بىرسىگە خىزمەت قىلىش مۇناسىۋىتى بىلەن بولىدۇ ياكى ئىككى ئەزانىڭ بىرسى يەنە بىرسىنىڭ ئىش ـ ھەرىكىتىنىڭ باشلىنىش ئورنى بولغانلىقى ياكى ئىككى ئەزا بىر ـ بىرسىنىڭ ئۇدۇلىدا بولغانلىقىدىن بىرىنىڭ زىيىنى يەنە بىرىگە تەسىر كۆرسەتكەنلىكتىن بولىدۇ ياكى ئىككى ئەزانىڭ بىرى يەنە بىرىنىڭ تۆكۈلۈش ئورنى بولغانلىقىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: قولتۇق يۇرەكنىڭ، يىرىق جىگەرنىڭ، قۇلاقلار ئارقىسى مېڭىنىڭ تاشلاندۇقلارنى تاشلاش ئورنى بولغانلىقىغا ئوخشاش.

مېنىڭچە: بىر ئەزادا كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشى باشتىلا بىر ئەزادا مۇستەقىل پەيدا بولىدۇ ياكى باشقا بىر ئەزادىكى كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا ئەگىشىپ پەيدا بولىدۇ. كېسەللىكنىڭ باشقا بىر ئەزادىكى كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىغا ئەگىشىپ پەيدا بولۇشى، شېرىكچىلىك بىلەن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئۇ مەرەزىي شېركىيە (شېرىك بولغان كېسەل) دەپ ئاتىلىدۇ. باشتىلا بىر ئەزادا مۇستەقىل پەيدا بولغان كېسەل مەرەزىي ئەسلىيە (ئەسلىي كېسەل) دېيىلىدۇ. بۇنىڭغا ئاساسلانغاندا، كېسەلنىڭ ئەسلىي كېسەل بولۇشىدا ئۇنىڭ يەنە بىر ئەزادا كېسەللىك پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولۇشى شەرت قىلىنمايدۇ. مەرەزىي شېرىكىي بولسا سەرئى كېسەللىرىگە ئوخشاش تۇتقاقلىق ھالدا ئەسلىي كېسەللىكنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. ئەسلىي كېسەللىكنىڭ داۋاملىشىشىغا قاراپ داۋاملىشىدۇ، يوقىلىشىغا ئەگىشىپ يوقىلىدۇ، يەڭگىللىشىگە ئەگىشىپ يەڭگىللەيدۇ، دەۋرى قىلىشقا قاراپ دەۋرى قىلىدۇ. يۇقىرىقىلار كېسەلنىڭ شېرىك بولغان كېسەل ئىكەنلىكىنىڭ بەلگىلىرىدۇر. ئەسلىي كېسەللىكنىڭ سالامەتلىككە بولغان تەسىرى شېرىك پەيدا بولغان كېسەللىكنىڭ تەسىرىدىن ئىلگىرى پەيدا بولىدۇ. چۇنكى قوشۇمچە كېسەللىكلەرنىڭ بولۇشى ئۇچۇن ئاساسىي كېسەل بولغان بولۇشى كېرەك. بۇلار ئەسلىي كېسەللىك (مەرەزىي ئەسلىي)نىڭ بەلگىلىرىدۇر.

ئىككى ئەزا ئوتتۇرىسىدىكى شېرىكچىلىك بىرقانچە خىل بولىدۇ. ① بويۇن بىلەن مېڭىگە ئوخشاش ئىككى ئەزا ئوتتۇرىسىدا قوشنىدارلىق مۇناسىۋىتى بولغان بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كېسەل بىر قوشنىدىن يەنە بىر قوشنىغا ئۆتۈشىدۇ. ② سۈيدۇك نەيچىسى بىلەن پۈتقا ئوخشاش، ئىككى ئەزانىڭ بىرى يەنە بىرىنىڭ ئۆتۈش يولى بولغان بولىدۇ. سۈيدۇك نەيچىسى پۈتنىڭ يولىدا بولۇپ، پۈتتا جاراھەت پەيدا بولسا سۈيدۇك نەيچىسى ئېشىپ قالىدۇ. ③ نېرۋىلار مېڭىگە خىزمەت قىلغاندەك، ئىككى ئەزانىڭ بىرى يەنە بىرىگە خىزمەت قىلىدۇ. چۇنكى خىزمەت قىلىنغۇچى ئەزادا (مەسىلەن: مېڭىدە) كېسەللىك پەيدا بولغاندا خىزمەت قىلغۇچى ئەزا (مەسىلەن: نېرۋا) دىمۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. ئۇنداق

ئىكەن، قاچانلا مېڭە زەھەرلىنىدىكەن نېرۋىلارمۇ زەھەرلىنىدۇ. (4) دىيافراگما ئۆپكىنىڭ نەپەسلىنىش خىزمىتىدە باشلىنىش مەنبە بولغانغا ئوخشاش، ئىككى ئەزانىڭ بىرى يەنە بىرىنىڭ خىزمىتىگە باشلىنىش مەنبە بولغان بولىدۇ. چۈنكى دىيافراگما ئۆپكىنىڭ ھەرىكىتىنىڭ باشلىنىش ئورنىدۇر. دىيافراگما كېڭەيگەندە ئۆپكە يېغىلىدۇ. دىيافراگما يېغىلغاندا ئۆپكە كېڭىيىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن دىيافراگما ئۆپكە خىزمىتىنىڭ باشلىنىش مەنبەسىدۇر. شۇڭلاشقا قاچانلا دىيافراگمىغا ئايەت يېتىدىكەن، ئۆپكىمۇ ئۇنىڭغا شېرىكلىشىپ كېسەللىنىدۇ. جالىنۇس «كۆكرەك ۋە ئۆپكە ھەرىكىتى توغرىسىدا» دېگەن كىتابىدا «ئۆپكىنىڭ ئۆزىدە ھەرىكەت ئىقتىدارى بولمايدۇ. قوشنا ئەزانىڭ بىرىدە كېسەللىك پەيدا بولسا، يەنە بىرىمۇ بەلگىلىك تەسىرگە ئۇچرايدۇ. بەزىدە يۇقىرىدىكى ئەزالاردىن نەزلە ساقىپ چۈشۈپ ئاستىدىكى ئەزالارنى زەخمىلەندۈرىدۇ» دەپ كۆرسەتكەن. بۇلارنىڭ مىسالى، مېڭە بىلەن ئاشقازانلارغا ئوخشاشتۇر. چۈنكى، ئاشقازان مېڭىنىڭ ئاستى تەرىپىگە ئورۇنلاشقان ئەزا بولۇپ، مېڭە بىلەن نېرۋىلار ئارقىلىق شېرىكچىلىك مۇناسىۋەتتە بولىدۇ. مېڭە بىلەن مەشام (پۇراش ئورۇنلىرى) ئوتتۇرىسىدا ئۆتۈشۈپ تۇرغۇچى نېرۋىلارنىڭ بارلىقىنىڭ پاكىتى شۇكى: ① ئادەم يىرگىنچلىك پۇراقنى پۇرىغاندا كۆڭۈل ئايىنىش پەيدا بولىدۇ. ② ئۆتكۈر سوغۇق سۇنى ئىچكەندىمۇ مېڭىدە سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرى سېزىلىدۇ، باش ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. ③ قولتۇق يۇرەكنىڭ، يىرىق جىگەرنىڭ، قۇلاقلار ئارقىسى مېڭىنىڭ تاشلاندۇق ئورنى بولغىنىدەك، ئىككى ئەزانىڭ بىرى يەنە بىرىگە تۆكۈلۈش ئورنى ياكى تاشلاندۇق ئورنى بولىدۇ. شۇڭا قاچانلا بۇ ئورۇنلار بىرەر ماددىدىن زەھەرلەنسە، شۇنىڭغا ماس ھالدىكى ئورۇنلارمۇ ئىششىيىدۇ. بۇ ئورۇنلار ئىششىغاندا ئۇنى داۋالاشتا خاتالىق يۈز بېرىپ قالسا، ماددا رەئىس ئەزالار تەرەپكە يانىدۇ، نەتىجىدە رەئىس ئەزالارمۇ زەھەرلىنىدۇ.

ئەسلىي ئاپتۇر مۇنداق دەيدۇ: ھەرقانداق ئۆزگىرىشچان كېسەل ئۇنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ياكى ئۇنىڭ يەڭگىللىكى بىلەن ئاشكارا بولىدۇ. ياكى ھەرئىككىلىسى ئاشكارا بولمايدۇ. بىرىنچىسى تەرەققىي قىلىش دەۋرى (ۋەقتى تەزائىد)، ئىككىنچىسى ئەسلىگە قايتىش (ۋەقتى ئىنھىتات) دەۋرى، ئۈچىنچىسى ئەگەر تەرەققىي قىلىش باسقۇچىدىن ئىلگىرى بولسا باشلانغۇچ دەۋرى، ئۇنىڭدىن كېيىن بولسا توختاش باسقۇچى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى ئۆزگىرىشچان كېسەللەر ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولۇپ، ئاستا ـ ئاستا يوقىلىدىغان ھەرقانداق كېسەلنى كۆرسىتىدۇ. بۇ يەردە يەنە شۇنىمۇ بىلىشىگىز كېرەككى، يۇقىرىقى تۆت دەۋر بەزىدە كېسەللىك ئېتىبارى بىلەن كېسەلنىڭ بېشىدىن ئاخىرىغىچە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. مانا بۇ ئومۇمىي ۋاقىت (ئەۋقاتى كۇللىيىە) دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە بىر خىل كېسەلنىڭ تۈتۈش نۆۋەتلىرى نۆۋەت ئېتىبارى بىلەن مەۋجۇت بولىدۇ. مانا بۇ پارچە ۋاقىتلار (ئەۋقاتى جوزئىيە) دەپ ئاتىلىدۇ.

2. مۇرەككەپ كېسەللىكلەر

كېسەللىك بىرقانچە خىل كېسەللىكنىڭ جۇغلىنىشىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇ

كېسەللىكلەرنىڭ بىرەرسىنى ھېلىقى ئورتاق كېسەللىكنىڭ ئىسمى بىلەن ئاتاشقا بولمايدۇ. بۇ مۇرەككەپ كېسەللىك (مەرەزىي مۇرەككەپ) دېيىلىدۇ. مۇرەككەپ كېسەللىكنىڭ مىسالى شۇكى، ئىششىق بىر خىل مۇرەككەپ كېسەللىك بولۇپ، قارىماققا ئۇ ئىششىق دەپ ئاتالسىمۇ، ئەمەلىيەتتە تۆۋەندىكى ئۈچ خىل كېسەللىكتىن مۇرەككەپلىشىدۇ:

(1) خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج ماددىي) كېسەللىكىدىن مۇرەككەپلىشىدۇ. چۈنكى بۇ يەردە ئىششىق پەيدا قىلغۇچى ماددا مەۋجۇت بولمىغان بولسا ئىششىق ھاسىل بولمىغان، شۇ ماددا بۇزۇلمىغان بولسا يەنىلا ئىششمىغان بولاتتى. ماددىنىڭ بۇزۇلۇشى ئەزا مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

(2) شەكلى ئۆزگەرگەن كېسەللىكلەر (مەرەزىي تەركىب) دىن مۇرەككەپلىشىدۇ. بۇنىڭ دەلىلى شۇكى، ھەرقانداق ئىششىق پەيدا بولغان ئەزادا شەكىل ۋە مىقدار جەھەتتە بۇزۇلۇش بولىدۇ.

(3) پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش (تەپەررۇقۇل ئىتتىسال) كېسەللىكىدىن مۇرەككەپلىشىدۇ. بۇنىڭ دەلىلى شۇكى، ھەرقانداق ئىششىق پەيدا قىلغۇچى ماددا ئەزانىڭ پۈتۈنلۈكىنى بۇزۇپ، ئۆزى شارائىت تەييارلىماي تۇرۇپ ئىششىق پەيدا قىلالمايدۇ. لېكىن يۇقىرىقى ئۈچ خىل كېسەللىكنىڭ ھېچقايسىنى يالغۇز ھالدا ئىششىق كېسىلى دېيىشكە بولمايدۇ. يەككە كېسەللىكنىڭ مىسالى بىر كۈنلۈك تەپ كېسەللىكىدۇر.

3 ـ پەسىل ئوتتۇرا ساقلىق ھالەت

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەدەن ئەھۋالىنىڭ ئۈچىنچىسى ساقلىقىمۇ ئەمەس، كېسەللىكمۇ ئەمەس بولغان بىر خىل ئوتتۇرا ھالەت بولۇپ، ئۇ ياشانغانلار، بوۋاقلار ۋە كېسەلدىن يېڭى ساقىيىۋاتقان ئادەملەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان، يېتەرلىك دەرىجىدە ساقمۇ ئەمەس، كېسەلمۇ ئەمەس بىر خىل ھالەتتۇر. ساقلىق ۋە كېسەللىك قارىغۇنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاش ئىككى ئەزادا بىر ۋاقىتتا بىرلىكتە يۈز بېرىدۇ ياكى ساقلىق بىلەن كېسەللىكتىن ئىبارەت ئىككى خىل ئەھۋال بىر ئەزاغا يىغىلىپ، خىزمىتى ساق، ئەمما بەدەن قۇرۇلۇشى ناتوغرا كېسەللەرگە ئوخشاش بولىدۇ ياكى بەدەن تۈزۈلۈشى ساغلام، ئەمما بەدەننىڭ ھەجمى جەھەتتە پەرقلىنىدىغان كېسەللىكلەرگە ئوخشاش بولىدۇ ياكى بۇ ئەھۋال بىرلا ۋاقىتتا ئەمەس، بەلكى مەۋسۇم خاراكتېرلىك كېسەللەرگە ئوخشاش قىش پەسلىدە كېسەل، يازدا ساق ياكى ياشلىق دەۋرىدە ساق، قېرىغاندا كېسەل بولىدىغان كىشىلەردەك ئوخشاش بولمىغان ۋاقىتتا بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتور بۇ يەردە ئۈچىنچى ھالەتنىڭ چېگرالىرىنى ئېنىق بەلگىلىدى. ساقمۇ ئەمەس، كېسەلمۇ ئەمەس ھالەتنىڭ چېگرالىرى ساقلىق بىلەن كېسەللىكنىڭ چېگرالىرىدىن مەلۇم بولىدۇ. چۈنكى ساقلىق بىلەن كېسەللىكتىن ئىبارەت ئىككى خىل ھالەت ئارقىلىق، ئۈچىنچى خىل ھالەت، يەنى بەدەن خىزمەتلىرىنىڭ ھەممىسى ساغلاممۇ ئەمەس،

ھەممىسى كېسەلمۇ ئەمەس بىر خىل ئوتتۇرا ھال ھالەت بىلىنىدۇ. دىمەك بۇ، بەدەن خىزمەتلىرىنىڭ بىر قىسمى ساغلام، بىر قىسمى كېسەل دېگەنلىكتۇر.

بەزى تېۋىپلار: ئۇچىنچى خىل ھالەت بەدەن خىزمەتلىرى ئۆزىنىڭ تەبىئىي ھالىتىدىن بىرئاز چېقىپ كەتكەن بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ يەردىكى «بىرئاز» دېگەن سۆز نەرسىنى ئوقۇمسىز مەنە بىلەن تونۇشتۇرغانلىقتۇر. چۈنكى «بىرئاز» دېگەن سۆز ئارقىلىق ئۇچىنچى خىل ھالەتنىڭ چېگراسىنى ئېنىق بېكىتمىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئىبن سىنا ئۇچىنچى بىر ھالەتنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ئىنكار قىلىدۇ. چۈنكى، ئەگەر كېسەللىكتە پۈتۈن بەدەن خىزمەتلىرىگە ئاپەت يېتىش نەزەردە تۇتۇلسا، ئۇ چاغدا ئۇنى ئىسپاتلاشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر بەدەن خىزمەتلىرىنىڭ ھەممىسى ساغلام ئەمەسلىكى نەزەردە تۇتۇلسا، ئۇ ھالدا ئۇنىڭ ھەممىسىنى يوققا چىقىرىشقا توغرا كېلىدۇ. چۈنكى، جوزام، ئاقكېسەل، قىزىتما ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش باشقا كېسەللەر كىشىلەردە «كېسەللىك» دەپ قاراش بىرلىككە كەلگەن بولسىمۇ، يەنىلا ئۇلارنىڭ بەزى خىزمەتلىرىدە ساغلاملىق مەۋجۇت بولىدۇ. ئۇچىنچى بىر خىل ھالەتنىڭ بارلىقىغا ھۆكۈم قىلىشتا كېسەلنىڭ ئاندا ـ ساندا تېپىلىدىغانلىقى كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بۇ ھۆكۈمنىڭ ئورۇنسىز ئىكەنلىكى ناھايىتى ئېنىق، ئۇنداق ئىكەن، كېسەللىك دېگەن ئاتالغۇنى پۈتۈن بەدەن خىزمەتلىرى ئاپەتكە ئۇچرىغان، دېگەن ئۇقۇمغىلا خاس قىلىۋېتىش، بۇ سۆزنىڭ ھەقىقىي مەنىسى بىلەن تۇپتىن قارىمۇ قارشى. بۇنداق قارىمۇ قارشىلىق ئالىملارنىڭ نەزىرىدە خاتا ھېسابلىنىدۇ. ئاپتور بۇ يەردە ئۇچىنچى خىل ھالەتنى ئىككى قىسىمغا ئايىرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئۇچىنچى خىل ھالەت لۇغەت ئېتىبارىدىن قارىغاندا، ساقلىق ۋە كېسەللىكنىڭ ئوستۇن دەرىجىدە بولماسلىقىنى ياكى بەدەنده ھەر ئىككىسىنىڭ بىرلا ۋاقىتتا كۆرۈلۈشىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور يۇقىرىدا ئۈچ خىل ھالەتكە نۇرغۇن مىساللارنى كۆرسەتتى. چۈنكى، ساقلىق بىلەن كېسەللىك ھالىتى يېتەرلىك دەرىجىدە بولمىغان كىشىلەردە ئالدىدىن بىرەر كېسەللىك يۈز بەرگەن بولىدۇ ياكى يۈز بەرمىگەن بولىدۇ. ئالدىدىن بىرەر كېسەللىك يۈز بەرگەنلىرىنى ئاپتور «يېڭى كېسەلدىن قوپقان ئادەم» دەپ كۆرسىتىدۇ. ئالدىدىن كېسەللىك يۈز بەرمىگەنلىرى شۇ كىشىنىڭ ياش باسقۇچىدىن يۆتكەلگەنلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئاپتور بۇنى «ياشانغانلار» دېگەن سۆز بىلەن ئىپادىلەيدۇ. ساقلىق بىلەن كېسەللىك بەدەنده بىرلا ۋاقىتتا ياكى ئوخشاش بولمىغان ۋاقىتتا يۈز بېرىدۇ. بىرلا ۋاقىتتا يۈز بەرگىنى ئىككى ئەزا ياكى بىر ئەزادا بولىدۇ. ئىككى ئەزادا بولغىنى قارىغۇنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاش بولۇپ، كېسەللىك ئۇنىڭ كۆزىدە، ساقلىق قالغان ئەزالىرىدا بولىدۇ. شۇنىڭدەك كېسەللىك بىر ئەزادىكى ئارىلىقى يىراق بولغان ئىككى جىنستا ياكى يېقىن بولغان ئىككى جىنستا يۈز بېرىدۇ. يىراق جىنستا يۈز بەرگەنلىرى ئەزالىرىنىڭ مىزاجى ساغلام، ئەمما تەركىب كېسىلى بولغان كىشىگە ئوخشاشتۇر. چۈنكى، مىزاج بىلەن تەركىب ئارىلىقى يىراق بولغان ئىككى جىنسلاردۇر. يېقىن جىنستا يۈز بەرگەنلىرى تۆرۈلۈشى ساغلام، لېكىن مىقدار كېسىلى بولغان كىشىنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاشتۇر. چۈنكى تۆرۈلۈشى بىلەن مىقدارى، مىزاج بىلەن تەركىبتىكىدەك ئەمەس، بەلكى قۇراشتۇرۇش ھەر

ئىككىسىدە ئورتاق بولغانلىقى ئۈچۈن يېقىن جىنسلاردۇر.

ئەمدى ساقلىق بىلەن كېسەللىكنىڭ بىر بەدەندە ئوخشاش بولمىغان ۋاقىتتا يۈز بېرىش ئەھۋالىغا كەلسەك، ئۇ پەسىللەرنىڭ ياكى ياش باسقۇچىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بولىدۇ. پەسىل ئەھۋالىغا قاراپ بولغىنى، يازدا ساغلام قىشتا كېسەل بولۇپ قالىدىغان ياكى ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدىغان كىشىلەرنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاشلاردۇر. ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە خاس مىزاجى بولۇپ، ئۇنىڭغا ئىككى پەسلىنىڭ بىرى مۇۋاپىق كېلىدۇ. مۇۋاپىق كەلگەن پەسلىدە ساق، مۇۋاپىق كەلمەيدىغان پەسلىدە كېسەل بولۇپ قالىدۇ. يەنە بىرى ياش ۋاقىتلىرىدا ساغلام، ياشانغاندا كېسەل بولۇپ قالىدىغان ياكى ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدىغان كىشىلەرنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاشلاردۇر.

ئۇچىنچى باب ئىلمىي ئەسباب

(سەۋەبلەر ھەققىدىكى ئىلىم)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بىرىنچى تەلىم نەزەرىيەۋى تەبىابەت قائىدىلىرىنىڭ ئۇچىنچى بابى ئىلمىي ئەسباب (سەۋەبلەر ئىلمى) بولۇپ، سەۋەب دەسلەپتە بولىدىغان بىر خىل ھادىسىدۇر. بۇ بەدەندە بىرەر ھالەتنىڭ يەنە پەيدا بولۇشى ياكى ئىلگىرى بار بولغان ھالەتنىڭ مۇقىم يوقالماي تۇرۇشىغا قارىتىلىدۇ.

مېنىڭچە: بەدەننىڭ ئەھۋالى ساقلىق، كېسەللىك ۋە ئوتتۇرا ھال ھالەتتە بولىدۇ. سەۋەب دېگەنلىك، بۇ ھالەتلەرنىڭ بىرەرسىگە تەسىر قىلىدىغان ياكى شۇ ھالەتنى پەيدا قىلىدىغان ئامىلدۇر، سەۋەب تەسىر كۆرسەتكۈچى (فائىل) ۋە ئۆزگەرتكۈچى (مۇغەييىرە) دەپ ئاتىلىدۇ. شۇ ھالەتنىڭ يوقالماي مۇقىم تۇرۇشىغا سەۋەبچى بولىدىغان ئامىل ساقلىغۇچى (ھافىز) ۋە داۋاملاشتۇرغۇچى (مۇدىيم) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۇچ خىل ھالەتنىڭ ھەر بىرىدە ئۇچ خىل سەۋەب بولىدۇ. كۇنىنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقى، غەزەپلىنىش، قورقۇش دېگەنلەرگە ئوخشاش بەدەنگە مۇناسىۋەتلىك بولمىغان سەۋەبلەر تاشقى سەۋەب (ئەسبابى بادىيە) دەپ ئاتىلىدۇ. بەدەنگە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر، ئەگەر چىرىش (يۇقۇملىنىش)ۋە قىزىتمىغا سەۋەب بولغاندەك ۋاستىسىز ھالدا بىرەر ھالەتكە سەۋەب بولسا، ئۇ بىۋاستە قوزغاتقۇچى سەۋەب (ئەسبابى ۋاسىلە) دېيىلىدۇ. ئەگەر ئىمتىلا (تومۇرلار تولۇپ قېلىش ياكى خىلىتلار ئارتىپ كېتىش) غەزەپلىنىش خاراكتېرلىك تەپ (ھۇممايى غەزەبىيە) كە سەۋەب بولغاندەك ۋاستىلىك ھالدا بىرەر ھالەتكە سەۋەب بولسا، ئۇ ئۆتمۇشتكى سەۋەب (ئەسبابى سابىقە) دەپ ئاتىلىدۇ.

مېنىڭچە: ساقلىق، كېسەللىك ۋە ئۇچىنچى خىل ھالەتتىن ئىبارەت ئۇچ خىل ھالەتنىڭ ھەربىرىدە ئۇچ خىل سەۋەب بولىدۇ. ① تاشقى سەۋەب (ئەسبابى بادىيە)؛ ② نەق ئىچكى سەۋەب ياكى ۋاستىسىز ئىچكى سەۋەب (ئەسبابى ۋاسىلە)؛ ③ ئۆتمۇش سەۋەب ياكى ۋاستىلىك ئىچكى سەۋەب (ئەسبابى سابىقە) لەردىن ئىبارەت. بۇلارنىڭ مۇنداق ئۇچ خىل بولۇشىنىڭ ئاساسى شۇكى، سەۋەب بەدەنگە مەنسۇپ بولمىسا، يەنى بەدەن بىلەن مۇناسىۋەتسىز ھالدا كېسەلگە سەۋەب بولسا، بۇ تاشقى سەۋەب (ئەسبابى بادىيە) دېيىلىدۇ. ئەگەر بەدەن بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا، ھەم بىرەر ھالەتكە ۋاستىسىز ھالدا سەۋەب بولسا ئۇ نەق ئىچكى سەۋەب، يەنى بىۋاستە قوزغاتقۇچى ئىچكى سەۋەب (ئەسبابى ۋاسىلە) دېيىلىدۇ. ئەگەر ۋاستىلىك ھالدا سەۋەبچى بولسا ئىچكى سەۋەب، يەنى ئۆتمۇشتكى ئىچكى سەۋەب (ئەسبابى سابىقە) دېيىلىدۇ. بۇلار ئارقىلىق يۇقىرىقى ھەر ئىككىسى ھەققىدىكى چۈشەنچە ئايدىڭلاشتى. بىرىنچىسىنى تاشقى سەۋەب دەپ ئاتاشتىكى مەقسەت،

بۇ خىل سەۋەبنى مەيلى تېۋىپ ياكى ئادەتتىكى ئادەملەر بولسۇن ھەممىسى تونىيالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىكلەر ئەسلىي شۇ سەۋەبلەردىن باشلىنىدىغانلىقى ئۈچۈن شۇنداق نام بېرىلگەن. چۈنكى، ئىچكى سەۋەبلەر تاشقى سەۋەبلەرگە يۆلىنىدۇ. يەنى تاشقى سەۋەبلەر ئىچكى سەۋەبلەرگە يۆلەنچۈكلۈك رول ئويناپدۇ. مەسىلەن: ئىمتىلانى ئالىساق، ئۇ پەقەت خىلىتلارنىڭ كۆپىيىشىدىن كېلىپچىقىدۇ. ئىككىنچى سەۋەبنى نەق ئىچكى سەۋەب (ئەسبابى ۋاسىلە) دەپ ئاتاشتىكى سەۋەب، ئۇ سەۋەبلەر بەدەننى شۇ خىل ھالەتكە ئۆلاشتۇرىدۇ. ئۈچىنچى سەۋەبنى ئۆتمۈشتىكى ئىچكى سەۋەب (ئەسبابى سابىقە) دەپ ئاتىشىمىزدىكى سەۋەب، ئۇ يۇز بېرىدىغان ھالەتتىن ئىلگىرى بولغانلىقىدىنىدۇر.

تاشقى سەۋەب (ئەسبابى بادىيە) نىڭ ساقلىق، كېسەللىك ۋە ئوتتۇرا ھال ھالەتلەردىكى مىسالى: كۈننىڭ ھارارىتى، ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقى، غەزەپلىنىش ۋە قورقۇنچلاردۇر، ئۇلار بەزى كىشىلەردە ساقلىقنى پەيدا قىلسا، يەنە بەزى كىشىلەردە كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ ياكى ئوتتۇرا ھال ھالەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۈننىڭ ھارارىتى بىلەن ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقى تاشقى سەۋەبنىڭ مىسالىدۇر. يەنى ئۇلار شەخسلەرنىڭ ئۆزىدە ھاسىل بولمايدىغان تاشقى سەۋەبلەرنىڭ مىسالىدۇر، غەزەپلىنىش ۋە قورقۇنچلار ئۆزىدىن ھاسىل بولغان تاشقى سەۋەبنىڭ مىسالىدۇر. چۈنكى بۇ يەردىكى ئۆزى دېگىنىمىز نەفسىي (روھ) بولۇپ، ئۇ ئادەم بەدىنىدىن باشقا نەرسىدۇر.

نەق ئىچكى سەۋەب (ئەسبابى ۋاسىلە) نىڭ ساقلىقتا بولغان مىسالى: مىزاج ۋە بەدەن قۇرۇلۇشىنىڭ نورمالىقىدۇر. كېسەللىككە بولغان مىسالى: خىلىتنىڭ چىرىشى ۋە يۇقۇملىنىشىدۇر. چۈنكى خىلىتنىڭ يۇقۇملىنىشى قىزىتما پەيدا قىلىدۇ.

ۋاسىتىلىك ئىچكى سەۋەب (ئەسبابى سابىقە) نىڭ مىسالى: ساقلىقتا، ياخشى بوھراندۇر، كېسەللىكتە ئىمتىلادۇر، چۈنكى ئىمتىلا، ئېقىش يوللىرى ۋە كانالچىلارنى تۆسۇپ زىيانلىق تاشلاندۇقلارنىڭ پارلىنىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن چىرىشنى ياكى يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئوتتۇرا ھال ھالەتلەردىكى ۋاسىتىسىز ئىچكى سەۋەب (ئەسبابى ۋاسىلە) ۋە ۋاسىتىلىك ئىچكى سەۋەب (ئەسبابى سابىقە) لەرگىمۇ يۇقىرىقى مىساللارنى كەلتۈرۈشكە بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سەۋەبنىڭ تەسىرى سۇ بەدەننى سوۋۇتقانىغا ئوخشاش ئۆزلۈكىدىن بۋاستە بولىدۇ ياكى بەدەننىڭ ھارارىتىنى توختىتىپ قىزىتقىنىغا ئوخشاش قوشۇمچە ھالدا بولىدۇ.

مېنىڭچە: سەۋەبنىڭ بەدەنگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەبىئەتنىڭ ھەقىقىي تەلىپى بويىچە بولىدۇ. بۇ يۇقىرىقى ئۆزلۈكىدىن بولغان تەسىر دېگەن سۆز بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر ياكى تەبىئەتنىڭ تەلىپى بويىچە بولمايدۇ. بۇ، قوشۇمچە تەسىرنىڭ مەزمۇنىدۇر. بىرىنچىسىنىڭ مىسالى: سوغۇق سۇنىڭ بەدەننى سوۋۇتۇشىدۇر، چۈنكى سوغۇق سۇنىڭ تەبىئىتى سوۋۇتۇشتۇر، ئىككىنچىسىنىڭ مىسالى: سوغۇق سۇنىڭ بەدەننى قىزىتىشىدۇر، چۈنكى سوغۇق سۇنىڭ تەبىئىتى قىزىتىش ئەمەس، لېكىن سوغۇق سۇنىڭ بەدەننى قىزىتىشى پەقەتلا قوشۇمچىدۇر. يەنى سوغۇق ئۆزىنىڭ ئەسلىي تەسىرى ئارقىلىق

سىرتقى بەدەننى سوۋۇتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەن سىرتىنى قورۇپ قېلىنلاشتۇرۇپ تېرە تۆشۈكلىرىنى ئېتىدۇ ـ دە، شۇنىڭ بىلەن ئىچكى تەرەپتىكى ئىسسىق گازلارنى سىرتقا تەپتۇرمەي، ئىچ تەرەپنى ناھايىتى قىزىتۇېتىدۇ. بەزىدە ئۇ ئىچكى قىزىقلىقتىن سىرتقا تېشىپ چىقىپ يۇقىرى قىزىقلىقنى كەلتۈرۈپمۇ قويىدۇ. مانا بۇ سوغۇقلۇقنىڭ تېرە تۆشۈكلىرىنى ئېتىپ قويۇشىدىن ھاسىل بولغان ئىسسىقلىق سوغۇق سۇنىڭ قوشۇمچە تەسىرىدۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەرقانداق سەۋەب زۆرۈر (بولمىسا بولمايدىغان) بولىدۇ. ياكى غەيرىي زۆرۈرى بولىدۇ. غەيرىي زۆرۈرى بولغىنى، بەزىدە تەبىئەت بىلەن قارىمۇقارشى بولىدۇ، بەزىدە ئۇنداق بولمايدۇ.

مىنىڭچە: سەۋەب دېگەن زۆرۈرى بولىدۇ، يەنى ئۇنىڭسىز ياشاش مۇمكىن بولمايدۇ. مەسىلەن: يېمەك ـ ئىچمەكىكە ئوخشاشلار ياكى زۆرۈرى بولمايدۇ، يەنى ئۇنىڭسىزمۇ ياشاش مۇمكىن بولىدۇ. مانا بۇلار ئۈچ قىسىم بولۇپ، ئەسلىي ئاپتور ئىبن سىنا بۇ ھەقتە بىشارەت بېرىپ، ئۇنىڭ ھۆكۈملىرىنىمۇ بايان قىلىپ بولدى.

1 ـ پەسىل ساقلىق ساقلاشتىكى زۆرۈر سەۋەبلەر

(ئەسبابى زۆرۈرىيىە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ساقلىقنى ساقلاشتىكى زۆرۈر سەۋەبلەر (ئەسبابى زەرۈرىيىە) ئالتە خىلدۇر، شۇڭا ئۇ يەنە سىتتە زۆرۈرىيىە (ئالتە زۆرۈرىيەت)ياكى ھەقىزى سەھھەت (ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ، ئۇنىڭ بۇنداق بۆلۈنۈشى ئىزدىنىشكە ئاساسلانغاندۇر.

1. ھاۋا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرى (ھەقىزى سەھھەت)نىڭ بىرىنچىسى ئەتراپنى ئوراپ تۇرغان ھاۋادۇر. ئادەم ـــ نەپەس روھنى سالقىنلىتىش ۋە بەدەن ئىچىدىكى تاشلاندۇقلارنى سىرتقا چىقىرىش ئۈچۈن ھاۋاغا موھتاج بولىدۇ.

مىنىڭچە: بولمىسا بولمايدىغان سەۋەبلەر (ئەسبابى زۆرۈرىيىە)نىڭ بىرى بەدەنلەرنى ئوراپ تۇرغان ھاۋادۇر، ھاۋاغا ھاجەت بولۇشنىڭ سەۋەبى شۇكى، يۈرەكتە پەيدا بولىدىغان روھتىن ئىبارەت جىسىم بەدەننىڭ ھەممە ئورۇنلىرىغا ئۆتۈشى ۋە يېتىپ بېرىشنىڭ تېز بولۇشى ئۈچۈن، ئىسسىق ۋە ناھايىتى ئۇچۇچان (لەتىف) بولۇش كېرەك (ئۇنداق بولماي مۇمكىنمۇ ئەمەس). چۈنكى سوغۇق، قويۇقلۇق يۇرۇشكە ۋە تېزلىككە توسقۇنلۇق قىلىدىغان ئېغىرلىق بىلەن بىرگە بولىدۇ. ئۇچۇچان ئىسسىق نەرسىلەر، بولۇپمۇ كۆپ ۋە تېز ھەرىكەت قىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ ئوت ماددىسى بىلەن زىچ مۇناسىۋىتى بولغىنى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ئاسانلا ئوت ماددىسىغا ئايلىنىپ كېتىشىدە شەك يوق. بۇ ھالەت ئۇنى يېنىپ ئوت ئېلىپ كېتىشكە ۋە روھىي نەپسانىي خاراكتېرلىك تەسىرلەرگە بولغان تەييارلىقىدىن

چىقىپ كېتىشكە ئېلىپ بارىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەدەندىكى روھنى تەڭشەپ سالقىنلىتىدىغان سوغۇق جىسىم ئىنتايىن زۆرۈردۇر. لېكىن بۇ سوغۇق جىسىم ھەددىدىن زىيادە سوغۇق بولسا بولمايدۇ. ئەگەر زىيادە سوغۇق بولغاندا روھنىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. چۈنكى روھ ئۈچۈچان بولۇپ، قوبۇل قىلىشى تېز بولىدۇ. يەنە بۇ ھاۋا ئۈچۈچانلىق ۋە يەڭگىللىك جەھەتلەردە روھنىڭ جەۋھىرىگە مۇناسىپ بولۇشى كېرەك. ئەگەر ئوندىق بولمىغاندا ئارىلىشىش ئارقىلىق دۇغلىشىپ قالىدۇ. مانا بۇ سۈپەتلەردە ھاۋادىن باشقا نەرسىدە تېپىلمايدۇ. ئوندىق ئىكەن ھاياتلىق ھاۋاغا موھتاج بولىدۇ. ھاۋانىڭ يۈرەك تەرەپكە ئۆتۈش كەيپىياتى مەسلىسىگە كەلسەك، ھاۋا ئالدى بىلەن نەپەس ھەرىكىتى ئارقىلىق ئۆپكىگە كىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۆپكىنىڭ كۈچى ئوڭى لايىقلاشتۇرۇشقا، ئارىلاشمىلاردىن تازىلاشقا ۋە ئايرىشقا ھەرىكەت قىلىدۇ. ئوڭدىن كېيىن ئۆپكە ئوڭى ئۆپكە شاخچىلىرىدىكى تومۇرلارغا ئەۋەتىپ بېرىدۇ. ئۇ تومۇرلاردىن قىزىل قان تومۇر ۋە كۆك قان تومۇرلىرىغا ئۆتۈپ يۈرەككە بارىدۇ. ھاۋانىڭ بۇ ۋاستە يۈرەككە بارماسلىقى ئىككى سەۋەبتىندۇر. بىرى، يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى ئۆپكىنىڭ نەپەسلىنىش ھەرىكىتىگە ئوخشىمايدۇ، يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى ئۆپكىنىڭ ھەرىكىتىدىن تېز بولىدۇ. ھۆكۈمالار «بىر قېتىملىق نورمال نەپەسلىنىش دەۋرىدە يۈرەك بەش قېتىم كېڭىيىش، بەش قېتىم تارىيىشتىن ئىبارەت ئون قېتىم ھەرىكەت قىلىدۇ» دېگەن. شۇڭا يۈرەك ئېھتىياجلىق بولغاندا سەرپ قىلىش ئۈچۈن بىر بۆلۈك ھاۋا يۈرەكنىڭ قېشىدا زاپاس ساقلىنىپ تۇرۇشىغا توغرا كېلىدۇ. چۈنكى ئادەم يىرگىنچلىك سېسىق پۇراق، تۇتۇن ياكى چاڭ ـ توزانغا دۇچ كەلگەن چاغلاردا قىسقا ۋاقىت نەپەسنى توختىتىشقا توغرا كېلىدۇ.

يۇقىرىقىدەك ئەھۋال ئاستىدا ئەگەر يۈرەك ئۆزىگە كېتەرلىك ھاۋانى ئۆز ئالدىغا بۆلۈستە تارتىپ سۈمۈرىدىغان بولسا نەپەسنى توختىتىشقا توغرا كەلگەن چاغلاردا يۈرەكنىڭ ئەھۋالى ئەلۋەتتە خەتەرلىك ئەھۋالغا دۇچار بولىدۇ. يەنە بىرى، سىرتتىن بۆلۈستە كىرگەن ھاۋا ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇقى، قويۇقلۇقى، دۇغلۇقى بىلەن يۈرەككە بۆلۈستە تەسىر قىلىپ، يۈرەكنى زەخمىلەندۈرىدۇ. شۇڭا ئۆپكە ھاۋانى يۈرەككە لايىقلاشتۇرۇپ ئاز ـ ئازدىن ئەۋەتىپ بېرىدۇ. ئەگەر ھاۋانىڭ تەبىئىتى ئىسسىق تۇرسا قانداق قىلىپ روھنى سالقىنلىتالايدۇ؟ دېگەن سوئال تۇغۇلسا، ئۇنىڭغا بەدەننى قورشاپ تۇرغان ھاۋا، روھنىڭ سولىنىپ تۇرۇشىدىن ھاسىل بولغان مىزاجىغا نىسبەتەن ئەمەس، بەلكى تەبىئىي ھالەتتە تۇرغان مىزاجىغا نىسبەتەنمۇ ناھايىتى سوغۇق تەسىر كۆرسىتىدۇ. چۈنكى، روھ ھاسىل بولغان چاغدا ھاسىل بولغان گازلار روھقا ئارىلىشىۋالىدۇ، ھاۋا ئۇنىڭدىن سوغۇقراق بولۇپ، ئوڭى تەڭشەپ نورمالاشتۇرىدۇ. يۇقىرىقىلارغا ئاساسەن ئىنسان ئۆزىدە بار بولغان روھنى سوغۇق ھاۋا بىلەن سالقىنلىتىپ تەڭشەپ تۇرۇشقا موھتاج ئىكەنلىكى مەلۇم بولىدۇ. بۇ تەڭشەش روھنىڭ قېشىدا دائىم تۇرىدىغان بىر بۆلۈك ھاۋا بىلەن ھاسىل بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. چۈنكى ئۇ ھاۋا روھنىڭ ھەمراھلىقىدا ئۈزۈن ۋاقىت تۇرۇش بىلەن قىزىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ سوۋۇتۇش تەسىرى يوقىلىدۇ. شۇڭا ھاۋانىڭ ئالمىشىپ تۇرۇشى، يېڭى كىرگەن ھاۋا كونا ھاۋانىڭ ئورنىنى ئىگىلىشى

كېرەك. ئەگەر ئۇنداق بولمىغاندا ھاۋا ئالمىشىش مۇمكىن بولمايدۇ. كونا ھاۋانىڭ چىقىپ كېتىشى يېڭى ھاۋاغا ئورۇن بوشىتىپ بېرىشكە پايدىلىق بولىدۇ. ھاۋا ئالمىشىشنىڭ چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك تۆتۈنسىمان گازلاردىن ئىبارەت روھىنىڭ تاشلاندۇقلىرىنى چىقىرىپ تاشلايدىغان يەنە بىر پايدىسىمۇ بار. ئەگەر تاشلاندۇقلار چىقىپ كەتمەي تۇرىدىغان بولسا روھنى قىزىتىپ كۆيدۈرۈپ قويىدۇ. شۇڭا تىنىقنى ئىچىگە ئالغاندا ھاۋانىڭ ئۇزۇكسىز كىرىپ تۇرۇشى سىرتقا چىقارغاندا چىقىپ كېتىشى لازىمدۇر، كىرىشنىڭ پايدىسى نورماللاشتۇرۇش، چىقىشنىڭ پايدىسى تاشلاندۇقلارنى تازىلاش ۋە يەنە بىر ھاۋانىڭ كىرىشىگە تەييارلىق كۆرۈشتىن ئىبارەت. يۇقىرىقىلارغا ئاساسەن ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجنىڭ مۇقەررەرلىكى مەلۇم بولدى.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھاۋا ھەرقاچان ساپ مۆتىدىل ھالەتتە بولسا، ئۇ زېمىندىن چىقىدىغان بۇس - بۇخاراتلار، يېغىلىپ قالغان سېسىغان سۇلارنىڭ ھورلىرى، تاپلارنىڭ سېسىق پۇراقلىرى، ئەنجۇر دەرىخىگە ئوخشاش سېسىق پۇراقلىق دەرەخلەرنىڭ پۇراقلىرى ياكى ئۇزۇكسىز چىقىپ تۇرىدىغان چاڭ - توزانلار ۋە تۆتۈنلەردىن خالىي بولسا، سالامەتلىكنى ساقلاش ۋە ئۇنى ئىلگىرى سۈرۈش رولىنى ئويناىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتور بۇ يەردە ساپ ھاۋانى ھەرقاچان بۇلغىنىشتىن خالىي، پاك ۋە ساپ، تېمپېراتۇرىسى نورمال (مۆتىدىل)، يۇقىرىقىدەك بىرەر بۇزغۇچى ئارىلىشىپ قالمىسلا، يوقالغان ساقلىقنى قايتا پەيدا قىلالايدۇ، شۇنىڭدەك ئەسلىي بار بولغان ساقلىقنىمۇ مۇھاپىزەت قىلالايدۇ دېگەن قاراشنى ئىلگىرى سۈرگەن. ھارارەت ئارقىلىق يەردىن ئۆرلەپ چىقىدىغان ھورنىڭ تەركىبىدە ئەگەر سۇ كۆپ بولسا، بۇخار ياكى گاز دەپ ئاتىلىدۇ. يۇقىرى قىزىتقۇچى ھاۋا كۆپ بولۇپ، ماددىلارنى كۆيدۈرۈپ تاشلىغۇدەك دەرىجىدە قىزىق ھاۋا ئارىلاشقان بولسا، تۆتۈن ياكى دۇخان دېيىلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھاۋا ئۆزگەرسە ئۇنىڭ تەسىرىمۇ ئۆزگىرىدۇ. ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشلىرى تەبىئىي ياكى غەيرىي تەبىئىي بولىدۇ. تەبىئەتكە قارشى ياكى قارشى ئەمەس بولىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغانلارنىڭ ھەممىسى ھاۋانىڭ ئۆزگەرمىگەن ھالەتتىكى ھۆكۈملىرىدۇر. ئەگەر ھاۋا ئۆزگىرىپ نورماللىقتىن چىقىپ كەتسە ياكى ئۇنىڭغا يۇقىرىدا ئېيتىلغانلاردىن بىرەرسى ئارىلاشسا، ئۇنىڭ تەسىرىمۇ ئۆزگىرىدۇ. يەنى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ياكى كېسەللىكنى ساقلاپ تورغۇچى بولىدۇ. ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشلىرى ئىككى خىل بولىدۇ. يەنى تەبىئىي ياكى غەيرىي تەبىئىي بولىدۇ. غەيرىي تەبىئىي بولغىنى تەبىئەتكە قارشى ياكى قارشى ئەمەس بولىدۇ، بۇلار تۆۋەندە رەت بويىچە بايان قىلىنىدۇ:

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھاۋانىڭ تەبىئىي ئۆزگىرىشى پەسىل خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشتىن ئىبارەت.

مېنىڭچە: ئاپتور بىرىنچى قىسىم ئۆزگىرىشنىڭ ھۆكۈملىرىنى بايان قىلىشقا باشلىدى. بۇ يەردىكى پەسىل خاراكتېرلىك ئۆزگىرىش، بىر پەسىلدىن يەنە بىر پەسىلگە يۆتكىلىش ئارقىلىق ھاسىل بولىدىغان ھاۋا ئۆزگىرىشىدىن ئىبارەت. چۈنكى ھەرقانداق

پەسلىنىڭ ئۆزىگە خاس ئۇسۇنلۇكنى ئىگىلەيدىغان كەيپىياتى بولىدۇ. ئۇنداق ئىكەن، تېۋىپلارنىڭ قارىشى بويىچە پەسىللەرنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ. بىزنىڭچە ئەتىياز ئۇلارنىڭ قارىشىدا ئۆسۈملۈكلەر ۋە دەرخلەر ئۆسۈشكە باشلايدىغان پەسىلدۇر. بۇ پەسلىدە مۆتىدىل شەھەرلەردە سوغۇق دەپ ئىسسىنىشقا، ئىسسىق دەپ يەلپۇنۇشكە ھاجەت بولمايدۇ. كۈز پەسلى بولسا دەل ئەتىيازغا باراۋەر كېلىدىغان (تاقابىل تۇرىدىغان) پەسلىدۇر. يىل پەسلى پۈتۈن ئىسسىقلىق ۋاقتى، قىش بولسا بىر پۈتۈن سوغۇقلۇق ۋاقىتتۇر، ئەتىياز ۋە كۈز پەسلىنىڭ ھەربىرى يىل ۋە قىشنىڭ ھەر بىرىدىن قىسقىراق بولىدۇ، ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىدا ئەتىياز ھەمەل ئېيىنىڭ دەسلەپلىرى ياكى ئۇنىڭدىن ئىلگىرىرەك ياكى ئۇنىڭدىن كېيىنرەك باشلىنىپ «سەۋرى» ئېيىنىڭ ئوتتۇرىسىغىچە بولىدۇ، كۈز بولسا يەنە شۇنىڭغا ئوخشاش بولۇپ، بۇ ئىككى پەسلىنىڭ ئوتتۇرىسىدا يىل ۋە قىش پەسىللىرى بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەرقانداق پەسىل ئۆزىگە مۇناسىپ كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئۆزىگە قارىشى بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ. مەسىلەن: يىل پەسلى سەپرا خىلىتىنى قوزغىتىپ، سەپرا خاركتېرلىك كېسەللىكلەرنى، مەسىلەن: كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپ، كېزىك، تەشنالىق، بىئارامىلىق ھالەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قىش پەسلى بولسا زۈكام، نەزلە، يۆتەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ پەسىلدە بەلغەم كۆپىيىدۇ ھەم بەلغەم خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپ بولىدۇ. كۈز پەسلى كېچىسى ۋە ئەتىگىنى سوغۇق، چۈش ۋاقىتلىرى ئىسسىق بولۇپ، ھاۋاسى بىلەن ئۆزگىرىشچان بولغاچقا خىلىتلارنى كۆيدۈرىدىغان، سەپرانى قوزغايدىغان، قۇۋۇەتلەرنى تارقىتىدىغان (پارلاندۇرىدىغان)، بەدەننى بوشىتىدىغان، يازلىق ۋاقتى ئۆتۈپ كەتكەن، شۇنىڭدەك يەل ـ يېمىشلەرمۇ كۆپ بولغاچقا ھەر خىل كېسەللەر كۆپ يۈز بېرىدۇ. سەۋدا ماددىسىمۇ كۆپىيىدۇ. بۇ پەسىل قان ماددىسىنىڭ مىزاجى بىلەن قارشى بولغاچقا قان ئازىيىدۇ. شۇنىڭدىن قارىغاندا، ئۇ خۇددى يىل پەسلىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ قالدۇقلىرىغا كاپالەتلىك قىلغۇچى ۋە ئۇنى راۋاجلاندۇرغۇچى سۈپىتىدە تۇرىدۇ. ئەتىياز پەسلى، قىشلىقى توختاپ قالغان خىلىتلارنى ھەربىرىكە كەلتۈرۈپ، ئاجىز ئەزالار تەرەپكە يۈزلەندۈرۈپ، جاراھەت ۋە گال ئىششىقلىرى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەم بۇ پەسىلدە قىشتا ماددىسى توختاپ قالغان ماددىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسى ھەربىرىكە كېلىدۇ. بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى، بۇ پەسىلنىڭ ناچارلىقىدىن بولماي، بەلكى ئۇنىڭ ئۈچۈچان ۋە يېقىملىق ئىسسىقلىقىدىندۇر. دېمەك ئۇ، ھاياتلىق ۋە ساقلىقنى ساقلاشقا ئەڭ مۇناسىپ ۋە ئەڭ ساغلام پەسىللەرنىڭ بىرىدۇر.

مېنىڭچە: ئىسسىق پەسىل ئىسسىقتىن بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولۇپ، سوغۇقتىن بولىدىغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ. سوغۇق پەسىل ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. بۇنىڭ تەپسىلاتى مۇنداق: يىل پەسلى سەپرا خىلىتىنى قوزغىتىدۇ ھەم ئۇنى تەبئىي ھالدا پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا بۇ ۋاقىتتا تەبئەت سەپرانى تۆۋەنلىتىدىغان ۋە ئۇنى ياندۇرىدىغان نەرسىلەرنى خالايدىغان بولۇپ قالىدۇ. چۈنكى تەبئەتنىڭ ئادىتى بەدەنگە

غالىب كېلىدىغان نەرسىلەرگە قارشى تۇرىدىغان نەرسىلەرنى خالايدۇ ۋە ئۇنىڭغا ئامراق بولىدۇ. ياز پەسلىدە سەپرا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپ بولىدۇ. مەسىلەن: كۆن ئاربلاپ تۇتىدىغان تەپلەر، كېزىكلەر، تەشنالىق، بىئارامىلىق، كۆيدۇرگە كېسىلى، سىفلىس ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلا يۇز بېرىدۇ. ياز پەسلىدە ھاۋا ئىسسىق بولغاچقا تېرە تۆشۈكلىرى بوشىشىپ خىلىتلار پارلىنىپ كېتىدۇ. لېكىن بۇ پەسلىدە مەيلى ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەر، مەيلى سوغۇقتىن بولغان كېسەللەر بولسۇن ۋاقتى قىسقا بولىدۇ. چۈنكى، ئەگەر قۇۋۋەت كۈچلۈك بولۇپ ھاۋادىن پارلاندۇرۇشقا ياردەمچى تاپالمىسا، كېسەللىك ماددىسىنى بوشىتىپ ئۇنى ئىتتىرىپ چىقىرىدۇ. ئەگەر ئاجىز بولسا، ھاۋادىن كەلگەن ئىسسىقنىڭ بوشىتىشى تەسىرىدە ئاجىزلىقى ئېشىپ، ھاياتقا خەۋپ يېتىدۇ.

ياز پەسلىدىكى ھۆللۈك قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان پارلىنىشنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ بولۇشى سەۋەبىدىن ھەزىمنىڭ ناچارلىشىشى، شۇنىڭدەك بەدەندە توپلىشىپ قالغان تاشلاندۇقلارنىڭ كۆپلۈكى تۈپەيلىدىن كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىدۇ. يوقۇملۇق، تارقىلىشچان كېسەل كۆپ بولىدۇ. چېچەك، قىزىل كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەمما ياز پەسلى سوغۇق تەبىئەتلىك بولسا يازنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە غەيرىي رەسمىي (ئارىزى) سوغۇقلۇقنىڭ سىقىشى، سۇيۇقلۇقلارنىڭ سىرغىپ چىقىشى سەۋەبىدىن كۆكرەك كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: نەزلە، زۇكام، ئاۋاز بوغۇلۇش، يۆتەل، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىق كۆپ يۇز بېرىدۇ.

قىش پەسلىدە ھەربىر ئاز، تاماقلار قويۇق، بەدەننىڭ سىرتىنى سوغۇق قاپلاپ تۇرۇش سەۋەبىدىن ماددىلار سولىنىپ قېلىپ توڭلايدىغاچقا، بەلغەم ماددىسى كۆپىيىپ شوك (سەكتە)، توتاقالىق كېسىلى (سەرئى) ۋە باشقا بەلغەم خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇ پەسلىدە قاننىڭ رەڭگى ئاققا مايىل بولىدۇ. قىش پەسلىدىكى سوغۇقلۇق تەبىئىي ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزىيە) نىڭ جەۋھىرىنى ساقلاپ تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن، بۇ پەسىل ھەزىم قىلىشقا ئەڭ ياخشى پەسىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ پەسلىدە تەبىئىي ھارارەت (ھارارىتى غەرىزىيە) كۈچىيىپ تۇرىدۇ، ھارارەت كۆپ پارلانمايدۇ. لېكىن بۇ يۇقىرىدىكى «قىش پەسلىدە بەلغەم خىلىتى كۆپىيىپ قالىدۇ» دېگەن گەپ بىلەن قارىمۇ قارشى كەلمەيدۇ. چۈنكى تاماقنى كۆپ يېيىش، قويۇق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، ھەربىرىنى ئاز قىلىش، سىرتقى سوغۇقنىڭ خىلىتلارنى توڭلىتىپ قويۇشى بەلغەمنى كۆپەيتىدىغان ئامىللاردۇر.

كۈز پەسلىدە كېسەللەرنىڭ كۆپ بولۇشى تۆۋەندىكى بىرقانچە سەۋەبلەردىن بولىدۇ:

بىرىنچىسى، ھاۋا ئەتىگەننىڭ سوغۇقلىرىدىن چۈش ۋاقتىنىڭ ئىسسىقلىرىغا يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. مۇنداق قارىمۇ قارشىلىقلارنىڭ تەكرارلىنىپ تۇرۇشى تەبىئىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، يۇرۇشۇش ۋە كۈچلەندۈرۈش خىزمىتىدىن ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

ئىككىنچىسى، كۈز پەسلى يازنىڭ كەينىدىنلا كېلىدۇ. ياز پەسلى بەدەننى بوشىتىپ، قۇۋۋەتلەرنى پارلاندۇرۇپ، سەپرانى قوزغىتىپ، خىلىتلارنى كۆيدۇرىدىغان پەسلىدۇر. مۇشۇنداق پەسلىنى بېشىدىن كەچۈرگەن ئەھۋالدا كۈز پەسلى كەلسە ئەلۋەتتە ئۇنىڭ ئەھۋالىنى بۇزۇپ ئاجىزلىقىنى ئاشۇرۇپ قويىدۇ.

ئۇچىنچىسى، كۆز پەسلىدە يەل ـ يېمىش كۆپ بولىدۇ. يەل ـ يېمىشنى كۆپ يېيىش بەدەندە ناچار، تاشلاندۇق سۈيۇقلۇقلارنىڭ توپلىشىپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. كۆز پەسلىدە بولىدىغان بۇ يېتەرسىز ئىسسىق، تاشلاندۇقلارنىڭ سۇ قىسمىنى قايناتقاندا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ ئەھۋال چىرىش ۋە يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن نۇرغۇن كېسەللىكلەر تۇغۇلىدۇ. بۇ پەسلىدە سەۋدا ماددىسى تەبىئىي ھالدا پەيدا بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك خىلتلارنىڭ سۈيۇق قىسمى ياز پەسلىنىڭ ھارارىتى بىلەن پارلىنىپ قويۇق قىسمى قالىدۇ. ئاندىن ئۇنى كۆز پەسلىنىڭ سوغۇقى سوۋۇتۇپ، ئۇنىڭدا سوغۇقلۇق ۋە قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت ئىككى خىل سۈپەتنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سەۋداغا ئايلىنىدۇ. بۇ پەسلىنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، قانىنىڭ مىزاجىغا قارىمۇ قارشى كېلىدىغانلىقى ئۈچۈن قان ئازىيىپ قالىدۇ. چۈنكى قانىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىقتۇر. مۇنداقچە ئېيتقاندا، بۇ پەسىل يازنىڭ قالدۇق كېسەللىكلىرىگە ۋارىسلىق قىلىدۇ. چۈنكى، بۇ پەسىل ئۆزىنىڭ قۇرۇق سوغۇقلۇق سەۋەبى بىلەن ياز پەسلى تەييارلاپ تۇرغان كېسەللىكلەرنىڭ ماددىلىرىنى تۇتۇپ تۇرىدۇ. ئەگەر ئۇ ماددىلار سولىنىپ تۇرسا قۇۋۋەت ئۇنى يوشۇرۇشقا ئاجىز كەلسە، ئۇنىڭدىن ياز پەسلىنىڭ قالدۇق كېسەللىكلىرى پەيدا بولىدۇ. ئەتىياز پەسلىدە ئۈچۈچان ھارارەت بولغانلىقى ئۈچۈن قىش پەسلىدە سولىنىپ تۇرغان خىلتلار ھەرىكەتكە كېلىپ زەئىپ ئەزالار تەرەپكە سىرغىشقا باشلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭدىن ئۆز جىنسىدىن بولغان كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

بۇ پەسلىدە كۆپىنچە، ئىششىقلار، چىيقانلار، خۇنناقلار، بوغۇز ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ، بۇلارنىڭ تەپسىلىي چۈشەندۈرۈلۈشى تۆۋەندە بېرىلىدۇ، بۇ پەسلىنىڭ كېسەللىكلىرى قان خاراكتېرلىك بولىدۇ. قانىنىڭ سۈيۇلۇپ سىرغىشىدىن بۇ كېسەللىكلەر كېلىپچىقىدۇ. بۇ پەسلىدە، ماددىسى قىشتا توختاپ قالغان ھەرقانداق ماددىلىق كېسەللىكلەر ھەرىكەتكە كېلىپ قالىدۇ. بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى ئۇنىڭ ناچارلىقىدىن ئەمەس، بەلكى ئۇنىڭ قىشتا توختاپ سولىنىپ قالغان خىلتلارنى سىرغىتالايدىغان ئۈچۈچان ئىسسىقلىقىنىڭ تەسىرىدىندۇر. ئەتىياز پەسلى ھەرھالدا ھايات ۋە ساقلىق ئۈچۈن ئەڭ مۇناسىپ پەسلىدۇر. چۈنكى ئۇ روھ ۋە قانىنىڭ مىزاجىغا مۇناسىپتۇر، شۇڭا مۇشۇ پەسلىدە ئادەمنىڭ چىرايى قىزىرىپ پارقىراقلىشىپ قالىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھاۋانىڭ تەبىئەتكە قارشى بولمىغان غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى ھاۋارايىغا مەنسۇپ سەۋەبلەردىن ياكى يەرگە مەنسۇپ بولغان سەۋەبلەردىن بولىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردە ئاپتور بىرىنچى قىسمىنىڭ ھۆكۈملىرىنى تۈگىتىپ، ئىككىنچى قىسمىنىڭ ھۆكۈملىرىنى بايان قىلىشقا باشلىدى. بۇنى ئىككى تۈرگە بۆلدى: بىرى، ھاۋا رايىغا مەنسۇپ سەۋەبلەردىن ئۆزگىرىدىغىنى، يەنە بىرى، جۇغراپىيەلىك مۇھىتقا مەنسۇپ سەۋەبلەردىن ئۆزگىرىدىغىنى.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھاۋارايىغا مەنسۇپ سەۋەبلەر، قۇياشنىڭ نۇرغۇنلىغان چوڭ، پارقىراق يۇلتۇزلار بىلەن بىر ئېقىمدا جۇغلىشىپ قېلىشىدەك ھالەتلەردە، قىش

كۈنلىرىمۇ ھاۋانى قىزىتىپ قويىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك كۈن تۈتۈلغان ھالەتلەردە ھەتتا يېز كۈنى بولسىمۇ بىراقلا سوغۇق بولۇپمۇ كېتىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ ئىككى قىسمىنىڭ بىرىنچىسىدۇر، چۈنكى پارقىراق، نۇرلۇق يۇلتۇزلار قۇياش بىلەن بىر ئېقىمدا بىرلەشكەندە ھاۋانىڭ ئىسسىقىنى ئاشۇرۇپ قويىدۇ، بۇ ئېنىقتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: جۇغراپىيەلىك مۇھىتقا مۇناسىپ سەۋەبلەر ئولتۇراقلاشقان ئورۇننىڭ ھەر خىل بولۇشى سەۋەبى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان سەۋەبلەردىن بولىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ، مۇشۇ ئىككى قىسمىنىڭ ئىككىنچىسىدۇر، ئولتۇراقلاشقان جايلارنىڭ ھەر خىل بولۇشىنىڭ ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشىگە سەۋەبچى بولىدىغانلىقى ئېنىقتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھاۋارايىنىڭ ئۆزگىرىشى ئورۇننىڭ كەڭلىكى جەھەتتىن بولىدۇ ياكى تاغ، دېڭىزلار بىلەن قوشنىلىقىدىن بولىدۇ ياكى ئۇنىڭ ئورۇنلىشىش خاراكتېرىگە قاراپ بولىدۇ ياكى تۈپرىقىغا ئاساسەن بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتور بۇ يەردە ئورۇنلارنىڭ ھەر خىل بولۇشىغا ئاساسەن بەش خىل سەۋەبنى كۆرسىتىپ، ھاۋارايىنىڭ شۇ سەۋەبلەرگە ئاساسەن بولىدىغان ھۆكۈملىرىنى بايان قىلدى.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كەڭرى دېگەنلىك نورمالىلىققا ئىگە بولغان ئېكۋاتور (خەتتى ئىستىۋا) دىن بولغان يىراقلىق مىقدارىدۇر، 2 ـ ۋە 3 ـ ئىقلىملار بەك ئىسسىقتۇر. 6 ـ ، 7 ـ ئىقلىملار بەك سوغۇقتۇر. شۇڭلاشقا 4 ـ ئىقلىم نورمالىلىققا يېقىندۇر.

مېنىڭچە: ئورۇنلارنىڭ ھەر خىل بولۇشىنىڭ بىرىنچى سەۋەبى، ئۇنىڭ كەڭلىكى (ئەرەزى) نىڭ ئاز ـ كۆپلۈكىدۇر، ھەربىر شەھەرنىڭ كەڭلىكى شۇ شەھەردىكى كۈندۈزنىڭ يېرىمىنىڭ دائىرىسىدىن بىر ئەگمە، ئۇنىڭ بېشىنىڭ ئۈدۈلى بىلەن كۈندۈز تەڭشىلىدىغان سىزىق (مەئەلى ناھار)نىڭ ئوتتۇرىسىغا ئورۇنلاشقانلىقىدۇر. يۇقىرىدا ئېيتىلغان ۋە ئاپتورنىڭ قارىشىدا ئورۇنلارنىڭ ئەڭ نورمالراقى كۈندۈز تەڭشىلىدىغان سىزىق (مەئەلى نەھار) نىڭ تەكتىگە جايلاشقان ئورۇنلار ئىكەنلىكى بايان قىلىنىدى. 2 ـ ، 3 ـ ئىقلىملار يۇقىرى دەرىجىدە ئىسسىقتۇر. 6 ـ ،7 ـ ئىقلىملار بەك سوغۇقتۇر، 4 ـ ئىقلىم نورمالغا يېقىندۇر. چۈنكى بەك ئىسسىق ۋە بەك سوغۇقنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولغان نەرسىنىڭ نورمالىلىققا يېقىن بولۇشىدا شەك يوقتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: دېڭىزغا يېقىن بولۇش ھاۋانى ھۆللەشتۇرۇپ تۇرىدۇ. دېڭىز ياقىسىدىكى شەھەرلەرنىڭ ھاۋاسى سىرتقى تەسىرگە كۆپ ئۇچرىمايدىغانلىقى ئۈچۈن مۆتىدىل بولۇپ قالىدۇ.

مېنىڭچە: ئورۇنلارنىڭ ھەر خىل بولۇشىدىكى ئىككىنچى سەۋەب، دېڭىزلارغا قوشنا بولۇشتۇر. دېڭىز ئوتتۇرىسىدىكى ياكى دېڭىز ياقىسىدا بولغان شەھەرلەرنىڭ ھاۋاسىدا ھۆللۈك غالىب بولىدۇ. ئۇنىڭ مۇنداق بولۇشى ئۇ يەردىكى سۇنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان

گاز ـ بۇسلارنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ. شۇڭلاشقىمۇ دېڭىزغا يېقىن ئورۇنلاردا يامغۇر كۆپ بولىدۇ. ئەگەر «گاز» دېگەن دېڭىزدىن كۆتۈرۈلگەن سۇ دېيىلسە، دېڭىز سۇلىرى بولسا تۇزلۇقتۇر. تۇزلۇق دېگەن «قۇرۇتقۇچى» ھەم «قۇرىغۇچى» دېيىلسە، ئۇنىڭغا جاۋابەن تۇزلۇق سۇنىڭ بېسىمى ئېغىر، ئۆزى قويۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭدىن تۇزلۇق سۇ قىسمى ئۆرلەپ چىقالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۇزلۇق دېڭىزلاردىن ئۆرلەپ چىققان سۇ تۇزلۇق بولماستىن تاتلىق سۇ بولىدۇ، دېيىشكە بولىدۇ. مانا بۇ دېڭىز ياقىسىدىكى شەھەرلەرنىڭ ھۆل قۇرۇقلۇقىدىكى ھۆكمىدۇر. لېكىن، ئۇنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتىكى ھۆكمى، ھەر ئىككىسىدىلا مۆتىدىلدۇر، مۇنداق دېگەنلىك يازدىكى قاتتىق ئىسسىقتىمۇ ئىسسىپ كەتمەيدۇ. قىشتىكى قاتتىق سوغۇقتىمۇ سۇۋۇپ كەتمەيدۇ دېگەنلىك. بۇنداق بولۇشى ئۇنىڭ ھاۋاسىنىڭ قويۇق بولۇشى بىلەن بىرگە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن قىزىتقۇچى ۋە سوۋۇتقۇچى ئامىللارنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلمىغانلىقىدىندۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: شىمال تەرەپنىڭ تاغلىرى شىمالدىن كېلىدىغان قۇرۇق سوغۇق شامالىرىنى توسۇپ، جەنۇبتىن كېلىدىغان ھۆل ئىسسىق شامالىرىنى سولاپ قويىدىغانلىقى ۋە ئۇنىڭ كۈن نۇرىنى شەھەرگە قايتۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن ئىسسىقتۇر. جەنۇب تەرەپنىڭ تاغلىرى ئۇنىڭ ئەكسىچە غەرب ۋە شەرق تەرەپنىڭ تاغلىرىغا نىسبەتەن ياخشىدۇر، چۈنكى شەرق تەرەپنىڭ تاغلىرى كۈننى بىر مەزگىل يېپىۋالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن شەھەر ئەھلى كېچىنىڭ سوغۇقىدىن كۈچلۈك ئىسسىقنى بىراقلا يۆتكىلىدۇ. شۇنداقلا ئۇ شەرق تەرەپتىن كېلىدىغان شامالارنى توسايدۇ. شەرق شامىلى بولسا غەرب شامىلىدىن ياخشى، گەرچە ھەر ئىككىسى نورمالىققا يېقىن بولسىمۇ، لېكىن شەرق شامىلى كۈندۈزنىڭ بېشىدىلا كۈننىڭ ھەربىكىتىگە ھەمراھ بولۇپ چىقىدۇ. غەرب شامىلى كۈندۈزنىڭ ئاخىرىدا كۈننىڭ ھەربىكىتىگە قارشى ھالدا چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەر ئىككى تەرەپنىڭ شامىلى نورمالىققا يېقىن ھېسابلىنىدۇ.

مېنىڭچە: ئوخشاش بولمىغان ئورۇنلاردا ھاۋانىڭ ھەر خىل بولۇشىنىڭ ئۈچىنچى سەۋەبى، تاغلار بىلەن قوشنا بولغانلىقىدىندۇر. تاغلارنىڭ شەھەر ھاۋاسىغا بولغان تەسىرى شۇ يەردىكى شەھەرگە كىرىدىغان شامالار، كۈن نۇرلىرى قاتارلىقلاردا ئالاھىدە ئەھمىيىتى بار. بىز بۇ يەردە ئالدى بىلەن شامالار توغرىسىدا سۆز ئېچىشقا توغرا كېلىدۇ. بىزنىڭچە، شەرق تەرەپنىڭ سوۋۇق يېنىدىن چىقىدىغان شىمال تەرەپ شامالىرى بولسا قۇرۇق سوغۇقتۇر. يەنى بەدەنگە قۇرۇق سوغۇق نەرسىلەردەك تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ سوغۇق بولۇشىدىكى سەۋەب، ئۇ تاغلارنى ۋە كۆپ قارلىق سوغۇق شەھەرلەرنى كېزىپ كېلىدۇ. قۇرۇق بولۇشنىڭ سەۋەبى، ئۇ گازلار بىلەن ئانچە كۆپ ئۇچراشمايدۇ. چۈنكى شىمال تەرەپتە پارلىنىش ئازراق بولىدۇ ھەم سۇيى كۆپ بولغان شەھەرلەرنى بېسىپ ئۆتمەي قۇرۇقلۇقلار ئۈستىدىن كېزىپ ئۆتىدۇ. شىمال تەرەپ شامالىرىنىڭ ئۇدۇلىدىن چىقىدىغان جەنۇب شامالىرى بولسا ھۆل ئىسسىقتۇر. يۇقىرىقى مەزمۇندا بۇنى ئىسسىق دېيىشتىكى سەۋەب، جەنۇب تەرەپتىكىلەرنىڭ بېشىغا ئۇدۇلىدا چۈشىدىغان كۈن يېقىن بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، جەنۇب تەرەپ شامالىرىنى ئىسسىتىپ تۇرىدۇ. ھۆل دېيىشىمىزدىكى سەۋەب،

گازلارنىڭ كۆپ قىسمى جەنۇبقا مەنسۇپتۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە كۇن ئۇنۇمىغا كۇچلۇك تەسىر قىلىدۇ ھەمدە شامالنىڭ ئارىلاشقان ھۆل، قويۇق گازلارغا ئۇرۇلىدۇ. شەرق شامالنىڭ بىسىقلىق، ھۆللۇك ۋە قۇرۇقلۇق جەھەتلەردە نورمالىققا يېقىن، چۇنكى كۇننىڭ تەسىرى ئۇزۇنسىغا بولغاندا ھەر خىل بولمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاشۇ شامال چىقىدىغان ئورۇن ھەم شامالنىڭ ئۆتكەن ئورۇن بىر تەبىئەت بولىدۇ.

غەرب شامالنىڭ نورمالىققا يېقىن بولغان تۇرۇقلۇق يەنە نېمە ئۈچۇن شەرق شامالنىڭ مەرتىۋىسىدىن ئۇستۇن بولىدۇ؟ چۇنكى شەرق شامالى كۇندۇزنىڭ دەسلەپىدە كۇننىڭ ھەرىكىتىگە ھەمراھ بولۇپ چىقىدۇ. غەرب شامالى بولسا كۇندۇزنىڭ ئاخىرىدا كۇننىڭ ھەرىكىتىگە قارشى ھالدا چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۇننىڭ شەرق شامالىدا پارلاندۇرۇشى غەرب شامالىدىكى پارلاندۇرۇشىدىن يۇقىرىراق بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن غەرب شامالى ھۆل سوغۇقلۇققا مايىلراق بولىدۇ. شەرق شامالى شىمالغا، غەرب شامالى جەنۇبقا ئوخشاشراق بولىدۇ. لېكىن شىمالدا ئەۋزەلدۇر. شەرق شامالى كۇندۇزنىڭ دەسلەپىدە غەرب شامالى كۇندۇزنىڭ ئاخىرىدا چىقىدۇ، دېگەن ھۆكۇم مۇتلەق ھۆكۇم بولماستىن، بەلكى ئۇنىڭ كۆپ يۇز بېرىشىگە قارىتىلغاندۇر. ئەمدى بۇنى تونۇپ يەتكەن بولساق بىز ئېيتىپ ئۆتىمىزكى، ئەگەر تاغ شەھەرنىڭ شىمال تەرىپىدە بولسا شەھەرنىڭ ھاۋاسىنى ئىسسىتىۋېتىدۇ. بۇنىڭدا ئىككى خىل سەۋەب بار. بىرى، تاغ شەھەرگە شىمال تەرەپتىن كېلىدىغان سوغۇق شامالالارنى توسايدۇ. جەنۇبتىن كېلىدىغان ئىسسىق شامالالارنى سولاپ قويىدۇ. يەنە بىرى، تاغ كۇن نۇرىنى شەھەر تەرەپكە ئەكس ئەتتۇرۇپ (قايتۇرۇپ) ئىسسىقلىقنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. ئەگەر تاغ شەھەرنىڭ جەنۇبىي تەرىپىدە بولسا، شەھەر ھاۋاسىنى سوۋۇتۇۋېتىدۇ. شەھەرنىڭ شىمال تەرىپىدە بولغان تاغلار ھەققىدە ئېيتقانلىرىمىزنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئەگەر تاغلارنىڭ شەھەرنىڭ غەرب تەرىپىدە بولۇشى شەرق تەرەپتە بولغىنىدىن ياخشىراق بولىدۇ. بۇنىڭدا ئىككى خىل سەۋەب بار. بۇنى ئاپتۇر مۇنداق بايان قىلىپ ئۆتتى.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئېگىزلىكتىكى شەھەر سوغۇقراق ۋە ياخشىراق، تەكشىلىكتىكى شەھەر ساقراقتۇر.

مېنىڭچە: ئورۇنلار ھاۋاسىنىڭ ھەر خىل بولۇشىنىڭ تۆتىنچى سەۋەبى، شەھەرنىڭ ئورۇنلىشىش ئورنىدۇر. ئېگىز ئورۇن پەس ئورۇندىن سوغۇقراق ۋە ياخشىراق بولىدۇ. ئۇ يەردىكى ئادەملەرمۇ كۇچلۇك، يۇرەكلىك، ئۆمرى ئۇزۇن كېلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، تەبىئەت توغرىسىدىكى ئىلمىي كىتابلاردا بايان قىلىنغىنىدەك، بىز ياشاۋاتقان زېمىننىڭمۇ چوڭقۇرلۇقتا ئورۇنلاشقان يېرى بەكرەك ئىسسىيدۇ. تۇزلەڭلىككە ئورۇنلاشقان ئادەملەرنىڭ سالامەتلىكى ئېگىزلىكتە ئورۇنلاشقان ئادەملەردىن ياخشىراق بولىدۇ. چۇنكى ئۇ يەردە ھاۋا تۇراقلىق، شامالالارنىڭ چىقىشىمۇ تۇراقلىقراق بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: گۈڭگۇرتلۇك تۇپراق قۇرۇتىدۇ ھەم قىزىتىدۇ، زېيلىك يەر ھۆللۇك پەيدا قىلىدۇ ھەم چىرىتىدۇ. تاغلىق يەرلەر بەدەننى چىڭىتىدۇ.

مېنىڭچە: ئورۇنلار ھاۋاسىنىڭ ھەر خىل بولۇشىدىكى بەشىنچى سەۋەب، تۇپرىقىنىڭ ھەر خىل بولۇشىدۇر. چۈنكى شەھەرنىڭ تۇپرىقى ئۇ يەرنىڭ ھاۋاسى، شامىلى، سۇيى، ھەتتا ئۆسۈملۈك ۋە ھايۋاناتلىرىنىمۇ ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. گۈڭگۈرتلۈك تۇپراقلىق زېمىننى قۇرۇتقۇچى ھەم قىزىتقۇچى بولۇپ، قاتتىق كۆيدۈرۈش رولىمۇ بار. زەيلىك يەرنىڭ سۇيى يەر تېگىدىن تارتىلىپ چىقىپ چوڭقۇرلۇقلار ۋە ئازگاللارغا يىغىلىپ قالىدىغان زەي سۇ بولغاچقا، ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ ھەم يۇقۇملىنىش(چىرىتىش)قا سەۋەب بولىدۇ. تاغلىق يەرلەر بەدەنلەرنى چىڭىتىپ كۆچەيتىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سوغۇق ھاۋا بەدەننى چىڭىتىدۇ ۋە كۆچەيتىدۇ، ھەزمنى ياخشىلايدۇ، رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدۇ. لېكىن زۇكام، نەزلە، تۇتقاقلىق كېسىلى (سەرئى)، پالەچ، تىترىمە كېسەل قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. ئىسسىق ھاۋا بوشاشتۇرىدۇ، ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ھەزمنى ناچارلاشتۇرىدۇ. سېزىملارنى سۇسلاشتۇرىدۇ، مېڭىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ، ئۇنىڭدىن كۆپىنچە بوغما، ھەر خىل تەپ، كۆز ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتور يۇقىرىدا ئىسسىق ۋە سوغۇق ھاۋانىڭ ئومۇمىي ھۆكمىنى بايان قىلدى. ئۇنىڭ مەنىسى شۇكى، سوغۇق ھاۋا بەدەننى قاتۇرىدۇ ھەم چىڭىتىدۇ. چۈنكى، سوغۇق ھاۋا بەدەننى قويۇلدۇرۇپ ۋە كۆچەندۈرۈپ، ھەزمنى ياخشىلايدۇ. تەبىئىي ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزىيە)نى سولاپ قويىدۇ. بۇقراتنىڭ ئېيتقىنىچە: «ئىچكى ئەزالار قىش پەسلىدە تەبىئىي ھالدا ئەڭ ئىسسىق بولىدىكەن، سوغۇق ھاۋا ھەزمنى ياخشىلاش، سۈزۈك ۋە ساپ قان پەيدا قىلىش رولىغا ئىگە بولغاچقا، ئادەمنىڭ رەڭگرويىنى چىرايلىقلاشتۇرىدۇ. قىش پەسلىدە يۇقىرىدا ئېيتىلغان كېسەللەر كۆپ يۈز بېرىدۇ. چۈنكى سوغۇق ھاۋا سۇيۇقلۇقلارنى سولۇقتۇرۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەنىدە نۇرغۇن بەلغەم خىلىتى پارلىنالماي تۇرۇپ قالىدۇ. ئىسسىق ھاۋا تېرىنى قىزىتىپ سۇيۇقلۇقلارنى سۇيۇلدۇرۇپ ئېقىتىدىغان بولغاچقا بەدەننى بوشاشتۇرىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق پارلاندۇرۇش ئارقىلىق ئىچكى تەرەپنى سوۋۇتىدىغانلىقى ئۈچۈن ھەزمنى ناچارلاشتۇرىدۇ، سېزىملارنى خۇنۇكلەشتۇرىدۇ. گازغا ئايلاندۇرۇشى كۆپ بولغانلىقتىن مېڭىنى زەخىملەندۈرىدۇ، پارغا ئايلاندۇرۇشى كۆپ بولغانلىقتىن قۇۋۇتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، باشنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ئىسسىق ھاۋادا ئىسسىقلىق تۇپەيلىدىن كانالچىلارنىڭ كېڭىيىپ قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشى، ماددىلارنىڭ سىرغىشى ۋە سىرتقا مايىل بولۇشى، بولۇپمۇ ئۆتكۈر ماددىلارنىڭ سىرتقا مايىللىق قىلىشى سەۋەبلىك يۇقىرىدا بايان قىلغان كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھاۋادا يەنە ۋابا (خولېرا) كېسەللىكىگە ئوخشاش تەبىئىي ئېقىمغا قارشى ئۆزگىرىشلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

مېنىڭچە: ئەسلىي ئاپتور گەپنى بۇ يەردە تۇگىتىپ، 3 ـ جىلددىكى ۋابا كېسەللىكىگە ئوخشاش تەبىئىي ئېقىمغا قارشى بولغان ئۆزگىرىشلەرنى بايان قىلماقچى. ھالبۇكى، ۋابا توغرىسىدا 3 ـ جىلددا ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

2. يېمەك ـ ئىچمەك

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سىتتە زۆرۈرىيىە (ئالتە زۆرۈر ئىش)نىڭ ئىككىنچىسى يېمەك ـ ئىچمەكتۇر.

مېنىڭچە: ئالتە زۆرۈر ئىشنىڭ بىرى يېمەك ـ ئىچمەكتۇر. چۈنكى يېمەك ـ ئىچمەك بەدەندىكى ماددا ئالمىشىشتا كەم بولسا بولمايدىغان نەرسە بولۇپ، پارلىنىش مەسىلىسى تەبئىي هارارەت (هارارىتى غەرىزىيىە)، يات ئىسسىقلىق (هارارىتى غەرىيىبە) ۋە باشقا پارلاندۇرغۇچىلارنىڭ سەۋەبى بىلەن بولمىسا بولمايدىغان بىر زۆرۈر مەسىلە بولغاچقا، ماددا ئالمىشىپ تۇرمىسا بەدەن قىسقا ۋاقىت ئىچىدە تۈگىشىپ كېتىدۇ. يېگەندە ئىچىشكە توغرا كېلىدۇ. شۇڭا، يېيىش ۋە ئىچىش بولمىسا بولمايدىغان زۆرۈر ئىشلاردىن بولۇپ هېسابلىنىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يېمەك ـ ئىچمەك، بەدەنگە ئۆزنىڭ كەيپىياتى بىلەنلا تەسىر قىلىدىغان، مەسىلەن: دورىلار؛ ياكى ئۆزنىڭ ماددىسى بىلەن تەسىر كۆرسىتىدىغان، مەسىلەن: غىزالار؛ ياكى سۈرىتى بىلەن تەسىر كۆرسىتىدىغان، مەسىلەن: زەهەرگە قارشى (پادىزەهرىگە ئوخشاش) مۇئەييەن خۇسۇسىيەتكە ئىگە نەرسىلەر ياكى زەهەرگە ئوخشىغان مۇۋاپىق بولمىغان خۇسۇسىيەتكە ئىگە نەرسىلەر ياكى ماددىسى هەم كەيپىياتى بىلەن تەسىر كۆرسىتىدىغان غىزائى داۋائىلار (هەم ئوزۇقلۇق هەم دورىلىق نەرسىلەر) ياكى كەيپىياتى هەم سۈرىتى بىلەن تەسىر كۆرسىتىدىغان خاسىيەتلىك (دورىلىق هەم ئوزۇقلۇق) نەرسىلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردە ئازراق توختىلىشقا توغرا كېلىدۇ. يېمەك ـ ئىچمەك يېيىلىدىغان، ئىچىلىدىغان هەرقانداق نەرسىنىڭ جىسىم ئىكەنلىكى شۇبهىسىزدۇر. هەرقانداق جىسىم ماددىي شەكىلدىن تەركىب تاپىدۇ. ئۇنىڭ جىسمىغا بىر قانچە كەيپىياتلار مۇجەسسەملەنگەن بولۇپ، ئۇلارنىڭ بەزىسى ئوتقا ئىسسىقلىق كەيپىيات مۇجەسسەملەنگەندەك، ئۇنىڭ سۈرىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. يەنە بەزىسى ئوتقا قۇرۇقلۇق كەيپىيات مۇجەسسەملەنگەندەك، ئۇنىڭ ماددىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئۇنداق ئىكەن، يېيىلگەن جىسمنىڭ بەدەنگە بولغان تەسىرىمۇ شۇلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. لېكىن، بۇ تەسىر بەزىدە ئۇنىڭ بىرەرسى بىلەن، بەزىدە ئىككىسى بىلەن، بەزىدە ئۈچىلىسى بىلەن تاماملىنىدۇ. ماددا بىلەن شەكىل بولسا ئاساسىي جەۋهەردۇر، كەيپىياتلار بولسا قوشۇمچىدۇر. بۇ يەردىكى شەكىل دېگىنىمىز، تەنگە ئائىت كۆرۈنۈش (سۈرىتى نەۋئىيىە) بولۇپ، ئۇ جىسملارنىڭ تۈرىگە مەنسۇپتۇر، مەسىلەن: ئوتنىڭ ئوتلۇق، هاراقنىڭ هاراقلىق، ئاق پاقىنىڭ ئاق پاقلىق، تەرياقنىڭ تەرياقلىق شەكلى بولغىنىغا ئوخشاشتۇر.

يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بەدەنگە ئۆزنىڭ كەيپىياتى بىلەنلا تەسىر قىلىدىغىنى داۋائى مۇتلەق دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى بەدەنىدە تەبئىي ئىسسىقلىق (هارارىتى غەرىزىيىە) دىن تەسىر قوبۇل قىلىپ، بەدەنىدە ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، هۆللۈك ياكى قورۇقلۇقلارنى ئاشكارا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ بەدەننى قىزىتىدۇ ياكى سوۋۇتىدۇ،

ھۆللەندۇرىدۇ ياكى قۇرغاقلاشتۇرىدۇ. ئۇ، ئۇزۇۋقلانغۇچىغا ئوخشىماستىن ئۆز - ئۆزىدە شۇ خىل كەيپىياتنىڭ ئاشكارا بولۇشى سەۋەبلىك بولىدۇ، مەسىلەن: زەنجۈبىل، كافۇرلارغا ئوخشاشلار...

يېمەك - ئىچمەكنىڭ بەدەندە پەقەت ماددىي جەھەتتىنلا تەسىر قىلىدىغىنى غىزائى مۇتلەق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى، بەدەندە تەبىئىي ھارارەت (ھارارىتى غەرىزىيىە)دىن تەسىرلىنىپ، ئۆزىنىڭ ئوزۇقلۇق ھالەتتىكى شەكلىنى تاشلاپ، ئەزالىق شەكلىنى قوبۇل قىلىدۇ، مەسىلەن: نان ۋە گۆشگە ئوخشاش. بۇ يەردە يەنە شۇنى بىلىش كېرەككى، ماددا دېگەن ھەقىقەتتىن ئېيتقاندا تەسىر قىلغۇچى ئامىل ئەمەس، بەلكى قوبۇل قىلغۇچىدۇر. لېكىن ئۇ ئەزانىڭ سۈرىتىنى قوبۇل قىلىپ بەدەن سەرپىياتىنىڭ ئورۇنباسارى بولغانلىقى، ئۆسۈش مەزگىلىدە بولسا سەرپىياتتىنمۇ ئارتۇق بولىدىغانلىقىغا قاراپ تەسىر قىلىش دەپ ئاتىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇ، تەسىر قىلىش ئەمەس، بەلكى تەسىر قوبۇل قىلىشتۇر. بەدەندە شەكلى (سۈرىتى نەۋئىيىە) بىلەنلا تەسىر قىلىدىغىنى زۇلخاسىيەت دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئادەم تەبىئىتىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ، يەنى ھاياتلىققا زىيان يەتكۈزمەيدۇ. مەسىلەن: پادىزەھىرى (زەھەر قايتۇرغۇچى دورا) دېكى ئادەم تەبىئىتىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان خاسىيەتكە ئوخشاش ياكى تەبىئەتكە قارشى بولىدۇ، يەنى ھاياتلىققا بۇزغۇنچىلىق سالىدۇ، مەسىلەن: زەھەرلەردىكى جانلىقلارنى ئۆلتۈرۈش خاسىيىتىگە ئوخشاش.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «زەھەرلەرنىڭ ئىنسان بەدىنىگە تەسىر كۆرسىتىشى ئۇنىڭ ئىسسىقلىقى ياكى سوغۇقلۇقىدىن ئەمەس. گەرچە ئۇنىڭ بەزىسى ئوق يىلاننىڭ زەھىرىدەك ئىسسىق ۋە يەنە بەزىسى چايان ۋە ئەپيۇنلەرنىڭ زەھىرىدەك سوغۇق بولسىمۇ، بەلكى ئۇلارنىڭ ھاياتلىققا زىيان يەتكۈزۈشى ئۆزىدىكى مەخسۇس بۇزغۇنچىلىق خاسىيىتىدىندۇر. بۇنىڭ پاكىتى شۇكى، ئوتنىڭ تەسىرى ۋە ئۇنىڭ قىزىقلىقى باشقا نەرسىلەردىكى قىزىقلىقتىن كۆپ كۆچلۈكتۇر. چۈنكى ئوت دېگەن خالىس يەككە ماددا تۇرۇقلۇق، ئادەم ئەگەر ئۆزىنىڭ مەلۇم ئەزاسىنى ئوتقا تۇتسا ياكى ئوت بىلەن داغلىسا ياكى ئۇنىڭدىن باشقىلارنى قىلسا، ئادەم بەدىنىدە ئوق يىلاننىڭ زەھىرىدەك ھازىرلا يۇز بېرىدىغان ئىش (ھالەت) يۇز بەرمەيدۇ. چۈنكى ئوق يىلاننىڭ زەھىرى پۈتۈن بەدەنگە شۇئانلا تارقايدۇ. ئەمما ئوتنىڭ تەسىرى پۈتۈن بەدەنگە تارقىمايدۇ. يەنە بىر پاكىت، ئىسسىق نەرسە دېگەندە تومۇرنىڭ تومۇقى ۋە بەدەندە ھەددىدىن ئارتقان قىزىقلىق بولۇشقا توغرا كېلىدۇ. لېكىن ئوق يىلان چاققان كىشىلەردە ئۇنداق ئەھۋال يۇز بەرمەيدۇ، بەلكى ئادەمنىڭ تومۇرلىرى كىچىكلەپ، بەدەنلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ، قۇۋۇتى پارلىنىپ كېتىدۇ، ئۇنىڭدىن تاشقىرى ھوشىدىن كېتىشتەك ئەھۋاللار يۇز بېرىدۇ. يۇقىرىقى ئەمەلىيەتلەر ئارقىلىق زەھەرنىڭ تەسىر قىلىشى ئۆزىدىكى ھاياتلىقنىڭ جەۋھىرىگە ۋە ھارارىتى غەرىزىيىگە قارشى تۇرىدىغان مەخسۇس بىر خىل بۇزغۇنچىلىق خاسىيىتى ئارقىلىق تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقى تامامەن توغرىدۇر».

يۇقىرىقى بايانلارنىڭ ھەممىسى ئىبن سىنانىڭ ئۆز ئەينى سۆزى بولۇپ، بىز بۇ يەردە

زۇلخاسىيمتى بولغان نەرسىلەرنىڭ تەسىر كۆرسىتىشى، ئۇنىڭدىكى كەيپىيات ئارقىلىق بولمايدىغانلىقىنى ئىپادىلەش ئۈچۈن ئۆز ئەينى تېكىستتى بىلەن نەقىل كەلتۈردۇق.

بەدەنده ھەم ماددىسى ھەم كەيپىياتى بىلەن تەسىر قىلىدىغان نەرسىلەر دورىلىق خۇسۇسىيىتى بولغان ئوزۇقلۇقلار (غىزائى داۋائى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئۇ بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنالايدۇ. يەنە ئۆز كەيپىياتى بىلەن بىرەر تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا ئۇ بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلانغانلىقىغا قاراپ غىزا، تەسىر كۆرسەتكىنىگە قاراپ داۋا دېيىلىدۇ، مەسىلەن: قارا سۇنا ۋە ئارپا سۈيىدىن قان ھاسىل بولىدۇ. لېكىن، بۇ ئىككىسىنىڭ تەبىئىتى سوۋۇتقۇچىدۇر. چۈنكى بۇ ئىككىسىدىن ھاسىل بولغان قان سوغۇقراق بولۇپ، ھارارەتنى پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئەگەر قاراسۇنا قانغا ئايلانسا، ئۇ قاراسۇنالىق سۇرىتىنى يوقاتقان بولىدۇ. سەۋەب، يوقالغان يەردە تەسىرلەنلەنگۈچىمۇ مەۋجۇت بولمىغاچقا، سۇرەت يوقالغاندىن كېيىن ئۇنىڭ سۇرەتىنىڭ تەلىپى بىلەن كەيپىياتىنىڭ ساقلىنىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن ئەمەس.

مېنىڭچە: ئىبن سىنا مۇنداق دېمەكچى: «غىزائى داۋائى» دىكى دورىلىق قىسىملار ئۆز شەكىللىرى بىلەن قېلىپ، ئۇنىڭ كەيپىياتلىرىدىن بەزى ئىشلار سادىر بولىدۇ. ئاندىن كېيىن شۇ قان ئەزانىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلانسا، ئۇنداقتا شۇ قىسىملارنىڭ قېپقېلىشىغا بولىدۇ. ئۇ قىسىملارنىڭ ئەزاغا تۇتىشىشى خۇددى تەرەھھول (ئېشىش، كۆپىيىش) دەك بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىدىن ئەمەس، بەلكى ماددىنىڭ ناچارلىقىدىندۇر، غىزائى داۋائىلاردىكى دورىلىق قىسىملار ئۆزىنىڭ شەكلىنى تاشلاپ، كەيپىياتلىرىنى ساقلاپ قېلىشىمۇ مۇمكىن، مەسىلەن: ئۇچۇچان ۋە لەتىف تاماقلارنى يەپ ئادەتلەنگەن ئادەمنىڭ ئەزالىرى يۇمشاق، سۈيۇق، ئۇنىڭ ئەكسىچە ئېغىر، غەلىز تائاملار بىلەن ئوزۇقلىنىپ ئادەتلەنگەنلەرنىڭ بەدىنى قاتتىق، قويۇق كېلىدۇ.

بىر تەرەپتىن كەيپىيات، يەنە بىر تەرەپتىن شەكىل (سۇرىتى) ئارقىلىق بەدەنگە تەسىر قىلىدىغان نەرسىلەر خاسىيەتلىك دورا دېيىلىدۇ. چۈنكى ئۇلار ئۆزىنىڭ كەيپىياتى ئارقىلىق تەسىر كۆرسەتكەنلىكى ئۈچۈن دورا، شەكىل سۇرىتى (سۇرىتى نەۋئىيە) ئارقىلىق تەسىر كۆرسەتكەنلىكى ئۈچۈن خاسىيەت (زۇلخاسىيەت) لىك دورا دېيىلىدۇ، مەسىلەن: كاسنەنى ئالساق، ئۇ كۈچلۈك سوۋۇتقۇچى دورا بولۇشتىن سىرت، ئۇنىڭدا يەنە توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتى بار. سەمەرقەندىي: «كاسنە» جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگىمۇ ئۆزىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق پايدا قىلىدۇ» دەيدۇ. شۇنىڭدەك بەدەنده ئۆزىنىڭ ماددىسى ھەم سۇرىتى ئارقىلىق تەسىر كۆرسەتكەن نەرسىلەر خاسىيەتلىك غىزا، دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: سىرىق ياغنى ئالساق، ئۇ بەدەنگە ئوزۇق بولۇش بىلەن بىرگە ئۆز خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق زەھەرگە قارشى تۇرىدۇ. بەدەنده ئۆزىنىڭ ماددىسى ھەم سۇرىتى ھەم كەيپىياتى ئارقىلىق ئۈچ تەرەپلىمە تەسىر كۆرسەتكەن نەرسىلەر داۋالىق غىزالار (داۋائى غىزائى) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئالمىنى ئالساق، ئالما بەدەنگە ئوزۇق بولۇش بىلەن بىرگە بەدەننى سوۋۇتىدۇ. ئۇنىڭدا يەنە يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدىغان چوڭ

بىر خاسىيەتمۇ بار.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئوزۇقلۇقلار قويۇق، سۇيۇق ۋە ئوتتۇرا هالىمۇ بولىدۇ. ئۇلار يەنە قان سۇيۇقلۇقىغا ئايلىنىش سالاهىيىتىگە ئىگە (سالىهول كەيمۇس) ۋە ئۇنىڭغا ئايلىنىش سالاهىيىتىگە ئىگە ئەمەس (فاسىدول كەيمۇس) دەپ ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ. ئۇلار يەنە ئوزۇقلۇقى كۆپ ۋە ئوزۇقلۇقى ئاز دەپمۇ ئايرىلىدۇ.

مېنىڭچە: قويۇق ئوزۇقلۇقلار كالا گۆشىگە ئوخشاش، ماددىسىدا قويۇقلۇق غالىب بولغان، قويۇق قان پەيدا قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلارنى كۆرسىتىدۇ. ئوتتۇرا هال ئوزۇقلۇقلار ئىللىتىلغان تۇخۇمغا ئوخشاش، ماددىسىدا قويۇق هەم سۇيۇق ماددىلار تەڭ ئارىلاشقان، مۆتىدىل قان پەيدا قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلارنى كۆرسىتىدۇ. ئوزۇقلۇقلار يەنە يارامليق كەيمۇس (سالىهول كەيمۇس)، يارامسىز كەيمۇس (فاسىدول كەيمۇس) دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ (كەيمۇس ئەسلىدە سۈريان تىلى بولۇپ، خىلىت، سۇيۇقلۇق دېگەن مەنىدە). يارامليق كەيمۇس (سالىهول كەيمۇس) هاراققا ئوخشاش بەدەنگە لايىق خىلىت پەيدا بولىدىغان ئوزۇقلۇقلارنى كۆرسىتىدۇ. يارامسىز كەيمۇس (فاسىدول كەيمۇس) تۇرۇپقا ئوخشاش بەدەنگە مۇۋاپىق كەلمەيدىغان خىلىت پەيدا قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلارنى كۆرسىتىدۇ. ئوزۇقلۇقلار يەنە ئوزۇقلۇقى كۆپ ياكى ئوزۇقلۇقى ئاز دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ئوزۇقلۇقى كۆپ ئوزۇقلۇقلار گۆش ۋە هاراققا ئوخشاش كۆپ قىسمى بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىدىغان ئوزۇقلۇقلارنى كۆرسىتىدۇ. ئوزۇقلۇقى ئاز ئوزۇقلۇقلار قېتىق، قۇرۇت ۋە كۆكتاتلارغا ئوخشاش بەدەننىڭ تەركىبىگە ئايلىنىدىغان قىسمى ئاز بولغان ئوزۇقلۇقلارنى كۆرسىتىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سۇ يەككە جىسىم بولغانلىقى ئۈچۈن ئوزۇق بولالمايدۇ. پەقەت ئوزۇقلۇقلارنى سۇيۇقلاندۇرۇش، پىشۇرۇش ۋە ئۇلارنىڭ تار كانالچىلاردىن ئۆتۈشگە ياردەم بېرىش رولىغا ئىگە.

مېنىڭچە: بەدەن سۇ بىلەن ئوزۇقلانمايدۇ، چۈنكى ئۇ يەككە جىسىمدۇر. ئوزۇقلۇق بولسا يەككە جىسىم ئەمەس. بۇنىڭدىن شۇنداق نەتىجە چىقىدۇكى، سۇ ئوزۇق بولالمايدۇ. چۈنكى، ئوزۇقلانغۇچى ئەزا مۇرەككەپ جىسىم بولغانلىقى ئۈچۈن، ئوزۇقلۇقمۇ شۇنىڭغا ئوخشاش مۇرەككەپ بولۇشى لازىم. ئوزۇقلۇقنىڭ مۇرەككەپ بولۇشى ئوزۇقلانغۇچىنىڭ خوراپ كەتكەن ئورۇننى تولدۇرۇشى ئۈچۈندۇر. سۇ خوراپ كەتكەن ئەزانى تولدۇرالمايدۇ. سۇ قاينىتىسا قويۇلمايدۇ، يېسە قورساقنى تويغۇزالمايدۇ. ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئورتاق خۇسۇسىيىتى شۇكى قاينىتقاندا قويۇلىدۇ، يېگەندە قورساقنى تويغۇزىدۇ.

سۇغا بولغان ئېهتىياج ئوزۇقلاندۇرۇشتىن باشقا بىرقانچە تەرەپلەردە ئىپادىلىنىدۇ. مەلۇم بىرجەهەتتە ئېهتىياجنىڭ يوقىلىشى، مۇتلەق هالدا ئومۇمىي جەهەتتە ئېهتىياجنىڭ يوقىلىشى بولمايدۇ. بىرىنچىدىن، ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىدە تۇپراق ماددىسى كۆپ بولۇپ، ئۇنى هەزىم قىلىش تەس بولىدۇ. ئوزۇقلۇقنى سۇ بىلەن سۇيۇلدۇرۇپ بەرگەندىلا قۇۋۋىتى هازىمە ئۆز خىزمىتىنى تولۇق ئادا قىلالايدۇ. ئىككىنچىدىن، ئوزۇقلۇقنى پىشۇرۇش ئۈچۈن سۇ زۆرۈر بولغاندەك، سۇ بولمىسا غىزا پىشمايدۇ. ئەگەر

پىشمىغان غىزانى خام يېسە، پۇتۇن ھارارەت ئاشقازاندىكى يېيىلگەن خام ئوزۇقلۇقنى پىشۇرۇشقا يۈزلەنگەنلىكى ئۈچۈن، قازانغا سۇ قۇيماي گۆش سېلىپ قويسا كۆيۈپ كەتكەندەك كۆيۈپ كەتكەن بولاتتى. ئۇچىنچىدىن، ئوزۇقلۇقلارنى تار، ئىنچىكە كانالچىلاردىن ئۆتكۈزۈپ بېرىش ۋە يول باشلاش ئۈچۈندۇر. چۈنكى ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدە تۈپراق ماددىلىرى كۆپ بولغاچقا، ئۇلارنىڭ كانالچىلاردىن ئۆتۈشى قىيىن بولىدۇ. ئەگەر ھايۋاناتلار ئىچىدە سۇ ئىچمەي ھايات كەچۈرىدىغان ھايۋانلارمۇ بارغۇ دېيىلسە، ئۇنداق بولۇشى شۇ خىل ھايۋانلاردا بەزى تۈپراق جىنسلىرىنى سۈغا ئايلاندۇرۇپ ئېرىتىۋېتەلەيدىغان، ئادەتتىن تاشقىرى بىر خىل ئىسسىقلىقنىڭ بولغانلىقى ئۈچۈندۇر ياكى ئۇ ھايۋانلارنىڭ مىزاجىدا ھۆللۈك كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. لېكىن ئادەمنىڭ مىزاجى مۆتىدىل بولغاچقا، سۇغا بىھاجەت بولۇشى مۇمكىن ئەمەستۇر.

3. ھەربىكەت ۋە جىملىق

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ستىتە زۆرۈرىيەتنىڭ ئۈچىنچىسى ھەربىكەت ۋە جىملىقتۇر.

مېنىڭچە: ئالتە زۆرۈر ئىشنىڭ ئۈچىنچىسى ھەربىكەت ۋە جىملىقتۇر. بۇنىڭغا پاكىت كۆرسىتىش ھاجەتسىز.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەربىكەت قاتتىق، سۇس، كۆپ، ئاز، تېز ۋە ئاستىلىق جەھەتلەردە ھەر خىل بولىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى قاتتىق ھەربىكەت كۈچلۈك ھەربىكەتنى كۆرسىتىدۇ. كۈچلۈك ھەربىكەت بىلەن تېز ھەربىكەتنىڭ پەرقى شۇكى، كۈچلۈك ھەربىكەت توسقۇنلۇقلارنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلماي، بەلكى توسالغۇلارنى بۆسۈپ ئۆتىدىغان ھەربىكەتتۇر. تېز ھەربىكەت قىسقا ياكى تەڭ ۋاقىت ئىچىدە ئۆتۈپ كېتىدىغان ھەربىكەتنى كۆرسىتىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كۈچلۈك ۋە تېز ھەربىكەت گەرچە ئاز بولسىمۇ پارلاندۇرۇش ئارقىلىق بەدەننى قىزىتىدۇ.

مېنىڭچە: پارلاندۇرۇش ئارقىلىق كانالچىلاردىكى تاشلاندۇقلارنى يېتەرلىك قوزغاش ئۈچۈن ئۇزۇن ۋاقىت كېتىدۇ. ماددىلارنىڭ قىيامى ئېرىپ كانالچىلارنىڭ ئېغىزى ئېچىلغىچە ئۇزۇن ۋاقىت كېتىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئالدى بىلەن ماددىلارنىڭ ئەڭ ئۈچۈچان قىسمى پارلىنىپ گازغا ئايلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇنىڭدىن تۆۋەنرەك ئۈچۈچان قىسمى گازغا ئايلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قويۇق قىسمى پارلىنىدۇ. بۇنىڭغا ئۇزۇن ۋاقىت كېتىدۇ. قىزىتىش ئۇنداق بولمايدۇ. چۈنكى قىزىتىش سۈركىلىش ئارقىلىق ھاسىل بولىدۇ. بۇ بىز دېمەكچى بولغان ھەربىكەتلەر ئىچىدە ئەڭ كۈچلۈك ھەربىكەت بولۇپ، ئۇنىڭغا ئاز ۋاقىت يېتىدۇ. ئەگەر، پارلىنىشقا تەسىر قىلغۇچى ئامىل ئىسسىقلىق دېيىلسە، سىلەرچە ئېيتقاندا «ئىسسىقلىق بەدەنده كۆپ بولسا پارلاندۇرۇش كۆپ بولۇپ كەتمەمدۇ. چۈنكى، سەۋەب كۈچلۈك بولسا تەسىرلىنىشمۇ كۈچلۈك، سەۋەب ئاجىز بولسا ئىشمۇ ئاجىز بولىدىغۇ؟» دېگەن سوئال قويۇلۇشى مۇمكىن. ئۇنىڭغا «تەسىرنىڭ ھاسىل

بولۇشىدا سەۋەبىنىڭ كۆچى يېتىشمەيدۇ. بەلكى قوبۇل قىلغۇچىنىڭ كۆچىمۇ شۇنىڭغا لايىق بولۇشى كېرەك. سۈيۇقلۇق بولسا بىز دېگەندەك ئاز ۋاقىت ئىچىدە پارلىنىپ بولۇشقا لاياقەتلى يوق نەرسىدۇر» دەپ جاۋاب بېرىلمىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كۆپ، لېكىن ئاستا ۋە كۆچسىز ھەربىكەتنىڭ تەسىرى يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

مېنىڭچە: ھەربىكەتنىڭ بەك ئاستا ۋە كۆچسىز بولۇشى قىزىتىشقا نىسبەتەن پارلاندۇرۇش تەسىرى كۆپرەك بولىدۇ. چۈنكى ماددىلار يۇقىرىدا ئېيتقاندەك ئاز ـ ئازدىن پارلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە سۇركىلىشىمۇ كۆچلۈك بولمايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەربىكەت ۋە جىسىملىقنىڭ ئادەتتىكى تاشقىرى بولۇشى سوۋۇتقۇچىدۇر.

مېنىڭچە: بۇنىڭ سەۋەبى، بىرىنچىدىن ھەربىكەت ھارارىتى غەرىزىيەنى ئادەتتىكى تاشقىرى پارلاندۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن، بەدەندە سوغۇقلۇقنىڭ ئەۋج ئېلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. ئىككىنچىدىن، جىسىملىق بەدەندە تاشلاندۇقلارنىڭ توپلىشىپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ھارارىتى غەرىزىيەنى سولاپ تۈتۈۋالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەندە سوغۇقلۇق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: جىسىملىق ھەزىمگە بەكرەك ياردەم بېرىدۇ، ھەربىكەت تاماقنىڭ تېزرەك ئاستىغا چۈشۈشىگە ياردەم بېرىدۇ.

مېنىڭچە: جىسىملىقتا ھارارەت ئىچكى تەرەپكە يۈزلەنگەنلىكى ئۈچۈن، ھەزىم خىزمىتىگە ياردىمى بولىدۇ.

4. روھىي ھەربىكەت ۋە روھىي جىسىملىق

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سىتتە زۆرۈرىيەتنىڭ تۆتىنچىسى روھىي ھەربىكەت ۋە روھىي جىسىملىقتۇر.

مېنىڭچە: زۆرۈر بولغان ئىشلارنىڭ بىرى روھىي ھەربىكەت ۋە روھىي جىسىملىقتۇر. بۇنى سۆزلەش ھاجەتسىزدۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: روھىي ھەربىكەت ئادەم ئاچچىقلانغان چاغدىكىگە ئوخشاش روھنىڭ بىراقلا سىرتقا ھەربىكەت قىلىشىنى ياكى خۇشاللانغان ۋە لەززەتلەنگەندە روھنىڭ ئاز ـ ئازدىن ھەربىكەت قىلىشىنى ياكى ئادەم قورققاندا روھنىڭ ئىچكى تەرەپكە بىراقلا ھەربىكەت قىلىشىنى ياكى ئادەم غەم قىلغاندا روھنىڭ ئاز ـ ئازدىن ھەربىكەت قىلىشىنى ياكى ئادەم خىجىل بولغاندا روھنىڭ ئىچى ۋە سىرتىغا ھەربىكەت قىلىشىنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار ھەممىسىدە روھ ھەربىكەت قىلغان تەرەپتىكى نەرسىلەر قىزىش، روھ يۆتكىلىپ كەتكەن تەرەپتىكى نەرسىلەرنىڭ سوۋۇشى يۈز بېرىدۇ. بۇ ئىككى خىل ئەھۋال ئادەتتىكى تاشقىرى بولغاندا ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. ھەددىدىن ئاشقان روھىي جىسىملىق ئادەمنى دېۋەڭلەشتۇرگۈچى ۋە سوۋۇتقۇچىدۇر.

مېنىڭچە: روھىي ھەربىكەت، ئادەمنىڭ ۋۇجۇدىدا يۈز بەرگەن تەسىراتلارغا ئەگىشىپ

يۇز بېرىدىغان كەيپىيات بولۇپ، بۇ خۇددى ئادەم ۋۇجۇدى مۇۋاپىق ئىشلارغا يولۇققاندا ئۇنىڭغا ئىنتىلىش، نامۇۋاپىق ئىشلارغا يولۇققاندا ئۇنىڭدىن قېچىشقا ئوخشاشتۇر. بۇ ئەھۋاللارغا ھەرىكەت دېگەن ئىسىمنى قويۇشقا بولىدۇ. چۈنكى ھەرىكەت ئاشۇ ئەھۋاللارنىڭ زۆرۈرلۈكىدىندۇر. بۇ ئەھۋاللارنى روھىي ھەرىكەت (ھەرىكەتى نەپسانىي) دەپ روھقا مەنسۇپ قىلىشتىكى سەۋەب، بۇ ھالەتلەرنىڭ ئىنسان ۋۇجۇدىدا يۇز بېرىدىغانلىقىدىندۇر. ئۇلارنىڭ ئىنسان ۋۇجۇدىدا پەيدا بولۇشىنىڭ كەيپىياتى شۇكى، ئىنسان ۋۇجۇدى بىرەر ئىشتىن تەسىرلەنگەندە، مەسىلەن: ياخشى ياكى يامان ئىش ياكى ئىككى ئىش تەڭ يۇز بەرگەندە، بۇ ئىشلار ئەگەر خۇش قىلغۇچى ياخشى ئىش بولسا روھ ئۇنى تەلەپ قىلىپ، شۇ تەرەپكە ھەرىكەت قىلىدۇ. ئەگەر ئادەمنىڭ ئاچچىقىنى كەلتۈرىدىغان يامان ئىش بولسا، روھ ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرۇشنى تەلەپ قىلىپ شۇ تەرەپكە ھەرىكەت قىلىدۇ. ئەگەر تاقابىل تۇرالمىسا، ئۇنىڭدىن قاچىدۇ. ئەگەر ياخشى ئىش بىلەن يامان ئىش بىرلا ۋاقىتتا يۇز بەرگەندە، ئىنسان ۋۇجۇدىدا بىر تەرەپتىن شۇ ئىش تەرىپىگە رىغبەتلىنىش بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن يۇز ئۆرۈشكە ئۇرۇنۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ (ئىككىلىنىش يۇز بېرىدۇ)، مەسىلەن: خىجىل قىلغۇچى نەرسىگە ئوخشاش. بۇ ئىككى ئىشنىڭ قايسىبىرى كۈچلۈك بولسا، روھ بىراقلا شۇ تەرەپكە ھەرىكەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇ ئىككى ئىشنىڭ ھەممىسى كۈچسىز بولسا، روھ ئاز ـ ئازدىن ھەركەت قىلىدۇ. بۇ يەردە روھىي ھەرىكەت دەپ ئاتاشتىكى سەۋەب، شۇ روھنىڭ قۇۋۋىتى روھ ھەرىكىتىنىڭ ۋاستىسى بىلەن ھاسىل بولغان قۇۋۋەتلەردىن بولغانلىقىدىندۇر. روھى ھەرىكەت يۇز بەرگەن چاغدا، قانمۇ ھەرىكەت ئارقىلىق ئۆزىدىكى پارلىنىپ كەتكەن قىسمىنى تولدۇرۇۋېلىش ۋە روھنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن روھ بىلەن بىللە ھەرىكەت قىلىدۇ. شۇڭا ئادەم ئاچچىقلانغاندا يۇز ـ كۆزى قىزىرىپ، غەم ـ ئەندىشە قىلغاندا سارغىيىپ كېتىدۇ.

نەپسانىي ھەرىكەتكە روھنىڭ ھەرىكەت قىلىشى لازىم بولىدۇ. بۇ ھەرىكەت ئادەم ئاچچىقلانغاندا بەدەن سىرتىغا بىراقلا تېپىپ چىقىدۇ. نورمال خۇشاللانغان ۋە نورمال لەززەتلەنگەندە ئاز ـ ئازدىن ئىپادىلىنىدۇ. ئاچچىقلانغاندا سىرتقا قىلىدىغان ھەرىكەت تەسىر قىلغۇچى (رەنجىتكۈچى) دىن ئىنتىقام ئېلىش ئۈچۈن بولىدۇ. خۇشاللىق ۋە لەززەتلىنىشتىكى ھەرىكەت شۇ خۇشاللاندۇرغان ياكى لەززەتلەندۈرگەن نەرسە بىلەن بىرلىشىش ئۈچۈن بولىدۇ.

ھەددىدىن ئاشقان خۇشاللىق روھنى سىرتقى تەرەپكە بىراقلا ھەرىكەتلەندۈرۈپ ھاياتلىقنى خەۋپكە ئۇچرىتىدۇ. ھەددىدىن ئاشقان روھىي ھەرىكەتتە ئادەم قورقۇقان ۋاقتىدىكىدەك روھ ئىچكى تەرەپكە بىراقلا قوزغىلىدۇ ياكى غەم تارتقان چاغدىكىدەك ئاز ـ ئازدىن قوزغىلىدۇ ياكى ئادەم خىجىل بولغان چاغدىكىدەك روھنى ھەم بەدەن ئىچى ھەم سىرتقا قاراپ ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. بۇنىڭدا روھنىڭ ئىچى تەرەپكە ھەرىكەتلىنىشى، ئىنسان خىجىل بولغاندا بىرەر يامانلىق يېتىپ قېلىشىنى كۆزدە تۇتۇپ، دەرھال غەم ـ ئەندىشىگە چۈشىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر. شۇڭا ئۇلارنىڭ رەڭگى سارغىيىپ قالىدۇ.

روھنىڭ سىرتقا ھەرىكەتلىنىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئەقىل نەپسىنى قوزغىتىپ، ئۇ

ئىشنى ئاددىي كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن روھ كەينىگە يانىدۇ، شۇڭا ئادەمنىڭ چىرايى قىزىرىدۇ. يۈقىرىقىلاردىن شۇنى بىلىشكە بولىدۇكى، روھىي ھەرىكەتلەردە روھ بەدەن سىرتىغا ياكى ئىچىگە قاراپ ھەرىكەت قىلىدۇ. بۇنىڭدا روھ يۈزلىنىپ ھەرىكەت قىلغان تەرەپتە قىزىش، روھ قايتىپ ھەرىكەت قىلغان تەرەپتە سوۋۇش كۆرۈلىدۇ.

ھەددىدىن ئاشقان روھىي ھەرىكەت خەتەرلىكتۇر. چۈنكى ئۇ ھەرىكەتنىڭ يۆنىلىشى سىرتقا بولسا، ئىچكى تەرەپ روھتىن بوشىشىپ بىكار قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىچكى تەرەپ سوۋۇپ كېتىپ ھاياتلىق خەۋپىكە ئۇچرايدۇ. ئەگەر روھىي ھەرىكەتنىڭ يۆنىلىشى ئىچكى تەرەپكە بولسا، توسۇلۇش يۈز بېرىش سەۋەبلىك ھارارىتى غەرىزىيە ئۆپكە ئارقىلىق ھاۋادىن نەپەسلىنىلمىگۈدەك دەرىجىدە سولىنىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن روھ بوغۇلۇپ قېلىپ ھاياتقا خەۋپ يېتىدۇ. ھەددىدىن ئاشقان روھىي جىملىق دېۋەكلەشتۇرگۇچى ۋە سوۋۇتقۇچىدۇر. چۈنكى ھەددىدىن ئاشقان روھىي جىملىق روھ بىلەن قانىنى قويۇلدۇرغۇچىدۇر.

5. ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سىتتە زۆرۈرىيەتنىڭ بەشىنچىسى ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقتۇر.

مېنىڭچە: ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىققا شۇنىڭ ئۈچۈن موھتاجمىزكى، سەزگۈرلۈك ۋە ھەرىكەت پەقەتلا ئويغاقلىقتا بولىدۇ. لېكىن، ئويغاقلىق داۋاملىشىۋەرسە روھ پارلىنىپ تۈگەپ كېتىدۇ. يەنە ئويغاقلىقتا ئىنسان ۋۇجۇدىنىڭ ھېس ۋە ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىشى ھەزىمىنىڭ تولۇق بولۇشىنى توسۇپ قويىدۇ. شۇڭا ئۇيقۇ بولمىسا بولمايدۇ. تەبئىي ئۇيقۇ پەقەت مېڭىنىڭ نورمال ھۆللۈكىدىن بولىدۇ، يەنى ئادەم ئۇخلىغاندا گازسىمان سۇيۇقلۇقلار مېڭىگە يېتىپ بېرىپ، مېڭىدىكى نېرۋىلارنى بوشاشتۇرۇپ مېڭىش يوللىرىنى قويۇلدۇرۇپ ۋە روھىي نەپسانىينى قويۇقلاشتۇرىدۇ، مېڭىش يوللىرىدىن سېزىم ئۆتمەي، نەپەسلىنىش ۋە ھەزىم قىلىشلاردىن ئىبارەت تىرىكچىلىكتە بولمىسا بولمايدىغان ھەرىكەتلەردىن باشقا بارلىق تاشقى ھېس ۋە ھەرىكەتلەر توختايدۇ. ئۇيقۇ چارچاشنى ياخشىلايدۇ. شۇڭا ئۇيقۇ بولمىسا بولمايدۇ. ئەگەر ئۇيقۇ بولمىسا مېڭە چارچاپ خىزمىتى قالايمىقانلىشىش بىلەن بىرگە ئەزالارنى باشقۇرۇش ئىقتىدارى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇيقۇ جىملىققا، ئويغاقلىق ھەرىكەتكە ناھايىتى ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ يۇقىرىقى سۆزىنى تۆۋەندىكى بىرقانچە ئىشلار بىلەن ئىزاھلاش مۇمكىن: ① ئادەم ئۇخلىغاندا روھ ئىچكى تەرەپكە، ئويغاقلىقتا سىرتقى تەرەپكە ھەرىكەت قىلىدۇ. بۇ خۇددى بەدەن ھەرىكەت قىلغاندا روھ سىرتقا ھەرىكەت قىلغان، بەدەن جىم تۇرغاندا روھ ئىچكى تەرەپكە ھەرىكەت قىلغانغا ئوخشايدۇ. ② جىملىق ھارغىنلىقنى يوقاتقانغا ياكى كېسەللەرنىڭ ماددىلىرىنى ۋە ئوزۇقلۇقلارنى پىشۇرغاندەك، ئۇيقۇمۇ مۇناسىپ خىزمەتلەرنى تاماملايدۇ. ئەمما ئويغاقلىقتا گەرچە بەدەننىڭ ھەممە قىسمىنى

ھەربىر تەلەندۇرۇش ياكى بىر قىسمىنى ھەربىر تەلەندۇرۇشتەك بىر پۈتۈن ئىختىيارىي ھەربىرەت ھاسىل بولمىسمۇ، لېكىن ھەربىر تەلەندۇرگۈچى كۈچ (قۇۋۋىتى مۇھەررىكە) ئەزالارنى ئەسلىي ھەيئەت ھالىتى ۋە ئورۇنلاشقان شەكلى بويىچە ساقلاپ تۇتۇپ تۇرۇشتا مۇھىم رول ئويناپدۇ. ئويغاقلىق بەدەننى كۆتۈرۈپ تۇرىدۇ ھەم تۇۋرۇك بولىدۇ. بۇ ھەربىر تەلەندۇرگۈچى كۈچ (قۇۋۋىتى مۇھەررىكە) دىن كەلگەن ئازغىنە بىر تەسىردۇر. شۇڭلاشقا ئادەم ئولتۇرۇپ ئۇخلىسا يېقىلىپ چۈشىدۇ. ③ ئۇيقۇ بەدەنىنىڭ پارلىنىشىنى ئازايتىش ئارقىلىق بەدەننى ھۆللەندۇرۇپ تۇرىدۇ. بۇ مەنىدىن ئېيتقاندا، جىملىق ئۇيقۇ بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ھەربىرەت پارلاندۇرۇش ئارقىلىق بەدەننى قۇرۇتقىنىدەك، ئويغاقلىقمۇ بەدەننى قۇرۇتىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇخلىغاندا روھ ئىچكى تەرەپكە چۆكۈپ سىرتقى تەرەپنى سۇۋۇتىدۇ. شۇڭا ئادەم ئۇخلىغاندا قېلىن يېپىنجا يېپىنىپ ئۇخلاشقا توغرا كېلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ بۇ يەردىكى سۆزى ئېنىقتۇر، ئۇخلىغاندا روھنىڭ ئىچكى تەرەپكە ھەركەت قىلىشىغا ئەگىشىپ قانمۇ ئىچكى تەرەپكە قاراپ ھەركەت قىلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇيقۇنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق بولۇشى ئادەتتىن تاشقىرى ھۆللۈك پەيدا قىلىپ بەدەننى سۇۋۇتۇپ قويىدۇ.

مېنىڭچە: ئادەتتىن تاشقىرى ئۇزىراپ كەتكەن ئۇيقۇ بەدەننى ئادەتتىن تاشقىرى ھۆللەشتۇرۇپ ھەم سۇۋۇتۇپ قويىدۇ. مۇنداق بولۇشى، ئويغاقلىقتا پارلىنىپ كېتىشكە تېگىشلىك بولغان تاشلاندۇقلارنىڭ سولىنىپ قالغانلىقىدىندۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئاچ قورساق ئۇخلىغاندا تەبىئىي ھارارەت روھنى پارلاندۇرۇش ئارقىلىق بەدەننى سۇۋۇتىۋېتىدۇ.

مېنىڭچە: بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئادەم ئۇخلاپ ھارارەت ئىچكى تەرەپكە يۈزلەنگەندە، بەدەندە ھارارەت تەسىر قىلغۇدەك مادىدا بولمىسا، ھارارەت روھقا تەسىر كۆرسىتىپ، روھنى پارلاندۇرۇپ خورىتىپ بەدەننى سۇۋۇتىۋېتىدۇ (مەسىيەمۇ شۇنداق دېگەن).

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر، ئۇيقۇ ھەزىم قىلىشقا تېگىشلىك ئوزۇقلۇقنى تاپسا، ئۇنى ھەزىم قىلىدۇ ۋە قىزىتىدۇ. ئەگەر ھەزىمگە لايىق بولمىغان خىلىت ياكى ناچار ئوزۇقلۇقنى تاپسا ئۇنى تارتىپ سۇۋۇتىدۇ.

مېنىڭچە: «ھەزىم قىلىشقا تېگىشلىك ئوزۇقلۇق» قانغا ئايلىنىش سالاھىيىتى بولغان ئوزۇقلۇق، سان ۋە سۈپەت جەھەتتە يېيىشكە لايىق بولغان نەرسىلەرنى كۆرسىتىدۇ. ھەزىمگە لايىق بولمىغان خىلىت ياكى ناچار ئوزۇقلۇق يۇقىرىقى ئىككى خىل خۇسۇسىيەت بولمىغان نەرسىلەرنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇيقۇنىڭ ھەزىم قىلىشقا تېگىشلىك ئوزۇقلۇقنى ھەزىم قىلىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۇخلىغاندا روھ ئىچكى تەرەپكە توپلىشىپ ئوزۇقلۇق تەرەپكە يۈزلىنىپ، شۇ ئوزۇقلۇقنىڭ ھەزىم بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. يەنى ئادەم ئۇخلىغاندا ھارارەت شۇ ئوزۇقلۇق تەرەپكىلا يۈزلىنىدۇ. ئوزۇقلۇق ھەزىم بولغاندىن كېيىن بەدەن قىزىيدۇ. چۈنكى، ھەزىم بولغان ئوزۇقلۇق قانغا ئايلىنىپ بەدەنگە تارقايدۇ. قان تارقىسا بەدەن قىزىيدۇ. شۇڭا خام قالغان

ياكى ھەزىم بولماي قالغان ئوزۇقلۇق ياكى خىلىت بەدەنگە تارقىسا، بەدەننى سوۋۇتىدۇ. بۇ يەردىكى خىلىت بەلغەم خىلىتىغا ئوخشاش سوغۇق خىلىتتۇر. ئەگەر ئۇ، سەپرا خىلىتى بولغان بولسا بەدەن توڭلىمغان بولاتتى.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەددىدىن ئاشقان ئۇيقۇسىزلىق قۇۋۇتىنى پارلاندۇرۇپ بەدەننى سوۋۇتقانلىقتىن مېڭىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ھەزىمنى ناچارلاشتۇرىدۇ. ماددىنى تارقىتىۋەتكەنلىكتىن قورساقنى ئاچۇرىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ بۇ يەردىكى «قۇۋۇتىنى پارلاندۇرۇپ» دېگەن سۆزى مېڭىنى ئاجىزلاشتۇرۇش ۋە ھەزىمنى ناچارلاشتۇرۇشقا بىراقلا پاكىت بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى، ئويغاقلىقتىكى روھ ھەرىكىتىنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى بولۇپ كېتىشىدىن پارلاندۇرۇش كۈچ بولۇپ كېتىپ، قۇۋۇتىت ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ئەھۋال مېڭىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى ۋە ھەزىمنىڭ ناچارلىشىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كۈندۈزدىكى ئۇيقۇ ناچار بولۇپ، رەڭگىرويىنى بۇزىدۇ، تالغا زىيان قىلىدۇ. ئېغىزنى پۇرىتىدۇ، نەپسانىي (روھىي) كۆچلەرنى بوشاشتۇرىدۇ، ئادەمنى دۆتلەشتۈرىدۇ.

مېنىڭچە: بۇلارنىڭ سەۋەبى تەبىئەتنىڭ ماسلاشمىغانلىقى ۋە ئۇنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلاشقانلىقىدىندۇر. چۈنكى، تەبىئەتنىڭ خۇسۇسىيىتى كۈندۈزدىكى ھارارەتنىڭ يارىدىمى بىلەن ئارتۇق تاشلاندۇقلارنى ئىتتىرىپ چىقىرىدۇ. ئەگەر ئۇ ماسلاشمىسا، تاشلاندۇقلار بەدەنده سولۇنۇپ قېلىپ يۇقىرىدىكىدەك زىيانلار كېلىپچىقىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر كۈندۈزى ئوخلاپ ئادەتلىنىپ قالغان بولسا، ئۇنى بىراقلا تاشلىماي تەدرىجي ھالدا تاشلاش كېرەك.

مېنىڭچە: تەبىئەتنى ئۆزىنى كۆنۈپ قالغان ھالىتىدىن ئۆزگەرتىش ئۇنىڭ خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ ۋە ئاجىزلاشتۇرىدۇ. چۈنكى ئۇ، ئۆز خىزمىتىدە بىر مەزگىل كۆنۈپ قالغانلىقتىن شۇ خىزمەتنى تەلەپ قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنى تاپالمىسا، ئۆز خىزمىتىدە قالايمىقانلىشىش كېلىپچىقىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇخلاش ياكى ئويغاقلىق ئوتتۇرىسىدا ئورۇنلىشالماسلىق ناچار ھادىسىدۇر دەيدۇ.

مېنىڭچە: بۇ دېگەنلىك ئۇخلىيالماسلىق ياكى ئويغىنالماسلىق دېگەنلىكتۇر. ئىبن سىنا بۇ خىل ھادىسىنى قوقاس ئۇستىدە تۇرغان ئادەمنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشىتىدۇ. بۇنى ناچار ھادىسە دېيىشنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئۇيقۇ دېگەن ھارارەتنىڭ بەدەن ئىچىگە، ئويغاقلىق ھارارەتنىڭ سىرتقا يۈز تۇتۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. يۇقىرىقىدەك ئۇخلىيالماي ياكى ئويغىنالماي بىئارام بولغاندا تەبىئەت قالايمىقانچىلىقتا قالىدۇ. چۈنكى، ئۇخلىغاندا ئىچكى تەرەپنى نىشان قىلىپ، ھەزىمگە يۈز تۇتۇشنى مەقسەت قىلغان چېغىدا ئويغىنىپ كېتىش سەۋەبلىك قالايمىقانلىشىدۇ. ئويغانغاندا ئەتراپلاردىن تاشلاندۇقلارنى ئىتتىرىپ چىقىرىشنى مەقسەت قىلىپ، شۇ خىزمەتكە ئاتلىنىاي دېگەندە ئۇخلاش سەۋەبلىك قالايمىقانلىشىدۇ، يەنى ئىككى ئارىدا قالايمىقانلىشىش، يەنى ھارارەتنىڭ بىردەم ئوزۇقلۇق

تەرەپكە، بىردەم تاشلاندۇق تەرەپكە يۈزلىنىشىدىن ئۇزۇقلۇقنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. ھارارەتنىڭ بىر كېلىپ بىر كېتىشىدىن شۇنداق ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. بۇ ئەھۋال قورساق كۆپۈش، يەل پەيدا بولۇش، قورساق غولدۇرلاشلارغا سەۋەبچى بولىدۇ.

6. ئىستىراغ ۋە ئېھتىياس(چىقىرىش ۋە تۇتۇش)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سىتتە زۇرۇرىيەتنىڭ ئالتىنچىسى چىقىرىش ۋە ساقلاشتۇر.

مېنىڭچە: چىقىرىش ۋە ساقلاش سىتتە زۇرۇرىيەتلەرنىڭ بىرىدۇر. بۇ ئىككى ئىشقا ئېھتىياج چۈشۈشنىڭ سەۋەبى شۇكى، بەدەن تولۇق ھەزىم بولغۇچە توختاپ تۇرىدىغان ئوزۇقلۇققا موھتاج. لېكىن، بىر پۈتۈن بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنالايدىغان ئوزۇقلۇقنىڭ تېپىلىشى مۇمكىن ئەمەس. چۈنكى، ئىتتىرىپ چىقىرىشقا تېگىشلىك بىر مۇنچە تاشلاندۇقلار ئاجرىلىپ چىقىدۇ، بۇنداق بولمىغاندا بەدەنگە ئېغىر كېلىپ، بەدەن يوللىرى ئېتىلىپ، چىرىپ يۇقۇملىنىشنى پەيدا قىلىدۇ. دېمەك، ساقلاش ۋە چىقىرىش بولمىسا بولمايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: نورمال ھالدا چىقىرىش ۋە تۇتۇشلار پايدىلىق ھەم ساقلىقنى ساقلاشتا زۆرۈردۇر.

مېنىڭچە: بۇ يەردە نورمال دېگەنلىك، تەلەپ قىلىشقا تېگىشلىك نەرسىنى ساقلاپ قىلىش، چىقىرىپ تاشلاشقا تېگىشلىك نەرسىنى چىقىرىپ تاشلاش دېگەنلىكتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەددىدىن تاشقىرى چىقىرىش بەدەننى قۇرۇتىدۇ ۋە سوۋۇتىدۇ. ئەگەر چىقىرىپ تاشلانغان نەرسە، يالغۇز قۇرۇق سوغۇق بولسا، بەدەنده قىزىش ۋە ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئادەتتىن تاشقىرى چىقىرىش بەدەننى قۇرۇتىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭدا روھ ۋە سوغۇقلۇقلار پارلىنىپ كېتىدىغانلىقتىن ئۆزلۈكىدىن سوۋۇتقۇچىدۇر. لېكىن، قوشۇمچە ئەھۋالدا يەنى چىقىرىلغان خىلىت قۇرۇق سوغۇق بولسا، قىزىتىشى ھەم ھۆللۈك يەتكۈزۈشى مۇمكىن. قۇرۇق سوغۇق خىلىتلار چىقاندا ھارارەت بىلەن سۇيۇقلۇقنى پەسەيتىدىغان قارىمۇ قارشى تەرەپ يوقالغانلىقتىن، يەنى ئۇنىڭ سەۋەبچىسىنى قوزغىتىپ قويغانلىقتىن ئۇ بەدەنده غەلىبە قىلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تۇتۇپ تۇرۇشنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق بولۇشى توسالغۇ ۋە ئوفۇنەت (چىرىش) پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ، يەنى ئىشتىھانىڭ يوقىلىشى ۋە بەدەن ئېغىرلىشىشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

مېنىڭچە: توسالغۇلارنىڭ پەيدا بولۇشى كانالچىلارنىڭ كۆپچۈپ قالغانلىقى، ئوفۇنەت پەيدا بولۇش، توسالغۇلار ھارارىتى غەرىزىيەنىڭ سەرپ بولۇش ۋە ئۇنىڭ ئۆز ئېقىمىدا راۋان بولۇشىنى توسۇپ قويغانلىقىدىندۇر. شۇنىڭ بىلەن ياخشى ماددىلار يېتەرسىزلىككە ئۇچراپ، ئۇنى گازغا ئايلاندۇرۇش ۋە چىرىتىش ئۇچۇن يات ئىسسىقلىق ھۇجۇم قىلىدۇ. بۇنىڭدا ئىشتىھانىڭ ئازلاپ، بەدەننىڭ ئېغىرلىشىپ كېتىشى ئېنىق.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: زۆرۈرمۇ بولمىغان، تەبىئەتكەت قارشىمۇ بولمىغان تەدبىرلەر، مەسىلەن: قۇمغا كۆمۈلۈش ۋە قۇمدا يۇمىلاشقا ئوخشاش ئىشلار بەدەندىكى يات سۈيۇقلۇقلارنى تارتىدۇ. ئىششىق كېسەللىكى، بەدەن كۆپچۈش كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىسى چىقىرىپ تاشلاش قاتارىغا كىرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك زەيتۇن يېغى ۋە باشقا پارلاندۇرغۇچى ياغلار بىلەن ياغلىنىشلارمۇ شۇنىڭ قاتارىغا كىرىدۇ... يەنە شۇنىڭدەك، يۇزگە سوغۇق سۇ چېچىشلارمۇ ھارارىتى غەرىزىيەنى ئۇرغۇتۇپ كۆچلەندۈرۈش، قىزىتما ۋە باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپچىقىقان ھوشىدىن كېتىشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 ـ پەسىل باشقا سەۋەبلەر

مېنىڭچە: ئاپتور بىرىنچى سەۋەبنى تۈگىتىپ ئىككىنچى سەۋەبلەرنى تونۇشتۇرۇشقا باشلىدى. ئىككىنچى سەۋەبلەر قۇمغا كۆمۈلۈش، قۇمدا يۇمىلىنىش، ياغلار بىلەن ياغلىنىش، يۇزنىگە سوغۇق سۇ چېچىش ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە قۇمدا يۇمىلىنىش ۋە قۇمغا كۆمۈلۈشلەر يات سۈيۇقلۇقلارنى سۈمۈرىدۇ. سۇلۇق ئىششىققا پايدا قىلىدۇ، چۈنكى سويۇقلۇقنىڭ يوقىلىشى شۇ ئىككى خىل كېسەلنى داۋالايدۇ. بۇ ئىككى خىل ھەرىكەتنىڭ تەسىرى سىرتقى بەدەنگە بولىدىغانلىقى ھەممىگە مەلۇم، چۈنكى، سىرتقى بەدەن تەسىر قىلغۇچى كۈچ بىلەن ئۇچراشقۇچىدۇر. كۆمۈلۈش يۇمىلىنىشتىن ياخشىراق، چۈنكى بۇنىڭدا تەسىر يۇمىلىنىشقا قارىغاندا چوڭقۇرراق بولىدۇ. يۇمىلىنىش ئولتۇرغاندىن ياخشىراق، چۈنكى بۇنىڭدا ئۇچرىشىش ئولتۇرغانغا قارىغاندا كۆپرەك بولىدۇ. ئولتۇرۇش بەدەنگە سۇ چاچقاندىن ياخشىراق، چۈنكى ئۇچرىشىش ۋاقتى ئولتۇرۇشقا قارىغاندا ئۇزاقراق بولىدۇ.

ياغلار بىلەن ياغلىنىش مەسلىسىگە كەلسەك، ئەگەر زەيتۇن يېغى، قۇستە يېغى قاتارلىق ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلىسا پارلاندۇرۇش، تارقىتىش تەسىرىنى كۈرسىتىدۇ. لېكىن، مادداىلار سىرتقى بەدەنگە تارتىلىپ، ياغلارنىڭ ئۆتۈش يوللىرى ۋە تېرە تۆشۈكچىلىرىنى ئېتىپ قويۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، بەدەننى تازىلاپ تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئىشلىتىش كېرەك. ياغلارنى ئىشلەتسە بولۇپمۇ مۇنچىدا ئىشلەتسە، بەدەننى قىزىتىشى تۈرغان گەپ. ئەڭ ياخشىسى ياغقا سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئاندىن كېيىن سۈركەش كېرەك. چۈنكى، ياغنى يالغۇز ئىشلەتسە، ئۆزى ئۆچۈچان بولغانلىقتىن تېرە يۈزىگە ئۆرلىۋېلىپ، بەدەن ئىچىگە سىڭمەي قالىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا سۇ ئارىلاشتۇرسا يىغىلىپ، قويۇلۇپ بەدەن ئىچىگە سىڭىدۇ. يەنە بىر سەۋەب شۇكى، ياغلارنىڭ جەۋھىرى قۇرۇق ئىسسىقلىققا مايىل كېلىدۇ، شۇڭا ئۇ بەدەنگە راھەت بولمايدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا سۇ ئارىلاشتۇرسا نورمالىلىشىپ بەدەننى يۇمشىتىدۇ. قۇمغا كۆمۈلۈش، قۇمدا يۇمىلىنىش، تارقاتقۇچى ياغلار بىلەن ياغلىنىشلارنىڭ ھەممىسى چىقىرىپ تاشلاشقا كىرىدۇ. لېكىن، ئۇ ئىستىفراغ (يەنى چىقىرىپ تاشلاش) دېيىلسە، مۇئەييەن يوللارنى تازىلاش نەزەردە

تۇتىلىدىغان بولغاچقا، قۇمغا كۆمۈلۈش ۋە باشقىلار مۇشۇ قىسىم قاتارىغا كىرگۈزۈلدى.

يۇزىگە سوغۇق سۇ سېپىش هارارىتى غەرىزىيە (تەبىئىي ئىسسىقلىق) نى ئويغىتىدۇ هەم كۆچلەندۈرىدۇ. هوردىن پەيدا بولغان هوشىدىن كېتىش، مۇنچا ۋە باشقا بىئارامىلىقتىن پەيدا بولغان هوشىدىن كېتىشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سېپىلگەن سۇ گۇل سۈيى ۋە سىركىلەر بولسا پايدىسى كۆپرەك بولىدۇ. سۇ سېپىش، هۆللىگەندىن ياخشىراق. چۈنكى، ئۇ چېچىش سەۋەبلىك هارارىتى غەرىزىيەنى هەرىكەتكە كەلتۈرىدۇ. كۆكرەك هارارىتى غەرىزىيەنىڭ كانى بولغان تۈرۈقلۇق كۆكرەككە چاچماستىن يۇزىگە چېچىشتىكى سەۋەب شۇكى، يۇزىدە سېزىمىلار كۆپرەك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇزىدىكى سەزگۈرلۈك كۈچلۈكرەك بولىدۇ. يەنە بىر سەۋەب شۇكى، يۇزىدە بۇرۇن ۋە ئېغىز بار. بۇ ئىككى ئورۇندىن روهىي هاياۋانىيىنى ئويغىتىشقا بولىدۇ («بوستانولئەتىبا»دىن).

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەبىئىي ئېقىمغا قارشى بولغان سەۋەبلەر، مەسىلەن: سۇدا تۇنجۇقۇش، تىغدا كېسىلىش، ئوتتا كۆيۈش، زەھەرلىنىش قاتارلىقلاردۇر.

مېنىڭچە: بۇ سەۋەبلەرنىڭ ئۇچىنچىسى بولۇپ، بۇلارنىڭ كېسەللىك ۋە ئوتتۇرا هالەتكە سەۋەب بولۇشىنى تەبىئىي ئېقىمغا قارشى ئەھۋاللار دەپ پەرەز قىلىمىز.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ يەردە بىز جۈزئىي (تارماق) سەۋەبلەرنى سانىاپ چىقايلى: قىزىتقۇچى سەۋەبلەر هەددىدىن ئاشىمىغان هەركەت، قىزدۇرغۇچى دورىلار ۋە تاماقلارنى ئىچى ۋە تېشىدىن نورمال ئىشلىتىش، مۆتىدىل غىزا ئىستېمال قىلىش، ئوفۇنەتلىنىش، قويۇلۇپ قېلىش قاتارلىقلاردۇر.

مېنىڭچە: نورمال هەركەت دېگىنىمىز، قاتتىقلىق ۋە كۆكلۈككە، هەددىدىن ئاشىمىغان دەرىجىدە ئازراق مايىللىق قىلىدىغان هەركەتتىن ئىبارەتتۇر. بۇ مەزمۇن ئىبن سىنانىڭ گېپىدىن مەلۇم بولىدۇ. بۇ يەردە «هەركەت» دېگەن سۆزنى «هەددىدىن ئاشىمىغان، نورمال» دېگەن سۆز بىلەن ئىپادىلەشنىڭ سەۋەبى شۇكى، هەددىدىن ئاشقان هەركەت سوۋۇتۇپ قويىدۇ.

قىزدۇرغۇچى ئوزۇقلۇقلار، دورىلارنى ئىچكى ـ تاشقى جەھەتلەردىن (نورمال) هەددىدىن ئاشۇرماي ئىشلىتىش دېگەنلىكتۇر. قىزىتقۇچى ئوزۇقلۇق بىلەن دورا ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، بىرىنچىسى، سۇرىتى نەۋئىيەسى يوقالغان هالدا قىزىتىدۇ. ئىككىنچىسى، سۇرىتى نەۋئىيەسى بار بولغان هالدا قىزىتىدۇ. بۇ يەردىكى قىزىتقۇچى دېگەن سۆزنىمىز مەيلى پىلپىل، زەنجۇللەردەك ئۆزىدىكى قىزىتقۇچى كۈچ بىلەن قىزىتسۇن، مەيلى قىزىق ياغدەك نەق قىزىقلىقى بىلەن قىزىتسۇن هەممىسىگە ئورتاقتۇر. بۇ يەردىكى «هەددىدىن ئاشۇرماي» دېگەن گەپنى قەيت قىلىپ قويۇشنىڭ پايدىسى شۇكى، هەددىدىن ئاشقىنى سوۋۇتۇپ قۇيغۇچىدۇر، بۇ تۆۋەندە كېلىدۇ. يۇقىرىدىكى «مۆتىدىل ئوزۇقلۇق» دېگەن سۆزدىكى مەقسەت مىقدار جەھەتتە نورمال دېگەنلىكتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇنىڭ ئۇنداق بولۇش شۇنىڭ ئۈچۈنكى، مىقدار جەھەتتە نورمال بولغان تاماق هارارەتنىڭ ماددىسى بولغان قانىنى پەيدا قىلىدۇ. غەيرىي مۆتىدىل بولغان ئوزۇقلۇق ئاز، كۆپلۈكتە هەددىدىن ئاشقان ئوزۇقلۇق دېگەنلىكتۇر، بۇ

سوۋۇتقىچىدۇر. بەك ئاز بولغىنى قانىنى ئازايتىش سەۋەبىدىن قانىنى سوۋۇتىدۇ. بەك كۆپ بولغىنى هارارەتنى ئۆچۈرۈپ قويۇش سەۋەبىدىن قانىنى سوۋۇتىدۇ.

ئوفۇنەتلىنىشنىڭ قىزىتىشى بولسا خىلىت ئوفۇنەتلەنسە (چىرىسە)، ئۇنىڭدىن قىزىق گازلار ئۆرلەپ چىقىپ بەدەننى قىزىتىدۇ.

قويۇلۇپ قېلىشنىڭ قىزىتىشى بولسا تېرە توشۇكلىرىنىڭ ئېتىلىپ قېلىشىنىڭ مەيلى ئۇ قار، مۇزلارغا ئوخشاش ئەسلىي سوغۇق نەرسىلەر ئارقىلىق بولسۇن، مەيلى ئارپا سۇيىمە يۇيۇنۇش ئارقىلىق بولسۇن، لايغا ئوخشاش قۇرۇق سوغۇق نەرسە سىرتتىن بەدەنگە كىرسە بەدەن سىرتىنى قۇرغاقلاشتۇرۇپ قويىدۇ. چۈنكى، ئۇ خىلىتلاردىن ئۆرلەپ چىققان گازلارنى سولاپ تۇرۇشقا سەۋەب بولىدۇ. بۇ ئەھۋال قىزىتقۇچىدۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: هەرقانداق قىزىتقۇچى نەرسىلەر ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىنسا بەدەننى سوۋۇتىدۇ. زىيىنى ئوزۇقلۇق ۋە دورىلار ئىچىدە سوۋۇتۇش خۇسۇسىيىتى بارلىرىنى ئىچكى ۋە تاشقى جەھەتتە ئىشلىتىشتىن بولىدۇ.

مېنىڭچە: بىرىنچىسى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ھەددىدىن ئاشقان ھەرىكەت مەيلى پۇتۇن بەدەنگە ئومۇمىي بولغان ھەرىكەت بولسۇن، مەيلى بىر ئەزاغا خاس بولغان ھەرىكەت بولسۇن، مەيلى ئاچچىقلىنىشقا ئوخشاش نەپسانىي ھەرىكەت بولسۇن، مەيلى ئويغاقلىقتىكى ئەمەلىي ھەرىكەت بولسۇن، ھەددىدىن ئاشسىلا ھارارىتى غەرىزىيەنى ئادەتتىن تاشقىرى پارلاندۇرۇپ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەنگە سوغۇقلۇق ھۇجۇم قىلىدۇ، ھەددىدىن ئاشقان ھەرىكەت دەرھال سوۋۇپ كېتىشكە سەۋەبچى بولمايدۇ. چۈنكى، ھەرىكەت مەۋجۇت بولۇپ تۇرسا قىزىقلىقمۇ بولۇپ تۇرىدۇ. لېكىن ئۇ، سۈيۇقلۇقلارنى قۇرۇتۇپ قويۇشى سەۋەبىدىن هارارەتنىڭ كېمىيىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ. ئۇنداق ئىكەن، ئۇ دەرھال قىزىتقۇچى بولسىمۇ ئاقىۋەتتە سوۋۇتقۇچى بولىدۇ. بۇ يۇقىرىقىدەك زىيادە ئاز ياكى كۆپ غىزالىنىشتىن بولغان ئاقىۋەتكە ئوخشاپ كېتىدۇ. ئىككىنچىسى شۇكى، خىلىتنىڭ خاملىقى بەدەننى سوۋۇتىدۇ، چۈنكى سوغۇق جەۋھەردۇر. ئۇچىنچىسى ئېنىقتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھوللەندۇرگۇچى نەرسە ۋە تەدبىرلەر: ئوزۇقلۇقلار ۋە دورىلاردىن ھوللۇك پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپلەردىن ئىشلىتىش، مۇنچىغا چۈشۈش، دەم ئېلىش، كۆپ تاماق يېيىش، پارلاندۇرغۇچى نەرسىلەردىن ئېھتىيات قىلىش، قۇرۇتقۇچى نەرسىلەرنى چىقىرىپ تاشلاش قاتارلىقلاردۇر.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى مۇنچىغا چۈشۈش ئىلمان تاتلىق سۇ بىلەن نورمال ھالدا يۇيۇنۇش كۆزدە تۇتۇلىدۇ. قالغانلىرى ئېنىق، سۆزلىمىسەكمۇ بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قۇرۇتقۇچى نەرسىلەر ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتە ئىشلىتىلگەن ھەرقانداق ھەددىدىن ئارتۇق پارلاندۇرغۇچى نەرسىلەر ۋە قۇرۇتقۇچى نەرسىلەردۇر.

مېنىڭچە: بۇ گەپلەرنى چۈشەندۇرۇش ھاجەتسىز.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسى يەككە ھالدىكى مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج) كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبچىلىرىدۇر، ئۇلارنى

مۇرەككەپلەشتۇرگەندە ئاندىن مۇرەككەپ مىزاج كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبلىرى تونۇلىدۇ.

مېنىڭچە: يەككە بولغان تۆت خىل مىزاج كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا دەيدىغان گەپلەر مۇشۇ يەرگىچىلىك بولدى. يەككە مىزاجلار ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل ۋە قۇرۇق مىزاجلاردۇر. لېكىن ئۇنى مۇرەككەپ بولغان تۆت خىل مىزاج كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبلىرى ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق مىزاجلارنىڭ سەۋەبلىرى بىلەن بىرلەشتۇرگەندىلا ئاندىن بىلگىلى بولىدۇ. ئۇنداق ئىكەن، ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئۇزۇقلىنىشنىڭ كۆپ بولۇشى بىلەن بىرگە ھەربىر كەلگان ئوخشاش ھۆللۈك ۋە قىزىقچىلىقتىن ئىبارەت ئىككى سەۋەبتىن مۇرەككەپلەشكەن ئىشتۇر. قالغانلىرىنى شۇنىڭغا ئوخشاش قىياس قىلىۋالساق بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: شەكىلنى بۇزغۇچىلار بەزىدە قۇۋۇتى مۇسەۋۋىرە (شەكىللەندۇرگۈچى كۈچ) بېتەرسىز بولغانلىقتىن ياكى ماددا بويسۇنمىغانلىقتىن ياكى بالىياتقۇدىن ئاجرالغان ۋاقىتتىكى ناچارلىقىدىن ياكى تۇغۇت ئانىسى ھەربىر تېنىڭ ناچارلىقىدىن ياكى زاكىلىغاندا ياكى تېز مېڭىپ كەتكەن قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئەسلىي يارىتىلىشىدا شەكلى بۇزۇلغان بولىدۇ ياكى سىرتقى سەۋەبلەر ياكى جوزامغا ئوخشاش كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن شەكىل بۇزۇلغان بولىدۇ. قالغان قۇراشتۇرۇلۇش كېسەللىرىنىڭ سەۋەبچىلىرىنى مەخسۇس قىسمى (كالامي جوزئي)دا بايان قىلغان ياخشىراق.

مېنىڭچە: ئەسلىي ئاپتور يۇقىرىدا سۆزى مىزاج (مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى)نىڭ سەۋەبلىرىنى بايان قىلىپ بولۇپ، مەرزىي تەركىب (تەركىب كېسەللىكلىرى) لىرىنىڭ سەۋەبلىرىنى بايان قىلىشقا باشلىدى. قالغانلىرىنى مەخسۇس قىسمغا قالدۇرۇپ قويدى. تەركىب كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبلىرى بىر قانچە خىل بولىدۇ.

(1) تۇغۇلۇشتىن ئىلگىرى بولىدىغان ئەسلىي يارىتىلىشتا كېلىپچىقىقان سەۋەبلەردۇر. بۇ قۇۋۇەت تەرەپتىن ياكى ماددا يەنى مەنىي تەرەپتىن بولىدۇ. قۇۋۇەت تەرەپتىن بولغىنى شەكىللەندۇرگۈچى كۈچ (قۇۋۇتى مۇسەۋۋىرە) دىكى بېتەرسىزلىكتىن بولىدۇ. ماددا تەرەپتىن بولغىنى، ئاساسلىق سان ۋە سۈپەتتىن بولىدۇ. سان جەھەتتىن بولغىنى ماددىنىڭ ئارتىپ كېتىشى، قۇۋۇتى مۇسەۋۋىرە (شەكىللەندۇرگۈچى كۈچ)نىڭ ھەممىگە تەسىر كۆرسىتىپ بولالماسلىقىدىن ياكى ماددىنىڭ ئازلىقىدىن تېگىشلىك شەكلىگە يېتەلمەسلىكتىن كېلىپچىقىدۇ. سۈپەت جەھەتتىن بولغىنى ماددىنىڭ بەك قويۇلۇپ كېتىشىدىن قويۇلۇشقا تېگىشلىك بولغان شەكىللەرگە يارەمدە بولالمايدۇ ياكى ماددىنىڭ سۈيۇقلۇقىدىن تېگىشلىك بولغان شەكىلنى قوبۇل قىلىپ بولغۇچە ئۆزىنى تۇتۇپ تۇرالمايدۇ.

(2) بالىياتقۇدىن ئاجرىلىشنىڭ ناچارلىقى ياكى تۇغۇت ئانىسىنىڭ تەدبىرسىزلىكىدىن بولىدۇ.

ھامىلىنىڭ ئاجرىلىشىدىكى تەبىئىي ھالىتى مۇنداق بولىدۇ: بالا بېشى بىلەن چىقىدۇ، يۈزى ئاسمان تەرەپكە، ئىككى قولى ئىككى يوتىسىغا سۇنۇلغان بولىدۇ. چۈنكى، تۆرەلمە كامالەتكە يېتىپ كۆچلەنگەندە، ئۇنىڭغا قان، ھاۋا يېتىشمەسلىكتىن بالا ھەمراھى

ئۇنى تەمىنلەپ بولالمايۋ، تەبىئەت ئۇنى تۇغۇلۇشقا يۇزلەندۇرۇپ، ھامىلىنىڭ بېشىنى ئۆرۈيدۇ. بالىنىڭ ئۇستۇن تەرىپى ئېغىرراق، كىندىكىنىڭ ئۈستۇن تەرىپىدىكى قىسمى كىندىكىنىڭ ئاستى تەرىپىدىكى قىسمىدىن چوڭراق كېلىدۇ، خۇدا تەرەپتىن بېرىلگەن قۇۋۋەتئى مۇتەدىبىرە (تەدبىر قىلغۇچى كۈچ) سالامەتلىكنى تەلەپ قىلغانلىقتىن ئۇنى شۇ تەرەپكە ئۆرۈيدۇ. بالىنىڭ يۇزى ئانىسىنىڭ قورسىقىدىكى ۋاقتىدا ئانىسىنىڭ ئوچىيى تەرىپىگە، قولى ئىككى يوتىسىغا قويۇلغان بولىدۇ. قۇۋۋەتى مۇتەدىبىرە ئۇنى ئۆرۈپ توغرىلغاندىن كېيىن يۇقىرىدا بىز ئېيتقاندەك شەكىلدە تۇغۇلىدۇ. بۇنداق بولۇشى يەنە قۇۋۋەتى مۇتەدىبىرىگە ئاجىز كەلگەن ۋە باشقا توسالغۇلار يۇز بەرمىگەن ئەھۋالدا شۇنداق بولىدۇ. ئەگەر ئۆرۈلۈپ توغرىلىنىشقا ئاجىز كېلىپ قالسا، توغرىسىغا كېلىپ قالىدۇ ياكى بىر پۇتى چىقىپ، قالغان ئەزالىرى گىرەلىشىپ قالغىنىغا ئوخشاش غەيرىي تەبىئىي ھالدا چىقىپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋالدا ئەگەر شۇ بوۋاق ھايات قالسا، بەزى ئەزالىرىنىڭ شەكلى بۇزۇلىدۇ، لېكىن غەيرىي تەبىئىي ھالدا تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ كۆپ قىسمى ئەي بولمايدۇ. يەنە بىرى، توغۇت ئانىسىنىڭ تەدبىرسىزلىكىدىن تۇتۇپ ئېلىشىنىڭ ناچارلىقىدىن بوۋاقنىڭ بەزى ئەزالىرىنىڭ شەكلىنى بۇزۇپ قويىدۇ.

(3) تۇغۇتتىن كېيىنكى ئەھۋاللار، مەسىلەن: ناچار زاكىلاش، بوۋاقنىڭ ئايىغى بالدۇر چىقىپ قېلىشقا ئوخشاشلار. چۈنكى، ھەربىر ئەت بەدەننى قاتۇرغاچقا، شەكلىنى بۇزۇپ قويىدۇ.

يەنە سىرتقى سەۋەبلەر، مەسىلەن: ئۇرۇلۇش ـ سوقۇلۇش قاتارلىقلار. كېسەللىك سەۋەبلىرى، مەسىلەن: جوزام، قاتما كېسەل، يۇز نېرۋا پالىچى (لەقۋا) ۋە باشقىلار. چۈنكى بۇلارنىڭ ھەممىسى شەكلىنى بۇزغۇچى سەۋەبلەردۇر.

تۆتىنچى باب ئىلمىي ئەلامەت

(ئالامەتلەر ئىلمى)

ئەسلىي ئاپىتور مۇنداق دەيدۇ: بىرىنچى تەلىم نەزەريە تېبابەت قائىدىلىرىنىڭ تۆتىنچى بابى ئالامەتلەر ئىلمى توغرىسىدىدۇر. ئالامەت (بەلگە) دېگەن بەزىدە ئۆتۈپ كەتكەن ئىشقا دالالەت قىلىدۇ، بۇنىڭدىن يالغۇز تېۋىپلا پايدىلىنىدۇ. چۈنكى تېۋىپ شۇ بەلگە (ئالامەت) نى بىلىش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ ئارتۇقچىلىقىغا پاكىت قىلىدۇ ۋە ھازىرقى ئەھۋالغا بەلگە قىلىدۇ. بەزىلىرىدىن يالغۇز بىمارلا پايدىلىنىدۇ. چۈنكى بۇنىڭ بىلەن بەزىدە بىمار ئۆزىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى چۈشىنىۋالىدۇ. بەزىدە ئۇ ئالامەت كېلەچەككە بەلگە بولىدۇ، بۇنىڭدىن تېۋىپ بىلەن بىمار ئىككىسى ئوخشاشلا پايدىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: ئالامەت ساقلىق، كېسەللىك، ئوتتۇرا ھاللىق ھالەتلەرگە پاكىت بولىدىغان بىر بەلگە بولۇپ، ئۇ يۇقىرىدا ئېيتقاندەك ئۇچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. چۈنكى زامان دېگەن ئۆتكەن زامان، ھازىرقى زامان، كېلىدىغان زامان دەپ ئۇچ خىل بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە ئۆتكەنكى ئىشقا پاكىت بولىدىغىنى ئەسلەتكۈچى ئالامەت دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ مىسالى بەدەننىڭ نەمخۇشلۇقى، تومۇرنىڭ تۆۋەن ۋە ئاجىزلىقى ئىلگىرى تەرلىگەنلىكىگە پاكىت بولىدۇ. بۇ يەردە تومۇرنىڭ تۆۋەن ۋە ئاجىزلىقىنى شەرت قىلىشىمىزدىكى سەۋەب شۇكى، بەدەننىڭ مۇتلەق نەمخۇشلۇقى بەزىدە بۇنىڭدىن كېيىنكى تەرگە بەلگە بولۇپمۇ قالىدۇ. بۇنىڭغا تومۇرنىڭ تۆۋەن ۋە ئاجىزلىقى قوشۇلغاندا ئاندىن ئالدىنقى تەرگە بەلگە بولىدۇ. چۈنكى، پارلىنىش ۋە قۇۋۋەتنىڭ كۈچەپ كېتىشى، تومۇرنىڭ بىز دېگەندەك بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ بەلگىدىن يالغۇز تېۋىپلا پايدىلىنىدۇ. بۇ شۇنىڭ ئۈچۈنكى، تېۋىپ ئۆزىنىڭ سەنئىتىدە ئىلگىرىلەش بولغانلىقىنى ھېس قىلىپ مەسلىھەت بېرىش ئىشەنچىسى ئارتىدۇ. بىمارنىڭ پايدىلىنالماسلىقى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۆتۈپ كەتكەن ئەھۋالغا چېتىشلىقى بولغان تەدبىرلەردىن ئايرىلىپ قېلىپ ھۆكۈمى بىكار بولۇپ كەتكەنلىكىدىندۇر. ئىلگىرىكى سەۋەبلەر ئىچىدە بەزىسى ھازىرقى ئەھۋالغا تەدبىر قىلىش بىلەن ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. بىز بوھرانىنى يېتەرلىك بولدى، دەپ قارىساق دەرھال ئىستىفراغ (چىقىرىپ تاشلاش) نى چەكلەيمىز. يېتەرسىزلىك بولدى، قارىساق دەرھال ئىستىفراغ قىلىشقا بۇيرۇيمىز، بۇنداق مىساللار ناھايىتى كۆپ.

مېنىڭچە: ئۇنىڭدىن بىمار ئالدىنقى ھالىتىگە تەدبىر قىلىشتا پايدىلىنالمايدۇ. لېكىن، ئۇنى كېسەلنىڭ ھازىرقى ھالىتىگە تەدبىر قىلىش باشقا بىر ئىشتۇر. ئەمما، ھازىرقى بەلگىنى پاكىت دەپ ئاتاش شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۆتمۈش ۋە كېلەچەككە پاكىت بولغۇچىلارنى ئۆزىگە خاس ئىسىم قىلغان يەردە بۇ قىسمىنى خاس ئىسىم قىلىشى تەبىئىيدۇر. بۇنىڭ مىسالى: تومۇر ۋە باشقىلارنى ھازىرقى ئەھۋاللارغا پاكىت قىلىشتۇر.

بۇ بەلگىلەردىن بىمارنىڭ ئۆزىلا پايدىلىنىدۇ. چۈنكى ئۇ بەلگىلەر ئارقىلىق بىمار ئۆز كېسىلىدىن ۋاقىپ بولۇپ، تېگىشلىك يولىنى تاپالايدۇ. ئەمما، تېۋىپ ئۇ بەلگىلەردىن بىرەر مەلۇماتقا ئىگە بولالمايدۇ. ھۆكۈمنىڭ توغرا چىقىشى پەقەت قىزىتما ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش بەلگىسى باشقىلارغىمۇ ئاشكارا بولىدىغان كېسەللەردە بولىدۇ. ئەگەر بەلگىسى مەخپىي بولۇپ، ئۇنى تېۋىپ بىمارغا ئېيتقاندىن كېيىن بىمار ئۇنى مۇئەييەنلەشتۇرگەن بولسا، تېۋىپ ئۇنىڭدىن كۆپرەك پايدىلىنالايدۇ.

ئالدىنقى ئەھۋالغا دالالەت قىلىدىغان بەلگىلەر: بۇ بەلگىلەر تەقەددۇمەتەلمەئىرىپە ۋە سابىقەل ئىلىم دېيىلىدۇ. ئەگەر تېۋىپ شۇنىڭغا پاكىت بولىدىغان ئەھۋاللارنى ئېيتىپ بەرسە، ئۇ خەۋەر بېرىشنىڭ ئالدىنقى ئالامىتى (تەقەدومەتى ئىنزار) دېيىلىدۇ. بەزىدە يامان ئاقىۋەتكە بېرىلىدىغان خەۋەرنى قورقۇتۇش خەۋىرى، ياخشى ئاقىۋەت ئۈچۈن بېرىلىدىغان خەۋەر خۇش خەۋەر دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ.

مەسىلەن: ئاستىنقى لەۋنىڭ تارتىشىشى بىمارنىڭ پات يېقىندا قۇسىدىغانلىقىدىن بېشارەت بېرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، تەشرىيھات ئىلمى (ئاناتومىيە)دىن مەلۇمكى، ئېغىزنىڭ ئىچكى يۈزى ئاشقازاننىڭ ئىچكى يۈزى بىلەن بىر تۇتاشتۇر، ئاشقازان بولسا تېگى ـ تەكتىدىن قاتتىق ئەزا بولغاچقا، ئىككى تەرىپىنىڭ بىرى مىدىرلىسا يەنە بىر تەرىپىمۇ مىدىرلايدۇ. شۇڭا ئاشقازان بوشلۇقىغا زەخىملەندۈرگۈچى ماددىلار قۇيۇلسا، تەبىئەت ئۇنى دەفئىي قىلىش (ھەيدەپ چىقىرىش)قا ئۇرۇنىدۇ. ھەيدەپ چىقىرىشقا تەييارلانغاندا ئاشقازان ئىچكى يۈزىنىڭ مىدىرلىشى بىلەن ئېغىز سەتھى تارتىشىدۇ. مانا بۇ بەلگىدىن بىمار ۋە تېۋىپ پايدىلىنىدۇ. شۇڭا بىمار بەلگىگە دەرھال تېگىشلىك بولغان تەييارلىقى تەدبىرلارنى قولغا كەلتۈرەلەيدۇ. بىزمۇ، تەبىئەتنىڭ قۇسۇشىغا مايىللاشقانلىقىنى بىلىمىز، تەبىئەتنىڭ قالايمىقانلاشماسلىقىدىن ماددىنى باشقا بىر تەرەپكە ھەيدەشكە تەدبىر قوللانماسلىقىمىزغا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ تۇتۇش ۋاقتى كۈندۈزنىڭ ئاخىرىدا بولىدىغانلىقى مەلۇم بولسا، ئۇ چاغدا كېسەلگە ئەتىگەنلىك تاماق بېرىمىز. يۇقىرىقى بەلگىلەردىن تېۋىپنىڭ پايدىلىنىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، تېۋىپ مۇنداق بولىدۇ، دەپ خەۋەر بەرگەن ئىش ئەمەلىيەتتە راستلا يۈز بەرسە، ئۇ تېۋىپنىڭ ئارتۇقچىلىقىغا پاكىت بولىدۇ.

نەفسىي مۇنداق دەيدۇ: بەلگىلەر ئىچىدە مىزاجغا ياكى بەدەن قۇرۇلۇشقا دالالەت قىلىدىغانلىرى بولىدۇ.

مېنىڭچە: ساقلىق مىزاج ۋە تەن تۈزۈلۈشىنىڭ نورماللىقى ۋە تولۇقلۇقىدىن بولىدىغان ئىشتۇر. ئەگەر بۇ ئىككىسىگە ياكى ئىككىسىنىڭ بىرەرسىگە دەخلى يەتسە سالامەتلىك بۇزۇلىدۇ. شۇڭا بەلگە (ئالامەت) مىزاج ياكى تەركىبىگە دالالەت قىلىدۇ.

نەفسىي مۇنداق دەيدۇ: مىزاجغا دالالەت قىلىدىغان ئالامەتلەر ئون خىل بولىدۇ.

مېنىڭچىمۇ: بۇنى ئون خىلغا ئايرىش ئەمەلىي تەجرىبە ۋە تەتقىق قىلىش ئارقىلىق بېكىتىلگەن ئىشەنچلىك ئىشتۇر.

1 ـ پەسل يەككە مزاجدىكى ئالامەتلەر

1. سيلاپ بىلگەن بەلگىلەر

نەفسى مۇنداق دەيدۇ: بىرىنچىسى سىيلاپ تەكشۈرۈشتىن بىلگەن بەلگىلەردۇر. سىيلاشتا مەلۇم بولغان تەكشىلىك مىزاجنىڭ نورمالىقىغا، تەكشى ئەمەسلىرى نورمالسىزلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: سىيلاپ تەكشۈرۈش ئارقىلىق مىزاجغا ھۆكۈم قىلىشنىڭ ئىككى شەرتى بار. بىرى، ھاۋا نورمال بولۇشى كېرەك. چۈنكى، ھاۋا بەدەنگە ئۆز كەيپىياتى بىلەن تەسىر كۆرسىتىدۇ. گەرچە بەدەننىڭ ئۆزى سوغۇق ياكى ئىسسىق بولسىمۇ، ئىسسىق ھاۋا بەدەننى قىزىتىدۇ، سوغۇق ھاۋا سوۋۇتىدۇ. چۈنكى، ئىسسىق نەرسە ئىسسىق نەرسىدىن، سوغۇق نەرسە سوغۇق نەرسىدىن تەسىر قوبۇل قىلمايدۇ. سىيلاش ئارقىلىق بەدەننىڭ ھۆل ـ قۇرۇقلۇقىغا ھۆكۈم قىلىشتا، ئۇچىنچى بىر شەرتمۇ بار بولۇپ، ئۇ سىيلاپ تەكشۈرۈلگۈچى ئەزا ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقتا نورمال بولۇشى كېرەك. چۈنكى، بەدەننىڭ قۇرۇق ياكى ھۆل بولۇشى، ھارارەتنىڭ تۆۋەن ياكى يۇقىرى بولۇشى، سوغۇقلۇقنىڭ ئۆتكۈر بولۇشى مۇمكىن بولمىغان ئىشلاردۇر. ئەگەر، مۆتىدىل مىزاج كىشى سىيلاپ تەكشۈرگەندە ئۇنىڭغا ھېچقانداق ئىسسىق ياكى سوغۇق بىلىنمىسە، شۇ جىسىم مۆتىدىلدۇر. چۈنكى، ھېچقانداق نەرسە ئۆزىگە ئوخشايدىغان تەسىرنى قوبۇل قىلمايدۇ، بەلكى ئۆزىگە ئوخشىمايدىغان ياكى ئۆزىگە قارىمۇقارشى بولغان نەرسىدىن تەسىر قوبۇل قىلىدۇ. بۇنىڭدا تەسىر قوبۇل قىلغان تەرەپ نورمالىلىقتىن چىقىپ كەتكەن بولىدۇ، ئەگەر ئىسسىق ئۇرۇنسا نورمالىلىقتىن چىقىپ ئىسسىقلىقىغا مايىللاشقان، سوغۇق ئۇرۇنسا نورمالىلىقتىن چىقىپ سوغۇقلۇققا مايىللاشقان بولىدۇ. يەنى ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقتىن ئىبارەت بۇ ئىككى ئەمەلىي كەيپىياتتا نورمالىلىقتىن چىقىقان بولىدۇ. ھۆل ۋە قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت ئىككى تەسىر قوبۇل قىلغۇچى كەيپىياتنى بىلىشنىڭ ئۇسۇلى شۇكى، سىيلاپ تەكشۈرگۈچىنىڭ تەسىر قوبۇل قىلىشىدا قاتتىقلىق ۋە يېپىشقاقلىقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر سىيلاپ كۆرگۈچىگە يېرىك ياكى يۇمشاقمۇ بىلىنمىسە، ئۇ مۆتىدىل بولغان بولىدۇ. ئەگەر يېرىك بىلىنسە قۇرۇق، يۇمشاق بىلىنسە ھۆل بولغان بولىدۇ. سىلىشتۇرۇشتا بىر جىسىمنى يەنە بىر جىسىمغا تۆۋەندىكى ئۇسۇللار بىلەن سىلىشتۇرۇپ بىلگىلى بولىدۇ، مەسىلەن: سىيلىغۇچى مۆتىدىل ھالدىكى نەرسىنىڭ سېزىمىنى توغرا تونۇيدىغان بولۇشى لازىم. سىيلىغۇچى سىيلانغۇچىغا ئوخشاش بولسا، ئۇ مۆتىدىل بولغان بولىدۇ. ئەگەر بىرەر كەيپىياتتا مۆتىدىللىكتىن چىقىپ كەتكەن بولسا، ئۇ مۇشۇ كەيپىيات تەرەپكە مايىللاشقان بولىدۇ.

2. گۆشتىكى بەلگىلەر

نەفسىي مۇنداق دەيدۇ: ئىككىنچىسى گۆشتىكى بەلگىلەردۇر.

مېنىڭچە: گۆشنىڭ ھاسىل بولۇشىدىكى ماددىي سەۋەب كۆچلۈك ۋە قويۇق بولغان قاندۇر، تەسىر قىلغۇچى سەۋەب ئىسسىقلىقتۇر. كۆچلۈكلۈكنىڭ دەللىلى ئۇنىڭ ئەسلىي (ۋۇجۇدى) نىڭ قاتتىلىقىدۇر. قويۇقلۇقنىڭ دەللىلى ئىسسىقنىڭ بەدەنده كۆپلۈكىدۇر، سوغۇق بەدەنده ئۇنىڭ ئەكسىچە مەۋجۇت بولمايدۇ. گۆش يېغى گۆش ئۇستىگە ياغ دانچىلىرى ئۆرلەشتىن ھاسىل بولىدۇ. چاۋا ياغ ياغلىق ئۆچەينىڭ ئۇستىدىكى ياغقا ئوخشاش نەرسىدۇر، بۇ ھەر ئىككىلا نەرسىنىڭ ماددىي سەۋەبى قانىنىڭ سۈلۈق قىسمى(قان پىلازمىسى) ۋە ياغ قىسمىدۇر. لېكىن، چاۋا ياغنىڭ ماددىسى سۈيۇقراقتۇر. ھەر ئىككىلىسىنىڭ ئۈيۈشىغا سەۋەب بولىدىغان ئامىل سوغۇقلۇقتۇر. شۇڭا، بۇ ئىككىسى سوغۇق مىزاجلىقلاردا كۆپ، ئىسسىق مىزاجلىقلاردا ئاز بولىدۇ. چاۋا ياغ ئۆچەيلەردە كۆپ، جىگەر ۋە ئىنچىكە ئۆچەيلەردە ئازراق بولىدۇ. چۈنكى ئىنچىكە ئۆچەيلەر جىگەرگە يېقىندۇر. يۇرەك بەدەندىكى ئەڭ ئىسسىق ئەزا بولۇپ تۇرۇقلۇق يەنە ئۇنىڭ ئۇستىدە چاۋا ياغلار بولىدىغۇ دېگەن سوئال قويۇلسا، مېنىڭچە ئۇنىڭ ئۇنداق بولۇشى شۇ يەردىكى چاۋا ياغ ماددىسىنىڭ كۆپلۈكىدىندۇر. چۈنكى، يۇرەك يۇقىرى دەرىجىدە ئىسسىق بولغاچقا قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلىپ قالمىسۇن دەپ تەبىئەت ئۇنىڭغا كۆپ مىقداردا چاۋا ياغ ماددىسىنى ئەۋەتىپ تۇرىدۇ، دەپ جاۋاب بېرىلىدۇ. چۈنكى، ياغ جىنسلىق ماددا ھۆللۈككە مەدەت بېرىدۇ. يۇرەكتىكى چاۋا ياغنىڭ ئۈيۈشىغا سەۋەب بولىدىغان ئامىل شۇ يۇرەكنى سىرتتىن قورشاپ تۇرىدىغان پەردىنىڭ سوغۇق تەبىئەتلىك مىزاجىدۇر. ئۇنى ئېرىتىپ تۇرىدىغىنى يۇرەكنىڭ ئىسسىقلىقى بولۇپ، تەبىئەت يۇرەكنىڭ ئىشغا كۆڭۈل بۆلۈپ، ئۇنىڭ ئېرىشىگە ياردەم بولىدىغان يەنە بىر خىل ماددىنى ئەۋەتىپ تۇرىدۇ.

3. چاچتىكى بەلگىلەر

نەفسىي مۇنداق دەيدۇ: ئۇچىنچىسى چاچتىكى بەلگىلەردۇر. چاچنىڭ كۆپلۈكى، تومۇلۇقى، بۇدۇرلۇكى، قارىلىقى قۇرۇق ئىسسىقلىقىنىڭ، ئەكسىچە بولسا ھۆل سوغۇقلۇقنىڭ بەلگىسىدۇر.

مېنىڭچە: بۇ يەردە شۇنى بىلىش كېرەككى، بەدەننىڭ ئىسسىقلىقى بەدەندىكى خىلىتلاردىن ئۆرلەپ چىقىپ تۆشۈكلەردىن ئۆسىدىغان بىر خىل گازسىمان ياكى تۈتۈنسىمان جىسمنى ئايرىپ چىقىرىدۇ. بەدەن تۆشۈكلىرى نورمال بولۇپ ئانچە كېڭىيىپ كەتمىگەن بولسا، ئۇلار شۇ تۆشۈكتىن پارلىنىپ چىقىپ تۇرىدۇ. ئەگەر، ئۇ تۆشۈك بەك تار بولسا، ئۇ يەردىن چىقىپ كېتەلمەي قۇرۇپ قالىدۇ. لېكىن، ئۇنىڭدىكى گازسىمان جىسىملار بىلەن سۈيۇق جىسىملار پارلىنىپ چىقىپ كېتىپ، ئۇنىڭدىكى قويۇق جىسىملار ئۈيۈپ قېتىپ قالىدۇ. ھەر ۋاقىت ئارقىمۇ ئارقا كېلىپ تۇرىدىغان گازلار قاتقان قىسمنى سىرتقا ئىتتىرىپ، تېرە تۆشۈكىنىڭ شەكلىدە سىرتقا چىقىرىدۇ، مانا بۇ چاچلاردۇر. چاچنىڭ كۆپ ۋە قويۇقلۇقى قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ دەللىدۇر، چۈنكى، بۇ ئىككى خىل ئەھۋال، قۇرۇق تەبىئەتلىك قىسىملىرىدىن بولغان ماددىنىڭ غالىب كېلىشى ۋە ئاساسلىق تەسىر كۆرسەتكۈچى ئامىل ئىسسىقلىقنىڭ كۆچىدىن بولغان گاز قىسمنىڭ كۆپلۈكىنىڭ

دەللىدۇر.

بۇ يەردە «چاچنىڭ تۇم بولۇشى گاز قىسمىنىڭ كۆپلۈكىنىڭ دەللىدۇر» دېگەن سۆزگە قايىل بولماي، چاچنىڭ تۇم بولۇشى تېرە تۆشۈكىنىڭ كەڭ بولغانلىقىدىن بولۇشىمۇ مۇمكىن، دېگەن سوئال تۇغۇلۇشىمۇ مۇمكىن. ئۇنىڭغا: ماددا كۆپ بولماي تۇرۇپ تۆشۈكىنىڭ كەڭرى بولۇشى ماددىنىڭ پارلىنىپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولۇپ چاچ ھاسىل قىلالمايدۇ، دەپ جاۋاب بېرىلىدۇ. چاچنىڭ بۇدۇرلىكى قۇرۇق ئىسسىقلىقتا دەللىدۇر. چۈنكى، ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىقلىقتىن بولغان ئارتۇق قۇرۇقلۇق چاچنى ھاسىل قىلىدىغان جىسىملارنىڭ بىر - بىرىنىڭ ئوستىگە توپلىشۇبلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ سۇ يېتىشمىگەن دەرەخلەرمۇ يۆگىلىپ، چىرمىشىپ كەتكەنگە ئوخشاش.

لېكىن شۇنى بىلىش كېرەككى، قۇرۇقلۇق ئىسسىقلىقتا دالالەت قىلىدۇ دەيدىغان بۇدۇرلۇك ياۋروپالىقنىڭ چېچىدەك ھاۋانىڭ قۇرۇق ۋە ئىسسىقلىقتا ئوخشاش سىرتقى سەۋەب بىلەن بولمىغاندۇر. بۇ ئېنىق مەسىلە بولغاچقا ئاپتور بۇ ھەقتە ئېغىز ئاچمىدى. چاچنىڭ قارىلىقمۇ قۇرۇق ئىسسىقلىققا دەلىل بولىدۇ. چۈنكى چاچنىڭ ھاسىل بولۇشى يۇقىرىدا تونۇشتۇرغىنىمىزدەك قېتىشقان گاز (تۇتۇن)دىن بولىدۇ. گاز بولسا قارا رەڭلىكتۇر، ئۇ خىل گازنى پەيدا قىلىدىغان ئىسسىقلىق ئۇنىڭدىكى قانىنىڭ سۇ ۋە بەلغەم قىسمىنى يوقىتالىغۇدەك دەرىجىدە كۆچلۈك بولۇشقا تېگىشلىك. ئۇنداق ئىكەن، بۇ يەردە ئوستۇنلۇكنى ئىگىلىگۈچى قۇرۇق ئىسسىقلىقتۇر. بۇنىڭدىن ھۆل سوغۇقنىڭ چاچنىڭ ئاز ۋە شالاڭلىقى، يېيىلىپ تۇرىدىغانلىقىغا سەۋەب بولىدىغانلىقى ۋە قارىدىن باشقا رەڭدە بولىدىغانلىقى بىلىنىپ تۇرىدۇ.

4. بەدەن رەڭگىدىكى بەلگىلەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تۆتىنچىسى بەدەننىڭ رەڭگىدىكى بەلگىلەردۇر. بەدەننىڭ ئاقلىقى سوغۇقلۇق ۋە بەلغەم خىلىتى ئاشقانلىقى، قىزىللىقى ئىسسىقلىق ۋە قان خىلىتى ئارتۇقلۇقى، ئاق بىلەن قىزىللىقنىڭ بىرىكىپ كېلىشى مۆتىدىللىكنىڭ، بۇغداي ئۆڭلۈك ئىسسىقلىقنىڭ، سېرىقلىق ئىسسىقلىق ۋە سەپرا ئاشقانلىقنىڭ ياكى يېڭى كېسەلدىن قوپقان كەم ماغدۇر كىشىلەردىكى قان ئازلىقنىڭ، كۆكۈچلۈك سوغۇقلۇق ۋە سەۋدانىڭ ھەددىدىن ئاشقانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر.

مېنىڭچە: شۇنى بىلىش كېرەككى، تېرە پەي (ئەسەب) جىنسلىق ئاق رەڭلىك ئەزادۇر، شۇڭا ئۇنى ئىسسىق سۇ بىلەن قانچە يۇسا شۇنچە ئاقىرىدۇ. ئاقلىقتىن باشقا رەڭلىك تېرە ۋە باشقا سەۋەبلەر ئارقىلىق ھاسىل بولىدىغان بەدەن رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشى سىرتقى يۈزىدە قان يوقلۇقىنىڭ بەلگىسىدۇر ھەمدە ئۇنىڭدا سەپرانىڭ يوقلۇقى ياكى ئازلىقىنىڭ دەللىدۇر. چۈنكى، قان كۆپ بولغان بولسا ئۇنى قىزارتقان، سەپرا كۆپ بولغان بولسا سارغايتقان بولاتتى. ئۇنداقتا، ئۇنىڭدا ياكى بەلغەم كۆپ بولغان بولىدۇ ياكى ئۇنداق بولمايدۇ، ئەگەر بەك ئاق بولسا سوغۇقلۇق ۋە بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن بولىدۇ. ئەمما، سوغۇقلۇقنىڭ غالىبلىقى تېرىدە پەي ماددىسىنىڭ غالىبلىقىدىن، پەينىڭ ئاق بولۇشىمۇ

پەقەتلا ئۇنىڭ سوغۇقلۇقىدىندۇر. بەلگەمنىڭ غالىبلىقى شۇنىڭ ئۈچۈنكى بەلگەم ئاق رەڭلىكتۇر. ئەگەر بەلگەم كۆپ بولسا ئۇ پەقەت يۇقىرىدا دېگەندەك سوغۇقلۇق سەۋەبىدىنلا ئاق بولغاندۇر. بۇ گەپلەردىن ئاقلىق سوغۇقلۇق بىلەن بەلگەمنىڭ كۆپىيىشىدىن ياكى سوغۇقلۇقتىنلا بولىدىغانلىقى ئىسپاتلىنىدۇ. ئوتتۇرىسىدىكى پەرقى شۇكى، بەدەنىدە مۇلايىملىق، يۇمشاقلىق، سىيلىغاندا سلىقلىق، نەمخۇشلۇق ۋە سوغۇقلۇق ئېنىق بىلىنىدۇ.

1) بەدەن رەڭگىنىڭ قىزىللىقى: ئىسسىقلىق ۋە قان خىلىتى غالىبلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. چۈنكى تېرە ئەسلىدە ئاق رەڭلىكتۇر، بەدەنىدە قىزىللىققا سەۋەب بولىدىغان بىرلا قان خىلىتى باردۇر، ئۇنىڭ قىزارتىشى پەقەتلا بەدەن ئىچىگە چۆكمىگەندە ئاندىن بولىدۇ، قان تېگىگە چۆكۈپ كەتمەي يۈزەكى تۇرغان بىلەن ئىسسىقلىق بوشىشىپ قالمايدۇ، ئەكسىچە، ھارارەت پەسىيىپ كەتكەندە سوغۇقلۇق غەلىبە قىلىدۇ، بۇ ئەھۋال قانىنىڭ تېگىگە چۆكۈپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ.

2) بەدەن رەڭگىدىكى ئاق ۋە قىزىللىقىنىڭ مۇرەككەپلىشىشى: يەنى ئوتتۇرا ھال بولۇشى ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل بولۇشىنىڭ، بەلگەم ۋە قان خىلىتلىرىدىن بىرەرسىنىڭ يەنە بىرەرسى ئۈستىدىن غەلىبە قىلمىغانلىقىنىڭ دەلىلىدۇر.

3) بەدەن رەڭگىنىڭ بۇغداي ئۆڭلۈك بولۇشى: ئىسسىقلىقنىڭ دەلىلىدۇر. چۈنكى تېرىنىڭ ئەسلىي رەڭگى ئاق بولغاچقا، ئۇنى كۆيدۈرىدىغان بىر خىل ئىسسىقلىق ۋە پاكىز قاندىمۇ بىرئاز بولۇش بوغداي ئۆڭلۈك رەڭنى ھاسىل قىلىدۇ. ئەگەر پاكىز قاندىن بىر ئاز بولمىسا كۆكۈچ رەڭگە كىرىپ قالىدۇ.

4) بەدەن رەڭگىنىڭ سېرىق بولۇشى: ئىسسىقلىق ۋە سەپرا غالىبلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر، بىز بۇنى يۇقىرىدىمۇ بايان قىلغان. بەزىدە ئۇ يېڭى كېسەلدىن قۇپقان كىشىلەردە يۈز بەرگىنىدەك گەرچە سەپرا مەۋجۇت بولمىسىمۇ قان ئازلىقتىنمۇ بولۇپ قالىدۇ. چۈنكى قان قىزىللىقتۇر، ئەگەر ئۇ ئازىيىپ كەتسە، رەڭگى سۇسلىشىپ سارغىيىپ قالىدۇ. سەپرانىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان سېرىق رەڭ بىلەن قان ئازلىقتىن بولغان سېرىق رەڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، سەپرا ئارتۇق بولغاندا ئۇنىڭدا ئىسسىقلىقمۇ بىللە بولىدۇ. قان ئازلىقتىن بولغان سېرىقلىقتا ئىسسىقلىق بولمايدۇ.

5) بەدەن رەڭگىنىڭ كۆكۈچ بولۇشى: سوغۇقلۇق ۋە سەۋداىنىڭ ھەددىدىن ئاشقانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. چۈنكى ئۇنىڭ تۈپا رەڭ بولۇپ، سۇزۇك ۋە ئوچۇق بولماسلىقى قانىنىڭ ئۈيۈپ (قويۇلۇپ) قالغانلىقىدىندۇر. قان قاچانلا بولمىسۇن قويۇلۇپ قالسا سەۋداغا ئايلىنىدۇ. ئۈيۈتقۇچى ئامىل سوغۇقلۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇ شەكسىز غالىب بولىدۇ.

5. ئەزالار قۇرۇلۇشىدىكى بەلگىلەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەشىنچىسى ئەزالارنىڭ قۇرۇلۇشىدىكى بەلگىلەردۇر، مەسىلەن: كۆكرەك، تومۇرلارنىڭ كەڭلىكى ۋە ئوچۇق كۆرۈنۈپ تۇرۇشى، تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تومۇقى، قول ـ پۇتلارنىڭ تومۇقى، بوغۇملارنىڭ ئوچۇق چىقىپ

تۇرۇشلىرى ئىسسىقلىقنىڭ، ئەكسىچە بولسا سوغۇقلۇقنىڭ دەلىلىدۇر.

مېنىڭچە: كۆكرەكنىڭ كەڭلىكى ئىسسىقلىقنىڭلا بەلگىسىدۇر. چۈنكى، ئىسسىق مىزاج كىشىلەردە روھلار كۆپ ۋە ئۆتكۈر بولىدۇ. ئۇ دىمىقىپ قالماسلىقى، كۆيۈپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن سالقىنلاتقۇچى ھاۋاغا موھتاجلىقىدىن كەڭرى ئازادە ئورۇنغا ئېھتىياجى چۈشىدۇ. تومۇرلارنىڭ كەڭ ۋە ئېنىق كۆرۈنۈپ تۇرۇشمۇ ئىسسىقلىقنىڭ دەلىلىدۇر.

تومۇر سوقۇشنىڭ چوڭلۇقى (تولۇقى) ئىسسىقلىقنىڭ دەلىلىدۇر. چۈنكى، بوشلۇقنىڭ كەڭ بولۇشى ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجنىڭ كۆچلۈكلۈكىدىندۇر. بۇمۇ كۆچلۈك ئىسسىقلىقنىڭ دەلىلىدۇر.

پۇت ـ قوللارنىڭ چوڭلۇقى (تولىقى) يەنى بوي ـ تۇرقى ۋە پۇت ـ قوللىرىنىڭ تولۇق بولۇشى، بوغۇملىرىنىڭ تولۇق، ئوچۇق كۆرۈنۈپ تۇرۇشى، يەنىلا ئىسسىقلىنىڭ پاكىتىدۇر. چۈنكى جىسىم ئەتراپلىرىنىڭ سوزۇلۇشى، ھەجمىنىڭ چوڭ بولۇشى پەقەتلا ئىسسىقلىق بىلەن بولىدۇ. ئىسسىقلىق ئۆسۈپ يېتىلىش ئامىللىرىنىڭ ئاساسىي سەۋەبچىسىدۇر. بۇ سۈپەتلەردە يەنىلا ماددىنىڭ تولۇق بولۇشى كېرەك بولسىمۇ، لېكىن ئاپتور بۇنى ھەممە كىشى بىلىدىغان مەسىلە دەپ ئويلاپ ئېغىز ئاچمىغان. يۇقىرىقى سۈپەتلەرنىڭ ئەكسى سوغۇقلۇقنىڭ بەلگىسى بولۇپ، بىزنىڭ يۇقىرىقى بايانلىرىمىزدىن ئېنىق مەلۇمدۇر.

6. بەدەننىڭ تەسىرلىنىشىدىكى بەلگىلەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئالتىنچىسى بەدەننىڭ تەسىرلىنىش كەيپىياتىدىكى بەلگىلەردۇر. قانداقلا بىر كەيپىيات بولمىسۇن مەلۇم نەرسىدىن تېزلا تەسىر قوبۇل قىلسا، شۇ كەيپىياتنىڭ غەلىبە قىلغانلىقىنىڭ پاكىتىدۇر.

مېنىڭچە: ئۆز مىزاجىدا بىرەر كەيپىيات غالىب كەلگەن ھەرقانداق جىسىم، سىرتتىن قوبۇل قىلغان بىرەر تەسىر ئارقىلىق ئۆز كەيپىياتىنى كۆچلەندۇرۇشىگە تەييار تۇرىدۇ. چۈنكى، سىرتتىن قوبۇل قىلغان تەسىر ئىچكى جەھەتتىمۇ كۆچلۈك بولسا ئۇنى تېخىمۇ كۆچلەندۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ بەدەندىكى كەيپىياتىنىڭ قارىمۇقارشى تەرىپى بولغان ئەڭ ئاجىز كەيپىيات ئۈستىدىن غەلىبە قىلىش ۋە ئۇنىڭغا بولغان ھۇجۇمى ئەڭ تولۇق ۋە كۆچلۈك بولىدۇ. شۇ كەيپىياتنىڭ كۆچلىنىشىگە تەييارلىقى بولغان ھەر قانداق نەرسە ئۇنىڭدىن تېزلا تەسىر قوبۇل قىلىدۇ. شۇڭا گۈڭگۈرت ئوتۇندىن تېز ئوت ئالىدۇ.

مەست ئادەم ساق ئادەمگە قارىغاندا تېز خۇشال بولىدۇ. بۇنىڭدىن شۇنداق نەتىجە چىقىدۇكى، ئۆز مىزاجىدا بىرەر كەيپىيات غالىب كەلگەن ھەرقانداق جىسىم شۇ خىل غالىب كەلگەن كەيپىياتتىن تېزلا تەسىرنى قوبۇل قىلىدۇ. تەسىر قوبۇل قىلىشتىكى تېزلىكى شۇ كەيپىياتنىڭ غالىب كەلگەنلىكىنىڭ بەلگىسىدۇر. چۈنكى تېز قىزىيدىغان نەرسە ئاستا قىزىيدىغان نەرسىگە قارىغاندا ئىسسىقراقتۇر. تېز سوۋۇيدىغان نەرسە ئاستا سوۋۇيدىغان نەرسىگە قارىغاندا سوغۇقراقتۇر.

ئەگەر «شەيئىلەر ئۆزىنىڭ ئوخشىشىدىن تەسىر قوبۇل قىلماي، پەقەت ئۆزىنىڭ قارشى تەرىپىدىنلا تەسىر قوبۇل قىلىدۇ» دېيىلسە، بۇنىڭغا تەسىر قوبۇل قىلمايدىغان شەيئى ئاشۇ شەيئى بىلەن كەيپىيات جەھەتتە تەڭ شەيئىدۇر دېيىشكىمۇ بولىدۇ. چۈنكى، قىزىتقۇچى قىزىقراق نەرسىدىن تەسىر قوبۇل قىلىدۇ. بۇ، ئۆزىنىڭ ئوخشىشىدىن تەسىر قوبۇل قىلغانلىق ئەمەس. چۈنكى، قىزىتقۇچى قىزىق نەرسىگە نىسبەتەن سوغۇقتۇر، ئۇ سوغۇق تەرىپىدىن تەسىر قوبۇل قىلىدۇ، ئىسىق دېگەن تەرىپىدىن تەسىر قوبۇل قىلمايدۇ.

خۇلاسە قىلغاندا، ئوخشىشىپ كېتىدىغان نەرسە ئۆزىنىڭ ئوخشىشىپ كېتىدىغان نەرسىدىن تەبىئەت ۋە مىقدار جەھەتتە تەسىر قوبۇل قىلمايدۇ. بۇ، ئىسىقلىق ياكى سوغۇقلۇقتا مۇتىدىل بولغان ياكى تەڭ دەرىجىدە مۇتىدىللىكتىن چىققان نەرسىگە ئوخشاشتۇر.

7. بەدەندىكى تەبئىي بەلگىلەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يەتتىنچىسى تەبئىي بەلگىلەردۇر. تەبئىي ئىشلارنىڭ تولۇق بولغىنى مۇتىدىللىكنىڭ، يېتەرسىز ياكى بۇزۇق بولۇشى سوغۇقلۇقنىڭ، ئارىلاش بولۇشى، تەزلىكى ئىسىقلىقنىڭ، ئاستىلىقى سوغۇقلۇقنىڭ دەلىلىدۇر.

مېنىڭچە: تەبئىي ئىشلار يەنى تەبئىي كۇچلەردىن ھاسىل بولىدىغان ئىشلار ئەگەر تولۇق بولسا نورماللىقنىڭ پاكىتىدۇر، چۈنكى، تولۇپ ـ تاشقانلىق ساغلاملىققا پاكىت بولىدۇ. ئەگەر بىرەر ئەزادا كېسەللىك بولسا، ئۇ ئەزانىڭ ئىش ـ ھەرىكىتى دەخلىگە ئۇچرىشى تۇرغان گەپ. سالامەتلىكنىڭ تولۇق ياخشىلىقى مىزاج مۇتىدىللىكىنىڭ بەلگىسىدۇر. ئەگەر ئىش ـ ھەرىكەتلەر تولۇق بولماي كەمتۈك يەنى ئاجىز بولسا ياكى بۇزۇق بولسا ياكى يوق دېيەرلىك بولسا، سوغۇقلۇقنىڭ پاكىتى بولىدۇ. چۈنكى سوغۇقلۇق ئىش ـ ھەرىكەتلەرنىڭ باش مەنبەسى بولغان قۇۋۋەتلەرنى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ. لېكىن يۇقىرىدا ئېيتىلغانلار مۇتلەق ئەمەس، بەلكى كۆپلۈكىگە قاراپ ئېيتىلغان ھۆكۈملەردۇر چۈنكى، بەزىدە ئىش ـ ھەرىكەتلەردىكى يېتەرسىزلىك ياكى پۈتۈنلەي بۇزۇلۇش ئىسسىقتىن بولۇپمۇ قالىدۇ، يەنى ئىسسىقلىق قۇۋۋەتىنى ئاجىزلاشتۇرۇلغاندا شۇنداق بولىدۇ. ھەر قانداق مىزاج بۇزۇلۇش قۇۋۋەتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئىسسىقتىن بولىدىغىنى بىلەن سوغۇقتىن بولىدىغىنىڭ پەرقى شۇكى، ئىسسىقتىن بولىدىغىنىدا ئالدى بىلەن قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاپ كەتكەن ۋە قۇۋۋەتنى چۈشۈپ كەتكەن بولىدۇ. بۇ ئەھۋال سوغۇقتىن بولغىنىدا كۆرۈلمەيدۇ. ئەگەر تەبئىي ئىشلار قالايمىقان يەنى رىتسىمسىز بولسا، زىيادە ئىسسىقلىققا، ئاستا بولسا سوغۇقلۇققا پاكىت بولىدۇ. تېز بولسا ئىسسىقلىقىقا پاكىت بولىدۇ. شۇڭا ئىسسىق مىزاجلىقلاردا ئۆسۈش، چاچ ئۇنۇش، چىش چىقىشلار تېز بولىدۇ، ئەكسىچە سوغۇق مىزاجلىقلاردا ئاستا بولىدۇ.

8. ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقتىكى بەلگىلەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سەككىزىنچىسى ئۇخلاش ۋە ئويغىنىشتىكى

بەلگىلەردۇر. ئۇيقۇنىڭ كۆپلۈكى ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇقنىڭ، ئويغاقلىقنىڭ كۆپلۈكى قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ، ھەر ئىككى جەھەتتە نورمال بولۇشى نورمال مىزاجلىقنىڭ بەلگىسىدۇر.

مېنىڭچە: ئۇيقۇنىڭ كۆپ بولۇشى مىزاج ھۆل سوغۇقلۇقنىڭ بەلگىسىدۇر، چۈنكى ھۆل سوغۇق روھ جەۋھىرىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشى ۋە ئۇنىڭ سىرتقا ھەرىكەت قىلىشىنىڭ تەسلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئويغاقلىق قۇرۇق ئىسسىقلىق غەلىبە قىلغانلىقىنىڭ پاكىتىدۇر، چۈنكى قۇرۇق ئىسسىقلىق روھنىڭ ئۆتتەك بولۇپ يېنىشىنى ۋە ئۇنىڭ بەدەن سىرتىغا مايىللىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر شۇنداق بولسا، ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقنىڭ نورماللىقى مىزاجنىڭ نورماللىقىنىڭ پاكىتىدۇر، ئەلۋەتتە.

9. بەدەن چىقىرىندىلىرىدىكى بەلگىلەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: توققۇزىنچىسى بەدەندىن چىقىرىلغان تاشلاندۇقلاردىكى بەلگىلەردۇر. تاشلاندۇقلار ئەگەر ئۆتكۈر پۇراقلىق، رەڭدارلىقى كۈچلۈك بولسا، ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسىدۇر، ئۇنىڭ ئەكسىچە بولغىنى سوغۇقلۇقنىڭ بەلگىسىدۇر.

مېنىڭچىمۇ: ئاپتور بۇ يەردىكى تاشلاندۇقلار دېگەن سۆزنىدە تەر، چوڭ ـ كىچىك تەرەتلەرنى كۆزدە تۇتقاندۇر. بۇ تاشلاندۇقلارنىڭ پۇرىقىنىڭ ئۆتكۈر بولۇشى، رەڭدارلىقنىڭ كۈچلۈك بولۇشى ئىسسىقلىقنىڭ پاكىتىدۇر، بىرىنچىسى: ئىككى سەۋەبتىندۇر. بىرى، ئىسسىقلىقنىڭ خۇسۇسىيىتى ئوخشاشمايدىغان ئارىلاشمىلارنى بىر ـ بىرىدىن ئايرىۋېتىش، ئوخشىشىدىغان شەكىلداش نەرسىلەرنى بىر جايغا توپلاشتۇرۇشتىن ئىبارەت بولغاچقا ھارارەت، تاشلاندۇقلار تەرەپكە يۈزلىنىدۇ ـ دە، ئۇنىڭ ئۈچۈچان قىسىملىرىنى يۈزىگە ئۆرلىتىۋېتىدۇ، بىردىن ـ بىردىن پارلاندۇرىدۇ ۋە قىزىتىدۇ، ئەمما سوغۇقلۇق بولسا پەقەت توڭلىتىپ قويۇقلاشتۇرۇپ ئۈستىگە ئۆرلەشتىن توسىدۇ. يەنە بىرى، ئەمەلىي ئەھۋال ئۇنىڭ توغرا ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ. چۈنكى بىز بەزى چاغلاردا جىسىملار ئىچىدىن بىرەر شەيئىنىڭ پۇرىقىنى بىلمەكچى بولساق، ئۇنى ئوتقا سالمىز ياكى قول بىلەن ئۈۋۈلايمىز. شۇنىڭ بىلەن پۇراق چىقىدۇ.

ئىككىنچىسى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، سىرىق ۋە قىزىلغا ئوخشاش كۈچلۈك بويىغۇچى ئۆتكۈر خىلىتلارنى كۆرسىتىدۇ. ھەر ھالدا ئۇ ئىسسىقلىقتىن خالىي بولمايدۇ. بۇ ھۆكۈمدە «بويىاق» دېگەن سۆزگە «ئىسسىقلىقتىن بولغان» دېگەن سۆزنى قوشۇپ قويۇشقا توغرا كېلىدۇ. چۈنكى پارقىراق، ئاق دېگەن ھەرگىزمۇ ئىسسىقلىققا دالالەت قىلمايدۇ. پۇرىقىنىڭ ۋە رەڭگىنىڭ ئاجىزلىقى ۋە سوغۇقلۇققا پاكىت بولۇشى شۈلاردىن ئېنىق مەلۇمدۇر.

10. روھىي تەسىراتلاردىكى بەلگىلەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇنىنچىسى روھىي تەسىراتلاردىكى بەلگىلەردۇر. روھىي

تەسىرلەرنىڭ كۈچلۈك، تېز ۋە كۆپ بولۇشى ئىسىملىقنىڭ بەلگىسى؛ ئاجىز، ئاستا ۋە ئاز بولۇشى سوغۇقلۇقنىڭ بەلگىسى؛ ئۇلارنىڭ مۇستەھكەم تۇرۇشى قۇرۇقلۇقنىڭ، تېز يوقىلىشى ھۆللۈكنىڭ بەلگىسىدۇر. قورقۇنچاقلىق سوغۇقلۇقنىڭ؛ يۈرەكنىڭ ئاجىزلىقى، يۈزى قېلىنلىق، تەنتەكلىك، جۈرئەتلىك، ئۆتكۈرلۈك، تولا گەپ قىلىش، تېز ۋە ئۇلاپ سۆزلەش ئىسىملىقنىڭ بەلگىسىدۇر. كۆپ ھاياجانلىنىش، ئېغىر - بېسىقلىق سوغۇقلۇقنىڭ بەلگىسىدۇر.

مېنىڭچە: بۇلارنى قايتا سۆزلىشىم ھاجەتسىزدۇر.

2 ـ پەسىل مۇرەككەپ مىزاجدىكى ئالامەتلەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مۇرەككەپ مىزاجدىكى ئالامەتلەر يەككە ئالامەتلەرنى مۇرەككەپلەشتۈرۈشتىن تونۇلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتور يۇقىرىدا بايان قىلغان ئون خىل ئالامەت ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقلۇقلاردىن ئىبارەت يەككە مىزاجدىكى ئالامەتلەردۇر. ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقلاردىن ئىبارەت مۇرەككەپ مىزاجدىكى ئالامەتلەر يەككە بەلگىلەرنى قۇراشتۇرۇشتىن كېلىپچىقىدۇ، بۇ ئاسان.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مانا بۇ ھازىرقى ئالامەتلەر تەبىئىي مىزاجلارنىڭ بەلگىلىرىدۇر.

مېنىڭچە: ئاپتور يۇقىرىدا بايان قىلغان بەلگىلەر ئىنسانلار تۇرەلگەن ۋاقىتدا ئەسلىي قۇرۇلمىسىغا قاتناشقان تۆغما مىزاجلىرىنىڭ بەلگىسىدۇر.

1. قوشۇمچە مىزاجلاردىكى بەلگىلەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قوشۇمچە (تۆغۇلغاندىن كېيىن پەيدا بولغان) مىزاجلار دېگىنىمىز، بۇ ئالامەتلەر قوشۇمچە بولغان، مىزاجلارغا زىيانلىق بولغان ھالەتلەردۇر.

مېنىڭچە: قوشۇمچە مىزاجلار دېگىنىمىز، تۆۋەندىكى ئىككى خىل ئالامەت ئوخشاش ئىپادىلىنىدىغان مىزاجلاردۇر: ① بۇ ئالامەتلەر قوشۇمچە بولىدۇ. مەسىلەن: كۆپ ئۇخلاشنىڭ قوشۇمچە بولۇشى ھۆل سوغۇقلۇقنىڭ قوشۇمچە بولغانلىقىدىن بولىدۇ. ② ئەنە شۇ قوشۇمچە مىزاجلار ئىنسانلارغا زىيان يەتكۈزىدىغان بولىدۇ. چۈنكى يات ئىسىملىق تۆغما ئىسىملىقنىڭ ئەكسىچە ئىنسانلارغا زىيانلىقتۇر، باشقا خىل مىزاج بۇزۇلۇشتىمۇ ئەنە شۇنداق بولىدۇ.

1) سەپرا مىزاجنىڭ بەلگىسى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەدەن يېگىنە سانجىغاندەك ۋە بارماق بىلەن سانجىغاندەك ئاغرىش، بەدەن يەڭگىل بولۇش قاتارلىقلار سەپرانىڭ بەلگىسىدۇر.

مېنىڭچە: خىلتىلىق مىزاجلارنىڭ مەخسۇس بەلگىلىرى بىر قانچە بولۇپ، ئۇلار تۆۋەندىكىچە: خىلتىلار تۆتتۇر، بۇ يەردە ئالدى بىلەن سەپرانىڭ بەلگىلىرى بايان قىلىنىدۇ. يېگىنە ۋە بارماق سانجىغاندەك ئاغرىش، ئۆز ئېغىرلىقى يەڭگىل بولۇش سەپرانىڭ

بەلگىسىدۇر. بۇ شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بىرى، ياغاچ سانجىغاندەك ئاغرىش يېگىنە سانجىغاندەك ئاغرىشقا يېقىن، لېكىن بارماق بىلەن سانجىغانغا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇلارنىڭ سەپرا مىزاجغا دالالەت قىلىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ھەر ئىككىسى ئۆتكۈر، ئىسسىق گازلاردىن ھاسىل بولغان. يەنە بىرى، سەپرامۇ خىلىت بولغاچقا، گەرچە مەلۇم دەرىجىدە ئېغىرلىقى بولسىمۇ، لېكىن ئۇ باشقا خىلىتلارغا نىسبەتەن يەڭگىل بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە يەنە ئاپتور بايان قىلمىغان بەلگىلىرىمۇ بار. ئۇلار: رەڭگىرويى ۋە كۆزلىرىنىڭ سېرىقلىقى، ئېغىزنىڭ ئاچچىقلىقى، تىلىنىڭ يېرىك ۋە بۇرۇنىنىڭ قۇرغاقلىقى، سوغۇق شامالدىن راھەتلىنىشى، ئۇسسۇزلۇقنىڭ كۆپلۈكى، تومۇرنىڭ تېزلىكى، ئىشتىھانىڭ ئازلىقى، كۆڭۈل ئىلىشىش قاتارلىقلار...

2) قان مىزاجنىڭ بەلگىسى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەدەننىڭ ئېغىر ۋە قىزىللىقى، ئەسنەش (كېرىلىش)، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلار قاننىڭ بەلگىسىدۇر.

مېنىڭچە: ئاپتور بۇ يەردە قاندىن بولغان قوشۇمچە مىزاجغا بىر قانچە بەلگىلەرنى بايان قىلىدى. بىرى، بەدەننىڭ ئېغىرلىقى، چۈنكى ئۇ بوشلۇقلارنى توشقۇزۇپ، ھارارىتى غەرىزىيە (تەبىئىي ئىسسىقلىق)نى ئورنۇالغاچقا، ئادەمدىكى قۇۋۋەت بەدەننى كۆتۈرۈشكە ئاجىزلىق قىلىپ، بىمار ئۆزىنى ئېغىر ھېس قىلىدۇ. يەنە بىرى، قىزىللىقى، چۈنكى قان قىزىلدۇر، بۇ قىزىللىق كۆپىنچە تىلدا ئىپادىلىنىدۇ. چۈنكى، تىلنىڭ جەۋھىرى يېنىك، قۇرۇلۇشى يۇمشاق، تومۇرلىرى كۆپتۇر. يەنە بىرى، تولا ئەسنەش ۋە كېرىلىشتۇر. چۈنكى قان خىلىتى تومۇرلارنى توشقۇزۇپ قويغاچقا، ئەزالارنى كېرىپ سوزۇپ قويىدۇ. يەنە بىرى، بەدەننىڭ ئېسىلىپ قېلىشىدۇر، بۇ تومۇرلاردا قويۇق گازلار كۆپ بولغانلىقىدىندۇر. بۇلاردىن سىرت قاننىڭ يەنە باشقا بەلگىلىرىمۇ بار، مەسىلەن: ئېغىز تەمنىڭ تاتلىق ۋە سېزىمنىڭ تۆۋەن بولۇشى، بۇرۇن، مەقئەت ۋە چىش تۈۈى قاناش قاتارلىقلار.

3) بەلغەم مىزاجنىڭ بەلگىسى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەدەننىڭ ئاقلىقى، ئۇسسۇزلۇقنىڭ ئازلىقى، تۈكۈرۈك ۋە مۇگدەشنىڭ كۆپلۈكى، خىلىت ئۆزىنىڭ ئېغىرلىقى بەلغەمنىڭ بەلگىسىدۇر.

مېنىڭچىمۇ: بەلغەمنىڭ بىرقانچە بەلگىلىرى بار: ① رەڭگىنىڭ ئاقلىقى: بەلغەم ماددىسى ئاق بولغاچقا، بەدەننىڭ رەڭگىمۇ غالىب كەلگەن خىلىتقا ئەگىشىپ ئاق بولىدۇ. ② ئۇسسۇزلۇقنىڭ ئازلىقى: بەلغەم ھۆل سوغۇقتۇر. شۇڭا، ئۇسسۇزلۇق ئاز بولىدۇ. بۇ يەردە تۇزلۇق بەلغەم نەزەردە تۇتۇلمايدۇ، چۈنكى ئۇ ئۇسساتقۇچىدۇر. تۇزلۇق بەلغەمنىڭ ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىشى ئۇنىڭ تەركىبىگە سەپرا ئارىلاشقانلىقىدىندۇر. ③ تۈكۈرۈكنىڭ كۆپلۈكى: بۇ، بەلغەمنىڭ ھۆل ۋە سوغۇقلۇقى تۈپەيلىدىن پەيدا بولغان شىلىمشىق سۈيۇقلۇقنىڭ غەلىبە قىلغانلىقىدىندۇر. ④ مۇگدەشنىڭ كۆپلۈكى: سەۋەبى بەلغەم شىلىمشىق بولغانلىقى ئۈچۈن روھىي نەپسانىيىنىڭ يوللىرىنى توسۇپ بەدەن سىرتىغا چىقىشىنى چەكلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئىچكى ئەزالاردا توختاپ قېلىپ مۇگدەشنى پەيدا قىلىدۇ. ⑤ قان ۋە سەۋدادىن ئېغىر بولۇشى: بەلغەم ئۆزى سوغۇق ھەم كۆپ بولغاچقا،

ھەربىكەت ئەزالىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ ئۇلارنى كۆتۈرۈش قىيىنغا چۈشىدۇ.

4) سەۋدا مىزاجىنىڭ بەلگىسى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تېرە قۇرغاقلىشىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئۆزىنىڭ ئازراق ئېغىرلىقى سەۋدانىڭ بەلگىسىدۇر.

مېنىڭچە: ① تېرە قۇرغاقلىشىش: بۇ بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكەنلىكتىندۇر. چۈنكى سەۋدا قۇرغاق خىلتتۇر. سەپرا خىلتىمۇ قۇرۇق. لېكىن ئۇنىڭ قورغاقلىقى ئاز، ئۇنىڭدىكى ئىسسىقلىق سىرغىتقۇچىدۇر. ② ئۇيقۇسىزلىقتۇر: چۈنكى ئۇيقۇ ھۆللۈك بىلەن بولىدۇ. ③ سەۋدادىكى ئېغىرلىق بەلغەمدىكى ئېغىرلىققا نىسبەتەن يەڭگىلرەكتۇر، چۈنكى بەدەندە بەلغەمنىڭ نىسبىتى سەۋدادىن كۆپتۇر.

2. چۈشىدە كۆرگەن نەرسىلەرنىڭ دالالەتلىرى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: چۈشىدە كۆرگەن نەرسىلەرمۇ بەزىدە خىلتلارنىڭ تۈرىگە دالالەت قىلىدۇ. چۈشىدە ئوت ۋە نۇردەك سېرىق نەرسىلەرنى كۆرۈش سەپرا؛ قىزىل نەرسىلەرنى كۆرۈش قانغا؛ سۇ، سوغۇق ۋە گۈلدۈرمامىنى كۆرۈش بەلغەمگە؛ قارا، قورقۇنچلۇق نەرسە ۋە تۈتۈنلەرنى كۆرۈش سەۋداغا دالالەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: بۇلارنىڭ سەۋەبى شۈكى، قۇۋۋىتى دىماغىيىيە (مېڭىگە مەنسۇپ كۈچلەر) نىڭ ئۈنى كۆتۈرۈپ ماڭىدىغان روھتىن ئىبارەت توشۇغۇچىسى بولۇپ، روھ توشۇش ۋاستىسى ئارقىلىق ئەزالارغا بېرىپ خىزمەت ئۆتەيدۇ. يەنە ئۇنىڭ ئۆزىگە خاس مەخسۇس مىزاجى بار، قاچانلا شۇ مىزاج ئۆزگەرسە، قۇۋۋىتلەرنىڭ پائالىيەتلىرىمۇ شۇ تەرىقىدە ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر بەدەندە سەپرا غالىب كەلسە، روھ تەرەپكە ئىسسىق، سەپراۋى گازلارنى پارلاندۇرۇپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ كىشى چۈشىدە سېرىق نەرسىلەرنى كۆرىدۇ. باشقا خىلتلاردىمۇ شۇنداق. چۈشىنىڭ خىلت تۈرىگە دالالەت قىلماسلىقى ئىككى شەرتكە باغلىقتۇر. بىرى، نەرسىلەرنى چۈشىدە كۆرۈش ئۇ نەرسىنىڭ كۆپ ئارىلىشىش سەۋەبىدىن خىيالىغا ئورناپ قالغانلىقىتىندۇر. مەسىلەن: ناۋاي، خۇمدانچىغا ئوخشاش ھەمىشە ئوت قالايدىغان ئادەملەرنىڭ چۈشىدە ئوتنى كۆرگىنىگە ئوخشاش. بۇ سەپرانىڭ غەلىبە قىلغانلىقىغا دالالەت قىلمايدۇ. يەنە بىرى، ئىستىخارە (چۈش سېلىش) قاتارلىق ئەمەلىيەت چۈشلەردە ئىپادىلەنگەندەك باش ئىشتابتىن (خۇدا تەرەپتىن) پەيزى تەرىقىسىدە بولغانلىقىدىندۇر. بۇمۇ خىلتلارنىڭ غالىبلىقىغا دالالەت قىلمايدۇ.

3. ياش، مۇھىت، پەسلىگە مۇناسىۋەتلىك بەلگىلەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەزىدە ئادەمنىڭ يېشى، مۇھىت ـ شارائىتى، پەسىل، ئىلگىرى قىلغان چارىلىرىمۇ خىلتلارنىڭ بەلگىسى بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتور بۇ يەردە مەزكۇر غالىب كەلگەن ئىشلار بىلەنمۇ خىلتنىڭ تۈرىگە پاكىت قىلغىلى بولىدۇ، دېمەكچى. چۈنكى ئىسسىق شەھەردە، ياز پەسلىدە، ياش كىشى ئىسسىقلىق ئۈزۈقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلانسا ئۇنىڭغا ئىسسىق خىلت غالىب كېلىدۇ. سوغۇق خىلت توغرىسىدىكى گەپمۇ شۇنىڭغا ئوخشاش.

4. كېسەلگە مۇناسىۋەتلىك بەلگىلەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەركىب كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى بەزىسى يارىتىلغان تۇرقىدىن دەلىل بولىدۇ. بەزىسى ئۇنىڭ چىرايىدىن دەللىلەنگەنگە ئوخشاش كېيىن پەيدا بولغان بولىدۇ. بەزىسى ئىش - ھەرىكەتلىرىدىن دەللىلەنگەنگە ئوخشاش تامامەن بولىدۇ. ئىش - ھەرىكەتلەر توغرا ۋە ساغلام بولسا، ساقلىقمۇ توغرا ھەم تولۇق بولىدۇ. ئەگەر ئىش - ھەرىكەت يېتەرسىز ياكى پۈتۈنلەي بۇزۇلغان بولسا، سوغۇقلۇققا ياكى قۇراشتۇرۇلۇشنىڭ ناچارلىقىغا دەلىل بولىدۇ. ئىش - ھەرىكەت قالايمىقان ۋە رېتىمسىز بولسا ئىسسىقلىققا دەلىل بولىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى تەركىب كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى ئەزالارنىڭ جەۋھەرى (ئۆز ۋۇجۇدى)دىن ئېلىنغان بەلگىلەردۇر. ئۇنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىدىن ۋە ئىش - ھەرىكەتلىرىدىن ئېلىنغان بەلگىلەر بۇ قاتارغا كىرمەيدۇ. مەسىلەن: ئەزالارنىڭ يارىتىلىشىدىن بەلگە ئېلىش مەسىلىسىگە كەلسەك، يارىتىلىش ئەگەر دېيەرلىك ۋە ئۆز تەلىپى بويىچە بولسا، ئۇنىڭ ساقلىقىنى، ئەكسىچە بولسا ساق ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ. قوشۇمچە ئالامەتلەر شۇنداق ئالامەتلەردۇركى، ئۇ ئىش - ھەرىكەت ئەمەس، بەلكى ئەزالارغا قوشۇمچە بولىدىغان ئەھۋاللارغا ئاساسەن ئېلىنىدىغاندۇر، مەسىلەن: چىرايىدىن دەللىلەنگەنگە ئوخشاش. چۈنكى چىرايىنىڭ گۈزەللىكى ساقلىقىنىڭ بەلگىسى. چىرايىنىڭ ياخشى بولماسلىقى ساق ئەمەسلىككە دەلىل بولىدۇ. گۈزەللىك دېگىنىمىز، ھەرقايسى ئەزالار بىر - بىرىگە ماس ھالدا بولۇپ، شەكلى، ھەيئىتى ۋە پۈتۈن ھالەتلەردە بولۇشقا تېگىشلىك سۈپەتلىرى بىلەن تولۇق بولغانلىقىدۇر. بۇنى بۇقرات «ئالاھىدىلىكى بار ھەيئەت» دەپ ئاتىغان، بۇ تەبىئىي گۈزەللىكتۇر. ئەمما، سۈنئىي ياسانغان گۈزەللىكنىڭ بۇ جەھەتتە ئەھمىيىتى يوق. ئاپتورنىڭ بۇ يەردە «تامامەن» دېگىنى ئىش - ھەرىكەتلەردىن ئېلىنىدىغان ئالامەتلەرنى دېمەكچى. چۈنكى، ئىش - ھەرىكەتلەر تولۇق ۋە كامىل بولسا، ساقلىققا پاكىت بولىدۇ. ئەگەر، يېتەرسىز ياكى پۈتۈنلەي بۇزۇلغان بولسا، سوغۇقلۇققا پاكىت بولىدۇ. ئەگەر ئۇ قالايمىقان ۋە تەرتىپسىز بولسا، ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. يېتەرسىزلىكنىڭ مىسالى كۆرۈشنىڭ ئاجىزلىقىدۇر، پۈتۈنلەي بۇزۇلغانلىقنىڭ مىسالى كۆزى پۈتۈنلەي كۆرمەس بولۇپ قېلىشتۇر، قالايمىقانلاشقانلىقنىڭ مىسالى كۆز ئالدىدا ھەر خىل نەرسىلەر ئۈچقاندەك كۆرۈنۈش، تۈز نەرسە يۇمىلاق، يۇمىلاق نەرسە تۈز كۆرۈشلەرگە ئوخشاشلار. يېتەرسىزلىك بىلەن پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشنىڭ سوغۇقلۇققا دالالەت قىلىشى مۇتلەق بولماستىن، بەلكى كۆپلۈكىگە قارىتىلغان. چۈنكى بۇ ئىككىسى بەزىدە ئىسسىقتىنمۇ بولۇپ قالىدۇ. ئاپتورنىڭ بۇ يەردە تەركىب كېسەللىكلىرى توغرىسىدا سۆزلەۋېتىپ، سۈئى مىزاج كېسەللىكىنى بايان قىلىشى ئۇلارنىڭ ھەر ئىككىلا تۈرگە بەلگە بولغانلىقىدىندۇر.

5. دالالەتلىك يەنە بىرقانچە ئىشلار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئالامەتلەر يەنە تۆۋەنكى بىرقانچە ئىشلارغا دالالەت

قىلىدۇ. ئىششىقىنىڭ ئالامەتلىرىگە ئوخشاش ھالەتنىڭ ئۆزگە دالالەت قىلىدۇ. ئىششىقىنىڭ قان خاراكتېرلىك بولغىنىغا ئوخشاش ھالەتنىڭ سەۋەبىگە دالالەت قىلىدۇ، كۆكرەك پەردە يالليۇغى كېسىلىدە تومۇرنىڭ ھەرە چىششىمان بولۇشى ئىششىقىنىڭ ئۆپكە پەردىسىدە ئىكەنلىكىگە ئوخشاشلار، ھالەتنىڭ ئورنىغا دالالەت قىلىدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىغا يەتكەنلىكىگە ئوخشاشلار ھالەتنىڭ ۋاقتىغا دالالەت قىلىدۇ. بوھران كۈنلىرىگە دالالەت قىلىدىغان بەلگىلەرگە ئوخشاشلار، ھالەتنىڭ لازىملىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بوھراننىڭ ئىچى ئۆتۈش خاراكتېرلىك ئۆتىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدىغان بەلگىلەرگە ئوخشاشلار ھالەتنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىگە دالالەت قىلىدۇ.

مىسالچە: بۇلار ئالتە خىلدۇر: ① شۇ ۋاقىتتىكى ئەينى ھالەتنىڭ ساقلىق ياكى كېسەللىك ياكى ئوتتۇرا ھاللىق ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدىغان بەلگىلەردۇر. بۇ خۇددى ئىششىقلاردا كۆرۈلىدىغان بەلگىلەر بىلەن ئوخشاش. چۈنكى، ئىششىقتىن مەلۇم بولىدىغان بەلگە ئاشۇ ئىششىقنىڭ ئۆزىدە بولۇپ، ئەينى كېسەللىككە دالالەت قىلىدۇ. بۇ بەلگىلەرنىڭ بايانى تۆۋەندە ئۇچىنچى پەن، ئۇچىنچى تەلىمدە سۆزلىنىدۇ. ② ئالامەت، ئەينى ھالەتنىڭ سەۋەبىگە دالالەت قىلغان بولىدۇ. مەسىلەن: ئىششىق رەڭگىنىڭ قىزىل بولۇشى، شۇ ئىششىقنىڭ قان خىلىتىدىن بولغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، دېگەنگە ئوخشاشلار. ③ ھالەت ئورنىغا دالالەت قىلىدۇ، مەسىلەن: كۆكرەك پەردە يالليۇغى كېسەللىكىدە تومۇرنىڭ ھەرە چىششىمان بولۇشى، ئىششىقنىڭ ئۆپكە پەردىسىدە ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. چۈنكى تومۇرنىڭ ھەرە چىششىمان بولغانلىقى ئىششىقنىڭ ئۆپكە پەردىسىگە چۈشكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ④ ھالەت ۋاقىتقا دالالەت قىلىدۇ، مەسىلەن: كېسەللىك بەلگىلىرى تەرەققىي قىلىپ يۇقىرى پەللىگە يەتكەندە يۇقىرىمۇ ئۆرلىمەي ياكى تۆۋەنمۇ چۈشمەي، بىر ھالەتتە تۇرغانلىقى كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى باسقۇچقا يېتىپ بارغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ⑤ ئەينى ھالەتتە بولۇشقا تېگىشلىك زۆرۈر ئەھۋاللارغا دالالەت قىلىدۇ. مەسىلەن: بىمارنىڭ بەك بىئارام‌لىنىشى، قۇۋۋەتسىزلىنىڭ ئاجىزلىشىپ كېتىشى، سېزىم ئەزالىرىنىڭ خۇنۇكلىشىشى بوھرانغا دالالەت قىلىدۇ. چۈنكى، كېسەللىكنىڭ تەبىئەت بىلەن جەڭ قىلىشى كېسەللىگە لازىمدۇر. ⑥ بەزى ئالامەتلەر ئەينى ۋاقىتتا بولۇشقا تېگىشلىك بەزى ئەھۋاللارنىڭ خۇسۇسىيىتىگە دالالەت قىلىدۇ. مەسىلەن: تولغاق، قورساقتىكى ئېغرىلىق، بقىنىنىڭ ئاستى تەرەپكە تارتىشى، قورساق غولدۇرلاش، بوھران كۈنلىرىدە قورساق كۆپۈش قاتارلىقلار.

6. تومۇر ھەرىكىتى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تومۇر ھەرىكىتى بەدەن ئەھۋالىغا دالالەت قىلىدىغان ئومۇمىي بەلگىلەر بولغاچقا، بۇ توغرىسىدا سۆز ئېچىش زۆرۈر.

مىسالچە: تومۇر ھەرىكىتى روھنى ساپ ھاۋا بىلەن تەمىنلەش ۋە ئۇنىڭ تاشلاندۇقلىرىنى چىقىرىش ئۈچۈن قىزىل قان تومۇرلىرىنىڭ تەبىئىي يىغىلىش ۋە كېڭىيىش ھەرىكىتىدۇر.

بۇ يەردىكى ھەربىكەت ئورۇن، ھالەت، سۈپەت ۋە ساندىكى ھەربىكەتكە ئىيتىلىدۇ. ئورۇندىكى ھەربىكەت ـــ ھەربىكەت قىلغۇچىنىڭ مەيلى بىر ئۆيدىن يەنە بىر ئۆيگە يۆتكەلگەندەك ئۆز ئورنىدىن يۆتكەلگەن بولسۇن ياكى كوزىنى بىر ئۆيدىن يەنە بىر ئۆيگە يۆتكىگەندە، ئۇنىڭ ئىچىدىكى سۇنىڭ ئۆز ئورنىدىن يۆتكىلىپ كەتمىگەن ھەربىكەت بولسۇن ئورۇندىكى ھەربىكەت دېيىلىدۇ. ھالەتتىكى ھەربىكەت ـــ شەيئىلەر قىسمىلىرىدا ئورۇن جەھەتتىن ئۆزگىرىش بولماي، سىرتقا چىققان ياكى ئىچىگە كىرگەنگە سېلىشتۇرۇپ بولغان نىسپىي ئالمىشىش ھەربىكتى ھالەتتىكى ھەربىكەت دېيىلىدۇ. مەسىلەن: يۇمىلاق جىسىمنىڭ ئۆز مەركىزىدە تۇرۇپ قىلغان ھەربىكتى ياكى ھايۋاننىڭ ئۆرە تۇرغاندىن ئولتۇرۇشقا قىلغان ھەربىكتىگە ئوخشاشلار. سۈپەتتىكى ھەربىكەت ـــ سوغۇق سۇنىڭ ئىسسىغىنىغا ئوخشاش جىسىمنىڭ بىر كەپىياتتىن يەنە بىر كەپىياتقا ئالمىشىش ھەربىكتىدۇر. ساندىكى ھەربىكەت ـــ ھۆللۈك ۋە قويۇقلۇققا ئوخشاش مىقداردا بولىدىغان ھەربىكەتتۇر. ئەمدى تومۇر ھەربىكتى مەسىلىسىگە كەلسەك، گەرچە تومۇرلار ھەربىكەت قىلىپ تۇرسىمۇ ئۇنىڭ ھەربىكتى ھالەت ھەربىكتى ئەمەس، ئۇنى «نەبزى» دەپ ئاتاشقا بولمىغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ ھەربىكتى يەنە ئۇ قىسمەن كىشىلەرنىڭ قارىشىدىكىدەك ساندىكى ھەربىكەتمۇ ئەمەس. ئەگەر تومۇرنىڭ كېڭەيگەن ۋە يىغىلغان ۋاقىتلىرىدا بۇز ـ بۇزلۇق ۋە قويۇقلۇقنىڭ مەۋجۇت بولۇشىغا قايىل بولغان تەقدىردىمۇ تېۋىپنىڭ تومۇر ھەربىكتىنى بىلىشتىكى مەقسىتى ئۇ ئەمەس. «نەبزى» (تومۇر) ھەربىكتى ئەينىيىە (ئورۇن ھەربىكتى) ياكى ھەربىكتى ۋەزئىيىە (ھالەت ھەربىكتى) لىكىدە قالدى. ئاپتور ئىككىنچىسىنى ھەربىكتى ۋەزئىيىەدىن تاللىدى. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئاپتورنىڭ كۆز قارىشىچە ئۇ ھەربىكتى ئەينىيەدە ھەربىكەت قىلىدۇ، دېيىلگەن. بۇنىڭدا ھەربىكەت قىلغۇچى نەرسە ئۆز ئورنىدىن چىقىپ ھەربىكەت قىلىشى كېرەك (يۇقىرىدا دەپ ئۆتۈلدى.) شېرىيان (قىزىل قان تومۇرى) تومۇرى بولسا يىغىلغان ۋە كېڭەيگەندە ئۆز ئورنىدىن چىقىپ كەتمەيدۇ، بەلكى تومۇر كېڭەيگەن ۋە تارايغاندا ئورۇنمۇ تارىيىدۇ. چۈنكى تومۇردىكى ئورۇن قورشالغۇچى جىسىمنىڭ تاشقى يۈزىگە سۈركىلىپ، ئۇنى مۇھاپىزەت قىلىپ تۇرغۇچى جىسىمنىڭ ئىچكى يۈزىدە. ئۇنداق ئىكەن تومۇرنىڭ ھەربىكتى ئەينىيە (ئورۇن ھەربىكەت) بولمايدۇ. دېمەك، ئۇنىڭ ھەربىكتىنىڭ ۋەزئىيىە بولۇشى مۇئەييەنلەشتى. يەنە شۇنىڭدەك شېرىيان تومۇرى ئەگەر يىغىلىپ بولۇپ كېڭەيسە ياكى كېڭىيىپ بولۇپ يىغىلسا، ئۇنىڭ قىسىملىرىنىڭ بىر ـ بىرىگە بولغان يېراق، يېقىنلىقىدىكى نىسبىتىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. بىزنىڭ بۇ يەردىكى ھەربىكتى ۋەزئىيىە (ھالەت ھەربىكتى) دېيىشىمىزدىكى مەقسەت ئەنە شۇدۇر. ئۇنداق ئىكەن ئۇنىڭ ھەربىكتى ۋەزئىيىە (ھالەت ھەربىكتى) دىن باشقا نەرسە ئەمەس، مۇشۇ قائىدىگە ئاساسەن سۆزلىگۈچىلەرنىڭ تۆۋەندىكى بىز ھەربىكتى ئەينىيەنىڭ سىلەر دېگەندەك بولىدىغانلىقىغا قايىل بولمايمىز، ئەگەر ئۇ سىلەر دېگەندەك بولىدىغانلا بولسا ئېقىپ تۇرغان سۇدا توختاپ تۇرغان تاش ھەربىكەتلەنگۈچى نەرسە بولۇپ قالىدۇ. ئالدىنقى مىسالدىكى كوزا ئىچىدىكى سۇ جىم تۇرغۇچى بولۇپ قالىدۇ، دېگەن سوئال ئاساسسىزدۇر. بىز يەنە شۇنىڭدەك ھەربىكتى ۋەزئىيىە (ھالەت ھەربىكتى)دە ئۇنىڭ

قىسىملىرى نىسپىي ئۆزگىرىش قىلىدۇ، دېگەن سۆزگە قايىل بولمايمىز. چۈنكى ئۇنىڭدا ئورۇننىڭ يۆتكەلمەسلىكى ھېسابقا ئېلىنمىدۇ. ئۇنداق ئىكەن گەپنىڭ راستى تومۇرنىڭ ھەرىكىتى ئەينىيەدۇر (ئورۇندىكى ھەرىكەتتۇر). چۈنكى تومۇرنىڭ ھەرىكىتى بىر يېغىلىش ۋە بىر كېڭىيىش بىلەن مۇرەككەپلىشىدۇ. يېغىلىش تومۇر قىسىملىرىنىڭ سىرتتىن ئىچىگە قاراپ قىلغان ھەرىكىتىدۇر. شۇنىڭدا شەك يوقكى، يېغىلىش ۋە كېڭىيىشنىڭ خۇلاسىسى ھەرىكىتى ئەينىيە(ھالەت ھەرىكىتى)دۇر. چۈنكى ئوتتۇرىدىكى بوشلۇق بەزىدە كېڭىيىدۇ، بەزىدە تارىيىدۇ. شۇنىڭ بىلەن پۈتۈن تومۇرنىڭ ئورۇنلىرى ئۆزگىرىدۇ. بەلكى بىزنىڭچە ھەرىكەتلىك نەرسىنىڭ ئۆز ئورنىدىن چىقىپ كېتىشى گەرچە، ھالەت ھەرىكىتىنىڭ زۆرۈرىيىتىدىن بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇ ئۇنىڭدىن ئالاھىدە تۇرىدىغان مەخسۇس بىر ئىشتۇر. بۇ بىز دەۋاتقان بايانلار ئىچىدە ئايدىڭلاشتۇرۇلۇپ بولغان سۆزدۇر. ئۇنداق ئىكەن تومۇر ھەرىكىتى ئەينىيە (ھالەت ھەرىكىتى) بولىدۇ، ئەلۋەتتە.

يۇقىرىقى بايانلار ئايدىڭلاشقان بولسا، ئاپتورنىڭ يۇقىرىدىكى «ھەرىكەت» دېگەن سۆزى چەكلىك ۋە چەكسىز ھەرىكەتلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. «ۋەزئىيە» دېگەن سۆز سۈپەت ۋە سان ھەرىكەتلىرىدىن ساقلىنىشتۇر. چۈنكى بۇ ئىككى خىل ھەرىكەتنىڭ ھېچقايسىسى تومور ھەرىكىتى دەپ ئاتالمايدۇ. ئاپتورنىڭ «شىريان تومۇرلار ئۈچۈن» دېگەن سۆزى قىزىل قان تومۇرلاردىن باشقا بارلىق ئەزالارنىڭ ھەرىكىتىنى يېرىۋېتىدۇ. چۈنكى يۈرەك ھەرىكىتى تومۇر ھەرىكىتى ئەمەس. تومۇر ھەرىكىتى دېگەن ئۇزۇنلۇق، قىسقىلىق ۋە باشقا سۈپەتلەر بىلەن سۈپەتلىنىدىغان چەكلىك ھەرىكەتتۇر. لېكىن يۈرەك ھەرىكىتى ئۇلارنىڭ ھېچقايسىسىغا ماس كەلمەيدىغان ھەرىكەتتۇر. يەنە يېغىلىش ۋە كېڭىيىش، دېگەن سۆزى ھەرىكەتنىڭ ماھىيىتىنى نامايان قىلىپ بېرىدۇ. چۈنكى ئۇ ھەرىكەت بىر يېغىلىش ۋە بىر كېڭىيىشتىن شەكىللەنگەندۇر. ئۇنداق ئىكەن يېغىلىش ياكى كېڭىيىش يالغۇز ھالدا تومۇر ھەرىكىتى بولالمايدۇ، ئۇلار بىرلا ۋاقىتتا يۈز بەرمەيدۇ. ئۇ ئىككىسىدىن تومۇر ھەرىكىتىنىڭ شەكىللىنىشى چەكلىنىدۇ دېيىلسە، بۇنىڭغا جاۋابەن شەكىللىنىش سىرتقى شەكىللىنىش، زېھنى شەكىللىنىش دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. سىرتقى شەكىللىنىشتە ئۇنىڭ قىسىملىرى توپلىشىش كېرەك. لېكىن زېھنى شەكىللىنىشتە ئۇنداق ئەمەس. تومۇر ھەرىكىتىدە ئۇنىڭ شەكىللىنىشى زېھنىدۇر. يەنە ئاپتورنىڭ «روھنى تەڭشەش ئۈچۈن» دېگەن سۆزى ئاخىرغىچىلىك بىرەر نەرسىدىن ئېھتىيات قىلغانلىقى ئۈچۈن ئەمەس، بەلكى ئۇ تومۇرنىڭ ئەڭ ئاخىرقى مەقسىتىگە قىلىنغان ئىشارەتتۇر. بۇ ئىككى ئىشتۇر: ① روھنىڭ مىزاجنى تەڭشىشى؛ ② تاشلاندۇقلىرىنى چىقىرىپ تاشلىشىدۇر. بۇ توغرىسىدىكى مۇھاكىمە يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ بولدى.

7. تومۇرنىڭ تۈرلىرى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تومۇرنىڭ تۈرلىرى ئون خىلدۇر.

مېنىڭچە: تومۇر ھەرىكىتىنىڭ بەدەن ھالىتىگە دالالەت قىلىدىغان تۈرلىرى ئون خىلدۇر، بۇنداق ئايرىش تەكشۈرۈشكە ئاساسەن بېكىتىلگەندۇر.

1) تومۇرنىڭ مىقدارى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇلارنىڭ بىرىنچىسى تومۇرنىڭ مىقدارىدۇر، ئۇ توققۇز خىلدۇر: ئۇزۇن، قىسقا، مۆتىدىل؛ كەڭ، تار، مۆتىدىل؛ ئېگىز، پەس، مۆتىدىلدىن ئىبارەت. ئەگەر بۇلار ئۆچتىن مۇرەككەپلەشتۈرۈلسە 27 بولىدۇ. لېكىن ئۇچلا تەرەپتە ئارتۇق بولغىنى چوڭدۇر، ئۇچلا تەرەپتە كەم بولغىنى كىچىكتۇر.

مېنىڭچە: ئۇنىڭ قىسىملىرىنىڭ توققۇز بولۇشىدەكى بىرلا سەۋەب شۇكى، ئەتراپ ئۇچىدۇر. ئۇ ئۇزۇنلۇق، كەڭلىك، چوڭقۇرلۇقلاردىن ئىبارەت. تومۇر ھەرىكىتى يۇقىرىقى ئۇچ تەرەپنىڭ ھەربىرىدە ئارتۇق ياكى كەم ياكى نورمال بولىدۇ. ئۇچنى ئۇچكە كۆپەيتكەندە

ئۇزۇن كەڭ	ئۇزۇن تار	ئۇزۇن مۆتىدىل	قىسقا كەڭ	قىسقا تار	قىسقا مۆتىدىل	كەڭ مۆتىدىل	تار مۆتىدىل	مۆتىدىل مۆتىدىل
ئۇزۇن ئېگىز	ئۇزۇن پەس	ئۇزۇن مۆتىدىل	قىسقا ئېگىز	قىسقا پەس	قىسقا مۆتىدىل	ئېگىز مۆتىدىل	پەس مۆتىدىل	مۆتىدىل مۆتىدىل
كەڭ ئېگىز	كەڭ پەس	كەڭ مۆتىدىل	تار ئېگىز	تار پەس	تار مۆتىدىل	ئېگىز مۆتىدىل	پەس مۆتىدىل	مۆتىدىل مۆتىدىل

توققۇز بولىدۇ. تومۇرنىڭ ئۇزۇنلۇقى مەقسەت تەرەپتىن باشلاپ بارماق ئۇچلىرى تەرەپكە قاراپ ماڭغان سوزۇلۇشتۇر. كەڭلىكى تومۇر تۇتقۇچىنىڭ بارماق ئۇچلىرىدىكى تىرناقلار تەرەپتىن قارشى تەرەپكە بولغان سوزۇلۇشىدۇر. چوڭقۇرلۇقى تومۇر تۇتقۇچىنىڭ بارماقلىرى تەرىپىدىن باشلاپ قارشى تەرەپكە كېسىپ ئۆتىدىغان سوزۇلۇشىدىن ئىبارەت. بۇ قىسىملارنىڭ مەنىلىرىنى پەقەت سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق بىلگىلى بولىدۇ. تېۋىپلارنىڭ بۇ جەھەتتە ئىككى خىل ئۇسۇلى بار.

كەڭ، ئېگىز، ئۇزۇن	كەڭ، پەس، ئۇزۇن	ئۇزۇن كەڭ مۆتىدىل	تار، ئېگىز، ئۇزۇن	تار، پەس، ئۇزۇن	ئۇزۇن، مۆتىدىل، تار	ئۇزۇن، مۆتىدىل، مۆ- تىدىل	مۆتىدىل، پەس، ئۇزۇن	ئۇزۇن، مۆ- تىدىل، مۆ- تىدىل
كەڭ، ئېگىز، قىسقا	كەڭ، پەس، قىسقا	قىسقا، كەڭ، مۆ- تىدىل	قىسقا، تار، ئېگىز	قىسقا، تار، پەس	قىسقا، تار، مۆتىدىل	قىسقا، مۆ- تىدىل، ئېگىز	مۆتىدىل، پەس، ئۇزۇن	قىسقا، مۆ- تىدىل، مۆ- تىدىل
مۆتىدىل، كەڭ، ئېگىز	مۆتىدىل، كەڭ، پەس	مۆتىدىل، كەڭ، مۆ- تىدىل	مۆتىدىل، تار، ئېگىز	مۆتىدىل، تار، پەس	مۆتىدىل، تار، مۆتىدىل	مۆتىدىل، مۆتىدىل، ئېگىز	مۆتىدىل، مۆتىدىل، پەس	مۆتىدىل، مۆتىدىل، مۆتىدىل

بىرىنچىسى، تومۇر تۇتقۇچلارنىڭ بارماقلىرىنى ئۆلچەم قىلىشتۇر. «كاملۇسسانائە» دېگەن كىتابنىڭ ئاپتورى ۋە ئىبنى ئەبۇ سادىق دېگەن ئالىملار مۇشۇ قاراشنى قۇۋۋەتلەيدۇ: يەنى ئۇزۇن تومۇر: بۇ تومۇر كېڭەيگەندە تۆت بارماقنىڭ چېگراسىدىن ئېشىپ چۈشىدىغان تومۇردۇر. قىسقا تومۇر: بۇ تومۇر كېڭەيگەندە تۆت بارماقنىڭ تۆۋىنىدە كېڭىيىدىغان تومۇردۇر. مۆتىدىل تومۇر: شۇ ئىككىسىنىڭ ئارىلىقىدا بولىدىغان تومۇردۇر. كەڭ تومۇر: بۇ تومۇر ھەركىتى بارماقلارنىڭ كەڭلىكىدىن ئۆلچىنىپ، بارغانسېرى بارماقلار توغرىسىدىن ئېشىپ كېتىدىغان تومۇردۇر. تار تومۇر: بارماقلار ئۆلچىمىنىڭ تۆۋىنىدە بولىدىغان تومۇردۇر. مۆتىدىل تومۇر: يۇقىرىقى ئىككىسىنىڭ ئارىلىقىدا، بولىدىغان تومۇردۇر. ئېگىز تومۇر: تومۇر تۇتقۇچنىڭ بارمىقى تەرەپكە يۇقىرى بېسىم بىلەن كۆچلۈك سوقىدىغان تومۇردۇر. پەس تومۇر: مەركەزگە (يۈرەككە) يېقىنراق سوقىدىغان تومۇردۇر. مۆتىدىل تومۇر دېگەن يۇقىرىقى ئىككى خىل تومۇرنىڭ ئارىلىقىدا، يەنى بەك يۇقىرى ھەركەت قىلىدىغانمۇ ئەمەس، مەركەزگە يېقىنمۇ ئەمەس، بەلكى مۇشۇ ئىككى خىل ھالەتنىڭ ئوتتۇرىسىدا نورمال ھالدا سوقىدىغان تومۇردۇر، دېيىلگەن. لېكىن، بۇ ئۇسۇللارنىڭ ئاساسىمۇ يەنىلا ئاجىزدۇر. تومۇر تۇتقۇچنىڭ بارماقلىرى چوڭ ـ كىچىكلىكتە ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: نۇرغۇن تومۇرلار بىر تېۋىپنىڭ بارماقلىرىغا ئۇزۇن بىلىنسە، يەنە بىر تېۋىپنىڭ بارماقلىرىغا قىسقا بىلىنىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تومۇر تۇتۇلغۇچنىڭ تومۇرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. چۈنكى نارەسىدە بالىنىڭ تومۇرىنى چوڭ ئادەمنىڭ بارماقلىرى بىلەن قىياس قىلساق ئەلۋەتتە كىچىك بولىدۇ. ئەمما شۇ نارەسىدە بالىنىڭ بەدىنىگە نىسبەتەن چوڭ تومۇردۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ئۇسۇل بىلەن تەكشۈرۈپ توغرا ھۆكۈم چىقارغىلى بولمايدۇ.

ئۆلچەم قىلىشتا ئىككى خىل تومۇر ئۆلچەم قىلىنىدۇ.

① ھەقىقىي مۆتىدىل مىزاجنى مەۋجۇت دەپ پەرەز قىلىپ، شۇ مىزاجقا مۇناسىپ كېلىدىغان تومۇر پەرەز قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تەكشۈرمەكچى بولغان كىشىنىڭ تومۇرى سېلىشتۇرما قىلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مۆتىدىل ھەقىقىي بولغان كىشىنىڭ تومۇرىدىن ئۇزۇنراق دېيىلگەن تومۇر ئۇزۇن تومۇر بولۇپ چىقىدۇ. قالغانلىرىمۇ شۇ ئۆلچەم بويىچە چىقىرىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلمۇ يەنىلا ئاجىز ئۇسۇلدۇر، چۈنكى شۇ مىزاجدىكى كىشىنىڭ تومۇرىنى بىلىش مۇمكىن دېيىلگەندىمۇ شۇ ئۇسۇل بىلەن چوقۇم نەتىجە چىقمايدۇ. چۈنكى بۇ ئۆلچەم بىلەن كېسەلنىڭ تومۇرىدىن ئۇ ئادەمنىڭ ساق ۋاقتىدىكى ئەھۋالنى بىلىش مۇمكىن ئەمەس. مەسىلەن: كېسەلنىڭ ھارارىتى مۆتىدىل كىشىنىڭ ھارارىتىدىن يۇقىرى دەپ بىلىنگەندىمۇ كۆپىنچە ئەھۋالدا بۇ ھارارەت شۇ كىشىنىڭ ساق ۋاقتىتكى ھارارىتىگە تەڭ بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. بەزىدە ئارتۇق بولۇپ قېلىشى، بەزىدە تۆۋەنرەك بولۇپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. شۇڭا تېۋىپ ئادەمدىكى ھارارەتنى شۇ ئۆلچەم بويىچە ساقلاشقا تېگىشلىكمۇ ياكى ئۇنىڭدىن ئاشۇرۇشقا تېگىشلىكمۇ ياكى ئۇنىڭدىن كېمەيتىشكە تېگىشلىكمۇ بىلمەي قالىدۇ. بۇ قانۇنىيەت ئالدىنقى ئۇسۇلغىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

② ئەھۋالىنى تونۇش مەقسەت قىلىنغان شەخسنىڭ ئەڭ ساق ھالىتى تەلەپ قىلىنمىدىغان تومۇردۇر، ئۇنىڭ ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن شۇ كىشىنىڭ ساق ۋاقىتتىكى تومۇرىنى خاتىرىلەۋېلىپ ئۇنىڭغا كېسەللىك ھالىتىدىكى تومۇرى سېلىشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر ساق ۋاقىتتىكى تومۇرىدىن ئۇزۇن بولسا بۇ تومۇر ئۇزۇن تومۇر بولىدۇ، قالغانلىرىمۇ شۇ بويىچە ئۆلچىنىدۇ. مانا بۇ ئۇسۇل توغرا ھەم مۇۋاپىق ئۇسۇلدۇر. ئەمما شۇ سۆزگە ئاساسەن بۇ قىسىملار ساق ئادەمنىڭ تومۇرىغا توغرا كەلمەيدۇ.

مىقدار ئېتىبارىچە ھاسىل بولغان، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان توققۇز خىل يەككە قىسىملاردۇر، ئەگەر بۇلار مۇرەككەپلەشتۇرۇلسە 27 خىل بولىدۇ. مۇرەككەپلەشتۇرۇش ئىككىدىن ياكى ئۇچتىن بولىدۇ، تۆتتىن يۇقىرى قىلىش مۇمكىن بولمايدۇ. چۈنكى بۇ توققۇزنىڭ ئىچىدە تۆتى بىر جايغا جەمئىي كەلمەيدۇ. ناۋادا كەلسە ئىككىسى بىر تەرەپتىن بولىدۇ، لېكىن ئىككى قىسمىنىڭ بىر تەرەپتىن جەمئىي كېلىشى يەنىلا مۇمكىن بولمايدىغان ئىشتۇر. چۈنكى ھەربىر قىسىمدا ئارتۇقلۇق بىلەن كەملىكنىڭ بىرلىكتە مەۋجۇت بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. يەنە شۇنىڭدەك ھەر بىر قىسىمدىكى ئارتۇقلۇق ۋە كەملىك، ئۇنىڭ جەمئىي كېلىشىمۇ چەكلىنىدۇ. ئىككىدىن ۋە ئۇچتىن بولغان قۇراشتۇرۇشنىڭ ھەربىرىنىڭ قىسىملىرى 27 خىلدۇر.

ئىككىدىن بولۇشنىڭ قائىدىسى شۇكى، ئۇزۇنلۇق تەرىپىدە بولغان ئۇچنى ئېلىپ، كەڭلىك تەرىپىدە بولىدىغان ئۇچى بىلەن مۇرەككەپلەشتۇرسەك توققۇز بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنى ئېگىزلىك تەرىپىدە بولىدىغان ئۇچى بىلەن مۇرەككەپلەشتۇرسەك يەنە بىر توققۇز بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كەڭلىك تەرىپىدە بولىدىغان ئۇچنى ئېلىپ ئېگىزلىك تەرىپىدە بولىدىغان ئۇچى بىلەن مۇرەككەپلەشتۇرسەك يەنە بىر توققۇز بولىدۇ.

ئىككىدىن قۇراشتۇرۇش جەدۋىلى :

ئۇچتىن بولىدىغان مۇرەككەپلەشتۇرۇشتىكى قائىدە شۇكى، ئىككى مىقدارىنى ھەمىشە ساقلاپ، ئۇچ مىقدارى ئۇچ تەرەپكە ئۆزگەرتىلىدۇ. ئۇنىڭ مىسالى: ئۇزۇن تەرەپتىن ئۇزۇنىنى ئېلىپ، كەڭ تەرەپتىن كەڭنى ئالساق، ئۇزۇن ۋە كەڭلىكى ھاسىل بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بۇنى ئۇچكە تۇرلىسە بولىدۇ، يەنى ئۇزۇن، كەڭ ۋە ئېگىز بولىدۇ ياكى پەس بولىدۇ ياكى نورمال بولىدۇ. قالغان قىسىملىرىنىمۇ مۇشۇنىڭغا سېلىشتۇرسا 27 خىلى ھاسىل بولىدۇ. ئۇچتىن قۇراشتۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى مانا مۇشۇدۇر. ئۇ تۆۋەندىكىچە:

بەزى مۇرەككەپ تومۇرلارنىڭ ئۆزىگە خاس مەخسۇس ئىسىملىرى بولىدۇ. مەسىلەن: توققۇز قاتلام ئىچىدىن چوڭ ـ كىچىك دەپ ئايرىلىدۇ. چوڭ دېگىنىمىز، ئارتۇق بولغان قىسمىدۇر، كىچىك تومۇر دېگىنىمىز، ئەنە شۇ تەرەپلەردە يېتەرسىز بولغان تومۇردۇر.

ئىككى قاتلام ئىچىدە يەنە تۇم، ئىنچىكىلەر بولىدۇ. تۇم دېگىنىمىز كەڭ، ئېگىز بولغىنىدۇر. ئىنچىكە دېگىنىمىز تار، پەس بولغىنىدۇر.

2) تومۇرنىڭ قولغا ئۇرۇنۇش كەيپىياتى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىككىنچىسى تومۇر ھەرىكىتىنىڭ قولغا ئۇرۇنۇش

كەيپىياتىدۇر. بۇ كۆچلۈك ياكى كۆچسىز ياكى ئوتتۇرا ھال(نورمال) بولىدۇ. كۆچلۈك تومۇر كېڭەيگەندە بېسىمغا تاقابىل تۇرىدىغىنىدۇر، كۆچسىز تومۇر يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولغىنىدۇر، مۆتىدىل تومۇر يۇقىرىقىلار ئوتتۇرا ھال بولغىنىدۇر.

ئىبنى ئەبۇ سادىقىنىڭ بۇ ھەققىدە دېگەنلىرى تېخىمۇ ئوچۇق بولۇپ، ئۇ كۆچلۈك تومۇرنى تومۇرنىڭ ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا كۆچلۈك ئۇرۇنغاندا ئۇستىدىن باسىسىمۇ تومۇر ھەرىكىتى بۇزۇلمىغان، باسقان بارماق ئىزلىرى دەرھال يوقالغان تومۇرنى كۆچلۈك تومۇر، دېگەن. چۈنكى بۇ خىل تومۇرنى باسقاندا بېسىلماي، بارماقنى ئۆزلۈكىدىن كۆچلۈك ئىتتىرىدۇ. ئەگەر تېخىمۇ باسسا بارماقنى سىرتقا ئىتتىرىشى تېخىمۇ كۆچلۈك بولىدۇ. كۆچسىز تومۇر بارماقلارنىڭ ئۇچىغا كۆچسىز بىلىنىدىغان، باسقاندا بارماق بېسىمغا قارشى تۇرالمايدىغان، گەرچە ھەرىكىتى چوڭ بولسىمۇ، ھەرىكىتىنى بىلگىلى بولمايدىغان تومۇردۇر. مەسىلەن: ئۇنتۇغاق كېسىلى بار كىشىلەرنىڭ تومۇرى گەرچە چوڭ بولسىمۇ ھەرىكىتى ئاجىز بولىدۇ. بارماق بىلەن باسقاندا چوڭلۇقىنى بىلگىلى بولمايدۇ. شۇڭا ئۇنى باسماي تۇتۇشقا توغرا كېلىدۇ. چۈنكى كىچىك، بوش ۋە كۆچسىز تومۇرلارنى بېسىپ تۇتماي يۆمشاق توتمىسا، ئۇنى تاپقىلى بولمايدۇ. مۇشۇ خىلدىكى تومۇر بارماقنى بوش ئىتتىرسە مۆتىدىل تومۇر دېيىلىدۇ. ئۇلارنىڭ مىسالى شۇكى، كۆچلۈك تومۇر خۇددى كۆچلۈك ئېتىلغان ئوققا ئوخشاش نىشانغا قاتتىق، كۆچسىز تومۇر خۇددى بوش ئېتىلغان ئوققا ئوخشاش نىشانغا سۈس ۋە بوش تېگىدۇ، دەيدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدىكى بىرىنچى خىلدا ئېيتقىنىمىزدەك بۇ خىلدىمۇ بىر ئۆلچەم بولۇش، بۇنىمۇ ساقلىقىدىكى تومۇر بىلەن ئۆلچەپ سېلىشتۇرۇش كېرەك.

3) تومۇرنىڭ ھەرىكەت ۋاقتى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇچىنچىسى تومۇرنىڭ ھەرىكەت ۋاقتىدۇر. ئۇ تېز ياكى ئاستا ياكى ئوتتۇرا ھال بولىدۇ.

مېنىڭچە: تېز تومۇر ھەرىكەتنى قىسقا مۇددەت ئىچىدە تاماملايدىغان، ئاستا تومۇر ھەرىكەتنى ئۇزاق مۇددەت ئىچىدە تاماملايدىغان تومۇردۇر. نورمال تومۇر ھەرىكەتنى ھەر ئىككىلىسىنىڭ ئوتتۇرىدا تاماملايدىغان تومۇردۇر. بۇنىڭدىمۇ يەنە سېلىشتۇرما ئۆلچەم بولۇشى كېرەك. توغرا ئۇسۇل شۇكى، ساق ھالەتتىكى تومۇرغا ئۆلچەم قىلىشتۇر.

4) تومۇرنىڭ قاتتىق ياكى يۇمشاقلىقى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇنىڭ تۆتىنچىسى تومۇرنىڭ قاتتىق ياكى يۇمشاقلىقىدۇر. بۇ جەھەتتە تومۇر قاتتىق ياكى يۇمشاق ياكى ئوتتۇرا ھالدۇر.

مېنىڭچە: قاتتىق تومۇر سىرتتىن باسقاندا ئېچىگە ئىتتىرىلىشى قىيىن بولىدىغان (قاتتىق بىلىنىدىغان) تومۇردۇر. يۇمشاق تومۇر ئۇنىڭ ئەكسىچە ئىتتىرىلىشى ئاسان بولىدىغان (يۇمشاق بىلىنىدىغان) تومۇردۇر. ئوتتۇرا ھال تومۇر يۇقىرىقى ئىككى خىل تومۇرنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولغان تومۇردۇر.

5) تومۇرنىڭ جىملىق ۋاقتى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەشىنچىسى جىملىق ۋاقتىدۇر. بۇ ۋاقىت ئارقىمۇ ئارقا

ياكى پەرقلىق ياكى ئوتتۇرا ھال بولىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى جىملىق ۋاقتى كېڭىيىشىنىڭ ئارىلىقىدىكى تومۇرنىڭ ھەربىر قىلغىنى سېزىلمەيدىغان ۋاقىتتۇر.

ئارقىمۇ ئارقا تومۇردا تومۇرنىڭ جىملىق ۋاقتى ئۆلچەم قىلىنغان جىملىق ۋاقتىدىن قىسقىراق بولىدۇ. پىرىنسىپقا ئاساسلانغاندا بۇ جەھەتتىكى ئۆلچەمنۇ ساقلىق ھالەتتىكى تومۇر ھەربىكىتىدۇر. پەرقلىق تومۇر، تومۇر ھەربىكىتىنىڭ جىملىق ۋاقتى ئۆلچەملىك جىملىق ۋاقتىتتىن ئۇزۇنراق بولىدۇ. ئوتتۇرا ھال تومۇر يۈقىرىقى ئىككى خىل تومۇرنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولغان تومۇردۇر.

6) تومۇرنىڭ ئۇرۇنۇش سېزىمى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇنىڭ ئالتىنچىسى تومۇرنىڭ ئۇرۇنۇش سېزىمىدۇر. ئۇ ئىسسىق ياكى سوغۇق ياكى ئوتتۇرا ھال بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئىسسىق تومۇر، ئۆلچەم قىلىنغان تومۇرنىڭ ئىسسىقلىقىدىن يۈقىرىراق بىلىنىدۇ. سوغۇق ئۆلچەم قىلىنغان تومۇردىن سوغۇقراق بىلىنىدۇ. ئوتتۇرا ھال تومۇر يۈقىرىقى ئىككى خىل تومۇرنىڭ ئوتتۇرىسىدا مەلۇم بولىدىغان تومۇردۇر. ئاپتور بۇ يەردە ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇق توغرىسىدا بىر نەرسە دېمىدى. چۈنكى بۇ ئىككى كەيپىيات يۈقىرىقى ئىككى خىل كەيپىياتتىن ھاسىل بولغان ئىككى خىل تەسىر بولۇپ، ھەقىقەتتىن ئالغاندا بۇ ئىككى خىل تەسىرنى سەزگىلى بولمايدۇ (ئېيتىلمىشچە شۇنداق).

مۇھەممەد ئىبنى زىكىريانىڭ ئېيتىشىچە: سىيلاپ تەكشۈرۈش تومۇرغىلا خاس ئەمەس، بەلكى پۈتۈن بەدەنگە قارىتىلغان ئومۇمىي ئىشتۇر. بۇ سۆز ئەگەر ئاساس كۆرسىتىش يۈزىسىدىن دېيىلگەن بولسا، بۇنىڭ ئۈنچە ئاساسى يوق، چۈنكى سىيلاپ تەكشۈرۈشنىڭ ئومۇملىقى، سىيلاپ تەكشۈرۈشنىڭ تومۇر بەلگىلىنىڭ بىرسى بولۇشنى توسالمايدۇ (قارىمۇ قارشى كەلمەيدۇ). لېكىن ئۇ پايدىلىنىش يۈزىسىدىن دېيىلگەن سۆز بولسا توغرىدۇر.

ئىمامى پەخرىدىن رازىينىڭ ئېيتىشىچە: باشقا ئەزالارغا نىسبەتەن شېرىان تومۇرنىڭ ھارارەتكە باغلىنىشلىقى زىچ. چۈنكى ئۇ روھنىڭ قاچىسى ھەم ئۇ ھارارەتنىڭ مەنبەسى بولغان يۈرەككە تۇتىشىدۇ. بۇ ئاساسقا ئىگە سۆزدۇر.

7) تومۇرنىڭ تولۇق ياكى كەملىكى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يەتتىنچىسى تولۇق ياكى كەم تومۇر بولۇپ، تومۇردىكى قانىنىڭ تولۇق ياكى كەملىكىگە قارىتىلغان. بۇنىڭدا قان سۈيۇقلۇقى تومۇردا توشۇق، چىڭ ياكى ئاز، بوش ياكى ئوتتۇرا ھال بولىدۇ.

مېنىڭچە: توشۇق تومۇر ــ تومۇردىكى قانىنىڭ ئۆلچەمدىن يۈقىرىراق بولغانلىقىنى، بوش تومۇر ــ تومۇردىكى قانىنىڭ ئۆلچەمدىن تۆۋەنرەك بولغانلىقىنى، ئوتتۇرا ھال تومۇر ــ تومۇردىكى قانىنىڭ بۇ ئىككى خىل تومۇرنىڭ ئوتتۇرا ھال ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

8) تومۇرنىڭ تەكشى ياكى تەكشىسىزلىكى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سەككىزىنچىسى تەكشى ياكى تەكشىسىز تومۇر بولۇپ،

بۇنىڭدا تومۇر ھەرىكىتى تەكشى ياكى تەكشىسىز ياكى ھەر خىل بولىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى تومۇرنىڭ ئەھۋاللىرى بىرقانچە ئىشلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. تەكشى تومۇر، تومۇرنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى، كۆچلۈك ـ ئاجىزلىقى، تېز ـ ئاستىلىقى، بىر تۇتاش ياكى ئارىلايدىغانلىقى، قاتتىق ـ يۇمشاقلىقى قاتارلىقلارنىڭ بىر دەكلىكىگە قارىتىلغان. مانا بۇ ئەھۋاللار تەكشىلىك ۋە تەكشىسىزلىكلەرنىڭ بولۇشىدا يۇز بېرىدىغان ئەڭ روشەن ئەھۋاللاردۇر. شۇڭا ئەڭ ياخشىسى مۇشۇلار بىلەن بولدى قىلىمىز.

بىز «يۈقىرىقى بەش خىل ھالەتتە، تەڭ باراۋەر ياكى ئوخشاشمايدىغان» دېگەن تومۇر تۈۋەندىكى ئۈچ خىل تومۇرنىڭ بىرىدۇر: ① بىرقانچە تومۇر ھەرىكەتلىرىنىڭ بىرلەشمىسىدۇر، يەنى ئۈچ قېتىملىق تومۇر ھەرىكىتى، مەسىلەن: يۈقىرىقى بەش خىل ئەھۋالدا ئوخشاشلىق بولىدۇ ياكى ئوخشىماسلىق بولىدۇ ياكى بەزى يېرىدە ئوخشىشىپ؛ يەنە بەزى يېرىدە ئوخشاشمىغان بولىدۇ. دېمەك، يۈقىرىقى ئۈچ خىل ھالەتنىڭ بىرىنچىسى تەڭ باراۋەرلىك دېيىلىدۇ. ئىككىنچىسى مۇختەلىق (قارىمۇ قارشى) دېيىلىدۇ. ئۈچىنچىسى ئەگەر چوڭ ـ كىچىكلىكتە ئوخشاش بولۇپ، كۆچلۈك ۋە كۆچسىزلىكتە ھەرخىل بولسا ئوخشاشلىقتا تەڭ باراۋەر، ئۇخشاشماسلىقتا مۇختەلىق دېيىلىدۇ. بىزنىڭ يۈقىرىقى مىسالىمىزغا ئاساسەن ئېيتقاندا، چوڭلۇق ۋە كىچىكلىكتە تەڭ باراۋەر، كۆچلۈك ۋە كۆچسىزلىكتە مۇختەلىپ بولغان بولىدۇ. ② بىر قېتىملىق تومۇر ھەرىكىتىنىڭ قىسىملىرىدۇر، يەنى تۆت بارماقتا، تېگىگە سېزىلگەن تومۇر ھەرىكىتىنىڭ قىسىملىرى ياكى يۈقىرىقى بەش خىل ئەھۋاللار ئوخشاشقان بولىدۇ، بۇنى تەڭ باراۋەر تومۇر دېيىلىدۇ ياكى ئۇ ھەرىكەتلەردە ئوخشاشمىغان بولىدۇ. مۇختەلىپ تومۇر دېيىلىدۇ ياكى بەزى جەھەتلەردە ئوخشاشقان، بەزى جەھەتلىرىدە ئوخشاشمىغان بولىدۇ. بەزى جەھەتتە تەڭ باراۋەر، بەزى جەھەتتە باراۋەر ئەمەس تومۇر دېيىلىدۇ. ③ بىر قېتىملىق تومۇر ھەرىكىتىنىڭ قىسىملىرىدۇر. يەنى بىر بارماقنىڭ سېزىلگەن تومۇر ھەرىكىتىنىڭ دەسلەپكى دەۋرى، ئوتتۇرا دەۋرى ۋە ئاخىرقى دەۋرىدە يۈقىرىقى بەش خىل ئەھۋال ئوخشاش بولىدۇ ياكى ئوخشاشمىغان بولىدۇ ياكى بەزى قىسىملىرىدا ئوخشىشىپ، بەزى قىسىملىرىدا ئوخشاشمىغان بولىدۇ. بۇلارنىڭ بىرىنچىسى تەڭ باراۋەر تومۇر دېيىلىدۇ. ئىككىنچىسى مۇختەلىق تومۇر دېيىلىدۇ. ئۈچىنچىسى بەزىسىدە تەڭ باراۋەر، يەنە بەزىسىدە تەڭ باراۋەر بولمىغان تومۇر دېيىلىدۇ.

9) تومۇرنىڭ ئىنتىزاملىق ياكى ئىنتىزامسىزلىقى

ئىبن سىنا مۇنداق دەيدۇ: بىرىنچىسىمۇ مۇختەلىق قىسمىغا مەنسۇپتۇر، شۇڭلاشقا جىنسلار توققۇز بولۇشقا تېگىشلىك بولىدۇ. مېنىڭچىمۇ: ئىنتىزاملىق تومۇر ۋە ئىنتىزامسىز تومۇرلارنىڭ ھەر بىرى مۇختەلىپتۇر، چۈنكى بۇ يەردىكى «ئىنتىزام» دېگەن سۆز يۈقىرىدا بايان قىلغىنىمىزدەك مۇختەلىپلىقتىكى ئىنتىزامدۇر، بۇ خىل تومۇرمۇ ياخشى تومۇرلار قاتارىدا سانالمايدۇ. بۇ ئەھۋال جىنسلارنى ئون ئەمەس توققۇز بولۇشنى تەلەپ قىلىدۇ. بۇنى مۇھەممەد بىنى زىكرىيا بايان قىلدى. يەنە ئىبن سىنامۇ بايان قىلدى. بۇ توغرا گەپتۇر.

10) تومۇرنىڭ ۋەزنى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇنىڭ ئونىنچىسى تومۇرنىڭ ۋەزنىدۇر. ئۇ ياخشى ۋەزىنلىك ياكى ياخشى بولمىغان ۋەزىنلىك بولىدۇ. بۇنىڭ قىسمىلىرى يەنە ئۈچتۇر: ① ناره‌سىده بالىنىڭ تومۇرىنىڭ ۋەزنى ياشلار تومۇرىنىڭ ۋەزنىدە بولغىنىغا ئوخشاش. ② چېكىدىن ئاشقان ۋەزنى ناره‌سىده بالىنىڭ تومۇرىنىڭ ۋەزنى، قېرىلار تومۇرىنىڭ ۋەزنىگە تەڭ بولۇپ قالغىنىغا ئوخشاش. بۇ، چەتنەپ كەتكەن ۋەزنىنىمۇ دېيىلىدۇ. ③ ھېچقانداق ياشتىكىلەرنىڭ تومۇر ۋەزنىگە ئوخشىمايدىغان قېلىپتىن چىققان ۋەزنى بولۇپ، بۇ ئەڭ ناچار ۋەزنى ھېسابلىنىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا ياخشى ـ ناچار دەپ بايان قىلىشى پەقەت ۋەزىن تەڭپۇڭلۇقىنىڭ ياخشى ۋە ناچارلىقىنى چۈشەندۈرۈش ئۈچۈندۇر.

ھەربىر قېتىملىق تومۇر ھەربىكتىنىڭ دەۋرىدە ئىككى ھەربىكەت ۋە جەملىق بولىدۇ. چۈنكى تومۇر ھەربىكتى بىر يىغىلىش ۋە بىر كېڭىيىشتىن ئىبارەت بىر ـ بىربىگە قارىمۇ قارشى بىر ھەربىكەتتىن مۇرەككەپلەشكەن ھەربىكەتتۇر. بىر ـ بىربىگە قارىمۇقارشى بولغان ئىككى ھەربىكەتنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئەلۋەتتە بىر جەملىق بولىدۇ. ئۇنداق ئىكەن، ھەر قېتىملىق تومۇر ھەربىكىتى يەنە بىر قېتىملىق تومۇر ھەربىكتى بىلەن ئۈچراشقىچە ئىككى ھەربىكەت ۋە جەملىق بولماي مۇمكىن ئەمەس. ئىككى ھەربىكەتنىڭ بىرىنچىسى كېڭەيتىش ھەربىكتى، ئىككىنچىسى يىغىلىش ھەربىكتىدۇر. ھەر ئىككى جەملىقنىڭ باشلىنىش نۇقتىسى كېڭەيتىش ۋە يىغىلىش ئارىلىقىدىكى ۋاقىتتۇر، يەنى كېڭىيىشنىڭ ئاخىرىدىكى ۋاقىتتۇر، بۇ سىرتقى جەملىق دېيىلىدۇ. ئىككىنچىسى، يىغىلىش ۋە كېڭىيىشنىڭ ئارىلىقىدا بولغان، يەنى يىغىلىشنىڭ ئاخىرقى ۋە كېڭىيىشنىڭ دەسلىپىدىكى ۋاقىتتۇر، بۇ ئىچكى جەملىق دەپ ئاتىلىدۇ.

تېۋىپلار يىغىلىش ھەربىكتىنىڭ تومۇرنى تۇتۇپ بىلگىلى بولۇش ـ بولماسلىقى توغرىسىدا ھەر خىل قاراشلاردا بولماقتا. ئۇلارنىڭ كۆپ قىسمى تومۇرنى تۇتقاندا ئۇنىڭ يىغىلىشى بىلىنمەيدۇ، دېگەن قاراشنى ئاساس قىلىدۇ. بۇلارنىڭ ئاساسى شۇكى، سىيلىغاندىكى سېزىمنىڭ بولۇشىدا ئۇچرىشىش شەرت قىلىنىدۇ. چۈنكى سېزىم بىر نەرسىگە ئۇچرىشقاندا سېزىلىدۇ. ئايرىلىپ تۇرغان نەرسىنى سەزگىلى بولمايدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا ئۆزىدىن يىراق بولغان نەرسىلەرنىمۇ سەزگىلى بولغان بولاتتى. يىغىلىش ھەربىكتىدە قىزىل قان تومۇرلار ھەربىكتى بارماق ئۇچلىرىدىن ئايرىلىشىغا تۇغرا كېلىدۇ. ئۇنداق ئىكەن قىزىل قان تومۇرنىڭ ھەربىكتىنى سېزىش ئۇياقتا تۇرسۇن، ھەتتا ئۆزىنى سېزىشكىمۇ مۇمكىن بولمايدۇ. بۇنىڭغا جاۋاب شۇكى، سېزىلىدىغان نەرسىنىڭ يىراقلىشىشى ئۇنىڭ سەزگۈچى نەرسە بىلەن ئۇچرىشىشنىڭ يوقىلىشىنى شەرت قىلمايدۇ. بەلكى سەزمەكچى بولغان نەرسىنىڭ سەزگۈچى تەرىپىگە قىلغان ھەربىكتى ئارقىلىق بەزىدە ئۇچرىشىپمۇ قالىدۇ. شېرىان تومۇرى ئەسلىگە قايتىپ بولغاندىن كېيىن بىر پەسىيىپ بىر ئۆرلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بارماق ئۇچلىرى مۇشۇ ئۇچرىشىش ئارقىلىق سېزىم ھاسىل قىلىدۇ. بۇ چۈشىنىشكە باغلىق ئىشتۇر.

جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: مەن بىر مەزگىل تومۇرنىڭ يىغىلىشىنى ئۇقالمايلا كەلدىم، كېيىن بىرئاز نەرسىنى بىلگەندەك بولغۇچە مۇشۇ سېزىم بىلەن ئۇچرىشىپلا تۇردۇم. يەنە بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن ئۇنى ئوبدان پىششىق ئىگىلىدىم. كېيىن ماڭا تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئىشكىلىرى ئېچىلدى. ھەرقانداق ئادەم مەن كۆڭۈل بۆلگەندەك كۆڭۈل بولسە، مەن بىلگەندەك بىلىدۇ، ئەلۋەتتە. جالىنۇسنىڭ سۆزلىرىدىن مەلۇم بولدىكى، يىغىلىش ھەرىكىتى ھەقىقەتەن سەزگىلى بولمىغان ھەركەتتۇر.

ئاندىن كېيىن ئىككى ھەرىكەت، ئىككى جىملىقتىن ئىبارەت تۆت ئىشنىڭ ھەر بىرىگە مەخسۇس بىر ۋاقىتنىڭ بولۇشىدا شەك يوقتۇر، يەنە شۇنىڭدەك بەزى ۋاقىتلارنىڭ يەنە بەزى ۋاقىتلارغا نىسبەت بولۇشىدا يەنىلا شەك يوق. چۈنكى ئىككى ۋاقىتنىڭ بىرسىنىڭ مىقدارى بەزى چاغلار يەنە بىرىنىڭ مىقدارىغا ئوخشاش بولمىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭ يېرىمچە بولمىدۇ، بەزىدە ئۇچتىن بىرىچە، بەزىدە بىر يېرىم ھەسسىمۇ بولىدۇ. ئىككى سانىنىڭ بىرىنىڭ يەنە بىرىگە بولغان نىسبىتىدە ئوخشاش بولغان نەرسىنى جىپسىلاشتۇرغاندا ئاندىن ئۇ ئېنىق بىلگىلى بولىدۇ. مەسىلەن: تۆت نەرسە تۆت نەرسىگە ئوخشاشتۇر، ئۇچ دېگەن ئالتىنىڭ يېرىمىدۇر، ئىككى ئۈچىنىڭ ئۇچتىن ئىككىسىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە بىر قانچە مىساللار باردۇر. تومۇرنىڭ ۋەزنى شۇ تومۇرنىڭ ھەرىكىتىنىڭ ئالدىنقى بايان قىلىنغان زامانلار ئىچىدىكى ئىككى زامان ئوتتۇرىسىدا تەلەپ قىلىدىغان نىسبىتىدۇر. بۇ نىسبەتنىڭ ۋەزنى دەپ ئاتىشىدىكى سەۋەب شۇكى، ۋەزنى دېگەن ئوتتۇرىدىكى نىسبەتنى تېپىش ئۈچۈن بىر نەرسىنى يەنە بىر نەرسىگە سېلىشتۇرۇشتىن ئىبارەتتۇر. بىزنىڭ بۇ يەردىكى دېمەكچى بولۇۋاتقىنىمىز مۇشۇ ئىش. تېۋىپلار يەنە نىسبەتنىڭ ئىككى زامانىسى توغرىسىدا ئوخشاشمىغان قاراشتا بولماقتا. چۈنكى ئۇلارنىڭ بەزىسى، ھەرىكەت ۋاقىتنىڭ ھەرىكەت ۋاقىتىغا بولغان نىسبىتى ھېسابلايدۇ. بەزىلىرى بولسا جىملىق ۋاقىتنىڭ، جىملىق ۋاقىتىغا بولغان نىسبىتىنى ھېسابلايدۇ. يەنە بىر بۆلىكى بولسا ھەرىكەت ۋە جىملىق ۋاقىتىغا بولغان نىسبىتىنى ھېسابلايدۇ. بۇ تۈرلەرنىڭ تاشقى كۆرۈنۈشىدىن قارىغاندا، ھەممىسى يىغىلىش ھەرىكىتىنىڭ سەزگىلى بولمىغانلىقىغا ھۆكۈم قىلمىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەرىكەت سېزىلمىغان ۋاقىتتىن باشلاپ ھەرىكەت سېزىلمەيدىغان ۋاقىتقىچىلىك بولغان ئارىلىقنى ھېسابقا ئالىدۇ. ئۇ يەنە يىغىلىش (ئىنقىباز) ھەرىكىتىنى بىلگىلى بولىدۇ، دېگەن ھۆكۈمگە ئاساسلانغاندا، ئىككى ھەرىكەتنىڭ ھەر بىرىنى ئۇنىڭدىن كېيىن كېلىدىغان جىملىق ۋاقىتىغىچىلىك دەپ ھېسابلاشقا بولىدۇ. ئەگەر يىغىلىش ھەرىكىتىنى سېزىم بىلەن بىلگىلى بولمايدۇ، دېگەن قاراشقا ئاساسلانغاندا بولسا كېڭىيىش ۋاقىتىنى ئىككى كېڭىيىش ئوتتۇرىسىدىكى ئارىلىق ۋاقىتقىچىلىك دەپ ھېسابلاشقا بولىدۇ. بىزنىڭ كۆز قارىشىمىز ساقلىق ھالەتتىكى ۋاقىتلاردا ئۆزىگە مەخسۇس بىر خىل تومۇر ھەرىكىتى بولىدۇ. ئۇنىڭغا مۇۋاپىق كېلىدىغان مۇئەييەن بىر ۋەزنى (ئۆلچەم) بولىدۇ. ئەگەر شۇ ئۆزىگە لايىق بولغان ۋەزندىكى تومۇرنى

كۆرگەندە بۇ خىل تومۇرنى ياخشى ۋەزىنلىك تومۇر دەيمىز. قاچان ئۇ مەۋجۇت بولمىسا، ئۇنى ناچار ۋەزىنلىك تومۇر دەيمىز. ناچار ۋەزىنلىك تومۇرلار ئۇچ خىلدۇر: ① چېكىدىن ئېشىپ كەتكەن ۋەزنى: بۇ خۇددى نارەسىدە بالىنىڭ تومۇرنىڭ ۋەزنى ياشلارنىڭ تومۇرنىڭ ۋەزنىدەك بولۇشى؛ ② باشقا ياشتىكىلار تومۇرنىڭ ۋەزنى: بۇ باشقا ياشلىقلار تومۇرنىڭ ۋەزنىگە ياكى ئوتتۇرا ياشلىقلارنىڭ تومۇرنىڭ ۋەزنىگە ئوخشاپ قالمىغان ۋەزىنلەردۇر. مانا بۇ ئۆزگىرىپ كەتكەن ۋەزنى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چەتنەپ كەتكەن ۋەزنى، مەلۇم ياشتىكى كىشى تومۇرنىڭ ۋەزنى ئۆزگە يېقىن كېلىدىغان ۋەزىندىن چەتنەپ، باشقا بىر ياشتىكىلەرنىڭ تومۇرنى ۋەزنىگە ئوخشىغان ۋەزىندۇر، مەسىلەن: نارەسىدە بالىلارنىڭ تومۇرى قېرىلار تومۇرنىڭ ۋەزنىدەك، قېرىلار تومۇرنىڭ ۋەزنى نارەسىدە بالىلارنىڭ تومۇرنىڭ ۋەزنىدەك بولغان ۋەزىندۇر. ③ قېلىپتىن چىقىپ كەتكەن ۋەزنى: ھېچقايسى ياشتىكىلەر تومۇرنىڭ ۋەزنىگە چۈشمەيدىغان ۋەزىندۇر، مەسىلەن: نارەسىدە بالىنىڭ تومۇرنى ۋەزنى ھېچقايسى ياشتىكىلەرنىڭ تومۇرنىڭ ۋەزنىگە چۈشمىگىنىگە ئوخشاشتۇر. بۇمۇ ناچار ئالامەتتۇر، چۈنكى ئۇ تومۇر ھەرىكىتىنى ۋەزىندىن چىقىرىپ تاشلاشقا سەۋەب بولالىغۇدەك دەرىجىدە مىزاجدا چوڭ ئۆزگىرىش بولغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

ئەگەر ۋەزىندىن چىقىپ كەتكەن تومۇرنى قانداقمۇ ناچار ۋەزنى قاتاردا سانىغىلى بولىدۇ؟ ئەسكى ۋەزىنلىك تومۇر دېگەن ھەرھالدا مۇقىم بىر ۋەزنى بولغان تومۇرغا ئېيتىلىدىغۇ، دېگەن سوئال قويۇلسا، بۇنىڭغا جاۋابەن بۇ يەردە ۋەزىندىن چىقىپ كەتكەن تومۇر دېگەنلىك مۇتلەق ۋەزنى يوق دېگەنلىك ئەمەس، بەلكى ۋەزنى ناچار دېگەنلىكتۇر، بۇ خۇددى كۆزى ناچار ئادەمنى كۆزى يوق ئادەم دېمىگەنگە ئوخشاش گەپتۇر. بۇنى ئىبنى ئەبى سادىق دېگەن ئالىم ئۆزىنىڭ «شەرھول مەسائىل» دېگەن كىتابىدا بايان قىلغان.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تومۇرنىڭ ھەر خىل سوقۇشىنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا سۆز ئاچايلى. تومۇر ھەرىكىتىگە بولغان ھاجەت تەبىئىي ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزىيە) نى سالقىنلىتىش ئۈچۈندۇر. ئەگەر ھارارەتنىڭ ئاشقانلىقىدىن ھاجەتمۇ ئاشسا، تومۇر ھەرىكىتىمۇ ماس ھالدا ئۆزگەرسە، قۇۋۋەتمۇ ئۇنىڭغا ماسلىشىپ بەرسە تومۇر ھەرىكىتى چوڭ بولىدۇ. ئەگەر ھاجەت ئۇنىڭدىنمۇ ئارتۇقراق بولسا، تومۇر ھەرىكىتى تېزرەك بولىدۇ. ئەگەر ھاجەت ھەددىدىن ئارتىپ كەتسە تومۇر ئارقىمۇ ئارقا سالىدۇ. ئەگەر ئۆزىنىڭ قاتتىقلىقىدىن يۇقىرىدا دېيىلگەن ھاجىتىگە بويسۇنمىسا، تومۇر كېچىك بولۇشى بىلەن بىرگە تېزرەك سالىدۇ. ئاندىن كېيىن ئارقىمۇ ئارقىلىشىدۇ، ئەگەر قۇۋۋەت ئاجىز بولسا، قاتتىقلىقى كېچىكلىكتىنمۇ ئارتۇقراق دەرىجىدە ئارقىمۇ ئارقا سالىدۇ.

مېنىڭچە: تومۇر ھەرىكىتىگە بولغان ئېھتىياج ھارارىتى غەرىزىيەنى سالقىنلىتىش ئۈچۈندۇر. چۈنكى ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا «ياخشى»، «يامان» دېگەن گەپلىرى بايان قىلىشى پەقەتلا ياخشى ۋەزنى ۋە ناچار ۋەزىنلەرنى چۈشەندۈرۈش ئۈچۈندۇر. ھارارىتى غەرىزىيەنى سالقىنلىتىش ئاساسىي مەقسەتتۇر، يەنى ئاخىرقى مۇددىئادۇر، سالقىنلىتىشقا بولمىغان ھاجەت ھارارەتنىڭ يالقۇنلىشى ئاجىزلىشى ۋە ئۇنىڭ ئۆتكۈرلۈك ئەھۋالىغا قاراپ

ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. چۈنكى ھارارەت قاچانلا كۆپەيسە، ھاجەت ھاۋانىڭ كۆپ بولۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ. ھارارەت پەسەيسىز بولسا ھاجەت ھاۋانى ئازراق تەلەپ قىلىدۇ، ئەگەر ھارارەت نورمال بولسا ھاجەتمۇ نورمال بولىدۇ. ئەگەر ھاجەت ئارتۇق بولۇپ، تومۇرنىڭ يۈمشاقلىقى تۈپەيلىدىن ھەربىرىكەتكە ماسلاشسا، تومۇرنى ھەربىرىكەتلەندۈرىدىغان كۈچمۇ كۈچلۈك بولسا تومۇر چوڭ بولىدۇ. چۈنكى تەسىر كۆرسەتكۈچى ئامىل (فائىل) كۈچلۈك بولغاندا تولۇق كېڭەيگەنگە قەدەر ھەربىرىكەتكەلەندۈرۈپ بېرىشى مۇمكىن بولىدۇ. تەسىر قىلغۇچى ئۆزگەرمەي سەۋەب تولۇق بولۇپ بەرسە، شەرتسىز ھالدا ئىش ـ ھەربىرىتىمۇ چوڭ بولىدۇ. ئەگەر ھارارەت تومۇرنىڭ چوڭلۇقىنى تەلەپ قىلىدىغان نەرسىدىن يۇقىرىراق بولسا، ئۇ شۇنداق بولىدۇ. قاچان ئۇنىڭدىنمۇ يۇقىرى بولسا تومۇر ھەربىرىتى چوڭ بولۇش بىلەن تەڭ تېز بولىدۇ . ئەگەر چوڭلۇق ۋە تېزلىك بىلەن ئېھتىياجىنى قامدىيالىغۇدەك بولسا شۇنداق بولىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولماي، ئېھتىياج ئۇنىڭدىنمۇ كۆپرەك بولسا تومۇر ھەربىرىتى ئۆزىنىڭ چوڭلۇقى ۋە تېزلىكىدىن ئارقىمۇ ئارقا سالىدۇ. تېۋىپلار بۇنى مۇھىم بىر ئىش ئۈچۈن ئالدىراپ ماڭغان ئادەمگە مىسال قىلىدۇ. چۈنكى، ئۇنداق ئادەم دەسلەپتە قەدەملىرىنى چوڭ ـ چوڭ ئالىدۇ، ئاندىن تېز ماڭىدۇ، كېيىن يۈگۈرەيدۇ. مانا بۇ تېۋىپلارنىڭ تومۇر ھەربىرىتى توغرىسىدىكى بايانلىرىدۇر. بۇ سۆزنىڭ توغرىلىقى ئەمەلىي تەكشۈرۈش ئارقىلىق ئىسپاتلانغان. يۇقىرىدا ئېيتىلغانلارنىڭ ھەممىسى تۆۋەندىكى ئۈچ ئىش بىرلىككە كەلگەندە ئىجرا بولىدۇ. يەنى ھارارەتنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان ھاجەتنىڭ ئارتوقلۇقى، تومۇرنىڭ ماسلىشىشى، قۇۋۋەتنىڭ يېتەرلىك بولۇشىدىن ئىبارەت. ئەمما تومۇر قېتىۋېلىپ ھەربىرىكەتكە ماسلاشمىسا، قالغان ئىككىسى نورمال بولغان تەقدىردىمۇ تومۇر ھەربىرىتى تېز ۋە كىچىك بولىدۇ. تېز بولۇشى، تېزلىك ئارقىلىق تومۇرنىڭ قاتتىقلىقى سەۋەبىدىن يوقىتىپ قويغان چوڭلۇقىنى تولۇقلىۋېلىش ئۈچۈندۇر. كىچىك بولۇشى، تومۇرلارنىڭ قېتىۋېلىپ يېتەرلىك كېڭىيەلمىگەنلىكىدىندۇر. ئەگەر ھارارەت تومۇرنىڭ تېز سوقۇشى بىلەن دەفئى بولالمايدىغان دەرىجىدە تېز بولسا، تومۇرنىڭ سوقۇشى ئارقىمۇ ئارقا بولىدۇ. ئەگەر قۇۋۋەت ئاجىز بولۇپ، قالغان ئىككىسى نورمال بولغان تەقدىردىمۇ تومۇرنىڭ چوڭ ۋە تېز سېلىشى مۇمكىن بولمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇرنىڭ ھەربىرىتى ئارقىمۇئارقا سالىدۇ. ھەم قاتتىقلىقتىكى كىچىكلىكتىنمۇ ئارتۇقراق كىچىك بولىدۇ. تومۇر ھەربىرىتىنىڭ ئارقىمۇئارقا بولۇشى تولۇق ۋە تېزلىكىنىڭ كەم قالغان قىسمىنى تولۇقلاش ئۈچۈندۇر. تومۇرنىڭ ئارقىمۇئارقا سېلىشى، تومۇرنىڭ چوڭ سوقۇشىنىڭ ئورنىنى تولۇقلايدۇ ياكى تېز بولغان ئىككى قېتىمنىڭ سوقۇشىنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. بۇ خۇددى ئېغىر نەرسىنى كۆتۈرۈشكە ھاجەتمەن بولغان ئادەمنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشايدۇ. ئەگەر ئادەم ئاجىز بولسا، ئۇ يۈكنى بىر قانچە بۆلەكلەرگە بۆلۈپ بىر ـ بىرلەپ يۆتكەيدۇ. قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈك ۋە تومۇرنىڭ يۈمشاق بولۇشى تومۇرنىڭ چوڭ بولۇشىدىكى سەۋەبىدۇر. قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈك بولۇشى، قالغان ئىككى ئامىلدىنمۇ مۇھىم. چۈنكى، فائىل «ئىشلىگۈچى ئامىل» نىڭ ئاساسىي رولى تەسىر قىلىش، قوبۇل قىلغۇچىنىڭ تەييارلىق كۆرۈشى بولسا شەرتتۇر. شۇڭا قۇۋۋەتنىڭ ئاجىز بولۇشى، تومۇرنىڭ كىچىك بولۇشىنى

كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەزىدە قۇۋۇەت ئۇزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ ئاستى ياكى خىلىتقا مەنسۇپ ماددىلار ئاستىدا قېلىشىدىن تومۇر كېچىكلەپ كېتىدۇ، بۇ تۇتاق كېسەللەرنىڭ دەسلىپىدە كۆرۈلىدۇ. گەرچە قۇۋۇەت ئەسلىدە كۈچلۈك بولسىمۇ، لېكىن تومۇر كېچىك سالىدۇ.

مېنىڭچە: قۇۋۇەتنىڭ ماددا تېگىدە قېلىشىدىكى ئاساسىي سەۋەب ئۇ ماددا مەيلى تەلەپتىن ئېشىپ كەتكەن دەرىجىدە كۆيگەن ئۇزۇقلۇق بولسۇن ياكى تەلەپلەرنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدىكىدىكى خىلىتلىق ماددا بولسۇن، ھەممىسىدە ماددا ئېغىرلىقى تەبىئەتنىڭ تولۇق كېڭىيىشىگە توسالغۇ بولغانلىقىدىن قۇۋۇتى مۇھەررىكە (ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ) ھەرقانچە كۈچلۈك بولسىمۇ تومۇر يەنىلا كېچىكلەپ كېتىدۇ، ئەمما تەپ كېسەللىرىنىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىدە قۇۋۇەت تومۇرنىڭ كېچىكلىشىگە سەۋەب بولۇشى بۇنىڭ سىرتىدىدۇر. قۇۋۇتى مۇھەررىكە (ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ) كۈچلۈك بولسىمۇ، بەزىدە تەسىر قىلغۇچى ئامىل گەرچە تولۇق بولسىمۇ، بەزى توسالغۇلار سەۋەبىدىن تولۇق تەسىر كۆرسىتەلمەي تومۇرنىڭ كېچىكلەپ كېتىشى كۆرۈلىدۇ. قۇۋۇەتنىڭ ئۇزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تېگىدە قېلىشىدىن تومۇرنىڭ كېچىكلەپ كېتىش بىلەن قۇۋۇەتلەرنىڭ خىلىتلارنىڭ تېگىدە قېلىشىدىن بولغان تومۇرنىڭ كېچىكلەپ كېتىشىنىڭ پەرقى شۇكى، ئالدىنقىسىدا تاماق ھەزىم بولۇش بىلەن بىرگە بۇ ئەھۋال يوقايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تومۇرنىڭ يۇمشاقلىقى ھۆللۈكتىدىن بولىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى ھۆللۈك ھاراقتا ئوخشاش سۈيۇقلۇق كۆپەيتىدىغان، ھۆللۈك پەيدا قىلىدىغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن بەدەنگە غالىب كەلگەن ھۆللۈك ئارقىلىق ھاسىل بولغان تومۇرلاردىكى ھۆللۈككە ياكى ئىسسىق كېسەللىكلەردىكىدەك بوشاشتۇرغۇچى ماددىلارنىڭ سەۋەبىدىن بولغان ھۆللۈككە ياكى مۇنچىغا چۈشكەنگە ئوخشاش باشقا سەۋەبلەردىن بولغان ھۆللۈككە قارىتىلىدۇ. تومۇرلاردىكى سۈيۇقلۇقلارنىڭ تومۇرنىڭ يۇمشاقلىقىدىكى سەۋەبى شۇكى، سۈيۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكى ئاسان قوبۇل قىلىشنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تومۇرنىڭ قاتتىقلىقى قۇرۇقلۇقتىدىن بولىدۇ. بەزىدە ماددىلارنىڭ بىرەر تەرەپكە ئىتتىرىلىش سەۋەبىدىن سۇزۇلۇش كېلىپچىققانلىقىدىن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بوھران كۈنلىرىدىمۇ تومۇرلار قاتتىق سوقىدۇ.

مېنىڭچە: تومۇرنىڭ قاتتىقلىقى قان تومۇر توقۇلمىلىرىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىندۇر. چۈنكى، قۇرۇقلۇق ئەسلىدە قۇرۇتقۇچىدۇر. بۇ قۇرۇتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن بولىدۇ. چۈنكى، قۇرۇق نەرسىنىڭ ئىتتىرىلىشى تەس. تومۇر قاتتىقلىقىنىڭ يەنە بىر سەۋەبى تومۇر توقۇلمىلىرىنىڭ سوزۇلۇشىدۇر، چۈنكى سوزۇلىدىغان نەرسىنىڭ ئىچى تەرەپكە چۆكۈشى تەسكە توختايدۇ. تومۇرنىڭ سوزۇلۇشى بەزىدە بوھراندىنمۇ بولىدۇ. چۈنكى تەبىئەت قەي قىلىش، ئىچىنى سۇرۇش، بۇرۇن قاناشلارغا ئوخشاش ماددىنى ئىتتىرىپ چىقارماقچى بولسا، ئەزالار شۇ تەرەپكە ئىمكانىيەتنىڭ بارچە سۇرۇلىدۇ. شۇنىڭ

بىلەن ھەركەتلىك تومۇر سوزۇلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تومۇرنىڭ موختەلىپ (نورمالسىز) بولۇشى ماددىلارنىڭ ئېغىرلىقى ياكى قۇۋۇەتنىڭ بەك ئاجىزلاپ كېتىشىدىن بولىدۇ. بۇ ئەھۋال ھەددىن ئاشقاندا تومۇرنىڭ ئىنتىزامى بۇزۇلۇپ رېتىمسىزلىنىدۇ.

مېنىڭچە: تومۇرنىڭ مۇختەلىپ (نورمالسىز) بولۇشى ئىككى خىل سەۋەبتىن بولىدۇ. ① ماددىنىڭ ئېغىرلىقىدىندۇر. مەيلى ئۇ ئېغىر تاماقتىن ياكى خىلتىدىن بولسۇن، تەبىئەت ئۇنى ھەزىم قىلىش بىلەن بولۇپ كېتىپ تومۇر ھەركىتىنى يېتەرلىك باشقۇرالمايدۇ. ساپ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياج كۆپىيىپ تومۇر ھەرىكىتىگە يۇزلىنىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىدە تۇراقسىزلىق يۈز بېرىدۇ. ئەمما خىلتىدىن بولغان ئېغىرلىقتا تەبىئەت ئەشۇ خىلتىنى يوشۇرۇش ۋە ھەيدەپ چىقىرىشقا كىرىشىپ كېتىپ تومۇر ھەرىكىتىنى ياخشى باشقۇرالمايدۇ. ② قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىندۇر. قۇۋۇەت بەك ئاجىزلاپ كەتكەندە ئۇ ئۆتەشكە تېگىشلىك خىزمەتنى ياخشى ئىشلىيەلمەي، يېتەرسىزلىكىنى تولدۇرۇۋېلىشقا تىرىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ بەزىدە كۈچسىز، بەزىدە كۈچلۈك ئىشلەيدۇ. بۇ تومۇر مۇختەلىپلىكىنىڭ ئۆزى شۇ. تومۇر مۇختەلىپكە سەۋەب بولىدىغان ئامىللار بەك كۆپ‌ىپ كەتسە تومۇرلارنىڭ ئىنتىزامى بۇزۇلۇپ، رېتىمسىزلىق كېلىپچىقىدۇ.

11) مەخسۇس ئىسىملىق تومۇرلار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بىز يۇقىرىدا چوڭ ۋە كىچىك تومۇرلارنى سۆزلەپ ئۆتتۇق. بۇ يەردە ئېيتىپ ئۆتۈشكە تېگىشلىك ئىسىم بىلەن ئاتىلىدىغان بىر نەچچە خىل تومۇرلار بار.

مېنىڭچە: ئاپتور ئون خىل تومۇردىن چوڭ ۋە كىچىك تومۇرنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتتى. تۆۋەندە رەت بويىچە سەككىز خىل تومۇرنى تونۇشتۇرماقچى، ئۇلار: ھەرە چىشسىمان تومۇر (مىنشارى)، دولقۇنسىمان تومۇر (مەۋجىي)، قۇرتسىمان تومۇر (دودىي)، چۈمۈلىسىمان تومۇر (نەملي)، چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر (زەنبولفەئر)، بولقىسىمان تومۇر (مىتىرەقي)، ھەركەت ھارپىسىدا توختىۋالىدىغان تومۇر (زۇلىفتىرەت) تومۇر، تەرتىپسىز تومۇر (ۋاقئ فىلىۋەسەت) لاردىن ئىبارەت.

(1) مىنشارى تومۇر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: نەبزى مىنشارى (ھەرە چىشسىمان تومۇر) ئۆزى تېز، ئارقىمۇئارقا، قاتتىق، ئېگىز ـ پەس، ئىلگىرى ـ كېيىن، قاتتىق ـ يۇمشاقلىقى ئوخشىمايدىغان تومۇردىن ئىبارەت.

مېنىڭچە: تېز، ئارقىمۇئارقىلىقى ئېنىق بولۇپ بولىدى. ئېگىز ۋە پەسلىكتىكى ئوخشاشماسلىق تومۇر بۆلەكلىرىنىڭ بەزىسى ئېگىز، بەزىسى پەسكە چۈشىدۇ، دېگەنلىكتۇر. بۇ تومۇرنى مىنشارى دەپ ئاتاشتىكى سەۋەبمۇ شۇ. چۈنكى بۇ تومۇر بۆلەكلىرىنىڭ بىر يېرى يەنە بىر يېرىگە ئوخشماسلىقتا خۇددى ھەرىنىڭ چىشىغا ئوخشايدۇ.

ئىلگىرى ـ كېيىنلىكتىكى مەنىسى شۇكى، تومۇرنىڭ بىر يېرى ئىلگىرى، يەنە بىر يېرى كېيىن ھەرىكەت قىلىدۇ. قاتتىق ـ يۇمشاقلىقتىكى مەنىسى شۇكى، تومۇرنىڭ بەزى جايلىرى قاتتىق يەنە بەزى جايلىرى يۇمشاق سوقىدۇ، دېگەنلىكتۇر. بۇ ئۆزگىرىشلەرنىڭ سەۋەبى يەنىلا ئىككى خىل بولىدۇ: بىرى خىلىتلاردۇر. تومۇرغا قۇيۇلغان سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئوفۇنەتلىنىش، خاملىق، پىششىقلىق جەھەتلەردىكى نورمالسىزلىقىدۇر. چۈنكى ئوفۇنەت يۇمشاقلىققا، تومۇرنىڭ تېز ۋە تولۇق كېڭىيىشىگە سەۋەب بولىدۇ. ئوفۇنەت بولماسلىق ئۇنىڭ ئەكسىچە بولۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ، پىششىقلىق يەنىلا يۇقىرىقى ئىشلارنى تەلەپ قىلىدۇ، خاملىق ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. يەنە بىرى، تومۇر ھەممە قىسمىنىڭ قاتتىق سوقۇشىغا ئەمەس، بەزى قىسىملىرىنىڭ قاتتىق سوقۇشىغا سەۋەب بولىدىغان پەي جىسىملىق ئەزالاردىندۇر. تومۇرنىڭ قاتتىق ـ يۇمشاقلىقتا نورمالسىز بولۇشى ئۇنىڭ ئېگىز ـ پەسلىكتىمۇ نورمالسىز بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

(2) دولقۇنسىمان تومور

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «دولقۇنسىمان تومۇر (ئەننەبىزۇل مەۋجىي) ھەرە چىشسىمان تومۇرغا ئوخشايدۇ، ئەمما يۇمشاقراق بولىدۇ».

مېنىڭچە: دولقۇنسىمان تومۇر تېز، يۇمشاق بولغان، ئارقىمۇ ئارقا سوقىدىغان، بۆلەكلىرىنىڭ ئېگىز ـ پەسلىكى، ئىلگىرى ـ كېيىنلىكى ھەر خىل بولغان تومۇردۇر. ئۇنىڭ دولقۇنسىمان دەپ ئاتىلىشى بۆلەكلىرىنىڭ يۇمشاق، ئېگىز ـ پەس بولۇش بىلەن بىرگە ئوڭ ـ سولغا تەۋرىنىشى دېگىزغا قاتتىق نەرسە تاشلانغاندا، ئۆزئارا تۇتۇشۇپ كەتكەن، ئېگىز ـ پەسلىكى، كەڭ ـ تارلىقى، تېز ـ ئاستىلىقى ھەر خىل بولغان دائىرىلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا ئوخشىغانلىقىدىندۇر.

تومۇرنىڭ دولقۇنسىمان سوقۇشى قۇۋۋەت ئاجىزلاپ، تومۇرنى بىراقلا كېڭەيتەلمەي، تەدرىجىي كېڭەيتكەنلىكتىن، بەزىدە تومۇرنىڭ يۇمشاقلىقى ئاشقانلىقتىن بولىدۇ. چۈنكى، تومۇرنىڭ ھۆللۈكى ئاشسا، بۆلەكلىرىنىڭ ھەرىكەتلىرى بىر خىل بولالمايى، ئېگىز ـ پەس ۋە ھەر خىل ھالەتلەردە بولىدۇ. ئۇ قۇرۇقلۇقى ئاشقان تومۇرنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، بۆلەكلىرىنىڭ ئاخىرى، بېشىنىڭ ھەرىكەتلەندۈرۈشى بىلەن ھەرىكەتلىنىدۇ.

(3) قۇرت ھەرىكىتسىمان تومۇر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «قۇرت ھەرىكىتسىمان تومۇر (ئەننەبىزۇل دۇدىي) دولقۇنسىمان تومۇرغا ئوخشايدۇ، ئەمما ئۇنىڭدىن كىچىك بولىدۇ».

مېنىڭچە: قۇرتسىمان تومۇر دولقۇنسىمان تومۇرغا ئوخشايدۇ، ئەمما دولقۇنسىمان تومۇرنىڭ ئەكسىچە كىچىك بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى دولقۇنسىمان تومۇردىكى ئاجىزلىقنىڭ تېخىمۇ ئېغىرلاشقانلىقىدىندۇر. ئۇ كۆپ پۈتلۈق قۇرتنىڭ ھەرىكىتىگە ئوخشىتىلىپ شۇنداق ئاتالغان.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەرياق، پادىزەھرى (زەھەر قايتۇغۇچى) دېگەنلەر روھنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاپ، ئۇنىڭ زەھەرلەرگە مۇداپىئە قىلىش ئىمكانىيىتىنى كۈچلەندۈرۈپ بېرىدىغان دورىلاردىن ئىبارەت.

(4) چۈمۈلە ھەرىكىتىسىمان تومۇر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «چۈمۈلە ھەرىكىتىسىمان تومۇر قۇرت ھەرىكىتىسىمان تومۇرغا ئوخشايدۇ، ئەمما ئۇنىڭدىن كىچىكرەك، ئارقىمۇ ئارقىراق ۋە ئاجىزراق بولىدۇ».

مېنىڭچە: چۈمۈلىسىمان تومۇر ھەرىكىتى قۇرت ھەرىكىتىسىمان تومۇردىكى ئاجىزلىقنىڭ تېخىمۇ ئېغىرلاشقانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭدىن كىچىكرەك، ئارقىمۇ ئارقىراق ۋە ئاجىزراق بولىدۇ. ئۇنىڭ ھەرىكىتى چۈمۈلىنىڭ مېڭىشىغا ئوخشىغانلىقى ئۈچۈن چۈمۈلە ھەرىكىتىسىمان تومۇر دەپ ئاتالغان. بىلگىنكى، يۇقىرىدىكى تونۇشتۇرۇشلار پەقەت ۋاستىلەردىن ئىبارەت، مەقسەت تومۇر ھەرىكىتىنى مەلۇم دەرىجىدە ئېنىقلاشتۇر. ئۇلار ئارىسىدىكى پەرقلەرنى تېخىمۇ تەتقىق قىلماقچى بولغانلار شۇ ھەقتىكى مۇپەسسەل كىتابلارغا قارىسۇن.

(5) چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر كىچىكلىكتىن چوڭلۇققا، يەنە كىچىكلىككە قاراپ ھەرىكەتلىنىدىغان، ئارقىدىن دەسلەپكى ھالىتىگە قايتىدىغان، بەزىدە ئۇ ھالىتىگە قايتىماي ئۈزۈلۈپ قالىدىغان تومۇردۇر. ئۇنىڭ بۇ خىل ئۈزۈلۈپ قېلىشى ياماندۇر.»

مېنىڭچە چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر كىچىكلىكتىن چوڭلۇققا ياكى چوڭلۇقتىن كىچىكلىككە قاراپ تەدرىجىي پەرقلىنىدىغان تومۇردۇر. دەسلەپتىكىسى ئىنچىكە تەرىپىدىن باشلىنىشى نەزەردە تۇتۇلسا، كېيىنكىسى يەنە بىر تەرىپىدىن باشلىنىشى نەزەردە تۇتۇلسا، يەنە چاشقان قۇيرۇقىغا ئوخشايدۇ. بۇ تومۇرنىڭ پەرقلىنىشىدىكى مۇھىم نۇقتا ئۇنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى بولۇپ، ئۇ مۇشۇ جەھەتتە چاشقان قۇيرۇقىغا ئوخشايدۇ. چۈنكى، چاشقان قۇيرۇقىنىڭ بىر بۆلىكى تومۇ، يەنە بىر بۆلىكى ئىنچىكە بولىدۇ. ئۇنىڭ تومۇ ـ ئىنچىكىلىكى تومۇرنىڭ تېز ـ ئاستىلىقى، كۆچلۈك ـ ئاجىزلىقىغا ئەمەس، ھەرىكىتىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە ئوخشايدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئاپتور شۇ خىل پەرقنى بايان قىلىش بىلەن كۇپايىلەنگەن. بۇ خىل تومۇرنىڭ تەدرىجىي پەرقلىنىشىنىڭ مىسالى ئۇ بىرىنچى بارماق ئاستىدا مەلۇم چوڭلۇقتا بىلىنسە، ئىككىنچى بارماق ئاستىدا ئۇنىڭدىن كىچىكرەك بىلىنىشى، ئۈچىنچى بارماق ئاستىدا ئۇنىڭدىنمۇ كىچىكرەك بىلىنىشى، تۆتىنچى بارماق ئاستىدا ئۇنىڭدىنمۇ كىچىكرەك بىلىنىشى ياكى ئۇنىڭ ئەكسىچە بىلىنىشىدۇر. ئۇنىڭ تېزلىك ۋە باشقا جەھەتلەردىكى پەرقىمۇ شۇنىڭغا قىياس قىلىنسۇن. شۇنىڭدىن كېيىن تومۇر دەسلەپكى ھالىتىگە قايتىدۇ ياكى قايتمايدۇ. قايتسا قايتقۇچى چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر دەپ ئاتىلىدۇ. قايتماي ھەرىكىتىنى سەزگىلى بولمىغۇدەك ھالەتكە كەلسە، ئاخىرلاشقۇچى چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر، ئۇنداق ھالەتكە كەلمىسە باشقىچە چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر دەپ ئاتىلىدۇ. كۆپ قىسىم كىتابلاردىكى ئەمەلىي مەزمۇنغا ئاساسلانغاندا چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر ھەرىكىتىدىكى قايتىشنىڭ ئېتىبارغا ئېلىنمايدىغانلىقى بىلىنىدۇ. بۇ خىل تومۇرنىڭ كىچىكلىكتىن چوڭلۇققا تەدرىجىي ئۆزگىرىشى تەبىئەت قۇۋۋىتىنىڭ كۆچەيگەنلىكىدىن، ئەكسىچە بولۇشى ئارام

ئالغانلىقىدىن بولىدۇ. مەزكۇر تومۇرنىڭ قايتىدىغانلىرىدىن ھەربىرى دەسلەپكى ھالىتىگە قايتماي تۇرۇپ ئۆزۈلۈپ قالىدىغانلىرى بار. بۇنداق ئۆزۈلۈپ قېلىش چوڭلۇقىتىن كىچىكلىككە قاراپ ئۆزگىرىۋاتقاندا كۆرۈلسە ياماندۇر. چۈنكى ئۇ ئاجىزلىققا دالالەت قىلىدۇ. ئاپتورنىڭ مەقسىتىمۇ شۇ. ئەگەر كىچىكلىكتىن چوڭلۇققا قاراپ ئۆزگىرىۋاتقاندا كۆرۈلسە يامان ئەمەستۇر، چۈنكى ئۇ ئاجىزلىققا دالالەت قىلمايدۇ.

(6) بازغانسىمان تومۇر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «بازغانسىمان تومۇر بارماققا ئۇرۇنىدىغان، ئەمما يەنە بىر ھەربىكەتنى تاماملاشقا يەتمەيدىغان تومۇردۇر.»

مېنىڭچە: بازغانسىمان تومۇر بارماققا ئۇرۇلۇپ، مەركەز تەرەپكە ئازراق قايتىدىغان، مەركىزىي نۇقتىغا يېتىپ بېرىشتىن بۇرۇن قايتىپ كېڭىيىشنى تاماملايدىغان تومۇردۇر. ئۇنىڭ بۇ ھەربىكىتى بولقىنىڭ ئۇرۇلۇشىغا ئوخشايدۇ، چۈنكى بولقا ئۇرۇلغان نەرسىدىن ئايرىلىپ، ئۇرغۇچىنىڭ قولىدا كۆتۈرۈلگىنىدىن سەل ئېگىزرەك كۆتۈرۈلگەندىن كېيىن، ئۇرغۇچى ئۇنى قايتۇرۇپ ئىككىنچى، بەزىدە ئۈچىنچى قېتىم ئۇرىدۇ. جالىنۇس: «مەن بۇ تومۇردا ئىككى قېتىم قايتىش ھەربىكىتىنىڭ بارلىقىنى سەزدىم» دېگەن. تېۋىپلار ئۇنىڭ بىر ياكى ئىككى تومۇر ھەربىكىتى ئىكەنلىكىدە ئوخشىمىغان ئىختىلاپ قىلىشقان. شەيخ (ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا) بىرىنچى قاراشنى تاللىغان. ئىمام (سۈۋەيدىي): «بۇ يەردىكى ئىختىلاپ پەقەت سۆزدىكى ئىختىلاپتۇر. چۈنكى، تومۇر ھەربىكتىدە تولۇق كېڭىيىش بىلەن تولۇق قىسقىراشنى شەرت قىلساق، بولقا ھەربىكتىسمان تومۇر بىر ھەربىكەت، ئۇنداق بولمىسا ئىككى ھەربىكەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ ئىككى ھەربىكەت بىرى يەنە بىرىگە ئوخشاپ قالىدۇ» دېگەن.

بولقا ھەربىكتىسمان تومۇر قۇۋۋەت كۈچلۈك، ئېھتىياج يۇقىرى بولغان، ئەمما تومۇر قاتتىق بولغان سەۋەبتىن تولۇق كېڭىيىشكە ئىمكانىيەت تاپالمايى، ھەربىكتى ئاخىرقى نۇقتىغا بارماي ئۆزۈلۈپ قالغان، ئەمما ئېھتىياج كۈچلۈك بولغانلىقتىن قۇۋۋەت خىزمىتىنى تاماملاشقا ئۇندىگەنلىكتىن دەسلەپكى ھەربىكەتكە يەنە بىر ھەربىكەت قوشۇلۇشتىن پەيدا بولىدۇ. مەزكۇر ھەربىكەت بەزىدە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. چۈنكى، قۇۋۋەت شېرىان تومۇرنى بىراقلا كېڭەيتىشكە كۈچىيەلمىسە، تومۇر ھەربىكتى مەركىزىي نۇقتىغا بېرىش جەريانىدا ئارام ئېلىش ئۈچۈن بىر توختايدۇ. يەنە بەزىدە مەزكۇر ھەربىكەت تەبىئەت قۇۋۋىتىنى بىرەر ئىشقا مەشغۇل قىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ئادەم زىيادە چۆچۈگەندە تومۇر بىر توختاپ، چۆچۈش تۈگىگەندە داۋاملىنى تولۇقلايدۇ.

(7) قوش تىتىرەيدىغان تومۇر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «قوش تىتىرەيدىغان تومۇر (نەبزى زۇلفەتىرە) ھەربىكەت ۋاقتىدا توختىۋالىدىغان تومۇردىن ئىبارەت.»

مېنىڭچە: بۇ ھەربىكەت جەريانىدا ياكى ئىچكى توختاشنى تاماملىغاندىن كېيىن، ھەربىكەت مەركىزىدە كۆرۈلىدىغان ھەربىكەت ۋاقتىدىكى جىملىقتىن ئىبارەت. بۇنىڭدا

تومۇرنىڭ ئىككىنچى قېتىم كېڭىيىشىگە توسالغۇ بولىدىغان بىرەر ئامىل سەۋەب بولىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بىرىنچى قېتىملىق كېڭىيىشكە تۇتاشقان ياكى سىرتقى جىملىقتىن كېيىن، ئومۇمىي مۇھىتتا يەنە بىر جىملىق كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل تومۇر ھەربىر قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلىقى، ئارام ئالغانلىقى ياكى زىيادە چۆچۈشكە ئوخشاش روھ ۋە تەبىئەتنى مەشغۇل قىلىدىغان بىرەر زىت ئامىل كۆرۈلگەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ.

(8) ئۇلىنىپ سوقىدىغان تومۇر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: « (نەبزى ۋاقىئ فىل ۋەسەت) توختايدىغان ۋاقىتتا ھەربىر كەت قىلىدىغان تومۇردۇر.»

مېنىڭچە: ئۇ توختاشقا تېگىشلىك بولغان ئىككى ھەربىر كەت ئوتتۇرىسىدا ھەربىر كەتلىنىدىغان تومۇردۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ ئوتتۇرىدىكى تومۇر دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى بۇ ھەربىر كەت ئىككى ھەربىر كەت ئوتتۇرىسىدا كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن بولقا ھەربىر تەسمان تومۇر ئوتتۇرىسىدىكى پەق شۇكى، ئوتتۇرىسىدىكى تومۇردا ئىككىنچى قېتىملىق سوقۇش بىرىنچى قېتىملىق كېڭىيىشنى تاماملىغاندىن كېيىن، قىسقىراشنى تاماملاشتىن بۇرۇن كۆرۈلىدۇ. بولقا ھەربىر تەسمان تومۇردا ئىككىنچى سوقۇش بىرىنچى قېتىملىق سوقۇشتىن ئىبارەت بولغان كېڭىيىشنىڭ بىر قىسمى ھېسابلىنىدۇ. ئوتتۇرىدىكى تومۇر ھەربىر تەگىش سەگىتىش ئېھتىياجىنىڭ كۈچلۈكلۈكى سەۋەب بولىدىغان بولۇپ، شۇ سەۋەبتىن تەبىئەت قۇۋۇتى تومۇرنى ھەربىر كەت ۋاقتى ئەمەس ۋاقىتتا ھەربىر كەتلىنىشكە ئۇندەيدۇ.

3 ـ پەسل سۈيدۈك توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «بۇ پەسلىدە سۈيدۈك توغرىسىدا سۆزلىنىدۇ.»

مېنىڭچە: ئۇ تومۇر بابىنىڭ بېشىدا تونۇشتۇرۇلدى. بىلگىنىكى، سۇنىڭ تائام بىلەن ئارىلىشىدىغان ئەڭ دەسلەپتىكى ئورنى ئاشقازان بولۇپ، ئاشقازان ئۇ ئارقىلىق تائامنى سۈيۇلدۇرۇپ كەيلۈسقا ئايلاندۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سۇ تائام بىلەن بىرلىكتە جىگەر ئويمىنى تەرىپىدىكى ماسارىقا تومۇرى ۋە جىگەر دۆڭچىسىدىكى قىل قان تومۇرلار ئارقىلىق جىگەرگە بارىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، بۆرەككە چۈشىدىغان ئىككى تومۇر ئارقىلىق ئۇنىڭ كۆپ قىسمى جىگەردىن بۆرەككە چۈشىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، ئىككى بۆرەكتىن دوۋساققا يىغىلىدۇ. قالغان ئاز قىسمى قانغا ئارىلىشىپ، تومۇرلاردا ئاقىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئارقىسىغا قايتىپ، يەنە دوۋساققا كېلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۆزگە خىنە ياققا ئادەمنىڭ سۈيدۈكى خىنە رەڭگىدە بولۇپ ئۆزگىرىدۇ.

تەرلىگەن ئادەمنىڭ سۈيدۈكى ئازىيىدۇ ھەم ئۇنىڭ ئەكسىچىمۇ بولىدۇ. سۇنىڭ كۆپ قىسمى دوۋساققا يىغىلىپ، ئۇ يەردىن سۈيدۈك يولىغا كېلىدۇ، ئۇ ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ. يۇقىرىدىكىلەردىن ئىككى ئىش بىلىنىدۇ. بىرى، سۈيدۈكنىڭ كۆپ قىسمى جىگەردە ئايرىلىدىغان، ئىككىنچى ھەزىمنىڭ ئېشىندىسى بولغان سۇ تەركىبلىك

ماددا، چۆكمە دەپ ئاتىلىدىغان، ئۇچىنچى ھەزىمنىڭ ئېشىندىسى ھېسابلىنىدىغان، تومۇردا ساقلانغان پىسەپ مەۋجۇت بولىدۇ. يەنە بىرى، سۈيدۈك خۇددى جىگەر ۋە دوۋسۇننىڭ ئەھۋالىدىن ئوچۇق مەلۇمات بەرگىنىدەك، ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ئەھۋالىدىنمۇ بىۋاسىتە مەلۇمات بېرىدۇ. بىرىنچىسى، ئۇنىڭ كۆپ قىسمى جىگەردىن ئايرىلىپ چىققانلىقىدىن، ئىككىنچىسى، ئۇنىڭ دوۋساقتا ئۇزۇن تۇرغانلىقىدىندۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «سۈيدۈكتىكى دەللىلەر يەتتە تۈرلۈكتۇر.»

مېنىڭچە بۇ خۇلاسە تەتقىقات خاراكتېرىنى ئالغاندۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «ئۇنىڭ بىرىنچىسى سۈيدۈك رەڭگىدۇر. ئۇنىڭ ئاساسلىقلىرى بەش خىلدۇر. بىرىنچىسى، سېرىق رەڭلىك سۈيدۈكتۇر. ئۇنىڭ ئىچىدە سامان رەڭلىك سۈيدۈك بار بولۇپ، ئۇ سوغۇقلۇقتا دالالەت قىلىدۇ. يەنە تۈرۈنجى رەڭلىك سۈيدۈك بار بولۇپ، مۆتىدىللىككە دالالەت قىلىدۇ. يەنە قوڭۇر رەڭلىك سۈيدۈك، ئوت رەڭلىك سۈيدۈك، ئوچۇق قىزىل سۈيدۈك قاتارلىقلارمۇ بار بولۇپ، ھەممىسى ھارارەتنىڭ ئوخشىمىغان دەرىجىلىرىگە دالالەت قىلىدۇ.»

مېنىڭچە سۈيدۈكتىكى دەللىلەردىن دەسلەپتە رەڭنى بايان قىلىش ئۇ ئارقىلىق دەلىل ئىزدەش كۆپچىلىك ئارىسىدا مەشھۇر بولغانلىقىدىندۇر.

سۈيدۈك رەڭگىنىڭ ئاساسلىقلىرى بەشتۇر. ئۇنىڭ بىرىنچىسى سېرىق رەڭلىك سۈيدۈك بولۇپ، ئۇنى دەسلەپتە بايان قىلىش سۈيدۈكنىڭ تەبىئىي رەڭگى ۋە كۆپ ھاللاردىكى رەڭگىنىڭ سېرىق بولغانلىقى ئوچۇندۇر. سۈيدۈك رەڭگىنىڭ كۆپ ھاللاردا سېرىق بولۇشى سەپرا خىلىتلارنىڭ ئەڭ نازۇكى بولغانلىقىدىن سۇ تەركىبلىك ماددىلارنى تار يوللاردىن ئۆتكۈزۈش رولىنى ئويناىدىغانلىقى، شۇ سەۋەبتىن سۈيدۈككە كۆپ ئارىلىشىدىغانلىقى ئوچۇندۇر.

ئاپتور سېرىق رەڭلىك سۈيدۈكنىڭ دەرىجىلىرىنى بايان قىلغان بولۇپ، ئۇنىڭ بىرى سامان رەڭلىك سۈيدۈكتۇر. ئۇنىڭ رەڭگى سۇس سېرىق بولۇپ، سامان سۈيىگە ئوخشاش ئاققا مايىل بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن شۇ نام بىلەن ئاتالغان. بۇ خىل رەڭ سوغۇقلۇقنىڭ دەللىدۇر. چۈنكى، ئۇ سۇ تەركىبىنىڭ كۆپلۈكى ياكى سەپرانىڭ ئازلىقىدىن بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەر بىرى سوغۇقلۇقنىڭ دەللىدۇر. بۇ ھۆكۈم كۆپ كۆرۈلىدىغان ئەھۋالنى نەزەردە تۇتۇپ چىقىرىلغاندۇر. چۈنكى، سامان رەڭلىك سۈيدۈك بەزىدە سەپرا يەنە بىر تەرەپكە مايىللاشقان سەۋەبتىن كۆرۈلۈشمۇ مۇمكىن. ئەمما بۇ ئەھۋال ئازراق كۆرۈلىدۇ.

يەنە بىرى تۈرۈنجى رەڭلىك سۈيدۈكتۇر. بۇ، رەڭگى تۈرۈنجى پوستىنىڭ سېرىقلىقىغا ئوخشايدىغان سۈيدۈكتىن ئىبارەت. سۈيدۈكتىكى بۇ خىل رەڭ سامان رەڭلىك سۈيدۈكتىكىگە قارىغاندا سەپرانىڭ كۆپرەك ئارىلاشقانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇ مۆتىدىللىككە دالالەت قىلىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ماددىنىڭ پىشقانلىقىغا دالالەت قىلىدىغان ساغلام سۈيدۈك رەڭگى تۈرۈنجى رەڭگىدۇر دېگەن.

يەنە بىرى قوڭۇر سۈيدۈكتۇر. ئۇ سېرىقلىقى قىزىللىقا مايىللاشقان سۈيدۈكتىن ئىبارەت. ئۇ ھارارەتكە دالالەت قىلىدۇ. چۈنكى، سېرىق نەرسىنىڭ تېخىمۇ سېرىقلىشىشى

پەقەت ھارارەتكە دالالەت قىلىدۇ.

يەنە بىرى ئوت رەڭلىك سۇيدۇكتۇر. ئۇ سېرىقلىقى ئوت رەڭگىگە ئوخشاش يورۇق، ئوت يالقۇنىغا ئوخشاش بولغان سۇيدۇكتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ ئوت رەڭلىك سۇيدۇك دەپ ئاتالغان. يەنە توق سېرىق دەپمۇ ئاتىلىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ئۇ زەپەر بويىقى رەڭگىگە ئوخشايدىغان سۇيدۇكتۇر، ئۇ ھارارەتنىڭ قوڭۇر رەڭلىك سۇيدۇكتىكىگە قارىغاندا يۇقىرى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ، دېگەن.

يەنە بىرى ئوچۇق، يەنى ساپ قىزىل رەڭلىك سۇيدۇكتۇر. ئۇ زەپەر رەڭلىك سۇيدۇك دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چۈنكى، ئۇنىڭ رەڭگى زەپەر رەڭگىگە ئوخشايدۇ. بۇ رەڭ ئوت رەڭگىنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، ئۇ زەپەر بويىقى رەڭگىگە ئوخشايدۇ. ئۇ ئەملىيەتتە سېرىقلىقنىڭ دەرىجىلىرىدىن بولۇپ، ئۇستىدە ئوت رەڭگىدىن قېنىقراق قىزىللىق بولىدۇ. يۇقىرىدىكى «ساپ» دېگەن سۆزدىن شۇ مەقسەتتە ئىپتىلغان. چۈنكى، ئۇنىڭ سېرىقلىقى باشقا رەڭ ئاستىدا قالغاندىن كېيىن يوقىتەك مەلۇم بولىدۇ. بۇ خىل رەڭ شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا، «كامىلۇس سەنائ» نىڭ ئاپتورى ۋە ئاپتورنىڭ قارىشىدا ئوت رەڭلىك سۇيدۇكتىكى رەڭگە قارىغاندا ھارارەتكە بەكرەك دالالەت قىلىدۇ. ئىبنى ئەبۇ سادىق: «ئوت رەڭلىك سۇيدۇكتىكى رەڭ ھارارەتكە بەكرەك دالالەت قىلىدۇ» دېگەن ۋە بۇ قارىشىنى «ئۇنىڭ قىزىللىقى مەلۇم مىقداردىكى قانىنىڭ ئارىلاشقانلىقىغا، سېرىقلىقى مەلۇم مىقداردىكى سەپرانىڭ ئارىلاشقانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، سەپرا قاندىن ئىسسىقراق بولىدۇ» دېگەن سۆزلەر بىلەن دەلىللىگەن. ئۇنىڭغا: «زەپەر رەڭلىك سۇيدۇكتىكى قىزىللىق قانىنىڭ ئارىلاشقانلىقىدىن ئەمەس، چۈنكى، ئۇ (ئوت رەڭلىك سۇيدۇك) ئوچۇق قىزىلدۇر. قان بولسا تۈتۈق قىزىلدۇر. زەپەر رەڭلىك سۇيدۇكنىڭ قىزىللىقى سەپرا رەڭگىنىڭ قېنىقلىقىدىن بولغان» دەپ جاۋاب بېرىلدى.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «ئىككىنچىسى قىزىل رەڭلىك سۇيدۇكتۇر. ئۇنىڭ ئىچىدە سۇس قىزىل سۇيدۇك، قىزىلگۈل رەڭلىك سۇيدۇك، توق قىزىل سۇيدۇك قاتارلىقلار بار بولۇپ، ھەممىسى قان ۋە ھارارەتنىڭ غالىبلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە گەرچە مىزاج سوغۇق بولسىمۇ، سۇنىڭ قاندىن تولۇق ئايرىلمىغانلىقى سەۋەبىدىن سۇيدۇك قىزىل بولىدۇ. مەسىلەن: پالەچ ۋە سۇئۇلقۇنىيە (ئىستىسقا مۇقەددىمىسى)دە كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش. يەنە بەزىدە بىرەر ئاغرىق سەۋەبىدىن شۇنداق بولىدۇ. مەسىلەن: قۇلۇنجىدا كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش.»

مېنىڭچە سۇيدۇكتىكى ئاساسلىق رەڭلەرنىڭ ئىككىنچىسى قىزىل رەڭدۇر. ئۇ قان ۋە ھارارەت غالىبلىقىدىن بولىدۇ. ئاپتور بۇ خىل رەڭنىڭ دەرىجىلىرىنى بايان قىلغان.

ئۇنىڭ بىرى سۇس قىزىل سۇيدۇكتۇر. ئۇ ئاققا يېقىن سۇس قىزىللىقى بار بولغان سۇيدۇكتىن ئىبارەت. ئۇنىڭدىكى قان سۇيۇق بولىدۇ. يەنە بىرى، قىزىلگۈل رەڭلىك سۇيدۇكتۇر. ئۇ سۇس قىزىل رەڭلىك سۇيدۇكتىنمۇ قىزىل بولغان سۇيدۇكتىن ئىبارەت. ئۇنىڭدىكى قان قويۇق بولىدۇ. يەنە بىرى، توق قىزىل سۇيدۇكتۇر. ئۇ تۈتۈق قىزىل سۇيدۇكتىن ئىبارەت. ئۇنىڭدىكى قان ئۇنىڭدىنمۇ قويۇقراق بولىدۇ. قىزىل سۇيدۇكنىڭ

بۇ خىل تۈرلىرىنىڭ ھارارەتكە دالالەت قىلىشى كۆپ كۆرۈلىدىغان ئەھۋاللارغا قارىتىلغاندۇر. چۈنكى، بەزىدە مىزاج سوغۇق تۈرۈقلۇق سۈيدۈك قىزىل بولىدىغان ئەھۋال بار. مەسىلەن: پالەچ ۋە سۈئۇلقۇنىيە (ئىستىسقانىڭ مۇقەددىمىسى)دە كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش. يەنە سوغۇق ماددا سەۋەبىدىن كۆرۈلگەن ئاغرىقتا سۈيدۈك رەڭگى قىزىل بولىدىغان ئەھۋال بار. مەسىلەن: بەلغەم ماددىسىدىن بولغان قۇلۇنجىدا كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش. پالەچ بىلەن سۈئۇلقۇنىيە كېسەللىكى گەرچە سوغۇق ماددىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەردىن بولسىمۇ، ئۇلاردا سۈيدۈك رەڭگىنىڭ قىزىل بولۇشى ئۇلاردا جىگەر ئاجىزلىغانلىقتىن، جىگەرنىڭ سۇنى قاندىن ئايرىيالمىغانلىقىدىندۇر. بۇ ئەھۋال ئوڭ تەرەپ پالەچلىكىدە روشەنرەك گەۋدىلىنىدۇ. ئەمما سول تەرەپ پالەچلىكىدە ئۇنداق روشەن بولمايدۇ. بۇنىڭدىنمۇ سۈيدۈك رەڭگىنىڭ قىزىل بولۇشى تومۇرلارنى سوغۇقلۇق ئىگىلەپ ئاجىزلاتقانلىقىدىن تومۇرلارنىڭ قانىنى تارتالمىغانلىقى، شۇ سەۋەبتىن سۇ قاندىن ئايرىلمىغانلىقىدۇر. ئەمما قۇلۇنجى ئاغرىقىدا سۈيدۈك رەڭگىنىڭ قىزىل بولۇشى ئاغرىقنىڭ روھلارنىڭ ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرۇش ئۈچۈن جىددىيلىشىشىگە سەۋەب بولىدىغانلىقى، بۇ جىددىيلىشىش بەدەننى قىزىتىدىغانلىقى، بەدەننىڭ قىزىشى ماددىلارنى تارقىتىپ، ئۇلارنى سۈيدۈككە ئارىلاشتۇرىدىغانلىقىدىندۇر. ئارىلاشقان ماددا قان بولسا، سۈيدۈك رەڭگى قىزىل بولىدۇ. بۇ يۇقىرىدىكى مىسالدا نەزەردە تۇتۇلغان مەنىدۇر. ئارىلاشقان ماددا ئۇنىڭ باشقىسى بولسا، سۈيدۈك رەڭگى قىزىل بولمايدۇ. ئۇ چاغدا بۇنداق سۈيدۈك مۇنازىرە دائىرىسىگە كىرمەيدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «ئوت رەڭلىك سۈيدۈك قىزىل رەڭلىك سۈيدۈككە قارىغاندا ھارارەتكە دالالەت قىلىدۇ. چۈنكى، سەپرانىڭ ھارارىتى قانىنىڭ ھارارىتىدىن يۇقىرىراق بولىدۇ.»

مېنىڭچە: سېرىقلىقنىڭ دەرىجىلىرى ئىچىدە ئوت رەڭ قىزىل رەڭنىڭ دەرىجىلىرىگە قارىغاندا ھارارەتكە بەكرەك دالالەت قىلىدۇ. چۈنكى، ئوت رەڭلىك سۈيدۈك سەپرا ئارىلاشقان سەۋەبتىن، قىزىل رەڭلىك سۈيدۈك قان ئارىلاشقان سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ. سەپرانىڭ ھارارىتى قانىنىڭ ھارارىتىدىن يۇقىرىراقتۇر. چۈنكى، قاندا سۇ تولۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. يەنە بىر سەۋەبى سەپرادا ئوتنىڭ تەبىئىتى يۇقىرى، قاندا ھاۋانىڭ تەبىئىتى يۇقىرى بولىدۇ. ئىلاھىي ھېكمەت تەلەپ قىلغان يارىلىش بويىچە ئېيتقاندا، ئوتنىڭ ھارارىتى ھاۋانىڭ ھارارىتىدىن يۇقىرىراق بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «ئۇچىنچىسى يېشىل رەڭلىك سۈيدۈكتۇر. پىستە رەڭلىك سۈيدۈك ۋە ئوسما رەڭلىك سۈيدۈككە ئوخشاش. ئۇلار ئۈيۈتقۇچى سوغۇقلۇقتا دالالەت قىلىدىغان بولۇپ، بالىلاردا كۆرۈلسە پالەچكە ۋە تەشەننۇغا دالالەت قىلىدۇ. يەنە زەڭگەر رەڭلىك سۈيدۈك ۋە كۈدە سۈيى رەڭلىك سۈيدۈككە ئوخشاشلارمۇ بولۇپ، ئۇلار كۆيدۈرگۈچى ھارارەتكە دالالەت قىلىدۇ.»

مېنىڭچە: سۈيدۈكتىكى ئاساسلىق رەڭلەرنىڭ ئۇچىنچىسى يېشىل رەڭدۇر. ئاپتور ئۇنىڭ تۆت دەرىجىسىنى بايان قىلغان.

ئۇنىڭ بىرى پىستە رەڭلىك سۈيدۈكتۇر. ئۇ مەلۇم دەرىجىدە سېرىقلىق ئارىلاشقان يېشىل رەڭلىك سۈيدۈكتىن ئىبارەت. بۇ خىل سۈيدۈك ئۈيۈتقۇچى سوغۇقلۇققا دالالەت قىلىدۇ. چۈنكى، بۇ خىل رەڭ قارا رەڭنىڭ سېرىق رەڭگە ئارىلىشىشىدىن پەيدا بولىدۇ. قارىلىق كۆپ هاللاردا ئۈيۈتقۇچى سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولىدۇ.

يەنە بىرى ئوسما رەڭلىك سۈيدۈكتۇر. ئۇ پىستە رەڭلىك سۈيدۈكتىنمۇ يېشىلراق بولغان سۈيدۈكتىن ئىبارەت. ئۇ سۇدا ئېرىتىلگەن ئوسمىنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدىغان يېشىللىقتۇر. ئۇمۇ ئۈيۈتقۇچى سوغۇقلۇققا دالالەت قىلىدۇ. ئەمما ئۇنىڭدىكى سوغۇقلۇق كۈچلۈكرەكتۇر. پىستە رەڭلىك سۈيدۈك بىلەن ئوسما رەڭلىك سۈيدۈك بالىلاردا پالەچتىن ياكى تەشەننۇجدىن خەۋەر بېرىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ بەدىنىدە هۆللۈك غالىب ئورۇندا تۇرىدۇ. بۇ ئىككى خىل سۈيدۈك ئۈيۈتقۇچى سوغۇقلۇققا دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇ سوغۇقلۇق مەزكۇر هۆللۈك بىلەن ئۇچراشسا، ئۇنى ئۈيۈتىدۇ. بالىلارنىڭ قۇۋۇەتلىرى ئاجىز بولغاچقا، ئۇنىڭغا قارشى تۇرۇشتىن ئاجىز كېلىپ، نېرۋىلىرى زەرەرلىنىدۇ. ئەگەر روهنىڭ ئۆتۈشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىسا پالەچ كۆرۈلىدۇ. ئەگەر نېرۋىلارغا مەزكۇر هۆللۈكلەر توشۇپ، ئۇلارنىڭ توغرىسى ۋە ئۇزۇنىسىغا هەربىرىگە توسقۇنلۇق قىلسا، تەشەننۇج كۆرۈلىدۇ.

يەنە بىرى زەڭگەر رەڭلىك سۈيدۈك، يەنە بىرى كۈدە رەڭلىك سۈيدۈكتۇر. بۇ ئىككى رەڭلىك سۈيدۈك كۆيدۈرگۈچى هارارەتنىڭ يۇقىرىلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، زەڭگەر رەڭلىك سۈيدۈك هارارىتى يۇقىرى بولغانلىقتىن ئاقلىققا مايىل بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىنى خىلىتلار پەسلىدە بايان قىلدۇق.

ئەسلىي ئاپتور موندىق دەيدۇ: «تۆتىنچىسى قارا رەڭلىك سۈيدۈكتۇر. بۇ خىل سۈيدۈك سېرىقلىق بىلەن بىرگە بولسا، كەرەپشە پۈرىقى كەلسە ماددىنىڭ زىيادە كۆيگەنلىكىدىن بولىدۇ. ئەگەر رەڭگى كۆك، پۈراقسىز بولسا بوھراندىكىگە ئوخشاش سەۋدا ماددىسىنىڭ قوزغالغانلىقىدىن ياكى قارا شارابقا ئوخشاش بوياقلىق ئىچىملىكلەرنى ئىچكەنلىكتىن بولىدۇ.»

مېنىڭچە سۈيدۈكتىكى ئاساسلىق رەڭلەرنىڭ تۆتىنچىسى قارا رەڭدۇر. ئاپتور ئۇنىڭ سەۋەبلىرىنى بايان قىلغان.

بىرىنچىسى، بەدەندە ئۆتكۈر سەپرا پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن سۈيدۈككە ئارىلاشقان خىلىتلارنىڭ كۆيۈشىدۇر. هارارەت سەۋەبىدىن كۆيگەن نەرسىنىڭ قارىداپ قېلىشى كۆيگەندىن كېيىن قالغان هۆللۈك تارقىلىپ كېتەلمەي، ماددىنىڭ يوزىگە كۆتۈرۈلۈپ نۇرنىڭ ئۆتۈشىنى توسۇشىدىندۇر. چۈنكى، زىچلىق قارىلىقتا سەۋەب بولىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆمۈرده سېزىلىدۇ. سۈيدۈكنىڭ بۇ خىل سەۋەب بىلەن قارىدىغانلىقىنىڭ ئالامىتى ئىككى ئىشنىڭ بىرىدۇر. ياكى سۈيدۈكتە سېرىقلىق ۋە زەپەر رەڭگە مايىللىقنىڭ بولۇشى، ياكى دەسلەپتە سۈيدۈك پۈرىقى كۈچىيىش ياكى رەڭگى قىزىرىشتۇر. روشەنكى، سۈيدۈكنىڭ كېيىنكى ئالامەت كۆرۈلگەندىكى قارىلىقىدا سىيگەندە ئېچىشىش، بەدەن هارارىتى ئۆرلەش ئالامىتىمۇ كۆرۈلىدۇ.

ئىككىنچىسى، بەدەنده پەيدا بولغان سوغۇق ماددىنىڭ سۈيدۈككە ئارىلاشقان خىلىتلارنى ئۈيۈتۈشىدۇر. سۈيدۈكنىڭ بۇ چاغدىكى قارىدىشى بۇخاراتلارنىڭ سۈيدۈك يۇزىده توپلىشىپ، سۈيدۈك يۇزىنى زىچلاشتۇرۇشىدىن بولىدۇ. سوغۇق تەگكەن مەۋزىنىڭ قارىداپ قېلىشىمۇ شۇ سەۋەبتىندۇر. سۈيدۈكنىڭ ئىككىنچى سەۋەب بىلەن قارىدىغانلىقىنىڭ ئالامىتى ئىككى ئىشنىڭ بىرىدۇر. بىرى، سۈيدۈك رەڭگىنىڭ كۆكىرىشى، يەنه بىرى، دەسلەپتە پۇراقسىز ياكى چۈچۈمەللىككە ئوخشاش سوغۇقلۇققا دالالەت قىلىدىغان پۇراقنا ئىگه يېشىل رەڭلىك سۈيدۈكنىڭ كۆرۈلۈشىدۇر.

ئۈچىنچىسى، سەۋدا خاراكتېرلىك تەپلەر ۋە تال كېسەللىكلىرىده تەبىئەت قۇۋۇتىنىڭ تازىلاش ۋە بوھران سەۋەبىدىن سەۋدا خاراكتېرلىك ماددىنى قوزغاتقانلىقى ۋە سۈيدۈك يولى بىلەن سىرتقا چىقىرىشىدۇر. سۈيدۈكنىڭ ئۈچىنچى سەۋەبتىن قارىدىغانلىقىنىڭ ئالامىتى ئۈنىڭ بوھران كۈنىده كۆرۈلۈشى، شۇنىڭدىن كېيىن بوھرانىنىڭ يەڭگىللىشى، ئۈنىڭدىن بۇرۇن ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلدۈرىدىغان ئالامەتلەرنىڭ كۆرۈلۈشىدۇر. چۈنكى، بوھرانىنىڭ ماددا پىشىشتىن بۇرۇن، بولۇپمۇ پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتى سۈيدۈكته كۆرۈلۈشتىن بۇرۇن كۆرۈلۈشى ناتايىن.

تۆتىنچىسى، قارا شارابقا ئوخشاش بويىغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، تەبىئەت قۇۋۇتىنىڭ ئۈنىڭغا ئىشلىمەسلىكىدىن سۈيدۈك بىلەن بىرگه ئۆز پېتى چىقىشىدۇر. تەبىئەت قۇۋۇتىنىڭ ئۈنىڭغا ئىشلىمەسلىكى جىگەر قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ، بۇ ياماندۇر ياكى ئۈنىڭ مىقدارىنىڭ چەكتىن ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. بۇ خەتەرسىزدۇر. چۈنكى ئۇ تەبىئەت قۇۋۇتىنىڭ ئۈنى ھەيدەپ چىقىرىشقا قادىر ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «بەشىنچىسى ئاق رەڭلىك سۈيدۈكتۇر. ئۈنىڭدىكى ئاق رەڭ سۈت رەڭگىگه ئوخشاش ھەقىقىي ئاق رەڭنى ئۆز ئىچىگه ئالىدۇ. ئۇ بەلغەم ۋە سوغۇقلۇقنىڭ ئاشقانلىقىغا، مايلار ئېرىگەنلىكىگه ياكى جۈدەتكۇچى تەپنىڭ ئاخىرىدا كۆرۈلگىنىگه ئوخشاش ئەسلىي ئەزالارنىڭ ئېرىگەنلىكىگه دالالەت قىلىدۇ. يەنه پارقىراق ئاق رەڭنى ئۆز ئىچىگه ئالىدۇ. ئۇ ھەقىقىي بولمىغان ئاق رەڭ (ئەيىەز مەجازىي) دەپ ئاتىلىدىغان بولۇپ، سۈنىڭ پەقەت ھەزىم قىلىنمىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بۇنداق بولۇشى يامان بولۇپ، ماددىنىڭ پىشىشىدىن ئۈمىدسىزلەندۈرىدۇ ياكى بويىغۇچى ماددىنىڭ ئۆتۈشىنى توسىدىغان توسالغۇلارنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.»

مېنىڭچه: سۈيدۈكتىكى ئاساسلىق رەڭلەرنىڭ بەشىنچىسى ئاق رەڭدۇر. ئاپتور ئۇنى ئىككى تۈرگه بۆلگەن.

بىرىنچىسى، سۈت ۋە قەغەزنىڭ رەڭگىگه ئوخشاش كۆز نۇرىنى چاچىدىغان رەڭدۇر. ئۇ پارقىراق ئەمەس، كۆز نۇرىمۇ ئۈنىڭغا ئۆتەلمەيدۇ، يەنى ئارقىسىدىكى نەرسىلەرنى كۆرۈشكه توسالغۇلۇق قىلىدۇ. ئۇنى ئاق دېيىش ھەقىقىي ئاتاشتۇر. بۇ خىل ئاقلىق پەقەت قويۇق سۈيدۈكته كۆرۈلىدىغان بولۇپ، بەلغەم ۋە سوغۇقلۇقنىڭ ئاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بەلغەمنىڭ ئاشقانلىقىغا دالالەت قىلىشى بۇ سۈيدۈككه خام، قويۇق بەلغەم ئارىلىشىپ

ئاقارتقانلىقىدىن، سوغۇقلۇققا دالالەت قىلىشى بۇ خىل بەلگەمنىڭ ھەر دائىم سوغۇق بولىدىغانلىقىدىنلا ياكى ئېرىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ يەردىكى ئېرىگەن نەرسە بەدەندىكى مايدۇر. ئۇنىڭ بەلگىسى سۈيدۈك ئاق بولۇش بىلەن بىرگە مايلىق بولۇشتۇر. ئۇنىڭغا بەدەندىكى مايلارنى ئېرىتىدىغان كۈچلۈك ھارارەت سەۋەبچى بولىدۇ. ئېرىگەن بۇ ماي سۈيدۈك قاچىسىدا ئۈيۈپ قالىدۇ ياكى ئەسلىي ئەزالارنىڭ ئېرىگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. بۇ چاغدا سۈيدۈك ئوچۇق، ئاق بولىدۇ. بۇ ئەھۋال پەقەت جۈدەتكۈچى تەپنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتى ھالاكەتكە باشلايدىغان ئېغىر ئورۇقلاش ۋە جۈدەشتۇر. مۇھەممەد زىكرىيا: «بۇ چاغدىكى سۈيدۈك ناھايىتى سېسىق پۇرايدۇ» دەيدۇ. ئۇنىڭغا زىيادە ھارارەت سەۋەب بولىدۇ.

ئىككىنچىسى، پارقىراق، ئاق رەڭدۇر.

بىلگىنكى، پارقىراق، ئاق رەڭ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بىرى، ئەسلا رەڭگى بولمىغان نەرسىلەرنىڭ رەڭگىدۇر. مەسىلەن: ھاۋانىڭ رەڭگى ۋە ئاسمان جىسىملىرىنىڭ رەڭگىگە ئوخشاش. بۇ خىل رەڭ ئارقىسىدىكى نەرسىلەرنى كۆرۈشكە ئەسلا توسالغۇلۇق قىلمايدۇ. يەنە بىرى، سۈزۈك سۇغا ئوخشاش سۇس رەڭگى بولغان نەرسىلەرنىڭ رەڭگىدۇر. بۇ خىل رەڭمۇ ئارقىسىدىكى نەرسىلەرنى كۆرۈشكە كۆپ توسالغۇلۇق قىلمايدۇ. دەسلەپتىكىسىنى ئاق دېگىلى بولمايدۇ، چۈنكى ئۇنىڭدا ھېچقانداق رەڭ يوقتۇر. كېيىنكىسىنى ئاق دېيىشكە بولىدۇ. ئەمما ئۇنى ئاق دېيىش ھەقىقىي بولمىغان ئاتاشتۇر. چۈنكى، ئۇنىڭ ئۆزىدە رەڭ باردۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ھاۋانىڭ ئەكسىچە ئۇنى كۆرگىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن نۇر قايتىدۇ، ئەمما ھاۋادىن نۇر قايتمايدۇ. ئۇنى ھەقىقىي بولمىغان ئاق دېيىش بۇ خىل ئاق رەڭگە ئىگە بولغان نەرسىلەر زىچلىشىپ ياكى كىچىك پارچىلارغا بۆلۈنۈپ يۇزلىرى كۆپەيسە، ئاق رەڭدە كۆرۈنۈشىدىنىدۇر. زىچلاشقاندا ئاق رەڭدە كۆرۈنۈشى سۇ تومۇلىغاندا ئاق كۆرۈنگىنىگە ئوخشاش، كىچىك پارچىلارغا بۆلۈنگەندە ئاق رەڭدە كۆرۈنۈشى سۇ مىقدارى كۆپەيتىلسە ۋە ئەينەك تالقانلانسا، ئاق رەڭدە كۆرۈنگىنىگە ئوخشاشتۇر. بەزى كىشىلەر: «سۇ بىلەن ئەينەكتىمۇ ئاق رەڭ بار، ئۇنى زىچلىشىش ۋە پارچىلىنىش گەۋدىلەندۈرىدۇ» دەيدۇ. سۈيدۈكتىكى بۇ خىل ئاقلىق سۇنىڭ پەقەت ھەزىم قىلىنمىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، چۈنكى، يۇقىرىدىكى مەنە بويىچە ئېيتقاندا سۇنىڭ رەڭگى ئاقتۇر. بۇنداق بولۇشى ماددىنىڭ پىششىدىن ئۆمىدسىزلەندۈرىدۇ. چۈنكى ئۇ سوغۇقلۇق ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەنلىكتىن جىگەر ئەھۋالىنىڭ ناچارلاشقانلىقى ۋە ھەزىمنىڭ بۇزۇلغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. چۈنكى، سۇ ھەزىم قىلىنغان بولسا ئىدى، سۈيدۈكىكە جىگەر ھەزىمنىڭ ئېشىندىلىرى ئارىلاشقان ۋە شۇ ئارقىلىق سۈيدۈكنى رەڭلەندۈرگەن بولاتتى. يۇقىرىدا جىگەر ھەزىمى سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلغان دېدۇق. چۈنكى ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلغان بولسا ئىدى. بۇ ئىسسىقلىق سۈيدۈك رەڭگىنى سارغايتقان بولاتتى. ھەزىم سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى ماددىنىڭ پىششىدىن ئۆمىدسىزلەندۈرىدۇ ياكى بويىغۇچى ماددىنىڭ ئۆتۈشىنى توسىدىغان توسالغۇنىڭ بارلىقىغا، شۇ سەۋەبتىن سۈيدۈكنىڭ سۇ رەڭگىدە چىققانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بۇ چۈشىنىشلىكتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «ئۇنىڭ ئىككىنچىسى سۈيدۈك قىيامىدۇر. ئۇنىڭ ئىچىدە سۈيۇق سۈيدۈك ماددىسىنىڭ پىشمىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ نارەسىدە بالىلاردا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. ئۇلاردا بۇ ئەھۋالنىڭ كۆرۈلۈشى يامانراقتۇر. چۈنكى ئۇلارنىڭ تەبئىي سۈيدۈكى قويۇقراق بولىدۇ. بۇنداق بولۇشىغا توسۇلۇشلارنىڭ پەيدا بولغانلىقى ياكى سۇنى كۆپ ئىچىش سەۋەب بولىدۇ. قويۇق سۈيدۈك ماددىسىنىڭ پىشمىغانلىقىغا ياكى زىيادە قويۇق خىلىتىنىڭ پىشقانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئۇلار دەسلەپتە خىلىتىنىڭ زىيادە قويۇق بولۇشى بىلەن پەرقلەندۈرۈلىدۇ. قىيامى نورمال سۈيدۈك ماددىلارنىڭ پىشقانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.»

مەن دەيمەنكى، سۈيدۈك قىيامىدىن ئالغاندا سۈيۇق، قويۇق ياكى نورمال بولىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ قىيامى سۇ ماددىسىنىڭ قىيامىدىنمۇ بەكرەك ھېس قىلغىلى بولمىغۇدەك دەرىجىدە بولىدۇ ياكى بولمايدۇ. ئۇنىڭ بىرىنچىسى سۈيۇق سۈيدۈكتۇر. ئىككىنچىسىنىڭ قىيامى ئېقىشى تەسلەشكۈدەك دەرىجىدە بولىدۇ ياكى بولمايدۇ. ئۇنىڭ بىرىنچىسى قويۇق سۈيدۈك، ئىككىنچىسى نورمال سۈيدۈكتۇر.

سۈيۇق سۈيدۈك بىرقانچە ئىشلارنىڭ بىرىگە دالالەت قىلىدۇ.

بىرىنچىسى، مەيلى ساقلىقتا ياكى كېسەللىكتە بولسۇن، ماددىنىڭ پىشمىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. چۈنكى، سۇ ماددىسى پىشسا پىشقان ماددىلار ئارىلاشقان سەۋەبىدىن مەلۇم دەرىجىدە قىيامغا ئىگە بولىدۇ. پەرىزىمىزدىكىدەك قىيامغا ئىگە بولمىغان ئىكەن، ئۇنداقتا پىشمىغان بولىدۇ. بۇ ئەھۋال بوھراندا بىراقلا كۆرۈلسە، ئۇنىڭ ئەكسىچە ئەھۋالنىڭ كۆرۈلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ، چۈنكى ئۇ ماددىلارنىڭ جاھىللىقىغا دالالەت قىلىدۇ. نارەسىدە بالىلارنىڭ سۈيدۈكىنىڭ سۈيۇق بولۇشىنىڭ ماددىلارنىڭ پىشمىغانلىقىغا بولغان دالالىتى باشقىلاردىكىگە قارىغاندا كۆچلۈكرەك بولىدۇ. ئۇلارنىڭ بەدىنىدە ھۆللۈك ئارتۇقتۇر. ئۇنداق ئىكەن، بۇ ھۆللۈكلەرنىڭ سۈيدۈككە ئازراقمۇ ئارىلاشماسلىقى ئۇلارنىڭ زىيادە جاھىللىقىغا (يەنى پىشىشقا ئۇنىمىغانلىقىغا) دالالەت قىلىدۇ. بۇ خىل سۈيدۈكنىڭ نارەسىدە بالىلاردا كۆرۈلۈشى يامانراقتۇر. چۈنكى، ئۇلارنىڭ تەبئىي سۈيدۈكى ئىككى سەۋەبتىن قويۇقراق بولىدۇ. بىرى، مەلۇم بولغىنىدەك، ئۇلارنىڭ ھۆللۈكلىرىنىڭ تولۇق بولۇشى، يەنە بىرى، بەدەنلىرى ئۆسۈش ئۈچۈن ئارتۇق ماددىغا موھتاج بولغانلىقتىن ھۆللۈكلەرنى بەكرەك تارتىدىغانلىقىدۇر. بەدەنلىرى ھۆللۈكلەرنى بەكرەك تارتىدىكەن، سۈيدۈكى قويۇقراق بولىدۇ. چۈنكى، بەدەن سۇنى كۆپ تارتقانلىقتىن ئېشىندى ماددىلارنىڭ مىقدارى سۇ مىقدارىغا قارىغاندا كۆپرەك بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇلارنىڭ تەبئىي سۈيدۈكى قويۇقراق بولىدۇ. ئۇنداق ئىكەن، ئۇلارنىڭ سۈيدۈكىنىڭ سۈيۇق بولۇشى يامانراق بولۇپ، ئۇلارنىڭ تەبئىي ھالەتتىن كۆپ يىراقلاپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئىككىنچىسى، سۈيدۈكنى قويۇقلاشتۇرىدىغان ماددىلار ئۆتۈشكە تېگىشلىك بولغان يولنىڭ توسۇلغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. توسۇلۇشنىڭ بولۇشى سۈيدۈكنىڭ سۈيۇق بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. توسۇلۇش قانچە ئېغىر بولسا، سۈيدۈك شۇنچە سۈيۇق بولىدۇ. توسۇلغان ئورۇن شۇ يەرنىڭ ئېغىر سېزىلىشى ۋە تارتىشىشىدىن بىلىنىدۇ.

ئۇچىنچىسى، سۈنى كۆپ ئىچكەنلىككە دالالەت قىلىدۇ. چۈنكى، كۆپ سۇغا ئارىلاشقان ماددا سۈتنىڭ مىقدارىغا سېلىشتۇرغاندا يەنىلا ئاز بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كۆپ سۇ ئاز ماددىنى سۈيۈلدۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بۇ چاغدا تەبىئەت قۇۋۋىتى كۆپ مىقدارداكى سۈنى بەدەندە ھېسابقا ئالغۇدەك مىقدارداكى نەرسە ئارىلاشقۇدەك مۇددەت تۇرغۇزالمايدۇ. چۈنكى، ئۇ ئۇنى ئۇنىڭدىن بۇرۇن بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىدۇ. سۈنى كۆپ ئىچكەنلىك سۈيدۇكنىڭ كۆپىيىشى ۋە سۈنى كۆپ ئىچىش تارىخىنىڭ بولۇشى بىلەن بىلىنىدۇ.

قويۇق سۈيدۇك ئىككى ئىشنىڭ بىرىگە دالالەت قىلىدۇ.

بىرى، ماددىنىڭ پىشمىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. چۈنكى، سۈيدۇكنىڭ قويۇقلۇقى ئۇنىڭغا كېرەكسىز ماددىلارنىڭ ئارىلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ كېرەكسىز ماددىلار سۈيۇق ياكى قويۇق بولىدۇ. دەسلەپتىكىسىنىڭ پىشمىغا يول يوق، چۈنكى سۈيۇق بىلەن بىرلەشسە، ئۇنى قانداقمۇ قويۇق ھالەتكە كەلتۈرەلىسۇن. قويۇق كېرەكسىز ماددىلار كۆپ ھاللاردا پىشمايدۇ، چۈنكى، پىشىش ئۈچۈن قىيام مۇتىدىل بولۇشى كېرەك.

يەنە بىرى، ئۇ ناھايىتى قويۇق خىلتىنىڭ پىشقانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئەمما بۇنداق بولۇشى ئاز ئۇچرايدۇ. كۆپ ئۇچرايدىغىنى دەسلەپتىكىسىدۇر. بۇ يەردىكى خىلتىنى ناھايىتى قويۇق دېيىشىمىز شۇ سەۋەبتىنكى، خىلىت ناھايىتى قويۇق بولمىسا ئىدى، پىشىش سۈيدۇك قىيامىنى نورمال قىلىپ قويغان بولاتتى. سۈيدۇكنىڭ ماددا پىشمىغانلىقتىن قويۇق بولۇشى بىلەن ناھايىتى قويۇق ماددا پىشقانلىقتىن قويۇق بولۇشى ئىلگىرىكى سۈيدۇكنىڭ ئەھۋالىدىن بىلىنىدۇ. چۈنكى، ئىلگىرى سۈيدۇك قويۇقراق بولۇپ، ھازىر سەل سۈيۈلغان بولسا، بۇ سۈيۈلۇشى ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئۇنداق بولمىسا، ھازىرقى قويۇقلۇقى ماددىنىڭ پىشمىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. كېيىنكىسىدە سۈيدۇكتە ماددىنىڭ پىشقانلىقى بىلىنگەندىن كېيىن بەدەن يەڭگىللىشىدۇ، ئەمما دەسلەپتىكىسىدە ئۇنداق بولمايدۇ.

نورمال سۈيدۇك ماددىنىڭ چىقىپ كېتىشىگە تەييارلىنىش ئۇچۇن پىشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. چىقىپ كېتىشكە تەييارلىنىدىغان ماددا قىيامى نورمال بولغىنىدۇر. چۈنكى، ماددا بەك قويۇق بولسا، تەبىئەت قۇۋۋىتىگە بويسۇنمايدۇ ھەم تار يوللاردىن ئۆتەلمەيدۇ. بەك سۈيۇق بولسا، ئەزاغا سىڭىپ كېتىدۇ ۋە ئۆتەر يوللارغا كىرىۋالىدۇ. شۇنداق ئىكەن، ماددىنىڭ پىشىشى ئۈچۈن ئۇنىڭ قىيامىنىڭ نورمال بولۇشى زۆرۈردۇر. بۇ يەردە مەقسەت قىلىنغىنى شۇدۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «ئۇنىڭ ئۇچىنچىسى سۈيدۇكنىڭ سۈزۈك ـ دۇغلۇقىدۇر. سۈزۈك سۈيدۇك ماددىنىڭ پىشقانلىقى ۋە خىلتلارنىڭ تىنچلانغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. دۇغ سۈيدۇك ماددىنىڭ پىشمىغانلىقى ۋە خىلتلارنىڭ قوزغالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. چۈنكى، ماددا پىشسا، سۈيدۇك قىيامى تەكشى بولىدۇ. دۇغ سۈيدۇك بەزىدە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلاشقانلىقى ياكى ئىچكى ئەزالاردا ئىششىقنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. چېچىلغان دۇغلۇق باش ئاغرىغانلىقىنى ياكى ئاغرىيدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. قويۇق سۈيدۇك دۇغ سۈيدۇكتىن قىيامىنىڭ تەكشىلىكى بىلەن پەرقلىنىدۇ. قويۇق سۈيدۇك

بەزىدە تۇخۇم ئېقىغا ئوخشاش سۇزۇك قويۇق بولىدۇ.»

مېنىڭچە: سۇيدۇك دۇغ بولىدۇ ياكى سۇزۇك بولىدۇ. دۇغلۇق تۇپراقلىقا مەنسۇپ تەركىبلەرنىڭ سۇغا ئارىلىشىشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئەمما بۇ ئارىلىشىش قانداق توغرا كەلسە، شۇنداق ئارىلىشىش ئەمەستۇر. چۈنكى ئۇلار بىرى يەنە بىرىدىن ئايرىلمايدىغان يوسۇندا ئارىلاشسا، ئۇ دۇغلۇق بولمايدۇ، بەلكى قويۇقلۇق بولىدۇ. ئۇنداقتا ئۇلار بىرى يەنە بىرىدىن ئايرىلىدىغان يوسۇندا ئارىلىشىش زۆرۈر. ئەمما بۇ ئايرىلىشمۇ قانداق توغرا كەلسە، شۇنداق ھالەتتە ئايرىلىش ئەمەستۇر. چۈنكى ئۇلار تۇپراقلا مەنسۇپ تەركىبلىرى چۆكىدىغان، سۇ تەركىبلىرى لەيلەيدىغان ھالەتتە تولۇق ئايرىلسا، ئۇ دۇغلۇق بولمايدۇ. دۇغلۇق بولۇش ئۈچۈن تۇپراقلا مەنسۇپ تەركىبلىرى سۇ تەركىبى ئارىسىغا تارقالغان بولۇشى كېرەك. پەقەت ئۇ يەردە مەزكۇر تەركىبلەرنى تارقىتىدىغان ھاۋا بولسا، ئاندىن شۇنداق بولىدۇ. چۈنكى، تۇپراقلا مەنسۇپ تەركىبلەرنىڭ سۇدىن تېگىگە ئولتۇرغان ھالدا ئايرىلىش خۇسۇسىيىتى باردۇر. يەنە ئۇنىڭدىكى تۇپراقلا مەنسۇپ تەركىبلەر قويۇق، قالغان تەركىبلەر سۇيۇق سېزىلىدىغان بولۇشى ئۈچۈن بۇ ئىككى تەركىبنىڭ قويۇق ـ سۇيۇقلۇقى پەرقلىق بولۇشى كېرەك. ئەمما بۇمۇ خالىغان ھالەتتە بولسا بولمايدۇ. چۈنكى، تەركىبلەرنىڭ قويۇق ـ سۇيۇقلۇقى پەرقلىق بولغان سۇيدۇكنىڭ ھەممە قىسمىدىن كۆز نۇرىنىڭ تولۇق ئۆتەلىسە، ھەممە قىسمى بىر خىل بولسا، ئۇنى دۇغ سۇيدۇك دېگىلى بولمايدۇ. بەلكى ئۇنىڭ تۇپراقلا مەنسۇپ تەركىبلىرى قارىغا مايىل ياكى پارقىراقلىققا توسالغۇلۇق قىلمىدىغان باشقا رەڭدە بولۇشى كېرەك. دۇغ سۇيدۇك بەزىدە قويۇق بولىدۇ. ئىككىنچى خىل ئەھۋال كۆپ كۆرۈلىدۇ. ھەرقانداق سۇيدۇك تەركىبلىرى ئوخشاش بولىدۇ ياكى ئۇنداق بولمايدۇ. دەسلەپتىكىسىنىڭ دۇغ بولۇشى ناتايىن، كېيىنكىسى بەزى تەركىبلىرى كۆز نۇرىنىڭ ئۆتۈشىنى توسىدۇ ياكى توسمايدۇ، دەسلەپتىكىسى دۇغ سۇيدۇكتۇر. ئەمما كېيىنكىسىنىڭ ئۇنداق بولۇشى ناتايىن. دۇغ ۋە سۇزۇك دېگەن سۆزلەرنىڭ مەنىسى شۇنىڭدىن بىلىنىدۇ. سۇزۇكلۇك ماددىنىڭ پىشقانلىقىنىڭ ۋە خىلىتلارنىڭ تىنچلانغانلىقىنىڭ، دۇغلۇق ماددىنىڭ پىشمىغانلىقىنىڭ ۋە خىلىتلارنىڭ قوزغالغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرىدىندۇر. چۈنكى، پىشىشتىن ماددىنىڭ بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە تەييارلىنىشى مەقسەت قىلمىدىغان بولغاچقا، قىيامى تەكشى بولۇش تەلەپ قىلمىدۇ. چۈنكى، بەك قويۇق ياكى بەك سۇيۇق ھەرقانداق ماددا بەدەندىن چىقىپ كېتەلمەيدۇ. دەسلەپتىكىسى ئېقىشى تەس بولغانلىقى ۋە يوللار تارلىق قىلغانلىقى ئۈچۈن، كېيىنكىسى ئۇ تۇرۇشلۇق ئەزانىڭ يوچۇقلىرىغا سىڭىشىدىغانلىقى، شۇنىڭ بىلەن تەبىئەت قۇۋۇتىنىڭ ھەيدىشى تەسلىشىدىغانلىقى ئۈچۈن چىقىپ كېتەلمەيدۇ. دۇغلۇق بەزىدە قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىغانلىقى ياكى ئېچىكى ئەزالاردا ئىششىقنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بىرىنچىسىنىڭ ئۇنداق بولۇشى ئىككى سەۋەبتىندۇر. بىرى، قۇۋۇتى ئاجىزلىسا ھۆللۈكلەرنى تۇتۇپ تۇرالمايدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۇلار ئۆزى چىقىپ كېتىدۇ. چۈنكى ئۇلار ئېغىردۇر. بۇنىڭ بىلەن سۇيدۇك قويۇلىدۇ. يەنە بىرى، قۇۋۇتى ئاجىزلىسا، بەدەننى سوغۇقلۇق ئىگىلەپ، سۇيدۇككە ئارىلاشقان سۇيۇق تەركىبلەرنى ئۈيۈتمىدۇ. بۇنىڭ بىلەن

ئۇيغان بۇ تەركىبلەر سەۋەبىدىن سۆيدۈك قويۇلىدۇ. بۇ سىرتقى سوغۇقلۇقنىڭ سۆيدۈكنى دۈغلاشتۇرغىنىغا ئوخشايدۇ. چۈنكى، بەزىدە سۆيدۈك بەدەندىن چىقىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا سوغۇقلۇقنىڭ تېگىشى بىلەن دۈغلىشىدۇ. بۇ سۆيدۈك تەركىبلىرىنىڭ ئۆچۈچان قىسمى ئۆرلەپ چىقىپ كەتكەندىن كېيىن، قالغان قىسمىغا سوغۇقلۇق تېگىپ، ئۇنى ئۇيۇتقانلىقىدىندۇر. بۇنىڭ بىلەن يۇقىرىدا دۈغلۇقنى تونۇشتۇرغان ۋاقتىمىزدا بايان قىلغىنىمىزدەك، سۆيدۈك دۈغلىشىپ، ئۇنىڭدا ئوخشىمىغان تەركىبلەرنىڭ بارلىقى ھېس قىلىنىدۇ. ئىككىنچىسىنىڭ ئۇنداق بولۇشى ئاشكارىدۇر. چۈنكى، ئىششىق ئېغىز ئالسا، يىرىڭ سۆيدۈككە ئارىلىشىپ، ئۇنى دۈغلاشتۇرىدۇ. مەسىلەن: دوۋساق ئىششىقى، بۆرەك ئىششىقى، جىگەر ئىششىقىدا كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش. تەركىبلىرى چېچىلغان دۈغ سۆيدۈك خۇددى سىقلىمىنى قاينىتقان ۋە ئۇنى چايقىغاندا كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش ئۇستىگە كۆپ مىقداردا تارقالغان سۇ تەركىبلىرى ئۆرلىگەن سۆيدۈك بولۇپ، پەيدا بولغان ياكى بولماقچى بولغان باش ئاغرىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ. چۈنكى، بۇنداق سۆيدۈك باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدىغان بۇخاراتلارنىڭ ئۆرلىگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ.

سۆيدۈكتىكى باشقا بەلگىلەر

بەزى كىتابلاردا ئادەم سۆيدۈكى ھايۋانات سۆيدۈكىدەك قىزىرىپ تۇرسا، ئۇ كىشىدە باش ئاغرىقى بارلىقى ياكى بېشى ئاغرىش ئالدىدا تۇرۇۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، دېيىلگەن. قويۇق سۆيدۈك بىلەن دۈغ سۆيدۈكنىڭ پەرقى ئۇنىڭ تەڭشەلگەنلىكىدە. چۈنكى، قويۇق سۆيدۈك قىيامىنىڭ تەڭشەلگەنلىكى سۆيدۈك ھەممە يېرىنىڭ تەكشىلىكىدىندۇر. ئەمما دۈغ سۆيدۈك قويۇق سۆيدۈكنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ، چۈنكى قويۇق سۆيدۈك بەزىدە تۇخۇمنىڭ ئېقىدەك قويۇق بولىدۇ. چۈنكى، تۇخۇم ئېقىمۇ ئۆزى سۇزۇك بولغان بىلەن يەنىلا قويۇقتۇر. ئۇنىڭ قويۇق بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى ئۇ ئاسانلىقچە ئاجرىمايدۇ. شۇڭا ئۇنى قوچىسا، دولقۇنلىرىمۇ چوڭ بولىدۇ. نۇر ئۆتكۈزۈشچان بولغاچقا سۇزۇك كېلىدۇ.

1. سۆيدۈك پۈرىقى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سېسىق پۈراقلىق سۆيدۈك ھەددىدىن ئارتۇق ئوفۇنەتنىڭ ياكى سۆيدۈك يوللىرىدا ئوفۇنەتلىك يارىنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ، پىشىپ يېتىلسە تېخىمۇ شۇنداق. پۈراقسىز سۆيدۈك ماددىلارنىڭ توڭۇپ خام قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ، بەزىدە قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. نورمال پۈراقلىق سۆيدۈك سۆيدۈك پىشىپ يېتىلگەنلىكىنىڭ بەلگىسىدۇر.

مېنىڭچە: سۆيدۈك سېسىق پۈراقلىق سۆيدۈك، پۈراقسىز سۆيدۈك، نورمال پۈراقلىق سۆيدۈكلەرگە بۆلۈنىدۇ. سېسىق پۈراقلىقى تۆۋەنكى ئىككى ئىشنىڭ بىرىگە دالالەت قىلىدۇ: ① خىلىتلاردىكى ئوفۇنەتلىنىشنىڭ ھەددىدىن ئاشقانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. چۈنكى، خىلىتلارنىڭ ئوفۇنەتى قىسمى سۆيدۈككە ئۆتسە سۆيدۈك سېسىق پۈرايدۇ. ئەگەر بۇ داۋاملىشىۋەرسە تەپكە ئوخشاش ئوفۇنەتلىك كېسەللەرگە دالالەت قىلىدۇ. ② سۆيدۈك

سىستېمىسىدا يارا ياكى ياللۇغلىنىشنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. يەنى ئۇلار پىشىپ يېتىلگەن سەۋەبلىك شۇ خىل كېسەللەرنى پەيدا قىلغۇچى ماددىنى چىرىتكەن بولىدۇ. ئەگەر ماددىسى پىشمىغان بولسا سۈيدۈك پۇراقسىز بولغان بولاتتى. بۇ خىل ئەھۋال كۆپىنچە دوۋساقتا كۆرۈلىدۇ. چۈنكى، سۈيدۈك دوۋساقتا ئۇزۇن تۇرۇپ دوۋساق يارىلىرىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ پەرقى بىر قانچە يول بىلەن بولىدۇ: ① سۈيدۈك يول جاراھىتىدىن بولغان سېسىق پۇراق جاراھەتلەنگەن ئەزانىڭ ئاغرىشى بىلەن قوشۇلۇپ كېلىدۇ. خىلتلارنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغىنىدا ئۇنداق بولمايدۇ. ② جاراھەتلىنىشتىن بولغىنىدا سۈيدۈكتە يىرىڭ ۋە قاقاچلار بولىدۇ. ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغىنىدا ئۇنداق بولمايدۇ. ③ ئوفۇنەتلىنىشتىن بولغىنىدا كېسەل كىشىنىڭ قۇۋۇتىگە قاراپ ئاز ياكى كۆپ بولىدۇ. لېكىن جاراھەتتىن بولغاندا ئۇنداق بولمايدۇ. خىلتلار توڭۇپ خام قالغان پۇراقسىز سۈيدۈكتە پۇراش ئەزالىرىغا يەتكۈزىدىغان گاز پەيدا قىلغۇچى ھارارەت (ئىسسىقلىق) مەۋجۇت بولمىغاچقا، پۇراقلارنى سېزىش ئۇچۇن ئۇۋۇلاش ۋە باشقا ھەرىكەتلەر ئارقىلىق قىزىتىشقا توغرا كېلىدۇ. پۇراقسىز سۈيدۈك بەزىدە قۇۋۇەتىنىڭ ئاجىزلىقىدىنمۇ بولىدۇ. بۇ، قۇۋۇەتىنىڭ سۈيدۈككە ئوفۇنەت پەيدا قىلمىغان نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرۇشقا ئاجىز كەلگەندە كۆرۈلىدۇ. ئەگەر مۇنداق پۇراقسىز سۈيدۈك سېسىق پۇراق سۈيدۈكتىن كېيىن يۇز بەرسە، تەبىئەتنىڭ كېسەلگە تاقابىل تۇرۇشى ئاجىز كەلگەنلىكىنى بىلدۈرۈپ، ھاياتلىقنىڭ ئاخىرلىشىشىغا دالالەت قىلىدۇ.

نورمال پۇراقلىق سۈيدۈك ماددىلارنىڭ پىشىپ يېتىلگەنلىكىنىڭ بەلگىسى بولۇپ، ساغلام ۋاقىتلاردا ۋە كېسەللىكلەردىن ساقايغاندىن كېيىن كۆرۈلىدۇ. بۇ ئەھۋال ياخشىلىققا ۋە سالامەتلىككە دالالەت قىلىدۇ.

2. سۈيدۈك كۆپۈكى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سۈيدۈك كۆپۈكىنىڭ كۆپ ھەم چوڭ بولۇشى، تەستە يوقىلىشى ماددىنىڭ قويۇقلۇقى ۋە شىلىمشىقلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. شۇڭا ئۇ بۆرەك كېسەللىكلىرىدە ناچار ئالامەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

مېنىڭچە: سۈيدۈك كۆپۈكى، سۈيدۈك بىلەن بىرگە چىققان، يەل ئارىلاشقان شىلىمشىلىق سۈيۇقلۇقلاردىن ھاسىل بولىدۇ. بۇ سۈيۇقلۇقلارنىڭ چىقىش ئىمكانىيىتى بولمىغاچقا سۈيدۈكنىڭ ئۈستىگە كۆپۈك ۋە شارچىلار ئۆرلەيدۇ. مەزكۇر سۈيۇقلۇقلار قانچىكى كۆپ بولسا ۋە ئۇنىڭغا يار ـ يۆلەك بولىدىغان يەللەرمۇ كۆپ بولسا، سۈيدۈكتە كۆپۈكمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ. كۆپۈكنىڭ كۆپ، چوڭ بولۇشى، ئۇزۇندا يوقىلىشى، شىلىمشىلىق قويۇق ماددىلارنىڭ كۆپلۈكى ۋە يەللەرنىڭ غالىبلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۆرەك كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈكنىڭ مۇشۇنداق كۆپۈكلۈك كېلىشى بۆرەكتىكى ئىسسىقلىقنىڭ ئازلىقىدىن بولۇپ، ناھايىتى ناچار ئالامەتتۇر، كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىدىغانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. ئەگەر ئۇنىڭدا ماددىلار ۋە كۆپۈككە سەۋەب

بولىدىغان يەللەر كۆچلۈك بولسا، بۆرەكنىڭ ئۇلارنى پارچىلاپ پارلاندۇرۇشى ۋە تارقىتىشى تەسكە چۈشىدۇ. بۆرەكنىڭ ئىچكى توزۇلۇشىدىمۇ قويۇقلۇق يوز بېرىدۇ. بۆرەك ئاجىزلاپ ئۇنىڭ تەسىرى ئاجىزلاشمىغىچە ئۇنىڭغا دورىلارمۇ يېتىپ بارالمايدۇ. شۇڭا ئۇنىڭ كېسەللىكلىرىمۇ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىدۇ.

بۇقرات «فوسۇلى» دېگەن كىتابىدا: «سۇيدۇكتە شارسىمان كۆپۈكلەر بولسا، بۆرەكتە كېسەل بارلىقىنى ئىسپاتلاپ بېرىش بىلەن بىرگە كېسىلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ» دېگەن.

مېنىڭچە: مۇنداق سۇيدۇكتە كېسەلنىڭ بۆرەكتە ئىكەنلىكى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بۆرەكنىڭ يۇقىرى تەرىپىدىكى سۇيۇقلۇقلار جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىدىن ئۇچۇچانلىنىپ كۆپۈك پەيدا قىلمايدۇ ھەمدە ئارىلىق يېراق بولغاچقا (كۆپۈكلەر) بولغاندىمۇ پارچىلىنىپ كېتىدۇ ھەمدە بۆرەكنىڭ تۆۋىنىدە سوغۇقلۇق ۋە يەل پەيدا قىلالمايدۇ. كۆپۈكلەرنىڭ ھاسىل بولۇشى يەلگىلا باغلىق بولغانلىقتىن يەل ھاسىل بولمىغاندا كۆپۈكلەرمۇ بولمايدۇ. ئۇنىڭ كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىشىگە دالالەت قىلىش مەسىلىسى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى.

3. سۇيدۇك چۆكمىسى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سۇيدۇك چۆكمىسىنىڭ ئاق، قىيامى تەكشى، شېشىنىڭ تېگىگە يىغىلىپ تۇرۇشى ماددىنىڭ پىشىپ يېتىلگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ياخشى خىلتىتىن ھاسىل بولغان چۆكمىمۇ ياخشى بولىدۇ. شېشە ئوتتۇرىسىدىكى چۆكمە، ئۇنىڭدىن قالسا شېشىنىڭ يۇزىگە چىقىپ قالغان چۆكمە ياخشى چۆكمە ھېسابلىنىدۇ. لېكىن، چېقىر رەڭ، قارا رەڭ، كۆكۈچ رەڭ، كېپەكسىمان، قاقاچسىمان، خىراتسىمان، يالپاق شەكىللىك بولغانلىرىنىڭ ھەممىسى ناچار بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىلدىكى چۆكمىلەر ئىچىدە ئەڭ ناچىرى تېگىگە چۆكۈپ تۇرغىنىدۇر، ئۇنىڭدىن قالسا شېشىنىڭ ئوتتۇرىدا، ئۇنىڭدىن قالسا يۇقىرى تەرەپتە بۇلۇتتەك لەيلەپ يۈرگىنىدۇر. لېكىن، ئۇنداق لەيلەش يەلدىن بولسا ناچار ھېسابلانمايدۇ. چۆكمىنىڭ بولماسلىقى ماددىلارنىڭ پىشىپ يېتىلمىگەنلىكى ۋە توسالغۇنىڭ بارلىقى ياكى ماددىنىڭ ئاجىزلىقىدىنمۇ بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئاساس شۇكى، ساغلام ۋە ئورۇق كىشىلەردە، بولۇپمۇ جاپا ـ مۇشەققەت تارتقۇچىلاردا سۇيدۇك چۆكمىسى ئاز بولىدۇ. بىمالاردا، سېمىز كىشىلەردە، دۆلەتمەن كىشىلەردە كۆپ بولىدۇ. چۈنكى، ساق كىشىلەردە بەزىدە پىشۇرۇپ چىقىرىپ تاشلاشقا تېگىشلىك ماددىلارمۇ بولمايدۇ. يىرىڭسىمان چۆكمە سېسىقلىق جەھەتتە خام بەلغەمنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئىششىقنىڭ ئىلگىرى كېلىشى، ئاسان يىغىلىشى ۋە ئاسان تارقىشى جەھەتلەردىمۇ ئەكسىچە بولىدۇ.

مېنىڭچە: چۆكمە (رۇسۇب) دېگەن لۇغەت مەنىسىدىن ئالغاندا سۇيۇق نەرسىلەرنىڭ قويۇق قىسىملىرى تېگىگە ئولتۇرۇش دېگەنلىكتۇر. لېكىن، تېۋىپلار ئادەتتە مەيلى چۆكمە تېگىگە چۆككەن بولسۇن ياكى ئوتتۇرىدا لەيلەپ يۈرگەن بولسۇن، ياكى سۇيدۇك ئۈستىدە

ئۇزۇپ يۈرگىنى بولسۇن، سۈيدۈكنىڭ سۇلۇق قىسمىدىن ھاسىل بولۇپ، شۇنىڭدىن ئاجراپ چىققان ھەرقانداق قويۇق نەرسىنى كۆزدە تۇتىدۇ. شۇنداقلا تېگىگە ئولتۇرغان چۆكمىنى تېگىگە چۆككەن چۆكمە (رۇسۇبى راسىب)، ئوتتۇرىدا لەيلەپ يۈرگىنىنى لەيلىگەن چۆكمە (رۇسۇبى مۇئەللەق)، ئۈستىدە ئۇزۇپ يۈرگەن چۆكمىنى بۇلۇتسىمان چۆكمە (رۇسۇبى غەمامي) دەپ ئاتايدۇ.

ئىبنى ئەبۇ سادىق «شەرھىل مەسائىل» دېگەن كىتابىدا ئېيتىشىچە: رۇسۇب (چۆكمە) دېگەن ئاتالغۇ پەقەت بۇلۇت چۆكمە ۋە لەيلەپ تۇرغۇچى چۆكمىگىلا ئېيتىلىدۇ. چۈنكى چۆكۈش خۇسۇسىيىتى بولغان نەرسە تېگىگە چۆكۈشىگە توسقۇنلۇق بولغاندا ئاندىن ئۈستىگە ئۆرلىۋالىدۇ ياكى ئوتتۇرىغا لەيلەپ قالىدۇ. دېمەك، ئۇنىڭدا ئەسلىدە شۇنداق تېگىگە چۆكۈش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقتىن ئۇنىڭغا رۇسۇب (چۆكمە) دېگەن نام بېرىلگەن. رۇسۇب (چۆكمە) ماددىلارنىڭ پىشىپ يېتىلگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. مانا بۇ ياخشى سۈپەتلىك چۆكمە دېيىلىدۇ. پىشىپ يېتىلگەن چۆكمە ناچار سۈپەتلىك چۆكمە دېيىلىدۇ. ياخشى سۈپەتلىك چۆكمىنىڭ يەنە بىرقانچە سۈپەتلىرى بولىدۇ: بىرىنچىسى، ئاق بولۇشىدۇر. چۈنكى، پىشىپ يېتىلىش پەقەت ھەزىم كۈچى بىلەن بولىدۇ. ھەزىم كۈچىنىڭ ئىشلەشكە تېگىشلىك ۋەزىپىسى ئەزالارغا ئوخشىتىپ بېرىشتۇر. ئەزا ئاقتۇر، رەڭگىدىكى ئوخشاشلىق پىشىپ يېتىلىشكە قاراشلىق بولىدۇ. بۇ گەپ ئاخىرقى ئىككى ھەزىمنىڭ تاشلاندۇقلىرىدا توغرا كېلىدۇ. لېكىن جىگەردىكى ھەزىم مەسلىسىگە كەلسەك، ئۇنىڭدىن ئاجرالغان تاشلاندۇقلار قىزىل رەڭلىك بولىدۇ. لېكىن دوۋساق ۋە باشقا سۈيدۈك يوللىرى بولسا قىزىللىقتىن خالىي بولىدۇ. شۇڭا ئۇ چۆكمىدە ئاشكارىلانمايدۇ. ئىككىنچىسى، سىلىق بولۇشىدۇر. چۈنكى سىلىق دېگەن ئۇنىڭ ھەممە قىسىملىرى تەكشى پىشىپ يېتىلگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇچىنچىسى، قىيامىنىڭ تەكشى بولۇشىدۇر. مۇنداق دېگەنلىك، ئۇنىڭ قىسىملىرى بەزى يېرى قويۇق، بەزى يېرى سۇيۇق بولماستىن، ھەممە قىسىملىرى ئوخشاش تەكشى بولغان دېگەنلىكتۇر. مۇشۇنداق ئوخشاشلىق ــ قۇۋۋەتنىڭ تەكشى ئەمەل قىلىشىدىن پىشىپ يېتىلىشىنىڭ تولۇق بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. تۆتىنچىسى، قىسىملىرىنىڭ يېغىنچاق بولۇشىدۇر. چۈنكى ئۇنىڭ تارقاق بولۇشى بىر - بىرىگە يېقىنلىشىشتىن توسۇپ قويىدىغان يەللەرنىڭ بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى، يەل بولمىغاندا، ئۇ بىر يەرگە يىغىلىپ تۇرغان بولاتتى. چۈنكى، سۇدىكى توپىنىڭ تەركىبىدە تېگىگە چۆكۈش خۇسۇسىيىتى بولغاچقا، ھەممىسى تېگىگە چۆكىدۇ. سۈيدۈككە يەلنىڭ ئارىلىشىشى پەقەت ماددىنىڭ خام قالغانلىقىدىنلا بولىدۇ.

ياخشى سۈپەتلىك چۆكمە ئۇچ خىل بولىدۇ. ئەلا سۈپەتلىك بولغىنى تېگىگە چۆكۈپ تۇرغان چۆكمىدۇر، ئۇنىڭدىن قالسا شېشە ئوتتۇرىسىدا لەيلەپ تۇرغىنى، ئۇنىڭدىن قالسا يۈزىگە ئۆرلەپ تۇرغىنىدۇر. مۇنداق بولۇشىدا ئىككى خىل سەۋەب بار: ① ئەزالارنىڭ قاتتىق ۋە كۆچلۈك بولۇشى ئۇچۇن ئۇنىڭغا تۇپراق ماددىسى قوشۇلغان بولىدۇ. سۈيدۈك بىلەن ھەيدەپ چىقىرىلغان تاشلاندۇقلار پەقەت تۇپراق جىنسلىرى غالىب كەلگەن ئەزاغا ئوخشاش بولغاندىلا ئاندىن پىشىپ يېتىلگەن بولىدۇ. ئۇ خۇسۇسىيەت جەھەتتە تېگىگە

چۆكۈپ تۇرۇشقا تېگىشلىك بولغاچقا، قانچە تېگىگە چۆكسە شۇنچە پىشىپ يېتىلگەن بولىدۇ. ② ئۇستىگە ئۆرلەشكە سەۋەب بولمىغان نەرسە كۆپمىنچە يەلدۇر، يەل قانچە كۆپ بولسا ئۇستىگە ئۆرلىشىمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ. يەلنىڭ كۆپ بولۇشى قۇۋۋەتنىڭ يەلنى ھەيدەشتىن ئاجىز كەلگەنلىكىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ، ئەمما ناچار سۈپەتلىك چۆكمىدە يۇقىرىقى سۈپەتلەر بولمايدۇ. بۇ ئۇچ قىسىم بولىدۇ. بۇنىڭ ئەڭ ياخشىراقى بۇلۇتسىمان بولغىنىدۇر، ئۇنىڭدىن قالسا ئوتتۇرىسىدا لەيلەپ تۇرىدىغىنىدۇر، ئۇنىڭدىن قالسا تەكتىگە چۆكۈپ تۇرىدىغىنىدۇر. چۆكمىنىڭ ئۇستىگە ئۆرلىشى، ئۇستىگە ئۆرلەتكۈچى ئىسسىقلىقنىڭ تۆۋەنلىشىدىن بولىدۇ. تەكتىگە چۆكۈپ تۇرۇشىغا تېگىشلىك بولغان تۇپراق جىنسلىرىنى مەغلۇپ قىلىدىغان يەللەرنىڭ ئارىلىشىشىدىنمۇ بولىدۇ. مۇشۇ قىسمىدا ئوتتۇرىسىدا لەيلەپ تۇرغىنىدىن تەكتىگە چۆكۈپ تۇرغىنى ئەۋزەلدۇر. ئوتتۇرىسىدا لەيلەپ تۇرىدىغىنى ئۇستىدە لەيلەپ تۇرىدىغىنىدىن ئەۋزەلدۇر، چۈنكى يەل دېگەن يۇقىرىغا ئۆرلىگۈچىدۇر. ئەمدى گەپ ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا بايان قىلغان ناچار سۈپەتلىك چۆكمىلەرنىڭ قىسىملىرىنى ئايرىشىدا قالدى.

مېنىڭچە: ناچار سۈپەتلىك چۆكمىدە سىرتقا چىقىرىلغان تاشلاندۇقلار ئەزالاردىن ئاجرالغان ياكى سۈيۇقلۇقلاردىن ئاجرالغان ھالەتتە بولىدۇ. چۈنكى، بەدەندە شۇ ئىككى خىل نەرسىدىن باشقىسىنىڭ چۆكمىسى بولمايدۇ. ئەزالاردىن ئاجرالغىنى ئەسلىي ئەزالاردىن ئاجرالغان بولىدۇ. بۇ رۇسۇب خىراتىي(ياپىلاق چۆكمە) دەپ ياكى ئۇنىڭدىن ئاجرالمىغان بولىدۇ، بۇنىڭدا ياغ قىسمى بولغان بولىدۇ، بۇ رۇسۇبى دەسمىي(ياغسىمان چۆكمە) دەپ ياكى ياغ بولمىغان بولىدۇ، بۇ رۇسۇبى لەھمىي (گۆشسىمان چۆكمە) دەپ ئاتىلىدۇ. خىراتىي بولغىنى ئەزانىڭ سىرتى ياكى ئىچىدىن ئاجرالغان بولىدۇ. سىرتتىن ئاجرالغىنى رۇسۇبى قەشۇرىي (قاسراقسىمان چۆكمە) دېيىلىدۇ. ئىچىدىن ئاجرالغىنى چوڭ ۋە كەڭ، ئاق ياكى قىزىل رەڭلىك بولىدۇ. بۇنىڭ ئېغىر دۇۋساقتىن، قىزىلى بۆرەكتىن ياكى جىگەردىن ئاجرالغان بولىدۇ. ئەگەر ئاجرالغان نەرسە چوڭ، كەڭ پارچە بولماي قىزىل بولسا، ئۇ رۇسۇبى كىرسىنەئىي (پۈرچاقسىمان چۆكمە)، قىزىل بولمىسا رۇسۇبى نوخالىي(دانچىسىمان چۆكمە) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەمدى سۈيۇقلۇقلاردىن ئاجرالغىنىغا كەلسەك، ئۇنىڭ ئىچىدە قارا، قوڭۇر، كۆكۈچ رەڭلەردە بولىدىغانلىرى بولىدۇ. يۇقىرىدا خىلىتلار توغرىسىدىكى بەس ـ مۇنازىرىلەردە مۇشۇ رەڭلەرگە تەپسىلىي بېشارەت بېرىلدى. يۇقىرىدا دېيىلگەنلەرنىڭ ھەممىسى چۆكمىلىك سۈيدۈك ھەققىدىكى سۆزلەردۇر. ئەمدى چۆكمىسى يوق سۈيدۈككە كەلسەك، ئۇمۇ بىر قانچە سەۋەبلەردىن بولىدۇ: ① پىشىپ يېتىلمەسلىك؛ ② توسالغۇ بولۇش؛ ③ ماددىنىڭ ئازلىقى. چۆكمە ماددىسىنىڭ ئازلىقى سۇلۇق قىسمىدا تاشلاندۇقلارنىڭ ئاز بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. نەتىجىدە كۆرۈنەرلىك ھالدا چۆكمە ھاسىل بولمايدۇ. ساق ئادەملەرنىڭ تومۇرلىرى سۈيدۈككە قوشۇلۇشقا تېگىشلىك خىلىتتىن خالىي بولغاچقا سۈيدۈك چۆكمىسى ئاز بولىدۇ. ئەگەرچۆكمە بولغاندىمۇ، تاماقنىڭ تاشلاندۇق قىسمىدىن ھاسىل بولغان بولىدۇ. ئورۇق ئادەملەردە تاشلاندۇقلار كۆپ بولمىغاچقا چۆكمە ئاز بولىدۇ.

بولۇپمۇ كۆپ رىيازەت چېكىپ، كۆپ يارىلىنىپ چىقىم تارتقانلاردا تېخىمۇ شۇنداق. ئەكسىچە، كېسەل ۋە تەنھەرىكەت قىلمايدىغان سېمىز ئادەملەردە چۆكمە كۆپ بولىدۇ. چۆكمىنىڭ يەنە يىرىڭلىق چۆكمە دەيدىغان بىرخىلىمۇ بار بولۇپ، ئۇنىڭدىكى ئېغىرلىق يىرىڭدىن بولىدۇ. يەنە شۇ قاتاردا رۇسۇبى مۇخاتىي (پوتلىسمان چۆكمە) دەيدىغان بىر خىلى بولۇپ، بۇنىڭدىكى ئېغىرلىق قويۇق، خام خىلىتتىن بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە ئىرقۇنىسا (ئولتۇرغۇچى نېرۋا ئاغرىقى)، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ. يىرىڭلىق چۆكمە بىلەن پوتلىسمان چۆكمە ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، گەرچە ئىككىسى رەڭگى، شەكلى جەھەتلەردە بىر ـ بىرىگە ئوخشىشىپ كەتسىمۇ، لېكىن يىرىڭلىق بولغىنى سېسىق بولىدۇ ھەمدە ئىششىقتىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىكى سېسىقلىقنىڭ يىغىلىشىمۇ ئاسان، تارقىلىشىمۇ ئاسان بولىدۇ. لېكىن رۇسۇبى مۇخاتىي (پوتلىسمان چۆكمە)دا پۈتۈنلەي ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

4. سۈيدۈك مىقدارى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سۈيدۈكنىڭ كۆپلۈكى تولا ئىچىشتىن ياكى ماددىلار ۋە بەدەن توقۇلمىلىرىنىڭ ئېرىۋاتقانلىقىدىن ياكى تاشلاندۇقلارنى ئىستېفراغ قىلىش (چىقىرىش) تىن بولىدۇ، مەسىلەن: بوران كۈنلىرىدە كۆپ سېيىش، سېيىپ بولغاندىن كېيىن راھەتلىنىشكە ئوخشاشلار. ناچار سۈيدۈكنىڭ كۆپ كېلىشى سالامەتلىك ئۇچۇن پايدىلىقتۇر. سۈيدۈكنىڭ ئاز بولۇشى زىيادە پارلىنىش (چىقىم بولۇشى) ياكى سۈيۇقلۇق خوراش ياكى توسالغۇ پەيدا بولۇش ياكى ئىچى سۇرۇشلەردىن بولىدۇ. سۈيۇقلۇقلارنىڭ پارلىنىشى ئاز بولسىمۇ، سۈيدۈكنىڭ ئازىيىشى ئىستىسقا (قورساق سۇيى)نىڭ بەلگىسىدۇر.

مېنىڭچە: سۈيدۈك تەبىئىي ھالەتتىن ئاز ياكى كۆپ ياكى تەبىئىي ھالدا نورمال بولىدۇ. سۈيدۈك كۆپلۈكنىڭ سەۋەبى: ① سۈيۇقلۇقنى كۆپ ئىستېمال قىلىش (مەيلى ئۇ يالغۇز بولسۇن ياكى باشقا ئىچىملىكلەرگە قوشۇلغان بولسۇن ياكى ھۆل مېۋە بولسۇن)؛ ② بەدەندىكى سۈيۇقلۇقلار ئېرىپ سۈيدۈك بىلەن چىقىش؛ ③ سۇرۇش خاراكتېرلىك بوھراندا تەبىئەتنىڭ بەدەندىكى ماددىلارنى قوغلاپ چىقىرىشى قاتارلىقلار. ئۇچىنچى خىلى بىلەن ئىككىنچى خىلىنىڭ پەرقى شۇكى، ئۇچىنچى خىلدا بەدەن كۇچىدىن ئېشىپ، سۈيدۈك كۆپ ۋە پۇراقلىق كېلىدۇ، ئىككىنچى خىلدا ئۇنداق بولمايدۇ. ئىككىنچى خىلدا سۈيدۈك بەك قىزىق بولۇش بىلەن بىرگە ئۆتكۇر پۇراقلىق بولىدۇ، بوھران كۈنلىرىدە ئۇنداق بولمايدۇ. ئەمما ئۇچىنچى خىلى بوھران كۈنلىرىدە ئۇتتىدۇ.

يامان سۈپەتلىك سۈيدۈكلەر، مەسىلەن: قارا رەڭلىك، قويۇق سۈيدۈكنىڭ كۆپ بولۇشى سالامەتلىككە پايدىلىق، يەنى ئاز ـ ئازدىن، پات ـ پات، ئۇزۇلۇپ كەلمەي بىراقلا كۆپ كەلگىنىمۇ ياخشى. كۆپ كەلگىنى تەبىئەتنىڭ كۇچلۇك ئىكەنلىكىنىڭ ئالامىتىدۇر. ئەمما، ئاز ـ ئاز كېلىشى بەدەننىڭ ناھايىتى ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ ئىپادىسى بولغاچقا، ناچار سۈپەتلىك سۈيدۈك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سۈيدۈك ئازلىقىنىڭ سەۋەبى: ① بەدەن بەك بوشىشىپ تېرە تۆشۈكلىرى كېڭەيگەچكە سۈيۈقلۇقلار كۆپ پارغا ئايلىنىدۇ. زىيادە ھەرىكەتمۇ سۈيدۈكنىڭ ئازىيىشىغا سەۋەب بولىدۇ. چۈنكى ھەددىدىن ئارتۇق ئېغىر ھەركەت سۈيۈقلۇقلارنى پارغا ئايلاندۇرۇپ، تەن سۈيۈقلۇقىنى ئازايتىۋېتىدۇ، شۇڭا سۈيدۈك ئازىيىپ قالىدۇ. ② ئىسسىقلىقنىڭ ھەددىدىن ئارتىشىدىنمۇ بەدەن سۈيۈقلۇقى يوقلىپ سۈيدۈك ئازلاپ كېتىدۇ. ③ دوڭساق تەرەپتىكى سۈيدۈك توشۇيدىغان كانالچىلاردا توسالغۇ پەيدا بولۇپ، ئاز ساندىكى سۈيۇق سۈيدۈك چىقىپ كېتىپ، كۆپ ساندىكى قويۇق سۈيدۈك قېپقالىدۇ. ④ ئىسھال يەنى ئىچى سۇرۇپ كېتىش بىلەن تەن سۈيۈقلۇقى باشقا تەرەپكە سەرپ بولۇپ كېتىشكە سەۋەب بولىدۇ. پارلىنىش (چىقىم بولۇش) ئاز بولۇپ، سۈيدۈكنىڭ بەك ئازلاپ كېتىشى ئىستىسقا بولۇشتىن دېرەك بېرىدۇ. چۈنكى بۇ، سۈيدۈك نەيچىسىدە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش (تەپەررۇقۇل ئىتتىسال) نىڭ بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ، سۈيدۈكنىڭ قورساق بوشلۇقىغا ئۆتۈپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئوشتۇمتۇتلا ئىستىسقائى زىققىي (زىققە قوشۇلۇپ كەلگەن سۇلۇق ئىششىق) كېلىپچىقىدۇ.

4 ـ پەسىل چوڭ تەرەتتىكى بەلگىلەر

1. چوڭ تەرەت رەڭگى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ئارقىلىق بەلگە ئېلىنىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ تەبىئىي بولغىنى رەڭگى سۇس، ئۆت رەڭلىك بولغىنىدۇر. قېنىق ئۆت رەڭلىكى ئىسسىقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكى ۋە ئۆتنىڭ غالىب كەلگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. سۇس ئۆت رەڭگىدىكىسى ماددىلارنىڭ خام قالغانلىقى ۋە سوغۇقلۇقتىن، ئاق رەڭلىك كېلىشى بەلغەمنىڭ ئارتىپ كېتىشى ياكى ئۆت يولىدا توسالغۇ بارلىقى ھەمدە قۇلۇنجى كېسىلى، يەرقان (سېرىق كېسەل)دىن خەۋەر بېرىدۇ.

2. زەردابسىمان تەرەت

چىيقان ۋە باشقا ئوشۇشاق يارىلارنىڭ ئېغىز ئالغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ئۇزاق مۇددەت تەنھەرىكەت قىلماي دەم ئالغان كىشىلەردە زەردابقا ئوخشاش تەرەت كېلىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇ ئۇ كىشىنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن پايدىلىق بولۇپ، ئۇ كىشىدىكى ئارتۇق راھەتلىنىشتىن كېلىپچىققان بەدەن سۈسلۇقىنى يوقىتىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ قارا كېلىشى قارا سۈيدۈك بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. يېشىل رەڭلىك چوڭ تەرەت، ئەگەر سەپرا خىلتىنىڭ زەڭگەر رەڭ ۋە كۈدە سۈيىدەك كۆيگەنلىكتىن بولسا، ئۇ ئادەتتىن تاشقىرى توڭلاپ ئۆيۈپ قالغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

مېنىڭچە: چوڭ تەرەت ئارقىلىق بەدەن ئەھۋالىنى بىلىشنىڭ بىر قانچە ئۇسۇللىرى بار: ① چوڭ تەرەتنىڭ تەبىئىي رەڭگى سۇس ئۆت رەڭلىك، يەنى ئاچ سېرىق بولىدۇ. چۈنكى، ئۇچەيلەرگە قۇيۇلىدىغان تەرەت ماددىسىنى رەڭدار قىلىدىغان نەرسىنىڭ ئۆزى ئۆت

سۈيۇقلۇقمدۇر. ئۇنىڭغا باشقا نەرسىلەر ئارىلاشقاندا سېرىقلىقى تۆۋەنلەيدۇ، تۆۋەنلىگەن سېرىق رەڭ سۇس ئۆت رەڭنىڭ ئۆزىدۇر. چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگىدىكى سېرىقلىق ئەگەر بەك يۇقىرى دەرىجىدە سارغىيىپ، ھەتتا سۇس قىزىل دەرىجىگە بېرىپ قالسا، ئىسسىقلىقنىڭ ئاشقانلىقى ھەمدە ئۆت سۈيۇقلۇقنىڭ غالىبلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، بويۇق بەرگۈچى سەپرا بەك كۆپىيىپ كەتكەن ياكى بەك ئارتۇق دەرىجىدە كۆيگەن بولىدۇ. ئۇنىڭ ئالاھىدە بەلگىسى شۇكى، چوڭ تەرەت چىققاندا ئىنتايىن ئېچىشىش ۋە كۆيۈشۈش بىلەن چىقىدۇ. ئەگەر تەرەتنىڭ رەڭگى سۇس ئۆت رەڭگىدىنمۇ تۆۋەنلەپ ئاققا مايىل بولۇپ قالسا، ئۇ تاشلاندۇقلارنىڭ پىشىپ يېتىلمەي خام قالغانلىقى ۋە سۈيۇقلۇقنىڭ ئەۋج ئالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى ئەھۋال سەپرانىڭ يېتەرلىك قۇيۇلماسلىقى ياكى بەك ئازلىقىدىن بولىدۇ. سەپرا ئازلىق سەۋەبىدىن قۇيۇلمىغاندا سوغۇقلۇق كېلىپچىقىدۇ ياكى سەپرانىڭ قۇيۇلماسلىقىنىڭ سەۋەبىدىن تەرەتنىڭ ئۆز ۋاقتىدىن ئىلگىرى چىقىپ كېتىپ، ئۇنىڭغا سەپرا ئارىلىشىپ تەرەت بويالغۇدەك، يەنى سارغايغۇدەك ۋاقىت ئۆتۈپ بولغۇچە چىقىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا تاشلاندۇقلارنىڭ پىشىپ يېتىلمەي خام قالىدۇ. ئەگەر، چوڭ تەرەت ئاق كەلسە، ئىككى خىل ئىشنىڭ بىرىدىن بولىدۇ: ① ئۇنىڭغا سەپرا غا قارىمۇ قارشى ئاق تەرەپكە بويايدىغان بەلغەم خىلىتىنىڭ كۆپ ئارىلىشىشىدىن بولىدۇ. ② ئۆت يولىدا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقتىن چوڭ تەرەت ئۇستىگە سەپرا سۈيۇقلۇقى پەقەت تۆكۈلمىگەندىن بولىدۇ. بۇ توسۇلۇش جىگەردىن ئۆت تەرەپكە بارىدىغان سەپرا يولىدا بولىدۇ ياكى ئۆتتىن ئۇچەي تەرەپكە سەپرا ماڭىدىغان يولدا بولىدۇ. قايسىسىدىن بولمىسۇن توسالغۇ بولىدىكەن، ئۇ قۇلۇنجى ۋە يەرقان (سېرىق) كېسەللىكلىرىگە ئېلىپ بارىدۇ. لېكىن يەرقان جىگەر ۋە ئۆت ئارىلىقىدىكى يولنىڭ توسۇلۇشىدا كۆرۈلىدۇ. ئەمما، ئۆت بىلەن ئۇچەي ئوتتۇرىسىدىكى كانال توسۇلغاندا يەرقان بولمايدۇ. چۈنكى، سەپرا بەزىدە ئاشقازان ئارقىلىق قەي بىلەنمۇ چىقىپمۇ كېتىدۇ، بۇ ئىككى توسۇلۇش ئارىسىدىكى پەرق شۇكى، جىگەر بىلەن ئۆت ئارىلىقىدىكى توسۇلۇشتا، تەرەت ئۆتنىڭ بوشىشىغا ئەگىشىپ تەدرىجىي ھالدا ئاز ـ ئازدىن ئاقىرىدۇ. لېكىن ئۆت بىلەن ئۇچەي ئارىلىقىدىكى يولنىڭ توسۇلۇشىدا تەرەت بىراقلا ئاقىرىدۇ.

يېرىكسىمان ۋە زەردابسىمان چوڭ تەرەتلەر گەرچە ئاق رەڭلىك تەرەت قاتارىغا كىرسىمۇ، لېكىن ئۇلارنى ئايرىم-ئايرىم ھالدا سۆزلەشكە توغرا كېلىدۇ. چۈنكى بۇ ئىككى خىل ھالەتنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدە سەۋەبلىرى بار. شۇڭا نەفسىي ئىككىسىنى ئايرىم سۆزلىدى. بۇ ئىككى خىل تەرەتنىڭ سەۋەبى ئۇچەيدىكى چىيقاننىڭ ئېغىز ئېلىپ ئۇنىڭدىكى يېرىڭ ـ زەردابلارنىڭ ئۇچەي تەرەپكە قاراپ ماڭغانلىقىدۇر. ئۆزى ساق، راھەتپەرەس، جىسمانىي ھەرىكەت قىلمايدىغان كىشىلەردە يېرىڭ ـ زەردابقا ئوخشايدىغان تەرەت كېلىش كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇنداق تەرەت بۇ كىشىلەر ئۇچۇن ياخشى تازىلىنىش پۇرستى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ كىشىدىكى جىسمانىي ھەرىكەت قىلماسلىقتىن كېلىپچىققان بەدەن سۈسلۇقى يوقايدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنامۇ سۆيدۈك توغرىسىدا مۇشۇنىڭغا ئوخشاش بايان قىلغان.

قارا كەلگەن چوڭ تەرەتمۇ خۇسۇسىيەت جەھەتتە قارا رەڭلىك سۈيدۈكىكە ئوخشاپ كېتىدۇ. يەنى قارا رەڭلىك سۈيدۈكمۇ كۆيۈشنىڭ ھەددىدىن ئارتقانلىقى ياكى ئۆيۈپ قالغانلىقى ياكى سەۋدا ماددىسىنىڭ ھەرىكەت قىلىۋاتقانلىقى (ئورنىدىن تەۋرەپ كەتكەنلىكى) ياكى بويۇق (رەڭلىك) نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقىدىن بولغاندەك قارا رەڭلىك تەرەتمۇ يۇقىرىقىلارنىڭ بىرىدىن بولىدۇ. يېشىل رەڭلىك تەرەت ئەگەر قاتتىق كۆيۈش سەۋەبىدىن بولمىغانلا بولسا، ھەددىدىن ئارتىپ كەتكەن سوغۇقتىن كېلىپچىققان ئۆيۈپ قېلىشقا دالالەت قىلىدۇ. ئەمما، زەڭگەر رەڭ ۋە كۈدە سۈيى رەڭگىدەك كۆيۈشتىن بولغىنى ئۆيۈپ قالغانلىقتا دالىلەت قىلمايدۇ.

3. چوڭ تەرەت مىقدارى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: چوڭ تەرەتنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكىدىن تەشخىس(دىياگنوز)قا ماتېرىيال ئېلىنىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ ئاز بولۇشى ئوزۇقلۇقتىن ئاشقان تاشلاندۇقلارنىڭ ئازلىقىدىن ياكى ئونىڭ سولۇنۇپ قېلىۋاتقانلىقىدىن بولىدۇ. ئۇ قۇلۇنجى كېسىلىدىن ئالدىن خەۋەر بەرگۈچى ھېسابلىنىدۇ. تەرەتنىڭ ئازلىقى بەزىدە ھەيدىگۈچى كۈچنىڭ ئاجىزلىقىدىنمۇ بولىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ كۆپلۈكى يۇقىرىقىلارنىڭ ئەكسىچە بولغان سەۋەبلەردىن بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئىككىنچى ئۇسۇل چوڭ تەرەت مىقدارىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكىدۇر. چوڭ تەرەتنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكىنى تونۇش پەقەت ئۆلچەم قىلىنغان ئۆلچەمگە سېلىشتۇرۇشتىن ھاسىل بولىدۇ. بۇنىڭدىكى سېلىشتۇرما ئۆلچەم: يېيىلگەن نەرسىلەرنىڭ ئەھۋالىغا قارىتا بەلگىلەنگەن بولۇپ، تەرەت يېيىلگەن نەرسىدىن كۆپ بولسا كۆپ تەرەت، يېيىلگەن تاماقتىن ئاز بولسا ئاز تەرەت دېيىلىدۇ. كەلگەن تەرەت يېيىلگەن ئوزۇقلۇق مىقدارىغا مۇناسىپ بولسا، بۇ نورمال تەرەت دېيىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تاماقلارنىڭ ھەر خىل بولۇشىغا ئەگىشىپ ھەر خىل بولىدۇ. چۇنكى تاماقلار ئىچىدىن بەزىسى ياڭاق، بادامغا ئوخشاش بەدەنده قالىدىغان ئوزۇقلۇقى كۆپ، سىرتقا چىقىدىغىنى ئاز، بەزىسى چامغۇرغا ئوخشاش بەدەنگە قالىدىغان ئوزۇقلۇقى ئاز، چىقىرىلىدىغىنى كۆپ، بەزىسى قوي گۆشىگە ئوخشاش بەدەنده قالىدىغان ۋە چىقىدىغىنى ئوخشاش تەڭ نىسبەتتە بولىدۇ. نەفسىي بۇ يەردە مىقدار جەھەتتە نورمال بولغان تەرەت توغرىسىدا سۆز ئاچمىدى، چۇنكى ئۇ ئوقۇم دەرىجىسىدە تۇرىدىغان تەرەتنىڭ ئەھۋالىنى بايان قىلغاندىن كېيىن بىلىنىدۇ، بۇنى كېيىن بايان قىلىدۇ. نەفسىي تەرەتنىڭ ئاز ـ كۆپ بولۇشى توغرىسىدا سۆز ئىچىپ، ئونىڭ ئاز بولۇشى ھەققىدە بىرقانچە سەۋەبلەرنى بايان قىلدى: قارىغۇ ئوچەي ياكى قۇلۇن ئوچەي ياكى ئىنچىكە ئوچەيلەردە توسالغۇ سەۋەبتىن ياكى تەرەتنىڭ بەك قۇرغاقلىقى سەۋەبىدىن تەرەت تۇرۇپ قېلىشتىن بولىدۇ. ئەگەر مۇنداق ئەھۋال كۆرۈلسە ئۇ قۇلۇنجى (ئوچەي توسۇلۇش) كېسەللىكىنىڭ مۇقەددىمىسى ھېسابلىنىدۇ. قۇۋۇتى داۋالىنىڭ كۈچى ئىتتىرىپ چىقىرىشقا تېگىشلىك نەرسىگە نىسبەتەن ئاجىز كەلگەنلىكىدىن بولىدۇ. چۇنكى ئۇ كۈچ ئەگەر ئاجىز كېلىپ قالسا، چىقىرىشقا تېگىلىشلىك نەرسىنى پۈتۈنلەي چىقىرىپ

تاشلىيالمايدۇ. بۇنىڭدىن بىر بۆلىكى قېيىقالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەرەت ئاز كېلىدۇ. تەرەتنىڭ كۆپلۈكى پۈتۈنلەي يۇقىرىقى سەۋەبنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ: غىزا تاشلاندۇقلىرىنىڭ كۆپ بولۇشى، ئۇنىڭ سولىنىپ قالماسلىقى، قۇۋۇتى دافئىەنىڭ كۈچلۈكلۈكى قاتارلىقلاردۇر. غىزا تاشلاندۇقلىرى كۆپ بولغاندا تەرەت كۆپ بولىدۇ، دەپ چىقىرىلغان ھۆكۈم توغرىدۇر. ئەمما، تەرەت گەندىلىرى سولىنىپ قېلىش بولمىغاندا تەرەت كۆپ بولىدۇ، دەپ ھۆكۈم قىلىش توغرا ئەمەس. چۈنكى، سولۇنۇپ قېلىشنىڭ بولماسلىقى تەرەتنىڭ كۆپلۈكىدىن ئەمەس بەلكى نورمالىقىدىندۇر. ئەمما، قۇۋۇتى دافئىە دېگەن گەپكە كەلسەك، ئەگەر بۇ سۆزىدە تاشلاندۇقلارنى تەرەت بىلەن بىرگە قوشۇپ ھېيدەپ چىقىرىدىغان كۈچنى نەزەردە تۇتقان بولسا، بۇ گەپ توغرىدۇر، ئۇنداق بولماي تەرەتنىڭ ھەممىسىنى ھېيدەپ چىقىرىلغان كۈچنى نەزەردە تۇتقان بولسا ئۇ گەپ توغرا ئەمەس، چۈنكى ئۇ نورمال (ئېتىدال) لىقتىندۇر.

4. چوڭ تەرەتنىڭ قىيامى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: چوڭ تەرەتنىڭ قىيامى، يەنى قويۇق - سۈيۇقلۇقىدىن بەلگە ئېلىنىدۇ.

1) سۈيۇق چوڭ تەرەت: ھەزىمنىڭ ناچارلىقى ياكى ماسارىقا تومۇردا توسالغۇ بارلىقى ياكى ماسارىقا تومۇر ۋە جىگەرنىڭ تارتىش كۈچىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى نەزلە بارلىقى ياكى يىرىك تالالىق ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر.

مېنىڭچە: ئۇچىنچىسى چوڭ تەرەتنىڭ قىيامىدۇر. چوڭ تەرەتنىڭ قىيامى تەبىئىي ياكى ھۆل ياكى قويۇق بولىدۇ.

2) شىلىمشىق چوڭ تەرەت: سەۋەبى شىلىمشىق غىزا ياكى شىلىمشىق خىلتىتۇر. ھەزىم قىلىش يولى دۇئاردا ئېرىش بولۇش بىلەن بىرگە قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.

3) كۆپۈكلۈك چوڭ تەرەت: يەل ياكى - قاياناش بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

4) قۇرۇق چوڭ تەرەت: بەك ھېرىپ چارچاش ياكى ئىسسىقلىقنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى بولۇپ كېتىشى ئارقىلىق ئادەتتىن تاشقىرى پارلىنىپ كېتىشىنىڭ بەلگىسىدۇر. بولۇپمۇ يۇرەك، جىگەرلەردە ئارتۇق پارلىنىشلارنىڭ بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ ياكى سۈيۇقلۇقنى ئاز ئىچكەنلىك ياكى قۇرۇق تاماقلار بىلەن ئوزۇقلانغانلىق ياكى كۆپ سىيگەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ.

5) تەبىئىي چوڭ تەرەت: مۆتىدىل بولغىنىدۇر، بۇنىڭ بايانى ئەۋزەللىكىنى ئىگىلىگەن تەرەت بايانىدا كېلىدۇ.

6) ھۆل تەرەت: ئۇ مەيلى كۆپۈكلۈك بولسۇن، مەيلى كۆپۈكسىز بولسۇن ھۆل تەرەت دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

7) قويۇق چوڭ تەرەت: مەيلى ئۇ تاشسىمان ئۈيۈپ قالغان بولسۇن، مەيلى ئۇنداق بولمىسۇن قۇرۇق تەرەت دەپ ئاتىلىدۇ.

تەرەت ھۆل بولۇشىنىڭ بىرقانچە سەۋەبى بار: ① ھەزىمىنىڭ ئاجىزلىقىدۇر. ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى ناچارلاشسا، جىگەر ئۆزىگە ئۆتۈشىگە تېگىشلىك بولغان غىزالاردىن ئوچۇچان ھۆل قىسىملىرىنى تارتىپ ئالالمايدۇ، بۇ سۈيۇقلۇقلار ئۇچەيلەرگە چۈشىدۇ. ئاشقازان ھەزىم قىلالمىغان ئوزۇقلۇقلارنى ئۇچەيمۇ ھەزىم قىلالمايدۇ. ② ماسارىقا تومۇرىدا توسالغۇ پەيدا بولغاندىن بولىدۇ، چۈنكى ماسارىقا تومۇرىدا توسالغۇ پەيدا بولسا سۈيۇقلۇقلارنى تولۇق سۈمۈرۈپ، تەرەتنى سۈيۇقلاشتۇرىۋېتىدۇ. ③ ماسارىقا تومۇرنىڭ تارتىش كۈچىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن سۈيۇقلۇقلارنى ئۆزىگە سۈمۈرەلمەيدۇ. ④ نەزلىدۇر، ئاشقازان تەرەپكە چۈشكەن يات ماددا (نەزلە سۈيۇقلۇقى) ئاشقازانىنى غىدىقلاپ كەيلۈس تولۇق ھەزىم بولغۇچە ۋە ئۇنىڭ سۈزۈك قىسمى جىگەرگە تارتىلىپ بولغۇچە چىقىرىپ تاشلاشقا موھتاج قىلىپ قويىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك مېڭە تەرەپتىن ئاشقازان تەرەپكە ساقمغان ماددىلار ئوزۇقلۇققا يارىمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ تەرەتكە ئارىلىشىپ ئۇنى سۈيۇقلاشتۇرىۋېتىدۇ.

چوڭ تەرەتنىڭ ھۆل، شىلىمشىق بولۇشى، بەزىدە شىلىمشىق غىزانىڭ، بەزىدە شىلىمشىق خىلىتنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ ئىككىلىسى ئېنىقتۇر. تەرەتنىڭ سۈيۇقلۇقى بەزىدە ئەسلىي ئەزالارنىڭ ئېرىپ سۈيۇقلۇققا ئايلانغانلىقىدىن بولىدۇ. گۆش، چاۋا ياغ ۋە گۆش ـ ياغلارنىڭ ئېرىشى بىلەن تەرەت شىلىمشىقا ئايلانمايدۇ، چۈنكى بۇ يۇقىرىقىلاردىن ئېرىگەن نەرسىنىڭ شىلىمشىقلىق بولغۇدەك دەرىجىدە قىيامى بولمايدۇ. بەلكى بۇ چاغدا تەرەت ياغلىق ۋە يېرىكسىمان بولىدۇ، ئېرىش سەۋەبلىك بولغان شىلىمشىقلىقنىڭ بەلگىسى شۇكى، سېسىق پۇراش بىلەن قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىشىپ كېتىشىدۇر. ئەمما ھۆل تەرەتنىڭ كۆپۈكلۈك بولۇشى، بەزىدە يەل سەۋەبىدىن بولىدۇ، بەزىدە ھارارەتنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن بەزىدە سقىلمىلار قاينىغاندەك تەرەتنىڭ قاينىشىدىن بولىدۇ. يەل سەۋەبىدىن بولغىنىدا بىرىنچىسى قورساق غورقىرايدۇ. ئىككىنچىسى ھارارەت ۋە بىئارامىلىق ۋە تەشنالىق قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

تەرەت قۇرۇق بولۇشىنىڭمۇ بىرقانچە سەۋەبلىرى بار: ① بەك ھېرىپ ـ چارچاپ سۈيۇقلۇقلارنىڭ پارلىنىپ كېتىشىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: تەرلىتىدىغان دەرىجىدە قاتتىق ھەرىكەت قىلغان چېغىدا بولىدۇ. بۇنىڭدا بەدەن ئۆزىدىن تەر ئارقىلىق چىقىپ كەتكەن سۈيۇقلۇقلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇۋېلىش ئۈچۈن تەرەتتىكى سۈيۇقلۇقلارنى تارتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. مۇنچىدا بەك ئۇزۇن تۇرۇشمۇ مۇشۇنىڭغا كىرىدۇ. ② پۇتۇن بەدەننىڭ مىزاجىدا ياكى بەزى ئەزالارنىڭ مىزاجىدا، بولۇپمۇ يۈرەك ۋە جىگەرلەرنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىق ھەددىدىن ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ. ھارارەت ئېشىپ كەتكەچكە ئۇ ئەزالار سۈيۇقلۇقلارنى سۈمۈرۈۋېلىپ تەرەت تاشتەك قېتىپ قالىدۇ. ③ سۈيۇقلۇقنى ئاز ئىچىشتىن بولىدۇ. ④ يېيىلگەن تاماقنىڭ قۇرغاقلىقىدىن بولىدۇ. چۈنكى، يېيىلگەن تاماقلار قۇرۇق بولغاندا، ئۇ ئاشقازاندىكى سۈيۇقلۇقلارنى سۈمۈرۈپ بولۇش سەۋەبلىك چوڭ تەرەت تاشتەك قاتىدۇ. ⑤ سۈيدۇكنىڭ كۆپلۈكىدىن تەرەت قېتىپ قالىدۇ . چۈنكى سۈيدۇك

كۆپ بولغاندا سۈيۈقلۇقلار باشقا تەرەپكە يۈز تۇتۇپ، تەرەت تاشتەك قاتىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «چوڭ تەرەتنىڭ ئەڭ ياخشى سۈپەتلىك بولغىنى، ئاسان چىقىدىغان، ھەممە قىسىملىرى بىر - بىرىگە ئوخشىشىدىغان، سۈس ئۆت رەڭلىك، قويۇق - سۈيۈقلۇقى، ئاز - كۆپلۈكتە نورمال، ۋاقتى، پۇرىقى جەھەتتە نورمال، كۆپۈكى يوق بولغىنىدۇر.

مېنىڭچە: ئاسان چىقىدىغىنى ئۈزۈك - ئۈزۈك ئەمەس، مەقئەتنى ئېچىشتۇرمايدىغىنىدۇر. چۈنكى، تەرەتنىڭ پارچە - پارچە ئۈزۈلۈپ كېلىشى قۇۋۇتنى دافئەنىڭ ئاجىزلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئېچىشىپ كېلىش ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۆتنىڭ ئارىلىشىپ قالغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ھەممە يېرى ئوخشاش بولۇش دېگەنلىك بەزى يېرى قۇرۇق، بەزى يېرى ھۆل بولماي، بەلكى ھەممە قىسىملىرى ئوخشاش بولۇش دېگەنلىكتۇر. چۈنكى مۇنداق ئوخشاشلىق ھەزىم ياخشىلىقىنىڭ پاكىتىدۇر. نورمال قىيامدا بولۇش بەك ھۆلمۇ ئەمەس ۋە بەك قۇرۇقمۇ ئەمەس دېگەنلىكتۇر، چۈنكى ئۇ قۇرۇتقۇچى ۋە ھۆللەندۈرگۈچى نەرسىلەردەك تەبىئي ئىشلارنى ئۆزگەرتىدىغان سەۋەبلەرنىڭ يوقلۇقىدىنىدۇر. تەرەت مىقدارىنىڭ نورمال بولۇشى يېگەن نەرسىنىڭ مىقدارىغا يېقىن بولۇشى دېگەنلىكتۇر. چۈنكى ئۇ يېيىلگەن تاماق ئىچىدىن بەدەن ئوزۇقلىنىش جەريانىدا كېمەيگەن قىسمى قايناپ پىشىش ئارقىلىق كۆپەيگەن قىسمى بىلەن تولۇقلىنىدۇ. پۇراق جەھەتتە نورمال بولۇش دېگەنلىك بەك سېسىقمۇ ئەمەس، پۇراقسىزمۇ ئەمەس دېگەنلىكتۇر. چۈنكى بەك سېسىق پۇراقلىق بولۇش ئوفۇنەت بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. پۇراقسىز بولۇش سوغۇقلۇقنىڭ غەلىبە قىلغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. قورساق غولدۇرلىماسلىق، كۆپۈك بولماسلىق يەلنىڭ كۆپ - ئازلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. كۆپۈكمۇ يەلنىڭ كۆپلۈكىدىن بەلگە بېرىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئادەم سەسكىنىدىغان پۇراق ۋە رەڭلەر ئۆلۈمگە دالالەت قىلىدۇ. «نەزەرىيەۋى تېببابەت قائىدىلىرى» مۇشۇنىڭ بىلەن تۇتۇشىدى.

مېنىڭچە: ئادەم سەسكىنىدىغان پۇراق ۋە رەڭنىڭ ئۆلۈمگە دالالەت قىلىشى ئېنىقتۇر. چۈنكى كىشىلەر سەسكىنىدىغان پۇراق ۋە رەڭلەر بەزىدە ناچار خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ. ئېنىقكى، تەبىئەتنىڭ ئۇنى ئىتتىرىپ تاشلاشقا كۈچى يەتمەي ئاجىز كېلىپ، مۇشۇ دەرىجىدىكى سېسىق پۇراققا ۋە سەسكىنىدىغان رەڭگە كىرگەنلىكىدۇر.

ئىككىنچى تەلىم ئەمەلىي تېجىرىبە قائىدىلىرى

نەقسىي مۇنداق دەيدۇ: ئىككىنچى تەلىم ئەمەلىي تېجىرىبە قائىدىلىرى بولۇپ، ئەمەلىي تېجىرىبە ساقلىق ساقلاش ۋە داۋالاش ئىلمىدىن ئىبارەت ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. بۇ يەردە بىز سۆزنى ئالدى بىلەن بىرىنچى باب ساقلىقنى ساقلاش ئىلمىدىن باشلايمىز.

بىرىنچى باب ساقلىق ساقلاش ئىلمى

مېنىڭچە: ئەمەلىي تېجىرىبەتنى ئىككىگە بۆلۈشتىكى سەۋەب شۇكى، تېجىرىبەت ئىلمىنىڭ ئاساسىي مەقسىتى بىرىنچىسى ساقلىقنى ساقلاش، ئىككىنچىسى كېسەللەرنى داۋالاشتۇر. بۇ يەردە سۆز ئاسانراقى بولغان بىرىنچىسىدىن باشلىنىدۇ، چۈنكى ئادەملەر ساقلىق ئۈستىگە يارىتىلغاچقا بۇ ئەسلىدۇر، كېسەللىك كېيىن پەيدا بولغاچقا ئۇ قوشۇمچىسىدۇر. ئەسلىنىڭ قوشۇمچە ئالدىدا مېڭىشىدا گەپ يوق.

1 ـ پەسىل تەبىئىي ئۆلۈم

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تېۋىپلارنىڭ زىممىسىدا ھەر بىر ئادەمنى ئۆلۈمدىن قوتۇلدۇرۇش بۇياقتا تۇرسۇن، ئۇلارنىڭ ياشلىقى ۋە كۈچ ـ قۇۋۋىتىنى ساقلاش ئارقىلىق ئۇلارنى ئادەتتىن تاشقىرى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈزۈش مەجبۇرىيىتىمۇ يوق. چۈنكى، بەدەننىڭ ئەسلىي جىسمى سۈيۇقلۇقتىن ھاسىل بولغاندۇر، ئىسسىقلىقنىڭ ئۇنىڭغا ھەمراھ بولۇشى ئۇنى يېتىلدۇرۇش، ئوزۇقلاندۇرۇش، تاشلاندۇقلارنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈندۇر. ئۇنداق ئىكەن، ئىسسىقلىقنىڭ سۈيۇقلۇقلارنى پارلاندۇرۇشىدا گەپ يوق. ئەمما، تەسىر قوبۇل قىلغۇچىغا تەسىر كۆرسەتكۈچى ئۆز تەسىرىنى داۋاملاشتۇرغانسېرى پارلىنىش كۆپىيىپ، تەبىئىي ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزىيە) تۈگەپ ھەزىم ناچارلايدۇ، ھارارىتى غەرىزىيەمۇ تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. شۇڭا بەدەنده كەم بولسا بولمايدىغان ھارارىتى غەرىزىيە تولۇقلىنىش ئۈياقتا تۇرسۇن، ئۇنىڭ ئورۇنباسارىنى ئورنىغا كەلتۈرۈشمۇ ئىنتايىن تەسكە توختايدۇ. بۇ ھالەت داۋاملىشىۋەرسە بەدەن سۈيۇقلۇقلىرى يوقلىپ، ھارارەت (ئىسسىقلىق) ئۆچۈپ ئۆلۈم كېلىپچىقىدۇ، بۇ خىل ئۆلۈم ھەربىر ئادەمنىڭ مىزاجى ۋە كۈچ ـ قۇۋۋىتىگە قاراپ بەلگىلەنگەن تەبىئىي ئىشتۇر.

ئۇنداق ئىكەن، تېۋىپنىڭ قولىدىن كېلىدىغىنى شۇكى، ئادەم بىرەر پەۋقۇلئاددە ۋەقەگە ئۇچراپ قالمىسىلا ئۇنى مىزاج ئېتىبارىچە ئاخىرقى ئۆمرىگىچە يەتكۈزۈش، ئادەمنىڭ ھەرقايسى ياشلىرىدىكى ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان ساقلىقنى ساقلاشتىن ئىبارەت. بۇ خىزمەت بەدەن سۈيۇقلۇقىنى ئوفۇنەتلىنىشتىن ساقلاش ئارقىلىق بولىدۇ. ئۇ

تەبىئىي ئېقىمدىن ئارتۇق دەرىجىدە پارلىنىپ چىقىم بولۇپ كېتىشتىن ساقلاش بىلەن قولغا كېلىدۇ. بۇ خىزمەتنىڭ نۇقتىسى، سىتتە زۇرۇرىيىيە يەنى ئىنسان ئۇچۇن بولمىسا بولمايدىغان ئالتە خىل زۇرۇرلۇكنى نورمال باشقۇرۇشتۇر.

مېنىڭچە: نەفسىي بۇ يەردە ئۆز غايىسىنى بايان قىلماقچى بولدى. ئۇنىڭ غايىسى مۇمكىن بولغان ساقلىقنى ساقلاشتۇر. بۇنى ئايدىڭلاشتۇرۇش ئۇچۇن بىر مۇقەددىمە سۆزلەشكە توغرا كېلىدۇ. ئۇ بولسىمۇ ئۆلۇم. ئۆلۇم دېگەن بەرىبىر كېلىدۇ، ياشىلىقمۇ بەرىبىر يوقىلىدۇ، كۇچ ـ قۇۋۋەتمۇ ھامان ئاجىزلايدۇ. ئىنسان بەدىنى ھەقىقەتەن ئەر ۋە ئايالنىڭ ئۇرۇقى (مەنىي) دىن ئىبارەت سىرغىش خۇسۇسىيەتىگە ئىگە بىر خىل سۇيۇقلۇق جەۋھىرىدىن تۇزۇلگەن. ئۇنىڭغا تەبىئىي ئىسسىقلىق ھەمراھدارچىلىق قىلىپ تۇرىدۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا، شۇ ئىسسىقلىق ھېلىقى جەۋھەرنى پىشۇرۇپ يېتىلدۇرۇش، ئۇنىڭغا ئوزۇقلۇق يەتكۇزۇش، كېرەكسىز تاشلاندۇقلارنى چىقىرىش ئىشلىرىنى قىلىدۇ. ئەگەر بۇ ھارارەت ئاجىزلىسا، بۇ سۇيۇقلۇق سولۇنۇپ قېلىپ، سۇرەت شەكىل ۋە چېگرالىنىشنى قوبۇل قىلمايدۇ.

جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: بۇ ھارارەت تونۇرنىڭ نانغا بولغان ھارارىتىگە ئوخشايدۇ. چۇنكى تونۇرنىڭ دەسلەپتە ھارارىتى نانغا پوستىدەك ياكى شۆپۈكىكە ئوخشاش بىر خىل تەسىرنى بېرىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۇنى قورۇپ پىشۇرىدۇ، پارلاندۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىشقا تېگىشلىك تاشلاندۇقلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش ئىنسان بەدىنىدىكى ھارارەتمۇ مەنىي سۇيۇقلۇقىغا دەسلەپتە شۆپۈككە ئوخشاش بىر خىل تەسىر پەيدا قىلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئادەمنىڭ پۈت ـ قول قاتارلىق باشقا مۇناسىۋەتلىك ئەزالىرىغا بارغانسېرى تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇنى سۇرەت ۋە شەكىل قوبۇل قىلغۇدەك دەرىجىگە يەتكۇزۇۋالغاندىن كېيىن ئۇنىڭدىكى قۇۋۋەتنى مۇسەۋۋىرە (شەكىللەندۇرگۇچى كۇچ) ئۆز خىزمىتىنى بېجىرىشكە باشلايدۇ. ئاشۇ ھارارەت ئاشۇ جەۋھەرنى داۋاملىق پارلاندۇرۇپ تۇرىدۇ. چۇنكى، پارلىنىش ۋە قىزىشنى قوبۇل قىلىدىغىنى ھۆل جەۋھەردۇر. بۇ ھارارەتنىڭ يەنە بىر تەرەپتىن كېلىدىغان بىر زۇرۇرىيىتى بار بولۇپ، شۇ جەۋھەرنى قوغداپ تۇرغان ھاۋانى سۇمۇرۇشتىن ئىبارەت. چۇنكى، ئۇ ھاۋا ھېلىقى جەۋھەرگە نىسبەتەن ئىسسىقراقتۇر، چۇنكى ھاۋانى پىلانىتلار ئىسسىتىپ تۇرىدۇ. بەدەندە بولىدىغان ھەر خىل ماددىي ۋە روھىي ھەرىكەتلەرمۇ پارلىنىشقا يارىدەمچىلىك رول ئويناىدىغان ئامىللاردۇر. بۇنىڭدىن شۇ مەلۇم بولىدۇكى، بەدەن پارلىنىش (چىقىم) ئىچىدىلا تۇرىدۇ. مەلۇم بىر تەسىر كۆرسەتكۇچى ئامىلنىڭ مەلۇم بىر تەسىر قوبۇل قىلغۇچى ئەزاغا بولغان تەسىرى داۋام قىلغىنىدا ئۇنىڭ تەسىرى ھەر ۋاقىت كۆچىيىپ باردۇ دېيىشتىكى سەۋەب شۇكى، ئۇ تەسىر قىلغۇچىنىڭ تەسىرى تەسىرنى ئەك ئاسان قوبۇل قىلىدىغان ماددىدۇر. چۇنكى ئۇنىڭ ئالدىنقى مەزگىللەردىكى تەسىرلىرى ئۇنىڭ ئازىيىشىغا سەۋەب بولغان تەسىردۇر. ئەگەر ئىش مۇشۇنداق داۋاملىشىۋەرسە ھېلىقى ھۆل جەۋھەرنىڭ پارلىنىشى كۆپىيىپ كېتىدۇ. جەۋھەرنىڭ بىر قىسمى تۇگەشسە، ئىش بېجىرىۋاتقان ھارارەتمۇ ئۆزىنىڭ ئىش ئورنى يوقالغاچقا ئومۇ تۇگىشىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھەزىم ناچارلىشىدۇ. چۇنكى، ھەزىم قۇۋۋەتى

پەقەت ھارارىتى غەرىزىيەنىڭ كۆچىگە باغلىق. قۇۋۋەت ئاجىزلاپ ئوزۇقلاندۇرۇش ئازىيىپ كەتسە ياشلىقمۇ يوقلىدۇ، ئۆلىمەيمۇ چارە يوق. چۈنكى، چىقىم ھەمىشە بولغاچقا ھېلىقى جەۋھەرنىڭ يوقلىشىمۇ تۇرغان گەپ. جەۋھەر تۇگىسە ھارارەتنىڭمۇ يوقلىشىغا توغرا كېلىدۇ. ھارارەت پۈتۈنلەي تۇگەشسە ئۆلۈم كېلىپچىقىدۇ.

بىر كىشى «ئورۇنباسار يېتەرلىك بولمىغاندا يەنى كۆپىيىش ئىمكانىيىتى بولمىغاندا ئاندىن تۇگىشىدۇ. چۈنكى، ئادەم ئۆسۈۋاتقان مەزگىلدىكىدە كىرىمى چىقىمدىن كۆپ بولۇشى توغرا بولغىنىدەك نېمە ئۈچۈن ئورۇنباسار پارلىنىپ كېتىدۇ؟ يەنى كىرىم چىقىمغا تەڭ بولۇشى نېمىشقا توغرا بولمايدۇ؟ ئەگەر سىرتتىن كىرگەن ئوزۇقلۇق ئارقىلىق جەۋھەرنى تولۇقلاش ۋە كېرەكلىك ھارارەتنى ھاسىل قىلىپ، خىزمەتنى بېجىرسە تەبىئىي ئۆلۈشمۇ بولمايتتىغۇ؟» دېگەن سوئالنى قويىدۇ. ئىبن سىنا بۇنىڭغا مۇنداق جاۋاب بەرگەن: بۇنداق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. چۈنكى، بارلىق جىسمانىي كۈچلەرنىڭ پائالىيىتى چەكلىكتۇر، بۇ مەسىلە تەبىئەت ئىلمىدا بايان قىلىنىدۇ. شۇنداقلا ئۇ ئىلمىي ھېكمەتتىكى قىيىن مەسىلىدۇر، بۇ مەسىلىنى ئايدىڭلاشتۇرۇشقا بۇ كىتابقا سىغمايدىغان چوڭقۇر دەرىجىدە بىرقانچە مۇقەددىمىلەرنى تۈزۈشكە توغرا كېلىدۇ. بۇ مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى، باشقا بىر يولنى توتۇش لازىم بولىدۇ. مەن بۇ ئۇسۇلنى كېيىنكى تەتقىقاتچى ئالىملارنىڭ بەزى سۆزلىرىدە ئۇچراتتىم. ئۇ مۇنداق، سىرتتىن كەلگەن نەرسىلەر گەرچە سان جەھەتتىن پارلىنىپ كەتكەن نەرسىلەرنىڭ مىقدارى (چىقىمىنىڭ مىقدارى) بىلەن تەڭ، بەلكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق بولۇشى مۇمكىن بولسىمۇ، لېكىن كەيپىيات جەھەتتە تەڭ بولالمايدۇ. چۈنكى، ئەسلىي سۈيۇقلۇق (رۇتۇبەتى ئەسلىيە) دېگەن ئۇ بىرىنچى باسقۇچتا ئوزۇقلۇق ئەزالىرى ئىچىدە، ئىككىنچى باسقۇچتا مەنىي ئەزالىرى ئىچىدە، ئۈچىنچى باسقۇچتا بالىياتقۇدا خېمىر تۇرۇشقا ئايلىنىپ پىشىپ يېتىلىپ تەييار بولغان ماددىدۇر. لېكىن ئورونباسار بولمىغان نەرسە ئوزۇقلۇق ئەزالىرىدىن باشقا جايدا خېمىر تۇرۇشقا ئايلانمىغان ھەم پىشىپ يېتىلمىگەن بولغاچقا بۇنىڭ ئۆزئارا ئارىلىشىشى پارلىنىپ كەتكەن قىسمىنىڭ كۆچى بىلەن تەڭ دەرىجىدە تولۇق بولمىغان، بەلكى ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئۇنىڭدىن كەمرەك بولغاندۇر. بۇ خۇددى چىراغنىڭ يېغى تۇگەپ كەتسە، ئۇنىڭ ئورنىغا سۇ قۇيۇپ قويغانغا ئوخشاپ كېتىدۇ.

دېمەك، توقۇلمىلاردىكى ئەسلىدە بار بولغان كەيپىيات كېيىن سۇنئىي يوسۇندا پەيدا قىلىنغان قىسمىدىن ئۆستۈن تۇرالايدۇ، ئاندىن ھارارىتى غەرىزىيە (تەبىئىي ئىسسىقلىق) يالقۇنلايدۇ ـ دە، پارلىنىپ كەتكەن قىسمىغا كۆپ مىقدارىدا ئورۇنباسار كەلتۈرۈپ بېرەلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن توقۇلمىلار ئۆسۈپ يېتىلىدۇ، ناۋادا ئەسلىدە بار بولغان كەيپىيات، كېيىنكى تولدۇرۇلغان كەيپىياتقا ياكى ئۇنىڭدىن تۆۋەن ئورۇندا تۇرۇپ قالسا ھارارىتى غەرىزىيە توختاپ قالىدۇ. پارلىنىپ كەتكەن چىقىمنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇشقا كۈچى يەتمەيدۇ. ئەگەر ئۇ يېڭى ھاسىل بولغان ماددا ئىككىنچى قېتىم ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىسە، بىرىكمە توقۇلما تۆۋەنلەپ ھارارەت ئاجىزلايدۇ. ھەتتا، ئۇنىڭدا 1 ـ دەرىجىدىكى كەيپىياتقا لايىق تەسىرمۇ قالمايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن نائىلاج ھالدا ئۆلۈم كېلىپچىقىدۇ.

بۇنىڭدىن ئەسلىدە بار بولغان تەبىئىي ھۆللۇك (رۇتۇبەتى ئەسلىيە) دەسلەپ ھاسىل بولغان ۋە مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان ۋاقىتتىن باشلاپ ئۇنىڭ كەيپىياتى ئېتىبارىچە كېمىيىشكە يۈز تۇتۇپ كېتىۋاتقانلىقىنى كۆرۈۋالالايمىز.

تەبىئىي ئۆلۈم ھەر بىر شەخسنىڭ ئۆز مىزاجى، كۈچ - قۇۋۋىتى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ تەقدىر قىلىنغان (ئۆلچەم قىلىنغان) ئۆلۈمدىن ئىبارەت. ئۇنىڭ ئەكسىچە بولغان ئۆلۈم، مەسىلەن: ئوتتا كۆيۈپ ئۆلۈش، كىشى قولدا ئۆلتۈرۈلۈشلەرگە ئوخشاش سىرتقى سەۋەبلەردىنمۇ بولىدۇ. ئەسلىي ھۆللۇك (رۇتۇبەتى ئەسلىيە) تۈگىمەي تۇرۇپ كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن ئۆلگەنگە ئوخشاش ئىچكى سەۋەبلەردىنمۇ يۈز بېرىدۇ. بۇ «مەۋقىتى ئىختىيارى» دەپ ئاتىلىدۇ. لېكىن، بىز بۇ يەردە ئۆلۈمنى تالاش - تارتىش قىلماقچى ئەمەس، ساقلىقنى بىلىمىنى ئىگىلەشتىن مەقسەت، تېۋىپنىڭ شۇ ئىلىم ئارقىلىق ئۆلۈمنى يوقىتىش كېرەك دېگەنلىكىمۇ ئەمەس. چۈنكى ئۇنداق قىلىش مۇمكىنمۇ ئەمەس. شۇنداقلا تېۋىپنىڭ ياشلىقنى ۋە كۈچ - قۇۋۋىتىنى شۇ پېتى ئاسراپ قېلىش مەجبۇرىيىتى بار دېگەنلىكىمۇ ئەمەس. چۈنكى ئۇلارمۇ يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگىنىدەك يوقىلىپ كېتىدىغان نەرسىلەردۇر، يەنە شۇنىڭدەك تېۋىپنىڭ ھەرقانداق بەدەننى شەرتسىز ھالدا يىللار ئېتىبارىچە بولغان ئاخىرقى ئۆمرىگە يەتكۈزۈش مەجبۇرىيىتى بار دېگەنلىكىمۇ ئەمەس. ئۆمۈرنىڭ مۇددىتىنىڭ ئوچۇق دەلىل - ئىسپاتى بولمىسىمۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنغىنىدەك تەخمىنەن 120 ياشلار ئەتراپىدا بولىدۇ. بۇ ياشقا يەتكۈزۈپ ئۆمۈر ئۈزارتىشمۇ يەنىلا مۇمكىن ئەمەس، چۈنكى ئۆلۈمگە سەۋەبچى بولىدىغان پارلىنىش (چىقىم بولۇش) ھەر بىر شەخسنىڭ كۈچ - قۇۋۋىتى ۋە مىزاجىنىڭ قابىلىيىتىنىڭ ھەر خىل بولۇشىغا ئەگىشىپ ھەر خىل بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھەرقايسى شەخسلەردە پارلىنىدىغان چىقىمنىڭ مىقدارى ئوخشاش بولمايدۇ. ئۇنداقتا ساقلىقنى ساقلاشنى ئۆگەنگەن تېۋىپلارنىڭ زىممىسىگە يۇقىرىقىدەك خىزمەتلەرنى ئۆتەش مەجبۇرىيىتى يۈكلەنگەندۇر.

ساقلىقنى ساقلاش بىلىمىنى ئۆگىنىشتىكى مەقسەت ۋە ئاخىرقى غايە ھەرقانداق ئىنسانىنى كۆيۈپ كېتىش ۋە باشقا ھادىسىلەرگە يولۇقمىغان ئەھۋال ئاستىدا، يەنى يۇقىرىقىدەك «مەۋقىتى ئىختىيارى» يۈز بەرمىگەن شارائىتتا ئۆزىنىڭ تەبىئىي بولغان ئۆمرىگە يەتكۈزۈشىگە ياردەم قىلىشتىن ئىبارەت. شۇنداقلا ھەرقانداق ياشنىڭ ئۆزىگە لايىق ساقلىقنى ساقلاش ۋە ياشلىقنى ساقلاشتىن ئىبارەتتۇر. ساقلىقنى ساقلاش بىلىمىدىن بولغان بۇ غايە ئىككى ئىش بىلەن قولغا كېلىدۇ: بىرى، تەبىئىي سۈيۇقلۇق (رۇتۇبەتى غەرىزىيىە) نى ئوفۇنەتلىنىش(چىرىش)تىن ساقلاشتۇر. چۈنكى ئۇ ئوفۇنەتلەنگەندە بۇزۇلۇپ ھاياتنى ئۈزۈنغا سوزۇلۇش لايەقەتچىلىكىدىن چىقىرىدۇ، ئۇنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى پەقەت تاماق ۋە باشقا نەرسىلەر ئارقىلىق ھاسىل بولغان يات ئىسسىقلىقتىن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن ساقلىنىش پەقەت يات ئىسسىقلىقتىن مۇداپىئە كۈرىدىغان تەدبىرلەر ئارقىلىق قولغا كېلىدۇ. يەنە بىرى، تەبىئىي سۈيۇقلۇق (رۇتۇبەتى غەرىزىيىە)، تاماق، ھاۋا ۋە روھىي قوزغىلىشلاردىن بولغان يات پارلاندۇرغۇچىلارغا ئوخشاش تەبىئىي چىقىمنى كۆپ پارلىنىپ كېتىشتىن ساقلاش ئارقىلىق قولغا كېلىدۇ.

مەقسەتكە كەلسەك، تەبىئىي سۈيۈقلۇقنى چىرىتىش ۋە پارلىنىشتىن ساقلاشتا ئىشىنىڭ نۇقتىسى پەقەتلا بىز يۇقىرىدا دەپ ئۆتكەن ئەسبابى زۆرۈرىيىيە (ئالتە مۇھىم ئامىل)نى تەڭشەش ۋە تەرتىپكە سېلىشتىن ئىبارەتتۇر. «ئىشىنىڭ نۇقتىسى» دېگىنىمىز مۇشۇ دائىرىدە ئايلىنىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بىز يۇقىرىدا ئەڭ ئەۋزەل بولغان قىسمنى بايان قىلىپ ئۆتتۇق.

مېنىڭچە: ئاپتور يۇقىرىدا ساقلىقنى ساقلاش خىزمىتىنىڭ پەقەتلا ئالتە خىل سەۋەبنى تەڭشەش بىلەن قولغا كېلىدىغانلىقنى بايان قىلغان ئىدى. ئەمدى ئۇنىڭ تەدبىرلىرىگە چېتىشلىقى بولغان ھۆكۈملەرنى بايان قىلماقچى بولدى. بۇنىڭ ئىچىدىن ھاۋا توغرىسىدىكى تەدبىر جەھەتتە ئالدىنقى نەزەرىيە قىسمىدا سۆزلىگەن بايانلىرى بىلەن بولدى قىلدى.

2 ـ پەسىل ساقلىق ساقلاشتا رىئايە قىلىدىغان ئىشلار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى باشقۇرۇش بىز ھەرقانداق ساقلىقنى ئۆز ھالى بىلەن ساقلىماقچى بولسا، ئۇنىڭ ئۈستىگە شۇنىڭغا كېيىمىيات جەھەتتە ئوخشايدىغان ئوزۇقلۇقنى بېرىمىز. ئەگەر بىز ئۇ ساقلىقنى ئۇنىڭدىن يۇقىرى دەرىجىدىكى ئورۇنغا يۆتكىمەكچى بولساق، ئۇنىڭغا قارىمۇ قارشى بولغان دورا ياكى غىزانى بېرىمىز.

مېنىڭچە: كۆپچىلىك ھۆكۈمالار ئىككى قائىدىدە بىرلىككە كەلدى. بىرى، ساقلىقنى ساقلاش شۇ ساقلىق ھالەت بىلەن ئوخشاش بولغان ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق قولغا كېلىدۇ. يەنە بىرى، داۋالاش قارىمۇ قارشى تەرىپى بىلەن بولىدۇ. بۇرۇنقىلار ساقلىقنى خۇددى بىر تۇز نەرسىگە ئوخشىتىدۇ. چۈنكى ساق نەرسە دېگەن ھېچقايسى تەرەپكە ئېگىلمەي تۇرغاندا تۇز تۇرىدۇ. كېسەللىك بولسا ئەگرى تۇرىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ ئەگرىلىكى ئۇدۇل تەرەپكە ئېگىلىش ئارقىلىق تۇزلىنىدۇ، يەنى شۇ يان تەرەپكە ئېگىلمىگىچە رۇسلانمايدۇ. ئىبنى ئەبى سادىق: «ھەرقانداق نەرسە ئۆزىنىڭ ئوخشىشىنى تەۋرىتىپ قوزغاتمايدۇ، بەلكى ئۆزىنىڭ قارىمۇ قارشى تەرەپنى تەۋرىتىپ قوزغىتىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ ئورنىغا باشقىسىنى ئېلىپ كېلىش ئۈچۈن ئۇنى ئۆز ئورنىدىن قوغلاپ چىقىرىدۇ» دەيدۇ. بەلكى مەزكۇر ئىككى قائىدىنىڭ ھەرقايسىسى پاكىت تەلەپ قىلماستىن ئۆز ـ ئۆزىدىن ئوچۇق بولسا كېرەك. بۇ ئىككىسىنىڭ ھەربىرىدە يەنىلا گۇمان بار. بىرىنچىسىدىكى گۇمان شۈكى، ئىسىقچان ئادەم ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى ئىسىق نەرسە بىلەن ساقلىمايدۇ، سوغۇقچان ئادەم ئۆزىنىڭ ساقلىقنى سوغۇق نەرسە بىلەن ساقلىمايدۇ. بەلكى، ئىسىقچانلار ئىسىق نەرسە بىلەن كۆيىدۇ. سوغۇقچانلار سوغۇقلۇق نەرسىلەر بىلەن توڭۇپ ئۆيۈپ قالىدۇ. ئەمما ئىككىنچىسىدىكى گۇمان شۈكى، كېسەللىكلەر ئىچىدە ئۆزىنىڭ ئوخشىشى بىلەن داۋالاشلارمۇ بار، مەسىلەن: بەلغەمدىن بولىدىغان تەپ (قىزىتما) كېسەللىكنى

قىزىتىدىغان دورىلار بىلەن، بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجىنى سېزىمىنى يوقاتقۇچى دورىلار بىلەن، سەپرادىن بولغان تەپنى مەھمۇدە (سوقمونىيا) بىلەن، قەينى قەي بىلەن داۋالاش قاتارلىقلار.

بىرىنچى سوئالغا بېرىلىدىغان جاۋاب شۇكى، يۇقىرىدىكى غىزا دېگەن سۆزدىن مەقسەت، بەدەندىن ئەمەلىيەتتە چىقىم بولۇپ كېتىپ قالغان قىسمىنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن بەدەن ئۆزگەرتىپ ئۆزىگە ئوخشاتقان قىسمدۇر، ئوزۇقلۇققا ئايلىنىش ئالدىدا تۇرغان نەرسە ئەمەس. چۈنكى مۇنداق ھالەتتىكى ئوزۇقلۇقنى ئوزۇقلۇق دەپ ئاتىۋېلىش پەقەتلا مەجازىدور. ئىسسىقچان ئادەم ئىستېمال قىلغان ئىسسىق نەرسە ئەگەر يۇقىرىقى مەنە بويىچە ئوزۇقلۇققا ئايلىنىدىغان بولسا، ئۇ ۋاقىتتا ئۇ ئوزۇقلانغۇچىغا ئوخشىغان نەرسە بولمايدۇ. چۈنكى ئۇ ئوزۇقلانغۇچى ئەزادىن خېلى بەك ئىسسىقراق بىر نەرسە بولىدۇ، چۈنكى ئىسسىقچان كىشىنىڭ بەدەن قۇۋۇتى ئۇنى قىزىتىپ قويىدۇ، ئۇ نەرسىنىڭ ئۆز جەۋھىرىدە قىزىتىش بار. شۇڭلاشقا ئۇنىڭ قىزىتىش رولى بەدەننىڭ قىزىتىش رولىدىن يۇقىرى بولىدۇ. ئۇ كىشى ئىستېمال قىلغان سوغۇق نەرسە ئەگەر يۇقىرىدا ئېيتىلغان مەنە بويىچە ئوزۇقلۇققا ئايلانسا، ئۇ چاغدا شۇ بەدەنگە ئوخشاشلا بىر نەرسىگە ئايلىنىدۇ. چۈنكى بەدەننىڭ كۈچى ئۇنى قىزىتىپ ئۇنىڭ سوغۇقلۇق دەرىجىسىنى چېكىندۈرىدۇ. شۇڭا بەزىلەر: ئوزۇقلۇققا بەدەن غەلىبە قىلىدۇ. لېكىن ئوزۇقلۇق بەدەندىن ھېچ نەرسىنى ئۆزگەرتەلمەيدۇ. چۈنكى ئۇ بەدەن تەرەپتىن ئۆزگىرىشكە ئۇچرايدۇ، دېگەن. سوغۇقچان كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىنىمۇ مۇشۇنداق قىياس قىلسا بولىدۇ. ئىككىنچى سوئالغا جاۋاب شۇكى، بەلغەمدىن بولغان تەپتە يوقىتىلغان نەرسە تەپنىڭ ئۆزى ئەمەس، بەلكى سەۋەبىدۇر، ئۇ سەۋەب بەلغەمدۇر. مانا بۇ قارىمۇ قارشى داۋالغانلىقتۇر، بەلغەم يوقالغاندا تەپمۇ يوقىلىدۇ. سەپرادىن بولغان تەپتە سوقمونىيا ئارقىلىق يوقىتىلغان نەرسە شۇ تەپنىڭ سەۋەبىدۇر، ئۇ سەۋەب سەپرادۇر. ئەسلىي ئاپتور بۇ يەردە ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈن بايان قىلغان سۆزى بىلەنلا بولدى قىلمىدى. بىرىنچى قائىدە ئۇنىڭ نەق جاۋابى بولمىغىنى ئۈچۈن ھېلىقى دېيىلگەن شەكتىن قېچىپ تەپسىلىي كۆرسىتىشنى ئىختىيار قىلدى. ئاپتورنىڭ ئىختىيار قىلغىنى شۇكى، «ساقلىق» دېگەن سۆزدىن ئەگەر ساقلىق پۈتۈن، تولۇق دەرىجىدىكى ۋاقىتمىدا شۇ بويىچە ساقلاپ قېلىش نەزەردە تۇتۇلسا ئۇنىڭ ئۇستىگە كەيپىيات جەھەتتە ئوخشاپ كېتىدىغان نەرسىنى كەلتۈرگەن بولمىز. قاچان ئۇنداق ئۆز ھالى بويىچە ساقلاپ قېلىش ئەمەس، بەلكى ئىسسىقچان ياكى سوغۇقچانلارنىڭ سالامەتلىكىدەك دېيەرلىك دەرىجىدە تولۇق بولمىغان ئەھۋالدا ئۇنى ئۇنىڭدىن يۇقىرىراق دەرىجىگە يۆتكەش نەزەردە تۇتۇلسا، ئۇنداقتا ئۇ ھالەتنىڭ ئۇستىگە كەيپىيات جەھەتتە قارىمۇ قارشى بولغان نەرسىنى كەلتۈرگەن بولمىز. ئۇنىڭ مەنىسى شۇكى، نورمال ئادەمنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش ئۆزىگە ئوخشاش نەرسە بىلەن بولىدۇ. نورماللىقتىن چىقىپ كەتكەنلەرنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش قارىمۇ قارشى نەرسە بىلەن بولىدۇ، دېگەنلىكتۇر.

1. تاماقلىنىشتا رىئايە قىلىدىغان ئىشلار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تاماقتا بۇغداي نېنى، بىر ياشقا كىرگەن قوي گۆشى، موزاي گۆشى، ئوغلاق گۆشى، توخۇ گۆشى، قەنتلەر، يەل ـ يېمىشلەردىن ئەنجۈر، ئۈزۈم يەپ ئادەتلەنگەن شەھەرلەردە ھۆل خورما قاتارلىقلار بىلەنلا بولدى قىلىشىمىز كېرەك.

مېنىڭچە: ئاپتور بۇ يەردە كۆپىنچە شەھەرلەردە يەپ ئادەتلەنگەن، نان، گۆش، تاتلىقلار، يەل ـ يېمىشلەرنى بايان قىلىپ ئۆتتى. بۇنىڭ ئىچىدىن بۇغداي نېنىغا كەلسەك، بۇغداي دانلىق ئاشلىقلار ئىچىدە ئىنسان تەبىئەتىگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدۇ، ئۇزۇقلۇق جەھەتتە ئەڭ يۇقىرى تۇرىدۇ. چۈنكى بۇغدايدىكى ئىسسىقلىق ئادەمدىكى ئىسسىقلىق بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ، كۆپلەپ ئىستېمال قىلسا ئىنسان تەبىئىتىگە كۆچلۈك ماسلىشالايدۇ. بۇغدايلارنىڭ ئىچىدە ياخشىسى قاتتىق پىشقان، سىرىقتا مايىل بولغىنى ھەمدە ئەسكى سۇيەتلەردىن (ياماندەر ۋە كىرلەردىن) پاك بولغان زېمىندا ئۈنگىنى، قاراباش بۇغدايغا ئوخشاش ئادەم تەبىئىتىنى ئۆزگەرتىپ قويىدىغان ناچار ئارىلاشمىلاردىن پاك بولغانلىرىدۇر. قاراباش بۇغدايمۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرى، بۇغدايغا ئوخشاش دانچە بولۇپ، ئۇزۇنچاق، قىزغۇچ كېلىدۇ، «زوۋان» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. «جودار» دېيىلىدىغىنى ئەنە شۇنىڭدىن ئىبارەت. بۇ ئۈنچە ناچار ئەمەس، لېكىن يەنىلا نانىنى قارا قىلىپ قويىدىغانلىقى ئۈچۈن بۇنىڭدىن خالىي بولغىنى ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، يۇمىلاق دانچە بولۇپ، بۇنىڭدا بىر خىل قىرتاق تەم بار، مەست قىلغۇچى خاراكتېر بولۇپ، ئۇ ناچار ھېسابلىنىدۇ، بۇغداي مانا مۇشۇ خىلدىن پاك بولۇشى لازىم.

ئەمدى گۆشلەرگە كەلسەك، ئۇ ھايۋاندىن يەنى جانلىق نەرسىدىن ئېلىنغاچقا ئىنسان تەبىئىتىگە يېقىن كېلىدۇ. بەدەنده غەيرىي تەسىر كۆرسەتمەيدۇ، تەبىئەتمۇ ئونىڭغا مايىللىق كېلىدۇ. گۆشىنىڭ مەنپەئىتى باشقا نەرسىلەرنىڭ مەنپەئىتىدىن كۆپرەك بولىدۇ. چۈنكى گۆشتىن ئارتۇق گاز پەيدا بولمايدۇ، گۆش بىلەن ئۇزۇقلانغان ھايۋانمۇ ئۆزىگە قارشىلاشماقچى بولغان دۈشمەنگە تاقابىل تۇرۇش جەھەتتە كۈچلۈك ۋە قاتتىقراق كېلىدۇ. گۆشلەرئىچىدە يايلاقتا ئوتلايدىغان ھايۋانىنىڭ گۆشى مەخسۇس بېقىلغان ھايۋانىنىڭ گۆشىدىن ياخشىراق ھەم يەڭگىللىرەك بولىدۇ. گۆشلەر ھەققىدە تۆۋەندە كېيىن يەنە سۆزلىنىدۇ.

تاتلىقلارغا كەلسەك، ئونىڭ ھەممىگە ياخشى كۆرۈنىدىغان تاماق ئىكەنلىكىدە بىرقانچە سەۋەبلەر بار: ① ئىنسان مىزاجىدا ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەيدىغىنى ھۆل ئىسسىقدۇر، تاتلىق يېمەكلىكلەر كەيپىياتلاردا ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەيدىغىنىمۇ ھۆل ـ ئىسسىقلىقتۇر. ② ئادەم روزا تۇتۇپ ياكى ئۇزۇن مۇددەت ئاچ يۈرۈپ بەدىنى پاكلانغاندا كۆپرەك تاتلىق نەرسىلەرگە كۆڭلى تارتىدۇ. ③ ئەگەر بىز بىرقانچە خىل تاماقلارنى يەپ ئاخىرىدا تاتلىق نەرسىلەردىن يەپ، ئونىڭدىن كېيىن تەرەت قىلساق، ئۇ تاتلىق نەرسىنىڭ ئاخىرىدا چىققانلىقىنى

كۆرىمىز (تەبىئەت ئۇخلايدىغاندا قويۇپ بېرىدۇ). مانا بۇ تەبىئەتنىڭ تاتلىق نەرسىگە مايىللىقىنىڭ كۆچلۈكلۈكى ۋە ئۇنى ئۆزىگە تارتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنداق تۇرۇقلۇق بەزى ئادەملەرگە تاتلىق نەرسە ياقمايدۇ. ياقمايدىغان كىشىلەر ئۇنى زورلاپ ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

ئەمدى يەل ـ يېمىشلەرگە كەلسەك، ئۇلار ئىچىدىن ئەنجۈر، ئۈزۈم، خورمىنى بايان قىلىپ ئۆتتى. بۇلارنىڭ بايانى مۇشۇ كىتابتا تەپسىلىي چىقىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋائى غىزالار يەنى دورىلىق خۇسۇسىيىتى بولغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ھەممىسى پەقەت مىزاجنى تەڭشەش ياكى يېمەكلىكنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈنلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: چۈشەندۈرۈپ ئۆتۈلگەن دورا خاراكتېرلىك ئوزۇقلۇقلارنى ساقلىقنى ساقلاشنى مەقسەت قىلغانلىكى ئادەمنىڭ ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم. چۈنكى بۇ خىلدىكى ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەنگە بولغان قارشىلىقى دورىلىق خۇسۇسىيىتى بولمىغان ئوزۇقلۇقلاردىن كۆپرەكتۇر. ئۇنىڭ پاكىتى شۇكى، دورىلىق ئوزۇقلۇقلار بەدەننى ئۆزگەرتىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ بەدەن تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىشى قىيىنراق بولىدۇ. تەبىئەتنىڭ ئۇنى ئۆزگەرتىپ ئىشلەشكىمۇ كۆپرەك كۈچ كېتىدۇ. نەتىجىدە بەدەننىڭ ئۇ خىلدىكى ئوزۇقلۇقلاردىن قوبۇل قىلىدىغان ئوزۇقلۇقمۇ ئازراق بولىدۇ. دېمەك، قانداقلا نەرسىنىڭ دورىلىقى كۆپرەك بولىدىكەن، ئۇنىڭ ئوزۇقلۇقى كەمرەك بولىدۇ. چۈنكى، ئۇنىڭ بەدەن جەۋھىرىگە بولغان قارىمۇ قارشىلىقى كۆپرەك بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك دورىلىق خۇسۇسىيىتى بولغان ئوزۇقلۇق ئەگەر ئىسسىق تەبىئەتلىك بولسا قانىنى كۆيدۈرىدۇ ھەمدە سەپرا پەيدا قىلىدۇ.

ئەگەر سوغۇق تەبىئەتلىك بولسا بەلغەم پەيدا قىلىدىغان ۋە ئېغىرلىق كەلتۈرىدىغان بولىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭدىن ھاسىل بولغان خام قانىنى ئەزاغا ئۆزلەشمەي بەدەنگە ئېغىر يۈك بولىدۇ. ئەگەر دورىلىق خۇسۇسىيىتى بولغان بەزى تاماقلارغا كۆڭۈل تارتسا، بۇ خاس ئوزۇقلۇق تاماقلارغا قارىغاندا ئادەم بەدىنىگە كۆپرەك ياقىدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. چۈنكى لەززەت ياقىدىغان تاماق بىلەن بولىدۇ، ئۇنداق ئىكەن، بەدەن بۇ خىلدىكى تاماقلاردىن كۆپرەك پايدا ئېلىشقا توغرا كېلىدۇ دېگەن سوئال قويۇلسا، مېنىڭچە پاكىزلىققا قاراپ ئادەمنىڭ يېگۈسى كېلىدۇ، دېمەكچى بولۇنسا، قىسمەن ئەھۋالدا ئۇنداق دېمەي مۇتلەق ھالدا بەدەن ئىشتىھا تەلەپ قىلىدۇ دېيىلسە، ئۇ قايىل بولۇشقا تېگىشلىك گەپتۇر، لېكىن يەنىلا كۆڭۈل تارتقىنىغا قارىمايلا ئۇنىڭدىن كۆپرەك پايدىلىنىش لازىم بولىدۇ، دېگەنلىك چىقمايدۇ. چۈنكى بۇ يەردىكى ئىشتىھا يەنى كۆڭۈل تارتىش ھاملىدار ئايالالار سېزىك ۋاقتىدىكى ئەھۋالدەك ئاشۇ غىزانىڭ كەيپىياتىغا قارىمۇ قارشىلىقىدىن بولغان بولۇشى مۇمكىن. ئۇنداق ئىكەن، ساقلىقنى ساقلىماقچى بولغان كىشىنىڭ دورىلىق خۇسۇسىيىتى بولغان ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلماسلىقى خالىس ئوزۇقلۇق خۇسۇسىيىتىلا بولغان تاماقلار بىلەن كۈتۈنۈشنىڭ لازىملىقى مەلۇم بولىدۇ. يۇقىرىقى دېيىلگەنلەرنىڭ ھەممىسى ئوزۇقلىنىش جەھەتتىكى سۆزلەردۇر، لېكىن دورىلىق ھەم

ئوزۇقلىق خۇسۇسىيىتى بار تاماقلارغا مىزاجىنى تەڭشەش ياكى يېمەكلىكنى تەڭشەش جەھەتلەردىن ئېھتىياج بولسا، ئۇ ۋاقتىدا ئۇلارنى ئىستېمال قىلىش ھەقلىقتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كۆڭۈل تارتمىغان ئەھۋالدا تاماق يېيىلمەيدۇ، تاماق يېگۈسى بار تۇرۇپ توختىتىپ قويۇلمايدۇ.

مېنىڭچە: ئىشتىھا راست ئىشتىھا ياكى يالغان ئىشتىھا بولىدۇ. ئىككىسىنىڭ پەرقى شۇكى، ئاشقازان يەڭگىللىشىپ قالغان، تاماق يېيىلگەن ۋاقىتنىڭ ئۇزارغانلىقىدىن قورساق غورقىراش ۋە ئېلىشىشلاردىن خالىي بولغان ئەھۋالدىكى ئىشتىھا راست ئىشتىھا، بۇنىڭ ئەكسىچە بولسا يالغان ئىشتىھادۇر. ئەگەر ئىشتىھا يالغانلا بولىدىكەن، تاماق ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. چۈنكى ئۇ تاماق ئۈستىگە تاماق يېگەنلىك بولىدۇ. بىز بۇ ھەققىدىكى زىيانىنى كېيىن بايان قىلىمىز. مۇنداق ھالەتتە تاماق ئۈستىگە تاماق يېمەي ئاشقازاندا تۇرۇپ قالغان تاماقلارنى قەي ۋە ئېچ سۇرۇش بىلەن چىقىرىپ تاشلاش كېرەك، قەي بىلەن چىقىرىپ تاشلاش ھەم تېز ھەم ياخشىراقتۇر. بۇ خىل تازىلاش سىركەنجۇبىل ۋە ئىسسىق سۇ قوشۇلغان لىمون شەربەتلىرىگە ئوخشاش ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى ھەم پارچىلىغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ئورۇنلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن قۇۋۇەتنى دەم ئالدۇرۇپ ئېچكى تەرەپكە يۆزلەندۇرۇش مەقسىتىدە ئۇزۇن ئۇخلاش لازىم. مۇنداق قىلغاندا ئاشقازاندا تۇرۇپ قالغان تاماقلار ھەزىم بولىدۇ. ئەزالار تەرەپكە چىققانلىرىمۇ ھەزىم بولىدۇ. يالغان ئىشتىھانىڭ مىسالى خۇددى مەستىنىڭ ئىشتىھاسى ۋە كالا ئىشتىھاسىغا ئوخشايدۇ، مەستىنىڭ ئىشتىھالىق بولۇپ قېلىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ھاراق ئۆزىنىڭ ئاچچىقلىقىدىن ئاشقازان ئاغزىنى غىدىقلاپ ئۇنى قورۇيدۇ، ئۆزىنىڭ خۇش پۇراقلىقى بىلەن ئۇنى كۆچلەندۈرىدۇ. كالا ئىشتىھالىق بولۇپ قېلىشى، يېيىلگەن تاماقلارنىڭ ئاشقازاندا چۈچۈمەللەشكەنلىكىدىن ئاشقازان ئېغىزىنى غىدىقلايدۇ. چۈنكى بەدەن ئۆزىگە تېگىشلىك ئوزۇق قوبۇل قىلىپ ئالالمىسا، ئاشقازانىنىڭ غىدىقلىنىشى ۋە تاماققا بولغان تەلىپى تۇرىۋېرىدۇ.

ئەگەر ئىشتىھا راستلا بولمىدىكەن، تاماق ئىستېمال قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. قوزغىلىپ تۇرغان ئىشتىھانى قايرىپ قويۇشقا بولمايدۇ، چۈنكى ئاشقازان قاچانلا بوش قالسا بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلارنى تارتىشقا باشلايدۇ، تارتىلىپ كېلىدىغان سۇيۇقلۇقلارنىڭ كۆپرەكىدە سەپرا خىلىتى بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سۇ خاراكتېرلىك سۇيۇقلۇقلار بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل سۇيۇقلۇق ئۆزىنىڭ ئۈچۈچانلىقى ۋە تارتىلىشنى قوبۇل قىلىشى ئۈچۈن تارتىلىشقا تەييار تۇرىدۇ. دېمەك، ئاچلىققا دۇچ كېلىپ تۇرغان پەيتىدە مەزكۇر سۇيۇقلۇقلار تارتىلىپ كېلىپ قۇيۇلسا، ئۇ زەردابقا ئوخشاش بىر خىل سۇيۇقلۇققا ئايلىنىپ قالىدۇ. ھالبۇكى، بۇ زەردابنىڭ زىيىنى ۋە ئاپىتى چوڭدۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ياز پەسلىدە سوغۇق تاماقلار، قىش پەسلىدە ئىسسىق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

مېنىڭچە: بىرىنچىسى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ياز كۈنىدە سىرتقى ئەزالار قىزىيدۇ، مۇنداق ئەھۋالدا قىزىق تاماق يېيىلسە ئېچى تەرەپنى قىزىتىپ قويىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بەدەن

ئىسسىق ئارقىلىق زىيانغا ئۇچراپ بۇزۇلىدۇ. ئىككىنچىسى شۇنىڭ ئۇچۇنكى، قىش پەسلىدە سىرتقى بەدەن سوۋۇيدۇ، بۇنداق ئەھۋالدا سوغۇق تاماق ئىستېمال قىلىنسا بەدەننىڭ ئىچىدىن سىرتىغا سوغۇقلۇق غەلىبە قىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال هارارەتنىڭ ئۆچۈشى، ئۇنىڭ ئاجىزلىشىشى ۋە هەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. ياز كۈنلىرىدە تاماق يېيىشكە ئەڭ مۇۋاپىق ۋاقىت كۈندۈزنىڭ ئەڭ سالقىن ۋاقىتلىرىدۇر، قىش كۈنلىرى بولسا كۈندۈزنىڭ ئەڭ ئىسسىق ۋاقىتلىرىدۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يېيىلگەن تاماق سىڭمەي تۇرۇپ يەنە تۆپىلەپ تاماق يېيىش ناچار هالەتتۇر.

مېنىڭچە: بۇنىڭدىكى سەۋەب شۇكى، ئەگەر ئاشقازان ئىككىنچى قېتىم يېيىلگەن تاماقنى هەزىم قىلىشقا كىرىشمىسە شۇ تاماقمۇ بۇزۇلىدۇ، باشقىلىرىنمۇ بۇزىدۇ. ئەگەر ئىككىنچى قېتىملىق تاماقنى هەزىم قىلىشقا كىرىشسە ئالدىنقى تاماق بۇزۇلىدۇ، ئەگەر هەر ئىككىلا تاماقنى بىراقلا هەزىم قىلىشقا كىرىشسە كۈچ پارچىلىنىپ كەتكەچكە، هەر بىرتاماققا سەرپ قىلغان كۈچى ئاجىز كېلىپ قېلىپ ئىككىلا تاماق بىراقلا بۇزۇلىدۇ. ئەگەر شۇ ئىككى تاماق بىرلا قېتىمدا ئىستېمال قىلىنسا ئۇنداق بولمايدۇ. چۈنكى هەر ئىككى تاماق بىرلا ئىستېمال قىلىنغاندا بىرىنىڭ بىرنى ئۆزگەرتىشى تەبىئەتكە ئاسان توختايدۇ. لېكىن ئۇ ئىككىسىنىڭ بىرنى يەنە بىرىدىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلغاندا ئۇنىڭ هەربىرنى ئۆزگەرتىشى يەنە بىرىگە ئوخشىمايدۇ. چۈنكى، بىر قىسىم هەزىم بولۇپ بولغان تاماقنى ئۆزگەرتىش ئەمدىلا ئۇ هەزىم بولۇشقا قەدەم قويغان تاماقنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئوخشىمايدۇ. تەبىئەتنىڭ بىر تۈرلۈك ئىش بىلەن تۇتۇش قىلغىنىغا قارىغاندا ئىككى تۈرلۈك ئىش بىلەن بىراقلا تۇتۇش قىلغىنىنىڭ قىيىنراقلىقىدا شەك يوق، شۇڭا تاماق ئۇستىگە تاماق كىرسە، ئۇنىڭدىن كۆپىنچە هاللاردا سېسىق كېكىرىش ياكى قوساق كۆپۈش كېلىپچىقىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تاماق يېيىش ۋاقتىنى ئۇزارتىشنىڭ زىيىنى تاماق ئۇستىگە تاماق يېگەننىڭ زىيىنىدىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا هەزىم ئوخشاش بولمايدۇ.

مېنىڭچە: تاماق يېيىش ۋاقتىنى بەك ئۇزارتىۋېتىشمۇ زىيانلىقتۇر. لېكىن بۇنىڭ زىيىنى تاماق ئۇستىگە تاماق يېگەندىن تۆۋەنرەكتۇر. بۇنىڭ سەۋەبى بىزنىڭ يۇقىرىدا تاماق ئۇستىگە تاماق يېيىش توغرىسىدا ئېيتقانلىرىمىزدىن مەلۇم بولۇپ تۇرىدۇ. چۈنكى ئاخىرىدا يېيىلگەن يېمەكلىك ئۇستىدىكى هەزىم خىزمىتى دەسلەپكى يېمەكلىك ئۇستىدە ئېلىپ بېرىلغان هەزىم خىزمىتىدەك بولمايدۇ. بۇ ئاپتورنىڭ يۇقىرىقى هەزىم هەر خىل بولۇپ قالىدۇ، دېگەن سۆزنىڭ مەزمۇنىدۇر، بۇنىڭدىكى زىيان تاماق ئۇستىگە تاماق يېگەندە كۆرۈلىدىغان زىياندىن ئازراق بولۇشنىڭ سەۋەبىدۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تاماق تۇرلىرىنى كۆپەيتىش، يەنى هەر خىل تاماقلارنى بىرلا ۋاقىتتا يېيىش ئادەمنى هەيران قالدۇرىدىغان ئەھۋالدۇر.

مېنىڭچە: هەر خىل تاماقلارنى جۇغلاش، مەسىلەن: ئۇنىڭ بىر قىسمى كالا گۆشىدەك

غەلىز (تەستە سىڭدىغان)، بەزىلىرى قىرغاۋۇل گۆشىگە ئوخشاش لەتىپ (تېز سىڭدىغان)، بەزىلىرى ھەسەلگە ئوخشاش ئىسسىق، بەزىلىرى قېتىققا ئوخشاش سوغۇق، بەزىلىرى غورا سالغان ئاشقا ئوخشاش تەستە ئۆزگىرىدىغان، بەزىلىرى ئىسپىدباج (بىر خىل ئالىي دەرىجىلىك تاماق)قا ئوخشاش تېز ئۆزگىرىپ تەبىئەتنىڭ خىزمىتىگە ئەزىيەت يەتكۈزىدىغان تاماقلارنى بىرلا قېتىمدا ئىستېمال قىلىش بەدەنگە زىيان يەتكۈزۈپ قۇۋۋەتنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ قويىدۇ. چۈنكى تەسىر قوبۇل قىلغۇچى ماددىنىڭ ھەر خىل بولۇشىغا ئەگىشىپ تەسىر كۆرسەتكۈچى ئامىلنىڭ ئىش ـ ھەرىكىتىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭدىن ھەر خىل ئوخشاشمىغان خىلىتلار تۇغۇلىدۇ. بۇنىڭ نەتىجىسىدە چوڭ يامان ئاقىۋەت كېلىپچىقىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: نورمال يېيىلگەن تاتلىق تاماق ئەڭ ياخشىدۇر.

مېنىڭچە: تاتلىق تاماقنىڭ ئەڭ ياخشى بولۇشىدىكى پاكىت شۇكى، تاتلىق تاماقنى يېگەندىن كېيىن ئاشقازان ئۇنىڭغا يېپىشىپ پۈتۈن ئەترايىنى قورشايدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھەزىم ياخشى بېجىرىلمىدۇ. يۇقىرىدا كۆپ يېمەسلىك شەرتىنى قوشۇپ قويۇشتىكى سەۋەب شۇكى، ئادەم تاتلىق تېتىيدىغان ۋە ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان تاماق بىلەن ئۇچراشقاندا كۆپ يەپ قويىدۇ. چۈنكى تاتلىق نەرسە تەبىئي تەلەپ قىلىنمىدىغان نەرسىدۇر. شۇڭا ئىشتىھا كۆپ يېيىشكە مەجبۇر قىلىدۇ. نەتىجىدە تەبىئەت ئۇنى ھەزىم قىلىش ۋە پىشۇرۇپ پېتىلدۇرۇشكە ئاجىز كېلىپ، تاماق ھەزىم بولماي ئۆز پېتى قالىدۇ. كۆپىنچە ئەھۋالىردا ئۇنىڭدىن سېسىق كېكىرىش كېلىپچىقىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك، جىگەر شېرىن نەرسىلەرنى ئۆزىگە تېز تارتقىنىمدەك تاتلىق تاماقنى تېزلا ئۆزىگە تارتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ كانالچىلاردا ھەزىم بولمىغان ھالدا ئاقىدۇ. نەتىجىدە جىگەردە توسالغۇ پەيدا قىلىپ ئورگانىزمغا چوڭ زىيان كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەمسىز نەرسىلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش ئىشتىھانى يوقىتىپ ئادەمنى ھۇرۇنلاشتۇرۇپ قويىدۇ. چۈچۈمەل تاماقلار بەدەننى يەڭگىللىتىدۇ، لېكىن قېرىشنى تېزلىتىدۇ، نېرۋىلارغا زىيان قىلىدۇ. تاتلىق نەرسىلەر ئىشتىھانى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ، لېكىن بەدەننى ئىسسىتىدۇ. تۇزلۇق نەرسىلەر بەدەننى قۇرۇتۇپ ئورۇقلىتىدۇ. ئۇنداق ئىكەن شېرىن نەرسىلەرنىڭ زىيىنىنى چۈچۈمەل نەرسىلەر بىلەن، چۈچۈمەل نەرسىلەرنىڭ زىيىنىنى شېرىن نەرسىلەر بىلەن يانداۋرۇش كېرەك. تەمسىز نەرسىلەرنىڭ زىيىنىنى تۇزلۇق، تىلنى قۇرۇيدىغان نەرسىلەرنىڭ زىيىنىنى تەمسىز نەرسىلەر بىلەن تەڭشەش كېرەك.

مېنىڭچە: بۇ ھۆكۈملەرنىڭ توغرىلىقى تەملەرگە تەسىر كۆرسەتكۈچى ۋە ئۇنى قوبۇل قىلغۇچىنى تونۇش ئارقىلىق بولىدۇ، بۇ ئىككىنچى پەننىڭ بېشىدا سۆزلىنىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تاماق يېيىشنى بىرئاز تاماق يېگۈسى بارئەھۋالدا بولىدى قىلىش كېرەك.

مېنىڭچە: بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، يەنە تاماق يېگۈسى كەلگەن ھالەت بىرەر ئاش پىشىم ۋاقىتتىن كېيىن بېسىقىپ قالىدۇ، يېگەن نەرسىمۇ تەبىئەتكە ئېغىر كەلمەيدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەممىشە پەرھىز تۇتۇش بەدەنگە قاتتىقچىلىق ۋە قىيىنچىلىق تۇغدۇرۇپ ئورۇقلىتىدۇ. بەلكى ساق ۋاقتىدا پەرھىز تۇتۇش، كېسەل ۋاقتىدا ئېلىشتۇرۇپ يەۋەرگەن بىلەن تەڭدۇر.

مېنىڭچە: ھەممىشە پەرھىز تۇتۇش بەدەننى ئوزۇقلىنىشتىن چەكلەپ ئۇنى ئازايتىپ قويغانلىقى ئۈچۈن بەدەن قىيىن ئەھۋالغا دۇچ كېلىش ئورۇقلاشلارنىڭ بولۇشى ئېنىقتۇر. لېكىن، ساق ۋاقتىدىكى پەرھىز تۇتۇش كېسەللىك بولغاندا ئارىلاشتۇرۇپ يەۋەرگەن بىلەن ئوخشاش دېگەنلىك بولسا، بۇ ھەر ئىككى خىل ھالەت بەدەنگە زىيانلىق بولۇپ خىلىتلارنى قوزغاتقۇچىدۇر، دېگەنلىكتۇر، ساقلىقتىكى پەرھىز شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۇ بىز يۇقىرىدا ئېيتقىنىمىزدەك ماددىلارنىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلۇپ زەردابقا ئوخشاش بىر نەرسىگە ئايلىنىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. كېسەللىك بولغاندا ئارىلاشتۇرۇپ يەۋەرگەنگە ئوخشاش بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى بەدەن پاك ئەمەستۇر، يۇقىرىقى «تەخلىيت» دېگەن سۆزدىكى مەقسەت پەرھىز تۇتۇشنى بىكار قىلىۋېتىش دېگەنلىكتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تاماق يېيىش ۋاقتى (قېتىم سانى) ۋە باشقىلار جەھەتتە ئادەتكە رىئايە قىلىش ئىنتايىن مۇھىمدۇر.

مېنىڭچە: ئادەتكە رىئايە قىلىش مەيلى ئۇ تاماقنىڭ قېتىم سانىدا بولسۇن، مەيلى باشقا جەھەتلەردە بولسۇن، مەسىلەن: ئىككى خىل تاماقنى بىر قىلىش ياكى بىر قانچە خىلىنى بىر قىلىش بولسۇن مۇھىم ئىشتۇر. چۈنكى ئىنسان بىرەر ئىش بىلەن ئادەتلەنسە تەبىئەت شۇنىڭغا كۆنۈپ كېتىدۇ. تەبىئەت ئۆزى كۆنگەن ئىشقا يولۇقسا دەرھال شۇنىڭغا يۆزلىنىپ، ئۆز خىزمىتىنى قېتىرقىنىپ ياخشى بېجىرىدۇ. شۇڭا بۇقرات «ئادەت ئىككىنچى تەبىئەتتۇر» دېگەن.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قانداقلا ئادەم ناچار تاماقلارنى ياخشى كۆرۈپ ئادەتلىنىپ قالسا، كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن بىر قانچە خىل كېسەلگە سەۋەبچى بولىدۇ، شۇڭا ئۇنى تەدرىجىي ھالدا تاشلىشى كېرەك.

مېنىڭچە: بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، بەدەنده ئۇ خىل تاماقلارنىڭ بىرقانچە تەسىرلىرى قېپقالىدۇ، ئۇ دەسلەپتە سېزىلمەيدۇ، بىرئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن ئۇنىڭ زىيىنى ئاشكارا بولۇپ چىقىدۇ. بۇنى بىراقلا تاشلىماي تەدرىجىي تاشلاشتىكى سەۋەب شۇكى، بىر قارىمۇقارشى نەرسىدىن يەنە بىر قارىمۇقارشى نەرسە تەرەپكە بىراقلا يۆتكىلىش ناچار ئەھۋالدۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سەپرا مىزاجلىقلارنىڭ تامىقى سوۋۇتقۇچى ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى بولۇشى، قان مىزاجلارنىڭ تامىقى سوۋۇتقۇچى ھەم پەسەيتكۈچى بولۇشى، بەلغەم مىزاجلىقلارنىڭ قىزىتقۇچى ھەم ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى بولۇشى، سەۋدا مىزاجلىقلارنىڭ تامىقى قىزىتقۇچى ھەم ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى بولۇشى كېرەك.

مېنىڭچە: بۇ يۇقىرىقى ھۆكۈملەرنىڭ ئىسپاتى، بىزنىڭ يۇقىرىدا ساقلىقنى ساقلاش قائىدىسى توغرىسىدا سۆزلىگەن سۆزلىرىمىزدە مەلۇم بولغاندۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەجرىبىلىك كىشىلەر بىرقانچە خىل تاماقنى بىرلىكتە

ئىستېمال قىلىنىشىنى چەكلىگەن، بۇلارنى ئۆلچەم بويىچە ئىسپاتلاش قىيىن كېلىدۇ. ئۇلار مۇنداق دېگەن: بېلىق بىلەن سۇتنى بىرلا ۋاقىتتا ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك، چۈنكى مۇنداق قىلىش جوزام ۋە پالەچلەرگە ئوخشاش سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك، سۇتنى چۈچۈمەل نەرسىلەر بىلەن ئىستېمال قىلىشنى، قېتىق بىلەن ئەينۇلا تەملىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشنى، سۇت بىلەن پىشۇرۇلغان گۈرۈچ ئۈستىدىن تالقان ئىستېمال قىلىشنى، باش گۆشى ئۈستىدىن ئۈزۈم يېيىشنى، ئاتىلا ئۈستىدىن ئانار يېيىشنى، سىركە بىلەن گۈرۈچنى بىرگە ئىستېمال قىلىشنى چەكلىدى.

مېنىڭچە: يۇقىرىقىلار چەت ئەل ھۆكۈمالىرى ئېچىدە تەجرىبە قىلىپ تونۇشتۇرۇلغان مەلۇماتلىرىدۇر، لېكىن بىزنىڭ بۇلارنى پاكىت ئارقىلىق ئىسپاتلاپ بېرىشىمىز قىيىنغا چۈشىدۇ. كېيىنكى بىر قىسىم ئالىملار ئۇنىڭدىن مۇنداق بىر خۇلاسە چىقاردىكى، بىر قېتىمدا يېيىلگەن ئىككى خىل غىزا بىرىگە ئوخشىشىپ كەتكەن بولىدۇ ياكى بىر - بىرىگە قارىمۇ قارشى بولغان بولىدۇ، ئەگەر ئوخشىشىپ كېتىدىغان بولسا، بۇ ئىككىسىنىڭ ئېچىدىن دەسلەپتە يېيىلگىنى، كېيىن يېيىلگەن بىرىدىن كۆپلۈكىنى تەلەپ قىلغۇچىنىڭ ئورنىدا بولىدۇ، بۇ خىل ئەھۋالنىڭ چەكلەنمەيدىغانلىقى ئىسپات تەلەپ قىلمايدۇ. ئەگەر ئۇ ئىككى خىل غىزا بىر - بىرىگە قارىمۇ قارشى تەبىئەتلىك بولسا، ئۇ ئىككىسىنىڭ بىرسى يەنە بىرسىنى تەڭشەيدۇ، دەيدۇ. ئۇنىڭغا بېرىدىغان ئۇقۇم توختام قىلۇېلىشنى چەكلەش بىلەن بولىدۇ. چۈنكى تاماق ھەر ئىككى ئوخشاش بولغان ياكى بىر - بىرىگە قارىمۇ قارشى بولىدىغان قىسمى بىلەنلا چەكلىنىپ قالمايدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئۇ ئىككىسىنىڭ ئوخشىشىپ قېلىشىغا ئاساسەن ئىككىسىنىڭ بىرسىنى كۆپەيتۇېتىشىدە تېپىلمايدىغان بىر خىل خاسىيەت، ئۇ ئىككىسىنى بىرلەشتۇرگەندە مەۋجۇت بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. چۈنكى ئوخشاش خۇسۇسىيەتلىك ئىككى نەرسە بەزى ھۆكۈملەر جەھەتتە ئوخشاشماي قارىمۇ قارشى كېلىپ قېلىشىمۇ ئەملىيەتكە ئۇيغۇندۇر. بىز يەنە ئىككى قارىمۇ قارشى نەرسىنىڭ بىرسى يەنە بىرسىنىڭ زىيانلىقىنى قايتۇرىدۇ، دېگەن قاراشقا قوشۇلمايمىز. چۈنكى ئۇ ئىككى خىل نەرسىنىڭ ھەربىرىدە يەنە بىرسى ئارقىلىق قايتۇرۇشقا بولمايدىغان بىر خىل زىيانلىق مەۋجۇت بولۇشىمۇ مۇمكىن. مەسىلەن: بىر ئادەمگە ئوت تەسىر كۆرسەتسە، ئۇنى دەخلى قىلىش مەقسىتىدە قارغا مىلەنسە، بۇ كىشى ئىككىلا ئىش بىلەن زەخمىلىنىشكە ئۇچرايدۇ.

2. سۇ ئىستېمال قىلىشتا رىئايە قىلىدىغان ئىشلار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئېچىلىكلەرنى تەرتىپكە سېلىش توغرىسىدا تەجرىبىلىك كىشىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، قۇدۇق سۇيى بىلەن دەريا سۇيىنى بىرلا ۋاقىتتا يەنى بىرسى بەدەنگە سىڭىپ بولماي تۇرۇپ ئۈستىدىن يەنە بىرنى ئىچمەسلىك كېرەك ئىكەن. سۇلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى دەريا سۇيىدۇر، بولۇپمۇ پاكىز تۇپراق ئۈستىدىن ئېقىپ ئۆتكەن، ناچار ئارىلاشمىلاردىن خالىي سۇدۇر ياكى تاش ئۈستىدىن ئېقىپ ئۆتكەن سۇدۇر،

مۇنداق سۇلار ئوفۇنەتنى قوبۇل قىلىشتىن يىراقراق بولىدۇ. بولۇپمۇ شىمال تەرەپكە ياكى شەرق تەرەپكە ئاققان سۇ تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىن يەنە ئېگىزدىن پەسكە چۈشۈۋاتقان سۇ تېخىمۇ شۇنداق، بۇنىڭ ئىچىدىن يەنە بۇلاقتىن يىراق بولغىنى تېخىمۇ شۇنداق. ئەگەر سۇ يۇقىرىقى سۇپەتلەردە بولۇپ، ۋەزنى يەڭگىل، ئىچكەن كىشى تاتلىق دەپ ھېس قىلىش بىلەن بىرگە كۆپ ئىچمەيلا قانسا، بۇ ئىنتايىن ياخشى سۇدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا سۇ كۆپ بولۇپ تېز ئاققان بولسا ياخشى، تۇرۇبا سۇيى ناچارراق بولىدۇ. قۇدۇق سۇيى ئۇنىڭدىنمۇ ناچارراق بولىدۇ، زەيدان سۇيى تېخىمۇ ناچار بولىدۇ.

مېنىڭچە: تەجرىبىلىك ھۆكۈمالاردىن يۇقىرىدا بايان قىلغاندەك بىرقانچە خىل تاماقلارنى بىرلەشتۇرۇشنى چەكلىگەندەكلا قۇدۇق سۇيى بىلەن دەريا سۇيىنى بىرلەشتۇرۇش يەنى مۇشۇ ئىككى خىل سۇنى بىرلا ۋاقىتتا ئىچىشنى چەكلەيدۇ. يەنى مەزكۇر ئىككى خىل سۇنىڭ بىر خىلىنى ئىچىپ ئۇ سىڭىپ بولمىغىچە يەنە بىر خىلىنى ئىچىشكە بولمايدۇ، دەيدۇ. بۇ ھۆكۈمنى ئىسپاتلاشتىمۇ يەنىلا پاكىتنى ئاساس قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. سۇلارنىڭ ئەڭ يۇقىرى دەرىجىدە تۇرىدىغىنى دەريا سۇيىدۇر، چۈنكى ئۇنىڭ ئەسلىي كېلىش مەنبەسى زېمىننىڭ تۆشۈكلىرىدىن چىقىدىغانلىقى، شۇنىڭدەك ئېقىپ تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭدىكى ھەر خىل ناچار سۇيەتلىرى يوقىلىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ ئارتۇقچىلىقىنىڭ كامالەتكە يېتىشى تۆۋەندىكى بىر قانچە شەرتلەرگە باغلىقتۇر:

1) شەھەرلەرنىڭ پاسكىنىچىلىقلىرىدىن خالىي بولغان پاكىز تۇپراقلار ئۈستىدىن ئاققان بولۇشى، شورلۇق ۋە كانلىق يەرلەردىن خالىي بولغان تۇپراقلار ئۈستىدىن ئاققان بولۇشى لازىم. چۈنكى مۇنداق بولغاندا ھەر خىل ناچار ئارىلاشمىلاردىن خالىي بولغان بولىدۇ ياكى تاش ئۈستىدىن ئاققان بولۇشى، مۇنداق بولغاندا بۇلغىنىشتىن يىراق بولغان بولىدۇ، چۈنكى توپا سۇ بىلەن ئۇچراشقاندا ئوفۇنەتلىنىشكە تەييار تۇرىدۇ.

2) جەنۇبتىن شىمالغا ياكى غەربتىن شەرققە ئاققان بولۇشى شەرت، مۇنداق بولغاندا شىمال ياكى شەرقنىڭ شامالىرى ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرغان ھالدا ئۆتۈشۈپ سۇنى تازىلايدۇ.

3) ئېگىزدىن پەسكە قاراپ ئاققان بولۇشى شەرت، مۇنداق بولغاندا سۇنىڭ تېزلىكى ئارتۇقراق بولۇپ، سۇنىڭ جەۋھىرىدىكى ئۇچۇچانلىقىنى ئاشۇرىدۇ.

4) ئەسلىي كېلىش مەنبەسى يىراق بولۇش شەرت، مۇنداق بولغاندا ئارىلىق ئۇزۇن بولغاچقا ھەرىكىتى كۆپ بولۇپ، سۇنىڭ ئۇچۇچانلىق سۇپىتى ئاشىدۇ.

5) سۇنىڭ ۋەزنى يەڭگىلەك بولۇش شەرت، مۇنداق بولغىنى يەر جىسىملىرىدىن خالىي بولىدۇ. بۇنىڭ ئېغىرلىقىنى ئۆلچەشنىڭ ئۇسۇلى شۇكى، ئوخشاش بولغان كەمچەندە سۇنى قاچىلاپ تارتىلسا، قايسى يەڭگىل بولسا شۇنى يەڭگىل سۇ دەپ بېكىتىش كېرەك. يەنە ئېيتىلىشچە، تەڭ مىقداردىكى ئىككى پارچە پاختىنى پەرقىنى ئايرىماقچى بولغان ئىككى خىل سۇدا ھۆللەپ تولۇق قۇرۇتۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئىككى خىل پاختىنىڭ ئېغىرلىقىنى تارتىپ كۆرۈپ پاختىسى يەڭگىل كەلگىنىنى يەڭگىل سۇ دەپ بېكىتسە بولىدۇ، دەيدۇ.

6) ئىچكەندە تەملىك سېزىم بولۇشى شەرت. ئەگەر سۇ سۇيۇق، لەتىپ (ئۇچۇچان)

بولسا، ئېغىزنىڭ سۈيۈقلۇقىنى سۈيۈلدۈرۈپ ۋە ئۇچۇچانلاشتۇرۇپ تىلنىڭ جەۋھىرىگە ئۆتكۈزىدۇ، مانا بۇ سۈيۈقلۇقنىڭ تەمى شېرىنلىككە مايىل بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېتىش نېرۋىسى ئۇنىڭدىن تاتلىقلىقنى ھېس قىلىدۇ. لېكىن بۇ تاتلىق دەرىجىلىرىنىڭ بىرىنچى دەرىجىسى يەنى ئەڭ تۆۋەن دەرىجىسىدۇر، نەتىجىدە بۇ سۈنى ئىچكەن كىشى تاتلىقتەك ھېس قىلىدۇ.

7) سۇكۆپ (ئۇلۇغ) بولۇشى شەرت. چۈنكى ئۇلۇغ سۈنىڭ بۈزغۇنچى ئامىلىدىن تەسىرلىنىشى ئاز سۈدىن تۆۋەن بولىدۇ.

8) سۇ تېز ئاقىدىغان بولۇشى شەرت. چۈنكى ھەرىكەتنىڭ كۈچلۈكلۈكى ئۇنىڭ ئوچۇچانلىقىنى ئاشۇرىدۇ. بۇلاق سۈيى قويۇقلۇقتىن خالىي بولالمايدۇ. چۈنكى ئۇنىڭغا كۆن ۋە شامالالاردىن ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى ۋە نازۇكلاشتۇرغۇچى ئامىل يېتىپ كەلمەيدۇ. تۇرۇبا سۈيى بولسا بۇلاق سۈيىدىنمۇ ناچارراقتۇر. زەيلىك يەرلەرنىڭ سۈيى تۇرۇبا سۈيىدىنمۇ ناچارراقتۇر، چۈنكى تۇرۇبىا سۈيى گەرچە سۈنئىي يوسۇندا بولسىمۇ بەربىر ئاقىدۇ. زەي سۇ شور يەرلەردىكى سۇلاردىن تارتىلىپ شۇ يەرلەردە توختاپ قالغان ئوفۇنەتلەنگەن سۇلار بولۇپ، ئۇنىڭدا ھەر خىل جاندارلار كۆپ بولىدۇ، بۇ قۇدۇق سۈيىدىنمۇ ناچارراقتۇر. چۈنكى قۇدۇق سۈيى تارتىش ئارقىلىق ئېلىنىپ، ئۇنىڭدا دائىم ھەرىكەت بولۇپ تۇرىدۇ، شۇڭا ئۇ زەي سۈنىڭ تۇرۇپ قالغىنىدەك تۇرۇپ قالمايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سۈنى تاماق ھەزىم بولۇشقا باشلىغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىش كېرەك. تاماقنىڭ ئارقىسىدىنلا سۇ ئىچىش تاماقنى خام قالدۇرىدۇ ياكى خېمىغا ياندۇرىدۇ. تاماق يەۋاتقاندا ئارىلاپ سۇ ئىچىشمۇ ئەڭ ناچار ئەھۋالدۇر، ئادەملەردىن شۇنداق قىلسا پايدىلىق بولىدىغانلارمۇ بار، ئۇلار ئاشقازىنى ئىسسىق بولغان كىشىلەردۇر، بەزى تاماقنا ئىشتىھاسى ناچار كىشىلەر سۇ ئىچمۇالغاندىن كېيىن ئىشتىھاسى ئېچىلىپ قالىدۇ، بۇنداق بولۇشى ئىچكەن سۈنىڭ ئاشقازان ھارارىتىنى نورمالالاشتۇرغانلىقىدىن بولىدۇ. لېكىن، ناشتىدا سۇ ئىچىش ھەرىكەت ۋە ئەمگەكتىن كېيىنلا سۇ ئىچىش، بولۇپمۇ جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن، كۆچلۈك سۇرگىدىن كېيىن، مۇنچىغا كىرىپ چىققاندىن كېيىن سۇ ئىچىش، يەنە شۇنىڭدەك يەل ـ يېمىشلەر ئۇستىدىن سۇ ئىچىش، بولۇپمۇ قوغۇن يەپ ئۇستىدىن سۇ ئىچىشلار ئىنتايىن ناچار ئەھۋالدۇر. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق قاتتىق بولۇپ سۇ ئىچمەي ئامال بولمىغاندا دەم ئالماي گۈپۈلدىتىپ ئىچمەي، بەلكى كىچىك جۇمەكلىك قاچىدىن شوراپ ـ شوراپ ئاز مىقدارىدا ئىچسە بولىدۇ. كۆپىنچە ئەھۋالىلاردا ئۇسسۇزلۇق شىلىمشىق بەلغەم سەۋەبىدىن ياكى تۇزلۇق بەلغەم سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئۇسسىغاندا سۇنى ئىچمۇەرسە ئۇسسۇزلۇق كۆپىيىدۇ، ئەگەر ئۇسسۇزلۇققا سەۋر قىلىپ تۇرسا، تەبئىەت ئۇسساتقۇچى ماددىنى پىشۇرۇپ ئۇنى ئېرىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇسسۇزلۇق ئۆزلۇكىدىن پەسەيمۇ قالىدۇ. شۇڭا كۆپىنچە ئەھۋاللاردا ھەسەلگە ئوخشاش ئىسسىقلىق نەرسىلەر بىلەن پەسەيتىپ قالىدۇ.

مېنىڭچە: سۇ ئىچمەكچى بولغاندا پەقەت يېيىلگەن تاماق ھەزىم بولۇشقا باشلىغاندىن كېيىن ئىچىشكە توغرا كېلىدۇ، چۈنكى بۇ ۋاقىت ئېھتىياجلىق ۋاقىتتۇر، بۇ چاغدا سۇ

ئىچىشىنىڭ پايدىسى، غىزانى ھەزىمگە تەييارلىق قىلىۋېرىش ئۇچۇندۇر. سۈيۈلىدۈرۈپ بېرىش، شۇنىڭ بىلەن ئۇنى تار يوللاردىن ئۆتكۈزۈپ بېرىشتۇر.

لېكىن تاماق يەپ ئارقىدىنلا يەنى تاماق ھەزىم بولغانلىقىنىڭ بەلگىلىرى ۋە ئاشقازانىنىڭ ئۇ تاماق ئوستىدە ئۆز خىزمىتىنى كۆچلۈك بېجىرىۋاتقانلىقىنىڭ تەسىرلىرى كۆرۈلۈشتىن بۇرۇن سۇ ئىچىش ناچار ئەھۋالدۇر، چۈنكى بۇ ۋاقىتتا ئىچىلگەن سۇ ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇقى سەۋەبلىك ئاشقازاندىكى ھەزىمگە ياردەم بېرىدىغان ھارارەتنى چەكلەپ قويىدۇ.

تاماق يەۋېتىپ ئارىلاپ ـ ئارىلاپ سۇ ئىچىش تاماق يەپ بولۇپلا سۇ ئىچكەندىمۇ ناچار ئادەتتۇر. چۈنكى بۇنىڭدا يۇقىرىقى زىيانلىق ئەھۋال بولۇش بىلەن بىرگە، يەنە بىر خىل بۇزۇلۇشمۇ بار، غىزا پارچىلىرىنىڭ ئورۇنلىشىپ تۇرۇشىنى ۋە ئۇنىڭ ئۆزئارا ئارىلىشىپ تۇرۇشىنى ھەمدە ئۇنىڭ ئاشقازان ئاستى قىسمىدا جۇغلىشىپ تۇرۇشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ قويىدۇ. چۈنكى ھەزىم دېگەن ئاشقازانىنىڭ ئاستى قىسمىدا تولۇقراق بولىدۇ. مەن بەزى دوستلىرىمدىن ئاڭلىشىمچە، تاماق يەۋاتقاندا ئارىلاپ سۇ ئىچىش ئاشقازانىنى بەك ئىسسىقچان كىشىلەردە بولسا، ئۇ پايدىلىق بولۇپ، بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، يەنە كىشىلەر ئارىسىدا بەزى ئاشقازانى بەك ئىسسىقچان بولغان كىشىلەر تاماق ئارىسىدا ئارىلاپ سۇ ئىچسە، پايدىلىق خۇسۇسىيەتكە ئېرىشىدۇ. بۇنىڭ مۇنداق پايدىلىق بولۇشىدىكى سەۋەب شۇكى، ئۇ كىشىنىڭ ئاشقازانىنىڭ ھارارىتى ئارىلاپ سۇ ئىچىش بىلەن تەڭشىلىپ قىلىپ ھەزىم خىزمىتىنى ياخشى بېجىرىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئاشقازان ھارارىتى يۇقىرىلىق تۆپەيلىدىن ئىشتىھاسى تۆتۈلۈپ كەتكەن كىشىلەر شۇ يوسۇندا سۇ ئىچكەن چاغدا ئۇنىڭ ئاشقازانى مۆتىدىللىشىپ ئىشتىھاسى كۆچلىنىپ كېتىدۇ، دېيىشىدۇ. مەيلى سۇ بولسۇن مەيلى باشقا ئىچىملىكلەر بولسۇن ناشتىدا ئىچىش، شۇنىڭدەك كۆپ ھەرىكەت ۋە ئەمگەكتىن كېيىن ئىچىش، بولۇپمۇ جىنسىي ئالاقىنىڭ ئارقىسىدىن ۋە كۆچلۈك سوغۇق دورىسىنىڭ ئارقىسىدىنلا ئىچىش، مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن ئىچىش، تۇرلۇك يەل ـ يېمىشلەرنى يەپ بولۇپلا ئىچىش، بولۇپمۇ قوغۇن يەپ بولۇپلا ئارقىدىن سۇ ئىچىش قاتارلىقلار ئىنتايىن ناچار ئادەتتۇر، چۈنكى مۇنداق ھالەتلەردە سۇ ئىچىش ھارارىتى غەرىزىيە (تەبىئىي ئىسسىقلىق)گە بۇزغۇنچىلىق قىلىدۇ. بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ، يەل ـ يېمىشلەرنى يېگەندە بولۇپمۇ قوغۇن يېگەندە ئارتۇق سۇيۇقلۇقلار توپلىشىپ تۇرىدىغان بولغاچقا، ئۇ ۋاقىتتا ئوستىدىن سۇيۇقلۇق ئىچىلسە، ئۇ سۇيۇقلۇقلارغا ئارىلىشىپ تېخىمۇ كۆپەيتىپ قويىدۇ.

ئوسسۇزلۇق ئىككى قىسىم بولىدۇ: ① راست ئوسسۇزلۇق، ئۇ شۇنداق بىر ئوسسۇزلۇقكى يېيىلگەن تاماقنى سۇيۇلدۇرۇش ۋە ئۇنى يول باشلاپ مېڭىش ئۈچۈن سۇغا موھتاج بولىدۇ، شۇ ئېھتىياج ئارقىلىق بولغان ئوسسۇزلۇق راست ئوسسۇزلۇق دېيىلىدۇ. ② يالغان ئوسسۇزلۇق، ئۇ شۇنداق بىر خىل ئوسسۇزلۇقكى، ئۇ شىلىمشىق بەلغەم سەۋەبىدىن ياكى شورلۇق بەلغەم سەۋەبىدىن بولغان بولىدۇ . بۇنىڭ بەلگىسى شۇكى، سۇ ئىچىۋەرسە پەس بولمايدۇ، ئەگەر سۇ ئىچمەي سەۋر قىلىپ تۇرسا ماددا پىشىپ ئېرىپ

ئۇسسۇزلۇق ئۆزلۈكىدىن پەسىيىپ قالىدۇ. مانا بۇ خىل ئۇسسۇزلۇق كۆپىنچە ھالاردا ھەسەلگە ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەر ئارقىلىق پەسىيىدۇ. چۈنكى بۇ خىلدىكى ئىسسىق نەرسىلەر ئەنە شۇ بەلغەمنى بىر تەرەپ قىلىدۇ.

3. ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتا رىئايە قىلىدىغان ئىشلار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىچىملىكلەر (سۇيۇقلۇقلار) نىڭ ئەڭ ياخشىسى تەمى تاتلىق، خۇش پۇراقلىق، رەڭگى سۈزۈك، قىيامى (قويۇق ـ سۇيۇقلۇق جەھەتتە) نورمال بولغىنىدۇر.

مېنىڭچە : بۇنىڭ مۇنداق بولۇشىدىكى بىرلا پاكىت شۇكى، ئۇ خىل ئىچىملىكلەر تاتلىقلىقى بىلەن ئېغىزنى تەملىك قىلىدۇ. پۇرىقىنىڭ خۇشلۇقى بىلەن يۇرەككە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ، رەڭگىنىڭ سۈزۈكلۈكى بىلەن كۆڭۈلنى ئاچىدۇ ھەم خۇش قىلىدۇ، قويۇق ـ سۇيۇقلۇقلۇقىنىڭ نورماللىقى بىلەن ئاشقازانغا ئېغىر كەلمەيدۇ. يۇقىرىقى سۈپەتلەرنىڭ ھەممىسى بولغاندا تەبىئەت ئۇنىڭغا پۈتۈنلەي يۈزلىنىدۇ ھەم ئۇنىڭدا ئۆز خىزمەتلىرىنى ياخشى بېجىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇشتا ئەڭ ياخشى ھېسابلىنىدۇ. مەستلىكنى كېچىكتۈرۈشتە ياخشىراق، خۇمار پەيدا قىلىشى ئازراق بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئارىلاشمىلاردىن خالىي بولغان ياخشى شاراب (ئىچىملىك) نىڭ بەلگىسى شۇكى، ئۇنىڭدىن بىر بۆلىكى ئۇزاق مۇددەت قويۇپ قويۇلسىمۇ بۇزۇلمايدۇ. قويۇپ قويۇلغان مۇددەتنىڭ ئۇزۇنلۇقىغا قاراپ تۇرۇپ، ئۇنىڭ قانچىلىك ياخشى ئىكەنلىكىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ.

مېنىڭچە: بۇنىڭ مۇنداق بولۇشىدىكى ئاساس شۇكى، مۇكەممەل پىشىپ يېتىلگەن ۋە ئۇنىڭ قىسىملىرى قاتتىق بىرىككەن، بۇزۇلىدىغان گازلاردىن خالىي بولغان ئىچىملىك ئۇزۇن تۇرۇپ قىلىش بىلەنمۇ بۇزۇلمايدۇ، يۇقىرىدا ئازغىنا شارابنى ئۇزاق مۇددەت قويۇپ قويۇش دېگەن ھۆكۈمنى قىستۇرۇپ قويۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئەگەر ئۇ قويۇپ قويماقچى بولغان شاراب كۆپ بولغان تەقدىردە كۆچلۈك سەۋەبىدىن باشقا ئامىللاردىن تەسىر قوبۇل قىلماسلىقىمۇ مۇمكىن، مۇنداقتا ئۇنىڭ بۇزۇلماسلىقىنى ئۇنىڭ ياخشىلىقىدىن دېيىشكە بولمايدۇ .

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سۇيۇق بولغان ئىچىملىك ئۈچۈچانراق بولىدۇ، مەست قىلىشتا ۋە پارلىنىپ كېتىشتە تېزرەك بولىدۇ. قويۇق بولغىنى مەست قىلىشتا ئاستىراق، پارلىنىشتىمۇ ئاستىراق، لېكىن خۇمار كەلتۈرۈش جەھەتتە ھەمىشە خۇمار تۇتىدىغان كېلىدۇ. لېكىن شۇنداقتىمۇ ئۇ سەمرىتىدۇ، بولۇپمۇ تاتلىق بولغىنى تېخىمۇ شۇنداق.

مېنىڭچە: سۇيۇق بولغان شارابنىڭ ئۈچۈچانراق بولۇشىدىكى تۈپكى سەۋەب شۇكى، ئۇ سۇيۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ھەزىم بولۇشى تېزرەك بولىدۇ، ھەم ئۇنىڭدىن ھاسىل بولغان ئوزۇقلۇق ئۈچۈچان جەۋھەرلىك بولىدۇ. بۇنىڭ مەست قىلىش ۋە پارلىنىش جەھەتلەردە

تېزرەك بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۇ سۈيۇق بولغانلىقى ئۈچۈن گازلىق سۈپەتكە مايىلراق كېلىدۇ ۋە پارلىنىپ كېتىشكە مايىل كېلىدۇ. قويۇق بولغىنىنىڭ ھۆكۈمى يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. لېكىن، قويۇق بولغىنى بەدەننى سەمرىتىدۇ. چۈنكى ئۇ كۆپ مىقدارىدا قويۇق قان پەيدا قىلىدىغان بولغاچقا، ئۇنىڭدىن كۆپ مىقدارىدا ئەت پەيدا بولىدۇ. قويۇق شارابلار ئىچىدىن تاتلىق بولغىنى سەمرىتىش جەھەتتە تاتلىق بولمىغانلىرىدىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ. چۈنكى ئۇ تەبىئىي جەھەتتىن تاتلىق تېتىمىدىغانلاردۇر، شۇنىڭ ئۈچۈن تەبىئەت ئۇنىڭغا تولۇق بېرىلىپ جىگەرمۇ ئۇنىڭدا خىزمىتىنى تولۇق بېجىرىدۇ، لېكىن شۇنداقتىمۇ ئۇنىڭ (تاتلىق شاراب) توسالغۇ پەيدا قىلىپ قۇيۇشىدىن قاتتىق دەققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى قويۇق شاراب دېگەن توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، تاتلىق شارابنى جىگەر ھەزىم بولۇشتىن بۇرۇن ئۆزى تەرەپكە تارتىۋالىدۇ، بۇ ئەھۋال يەنىلا توسالغۇ پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ياشلارغا ئىچىشتىن ئىلگىرى كۆپ مىقدارىدا سۇغا ئارىلاشتۇرۇلغان ئاق شاراب ياخشى. ياشانغانلار ئۈچۈن سۇنى ئاز ئارىلاشتۇرۇلغان كۈچلۈك سېرىق شاراپ ياخشى. ئەگەر ياشانغانلار ئوزۇقلىنىش ۋە سەمرىشنى مەقسەت قىلسا قىزىل شاراب ئىچكىنى ياخشى، تەبىئىتى كۆتۈرۈلگەنگە قەدەر ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. نارەسىدە بالىلار قەتئىي ئىچمىشكە بولمايدۇ، ياشلارمۇ نورمال مىقدارىدا ئىچىشى كېرەك.

مېنىڭچە: ياشلارغا ۋە ئىسسىقچانلارغا سۇ كۆپىرەك ئارىلاشتۇرۇلغان ئاق شاراب مۇۋاپىق كېلىدۇ. چۈنكى بۇ خىلدىكى شاراب شارابنىڭ تۇرلىرى ئىچىدە ئەڭ سوغۇقتۇر. يۇقىرىدا بۇ ئىككى خىل تەبىقىدىكى كىشىلەرنىڭ تامىقىنىڭ سوغۇق تەبىئەتتە بولۇشىغا تېگىشلىك ئىكەنلىكى بايان قىلىپ ئۆتۈلدى. بۇ يەردە سۇ ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلغىنىغا بىر مۇددەت بولغان بولۇشى كېرەك، دېگەن شەرتنى قويۇشتىكى تۈپكى سەۋەب شۇكى، شارابنىڭ سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلغىنىغا قانچىكى ۋاقىت ئۆتسە، سۇ ئۇنىڭ ھارارىتىنى تەڭشەشتە كۆپرەك رول ئويناىدۇ. قېرىلارغا بولسا ئاز سۇ قوشۇلغان سېرىق شاراب مۇۋاپىق كېلىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ مىزاجى سىرتتىن نەملەپ تۇرغاندەك، ھۆللۈك پەيدا قىلىدىغان يات ھۆللۈك سەۋەبىدىن ھۆل سوغۇقتۇر، سۇيى ئاز بولغان سېرىق شاراب بولسا، شارابنىڭ تۇرلىرى ئىچىدە ئەڭ ئىسسىقتۇر. ئەگەر سەمرىتىشنى ۋە ئوزۇقلاندۇرۇشنى مەقسەت قىلسا ئۇنداقتا قىزىل شاراب مۇناسىپتۇر. چۈنكى قىزىل شارابنىڭ ھارارىتى گەرچە سېرىق شارابتىن ئازراق بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ئوزۇقلۇق جەھەتتە يۇقىرىراق كېلىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ كۆپ قىسمى قانغا ئايلىنىدۇ. قېرىلارغا بولسا تەبىئىتى كۆتۈرگەنچىلىك مىقدارىدا شاراب ئىچمىشكە بولىدۇ، چۈنكى ياشانغانلار باشقا ياشتىكىلەرگە نىسبەتەن كۈچلەندۈرۈشكە موھتاجراق كېلىدۇ. كىچىك بالىلارغا ئۇلارنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولغانلىقى ئۈچۈن، شاراب ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. ئىبن سىنا: كىچىكلەرگە شاراب ئىستېمال قىلدۇرۇش خۇددى ئاجىز ئوت ئوستىگە ياغ چاچقانغا ئوخشاش دەيدۇ. ياشلار شارابنىڭ مىقدارىنى تىزگىنلىشى، نورمال مىقداردىن ئاشۇرماسلىقى كېرەك. چۈنكى ئۇلار كىچىك بالىلارنىڭ ۋە ياشانغانلارنىڭ ئارىسىدا تۇرىدىغانلاردۇر. شۇڭلاشقا ئۇلار

ياشانغانلارغا ئوخشاش قۇۋۇەتكە موھتاج بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئاز بولسا تېخى زەردىگە ئۈچرايدۇ، كىچىك بالىلاردەك قىزىپ كېتىدىغانلىقى ئۈچۈن كۆپ بولۇپ كەتسە زەھەرلەيدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: شارابنى ئىستېمال قىلىش ۋاقتى پەقەت تاماقنىڭ ئاشقازاندىن ئۆتۈپ بولغان ۋاقتىدا بولۇشى كېرەك. لېكىن تاماق يەۋېتىپ ئارىلاپ ئىستېمال قىلىش ياكى تاماقنىڭ ئارقىسىدىنلا شاراب ئىستېمال قىلىش ئىنتايىن زىيانلىقتۇر، چۈنكى ئۇ تاماقنى خام پېتى ئۆتكۈزۈۋېتىشكە سەۋەبچى بولىدۇ، لېكىن شۇنداقتىمۇ تاماقنى ئۆتكۈزۈشكە كۈچىگۈدەك مىقدارىدا ئەمەس، بەلكى ھەزىمگە يارىدەم بەرگۈدەك مىقدارىدا ئىچىپ ئادەتلىنىپ قالغانلارغا پايدا قىلىپمۇ قالىدۇ. ھەر ھالدا خۇشلۇق دائىملا بولىدىكەن، رەڭگىنىڭ چىرايلىقلىقى ئارتىپلا تۇرىدىكەن، تېرە يۈزى سېلىق ۋە يۇمشاقلا تۇرىدىكەن، تېرە پارقىراق، ھەركەتلەر جانلىق، زېھنىي قابىلىيىتى ساغلاملا تۇرىدىكەن، ئۇنىڭ ئارتۇق ئېچىلىپ كېتىشىدىن قورقماسلىق كېرەك. لېكىن ئەس ـ ھوشنى تۇتۇقلىشىپ، كۆڭۈل ئاينىش كۆرۈلسە، بەدەن ئېغىرلاشقا باشلىسا، زېھنى بۇزۇلسا، ھەركەت بوشىشىپ قالسا، مۇنداقتا قەتئىي توختىتىش كېرەك. بۇ چاغدا توختاتقاندىن سىرت قۇسۇپ چىقىرىۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ.

لېكىن ئاز ئىچىپ قوسۇۋېتىش ناچار ئەھۋالدۇر، چۈنكى مۇنداق شارائىتتىكى قۇسۇش بەدەنگە پايدىلىق ماددىلارنىمۇ چىقىرىپ تاشلايدۇ.

كىچىك رومكىلاردا ئىچىش چوڭ رومكىلاردا ئىچكەندىن ياخشى، يەنە شۇنىڭدەك ئىككىنچى رومكىنى ئىچىشتىن ئاۋۋال بىرىنچى رومكىنىڭ سىڭىپ بولۇشى ئۈچۈن ئارىدىن ۋاقىت ئۆتكۈزۈپ ئۇزۇپ ـ ئۇزۇپ ئىچىش ياخشىراقتۇر، يەنە شۇنىڭدەك شاراب ئىچىشتە تەييارلانغان ئولتۇرۇش ئورنىنىڭ ھەر خىل گۈل ـ چېچەكلەر، ياخشى كۆرىدىغان ئادەملەر، خۇشبۇي پۇراقلار، تەڭكەش سازلاردىن تەركىب تاپقان گۇزەل مەنزىرە بىلەن ئورالغان بولۇشى كېرەك ھەمدە ئادەمنى غەمگە تاشلايدىغان ۋە كۆڭلىنى غەش قىلىدىغان ئامىللار، مەسىلەن: ھەر خىل كىر ۋە سەت مەنزىرىلەر، پاسكىنا ۋە كۆرۈمسىز كىيىملەر يوقىتىلغان بولۇشى لازىم، يەنە شۇنىڭدەك بەدىنى ۋە پۇت ـ قوللىرىنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن چىرايلىق كىيىملىرىنى كىيىپ، چاچ ـ ساقاللىرىنى تاراپ، تىرناقلىرىنى ئېلىپ تازىلانغان بولۇشى كېرەك. شۇنداقلا ئولتۇرۇش ئورنى ئېگىز، كەڭرى، ئېقىن سۇغا يېقىن بولۇشى ھەمدە دوستلار ئىچىدىن چاقچاقچى، ئوچۇق مىجەز كىشىلەر بولۇشى كېرەك.

مۇنداق بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، شاراب روھنىڭ قوۋۇەتلىرىنى ھەركەتلەندۇرۇپ ھەر خىل تېپىتىكى شەھۋەتلەرنى قوزغايدۇ. ئەگەر ھەرقايسى قۇۋۇەت ئۆز مەقسىتىنى تاپالمىسا، ئۇ رەنجىپ يىقىلىپ قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن تەبىئەت شارابقا بىر پۇتۇن يۇزلەنمەيدۇ ھەمدە ئۇنىڭدا بىر پۇتۇن تېگىشلىك بولغان خىزمىتى (ئىشلەشكە تېگىشلىك پائالىيىتى)نى ئادا قىلالمايدۇ. نەتىجىدە شارابنىڭ پايدىسى يېتەرلىك بولمايدۇ، كۆپىنچە ئەھۋاللاردا بۇزۇلۇپ ھەزىم بولماي پايدىسىدىن زىيىنى كۆپ بولىدۇ.

شارابنىڭ مەنپەئەتلىرى روھقا مەنسۇپ قىسمى ۋە بەدەنگە مەنسۇپ قىسمى دەپ ئىككى

تۇرگە بۆلۈنىدۇ.

روھقا مەنسۇپ بولغان قىسمىنى ئالساق، بۇ جەھەتتە ئۇنىڭغا ئۇنىڭدىن باشقا ھېچقانداق نەرسە تەڭ كېلەلمەيدۇ. ئۇ ئالاھىدە قائىدىلىرى، مەسىلەن: كۆڭۈل خۇشلۇقى، كۆڭۈل ئازادىلىكى، روھنىڭ كۈچلۈكلۈكى، بالا ـ چاقلىرىغا كەڭرىچىلىك تۇغدۇرۇپ بېرىش، ئۇلارنى جاسارەتلەندۈرۈش، بېخىللىق (پىخسىقلىق) نى يوقىتىش بۇزۇق خىياللىرىنى يوقىتىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش مەنپەئەتلىرى بار. يەنە ئۇ خۇشلۇق كۆرۈلىدىغانلىقى ھەم سەۋدا ماددىسىنى قوغلايدىغانلىقى ئۈچۈن مالىخولىياغا پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا ئۇ گۇمانىنى ياخشىلايدۇ، ئەخلاقنى ياخشىلايدۇ، يەنى بەتگۇمانلىقنى قالدۇرۇپ، مېڭىنىڭ زېھنىي كۈچىنى كۈچەيتىدۇ، يەنى مېڭىسى كۈچلۈك ئادەمنىڭ زېھنىنى كۈچەيتىدۇ. چۈنكى مېڭىسى كۈچلۈك ئادەمنىڭ مېڭىسى مەست قىلىدىغان شارابنىڭ گازلىرىدىن تەسىرلىنىپ كەتمەيدۇ. بەلكى ئۇنىڭ يېقىملىق ئىسسىقلىقىدىن تەسىرلىنىپ، ئۇنىڭ زېھنىنى باشقا ھېچقانداق نەرسە بىلەن سۈزۈلمىگەن دەرىجىدە سۈزۈلىدۇ، شۇڭلاشقا مېڭىسى كۈچلۈك ئادەملەر ئاسانلىقچە مەست بولمايدۇ، مەست بولۇشنىڭ تېزلىكى ۋە ئاستىلىقى بىلەن مېڭىنىڭ كۈچلۈك ـ كۈچسىزلىكىگە باھا بەرگىلى بولىدۇ. بەدەنگە مەنسۇپ قىسمىنى ئالساق، بۇ خىلدىكى مەنپەئەتلىرىنى گەرچە باشقا مەجۇنات دورىلار ۋە ياسالمىلار ئارقىلىقمۇ ھاسىل قىلىش مۇمكىن بولسىمۇ، ئۇ يەنىلا قىيىن بولىدۇ، مەسىلەن: رەڭگىنى چىرايلىق قىلىش، نۇرلاندۇرۇپ پارقىرىتىش، روشەنلەشتۈرۈش، ھارارىتى غەرىزىيە (تەبئىي ئىسسىقلىق) نى كۈچلەندۈرۈش ھەم ئۇنى ئۇرغۇتۇش، سۈيۇقلۇقلارنى پىشۇرۇش ۋە ئۇنى سولۇقۇپ قالغان ئورۇنلاردىن قوزغىتىش، كانالچىلىرىنى ئېچىپ ئۇنىڭ توسالغۇلىرىنى يوقىتىش، تېرە تۆشۈكلىرىنى ئېچىش، ھەزمىنى كۈچلەندۈرۈش، روھنى كۆپەيتىپ ئۇچۇچانلاشتۇرۇش (نازۇكلاشتۇرۇش) روھنى ئۇرغۇتۇش، قانىنى جانلاندۇرۇش، قانىنى تازىلاش، بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇش ۋە ئۇنى لەتىپلەشتۈرۈش، سەپرانى ھەيدەپ چىقىرىش، سۈرۈش ۋە ئۇنى ھۆللەندۈرۈش، سەۋدانىڭ مىزاجىنى تەڭشەش، ئۇنىڭ ئۆتكۈرلۈكىگە خاتىمە بېرىش ۋە ئۇنى چىقىرىپ تاشلاشلارغا ئوخشاش ئالاھىدە خۇسۇسىيەتلىرى بار. بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى (پايدىسى) نەپسانىي (روھىي) كۈچلەرگە نىسبەتەن تەبئىي ۋە ھايۋانىي كۈچلەرگە بولغان چېتىشلىقى يۇقىرىراق بولىدۇ.

لېكىن، شارابنى دائىم ئىچىش زېھنىنى سۈسلاشتۇرۇپ، پەيلەرنى بوشاشتۇرۇپ قويىدۇ ھەمدە تىترىمە كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تارتىشىپ قېلىش كېسەللىكىگە سەۋەبچى بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا مەست ئادەم شوك كېسەللىكى بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ، خاس شاراب قانىنى كۆيدۈرۈپ، مېڭىنىڭ ۋە جىگەرنىڭ مىزاجىنى بۇزغۇچىدۇر. ئالتە ئايغا توشمىغان يېڭى شاراب قورساقنى ئىسسىدىغان ھەم ئىچىنى سۈرىدىغانلىقى ئۈچۈن زوسىنتاريا (جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش) بولۇپ قېلىش خەۋپى بار، ئارقىمۇ ئارقا مەست بولۇش مېڭىنىڭ كۈچلىرىنى سۈسلاشتۇرىدۇ. پەيىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. لېكىن ئۇ مېڭىنىڭ كۈچلىرىنى دەم ئالدۇرۇش مەقسىتىدە ھەر ئايدا ئىككى قېتىم مەست بولسا

بولىدۇ، سوغۇق پەسىل سوغۇق شەھەرلەردە شارابنىڭ مىقدارى كۆپ ھەم كۆچلۈك بولسىمۇ كۆتۈرۈپ كېتىدۇ. ئىمكانىيەتنىڭ بارچە مەستلىكىنى يەشكۈچى يېمىشلەرنى ئىستېمال قىلىشنى تاشلىغىنى ياخشىراق. لېكىن ئىسسىقچانلار بېھى، ئانار (ئاچچىق ئانار)، ئالما، نەشپۈت، ياۋا ئالما، لىمون توقۇچاقلىرى، چۇچۇمەل تۇرۇنجى، تۇرۇنجى سۇيى قاتارلىقلار بىلەن بەزىدە مەنپەئەتلىنىپمۇ قالىدۇ. بەلكى بەزىدە دىق (جۇدەتكۈچى قىزىتما) كېسىلى بارلارغا قارىغاندەك قۇرسى كاۋۇر بىلەن مۇداپىئە قىلىشقا موھتاج بولىدىغان ئىشلارمۇ بار. سوغۇقچانلار، ئالما جاۋارىشى، بېھى جاۋارىشى، گۈلقەنت، خورما، پىستە قاتارلىق بىلەن، ھۆل مىزاجلىقلار قۇرۇپ يېيىلىدىغان دانلىقلار، يەر ياڭقى، تۇزلانغان پىستە ۋە باداملار بىلەن مۇداپىئەلىنىدۇ. مەستلىكنى كەينىگە سۈرىدىغان نەرسىلەر بادام بولۇپ، شاراب ئىچىشتىن ئىلگىرى 50 دانە بادام ئىستېمال قىلىۋەتسە مەستلىكنى كەينىگە سۈرىدۇ، بەلكى توسىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك شاراب ئىچىشتىن بۇرۇن تۇزلانغان تاتلىق چامغۇر (چەلەك) ئۈرۈقى، تاتلىق چامغۇر، كاپۇستىلارنى ئىستېمال قىلىش يەنە شۇنىڭدەك سۇيىدۇك ھەيدىگۈچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشلار ھەممىسى مەستلىكنى چېكىندۈرىدۇ، ياغلىق دۇخلە (قورداق) گەرچە مەستلىكنى كەينىگە سۈرسىمۇ، لېكىن ئۇ كۆپ ئىچىشنى مەنئى قىلىدۇ.

مەستلىكنى تېزلەتكۈچى ئامىللار، جەۋزىتت (بەسباسە)نى ئىستېمال قىلىش ۋە ئۇنى شارابقا چىلاپ ئىستېمال قىلىش، يەنە شۇنىڭدەك ئۇد، قارا باش بۇغداي، كەندىر يوپۇرمىقى، زەپەر قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى يەككە ھالدىمۇ مەست قىلىدۇ، بىرلەشتۈرۈلگەندىمۇ مەست قىلىدۇ. لېكىن، مىڭدۇئانە (بەزرۇلبەنجى) ئادەمگىياھ، بىللادون، ئەپيۇن قاتارلىق مەست قىلىشتا بەك يۇقىرى ئۇنۇملۇكتۇر، پەقەت نارکوز قىلىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئەمدى شارابنىڭ پۈرىقىنى يوقىتىدىغان نەرسىلەرگە كەلسەك، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، ھۆل زەنجىۋىل، جۇڭگونىڭ دارچىنى قاتارلىقلاردۇر.

شارابقا ئارىلاشتۇرۇلغان نەرسىلەرنىڭ ئەڭ نوچىسى سۇدۇر، بەزىدە ئادەتتىكى سۇغا ئەمەس، بەلكى گاۋزىبان سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. مۇنداقتا ئۇنىڭ خۇش قىلىش رولى كۈچەيمەي ئىنتايىن خۇشاللىق كەلتۈرۈلىدۇ. يەنە بەزىدە گۈل سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، مۇنداقتا ئۇنىڭ ئاشقازانىنى كۈچەيتىش ۋە يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈش رولى ئارتۇقراق بولىدۇ. يەنە بەزىدە ئايلىنىپ كەتكەن ياكى ئاجىزلاپ كەتكەن ئادەملەرگە نىسبەتەن چۈجە شورپىسى ۋە گۆشلىرى ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنى ئايلىنىپ كەتكەن ياكى بەك ئاجىزلاپ كەتكەن سەۋەبلىك شورپىنى يالغۇز بەرگەندە تومۇرلارغا يېتىپ بېرىپ ماددا ئالمىشىشقا قاتنىشىپ ئۆزۈق بولغانغا قەدەر ۋاقىت يار بەرمەسلىكتىن ئېھتىماللىقى بولغان ئەھۋالدا شورپىغا شارابنى قوشۇپ ئۇنىڭ ھەرقايسى ئەزالارغا يېتىپ بېرىشگە مەدەت بېرىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ شاراب ھەققىدە ئېيتقانلىرى ئارتۇق پاكىت تەلەپ قىلمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى ئېھتىياجلىق بولغان مىقدارلار شەرھلەپ بولدى

قىلغىنىمىز تۇزۇك. چۈنكى ئۇنداق قىلمىغاندا شەرھلەش بىزدىن بۇ بەس ـ مۇنازىرىنىڭ قىيىنچىلىقىنى ساقىت قىلىۋاتقان تۇرۇقلۇق كىتابنىڭ لەۋزىگە نۇقسان يەتكۈزۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنداق ئىكەن، ئاپتورنىڭ يۇقىرىقى «تاماق ئاشقازاندىن چۈشۈپ بولغان چېغىدا» دېگەن سۆزى ئاشقازان تاۋانىنى پۈتۈنلەي ھەزىم قىلىپ بولدى دېگەنلىكتۇر. شۇنداق بىر ۋاقىتتىكى ئوزۇقلۇق ئاشقازان ھەزىمىدىن بوشىنىپ جىگەر تەرەپكە يۈزلەنگەن ۋاقتىدۇر، بۇمۇ بىر خىل ئېيتىلىش يەنى بىر خىل كۆز قاراش بولۇپ، بۇنىڭدا يەنە مەسىلە بار، چۈنكى مۇنداق دېگەنلىك، شارابمۇ تاماق ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى تاماق بىلەن بىرگە ماڭىدۇ، دېگەنلىك بولىدۇ. بەلكى تېگىشلىكى شۇكى، تاماقنى شاراب ئىچىشتىن ئازراق ۋاقىت ئىلگىرى يېيىش بولۇپ، بۇنىڭدا شاراب ئاشقازاندا ھەزىم بولۇپ ئاندىن غىزا بىلەن بىرگە ئاقىدۇ.

ئاپتورنىڭ يۇقىرىقى «شارابنىڭ پايدىسىنىڭ قۇۋۋىتى تەبىئىي ۋە قۇۋۋىتى ھايۋانىيغا بولغان چېتىشلىقى كۆپرەك» دېگەن سۆزنىڭ تۆپكى سەۋەب شۇكى، قۇۋۋىتى نەپسانىيىنىڭ تۇرىدىغان ئورنى مېڭىدۇر، مېڭە شارابنىڭ گازلىرى كۆپ ۋە ئىسسىق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭدىن زەھەرلىنىدۇ. مېڭە ئۆزى يۇمشاق ۋە ئاجىز بولغاچقا ئۇنىڭغا ئارىلىشىشى قىيىنغا چۈشىدۇ، ئەمما ئاشقازان گەرچە ئۇنىڭدا سۈيۇقلۇقلار يىغىلىپ تۇرىدىغان بولسىمۇ، لېكىن ئۇ قاتتىق ۋە سەزگۈردۇر، ئۇنىڭ تەبىئىي چىقىرىش ئورۇنلىرى بارىدۇر، ئەگەر ئۇ زىيانغا ئۇچرىسا، ئۇنى شۇ يوللار ئارقىلىق بىر ياقىلىق قىلىدۇ. ئۈچەيلەر ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلىغاندا ئىچى سۈرۈش بىلەن قىزىلئۆڭگەچ ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلىغاندا قەيى بىلەن چىقىرىپ تاشلايدۇ، جىگەر بولسا ۋۇجۇدى قاتتىق، شاراب ئۇنىڭغا ئۆتكەندە قاتتىق، ئىنچىكە تومۇرلار ئارقىلىق ئۆتىدۇ. يۇرەك ۋە باشقا ئەزالارغا بولسا جىگەرگە ئۆتۈپ جىگەردە ھەزىم بولۇپ، ئۇنىڭ كۈچى ئاز پارچىلانغاندىن كېيىن ئۆتىدۇ، يۇقىرىقى ئەمەلىيەتكە ئاساسەن شارابنىڭ مېڭىگە بولغان زىيىنىنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكى مەلۇم بولدى. شارابنىڭ زېھنىي كۈچىنى سۈسلاشتۇرۇپ قويۇش، تىترىمە كېسەل ۋە تارتىشىپ قىلىشلارنى شوك ھالەتلىرىنى پەيدا قىلىشقا تۇرتكە بولۇشىدىكى سەۋەبمۇ شۇدۇر.

يەنە شۇنىڭدەك شارابنىڭ يۇرەكىكە بولغان مەخسۇس زىيىنىمۇ بار. ئۇ شۇنىڭدىن ئىبارەتكى، شاراب دېگەن يۇرەك دورىلىرى جۈملىسىدىندۇر، شۇنداق بولغاچقا يۇرەك ئۇنى ئىنتايىن ئۆزىگە تارتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن كۆپىنچە ئەھۋاللاردا شاراب بىلەن بىللە يۇرەك بەرداشلىق بېرەلمەيدىغان زەھەرلىك نەرسىلەرنىڭ يۇرەككە كىرىپ كېتىش خەۋپى بار، شۇنىڭ بىلەن نەتىجىدە تۇيۇقسىز ئۆلۈمگە سەۋەبچى بولۇپ قالىدۇ.

«يېگى شاراب» دېگەن شۇنداق بىر خىل شارابكى، ئۇنىڭ ياسالغىنىغا ئالتە ئاي توشمىغان بولۇپ، مۇنداق شارابلار ئىچىلگەندە قانلىق ئىچى سۈرۈش كېسىلىنىڭ خەۋپى بار. چۈنكى ئۇ شاراب قورساقنى ئەسكۈچى ھەم ئىچىنى سۈرگۈچى بولۇپ، بۇ تارقىمىسا كېرەكسىز گازلار كۆپىيىدۇ، تەبىئەت ئۇنى دەفئى قىلىشقا كىرىشىدۇ، نەتىجىدە قانلىق ئىچ سۈرۈك كېلىپچىقىدۇ، چۈنكى شاراب ئۇنى سۈيۇلدۇرىدۇ. ياسالغىنىغا ئالتە ئاي توشقان،

لېكىن ئۇنىڭدىن ئاشمىغان شاراب، شارابى مۆتىۋەسىت (ئوتتۇرا ھال شاراب) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ياسالغىنىغا تۆت يىل ئۆتسە، ئۇ شاراب قەدىم يەنى كونا شاراب دەپ ئاتىلىدۇ، ئوتتۇرا ھال بىلەن كونا شاراب ئارىلىقىدىكىلەر 2 ـ دەرىجىلىك شاراب، كونا شاراپ ياكى نىسپىي كونا شاراب دېيىلىدۇ.

ئاپتورنىڭ يۇقىرىقى «سوغۇق پەسىل ۋە سوغۇق شەھەر» دېگەن سۆزى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، شاراب دېگەن بەدەننى قىزىتىدۇ، قاننى سۈيۈلدۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەبئىەت سىرتقى سوغۇققا تاقابىل تۇرۇشقا كۈچ كۆپەيتىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قان سوغۇقتا قويۇلۇپ قالغاندەك بولۇپ قالىدۇ، شاراب بۇ ئەھۋالنى يوقىتىدۇ، يۇقىرىدا «ئۇششاق ـ چۇششەك يېشىنى تاشلىغىنى ياخشى» دېيىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۇششاق ـ چۇششەك نەرسىلەر شارابقا نىسبەتەن قويۇق ۋە تەستە پارچىلىنىدىغان كېلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن شاراب ئۇنى پارچىلانمىغان پېتى ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ، نەتىجىدە توسالغۇ كېلىپچىقىدۇ. يۇقىرىدا ئاپتور يەنە بىر قانچە مېۋە ـ چۈلەرنى بايان قىلىپ ئۆتتى. بۇنىڭ تەپسىلىي ھۆكۈملىرى ۋە مىزاجلىرى ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

لېمون ھەممىگە مەلۇملۇقتۇر، ئۇنىڭ چۈچۈمەل سۈيى قۇرۇق سوغۇقتۇر، بۇنىڭ پايدىلىرى تۇرۇنجى سۈيى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ، قۇرسى كافۇر قىزىقلىقىنى پەسەيتىدۇ.

«قۇزامە» دېگەن، كەندىر ۋە قورۇلغان نۇقۇتلارغا ئوخشاش ئۇدۇل چىشلار بىلەن چېقىپ يەيدىغان نەرسىلەردىن ئىبارەت.

«سوزەيتونى» دېگىنى، سۇ ۋە تۇزغا سېلىنغان خام زەيتۇن بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىتى سوغۇق ھەم قابىز، «مىنھاج» دېگەن كىتابتىمۇ شۇنداق، سەمەرقەندى ئۇ ئىچىنى سۇرىدۇ دېگەن.

تاتلىق چامغۇر (قۇننەبىت) دېگەن جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، ئاق كاپۇستىدۇر، يەنە ئېيتىلىشىچە: «قەننەبىيت» دېگەن سۆزلۈكنىڭ ئەسلىسى «قەننە ـ بىيت» دېگەن ئىككى ئايرىم سۆزلۈكنىڭ بىرىكمىسى بولۇپ قەننەنى بىيىتلار كۆچۈرۈپ پەيدا قىلغان دېگەن مەنىدە، قەننە دېگەن كاپۇستا «بىيىت» دېگەن ئىككى ئىراقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى تاشلاندۇق زېمىنلارغا ئورۇنلاشقان قوۋملەردۇر، ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇقتۇر، يەنە كورۇنبى كاپۇستا بولۇپ مۇشۇنداقتۇر.

جەۋزوتىيتىپ (بەسباسە) دېگىنى ئۇ جۇزبۇۋادۇر، بۇنىڭ بايانى كېيىن كېلىدۇ، كەندىر ياپرىقى بولسا 3 ـ دەرىجىنىڭ باشلىرىدا قۇرۇق ئىسسىقتۇر، ئۇنتۇغاقلىقى، يالغۇزلۇقنى خالاش، قورقۇنچاقلىق، ھۇرۇنلۇقنى كەلتۈرىدۇ، قاننى كۆيدۈرىدۇ، ئىشتىھانى يوقىتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي ئىشتىھانى پەيدا قىلىدۇ. رەڭگىنى كۆكۈمتۇلغا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ. پۇتۇن سېرىملارنى سۈسلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

بەنجى «مىڭدۇانە» ئۇچ خىل بولىدۇ، قارا، قىزىل، ئاق، قارىسىنىڭ چېچىكى قىزغۇچ رەڭلىك، قىزىل رەڭگىنىڭ سېرىق، ئاق رەڭلىكىنىڭ ئاق بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، سېرىمسىز قىلغۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگىدۇر.

لۇففاھ ياكى بىللادونا دېگەن يەبرۇجنىڭ يوپۇرمىقى بولۇپ، يەبرۇج ئادەم سۈرىتىگە ئوخشايدۇ. شۇڭلاشقا ئۇنى يەبرۇج دەپ ئاتالغان، چۈنكى بەيرۇج دېگەن بۇتنىڭ ئىسمىدۇر، بۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، سېزىمنى يوقاتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

شەۋكىران دېگەن بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى يەبرۇجنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىكرەك، بۇنىڭ يىلتىزى ئىنچىكە بولۇپ مېۋىسى بولمايدۇ. دىسقۇرىدۇسنىڭ ئېيتىشچە: ئۇنىڭ تېنى ئارپىبەدىيانىڭ تېنىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. چېچىكى ئاق، ئۇرۇقى رۇمبەدىيان ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، ئۇيقۇ كەلتۈرگۈچى، نورمالسىز دەرىجىدە ئۇخلاتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

ئەپيۇن دېگەن قارا ئۇرۇقلۇق خەشخاشنىڭ يېلىمى بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، سېزىمنى يوقاتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى كىچىك ماش مىقدارىچىلىك بولۇپ، ئۇنىڭدىن كۆپ يېيىشكە بولمايدۇ.

راسەن دېگىنى زەنجىۋىل شامىدۇر، بۇ باغنىڭ ۋە جاڭگالنىڭ ياكى يەرلىك ۋە ياۋا دەپ ئىككى خىل بولۇپ، ھەر ئىككىلىسىنىڭ يوپۇرمىقى بىر غېرىچتىن بىز گەزگىچە بولىدۇ. نەمام ئۆسۈملۈكىگە ئوخشاش يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدۇ، تەبىئىيىتى قۇرۇق ئىسسىق.

4. تەنھەرىكەتتە رىئايە قىلىدىغان ئىشلار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەدەنگە مەنسۇپ بولغان ھەرىكەت ۋە جىملىقنى تەرتىپكە سېلىش.

بەدەننىڭ ئوزۇقسىز ھالدا يېگانە تۇرۇشى مۇمكىن بولمىغان ئىشتۇر. يەنە شۇنىڭدەك يېيىلگەن تاماقمۇ بىر پۈتۈن بەدەن تەركىبىي قىسمىغا ئايلانمايدۇ، بەلكى ھەر بىر ھەزىمدە بىر خىل تەسىر ۋە قالدۇق قېلىشى كېرەكتۇر. ئۇنداق ئىكەن، ئەنە شۇنداق قالدۇق قىلىۋەرسە، ئۇ زامانلار ئۆتۈشى بىلەن بارغانسېرى كۆپىيىپ بەدەننى بېۋاستە قىزىتىش ياكى ئوفۇنەتلەندۇرۇش ئارقىلىق قىزىتىشتەك بىرەر كەيپىيات بىلەن بەدەنگە زىيان كەلتۈرگۈدەك نەرسە جۇغلىشىپ قېلىشى مۇمكىن ياكى ئۇنىڭ ئەكسىچە بەدەننى بېۋاستە سوۋۇتۇپ ياكى ھارارىتى غەرىزىيەنى ئۆچۈرۈش ئارقىلىق سوۋۇتۇپ زىيان سېلىشى مۇمكىن ياكى سان جەھەتتە زىيان سېلىپ توسالغۇ پەيدا قىلىش بەدەننى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويۇش، تولۇپ قېلىش خاراكتېرلىك بولىدىغان كېسەللەرگە سەۋەب بولۇشتەك زىيانلارنى كەلتۈرۈشى مۇمكىن. ئەگەر بىر خىل تاشلاندۇقلارنى دورا بىلەن تازىلاپ ئىستىفراغ (چىقىرىپ تاشلاش) قىلىشقا توغرا كەلسە بەدەن دورىلاردىن زەھەرلىنىدۇ. چۈنكى ئىستىفراغ دورىلىرىنىڭ كۆپ قىسمى زەھەرلىكتۇر، يەنە شۇنىڭدەك پايدىلىق بولغان ياخشى خىلىتنى چىقىرىپ تاشلاشتىنمۇ خالىي بولغىلى بولمايدۇ. ھەر ھالدا بۇ تاشلاندۇقلار مەيلى شۇ پېتى قويۇپ قويۇلسۇن، مەيلى ئۇنى ئىستىفراغ قىلىسۇن بەدەنگە زىيانلىقتۇر. ئەزالارنى قىزىتىدىغان ۋە ئۇنىڭ تاشلاندۇقلىرىنى سىرغىتىپ چىقىرىدىغان تەنھەرىكەتلەر شۇ خىلدىكى زىيانلىق تاشلاندۇقلارنىڭ پەيدا بولۇشىنى چەكلەشتە ئەڭ كۈچلۈك ئامىللارنىڭ بىرىدۇر. تەنھەرىكەت قىلىپ تۇرغاندا زامان زامانلار ئۆتۈپ كەتسىمۇ

ئۇنداق تاشلاندۇقلار توپلىشىپ قالمايدۇ. تەنھەركەت بولسا بەدەنگە يەڭگىللىك ۋە تېتىكلىكنى ئاتا قىلىدۇ. ئۇزۇقلۇقنى قوبۇل قىلىدىغان قىلىپ تۇرىدۇ، بوغۇملارنى چىڭىتىپ پەي ۋە چاندۇرلارنى كۈچەيتىدۇ. پۈتۈن ماددىلىق كېسەللەردىن ۋە كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىن خاتىرجەملەندۇرىدۇ، پۈتۈن تەدبىرلىرى توغرا بولغان ۋە ئۆز ۋاقتىدا نورمال شۇغۇللىنىش قىلىنغان شەرتى بىلەن يۇقىرىقىدەك ئارتۇقچىلىقلارغا سەۋەبچى بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتور بۇ يەردە تەنھەركەت قىلىپ بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىنى بايان قىلماقچى بولدى. بۇ يەردە ئالدى بىلەن تەنھەركەتكە بولغان ئېھتىياجنى سۆزلەپ، ئۇنى بىرقانچە مۇقەددىمىلەر ئارقىلىق بېكىتتى.

بىرىنچى مۇقەددىمە: بىز يۇقىرىدا ھاياتلىقنىڭ ھامان ئاخىرلىشىدىغانلىقىنى سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدە بەدەنده قېچىپ قۇتۇلغىلى بولمايدىغان پارلاندۇرغۇچ، يەنى چىقىمغا ئۇچراتقۇچى ئامىللارنىڭ مەۋجۇتلۇقىدىن بەدەنده دائىم پارلىنىش ۋە چىقىم بولۇشلار بولۇپلا تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇزۇقسىز بەدەننىڭ ئۆرە تۇرۇشى مۇمكىن ئەمەستۇر، دېگەن مەزمۇندۇر.

ئىككىنچى مۇقەددىمە: بىر پۈتۈن بەدەن تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىدىغان غىزانىڭ مەۋجۇت ئەمەسلىكى، بەلكى ھەرقانداق غىزانىڭ ھەربىر قېتىملىق ھەزىمىدە مەلۇم تەسىر ۋە قالدۇقنىڭ قالىدىغانلىقى، بۇ قالدۇقلارنى تەبىئەت ئۆزى بىۋاستە چىقىرىپ بولالمايدىغانلىقىدىن ئىبارەت. تەبىئەتنىڭ ئۇنى چىقىرىپ بولالماسلىقىدا ياكى ئۇ ئاز بولغانلىقتىن، تەبىئەت ئۇنى كۆزگە ئىلمىغانلىقىدىن ياكى تەبىئەت باشقا پائالىيەت بىلەن مەشغۇل بولۇپ قالغانلىقىدىن ياكى كۆپ بولغانلىق مۇناسىۋىتى بىلەن، ئۇنى چىقىرىپ بولۇشقا ئاجىز كېلىپ، كۈچى يەتمەي قالغانلىقىدىن بولىدۇ. ئۇ تاشلاندۇقلار سۈيۇق ياكى قويۇقلۇقى مۇناسىۋىتى بىلەن چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىنىڭ بولمىغانلىقىدىن چىقىرالماي قالىدىغان ئىشمۇ بولىدۇ.

ئۈچىنچى مۇقەددىمە: شۇ قالدۇرغان تەسىر ۋە قالدۇقلىرى شۇ پېتى قويۇپ قويۇلسا، زامانىنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئۇ سان جەھەتتىكى ياكى سۈپەت جەھەتتە ئۆزگىرىپ قېلىپ، بەدەنگە زىيان يەتكۈزگۈدەك مىقدارىدا جۇغلىشىپ قالىدۇ. سۈپەت جەھەتتىن بولغىنى، مەسىلەن: ئۇ ماددا ئەگەر سەپرا ماددىسى ياكى قان ماددىسى بولسا ئۇ بىۋاستە بەدەننى قىزىتىدۇ، ياكى ئوفۇنەتلىنىش ئارقىلىق قىزىتىدۇ. چۈنكى ئوفۇنەتلەنگەن ھەرقانداق ماددا بەدەننى قىزىتىدۇ. ئۇ ماددا بەلغەم ماددىسى ياكى سەۋدا ماددىسى بولسا، ئۇ ئۆز ئالدىغا بەدەننى سوۋۇتىدۇ. ياكى ھارارىتى غەرىزىيەنى ئۆچۈرۈش بىلەن بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزىدۇ. سان جەھەتتىن بولغىنى، ئۇ ماددا ئۆزى سان جەھەتتە كۆپىيىش بىلەن توسالغۇ پەيدا قىلىپ، بەدەننى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئىششىق ۋە ئىشتەي تۇتۇلۇپ كېتىش، بەدەن ئېغىرلاپ قېلىش، ھارغىنلىق قاتارلىقلاردەك ئېھتىياس (توسۇلۇپ قېلىش خاراكتېرلىك) كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۆتىنچى مۇقەددىمە: ئەنە شۇ قېپقالغان تەسىر ۋە قالدۇقلار ئەگەر دورىلار بىلەن

ئىستىفراغ قىلىنغاندا بەدەننىڭ ئۇنىڭدىن رەنجىيدىغانلىقى، چۈنكى ئۇ دورىلارنىڭ كۆپ قىسمى زەھەرلىك بولۇپ، بەدەنگە قايتىپ تەبىئەتنى ئاجىزلاشتۇرىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى دورىلار دېگەن، رۇتۇبەتى غەرىزىيە (تەبىئىي ھۆللۈك) ۋە روھتىن ئىبارەت بەدەنگە مەنپەئەتلىك بولغان ياخشى ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاشتىنمۇ خالىي بولالمايدۇ. ئەگەر ئۇنداق كۈتۈلمىگەن ئەھۋال يۈز بەرگەندە، رەئىس ئەزالار ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشى كېلىپچىقىدۇ. بۇقرات: «دورا پايدىمۇ قىلىدۇ، زىيانمۇ قىلىدۇ» دەيدۇ.

يۇقىرىقى مۇقەددىمىلەردىن شۇلار مەلۇم بولىدۇكى، ئاشۇ قېيىقالغان تاشلاندۇقلار مەيلى شۇ پېتى قويۇلسۇن، ياكى دورىلار بىلەن ئىستىفراغ قىلىنسۇن بەربىر زىيانلىق. تەنھەرىكەت بولسا ئۇنىڭغا رىئايە قىلىشقا تېگىشلىك تەدبىرلەرگە تولۇق رىئايە قىلىنسا، ئاشۇ تاشلاندۇقلارنىڭ پەيدا بولۇپ، توپلىشىپ قېلىشىنى توسۇشتا رولى ئەڭ چوڭ. مەسىلەن: مۇنچىغا چۈشۈش، گەرچە تاشلاندۇقلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىنى توسقۇچى بولسىمۇ، لېكىن تەنھەرىكەتنىڭ توسۇشىغا يەتمەيدۇ. چۈنكى مۇنچا دېگەن تاشقى تەرەپتىن سوۋۇتۇپ ئىچكى تەرەپتىن قىزىتىدۇ، تەنھەرىكەت بولسا ئىچكى ۋە تاشقى جەھەتتىن ئوخشاشلا قىزىتىدۇ، مۇنچىنىڭ ئەكسىچە ئاشۇ تاشلاندۇقلارنىڭ تۇرۇپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدىغان جىملىققا ئادەتلىنىپ قېلىشىنى يوقىتىدۇ. تەنھەرىكەتنىڭ تاشلاندۇقلارنى بىر تەرەپ قىلىشى ئېنىقتۇر، چۈنكى ئۇ ئەزالارنى قىزىتىدۇ. قىزىتىش ئارقىلىق بەدەندىكى كېرەكسىز تاشلاندۇقلارنى سىرغىتىپ ئېقىتىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك بەدەنگە يېڭىلىك ۋە تېتىكلىكنى كەلتۈرىدۇ، ئوزۇقلۇقنى قوبۇل قىلىدىغان قىلىدۇ. يەنى شۇ تەنھەرىكەت ئارقىلىق پارلىنىپ كەتكەن چىقىمنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىشقا تەييارلىق قىلغۇزىدۇ، بوغۇملارنى چىڭىتىپ بوشاشتۇرغۇچى سۇيۇقلۇقلارنى يوقىتىدىغانلىقى ئۈچۈن پەي ـ چاندىرلارنى كۈچەيتىدۇ. بارلىق ماددىلىق كېسەللەردىن ۋە مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللەرنىڭ كۆپ قىسمىدىن خاتىرجەم قىلىدۇ. بۇ يەردە ئاپتورنىڭ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەرنىڭ ھەممىسىدىن دېمەسلىكىدىكى سەۋەب شۇكى، ماددىسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئوخشاش بەزى خىلدىكى كېسەللىكلەرگە تەنھەرىكەت مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. تەنھەرىكەتنىڭ ھەقىقىي ۋە توغرا ئۇسۇلدا بولغىنى شۇكى، ھەر جەھەتتىن نورمال دەرىجىدە بولۇپ، ئۆزىگە تېگىشلىك ۋاقىتدا بولغىنىدۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەنھەرىكەت قىلىش ۋاقتى تاماقنىڭ ئاشقازاندىن ئۆتۈپ بولغان ۋە تولۇق ھەزىم بولۇپ بولغان ۋاقتىدۇر.

مېنىڭچە: تەنھەرىكەت قىلىش ۋاقتى، تاماق ئاشقازاندىن ئۆتۈپ بولغان ۋە تولۇق ھەزىم بولۇپ بولغان ۋاقتىدۇر. بۇنىڭ بەلگىسى شۇكى، سۇيدۇكىنىڭ رەڭگى ۋە قىيامى جەھەتتە پىشىپ يېتىلگەن بولۇشى، تەبىئەتنىڭ يەنە بىر خىل تاماق بىلەن راھەتلىنىشى ياكى خۇشيېقىشىدۇر. چۈنكى تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىدىن ئىلگىرى ئېلىپ بېرىلغان تەنھەرىكەت تاماقنى بەدەن تەرەپكە پارچىلانمىغان ھالدا ئۆتۈپ كېتىشكە سەۋەبچى بولىدۇ، نەتىجىدە توسالغۇ پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇ يەردە يەنە تاماق ھەزىم بولۇپ بولغاندىن كېيىن

دېگەندەكى مەقسەت، تېخى ئاچلىق رەسمىي ھېس قىلىنمىغان ئارىلىقتىكى ۋاقىتتۇر. چۈنكى قورساق تازا ئاچقاندىن كېيىنكى تەنھەرىكەت ئەكسىچە بەدەنگە زىيانلىقتۇر، چۈنكى ئۇ بەدەننى قۇرۇتۇپ چارچىتىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: نورمال تەنھەرىكەت دېگىنىمىز، شۇنداق بىر خىل تەنھەرىكەتكى، بۇنىڭدا چىرايلىرى قىزىرىدۇ ھەم ئېسىلىدۇ ھەم تەرلەشكە باشلايدۇ، لېكىن بەك كۆپ تەرلەپ كەتكەن تەنھەرىكەت زىيانلىقتۇر، بۇ نورمال مىقدارىدىن ئېشىپ كەتكەن تەنھەرىكەت ھېسابلىنىدۇ.

مېنىڭچە: چىرايىنىڭ قىزارغانلىقىنىڭ تەنھەرىكەتنىڭ نورماللىقىغا پاكىت بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، تەنھەرىكەت ئەگەر ھەددىدىن ئارتىپ كەتسە، كۆپ پارلىنىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن چىرايلىرى سارغىيىپ كېتىدۇ. خۇددى كېسەلدىن يېڭى قوپقان كەم ماغدۇر كىشىلەردەك بولۇپ قالىدۇ.

چىرايىنىڭ كۆپۈشكەن ۋە ئېسىلگەنلىكىنىڭ تەنھەرىكەتنىڭ نورماللىقىغا پاكىت بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، مۇنداق ئۆزگىرىشىنىڭ بولۇشى، قانىنىڭ ۋە روھىنىڭ سىرتقا يۇزلەنگەنلىكىدىن بولىدۇ. ئۇلارنىڭ سىرتقا يۇزلىنىشى پەقەت ھەرىكەت نورمال بولغاندا بولىدۇ. چۈنكى ھەرىكەتنىڭ كۆپ بولۇشى كۆپ پارلىنىشقا سەۋەبچى بولۇپ، بەدەننىڭ تىنچلىنىشى ۋە ئورۇقلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تەرنىڭ دەسلەپ باشلىنىشىنىڭ تەنھەرىكەتنىڭ نورماللىقىغا پاكىت بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، تېرىگە يېقىن بولغان سۇيۇقلۇقنىڭ سىرغىشى پەقەت ھەرىكەتنىڭ نورمال بولۇشىغا باغلىقتۇر، ئەمما تەر كۆپ چىقىشىغا كەلسەك، ھەددىدىن ئاشقان ھەرىكەت بىلەنلا ھاسىل بولىدىغان قاتتىق قىزىشتىن بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قايسىبىر ئەزا بولمىسۇن ئۇنىڭ تەنھەرىكىتى قانچىكى كۆپ بولسا شۇ ئەزا كۆچلىنىدۇ، بولۇپمۇ شۇ تەنھەرىكەتنىڭ تۇرىگە كۈچىيىدۇ. بەلكى شۇ ھەرىكەت ئۆزىنىڭ تېگىشلىك ئىشى بولغان قۇۋۋەت كۈچىيىدۇ. چۈنكى ھەرقانداق ئادەم نەرسىلەرنى كۆپ يادقا ئالسا، شۇ كىشىنىڭ ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ئاشىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك پىكىر قىلىش ۋە خىيال قىلىشنى كۆپ قىلغان كىشىنىڭمۇ شۇ جەھەتتىكى قابىلىيىتى ئاشىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ گەپلەرنى شەرھلەش بىمھاجەتتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەرقايسى ئەزانىڭ ئۆزىگە تېگىشلىك تەنھەرىكىتى بارىدۇر، كۆكرەك قىسمىنىڭ تەنھەرىكىتى قىرائەت قىلىش ياكى ئۇنلۇك ئوقۇشتۇر، بۇنىڭدا ئالدى بىلەن پەس ئاۋازدا باشلاپ تەدرىجىي ھالدا ئۇنلۇك ئاۋازغا كۆتۈرۈش كېرەك. قۇلاق بولسا يېقىملىق ئاۋازلارنى ئاڭلاش ئارقىلىق تەنھەرىكەت قىلىدۇ. كۆز بولسا ئانچە ـ مۇنچە ئۇششاق خەتلەرنى ئوقۇش ئارقىلىق ۋە گۈزەل نەرسىلەرگە قاراش ئارقىلىق تەنھەرىكەت قىلىدۇ. نورمال ھالدا ئات مىنىشمۇ تەنھەرىكەتتۇر، بۇ پۈتۈن بەدەننىڭ تەنھەرىكىتى بولىدۇ. بۇنىڭدا قىزدۇرۇشتىن كۆپرەك پارلاندۇرۇش ۋە تارقىتىش بولىدۇ. بۇ كېسەلدىن يېڭىلا قوپقان كىشىلەرگە نىسبەتەن ئۇلارنىڭ قالدۇقلىرى كېسەللىرىنى

پارلاندۇرۇپ تارقىتىش ئارقىلىق ئۇلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك يېنىك ھالەتتە ئىلەڭگۈچتە ئۇچۇشمۇ تەنھەرىكەت بولىدۇ. لېكىن ئات چاپتۇرۇشتا پارلاندۇرۇشمۇ، قىزىتىشمۇ كۆپ بولىدۇ. سولىجان (تىكتاكتوپ) ئويناشمۇ پۈتۈن بەدەنلىك تەنھەرىكەت، شۇنداقلا ئۇ روھىنىڭمۇ تەنھەرىكىتىدۇر. چۈنكى ئويۇندا ئۈتۈۋالغاندا خۇشاللىق پەيدا بولىدۇ، ئۈتتۇرۇپ قويغاندا غەزەپ پەيدا بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئات مۇسابىقىسىمۇ تەنھەرىكەت بولىدۇ. كېمىگە چۈشۈشمۇ خىلىتلارنى ھەرىكەتكە كەلتۈرۈپ قوزغىتىدۇ. جوزام (لىيقرا) ۋە ئىستىسقا (قورساقتا سۇ چۈشۈش) كېسەللىكلىرىگە ئوخشاش سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى بىر تەرەپ قىلىدۇ، چۈنكى بۇنىڭدا نەپەسته قورقۇش ۋە خۇشاللىنىشلار تەكرارلىنىپلا تۇرىدۇ. ئاشقازاننى ۋە ھەزمىنى كۈچلەندۈرىدىغان، ئەگەر كېمە ئىچىدە تۇرۇپ كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشلار بولسا تاشلاندۇقلارنى چىقىرىپ تاشلاشقا پايدىلىق بولۇپ، ئۇنى توختىتىۋېلىشقا ئالدىراشقا بولمايدۇ.

مېنىڭچە: تەنھەرىكەت، ئومۇمىي بەدەنلىك تەنھەرىكەت ۋە مەخسۇس ئورۇنلۇق تەنھەرىكەت دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئومۇمىي بەدەنلىك تەنھەرىكەت دېگىنىمىز، ئۇنىڭ پايدىسى ئومۇمىي بەدەنگە بولىدىغان تەنھەرىكەتتۇر. مەخسۇس ئورۇنلۇق تەنھەرىكەت دېگىنىمىز، ئۇنىڭ پايدىسى بىرەر ئەزاغا مەخسۇس بولغان تەنھەرىكەتتىن ئىبارەتتۇر. ئاپتور بۇ ئىككى تۈرلۈك تەنھەرىكەتنىڭ بىرقانچە خىللىرىنى بايان قىلىپ ئۆتتى.

بىرىنچىسى، كۆكرەك قىسمىنىڭ تەنھەركىتى بولۇپ، بۇ ئوقۇشتۇر بۇ پەقەت يالغۇز كۆكرەك قەپسىنىڭ تەنھەرىكىتى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى كۆكرەك قەپسى ۋە پۈتۈن بەدەننىڭ، مەسىلەن: ئېغىز، تىللارنىڭمۇ پايدىلىق تەنھەرىكىتىدۇر. چۈنكى بۇنىڭدا نۇتۇق سەۋەبىدىن ھاۋا قاقىدۇ (جارانلايدۇ). يەنە ئەقىل تىل (كىچىك تىل) نىڭمۇ تەنھەرىكىتىدۇر، چۈنكى ئاۋاز چىققاندا ئەقىل تىلمۇ سوزۇلىدۇ. بويۇننىڭمۇ تەنھەرىكىتىدۇر، چۈنكى بويۇنمۇ ئاۋاز چىققان چاغدا سوزۇلىدۇ، قىرائەت ئارقىلىق بولغان تەنھەرىكەتنىڭ ئەڭ يۇقىرى دەرىجىدە تۇرىدىغىنى پەس ئاۋاز بىلەن باشلاپ تەدرىجىي يۇقىرى ئاۋازغا كۆتۈرۈلگىنىدۇر. چۈنكى بىراقلا ۋە تۇيۇقسىز كۈچلۈك بولغان ئىش - ھەرىكەتلەر زىيانلىق ۋە ھارغىنلىق كەلتۈرگۈچىدۇر.

ئىككىنچىسى، ئاڭلاش كۈچىنىڭ تەنھەرىكىتى بولۇپ، ئۇ مەيلى ئۆتكۈر ئاۋاز بولسۇن (ئىنچىكە، زىل) ياكى قوپال ئاۋاز بولسۇن ياكى ھەر ئىككىسى ئارىلاشقان ئاۋاز بولسۇن، يېقىملىق ئاۋازلارنى ئاڭلاشتۇر. بۇنىڭدا يەنە تۆۋەندىن يۇقىرىغا تەدرىجىي ھالدا تەرەققىي قىلىشنىڭ لازىملىقى ھەممىگە مەلۇملۇقتۇر.

ئۈچىنچىسى، كۆز تەنھەرىكىتىدۇر. كۆز تەنھەركىتى بولسا ئىنچىكە خەتلەرنى ئوقۇش، گۈزەل نەرسىلەرگە قاراش، يىراق ئورۇنلارغا قاراش، بولۇپمۇ نورمال ھالدىكى خۇشاللىق ۋە يېغلاشتۇر.

تۆتىنچىسى، ئات مىنىشتۇر. بۇ يەنە پۈتۈن بەدەنلىك تەنھەرىكەت بولۇپ، ئۇنىڭ قىزىتىشىدىن پارلاندۇرۇش كۆپرەك بولىدۇ. شۇڭلاشقا بۇنىڭدا نەپەس تېزلىشىدۇ ، يەنە بۇ خىلىتلارنى قوزغاتمايدۇ. بۇ خىل تەنھەرىكەت كېسەلدىن يېڭى قوپقانلار ئۈچۈن

پايدىلىقتۇر، چۈنكى ئات مىنىش، بەدەننىڭ دورا يېتىشمىگەن جايلىرىدىكى قالدۇق ماددىلارنى چىقىرالايدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ قالدۇق كېسەللىرىنى تارقىتىدۇ.

بەشىنچىسى: ئىلھىگۈچ ۋە بىلەنچەكلەر بىلەن ئولتۇرۇپ ياكى ئۆرە تۇرۇپ ياكى يېنىچە يېتىپ ئۇچۇشتۇر، يۈمشاقلىق بىلەن بولسا، نورمال ھالدا ئات مىنگەنگە ئوخشاش پۇتۇن بەدەنلىك تەنھەرىكەتتۇر.

ئالتىنچىسى، ئات چاپتۇرۇشتۇر. بۇمۇ پۇتۇن بەدەنلىك تەنھەرىكەتتۇر، لېكىن ئۇ كۈچلۈك تەنھەرىكەتلەر قاتارىدىن بولۇپ، پارلاندۇرۇش كۆپ قىزىتىشمۇ كۆپ بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇنىڭدا نەپەس چوڭ بولۇپ قالىدۇ.

يەتتىنچىسى، تىكتاكتوپ ئويناش مەيلى ئۇ توپ كىچىك بولسۇن ياكى چوڭ بولسۇن، ھەر ھالدا ئۇ يەنە پۇتۇن بەدەنلىك ۋە روھنىڭ تەنھەرىكىتىدۇر، ئۇنىڭ پۇتۇن بەدەننىڭ تەنھەرىكەت ئىكەنلىكى ئېنىقتۇر، روھقا تەنھەرىكەت بولۇش شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بىر قېتىمدا ئۇتۇۋالغاندا خۇشاللىق ھاسىل بولىدۇ ، يەنە بىر قېتىمدا ئۇتتۇرۇۋەتكەندە غەزەپ قوزغىلىدۇ. «تەنھەرىكەت» دېگەن سۆزلۈكنى روھقا ئىشلىتىش بىر خىل ماجازى ئۇسۇلدۇر، چۈنكى ئۇ تەنھەرىكەت دېگەن ئاتالغۇ ئادەتتە بەدەن ھەرىكىتىگە مەخسۇس ھالدا قارىتىلغان سۆزدۇر.

سەككىزىنچىسى، ئات مۇسابىقىسى، بۇمۇ ھەم بەدەننىڭ ھەم روھنىڭ تەنھەرىكەت بولۇش جەھەتتە تىكتاكتوپ ئويۇنىغا ئوخشاپ كېتىدۇ.

توققۇزىنچىسى، كېمىگە ئولتۇرۇش، بۇمۇ پۇتۇن بەدەنلىك تەنھەرىكەت بولۇپ، خىلىتلارنى ھەرىكەتكە كەلتۈرۈپ ئورنىدىن قوزغىتىدۇ، چۈنكى نەفس (روھ) كۆرگەن نەرسىلىرىدىن قورقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن خىلىتلار يۇقىرى تەرەپكە ھەرىكەت قىلىدۇ. بۇ ھەرىكەتنىڭ نەتىجىسىدە ئۇ خىلىتلارغا سۈيۇقلۇق ۋە ئۇچۇچانلىق ھاسىل بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئۇستى تەرەپكە كۆتۈرۈلىدۇ. بولۇپمۇ سەپرا خىلىتى بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ، قويۇق خىلىتلار سۈيۇق خىلىتلارغا ئەگىشىپ ماڭىدۇ. شۇڭلاشقا كېمىدە كۆڭۈل ئاينىش ۋە قۇسۇش يۈز بېرىدۇ. جوزام (لېيفرا)، ئىستىسقا، سەكتە (شوك)، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش ۋە ئېسىلىپ قېلىشتەك سوزۇلما كېسەللىكلەر كېمىگە ئولتۇرۇش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. چۈنكى، نەپەسكە (روھقا)، خۇشاللىق ۋە قورقۇشلار ئارقا ـ ئارقىدىن تەكرار تەسىر كۆرسىتىپ نەتىجىدە ماددىلار بىر قېتىم ئىچى تەرەپكە، يەنە بىر قېتىم سىرتى تەرەپكە قوزغىلىپ، ئۆزىنىڭ قويۇقلۇقى ۋە ئەزالارغا چاپلىشىپ قالغانلىقى سەۋەبلىك بۆلۈنۈپ ئاجىزلىشى قىينىغا چۈشكەن ماددىلار چىقىپ كېتىشكە تەييارلىق كۆرۈلىدۇ. كېمىدە ئولتۇرۇش ئاشقازاننىڭ ھەزىم خىزمىتىنىڭ ناچارلىشىشى ۋە ئاجىزلىشىشىغا سەۋەب بولىدىغان ئارتۇق سۈيۇقلۇقلارنى قوغلاپ چىقىرىدىغانلىقى ئۈچۈن ئاشقازانىنى ۋە ھەزمىنى كۈچەيتىدۇ. كېمىدە ئولتۇرغۇچىلارنىڭ كۆڭلى ئاينىپ قۇسۇش يۈز بېرىپ قالسا، ئۇنى توختىتىۋېلىشقا ئالدىرىماسلىقى كېرەك. چۈنكى ئۇ كېرەكسىز تاشلاندۇقلارنى چىقىرىپ تاشلاش ئارقىلىق بەدەنگە پايدا قىلىدۇ. ئەمما كۆڭۈل ئاينىش ۋە قۇسۇش داۋام قىلىۋېرىپ ئاجىزلاشتۇرۇش دەرىجىسىگە يەتكۈزۈپ قويغاندا، بىز

تۆۋەندە كۆڭۈل ئاينىش ۋە قۇسۇش توغرىسىدا سۆزلەيدىغان چارلىرىمىزدىن پايدىلىنىپ توختىتۇپلىش كېرەك.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مۇجۇش (ئۇۋۇلاش) تەنھەرىكەتنىڭ بىر قىسمىدۇر، بۇ يەنە ئۆز نۆۋىتىدە بىرقانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ. ① يىرىك مۇجۇش يەنى يىرىك قول بىلەن مۇجۇش بولۇپ، ئۇ تېرىنى قىزارتىدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ، (كۈچلۈك پارلاندۇرۇشقا ئېلىپ بارىدىغان ئادەتتىن تاشقىرى مۇجۇش بولۇپلا قالمىسا شۇنداق). ② قاتتىق تۇتۇش مۇجۇش بولۇپ، ئۇ بوش ۋە ئاجىز ئەزالارنى چىڭىتىپ كۈچلەندۇرىدۇ. ③ يۇمشاق تۇتۇش بولۇپ، ئۇ ئەزالارنى بوشىتىدۇ. ④ كۆپ تۇتۇش بولۇپ، ئۇ ئەزالارنى ئورۇقلىتىدۇ. ⑤ نورمال تۇتۇش بولۇپ، ئۇ بەدەننى سەمرىتىدۇ.

مېنىڭچە: مۇجۇشمۇ تەنھەرىكەت تۈرلىرىنىڭ جۈملىسىدىندۇر، بۇنىڭغا مەخسۇس ھالدا ئېھتىياج بۆلۈنۈشنىڭ سەۋەبى شۇكى، بەزى ئەزالارغا چۈشكەن ماددىلار بەزىدە قويۇق ياكى شىلىمشىقلىق بولىدۇ. بۇنى قول ئارقىلىق سۈيۈلدۇرۇپ، چاپلىشىۋالغان ئەزالاردىن چىقىرىش ئۈچۈن مۇجۇشقا موھتاج بولىدۇ. مۇجۇش بىر قانچە خىلدۇر.

1. يىرىك مۇجۇش: ئۇ يىرىك قول ياكى يىرىك ماتا بىلەن بېجىرىلىدۇ. ئۇ تېرىنىڭ رەڭگىنى قىزارتىدۇ. قاننى سىرتى تەرەپكە تارتىش ئارقىلىق ئەزانى سەمرىتىدۇ. لېكىن يىرىك مۇجۇش ھەددىدىن ئارتۇق بولماسلىقى كېرەك. چۈنكى ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەن چاغدا پارلاندۇرۇشمۇ ھەددىدىن ئارتىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن ئەزا ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

2. سىلىق مۇجۇش: ئۇ يىرىك مۇجۇشنىڭ قارىمۇقارشى تەرىپىدۇر. ئۇ تېرىنى قىزارتىدۇ، سەمرىتىدۇ. لېكىن يىرىك مۇجۇشتىكىگە يەتمەيدۇ. ھېسابقا ئالغۇدەك ھالدا پارلاندۇرالمايدۇ. بۇ ھەقىقەتتىن ئالغاندا يۇمشاق مۇجۇشنىڭ ھۆكۈمگە ئوخشايدۇ، شۇڭلاشقا ئاپتور ئۇنى بايان قىلمىدى.

3. قاتتىق مۇجۇش: ئۇ بارماقلارنىڭ ئۇچى بىلەن قاتتىق ئورۇنلىنىدىغان تۈرى بولۇپ، ئەزالارنى چىڭىتىدۇ. ئاجىز ئەزالارنى كۈچەيتىدۇ، چۈنكى ئۇ ئەزالارنى قورۇش ۋە ئۇنىڭ پارچىلىرىنى (قىسىم) يېقىش، يۇمشاقلىق ۋە بوشاڭلىققا سەۋەبچى بولىدىغان تاشلاندۇقلىرىنى پارلاندۇرۇش كۈچى ئارقىلىق قۇۋۋەت ۋە قاتتىقلىق بەخش ئېتىدۇ.

4. يۇمشاق مۇجۇش: ئۇ قاتتىق مۇجۇشنىڭ ئەكسى بولۇپ، ئۇنىڭ تەرىتىگە تاشلاندۇقلار سىرغىپ كېلىدىغانلىقى ئۈچۈن ئەزانى بوشاشتۇرۇپ قويىدۇ. كۆزگە كۆرۈنەرلىك بىر نەرسىنى پارلاندۇرۇپ تارقىتالمايدۇ.

5. كۆپ تۇتۇش: ئۇ كۆپ پارلاندۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن ئەزانى ئورۇقلىتىدۇ.

6. نورمال مۇجۇش: ئۇ شۇ ئەزا تەرەپكە ئوزۇقلۇق تارتىپ كېلىدىغانلىقى ئۈچۈن ئەزانى سەمرىتىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەنھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىشتىن بۇرۇن ئۇنىڭغا تەييارلىق ئۈچۈن بىرقاتار مۇجۇش ھەرىكىتى ئىشلەش كېرەك. تەنھەرىكەتنى ئاياغلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قۇۋۋەتنى قايتۇرۇپ كېلىش ۋە تەنھەرىكەت مۇسكۇللىرىدا ۋە تېرىگە يېقىن يەرلەردە قالدۇرۇپ قويغان نەرسىلەرنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش مەقسىتىدە يەنە بىر

قاتار مۇجۇش ئېلىپ بېرىش كېرەك. شۇنداقلا بۇ مۇجۇش بەدەننىڭ ھەممە جايلىرىغا تەكشى يېتىپ بېرىش ئۈچۈن مۇجۇيدىغان قوللار كۆپ بولۇشى كېرەك.

مېنىڭچە: تەنھەرىكەت ئىككى قاتار مۇجۇشنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولۇشى كېرەك.

(1) بەدەننى تەنھەركەتكە تەييارلىق كىرگۈزۈش ئۈچۈن مۇجۇش، شۇڭلاشقا ئۇنى «تەييارلىق مۇجۇش» دېيىلىدۇ. بۇنىڭ قائىدىسى شۇكى، ئەگەر بىر خىل مۇجۇشنى ئېلىپ بارماستىن تەنھەرىكەت قىلىشقا باشلىسا، تاشلاندۇقلار ھەرىكەتكە كېلىپ ئورنىدىن قوزغىلىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ چىقىدىغان كانالچىلىرى توسۇق بولغانلىقى ئۈچۈن سولۇنۇپ قېلىپ تېرىگە يېقىن يەردە بېسىقىپ تۇرۇپ قالىدۇ. بۇنىڭدا ئېنىق ھالدا زىيان كۆرۈلىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك دەسلەپتىلا قاتتىق ھەرىكەت بىلەن مەشغۇل بولغاندا باش ئاغرىقى، تەرلەپ كېتىش ۋە مۇسكۇللارنىڭ چارچىشىدىن خالىي بولغىلى بولمايدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تەييارلىقسىز ھالدا جىملىقتىن ئۇنىڭ قارىمۇ قارشى تەرىپىگە (ھەرىكەتكە) تۇيۇقسىزلا يۆتكىلىشى يۇقىرىدا بايان قىلىنغۇدەك تەبىئەتنى رەنجىتىپ قويغۇچىدۇر، بۇ قاتار مۇجۇشنىڭ سۈپىتى، دەسلەپتە يۇمشاق بولۇپ، تەدرىجىي ھالدا ئاستا ـ ئاستا كۈچەيتىلىشى كېرەك. ئەگەر ياغ ئىشلىتىش مەقسەت قىلىنسا ئۇنىڭ ئورنى ئاخىرقى تەرىپىدۇر.

(2) قۇۋۋەتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە تەنھەرىكەت قالدۇقلىرىنى تارقىتىش مۇجۇشى بولۇپ، بۇنى قايتۇرۇپ كېلىش مۇجۇشى ۋە ئاغرىق پەسەيتىش مۇجۇشى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ قائىدىسى: ئۈچۈچان ھارارەت قوزغىتىش ۋە قالدۇقلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش ئارقىلىق قۇۋۋەتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈۋېلىشتۇر، چۈنكى تەنھەرىكەت دېگەن ھارغىنلىقنى پەيدا قىلغۇچىدۇر، بۇ خىل مۇجۇشنىڭ ئۈسۈلى شۇكى، دەسلىپىدە كۈچلۈك باشلاپ ئاندىن كېيىن ئاز ـ ئازدىن يۇمشاقلىققا چۈشۈرۈشتۇر، ئەگەر بۇنىڭدا ياغ ئىشلەتمەكچى بولغاندا، ئۇنى دەسلىپىدە ياغلىۋېتىپ ئاندىن كېيىن مۇجۇشنى باشلاش كېرەك.

بەزى تېۋىپلار: «مۇجۇشتا ياغ ئىشلىتىشكە بولمايدىغان تۇرى، بۇ مۇجۇش بولسا قالدۇق نەرسىلەرنى پارلاندۇرۇش ئۈچۈندۇر، بۇ مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن تېرە تۆشۈكلىرىنى ئېچىش كېرەك. ياغ تېرە تۆشۈكلىرىنى ئېتىپ قويىدۇ» دەيدۇ.

بۇنىڭغا بېرىدىغان جاۋابىمىز شۇكى، ياغ ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلاردىن بولغاندا تېرە تۆشۈكلىرىنى ئاچقۇچى تاشلاندۇقلارنى پارلاندۇرغۇچى بولۇش ئىمكانىيىتىمۇ باردۇر. يەنە شۇنىڭدەك بۇ قېتىمقى مۇجۇش تەنھەرىكەت قىلغۇچىنىڭ پۈتۈن بەدىنىگە تەكشى يېتىپ بېرىشى ئۈچۈن كۆپ قوللار بىلەن بولۇشى كېرەك. يەنە شۇنىڭدەك سوغۇققا تۇتۇلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

5. ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇخلاش ۋە ئويغاقلىقنىڭ تەرتىپكە سېلىنىشى.

ئۇيقۇنىڭ ئەڭ ئەلا سۈپەتلىك بولغىنى شۇكى، يېيىلگەن تاماق ھەزىم بولۇپ ئاشقازاندىن تۆۋەن چۈشۈشكە باشلىغان پەيتىدە باشلىنىپ، نورمال مىقداردا بولغان ھەمدە

چوڭقۇر چۆكۈپ ئولاشما هالدا (ئۇزۇلۇپ قالماي) ئۇخلىغان ئۇيقۇدۇر، يەنە شۇنىڭدەك قورساق پەيدا بولۇشتىن بولىدىغان ئەگەشمە ئىشلار توختىغاندىن كېيىن بولغان ئۇيقۇدۇر.

مېنىڭچە: ئۇيقۇغا چۆككەن بولۇشنىڭ لازىملىقى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۇيقۇغا چۆكۈپ غەرق بولۇپ ئۇخلىماستىن، ئۇخلىغانلىنىڭ ۋە ئويغاق تۇرغانلىنىڭ ئارىلىقىدا ئوخلاش ناچار ئەھۋال. بۇنى باشتا تونۇپ ئۆتتۇق. ئەمما ئارقىدىن ئولاشقان بولۇشنىڭ لازىملىقى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۇخلاۋېتىپ ئارىلاپ - ئارىلاپ ئويغىنىپ كېتىش تەبىئەتنى بىئارام‌لاشتۇرىدۇ.

ئەمما نورمال مىقداردا بولۇشنىڭ لازىملىقى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، يۇقىرىدا ئۆتكىنىدەك بەك ھەددىدىن ئارتىپ كەتكەن ئۇيقۇ ياكى بەك ئاز ئۇخلاشلار ئوخشاشلا زىيانلىقتۇر.

ئەمما ئۇنىڭ تاماق ھەزىم بولۇپ ئاشقازاندىن ئۆتۈشكە باشلىغان ۋە قورساق پەيدا بولۇش توختىغان ۋاقتىدا بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۇخلىغاندا ھارارىتى غەرىزىيە (تەبئىي ئىسسىقلىق) ئىچكى تەرەپكە يۆزلىنىپ ماڭىدۇ، ئەگەر ئۇ ھەزىم بولمىغان تاماق بىلەن ئۇچراشسا، ئۇنى خاملىق ھالەتتە بەدەنگە ئەكىرىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن توسالغۇ پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كىمكى تاماق سىڭدۈرۈشتە ئۇيقۇنى يارەملەشتۈرمەكچى بولسا، ئۇ كىشى ئالدى بىلەن ئوڭ يېنىنى بېسىپ يېتىشتىن باشلاپ ئۇخلىشى كېرەك، ئوڭ يانىنى بېسىپ بىر ئاز ياتقاندىن كېيىن تاماق ئاشقازانىنىڭ ئاستى چوڭقۇر قىسمىغا ئۆتىدۇ. چۈنكى ئاشقازانىنىڭ ئاستى قىسمى ئوڭ تەرەپكە مايىل بولغاچقا، جىگەرنىڭ تارتىش ۋە ئۇنىڭ پائالىيىتى يارەم بېرىشمۇ ئاسانغا چۈشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ يەردە ھەزىم كۈچلۈك بولىدۇ. ئاندىن كېيىن سول تەرەپنى ئۇزاق مۇددەت بېسىپ ياتىدۇ. بۇنىڭدا جىگەر ئاشقازان ئۈستىگە يېيىلىپ ئاشقازانىنى قورشاپ، ئاشقازانىنى قىزىتىدۇ. ھەزىم خىزمىتى ئاياغلاشقاندىن كېيىن ئوڭ يانىنى بېسىپ يېتىشقا قايتىشى كېرەك. بۇنىڭدا ھەزىم بولغان تاماقنىڭ جىگەر تەرەپكە ئۆتۈشكە يارەم بېرىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا بايان قىلغان يېتىش ئۇسۇللىرى ھەزىمگە ئىنتايىن يارەم بەرگۈچىدۇر، چۈنكى، دەسلەپتە ئوڭ يېنىچە ئازراق يېتىشنىڭ قائىدىسى، تاماقنىڭ ئاشقازان ئاستى قىسمىغا ئۆتۈشىدۇر، چۈنكى ئاشقازان ئاستى قىسمىدا ھەزىم كۈچلۈكرەك بولىدۇ. بۇ يەردە كۈچلۈكرەك بولۇشىدىكى سەۋەب شۇكى، غىزا ئۆزى ئېغىر بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇ يەرگە تېزلا چۈشىدۇ، بولۇپمۇ قويۇق تاماق تېخىمۇ شۇنداق، بىزنىڭ ئوڭ يانچە ئۇخلاش تاماقنى ئاشقازان ئاستى قىسمىغا چۈشۈرىدۇ دېيىشىمىزدىكى پاكىت شۇكى، ئاشقازان ئاستى قىسمى ئوڭ تەرەپكە مايىل بولۇپ، جىگەرنىڭ ئاشقازاندىن ئوزۇقلۇقنى تارتىشى ئاسان بولىدۇ. چۈنكى جىگەرنىڭ ئورنى ئوڭ تەرەپتۇر، ئوڭ تەرەپ بولسا ئىككى تەرەپنىڭ كۈچلۈكرەكىدۇر، ئۇنداق ئىكەن، بەدەننىڭ ئوزۇقلۇق ھاسىل قىلىشىنىڭ ئاساسى بولغان جىگەر پائالىيەتلىرى شۇ ئورۇندا كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

بىزنىڭ بۇ يەردە ئوڭ يېنىچە ئازغىنا ياتسۇن دەپ، ئاز دېگەن سۆزنى قىستۇرۇپ قويۇشىمىزدىكى سەۋەب شۇكى، بۇ خىل يېتىش كۆپ داۋام قىلغاندا غىزانىڭ ھەزىم

بولمايلا ئۆتۈپ كېتىشى كېلىپچىقىدۇ. بىردەم يېتىپ بولۇپ سولغا ئۆرۈلۈپ يېتىشىنىڭ قائىدىسى شۇكى، مۇنداق ياتقان جىگەر ئاشقازانىنى يۆگەپ ئوراپلا ئېلىپ ئاشقازانىنى قىزىتىدۇ. سول يېتىچە ياتقاندا ئۇزۇن يېتىشنى تەۋسىيە قىلىشتىكى سەۋەب شۇكى، ئاشقازان ھەزىمى تولۇق بولسۇن ۋە تولۇق ھەزىم بولۇپ بولغاندىن كېيىن ئوڭ يېنىچە يېتىش ئۇچۇندۇر، چۈنكى بۇ تاماقنىڭ جىگەر تەرەپكە ئۆتۈشىگە ياردەم بېرىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇيقۇ تەبىئەتنىڭ ماددا ئۇستىدىن غەلىبە قىلغانلىقىدىن بولغاچقا، ئۇيقۇدىكى تەرلەش ئويغاقلىقتىكىدىن يۇقىرىراق تۇرىدۇ. ئويغاقلىق ئېقىتىش يولى بىلەن بولغاچقا، ئويغاقلىقتىكى تەرلىتىش ئۇيقۇدىكى تەرلىتىشتىن ئارتۇقراق تۇرىدۇ (دېمەك، ئويغاقلىقتىكى تەر ياخشى تەر ھېسابلىنىدىكەن ــ تەرجىماندىن).

مېنىڭچە: تەبىئەت تەر ئارقىلىق پارلاندۇرماقچى بولغان ماددا ياكى تېرىدىن يىراق بەدەننىڭ چوڭقۇر قىسمىغا چۆكۈپ كەتكەن بولۇشى مۇمكىن، ياكى تېرىگە يېقىن بەدەننىڭ سىرتىغا مايىل بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر چوڭقۇر چۆكۈپ كەتكەن دەرىجىدە بولسا تەبىئەتنىڭ ماددا ئۇستىدىن غەلىبە قىلىش ئارقىلىق تەرلىتىش ۋە پارلاندۇرۇش ئۇيقۇدىكى تەرلىتىش ۋە پارلاندۇرۇشتىن ئويغاقلىقتىكى تەرلىتىش ۋە پارلاندۇرۇش كۆپ بولىدۇ. چۈنكى ئادەم ئۇخلىغاندا ھارارەت ئىچكى تەرەپكە جۇغلىشىپ تەبىئەتنىڭ ئىش ـ ھەرىكىتى كۆچىيىدۇ. ئەگەر ماددا تېرە يۈزىگە يېقىن بولسا ئويغاقلىقتىكى تەرلىتىش ۋە پارلاندۇرۇش ئۇيقۇدىكىدىن كۆپرەك دەرىجىدە تۇرىدۇ. چۈنكى ئادەم ئويغاق تۇرغاندا ھارارەت سىرتقى تەرەپكە ھەرىكەت قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېرە ئەتراپلىرىدا سىرغىتىش، ئېقىش پائالىيىتى ئۆتەيدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قانداقلا ئادەم سەۋەبسىز ھالدا ئۇيقۇدا كۆپ تەرلىسە، ئۇ كىشىنىڭ بەدىنى تاماقتىن ياكى خىلتتىن توشۇپ (ئىمتىلا بولۇپ) قالغان بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئوچۇق سەۋەبسىز ھالدا ئۇيقۇسىدا كۆپ تەرلىگەن ساق ئادەم، يەنى يېپىنچىنى كۆپ يېپىنىش ياكى ھاۋا ئىسسىقلىقىنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئىسسىق بولۇپ ئېشىپ كېتىشىدەك تاشقى سەۋەبلەر بولماستىن، كۆپ تەرلەپ ياتىدىغان ئادەم، ئۆز ئىقتىدارىدىن ئارتىپ كەتكەن تاماق ياكى خىلت كۆپۈشۈپ قالغانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. چۈنكى، مۇنداق تەر پەقەتلا سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپىيىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپىيىپ قېلىشى تاماقنى كۆپ يېيىشتىن بولىدۇ. كۆپ يېيىلگەن تاماق، ئەگەر تاماقنى يېگەن ۋاقتى يېقىن بولسا، تاماق ئارقىلىق كۆپۈشكەنلىكىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. تاماق يېگەن ۋاقتى ئۇزۇن بولۇپ، تۇرى كۆپ بولسا، خىلت ئارقىلىق كۆپۈشكەنلىكىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ.

6. چىقىرىش (ئېستىفراغ) ۋە تۇتۇش (ئېھتىباس)نى تەرتىپكە سېلىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سورۇپ چىقىرىش ۋە تۇتۇشنى تەرتىپكە سېلىپ، تەبىئەتكە دائىم كۆڭۈل بولۇپ تۇرۇش كېرەك. مەسىلەن: ئەگەر تەبىئەت تۇتۇلۇپ بولۇپ چىقىرىندىلار ۋاقتىدا چىقمايدىغان بولۇپ قالسا، ياغلىق شورپا، قىزىلچا كۆپرەك سېلىنغان

قورداق ياكى پالەك سېلىنغان قورداق ياكى زاراڭزا سېلىنغان لېمون سۇيى ياكى زاراڭزا بىلەن ئەنجۈر قاتارلىقلارغا ئوخشاشلار بىلەن تەبىئەتنى بوشىتىش لازىم. يۇقىرىقىلار ناھايىتى ياخشى بوشاتقۇچىلاردۇر، بولۇپمۇ ياشانغانلار سۈرگۈچى خۇسۇسىيەتلىك پىلىكچىلەر، يۇمشاتقۇچى كىلىزمالار بىلەن بوشىتىپ تۈرۈشى كېرەك. ياغ بىلەن كىلىزما قىلىش، ياشانغانلاردا ئىچنى بوشىتىپ، ئۇچەيلىرىنى ھۆللەشتۈرۈش ۋە ئۇنى قىزىتىشقا ئوخشاش مەنپەئەتلەرنى بېرىدۇ. ئەگەر تەبىئىتى بەك بوش بولۇپ كەتسە سۇماق سۇيى، غورا سۇيى، چۇچۇمەل زىرىق سۇيى، ئالما سۇيى قاتارلىقلار بىلەن تەبىئەتنى قاتۇرۇش كېرەك. شۇنداقلا ياغ ۋە قىزىلچا قاتارلىقلارنى ئاز ئېستىمال قىلىش كېرەك.

مېنىڭچە: بۇنى زىيادە شەرھلەپ ئولتۇرمىساقمۇ بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ساقلىق ۋاقتىلىرىدا ئادەتلىنىپ كەلگەن چىقىرىش يوللىرى ئىچىدە مۇنچىغا چۈشۈش ۋە جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش بار. ئۇنداق ئىكەن، بىزنىڭ بۇ توغرىدا سۆز ئېچىشىمىزغا توغرا كېلىدۇ. مۇنچىنىڭ ئەڭ ياخشىسى سۇپەتلىك، ئورنى كەڭرى، سۇ تېمپېراتۇرىسى نورمال، سۇيى تەملىك بولغىنىدۇر.

مېنىڭچە: مۇنچا ۋە جىنسىي ئالاقە ئىستىفراغ (چىقىرىپ تاشلاش) نەڭ تۈرلىرىدىن بولۇپ، بۇ ئىككىسىنى ئەملىيلەشتۈرمەي تۇرۇپ، بۇ جەھەتتىكى تەتقىقات تولۇق بولمايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مۇنچىنىڭ ئەڭ يۇقىرى دەرىجىلىك بولغىنى ياسلىشى كونا، كۆلىمى كەڭ، سۇيى تەملىك، ھارارىتى نورمال بولغىنىدۇر.

مېنىڭچە: مۇنچىنىڭ ياسلىشىنىڭ كونا بولۇشى دېگەنلىكتىكى مەقسەت، يېڭى ياسالغان مۇنچىلاردا بولمىغان قىزىغاندا ھاك پۇراقلىرى ۋە تاملىرىدىن كۆچلۈك گازلار ئۆرلەپ كېتىدىغان، ئۇنىڭ سۈلىرىنىڭ ئاقىدىغان ئېقىملىرىدىن بۇس ـ گازلار چىقىپ كېتىدىغان قاتارلىق ئەھۋاللارنىڭ بولماسلىقىدۇر. چۈنكى مۇنداق بۇس ۋە گازلار روھقا ۋە ئورگانىزمغا زىيان قىلىدۇ.

سۇيىنىڭ شېرىن بولۇشى دېيىشتىكى سەۋەب شۇكى، تەملىك بولمىغان سۈلار، مەسىلەن: تۇزلۇق سۇ، تاتلىق سۇ ۋە باشقا تەمدىكى سۈلار ساقلىقنى ساقلاشقا زىيانلىقتۇر.

كۆلىمىنىڭ كەڭ بولۇشى دېيىشتىكى سەۋەب شۇكى، ئۇنىڭ ئىچىدە ھاۋانىڭ كۆپ بولۇشى ئۇچۇن كۆلىمى كەڭ بولسۇن دېگەنلىكتۇر. چۈنكى ئۆينىڭ ھاۋاسى ئاز بولغاندا كىشىلەرنىڭ كۆڭلى ئوبدان ئېچىلالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن نەپەسلىنىش تەسلىشىپ قالىدۇ ھەمدە كىچىك، تار ئۆينىڭ ئىچىگە ھەر خىل گازلار ۋە كىشىلەرنىڭ تىنىقلىرى يىغىلىپ قالىدۇ.

ھارارىتىنىڭ نورمال بولۇشى دېيىشتىكى سەۋەب شۇكى، قاتتىق قىزىپ كېتىش ئارتۇق دەرىجىدە پارلاندۇرۇپ قويۇش ئارقىلىق قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈپ قويىدۇ. بەك قاتتىق سوغۇق بولۇپ كەتكەندە مۇنچىغا كىرىشتىن ئەسلىي مەقسەت بولغان پارلاندۇرۇش قولغا كەلمەيدۇ. بۇنىڭدا ياخشىسى مۇنچىنىڭ قىزىقلىق مەسلىسىنى مۇنچىغا كىرمەكچى بولغان كىشىنىڭ مىزاجىغا تاپشۇرۇلغىنى تۈزۈكتۇر.

تېۋىپلار ئىچىدىن يەنە بىر يۇقىرىدا بايان قىلىپ ئۆتكەن سۈپەتلەرنىڭ سىرتىدا يەنە تۆۋەندىكى شەرتنىمۇ قوشۇپ قويغانلار بار ئىكەن:

مۇنچا ئۆيىنىڭ ھاۋاسىنىڭ ساپ بولۇشى، يورۇق بولۇشى، ھەمراھ ۋە ئالاقىدار خادىملارنىڭ يېقىملىق بولۇشى، سۇ ئىسسىتىدىغان ئوتۇننىڭ ياخشى سۈپەتلىك بولۇشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ گەپلەر ئەلۋەتتە ھەق گەپلەردۇر، چۈنكى بۇ دېيىلگەن گەپلەرنىڭ ھەرقايسىسىنىڭ مۇنچىنىڭ پەزىلىتى توغرىسىدا مەلۇم چېتىشلىقى باردۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مۇنچىنىڭ بىرىنچى ئۆيىنىڭ سوۋۇتۇش ھەم ھۆللۈك يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتى بار، ئىككىنچى ئۆيىنىڭ قىزىتىش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتى بار، ئۈچىنچى ئۆيىنىڭ قىزىتىش ۋە قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتى بار.

مېنىڭچە: مۇنچىنىڭ ياخشى سۈپەتلىك بولغىنى، ئىسسىقلىق دەرىجىسى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئۇچ ئېغىز ئۆيى بولغان مۇنچىدۇر.

بۇ ئۇچ ئۆي كىيىم سالىدىغان ئۆيدىن باشقا ۋە مۇنچىدىن سىرت ئۈچىنچى ئۆي ئوت ياقىدىغان ئۆيدۇر. بىرىنچى ئۆي ئوتتىن ئېلىق يىراق بولغان ئۆيدۇر، ئىككىنچى ئۆي ئوتتۇرا ھال دەرىجىدە، يەنى ئارىلىقتا بولغان ئۆيدۇر. ئۇنداق ئىكەن بىرىنچى ئۆي سوۋۇتقۇچى ھەم ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچىدۇر، چۈنكى ئۇ ئۆي ئوتتىن يىراق، سىرتقى ھاۋاغا يېقىن بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ ھاۋاسىنىڭ ئىسسىقلىقى ئاز بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ ئۆيدە شۇنچىلا تەسىرى ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ ئۆيىنىڭ خۇسۇسىيىتى سوۋۇتقۇچى ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچىدۇر، چۈنكى ئاز يوسۇندا ھاسىل بولغان ھارارەت تېزلا يوقاپ كېتىدۇ. سوۋۇتۇش ۋە ھۆللەشتۇرۇشتىن ئىبارەت سۈنىڭ ئەسلىي تەسىرى قېپقالىدۇ. ئىككىنچى ئۆي قىزىتقۇچى ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچىدۇر، بۇنىڭ قىزىتقۇچى بولۇشى ئۇنىڭ ھاۋاسى سەۋەبى بىلەندۇر. چۈنكى ئۇ ئۆيىنىڭ ھاۋاسى بىرىنچى ئۆيدىن ئىسسىق راقتۇر، ئەمما ئۇنىڭ ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى بولۇشى ئۇنىڭ سۇيى بىلەندۇر. ئۈچىنچى ئۆي قىزىتقۇچى ھەم ھاۋاسىنىڭ ئارتۇق پارلىنىپ كېتىدىغانلىقى ئۈچۈن قورۇتقۇچىدۇر، چۈنكى ھاۋانىڭ ھارارىتى كۆچلۈك بولغان يەردە سۇنىڭ كۆزگە كۆرۈنەرلىك ھالدا ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەسىرى يوقايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مۇنچىنىڭ ئىسسىق ئۆيگە كىرمەكچى بولغان ئادەم بىراقلا كىرمەستىن تەدرىجىي كىرىشى، چىقىشتا بولسا تېخىمۇ تەدرىجىي چىقىشى كېرەك.

مېنىڭچە: مۇنچىنىڭ ئىسسىق ئۆيگە مەيلى كىرىشتە مەيلى چىقىشتا بولسۇن تەدرىجىي بولۇش كېرەك. لېكىن چىقىشتا بولسا كىرىشتىكىدىنمۇ بەكرەك تەدرىجىي بولۇش كېرەك. كىرىشتە تەدرىجىي بولۇشنىڭ لازىملىقى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، يۇقىرىدا سۆزلىنىپ ئۆتكىنىدەك بىر قارىمۇ قارشى نەرسىدىن يەنە بىر قارىمۇ قارشى نەرسە تەرەپكە بىراقلا يۆتكەلگىنىدەك ئۇنىڭ بەدىنگە كەلتۈرىدىغان زىيىنى كۆپ بولىدۇ. چىقىشتا تەدرىجىي بولۇشنىڭ لازىملىقى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، مۇنچىدىن چىققان كىشىنىڭ قۇۋۋىتى

ئاجىزلىغان، خىلىتلىرى سوۋۇغان ۋە سىرتقا سىرغىشقا يوز تۇتقان بولىدۇ، ئەگەر ئۇ كىشى بىراقلا سوغۇق بىلەن ئۇچراشقاندا سوغۇق تۇپەيلىدىن تېرە تۆشۈكلىرى ئېتىلىپ، ئۇ خىلىتلار تېرە ئاستىغا توپلىشىپ قالىدۇ. بۇنىڭ نەتىجىسىدە ئۇزاققا سوزۇلۇشچان تەپلەر يوز بېرىدۇ. ئەكسىچە ئىچىدە تۇرغاندا ئۇنداق توپلىشىپ قېلىش يوز بەرمەيدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مۇنچىخانىدا ئۇزۇن تۇرۇش ئايلىنىپ كېتىش، روھىي بىئارامليق، يۇرەك تەۋرەپ كېتىش ۋە قۇرغاقلىق يېتىپ قېلىشلاردەك ئەكس تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: بۇنىڭ مۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەب ئىسسىق ھاۋانى سۇمۇرۇش (ئۇزۇكسىز سۇمۇرۇش) يۇرەكنى ۋە روھنى ئىنتايىن بەك قىزىتىۋېتىدۇ، بۇنىڭ نەتىجىسىدە يۇقىرىقى كېسەللىكلەر كېلىپچىقىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەر ھاۋادىن سۇنى كۆپەرەك ئىستېمال قىلىدۇ، بەزىدە ئۆلار، مۇنچا ئۆيىنىڭ تېگىچە سۇ چېچىپ تۇرۇپ ئۆيىنىڭ بۇسنى كۆپەيتىش ئۈچۈن ئۆيىنىڭ تېگىنى نەملەپ تۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. مەسىلەن: دىق (جۇدەتكۇچى قىزىتما) كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلاردا شۇنداق قىلىنىدۇ. لېكىن ھۆل مىزاجلىق كىشىلەر سۇدىن ھاۋانى كۆپەرەك ئىشلىتىدۇ. بەزىدە ئۆلار سۇ ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى ئادەتتىن تاشقىرى دەرىجىدە تەرلىتىشكە مەجبۇر بولىدۇ. مەسىلەن: ئىستىسقا كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلاردا شۇنداق قىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: سۇ ھاۋادىن كۆپەرەك ئىشلىتىلىدۇ دېيىشتىكى مەقسەت، مۇنچىغا كىرگۈچى كىشى تۇرۇش ۋاقتىنى ئازايتىپ، سۇنى كۆپەرەك قويۇشى كۆزدە تۇتۇلغان، بۇ خىل مۇنچا ھۆل مۇنچا دېيىلىدۇ. بۇ خىل مۇنچىنىڭ پارلاندۇرۇشى ئاز، ھۆللەندۇرۇشى كۆپەرەك بولىدۇ. چۈنكى سۇ دېگەن ھەرقانداق ئەھۋالدا ھۆللەشتۇرگۈچىدۇر، ئۇ قۇرۇق مىزاجلارغا مۇناسىپتۇر، ئۇ بەدەننى يەڭگىللىتىدۇ، سىل ۋە دىق كېسىلى بارلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە ئۆيدىن ئۆرلەيدىغان بۇسلارنى كۆپەيتىش ئۈچۈن ئۆيىنىڭ تېگىگە سۇ چېچىپ ھۆللەشتۇرۇپ تۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. ھاۋا سۇدىن كۆپ ئىشلىتىلىدۇ دېگەندەكى مەقسەت، مۇنچا ئىچىدىن سۇ قۇيۇشنى ئازايتىپ، مۇنچىخانىدا تۇرۇشنى كۆپەيتىش، يەنى ئۇزۇنراق تۇرۇش دېمەكتۇر، مۇنداق مۇنچا قۇرۇق مۇنچا دېيىلىدۇ. بۇ خىل مۇنچا پارلاندۇرۇشتا كۈچلۈك، ھۆللۈك يەتكۈزۈشى ئاز بولىدۇ. بۇ خىل مۇنچا ھۆل مىزاجلارغا، سېمىز كىشىلەرگە، بەدىنى سۇس ۋە بوش كىشىلەرگە، ئىستىسقا كېسىلى بارلارغا، چىرايلىرى تاتارغانلارغا، پىشقان، سوغۇق ماددىلاردىن زۇكام بولغانلارغا مۇناسىپ كېلىدۇ. بۇلار بەزىدە ئادەتتىن تاشقىرى تەرلەشكە مەجبۇر بولىدۇ. بۇ كۆپ پارلاندۇرۇش ئارقىلىق ئۆلارنىڭ بەدەنلىرىنى قۇرۇتىدۇ، بۇ، سۇ ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى مۇنچىخانىدا كۆپەرەك تۇرۇش بىلەن ھاسىل بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مۇنچىدا يۇيۇنۇۋاتقاندا بەدەن كۆپۈشۈپ (ئېسىلىپ) تۇرسا ھەددىدىن ئاشقانلىق بولمايدۇ، لېكىن بەدەن ئورۇقلاشقا ۋە بىئارامليق كۆپىيىشكە باشلىسا، بۇ ھەددىدىن ئاشقانلىق بولىدۇ. مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن بولۇپمۇ قىشتا

قېلىن كىيىنىشكە توغرا كېلىدۇ، چۈنكى بەدەن مۇنچىنىڭ ھاۋاسىدىن چىقىپ تېخىمۇ سوغۇقراق بولغان بىر ھاۋاغا يەتكۈزۈلىدۇ. چۈنكى بەدەننىڭ مۇنچا سۈيى ئارقىلىق ئۆتكۈزگەن ئىسسىقلىقى ئاز نەرسە بولغانلىقى ئۈچۈن مۇنچىدىن چىقىش بىلەنلا قويۇلۇپ سوۋۇتىدۇ، بەدەننىمۇ سوۋۇتىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ گەپلەرنى شەرھلەش ھاجەتسىز، مۇنچىدىن چىققان كىشىنىڭ رېئايە قىلىشقا تېگىشلىك مۇھىم ئىشى شۇكى، مۇنچىدىن چىقىپ دەرھال تاماق يېمەسلىكى كېرەك. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا ئىچكى تەرەپتىكى تەبئىي ئىسسىقلىق ئاجىز، لېكىن ھارارىتى غەربىيە (يات ئىسسىقلىق) غەلىبە قىلغان بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يېگەن تاماقنى بۇزىدۇ. ياخشىسى ھارارەت ئىچكى تەرەپكە يۆزلىنىپ، پۈتۈن قۇۋۋەتلەر جۇغلىنىشقا سەۋەب بولسۇن ئۈچۈن يەڭگىل بىر ئۇخلاشتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «ئىششقى بار ئادەم، ياكى زېھە، تېرە پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغان (تەپەررۇقۇل ئىتتىسال) ئادەم ياكى ماددىسى پىشمىغان تەپ كېسىلى بار ئادەملەر مۇنچىغا كىرىشكە قەتئى بولمايدۇ.»

مېنىڭچە: ئىششىق كېسىلى بارلارغا مۇنچىغا چۈشۈش مۇناسىپ كەلمەيدۇ. چۈنكى، مۇنچا ماددىلارنى سۈيۈلدۇرۇپ ئاقتۇرۇپ ئىششىقنىڭ كۆپىيىپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىششىغان ئەزانىڭ ئاجىزلىقى بىرگە ماسلىشىدۇ. چۈنكى، تەبىئەت ماددىنى ئاجىز ئەزا تەرەپكە سىرغىتىدۇ. يەنە بۇ ئەھۋاللارنىڭ پەقەت ماددا پىششىتىن ئىلگىرى شۇنداق بولىدىغانلىقى ھەممىگە مەلۇملۇق. يەنى ماددا پىشىپ بولغان بولسا ئۇنداق بولمايدۇ.

تېرە پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغان (تەپەررۇقۇل ئىتتىسال) غا مۇنچا مۇزاپىق كەلمەيدۇ. چۈنكى مۇنچا جاراھەت ئەتراپلىرىنى بوشاشتۇرۇپ، ئۇ تەرەپكە جاراھەتنىڭ سۈيى قۇرۇپ بوشىشىپ ساقىيىشقا توسقۇنلۇق قىلىدىغان ماددىلارنىڭ تارتىپ كېلىنىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئوفۇنەتتىن كېلىپچىققان تەپ كېسىلى بارلار ھەمدە پىشمىغان ماددا جۇغلىشىپ قالغانلارغا نىسبەتەنمۇ مۇنچا مۇزاپىق كەلمەيدۇ. چۈنكى مۇنچىنىڭ ئىسسىقلىقىغا بەرداشلىق قىزىقلىقى قوشۇلۇپ قېلىپ، ماددىلارنىڭ چىرىشىنى ئاشۇرىدۇ. ماددا خام دەپ پەرەز قىلىنغان بولغاچقا مۇنچىنىڭ تارقىتىش، پارلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىنىڭ مەنپەئىتى بولمايدۇ. بىزنىڭ بۇ يەردە «تەپ» دېگەن سۆزگە «ئوفۇنەت سەۋەبىدىن بولغان» دېگەن سۆزنى قوشۇپ قويۇشىمىزدىكى سەۋەب شۇكى، بىر كۈنلۈك تەپ (ھۆممايى يەۋىيە) ۋە ئورۇقلاتقۇچى تەپلەرگە ئوخشاش ئوفۇنەت سەۋەبلىك بولمىغان تەپلەردە مۇنچا مۇزاپىق كېلىدۇ. يۇقىرىدا «ماددا» دېگەن سۆزنىڭ قېشىدا «پىشمىغان» دېگەن سۆزنى قوشۇپ قويۇشىمىزدىكى سەۋەب شۇكى، ماددا ئەگەر پىشىپ يېتىلگەن بولسا، مۇنچا ئەلۋەتتە پايدىلىق ئامىل بولۇپ، ئۇنى پارلاندۇرۇپ تارقاتقان بولاتتى.

بۇ يەردە يەنە شۇنىمۇ بىلىش كېرەككى، تەپ كېسىلى بارلارنى مۇنچىغا كىرىشكە بولىدۇ دېيىلگەنلىرىمۇ پەقەت تەپ تۇتىدىغان كۇنىنىڭ باشقا ۋاقىتىدا بولۇشى كېرەك. تۇتىدىغان قارارى كەلگەن كۇندە مۇنچىغا كىرىشكە بولمايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تاماق يەپ بولۇپ ئارقىدىنلا مۇنچىغا چۈشۈش ئادەمنى سەمرىتىپ قويىدۇ. لېكىن ئۇنىڭدا توسالغۇ پەيدا بولۇپ قېلىشنىڭ خەۋپى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭدىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. ئەگەر بۇ ئەھۋال يۈز بېرىپ قالسا ئادەتتىكى سىركەنجۈبىل ياكى سىركەنجۈبىل بۇزۇرىلار بىلەن مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ چارە قىلىنسا بولىدۇ.

مېنىڭچە: بەزىدە تاماق يەپ بولۇپ ئاشقازانىنىڭ ھەزىمى ئاخىرلىشىپ، گەنىدە قىسمى كەيلۈستىن ئايرىلىپ بولۇشتىن بۇرۇن مۇنچىغا چۈشىدىغان ئىشلار بار، بۇنىڭدا ئادەم سەمرىيىدۇ. بىراق توسالغۇ پەيدا بولۇپ قېلىشنىڭ خەۋپى بار.

بۇنىڭ سەمرىتىشىدىكى سەۋەب شۇكى، مۇنچىدا تەرلەش ئارقىلىق، تېرە تۆشۈكلىرى تەرەپكە تەرنىڭ ئورنىغا ماددا تارتىپ كېلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئوتتۇرىدا بوشلۇق تۇرۇش مۇمكىن بولمايدىغانلىقى ئۈچۈن يەنە باشقا ماددا تارتىلىپ كېلىنىپ، بۇ تارتىش ئاشقازانغا قەدەر يېتىپ بارىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازاندىنمۇ ياخشى ھەزىم بولمىغان ئوزۇقلۇقلار تارتىلىپ، بۇنىڭدىن خام بەلغەم تۈغۈلىدۇ. ئەنە شۇ بەلغەم سەمرىتىدۇ.

توسالغۇ پەيدا بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، پىشىپ يېتىلمىگەن ماددىنىڭ توسالغۇ پەيدا قىلىشى ھەممىگە مەلۇملۇقتۇر، ھەرقاچان تاماق يەپ بولۇپلا مۇنچىغا چۈشۈش يۈز بېرىپ قالسا، ماددىنى پارچىلايدىغان ۋە ئۈچۈچانلاشتۇرىدىغان، مەسىلەن: بەزى مىزاجلارغا نىسبەتەن ئادەتتىكى سىركەنجۈبىل، بەزى مىزاجلارغا نىسبەتەن كاسنە ئۇرۇقىغا ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇرۇقلار بىلەن ياسالغان سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ۋە يەنە بەزى مىزاجلارغا نىسبەتەن، كەرەپشە ئۇرۇقىغا ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۇرۇقلار بىلەن ياسالغان سىركەنجۈبىل بۇزۇرىغا ئوخشاش دورىلار بىلەن مۇداپىئە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. لېكىن ئىبن سىنا سىركەنجۈبىللارنى ئۇرۇق دورىلار بىلەن مۇرەككەپلەشتۇرۇشكە قوشۇلمايدۇ ياكى ئىنكار قىلىدۇ. بۇ كىشىنىڭ شۇ توغرىدا مەخسۇس رىسالىسىمۇ بار، بۇنى تېخىمۇ تەتقىق قىلماقچى بولغان كىشى شۇ رىسالىنى كۆرۈۋالسا بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «بەزىدە مۇنچىدىن چىقىپلا تاماق يېيىلىدۇ. بۇنىڭدا نورمال ھالدا سەمرىش كېلىپچىقىدۇ. توسالغۇ پەيدا بولۇشنىڭ خەۋپىمۇ بولمايدۇ، تاماق ھەزىم بولۇپ بولغاندىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈشمۇ يەنە شۇنداق.»

مېنىڭچە: بۇ ئېنىق مۇنچىدىن چىقىپلا تاماق يېيىش دېگەندىن مەقسەت، يات ھارارەت (مۇنچىغا چۈشۈش مۇناسىۋىتى بىلەن پەيدا بولغان يات ھارارەت) توختىغاندىن كېيىن تاماقلىنىش دېگەنلىكتۇر، تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىش دېگەنلىكتىن مەقسەت، ئاشقازانىنىڭ ھەزىمى ئاياغلاشقاندىن كېيىن دېگەنلىكتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «بەزىدە قورساق ئاچ ۋاقتىدا مۇنچىغا چۈشۈلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەن ئورۇقلاپ قورغاقلىشىدۇ. مۇنچىغا تەرلىتىش مەقسىتىدە كۆپ چۈشىدىغانلار ئالدى بىلەن ئازراق تەنھەرىكەت قىلىشى كېرەك.»

مېنىڭچە: ئورۇقلىتىشنىڭ سەۋەبى كىرىم بولمايلا چىقىم قىلىشتۇر. يەنى ئورۇنباسار بولۇپ، بەدەننى تەمىن ئېتىدىغانغا تاماق يېمەيلا تەرلىنىپ چىقىم قىلىش ئورۇقلاشنىڭ

سەۋەبىدۇر. تەنھەرىكەت قىلىشنىڭ لازىملىقىنىڭ سەۋەبى شۇكى، تاشلاندۇقلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىشتىكى يېتەرسىزلىكلەرنى تەنھەرىكەت ئارقىلىق تولۇقلۇۋىلىش ئۈچۈندۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش بەدەننى كۆچلەندۇرۇپ تېتىكلەشتۇرىدۇ، پۈتۈن قۇۋۋەتلەرنى توپلاپ كۆچلەندۇرىدۇ.»

مېنىڭچە: بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، سوغۇق بەدەننىڭ سىرتىنى چىڭىتىپ قويۇقلاشتۇرىدۇ. بوشلۇقنى يوقىتىدۇ. مانا بۇ، بەدەننى كۆچلەندۇرۇشتىن ئىبارەت. بۇنىڭ نەتىجىسىدە سىرتقى ئەزا ھارارىتى غەرىزىيەنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلماسلىق كېلىپچىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھارارىتى غەرىزىيەنىڭ ئىچكى ئەزاغا بولغان تەسىرى كۈچ بولۇپ، ئۇنىڭدا قالدۇرىدىغان تەسىر كۈچى زور بولىدۇ. مانا بۇ بەدەننى تېتىكلەشتۇرۇپ قۇۋۋەتلەرنى توپلاش كۆچلەندۇرۇشتىن ئىبارەت.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «ئۆزى ياش، ئورۇق ـ سېمىزلىكتە نورمال، ئىسسىقچان كىشىلەرگە نىسبەتەن مۇنچىغا چۈشۈش ۋاقتى ياز كۈنلىرىدە چۈش ۋاقتىلىرىدا بولۇشى كېرەك. لېكىن ناھەسىدە بالىلار، ياشانغانلار، ئىسھال بولۇۋاتقانلار، قورساق كۆپۈپ خام كېكىرىۋاتقانلار، نەزلە بولۇۋاتقانلارغا نىسبەتەن چۈش ۋاقتىدا مۇنچىغا كىرىش مەنئى قىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا ئاپتور سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇشنىڭ بىرقانچە شەرتلىرىگە ئىشارەت قىلىپ ئۆتتى: ① مۇنچىغا چۈشىدىغان ۋاقىت كۈندۈزى چۈش ۋاقتىدا بولۇشى كېرەك. چۈنكى بۇ ۋاقىت ھارارەت ۋاقتى بولغىنى ئۈچۈن قاتتىق سوغۇقلۇق بىلەنمۇ ھارارىتى غەرىزىيە چېكىنمەيدۇ. ② پەسىل ياز پەسلى بولۇشى كېرەك، چۈنكى ئۇ ۋاقىت ھارارەت ۋاقتىدۇر. ③ يۇيۇنغۇچى كىشىنىڭ مىزاجى ئىسسىقچان بولۇشى كېرەك. بۇنىڭ سەۋەبى يۇقىرىدا بىز دېگەن گەپلەردىن مەلۇم بولۇپ تۇرىدۇ. ④ ئورۇق ـ سېمىزلىكتە نورمال بولۇشى كېرەك. چۈنكى بەك ئورۇق كىشىلەرنىڭ ئىچكى ئەزاسىغا سوغۇقلۇق تېزلا ئۆتۈپ كېتىدۇ. ئەكسىچە بەك سېمىز كىشىلەردە بولسا ئۇلار سوغۇق مىزاج بولۇپ، قان ئاز كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ خىلدىكى كىشىلەردە سۇنىڭ سوغۇقلۇقىغا تاقابىل تۇرىدىغان ئامىل بولمايدۇ. ياشانغانلار بولسا ئۇلاردىكى ھارارەت ئۆچۈشكە باشلىغان بولىدۇ. سوغۇقلۇق بولارنىڭ ھارارىتىدىكى ئاجىزلىقىنى تېخىمۇ كۈچەيتىۋېتىدۇ. ⑤ يۇيۇنماقچى بولغان كىشىدە ئىھسالنىڭ (ئىچى سۈرۈك) بولماسلىقىدا ئىككى خىل سەۋەب بار. بىرىنچى، سوغۇق سۇ ماددىلارنى بەدەننىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىن سىقىدۇ. بۇنىڭ نەتىجىسىدە ئىسھال كۈچىيىپ كېتىدۇ. ئىككىنچى، ئىسھال دېگەن ئاجىزلاشتۇرغۇچى ئامىلدۇر، سۇنىڭ سوغۇقلۇقى ئارقىلىق ھارارىتىنىڭ مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىشى ئۇ ئاجىزلىقىنى تېخىمۇ كۈچەيتىۋېتىدۇ. ⑥ سېسىق كېكىرىش، قورساق كۆپۈشى بولماسلىقى كېرەك. چۈنكى مۇنداق كىشىلەر مۇنچىغا چۈشۈپ يۇيۇنغاندا ھارارەت ئىچكى تەرەپكە يۈزلىنىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن سېسىق كېكىرتكۈچى ماددىلارنىڭ بەدەنگە تارقىلىپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ. چۈنكى سېسىق كېكىرىپ مەيدە بۇزۇلۇش باش تەرەپكە بۇزۇق گازلارنىڭ ئۆرلىشىگە

سەۋەبچى بولىدۇ. سۇ بولسا ئەنە شۇ گازلارنىڭ پارلىنىشىغا توسقۇنلۇق قىلىش نەتىجىسىدە ئۇ گازلار سولۇنۇپ قېلىپ باش ئاغرىش كېلىپچىقىدۇ. ⑦ يۇيۇنماقچى بولغان كىشىلەردە نەزلە بولماسلىقى كېرەك. چۈنكى نەزلە بولغان ئەھۋالدا نەزلە ماددىسىنىڭ پارلىنىشى سۇنىڭ سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن چەكلىنىپ توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. بەلكى ماددىلارنىڭ ئىچكى بەدەن تەرىپىگە سقىلىشى ئارقىلىق نەزلە ماددىلىرىنىڭ كۆپىيىپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: گۈڭگۇرتلۇك (ئارىشاڭ) مۇنچىلارنىڭ سۇلىرى بىلەن يۇيۇنۇش تاشلاندۇقلارنى پارلاندۇرىدۇ، پالەچ، رەئىشە (تىترىمە كېسەل)، تەشەننۇج (تارتىشىپ قېلىش) قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قىچىشقانلىق، تەمرەتكە كېسەللىرىنى يوقىتىدۇ. ئىرقۇننىسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى) بوغۇم ئاغرىقى ۋە سۆڭگەچ ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ گەپلەرنى شەرھىلەپ ئولتۇرۇشقا ھاجەت يوقتۇر، بەزى نۇسخىلاردا يۇقىرىقى «مۇنچىلار» دېگەن سۆزنىڭ ئورنىغا قىزىق بۇلاقلار (ئىسسىق ئارىشاڭلار) دەپ يېزىلغان. ھەدىس شەرىپتە كېلىشىچە، ئالىم ئادەملەر خۇددى ئىسسىق بۇلاقتا ئوخشايدۇ، يەنى ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەر ئىسسىق ئارىشاڭلاردا يۇيۇنۇپ ساقايغىنىدەك ئالىمنىڭ ئىلمىدىنمۇ پۈتۈن كىشىلەر بەھرىمەن بولالايدۇ. دېيىلگەن. بۇ «سوھاھ» دېگەن كىتابتىمۇ شۇنداق يېزىلغان.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: جىنسىي ئالاقىنىڭ ئەڭ ياخشىسى، تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن بولغىنى، شۇنداقلا بەدەننىڭ ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك، قورۇقلۇق جەھەتلەردە نورمال بولغان ۋاقىتلىرىدا بولغىنىدۇر، يەنە قورساق پۈتۈنلەي بىكار بولغانمۇ ـ ئەمەس ۋە كۆپۈشۈپ تۇرغانمۇ ـ ئەمەس ۋاقىتدا بولغىنىدۇر، ئەگەر بۇ جەھەتلەردە شەھۋەت قوزغىلىپ بەدەن ئىمتىلا بولغان (كۆپۈشۈپ قالغان) ئىسسىقلىقى ۋە ھۆللۈكى ئارتقان چاغلاردا جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈپ قالسا، بۇنىڭدىن كېلىدىغان زىيان بەدەن بىكار بولۇپ قالغان، قۇرۇق سوغۇقلۇقى ئارتقان ۋاقىتدا ئۆتكۈزۈلگىنىدىكى زىياندىن تۆۋەنرەك بولىدۇ.

مېنىڭچە: جىنسىي ئالاقىنىڭ ئەڭ ياخشى بولغىنىنىڭ بىرقانچە شەرتلىرى باردۇر:

① يېگەن تاماقنىڭ ھەزىم بولۇپ بولغان ۋاقىتدا ئۆتكۈزۈلگەن بولۇشى كېرەك. چۈنكى تاماق ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈلسە پەيلەرنىڭ بوشىشىپ كېتىشى، بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئىچكى ئەزالاردا توسالغۇ پەيدا بولۇش، قۇلۇنجى كېسىلى (ئۇچەي توسۇلۇش كېسىلى)، ئىستىسقا كېسىلى (قورساق سۇيى كېسىلى)، نەپەس يوللىرى ياللۇغى، تىترىمە كېسەل (رەئىشە) قاتارلىق بىرقانچە خىل كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ، يۇقىرىقى مەزمۇننى «مۇختار» دېگەن كىتابنىڭ ئاپتورى شۇنداق بايان قىلغان.

② بەدەنگە ھارارەت غالىب بولمىغان بولۇشى كېرەك. چۈنكى بەدەن ھارارەتلىك ۋاقىتدا ئۆتكۈزۈلگەن جىنسىي ئالاقە بەدەنگە قۇرغاقلىق يەتكۈزۈشكە ۋە تېرىلىرىنىڭ قۇرغاقلىشىشىغا، يۈرەك سېلىش (خەپەقان) كېسىلىگە، تەبئىي سۈيۇقلۇقلار (رۇتۇبەتى

غەربىيە) نىڭ پارلىمېنت ئەزالىرى كېتىشىگە سەۋەبى بولىدۇ. ③ سوغۇقلۇق ئارتىپ كەتمەسلىكى كېرەك. چۈنكى، بەدەن سوۋۇپ كەتكەن ۋاقىتلاردا جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈلسە، قۇۋۋەتلىنىڭ پۈتۈنلەي ئاجىزلىشىپ كېتىشى، هارارىتى غەربىيەلىنىڭ كېسىلىپ كېتىشىدەك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ④ بىز يۇقىرىدا سوغۇقلۇقنىڭ ئارتىپ كەتمەسلىكى كېرەك دېگەن مەزمۇندا بايان قىلغىنىمىزدەك هۆججۈكمۇ ئارتىپ كەتمىگەن بولۇشى كېرەك. ⑤ قۇرۇقلۇقمۇ ئارتىپ كەتمىگەن بولۇشى كېرەك. بۇنىڭ سەۋەبى ئىسسىقلىقنىڭ ئارتىپ كەتمەسلىكى كېرەك دېگەن مەزمۇندا سۆزلەپ ئۆتۈلدى. ⑥ بەدەن ئوزۇقلۇقتىن خالىي قالغان ۋاقىتدا (قورساق ئاچ ۋاقىتدا) بولماسلىقى كېرەك. چۈنكى مۇنداق چاغدىكى جىنسىي ئالاقە قۇۋۋەتنىڭ يوقىلىپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولۇپ، ئايلىنىپ كېتىش (هوشىدىن كېتىش)نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن جۈدەتكۈچى قىزىتما كېسىلى بولۇپ قېلىش خەۋپى بار. ⑦ بەدەننىڭ كۆپۈشۈپ قالغان ۋاقىتدا بولماسلىقى كېرەك. چۈنكى مۇنداق ۋاقىتلاردا بولغان جىنسىي ئالاقە يۇقىرىدا «موختار» دېگەن كىتابنىڭ ئاپتورى بايان قىلىپ ئۆتكەندەك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. لېكىن بەدەننىڭ ئوزۇقلۇقتىن بوشىشىپ قالغان ۋاقىتدا ئۆتكۈزۈلگەن جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ زىيىنى كۆپۈشۈپ تۇرغان ۋاقىتدا ئۆتكۈزۈلگىنىنىڭ زىيىنىدىن چوڭراق بولىدۇ. بەدەن سوۋۇپ كەتكەندە ئۆتكۈزۈلگەن جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ زىيىنى هارارەت ئېشىپ كەتكەندە ئۆتكۈزۈلگىنىنىڭ زىيىنىدىن ئارتۇقراق بولىدۇ. قۇرغاقلىق ئاشقان ۋاقىتدا ئۆتكۈزۈلگىنىنىڭ زىيىنى هۆججۈك ئارتقان ۋاقىتدا ئۆتكۈزۈلگىنىنىڭ زىيىنىدىن كۆچلۈكرەك بولىدۇ. چۈنكى هارارىتى غەربىيەلىنىڭ كېلىپ كېتىشى ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ چۈشۈپ كېتىشى مەزكۇر ئىشلارنىڭ ئەڭ ئاخىرىدۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «جىنسىي ئالاقە پەقەت جىنسىي هەۋەسنىڭ راسا كۈچىيىدىغان، زورلىمىسىمۇ ۋە گۈزەللەرنى ئويلىمىسىمۇ ئۆزلۈكىدىن جىنسىي ئىنتىلىش تەييارلانغان ۋاقىتدا ئۆتكۈزۈلگەن بولۇشى كېرەك. بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى پەقەت مەنىنىڭ كۆپ بولۇشى ۋە هەۋەسنىڭ يۇقىرىلىقىدىن بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك جىنسىي ئالاقىدىن بىكار بولغاندىن كېيىن بەدەنده يەڭگىللىك ۋە تېتىكلىك بولۇپ، ئۇيقۇ كەلسە ياخشى هېسابلىنىدۇ.

مېنىڭچە: مەنىي دېگەن گەرچە ئۇ تاشلاندۇق نەرسە بولسىمۇ، لېكىن ئۇ سۈيدۇك، چوڭ تەرەت، پوتلا، تۈكۈرۈكلەرگە ئوخشاش تەبىئەتنىڭ بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاشقا تېگىشلىك بولغان ناچار تاشلاندۇقى بولماستىن، بەلكى ئۇ تەبىئەتنىڭ نەسلىنى مۇهاپىزەت قىلىش مەقسىتىدە هاسىل قىلىدىغان ئۇلۇغ بىر جەۋهەرىدۇر، شۇنداقتىمۇ ئۇ يەنە تېگىشلىك بولغان مىقداردىن ئارتىپ كەتسە بەدەنگە زىيان يەتكۈزىدۇ، شۇڭلاشقا تەبىئەت ئۇنى ئىتتىرىپ چىقىرىشقا ئېهتىياجلىق بولىدۇ. شۇنىڭدەك بۇ چاغلاردا ئېهتىلامغا سەۋەبچى بولىدىغان سۈرەتلەر خىيالىدىن كېچىدۇ. مانا شۇ ئەھۋالنىڭ غەلىبە قىلغان ۋاقتى جىنسىي ئالاقە قىلىش ۋاقتىنىڭ دەل ئۆزىدۇر. ئۇنىڭ بەلگىسى، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشكە تولۇپ ـ تاشقان قىزغىنلىقنىڭ بولۇشى، زەكەرنىڭ ئۆزلۈكىدىن تۇرۇپ

قېلىشى، يەنى چىرايلىق سۈرەتلەرنى ئويلاش، ئۇلاغا قاراپ تۇرۇش ۋە باشقا زورلۇقلار (سىيلاش، ئۇۋۇلاش) بىلەن ئەمەس، ئىختىيارسىز ھالدا تۇرۇپ قېلىشى، جىنسىي ئالاقىدىن بىكار بولغاندىن كېيىن بەدەندە يەڭگىللىك ھېس قىلىش، تەبىئەتنىڭ مەنىنىڭ يۈكىدىن قۇتۇلغانلىق مۇناسىۋىتى بىلەن ئويغۇ كېلىش قاتارلىقلاردۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: نورمال ھالەتتىكى ئۆتكۈزۈلگەن جىنسىي ئالاقە ھارارىتى غەرىزىيە (تەبىئىي ئىسسىقلىق) نى ئويغىتىدۇ. بەدەننى يېڭىدىن ئوزۇقلىنىشقا تەييارلىق كۆرىدۇ. كۆڭلىگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، غەزەپنى پارچىلاپ تارمار قىلىدۇ. سەۋادىن بولىدىغان بۇزۇق خىياللارنى يوقىتىدۇ، سەۋدا ۋە بەلغەمدىن بولغان نۇرغۇن كېسەللىكلەرگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇۋاپىق بولغان جىنسىي ئالاقىنى تاشلاپ قويغانلار باش قېيىش، كۆز قارىڭغۇلىشىش، بەدەن ئېغىرلىشىش، تاشاق ۋە سۈيدۈك نەيچىلىرى ئىششىشتەك بىر يۇرۇش كېسەللىكلەرگە موپتىلا بولىدۇ. ئۇنىڭ مۇنداق بولۇشى ئۇرۇقنىڭ كېرىلىشى سەۋەبلىكتۇر، مۇنداق كىشى باشقا دورا قىلماستىن جىنسىي ئالاقە بىلەن شۇغۇللانسا تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

مېنىڭچە: نورمال شارائىتتا ئۆتكۈزۈلگەن جىنسىي ئالاقە دېگىنىمىز، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزگۈچى ئەرنىڭ مىزاجىغا نىسبەتەن ئازمۇ ئەمەس، كۆپمۇ ئەمەس بولغان جىنسىي ئالاقىدۇر، ئەنە شۇنداق مۇۋاپىق شارائىتتا ۋە مۇۋاپىق مىقداردا ئۆتكۈزۈلگەن جىنسىي ئالاقىدۇر. ئۇ چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك بولغان تاشلاندۇقلارنى دەفئى قىلىپ، ئۇنىڭدىن ئۆرلەپ چىقىدىغان گازلارنى توسايدىغانلىقى ئۈچۈن يۇقىرىدا بايان قىلىنغان پايدىلارنى بېرىدۇ. شۇڭلاشقا نورمال بولغان جىنسىي ئالاقىدىنمۇ قول ئۇزگۈچى يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرگە دۇچار بولىدۇ. يۇقىرىدا سەۋدا ۋە بەلغەمدىن بولىدىغان پۈتۈن كېسەللىكلەردىن خالاس تاپىدۇ دېمەسلىكتىكى پاكىت شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بەلغەم ۋە سەۋادىن بولىدىغان كېسەللىكلەر ئىچىدە بوغۇم ئاغرىقلىرى، تىترىمە كېسەل (رەئىشە) ۋە باشقىلارغا ئوخشاش بىر قىسىم جىنسىي ئالاقە زىيان قىلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭمۇ بارلىقى ئۈچۈندۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: جىنسىي مۇناسىۋەت جەھەتتە ھەددىدىن ئارتىپ كېتىش قۇۋۋەتلەرنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، پەي ـ نېرۋىلارغا زىيان يەتكۈزۈپ تىترىمە كېسەل (رەئىشە)، پالەچ، تەشەننۇج (تارتىش) قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆزنى بەكمۇ ئاجىزلاشتۇرىدۇ، بالاغەتكە يەتمىگەن بالىلارنىڭ ئۆتكۈزگەن جىنسىي ئالاقىسىدا مەنىي چىقىم قىلىش ئازراق بولىدىغانلىقى ئۈچۈن بۇنىڭدىكى ئاجىزلاشتۇرۇش ۋە سوۋۇتۇشمۇ ئازراق بولىدۇ. لېكىن ئۇ غەيرىي تەبىئىي جىنسىي ئالاقە بولغىنى ئۈچۈن ھاردۇرۇپ قويىدىغان ھەرىكەتلەرگە مەنسۇپ بولىدۇ.

قېرى خوتۇنلار، بەك كىچىك قىزلار، ھەيزدار خوتۇنلار، ئۇزاق مۇددەت جىنسىي ئالاقە قىلمىغان خوتۇنلار، كېسەل خوتۇنلار، سەت خوتۇنلار ۋە ساق قىزلار بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن قەتئىي پەرھېز قىلىش كېرەك. يۇقىرىدا ئېيتىلغانلارنىڭ ھەممىسى مەخسۇس ھالدا جىنسىي ھەۋەسنى چېكىندۈرىدىغان ئامىللاردۇر. مەشۇقى بىلەن

(ئارزۇ قىلغان مۇھەببىتى) جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، مەنىي كۆپ چىقىم بولغان تۈرۈقلۇق ئۇنىڭ كەلتۈرىدىغان ئاجىزلىقى ئاز بولىدۇ.

جىنسىي مۇناسىۋەت شەكىللىرىنىڭ ئەڭ ناچارراقى ئەر كىشى ئوڭدىسىغا يېتىپ تۇرۇپ ئايال كىشى ئەرنىڭ ئۈستىگە چىقىپ ھەرىكەت قىلىشىدۇر. چۈنكى بۇ خىل شەكىلدە مەنىنىڭ چىقىشى تەسلىشىپ، كۆپىنچە ھاللاردا زەكەر ئىچىدە مەنىي قالىدىغان ۋە تۇرۇپ ئوفۇنەتلىنىدىغان ئەھۋاللار بار، بەلكى كۆپىنچە ھاللاردا ئاياللارنىڭ پەرجىدىن زەكەرنىگە نۇرغۇنلىغان سۈيۇقلۇقلار سىرغىيدۇ.

جىنسىي مۇناسىۋەتتە قوللىنىشقا تېگىشلىك بولغان شەكىللەرنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئەر كىشى ئايال كىشىنىڭ ئۈستىگە چىقىپ، ئوبدان ئويىنىشىپ، ئەمچەكلىرىنى ۋە دىلچىقىنى غىدىقلاپ، ئاندىن كېيىن زەكەر بىلەن ئايالنىڭ پەرجىنى غىدىقلاپ، ئايالنىڭ كۆزى ئۆز-گەرگەن، چوڭ تىنىشقا (ئۇلۇغ كىچىك تىنىشقا) باشلىغان ۋە ئەرنىڭ يېقىن قۇچاقلىشىغا تىلەكداشلىق قىلغان ۋاقىتىدا دەرھال ئايالنىڭ ئىككى يوتىسىنى كۆتۈرۈپ زەكەرنى كىر-گۈزۈپ ھەرىكەتنى باشلاش ۋە مەنىي تۆكۈشىدۇر، مۇنداق بولغاندا ئەر ۋە ئايالنىڭ مەنىيسى بىرلا ۋاقىتتا تۆكۈلۈپ، يەنى ھەر ئىككىسىگە تەڭلا لەززەتلىنىپ، ئىككى خىل مەنىنىڭ ئۇچرىشىشى بىلەن ئەسلىي مەقسەت بولغان ھامىلدارلىق ۋۇجۇدقا كېلىدۇ.

جىنسىي ئالاقىگە ياردىمى بولىدىغان ئامىللار باشقىلارنىڭ جىنسىي ئالاقە ھەرىكىتىگە قاراپ تۇرۇش، ھايۋانلارنىڭ جىنسىي ئالاقىسىغا قاراپ تۇرۇش، باھ توغرىسىدا تۇزۇلگەن كىتابلارنى ئوقۇش، جىنسىي ئالاقىدا كۆچلۈك بولغانلارنىڭ ھېكايىلىرىنى ئوقۇش، ئايالالار ئىنچىكە، يېقىملىق ئاۋازلارنى ئاڭلاش قاتارلىقلار. دوۋسۇننى چىڭ تۇتۇش (ئۇۋۇلاش) شەھۋەتنى قوزغىتىدۇ. ئۇزاق مۇددەت جىنسىي ھەرىكەتنى تاشلاپ قويۇش كۆڭۈلنى پۈتۈنلەي ئۆتتۈرۈپ قويىدۇ. ئالىقان بىلەن بولدۇرۇش غەمكىن بولۇپ قېلىشقا ۋە زەكەرنىڭ تۇرمايدىغان (ھەرىكەتسىز) بولۇپ قېلىشىغا ياكى تۇرۇشتا ئاجىز بولۇپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ ھەم شەھۋەتنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىقى مەزمۇنلار ئوپئوچۇق مەزمۇنلار بولۇپ، ئۇلارنى شەرھلەپ ئولتۇرۇش ھاجەتسىزدۇر. دوۋسۇننى چىڭ تۇتۇشنىڭ كۆڭۈلنى ئويغىتىشىغا سەۋەبچى بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۇ ھارارىتى غەرىزىيەنى ئىككى تاشاق (ئۇرۇقدان) تەرەپكە يۈزلەندۈرىدۇ. جىنسىي ھەرىكەتنى ئۇزاق مۇددەت تاشلاپ قويۇشنىڭ كۆڭۈلنى پۈتۈنلەي ئۆتتۈرۈپ قويۇشىدىكى سەۋەب شۇكى، ئۇ ئىككى تاشاقنىڭ ۋە باشقا ئۇرۇق ئىشلەشكە قاتنىشىدىغان ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئۇرۇقدانىنىڭ كۈچى ئاجىزلىغاندىن كېيىن باشقا ئۇرۇق ئىشلەش ئەزالىرى ئۇنىڭغا بىر يۈكنىڭ ئورنىدا بولۇپ قېلىپ، مەنىي ئىشلەپچىقىرىشتا پېتەرسىزلىك قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەبىئەت ئۇنىڭ تەرىپىگە ئۇ ئەزالارنىڭ ئوزۇقلۇقىدىن ئېشىپ، مەنىي بولىدىغان ئوزۇقلۇقنى ئەۋەتىپ بەرمەيدۇ. قولدا بولدۇرۇشنىڭ (ئالمىقانغا سۈركەش) يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللارغا سەۋەبچى بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، كۆڭۈل ئارزۇسىنى تاپالمىسا ئۆلگەندەك بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇۋۋەتلەر ئاجىزلايدۇ.

7. پەسللەر بويىچە تەدبىر قىلىش

ئەسلىي ئاپىتور مۇنداق دەيدۇ: پەسللەر بويىچە تەدبىر قىلىشتا، ئەتىيازلىقى قان ئېلىش، قەي بىلەن ماددىلارنى تازىلاش چارىلىرى ۋە ھارارەتنى ئۆچۈرگۈچىلەرنى ئىستېمال قىلىش ۋە ماددىلارنى توختاتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش چارىلىرى بىلەن تەدبىر قىلىنىشى كېرەك. شۇنداقلا ھەددىدىن ئاشقان ھەرىكەت، مۇنچىغا چۈشۈش، كۈچلۈك ئېچىملىكلەرنى ئىچىشتەك بارلىق قىزىتقۇچى ئامىللاردىن پەرھېز قىلىنىشى كېرەك. يەنە شۇنىڭدەك تاماقنى ئازايتىپ باشقا نەرسىلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇقلۇقى تۆۋەنلىتىلگەن ئېچىملىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. قاما تېرىسىدە تېكىلگەن جۈۋا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش يەڭگىل كىيىملەرنى كىيىش كېرەك.

مېنىڭچە: پەسللەرگە تەدبىر قوللىنىشمۇ ساقلىقنى ساقلاشنىڭ مۇھىم قانۇنلىرىدىن بولغاچقا، ئاپتور بۇ توغرىدا بايان قىلدى. بۇنىڭ ئېچىدىن ئەتىياز پەسلىدە قان ئېلىشنىڭ مۇناسىپ كېلىدىغانلىقى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئەتىياز پەسلى بولسا تومۇر ئېچىدىكى قاننى ئازادە راۋانلاشتۇرۇپ، ئۆزىگە لايىق قاپاشنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. مۇنداق شارائىتتا ئۇنى قان ئېلىش ئارقىلىق ئازايتىپ نورماللاتمىسا، بەزى ئەزالار تەرەپكە يۈرۈپ كېتىپ قاندىن بولىدىغان كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولۇپ قالىدۇ. بۇ پەسلىدە قەي مۇناسىپ كېلىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئەتىياز پەسلىدە ماددىلار ئۈستى تەرەپكە مايىل بولىدۇ، تەبىئەت بولسا ئەتىياز پەسلىنىڭ ھۆللۈكىدىن قوتۇلۇش ئۈچۈن قەي قىلىشقا ئىنتىلىدۇ، ئەمدى بۇ پەسلىدە ھارارەتنى پەسەيتكۈچى ۋە ماددىلارنى توختاتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشنىڭ مۇناسىپ كېلىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئەتىياز پەسلىنىڭ ھارارىتى قىشتا توختاپ قالغان ماددىلارنى ھەرىكەتكە كەلتۈرىدىغانلىقى ئۈچۈن بەدەن ھارارىتىنى قوزغىتىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ پەسلىدە ھارارەتنى ئۆچۈرۈش ۋە ماددىلارنى توختىتىشقا توغرا كېلىدۇ. مۇشۇ مەزمۇنلارنىڭ ئۆزىدىن قىزىتقۇچى ئامىللاردىن پەرھېز قىلىشنىڭ لازىملىقى ۋە تاماقنى ئازايتىشنىڭ لازىملىقى چىقىپ تۇرىدۇ.

ئەسلىي ئاپىتور مۇنداق دەيدۇ: ياز پەسلىدە ئارام ئېلىش، ئاسانلىق بىلەن سايىدا ئولتۇرۇش، ئانار سۈيىگە ئوخشاش، سەپرانى كېسىدىغان سوغۇقلۇق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشنى ئۆزىگە زۆرۈر دەپ بىلىش كېرەك. بەدەننى قىزىتىدىغان ۋە قۇرۇقلۇق يېتكۈزىدىغان ھەرقانداق ئامىللاردىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك. تاماقنى ئازايتىپ، ئەينۈلا، تەرخەمەك، قوغۇنلارغا ئوخشاش ھۆل يېمىشلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش لازىم. جىگەر رەڭ كىيىملەرنى كىيىش مۇۋاپىق كېلىدۇ.

كۈز پەسلىدە بولسا بەدەنگە قۇرۇقلۇق يېتكۈزىدىغان ھەرقانداق ئامىللاردىن پەرھېز قىلىش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش ھەم ئىچىش، باشنى ئوچۇق قويۇش، ھۆل يېمىشلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلاردىن پەرھېز قىلىش كېرەك. لېكىن بۇ پەسلىدە قۇسۇش (قەي قىلىش) تەپ كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ پەسلىدە يەنە ئەتىگەنىنىڭ سوغۇقلىرىدىن، چۈش ۋاقىتلىرىنىڭ ئىسسىقلىرىدىن

پەرھىز قىلىش لازىم.

مېنىڭچە: قۇرۇتقۇچى نەرسىلەردىن ۋە كۆپلەپ جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن پەرھىز قىلىشنىڭ لازىملىقى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بۇ پەسىل قۇرۇق پەسىلدۇر، يۇقىرىقى ئىككى خىل ھالەتمۇ قورۇقلۇقنى كەلتۈرىدۇ. سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش ۋە ئۇنى ئىچىش ۋە باشنى ئوچۇق قويۇشلاردىن پەرھىز قىلىشنىڭ لازىملىقى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بۇ پەسىل سوغۇق پەسىلدۇر، بۇ مەزكۇر ئىشلارمۇ سوغۇقلۇقنى كۆپەيتىدىغان ئامىللاردۇر، يەل - يېمىشلەردىن پەرھىز قىلىشنىڭ لازىملىقى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ھۆل يېمىشلەر بولسا پارلاندۇرغۇچى يازنىڭ ئۆتۈپ كېتىشى بىلەن بەدەن بوشلۇقلىرىنىڭ بوشىشىپ بىكار بولۇپ قېلىشى سەۋەبلىك كۆپلىگەن سۇيۇقلۇقلارنى پەيدا قىلىدۇ. كۈزنىڭ ئىسسىقلىقى، يېتەرسىز كېلىپ قېلىپ، بۇ سۇيۇقلۇقلارنى پىشۇرالماي ئوفۇنەتلىنىپ قالىدۇ. كۈز پەسلىدە بولغان قەينىڭ تەپ كېسىلىنى كەلتۈرۈشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، كۈز پەسلى بولسا پۈتۈن پەسلىنىڭ ئەڭ ناچار ۋە يازدىن قېيىقالغان قالدۇق كېسەللىكلەرنىڭ كاپالەتلىك قىلىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر، يەنە شۇنىڭدەك قەي قىلىش مۇشۇ پەسلىدىكى ھارارەتنىڭ يېتەرسىزلىكى سەۋەبىدىن ئوفۇنەت سەۋەبلىك پەيدا بولىدىغان تەپلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئەتىگەننىڭ سوغۇقلىرى ۋە چۈشلەرنىڭ ئىسسىقلىرىدىن پەرھىز قىلىشنىڭ لازىملىقى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بۇنىڭ تەپسىلىي بايانى ھاۋالارنىڭ ھۆكۈملىرى توغرىسىدا ئۆتۈپ كەتتى. ئەنە شۇ سەۋەبلەر ئۈچۈندۇر.

ئەسلىي ئاپىتور مۇنداق دەيدۇ: قىش پەسلىدە مۇمكىن بولسا قاقۇم ياكى تۇلكە تېرىسىنىڭ جۇۋىلىرىنى كىيىش كېرەك. قىش پەسلىدە، ھەرىيە (گۆش ھالۋىسى) گە ئوخشاش كۈچلۈك، غەلىز تاماقلارنى ئاساسلىق تاماق قىلىش، گۆشنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىسسىقلىق دورا ۋە كۈچلۈك ئىچىملىكلەر ئۈچۈچانلاشتۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش مۇۋاپىق كېلىدۇ، قىش پەسلىدە قۇستۇرۇش ئاجىزلىقىنى كەلتۈرىدۇ، قىش پەسلىدە مۇشەققەتلىك، كۈچلۈك ھەرىكەتلەرنى قىلىش پايدىلىقتۇر.

مېنىڭچە: كىيىمنى قېلىن كىيىش ۋە يۇقىرىدا ئېيتىلغان ھايۋانلار تېرىسىنىڭ جۇۋىلىرىنى كىيىش پەسلىنىڭ سوغۇقلۇقى ئۈچۈندۇر، ھەرىيە ۋە گۆشلىرىگە ئوخشاش قويۇق، غەلىز تاماقلارنى يېيىشنىڭ لازىملىقى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، قىش پەسلىدە ھەزىم كۈچلۈك بولۇش بىلەن تەڭ ئوزۇقلۇقلا بولغان ئېھتىياجمۇ كۆپ بولىدۇ. ئۈچۈچانلاشتۇرغۇچى نەرسىلەردىنمۇ كۆپ ئىستېمال قىلىش توسالغۇ پەيدا بولۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈندۇر، كۈچلۈك يەنى ھېچ نەرسە ئارىلاشتۇرۇلمىغان ئىچىملىكلەرنى ئىچىشنىڭ لازىملىقى ئۆزىدىكى ئىسسىقلىق ئارقىلىق ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقىغا تاقابىل تۇرۇش ئۈچۈندۇر، قۇسۇشتىن ئېھتىيات قىلىش شۇنىڭ ئۈچۈنكى، قىش پەسلىدە خىلتلار بەدەننىڭ چۆكۈپ تۇرغۇچىسىدۇر، كۈچلۈك ھەرىكەتلەرنىڭ پايدىلىق بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۇ ھەرىكەتلەرنىڭ بەدەننى قىزىتىپ ھەددىدىن ئارتقان سوغۇقنا تاقابىل تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر. يەنە شۇنىڭدەك تاشلاندۇقلارنىڭ ئىچىدىن ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقى تۆۋەيلىدىن قويۇلۇپ قالغانلىرىنى تارقىتىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر.

ئىككىنچى باب داۋالاش ئىلمى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىككىنچى تەلىم ئەمەلىي تېبابەت قائىدىلىرىنىڭ ئىككىنچى بابى داۋالاش ئىلمى توغرىسىدىدۇر. داۋالاش ئۇچ نەرسە ئارقىلىق ئورۇنلىنىدۇ: ① تەدبىر بىلەن داۋالاش؛ ② دورا بىلەن داۋالاش؛ ③ قول بىلەن داۋالاش.

مېنىڭچە: ھۆكۈمالارنىڭ بۇ يەردىكى «تەدبىر» دېگەن سۆزىدىن مەقسەت بار بولغان ساقلىقنى ساقلاش، يوقالغان ساقلىقنى قايتۇرۇپ كېلىش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئالتە خىل ئىشنى يەنى ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىدە پىرىنسىپلاشقان ستتە زۆرۈرىيەتنى ئەمەلىيەتتە ئىجرا قىلىشنى كۆزدە تۇتقان. لېكىن شەخسەن ئاپتورنىڭ قارىشىدا ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىنى ئەمەس، بەلكى يوقالغان ساقلىقنى ئەسلىگە قايتۇرۇش جەھەتتىكى پىرىنسىپلارنى كۆزدە تۇتۇۋاتىدۇ، چۈنكى بۇ بابتا سۆزلىنىدىغان ئاساسىي نۇقتا كېسەللەرنى داۋالاشتۇر. دورا بىلەن داۋالاش دېگەندىكى مەقسەت، كېسەللەرنى يوقىتىش ئۈچۈن دورا ئىشلىتىش كۆزدە تۇتۇلغاندۇر، قولنى ئىشقا سېلىپ داۋالاش دېگەندىكى مەقسەت داغلاش، تېڭىش قاتارلىق قول بىلەن ئىشلىنىدىغان داۋالاش پائالىيەتلىرى كۆزدە تۇتۇلغاندۇر، پۈتۈن داۋالاش خىزمىتىنىڭ مۇشۇ ئۈچ دائىرە ئىچىدە دەۋر قىلىنىدىغانلىقى ئىزدىنىش ئارقىلىق بېكىتىلگەن.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «تەدبىر» دېگىنىمىز، ئۇ ساقلىقنى ساقلاشتا زۆرۈر بولغان ئالتە خىل سەۋەبنى باشقۇرۇش دېگەنلىكتۇر، ستتە زۆرۈرىيەتنىڭ داۋالاش ساھەسىدە تۇتقان ئورنى دورىلارنىڭ ئورنى بىلەن ئوخشاش دېگەنلىكتۇر.

مېنىڭچە: ستتە زۆرۈرىيەتنىڭ كەيپىيات جەھەتتە تۇتقان ئورنى دورىلارنىڭ ئورنىدۇر، يەنى دورا بىلەن داۋالاشنىمۇ قارىمۇ قارشى تەرەپ بىلەن داۋالىغاندەكلا ستتە زۆرۈرىيەدىمۇ شۇنداق بولىدۇ، چۈنكى داۋالاش پەقەتلا قارىمۇ قارشى ھالدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. ساقلىقنى ساقلاش سەۋەبلىرىمۇ يەنىلا قارىمۇ قارشى تەرەپنى قوللىنىشقا توغرا كېلىدۇ. خۇددى ئىسسىق مىزاجلار سوغۇق دورا بىلەن، سوغۇق مىزاجلار ئىسسىق دورىلار بىلەن پايدا ھاسىل قىلغىنىدەكلا، ئىسسىق مىزاجلار سوغۇق تەبىئەتلىك تاماق بىلەن سوغۇق مىزاجلار ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماق بىلەن ياخشى مەنپەئەتلىنىدۇ ھەمدە ئىسسىق مىزاجلار سوغۇق تەبىئەتلىك ئىچىملىك ۋە سوغۇق ھاۋا بىلەن ياخشى بەھرىمەن بولغىنىدەكلا سوغۇق مىزاجلارمۇ ئىسسىق تەبىئەتلىك ئىچىملىكلەر ۋە سالقىن سوغۇق ھاۋا بىلەن ياخشى بەھرىمەن بولىدۇ. قالغان سەۋەبلەردىمۇ گەپ يەنىلا شۇنداق. مەسىلەن: جىسمانىي ھەرىكەت ۋە ئەقلىي ئەمگەكمۇ قىلماسلىق نەتىجىسىدە كېسەل بولغان كىشىنى داۋالاشتا ئۇ كىشى بەدەن چېنىقتۇرۇش ۋە ئەقلىي ئەمگەكلەر بىلەن شۇغۇللىنىشقا بۇيرۇلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇق تاماقلارنىڭ ھەممىسىنىڭ ئۆزىگە خاس خۇسۇسىيەتلىرى بار، بوھران كۇنلىرىدە، كېسەل يۇقىرى پەللىگە يەتكەنلەردە تەبئەت تاماقنى ھەزىم قىلىشقا كىرىشىپ كېتىپ كېسەلگە مۇداپىئە كۈرۈشتىن يۈز ئۆرۈمەسلىكى ئۈچۈن تاماق يېيىش چەكلىنىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تۇتقاق كېسىلى بارلارنىڭ كېسەل تۇتۇش ۋاقىتلىرىدىمۇ تاماق يېيىشتىن چەكلىنىدۇ، چۈنكى مۇنداق ۋاقىتتا تاماق يېيىلسە بىرىنچىدىن، ھەزىمگە كىرىش مۇناسىۋىتى بىلەن كېسەلگە مۇداپىئە قىلىشتىن ئاجىز كېلىپ قالىدۇ. ئىككىنچىدىن، پىشۇرۇشنىڭ ھارارىتى سەۋەبلىك بىئارامىلىقلار كۆپىيىپ قالىدۇ.

مېنىڭچە: ئالتە خىل سەۋەب (سىتتە زۆرۈرىيە) ئىچىدىن تاماقنىڭ ئۆزىگە مەخسۇس ھۆكۈملىرى بولۇپ، ئۇلار توغرىسىدا تالاش ـ تارتىش قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. قانداق جايلاردا تاماقتىن چەكلەش توغرىسىدا بولۇپ ئۇچ ئورۇندا تاماق چەكلىنىدۇ. ① بوھران كۇنلىرىدە چەكلىنىدۇ، بوھران كۇنى توغرىسىدىكى چۈشەنچە كېيىن سۆزلىنىدۇ. بوھران كۇنلىرىدە تاماق بېرىشنى چەكلەشنىڭ سەۋەبى شۇكى، تەبئەت كېسەلگە تاقابىل تۇرغۇچى ئامىل بولغانلىقى ئۈچۈن تاماق يېيىلگەندىن كېيىنلا ئۇ تاماق ھەزىم قىلىش بىلەن مەشغۇل بولۇپ كېتىپ، كېسەلگە تاقابىل تۇرالماي قالىدۇ. ② كېسەلنىڭ ئەڭ يۇقىرى پەللىسىگە يەتكەن كۇنلەردە تاماق يېيىشتىن قەتئىي چەكلىنىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىمۇ خۇددى بوھران توغرىسىدا ئېيتىلغىنى بىلەن ئوخشاش. چۈنكى، كېسەلنىڭ يۇقىرى پەللىگە يەتكەن كۇنى دېگەن تەبئەتنىڭ كېسەل ئۇستىدىن بېسىم قىلىدىغان ۋە غەلبە قىلىدىغان كۇندور. ③ تۇتقاق كېسەللەرنىڭ تۇتۇش نۆۋىتى كەلگەن چاغلاردا تاماق يېيىش چەكلىنىدۇ. مەسىلەن: تەپ، بەزگەك كېسەللىرىدە شۇنداق قىلىنىدۇ. بۇ ۋاقىتتا چەكلەشنىڭ سەۋەبىمۇ يەنىلا يۇقىرىقىدا دېيىلگىنىدەك تەبئەت كېسەلنىڭ نۆۋىتىنى دەپئى قىلىش رولىنى ئويناپدۇ. ئەگەر بۇ ۋاقىتتا غىزالانسا بىمارىدىكى بىئارامىلىق ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. چۈنكى مۇنداق ھالەتتە تاماق يېيىلگەندە تاماقنى ھەزىم قىلىش جەريانىدا ھاسىل بولغان ھارارەت بىئارامىلىقنى تېخىمۇ كۈچەيتىپ قويىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەزىم قىلىش كۈچلۈك ھەمدە بەدەندە خىلىت كۆپ بولمىغان ياكى خىلىتلار بولمىغان كىشىلەردە تاماقنىڭ مىقدارى كۆپ، لېكىن ئوزۇقلۇق سۈپىتى تۆۋەنلىتىلىدۇ. يەنى سان جەھەتتە كۆپ، سۈپەت جەھەتتە تۆۋەن بولغان تاماقلار بېرىلىدۇ. مۇنداق قىلغاندا سان جەھەتتىكى كۆپلۈك بىلەن ئۇ كىشىنىڭ ئىشتىھاسى ئارام ئالىدۇ. ئاشقازاننى ھەزىمگە مەشغۇل قىلىشقا بولىدۇ. ئۇ تاماقنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىنىڭ تۆۋەنلىكى بىلەن خىلىتلارنى كۆپەيتىۋەتمەسلىك مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇ خىلدىكى تاماقلار، مەسىلەن: كۆكتات، يەل ـ يېمىش قاتارلىقلار، بەزىدە بۇنىڭ ئەكسىچە ئىش كۆرۈلىدۇ، يەنى ئىشتىھاسى تۆۋەن، ھەزىم كۈچى ئاجىز، بەدەنلىرى ئوزۇقلۇقىقا موھتاج بولىۋاتقان كېسەللەرنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا، سان جەھەتتە كېمەيتىپ، سۈپەت جەھەتتە ياخشىلاشقا توغرا كېلىدۇ. دېمەك، مىقدارنى ئازايتىش بىلەن ئۇ كىشىدىكى ھەزىمنىڭ ناچارلىقىنى تەڭشەۋالغىلى، سۈپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش بىلەن كۆپ ئوزۇقلاندۇرۇپ

بەدەننىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قامدىۋالغىلى بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئىشتەي تۆۋەنلىك بىلەن تەڭ بىر تەرەپتىن ھەزىم ناچارلىقى، يەنە بىر تەرەپتىن ئۇنىڭغا بەدەن كۆپۈشۈپ قېلىش قوشۇلغان كىشىلەرگە تاماقنى كېمەيتىپ بېرىشىگە توغرا كېلىدۇ.

مېنىڭچە: 2 ـ ھۆكۈم تاماقنى كېمەيتىش بولسا بىر قانچە يوللار بىلەن ئېلىپ بېرىلىدۇ. ① كۆكتاتلىق تاماقلار ۋە يەل ـ يېمىش قاتارلىق تاماقلارنى بېرىپ سان جەھەتتە كۆپەيتىپ، سۈپەت جەھەتتە تۆۋەنلىتىلىدۇ. مۇنداق ئۇسۇلنى ئىشتىھاسى يۇقىرى، ھەزىمى كۈچلۈك، لېكىن بەدەنده خىلىت كۆپ ياكى ناچار خىلىتلار توپلىشىپ قالغان كىشىلەرگە قوللىنىلىدۇ، چۈنكى تاماق مىقدارىنىڭ كۆپلۈكى ئۇنىڭ ئىشتىيىنى قانۇرۇپ ئاشقازىنىنى توشقۇزىدۇ، ئەمما خىلىتلارنى كۆپەيتىۋەتمەيدۇ ھەمدە تەبىئەتنىمۇ ئاشۇنداق خىلىتلارنى چىقىرىش ئۈچۈن كاشىلا قىلمايدۇ. چۈنكى ئۇنى ئوزۇقلۇقى ئاز تاماق دەپ پەرەز قىلدۇق، ئوزۇقلۇقى ئاز بولغان ھەرقانداق تاماق خىلىتنى كۆپەيتمەيدۇ ھەم تەبىئەتنىمۇ بىئارام قىلمايدۇ، چۈنكى بۇ خىل تاماقنىڭ تاشلاندۇق قىسىملىرى ئايرىلىپ بولغاندا قالىدىغان نەرسىسى ناھايىتى ئاز نەرسە بولىدۇ، بۇ ئاز نەرسىدىن كۆپ خىلىت ھاسىل بولمايدۇ. يەنە ئۇ ئارتۇقچە ئىشلەشكىمۇ موھتاج بولمايدۇ. ② يۇقىرىقىنىڭ ئەكسى تەرىپىدۇر، يەنى تاماقنى سۈپەت جەھەتتە ئەمەس، سان جەھەتتىن كېمەيتىش، مەسىلەن: چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ۋە توخۇ تاشلىقىنىڭ كاۋىپىغا ئوخشاش مىقدار جەھەتتە ئاز، ئەمما ئوزۇقلۇق قىممىتى جەھەتتە كۆپ تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، بۇ ئۇسۇل ئىشتىيى تۆۋەن، ھەزىم خىزمىتى ناچار، بەدىنى ئوزۇقلۇققا موھتاجلارغا قوللىنىلىدۇ، چۈنكى ئەنە شۇنداق كېسەللەرگىمۇ مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە تاماق بېرىلگەنده ھەزىم خىزمىتى ناچار بولسىمۇ. تاماقنىڭ ھەجمى ئاز بولغاچقا يەنىلا تاماقنى ياخشى ھەزىم قىلىپ ئوبدان سىڭدۈرەلەيدۇ، چۈنكى يەنە شۇنىڭدەك ئۇ تاماقنىڭ ئوزۇقلۇقى كۆپ بولغىنى ئۈچۈن ئۇ كىشىنىڭ قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇپ ئوزۇقلاندۇرالايدۇ. ③ كۆكتاتلىق تاماق ۋە يەل ـ يېمىشلەردەك ئوزۇقلۇقى كەم تاماقلاردىن ئاز مىقداردا بېرىپ، سان ھەم سۈپەت جەھەتتىن بىراقلا كېمەيتىلىدۇ، بۇ ئۇسۇلنى پەقەت ئىشتەي ئاجىزلىقى، ھەزىم ئاجىزلىقى، بەدەن توشۇپ قېلىش قاتارلىق ئۇچ خىل ئەھۋال بىرلەشكەن كېسەللەردە قوللىنىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن تاماقنىڭ مىقدارى ئاز بولغىنى ئۈچۈن ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، ئوزۇقلاندۇرۇشنىڭ ئاز بولغىنى ئۈچۈن خىلىتلارنىڭ كۆپىيىپ قېلىشى ۋە ئىمتىلاردىن ساقلىنىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەزىدە تاماق بىرلا ۋاقىتتا سان ھەم سۈپەت جەھەتتىن كۆپەيتىلىدۇ، بۇ ئۇسۇل كۈچلۈك تەنھەرىكەت قىلىشقا تەييارلىق كۆرۈۋاتقانلارغا قوللىنىلىدۇ.

مېنىڭچە: 3 ـ ھۆكۈم ئوزۇقلۇقى كۆپ بولغان تاماقلاردىن كۆپ مىقداردا بېرىپ، سان ۋە سۈپەت جەھەتتىن بىراقلا كۆپەيتىلىدۇ. بۇ چارىنى پەقەت كۈچلۈك تەنھەرىكەت قىلىشقا تەييارلىنىۋاتقانلارغا قۇۋۇەت جەھەتتە تولۇق بەھرىمەن قىلىش ئۈچۈن قوللىنىلىدۇ. بۇ ھۆكۈمدىمۇ يەنىلا ھەزىم خىزمىتىنىڭ ياخشى بولۇشى شەرتتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يەنە شۇنىڭدەك بەزى چاغلاردا ھەزىم قىلىشقا قۇۋۋەت يېتىشمەيدىغان ياكى ۋاقىت يېتىشمەيدىغان ئەھۋاللاردا تېز ئۆتىدىغان ئۇچۇچان تاماقلار تاللىنىدۇ. شۇنىڭدەك مۇشۇ خىلدىكى تاماقلارنى قويۇق تاماقلارنىڭ ئارقىسىدىن ئىستېمال قىلىشتىنمۇ ساقلىنىش لازىم. چۈنكى مۇنداق بولغاندا قويۇق تاماقلار تېز ھەزىم بولمايدىغانلىقى ئۈچۈن يولنى توسۇپ تۇرىدۇ، ئۇستىدىن يېيىلگەن ئۇچۇچان تاماقلار ھەزىم بولۇپ كېتىپ ئۆتىدىغانغا يول تاپالماي تۇرۇپ قېلىپ بۇزۇلۇشقا مەجبۇر بولىدۇ، ئاندىن كېيىن باشقا تاماقلارنمۇ بۇزىدۇ.

مېنىڭچە: 4 ـ ھۆكۈم شارابقا ئوخشاش بولۇپمۇ سۇلۇق قىسمى كۆپ بولغان، تېز ئۆتۈپ كېتىدىغان ئۇچۇچان تاماقلارنى تاللىۋېلىشتۇر. بۇ ئۇسۇلنى پەقەت قۇرغان تاماقلار ۋە گۆش ھالۋىسىغا ئوخشاش، تەستە سىڭىدىغان تاماقلارنى ھەزىم قىلىشقا قۇۋۋىتى ۋە مۇددىتى يېتىشمەيدىغان كىشىلەرگە قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭدا قۇۋۋەتنىڭ يېتىشمەيدىغانلىقىنى شەرت قىلىشتىكى مەقسەت ھەممىگە مەلۇمدۇر، مۇددەت يېتىشمەيدۇ دېيىلىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، مەسىلەن: تەستە سىڭىدىغان تاماقلار ھەزىم بولۇپ بولغۇچە تۇتاق كېسىلى بارلاردا كېسەلنىڭ تۇتۇش ۋاقتى كېلىپ قالىدىغان ئەھۋاللاردا ۋاقىت يار بەرمەيدۇ. يۇقىرىقى ئەمەلىيەت ئارقىلىق مۇنداق تاماقنىڭ زىيىنى يەنى غەلىز تاماق ئۇستىگە يېيىلگەن تېز ئۆتۈپ كېتىدىغان ئۇچۇچان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشنىڭ زىيىنى ئۇنىڭ پايدىسىدىن ئارتۇقراق ئىكەنلىكى مەلۇم بولدى. ئۇنداق ئىكەن، غەلىز تاماقلارنىڭ كەينىدىن بۇ خىلدىكى تاماقلارنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. چۈنكى ئۇچۇچان تاماقلار غەلىز تاماقلار ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى ھەزىم بولۇپ كېتىپ، ئۆتىدىغانغا يول تاپالماي توسۇلۇپ قالىدۇ، نەتىجىدە ئۆزىمۇ بۇزۇلىدۇ، باشقا تاماقلارنمۇ بۇزىدۇ. ئەگەر ئۇ غەلىز تاماقلارغا ئارىلىشىپ ئازغىنە بوشلۇقنى تاپسىمۇ بۇ يەنە يالغۇز ئۆتەمەستىن، بەلكى ھەزىم بولمىغان غەلىز تاماقلاردىن ئۆزىگە ئەگەشتۇرۇپ ئۆتۈپ كېتىشكە سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ ئەھۋال زىيانلىق ئەھۋالدۇر، چۈنكى ئۇ توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەزىدە تەستە سىڭىدىغان قويۇق، كۈچلۈك تاماقلار تاللىۋېلىنىدۇ. مەسىلەن: ئازغىنا سەۋەبلەر بىلەن كېسەل كىشىگە ئازاب سالىدىغان ئەھۋاللاردا بىرەر ئەزانى تۇيغۇسىزلاندۇرۇش مەقسەت قىلىنغانلاردا قوللىنىلىدۇ، ئەگەر توسالغۇ پەيدا بولۇش خەۋپى بولغانلاردا بۇنىڭدىنمۇ ساقلىنىشقا توغرا كېلىدۇ.

مېنىڭچە: 5 ـ ھۆكۈم تەستە سىڭىپ ئۇزۇندا ئۆتۈپ بولىدىغان تاماقلارنى تاللاشتۇر، بۇ ئۇسۇلنى پەقەت ئادەتتىكى سەۋەبلەر بىلەن ھەمىشە ئاغرىق بىمارنى ئازابلايدىغان ئەھۋاللاردۇر، شۇ ئاغرىغۇچى ئەزانى تۇيغۇسىزلاندۇرۇش مەقسەت قىلىنغانلاردا قوللىنىلىدۇ. لېكىن توسالغۇ پەيدا قىلىش خەۋپى بولغانلاردا غەلىز تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. بۇ ئېنىقتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تاماق دېگەن گەرچە قۇۋۋەتنىڭ دوستى دەپ تونۇلسىمۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ قۇۋۋەتنىڭ دوستى بولماستىن بەلكى قۇۋۋەتنىڭ دۈشمىنى بولغان

كېسەللىكنىڭ دوستىدۇر، شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇ قۇۋۋەتنىڭ دۈشمنى ھېسابلىنىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇنى كېسەللىك ھالەتتە ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، كۈچلەندۈرۈش باسقۇچىدا كېتىۋاتقانلاردا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. كېسەلنىڭ ئىشتىھاسى قانچە ئۇزۇن بولسا شۇ جەريانىدا يۇز بېرىدىغان كۆپ مەيدان ئېلىشىشلارغا بەرداشلىق بېرەلىگۈدەك دەرىجىدىكى قۇۋۋەتكە بولغان ئېھتىياجمۇ كۈچلۈك بولىدۇ، شۇڭلاشقا سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللەردە بىزنىڭ قۇۋۋەت تەرەپكە بولغان كۆڭۈل بۆلۈشىمىزمۇ كۆپەك بولماقتا، كېسەلنىڭ ئىشتىھاسى قانچىكى يېقىن (قىسقا) بولسا، ئالدىنقى يېيىلگەن ئوزۇقلۇقلارغا ئىشىنىپ ھەمدە قۇۋۋەتنىڭ كېسەللىك بىلەن جەڭ قىلغان ۋاقتىدا يەڭگىل ۋە چاققانلىقىنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن تاماق ئازايتىدۇ. ئىشتىھاسى تۆت كۈن بەلكى ئۇنىڭدىنمۇ تۆۋەن بولىدىغان كېسەللىكلەردە بۇ ناھايىتى قىسقا مۇددەت بولغانلىقى ئۈچۈن قۇۋۋەت تېخى بار بولغاچقا، بۇ ۋاقىت ئىچىدە ئوزۇقلاندۇرۇشقا ھاجەت بولمايدۇ. بۇ پىرىنسىپ يەنىلا قۇۋۋەت بەرداشلىق بېرەلىگەن شارائىتتا كۈچكە ئىگە. ئەگەر قۇۋۋەت بەرداشلىق بېرەلمىسە، گەرچە بوھران ئىچىدە بولسىمۇ ئوزۇقلاندۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتور كېسەللىكنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاماقنى ئۆلچەم قىلىشنى بايان قىلماقچى بولىۋاتىدۇ. بىز بۇ يەردە بۇنى بايان قىلىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن بىر مۇقەددىمە تۈزۈشكە توغرا كېلىدۇ. ئۇ بولسىمۇ تېۋىپنىڭ كېسەلنى ئوزۇقلاندۇرۇشتىكى مەقسىتى، يوقالغان چىقىمنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇپ قۇۋۋەتنى كۈچەيتىش ئۈچۈندۇر. چۈنكى تېۋىپنىڭ نەزەر ـ دائىرىسى كېسەلنى دەۋىئى قىلىشتىن ئىبارەت داۋالاش خىزمىتىگە قارىتىلغان بولۇپ، كېسەلنى دەۋىئى قىلىدىغان ھەقىقىي ئامىل قۇۋۋەتتۇر. ئوناق ئىكەن، قۇۋۋەتنىڭ كېسەلنى دەۋىئى قىلىشتىكى كۈچنىڭ ئەھۋالىغا دىققەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

ئەمدى تاماق مەسىلىسىگە كەلسەك، گەرچە ئۇ بىر تەرەپتىن قۇۋۋەتنى كۈچلەندۈرسىمۇ، يەنە بىر تەرەپتىن مۇۋاپىق بولمىسا، كېسەللىك پەيدا قىلغاچقا قۇۋۋەتنىڭ دۈشمنى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تېۋىپنىڭ ۋەزىپىسى شۇكى، ھەرقانداق كېسەلنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا تاماق شۇ كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا مۇۋاپىق بولغان بولۇشى كېرەك. چۈنكى زۆرۈرىيەت تۈپەيلىدىن ئىشلىتىلگەن نەرسە دېگەن ئەلۋەتتە شۇ زۆرۈرىيەت مىقدارىچە بولۇشى كېرەك. زۆرۈرىيەت بولمىسا ئۇ نەرسىنى ئىشلىتىشنىڭ ئېھتىياجى بولمايدۇ.

بۇنىڭ تەپسىلاتى مۇنداق: تېۋىپ كېسەللىك ئەھۋالىنى كۆزىتىش كېرەك. كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى باسقۇچى قانچە ئۇزۇن بولسا، يۇز بېرىدىغان ئىشلار ۋە تاقابىل تۇرۇشقا بەرداشلىق بېرەلىگۈدەك قۇۋۋەتكە بولغان ھاجەت كۆپەك بولىدۇ. بۇنىڭدا تاماقنى ئازايتماسلىققا توغرا كېلىدۇ، شۇڭلاشقا تەپى رۇبئى (تۆت كۈنده بىر تۇتىدىغان تەپ) ۋە خالىس بولمىغان تەپى غىيىپلەرگە ئوخشاش سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللەردە تېۋىپ قۇۋۋەتكە كۆپەك كۆڭۈل بۆلۈشكە توغرا كېلىدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىرقى باسقۇچى قانچىكى يېقىن بولسا، كېسەل كىشىنىڭ ئالدىنقى يېگەن ئوزۇقلۇقلار قۇۋۋەتتى كۈچلۈك بولسا

تاماقنى ئازايتىشقا بولىدۇ. چۈنكى بۇ يەردە مۆلچەرلىنىۋاتقان نەرسە كېسەللىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىنىڭ يېقىنلىقىدۇر. كېسەلنىڭ ئاخىرقى باسقۇچى كېسەللىك بىلەن تەبىئەتنىڭ جەڭ قىلىدىغان ۋاقتىدۇر. ئادەتتىكى مۇتلەق دەرىجىدىكى ئۆتكۈر كېسەللىكتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئېغىر دەرىجىدىكى ئۆتكۈر كېسەللىك دەپ ئاتىلىۋاتقان تۆت كۈن بەلكى تۆت كۈندىن تۆۋەن ۋاقىتتا ئۆتىدىغان (بوھران بولىدىغان) كېسەللىكلەردە ئوزۇقلاندۇرۇشقا ھاجەت بولمايدۇ. مۇتلەق ئۆتكۈر كېسەللىكلەر دېيىلگەنلەر 14 كۈندىن ئاشمايدىغان كېسەللىكلەردۇر، چۈنكى مۇنداق قىسقا مۇددەتلىك كېسەللىكلەردە قۇۋۋەتنىڭ تۈگىشىپ كەتمەيدىغانلىقى ئېنىقتۇر، ئۇنداق ئىكەن، مۇنداق كېسەللەردە تېۋىپنىڭ كېسەلنى ئوزۇقلاندۇرۇشقا دەۋەت قىلماسلىقى، بەلكى قاينىق سۇ، جۇلاپ، ئارپا سۈيى ۋە سىركەنجۈبىلەر بىلەنلا قانائەت قىلىشقا تۇغرا كېلىدۇ. تاماق ئازراق بولسىمۇ كۈچلەندۇرۇشكە ھاجەت بولغاندا بېرىلىدۇ.

ھەرقانداق كېسەللىكنى تاماقتىن چەكلەشتە قۇۋۋەت بەرداشلىق بېرەلمىشى شەرت. چۈنكى قۇۋۋەت ئاجىزلاپ كەتسە تاماق بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. بوھران دەۋرىدىمۇ شۇنداق. چۈنكى خۇدانىڭ ئىزنى بىلەن كېسەلگە تاقابىل تۇرغۇچى نەرسە قۇۋۋەتتۇر، قۇۋۋەت يوقلىپ كەتسە كېسەلنى داۋالىغانلىقىڭ پايدىسى يوق.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ : دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈچ خىل قانۇنىيىتى بار. بىرىنچى، دورىنىڭ كەيپىياتىنى تاللاش: بۇنىڭدا ھەرقانداق كېسەلنى داۋالاشتا ئۆزىنىڭ قارىمۇ قارشى تەرىپىدىكى دورا ئارقىلىق بولىدىغانلىقى ئۈچۈن كېسەلنى توغرا تونۇشى كېرەك.

مېنىڭچە: بىرىنچى قانۇنىيەت كېسەللەرنى توغرا تونۇپ بولغاندىن كېيىن دورىلارنىڭ ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق كەيپىياتلىرىنى تاللاشتۇر. چۈنكى داۋالاش قارىمۇ قارشى تەرىپى بىلەن بولىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەرگە سوغۇق دورىلارنى، سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە ئىسسىق دورىلارنى تاللاش لازىم. ھۆل ۋە قۇرۇقتىن بولغان كېسەل ۋە دورىلاردىمۇ مۇشۇ ئۇسۇل بولىدۇ. دورىلارنىڭ كەيپىياتى توغرا تاللانماي تۇرۇپ، دورا بىلەن داۋالاشمۇ مۇمكىن بولمايدۇ .

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىككىنچى قانۇنىيەت دورىلارنىڭ مىقدارىنى ۋە كەيپىيات دەرىجىلىرىنى ئۆلچەش: بۇ ئەزانىڭ تەبىئىتى، كېسەلنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكى، جىنسى، يېشى، ئادىتى، پەسلى، كەسپى، تۇرغان جايى ۋە قۇۋۋەت ئەھۋاللىرى قاتارلىقلارنى مۇلاھىزە قىلىش ئارقىلىق ھاسىل بولىدۇ، ئەزانىڭ تەبىئىتىنى ئۆلچەش تۆۋەندىكى تۆت ئىشنى يەنى مىزاجى، بەدەن تۇزۇلۇشى، ئورۇنلىشىشى ۋە قۇۋۋەتنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بىز ئەزالارنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالىتىدىكى مىزاجلىرىنى مۇئەييەنلەشتۇرۇپ ئالساقلا، شۇ ئەزانىڭ ئەسلىي ساقلىق ھالىتىدىكى مىزاجىدىن ئۆزگىرىپ كەتكەنلىكىنى بىلىۋالالايمىز، ئاندىن كېيىن شۇ ئەزاغا مۇۋاپىق كېلىدىغان دورا تالاشنى قولغا كەلتۈرەلەيمىز.

خىلىت ئورۇنلىشىش مەسلىسىگە كەلسەك، بەزى ئەزالار ئەسلىدە ھۆل بولغانلىقىدىن

ياكى ئۇنىڭ بىر ئىككى تەرەپتىن بوشلۇقى بارلىقى سەۋەبلىك لەتىف (ئوچۇچان) دورا بىلەنلا قانائەتلىنىدۇ. يەنە بەزى ئەزالاردا بولسا ئۇنداق بولماستىن كۆچلۈك دورىلارغا موھتاج بولىدىغان بولىدۇ.

ۋەزئى (ئورۇنلىشىش) جەھەتتىن يېقىن ئەزا كېسەلگە تاقابىل تۇرالغۇچىلىك كۈچى بار دورىلار بىلەن بولدى قىلىدۇ. يىراق ئەزا كېسەلنىڭ مىقدارىدىنمۇ كۈچلۈكرەك دورىغا موھتاج بولىدۇ.

ئەزانىڭ قۇۋۋىتى ئەھۋالىغا كەلسەك، سېزىمچانلىقى يۇقىرى ئەزاغا، رەئىس (ئۇلۇغ ۋە باشقۇرغۇچى) ئەزالارغا دورا قىلىشقا توغرا كەلگەندە تۆۋەندىكى پىرىنسىپلارغا قاتتىق ئەمەل قىلىش كېرەك: ① كۈچلۈك دورىلارنى ۋە پەۋقۇلئاددە سۇۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشكە جۇرئەت قىلىشقا بولمايدۇ . ② ئۇنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ تۇرالايدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلماي تۇرۇپ، ماددىلىرىنى تارقىتىدىغان ۋە پارلاندۇرىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ③ كېسەللەنگەن ئەزالارنىڭ كەيپىياتىغا قارىمۇ قارشى تەبىئەتتىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. مەسىلەن: زەنكارغا ئوخشاش. ④ ئۇ ئەزالارنىڭ ماددىلىرىنى بىراقلا ھەيدەپ سۇرۇپ چىقارماسلىق لازىم.

كېسەللىكنىڭ مىقدارى مەسىلىسىگە كەلسەك، كېسەللىكنىڭ كۈچى ئاجىز بولغان شارائىتتا ئۇنىڭغا كۈچسىزرەك دورىلار كۈپايە قىلىدۇ، كېسەللىك مىقدارى كۈچلۈك بولغاندا كۈچلۈكرەك دورىلارغا موھتاج بولىدۇ. قالغان تەرەپلەرمۇ يەنىلا ئېنىقتۇر.

مېنىڭچە: ئىككىنچى قانۇنىيەت دورىلارنىڭ ۋەزىنىنى ۋە ئۇنىڭ كەيپىيات دەرىجىلىرىنى تالىلاشتۇر. دورىلارنىڭ مىقدارىنى تالىلاش شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بەزى كېسەللەرگە ئازغىنا دورا كۈپايە قىلىدۇ، بەزىلەرگىمۇ كۆپ مىقداردىكى دورا كېرەك بولىدۇ. دورىلارنىڭ كەيپىيات دەرىجىسىنى ئۆلچەش شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئىسسىقچانلار ئىچىدىن، مەسىلەن: 1 ـ دەرىجىلىك سوغۇق دورىلار كۈپايە قىلىدىغانلىرى بار، 2 ـ دەرىجىلىك سوغۇق دورىلار كېتىدىغانلىرىمۇ بار، سوغۇقچانلاردىمۇ ئەھۋال يەنە شۇنداق، ئۇنداق ئىكەن، دورىلارنىڭ مىقدارىنى ۋە ئۇنىڭ كەيپىيات دەرىجىلىرىنى تالىلاش دورا بىلەن داۋالاشنىڭ قانۇنىيەتلىرىدىن بولىدۇ، ئەلۋەتتە. دورىلارنىڭ مىقدارىنى ۋە ئۇنىڭ كەيپىيات دەرىجىلىرىنى ئۆلچەشتە پەقەت 10 ئىشنى تەخمىنەن مۆلچەرلىۋالغاندا قولغا كېلىدۇ.

1. ئەزالارنىڭ تەبىئىتىنى بىلىش، بۇ تۆۋەندىكى تۆت ئىشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

(1) شۇ ئەزانىڭ مىزاجى: بىز ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ساقلىق ۋاقىتىدىكى ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت مىزاجىنى تونۇۋالىشقا توغرا كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كېسەللىك ھالەتتىكى مىزاجىنى تونۇش لازىم. شۇ ئارقىلىق ساقلىق ھالەتتىكى مىزاجىدىن ھالقىپ كېتىش ئەھۋالىنى بىلىۋالالايمىز ھەم ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرالغۇدەك دەرىجىدە دورا ئۆلچىمىنى تاللىۋالالايمىز. مەسىلەن: بىر ئەزانىڭ ساقلىق ھالەتتە ئەسلى مىزاجى سوغۇق بولۇپ كېسەللىكى ئىسسىقتىن بولسا، بۇنىڭدا سوغۇق مىزاجلىق دورىلارنىڭ مىقدارىنى كۆپرەك تاللاش بىلەن بىرگە كۈچلۈك دورا ئىستېمال قىلىشقا توغرا كېلىدۇ، چۈنكى بۇ ئەزا ساقلىق ۋاقىتىدىكى مىزاجىدىن كۆپ مىقداردا

يىراقلاشقان (ساقلىق ۋاقتىدىكى مىزاجدىن پۈتۈنلەي ئۆزگەرگەن). ئەگەر ئۇ ئەزانىڭ ساقلىق ھالەتتىكى مىزاجى، ئىسسىق بولۇپ كېسىلىمۇ ئىسسىقتىن بولغان بولسا، ئۇنداقتا تۆۋەن دەرىجىدىكى سوغۇقلۇق دورىلاردىن ئاز مىقدارىدا ئىستېمال قىلىشقا توغرا كېلىدۇ، چۈنكى بۇ ئەزا ئۆزىنىڭ ساقلىق ۋاقتىدىكى مىزاجىدىن كۆپ يىراقلاشمىغان بولىدۇ.

(2) شۇ ئەزانىڭ تۇرۇلۇش ئەھۋالى بولۇپ، ھەرقايسى ئەزالارنىڭ تۇرۇلۇشىدىكى ئوخشاشماسلىقىغا قاراپ دورا تاللاشمۇ ئوخشاشمايدۇ. مەسىلەن: ئەزالار ئىچىدىن ئۆپكىگە ئوخشاش ھۆل، بوش، تۆشۈكلىرى كەڭلىرى بولىدۇ. بۆرەككە ئوخشاش چىڭ، ئۇيۇل، تۆشۈكلىرى تارلىرى بولىدۇ، ھۆل ئەزالار ئوچۇچان دورىلار بىلەن قانائەتلىنىپ مەقسەت ھەل بولىدۇ. بوش، ھۆل ئەزالارنىڭ ئىچكى تەرەپلىرىگە دورىلار ئاسانلا ئۆتەلەيدۇ، ئەكسىچە ئۇدۇل ئەزالاردا ئۇنداق بولمىغانلىقى ئۈچۈن ئۇدۇل ئەزالار كۆچلۈك دورىغا موھتاج بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئەزالار ئىچىدە ئىككى قول ۋە ئىككى پۇتنىڭ پەي نېرۋىلىرىغا ئوخشاش بوشلۇقى ۋە كاۋاك قىسمى يوق (پۈتەي) ئەزالارمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: كۆك، قىزىل قان تومۇرلىرىغا ئوخشاش بىر تەرەپتىن بوشلۇقى بار ئەزالارمۇ بولىدۇ ياكى ئۆپكىگە ئوخشاش ئىككى كاۋاكلىق بولغان ئەزالارمۇ بولىدۇ. چۈنكى ئۆپكىنىڭ ئىچى تەرەپتىن بىر بوشلۇق، سىرتقى تەرەپتىن بىر بوشلۇق بار، يەنى ئۆپكىنىڭ ئىچكى تەرىپىدە ئۆپكىنىڭ تۆشۈك قىسىملىرى بار، تاشقى تەرىپىدىمۇ ئۆپكە ۋە كۆكرەك ئوتتۇرىسىدا بىر بوشلۇق بار، بوشلۇقى بولمىغان ئەزا، ئۆزىدىكى تاشلاندۇقلارنى ھەيدەپ چىقىرىش تەس بولغانلىقى ئۈچۈن كۆچلۈك دورىلارغا موھتاج بولىدۇ. بىر ياكى ئىككى بوشلۇقى بولغان ئەزا ئۇنىڭدىن تاشلاندۇقلارنىڭ ھەيدىلىشى ئاسان بولغانلىقى ئۈچۈن كۆچلۈك دورىلارغا موھتاج بولمايدۇ. بىر بوشلۇقى بولغان ئەزا كۆچلۈك دورىغا نىسبەتەن بىمھاجەت بولغان يەردە ئىككى بوشلۇقى بولغان ئەزانىڭ كۆچلۈك دورىغا بولغان ھاجەتسىزلىكى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. بۇ ھەممىگە مەلۇملۇق بىر ئىشتۇر.

(3) ۋەزئى يەنى ئەزالارنىڭ ئورۇنلىشىش ئەھۋالى، ئورۇنلىشىش ئەھۋالىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا قاراپ دورا بەلگىلەشمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: ئاشقازانغا ئوخشاش بەزى ئەزالار دورىلارنىڭ ئۆتىدىغان يولىغا يېقىن ئورۇنلاشقان بولىدۇ. مۇنداق ئەزالارغا دورىلارنىڭ كۆچى ئۆز پېتى كۆچلۈك ھالدا يېتىپ بارالايدىغانلىقى ئۈچۈن كۆچلۈك دورىلارغا ئېھتىياج بولمايدۇ. يەنە شۇنىڭدەك، بۆرەككە ئوخشاش بەزى ئەزالار دورىلارنىڭ ئۆتۈش يولىدىن يىراق ئورۇنلاشقان بولىدۇ. مۇنداق ئەزالاردا دورىلانىڭ كۆچى ئۇزۇن كانالچىلاردىن ئۆتۈپ بولغۇچە كۆپ تۇرۇپ قېلىش مۇناسىۋىتى بىلەن ئۆزگىرىشكە ئۇچرايدۇ، كۆچى ئاجىزلايدۇ، قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆچلۈك دورىلارغا موھتاج بولىدۇ. شۇڭلاشقا سۈيدۈك سىستېمىسىدىكى ئەزالار كېسەللىكىدە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى، يۇرەك دورىلىرىغا زەپەرلەرنى ئارىلاشتۇرۇش زۆرۈر بولغىنىدەك دورىلارنىڭ ئۆتۈش يولىدىن يىراقراق ئورۇنلاشقان ئەزالارنىڭ دورىسىغا بەدرىقە يەنى باشلاپ ماڭىدىغان يول باشلىغۇچى دورىلار قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

(4) ئەزالارنىڭ كۆچلۈك ـ كۆچسىزلىكى: بەزى ئەزالار، مەسىلەن: پەي ـ نېرۋىلارغا ئوخشىغان سەزگۈرلۈكى يۇقىرى بولۇش مۇناسىۋىتى بىلەن قۇۋۋەت كۆپ بولىدۇ. چۈنكى ئەزالارنىڭ سەزگۈرلۈكىنىڭ يۇقىرىلىقى ئۇنىڭدىكى قۇۋۋەتنى نەپسانىيىنىڭ يۇقىرىلىقىدىندۇر، يەنە بەزى ئەزالار بارىكى، گەرچە ئۇ قۇۋۋەتنى ھايۋانىي (ھاياتلىق قۇۋۋىتى)، قۇۋۋەتنى تەبئىي (تەبئىي قۇۋۋەت) ۋە قۇۋۋەتنى نەپسانىيلەرنىڭ (سەزگۈ ـ ھەرىكەت قۇۋۋىتى) مەنبەسى ياكى باشلىنىش ئورنى بولسىمۇ، ئۇنىڭ خىزمىتىدىن پۈتۈن بەدەن بەھرىمەن بولۇش مۇناسىۋىتى بىلەن مۇھىم ئەزا ھېسابلىنىپ قۇۋۋەتنى كۆپ بولىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ قۇۋۋەتلىنىڭ كۆپلۈكىدىن پۈتۈن بەدەن بەھرىمەن بولىدۇ، كىتابنىڭ بېشىدا تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈلگىنىدەك، ئۇ رەئىس ئەزا بولۇش سۈپىتى بىلەن قۇۋۋەتنى كۆپ بولىدۇ. چۈنكى ئۇ ئەزانىڭ رىياسەتچىلىك قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ كۆپلۈكىدىندۇر. يەنە شۇنىڭدەك سەزگۈرلۈكى يۇقىرىمۇ ئەمەس، شەرىق (ئۇلۇغ)مۇ ئەمەس، رەئىس ئەزا بولمىغانلىقى ئۈچۈن قۇۋۋەتنى كۆپ ئەمەس ئەزالارمۇ بار. قۇۋۋەتنى يۇقىرى ئەزاغا كۆچلۈك دورا ئىشلىتىشكە جۈرئەت قىلىشقا بولمايدۇ. چۈنكى ھەرقانداق دورا تەبىئەتكە زىت كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قۇۋۋەتنى يۇقىرى ئەزاغا كۆچلۈك دورىنىڭ تۆپىلەپ كىرىشى پۈتۈن بەدەنگە زىيان يەتكۈزىدۇ ياكى زىيانكەشلىك قىلىدىغان ھالەتلەرگە ئېلىپ بارىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قۇۋۋەتنى كۆپ بولغان دورا كۆچلۈك ھالدا سوۋۇتالمايدۇ. چۈنكى سوغۇقلۇق دېگەن روھلارنى ۋە ھارارەتنى غەرىزىيەنى ئۆچۈرىدۇ. مۇنداق كۆچلۈك ئەزالاردا روھلار ۋە ھارارەتنى غەرىزىيەنىڭ ئۆچۈشى چوڭ زىياندۇر، ئەلۋەتتە كۆچلۈك ئەزالارغا دورا ئىشلەتكەندە ئۇنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاسراپ تۇتۇپ تۇرىدىغان دورىلارنى ئىشلەتمەي تۇرۇپ، ئۇنىڭ ماددىلىرىنى تارقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلمەيدۇ.

يەنە ئۇ ئەزالارغا زەنكار، سەپداپ (بىر خىل ئۇپا) ۋە مىسلارغا ئوخشاش ھاياتلىققا قارىمۇ قارشى كەيپىياتى بار دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

يەنە شۇنىڭدەك بۇ خىلدىكى ئەزالارنىڭ ماددىلىرىنى تازىلاپ چىقىرىشقا تۇغرا كەلگەندە بىراقلا سۈرۈپ چىقىرىشقا بولمايدۇ. چۈنكى مۇنداق قىلغاندا بىراقلام كۆپ مىقدارداردا روھنىڭ چىقىپ كېتىشىگە تۇغرا كېلىدۇ. كۆپ مىقدارداردا روھنىڭ چىقىپ كېتىشى چوڭ زىياندۇر، قۇۋۋەتنى كۆپ بولمىغان ئەزالارنىڭ ھۆكمى يۇقىرىدا ئېيتىلغان قۇۋۋەتنى كۆپ ئەزالاردىكى ھۆكۈمنىڭ پۈتۈنلەي ئەكسىچە بولىدۇ.

2. كېسەلنىڭ دەرىجىسىدۇر. كېسەللىك دەرىجىسى يېنىك بولسا ئۇنى داۋالاشتا كۆچى ئاجىزراق دورىلار كۆپايە قىلىدۇ، كېسەللىك دەرىجىسى ئېغىر بولسا، ئۇنىڭغا كۆچلۈك دەرىجىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىشكە موھتاج بولىدۇ.

3. جىنس ئايرىمىسىغا قاراشتۇر. ئەرلەرنى داۋالاشتا ئاياللارغا نىسبەتەن كۆچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىشنى تەلەپ قىلىدۇ.

4. ياش ئايرىمىسىغا قاراشتۇر. ياشلار بوۋاق ۋە كىچىك بالىلارغا نىسبەتەن كۆچلۈك دورىلارنى تەلەپ قىلىدۇ.

5. ئورنى ئادەت مەسلىسىگە قاراشتۇر. ئادەتتە كۆچلۈك دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ

كۆنگەنلەرگە نىسبەتەن كۆچلۈكرەك دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ، كۆچى ئاجىز بولغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ ئادەتلەنگەنلەرگە نىسبەتەن كەيپىيات جەھەتتە ئاجىز بولغان دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ.

6. پەسىل ئايرىمىسىغا قاراشتۇر. ياز پەسلىدە ئەگەر قەي قىلدۇرۇشقا توغرا كەلسە كۆچسىز ھالدىكى قۇستۇرغۇچى دورىلارنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. ئەكسىچە قىش پەسلىدە كۆچلۈك قەي دورىلىرىنى ئىستېمال قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. 7 ـ، 8 ـ، 9 ـ، 10 ـ لىرى ھۇنەر ـ سەنئىتى، تۇرالغۇ شەھىرى، كېسەللىنىڭ قۇۋۋەتلى قاتارلىقلار بولۇپ، مەزكۇر تۆت ئىشتا دورىلارنىڭ كۆچلۈك، كۆچسىزلىك دەرىجىلىرى شۇلارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەنسە بولىدۇ. بىزنىڭ يۇقىرىدا ئومۇمىي بايانداپ دېگىنىمىز بويىچە بولسا بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش قانۇنىيىتىنىڭ ئۇچىنچىسى، كېسەلنىڭ ۋاقتىنى بەلگىلەش ۋە كېسەللىكنىڭ قايسى دەۋرىدە كېتىۋاتقانلىقىنى بەلگىلەشتۇر. مەسىلەن: ئىششىق كېسىلىنى ئالساق، ئەگەر ئۇ باشلانغۇچ دەۋرىدە بولسا پەقەت مادداىلارنى كەينىگە قايتۇرغۇچى دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئەگەر ئۇ ئىنتىھا دەۋرىدە (ئەسلىگە كېلىش دەۋرى) كېتىۋاتقان بولسا تارقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر باشلانغۇچ دەۋرى بىلەن ئىنتىھا دەۋرىنىڭ ئوتتۇرىسىدا كېتىۋاتقان بولسا قايتۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئىنھىتات (كېسەللىك قايتىش باسقۇچى) باسقۇچىدا كېتىۋاتقان بولسا مەخسۇس تارقاتقۇچى دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ ئېنىق گەپتۇر، مادداىلارنى قايتۇرغۇچى ۋە ئىششىقلارنى تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ مەسىللىرى تۆۋەندىكى داۋالاش توغرىسىدىكى بەس ـ مۇنازىرە بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كۆپىنچە كېسەللەرنى ياخشى داۋالاشنىڭ ئورتاق چارىلىرىنىڭ بىرى، كۆڭۈلنى خۇشال قىلىش ۋە كۆڭۈل خۇش بولىدىغان كىشىلىرى بىلەن يولۇقتۇرۇش، ئۆزى چىقىشىدىغان ۋە ياخشى كۆرىدىغان كىشى بىلەن بىرگە بولۇشتۇر، ھەتتا ئاشقىلاردىن بولغان كونا كېسەللەر ئۆزاق مۇددەت كۆرمىگەن مەشۇقىنى بىراقلا كۆرۈش بىلەن ساقىيىپ كەتكەن ئەھۋاللارمۇ بار، يەنە شۇنىڭدەك مەززىلىك پۇراقلارنى پۇراش، يېقىملىق ئاۋازلارنى ئاڭلاشمۇ ياخشى داۋالاش ئۇسۇللىرى قاتارىغا كىرىدۇ.

مېنىڭچىمۇ: يۇقىرىدا ئېيتىلغان بۇ ئىشلار قۇۋۋەتلەرنى كۆچلەندۇرۇپ، ھارارىتى غەرىزىيەنى ئۇرغۇتىدۇ، چۈنكى ئۇ ئىشلار كۆڭۈلنى ئېچىپ بەدەنگە تەدبىر قىلىشقا تەييار قىلىدۇ، مۇشۇنداق قىلىشنىڭ ئۆزىدە نۇرغۇن كېسەللەر ياخشىلىنىپ قالىدۇ. بۇلارنى ئەمەلىي تەجرىبىلەرمۇ ئىسپاتلاپ تۇرىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كۆپىنچە ئەھۋاللاردا ھاۋا ئالماشتۇرۇشمۇ پايدا قىلىپ قىلىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك بىر ياتاق ياكى تۇرالغۇ جايدىن يەنە بىر ياتاق ياكى تۇرالغۇ جايغا يۆتكىلىش، بىر پەسلدىن يەنە بىر پەسلگە يۆتكىلىشمۇ مەنپەئەتلىك بولۇپ قالىدۇ. شەكىل، ھەيئەتنى ئۆزگەرتىشمۇ پايدا قىلىپ قالىدۇ. مەسىلەن: تىكلىنىپ ئولتۇرسا ئوچا

ئاغرىقىغا ۋە تەرەپكە غەزەپ بىلەن ھومىيىپ قارىسا ئالىغاي كېسىلىگە مەنپەئەت قىلغىنىغا ئوخشاش.

مېنىڭچە: بۇ گەپلەر سىتتە زۆرۈرىيىە (ساقلىقنى ساقلاشتىكى زۆرۈر بولغان ئالتە ئىش) نى تونۇش توغرىسىدا ئېيتىلغان گەپلەرنىڭ قاتارىغا كىرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك خۇشاللاندۇرۇش ۋە كۆڭۈل خۇش بولىدىغانلار بىلەن ئۇچراشتۇرۇش قاتارلىقلارمۇ شۇ تۈرگە كىرىدۇ، ئەڭ ياخشىسى بۇ گەپلەرنى ئۆزىنىڭ جايىدا بايان قىلغان بولسا بولاتتى. ھومىيىپ قاراش دېگەندىكى مەقسەت، ئاچچىقى كېلىپ قالغان ئادەم تەرىپىگە كۆزىنى يۇگۇرۈتۈپ غەزەپ بىلەن قاراشتۇر، بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ ئالىغايلىققا پايدا قىلىش، كىچىك بالىلارنىڭ كۆزىدە ناھايىتى تېز ئاشكارا بولىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ ئەزالىرى ھەرقانداق نەرسىنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ ۋە تېز تەسىرلىنىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەركىب كېسەللىكلىرى ۋە تەپەررۇقۇل ئىتتىسال (پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش) كېسەللىكلىرى توغرىسىدىكى پىرىنسىپلارنى ئەڭ ياخشىسى مەخسۇس تېمىغا ئۆزگەرتىش ياخشى. مېنىڭچە: بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى بۇ ئىككى خىل كېسەللىكنى داۋالاش پىرىنسىپلىرى سۈئى مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش پىرىنسىپلىرىدەك كۆپ ئەمەسلىكى ئۈچۈندۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بىز ھازىر مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا سۆز ئاچماقچىمىز. مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى بەدەنگە ئورۇنلىشىپ تەرەققىي قىلىپ كامالەتكە يەتكەن بولىدۇ. بۇنىڭ چارىسى قارىمۇ قارشى تەرىپى بىلەندۇر، سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىرى دەسلەپ ۋاقتىدا داۋالانسا ئاسانلا يوقىلىدۇ، كېچىكىپ قالسا يوقىلىشى تەس بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغانلىرى بولسا يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ، ھۆللۈك پەيدا قىلىشقا نىسبەتەن قۇرۇتۇش ئاسان ھەم مۇددىتى قىسقا بولىدۇ. سۈئى مىزاج كېسەللىكلىرى رەسمىي بولمىغان (بەدەندە ئورۇن ئالمىغان)، لېكىن بولۇش تەييارلىقىدا تۇرغان بولىدۇ، بۇنىڭ چارىسى سەۋەبىنى يوقىتىش ئارقىلىق ساقلىقنى ساقلاش چارىسىنى قوللىنىشتۇر (مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى دەسلەپكى پەيدا بولغان ھالىتىدە بولۇپ، بەدەندە ئورۇن ئىگىلىمىگەن بولىدۇ. بۇنىڭ چارىسى ئىككى خىل ئىش بىلەن يەنى قارىمۇ قارشى تەرىپى بىلەن داۋالاش ھەم ساقلىقنى ساقلاش چارىلىرىنى قوللىنىش بىلەن بولىدۇ).

مېنىڭچە: سىرتقى ئەھۋالدىن قارىغاندا مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى ئۇچ تۈرلۈك بولىدۇ. ① بەدەندە تولۇق ئورۇن ئالغان مىزاج بۇزۇلۇش بولۇپ، بۇنىڭدا ئەزانى مىزاجى بۇزۇلغان ھەم شۇ ھالەت كامالەتكە يەتكەن بولىدۇ، بۇ ھالەت مەيلى مۇقىم ئورۇنلىشىپ تۇرغان بولسۇن، مەيلى ئۇنداق بولمىسۇن شۇ يامانلاشقان ھالەت ئەسلىگە قايتىش ھالىتىگە ۋە كامالىتىگە يەتكەن بولىدۇ. ② پەيدا بولۇشقا يولى ھازىرلانغان، لېكىن ئادەمنىڭ مىزاجى تېخى يامانلاشمىغان، ئەمما يامانلىشىشقا تەييارلىق ئۇستىدە تۇرغان بولىدۇ، ھەقىقەتتىن ئالغاندا بۇ مىزاج بۇزۇلۇش قاتارلىرىغا كىرمەيدۇ. شۇڭلاشقا بىز بۇنى تەقسىماتقا كىرگۈزگەندە «سىرتقى ئەھۋالدىن قارىغاندا» دېگەن سۆزنى قىستۇرۇپ قويدۇق.

③ دەسلەپتە پەيدا بولۇش باسقۇچىدا تۇرغان مىزاج بۇزۇلۇش بولۇپ، بۇنىڭدا ئۇ يامانلاشقان ھالەت تېخى كاماليەتكە يەتمىگەن بولىدۇ.

بۇنى مۇنداق ئۇچ قىسىملاردىلا توختىتىپ قويۇشتىكى پاكىت شۇكى، مىزاج بۇزۇلۇش بۇ ئەمەلىيەتتە ھاسىل بولغان بولىدۇ. ياكى ئەمەلىيەتتە ھاسىل بولمىسىمۇ ئۇنىڭ سەۋەبى ھاسىل بولۇپ، ئەمەلىيەتتە ھاسىل بولۇشقا يېقىنلاشقانلىقى مەلۇم بولىدۇ. چۈنكى ئەمەلىيەتتە ھاسىلمۇ بولمىغان ھاسىل بولۇش ئىقتىدارىمۇ يېقىن بولمىغان مىزاج بۇزۇلۇشنى مۇشۇ چۈشەندۈرۈش بويىچە ئالغاندا تېڭىپ داۋالايمەن دېمىسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش ئەمەلىيەتتە ھاسىل بولغان بولسا، ئۇ كاماليتىگە يەتكەن بولىدۇ ياكى ئۇنداق بولمايدۇ، شۇنىڭ بىلەن بۇنىڭدىن ئۇچ قىسىم ھاسىل بولۇپ، مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكى ئەنە شۇ ئۇچ قىسىمغىلا مۇقمىلىشىدۇ.

بىرىنچى قىسمىنىڭ چارىسى يۇقىرىدا ئۆتكەن قائىدىسى بويىچە قارىمۇ قارشى تەرەپ بىلەن داۋالىنىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان بولسا سوۋۇتۇش، سوغۇقتىن بولغان بولسا قىزىتىش، قۇرۇقتىن بولغان بولسا ھۆللۈك يەتكۈزۈش ھۆللۈكتىن بولغان بولسا قۇرۇتۇشتۇر.

سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش باشلانغۇچ دەۋرىدە بولسا ئاسانلا يوقايدۇ، ئاخىرقى دەۋرىگە يەتكەن بولسا يوقىلىشى تەس بولىدۇ.

دەسلىپىدە ئاسان يوقىلىش شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۇ چاغدا تېخى ھارارىتى غەرىزىيە ئاجىزلاشمىغانلىقى ئۈچۈن ھارارىتى غەرىزىيە بىلەن دورىنىڭ ئىسسىقلىقى ھەمكارلىشىپ سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشنى دەفئى قىلىشقا ئاسان بولىدۇ.

كېيىنكى دەۋرىدە تەستە يوقىلىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بۇ چاغدا ھارارىتى غەرىزىيە بىر قانچە ۋاقىت كېسەل بىلەن ئېلىشىپ، ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرىمەن دەپ ئاجىزلاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن دورىنىڭ قىزىتىش كۈچى بىلەن ھەمكارلىشىش ئىقتىدارى ئاجىز بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. يەنى دەسلىپىدە يوقىلىش تەس ئاخىرقى دەۋرىدە ئاسانراق بولىدۇ. دەسلىپىدە يوقىلىشنىڭ تەس بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ھارارىتى غەرىزىيە تېخى ئاجىزلاشمىغان بولۇپ، بۇ ھارارىتى غەرىزىيە ۋە مىزاجدىكى يات ئىسسىقلىق ئىككىسى بىر بولۇپ، دورىنىڭ سوۋۇتۇش كۈچىنى چېكىندۈرۈشكە يارەملىشىدۇ. ئاخىرقى دەۋرلىرىدە ئاسانراق يوقىلىشتىكى سەۋەب شۇكى، بۇ چاغدا ھارارىتى غەرىزىيە ئاجىزلىشىپ يات ئىسسىقلىققا يارەملىشىش سالاھىيىتى قالمايدۇ.

مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغىنى ھۆللەشتۈرۈشكە نىسبەتەن مىزاجنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلغىنىنى قۇرۇتۇش قىسقىراق مۇددەتتە ۋە ئاسانراق ئورۇنلىنىدۇ، چۈنكى، بەدەن قېچىپ قۇتۇلالمايدىغان پارلاندۇرغۇچى ئامىللارنىڭ ھەممىسى (ماددا ئالمىشىش جەريانى) قۇرۇتقۇچى ئامىللاردۇر. ئىككىنچى قىسمىنىڭ چارىسى: مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبىنى يوقىتىش ئارقىلىق ساقلىقنى ساقلاش چارىلىرىنى قوللىنىشتۇر، چۈنكى مۇشۇ خىل چارە ئۇنىڭدىن خاتىرجەم بولۇشتا كۇپايە قىلىدۇ، ئۇچىنچى قىسمىنىڭ

چارىسى، ئىككى ئىش بىلەن بولىدۇ. يەنى قارىمۇ قارشى تەرىپى بىلەن داۋالاش بىلەن تەڭ ساقلىقنى ساقلاش چارىلىرىنى بىرگە قوللىنىش ئارقىلىق چارە قىلىنىدۇ. بۇنىڭدا قارىمۇ قارشى ئاساستا داۋالاشتىكى سەۋەب شۇكى، سۇئى مىزاج بۇزۇلۇشتىن بىر بۆلىكى ھاسىل بولۇپ قالدى، ساقلىقنى ساقلاش چارىسىنى قوللىنىش شۇنىڭ ئۈچۈنكى، سۇئى مىزاج بۇزۇلۇشتىن تېخى ھاسىل بولمىغان قىسمىمۇ باردۇر، ئۇنداق ئىكەن سەۋەبىنى يوقىتىشقا توغرا كېلىدۇ، ئەلۋەتتە.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مىزاج بۇزۇلۇش ئەگەر ماددىسىز بولسا بۇنى داۋالاشتا پەقەت مىزاجنى ئۆزگەرتىشلا كۇپايە قىلىدۇ. ئۇ ئەگەر ماددىلىق بولسا شۇ مىزاج بۇزۇلۇشقا سەۋەبچى بولغان ماددىنى تازىلاپ چىقىرىلىدۇ. ئەگەر تازىلاپ چىقىرىپ بولغاندىن كېيىنمۇ يەنە مىزاج بۇزۇلۇش ئېشىپ قالسا ئۇنداقتا يەنە مىزاج ئۆزگەرتىلىدۇ.

مېنىڭچە: ماددىلىق بولمىغان مىزاج بۇزۇلۇشنى داۋالاشتا، شۇ بۇزۇلغان كەيپىياتنى قارىمۇ قارشى تەرىپى بىلەن يەنە شۇنىڭغا قارشى تۇرىدىغان كەيپىيات بىلەن مىزاجنى ئۆزگەرتسەكلا بولىدۇ. بۇنىڭدا ئىستىفراغ قىلىشقا يەنى سۇرۇپ چىقىرىشقا ھاجەت چۈشمەيدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا مۇنداق قىلىشنى تەلەپ قىلمىدىغان ماددا يوق. لېكىن ماددىلىق بۇزۇلۇش مىزاج بۇزۇلۇشنى داۋالاشتا، شۇ مىزاجنىڭ يامانلىشىش (بۇزۇلۇش)قا سەۋەبچى بولغاندا ماددىنى سۇرۇپ چىقىرىشقا توغرا كېلىدۇ. ئەنە شۇ سۇرۇپ چىقىرىش ئارىلىق مىزاج بۇزۇلۇش ئوڭشىلىپ قالسا تېخى ياخشى، ئوڭشالماي قالسا يەنىلا ماددىسىز بولغان مىزاج بۇزۇلۇشتا ئېلىپ بېرىلغاندەك مىزاجنى ئۆزگەرتىش چارىسىنى قوللىنىشقا توغرا كېلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەرقانداق سۇرۇپ چىقىرىش (ئىستىفراغ) تا رىئايە قىلىشقا تېگىشلىك 10 خىل ئىش بار. ① ئىمتىلا (تولۇپ قىلىش) ھالىتى بولۇپ، ئىمتىلا بولماي بەدەن خالىي ھالەتلەردە قەتئىي ئىستىفراغ قىلىشقا بولمايدۇ. ② قۇۋۋەت مەسلىسى بولۇپ، كېسەلدە قۇۋۋەت تۆۋەنلەپ ئاجىزلاپ كەتكەن ھالەتلەردە قەتئى ئىستىفراغ قىلىشقا بولمايدۇ. لېكىن قىسمەن ئاجىزلاردا يەنىلا ئىستىفراغ قىلىنىۋېرىدۇ، مۇنداق بىر قىسىم ئاجىزلىقلاردا ئىستىفراغ قىلىشنىڭ زىيىنى ئىستىفراغنى تاشلاپ قويغاندىن ياخشىراق بولىدۇ. مۇنداق ئەھۋالدا ئالدى بىلەن ئىستىفراغنى قىلىۋېتىپ ئاندىن كېيىن قۇۋۋەتنىنى ئاشۇرۇشقا چارە قىلىنسا بولىدۇ (لېكىن بۇ ناھايىتى ئاز ئۇچرايدىغان ئەھۋال).

مېنىڭچە: بەدەن ئارتۇق خىلتىلاردىن خالىي ۋە بوش بولغان چاغدا ئىستىفراغ قىلىشتىن چەكلەشنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئىستىفراغ قىلىشنى تەلەپ قىلغان ئامىل ئەسلىدە ئىمتىلاھ بولۇشىدۇر، سەۋەب، مەۋجۇت بولمىغان يەردە سەۋەب بولۇنغۇچى ئىشنى قىلىشقا يول يوقتۇر، قۇۋۋەت ئاجىزلاپ كەتكەندە ئىستىفراغ قىلىشتىن چەكلەشنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئىستىفراغ قىلىشنىڭ ئۆزى ئاجىزلىقنى كۈچەيتكۈچى ئامىلدۇر. ئىستىفراغ ئارقىلىق ئاجىزلىق كۈچىيىپ كەتسە، تەبىئەتنىڭ كېسەلگە تاقابىل تۇرۇش ئىمكانىيىتى بولماي قالىدۇ. بۇ ھالەت بولسا ھالاكەتكە ئېلىپ بارىدىغان خەتەرلىك

ئەھۋال، بەدەنىدە ئاجىزلىق بار تۇرۇپ يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك ئەھۋال ئاستىدا يەنىلا ئىستىقراغ قىلىشقا بولىدىغانلىقى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئاجىزلاپ كېتىشنىڭ ئورنىنى تولۇقلىۋېلىش مۇمكىن، لېكىن قىلىشقا تېگىشلىك بولغان ئىستىقراغنىڭ ئورنىنى ۋاقىت ئۆتۈپ كېتىپ بولغاندىن كېيىن تولدۇرۇۋېلىش مۇمكىن ئەمەس.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ③ مىزاج مەسلىسى بولۇپ، ھارارەتنىڭ بەك ئارتىپ كېتىشى، قۇرۇقلۇقنىڭ ۋە سوغۇقلۇنىڭ بەك ئارتىپ كېتىشى، ئۇيقۇنىڭ ئاز بولۇشى يەنىلا ئىستىقراغ قىلىشقا توسالغۇ بولغۇچى ئامىلدۇر.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان مەزمۇنلارنىڭ ئىستىقراغ قىلىشقا توسالغۇ ئامىل بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك مىزاجدا كېرەكسىز تاشلاندۇقلار ئاز بولىدۇ. مۇنداق ھالەتتە تۇرۇقلۇق يەنىلا ئىستىقراغ قىلىنسا، ياخشى ۋە كېرەكلىك بولغان سۇيۇقلۇقلار چىقىپ كېتىشى مۇمكىن.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ④ بەدەننىڭ ئورۇق ـ سېمىزلىك ھالىتى بولۇپ، ئادەتتىكى تاشقىرى دەرىجىدە ئورۇقلاپ تېرە تاتىراڭغۇلاشقان، بەدەن بوشىشىپ شالاڭلاشقان، ئادەتتىكى تاشقىرى سەمرىپ كەتكەن ھالەتلەردە يەنىلا بىردەك ئىستىقراغ قىلىش چەكلىنىدۇ.

مېنىڭچە: ئادەتتىكى تاشقىرى ئورۇقلاپ قۇرغاقلىشىپ كەتكەن ۋە بەدەن بوشىشىپ قالغانلاردا ئىستىقراغ قىلىشتىكى چەكلەشتىكى تۈپكى سەۋەبى، مۇنداق ھالەتلەردە بەدەندە كېرەكسىز تاشلاندۇقلار ئاز بولىدۇ. مۇنداق چاغدا ئىستىقراغ قىلىنسا كېرەكلىك بولغان ياخشى سۇيۇقلۇقلارنى چىقىرىپ تاشلاشقا ئېلىپ بارىدۇ. ھەددىدىن ئاشقان سېمىزلىكتە ئىستىقراغ قىلىشتىكى چەكلەشتىكى سەۋەب شۇكى، ئىستىقراغ ئارقىلىق تومۇرلار سويۇقلۇقلاردىن بوشىشىپ قالغاندا باشقىلارنىڭ بېسىۋېلىشىدىن توسۇپ تۇرىدىغان سۇيۇقلۇقلار بولمىغىنى ئۈچۈن گۆش بىلەن ياغلار تومۇرلارنى بېسىپ سىقىپ قويىدۇ، شۇنىڭ بىلەن روھ ۋە ھارارىتى غەرىزىيە بوغۇلۇپ سوقۇلۇپ قېلىپ كۆتۈلمىگەن دەرىجىدىكى توسالغۇلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ⑤ ئۇزۇندىن بېرى داۋاملىشىپ كەلگەن كېسىلى بارلار زەرەپ كېسىلى (بېگەن نەرسىسى ئاشقازاندا تۇرمايلا ئۆتۈپ كېتىدىغان بىر خىل ئىچى سۇرۇق) ۋە ئۇچەي يارا كېسىلى بولۇشقا مايىللىقى بارلاردۇر، بۇنداق ئەھۋالدا ئىستىقراغ قىلىش قەتئى چەكلىنىدۇ.

مېنىڭچە: ئۇنداق كىشىگە نىسبەتەن ئىستىقراغ قىلىش ئۇچۇن مۇسھىل بەرگەندە شىددەتلىك ئىچ سۇرۇشنى پەيدا قىلىپ، ئۇچەيدە كەڭ دائىرىلىك يارا پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا چەكلىنىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قىزلار ۋە كىچىك بالىلارنى ئىستىقراغ قىلىش چەكلىنىدۇ، ئۇلاردىن قان ئالماسلىق ۋە قۇۋۋەتلىك سۇرگىلەرنى بەرمەسلىك كېرەك. (ئەسلىي كىتابتا بولمىغاچقا «مۆجىزۇلقانۇن»دىن تولۇقلاندى).

مېنىڭچە: قېرىلىق ۋە بوۋاقلىقنىڭ ئىستىقراغ قىلىشقا توسالغۇ بولۇشىدىكى

سەۋەب، ئۇلاردىكى قۇۋۋەتنىڭ يېتىشمەيدىغانلىقى ئۈچۈندۇر، بۇنىڭدا يەنە بۇۋاقلىقتىكى توسالغۇ بولۇشقا نىسبەتەن قېرىلىقنىڭ توسالغۇ بولۇشى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. چۈنكى بۇۋاقلار ئۆزى ئۆسۈۋاتقان بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ ھارارىتى قوزغىلىپ تۇرغان بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ⑦ ۋاقىت مەسىلىسى بولۇپ، تومۇزنىڭ ئاپتىپى ۋاقتىدا ۋە بەك ئۆتكۈر ھالدىكى سوغۇق ۋاقىتلاردا ئىستېفراغ قىلىش چەكلىنىدۇ.

مېنىڭچە: ئىسسىق بەك قاتتىق بولغان ياز ۋاقتىنىڭ ئىستېفراغ قىلىشقا توسالغۇ بولۇشىدىكى سەۋەب شۇكى، مۇنداق ۋاقىتلاردا پارلاندۇرۇش ھەددىدىن ئارتۇق بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، خىلتىلار ئاز، قۇۋۋەتلەر ئاجىز بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە يەنە ئىستېفراغ قىلىنسا قۇۋۋەت تېخىمۇ ئاجىزلايدۇ، يەنە شۇنىڭدەك ئىچىنى سۇرگۈچى دورىلارنىڭ كۆپ قىسمى ئىسسىق تەبىئەتلىك بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنداق ئىسسىق دورىلارنى مۇنداق ئىسسىق پەسلىدە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. چۈنكى ئىسسىق پەسىل دورىلارنىڭ ئىسسىقلىقىنى نەچچە ھەسسە ئاشۇرىۋېتىدۇ، ئەمەلىي تەجرىبىلەردىن قارىغاندا، مۇنداق ۋاقىتلاردا سۇرگە دورا بېرىپ ئىستېفراغ قىلىنسا تەپ (قىزىتما) كېسىلىنى پەيدا قىلىدىكەن.

ئادەتتىن تاشقىرى قاتتىق سوغۇق بولغان ۋاقىتلاردا ئىستېفراغ قىلىشنى چەكلەشنىڭ سەۋەبى شۇكى، سوغۇقنىڭ قاتتىقلىقى تۆپەيلىدىن مۇزلاپ ئويۇپ قالغان خىلتىلار دورىلارنىڭ كۈچىگە بويسۇنماي ئاسىيلىق قىلىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك، سوغۇقتا تۇتۇش قۇۋۋىتى كۈچىيىپ قىلىپ ئىستېفراغ قىلغۇچى دورىلارنىڭ كۈچى بىلەن قارىمۇ قارشى كېلىپ قالىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ⑧ تۇرالغۇ جاينىڭ ئەھۋالىغا قاراش بولۇپ، بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇق ئورۇنلاردا ئولتۇراقلاشقانلارغىمۇ ئىستېفراغ قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ. ⑨ كەسپىي ئەھۋالىغا قاراش قاتتىق پارلاندۇرۇش خاراكتېرلىك كەسىپ بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار، مەسىلەن: (مۇنچىخانىدا تۇرىدىغانلارغا ئوخشاش) ئىستېفراغ قىلىشنى چەكلىنىدۇ. ⑩ ئادەت مەسىلىسى بولۇپ ئۆرپ ـ ئادىتىدە پەقەت ئىستېفراغ بىلەن ئادەتلەنمىگەنلەرگە نىسبەتەن ئۇلارنى كۈچلۈك دورا بىلەن ئىستېفراغ قىلىشقا بولمايدۇ.

مېنىڭچە: ئادەتتىن تاشقىرى ئىسسىق ياكى سوغۇق بولغان ئورۇنلاردا ۋە ئادەتتىن تاشقىرى پارلىنىش بولغانلاردا ئىستېفراغ قىلىشنى چەكلەشنىڭ سەۋەبى، بىزنىڭ يۇقىرىدا ئېيتقانلىرىمىزدىن چىقىپلا تۇرىدۇ، ئىستېفراغ قىلىپ ئادەتلەنمىگەنلەرنى چەكلەش مەسلىسىگە كەلسە، بۇلارنىڭ تەبىئىتى باشقا يوللار ئارقىلىق تاشلاندۇقلىرىنى پارلاندۇرۇشقا تىرىشىدۇ، بۇلار ئۆز بەدىنىدە ئىستېفراغ قىلىپ چىقىرىۋېتىشكە تېگىشلىك نەرسىلەرنى تۇتۇپ ساقلاپ تۇرۇشى ئادەتتە كەم ئۇچرايدىغانلىقى ئۈچۈن بۇلارغا ئىستېفراغ قىلىش مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. ئەكسىنچە، ئىستېفراغ قىلىپ كۈنگەنلەردە ئۇنداق بولمايدۇ. چۈنكى ئۇلارنى تەبىئىي كۈنۈپ كەتكەن ئىستېفراغ ئادىتىگە تايىنىپ كېرەكسىز تاشلاندۇقلارنى تۇپلاپ تۇرىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك بۇلاردا ئىستېفراغ قىلغۇچى دورىنىڭ

تەسىرى ئۇلارنىڭ تەبىئىي تەسىرى بىلەن قارىمۇ قارشى بولىدۇ. مۇنداق ھالەتتە ئېلىپ بېرىلغان ئىستىفراغ ئۇلارغا ھارغىنلىق كەلتۈرىدۇ. شۇڭلاشقا بىر قارىمۇ قارشى نەرسە تەرىپىدىن يەنە بىر قارىمۇ قارشى نەرسە تەرىپىگە يۆتكىلىش تەبىئەتكە دۇشمەنلىك بولىدۇ، دېيىلگەن. يەنە شۇنىڭدەك (ئادەت دېگەن تەبىئەتدۇر) دېگەن سۆز بار.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەرقانداق ئىستىفراغتا بەش ئىش مەقسەت قىلىنىشى كېرەك. ① سان ياكى سۈپەت جەھەتتىن بەدەنگە زىيان يەتكۈزىدىغان نەرسىنى چىقىرىشنى مەقسەت قىلىش.

مېنىڭچە: بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، سەۋەبىنى دەفئى قىلماي تۇرۇپ سەۋەب بولۇنغۇچى نەرسىنىڭ دەفئى قىلىشنىڭ يولى يوق. بەدەنگە زىيانكەشلىك قىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ چىقىپ كەتكەنلىكىنىڭ بەلگىسى شۇكى، ئىستىفراغ جەريانىدا بىمارداد ماددىلارنىڭ ھەرىكىتىدىن بولغان زىيانكەشلىكتىن باشقا، ھېچقانداق بىئاراملىق ۋە يېقىمسىزلىقنىڭ بولماسلىقىدۇر، چۈنكى ئىستىفراغ قىلىشقا تېگىشلىك بولمىغان نەرسىلەرنى ئىستىفراغ قىلىپ چىقىرىپ تاشلىغاندا تەبىئەت دورا بىلەن ئېلىشىپ ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن بىمارداد بىئاراملىق يۈز بېرىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ② ئىستىفراغ بىمارنىڭ بەرداشلىق بېرەلىگۈدەك مىقدارداد بولۇشىدۇر، چىقىرىلغان نەرسىنىڭ كۆپلەپ چىقىپ كېتىشى بىلەن ھەرگىزمۇ قورقۇپ كەتمەسلىك كېرەك. بەلكى ئىستىفراغ تەلەپكە لايىق ھالدا قاچانغىچە داۋاملاشسا شۇنىڭغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇش كېرەك ھەمدە كېسەل كىشىنىڭ بەرداشلىق بېرىش ئەھۋالىغا قاراپ داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. مۇشۇنداق شارائىتتا داۋاملاشقاندا ھەددىدىن ئېشىپ كېتىشىدىن قورقماسلىق كېرەك. بىمارغا ئەگەر سەپرانى سۇرىدىغان سۇرگە دورىسى بېرىلسە، بۇ دورا سەپرانى سۇرۇپ بولۇپ بەلغەم خىلىتىغا يېتىپ بارسا، بۇ ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتكەنلىك بولۇپ، دەرھال توختىتىشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر ئۇ بەلغەم خىلىتىدىنمۇ ئۆتۈپ سەۋدا خىلىتىغا يېتىپ بارسا، ئەلۋەتتە دەرھال توختىتىش كېرەك، قانغا يېتىپ بېرىپ قالسا بۇ خەتەرلىك ئەھۋال بولىدۇ. ئىچى سۇرۇكىدىن كېيىن ئۇسسۇزلۇق تۇتۇش، مۇگدەپ ئۇيقۇ بېسىش ماددىنىڭ تازىلىنىپ بولغانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر.

مېنىڭچە: ئىستىفراغ كېسەل كىشىنىڭ بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارىچە بولۇش كېرەك، بۇنىڭ بەلگىسى ئىستىفراغدىن كېيىن بىمارنىڭ يەڭگىللىك ھېس قىلىشىدۇر، تېۋىپ مۇشۇ ھالەتتە ئېلىپ بېرىلغان ئىستىفراغنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشىدىن قورقماسلىقى، بۇنى چوڭ ئېتىبارغا ئالماسلىقى كېرەك. ئىستىفراغ — ئىستىفراغ قىلىشقا تېگىشلىك ماددىلار ئۈستىدە كېتىۋاتقان ۋە بۇنىڭغا بەرداشلىق بېرىۋاتقان شارائىت ئاستىدا داۋام قىلمۇ-قىل كېرەك. ھەددىدىن ئېشىپ كېتىشىدىن قورقماسلىقى كېرەك. بىمارغا ئەگەر سەپرانى سۇرىدىغان سۇرگە بېرىلسە، ئۇ سەپرادىن ئۆتۈپ بەلغەمگە يېتىپ بارسا، سەپرانىڭ تازىلىنىپ بولغانلىقى بولۇپ دەرھال توختىتىش كېرەك. چۈنكى سەپرانىڭ ئۇزۇلمەي قېلىشى ياكى دورىنىڭ كۆچى ئۇزۇلۇپ قالغانلىقى ياكى ئاجىزلاپ

قالغانلىقىدىن بولىدۇ ياكى سۈرۈپ چىقىرىشقا تېگىشلىك ئارتۇق سەپرانىڭ يوقلۇقىدىن بولىدۇ. بىرىنچىسىنىڭ بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. ئىككىنچى ئىشنىڭ بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، دورا بىلەن بىرلا خىلىتنى چىقىرىش يالغۇز بولمىغان يەنى ئارىلاشمىسى بولغان خىلىتنى سۈرۈپ چىقىرىشتىن ئاسانراقتۇر، ئەگەر دورىنىڭ كۆچى بىكار بولۇپ كەتسە ياكى ئاجىزلاپ قالسا، ئۇ ھەرگىزمۇ بەلگەمنى سۈرۈپ چىقىرىشقا كىرىشەلمەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۈچىنچى ئىشنىڭ بولۇشىمۇ ئورۇنلۇق بولغان بولىدۇ، يۇقىرىقى «سەپرانىڭ تازىلىنىشى» دېگەن گەپتىن مەقسەت مانا مۇشۇدۇر.

ئەگەر بەلگەمۇ چىقىرىلىپ ئاخىرلىشىپ ئۇمۇ ئۈزۈلۈپ قالسا، ئۇنىڭدىن كېيىن سەۋدانى سۈرۈشكە باشلىسا، بۇ سەپرانىڭ تېخىمۇ بەك تازىلانغانلىقىنىڭ پاكىتى بولۇپ، بۇ ئۇنى توختىتىۋېلىشنىڭ تېخىمۇ زۆرۈرلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى بەدەنده سەۋدا خىلىتى ئەڭ ئاز بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ چىقىرىلىشىمۇ ھەممىدىن كېيىن بولىدۇ. ھەم كېيىن بولۇشقا تېگىشلىك، ئاندىن سەۋدادىنمۇ ئۆتۈپ قالغان خىلىتقا ئۆتۈشى ئىنتايىن خەتەرلىك ئەھۋالدۇر، چۈنكى قان خىلىتنى تەبىئەت ياخشى كۆرۈپ ئاسانلىقچە چىقىرىپ بەرمەيدۇ. شۇنداق شارائىت ئاستىدا يەنە ئىستىفراغنىڭ قان خىلىتىغا يۆتكىلىشى دورىنىڭ تەبىئەتكە بېسىم ئىشلەتكەنلىكىنىڭ پاكىتى بولىدۇ. ئىچى سۈرۈش ۋە قەيدىن كېيىن ئۈسسۈزلۇق تۈتۈپ كېتىش (نورمال ھالدا) ۋە نورمال ھالدا مۇگدەپ ئۇيقۇسىراش بەدەننىڭ تولۇق تازىلانغانلىقىنىڭ پاكىتى بولىدۇ. چۈنكى چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك بولغان سۇيۇقلۇقنىڭ يوقلىشى، قېپقالغان سۇيۇقلۇقلارنىڭ نورمالىلىشىشغا ۋە بىمارنىڭ راھەتلىنىپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. مانا بۇ ئىككى خىل ھالەت نورمال ھالدىكى ئۈسسۈزلۇق ۋە نورمال ھالدىكى ئۇيقۇسىراشقا سەۋەبچى بولىدۇ. لېكىن ھەددىدىن ئارتىپ كەتكەن ئۈسسۈزلۇق، ئۈسسۈزلۇق پەيدا قىلىدىغان دەرىجىدىكى قورۇقلۇقنىڭ غەلىبە قىلىۋالغانلىقىدىن بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئىستىفراغنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ③ ئىستىفراغ ماددىنىڭ مايىللىقىغا قاراپ ئېلىپ بېرىلىشى كېرەك. مەسىلەن: كۆكۈل ئىلىشىشتا قەي بىلەن تولغاق ئاغرىقى بولغاندا سۈرگە بىلەن تەنقىيە قىلىش كېرەك.

مېنىڭچە: مۇنداق بولغاندا تەبىئەتكە ئاسانلىق تۇغۇلۇپ قېيىنچىلىق ئازراق بولىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقىدەك ئۈسۈلنى قوللىنىشقا بىرەر توسالغۇ ياكى ئەپسىزلىك بولسا، مەسىلەن: قەي قىلدۇرغاندا مېڭىگە چوڭ زىيان يېتىپ قالىدىغانلىقىغا ئوخشاش ئەھۋاللارنىڭ ئېھتىمالى بولسا، مۇنداق چاغدا كۆكۈل ئىلىشقان ئەھۋالدىمۇ قەي قىلدۇرۇشقا بولمايدۇ. ئىچىنى سۈرۈش توغرىسىدىكى ئىشمۇ يۇقىرىقى پىرىنسىپ بويىچە بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ④ سۈرۈپ چىقىرىلماقچى بولغان ماددا ئۆزىنىڭ تەبىئىي يولى بويىچە چىقىرىلغان بولۇشى لازىم، يەنە شۇنىڭدەك ماددىنى يۆتكىمەكچى بولغان ئەزا تۆۋەن دەرىجىلىك ئەزا بولۇشى ھەم كېسەللەنگەن ئەزا بىلەن ئورتاقچىلىقى

بولۇشى لازىم. مەسىلەن: جىگەر كېسەللىكلىرىدە ئوڭ تەرەپ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىپ چىقارغانغا ئوخشاش، يەنە ئەزانىڭ باشقا ئەزا تەرەپتىن كەلگەن ماددىغا نىسبەتەن چىدامچانلىقى بولۇشى كېرەك.

مېنىڭچە: بۇنىڭدىكى سەۋەب شۇكى، ماددا ئۆزىنىڭ تەبىئىي يولى بىلەن چىقىرىلغاندا تەبىئەتكە ئاسانچىلىق تۇغدۇرىدۇ. ماددا يۆتكەلگەن ئەزا تۆۋەن دەرىجىلىك ئەزا بولماستىن ئەكسىچە رەئىس ئەزا بولۇپ قالسا، مۇنداق ئەزا تەرەپكە ماددىنى يۆزلەندۈرۈپ قويۇشتا ئىككى زىيان ئېغىر بولىدۇ. ئىككى ئەزانىڭ ئوتتۇرىسىدا ئورتاقچىلىقنىڭ بولۇشى، يۇقىرىدا ئورتاقچىلىقنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا ئۆتكىنىمىزدەك ئىككى ئەزانىڭ بىرىنىڭ ماددىسىنىڭ يەنە بىرىگە دەفئى بولۇشىغا ياردەم بېرىشتە يۇقىرىراق بولىدۇ. ئىستىفراغ قىلىنغان خىلتىنىڭ چىقىدىغان يولىدىكى ئەزا شۇ يۆتكەلگەن ماددىغا نىسبەتەن چىدامليقى بولۇشى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا، مەسىلەن: ئادەتتىكى چىقىش يوللىرىدا ئىششىق بولغاندەك ئەھۋاللاردا ماددىنى شۇ تەرەپكە يۆزلەندۈرۈپ قويۇلسا، يەنە ئىككى زىياننىڭ چوڭراقى كېلىپچىقىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان مىسالمۇ ئېنىقتۇر. چۈنكى، ئوڭ تەرەپ باسلىق تومۇرى جىگەر تاشاندۇقلىرىنىڭ دەفئى قىلىنىش يولى بولغانلىقى ئۈچۈن باشقا ئەزالارغا نىسبەتەن ئۇنىڭ تاشلاندۇقلىرىنىڭ دەفئى قىلىنىشىدا ياردىمى چوڭراق بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ⑤ سۈزۈلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە ئىستىفراغ قىلىش مادىلار تولۇق پىشىپ تەڭشىلىپ چىقىرىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولغاندىن كېيىن بولۇشى كېرەك. لېكىن ئۆتكۈر كېسەللەردە ماددىنى پىشۇرۇپ ئاندىن بېرىلسە تېخى ياخشى، ئۇنداق بولمىسىمۇ يەنە بولىدۇ. ماددا قوزغىلىپ تۇرغان ئەھۋالدا ئۇنى پىشۇرۇپ ئاندىن تەنقىيە قىلىمەن دېمەستىن، دەرھال ئىستىفراغ قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. مۇنداق ئەھۋال ئاستىدا يەنە پىشۇرمەن دەپ ئىستىفراغ قىلىشنى تاشلاپ قويۇشنىڭ يامان ئاقىۋىتى پىشۇرماستىنلا ئىستىفراغ قىلغاندا كۆرۈلىدىغان يامان ئاقىۋەتتىن كۆپرەك بولىدۇ.

مېنىڭچە: نەزجى قىلىش يەنى پىشۇرۇش، تەڭشەش دېگەن تاشلاندۇقلارنىڭ چىقىپ كېتىشىگە ئاسانلىق تۇغدۇرۇپ بېرىدىغان بىر خىل ھالەتتۇر، يەنى ئەنە شۇ چىقىرىپ تاشلىماقچى بولغان تاشلاندۇقلارنىڭ بىر خىل نورمال قىيامىغا كېلىشىدۇر. چۈنكى، قويۇقلۇق، سۈيۇقلۇق ۋە شىلىمشىقلار ھەرقايسى ماددىلارنىڭ ئاساسەن دەفئى قىلىنىشىغا توسقۇنلۇق قىلغۇچى ئامىللاردۇر، بۇنىڭ ئىچىدىن قويۇقلۇق بىلەن شىلىمشىقنىڭ توسالغۇ بولۇشى ھەممىگە مەلۇملۇق ئىشتۇر، لېكىن سۈيۇقلۇقنىڭ ئاسان چىقىپ كېتىشىگە توسقۇنلۇق قىلىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، سۈيۇق نەرسە دېگەننى شۇ سۈيۇق نەرسە تۇرغان ئەزا سۈمۈرۈپ كېتىپ، يەنى ئۇنىڭغا سىڭىپ كېتىپ، ئۇنىڭ دەفئى قىلىنىشى تەسلىشىپ قالىدۇ.

ئىستىفراغ قىلىنغاندا ئەگەر ماددىنى كېمەيتىش مەقسەت قىلىنغان بولسا، پۈتۈن ھۆكۈمالارنىڭ بىرلىككە كەلگەن قارىشى بويىچە پىشىقا ساقلاپ تۇرۇشقا بولمايدۇ. ئەگەر

ماددىنى تۆپ يىلتىزىدىن قومۇرۇپ تاشلاش مەقسەت قىلىنسا، بۇنىڭدا ئىككى خىل ئېھتىمال بار: ① ماددا بەك قوزغىلىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن ئۇنى پىشۇرۇپ يېتىلدۇرمەن دەپ قاراپ تۇرغاندا، ئۇنىڭ باشقا رەئىس ۋە ئۇلۇغ ئەزالار تەرەپكە يۈرۈشۈپ كېتىپ يامان ئاقىۋەت كەلتۈرۈش خەۋپى بولغاندا ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن قاراپ تۇرۇش چەكلىنىدۇ. چۈنكى ماددىنى خام ھالىتىدە ئىستىفراغ قىلغاندا كېلىپچىقىدىغان يامان ئاقىۋەتتىن پىشۇرمەن دەپ كۆتۈپ تۇرغاندا كېلىپچىقىدىغان يامان ئاقىۋەت كۆپرەك بولىدۇ. مەسىلەن: ماددىنىڭ پىشىپ يېتىلىشىگە قاراپ تۇرۇپ بولغۇچە قۇۋۇەت يېتىشمەيدىغان ئەھۋاللاردا يامان ئاقىۋەت كېلىپچىقىدۇ. ② يۇقىرىقىدەك توسالغۇ مەۋجۇت بولماستىن پەقەتلا ئۇنى توسۇپ قويىدىغان توسالغۇ بولمايدۇ. بىرىنچىسىدە ماددىنى پىشۇرۇشتىن ئىلگىرى ئىستىفراغ قىلىش لازىم. ئىككىنچىسىدە كېسەل سوزۇلما خاراكتېرلىك بولغان ھالەتتە ماددىنى پىشۇرۇپ يېتىشتۇرۇشكە كۆتۈپ تۇرۇش كېرەك. ئۇتكۇر كېسەللىك بولسا كۆتۈپ تۇرسىمۇ، كۆتۈپ تۇرمىسىمۇ بولىدۇ.

لېكىن بۇنىڭ قايسىسىنىڭ ياخشىلىقى توغرىسىدا ھۆكۈمالارنىڭ ئوخشاشمىغان قاراشلىرى بار، ئۇلارنىڭ بەزىسى ساقلاپ تۇرغىنى ياخشى دەيدۇ. ئاپتور مۇشۇ قاراشنى ياخشى كۆرۈپتۇ، دېمىسىمۇ شۇ راست. چۈنكى ئاسان دەفئى قىلىنىشنىڭ ئۆزى پىشۇرۇپ يېتىلدۇرۇشتە بولۇپ، ئىككى يولنىڭ ئاسانراقىدا ماڭغان تۈزۈك بولىدۇ. يەنە ئۇلارنىڭ ئىچىدىن تەبىئەتكە يەڭگىللىك پەيدا قىلىش ئۈچۈن پىشۇرماي تۇرۇپ ئىستىفراغ قىلغان ياخشى دەيدىغانلارمۇ بار. لېكىن بۇ گەپنىڭ ئاجىزلىقى ئېنىقتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەزىدە ماددىنى مۇھىم ئەزا تەرەپتىن تۆۋەن دەرىجىلىك ئەزا تەرەپكە قارىمۇ قارشى تەرىپىدىن تارتىپ كېلىنىدۇ. گەرچە ئىستىفراغ قىلىنمىسىمۇ، بۇ شاخاك لوڭقىلىرى بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. بۇ تارتىپ كېلىش بەزىدە قېيىن بولىدىغان قارشى تەرەپكە بولىدۇ. بەزىدە يىراق بولغان قارشى تەرەپكە بولىدۇ. بۇنىڭدا يەنە ھەر ئىككى تەرەپتە يىراقلاشماسلىقى بەلكى ھەر ئىككى تەرەپنىڭ ئۇزۇنلۇقىدىلا يىراقلىشىشى شەرت قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ئوڭ قول ئىششىپ قالغاندا ئۇنىڭ ماددىسى سول پۇت تەرەپكە تارتىلمايدۇ، بەلكى ئوڭ تەرەپكە ياكى سول قول تەرەپكە تارتىلىدۇ. لېكىن ئوڭ پۇت تەرەپكە تارتىلغىنى تۈزۈكرەك بولىدۇ. ماددىنى تارتىپ كېلىشتە يەنە ئىمتىلا ھالىتىدە تارتىپ كېلىشكە بولمايدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ماددا شۇ تەرەپكە يۈزلىنىپ تۇرغان ھالەتتە تارتىپ كېلىشكە بولمايدۇ. چۈنكى ئۇنداق ھالەتلەردە تارتىپ كېلىنسە دەفئى قىلىش قىيىنغا چۈشىدىغان ماددىلارنىڭ كېلىپ قېلىشى مۇمكىن. يەنە شۇنىڭدەك ئالدى بىلەن ماددىسىنى تارتىپ كەلمەكچى بولغان ئەزانىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىش لازىم. چۈنكى ئاغرىق دېگەن ماددىنى ئۆز ئورنىغا تارتىپ كېلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇنىڭ بىلەن ئىككى تەرەپنىڭ تارتىشى قارىمۇ قارشى كېلىپ قالىدۇ.

مېنىڭچە: ھۆكۈمالارنىڭ نازۇك تەدبىرلىرى بىلەن ماددىنى ئۇلۇغ ئەزا تەرەپتىن تۆۋەن دەرىجىلىك ئەزا تەرەپكە تارتىش بىلەن بىرگە قارىمۇ قارشى تەرەپكە تارتىشنى توغرا تاپقان، تارتىپ كېلىنگەندىن كېيىن شۇ ئەزادىن ئىستىفراغ قىلىنىدۇ ياكى تەبىئەتنىڭ

پارلاندۇرۇشى بىلەن تارتىلىپ يوقىلىدۇ. بۇ يەردىكى «تەرەپ» دېگەن سۆز: ئاستى ـ ئۈستى، ئوڭ ـ سول، ئارقا ـ ئالدى تەرەپلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. چۈنكى تارتىش دېگەن ئوڭدىن ـ سولغا، سولدىن ـ ئوڭغا، ئۈستىدىن ـ ئاستىغا، ئاستىدىن ـ ئۈستىگە، ئارقىدىن ـ ئالدىغا بولىدۇ.

ماددىنى تارتىپ كېلىشنىڭ بىرقانچە خىل ئۇسۇللىرى بار. مەسىلەن: لوڭقا قويۇش، ئىلام (ئۇۋۇلاش) ۋە باشقىلار. كېيىن ماددىنى تارتىپ كېلىش بەزىدە يېقىن بولغان قارىمۇ قارشى تەرەپتىن بولىدۇ. بەزىدە يىراق بولغان قارىمۇ قارشى تەرەپكە يۆتكىلىدۇ. ئاغزىنىڭ يۇقىرى قىسمىدىن كۆپ مىقدارىدا قان ئاققان كىشىنىڭ بۇرنىنى قانىتىش يېقىن قارشى تەرەپكە تارتقانلىق بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بەدەننىڭ ئاستى تەرەپ تومۇرلىرىدىن قان چىقىرىش يىراق قارىمۇ قارشى تەرەپكە تارتقانلىق بولىدۇ. «كۇللىيات» دېگەن كىتابنىڭ قىسقارتىلمىسىدىمۇ شۇنداق دېيىلگەن. ماددىلارنى تارتىپ كېلىشتە يەنە ئىككى تەرەپتە يىراق بولماسلىقى شەرت قىلىنىدۇ. چۈنكى ئۇ ئەھۋال تەبىئەتنى ھارغىنلاشتۇرۇپ قويغۇچى ئامىلدۇر، بەلكى ئىككى تەرەپنىڭ ئەڭ ئۆزۈن بولغان تەرەپكە تارتىشقا توغرا كېلىدۇ. چۈنكى ئۇ يىراقراق بولىدۇ. مەسىلەن: ئەگەر ئوڭ قول ئىششىپ قالسا، سول پۈت تەرەپكە تارتىشقا بولمايدۇ. چۈنكى ئۇ بىر ئەزادىن ئىككىلا تەرەپتە قارىمۇ قارشى بولغان تەرەپكە تارتقانلىق بولىدۇ. چۈنكى ئۇ ئوڭدىن سولغا، يۇقىرىدىن تۆۋەنگە بولغان بولىدۇ. بەلكى بىر تەرەپتىن تارتىش كېرەك. ئۇ، بۇ سۈرەتتە ياكى سول قول تەرەپكە ياكى ئوڭ پۈت تەرەپكە تارتىشىدۇ، لېكىن ئوڭ پۈت تەرەپكە تارتقىنى ياخشىراقتۇر، چۈنكى ئۇ يىراقراقتۇر، يەنە شۇنىڭدەك ماددىلارنى تارتىپ كېلىشتە، تارتىپ كەلمەكچى بولغان ئەزا تەرەپكە دەۋئى قىلىپ بولۇش قىيىنغا چۈشىدىغان دەرىجىدە كۆپ ماددىلار تارتىلىپ كېلىپ قالماسلىقى ئۈچۈن بەدەننىڭ ئىمتىلا ھالىتىدە بولماسلىقى شەرت قىلىنىدۇ. يەنە ماددىنىڭ تارتىپ كېلىنگەن ئەزا تەرەپكە قارىتىلىپ قالماسلىقى شەرت قىلىنىدۇ. چۈنكى بەزى چاغدا تارتىپ كېلىنگەن ئەزا تەرەپكە باشقا بىر ماددىنىڭ يۇرۇپ كېتىشىگە يارىدەم بېرىدىغان ئىشلارمۇ بولىدۇ. كېيىن بۇ ماددىنى تارتىپ كېلىنگەن يېرىگە قايتۇرۇۋېتىش قىيىنغا چۈشىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك ماددىسى تارتىپ ئېلىنغان ئەزادا ئەگەر ئاغرىق بولسا، ئالدى بىلەن ئۇنى پەسەيتىش شەرت قىلىنىدۇ. چۈنكى ئاغرىق دېگەن ماددىنى ئۆز ئورنىغا تارتىپ تۇرغۇچىدۇر، ئۇنداقتا سېنىڭ تارتىشىڭ بىلەن ئۇنىڭ تارتىشىدا توقۇنۇش كېلىپ قالىدۇ. چۈنكى سېنىڭ تارتىشىڭ ئەزا تەرەپتىن بولىدۇ. ئۇنىڭ تارتىشى ئەزا تەرەپكە بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەدەنده قان ئېلىشقا ھەم ئىچىنى سۈرۈشكە تېگىشلىك ئەھۋال بولسا ھەمده خىلىتلار تەبىئىي نىسبەت بويىچە بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر بىرەر خىلىت غالىب كېلىپ قالسا ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، ئالدى بىلەن غالىب كەلگەن خىلتنى سۈرۈپ چىقىرىۋېتىپ ئاندىن كېيىن قان ئېلىش باشلىنىدۇ. لېكىن ئىستىفراغ بىلەن قان ئېلىش ئوتتۇرىسىدا بىر مەزگىل ۋاقىت ئۆتۈشى كېرەك. تولا چاغلاردا قان ئېلىشقا تېگىشلىك ئەھۋال ئاستىدا ئىچىلگەن دورا

قىزىتما ۋە روھىي بىئارامسىزلىقلارغا ئېلىپ بارىدۇ.

مېنىڭچە: بەدەندە پەيدا بولۇپ قالغان ئىمتىلا قان ئېلىشقا ھەم ئىچىنى سۇرۇشكە ھاجەتمەن قىلىپ قويسا، شۇنداق تۇرۇقلۇق يەنە بەدەندىكى خىلتىلارنىڭ ھەر بىرى تەبىئەتنىڭ تەلىپى بويىچە ئۆز مىقدارىدىن ئارتىپ كەتمەي، بەلكى تەبىئىي نىسبىتى بويىچە تورسا، يەنە بىر نىسبەتكە سېلىشتۇرغاندا كەملىك ئەھۋالىمۇ بولمىسا ئالدى بىلەن ئىشنى قان ئېلىشتىن باشلاش كېرەك. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، قان ئالغاندا قاندىن باشقا خىلتىلارمۇ چىقىدۇ. ئەگەر دەسلەپتە قان ئېلىشتىن باشلىماي باشقا بىر خىلتىنى سۇرۇپ چىقىرىشتىن باشلانسا ۋە تېگىشلىك بولغان مىقدارىنى چىقىرىپ تاشلاشتىن باشلانسا ئىچىنى سۇرۇپ بولۇپ، ئاندىن كېيىن قان ئېلىنسا، بۇ قان ئېلىشتا شۇ خىلتىتىن يەنە چىقىرىشقا تېگىشلىك بولغان، مىقداردىن ئارتۇق خىلت چىقىپ كېتىدۇ. بۇ كېيىنكىسىنى چىقىرىش توغرا ئەمەس. ئەگەر دەسلەپتە قان ئېلىشتىن باشلانسا، ئۇنىڭ بىلەن بىرگە باشقا خىلتىتىنمۇ قىسمەنلىرى چىقىپ كېتىدۇ، ئەگەر بۇنىڭ بىلەن مەقسەت ئادا تاپسا تېخى ياخشى، بولمىسا قالغان قىسمىنى يەنە ئىستىفراغ قىلىشقا تېگىشلىك دەيدۇ.

بۇ گەپتە مەسىلە بار، ئەگەر قان ئېلىشتا چىققان نەرسە بىلەن مەقسەت ھەل بولسا، دەسلەپتە قان ئېلىپ ئارقىدىن بىللە ئىچىنى سۇرۇشكە ئېھتىياج بولمايدۇ. بۇ توغرا ئىشتۇر، ئەكسىچە ئەگەر بەدەنىنىڭ خىلتىلىرى تەبىئىي نىسبەتتە بولمىسا، يەنى ھەربىرىنىڭ مىقدارى تەبىئەتنىڭ تەلىپىدىكى ئۆلچەم بويىچە بولمىسا، غالىب كەلگەن خىلتىنى ئالدى بىلەن ئىستىفراغ قىلىۋېتىپ ئاندىن كېيىن قان ئېلىنىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ ئەكسىچە ئىش كۆرۈلسە، يەنە ئالدى بىلەن قان ئېلىپ ئاندىن كېيىن، ئىستىفراغ قىلىنسا، غالىب بولغان خىلت تەسىرىنى بېسىپ تۇرىدىغان، قانىنىڭ يوقىلىشى تۇپەيلىدىن ئۆزىگە مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى ئىككى خىل ھالەتنىڭ ھەر ئىككىلىسىدە بىرلا ۋاقىتتا ھەم ئىچىنى سۇرۇش ھەم قان ئېلىش توغرا كەلسە، بۇ ئىككى ئىشنىڭ ئارىلىقىدا قۇۋۋەت ئىشنىمۇ مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن بىر قانچە كۈن مۆھلەت بېرىلىشى كېرەك. چۈنكى مۇنداق ئىككى خىل ئىستىفراغنىڭ ئوتتۇرىسىنى بىرلەشتۈرۈپ قويۇش ئىنتايىن چوڭ ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ قويىدۇ. قان ئېلىشقا تېگىشلىك بولغان مەزگىلدە دورا ئىچىش كۆپىنچە ھاللاردا قىزىتما، بىئارام‌لىق قاتارلىق ئىشلارمۇ بار. چۈنكى قان ھەقىقىي تۇردە غالىبتۇر. قانىنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق، سۇرگە دورىلىرىنىڭمۇ كۆپ قىسمى ئىسسىق، شۇنىڭ بىلەن بەدەندە ھارارەت غەلىبە قىلىۋېلىپ، بۇنىڭدىن قىزىتما ۋە بىئارام‌لىقلار كېلىپچىقىدۇ. يۇقىرىقى 1 ـ مەزمۇنىنىڭ داۋامىدا مۇنداق دېگىنى تۈزۈك ئىدى: قان ئېلىش بىلەن بىرگە، ئەگەر بىر قىسىم نەرسىلەر چىقىپ كەتسە، قالغان قىسمىنى ئۇنىڭدىن كېيىن ئىچىنى سۇرۇش بىلەن چىقىرىشى كېرەك. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن قان ئېلىش سەۋەبلىك بىرەر خىلت غالىب بولۇپ قالسا، ئۇنىمۇ چىقىرىپ تاشلاش كېرەك.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىستىفراغ قىلىشقا بۇيرۇلۇشى خىلتىلارنىڭ ئارتىپ

كەتكەنلىكىدىن ئەمەس، بەلكى ئۇنىڭ كەيپىياتىنىڭ ناچارلاشقانلىقىدىن ياكى ياردەم تەلەپ قىلىش يۈزىسىدىن ياكى بىرەر كىشىلىك بىلەن ئادەتلىنىپ قالغان كىشىگە شۇ كىشىلىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ساقلىقنى ساقلاش يۈزىسىدىن بۇ چارىلەر قوللىنىلىدۇ، بولۇپمۇ ئەتىياز ۋاقتىلىرىدا قوللىنىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئىستېفراغ قىلىش خىلىتلارنىڭ مىقدارى ئارتىپ كەتكەنلىكتىن بولمايدۇ. بەلكى ئۇ تۆۋەندىكى بىرقانچە سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۈيرۈلىدۇ: ① خىلىتلارنىڭ كۆپىيىشى ياراملىق تەرەپتىن ناچارلىق تەرەپكە ئۆزگەرگەنده؛ ② كىشىلىك پەيدا بولۇش ئېھتىمالى يۈز بېرىپ ياردەم تەلەپ قىلىشقا توغرا كەلگەنده، شۇ كىشىلدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ماددا ئىستېفراغ قىلىشقا بۈيرۈلىدۇ. ③ مەلۇم بىرەر پەسىلده مەلۇم بىرەر كىشىلىك يۈز بېرىپ ئادەتلىنىپ قالغاندا، شۇ پەسىل يېقىنلاشقان چېغىدا ساقلىقنى ساقلاش كىشىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش يۈزىسىدىن شۇ كىشىلىنىڭ ماددىسىنى ئىستېفراغ قىلىنىدۇ. بۇ ھۆكۈمده «ئەتىياز»نى مەخسۇس كەلتۈرۈشىدىكى سەۋەب شۇكى، ئەتىيازلىق دېگەن يۇقىرىدا ئۆتۈپ كەتكىنىدەك خىلىتلارنىڭ سىرغىپ ئاقىدىغان ۋاقتىدۇر. ياردەم تەلەپ قىلىش بىلەن ساقلىقنى ساقلاپ كىشىلىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ پەرقى شۇكى، ياردەم تەلەپ قىلىش دېگەن ئادەتلەنمىگەنلەرگە قارىتىلغان سۆزدۇر، ساقلىقنى ساقلاش، كىشىلىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش دېگەن ئادەتلەنگەنلەرگە قارىتىلغان سۆزدۇر، كۆپىنچە ھاللاردا بۇ ئىككىسى بىرسى بىرسىگە ئالماشتۇرۇپ ئورتاق قوللىنىلىدىغان ئىشلار بار.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەزىده ئىستېفراغ قىلىشنىڭ ئورنىغا روزا تۇتۇش، ئۇخلاش قاتارلىقلار ئالماشتۇرۇلىدۇ. مۇشۇ ئارقىلىق كىشىلگە سەۋەبچى بولغان مىزاج بۇزۇلۇش ئوڭشۇلىنىدۇ.

مېنىڭچە: بەزىده بەدەن ئىمتىلا بولۇپ، ئىستېفراغ قىلىشقا باشقا بىر خىل ئىش توسالغۇ بولغان بولىدۇ. بۇنىڭدا روزا تۇتۇش، ئۇخلاش بىلەن ئىستېفراغ مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ. ماددىنى كېمەيتىش بىلەن مۇداپىئە قىلىنىدۇ. مۇشۇ ئىمتىلا سەۋەبچى بولغان ئەنه شۇ مىزاج بۇزۇلۇشنى تەڭشەش ئارقىلىق ئوڭشۇلۇپ ماددىنىڭ كەيپىياتىنى تەڭشەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن سان ۋە سۈپەت جەھەتته ئۇنىڭغا نورمالىق پەيدا بولىدۇ ھەم ئىستېفراغقا بولغان ئېھتىياج قامدىلىدۇ. بەزى نۇسخىلاردا شۇنىڭغا سەۋەبچى بولغان مىزاج بۇزۇلۇش ئوڭشۇلىنىدۇ، دېيىلگەن، بۇمۇ توغرا يەنى شۇ ئىستېفراغقا سەۋەبچى بولغان مىزاج بۇزۇلۇشنى ئوڭشۇلىنىدۇ، دېگەنلىكتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەزىده ئىستىسقا بولۇپ قالغانلار قۇم ئۇستىده ئۇخلاپ سۇيۇقلۇقلارنى قۇرۇتۇشقا تەدبىر قىلغىنىدەك سىرتقى تەرەپتىن قۇرۇتقۇچى نەرسىلەر ئارقىلىق ئىستېفراغ قىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ گەپ ئالدىنقى گەپنىڭ تۈگەنجى قىسمىدىن بولۇشمۇ مۇمكىن، يېڭى بىر نەرسىنى ئىپادىلەش يۈزىسىدىن قايتا بايان قىلىنغان قائىده بولۇشمۇ مۇمكىن، بۇنىڭ مەنىسى ئېنىقتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەزىده ئىستېفراغ قىلىشتا ئىستېفراغ قىلغۇچى

دورىنىڭ كەيپىياتىغا مۇناسىپ كېلىدىغان ھەم ئۇنىڭ كەيپىياتىنى تەڭشەيدىغان دورىلارغا موھتاج بولىدۇ. مەسىلەن: سەپرانى ئىستىفراغ قىلىش ئۈچۈن مەھمۇدەنى ئىشلەتمەكچى بولغاندا، ئۇنى تەڭشەش ئۈچۈن سىرىق ھېلىلە ئارىلاشتۇرغانغا ئوخشاش.

مېنىڭچە: بەدەن بەزىدە بىرەر خىلتتىن ئىمتىلا بولۇپ قېلىپ تېۋىپ شۇ خىلتنى ئۆزىگە كەيپىيات جەھەتتە مۇناسىپ بولىدىغان دورىلار بىلەن ئىستىفراغ قىلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. لېكىن ئۇ دورىنى شۇ پېتى ئىشلىتىشتىن قورقىدۇ. چۈنكى باشقا جايغا زىيان قىلىش خەۋپى تۇغۇلىدۇ. مۇنداق چاغدا دورىلارنىڭ كەيپىياتى ئەسلىي نىشان قىلىنغان دورىنىڭ كەيپىياتىغا قارىمۇ قارشى كېلىدۇ، ئەلۋەتتە. ئەمما خىلتنى ئىستىفراغ قىلىشتا مۇڭاپىق كېلىدىغان باشقا دورىلار بىلەن تەڭشەشكە تېگىشلىك بولىدۇ. مۇنداق قىلىشتىكى سەۋەب، دەسلەپتە تەمىنلەنگەن ئەسلىي دورىنىڭ كەيپىياتى ئىستىفراغ قىلىنغان خىلتنىڭ كەيپىياتى بىلەن قوشۇلۇپ بەدەنگە يامان تەسىر قالدۇرماسلىقى ئۈچۈندۇر. بۇنىڭ مىسالى، ئىسسىق تەبىئەتلىك خىلت بولغان سەپرانى ئىستىفراغ قىلىش ئۈچۈن، ئۆتكۈر كەيپىياتلىق بولغان مەھمۇدەنى ئىشلىتىشكە مەجبۇر بولغاندا، ئۇنى سەپرانى سۇرۇپ چىقىرىشتا مەھمۇدە بىلەن ماسلىشىدىغان، لېكىن كەيپىيات جەھەتتە ئۇنىڭ بىلەن قارىمۇ قارشى كېلىدىغان سىرىق ھېلىلە بىلەن تەڭشىگەنگە ئوخشاش ئىشتۇر، چۈنكى سىرىق ھېلىلىنىڭ تەبىئىتى سوغۇقتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەزىدە ئىچىنى سۇرگۈچى دورا قۇستۇرغۇچى دورىغا ئايلىنىپ قالىدۇ. بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى، ياكى ئاشقازاننىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ، ياكى ئىستىفراغ قىلغۇچى كىشىنىڭ سىسىق كېكىرىپ قورسىقى ئېسىلىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ. ياكى ئۇ كىشىنىڭ گەندىسىنىڭ قۇرۇپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. ياكى ئۇ كىشىنىڭ دورىنى يامان كۆرىدىغانلىقىدىن بولىدۇ.

مېنىڭچە: بىرىنچى سەۋەبى شۇكى، ئۇچەيلەر بولسا ئاشقازان بىلەن ئۆچەكنىڭ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئىچىنى سۇرگۈچى دورىنى ھەرىكەتكە كەلتۈرۈپ قوزغاتقان خىلتنى قوبۇل قىلمايدۇ. ئەمەلىيەتتە ئاشقازان ئاجىز، شۇڭلاشقا ئۇ ئۇچەيلەر بىلەن تاقابىل تۇرالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ مەزكۇر خىلتنى ئاستىغا ئۆتكۈزۈپ بېرەلمەي ئۇستى تەرەپكە ماڭىدۇ. 2 ـ سەۋەبى شۇكى، قورسىقى ئېسىلىپ سىسىق كېكىرىپ قالغان ئادەمنىڭ ئاشقازىنى سىرتتىن كىرگەن نەرسىنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنى ئۇستى تەرەپكە ھەيدەيدۇ. بۇنىڭدا يەنە ئاشقازاننىڭ ئاجىزلىقى سىسىق كېكىرىپ قورساق ئېسىلىشنىڭ بىر تۈتاش خۇسۇسىيەتلىرىدىندۇر، 3 ـ سەۋەبى شۇكى، ئاستى تەرەپكە ئىتتىرىش، تەكتىدە قۇرۇق گەنده بولغانلىقتىن تەسكە توختايدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەبىئەت ماددىنى ئۇستى تەرەپتىن مۇداپىئە قىلىدۇ. چۈنكى بۇ ئۇنىڭغا ئاسانراق بولىدۇ. 4 ـ سەۋەبى شۇكى، دورىدىن سەسكىنىش ئاشقازاننىڭ دورىنى قوبۇل قىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازان دورىنى يۇقىرىغا ھەيدەيدۇ، تاماق قالدۇقلىرىنىمۇ ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەزىدە ئاچلىقنىڭ يامانلىقىدىن ياكى شۇ كىشىنىڭ

ئىچى سۇرۇشكە لايەقەتلىك بولۇپ قالغانلىقتىن قۇستۇرۇش ئۇچۇن بىرىلگەن دورا قوستۇرۇش تەسىرىنى بىرەلمەي، ئەكسىچە ئىچىنى سۇرگۇچى تەسىرنى بىرىدۇ ياكى قەي قىلىپ ئادەتلەنمىگەنلىكتىن شۇنداق قىلىدۇ.

مېنىڭچە: بىرىنچى سەۋەبى شۇكى، قۇستۇرغۇچى دورىنىڭ كۆپىنچىسىدە ئوزۇقلۇق قىسمىمۇ بولىدۇ. قورساقنىڭ بەك ئىچىپ كېتىشى ئاشقازانىنىڭ ئۇنىڭ ئۇستىگە يېپىشىۋېلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ دورا ئاشقازانىنىڭ بوشلۇقىدا ئورۇنلىشىپ قېلىپ، ئۇنىڭ ئۇستى تەرەپكە مايىللىشىشى قىيىنغا چۇشىدۇ. لېكىن ئۇ بەربىر دورا بولغانلىقى ئۇچۇن تەبىئەت ئۇنى چىقىرىپ تاشلاشقا توغرا كېلىدۇ. تەبىئەتكە تۆۋەن تەرەپتىن چىقىرىش ئاسانراق توختايدىغان بولغىنى ئۇچۇن ئۇنى شۇ ئاستى تەرەپتىن ئىچىنى سۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىدۇ. ئۇ، دورىنىڭ سەۋەبىدىن يەنە باشقا توپلىشىپ قالغان نەرسىلەرمۇ چىقىپ كېتىدۇ. ئىككىنچى سەۋەبى شۇكى، زەرەب (ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش) ھالىتىدىكى تەبىئەت خىلىتلارنى ئاستى تەرەپتىن چىقىرىپ ئادەتلىنىپ قالغان بولغاچقا، بۇ ئۇنىڭغا ئاسانراق تۇيۇلىدۇ. ئۇچىنچى سەۋەبمۇ شۇنىڭغا ئوخشاش بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سۇرگە دورىلىرى ئۆزىگە خاس بولغان قۇۋۋەتتى جازىبە (تارتقۇچى كۈچى) ئارقىلىق سۇرىدۇ. چۇنكى ئۇ دەسلەپتە ئەڭ سۇيۇق قىسمىنى تارتىپ كېلىدۇ. بۇ تارتىپ كېلىشى ئۇنداق ھەم شەكىللىك جەھەتتىنمۇ ئەمەس، ئەگەر شەكىللىك يۇزىسىدىن تارتىپ كېلىدىغان ئىش بولسا، ئالتۇن ئالتۇننى كۆپلەپ تارتىپ كەلگەن بولاتتى. جالىنۇسمۇ شۇ بويىچە ھۆكۈم قىلىدۇ. يەنە ئۇنىڭ شۇنداق بىر ئېتقادى بارکى، زەھەرلىك بولمىغان دورىلار ئەگەر سۇرەلمىسە، شەكىللىك يۇزىسىدىن تارتىپ كېلىدىغان خىلىتنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇ يەنە مۇنداق دەيدۇ: شۇڭلاشقا شۇ خىلىت كۆپىيىپ قالىدۇ. ھەقىقەتتىن ئالغاندا ئۇ ئۇنداق بولمايدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئۇ خىلىتنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى شۇ خىلىتنىڭ قوزغىلىپ ھەرىكەتكە كېلىپ قالغانلىقىدىن ۋە ئۇنىڭ تارقىلىپ كەتكەنلىكىدىن ۋە ئۇنىڭ باشقىسى غالىب كېلىش سەۋەبلىك شۇ خىلىتقا ئۆزگەرگەنلىكىدىن بولىدۇ.

مېنىڭچە: سۇرگە دورىلىرىنىڭ سۇرۇش سەۋەبى توغرىسىدا كىشىلەرنىڭ ئىككى خىل قارىشى بار. ① ماگنىت تېشىنىڭ تۆمۇرنى تارتىش كۈچى بولغىنىدەك سۇرگە دورىسىنىڭمۇ بىلخاسىيەت دەپ ئاتىلىدىغان خىلىتنى تارتىپ كېلىدىغان بىر خىل تارتىش كۈچى بار. بۇ قۇۋۋەت بولسا كەيپىياتلار ئىچىدىن بىر كەيپىياتمۇ ئەمەس، مىزاجمۇ ئەمەس، بەلكى ئۇ ئۇنسۇر (ئەسلىي ماددا)لار جىسىملاردىن مەخسۇس مىقدارلىرى بويىچە ئېلىنىپ ئېلىشتۇرۇلغان ئېلىشتۇرۇلمىنىڭ ئۆزىدىكى قوبۇل قىلىش ئىستېداتىغا قاراپ ھەممىگە ئۆز لايىقىدا شەكىل بەخش قىلغۇچى خۇدا تەرەپتىن بىرىلگەن بىر خىل كۈچتۇر، ماددىلارنىڭ كەيپىياتلىرى ئىچىدىكى مەخسۇس نىسبەت بويىچە قوشۇلغان ئېلىشتۇرولمىنىڭ قابىلىيىتىگە قاراپ بەخش قىلىنغان بىر خىل قۇۋۋەتتۇر. ئۇ ھەقىقەتتىن ئالغاندا شۇ ئېلىشتۇرۇلمای بىرىلگەن سۇرەتتۇر، يەنە مەسىلەن: مەھمۇدەدىمۇ سۇرمەيدىغان ئىشلار بار، چۇنكى بىلخاسىيەت تەسىر قىلىدىغان دورىلارنىڭ تەسىر

كۆرسىتىشى ئۇنىڭغا پۈتلىكاشاڭلىق قىلىدىغان توسالغۇلارنىڭ بولماسلىق شەرتىگە باغلىقتۇر. مەسىلەن: ماگنىت تېشىنىڭ تۆمۈرنى تارتىش خۇسۇسىيىتى بىلخاسىيەت بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭغا سامساق، پىياز سۇركىسە، ئۇنىڭ تارتىش كۈچى ئىشلىمەي قالغىنىدەك ئىشلارمۇ بولىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلغا قايىل بولىدىغانلار يەنىلا ئىككى خىل پەرقلە بۆلۈنىدۇ، ئۇلارنىڭ بىر گۇرۇھى مۇنداق قارايدۇ: ھەرقانداق دورىنىڭ مەخسۇس ماددىنى تارتىدىغان تارتىش كۈچى بولىدۇ. مەسىلەن: مەھمۇدە سەپرانى سۇرۇشتە، خەربەقنىڭ سەۋادانى سۇرۇشتە، شەھمەنزەلنىڭ بەلغەمنى سۇرۇشتە تەسىرى بولغىنىدەك بىر خىل قۇۋۋىتى جازىبەسى بار، لېكىن غارىقۇنىنىڭ سەۋدانى سۇيۇقلاشتۇرۇشتا، تۇربۇتنىڭ بەلغەمنى بوشىتىپ لەتىلەشتۇرۇشكە تەكرارلاپ تەييار قىلىنغان گۇل شەربىتىنىڭ سەپرانى ئۇچۇچانلاشتۇرۇشقا، سۇرۇنجاننىڭ شىلىمشىق بەلغەمگە، سانانىڭ كۆيگەن سەۋداغا تەسىرى بولغىنىغا ۋە بەزى دورىلارنىڭ بىر خىلىتىنىڭ ئارتۇق قىسمىنى چىقىرىپ تاشلاشتا تەسىرى بولغىنىدەك تەسىر بولىدۇ. چۈنكى ئۇ دورىلارنىڭ خاسىيىتى نۇرغۇن ئىشلارنى قىلىدۇ. مەسىلەن: سەبرىنىڭ بەلغەمنى ۋە سەۋدانى سۇرۇپ چىقارغىنىغا ئوخشاش، ھۆكۈمالارنىڭ كۆپ قىسمى مۇشۇ قاراشتا، ئاپتورمۇ مۇشۇ قاراشنى قوللايدۇ. ھۆكۈمالار ئىچىدىن يەنە ھەرقانداق سۇرگە دورىسىدا ھەرقانداق خىلىتنى سۇرۇپ چىقىرىش خاسىيىتى بولىدۇ. لېكىن ئۇ دەسلەپتە ئەڭ سۇيۇق قىسمىنى، كېيىن ئەڭ قويۇق قىسمىنى تارتىپ كېلىدۇ. دېگۈچىلەرمۇ بار، لېكىن بۇ سۆز ئانچە توغرا بولمىسا كېرەك. چۈنكى بىز سەۋدانى سۇرگۈچى دورىنىڭ ئەملىيەتتە سەۋدانىلا سۇرۇپ چىقىرىپ قالغان خىلىتلارنى ئۆز پېتى قالدۇرۇپ قويىدىغانلىقىنى كۆرىمىز. ئىككىنچى بىر يول شۇكى، سۇرىدىغان دورا بىلەن سۇرۇلىدىغان خىلىت ئوتتۇرىسىدا شەكىلداشلىق ئوخشىشىپ قېلىش بار، يەنى جەۋھىرى جەھەتتە ئورتاقچىلىق بار بولغىنى ئۈچۈن مەزكۇر خىلىت ئاشۇ دورا تەرىپىگە كېلىدۇ. ھەم ئۇنىڭ بىلەن بىللە چىقىدۇ، چۈنكى جىنسىيەت دېگەن قوشۇلۇشنىڭ سەۋەبچىسىدۇر، مۇشۇ ئۇسۇلغا قايىل بولغۇچىلار بىلىقنىڭ تەبىئىتى سۇ بىلەن ئوخشاش بولغاچقا ھەرقانچە يېگى بولسىمۇ ئۇسسۇتىدۇ، دەيدۇ. جالىنۇس شۇنداق دېگەن ھەم شۇنداق بىر قارىشى بار ئىدىكى، زەھەرلىك بولمىغان بىر خىل ئۆرۈك مەلۇم مۇددەت سۇرمىسە، سۇرۇپ چىقىرىشقا تېگىشلىك بولغان بىر خىل خىلىتنى پەيدا قىلىدۇ، دەيتتى. ئۇ بۇ توغرىدا شۇنداق پاكىت قويىدىكى، بىر خىلىتنى سۇرىدىغان دورا ئۆز تەسىرىنى كۆرسەتمىسە، بەدەنده شۇ خىلىت كۆپىيىپ قالىدۇ. بۇ يەردە زەھەرسىز دورا دېيىشتىكى سەۋەب، زەھەرلىك دورا خىلىت پەيدا قىلمايدۇ. بەلكى ئۇنى تەبىئەت ھەيدەپ چىقىرىدۇ، تەبىئەت ئۇنى چىقىرىپ تاشلاشقا ئاجىز كەلسە، شۇنىڭ بىلەن ئۇ بۇزۇلىدۇ، دەيدۇ.

لېكىن ئاپتور يۇقىرىقى كۆز قاراشنى بىر پاكىت بىلەن ئىنكار قىلىدىكى، ئەگەر تارتىپ كېلىش شەكىلداشلىق جەھەتتىن بولىدىغان بولسا ئىدى، بىر ئالتۇن يەنە بىر ئالتۇننى ئۆزىنىڭ شەكىلداشلىقى بىلەن غالىب كېلىپ تارتىپ كەلگەن بولاتتى. بۇنداق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس، ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا مۇلازىمەتنىڭ بولۇشى شۇنىڭ

ئۇچۇنكى، بىر تۈر (نەۋئى) نىڭ تەركىبلىرىنىڭ ھەممىسى شەكىللىنىش كېلىدۇ، تارتىپ كېلىنگۈچىنى كۆپلۈك بىلەن قەيت قىلىشى شۇنىڭ ئۇچۇنكى، ئۇنىڭ بىلەن مۇلازىمەت پەيدا قىلىش ئېنىقتۇر، چۇنكى بىر پۈتۈك مىقدارى مەھمۇدە كۆپ مىقداردا سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، ياندىشىنىڭ بىكارچىلىقى ئەمەلىيەتتە كۆرۈش ئارقىلىق بولىدۇ. جالىنۇسنىڭ پاكىتىغا شۇنداق جاۋاب بەردىكى، خىلىت كۆپ تۈرۈقلۇق ئۇنى دورىلارنىڭ سۈرەلمەسلىكى ئۇنىڭ ھەربىكەتلىنىپ بەدەنگە تارقاپ كەتكەنلىكى ۋە ئۇنىڭ باشقىلارنىڭ غالىبلىق ۋە ھەربىكەت قىلىش سەۋەبلىك شۇ خىلىتقا ئۆزگىرىۋالغانلىقىدىن بولىدۇ، دېگەن.

بۇ يەردە يەنە شۇنىمۇ بىلىش كېرەككى، شەكىللىنىش دەپ ھۆكۈم قىلىش يەنىلا توغرا ئەمەس. چۇنكى ئۇ شەكىللىنىشلىق سەۋەبىدىن بولسا ئەلۋەتتە دورا خىلىتىنى ئەمەس، خىلىت دورىنى تارتىپ كەلگەن بولاتتى. چۇنكى كۆپىنىڭ ئىچىدە شەكىللىنىشلىقنىڭ سەۋەبىمۇ كۆپ بولىدۇ، يەنە شۇنى بىلىش كېرەككى، تارتىپ كېلىش تارتىپ كېلىنگۈچى بىلەن تارتىپ كەلگۈچىنىڭ سۈركىلىپ ئۆتۈشىنى تەلەپ قىلىدۇ. تارتىپ كېلىپ بولغاندىن كېيىن تارتىپ كېلىنگەن مادداىلارنى چىقىرىش تەبىئەتنىڭ ئىشى، بۇ جەھەتتە ماگنىت تېشى بىلەن تۆمۈردىكى كۆرۈلمىغان ھالەتنى ئويلاپ كۆرسەك بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: دورا ئىچىشنىڭ ئالدىدا مۇنچىغا چۈشۈش، دورىنىڭ ئەمەلىيىتىگە، يەنى ئۇنىڭ سۈرۈش خىزمىتىگە يارىمم بېرىدۇ، دورا ئىچىپ بىر كۈندىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈش قېپىقالغان خىلىتلارنى تارقىتىدۇ، ئەما دورا ئىچىش بىلەن بىرلىكتە مۇنچىغا چۈشۈش دورىنىڭ تەسىرىنى كېسىدۇ.

مېنىڭچە: بىرىنچىسى شۇنىڭ ئۇچۇنكى، يەنى دورا ئىچىشتىن ئىلگىرى مۇنچىغا چۈشۈش خىلىتلارنى ئوچۇچانلاشتۇرۇپ يوللارنى كېڭەيتىدۇ، ئىسھال قىلىشقا توسالغۇ بولمىغان توساقلارنى، تاشلاندۇق كېرەكسىز نەرسىلەرنى تارقىتىدۇ، ئىككىنچىسى شۇنىڭ ئۇچۇنكى، تېرىنىڭ تەكتىدىكى كېرەكسىز تاشلاندۇقلار يېراق بولغانلىقتىن ئۇنى سۈرۈپ چىقىرىشتا دورا ئاجىز كېلىدۇ ھەمدە ئىچكى ئەزالار ئىسھالغا ھەمكارلاشقاچقا ھارارەت ئىچكى ئەزالار تەرەپكە يۈزلىنىپ كېتىپ، دورىنىڭ كۈچى ئەزالار تەرەپكە يۈزلىنىپ دورىنىڭ كۈچى ئاجىز كېلىپ قالمىدۇ، مۇشۇنداق پەيتتە مۇنچىغا چۈشسە، ئەنە شۇ كېرەكسىز تاشلاندۇقلارنى تارقىتىدۇ، ئۇچىنچىسى شۇنىڭ ئۇچۇنكى، مۇنچا ئىسسىق بولغانلىقتىن خىلىتلارنى سىرتقا تارتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ دورا تەسىرىنىڭ ئەكسىچە تەسىر كۆرسىتىدۇ. نەتىجىدە دورىنىڭ تەسىرىنى كېسۈۋېتىدۇ. شۇڭلاشقا ئىچ سۈرۈشنى توختاتماقچى بولغاندا مۇنچىغا چۈشۈشكە ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن ھوردىنىپ تەرلەشكە بۇيرۇلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سۈرگە دورىسى ئىچىپ بولۇپ ئارىلاپ تاماق يېيىش كۆپىنچە سۈرگە دورىلىرىنىڭ تەسىرىنى كېسۈۋېتىدۇ. چۇنكى مۇنداق قىلغاندا تەبىئەت تاماق ھەزىم قىلىش بىلەن بولۇپ كېتىپ، سۈرمەكچى بولغان خىلىتلارنى ئىتتىرىپ بېرىشكە قارىيالمايدۇ. يەنە شۇنىڭدەك دورا يېيىلگەن تاماق بىلەن ئارىلىشىپ قالغانلىقتىن ئۇنىڭ كۈچى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. ناشتىدا ئىستىفراغ قىلىشقا بەرداشلىق بېرەلمەيدىغانلار

دورا ئىچىشىنىڭ ئالدىدىلا ئارپا سۇيى، تاتلىق ئانار سۇيى ياكى ئاچچىق ئانار سۇيى قاتارلىقلاردىن ئازغىنا ئىستېمال قىلىۋالسا بولىدۇ. ئەگەر دورا ئىچىپ ئارقىدىنلا ئانار سۇيىدەك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا، سۇرگە دورىلىرىنىڭ خىلىتلارنى سقىپ سۇرۇپ چىقىرىشىغا ياردەملىشىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا ھەممە سۇرگە دورا دېمەي كۆپىنچە سۇرگە دورا دېيىشتىكى سەۋەب شۇكى، بەزى دورىلارنى، مەسىلەن: ئۇ دورا كۇچلۇك سۇرگە بىلەن بولغاندا ئۇنىڭ تەسىرىنى كېسەلمەسلىكى مۇمكىن. يۇقىرىدا «ئىتتىرىپ چىقىرىشتىن ئاجىز كېلىدۇ» دېيىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بىزنىڭ يۇقىرىدا بايان قىلغان «ئىچ سۇرۇش پەقەت دورىنىڭ تارتىپ كېلىشى بىلەنلا بولمايدۇ» دېگەن گېپىمىزگە ئاساسلانغاندۇر، ناشتىدا ئىستېفراغ قىلىشقا بەرداشلىق بېرەلمەسلىكى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشىدۇر، ئانارنىڭ سۇرۇشى بولسا، ئۇ پەقەت ئاشقازاننى يېغىش ۋە سقىش ئارقىلىق بولىدۇ. چۈنكى سقىش بولسا سقىلغان نەرسە ئىچىدىكى نەرسىلەرنى چىقىرىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كۈچى ئاجىز سۇرگە دورىسىنى ئىچىپلا ئۇخلاش دورىنىڭ تەسىرىنى كېسىۋېتىدۇ ياكى تېخىمۇ ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ، كۈچلۈك سۇرگە دورىسى ئىچىپ ئۇخلاش ئۇنىڭ قۇۋۋەتىنى ئاشۇرىدۇ، كۈچلۈك ھەم كۈچسىز دورىنى بىرگە ئىچىپ ئۇخلىسا يەنە كېسىدۇ.

مېنىڭچە: ئۇيقۇ دورا تەسىرىنى كۆرسەتكەندىن كېيىن ياكى دورا تەسىر كۆرسىتىشكە باشلىغاندىن كېيىن ياكى ئۇنىڭدىن بۇرۇن بولىدۇ. كېيىن بولغاندا ئۇ دورا ياكى كۈچلۈك بولىدۇ، ياكى كۈچسىز بولىدۇ. دورا كۈچلۈك بولسا ئۇيقۇ ئۇ دورىنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. چۈنكى ھارارىتى غەرىزىيە ئۇيقۇنىڭ سەۋەبىدىن ئىچكى تەرەپكە يۈزلىنىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ دورىنىڭ تەسىرگە ياردەم قىلىپ ئۇنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، دورا ھارارىتى غەرىزىيەدىن تەسىر قوبۇل قىلمىغچە تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ. پەرەز قىلىنىشچە، كۈچلۈك بولغان دورىغا ياردەم بېرىدىغان يەنە بىر كۈچلۈك تەسىر قىلغۇچى بولۇش كېرەك. چۈنكى ئۇ دورا ئۇ خلىتىنى ئىتتىرىپ چىقارماقچى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭغا كۆپ خلىت ئەگىشىدۇ. ئەگەر دورا ئاجىز بولسا، ئۇنىڭ تەسىرىنى كېسىۋېتىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا ئۇخلاش دورا تەسىر كۆرسىتىشتىن ئىلگىرى بولدى دەپ پەرەز قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىكى دورىنىڭ تەسىرىنى بىكار قىلىپ تاشلىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۇيقۇدا ئىچكى تەرەپكە يۈزلەنگەن ھارارىتى غەرىزىيە ئۇ دورا ئاجىز بولغانلىقى ئۈچۈن ۋە ئۇ تەبىئەتكە دۇشمەن بولۇپ ئۇنى چېكىندۈرۈپ قويىدۇ. ئەگەر ئۇخلاش، دورا ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتىشكە باشلىغاندىن كېيىن بولسا، ئۇيقۇ دورىنىڭ تەسىرىنى مەيلى دورا كۈچلۈك بولسۇن، مەيلى كۈچسىز بولسۇن كېسىۋېتىدۇ. كۈچسىز بولغاندا كېسىۋېتىشى بىزنىڭ يۇقىرىقى بايانىمىزدىن ئېنىق چىقىپ تۇرىدۇ. ئەمما كۈچلۈك بولغاندىمۇ كېسىۋېتىشى ئۇ دورا ئەسلىدە كۈچلۈك بولسىمۇ ئۆز ۋەزىپىسىنى ئۆتەش جەريانىدا ئاجىزلىغان بولىدۇ. بۇ تەرەققىياتتىن يەنە شۇنى بىلىۋالغىلى بولىدۇكى، دورا ئۆز خىزمىتىنى بېجىرىشكە كىرىشكەن ۋاقىتتا

ئۇخلاش ئىنتايىن زىيانلىقتۇر، چۈنكى مۇنداق بولغاندا بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك خىلىتلار قېپقالىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: دورا ئىچىشنى ياقتۇرمايدىغانلار، تەرخون چايىنىسا بولىدۇ. چىلان ياپرىقى ئۇنىڭدىنمۇ ياخشىدۇر. بەزىدە قار ياكى مۇزلار ئارقىلىق تەم سېزىش سەزگۈرلۈكى سېزىمسىزلاندۇرۇلىدۇ. دورىنىڭ پۇرىقىدىن قاچىدىغانلار بۇرۇنىنى ئېتىۋالسا بولىدۇ. قۇسۇشنى يامان كۆرىدىغانلار قول - پۇتلىرىنى چىڭ باغلىۋېلىپ ئارقىدىن ئانار، رىباس، ئالمىلارغا ئوخشاش ئاشقازاننى كۆچلەندۈرگۈچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. قاينىاق سۇدىن ئازراق ئىچىۋەتسە ھەب دورا ۋە باشقىلارنى ئېرىتىدۇ. لېكىن دورىنىڭ تەسىرى كېسىلىپ كەتكەن ئەھۋالدا شۇ دورىنى چىقىرىۋەتكۈدەك مىقداردا قاينىاق سۇ ئىچىش كېرەك. سۈرگە دورىسى ئىچىپ قورسىقى تولغاق بولغانلار بىر قانچە يۆتۈم قاينىاق سۇ ئېچىۋېتىپ، ئارقىدىن بىر قانچە قەدەم يەڭگىل يول يۈرۈپ بېرىشى لازىم. دورىنىڭ كۈچى كېسىلىپ كەتكەنلەردە ئىسسىقچانلار ئىسپىغۇلنى ئالما شارابى ياكى سوغۇق سۇ، شېكەر ۋە گۈل سۈيى بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. مۆتىدىل مىزاجلار ئۇنى رەيھان ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ ئىچىدۇ. سوغۇقچانلار بەزىدە ئىسپىغۇل ئەمەس رەيھان ئۇرۇقى ئىچىشكە توغرا كېلىدۇ. ئىچىنى سۈرۈپ ياكى قۇستۇرۇپ بولغاندىن كېيىن يەيدىغان تاماق چۈجە گۆشلىرىگە ئوخشاش تاتلىق، ياخشى جەۋھەرلىك نەرسىلەر بولۇشى كېرەك ھەمدە تاماقنى ئاز يېيىش لازىم. چۈنكى ئەزالار كېسەل ئارقىلىق ئاجىزلاپ ئوزۇقلۇقنى تەشنا بولغاچقا غىزانى كۆچلۈك ھالدا تارتىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئۇنىڭغا يېقىندىن ماسلىشىپ يارەملىشىدىغان بولسا، توسالغۇ پەيدا بولۇپ ئىش تەسكە چۈشىدۇ.

مېنىڭچە: دورا ئىچىشنى ياقتۇرمايدىغانلار يۇقىرىدا ئېيتىلغان نەرسىلەرنى چاينىشى كېرەك. چۈنكى سېزىمنى يوقىتىش ئارقىلىق تەم سېزىش كۆچىنى بىكار قىلىدۇ. ھەتتاكى چىلان ياپرىقى چاينىغۇچىمۇ تاتلىق بىلەن ئاچچىقنى ئايرىيالمايدۇ. بۇرۇنىنى ئېتىۋېلىش بولسا مېڭە تەرەپكە پۇراقلارنىڭ ئۆرلەپ چىقىشىدىن ئېھتىيات قىلىش ئۈچۈندۇر، قول - پۇتنى تېڭىپ قويۇش بولسا ماددىنىڭ قۇسۇش تەرەپكە مايىل قىلىشقا سەۋەبچى بولىدىغان ئامىلنى تورمۇزلاپ روھنى يېغىدۇ. ئېرىتكۈچىگە ئېھتىياج بولىدىغانلىرى ھەب، تابلېت، (قۇرس) تالقانلارغا ئوخشاشلاردۇر، سۈرگە دورىسى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن ئىككى - ئۈچ كۈنگىچە سىركەنجۇبىل ئىچىشتىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىش لازىم. چۈنكى ئۇنىڭ غىدىقلاش تەسىرى باردۇر، بۇ ھەقتە ئىبن سىنا تەدبىر قىلىش ئۈسۇللىرى توغرىسىدا دېيىلگەنلەر ھەممىسى ئېنىقتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قانداق كىشى دورا ئىچكەندە ئىچىنى سۈرمىسە ۋە ئۇنىڭ يامان تەسىرلىرىنى توختىتىۋېلىشقا ئىمكانىيەت بولسا توختىتىۋېلىنىدۇ، ئەگەر ئۇنداق ئىمكانىيەت بولمىسا بىرەر نەرسىلەرنى يېيىش ياكى يۇمشاتقۇچى كىلىزمىلارنى قىلىش ۋە ئىچىنى سۈرگۈچى شامچىلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن ھەرىكەتكە كەلتۈرۈلىدۇ. لېكىن بىر كۈن ئىچىدە ئىككى سۈرگىنى جەمئىي قىلىش، يەنى بىر كۈندە ئىككى قېتىم سۈرگە ئىچىش خاتادۇر، بەزى بىر ئالامەتلەر ئاشكارىلىنىپ ماددىلارنىڭ رەئىس ئەزالار تەرىپىگە

مايىللاشقانلىقى بايقالسا، كۆپىنچە ئەھۋالدا قان ئېلىشقا توغرا كېلىدۇ.

مېنىڭچە: «توختىتىۋېلىش ئىمكانىيىتى» دېگىنىدەكى مەقسەت بىمارىدا تولغاق بولۇش، باش قېيىش، كۆز قارىغۇلىشىش، بىئاراملىق قاتارلىق غەيرىي ئەھۋاللارنىڭ ھاسىل بولماسلىقى دېگەنلىكتۇر. «قابىز دورىلار» دېگەندەكى مەقسەت ئاچچىق ئانار، ئالما، رىباسلاردەك ئاشقازاننى سىقىدىغان نەرسىلەرنى دېمەكچى، يۇمشاتقۇچى كىلىزمىلار ۋە سۈرگۈچى شامچىلار تۆۋەندە يەنى ئىككىنچى پەنىنىڭ ئىككى جۈملىسىنىڭ ئىككىنچى جۈملە ئىككىنچى بابىنىڭ بېشىدا كېلىدۇ.

بىر سۈرگۈچىنىڭ ئارقىسىدىن يەنە بىر سۈرگۈنى ئىشلىتىش خاتادۇر، چۈنكى ئۇ ھارغىنلىقنى پەيدا قىلىپ قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئۇچەيلەرگە ناچار تاشلاندۇقلارنىڭ قۇيۇلۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ ھەم ئۇچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ. قان ئېلىشقا موھتاج قىلىدىغان يامان ئالامەتلەر تۆز قېتىپ قېلىش، كۆز چەكچىيىپ قېلىش، بىئاراملىنىشلاغا ئوخشاشلاردۇر. چۈنكى مۇنداق ئەھۋاللاردا ماددىلارنىڭ كۆپىيىپ قالغانلىقى ۋە ئۇلارنىڭ قوزغىلىپ قالغانلىقىنىڭ پاكىتىدۇر. قان ئېلىش بولسا ئومۇمىي دائىرىلىك بولغان بىر خىل ئىستىغراغدۇر، بۇنىڭ يۇقىرىقىدەك ئىشلارغا مەنپەئىتى بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەزى كىشىلەر سۈرگە دورىلىرىنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىچىپ قالسا، پۇت ـ قوللىرىنى چىڭ تېڭىپ قابىز نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشى ھەمدە قورساق ساھەسىگە قابىز نەرسىلەرنى سۈركىشى، تەرلىشى، ياتىدىغان ئورنىنى سوغۇق تەبىئەلىك خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر بىلەن خۇش پۇراقلاندۇرۇلۇشى لازىم.

مېنىڭچە: قول ـ پۇتلارنى تېڭىش روھنى يىغقۇچى ۋە ماددىلارنى بەدەن ئەتراپلىرىغا تارتقۇچىدۇر، بۇ يەردىكى قابىز دورىلاردىن مەقسەت، سۇفۇپى تىينىغا ئوخشاش سۇيۇقلۇقلارنى سىقمايدىغان دورىلاردۇر، ئىچ سۈرۈشنى داۋالاش بايانىدا ئىچىملىكلەر، يەرلىك دورىلار (يەرلىك ئورۇنغا ئىشلىتىلگەن دورىلار) قاتارلىقلار تۆۋەندە ئۆز بابىدا كېلىدۇ. تەرلىتىش، مۇنچىغا چۈشۈرۈش قاتارلىقلار پەقەت، ئاجىزلاپ كېتىشىدىن قورقۇنچى بولمىغان ئەھۋالدا ئىشلىتىشكە بولىدىغان چارىلەردۇر، «سوغۇق خۇش پۇراقلىقلار» دېگەندىن مەقسەت سەندەل، كافۇرلارغا ئوخشاشلاردۇر، ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەن ئىچى سۈرۈكنى توختىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن بىر چارە: 12 گىرام ھەببى رىشادتنى قۇرۇپ قېتىق دۇغدا قويولغانغا قەدەر قاينىتىپ بېرىلسە دەرھال توختىتىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قەي قىلىش ئاشقازاننى تازىلايدۇ ھەم كۆچلەندۇرىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۇرۇپ، ئېغىرلىقنى كەتكۈزىدۇ، بۆرەك، دوۋساق يارىلىرى، جوزام، ئىستىسقا، پالەچ، رەئىشە (تىترىمە كېسەل)، يەرقان (سېرىق كېسەل) لەرگە ئوخشاش سۈزۈلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ.

مېنىڭچە: ئاشقازاننى تازىلىشى ئېنىقتۇر. لېكىن ئاشقازاننى كۆچلەندۇرۇشى، ئاشقازاننىڭ ئاجىزلىقى پەقەت قەي بىلەن دەفئى قىلىنىپ كېتىدىغان تاشلاندۇقلارنىڭ سەۋەبى بىلەن بولىدۇ. لېكىن كۆزنى روشەنلەشتۇرۇشى ۋە باشنىڭ ئېغىرلىقىنى يوقىتىش، شۇنىڭ ئۈچۈنكى، كۆزنىڭ ناچارلىشىشى، باشنىڭ ئېغىر بولۇپ قېلىشى پەقەت

شۇ تاشلاندۇقلاردىن ئۆرلەپ چىققان گازلارنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۆرەك، دوۋساق يارىلىرىغا مەنپەئەت قىلىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بۇ تاشلاندۇقلار ئەگەر بۆرەك، دوۋساقلار تەرىپىگە شۇ پېتى ئۆتۈپ كەتسە، ئۇ ئىككى ئورۇندىكى جاراھەتلەرنىڭ ساقىيىشىنى توسۇپ قويىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىش شۇنىڭ ئۈچۈنكى، مەزكۇر سۈيۇقلۇقلار ھېلىقى كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ. يەرقان كېسەللىگىگە مەنپەئەت قىلىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، سەپرا ماددىسى ئوستى تەرەپكە ئۆرلەپ تۇرىدىغان بولغاچقا قەي ئۇنى دەفئى قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ سەپرا ماددىسى بەدەنگە تارقىلىپ كېتەلمەيدۇ. دېمەك سەپرانىڭ بەدەنگە تارقىلىپ كېتىشىنىڭ ئۆزى يەرقان يەنى سېرىق كېسەلدۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ساق ئادەمنۇ ھەر ئايدا ئىككى قېتىم ئارقا ـ ئارقىدىن، لېكىن دەۋرى قىلىش ۋاقتىنى ئالماشتۇرغان ئاساستا قەي قىلىپ تۇرۇشى كېرەك. ئارقا ـ ئارقىدىن قىلىشى، بىرىنچى قېتىملىق قەيدە كەم قالغان قىسمىنى ئىككىنچى قېتىمقىسى بىلەن تولۇقلۇۋلىش ئۈچۈندۇر. شۇنداقلا بىرىنچى قېتىمقىنىڭ سەۋەبى بىلەن جۇغلىشىپ (يىغىلىپ قالغان) تاشلاندۇقلارنى تازىلاش ئۈچۈندۇر.

مېنىڭچە: «ئارقا ـ ئارقىدىن ئىككى قېتىم بولۇشى لازىم» دېگەن سۆزنى قىلىشتىكى سەۋەب شۇكى، بىر قېتىملىق قەي بىلەن بىر ئاي ئىچىدە توپلىشىپ قالغان تاشلاندۇقلارنىڭ تازىلىنىپ چىقىپ بولالمايدىغانلىقى ئېنىق. بۇ ئىككى قەينىڭ ئارقىمۇ ئارقا بولسۇن دېيىلىشىدىكى سەۋەب، بىرىنچى قېتىملىق قەيدە پېتەرسىزلىك قېپقالغان قىسمى ئىككىنچى قېتىملىق بىلەن تولۇقلىنىپ كېتىشى ئۈچۈندۇر، يەنى شۇ بىرىنچى قېتىملىق قەينىڭ سەۋەبى بىلەن قويۇلغان تاشلاندۇقلار تازىلىنىپ كېتىشى ئۈچۈندۇر. مۇشۇ گەپ بىلەنمۇ بىر قېتىملىق قەي بىلەن بولدى قىلىشقا بولمايدىغانلىقى ئېنىق مەلۇم بولۇپ تۇرىدۇ. ئۇچىنچى شەرتى، ھەر ئايدا قەي قىلىنغان ۋاقىت ياكى دەۋرنىڭ بىرلا ۋاقىتتا بولماسلىقى سۆزلەنگەن. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى: ① مۇنداق ھەر ئايدا بىرلا ۋاقىتتا ئېلىپ بېرىلغاندا تەبىئەت شۇنىڭغا كۆنۈمىدۇ، يەنى شۇ تەيىنلەنگەن كۈندىن باشقا ۋاقىتتا قەي قىلالمايدىغان ئادەتكە كۈنۈپ قالىدۇ. مۇنداق كۆنۈمىغاندا پەۋقۇلئادده باشقا كۈنلەردە قەي قىلىشقا توغرا كېلىپ قالسا، ئۇ ۋاقىتتا قەي قىلىش تەسكە چۈشىدىغان ئىش پەيدا بولىدۇ. ② مۇنداق بولغاندا ئەنە شۇ قەي قىلىشقا تەيىنلەنگەن كۈندە ئاشقازانغا تاشلاندۇق ماددىلار قۇيۇلۇپ ئادەتلىنىپ قالىدۇ. بەزىدە قەي كەلمەيدىغان ئىشلار بولىدۇ. مۇنداقتا چوڭ زىيان كېلىپچىقىدۇ. ③ شۇ كۈننىڭ ئۆزىدە كۆڭۈل ئايىنىش، ھۆ بولۇشلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋالنىڭ ئۆزى كېسەللىكتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كۆپ قەي قىلىش ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ ھەم ئۇنى تاشلاندۇقلارنى قوبۇل قىلىدىغان قىلىپ قويىدۇ. چىشلارغا زىيان قىلىدۇ، بولۇپمۇ چۈچۈمەل قەي تېخىمۇ شۇنداق. يەنە شۇنىڭدەك ئۇ كۆز، قۇلاقنا زىيان قىلىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ. گالدا ئىششىقى بارلار، ياكى كۆكرىكىدە ئاجىزلىقى بارلار، بوينى ئىنچىكە بولۇپ قان تۆكۈرۈش (ئۆپكە سىلى) كېسىلىگە تەيىار تۇرغانلار، چوڭ تەرىتى تەستە كېلىدىغانلار قەي قىلىشتىن ئېھتىيات قىلىشى لازىم. بىر قىسىم

كىشىلەر بارىكى، ئۇلارغا ئاچ كۆزلۈك قىلىپ كۆپ يېيىشنى ياخشى كۆرىدۇ. ئارقىدىن قۇسۇۋېتىدۇ. مۇنداق قىلىش ئۇلارنىڭ تېز قېرىشىغا سەۋەبچى بولۇپ، ھەر خىل يامان سۇپەتلىك كېسەللەرگە ئېلىپ بارىدۇ ھەم ئۇ كىشىگە قەيسىلىشنى ئادەتكە ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ.

مېنىڭچە: قەينىڭ ئاشقازانغا زىيان قىلىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۇ غەيرىي تەبىئىي ھەرىكەتلەردىن بولغىنى ئۈچۈن ئاشقازاننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ چىشقا بولغان زىيىنى خىلىتلارنىڭ چىش ئوستىدىن ئۆتىدىغانلىقى ھەمدە خىلىتلاردىن بىر قىسمى چىشلار ئارىسىدا قېپىقالغانلىقى ئۈچۈندۇر، شۇڭلاشقا ئادەتتىن تاشقىرى قەيسىلىدىغانلاردا چىش سارغىيىپ قېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئەمما كۆز، قۇلاقتا بولغان زىيىنى ماددىلارنىڭ باش تەرەپكە يۈزلىنىپ كەتكەنلىكى ۋە بۇ يەردىكى ناچار سۇپەتلىك گازلارنىڭ باش تەرەپكە ئۆرلەيدىغانلىقى ئۈچۈندۇر، بۇ گەپ يەنە يۇقىرىدىكى قەيسىلىش «كۆزنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ، باشنىڭ ئېغىرلىقىنى يوقىتىدۇ» دېگەن سۆزلەر بىلەن قارىمۇ قارشى كەلمەيدۇ. چۈنكى يۇقىرىدا ئېيتىلغان مەزكۇر مەنپەئەتلەر نورمال بولىدىغان قەيدە بولىدۇ. بۇ زىيانلار بولسا ھەددىدىن ئارتىپ كەتكەن قەيلەردە كۆرۈلىدۇ. تەرلىتىپ باش ئاغرىتىشنىڭ مۇمكىنلىكىمۇ ئېنىق گەپتۇر. ئەگەر بۇ تەر، ئۆپكە سېلىنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا ياماق ئاقىۋەت ھېسابلىنىدۇ.

«ئاچ كۆزلۈك قىلىپ تاماقنى كۆپ يەۋېلىپ قۇسۇشنى ئادەت قىلغانلاردا قەيسىلىدۇر قېرىشقا سەۋەبچى بولىدۇ» دېيىلگەنلىكى يەنىلا تاماقنى كۆپ يەپ قورساقلىرىنى توشقۇزۇۋالىدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ ئاشقازىنىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويۇش نەتىجىسىدە ھەزىم ياخشى بولمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇسۇۋېتىشكە ئادەتلىنىپ قالىدۇ. مانا بۇ قۇسۇق ئۇلارنىڭ تېز قېرىشىغا سەۋەبچى بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭغا ئاساسەن خام ماددىلار توپلىشۇېلىش سەۋەبچى بولۇپ، ئۇنىڭغا قېرىشنى ئىلگىرى سۈرۈش ۋە تۆۋەندە بىز بايان قىلىدىغان ياماق ئاقىۋەت كېسەللىكلەرگە ئەگىشىپ كېلىدۇ. بۇ ئۇنىڭغا ئەزالارغا ياخشى ئوزۇقلۇقنىڭ يېتىپ بارالماسلىقى سەۋەبچى بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەدەن تازا، چوڭ تەرەت قۇرۇق، ئىچكى ئەزالىرى ئاجىز، قورساق مۇسكۇللىرى ئورۇق تۇرۇقلۇق، سۈرگە ۋە، قەيسى دورىلىرىنى ئىچىپ سۈرۈش ۋە قەيسىلار خەتەرلىك ئەھۋالدۇر.

مېنىڭچە: بەدەن تازا، گەندە قۇرۇق تۇرۇقلۇق سۈرگە ۋە قەيلەرنىڭ خەتەرلىك بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بەدەن تازا تۇرغان ۋە گەندە قۇرۇق بولغان ھالەتلەردە تەبىئەت سۈيۇقلۇقلارنى چىقىرىپ بېرىشكە بېخىللىق قىلىدۇ، يەنە ئاسانلىقچە چىقىرىپ بەرمەيدۇ. قەيسى بىلەن سۈرگە سۈيۇقلۇقلارنى چىقىرىدىغان ئامىللاردۇر، شۇنىڭ بىلەن بەدەندە بىر - بىرىگە قارىمۇ قارشى بولغان ئىككى خىل ھالەت يەنى ئىككى خىل زىددىيەت پەيدا بولۇپ قالىدۇ. ئىچكى ئەزالار ئاجىز، قورساق مۇسكۇللىرى ئورۇق ھالەتلەردە ئۇنىڭ چوڭ، خەتەرلىك بولۇشى تەپەررۇقۇل ئىتتىسال يەنى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خەۋپى بارلىقى ئۈچۈندۇر. «مىراق» پارسچە «نەرمەئى شەكەم» قورساقنىڭ يۇمشىقى يەنى قورساق

مۇسكۇلى دېگەن سۆزىدۇر، ئەلقانۇندا: ئۇ قورساقنىڭ تېرە پەردىسى بىلەن قوشۇلۇپ ۋە ئۇنىڭ تەكتىدىكى مۇسكۇللىرى بىلەن قوشۇلۇپ... دېيىلگەن.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ : قەي قىلىشقا ياخشى ۋاقىت يار، ئەتىياز ۋاقىتلىرىدۇر، قىش، كۆزلەر مۇۋاپىق كەلمەيدۇ . ياز ۋاقىتىدىكى سۇرگە دورىلارنىڭ تارتىشى بىلەن ئىسسىقنىڭ تارتىشى توقۇنۇشۇپ قالىدىغانلىقى ئۈچۈن تەسكە چۈشىدۇ ھەم تەپ كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ، قىش ۋاقتىدا بولسا خىلىتلار توڭلاپ قالغان بولغاچقا تېخمۇ تەس بولىدۇ. ئەتىياز پارلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان ياز بىلەن يانداشىپ كېلىدىغان بولغاچقا، پەقەت لەتىف ۋە ئۇچۇچان خىلىتلارنى سۈرۈشكە بولىدۇ. كۆز پەسلى بولسا سۇرگە بېرىشنىڭ دەل ۋاقتىدۇر.

مېنىڭچە: بۇ ھۆكۈملەرنىڭ دەلىلى ئالدىنقى بەس ـ مۇنازىرىلەر ئارقىلىق تونۇلىدىغان بولغاچقا، يەنە ئۇزارتىشنىڭ ھاجىتى يوق.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قەي قىلغان چاغدا ئىككى كۆزنى تېڭىش، قورساقنى زاكىداپ قويۇش كېرەك، قەيدىن بىكار بولغاندا باشتا ئېغىرلىق پەيدا بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن سوغۇق سۇغا ئازراق سىركە ئارىلاشتۇرۇپ يۇزنى يۇيۇش كېرەك. ئالما شارابىغا ئوخشاش شارابلارغا ئازراق مەستىكى ۋە گۈل سۇيى قوشۇپ ئىچىش لازىم.

مېنىڭچە: «كۆزنى تېڭىپ قويۇش كېرەك» دېگەننىڭ سەۋەبى، قەي قىلغاندىكى قاتتىق ھەرىكەت ۋە خىلىتلارنىڭ باش تەرەپكە يۇزلىنىپ كەتكەنلىكى سەۋەبلىك كۆزنىڭ پۈلتىيىپ چىقىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈندۇر، قورساقنى تېڭىپ قويۇشنىڭ سەۋەبى ھەرىكەتنىڭ قاتتىلىقى سەۋەبلىك ئىچكى ئەزالاردا ھادىسە يۈز بېرىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈندۇر. سوغۇق سۇ ۋە سىركىلەر بىلەن يۇز يۇيۇشنىڭ سەۋەبى باشنىڭ ئېغىرلىقىنى دەپئى قىلىش ئۈچۈندۇر، چۈنكى باشنىڭ ئېغىرلىقى پەقەت ماددىلارنىڭ باش تەرەپكە ئۆرلەيدىغانلىقىدىن بولىدۇ. سوغۇق سۇ ۋە سىركىلەر ئۇنى توسىدۇ، ئالما شارابىنى مەستىكى ۋە گۈل سۇيى بىلەن ئىچىشنىڭ سەۋەبى ئاشقازاننىڭ قەي ئارقىلىق ئاجىزلاپ قالغان تەرىپىنى ئۇڭشىۋېلىش ئۈچۈندۇر، چۈنكى ئۇ نەرسىلەر ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ، قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تاماقنى كېچىكتۈرۈپ يېيىش كېرەك.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قەي دېگەن ئاستى تەرەپتىن تارتىدۇ. سۇرگە بولسا ئۈستى تەرەپتىن تارتىدۇ.

مېنىڭچە: بۇنىڭ سەۋەبى ئېنىق، شۇڭلاشقا پەستىلە ئەزالار كېسەللىكلىرىدە بۆرەك، دوۋساق كېسەللىكلىرىدە ۋە قەي قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ. باش ئاغرىقى ۋە باشقا يۇقىرىدىكى ئەزا كېسەللىكلىرىدە ئىسھال (سۇرگۈزۈش) قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش بەدەن تونۇرى دەپ ئاتالغان قورساق بوشلۇقىنى تازىلايدۇ. قىيفال تومۇرى ۋە ھەبىل زىراۋ تومۇرلىرىدىن قان ئېلىش بويۇن ۋە بويۇن ئۈستى قىسىملىرىنى تازىلايدۇ. تومۇردىن قان ئېلىش ھەممىگە ئورتاق بولىدۇ. ئوڭ تەرەپ ئۈسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىش جىگەر كېسەللىكلىرىگە، سول تەرەپ ئۈسەيلىمدىن قان ئېلىش تال كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىرقۇننىسا

تومۇرىدىن قان ئېلىش ئىرقۇنىسا (ئولتۇرغۇچى نېرۋا) ئاغرىقلىرىغا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ ھەم داۋالى، نۇقرەس كېسەللىكلىرىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ساپىن تومۇرىدىن قان ئېلىش ھەيز ماڭدۇرغاندىن سىرت، ئىرقۇنىسا تومۇرىدىن قان ئالغاندىكى بېرىلىدىغان مەنپەئەتلەرنى بېرىدۇ.

مېنىڭچە: قان ئېلىش بولسا ئومۇمىي تازىلاش يەنى ئىستىقراغ كۆللىدۇر. بۇنىڭ مەنىسى، ھەرقايسى خىلىتلاردىن تومۇرلاردا بار بولغان نىسبىتىگە يېقىن دەرىجىدە بىر نەرسە چىقىدۇ. ئەكسىچە ئىسھالدا ئۈنداق بولمايدۇ. چۈنكى ئىسھال قىلغاندا بىر خىلىتلا چىقىدۇ. نىسبەتكە يېقىن دېگەنىنىڭ مەنىسى شۇكى، چىقىدىغان خىلىتلارنىڭ بىر ـ بىرىگە بولغان نىسبىتى تومۇرلاردا قالىدىغان خىلىتلارنىڭ بىر ـ بىرىگە بولغان نىسبىتىگە يېقىن ئۆلچەمدە چىقىدۇ، دېگەنلىكتۇر، چۈنكى ئۇ خىلىتلار تومۇرلار ئىچىدە سولۇنۇپ تۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلار ئۆز پېتى چىقىدۇ. لېكىن قويۇقىدىن سۇيۇقى كۆپرەك چىقىدۇ. ياخشى سۈپەتلىك خىلىتلارغا تەبىئەت بېخىللىق قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن ناچار خىلىتلارغا قارىغاندا ياخشى خىلىتلاردىن ئازراق چىقىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ يەردە ئۆزئارا ئوخشاش ئېتىبارغا ئېلىنماستىن بەلكى ئارىلىقنىڭ (نىسبەت ئارىلىقى) يېقىنلىقى ئېتىبارغا ئېلىنىدۇ.

قان ئېلىشتا مەقسەتلىك بولغان تومۇرلار كۆپ، ئاپتور ئۇلار ئىچىدىن مەشھۇرلىرىنى بايان قىلىپ ئۆتتى. بىز مۇشۇ بايان قىلىنغانلارنى شەرھلەپ ئۆتىمىز.

قىيفال تومۇر دېگەن مابىز تومۇرىنىڭ قېشىدا، يەنى يۇقىرىقى بىلەك ئارىلىقىدا كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان كۆك قان تومۇردۇر.

«مابىز» دېگەن يۇقىرىقى بىلەك بىلەن تۆۋەنكى بىلەكنىڭ تۇتىشىدىغان يېرى بولۇپ، بۇ يەردە كۆزدە تۇتۇلغىنى ئەنە شۇدۇر، بەزىدە ئۇ تىز بىلەن پاقالچاقنىڭ تۇتىشىدىغان يېرىنىمۇ شۇنداق ئاتايدۇ. ھۆكۈمالارنىڭ «بوۋاسىر كېسەللىكىدە مابىز تومۇرىدىن قان چېكىلىدۇ» دېگەن سۆزىدە كۆزدە تۇتۇلىدىغىنى ئەنە شۇدۇر.

ئۇكھەل تومۇرى دېگەن ئۇنىڭ سەل تۆۋەن يېنىدىنرەك چىقىپ تۇرىدىغان كۆك قان تومۇرىدۇر، بۇ يۇقىرى بىلەك ئۇنسا تومۇرىنىڭ ئوتتۇرىسىدىن چىقىپ، يەنە شۇ يۇقىرى بىلەك ساھەسىگە يېقىنراق بولىدۇ.

باسلىق تومۇر دېگەن ئۇنىڭمۇ تۆۋەن يېنىدىرەك كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان كۆك قان تومۇرى بولۇپ، ئۇ ئاستىنقى بىلەن ئوتتۇرىسىدىن چىقىپ ئاستىنقى بىلەن تەرەپكە مايىلراق كېلىدۇ.

ھەبلىز ىرائى تومۇرى دېگىنىمىز، ئاستىنقى بىلەك ئۇنىساسىدىن چىقىپ ئۇستى تەرەپكە سوزۇلۇپ باردىغان تومۇردۇر، ئاندىن كېيىن ئۇ شۇ يەردىكى ۋەھشىي تومۇردىن ئۆتىدۇ.

ئۇسەيلىم دېگەن ئوتتۇرا بارماق بىلەن چىمچىلاق بارماق (بىنسىر ۋە خىنسىر) لار ئارىسىدىن ئۆتىدىغان كۆك قان تومۇردۇر، قولدىن كۆزدە تۇتۇلىدىغان تومۇرلار مانا مۇشۇلاردىن ئىبارەت. ئىرقۇنىسا تومۇرى بولسا پۈتىن كۆزدە تۇتۇلىدىغان تومۇر بولۇپ،

ئۇ سىرتقى تەرەپتىن كېلىپ، يوتا ئۇستىدىن سوزۇلۇپ ئۆتۈپ ئوشۇققا كېلىدىغان تومۇردۇر، بۇ تومۇردىن قان ئېلىشقا توغرا كەلگەندە ئوشۇققا يېقىن جايدىن قان چېكىلىدۇ. چۈنكى مۇشۇ يەردە گۆش ئاز بولغىنى ئۈچۈن ئۇ تومۇر ئوچۇقراق چىقىپ تۇرىدۇ.

سافىن تومۇرىمۇ پۈتتىن كۆزدە تۇتۇلىدىغان تومۇرلاردۇر، ئۇ ئىچكى تەرەپتىن كېلىپ پاقالچاقتىن ئۆتۈپ ئوشۇققىچە يېتىپ كېلىدىغان تومۇردۇر، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش بەدەن تونۇرىنى يەنى قورساق بوشلۇقىنى تازىلايدۇ. ئىبن سىنانىڭ «ئەششىفا» دېگەن كىتابىدا ئېيتىشىچە، بەدەن تونۇرى دېگەن بەدەننىڭ ئىچكى ئەزالىرىنى قورشاپ تۇرىدىغان قىسمى بولغان، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنغاندا مۇشۇ قورساق بوشلۇقىنى تازىلاشتىكى سەۋەب شۇكى، باسلىق تومۇرنىڭ ئورۇنلىشىش شەكلى ئاستى تەرەپكە مايىل ئىكەن، يەنە شۇنىڭدەك ئۇ تۆۋەندىكى ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئوڭ ياندىن قان چەكسە، جىگەر توسالغۇلىرى ۋە جىگەر ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پەردە ئىششىقلىرى ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر سول تەرەپتىن قان چەكسە، تال كېسەللىكلىرى ۋە قان، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ ئارتىپ كېتىشىدىن كېلىپچىققان بارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىيفال تومۇرى ۋە ھەبل زىرا تومۇرلىرىدىن قان چېكىش بويۇن ۋە بويۇننىڭ ئۈستى قىسىملىرىدىن قانىنىڭ كۆپ قىسمىنى تازىلايدۇ. بويۇننىڭ ئاستى قىسمىدىن ئاز ساندا تازىلايدۇ. لېكىن جىگەر ساھەسىنىڭ چېگرالىسىدىن تۆۋەن تەرەپكە ئۆتمەيدۇ، ئۆتكەندىمۇ ھېسابقا ئالغىلى بولمىغۇدەك دەرىجىدە ناھايىتى ئاز ساندا ئۆتىدۇ. بەدەننىڭ ئاستى قىسىملىرىنى تازىلىمايدۇ. تازىلىغاندىمۇ قارشى تەرەپكە تارتىش يولى بىلەن ناھايىتى ئاز ساندا بىر نەرسىنى تازىلايدۇ. مۇنداق بولۇشنىڭ سەۋەبى ئۇنىڭ يېراق بولغانلىقى ئۈچۈندۇر.

ئۈكھەل تومۇردىن قان ئېلىش ئورتاقتۇر، يەنى قىيفال تومۇرى بىلەن باسلىق تومۇرنىڭ ئوتتۇرىدىكى ھۆكۈمگە ئىگىدۇر، چۈنكى ئۇ، مانا شۇ ئىككى تومۇرنىڭ ئوتتۇرىسىغا جايلاشقاندۇر، ئوڭ تەرەپ ئۈكھەل تومۇردىن قان ئېلىنسا جىگەر كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. سول تەرەپ ئۈكھەلدىن ئېلىنسا تال كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ مەزمۇنلار جالىنۇستىن نەقىل قىلىنغاندۇر. ئىرقۇنىنسا تومۇردىن قان ئېلىش ئىرقۇنىنسا ئاغرىقى (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى) غا پەيدا قىلىدۇ ياكى كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ. شۇنداقلا يانپاش ئاغرىقى (ۋەجئلۇەرەك كېسىلى)گە پايدا قىلىدۇ. چۈنكى ئۇ ماددىنى ئاغرىق ئورۇن تەرەپتىن تارتىدۇ. لېكىن قان ئالغاندا چىققان قان شارقىراپ ئاقماسلىقى كېرەك. چۈنكى مۇنداق بولغاندا ئۇ قان ئېلىش زىيانلىق ھېسابلىنىدۇ. پەقەت ئورۇنلىشىپ بولغاندىن كېيىن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇ يەنە داۋالى ۋە نۇقرەس كېسەللىكلىرىگىمۇ ئۇنۇم بېرىدۇ.

سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىش ھەيز ماڭدۇرغۇچىدۇر، چۈنكى قانىنى بەدەننىڭ يۇقىرى قىسىملىرىدىن تۆۋەندىكى قىسىملىرىغا مايىللاشتۇرۇپ، ئۇنى ئۆزىنىڭ چىقىش ئورنىدىن

سەۋرچانلىق بىلەن چىقىرىدۇ. ئۇ يەنە ئىكك ئۇرۇق بېزى ئىششىقى، ئىككى يوتا ۋە ئىككى پاقالچاق ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئۇ ئىرقۇننىسا تومۇرىدىن قالغاندىكى مەنپەئەتلەرنى بېرىدۇ. «كامىلسەنائە» دېگەن كىتابنىڭ ئاپتورىنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ تومۇردىن چىقىدىغان قان بەلغەم خاراكتېرلىك قان بولغىنى ئۈچۈن سوغۇق چىقىدىكەن.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىككى پاقالچاقا لوڭقا قويۇشنىڭ (تىلىپ لوڭقا قويۇش) مەنپەئەتلىرىمۇ قان ئالغانىڭ مەنپەئەتلىرىگە يېقىن كېلىدۇ. ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. قانىنى تازىلايدۇ. گەدەن ساھەسىگە لوڭقا قويۇش، كۆز ئاغرىقى، ئېغىز پۇراش، ئېغىز ئاغرىقى، باش ئاغرىقى، بولۇپمۇ باشنىڭ ئالدى تەرەپتىكى ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئۈنۈم بېرىدۇ. لېكىن ئۇ ئۈنتۈغاقلىقنى كەلتۈرىدۇ. كۆپىنچە ئادەملەر باشنىڭ ئالدى قىسمىغا لوڭقا قويۇشنى ياخشى كۆرمەيدۇ. چۈنكى ئۇ سەزگۈرلۈكنى تۆۋەنلىتىدۇ. لوڭقا قويۇشنىڭ نۇرغۇن مەنپەئەتلىرى بار: ① ئەزانىڭ ئۆزىنى تازىلايدۇ؛ ② روھنىڭ جەۋھىرىنى كۆپ چىقىرىۋاتمايدۇ؛ ③ رەئىس ئەزالارغا كۆپ دوقال كەلمەيدۇ.

مېنىڭچە: پاقالچاقلا لوڭقا قويۇش، پاقالچاقتىن قان ئالغاندا كۆرۈلىدىغان مەنپەئەتلەرگە يېقىن تۇرالايدۇ ھەمدە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، قانىنىڭ كۆپ چىقىدىغانلىقى ئۈچۈن قانىنى تازىلايدۇ. چۈنكى ئەزادىكى مادداللار ئېغىر بولغانلىقتىن پەس تەرەپكە سىلجىيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەدەننىڭ يۇقىرى قىسىملىرىدىكى مادداننى تۆۋەنگە تارتىدىغانلىقى ھەمدە قان ئۇنىڭ ئۈستىدىن ئۆتكەنلىكى ئۈچۈن ئۆزىنىڭ چىقىش ئورنىدىن چىقىدۇ. يەنە كېلىپ ئۇ قانىنىڭ قويۇق قىسمىنى چىقىرىدىغانلىقى ئۈچۈنمۇ، قويۇق قان ئېغىر بولغانلىقى ئۈچۈن تۆۋەن تەرەپكە چۈشۈپ تۇرىدۇ.

بويۇن تەرەپكە لوڭقا قويۇش (گەدەنگە) كۆز ئاغرىقى، ئېغىز سېسىق پۇراش، ئېغىز ئاغرىقى ۋە باش ئاغرىقىلىرىغا، بولۇپمۇ باشنىڭ ئالدى تەرەپتىكى ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى: قانىنى تارتىپ كەتكەنلىكتۇر، ئەمما ئۇ ئۈنتۈغاقلىقنى كەلتۈرىدۇ، كۆپىنچە ئادەملەر باشنىڭ ئالدى قىسمىغا لوڭقا قويۇشنى ياقتۇرمايدۇ. چۈنكى ئۇ سەزگۈرلۈكنى تۆۋەنلىتىدۇ، سەزگۈرلۈكنى تۆۋەنلىتىشتىكى سەۋەب شۇكى، لوڭقا قويۇش مەخسۇس شۇ يەرلىك ئەزالارنىڭ ئىستىفراغ قىلىدۇ. بۇنىڭدىن چىقىدىغان قانىنىڭ كۆپ قىسمى ھارارىتى كۆپ بولغان روھقا باي، ئۆزى لەتىف ياكى ئوچۇچان قاندۇر، مۇنداق بولغاندا شۇ ئورۇنغا يېقىن ئەتراپتىكى قۇۋۇەتنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدىغانلىقىدا شەك يوق. ئەسلىي ئاپتورنىڭ لوڭقا قويۇشنىڭ مەنپەئەتلىرى توغرىسىدا ئېيتقانلىرى ھەممىسى ئېنىقتۇر، ئۇنىڭ يۇقىرىدىكى روھنىڭ جەۋھىرىنى كۆپ ئىستىفراغ قىلۇەتمەيدۇ، دېگەن سۆزىدىن مەقسىتى شۇكى، لوڭقا قويۇلغان ئەزادىن باشقىسىدىكى روھنى ئىستىفراغ قىلۇەتمەيدۇ دېگەنلىكتۇر، لېكىن لوڭقا قويۇلغان ئەزادىكى روھنى ئىستىفراغ قىلىدىغانلىقىدا شەك يوق. بۇ قان ئېلىشنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، قان ئېلىش بولسا بىر ئەزاغا خاس ئىش ئەمەستۇر.

لوڭقا قويۇشنى رەئىس ئەزالار بىلەن قارىمۇ قارشى كەلمەسلىكى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۇ

تېرە سەتىگە تارقالغان كىچىك تومۇرلاردىكى تاشلاندۇقلارنى تارتىش ئارقىلىق رەئىس (باشقۇرغۇچى) ئەزا ۋە شەرىپ (ئولۇغ ئەزا ۋە ئومۇمىي بەدەن ئۇچۇن خىزمەت قىلىدىغان ئەزا) لار تەرەپكە كۆزگە كۆرۈنەرلىك ھالدا تەسىر قىلىدۇ، ئەكسىچە قان ئېلىشتا ئۇنداق بولمايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كىلىزما قىلىش تاشلاندۇقلارغا ئالاھىدە بولغان بىر خىل تەسىرنى بېرىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك ئۇستى تەرەپتىن ماددىلارنى تارتىپ ئەكېلىپ سىرتقا چىقىرىشتا ئالاھىدە رول ئويناپدۇ، يەنە قولۇنجىنى داۋالاشتا ئالاھىدە بولغان تەسىرنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ مۇۋاپىق ۋاقتى ئىككى سوغۇق ۋاقىت يەنى ئەتىگەنلىك ۋە كەچلىك ۋاقىتتۇر.

مېنىڭچە: كىلىزما بىر قانچە قىسىملەرغا بۆلۈنىدۇ، تاشلاندۇقلارنى كېمەيتىدىغان قىسمى ئۇ سۇرگۈچى كىلىزمىدۇر، ئاپتورنىڭ بۇ يەردە دېمەكچى بولغىنىمۇ ئەنە شۇدۇر، ماددىنى بەدەننىڭ يۇقىرى قىسىملىرىدىن تارتىپ كېلىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بەدەننىڭ تۆۋەندىكى قىسىملىرى خىلىتلاردىن بوشىشىپ قالغاندۇر، ئارىلىقتا بوشلۇق ياكى بىكار يەرنىڭ بولۇشى ناتايىن. ئۇنداق ئىكەن يۇقىرى تەرەپتىن تارتىپ كېلىشكە توغرا كېلىدۇ. قولۇنجى ئەگەر ماددىي بولسا سۇرگۈچى ھۆقنە (كىلىزما) مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر يەل خاراكتېرلىك بولسا يەلنى باسىدىغان كىلىزما مەنپەئەت قىلىدۇ.

كىلىزما ۋاقتى كۇندۇزنىڭ ئىككى تەرىپى، يەنى ئەتىگەن كەچتىن ئىبارەت سوغۇق ۋاقىتىدۇر، چۇنكى كىلىزما دېگەن ئەلۋەتتە بىئاراملىق ۋە ئىزتىراپلىنىشىدىن خالىي بولالمايدۇ. بۇنىڭغا ئىككى خىل ئىش سەۋەب بولىدۇ. ① ئۇنىڭ گازلىرى يۇرەك ۋە ئاشقازان تەرەپكە ئۆرلەپ قالىدۇ. ② ئۇچەيلەر ئىچىدە بولغان ھاۋا كىلىزمىغا ئورۇن بوشتىش ئۇچۇن بۆرەك ياكى ئاشقازان تەرەپكە ماڭىدۇ، ئىسسىق ۋاقىتلاردا كىلىزما قىلىنغاندا مەزكۇر ئالامەتلەر كۆچىيىپ قالىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئاخىرىدا كېسەللىك داۋالاش ھەققىدىكى پەننى داۋالاش مەسىلىسىگە ئائىت ۋەسىيەتلەر بىلەن ئاخىرلاشتۇرىمىز. داۋالىغۇچى ھۆكۈما: ساقلىقتىن ئازراق قىڭغىرلاشقان ياكى ئازراق مىزاجى ئۆزگەرگەن ئەھۋالنى كۆرۈپلا داۋالاش ئېلىپ بېرىپ، كېسەل كىشىنىڭ تەبىئەتكە ھۆرۈنلۇق ئادىتىنى سىڭدۈرۈپ قويماسلىقى لازىم. يەنە شۇنىڭدەك ئۇ ھەدىسلا سۇرگە ۋە قەي دورىلىرىنى ئىچۈرۈشكە ئادەتلەنمەسلىكى كېرەك، ئاسان ئۇسۇل بىلەن داۋالاش مۇمكىن بولمىدىغان يەردە قىيىن ئۇسۇلغا ئاتلانماسلىقى، ئەگەر كېسەل (بىمار)نىڭ قۇۋۋىتىنىڭ يوقىلىپ كېتىش خەۋپى كۆرۈلمىسىلا، يەنى بىمارنىڭ كۈچ ـ قۇۋۋىتىنىڭ ۋە روھىي ھالىتى بەرداشلىق بېرەلمەيدىغان ئەھۋال يۈز بەرمىسىلا دەسلەپتىلا يەڭگىل دورىدىن باشلاپ بارغانسېرى كۈچلۈك دورىغا ئۆزگەرتىش لازىم. ناۋادا ئۇنداق قىلىپ بولغۇچە بىمارنىڭ قۇۋۋىتى كېتىپ ھالاكەت يۈز بېرىش خەۋپى بولغاندا، كۈچلۈك دورا بىلەن تېز قۇتقۇزۇشقا توغرا كېلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك داۋالاشتا بىر خىل دورا بىلەن تۇرۇۋالماسلىق لازىم، ئۇنداق قىلغاندا تەبىئەت شۇ دورىغا كۆنۈپ تەبىئەتنىڭ ئۇ دورىدىن تەسىرلىنىشى ئاز بولۇپ

قالىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تەسىر كىچىكسە ياكى ۋاقىتىنچە كۆرۈلمەسلىكى بىلەن توغرا داۋالاش ئۇسۇلىدىن ۋاز كىچىپ خاتا پىرىنسىپ ئۇستىدە تۇرۇۋالماسلىقى، توغرا بولغان داۋالاش پىرىنسىپىدىن قاچماسلىقى كېرەك. يەنە شۇنىڭدەك كۆچلۈك پەسىللەردە كۆچلۈك دورىلارغا جۇرئەت قىلماسلىقى، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەدبىر قوللىنىپ دورىغا ئاتلانماسلىقى كېرەك. ئەگەر بىرەر كېسەللىكنى ئىسسىقتىن بولغان كېسەلمۇ ياكى سوغۇقتىن بولغان كېسەلمۇ دەپ ئايرىيالماي دېلىغۇلدا قالسا، بۇنى دورا بىلەن تەجرىبە قىلىپ دورا تەسىرىگە قاراپ بەلگىلەش مەقسەت قىلىنسا، ئادەتتىن تاشقىرى ئۆتكۈر دورا بىلەن سىناق قىلماسلىقى كېرەك. يەنە شۇنىڭدەك ئۇ دورىنىڭ قوشۇمچە تەسىرىگە ئالدىنىپ خاتا يولغا كىرىپ قېلىشتىن ياكى ئالدىنىپ قېلىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن كۆرسەتمىلەرنىڭ قىلىشقا تېگىشلىك ۋەسىيەتلەر ئىكەنلىكىدە شەك ـ شۇبھى يوق.

ئەسلىي ئاپتورنىڭ «دەيدەن» دېگەن سۆزى ئادەت دېگەن ئۇقۇمنى بېرىدۇ. بۇ يەردىكى خاتا ۋە توغرىسىكى مەقسەت سېلىشتۇرما (قىياس) ۋە قائىدە بويىچە خاتا ـ توغرىلىقى ئېنىقلانغان مەزمۇندۇر، كۆچلۈك پەسىللەر دېگەندىكى مەقسەت ئىسسىقى قاتتىق بولغان يازلىق ۋە سوغۇقى كۆچلۈك بولغان قىشلىقتۇر ياكى بولمىسا مۇتلەق يازلىق ۋە قىشلىقلار كۆزدە تۇتۇلمىمۇ بولىدۇ. چۈنكى بۇ ئىككى پەسىل ئەتىيازلىق كۆزلۈككە نىسبەتەن كۆچلۈكتۇر، ھەددىدىن تاشقىرى دەرىجىدىكى كۆچلۈك دورا بىلەن تەجرىبە قىلىش خەتەرلىكتۇر، مەسىلەن: كېسەل ئىسسىقتىن بولۇپ قالسا، تەجرىبە قىلغان دورىمۇ ئىسسىقلىقتا ھەددىدىن ئاشقان دورا بولۇپ قالسا، بۇنىڭدا ئەڭ يامان ئاقىۋەت كېلىپچىقىشى مۇمكىن. يۇقىرىدىكى «قوشۇمچە تەسىرنىڭ ئېزىقتۇرۇپ قويۇشى» دېگەن گەپتىن مەقسەت، تېۋىپ بىر خىل دورىنى ئىشلەتتى، لېكىن ئۇ دورىنىڭ ئەسلىدىكى تەسىرى داۋالىنىۋاتقان كېسەلدە كۆزگە كۆرۈنەرلىك بولماي قوشۇمچە تەسىر بەدىنە يەنە بىر تەرەپتىن ئاشكارا بولۇپ چىقسا، تېۋىپ ئۇنىڭ قوشۇمچە تەسىرىدىن قورقۇپ، بۇ دورىنى تاشلاپ قويىدۇ، مۇنداق قىلىش خاتا. تېۋىپ ئۇنداق توغرا ئۇسۇلدىن ۋاز كىچىشتىن ساقلىنىشى كېرەك. چۈنكى قوشۇمچە تەسىر دېگەن ئۇ تېزلا يوقلىپ كېتىدۇ، ئۇ دورىنى توختىتىپ قويغاندىن كېيىن داۋالاشتىكى زور ئىشەنچ بولغان ئەسلىي تەسىر يوقلىپ كېتىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: : بىرقانچە كېسەللىكلەر جۇغلىشىپ قالسا، يەنى بىر ئادەمدە بىر قېتىمدا بىرقانچە خىل كېسەللىكلەر بولسا تۇۋەندىكى خۇسۇسىيەتنىڭ بىرسىگە مەخسۇس بولغان كېسەللىكنى داۋالاشتىن باشلاش كېرەك. ① يەنە بىر كېسەللىكنىڭ ساقىيىشى ئەنە شۇ كېسەلگە باغلىق بولسا، مەسىلەن: بىر ئادەمدە ھەم ئىششىق كېسىلى ھەم جاراھەت كېسىلى بىرلا ۋاقىتتا يۈز بەرسە، ئالدى بىلەن ئىششىقنى داۋالاشتىن باشلاش كېرەك دېگەنلىكتۇر. ② ئىككى كېسەلنىڭ بىرسى يەنە بىرسىگە سەۋەبچى بولغان بولسا، مەسىلەن: توسالغۇ كېسىلى بىلەن ئوفۇنەتلىك تەپ كېسىلى بىرگە

بولسا، ئۇ چاغدا يەنە سەۋەبچى داۋالاشنى باشلاش كېرەك. ئەگەر سىركەنجۇبلىگە ئوخشاش دورىلار مەقسەتنى ھەل قىلىپ كېتەلمىسە، قىزىتقۇچى دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ. ھەر ھالدا ئۇنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى قىزدۇرغۇچى دورىلاردىن چوڭراق بولىدۇ.

③ ئىككى كېسەلنىڭ بىرسى يەنە بىرسىدىن مۇھىمراق بولسا، مەسىلەن: ئۆتكۈر كېسەللىك بىلەن سوزۇلما كېسەللىك بىرگە بولسا، ئۇ چاغدا داۋالاشنى ئۆتكۈر كېسەللىكتىن باشلاش كېرەك. شۇنداقتىمۇ يەنە بىر كېسەلگە سەل قارىماسلىقى كېرەك. ئەگەر مەرەز بىلەن ئەرەز يەنى كېسەللىك بىلەن ئالامەت بىرگە بولۇپ قالسا داۋالاشنى كېسەللىكتىن باشلاش كېرەك. لېكىن قۇلۇنجى كېسىلىدە ئاغرىق كۈچلۈك بولغىنىدەك ئالامەت كۈچلۈكرەك بولۇپ قالسا، ئۇنداقتا ئالامەتتىن باشلاش، يەنى ئالدى بىلەن ئاغرىقنى پەسەيتىپ ئاندىن ئەسلىي كېسەل بولغاندا قۇلۇنجىنى داۋالاشقا يۆزلىنىش لازىم. يەنى قۇلۇنجى پەيدا قىلغان توسالغۇنى ئېچىش لازىم. بىرىنچى پەن تۈگىدى.

مېنىڭچە: يارىنىڭ ساقىيىشى ئىششىقنىڭ ساقىيىشىغا باغلىقتۇر، چۈنكى يارا شۇ ئەزانىڭ مىزاجى ياخشىلىنىپ ئەت ئۇندۇرىدىغان ئوزۇقلۇقنى قوبۇل قىلمىغىچە پۈتۈنلەي ساقايمايدۇ. چۈنكى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى بولسا تەبىئەتنى ئۆز ۋەزىپىسىنى ئۆتەشتىن توسۇپ قويغۇچىدۇر، يەنە شۇنىڭدەك ئىششىقلار بولىدىكەن، ئەزادىكى مىزاج بۇزۇلۇش يوقالمايدۇ. توسالغۇ مەسلىسىگە كەلسەك، توسالغۇ دېگەن ئوفۇنەتلىك تەپلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ. چۈنكى ئۇ خىلىتلارنىڭ شامالدىشىدىن توسىدۇ. بۇ ئەھۋال ئۇنىڭ چىرىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ. ئەگەر توسالغۇ سىركەنجۇبلىگە ئوخشاش دورىلار بىلەن ئېچىلىپ كەتسە تېخى ياخشى، ناۋادا ئېچىلىپ كەتمىسە ئۇنى ئېچىشتا قىزىتقۇچى دورىلارغا موھتاج بولۇنسا، قىزىتقۇچى دورىلار تەپ كېسىلىگە زىيانلىق بولسىمۇ يەنە ئۇنى ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. چۈنكى، سەۋەبتىن تەسىر قوبۇل قىلغان نەرسە دېگەن سەۋەب يوقالمىغۇچە يوقالمايدۇ.

توسالغۇنى ئېچىشنىڭ پايدىسى سوۋۇتۇشتا. چۈنكى توسالغۇنىڭ يوقىلىشى، ئاخىرقى ھېسابتا تەپنىڭ يوقىلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. ئۇ قىزىتقۇچى دورىلارنىڭ ھازىرقى قىزىتىشىدىن كېلىدىغان زىيىنىدىن چوڭراق بولىدۇ. بۇ تەرىپى ئېنىقتۇر.

ئۆتكۈر كېسەللىكنى بالدۇر داۋالاشنىڭ مۇھىملىقى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۇ ئۆتكۈر كېسەللىك دېگەن قوزغىلىپ ۋە ئۆرلەپلا تۇرىدىغان بولغانلىقى ئۈچۈن بۇنىڭدىن كېلىدىغان خەتەر ياكى كۆڭۈلسىزلىك چوڭراق بولىدۇ. لېكىن سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللەر بولسا جىم تۇرىدۇ، يەنە شۇنداقتىمۇ سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللەرگە سەل قارىماسلىققا ياكى دىققەتسىزلىك قىلماسلىققا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ مىسالى شۇكى، سەنوخۇس قىزىتمىسى بىلەن پالەچ كېسىلى بىرگە كېلىپ قالسا، ئالدى بىلەن ھاراەتنى ئۆچۈرۈش ۋە قان ئېلىش چارىلىرىنى قىلىش بىلەن سەنوخۇس (قاننىڭ قاينىشىدىن بولىدىغان بىر خىل تەپ كېسىلى) قىزىتمىسىنى داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ. لېكىن شۇنداقتىمۇ يەنىلا پالەچ كېسىلىگىمۇ دىققەتسىزلىك قىلماسلىققا توغرا كېلىدۇ.

ئەمدى كېسەللىك بىلەن بەلگىنىڭ كەلگەنلىكىنىڭ مىسالىغا كەلسەك، بۇنىڭغا تەپ

كېسىلى بىلەن باش ئاغرىقىنىڭ بىرلىكتە كېلىشى مىسال بولالايدۇ، بۇنىڭدا ئەسلىدىكى كېسەللىك تەپ بولۇپ، باش ئاغرىقى ئۇنىڭ ئەگەشمىسى بولغانلىقتىن تەپنىڭ يوقىلىشى بىلەن باش ئاغرىقىمۇ يوقىلىپ كېتىدۇ. قولۇنجى كېسەللىكنىڭ ئالامىتى بولغان ئاغرىق مەسىلىسىگە كەلسەك، ئەگەر ئۇ ئاغرىقنىڭ شۇ كىشىدىكى قۇۋۋىتىنى تارقىتىپ پارلاندۇرۇۋېتىشىدىن ئىبارەت قىلسا، ئالدى بىلەن ئەنە شۇ ئاغرىقنى پەيدىتىشكە توغرا كېلىدۇ. ئاغرىق پەيتكۇچى دورا قۇلۇنجىغا زىيان قىلىمۇ، مەسىلەن: ئاغرىق پەيتكۇچى دورا ئاغرىق پەيتىش ئۇچۇنلا بېرىلىدىغان، سېزىمنى يوقاتقۇچى دورىلاردىن بولغاندىكىدەك ئەھۋالدىمۇ يەنىلا ئالدى بىلەن ئاغرىق پەيتىلىدۇ. بۇ يەردە ئالدى بىلەن ئاغرىق پەيتىشكە توغرا كېلىشىدىكى سەۋەب شۇكى، ئاغرىققا سەل قارىغاندا كېلىپچىقىدىغان زىيان ئەڭ چوڭ بولىدۇ. چۈنكى ئاغرىق دېگەن ھالاكەتكە ئېلىپ بارىدۇ دەپ پەرھىز ئېيتىمىز، خۇدا ھەممىنى بىلگۈچىدۇر.

ئىككىنچى پەن يەككە دورىلار، مۇرەككەپ دورىلار ۋە ئوزۇقلۇقلار توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىككىنچى پەن ئىككى جۈملىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بىرىنچىسى يەككە دورىلار ۋە ئوزۇقلۇقلارنىڭ ھۆكۈملىرى توغرىسىدا بولۇپ، ئۇ يەنە ئىككى بابنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى جۈملە يەككە دورىلار توغرىسىدا

بىرىنچى باب يەككە دورىلار توغرىسىدىكى ئومۇمىي چۈشەنچە

مېنىڭچە: ئىككىنچى پەننىڭ ئىككى جۈملىگە مەركەزلىشىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، يۇقىرىدا تونۇشۇپ ئۆتكەندەك دورىلار ۋە ئوزۇقلۇقلار توغرىسىدا توختىتىلىدۇ، دورا دېگەن ياكى يەككە بولىدۇ، ياكى مۇرەككەپ بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن دورىلار ئۈچۈن بىر جۈملە، مۇرەككەپ دورىلار ئۈچۈن بىر جۈملىدىن ئايرىم ـ ئايرىم كەلتۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ، بىرىنچى جۈملە ئىككى بابقا مەركەزلەشتى. چۈنكى يەككە دورىلار توغرىسىدىكى گەپ ياكى ئومۇمىي چۈشەنچە ھېسابىدا بولىدۇ ياكى پارچىلارغا بۆلۈنگەن ھالدا بولىدۇ. بۇ ھەقتىكى چۈشەنچە كىتابنىڭ بېشىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەدەندە كەيپىيات ئارقىلىق تەسىر كۆرسىتىدىغان ھەر قانداق نەرسە ئەگەر بەدەنگە كىرسە ھەمدە ئۇ ھارارىتى غەرىزىيەدىن تەسىر قوبۇل قىلسا بۇنىڭدىن ئىككى خىل ئەھۋال كۆتۈرۈلىدۇ. ① ئۇ ئىنسانىدا بار بولغان تەبىئىي كەيپىياتتىن ئارتۇق كەيپىيات بىلەن تەسىر كۆرسەتمەيدۇ، مانا بۇ داۋائى مۆتىدىل ھېسابلىنىدۇ. ② ئۇ بەدەندە بار بولغان تەبىئىي كەيپىياتتىن ئارتۇق كەيپىيات بىلەن تەسىر كۆرسىتىدۇ، مانا بۇ ئىستېدالىقتىن چىقىپ كەتكەن دەپ ھېسابلىنىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بۇ تەسىر ئەگەر كۆزگە كۆرۈنەرلىك بولمىسا، ئۇ دورا 1 ـ دەرىجىدە بولغان بولىدۇ، ئەگەر ئۇ تەسىر ھېس قىلىنغۇدەك دەرىجىدە بولۇپ، لېكىن بەدەنگە زىيان قىلمىسا ئۇ دورا 2 ـ دەرىجىدە بولغان بولىدۇ، ئەگەر ئۇ بەدەنگە زىيان قىلسا، لېكىن ئۆلتۈرۈپ قويۇش دەرىجىسىگە يەتمىسە ئۇ دورا 3 ـ دەرىجىدە بولغان بولىدۇ. ئەگەر ئۇ زىيان قىلىش دەرىجىسىدىن ئۆلتۈرۈپ قويۇش دەرىجىسىگە يەتسە، ئۇ 4 ـ دەرىجىلىك دورا دېيىلىپ زەھەرلىك دورا ھېسابلىنىدۇ.

مېنىڭچە: بەدەندە ئۆز كەيپىياتى ئارقىلىق تەسىر كۆرسىتىدىغان دورا ئۇ پەقەت بەدەن

ئىچىدە بار بولغان ھارارىتى غەرىزىيە (تەبىئىي ئىسسىقلىق) دىن تەسىر قوبۇل قىلىدۇ. ھارارىتى غەرىزىيە بەدەندە شۇ كەيپىياتقا ئوخشاش ھالەت ھاسىل بولۇش ئۈچۈن شۇ دورىدا بولغان كەيپىياتنى قۇزۇتتىن ھەرىكەتكە يەنى ئۇنىڭ ئىقتىدارىدىن ئەمەلىيەتكە چىقارغاندا ئاندىن تەسىر كۆرسىتىلىدۇ. ئۇنداقتا ئۇ دورىدا ئەنە شۇ ھارارىتى غەزىيەدىن ھاسىل بولغان كەيپىياتقا تۆزەندىكى شەرتلەر قويۇلىدۇ. ① شۇ دورىنى يېگەن كىشى مۆتىدىل مىزاج بولۇشى؛ ② ئۇنىڭدىن ئادەتتە ئىشلەتكەن مىقدارى ئىنسان (شۇ دورا يېگۈچى) دا بار بولغان كەيپىياتتىن ئارتۇق بولمىسا، بۇ يېيىلگەن دورا مۆتىدىل بولغان بولىدۇ. ئەگەر ئىنساندا بار بولغان كەيپىياتتىن ئارتۇق بولسا، ئۇ نورماللىقتىن ئاشۇ كەيپىيات تەرەپكە چىقىپ كەتكەنلىكى بولىدۇ. ئاندىن كېيىن نورمالدىن چىقىپ كەتكەن دورا بولىدۇ، ئۇ دورىنىڭ تەسىرى ئەمەلىيەتتە زىيان سالغۇدەك دەرىجىگە يەتسىمۇ، لېكىن ئۆلتۈرۈش دەرىجىسىگە يەتمىسە، ئۇ دورا 3 ـ دەرىجىلىك بولغان بولىدۇ. ئۇ دورىنىڭ تەسىرى ئەمەلىيەتتە زىيان يەتكۈزۈش دەرىجىسىگە يېتىپ قالسا، ئۇنداقتا بۇ دورا 4 ـ دەرىجىدە بولغان بولىدۇ. يەنە شۇنداقتىمۇ ھەر بىر دەرىجىنىڭ ئۆچ پەللىسى بولىدۇ. ① ئەڭ يۇقىرى تەرىپى؛ ② ئەڭ تۆۋەن تەرىپى؛ ③ ئوتتۇرا ھال تەرىپىدۇر. 1 ـ دەرىجىلىك ئىسسىقنىڭ مىسالى بۇغدايدۇر، 2 ـ دەرىجىدىكىسى ھەسەلدۇر، 3 ـ دەرىجىدىكى ئىسسىقى زەنجىۋىلدۇر؛ ④ دەرىجىلىك ئىسسىقى پەرپىيوندۇر، بۇنىڭ ئىچىدىن 4 ـ دەرىجىسىدىكى زەھەرلىك دورا دەپ ئاتىلىدۇ، لېكىن ئۇ زەھەرنىڭ ئۆزى ئەمەس، چۈنكى بۇ دورا كەيپىياتى ئارقىلىق ئۆلتۈرىدۇ، زەھەر بولسا ئۆزىنىڭ سۇرىتى نەۋئىيىسى ئارقىلىق ئۆلتۈرىدۇ، بۇ دورىنى زەھەرلىك دورا دەپ ئاتاش پەقەت ئۇنى كىشىلەرنى ھالاكەتكە تاشلاشتا زەھەرگە ئوخشايدىغانلىقىغا قاراپ ئاتالغان بولسىمۇ، ئەمەلىيەتتە زەھەر ئەمەس بەلكى دورىدۇر. ئەگەر تەسىرىنى بىلگىلى بولمايدىغان دورىنى قانداقمۇ تەسىر قىلغۇچى دەپ، بىلگىلى بولسۇن، دېگەن سوئال قويۇلسا بۇنىڭغا مۇنداق بېرىلىدۇ: ئۇنىڭ تەسىرى ئۇنى قايتا ـ قايتا يېيىش ئارقىلىق ياكى مىقدارىنى كۆپەيتىپ يېيىش ئارقىلىق، بىلىنىدۇ، ئەسلىي ئاپتورنىڭ گېپىدىنمۇ ئەنە شۇنداق چۈشەنچە ھاسىل قىلىنىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: دورىلار ئىچىدە مۇرەككەپ قۇۋۋەتلىك دورىلار بار، مۇرەككەپ قۇۋۋەتلىك دورىلار دېگەن شۇنداق بىر خىل دورىلارکى، ئۇ بىر قانچە خىل بىرىكمىلەردىن مۇرەككەپ بولغان بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭغا ئىككىنچى بىر مىزاج ھاسىل بولىدۇ. ئۇ دورىدىكى بۇ قۇراشتۇرۇلۇش ياكى سۈتكە ئوخشاش تەبىئىي ھالدا قۇراشتۇرۇلغان بولىدۇ. چۈنكى ئۇ سۇلۇق قىسمى، قۇرۇت ۋە ياغ قىسىملىرىدىن قۇراشتۇرۇلغاندۇر ياكى سۈنئىي ھالدا مۇرەككەپلەشتۇرۇلگەن بولىدۇ. مەسىلەن: تەر ياقىغا ئوخشاش، چۈنكى ئۇنىڭ تەركىبىگە قوشۇلغان ئارىلاشمىلارنىڭ ھەربىرى ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭدا گاھىدا ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇققا ئوخشاش قارىمۇ قارشى تەسىرلەر پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: قىزىلگۈلدىكىدەك.

مېنىڭچە: مىزاج دېگىنىمىز ئۇ تۆت چوڭ ماددىدىن پەيدا بولغان دەسلەپكى مىزاجدۇر، 2 ـ مىزاج دېگىنىمىز، ئۇ ئۆز ئالدىغا ئايرىم ـ ئايرىم مىزاجى بولغان بىر قانچە

نەرسىلەرنىڭ بىر-بىرىگىشىدىن پەيدا بولغان مىزاجدۇر، لېكىن بۇ بىر-بىرىگىش قۇۋۋەت جەھەتتە ئۇنىڭ ھەممە قىسىملىرى ئوخشاش بىر ھالەتكە ئايلانغان دەرىجىدىكى ئارىلىشىش ئەمەس، بۇنىڭ ئۇنداق بولمايدىغانلىقى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئەگەر يۇقىرىقىدەك بولىدىغان بولسا مەزكۇر بىر-بىرىكمىنىڭ مىزاجى بىرىنچى مىزاج بولغان بولىدۇ. بۇ خىل مەركەزلەشتۈرۈشنىڭ ئاساسى شۇكى، مىزاجنىڭ ھاسىل بولۇشىدا ئىككى يول بار. ① ئۇ مۇرەككەپلىشىشىدىن ئىلگىرى ھەممىنىڭ ئۆز ئالدىغا مىزاجى بولغان نەرسىلەردىن ھاسىل بولمايدۇ. ② ياكى شۇنداق نەرسىلەردىن ھاسىل بولىدۇ. ئۇنداق ئىكەن بىرىنچى خىلدىكىسى بىرىنچى مىزاج بولىدۇ، ئىككىنچى خىلدىكىسى ئىككىنچى مىزاج بولىدۇ.

دورىلار ئىچىدىن بەزى مۇرەككەپ بولۇشقان يەنى ئۇنىۋېرسال دورىلار بار، مۇرەككەپ بولۇشقان ياكى ئۇنىۋېرسال دورا دېگىنىمىز، شۇنداق بىر خىل دورىكى، ئۇ بىر قانچە مىزاج ئىگىسى بولغان نەرسىلەردىن قۇراشتۇرۇلغان بولغاچقا، ئۇنىڭ ئىككىنچى مىزاجى بولغان بولىدۇ. ئىككىنچى مىزاجى بار نەرسىنىڭ قۇراشتۇرۇلۇشى ئىككى خىل بولىدۇ. چۈنكى ئۇ نەرسىنىڭ قۇراشتۇرۇلۇشى ياكى سۇتكە ئوخشاش تەبىئىي بولىدۇ. چۈنكى سۇت سۇ، قۇرۇت ۋە ياغ قىسمىدىن تەركىب تاپقاندۇر، سۇتتىكى سۇ، قۇرۇت، ياغلارنىڭ ھەممىسىنىڭ ئۆز ئالدىغا مىزاجى بولىدۇ. مەسىلەن: بۇنىڭ ئىچىدىن سۇلۇق ماددىسىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولسىمۇ، لېكىن ئۇ قاندىكى سەپراۋى قىسمىدىن قوبۇل قىلغان توغرىغۇلىق قىسمىدىن ھاسىل قىلغان ئىسسىقلىقى باردۇر، قۇرۇت ماددىسى بولسا قۇرۇق ئىسسىقتۇر، سېرىق ماي قىسمى بولسا ھۆل ئىسسىقتۇر ياكى ئۇنىڭ قۇراشتۇرۇلۇشى، تەرياقتا ئوخشاش سۇنئىي بولىدۇ. چۈنكى ئۇ ئۆزىنىڭ ئالدىغا مەخسۇس مىزاجلىرى بولغان بىر قانچە خىل دورىلاردىن قۇراشتۇرۇلغان بولۇپ، بۇ سۇنئىي ئۇسۇلدا ياسالغان مۇرەككەپ دورىلارنىڭ ئومۇمىي قىسمىغا مەخسۇس ھالدا ئىككىنچى مىزاج باردۇر، ئاندىن كېيىن يەنە مۇرەككەپ بولقوۋا بولغان دورىلاردىن بەزى چاغدا سوۋۇتۇش ۋە قىزىتىشلارغا ئوخشاش بىر - بىرىگە قارىمۇ قارشى بولغان تەسىرلەر كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ بۇنداق بولۇشى يەنە ئۇنىڭ تەركىبىدىكى نەرسىلەر بىرى - بىرىدىن ئاجرىيالمايدىغان بولمىسا، يەنى ئۇ بىر - بىرىدىن ئاجرىشى مۇمكىن بولمىغان بولسا ئاندىن شۇنداق بولىدۇ، بۇنىڭغا قىزىلگۈل مىسال بولالايدۇ. چۈنكى ئۇ ھارارەت غالىب ئورۇندا تۇرىدىغان ھاۋا جەۋھىرىدىن ۋە سوغۇقلۇق ئۇستۇنلۇكىنى ئىگىلەيدىغان تۇپراق جەۋھىرىدىن ئىبارەت ئىككى خىل جەۋھەردىن تۇزۇلگەندۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ سىرتتىن سۇركەش ئارقىلىق ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى باسىدۇ، پۇراش بىلەن مېڭە تەبىئىتى ئىسسىق بولغانلارنى ئۇسۇتىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئاندىن كېيىن ئىككىنچى مىزاج ئالتۇندا كۆرۈلىدىغاندەك قاينىتىپ پارلاندۇرۇش ئۇياقتا تۇرسۇن، ئوت بىلەنمۇ پارلاندۇرغىلى بولمايدىغان دەرىجىدە كۈچلۈك ئورۇنلىشىۋالغان بولىدۇ. بەزىدە بابۇنەگە ئوخشاش قاينىتقاندا پارلانماي ئوتتا پارلىنىدىغان بولۇپ، مىزاجى ئاجىزراق بولغان بولىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا ھەم تۇتقۇچى قۇۋۋەت ھەم پارالاندۇرغۇچى قۇۋۋەت بولۇپ، ھەر ئىككىسى قاينىتىش بىلەن ئاجرىمايدۇ. يەنە بەزىدە ئۇنىڭدىنمۇ ئاجىزراق بولۇپ، ئۇ يۇيۇش بىلەن پارلانمايدۇ،

لېكىن قانىتاسا پارلىنىپ كېتىدىغان بولىدۇ، مەسىلەن: ئەدەسكە ئوخشاش، چۈنكى بۇنىڭدا بىر خىل پارلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت بولۇپ، قانىتىش بىلەن ئۆزىنىڭ سۈيىگە چىقىپ كېتىدۇ. لېكىن تۇپراقتا مەنسۇپ قۇۋۋەتتى ئۇنىڭ ئۆزىدە قېپىقالىدۇ. يەنە بەزىدە ئۇ، ئۇنىڭدىنمۇ ئاجىزراق بولۇپ يۇيۇش بىلەنمۇ پارلىنىپ ئاجراپ كېتىدۇ. مەسىلەن: كاسىنەگە ئوخشاش. چۈنكى ئۇنىڭدىكى توسالغۇلارنى ئىچىپ ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى قىسمى يۇيۇش بىلەن يوقىلىپ كېتىپ، سوغۇق تەبىئەتلىك بولغان سولۇق قىسمى قېپقالىدۇ.

مېنىڭچە: ئىككىنچى مىزاجى بار نەرسە، ئۇ ئۆز تەركىبىدىكى يەككە نەرسىلەرنىڭ تولۇق بىرىككەنلىكى ياكى قىسمەن بىرىككەنلىكىگە قاراپ بىر قانچە قىسىملارغا بۆلۈنىدۇ.

1) ئۇ نەرسىنىڭ بىرىكىشى قاينىتىش بىلەنلا ئەمەس، ھەتتا ئوتنىڭ ئۆزىمۇ پارچىلىيالمايدىغان دەرىجىدە تولۇق بىرىككەن بولىدۇ. مەسىلەن: ئالتۇننى ئالساق، ئالتۇننىڭ ئۆزى سۇيۇقلۇق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدىغان سۇلۇق جىسىمدىن ۋە قۇرۇقلۇق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدىغان تۇپراق جىسىمدىن بىرىككەندۇر، بۇنىڭدا بۇ ئىككى خىل جەۋھەر شۇنداق بىرىكىپ كەتكەنلىكى ئوتنىڭ ئاجىزىمۇ ئۇ ئىككى خىل جەۋھەرنى پارچىلاپ ئاجرىتىشتىن ئاجىز كېلىدۇ، چۈنكى بۇنىڭدا ئەگەر پارلاندۇرۇشى ئۈچۈن ئۇنىڭ سۇلۇق قىسمى سىرغىتىلسا، بۇ سۇلۇق قىسمىنىڭ ھەرقايسىسى پارچىلىرىغا تۇپراق قىسمىنىڭ پارچىلىرى ئېسىلىۋالىدۇ . شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ سۇلۇق قىسمىنى پارلاندۇرۇپ تۇپراق قىسمىنى تەكتىگە چۆكتۈرۈشكە ئىقتىدارى يەتمەيدۇ، ياغاچقا كۈچى يەتكىنىدەك ئەمەس. چۈنكى ياغاچتا يۇقىرىقىدەك ئىشلارنى قىلالمايدۇ .

2) ئۇ بىرىكمىنىڭ تەركىبىدىكى پارچىلاشنىڭ بىرىكىشى يۇقىرىقىدىن سەل ئاجىزراق بولىدۇ . ئۇنى ئوت پارچىلىيالايدۇ. لېكىن قاينىتىش بىلەن چىلاشقا كۈچى يەتمەيدۇ. مەسىلەن: بابۇنەنى ئالساق، بابۇنەدە ئوت خۇددى ياغاچتا ئۆز تەسىرىنى كۆرسەتكىنىدەكلا ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتەلەيدۇ، لېكىن قاينىتىشنىڭ ئۇنداق قىلىشقا كۈچى يەتمەيدۇ. چۈنكى ئۇ قاينىتىلسا، ئۇنىڭدىكى تۇنتۇچى (قابىز) قۇۋۋەتتىنىڭ مەنبەسى بولغان جەۋھەر ئۇنىڭدىكى تارقاتقۇچى ياكى پارلاندۇرغۇچى قۇۋۋەتتىنىڭ مەنبەسى بولغان جەۋھەردىن ئاجرىيالمايدۇ، ئۇنىڭ بىرىنچى تۇركۈم جەۋھەرىدىن تۇپراقتا مەنسۇپلۇق يۇقىرى ئورۇننى ئىگىلەيدۇ. ئىككىنچى جەۋھەرىدە ئوتقا مەنسۇپ جىسىم يۇقىرى ئورۇننى ئىگىلەيدۇ. بىزنىڭ بۇ يەردە بۇ ئىككى جەۋھەر قاينىتىش بىلەن ئاجرىيالمايدۇ دېيىشىمىز شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بابۇنەنى قاينىتىپ يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلىسا (سۇركەلسە)، ئەنە شۇ ئىككى خىل قۇۋۋەت ئەسلىي ھالدا كۆرۈلىدۇ.

(3) ئۇ مۇرەككەپ دوريدىكى ئارىلاشمىلارنىڭ بىرىكىشى يۇقىرىقىدىنمۇ ئاجىزراق بولغان بولۇپ، ئۇنى يۇيۇش بىلەن ئاجراتقىلى بولمىسىمۇ، قاينىتىش بىلەن ئاجراتقىلى بولىدۇ. «ئەدەس» نى ئالساق، بۇنىڭدا ئىككى خىل جەۋھەر بار. بىرى، پارلاندۇرۇش كۈچى بولۇپ، ئۇنىڭدا تۇزلۇق خۇسۇسىيەت ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدۇ. بۇ تۇزلۇق خۇسۇسىيەت ئۇنىڭغا ئۇنىڭدىكى بەزى تۇپراق قىسىملىرىنى ئوتنىڭ كۆيدۈرۈشى ئارقىلىق ھاسىل

بولغان. يەنە بىرى، قابىزلىقنىڭ مەنبەسى بولغان قۇۋۇەت بولۇپ، ئۇنىڭدا توغرىغۇغا مەنسۇپ پارچىلار ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەيدۇ . قاينىتىقاندا بۇنىڭدىكى بىرىنچى قۇۋۇتى سۇيىگە چىقىدۇ. ئىككىنچى قۇۋۇتى ئۆزىدە قالىدۇ.

(4) ئۇ مۇرەككەپ دورىدىكى بىرىكمىلەر يۇقىرىدىمۇ ئاجىزراق بولۇپ، ئۇنى يۇيۇش بىلەنمۇ پارچىلاش مۇمكىن بولىدىغان بولىدۇ. مەسىلەن: كاسىنەگە ئوخشاش، چۇنكى بۇنىدا ئىككى خىل جەۋھەر بار. ① بۇنىڭدا تۇپراقتا مەنسۇپ سوغۇق تەبىئەتلىك بىر خىل ماددا بولۇپ ئۇ مۇشۇ ماددىسى ئارقىلىق سوۋۇتۇش رولىنى ئويناىيدۇ . ② ئۇنىڭ سىرتقى سەتھىگىلا يېيىلغان ئاز مىقدارداا بىر خىل ئۇچۇچان جەۋھەر بولۇپ، بۇنى ئاستىغا سىلىپ ياتسا (كاسىنەنىڭ چۆپىنى تۆشەك قىلىپ سىلىپ ياتسا) توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئەگەر بۇنى يۇسا بىر خىل جەۋھىرى سۇدا قېپقالىدۇ. ئۆزى بىلەن بىللە بۇ خىل جەۋھىرىدىن ھېچ نەرسە قالمايدۇ (ھېسابقا ئالغۇدەك بىر تەسىر قالمايدۇ). شۇڭلاشقا ئۇنىڭ يۇيۇلغىنى كۆپ يەل پەيدا قىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ يۇيۇلغىنىنى ئىشلىتىش ھەم شەرىئەتتە ھەم تېبابەتتە چەكلەندى. ئىبن سىنامۇ شۇنداق دەيدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: دورىنىڭ تەسىرى ياكى پەقەت سىرتتىنلا بولىدۇ. مەسىلەن: پىيازنى ئالساق ئۇنى سىرتتىن ئىشلەتكەندە يارا پەيدا قىلىدۇ. ئەمما ئىچىدىن يېيىلگەندە ئۇنداق ئىش بولماستىن شىپا بولىدۇ. بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى ئۇنىڭ باشقا تاماقلار بىلەن ئارىلىشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. ياكى ئىچكى بەدەنىنىڭ ھۆللۈكىدىن بولىدۇ ياكى ھارارىتى غەرىزىيەنىڭ ئۇنى ھەزىم قىلىپ پارچىلاپ تارقىتىدىغانلىقىدىن بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ بىر ئورۇندا تۇرمايدۇ، تۇرغاندىمۇ ئىنتايىن قىسقا ۋاقىت تۇرىدۇ ياكى ئۇنىڭدىن مۇنداق تەسىرنى كۆرسىتىدىغان قىسمى پارلىنىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.

دورىنىڭ تەسىرى ياكى پەقەت ئىچكى تەرەپتىنلا بولىدۇ. مەسىلەن: ئۇ پارپىغا ئوخشاش ئىچىدىن ئىچىلسە ئۆلتۈرىدۇ، تېشىدىن سۈركىسە ئۇنداق قىلمايدۇ. بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى ئۇنىڭ قويۇق بولۇپ ئىچىگە ئۆتەلمىگەنلىكىدىن بولىدۇ ياكى ھارارەت ئۇنىڭدىن ئىچكى تەرەپكە ئۆتۈپ، تەسىر كۆرسىتىدىغان قىسمىنى تارتىپ كەلمىگەنلىكىدىن بولىدۇ. دورىنىڭ تەسىرى ياكى ئىچى ھەم سىرتىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: سۇنىڭ سوۋۇتقىنىغا ئوخشاش، يەنە بەزىدە ئۇ دورىنىڭ سىرتقى تەسىرى ئۇنىڭ ئىچكى تەسىرى بىلەن قارىمۇ قارشى بولىدۇ. مەسىلەن: يۇمغاقسۇتكە ئوخشاش، چۇنكى ئۇ سىرتقى تەرەپتىن ئىشلەتسە تارقىتىش، پارلاندۇرۇش رولىنى ئويناىيدۇ ، ھەتتا چاشقان يارىسىنىمۇ تارقىتالايدۇ، ئەگەر ئۇنى ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتسە قويۇقلاشتۇرۇپ سوۋۇتۇپ قويىدۇ.

مېنىڭچە: بەدەنگە كىرگەن ھەرقانداق ئۆزگەرتكۇچى نەرسە ئۇنىڭ ئۆزگەرتىشى ياكى سىرتقى تەرەپتىنلا بولىدۇ ياكى ئىچكى تەرەپتىلا بولىدۇ ياكى ئىچكى ـ تاشقى تەرەپتىن تەڭلا بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىن بىرىنچى خىلى يېيىش بىلەن ئەمەس ئۇچرىشىش بىلەن ئۆزگىرىش پەيدا قىلغان قىسمىدۇر. مەسىلەن: پىيازغا ئوخشاش. چۇنكى ئۇ ئەگەر سىرتتىن چىپلسا يارا قىلىدۇ. لېكىن ئىچىدىن يېيىلسە يارا قىلمايدۇ، بۇنىڭ مۇنداق بولۇشىدا تۆت خىل سەۋەب بار. ① ئۇ كۆپىنچە ئەھۋالدا باشقا يېمەكلىكلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ

يېيىلىدۇ. بۇ ئارىلاشتۇرۇلغان بىرىكمىلەر ئۇنىڭ كۆچىنى كېسىدىغان ۋە كەيپىياتنى ئۆزگەرتىدىغان نەرسىلەر بولىدۇ. لېكىن ئۇنى سىرتتىن تاڭغاندىكى ئەھۋال ئۇنداق بولمايدۇ . چۈنكى ئۇ كۆپىنچە ئەھۋالدا يالغۇز ھالدا تېڭىلىدۇ. ② ئۇ تاماق قاچىلىرى (ئاشقازان)دا ياكى ئىچكى ھەزىم ئەزالىرىدا ئۇنى قورشاپ تۇرىدىغان سۈيۇقلۇقلار بىلەن ئارىلىشىدۇ. ئۇنىڭغا ئارىلاشقان سۈيۇقلۇق ئۇنىڭ قۇۋۇتىنى پەسەيتىدۇ. لېكىن ئۇنى سىرتتىن تاڭغاندا ئۇنداق بولمايدۇ. چۈنكى بەدەننىڭ سىرتقى قىسمى سۈيۇقلۇقلاردىن خالىي كېلىدۇ. ③ ھارارىتى غەرىزىيە ئۇنى ھەزىم قىلىپ پارچىلاپ، تارقىتىپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ بىر ئورۇندا تۇرالمايدۇ، تۇرغاندىمۇ قىسقا ۋاقىت تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ بۇ ۋاقىت ئىچىدە ئۆزىدىكى شۇ قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقى تۈپەيلىدىن ئۆز خىزمىتىنى ئۆتەشكە ئىمكانىيىتى بولمايدۇ. لېكىن سىرتتىن سۈركىگەندە ئۇنداق بولمايدۇ، چۈنكى ئۇ بىر ئورۇندا ئۇزۇن زامان تۇرىدۇ. ھارارىتى غەرىزىيە ئۇنىڭدا ئىچكى تەرەپتە بېجىرىدىغان ھەزىم قىلىش ۋە پارچىلاش خىزمىتىنى ئىشلىمەيدۇ. ④ ئۇنى بېگەندە ھارارىتى غەرىزىيە ئالدىراپلا ئۇنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىپ، ئۇنىڭدىن يارا قىلالايدىغان كۈچنى پارچىلاپ تارقىتىۋېتىدۇ. لېكىن سىرتتىن سۈركىلىگەندە ئۇنداق بولمايدۇ. چۈنكى ھارارىتى غەرىزىيە ئىچكى تەرەپتە كۈچلۈك بولسىمۇ سىرتقى تەرەپتە كۈچلۈك بولمايدۇ.

ئىككىنچىسى دەل بىرىنچى قىسمىنىڭ ئەكسىدۇر، يەنى ئۇ ئۇچرىشىش بىلەن ئەمەس بەلكى يېيىتىش بىلەن ئۆزگەرتىدۇ. مەسىلەن: بىشقا ئوخشاش، چۈنكى ئىچىدىن ئىچىلىسە بەدەندە چوڭ ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. كۆپىنچە ھالەتلەردە ئۆلتۈرۈپ قويۇشمۇ مۇمكىن. لېكىن ئۇ سىرتتىن سۈركەلسە ئۇنداق قىلمايدۇ. بۇنىڭ ئۇنداق بولۇشىدا ئىككى خىل سەۋەب بار: ① ئۇنىڭ قىسىملىرى (تەركىبى) قويۇق، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ سىرتتىن سۈركەلگەندە بەدەن تېرە تۆشۈكلىرى تار بولغانلىقى ئۈچۈن سىرتتىن تېرە تۆشۈكلىرىدىن ئۆتەلمەيدۇ، لېكىن ئىچىدىن ئىچكەندە ئۇنداق بولمايدۇ . چۈنكى ئىچكى كانالچىلار كەڭ بولغانلىقى ۋە ئۇنىڭ بەزى قىسىملىرى ئۈچۈچان بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇ روھنىڭ نەپەسلىنىش ئورۇنلىرىغا ۋە رەئىس ئەزالارغا يېتىپ بارىدۇ. شۇنىڭ بىلەن زەخمىلەپ قويىدۇ. ② ئۇنىڭدىكى زەھەرلىك تەبىئەت ھارارىتى غەرىزىيە ئادەتتىن تاشقىرى دەرىجىدە تەسىر كۆرسەتمىگىچە قوزغالمايدۇ. چۈنكى ئۇ قوزغىلىش يەنى زەھەرلىك تەبىئەتنىڭ قوزغىلىشى ھارارەت ئۇنىڭدىن ئىچىگە ئۆتىدىغان قىسمىنى تارتىپ كېلىپ تەسىر كۆرسەتمىگىچە بولمايدۇ. ھارارىتى غەرىزىيەنىڭ تەسىرىنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى بولۇشى پەقەت ئىچكى تەرەپتىلا بولىدۇ. چۈنكى ئۇ ھارارىتى غەرىزىيە سىرتقى تەرەپتە ئاجىزدۇر.

ئۇچىنچى قىسمى ھەم ئۇچرىشىش بىلەن ھەم يېيىش بىلەن تەسىر كۆرسىتىدىغان قىسمى بولۇپ، بۇ يەنە ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. چۈنكى ئىچكى تەسىر ياكى سىرتقى تەسىر بىلەن قارىمۇ قارشى بولغان بولىدۇ ياكى ئۇنداق بولمايدۇ. سىرتقى تەسىر بىلەن قارىمۇ قارشى بولغىنى، مەسىلەن: سۈنىڭ ئىچى ۋە سىرتىدىن ئوخشاشلا سوۋۇتقىنىغا ئوخشاش، سىرتقى تەسىر بىلەن قارىمۇ قارشى بولغىنى، مەسىلەن: يۇمغاقسۇتنىڭ

تەسىرىگە ئوخشاش. بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، يۇمغاقسۇت بولسا سىرتقى تەرەپتىن قىزىتىدۇ ھەم پارلاندۇرۇپ تارقىتىدۇ. لېكىن ئىچكى تەرەپتىن قويۇلدۇرىدۇ ھەم سوۋۇتىدۇ، بۇنىڭ مۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەب، ئۇ ئىككى خىل قىسىمدىن مۇرەككەپتۇر، ئۇنىڭ بىرىنچىسى ئىسسىق، ئۈچۈچان ھەم پارلاندۇرغۇچىدۇر، ئىككىنچىسى، قويۇقلاشتۇرغۇچى ھەم سوۋۇتقۇچىدۇر، بۇ دورا ئەگەر سىرتتىن ئىشلىتىلسە قويۇقلاشتۇرغۇچى قىسمى ئۆزى قويۇق بولغانلىقتىن ئۆتەلمەي قالىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ پارلاندۇرغۇچى قىسمى ئۆتۈپ ئۆز خىزمىتىنى بېجىرىدۇ، يەنى تارقىتىش ۋە پارلاندۇرۇش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ، ھەتتا ئۇ چاشقان يارىلىرىنىمۇ تارقىتالايدۇ. ئەگەر بۇ ئىچىدىن ئىستېمال قىلىنسا، ئىچكى تەرەپتىكى ھارارەت بۇنىڭ پارلاندۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى قىسمىنى ئۇنىڭ كۈچلۈك ۋە ئۈچۈچان بولغانلىقى ئۈچۈن تارقىتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ تەسىرى بولماي قالىدۇ. لېكىن ئۇ شۇ دورىدىكى قويۇقلاشتۇرغۇچى كۈچىنى ئەملىي ئىش بېجىرىشكە كۈچلەندۇرۇپ قويىدۇ ـ دە، ئۇنىڭ مۇشۇ تەسىرى ئاشكارلىنىدۇ، ئۇ بولسىمۇ قويۇقلاشتۇرۇش ۋە سوۋۇتۇشتىن ئىبارەت.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى تونۇش ئۈسۈلى ئىككى خىل، يەنى تەجرىبە ئارقىلىق ۋە قىياس يەنى بىرسىنى بىرسىگە سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق بولىدۇ.

مېنىڭچە: دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى تونۇش بۇ ئىككى خىل يول بىلەنلا بولمايدۇ. چۈنكى دورىلار ئىچىدىن بەزى خۇدانىڭ پەيغەمبەرلىرى خۇدا تەرەپتىن ۋەھىي ئارقىلىق ھاسىل قىلغان تونۇشىدىن پايدىلىنىش ئارقىلىق تونۇلىدىغانلىرىمۇ بار ياكى راست بولغان ئىلھام (خۇدا تەرەپتىن كەلگەن يوليورۇق) ئارقىلىق تونۇلىدىغانلىرىمۇ بار. ئاپتورنىڭ بۇ يەردە ئەنە شۇ ئىككى خىل ئۇسۇلىغىلا توختام قىلىپ قويۇشىدىكى تۈپكى سەۋەب شۇكى، تولا دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى تونۇش مۇشۇ ئىككى خىل ئۇسۇل بىلەن بولغانلىقتىندۇر، يەنە شۇنىڭدەك تەجرىبە قىلىشمۇ ئىنتايىن دىققەت ۋە ئېھتىيات بىلەن بولۇش كېرەك. چۈنكى ئۇمۇ بۇقراتنىڭ ئېيتقىنىدەك خەتەرلىك ئىشتۇر، بەزىدە دورىنى سىناق قىلىشتا ھالاكەتنىڭ خەۋپى كۆرۈلىدىغان ئىشلارمۇ بولىدۇ. شۇڭلاشقا ھۆكۈمالار تەجرىبە ئىشلەشتە دورا ئىچۈرۈشنىڭ ئالدىدا ئۇ دورىنىڭ تەمىنى، پۈرىقىنى ئۆزگەرتىشكە ۋەسىيەت قىلغان. مۇنداق ۋەسىيەت قىلىشى ئۆلتۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈندۇر، چۈنكى بەك سېسىق پۇراق ۋە بەك يېرگىنچلىك تەملەر شۇ دورىنىڭ زىيانلىقلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر ئەنە شۇ ئىككى خىل ھالەت (سېسىق پۇراق ۋە يېرگىنچلىك تەم) بىلەن بەدەن ئوتتۇرىسىدا ئۆتكۈر تەسىرلىنىش بولمىغان بولسا ئىدى، ئۇ دورىدىن بۇ خىل ھالەت يۈز بەرمىگەن بولاتتى. بۇ چاغدا ئەڭ ياخشىسى پېشقەدەملەرنىڭ تەجرىبىلىرىنى ئۇستازلاردىن توغرا نەقىل قىلىشقا رىئايە قىلىپ، شۇنىڭغا ئىشەنچ قىلغىنىدۇر، ئۇنداق بولمىغاندا ئۆزۈم تەجرىبە قىلمەن، دېمەكچى بولغاندا نۇرغۇن كىشىلەرنى ئۆلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن. يۇقىرىدا ئاپتورنىڭ بايان قىلغىنىدەك تېۋىپلارنىڭ بايان قىلغان تەجرىبە قىلىشنىڭ شەرتلىرى تەجرىبە قىلىشنىڭ ئۇسۇلىنى بىلىۋېلىشى ئۈچۈندۇر، كەلگۈسىدە تېخى

ئېھتىيات ئۈچۈن ھەم ئۆزىنىڭ ئىلمىنىڭ كامىللىقى ئۈچۈن تەجرىبىنى ئۆزگەرتىشىمۇ مۇمكىن. چۈنكى ئىلىم دېگەن بىر قىسىم كىشىلەرگىلا مەنسۇپ بولۇپ، قالغانلارغا بولمايدىغان ئىش يوق.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەجرىبىنىڭ توغرا چىقىشى ئۈچۈن بىرقانچە شەرتلەر بار: ① سىناق ئىنسان بەدىنىگە بولۇشى؛ ② سىناق قىلماقچى بولغان دورا قوشۇمچە كەيپىياتتىن خالىي بولغان بولۇشى؛ ③ سىناق قىلماقچى بولغان كېسەل يەككە قارىمۇ قارشى كېسەللەر ئوستىدە بولۇشى؛ ④ سىناق قىلماقچى بولغان دورىنىڭ قۇۋۋىتى كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن تەڭ ـ باراۋەر بولۇشى؛ ⑤ سىناق قىلماقچى بولغان دورىنىڭ قۇۋۋىتى دائىم دەسلەپ باسقۇچلۇق بولۇشى ياكى كۆپلۈك نەزىرىدە تۇتۇلغان بولۇشى قاتارلىقلاردۇر.

مېنىڭچە: ئاپتور بۇ يەردە سىناقنىڭ توغرا چىقىش شەرتلىرىنى بايان قىلىپ ئۆتتى.

(1) قىلماقچى بولغان سىناقنىڭ ئادەم بەدىنى ئوستىدە بولۇشىنى شەرت قويدى. چۈنكى ئۇ، ئەگەر ئادەم بەدىنىدە ئەمەس باشقا بىر ھايۋانلار بەدىنىگە سىناق قىلىنسا، ئىككى خىل سەۋەبتىن تەجرىبىنىڭ توغرا چىقماسلىق ئېھتىمالى بار. ① تەجرىبە قىلماقچى بولغان دورا ئىنسان بەدىنىگە نىسبەتەن ئىسسىق بولغاندىمۇ ئىنساندىن باشقا شىر، ئاتلارغا ئوخشاش ھايۋانلارنىڭ بەدىنىگە سىلىشتۇرغاندا سوغۇق بولۇشىمۇ مۇمكىن. بۇ شۇ ئادەم بەدىنىدىن ئىسسىقراق، شىر ۋە ئاتنىڭ بەدىنىدىن سوغۇقراق بولغاندا كۆرۈلىدۇ، مەسىلەن: رەۋەنگە ئوخشاش، چۈنكى ئۇ ئاتقا سىلىشتۇرغاندا بەك سوغۇق، ئادەم بەدىنىگە سىلىشتۇرغاندا ئىسسىق كېلىدۇ. ② تەجرىبە قىلماقچى بولغان دورىنىڭ ئىككى خىل بەدەنگە سىلىشتۇرغاندا بىرسىدىكى خاسىيەت يەنە بىرىدە تېپىلمايدىغان ئەھۋالمۇ مەۋجۇت بولۇشى مۇمكىن. مەسىلەن: پارىخا ئوخشاش، چۈنكى ئۇ ئىنسان بەدىنىگە نىسبەتەن زەھەر بولسا، قارا قۇشقاچنىڭ تېنىگە نىسبەتەن زەھەت بولمايدۇ، «ئەلقانۇن» دىمۇ شۇنداق دېيىلگەن. ئېيتىلمىشچە، قارا قۇشقاچنىڭ يۇرىكىگە ئوزۇقلۇق يېتىپ بارىدىغان تومۇرى تارمىش، شۇنىڭ بىلەن پارپا ئۇنىڭ يۇرىكىگە تېزلا يېتىپ بارالمايى، ئۇنىڭدىكى ھارارىتى غەرىزىيە ئۇنىڭ زەھەرلىك قىسمىنى پارلاندۇرۇپ، پارچىلاپ بولغاندىن كېيىن يېتىپ بارغۇدەك.

(2) تەجرىبە قىلماقچى بولغان دورىنىڭ ھەرقانداق قوشۇمچە كەيپىياتتىن خالىي بولۇشىنى ئوتتۇرىغا قويدى. چۈنكى سۇ گەرچە تەبئىي ھالدا سوغۇق بولسىمۇ ئۇنى قىزدۇرسا ئۇ قاچان قىزىقلا تۇرىدىكەن، باشقىلارنىمۇ قىزىتىدۇ. مەسىلەن: پەرپىيوندىكىگە ئوخشاش. چۈنكى ئۇ تەبئىي ھالدا ئىسسىق، ئەگەر ئۇ سوۋۇتۇلسا سوۋۇتۇش رولىنى ئويناىدۇ. يەنە ئۇ بېلىق گۆشىدىكى، ئەھۋالغا ئوخشاش خۇسۇسىيەتنى بېرىدۇ. چۈنكى ئۇ ئۆزى سوغۇق، قاچانلا ئۇنى تۇزلىسا ئەمەلىيەتتە قىزىتىش رولىنى ئويناىدۇ.

(3) سىناق قىلماچى بولغان دورىنى ئىشلىتىش ئورنى بىر ـ بىرى بىلەن قارىمۇ قارشى بىرقانچە يەككە كېسەللىكلەر ئوستىدە بولۇشى كېرەكلىكىنى شەرت قويدى. بۇ

يەردىكى بىرى ـ بىرىگە قارىمۇ قارشى بولۇش دېگىنىدىن مەقسەت شۇكى، ئۇنى بىر قېتىم ئىسىقتىن بولغان كېسەللەردە ئىشلەتكەن بولسا، يەنە بىر قېتىمدا سوغۇقتىن بولغان كېسەللەردە ئىشلىتىلمىسۇن دېمەكچى. چۈنكى مۇنداق قىلغاندا، ئۇ ئىسىقتىن بولغان كېسەلگە پايدا قىلىپ سوغۇقتىن بولغان كېسەلگە پايدا قىلمايدۇ ياكى ئۇنىڭ ئەكسىچە تەسىر قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ بىرىنچىسىدىكى تەسىرىگە قاراپ سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ئىكەنلىكىنى بىلۈۋالغىلى بولىدۇ. ئىككىنچى خىل تەسىرىگە قاراپ ئۇنىڭ ئىسىق تەبىئەتلىك دورا ئىكەنلىكىنى بىلۈۋالغىلى بولىدۇ. ئەگەر ئۇنداق قىلماي پەقەت ئىسىقتىن بولغان كېسەللەردە ياكى پەقەت سوغۇقتىن بولغان كېسەللەردىلا سىناق قىلىنسا، سىناق توغرا چىقمايدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ ئىسىقتىن بولغان كېسەلگە پايدا قىلىشى بىلەنلا ئۇنى سوغۇق دېگىلى بولمايدۇ. سوغۇقتىن بولغان كېسەلگە پايدا قىلغىنىغا قارىپلا ئۇنى ئىسىق دورا دېگىلى بولمايدۇ. چۈنكى ئۇ دوردىكى بۇ خىل تەسىرنىڭ ئارىزى ياكى قوشۇمچە تەسىرى بولۇشىنىڭمۇ ئېھتىمالى بار. چۈنكى سوقمونىيانىڭ كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپ كېسىلگە سەپرانى يوقىتىش ۋاستىسى ئارقىلىق قوشۇمچە تەسىر بىلەن پايدا قىلغان بولۇشى مۇمكىن. لېكىن ئەملىيەتتە سوقمونىيا ئىسىق.

ئەگەر ئۇ دورا ئىسىقتىن بولغان كېسەللىكمۇ ھەم سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكمۇ ئوخشاشلا پايدا قىلسا، يەنە سىناق توغرا بولمىغان بولىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا سوقمونىيا ئۆزىنىڭ ئىسىقلىقى بىلەن بەلغەمدىكى سوغۇقلۇقنى تەڭشەش ئارقىلىق بەلغەمدىن بولغان تەپ كېسەللىرىكمۇ پايدا قىلغىنىغا ئوخشاش بىرسىگە تېگى ـ تەكتىدىن، يەنە بىرسىگە قوشۇمچە ھالدا تەسىر قىلىشىنىڭمۇ ئېھتىمالى بار. گەپنىڭ خۇلاسىسى شۇكى، ھەرقانداق تەجرىبىنىڭ توغرا چىقىشى ئۇنىڭ قىلغان تەسىرىنىڭ تېگى ـ تەكتىدىن بولغانلىقى، يەنە خۇسۇسىيىتى بويىچە بولغانلىقى ياكى ئۇنىڭ قوشۇمچە ھالدا بولغانلىقىنى بىلىشكە باغلىق. بۇ ئەھۋالنى بىلىش يەنىلا تەجرىبە قىلماقچى بولغان دورىنى بىر ـ بىرىگە قارىمۇ قارشى بولغان ئىككى خىل كېسەللىك ئۈستىدە سىناق قىلىشقا ۋە ئۇنىڭ بىرسىگە پايدا قىلىپ، يەنە بىرسىگە پايدا قىلماسلىقىغا باغلىق. يەنە يۇقىرىدا ئېيتىلغان يەككە كېسەللىك دېيىلگىنىدىن مەقسەت، مۇرەككەپ كېسەللىك ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان تەجرىبە توغرا چىقمايدۇ دېگەنلىكتۇر. چۈنكى، ئۇنداق مۇرەككەپ كېسەللىكلەر ئۈستىدە سىناق قىلىنغاندا، ئۇ مۇرەككەپ كېسەللىكنىڭ بىر قىسمى يەنە بىر قىسمىغا قارىمۇ قارشى بولغان ئىككى خىل داۋالاشنى تەلەپ قىلىدىغان كېسەللىك بولۇشىنىڭمۇ ئېھتىمالى بار. ئۇنداقتا يەنە ئىككى ئىشنىڭ تەڭلا بولۇش ئېھتىمالى بولغانلىقى ئۈچۈن، دورىنىڭ پايدا قىلغىنىنى بىلگىلى بولمايدۇ. يەنى ئۇ دورا، مەسىلەن: ئىسىق بولۇپ شۇ ئىسىقتىن بولغان كېسەلگە پايدا قىلىشى مۇمكىن ياكى سوغۇق بولۇپ شۇ سوغۇقتىن بولغان كېسەلگە پايدا قىلغان بولۇشى مۇمكىن، يەنى ئۇ كېسەلنىڭ ئىككى قىسمىنىڭ بىرى ئىسىق، يەنە بىرى سوغۇق بولغان تەقدىردە ئۇنىڭ تەسىرى شۇنداق كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

(4) سىناق ئۇچۇن ئىشلەتمەكچى بولغان دورىنىڭ قۇۋۋەت مىقدارى سىناق قىلماقچى بولغان كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن تەڭ ـ باراۋەر كېلىشىنى شەرت قىلدى. چۇنكى بەزى دورىلاردىكى ئىسسىقلىق بەزى كېسەللىكتىكى سوغۇقلۇقتىن تۇۋۋەن كېلىپ قېلىپ، يېتىشەلمەي قالغاندا ئۇنىڭغا تەسىر قىلالماسلىقى مۇمكىن، ئەلۋەتتە. كۇپىنچە ھالدا ئۇنى ئالدىنقىسىدىن سوغۇقلۇق دەرىجىسى يەڭگىلىرەك بولغان كېسەللەردە ئىشلەتسە تەسىر كۇرسىتىشى مۇمكىن.

(5) بۇ سىناق قىلماقچى بولغان دورىنىڭ تەسىرى ھەمىشە دەسلەپ باسقۇچلۇق بولۇشى ياكى كۇپلۇكنى ئىگىلىگەن بولۇشىنى شەرت قىلدى. بۇ يەردىكى دەسلەپ باسقۇچلۇق دېگەن سۇزدىن مەقسەت، دورىدىن دەسلەپتە پەيدا بولغان قۇۋۋىتى ئۇنىڭ ئاساسىي قۇۋۋىتىگە دالالەت قىلىدىغىنىنىڭ ئۇزى شۇدۇر، ئەمما ئۇنىڭدىن ئاخىرىدا پەيدا بولغان قۇۋۋىتى ئۇنىڭ ئاساسىي قۇۋۋىتىگە دالالەت قىلالمايدۇ، چۇنكى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا، مەسىلەن: ئالدى بىلەن قىزىتىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۇنىڭدىكى قۇرۇتۇشنىڭ ھەددىدىن ئارتىپ كېتىش ۋاستىسى بىلەن سوۋۇتىدۇ، بۇ خۇددى سەۋەبلەر بايانىدا تونۇشۇپ چىققان بىلەن ئوخشاش، بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى شۇنىڭ ئۇچۇنكى، تەبىئەتنىڭ تەلىپى ئۇ بىرىنچى خىل تەسىرىدۇر، ئەمما ئۇنىڭ ئىككىنچى خىل تەسىرى بولسا، ئەگەر ئۇ تەبىئەتنىڭ تەلىپى بويىچە بولغان بولسا ئەلۋەتتە ئۇ دەسلەپتە مەۋجۇت بولغان بولاتتى. چۇنكى ئۇ ئۇچراشقاندا تەسىر قىلالمايدۇ. لېكىن ئايرىلغاندا تەسىر كۇرسىتىدۇ، دېيىش مۇمكىن ئەمەس. بۇ ھۆكۇم يەنىلا كۆپلۇكنى نەزەردە تۇتقان ھۆكۇمدۇر، چۇنكى قايناق سۇ دەسلىپىدە قىزىتىدۇ. ئىككىنچى قېتىمدا سوۋۇتىدۇ. بۇنى ئىبن سىنامۇ شۇنداق بايان قىلغان. ئەمما ئۇنىڭ دائىملىق ياكى ئۇنىڭ كۆپلۇكىنى تەشكىل قىلغان بولۇشى دېگەندىكى مەقسەت شۇكى، دورىلارنىڭ تەسىر ھەمىشە بولمايدىغان ۋە كۆپلۇكمۇ تەشكىل قىلمايدىغانلىرىدا ئۇنىڭ قۇۋۋىتىنى بىلگىلى بولمايدۇ. چۇنكى ئۇ تەبىئىي بولماستىن بەلكى تاسادىپىنى ھالدا بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. چۇنكى تەبىئىي ئىشلار دېگەن ئۆزىنىڭ باشلىنىش مەنبەلىرىدىن ھەمىشە ياكى كۇپىنچە ھاللاردا پەيدا بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: دورىلارنى بىر ـ بىرىگە سېلىشتۇرۇپ ئۆلچەش ئارقىلىق بەلگە ئېلىش بىر قانچە ئۇسۇل بىلەن بولىدۇ. ئۇنىڭ ئەڭ ناچارراق قىسمى رەڭگىنى ئۆلچەم قىلىشتۇر، رەڭگى ئارقىلىق بەلگە ئېلىشنىڭ ئۇسۇلى شۇكى، سوغۇقلۇق دېگەن ھۆل جىسمنى ئارقارتىدۇ، قۇرۇق جىسمنى قارايتىدۇ، لېكىن ئىسسىقلىق ئۇنىڭ ئەكسىچە تەسىر قىلىدۇ.

مېنىڭچە: قىياس بىلەن سېلىشتۇرما ئۆلچەم قىلىشنىڭ دورىلارنىڭ كۇچىگە دالالەت قىلىشى بىر قانچە خىل ئۇسۇل بىلەن بولىدۇ. ئۇنىڭ ئەڭ يۇقىرى قىسمى تەمى ئارقىلىق ئۆلچەم قىلىشتۇر، ئۇنىڭدىن قالسا پۇرىقىغا قاراپ ئۆلچەم قىلىشتۇر، ئۇنىڭدىمۇ قالسا رەڭگىگە قاراپ ئۆلچەم قىلىشتۇر. بۇنىڭ مۇنداق بولۇشىدىكى بىرلا سەۋەب شۇكى، تەم دېگەن تاماق بېرىلگۇچىگە يولۇقۇش بىلەن ھېققا دالالەت قىلىدۇ، ئۇنداقتا دورىنىڭ پۇتۇن

قىسىملىرىدىن قۇتۇلۇپ بېرىشىدە گەپ يوق.

پۇراق بىلەن رەڭ مەسلىسىگە كەلسەك، پۇراق ئىگىسى ۋە رەڭدار نەرسىنىڭ ئۆزىگە يولۇقۇشى ئارقىلىق ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. يەنە ئۇ پۇراق ئىگىسىنى نەرسىنىڭ پارچىلىرى ئىچىدىن ھىدقا يېتىپ بېرىشىمۇ مۇمكىن. يەنە ئۇنىڭ ئۇچۇچان قىسىملىرى پارغا ئايلىنىپ كېتىپ، ئۇنىڭ قويۇق قىسىملىرى ئاسىيلىق قىلىپ پارلانماسلىقىمۇ مۇمكىن. يەنە شۇنىڭدەك ئۇنىڭدا ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن ئاشكارا رەڭ يېتىپ بېرىپ مەغلۇبىيەتتە تۇرغان مەخپىي رەڭ ئاشكارا بولماسلىقىمۇ مۇمكىن.

پۇراق بەزىدە تەمگە دالالەت قىلىدىغان ئىشلارمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: مەززىلىك پۇراق، چۇچۇمەل پۇراق ۋە ئۆتكۈر پۇراق ۋە ئاچچىق پۇراقلار، پۇراق بەلگە بولۇشى جەھەتتە، گەرچە تەمگە ياندىشىپ تۇرسىمۇ، لېكىن يەنىلا تەمدىن ئېلىنمىدىغان بەلگە توغرىراق چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا پۇراق، ئۇنىڭدىنمۇ قالسا رەڭدۇر، ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، رەڭگى ئارقىلىق بەلگە ئېلىش ئىشەنچىكە ئۇنچە يارىمايدىكەن. بىز ئېيتىمىزكى، ھۆل جىسىمدىكى ئاقلىق شۇ جىسىمنىڭ سوغۇقلۇقىغا پاكىت بولىدۇ. قۇرۇق جىسىمدىكى ئاقلىق ئۇنىڭ ئىسسىقلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ھۆل جىسىمدىكى قارىلىق ئۇنىڭ ئىسسىقلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. قۇرۇق جىسىمدىكى قارىلىق ئۇنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ. بۇ يەردىكى ھۆل دېگەندىكى مەقسەت ئېقىش ۋە سىرغىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە نەرسىدۇر. «قۇرۇق» دېگىنىدىن مەقسەت، سۇيى سىقۇبېتىلگەن نەرسىگە قارىتىلغاندۇر. دورىنىڭ ئۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەب شۇكى، سوغۇقلۇق ھۆل نەرسىلەرنى ئاقارتىدۇ، قۇرۇق نەرسىلەرنى قارايتىدۇ. ئىسسىقلىق بولسا ئۇنىڭ ئەكسىچە تەسىر قىلىدۇ. بۇ ئىشنى ھۆكۈمالار قولغا كەلتۈرەلەيدۇ، چۈنكى بۇ ناھايىتى نەپىس ۋە ئىنچىكە بىر ئىش بولۇپ، بۇنىڭدا خاتالىشىش ئەڭ كۆپتۇر. بۇنى قولغا كەلتۈرۈش ئالدى بىلەن ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرلىرىنى بايان قىلىشقا، ئاندىن كېيىن رەڭلەرنىڭ ھاسىل بولۇش كەيپىياتىنى بايان قىلىشقا باغلىقتۇر. بىز ئېيتىمىزكى، ھارارەتنىڭ تەسىرلىرى بوشىتىش، ئېرىتىش، پارلاندۇرۇپ تارقىتىش، پارغا ئايلاندۇرۇش، يەڭگىللىتىش قاتارلىقلاردۇر، سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرلىرى قويۇقلاشتۇرۇش، توڭلىتىش، ئۈيۈتۇش، ئېغىرلىق ھاسىل قىلىش قاتارلىقلاردۇر، ئاندىن كېيىن جىسىملار ئىچىدە رەڭگە مۇناسىپ كېلىدىغان پارقىراقلار بار، يەنە ئۇنىڭ ئىچىدىن قويۇقلىرى بولۇپ، رەڭدىن خالىي بولالمايدىغانلىرىمۇ بار، «قويۇقلۇق» دېگەن سۆز بەزى چاغلاردا «شالاڭلىق» دېگەن سۆزنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. يەنە بەزى چاغلاردا «پارقىراقلىق» دېگەن سۆز تارقاق بولۇش دېگەن مەنىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. قويۇقلۇق بىلەن پارقىراق سىلىق، ئىككىسى قاتتىقلىق ۋە سۇسلۇقنى قوبۇل قىلىدۇ. چۈنكى ھاۋا سۇدىن پارقىراق، سۇ بولسا يەردىن پارقىراق. يەنە شۇنىڭدەك جىسىملار ئىچىدە، مەسىلەن: ئاي، كۈن، ئوت، مەرۋايىتقا ئوخشاش نۇرى بارلىرى بولىدۇ. يەنە ئۇلارنىڭ ئىچىدە نۇرى يوقلىرىمۇ بولىدۇ. نۇرمۇ يەنە قاتتىقلىق ۋە بوشلۇقنى قوبول قىلغۇچىدۇر، ئاي ۋە كۈننىڭ نۇرى سۇزۇك جىسىملاردىن ئۆتەلەيدۇ، لېكىن يۆتكىلىش مەنىسى بىلەن ئەمەس، بەلكى ئۇنى ئۇدۇل كېلىدىغان ئەمما

ئۇنىڭدىن سۈسراق بولغان نۇر پەيدا بولىدۇ، دېگەن مەنە بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. يەنە ئۇ قويۇق جىسىملارنىڭ سەتھىلىرىدىن، شۇنىڭدەك قويۇق ۋە سۈزۈك جىسىملار ئوتتۇرىسىدا بولغان نەرسىلەرنىڭ سەتھىلىرىدىن ئەكسى نۇر بېرىدۇ. يەنى چۈشۈپ يانىدۇ. شۇڭلاشقا كۈن نۇرى، ئوت نۇرى، كۆز نۇرى قاتارلىقلار ئەھۋالدىن ئۆتەلەيدۇ. زېمىندىن نۇر قايتۇرىدۇ سۈمۈ نۇر قايتۇرىدۇ. سۇ ھاۋا بىلەن زېمىن ئوتتۇرىسىدا تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭدىن نۇر قايتالايدۇ ھەم ئۆتەلەيدۇ. رەڭلەر بولسا مۇشۇ قويۇق نەرسىلەردىن ھاسىل بولىدۇ. بىزنىڭ بۇ رەڭلەر ئىچىدىن قارا ۋە ئاقتىن باشقىسىنى تالاش ـ تارتىش قىلىپ ئولتۇرۇشمىز ھاجەتسىز، ئۇنداق ئىكەن بىز ئېيتمىزكى، مۇز ۋە شېشىلەرگە ئوخشاش سۈزۈكلۈكتە ئوتتۇرا ھال بولغان نەرسىلەر قاچانلا ئۇنىڭ قىسمىلىرى (تەركىبى) كىچىكلەپ، ئۇنىڭ سەتھىلىرىنىڭ بەزىسىدىن بەزىسىگە نۇرلار ئۆتۈشۈپ قايتىشسا، ئۇنىڭ بىلەن ئاقلىق چېگرالىنىدۇ. بۇ يەنە قاردا ۋە سوقۇلغان مۇزدا ئۇزگىرىدۇ. لېكىن قارىلىق ئۇ خاس قويۇقلۇقتىن ۋە نۇر بولماسلىقتىن تۇغۇلىدۇ. بۇنىڭغا زاك بىلەن مۇزنى قىياس قىلسا بولىدۇ. چۈنكى زاكتا ئۆزىنىڭ ئۆتكۈرلۈك سەۋەبىدىن ئۆتۈش كۈچى بار، مۇزدا بولسا تۇتۇش كۈچى بار، ئەگەر بۇ ئىككىسى ئارىلاشسا زاكنىڭ تەركىبى ئۆزىنىڭ ئۆتۈش كۈچى بىلەن مۇزا تەركىبلىرىنىڭ ئارىلىرىغا ئۆتۈشىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۇنى مۇزا ئۆزىدىكى قابىزلىق كۈچى بىلەن سىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ بوشلۇقلىرىدىكى قۇرۇتقۇچى ھاۋا چىقىپ كېتىپ، خاس قويۇق قىسمى ئايرىلىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ ئىككىسىدىن ئارىلاشقان بىر قارىلىق تەييار بولىدۇ. تۇپراق قويۇقتۇر. لېكىن ئۇنىڭ تەركىبىگە سۈزۈكلەشتۈرگۈچى ھاۋا تەركىبلىرى ئارىلاشقانلىقىدىن ئۇ تۇپا رەڭگىدە كۆرۈنىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ ئارىلاشمىسى سۇ بولۇپ قارا كۆرۈنىدۇ. چۈنكى سۇ ھاۋادىن قويۇقتۇر، دەرەخنىڭ ياپراقلىرى بولسا ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ، نۇر قايتۇرىدۇ. چۈنكى ئۇ ئۆزىدىكى سۈلۈق قىسمىنىڭ بارلىقىدىن يېشىل كۆرۈنىدۇ. كېيىن ئۇ قۇرۇغاندا ئۇنىڭدىكى سۈلۈق قىسمىنىڭ ھاۋاغا ئالمىشىپ كېتىشى سەۋەبلىك سارغىيىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇ يەنە ئاقىرىدۇ. ئەگەر ئوتۇنغا ئوت كېلىپ ئۇچراشسا، ئۇنىڭ سۈلۈق قىسمى ۋە ھاۋا قىسمى پارلىنىپ ئۆرلەپ كېتىپ، خاس قويۇق تۇپراق قىسمى قېپقالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ قارىيىدۇ. ئاندىن كېيىن ئوت يەنە ناھايىتى كۈچلۈك كۆيۈۋەرسە، ئۇنىڭ تەركىبلىرىنى بىر ـ بىرىدىن ئاجرىتىپ شالاڭلاشتۇرىدۇ، ئارىلىقتا بۇ ئىش ئورنىنىڭ تۇرۇشى مۇمكىن بولمايدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇ بوشلۇقلاغا ھاۋا كىرىشىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئاقما مايىل كۈلگە ئايلىنىپ قالىدۇ، بۇ يەردە گەپ ئۇزۇن بولۇپ، ئاشۇ ئوتتۇرا ھال رەڭلەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرىنى ھەقىقەتلەشتۈرۈشكە كېتىپ قالىدۇ. لېكىن بىز ئەسلىي تېكىستقا يانماقچىمىز.

بىز ئېيتمىزكى، ھارارەت (ئىسسىقلىق) قارا، ھۆل نەرسىدە ئۇنىڭدىكى سۈزۈك قىسىملىرىنى ئۆرلىتىش ۋە سۈيۇقلۇقلارنى پارلاندۇرۇش قاتارلىق تەسىرلەرنى كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ بىز كۆمۈردە ئۆز كۆزىمىز بىلەن كۆرگىنىمىزدەك قويۇق قىسىملىرىنى ساقلاپ ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بىز يەنى ئۇنى كۆيدۈرگۈچى ئىچىملىكلەردە

ۋە ئوت، كۈن بىلەن كۆپ ئۇچراشقان ئىنسان تېرىسىدە ئۆز كۆزىمىز بىلەن كۆرىمىز.

ئىسسىقلىق ئاق، قۇرۇق نەرسىدە ئۇنىڭ تەركىبىنى پارچىلاش، ئۇنىڭ ئىچىدىن ئۈستى تەرەپكە ئۆرلىتىشنى قوبۇل قىلىدىغانلىرىنى چىقىرىپ تاشلاش، تەسىرلىرىنى كۆرسىتىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئۇنىڭدىن قېيىقالغان بىرى ـ بىرىگە نۇر قايتۇرۇشنى قوبۇل قىلغۇچى قىسىملىرىنىڭ سەتھىلىرى كۆپ بولىدۇ. مەسىلەن: بىز بۇنى تۇزلار، شورلار ۋە كۆمۈرلەردە ئۆز كۆزىمىز بىلەن كۆرىمىز.

سوغۇقلۇق ھۆل، ئاق نەرسىدە ئۇنىڭ تەركىبىنى ئۇيۇتۇش ۋە ئۇنى قويۇلدۇرۇش ۋە ئۇنىڭ ئارىلىقلىرىغا بىكار تۇرىدىغان بوشلۇق پايدا قىلىش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ بوشلۇقنى ھاۋا توشقۇزىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بەزىسىدىن بەزىسىگە نۇر قايتۇرىدىغان تەركىبلەرنىڭ سەتھىلىرى كۆپىيىدۇ. مەسىلەن: بىز بۇنى قار، قىروۋ ۋە سوغۇقلۇق ئۇيۇتقان پۈلۈشپ قالغان جىسىملاردا كۆرىمىز. سوغۇقلۇق قارا ـ قۇرۇق نەرسىدە ئۇلارنى قويۇلدۇرۇش ۋە ئۇنىڭ ئارىلىقلىرىدىن سۇزۇكلەشتۈرگۈچى جىسىملىرىنى چىقىرىپ تاشلاش تەسىرلىرىنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: بىز بۇنى دەرەخلەردە ۋە زىرائەتلەردە ئۆز كۆزىمىز بىلەن كۆرىمىز. يەنى شۇ نەرسىلەرگە قاتتىق سوغۇق يولۇققاندا ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ئۇنى سوغۇق كۆيدۈرۈۋېتىدىكەن. شۇڭلاشقا ئۇ ھايۋانلار ئىچىدىكى قارىلىرىنى قارايتىدىكەن، تاغلاردىكى قاتتىق جىسىملارنىمۇ قارايتىدىكەن.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئاندىن كېيىن پۈرىقىدۇر، يەنى دورىلارنىڭ تەبىئىتىگە باھا بېرىش ئۈچۈن پايدىلىنىدىغان نۇقتىلار رەڭگىدىن قالسا پۈرىقىدۇر، بۇنىڭ ئىچىدىن بەك ئۆتكۈر پۈراق ئىسسىقلىققا دالالەت قىلىدۇ. نەمخۇشلۇق ۋە پۈراقسىزلىق سوغۇقلۇققا دالالەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: ھۆكۈمالارنىڭ ئېيتىشىچە، پۈراقلىق نەرسىدىن پۈرالغان كەيپىياتنىڭ يېتىپ كېلىشىدىكى يەنە بىر سەۋەب، ئۇنىڭدىن ئۈچۈچان، گازسىمان بىر خىل جەۋھەرنىڭ ئۆرلەپ چىقىشىدۇر، گەرچە پۈراقلىق نەرسە تەرەپتىن ھېچقانداق نەرسە پارلانماستىن ھاۋانىڭ كەيپىياتلىنىش يولى بىلەن بولۇشى مۇمكىن بولسىمۇ، لېكىن ئالدىنقىسى كۆپرەك يۇز بېرىدۇ. شۇڭلاشقا قاچانلا پۈراقنى كۆچەيتىش مەقسەت قىلىنسا، پۈراق ئىگىسى بولغان نەرسە ئوتقا تاشلىنىدۇ. ئەھۋال شۇنداق ئىكەن، پۈراقنىڭ چىقىشى ئۈستى تەرەپكە ئۆرلەپ چىققان ئىسسىقلىقنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. ئەگەر دورىنىڭ پۈرىقى بەك ئۆتكۈر بولسا، مەسىلەن: خۇش پۈراق چايلىق دورىلارغا ئوخشاش، شۇ دورىنىڭ ئىسسىقلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، ئەگەر ئۇ دورا نەمخۇشلۇققا ئىگە بولسا، يەنى ئۇ ئۆزىنىڭ نەمخۇشلۇقى بىلەن چىرمىشىپ كېتىدىغان بولسا، مەسىلەن: كافۇر ۋە نېلۇپەرنىڭ پۈرىقىغا ئوخشاش، ئۇنداقتا ئۇ شۇ دورىنىڭ سوغۇقلۇقىغا دالالەت قىلىدۇ، گەرچە شۇ دورىدىكى ئىسسىقلىق پارنى ئۆرلىتىپ چىقىرىدىغان بولسىمۇ، لېكىن بۇ ئۆرلەپ چىققان گاز (پار) سوۋۇتقۇچى جەۋھەردىن خالىي بولالمايدۇ. دورىلار ئىچىدە ئەنە شۇ جەۋھىرى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىمىگەن دورىلاردا مېڭىگە نەمخۇشلۇقنى كەلتۈرۈپ بېرىدىغان پار ئۆرلەپ چىقمايدۇ. ئەگەر دورا پۈراقسىز بولسا ئۇ دورا سوغۇق بولغان بولىدۇ. چۈنكى

ئۇنىڭ پۇراقسىز بولۇشى ياكى پارلاندۇرۇپ چىقىرىدىغان ئىسسىقلىقىنىڭ يوقلۇقىدىن بولىدۇ ياكى پارغا ئايلىنىشقا توسقۇنلۇق قىلىدىغان قويۇقلۇقنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى پەقەت قويۇقلۇققا سەۋەبچى بولىدىغان ئارتۇق سوغۇقلۇقتىن بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: دورىلارنىڭ تەبىئىتىگە باھا بېرىشتە بەلگە بولىدىغان ئالامەتلىرى ئىچىدە رەڭگىدىن قالسا تەمىدۇر. تەم مادداىنىڭ ۋە تەسىر قىلغۇچى كۈچنىڭ ھەر خىل بولۇشىغا ئەگىشىپ ھەر خىل بولىدۇ. ئۇنداق ئىكەن، ئۇ مادداا ياكى قويۇق بولىدۇ ياكى ئۇچۇچان بولىدۇ ياكى ئوتتۇرا ھال بولىدۇ. تەسىر قىلغۇچى كۈچ يەنە ياكى ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق بولىدۇ ياكى مۆتىدىل بولىدۇ. قويۇق ئىسسىق بولغان دورا ئاچچىق تەملىكتۇر، سوغۇق تەبىئەتلىك دورا موزا تەملىك بولىدۇ. مۆتىدىل تەبىئەتلىك دورا تاتلىق بولىدۇ. ئۇچۇچان ئىسسىق دورا قىرتاق تەملىك بولىدۇ. ئۇچۇچان سوغۇق تەبىئەتلىك دورا چۈچۈمەل تەملىك كېلىدۇ. بۇ جەھەتلەردە نورمال بولغىنى ياغلىق كېلىدۇ. ئوتتۇرا ھال ئىسسىق دورىلار تۇزلۇق تەمدە كېلىدۇ. ئوتتۇرا ھال سوغۇق دورىلار قېرىق ياكى موزا تەملىك كېلىدۇ. نورمال قويۇق دورا تاتلىق تەملىك كېلىدۇ، ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۇچۇچان دورا قىرتاق تەملىك كېلىدۇ، نورمال سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ياغلىق كېلىدۇ. سوغۇق دورىلار قابىز كېلىدۇ. مۆتىدىل دورىلار تەمسىز كېلىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى بۆلۈنگەن تەقسىماتلار ئېنىقتۇر. لېكىن شۇنداقتىمۇ بۇ تەقسىماتلارنىڭ بەزىسىنى يەنە بەزىسىدىن پەرقلەندۈرۈۋېلىشكە تۇغرا كېلىدۇ، ئۆتكۈر قورنىغۇچى تەملىك دورىلار ئىسسىقلىقتا يۇقىرى تۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا ئاچچىق تەملىكى، ئۇنىڭدىنمۇ قالسا تۇزلۇق تەملىكىدۇر، موزا تەملىك دورىلار سوغۇقلۇقتا ئەڭ ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدۇ، ئۇنىڭدىن قالسا قېرىلىق (قابىز) تەملىك دورىلاردۇر، ئۇنىڭدىنمۇ قالسا چۈچۈمەل تەملىك دورىلاردۇر، لېكىن چۈچۈمەل تەملىك دورا گەرچە سوغۇقلۇق جەھەتتە موزا تەملىك دوردىن تۆۋەنرەك بولسىمۇ، ئۇ ئۆزىنىڭ ئۇچۇچانلىقى ۋە ئۆتۈشچانلىقىدىن سوۋۇتۇش جەھەتتە ئۇنىڭدىنمۇ يۇقىرىراق ئورۇندا تۇرىدۇ. موزا تەملىك دورا ۋە ئېغىزنى قورنىغۇچى (قابىز) تەملىك دورا ھەر ئىككىسى تەم جەھەتتە بىر - بىرىگە يېقىن كېلىپ قالىدۇ. لېكىن قابىز دورا يەنى ئېغىزنى قورنىغۇچى دورا بولسا تىلنى بىردىنلا قورۇيدۇ، ئەمما موزا تەملىك دورا سىرتىنى ۋە ئىچىنى قورۇيدۇ ھەم يىرىكلەشتۇرىدۇ، قىرتاق ۋە ئاچچىق تەملىك دورا تىلنى يالىڭاچلايدۇ. لېكىن ئاچچىق نەرسە ئۆزى ئۇچۇچان بولغاچقا تىلنىڭ تېگىگە چۆكىدۇ، ئاچچىق دورا بولسا ئۇ قۇرۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ بىلەن بىرگە بىرئاز يىرىكلەشتۇرۇشمۇ بولىدۇ. تاتلىق تەملىك ۋە ياغلىق تەملىك دورىلار تىلنى كېڭەيتىدۇ ھەم يۇمشىتىدۇ. لېكىن بۇنىڭ ئىچىدىن ياغلىق دورىلار كۆرۈنەرلىك ھالدا قىزىتماستىن تەسىر كۆرسىتىدۇ، تاتلىق دورىنىڭ تەسىرى كۆرۈنەرلىك ھالدا قىزىتىش بىلەن بولىدۇ. شۇڭلاشقا تاتلىق دورىلار بەك يېپىشىدۇ. شېرىن نەرسە تاتلىق بولۇشىدىكى بىرلا سەۋەب شۇكى، ئۇ قويۇق نەرسىگە ئۇنى ئىسلاھ قىلىدىغان ۋە ئۇنى سىرغىتىپ ئېقىتىدىغان، يۇمشىتىدىغان ۋە پۈتۈنلۈكنى

بۇزماستىن ئۇنىڭدىكى توڭلاشنىڭ رەنجىشىنى يوقىتىدىغان دەرىجىدە تەسىر بېرىدۇ. مەسىلەن: نورمال ئىسسىق بولغان سۇنى سوغۇقتىن ئاغزىغا بەلگە قويغاندىكى يېقىملىقنىغا ئوخشاش، ئاچچىق تەملىك دورا بىلەن تۇزلۇق تەملىك دورا تىلىنى يارىدۇ، لېكىن بۇ جەھەتتە ئاچچىق تەملىك دورا يۇقىرى ئورۇندا تۇرىدۇ. قىرتاق تەملىك دورا بىلەن چۈچۈمەل تەملىك دورا تىلنى چاقىدۇ. لېكىن بۇ جەھەتتىكى تەسىرىدە قىرتاق تەملىك دورا ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدۇ. ئۇ يەنە چۈچۈمەل تەملىك دورىنىڭ ئەكسىچە قىزدۇرۇشى بىلەن بولىدۇ. تەمسىز «تەبىھ» دېگەن تەم سۇغا ئوخشاش تەمى يوق نەرسىگە قارىتىلىغاندۇر، يەنە شۇنىڭدەك تىلغا ئارىلاشقۇدەك دەرىجىدە ئۇنىڭدىن پارلىنىپ ئاجرايدىغان ئىشنىڭ يوقلۇقىدىن تەمنى بىلگىلى بولمايدىغان نەرسىلەرگىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇ دورىلاردىن ئەگەر تىلغا بىرئاز پارلىنىپ چىققان بولسا بىلگىلى بولغان بولاتتى. بۇنىڭ مۇنداق پارلىنىپ چىقماسلىقى ئۇنىڭ بەك قويۇقلۇقىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: تۆمۈر ۋە مىسلارغا ئوخشاش، چۈنكى بۇ نەرسىلەرنىڭ تەمى بىلىنمەيدۇ، ئەگەر بىلىنگەندىمۇ ئۇنىڭ تەركىبلىرىنىڭ پارلىنىشى ياكى تارقىلىشقا چارە قىلىنسا ئاندىن بىلىنىدۇ، چۈنكى مۇنداق قىلغان چاغدا ئۇنىڭغا كۆچلۈك تەم بىلىنىدۇ.

بىلىملىك كىشىلەرنىڭ بەزىسىنىڭ كۆرسىتىشچە، بىزنىڭ بۇ يەردىكى تەتقىقات قىلىشقا ئەرزىيدىغان تەمسىزلىكتىن مەقسەت، ئىككىنچىسىدۇر دەيدۇ. لېكىن بۇنىڭدىمۇ بىرئاز تالاش تارتىش بار، چۈنكى ئۇنىڭ كۆتەرگۈچىسى بەك قويۇق بولىدۇ. ئۇنىڭغا تەسىر قىلغۇچى ئامىل تۆمۈردىكىگە ئوخشاش بەك سوغۇق بولىدۇ ياكى سىرتقى ئەھۋالغا ئوخشاش كۆچلۈك ئىسسىقلىق بولىدۇ. ئۇنداق ئىكەن، بۇ توقۇز خىل تەمنىڭ ھېچ قايسىسىغا سىغمايدۇ. يەنە بۇ يەردە ئۇنىڭدىن مەقسەت بىرىنچىسىدۇر دەپ گەپنى ئۇزارتماستىن ھۆكۈم قىلىشىمۇ يەنىلا قىيىن. چۈنكى بۇ يەردە تەقسىماتقا كىرگۈزۈلگەن نەرسە ئۇ تەمگە ئىگە بولغان نەرسىدۇر، ئۇنداقتا تەمى يوق نەرسىنى قانداقمۇ ئۇنىڭ قاتارىدا سانىغىلى بولسۇن! چۈنكى بۇنداق ھېسابلاشتا تەقسىماتنى بۇزۇشقا توغرا كېلىدۇ. بۇ يەردە مېنىڭ كۆڭلۈمگە كەلگىنى، توققۇزىنچى قىسىم تەم ــ تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئوخشاش ئاجىز ۋە ئوتتۇرا ھال تەم بولۇپ، ئۇنىڭدىن يۇقىرىقى سەككىز خىل تەمدە كۆرۈلگىنىدەك كۆچلۈك بىر تەسىر ھاسىل بولمايدۇ. چۈنكى ئۇ ھاسىل بولۇشتىن ئوتتۇرا ھال تەسىر قىلغۇچىنىڭ ئوتتۇرا ھال دورىدا ئوتتۇرا ھال تەسىر قىلىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. بۇ خىل تەمگە ئۇنداق تېتىقسىز ياكى تەمسىز دېگەن ئىسىمنى قويۇش ماجازى تەرىقىسىدە بىرىنچى خىل ئۇقۇمدىن نەقىل قىلىنغاندۇر، گەرچە ئۇنىڭ ئۆز ئالدىغا تەمى بولسىمۇ، مەسىلەن: كۆزى ئاجىزلاپ قالغان ئادەمگە كۆزى يوق دەپ ئىسىم قويغانغا ۋە ئۆي ـ پىكرى تۆۋەن ئادەمگە ئويلاش قابىلىيىتى يوق دەپ ئىسىم قويۇلغىنىغا ئوخشاش، ماۋۇ گەپكە ئاساسلانغاندا ئاندىن بۇ تەقسىمات توغرا چىقىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەزىدە پۇراق، رەڭگى ۋە تەملەر سەۋەبلىك ئارىلاشمىنىڭ 2 ـ مىزاجىدا خاتالىق يۈز بېرىپمۇ قالىدۇ. مەسىلەن: ئۇنىڭ تەركىبىدىكى پارچىلىرىنىڭ

بەزىسىنىڭ تەمى، رەڭگى، پۇرىقى بولىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭدا ئەڭ كۈچلۈكمۇ بولىدۇ، ئەمما ئۇنىڭ ھارارىتى ياكى سوغۇقلۇقى ئاجىز بولۇپ مەغلۇپ بولغان بولىدۇ. نەتىجىدە ئەنە شۇ بىرىكمىگە شۇ يەككە تەركىبنىڭ تەمى ياكى رەڭگى ياكى پۇرىقى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدۇ ھەمدە ئۇنىڭدىكى ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇق كەيپىياتلىرى ئۇنىڭدىكى يەنە بىر يەككە پارچىسىغا ئەگىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ مىسالى: ئەگەر توققۇز سەر سۈتكە ئىككى مىسقال پەرپىيوننى ئارىلاشتۇرسا، ئۇ ھەممىسى بىرلىشىپ ئاق بولغان تۇرۇقلۇق يەنە ئىنتايىن بەك ئىسسىق بولىدۇ. بۇنىڭدا يەنە شۇنداق تۇرۇقلۇق ئاقلىق يەككە قىسمىغا بولىدۇكى، ئومۇمىي قىسمىغا بولمايدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى خاتالىق دېگەندىكى مەقسەت، شۇ بىرىكمىدە ئىسسىقلىققا دالالەت قىلىدىغان پۇراق ياكى رەڭ ياكى تەم سوغۇق ياكى ئۇنىڭدىن كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر سوغۇقلۇققا دالالەت قىلىدۇ. لېكىن ئۇ ئەمەلىيەتتە ئىسسىق بولىدۇ. ئاپتورنىڭ بۇ يەردە كۆرسەتكەن نەرسىسىنى، كەلتۇرگىنى بىلەن سانى بىلەن تەتبىقلاش ئاساندۇر، بۇ يەردە خاتالىق يۈز بېرىشكە سەۋەبچى بولغان يەككە قىسمى سۈتتۇر، چۈنكى ئۇ ئاق، ئۇ بولسا ئارىلاش ئىچىدە ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەۋاتقان كۈچلۈك قىسمىدۇر، ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى ئاجىزدۇر، نەتىجىدە ئۇنىڭ رەڭگى بىرىكمىدە يەنە ئاشكارا بولۇپ چىقتى. لېكىن بىرىكمىنىڭ كەيپىياتى، يەنى يەنە بىر يەككە قىسمى بولغان پەرپىيوندىن پايدىلىنىپ قوبۇل قىلغان ئىسسىقلىقتۇر، بۇ خاتالىق پەقەت سىرتقى كۆرۈنۈشتىلا بولغاندۇر، چۈنكى بىرەر سوئال قويغۇچى سوئال قويۇپ، بۇ ئاق نەرسە سوغۇقتۇر دېيىلسە، ھەقىقەتتىن ئالغاندا توغرا بولغان بولىدۇ. چۈنكى بۇ ئاق نەرسە بىلەن گەپ پەقەت شۇ ئىشارەت قىلىنغان ۋە ھېس قىلىنمۇاتقان نەرسىنىڭ ئۆزى سۈتتۇر، چۈنكى ھېس پەرپىيوننى بىلەلمەيدۇ. ئەگەر ئەھۋال شۇنداقلا بولىدىكەن، بۇ يەردە بۇ ئاق نەرسە ھەقىقىي يوسۇندا ئىسسىق دېيىشكە توغرا كەلمەيدۇ. ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا مىسال كەلتۈرۈش يۈزىسىدىن بايان قىلغان سۈنئىي تەركىبتە بولغىنىدەكلا تەبىئىي تەركىبلىك نەرسىدىمۇ بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئاقمۇ بەك ئىسسىقتۇر، يەنە شۇنىڭدەك تەمدىمۇ ئەھۋالنى ئەنە شۇنداق تەسەۋۋۇر قىلىش كېرەك. شۇڭلاشقا ئەپيۇن ئۆزى بەك ئاچچىق بولغان تۇرۇقلۇق سوغۇقتۇر، بەزى نۇسخىلاردا يۇقىرىدىكى «يەككە قىسمىغا» دېگەن سۆزنىڭ ئورنىغا سوغۇققا دېيىلگەن، لېكىن ئالدىنقىسى ئىسسىقراق. چۈنكى ئۇ ئۆزىنىڭ ئومۇمىي قىسمىغا دېگەن سۆز بىلەن مۇناسىۋەتلىكرەكتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: دورىلارنىڭ كەيپىياتىغا دالالەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن يەنە بىرى، دورىلار تەسىرىنىڭ تېز ياكى ئاستىلىقىدۇر، مۇنداق دېيىشتىكى سەۋەب شۇكى، ئىككى پارچە دورا ئەگەر ئۇچۇچانلىقتا ۋە قويۇقلۇقتا تەڭ دەرىجىدە بولسا، زىچىلىقمۇ تەڭ دەرىجىدە بولسا، ئۇنداقتا بۇ ئىككىسىنىڭ قايسىبىرى يالقۇنلىنىشنى تېز قوبۇل قىلسا، ئەنە شۇ ئوتقا مەنسۇپ قىسمىنىڭ كۆپرەك ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ، يەنە ئۇلارنىڭ قايسىبىرى ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقنى تېزرەك قوبۇل قىلسا، ئۇ ئەنە شۇ خىل كەيپىيات يەنە بىر خىل كەيپىياتتىن ئارتۇقراق بولغان بولىدۇ، لېكىن بۇنىڭدا يەنە

تەسىر قىلغۇچى بولغان بولىدۇ. لېكىن بۇنىڭدا يەنە تەسىر قىلغۇچى ئامىل بىلەن ئۇنىڭ يېقىنلىقى تەڭ - باراۋەر بولۇش شەرتى بار.

مېنىڭچە: بۇمۇ يەنە دورىلارنىڭ كۈچىگە قىياس بىلەن يەنى بىر - بىرىگە سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق باھا بېرىش ئۇسۇللىرىنىڭ ئىچىدە بار. لېكىن بۇ يەردە بۇنى ئالاھىدە ئايرىم ھالدا يۇقىرىقى ئۆتۈپ كەتكەن ئۈچ خىل ئۇسۇلدىن ئايرىپ بايان قىلىشى پەقەت ئۇنىڭ قوشۇمچە كۈچىگە دالالەت قىلىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر. قالغان ئۇسۇللارنىڭ ئەكسىچە، چۈنكى ئۇ ئۇسۇللار بىر دورىنى يەنە بىر دورىغا سېلىشتۇرغاندىكى ئەمەس، بەلكى ئۆزىدىكى بار بولغان قۇۋۋەتنىڭ دالالەت قىلىدۇ، بۇ يەردىكى دالالەت قىلىشى، ئىككى خىل دورا ئۈچۈچانلىق، قويۇقلۇق، زىچلىقى جەھەتلەردە تەڭ - باراۋەر بولغاندا ئۇ ئىككىسىنىڭ قايسىبىرى يالقۇنلىنىشنى تېزرەك قوبۇل قىلسا، ئۇ ئىسسىقراق بولىدۇ. قايسىبىرى توڭلاشنى ياكى ئۆيۈپ قېلىشنى بۇرۇنراق قوبۇل قىلسا، ئۇ سوغۇقراق بولىدۇ. قايسىبىرى ئىسسىقلىقنى تېزرەك قوبۇل قىلسا، ئۇ ئىسسىقراق بولغان بولىدۇ. قايسىبىرى سوغۇقنى تېزرەك قوبۇل قىلسا، ئۇ سوغۇقراق بولغان بولىدۇ دېگەنلەر شۇ شەرتى بىلەن بولىدۇكى تەسىر قىلغۇچى ئامىل ۋە ئۇنىڭ يىراق - يېقىنلىقى، تەڭ - باراۋەر بولۇش شەرتى بىلەن بولىدۇ. چۈنكى سىرتقى سەۋەبكە تەسىر ئاستا بولىدىغان نەرسىدە تاقابىل تۇرغۇچى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ئۇنداق ئىكەن، شۇ تاقابىل تۇرغۇچىنىڭ قارىمۇ قارشى تەرىپى ئۇنىڭدا ئاجىز بولىدۇ، ئەلۋەتتە بۇ يەردە قىيامى جەھەتتە يەنى قويۇقلۇق ياكى ئۈچۈچانلىق (سۇيۇقلۇق) جەھەتلەردە تەڭ - باراۋەر بولۇشنى شەرت قويۇش شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئەگەر ئۇ ئىككىسىنىڭ بىرى يەنە بىرىدىن ھۆللۈك جەھەتتە يۇقىرىراق بولۇپ قالسا، ئۇنىڭ تېز تەسىرلەنگەنلىكىنى، سىرتتىن كىرگەن كەيپىياتقا ئوخشىشىپ كېتىدىغان كەيپىيات بىلەن، دورىدا كۆپ ئىكەن ياكى كۈچلۈك ئىكەن دېگىلى بولمايدۇ. چۈنكى بۇ تېزلىكنىڭ شۇ دورىنىڭ قىيامىنىڭ بوشلۇقى ۋە ھۆللۈكىدىن بولۇش ئېھتىمالىمۇ بار، تەسىر قىلغۇچىدا باراۋەر بولۇش ۋە ئۇنىڭغا يېقىن بولۇشتا باراۋەر بولۇشنى شەرت قويۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، كۈچلۈك تەسىر قىلغۇچى نەرسىدىن ياكى يېقىندىكى تەسىر قىلغۇچ نەرسىدىن تېز تەسىر قوبۇل قىلغانلىقى ئاشۇ كەيپىياتنىڭ شۇ دورىدا كۈچلۈكرەك بولدى دېگىلى بولمايدۇ. بۇنى ھەممە كىشى بىلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىككىنچى بابتا بەزىدە مەشھۇر بولمىغان سۆزلۈكلەر ئىشلىتىلىدۇ. بىز ئۇنى شەرھلەپ چۈشەندۈرمەكچىمىز.

داۋائى لەتىف (ئۇچۇچان دورا) دېگەن دارچىنغا ئوخشاش ئۇنىڭغا ھارارەت تەسىر قىلغاندا كېچىكلەيدىغان دورىلاردىن ئىبارەت.

داۋائى كەيپ (قويۇق دورا) دېگەن ئۇ دەل يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولغىنىدۇر.

داۋائى لوزوج (شىلىمشىق دورا) دېگەن ھەسەلگە ئوخشاش سۇزۇلمەيدىغان دورىلاردىن ئىبارەت.

داۋائى ھەش (يەڭگىل دورا) دەپ سەبرىگە ئوخشاش تېگىش بىلەنلا ئۇۋۇلۇپ كېتىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى قامىيد (ئويۇپ قالغۇچى دورا) دەپ ۋاقىتىچە توپلىشىپ تۇرغان بىلەن بەربىر سىرغىپ ئېقىش خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى سائىل (ئاققۇچى دورا) دەپ، ئۇنىڭ تەركىبى ئاستى تەرەپكە يېيىلىپ تۇرىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى لۇئابى (شۆلگەيلىك دورىلار) دەپ، ئاق لەيلىگە ئوخشاش سۇغا چىلاپ قويۇلسا ھەممىسى شىلىمشىق نەرسىگە ئايلىنىپ قالىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى دەھەنى (مايلىق دورىلار) دەپ، مېغىز دورىلارغا ئوخشاش ئۇنىڭ تەركىبىدە ياغ تۇتقان دورىغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى مۇنەششىپ (سۇمۇرگۈچى دورىلار) دەپ ئاھاكقا ئوخشاش ئۇنىڭغا سۇسىمان سۇيۇقلۇقلار يولۇقسا دەرھال ئۇنى ئۆزىگە تارتىپ، ئۇنىڭ تەسىرى ئاشكارا بولمايدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتور يۇقىرىدىكى شەرھلەش ۋە مىسال كەلتۈرۈشلەرنى «ئەلقانۇن»دىن نەقىل قىلغان. بۇ يەردە ئارتۇق شەرھلەش ھاجەتسىز، شۇڭلاشقا ئېھتىياجلىق گەپ بىلەنلا بولدى قىلىپ تۆۋەندىكىچە بايان قىلىمىز.

قويۇق دورىلارنىڭ مىسالى قاپاقتۇر، ئۇچۇچان دورىنىڭ قويۇق دورا ئۇستىدىن بولغان ئارتۇقچىلىقى شۇكى، ئۇچۇچان دورا ئۆزىنىڭ پۈتۈن خۇسۇسىيەتلىرىدە قويۇق دورىلاردىن مەنپەئەتلىكرەكتۇر، ھەتتا ئۇچۇچانلىق قۇرۇتقۇچ دورىنىڭ قۇرۇتۇشى كۆپرەك بولىدۇ.

ئەمدى شىلىمشىق دورىلارنىڭ ئۆزۈلمەسلىك مەسىلىسىگە كەلسەك، تېۋىپلارنىڭ ئالدىدا ئۇ ھېسابقا ئېلىنمىدىغىنى پەقەت ئۇنىڭغا ھارارىتى غەرىزىيەنىڭ تەسىر قىلغان ۋاقتىدۇر، مۇشۇ ئۇقۇم قالغان ئۇقۇملارنىڭ ھەممىسىدە ئوخشاش ئىناۋەت قىلىنغۇچىدۇر.

ئاپتور گەرچە ئۇنىڭ بەزىلىرىنى ئۇ ئوچۇق بولغىنى ئۈچۈن ئوچۇق دېمىسىمۇ يەنە شۇنداق «تەفەتتۇق» دېگەن ئۇششاق پارچىلارغا پارچىلىنىش دېگەن ئۇقۇمنى بىلدۈرىدۇ. پارچىلىنىشنىڭ تېز بولۇشى ئۇنىڭ بەك قۇرۇقلۇقى ياكى ئۇنىڭ توڭلاپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ.

ئۇيۇپ قالغۇچى دورىنىڭ مىسالى ئېرىتىلگەن مومدۇر، ئۇنىڭ دەرھال يېغىلىپ قېلىشى دېگەننىڭ مەنىسى ئۇ ئەمەلىيەتتە بىر خىل شەكىل بىلەن مۇقىم تۇرىدۇ، دېگەنلىكتۇر. سىرغىغۇچى دورىلاردۇر.

شۆلگەيلىك دورىلار سۇغا چىلانغاندا ياكى سۇلۇق جىسىمغا چىلىغاندا ئۇنىڭ ھەممىسىنى شىلىمشىق قىلىۋېتىدىغان پارچىلىرى ئاجراپ چىقىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىلىقلاشتۇرۇپ يېتىلدۇرۇش يولى بىلەن ئىستېمال قىلىشتۇر، ئەگەر بۇ خىل ئىسھالنى ياكى مۇتلەق ئىسھالنى توختىتىش مەقسەت قىلىنسا، ئۇنىڭ شۆلگەيلىك قىسمى شىلىمشىق قىلغۇچى سۇيۇقتكە ئايلانسۇن ئۈچۈن قۇرۇتۇش كېرەك. قۇرۇۋاتقاندا ئۇ ئىچىنى توختىتىش رولىنى ئۆتەيدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋائى مۇللەتتىپ (ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى) دېگەن زۇپاغا ئوخشاش، ماددىلارنى سۇيۇقلاشتۇرغۇچى دورىلاردىن ئىبارەت.

داۋائى مۇھەللىل (تارقاتقۇچى دورا) دەپ قۇندۇز قەھرىگە ئوخشاش، ماددىلارنىڭ سۇلۇق قىسمىنى پارلاندۇرۇپ بۇسقا ئايلاندۇرىۋېتىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى جالى (جۇلا بەرگۈچى، پارقىراتقۇچى) دەپ، ھەسەلگە ئوخشاش ئەزانىڭ تۆشۈكلىرىدىن شىلمىشىق سۇيۇقلۇقلارنى سويۇپ (يالىڭلاچلاپ) چىقىرىپ بېرىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى مۇخەششىين (يىرىكلەشتۈرگۈچى دورا) دە تەبئىي ھالدا سىلىق بولغان ياكى شىلمىشىق ماددىلار تۇپەيلىدىن قوشۇمچە يوسۇندا سىلىق بولغان ئەزالارنىڭ ئورۇنلىشىشى تەكشى بولمىغان ئەزاغا ئايلاندۇرۇپ قويىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ .

داۋائى مۇپەتتىيھ «توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورا» دەپ كەرەپشىگە ئوخشاش توسالغۇ پەيدا قىلغان ماددىلارنى كانالچىلاردىن سىرتقا چىقىرىپ تاشلايدىغان دورىلاغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى مورخى (بوشاشتۇغۇچى دورىلار) دەپ ئىسسىق سۇغا ئوخشاش ئۆزىدىكى ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈكى تۇپەيلىدىن ئەزالارنى يۇمشىتىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى مۇنزاج (پىشۇرغۇچى دورا) دەپ خىلىتلارنىڭ قىيامىنى تەڭشەپ چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە كەلتۈرگۈچى دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى ھەزىم (ھەزىم قىلغۇچى دورىلار) دەپ، ئوزۇقلۇقلارنىڭ پارچىلىنىشىنى تېزلىتىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى مۇھەللىلى رىياھ (يەل تارقاتقۇچى دورا) دەپ سۇزاپقا ئوخشاش يەللەرنى سۇيۇلدۇرۇپ چىقىپ كېتىشكە لايىقلاشتۇرغۇچى دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

داۋايى مۇقەتتىئ (پارچىلىغۇچى دورا) دەپ ماددىلارنى گەرچە قۇيۇق ھالىتىدە تۇرسىمۇ كىچىك ـ كىچىك پارچىلارغا تەقسىم قىلىۋېتىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى جازىپ (تارتىپ كەلگۈچى دورا) دەپ، ماددىلارنى ئۆزىنىڭ ئورنى تەرەپكە ھەرىكەت قىلدۇرىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى لازىئ (غىدىقلىغۇچى دورا) دەپ، قىچىغا ئوخشاش ئۆزىدىكى كۇچلۇك ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبلىك ئەزاغا بولغان بىرلىكىنى بىرقانچە ئورۇنلارغا تارقىتىش سەۋەبلىك يالغۇز بىر ئورۇندا ئەمەس، بەلكى پۈتۈن ھەممە ئورۇندا ئوخشاش سېزىلىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى مۇھەممىير (قىزىتقۇچى دورىلار) دەپ، يەنە قىچىغا ئوخشاش قانىنى قىزىتىش ئارقىلىق زور كۈچى بىلەن ئۇنى تېرە تەرەپكە تارتىپ، تېرىنىڭ رەڭگىنى قىزارتىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى مۇھەككىلىك «قىچىشىش پەيدا قىلغۇچى» دورا دەپ، ئۆتكۈر دەرىجىدىكى غىدىقلىغۇچى خىلىتلارنى تارتىپ كېلىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى مۇقەررىھ (يارا قىلغۇچى دورا) دەپ، بالادۇرغا ئوخشاش ئەسلىدە بار بولغان سۇيۇقلۇقنى ياكى تەبئىي سۇيۇقلۇقنى يوقىتىپ يارا قىلىدىغان ناچار ماددىلارنى تارتىپ كېلىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى مۇھەررىق دەپ (كۆيدۈرگۈچى دورا) ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىقى تۇپەيلىدىن

خىلىتلارنىڭ ئۇچۇچان قىسمىنى يوقىتىپ، ئۇنىڭ كۆلىمان قىسمىنى قالدۇرۇپ قويىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ. مەسىلەن: پەرىيونغا ئوخشاش.

داۋائى ئەككال (يېگۇچى دورا) دەپ، زەڭگەر (مىسنىڭ دېتى) غا ئوخشاش ئۆزىدىكى يارا قىلىش ۋە تارقىتىش خۇسۇسىيەتلىرى ئارقىلىق گۆشلەرنىڭ بىر قىسمىنى كېمەيتىش دەرىجىسىگە يېتىپ بارغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى مۇفەتتت (پارچىلىغۇچى دورا) دەپ، ھەجرۇلىيەھۇد (جوھۇد تېشى) غا ئوخشاش تاشسىمان بولۇپ، قاتقان خىلىت پارچىلىرىنى كىچىك ـ كىچىك پارچىلارغا ئايلاندۇرىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى مۇئەففىيىن (ئوفۇنەت پەيدا قىلغۇچى دورا) دەپ، زەرنىخقا ئوخشاش روھنىڭ ۋە ئەسلىي سۈيۇقلۇقنىڭ مىزاجىنى بۇزۇپ، تەييار قىلىنغان يېرىگە يارىمايدىغان دەرىجىگە قالدۇرۇپ قويىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى كاۋى (داغلىغۇچى دورا) دەپ، زاكقا ئوخشاش، تېرىنى كۆيدۈرۈپ كۆمۈرسىمان قىلىپ قويىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

داۋائى قاشىير (ئاقلىغۇچى. سويغۇچى دورا) دەپ، قۇستىغا ئوخشاش ئۆزىدىكى ئادەتتىن دەرىجىدە پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق بۇزۇلىدىغان قىسىملىرىنى پارقىرىتىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

مېنىڭچە: زۇپانىڭ خىلىتلار قىيامىنى سۈيۇقلاندۇرۇشتىكى ئاساسىي سەۋەب، شۇ يەردە نورمال دەرىجىدە ھارارەت بار، تارقاتقۇچى دورىلاردا بولسا قۇندۇز قەھرىگە ئوخشاش كۈچلۈك ھارارەت بولۇشى كېرەك. شۇڭلاشقا ئۇ ماددىنى ھەر دائىم يوقىتىپ تۇرىدۇ. مانا مۇشۇ ئۇقۇم ئاپتورنىڭ يۇقىرىدىكى بۇسقا ئايلىنىدۇ، يەنى ئۆزىنىڭ ئىچكى قىسمىدا گىرەلىشىپ قالغان ئورنىدىن چىقىدۇ، دېگەن سۆزىدىن كۆزدە تۇتقان مەزمۇندۇر. تازىلىغۇچى دورىلارغا كەلسەك، ئۇنىڭدا گەرچە سۇرۇش كۈچى بولمىسىمۇ، ئۇ ئەزالار تۆشۈكلىرىنىڭ ئېغىزلىرىدىن سۈيۇقلۇقلارنى يوقىتىدىغان بولغانلىقتىن بەربىر ئۇ تەبىئەتنى بوشىتىشتىن خالىي بولالمايدۇ.

داۋائى مۇخەششىن ياكى يىرىكلەشتۈرگۈچى دورىلاردا ئەزالار سەتھىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ ئوخشاش بولمايدىغانلىقىدىن مەقسەت، ئۇنىڭ بەزىبىرىنىڭ ئېگىز، يەنە بەزى يەرلىرىنىڭ پەس بولۇپ قېلىشىدۇر، بۇنىڭ مۇنداق بولۇشىدىكى ياكى ئۇنىڭ جەۋھىرى قويۇق بولۇشى بىلەن تەڭ، ئۇنىڭدىكى قابىزلىقنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولىدۇ ياكى ئۇ دورىنىڭ جەۋھىرىنىڭ ئۇچۇچان بولۇشى بىلەن تەڭ، ئۇنىڭدىكى ئۆتكۈرلۈكنىڭ يۇقىرىلىقىدىن بولىدۇ. مۇنداق بولۇش يەنە ئەزادىكى سىلىقلىق تەبىئىي بولۇشقا باغلىقتۇر، ئەگەر بۇ سىلىقلىق تەبىئىي بولماي قوشۇمچە بولسا، يەنى ئۇنىڭ ئۈستىگە سىرغىپ كەلگەن شىلىمشىق سۈيۇقلۇق تۇپەيلىدىن بولغان سىلىقلىق بولسا، بۇ خىل ئەزادىكى يىرىكلەشتۈرگۈچى دورا دېگەن گەپ. يىرىكلىكنى ئاشكارىلاپ بەرگۈچى دورا دېگەن ئۇقۇمنى بىلدۈرىدۇ، بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى ئۇنىڭ ئەنە شۇ شىلىمشىق سۈيۇقلۇقنى تازىلىشى ۋە پارقىرتىشى ئارقىلىق بولىدۇ.

يىرىكلەشتۇرگۈچى دورىنىڭ مىسالى، ئىكلىلمىلىكتۇر.

توسالغۇلارنى ئاچىدىغان، ئېغىزنى چاقىدىغان ئۆتكۈر دورىلار، ئوچۇچان ئاچچىق دورىلار، ئۇچۇچان غەسسال (يۇغۇچى) دورىلار ۋە ئۇچۇچان سۈيۇق دورىلارنىڭ قولىدىن كېلىدۇ.

مۇنزىج (پىشۇرغۇچى) دورىلار مەسلىسىگە كەلسە، ئۇ پەقەت ئۆزىدىكى نورمال ئىسسىقلىقى ئارقىلىق ۋە ئۇنىڭدىكى پارلىنىپ تارقاپ كېتىشتىن ساقلاپ تۇرىدىغان قابىزلىقى ئارقىلىق خىلىتلارنىڭ قىيامىنى تەڭشەيدۇ. بۇنىڭغا قۇرۇق ئەنجۇر مىسال بولالايدۇ.

داۋائى موھەللىل رىياھ، يەنى يەلنى تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ سۈيۈلدۈرۈش مەسلىسىگە كەلسەك، ئۇ پەقەت ئۆزىدىكى يەلنى ھاۋاسىمان بىر خىل سۈيۇق نەرسىگە ئايلاندۇرىدىغان ھارارىتى ئارقىلىق يەلنىڭ سولۇنۇپ قالغان ئورۇنلىرىدىن چىقالىشىغا ئاسانلىق تۇغدۇرۇپ بېرىدۇ.

مۇفەتتىھ ياكى پارچىلىغۇچى دورىلارغا سىركەنجۈبىل مىسال بولالايدۇ. ئەمدى يۇقىرىدىكى «مۇفەتتىھ دورىلارنىڭ تەرىپىدە ئۇنىڭ تەركىبىنىڭ قويۇقلۇق ھالەتتە قالسىمۇ بولىۋېرىدۇ» دېيىشتىكى سەۋەب شۇكى، پارچىلىغۇچى دورىلارنىڭ پارچىلاش خىزمىتىدە پەقەت خىلىتلاردىكى پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشىدىن باشقىسى ھېسابقا ئېلىنمايدۇ. ئۇنداق ئىكەن خىلىتلار تەركىبلىرى ئۆز قىيامى پېتىچە قېپقالسا بولىۋېرىدۇ، دېگەنلىك چىقىدۇ.

يۇقىرىدا ئاپتورنىڭ داۋائى جازىب يەنى تارتقۇچى دورىلارنىڭ تەرىپىدە «ئۆزىنىڭ ئورنىغا» دېگەن گېپى يەنە شۇ تارتىپ كەلگۈچىنىڭ ئورنىغا دېگەنلىكتۇر، بۇ خىلدىكى دورىلارغا يەنى ماددىلارنى ئۆز ئورنىغا تارتىپ كېلىش ئۇچۇن ھەرىكەت قىلدۇرغۇچى دورىلارغا قۇندۇز قەھرى مىسال بولالايدۇ.

داۋائى لازىئ ياكى غىدىقلىغۇچى دورىلار دەپ، ئۆزىنىڭ ناھايىتى ئوچۇچانلىقى ۋە ناھايىتى بەك ئۆتكۈرلۈكى تۈپەيلىدىن سان جەھەتتە كۆپلۈك ھالدا تارقالغان، ئورۇن جەھەتتە يېقىن بولغان، مىقدار قەھەتتە كىچىك بولغان ھالدا ھەمدە ئۇنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا سەزگىلى بولمايدىغان، بەلكى ھەممىسىنى بىرلا قويغاندەك ھېس قىلىندىغان دەرىجىدە پۈتۈنلۈككە تارقاقلىقىنى پەيدا قىلىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ. مەسىلەن: سىركە بىلەن تەييارلانغان قىچا مەلھەمى ۋە سىركىنىڭ ئۆزىدە قىلغان مەلھەمگە ئوخشاش.

ئەمدى يەنە يۇقىرىدا داۋايى مۇقەررەھ ياكى يارا قىلغۇچى دورىلارنىڭ تەرىپىدە «ئەسلىي سۈيۇقلۇق (رۇتۇبەتى ئەسلىيە)» دېگەن گەپتىن مەقسەت، تېرە تەركىبىي قىسمىنىڭ ئارىلىرىغا ئۆتەلەيدىغان دورىلار كۆزدە تۇتۇلغان، داۋائى مۇتتىت ياكى پارچىلىغۇچى دورىلارغا ھەجرۇلىيەھۇد (جوھۇد تېشى) نى مىسال قىلىشتىكى خۇلاسە گەپ شۇكى، ھەجرۇلىيەھۇدنىڭ دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىدىغانلىقى مەلۇملۇق بىر ئىشتۇر. داۋائى مۇئەففىن ياكى ئوفۇنەتلەندۇرگۈچى دورىلار دەپ ئەزالار تەرەپكە يۈزلىنىپ

كېتىۋاتقان روھلارنىڭ مىزاجىنى بۇزىدىغان ھەمدە رۇتۇبەتى ئەسلىيىە ياكى تەبىئىي سۈيۇقلۇقنىڭ مىزاجىنى بۇزىدىغان، شۇنىڭ بىلەن روھنىڭ كۆچىدىن كۆزدە تۇتۇلغان ئىسلاھ قىلىش ئۈمىدى ھاسىل بولمايدىغان ھەمدە شۇ سۈيۇقلۇقمۇ ئەنە شۇ روھنى قاتناش قورالى قىلغان قۇۋۋەتنىڭ تەسىرىدىن تەسىر قوبۇل قىلىشتىن ئىبارەت ئەسلىي ئىشلىتىش ئورنىغا لايىق بولمايدىغان ھەمدە ئۇ دورا ئۇ روھنى كۆيدۈرۈۋېتىش ياكى يەۋېتىش ياكى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش دەرىجىسىگىمۇ يېتەلمەيدىغان، نەتىجىدە ئەنە شۇ بۇزۇلغان سۈيۇقلۇققا يات بىر ھارارەتنىڭ ئېسىلۋېلىشى سەۋەبلىك ئوفۇنەتلەندۇرۇپ تاشلايدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ. يۇقىرىدىكى كۆمۈرلەر دېگەن سۆزدىن مەقسەت: كۆمۈرلەر ۋە ئوتتا كۆيگەن ھەرقانداق نەرسىلەر كۆزدە تۇتۇلىدۇ. كۆمۈرلەر دېگەن سۆزنىڭ بىرلىكى كۆمۈردور، دورىلار ئىچىدىن بۇ ئورۇندا بايان قىلىنىپ ئاپتورنىڭ تېكىستى دائىرىسىدە ئۇنى شەرھىلەنگەنلىرى چۆرىسىدە شەرھىلىنىدۇ. لېكىن ئۇ يەردە بايان قىلىنمىغانلىرىغا نىسبەتەن ئېغىز ئېچىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە بالادۇر، تەمرىھىندىنىڭ ئۇرۇقچىسىغا ئوخشاپ كېتىدىغان بىر خىل قارا مېۋە بولۇپ، ئۇنىڭ مېغىزى ياڭاق مېغىزىغا ئوخشايدۇ. ئۇزى تاتلىق، ئۇنىڭ پوستى بۇلۇتسىمان تۆشۈك بولۇپ، ئۇنىڭ ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا شىلىمشىق، پۇراقلىق ھەسلى بولىدۇ. ئۇ 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، پالەچ، لەقۋا (يۈز نېرۋا پالىچى)، نېرۋا ئاجىزلىقى ياكى پەيلەرنىڭ بوشىشىپ كېتىشىنى پايدا قىلىدۇ. يەنە دورىلار ئىچىدە زەنكەر يەنى مىسىنىڭ دېتى بولۇپ، ئۇنى ئىشلىتىشتە مۇنداق ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئالدى بىلەن سىركە چېچىپ، ئاندىن كېيىن ئۇنى نەم يەرگە كۆمۈپ، ئۇ يەردىن ئالغاندا سىرتقى سەتھى ئېكەكلەپ ياكى قىرىپ ئېلىنىدۇ. ئۇ 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بۇۋاسىر كېسەللىكىنىڭ دورىلىرىغا چۈشىدۇ، يەنە شۇ قاتاردىكى دورىلار ئىچىدىن زەرنىخ مەشھۇر بىر خىل دورا بولۇپ، ئۇ 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ، يەنە زاك (سېرىق زاك) مۇشۇ قاتاردىكى دورىلاردىن بولۇپ، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ئەگەر ئۇ يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن سۈركەلسە سەپكۈننى داۋالايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ : داۋائى مۇقەۋۋى ياكى كۈچلەندۈرگۈچى دورا دەپ گۇل يېغىغا ئوخشاش ئەزانىڭ مىزاجىنى ۋە قىيافىنى تەڭشەپ، چىقىرىندىلارنى قوبۇل قىلمايدىغان ھالەتكە كەلتۈرىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ، داۋائى رادىئە ياكى قايتۇرغۇچى دورا دەپ، داۋائى جازىپ ياكى تارتىپ كەلگۈچى دورىنىڭ دەل ئەكسىچە تەسىر كۆرسىتىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ، داۋائى مۇغەللىز ياكى قويۇلدۇرغۇچى دورىلار دەپ، داۋائى مۇلۇتتىپ يەنى ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى دورىلارنىڭ دەل ئەكسىچە تەسىر قىلغۇچى دورىلارغا ئېيتىلىدۇ. داۋائى مۇپەجىج ياكى خام قالدۇرغۇچى دورىلار دەپ، دەل داۋائى ھەزىم ياكى ھەزىم قىلغۇچى دورىلارنىڭ ئەكسىچە تەسىر قىلىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ. داۋائى مۇخەددىي ياكى سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار دەپ، ئەپيۇنگە ئوخشاش سەزگۈ روھ ۋە ھەرىكەتلەندۈرگۈچى روھلارنى ۋە ئەزانى روھىي نەپسانىيىنىڭ تەسىرىنى دېيەرلىك ھالدا قوبۇل قىلمايدىغان ھالەتكە كەلتۈرۈپ قويىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ.

مېنىڭچە: كۆچىلەندۈرگۈچى دورىلار دېگەن، ئەزانىڭ مىزاجىنى تەڭشەپ، شۇ ئەزا تەرەپكە قويۇلغان تاشلاندۇقلار ۋە ئاپەتلەرنى قوبۇل قىلىشتىن توسىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ. بۇنىڭ مۇنداق قىلىشى ياكى ئۇنىڭدىكى بىر خاسىيەت بارلىقىدىن شۇنداق قىلىدۇ. مەسىلەن: گىل مەختۇم ۋە تەرياقلارغا ئوخشاش ياكى ئۇنىڭ مىزاجىنىڭ مۇتىدىللىكى تۈپەيلىدىن ئۇ ئىسسىقراق بولغان ئەزانى سەل سوۋۇتۇپ، سوغۇقراق بولغان ئەزانى سەل ئىسسىتىپ تەڭشەيدىغانلىقىدىن بولىدۇ. جالىنۇسنىڭ گۈل يېغى توغرىسىدىكى قارىشىمۇ ئەنە شۇنداق. داۋائى رادىئە ياكى قايتۇرغۇچى دورىلار دەل داۋائى جازىپ ياكى تارتىپ كەلگۈچى دورىلارنىڭ ئەكس تەرىپى بولۇپ، ئۇ شۇنداق بىر خۇسۇسىيەتكە ئىگىكى، ئۇ ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇقى تۈپەيلىدىن ئەزادا سوغۇقلۇق پەيدا قىلىپ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئەزانى قويۇقلاشتۇرۇپ، ئەزادىكى تېرە تۆشۈكلىرىنى تارايتىدۇ ھەمدە ئۇنىڭدىكى ماددىلارنى تارتىپ كېلىش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان ئىسسىقلىقنى پەسەيتىۋېتىدۇ، نەتىجىدە مۇشۇ ئەزا تەرەپكە سىرغىپ كەلگەن دورىلار ئۇيۇپ قالىدۇ ياكى ئۇنىڭ بىر يەرگە، يېقىن ئەزا تەرەپكە سىرغىپ كېلىشىنى توسىدۇ ھەمدە ئەزانىمۇ ئۇنى قوبول قىلىشتىن توسىدۇ. مەسىلەن: ئىتئۈزۈمىنىڭ ئىشىقلاردا قىلغان تەسىرىگە ئوخشاش. داۋائى مۇغەللىز ياكى قويۇقلاشتۇرغۇچى دورا دېگىنىمىز، ئۇ داۋائى مۇلەتتەپ ياكى ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى دورىلارنىڭ دەل ئەكسىچە تەسىر قىلىدىغان دورىلار بولۇپ، ئۇ سۇيۇقلۇقنىڭ قىيامىنى قويۇقراق ھالەتكە كەلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلاردۇر، ئۇنىڭ مۇنداق قىلىشى ياكى ئۇ دورىنىڭ ئۇيۇتۇپ قويۇشى تۈپەيلىدىن بولىدۇ ياكى ئۇنىڭ ئارىلىشىپ كەتكەنلىكى تۈپەيلىدىن بولىدۇ. داۋائى پەجىج ياكى خام قالدۇرغۇچى دورىلار دېگىنىمىز، داۋائى ھەزىم ياكى ھەزىم قىلغۇچى دورىنىڭ دەل ئەكسىچە تەسىر قىلىدىغان دورىلار بولۇپ، ئۇ ئۆزى سوغۇق بولغان سەۋەبتىن ھارارىتى غېرىزىيە يەنى تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ تەسىرىنى بۇزۇپ، غىزا ۋە خىلىتقا تەسىر كۆرسىتىشىگە توسقۇنلۇق قىلىش نەتىجىسىدە غىزا ۋە خىلىت ھەزىم بولالماستىن، ئۆز ھالى بويىچە قېپقالىدۇ، داۋائى مۇخەدىر ياكى سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورا دېگىنىمىز، ئۇ ئەزانى سوۋۇتۇش جەھەتتە شۇنداق بىر دەرىجىگە يېتىدۇكى، شۇ ئەزا تەرەپكە ھېس ۋە ھەرىكەت كۈچىنى كۆتۈرۈپ كېلىدىغان روھنىڭ جەۋھىرىنى مىزاجى جەھەتتە سوغۇق، جەۋھىرى جەھەتتە قويۇق ھالەتكە كەلتۈرۈپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ روھنىڭ جەۋھىرىنى قۇۋۋىتى نەپسانىيە ئىشلىتەلمەيدۇ ھەمدە ئەزانىڭ مىزاجىمۇ شۇنداق ھالەتكە ئۆزگىرىپ، قۇۋۋىتى نەپسانىيىنىڭ تەسىرىنى تولۇق ياكى دېيەرلىك ھالدا قوبۇل قىلمايدۇ. مەسىلەن: ئەپيۇنگە ئوخشاش، بۇنى يۇقىرىدىمۇ تونۇغان ئىدۇق. بىزنىڭ بۇ يەردە قوبۇل قىلىش دېگەن گەپنى تولۇق ياكى دېيەرلىك دېگەن سۆز بىلەن قەيت قىلىپ قويۇشمىزدىكى تۈپ سەۋەب، ئۇنىڭدا ئىش ـ ھەرىكەت پۈتۈنلەي يوقىلىپ كەتمەيدۇ، دېمەكچى.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋائى مۇففەخ ياكى يەل پەيدا قىلىپ قورساقنى كۆپتۈرگۈچى دورا دېگىنىمىز، شۇنداق بىر خىل دورىكى ئۇنىڭدا ھارارىتى غېرىزىيەمۇ ئۇنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىشقا كۈچى يەتمەيدىغان دەرىجىدە كېرەكسىز سۇيۇقلۇقى بولغان

بولۇپ، ئۇ تارقاپ بولالماي يەلگە ئايلىنىدۇ. مەسىلەن: لوبىياغا ئوخشاش. داۋائى غەسسال ياكى يۇغۇچى دورا دېگىنىمىز، ئۇ ئۆزىنىڭ پارقىرىتىش، جۇلا بېرىش كۈچى بىلەن ئەمەس، بەلكى ئۆزىنىڭ سۇيۇقلۇقى ۋە ئاقىدىغانلىقى تۈپەيلىدىن مادداىلارنى يىراقلاشتۇرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: سۇغا ئوخشاش. داۋائى مۇۋەسسىخ ياكى قاقاچ پەيدا قىلغۇچى دورا دېگىنىمىز، شۇنداق بىر خىل دورىكى، ئۇ ئۆزىدىكى سۇيۇقلۇق تۈپەيلىدىن يارىلارنى بوشاشتۇرۇپ قويىدۇ. داۋائى مۇزلۇق ياكى تېيىلدۇرغۇچى دورا دېگىنىمىز، شۇنداق بىر خىل دورىكى ياكى ئۇ كانالچىلاردا توختاپ قېلىپ، قالغان چىقىرىندىلارنىڭ سەتھىنى نەملەپ سىلىق ھالەتكە كەلتۈرۈپ چىقىرىپ تاشلايدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئەينۇلاغا ئوخشاش. داۋائى مۇمەللىس ياكى سىلىقلاشتۇرغۇچى دورا دېگىنىمىز، ئۇ يىرىك ئەزانىڭ سەتھىگە يېيىلىپ ئۇنىڭ يىرىكلىكىنى يۇمشىتىدىغان دورىلاردۇر.

مېنىڭچە: كۆپتۈرگۈچى دورىلار ئىككى خىل بولىدۇ، بىر قىسمى ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەرنىڭ ئىچىدە يەل پەيدا قىلىپ كۆپتۈرىدىغان قىسمى بولۇپ، مەسىلەن: لوبىياغا ئوخشاش 1 ـ ھەزمىدىكى ئۆزىنىڭ تاشلاندۇق سۇيۇقلۇقىنى يەلگە ئايلاندۇرىدۇ، 2 ـ خىلى تومۇرلار ئىچىدە كۆپۈشۈش پەيدا قىلىدىغان قىسمى بولۇپ، مەسىلەن: زەنجۇبىل ۋە زاغۇن ئۇرۇقلىرىغا ئوخشاش 1 ـ ھەزمىدىن كېيىنكى تاشلاندۇق سۇيۇقلۇقلارنى ئۆزگەرتىۋېتىدىغان دورىلاردۇر، 1 ـ خىلى باشنى ئاغرىتىپ كۆزگە زىيان قىلىدۇ، 2 ـ خىلى بولسا قوزغىتىدۇ، مادداىلارنى يىراقلاشتۇرىدىغان دورىلار ئەگەر قۇۋۇتى فائىلىيەسى ياكى ئىسسىقلىق ئارقىلىق بولسا، ئۇنداقتا ئۇ پارقىراتقۇچى ياكى جۇلا بەرگۈچىدۇر. لېكىن ئۇ خالىس سۇ ۋە ئارپا سۈلىرىغا ئوخشاش تەسىر قوبۇل قىلغۇچى قۇۋۇتى بىلەن، يەنى سۇيۇقلۇقى ئارقىلىق بولسا ئۇنداقتا ئۇ يۇغۇچىدۇر، كىرلاشتۇرغۇچى ياكى قاقاچ پەيدا قىلغۇچى دورىنى ئالساق، ئۇ ئۆزىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ سەۋەبىدىن يارىلارنى سۈسلاشتۇرۇپ بوشىتىدىغان، شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭغا نۇرغۇن سۇيۇقلۇقلار توپلىشىپ قېلىپ، يارىنىڭ ساقىيىپ پۈتۈشىگە توسقۇنلۇق قىلىدىغان ھەرقانداق ھۆل دورىلاردۇر. چۈنكى، توختاپ قالغان نەرسە دېگەن، ئەگەر ئۇ ھۆل بولۇپ سەتھى نەملىنىپ قالسا، بۇنىڭ ھەرىكىتى ياكى ئۆزىدىكى تەبئىي ئېغىرلىقى سەۋەبى بىلەن بولغان بولىدۇ ياكى قۇۋۇتى دافىئەنىڭ سەۋەبى بىلەن بولغان بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋائى مۇقەسسىپ ياكى قۇرۇتقۇچى دورا دېگىنىمىز، ئۇ ئۆزىنىڭ ئۇچۇچانلاشتۇرۇش ۋە تارقىتىپ پارغا ئايلاندۇرۇشى ئارقىلىق سۇيۇقلۇقلارنى يوقىتىدىغان ھەمدە ئەزانىڭ تەركىبىي قىسىملىرىنىڭ يىغىلىپ قورۇلۇشىنى پەيدا قىلىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ. داۋايى ئاسىر ياكى سقىقۇچى دورا دېگىنىمىز، ئۇنىڭ قابىزلىق دەرىجىسى ئەزانىڭ بوشلۇقلىرىدىكى سۇيۇقلۇقلارنى چىقىرىش دەرىجىسىگە يەتكەن دورىلاردۇر، داۋائى مۇسەددى توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى دورا. ئۆزىدىكى قويۇقلۇق ياكى شىلىمشىقلىقى تۈپەيلىدىن ياكى قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن كانالچىلاردا توسۇلۇپ قېپقالغان،

توسالغۇ پەيدا قىلىدىغان دورىلاردۇر. داۋائى مۇغىرى شىلىملىغۇچى ۋە يۇزىنى ياپقۇچى دورىلار دېگىنىمىز، قۇرۇق تەبىئەتلىك، لېكىن شىلىمشىق سۇيۇقلۇقى بولغانلىقتىن ھەر قايسى ئېغىز ياكى تۆشۈكلەرگە چاپلىشىپ يېپىشۇۋلىپ ئېتىۋالىدىغان دورىلاردۇر. داۋائى مۇدىل يارىلارنى پۈتتۈرگۈچى دورىلار دەپ، ئۆزى قۇرۇق تەبىئەتلىك بولۇپ، جاراھەتنىڭ ئىككى يېنىدىكى سۇيۇقلۇقلارنى شىلىمشىق ھالەتكە كەلتۈرىدىغان، شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئىككى تەرەپتىكى شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلارنىڭ بىرى، يەنە بىرى بىلەن بىرلىشىپ يارىنىڭ ساقىيىشى ياكى پۈتۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ. مەسىلەن: خۇنسىياۋشانغا ئوخشاش. داۋائى مۇنبىت (گۆش ئۆندۈرگۈچى دورا) دەپ، جاراھەت تەرەپكە كەلگەن قانىنى گۆشلۈك ھالەتكە كەلتۈرۈپ ئۇيۇتىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ. داۋائى خانم (تامغا ئۇرغۇچى دورا) دېگىنىمىز، شۇنداق بىر دورىكى ئۇ جاراھەتلەرنىڭ يۈزىگە قاقاچ باغلىتىپ، ئۇنى ھەر تۈرلۈك ئاپەتلەردىن ساقلايدىغان دورىلاردۇر.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ يۇقىرىقى «توسىدۇ» دېگەن سۆزى كانالچىلاردا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ دېگىنىدۇر. بۇ گەپنى بۇ يەردە بايان قىلىش پەقەت شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۇ ئادەتلەنگەن توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى بىلەن تونۇشۇپ چىقىشتۇر، بۇ ئادەتتە دېيىلىپ كەلگەن توسالغۇ پەيدا قىلغۇچىلاردىن مەقسەت، كانالچىلاردا ئېقىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان نەرسىلەرنىڭ ئاقالماي توختاپ قىلىشىدۇر. داۋائى موغرى ياكى (شىلىملىغۇچى دورا) دەپ، تېگى ـ تەكتىدىن قۇرۇق تەبىئەتلىك دورا بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭدا كانالچىلارنىڭ ئېغىزلىرىغا چاپلىشىپ شىلىملاپ ئېتىۋالىدىغان ئازغىنە شىلىمشىق سۇيۇقلۇق بارلىقىدىن كانالچىلارنىڭ ئېغىزلىرىنى ئېتىپ، ئۇنىڭدىكى ئاقىدىغان سۇيۇقلۇقلارنى توختىتىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ. شۇڭلاشقا ئىسپىغۇلنى ئەگەر قورۇسا، ئۇنىڭدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ كەملەپ كېتىشى تۈپەيلىدىن (موغرىلىق) شىلىملاپ ئېتىپ توختاتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئايلىنىدۇ. بەلكى سىرغىپ ئېقىش خۇسۇسىيىتى بولغان ھەرقانداق شىلىمشىق نەرسىگە ئوت تەسىر قىلسىلا ئۇ موغرىلىق يەنى شىلىملاپ ئەتكۈچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولىدۇ.

داۋائى مۇنبىت (گۆش ئۆندۈرگۈچى دورا) نىڭ قانىنى گۆشكە ئايلاندۇرۇشى پەقەت قۇرۇتۇش ئارقىلىق ئۇنىڭدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ ئاز قالغانلىقىدىن بولىدۇ. داۋائى خاتىم ياكى تامغا ئۇرغۇچى دورا دېگىنىمىز، جاراھەتنىڭ سىرتقى يۈزىنى قۇرۇتۇپ، قاتۇرۇپ، تەبىئىي تېرە ئۇنگەنگە قەدەر ئۇنى ئوراپ ۋە يۆگەپ، تۈرلۈك ئاپەتلەردىن ساقلاپ قالالايدىغان دەرىجىدىكى قاقاچلارغا ئايلانغۇچىلىك قاتۇرىدىغان قۇرۇتقۇچى دورىلاردىن ئىبارەت. ئاپتورنىڭ يۇقىرىقى «يەككىنوھا» دېگەن سۆزى يۆگەيدۇ، دېگەن بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئەسلىي ئاپتورنىڭ ئېيتىشچە، سۇنئىي تەييارلانغان زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلارغا تەرياق دېگەن ئىسىم، تەبىئىي ھالدا زەھەر قايتۇرىدىغان يەككە دورىلاردا پادىزەھەرى دېگەن ئىسىم قويۇلسا مۇۋاپىقىراقتەك تۇرىدۇ، يەنە تەبىئىي ئۆسۈملۈك دورىلار تەرياق دېگەن ئىسىمغا كاندىن چىقىدىغان زەھەر قايتۇرغۇچىلار، پادىزەھەرى دېگەن

ئىسمغا ھەقلىق بولىدىغانلىقىمۇ ئوخشايدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن ئالغاندا، بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا چوڭ پەرق يوقتەكمۇ تۇرىدۇ. «ساھىبولمىنھاج» نىڭ پىكرىچە، پادىزەھرى دېگەن ئىسىم گەرچە ھەر قانداق زەھەر قايتۇرۇپ روھنىڭ قۇۋۋىتىنى مۇھاپىزەت قىلىدىغان دورىلارغا ئورتاق قويۇلىدىغان ئىسىم بولسىمۇ، بەزى چاغدا ئۇ يىلاننىڭ ئىچىدىن چىقىدىغان يىلان تېشى دېيىلىدىغان بىر خىل تاشقا قارىتىلغان مەخسۇس ئىسىمدۇر. بۇ يەردە شۇنى بىلىش كېرەككى، ھەرقانداق تەرياق (زەھەر قايتۇرغۇچى) دورىلار تۆۋەندىكى ئۈچ خىل ئالاھىدىلىككە ئىگە بولىدۇ. ① تەسىر قىلغۇچى ۋە تەسىر قوبۇل قىلغۇچىدا ئوخشاش شەكىل ۋە خۇسۇسىيەت بولغان بولىدۇ. ② شۇ زەھەرنى ئۆز تەرىپىگە تارتىپ كېلىشى، بىر تەرەپتىن شۇ زەھەرلىك دورىغا ئوخشاپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. ③ بەدەننى كۆچلەندۈرۈشى يەنە بىر تەرەپتىن شۇ بەدەنگە ئوخشاشلىقى ۋە ھەمشەكىللىك خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق بولىدۇ. شۇڭا بۇ دورىلارنى ساقلىق ھالەتتە ئىستېمال قىلسا زىيان قىلىدۇ. شۇنىڭدەك زەھەر قايتۇرۇش مەقسىتىدە ئىشلەتكەندە ئىچىش مىقدارىدىن ئارتىپ كەتسىمۇ زىيان قىلىدۇ. شۇڭا ئۇنى دەل مىقدارىدا ئىشلىتىش، يەنى مىقدارى ئارتىپ كېتىپ بەدەنگە زىيان قىلىدىغان ياكى ئاز بولۇپ قېلىپ زەھەر قايتۇرالمايدىغان بولۇپ قالماسلىقى كېرەك. «مىنھاج» دېگەن كىتابنىڭ ئاپتورىمۇ شۇنداق دېگەن.

ئىككىچى باب يەككە دورىلار ۋە غىزالار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىككىنچى پەن يەككە دورىلار، مۇرەككەپ دورىلار ۋە غىزالار توغرىسىدا بولۇپ، بىرىنچى بابتا يەككە دورىلار، ئىككىنچى بابتا مۇرەككەپ دورىلار، ئۈچىنچى بابتا ئوزۇقلۇقلار توغرىسىدا سۆزلىنىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ بابتا يەككە دورىلار ۋە غىزالار بايان قىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: ئەسلىي ئاپتور بۇ يەردە كىلىنىكىدا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان بەزى دورىلارنى تاشلاپ كەتكەن. مەن ئۇلارنىڭ زۆرۈرلىرىنى ئېلىپبە تەرتىپى بويىچە تولۇقلاپ قويدۇم.

ئەلىف ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

ئەۋرىشىم

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەۋرىشىم يەنى پىلە غوزىكىنىڭ تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. خۇسۇسىيىتى كۆڭۈلنى ئاچىدۇ. بولۇپمۇ خام پىلىنىڭ بۇ جەھەتتىكى تەسىرى ياخشى، يەنە پىت بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

مېنىڭچە: ئەسلىي ئاپتور «پىلە غوزىكى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، شۇڭلاشقا ئۇنىڭدا ئۇچۇچانلاشتۇرۇش ۋە سۇيۇقلۇقلارنى سۈمۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار» دېگەن. «تەقۋىم» دېگەن كىتابنىڭ ئاپتورى ئۇنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق دېگەن.

مېنىڭچە: ھۆل ـ قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل بولسا كېرەك. ئاپتورنىڭ بۇ يەردە ئۇنىڭ تەسىر قوبۇل قىلىش كەيپىياتى توغرىسىدا پوزىتسىيە بىلدۈرمەسلىكىدىكى سەۋەب شۇكى، بىر تۇراقلىق مەۋقە بولمىغانلىقىدىندۇر. پىلە غوزىكى كۆچلۈك دەرىجىدىكى خۇشال قىلغۇچى دورا بولۇپ، ئۇنىڭدىكى بۇ خۇسۇسىيەت بىرەر روھقا خاس بولۇپ، باشقا روھلار يەنى بەدەندىكى روھلارنىڭ ھەممىسىنىڭ جەۋھىرىگە ماسلىشالايدۇ. ھەتتا مېڭە ۋە جىگەردىكى روھلارغىمۇ پايدىلىق ئامىل بولالايدۇ. مەسىلەن: ئۇنى سىرتتىن كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، مېڭىدىكى قۇۋۋەتلەرنى كۈچەيتىش ئارقىلىق كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. پىلە غوزىكىنىڭ يەنە بەدەننى سەمرىتىش خۇسۇسىيىتىمۇ بار، بەدەننى سەمرىتىش ئۇنىڭ ياخشى ئوزۇقلۇقتا ئايلىنىدىغانلىقىدىن بولماستىن، بەلكى ئۇنىڭ روھىي تەبىئىتىنى كۈچلەندۈرۈپ، مادىدا ئالمىشىشنى ياخشىلايدىغانلىغىدىندۇر. ئۇنىڭ بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى ئۈچ گىرام بولىدۇ.

ئىججاس (ئەينۇلا)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەينۇلا 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق. بۇنىڭ مۇرابىا قىلىنغىنى يۇرەكتىكى قىزىقچىلىق ۋە بىئارامليقنى باسىدۇ. سەپرانى پەسەيتىدۇ. ئىچىنى سۈرىدۇ. ئۇ قانچىكى پىشقان بولسا ئىچىنى سۈرۈشى شۇنچە تۆۋەن بولىدۇ. ئۇنىڭ تاتلىقى ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئۇنى پەقەت تاماقتىن ئىلگىرى يېيىشكە بولىدۇ. ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن بولۇپ، ھۆل مىجەز كىشىلەر ئۇنى يېگەندە ئارقىدىن مائۇلھەسەل (ھەسەل سۈيى) ئىستېمال قىلىشى كېرەك. ئۇنىڭ يېللىمى ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى، پارچىلغۇچى دورا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنى سىركە بىلەن ئېرىتىپ چاپسا، قۇبا ياكى چالاشقا پايدا قىلىدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، ئىچكى ئەزالاردىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. جاراھەتلەرگە گۆش ئوندۇرىدۇ. ئۇنىڭ ياپرىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئېغىز چايقىسا كىچىك تىلغا ۋە بادامبەزلەرگە چۈشىدىغان نەزلە ۋە سىزىپ چىقىدىغان سۈيۇقلۇقلارنى توختىتىدۇ.

مېنىڭچە: پىشمىغان ئەينۇلانىڭ قابىزلىقىدا بىرلىككە كەلگەن قاراش بار، لېكىن دىسقۇرىدۇس ئەينۇلانىڭ بەزىلىرى گەرچە پىششىق بولسىمۇ ئۇ يەنىلا قابىز دەيدۇ. لېكىن جالىنۇس بۇ قاراشنى خاتا دەپ قارايدۇ. تاتلىق ئەينۇلانىڭ ئىچىنى سۈرۈشى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ھۆل ئەينۇلانىڭ شىلىمشىقلىقى بولغانلىقى ئۈچۈن ئىچىنى سۈرۈش تەسىرى قۇرۇق ئەينۇلادىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ئەگەر ئۇنى سىقىپ سۈيى شېكەر ۋە تەرەنجىبىن بىلەن بىللە بېرىلسە سەپرا خىلىتىنى كۈچلۈك سۈرىدۇ. باشقا زىيان قىلمىدۇ. تۇزەتكۈچىسى: گۈلقەنت.

ئۇقھۇۋان

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇقھۇۋان (سېسىق پۇراقلىق بابونە) گۈلى ئىككىنچى

دەربجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، پارچىلىغۇچى، ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئىچىدىن ئىچسە ۋە جىنسىي يولغا ھەمەلچە قىلسا سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ، تەرلىتىدۇ. ئاشقازان ۋە دوۋساقلاردا ئۈيۈپ قالغان قانلارنى ئېرىتىدۇ. پۇرسا ئۈيقۇ كەلتۈرىدۇ، قاينىتىلغان سۈيىدە ئولتۇرسا بالىياتقۇ قېتىشنى يۇمشىتىدۇ. نەپەس سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋدا خىلىتىنى سۈرىدۇ، ئاشقازان ئېغىزغا زىيان قىلىدۇ. ئۇنىڭ يېغى بوۋاسىرنىڭ ئېغىزلىرىنى ئاچىدۇ، قۇلاق ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. يېغىنى ھەمەل قىلسا بالياتقۇنىڭ قاتتىقلىقىنى يۇمشىتىدۇ. كۆچلۈك ھالدا سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، سېرىق كېسەلگە (يەرقان كېسىلى)، ئىستىسقاغا (قورساققا سۇ چۈشۈش) پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئۇقھۇۋان (سېسىق پۇراقلىق بابونە) گۈلى پارسچە «كويلە» دەپ ئاتىلىدۇ. شارىھى شامىنىڭ ئېيتىشىچە «كافۇرى بىرىم» دەپ ئاتىلىدۇ. ئىنچىكە شاخچىلىرى بولۇپ، شاخلىرىنىڭ ئۈستىدە سارغۇچ ئاق تالالىق گۈل ـ چېچەكلىرى بولىدۇ، كۆپىنچە قەبرىستانلىقلاردا ئۆسىدۇ. ئۇقھۇۋان گۈلى بىلەن ئادەتتىكى بابۇنەنىڭ پەرقى شۇكى، ئۇقھۇۋان گۈلىنىڭ پۇرىقى سېسىق بولىدۇ، لېكىن ئادەتتىكى بابۇنەنىڭ پۇرىقى خۇش پۇراقراق كېلىدۇ. يەنە ئادەتتىكى بابۇنەنىڭ ئاق ياپراقلىرى بولمايدۇ. ئۇقھۇۋان ئادەتتە ئىككى گەزدىن ئارتۇقراق ئۆسىدۇ. لېكىن ئادەتتىكى بابۇنە ئۇنىڭدىن پاكاراق بولىدۇ. مۇھەممەد ئىبنى ئەبۇ بەكىر رازىنىڭ ئېيتىشىچە: ئۇقھۇۋان گۈلى ئاق بابۇنە ئىكەن. لېكىن تاجىدىن بۇلغارىينىڭ شۇ توغرىسىدا قىلغان بايانى ۋە ئۇنىڭ تەسىرى ۋە خاسىيەتلىرى توغرىسىدا يازغانلىرىغا ئاساسلانغاندا، ئۇنىڭ يەنە بىر خىلى ئىكەنلىكىدە شەك يوق.

ئىسفناخ (پالەك)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: پالەك 1 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق بولۇپ، ياخشى ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆكرەك ۋە ئۆپكىگە پايدا قىلىدۇ. قاندىن بولغان ئۇچا ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، قورساقنى يۇمشىتىدۇ، يەنى ئىچنى بوشىتىدۇ.

مېنىڭچە: سەمەرقەندىنىڭ ئېيتىشىچە، پالەك يۆتەلگە ۋە گال ئاغرىقىغا پايدا قىلىدىكەن. بۇنىڭدا بىر خىل تازىلىغۇچى كۈچ بولۇپ، شۇ ئارقىلىق تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. بەزى ھۆكۈمالارنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل ئىكەن. شۇڭلاشقا ئۇ ئىسسىق مىزاجلارغىمۇ، سوغۇق مىزاجلارغىمۇ مۇۋاپىق كېلىۋېرىدىكەن. لېكىن ئۇنى ئىسسىق مىزاجلارغا ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە، ئارپا سۈيى، بادام ياغلىرى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ، بۇنداق ئىشلەتكەندە قىزىتما (تەپ) كېسەللىكى، يۆتەل ۋە تەرەتنىڭ قۇرۇقلۇقلىرىغىمۇ پايدا قىلىدۇ. سوغۇق مىزاجدىكىلەرگە ئىشلەتمەكچى بولغاندا سىمىز گۆش، دورا ـ دەرمانلار بىلەن ئىشلەتسە بولىدۇ. ئۇنىڭدا باشقا كۆكتاتلارغا ئوخشاش

قورساقنى ئېسىدىغان، قاندا بەلغەم ماددىسىنى كۆپەيتىپ قويىدىغان ئەھۋاللار بولمايدۇ. «مىنھاج» دېگەن كىتابتا ئېيتىلىشىچە، ئۇ سوغۇقچانلارغا زىيان قىلىدىكەن. تۇزەتكۈچىسى: قارىمۇچ ۋە دارچىنلاردۇر.

مېنىڭچە: بۇ پالەكنىڭ مۆتىدىللىكىگە قايىل بولمايدىغانلارنىڭ سۆزى بولسا كېرەك. پالەك ئاشقازانغا سەل زىيان قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى ئىستېمال قىلغاندا ئارقىدىن مەجۇنى ۋەردنى ئىستېمال قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا قاندىن بولغان ئۇچا ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، دەپ ئەسكەرتىپ قويۇشى پالەكتە ھۆللۈك كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇ بەلغەمدىن بولغان ئۇچا (بەل) ئاغرىقلىرىغا زىيان قىلىدۇ، ئۇنىڭدا ھۆللۈك كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن ئاشقازاندىن تېزلا ئۆتۈپ كېتىدۇ. يامغۇر كۆپ ياغىدىغان جايلاردا ئۆسكەن پالەك ئەڭ ياخشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئەپسەنتىن

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەپسەنتىن (ياۋا ئەمەن، تاغ ئەمىنى، ئاچچىق ئەمەن) 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ توسالغۇلارنى ئېچىش، چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭدىن باشقا سۈيدۈك ۋە ھەيزىنى راۋان قىلىدۇ. سەپرا خىلىتىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. ئۇسارىسى (سىقىپ ئېلىنغان سۈيى) ئاشقازانغا ياقمايدۇ، لېكىن يەرقان (سېرىق كېسەل) غا پايدا قىلىدۇ. ئەپسەنتىن ۋە ئۇنىڭدىن ياسالغان شەربەتلەر ئاشقازان ۋە جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ. بۇۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ، تەپلەرنى ياندۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن تەييارلانغان قاينىتىلما قۇلاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ۋە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

مېنىڭچە: ئەسلىي ئاپتور «ئەپسەنتىنىڭ يوپۇرمىقى يالپۇزنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشاپ كېتىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭدا ھارارەت، قابىزلىق ۋە بىر خىل ئۆتكۈرلۈك بار» دەيدۇ. «تەقۋىم» دېگەن كىتابتا ئەپسەنتىنىڭ رەڭگى سېرىق، كۆككە مايىل كېلىدۇ دەيدۇ، تاجىدىن بولغانلىرى ئەپسەنتىنىڭ چېچىكى يۇمىلاق، ئۆزى كىچىك بولۇپ، بابۇنە گۈلىنىڭ چوڭلۇقىدا بولىدۇ، بېغىشلىرىنىڭ تۈۋىدىن ئۇچىغىچە چېچەكلەيدۇ، دەيدۇ. ئەپسەنتىنىڭ چېچىكى بىلەن بابۇنەنىڭ چېچىكى ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، ئەپسەنتىنىڭ چېچىكى ئاچچىق بولۇپ ناھايىتى بەتتەم كېلىدۇ، يەنە شامدا، سۇرىيەدە قەيسۇم ئۆسۈملۈكىگە ئوخشايدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، يۇمىلاق، سېرىق چېچەكلەيدۇ، ئۇ يەردىكىلەر بۇنى ئەپسەنتىن دەپ ئاتايدۇ. لېكىن ئۇ ئەپسەنتىن ئەمەس، يەنە ئېيتىشلاردىن قارىغاندا، ئەپسەپتىن ئەمەنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، ئۇنى ئالىقاندا ئۇۋلىغاندا بىرئاز خۇش پۇراقلىق چىقىدۇ، ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى رۇمدىن چىقىدىغىنى بولۇپ، بۇ پارسچە «دەرمەنە رۇمى» دېيىلىدۇ. ئەسلىي ئاپتورنىڭ ئېيتىشىچە، ئەپسەنتىنىڭ پۈتۈن قىسمىدا تۈپراقتا مەنسۇپ بىر خىل قۇۋۋەت بولۇپ، شۇ قۇۋۋەت ئارقىلىق قابىزلىق (تۈتقۇچى، قاتۇرغۇچى) رولىنى ئويناىدۇ. يەنە بىر خىل ئۈچۈچان قۇۋۋەت بولۇپ، بۇ ئارقىلىق ئىچىنى سۈرىدۇ ۋە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، بۇنىڭ

خۇسۇسىيەتلىرىدىن يەنە بىرى شۇكى، كىيىملەرنى كۆيە چۈشۈشتىن ساقلايدۇ، بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى: «تەقۋىم» دېگەن كىتابتا كۆرسىتىلىشچە، ئالتە گىرام، «مىنھاج» دېگەن كىتابتا كۆرسىتىلىشچە، 12 گىرامغىچىلىك. بولىيىسىنىڭ ئېيتىشچە، ئەپسەنتىننىڭ ئورۇنباسارى شەھ ئەرمىنى ئىكەن. ئىمامى رازىينىڭ ئېيتىشچە، ئۇنىڭ ئورۇنباسارى چاڭگاك ئىكەن. ئىبنى ماسۇيەنىڭ ئېيتىشچە، ئۇنىڭ ئورۇنباسارى پىننە (پۇدىنە) دېيىلگەن. ئۇنىڭ تەسىرلىرى ئىچىدە ئەڭ ياخشى بولغىنى ئاشقازانغا ئىنتايىن پايدا قىلىشى بولۇپ، ئۇ ئاشقازاننى تازىلايدۇ ھەم كۆچلەندۈرىدۇ ۋە ئىشتەينى ياخشىلايدۇ.

ئۇشەق

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇشەق 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە. ئۇ يەنە بۇزۇق گۆشلەرنى يەپ يوقىتىپ، ياخشى گۆش ئۈندۈرەلەيدۇ، ئۇنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يالانچۇق تەييارلاپ شۇمسە، كاناي ۋە يۇقىرىقى نەپەس ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ، نەپەس قىينىلىشىش ۋە بەلغەمدىن بولغان خەنناق (بوغما) كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ، تال قېتىش، بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە ئىرقۇننىساغا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقلىرىغا) پايدا قىلىدۇ. سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ، قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ. چاشقان يارىسى (خانازىر) ۋە بوغۇملار ئۆسمىلىرىگە (بوغۇملارنىڭ تاشسىمان مونەكلىشى) سىرتتىن تېڭىش ئارقىلىق ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ يەنە بوۋاسىرنىڭ ئېغىزلىرىنى ئاچىدۇ.

مېنىڭچە: ئۇشەق «لىزا قۇززەھەپ» دەپ ئاتالمىغان بىر خىل يېلىمدۇر، ئۇ ئالتۇن سۇيىگە قوشۇلمىغىچە قەغەزگە چاپلىشىپ تۇرالمايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ لىزا قۇززەھەپ (ئالتۇن چاپلاشمىسى) دەپ ئاتىلىدۇ. بەزى تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشچە، ئۇنىڭ تەبىئىتى ھۆل بولۇپ، پارلاندۇرۇش كۈچى كۈچلۈك، غىدىقلاش كۈچى ئانچە كۈچلۈك بولمايدىكەن. ئۇنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش كۈچى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، تومۇرلارنىڭ ئېغىزىدىن قان ئاقىقۇزالايدۇ. چاشقان يارىلىرىنى تارقىتىش ۋە ئۆلتۈرۈش نېرۋا چىش ئاغرىقلىرىنى توختىتىش ئۈچۈن ھەسەل ۋە زۇپتى (قاراماي) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. ئۇ يەنە كۆز قاپاقلىرىنىڭ يىرىكلىشىپ قېلىشىنى ياخشىلايدۇ، كۆزنىڭ ئېقىغا جۇلا بېرىپ تازىلايدۇ، ئۇنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش ئىسسىق مىزاجلارغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. ئىسسىق مىزاجلارغا ئارپا سۇيى بىلەن تەييارلاپ بېرىلسە، تالنىڭ قېتىشىغا ئىچىدىن ئىچىپ، سىرتىدىن سىركە بىلەن سۈركىلىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 0.5 گىرام. سىركەنجۈبلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. ئورۇنباسارى: تۆمۈرچىنىڭ كۆرىكىنىڭ كىرىدۇر.

ئاسارۇن

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئاسارۇن 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇقتۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە قۇرۇقلۇقتىمۇ 3 ـ دەرىجىدە تۇرىدۇ. جىگەرنىڭ

توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، تالدىكى قاتتىقلىقنى تارقىتىدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك سۆڭگەچ ئاغرىقىنى ياخشىلايدۇ. يەنە پەيلەرگە چۈشكەن سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرنى داۋالايدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

مېنىڭچە: «تەقۋىم» دېگەن كىتابتا ئاسارۇن پارسچە «ناردىن دەشتى (چۆل نار دىنى)» دەپ ئاتالغان بولۇپ، ئۇ كۆپ ئوزۇقلۇق، يىلتىز تۈگۈنچىلىرى كۆپ، يىلتىزلىرى ئەگرى - بۈگرى، خۇش پۇراق، تىلنى چاقىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك دەپ تەرىپلەنگەن. ئۇ ھەشقىپىچەكنىڭ ياپرىقىغا ئوخشاش يىلتىزلىرىنىڭ تۈۋىدىن باشلاپ يوپۇرماق چىقىرىدۇ. ھەربىر يوپۇرماق ئارىلىقلىرىدا چېچىكى بولىدۇ، لېكىن بۇنىڭ ياپرىقى ھەشقىپىچەكنىڭ ياپرىقىدىن خېلى بەك كىچىك بولىدۇ ھەم يۇمىلاق كېلىدۇ. گۈللىرىنىڭ رەڭگى قىزغۇچ بولىدۇ. ئاسارۇن تۇم ۋە ئىنچىكە دەپ ئىككى خىل بولۇپ، تومۇرى رۇمىنىڭ ئەرزەن دېگەن يېرىدە ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ تومۇقى بارماق تومۇقىدا كېلىدۇ، تاجىددىن بۇلغارىنىڭ ئېيتىشىچە، ئەزەربەيجانلىقلار ئۇنى تاغ قەلەمپۇرى دەپ ئاتايدىكەن. لېكىن ئۇنىڭدا قەلەمپۇرغا خاس ھېچقانداق بىر ئالاھىدىلىكى يوق. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى4.5 گىرام. «تەقۋىم» دېگەن كىتابتىمۇ شۇنداق كۆرسىتىلگەن. دىسقۇرىدۇس دېگەن ھۆكۈمانىڭ تەجرىبىسىگە ئاساسەن، ئۇنىڭ بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى ھەسەل سۇيى بىلەن قوشۇپ 12 گىرامغىچە بولىدۇ. ئورۇنباسارى 1.5 ھەسسە ئېگىر (مۇھەممەد زىكرىيا رازىيمۇ شۇنداق بايان قىلغان). ئاسارونىنىڭ جىگەرىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىشتا ئۇنۇمى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، ئۇنى مائۇلھەسەلگە چىلاپ ئىككى ئاي تۇرغۇزغاندىن كېيىن سۈزۈپ سۇيىنى ئىچسە بولىدۇ. ئۇ يەنە ئىستىسقا (قورساق سۇيى) كېسىلىنى داۋالاشتىمۇ ئىنتايىن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئىزخىر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىزخىر 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، (لەتىف) ئۇچۇچان دورا بولۇپ، توسالغۇلارنى، تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرىنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ، ئاشقازان ۋە بۆرەكتىكى، شۇنداقلا جىگەردىكى قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، بۇ جەھەتتە ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ئۇنىڭ يېغى قىچىشىشقا پايدا قىلىدۇ. ھارغىنلىقنى كەتكۈزىدۇ، يۇزدىكى داغلارنى چۈشۈرىدۇ، يىلتىزى چىش مىلىكلىرىنى چىكىتىدۇ. ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرىدۇ. بەلغەمدىن بولغان كۆڭۈل ئاينىش ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

مېنىڭچە: ئىزخىر «خىلالى مەئمون» مۇ دېيىلىدۇ. پارسچىدا «كوركيا» دېيىلىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭ چېچىكى ئىستېمال قىلىنىدۇ، چېچىكى خۇش پۇراق بولۇپ، ئېچىلىش ئالدىدا قىزىلغا مايىل بولىدۇ. ئېچىلغاندىن كېيىن قىزىلغا ئۆزگىرىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭ يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. يىلتىزى: تەسىر جەھەتتە چېچىكىدىن ۋە چۆپىدىن كۈچلۈكرەك كېلىدۇ، ئىچىش مىقدارى 4.5 گىرام.

ئوتروج

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئوتروج (جۇيزە) نىڭ چۇچۇمەللىرى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، سەپرانى پەسەيتىدۇ. تېرە رەڭگىنى پارقىرىتىدۇ، داغلارنى چۈشۈرىدۇ. چالاشقا پايدا قىلىدۇ. سەپرادىن بولغان قەينى توختىتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان خەپەقان (يۈرەك سېلىش) نى داۋالايدۇ. ئۇنىڭدىن تەييارلانغان مۇرابباغا ۋە شەربەتلىرى ئاشقازاننى ياخشىلىغۇچى، ئاشقازان دېۋارىنى كۈچەيتكۈچى دورا سۈپىتىدە ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئىشتەينى ئاچىدۇ، لېكىن ئۇ كۆكرەككە ۋە پەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.

مېنىڭچە: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، ئۇنىڭدىن تەييارلانغان ياغ پەي بوشاپ كېتىش (ئىستىرخا) كېسىلى ۋە پالەچ كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇنىڭ پۇرىقى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ تارقىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەمدە بۇزۇلغان ھاۋانى تازىلايدۇ. ئۇنىڭ ھەسەل بىلەن تەييارلانغان مۇرابباسى ئەڭ ياخشى ھېسابلىنىدۇ، ئۇنىڭ پوستىنى كۆيدۈرۈپ ئاقكېسەلگە چاپسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئۇرۇقىدىن ئېلىنغان ياغنى ھاراق بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ بولۇپمۇ چايانىنىڭ زەھىرىگە قارشى تۇرىدۇ. بۇ مەقسەتتە ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ، ئۇنىڭ پوستىدىن سقۇۋېلىنغان شىرىسىنى ئىچسە، ئوق يىلانىنىڭ زەھىرىگە تاقابىل تۇرىدۇ. گۆشى ئىچىنى قاتۇرىدۇ. سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

گۆشى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق، بەزىلەر ئىسسىق دەپ قارايدۇ. قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. ئۇنىڭ ياپرىقى قورساقتىكى ئېسكىنى بوشىتىدۇ، چېچىكى ئۇچۇچانراق بولۇپ ياخشىراق ھېسابلىنىدۇ. مېنىڭچە سەمەرقەندى دېگەن ھۆكۈمانىڭ ئېيتىشىچە، ئوتروجنىڭ ئۇرۇقى، گۆشى، پوستى، پاسىل پەردىسى قاتارلىقلارنىڭ مىزاجلىرى ئوخشاش بولمايدىكەن. لېكىن ھەممە قىسمىدا ئوخشاشلا خۇشاللىق كەلتۈرۈش، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار ئىكەن. ئۇنىڭ پوستىدا قاتتىقلىق بولغانلىقى ئۈچۈن ئوزۇقلۇقمۇ بولىدۇ. خۇش پۇراقلىق ۋە ئۆتكۈرلۈك بولغىنى ئۈچۈن دورىلىق خۇسۇسىيىتىمۇ بولىدۇ. گۆشىدە ئوزۇقلۇق كۆپ بولىدۇ. چۇچۇمەللىرىدە ئوزۇقلۇق تۆۋەنرەك بولىدۇ.

ئوتروجنىڭ شىرىسىنى ئېلىشتا، ئۇنى قاينىتىپ سۈزۈپ، قويۇلدۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ياكى ئاپتاپقا قويۇپ قويۇلدۇرۇپ تەييارلىسىمۇ بولىدۇ. تېۋىپلارنىڭ ئوتروج رۇببىسى دېگىنى كۈن نۇرى بىلەن تەييارلانغىنى نەزەردە تۇتۇلىدۇ. ئۇنىڭ پوستىنى ئىسسىق دېيىشتىكى سەۋەب، ئۇنىڭدا بىر خىل ئۆتكۈرلۈك، تىلنى چىشلەيدىغان بىر خىل تەسىر بولىدۇ. ئۇنىڭ پوستىدىن تەييارلانغان ياغنىڭ ئىسسىقلىقى كۈچلۈك بولۇپ، بەلغەمدىن بولغان تۇرلۈك سوغۇق تەبىئەتلىك كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ يېغىنى تەييارلاشتا ئوتروج تولۇق پىشقاندا شېخىدا تۇرغۇزۇپ، پوستى تىلىپ قويۇلسا يېغى سىرغىپ چىقىدۇ. ئۇرۇقىدىن ئېلىنغان ياغنىڭ ئىسسىقلىقى، تۆۋەنرەك بولىدۇ. ئەسلىي ئاپتورنىڭ ئېيتىشىچە، ئوتروجنى تاماققا ئارىلاشتۇرماي يېيىش ياخشى ئىكەن. شۇنداقلا

ئۇنى تاماقتىن بۇرۇن ياكى تاماقتىن كېيىن يېيىشكىمۇ بولمايدۇ، بۇنىڭدىن سەۋەب، ئوتروجنىڭ تەركىبىدە قويۇقلۇق ۋە قاتتىقلىق بولغانلىقى ئۈچۈن تەستە ھەزىم بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى باشقا تاماقلارغا ئارىلاشتۇرماي ئىستېمال قىلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. «مىنھاج» دېگەن كىتابتا ئوتروجنى بىرئاز ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىش تەكىتلەنگەن. سەيدەلىيە كىتابىنىڭ ئاپتورى ھىندىستانىنىڭ ئوتروج (جۇيزىسى)ى تاتلىق كېلىدۇ، دەيدۇ.

ئەسلىي ئاپتور يۇقىرىدىكى ئوتروجنىڭ ئۇرۇقىدىن ئېلىنغان ياغنى ھاراق بىلەن ئىچسە چايانىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ، دەپ كۆرسەتتى. لېكىن ئۇنىڭ ئىچىش مىقدارىنى كۆرسەتمىدى. ئۇنىڭ بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى، خاس يېغىدىن ئالتە گىرام بولسا بولىدۇ. ئۇ ھەر تۈرلۈك زەھەرلەرگە، بولۇپمۇ چايان چاققان زەھەرگە تاقابىل تۇرىدۇ. ئۇنى ئىستېمال قىلىشتا ھاراق بىلەن ئەمەس، بەلكى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ (ئەلقانۇندىمۇ شۇنداق دېيىلگەن). ھەسەل بىلەن مۇرابا قىلىشتا، ئالدى بىلەن ئوتروجنى پوستىدىن ئاقلاپ، پارچىلاپ تاش قازانغا سېلىپ چۆككۈدەك سۇ ۋە ئازراق ھەسەل قۇيۇپ، سۇس ئوت بىلەن قاينىتىپ، ھەسەل قۇيۇپ ئۇنىڭ قىيامى تەڭشەلگەندە قازاننى چۈشۈرۈپ، ئوستىگە ئازراق زەنجۈبىل، دارچىن، قەلەمپۇر قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ، ئوتروجنىڭ گۆشىنى ئىسسىق دېيىش ئاپتورنىڭ «ئەلقانۇن» دىن نەقىل قىلغان سۆزى بولۇپ «تەقۋىم» دېگەن كىتابنىڭ ئاپتورى ئۇنى ئىنكار قىلىپ سوغۇقلۇقىنى توغرا دەپ قارايدۇ.

ئەنبەر بارىسى (زىرىق)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: زىرىق 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، سەپرا ماددىسىنى پەسەيتىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەرگە پايدا قىلىدۇ. ئوسۇزلۇقنى باسىدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئۇچەي يارىلىرى ۋە تۆۋەن ئەزا تەرەپتىن كەلگەن قانلارنى توختىتىش جەھەتلەردە ئۇنۇمى ياخشى.

مېنىڭچە: زىرىق ھەققىدىكى يۇقىرىقى بايانلارنىڭ ھەممىسى ئېنىق، لېكىن قارا رەڭلىك زىرىقنىڭ تەسىرى كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ:

ئۇستقۇددۇس

1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، تارقىتىش، ئۈچۈچانلاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، جۇلا بېرىش، پارقىرىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. ئۇنىڭدا يەنە ئازراق قابىزلىقمۇ بولۇپ، شۇ قابىزلىق ئارقىلىق بەدەننى ۋە ئىچكى ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئوفۇنەتلىنىش ۋە چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئىچى سۇرۇپ كەتكەنلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى پەي ۋە ۋە بوغۇم

ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ، تۇتقاق كېسەل (سەرئى)، خىيالپەرەسلىك كېسىلى (مالىخولىيا) گە پايدا قىلىدۇ. بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ، لېكىن بىرئاز بىئارامىلىق پەيدا قىلىپ، ئۇسسۇتۇپ قويىدۇ.

مېنىڭچە: ئۇستقۇددۇس پارسچە «گىياھى جالىنۇس (جالىنۇس ئۆسۈملۈكى)» دەپ ئاتىلىدۇ. «تەقۋىم» دېگەن كىتابتا ئېيتىشچە، ئۇستقۇددۇس دېگەن سۆز «روھلارغا ماسلاشقۇچى» دېگەن بولىدىكەن. لېكىن بۇنىڭ ئاساسى يوق، چۈنكى ئەبۇرەيھان ۋە ساھىبولموختار قاتارلىق ئىككى ئالىمنىڭ ئېيتىشچە، ئۇستقۇددۇس دېگەن ئاتالغۇ دېڭىز ياقىسىدىكى مۇشۇ خىل دورا ئۆسۈملۈكى چىقىدىغان بىر ئارالنىڭ ئىسمى ئىكەنلىكىنى مۇئەييەنلەشتۈرىدۇ. دىسقۇرىدۇسمۇ شۇنداق نەقىل قىلغان. خۇلاسىلەپ ئېيتقاندا، ئۇستقۇددۇس رەڭگى قارامتۇل، چۆپلىرى (غول شاخچىلىرى) ئىنچىكە، ياپراقلىرى توپا رەڭگە مايىل بىر خىل ئۆسۈملۈكتۇر. ئۇنىڭ ئۇرۇقى سۆئىتەر يەنى يالپۇزنىڭ ئۇرۇقىدەك ئىنچىكە بولىدۇ. لېكىن ياپرىقى يالپۇزنىڭ ياپرىقىدىن ئۇزۇنراق بولىدۇ. تاغ پىننىسىگە سەل ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەپتىمونغىمۇ بىرئاز ئوخشايدۇ. ئۇستقۇددۇس بىلەن پىننە ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، ئۇستقۇددۇسنىڭ پۈرىقى خۇش پۇراقلىقتا پىننىنىڭ پۈرىقىغا يەتمەيدۇ، ئۇ سېسىق پۇراقلىق بولۇپ، ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ، ئەمدى ئۇستقۇددۇس بىلەن ئەپتىمۇن ئوتتۇرىسىدىكى پەرق مەسلىسىگە كەلسەك، ئۇستقۇددۇسنىڭ چېچىكى بولمايدۇ، لېكىن ئەفتىموننىڭ چېچىكى بولىدۇ. ئۇنىڭ تەمى ئاچچىق، ئۆتكۈر كېلىدۇ. تاجىدىن بۇلغارىيەمۇ شۇنداق كۆرسەتكەن. ئاپتورنىڭ ئۇستقۇددۇسنىڭ تەسىرى توغرىسىدىكى پارلاندۇرۇپ تارقىتىدۇ، ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، جۇلا بېرىپ پارقىرىتىدۇ دېيىشنىڭ ئاساسى، ئۇنىڭدىكى ئاچچىقلىقنىڭ تۇپكى مەنبەسى بولغان ئوتقا مەنسۇپ بىر خىل ئۇچۇچان جەۋھەرنىڭ بولغانلىقىدۇر. ئۇستقۇددۇس سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىسسىق مىزاجلىقلاردا بولسا ئۇسسۇزلۇق ۋە بىئارامىلىق پەيدا قىلىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى «مىنھاج» دېگەن كىتابتا كۆرسىتىلىشچە توققۇز گىرام، «تەقۋىم» دېگەن كىتابتا كۆرسىتىلىشچە 12 گىرام. «ئەلقانۇن»دا ئۇنى ساپ ھاراق بىلەن (شاراب) ياكى سىركەنجۇبىل بىلەن ياكى ئازراق تۇز بىلەن قوشۇپ ئىچىش تەۋسىيە قىلىنغان.

ئەتفىموت (ئەپتىمۇن)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەپتىمۇن (سېرىق ئوت) 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، قورساق كۆپۈشنى توختىتىدۇ، ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ، سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. سەۋدا خىلىتى ۋە بەلغەم خىلىتلىرىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. تۇتقاق كېسەل (سەرئى)، خىيالپەرەسلىك كېسىلى (مالىخولىيا) قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ، لېكىن ئۇ ياشلار ۋە ئىسسىق مىزاجلاردا ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىپ جىددىيلەشتۈرۈپ قويىدۇ.

مېنىڭچە: ئەپتىمۇن پۈتۈن چۆپلىرى، ياپراقلىرى، ئۇرۇقلىرى ۋە چېچەكلىرى بىلەن بىرگە يىغۇۋېلىنىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك دورا بولۇپ، ئۇنىڭ تېنى قىزغۇچ كېلىدۇ. ئۇنىڭ يالپۇزنىڭ پۇرىقىغا ئوخشاش بىر خىل يېرگىنچلىك پۇرىقى بولۇپ، تەمى قىرتاق، ئۆتكۈر كېلىدۇ. چېچەكلىرى ئۇششاق، قىزىل بولىدۇ. ئەپتىمۇننىڭ ئەڭ ياخشىسى ئەنتاكىيەدىن چىقىدىغىنى بولۇپ، ئۇ سەۋدا خىلىتىنى سۇرۇپ چىقىرىشتا ئىنتايىن چوڭ خاسىيەتكە ئىگە. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى: «مىنهاج» دېگەن كىتابتا كۆرسىتىلىشىچە 12 گىرام. «ئەلقانۇن» دا ئۇنى ئىستېمال قىلىشتا بادام يېغى بىلەن يېغلاپ ھەسەل بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۇنى مەتبۇخلار (قاينىتىلما) غا سېلىشقا توغرا كەلگەندە قايىنىتىۋەتمەسلىك كېرەك ھەمدە ئۇنى كەتىرا بىلەن ئىسلاھ قىلىش كېرەك. رازىيانىڭ ئېيتىشىچە، ئەپتىمۇننىڭ ئورۇنباسارى: تۇربۇت ئىكەن.

ئامىلە

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئامىلە 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، سوغۇقلۇقى ئازراق بولۇپ، قاندىكى ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. يۇرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە سەزگۈرلۈكنى ئاشۇرىدۇ. زېھنىي قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ. چاچنى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە كۆز نۇرىنى كۈچلەندۈرىدۇ، پەيلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىشتەينى ئاچىدۇ. ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى تەڭشەيدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. بۇۋاسىرغا پەيدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئامىلە ئىسسىق بەلباغ رايونلىرىدىن چىقىدىغان ھەممىگە مەلۇملۇق بىر خىل مېۋە بولۇپ، ئەسلىي ئاپتورنىڭ ئېيتىشىچە ئۇنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق ئىكەن، باشقىلار سوغۇق دەپ قارايدۇ. ھەقىقەتتىن ئالغاندا ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق بولۇپ، سەل سوغۇق بولۇشى مۇمكىن. بىرلىككە كېلەلمەسلىك مەسىلىسى پەقەت ئۇنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقىدا. لېكىن ئۇنىڭ قۇرۇقلۇقىدا بىرلىككە كەلگەن قاراش بار. ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا ئۇنىڭ سەل سوغۇقلۇقى بولۇشى مۇمكىن دېگىنى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرلىرىدا سوغۇق ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئاقاقىيا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئاقاقىيانىڭ يۇيۇلغىنى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، يۇيۇلمىغىنى سوغۇقلۇقتا 1 ـ دەرىجىدە، قۇرۇقلۇقتا 2 ـ دەرىجىدە تۇرىدۇ. ئۇ چاچنى قارايتىدۇ. قول ـ پۇتنىڭ يېرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، سەينەك ۋە باشقا ئىششىقلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ، ئېغىز چاقىلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بوغۇملار بوشىشىپ يېرىم پالەچ بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ ئۇنى نازۇكلاشتۇرىدۇ. كۆز ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، كۆزدىكى تىرناقچە ئۆسمىنى داۋالايدىغان دورىلارغا قوشۇلىدۇ، ئىچىدىن ئىچىش، كىلىزما قىلىش ۋە سىرتىدىن چېپىش يوللىرى بىلەن ئىشلەتكەندە ئىچ

سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۇچەي يارىسى ۋە قاندىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ، قان توختىتىدۇ. مەقئەتنىڭ چىقىپ قېلىشىنى قايتۇرىدۇ ھەمدە مەقئەت بوشىشىپ قېلىشقا (ئىستېرخائى مەقئەتكە) پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاقاقىيانىڭ قورزى دەرىخىدىن ئېلىندىغانلىقىدا شەك يوق. جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، ئاقاقىيا قورزى دېگەن دەرەخنىڭ يېلىمى ئىكەن. بولىسنىڭ ئېيتىشچە، ئاقاقىيا شۇ خىل دەرەخنىڭ رۇببىسى (قاينىتىپ ئېلىنغان قىيامى) دەيدۇ. ئەسلىي ئاپتورنىڭ ئېيتىشچە، ئاقاقىيا شۇ خىل دەرەخنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى (ئۇسارىسى) بولۇپ، كۆن نۇرى بىلەن قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدىكەن. يېلىم دەرەخ قوۋزاقلىرىنىڭ يېرىلىشى بىلەن ئىختىيارىي ھالدا سىرغىپ چىققان سۈيۇقلۇقتۇر. ئۇ دەرەخ پىشىپ يېتىشكەندە ئاندىن يېلىم بولىدۇ. رۇببىسى بولسا ئۇنداق بولمايدۇ، ئۇسارە (سىقىلما) بولسا مېۋە ياكى ئۆسۈملۈكلەردىن سىقىپ ئېلىنغان سۈيۇقلۇق بولۇپ، ئۇنىڭدا پىشىپ يېتىلىش شەرت قىلىنمايدۇ. قورزى دەرىخى مەسلىسىگە كەلسەك، ئۇ بىر خىل تىكەنلىك دەرەخ بولۇپ، ئەرەبلەر ئۇنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن تېرە ئاشلايدۇ. ئاقاقىيادا بىر خىل زېمىنگە مەنسۇپ تۇتقۇچى ماددا ۋە سىرتقى يۈزىدە ئوتقا مەنسۇپ بولغان بىر خىل ئۇچۇچان ماددا بولۇپ، مۇشۇ ماددىلار ئارقىلىق تىلنى غىدىقلايدۇ (چاقىدۇ). لېكىن بۇ خىل تەسىرى ئۇنى يۇغاندا يوقىلىپ كېتىدۇ، ئۇ ئۆتكۈرلۈكى تۇپەيلىدىن بەدەننىڭ تېگىگە چۆكىدۇ ۋە بەدەننى سوۋۇتىدۇ. ئۇنى سوغۇق تەسىردىن بولغان يېرىق، سەينەك ۋە باشقا ئىششىقلارغا ۋە ئېغىز جاراھەتلىرىگە ئىشلىتىشتە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئاس

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئاس 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، ئۇنىڭ قابىزلىق تەرىپى قۇرۇقلۇقتىن يۇقىرىراقتۇر. ئىچ سۈرۈش ۋە تەرلەشنى توختىتىدۇ. شۇنىڭدەك ھەر خىل سىرغىشلارنى (سۈيۇقلۇق ئېقىشلارنى) توختىتىدۇ. مۇنچىدا ئۇنىڭ بىلەن بەدەننى سۈرتۈپ بەرسە، بەدەننى كۆچلەندۈرىدۇ ۋە تېرە ئاستىدىكى سۈيۇقلۇقلارنى سۈمۈرىدۇ. قۇرۇق ياپرىقى قولتۇق پۇراشقا پايدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭ كۆيدۈرۈلگىنى تېخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ، چاچنى قۇۋۇقتەپ رەڭگىنى قارا قىلىدۇ، ئۇچەي يارىلىرىغا پايدا قىلىدۇ. ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. يۇز تېرىسىگە ئۇششاق يېرىقلىق جاراھەت چىقىش ۋە ئوتتا كۆيگەن كۆيۈكلەرگە پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى ھاراق بىلەن قاينىتىپ سۈركىگەندە، ئۆتكۈر باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. يۇرەك سېلىش (خەپەقان) كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ شارابى يۇرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ. چىش مىلىكىنى چىكىتىدۇ. ئۇنى ھاراق ئىچىشتىن ئىلگىرى ئىچسە مەست بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. مېۋىسىدىن ئېلىنغان ئۇسارىسى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ ۋە سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشىنى داۋالايدۇ. ھەممىگە تونۇشلۇق دەرەختۇر.

مېنىڭچە: ئۇ پارس تىلىدا «مورد» رۇم تىلىدا «بىرسىن» دېيىلىدۇ. قارا، ھەجمى

كىچىك بولۇپ، تەمى تاتلىققا مايىل كېلىدۇ. ئەسلىي ئاپتور يۇرەككە پايدا قىلىدىغان دورىلار قاتارىغا ئېيتىلىشچە: ئاس دەرىخىنىڭ مىزاجى مۇستەھكەم ئارىلاشقان ياكى پىشىق بىرىككەن مىزاج ئەمەس، ئۇنىڭدا سوغۇقلۇق تەرەپ ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەن بىر خىل جەۋھەر، يەنە ئىسسىقلىق تەرەپ ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەن يەنە بىر خىل جەۋھەر مەۋجۇت بولۇپ، بۇ ئىككى خىل جەۋھەر ئوتتۇرىسىدا تەسىر قىلىش ۋە تەسىرنى قوبۇل قىلىش پىشىق، پۇختا بولالماسلىق نەتىجىسىدە ئۇنىڭ ئىچىدە ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەن تەرەپنىڭ ئۈستىگە مىزاجنىڭ ئورۇنلىشىشى ياكى مىزاجنىڭ مۇقىملىشى ھاسىل بولمىغان ئەھۋال بارەك قىلىدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن قارىغاندا، ئۇنىڭدا ئىسسىقلىق تەرەپ ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەن ئۇچۇچان جەۋھەر بار قىسمى، ئازراق، سوغۇقلۇق تەرەپ ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەن قويۇق جەۋھەر بار قىسمى كۆپرەك بولۇپ، بۇ ئىككىسىنىڭ ئارىلىشىشى پىشىق بولمىغان، يەنى ئۇ ئىككىسىنى بەدەندىكى ھارارىتى غەرىزىيە ئاجرىتالمايدىغان، بەلكى بۇ ئىككىسى ئاجرىتىپ تارقاتقاندا، ئۇ يەرگە دەسلەپتە ئىسسىق جەۋھەر كىرىۋېلىپ قىزىتىشنى ھاسىل قىلىدىغان، ئۇنىڭدىن كېيىن سوغۇق جەۋھەر كېلىپ كۆچلەندۈرۈپ چىقتىدىغان ئەھۋال بارەكمۇ قىلىدۇ. شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن چاچنى قۇۋۇتلەپ، تۇۋۈنى چىقتىشى مۇمكىن. چۈنكى، ئىسسىق جەۋھەر ئالدى بىلەن ماددىنى تارتىپ كېلىپ، تېرە تۆشۈكلىرىنى بوشىتىپ كەڭرىتىدۇ، ئاندىن سوغۇق جەۋھىرى كېلىپ ئەزانى كۆچلەندۈرۈپ، تېرە تۆشۈكلىرىنى چىقتىدۇ. ئاسىنىڭ ئەڭ كۆچلۈك بولغان ۋە ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەن مىزاجى بويىچە قارىغاندا، ئۇنىڭ تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولىدۇ. ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا ئاس ھەر خىل سىرغىشنى توختىتىدۇ، دېگىنى ئەزالار تەرەپكە بىرەر ماددىنىڭ قۇيۇلۇشىنى توختىتىشنى كۆرسىتىدۇ. سىرتىدىن ياغلاش، سۈركەش، ئىچىدىن ئىچىش يوللىرى بىلەن ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. ئىچىملىكلەر (ھاراقلار) ئىچىدە ئاس ھارىقىدىن باشقىسىدا ھەم قابىزلىق ھەم يۆتەلگە پايدا قىلىش تەسىرى تەڭ مەۋجۇت بولمايدۇ.

ئىكلىلمىلىك

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل بولۇپ، ئازراق قابىزلىقى بار ئىكەن، ئۇنىڭ يەنە ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش، پىشۇرۇپ نورمال ھالىتىگە كەلتۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتى بار، ئۇ يەنە ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى، ئەزالارنى كۆچلەندۈرگۈچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. كۆز ۋە قولاقتىكى ئىششىقلارنى باندۇرىدۇ ھەم ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىكلىلمىلىك مۇسەللەس بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. ئۇ يەنە مەقئەت ۋە ئۇرۇقدان ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، ھۆل چاقىلارغا ۋە تاز يارىسىغا پايدا قىلىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى ئەدەس، گىل ئەرمىنىلەرگە ئوخشاش قابىز دورىلار بىلەن قوشۇپ سىرتتىن چېپىلىدۇ، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن

ئىكىلىملىك بىلەن نوقۇئى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

مىنىڭچە: ئىكىلىملىك پارس تىلىدا «شاھى ئەفسەر (پادىشاھنىڭ تاجىسى)» دېيىلىدۇ. ئۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ياپىرىقى كىچىك، يۇمىلاق، سىلىق، رەڭگى يېشىلغا مايىل كېلىدۇ. شەكىل جەھەتتە يالپۇز (سۆئىتەر) نىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشاپ راق كېتىدۇ، چېچەكنىڭ رەڭگى سارغۇچراق، ئۆزى كىچىك بولىدۇ، چۆپىنىڭ ياكى تىنىسنىڭ ئۇستىدە يېڭى، ئاسمان تاجىغا ئوخشاش ئۇرۇقدىنى بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدە ئۇرۇقلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ پۈتۈن قىسمى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ دۇنيانىڭ كۆپىنچە يەرلىرىدىن چىقىدۇ. ئىكىلىملىكنى كۆز ۋە قۇلاق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىشتە مۇسەللەس بىلەن زىمات تەييارلاپ سىرتتىن تېڭىلىدۇ ياكى ئۇنىڭ سۈيىنى سىقىپ تامغۇزۇلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 2 ـ ياكى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق بولۇپ، بۆرەك، دوۋساق توسالغۇلىرىنى، بالىياتقۇ، جىگەر ۋە تالدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ قۇرۇتۇلغىنىنىڭ تەسىرى ياخشى بولىدۇ. ئۇ يەنە يۇز، كۆز، پۇت ـ قوللارنىڭ ئېسىلىپ قېلىشىغا پايدا قىلىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۆپكە ھاۋا يوللىرى ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ، كۆيدۈرۈپ سىرتتىن پۈرتىلسا ياكى بۇرنىدىن پۇركۇپ چۈشكۈرتۈلسە، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ۋە باش قېيىشنى داۋالايدۇ. سۇفۇپىنى گۈل يېغى بىلەن قۇلاقتا تېمىتسا ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقلىرىنى ساقايتىدۇ، ئۇنىڭ سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، كېرەكسىز سۈيۇقلۇقلارنى ھەيدەپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتى بار بولۇپ، بەلغەمدىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىدۇ، ھەر خىل زەھەرلەرنىڭ بەدەنده پەيدا قىلىدىغان تەسىرگە تاقابىل تۇرىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

مىنىڭچە: رۇمبەدىيان ھەممىگە مەلۇملۇق بىر خىل ئۇرۇق دورا بولۇپ، ئۇنىڭ تەبئىتىدىكى قۇرۇقلۇقنىڭ 2 ـ ياكى 3 ـ دەرىجىدە ئىكەنلىكىدە مەلۇم ئىختىلاپ مەۋجۇت. جالىنۇس: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق دەپ قارايدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغىنىدەك ئۇنى قورۇسا تارقىتىش خۇسۇسىيىتىنىڭ كۈچىيىشىدىكى سەۋەب، ئۇنى قورۇپ ئىشلەتسە، ئۇنىڭدىكى سۈيۇقلۇق يوقىلىپ ئۆتكۈرلۈكى ئاشىدۇ. بۇنىڭ ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشى ئۇنىڭدا سۈيۇقلۇقلارنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىنىڭ بولغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇنىڭغا يەنە ئۇنىڭدىكى سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتى ماسلىشىدۇ. ھەرقانداق سۈرگە دورىسىدا سۈيدۈك تۇتالماسلىققا پايدىلىق بولغىنىدەك، ھەرقانداق سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىدا مەلۇم قابىزلىق خۇسۇسىيەت بولىدۇ.

ئۆشنە

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۆشنە دەرىخىنىڭ نېپىز قوۋزاقسىمان يېرىدىن ئېلىۋېلىنىدىغان دورىدۇر. تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئاشقازانىنى

كۆچلەندۈرىدۇ، جىگەر كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئۆشنە بەللۈت دەرىخى قارىغاي (سەنۈبەر) دەرىخى ۋە ياڭاق دەرەخلىرىنىڭ ئۇستىدە بولمىغان نېپىز، نازۇك قاۋزاقچىلار بولۇپ، تاجىدىن بۇلغارىنىڭ ئېيتىشىچە: پارس تىلىدا «داۋالەت»، خۇراسان تىلىدا، «كىرباسەك» دەپ ئاتىلىدىكەن. «مەئبەر» دېگەن يۇرتتا ئۇنى يۇيىدىغان ئۇنىغا قوشۇپ شۇمشىغا ئوخشاش ئۇن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ نان ياقىدىكەن.

ئەنزىرۇت

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەنزىرۇتنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. غىدىقلىماستىن قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇڭلاشقا يارىلارنى پۈتتۈرۈپ ساقايتىدۇ. كۆز ئاغرىقى ۋە باش ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، بوغۇملاردىكى قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مېنىڭچە: ئەنزىرۇت مىكران بىلەن كېرمان شەھەرلىرىنىڭ ئارىلىقىدىكى تاغلاردا ئۆسىدىغان بىر خىل تىكەنلىك دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، پارسچە كەنجىدە دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇنىڭ دەرىخى قەتار دەرىخىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. قەتاد (ئازغان دەرىخى) بولۇشى مۇمكىن. لېكىن ئۇنىڭ دەرىخى توپا رەڭگە مايىللىراق كېلىدۇ. فەتاد دەرىخى يېشىل بولىدۇ. ئەنزىرۇتتا بىر خىل يۇقىرى دەرىجىلىك سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولۇپ، شۇ ئارقىلىق جاراھەتلەرنى توشقۇزۇپ پۈتتۈرىدۇ، ئۇنى مەلھەملەر تەركىبىگە قوشۇشقا بولىدۇ. يەنە بىر خىل كۇچ بولۇپ، بۇ ئارقىلىق ماددىلارنى پىشۇرىدۇ. بوغۇملاردىن بولۇپمۇ سۆڭگەج بوغۇمىدىن قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش خىزمەتلىرىنى ئۆتەيدۇ.

ئەسمدى (سۈرمە تېشى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سۈرمە تېشى (ئەسمد) 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، غىدىقلىماستىن (ئېچىشتۇرماستىن) قورۇش ۋە قۇرۇتۇش خىزمەتلىرىنى ئۆتەيدۇ. يارىلارنى پۈتتۈرۈپ، ئارتۇق ئۆسكەن گۆشلەرنى يوقىتىدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، سىرتىدىن ھەمەل قىلىنسا، بۇرۇن قاناش ۋە باشقا ھەر خىل قان كېتىشلەردە قان توختىتىش رولىنى ئويناىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ سۈرمە تېشى (ئەسمد) ئىسپاھان سۈرمىسى بولۇپ، ئۇ قوغۇشۇن كۇشتىسىنىڭ جەۋھىرىدۇر. ئۇنىڭ كۇچى قەلەينىڭ كۇچىگە ئوخشاپراق كېتىدۇ.

ئىيىەل (بۇغا)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇغا مۇڭگۈزى ئۇنىڭ كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان قان

تۆكۈرۈشلەرنى داۋالايدۇ، ئۇچەي يارىلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بالىياتقۇ تەرەپكە سۈيۈقلۇقلارنىڭ ئېقىپ كېلىشىنى توختىتىدۇ، ئۇنىڭ تۈتۈنىنى مەقئەتكە يەتكۈزىدۇ، بوۋاسىرنىڭ سۈيۈقلۇقلىرىنى توختىتىپ قۇرۇتىدۇ ۋە چۈشۈرىدۇ. ئۇنىڭ تۈتۈنى هاشاراتنى قوغلايدۇ.

مېنىڭچە: بۇغا ئەرەبچە «ئىيىەل»، پارسچە «گەۋزەن» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل هايۋان بولۇپ، بۇنىڭدا كۆپ شاخلىق ـ ئېگىز ئىككى توپ مۈڭگۈزى بولىدۇ. ئۇ تۈرك زېمىنلىرىدىن كۆپ چىقىدۇ، يىلانىنى يەيدۇ، ئۇنىڭ قۇيرۇق تەرىپى زەهەرلىك بولىدۇ.

ئىنفەهە (پەنىرمايە)

ئەسلىي مۇنداق دەيدۇ: پەنىرمايە (ئوغۇز سۈتى) هەرقانداق هايۋانىنىڭ پەنىرمايىسى (ئوغۇز سۈتى) قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ، ئۆتكۈر ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى، قۇرۇتقۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ، ئۇ ئاشقازاندا ئۈيۈپ قالغان سۈت ۋە قانلارنى ئېرىتىدۇ. ئايالىلار هەيزدىن پاك بولغان مەزگىلدە ئۇنى جىنسىي يولىغا هەمەل قىلسا هامىلدار بولۇشقا يارىدىم بېرىدۇ، ئەگەر ئۇنى ئىچىدىن ئىچسە هامىلدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

مېنىڭچە: پەنىرمايە (ئوغۇز سۈتى) تۆگىنىڭ بوتىلىقى ۋە ئۆچكىنىڭ ئوغلاقلىرىغا ئوخشاش قېرىن قورسىقى بار هايۋانلارنىڭ دەسلەپ تۇغۇلۇپ سۈتتىن باشقا ئوزۇقلۇق بىلەن ئوزۇقلانمىغان ۋاقتىدا ئاشقازاندىن ئېلىنمىدىغان پىشلاق سۈتىدۇر. ئاشقازاندا ئۈيۈپ قالغان سۈتلەرنى ئېرىتىش مەقسىتىدە ئىچۈرمەكچى بولغاندا ئۇنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئۇرۇز (گۈرۈچ)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: گۈرۈچ 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، كىرلارنى تازىلاپ پارقىرىتىدۇ، ئاشقازان سۈيۈقلۇقىنى تەڭشەپ ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

مېنىڭچە: سەمەرقەندىنىڭ ئېيتىشچە، گۈرۈچنىڭ تەبىئىتىنىڭ قۇرۇقلۇقى تۇغرىسىدا تېۋىپلارنىڭ قارىشى بىرلىككە كەلگەن، لېكىن ئۇنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇقلۇقى توغرىسىدا ئوخشىمىغان قاراشلار مەۋجۇت. بەزىلەر ئۇنى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق دېسە، يەنە بەزىلەر ئۇنى مۆتىدىل دەپ قارايدۇ. يەنە بەزىلەر ئۇنى ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ بەدىنىنى قىزىتىدۇ دەپ قارايدۇ. تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا، ئاخىرىدىكى قاراش بىرئاز ئەقىلغا مۇۋاپىق. ئۇنىڭ مۇنداق بولۇشى گۈرۈچنىڭ تەركىبىدە شىلىمشىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقنىڭ بولغانلىقىدىن بولىدۇ، چۈنكى گۈرۈچنىڭ تەركىبىدىكى شىلىمشىقلىق خۇسۇسىيىتى ئىسسىق جانلارنىڭ بەدەنلىرىدە تېزلا قىزىقلىق پەيدا قىلىپ قىزىتىپ قويىدۇ. بۇ قىزىتىشقا بىر تەرەپتىن هارارەت سەۋەبچى بولسا، يەنە بىر تەرەپتىن ئۇنىڭ

ماسارىقانىڭ چوڭقۇر قىسمىلىرىدا توسالغۇ پەيدا قىلىش ئارقىلىق سۇ بىلەن جىگەر ئارىلىقىدا پەردە بولۇپلىش بىلەن قىزىتىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. لېكىن ھۆل مىزاجلىق كىشىلەردە بولسا گۈرۈچ سۈيۇقلۇقلارنى سۈمۈرىدىغانلىقى ئۈچۈن ئىچىنى قاتۇرۇپ قويىدۇ، گۈرۈچنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىللىكتىن سوغۇقلۇق تەرەپكە مايىللىشىدۇ، بەلكى بۇرۇنقىدىنمۇ سوغۇقراق ھالەتكە كېلىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ ئاشقازاندىن ئۆتۈشى ياكى ھەزىم بولۇشى ئاستا بولىدۇ. چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇپ قويىدۇ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ يۇيۇلمىغىنى تېخىمۇ شۇنداق، ئۇنىڭ ھەزىم بولۇشىدا ياغ ياكى زاراڭزا سۈلىرى يارىدەمچىلىك رولىنى ئويىنايدۇ. ئۇنى سۇ ۋە يېڭى سېغىلغان سۈت بىلەن قايىنىتىپ پىشۇرغاندا ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل بولغان ياخشى ئوزۇقلۇققا ئايلىنىدۇ. چۈنكى سۈتنىڭ ھۆللۈكى گۈرۈچنىڭ قۇرۇقلۇقىنى مۆتىدىللىككە ئايلاندۇرىدۇ. بۇ ئوزۇقلۇق مەنبەي كۆپەيتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، بولۇپمۇ ئۇنى شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئۇ يەنە ئادەمنىڭ رەڭگىنى پارقىرىتىدۇ. لېكىن گۈرۈچ قۇلۇنجى (ئۈچەي توسۇلۇش) كېسىلى بارلارغا زىيان قىلىدۇ، سەپرادىن بولغان ئۈچەي زېدىلىنىشلەرگە ۋە ئۈچەي يارىلىرىغا پايدا قىلىدۇ. بۇ مەقسەتلەردە ئۇنى قورۇۋېتىپ، يۇمشاق پىشۇرۇپ، ئارپا سۈيىنىڭ ئورنىدا ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئاپتور بۇ بابتا بايان قىلمىغان دورىلاردىن يەنە تۆۋەندىكىلەر بار. ئەبنۇس: ھەممىگە تونۇشلۇق بىر خىل دەرەخ بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئۇنى سۇ بىلەن سۈرۈپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتقاندا، كۆزگە چۈشكەن ئاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئازاريون: ئۇ بىر خىل چېچەكتۇر. ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

ئۇسقۇلۇقەندەريۇن: تاغ پىيىزىنىڭ بىر خىلى بولۇپ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر ئۇنى ياۋا سامساق دەيدۇ. ئۇنى سىركەنجۈبىل بىلەن بىرگە قاينىتىپ 40 كۈن ئۈزمەي ئىچىپ بەرسە، تال كېسەللىكىگە كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىسپىداج: بىر خىل ئوپا بولۇپ، قەلەينىڭ ياكى قوغۇشۇنىنىڭ كۈلىدۇر. تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، سىرتىدىن سۈركەلسە جاراھەتلەرنىڭ زەردابلىرىنى قۇرۇتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلارنى تارقىتىدۇ.

ئىسقىل: بۇ چاشقان پىيىزى بولۇپ، ئەنسىل ياكى تاغ پىيىزى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

شاقاقۇل: بۇ ياۋا سەۋزە بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، باھىنى كۈچەيتىدۇ. بىر قېتىملىق يېيىش مىقدارى ھەسەل بىلەن بىرگە توققۇز گىرام.

ئۆشنان: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، جۈلا بېرىپ پارقىراتقۇچى ۋە تازىلىغۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئەنجۈدان: بۇ كاشمىنىڭ يىلتىزى بولۇپ، ئۇ سىرغۇدە دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئۇشتۇرخار: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ھەزىمنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، ئۇنى ئىشلىتىشتە سىركىگە چىلاپ تەمىنى سىركىگە چىقىرىپ، سىركىسىنى ئىستېمال قىلسا ياخشى.

كۈشۈس: ئۇ چاتقاللارغا ۋە دەرەخلەرگە چىرمىشىۋالىدىغان بىر خىل پارازىت ئۆسۈمە-

لۇك بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى بولمايدۇ، ئۇششاق چېچەكلىرى بولىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئۇ يەرقان (سېرىق كېسەل) غا پەيدا قىلىدۇ.

مەرغۇلان دەرىخى: بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بىر خىل دەرەختۇر، ئۇنىڭ يېلىمى سەمغى ئەرەبى دەپ ئاتىلىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. قاتۇرۇش، يەنى قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىرسا: بۇ ھاۋارەڭ چۇچۇكبۇيىنىڭ يىلتىزى بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، خىلىتلەرنى پىشۇرۇش، ماددىلارنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ب (با) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

بابۇنە

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بابۇنەنىڭ تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، توسالغۇلارنى ئېچىش، نازۇكلاشتۇرۇش، يۇمشىتىش، بوشاشتۇرۇش، پارلاندۇرۇپ تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇ يەنى مېڭىنى ۋە پەي خاراكتېرلىك ئەزالارنى كۇچلەندۇرىدۇ. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. باش قىسمىغا يىغىلىپ قالغان ماددىلارنى تازىلاپ چىقىرىدۇ، بەلغەمنى بوشتىدۇ، سىرتتىدىن تېڭىش ئارقىلىق ئېغىز ئالغان ئاقما (كۆز ئاقمىسى) نى داۋالاشقا بولىدۇ. يەرقان (سېرىق كېسەل)غا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ئىچىدىن ئىچىشكە ياكى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرۇشقا بولىدۇ. قورساقتىكى بالىنى ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. ئۇچەي توسۇلۇشقا پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: بابۇنە ھەممىگە تونۇشلۇق بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، چېچىكى سېرىق بولىدۇ. يەنە بىر خىلىنىڭ ئاق رەڭلىك بولىدۇ، بابۇنىنىڭ ئىسسىقلىقى زەيتۇن يېغىغا ئوخشاش بەدەنگە ماسلىشىدىغان ئىسسىقلىقدۇر، يۇقىرىدا ئېيتىلغان كۆز ئاقمىسى كۆزنىڭ بۇرجىكىدە پەيدا بولىدىغان ناسۇر ياكى ياش خالتىسىنىڭ ئاقمىسى بولۇپ، دەسلەپتە مۇدۇر ـ چاقا شەكلىدە پەيدا بولۇپ، كېيىن ئېغىز ئالىدۇ ۋە يىرىڭ ئېقىشقا باشلايدۇ.

بىنەپشە

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بىنەپشىنىڭ تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئىسسىق ئىكەن. ئۇ مۆتىدىل قان پەيدا قىلىدۇ، سىرتتىدىن سۈركىسە ياكى پۈرسا قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ، ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ۋە ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. كۆكرەكتىكى چىڭلىقنى يوقىتىدۇ. ئاشقازانىنىڭ كۆيۈشى ۋە بىئارامىلىقنى ياخشىلايدۇ. ئۇنىڭ شەربىتى زاتىلجەنبە يەنى (ئۆپكە پەردە يالىلۇغى) ۋە زاتىلرىيىە (ئۆپكە يالىلۇغى) غا پايدا قىلىدۇ،

بۆرەك ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ ۋە مەقئەت چىقىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇق بىنەپشە سەپرا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مېنىڭچە: بىنەپشىنىڭ تەبىئىتىنىڭ سوغۇق بولۇشىدا شەك يوق، بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 12 گىرامدۇر. ئۇنىڭ ئىچىنى سۈرۈشتىكى سەۋەبى توغرىسىدا ئوخشاشمىغان قاراشلار بار.

بوردق (توغرىغۇ)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: توغرىغۇ (بورەق) 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ ئىنتايىن كۈچلۈك جۇلا بېرىش، پارقىرىتىش، تازىلاش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، قويۇلۇپ قالغان خىلىتلارنى ئېرىتىپ تارقىتىدۇ. ئۇستىدىن چېچىلسا چاچنى يۇمشىتىدۇ. رەڭگىرويىنى قىزارتىدۇ. سىرتىدىن سۈركەلسە قانىنى تارتىپ كېلىدۇ، مەقئەتتىن ھەمەلچە قىلىنسا چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ.

مېنىڭچە: توغرىغۇ (بەۋرەق) تۇز جىنسى شەكلىدە دېگىز ياقىلىرىدا ھاسىل بولىدىغان بىر خىل جىسىم بولۇپ، ئۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ. ئۇنىڭ بەزىلىرى، مەسىلەن: بۆرە ئەرمىنىگە ئوخشاش تاشسىمان قاتىدۇ. يەنە بەزىسى، ئۇنغا ئوخشاش ئۇۋاق بولىدۇ. ئۇنىڭ تۇرى كۆپ بولۇپ، مىسىردىن چىقىدىغىنى «نەترون» دەپ ئاتىلىدۇ، رەڭگى قىزىلغا مايىلراق كېلىدۇ، بەزىدە تۇز ۋە دادۇر سۈيى بىلەن ياسىلىدۇ. بۇ خىلى نان توغرىغۇسى دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇنىڭ تەسىرلىرى ھەممىگە مەلۇملۇق. «تەقۋىم» دېگەن كىتابتا ئۇنىڭ بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 1.5 گىرام (بىر يىم دىرھەم) دەپ كۆرسىتىلگەن.

بەسەل (ئاق پىياز)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئاق پىياز 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى، ماددىلارنى پارچىلىغۇچى، نازۇكلاشتۇرغۇچى، جۇلا بېرىپ پارقىراتقۇچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. تاغ پىيىزى يۇقىرىقى مەقسەتلەردە ئاق پىيازدىن كۈچلۈكرەك تەسىر قىلىدۇ. ئۇ چىرايىنى قىزارتىدۇ. بەھەق ياكى سۆسۈن ئاق داغقا پايدا قىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە ئۇنىڭ ئۇرۇقى ئىشلىتىلىدۇ. تاغ پىيىزىنىڭ ئۇرۇقىنى تۇز بىلەن ئىشلەتسە سۆگەللەرنى چۈشۈرىدۇ. لېكىن ئۇ باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ، ئۇنى كۆپ ئىستېمال قىلسا ئادەمنى ئۇيقۇچان قىلىپ قويىدۇ ھەمدە ئەقلىي ئىقتىدارىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ، ئىشتەينى ئاچىدۇ. پىيازدىن تەييارلانغان قاينىتىلمىنىڭ ئوزۇقلۇقى يۇقىرى بولىدۇ، لېكىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ. يەرقان (سېرىق كېسەل) غا پايدا قىلىدۇ، بۇۋاسىر دانچىلىرىنىڭ ئېغىزلىرىنى ئاچىدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، زەھەرلەردىن ھاسىل بولغان يەلنى يوقىتىدۇ. تاغ پىيىزىنىڭ سىركىسى بەدەننى كۈچلەندۈرۈپ رەڭگىرويىنى چىرايلىقلاشتۇرىدۇ، چىش مىلكىلىرىنى

چىگىتىدۇ، ئېغىز پۇراشنى يوقىتىدۇ. چىشلارنى مەزمۇتلاشتۇرىدۇ. بوغۇم ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. لېكىن ساغلام پەيلەرگە ئازراق زىيان قىلىدۇ، ئىرقۇنىسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى) بولۇپمۇ پالەچ كېسەللىكلىرىگە ياخشى پايدا قىلىدۇ. يەنە سەرئى (تۇتقاق كېسەل)، مالىخولىيا (خىيالپەرەسلىك كېسىلى)، نەپەس سىقىلىش، كونا يۆتەل، ئاۋاز پۇتۇش قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈپ تاماق سىڭدۈرىدۇ، ئىستېسقا (قورساق سۇيى)، يەرقان (سېرىق كېسەل)، بالىياتقۇ بوغۇلۇش، سىيىش قىيىن بولۇش قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ. كۈچلۈك دەرىجىدە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، تاغ پىيىزى چاشقاننى ئۆلتۈرەلەيدۇ.

مېنىڭچە: ئاق پىيازدا بىر خىل پارچىلىغۇچى ۋە جۇلا بېرىپ پارقىراتقۇچى ھارارەت بار، ئۇ توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، تەسىرى جەھەتتە ئۈزۈنچاق پىياز ئاق پىيازدىن كۈچلۈكرەك كېلىدۇ. قىزىل پىياز ئاق پىيازدىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ. خام پىياز قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇلغان پىيازدىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ، قۇرۇق پىياز ھۆل پىيازدىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر ئۇنىڭ تەبىئىتىنى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، كۆپ مىقدارىدا كېرەكسىز ھۆللۈك بار دەپ قارايدۇ. ئۇنى يېسە قانىنى تاشقى بەدەن تەرەپكە يەنى تېرە تەرەپكە تارتىپ تېرىنى قىزارتىدۇ. («مۇختار» دېگەن كىتابتا شۇنداق كۆرسىتىلگەن). ئەنسىلمۇ (تاغ پىيىزىمۇ) ئاق پىيازنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، ئۇ ئىسقىيل، بەسەلولىپەئر ياكى چاشقان پىيىزى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ياپرىقى گۈلى سەۋسەنىڭ ياپرىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. تېنى ئۈزۈن، ئۇچىدا چېچىكى ئېچىلىدۇ. چېچىكىنىڭ رەڭگى قارامتۇل قىزىل بولىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ. پىيازنىڭ باش ئاغرىتىشنى پەيدا قىلمىشتىن ئىبارەت ئەكس تەسىرى ، ئۇنىڭدىن باش تەرەپكە ئۆرلەيدىغان قويۇق بۇس ياكى گازلارنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدە قويۇق بۇسلار كۆپ بولغانلىقتىن ئەقلىي قابىلىيەتكە دەخلى يەتكۈزىدۇ. تاغ پىيىزىنىڭ سىركىسى، تەركىبىگە تاغ پىيىزى چۈشكەن سىركە بولۇپ، ئۇنى تەييارلاشتا ئالدى بىلەن تاغ پىيىزىنى ياغاچ پىچاق ياكى ئەينەك پىچاق بىلەن توغراپ، سايىدا ئېسىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن قاچىغا سېلىپ توققۇز ھەسسە سىركە قۇيۇپ، قاچىنىڭ ئاغزىنى ئېتىپ 60 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ. بەزى تېۋىپلار پىياز ۋەزنىدىن ئۈچ ھەسسە ئارتۇق سىركە قۇيۇپ تەييارلاشنى كۆرسەتكەن، يەنە بەزىلەر پىياز توغرالمىسىنى قۇرۇتماي شۇ پېتى سىركىگە ئالتە ئاي چىلاپ تەييارلاشنى تەۋسىيە قىلغان. بۇ خىل ئۇسۇل بىلەن تەييارلىغىنى قۇۋۋەت جەھەتتە ئارتۇق بولىدىغانلىقى قەيت قىلىنغان. قارابادىنىدىمۇ شۇنداق دېيىلگەن.

بەھمەن

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەھمەن 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، يۇرەكنى كۈچەيتىدۇ. يۇرەك سېلىش (خەفەقان) كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ. مەنىي كۆپەيتىدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ.

مېنىڭچە: بەھمەن قىزىل ۋە ئاق رەڭلەردە بولىدىغان، ئۆزى يەڭگىل، قاتتىق ياغاچ

پارچىلىرىغا ئوخشايدىغان بولۇپ، تەمى دەسلەپتە ئۆتكۈر، كېيىنچە بىرئاز ئاچچىق بولىدۇ، ئەبۇرەيھاننىڭ «سەيدەلە» دېگەن كىتابىدا بەھمەن ئۆسۈملۈكى سەۋزىگە بەكمۇ ئوخشايدۇ، ئەگەر ئۇنىڭ قىزىللىقى بولمىغان بولسا بەئەينى سەۋزىگە ئوخشاپ كېتەتتى دەپ بايان قىلغان. ئەسلىي ئاپتور: يۇرەك دورىلىرى بايانىدا «بەھمەننىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، ئۇ ئاق بەھمەن ۋە قىزىل بەھمەن دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. قىزىل بەھمەن ئىسسىقلىق جەھەتتە ئاق بەھمەندىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ» دەپ كۆرسەتكەن. ئاق ۋە قىزىل بەھمەننىڭ ھەر ئىككىلىسىدە ئۈچۈچانلاشتۇرۇش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتى بولۇش بىلەن بىرگە قابىزلىق (تونۇش، قاتۇرۇش) خۇسۇسىيىتىمۇ بولىدۇ. بۇ ھەر ئىككى خىل بەھمەننىڭ يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈش ۋە ئۇنىڭغا خۇشاللىق بەخش ئېتىش تەسىرى ئالاھىدە ياخشى. ئورۇنباسارى: تەڭ مىقداردا تۇدەرى ياكى يېرىم ۋەزىندە لىسانۇل ئەساپىر (ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى).

باقلە (لوبيا)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: لوبيا تەبىئەت جەھەتتە مۆتىدىللىككە يېقىن كېلىدۇ. ئۇنىڭ ھۆلى تەبىئەت جەھەتتە ھۆللۈك تەرەپتە بولىدۇ، ئۇنىڭدا بىر خىل ئارتۇق ياكى كېرەكسىز ھۆللۈك بولۇپ، شۇ ئارقىلىق قورساقنى ئېسىدۇ. ئۇنى قاينىتىپ ياكى قورۇپ پۈشۈرغاندا قورساق كۆپتۈرۈش تەسىرى ئاجىزلىشىدۇ. ئۇ بەدەنگە ھۆل، بوشاڭ گۆش پەيدا قىلىدۇ. ياخشى ئوزۇق بولىدىغان قويۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ، لېكىن تەستە سىڭىدۇ. ئۇنى ئېزىپ قان كەتكەن يەرلەرگە قويغاندا قان توختىتىدۇ. ئۇنى توخۇغا دان قىلىپ بەرسە توخۇنىڭ كاكىلىشىنى توختىتىپ قويىدۇ. ئۇنىڭ پوستى بىلەن چاچنى مايلىسا، چاچنىڭ تاللىرىنى ئىنچىكىلىتىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن مەلھەم تەييارلاپ كىچىك بالىلارنىڭ دوۋسۇنغا سۈركەپ قويسا دوۋسۇنغا تۈك چىقىشنى توسىدۇ. رەڭگىرويىنى چىرايلىقلاشتۇرىدۇ، ئۇرۇقدان (تاشاق) ئىششىقى ۋە ئەمچەك ئىششىقلىرىغا ھاراق بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۈركەلسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. كۆكرەك كېسەللىرىگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. لېكىن باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ. بۇزۇق چۈشلەرنى كۆرۈشكە ئېلىپ بارىدۇ.

مېنىڭچە: لوبيا (دادۇر) ئەرەبچە «بۇقول» ۋە «جەرجەر» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، ئۇنى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق دېيىش ئاشۇرۇۋەتكەنلىك بولىدۇ. ھۆللىنىڭ تەبىئىتىنىڭ ھۆل سوغۇقلۇقىدا شەك يوق. ئۇنىڭ تەبىئىتىنى مۆتىدىل دېگۈچىلەرنىڭ كۆزقارىشىمۇ ئەمەلىيەتتىن يىراق ئەمەس. شۇڭلاشقا ئاپتور ئۇنىڭ تەبىئىتىنىڭ مۆتىدىللىككە يېقىن ئىكەنلىكىنى مۇئەييەنلەشتۇرگەن. لوبيانىڭ قورساق كۆپتۈرۈشتىن ئىبارەت يېتەرسىزلىكى بولمىغان بولسا، ئوزۇق بولۇش جەھەتتە ۋە ساقلىقنى ساقلاش جەھەتلەردە ئارپا سۈيى (ئاتلىسى) دىن قېلىشمىغان بولاتتى. ئۇنى تۈكى چۈشۈرۈۋېتىلگەن ئورۇنغا تەكرار سۈركىسە، تۈكنىڭ قايتا ئۆسۈپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. پارقىرىتىش ۋە جۇلا بېرىش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق رەڭگىرويىنى چىرايلىقلاشتۇرىدۇ. تېرىگە چۈشكەن داغ ۋە سەپكۈنلەرنى يوقىتىدۇ.

بەرشۇم (توك خورما)

چالا پىشقان خورما بىلەن خورما غورىسى تەبئىەت جەھەتتە 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇقتۇر. ھەر ئىككىلىسى ئوخشاشلا قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، چىش ئاغرىنى ۋە چىش مىلىكى كېسەللىكلىرىدە ئىنتايىن ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ. كۆكرەك ۋە ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ. تەستە سىڭىدۇ، لېكىن ئاشقازان سۇيۇقلۇقلىرىنى تەڭشەپ ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ ھەمدە ئىچكى ئەزالاردا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

بىتتىخ (قوغۇن)

قوغۇن 2 ـ دەرىجىنىڭ دەسلىپىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرلىرىدا ھۆللىدۇر. لېكىن ئىچى قىزىل قوغۇن بۇنداق ئەمەس، ئۇنىڭ قۇرۇتۇلغان ئۇرۇقى ۋە يىلتىزى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە. قوغۇننىڭ ئوبدان پىشقىنى ئۇچۇچان (لەتىپ) مېۋە قاتارىغا كىرىدۇ. ئۇنىڭ پىشمىغان توك سويىمسى قويۇق تەبىئەتلىك مېۋە بولۇپ، تەرخەمەككە ئوخشاش تەبىئەتتە بولىدۇ. ئۇ دورىلارنى پىشۇرغۇچى، جۇلا بېرىپ پارقىراتقۇچى، سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. تېرىنى تازىلايدۇ. تېرە قاردىاپ داغ چۈشۈش، قارا سەپكۈن، چىرايىنىڭ بىر قانچە خىل رەڭدە بولۇپ قېلىشى، سۆسۈن، ئاق داغ ۋە تېرە كېپەكلىشىشلەرگە پايدا قىلىدۇ، قەي قىلدۇرۇش (قۇستۇرۇش) ئۇچۇن ئۇنىڭ يىلتىزىدىن ئالتە گىرام ئىچۈرۈلسە بولىدۇ. قوغۇن ئاشقازاندىكى خىلىتلارنىڭ قايىسىغا مۇۋاپىق كەلسە، شۇ تەرەپتە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ بەلغەمگە قارىغاندا سەپراغا بولغان مايىللىقى يۇقىرىراق بولىدۇ. ھەرھالدا ئىچى قىزىل قوغۇننىڭ سەپراغا ئايلىنىشى كۆپرەكتۇر. ئەگەر قوغۇن يېگەندىن كېيىن ئۇنىڭ ئاشقازاندا بۇزۇلغانلىقىنى ھېس قىلسا دەرھال قەي قىلدۇرۇۋېتىش كېرەك. چۈنكى ئۇ بەزىدە زەھەرلىك ماددىغا ئايلىنىدىغان ئىشلارمۇ بولىدۇ. ئىسسىق مىزاج كىشىلەر بولسا سىركەنجۇبىل ئىچسىمۇ بولىدۇ. سوغۇق مىزاج كىشىلەر بولسا كۈندۇر ۋە زەنجۇبىل مۇرابباسىنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

مېنىڭچە: يېقىنقى زامانىدىن بېرى ھەرقايسى دۆلەتلەردە قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ ئوخشاشماسلىقى بىلەن قوغۇنمۇ ھەر خىل بولماقتا، لېكىن ئۇنىڭ تۇرلىرىنىڭ ھەر خىل بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ھەممە خىلىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، سۇيۇقلۇقى كۆپ بولغان مېۋە ھېسابلىنىدۇ. تۇنۇپلار ئارىسىدا تاتلىق تەملىك سېرىق قوغۇن ھەققىدە ئوخشاشمىغان قاراشلار بار. بەزىلەر ھەقىقىي تاتلىق سېرىق قوغۇن ئىسسىق تەبىئەتلىك يەنى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. ھۆل ئۇرۇقىنىڭ تەبىئىتى ھۆللۈك تەبىئەتتە بولىدۇ. قۇرۇقى قۇرۇتقۇچى تەبىئەتتە بولىدۇ. پىشىق قوغۇن ئۇچۇچان ياكى سىڭىشلىك بولۇپ، يېگەندىن كېيىن ئۆتكۈر خىلىتقا ئۇچرىشىپ قالسا ياكى تولۇق ھەزىم

بولالىسا ئاسانلا سەپرا خىلىتىغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. ياخشى ھەزىم بولالماي قالسا، بەلغەم خىلىتىغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. تۇڭ قوغۇن تەستە سىڭىدىغان بولۇپ، قويۇق بەلغەمگە ئايلىنىپ كېتىدۇ، لېكىن ئۇ جۇلا بېرىپ تازىلاش، پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگىدۇر. بولۇپمۇ ئۇنۇڭ ئۇرۇقى ۋە ئىچى تەرىپىنىڭ تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ. ئۇ يەنە تېرىنىڭ قارىداپ، داغلىشىشى، چىرايىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى، سەپكۈن، تېرە كېپەكلىشىش قاتارلىق ئىللەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ قوغۇنىنىڭ ئېتىنىي بۇغداي يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ چاپسا، يۇقىرىقدەك ئىللەتلەرگە تېخىمۇ ياخشى شىپا بولىدۇ. «ئەلقانۇن» كىتابىدا قوغۇننى تاماقتىن بۇرۇن يېيىش كېرەك دەپ كۆرسەتكەن. «مۇختار» دېگەن كىتابتىمۇ شۇنداق كۆرسەتكەن.

بەيز (تۇخۇم)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: توخۇ تۇخۇمنى يېرىم پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش ياخشى. قورۇپ، قاتۇرۇپ پىشۇرۇلغىنى گازسىمان ھالەتكە ئۆزگىرىدۇ. تۇخۇمنىڭ تەبئىتى مۇتىدىللىككە يېقىن كېلىدۇ، سېرىقى ئىسسىقلىقتا، ئېقى سوغۇقلۇقتا مايىلراق كېلىدۇ. ئېقى بىلەن سېرىقنىڭ ھەممىسى ھۆللۈك تەرەپتىدۇر. تۇخۇمنى قورۇپ تۇزلاپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ سۇركىسە داغنى چۈشۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ. ئېقىنى يۈزىگە سۇركىسە، كۈننىڭ تەسىرىنى (كۆيدۈرۈپ قويۇشنى) ۋە ئوتتا كۆيۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كۆز ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. ئۇ تۇخۇم يۆتەل ۋە گالدىكى يىرىكلىكلەرگە پايدا قىلىدۇ. ئاۋازنىڭ بوغۇلۇپ قېلىشىنى ياخشىلايدۇ. ئۆپكە سىلى، ئۆپكىگە سۇ چۈشۈش، زىققە نەپەس ۋە قان تۈكۈرۈشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقى تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇ ئاسان سىڭىپ ئاشقازاندىن ئاسانلا ئۆتۈپ كېتىدۇ، جىگەردە ھەزىم بولۇشى ياخشى، ئوزۇقلۇقى كۆپ غىزادۇر. بۇنىڭدا يەنە بىرئاز قابىزلىقمۇ بار. ئۇنى ئۇچەي يارىلىرىغا ئىشلىتىلىدىغان كىلىزمىلارغا قوشۇشقا بولىدۇ. تولغاقنىڭ دورىلىرىغا قوشۇشقىمۇ بولىدۇ.

مېنىڭچە: تۇخۇمدىن ھاسىل بولىدىغان قۇۋۋەت گۆشتىن ھاسىل بولىدىغان قۇۋۋەت بىلەن تەڭ دەرىجىدە تۇرىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئەڭ ياخشى قىسمى سېرىقىدۇر. تۇخۇم سېرىقىدىن ھاسىل بولغان قان يۈرەككە بەكمۇ ماسلىشىدىغان كېلىدۇ. شۇڭلاشقا روھنىڭ جەۋھىرىنى كۆپ پارلاندۇرۇۋېتىپ، بەدەنده ئاجىزلىق پەيدا قىلىدىغان كېسەللىكلەرده تۇخۇم سېرىقى ئىستېمال قىلىدۇرۇلسا، قىسقا ۋاقىت ئىچىده ياخشى قان ھاسىل بولۇپ، دەرھال يۈرەككە قوبۇل قىلىنىپ قۇۋۋەتنى تولۇقلايدۇ. چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم ياخشى دېيىشتىكى سەۋەب، ئۇنىڭ ھەزىم بولۇشى تېز بولۇش بىلەن بىرگە ياخشى سۇپەتلىك ئوزۇقلۇقتا ئايلىنالايدۇ. تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئىستېمال قىلىپ، ئېقىنى تاشلىۋەتكەن ياخشى. تۇخۇمنىڭ مىزاجى ئومۇمىي جەھەتتىن ئالغاندا مۇتىدىللىككە مايىلراق كېلىدۇ. لېكىن سېرىقى ئىسسىقتا مايىلراق، ئېقى سوغۇقلۇقتا مايىلراق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ ئېقىنى يېگەنىنىڭ

ئانچه پايدىسى يوق، ئۇنىڭ ئېقىدىن شىلىمشىق بەلغەم ماددىسى پەيدا بولىدۇ. شۇڭلاشقا سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر ئۇنىڭدىن پەرھىز قىلىشلىرى لازىم، غوراپ ئۆزۈمنىڭ سۈيىگە ياكى سۈماق سۈيىگە چىلاپ پىشۇرۇلغان تۇخۇملارنىڭ ھەممىسى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئاق قۇشلارنىڭ تۇخۇمىنىڭ باھنى قوزغاشتا تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ھەرقانداق ئۇچار قاناتنىڭ تۇخۇمى مەلۇم دەرىجىدە باھنى قوزغايدۇ. ياۋا تاشپاقىنىڭ تۇخۇمى بالىلار يۆتىلىنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بەلىلە

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەلىلە 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، ئاشقازان سۈيۇقلۇقىنى تەڭشەش ئارقىلىق ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرىدۇ ھەمدە ئاشقازان مۇسكۇللىرىنى يېغىپ، سۈيۇقلۇقلىرىنى تىزگىنلەپ ئاشقازان بوشاپ كېتىش ۋە تۆۋەنلەپ كېتىشنى داۋالايدۇ.

مېنىڭچە: بەلىلە ھەممىگە مەلۇم ھىندىستاندىن چىقىدىغان بىر دەرەخنىڭ مېۋىسىدۇر.

بادرەنجىبۇيا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بادرەنجىبۇيا 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ سەۋدا ماددىسىدىن بولغان قىچىشقاق كېسىلىنى داۋالاشتا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئېغىز پۇراشنى داۋالايدۇ. مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

مېنىڭچە: پارسلارنىڭ بەزىلىرى بادرەنجىبۇيىنىڭ ئۇرۇقىنى ئوتروجىنىڭ پۇرىقىغا ئوخشىتىپ ئۇنى «تۇرۇنجان» دەپمۇ ئاتايدۇ. ئۇ پىننىگە ئوخشاپ كېتىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى رەيھاننىڭ يوپۇرمىقىدىن سەل كەڭراق بولىدۇ ھەم خۇش پۇراق كېلىدۇ. ئۇرۇقى ئۇزۇنچاق، رەڭگى قارا بولۇپ، شەكىل جەھەتتىن ئىسپىغۇل ئۇرۇقىغا ئوخشاپراق كېتىدۇ. بەزىلەر ئۇنى «مۇشۇك چۆپى» دەپمۇ ئاتايدۇ. چۈنكى مۇشۇك بۇ ئۆسۈملۈك بىلەن ئويناشىپ كۆڭلىنى ئاچىدىكەن. بادرەنجىبۇيىنىڭ يۇرەكنى خۇشاللاندۇرۇش ۋە كۈچلەندۈرۈش تەسىرى ئالاھىدە ياخشى بولۇپ، ئىچكى ئەزالارغا پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ يەنە سەۋدا خىلىتىنى يەڭگىللىك بىلەن سۈرىدىغان خۇسۇسىيىتىمۇ بار، قانىنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ (سوۋۇتىدۇ)، بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 30 گىرام، ئورۇنباسارى كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرۈش جەھەتتە پىلە غوزىكى ۋە ئاپىلسىن پوستىسىدۇر.

بازىنجان (پىدىگەن)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بازىنجاننىڭ (پىدىگەن) تەبىئىتى ھەققىدە ئوخشاشمىغان

قاراشلار بار، بەزىلەر ئۇنى قۇرۇق سوغۇق دەيدۇ. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق دەيدۇ ـ قۇرۇق ئىسسىق دېيىش ئەقىلغا مۇۋاپىقراقتۇر، ئۇ سەۋدا خىلىتىنى پەيدا قىلىدۇ ھەمدە توسالغۇلارنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، راك ۋە سەۋدادىن بولىدىغان قىچىشقاق، بوۋاسىر، مەلۇم ئەزالاردا قېتىش، جوزام قاتارلىق كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ، ئادەمنىڭ رەڭگرويىنى بۇزىدۇ، ئېغىز ئىچىدە چاقىلارنىڭ پەيدا بولۇپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

مېنىڭچە: پىدىگەننى ئىستېمال قىلىشتا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلمىغۇچە ئۇنىڭ ياخشىلىق تەرىپى كۆرۈلمەيدۇ. ئۇنى سىركە بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلغاندا كۆپىنچە جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. پىدىگەننىڭ ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ياكى ماڭدۇرۇش تەسىرى يوق. ئەگەر ئۇنى ياغدا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ئىچىنى سۇرۇۋېتىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ئىچىنى توختىتىدۇ. سەمەرقەندى پىدىگەن ئىسسىق تەبىئەتلىك قان پەيدا قىلىپ بىر مەزگىلدىن كېيىن ئۇ قان سەۋداغا ئايلىنىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سەۋدا خاراكتېرلىك ھەرخىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن. پىدىگەننى ئىچىدىكى ئۇرۇق ۋە تىرىپلىرىدىن تازىلاپ ياغدا قورۇپ، ئوبدان قاينىتىپ ياخشى پىشۇرۇپ، بادام يېغىغا ئوخشاش تاتلىق ياغلار ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانسا، ئۇنىڭدىكى ئۆتكۈرلۈك يوقلىپ زىيانلىق تەسىرى ئاجىزلىشىدۇ.

بوزىدان

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بوزىدان 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىغا، نۇقرەسكە، بوغۇم يالليۇغلىرىغا پايدا قىلىدۇ، باھنى كۆچلەندۈرىدۇ.

مېنىڭچە: بوزىدان ئىسكەندەرىيەدىن چىقىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، ئۇنىڭ شەكلى قولنىڭ بارماقلىرىغا ئوخشايدۇ. رەڭگى ئاق، ئۆزى قاتتىق كېلىدۇ. ئەرەبچە «مۇستەئجەل» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئورۇنباساری: بەھمەن ئىككى ھەسسە، بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 4.5 گىرام. تۇزەتكۈچىسى: قىچىدۇر.

بەقلە يەمەنىيە

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قىزىل بۇغداش (بەقلەيەمەنىيە) 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ، نەپەس يوللىرى يالليۇغى ۋە باشقا كۆكرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددىلارنىڭ كۆيۈشىدىن بولغان باش ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ.

مېنىڭچە: «تەقۋىم» دېگەن كىتابتا ئۇنى پارسچە «پەرىھىن» دەپ ئاتىغان. تاجىددىن بۇلغارىينىڭ ئېيتىشچە، ئۇنى پارسچە «سۇرۇخ مورد» دەيدىكەن. ئۇنىڭ پۈتۈن تېنى ۋە يوپۇرماقلىرى قىزىل رەڭلىك بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ ئېگىزلىكى تاجىگۈلنىڭ

ئېگىزلىكىچە بولىدۇ. يەمەنلىكلەر ئۇنى ئوتياشلىقلارنىڭ ئارىسىغا زىننەت ئۈچۈن تېرىيدۇ. ئۇنىڭ ياپرىقىنىڭ تەمى پالەكنىڭ تەمىگە ئوخشاپ كېتىدۇ، ئۇنى ئىستېمال قىلىشتا كېسەللىكلەرنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ مۇناسىپ ئۇسۇللار بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ئىششىق ياندۇرۇش مەقسىتىدە سىرتتىن زىمات قىلىنىدۇ، يۆتەل، كۆكرەك كېسەللىكلىرى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش مەقسەتلىرىدە ئۇنىڭ سۇيى بادام يېغى بىلەن ياكى تاتلىق ئانار سۇيى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. باش ئاغرىقلىرىدا سىرتىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ئۇنىڭ ئۇسارىسىنى (سقىلغان سۇيىنى) گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ باشقا ساقىتىپ قۇيۇش يولى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ.

بەزرۇل قەتۇنا (ئىسپىغۇل)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىسپىغۇل 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل تەبىئەتلىك دورا بولۇپ، گۈل يېغى بىلەن قورۇلغىنى ئىچىنى قاتۇرىدۇ، ئۇچەي يارىسىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇنى سىركە بىلەن سىرتتىن چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا پايدا قىلىدۇ. ھەر خىل ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. باش ئاغرىقلىرىدا سىرتىدىن زىمات قىلسا باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ. قىزىتما ياكى تەپ كېسەللىكلىرىدە يۈز بېرىدىغان بىئاراملىقلارنى پەسەيتىدۇ. قورۇلمىغىنى چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورا سۈپىتىدە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: ئىسپىغۇل ھەممىگە مەلۇملۇق بىر خىل دورا بولۇپ، پارسچە «ئىسغيوش، ئىسبىغول» دېگەن ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ. سوقۇلغىنى ناچار سۈپەتكە ياكى زەھەرلىك خۇسۇسىيەتكە ئۆزگىرىپ ئادەمنى كۆپىنچە زەھەرلەپ قويىدۇ. ئىسپىغۇلدىن ئالتە گىرام ئېلىپ قازاندا قورۇپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ يىيىلسە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بولۇپمۇ بوۋاقلاردىكى ئىچ سۈرۈشكە بەكمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ لۇئابىنى كۆپ ئىچكەندە خەتەرلىك ئەھۋالغا ئېلىپ بارىدۇ.

بەقلەتۇل ھەمقا (سېمىزئوت)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سېمىزئوت 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل. سۆگەللەرنى يىلتىزىدىن يوقىتىپ تاشلايدۇ. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. ئىچىدىن ئىچىش ۋە سىرتىدىن چېپىش ئارقىلىق ئاشقازاندىكى كۆيۈشۈش ۋە بىئاراملىقلارنى داۋالىغىلى بولىدۇ. كۆز ئاغرىقى ۋە قان تۆكۈرۈشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

مېنىڭچە: سېمىزئوت ئۇرۇقىنى پارس ۋە ئەرەبچە «بەقلەئى مۇبارىكە» ۋە «بەقلەئى ھەمغا» دەپ ئاتايدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى تالغا زىيان قىلىدۇ، بەلغەم پەيدا قىلىدۇ. تۇزەتكۈچىسى شېكەردۇر. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 30 گىرامدۇر.

بۇندۇق (پىندۇق)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: پىندۇق (ئورۇس ياڭقى)نىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىققا مايىلراق بولۇپ، تەسلىكتە سىڭىدۇ، ئۆت سۈيۈقلۇقى ھاسىل قىلىدۇ. باشنى ئاغرىتىدۇ. يەل پەيدا قىلىدۇ، قورساقنى ئېسىدۇ، مېڭىدە بۇس پەيدا قىلىدۇ. ئەمما يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ.

مېنىڭچە: ئورۇس ياڭقىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل بولۇپ، ئوزۇقلۇق جەھەتتە ئادەتتىكى ياڭاقتىن يۇقىرى تۇرىدۇ. ئۇنىڭ تۇپراقتا مەنسۇپ قىسمى كۆپرەك بولىدۇ، شۇڭلاشقا تەستە سىڭىدۇ. ئۇنىڭ قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسىملىرىدا پەيدا قىلىدىغان بىر خىل قابىزلىق ۋە كۆپتۇرۇش تەسىرى بار. تۇزەتكۈچىسى ھەسەلدۇر. ئۇنى ئەنجۇر بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا تۇرلۇك زەھەرلەرگە تاقابىل تۇرىدۇ. قىسمەن ھۆكۈمالارنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇنى كۆك كۆز تۇغۇلغان بوۋاقنىڭ چوققىسىغا سۈركەپ بەرسە كۆك كۆزلۈكنى ئۆزگەرتەلەيدىكەن.

بىستېپايەج

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بىستېپايەج 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، قورساقتىكى ئېسكىنى تارقىتىدۇ. سەۋدا ۋە بەلغەم خىلىتىلىرىنى، قاننى تازىلايدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى ئالتە گىرامغىچە بولىدۇ، قايىنىتىپ ئىچىشكە توغرا كەلگەندە 12 گىرامغىچە بولىدۇ.

مېنىڭچە: بىستېپايەج قىرىقئاياغ دەپ ئاتىلىدىغان ھاشاراتقا ئوخشاش كۆپ پۇتلۇق بىر خىل يىلتىز دورا بولۇپ، پۇتاقلىرى ئىنچىكە بولىدۇ، رەڭگى پىستىرمىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ. تەمى بىرئاز ئېغىزنى قورۇش بىلەن بىرگە بىرئاز تاتلىقمۇ بار. نەمخۇش زېمىلك ئورۇنلاردا ئۇنۇپ قالىدۇ. بەزىدە بەللۇت دەرىخىنىڭ يىلتىزلىرى بىلەن بىرگە بولىدۇ. ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچ كېلىدۇ. چېچىكى ۋە مېۋىسى بولمايدۇ. ئورۇنباساري: ئەپتىمۇن بولۇپ، ئازراق ھىندى تۇزى قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بەللۇت

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەللۇت 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. ئوزۇقلۇقى تۆۋەن دورا ھېسابلىنىدۇ، قان تۇكۇرۇشكە پايدا قىلىدۇ، ئاشقازان سۈيۈقلۇقىنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى تىزگىنلەيدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۇچەي يارىلىرى ۋە ئۇچەي زېدىلىنىشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بەللۇت توغرىسىدا بايان قىلىنغان خۇسۇسىيەتلەر شاھىبەللۇتتا ئازراق بولۇپ، جۇپتى بەللۇتتا كۆپرەك بولىدۇ. چۈنكى شاھىبەللۇتنىڭ ئىسسىقلىقى جۇپتى

بەللۇتقا نسبەتەن تۆۋەنرەك بولىدۇ. مىقدارى 40 گىرام ئەتراپىدا بولىدۇ. ئۇنىڭ بەزى ناچار تەسىرلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە تۇزىتىش ئۈچۈن ئۇنى پىشۇرۇپ (كۆيدۈرۈپ)، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەللۇت قابىز (تۇتقۇچى قورىغۇچى) تەسىرلىك بولغانلىقى ئۈچۈن سۈيدۈكنى ئازايتىدۇ. بۇنىڭدا يەنە زەھەرگە تاقابىل تۇرىدىغان بىرخىل كۈچمۇ بار.

كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان كالا (بەقەر) مۇڭگۈزىنى سۇ بىلەن ئىچسە قان تۇكۇرۈش ۋە بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ، كالا تېزىكى بىلەن قوشۇپ ئىسرىق سېلىنسا بالىياتقۇ چىقىقىنى كىرگۈزىدۇ. ئۇنى ئىستىسقا بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ قورسىقىغا سۈركەپ ئاپتاپتا تۇرغۇزسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

باد ئاۋەرد (قامغاق)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ، ئاق تىكەنىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئاشقازان سەۋەبلىك ئىچ سۇرۇشكە پايدا قىلىدۇ، قان تۇكۇرۇشكە سىرتىدىن چاپسا بوش ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. قاينىتىلمىسى چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ھەر خىل تەپلەرگە پايدا قىلىدۇ. بۇ دورا ئۇچۇچانلاشتۇرۇش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن تەشەننۇج (ئىسپازمىلىنىش) قا پايدا قىلىدۇ. سىرتىدىن سۈركەلسە چايانىڭ زەھىرىنى سۈمۈرۈۋالىدۇ.

مېنىڭچە: «باد ئاۋەرد» پارسچە سۆز بولۇپ، شامال ئەكەلگەن نەرسە دېگەن بولىدۇ. چۈنكى زېمىندىن يۇلۇنۇپلا كەتسە شامال ئۇچۇرۇپ ئېلىپ كېتىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك ئوغرىتىكەنگە ئوخشاپ كېتىدۇ. لېكىن غولى ئۇنىڭدىن چىڭراق، تىكىنى ئۇزۇنراق بولۇپ، تېنى ئىككى گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. چېچىكى بىنەپشە رەڭگىدە بولۇپ، ئۇرۇقى زاراڭزا ئۇرۇقىغا قارىغاندا يۇمىلاقراق كېلىدۇ. بەزىلەر ئۇنى «شۇكائى» دېيىشىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇ شۇكائى ئەمەس.

بارىزەت

بارىزەت ـــ شام تەۋەلىكىدە بولىدىغان بىر خىل دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، ئەرەبچە «قوننە» دەپ ئاتىلىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئىرقۇنىسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى)، نۇقرەس (ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى) قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بان دەرىخىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، بان يېغى ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىشلىنىدۇ.

بىرسياۋشان (پىرسياۋشان)

بۇ، سۇ كۆلىچەكلىرىدە ئۇنۇپ قالىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇ بەزى

قۇدۇقلارنىڭ ئىچىدىمۇ ئۇنۇپ قالىدۇ، ئۇنىڭ غولى، ئۇرۇقى ۋە گۈل - چېچەكلىرىمۇ بولمايدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل بولۇپ، ئۆپكە ۋە كۆكرەكنى ئارتۇق تاشلاندۇقلاردىن تازىلايدۇ.

بەسباسە

بەسباسە خۇش تەم ۋە خۇش پۇراقلىققا ئىگە بىر خىل قاسىراقلاردىن ئىبارەت. كىشىلەر ئۇنى جۇزبۇۋىنىڭ ئىچكى پوستى دەيدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

بوستان ئەفرۇز (تاجگۈل)

تاجگۈلنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

بىلسان دەرىخى پەقەت سۇرىيە زېمىنىدىكى «ئەينوششە مىس» دېگەن يەردىن چىقىدىغان دەرەختۇر. يېغى ئۇرۇقىدىن يۇقىرىراق دەرىجىدە تۇرىدۇ. تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئىرقۇننىسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى)، تۇتقاق كېسەل (سەرئى)، باش قېيىش، تۇتقاقلىق دەم تۇتۇلۇش (رەبو)، زىققە نەپەس قاتارلىق كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ. زەھەرگە قارشى تەسىر قىلىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەر سوۋۇغاندىن بولىدىغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، مېڭىدىكى ھۆللۇكلەردىن بولىدىغان كېسەللەرگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ، بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى: يېرىم مىسقال ياكى ئىككى گىرام.

ج (جسم) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

جۆئىدە (چاڭگاك)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: چاڭگاك ــ چوڭ چاڭگاك ۋە كىچىك چاڭگاك دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ، كىچىك چاڭگاكنىڭ تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە ئىسسىق، 2 - دەرىجىدە قۇرۇق، چوڭ چاڭگاكنىڭ تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بۇ ئىككىلىسى ئوخشاشلا سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئۇچەيلەردىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ. قارا يەرقان (تالدىن بولىدىغان يەرقان كېسىلى)گە پايدا قىلىدۇ ھەم ئىستىسقا (قورساق سۇيى) كېسىلىنى داۋالايدۇ. لېكىن بۇ ھەر ئىككى خىل چاڭگاك ئاشقازانغا ۋە باش تەرەپكە ماس كەلمەيدۇ.

مېنىڭچە: چاڭگاك (جۆئىدە) شىھ (ئەمەن) نىڭ بىر تۈرى بولۇپ، غولىنىڭ رەڭگى سېرىقتىن مايىل كېلىدۇ. ئاق چېچەكلىرى بولىدۇ. چېچەكلىرى بىر غېرىچ ئۇزۇنلۇقتا بولۇپ، ئىچى لىق ئۇرۇقتا تولغان بولىدۇ. چېچىكىنىڭ بېشى (يۇمىلاق) توپقا ئوخشاپ كېتىدۇ. كىچىك چاڭگاك تاغدىن چىقىدۇ. چوڭ چاڭگاك چۆل (سەھرا) دىن چىقىدۇ. ئورۇنباسارى ئانار غولىنىڭ پوستىدۇر.

جەۋنز (ياڭاق)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ياڭاق 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ ئېغىزنى قۇرۇتىدۇ. تىلنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. باش ئاغرىتىدۇ. تەستە سىڭىدۇ. ئاشقازانغا ماس كەلمەيدۇ، لېكىن ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يېسە سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى ۋە ئاشقازان سوۋۇپ كېتىشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ پوستىدىن تەييارلانغان رۇبىسى بەلغەمدىن بولغان گال ۋە كېكىردەك ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. تۇزەتكۈچىسى: سىركەنجۈبىل.

جۇز بۇۋا (جويۇز)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: جۇزبۇۋا 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق دەيدۇ. كۆزنى كۈچەيتىدۇ. كۆز جىيىكىنىڭ قىزىرىپ قېلىشىغا پايدا قىلىدۇ. ئېغىزنى خۇش پۇراقلاشتۇرىدۇ، يۇز تېرىسىدىكى داغنى چۈشۈرىدۇ. ئۇنىڭدا يەنە بىر خىل قابىزلىق تەسىرىمۇ بار. جىگەر، تال، ئاشقازانلارنى كۈچەيتىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

مېنىڭچە: جۇزبۇۋىنىڭ موزا چوڭلۇقىدا بولىدىغان تاشقى پوستى نېپىز بولۇپ، خۇش پۇراقلىق كېلىدۇ، ئاسان سوقۇلىدۇ، ئۆتكۈر خۇسۇسىيىتىكە ئىگە بولۇپ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈشتە ئەڭ ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ، بولۇپمۇ ئاشقازان ئېغىزىغا بەكمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

جۇلنار (ياۋا ئانارگۈلى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ياۋا ئانارنىڭ گۈلى (جۇلنار) 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، چىش مىلكىلىرىنى چىڭىتىدۇ. چىشلارنى كۈچەيتىدۇ. قان تۈكۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ، ئۈچەي دۇئارلىرىنىڭ زىدىلىنىشلىرىغىمۇ پايدا قىلىدۇ ۋە يىرىڭلىق يارىلارنى پۈتتۈرىدۇ (يەنى كونا يارىلارغا پايدا قىلىدۇ).

مېنىڭچە: بۇ يەردە دېيىلگىنى ئادەتتىكى ئانار بولماستىن، بەلكى ئانارنىڭ چېچىكىدۇر.

جەبىن (قېتىق)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قېتىقنىڭ ھۆلى ياكى يېڭىسى ھۆل سوغۇق، كونىسى قۇرۇق ئىسسىقتۇر. بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى كونىمۇ ئەمەس، يېڭىمۇ ئەمەس ئوتتۇرا ھال بولغىنىدۇر. يېڭىسى ئوزۇقلاندۇرغۇچى، سەمرىتكۈچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. تۇزلانغان كونا قېتىق ئورۇقلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇ ئاشقازانغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. ئىشتەينى تۆتۈپ قويىدۇ. ئۇنى بەك نازۇك (ئۇچۇچان) نەرسىلەر بىلەن قوشۇپ يېيىش ياخشى ئەمەس. چۈنكى ئۇنداق ئىستېمال قىلغاندا بۆرەك ۋە دوۋساقلاردا تاش

چۈشۈشنى پەيدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: يېڭى قېتىق 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق، چۈنكى ئۇنىڭدا سۈتنىڭ سۇ قىسمى كۆپ بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ ئاشقازانىدىكى بىئاراملىق ۋە تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭ قويۇق خىلىت پەيدا قىلىشى ئىنتايىن ئاز بولىدۇ. ئۇنى ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يېسە ئىچىنى سۈرىدۇ. بۇ خىل سۈرۈش بەلغەم خىلىتى ئۈچۈن ئېيتقاندا مۇۋاپىق ئەمەس، قۇرۇق قېتىق ياكى قۇرۇت قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق مىقدارى ناھايىتى كۆپ ھەم ناھايىتى كۈچلۈكتۇر. چۈنكى سۈتنىڭ ئەڭ كۈچلۈك قىسمى قۇرۇت بولىدۇ. ئىچىنى قاتۇرىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئۇنىڭدىكى قورۇقلۇق قۇرۇش تەسىرىدىن بولىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنى سىقىپ قورۇپ پىشۇرسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. لېكىن ئۇ تەستە سىڭىدۇ، ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى يېڭى ـ كونىلىقتا ئوتتۇرا ھال، يۇمشاق، ئىچى كاۋاك، بوش، ئاسان پارچىلىنىدىغان (چورۇك)، تەمى تاتلىققا مايىلراق بولغىنىدۇر. تۇزلانغان كونىسى ئورۇقلىتىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئۇنىڭدىكى قۇرۇقلۇق ۋە ئۇنىڭ كۆپۈكسىمان نەرسىگە ئايلىنىشى سەۋەبىدىن، شۇنداقلا ئۇنىڭدىكى كۆنەلگۈدىن ۋە تۇزدىن ھاسىل بولغان ئۆتكۈر ياغلىق گازسىمان ماددىلارنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ، شۇڭلاشقا ئۇ ئاشقازانغا ماس كەلمەيدۇ. ئەمما ئاشقازان ئېغىزىنى كۈچەيتىدۇ ھەمدە تاتلىق، ياغلىق تاماقلاردىن ھاسىل بولغان گاز ـ بۇسلارنى كەتكۈزىدۇ. ئۈچۈچانلاشتۇرغۇچى نەرسىلەر قېتىقنى خام ھالەتتە قۇۋۇتى ھازىمە ئۇستىگە ئۆتكۈزۈۋېتىدىغانلىقى ئۈچۈن قېتىقنىڭ زىيانلىق تەرىپىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قېتىقنىڭ قويۇق قىسىملىرى بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن ئىسسىقلىق بىلەن ئۈچراشسا تاشقا ئايلىنىپ قالىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۈچۈچانلاشتۇرغۇچى دورىلار بۇ ئەھۋالنى تېخىمۇ ئىلگىرى سۈرىدۇ. قېتىق ھايۋانلارنىڭ سۈتلىرىنىڭ ھەر خىل بولۇشىغا ئەگىشىپ خۇسۇسىيىتىمۇ ھەر خىل بولىدۇ.

جەزىر (سەۋزە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سەۋزە 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل بولۇپ قورساقتا يەل پەيدا قىلىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، ئۇرۇقى بولۇپمۇ ياۋا سەۋزىنىڭ ئۇرۇقى ئۈچۈچان بولۇپ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

مېنىڭچە: سەۋزىنى ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: سۈيدۈك ھەيدەش مەقسىتىدە ئىشلەتمەكچى بولغاندا ئۇنى قايىنىتىپ سۈيى ئىچۈرۈلسە بولىدۇ. ئاياللاردا ھەيز ماڭغۇزۇش ئۈچۈن ئىچىدىن ئىچۈرۈش ھەمدە سىرتىدىن ھەمەلچە قىلىش يولى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سەۋزىدە چامغۇرغا نىسبەتەن ئوزۇقلۇق ئازدۇر. ناچار تەسىرىنى تۇزىتىش ئۈچۈن دورىلىق ئاچچىقسۇ (ئابكا مەرمىرى)، سىركە، قىچا قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

جاۋارىش (سۈپۈرگە قونىقى)

كۆممىقوناق (جاۋارىش)نىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇقتۇر. ئىچىنى قاتۇرغۇچى، سۈيۈقلۇقلارنى قۇرۇتقۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. سىرتتىن تېڭىشقا ۋە ئىچىدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ ھەزىم بولۇشى قىيىن بولغاچقا سوت قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

جاۋشىر

بۇ بىر خىل يېلىم دورا بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. سىرتىدىن سۈركەلسە ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ۋە باشقا بوغۇم ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، سۈرمە تارتىلسا كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ.

جەبىلاھەڭ (قارا تۇربۇت)

ئۇنىڭ تەسىرى خەرىبەقنىڭ تەسىرىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇنى ئىستېمال قىلىش خەتەرلىكتۇر. ئۇ زەھەرلىك دورىلار قاتارىغا كىرىدۇ.

مەلەخ (جەراد)

بۇ ھەممىگە مەلۇملۇق بىر ھايۋان، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئۇنى بۇۋاسىر ۋە سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېسەللىكلىرىدە، بولۇپمۇ ئايالالاردىكى سۈيدۈك تۇتۇلۇشلاردا ئىسرىق سېلىش ئۈسۈلى ئارقىلىق ئىشلىتىلىدۇ.

جلبان (قىزىل پۇرچاق)

قىزىل پۇرچاقنىڭ تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇقتۇر. قۇرۇتقۇچى دورا سۈپىتىدە ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئوزۇقلۇقى ئاز بولۇپ، ناچار قان پەيدا قىلىدۇ.

جۇلاپ

بىرئاز سوغۇققا مايىل. خۇمارنى كېسىدۇ. قىزىتما ۋە ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ. سوزۇلما ئىچ سۇروش ۋە ئۇچەي زېدىلىنىشلەرگە (ئۇچەي يارىسىغا) زىيان قىلىدۇ. جۇلاپنى تەييارلاش ئۈسۈلى: شېكەر مۇۋاپىق مىقداردىكى گۇل سۈيى بىلەن (گۇلاب) قايىنىتىلىدۇ، گۇل سۈيىنى كېسەلنىڭ مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ ئىككى ھەسسە ياكى ئۈنىڭدىن كۆپ ياكى ئاز قىلىپ سالسا بولىدۇ.

جەلغوزا (ھەببى سەنۇبەر)

ئۇنىڭ ھەزىم بولۇشى تەس، تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، باھنى قوزغايدۇ، دوۋساققا چوشكەن تاشنى چۈشۈرىدۇ. غول ئاغرىقى، ئىرقۇنىسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى)لارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

جەۋزابە

ئۇ ياڭاق دەرىخىگە ئوخشاش بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، رەڭگى قىزىل كېلىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

جۇندبىدەستەر

بۇ، دېڭىزدا بولىدىغان بىر خىل ھايۋاننىڭ تاشقى بولۇپ، بىر جۈپ بولىدۇ. ئۇنىڭ

سىرتىدا نېپىز بىر قەۋەت پەردىسى بولۇپ، ئازراق بىر نەرسىنىڭ تېگىشى بىلەن يىرتىلىپ كېتىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. سۈيۇقلۇقلارنى قۇرۇتۇش رولىنى ئويناپدۇ، تىترىمە كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ، سېزىمنىڭ ناچارلىشىپ قېلىشى، پالەچ، ئونتۇغاقلىق، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. قورساقتىكى ئۆلۈك بالا ۋە ئونىڭ ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ.

جەۋزۇلقەي

قۇۋۋەت جەھەتتىن ئاق خەربەقە ئوخشاپ كېتىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، بولۇپمۇ بەلغەم ۋە ئارتۇق سۈيۇقلۇقلارنى قۇستۇرىدۇ.

د (دال) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

دارچىن

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: دارچىننىڭ تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئىنتايىن ئۇچۇچان بولۇپ، ماددىلارنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھەرقانداق چىرىش (ئوفۇنەتلىنىش) ۋە يىرىڭنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. يېغىنىڭ ئىنتايىن كۈچلۈك تازىلاش ۋە پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتى بار. ئۈيۈپ قالغان نەرسىلەرنى ئېرىتىدۇ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ، تىترىمە كېسىلگە ئونۇمى ياخشى. تېرىدىكى داغ ـ سەپكۈنلەرگە پايدا قىلىدۇ، باش ساھەسىنى تازىلايدۇ، كۆكرەكتىكى بۇزۇق ۋە كېرەكسىز خىلىتلارنى تازىلايدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ. جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرىدۇ. بۆرەك ۋە بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىچىدىن ئىچسە ۋە سىرتىدىن سۈرمە تارتسا، كۆز تورلىشىش ۋە كۆز قارائغۇلىشىشلارغا پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: دارچىن ھەممىگە تونۇشلۇق بىر خىل قوۋزاق بولۇپ، خۇش پۇراقلىق كېلىدۇ. بىر خىل تىلنى قورۇيدىغان ياكى غىدىقلايدىغان ئۆتكۈر تەمى بار. ئونىڭ خىللىرى كۆپ.

دىك ۋە دەجاج (خوراز ۋە توخۇ)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: توخۇنىڭ ياخشىسى كاكىلىمىغىنى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. توخۇ يېغىدىن ئىسسىقراقتۇر، خورىزىنىڭ تاشلىقى ئىنتايىن ياخشى ئوزۇقلۇق بولۇپ ئاسان سىڭىدۇ، خورازنىڭ شورپىسى تىترىمە كېسەل (رەئىشە) ۋە پالەچلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە رېماتىزم، ئاشقازان كېسەللىرىگە، نەزلىگە (كونا زۇكامغا)، قۇلۇنجى (ئۇچەي توسۇلۇش)غا پايدا قىلىدۇ، توخۇ گۆشى ئەقىل ـ پاراسەتنى ئاشۇرىدۇ، مەنپى كۆپەيتىدۇ، ئاۋازنى سۈزىدۇ. مېڭىسى قان توختىتىدۇ، بولۇپمۇ بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ، چوجە گۆشلىرى بىلەن تەييارلانغان قىيما شورپىسى ئاشقازاندىكى قىزىقچىلىقنى باسىدۇ.

مېنىڭچە: خوراز گۆشى سۇ بىلەن پىشۇرۇلسا، ئونىڭدىن شۇلتىلىق قۇۋۋەتنى ئايرىلىپ كېتىدۇ، ئەگەر ئونى ئالاھىدە شورپا قىلىپ تەييارلاپ ئىچسە، بەدەندىكى ناچار تاشلاندۇقلارنى چىقىرىپ خىلىتلارنى تەڭشەيدۇ. خورازنىڭ نۇرغۇن خاسىيەتلىرى بولۇپ، ئەسلىي ئاپتورنىڭ بايان قىلىشىچە، ئۇ تۆۋەندىكى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ: ① خورازنى بىر مەزگىل ئالاھىدە بېقىپ ئۆلتۈرۈپ، ئىچ قارنىنى ئېلىپ تاشلاپ ئىچىگە مەلۇم

مىقدارىدا تۇز سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ سۇيى ئىچىلىدۇ، بۇ خىل شورپا قىلىش ئۇسۇلى ئادەتتىكى ئۇسۇلدۇر. ② ئەگەر ئۇنى پالەچ، رەئىشە، رېماتىزم ۋە قۇلۇنجى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىش ئۈچۈن تەييارلاشقا توغرا كەلگەندە سۇيىگە بىستىپايەج، سېرىقچېچەكلەرنى قوشۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. ③ ئەگەر سوزۇلما كاناي يالۇغنىغا تەييارلاشقا توغرا كەلسە، زاراڭزا، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، نوقۇت بىلەن قاينىتىپ شورپا قىلىنىدۇ. ④ ئەگەر ئىچىنى سۇرۇش (ئىسھال) ئۈچۈن تەييارلاشقا توغرا كەلسە بىستىپايەج ۋە باشقا ئىچىنى سۇرگۈچى دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. ⑤ ئۇچەي زېدىلىنىشكە (ئۇچەي يارىسىنىڭ باشلىنىشى) ئىشلىتىش ئۈچۈن تەييارلاشقا توغرا كەلسە قابىز دورىلار بىلەن بىرگە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. ⑥ ئەگەر دوۋساق يارىلىرىغا بېرىش مەقسىتىدە تەييارلاشقا توغرا كەلسە، سۈت بىلەن بىرگە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. مېڭىگە ئۇزۇق بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئەقلىنى زىيادە قىلىدۇ، ئۇزۇق بولغاندىمۇ مۆتىدىل، ئۈچۈچان ھالدا ئۇزۇق بولۇپ، مېڭىنىڭ ھەجمىنى تولۇقلايدۇ. مېڭىگە مەنسۇپ بولغان قۇۋۇەتلەرنى كۈچلەندۈرىدۇ. خورازنىڭ گۆشى ئىچىدە ئەڭ ياخشى يېرى ئۇنىڭ تاشقى (ئۇرۇق بېزى) بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ھەرقانداق ھايۋانىنىڭ تاشقى ئالىي ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ. بېقىپ سەمرىتىلگەن خورازلارنىڭ تاشاقلىرى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئىنتايىن ياخشى ئوزۇقلۇق بولىدۇ. خوراز تاشقىدىن ناھايىتى كۆپ مەنىي ھاسىل بولىدۇ. لېكىن ئۇ تەسلىكتە سىڭىدۇ. تۇزەتكۈچسى يالپۇز، سۆئتەردۇر.

دىماغ (مېڭە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مېڭىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، بەلغەم خىلىتى ۋە ناچار خىلىتلارنى پەيدا قىلىدۇ، كۆڭۈلنى ئاينىتىپ قۇستۇرىدۇ، ئىشتەينى تۇتىدۇ، لېكىن چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ. ئۇنى يېيىشكە توغرا كەلسە پەقەت ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئىسسىق مىزاجلىق ھايۋانلارنىڭ مىزاجى قانچە ئىسسىق بولسا ئۇنىڭ مېڭىسىمۇ شۇنچە ياخشى بولىدۇ. تاغلاردا ئوتلايدىغان ھايۋانلارنىڭ مېڭىسى ئۆيدە باققان ھايۋانلارنىڭ مېڭىسىدىن ياخشىراق بولىدۇ. ئۇچار قاناتلارنىڭ مېڭىسى، ھايۋانلار مېڭىسىدىن يۇقىرى دەرىجىدە تۇرىدۇ. شۇنداقتىمۇ ھايۋانلارنىڭ مېڭىسىدىن ياخشىلىق كۈتكىلى بولمايدۇ. چۈنكى مېڭە ئاسانلا بۇزۇلىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك شىلىمشىق قان پەيدا قىلىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ شىلىمشىقلىقى بىلەن تەرەتنى بوشىتىدۇ.

دەمۇل ئەخەۋەيىن (خۇنسياۋشان)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: خۇنسياۋشانىنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ. ئىچىنى توختىتىدۇ. ئىچكى قاناشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئاشقازانىنى كۈچەيتىدۇ. جاراھەتكە گۆش ئۇندۇرىدۇ، ئۇچەي زېدىلىنىشكە، مەقئەتنىڭ يېرىلىشلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: خۇنسىياۋشان پارسچە ئاتالغۇ بولۇپ، ئۇ سۇقۇتىرى تېغىدا ئۆسىدىغان بىر خىل دەرەختىن سىرغىپ چىقىدىغان سۈيۈقلۇق بولۇپ، ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى تېز ئۇۋلىدىغانلىرىدۇر. ئىللىتىلغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن بىرگە 1.5 گىرام خۇنسىياۋشانىنى ئىچسە چوڭ تەرەتنى قاتۇرىدۇ. ئورۇنباسارى: ئۇنىڭ پۇتۇن تەسىرلىرى جەھەتتە قارا سۇنادۇر.

و (ۋاۋ) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

ۋەج (ئېگىر)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئېگىر (ۋەج) 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. تالدىكى قاتتىقلىقنى يوقىتىدۇ. كۆزدىكى ئۇزۇمسىمان ۋە مۆڭگۈزسىمان پەردىلەرنى تازىلاپ جۇلا بېرىدۇ (پارقىرىتىدۇ). بىقىن ۋە كۆكرەك ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، تولغاقنى داۋالايدۇ، ئۇنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئېگىر كۆلچەكلەردە، سۇ بويلىرىدا ئۇنۇپ قالىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، ئۇچۇچانلاشتۇرۇش، يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئەگەر ئۇنى سىركەنجۈبىل بىلەن بىللە ئىچسە تال كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ، ھەسەل بىلەن بىرگە ئىچسە كونا باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بولسىنىڭ ئېيتقىچە، ئاشقازاننى تازىلاپ، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ، كۆزگە سۇ چۈشۈشكە پايدا قىلىدۇ. كۆزنىڭ مۆڭگۈزسىمان پەردە ۋە ئۇزۇمسىمان پەردىلىرىگە چۈشكەن ئىللەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

ۋەرد (قىزىلگۈل)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قىزىلگۈل 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. ئۇرۇقى قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. قۇرۇقىنىڭ قابىزلىقى يۇقىرىراقتۇر. ئۇ توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورا بولۇپ، سەپرا خىلىتىدىن ھاسىل بولغان ئىسسىقلىقنى پەسەيتىدۇ، ئىچكى ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ، سۈيى يۇرەك مەنبەلىك ئايلىنىپ كېتىشكە پايدا قىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. لېكىن قىزىلگۈلنى پۇراش، ئىسسىق مىزاجلىقلاردا مېڭىسىدە ئىسسىقلىق يۇقىرى بولغانلاردا ئۆسۈزلۈق پەيدا قىلىدۇ. بەدەننى خۇش پۇراقلاشتۇرىدۇ، ئۇچەي زېدىلىنىش ياكى يەڭگىل يارىلىنىشلارغا پايدا قىلىدۇ. قىزىلگۈل مۇرابباسى (قىزىلگۈل گۈلقەنتى) ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى كۈچەيتىدۇ. ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. قىزىلگۈلنى ئاستىغا سېلىپ ياتسا جىنسىي ھەۋەسنى (باھنى) ئاجىزلاشتۇرىدۇ. يېسە ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ھۆل گۈلىدىن 30 گىرام ئەتراپىدا يېسە 10 قېتىم ئەتراپىدا ئىچىنى سۇرىدۇ.

مېنىڭچە: قىزىلگۈلنىڭ ئەسلىي مىزاجى ھاسىل بولۇشتا ئۇنىڭ جەۋھىرى قىسمىلىرى مۇستەھكەم ئارىلاشمىغانلىقى ئۈچۈن مىزاجىدا ئوخشاشماسلىقلار بار، مەسىلەن: ئۇنىڭدىكى بىر خىل جەۋھەرنىڭ مىزاجى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق بولىدۇ. يەنە بىر خىل جەۋھەرنىڭ مىزاجى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق بولىدۇ. يەنە بىر خىل جەۋھەرنىڭ بولسا ئىچىنى بوشىتىش تەسىرى بولىدۇ. يەنە بىر خىل قۇرۇق تەبىئەتلىك جەۋھەرمۇ بار بولۇپ، قويۇقلاشتۇرۇش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. قىزىلگۈلدەك يەنە قابىزلىق بىلەن بىرگە كۆيدۈرۈشچانلىق، ئاچچىقلىق بىرئاز تاتلىقلىق بار، ئۇنى قۇرۇتقاندا ئاچچىقلىقى تۆۋەنلەيدۇ. شۇڭلاشقا يېڭى ھۆل قىزىلگۈلدىن 30 گىرام ئىچىنى سۇرەلەيدۇ، لېكىن قۇرۇقى سۇرەلمەيدۇ. خۇش پۇراقلىق كەيپىياتى ئارقىلىق يۇرەككە شىپا بولىدۇ. ھوشىدىن كېتىش، يۈرەك سېلىش(خەپەقان) قا ناھايىتىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇ مەقسەتتە قىزىلگۈلنىڭ سىقىلغان سۈيى ئىچۈرۈلىدۇ.

(زائ) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

زەپەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: زەپەرنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى، قاتۇرغۇچى (قورىغۇچى)، پىشۇرغۇچى (قىيامىنى تەڭشىگۈچى) دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئادەمنىڭ رەڭگىرويىنى چىرايلىقلاشتۇرىدۇ. ھاراق بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا كۆڭۈلگە خۇشاللىق كەلتۈرىدۇ. باشنى ئاغرىتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ. يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىشتەينى يوقىتىدۇ.

مېنىڭچە: زەپەر پارسچە «كوركەم» دېيىلىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قىزغۇچ چاچسىمان بىر خىل ئۆسۈملۈكتۇر، ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ دېيىشىدە، ئۇنى سۇ بىلەن ئىچسە ياكى تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئىچسە تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. نەپەسنى ئاسانلاشتۇرىدۇ دېيىشى، نەپەس ئەزالىرىنى كۈچلەندۈرىدىغانلىقىنى ئېيتىشلاردىن قارىغاندا، بىر قېتىمدا ئۈچ مىسقال (12 گىرام) زەپەرنى بىراقلا ئىچسە، ئادەمنى ئادەتتىن تاشقىرى ھاياجانلاندۇرۇش ئارقىلىقلا ئۆلتۈرۈپ قويىدىكەن.

زەئرۇر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: زەئرۇر يەنى ئالقات جىگدىدىن قابىزراق بولۇپ سەپرانى كېسىدۇ، ھەرقانداق سۈيۇقلۇقلارنىڭ ئېقىشىنى تورمۇزلايدۇ.

مېنىڭچە: زەئرۇر ياۋا ئالما دەپ ئاتىلىدىغان قاتتىق بىر خىل مېۋە بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ.

زەربەد (قايماق)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قايماقنىڭ تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ماددىلارنى پىشۇرغۇچى، پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى، كېگەيتىپ بوشاشتۇرۇغۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. قايماقنى بەدەنگە سۈركەپ بەرسىمۇ بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ، سەمرىتىدۇ، ئىچسە يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ، بەلغەمنىڭ چىقىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، پەيگە چۈشكەن جاراھەتلەرنى ياخشىلايدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. بەك كۆپ ئىستېمال قىلسا ئىچىنى سۇرىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىقىلار ئوچۇق بولۇپ شەھىلەش ھاجەتسىز.

زەنجەبىل (زەنجۈۋىل)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: زەنجۈۋىل تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، تەمى ئۆتكۈر، تىلنى چاقىدىغان كېلىدۇ. تېرىپ ئۆستۈرۈلىدىغان ئۆسۈملۈكلەر قاتارىغا كىرىدۇ. زەنجۈۋىل تەبىئەت جەھەتتە قارىمۇچقا ئوخشاپ كەتسىمۇ، لېكىن ئۇچۇچانلىقى جەھەتتە ئوخشىمايدۇ. كۆز قارائۇغۇلىشىشقا پايدا قىلىدۇ، بۇ مەقسەتتە سىرتتىن كۆزگە سۈرمە تارتىش ئۇسۇلى بويىچە ئىشلىتىلىدۇ. ئىچىدىن يېيىش جىگىرىدە سوغۇقلۇقى بارلار، ئاشقازىنىدا ھۆللۈك كۆپىيىپ كەتكەنلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ، يەنى جىگەر سوۋۇپ كېتىشنى داۋالايدۇ. ئاشقازانىنىڭ سۇيۇقلۇقى ئېشىپ كېتىشنى تەڭشەيدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى ئالتە گىرامغىچە بولىدۇ.

زەيتۇن يېغى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: زەيتۇن يېغى خام زەيتۇندىن ئېلىنغان ياغ 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇقتۇر، پىشىپ يېتىشكەن زەيتۇندىن ئېلىنغىنى مۆتىدىل دەرىجىدە ئىسسىق بولۇپ، ھۆللۈك تەرەپكە مايىل كېلىدۇ. كونىرىغان زەيتۇن يېغىنىڭ ئىسسىقلىقى كۆچلۈكرەك بولۇپ قالىدۇ. زەيتۇن يېغى چاچنى چىگىتىدۇ. چاچ ئاقىرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە كېچىكتۇرىدۇ، زەيتۇننىڭ خام ۋاقتىدا ئېلىنغان يېغى زەيتۇننىڭ تۇزلانغان سۈيى ئېغىز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. يېغى ئوتتا كۆيگەن يەرگە پايدا قىلىدۇ، چىش مىلكىنى چىگىتىدۇ. زەيتۇننىڭ ياپرىقى سەپلىس ۋە قاقاچلىق يارىلارغا پايدا قىلىدۇ. تەرنى تومۇزلايدۇ.

مېنىڭچە: زەيتۇن ھەممىگە مەلۇملۇق بىر خىل مېۋە بولۇپ، زەيتۇن يېغى ئۇنىڭ خام ۋاقتىدىكىسىدىن ۋە پىشىپ يېتىشكەنلىرىدىن ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

زاك

زاك كاندىن چىقىدىغان بىر خىل مەدەن بولۇپ، تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، قىچىشقاق ۋە سەپكۇنگە پايدا قىلىدۇ. كۆپىكىدەريا تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. سىركە بىلەن قوشۇپ سۈركەپ بېرىلسە دائۇسسۆئلەپ (دائىرىلىك چاچ چۈشۈش)كە پايدا قىلىدۇ. بەھەق (سۆسۈن داغ) ۋە ئادەتتىكى داغلارنى چۈشۈرىدۇ.

زىياد

زىياد بۇ مۇشۇكىكە ئوخشاش بىر خىل ھايۋاندىن ئېلىنمىدىغان خۇش پۇراق نەرسە بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

زەباد

زىراۋەندە بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، مادداىلارنى پارلاندۇرۇپ تاراقاتقۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. زىراۋەندە يۇمىلاق زىراۋەندە ۋە ئۇزۇنچاق زىراۋەندە دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. يۇمىلىقى چىشسى، ئۇزۇنچىقى ئەركىكى دېيىلىدۇ.

زۆرەمباد

بۇ سەئىدى كۇفىغا ئوخشاپ كېتىدىغان، لېكىن ئۇنىڭدىن چوڭراق، خۇش پۇراقلىقى تۆۋەنرەك بولغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

زەرنەخ

زەرنەخ ئاق زەرنەخ، سېرىق زەرنەخ، قىزىل زەرنەخ دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، يەللەرنى تارقاتقۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

زۇپا

زۇپانىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى، مادداىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى، پىشۇرغۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ كۆكرەك كېسەللىكلىرىدىن بولغان دېمى سىقىلىش، زىققە نەپەس قاتارلىق نەپەس يول كېسەللىكلىرىگە ۋە قېتىۋالغان ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، تال كېسەللىكلىرىدە سىرتتىن چېپىلىدۇ، زۇپا تاغنىڭ ياۋا ۋە باغنىڭ يەرلىك دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 12 گىرامدۇر. زۇپا قۇددۇس تاغلىرىدا ئۆسىدۇ. بەزىدە رۇم زېمىنىدىنمۇ تېپىلىدۇ. رەڭگى يېشىل بولۇپ، ياپرىقى خېنە ياپرىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ.

ھ (ھۇۋاڭ) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلارنىڭ بايانى

ھىندىبا (كاسنە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كاسنەنىڭ تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، قۇرۇقى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، ھۆلى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل بولۇپ، باغدا ئۆستۈرۈلگەن، تەبىئىي ئۆسكەن

دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. باغدا ئۆستۈرۈلگىنىنىڭ ھۆللۈكى ئارتۇقراق بولۇپ، ئۇ ياز كۈنلىرىدە ئىسسىقلىقتا مايىلراق بولىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى ھەم تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. يەنە ئۇنىڭ بىر خىل قابىزلىق تەسىرى بولۇپ، شۇ ئارقىلىق ئاشقازان ۋە جىگەرنى كۈچەيتىدۇ. ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە بەكمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگىمۇ ئۇنىڭ ئالاھىدە تەسىرىدىن پايدىلىنىش ئۈچۈن ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان خەفەقان (يۈرەك سېلىش) كېسىلىرىدە سىقىپ سۈيىدە تالقانىنى نەملەپ، سىرتتىن يۈرەك ئۈستۈلىغا تېڭىش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ. يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ. خىيار شەنبەر بىلەن قوشۇپ سىرتتىن تېڭىلسا ياكى غار ـ غار قىلىنسا گال ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىرتتىن چېپىلسا كۆز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ، سۈتى كۆزنىڭ ئېقىنى تازىلاپ پارقىرىتىدۇ.

مېنىڭچە: كاسىنە پارسچە ئاتالغۇ بولۇپ، ئۇ 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، ئۇنىڭدا بىر ـ بىرىگە ئوخشاشمايدىغان خىلمۇخىل قۇۋۇەتلەر بار، ئۇنىڭدا ئاچچىقلىق، قابىزلىق (تىلنى قوروش) ۋە تەمسىز (تېتىقسىز) لىكتىن ئىبارەت ھەر خىل تەملەر بار. تەبىئەت جەھەتتىن ئالغاندا قۇرۇقى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، ھۆلى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل بولىدۇ. ياز كۈنلىرىدە ئۇنىڭ تەبىئىتى ئىسسىقلىقتا مايىل كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئىسسىقلىق دەرىجىسى ياز كۈنىدە كۆچىيىپ قالىدۇ. لېكىن تەسىرىنى كۆرسىتەلمەيدۇ. خۇسۇسىيەت جەھەتتىن ئالغاندا ياۋىسى يەرلىكىدىن كۆچلۈكرەك كېلىدۇ، ياۋىسى ئەرەب تىلىدا «تەرخەشقوق» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىشتا ئاجايىپ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەزى ھۆكۈمالار كاسىنىنىڭ پۈتۈن خۇسۇسىيەتلىرى جەھەتتە كاسىنىدىن ئوسۇڭ ياخشى (قارا سۇنا) يۇقىرىراق ئورۇندا تۇرىدۇ، دەيدۇ. مېنىڭچە، كاسىنە گەرچە بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە ھارارەتنى ئۆچۈرۈش جەھەتلەردە ئوسۇڭغا يەتمەسمۇ، لېكىن توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە جىگەرگە پايدا قىلىش جەھەتلەردە ئوسۇڭدىن ياخشى. كاسىنىنىڭ قابىزلىقى ناھايىتى ياخشى بولۇپ، بەك كۈچلۈك ئەمەس، شۇ قابىزلىقى ئارقىلىق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىنى كۈچەيتىدۇ. بۇ جەھەتتە ئۇ ھەممە دورىلاردىن ياخشى ھېسابلىنىدۇ، ئۇنىڭ سقىۋېلىنغان سۈيىدە تالقانىنى نەملەپ، يۈرەك ساھەسىگە سىرتتىن سۈركەپ بەرگەندە ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك سېلىش (خەفەقان ھار)قا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەمدە يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، كاسىنە سۈيىنى خىيار شەنبەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سىرتىدىن زىمات قىلغاندا ئىسسىقتىن بولغان گال ئىششىقلىرىنى يانداۋىرىدۇ. كۆز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا ئۇ تەستە سىڭىدۇ. تۈزەتكۈچىسى: سىركە ۋە ئاق قىچا (ھەببى رىشاد).

ھەللەج (ھېللە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھېللە 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، ئۇنىڭ ھەممە خىلى سەپرانى پەسەيتىدۇ. يۈرەك سېلىش (خەفەقان) ۋە جوزام

(يىپرا) كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يالغۇزلۇقنى خالاش (ئادەمدىن قېچىش) كېسىلى ۋە تالغا پايدا قىلىدۇ، ئاشقازانىنىڭ تۈتىلىرىنى كۈچلەندۈرىدۇ، قارا ھېلىلە ئادەمنىڭ رەڭگىرويىنى ساپلايدۇ. كابۇل ھېلىلىسى سېزىملارنى كۈچەيتىپ زېھنىنى ئاچىدۇ. ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ياخشىلايدۇ. ئىستىسقا (قورساقنا سۇ يىغىلىش) ۋە ھەر خىل سوزۇلما خاراكتېرلىك تەپ (قىزىتما) لەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، سەۋدا ۋە بەلغەم خىلىتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. سېرىق ھېلىلە سەپرانى سۈرىدۇ. بەلغەمنىمۇ ئازراق سۈرىدۇ. قارا ھېلىلە بۇۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: ھېلىلىنىڭ ئىچىش مىقدارىغا كەلسەك، قارا ھېلىلىنىڭ بىر قېتىملىق چىلاپ ئىچىش مىقدارى 15 ~ 30 گىرامغىچە بولىدۇ. ھېلىلىنىڭ ئۆزىنى 9 ~ 15 گىرامغىچە ئىچسە بولىدۇ، سېرىق ھېلىلىنى چىلاپ ئىچكەندە 21 ~ 30 گىرامغىچە، ئۆزىنى 6 ~ 15 گىرامغىچە ئىچسە بولىدۇ.

ھەلىيۇن (مارچۇبە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەلىيۇنىڭ تەبىئىتى ئىسسىقتا مايىل بولۇپ، تازىلاپ پارقىرىتىش، ئىچكى ئەزالاردىكى، بولۇپمۇ جىگەر، بۆرەكلەردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇنىڭدەك تارقىتىش ياكى پارلاندۇرۇش تەسىرىمۇ بار، يەرقان (سېرىق چۇشۇش) كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ. بەل ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. مەنىي كۆپەيتىدۇ.

مېنىڭچە: ھەلىيۇن پارسچە «مارچۇبە» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، تەبىئىتى ئىسسىقتا مايىل كېلىدۇ. لېكىن جالىنۇس ئۇنى مۆتىدىل دەپ قارايدۇ.

ھەلىيۇن ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۆتكۈر كەيپىياتلىق سۈتى بولىدۇ. ياۋا ئۆسكەنلىرىنىڭ تەسىرى تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. ئادەتتە ئۇنىڭ ئۇرۇقى، قاينىتىلمىسى ۋە يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەزار جەشان

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، سۇيدۇك ھەيدەش، تالدىكى قېتىشنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. يەنە قويۇق خىلىتلارنى سۇيۇلدۇرۇپ ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. قىچىشقاق ۋە تېرە سويۇلۇپ زىدىلىنىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، تۇتقاق كېسەل (سەرئى) گە پايدا قىلىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتنىڭ چاقىقان زەھەرلىرىنى قايتۇرىدۇ. قاينىتىلمىسى، بالىياتقۇدىكى كېرەكسىز تاشلاندۇقلارنى چىقىرىپ تاشلىيالايدۇ.

مېنىڭچە: «ھازارچىشان» پارسچە سۆز بولۇپ، تال ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈكتۇر. ئۇنىڭ مېۋىسىنىڭ ساپىقى تېرە ئاشلاشقا ئىشلىتىلىدۇ. دورىغا ئۇنىڭ يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. ئادەتتە ھىندىستان تەرەپتىن كەلتۈرۈلىدۇ، مېۋىسى ئاق رەڭلىك كېلىدۇ.

ھۇزۇز (رۇسۇت)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھۇزۇز ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، قۇرۇقلۇقتا 2 ـ دەرىجىدە تۇرىدىغان بىر خىل دورا بولۇپ، تارقىتىش ۋە پارلاندۇرۇش كۈچى تۇتۇش ۋە قابىزلىق كۈچىدىن ئارتۇقراق بولىدۇ. چاچنى چىگىتىدۇ. داغ چۈشۈرىدۇ. سەينەككە پايدا قىلىدۇ. بوغۇملارنى چىگىتىدۇ. قاناشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە قان توختىتىدۇ. كۆز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. كۆزنىڭ مۆڭگۈزسىمان پەردىسىنى پارقىرىتىپ جۇلا بېرىدۇ. قارا يەرقانغا ۋە تال كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. يۇمشاق ئىشىقلارنى تارقىتىدۇ. كونا يارا ۋە يامان سۈيەتلىك يارىلارغا پايدا قىلىدۇ، ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ.

مېنىڭچە: ھۇزۇز (رۇسۇت) بىر خىل دەرەخنىڭ ئۇسارىسى بولۇپ، ئۇ فىيلى زەھەرەج دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ھۇزۇز ھىندىدۇر، يەنە بىر خىلى ھۇزۇز مەككى دەپ ئاتىلىدۇ. تاجىدىن بۇلغارىينىڭ بايان قىلىشچە، ھۇزۇز ھىندىنىڭ پۇرىقى مەككىنىڭكىدىن خۇش پۇراقراق بولىدىكەن.

ھېينا (خېنە)

ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: خېنە 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئىسسىق ئىكەن. ئۇنىڭدا پارلاندۇرۇپ تارقىتىش ۋە قاتۇرۇپ قورۇش خۇسۇسىيىتى بولۇش بىلەن بىرگە تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرىنى ئېچىش تەسىرى بار. ئىسسىقتىن بولغان ۋە بەلغەمدىن بولغان ئىششقلارنى ياندۇرىدۇ. چېچىكى (گۈلى) پەي كېسەللىكلىرى، پالەچ ۋە تارتىشىپ قېلىش (تەمرۇت) كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. يېغى ھارغىنلىق ۋە پەي بوشىشىپ كېتىشنى داۋالايدۇ.

مېنىڭچە: خېنە مەشھۇر بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ يېغىنى ئېلىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن خېنىنىڭ گۈل ۋە ياپراقلىرىنى تازىلاپ، كۈنجۈت يېغىغا سېلىپ قايناتىپ، سىقىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ھەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئاچچىقتاۋۇز 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. ئۇرۇقلىرى ۋە ساپاقلىرىنى چىقىرىۋېتىپ ئېتى ئىشلىتىلىدۇ. شەھمەنزەلنىڭ بىر تۈپ ئۆسۈملۈكىدە بىر تاللا مېۋە چۈشكىنى زەھەرلىك بولۇپ، ئىستېمال قىلسا ئادەمنى ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ. ئاچچىقتاۋۇزنىڭ ئىچىدىكى ئېتى (گۆشى) پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى، ئۇچۇچانلارشتۇرغۇچى، يىراقتىن تارتىپ كەلگۈچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. يېڭى ياپىرىقى قان كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە قان توختىتىدۇ. ئىششقلارنى پىشۇرىدۇ ۋە تارقىتىدۇ. يەنە پەي ئاغرىقلىرى، كىچىك بوغۇملار ياللۇغى ۋە

بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. جوزامدا ئۇلغىل قاتارلىق كېسەللىكلەرگە سىرتىدىن سۈركەپ بېرىلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. چىش ئاغرىقلىرىدا سۈيىدە ئېغىز چايقالسا، ئاغرىق چىشنىڭ يۇلۇنۇپ چىقىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. شەھمەنزەل ئارقىلىق ئىسھال قىلىپ بېرىلسە زىققە نەپەسنى داۋالايدۇ. پەي، بوغۇملاردىكى بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 12 قىرات، 1.5 گىرام. يەنە بۆرەك ۋە دوۋساقلارغا پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ زىيانلىق تەرەپلىرىنى توزىتىش ئۈچۈن كەتىرا ۋە بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاچچىقتاۋۇز (ھەنزەل) ھەممىگە مەلۇم بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى، شاپىقى زەھەرلىك بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئېھتىيات قىلمىشقا تۇغرا كېلىدۇ. شەھمەنزەلنى يېغۇزلاشتا مېۋىسى بىرئاز سارغىيىشقا باشلىغاندا، ئۇنىڭدىكى يېشىللىق پۈتۈنلەي ئۆزگىرىپ يوقىلىپ بولغاندا ئاندىن يېغۇزلىنسا بولىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇنىڭ زىيانلىق تەرىپىنى توزىتىش ئۈچۈن سەمغى ئەرەبنى مۇۋاپىق دەيدۇ. لېكىن كۆپىنچە تېۋىپلار كەتىرا بىلەن بادام يېغىنى مۇۋاپىق دەپ قارايدۇ. چۈنكى سەمغى ئەرەبى دورىنىڭ كۈچىنى بەكمۇ چېكىندۇرىۋېتىدۇ، شەھمەنزەل چايان چاققان زەھەرنى قايتۇرۇشتا تەسىرى ياخشى دورىلارنىڭ بىرىدۇر. ئۇنى سىرتىدىن سۈركەپ بەرسىمۇ زەھەر قايتۇرالايدىكەن.

ھىممەس (نوقۇت)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: نوقۇت 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، قارىسى كۈچلۈكرەك كېلىدۇ. ماددىلارنى پىشۇرۇپ قىيامىنى تەڭشىگۈچى، شىلىمشىقلىقنى پارچىلىغۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇزۇقلۇق جەھەتتە دادۇردىن يۇقىرىراق ئورۇندا تۇرىدۇ. بەل ئاغرىغىغا پايدا قىلىدۇ، چىش مىلكىنىڭ قاتتىق ئىششىقلىرىنى تارقىتىدۇ، گۈرەن بەز ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. ئاۋازنى ساپلايدۇ. ئۆپكىگە ھەرقانداق ئۇزۇقلۇقلاردىن يوقىرى دەرىجىدە ئوزۇق بولىدۇ. قاينىتىپ پىشۇرۇلغىنى ئىستىسقاغا پايدا قىلىدۇ. يەرقاننى داۋالايدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ. قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ.

مېنىڭچە: نوقۇتنىڭ تەبىئىتى قۇرۇقلۇق تەرەپتىدۇر، لېكىن ھۆل ۋاقتىدىكىسى ئۇنداق بولمايدۇ، يەنى ئاق ھۆل نوقۇت 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرلىرىدا ھۆل بولىدۇ. ھۆل قارا نوقۇت 1 ـ دەرىجىنىڭ باشلىرىدا ھۆل بولىدۇ، نوقۇتتىكى ھۆللۈك كەيپىيات نوقۇتنىڭ تەركىبىي قىسىملىرى بىلەن ئىنتايىن زىچ ئارىلىشىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن، ھەتتا تەبىئەتنىڭمۇ ئۇنى ئايرىۋېلىشى قىيىن بولىدۇ. شۇڭلاشقا نوقۇتنىڭ كۆپتۈرۈش (يەل پەيدا قىلىش) تەسىرى كۆپرەك تومۇرلاردا كۆرۈلىدۇ، شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ ھەم مەنىي كۆپەيتىدۇ. ئۇ ئۆپكىگە نىسبەتەن ئاق ياخشى ئوزۇقلۇق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى نوقۇت بەدەنگە سۈمۈرۈلۈپ ئۆپكىگە يېتىپ بارغاندىن كېيىنمۇ ھۆللۈك كەيپىياتنى ساقلاپ قېلىپ ئۆپكىنىڭ ياخشى ئوزۇقلۇقى بولىدۇ.

شۇڭلاشقا نوقۇت بىلەن سۈتتىن تەييارلانغان ئاتىلا ئاۋازنى ساپلاشتۇرۇپ ئۆپكىسى قۇرغاقلىشىپ قالغانلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. نوقۇتنىڭ كۆپتۈرۈش، يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇشقا توغرا كەلگەندە، ئۇنى دارچىن، سۆئىتەر (يالپۇز) ۋە توزلار بىلەن يەپ بولۇپلا ئارقىدىن سۇ ئىچمەسلىك كېرەك.

هىنتە (بۇغداي)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇغداي بۇ هۆل ـ قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل بولغان ئىسسىق تەبىئەتلىك ئاشلىق بولۇپ، قورۇۋېتىلگىنى تەستە سىڭىدۇ، قورساقنى ئېسىپ يەل پەيدا قىلىدۇ، قورساقتا قۇرت پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ. دانىسى چوڭ قىزىل بۇغداي ئۇزۇقلۇق جەھەتتە يۇقىرىراق ئورۇندا تۇرىدۇ.

مېنىڭچە: بۇغدايدىكى ئىسسىقلىق ۋە هۆللۈك ئادەم بەدىنىدىكى هۆللۈك ۋە ئىسسىقلىق بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. قىزىل رەڭلىك بۇغدايىنىڭ ئاق رەڭلىك بۇغدايدىن ئۇزۇقلۇق جەھەتتە يۇقىرى بولۇشىدىكى سەۋەب، ئاق بۇغدايدا بىر خىل بوشلۇق بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇزۇقلۇقىغا ئايلىنىدىغان مېغىزى ئازراق بولىدۇ.

هەببى زەلەم

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: هەببى زەلەم 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە هۆل بولۇپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

مېنىڭچە: هەببى زەلەم هەممىگە تونۇشلۇق بولغان بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى بولۇپ، «زور» دېگەن شەھەردىن كەلتۈرىدۇ. ئۇنىڭدا بىر خىل هۆللۈكى كۆپ بولغان جەۋھەر بولۇپ، مەنىي كۆپەيتىشتە ئىنتايىن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. جىنسىي هەۋەسنى قوزغىتىدۇ.

هەببۇننىل

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: هەببۇننىل 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بەھەق (سۆسۈن داغ) ۋە بەرەس (ئاقكېسەل) لەرگە پايدا قىلىدۇ. كۆپ مىقداردا يېسە بىئارام قىلىپ هوشىدىن كەتكۈزىدۇ. قويۇلۇپ قالغان خىلىتلارنى جۇملىدىن بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ، قاپاق ئۇرۇقى مەددىسىنى چۈشۈرىدۇ.

مېنىڭچە: هەببۇننىل ھىندى زاراڭزىسى بولۇپ، ئاشقىلارنىڭ كۆز يېشى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۆسۈملۈكى لەپلەپ يەنى يۆگىمەچئوتقا ئوخشاپ كېتىدۇ. يوپۇرماقلىرى تام، دەل ـ دەرەخ ۋە باشقا نەرسىلەرگە يۆگىشىپ ئۆسىدۇ. چېچەكلىرى كۆكۈچ رەڭدە بولىدۇ. نەگىلا تېرىسا شۇ يەرگە ئۇنۇپ قالىدۇ. بىر قېتىملىق ئېچىش مىقدارى 1 ~ 1.5 گىرامغىچىلىك، ئورۇنباسارى ئۇنىڭ يېرىم ۋەزنىچە شەھمەنزەل.

ھەببۇسەنۇبەر (چىلغوزا)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەببۇسەنۇبەرنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، «قەزمى قۇرەيش» دەپ ئاتىلىدىغان كىچىك بىر خىلى بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ. چىلغوزا ماددىلارنى پىشۇرۇش، يۇمشىتىش، پارلاندۇرۇپ تارقىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە بولۇپلا قالماي، يەنە بىر خىل غىدىقلاش تەسىرىمۇ بولۇپ، بۇ خىل تەسىرىنى سۇغا چىلاپ قويۇش ئارقىلىق يوقىتىشقا بولىدۇ. چىلغوزا ئۇزۇقلۇقى كۆپ، قۇۋۋىتى يۇقىرى دورا بولۇپ تەسلىكتە سىڭىدۇ. يۆتەل پەسەيتىش ۋە ئۆپكىدىكى ئارتۇق سۇيۇقلۇقلارنى ۋە يىرىڭنى تازىلاشتا ئىنتايىن ياخشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. يۇقىرىقى مەقسەتلەردە ئۇنى تاتلىق شاراب (ھاراق) بىلەن قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇ يەنە مەنىي كۆپەيتىشتە ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ، قورساقنى ئاغرىتىپ تولغاق پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل ناچار تەسىرىنى تۈزىتىش ئۈچۈن ئاچچىق ئانارنىڭ ئۇرۇقى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مېنىڭچە: ھەببۇسەنۇبەر كىبار دېيىلسە چىلغوزا، ھەببۇسەنۇبەر سىغار دېيىلسە قەزمى قورەش كۆزدە تۇتۇلىدۇ. ئۇنىڭ كىچىكىنىڭ ئۇزۇقلۇق تەرىپىدىن دورىلىق تەرىپى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. چوڭىنىڭ تەمى، تاتلىق ئۇزۇنچاق، مېغىزلىق بولىدۇ. كىچىكىنىڭ ئىسسىق سۇغا چىلاپ قويۇلمىغۇچە يېگىلى بولمايدىغان ئاچچىق قىرتاق تەملىك مېغىزى بولىدۇ.

ھەببەتۇلخۇزرا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەببە تۇلخۇزرا قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا بولۇپ، ئۇنىڭ قۇرۇقلۇقى 2 ـ دەرىجىدە بولىدۇ. بەدەننى قىزىتىدۇ، قاتقان ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، خىلىتلارنى پىشۇرىدۇ. بەدەننى كېرەكسىز چىقىرىندىلاردىن تازىلايدۇ. ئۇنىڭ يەنە كۈچلۈك ھالدا قابىزلىق، جۇلا بېرىپ پارقىرىتىش رولىمۇ بار، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، بەدەننىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىكى ماددىلارنى تارتىپ كېلىدۇ، باھنى قوزغايدۇ. يېلىمى ئىششىقلارنىڭ ماددىلىرىنى پىشۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ مەلھەملەرگە قوشۇلىدۇ. ئۇ چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ، يۇزدىكى دانىخورەككە پايدا قىلىدۇ، قىچىشقاقنىڭ ماددىلىرىنى تازىلايدۇ (جۇلا بېرىدۇ)، يېغى ھاغىنلىقنى ئالىدۇ (كەم ماغدۇرلىقنى يوقىتىدۇ). پالەچ ۋە يۈز نېرۋا پالەچلىرىنى داۋالايدۇ.

ھەمام (كەپتەر)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇچقىلى تەييارلانغان كەپتەر باچكىلىرىنىڭ كىچىك باچكىلىرىغا نىسبەتەن ھەزىم بولۇشى تېزرەك، ئۇزۇقلۇقى يۇقىرىراق بولىدۇ، ياخشى

سۈپەتلىك خىلىت پەيدا قىلىدۇ. ئىستېمال قىلىشتا ئىسسىق مىزاجلىقلار غوراپ ئۈزۈمىنىڭ سۈيى، يۈمغاقسۈت ۋە تەرخەمەك بىلەن قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئۇچقۇدەك بولمىغان كىچىك باچكىنىڭ تەبىئىتى ئىسسىقراق بولىدۇ ھەمدە ئوفۇنەت قوبۇل قىلىشقا تەييار تۇرىدىغان قان پەيدا قىلىدىغان كېرەكسىز سۈيۈقلۇقنى كۆپرەك بولىدۇ. بولۇپمۇ ئۆيلەردە بېقىلغان كەپتەرلەرنىڭ باچكىرىلىرى تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

ھەببۇسسەمنە

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەببۇسسەمنەنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە بەدەننى سەمرىتىدۇ.

مېنىڭچە: ھەببۇسسەمنە قارىمۇچقا ئوخشاپ كېتىدىغان ئۇرۇق بولۇپ ياغلىق كېلىدۇ. دەرىخى بىر گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. ياپراقلىرى ئاق بولىدۇ.

ھەجەرۈل لازۇەرد (لاجۇۋەرد)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: لاجۇۋەر تېشى بىلەن ئەرمەن تاشلىرىنىڭ ھەر ئىككىلىسى كۈچلۈك ھالدا سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. لېكىن ئەرمەن تېشى (ھەجەرى ئەرمىنى) نىڭ تەسىرى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. بۇ ھەر ئىككى تاشنىڭ يۇيۇلمىغىنى ئادەمنى ھوشىدىن كەتكۈزىدۇ.

مېنىڭچە: لاجۇۋەرد تېشى ھەممىگە مەلۇملۇق بىر خىل تاش بولۇپ، بەدەخشان تەرەپتىن كېلىدۇ. خۇراسان دۆلىتىنىڭ بەزى جايلىرىدىمۇ تېپىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى رەڭگى سۈزۈك، كۆكۈچ كەلگىنى بولۇپ، ئۇنىڭغا تاش تومۇرسىمان ماددىلىرى ئارىلاشمىغان بولىدۇ. بۇنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ. ھەجەرى ئەرمىنى (ئەرمەن تېشى) ئەرمەن دۆلەتلىرىدىن كەلتۈرۈلىدۇ.

ئەرمەن تېشىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىقتۇر. لاجۇۋەرد تېشى بىلەن ئەرمەن تېشى ئالدى بىلەن يۇيۇپ ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ. يۇماي ئىشلەتكەندە ئادەمنى ھوشىدىن كەتكۈزۈپ قويىدۇ. ھەجەرى لاجۇۋەرد، ھەجەرى ئەرمىنى، بىخمارجان، ھېقىق ۋە باشقا ھەر خىل تاش دورىلارنى يۇيۇشتا، ئالدى بىلەن ئۇلارنى ھاۋانچىغا سېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن كېيىن ئۈستىدىن سۇ قۇيۇپ قوچۇپ، سۇ يۇزىگە ئۆرلىگەن قىسمىنى تۆكۈۋېتىپ، تېگىگە چۆككەن قىسمىنى قۇرۇتۇپ يەنە نەملەپ، قايتا ـ قايتا تەكرارلانغاندىن كېيىن ھەممىسى چاڭ ـ توزانغا ئوخشاش نەرسىگە ئايلىنىدۇ. بۇ يۇيۇلغان بولىدۇ.

ھەمشىباھار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەمشىباھار چوڭ ھەمشىباھار ۋە كىچىك ھەمشىباھار دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. كىچىكى قان تۆكۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ. كۆكرەك

ۋە ئۆپكىنى تازىلايدۇ. پەتەق (گىرىز)نىڭ دورىلىرىغا چۈشىدۇ. ئۇنى قاينىتىپ شاراب (ھاراق) بىلەن ئىچسە ئۆچەي كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. چوڭى ھەممە خىل خۇسۇسىيەتلىرى جەھەتتە كىچىكىدىن ئاجىزراق بولىدۇ.

مېنىڭچە: ھەمىشىباھار ھەممىگە مەلۇملۇق بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ھەمىشە يازدىكىدەك كۆكىرىپ تۇرىدۇ.

ھۆلبە (شۇمشا)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، ئىسسىقلىقى تۆۋەن بولغان ئىششقلارنى تارقىتىدۇ، ئىسسىقلىقى يۇقىرى بولغان ئىششقلارنى قوزغىتىدۇ. ئۇنىڭ ھەسەل بىلەن تەييارلانغان قاينىتىلمىسى (مەتبۇخى) قويۇق خىلىتلاردىكى تاشلاندۇقلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. باھنى قوزغايدۇ، كۆزگە ئاق چۈشۈش كېسىلىنى داۋالايدۇ، باش تېرىسى قاسراقلىشىش ۋە كېپەكلىشىشلەرنى داۋالايدۇ، ھەر خىل بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى، بالىياتقۇ قېتىۋېلىش، بالىياتقۇ يۇمۇلۇپ قېلىش قاتارلىقلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ھەجرۇلىيەھۇد (يەھۇد تېشى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەجرۇلىيەھۇد تەسلىكتە سىيىش كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ، بۆرەكتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ.

مېنىڭچە: ھەجرۇلىيەھۇت يەردىن چىقىدىغان بىر خىل جىسىم بولۇپ، ئۇ پەقەت دېڭىز بويىدىكى «يەبروت» دېگەن جايدىن چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئۆزىگە خاس بىر خىل رەڭگى بولۇپ، سوقمىچاق شەكىلدە بولىدۇ، سۇندۇرۇلسا قاتلىرى پارقىراق بولۇپ يالتىرايدۇ. تاجىددىن بۇلغارىينىڭ ئېيتىشىچە، ئۇلارنىڭ ھەجرۇلىيەھۇد دېگەن سۆزى ئۇنىڭ تېشى توپا رەڭ، پارقىراقلىقىدىن شۇنداق ئاتالغان. شۇنىڭدەك ئاشۇ يەرلىك كىشىلەرنىڭ بىرلىككە كېلىشىگە قارىغاندا ئۇ تاش خاسلا شەنبە كۈنىدىن باشقا كۈنلەردە تېپىلمايدىكەن، دېيىلگەن. جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىلدۇر.

ھەجەرۇل يەشەب (قاشتېشى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قاشتېشى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. ئىچىدىن ئىستېمال قىلماستىن بەلكى بەدەن سىرتىدىن ئېسىپ قويسىمۇ، ئەنە شۇ ئۇنۇمنى بېرىدۇ. ئاشقازاننىڭ بارلىق ئىللەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: قاشتېشى جۈڭگودىكى مەلۇم بىر دەريادىن چىقىدىغان تاش بولۇپ، ئاق، كۆك، يېشىل، قىزىل ۋە باشقا رەڭلەردە بولىدۇ. ھەممىسى سۇ ئىچىدە ئۆسۈپ يېتىلىدۇ. ئۇنى ئۇسساپ قالغان ئادەم ئېغىزىغا سېلىۋالسا ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ. جالىنۇسنىڭ

ئېيتىشچە، ئۇنىڭدىن تەييارلانغان مارجانىنى ئاشقازان ئۈدۈلىغا ئېسىۋالسا ئاشقازانغا پايدا قىلىدىكەن.

ھاشا: ھاشانىڭ شاخلىرى ئىنچىكە بولۇپ، يىپراقلىرى ئاق رەڭدە. گۈل چېچىكى دەسلىپىدە يېشىل بولۇپ، كېيىن بارغانسېرى قىزىرىدۇ، ئاندىن ئاقىرىدۇ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ماددىلارنى پارچىلاپ تارقىتىش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ھەسەك (ئوغرىتىكەن)

ئوغرىتىكەننىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە قۇرۇق سوغۇق، يەنە بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە مۆتىدىل. ماددىلارنى پىشۇرىدۇ، يۇمشىتىدۇ. تەسلىكتە سىيىش كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ.

ھۇرۇچ، ھەببى رىشاد پارسچە «نون تەررە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ماددىلارنى پىشۇرۇپ، پارلاندۇرىدۇ، تارقىتىدۇ.

ھاك

بىر خىل دەرەخنىڭ شىرىسى بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. يەلىنى ھەيدەيدۇ. ھۈممۇاز ياۋا پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، ئۆسۈملۈكى كاسىنە ئۆسۈملۈكىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق، ئىچىنى قاتۇرىدۇ.

ت (تۇۋاۋ)ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

تاباشىر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تاباشىر 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، يۇرەكنى قۇۋۇەتلەيدۇ، ئىسسىقتىن بولغان يۇرەك سېلىش (خەپەقان) كېسىلى، يالغۇزلۇقنى خالاس، غەمكىنلىكنىڭ ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ قۇيۇلۇشىدىن كېلىپچىققان ئايلىنىپ كېتىشلەرگە پايدا قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ ۋە ئاشقازاندىكى قىزىقچىلىق ۋە بىئارامچىلىقلارنى پەسەيتىدۇ، سەپرا خىلىتىنىڭ ئاشقازانغا كۆپلەپ قۇيۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرگە پايدا قىلىدۇ.

تىنى ئەرمىنى
(گىل ئەرمىنى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: گىل ئەرمىنى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، ئۇ چوڭ تەرەتنى قاتۇرىدۇ ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، قان توختىتىدۇ، ئۇنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى ئىنتايىن يۇقىرى، ئۇ يەنە ھەر خىل تاشمىلار ۋە تائۇنلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇ مەقسەتلەردە ئۇ ئىچىدىن ئىچىلىدۇ ۋە سىرتىدىن سۇركەپ بېرىلىدۇ.

ئەزالاردىكى يۇقۇملىنىش (ئوفۇنەت)نىڭ كېڭىيىپ كېتىشىنىڭ، ئەزالارغا تارقاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئېغىز ئاغرىقى ۋە سىل كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ، نەزلە بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

مېنىڭچە: گىل ئەرمىنى بىر خىل سېغىز بولۇپ، رەڭگى سېرىقتا مايىل كېلىدۇ، تاجددىن بۇلغارىيىنىڭ ئېيتىشىچە، گىلنىڭ ئەڭ ياخشىسى «كوماخ» دېگەن جايدىن چىقىدىغىنى بولۇپ، ئۇنى قول بىلەن ئۇۋۇلىسا پارقىراپ چىقىدۇ، تەسلىكتە پارچىلىنىدۇ.

تەرفا (يۇلغۇن)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يۇلغۇن قاينىتىلمىسىنى ياكى يۇلغۇندىن ياسالغان قاچىدا ساقلانغان سۇنى ئىچىش تال كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، قاينىتىپ چىقىرىلغان شىرىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇلسا، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاق خۇن كېسەللىكىنى داۋالايدۇ، مېۋىسى ئېغىز كېسەللىكلىرى قان تۆكۈرۈش ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدىغان دورىلارغا قوشۇلىدۇ، قاسىرىقىمۇ يۇقىرىقى مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

مېنىڭچە: يۇلغۇن پارسچە «گەز» دەپ ئاتىلىدىغان مەشھۇر دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ مېۋىسى گەزمازۇ ياكى داۋا دېيىلىدۇ. تەبئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەراسىيس (شۇمبۇيا)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەراسىيس ياكى شۇمبۇيا بارماق تومۇقىدىكى بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ ياپىرىقىنىڭ ئارقا تەرىپىدە سەل يىرىكلىك بولۇپ، گاۋزىبانغا ئوخشاپ قالىدۇ. ئىچى ۋە سىرتى بىرئاز قىزىلغا مايىل كېلىدۇ. تەمى ئېغىزنى بىرئاز قورۇيدىغان كېلىدۇ. تەبئىتى قۇرۇق سوغۇق. بۇ ئاق زەيتۇننىڭ ياپىرىقى بولۇپ، ئەسلىي ئاپتورنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇنىڭ تەبئىتى مۆتىدىل ئىكەن. باشقىلار قۇرۇق ئىسسىق دەيدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

ئېرىق ـ ئۆسۈملۈكىدە بولىدىغان يېشىل لەشنىڭ تەبئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، قان توختىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

تەرخون

تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە قۇرۇق سوغۇق. گال ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدىغان كېرەكسىز سۈيۇقلۇقلارنى قۇرۇتىدۇ.

تەلق

يەر يۇلتۇزى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. تەبئىتى قۇرۇق سوغۇق، قان توختىتىدۇ.

تىنى مەختۇم (گىل مەختۇم)

ئېيتىشلاردىن قارىغاندا، تېبكە (ئەركەك ئۆچكە) نىڭ قېنى بىلەن ياسىلىدىكەن. قان توختىتىشتا ئالدىنقى قاتاردىكى دورا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى ئالتە گىرامغىچە بولىدۇ.

ي (يائ) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

يەسمەن

2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسىق بولۇپ، سۇيۇقلۇقلارنى ئېرىتىپ سۇيۇقلاندۇرىدۇ. ياشانغانلارغا ماس كېلىدۇ، لېكىن ئوڭى كۆپ پۇرسا چىرايىنى سارغايتىپ قويىدۇ. يېغى پەي ۋە نېرۋىلاردىكى سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ ۋە نېرۋىلاردىكى سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ك (كاف) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

كافۇر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كافۇرنىڭ تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، قان توختىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلارنى ياندۇرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. گال ئاغرىغىغا بەكمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆڭۈلگە خۇشلۇق پەيدا قىلىدۇ، ھەتتا پۇرسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. ئۇ يەنە ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ سەزگۈ كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. قېرىش (چاچ ئاقىرىش)نى ئىلگىرى سۈرىدۇ ۋە باھىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭ تۇرلىرى ئىچىدە كافۇر ياغىچىنىڭ ئارىلىرىدىن چىقىقىنى ئەڭ كۈچلۈك ھېسابلىنىدۇ.

مېنىڭچە: كافۇر بىر خىل دەرەختىن ئېلىنىدىغان دورا بولۇپ، يىلانلار يېز ۋاقتىدا سوغۇق يەر ئىزدەپ شۇ دەرەخنىڭ تۈۋىگە كېلىۋالىدۇ. كافۇر دەرەخنىڭ ئىچىدىن تۈزغا ئوخشاش كافۇر چىقىدۇ. بۇ خىلى باشقا تۇرلىرى ئىچىدە ئەڭ كۈچلۈك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. يەنە بىر خىلى كافۇر دەرەخنىڭ سىرتىدىن ئېلىنىدۇ، كۆپ ھالاردا دەرەختىن سىرغىپ ئېقىپمۇ چىقىدۇ.

كەھرىۋا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كەھرىۋا يەڭگىل دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. قان تۇكۇرۇشنى توختىتىدۇ، قان

كەتكەن چاغلاردا قان توختىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. يۇرەكنى كۈچەيتىدۇ. يۇرەك سېلىشقا پايدا قىلىدۇ، ئىچ سۇرۇش ۋە قان تولغاقتا پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئۇ ھۆر دەرىخى يېلىمى بولۇپ، سەفانىيە شەھەرلىرىدىن كەلتۈرۈلىدۇ. بەزىلەر ئەرەب دېڭىزىدا لەيلەپ يۈرۈيدىغان ماددا دەپ قارايدۇ.

كەتىرا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كەتىرانىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، ئۇ سۈرگە دورىلارنىڭ زىيانلىق تەرەپلىرىنى تۈزىتىش مەقسىتىلىرىدە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

مېنىڭچە: كەتىرا قەتاد (ئازغان) دەرىخىنىڭ يېلىمىدۇر.

كەمۇن (زىرە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: زىرە 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، يەللەرنى ھەيدەيدۇ ھەم تارقىتىدۇ، ئۇنىڭ بىر خىل ماددىلارنى پارچىلاش، قۇرۇتۇش، چىڭىتىپ قاتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولۇپ، تەسلىكتە سىيىش كېسىلى، ئۆرە ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىش، كانايچىلارنىڭ قېتىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ. جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈپ ساقايتىدۇ، تاشلارنى پارچىلايدۇ، يەللەرنى تارقىتىپ قورساق ئېسىلىشنى ياخشىلايدۇ.

كەرۋىيا (تاغ زىرىسى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كەرۋىيا 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، يەل ھەيدەيدۇ، ئارتۇق سۇيۇقلۇقلارنى قۇرۇتىدۇ. ئۇنىڭدا ئادەتتىكى زىرىدە بولغىنىدەك ئۇچۇچانلىق كەيپىيات يوق، ئۇ خەفەقان (يۈرەك سېلىش) كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ. قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

مېنىڭچە: كەرۋىيا زىرىگە ئوخشاپ كېتىدىغان بىر خىل ئۇرۇق بولۇپ، شاھى زىرە (زىرىلەرنىڭ پادىشاھى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

كەمئەت (ئېشەك مەرىسى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئېشەك مەرىسى (موگۇ) ئىنتايىن غەلىز (قويۇق، تەستە سىڭىدىغان) ئوزۇقلۇق بولۇپ، بەدەنگە مۇۋاپىق كەلمەيدىغان قويۇق سەۋداغا مەنسۇپ ئوزۇقلۇق بولىدۇ، ئۇنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا شوك (سەكتە)، پالەچ، قۇلۇنجى (ئۇچەي توسۇلۇش) قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش خەۋپى تۇغۇلىدۇ. ئۇنىڭ سۈيى كۆزنى روشەن قىلىدۇ. تۈزەتكۈچىسى: پىرسەنتى يۇقىرى بولغان خاس ھاراق ۋە ئىسسىقلىق دورىلاردۇر.

مېنىڭچە: ئېشەك مەرىسى (موگۇ) پارسچە «سىماروغ» دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇ ھەممىگە مەلۇملۇق بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، يامغۇرنىڭ كۆپ يېغىشىدىن پەيدا بولىدۇ. تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇنى ئىستېمال قىلىشنىڭ ھېچقانداق ئەھمىيىتى يوق. يېيىشكە توغرا كەلگەندە ئالدى بىلەن سىرتقى پوستىنى سويۇۋېتىپ توغراپ، سۇ ۋە تۇزغا چىلاپ قويۇپ، زىرە ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش ھەمدە ئۇنى پىشۇرغاندا سېمىز گۆش ـ ياغلارنى كۆپرەك قوشۇپ پىشۇرۇپ يېيىش لازىم. ئۇنىڭ سۇيى (خام ھالەتتە سقىۋېلىنغان سۇيى) كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

كەپە

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ تارقاتقۇچى، ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى، جۇلا بېرىپ پارقىراتقۇچى دورا بولۇپ، مېۋىسىنىڭ ئۆزۈقلۇق قىممىتى تۆۋەن، ھۆلى قۇرۇقىدىن قۇۋۋەت جەھەتتە كۈچلۈك بولىدۇ. كەپە پالەچ ۋە سېزىمنىڭ ناچارلىشىشلىرىغا پايدا قىلىدۇ، تال، كاناي يالىلۇغى ۋە نەپەس قىستاشقا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. بەدەندىكى قويۇق خام خىلىتلارنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ، قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ، جۇملىدىن قاپاق ئۇرۇقى مەددىسى ۋە يىلانسىمان مەددىلەرنىمۇ ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ. ئۇنى سىركە ۋە ھاراق بىلەن قاينىتىپ سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

كەرەپشە

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كەرەپشە 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، قورساقتىكى ئېسىكنى تارقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، تەرلىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ. تۇتقاق كېسەل بىلەن ئاغرىغانلارغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، سەرئى (تۇتقاق كېسىلى) كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ كېسىلىنى قوزغىتىدۇ. يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ، جىگەر، تال، بۆرەك ۋە دوۋساق قاتارلىق ئەزالارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىستېسقا (قورساق سۇيى)، تەسلىكتە سىيىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، تاشنى پارچىلايدۇ. ئۇنىڭ ھەيدەش تەسىرى بولغانلىقى ئۈچۈن ھامىلدار ئاياللارغا زىيان قىلىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ.

مېنىڭچە: يەرلىك كەرەپشىنىڭ ياپراقلىرى ياكى ئۆسۈملۈكىنىڭ تەبىئىتى ھۆللۈك تەرەپتە بولىدۇ، دەيدىغانلار بار. لېكىن ئۇنىڭ تەبىئىتىنىڭ قۇرۇق ئىكەنلىكىگە ھەممە بىرلىككە كەلگەن. ئۇنىڭ ھەيدەش خۇسۇسىيىتى سۇيدۇك ھەيدەش، ھەيز ماڭدۇرۇش، سۈت كۆپەيتىش قاتارلىق تەسىرلەرنى كۆرسىتىدۇ.

كۈلىە (بۆرەك)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەبىئىتى قۇرۇققا مايىل مۆتىدىل بولۇپ، ئۇنىڭدىن

هاسىل بولىدىغان خىلىت ناچار خىلىت ھېسابلىنىدۇ، تەستە سىڭىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئوغلاقنىڭ ۋە پاقلاننىڭ بۆرەكلىرىدۇر.

مېنىڭچە: بۆرەك قۇرۇقلۇققا مايىل كېلىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك گۆش بولسىمۇ، ئۇنىڭدا سۇيدۇكنىڭ سۈلۈق قىسمى بولغانلىقىدىن ياخشى بولمىغان گۆش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، قويۇق قان پەيدا قىلىدۇ، چوڭ ھايۋانلارنىڭ بۆرەكلىرىنى يېيىشكە يارىمايدۇ. لېكىن ئوغلاق ۋە پاقلانلارنىڭ بۆرەكلىرىنى تۈز ۋە قارىمۇچلار بىلەن پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

كەبەد (جىگەر)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: جىگەرنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ، ئەڭ ياخشىسى توخۇ بىلەن سېمىز ئۆردەكنىڭ جىگىرىدۇر. جىگەر قۇرت يەپ ئاغرىغان چىشلارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. تېكىنىڭ جىگىرى سەرئى (تۇتقاقلىق كېسەل) كېسىلى بارلارغا بېرىلسە كېسەلنى قوزغايدۇ. ئىت چىشلىۋالغان ئادەم ئىتنىڭ جىگىرىنى يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: جىگەرنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، ئوزۇقلۇقى مول، بولۇپمۇ ئوغلاق، خورازلارغا ئوخشاش ھايۋانلارنىڭ جىگەرلىرى تېخىمۇ شۇنداق، بۇنداق ھايۋانلارنىڭ جىگىرىدىكى ئوزۇقلۇق گۆشى ۋە باشقا ئىچكى ئەزالىرىدىكى ئوزۇقلۇقتىن يۇقىرى بولىدۇ، لېكىن تەستە ھەزىم بولىدۇ، ئۇنى تۈز ۋە دارچىن بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

كەزبۇرە (يۇمغاقسۇت)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يۇمغاقسۇت 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، قابىزلىق (ئىچنى قاتۇرۇش)، سېزىمنى تۆۋەنلىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، تالقان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن چېپىلسا چاشقان يارىلىرىغا (خانازىرغا) پايدا قىلىدۇ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان خەپەقان (يۈرەك سېلىش) غا پايدا قىلىدۇ. تاماقنىڭ چۈچۈمەللىكىنى ئالىدۇ. تۇتقاق كېسىلى (سەرئى)، باش قېيىش ۋە كۆز قارائۇغۇلىشىش كېسىلى بارلارنىڭ تامىقىغا كۆپ مىقداردا سېلىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. لېكىن باھنى ئاجىزلاشتۇرۇپ مەنىنى قۇرۇتىدۇ. ئۇنى كۆپ ئىستېمال قىلسا كۆزنى قارائۇغۇلاشتۇرىدۇ.

مېنىڭچە: يۇمغاقسۇت پارس تىلىدا «كەشنىز» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئاشقازاندىكى تاماقنى تولۇق ھەزىم بولۇپ بولغۇچە تۇتۇپ تۇرىدۇ. شۇڭلاشقا ھەزىم قىلىش خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش (زەلقولۇئەمئا) ۋە ئادەتتىكى ئىچ سۈرۈش (ئىسھال) كە پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدا بىر خىل قابىزلىق بولۇپ، سۈيى بۇرۇن قاناش، ئېغىز ئاغرىقى ۋە ئېغىز چاقىلىرىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدا يەنە مەلۇم دەرىجىدە كۆڭۈلنى خۇش قىلىش خۇسۇسىيىتىمۇ بار.

كۆمەسسەرا (ئامۇت)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئامۇت 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، ئىچىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتى بولۇپ، ماددىلارنى توختىتىدۇ، سەپرانى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازاننى كۆچلەندۈرىدۇ.

مېنىڭچە: ئاموتنىڭ خىللىرى ناھايىتى كۆپ بولسىمۇ، ھەممىسىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، لېكىن ئۇنىڭ ياخشى پىشقىنى ئازراق ئىسسىقلىققا ۋە ھۆللۈككە مايىل، ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ئالمىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىدىن يۇقىرىراق بولىدۇ. ئۇنىڭ يەنە يۇرەككە خۇشلۇق كەلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىمۇ بار. قورساقنى ئېسىدۇ. ئاشقازاندا ئوزۇن تۇرىدۇ. بۇ خىل زىيانلىق تەرەپلىرىنى تۇزىتىش ئۈچۈن مائۇلھەسەل ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ.

كەراۋ (كاللا ـ پاچاق)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كاللا ـ پاچاق ئاسان ھەزىم بولىدىغان بولۇپ، شىلىمشقىلىق خىلىت پەيدا قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن پەيدا بولغان خىلىتنىڭ تاشلاندۇق قىسمى ئاز بولىدۇ. يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. ھەزىمگە ماسلىشىدۇ.

مېنىڭچە: كاللا ـ پاچاقنىڭ ئوزۇقلۇقىمۇ ئاز، چىقىرىندىسىمۇ ئاز بولىدۇ، شىلىمشىق سوغۇق قان پەيدا قىلىدۇ، تەپ (قىزىتما) كېسىلى بارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ، يەنە بەدىنىنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجى تۆۋەن بولغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. قان تۈكۈرۈش ۋە ئۇچەي يارىسى بارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

كاۋاۋىچىن

كاۋاۋىچىن قارىمۇچقا ئوخشاپ كېتىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكتۇر. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئۇچۇچانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

كۆرداس (كۆدە)

كۆرداسنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، سۇيدۇك ھەيدەيدۇ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ. باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

كۆندۈر

بۇ، ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان بىر خىل يېلىمدۇر، تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، سۇيۇقلۇقلارنى قۇرۇتۇش، ئاشقازاننى كۆچلەندۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ل (لام) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

لسانۇل سۆر (گاۋزىبان)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: گاۋزىبانىنىڭ تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل، بەزىلەر 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرلىرىدا ھۆل سوغۇق دەپ قارايدۇ. بوۋاقلارنىڭ ئېغىز ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. بولۇپمۇ كۆيدۈرۈلگىنىنىڭ تەسىرى تېخىمۇ ياخشى. يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، خەپەقان (يۈرەك سېلىش)، يالغۇزلۇقنى خالاش (سەۋدائى) كېسىلى ۋە باشقا سەۋادىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ، شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا يۆتەلگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: گاۋزىبان كەڭ ياپراقلىق، سىرتقى يۈزى يېرىك بولغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، شاخلىرى مەلەخنىڭ شاخلىرىغا ئوخشاش يېرىك بولىدۇ.

لسانۇل ھەمەل (پاقىيوپۇرمقى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: پاقىيوپۇرمقى چۆپىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇقتۇر. قاتۇرۇش، سۈرۈشنى توختىتىش تەسىرى بولۇپ، قان كېتىشنى توختىتىدۇ. ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككە پايدا قىلىدۇ. كۆيدۈرگە ۋە يامان سۈيەتلىك يارىلارغا پايدا قىلىدۇ. دائۇل پىل (پىل پۇت) كېسىلىگە سىرتتىن چېپىلسا ئۇنىڭ تەرەققىي قىلىشىنى تىزگىنلەيدۇ. كۆز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ، قان تۆكۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۇرۇقى ۋە ياپراقلىرى جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

لوبيا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: لوبيانىڭ تەبىئىتى قۇرۇق، ئەمما ئارتۇق ھۆللۈكى بار، ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بەدەنىدە بىر خىل سۈيۇق بەلغەم خىلىتى ھاسىل بولىدۇ، قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلسا قالايمىقان چۈشلەرنى كۆرۈشكە سەۋەبچى بولىدۇ، كۆكرەك كېسەللىرى، كاناي يالليۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ھەيز ماڭدۇرىدۇ. زىيانلىق تەسىرىنى تۈزىتىش ئۈچۈن قارىمۇچ، تۈز، سىركە ۋە قىچىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: لوبيا نوقۇتقا ئوخشاش ھەممىگە مەلۇملۇق بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، تۈرى خېلى كۆپتۈر. ئەڭ داڭلىق بولغىنى ئاق ۋە قىزىل لوبيا، ئۇنىڭدىن قالسا قارا لوبيادۇر، تەبىئىتى توغرىسىدا ئوخشاشمىغان قاراشلار بار. بەزىلەر ئۇنىڭ تەبىئىتىنى قۇرۇق سوغۇق دەيدۇ، يەنە بەزىلەر ھۆل ئىسسىق دەيدۇ. ئەسلىي ئاپتورنىڭ كۆز قارىشىچىمۇ ئۇنىڭ جەۋھىرى (ئاساسلىق ماددىسى) قۇرۇق تەبىئەتلىك بولۇش بىلەن يەنە ئارتۇق ھۆللۈك تۇتىدۇ. سەل ئىسسىققا مايىلراق كېلىدۇ، قىزىلىنىڭ ئىسسىقلىقى يۇقىرىراق بولىدۇ.

لەۋز (بادام)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تاتلىق بادامنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، بىر ئاز ھۆللۈككە مايىلراق بولىدۇ. ئاچچىق بادام ھەيز ماڭدۇرىدۇ. تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە ئىسسىق بولىدۇ. بادامنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش، پارقىرىتىپ جۇلا بېرىش ۋە تازىلاش خۇسۇسىيىتى بولۇپ، تاتلىق بادام يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلەرنىڭ ھەممىسىدە ئاچچىق بادامدىن ئاجىزراق بولىدۇ. ئاچچىق بادام تېرە يۇزىدىكى داغ ۋە سەپكۈنلەرنى يوقىتىدۇ. ئۇنى ھاۋانچا بىلەن ئېزىپ چاپسا شەرا كېسىلى (يۇز تېرىسى قىزىرىپ كۆپۈۋېلىش) گە پايدا قىلىدۇ، ھاراق ئىچىشنىڭ ئالدىدا ئاچچىق بادامدىن 50 تال يەۋەتسە مەست بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، تاتلىق بادام بەدەننى سەمرىتىدۇ، يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ، جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئاچچىق بادامنىڭ بۇ خىل تەسىرى كۈچلۈك. تەسلىكتە سىڭىدۇ، لېكىن ياخشى خىلىت ھاسىل قىلىدۇ. ئاچچىق بادام بۆرەك ۋە دوۋساقلارغا پايدا قىلىدۇ، تاشلارنى پارچىلايدۇ.

مېنىڭچە: تاتلىق بادام ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، ھۆللۈككە مايىل، بۇ ئاقلانغان ياكى پوستىدىن ئاجرىتىلغان بادامغا قارىتىلغان. بادام مېغىزىنىڭ پوستى قۇرۇق تەبىئەتلىك بولىدۇ. پېشقەدەم ئالىملار بادامنىڭ پوستى ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى تەڭشەيدۇ دەيدۇ، بەزىلەر بادام مېغىزى پوستىنىڭ تەبىئىتىنى ئىسسىق دەيدۇ، لېكىن ئاچچىق بادامنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقىدا ھەممە بىرلىككە كەلگەن. بادامنىڭ ھەزىم بولۇشى ياڭاقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا نىسبەتەن تەسرەك بولىدۇ.

لەبەن (سۈت)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سۈتنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئادەم سۈتى بولۇپ، تۆتاق كېسىلگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. يېڭى سېغىلغىنى ياخشى بولۇپ، كونىرىغانسېرى ناچارلىشىدۇ. ئۇچۇچانلاشتۇرۇش، يۇيۇپ تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى يوق، كۆيگەن سەپرا خىلىتلىرىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. ئەپتىمۇن بىلەن ئىستېمال قىلسا كۆيگەن سەۋدا خىلىتىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. قېتىقنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، يېڭىلا سېغىلغان سۈتنىڭ ھۆل سوغۇق بولىدۇ. بەزىلەر ھۆل ئىسسىق دەپ قارايدۇ. سۈتنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچسە بەدەننى كۈچەيتىدۇ، ئىچكى ئەزا جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ. مېڭىنىڭ ھەجمىنى ئاشۇرىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ. ھەرقانداق ھايۋاننىڭ سۈتى باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. ھەتتا چۈچۈمەللەشكەن سۈتمۇ باھنى كۈچەيتىدۇ. ئاسان ھەزىم بولىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئاشقازاندا ئارتۇق سەپرا خىلىتى توپلىشىپ قالمىغان بەلغەم مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ. سۈتنىڭ ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن ياشانغانلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ياشانغانلار سۈتنىڭ ئاسان ھەزىم بولۇشى ئۈچۈن ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلغىنى ياخشى.

كۆپىنچە ھاللاردا سۆت ئىچكەندىن كېيىن دەسلەپتە ئىچىنى سۈرۈۋېتىپ ئۈچەيلەردىكى ئارتۇق تاشلاندۇقلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ، كېيىن بەدەنگە تارقاپ قابىزلىق (تۇتقۇچى ياكى قاتۇرغۇچىلىق) رولىنى ئويناپدۇ. سۆت ئىنتايىن يەللىك بولۇپ، قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. قاينىتىپ ئىچسە بۇ خىل تەسىرى يوقىلىدۇ. ئوغۇز سۈتى تەستە ھەزىم بولىدۇ، ئۇنىڭدا ناچار خىلىت ھاسىل بولىدۇ. تۇزەتكۈچىسى ھەسەل. ھەرقانداق سۆت ئىچكى ئەزا كېسەللىكلىرىگە، بولۇپمۇ جىگەر توسالغۇلىرىغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، پەقەت تۇڭگە سۈتىلا جىگەر توسالغۇلىرىغا پايدا قىلىدۇ. سۆت قۇرۇقلۇقتىن بولغان ئۇنتۇغاقلىق، كۆڭۈل ئىلىشىش، يالغۇزلۇقنى خالاش، ئۆزى بىلەن ئۆزى سۆزلىشىش كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. لېكىن چىش سىلىكلىرىگە، پەيگە، باش ئاغرىقى، باش قېيىش كېسىلى بارلارغا زىيان قىلىدۇ. چىشنى كاۋاكلاشتۇرىدۇ. قۇلاق غوڭۇلداشقا زىيان قىلىدۇ. كۆزدە قاراڭغۇلۇق پەيدا قىلىدۇ، نامازشام قارىغۇسى بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ، ئەمما يۆتەل، قان تۈكۈرۈش ۋە تۇبېركۇلىيۇز (سىل) كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ، تۇڭگە سۈتى ئىستىسقا (قورساقتا سۇ يىغىلىش) كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ، تال قېتىشقا پايدا قىلىدۇ. شېكەر بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا رەڭگرويىنى چىرايلىقلاشتۇرىدۇ ھەم بەدەننى سەمرىتىدۇ. سۈتنىڭ تەركىبىدە ئۈچ خىل جەۋھەر بار: ① سۇ قىسمى؛ ② قۇرۇت (پىشلاق) قىسمى (ئاقسىل)؛ ③ ياغ قىسمى بولۇپ، بۇ ئۈچ خىل جەۋھەر كالا سۈتىدە كۆپ بولىدۇ. تۇڭگە سۈتى بىلەن ئۆچكە سۈتىدە سۈيۈق كېلىدۇ.

مېنىڭچە: سەمەرقەندىنىڭ ئېيتىشچە، سۆت ئانىنىڭ مىزاجىغا ئوخشاش بولۇپ، بوۋاقنىڭ تېنىگە كىرگەندىن كېيىن ئاسانلا بالىنىڭ مىزاجىغا ماسلىشىپ كېتىدىكەن. سۈتنىڭ بەلغەم مىزاج ۋە سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىشى ئۇلارنىڭ بەدىنىدىكى ئىسسىقلىق يېتەرلىك بولمىغاچقا سۈتنى ياخشى ھەزىم قىلىپ، قانغا ئۆزگەرتىشكە ئاجىز كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىدۇ. سۈتنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيەتلىرى سۈتى سېغىۋېلىنغان ھايۋانلارنىڭ ھەر خىل بولۇشى ۋە شۇ ھايۋاننىڭ ئوزۇقلىنىش ئەھۋالىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. ئەمدى سۈتنىڭ تەركىبىي مەسلىسىگە كەلسەك، ئۇنىڭدا سۇ، پىشلاق (ئاقسىل) ۋە ماي قىسىملىرى بولۇپ، سۇ قىسمىنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق، ئۇچۇچانلاشتۇرۇش (خىلىتلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرۇش، سوۋۇتۇش) خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، يەنە شۇلتىلىق خۇسۇسىيىتى بولغاچقا يۇيۇپ تازىلاش تەسىرىنى كۆرسىتەلەيدۇ. پەيىز (ئاقسىل) قىسمى قويۇق خىلىت پەيدا قىلىش، توسالغۇ پەيدا قىلىش، بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە؛ ياغ قىسمى بولسا مۆتىدىل ھۆل ئىسسىقلىققا ئىگە بولۇپ، ئاساسەن ھۆل ئىسسىق ھېسابلىنىدۇ، يېگى سېغىلغان سۆت ئەڭ ياخشى بولۇپ، چۈچۈمەللىك كېيىن پەيدا بولغان قوشۇمچە خۇسۇسىيەتتۇر، سۈتنىڭ كۆپتۈرۈش (يەل پەيدا قىلىش) خۇسۇسىيىتى بولغىنى ئۈچۈن، ھەتتا چۈچۈمەل سۆت بولسىمۇ يەنىلا باھنى قوزغايدۇ، تۇڭگە سۈتىنىڭ توسالغۇ پەيدا قىلماسلىقىدىكى سەۋەب تۇڭگە سۈتىنىڭ پىشلاق (ئاقسىل) قىسمى سۈيۇق بولۇپ، سۇلۇق قىسمى جۇلا بېرىپ

تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، شۇنىڭ ئۈچۈن ئىستىسقا (قورساقتا سۇ يىغىلىش) ۋە تال قېتىش كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ تۆۋەنكى سۈتنى تۆۋەنكى سۈيدۈكى بىلەن بىرگە ئىچكەندە بۇ خىل ئۇنۇمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

لەھىم (گۆش)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: گۆشنىڭ ئەڭ ياخشىسى ياش قوي گۆشى ۋە كىچىك موزاي گۆشىدۇر، ئوغلاق گۆشى بولسا كېرەكسىز چىقىرىندىسى ئەڭ ئاز بولغان گۆشتۇر، ھەرقانداق ھايۋاننىڭ قارا رەڭلىكى باشقا رەڭلەردىكىگە نىسبەتەن ئەڭ ياخشى ھېسابلىنىدۇ ھەم تاتلىقراق بولىدۇ. شۇنىڭدەك ئەركەك ۋە سېمىز ھايۋاننىڭ گۆشلىرى نىسبەتەن ياخشىراق بولىدۇ. ھەرقانداق ھايۋاننىڭ ئاختا قىلىنغان سېمىزلىرى ئەڭ ياخشى ۋە ئاسان سىڭىدىغان كېلىدۇ، ياغلىق گۆش ئاشقازاندا ئۇستى تەرەپكە ئۆرلىۋالىدۇ، كالا گۆشىنىڭ قۇرۇقلۇقى ئۆچكە گۆشىگە نىسبەتەن يۇقىراق بولىدۇ ھەم تەستە ھەزىم بولىدۇ، تۆگە گۆشى قويۇق ئوزۇقلۇققا ئىگە بولۇپ، ھەزىم بولۇشتا ھەممە خىل گۆشلەردىن قىيىنراق ھەزىم بولىدۇ، ئۇنىڭ قانغا ئۆزگىرىشى بەكمۇ قىيىن بولىدۇ. توشقان گۆشى قۇرۇق ئىسسىق، دۇمبە (قوينىڭ قۇيرۇق يېغى) ھۆل ئىسسىقتۇر، گۆش بولسا بەدەننى كۆچلەندۈرىدىغان، ئاسانلا قانغا ئۆزگىرەلەيدىغان ئوزۇقلۇقتۇر، قورۇپ پىشۇرۇلغىنىنىڭ ئوزۇقلۇقى ۋە قۇرۇقلۇقى يۇقىراق بولىدۇ، سۇغا سېلىپ پىشۇرۇلغىنىنىڭ ھۆللۈكى يۇقىراق بولىدۇ. گۆشنىڭ چاۋا ياغلىرى ناچار بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، گۆش يېغى تەرەتنى بوشىتىدۇ، لېكىن ئوزۇقلۇقى تۆۋەن بولۇپ گازسىمان تۈتەككە ئايلىنىشى تېز بولىدۇ، كالا گۆشىنى قوغۇن ساپىقى بىلەن بىرگە قاينىتىپ پىشۇرسا ناھايىتى تېز پىشىدۇ، كالا گۆشى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا ۋە ئەتىياز، ياز پەسلىنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە يېيىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ، ئۆردەك گۆشىنىڭ ئوزۇقلۇقى يۇقىرى، لېكىن توخۇ گۆشىدەك ياخشى ئەمەس، كالا گۆشى قىچىشقاق، تەمرەتكە، چالاش، جوزام، پىل پۈت كېسىلى ۋە تال كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ، شۇنىڭدەك ھەرقانداق قويۇق تەبىئەتلىك گۆشلەرمۇ بۇنداق كېسەللىكلەرنى قوزغايدۇ، تۆگە گۆشى قويۇق سۈپەتلىك گۆش بولسىمۇ يەنىلا ئاشقازاندىن ئاسانلا ھەزىم بولۇپ ئۆتۈپ كېتىدۇ.

مېنىڭچە: گۆش ئوزۇقلۇقلار ئىچىدە كۆچلۈكىدۇر. گۆش تەستە سىڭىدىغان غىزا بولغاچقا، ئۇنى ھەزىم قىلىش ئۈچۈن يۇقىرى قۇۋۋەتنى تەلەپ قىلىدۇ. شۇڭلاشقا كۆپىنچە بىمارلار گۆش بىلەن ئوزۇقلىنىشتىن چەكلىنىدۇ، ئىسسىقچان بىمارلار تېخىمۇ شۇنداق، يەنى ئۇلار بېلىق گۆشىدىن باشقا ئىسسىق تەبىئەتلىك گۆشلەرنىڭ ھەممىسىدىن چەكلىنىدۇ. بېلىق گۆشى سوغۇق تەبىئەتلىك بولغاچقا ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ، گۆشلەرنىڭ خۇسۇسىيىتى ھايۋاناتلار تۇرىنىڭ ھەر خىل بولۇشى، ئورۇق ـ سېمىزلىكى قاتارلىقلارغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ، گۆشلەر ئىچىدە ئەڭ ياخشى بولغىنى ياش قوي گۆشى ۋە كىچىك موزاي گۆشىدۇر، ئوغلاق گۆشىنىڭ تۆگە

گۆشى ۋە باشقا چوڭ ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرىگە نىسبەتەن تاشلاندۇق قىسمى ئازراق بولىدۇ. ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرى باشقا ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرىگە نىسبەتەن غەلىزرەك كېلىدۇ، ئاختا قىلىنغان ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرى ئاختا قىلىنمىغانلىرى ۋە چىشى ھايۋانلارغا نىسبەتەن ياخشىراق بولىدۇ. كالا گۆشىنىڭ تەبىئىتى قوي گۆشىگە نىسبەتەن قۇرۇق ھەم سوغۇقتۇر، شۇڭلاشقا ئۇ ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ ئەتىياز ۋە ياز پەسىللىرىدە يېيىشىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ، كالا گۆشىنى سامساق، سۇزاپ، قىچا قاتارلىقلار بىلەن بىللە پىشۇرۇپ يېگەندىن كېيىن ئارقىدىن مائۇلھەسەل ئىچسە بولىدۇ.

لادەن

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: لادەنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، ئۆزى ئۇچۇچان بولۇپ، ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىنىڭ ۋە چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. پۈتۈشى قىيىن بولغان يارىلارنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

مېنىڭچە: لادەن قىبرىس زېمىنىدىكى ئۆسۈملۈك ۋەدەل دەرىخىگە چۈشىدىغان بىر خىل شەبنەم بولۇپ، شۇ ۋەدەل دەرەخلىرىدىن يىغىۋېلىنىدۇ. رەڭگى ۋە قىيامى جەھەتلەردە يېشىل ھەسەلگە ئوخشاپ كېتىدۇ.

لاغىيە

بۇ، چەشمىزەك دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ قىزىل رەڭلىك، خۇش پۇراقلىق گۈلى بولىدۇ. ئۇنىڭ گۈلىنى ھەسەل ھەرىلىرى يەيدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، ئۇنى بېلىق كۆللىرىگە تاشلىسا بېلىقلارنى سۇ ئۈستىگە لەيلىتىدۇ.

لىسانۇل ئەسافىر (ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى)

بۇنىڭ شەكلى قۇشقاچ تىلىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

بۇ زەرگەرلەر ئىشلىتىدىغان بىر خىل يېلىم بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ.

مەرۋايىتنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، يۇرەككە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ.

م (مىم) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

مەستىكى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مەستىكىنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. قۇرۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىق جەھەتلەردە كۈندۈردىن تۆۋەنرەك تۇرىدۇ. ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ

تارقىتىدۇ. ئىچىنى قاتۇرىدۇ. ئۇنىڭدا يەنە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىمۇ بولىدۇ. ئۆزى ئىنتايىن ئۇچۇچان بولۇپ، بەلغەمنى ئېرىتىدۇ، ئۇنى ئېغىزغا سېلىپ چايناپ بەرگەندە، باش تەرەپتىكى بەلغەملەرنى تارتىپ كېلىدۇ ھەم يوقىتىدۇ. يۆتەل ۋە قان تۇكۇرۇشلەرگە پايدا قىلىدۇ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

مېنىڭچە: مەستىكى ھەممىگە مەلۇملۇق بىر خىل يېلىم بولۇپ، ئاق ۋە قارا مەستىكى دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. ئاق مەستىكى مەستىكى رۇمى، قارا مەستىكى مەستىكى نىبتى دەپ ئاتىلىدۇ، تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق جەھەتلەردە كۈندۈردىن تۆۋەنرەك تۇرىدۇ.

مۇغاس

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مۇغاس 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل بولۇپ، ئەزالارنى كۈچلەندۈرۈش، بەدەننى سەمرىتىش، گال ۋە ئۆپكىدىكى قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش، باھنى قوزغاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

مېنىڭچە: مۇغاس ئانار دەرىخىگە ئوخشاپ كېتىدىغان بىر خىل دەرەخنىڭ يىلتىزى بولۇپ، ھىندى چىنى ئاراللىرىدىن كەلتۈرۈلىدۇ.

مىلھ (تۇز)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تۇز 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، جۇلا ببرىپ پارقىراتقۇچى، پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى، كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلارنى قۇرۇتقۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. يەللەرنى يوقىتىدۇ، توڭلاپ ئۆيۈپ قالغان خىلىتلارنى ئېرىتىدۇ. كۆيگەن خىلىتلارنى راۋان ئېقىش سالاھىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ، چىش كاۋاكلىرىنى تازىلايدۇ. تۇزنى نورمال مىقدارىدا ئىستېمال قىلىپ بەرسە رەڭگىرويىنى ياخشىلايدۇ، تاشلاندۇق چىقىرىندىلارنىڭ چىقىرىلىشىنى تېزلىتىدۇ (ئاسانلاشتۇرىدۇ). تاماقنى ئاسان ھەزىم قىلىپ ئاشقازاندىن تېزلىكتە ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ، سۇركە دورىلارنىڭ سەۋدا ماددىسىنى تۆپ يىلتىزىدىن قومۇرۇپ تاشلىشىغا ياردەمچىلىك رول ئويناىدۇ، پارقىراق ئاق تۇز بەدەندىكى خام بەلغەملەرنى كۆچلۈك ھالدا سۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەمدە سەۋدا خىلىتىنمۇ بىرگە سۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئاچچىق تۇز سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، قارا تۇز بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مېنىڭچە: ئاش تۇزى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇقتۇر، ئاپتورنىڭ تۇزنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى توغرىسىدا بايان قىلغانلىرىنىڭ ھەممىسى ئېنىق ۋە توغرا، ئاچچىق تۇز دېگىنى زەمچىگە يېقىن كېلىپ قالمدۇ، لېكىن ئۇ زەمچىدىن يېنىكرەك، قارا تۇز مىلھى نۇفتىسى دەپ ئاتىلىدىغان بولۇپ، تەمى ۋە پۇرىقىدىن بىر خىل نېفىتىنىڭ پۇرىقى چىقىپ تۇرىدۇ.

مولوخيا

ئەسلي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مولوخيا بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل. جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

مېنىڭچە: مولوخيا ياۋا خۇببازنىڭ بىر خىلى بولۇپ، ئۇنىڭ ياخشىسى ئۆزى چوڭ، رەڭگى يېشىل بولغىنىدۇر، شاخلىرى قىزىلغا مايىل بولىدۇ، ئۇنىڭ سۈيىدىن 45 گىرام شېكەر بىلەن ئىچسە، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. لېكىن دوۋساققا زىيان قىلىدۇ.

مشمش (ئۆرۈك)

ئەسلي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۆرۈك 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق بولۇپ، مېغىزىدىن ئېلىنغان ياغنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، بۇۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ. ئۆرۈكتىن ھاسىل بولغان خىلىت تېزلىكتە ئوفۇنەت قوبۇل قىلىدۇ (ئاسان چىرىيدۇ). ئۆرۈك ئۈسۈزلۇقنى باسىدۇ. ئاشقازانغا نىسبەتەن شاپتولدىن ياخشىراق ھېسابلىنىدۇ، لېكىن ئۇ تەپ كېسەللىكى (ئۇزاق مۇددەتلىك قىزىتما)نى پەيدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئۆرۈكنىڭ تېز بۇزۇلۇشى ئۇنىڭدىكى تېزلا تەسىر قوبۇل قىلىدىغان ئۈچۈچان ھۆللۈكىنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئۆرۈكنى تاماقنىڭ كەينىدىن يېيىشكە بولمايدۇ. چۈنكى ئۇ ئاسان بۇزۇلىدۇ ۋە ئاشقازان ئېغىزى تەرەپكە ئۆرلىۋالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن تېگىدىكى تاماقمۇ بۇزۇلىدۇ. ئاچچىق تەپلەرگە پايدا قىلىدۇ. ئىچىنى سۈرىدۇ.

مەۋىز

ئەسلي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مەۋىز ئىسسىق بەلباغ رايونلىرىدا بولىدىغان بىر خىل تاتلىق مېۋە بولۇپ كەيلە دېيىلىدۇ. كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، كۆپ ئىستېمال قىلسا توسالغۇ پەيدا قىلىپ قويىدۇ. ئاشقازاندا ئېغىرلىق پەيدا قىلىدۇ ۋە ئىستېمال قىلغۇچىنىڭ مىزاجىغا قاراپ بەلغەم خىلىتى پەيدا قىلىدۇ، كۆكرەك، گالدا ئېچىشىش ۋە كۆيۈشۈشلەرنى پايدا قىلىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ. يۈرەك كېسەللىكلىرىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

مېنىڭچە: مەۋىز ياكى كەيلە ھەممىگە مەلۇم مېۋە بولۇپ، ئىراقنىڭ بەسرە رايونىدىن كۆپ چىقىدۇ، تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، بەزىلەر ھۆل سوغۇق دەيدۇ. ئوبدان پىشىپ يېتىلگىنى ئىسسىق بولىدۇ.

ماش

ئەسلي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ماش پوستىدىن ئاجرىتىلمىغىنى قۇرۇقلۇقتا مايىل، پوستىدىن ئاجرىتىلغىنى ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىلدۇر، بۇنىڭدىن ھاسىل بولغان

خىلىت ياخشى خىلىت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بولۇپمۇ پوستىدىن ئاجرىتىلغىنىدىن ياخشى خىلىت ھاسىل بولىدۇ. قورساقنى كۆپتۈرۈش، جۈلا بېرىپ پارقىرىتىش جەھەتلەردە باقلە (دادور)گە يەتمەيدۇ، لېكىن ھەر ئىككىسىنىڭ ئاساسلىق ماددىسى بىر - بىرىدىن كۆپ پەرقلىنىپ كەتمەيدۇ. ماشىنىڭمۇ ئازراق قورساق كۆپتۈرۈش خۇسۇسىيىتى بولىدۇ. تۇزىتىش ئۇچۇن ئۇنى ئازراق زاراڭزا ئۇرۇقى مېغىزى بىلەن قوشۇپ پىشۇرسا زىيانلىق تەرىپى يوقىلىپ كېتىدۇ، ئۇنى ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن سىرتتىن چېپىپ بەرگەندە ئەزالارنىڭ ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ، ئۇرۇلۇپ سوقۇلغان ۋە چىقىپ كەتكەن ئەزالارنىڭ ئاغرىقلىرىنى باسىدۇ، بەزىلەر ماشىنى باھقا زىيان قىلمىدۇ، دەيدۇ.

مېنىڭچە: ماش ھەممىگە مەلۇملۇق بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە سوغۇق، ھۆل - قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل بولىدۇ. ماش پوستىدا بىر خىل موزسىمان قۇرىغۇچى كەيپىيات بولۇپ، پوستىدىن ئايرىلمىغىنى قۇرۇقلۇقتا مايىل كېلىدۇ. سوغۇقلۇق دەرىجىسى ئەدەسى (بىر خىل ماش) نىڭ سوغۇقلۇقىدىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. ماشنىڭ بىر خىل يۇمشىتىش ۋە ئىچىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتى بار، بولۇپمۇ ئۇنى سۇماق بىلەن قوشۇپ پىشۇرسا ياكى غوراپ ئۇزۇمنىڭ سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ئىچىنى قاتۇرىدۇ. ماش تەپ كېسىلى (ئۇزاق مۇددەتلىك قىزىتما) غا مۇۋاپىق كېلىدىغان يەڭگىل ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارغىمۇ مۇۋاپىق غىزا ھېسابلىنىدۇ. ئۇ بەدەننى سوۋۇتۇپ، سالقىنلىتىش بىلەن بىللە ئۇچۇچان ۋە ئاسان پارچىلىنىدىغان ئوزۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ.

مۇردا سەڭگى

مۇردا سەڭگى قوغۇشۇندىن تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى سوغۇقلۇققا مايىل بولۇپ ئىچىنى قاتۇرۇش، قورۇش، سۇيۇقلۇقلارنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇ سىركە بىلەن بىرلەشتۇرۇلسە، ئاق رەڭگە، ئاھاك بىلەن بىرلەشتۇرۇلسە قارا رەڭگە ئۆزگىرىدۇ.

مىرى

بۇ، دورىلىق ئاچچىقسۇ بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، قويۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ، جۇملىدىن بەلغەم خىلىتىنى تازىلايدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. ئاياللاردا ئاشقازاندىكى ھۆللۈك كۆپىيىپ كېتىشكە پايدا قىلىدۇ.

مىشك (ئىپار)

ئىپارنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، ئۇچۇچانلاشتۇرۇش، كۆڭۈلگە خۇشلۇق پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، يۇرەك سېلىش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.

مۇقەل

مۇقەل ئوممان دۆلىتىدە ئۆسىدىغان بىر خىل دەرەخنىڭ يېلىمىدۇر، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئىچىنى قاتۇرۇش ۋە قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

مۇمىيا

كاندىن چىقىدىغان مۇمىيانىڭ تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ، ماددىلارنى يۇمشىتىش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، بەلغەمدىن بولغان ئىششقلارنى داۋالايدۇ.

مىئە

بىر خىل دەرەخنىڭ يېلىمى. بەزىدە ئۇ دەرەخنىڭ شاخلىرىنى قاينىتىش ئارقىلىق ئېلىنىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، قاتتىق ماددىلارنى يۇمشىتىش ۋە پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ن (نۇن) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

نەرگىس

ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: نەرگىس قۇرۇتۇلۇپ، يۇيۇپ تازىلاپ ساقلىنىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىدىن تەييارلانغان ياغ ئومۇمىي جەھەتلەردە يەسمەن يېغىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. لېكىن قۇۋۋىتى جەھەتتە يەسمەن يېغىدىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. يېغى داغ چۈشۈرىدۇ، سەپكۈنلەرنى تازىلاپ تېرىنى پارقىرىتىدۇ. يىلتىزى دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە پايدا قىلىدۇ، مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، تۇتقاق كېسىلگە پايدا قىلىدۇ، ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ، كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرۇپ قۇستۇرىدۇ.

مېنىڭچە: نەرگىس گۈلى ئەبھەر دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى پىيازغا ئوخشاش باشسىمان بولىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق دەيدۇ. يەنە بەزىلەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق دەيدۇ.

نىل (ئوسما)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئوسما 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، تۇتۇش، قاتۇرۇش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، قان توختىتىدۇ، داغ ۋە سۆسۈن داغ (بەھەق) لارنى چۈشۈرىدۇ. يېڭى پەيدا بولغان جاراھەتلەرنى داۋالايدۇ.

مېنىڭچە: ئوسما (نىل)نىڭ يەرلىك ۋە ياۋىدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدىغان ئۇسارىسى يىلىنجى دەپ ئاتىلىدۇ.

نەسرىن گۈلى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: نەسرىن گۈلى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، پۈتۈن خۇسۇسىيەتلىرى گۈلى يەسمەنگە ئوخشاپ كېتىدۇ. يېغىنىڭ تەسىرىمۇ يەسمەن يېغىغا ئوخشاش قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. قولاق غوڭۇلداش، چىش ئاغرىقى، گال ئىششىقى، بادامبەز يالليۇغى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەنى بۇرۇن پۈتۈپ قېلىشنى ياخشىلايدۇ.

نەممام

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: نەممام (سىسەنبەر) 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، پىتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىششقلارنى تارقىتىدۇ، لىيسىرغىس ۋە ھېچ تۈتۈش كېسەللىكلىرىدە ھاراق بىلەن بىللە ئىشلىتىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئىششقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

نېلۇپەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: نېلۇپەر 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇخلىتىش، سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە. لېكىن مېڭىنى ئاجىزلاشتۇ - رۇپ قويىدۇ، ئېھتىلام بولۇشنى ئازايتىدۇ، باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى يو - قىتىدۇ. مەنىنى توڭلىتىپ ئۇيۇتىدۇ. ئۇنىڭدىن تەييارلانغان شەربەت (نېلۇپەر شەربىتى) ھارارەتنى پەسەيتىشتە ئىنتايىن كۈچلۈك دورا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئۇچۇچانلاش - تۇرغۇچى خۇسۇسىيىتى بولۇپ، يۆتەل ۋە سانجىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

مېنىڭچە: نېلۇپەر ھەممىگە مەلۇملۇق بىر خىل ئۆسۈملۈك ھىندى نېلۇپەرنىڭ يىلتىزى يەبرۇجغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدە سەزگۈرلۈكنى تۆۋەنلىتىدىغان بىر خىل سۈيۇقلۇق بار بولۇپ، روھلارنى سۇسلاشتۇرىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ ئۇخلىتىش رولىنى ئويناىدۇ، ئۇ ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش بىلەن تەڭ، مېڭىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. نېلۇپەردىن ئۇچ گىرام ئەتراپىدا ئېلىپ، خەشخاش شەربىتى بىلەن بىللە ئىشلەتكەندە ئېھتىلام بولۇشنى ئازايتىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى يوقىتىدۇ، ئۇنىڭ يىلتىزى بۇ ھەقتە تېخىمۇ كۈچلۈك رول ئويناىدۇ.

نەئناۋ (پىننە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: پىننە (پۇدىنە) نىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بىر خىل ئارتۇق ھۆللۈكى بار، ئۇ پۈتۈن كۆكتاتلار ئىچىدە ماددىسى ئەڭ ئۇچۇچان بولغان كۆكتات بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە قىزىتىدۇ، ھېچ تۈتۈشنى

توختىتىدۇ. ھەزمىنى ياخشىلايدۇ. بەلغەم ۋە قاندىن بولغان قۇسۇشلارنى توختىتىدۇ. باھنى قوزغىتىشتا يارىدەمچىلىك رول ئويناپدۇ. پىنىنى سۈتكە چىلاپ قويسا، سۈتنىڭ پىشىلاق بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

مېنىڭچە: پىنىنە 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، ئۇنىڭدا بىر خىل ئارتۇق سۇيۇقلۇق بولۇپ، شۇ سۇيۇقلۇق ئارقىلىق باھنى قوزغايدۇ. قورساقنى ئازراق كۆپتۈرىدۇ. بۇنىڭدا بىر خىل قابىزلىق بولۇپ، شۇ ئارقىلىق سوغۇق تەبىئەتلىك بولغان ئاشقازان ۋە جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ، ھەزىمگە يارىدەم بېرىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ھەيز كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئويناپدۇ. قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

نۇخاله (كېپەك)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كېپەك 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، كۈچلۈك ھالدا جۇلا بېرىپ پارقىرىتىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. كېپەكنىڭ بادام ۋە شېكەر بىلەن تەييارلانغان تىلاسى گالدىكى ئىللەتلەرگە ۋە يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ، ھاراق بىلەن چاپسا ئەمچەك ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نىشاستە

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: نىشاستە (بۇغداي كىراخمالى)نىڭ تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. ئۇنىڭدا بىر خىل يۇمشىتىش ۋە كۈچلەندۈرۈش قۇۋۋىتى بولۇپ، زەپەر بىلەن قوشۇپ سۈركىسە داغ چۈشۈرىدۇ، ئۇنىڭدىن تەييارلانغان ئاتلانى ئىچسە كۆكرەككە چۈشۈۋاتقان نەزلىلەرنى توسىدۇ. كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ، مادداللارنىڭ كۆز تەرەپكە سىرغىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كۆزدىكى جاراھەتلەرنى داۋالايدۇ.

مېنىڭچە: نىشاستىنىڭ ياخشىسى رەڭگى ئاق، يەڭگىل بولغىنىدۇر. نىشەستىنى بىر ئاز زەپەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇچ ھەسسە سۇ بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ سۈركىسە داغنى چۈشۈرىدۇ. ئۇنىڭدىكى شىلىمشىقلىقنى شېكەر قوشۇش ئارقىلىق ئىسلاھ قىلىشقا بولىدۇ. بادام يېغىمۇ تۇزەتكۈچىلىك رول ئويناپدۇ، نىشاستە تەستە سىڭىدۇ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

نەبقى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: نەبقى (سىدرى دەرىخىنىڭ مېۋىسى) بۇ ھەممىگە مەلۇملۇق بىر خىل مېۋە بولۇپ، تەبىئىتى سوغۇق، تاتلىقىنىڭ سوغۇقلۇقى تۆۋەنرەك بولىدۇ، چۈچۈمەلگە مايىللىرىنىڭ سوغۇقلۇقى بەكمۇ ئۆتكۈر بولۇپ، بەلغەم پەيدا قىلىدۇ. تۇزەتكۈچىسى: سىركەنجىۋىل.

نارجىل

بۇ، ھىندى ياڭقى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. نارەنجى (چۈچۈمەل ئانار)

تەبىئەت ۋە خۇسۇسىيەتلىرى ئوتروج (جۇيزە) بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ، لېكىن ئوتروجدىن ئۇچۇچانراق كېلىدۇ.

ناردىن

ۇ، رۇمنىڭ سۇمبۇلى بولۇپ، ئۇنىڭ ياپرىقى زەرچىۋىنىڭ ياپرىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

نەترون

بۇ ئەرمەنىستاندىن چىقىدىغان توغرىغۇ بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. خىلىتلارنى سۇيۇلدۇرۇش، سۇرۇپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

نېفىت

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، پارلاندۇرۇپ تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

س (سىن) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

سىدرى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ياپرىقىنى قايىنىتىپ باشنى يۇيۇپ بەرسە، باش كېپەكلىشىشنى داۋالايدۇ. تۇتۇنى ئۆتكۈر قابىزلىق ۋە قورىغۇچى تەسىرگە ئىگە.

مېنىڭچە: سىدرى بىر خىل دەرەخ بولۇپ، ياۋا ۋە يەرلىك دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. قورۇپ چىڭىتىش، سۇيۇقلۇقلارنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. قايىنىتىپ سۇيىنى ئىچكەندە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، قايىنىتىلمىسى بىلەن كېلىزما قىلسىمۇ يەنە شۇ خۇسۇسىيەتنى بېرىدۇ.

سۆرۈنجان

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سۆرۈنجان 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئۇنىڭدا بىر خىل ئارتۇق سۇيۇقلۇق بولۇپ، شۇ ئارقىلىق باھنى قوزغايدۇ. مۇپاسىل (بوغۇم ئاغرىقلىرى) نى داۋالىغۇچى ئاساسلىق دورا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بوغۇم ئاغرىقى ئۇچۇن يەرلىك ئورۇنغا سىرتتىن چېپىلىدۇ. ئۇنىڭ يەنە ئىچىنى سۇرۇش ۋە قابىزلىق خۇسۇسىيىتىمۇ بولۇپ، شۇ ئارقىلىق ئۆزى سۇرۇپ چىقارغان چىقىرىندى سۇيۇقلۇقلارغا باشقا چىقىرىندى سۇيۇقلۇقلارنىڭ قوشۇلۇپ قېلىشىنى توسىدۇ.

مېنىڭچە: سۆرۈنجان گۈلى ئاق ۋە سېرىق ئېچىلىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ

يىلتىزى بولۇپ، گۈلى تاغ گۈل - چېچەكلىرىنىڭ ئېچىلىش مەزگىلى بىلەن تەڭ ئېچىلىشقا باشلايدۇ. گۈلى پارس تىلىدا «شەنبەلىيە» دەپ ئاتىلىدۇ. ياپراقلىرى يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدۇ، يىلتىزى ئاق، قىزىل ۋە قارا رەڭلىكتىن ئىبارەت ئۈچ خىل رەڭدە بولۇپ، ئاق رەڭلىكى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. قىزىل ۋە قارا رەڭلىكلىرى ناچار ھېسابلىنىدۇ. ئورۇنباسارى بوغۇم ئاغرىقى ئۈچۈن تەڭ مىقداردا خېنە يېپرىقىدۇر، سۆرۈنجان ئاشقازانغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى ئىككى گىرام. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، لېكىن بەزىلەر ئۈنىڭ تەبىئىتىنى قۇرۇق سوغۇقمۇ دەيدۇ. چۈنكى ئۈنىڭدا يارىلارنى غىدىقلايدىغان ۋە ئېچىشتۇرىدىغان خۇسۇسىيەت يوق. ئېنىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنىڭ غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇشى تەبىئىي. ئۈنىڭدا گەرچە بىر خىل قابىزلىق كۈچ بولسىمۇ يەنىلا ئىچىنى سۇرىدۇ، ئەسلىي ئاپتورنىڭ ئېيتىشىچە، سۆرۈنجان شۇ سەۋەبتىن رېماتىزمغا پايدا قىلىدۇكى، چۈنكى ئۈنىڭدىكى سۇرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ قابىزلىق قۇۋۋىتى كۈچلۈكرەك بولۇپ، سۇرۇش بىلەن ماددىلارنى تارتىپ كېلىدۇ.

سوقمونىيا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سوقمونىيا (مەھمودە)نىڭ تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئاشقازان ۋە جىگەرگە، يۈرەك ۋە ئۇچەيلەرگىمۇ زىيان قىلىدۇ، روھىي ھالەتنى جىددىيلەشتۈرۈپ كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ. ئىشتىھانى تۈتۈپ ئۆسمۈزلۈق پەيدا قىلىدۇ، لېكىن سەپرا خىلىتىنى كۈچلۈك دەرىجىدە سۇرۇپ چىقىرىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى ئەڭ كۆپ بولغاندا 11 قىرات (بىر قىرات 0.1 گىرام). زىيانسىزلاندۇرۇش: بىر تال ئالما ياكى بېھىنى ئوتتۇرىسىدىن يېرىپ ئىچىنى ئويۇپ، سوقمونىيانى ئىچىگە سېلىپ خېمىر قىلىپ، يۆگەپ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرسا زىيانسىزلىنىدۇ. رۇببىسۇس ۋە كەتىرا مۇۋاپىق مىقدارىدا قوشۇپ ئىشلىتىلسىمۇ زىيانلىق تەسىرىنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ. سوقمونىيانى پىشۇرۇشقا ئىشلىتىلگەن بېھى ياكى ئالمىدىمۇ ئىچىنى سۇرۇش (سەپرا خىلىتىنى سۇرۇپ چىقىرىش) خۇسۇسىيىتى بولىدۇ. لېكىن سوقمونىيادىكى زىيانلىق تەسىرلەر بۇلاردا بولمايدۇ.

مېنىڭچە: سوقمونىيا (مەھمۇدە)،يۆگىمەچئوتقا ئوخشاپ كېتىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ سۈتىدۇر، ئۇنى يېغۇزلاشتا يىلتىزىنىڭ ئەتراپىنى كولاپ، يىلتىزىنى پىچاق بىلەن تىلىپ، ئەتراپىغا يۇڭ پارچىلىرى قويۇلسا يىلتىزىدىن سىرغىپ چىققان سۈيۇقلۇق يۇڭغا يېپىشىپ يېغىلىدۇ. بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئەتتاكىي ۋە شامدىن كەلتۇرۇلگىنى ھەم ئاسان ئېزىلىدىغىنى بولۇپ، رەڭگى سارغۇچراق كۆك رەڭدە بولىدۇ. ئۇنى سۇغا سالسا سۈتكە ئوخشاش ھالەتكە كېلىدۇ. سوقمونىيانىڭ قۇۋۋىتى 30 يىلغىچە ساقلىنىدۇ. يەنە بىر خىلى موسىل (ئىراقنىڭ رايونى) دىن كەلتۇرۇلگىنى بولۇپ، رەڭگى قارا بولىدۇ. بۇ خىلىنى ھەرقانداق ئەھۋالدا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ، چۈنكى ئۇ ناچاردۇر،

شۇنداقلا ئۇ قورساقتا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. ئۇچەيلەرنى زىيادە قىلىدۇ، بىر قېتىملىق ئىستېمال قىلىش مىقدارى بىر قىراتتىن يېرىم گىرامغىچە بولىدۇ. «مىنھاج» دېگەن كىتابتا شۇنداق كۆرسىتىلگەن: 11 قىرات ئارتۇق ئۆلچەم ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ زەھەرلەش مىقدارى ئىككى دەرھەم (4.5 گىرام)، ئۇنىڭ زىيانلىق تەرەپلىرىنى تۈزىتىشتە كۈندۇر، نىشاستە، رۇمبەدىيانلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. كۆرسىتىلگەن مىقداردىن ئارتۇق ئىستېمال قىلسا قېتىق سۇيى، بېھى شىرىسى، سۇماق شىرىسى، رىباس شىرىسى، نەبقى (جىگدە) تالقىنى قاتارلىقلارنى ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ.

سۇماق

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سۇماق 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. قابىزلىقتا كۈچلەندۈرۈش، توسالغۇ پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى بولۇپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، قان توختىتىدۇ، قان كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سەپرا خىلىتىنى ئىچكى ئەزالار تەرەپكە تارتىپ كېلىدۇ، سەينەككە پايدا قىلىدۇ، ئىششىقلارنىڭ ئېغىرلىشىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. يامان سۈپەتلىك يارىلارنىڭ يامراپ كېڭىيىشىنى توسىدۇ. چىش ئاغرىقى ۋە چىشنى قۇرت يېيىشنى توختىتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازان سۈيۇقلۇقىنى تەڭشەيدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. كۆڭۈل ئاينىشنى توختىتىدۇ. ھەيزنى توختىتىدۇ. چاچنى قارايتىدۇ.

مېنىڭچە: سۇماق ئىچىنى توختىتىدۇ. ئۇنى پەقەت ھەزىم سىستېمىسىدىكى ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرىگىلا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. سۇماقنىڭ قابىزلىقىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن قىزىلچا (سلىق) بىلەن قوشۇپ قاينىتىسا بولىدۇ. سېمىز ئوت بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ قابىزلىقى ئاشىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قىزىلچىنىڭ تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ئۇنىڭدا بىر خىل شۇلىلىق سۈيۇقلۇق بار بولۇپ، ئۇچۇچانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. بۇنىڭ يەنە توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيۇقلۇقلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش خۇسۇسىيىتىمۇ بار. ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ. ئوزۇقلۇق قەممىتى تۆۋەن بولۇپ كۆڭۈل ئاينىتىدۇ (ئىلىشتۇرىدۇ). ئۇنىڭدىن تەييارلانغان پاراشوك ياكى سىقىۋېلىنغان سۈيى بىلەن باشنى يۇيۇپ بەرسە، باشنىڭ كېپەكلىشىشگە پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: بەزى تېۋىپلار ئۇنىڭ تەبىئىتىنى سوغۇق دەيدۇ.

سەرپىستان

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سەرپىستان گال، كۆكرەك ۋە قورساق ساھەسىنى بوشاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

مېنىڭچە: سەرپىستان ھەممىگە مەلۇملۇق بىر خىل مېۋىدۇر، بەزىلەر ئۇنىڭ تەبىئىتىنى ئىسسىق، يەنە بەزىلەر سوغۇق دەيدۇ. بىر قېتىملىق ئىستېمال قىلىش مىقدارى 30 دانىغىچە بولىدۇ.

سۈككەر (شېكەر)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: شېكەر 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق. كونىرىغانسېرى قۇرۇقلۇققا مايىللىشىدۇ. ئىچكى ئەزالارنى بوشىتىش تەسىرى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. رەڭگى قانچىكى سۈزۈك بولسا ئىسسىقلىقى شۇنچە تۆۋەن بولىدۇ. شېكەر كۆكرەك ۋە گالىنى يۇمشىتىدۇ ۋە ئۆلاردىكى يىرىكلىكنى يوقىتىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئۇسسۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولۇپ، سەپرا ماددىسىدىن خالىي بولغان ئاشقازانغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. بەلغەمنى تازىلايدۇ. تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. بۇ جەھەتتە قىزىل شېكەرنىڭ تەسىرى يۇقىرىراق بولىدۇ.

سېرىق ياغ

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سېرىق ياغ 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ماددىلارنى پىشۇرۇش، پارلاندۇرۇپ تارقىتىش، يۇمشىتىش (گال ۋە كۆكرەكنى بوشاشتۇرۇش) خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇ يەنە كۆكرەكتىكى تاشلاندۇقلارنى پىشۇرىدۇ (چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە كەلتۈرىدۇ). بولۇپمۇ ھەسەل ۋە بادام بىلەن قوشۇپ يېسە تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سېرىق ياغ ئىچى تەرەپتىن ئىچىلگەن ھەر خىل زەھەرلەرنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش رولىنى ئويناىدۇ.

سەپەرجەل (بېھى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بېھى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بېھىنىڭ ئۆزى ۋە چېچىكى ئوخشاشلا قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ. ھاراق ئىچىش ئارىلىقىدا بېھىنى يەپ بەرسە، مەست بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ. بەلغەمدىن بولغان قۇسۇشنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ لۇئابى تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ، يەنە ئۆپكە شاخچىلىرىنى يۇمشىتىپ ئەۋرىشىملىكىنى ساقلايدۇ، لېكىن كۆپ ئىستېمال قىلسا قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: بېھى ئاشقازاننى ۋە پۈتۈن قورساق ساھەسىدىكى ئەزالارنى كۈچلەندۈرۈشتە ئەڭ ياخشى دورا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئىچىنى توختىتىدۇ. ئىشتىھانى ئېچىش، تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىش جەھەتلەردە ئالاھىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. تەستە سىڭىدۇ، بۇ خىل يېتەرسىزلىكىنى تۈزىتىش ئۈچۈن ئۇنى ھەسەل سۈيى بىلەن قاينىتىپ پىشۇرسا، ياكى ئۇنى خېمىر بىلەن ئوراپ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرسا بولىدۇ. يۇقىرىقىدەك پىشۇرۇلسا تېز ھەزىم بولۇش بىلەن تەڭ، ئاشقازاننى چىڭىتىدۇ. قابىزلىق خۇسۇسىيىتى تۆۋەنلەيدۇ، تاتلىق بېھىنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل (ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقتا نورمال بولىدۇ)، چۈچۈمەل بېھى پىشۇرۇشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەگەر تاتلىق بېھى قاينىتىپ پىشۇرۇلسا ئۇنىڭ

ئاشقازاننى كۆچلەندۈرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ پۈرىقى قۇسۇشنى توختىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدىشى قابىزلىق تەسىردىن بولىدۇ. تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلسا ئىچىنى توختىتىدۇ. لېكىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلسا ئەكسىچە ئاشقازاندىكى سۈيۇقلۇقلارنى ئۆچەي تەرەپكە ھەيدەش ئارقىلىق تەرەتنى بوشىتىدۇ. بۇ ئارقىلىق ئاشقازاندىكى تاماقنى ئۆچەي تەرەپكە ئىتتىرىپ بېرىش بىلەن ئاشقازاندىن مېڭە تەرەپكە گاز ئۆرلەپ چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

سەمەك (بېلىق)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بېلىقلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئۆزى كىچىك، تەمى تاتلىق، تۇرۇپ قالسىمۇ ئاسان پۈراپ قالمايدىغان، دولقۇنلىنىپ ئاقمىدىغان تاتلىق سۇلاردىن، قۇم ياكى تاش ئۈستىدىن ئاقمىدىغان سۇلاردىن تۇتۇلغان بېلىقلاردۇر. شۇنىڭدەك دېڭىزلاردىن سۈيى تاتلىق دەريالارغا كۆچەپ ئۆزۈپ كەلگەن بېلىقلار ئالىي سورتلۇق بېلىق ھېسابلىنىدۇ. تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولىدۇ. لېكىن ئۇلارنىڭ تەبىئىتى بىر - بىرىدىن پەرقلىق بولىدۇ، تۇزلانغان بېلىقنىڭ يېڭىلىرى ياخشى بولۇپ، ئۇلارنىڭ تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل بولىدۇ. يېڭى بېلىق سۇلۇق بەلغەمنى كۆپەيتىدۇ، بېلىقتىن ھاسىل بولىدىغان قان سۈيۇققا مايىل بولۇپ، ئاسانلا ئوفۇنەت قوبۇل قىلىدىغان بولۇپ، نېرۋىغا (پەيگە) زىيان قىلىدۇ. بېلىق ئاشقازىنىدا ئىسسىقلىق يۇقىرى بولغانلاردىن باشقىلارغا مۇڭاپىق كەلمەيدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا ئاپتورنىڭ دېڭىزلاردىن دەريالارغا ئۆزۈپ كەلگەن بېلىقلارنىڭ گۆشى ياخشى بولىدۇ، دېيىشىدىكى سەۋەب، بۇ خىل بېلىقلار دېڭىزدىن دەريالار تەرەپكە كۆچەپ كېلىش جەريانىدا كۆپ ھەرىكەت قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن تېنىدىكى كېرەكسىز تاشلاندۇق ۋە چىقىرىندىلار چىقىپ كېتىدۇ. كىچىك بېلىقلارمۇ تېز ھەرىكەت قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ تېنىدىكى تاشلاندۇق چىقىرىندىلار چوڭ بېلىقلارغا نىسبەتەن ئازراق بولىدۇ.

سازەج ھىندى

بۇ، ھىندىستاندا ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئاشقازان ۋە جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۈزۈلۇشىغا پايدا قىلىدۇ. تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، ئۇنى ئېشەك سۈتى بىلەن ئىچىشكە بەرسە، ئۆپكە تۇبېركۇلىيۇز كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

سەرخەس

«كىلدارۇ» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، باش قېيىشقا داۋا بولىدۇ.

سۈزاپ

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش رولىنى ئويناىدۇ.

سەرمۇق

سەرمۇق بىر خىل كۆكتاتتۇر، تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ.

سەئدى ھىندى

بۇ كۇدە (جۇسەي)گە ئوخشاپ كېتىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزىدۇر. ھىندىستاندىن كەلتۈرۈلىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بەدەنگە ئىسسىقلىق پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

سەقەنقۇر

بۇ قۇللىن (ۋەرەل)گە ئوخشاپ كېتىدىغان بىر خىل ھايۋان بولۇپ، ئۇ سۇقۇل يىلىنى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. مىسرنىڭ نىل دەرياسىدىن چىقىدۇ. بەزىلەر ئۇنى كىت ئائىلىسىدىن دەپ قارايدۇ. يەنى كىتنىڭ قۇرۇقلۇقتا تۇغقان بالىلىرى دەپ قارايدۇ، دورىغا ئۇنىڭ كىندىكى ۋە بۆرىكى ئىشلىتىلىدۇ. تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، جىنسىي ھەۋەسنى كۈچلۈك قوزغىتىدۇ، بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى ئۇچ گىرامدۇر، ئەگەر ئۇنى كۆپ مىقدارda ئىستېمال قىلىش نەتىجىسىدە جىنسىي ھەۋىسى قوزغىلىپ ئۆزىنى تۇتالماسلىق ئەھۋالى كۆرۈلسە، ئەدەس شورپىسى ئىچۈرۈلسە بولىدۇ.

سەكبىنەج

بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ يېلىمىدۇر، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش، قۇلۇنجى (ئۇچەينىڭ يېرىم توسۇلۇشى)نى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
سەلىخە (قېلىن دارچىن) بۇ خۇش پۇراقلىق ۋە خۇش تەملىك بىر خىل قوۋزاق دورا بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ماددىلارنى پارلاندۇرۇش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

سىمسىم (كۈنجۈت)

بۇ جۇلجۇلان دەپمۇ ئاتىلىدۇ. تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بوشاتقۇچى، شىلىمىلىغۇچى، چاچ ئۆستۈرگۈچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازاننى سۈسلاشتۇرۇپ بوشاشتۇرىدۇ. ئۇنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

سۈمبۈل ھىندى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، ئاشقازان تەرەپكە يات ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسىدۇ.

سۈندۈرۈس

كەھەرىۋاغا ئوخشاش ھەر خىل پۇراقنى ئۆزىگە تارتىدىغان بىر خىل يېپىلمىدۇر، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، قورۇپ قاتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

سانا

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. سەپرا ۋە سەۋدالارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى توققۇز گىرامدۇر. باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلەتكەندە بىر قېتىمدا 15 گىرامغىچە ئىشلىتىشكە بولىدۇ. تۇزەتكۈچىسى: سىرىق ھېلىلە.

سەۋسەن

بۇنىڭ ئاق رەڭلىك بولغىنى زەنبەق دەپ ئاتىلىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق. پارلاندۇرۇپ تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ژ (ئەيىن) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

ئەنبەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەنبەر 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، يۇرەك، نېرۋا ۋە مېڭىنى كۈچەيتىدۇ.

مېنىڭچە: ئەنبەر ھىندى دېڭىزىدا بولىدىغان بىر خىل بۇلاقتىن ئۆرلەپ، سۇنىڭ ئۈستىگە لەيلەپ، سۇ دولقۇنى ئارقىلىق دېڭىز ياقىسىغا كېلىپ قالىدىغان جىسىم بولۇپ، قۇرۇتۇلمىغىنى ھۆللۈك تەرەپتە بولىدۇ، كۈن نۇرىدا قۇرۇتۇلغىنى قۇرۇقلۇق تەرەپتە بولىدۇ، ئەنبەر ئەشھەب كۈن نۇرىدا قۇرۇتۇلغىنى بولۇپ، ياخشى سۈپەتلىك ھېسابلىنىدۇ، ئەنبەرنىڭ ماھىيىتى توغرىسىدا ئوخشاشمىغان قاراشلار بار، شارىھنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ دېڭىزدا بولىدىغان بىر خىل ھايۋاننىڭ تېزىكىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇ ھىندى دېڭىزىدىن چىقىدىكەن. ئۇيۇش ۋە ئېرىش جەھەتلەردە مومغا ئوخشاپ كېتىدىكەن.

ئۇد

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇد 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئۇچۇچان كېلىدۇ. ئاشقازان، جىگەر، يۇرەك ۋە نېرۋىلارنى كۈچلەندۈرىدۇ، مېڭىگە ناھايىتى ياخشى

پايدا قىلىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئېغىزغا سېلىپ چاينىاپ بەرسە ئېغىزنى خۇش پۇراقلاشتۇرىدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ.

مېنىڭچە: ئۇ بىر خىل دەرەخنىڭ يىلتىزى بولۇپ، يەر ئاستىغا كۆمۈپ قويۇلسا كېرەكسىز قىسىملىرى چىرىپ تۈگەپ، پەقەت ياغىچى قېپىقالىدۇ. بۇنىڭ ياخشىسى ھىندىستاندىن چىقىدىغىنىدۇر.

ئۈننات (چىلان)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: چىلان 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىلدۇر، ئازراق ھۆللۈككە مايىل كېلىدۇ. ھەزىم بولۇشى تەس، ئوزۇقلۇقى ئاز مېۋە ھېسابلىنىدۇ، بۆرەك كېسەللىكلىرى، كۆكرەك ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ، قاننى سۈيۈلدۈرۈپ ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ.

مېنىڭچە: جالىنۇس چىلاننىڭ ساقلىقنى ساقلاش ۋە داۋالاش ئىشلىرىدا كۆزگە كۆرۈنەرلىك نەتىجىسىنى بايقىيالمىدىم، دەيدۇ.

ئەدەس

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەدەس (بىر خىل ماش)نىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل بولۇپ، يەل پەيدا قىلىپ قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. ئۇنىڭدا قىزارتىش ۋە جۇلا بېرىپ تازىلاشتىن ئىبارەت ئىككى خىل كۈچ بولۇپ، ئۇنىڭدىكى قۇۋۋەتنى جالىنىيە (جۇلا بېرىپ تازىلىغۇچى كۈچ) ئۇنى قاينىتىقاندا يوقىلىپ، سەۋدادىن بولىدىغان كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ. تۈزەتكۈچىسى: ئارپا بىلەن بىرگە قاينىتىپ پىشۇرسا بولىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيز قېنىنى ئازايتىۋېتىدۇ، كۆزگە زىيان قىلىدۇ، سىرتىدىن چېپىلسا يارىلارغا پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئەدەسنىڭ تەبىئىتىنى بەزىلەر ھۆل سوغۇق، يەنە بەزىلەر مۆتىدىل دەپ قارايدۇ. لېكىن جالىنۇسنىڭ ئېيتقىنىچە، ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل ياكى ئازراق قۇرۇق ئىسسىقلىققا مايىل ئىكەن. ئۇنىڭ سۈيى ئىچىنى سۈرىدۇ، ئۆزى ئىچىنى توختىتىدۇ ۋە قاتۇرىدۇ، ئەدەسنىڭ زىيانلىق تەرىپىنى تۈزىتىشتە ئۇنى ئارپا بىلەن بىرلىكتە قاينىتىپ پىشۇرسا بولىدۇ. ئارپا بىلەن ئەدەس بىر ـ بىرىگە قارىمۇ قارشى بولغانلىقتىن بۇ ئىككىسى بىرلەشكەندە ياخشى ئوزۇقلۇقتا ئايلىنىدۇ، ئۇنى پىشۇرغاندا، يالپۇز ۋە پىننە قوشقاندا قورساقنى ئېسىش خۇسۇسىيىتى يوقىلىدۇ. ئەدەسنىڭ پوستى كۈچلۈك دەرىجىدە قابىزلىق خوسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، ئوزۇقلاندۇرۇشتا ھېچقانداق رولى يوق. ئەدەسنى پوستىدىن ئاقلاپ يېگەن ياخشى، ئىستېمال قىلغاندا تاتلىق نەرسىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرماسلىق كېرەك. تاتلىق نەرسىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاندا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. تاتلىق نەرسىلەر ئۇنىڭ ماددىسىنى قويۇلدۇرۇپ، جىگەر ۋە باشقا ئىچكى ئەزالارنىڭ كانالچىلىرىدا توختاپ قېلىشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئەسەل (ھەسەل)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەسەل 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، جۇلا بېرىپ پارقىراتقۇچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، ماددىلارنى تارتىپ كەلگۈچى دورا قاتارىغا كىرىدۇ. يۇقۇملىنىشنىڭ ۋە پىتلاپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەم پىتلارنى ئۆلتۈرىدۇ (بۇ مەقسەتتە سىرتتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ). يەنە ئۇ قاقاچلىق يارىلارنى تازىلايدۇ. كۆز قارائۇغۇلىشىشنى يوقىتىدۇ، ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئىشتەينى ئاچىدۇ. ئىچنى سۈرىدۇ (چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ).

مېنىڭچە: ھەسەلنىڭ قىزىقارلىق تەسىرى شۈكى، ئەگەر ئۇنى سۇ بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ ئىستېمال قىلسا، سۇ ئۇنى بەدەننىڭ ھەممە يەرلىرىگە يەتكۈزىدىغانلىقى ئۈچۈن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. سۇ بىلەن قوشماستىن يالغۇز ئىستېمال قىلغاندا ئۆتكۈرلۈكى تۈپەيلىدىن بەدەنده قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ. ئۇ يەنە ئىسسىق مىزاجلاردا ئىچنى سۈرۈش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. ئەكسىچە سوغۇق مىزاجلىقلاردا بەدەندىكى بەلغەمسىمان سۈيۇقلۇقلارنى ھەزىم قىلىپ ئۆتكۈزۈۋېتىدىغانلىقى ئۈچۈن قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ. بۇ خىل ناچار تەسىرىنى تۈزىتىش ئۈچۈن ئىسسىق مىزاجلىقلار سىركە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ھەسەل ھەرىسىنىڭ ئۈزۈقلانغان گۈل ـ چېچەكلىرىنىڭ ھەر خىل بولۇشىغا ئەگىشىپ ھەسەلنىڭ تەبىئىتى، سۈپىتى ۋە خۇسۇسىيەتلىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ.

ئىنەب (ھۆل ئۈزۈم)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھۆل ئۈزۈمنىڭ پوستى قۇرۇق سوغۇق، گۆشى ھۆل ئىسسىق، ئۇرۇقى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئۈزۈقلۇقى كۆپ، يەنى ياخشى سۈپەتلىك ئۈزۈق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ. ئوبدان پىشقان ۋە ئۆيلەرگە ئېسىپ ساقلانغان ئۈزۈم ياخشى ھېسابلىنىدۇ. يەنى قانچىكى كېچىكتۈرۈپ ئۈزۈلگەن ئۈزۈم شۇنچە ياخشى ھېسابلىنىدۇ. لېكىن ھۆل ئۈزۈم دوۋساقتا (سۈيدۈكلۈككە) زىيان قىلىدۇ.

مېنىڭچە: ھۆل ئۈزۈم ھۆل خورمىدىن ياخشىراقتۇر. لېكىن ئۈزۈقلۇق جەھەتتە قۇرۇق خورمىغا يەتمەيدۇ، لېكىن ئۈزۈم قۇرۇق خورمىغا ئوخشاش توسالغۇ پەيدا قىلمايدۇ. ئوبدان شىرىلىك ئۈزۈم كۆپىنچە ھاللاردا ئىچنى سۈرۈۋېتىدۇ، بولۇپمۇ سۇلۇق پىشقان ئۈزۈم تېخىمۇ شۇنداق، ئۈزۈمنىڭ ئەڭ ياخشىسى رەڭگى ئاق، پوستى نېپىز كەلگىنىدۇر.

ئاقىرقەرھا

بۇ ھەممىگە مەلۇملۇق بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزىدۇر، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئەرتەنسا (بۇخۇرى مەريەم)

ئەرتەنسانىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. مادداىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ شەكلى چامغۇرغا ئوخشاش يۇمىلاق بولىدۇ، شۇڭلاشقا ئۇ شەلغەمەك (چامغۇرچاق) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ دورا «موسىل» دىن كۆپ چىقىدۇ.

ف (فائ) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

فىززە (كۆموش)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كۆموش (پىززە) ــ خەفەقان (يۇرەك سېلىش) كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. يۇرەكنى كۈچلەندۇرىدۇ، قىچىشقاق ۋە تەمرەتكىلەرگە پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: كۆموشنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇقتۇر. بەزىلەر مۆتىدىل دەپ قارايدۇ. ئۇنىڭ قۇرۇقلۇقى ئىنتايىن تۆۋەندۇر.

فۇستۇق (پىستە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: پىستىنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بىر خىل ئارتۇق ھۆللۈكى بار، يۇرەكنى كۈچلەندۇرىدۇ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە ئۇ ھوشيارلىقنى ئاشۇرىدىكەن.

فەجەل (تۇرۇپ)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تۇرۇپنىڭ ئوزۇقلۇق قىسمى ئاز، ئوزۇق بولغاندىمۇ بەلغەم خىلىتىغا مەنسۇپ ئوزۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ، ئۇنىڭدا بىر خىل ئۇچۇچانلاشتۇرۇش كۈچى بار. ئۇرۇقى ئۇچۇچانلاشتۇرۇش، پارلاندۇرۇپ تارقىتىش جەھەتلەردە ئۆزىدىن يۇقىرىراق دەرىجىدە تۇرىدۇ. ئۇرۇقى سەپكۇن، داغ ۋە زەخمىلەنگەندىن كېيىنكى ئىزلارنى ياخشىلاش، سۆسۈن داغلارنى يوقىتىش جەھەتلەردە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. تۇرۇپ پىت پەيدا قىلىدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، يەرقان (سېرىق كېسەل)غا پايدا قىلىدۇ. كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ. ئۇرۇقى قورساق ئېسىكىنى پەسەيتىدۇ. قۇستۇرىدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. تۇرۇپ ئۆزى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

مېنىڭچە: تۇرۇپنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئاشقازاندا ئوزۇن تۇرىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ ئوفۇنەت پەيدا قىلىپ كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ. سۇيدۇك ھەيدەيدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقلارنى تازىلايدۇ، ھەزىم خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، لېكىن تۇرۇپتىكى ئۆتكۈر ئۇچۇچانلاشتۇرۇش كۈچى يوقىلىپ بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭ ئۆزىنىڭ مادداسى قويۇق، قاتتىق بولغانلىقى تۆۋەندىن ئۆزىنىڭ ھەزىم بولۇشى تەسكە چۈشىدۇ.

فۇلفۇل (قارىمۇچ)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قارىمۇچ 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ئاقمۇچ ئىسسىقلىق ۋە ئۆتكۈرلۈك جەھەتتە قارىمۇچتىنمۇ يۇقىرىراق تۇرىدۇ. لېكىن ئۇزۇنچاق پىلپىل قۇرۇقلۇق جەھەتتە ئاقمۇچ، قارىمۇچلاردىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. خۇسۇسىيەت جەھەتتە بۇ ئىككى خىل دورا ئاساسەن بىر ـ بىرىگە يېقىن بولۇپ، ئۇلار ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردىكى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. شىلىمشىق بەلغەملەرنى پارچىلايدۇ، پەي ۋە مۇسكۇللارنى قىزىتىدۇ.

مېنىڭچە: جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، پىلپىل دەرىخىنىڭ دەسلەپتە چىقىدىغان مېۋىسى ئۇزۇنچاق پىلپىل، ئۇنىڭدىن كېيىن چىقىدىغان يۇمىلاق دانچىلار قارىمۇچ ۋە ئاقمۇچلار ئىكەن. شۇڭلاشقا پىلپىلنىڭ ھۆللۈكى يۇقىرىراق بولىدۇ.

فۇدىنە (پىنىنە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: پۇدىنەنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە بولۇپ، ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى، پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ سىقىۋېلىنغان سۈيىنى ئىچىش ۋە كىلىزما قىلىش يوللىرى بىلەن ئىشلەتكەندە، ئۇچەيلەردىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ. جىنسىي يولغا ھەمەلچە قىلسا قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ، يەنە سوزۇلما كاناي يالىلۇغى، سېرىق كېسەللەرگىمۇ پايدا قىلىدۇ. سىرتتىن سۈركىسە تېرە يۇزىنى زىبە قىلىپ يارا پەيدا قىلىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ چاققان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ، تەرلىتىدۇ، جوزامغا پايدا قىلىدۇ، باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بەلغەمنى ئازايتىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ.

مېنىڭچە: پۇدىنە (فوتەنەج) ھەممىگە مەلۇملۇق. ئۇ دەريانىڭ، قۇرۇقلۇقنىڭ ۋە تاغنىڭ دەپ ئۆچ تۇرگە بۆلۈنىدۇ.

فاۋانىيا (ئۈد سەلىب)

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، تۇتقاقلىق كېسەلگە پايدا قىلىدۇ، ئۇنى سىرتتىن ئېسىۋالسىمۇ يەنە شۇنداق تەسىرنى بېرىدۇ.

فۇپەل

بۇ، ھىندىستاندىن چىقىدىغان بىر خىل مېۋە بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بار.

س (سۇئاد) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

سەندەل

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سەندەلنىڭ تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ماددىلارنىڭ تارقىلىپ كېتىشىنى توسىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلارنى تارقىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە خەپەقان (يۈرەك سىلىش) كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. بۇ مەقسەتتە تېشىدىن چېپىش، ئىچىدىن ئىچىش يوللىرى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقىنى ياخشىلايدۇ.

مېنىڭچە: سەندەل جۇڭگودىن چىقىدىغان، ھەممىگە تونۇشلۇق بىر خىل دەرەخنىڭ ياغچى بولۇپ، ئۇ ئاق ۋە قىزىل سەندەل دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ، بەزىدە سىرىق سەندەلمۇ بولىدۇ، بۇلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ئاساسەن ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشى ۋە سىرغىپ كېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە تورمۇزلاشتۇر.

سۆئتەر (يالپۇز)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سۆئتەر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ. ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرۇش، تارقىتىش، يەللەرنى ھەيدەپ قورساق كۆپۈشنى يوقىتىش، قويۇق تاماقلارنى ھەزىم قىلىش، ئاشقازاندىكى ئارتۇق سۇيۇقلۇقلارنى تازىلاپ ئاشقازاننى قۇرۇتۇش، سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە، يەنە ئۇ كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ، ئىچىدىن ئىچىش ۋە سىرتىدىن سۈركەش يوللىرى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. سۆئگەچ (يانپاش) ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

سەمغى ئەردبى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سەمغى ئەرەبى كۆچلۈك ھالدا سىلىقلاشتۇرۇش ۋە شىلىملاش، ئارتۇق سۇيۇقلۇقلارنى قۇرۇتۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە، ھەرقانداق يېلىمنىڭ يۇقىرىقىدەك تەسىرى بولىدۇ. لېكىن ئەرەب يېلىمىنىڭ بۇ جەھەتتىكى ئۈنۈمى ياخشىراق بولىدۇ، ئەرەب يېلىمى گال ۋە كۆكرەكتىكى يىرىكلىكلەرنى يوقىتىپ سىلىقلاشتۇرىدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئۇچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

سەبرە

بۇ، سەۋسەنگە ئوخشىشىپ كېتىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ سىقۇبلىنغان سۈيىدىن ئۆيۈپ قاتقان جىسىمدۇر، سەبرە ئۆسۈملۈكىنىڭ يىپراقلىرى ئۇزۇنچاقراق، كەڭرەك ۋە قىلىنراق بولىدۇ. كۆپىنچە ھەبەش (قارا تەنلىكلەر) دۆلىتىدىكى سۇقۇتىرى

دېگەن جايلاردا ئۆسىدۇ. سەبرىنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئىچىنى سۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى: يەككە ھالدا ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە 3 ~ 6 گىرامغىچە، شۇ مىقداردا ئېلىپ قاينىاق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، بەلغەم ۋە سەپرا خىلتلىرىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ، ئەگەر ئۇنى باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، بىر گىرامدىن بىر يېرىم گىرامغىچە ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ئۇنىڭ ناچار تەسىرلىرىنى تۇزىتىشتە كەتىرا ۋە مەستىكى، قىزىلگۈللەر قوشۇلىدۇ.

ق (قاف) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

قىسسائ (تەرخەمەك)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەرخەمەك 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق. ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئوبدان پىشقىنىدۇر، ھارارەت ۋە سەپرانى پەسەيتىدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن ھاسىل بولغان خىلىت ئاسانلا ئوفۇنەت قوبۇل قىلىدىغان بولۇپ، ھەر خىل تەپ (قىزىتما) كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ پىشقىنى تېخىمۇ ئاسان بۇزۇلىدۇ. يۇرەك كېسەللىكلىرىدىكى ھوشىدىن كېتىشتە سىرتىدىن بۇرۇنغا پۇرىتىلسا بىمارنى ھوشىغا كەلتۈرىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ. دوۋساققا پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدا بىر خىل ھەيدەش، راۋانلاشتۇرۇش ۋە يۇمشىتىپ مۇلەييىنلەشتۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرمۇ بار. تۇزەتكۈچىسى: ھەسەل ۋە باشقا تاتلىق تەملىك نەرسىلەردۇر.

قەرئى (قاپاق)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قاپاق 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق. ئاشقازاندىن تېزلا ئۆتۈپ كېتىدۇ، ياخشى ئوزۇقلۇق بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى ياكى ھەزىم بولۇپ بولغاندىن كېيىن بۇزۇلۇپلا قالمىسا، ئۇنىڭدىن ناھايىتى ياخشى خىلىت ھاسىل بولىدۇ. ئۇنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلغاندا ئۇنىڭدىن ئۆتكۈر خىلىت ھاسىل بولىدۇ، غوراپ ئۇزۇمنىڭ سۈيى، ئانار سۈيى، سۇماق قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلسە، سەپرا خىلىتىنى تەڭشەيدۇ. لېكىن ئۇنىڭ قۇلۇنجى (ئوچەي توسۇلۇش) كېسىلىگە بولغان زىيانلىق تەسىرى كۈچىيىپ كېتىدۇ. تۇز بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلغاندا تۇزلۇق خىلىت ھاسىل بولىدۇ، خام قاپاق ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ، لېكىن ئاشقازانغا نىسبەتەن ياخشى كەلمەيدۇ.

مېنىڭچە: قاپاقنىڭ ئەڭ ياخشىسى تەمى تاتلىق، يېشىل رەڭلىك، ھۆل بولغانلىرىدۇر. تەبىئىتى ھۆل سوغۇق. رۇفەسنىڭ ئېيتىشچە، ھۆل ئىسسىق ئىكەن. قاپاقنى ئىستېمال قىلغاندا ئاشقازانىنىڭ ئاجىزلىقى تۈپەيلىدىن ھەزىم بولالماي ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن بۇزۇلۇپ قالمىسلا تەمسىز بەلغەم ھاسىل قىلىدۇ.

بولۇپمۇ قاقنى ئىستېمال قىلسا يۇقىرىقىدەك بولىدۇ، ئۇنى ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەر ۋە مەلۇم تۇزەتكۈچىلەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ئۇنداق بولمايدۇ. مەسىلەن: قىچا بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۆتكۈر خىلىت ھاسىل بولىدۇ. غوراپ ئۇزۇمنىڭ سۈيى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، چۈچۈمەل خىلىت ھاسىل بولىدۇ. بۇ خىل خىلىتنىڭ سوغۇقلۇقى يۇقىرى بولۇپ، قۇلۇنجى كېسىلىگە بولغان زىيانلىق تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ. تۇز بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلغاندىمۇ ئۆتكۈر خىلىت ھاسىل بولىدۇ، خام قاپاق ئاشقازانغا نىسبەتەن ناچار ھېسابلىنىدۇ. خام قاپاقنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئاشقازاندا ئېغىرلىق پەيدا بولسا، ئۇنى تۇزىتىشتە قۇستۇرۇشتىن باشقا ياخشى چارە يوق.

قانسە (توخۇ تاشلىقى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قانسە ئۇچار قاناتلارنىڭ ئاشقازىنىنىڭ ئىچىدىكى سېرىق پوستى. بۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. توخۇ تاشلىقىنىڭ پوستى تەستە سىڭىدۇ، توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى پوستى ئاشقازان ئېغىزى كېسەللىكلىرى ۋە ئاشقازان ئېغىزىنىڭ ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

قۇستە

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قۇستىنىڭ تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئۇچۇچانلاشتۇرۇش، تېرىنى زىيادە قىلىپ يارا پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ھۈمماىي نافىزە (بەزگەك قىزىتمىسى) ۋە پالەچ كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ، يەنە ئىرقۇننىسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا) ئاغرىقىغا ئوخشاش ماددىلارنى ئەزالارنىڭ چوڭقۇر قىسمىدىن تارتىپ كېلىش زۆرۈر بولغان ھەرقانداق كېسەلگە شىپالىق رول ئوينايدۇ، سۈيدۈك ۋە ئادەتتىكى كۈچلۈك ھالدا ھەيدەيدۇ. قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرتلىرىنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، مۇسكۇللارنىڭ ئۇرۇلۇپ سوقۇلۇش نەتىجىسىدە كېلىپچىقىقان بۆلۈشكە ۋە يۇرۇشۇپ كېتىشلىرىگە پايدا قىلىدۇ، قۇستىدىن تەييارلانغان ياغ پەي بوشىشىپ كەتكەن ۋە پەي سوۋۇپ كەتكەن كېسەللەرگە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: قۇستە ھەممىگە مەلۇم بىر خىل دورا بولۇپ، ئۇ تاتلىق ۋە ئاچچىق قۇستە دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. تاتلىق قۇستە رۇمى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. رەڭگى ئاق بولۇپ، ئۆتكۈر پۇراقلىق كېلىدۇ، ئاچچىق قۇستە قۇستە ھىندى دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇنىڭ رەڭگى قارا بولۇپ، سەبرىنىڭ پۇرىقىدەك پۇراقلىق كېلىدۇ. بەزىدە بىنەپشىنىڭ يىلتىزىنى قۇستە ھىندىنىڭ ئورنىدا ساتىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ھاۋا رەڭ (سەۋسەن گۈلىنىڭ يىلتىزىنى) قۇستە رۇمنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ سىرتتىن سۈركەپ بەرسە، رەئىشە (تىتىرىمە كېسەل)گە پايدا قىلىدۇ.

قەنتەرىيون

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قەنتەرىيونىنىڭ تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ يەنە سۇيدۇك ھەيدەيدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ، قان توكۇرۇشكە پايدا قىلىدۇ. مۇسكۇللارنىڭ ئۇرۇلۇپ سوقۇلۇش سەۋەبلىك پەيدا بولغان بۆلۈنۈپ كېتىشىنى داۋالايدۇ. زىققە نەپەس، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. ئۇنى قاينىتىپ، سۇيى بىلەن كىلىزما قىلسا ئىرقۇننىسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى) غا سەۋەبچى بولغان قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئىچىدىن ئىچسە ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلسە تال قاتقانغا پايدا قىلىدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرۇپ، كۆز تورلىشىشنى ياخشىلايدۇ.

مېنىڭچە: قەنتەرىيون كىچىك قەنتەرىيون ۋە چوڭ قەنتەرىيۇن دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بەزىدە قەنتەرىيون دەققى (كىچىك قەنتەرىيون)، قەنتەرىيون سەغىر (كىچىك قەنتەرىيون) دەپ ئاتىلىدۇ. چوڭ قەنتەرىيون (قەنتەرىيون كەبىر)دا ئاق رەڭلىك ۋە سېرىق رەڭلىك شاخچىلار بولۇپ، شاخ ئۈچىدا يېشىللىق بولىدۇ، ئۇنىڭ غولى چوڭ بولۇپ سۇپۇرگىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. كىچىك قەنتەرىيون پۈدىنەگە ئوخشايدۇ. ياپىرىقى سۇزۇلما ياپىرىقىغا ئوخشايدۇ.

قەلەمپۇر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قەلەمپۇر 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، جىگەر، ئاشقازان ۋە مېڭىگە پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: قەلەمپۇر ھىندى ئارىلىدا ئۆسىدىغان بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ھەممىگە مەلۇملۇق مەشھۇر دورىدۇر.

قاقىلە

بۇ ھەممىگە مەلۇملۇق دورا بولۇپ، چوڭ قاقىلە ۋە كىچىك قاقىلە دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ئىككىلىسىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مادداىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئەسكەرتىش: يۇقىرىدا ئېيتىلغان چوڭ قاقىلە ئادەتتىكى قاقىلە، كىچىك قاقىلە بولسا لاچىندانە بولۇپ، ئىككىلىسى ئاشقازان ۋە جىگەرگە پايدا قىلىدۇ. لاچىندانە ئاساسلىقى يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلاش، مېڭىنى كۈچلەندۈرۈپ، نېرۋا خىزمىتىنى ياخشىلاش مەقسەتلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ (تەرجىمە قىلغۇچىدىن).

قىرفە (نېپىز دارچىن)

ئۇ قەلەمپۇر دەرىخىنىڭ قوۋزىقى بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيەتلىرى قەلەمپۇرغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

قەغەز

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. كۆيدۈرۈلگەن كۈلى قان توختىتىدۇ. جۈملىدىن بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

قەردمانە (ياۋا كەرۋىيا ــ تاغ زىرىسى)

قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ.

قۇرتۇم (زاراڭزا ئۇرۇقى)

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مادداىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش، يەل ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

قەسىب (بېدە)

پارسچە «يونچە» دەپ ئاتىلىدۇ. تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

قەتران (قاراماي)

بۇ بىر خىل دەرەختىن ئېلىنىدىغان ياغ بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، مادداىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

قەراسىيا (گىلاس)

تاتلىقىنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق، چۈچۈمەل بولغىنىنىڭ سوغۇق بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، تاتلىقىنىڭ تەبىئىتى سوغۇق ئىكەن.

ر (رائ) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

رەيھان

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: رەيھاننىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، يۇرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، بۇۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ سۇ چېچىپ چىقىرىلغان پۈرىقىنى پۇراپ بەرسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

مېنىڭچە: رەيھاننىڭ تەبىئىتى توغرىسىدا تېۋىپلار ئارىسىدا ئوخشاشمىغان قاراشلار بار، بەزىلەر ئۇنىڭ تەبىئىتى سوغۇق دەيدۇ، يەنە بەزىلەر مۆتىدىل دەيدۇ. تۈزەتكۈچىسى نېلۇپەر بولۇپ، نېلۇپەرنى قوشۇپ ئىشلەتكەندە، رەيھاننىڭ مېڭىنى گاز بىلەن توشقۇزۇپ قويۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

رەۋەن

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەزىلەر رەۋەننىڭ تەبىئىتىنى ئىسسىق، يەنە بەزىلەر سوغۇق دەپ قارايدۇ. ئۇنى سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسا، تېرە يۇزىدىكى داغ، سەپكۈنلەرنى يوقىتىدۇ ھەم ئۇلارنى ئىچكى جەھەتتىن ئىستىفراغ قىلىپ چىقىرىدۇ. ئۇرۇلۇپ سوقۇلغان زەخمىلەرگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، يارىلار، ئۇرۇلۇپ سوقۇلۇشتىن پەيدا بولغان ھەر خىل زەدىلەر ۋە چىيقانغا پايدا قىلىدۇ. نەپەس سىقىلىش (زەبو)، قان تۈكۈرۈش ۋە ئاشقازان، جىگەر كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. ھېچ تۈتۈشنى توختىتىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرىگە، سوزۇلما خاراكتېرلىك تەپلەرگە پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: رەۋەن «رىباس» دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى جۇڭگونىڭ زېمىنىدا ئۆسىدۇ. ئۇزى قاتتىق، يەڭگىل بولغىنى ياخشى ھېسابلىنىدۇ. يىلتىزنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل بولىدۇ. يەنە بەزىلىرىنىڭ سېرىقلىقى سەل سۇسراق بولىدۇ. كەشمىردىن چىقىدىغىنىنىڭ رەڭگى توق سېرىق كېلىدۇ. تەم جەھەتتە بىرئاز تاتلىقلىقى بولىدۇ. كەشمىردىن چىقىدىغىنى جۇڭگودىن چىقىدىغىنىغا قارىغاندا سەل كىچىكرەك بولىدۇ. ئۇنىڭ تەبىئىتى توغرىسىدا ھۆكۈمالار ئارىسىدا ئوخشىمىغان قاراشلار بار، بەزىلەر ئۇنى ئىسسىق دەيدۇ، يەنە بەزىلەر سوغۇق دەيدۇ.

مېنىڭچە: ئۇنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق بولىدۇ. ئۇنىڭ ئاچچىقلىقى ئىسسىقلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى ئالتە گىرامچە بولۇپ، رەيھان شارابى بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاپتورنىڭ يۇقىرىقى سۆزىدىن رەۋەننىڭ مۇسھىل (سۈرگە دورىسى) ئىكەنلىكى مەلۇم. لېكىن باشقا كىتابلاردا ئۇنىڭ مۇسھىللىق خۇسۇسىيىتى توغرىسىدا بايانلار يوق.

رازىيانەج (ئارپىبەدىيان)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئارپىبەدىيانىنىڭ ياۋىسىنىڭ تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، يەرلىكىنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىقتۇر. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. سۈت كۆپەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، كۆڭۈل ئىلىشىشنى توختىتىدۇ. ئاشقازاندىكى بىئارامىلىقنى يوقىتىدۇ.

مېنىڭچە: ئارپىبەدىيانىنىڭ كۆزنى روشەنلەشتۈرۈشتىكى مەنپەئىتى ھەممىگە مەلۇمدۇر. بۇ توغرىدا يىلانلارنىڭ قىش كۈنى ئۇۋىلىرىدا يېتىپ كۆزلىرى قاراڭغۇلىشىپ قالغانلىقتىن يازدا كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش مەقسىتىدە ئارپىبەدىيانىنىڭ غولى ياكى يىلتىزلىرىغا كۆزنى سۈركەيدىغانلىقى توغرىسىدا خەلق ئارىسىدا رىۋايەتلەر بار. ئارپىبەدىيان يەنە كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سۈت كۆپەيتىدۇ. بۇ جەھەتتە ھۆل بەدىيانىنىڭ تەسىرى كۈچلۈكرەك بولۇپ، قۇرۇق بەدىيانىنىڭ تەسىرى ئۇنىڭدىن تۆۋەن بولىدۇ. يەرلىك بەدىيانىنىڭ سۈت كۆپەيتىش تەسىرى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ياۋا بەدىيانىنىڭ

سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ياۋا بەدىيان بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

رىباس (رەۋەن ئۆسۈملۈكى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: رىباس 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، قانىنىڭ جۈشقۇنلىشىشىنى پەسەيتىدۇ، ھارارەتنى باسىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، تائۇن (چۇما) كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ، سەپرادىن بولغان ئىسھالنى توختىتىدۇ.

مېنىڭچە: رىباس (رەۋەن ئۆسۈملۈكى) پارسچە «رىراج» دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ھەممىگە تونۇشلۇقتۇر.

رىيە (ئۆپكە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۆپكىنىڭ ئاسان ھەزىم بولىدىغان ئوزۇقلۇق قىسمى ئازدۇر.

مېنىڭچە: رۇفەس ھەكىمنىڭ ئېيتىشىچە، ھەرقانداق ھايۋاننىڭ ئۆپكىسىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولىدىكەن. ئۆپكىنىڭ تېز ھەزىم بولۇشى ئۇنىڭ ماددىسىنىڭ يېنىك ۋە بوش بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. گۆش بېرىشكە بولمايدىغان، لېكىن گۆشنى يېيىشنى تەلەپ قىلغانلارغا ئۆپكىنى پىشۇرۇپ بېرىشكە بولىدۇ. ئۆپكىنى قورۇپ پىشۇرۇپ ئەتراپى تەرەپتىن يېيىش، خام يېمەسلىك ۋە ئۆپكىنىڭ كانىيىنى يېمەسلىك لازىم.

رۇمان (ئانار)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تاتلىق ئانارنىڭ تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق، چۈچۈمەل ئانارنىڭ 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، سەپرانى يوقىتىدۇ، تاشلاندۇق چىقىرىندىلارنىڭ ئىچكى ئەزالار تەرەپكە سىرغىپ كېلىشىنى توسىدۇ، بولۇپمۇ ئانار شەربىتى تېخىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ. ئانارنىڭ ھەممە قىسىملىرىدا ھەتتا ئاچچىق ئاناردىمۇ قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بىلەن بىرلىكتە جۇلا بېرىپ پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتى بولىدۇ، ئۇنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇركەپ بەرگەندە قۇلاق ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ. سەينەك، ئېغىز ئاغرىقى، ئاشقازان يارىسى ۋە ھەر خىل يامان سۈپەتلىك يارىلارغا پايدا قىلىدۇ. ئانارنىڭ چېچەكلىرىنى كۆيدۈرۈپ سەپسە تۇرلۇك جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ، چۈچۈمەل ئانارنىڭ سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ئاچچىق ئانار ئاشقازانىنىڭ يالۇغى ۋە بېئارامىلىقلىرىنى داۋالايدۇ، چۈچۈمەل ئانار كۆكرەكنى، گالىنى يېرىكلەشتۈرىدۇ، تاتلىق ئانار يۇمشىتىپ سىلىقلاشتۇرىدۇ، كۆكرەكنى كۈچلەندۈرۈپ يۆتەلنى توختىتىدۇ. ئانارنىڭ ھەممە خىلى خەفەقان (يۈرەك سېلىش) كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئانار توغرىسىدا ھۆكۈمالار ئارىسىدا ئوخشىمىغان قاراشلار بار، بەزىلەر

ئوبدان پىشقان تاتلىق ئانار مۇتەدىل ئىسسىق دەيدۇ، يەنە بەزىلەر ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇق جەھەتلەردە مۇتەدىل دەيدۇ، بۇ قاراشمۇ ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولۇپ، روھنىڭ مىزاجىغا بولۇپمۇ روھىي تەبىئىيىنىڭ مىزاجىغا بەكمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ، ئۇ كۆپىنچە ئەھۋاللاردا ئۆتكۈر تەپ كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغۇچىلارغا زىيان قىلىدۇ. چۈنكى بۇ خىل كېسەللىكلەردە ئۇ ئاسانلا ئۆت سۇيۇقلۇقىغا ئايلىنىپ قالىدۇ. ئۇنىڭ بۇنداق تېز ئۆزگىرىشى ئۇنىڭ ئۇچۇچان بولغانلىقىدىن بولىدۇ. ئانار ئۇرۇقى قابىزلىق تەسىرىگە ئىگە. ئانارنىڭ گۈشى بەدەندىكى چىقىرىشقا تېگىشلىك سۇيۇقلۇقلارنى سىقىپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە (شۇ خىلىتىنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن بەزىدە قابىزلىق، بەزىدە مۇسھىللىق تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ). ئەسلىي ئاپتورنىڭ ئېيتىشىچە، ئانار ئۇرۇقى ئاشقازانغا نىسبەتەن ياخشى كەلمەيدىكەن.

راتىنەج

بۇ سەنۇبەر (قارىغاي) دەرىخىنىڭ يېلىمى بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش، ئارتۇق سۇيۇقلۇقلارنى قۇرۇتۇش، ئىشىشق ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

راس ئۆسۈملۈكى (ئەندۇز)

بۇ تېنى يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكتۇر. يىلتىزى چوڭ كېلىدۇ. ناھايىتى خۇش پۇراق بولىدۇ. تېبابەتتە ئاساسەن يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ تۇركچە «ئەندۇز» دەپ ئاتىلىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئۇنىڭدىن لوئۇق تەييارلاپ يالاپ بېرىلسە قان تۆكۈرۈشنى داۋالايدۇ.

رىجلۇلغۇراب (قاغىپۇتى ئوتى)

بۇ يېشىل ياپراقلىق بىر خىل ئۆسۈملۈكتۇر. ئۇنىڭ ياپرىقى قاغىنىڭ بارماقلىرىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. «بەيتۇل مۇقەددەس» دىكىلەر ئۇنى ياغ بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش ئارقىلىق بەل ئاغرىقى، سۆڭەك ئاغرىقى ۋە تىز ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ، بۇ ئۆسۈملۈك يەنە قۇلۇنجى كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىش ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىنى داۋالاش جەھەتلەردە سۆرۈنجانىنىڭ رولىنى ئوينايدۇ.

ش (شىن) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

شەئىر (ئارپا)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: شەئىرنىڭ تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

ئوزۇقلۇق قىممىتى بۇغدايدىن تۆۋەنرەك، ئارپىنىڭ سۈيى ئوزۇقلۇق جەھەتتە تالقىنىدىن قۇرۇقراق بولىدۇ، لېكىن قورساقنى سەل كۆپتۈرىدۇ. تالقىنىنىڭ قورساق كۆپتۈرۈش تەسىرى يۇقىرىراق بولىدۇ. ئارپىنىڭ سۈيى كۆكرەككە ۋە يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. سىرتىدىن چاپسا قىچىشقاقلا پايدا قىلىدۇ، داغ چۈشۈرىدۇ، ئارپا ئۇنى ئاشقازانغا ماس كەلمەيدۇ.

مېنىڭچە: ئارپىنىڭ تەبىئىتىدىكى قۇرۇقلۇق پەقەتلا قۇرۇق ئارپىدا بولىدۇ، لېكىن سۈيىنىڭ تەبىئىتى ھۆل بولىدۇ. ئارپا سۈيى تەپكە (قىزىتما) مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئارپىنى كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى قاتارلىق دورىلار بىلەن بىرگە قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، سوغۇقتىن بولغان تەپكە پايدا قىلىدۇ. شېكەرلىك سىركەنجۈبىل بىلەن بىرگە ئىچسە كۆن ئارىلاپ تۆتىدىغان تەپكە پايدا قىلىدۇ. ئارپىبەدىيانىنىڭ ئۇرۇقى بىلەن بىرگە قاينىتىپ ئىچسە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئارپىنىڭ سۈيى شىلىمشىق دەپ قارىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە شىلىمشىق ئەمەس، ئۇنىڭدا بىر خىل جۈلا بېرىپ پارقىراتقۇچى تەسىر بولۇپ، شۇ تەسىرى بىلەن توقۇلمىلارغا سىغىشى تېز بولىدۇ. ئۇنىڭ جۈلا بېرىپ پارقىرىتىش تەسىرىنىڭ ئىپادىسى شۇكى، ئۇ تېرىدىكى كىرلەرنى تازىلايدۇ (تېرە ئاشلاشتا). ئۇنىڭ يەنە چاپلىشۇالماستىن سىلىق يۇرۇشۇپ تۇرۇش ئالاھىدىلىكى بولۇپ، ئەزالاردا چالا قېپقالماستىن تولۇق ئۆتۈپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تەپ كېسەللىكلىرى بىمارلىرىغا ئىچىشكە بەرگەندە ئۇلاردا زىيانلىق تەسىر پەيدا قىلمايدۇ. جىگەر كېسەللىكلىرىدە ئارپىنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، ئۇنى ھەسەل ۋە شېكەرلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىشكە بولمايدۇ. ئۆتكۈر خاراكتېرلىك تەپ كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارغا ئۇنى مائۇلئۇسۇل تەييارلاش ئۇسۇلى بويىچە پىشۇرۇپ شېكەر سېلىپ سوغۇق ھالدا ئىچۈرۈلىدۇ، ئارپىنىڭ قورساقنى كۆپتۈرۈش تەسىرىنى تۇزىتىش ئۈچۈن ئازراق مەستىكى قوشۇلسا بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان نۇقرەس كېسەللىكلىرىدە ئارپىنى سىركە ۋە بېھى بىلەن قوشۇپ سىرتىدىن چېپىپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

شىبەت (سېرىقچېچەك)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ماددىلارنى پىشۇرىدۇ. يۇمشىتىپ مۇلەييىنلەشتۈرىدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ. لېكىن ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلسا كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

شۇنىز (سيادان)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سيادانىنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، جۈلا بېرىپ پارقىراتقۇچى، يەللەرنى تارقاتقۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. سۆگەللەرنى چۈشۈرىدۇ، بەھەق (سۆسۈن داغ) ۋە بەرەس (ئاقكېسەل) لەرگە پايدا قىلىدۇ. يىلانسىمان مەددە ۋە قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىلەرنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ. سيادان

ئۆسۈملۈكىنىڭ سامانلىرىنى بېلىق كۆللىرىگە ۋە سۇ ئامبارلىرىغا سالسا بېلىقلار سۇ ئۈستىگە لەيلەپ چىقىدۇ. سىيادانىنى بىرئاز قورۇۋېتىپ چالا سوقۇپ، زىغىر پاخلىدىن توقۇلغان رەختكە ئوراپ پۈرتىلسا زۇكامنى داۋالايدۇ.

مېنىڭچە : پارسچە «سىياھدانە» دەپ ئاتىلىدىغان دانلىق زىرائەتتۇر. ئۇنىڭ بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى قورۇلغىنىدىن ئۇچ گىرامدۇر.

شەھدانەج (كەندىر)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كەندىر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، مەنىنى قۇرۇتىدۇ، باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ، ياپىرىقى مەست قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

شەلجەم (چامغۇر)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: چامغۇرنىڭ تەبىئىتى يەڭگىل دەرىجىدە ئىسسىق بولۇپ، ئۇنىڭدا ئۇچۇچان ھارارەت بىلەن بىرگە ئارتۇق سۇيۇقلۇق بار. چامغۇرنى داۋاملىق يەپ بەرسە كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ، قاينىتىلغان سۇيىنى نۇقرەس (ئۇششاق بوغۇملار ياللۇغى) ۋە سوغۇق ئۆتۈشتىن پەيدا بولغان تېرىنىڭ يېرىلىشلىرىغا قۇيغاندا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. توقۇلمىلارنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قاراسان ئىششىقىنىڭ باشلىنىشىنى توسىدۇ. ئورۇقنىڭ جۇلا بېرىپ تازىلاش تەسىرى مېۋىسىدىن كۆچلۈكرەك بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئىششىقىنىڭ ماددىسى يامان بولغانلىقى ئۈچۈن شۇ ئەزانى بۇزىدۇ. ئەمما سېزىمى يوقالمايدۇ. چۈنكى ئۇ ئېغىرلىشىپ سېزىمى يوقىلىدىغان دەرىجىگە يەتسە، بۇ چاغدا ئۇ «شەقاقلۇس» ئىششىقى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ چاغدا ئەزا چىرىپ ئاجراپ چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا شۇ ئەزانى كېسىۋېتىش ئارقىلىق ئىلاج قىلىنىدۇ.

شاھتەررە

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: شاھتەررىنىڭ تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئاشقازاننى كۆچلەندۈرىدۇ، قاننى تازىلايدۇ، قىچىشقاق، تەمرەتكىلەرنى داۋالايدۇ. چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەرنى كۆچلەندۈرىدۇ، كىچىك تىلنىڭ ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ. ئوفۇنەتلىك تەپلەرگە پايدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ئولتۇرسا، بالىياتقۇ ۋە ئۇچەيلەرنىڭ قانىشىغا پايدا قىلىدۇ.

شۇكائى (ئاق تىكەن)

ئەسلىي ئاپتور مۇندق دەيدۇ: شۇكائى ئاشقازان، جىگەر، كىچىك تىل ئىششىقى ۋە

ئوقۇنەتلىك تەپلەرگە پايدا قىلىدۇ. قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرسا قان توختىتىدۇ.

مېنىڭچە: تېۋىپلار ئارىسىدا شۇكائى توغرىسىدا ئوخشاشمىغان قاراشلار بار بولۇپ، بەزىلەر ئۇنى بادئاۋەرد (قامىغاق) دەيدۇ، بۇ توغرا ئەمەس، شۇكائى زاغۇنىنىڭ ياپرىقىغا ئوخشاپراق كېتىدىغان، لېكىن ياپرىقى ئۇنىڭدىن ئۇزۇنراق بولىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكتۇر، ئۇنىڭ تەمى ئىنتايىن ئاچچىق بولۇپ، پۇتاقلىرىنىڭ رەڭگى ئاقىقا مايىل كېلىدۇ، يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدۇ. ئۇچلۇق تىكەنى بولۇپ تۇتقىلى بولمايدۇ، تاجىدىن بۇلغارىي شۇنداق بايان قىلغان: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى ئالتە گىرامدۇر.

شادەنەج (شادىنەج)

بۇ بىر خىل مەدەن دورا بولۇپ، تېبابەتتە ھەجەرۇددەم دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ماگنىت تېشىنى كۆيدۈرگەندە ئۇنىڭ پۈتۈن خۇسۇسىيەتلىرى شادىنەجكە ئوخشاش بولىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

شاھ سىنىي (چىن خېنىسى ئۇسارىسى)

بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ جۇڭگودا ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇسارىسى (سىقىۋېلىنغان سۈيىنىڭ قۇرۇتۇلمىسى) ئىكەن. (قارىچاي ئۆسۈملۈكنىڭ نەق ئۆزى شۇ). تەبىئىتى سوغۇق، يەنە بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ خېنىنىڭ سىركە بىلەن تەييارلانغان مۇرابباسى بولۇپ، جۇڭگودىن چىقىدىكەن. ئۇنى سىرتىدىن سۈركەپ بەرگەندە باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

شۇبرۇم (سۇتلۇكئوت)

بۇمۇ ھەممىگە مەلۇملۇق دورا بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، ئىسسىق مىزاجلارغا ياقمايدۇ.

شىب (زەمچە)

بۇمۇ ھەممىگە مەلۇملۇق مەشھۇر دورا بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر قۇرۇق سوغۇقمۇ دەيدۇ.

شىرەج (كۇنجۇت يېغى)

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، شىلىملاپ سىلىقلاشتۇرۇش، يۇمشىتىپ مۇلەييىنلەشتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

شەترەنجى ھندى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

شىرخۇشۇك (شىرخست)

بۇ خۇراسان تەرەنجىبىنى بولۇپ، ھىراتتىكى سۆگەت دەرىخى ۋە كەتىرا دەرەخلىرى ئۈستىگە چۈشىدىغان شەبنەمدۇر، تەبىئىتى ئىسسىق. مۆتىدىللىككە مايىل بولۇپ، پۈتۈن تەسىرلىرى ئادەتتىكى تەرەنجىبىندىن كۈچلۈكرەك كېلىدۇ.

ت (تائ) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

تەمرىھىندى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەمرىھىندىنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، سەپرا خىلىتىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. ئۈسسۈزلۈقنى ۋە قەينى توختىتىدۇ.

مېنىڭچە: تەمرىھىندى يۆتەلگە ۋە كۆكرەككە زىيان قىلىدۇ، تۈزەتكۈچىسى: بىنەپشە شەربىتى ۋە خەشخاش شەربەتلىرىدۇر.

تۈففاھ (ئالما)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئالمىدا بىر خىل سوغۇق تەبىئەتلىك ئارتۇق ھۆللۈك بولۇپ، شۇ ھۆللۈكى ئارقىلىق قورساقتا يەل پەيدا قىلىپ قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. چۈچۈمەل ئالمىنىڭ سوغۇقلۇق ۋە قۇرۇقلۇقى تاتلىق ئالمىدىن يۇقىرىراق، سۇيۇقلۇقى تۆۋەنرەك بولىدۇ. تاتلىق ئالما سوغۇقلۇق جەھەتتە تۆۋەنرەك بولىدۇ. ئالمىنىڭ ھەممە تۈرلىرى يۇرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ. ئالمىنى يېگەندىن كېيىن ھاسىل بولغان خىلىت، بولۇپمۇ چۈچۈمەل ئالمىدىن ھاسىل بولغان خىلىت ئاسان ئوفۇنەت قوبۇل قىلىپ، يۇقۇملىنىش ۋە ھەر خىل تەپلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا شارائىت ھازىرلاپ بېرىدۇ.

مېنىڭچە: ئەسلىي ئاپتورنىڭ ئېيتقىنىچە، تاتلىق پىشقان ئالما ئىسسىقلىق جەھەتتە مۆتىدىل ياكى بىرئاز ئىسسىقلىققا مايىل ئىكەن. ھەرقانداق ئالمىنىڭ خېمىرىغا ئوراپ قوقاستا پىشۇرۇلغىنى ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

تۈربۈت

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تۈربۈتنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق بولۇپ، بەدەندىكى ئارتۇق سۇيۇقلۇقلارنى قۇرۇتىدۇ، سۇيۇق بەلغەم خىلىتلىرىنى سۇرۇپ

چىقىرىدۇ، ئەگەر ئۇنىڭغا زەنجىۋىل قوشۇپ كۇچلەندۈرۈلسە قويۇق بەلغەملەرنىمۇ سۈرۈپ چىقىرالايدۇ، تۇربۇت پەي ۋە نېرۋا ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، تۇربۇتنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى تۇزىتىش ئۈچۈن، مەجۇناتلارغا سېلىشتۇرۇن بادام يېغى بىلەن ياغلاپ ئاندىن قوشۇلىدۇ.

مېنىڭچە: تۇربۇت ياغاچ شەكىللىك بىر خىل دورا بولۇپ، ئۇنىڭ ياخشىسى رەڭگى ئاق، ئىچى كاۋاك بولغىنىدۇر. ئۇ ئاساسەن سىندى شەھەرلىرىدىن كەلتۈرۈلىدۇ، ئۇ ھىندىستاندىنمۇ چىقىدۇ. لېكىن ھىندىستاندىن چىقىدىغىنى سىندىدىن چىقىدىغىنىغا يەتمەيدۇ. تۇربۇتنىڭ سىرتىدىكى توپا رەڭ قوۋزىقىنى قىرىۋېتىپ ئىشلەتكەن ياخشى. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 1.5 ~ 3 گىرامغىچە. ئەلقانۇندا ئېيتىلىشچە، مەتبۇخلارغا قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا توغرا كەلگەندە 12 گىرام ئىشلىتىشكە بولىدىكەن. قارا تۇربۇت ناچار ھېسابلىنىدۇ.

تىيىن (ئەنجۈر)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەنجۈرنىڭ يېڭىسى (ھۆلى) نىڭ تەبىئىتى ئازراق ئىسسىق بولۇپ، سۇلۇق قىسمى كۆپ بولىدۇ. پۈتۈن مېۋىلەر ئىچىدە ئۈزۈقلۇقى ئەڭ كۆپ بولغان مېۋە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، ئاسان ھەزىم بولۇپ ئاشقازاندىن تېزلىكتە ئۆتۈپ كېتىدۇ، خام ئەنجۈر جۇلا بېرىپ تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، تەبىئىتى بىرئاز سوغۇقلۇققا مايىل كېلىدۇ. قۇرۇق ئەنجۈر (ئەنجۈر قېقى) نىڭ تەبىئىتى ئىسسىق، ئۈچۈچان بولۇپ، ئۈزۈقلۇقى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ. پىشقان ئەنجۈر يۇقىرى دەرىجىدە يۇمشىتىش ۋە تەرلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن ھاراقتىنى پەسەيتىدۇ. پىت پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ. ئەنجۈرنىڭ سۇتىنى سىرتتىن ئىشلەتسە چىقۇاتقان قان ۋە سۇتلەرنى ئۈيۈتۈپ توختىتالايدۇ. ئەنجۈرنى يېسە ئەكسىچە ئۈيۈپ قالغان قان ۋە سۇتلەرنى ئېرىتىپ ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. ئادەمنىڭ كېسەللىك سەۋەبىدىن بۇزۇلغان رەڭگىرويىنى ياخشىلايدۇ. سىرتىدىن چاپسا، چاقىنىڭ ماددىلىرىنى پىشۇرۇپ ئېغىز ئالدۇرىدۇ، ئىسسىق مىزاجلاردا ئۈسسۈزلۇق پەيدا قىلىدۇ، تۇزلۇق بەلغەم خىلىتىدىن كېلىپچىققان ئۈسسۈزلۇقنى پەسەيتىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ، سۈيدۇك ھەيدەيدۇ، جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ناشتىدا يەپ بەرسە ھەزىم ئەزالىرىدىكى كانالچىلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنى ياڭاق ۋە باداملار بىلەن قوشۇپ يەپ بەرسە ئۇزۇقلىنىشنى كۈچەيتىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا ئەنجۈرنى ھاراقتىنى پەسەيتىدۇ دېيىشىدىكى سەۋەب، ئەنجۈر تەرلەتكەنلىكى ۋە ئىچكى ئەزالاردىكى ئوفۇنەتلىك سۈيۇقلۇقلارنى ھەيدەپ چىقىرىدىغانلىقى ياكى ئۇنى تېرە تەرەپكە ئىتتىرىپ بېرىدىغانلىقى ئۈچۈن ھاراقتىنى پەسەيتىدۇ.

تۇت (ئۇجمە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇجمە تەبىئەت جەھەتتە ئەنجۇرگە يېقىن، ئەمما ئۇزۇقلۇق جەھەتتە ئۇنىڭدىن تۆۋەن تۇرىدۇ. ئاشقازانغا نىسبەتەن ياخشى بولمىغان مېۋە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، لېكىن شام ئۇجمىسى (شاتۇت) نامى تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، بىرئاز قابىزلىققا ئىگە، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ مادداىلارنىڭ ئەزالار تەرەپكە سىرغىپ كېلىشىنى توسىدۇ، بولۇپمۇ خام شاتۇتنىڭ بۇ خىل تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ. خام شاتۇتنىڭ پۈتۈن خۇسۇسىيەتلىرى سۇماقتا ئوخشاپ كېتىدۇ، شاتۇت گال ساھەسىدىكى ئىششقلارنى ياندۇرۇشتا ئىنتايىن ياخشى دورا بولۇپ، يېيىش، سۇيى بىلەن غار ـ غار قىلىپ ئېغىز چايقاش يوللىرى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئىشتەينى ئاچىدۇ، ئاشقازاندىن تېزلىكتە ئۆتۈپ كېتىدۇ. لېكىن ئۇچەيدە ئۇزۇن توختاپ قالىدۇ. ئۇنىڭ يەنە سۇيدۇك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىمۇ بار.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى ئۇجمە تاتلىق ئۇجمە بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، ئۇنى تاماقنىڭ ئالدىدا ئىستېمال قىلىپ ئارقىسىدىن سىركەنجۇبىل ئىچىۋەتسە بولىدۇ. شاتۇتنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، بەزىلەر قۇرۇق سۇغۇق دەيدۇ.

تۇرمۇس

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تۇرمۇس 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى داغ ـ سەپكۈنلەرنى چۈشۈرىدۇ. ئاقكېسەل، سۆسۈن داغ (بەرەس، بەھەق)، قىچىشقاقلارغا پايدا قىلىدۇ. بەدەندىكى ئارتۇق سۇيۇقلۇقلارنى پارلاندۇرىدۇ. ئىچىدىن ئىچسە ياكى سىركە بىلەن سىرتىدىن سۈركىسە قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. چاچنى ئىنچىكىلەشتۈرىدۇ. جىگەر ۋە تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سۇيدۇكنى ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئاياللار جىنسىي يولىغا ھەملىچە قىلسا قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ.

مېنىڭچە: تۇرمۇس ھەممىگە مەلۇملۇق بىر خىل دانلىق مەھسۇلات بولۇپ، ئۇ باقلا مىسرى (مىسىر پۇرچىقى) ۋە باقلا شامى (شامنىڭ پۇرچىقى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەرەنجبىن

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەرەنجبىننىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل، بىر ئاز ئىسسىققا مايىل بولۇپ، يۇمشىتىش، جۇلا ھېرىپ پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتى بار، يۆتەل ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. سەپرا خىلىتىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ (يەڭگىل دەرىجىدە سۇرىدۇ).

مېنىڭچە: تەرەنجبىن خۇراسان ۋە ماۋەرا ئوننەھرىنىڭ ئەتراپىدا ئۆسىدىغان ئۇشتۇرخار (يانتاق) دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈككە چۈشىدىغان شەبنەمدىن

ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ ياخشىسى رەڭگى ئاق، يېڭى بولغىنىدۇر، تەرەنجىبىن ئاشقازانىنى سۇسلاشتۇرۇپ، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە سەۋەبچى بولىدۇ. ئۆزىگە خاس بولغان بىر خىل ئالاھىدىلىكى ئارقىلىق سەپرا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئوسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭ بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 30 ~ 40 گىرامغىچە بولىدۇ، تەرەنجىبىنىڭ تەسىرى شىرخىستقا قارىغاندا ئاجىزراق بولىدۇ.

تەمرى (قۇرۇق خورما)

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئۇنىڭ ئىسسىقلىقى ھۆللۈكىدىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ، خورما مەنپي كۆپەيتىدۇ، ئۇنىڭ زىيانلىقلىقىنى تۈزىتىشتە، خورمىنى يېگەندىن كېيىن ئارقىدىن سىركەنجۈبىل ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

تۇتىيا

بۇ مىسىنى ئېرىتكەن چاغدا ئۆرلەپ چىققان تۇتۇنى بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇقتۇر.

ث (سە) ھەرپىي بىلەن باشلانغان دورىلار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ:

سوم (سامساق) سامساقنىڭ تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. قورساقتىكى ئېسىك (يەل)نى تارقىتىدۇ، تېرىنى زىدە قىلىدۇ. سۈدىن بولىدىغان يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، چىش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەل (نەزلە) ۋە سوغۇقتىن بولغان كۆكرەك كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. بالا ھەراھىنى چۈشۈرىدۇ، ئەتىگەن ناشتىدا ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا گالىنى تازىلايدۇ. كۆز ۋە تېرە ئاستىلىرىدا ئۈيۈپ قالغان قانلارنى تارقىتىدۇ. بەدەندىكى پىت ۋە سىركىلەرنى ئۆلتۈرىدۇ، زىيانلىقى باش ئاغرىتىدۇ، كۆزگە زىيان قىلىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدىكى قان ئۈيۈپ قېلىشقا پايدا قىلىدۇ دېيىشتە، ئاساسلىقى ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش قاتارلىق ھادىسىلەر سەۋەبىدىن تېرە ئاستىغا يىغىلىپ ئۈيۈپ قالغان قانلارنى تارقىتىدۇ. بۇ مەقسەتتە ھەسەل بىلەن قوشۇپ سىرتتىن سۈركىلىدۇ.

سۆئلەپ (تۇلكە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تۇلكىنىڭ تېرىسىدىن تىكىلگەن جۇۋا ناھايىتى ئىسسىق بولۇپ، ئۇ سوغۇقچان ۋە ھۆل مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. تۇلكىنى قاينىتىپ مۇپاسىل ئاغرىقلىرىغا سۈركىسە دەرھال ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. بۇ مەقسەتتە ئىشلىتىش ئۈچۈن زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ پىشۇرۇلسا كۈچلۈكرەك بولىدۇ، ئۇنىڭ يېغىمۇ ئاغرىق

پەسەيتىدۇ، تۇلكىنىڭ ئۆپكىسىنى قۇرۇتۇۋېلىپ كاناي ياللۇغىغا يېيىشكە بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: تۇلكە گۆشىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى توشقان گۆشىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. رازىي ئۇنىڭ تەبىئىتىنى مۆتىدىل دەيدۇ. تۇلكە قاينىتىلمىسىنى بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىشتە، بوغۇملار تەرەپكە كۆپ مىقداردا ماددىلارنىڭ تارتىلىپ كېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن بەدەننى ئىستىفراغ قىلىپ تازىلاش شەرت قىلىنىدۇ.

خ (خۇۋائ) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

خەشخاش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئاق خەشخاشنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، قارا خەشخاشنىڭ 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ سېزىمنى يوقاتقۇچى، ئۇخلاتقۇچى دورا سۈپىتىدە ئىچى ـ سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ يەنە سۈيۇقلۇقلارنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولۇپ، نەزلە سۈيۇقلۇقلىرىنىڭ سىرغىپ كېلىشىنى توختىتىدۇ.

خەتمى (ئاق لالە)

ئەسلىي ئاپتور مۇندەق دەيدۇ: ئاق لالە ئۇرۇقى (خىتمى)نىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، خىلىتلارنى پىشۇرۇپ چىقىرىپ تاشلايدۇ. خىلىتلارنى مۇلايىملاشتۇرۇپ بوشىتىدۇ. توقۇلمىلارنى بوشاشتۇرىدۇ. ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىدۇ. بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ. رەئشە (تېتىرىمە) كېسەللىكىگىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئۇرۇقى ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ، ئاق لەيلىنىڭ يىپراقلىرى بىلەن زىمات قىلسا ئۆپكىگە سۇ چۈشۈش (زاتىلجەنبە)، چوڭ قاناتلىق ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە)غا شىپا بولىدۇ. يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسى سىزلام، تولغاق، مەقئەت ئىششىقلىرى ۋە يامان سۈپەتلىك ئىچ سۇرۇشلەرگە شىپا بولىدۇ.

مېنىڭچە: «مىنھاج» دېگەن كىتابتا ئاق لەيلىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق دەپ كۆرسىتىلگەن. رازىينىڭ ئېيتىشچە ھۆل ئىسسىق ئىكەن. ئەملىيەتتە ئۇنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، بىرئاز ئىسسىقا مايىل كېلىدۇ. ئەسلىي ئاپتورمۇ شۇنداق قارايدۇ. ئىچكى ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ، تۇزەتكۈچىسى: زىرىقنىڭ سقىلغان سۈيىدۇر.

خەس (كاھۇ)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كاھۇنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق بولۇپ، پۈتۈن كۆكتاتلار ئىچىدە ئوزۇقلۇقى ئەڭ كۆپ ۋە ياخشى سۈپەتلىك كۆكتات بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. قاينىتىلمىسىنىڭ ئوزۇقلۇقى يۇقىرى بولىدۇ. ھاراق ئىچىۋېتىپ ئارىلىقتا

ئىستېمال قىلسا مەست بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئۇ يەنە سەزگۈرلۈكنى تۆۋەنلىتىپ ئۈيقۇ كەلتۈرىدۇ. جۆيلۈش، قارا بېسىشلارغا پايدا قىلىدۇ. ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىشىنى داۋالايدۇ، سۈت كۆپەيتىدۇ ۋە سۈتنى راۋان قىلىدۇ، لېكىن مەنىنى قۇرۇتۇپ، جىنسىي ھەۋەسنى يوقىتىدۇ، ئېھتىلام بولۇشىنى ئازايتىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ۋە ئىچكى ئەزالاردىكى ھارارەتنى باسىدۇ، ئۇنى داۋاملىق يېسە كۆزنىڭ نۇرىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

مېنىڭچە: ئوسۇڭ پۈتۈن كۆكتاتلار ئىچىدە ئەڭ يۇقىرى ئورۇندا تۇرىدۇ، ئۇنىڭدىن ھاسىل بولغان قان ياخشى سۈپەتلىك قان بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدا قابىزلىق خۇسۇسىيەت ياكى ئىچىنى سۇرۇش خۇسۇسىيىتى يوق بولۇپ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ، ئاشقازاندىكى ھارارەتنى بېسىپ سالقىنلىتىدۇ، سىركە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ قان ئېلىنغان، لوڭقا قويۇلغان بىمارلارغا يېيىشكە بېرىلمىدۇ. سۈتى چىقمايدىغان ئوسۇڭنىڭ تەبىئىتى تېخىمۇ سوغۇق بولۇپ، ئۇنى يۇماي ئىشلەتكەن ياخشىراق. يۇيۇلسا ئۇنىڭ سۈيۇقلۇق تەبىئىتى تېخىمۇ ئېشىپ كېتىدۇ. ئۇرۇقى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئۇ يەنە كۆكرىكىدە سوغۇق خىلىتلار توپلىشىپ قالغانلارغا زىيان قىلىدۇ، قۇرۇقتىن بولغان يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. «تەقۋىم» دېگەن كىتابتا كۆرسىتىلىشىچە، ئوسۇڭ سېرىق كېسەل (يەرقان)گە پايدا قىلمىدىكەن. لېكىن سېزىملارنى ناچارلاشتۇرىدىكەن. تۈزەتكۈچىسى ھېلىلە مۇرابباسى.

خەرنۇب

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: خەرنۇب قابىز قاتۇرغۇچى، قورىغۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، ئىچ سۇرۇشنى ۋە ھەيزنى توختىتىدۇ. ھەيز مېڭىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئۇ ئاشقازانغا نىسبەتەن ناچار ھېسابلىنىدۇ. ناھايىتى تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئۇنىڭدىن ھاسىل بولغان خىلىتمۇ ناچار خىلىت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

مېنىڭچە: خەرنۇبنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇقتۇر، بەزىلەر قۇرۇق ئىسسىق دەيدۇ.

خۇببازى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: خۇببازنىڭ تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ھۆل سوغۇق بولۇپ، گالىنى، كۆكرەكنى ۋە قورساق ساھەسىنى يۇمشىتىدۇ، قۇرۇقتىن ۋە ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ، بۆرەك ۋە دوڭساق كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: خۇببازى ھەممىگە مەلۇم بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇ مەملۇكى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ، تۈزەتكۈچىسى: گۈلدارچىن ۋە دارچىن.

خۇخ (شاپتۇل)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: شاپتۇل 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل بولۇپ، تېز ئوفۇنەت قوبۇل قىلىدۇ (بۇزۇلىدۇ). ئىچكى ئەزالارنى بوشىتىپ

مۇلەييىنلەشتۈرىدۇ. بىرئاز قابىزلىقى بار بولۇپ، توك شاپتۇلنىڭ قابىزلىقى كۆچلۈك بولىدۇ. توك شاپتۇلنىڭ سۈيى ۋە شاپتۇل غازىكىنىڭ سۈيى قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ. قۇلاقتىكى قۇرتلارنىمۇ ئۆلتۈرىدۇ، بۇ مەقسەتلەردە ئىچىدىن ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ. شاپتولنى تاماقنىڭ ئالدىدا يېيىش ياخشى. ئۇنىڭ ئوزۇقلۇقى كۆپ بولسىمۇ ئانچە ياخشى ئەمەس.

مېنىڭچە: شاپتۇل ئەرەبچە «خۇخ»، پارسچە «شەفتالۇ» دەپ ئاتىلىدۇ. ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىشنى داۋالايدۇ، ئىشتەينى ئاچىدۇ. شاپتۇل يېگەندىن كېيىن ئارقىسىدىن چۈچۈمەل يېمەكلىكەرنى يېمەسلىك ۋە سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك كېرەك.

خەل (سىركە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سىركە يەڭگىل دەرىجىدىكى ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقتىن مۇرەككەپلەشكەن سۇيۇقلۇق بولۇپ، سوغۇقلۇقى يۇقىرىراق ئورۇندا تۇرىدۇ. قاينىتىلسا سوغۇقلۇقى تۆۋەنلەيدۇ. ئۇچۇچانلاشتۇرۇش، شىلىمشىق ماددىلارنى پارچىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، سەپرانى پەسەيتىدۇ، ئىششىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. بەلغەمگە قارشى تۇرىدۇ. لېكىن سەۋداغا زىيان قىلىدۇ. ماددىلارنى يۇمشىتىپ مۇلەييىنلەشتۈرىدۇ. كۆيدۈرگە يارىسى، نەمله، قىچىشقاق، تەمرەتكە، چالاشلارغا پايدا قىلىدۇ، ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككىمۇ پايدا قىلىدۇ، ئەتراپىغا كېڭىيىپ ماڭىدىغان يارىلارنى تىزگىنلەيدۇ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقى ۋە چىش تۆۋى قاناشلارنى داۋالايدۇ.

مېنىڭچە: ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقتىن ئىبارەت ئىككى خىل كەيپىياتنىڭ بولۇشى، شۇنداقلا ئۇنىڭ لەتىف ۋە ئۇچۇچان بولىدىغانلىقىنىڭ دەلىلى شۇكى، سىركىدىكى ئۆتكۈرلۈك، ئۇنىڭدىكى ئىسسىقلىقنىڭ ئۇچۇچانلىقىدىن بولىدۇ. تەمىدىكى چۈچۈمەللىك بولسا، ئۇنىڭدىكى سوغۇقلۇقنىڭ ئىپادىسى بولىدۇ.

خۇبۇز (نان)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: نانىنىڭ ئەڭ ياخشىسى پاكىز، تۇز ۋە خېمىرتۇرۇشلىرى نورمال، تونۇردا پىشىپ ئۆزلۈكىدىن سوۋۇغىنىدۇر، ئۇنىڭدىن قالسا قاقلاپ پىشۇرۇلغىنىدۇر. كېپەكسىز ئاق ئۇننىڭ نېنى ئوزۇقلۇق جەھەتتە يۇقىرى بولىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ سىڭىشى ئاستا بولىدۇ. كېپەكلىك ئۇننىڭ نېنى تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ. سىڭىش تېزلىكى، ئوزۇقلۇقى تۆۋەنرەك بولىدۇ. قويۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ. قورساقنى كۆپتۇرۇپ تەستە سىڭىدۇ. خېمىرغا سۈت قوشۇپ يېقىلغان نان توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. ئوزۇقلۇقى يۇقىرى بولۇپ، تەستە سىڭىدۇ.

خەردەل (قىچا)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قىچىنىڭ تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىگە قەدەر قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بەلغەم خىلىتىنى پارچىلايدۇ، يېغى تۇرۇپ يېغىدىنمۇ ئىسسىقراق كېلىدۇ، قىچىنى كۆيدۈرگەندە چىققان تۈتۈندىن ھاشارات قاچىدۇ، ئۇنىڭدا يەنە جۇلا بىرىپ پارقىرىتىش، پارلاندۇرۇپ تارقىتىش تەسىرىمۇ بولۇپ، داغ چۈشۈرىدۇ، تېرە ئاستىدا ئۇيۇپ قالغان قانىنىڭ ئىزلىرىنى، تىلدىكى ئېغىرلىقنى يوقىتىدۇ. دائۇسسۇئلەپ (دائىرىلىك چاچ چۈشۈش) كە پايدا قىلىدۇ. ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، قىچىشقاق، چالاش كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. باش تەرەپكە يېغىلىپ قالغان سۇيۇقلۇقلارنى تازىلايدۇ. قۇلاق ئاغرىقلىرىغا قىچىنىڭ سۇيى ۋە ياغلىرى تېمىتىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. باھنى كۆچلەندۈرىدۇ. ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ. مېڭىنىڭ ئىچىدىكى ھاۋا سۇزگۈچ ئۈستىخاندىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ناشتىدا ئىستېمال قىلسا ھوشيارلىقنى ئاشۇرىدۇ. ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا ئۆپكە كانايچىلىرىدىكى سوزۇلما خاراكتېرلىك يىرىكلىكلەرنى يوقىتىدۇ.

مېنىڭچە: قىچا ئەرەبچە «خەردەل»، پارسچە «سىپەندان» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئاق قىچا ۋە سېرىق قىچا دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ھەر ئىككى خىلى باشقا زىيان قىلىدۇ، تۈزەتكۈچىسى سەندەل، كافۇر. دىسقۇرىدۇسنىڭ ئېيتىشچە، جوزام كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار قىچىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قىچا كۆپىنچە بەدەنىنىڭ ئاستىنقى قىسىملىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان سۇزگۈچ ئۈستىخان، مېڭىدىكى ئەمچەكسىمان ئىككى ئۆسۈكچىنىڭ ئاستىدا بولىدىغان تۆشۈكلۈك سۆڭەك بولۇپ، مېڭىگە يېتىپ بارىدىغان ھاۋا بۇ سۆڭەك ئارقىلىق سۇزۇلۇپ ساپلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ سۇزگۈچ سۆڭەك (مۇسەپپات) دەپ ئاتىلىدۇ.

خىيار شەنبەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: خىيار شەنبەرنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، ھۆللۈككە مايىل بولۇپ، ئىچكى ئەزالاردىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. گال ئاغرىقلىرىغا ۋە گال ئىششىقلىرىغا خىيار شەنبەرنى ئىتئۈزۈمى بىلەن قاينىتىپ سۇغا چىلاپ سۇيىدە غار ـ غار قىلىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. مۇپاسىل ۋە نۇقرەس كېسەللىكلىرىگە سىرتىدىن سۈركەپ بەرسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. يەرقان (سېرىق كېسەل) ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. كۆيگەن سەپرا ۋە بەلغەملەرنى يەڭگىل سۈرىدۇ. خىيار شەنبەرنى ھامىلدار ئاياللارغىمۇ سۈرگە دورىسى سۈپىتىدە ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

مېنىڭچە: خىيار شەنبەر ھىندى، كاپكى، مىسرى دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە ھىندى ئەڭ ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ. ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل بولىدۇ.

بەزىلەر ئىسسىقمۇ دەيدۇ، يەنە بەزىلەر سوغۇقمۇ دەيدۇ. ئۇنى كۆك يۇمغاقسۇتىنىڭ سۈيى بىلەن ياكى ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن قوشۇپ غار ـ غار قىلسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 45 گىرامغىچە بولىدۇ. خىيار شەنبەرنىڭ چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىشى ئۈنىڭدا جازىبە (تارتىپ كەلگۈچى) كۈچىنىڭ بولغانلىقىدىن بولىدۇ. لېكىن بەزى تېۋىپلار ئۇنىڭ ئىچىنى سۈرۈشنى ئۈنىڭدىكى شىلىمشىق ماددىلارنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئورۇنباسارى ئوچ ھەسسە ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان قۇرۇق ئۇزۇم ياكى ئازراق تۇرىۋۇت، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، خىيار شەنبەر كۆكۈلنى ئىلىشتۇرىدىغان بولۇپ، تۇزەتكۈچىسى چىلان سۈيى ئىكەن.

خىرۇدۇ (ئابدىمىلىك)

پارسچە «بىدەنجىر» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ھەممىگە مەلۇم بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسىدۇر، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. يۇز نېرۋا پالىچى، پالەچ ۋە بەلغەمدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ، بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىچىش مىقدارى ئاقلانغىنىدىن 10 دانە.

خاراتىن (سازاك قۇرت)

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. سىرتىدىن سۈركەپ بەرگەندە ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى چوڭايتىدۇ.

خۇسىيەتۇسسۆئلەپ

بۇ سەقەتقۇرنىڭ ئورۇنباسارى بولىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسىدۇر. ئۇنى شاراب بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

خۇتتاف (قالغاچ)

بۇ ھەممىگە مەلۇم بىر خىل ئوچار قۇشتۇر. دىسقۇرىدۇسنىڭ ئېيتىشىچە، قارلىغاچنىڭ قورسىقىنى يارسا ئىككى دانە تاش چىقىدىكەن. ئۇ تاشنىڭ بىرى بىر خىل رەڭلىك، يەنە بىرى بىر قانچە خىل رەڭلىك بولۇپ، بۇ ئىككى تاشنى توپىغا تەگكۈزمەستىنلا موزاينىڭ تېرىسىگە يۆگەپ، سەرئى (تۇتىقاق) كېسىلى بىمارىنىڭ بىلىكىگە ياكى بوينىغا ئېسىپ قويسا، تۇتىقاق كېسىلى ساقىيىپ كېتىدىكەن. بۇ ھىندىستان تەرەپتىن كەلتۈرۈلىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. قۇلۇنجى كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ.

ز (زال) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

زەھەب (ئالتۇن)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئالتۇننىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل، ئۇچۇچان بولۇپ، سەۋدانىڭ دورىلىرىغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يۇرەك سېلىش (خەفەقان) كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ. يۇرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئۇنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇپ بەرسە، ئېغىزنىڭ سېسىق پۇرىقىنى ئالىدۇ. كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆز كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ ۋە كۆزنى كۈچلەندۈرىدۇ.

مېنىڭچە: بۇقراتنىڭ ئېيتىشچە، ئالتۇننىڭ تەبىئىتى ئىسسىق ئىكەن. باشقىلار مۆتىدىل دەيدۇ، ئالتۇننىڭ ئەڭ ياخشىسى يۇيۇلمىغىنىدۇر، ئالتۇننىڭ يۇرەككە خوشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرى يا قۇتتىن تۆۋەن، كۈمۈشتىن يۇقىرىراق بولىدۇ. ئۇنىڭ بەدەنگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى كەيپىيات ئارقىلىق بولماستىن، بەلكى خاسىيىتى ئارقىلىق بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئالتۇن دوۋساققا زىيان قىلىدىكەن. تۈزەتكۈچىسى ھەسەل ۋە ئىپارىدۇر. بىر قېتىملىق ئىشلىتىش مىقدارى بىر قىرات (0.2 گىرام).

غ (غەين) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

غارىقۇن

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: غارىقۇن 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ تارقىتىش، قويۇق خىلىتلارنى پارچىلاش، بەلغەم، سەپرا ۋە سەۋدالاردىن بولغان قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىش، بارلىق توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە ئۇچۇچانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭدا يەنە بىر خىل قابىزلىق خۇسۇسىيەتمۇ بار بولۇپ، شۇ خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق پەي ۋە نېرۋىلاردىكى تاشلاندۇقلارنى تازىلايدۇ. بوغۇملاردىكى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، تۇتقاق كېسەل (سەرئى)، نەپەس سىقىلىش (رەبو)، سېرىق كېسەل (يەرقان) لارغا پايدا قىلىدۇ. سىركەنجۈبىل بىلەن بىرلىسە تال ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى ئالتە گىرام.

مېنىڭچە: غارىقۇن ـــ موگۈ (كەمئەت) ياكى ئېشەك مەرىسىگە ئوخشاپ كېتىدىغان بىر خىل نەرسە بولۇپ، رەڭگى ئاق، ۋەزنى يەڭگىل كېلىدۇ، رۇم شەھەرلىرىدە ياڭاق ۋە ئەنجۈر دەرەخلىرىنىڭ يىلتىزى تۈۋىدە ئۈنۈپ قالىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، غارىقۇن بىر خىل دەرەخنىڭ يىلتىزى بولۇپ، ئۇنىڭ ئەركىكى ۋە چىشسىي بولىدىكەن. ئورۇنباساري تەڭ مىقداردىكى تۇربۇت، تۆتتىن بىر بىر ھەسسە مىقدارىدا سەبرە، ساھىبۇلمىنھاجنىڭ ئېيتىشچە، بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 1.5 گىرامغىچە ئىكەن.

غالىيە

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: غالىيە بىر خىل ئۇپا بولۇپ، خۇش پۇراقلىق دورىلاردىن ياسىلىدۇ. قاتتىقلىشۇالغان ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ. ئۇنى پۇراپ بەرسە سەرئى (تۇنقاق كېسىلى) گە پايدا قىلىدۇ ۋە دەرھال ھوشىغا كەلتۈرىدۇ. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. پۇرىسا مەستلىكىنى دەرھال يېشىدۇ، يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ. خەپەقان (يۈرەك سېلىش) كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ. ئاياللار جىنسىي يولىغا كىرگۈزۈپ قويسا بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەتتە ھۇزۇر بولمايدىغان ياكى ھۇزۇر بولغاندىمۇ ئەرلەردىن كېيىن قالىدىغان ئاياللارغا پايدا قىلىدۇ. مايماقلىشىپ قالغان بالىياتقۇنى رۇسلاپ ھامىلدار بولۇشقا تۇرتكە بولىدۇ.

مېنىڭچە: غالىيە خۇش پۇراقلىق دورىلاردىن ياسىلىدىغان بىر خىل ئەتىردۇر، «مىنھاج» دېگەن كىتابنىڭ ئاپتورىنىڭ ئېيتىشىچە، غالىيە سوك بىلەن ئىپارنى سوقۇپ، ئىپارنىڭ يېرىمىنى ئېرىتىپ، قالغان ئىپارنى قوشۇپ بان يېغى ياكى نېلۇپەر يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدىكەن. چاچ بويايدىغان غالىيە باشقا بىر نەرسە بولۇپ، ئۇ «غالىيە مەنسۇرى» دېيىلىدۇ. بۇ خىل غالىيە مەلۇم مىقداردا ئامىلە ۋە ھۆل ئاسنىڭ سۈيىنى قاينىتىپ، ئۈستىدىن خېنە، ئوسما، موزا، زاك ۋە سەمغى ئەرەبىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىپار ۋە سوكلەر بىلەن خۇش پۇراقلاشتۇرۇش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ.

غاپەس

بۇ، كەندىر ياپرىقىغا ئوخشاش ياپراقلىق بىر خىل ئۆسۈملۈكتۇر. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ①

① كىتابنىڭ ئەسلىي نۇسخىسىدىمۇ خام دورىلار غ (غەيىن) ھەرپىدە ئاخىرلاشقان.

ئۇچىنچى تەلىم مۇرەككەپ دورىلار توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىككىنچى باب مۇرەككەپ دورىلار توغرىسىدا بولۇپ، بۇ ئىككى پەسىلگە بۆلۈنىدۇ. 1 ـ پەسىلدە مۇرەككەپ دورىلارنى قۇراشتۇرۇش قانۇنىيەتلىرى سۆزلىنىدۇ.

بىرىنچى باب مۇرەككەپ دورىلارنى تەييارلاش قانۇنىيەتلىرى

ئىمكانىيەتنىڭ بارچە يەككە دورىلار بىلەن داۋالاش مەقسىتىگە يېتكىلى بولسىلا مۇرەككەپ دورىلارنى ئىشلىتىش تەشەببۇس قىلىنمايدۇ. دورىلارنى قۇراشتۇرۇپ مۇرەككەپلەشتۈرۈشتە ئاساسىي نۇقتىلارنى ھەل قىلىش كۆزدە تۇتۇلىدۇ. ① يەككە دورىنىڭ تەمى ياكى پۇرىقى بەك ئۆتكۈر بولغانلىقى تۈپەيلىدىن ئۇنى كەيپىيات جەھەتتىن ئىسلاھ قىلىش مەقسەت قىلىنىدۇ. ② يەككە دورىنىڭ قۇۋۋىتى بەك كۈچلۈك بولۇپ كەتكەندە، ئۇنى سەل تۆۋەنلەشتۈرۈش مەقسەت قىلىنىدۇ. ③ يەككە دورىلارنىڭ بەدەننىڭ توقۇلمىلىرىغا ئۆتۈشچانلىقى بەك تېز ياكى ئۆتكۈرلۈكى يۇقىرى بولغاندا ئۆتكۈرلۈكىنى بىرئاز پەسەيتىش ياكى سۈمۈرۈلۈشىنى ئاستىلىتىش مەقسىتىدە مەلۇم خۇرۇچلار بىلەن مۇرەككەپلەشتۈرۈلىدۇ. ④ دورىنىڭ تەسىرى بەك ئاستا بولغاندا ئۇنىڭ تەسىرىنى تېزلىتىش مەقسىتىدە مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن مۇرەككەپلەشتۈرۈلىدۇ. تەسىرىنى تېزلىتىش دورىنىڭ تەسىرىنى مۇتلەق ھالدا تېزلىتىش ياكى دورىنىڭ تەسىرىنى بىر ئەزا تەرەپكە تارتىشنى مەقسەت قىلىدۇ. ⑤ مۇرەككەپ كېسەللىكلەردە يەككە دورىلار كېسەلگە تاقابىل تۇرالمايدۇ. يەككە دورا بولغاندىمۇ ئۇنىڭ ئىككى خىل قۇۋۋىتىنىڭ بىرسى ئاجىزراق بولغان بولىدۇ. ئۇ دورىنىڭ ئىككى خىل قۇۋۋىتى تەڭداش بولسىمۇ، لېكىن يەنىلا كېسەلنىڭ ئىككى خىل ئۆزگىرىشىنىڭ بىرىگە تاقابىل تۇرالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يەككە دورىلارنىڭ كېسەلگە تاقابىل تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش مەقسىتىدە مۇناسىپ دورىلارنى قوشۇپمۇ مۇرەككەپلەشتۈرۈلىدۇ.

مېنىڭچە: كېسەل داۋالاشتا يەككە دورا بىلەن داۋالاش مەقسىتىگە يېتكىلى بولسا ئىمكانىيەتنىڭ بارچە مۇرەككەپ دورىلارغا تايانماسلىق كېرەك. چۈنكى يەككە دورا مۇرەككەپ دورىغا نىسبەتەن يەڭگىلرەك بولىدۇ. يەنە بىر جەھەتتىن، دورىلارنى مۇرەككەپلەشتۈرگەندە يەككە دورىنىڭ بەلگىلەنگەن بىر قېتىمدا ئىچىش مىقدارىغا يېتكىلى بولمايدۇ ياكى مۇرەككەپ دورا مۇناسىپ تەركىبدىكى يەككە دورىلارنىڭ بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى ئاز ياكى كۆپ بولۇپ قېلىپ، بىمارنىڭ مىزاجىدا مۇرەككەپ بولغان ئۆزگىرىشنى پەيدا قىلىپ قويۇشى مۇمكىن. كېسەلگە تاقابىل تۇرالمىغۇدەك يەككە دورا

تېپىلمىغاندا مۇرەككەپ دورىلار بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ. يەككە دورىنىڭ كېسەلنى داۋالاشتا يېتەرلىك تەسىر كۆرسىتەلمەسلىكىدە تۆۋەندىكى ئىككى خىل ئەھۋالىنىڭ بىرى مەۋجۇت بولىدۇ: ① ئىشلەتمەكچى بولغان يەككە دورا ئىسلاھ قىلىشقا تېگىشلىك بولۇپ، ئۇنى ئىسلاھ قىلىشتا باشقا بىرەر دورىنى قوشۇش زۆرۈر بولىدۇ. ② داۋالىماقچى بولغان كېسەللىك مۇرەككەپ (ئىككى ياكى ئۇنىڭدىن كۆپ كېسەللىكنىڭ بىرىكىشىدىن پەيدا بولغان) بولۇپ، ئۇنى داۋالاشتا مۇرەككەپ دورىلارنى ئىشلىتىش زۆرۈر بولىدۇ. يەككە دورىلارنى تۆۋەندىكى ئەھۋاللاردا ئىسلاھ قىلىشقا توغرا كېلىدۇ: ① ئىشلەتمەكچى بولغان يەككە دورىنىڭ تەمى بەك ئۆتكۈر بولۇپ، تەبىئەت ئۇنى قوبۇل قىلالمايدىغان ئەھۋالدا يەككە دورىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدىغان باشقا دورىلارنى قوشۇشقا توغرا كېلىدۇ. مەسىلەن: زەنجىۋىلنىڭ تەمى بەك ئۆتكۈر بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنى ھەسەل بىلەن مۇراببا قىلىپ، ئۆتكۈر تەمىنى پەسەيتكەندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ. ② ئىشلەتمەكچى بولغان يەككە دورىنىڭ پۇرىقى ئۆتكۈر بولسا، ئۇنىڭ پۇرىقىنى تەڭشەش مەقسىتىدە باشقا دورىلارنى قوشۇپ مۇرەككەپ قىلىنىدۇ. مەسىلەن: خىيار شەنبەرنىڭ چىلانغان سۇيىدە بىر خىل ئۆتكۈر پۇراق بولغاچقا كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن گۈل سۇيى قوشۇپ مۇرەككەپلەشتۈرۈلىدۇ. ③ يەككە دورىنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولغان ئەھۋالدا ئۇنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش مەقسىتىدە كۆچلەندۈرگۈچى دورىلارنى قوشۇش ئارقىلىق مۇرەككەپلەشتۈرىدۇ. مەسىلەن: تۇربۇتنىڭ قويۇق بەلغەم خىلىتىنى تازىلاپ چىقىرىش تەسىرىنى كۈچەيتىشتە زەنجىۋىل قوشۇش ئارقىلىق مۇرەككەپلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. ④ يەككە دورىلار قۇۋۋىت جەھەتتە بەك كۈچلۈك بولغان ئەھۋالدا باشقا ئىسلاھ قىلغۇچى دورىلارنى قوشۇش ئارقىلىق قۇۋۋىتىنى تەڭشەش مەقسىتىدە مۇرەككەپلەشتۈرۈلىدۇ. مەسىلەن: زەنكارنىڭ قۇۋۋىتى بەك يۇقىرى بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭغا سەمغى ئەرەبى قوشۇش ئارقىلىق تەڭشىلىدۇ. سوۋۇتقۇچى دورىلارغا قىزىتقۇچى دورىلارنى ياكى قىزىتقۇچى دورىلارغا سوۋۇتقۇچى دورىلارنى قوشۇش ئارقىلىق تەڭشەشمۇ شۇ قاتارغا كىرىدۇ. ⑤ يەككە دورىنىڭ بەدەن توقۇلمىلىرىغا سىڭىشچانلىقى ۋە ئۆتۈشچانلىقى بەك يۇقىرى بولۇپ، يەرلىك ئورۇندا توختاش ۋاقتى بەك قىسقا بولغاندا كۆزلىگەن داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنداق ئەھۋالدا يەككە دورىلارنىڭ ئۆتۈشچانلىقىنى ئاستىلىتىپ يەرلىك ئورۇندا توختاش ۋاقتىنى ئۇزارتىش ئۈچۈن مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى قوشۇش ئارقىلىق مۇرەككەپلەشتۈرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە رۇمبەدىيانلارغا ئوخشاش جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچقۇچى دورىلارنىڭ بەدەن توقۇلمىلىرىغا سىڭىشچانلىقى كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن جىگەر ئۈز تەسىرلىرىنى كۆرسىتىپ بولغۇچە باشقا تەرەپلەرگە تارقىلىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە دورىلارنى ئاشقازان ئېغىزى تەرەپكە تارتىش خۇسۇسىيىتى بولغان تۇرۇپ ئۇرۇقىغا ئوخشاش قارشى تەرەپكە تارتىش خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلارنى قوشۇپ مۇرەككەپلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. ⑥ يەككە دورىنىڭ بەدەنگە سىڭىشچانلىقى ئاستا بولۇپ، دورىنىڭ تەسىرى كۆزلەنگەن ئەزاغا يېتىپ بارالماسلىق ياكى دورا باشقا

ئەزالار تەرىپىدىن سۈمۈرۈلۈپ كېتىش ئېھتىمالى بولغاندا باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى قوشۇپ كۆزلىگەن نىشانغا يېتىش ئۈچۈن مۇرەككەپلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ تۆۋەندىكى ئىككى خىل ئەھۋالدا ئۇچرايدۇ. بىرى دورىنىڭ ئۆتۈشچانلىقى ئاستا بولۇش، يەنە بىرى دورىنىڭ كۈچى ئىككى تەرەپكە بۆلۈنۈپ كېتىش سەۋەبلىك بولىدۇ. ئۆتۈشچانلىقى تۆۋەن بولغان دورىلارغا ئۇنىڭ ئۆتۈشچانلىقىنى ئاشۇرىدىغان ۋە تېزلىتىدىغان ياكى يەككە دورىنىڭ تەسىرىنى زۆرۈر بولغان ئەزاغا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان باشلامچى دورىلارنى، مەسىلەن: تېزلەتكۈچى دورا ئۈزۈم سىركىسى گۈل يېغىنىڭ ئۆتۈشچانلىقىنى ئاشۇرغىنىغا ئوخشاش، مەلۇم تەسىرىنى مەخسۇس بىر ئەزا تەرەپكە ئۆتكۈزىدىغان دورىلار بىلەن قوشۇپ مۇرەككەپلەشتۈرۈلىدۇ. ياغ دورىلار شۇنچە شىلىمشىق بولسىمۇ، ئۈزۈم سىركىسى ئۇنى ئۆتۈش يوللىرىغا ئۆتكۈزۈپ مەقسەت قىلىنغان ئەزا تەرەپكە ئۆتكۈزۈپ بېرىدۇ. خۇددى شۇنىڭغا ئوخشاش قۇرسى كافۇرنىڭ تەركىبىدىكى زەپەرمۇ تەسىر كۈرسىتىدۇ. غورىنىڭ تەسىرىنى يۇرەككە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. كافۇرنىڭ يۇرەككە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش تەسىرىنى تېزلەشتۈرۈش ئۈچۈن يۇرەك بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتتى بولغان زەپەرنى قوشقاندا، زەپەر يول باشلاش ئارقىلىق كافۇرنىڭ يۇرەككە يېتىپ بېرىشىنى تېزلەشتۈرىدۇ. بۆرەك كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارغا ئالكۇلۇك قۇرتى (زەرارىھ) قوشۇلىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب ئالكۇلۇك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى باشقا تومۇرلار تەرەپكە تارقاپ بۆلۈنۈپ كېتىشتىن توسۇپ بۆرەك تەرەپكە باشلايدۇ. يەنە مۇرەككەپ كېسەللىكلەردە ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ ھەرقايسىسىغا ئايرىم تاقابىل تۇرالايدىغان يەككە دورىنى تاپقىلى بولمايدۇ. مەسىلەن: قاقاچلىق يارا كېسەللىكلىرىگە ھەم گۆش ئۈندۈرگۈچى ھەم كىر قاقاچلارنى تازىلىغۇچى ۋە بۈزۈق گۆشلەرنى يەپ يوقاتقۇچى دورىلار قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بىر خىل يەككە دورىدا بۇ ئىككى خىل خۇسۇسىيەت تەڭ مەۋجۇت بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بىر نەچچە خىل يەككە دورىنى بىرلەشتۈرۈپ مۇرەككەپ دورا تەييارلاپ ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. مەسىلەن: گۆش ئۈندۈرۈش خۇسۇسىيىتى بولغان راتىنەجنى بۈزۈلغان گۆشلەرنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتى بولغان زەنكار بىلەن قوشۇپ مۇرەككەپ مەلھەمى زەنكار تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر ھەربىر يەككە دورىنى بىردىن مەقسەتكە نىشانلاپ، بىر قانچە خىل يەككە دورىنى بىر قىلىپ مۇرەككەپلەشتۈرۈپ ئىشلەتمەكچى بولغاندا، ھەر بىر يەككە دورىنىڭ بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارىنى ھەرقايسى يەككە دورىدىن كۈتكەن نىشانىنىڭ مىقدارىدىكى نىسبەت بويىچە بەلگىلەش كېرەك. ئەگەر دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن كۈتكەن نىشان ھەممىدە تەڭ باراۋەر بولسا، ئۇنداقتا يەككە دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن (دورىلارنىڭ سانىغا قاراپ) مۇۋاپىق بولغان ئىچىش مىقدارىنى بەلگىلىسە بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئەسلىي ئاپتور دورىلارنى مۇرەككەپلەشتۈرۈپ ياساش توغرىسىدا مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر ھەل قىلماقچى بولغان تۆت خىل ئېھتىياج بولسا، بۇ تۆت خىل ھاجەتنى بىراقلا ھەل قىلالايدىغان يەككە دورا تاپالمىغاندا بىرقانچە يەككە دورىنى بىرلەشتۈرۈپ

ئىشلىتىشكە تۇغرا كېلىدۇ. مەسىلەن: سوقمۇنىيا (مەھمۇدە)، شەھمەنزەل، سەبرە ۋە تۇرىبۇتلار ئارقىلىق ئىستىمراغ قىلىشقا ئېھتىياجلىق بولۇپ، بۇ تۆت خىل دورىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتمەكچى بولغاندا، ئەگەر بۇ تۆت خىل دورىغا بولغان ئېھتىياجنىڭ ھەممىسى تەڭ ـ باراۋەر بولماستىن، بەزىسىگە بولغان ئېھتىياج نىسبەتەن كۆپرەك ياكى ئازراق بولسا، ئۇ چاغدا يەككە دورىنىڭ مىقدارى ئېھتىياجغا قاراپ مۆلچەرلىنىدۇ. ئەگەر مەزكۇر تۆت خىل دورىنىڭ ھەر بىرىگە بولغان ئېھتىياج ئوخشاش ۋە تەڭ باراۋەر نىسبەتتە بولسا، ئۇنداقتا ھەر بىر خىل يەككە دورىنىڭ بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارىنىڭ تۆتتىن بىر قىسمى ھېسابلاپ مۇرەككەپلەشتۈرۈلسە بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مۇرەككەپ دورا تەييارلىغاندا كۆپىنچە ئەھۋاللاردا يەككە دورىلارنىڭ مەلۇم بىر تەييارلماقچى بولغان مۇرەككەپ دورىنىڭ ئاساسلىق دورىسى ياكى ئاساسلىق تۈزۈلمىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن: ئايارەج پەيقىرا ئىچىدە سەبرىنىڭ تۇتقان ئورنىغا ئوخشاش. مۇرەككەپ دورا تەركىبىگە بۇ خىل ئاساسلىق دورا ياكى تۈزۈلمىسى دورا چۈشمەي قالسا ياكى ئۇ دورىنىڭ ئورۇنباسارى سېلىنسا، ئۇنداقتا بۇ خىل مۇرەككەپ دورىنىڭ تەسىرى مۇتلەق باشقىچە بولىدۇ ياكى كۆزلىگەن نىشانغا يەتكىلى بولمايدۇ.

مېنىڭچە: مۇرەككەپ دورىلارنىڭ تەركىبىدە بىر قىسىم ئاساسلىق دورىلار ۋە نىشانلىق دورىلار بولىدۇ، ئەگەر بۇ خىل دورىلار سېلىنماي قالسا ياكى ئۆز ئەينى سېلىنماستىن ئورۇنباسارى سېلىنسا، بۇ مۇرەككەپ دورىنىڭ ئۇنۇمى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ ياكى دېيەرلىك تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ، مەسىلەن: ئايارەج پەيقىرانىڭ تەركىبىگە چۈشىدىغان سەبرە، تەرياقلار تەركىبىگە چۈشىدىغان ئەفئا گۆشى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. يەنە ئەسلىي ئاپتور مۇرەككەپ دورىلار توغرىسىدا مۇنداق دەيدۇ: مۇرەككەپ دورىلار تەركىبىدە ئاساسلىق تۈزۈلمىۇ بولمىغان ۋە نىشانلىقمۇ بولمىغان دورىلارنى قالدۇرۇپ قويۇشقىمۇ بولىدۇ، ئۇنىڭ ئورنىغا ئورۇنباسار سېلىشقىمۇ بولىدۇ، مىقدارىنى كۆپەيتىشكىمۇ، كېمەيتىشكىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: تەرياقنىڭ تەركىبىدىكى جويۇزنى ئەسلىي مىقدارىنى كۆپەيتىپ سالىسىمۇ ھېچقانداق ناچار تەسىر كۆرسەتمەيدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر بىر خىل مۇرەككەپ دورىنىڭ ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق جەھەتتىكى دەرىجىسىنى بىلمەكچى بولغاندا، شۇ مۇرەككەپ دورا تەركىبىدىكى يەككە دورىلارنىڭ ئىسسىقلىق قىسىملىرى ۋە سوغۇقلۇق قىسىملىرىنى ھېسابلاپ، بۇنىڭ ئىچىدىن ئاز بولغان تەرەپنى كۆپ بولغان تەرەپتىن ئېلىپ تاشلاپ، قالغان قىسمىنى دورىلار سانىغا بۆلسە، بۆلۈنگەن سان ئەنە شۇ مۇرەككەپ دورىنىڭ دەرىجىسى بولۇپ چىقىدۇ. مەسىلەن: 2 ـ دەرىجىلىك ئىسسىق تەبىئەتلىك بىر دورىنى قوشۇپ مۇرەككەپلەشتۈرۈپ دورا تەييارلىغاندا، ئۇنىڭدىكى 1 ـ دەرىجىلىك ئىسسىق بولغان دورىدا ئىككى ھەسسە ئىسسىقلىق بار دەپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئۇ دورىنىڭ ئىچىدىكى بىر قىسىم ئىسسىقلىق شۇ دورىدىكى سوغۇقلۇق قىسمىغا تەڭ تۇرىدۇ، يەنە بىر قىسىم ئىسسىقلىقى بىلەن ئۇ 1 ـ دەرىجىلىك ئىسسىق دەپ ئاتىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنىڭدا بىر قىسىم سوغۇقلۇق بولىدۇ. 2 ـ دەرىجىلىك ئىسسىقلىق دورىغا كەلسەك، ئۇنىڭدا ئۇچ

قسىم ئىسسىقلىق، بىر قىسىم سوغۇقلۇق بولىدۇ. بۇلاردىكى ئىسسىق، سوغۇقلۇق دەرىجىلىرىنى قوشقاندا بەش قىسىم ئىسسىقلىق ئىككى قىسىم سوغۇقلۇق بولىدۇ، ئاز بولغان ئىككىنى كۆپ بولغان بەشتىن ئالغاندا ئۇچ قالىدۇ، بۇ ئۇچنى دورىلار سانى بولغان ئىككىگە بۆلگەندە بىر يېرىمدىن تېگىدۇ، بۇنىڭدىن مەلۇم بولىدىكى، بۇ مۇرەككەپ دورىنىڭ تەبىئەت دەرىجىسى بىر يېرىم ھەسسە ياكى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئوتتۇرلىرىدا ئىسسىق دېيىشكە بولىدۇ. ئەگەر سىز 2 ـ دەرىجىلىك ئىسسىق بولغان بىر خىل دورا بىلەن 1 ـ دەرىجىلىك سوغۇق بولغان بىر خىل دورىنى بىرلەشتۈرۈپ مۇرەككەپ دورا تەييارلىغاندا، ئۇنىڭ ئىچىدىكى سوغۇق دورىنىڭ تەركىبىدە ئىككى قىسىم سوغۇقلۇق، بىر ھەسسە ئىسسىقلىق بولغان بولىدۇ. ئىسسىقلىق دورىنىڭ تەركىبىدە ئۇچ قىسىم ئىسسىقلىق، بىر قىسىم سوغۇقلۇق بولغان بولىدۇ، ئىككى خىل دورىنىڭ تەركىبىدە جەمئىي تۆت قىسىم ئىسسىقلىق، ئۇچ قىسىم سوغۇقلۇق بولۇپ، ئاز بولغان ئۇچنى كۆپ بولغان تۆتتىن ئېلىۋەتكەندە بىر قالىدۇ، قالغان بىرنى ئەسلىي دورا سانى بولغان ئىككىگە بۆلگەندە يېرىمدىن تېگىدۇ. دېمەك، بۇ ياسالمىنىڭ تەبىئەت دەرىجىسى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئىسسىق بولغان بولىدۇ، ئەگەر 4 ـ دەرىجىلىك ئىسسىق دورىدىن بىر خىل 2 ـ دەرىجىلىك سوغۇق دورىدىن بىر خىل، مۆتىدىل دورىدىن بىر خىل، جەمئىي ئۇچ خىل دورىدىن بىر مۇرەككەپ دورا تەييارلىغاندا، ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئىسسىق دورىنىڭ تەركىبىدە بەش ھەسسە ئىسسىقلىق، بىر ھەسسە (قىسىم) سوغۇقلۇق بولغان بولىدۇ، سوغۇق دورىنىڭ تەركىبىدە ئۇچ ھەسسە سوغۇقلۇق، بىر ھەسسە ئىسسىقلىق بولغان بولىدۇ. مۆتىدىل دورىنىڭ تەركىبىدە بىر ھەسسە ئىسسىقلىق ۋە بىر ھەسسە سوغۇقلۇق بولغان بولىدۇ. بۇ مۇرەككەپ دورىنىڭ تەركىبىدىكى ئومۇمىي ئىسسىقلىقنىڭ دەرىجىسى يەتتە ئۇلۇش، سوغۇقلۇقنىڭ دەرىجىسى ئالتە ئۇلۇش بولغان بولىدۇ، ئاز بولغان ئالتىنى كۆپ بولغاندا يەتتىدىن ئېلىۋەتكەندە بىر ئۇلۇش قالىدۇ، بىرنى دورىلار سانى بولغان ئۇچكە بۆلگەندە، بۇ دورا 1 ـ دەرىجىنىڭ ئۇچتىن بىر ھەسسە ئىسسىق ياكى 1 ـ دەرىجىنىڭ باشلىرىدا ئىسسىق بولغان بولىدۇ. ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق دەرىجىلىرىنى ئۆلچىمەكچى بولغاندىمۇ مۇشۇ ئۆلچەم بويىچە ھېسابلىسا بولىدۇ. لېكىن بۇ مىساللارنىڭ ھەممىسى يەككە دورىلار مىقدار جەھەتتە باراۋەر بولمىغان مىساللاردۇر.

مېنىڭچە: مۇرەككەپ دورىنىڭ، ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ۋە، قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت كەيپىيات دەرىجىسىنى بىلىشتە، ئالدى بىلەن ئۇنىڭدىكى يەككە دورىلار مىقدارلىرىنىڭ باراۋەر ياكى باراۋەر ئەمەسلىكىگە قارىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ تەركىبىدىكى يەككە دورىلارنىڭ قوشۇلۇش مىقدارى ئوخشاش بولسا، ئۇنى ھېسابلاش قائىدىسى شۇكى، ئالدى بىلەن يەككە دورىلاردا مەۋجۇت بولغان ئومۇمىي ئىسسىقلىق ۋە ئومۇمىي سوغۇقلۇقنى ھېسابلاش ئارقىلىق كەيپىياتنى بىلگىلى بولىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقىدەك مۇرەككەپ دورىنىڭ تەركىبىدىكى يەككە دورىلارنىڭ مىقدارى تەڭ بولمىسا، ئاز قىسمىنى كۆپ قىسمىدىن ئېلىپ تاشلاپ، قالغان قىسمى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىشلىنىدۇ، بۆلۈنگەن سان ئەنە شۇ مۇرەككەپ دورىنىڭ دەرىجىسى بولۇپ چىقىدۇ. كەيپىيات

دەرىجىلىرى ئارتىپ كەتمەيدۇ. چۈنكى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق دورىدىن بىرنى يەنە بىر 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق دورا بىلەن قوشۇپ مۇرەككەپلەشتۈرسە، ئۇنىڭ تەبىئەت دەرىجىسى يەنىلا 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق بولىدۇ.

ئۇنىڭ ئەكسىچە، ئەگەر دورىلارنىڭ مىقدارى ئوخشاش بولمىسا، ئۇ چاغدا مىقدارى كۆپ بولغان قىسمىدىن ئاز بولغان قىسىم بىلەن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، يۇقىرىقى ئۆلچەم بويىچە ھېسابلاب دورىنىڭ تەبىئەت دەرىجىسى چىقىرىۋېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن مۇرەككەپ دورا كۆپتىن ئېلىنغان قالدۇق سانغا تەڭ دەرىجىدە بولسا، ئۇنداقتا مۇرەككەپ دورىنى بىر خىل يەككە دەپ ھېسابلاپ قالغان قالدۇقلىرى بىلەن مۇرەككەپلەشتۈرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنى قائىدە بويىچە ھېسابلاپ ئومۇمىي دەرىجىسى چىقىرىلىدۇ. مەسىلەن: ياسىماقچى بولغان دورىنىڭ نۇسخىسىنىڭ تەركىبىدە 2 ـ دەرىجىلىك ئىسسىق دورىدىن، 1 ـ دەرىجىلىك ئىسسىق دورىدىن ئۇچ گىرام بولسا، بۇنى مۇنداق ھېسابلاش لازىم: توققۇز گىراملىق دورا ئۇچ ئىچىملىك، ئۇچ گىراملىق دورا بىر ئىچىملىك بولىدۇ. كۆپ مىقدارلىق بولغان (توققۇز گىراملىق) دورىدىن ئۇچ گىرامنى ئېلىپ، ئاز مىقدارلىق بولغان (ئۇچ گىراملىق) دورا بىلەن قوشۇپ ئۇنىڭ مىزاجىنى چىقىرىۋالمىز. كۆپ مىقدارلىق دورىدىن قېپقالغان ئالتە گىرام قوشۇلغان قىسمىمۇ ئالتە گىرام بولغاندىن كېيىن بۇ ئىككىسىنى ھېسابلاپ مىزاج دەرىجىسىنى چىقىرىمىز. مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە قايسى تەرەپ كۆپ بولسا، كۆپ بولغان تەرەپتىن ئاز بولغان تەرەپكە كەلگۈدەك مىقدارنى ئېلىپ، ئاخىرىدا ئومۇمىي مىقدارنىڭ ئۇدۇل كەلگەنگە قەدەر ھېسابلىنىدۇ.

مېنىڭچە: دورىلارنىڭ تەبىئەت دەرىجىسىنى ھېسابلاشنىڭ 2 ـ قىسمى مۇرەككەپ دورىلار تەركىبىدىكى يەككە دورىلارنىڭ مىقدارلىرىنىڭ ئوخشاش بولمىغانلىرىنى ھېسابلاپ تۈرغۇزۇش قىسمى بولۇپ، بۇنىڭ دەرىجىسىنى بەلگىلەش قانۇنىيىتى مۇنداق بولىدۇ: ئالدى بىلەن كۆپلۈكنى ئىگىلىگەن سانىنىڭ ئىچىدە ئازلىقنى ئىگىلىگەن سانغا تەڭ كەلگۈدەك مىقدارنى ئېلىپ، بۇنى يۇقىرىقى قائىدە بويىچە ھېسابلاپ دەرىجىسى چىقىرىۋېلىنىدۇ، بۇ دەرىجە سانىنى ئەستە تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە قالغان قالدۇق سانغا نەزەر سالىمىز، بۇ قالدۇق سان (كۆپ بولغان قىسمىدىن ئاز بولغان قىسمىنى ئېلىۋەتكەندە قالغان قالدۇق) يەنە شۇ مۇرەككەپ دورىنىڭ مىقدارى بىلەن تەڭ ياكى كۆپ ياكى ئاز بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بۇ يەردە ئۇچ قىسىم شەكىللىنىدۇ. 1 ـ قىسمىدا يەنى قالغان قالدۇق سان مۇرەككەپ دورىنىڭ مىقدارى بىلەن تەڭ ـ باراۋەر كەلگىنىدە ھېسابلاپ چىقىش ناھايىتى ئاسان بولىدۇ، چۈنكى بۇ ئەھۋالدا مۇرەككەپ دورىنى بىر خىل يەككە دورا قاتارىدا مۇئامىلە قىلىپ، ئۇنىڭدا بەلگىلەنگەن دەرىجە سانىنى ئاساس قىلىپ تۇرۇپ ئالدىنقى قائىدە بويىچە ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن: 1 ـ دەرىجىلىك ئىسسىق دورىدىن ئۇچ گىرام، 2 ـ دەرىجىلىك ئىسسىق دورىدىن توققۇز گىرام بولسا، بۇ ئىككى خىل دورىدىن ياسالغان مۇرەككەپ دورىنىڭ تەبىئىتىنى چىقىرىشتا توققۇز گىراملىق ئىككى خىل دورىدىن ئۇچ گىرامنى ئېلىپ 1 ـ دورا بىلەن مىقدارىنى تەڭ باراۋەر قىلىۋېلىپ، ئاندىن كېيىن يۇقىرىقى قائىدىسى بويىچە ئۇنىڭ

تەبىئەت دەرىجىسىنى چىقىرىۋالىمىز. ئاندىن كېيىن توقۇز گىرامىلىق 2 ـ دورىدىن قېيىقالغان ئالتە گىرامنى مۇرەككەپ دورىنىڭ ئومۇمىي سانى بولغان ئالتە گىرامغا قوشۇپ ھەر ئىككىلىسى ئوخشاشلا مىقداردا بولغاندىن كېيىن، ئاندىن ئۇنىڭ دەرىجىسىنى يەنە ئالدىنقى ھېسابلاش قائىدىسى بويىچە چىقىرىمىز. ئىككى قىسمىدا يەنى قالدۇق سان ئومۇمىي مۇرەككەپ دورىنىڭ مىقدارىدىن ئارتۇق بولغىنىدا يەنىلا ھېسابنى ئايرىپ دەرىجىسىنى بەلگىلەپ چىقىش ئاسان بولىدۇ. چۈنكى ئۇ ئاخىرقى ئىككى قىسمىنىڭ دائىرىسىگە كىرىدىغان بولغاچقا، مۇرەككەپ دورىنىڭ مىقدارىغا تەڭ كېلىدىغان يەنە بىر مىقدارنى ئېلىپ، ئاندىن كېيىن ئۇنى ئالدىنقى ھېسابلاش قائىدىسىگە سېلىشتۇرۇپ دەرىجىسى بەلگىلىنىدۇ. چۈنكى سان (مىقدار) جەھەتتە كۆپ بولغان تەرەپتىن مىقدار جەھەتتە كەم بولغان تەرەپنى ئېلىش بىر قېتىم ياكى ئىككى قېتىمغا باغلىق ئەمەس، ئاز بولغان تەرەپ يەنىلا يەككىمۇ بولىدۇ، مۇرەككەپمۇ بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئاخىرقى قېيىقالغان قىسمى كېيىنكى ئىككى قىسمىنىڭ تەكتىگە يەنىلا داخىل بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئاپتور ئۇنى ئايرىم بايان قىلمىدى. 3 ـ قىسمىدا يەنى كۆپتىن ئازنى كۆتۈرۈۋەتكەندە قالغان قالدۇق مۇرەككەپ دورىنىڭ مىقدارىدىن تۆۋەن بولغىنىدا مۇرەككەپ قىسمىدىن قېيىقالغان قىسمغا تەڭ دەرىجىدە مىقدارنى ئايرىپ، ئالدىنقى قائىدە بويىچە مەزكۇر نىڭ تەبىئەت دەرىجىسىنى چىقىرىۋېلىپ ئاندىن كېيىن ئالدىنقى مۇرەككەپتىن قېيىقالغان قىسمغا قارايمىز. ئالدىنقى مۇرەككەپتىن قېيىقالغان قىسمى كېيىنكى مۇرەككەپنىڭ مىقدارى بىلەن تەڭ بولسا، 1 ـ قىسمدا بايان قىلىنغان قائىدە بويىچە ئۇنىڭ تەبىئەت دەرىجىسىنى چىقىرىۋېلىش ئاسان بولىدۇ. چۈنكى ئۇ ئىككىسى مىقدار جەھەتتە تەڭ. ئەمما ئەگەر بىر مۇرەككەپنىڭ مىقدارى ئىككى مۇرەككەپتىن ئاز بولۇپ قالسا، ئىككى مۇرەككەپتىن ئالدىنقىسىغا تەڭ كەلگەندەك مىقدارنى ئېلىپ، ئالدىنقى قائىدە بويىچە ئۇنىڭ تەبىئەت دەرىجىسىنى چىقىرىۋېلىپ، ئاندىن كېيىن قېيىقالغان قالدۇق قىسمغا قارايمىز، شۇنداق قىلىپ دورىلاردىكى ئوخشاشمىغان ئۆلچەملەر بىرسى بىرسىگە يېقىن ئۆلچەمگە كېلىپ دەرىجىسى چىقىرىۋېلىنغانغا قەدەر قوشۇش ـ ئېلىش ئۇسۇلى تەكرار ـ تەكرار ئىشلىنىدۇ. چۈنكى يۇقىرىقىدەك قوشۇش ـ ئېلىش ئەمىلى قانچىكى تەكرار ئىشلەنسە، ئۇلارنىڭ ئۆزئارا يېقىنلىشىش نىسبىتى شۇنچە يېقىنلىشىدۇ (ئاشىدۇ)، مەسىلەن: 1 ـ دەرىجىلىك ئىسسىق دورىدىن ئۇچ گىرامنى 2 ـ دەرىجىلىك ئىسسىق دورىدىن ئالتە گىرامنى مۇرەككەپلەشتۈرگەندە، بىر ئەمەلنى (ھېساب ئەمىلى) ئىشلەش بىلەن مۇرەككەپ قىسمىدىن 2 ـ دەرىجىنىڭ ئوتتۇرلىرىدا ئىسسىقلىق دەرىجىسى چىقىدۇ، يەككە قىسمىدىن 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىقلىق دەرىجىسى چىقىدۇ ۋە بىرسىنىڭ مىقدارى ئالتە گىرام، ئىككىسىنىڭ مىقدارى ئۇچ گىرام بولىدۇ. ئىككى ئەمەلنى ئىشلىگەندە، ئىككى مۇرەككەپ دورا ھاسىل بولۇپ، ئۇنىڭ بىرىنچىسى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرلىرىدا ئىسسىق ئىكەنلىكى چىقىدۇ، بۇنىڭ مىقدارى ئۇچ گىرام بولىدۇ، ئىككىنچى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئوتتۇرلىرىدا ئىسسىق ئىكەنلىكى مەلۇم بولىدۇ، بۇنىڭ مىقدارى ئالتە گىرام بولغان بولىدۇ، بۇ ئەھۋاللارنى ئوبدان بىلسەك، ئەمەلنىڭ قانچىكى كۆپ تەكرارلانسا

ئارىلىقىنىڭ شۇنچە يېقىنلايدىغانلىقىنى بىلەلەيمىز. بۇ ئۇسۇل ھەقىقىي توغرا ھېسىاب بولالمايدۇ، لېكىن شۇنداقتىمۇ يەنىلا ئۇنىڭ يامان تەرىپى بولمايدۇ. چۈنكى، تېۋىپلار دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى دەرىجىلىرىنى بىلىشتە تەخمىنەن بىلىشكىلا تايىنىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭدىكى ئازغىنە ئۆزگىرىش بولۇپ قېلىش ئالاھىدە تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ. شۇڭلاشقا تېۋىپلار مۇنچىلىك يەرلىرىگە ئۇنچە دىققەت قىلىپ كەتمەيدۇ. ئەگەر سەن بۇ توغرىدا ھەقىقىي بىر خىل ئۇسۇلنى ئىگىلەي دېسەڭ، بىر قىسىم ئۇستا تېۋىپلارنىڭ تۇتقان يولىنى تۇتۇشۇڭ كېرەك. ئۇ ئۇسۇل مۇنداق: چوڭ تىپتىكى دورىنى كىچىك تىپتىكى دورىنىڭ مىقدارىغا نىسبەتەن بىرقانچە دورا دەپ پەرەز قىلىپ، ئۇچ گىرامىلىقتىن بىر خىل، ئالتە گىرامىلىقتىن بىر خىل دورىدىن مۇرەككەپ بولغان بىر مۇرەككەپ دورىنى، ھەر بىرى ئۇچ گىرامدىن بولغان ئۇچ خىل دورىدىن مۇرەككەپ بولغان بىر مۇرەككەپ دورا قىلىپ، ئاندىن كېيىن ئالدىدا بايان قىلىنغان ئۆلچەم بويىچە مۇرەككەپ دورىنىڭ دەرىجىسى چىقىرىۋېلىنىدۇ.

ئىككىنچى باب مۇرەككەپ دورىلار توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كۆپ ئىشلىتىلمەيدىغان ۋە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مەشھۇر دورىلاردىن قارابادىن ۋە دورا نۇسخا كىتابلىرىغا كىرگۈزۈلگەن دورىلار توغرىسىدا توختىلىش ھاجەتسىز، بىز بۇ بابتا پەقەت مەشھۇر كىتابلارغا كىرگۈزۈلمىگەن، ئەمما مۇھىم ۋە مەشھۇر بولغان دورىلارنى بايان قىلىمىز.

مېنىڭچە: ئىشەنچلىك نۇسخىلار پەقەت تەجرىبىدىن ئۆتكەن مۇرەككەپ نۇسخىلار بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ھەرقانداق مۇرەككەپ دورىغا ئۇنىڭ تەركىبىدىكى يەككە دورىلارغا ۋە ئۇنىڭ مۇرەككەپ ھالىتىگە قاراپ باھا بېرىلىدۇ. سىناقتىن ئۆتمىگەن نۇسخا بولسا، پەقەت ئۇنىڭ تەركىبىدىكى يەككە دورىلارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ باھا بېرىلگەن بولىدۇ. چۈنكى تەجرىبىدىن ئۆتكۈزمەي تۇرۇپ ئۇنىڭ مۇرەككەپلەشكەندىن كېيىنكى مىزاجى ۋە تەسىرىنى بىلگىلى بولمايدۇ. لېكىن تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلارنىڭ مىزاجى ۋە تەسىرى ئېنىق بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور بۇ يەردە باشقا كىتابلارغا ئاساسلىنىپ بۇرۇنقى پېشقەدەملەرنىڭ تەجرىبىلىرىدە يۈز بەرگەن ئەھۋاللارنى بايان قىلمىدى. لېكىن بىز ئاپتورنىڭ ھەرقايسى تۈردىكى مۇرەككەپ دورىلارنى بايان قىلىپ بولغاندىن كېيىن بۇ كىتابىمىزنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە باشقا كىتابلاردىن ھاجەتسىز قىلىدىغان بولۇشى ئۈچۈن بىر قىسىم مەشھۇر دورىلارنى بايان قىلىپ ئۆتىمىز.

تاتلىق قاينىتىلما

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تاتلىق قاينىتىلما تەركىبى: چىلان ۋە سەرپىستان 15 گىرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى توققۇز گىرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى تۆت گىرام، نىلۇپەر گۈلى ئۈچ تال، پىرسىياۋشان، بەدىيان ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا.

مېنىڭچە: بۇ نۇسخا مۆتىدىل مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇ نۇسخىنىڭ ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق جەھەتلەردىكى كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن نۇسخىدىكى مىقدارىنى كۆپەيتىشكە ياكى ئازايتىشقا بولىدۇ. بىمارلارنىڭ مىزاجىغا ھەم ئىشلىتىدىغان ۋاقىت ۋە باشقا قانۇنىيەتلەرگە سەل ئۆزگەرتىش كىرگۈزۈشكە بولىدۇ.

مىزاج تەڭشىگۈچى مۇنزىج قاينىتىلمىسى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مىزاج تەڭشىگۈچى مۇنزىج قاينىتىلمىسى: كەرەپشە ئۇرۇقى ئۈچ گىرام، ئارپىبەدىيان ئۈچ گىرام، رۇمبەدىيان ئۈچ گىرام، سەۋسەن يىلتىزى

ئۇچ گىرام، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان قۇرۇق ئۇزۇم 30 گىرام، ئەنجۇر 30 گىرام، بىنەپشەگۈلى توققۇز گىرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى توققۇز گىرام، ھەمشىباھار ئۇرۇقى توققۇز گىرام، پىرسىياۋشان 15 گىرام ئېلىنىدۇ. ئۇستقۇددۇس بىلەن ئۇد سەلىب، مېڭە ـ نېرۋا كېسەللىكلىرىدە ئەھۋالغا قاراپ قوشۇلىدۇ.

مېنىڭچە: ئۇستقۇددۇس بىلەن ئۇد سەلىبنىڭ ئىككىلىسى مېڭە ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلار بولۇپ، كۆپىنچە ئىككىسى بىللە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇد سەلىبنىڭ مېڭىگە بولغان شىپالىق تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ئىزخىر، سۇمبۇل، بىخ كەبىر، مەستىكى، زۇپا، پىنىلەرمۇ خىلىتلارنى پىشۇرۇپ نورمال قىيامغا كەلتۈرۈپ بەدەندىن چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە كەلتۈرگۈچى دورىلار قاتارىغا كىرىدۇ. بۇ خىل دورىلارنى بەلگىلىك مىقدارىدا ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

تاتلىق كاشكاپ

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تاتلىق كاشكاپ: ئۆرۈك قېقى 15 گىرام، چىلان 15 گىرام، قارىئۆرۈك 15 گىرام، نېلۇپەر گۈلى ئۇچ تال، بىنەپشە گۈلى 12 گىرام، ئاقلانغان ئەدەس توققۇز گىرام، قۇرۇق يۇمغاقسۇت توققۇز گىرام، كاسىنە ئۇرۇقى تۆت گىرام ئېلىنىدۇ، سەپرانىڭ ئېشىپ كېتىش ئالامەتلىرى بولسا ئەينۈلادىن بەش تال قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

مېنىڭچە: قاينىتىلما (مەتبۇخى) غا نىسبەتەن كاشكاپ (نۇقۇل) لەتىپرەك بولۇپ، تەبىئەتكە ناھايىتى ماس كېلىدۇ. چۈنكى مەتبۇخقا ئوخشاش قاينىتىقاندا بەزى دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى ئېشىپ كېتىدۇ. بەزى دورىلارنىڭ ئۆچۈچان قىسمى، بولۇپمۇ ئەپتىمۇنغا ئوخشاش نازۇك دورىلارنىڭ ئۆچۈچان قىسمى پارغا ئايلىنىپ يوقىلىپ كېتىدۇ. لېكىن كاشكاپ (دەملەنمە) ئوتتىن بۇاستە ئىسسىقلىق قوبۇل قىلمايدىغان بولغاچقا، ھەر خىل تەپلەر ۋە قىزىتمىلىق كېسەللەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. چىلانىلار كۆپىنچە ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە يەڭگىل دەرىجىدە تەرەتنى بوشىتىش ئۈچۈن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاپتور بۇ يەردە خۇش پۇراقلىق يەل ـ يېمىشلەر ۋە نازۇك گۈل ـ چېچەكلەردىن تەركىب تاپقان كاشكاپلارنى تەۋسىيە قىلىدۇ. بۇ يەردىكى ئۆرۈك قېقى تاتلىق ئۆرۈكنىڭ قېقىنى كۆرسىتىدۇ. چىلانىلار بەزىدە بىمارنىڭ مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ گۈل سۈيى ۋە ئانار سۈلىرىدا تەييارلىنىدۇ.

چۈچۈمەل چىلانما

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: چۈچۈمەل چىلانما (چۈچۈمەل كاشكاپ): ئۆرۈك قېقى 15 گىرام، چىلان 15 گىرام، ئەينۈلا 10 گىرام، تەمرىھىندى 30 گىرام، نېلۇپەر گۈلى 15 گىرام، بىنەپشە گۈلى توققۇز گىرام ئېلىنىدۇ. چوڭ تەرتى راۋان بىمارلارغا بەزىدە تەمرىھىندىنىڭ ئورنىغا ئانارنىڭ ئۇرۇقىنى سېلىپ تەييارلىسىمۇ بولىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى ئۆرۈك قېقى ئاچچىق ئۆرۈكنىڭ قېقىنى كۆرسىتىدۇ. ئىچى سۇرۇۋاتقان بىمارلارغا نىسبەتەن ئەينۈلانى چىقىرىپ تاشلاپ، ئورنىغا چۈچۈمەل نەشپۈتنىڭ قېقىنى سېلىشقا بولىدۇ. بۇنداق قىلغاندا چىلانمىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش كۈچىنى تېخىمۇ ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

سۇرگۈچى كاشكاپ

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سۇرگۈچى كاشكاپ: يۇقىرىدىكى چۈچۈمەل كاشكاپقا سانادىن 15 گىرام، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 15 گىرام، كاسىنە ئۇرۇقىدىن تۆت گىرام قوشۇلىدۇ. بىنەپشە گۈلى 30 گىرامغىچە كۆپەيتىلىدۇ. خىيار شەنبەر 60 گىرام، شېكەر 90 گىرام، بىنەپشە شەربىتى 60 مىللىلىتىر، رەۋەن ئىككى گىرام، تاتلىق بادام يېغى ئىككى مىللىلىتىر، تەرەنجىبىن 60 گىرام ياكى شىرخىست 60 گىرام قوشۇلىدۇ. شىرخىست قوشۇلغاندا بادام يېغى قوشۇلمايدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدىكى نۇسخىغا رەۋەن ۋە كاسىنە ئۇرۇقلىرىنى قوشۇشتىكى مەقسەت، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىشتۇر. مۇغاس ۋە ئەپتىمۇن ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارمۇ جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش مەقسەت قىلىنسا، كەپە يىلتىزى (بىخ كەبىر) ۋە كەرەپشە ئۇرۇقلىرى قوشۇلىدۇ، ئاشقازان خىزمىتىنى كۈچەيتىشنى مەقسەت قىلغاندا ئەپسەنتىن قوشۇلىدۇ. تەپلەردە ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە ھېلىلىلەرنى قوشمىغان ياخشى. چۈنكى ھېلىلىلەرنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق بولغانلىقى ئۈچۈن كانالچىلارنى قۇرۇتۇپ قويىدۇ ھەمدە كۆكرەككە چاپلىشۇالىدۇ.

يەل ـ يېمىش قاينىتىلمىسى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يەل ـ يېمىش قاينىتىلمىسى (مەتبۇخى پەۋاكىھە): يۇقىرىدىكى چىلانمىدىن ئۆرۈكنى چىقىرىۋېتىپ، 30 گىرام سەرپىستان بىلەن 15 گىرام ھېلىلە كابۇلى پوستى، 12 گىرام قارا ھېلىلە، 12 گىرام زىرىق، 12 گىرام ئاق لەيلى ئۇرۇقى، 18 گىرام بىستىپايەج قوشۇلىدۇ.

مېنىڭچە: چىلانما يۇقىرىدىكى سۇرگۈچى كاشكاپنى كۆرسىتىدۇ. يەل ـ يېمىش قاينىتىلمىسى سەپرانى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. تومۇرلارنى سۈيۇق خىلىتلاردىن تازىلايدۇ. تەپلەردە كۆرۈلىدىغان بىئارامچىلىقلارنى يوقىتىدۇ. تەيىارلاشتا يەل ـ يېمىشلەرنى سۇ بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئاخىرىدا چۆپ دورىلار ۋە گۈل ـ چېچەكلەر سېلىنىدۇ. ئومۇمىي سۈنىڭ تۆتتىن بىر قىسمى قالغاندا ئۆتنى توختىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شىرخىست، خىيار شەنبەر قاتارلىقلارنى ئېزىپ سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى ئەپتىمۇن

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مەتبۇخى ئەپتىمۇن نۇسخىسى: يۇقىرىدىكى مەتبۇخى پەۋاكىھ نۇسخىسىغا 12 گىرام ئەپتىمۇن قوشۇلىدۇ. بەزىدە 12 گىرام ئۇستقۇددۇس قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. بولۇپمۇ مېڭە ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىگە ئۇستقۇددۇس قوشۇلىدۇ. بەدەننى كۆچلەندۈرۈش مەقسەت قىلىنغاندا، يۇيۇلغان ھەجرى ئەرمىنى ۋە ھەجرى لاجۇۋەردلەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ ئىككى خىل تاشنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرام قوشۇلسا بولىدۇ. مۇقەل، سوقمونىيالارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام قوشۇلىدۇ، سوقمونىيا ۋە مۇقەللەر بەزىدە مەتبۇخى پەۋاكىھقىمۇ قوشۇلىدۇ، بەزىدە شۈكائى ۋە باد ئاۋەردلەرنىڭ ھەرقايسىدىن 12 گىرامدىن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. بەزىدە ھېلىلە ۋە ئاملىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن توققۇز گىرامدىن قوشۇلىدۇ.

مېنىڭچە: مەتبۇخى ئەپتىمۇنىنىڭ تەسىرى سەۋدا خىلىتىنى ھەيدەپ چىقىرىش ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتۇر. ئەھۋالغا قاراپ سەپرا ۋە بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىشتىن باشلاپ، سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىشقا قەدەر ئۇنىڭ تەركىبىدىكى بەزى دورىلىرىنى چىقىرىۋېتىشكە قوشۇشقا، مىقدارىنى كېمەيتىشكە ياكى كۆپەيتىشكە بولىدۇ. شۇڭلاشقا مەتبۇخى ئەپتىمۇنىنىڭ بىر - بىرىنىڭ ئوخشاشمىغان نۇسخىلىرى بار. لېكىن يۇقىرىدىكى دورىلارنى قۇراشتۇرۇش توغرىسىدا ئوتتۇرىغا قويغان قانۇنىيەتلەرگە رىئايە قىلغان ھالدا ئۆزگەرتىلىشى لازىم. ئۇنىڭ ياسىلىش ئۇسۇلىمۇ مەتبۇخى پەۋاكىھنىڭ ياسىلىش ئۇسۇلىغا ئوخشىشىپ قالىدۇ. ئەپتىمۇنىنىڭ قۇۋۋىتىنىڭ يوقىلىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئۇنى قاينىتماي، زىغىر پاخىلىدىن ياسالغان رەخت بىلەن ئوراپ، ئوتنى توختىتاي دېگەن چاغدا قازانغا سېلىپ بىرئاز تۇرغۇزۇپ سىقىپ تاشلىنىدۇ. بىر قىسىم دورىلارنى سۇ بىلەن ئېرىتىپ سۈيى قوشۇلىدۇ. سوقۇپ سالىدىغان دورىلار قاينىتامنى سۈزۈپ بولغاندىن كېيىن سېلىنىدۇ.

سۇرگە پىلىكچىسى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سۇرگە پىلىكچىسى (فەتىلەئى موسھىلە): بۇ، ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۈچۈن بېرىلمىدىغان نۇسخا، بولۇپ قىزىل شېكەر، ئازراق تۇز ۋە توغرىغۇ (بەۋرەق) لار بىلەن تەييارلىنىدۇ. كۆچلۈكرەك دەرىجىدىكى نۇسخاغا بىنەپشە گۈلى، سانانىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، توغرىغۇ ۋە مەھمۇدەنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام، قىزىل شېكەر ياكى كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل دورىلار يۇغۇرۇلغىچىلىك مىقداردا سېلىنىپ يۇغۇرۇلىدۇ.

2 - نۇسخا: خۇسۇسىيىتى بەلغەمنى سۈرىدۇ. تەركىبى: شەھمەنزەل، توغرىغۇ، مەھمۇدەنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرامدىن، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل دورىلار يۇغۇرۇلغىچىلىك مىقداردا سېلىنىدۇ.

چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى كىلىزما

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى كىلىزما: سەرپىستان 40 گىرام، سانا 30 گىرام، بىنەپشە گۈلى 30 گىرام، ئاق لەيلى ئۈرۈقى 30 گىرام، ھەمشىباھار ئۈرۈقى 30 گىرام، ئاقلانغان ئارپا 30 گىرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى تۆت گىرام، چۇغۇندەر مۇزاپىق مىقدارداً، قاينىتىپ سۈزۈپ ئېلىنغان پۈنۈس 45 گىرام، قىزىل شېكەر ئىككى گىرام، كۈنجۈت يېغى تۆت مىللىلىتىر، تۇغرىغۇ بىر گىرام قىزىتما كۈچلۈك بولمىسا، بىر گىرام مەھمۇدە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

2 ـ نۇسخا: چۇغەندەر ياپرىقى بىلەن قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ. بۇ ئالدىنقى نۇسخىدىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

3 ـ نۇسخا: چۇغەندەر سۈيىدىن 300 مىللىلىتىر، بۇنىڭغا سانادىن 18 گىرام، قەنتەرىيوندىن 18 گىرام سېلىپ قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، 45 گىرام پۈنۈس، 21 گىرام ھەسەل، 30 گىرام تۇغرىغۇ، بىر گىرام مەھمۇدە قوشۇپ كىلىزما تەييارلىنىدۇ. بۇ كىلىزما بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەلغەمدىن بولغان بەل ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

4 ـ نۇسخا: چوڭ تەرەتنى بوشاتقۇچى كىلىزما: چۇغەندەر سۈيىدىن 180 مىللىلىتىر، ئارپا سۈيىدىن 180 مىللىلىتىر. بۇ ئىككى خىل دورىنى يۇقىرىدىكى يۇمشاتقۇچى كىلىزما دورىسى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلسا، قۇلۇنجى (ئۇچەينىڭ توسۇلۇشى) كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ يەلدىن بولغان قۇلۇنجىغا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

يەنە بىر كىلىزما نۇسخىسىنىڭ تەركىبى: دەسلەپكى يۇمشاتقۇچى كىلىزما نۇسخىسىغا بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سېرىقچېچەكنىڭ ھەربىرىدىن 20 گىرام، كەرەپشە ئۈرۈقى، ئارپىبەدىيانىنىڭ ھەر بىرىدىن توققۇز گىرام قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

مېنىڭچە: كىلىزما نۇسخىلىرى مەتبۇخ نۇسخىلىرىغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. لېكىن تەركىبىگە ھېلىلە ۋە سەبرىلەرگە ئوخشاش بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلارنى سىقىپ سۈرگۈچى دورىلار سېلىنمايدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار كۆپىنچە ۋاقىتلاردا تازىلىغۇچى دورىلارمۇ چۈشمەيدۇ. مەسىلەن: تۇزلار ۋە ياغلار چۈشمەيدۇ. كىلىزمىلار پەقەت ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرۇغۇچى، تەرەتنىڭ قۇرۇقلۇقىنى تۇزەتكۈچى ۋە قۇلۇنجىنى ئاچقۇچى، قىزىتما پەيدا قىلغۇچى، قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلار بىلەن تەييارلىنىدۇ. يەنە كىلىزمىلاردا كۆپىنچە لۇئاب دورىلار، ئۇچەيلەرنى قۇۋۇشتۇرىدىغان ۋە قىزىتىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1 ـ پەسىل شەربەتلەر

سىركەنجۈبىل شەربىتى: سىركەنجۈبىل شەربىتى ماددىلىق تەپلەر (قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر)دە ھارارەتنى پەسەيتىش، ئوفۇنەتلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، شىلىمشىق خىلىتلارنى پارچىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدىغان ئۇنۇمى ياخشى

بولغان دورىلارنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدىكى سىركىنىڭ مىقدارىنى ئەھۋالغا قاراپ كۆپەيتىشكە ياكى ئازايتىشقا بولىدۇ. مەسىلەن: ھارارەت بەك كۆچلۈك بولغان ئەھۋالدا سىركىنىڭ مىقدارىنى 66%، ھارارەت نورمالراق بولغان ئەھۋالدا 50% قىلىپ تەييارلىنىدۇ. بەلغەمدىن بولغان تەپلەر ۋە مۇرەككەپ تەپلەردە شېكەرنىڭ مىقدارى 66% قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ. سىركەنجۈبىل بۇزۇرى تەييارلىغاندا ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇرۇقلار، مەسىلەن: كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرام، كاسىنە يىلتىزىدىن ئالتە گىرام سېلىنىدۇ. يىلتىز دورىلار ئۇرۇق دورىلاردىن كۆچلۈكرەك بولىدۇ. سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن ئىسسىق تەبىئەتتىكى ئۇرۇق دورىلار قوشۇلىدۇ. مەسىلەن: بەدىيان ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيانىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرام، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، رەۋەننىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام قوشۇلسىمۇ بولىدۇ. ئۇرۇق ۋە يىلتىز دورىلارنى سوقۇپ سىركىگە سېلىپ، شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. سىركەنجۈبىل سەپەرجىلى تەييارلىغاندا سىركىگە بېھى سۈيى قوشۇلسا بولىدۇ. سىركەنجۈبىلنىڭ ناچار تەسىرلىرى: ① ئىچىنى سۈرۈۋېتىدۇ؛ ② ئۆچەي يارىسى پەيدا قىلىدۇ. زۇكام، نەزلە، يۆتەلگە زىيان قىلىدۇ. كۆكرەكنىڭ يىرىكلىشىنى پەيدا قىلىدۇ. رەئىشە (تىترىمە كېسەل) گە زىيان قىلىدۇ. كۆڭۈل ئىلمىشى ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

نارپىنىە شەربىتى: ئانار بىلەن پىنىندىن تەييارلانغان شەربەت بولۇپ، ئۇ كۆڭۈل ئىلىشى (سەپرادىن بولغان) ۋە سەپرادىن بولغان قۇسۇش كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيىنى شېكەر بىلەن قاينىتىپ، ئۈستىگە پىنىنە سۈيىنى قۇيۇپ بىر نەچچە ئۆرلىتىپ، ئاندىن كېيىن سۈزۈپ، مەلۇم مىقداردا پىستىنىڭ پوستىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خەشخاش شەربىتى: ئىسسىقتىن بولغان مېڭە ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرىگە، ئۇيقۇسىزلىق ۋە مادداللارنى قويۇلدۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: خەشخاش غوزىسىنى ئۇرۇقلىرى بىلەن بىرلىكتە يانجىپ، قاياناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئاندىن كېيىن سۈزۈپ شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

قىزىلگۈل شەربىتى: سوۋۇتۇش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. قىزىلگۈل شەربىتىنى ئىچىنى سۈرگۈزۈش مەقسىتىدە تەييارلاشقا توغرا كەلگەندە بىر قېتىم گۈلنى سېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈلدۈرۈپ، سۈيىگە يەنە تەكرار 5 ~ 7 قېتىمغىچە گۈل سېلىپ قاينىتىش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ. قانچىكى كۆپ تەكرارلانسا قۇۋۋىتى شۇنچە يۇقىرى بولىدۇ. ئاخىرىدا ئۇ شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

بىنەپشە شەربىتى: تەبىئىتى مۆتىدىل، يۇمشىتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، لېكىن ئاشقازاننى بوشاشتۇرىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: يېڭى بىنەپشە (ھۆل بىنەپشە)نى قاينىتىپ سقىپ سۈزۈپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

نېلۇپەر شەربىتى: سوۋۇتۇش، كۆكرەكنى سىلىقلاشتۇرۇپ يۆتەلنى پەسەيتىش،

مېڭىنى قوۋۇقتىلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. لېكىن جىنسىي قوۋۇقنىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ جىنسىي ھەۋەسنى تۆۋەنلىتىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: نېلۇپەر ياپراقلىرىنى قايناتمىپ سقىپ سۈزۈپ، شېكەر بىلەن قېيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

زۇپا شەربىتى: كۆكرەكنى قويۇق خىلىتلاردىن تازىلايدۇ. تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، كەپە يىلتىزى (بىخ كەبىر)نىڭ ھەربىرىدىن توقۇز گىرام، زۇپا ھىندىدىن 12 گىرام سېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ قېيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

سەنىدل شەربىتى: يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈش ۋە يۇرەك سېلىشنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. تەييارلاش ئۇسۇلى: سەندەلنى ئېكەكلەپ تالقان قىلىپ، قاينىق سۇ ۋە سىركىگە بىر سوتكا چىلاپ سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ قېيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

جۇلاپ شەربىتى: تەبئىتى مۇتىدىل، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە سوغۇق، يەنە بەزىلەر ئىسسىقمۇ دەيدۇ. سوۋۇتۇش، كۈچلەندۈرۈش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. لېكىن سوزۇلما ئىچ سۇرۇش ۋە ئۇچەي يارىلىرىغا زىيان قىلىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئىككى ھەسسە گۈل سۈيىگە بىر ھەسسە شېكەر قوشۇپ قېيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

مائۇلھەسەل شەربىتى: يۇمشىتىش، قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: سۇ بىلەن ھەسەلنى بىرگە قاينىتىش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ.

ئالما شەربىتى: تەبئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، يۇرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى دورا سۈپىتىدە ئىستېمال قىلىنىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالمىنى سوقۇپ سىقىپ، شېكەر بىلەن قاينىتىپ قېيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر بىرئاز ئۇد ھىندى ۋە مەستىكىلەر قوشۇلسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئاس شەربىتى: ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، ئۇچەي قاناشنىڭ ئالدىنى ئېلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. تەييارلاش ئۇسۇلى: ھەببۇلئاسنى چالا يانجىپ يەتتە كۈن ئەتراپىدا سۇغا چىلاپ قويۇپ، سۈزۈپ سۈيىنى شېكەر بىلەن قېيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

2 ـ پەسىل جاۋاردىشلار

جاۋاردىش كۆمۈنى: ئاشقازاننىڭ سوۋۇپ كېتىشى ۋە يەللەرنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: زىرىنى بىر سوتكا سىركىگە چىلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ چالا سوقۇپ، زەنجىۋىل، پىلپىل، سۈمبۈل، مەستىكى قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا قوشۇپ شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

جاۋاردىش سەقەنقۇر: تەييارلاش ئۇسۇلى: ھەلىيۇن ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، لىسانۇل ئاساپىرنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرام، دارچىن، جۇزبۇۋانىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گىرام، سەقەنقۇر (ئەركەك بېلىق) نىڭ كىندىك قىسمىدىن 15 گىرام ئېلىپ، ھەممە دورىلارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، شېكەر قېيامى بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

3 ـ پەسل مەجۇن دورىلار

مەجۇنى نۇجاھ: سەۋدا ماددىسىنى ۋە قويۇق خىلىتلارنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. تەركىبى: قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، ئامىلەنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرام، بىستىپايەج، ئەپتىمۇن، ئۇستقۇددۇسنىڭ ھەربىرىدىن سەككىز گىرام ئېلىپ، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتىلگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ، بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى: 12 گىرام، بادرەنجىبۇيا سۇيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

مەجۇنى پەلاسپە (ماددەتۇلھايات): بەلغەمنى يوقىتىدۇ، كۆڭۈل خۇشلۇقى پەيدا قىلىدۇ. ھەزمنى ياخشىلايدۇ، سۇيدۇك تۇتالماسلىق (سىلسىلىبەۋل) قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. تەركىبى: قارىمۇچ، پىلپىل، دارچىن، زەنجىۋىل، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە پوستى، زىراۋەندە مۇددەھرەج، بابۇنىلەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتىلگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى: ياڭاق چوڭلۇقىدا. جاۋارىش دورىلار مەجۇن دورىلارغا قارىغاندا تاتلىق بولىدۇ، رەڭگى ئۆزگەرتىلگەن بولىدۇ، دورىلىرى يېرىكرەك سوقۇلىدۇ.

4 ـ پەسل كۇملاچ (ھەب) دورىلار ۋە ئايارەج دورىلار

ھەببى سۆرۇنجان: رېياتىزم (بوغۇم ئاغرىقلىرى)، نۇقرەس (ئۇششاق بوغۇم ئاغرىقلىرى) قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: سۆرۇنجان توققۇز گىرام، سەبرە، تۇربۇت، ماھىزەھرەجنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، ھەببۇننىل 1.5 گىرام، غارىقۇن 1.5 گىرام، شەھمەنزەل 0.2 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۇيى بىلەن كۇملاچ قىلىنىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى: يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ھەممىسى بىر قېتىملىق مىقداردۇر.

ھەببى سۇئال(يۆتەل كۇملىچى) تەركىبى: تەرخەمەك ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە ۋە خەشخاش ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇپ كۇملاچ تەييارلىنىدۇ. ھەب تىلىنىڭ ئاستىغا سېلىپ شۇمۇلىدۇ.

ئايارەج: ئايارەج «ئۇلۇغ» دېگەن سۆز بولۇپ، ئايارەج پەيقىرا سەبرىدىن ياسالغان ئۇلۇغ دورا دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. مېڭىنى تازىلايدۇ. تەركىبى: مەستىكى، زەپەر، بېھى، ئاسارۇن، سەلىخە، دارچىنلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە، سەبرە سوقۇتىرى پۈتۈن دورىلار ۋەزنىگە تەڭ ئېلىنىدۇ. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. ئىچىش مىقدارى: ئالتە گىرام. مۇددىتى ئالتە ئايدىن تۆت يىلغىچە ساقلاشقا بولىدۇ. بەزىدە بۇ خىل ئايارەجنىڭ تەركىبىگە يۇقىرىقىلاردىن باشقا يېرىم گىرام سوقمونىيا، 750 مىللىگىرام شەھمەنزەل، بىر يېرىم گىرام ھىندى تۇزى قوشۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاشقا بولىدۇ.

5 ـ پەسل قەي دورىلرى

سەپرا خىلتىنى قۇستۇرغۇچى غىزالار: ئارپا سۇيى (مائۇششەئىر)، خىيار شەنبەر، قوغۇن، پالەك قاتارلىقلار. دورىلار: سىركەنجۇبىل، قوغۇن شاپىقىنىڭ سۇيى، قوغۇن يىلتىزىنىڭ سۇيى قاتارلىقلار.

بەلغەم خىلتىنى سۇرگۈچى دورىلار: سىرىقچىچەك، تۇرۇپ ئۇرۇقى، تۇرۇنجى، قىچىلاردىن ئىبارەت.

6 ـ پەسل لوئۇق (يالانچۇق) دورىلار

لوئۇقى خيار شەنبەر: تەركىبى: خيار شەنبەر بىر ھەسسە، ئاق شېكەر يېرىم ھەسسە، بادام يېغى 10 ھەسسە. تەييارلاش ئۇسۇلى: خىيار شەنبەرنى سۇغا چىلاپ شىرىسى چىققاندىن كېيىن، شېكەر ۋە بادام ياغلىرى بىلەن قىيام قىلىپ ئۇستىدىن بىر ئاز مەھمۇدە سېلىپ كۈچىنى ئاشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

7 ـ پەسل قۇرس (توقچاق ياكى تابلت) دورىلار

قۇرسى تاباشىر: تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، نىشاستەنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرام، ھۇممار ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، تاباشىرنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى ئۈچ گىرام بولىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا: قان توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. تەركىبى: كەھرىۋا، مەستەكىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرام، زەپەر، سەمغى ئەرەبى، نىشاستەنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى تۆت گىرام.

قۇرسى كافۇر: سەل (تۇبىر كۈلىيۇز) قىزىتمىسىغا ئىشلىتىلىدۇ. تەركىبى: قىزىلگۈل ئالتە گىرام، سەمغى ئەرەبى، تاباشىرنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گىرام، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، نىشاستەنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، زەپەر 4.5 گىرام، كافۇر بىر گىرام. دورىلارنى تالقانلاپ ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى تۆت گىرام. قۇرسى نەفەسنىڭ تەركىبى: بىنەپشىدىن 15 گىرام، تۇربۇتتىن ئالتە گىرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىنىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 10 گىرام.

8 ـ پەسل تالقان (سوفۇپ) دورىلار

سۇفۇفى تىن: ئۇچەي يارىسى، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى: ئىسپىغۇل، مەرۋە ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ. ئۇرۇق دورىلارنى قورۇپ سارغايتىپ سوقۇلىدۇ. ئىسپىغۇلنى سوقۇشقا بولمايدۇ، ئۇنى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ شۇ پېتى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 10 گىرام، بىھى شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

سۇفۇپى مەقلىياسا تەركىبى: قورۇلغان ئاق قىچىدىن بىر ھەسسە چىلاپ، قۇرۇتۇلغان زىرە، زىرە ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن تۆتتىن بىر ھەسسە، قارا ھېلىلىدىن تۆتتىن بىر ھەسسە ئېلىپ ھەممىسى يىرىكرەك سوقۇلىدۇ. 1 ~ 2 گىرام ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

9 ـ پەسىل تىلالار

تىلا: ئېغىر باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. **تەركىبى:** ئىككى خىل سەندەل، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، كاھۇ گۈلىنىڭ ھەربىرىدىن 125 مىللىگىرام. ئەپيۇن قوشۇلۇپ، كاھۇ ئۇسارىسى بىلەن مەلھەم قىلىنىدۇ.

10 ـ پەسىل ياغلار

بىنەپشە يېغى، قىزىلگۈل يېغى، قاپاق يېغى، نېلۇپەر يېغى قاتارلىقلار ھۆل سوغۇق؛ تاتلىق بادام يېغى مۆتىدىل، ئاچچىق بادام يېغى قۇرۇق ئىسسىق، ھۆلمۇ دېيىلگەن.

تۇرۇپ يېغى: ئىسسىق بولۇپ، كونا زەيتۇن يېغىغا ئوخشايدۇ. تەركىبى: تۇرۇپ گۈلىدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، ئۇنىڭغا بىر ھەسسە كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، سۇس ئوت بىلەن سۇيى تۇگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ.

يەسمەن يېغى: قۇرۇق ئىسسىق.

بىلسان يېغى: قۇياش چىققاندىن كېيىن بىلسان دەرىخى غولىغا پىچاق ئۇرۇلۇپ يېغى سىرغىتىلىپ چىقىرىلىدۇ. ئۇ بەزىدە ساختىلاشتۇرۇلىدۇ. ساختىلاشتۇرۇلغىنى سۇدا لەيلەيدۇ. بىلسان يېغى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ماددىلارنى سۈيۈلدۇرىدۇ.

ئىككىنچى جلد

ئۇچىنچى پەن مەلۇم بىر ئەزاغا خاس بولغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپىتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇچىنچى پەن مەلۇم بىر ئەزاغا خاس بولغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا بولۇپ، ھەرقايسى ئەزالارغا مەخسۇس بولغان كېسەللىكلەر، ئۇنىڭ سەۋەبلىرى، بەلگىلىرى ۋە داۋالىرى توغرىسىدا سۆزلىنىدۇ.

بىز ھەرقايسى ئەزالارغا مەخسۇس بولغان بۆلۈمدە ھەرقايسى ئەزالارنىڭ مىزاجىنى ئىپادىلەيدىغان ئالامەتلەردىن باشلايمىز.

مېڭە مىزاجلىرىنىڭ بەلگىلىرى

1. مېڭە مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: ئېچىشىپ ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، بىئارام بولۇش ۋە مېڭە پائالىيەتلىرىنىڭ قالايمىقان بولۇشى، ئالدىراڭغۇلۇق، ئاسان ئاچچىقلاش، كۆپ سۆزلەش، تېز سۆزلەش، كۆزنىڭ قىزىللىقى، كۆڭلى سوغۇق نەرسىلەر ۋە سۇۋۇنتقۇچى ئاممىلارنى تارتىش، ئىسسىق نەرسىلەر ۋە قىزىتقۇچى ئاممىلارنىڭ زىيان قىلىشى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

2. مېڭە مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىنىڭ ئالامەتلىرى: سوغۇقنىڭ ئاسان تەسىر قىلىشى، ھۆرۈنلۇق، سۇسلۇق، دېۋەڭلىك، ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەن بولۇشى، چىرايىنىڭ ئاق بولۇشى، كۆز ئېقىنىڭ ئاق بولۇشى، ئىسسىقلىق نەرسىلەرنىڭ پايدا قىلىشى، سوغۇقلۇق نەرسىلەرنىڭ زىيان قىلىشى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

3. مېڭە مىزاجىنىڭ ھۆللۇكىنىڭ ئالامەتلىرى: ھۆرۈنلۇق، ئۇنتۇغاقلىق، ئۇيقۇنىڭ كۆپلۈكى قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

4. مىزاجنىڭ قۇرۇقتىن بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: بۆرۈننىڭ قۇرۇق بولۇشى، ئادەتتىن تاشقىرى ئۇيقۇسىزلىق، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ياغلارنىڭ پايدا قىلىشى، پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ زىيان قىلىشى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

مېڭىدە كۆرۈلىدىغان مۇرەككەپ مىزاجلارنىڭ ئالامەتلىرى

ئالدىنقى ئىككى خىل مىزاجدىكى بەلگىلەرنىڭ بىرلىكتە كۆرۈلۈشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى مېڭە مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدا كۆرۈلىدىغان بەلگىلەردۇر، ماددىلىق بولغان ئۆزگىرىشلەرنىڭ بەلگىلىرى تۆۋەندىكىچە بولىدۇ:

1. مېڭە مىزاجىنىڭ سەپرادىن بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: مېڭىدە بىرئاز ئېغىرلىقنىڭ بولۇشى، قاتتىق كۆيۈشۈش بىلەن ئېچىشىش، بىئاراملىق ھېس قىلىش، ئادەتتىن تاشقىرى ئۇيقۇسىزلىق، چىرايى ۋە كۆز ئېقىنىڭ سارغۇچ بولۇشى، چىقىرىندىلارنىڭمۇ سېرىق بولۇشى، ئاچچىق بولۇشى ھەم ئىسسىق بولۇپ، ئېچىشتۇرۇپ غىدىقلايدىغان بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

2. مېڭە مىزاجىنىڭ قاندىن بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: باشنىڭ ئېغىرلىقى ھەم لوقۇلداپ ئاغرىشى، يۈز، كۆزنىڭ ئېسىلەكگۇ بولۇشى ۋە قىزىرىپ قىلىشى، تومۇرلىرىنىڭ توم ۋە توشۇق بولۇشى، ئۇيقۇنىڭ كۆپلۈكى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

3. مېڭە مىزاجىنىڭ بەلغەمدىن بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: باشنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى ئېغىر بولۇشى، ئۇيقۇنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇشى، بەدەنلىرىنىڭ ھۆل، يۇمشاق بولۇشى، كېسەللىك جەريانىنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

4. مېڭە مىزاجىنىڭ سەۋدادىن بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: باشنىڭ بىرئاز ئېغىرلىقى، يامان خىيال ۋە رېئاللىقا ئۇيغۇن بولمىغان ھەۋەسلەرنىڭ كۆپىيىشى، چىرايى ۋە كۆز ئېقىنىڭ كۆكۈچ بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى مېڭىدىكى ئىككىلەمچى ياكى كېيىن پەيدا بولغان مىزاجلارنىڭ ئالامەتلىرىدۇر، مېڭىنىڭ تەبىئىي مىزاجى ھەققىدە كىتابنىڭ بېشىدا چۈشەنچە بېرىلىپ بولدى.

مېنىڭچە: ھەرقايسى ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرىنى ئۆگىنىشتە ئالدى بىلەن شۇ ئەزانىڭ تۇزۇلۇشىنى چۈشىنىش زۆرۈر. ھەرقايسى ئەزالارغا مەخسۇس بولغان كېسەللىكلەرنى سۆزلەشتىن بۇرۇن شۇ ئەزانىڭ تۇزۇلۇشىنى سۆزلەشكە توغرا كېلىدۇ. تەركىبىي قىسمى ۋە ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك قىسىملىرى تۆۋەندىكىچە بولىدۇ: ① چاچ؛ ② تېرە؛ ③ گۆش؛ ④ پەردە ياكى كېرىگەت؛ ⑤ مېڭە ياپمىسى؛ ⑥ قاتتىق پەردە؛ ⑦ نېپىز پەردە؛ ⑧ مېڭە ۋە ئۇنىڭ جەۋھىرى؛ ⑨ مېڭىنىڭ بۆلۈمچىلىرى (كاۋاكلىرى) ۋە ئۇنىڭغا قاراشلىق قىسىملىرى؛ ⑩ ئۇنىڭ تەكتىدىكى ئىككى پەردە؛ ⑪ تور پەردە؛ ⑫ مېڭىنىڭ ئاساسى بولغان تۇۋرۇك سۆڭەك قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. مېڭە پەردىسىمان جەۋھەر ۋە يىلىكسىمان جەۋھەردىن ئىبارەت ئىككى خىل تەركىبكە ئايرىلىدۇ. ئۇنىڭدا روھقا تولغان كاۋاكچىلار بولىدۇ. مېڭىنىڭ نېرۋىلىرى مېڭىنىڭ تەركىبىي قىسمى ياكى ئۇ مېڭىگە مەخسۇس بولغان بىر جەۋھىرى بولماستىن بەلكى مېڭىدىن شاخچىلاپ چىققان شاخچىلارغا ئوخشايدۇ. مېڭە ئۇزۇنىسىغا مېڭە پەردىسى، مېڭە جەۋھىرى ۋە مېڭە بۆلۈمچىلىرىگە قەدەر ئوتتۇرىدىن بۆلۈنگەن بولىدۇ. لېكىن ئالدىنقى بۆلۈمچىدىكى جۇپلۇك يالغۇزلا سېزىمدا ئېنىق بىلىنىدۇ. مېڭىنىڭ ئۈچ بۆلۈمچىسى بولىدۇ: ① ئالدىنقى بۆلۈمچە بولۇپ، ئۇ باشقا بۆلۈمچىگە نىسبەتەن چوڭ بولىدۇ. ② ئالدى ۋە ئارقا بۆلۈمچە ئوتتۇرىسىدا دەھلىزگە ئوخشاش تۇرىدىغان بۆلۈمچە بولۇپ، ئۇزۇنچاق شەكىللىك بولىدۇ. ③ ئاخىرقى بۆلۈمچە ياكى ئارقا مېڭە بولۇپ، كۆلىمى چوڭ بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور يۇقىرىقىدەك مېڭە خىزمىتىدە قالايمىقانچىلىق كۆرۈلىدۇ، دېگەن سۆز توغرىسىدا، ئەلقانۇندا مۇنداق مىسال كۆرسىتىلگەن: كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىگە ئائىت، كۆزدە مەخسۇس كېسەللىك بولمىغان ئەھۋالدا كۆز ئالدىدا ئەملىيەتتە بولمىغان نەرسىلەرنىڭ، مەسىلەن: باشقا ئوخشاشلىقلارنىڭ كۆرۈنۈشى، ئاڭلاش قۇۋۋىتىنى ئالغاندا، بولقا سوققان ياكى ناغرىنىڭ ئاۋازىغا ئوخشاش ئەملىيەتتە بولمىغان غەيرىي ئاۋازلارنىڭ ئاڭلىنىشى، پۇراش سېزىمىدا بولسا ئەملىيەتتە بولمىغان نەرسىلەرنىڭ پۇرىقىنى پۇراش، شۇنىڭدەك ئەملىيەتتە مەۋجۇت بولمىغان نەرسىلەرنى خىيال قىلىپ ئويلاش، ئەسلەش كۇچىنى ئالغاندا پەقەت بولۇپ باقمىغان ئەملىيەتتىن يىراق بولغان ئىشلارنى ئەسلەش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى مېڭە خىزمىتىنىڭ قالايمىقانلاشقانلىقىنىڭ مىساللىرىدۇر.

باش كېسەللىكلىرى

باش ئاغرىقى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: باش ئاغرىقى باشقا تەۋە ئەزالاردا بولىدىغان بىر خىل ئاغرىقتىن ئىبارەتتۇر. باشتا يۇز بېرىدىغان ھەرقانداق ئاغرىقنىڭ سەۋەبى مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى ياكى مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى ياكى مىزاجدا بۇزۇلۇش بولماستىن، بەلكى تەپەررۇقۇل ئىتتىسال (پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش) ۋە باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپچىققان توقۇلمىلار پۇتۇنلۇكنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى مىزاج بۇزۇلۇش بىلەن پۇتۇنلۇكنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ تەڭ مەۋجۇت بولۇشىدۇر. مەسىلەن: ئىششىقلاردا ھۆللۈكنىڭ ئارتىپ كېتىشى سەۋەبلىك باشتا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. يەنى ھۆللۈك باش تەرەپكە بۇس ياكى گازلارنى ئۆرلىتىدۇ. ئۇ گازلار يەرلىك ئورۇننى كېرىپ تەپەررۇقۇل ئىتتىسالنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مىزاج قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغاندا ئوخشاشلا يەرلىك ئورۇن قورۇلۇپ يىغىلىدۇ. نەتىجىدە تەپەررۇقۇل ئىتتىسال كېلىپچىقىدۇ. مىزاجنىڭ ئىسسىقلىق بىلەن سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىمۇ يەنىلا يۇقىرىقىدەك ئاغرىشقا سەۋەب بولىدۇ. سوغۇقلۇق سېزىمنى يوقىتىدىغان ياكى پەسەيتىدىغانلىقى ئۈچۈن مىزاج سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلغاندا ئاغرىق يېنىكرەك بولىدۇ.

مېنىڭچە: ھۆللۈك بىلەن قۇرۇقلۇق ئۆز ئالدىغا ئاغرىق پەيدا قىلماستىن، بەلكى ۋاستىلىك ھالدا ئاغرىقا سەۋەبچى بولىدۇ، دېيىشتەكى سەۋەب ھۆللۈك بىلەن قۇرۇقلۇق باشقا ئامىللار بىلەن تەسىر قوبۇل قىلىدىغان كەيپىياتلار بولغاچقا، ئۇلار ئۆزىدىن ئاغرىش ھاسىل قىلالمايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر باش ئاغرىقى تاشقى سەۋەبلەردىن بولغاندا، مەسىلەن: ئورۇلۇش، سوقۇلۇشتىن ياكى بەدەن ھارارىتىدە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدىغان زەھەرلىنىشلاردىن ياكى ھاۋانىڭ بەك سوغۇقلۇقى، خۇمار (چېكىملىك ياكى ئىچىملىكلەرنىڭ خۇمارى)، جىنسىي ئالاقىنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ بولۇشى، ياكى چىرىگەن، سېسىغان نەرسىلەرنىڭ پۇرىقى قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولسا،

باش ئاغرىقى قوزغىلىشتىن ئىلگىرى يۇقىرىقىدەك ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغانلىق تارىخى بولىدۇ. باش ئاغرىقى ئىچكى سەۋەبلەردىن، مەسىلەن: ماددىسىز ياكى ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتەك سەۋەبلەردىن بولغان بولسا، خىلىتلارنىڭ ھەرىىرىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر تەپەررۇقۇل ئىتتىسال سەۋەبلىك بولغان بولسىمۇ، ئۆزىگە خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: يېڭە سانجىغاندەك ئاغرىش، سوزۇلغاندەك ئاغرىش، چېڭقىلىپ ئاغرىش ياكى قان ئېقىشقا ئوخشاش ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. توسالغۇ پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقىدا توسالغۇ بولغان ماددىلارنىڭ قان تومۇر ياكى پەردىلەرنى چېڭقىلىدۇرۇش نەتىجىسىدە ئاغرىق سېزىمى پەيدا قىلىدۇ ۋە سولۇنۇپ قالغان ماددىلارنىڭ بارلىقىنى ئىپادىلەيدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. مېڭە سەزگۈرلۈكىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان باش ئاغرىقىدا ئادەتتىكى تەسىراتلار سەۋەبىدىنمۇ باش ئاغرىش پەيدا بولىدۇ ھەمدە بۇ خىل باش ئاغرىقىنىڭ ئاجىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى بىلەن ئورتاقلىقى (شېرىكچىلىكى) بولىدۇ. مېڭە سەزگۈرلۈكىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان باش ئاغرىقىدا مېڭىنىڭ سېزىم پائالىيەتلىرى كۈچلۈك بولىدۇ. بەدەنىدە يەل ۋە گازلارنىڭ كۆپىيىپ قېلىشىدىن قان تومۇر ياكى پەردىلەر سوزۇلۇپ، تەپەررۇقۇل ئىتتىسال پەيدا قىلغان باش ئاغرىقىدا تومۇرلار تولىشىپ، گۈرەن تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ قالىدۇ. ئاغرىق يۆتكىلىپ تۇرىدۇ ۋە يېڭىل ئۆتىدۇ. قولاق غوڭۇلداش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر يەل بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، باش قېيىش، كۆز قارائىغۇلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاشقازان بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان باش ئاغرىقىدا كۆڭۈل ئىلىشىش، ئىشتەي تۇتۇلۇش، ھەزىم بۇزۇلۇش ياكى ھەزىم ئاجىزلىشىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقى كۆپىنچە باشنىڭ چوققا قىسمىدىن باشلىنىپ گەدەن ياكى بويۇن تەرەپكە تارقىلىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئەھۋالى شۇكى، قورساق ئاچقاندا بىر خىل، تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن بىر خىل بولىدۇ. سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى ئۇسسۇزلۇق ۋە ئېغىزنىڭ ئاچچىقلىقى بىلەن ئۆتۈپ قورساق ئاچقاندا ئاغرىق كۈچىيىپ كېتىدۇ. بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى تاماق يەپ بولغاندا ۋە تاماق يەۋاتقاندا ياكى تاماق يەپ بولۇپ بىرئاز ۋاقىتتىن كېيىن تۇكۇرۈك كۆپىيىش بىلەن ئۆتىدۇ. ئاشقازاندىن بولغان باش ئاغرىقى كۆپىنچە تاماق يېگەندىن كېيىن توختاپ قالىدۇ، بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىمۇ شۇنداق بولىدۇ. چۈنكى تاماق يېگەندە ئاشقازاندىن مېڭە تەرەپكە ئۆرلەيدىغان گاز ۋە بۇسلار مېڭە تەرەپكە ئۆرلىيەلمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن باش ئاغرىقى باشنىڭ ئوڭ تەرىپىنى بويلاپ تارقىلىدۇ. تال بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان باش ئاغرىقى سول تەرەپكە مايىل بولىدۇ. بۆرەك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان باش ئاغرىقىدا ئاغرىق باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە تارقىلىدۇ. قورساق پەردىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان باش ئاغرىقىدا ئاغرىق باشنىڭ ئالدى تەرىپىگە تارقىلىدۇ. بالىياتقۇ بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان باش ئاغرىقىدا ئاغرىق باشنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقى تۇغۇتتىن كېيىن ياكى بالا چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن ياكى ھەيز توختاپ قالغاندىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. يىغىپ ئېيتقاندا، باشقا ئەزالارنىڭ كېسەللىك ئۆزگىرىشى تەسىرىدىن بولغان باش

ئاغرىقىدا كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزانىڭ ئۆزىگە خاس كېسەللىك ئىپادىلىرى بولىدۇ. قىزىتما تەسىرىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىدا ئاغرىق قىزىتمىنىڭ ئېغىر - يەڭگىللىكىگە قاراپ ئېغىر ياكى يەڭگىل بولىدۇ. قىزىتما يانغاندا باش ئاغرىقىمۇ قويۇپ بېرىدۇ. بوھران كۈنلىرىدە كۆرۈلگەن باش ئاغرىقى خىلىتلارنىڭ قوزغىلىشىغا ئەگىشىپ كۈچەيىپ، بوھران ئاياغلاشقاندا قويۇپ بېرىدۇ.

مېنىڭچە: تاشقى سەۋەبلەر يۈقىرىدا بايانلىنىدەك سىرتقى ئامىللار تەسىرىدە بارلىققا كەلگەن سەۋەبلەردۇر. ئىچكى سەۋەب ئۇنىڭ ئەكسىچە (مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان سەۋەبلەردۇر) بولىدۇ. جىمانىڭ ھەددىدىن ئارتۇق كۆپ بولۇشىنىڭ باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشتىكى سەۋەب شۇكى، جىنسىي ئالاقە ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ بولۇپ كەتكەندە بەدەندە قۇرۇقلۇق ئېشىپ، پەيلەر ۋە نېرۋىلار ئاجىزلىشىدۇ، شۇنىڭ بىلەن باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ. يۈقىرىدىكى تەپەررۇقۇل ئىتتىسالدىن بولغان باش ئاغرىقى سىرتقى سەۋەبلەردىن كېلىپچىققان پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتىن بولغان مىزاج خاراكتېرلىك سەۋەبلەرنى كۆرسىتىدۇ.

داۋالاش: ئەسلىي ئاپىتور مۇنداق دەيدۇ: باش ئاغرىقىغا قوشۇلۇپ كېلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ داۋاسىنى تونۇشتۇرىمىز. مەسىلەن: داۋالىماقچى بولغان بىمارىدا يۆتەل بولسا، ئاچچىق دورىلاردىن ئېھتىيات قىلىپ، تاتلىق دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. چوڭ تەرىتى قېتىپ قالغان بولسا، مۇلەيىينات (ئىچىنى بوشاتقۇچى) دورىلار تالىلىنىدۇ. ئىستىفراغ قىلىشقا تېگىشلىك (بەدەننى تازىلاشقا تېگىشلىك) بولغاندا (ماددىلار تەڭشىلىپ پىشىپ چىقىرىلىش سالاھىيىتىگە كەلگەندىن كېيىن) ھەمدە كانالچە يوللار ئېچىلىپ راۋانلىشىپ بولغاندىن كېيىن قىلىشقا بولىدۇ. ئىستىفراغ قىلىشقا بېرىلىدىغان دورىلار چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ نورمال ھالەتكە كەلتۈرۈپ بولغاندىن كېيىن بېرىلىشى كېرەك. ئەگەر باش ئاغرىقى بىلەن بىرگە باشقا ئەزالاردىمۇ ئاغرىش بولسا، ئالدى بىلەن شۇ ئەزانىڭ ئاغرىقىنى داۋالاش كېرەك. چۈنكى ئۇ ئەزانىڭ ئاغرىقى باش ئاغرىقىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. باش ئاغرىقى بىلەن نەزلە قوشۇلۇپ كەلگەندە بوشاشتۇرغۇچى (مۇرخىيات) دورىلار ۋە ياغلارنى ئىستېمال قىلدۇرماسلىق، بەلكى ئىسھال قىلىپ ئىچىنى تازىلاش، مىزاجنى ئۆزگەرتىش، مېڭىنى كۈچەيتىش قاتارلىق چارىلەرنى قوللىنىش كېرەك. بېشى ئاغرىغان بىمارلارنى ياخشى ئارام ئالدۇرۇش، ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق، گەپنى ئاز قىلىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، پۈت - قوللىرىنى مۇجۇپ ئۇۋۇلاپ بېرىش، پۈت - قوللىرىنى ئىسسىق سۇغا چىلاش قاتارلىق چارىلەرنى قوللىنىش ناھايىتى پايدىلىق.

مېنىڭچە: ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەر يۆتەلگە زىيان قىلىدۇ، چۈنكى ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەر كانالچىلار ۋە نەپەس يوللىرىنى يىرىكلەشتۈرۈپ قويىدۇ. ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەر، بولۇپمۇ سىركە باش ئاغرىقىغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. چۈنكى ئۇ روھنى توڭلىتىپ قويىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن باش ئاغرىقى كېسىلىدە ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى ئامال بار ئىشلەتمەسلىك كېرەك. باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە يەنى سىرتىدىن سىركە چېپىش ۋە سىركىلىق زىماتىلارنى چېپىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى ئۇ ئورۇن پۈتۈن

ھەربىكەت نېرۋىلىرىنىڭ چىقىش مەنبەسى بولۇپ، سوغۇق نەرسىلەردىن زەرەرلىنىشى يۇقىرى بولىدۇ.

ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، بېشى ئاغرىيدىغان بىمارلارغا نىسبەتەن ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەر مۇژاپىق كەلمەيدۇ. لېكىن باش ئاغرىقى ئاشقازان سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولۇپ، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەر ئاشقازان ئاغرىنى كۈچەيتمىدىغان بولسا ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

باش ئاغرىقى بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەن باشقا ئەزالار ئاغرىقىدا ئالدى بىلەن شۇ ئەزانىڭ ئاغرىقىنى داۋالاشتىكى سەۋەب، باشقا ئەزالارنىڭ ئاغرىقى باش ئاغرىقىنى كۈچەيتۈۋېتىدۇ. ئۇ ھېچ بولمىغاندا ئۇيقۇسىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ، ئۇيقۇسىزلىق بولسا باش ئاغرىقىنى كۈچەيتۈۋېتىدۇ. ئاپتورنىڭ نەزلە بىلەن بىرگە كەلگەن باش ئاغرىقىدا بوشاشتۇرغۇچى دورىلارنى ۋە شۇ خىلدىكى ياغلار بىلەن ياغلىنىشنى چەكلىشىدىكى سەۋەب، بۇ خىل دورا ۋە ياغلار نەزلىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. باش ئاغرىقىدا جىما، روھىي ۋە ئەقلىي ھەرىكەتلەر قەتئىي چەكلىنىدۇ. قول - پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاپ مۇجۇپ بېرىش ھەم ئىسسىق سۇغا چىلاش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ماددىلارنى باش تەرەپتىن تۆۋەن تەرەپكە تارتىشتىكى بىر خىل چارە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. قول - پۇتلىرىنى بوغۇپ قويۇشمۇ يەنىلا مۇشۇ قاتارغا كىرىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش:

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان شەربەتلەر: ئەينۇلا شەربىتى، تەمرىھىندى شەربىتى، لىمون شەربىتى بولۇپ، ئۇلارنىڭ قايسىسى تېپىلسا، شۇنى نىلۇپەر ۋە بىنەپشە شەربەتلىرى بىلەن قوشۇپ بەرسە ياكى چۈچۈمەل كاشكاپ (شېكەر بىلەن تاتلىق قىلىنغان كاشكاپلار) بىلەن بەرسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. نىلۇپەر شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى ياكى ئىسپىغۇلىلارنى ئەينۇلا شەربىتى ياكى ھۆممار شەربىتى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. تامىقىغا ئانار ئۇرۇقى ياكى ئەينۇلا، تەمرىھىندى، پالەك، يېسىۋېلەك، كېۋەز ئانىسى، بەقلە يەمەنىيە قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان تاماقلار بېرىلىدۇ. بەزىدە ئۇلارنى چۈجە گۆشى، ئوغلاق، پاقلان گۆشلىرى بىلەن تەييارلاپ بەرسە بولىدۇ. لېكىن بۇ قىزىتمىسى بولمىغان ياكى بەدىنى ئاجىز بولغان بىمارلارغا بېرىلىدۇ.

يەرلىك ئورۇنغا سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار: قىزىلگۈل سۇيى بىلەن تەييارلانغان بەرۇد ياكى سەندەللەر سىركە بىلەن ياكى سىركىسىز چېپىلىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇسىزلىق بولسا، زىماتلارنى زىغىر پاخىلىدىن توقۇلغان ماتاغا ئوراپ تاڭسا بولىدۇ. يەنە ئارپا، گۈلى بىنەپشىلەرنى سوقۇپ، گۈل سۇيى ۋە ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىشقا بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا يەرلىك ئورۇننى مەست قىلىپ سېزىمنى تۆۋەنلىتىش مەقسىتىدە ئۇنىڭغا خەشخاش پوستى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. بەزىدە بەزرۇلبەنجى قوشۇپ كۈچىنى ئاشۇرۇشقا بولىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا بىرئاز ئەپيۇن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. ئەپيۇننىڭ يۇرەككە يامان تەسىر يەتكۈزمەسلىكى ئۈچۈن ئەپيۇننىڭ تۆزەتكۈچىسى بولغان زەپەردىن ئازراق قوشۇلىدۇ. يەنە ئۈچ قىرلىق قۇرسىنى گۈل سۇيىدە

ئېرىتىپ پىشانىگە چاپسىمۇ، باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. نېلۇپەر گۈلى، بىنەپشە گۈلى، ھەمىشباھار گۈلى، خەشخاش پوستى، ئاقلانغان ئارپىلارنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى باشقا قۇيسا، ھورى بىلەن ھوردىنىپ تەرلەنسە ھەمدە پىسەپلىرىنى باشقا چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە گۈل سۈيى، سۆگەت پوتلىسى، نېلۇپەرلەرنى سىركىگە چىلاپ پۈرتىلما تەييارلاپ پۈراتسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇسىزلىق قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا يۇقىرىقى دورىلار بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى ۋە كاھۇ ياغلىرى بىلەن قوشۇپ چېپىلىدۇ. بەزىدە بۇ نۇسخىنى ئەپيۇن، زەپەر، نېلۇپەر، بىنەپشە گۈلى، ھەمىشباھار گۈلى ۋە ئۇنىڭ سۈيى، سۆگەت ياپراقلىرى ۋە سۆگەت چېچىكى قاتارلىقلارنى قوشۇپ كۇچەيتىپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. بۇلارنىڭ سۈيىنى ئۆيگىمۇ چاچسا بولىدۇ. بىمار سۇ ياقىسىدا ئولتۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ. كافۇرنى پۇراش سەۋدا ۋە قاندىن بولغان باش ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش بولۇپ، بۇنىڭ ئارقىسىدىن كېلىدىغان سوغۇقتىن بولىدىغان باش ئاغرىقى، ھۆللۈكتىن بولىدىغان باش ئاغرىقى ۋە قۇرۇقلۇقتىن بولىدىغان باش ئاغرىقلىرىنىڭ ھەممىسى مىزاجنىڭ مادداسىز بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقلىرىنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى ئاپتور ماددىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش تەدبىرلىرىدە بايان قىلىپ ئۆتتى ۋە بىرقانچە شەربەتنى كۆرسەتتى. ئەمما بۇ شەربەتلەر ئىچىدە ئەڭ ياخشىسى بىنەپشە ۋە نېلۇپەر شەربەتلىرىدۇر. بۇ شەربەتلەرنىڭ ئۈچۈچانلاشتۇرۇش، نازۇكلاشتۇرۇش ۋە خۇشلۇق كەلتۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار، چۈچۈمەل شەربەتلەردىن ئەينۇلادا ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرۇش ياكى ئاشقازاننى تۆۋەنلەشتۇرۇش بىلەن يەنە مېڭگە زىيان قىلىدىغان تەرىپىمۇ بار. يەرلىك ئورۇنغا سىرتتىن دورا ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە، دورىلار مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىگە چېپىلسا مۇۋاپىق بولىدۇ. چۈنكى باش سۆڭىكىنىڭ تۈتاشقان چېكى مۇشۇ جايدا بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنۇمى تېزرەك كۆرۈلىدۇ. ئارقا مېڭە تەرەپ قاتتىق سۆڭەك بولغاچقا، ئۇ يەرگە دورا چېپىلسا دورىنىڭ تەسىرى ياخشى كۆرۈلمەيدۇ. چاچ چۈشۈرۈلگەندىن كېيىن باشقا چېپىلسىمۇ، دورىنىڭ سىڭىشىغا ياردەم بەرگىلى بولىدۇ. باش ئۈستىگە قۇيۇلغان دورا سۈيۇقلۇقلىرىنىڭ ئېقىپ چۈشۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە دورا سۈيۇقلۇقىنى باشتا مەلۇم ۋاقىت توختىتىش ئۈچۈن باشنى يۇڭ ياكى خېمىر بىلەن ئوراپ قويۇشقا بولىدۇ. شۇنداق قىلغاندا ھاۋا، سوغۇقلۇق ۋە سوغۇق دورا ئۇنىڭ قۇۋۇتىنى تارتىۋالمايدۇ. كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلىرىنىڭ كۆپ قىسمى سوغۇق بولىدۇ. سۈيۇق نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپىدىغان دورا زىمات دەپ ئاتىلىدۇ. تىلا دېگىنىمىزمۇ ئەزاغا سۈرۈلىدىغان دورىدىن ئىبارەت. ئىككىسىنىڭ پەرقى شۇكى، تىلا زىماتتىن سۈيۇقراق بولىدۇ. كەماد بولسا ئەزاغا قۇرۇق دورىلارنى قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدىغان دورىلىرىدىن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئۈچ قىرلىق تابلىت باش ئاغرىقى تابلىتى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: مىسرى ئەپيۇن، مۇرسا‌پ، لادەن، كافۇرنىڭ ھەربىرىدىن 7.5 گىرام، كۇندۇر، ئەنزىروت، رامەك، گىل ئەرمىنىڭ

ھەربىردىن 15 گىرام، زەپەر، بەزرۇلبەنجى، بىللادونىا يىلتىزىنىڭ پوستىنىڭ ھەربىردىن 7.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىلگۈل سۇيى ياكى قارا سۇنا سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۈچ بۇرجەك شەكىللىك قۇرس ياسىلىدۇ. لازىم بولغاندا ئۈنى گۈل سۇيى ياكى ھۆل يۇمغاقسۇت ياكى قارا سۇنا ياپرىقىنىڭ سۇيى ياكى سىركە قاتارلىقلار بىلەن سۈرۈپ، پىشانە ۋە ئىككى چىكە ساھەسىگە چىپىلىدۇ. بۇ دورا يەنە ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، باشنىڭ يېرىم ئاغرىش كېسىلى (شەقىقە) قاتارلىق ئىللەتلەرگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش:

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، شەربەت دورىلاردىن ئۈستىقۇددۇس شەربىتى يەككە ھالدا ياكى لىمون شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۈستىقۇددۇس شەربىتى بەرگەندە ئۈسسۇزلۇق پەيدا قىلىش ئېھتىمالى بولسا، لىمون شەربىتىنى قاينات سۇ ياكى تاتلىق قاينىتىلما ياكى مۇنزىج ياكى قىزىلگۈل مۇرابباسى، بىنەپشە مۇرابباسى ياكى ئۈستىقۇددۇس بىلەن تەييارلانغان قاينىتىلما ياكى بىخسۇس، پىرسىياۋشانلاردىن تەييارلانغان قاينىتىلما بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ ياكى چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ سۇيىنى شېكەر بىلەن ياكى گۈلقەنت بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ياكى ھەلىۋن، ھەسەل ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، ياكى سۇغا سېلىپ پىشۇرۇلغان چۇجە گۆشى شورپىسىغا يۇمغاقسۇت سېلىپ يېگۈزۈلىدۇ.

يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن ئىشلىتىدىغان دورىلار: يەسىمەن گۈلىنىڭ يېغى ياكى ئەنبەر ۋە لادەن سېلىنغان زەيتۇن يېغى قاتارلىقلاردىن قايسىبىرى بولسا، شۇ مايلاشقا بېرىلىدۇ. يەنە قەلەمپۇرنى سوقۇپ يەسىمەن گۈلى يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ باشنىڭ چوققىسىنى مايلىسىمۇ بولىدۇ. قىزدۇرۇلغان كېپەك بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بەزىدە تۇزنى قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈشكىمۇ بولىدۇ. تۆۋەندىكى زىماتنى چاپسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. تەركىبى: ئاق لەيلى ئۈرۈقى، زىغىر ئۈرۈقىدىن ھاجەت مىقدارىدا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، زەپەر ۋە مۇرمەككى قوشۇپ قاينات سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ زىمات تەييارلىنىدۇ. بەزىدە بۇ زىماتقا ئازراق پەرپىيون قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا، خەشخاش پوستى ۋە ئەپيۇنغا ئوخشاش سېزىمنى يوقاتقۇچى دورىلارنى قوشۇشقا بولىدۇ. تۆۋەندىكى نۇتۇلنىڭ تەسىرىمۇ ياخشى بولىدۇ.

نۇسخىسى: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، مەرزەنجۇش، غار غازىگى، ئۈستقۇددۇس ۋە خاشخاش پوستى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى سېزىمنى تۆۋەنلىتىش، ئاغرىقنى توختىتىش مەقسىتىدە باشقا نۇتۇل قىلىنىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ ھورىغا بېشىنى تۇتۇپ تەرلىتىلىدۇ، پىسەپلىرى باشقا چېپىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقىدا بۇرۇندىن پۈرىتىلىدىغان دورىلار: ئىپار، ئەنبەر، غالىيە، ئۇد ھىندىلارنى يەككە ھالدا ياكى بىرلەشتۇرۇپ پۈراتسا بولىدۇ. يەنە ئوتروج ياپرىقى، رەيھان، قەلەمپۇر، پۇراقلىق ئالما، پەرپىيون، ئەپيۇن، ئىپار، زەپەرلەرنى پۈراتسىمۇ بولىدۇ.

مېنىڭچە: قىزىلگۈل مۇرابباسى گۈلقەنتنىڭ ئۆزىدۇر، بىنەپشە گۈلقەنتنىنى ياساش ئۇسۇلىمۇ قىزىلگۈل مۇرابباسىنى ياساش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش:

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: شەربەتلەردىن گۈل سۇيى بىلەن تەييارلانغان جۇلاپ ياكى نېلۇپەر شەربىتى ياكى نېلۇپەر شەربىتى بىنەپشە شەربىتى بىلەن ياكى ئىسپىغۇل ياكى ئارپا سۇيى شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. ئىسپىغۇل لۇئابىنى سوغۇق سۇ ۋە شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرسىمۇ بولىدۇ. غىزاسىغا ئوغلاق گۆشى، قوي گۆشى، پاقلان گۆشى، سېمىز توخۇ گۆشى، سېمىز چوجە گۆشى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ياكى ئانار ئۇرۇقى، يېڭى بېلىق، ئىللىتىلغان تۇخۇم سېرىقى، پالەك، ياۋا كېۋەز ئانىسى (خۇببازى) لارنى تاتلىق بادام يېغى بىلەن يېيىشكە بەرسە بولىدۇ. سىرتتىن ئىشلىتىدىغان دورىلاردىن بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى، خام قاپاق يېغىنىڭ قايسىبىرى بولسا شۇنى يەككە ھالدا ياكى بىرلەشتۇرۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ. يەنە قىزىلگۈل سۇيى، تەرخەمەك سۇيى، سۆگەت سۇيى قاتارلىقلارنى چېپىشقىمۇ بولىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىقىغا قىزىتما قوشۇلۇپ كەلسە، باش ساھەسىگە خام قاپاق ياكى تەرخەمەكلەرنىڭ گۆشى تېڭىلىدۇ. سۈتنى ئىلمان قىلىپ باشنىڭ ئوستىدىن قۇيسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (چاشنى چۈشۈرۈۋېتىپ قۇيسا تەسىرى ياخشى بولىدۇ)، كېۋەز ئانىسىنىڭ قاينىتىلمىسىنى، بىنەپشە ۋە ئارپا قاينىتىلمىلىرىنى بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بىمارنىڭ بېشىغا قۇيۇلىدۇ. بەزىدە قۇلاققا بادام يېغى تېمىتىلىدۇ. بەزىدە چۈشكۈرتكۈچى دورىلار ئارقىلىق چۈشكۈرتۈلىدۇ. ئارپا ئۇنىنى ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ زىمات قىلىسمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان خۇش پۇراق ياغلار پۈرىتىلسا بولىدۇ.

مېنىڭچە: قاپاق يېغى قاپاقنىڭ ئۇرۇقىدىن چىقىرىلغان ياغ بولۇپ، ئۇ بادام يېغىنى چىقارغانغا ئوخشاش ئېلىنىدۇ. بەزىدە خام قاپاقنىڭ ئۆزىدىن ياغ تەييارلىنىدۇ. خام قاپاقتىن ياغ تەييارلاشتا خام قاپاقنىڭ سىرتقى پوستىلىرىنى قىرىپ تاشلاپ، سوقۇپ، سىقىپ چىقىرىلغان سۇيىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن سۇيى تۇغەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش:

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن ئارتۇق ھۆللۈكنى ئىستىفراغ قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ، ئاندىن كېيىن مېڭىنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ ھەمدە مېڭە تەرەپكە گاز ئۆرلەيدىغان يوللار توسۇلىدۇ. تاماقنىڭ مىقدارى ئازايتىلىدۇ. قىزدۇرۇلغان تۇز بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ، ھورى بىلەن ھوردىتىپ بېرىلىدۇ، ئۇستەقۇددۇس شەربىتى بىلەن قىزدۇرۇلىدۇ، بۇ خىل ئۇسۇل ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ بۇ يەردىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى ئىستىفراغ قىلىپ چىقىرىپ تاشلاشنى تەكىتلىشى مىزاجنىڭ ماددىسىز ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى داۋالاشقا قارشى بولمايدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقىدا مېڭىدىن باشقا ئەزالاردا ھۆللۈك ماددىلار كۆپ بولۇپ،

ئۇنىڭ گازلىرى مېڭە تەرەپكە ئۆرلىگەنلىكىدىن باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ يەردىكى ئىستېفراغ قىلىشتىكى مەقسەت، ئەنە شۇ باشقا ئەزالاردىكى سۈيۇقلۇقنى ئىستېفراغ قىلىشتىن ئىبارەت.

قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش:

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ھەر خىل ئۇسۇللار ئارقىلىق تەڭشەش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. لېكىن قان خىلىتىدىن باشقا خىلىتلاردا مۇنزىج بېرىپ كېسەللىك ماددىسى پىشۇرۇلىدۇ.

سەپرادىن بولغانلىرىنى يۇقىرىدىكى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن شەربەتلەر ياكى مائۇششەئىر، شېكەر قاتارلىقلار بىلەن داۋالىسا بولىدۇ، تامىقىغا ئارپا سۈيى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئوزۇقلۇقلار بېرىلىدۇ. مادا پىشىپ يېتىلگەندە مېۋىلەر قاينىتىلمىسى ياكى نوقۇئى مۇقەۋۋى (كۆچىلەندۈرگۈچى چىلانما) ياكى لوئۇقى خىيار شەنبەر بېرىلىدۇ. ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارنى سىقىپ، سۈيىگە شەھەرنەل، سېرىق ھىلىلە ۋە ھىلىلە كابۇلىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرام، رەۋەندىن ئىككى گىرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا بايان قىلىنغان ھەر خىل شەربەتلەر ۋە ھەر خىل غىزالار ئارقىلىق كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا ياكى ئايارەج پەيقىرا ، ئايارەج لوغانزىيا، ئىترىفىل سەغىر قاتارلىقلار پېيىشكە بېرىلىدۇ.

سەۋادىن بولغىنىدا قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر بويىچە كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇپ، ئاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن ياكى ھەببى ئەپتىمۇنلار بىلەن تەنقىيە قىلىنىدۇ ياكى 20 گىرام ئەپتىمۇننى تالقانلاپ بىر پىيالە قوي سۈتىگە شېكەر بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۇرۇپ ئىستېفراغ قىلىنىدۇ. مېنىڭچە، قان خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقىدا قېيفال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. يەنە پېشانە تومۇرىدىن ۋە باشقا قان ئېلىش ئارقىلىق مېڭىنى تازىلاشقا بولىدىغان تومۇرلاردىن قان ئېلىشقا بولىدۇ.

يۇقىرىدىكى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن ھەببى قوقىيا ئادەتتە ھەببى جالىنۇس دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەركىبى: سەبرە سۇقۇتىرى، ئەپسەنتىن ئۇسارىسى، مەستىكىلەرنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە، سوقمونىيا، شەھمەنزەللەرنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، كەرەپشە سۈيى ياكى ئادەتتىكى قاينىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى تۆت گىرام.

ئايارەج لوغانزىيا: ئۇ پايدىسى ئىنتايىن كۆپ بولغان مەشھۇر دورىلارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ پۈتۈن بەدەن ۋە باش ساھەسىنى تازىلاشتا تەسىرى ياخشى، زىيانلىق تەسىرى يوق.

تەركىبى: شەھمەنزەلدىن بىر ھەسسە، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇلغان ئەنسىل، غارىقۇن، سوقمونىيا، خەربەق، ئۇشەق، ياۋا سامساقلارنىڭ ھەربىرىدىن تۆتتىن بىر ھەسسە،

ئەپتىمۇن، كامادەرىيۇس، مۇقەل ئەزرەق، سەبرىلەرنىڭ ھەربىرىدىن بىرىم ھەسسىدىن، ھاشا، سازەج ھىندى، چاڭگاك (جۆئدە)، سەلىخە، قارىمۇچ، پىلپىل، زەپەر، دارچىن، جاۋشىر، بىستىپايەج، سەكبىنەج، قۇندۇزقەھرى، مۇرمەككى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، ئەپسەنتىن، پەرپىيون، بېھى، ھۇماما، زەنجىۋىللارنىڭ ھەربىرىدىن بەش ھەسسە، جىنتىيانا رۇمى، ئۇستقۇددۇسلارنىڭ ھەربىرىدىن بىرىم ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 16 گىرامدىن بولىدۇ. ئايارەج لوغانزىيا، ئەپتىمۇن، بىستىپايەج، زۇپا، پىرسىياۋشانلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، شۇنىڭ سۈيى بىلەن ئىچسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. مۇددىتىنى ئالتە ئايدىن تۆت يىلغا قەدەر ساقلاشقا بولىدۇ. يەنە ئىترىفىل سەغىر بىرىلىدۇ.

تەركىبى: سىرىق ھېلىلە، ھىندىستاننىڭ قارا ھېلىلىسى، ھېلىلە كابۇلى، بەلىلە، ئامىلەدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغىدا ياغلاپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 10 گىرام. بۇ دورىنىڭ ساقلاش مۇددىتى ئىككى ئايدىن ئىككى يىلغىچە بولىدۇ.

ھەببى ئەپتىمۇننىڭ تەركىبى: ئەپتىمۇن بىر ھەسسە، غارىقۇن، بىستىپايەجلەر بىرىم ھەسسىدىن، شەھمەنزەل تۆتتىن بىر ھەسسە، مىلھى نىبتى (نىبىت تۇزى)، قەلەمپۇرلار 10 ھەسسىدىن. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ، بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 7.5 گىرام.

ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش:

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن چوڭ تەرەتنى بوشىتىش چارىسى قوللىنىلىدۇ. باشقا يىغىلىپ قالغان گاز ۋە بۇسلارنى قايتۇرۇش مەقسىتىدە دورا ئىشلىتىلىدۇ. بىمار بەرداشلىق بېرەلمىسە قان ئېلىنىدۇ، پۇت ـ قوللىرى تېڭىلىدۇ. گۇل يېغىنى ئىلمان تەڭشەپ باش قويۇق ياغلىنىدۇ. ئىسسىق شامال تېگىش ياكى سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن بىمار مۇتىدىل ھاۋالىق ئورۇنغا يۆتكىلىدۇ ھەمدە مېڭىسى يۇقىرىدىكى دورىلار بىلەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: چوڭ تەرەتنى بوشىتىش، قان ئېلىش، پۇت ـ قوللىرىنى تېڭىش قاتارلىق چارىلەر مېڭىدە ئىششىق پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان ھەمدە ماددىنىڭ باش تەرەپكە يۈزلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان چارىلەردۇر. بۇ يەردىكى ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا يەرلىك ئورۇنغا ئىشلىتىلىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار شەربەت دورىلار ۋە ئۇزۇقلۇقلارغا ئوخشاش ئاشقازاندىن ئۆرلەپ چىققان گازلارنى توختاتقۇچى دورىلارنى كۆرسىتىدۇ.

خۇمار خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىنى داۋالاش:

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: خۇمار خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ئالدى

بىلەن باش ساھەسىنى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ مېڭە كۆچلەندۈرۈلىدۇ ھەمدە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ھۈممۇاز شەربىتى، لىمون شەربىتى ۋە ئانار شەربىتىگە ئوخشاش دورىلار ئارقىلىق مېڭە تەرەپكە ئۆرلەيدىغان گازلار قايتۇرۇلىدۇ.

تامىقىغا ئانار ئۈرۈقى ياكى لىمون سۈيى، سۈماق سۈيى، غوراپ ئۈزۈمىنىڭ سۈيى، چىلاپ قۇرۇتۇلغان پالەك ئىستېمال قىلدۇرۇپ، ئارقىدىن مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ ھەمدە سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن نۇتۇل دورىلار بىلەن نۇتۇل قىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بابۇنە يېغى بىلەن ياغلىنىپ بېرىشكە بۇيرۇلىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ خىل باش ئاغرىقىدا تاماقتىن ئىلگىرى مۇنچىغا چۈشۈش زىيانلىق. كېسەللىك ئاخىرقى دەۋرىدە بولسا، گۈل يېغىدا ياغلىنىش زىيانلىقتۇر، دەسلەپكى دەۋرىدە دورا ئىشلىتىشتە ماددىلارنى قايتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا توپلىشۇبلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسەت قىلىنىدۇ. كېيىنكى دەۋرىدە دورا ئىشلىتىشتە شۇ جايدا بار بولغان ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش مەقسەت قىلىنىدۇ. بۇ ئىككى خىل مەقسەت ئوخشىمىغانلىقتىن ئىشلىتىلىدىغان دورا ۋە چارىلەرمۇ ئوخشىمايدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، ئاخىرقى دەۋرلىرىدە گۈلى سەۋسەن يېغىنى ئىشلىتىش ئىنتايىن پايدىلىق ئىكەن.

جىما كۆپ بولۇشتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش:

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: جىما كۆپ بولۇشتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، مېڭىنى كۆچلەندۈرۈش چارىلىرىنى قوللىنىش بىلەن تەڭ قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن چارىلەرنىڭ ئەكسىچە چارە قىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ جىما كۆپ بولۇشتىن كۆچلەندۈرۈشنى تەكىتلىشىدىكى سەۋەب كۆپ جىما قىلىش مېڭىنى ئىنتايىن ئاجىزلاشتۇرىۋېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئالاھىدە تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

زەخمىدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش:

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەپەررۇقۇل ئىتتىسال (پۇتۇنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى) دىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئۇرۇلۇپ، سوقۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللىنىش بىلەن تەڭ جاراھەت داۋالىنىدۇ.

توسالغۇدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش:

ھەببى ئىياردەجگە ئوخشاش دورىلار ئارقىلىق ماددىلارنى كېمەيتىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە سىركەنجۇبىل بۇزۇرىغا ئوخشاش دورىلار ئارقىلىق توسالغۇلارنى ئېچىشقا چارە قوللىنىلىدۇ. مەغىز گۈلىنى پۇراش ۋە قورۇلغان سىيادانمۇ توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

سەزگۈرلۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش:

ھەرىرە (ھالۋا) ۋە كاللا ـ پاقالچاقلار قاينىتىلمىسىغا ئوخشاش غىزالارنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ سەزگۈرلۈكنى تۆۋەنلىتىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا قارا سۇنا، خەشخاشلارغا ئوخشاش سەزگۈرلۈكنى تۆۋەنلەتكۈچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مېڭىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش:

مېڭىنىڭ مىزاجىنى تەڭشەيدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ، مېڭىنىڭ قۇۋۋىتى ئاشۇرۇلىدۇ. باشنىڭ چوقۇمسىغا قەلەمپۇر تالقىنى سۈركەپ بەرسىمۇ مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

بەدەن ئىچىدىكى گازلارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپچىققان باش ئاغرىقىنى داۋالاش:

ئالدى بىلەن گاز ئۆرلەشكە سەۋەب بولغان ماددىلار ئىستىغراغ قىلىپ تازىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن مېڭىنىڭ مىزاجىنى تەڭشەپ ئەسلىگە كەلتۈرۈش بىلەن تەڭ مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش، چوڭ تەرەتنى بوشىتىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. قول ـ پۇتلارنى تېڭىش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقىمۇ بولىدۇ. قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت كۆكى، شېكەر ياكى بېھى، ئالما، ئامۇت، زەئرۇر (ياۋا ئالما)، سۇماق، ئىسپىغۇلغا ئوخشاش دورىلار ئارقىلىق مېڭە تەرەپكە ئۆرلەيدىغان گازلارنى توسۇپ قالغىلى بولىدۇ. تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن يۇقىرىدىكى دورا ياكى مېۋە ـ چىۋىلەردىن قايسىسى بولسا، ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. تامىقىغا كۆك يۇمغاقسۇت كۆپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ تەسىرىدىن بولغان باش ئاغرىقىدا ئىترىفىل ۋە ئايارەج پەيقىرانى يۇقىرىدىكى بۇسلارنى توسۇغۇچى دورىلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇپ، مېڭە ھەم ئاشقازان تازىلىنىدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقىنىڭ سەپرادىن بولغانلىرىدا نۇقۇئى ھامىز (چۇچۇمەل چىلانما نۇسخىسى)، تەمرىھىندى شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى، ئىسپىغۇل قاتارلىقلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، بەزىدە بىمارنى قۇستۇرۇشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ كۆڭۈل ئىلىشىش قوشۇلۇپ كەلگەندە تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. باشقا بىر ئەزانىڭ شېرىكچىلىكىدە پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن شۇ ئەزانى داۋالاپ، ئۇنىڭ مىزاجىنى تۈزىتىش بىلەن بىرگە مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى بىرلىكتە قوللىنىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

تەپلەردىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش:

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان سوۋۇتۇش دورىلىرى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بوھراندىن بولغان باش ئاغرىقىنى ئالاھىدە داۋالاشنىڭ ھاجىتى يوق، ئەگەر ئاغرىق بەك كۈچلۈك بولۇپ، خەتەر يۈز بېرىش خەۋپى بولغاندا قىزىلگۈل سۇيى، سۆگەت غازىكىنىڭ سۇيى، بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى، ئاس سۇيى، تەرخەمەك سۇيى قاتارلىقلارنى يەككە ياكى بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئاغرىقنى توختىتىشقا بولىدۇ.

مېنىڭچە: سىيادان ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئۇرۇق دورىلارنى قورۇشتا، دورىلارنى قازانغا سېلىپ دورىلارنىڭ پۇرىقى چىققىچە قورۇسا بولىدۇ. ئاپتور «بەدەن ئىچىدىكى گازلارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپچىققان باش ئاغرىقى» دېيىش ئارقىلىق ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقىنى چىقىرىۋەتمەكچى بولغان، چۈنكى ئۇنداق قىلمىسا گەپ تەكرارلانغان بولۇپ قالىدۇ. گەرچە ئاپتورنىڭ «باشقا بىر ئەزانىڭ شېرىكچىلىكىدە پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان بولسىمۇ، ئۇنى ئايرىم بايان قىلىشى ئاشقازاندىن

مېڭىگە داۋاملىق بۇخارات ئۆرلەپ، بۇ سەۋەبتىن بولغان باش ئاغرىقى كۆپ يۈز بەرگەنلىك ئۈچۈندۇر، چۈنكى، مېڭە بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدا شېرىكچىلىك بار بولۇپ، بىرسىگە زەرەر يەتسە يەنە بىرسىگمۇ زەرەر يېتىدۇ. ئاپتورنىڭ «بەزىدە بىمارنى قۇستۇرۇشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ» دېيىشى باش ئاغرىقىدا قۇستۇرۇشنى چەكلەش پىرىنسىپى بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. يەنى قۇستۇرۇش باش ئاغرىقىغا زەرەر قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن ھەممە ۋاقىتتا ئەمەس، بەزىدە مەنپەئەت قىلىدۇ، دېگەن.

دۇبۇلغىسىمان باش ئاغرىقى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بىيزەخۇزە تېپىدىكى باش ئاغرىقى يورۇقلۇقتىن ۋە سۆز قىلىشتىن قاچىدىغان، ھەر دائىم قوزغىلىپ تۇرىدىغان بىر خىل باش ئاغرىقىدۇر.

سەۋەبى: مېڭە ئاجىزلىقى، مېڭىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئارتىپ كېتىش، مېڭىدە ئىششىق ياكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت تۇرۇپ قېلىش سەۋەبىدىن بولىدۇ. كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەب ئەگەر باش سۆڭىكىنىڭ ئىچىدە بولسا، باش ئاغرىقى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتەك سېزىلىدۇ. ئەگەر سەۋەب باش سۆڭىكىنىڭ سىرتىدا بولسا ئاغرىقمۇ مېڭىنىڭ سىرتىدا مەلۇم بولىدۇ. باشنىڭ تېرىسىگە بىر نەرسە سۈركىلىپ كەتسىمۇ باش ئاغرىيدۇ. بۇ كېسەل سوزۇلما خاراكتېرلىك بولۇپ كۆپىنچە سوغۇقتىن بولىدۇ. ھەتتا ئۇنىڭ ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بولغانلىرىمۇ بارغانسېرى سوغۇق تەبىئەتكە ئايلىنىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى داۋالاش ئۈسۈلىمۇ بەلغەمدىن ياكى سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش ئۈسۈلىغا ئوخشاش بولۇش بىلەن بىرگە سەزگۈرلۈكىنى پەسەيتىپ سېزىملاندۇرغۇچى دورىلار بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. چاشنى چۈشۈرتۈپ ئۈستىدىن ھەجرى مىسرى (مىسىر تېشى)، توغرىغۇ بىلەن باشنى سۈركەپ ئاندىن كېيىن خېنە، تۇزلار چېپىلسا ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ خىل باش ئاغرىقى بىلەن شەقىقە (باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش) گەرچە مۇتلەق باش ئاغرىقى بولسىمۇ، لېكىن بۇ ئىككى كېسەلنى ئايرىپ بايان قىلىش بۇ ئىككى خىل باش ئاغرىقىنىڭ باشقا باش ئاغرىقلىرىغا ئوخشىمايدىغانلىقى ۋە ئالاھىدە ئىسىم بىلەن ئاتالغانلىقى ئۈچۈندۇر. بىيزەخۇزە دېگەن باش ئاغرىقىدا باشنىڭ ھەممە يېرى سىقىلىپ ئاغرىيدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ بىيزەخۇزە (دۇبۇلغا) دېگەن ئىسىم بىلەن ئاتالغان. ئۇنىڭ ماھىيىتى توغرىسىدا ئوخشاشمىغان قاراشلار مەۋجۇت. مەسىلەن: بىيزەخۇزە سوزۇلما بولغان بىر خىل باش ئاغرىقى بولۇپ، بىمار ئازراق ھەرىكەت قىلسا ياكى ھاراق ئىچسە، ھەرقانداق بۇخاراتلىق ياكى يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا، شۇنىڭغا ئوخشاش ئاددىي سەۋەبلەر تەسىر قىلسىمۇ باش ئاغرىقى قوزغىلىپ كېتىدۇ. ھەتتا قاتتىق ئۇنلۇك ئاۋاز، يورۇقلۇق ۋە كىشىلەر بىلەن ئارىلىششىمۇ باش ئاغرىقىنى قوزغاپ قويىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ خىل باش ئاغرىقى بار كىشىلەر ئاۋاز ۋە يورۇقلۇق بىلەن ئۇچرىشىش، باشقىلار بىلەن گەپلىشىشتىن قاچىدۇ. دائىم يالغۇزلۇقنى، قاراڭغۇلۇقنى، دەم ئېلىشنى ۋە ئوڭىسىدىغا يېتىشنى ياخشى كۆرىدۇ. بىمار بېشىغا بولقا بىلەن ئۇرغاندەك ۋە بېشىنى بىر تەرەپكە

سىلكىپ تارتقاندەك، بېشىنى ئوتتۇرىسىدىن يارغاندەك ھېس قىلىدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقىنى بىر خىل ناچار خىلىت ياكى مېڭە ئاجىزلىقى بىلەن بىرگە بولغان ئىششىق، مېڭىنىڭ سېزىمچانلىقى كۈچىيىپ كېتىش قاتارلىقلار پەيدا قىلىدۇ. كۆپىنچە بۇ خىل باش ئاغرىقى پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى بىرەر خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىش، مېڭە ۋە مېڭىنىڭ ئىچى ۋە تاشقى پەردىلىرى ئاجىزلىشىش تارىخى بولىدۇ. بىمار يەڭگىل ھەرىكەت، ئازغىنا بۇس، گازلارغىمۇ بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. بۇ خىل ئاغرىق يەنە بەدەننىڭ سىرتقا چىقىرىشقا تېگىشلىك تاشلاندۇقلارنى چىقارماستىن، ئۆزىگە قوبۇل قىلىشچانلىقىنىڭ كۈچىيىپ كېتىشىدىن بولىدۇ. كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەب، ئەگەر باش سۆڭىكىنىڭ ئىچكى تەرىپىدە، يەنى ئىچكى پەردىنىڭ ئىچىدە بولسا، كېسەللىك ماددىلىرى كۆز تەرەپكە كېلىدىغان ئىچى كاۋاك نېرۋا (ئەسەبى مۇجەۋۋەقە) نى قورشاپ تۇرىدىغان بولغاچقا، باشنىڭ ئاغرىقى ئىككى كۆزنىڭ تۇۋى تەرەپكە سوزۇلغاندەك سېزىلىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلغۇچى ماددا مېڭىنىڭ سىرتقى پەردىسىدە بولسا، باشنىڭ ئاغرىقى مېڭىنىڭ سىرتىدا مەلۇم بولىدۇ ھەمدە باشنىڭ تېرىسىگە بىر نەرسە تەگسە ئاغرىق كۈچىيىپ كېتىدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقى كۆپىنچە سوغۇقتىن بولىدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقى ئىسسىقتىن پەيدا بولغان بولسىمۇ، لېكىن سوزۇلما بولغانلىقى ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك تاشلاندۇقلار توپلىشىپ قېلىپ، يەرلىك ئورۇندىكى ئىسسىقلىقنى پەسەيتىۋەتكەنلىكى ئۈچۈن يەنە سوغۇق تەبىئەتلىك ئاغرىققا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

داۋالاش پىرىنسىپىغا كەلسەك، ئالدىنقى قاراش بويىچە بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش پىرىنسىپىنى ئاساس قىلىپ داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ. ئىككىنچى خىل قاراشنى ئاساس قىلغىنىمىزدا، كېسەللىكنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا بىلەن داۋالاشنى تەلەپ قىلامدۇ؟ ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن داۋالاشنى تەلەپ قىلامدۇ؟، بۇ ئەھۋالغا قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. مىسىر تېشى (ھەجەرى مىسرى) مىسىردىن چىقىدىغان بىر خىل تاش بولۇپ، زىغىر پاخلىدىن توقۇلغان (چىگە) رەختلەرنى ئاشلاش ۋە يۇيۇشتا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ تاشنىڭ ماھىيىتى توغرىسىدا جالىنۇس «يەككە دورىلارنىڭ قۇۋۋەتلىرى توغرىسىدا» دېگەن كىتابىدا يۇقىرىقىدەك بايان قىلغان. يۇقىرىدا توغرىغۇ بۇرە ئەرمىنىنى كۆرسىتىدۇ.

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: شەقىقە بىيزەخۇزە ئاغرىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. لېكىن شەقىقىدە باشنىڭ بىر يان تەرىپى ئاغرىيدۇ. داۋالاش پىرىنسىپىمۇ بىيزەخۇزەنى داۋالاش بىلەن ئوخشايدۇ.

مېنىڭچە: شەقىقىدە كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددا نىسبەتەن ئاز بولۇپ، باشنىڭ ئاجىز بولغان تەرىپىگە يىغىلىپ قالىدۇ. كۆپىنچە ئىككى چېكىدىكى شىريان تومۇرلاردا پەيدا بولىدۇ. شەقىقىنى داۋالاشتا ئەپيۇنلۇك چاپلاشقاق دورىلارنى قەغەزگە سۈركەپ يەرلىك

ئورۇنغا تېڭىش ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدۇ. مەسىلەن: ئەپيۇن، سەمغى ئەرەبى، كاھۇ (قارا سۇنا) ئۇرۇقى، كەتىرا قاتارلىقلاردىن زىمات تەييارلاپ چېكە ۋە پېشانىگە چاپسا بولىدۇ.

مېڭە پەردە يالليۇغى (سەرسام)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ، سەپرا يېكى قان ماددىسىدىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل قوقاقلىق ئىششىق بولۇپ، مېڭىنىڭ ئىچكى ئىككى پەردىسىنىڭ بىرسىدە يۈز بېرىدۇ، كۆپىنچە ئالدى مېڭە يېكى ئوتتۇرا مېڭىگە يېقىنراق قىسمىدا يۈز بېرىدۇ. بەزىدە مېڭىنىڭ ئۆزىدە يۈز بەرگەن ئىششىقمۇ سەرسام دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىششىق بەزىدە پۈتۈن مېڭىنى قاپلاپ كېتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا پۈتۈن نېرۋا سىستېمىسى ۋە روھىي پائالىيەت قالايمىقانلىشىدۇ.

ئالامىتى: دائىملىق قىزىتما، باش ئېغرىقى، ئۇيقۇ قالايمىقانلىشىش، چۈش بۇزۇلۇش، زېھنى ئوچۇق بولماسلىق، كۆڭۈل بىئارام بولۇش، سۇيدۇكى سۇيۇق، سۇزۇك بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. سۇيدۇكىنىڭ سۇدەك سۇزۇك بولۇشى كېسەللىكىنىڭ ئۆلۈم بىلەن ئاياغلاشقانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. تومۇرنىڭ سوقۇشى مىنىشار (ھەرە چىشىدەك)لىق بىلەن مەۋجى (دولقۇنسىمان) لىق ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. ئىششىق مېڭىنىڭ ئۆزىدە بولسا، تومۇرى كۆپىنچە دولقۇنسىمان بولىدۇ. ئىششىق مېڭىنىڭ پەردىلىرىدە بولسا، تومۇرى كۆپىنچە مىنىشارى (ھەرە چىشىدەك) سوقىدۇ. تىل ئۇستى ئىلگىرى سېرىق يېكى قىزىل بولۇپ، كېيىن قارامتۇللىشىپ قالىدۇ. سۇيدۇك ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىدۇ يېكى تېمىپ كېلىدۇ. تېرە ۋە باشقا ئەزالارنىڭ سېزىمى دەسلەپتە كۈچىيىپ كېيىن يوقىلىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بىمارنىڭ چوڭ تەرىتى قەۋزىيەت بولۇش بىلەن بىرگە سۇيدۇكى سۇيۇق، سۇزۇك بولسا ۋە باشنىڭ قاتتىق ئاغرىشى بىلەن باش ئېغىر بولسا، بۇرنى قانىمسا، بۇنى سەرسام كېسىلى بىلەن ئاغرىشنىڭ خەۋەرچىسى دېيىشكە بولىدۇ. قاندىن بولغان سەرسامدا زېھنىنىڭ ئېلىشىشى بىلەن بىرگە تىلنىڭ رەڭگى قىزىرىشى، يۈز - كۆزى قىزىرىش، تومۇرى يۈمشاق سېلىش، بۇرۇندىن قان تېمىپ تۇرۇش، كۆزلىرىدىن ياش ئېقىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سەپرادىن بولغىنىدا ئۇيقىسىزلىق، سارىڭلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆچلۈك بولىدۇ. يۈز - كۆزى ۋە تىلنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ئېغىرلىق ۋە ئۆزىنى چوڭ تۇتۇش ئالامەتلىرى كۆپ بولمايدۇ. يېڭە سانجىغاندەك ئاغرىش، قىزىتما، بىئارام‌لىق ئېغىرراق بولىدۇ.

داۋالاش: سەرسام كېسەللىكىنى داۋالاشتا سەپرادىن بولغان تەپ كېسەللىرىنى داۋالاشتا قوللانغان تەدبىرلەر ۋە ئىسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان چارىلەرنى قوللىنىش بىلەن تەڭ كىلىزما قىلىش ئارقىلىق ماددىنى ئاياغ تەرەپكە تارتىش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. يەنە پۇت - قوللىرىنى مۇجۇپ ئۇۋۇلاش، پۇت - قوللىرىنى تېڭىش قاتارلىق چارە - تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

مېنىڭچە: سەرسام پارسچە سۆز بولۇپ، «سەر» يەنى باش، «سام» يەنى ئىشىشقتىن ئىبارەت ئىككى سۆزدىن تەركىب تاپقان، ئۇ باشنىڭ ئىشىشقى دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. لېكىن سەرسام باش سۆڭىكىنىڭ ئىچىدىكى پەردىلىرىگە چۈشكەن ئىشىشقا قارىتىلىدۇ. بۇ ئىشىش كۆپىنچە مېڭىنىڭ ئالدى بۆلۈمچىسىنىڭ يېقىن قىسمىدا ياكى ئوتتۇر بۆلۈمچىسىگە مايىل يېرىدە يۈز بېرىدۇ.

سەۋەبى: سەپرا خىلىتى ياكى سەپرالىق قان خىلىتىدۇر. سەپراغا مەنسۇپ قاندىن بولىدۇ دەپ قاندىن بولىدىغىنىدەك سەپرانى تىلغا ئېلىشتىكى سەۋەب سەرسەم كېسەللىكى خالىس قان ماددىسىدىن بولمايدۇ. سەرسام دېگەن ئاتالغۇ بەزىدە مېڭىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغان ئىشىشقەمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە ھۆكۈمالار مېڭىنىڭ ئۆزىنىڭ ئىشىشغانلىقىنى ئېتىراپ قىلمايدۇ. ئۇلار مېڭىنىڭ ئۆزى ئىشىشقنى قوبۇل قىلمايدۇ، دەپ قارايدۇ. ئۇلار مېڭگە ئوخشاش يۇمشاق جىسىملىق ئەزالار ۋە ئوستىخانغا ئوخشاش قاتتىق جىسىملىق ئەزالار سوزۇلمايدۇ. سوزۇلمىغان ئەزا ئەلۋەتتە ئىشىشقىنىمۇ قوبۇل قىلمايدۇ، دەيدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا يۇمشاق نەرسە ئەگەر شىلىشمىق بولسا يەنىلا سوزۇلىدۇ، ئىشىشىدۇ، دەيدۇ. جالىنوس چىشلار بابىدا بۇ مەزمۇننى يەنىلا ئېتىراپ قىلدى. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا يەنە ئوزۇقلۇقنى قوبۇل قىلىدىغان ۋە ئوزۇقلىنىدىغان ھەرقانداق نەرسە ئەلۋەتتە سوزۇلۇشنىمۇ قوبۇل قىلىدۇ ۋە سوزۇلىدۇ. ئوزۇقلۇق ئارقىلىق كۆپىيىدۇ. ئارتۇقچىلىقنىمۇ قوبۇل قىلىدۇ. ئارتۇقچىلىق بولسا يەنىلا ئىشىشقتىن ئىبارەت. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا يەنە مېڭىنىڭ ئۆزىنىڭ يالۇغىغا سەرسام دېگەن ئىسىمنىڭ قويۇلۇشى ئەسلىدە كۆكرەك پەردە يالۇغىغا قويۇلغان «بەرسەم» دېگەن ئىسىمدىن نەقىل قىلىنغان. چۈنكى بۇ ئىككى كېسەل ئوتتۇرىسىدا ئالامەت جەھەتتە بەزى ئوخشاشلىق بار. مەسىلەن: جۆيلۈپ، ئېلىشاڭغۇ سۆزلەش، ئەقىل ئېلىشىش، يۇقىرى قىزىتما بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر ھەر ئىككى كېسەلدە يۈز بېرىدۇ، دەيدۇ. مېڭە ئىشىشقى بەزىدە پۈتۈن مېڭىنىڭ يېرىمىنى ئىشغال قىلىش بىلەن مېڭىنىڭ پۈتۈن خىزمەتلىرىنى بۇزۇپ، روھىي جەھەتتىن ئېغىر قالايمىقانچىلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مېڭىنىڭ ئالدى بۆلۈمچىسىدە پەيدا بولغان ئىشىش خىيال كۈچىنى بۇزىدۇ. شۇڭلاشقا بۇنداق بىمارلار كىيىملىرىنى يىرتىپ تاشلايدۇ، يوق نەرسىلەرنى ئويلايدۇ. مېڭىنىڭ ئوتتۇرا بۆلۈمچىسىدە ئىشىش پەيدا بولغاندىمۇ پىكىر قىلىش ئىقتىدارى بۇزۇلىدۇ. شۇڭلاشقا بىمار ئېلىشاڭغۇ سۆزلەيدۇ، جۆيلۈيدۇ. مېڭىنىڭ ئاخىرقى بۆلۈمچىسى، يەنى ئارقا مېڭىدە ئىشىش پەيدا بولغاندىمۇ ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى يوقىلىدۇ. بىمار بىرەر نەرسىنى تەلەپ قىلىدۇ. قېشىغا ئېلىپ كېلىنسە ئۇنتۇپ قالىدۇ. ئەگەر ئىشىش پۈتۈن مېڭىنى ئىشغال قىلسا، پۈتۈن مېڭە پائالىيەتلىرى ۋە مېڭگە مۇناسىۋەتلىكلىرى بۇزۇلىدۇ. بۇ خىل سەرسام ئېغىر ئۆتىدىغان يامان سۈپەتلىك سەرسام بولۇپ، 4 ـ كۈنگىچە بىمارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. سەرسام كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلار ئىچىدە ساقىيىشىدىن چوڭ ئومىد كۈتكىلى بولىدىغىنى، بىمارنىڭ ئەس ـ ھوشى بىرئاز جايىدا بولۇپ، جۆيلۈپ، ئېلىشاڭغۇ سۆزلىسىمۇ كېيىن ئۇنى ئەستە قالدۇرالايدىغانلىرىدۇر. سەرسەم كېسەللىكى بىلەن

ئاغرىغان كىشىلەرنىڭ مەقئىت تومۇرىنىڭ كۆپۈشۈپ قېلىشى ياكى ئالامەت بولۇپ، ساقىيىشىدىن ئومىد تېخىمۇ چوڭ بولىدۇ.

مېنىڭچە: باشىنىڭ ئېغىرلىقى، ئۈيقۇنىڭ كۆپلۈكى قاندىن بولغان سەرسامدا يۈز بېرىدىغان ئالامەتلەردۇر. سەپرادىن بولغانلىرىدا باش يەڭگىل بولۇپ، ئۈيقۇسىزلىق ئالامەتلىرى ئېغىر بولىدۇ. سۇيدۇكنىڭ سۈيۈق، سۈزۈك بولۇشى كېسەلنىڭ ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى بولىدىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ، بۇ، ماددىلارنىڭ پۈتۈنلەي يۇقىرى تەرەپكە جۈملىدىن باش تەرەپكە جىددىي يۇرۇش قىلىپ كېتىۋاتقانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. مېڭىنىڭ ئۆزى ئىششىغان سەرسامدا بىمارنىڭ تومۇرى دولقۇنسىمان (مەۋجى) بولىدۇ، دېيىشنىڭ سەۋەبى، مېڭىنىڭ توقۇلمىلىرى ھۆل جەۋھەردۇر، ھۆللۈك بار يەردە دولقۇنسىمان ھەرىكەت كۆپ ئۇچرايدۇ، پەردىگە چۈشكەن ئىششىقتا بىمارنىڭ تومۇرى كۆپىنچە مىنشارى (ھەرە چىشىدەك) بولىدۇ. بۇ ئۇ يەردىكى پەردىنىڭ قاتتىق بولغىنى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئاپتورنىڭ بىمارنىڭ دەسلەپتە سېرىق ياكى قىزىل بولۇپ، كېيىنچە قارىغا مايىللاشىدۇ، دېيىشى بىمارنىڭ مىزاجىنىڭ ئىنتايىن ئىسسىقلا ئۆزگەرگەنلىكىنىڭ ئىپادىسى، سەپرادىن بولغىنىدا ئالدى بىلەن يۈز رەڭگى سارغىيىدۇ، قاندىن بولغىنىدا قىزىرىدۇ. سۇيدۇكنىڭ ئىختىيارسىز ھالدا تېمىپ كېلىشى، بەدەن سەزگۈرلۈكىنىڭ بولماسلىقى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى مېڭە خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ سەزگۈرلۈكىنىڭ يوقلىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

لىيسرغىس (بەلغەمدىن بولغان مېڭە پەردە يالليۇغى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: لىيسرغىس (نىسيان يەنى ئۇنتۇغاقلىق)نىڭ ماھىيىتى: بۇ مېڭىنىڭ كانالچىلىرىدا يەنى روھنىڭ ئۆتۈشىدىغان يوللىرىدا توختاپ ئوفۇنەتلىنىپ قالغان بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل ئىششىقتىن كېلىپچىقىدۇ. ئىششىق مېڭە پەردىلىرى ياكى مېڭىنىڭ ئۆزىدە ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدۇ. چۈنكى بەلغەم خىلىتى شىلىمشىق بولغاچقا، قاتتىق جىسىم بولغان مېڭە پەردىلىرىگە سىڭىپ كىرەلمەيدۇ. يەنە مېڭىنىڭ ئۆزىمۇ شىلىمشىق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭغىمۇ ئۆتۈشەلمەيدۇ.

ئالامىتى: يەڭگىل دەرىجىدە قىزىتمىدۇ، بېشى يېنىك ئاغرىيدۇ، نەپسى ئاستىلىشىدۇ، تۆكۈرۈكى كۆپ بولىدۇ، ئۇنتۇغاقلىق كۈچىيىدۇ. مۇگدەش ھالىتى يۈز بېرىدۇ، ھۇرۇنلۇق ئېغىر بولىدۇ. بىمار ھەتتا كۆزىنى ئېچىشقىمۇ ئېرىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. تىلى ئاق بولىدۇ. تومۇرى توم بولۇپ دولقۇنسىمان سالىدۇ. بېشى ئېغىر بولۇش، ھۇرۇنلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئۇنتۇغاقلىق كېسىلىنىڭ خەۋەرچىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپتە يەڭگىل دەرىجىدە ئىچىنى بوشاتقۇچى كىلىزما قىلىپ، كېيىن ئوتتۇراھال دەرىجىدە كىلىزما، ئاخىرىدا كۈچلۈك كىلىزما قىلىنىدۇ ۋە بەلغەم ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. قىزىتما بولغانلىقى ئۈچۈن بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن،

بەدەننى قىزىتمايدىغان چارىلەر قوللىنىلىدۇ. پۈت ـ قوللىرىنى تېڭىش، مۇجۇپ ئۇۋۇلاش قاتارلىق تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ كېسەل سوغۇقتىن بولغان سەرسام دەپ ئاتىلىدۇ. ئاپتورنىڭ روھنىڭ ئۆتۈش يوللىرىدا دېيىشى بۇ كېسەللىك باش پايما سۆڭىكىنىڭ ئىچىدە بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ماددىسى پەقەتلا بەلغەمدىن بولىدۇ، دېيىشى سەۋدا خىلىتى مىقدار جەھەتتىن ئاز بولىدۇ. سەۋدادىن بولغان ئىششىق بۇ ئىسىم بىلەن ئاتالمايدۇ. بۇ كېسەلدە تومۇرنىڭ چوڭ بولۇشى، بىماردا قىزىتما بولىدىغانلىقى ئۈچۈن قىزىتما يۇرەكنى تەسىر قىلىش ئارقىلىق تومۇرغا تەسىر كۆرسىتىپ، تومۇرنىڭ چوڭ، دولقۇنسىمان سېلىشىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىنىش خاراكتېرلىك ئېغىر ئۇيقۇ (سۇبات سەھرى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ، بەلغەم بىلەن سەپرا خىلىتىنىڭ ئارىلاشما ھالىدا مېڭىدە ئىششىق پەيدا قىلىشىدىن بولىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر.

ئالامىتى: بەلغەم ۋە سەپرادىن بولىدىغان سەرسامدا كۆرۈلىدىغان بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسىدا بەزىدە بەلغەم خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدۇ. بۇ ۋاقىتتا بەلغەمدىن بولىدىغان سەرسامدا كۆرۈلىدىغان بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ سۇبات سەھرى «ئۇيقۇسىزلىق ئارىلاشقان مۇگدەڭگۈلۈك كېسىلى» دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ. بەزىدە كېسەللىك ماددىسىدا سەپرا خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەپ سەپرانىڭ ئالامەتلىرى كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا سەھرى سۇباتى (مۇگدەڭگۈلۈك ئارىلاشقان ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى) دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش: قارانىتىس ۋە لىيسىرغىسىنىڭ (ئۇنتۇغاقلىق) داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

مېنىڭچە: بەلغەم بىلەن سەپرادىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى بىرلەشكەندە تۆۋەندىكىدەك ئىپادىلىنىدۇ:

بىماردا بىر تەرەپتىن مۇگدەڭگۈلۈك، باش ئېغرىلىق، ھۇرۇنلۇق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، يەنە بىر تەرەپتىن ئۇيقۇسىزلىق، جۆيلۈش (ئېلىشاڭغۇ سۆزلەش) قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. يەنى يۇقىرىقى ئىككى خىل ماددىدىن بولىدىغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى نۆۋەتلىشىپ دەۋرىيلىنىدۇ. مەسىلەن: سەپرادىن بولغىنىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلىغاندا بەلغەمدىن بولغىنىنىڭ (لىيسىرغىسىنىڭ) ئالامەتلىرى يوقىلىدۇ. بەلغەمدىن بولىدىغىنىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلىغاندا سەپرادىن بولغىنىنىڭ (قەرانىتىسنىڭ) ئالامەتلىرى يوقىلىدۇ. بۇ ئىككى خىل ماددىنىڭ تەڭپۇڭ ھالەتتە بولۇشى كەم ئۇچرايدۇ. چۈنكى بۇ ئىككى خىل ماددىنىڭ بىرسى يەنە بىرسىنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىپ تۇرىدىغان بولغاچقا، بۇ ئىككى خىل ماددىنىڭ ئۆزئارا تەڭشەكلىك ھالەتتە تۇرۇشى مۇمكىن ئەمەس. شۇڭلاشقا ئاپتور ئىككى خىل ماددىنىڭ بىرىنىڭ

ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەيدىغانلىقىنى بايان قىلدى. بۇ كىيىملىرى داۋالاشتا يەنىلا بەلگىم ۋە سەپرادىن ئىبارەت ئىككى خىل ماددىنىڭ ئالامەتلىرىگە ئاساسەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئىستىفراغ قىلغاندا، ئىستىفراغ دورىلىرىغا قىزدۇرغۇچى دورىلار قوشۇلىدۇ. بەلگىم ماددىسى غالىب كەلگەن ئەھۋالدا يەرلىك ئورۇنغا كۆيۈرەك دورا ئىشلىتىلىدۇ. سەپرا ماددىسى غالىب كەلگەن ئەھۋالدا يەرلىك ئورۇنغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئازايتىلىدۇ.

تەنتەكلىك ۋە ئەخمەقلىق

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ، مېڭە مىزاجىنىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق سوغۇقتىن ياكى ماددىسىز، ماددىلىق قۇرۇقلۇقتىن ياكى قۇرۇق بىلەن سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرىدە بۇزۇلۇشىدىن بولىدىغان ئويلاش خىزمىتىنىڭ يېتەرسىزلىكى ياكى پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت بىر خىل كېسەلدۇر. داۋالاشتا باشنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش (تەئدىل)، تەنقىيە قىلىش ۋە تاماقنى ئازايتىش، ئوزۇقلۇقلارنى لەتمىلەشتۇرۇش، بەدەننى قىزىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. دورىلاردىن ئىتىرىفىللار، ھېلىلە مۇرابباسى، مەجۇنى پەلاسپە قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى بالادۇر ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. لېكىن ئۇ بەك ئىسسىق كېلىدۇ. يەككە دورىلاردىن كۇندۇر، زەنجىۋىل ۋە شېكەرنىڭ تەسىرى ياخشى بولىدۇ. ئويلاش بولۇپمۇ ئىلمىي ئىشلار توغرىسىدا تەپەككۇر قىلىش، ئىنچىكە مۇھاكىمە يۈرگۈزۈش زېھنىنى كۈچلەندۈرۈپ ئەقلىنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ.

مېنىڭچە: تەنتەكلىك ۋە ئەخمەقلىق كېسەللىكىدە پىكىر قىلىش خىزمىتىنىڭ مەركىزى بولغان ئوتتۇرا مېڭىنى سوغۇقلۇق ئىشغال قىلىۋالغان. بۇ كېسەلگە پەقەت سوغۇقلۇقلا سەۋەبچى بولىدۇ. ئادەمنىڭ مېڭىسىنىڭ پىكىر قىلىش ۋە ئويلاش خىزمىتى بولسا نەپسانىي ھەرىكەتلەرنىڭ بىر خىلى بولۇپ، بۇ ھەرىكەت ئارقىلىق مېڭىنىڭ ئوتتۇرا بۆلۈمچىسىنىڭ ئالدىنقى قىسمىدىن ئارقا تەرەپكە، ئارقا تەرەپتىن ئالدىنقى تەرەپكە ھەرىكەت قىلىدۇ. ئىسسىقلىق روھىنىڭ بۇ ھەرىكەتلىرى ئۈچۈن ئىسسىقلىق كېرەك بولىدۇ، ھەرىكەتنى قوزغايدۇ. مېڭىنىڭ بۇ بۆلۈمچىسى ئىسسىقلىقىغا مايىل كېلىدۇ. ئۇنتۇغاقلىق كېسىلىدە بولسا مېڭىنىڭ ئاخىرقى بۆلۈمچىسىنى يەنى ئارقا مېڭىنى سوغۇقلۇق قاپلىۋالىدۇ. ئەسلەش مېڭىنىڭ ئارقا بۆلۈمچىسىدە بېجىرىلىدۇ. تەنتەكلىك كېسىلى ئوي ـ پىكىرىدە يېتەرسىزلىك بولۇشنى كۆرسىتىدۇ. ئەخمەقلىق كېسىلى بولسا ئوي ـ پىكىرنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشىنى كۆرسىتىدۇ.

ھېلىلە مۇرابباسىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن ھېلىلىنى ئادەتتىكى سۇ ۋە ئۇزۇم بولىدىغان تال ياغىچىنىڭ كۈلىگە 10 كۈن ئەتراپىدا چىلاپ قويۇپ، 10 كۈندىن كېيىن ھەر ئۈچ كۈندە بىر قېتىم سۈيى يەڭگۈشلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن ھېلىلىنى يۇيۇپ تازىلاپ ئارپا بىلەن بىللە قايناتىپ، ئارپا ئوبدان پىشقاندىن كېيىن ھېلىلىلەرنى ئايرىۋېلىپ تازىلاپ، ئاندىن كېيىن يەڭنە ياكى جۇۋالدۇزۇز بىلەن بىرقانچە يېرىنى

تېشىپ، ئۈستىگە ھەسەل قۇيۇپ 20 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۈستىگە يەنە ھەسەل قۇيۇپ، ھېلىلە ئوبدان يۇمشاپ ئېسىلىپ، قىيامى ئادەتتىكى مۇرابباالارغا ئوخشاش سۈيۇقلاشقاندا قاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ. مەجۇنى بالادۇر (ئادەتتە «ئەنقەردىيا» دەپمۇ ئاتىلىدۇ) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: بېھى، سازەج ھىندى، مۇرمەككى، سەلىخە، زەپەر، ئەپسەنتىن، ئەپيۇن، ئىزخىر، زىراۋەندە، ھەببۇلبان، قەلەمپۇرنىڭ ھەربىردىن 30 گىرام، مەستىكى، بالادۇر ھەسلى (شىرىسى)نىڭ ھەر بىردىن 10 گىرام، ھەببى بىلسان، زەنجىۋىل، سەبرەنىڭ ھەربىردىن، غارىقۇندىن، سەۋسەن گۈلى ئاسمانجونى (ھاۋا رەڭ گۈللۈك سەۋسەن) يىلتىزىدىن 60 گىرام، ئۇچ كۈن سىركىگە چىلاپ، شۇ سىركىدە قاينىتىپ، ئۈستىگە ھەسەل قۇيۇپ قاينىتىپ تەييارلانغان بەدىيان يىلتىزى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، بەدىيان يىلتىزى قىيامى ئۈستىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى: ئۇچ گىرام، ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئۇنتۇغاقلىق

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ، ئەستە تۇتۇش كۈچىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ.

سەۋەبى: مېڭە مىزاجىنىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق سوغۇقلۇقتىن ياكى قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن بولغىنىدا يېڭى ئىشلارنى ئېسىدە تۇتالماي پەقەت بۇرۇنقى ئىشلارنىلا ئەستە تۇتالايدۇ. بەزىدە ھۆللۈكتىنمۇ بولىدۇ. ھۆللۈكتىن بولغىنىدا بۇرۇنقى ئىشلارنى ئەستە قالدۇرالمايدۇ، پەقەت ھازىرقى ئىشلارنىلا، يەنى شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدىكى ئىشلارنىلا ئەستە تۇتالايدۇ.

داۋالاش: ئۇنتۇغاقلىقنى داۋالاش پىرىنسىپى ئەخمەقلىق كېسىلىنى داۋالاش پىرىنسىپى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ، يەنى ماددىسىز بولسا مىزاجنى تەڭشەش، ماددىلىق بولسا تەنقىيە قىلىش ئۇسۇلى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

مېنىڭچىمۇ ئۇنتۇغاقلىق كېسىلى قۇرۇقلۇقتىن بولغىنىدا، ئۇيقۇسىزلىق ھۆللۈكتىن بولغىنىدا كانالچىلاردا ھۆللۈك يىغىلىپ قېلىشىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن بولغان ئۇنتۇغاقلىق كېسىلىدە يېڭى ئىشلارنى ئەستە قالدۇرالماي پەقەت بۇرۇنقى ئىشلارنىلا ئەستە قالدۇرالىشىدىكى سەۋەب ئىلگىرى مېڭىدە تەبىئىي ھالدا ئورۇنلىشىپ بولغان ئوي ـ پىكىرلەر كېيىن پەيدا بولغان قۇرۇقلۇق تەسىردە يوقىلىپ كەتمىگەنلىكى دەرىجىدە مۇستەھكەملىنىپ كېتىدۇ. ھۆللۈكتىن پەيدا بولغان ئۇنتۇغاقلىق كېسىلىدە شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدىكى ئىشلارنىلا ئەستە تۇتالىشى پەقەت ھۆللۈك ئېشىپ كەتكەن شارائىت ئاستىدا قوبۇل قىلىنىدىغان ئوي ـ پىكىرلەر ھۆللۈكنىڭ ئۈستىدە ئورۇن ئېلىپ جايلىشىدۇ، لېكىن ئۇ ئاسانلا يوقاپ كېتىدۇ.

يىرتقۇچ ساراڭلىق (مانىيا)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: «مانىيا» بۇ كۆيگەن سەۋدا، قان، سەپرا ياكى سەۋدا خىلىتىدىن كېلىپچىقىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، قاتتىق بىئارام‌لىق ۋە ھەرىكەتچانلىق بىلەن ئۆتىدۇ. سەۋدا خىلىتىغا سەپرا خىلىتىنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولغىنىدا جىمغۇرلۇق، قورقۇنچاقلىق، قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرى ئازراق بولىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەر سەۋدادىن بولغان تىپىدا ئېغىرراق بولىدۇ. بىمار قىلىۋاتقان گېپىنىمۇ ئۇنتۇپ قالىدۇ. لېكىن سۆزىنى ئېيسىگە ئېلىپ قايتا سۆز باشلاپ كەتسە، ئۇنى توختىتىۋېلىش مۇمكىن بولمايدۇ، ئۇنىڭدىن قۇتۇلغىلىمۇ بولمايدۇ. «داۋالىغۇچى» (ئىبت ساراڭلىقى)، مانىيا (يىرتقۇچ ھايۋانسىمان) ساراڭلىقىنىڭ بىر خىلىدۇر، لېكىن داۋالىغۇچى كېسەللىكىدە بىر ئاز ئادەمگەرچىلىك، باشقىلارنىڭ پىكرىچە ئىش كۆرۈش ۋە باشقىلارغا قوشۇلۇشچانلىقى بولىدۇ. ئازراق كۈلكىسىمۇ بار، بۇ خىل ساراڭلىق كېسەللىك ماددىسى جەھەتتىن ئالغاندا ھەم بەلگىلىرىگە قارىغاندا قاندىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ خىل بىمارلاردا ئاداۋەتخورلۇق، ئەخلاقسىزلىق ھادىسىلىرى كۆرۈلمەيدۇ. ئەمما مانىيا (يىرتقۇچ ھايۋانسىمان) ساراڭلىقىدا بۇنداق ئەھۋاللار كۆپرەك ئۇچرايدۇ. مانىيا بىلەن داۋالىغۇچى ساراڭلىقى پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى مېڭە قىزىپ كۆيۈشۈش، ئىككى تاپىنى كۆيۈپ قېلىش ياكى قان تولۇپ قېلىش ھەمدە ئىككى تاپىنى قىزىرىش، ئاياللاردا بولسا ئەمچەكلىرىدە قان ئۆيۈپ قېلىشتەك خەۋەرچى بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەر كۆرۈلۈش بىلەن تەڭ قارا بېسىش (كابۇس) ئالامەتلىرى بولىدۇ.

مېنىڭچە: يىرتقۇچ ساراڭلىقىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدىغان ماددا ئۆتكۈر ھارارەتلىك سەپرانىڭ كۆيۈشىدىن بولغان كۆيگەن سەۋدا ياكى قاتتىق سوغۇق بولمىغان سەۋدا ماددىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مالىخولىيا (خىيالپەرەسلىك) كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇشىدا سەۋەبچىلىك رول ئويناىدىغان ماددا تەبىئىي سەۋدا بىلەن كۆيگەن سەۋدانىڭ بىرلەشمىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مالىخولىيا بەلغەمدىن، تاتلىق قاندىن ۋە ئىنتايىن ئاز ساندا ھارارىتى ئۆتكۈر بولمىغان سەپرا ياكى سوغۇقلۇقى يۇقىرى بولمىغان سەۋدادىنمۇ پەيدا بولىدۇ. مالىخولىيا كېسەللىكىدە كۆپىنچە بۇزۇق خىياللارنى قىلىش، بۇزۇق پىكىر قىلىش، قورقۇنچاقلىق، جىمغۇرلۇق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بىئارام‌لىق ۋە سەكرەپ تۇرىدىغان چاققانلىق ئالامەتلىرى بولمايدۇ. لېكىن يىرتقۇچ ھايۋانسىمان ساراڭلىقتا پۈتۈنلەي بىئارام‌لىق ۋە سەكرەپ تۇرىدىغان چاققانلىق كۆرۈلىدۇ. بىمار خۇددى يىرتقۇچ ھايۋانلاردەك تېز ۋە سۈرلۈك قارايدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا قىزىتما بولمايدۇ.

ساراڭلىقنىڭ يۇقىرىقى تۇرىنى سۈرلۈك ئۇلكەلەب دەپ ئاتاشتىكى سەۋەب بۇ كېسەلدە خۇددى ئىتلاردا بولىدىغان بىر خىل ئەركىلەش ۋە مېھرىبانلىق بىرگە ئارىلىشىپ كەتكەن غەزەپكە ئوخشاش ئالامەتلەر بولىدۇ. بۇ خىل ئالامەتلەرنى نەزەردە تۇتۇپ، ئۇنى

«داۋلكەلەب» (ئىت كېسىلى) دەپ ئاتىغان، مانىيا (يىرتقۇچ ھايۋانسىمان سارائىلىق) بىلەن ئىتسىمان سارائىلىق پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى كۆرۈلىدىغان قارا بېسىش، تاپان كۆپچۇپ قان تولۇش، ئايالىلاردا بولسا ئەمچەكتە قان ئۈيۈپ قېلىش قاتارلىق بەلگىلەرنىڭ خەۋەرچى ئالامەت بولۇشىدىكى سەۋەب، بۇ ئالامەتلەر بۇزۇق قاننىڭ بىر قىسمىنىڭ مېڭە تەرەپكە يۆزلەنگەنلىكىنىڭ، يەنە بىر قىسمىنىڭ بولسا ھارارىتى غەرىزىيەسى تۆۋەن بولغان ۋە قوغدىنىش ئىقتىدارى ياخشى بولمىغان ئەزالار تەرەپكە يۆزلىنىپ، ئۇ يەردە بۇزغۇنچىلىق پەيدا قىلغانلىقىنىڭ ئىنكاسىدۇر. بولۇپمۇ مانىيا كېسىلىنىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىدە ئىككى تاپانغا قان تولۇپ قېلىش كۆپىنچە كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ پارلىنىپ تارقاش ئالدىدا تۇرغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

داۋالاش: ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مانىيا كېسەللىكىنى داۋالاشمۇ مالىخولىيا كېسەللىكىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. لېكىن مانىيا كېسەللىكىنى داۋالاشتا يۇقىرى دەرىجىدە سوۋۇتۇش چارىلىرىنى قوشۇش كېرەك. بىمارنىڭ قالايمىقانچىلىق پەيدا قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئۇلارنى باغلاپ قويۇش لازىم. كۆپىنچە بىمارنىڭ ھوشىنى تاپقۇزۇش مەقسىتىدە بېشىغا ئۇرۇش چارىسى قوللىنىلىدۇ. بىمارنىڭ قالايمىقانچىلىق تۇغدۇرۇش ۋە ئېلىشاڭغۇلۇقى تازا كۈچەيگەن ۋاقىتىدا ئىككى گىرام ئەپتىمۇننى ئارپا سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈۋەتسە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، ھەتتا بۇ دورىنى ئىچكەن كۈنلا ساقىيىپ كېتىدىغان ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ. ئەگەر بىر كۈن ئىچىدە ساقىيىپ كېتەلمىسە، يەنە بىر قانچە كۈن تەكرار دورا بېرىشكە بولىدۇ.

مېڭىچە: بۇ كېسەلنى داۋالاشتا ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سوۋۇتۇش چارىلىرى كۈچلۈكرەك بولۇش كېرەك. بۇ مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى نۇتۇل ۋە زىمات دورىلار كۈندە بىر قانچە قېتىم تەكرار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئىشلەتمەكچى بولغان ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار يۇقىرى دەرىجىدە سوغۇق تەبىئەتلىك بولسا، ئۇنى بابۇنە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن سوغۇقلۇق دەرىجىسىنى پەسەيتىش ۋە مىزاجىنى تەڭشەش ئارقىلىق ئىشلىتىشكە بولىدۇ. بىمارنى ئۈخلىتىش چارىسى ئەڭ ياخشى ئۇنۇم بېرىدىغان چارىلەرنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

مالىخولىيا (خىيالپەرەسلىك)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ، ئۇي ـ پىكىر قالايمىقانلىشىپ، قورقۇنچاقلىق كۈچىيىپ كېتىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، دەسلەپكى دەۋرىدە بىمارلاردا ئاچچىقى يامان بولۇش، يالغۇزلۇقنى خالاش، ئادەتتىكى نەرسىلەردىن قورقۇش ئالامەتلىرى بولىدۇ. كېسەلنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ ئالامەتلىرىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. ئادەتتە يۇرىكىدە ئارتۇقچە ئىسسىقلىق بولغان، بەدىنىدە بولۇپمۇ كۆكرىكىدە تۇكلەر كۆپ بولغان، مېڭىسىدىكى ھۆللۈك كۆپرەك بولۇپ، لەۋلىرى توم بولغان كىشىلەر مالىخولىيا كېسەللىكى بىلەن كۆپرەك ئاغرىيدۇ. شۇنىڭدەك تىلى كېكەچ كىشىلەرنىڭمۇ بۇ

كېسەللىككە مايىللىقى بولىدۇ. مالىخولىيا كېسەللىكى ئەرلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. لېكىن ئاياللاردا كۆرۈلسە ئېغىرراق ئۆتىدۇ. ئاياللار ئادەتتە ھاياجانلىق، جىملىق، روپاشلىق ۋە باشقا ئېسىل ئەخلاقلار بىلەن ئادەتلەنگەن بولىدۇ. مالىخولىيا بىلەن ئاغرىغاندىن كېيىن يۇقىرىقى ئېسىل ئەخلاقلىرى يوقىلىپ، ئەكسىچە بازار ۋە كۆپچىلىك يىغىلغان جايلارغا بېرىشنى خالايدىغان، كۆپ گەپ قىلىدىغان، يۇزى قېلىنلىق، تەنتەكلىك قىلىشتەك ناچار ئادەتلەر ئىپادىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: سەۋدا خىلىتى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك بولۇپ، روھنىڭ مىزاجىغا ماس كەلمەيدۇ. چۈنكى روھنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. مېڭىدە سەۋدا خىلىتى كۆپەيسە، مېڭىنىڭ مىزاجى سەۋدا خاراكتېرلىك بۇزۇلغاندا مېڭىدىكى روھ ئۆزىگە قارشى بولغان تەرەپ بىلەن ئۇچرىشىش ۋە ئۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچراش نەتىجىسىدە قورقۇنچاقلىق كېلىپچىقىدۇ. گۇمانخورلۇق ئېغىرلىشىپ ئوي ـ پىكرى بۇزۇلىدۇ. مالىخولىيا يەنە يۇرىكىنىڭ مىزاجى بەك ئىسسىق، لېكىن مېڭىسىنىڭ مىزاجى ھۆل بولغان كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل كىشىلەرنىڭ يۇرىكىدىكى ئىسسىقلىق ئۇلارنىڭ يۇرىكىدە سەۋدا خىلىتىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. مېڭىسىدىكى ھۆللۈكنىڭ يۇرەكتە ھاسىل بولغان سەۋدا خىلىتىنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلىشچانلىقى يۇقىرى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مېڭە يۇرەكتىكى سەۋدانىڭ تەسىرىنى ئاسانلا قوبۇل قىلىۋېلىپ، مالىخولىيانىڭ پەيدا بولۇشىغا شارائىت ھازىرلايدۇ. بىمارنىڭ مەڭزىنىڭ قىزىل بولۇشى يۇرىكىدە ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. بۇغداي ئۆڭلۈك بولۇشى مېڭىدىكى ھۆللۈكنىڭ ئارتۇقلۇقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. مالىخولىيانىڭ ئاياللارغا قارىغاندا ئەرلەردە كۆپرەك بولۇشى، ئەرلەرنىڭ يۇرىكىنىڭ مىزاجى ئىسسىق تەبىئەتلىك بولغانلىقى ۋە پىكىر، تەپەككۇرغا كۆپلەپ بېرىلىپ كېتىدىغانلىقىدىن بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مالىخولىيا كېسەللىكى ئۇچ خىل بولىدۇ. بىرىنچى خىلى، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئامىل مېڭىنىڭ ئۆزىدە بولغىنى بولۇپ، بۇنىڭدا بىمارنىڭ پۈتۈن بەدىنىدە سەۋدا ماددىسىنىڭ ئالامەتلەر كۆرۈلمەي، پەقەت ئۇيقۇسىزلىق، يۇز ۋە كۆزنىڭ رەڭگى كۆكۈچ بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مالىخولىيا كېسەللىكى ئىچىدە بۇ خىلى ئەڭ يامان بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئىككىنچى خىلى، كېسەلنى پەيدا قىلغۇچى ئامىل، يەنى پۈتۈن بەدەندىكى سەۋدا ماددىسى توشوپ قالغان تۇرى بولۇپ، بۇنىڭدا پۈتۈن بەدەنىدە سەۋدانىڭ ئالامەتلىرى روشەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ خىلى ئەڭ ئاسان ساقىيىدىغىنى ۋە سالامەتلىككە چوڭ تەسىر كۆرسەتمەيدىغان تۇرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۈچىنچى خىلى، مالىخولىيانى پەيدا قىلغۇچى قورساق پەردىسى (مىراق) بىلەن مۇناسىۋەتلى بولغىنى بولۇپ، بۇ خىلى مالىخولىيا مىراقى دەپ ئاتىلىدۇ. مالىخولىيا مىراقى جىگەر ھارارىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى سەۋەبلىك قانىنى كۆيدۈرۈپ، غەيرىي تەبىئىي سەۋداغا ئايلاندۇرغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. كۆيگەن قان ياكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى تالغا بارغاندىن كېيىن تال ئۈنى ئاشقازانىنىڭ ئېغىزى تەرەپكە ئىتتىرىپ بېرىدۇ. شۇڭلاشقا مالىخولىيا مىراقىدا دائىم دېگۈدەك ئاشقازان ئېغىزىدا ئاغرىيدۇ، كۆيۈشىدۇ،

ئېچىشىدۇ، ئىشتىهاسى كۈچىيىپ كېتىدۇ، قۇسۇقى سەۋدا خاراكتېرلىك چۈچۈمەل بولىدۇ. سەۋدا ماددىسى ئاشقازاننى زىيانغا ئۇچراتقانلىقى ئۈچۈن ھەزىم خىزمىتى ياخشى بولمايدۇ. يەل كۆپىيىپ قورساق ئېسىلىش، تاماق ياخشى سىڭمەسلىك ئالامەتلىرى بولىدۇ. ئاشقازان تاماقلار بىلەن تولۇپ كۆپۈشۈپ قالغانلىقى ئۈچۈن بىمارنىڭ شۆلگەي ۋە تۈكۈرۈكى كۆپىيىپ قالىدۇ. يەل كۆپ بولۇش تۈپەيلىدىن جىنسىي ھەۋىسى كۈچىيىپ قالىدۇ. سەۋدا خاراكتېرلىك گاز ۋە بۇخاراتلار كۆپىيىپ كەتكەنلىكتىن بىمارنىڭ كۆزلىرى قۇرغاقلىشىدۇ. قاپاقلىرى ئېغىرلىشىپ قالىدۇ. قورساق پەردە قىسمىدا ئاغرىش بولىدۇ. قورساق كۆپۈپ قالىدۇ. ئالدىنقى ئىككى خىل مالىخولىيانىڭ سەۋەبچى ماددىسى تەبىئىي سەۋدا خىلىتى ياكى سەپرانىڭ ئارىلىشىشى بىلەن كۆيگەن سەۋدا خىلىتى بولۇپ، بۇنىڭدا بىمارنىڭ سارىغلىق، جۇدۇنلۇق، باتۇرلۇق جەھەتلەردىكى ئىپادىسى كۈچلۈك بولىدۇ. خاس سەۋدا ماددىسىدىن پەيدا بولغانلىرىدا ئاداۋەت، جىمىغۇرلۇق، غەمكىنلىك، بەتگۇمانلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆپرەك بولىدۇ. قان خىلىتىدىن پەيدا بولغانلىرىدا كۈلكە بىلەن بىرگە ئازراق خۇشاللىق بولىدۇ. مالىخولىيا كېسىلىنىڭ يۈرەك بىلەن مۇناسىۋەتسىز ھالدا پەيدا بولۇشى ئىنتايىن كەم ئۇچرايدۇ.

مېنىڭچە: مالىخولىيانىڭ كېسەللىك ماددىسى مېڭىنىڭ ئۆزىدە بولغان خىلىت دېيىشتىكى سەۋەب، بۇ خىل مالىخولىيادا كېسەللىك ماددىسى مېڭىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولۇپ، مېڭە توقۇلمىلىرىغا ئورۇنلىشىپ، ئۇ يەردە بۇزغۇنچىلىق پەيدا قىلىدۇ. مېڭە توقۇلمىلىرى ياكى مېڭە مىزاجىنىڭ بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىشى يۈرەكنى تەسىر كۆرسىتىدۇ. چۈنكى مېڭە بىلەن يۈرەكنىڭ مۇناسىۋىتى ئىنتايىن زىچ بولىدۇ. مېڭە ياكى يۈرەكتە يۇز بەرگەن سۈئى مىزاجلىق (مىزاج بۇزۇلۇش) بۇ ئىككى ئەزا ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنىڭ يېقىنلىقى تۈپەيلىدىن بىر - بىرىگە ئۆزئارا تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مالىخولىيا كېسىلىدە مېڭىنىڭ ئۆزىدىكى بۇزۇلۇش، يۈرەكتىكى بۇزۇلۇشنىڭ قوشۇلۇشى بىلەن تېخىمۇ كۈچىيىپ كېتىدۇ. بۇ خىل مالىخولىيانى داۋالاشمۇ قىيىنغا چۈشىدۇ. كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددا مېڭىدە يىلتىز تارتىپ ئورۇنلىشىۋالسا قىيىن بولىدۇ.

2 - خىلدىكى (پۈتۈن بەدەندە سەۋدا ماددىسى ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەن خىلى) مالىخولىيانىڭ ساقىيىشچانلىقىنىڭ يۇقىرى ۋە سالامەتلىككە بولغان تەسىرىنىڭ چوڭ بولماسلىقىدىكى سەۋەب، بۇ خىل مالىخولىيانى پەيدا قىلغۇچى ئامىل، 1 - خىل مالىخولىيادىكىدەك مېڭىنىڭ ئۆزىگە ئورۇنلىشىۋالمايدۇ.

3 - خىلى يەنى مالىخولىيا مىراقى يەنە نەفخە مىراقىيە (قورساق پەردىسىدە يەل پەيدا بولۇش) ۋە مالىخولىيا نافخە (يەلدىن بولغان مالىخولىيا) دېگەن نام بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. چۈنكى بۇ كېسەلدە قورساق كۆپۈش بىلەن مېڭە تەرەپكە گاز ۋە تۈتەكلەر ئۆرلەپ چىقىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مالىخولىيا مىراقىنىڭ سەۋەبى توغرىسىدا توختىلىپ، جىگەر ھارارىتىنىڭ يۇقىرىلاپ كېتىشىنى ئاساسىي ئورۇندا قويىدۇ. يەنە بىر قىسىم ھۆكۈمالار جىگەر دەرۋازىسىنىڭ يالۇغلىنىشىنى (ۋەرەمىنى) ئاساسىي سەۋەبچى دەپ قارايدۇ. يەنە

بىر قىسىم تېۋىپلار دەرۋازا تومۇرىدا يالليۇغلىنىش ئەھۋالى بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭدا توسالغۇ پەيدا بولۇشنى ئاساسلىق سەۋەبچى دەپ قارايدۇ. مالىخولىيا كېسىلىنىڭ يۈرەك بىلەن مۇناسىۋەتسىز ھالدا پەيدا بولمايدىغانلىقى ھەققىدە شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا مۇنداق دېگەن: «مالىخولىيا كېسىللىكىدە مېڭە بىلەن تەڭ يۈرەكتىمۇ مەسىلە كۆرۈلىدىغانلىقى ئۈچۈن، مالىخولىيا كېسىللىكىنى داۋالىغاندا يۈرەكنى كۈچەيتىش، يۈرەك مىزاجىنى تەڭشەش چارىلىرى تەڭ قوللىنىلىدۇ.»

داۋالاش: ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مالىخولىيا كېسىللىكىنى داۋالاشتا سەۋدا ماددىسى پۈتۈن بەدەنگە تارقالغان مالىخولىيادا ئەگەر قان كۆپلۈك ئالامەتلىرىمۇ بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىش ناھايىتى پايدىلىق. مالىخولىيانىڭ ئۇنىڭدىن باشقا ھەممە خىللىرىدا بىمارنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان شەربەتلەر ۋە مۇناسىپ دورىلار بىلەن تەييارلانغان ياكى شېكەر بىلەنلا تەييارلانغان مائۇششەئىر (ئارپا سۇيى) بېرىلىدۇ. قىزىلگۈل سۇيى بىلەن تەييارلانغان جۇلاپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. گاۋزىبان سۇيى شېكەر ۋە رەيھان ئۇرۇقى بىلەن بېرىلىدۇ. ئالما شەربىتىنى گاۋزىبان سۇيى بىلەن ئىچىشكە بەرسىمۇ بولىدۇ.

تامىقىغا ھەر خىل گۆشلەر، ئىسپىدباج (گۆشلۈك دۇملىمە)، ئەينۇلالىق تاماق ياكى بۇغداي ئۇنىدا تەييارلانغان تاماقلار بېرىلىدۇ. بىمارنىڭ ھەزىم كۈچى ياخشى بولسا، ئالما سۇيى، ئانار سۇيى، غوراپ ئۈزۈم سۇيى قوشۇلغان تاماقلار بېرىلىدۇ. مالىخولىياغا سەۋەبچى بولغان سەۋدا ماددىسى سەپرا خاراكتېرلىك بولسا، شېكەر بىلەن تەييارلانغان ھالۋا، بادام يېغى بىلەن تەييارلانغان ئاتلا، خەشخاش غوزىسى، سېمىزئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى يالغۇز ياكى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. يەل ـ يېمىشلەردىن تەرخەمەك، ئانار، قوغۇن، ئەينۇلا، ئۆرۈك، ئالما، نەشپۈت قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ياغلاردىن بىنەپشە يېغى، بادام يېغى ياكى قاپاق ياغلىرى باش ساھەسىگە سۈركىلىدۇ. بۇ مايلارنىڭ 1 ـ خىلدىكى مالىخولىيا (كېسەللىك ئامىلى مېڭىدە بولغان مالىخولىيا) غا ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. مالىخولىيا مىراقىدا بىمارنىڭ بولۇپمۇ ئاشقازان ئېغىزى ساھەسى بېھى يېغى ۋە مەستىكى ياغلىرىدا ئىلمان ھالدا مايلاپ بېرىلىدۇ. قىزىتىلغان كېنىپەك بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئوتروج ياپرىقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە نۇتۇل قىلىنىدۇ. قىزىلگۈل سۇيى، سەندەل سۇيى ۋە كافۇر سۇيى قاتارلىقلار ئارقىلىق جىگەرنىڭ ھارارىتى سوۋۇتۇپ بېرىلىدۇ. ئارپا ئۇنى ۋە سەندەللەر قىزىلگۈل سۇيى بىلەن سىرتىدىن چېپىلىدۇ. پىلىكچىلەر بىلەن چوڭ تەرىتى يۇمشىتىلىدۇ. يەنە چوڭ تەرەتنى بوشاتقۇچى كىلىزمىلارنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ ياكى خىيارشەنبەرنىڭ شىرىسى، بادام يېغى ۋە شورپىلارنى ئىچۈرۈپ چوڭ تەرىتى راۋانلاشتۇرۇلىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈش، مالىخولىيا، بولۇپمۇ مالىخولىيا مىراقىدا ئىنتايىن پايدىلىق ھېسابلىنىدۇ. مەتبۇخى پەۋاكىھ (يەل ـ يېمىش چۈشىدىغان بىر قىسىم مۇرەككەپ شەربەت) ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن ياكى ھەببى ئەپتىمۇنلارنى بېرىپ، ئارقىدىن سۈرگە دورىسى بىلەن ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. ئەپتىمۇن چۈپىدىن 24 گىرامنى كالىنىڭ يېڭى سېغىلغان سۈتى ۋە شېكەر بىلەن بېرىپ تەنقىيە

قىلسىمۇ بولىدۇ ياكى سۈفۈپى سەۋدانى مائۇلجەبىن بىلەن بېرىپ ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. بولۇپمۇ 1 ـ خىل مالىخولىيادا ئىترىفىل سەغىرغا ئەپتىمۇن قوشۇپ كۈچلەندۈرۈپ بېرىپ تەنقىيە قىلىنىدۇ. مۇنزىج ۋە مۇسھىل بېرىش ئادەتكە ئايلىنىپ تەسىر قىلمايدىغان بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن مۇنزىج ۋە مۇسھىللار ئارىلاپ توختىتىپ بېرىلىدۇ. ھەر قېتىملىق ئىستىفراغدىن كېيىن تەركىبىگە ياقۇت چۈشكەن مۇپەررىھات دورىلاردىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يۇقىرىقىدەك دورا ۋە ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالىغاندىن سىرت، روھىي داۋالاشمۇ ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن: مالىخولىيا بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنى بىمار ھايا قىلدىغان ۋە ھۆرمەتلەيدىغان ئادەملىرى بىلەن سۆھبەتلەشتۈرۈش ۋە ئۇلار بىلەن بىرگە ئوتتۇشنى قولغا كەلتۈرۈشكە ئوخشاش روھىي داۋالاشتا ئۇلارنى رىغبەتلەندۈرۈپ داۋالاشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. مالىخولىيا كېسەللىكى كۆپىنچە ئەقىللىق كىشىلەردە كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. پەسىل جەھەتتە كۆپىنچە ئەتىياز پەسىللىرىدە قوزغىلىدۇ. چۈنكى ئەتىياز پەسلى سەۋدا خىلىتى قوزغىلىدىغان ۋاقىت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. كۈز پەسلىدە كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇ پەسىلدىمۇ سەۋدا خىلىتىنىڭ سۈپىتى ناچارلىشىدۇ، مىقدارى ئېشىپ كېتىدۇ.

مېنىڭچە: شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا مالىخولىيانى داۋالاشتا ئالدى بىلەن قان ئېلىشتىن باشلاشنىڭ لازىملىقىنى، لېكىن قان ئالغاندا بىمارنىڭ تەن قۇۋۋىتى بەك ئاجىزلاپ زەئىپلىشىش ئېھتىماللىقى بولغان ياكى كېسەلنى پەيدا قىلغان ماددىنىڭ بەك ئازلىقى بايقالغاندا ياكى ماددىنىڭ پۈتۈن بەدەنده بولماستىن، بەلكى مېڭىنىڭ ئۆزىدە ئىكەنلىكى، شۇنداقلا زىيادە ئوستۇنلۇكنى ئىگىلىمىگەنلىكى ئېنىق بولسا، قان ئېلىشقا بولمايدىغانلىقىنى كۆرسەتكەن. قان ئالغاندا چىققان قانىنىڭ قىيامى سۈيۈق بولسا، ئۇنى دەرھال توختىتىۋېلىشقا بولمايدۇ. چۈنكى دەرھال توختىتىۋېلىنسا، كېسەللىك ماددىسىنىڭ قويۇق قىسمى بەدەندىن چىقىرىلماي قېلىپ، كېسەل تېخىمۇ ئېغىرلىشىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. قان ئېلىشقا توغرا كەلگەندە نەشتەرنى كەڭ ئوروپ توشۇكىنى چوڭراق ئېچىش كېرەك. ئادەتتە ئۇكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ئۇكھەل تومۇرىدىن قان ئالغاندا باش ئېغىرلىشىش كۆرۈلسە، دەرھال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنسا بولىدۇ. بەزىدە ھەر ئىككى تەرەپ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىشقا بولىدۇ. قان ئالغاندا باشنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقىغا دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر باش سوۋۇپ كېتىشكە باشلىسا، قانىنى دەرھال توختىتىش كېرەك. سەمەرقەندىنىڭ ئېيتىشچە، مالىخولىيا مىراقىنى داۋالاشتا زۆرۈرىيەت بولمىسا، دورا بىلەن ئىستىفراغ (ئىچىنى سۈرۈش) قىلىشقا بولمايدۇ. پەقەت توخۇ ۋە ئۈچار قاناتلارنىڭ چۈجلىرى، تۈخۈم سېرىقى قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. ھەر 40 كۈندە بىر قېتىم باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئېلىنىدىغان قانىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى بىمارنىڭ تەن قۇۋۋىتىگە قاراپ بەلگىلەنسە بولىدۇ. بىمارنىڭ مىزاجى ئارپا سۈيى، خەشخاش شەربىتى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن ھۆللەشتۈرۈپ تۇرۇلىدۇ. ئىچكى ئەزالارنى كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە گۈلقەنت بېرىلىدۇ. ئەگەر قايتا ئىستىفراغ قىلىشقا توغرا كەلسە، خىيارشەنبەر ۋە

شۇنىڭغا ئوخشاش يەڭگىل سۇربىدىغان زەھەرسىز دورىلار ئارقىلىق ئىستىمفراغ قىلىنىدۇ. ئاپتوبۇسنىڭ يۇقىرىدىكى ئۈرۈق دورىلار چۈشكەن دېگىنىدە ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۈرۈقى قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۈرۈغ دورىلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ. «ئىسپىدباج» بىر خىل ئالاھىدە ئۇسۇلدا تەييارلانغان شوربا بولۇپ، ئۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى ھەر خىل بولىدۇ. ئاساسلىق ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قازانغا گۆشنى سېلىپ ئۈستىدىن پىياز، نوقۇتلار سېلىنىدۇ. ئىسسىق ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار، ئىسسىق ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتاتلارنى سېلىپ قاينىتىش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ. «كافۇر رىياھى» رىياھى دەپ ئاتىلىدىغان شەھەردە چىقىدىغان كافۇرنى كۆرسىتىدۇ. يۇقىرىدا چوڭ تەرەتنى يەڭگىل دەرىجىدە بوشاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشنى كۆرسىتىشتىكى مەقسەت دورىلار بەدەندىكى سۈيۇقلۇقلارنى ھەيدەپ چىقىرىۋېتىپ قۇرۇقلۇق ئېشىپ كېتىشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ ئەھۋال ئىنتايىن زىيانلىق بولۇپ، داۋالاش پىرىنسىپىغا تۇپتىن قارشى كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مالىخولىيا كېسىللىكىنى داۋالاشتا ئىستىمفراغ قىلىشقا ناھايىتى دىققەت قىلىپ، ئىچىنى سۇرۇشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. زۆرۈر تېپىلغاندا كۈچلۈك سۇرگە بەرمەستىن يەڭگىل دەرىجىدىكى سۇرگىلەرنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

مالىخولىيا كېسىللىكىدە بېرىلىدىغان سۇغۇپى سەۋدانىڭ تەركىبى: قارا ھېلىلە بەش گىرام، كابۇل ھېلىلىسى پوستى بەش گىرام، ئەپتىمۇن ئالتە گىرام، غارىقۇن بىر گىرام، خەربەق بىر گىرام. دورىلارنى سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: مالىخولىيا كېسىللىكىدە 6 ~ 9 گىرامغىچە تالقانىنى مەلۇم مىقداردىكى مائۇلجەبىنگە سېلىپ ئىچۈرۈلىدۇ («كامىل» دېگەن كىتابتىن ئېلىندى). يۇقىرىدىكى ئىترىفىل سەغىرنى ئەپتىمۇن بىلەن كۈچلەندۈرۈپ بېرىش كۆرسىتىلدى. بۇنىڭدا 12 گىرام ئىترىفىل سەغىرگە ئۈچ گىرام ئەپتىمۇن تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەپتىمۇننىڭ مىقدارىنى كېسەلنىڭ ئەھۋالى ۋە مىزاجىغا قاراپ بەلگىلىسىمۇ بولىدۇ. مالىخولىيا كېسىللىكىدە بېرىلىدىغان مۇپەررىھات دورىلارنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ بولسىمۇ، بىز مۇپەررىھى ياقۇتنىڭ تەركىبىنى تونۇشتۇرىمىز.

تەركىبى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت بىر ھەسسە، بىخمارجان ئۈچتىن ئىككى ھەسسە، ياقۇت رۇمانى (ئانارسىمان ياقۇت)، قىزىل سەندەل، گىل مەختۇم، بادرەنجىبۇيا، ئاق بەھمەنلەرنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچتىن بىر ھەسسە، تىلا، ھېقىق، قاشتېشى، سازەج ھىندى، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبىلەرنىڭ ھەربىرىدىن تۆتتىن بىر ھەسسە، لاجۇۋەرد تېشى، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسە، لەئل، كەھرىۋا، نېلۇپەر، زىرىق، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، ئۇد ھىندى، پوستى تۇرۇنجى، گاۋزىبان، قىزىل بەھمەن، رەۋەن، كاسنە ئۇرۇقى، كۆيدۇرۇلگەن پىلە غوزىكى، كافۇر، ئەنبەرلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن يېرىم ھەسسە، تاباشىر، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە، ئىپاردىن تۆتتىن بىر ھەسسە، ئامىلە شىرىسى، ھېلىلە، بېھى شەربىتىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ ھەسسە، قىزىلگۈل سۇيى، ناۋات، ئالما شەربىتى، تاتلىق ئانار سۇيى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، بىر قېتىمدا تۆت گىرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مالىخولىيانىڭ تۈرلىرى ئىچىدە قەتئىي دەپ ئاتىلىدىغان يەنە بىر خىلى بولۇپ، بۇ خىل مالىخولىيا بىلەن ئاغرىغان بىمارلار ئادەملەردىن قاچىدىغان، يالغۇزلۇقنى خالايدىغان، قەبرىستانلىقلارنى ياخشى كۆرىدىغان ئالاھىدىلىك بولىدۇ. كۆزلىرى قۇرغاق بولىدۇ. بۇ خىل مالىخولىيانى پەيدا قىلغۇچى ئاساسىي ئامىل بۇزۇلغان ناچار خىلىت بولغانلىقى ئۈچۈن بىمارلارنىڭ ئىككى پاقالچىقىدا ئۇزاق مۇددەت ساقايمايدىغان يارىلار كۆرۈلىدۇ. بۇ يارىنىڭ ساقايماي ئۇزاق مۇددەت داۋاملىشىشىنىڭ يەنە بىر سەۋەبى، بۇ خىل مالىخولىيا بىلەن ئاغرىغان بىمارلار دائىم كۆرگەنلا نەرسىدىن قاچىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھەر خىل ھادىسىلەرگە يولۇقۇپ تۇرىدۇ. بۇ خىل مالىخولىيانى داۋالاش ئۈسۈلىمۇ خۇددى مانىيا (بىر خىل ساراڭلىق كېسىلى) كېسىلىنى داۋالاش بىلەن ئوخشايدۇ.

مېنىڭچە: بۇ خىل مالىخولىيانىڭ پەيدا بولۇشى كۆپىنچە سەھىرى سۈبات (مۇگدەش خاراكتېرلىك ئۈيقۇسىزلىق كېسىلى) ھالىتىدە يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭ تىپىك ئالامىتى شۇكى، بىمار ئادەملەردىن قاچىدۇ. يالغۇزلۇقنى ياخشى كۆرىدۇ، ھەتتا كۈندۈزلىرى يوشۇرۇنۇپ يۈرۈپ كېچىسى ھەرىكەت قىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ پاقالچىقىدىكى يارىلارنىڭ ساقايماسلىقىدىكى سەۋەب، كېسەللىك ماددىسىنىڭ يامان سۈپەتلىك بولغانلىقى، شۇنداقلا بىمارنىڭ ھادىسىگە ئۇچراپ تۇرىدىغانلىقى ھەمدە كۆپ ھەرىكەت قىلىپ جىم تۇرمايدىغانلىقىدىن بولۇشى مۇمكىن. «قەتئىي» ئەرەبچە سۆز بولۇپ، سۈنىڭ يۈزىدىكى بىر خىل ھاشاراتنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل مالىخولىيا بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ ھەرىكەتلىرىمۇ خۇددى بۇ ھاشاراتنىڭ ھەرىكىتىگە ئوخشاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن شۇنداق نام بىلەن ئاتالغان.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مالىخولىيا كېسەللىكىنىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ، ئىشق كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. كۆپىنچە تۇرمۇش قۇرۇش ئىمكانىيىتى بولمىغان بىكار تەلەت كىشىلەر، تەنھا تۇرمۇش كەچۈرگۈچىلەردە كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: بەزى كىشىلەرنىڭ ھۆسن ـ جامالىغا پەۋقۇلئاددە مەپتۇن بولۇپ كېتىپ كۆپ ئويلاش، داۋاملىق كۆز ئالدىغا كەلتۈرۈپ ئەسلەپ يۈرۈش قاتارلىقلار ئاساسلىق سەۋەبچى بولىدۇ. بەزىلىرىدە دائىم ئويلاپ ئەستىن چىقارماي يۈرگىنى بىلەن ھەقىقىي شەھۋانىي ھەۋەس ۋە جىنسىي ئىنتىلىش بولمايدۇ.

ئالامىتى: بىمارنىڭ كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ ۋە قۇرغاقلىشىدۇ. كۆز تەرەپكە گاز ـ بۇخارلار كۆپلەپ ئۆرلەپ تۇرغانلىقتىن كۆز قاپاقلىرى ئېسىلىپ قالىدۇ. كۆزنىڭ ھەرىكىتى خۇددى بىرەر نەرسىگە يېقىملىق قاراپ تۇرغاندەك كۈلۈمسىرىگەن ھالدا ھەرىكەت قىلىپ تۇرىدۇ. ئۈيقۇسىزلىق، ئورۇقلاش، ئۆلۈغ كىچىك تىنىش قاتارلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ. ئىش ـ ھەرىكەت ۋە ئەخلاق ـ مىزان تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلىدۇ، بىمارنىڭ مەشۇقىنىڭ كىملىكى مەلۇم بولسا، داۋالاشتا شۇ مەھبۇبە بىلەن ئۇچراشتۇرۇشتىن باشقا ياخشى داۋالاش بولمايدۇ. ئەگەر ئۇلارنى ئۇچراشتۇرۇش ئىمكانىيىتى بولمىسا، روھىي داۋالاش بىلەن تەڭ مالىخولىيا كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرستىلگەن داۋالاش ئۇسۇللىرى

قوللىنىلىدۇ. ئىششىق كېسەللىكى بەزى چاغلاردا يەنە يۇقۇملۇق سۈپەتلەردىن سىرت كىشىلەردە ئۆچرايدىغان ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ. ئىشقى كېسەللىكىگە قوشۇمچە داۋالاش ئورنىدا تۇرىدىغان تەدبىرلەردىن بىرى، بىمارنى سەيلە قىلدۇرۇش، شىكار قىلىش، ئەقلىي ئەمگەكلەر بىلەن كۆپ شۇغۇللاندۇرۇش، ئىلمىي ھېكايىلەرنى سۆزلەپ بېرىش، جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللاندۇرۇش، باشقا جايلارغا كۆچۈش قاتارلىق تەدبىرلەرنىڭمۇ بەلگىلىك داۋالاش ئۇنۇمى بولىدۇ.

ئېغىر ئۇيقۇ

بۇ ئويغاتسىمۇ ئويغىنالمايدىغان بىر خىل ئېغىر ئۇيقۇدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قاتتىق ھېرىپ ـ چاچاش، كۆچلۈك ئاغرىق سەۋەبلىك بەدەندىكى روھلارنىڭ كۆپ چىقىم بولۇپ كېتىشى، يەنە ئادەم ئۇخلىغاندا روھلارنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلگەن ئوزۇقلۇقلارنىڭ ھەزىم بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈشى، ئويغاقلىقتىكى ھارغىنلىقنى يوقىتىش ئۈچۈن بەدەننىڭ چوڭقۇر قىسمىغا توپلاشقىنىدەك، ئىچكى ئەزالارغا توپلىشۇبلىشىدىن ئويغىنالماسلىق كېلىپچىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىككى چېكە مۇسكۇللىرى ئورۇلۇش، سوقۇلۇشقا ئۇچراپ، روھنىڭ ئۆتۈش يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇش، سىرتقى تەرەپتىن ھۆل سوغۇقلۇق كۆپلەپ قوبۇل قىلىنىش، ئەپيۇنگە ئوخشاش مەست قىلغۇچى دورىلارنى يېيىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. كېسەللىك سەۋەبىنى سۈرۈشتۈرگەندە مەزكۇر سەۋەبلەرگە ئالاقىدار ئىشلارنىڭ يۈز بېرىش تارىخى بولىدۇ. سەزگۈ نېرۋىلىرىغا بىۋاستە تەسىر قىلغۇچى دورىلار، مەسىلەن: ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، بىللادونا، ئىتياڭمىقى قاتارلىق دورىلارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپچىقىنىدا تومۇرنىڭ سوقۇشى ئاستىلاپ قان بېسىمى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، سوغۇق تەرلەيدۇ. قول ـ پۇتلىرى مۇزلاپ كېتىدۇ. بۇ كېسەلدە مىزاجنىڭ ماددىلىق ۋە ماددىسىز بۇزۇلۇشىغا ئائىت ئالامەتلەر روشەن ئىپادىلىنىدۇ. سۆبات كېسىلى بىلەن شوكنىڭ پەرقى، سۆبات كېسەللىكىدە يۈز بەرگەن ۋەقە ۋە ئاڭلىغانلىرىنى سۆزلەپ بېرەلەيدۇ ۋە باشقىلارنىڭ سۆزلىرىنى چۈشىنەلەيدۇ. شوكتا كېسەل قوزغالغان ۋاقىتتىكى ئىشلارنى سۆزلەپ بېرەلمەيدۇ ھەم باشقىلارنىڭ سۆزلىرىنى چۈشىنەلمەيدۇ، غەشى (ئايلىنىپ كېتىش) ۋە ئېھتىياقى رەھىمدىمۇ كېسەل تۇتقان ۋاقىتتىكى ئىشلارنى سۆزلەپ بېرەلمەيدۇ، ئەسىتە قالدۇرالمايدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن مېڭىنى تەھلىل قىلىپ، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، ئۇنىڭدىن كېيىن مېڭىنى تەنقىيە قىلىپ تازىلاش ۋە نېرۋىلارنى كۆچىلەندۇرگۈچى دورا ۋە ئوزۇقلۇقلار ئارقىلىق مېڭە ۋە نېرۋىلارنى كۆچلەندۇرۇش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. مەست قىلغۇچى دورىلارنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولسا، دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش بابىدا كۆرسىتىلگەن داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. بىمارنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئويغىتىشقا چارە قىلىنىدۇ. مەسىلەن: تۆكلىرىنى يۈلۈپ

بولسىمۇ ئويغىتىلىدۇ. پۈت ـ قوللىرىنى تارتىش، سىركە پۈرىتىپ چۈشكۈرتۈش ئارقىلىق ئۇيقۇدىن ئويغىتىلىدۇ. بۇ ھەقتە ئاس سۈيى ناھايىتى ياخشى بولۇپ، ئۇ مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش رولىنى ئۆتەيدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتوروننىڭ ئادەتتىن تاشقىرى ئۇزۇن ئۇيقۇ دېگىنى ئۇيقۇنىڭ تەبىئىي ئۇخلاش ۋاقتىدىن ئېشىپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇيقۇغا غەرق بولۇش بىر ئۇخلىغانچە ئۇزاق مۇددەت ئۇزمەي ئۇخلاشنى كۆرسىتىدۇ. ساغلام ئادەملەر بىر ئۇخلاپ بىر ئويغىنىپ ياكى ئارىلاپ مىدىرلاپ قويۇپ ئۇخلايدۇ. لېكىن سۈبات كېسىلى بىلەن ئاغرىغۇچىلار بىر ئۇخلىغانچە ئويغانمايلا ئۇخلاپ كېتىدۇ. ئېغىر ئۇيقۇ دېگىنى ئويغاتسا ئويغىنالماسلىق ياكى ئىنتايىن تەستە ئويغىنىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى مادداا تاتلىق مادداا بولىدۇ. ئەگەر تاتلىق بولماي ئىشقارلىق ۋە ئۆتكۈر بولسا، ئۇ چاغدا سۈبات بولماستىن، ئەكسىچە ئۇيقۇسىزلىق (سەھرى) پەيدا بولىدۇ. مىزاجنىڭ مادداسىز سوغۇقتىن ياكى ھۆللۈكتىن بۈزۈلغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى شۈكى، بىمارنىڭ چىرايى تاتىرىش، كۆز قاپاقلىرى قېلىنلىشىش بولمايدۇ. رەڭگى يېشىلسىقا مايىل بولىدۇ. مادداىلىق بولغانلىرىدا ئىمتىلا بولغان، بۈرۈن قاناتلىرى ھۆللۈك بىلەن قاپلانغان بولىدۇ. يۈزى ئاق بولۇپ، بېشى ئېغىر، كۆز قاپاقلىرى قېلىن بولىدۇ، بەدەنلىرىنى سىيلاپ كۆرگەندە سوغۇق بىلىنىدۇ، ئېغىزىدىن شۆلگەي ئېقىپ قالىدۇ، بېشى سوغۇق مەلۇم بولىدۇ، بۇ كېسەل بەزىدە قان مادداسىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدا بىمارنىڭ گۈرەن تومۇرلىرى كۆپۈشۈش، كۆزلىرى، ئىككى مەڭزى قىزىرىش، تىلى قىزىل بولۇش، بېشىنى سىيلاپ كۆرگەندە قىزىق بىلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بەلغەم ۋە قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا كۆرسەتمىلىگەن چارە ـ تەدبىرلەر تاللاپ قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىق

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىنىڭ سەۋەبى ئىسسىقلىق ياكى قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ. ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت بۇ ئىككى خىل كەيپىيات روھنى ئۆتكۈرلەشتۈرۈپ ۋە سىرتقى تەرەپكە يۈزلەندۈرۈپ قويىدۇ. بۇ ئىككى خىل سەۋەب ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى ئارقىلىق پەرقلەندۈرۈلىدۇ. بىمارنىڭ بۇرنىدا ھۆللۈكنىڭ كۆپ بولۇشى، غەم ۋە ئوي ـ پىكىرلەرنىڭ كۆپ بولۇشى، يورۇقلۇقتا بولغان سەزگۈرلۈكنىڭ يۇقىرى بولۇشى، ھەزىم خىزمىتىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، قورسىقىنىڭ ئېسىلىشى قاتارلىقلار كېسەلنى پەيدا قىلغان خىلىتنىڭ ئىشقارلىق خۇسۇسىيەتتە ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. باقىلىگە ئوخشاش ئۇيقۇنى بۈزىدىغان نەرسىلەرمۇ ئۇيقۇسىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق سەۋدا خىلىتىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. سەۋدادىن بولغانلىرىدا مالىخولىيا كېسەللىكى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋالاش: داۋالاشتا بىمارنى مۇنچىغا چۈشۈرۈش ئەڭ ياخشى داۋالاش چارىسى بولۇپ

ھېسابلىنىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈش بىلەنمۇ ياخشىلانمىسا، مىزاجدىكى بۇزۇلۇشنىڭ ياكى خىلىتلاردىكى بۇزۇلۇشنىڭ ئېغىر ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا خىلىتلارنى ئىسلاھ قىلىش ۋە تەڭپۇڭلۇقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئارپا سۈيى (مائۇششەئىر) نىڭ ئاددىي نۇسخىسى ياكى مۇناسىۋەتلىك خۇش پۇراق دورىلار بىلەن تەييارلانغان مۇرەككەپ نۇسخىسى شېكەر ياكى خەشخاش شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىدە ئەپيۇنگە ئوخشاش مەست قىلغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. بىنەپشە يېغىغا ئازراق ئەپيۇن ۋە زەپەر سېلىپ سىرتتىن مايلاشقا بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا بايان قىلىنغان ئۇيقۇ كەلتۈرگۈچى زىماتلار ۋە نۇتۇلارنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

مېنىڭچە: قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىقتا بىمارىدا ھارارەت ۋە قىزىۋاتقاندەك بىئارامىلىنىش سېزىمى بولىدۇ. كۆپ ئۇسساش، كۆزلىرى قۇرغاقلىشىش، تىلى ۋە بۇرنى قۇرۇق بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئىشقارلىق سۈيۇقلۇقتىن بولسا بىمارنىڭ بۇرۇنى ھۆل تۇرۇش، ئىككى كۆزى نەم بولۇش، بېشى بىرئاز ئېغىر بولۇش، ئاسان ئويغىنىپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئۇيقۇسىزلىق ياشانغانلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇ خىل ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن مېڭىنى تەنقىيە قىلىش، ئاندىن كېيىن مېڭىگە ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى مايلار بىلەن مايلاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ھەرقانداق ئۆتكۈر تەملىك، ئېغىزنى قورىغۇچى ئوزۇقلۇق ۋە دورىلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

كۆز قاراڭغۇلىشىش ۋە باش قېيىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كۆز قاراڭغۇلىشىش (سەدرى) ئورۇندىن تۇرغاندا كۆز قاراڭغۇلىشىشتىن ئىبارەت بىر خىل ئالامەتتۇر. باش قېيىش (دەۋۇار) ئەتراپ ۋە مۇھىتتىكى نەرسىلەر ئايلىنىپ چۆرگۈلەۋاتقاندەك بىلىنىدىغان بىر خىل ئالامەتتىن ئىبارەت. كۆز قاراڭغۇلىشىش بولسا باش قېيىشنىڭ ئالدىنقى ئالامىتىدۇر. كۆز قاراڭغۇلىشىشنى ياخشى داۋالاپ ئالدى ئېلىنمىسا، باش قېيىشقا ئېلىپ بارىدۇ. ئەگەر كۆز قاراڭغۇلىشىش ياشانغانلاردا ئۇزۇن داۋام قىلسا سەرئى (تۇتقاق كېسەل) ۋە سەكتە كېسەللىكلىرىگە ئېلىپ بارىدۇ. بەزىدە باش قېيىش باش ئاغرىش كېسەللىكىگە ئۆزگىرىپ تەدرىجىي ياخشىلىنىپ قالىدۇ. بەزىدە ئەكسىچە باش ئاغرىقى ئاخىرى باش قېيىشقا ئۆزگىرىپ تەدرىجىي يوقايدىغان ئىشلارمۇ بولىدۇ. سەۋەبى: مەلۇم سەۋەبلەر ئارقىلىق مېڭىگە ئۆرلەپ چىققان كۆپ مىقداردىكى گاز ۋە بۇسلار كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ ياكى بۇ گازلار بەدەندە چۆرگۈلەپ ئايلىنىپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن روھلارمۇ ئۇنىڭغا ئەگىشىپ، شۇنىڭ بىلەن كۆرۈش كۈچىنى پەيدا قىلغۇچى روھ بىلەن كۆرمەكچى بولغان شەيئى ئوتتۇرىسىدىكى سېزىمدا ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، كۆرمەكچى بولغان نەرسە ئايلىنىپ تۇرغاندەك مەلۇم بولىدۇ. بۇ خىل بۇخارات ياكى گازلار مېڭىنىڭ ئۆزىدە بەلغەم

سۈيۈقلۇقىغا پارلاندۇرغۇچى ۋە بۇسقا ئايلاندۇرغۇچى ھارارەتنىڭ تەسىر قىلغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ ياكى ئاشقازاندىن ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردىن ئۆرلەپ چىقىدۇ ياكى مىزاجنىڭ ئوخشىمىغان دەرىجىدە بۇزۇلۇشىدىن روھلار مېڭە دائىر بىسىدە ئايلانغان ھالدا قېچىشقا يۈزلىنىدۇ. يۇقىرىدىكى سەۋەبلەرنىڭ ھەر قايسىسىنىڭ خاس بولغان ئالامەتلىرى بولىدۇ. كۆز قاراڭغۇلىشىش بىلەن باش قېيىش ئۆز ئوقىدا ئايلانغانلىقىدىنمۇ بولىدۇ، يەنى ئادەم ئۆز ئورنىدا تۇرۇپ ئايلانغاندا روھلارمۇ تەڭ چۆرگۈلەيدۇ. ئادەم توختىغاندىن كېيىن روھ مېڭە ئىچىدە يەنىلا مەلۇم ۋاقىت ئايلىنىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن مېڭە كۆچىلەندۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتەك ھادىسىلەر بولسا، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق چارە قىلىنىدۇ ۋە كېيىن پەيدا بولغان مىزاج بۇزۇلۇش تۈزىتىلىدۇ. مېڭىدىكى ئارتۇق سۈيۈقلۇقلار ئىستىفراغ قىلىپ تازىلىنىدۇ. گاز ۋە بۇسلار تەنقىيە قىلىنىدۇ، ئاشقازان، شۇنىڭدەك مېڭە بىلەن مۇناسىۋىتى يېقىن بولغان ئەزالار كۆچلەندۇرۇلىدۇ. ئاشقازان ۋە مېڭە بىلەن مۇناسىۋىتى يېقىن باشقا ئەزالار تەرەپتىن گاز ۋە بۇسلارنىڭ ئۆرلەپ چىقىشى توسۇلىدۇ. بىمارنىڭ قول ـ پۇتلىرى ۋە ئەتراپ ئەزالىرى مۇجۇپ تۇتۇپ بېرىلىدۇ. مىسىر تېشى (ھەجرى مىسرى) سۇركىلىدۇ. مىسىر تېشىنى قاينىق سۇغا سېلىپ قىزىتىپ، پاقىيوپۇرمىقى شەربىتى، لىمون شەربىتى، تەمرىھىندى شەربىتى ياكى ئەينۇلا شەربىتىگە ئوخشاش شەربەتلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ يەنە ئىسپىغۇل لۇئابى قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ، بىنەپشە شەربىتى بېرىلىدۇ. ئىچىنى سۇرگۈچى شامچە، كىلىزمىلار ئارقىلىق تەرەت يۇمشىتىلىدۇ ياكى نۇقۇئى ھامىز بىنەپشە شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. تامىقى ۋە كاشكاپلىرىغا قۇرۇتۇلغان كۆك يۇمغاقسۇت سېلىپ بېرىلىدۇ. تامىقىغا ئانار ئۇرۇقى سېلىنغان ياكى لىمون، پالەك، سۇماق، خام قاپاق، ئەينۇلا سېلىنغان تاماقلار بېرىلىدۇ. بىمارنىڭ مىزاجىدا بەلغەمنىڭ غالىبلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ئۇستقۇددۇس شەربىتىگە لىمون سېلىپ بېرىلىدۇ. كۆپىنچە يالغۇزلا ئىتىرىغل دورىلار بېرىلىدۇ ياكى ئىتىرىغل دورىلار ئايارەج پەيقىرا بىلەن بىرگە يېمەيشكە بېرىلىدۇ. يەنە بەزىدە ئەھۋالغا قاراپ قۇرسى بىنەپشە ياكى ھەببى ئايارەجلەر بېرىلىدۇ.

مېنىڭچە: سەدرى (كۆز قاراڭغۇلىشىش) ئادەم ئورنىدىن تۇرغاندا كۆز قاراڭغۇلىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە قۇلىقى غوڭۇلداش، بېشى ئېغىرلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بەزىدە پۇتۇنلەي ئەقلىي ـ ھوشىدىن كېتىپ قالىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ. ئېغىر ئۆتكەنلىرى تۇتقاق كېسەل (سەرئى) بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. لېكىن تۇتقاقلىق كېسىلىدە ئوخشاش تارتىشىپ قېلىش ئالامىتى بولمايدۇ. دەۋۇار (باش قېيىش) ئادەم ئۆزىنىڭ ئەتراپىدىكى مۇھىت ۋە شەيئىلەرنى ئايلىنىۋاتقاندەك ھېس قىلىدىغان، ئۆزىگە ئۆزى ئىگىدارچىلىق قىلىپ توختىتىۋېلىشى مۇمكىن بولمايۋاتقاندەك ھېس قىلىدىغان بىر خىل كېسەلدىن ئىبارەت. بۇ كېسەلدە بىمار ھەتتا ئاۋازغا بەرداشلىق بېرەلمەيدىغان ۋە ئاۋازدىن قاچىدىغان ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ. باش قېيىش بىلەن سەرئى كېسەللىكىنىڭ پەرقى، باش قېيىشتا بىمار ئورنىدا جىم تۇرالايدۇ. لېكىن سەرئىدە تۇتقاق كېسەل تۇتقاندا بىمار ئورنىدا تۇرالماي يىقىلىپ چۈشىدۇ، كېيىن

هوشىغا كېلىدۇ. كۆز قاراڭغۇلىشىش باش قېيىشنىڭ مۇقەددىمىسى ياكى باش قېيىشنىڭ خەۋىرچىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. كۆز قاراڭغۇلىشىش بىلەن باش قېيىش ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلسا، بولۇپمۇ ياشانغان كىشىلەرگە ئوخشاش بەدىنىدە ئارتۇق ۋە كېرەكسىز ھۆللۈك بولغان، مېڭىسىدە ھۆللۈك ئۇستۇنلۇكىنى ئىگىلىگەنلەردە سەرئى (تۇتقاق كېسەل) ياكى سەكتە (شوك)گە ئېلىپ بارىدۇ. بەزىدە كۆز قاراڭغۇلىشىشقا باش ئاغرىقى قوشۇلۇش بىلەن كۆز قاراڭغۇلىشىش ياخشىلىنىپمۇ قالىدۇ. بەزىدە باش ئاغرىقىغا باش قېيىش قوشۇلۇش بىلەن باش ئاغرىقى ساقىيىپ قالىدۇ. كۆز قاراڭغۇلىشىش بىلەن باش قېيىش كۆپىنچە ھاللاردا مېڭىگە ئارتۇقچە گاز ۋە بۇخاراتلارنىڭ توپلىشىۋېلىشىدىن كېلىپچىقىدۇ. مېڭىگە توپلىشىۋالغان گازلار كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ، كېيىن باش قايىدىغان بولىدۇ. مېڭىگە توپلىشىۋالغان گاز ۋە بۇخاراتلارنىڭ ئايلىنىش ھەرىكىتىگە روھلارمۇ ماسلىشىپ بىرلىكتە ئايلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مېڭىدىكى روھلارنىڭ ئايلىنىش ھەرىكىتى شەكىللىنىدۇ. روھنىڭ ئايلىنىش نەتىجىسىدە مۇھىتتىكى نەرسىلەرمۇ ئايلىنىۋاتقاندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ. مېڭىدىكى بۇ گاز ۋە بۇخاراتلار مەيلى مېڭىنىڭ ئۆزىدىكى بەلغەمسىمان سۇيۇقلۇقلاردىن ئاددىي ھالدا ياكى پارلاندۇرۇغۇچى ھارارەتكە يولۇقۇش سەۋەبىلىك پەيدا بولغان بولسۇن ياكى ئاشقازاندا پەيدا بولغان ياكى بالىياتقۇ، دوۋساق ۋە بۆرەكىكە ئوخشاش ئالاقىدار ئەزالاردىن كەلگەن گازلار بولسۇن، ئوخشاشلا مېڭىدە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ گازلار مەيلى بەلغەم ياكى سەپرادىن، سەۋدا ياكى قاندىن پەيدا بولغان بولسۇن ھەممىسى ئوخشاش بولىدۇ. گاز ۋە بۇخاراتلارنىڭ قايسى خىل سەۋەبتىن پەيدا بولغانلىقى ھەرىبىرىنىڭ ئۆزىگە مەخسۇس بولغان ئالامەتلىرىدىن بىلىنىدۇ. باش قېيىش بەزىدە بىر - بىرىگە قارىمۇ قارشى بولغان مىزاج بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولىدۇ. مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغىنى تۇيۇقسىز قوزغىلىدۇ، باش يەڭگىل بولىدۇ. گاز، بۇخاراتلار ۋە ماددىلارنىڭ ئالامەتلىرى بولمايدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش پەقەتلا سىرتقى تەسىر، مەسىلەن: سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش ياكى ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش ۋە باشقا تەسىرلەردىن بولىدۇ. باش قېيىش يەنە بىمارنىڭ چۆرگۈلەپ ئايلانغانلىقى سەۋەبلىكمۇ كېلىپچىقىدۇ. ئادەم تېز چۆرگۈلەپ توختىغاندىن كېيىن روھلار تەڭ توختىيالماستىن ئۇزۇكسىز ھالدا ئايلىنىۋېرىدۇ. بەزىدە بۇ ئەھۋال ئۇزۇن داۋام قىلىپ باش قېيىش كېسىلى شەكىللىنىدۇ. باش قېيىش يەنە ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش ۋە باشقا ھادىسىلەرگە يولۇقۇش نەتىجىسىدە روھلارنىڭ ھەرىكەتكە كېلىپ ئايلىنىشى بىلەن كېلىپچىقىدۇ. سۇغا بىرەر نەرسىنى تاشلىغاندا سۇدا دولقۇنلىنىش پەيدا بولۇپ، دولقۇن بىر مەزگىل داۋاملاشقانغا ئوخشاش روھلارمۇ مەلۇم تەسىر ئارقىلىق ھەرىكەتكە كەلگەندىن كېيىن ئاسانلىقچە توختىيالماسلىق بىلەن باش قېيىش كېلىپچىقىدۇ. تۆۋەندە بىر - بىرىگە قارىمۇ قارشى بولغان سۇئى مىزاج (مىزاج بۇزۇلۇش)نى ئايرىم شەرھلەپ ئۆتىمىز.

ھۆكۈمالار مىزاج بۇزۇلۇشنى بىر - بىرىگە قارىمۇ قارشى (مىزاج بۇزۇلۇش ھەر خىل مىزاج بۇزۇلۇش دېيىلىدۇ) ۋە تەكشى بولغان سۇئى مىزاج دەپ ئىككىگە بۆلىدۇ. لېكىن بۇ ئىككى خىل مىزاج بۇزۇلۇشنى چۈشەندۈرۈشتە ئوخشاشمىغان كۆز قاراشلار بار.

جالىنۇس تەكشى بولغان مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج مۇستەۋى) نى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى پۈتۈن بەدەنگە تەكشى تارقالغان ئەھۋالدىن ئىبارەت. سۇئى مىزاج مۇختەل ياكى قارىمۇقارشى بولغان سۇئى مىزاج بولسا، مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىدا مەخسۇس يۇز بەرگەن ئەھۋالدىن ئىبارەت دەپ چۈشەندۈرىدۇ.

شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، سۇئى مىزاج مۇستەۋى (تەكشى بولغان مىزاج بۇزۇلۇش) ئەزا ياكى يەرلىك ئورۇننىڭ جەۋھىرىدە (ۋۇجۇدى ماددىسىدا) ئورۇنلىشىپ ئەسلىي مىزاجلىق خاراكتېرىنى ئالغان مىزاجدىن ئىبارەت. سۇئى مىزاج مۇختەلىپ (قارىمۇ قارشى بولغان مىزاج بۇزۇلۇش) بولسا ئۇنداق بولمايدۇ. شۇڭلاشقا تەكشى سۇئى مىزاج (سۇئى مىزاج مۇستەۋى) دا ئاغرىش بولمايدۇ. چۈنكى ئاغرىش تەبىئەت بىلەن تاقابىل تۇرۇشنى تەلەپ قىلىدۇ. ئەكسىچە قارىمۇقارشى بولغان سۇئى مىزاجدا ئاغرىش بولىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا تەبىئەت بىلەن تاقابىل تۇرۇش مەۋجۇت. بۇنىڭ ھەقىقىي ماھىيىتى شۇكى، كېيىن ئۆزگەرگەن مىزاج (ئارىزى مىزاج)دا مۇنداق ئىككى خىل ھالەت بولىدۇ. بىرىنچىسىدە مەلۇم بىر ئەزادا كېيىن پەيدا بولغان ئارىزى مىزاج شۇ ئەزانىڭ ئەسلىدىكى تەبىئىي مىزاجنىڭ ئەسلىگە قايتىش ئىقتىدارىنى يوقاتقان بولىدۇ. ئىككىنچىسىدە ئۇنداق بولمايدۇ. بىرىنچىسى بولسا بىرلىككە كېلىنگەن مىزاجدۇر، مەسىلەن: بەرەس كېسەللىكىگە ئوخشاش. بۇنىڭدا كېيىن پەيدا بولغان ئارىزى مىزاج ئەزا ۋە توقۇلمىلاردا مۇستەھكەم ئورۇنلىشىۋالغان ھەمدە يەرلىك ئورۇننىڭ مىزاجنىڭ ئەسلىي ھالىتىگە قايتىش ئىقتىدارى بۇزۇلغان، شۇنىڭ بىلەن بىرگە تەبىئەت بۇ ئارىزى مىزاجنى ئۆزگەرتىشتىن ۋاز كەچكەن بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ ئەزالار قوبۇل قىلغان ئوزۇقلۇقمۇ ئەنە شۇ ئارىزى مىزاجغا ئەگىشىپ كېتىدۇ. ئىككىسى قارىمۇ قارشى مىزاج بولىدۇ. مەسىلەن: قىزىتما (تەپ) كېسەللىرىگە ئوخشاش، ئۇنىڭدا ئارىزى مىزاج رەسمىي ئىستىھكام قۇرمىغان بولغاچقا، يەرلىك ئورۇننىڭ ياكى ئەزالارنىڭ تېزلىكتە ئەسلىگە قايتىش ئىقتىدارىدا بۇزۇلۇش ياكى تۆۋەنلەش يۇز بەرمىگەن ھەمدە تەبىئەت ئۇنىڭغا بولغان ئۆزگەرتىشتە ۋاز كەچمىگەن بولىدۇ. ئاپتور بۇ توغرىسىدا شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ چۈشەندۈرۈشىنى قوللايدىغانلىقىنى بىلدۈردى.

قارا بېسىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قارا بېسىش (كابۇس) ئادەم ئۇخلاۋاتقىدا ئۇيقۇسىدا ئوستىدىن بىرەر نەرسە بېسىۋالغاندەك، سىقىۋالغاندەك ھېس قىلىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بىمارنىڭ دېمى سىقىلىپ كېتىدۇ، مىدىرلىيالماي قالىدۇ. قارا بېسىش بولسا سەرئى (تۇتقاق كېسەل) نىڭ خەۋەرچى بەلگىلىرىدىن بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى: قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىدىن بىرەرسىنىڭ ئادەمنىڭ ھەرىكىتى توختىغان (پارلاندۇرۇشقا سەۋەبچى بولىدىغان ئويغاقلىق) چاغلاردا مېڭە تەرەپكە ئۆرلەپ چىققان بۇسى ۋە گازلىرىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە مېڭىنى بىراقلا سىقىدىغان سوغۇقلۇق

سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ. قارا بېسىش كېسىلىگە مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن قائىدە بويىچە ئىستېرىلىزاتسىيە قىلىپ مېڭە تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئوڭنىڭدىن كېيىن مېڭە كوچىلەندۇرۇلىدۇ ۋە مېڭە تەرەپكە گازلارنىڭ ئۆرلىشى چەكلىنىدۇ.

مېنىڭچە: ئادەم ئويغاقلىقتا ۋە ھەرىكەت قىلغاندا پارلىنىپ پارچىلىنىدىغان قويۇق، خام خىلىتلارنىڭ گاز ۋە بوسلىرى ئوخلىغان چاغدا مېڭە تەرەپكە ئۆرلەپ خىيال كوچىنىڭ مەنبەسى بولغان ئالدى مېڭە تەرەپكە، مېڭىنىڭ ئوستىگە ۋە مېڭىگە يېقىن مۇسكۇللارغا توپلىشىپ ۋە قويۇقلىشىپ، ئالدى مېڭە، كۆكرەك ۋە ئۆپكىلەرنى قاپلاپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئوخلاۋاتقان ئادەمدە بىر ئېغىر نەرسە ئوستىدىن بېسىۋېلىپ گېپىنى سىقىۋاتقاندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل بوخاراتنى ئەزالاردىن تارقىتىشنىڭ ئامالى ھەرىكەت قىلىشتىن ئىبارەتتۇر. بىمارنى قارا باسقاندا كۆرۈنگەن نەرسىلەرنىڭ رەڭلىرىنىڭ ھەر خىل بولۇشى خىلىتلارنىڭ ھەر خىل بولۇشىغا باغلىق بولىدۇ. يەنى كېسەللىك ئەسلىدە قايسى خىلىتتىن پەيدا بولغان بولسا، بىمارنى قارا باسقاندا كۆرگەن نەرسىنىڭ رەڭگىمۇ ئەنە شۇ خىلىتنىڭ رەڭگىدە كۆرۈنىدۇ. قان خىلىتىدىن بولغىنىدا قىزغوچ رەڭدە، سەپرا خىلىتىدىن بولغىنىدا سېرىق رەڭدە، سەۋدا خىلىتىدىن بولغانلىرىدا كۆكوچ ۋە قارامتوڭ رەڭدە، بەلغەم خىلىتىدىن بولغانلىرىدا ئاقوچ رەڭدە بولىدۇ ۋە باشقا ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. قارا بېسىش بەزىدە باش ساھەسىگە قاتتىق سوغوق ئوتوپ كەتكەندە پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكىدە كېسەللىك بىراقلا توتوپ ئوخلىغاندا بېشىنى بىر نەرسىنىڭ سىقىۋالغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. ھەر خىل خىيالىلارنى كاللىسىدىن كەچۈرىدۇ، قارا باسىدۇ، قارا بېسىش ئاساسلىقى يەنە ھارارەت ياكى سوئى مىزاجلىق تۆپەيلىدىن مېڭىدە ئاجىزلىق پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپچىقىدۇ.

داۋالاش: قاندىن بولغىنىدا قان ئېلىش ئوسۇلى قوللىنىلىدۇ. باشقا خىللىرىدا مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەن قائىدە بويىچە تەنقىيە قىلىپ تازىلىدۇ.

توتقاق كېسەل(سەرئى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مېڭىدە بىر خىل تولوق بولمىغان توسالغۇ پەيدا بولوش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدىغان كېسەللىك بولوپ، بوۇنىڭدا پوتون نېرۋىلارنىڭ باشلىنىش مەنبەسى قورۇلوش، يىغىلىش سەۋەبلىك تارتىشىدۇ، سېزىم ۋە ھەرىكەتلەرنى توسوشتىن سېزىم ۋە ھەرىكەتلەر بوغۇلىدۇ، بىمار ئۆرە تۇرالمايدۇ.

سەۋەبى: سىرتتىن قوبوۇل قىلىنغان زەھەرلىك كەيپىيات ياكى ناچار كەيپىياتلىق ۋە يامان سۇيەتلىك گاز ـ بوخاراتلار تۆپەيلىدىن مېڭە يامان تەسىرگە ئوچراپ، قورۇلوپ يىغىلىش سەۋەبىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: چايان چاققاندا پەيدا بولىدىغان سەرئىگە ئوخشاش. مېڭىگە يېقىن مۇناسىۋەتتى بولغان شېرىك ئەزالار يامان تەسىرنى قوبوۇل قىلىش نەتىجىسىدە پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: مەنىنىڭ بوزۇلوشى ياكى تەركىبىدە يامان سۇيەتلىك ماددىلارنى توتقان سۇيوقلوقنىڭ مېڭىدە توختاپ قېلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. روھنىڭ

يۇرۇشىدىغان يوللىرىدا، نەپەسلىنىدىغان ئورۇنلىرىدا قويۇق يەللەر تۈرۈۋېلىش سەۋەبلىك پەيدا بولىدۇ ياكى ھارارەتنىڭ ھەددىدىن ئارتىپ كېتىشى تۈپەيلىدىن سۈيۇقلۇقلار قاينىاپ كەتكەندىن پەيدا بولىدۇ ياكى سۈيۇق بەلغەم خىلىتى ياكى قان، سەپرا خىلىتلىرىدىن پەيدا بولىدۇ. سەپرادىن بولىدىغىنى ئىنتايىن كەم ئۇچرايدۇ. يەنە سەۋدا خىلىتىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدا مالىخوليا كېسىللىكلىرىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئالامەتلەر بىرگە كېلىدۇ. تۇتقاق كېسىلىنىڭ سەۋەبچىسى ئەگەر مېڭىنىڭ ئۆزىدە بولسا، دائىم باش ئېغىر بولۇش، تىل ئېغىرلىشىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، سېزىم تۆۋەنلەش، لېكىن ھوشى ئەزالار ساغلام بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر كېسەل سەۋەبچىسى مېڭىنىڭ جەۋھىرىگە چوشكەن بولسا (مېڭىنىڭ ئۆزىگە چوشكەن بولسا)، مېڭە پەردىلىرىگە چوشكەنگە قارىغاندا ئاقىۋىتى ياماناراق بولىدۇ. يەلدىن ۋە گازلاردىن بولغانلىرىدا قولاق قىچقىرىش، ئەزالار كېرىلىش، ئېغىرلىق ئاز بولۇش، تارتىشىش ئاز بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قايسى خىلىتتىن بولغان بولسا، شۇ خىلىتنىڭ ئۆزىگە مەنسۇپ ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىدۇ. بەلغەم خىلىتىدىن بولغىنىدا بىمارنىڭ ناشتىدا تۇكۇرگەن تۇكۇرۇكى قايماقسىمان كۆپۈكلۈك بولىدۇ، سۈيدۈكىدە قېتىقتەك ۋە ئېرىگەن شېشىدەك نەرسىلەر بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە ئونتۇغاقلىق، ھۇرۇنلۇق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئاشقازانىنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا كۆپىنچە ئىمتىلالىق كۆڭۈل ئىلىشىش، بىئاراملىنىش، كېسەل بولۇش ئالدىدا يۇرىكى سېلىپ كېتىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. يەنە كېسەل تۇتقاندا بىمار يۇقىرى ئاۋازدا توۋلايدۇ. ئۇرۇقدانىنىڭ تەسىرىدىن بولغىنىدا كېسەل تۇتقاندا مەنىي يۇرۇپ كېتىش ھادىسىلىرى كۆرۈلىدۇ. تۇتقاق كېسىلى بەزىدە ئۇچەيدە پەيدا بولغان قۇرتلارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپچىقىدۇ.

مېنىڭچە: مېڭىدە پەيدا بولغان توسالغۇ تولۇق توسالغۇ بولسا، سەكتە كېلىپچىقىدۇ. ئەگەر پۈتۈن توسالمايى يېرىم توسولغان بولسا، سەرئى (تۇتقاقلىق) پەيدا بولىدۇ. تۇتقاق كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشى خۇددى ھېچ تۇتقاندا ياكى ھۆ بولغاندا ئاشقازاندا يىغىلىش ۋە قورۇلۇش يۈز بەرگەنگە ئوخشاش مېڭىدىمۇ سىرتتىن قوبۇل قىلىنغان ياكى ئىچكى جەھەتتىن قوبۇل قىلىنغان يامان تەسىرگە تاقابىل تۇرۇش ۋە ئۆزىنى قوغداش مەقسىتىدە يىغىلىش ۋە قورۇلۇش بولىدۇ. قورۇلۇش، يىغىلىش ھەرىكەتلىرى ئەزالارنىڭ ئۆزىنى قوغداش يۈزىسىدىن قىلغان قوغدىنىش ھەرىكىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مېڭە يىغىلىپ قورۇلسا نېرۋىلارمۇ يىغىلىپ قورۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمارنىڭ ھېس ۋە ھەرىكىتى سۇسلىشىپ توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. توسقۇنلۇققا ئوچرىغاندىمۇ تولۇق توسقۇنلۇققا ئۇچرىماستىن يېرىم توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. سەۋەبچى ئامىل يەنى توسالغۇ پەيدا قىلغان گاز، بۇسلارنىڭ تېزلىكتە پارلىنىپ تارقاپ كېتىشى ياكى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى خىلىتنىڭ دەپئى بولۇپ ھەيدىلىشى بىلەن بىمار ھوشىغا كېلىدۇ. كېسەل تۇتقاندا ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىشنىڭ سەۋەبى نەپەس يوللىرىدا تارتىشىش پەيدا بولغانلىقتىن گال بوغۇلۇپ نەپەس ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىش بىلەن ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىدۇ. ئىسپازمىلىنىشنىڭ مۇتلەق قورۇلۇش ۋە يىغىلىش ياكى قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ

يەردە قۇرۇقلۇقنىڭ غەلىبە قىلىشى مۇمكىن ئەمەس، سەرئى (تۇتقاق كېسەل) ۋە سەكتە كېسىلى تۇيۇقسىز قوزغىلىدۇ. لېكىن قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇج (ئىسپازمىلىنىش) ئاستا ـ ئاستا يۇز بېرىدۇ. مېڭە ئىسپازما پەيدا قىلغۇدەك دەرىجىدىكى قۇرۇقلۇققا يېتىپ بارمايدۇ، ئەگەر ئۇ دەرىجىدە قۇرۇقلۇق پەيدا بولسا، تەشەننۇج يۈز بېرىشتىن بۇرۇن هاياتلىق خەۋپكە ئۇچرايدۇ. مېڭىدە ئىسپازما (تەشەننۇج) پەيدا بولۇش مېڭىنىڭ يامان تەسىرلەردىن ئۆزىنى قوغداش يۈزىسىدىن قىلغان يىغىلىش ھەرىكىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ يامان تەسىر مەيلى ناچار كەيپىياتلىق گازلار بولسۇن، مەيلى سىرتقى ياكى ئىچكى تەرەپتىن ھاسىل بولغان زەھەرلىك كەيپىيات بولسۇن ئوخشاشلا قوغدىنىش مەقسىتىدە يىغىلىش بولىدۇ، بۇ خىل تەشەننۇج مېڭىدە ھاسىل بولغان يامان سۇيەتلىك سۇيۇقلۇقلار ياكى روھنىڭ ئۆتۈش يوللىرىدا تۇرۇۋالغان قويۇق يەل ياكى مېڭە تەرەپكە يۆزلىنىپ ماڭغان سۇيۇقلۇقلارنىڭ قاينىشى ياكى بىرەر خىلتىنىڭ مېڭە تەرەپكە يۈرۈش قىلىشىدىن بولىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن سەۋەبلەر ئۆزىگە مەخسۇس بولغان ئالامەتلىرى ئارقىلىق ئايرىلىدۇ. سەرئى كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدىغان بۇخارات گازلار مەخسۇس بىر ئەزادىن ئۆرلەپ چىقماستىن، بەلكى بىرقانچە ئەزادىن ھەتتا بەزىدە پۈتۈن بەدەندىن ئۆرلەپ چىقىدۇ. بەزىدە ئاشقازان، تال ۋە قورساق مۇسكۇلى قاتارلىق ئورۇنلاردىن ئۆرلەپ چىقىدۇ، ھەتتا پۈتىنىڭ باش بارمىقىدىنمۇ گاز ئۆرلەپ چىقىدىغان ئەھۋاللار ئۇچرايدۇ. بۇ خىلدىكى تۇتقاق كېسەلدە كېسەل تۇتۇش ئالدىدا ئەنە شۇ گاز ئۆرلەيدىغان پۈتنىڭ پاقالچىقى باغلاپ قويۇلسا، كېسەل تۇتماي ساقىيىپ قالىدۇ. كېيىن دەرھال پۈت بارمىقىنى داغلاش ئارقىلىق گازلارنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلەش يولى ئېتىۋېلىنسا، كېسەل ئىككىنچى قېتىم تۇتمايدىغان دەرىجىدە ساقىيىپ قالىدىغان ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ. ئۇچەيدە قۇرت پەيدا بولۇشتىن كېلىپچىققان سەرئى ۋە ھىستېرىيە (ئېھتىناقۇررەھىم) كېسەللىكى تۇپەيلىدىن كېلىپچىققان سەرئى كېسىلىمۇ مۇشۇ قاتارغا كىرىدۇ. يەنە ئۇرۇقداندا مەنىي توختاپ قېلىشتىن بولغان سەرئىمۇ مۇشۇ تۇرگە كىرىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى مېڭە تەرەپكە ئۆرلىگەن گازلارنىڭ زەھەرلىك تەسىرىدىن بولىدۇ. بالىلاردا كۆرۈلىدىغان سەرئى پەقەت ئۇلاردىكى ئارتۇق سۇيۇقلۇقلارنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ، ئەسلىي تۇزۇلۇشىدە تازىلاپ چىقىرىشقا تېگىشلىك ئارتۇق سۇيۇقلۇق بولغان ھالدا تۇزۇلگەن بولۇپ، بۇ ئارتۇق سۇيۇقلۇقلارنىڭ بىر قىسمى بالا تۇغۇلۇشتىن ئىلگىرى بالىياتقۇنىڭ ئىچىدە تازىلىنىدۇ. يەنە بىر قىسمى تۇغۇلغاندىن كېيىن بالىنىڭ باشلىرىغا جارىھەت چىقىش ياكى ئىششىق پەيدا بولۇش ھادىسىلىرى ئارقىلىق تازىلىنىدۇ. ئەگەر بۇ سۇيۇقلۇقلار ھېچقانداق يول بىلەن تازىلانماستىن مېڭىدە داۋاملىق ساقلىنىپ كەلسە، ھامان سەرئى كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بالىلاردا بولىدىغان سەرئى كىچىك ۋاقىتىدا داۋالاش جەريانىدا خاتا داۋالاش ئەھۋالى بولمىسلا يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددا قائىدە بويىچە تازىلاپ تەنقىيە قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە قان ماددىسىدىن بولغىنى قان ئېلىش ۋە تاماقنى ئازايتىش ئارقىلىق ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. بەلغەم ماددىسىدىن بولغىنى ھەببى ئايارەج، ھەببى

قوقىيا، ئايارەج لوغانزىيا ياكى تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورا بىلەن تەنقىيە قىلىنىدۇ:

تەركىبى: شەھمەنزەل، مەھمۇدە، ھىندى تۇزى، كۆك مۇقەل (مۇقەل ئەزرەق) لەرنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام، ئۇستقۇددۇستىن تۆت گىرام، غارىقۇندىن ئۈچ گىرام، ھىلىلە كابۇلى، قارا ھىلىلە ۋە ئايارەج پەيقىرانىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى مەجۇنى زەبىب، ئايارەج پەيقىرا، ئۇستقۇددۇس، غارىقۇنلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، مۇقەل ئەزرەق (كۆك مۇقەل)، كەتىرالارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام ئېلىپ، قوشۇپ كۇچلەندۇرۇپ تەييارلانغان ئىتىرىفىل سەغىر بىلەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. سەۋدا ماددىسىدىن بولغىنىدا، مەتبۇخى ئەپتىمۇن، ھەببى ئەپتىمۇن ياكى ئايارەج پەيقىرا، يۇيۇلغان ھەجرى ئەرمىنىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن قوشۇپ كۇچلەندۇرۇپ تەييارلانغان ئىتىرىفىل بىلەن (ئىتىرىفىل ئەپتىمۇن بولۇشى مۇمكىن) تەنقىيە قىلىنىدۇ ياكى بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس، ئەپتىمۇنلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، ھەجرى ئەرمىنى (ئەرمەن تېشى)، يۇيۇلغان لاجۇۋەرد ۋە ئايارەج پەيقىرانىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرام، مەھمۇدە (سوقمونىيا)، كەتىرا، رۇببىسۇس، مۇقەل ئەزرەق (كۆك مۇقەل)، شەھمەنزەلنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، مەزكۇر دورىلارنى سوقۇپ، يۇمشاق تالقانلاپ، بادام يېغى بىلەن ئالقانغا ئېلىپ ئۇۋۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن مەجۇن قىلىپ يۇغۇرۇپ، چوڭ دانىلىق ھەب تەييارلاپ بېرىش ئارقىلىق تەنقىيە قىلىنىدۇ. لېكىن سەپرادىن بولغىنىدا بىنەپشە تابلىتى (قۇرسى بىنەپشە) ياكى يەل ـ يېمىش قاينىتىلمىسى ياكى ھىلىلە بىلەن تەييارلانغان ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارنىڭ سۇيى ياكى باش ئاغرىش بايانىدا ۋە ئاشقازان مەنبەلىك سەرئى بايانىدا كۆرسىتىلگەن نۇسخا بويىچە مۇنزىج بېرىلىدۇ. ئاشقازان خاراكتېرلىك بولغىنىدا بەزىدە قەي (قۇسۇش) قىلدۇرۇشمۇ پايدا قىلىدۇ. ئاشقازاننى ئىتىرىفىل دورىلار ۋە ئايارەج دورىلار بىلەن تەنقىيە قىلىشمۇ پايدىلىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردە قۇرت پەيدا بولۇش سەۋەبلىك پەيدا بولغان سەرئىدە مېڭىنى كۇچلەندۇرۇش چارىلىرىنى قوللىنىش بىلەن بىرگە قۇرت ئۆلتۈرۇش ۋە قۇرتنى چۈشۈرۇش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. مەنىنىڭ تەسىرى ياكى ئېھتىناقۇررەھىم (ھىستېرىيە) كېسەللىكىدىن بولغىنىدا ئالدى بىلەن مەنىي ئىستىفراغ قىلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن سەۋەبچى ئەزانى ئىسلاھ قىلىپ تۇزىتىش بىلەن تەڭ مېڭىنى كۇچلەندۇرۇش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. پۇتنىڭ بارمىقىغا ئوخشاش بەزى ئەزالارنىڭ تەسىرىدىن بولغىنىدا شۇ ئەزانى تېڭىۋېتىپ، بۇخاراتلارنىڭ ئۆرلەش يولىنى توسۇش چارىسى قوللىنىلىدۇ. بەزىدە شۇ ئەزانى كېسىۋېتىش ياكى شۇ ئەزانى تىلىپ قان چىقىرىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. سىركەنجۇبىل ئەنسىلمۇ پايدا قىلىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، بۇ شەربەتنى 40 كۈن ئۈزمەي ئىستېمال قىلىپ بەرسە سەرئى كېسەللىكى ساقىيىپ كېتىدىكەن. يەنە ئۇستقۇددۇس شەربىتىمۇ مېڭىنى تازىلىغۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا پۇتۇن بەدەننى ئىستىفراغ قىلىپ بولغاندىن كېيىنمۇ مەخسۇس مېڭىنى ئىستىفراغ قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا سەئۇت دورىلار (بۇرۇنغا تېمىتىلىدىغان دورا)، ئەتۇس (چۈشكۈرتكۈچى) دورىلار، نەشۇق (بۇرۇنغا قۇرۇق

پۇركۈيدىغان) دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەزىدە ئىستېفراغ قىلىپ بولغاندىن كېيىنمۇ يەنە مىزاجنى ئۆزگەرتىشكە توغرا كېلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا تەرياقى كەبىر، مەجۇنى پەلاسىپە (مادداتۇلھايات)، تەرياقى مەسرۇدىتۇس ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ. يەنە سۇزاپ، ئىپار، ئەنبەرگە ئوخشاشلارنى پۈرتىش چارىلىرىمۇ قوللىنىلىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، فاۋانىيا (ئۇد سەلىب) نى بويۇنغا ئېسىپ قويۇشمۇ سەرئى كېسەللىكىنى داۋالايدىكەن.

بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، فاۋانىيانىڭ رۇمدىن چىقىدىغىنى ۋە ھۆل بولغىنى ياخشى ئىكەن. سەرئى كېسەللىكىدە مېڭىدە گاز پەيدا قىلىدىغان، باشنى تاشلاندۇق ۋە چىقىرىندىلار بىلەن توشقۇزىدىغان ھەرقانداق نەرسىلەر، مەسىلەن: ھاراق، پىياز، كەرەپشە، قىچا، دادۇر، كاللەكىبەسەي ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش قويۇق ياكى بۇزۇق خىلىت پەيدا قىلىدىغان ھەرقانداق نەرسىلەر شۇنداقلا سۇت، بېلىق، ھۆل يېمىشلىەر، بولۇپمۇ يېڭى ھاراق قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى سەرئى كېسەللىكىگە زىيان قىلىدۇ. تاماقتىن كېيىنلا مۇنچىغا چۈشۈش زىيانلىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تاماقلاردىن يەڭگىل، سىڭىشلىك تاماقلار، مەسىلەن: ئوغلاق گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، چۈجە گۆشلىرىنى قۇرۇق يۇمغاقسۇت بىلەن خۇش پۇراقلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. غىدىقلىغۇچى ئاممىلارغىمۇ دىققەت قىلىنىدۇ، مەسىلەن: كۆچلۈك ئاۋاز ۋە شاۋقۇنلارغا ئۇچراشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: قاندىن بولغان سەرئى كېسەللىكى (سەرئى دەمەۋى) دە قان ئالماقچى بولغاندا ئىككى پۇتىدىن ئېلىشقا بولىدۇ. ئەتىياز پەسلىدە قان ئېلىنسا ياخشىراق بولىدۇ. قان ئېلىشتا مىقدار جەھەتتىن بىمارنىڭ مېڭىسى سوۋۇپ كەتمىگۈدەك دەرىجىدە ئېلىنسا مۇۋاپىق بولىدۇ. ئەگەر قىيىقال تومۇردىن قان ئېلىشقا توغرا كەلسە ياكى ئېھتىياج كۆچلۈك بولسا ھەر ئىككى قىيىقال تومۇردىن قان ئېلىنسا بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغان سەرئى كېسەللىكىدە ئارپىبەدىيانلاردىن 10 گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇيىنى ئېلىپ، 30 گىرام گۈلقەنت بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. تامىقىغا يەڭگىل، ئاسان ھەزىم بولىدىغان گۆشلەر بىلەن بىرلىكتە پىشۇرۇلغان نوقۇتنىڭ سۇيىگە ئازراق دارچىن سېپىپ ئىچۈرۈلىدۇ. مۇسھىلغا يەنى ئىچىنى سۈرۈپ ماددىنى تازىلاش مەقسىتىدە يۇقىرىدا بايان قىلىنغان مۇسھىللار بېرىلىدۇ.

مەجۇنى زەببىنىڭ تەركىبى: ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان قۇرۇق ئۈزۈم، دارچىن، ئىلكۈلبەتەمنىڭ ھەربىرىدىن 18 گىرام، مۇرمەككى ۋە ئىزخىرنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام، بېھى، سەلىخە، ئىكلىلىملىك، سەئدى كۈفى، ھەببۇلغارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، قەسبۇزەرىرەدىن ئالتە گىرام، زەپەردىن 1.5 گىرام ئېلىپ، دورىلار ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى: ئۈچ گىرام.

سەۋادىدىن بولغان سەرئى كېسەللىكىدە بادرەنجىبۇيا شەربىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ، ھۆل ئىسسىق تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. سۇرگە دورىلارغا يەنىلا يۇقىرىدا بايان قىلىنغان مۇسھىل دورىلار بېرىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان سەرئى كېسەللىكىدە ئازراق ئالما شەربىتى بېرىلىدۇ. تامىقىغا

ئوچۇچان ۋە سوۋۇتقۇچى قوشۇمچىلار بىلەن بىرگە پىشۇرۇلغان يەڭگىل ۋە تېز ھەزىم بولىدىغان گۆشلەر بېرىلىدۇ. سۇرگە دورىلىرىغا يەنىلا يۇقىرىدا بايان قىلىنغان دورىلار بېرىلىدۇ. ماددىنى پىشۇرغۇچى دورىلار (مۇنزىج دورىلار) باش ئاغرىقى بابىدا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى. داۋالاش جەريانىدا مېڭىنى كۈچلەندۈرۈشنى بىرگە ئېلىپ بارغاندا مېڭىگە يامان تەسىر قىلغۇچى ئامىللاردىن مۇداپىئە قىلىش ۋە ئونىڭغا قارشى تۇرۇشقا دىققەت قىلىنىدۇ.

پىندۇق: بۇ بىر خىل مېۋە بولۇپ، قورۇغاندا شاراقشىپ ئاۋاز چىقىرىدۇ. تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، لەقۋا كېسەللىكىدە سەئۇت (چۇشكۇرۇش) مەقسىتىدە بېرىلىدۇ. سەرئى كېسەللىكىدىمۇ بۇرۇنغا پۈركۈلىدۇ. بۇ دورا بۇرۇنغا پۈركۈلگەندىن كېيىن بۇرۇن تۆشۈكلىرىدىن سۇ ئاققۇزۇش ئارقىلىق ئوچ كۈن ئەتراپىدا ئونۇمى كۆرۈلىدۇ.

بۇرۇنغا پۈركۈلىدىغان يەنە بىر خىل دورا نۇسخىسى: پىندۇق ھىندىنىڭ سىرتقى پوستىدىن پۈرچاق چوڭلۇقىدا ئېلىپ، قىزىلچا سۇيى ياكى مەرزەنجۇش سۇيى ۋە قىسا ئۇلھىمار ئۇسارىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

قىسائۇلھىمارنىڭ ئۇسارىسىنى ئېلىشتا، ئونىڭ مېۋىسىنى يازنىڭ ئاخىرقى پەسلىدە ئازراق سارغايغان ۋاقتىدا يىغىپ ئېلىپ خالتىغا سېلىپ ئېسىپ قويۇش ئارقىلىق ئونىڭ سۇيىنى ئاققۇزۇۋېلىپ، ئاققان سۇيىنى دۇغلىرىدىن ئايرىپ سۇزۇلدۇرۇپ، ئاغزى كەڭ قاچىلارغا ئېلىپ كۈل ئۈستىدە قويۇپ بىرئاز قويۇلغاندىن كېيىن تاختاي ئۈستىگە يېيىتىپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

سۇزاپىنى پۈراش كابۇس (قارا بېسىش) ۋە سەرئى (تۇتقاق) كېسىلىگە پايدىلىقتۇر، لېكىن ئۇنى ئىچىش ياخشى ئەمەس. ئۇنى ئىچكەندە كۆز قارىچۇقى كېڭىيىش، ئىچكى ئەزالار كۆيۈشۈپ بىئارام‌لىنىشقا ئوخشاش ئەكس تەسىرلەرنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بۇنداق ئەكس تەسىرلىرى كۆرۈلۈپ قالسا، دەرھال مۇناسىۋەتلىك قەيي دورىلىرىنى ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ياۋا سۇزاپىنى سوقۇپ، بىرەر ئەزانىڭ ئۈستىگە تاڭسا شۇ ئەزادا ئىششىق پەيدا قىلىدۇ.

قاۋانىيا (ئۇد سەلىب) ھىندىدىن چىقىدىغان ۋە رۇمدىن چىقىدىغان دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ئىككىلىسىنىڭ تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. سەرئى كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلار ھەرقانداق كۆكتاتلاردىن پەرھىز قىلىشى كېرەك. بولۇپمۇ كەرەپشىنى قەتئىي يېمەسلىكى كېرەك. چۈنكى كەرەپشە سەرئى كېسەللىكىنى قوزغاشتا، تۇتۇش ۋاقتىنى تېزلىتىشتە ئالاھىدە خۇسۇسىيەتكە ئىگە. ئەگەر ئىشلىتىش زۆرۇرىيەت بولۇپ قالسا، ئاز مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، شاھتەررىمۇ شۇنداق. بەزى ھۆكۈمالار قارا سۇنا بىلەن يۇمغاقسۇتنى ئىستېمال قىلىشقا رۇخسەت قىلىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنامۇ مەن يۇمغاقسۇت بىلەن قارا سۇنانى ئىشلىتىشنى ياخشى كۆرمەن دېگەن. قىزىلچىنى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۈستىدىن زەيتۇن يېغى، دورىلىق سۇيەتتىكى ئاچچىقسۇ قاتارلىقلار بىلەن تەمىنى تەڭشەپ يېيىشكە بېرىلسە چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ. سەرئى كېسىلى بىلەن

ئاغرىغان بىمارلار يەنە ھۆل يېمىشلەردىن ئېھتىيات قىلىشى، بولۇپمۇ ھۆللىرىدىن پەرھىز قىلىشى لازىم. يەنە ھەرقانداق ئۆتكۈر، تىل ۋە ئېغىزنى قورۇيدىغان ۋە گاز ئۆرلىتىپ يەل پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەردىن قاتتىق پەرھىز قىلىشى لازىم. كىچىك بالىلاردا پەيدا بولغان سەرئىنى داۋالاشتا، ئەڭ ياخشى ئۇسۇل ئېمىتىدىغان ئانىنى پەرھىز قىلدۇرۇش، ئانىنى پەرھىز قىلدۇرۇش بىلەن بىرگە بالىنى قۇرۇق ئىسسىقتا مايىل تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، توخۇ گۆشى ۋە باشقا چوجە گۆشلىرىگە ئوخشاش ئاسان سىڭىدىغان گۆشلەرنى يېگۈزۈش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر بوۋاق بەرداشلىق بېرەلمىسە، سۈزاپنى پۈرىتىپ بەرسە ئىنتايىن ياخشى پايدا قىلىدۇ.

سەكتە

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مېڭىنىڭ بۆلۈمچىلىرى ۋە مېڭىنىڭ روھ ئۆتۈشىدىغان كانالچىلىرىنىڭ پۈتۈن توسۇلۇشىدىن كېلىپچىقىدىغان، پۈتۈن ئەزالاردىكى ھېس ۋە ھەرىكەتلەر يوقىلىدىغان بىر خىل ھوشسىزلىقتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قاتتىق سوغۇقلۇق تەسىر قىلغاندا مېڭە ئۇنىڭدىن قوغدىنىش ۋە مۇداپىئەلىنىش يۈزىسىدىن يىغىلىش ۋە سقىلىش بىلەن كېلىپچىقىدۇ. ياكى مېڭىگە توپلىشىپ قالغان بۇزۇق بوخاراتلار ياكى ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، يىقىلىش قاتارلىق ھادىسىگە ئۇچراش ياكى مېڭىنىڭ بەلغەم، قان خىلتىلىرىدىن بىرەرسىنىڭ توسالغۇ پەيدا قىلىشى سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: سەكتە كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرىمۇ سەرئى كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ئېغىر بولغانلىرىدا بىمارنىڭ تىنىقىنىمۇ بىلگىلى بولمايدۇ. بىمار خۇددى ئۆلۈككە ئوخشاپ قالىدۇ. سەكتە كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلار ئىچىدە تولا خارقىراپ بەك بوغۇلۇپ قالىدىغانلىرى ساقايمايدۇ. نەپەس يولى ساغلام بولۇپ ئاسان نەپەسلىنەلەيدىغان، خارقىراپ بوغۇلۇپ كەتمەيدىغانلارنىڭ ساقىيىشى ئاسان بولىدۇ. ئۆلگەن بىمار بىلەن ئېغىر سەكتىدە ياتقان بىمارنى پەرقلەندۈرۈشتە تۆۋەندىكى ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ:

ئېتىلغان پاختىدىن بىر كاللەك بىمارنىڭ بۇرنىغا قويۇلىدۇ. بىر چىنە سۇ كۆكرەكى ئۇستىگە قويۇلىدۇ. بۇ ئىككى نەرسىنىڭ مىدىرلاۋاتقان ياكى مىدىرلمايۋاتقانلىقىغا دىققەت قىلىنىدۇ. مىدىرلىسا تىرىكلىكىنىڭ نىشانى، مىدىرلىمىسا ئۆلۈپ كەتكەنلىكىنىڭ نىشانى ھېسابلىنىدۇ.

يەنە بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، تېۋىپنىڭ بارمىقىنىڭ ئۇچى بىمارنىڭ ئارقا يولى تۆشۈكىدىن كىرگۈزۈلىدۇ. ئارقا يول تۆشۈكى ئىچىدە ئادەم ھاياتلا بولسا دائىم سوقۇپ تۇرىدىغان بىر قىزىل قان تومۇر بولۇپ، بۇ تومۇرنىڭ ھەرىكەت قىلىۋاتقانلىقى ياكى ئۇنىڭ ھەرىكىتىنىڭ توختاپ كەتكەنلىك ئەھۋالىغا قاراپ ئۇنىڭ ئۆلۈك ياكى تىرىكلىكىگە باھا بېرىلىدۇ. ئەڭ ياخشى ئۇسۇل بىمارنىڭ كۆزىگە قاراش كېرەك. ئەگەر بىمارنىڭ كۆزىدە

تەسۋىر كۆرۈلسە هاياتلىقنىڭ نىشانىدۇر.

داۋالاش: داۋالاشتا ئالدى بىلەن بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىغا دىققەت قىلىنىدۇ. رەڭگىرويى ۋە مەڭزى قىزىل بولۇپ، قان غالىبلىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈۋاتقان بولسا، دەرھال ئىككى تەرەپ قىيفال تومۇردىن ياكى ئىككى تەرەپ گۈرەن تومۇردىن قان ئېلىنسا بولىدۇ. ئىككى پاقالچىقىغا لوڭقا قويۇش، دەسلەپتە نورمال تەسىرلىك كىلىزمىلار بىلەن چوڭ تەرەتنى بوشىتىپ، كېيىن ئۆتكۈر تەسىرلىك كىلىزما ئارقىلىق چوڭ تەرىتىنى سۈردۈرۈش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان سەكتە كېسەللىكىدە شەھمەنزەل، قەنتەرىيۇن كەبىردىن ئىبارەت ئۆتكۈر تەسىرلىك سۈرگە دورىلىرى بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ. بۇ خىلدىكى كىلىزما بىرقانچە قېتىم تەكرار قوللىنىلىدۇ. يەنە بىمارنىڭ ئېغىزىنى ئېچىپ توخۇ پېيىدەك نەرسىلەرنى گېلىغا تىقىپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. مۇھىمى غىدىقلىغۇچى نەرسىلەرنى ياغ ۋە ئازراق ئايارەج پەيقىراغا مىلەپ، بىمارنىڭ ئېغىزىغا سالسا قەينى قوزغىتىپ قۇستۇرىدۇ. يەنە تاۋاقنى قىزىتىپ مېڭىنىڭ ئۇدۇلى ـــ چوققا تەرەپكە قويۇپ، بىمارنىڭ چاچلىرى چاپلىشىپ كۆيگەنگە قەدەر تۇرغۇزۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. كۈندۇش، قەلەمپۇر، ئىپار، قۇندۇز قەھرى، پەرپىيونلار بۇرۇندىن پۇرىتىلىدۇ. قول ـ پۇت ئالقانلىرى ۋە ئەتراپ قىسمى كۈچلۈك غىدىقلاپ بېرىلىدۇ. بىمارنىڭ چېچىنى چۈشۈرۈۋېتىپ، بالادۇر، پەرپىيون، قۇندۇز قەھرىگە ئوخشاش يەرلىك ئورۇننى يارا قىلىدىغان دورىلار زىمات قىلىنىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ گېلىدىن بىر نەرسە ئۆتسە ياكى بىمار يۆتەلسە مائۇلھەسەلگە ئازراق تەرياقى كەبىر ياكى تەرياقى ئەربەئە سېلىپ ئېچۈرۈلىدۇ. بىمار هوشىغا كەلتۈرۈلگەندىن كېيىن سەرئى كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن داۋالاش ۋە پەرۋىش قىلىش كۆرسەتمىسى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇستقۇددۇس، ئايارەج پەيقىرالار بىلەن كۈچلەندۈرۈلگەن ئىتىرىفىللار بېرىلىدۇ.

ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش قاتارلىق هادىسىلەردىن كېلىپچىققان سەكتىدە ئالدى بىلەن جاراهەت ۋە يەرلىك ئورۇننى داۋالاش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش چارىسى ئېلىپ بېرىلىدۇ هەمدە چوڭ تەرىتى بوشىتىلىدۇ. مېڭىگە سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشتىن بولغىنىدا يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك تاۋاقنى قىزىتىپ باشقا قويۇش ئارقىلىق مېڭىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

مېنىڭچە: ئەسلىي ئاپتور بۇ بابتا سەپرادىن بولغان سەكتە توغرىسىدا ئايرىم توختالمىدى. بۇنىڭ سەۋەبى سەپرادىن بولغان سەكتە ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدۇ. بۇ جەھەتتىكى بەس ـ مۇنازىرىلەر سەرئى كېسەللىكىدە بايان قىلىندى. كۆپىنچە تەلتۆكۈس ياخشى بولۇپ كەتمەستىن پالەچ بولۇپ قالىدۇ. چۈنكى تەبىئەت كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىنى ئۆزىنىڭ چىقىش يولى ئارقىلىق پۈتۈنلەي هەيدەپ چىقىرىۋېتەلمىگەنده مېڭىنىڭ بۆلۈمچىلىرىدىن بىراقلاشتۇرۇپ، باشقا كانالچىلار تەرەپكە سەمەرقەندىيىنىڭ دورىلارنى قوراشتۇرۇش ئۈسۈلى توغرىسىدىكى كۆرسەتمىسى بويىچە قوراشتۇرغاندا تەرياقى ئەربەئەنىڭ نۇسخىسى تۆۋەندىكىچە بولىدۇ:

تەركىبى: هەببۇلغار، مۇرمەككى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، جىنتىيانالارنىڭ هەربىرىدىن

بىر ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى تۆت گىرام.

پالەچ

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بىرەر ئەزانىڭ ئىستىرخا بولۇپ بوشىشىپ كېتىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بەدەننىڭ يارتا تەرىپىنىڭ ئۈزۈنىسىغا ئىستىرخا بولۇپ بوشىشىپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ.

سەۋەبى: سېزىمچانلىق ۋە ھەرىكەتچان روھنىڭ ئۆتەلمەسلىكى ياكى پالەچ بولغان ئەزانىڭ سېزىمنى قوبۇل قىلالماسلىقىدىن بولىدۇ. ئەزالارنىڭ سېزىمنى قوبۇل قىلالماسلىقى شۇ ئەزانىڭ ئادەتتىن تاشقىرى سۇئى مىزاجىغا يۇز تۇتقانلىقىدىن بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچىسى سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈكتىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكى پالەچ بىرىنچىسى، مىزاجى سوغۇق بولغان مەخسۇس بىر ئەزادا يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن: سۆيدۈكلۈگە ئوخشاش. ئىككىنچىسى، ئۇشتۇمتۇت يۇز بەرمەي تەدرىجىي شەكىللىنىدۇ. يەرلىك ئورۇندىكى سۇئى مىزاجلىقتىن باشقا سەۋەبلىرى بولمايدۇ. ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇقنىڭ ئالامەتلىرى روشەن بولىدىغانلىقى ئۈچۈن بۇ يەردە ئايرىم كۆرسىتىلمىدى.

مېنىڭچە: پالەچ قايسى ئەزادا بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، مەلۇم ئەزادا بولىدىغان ئىستىرخا (بوشىشىپ كېتىش) دىن ئىبارەت. ئىستىرخا بەدەننىڭ يارتا تەرىپىدە ئەمەس، بەلكى بەدەننىڭ ئىككىلا يارتىسىدا ئورتاق ھالدا يۈز بەرسىمۇ پالەچ دەپ ئاتىلىۋېرىدۇ. لېكىن ئۇ باش ساھەسىگە تەسىر كۆرسەتمىگەن بولۇشى شەرتتۇر. چۈنكى بۇ كېسەل ئەگەر باش ساھەسىگە تەسىر قىلسا، پالەچ بولماستىن سەكتە كېسىلى كېلىپچىقىدۇ. بۇ كېسەل بىرەر بارماقتا بولسىمۇ يەنىلا پالەچ دەپ ئاتىلىۋېرىدۇ. لېكىن خەلق ئارىسىدا پالەچ دېگەن ئاتالغۇ بەدەننىڭ يارتا تەرىپى ئۈزۈنىسىغا بوشاشقانلىقىغا ئىشلىتىلىپ كەلمەكتە. پالەچنىڭ يەنە بىر خىلىدا بوشىشىپ كېتىش بەدەننىڭ بىر تەرىپى ۋە بويۇندىن باشلانغان بولىدۇ. يۈز ۋە باش قىسمى ساق بولىدۇ. يەنە بىر خىلدا بوشىشىش بەدەننىڭ بىر تەرىپى يەنى باشتىن تارتىپ تاپانغا قەدەر ئۈزۈنىسىغا بويلاپ ماڭىدۇ. ئادەتتە پالەچ دېگەن سۆزدە مۇشۇ خىلى كۆزدە تۇتۇلىدۇ. چۈنكى پالەچ سۆزى لۇغەت مەنىسىنى ئالغاندا ئوتتۇرىدىن ئىككىگە بۆلۈۋېتىش دېگەن مەنىنى ئۇقتۇرىدۇ. پالەچ كېسىلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبچى ئامىل تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل بولىدۇ:

① شۇ ئەزا تەرەپكە روھنىڭ ئۆتەلمەسلىكى؛ ② روھ ئۆتكەن تەقدىردىمۇ يەرلىك ئورۇندىكى سۇئى مىزاج تۈپەيلىدىن ئۆز پائالىيىتىنى ئانچە ئورۇنلىيالمايدۇ. سۇئى مىزاج ئىسسىقتىن، سوغۇقتىن، ھۆللۈكتىن ۋە قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە ئىسسىقتىن بولغىنى، مەسىلەن: دىق (سىل) قىزىتمىسى بىلەن ئاغرىغان بىمارلاردا كۆرۈلگىنىدەك قىزىتما ئاخىرقى باسقۇچىغا يەتمىسىلا (ئەگەر يۇقىرى پەللىسىگە چىقمىسىلا) ھېس ۋە ھەرىكەتنى توسمايدۇ. ھېس ۋە ھەرىكەتكە توسقۇنلۇق قىلىدىغان

سۈئى مىزاج كۆپىنچە ھۆل سوغۇقتىن بولىدۇ. ھۆل سوغۇقلۇقنىڭ ھېس ۋە ھەرىكەتكە دەخلى يەتكۈزۈشى سوغۇقلۇق تەبىئەت ئەسلىدە روھنىڭ مىزاجى بىلەن قارىمۇ قارشى خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، بۇ ئىككىسى چىقىشالمايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن سوغۇقلۇق روھقا تەسىر يەتكۈزۈپ، روھنى سەزمەس قىلىپ قويىدۇ. ھۆللۈكمۇ ئەزانى سۇۋۇتىدىغان بولغاچقا، ئەزانىڭ سەزگۈرچانلىقىنى تۆۋەنلىتىپ، دېۋەتكىلىك كەيپىياتىغا شارائىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. بۇ خىلى پۈتۈن بەدەننى ياكى بەدەننىڭ بىر يارتا قىسمىنى ئىشغال قىلىدىغان قىسمى ئەمەس، بۇ خىلى، بىراقلا يۇز بەرمەستىن بەلكى تەدرىجىي ھالدا شەكىللىنىدۇ. بۇ خىلدىكىسىنى تونۇشتا بەدەندىكى ھۆل سوغۇق ئالامەتلىرىنىڭ روشەن بولۇشى ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەرنىڭ مەۋجۇت بولماسلىقى قاتارلىقلارغا ئاساسەن دىياگنوز قويۇشقا بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپىتور مۇنداق دەيدۇ: سەزگۈ ۋە ھەرىكەت سېزىمىنىڭ ئۆتۈشىلمەسلىكى ئىككى خىل سەۋەبتىن بولىدۇ. ① ئۆتۈش يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇش بىلەن بولىدۇ. ② ئۆتۈش يولىنىڭ ئۇزۇلۇپ كېتىشى سەۋەبلىك، توسالغۇ پەيدا بولۇش ياكى مەلۇم بىر خىلىتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ قېلىشى ياكى سۇيۇقلۇق جەھەتتىن ئۆزگىرىپ قويۇقلىشىپ قېلىشى، شىلىمشىقلىشىپ قېلىشى ياكى سوغۇقلۇق تۈپەيلىدىن قورۇلۇپ يىغىلىپ قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ ياكى سىرتقى تەرەپتىن قاتتىق باغلىنىش، بوغۇلۇش سەۋەبلىك توسۇلۇش پەيدا بولىدۇ. بوغۇلۇش خاراكتېرلىك بولغىنىدا، بوغۇلغان ئورۇن يېشىلگەندىن كېيىن توسۇلۇش يوقىلىپ كېتىدۇ. توسۇلۇش بەزىدە ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن بولىدۇ ياكى يەرلىك ئورۇندا ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن بولىدۇ. ئومۇرتقىلاردىن بىرەرسىنىڭ سىرتقا قىيسىق بولۇپ چىقىپ قېلىشى سەۋەبلىك بولىدۇ. بەزىدە ئەزانىڭ جەۋھىرى يۇقىرى دەرىجىدە قويۇقلىشىپ كېتىش سەۋەبلىك يىغىلىپ قورۇلۇپ قالىدۇ. يىقىلىش ھادىسىلىرىدا نېرۋىلارنىڭ ئۇنۇش ئورۇنلىرىدا ئىششىق، توسالغۇ پەيدا قىلسا، يان تەرەپتىن قورۇلۇپ يىغىلىش ھادىسىلىرىنىڭ بىرلىكتە پەيدا بولۇشى توسالغۇنى ئېغىرلاشتۇرىۋېتىدۇ. نېرۋىلارنىڭ كېسىلىشى پەقەت ئۇنىڭ توغرىسىغا كېسىلىشىگىلا قارىتىلغاندۇر، يەنى نېرۋىلار توغرىسىغا كېسىلگەندە روھ ۋە سېزىملارنىڭ ئۆتۈشىگە دەخلى يەتكۈزۈپ پالەچنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىششىقتىن بولغان پالەچ بىلەن كېسىلىش ۋە ئۇزۇلۇشتىن بولغان پالەچنىڭ ئوخشىمايدىغان يېرى شۇكى، ئۇزۇلۇش ۋە كېسىلىشتىن بولغان پالەچ ئۇشتۇمتۇت باشلىنىدۇ. لېكىن ئىششىقتىن بولغىنى ئۇشتۇمتۇت باشلانماستىن تەدرىجىي شەكىللىنىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىن يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولغىنىدا ئالامەتلەردىن سوزۇلۇش، قىزىتما، ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قاتتىق ئىششىيدۇ، ئاغرىيدۇ، پەي تولغىشىپ كەتكەندەك سېزىم بولىدۇ ھەمدە بۇ ئەھۋال ئۇزۇلۇش، سوقۇلۇش ھادىسىسىدىن كېيىنلا يۇز بېرىدۇ.

ۋەرەم رەخۇ (بوش، ھول ئىششىق): بۇنىڭدا تۆۋەن قىزىتما بىلەن بىرلىكتە سەزمەسلىك ۋە يەڭگىل ئاغرىش بولۇپ، ھەرىكەت قىلغانىدا ئاغرىق كۈچىيىدۇ. پالەچنى كەلتۈرۈپ چىقارغان سەۋەبچى ئامىل نېرۋىلارنىڭ يوللىرىدا بولسا، شۇ يولدىكى ھېس ۋە

ھەربىرىتكە مۇناسىۋەتلىك ئەزالار پالەچىلىنىدۇ، ئەگەر كېسەللىك سەۋەبچىسى بويۇن يۇلۇنىنىڭ بىر تەرىپىدە بولسا، بەدەننىڭ بىر يارتا قىسمى (ئۈزۈنسىغا) پالەچىلىنىدۇ. يۈز قىسمى سالامەت بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سەۋەبچىسى مېڭىنىڭ ئاخىرقى بۆلۈمچىسىنىڭ يەنى ئارقا مېڭىنىڭ بىر يېرىمدا بولسا، يۈزنىڭ يېرىمىمۇ قوشۇلۇپ پالەچىلىنىدۇ. باش تېرىسىنىڭ يېرىمدا سېزىم يوقالغانلىقى مەلۇم بولىدۇ. كېسەللىك سەۋەبچىسى ئارقا مېڭىنىڭ (مېڭىنىڭ ئاخىرقى بۆلۈمچىسى) ھەممىلا يېرىگە تارقىلىپ ئورۇن ئالغان بولسا، باشتىن باشقا پۈتۈن بەدەن پالەچىلىنىدۇ. پالەچ كېسەللىكىنى داۋالىماقچى بولغان دوختۇر نېرۋىلارنىڭ باشلىنىش مەنبەلىرىنى بىلىدىغان، بەدەن تۈزۈلۈش ئىلمىدىن خەۋەردار بولۇشى كېرەك.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بىر ئەزاغا مەخسۇس بولمىغان پالەچىنىڭ پەقەت ئىككى سەۋەبتىن بولىدىغانلىقى بايان قىلىندى. بۇ ئىككى سەۋەبنىڭ تەپسىلىي چۈشەندۈرۈلۈشى تۆۋەندىكىچە: سەزگۈ ۋە ھەرىكەت روھلىرىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا يەنى پالەچىلەنگەن ئەزاغا ئۆتۈشەلمەسلىكىدىن بولىدىغىنى بولۇپ، بۇ ئادەتتە كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇ يەرلىك ئورۇنغا سەزگۈ ۋە ھەرىكەتكە يارىدەم بېرىدىغان روھنىڭ ئۆتۈشەلمەسلىكى، روھلارنىڭ ئۆتۈش يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇشتىن ياكى ئۇ يوللارنىڭ ئۈزۈلۈش، كېسىلىشىدىن بولىدۇ. توسۇلۇش خاراكتېرلىك بولغىنى خاس خىلىت سەۋەبىدىنلا بولىدۇ ياكى قورۇلۇپ يىغىلىش، باغلىنىپ قېلىش، بوغۇلۇپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ياكى ئۈرۈلۈپ سوقۇلۇش، بېسىلىش ياكى يەرلىك ئورۇنىنىڭ (پالەچىلەنگەن ئەزانىڭ) جەۋھىرىنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى قويۇقلىشىپ قېلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ، بەزىدە يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئىششىقلا ئوخشاش خىلىت ئارقىلىق بولغان توسۇلۇش بىلەن قورۇلۇپ يىغىلىش خاراكتېرلىك توسۇلۇش بىرلىكتە كۆرۈلىدۇ. ئەسلىي ئاپتورنىڭ ئومۇرتقىلارنىڭ بىر يانغا قېيىق بولۇپ قېلىشى دېگىنى ئوڭ ياكى سولغا قېيىش بولۇشنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى ئومۇرتقىنىڭ ئۆز ئورنىدىن چىقىپ كېتىشى ئالدى ياكى ئارقا تەرەپكە بولسا، ئۇنىڭدا سىقىلىش بولمايدۇ، بەلكى سوزۇلۇش بولىدۇ. نېرۋىلار توغرىسىغا ئۈزۈلگەندە ياكى كېسىلگەندە ئاندىن پالەچىلىنىش كېلىپچىقىدۇ. نېرۋىلاردا يۇز بەرگەن كېسىلىش ئۈزۈنسىغا بولسا سېزىم ۋە ھەرىكەت توسالغۇغا ئۇچرىمايدۇ.

داۋالاش: نېرۋا ياكى پەيلەرنىڭ كېسىلىشى ۋە ئۈزۈلۈشىدىن بولغىنىنى داۋالاش ئۇنۇم بەرمەيدۇ. مىزاج خاراكتېرلىك بولغىنىدا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مىزاج خاراكتېرلىك بولغىنىنى داۋالاشتا ھەر خىل ياغلار، سىرتتىن چاپلىغان زىماتلار، ئىچىدىن تەرياقى كەبىر، تەرياقى مەسرۇدىتۇس قاتارلىق دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇنىنىڭ (پالەچىلەنگەن ئەزانىڭ) مىزاجىنى تەڭشەش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئىششىقتىن بولغىنىدا ئىششىقلا قارىتا چارە قىلىش بىلەن بىرگە نېرۋىنى كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئىمتىلا (غەيرىي خىلىتنىڭ كۆپىيىپ قېلىشى) خاراكتېرلىك بولغىنىدا ماددا (خىلىت) ئىستىفراغ قىلىپ تازىلىنىدۇ، تازىلاشتا ئەگەر قان خىلىتى ئاساسىي ئورۇندا

تۇرغان بولسا، قان ئېلىش چارىسى قوللىنىلمىدۇ. لېكىن قاننىڭ ھەقىقىي يوسۇندا ئىنتايىن كۆپ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى بايقىماي تۇرۇپ قان ئېلىشقا ئالدىرىماسلىق كېرەك. قاننىڭ ھەقىقىي ئېشىپ كەتكەنلىكىنى بىلىشتە ئاساسلىق تەكشۈرۈش ۋە بەلگىلىرىگە تايانغاندىن سىرت، تۆۋەندىكى بەلگىلەرگە دىققەت قىلىش لازىم:

مەسىلەن: چىرايى ۋە رەڭگىرويىنىڭ ئادەتتىكىدىن تاشقىرى قىزىللىقى، گۈرەن تومۇرلىرىنىڭ كۆپۈشۈپ قېلىشى قاتارلىق بەلگىلەردىن ئىبارەت.

بەلغەم خىلىتى ئارتىپ كېتىشتىن بولغىنىدا دەسلەپتە نورمال تەسىرلىك كىلىزمىلار، ئۆتكۈر تەسىرلىك كىلىزمىلار ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ. بۇ كېسەلگە قىلىدىغان كىلىزمىلارغا شەھمەنزەل، قەنتەرىيۇن كۆپرەك قوشۇلۇشى كېرەك. يەنە مائۇلھەسەل، سىركەنجۈبىل ئەنسىلى، چىلان مۇنزىجىغا ئوخشاش خىلىتلارنى پىشۇرۇپ، چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە كەلتۈرگۈچى مۇنزىجلار ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ. كۆپىنچە يۇقىرىقى داۋالاش ئۇسۇللىرىغا بىرلەشتۈرۈپ، ھەسەل بىلەن ياسالغان قىزىلگۈل مۇرابباسى موغلا مۇنزىج (چىلانما مۇنزىج) نۇسخىسىدىكى دورىلار بىلەن بىرلىكتە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ ئارقىسىدىن شارابى ئۇسۇل (يىلتىز شەربىتى)، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ. يەنە ئۇستقۇددۇس، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزلىرىنى قاينىتىپ سىقىپ، سۇزۇپ، سىركەنجۈبىل ئەنسىلى ياكى ھەسەل بىلەن تەييارلانغان قىزىلگۈل مۇرابباسى قاتارلىقلار بىلەن بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ھەببى ئايارەج ياكى ئايارەج لوغانزىيالار بىلەن مادداسىنى تازىلاپ ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. يەنە ئالدىنقى دەۋرلىرىدە بېرىلگەن مۇنزىج (پىشۇرغۇچى) ۋە مۇپەتتىھات (توسالغۇلارنى ئاچقۇچى) دورىلار قايتىلاپ بېرىلىدۇ، ئاندىن كېيىن يەنە تەنقىيە ۋە ئىستىفراغ چارىلىرى قوللىنىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئايارەج، ئۇستقۇددۇسلار بىلەن كۇچەيتىلگەن ئىترىفىللار ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ. پالەچ كېسەللىكى يۈز بېرىپ ئۇچ ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن ھەببى مەنتىن ياكى شەھمەنزەل، مەھمۇدە (سوقمونىيا)، ھىندى تۇزى، مۇقەل ئەزرەق، كەتىرا، رۇببىسۇسلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرامدىن سېلىنغان ئايارەج پەيقىرا ۋە غارىقۇندىن ئۇچ گىرامدىن، پەرپىيوندىن يېرىم گىرام، ئۇستقۇددۇستىن 4.5 گىرام (بادام يېغى بىلەن مۇجۇپ تەييارلانغان) ئېلىپ سوقۇپ، تالقانلاپ، خىيار شەنبەرنىڭ شىرىسى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنغان كۇچلۇك دورىلار ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ. تامىقىغا ئۇچۇچان ۋە سىڭىشلىك تاماقلار بېرىلىدۇ. دەسلەپكى كۈنلىرى ھەسەل بىلەن تەييارلانغان نوقۇت سۇيى ياكى خاس مائۇلھەسەل ياكى ھەسەل بىلەن تەييارلانغان ئارپا سۇيى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سېرىقچىچەك، دارچىن، پىلپىل، سۆئتەر، قىچا ياكى ئۇنىڭ كۆپۈكى بىلەن پىشۇرۇلغان چۇجە گۆشلىرى ياكى قىچا كۆپۈكى بىلەن پىشۇرۇلغان كېيىك گۆشى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. پالەچ بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ئوۋلىغان ياۋايى ھايۋانلارنىڭ گۆشىنى قورۇپ ياكى قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۆيدە بېقىلغان ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرىنى ئىستېمال قىلىدۇرغاندىن ياخشى بولىدۇ. توشقان گۆشى ۋە ئۇنىڭ مېڭىسىنى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان دورىلار بىلەن

پىشۇرۇپ، دورىلىق ئاچچىق سۇ (ئابكامە) بىلەن تەڭشەپ بەرسە ياكى قۇشقاچ گۆشلىرىنى پىشۇرۇپ يۇقىرىقى دورىلار بىلەن پىگۈزسە بولىدۇ. كەپتەرنىڭ ئۇچۇش ئالدىدا تۇرغان باچكىلىرىنى پىشۇرۇپ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن دورىلار بىلەن ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ بولىدۇ. يەنە مەستىكى، زەنجىۋىل، كۇندۇر، قەلەمپۇرلارنى ئېغىزغا سېلىپ داۋاملىق چاينap بېرىشكە بۇيرۇلىدۇ. بىمارنىڭ ئەھۋالى بىرئاز ياخشىلانغاندىن كېيىن تەرياق ياكى مەسرۇدىتۇسلارنى ھەر كۈنلۈكى ئىككى گىرام ئىستېمال قىلدۇرۇشقا بولىدۇ. يەنە تۆۋەندىكى مەتبۇخنى تەييارلاپ ۋاننا قىلىنىدۇ.

تەركىبى: غار يوپۇرمىقى، مەرزەنجۇش، ئادراسمان ئۇرۇقى، بابۇنە، ئاق لالە ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلىك، تۇرۇنجى يوپۇرمىقى، سۇزاپ، بېدە، قەيسۇم، ئەمەن (شەھ) پەنجەنگۈشت (چاڭگاك) لار تەڭ مىقداردا، قۇندۇز قەھرى يېرىم ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنىڭ سوقۇلىدىغانلىرىنى چالا سوقۇپ سۇغا چىلاپ قويۇپ، يېرىمى قالغانغا قەدەر قاينىتىپ سۈزۈپ، چىقىقان سۇنىڭ يېرىم مىقدارىدا زەيتۇن يېغى قوشۇپ بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ياكى چىلبۇرە، توشقان ياكى تاغ تېكىسىنى سۇ بىلەن ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سۈيىنى سۈزۈپ ۋاننا قىلىنىدۇ ياكى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە يىلانىنى قاينىتىپ سۈيىدە ۋاننا قىلىنىدۇ ياكى قىزىتىلغان زەيتۇن يېغىغا قۇندۇز قەھرى ۋە مەلۇم مىقدارda پەرپىيون سېلىپ ياغلىنىدۇ ياكى موم يېغى، قوستە يېغى ياكى غار يېغىغا بىرئاز پەرپىيون سېلىپ ئىسسىق ھالدا ياغلىنىدۇ. كۇندۇر، كۇندۇش، ئىپار، قۇندۇزقەھرى، پەرپىيون ۋە ئەنبەرلەر كۆپلەپ پۇرىتىلىدۇ. ئەگەر تەنقىيە جەريانىدا تازىلاشقا تېگىشلىك خىلتىلار چالا قالغان بولسا، قۇستۇروش ئارقىلىق تازىلىنىدۇ. چىلغوزا مېغىزى پەينى قىزىتىپ كۈچلەندۇرىدۇ. بىمار بىرئاز ياخشىلىنىپ ساقىيىشقا باشلىغاندا ئۇنى بەدەن چېنىقتۇرۇشقا، ئىستىرخا بولۇپ بوشىشىپ كەتكەن ئەزالىرىنى يەڭگىل دەرىجىدە ھەرىكەت قىلدۇرۇپ، چېنىقتۇرۇشقا ئوندەش، تۇز ۋە گۈڭگۇرتلۇك ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇشقا دەۋەت قىلىش لازىم. ئارىشاڭلارنىڭ سۈلىرىمۇ پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتور پالەچ كېسەللىكىنى داۋالاشتا ناھايىتى چوڭقۇر توختىلىپ ئۆتتى. يەنە شەرھلەش ھاجەتسىز. ئاپتورنىڭ ياغلار دېگىنى سەۋسەن يېغى، ياڭاق يېغى، قوستە يېغى، مەستىكى يېغىغا ئوخشاشلارنى كۆرسىتىدۇ. تەرياق دېگەن سۆزنىڭ تەرىقى كەبىر نەزەردە تۇتۇلىدۇ.

يىلتىزلار شەربىتىنىڭ نۇسخىسى: بەدىيان يىلتىز پوستى، كەرەپشە يىلتىزى پوستى، ئىزخىر يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرام، رۇمبەدىياننىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام، مەستىكى، سۇمبۇلنىڭ ھەربىرىدىن ئۇچ گىرام، ئىزخىر چېچىكى، ئېگىر، سەلىخەنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام، قۇرۇق ئۈزۈمدىن 45 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلاپ قاچىلىنىدۇ.

ھەببى مەنتىنىڭ نۇسخىسى: سەكبىنەج، ئۇشەق، جاۋشىر، مۇقەل، ئادراسمان ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن ئۇچ گىرام، سەبرە، تۇربۇتنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام، شەھمەنزەلدىن ئىككى گىرام، پەرپىيون، قۇندۇز قەھرىنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گىرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تالقانلاپ، قاينىاق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى: توققۇز گىرامى قاينىاق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ (بۇ نۇسخا كامىل دېگەن كىتابتىن ئېلىنغان).

يەنە تاماقتا سالىدىغان دورىلار ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، قىچا، تاغ زىرىسى قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ.

غار: بىر خىل دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ئاس دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. لېكىن ئۇ بىرئاز چوڭراق ھەمدە ئۇنىڭ مېۋىسى قىزىل بولىدۇ. ئۇرۇقى، مېۋىسى قىزىل بولىدۇ. ئۇرۇقى پىندۇق (ئورۇس ياڭقى) شەكلىدە بولىدۇ.

تەبئىيىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تارقىتىش، پارلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

پەنجەنگوشت (چاڭگاك): بەش يوپۇرماقلىق بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، فىنىتافىلۇن دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى پارلاندۇرۇش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەشەننۇج (تارتىشىپ قېلىش)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ پەي ۋە نېرۋىلاردا يۈز بېرىدىغان بىر خىل يىغىلىش (تارتىشىش) ۋە قورۇلۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئەزالارنىڭ تەلەپكە لايىق كېڭىيىشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

سەۋەبى: پەي، نېرۋىلارنىڭ مىجەزىگە ياقمايدىغان ۋە ئۇنى غىدىقلايدىغان بىرەر ئامىلنىڭ تەسىرىدىن پەي ـ نېرۋىلارنىڭ ئۆز مەركىزىگە يىغىلىنلىقىدىن بولىدۇ. يەنى ئۇ بىر خىل غىدىقلىغۇچى خىلىتتىن بولىدۇ. بۇ خىل تەشەننۇجتا تارتىشىش بىلەن ئاغرىش بىرگە بولىدۇ ياكى پەيلەرنى قورۇپ قويۇقلاشتۇرىدىغان دەرىجىدە ئۆتكۈر سوغۇقلۇق بىلەن ئۇچرىشىش سەۋەبىدىن بولىدۇ ياكى چايان، يىلان، رېتىلا (بىر خىل ئۆمۈچۈك) كە ئوخشاش زەھەرلىك ھاشاراتنىڭ نېرۋا جايلاشقان ئورۇنلارنى چېقىشى سەۋەبىدىن بولىدۇ ياكى پەي ۋە نېرۋىلارنى توغرىسىغا كېڭەيتىپ، ئۇزۇن تەرىپىنى قىسقارتىدىغان ئىمتىلا (كۆپۈشۈپ قېلىش، غەيرىي تەبئىي خىلىتلارنىڭ توپلىشۇېلىشى) سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ خىل ئىمتىلا كۆپىنچە قويۇق بەلغەم خىلىتىدىن بولىدۇ. بەزىدە باشقا خىلىتلاردىنمۇ بولىدۇ. تەشەننۇج بەزىدە پەي، نېرۋىلارنى ئۇزۇنىسىغا ۋە توغرىسىغا بىراقلا كېمەيتىپ، پەينى يىغىشىغا سەۋەب بولىدىغان قۇرۇتقۇچى ئامىل تۇپەيلىدىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى كۆپىنچە كۆيدۇرگۈچى قىزىتمىلار ۋە قۇرۇتقۇچى كېسەللىكلەردىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. يەنە ئادەتتىن تاشقىرى ئۇزۇن داۋام قىلغان ئىچ سۇرۇش ۋە قۇسۇشلار نەتىجىسىدە زور دەرىجىدە سۇ يوقىتىشتىن كېيىنمۇ يۈز بېرىدۇ. بۇ خىلدىكى تەشەننۇجتا بەدەن ئورۇقلاش، قۇرۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. تەشەننۇج بەزىدە يەل خاراكتېرلىك بولىدۇ، ئىقال يەنى

چىگىلىپ، توگۈلۈپ قېلىش دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى تەشەننۇج تۈيۇقسىز بىراقلا پەيدا بولىدۇ، ساقىيىشىمۇ تېز بولىدۇ. بەزىدە ئاشقازانغا ئوخشاش مەخسۇس ئەزالاردا ئۆتكۈر خىلىتىنىڭ قۇيۇلۇشى سەۋەبلىك تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ. خەربەققە ئوخشاش دورىلارمۇ تەشەننۇج پەيدا قىلىدۇ. بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بالىياتقۇ تەشەننۇجلىنىدىغان ئەھۋاللارمۇ ئۇچرايدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: پەيلەرنىڭ يىغىلىپ، تارتىشىپ قېلىشى، ئۇنىڭ ئۆزىنىڭ باشلىنىش مەركىزىگە قاراپ قوغدىنىش ھەرىكىتى قىلىپ كېڭىيىشكە بويسۇنمىغانلىقى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇ بويسۇنماسلىق پېتى تۇرىۋېرىدۇ، يەنە بەزىسى ئەسنەككە ئوخشاش ئاسانلا ئەسلىگە كېلىپ قالىدۇ. بۇ كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەب ماددا بولغاندا، كۆپىنچە بەلغەم ماددىسى بولىدۇ. بەزىدە سەۋدا ياكى قان ماددىلىرىمۇ سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن. قاندىن بولىدىغىنى مۇسكۇللارنىڭ ئىششىقلىرىدا كۆرۈلىدۇ. يەنى مۇسكۇللاردا ئىششىق پەيدا بولغاندا قان نېرۋا ۋە پەيلەرنىڭ تالالىرىنىڭ ئارىلىقلىرىغا كىرگەندە نېرۋا تالالىرىنى توغرىسىغا كېڭەيتىپ، ئۇزۇنسىنى قىسقارتىپ قويىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇجنىڭ پارلاندۇرۇش ۋە سۇيۇقلۇقلارنى يوقىتىش تەسىرى كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن كۆپىنچە ھاللاردا بەدەننى ھالاكەتكە ئېلىپ بارىدۇ ۋە بۇ خىل تەشەننۇجنى داۋالاپ ساقايتىش خېلىلا قىيىن بولىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە قىزىتمىنىڭ قۇرۇتۇش رولى ۋە سۇيۇقلۇقلارنىڭ يوقىلىپ كېتىشىدىن بولماستىن، بەلكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ پەي ۋە نېرۋىلار تەرەپكە سىرغىپ ئېقىشى سەۋەبلىك پەيدا بولغان تەشەننۇج ئانچە قورقۇنچلۇق بولمايدۇ، بولۇپمۇ بەدەنده ئىمتىلالىق ھالەت بولغاندا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. بۇقىرات تەشەننۇجدىن كېيىن قىزىتما بولۇش (تەپ بولۇش)، قىزىتمىدىن كېيىن تەشەننۇج بولغاندىن ياخشى دەيدۇ. يەنى ئالدى بىلەن تەشەننۇج پەيدا بولۇپ، تەشەننۇجلۇق ھالەت ئۇستىدە قۇرۇقلۇق پەيدا بولغان قىزىتمىدا بىمارنىڭ تەبئىتى ھۆللۈك تەرەپتە بولىدۇ، لېكىن ئالدى بىلەن قىزىتما پەيدا بولۇپ، قىزىتما ئۇستىگە پەيدا بولغان تەشەننۇجدا بەدەن كۆپىنچە قۇرغاقلىق تەرەپتە بولىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ خىلدىكى تەشەننۇجدىن قۇتۇلۇشتا چوڭ ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ. تەشەننۇج كېسەللىكنىڭ داۋاسى توغرىسىدىكى بايانلار تۆۋەندە ئىختىلاج كېسەللىكنى بايان قىلىپ بولغاندىن كېيىن سۆزلىنىدۇ.

تەمەددۇد (قېتىپ قېلىش)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ ئەزالارنىڭ يىغىلىشىغا قارشى تۇرىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى: تەمەددۇد كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەرمۇ تەشەننۇج كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان سەۋەبلەر بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. لېكىن تەمەددۇد (قېتىپ قېلىش)نىڭ ماددىسى نېرۋا تالالىرىنىڭ ئارىسىغا كىرىپ، ئۇ يەردە توڭلاپ ئۈيۈپ قالىدۇ.

شۇ سەۋەبلىك يەرلىك ئورۇن ۋە تەشەننۇج بولغان ئەزا ئۇزۇنلۇق جەھەتتە كېمەيمەيدۇ. شۇنداقلا يىغىلىش ھالىتىگە قايتىشمۇ تەسكە چۈشىدۇ ياكى تەمەددۇد (قېتىپ قېلىش) پەي ـ مۇسكۇللارنىڭ باشلىنىش مەنبەسىدە پەيدا بولغان بىرەر زىيانلىق ئامىلنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ، يەنى پەي ۋە نېرۋىلار ئەنە شۇ غەيرىي ئامىلدىن قېچىپ قوغدىنىش ھەرىكىتىنىڭ ئىنكاسى شەكلىدە بۇ كېسەللىك كېلىپچىقىدۇ ياكى نېرۋىلار ۋە پەيلەر قۇرۇپ، ئۇنىڭ ئېگىلىشى ۋە ئىتائەتچانلىقى يوقىلىدۇ ياكى قىيىنلىشىدۇ.

مېنىڭچە: تەمەددۇد تەشەننۇج (يىغىلىپ قېلىش) نىڭ دەل ئەكسىدۇر. چۈنكى تەمەددۇد ئەسلىدە يىغىلىش خۇسۇسىيىتى بولغان ئەزانىڭ ئاسانلىقچە يىغىلالمايدىغان بولۇپ قېلىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇ يەنىلا تەشەننۇج كېسەللىكى تۇرىگە كىرىدۇ. ئۇ قۇۋۇتى مۇھەررىكە (ھەرىكەتلەندۈرگۈچى) نىڭ زىيانغا ئۇچرىشىدۇر. بۇ ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ سەۋەبى يەنىلا بىردۇر، لېكىن بۇ كېسەللىكلەر ئىچىدىن ماددىلىق بولغىنىنىڭ پەرقى شۇكى، تەمەددۇد كېسەللىكىدە ماددا نېرۋا تالالىرىنىڭ بوشلۇقلىرىغا ئۆتۈپ، ئۇ يەردە توڭلاپ ئۇيۇپ قېلىش بىلەن مۇسكۇلنىڭ يىغىلىش ھالىتىگە قايتىشى قىيىنغا چۈشىدۇ. لېكىن ئىمتىلا خاراكتېرلىك تەشەننۇجدا ئۇنداق بولمايدۇ. ئىمتىلا خاراكتېرلىك تەشەننۇجدا ماددا توڭلاپ قالماستىن، بەلكى نېرۋا تالالىرىنى بوشاشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن نېرۋا، پەيلەر تارتىشىپ ئۇنىڭ توغرىسى كېڭىيىپ، ئۇزۇنلۇقى قىسقىرايدۇ. بۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇلىمۇ ئاخىرىدا بايان قىلىنىدۇ.

لەقۋا (يۇز نېرۋا پالىچى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ يۇزنىڭ بىر تەرىپى يەنە بىر تەرەپكە تارتىپ كېتىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بىمار بىر نەرسىنى پۈۋلىسە ياكى تۈكۈرسە ئۇدۇل چىقماستىن بىر يان تەرەپتىن چىقىدۇ، ئىككى كالپۇكى ياخشى يېپىشالمايدۇ، پالەچ بولغان تەرەپتىكىسى يۇمۇلمايدۇ.

سەۋەبى: ئىستىرخا ياكى تەشەننۇجدۇر. ئىككىسىدىن قايسىسىنىڭ سەۋەبچى بولغانلىقىنى بىلىشتە تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىنىدۇ: ئىستىرخا خاراكتېرلىك بولغىنىدا ئىستىرخالىق ئالامەتلىرى بولۇش بىلەن تەڭ سېزىملاردا خۇنۇكلىشىش ۋە تېرىدە يۇمشاقلىق بولىدۇ. ئىستىرخالاشقان تەرەپتىكى ۋە تاڭلايدىكى پەردە سۇس، ھۆل ۋە بوشاشقان ھالەتتە كۆرىنىدۇ. تەشەننۇج خاراكتېرلىك لەقۋادا تۈكۈرۈكى ئاز بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەرلىك ئورۇندا تەمەددۇد (قېتىپ قېلىش) ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر كېسەللەنگەن تەرەپ ياخشىلىنىپ ئۆز شەكلىگە قايتسا، قارشى تەرەپنىڭ ئەسلىي ھالىتىگە كېلىشىمۇ تېز بولىدۇ.

مېنىڭچە: تەشەننۇج خاراكتېرلىك لەقۋا كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇ ئىككى خىل لەقۋانىڭ قايسىبىرى يۇز بەرسە ماددىنىڭ تارتىلىشى سەۋەبلىك كېسەللەنگەن تەرەپنىڭ قارشىسىدىمۇ ئۆزگىرىش يۇز بېرىدۇ، بولۇپمۇ تەشەننۇج خاراكتېرلىك لەقۋادا تېخىمۇ

شۇنداق بولىدۇ. قاپاق ۋە يۇزنىڭ مۇسكۇللىرى تەشەننۇج سەۋەبلىك تارتىلسا، پۇتۇن يۈز قىسمى تارتىشىدۇ. شۇڭلاشقا كېسەللەنگەن تەرەپنى بىلىشمۇ قىيىن بولىدۇ. ئىستىرخا خاراكتېرلىك لەقۋا بىلەن تەشەننۇج خاراكتېرلىك لەقۋانىڭ پەرقىنى ئەسلىي ئاپتور ئېنىق بايان قىلغانلىقى ئۈچۈن بىز ئايرىم توختالمايمىز. لەقۋا كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بىمارلار تېز داۋالىنىپ ۋاقتىدا ساقىيىپ كېتىشى، كېسىلنىڭ بىر قانچە ئاي داۋام قىلىشىدىن قاتتىق ساقلىنىشى كېرەك. چۈنكى بۇ كېسەل ئۈزۈنغا سوزۇلغاندا بىمارنىڭ هاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ ياكى پالەچ ۋە سەكتە بولۇپ قېلىش خەۋپى بولىدۇ. بەزىدە لەقۋا پالەچ ۋە سەكتە كېسەللىكلىرىنىڭ بېشارىتى بولۇپ هېسابلىنىدۇ. لەقۋا كېسەللىكى ئالتە ئايغا سوزۇلۇپ كەتسە، ئۇنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى ماددىلارنى تارقاتقۇچى دورىلاردىن ئېگىر، جويۇز، ئاقىرقەرهاغا ئوخشاش دورىلارنى چاپناپ بېرىشتۇر.

رەئىشە (تىترەش)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ هەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچنىڭ ئەزالارنى هەرىكەتكە كەلتۈرۈشكە ئاجىز كېلىپ قېلىشى ياكى هەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچنىڭ ئەزالاردا ئورۇنلىشىپ تۇرۇشنىڭ ئاجىزلىقىدىن كېلىپچىقىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا ئەزانىڭ ئېغىرلىقى سەۋەبىدىن تۆۋەن تەرەپكە هەرىكەت قىلىش بىلەن يەرلىك ئورۇندىكى ئىختىيارىي هەرىكەت ياكى ئىختىيارىي جىملىق بۇزۇلىدۇ.

سەۋەبى: قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن، مەسىلەن: قورقۇش، ئاچچىقلىنىش، غەم ـ قايغۇلاردىن بولىدۇ. ئىستىرخا تۇپەيلىدىن يەرلىك ئورۇن ئەهۋالىنىڭ ناچارلىشىشىدىن بولىدۇ ياكى يۇقىرىقى هەر ئىككى خىل سەۋەبنىڭ تەڭ تەسىر كۆرسىتىشىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: زەهەرلىك هاشارات چېقىشتىن بولغان رەئىشەگە ئوخشاش سول تەرەپتىن باشلانغان رەئىشەنىڭ ساقىيىشى ناهايىتى قىيىن بولىدۇ.

مېنىڭچە: رەئىشە (تىترىمە كېسەل) كېسەللىكىگە سەۋەبچى بولىدىغان ئاساسىي ئامىل قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدۇر. سوزۇلما كېسەللىكلەردىن كېيىن يۈز بېرىدىغان رەئىشەگە ئوخشاش ياكى نېرۋا ۋە پەيلەر خىزمىتىنىڭ ناچارلىشىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسىدە پالەچنىڭ سەۋەبى ۋە قىسمەن ئالامەتلىرى ئاشكارىلانغان، لېكىن تولۇق پالەچ بولمىغان بولىدۇ ياكى يۇقىرىقى ئىككى خىل سەۋەبنىڭ بىرلىكتە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: قىزىتىش ياكى سوۋۇتۇش تەسىرى ئارقىلىق يەرلىك ئورۇنغا ئاپەت يەتكۈزىدىغان ۋە يەرلىك ئورۇندىكى قۇۋۇتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدىغان زەهەرلىك هاشارات چاقماندا يۈز بەرگەن رەئىشەگە ئوخشاش. رەئىشە كېسەللىكى بىلەن ئىختىلاج (بەدەننىڭ مەلۇم ئورۇنلىرىنىڭ تارتىشىشى) كېسەللىكىنىڭ پەرقى شۇكى، ئىختىلاج كېسەللىكىدە ئەزالار مەيلى هەرىكەت قىلىۋاتقان بولسۇن ياكى جىم تۇرغان بولسۇن يەرلىك ئورۇننىڭ توقۇلمىلىرى ئىختىيارسىز بىر خىل هەرىكەت قىلىپ تۇرىدۇ. لېكىن رەئىشە

كېسەللىكىدە ئۇنداق بولمايدۇ. رەئىسە كېسەللىكىدە بولسا كېسەللىك ئالامىتى (تىتىرەش) ئەزالارنىڭ ھەربىرىدە قىلىشىغا باغلىقتۇر. رەئىسە كېسەللىكى كۆپىنچە ئىككى قولدا پەيدا بولىدۇ، بۇنداق بولۇشى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبىنىڭ يۇلۇنۇنىڭ تۇرىدە، يەنى يۇلۇنۇنىڭ يىلتىزى تەرەپتە بولماسلىقى، بەلكى ئىككى قول تەرەپكە ئۆتىدىغان نېرۋا يوللىرىدا بولغانلىقىدىن بولۇشى مۇمكىن ياكى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەب يۇلۇنۇنىڭ ئۆزىدە بولغانلىقىدىن بولۇشى مۇمكىن. رەئىسە كېسەللىكىنىڭ داۋاسىمۇ كېيىن ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

سەزمەسلىك (خەدەر)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ سىرتقى سېزىمدا يېتەرسىزلىك پەيدا قىلىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، تۆۋەندىكى سەۋەبلەردىن بولىدۇ: ① سوغۇقى قاتتىق ئېشىپ كەتكەنلىكتىن، سوغۇقلۇق كەيپىياتنىڭ ئۆتكۈرلۈكى روھنى قويۇقلاشتۇرۇپ قويغانلىقتىن؛ ② يىلان، چايانغا ئوخشاش زەھەرلىك ھاشارات چېقىشتىن؛ ③ نېرۋىنىڭ جەۋھىرى يەنى نېرۋىنىڭ جىسمى قويۇقلىشىپ قالغانلىقتىن؛ ④ قايسى خىلىتتىن بولىمىۇن توسالغۇ پەيدا بولۇشتىن؛ ⑤ ئىششىقنىڭ بېسىشىدىن؛ ⑥ بوغۇلۇش سەۋەبىدىن، مەسىلەن: پۇتنى بېسىپ ئولتۇرغاندا يۇز بەرگەن ئۇيۇشۇشقا ئوخشاش سەۋەبلەردىن بولىدۇ.

مېنىڭچە: رەئىسە ھەربىر كەتلەندۇرگۈچى كۈچكە (قۇۋۋەتتى مۇھەررىكەگە) يەتكەن ئاپەتنىڭ ئىنكاسىدۇر. خەدەر بولسا سەزگۈ كۈچكە يەتكەن ئاپەتنىڭ ئىنكاسىدۇر. شۇڭلاشقا خەدەر ئۆزى يالغۇز پەيدا بولماستىن، بەلكى ھەربىر كەتكۈزگەن ئاساستا شەكىللىنىدۇ. چۈنكى سەزگۈ قۇۋۋەتلىنىڭ ئۆتۈش يوللىرى ئاسانلىقچە توسۇلۇپ قالمايدۇ. ئەگەر توسۇلۇپ قالسا ھەربىر تومۇ توسۇلۇپ قالمىدۇ. ئەلۋەتتە، نېرۋا جەۋھەرلىرىنىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشى، دېگىنى بەزىدە ئەسەبلەرنىڭ جەۋھىرى ۋە جىسمى قويۇقلىشىۋېلىپ، روھلار ئۇنىڭدىن ياخشى ئۆتۈشەلمەي قالىدۇ. شۇڭلاشقا پۇتنىڭ سېزىمىدا قولغا نىسبەتەن بۇ خىل ئەھۋال كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئەلقانۇنىدىمۇ شۇنداق تەسۋىرلەنگەن.

ئەزانىڭ لىپلدىشى (ئىختىلاج)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇنىڭ سەۋەبى مۇسكۇللارنىڭ ھەربىرىدە تالىشىگە سەۋەبچى بولىدىغان قويۇق يەل بولۇپ، مۇسكۇللار ھەمدە شۇ يەردىكى ھەربىرتالىشكە لايىقىتى بولغان تېرىلەر قويۇق يەلنى پارلاندۇرۇش ۋە تارقىتىۋېتىش ئۈچۈن ھەربىرتالىنىپ كېتىدۇ.

مېنىڭچە: ئىختىلاج كېسەللىكىنى يەلدىن بولىدۇ دېيىشتىكى سەۋەب، ئۇ تېزلا تارقاپ يوقىلىپ كېتىدۇ. يەنە بىرى ئۇ پەقەت سوغۇق مىزاجلىق ئادەملەردە يۇز بېرىدۇ ھەمدە

سوغۇق تەرەپتىكى ئامىللار سەۋەبچى رول ئويناپدۇ. سەۋەبلەر جىسمانىي ھەرىكەتلەر ئارقىلىق تارقاپ كېتىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرنىڭ يەنى پالەچتىن كېيىن بايان قىلىنغان كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش تەدبىرلىرى پالەچ بابىدا بايان قىلىپ ئۆتۈلدى. بۇنىڭ ئىچىدە ئىختىلاج كېسەللىكى ئەگەر ساقايماستىن ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلسا، ئىختىلاج بولغان ئەزا تۆۋەندىكى نۇتۇل دورىلىرى بىلەن يۇيۇلىدۇ.

تەركىبى: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇشلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن قىزدۇرۇلغان كېپەك بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. لېكىن يۇقىرىدا بايان قىلىنغان كېسەللىكلەر ئىچىدىن قۇرۇقلۇقتىن بولغانلىرىنىڭ ساقىيىشى قىيىن بولىدۇ. پەقەت تۆۋەندىكى تەدبىر ئارقىلىق ساقىيىشى مۇمكىن.

بىنەپشە يېغىنى ئىسسىتىپ داسقا قۇيۇپ، بىمار چىلىنىپ ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ياكى خام قاپاق قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. قوغۇن، تەرخەمەك ۋە ئەگرىسۇنايلار قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇلسا ياكى بۇ قاينىتىلمىلارغا بىنەپشە يېغى قوشۇپ بىمارنى ئولتۇرغۇزسا ۋە سىرتىدىن مايلىسا بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنىڭ ئارپا سۈيى (مائۇششەئىر) بېرىلىدۇ. بىنەپشە يېغى بىلەن چۇشكۇرتۇلىدۇ. ئازراق تۇز سېلىنغان گۆش شورپىسى ياكى چۇجە گۆشى شورپىلىرى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. تىنچ ئورۇندا دەم ئالدۇرۇلىدۇ. قۇرۇقتىن بولغان تەشەننۇجلانغان ئەزاغا قوينىڭ دۇمبە يېغىنى ئۇزۇن ۋاقىت تاڭسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كۆز كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاشتىن ئىبارەت.

مېنىڭچە: كۆز كېسەللىكلىرىنى سۆزلەشتىن بۇرۇن ئالدى بىلەن كۆزنىڭ تۈزۈلۈشىنى بىر قۇر شەرھلەپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ. مېڭىنىڭ ئالدىنقى تەرەپ يەنى ئالدى مېڭىنىڭ ئىككى يان قىسمىدىن ئىككى تال ئىچى كاۋاك نېرۋا ئۇنۇپ چىقىدۇ. بۇلارنىڭ ھەربىرىنى مېڭىنىڭ قاتتىق ۋە نېپىز ئىككى قات پەردىسىدىن ئۇنۇپ چىقىدىغان ئىككى قات پەردە ئوراپ تۇرىدۇ. بۇ ئىككى تال نېرۋا تۆۋەنلەپ چۈشۈپ، ئۆز يولىدا بىر ـ بىرىگە يېقىنلىشىپ، ئاخىرىدا بىر ـ بىرسىگە ئۇلىشىدۇ، كېيىن يەنە ئايرىلىدۇ، ئاخىرى بۇ ئىككى تال نېرۋا بىر جۇپ كۆزنىڭ ئويمىنىغا كېلىدۇ، ئاندىن كېيىن يەنە شۇ يەردىكى ئىككى تۆشۈكتىن چىقىدۇ. بۇ ئىككىسى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا يەنە قارسىمان سۈيۇقلۇقنى (رۇتۇبەتى جەلدىيە) ئوتتۇرىغا ئالغان كۆز قارىچۇقىنىڭ ئىچىدىكى سۈيۇقلۇقلارنى ئورىغان ھالدا كېڭىيىدۇ. قارسىمان سۈيۇقلۇق قاردەك سۇزۇك بىر خىل سۈيۇقلۇق بولۇپ، ئۇ يۇمىلاققا مايىل كېلىدۇ. بۇنىڭ سىرتقا قارىغان تەرىپى سەل ئۇزۇنچاقلىققا مايىل كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئىچ تەرەپكە قارىغىنى ئىنچىكە بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىنچىكە بولۇشىدىكى سەۋەب، ئۇنىڭ

ئىچىگە كىرىدىغان جىسىملارنى قورشاشقا ئوبدان ماسلىشىش ئۈچۈندۇر. بۇ سۈيۈقلۇقنىڭ ئارقا تەرىپىدە رەڭگى خۇددى ئېرىگەن شېشىگە ئوخشاپ كېتىدىغان بىر خىل سۈيۈقلۇق تۇرىدۇ. بۇ سۈيۈقلۇق بىرئاز قىزىلمۇقا مايىل سۇزۇك كېلىدۇ. ئۇ رۇتۇبەتى جەلىدىيەنىڭ ئىچكى يېرىمىدىن ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ چوڭ دائىرىنىچە قورشايدۇ. بۇ سۈيۈقلۇق ئادەتتە رۇتۇبەقى زۇجاجىيە (شېشىسىمان سۈيۈقلۇق) دەپ ئاتىلىدۇ. رۇتۇبەتى جەلىدىيەنىڭ ئالدى تەرىپىدە تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئوخشاپ كېتىدىغان يەنە بىر خىل سۈيۈقلۇق بولۇپ، رۇتۇبەتى بىمىزىيە (تۇخۇم ئېقىسىمان سۈيۈقلۇق) دەپ ئاتىلىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئالغاندا، كۆزدە ئەنە شۇ ئۈچ خىل سۈيۈقلۇق بولىدۇ. دېمەك، كۆزگە كېلىدىغان ئىچى كاۋاك نېرۋىنىڭ بىر تەرىپى خۇددى بېلىق تۇتىدىغان تورغا ئوخشاش قورشاپ تۇرىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ نەتىجەئى شەبكىيە (تورسىمان پەردە) ياكى تورسىمان قەۋەت دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىر تەرىپىدىن قارىسىمان سۈيۈقلۇق (رۇتۇبەتى جەلىدىيە) بىلەن تۇخۇم ئېقىسىمان سۈيۈقلۇق (رۇتۇبەتى بىمىزىيە) نىڭ ئوتتۇرىسىنى تۇسۇپ ئايرىپ تۇرىدىغان بىر خىل ئۆمۈچۈك تورسىمان پەردە ئۇنۇپ چىقىدۇ، بۇ تەبىقەئى ئەنكە بۇتىيە (ئۆمۈچۈكسىمان قاتلىمى ياكى پەردىسى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن يەنە بىر نېپىز پەردە ئۇنۇپ چىقىپ شۇ بوشلۇقنى توشقۇزىدۇ ۋە بالا ھەمراھسىغا ئوخشاش تومۇرلار بىلەن توقۇلۇپ چىقىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ ئاخىرقى قىسمى تەبىقەئى مەشىمىيە (بالا ھەمراھسىمان پەردە) دەپ ئاتىلىدۇ. ئالدى تەرەپكە قوشنا بولغان پەردە قېلىن بولۇپ قارامتۇلراق كېلىدۇ، شۇڭلاشقا ئۇ تەبىقەئى ئىنەبىيە (ئۇزۇمسىمان پەردە) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ پەردىنىڭ كۆزنى ئېھات (قورشاش) قىلىشى پەقەت ئالدى تەرەپ بىلەنلا چەكلىنىپ قالماستىن، بەلكى ئۇ يەنە ئوتتۇرىدىكى كۆرىدىغان تۆشۈكنىڭ ئەتراپىنى توشقۇزۇپ قورشاپ تۇرىدۇ. ئەگەر بۇ تۆشۈك ئېتىلىپ قالسا، كۆرۈش خىزمىتىگە ئەلۋەتتە تەسىر يېتىدۇ، ئاندىن كېيىن يەنە بىر پەردە ئۇنۇپ چىقىپ ئىنتايىن چىڭ قورشايدۇ، شۇڭلاشقا تەبىقەئى سەلەبىيە (قاتتىق پەردە) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ پەردىنىڭ ئالدى تەرىپى كۆز قارىچۇقىنىڭ پۈتۈن قىسمىنى قورشايدۇ ھەمدە ئارتۇق نەملىكنى سۈمۈرىدۇ، بۇ تەبىقەئى قەرنىيە (مۆڭگۈزسىمان پەردە) دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ئۇ ئويۇلغان مۆڭگۈزگە ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ پەردىلەر بىرى ـ بىرىنىڭ ئۈستىدىن ئۈلىشىپ ئورالغان نېپىز تۆت قات پەردىدىن تەركىب تاپقان بولىدۇ. باش چوققىسىنىڭ سىرتقى تەرىپىدىن يەنە بىر پەردە ئۇنۇپ كېلىپ، كۆز قارىچۇقىنى ھەربىر تەلەندۇرگۈچى مۇسكۇللار بىلەن قوشۇلۇپ كېتىدۇ ھەمدە ئۇ ئاق رەڭلىك گۆشتىن توشقان بولىدۇ، بۇ تەبىقەئى مولتەھىمە (گۆشلۇك قەۋەت) دەپ ئاتىلىدۇ:

بىز يۇقىرىدا كۆزنىڭ تۈزۈلۈشىنى بىر قۇر سۆزلەپ ئۆتتۇق. ئەمدى ئۇلارنىڭ خىزمىتى ئۈستىدە توختىلىمىز. يەنى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان سۈيۈقلۇقلار ۋە پەردىلەرنىڭ خىزمەت ۋە خۇسۇسىيەتلىرىنى بايان قىلماقچىمىز. بۇ سۈيۈقلۇقلار ئىچىدە قارىسىمان سۈيۈقلۇق (رۇتۇبەتى جەلىدىيە) نىڭ خۇسۇسىيىتىگە كەلسەك، ئۇ كۆزنىڭ تەركىبلىرى ۋە يەككە ئەزالىرى ئىچىدە ئەڭ مۇھىم قىسمى بولۇپ، كۆزگە كۆرۈنگەن نەرسىلەرنىڭ تەسۋىرى رۇتۇبەتى جەلىدىيەگە چۈشىدۇ. كۆزنىڭ قالغان ئەزالىرىنىڭ

ھەممىسى مانا شۇ رۇتۇبەتى جەلىدىيەگە خىزمەت قىلىدىغان خادىملىرى ئورنىدا تۇرىدۇ. چۈنكى ئۇلار بىر تەرەپتىن رۇتۇبەتى جەلىدىيەنى تۇرلۈك ئېھتىياجدىن مۇھاپىزەت قىلىش ۋە ئۇنى ئاسراش رولىنى ئۆتەيدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن ئۇنىڭغا مەلۇم مەنپەئەت يېتكۈزۈش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ ئىككى پەردە ئوتتۇرىسىغا سۇ چۈشۈپ توسالغۇ پەيدا بولسا، يەنى ئىككى خىل سۈيۇقلۇق ئوتتۇرىسى ۋە كۆرمەكچى بولغان نەرسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا توسالغۇ پەيدا بولۇۋالسا، كۆرۈش خىزمىتى پۈتۈنلەي بۇزۇلىدۇ. بۇ سۇنى ئوپېراتسىيە قىلغاندا ياكى باشقا ئوسۇللار ئارقىلىق بىر تەرەپ قىلغاندىلا كۆرۈش قۇۋۋىتى يەنە ئەسلىگە كېلىدۇ. شېشىسىمان سۈيۇقلۇق (رۇتۇبەتى زۇجاجىيە) رۇتۇبەتى جەلىدىيەنى (قارىسىمان سۈيۇقلۇق) ئوزۇقلاندۇرۇش رولىغا ئىگە، شۇڭلاشقا ئۇ ئۆزى ئوزۇقلاندۇرىدىغان نەرسىگە ئوخشاش سۇزۇك شېشىدەك بولىدۇ. بۇ سۈيۇقلۇقتا يەنە بىر ئاز قىزىللىقمۇ بار. چۈنكى ئۇ قاندىن پەيدا بولىدۇ، قارىسىمان سۈيۇقلۇق (رۇتۇبەتى جەلىدىيە) خۇددى سۇغا يېرىمىغچە چۆككەن توپقا ئوخشاش شېشىسىمان سۈيۇقلۇققا (رۇتۇبەتى زۇجاجىيەگە) يېرىمىچە چۆككەن بولىدۇ. تەبىقەئى شەبكىيە (پەردە) شېشىسىمان سۈيۇقلۇقنى (رۇتۇبەتى زۇجاجىيەنى) ئوزۇقلاندۇرۇش رولىغا ئىگە. تەبىقەئى مەشىمىيە (بالا ھەمراھىسىمان پەردە) تەبىقەئى شەبكىيە (تورسىمان پەردە) نى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. قارىسىمان سۈيۇقلۇقنىڭ سۇزۇكلۇكىنىڭ تېخىمۇ ئېشىشى ئۈچۈن ئوزۇقلار بىراقلا كىرمەستىن تەدرىجىي ھالدا كىرىدۇ. تەبىقەئى شەبكىيە (تور پەردە) نىڭ ئوزۇقلۇقى تەبىقەئى مەشىمىيە(بالا ھەمراھىسىمان پەردە) دىكى تومۇرلار ئارقىلىق كېلىدۇ. تەبىقەئى ئەنكەبۇتىيە (ئۆمۈچۈكسىمان پەردە) رۇتۇبەتى جەلىدىيە (قارىسىمان سۈيۇقلۇق) دىن ئوزۇقلىنىدۇ. ئۇ رۇتۇبەتى جەلىدىيە بىلەن رۇتۇبەتى بىيزىيە (تۇخۇم ئېقىسىمان سۈيۇقلۇق) ئوتتۇرىسىدا تۇرۇپ ئىككى خىل سۈيۇقلۇقنىڭ بىرلىشىپ قېلىشىدىن ساقلايدۇ. تەبىقەئى ئەنكەبۇتىيە (ئۆمۈچۈكسىمان پەردە) رۇتۇبەتى جەلىدىيە (قارىسىمان سۈيۇقلۇق) نىڭ ساقلىغۇچى ۋە ئاسرايدىغان مۇھاپىزەتچىسى بولۇپلا قالماستىن، ئۇ يەنە رۇتۇبەتى جەلىدىيە (قارىسىمان سۈيۇقلۇق) ئوزۇقلىنىپ ئاشقان قىسمىدىن قالغان بولغاچقا، ئەنكەبۇتىيە تەبىقەسى (ئۆمۈچۈكسىمان پەردە) جەلىدىيە تەبىقەسىنىڭ ئاخىرىقى ئورنىدا خىزمەت قىلىدۇ، رۇتۇبەتى بىيزىيە (تۇخۇم ئېقىسىمان سۈيۇقلۇق) پەردىدىن ئوزۇقلىنىدۇ. ئوزۇمسىمان پەردىنىڭ يەنە ھەربىر ئارقىلىق قۇرۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن قارىسىمان سۈيۇقلۇققا ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئوزۇمسىمان پەردە (تەبىقەئى ئىنەبىيە) بالا ھەمراھىسىمان پەردە (تەبىقەئى مەشىمىيە) دىن ئوزۇقلىنىدۇ ھەمدە تەبىقەئى قەرنىيەنىڭ قاتتىقلىقى تۇپەيلىدىن رۇتۇبەتى جەلىدىيەگە زىيان يېتىشىنى توسىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قارا بولغانلىقى ئۈچۈن روھنى يىغىدۇ. تەبىقەئى قەرنىيە (مۇڭگۈزسىمان پەردە) تەبىقەئى ئىنەبىيە (ئوزۇمسىمان پەردە) دىن ئوزۇقلىنىپ، ئۆزىنىڭ ئاستىدىكى پەردە ۋە سۈيۇقلۇقلارنى ھەر خىل زىيان ـ زەخمەتلەردىن ساقلاش ۋەزىپىسىنى ئۆتەيدۇ. تەبىقەئى مۇلتەھەم (ئەستەر پەردە ياكى بىرىكتۇرگۈچى پەردە) بىر خىل قاتتىق جىسىم بولۇپ، كۆزنى ئاسرايدۇ، كۆزنى بىر ـ بىرىگە باغلاشتۇرۇپ چىڭىتىدۇ. بۇ پەردىنىڭ ئوزۇقى كۆزنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى

قاتتىق پەردە تەرەپتىن كېلىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئارىسىدا نۇرغۇن تومۇرلار بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كۆزنىڭ ئەھۋالىنى بىلدۈرىدىغان بەلگىلەر: ① كۆزنى تۇتقاندىكى سېزىم: يەنى ئىسسىق، سوغۇق، قاتتىق ۋە يۇمشاقلىقى بۇلارنىڭ ھەرقايسىسى ئۆزى ۋەكىللىك قىلىدىغان مىزاجنى (تۆت مىزاجنىڭ بىرەرسىنى) ئىپادىلەيدۇ. ② كۆزنىڭ ھەرىكىتى، مەسىلەن: كۆز ھەرىكىتىنىڭ يەڭگىل بولۇشى كۆز مىزاجىنىڭ ئىسسىق ياكى قۇرۇق ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. ئىسسىقلىق بىلەن قۇرۇقلۇقنى پەرقلەندۈرۈشتە يەنىلا سىيلاپ كۆرۈش ئاساس قىلىنىدۇ. تۇتۇپ تەكشۈرگەندە كۆز قىزىق ۋە يىرىك بولسا، كۆز مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىق ئىكەنلىكىنى، قىزىق بولۇش بىلەن تەڭ سىلىق بولسا، ھۆل ئىسسىق ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. كۆز ھەرىكىتىنىڭ ئېغىرلىقى كۆز مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇق ياكى ھۆللۈكىنى ئىپادىلەيدۇ. ③ كۆزنىڭ تومۇرلىرى، يەنى كۆز تومۇرلىرىنىڭ بوش ياكى قانسىزلىقى قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. كۆز تومۇرلىرىنىڭ كۆپۈشۈپ تۇرۇشى يات ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىدىن دېرەك بېرىدۇ. كۆز تومۇرلىرىنىڭ ئېسىلىپ چىقىپ تۇرۇشى كۆز مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىق تەرەپتە ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ④ كۆزنىڭ رەڭگى، مەسىلەن: كۆزنىڭ رەڭگىنىڭ قىزىل بولۇشى قانىنىڭ بەلگىسى، سېرىق بولۇشى سەپرانىڭ بەلگىسى، كۆز ئېقىنىڭ ئاق بولۇشى بەلغەمنىڭ بەلگىسى، كۆكۈچ رەڭگە مايىل بولۇشى سەۋدا خىلىتىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. ⑤ كۆزنىڭ خىزمىتى: مەسىلەن: كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى كۆز مىزاجىنىڭ مۇتىدىللىكىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. كۆزنىڭ يېقىنىنى كۆرۈشى ياخشى بولۇپ، يىراقنى كۆرۈشىنىڭ ياخشى بولماسلىقى كۆرۈش خىزمىتىگە قۇۋۋەت بېرىدىغان روھنىڭ (روھى باسقىرە) ئازلىقىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ ھەمدە كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ سۈيۇق ۋە سۇزۇكلۇكىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭ ئەكسىچە يىراقنى كۆرۈشى ياخشى، يېقىنىنى كۆرۈشى ناچار بولسا كۆرۈشكە مەشغۇل روھنىڭ (روھى باسىرە) قويۇق ۋە كۆپلۈكىنى، شۇنداقلا ئۇنىڭ دۇغلىشىپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ⑥ كۆز يېشى: كۆزنىڭ دائىم قۇرۇق تۇرۇشى كۆز مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇق تەرەپتە ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئادەتتىن تاشقىرى ياشانغىراپ تۇرۇش ھۆللۈك مىزاج ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. كۆزدىن ياش ئېقىشنىڭ نورمال بولۇشى كۆز مىزاجىنىڭ مۇتىدىل تەرەپتە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ⑦ كۆزنىڭ ئىچكى ـ تاشقى ئامىللاردىن تەسىر قوبۇل قىلىشىنىڭ تېز ياكى ئاستىلىقى، مەسىلەن: ئىچكى ـ تاشقى سوغۇقلۇقتىن ياخشى بەھرىمەن بولىدىغان، ئىسسىقتىن زىيانلىنىدىغان بولۇشى كۆز مىزاجىنىڭ ئىسسىق ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. قالغان مىزاجلاردا كۆرۈلىدىغان ئىپادىلىرىمۇ مۇشۇ ئۆلچەم بويىچە سىلىشتۇرۇپ بەلگىلەنسە بولىدۇ. كۆز كېسەللىكلىرىدە بەزىدە بىرلەمچى كېسەللىك بولىدۇ، بەزىدە باشقا ئەزا كېسەللىكلىرى بىلەن شېرىكچىلىك ھالدا يۈز بېرىدۇ. كۆز كېسەللىكلىرى شېرىك بولىدىغان ئەزالار ئىچىدە ئەڭ يېقىنراقى مېڭە، ئۇنىڭدىن قالسا مېڭە پەردىلىرى، ئۇنىڭدىن قالسا ئاشقازاندۇر. ئاشقازان بىلەن ئورتاقچىلىقى بولسا، كۆز كېسەللىكىنى پەرق ئېتىشتە قورساق ئاچ ھالەت بىلەن توق ھالەتتىكى كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا قارىلىدۇ. مېڭە سىرتقى پەردىسى

بىلەن ئورتاقلىقى بولغىنىدا بىمارنىڭ پىشانىسىدە تەممەدۇد (سوزۇلۇش) بولۇش، كۆز قاپاقلىرى قىچىشىش ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ ئېغىر بولۇشى قاتارلىقلارغا ئاساسەن پەرقلەندۈرۈلىدۇ. مېڭە ئىچكى پەردىسى بىلەن ئورتاقلىقى بولغىنىدا ئاغرىق كۆزنىڭ چوڭقۇر قىسمىدىن باشلىنىدۇ.

مىزاجنىڭ قاندىن بۇزۇلغانلىقىنىڭ بەلگىسى: كۆزنىڭ قىزىللىقى، كۆپۈشۈپ تۇرۇشى، تومۇرنىڭ راۋان بولۇشى، كۆز ياشارانغىراش، كۆز جىيەكلىرىنىڭ چاپلىشىپ چاپاقلىشىشى، ئىككى چېكىسىنىڭ لوقۇلداپ تۇرۇشى، باشنىڭ ئېغىر بولۇشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

سەپرادىن بولغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: كۆز ئېقىنىڭ سېرىقتىقا مايىل قىزىل بولۇشى، كۆزنىڭ كۆيۈشۈپ تۇرۇشى، يېڭىنە سانجىغاندەك قادىلىشى، چاپاقنىڭ ئازلىقى قاتارلىقلاردۇر.

بەلغەمدىن بولغىنىنىڭ ئالامەتلىرى: باشنىڭ بەك ئېغىر بولۇشى، كۆز ئالمىسىنىڭ پۈلتىيىپ چىقىپ تۇرۇشى، كۆز جىيەكلىرىنىڭ چاپلىشۇپلىشى، ئاغرىقنىڭ ئاز بولۇشى قاتارلىقلار.

سەۋادىن بولغىنىنىڭ ئالامەتلىرى: باشتا ئازغىنە ئېغىرلىق بولۇش بىلەن بىرگە كۆز رەڭگىنىڭ كۆككە مايىل بولۇشى، ياشانغىراشنىڭ ئاز بولۇشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت بولىدۇ.

كۆز مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: يۇقىرىقى ئالامەتلىرى كۆرۈلۈش بىلەن بىرگە باشتا ۋە كۆزدە ئېغىرلىق ھەم چىڭقىلىش بولمايدۇ.

مېنىڭچە: كۆزنى سىيلاپ تەكشۈرگەندە ئىسسىق ئۇرۇنۇشى مىزاجنىڭ ئىسسىق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. سوغۇق بىلىنىشى كۆزنىڭ مىزاجنىڭ سوغۇقلۇق تەرەپتە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. كۆزنى سىيلاپ تەكشۈرگەندە قاتتىق ئۇرۇنۇشى، كۆز مىزاجنىڭ قۇرۇق ئىكەنلىكىنى، يۇمشاق ئۇرۇنۇشى كۆز مىزاجنىڭ ھۆللۈك تەرەپتە ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. يېقىنىنى كۆرۈپ، يىراقنى كۆرەلمەسلىكى روھنىڭ ئازلىقى، ئۇنىڭ سۈيۇقلۇقى ۋە سۇزۇكلۇكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا قورساقنىڭ ئاچلىق ۋە توقلۇق ھالىتىدە كېسەللىك ئالامەتلىرى ئوخشاش بولمايدۇ دېيىشى، قورساق ئاچ ۋاقتىدا بەدەنە ئېغىرلىق بولۇش، قورساق توقلانغان ۋاقتىدا كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىشلاردۇر. بۇ يەردە يەنە شۇنىمۇ بىلىش كېرەككى، ئەگەر كۆز كېسەللىكى بىلەن بىرگە باش ئاغرىقى قوشۇلۇپ كەلسە، باش ئاغرىقىنى يوقاتماي تۇرۇپ، كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا بولمايدۇ. بۇ خىل كۆز كېسەللىرىدە ۋە ماددىلىق بولغان كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسىدە تاماقنى ئازايتىپ، گاز پەيدا قىلغۇچى يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

تەكەددۇر (يەڭگىل دەرىجىدىكى كۆز ئاغرىقى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كۆزدە پەيدا بولىدىغان قىزىش ۋە ھۆللىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، كۆز ئاغرىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ.

كېلىپچىقىش سەۋەبى جەھەتتىن ئالغاندا ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، ئاپتاپتا قېلىش ياكى ماددىنى قورۇپ قويۇقلاشتۇرغۇدەك قاتتىق سوغۇقتا قېلىش قاتارلىق تاشقى سەۋەبلەردىن كېلىپچىقىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە پەرھىز تۇتۇش ئارقىلىق ئۆزلۈكىدىن يوقىلىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۆزلۈكىدىن ياخشىلانمىسا، كۆز ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن داۋالاش كۆرسەتمىسى بويىچە يەڭگىل داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

مېنىڭچە: تەكەددۇر ئادەتتىكى كۆز ئاغرىقىغا ئوخشاش كۆزدىكى ئىششىق ئالامىتى بولماستىن، بەلكى بەزى ئالامەتلىرى جەھەتتە كۆز ئاغرىقىغا ئوخشاپ كېتىدىغان بىر خىل كۆز كېسەللىكىدۇر. بۇ كېسەللىك پەقەت سىرتقى سەۋەبتىنلا پەيدا بولىدۇ، ئۇزۇن ۋاقىت داۋام قىلماستىن كۆپىنچە پەيدا قىلغان سەۋەبچىسىنىڭ يوقىلىشى بىلەن تەڭ يوقىلىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: ئاپتاپتا ياكى سوغۇق، شامال ياكى بۇس، گاز قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئامىللارنىڭ يوقىلىشى بىلەن يوقىلىپ كېتىدۇ. كۆز ئاغرىقىنى داۋالاشتىكى يەڭگىل داۋالاش چارىلىرى ئاياللارنىڭ سۈتىنى گۈل يېغى بىلەن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن بىرگە كۆزگە تېمىتىشنى كۆرسىتىدۇ.

رەمەد (كۆز ياللۇغى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كۆزنىڭ ئۆزىدە ياكى باش تەرەپتىن چۈشكەن ماددىلار ئارقىلىق كۆزنىڭ ئەستەر ياكى بىرىكتۈرگۈچى (تەبىقەئى مۇلتەھىمە) پەردىسىدە پەيدا بولىدىغان بىر خىل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئىششىقتىن ئىبارەت. كېسەللىك ماددىسىنىڭ باش تەرەپتىن كەلگەنلىكىنى باشنىڭ ئېغرىلىقى، كۆز ئاغرىشتىن ئىلگىرى باش ئاغرىغان بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەرگە قاراپ بىلۈۋىلىشقا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك ماددىسى مېڭىنىڭ ئىچكى پەردىسى تەرەپتىن، يەنە بەزىدە مېڭىنىڭ سىرتقى پەردىسى تەرەپتىن چۈشىدۇ. كېسەللىك ماددىسى مېڭە پەردىسىدىن چۈشكەندە، ئالدى بىلەن كۆز قاپىقىنىڭ ئېسىلىپ قېلىنلاپ قالغانلىق تارىخى بولىدۇ. يەلدىن بولغىنىدا يەڭگىللىك بولىدۇ، قىزىللىق ئاز بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە تەمەددۇد (سوزۇلۇش) نىڭ كۆپ بولۇشى كۆرۈلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئالامەتلەر دېگىنى كۆزنىڭ قىزىرىشى، كۆپۈشۈشى، كۆزنىڭ ياشانغىرىشى، ئىككى جىيەكنىڭ چاپلىشىپ قېلىشى، ئىككى چېكىسىنىڭ لوقۇلداپ تۇرۇشى، ئېغىرلىق قاتارلىق ئالامەتلەرنىڭ مىزاجنىڭ قاندىن بۇزۇلۇشىدا كۆرۈلىدىغانلىقى ۋە يەنە شۇنىڭغا ئوخشاش قالغان خىلىتلاردىمۇ ئۆزىگە مەخسۇس ئالامەتلەر بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بىمارلار كۆزگە زىيان قىلىدىغان ھەرقانداق زىيانلىق ئامىللاردىن ئېھتىيات قىلىشى لازىم. مەسىلەن: تۇتۇن، چاڭ ـ توزان ۋە نورمال ھالىتىدىن چىقىپ كەتكەن ھاۋالار، بەك ئۆتكۈر يورۇقلۇق بىلەن ئۇچرىشىش، قار ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش بەك ئاق نەرسىلەرگە كۆپ قاراش، بىرەر نەرسىگە كۆزنى ئۇزمەستىن قاراپ تۇرۇش قاتارلىق ئامىللاردىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىشى لازىم. جىمانى كۆپ قىلىش ئەڭ زىيانلىق

ئاملىدۇر؛ تاماق ئۈستىگە تاماق يېيىش، بولۇپمۇ كەچتە قورساقنى بەك توقلاش ۋە يەنە توق قورساق ئۇخلاشتىن ئېھتىيات قىلىش زۆرۈر. ھەرقانداق قويۇق، قاتتىق، قۇرۇق ۋە تەستە سىڭىدىغان تاماقلاردىن ۋە ئىچىملىكلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. كۈدە، سامساق ۋە ئاق پىيازلارغا ئوخشاش ئۆتكۈر تەمگە ئىگە ئېغىزنى قورۇغۇچى نەرسىلەردىن ۋە كاللەكبەسەي، ئەدەسلەرگە ئوخشاش گاز پەيدا قىلىدىغان، سېزىملارنى ئېغىرلاشتۇرىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، ھەرقانداق تۇزلۇق ۋە سىركىگە ئوخشاش ئۆتكۈر چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. باشنى مايلاش كۆز ئاغرىقى بار بىمارلارغا ئىنتايىن زىيانلىقتۇر. چوڭ تەرتىنىڭ ۋاقتىدا كەلمەسلىكى، ئۈيقۇنىڭ ياكى ئويغاقلىقنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ بولۇپ كېتىشى قاتارلىق ئامىللاردىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىش زۆرۈر. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئەھۋاللار پەقەت كېسەللەنگەن شارائىتتىلا ئەمەس، بەلكى ساقلىق ھالەتتىمۇ دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلادۇر. ئەگەر چوڭ تەرتى نورمال بولماسلىق ئەھۋالى كۆرۈلسە، كىلىنىكىلار ۋە پىلىكچىلەر بىلەن بولىشىۋ تەرەتنى بوشىتىش لازىم. ئىچىملىكلەردىن ھەر كۈنى ئىسپىغۇل قوشۇلغان بىنەپشە شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن نېلۇپەر شەربىتى بىرلىكتە ئىچۈرۈلىدۇ. يۇقىرىقى ئىككى خىل شەربەتنىڭ بىرىنى سەپرا غالىب بولغان ئەھۋالدا ئەينۇلا شەربىتى بىلەن ئىچۈرسە بولىدۇ. يەنە قىزىلگۈل شەربىتى ۋە نېلۇپەر شەربەتلىرى ئىچۈرۈلىدۇ. تامىقىغا خام قاپاق، مەلوخىيا، خۇببازى ياكى سېمىزئوت ۋە خۇش پۇراق دورىلار بىلەن تەييارلانغان تاماقلار بېرىلىدۇ. كۆز كېسىلىگە ھەر خىل گۆشلەرنىڭ ھەممىسى زىيان قىلىدۇ. بۇنداق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىدۇرۇش لازىم. بەك ئاجىزلاپ كېتىش خەۋپى كۆرۈلسە، سۇغا سېلىپ پىشۇرۇلغان چۈجە شورپىسى بېرىلسە بولىدۇ. بۇ كېسەلگە ھەرقانداق ھاراق زىيان قىلىدۇ، پەقەت كېسەللىك ماددىسى ئىنتايىن قويۇق بولغان ئەھۋالدا ھېچ نەرسە ئېلىشتۇرۇلمىغان ساپ ھاراقتىن بىرقانچە رومكا ئىچسە بولىدۇ. سۇرگە دورىلاردىن مەتبۇخى پەۋاكىھ (يېمىش قاينىتىلمىسى) ياكى يالغۇز قۇرسى بىنەپشە ياكى ئايارەج بىلەن كۈچى ئاشۇرۇلغان قۇرسى بىنەپشە بېرىلسە بولىدۇ. ماددا قويۇق بولغان ئەھۋالدا ھەببى ئايارەج بېرىلىدۇ. سەۋادىن بولغىنىدا مەتبۇخى ئەپتىمۇن ياكى ھەببى ئەپتىمۇنلار بېرىلىدۇ. لېكىن بۇ كېسەلنىڭ سەۋادىن بولىدىغنى ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدۇ. قاندىن بولغىنى قىيىقال تومۇردىن قان ئېلىش ياكى پاچىقىغا لوكا قويۇش قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن داۋالىنىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا دورا ئىشلىتىشتە دەسلەپكى دەۋرىدە بولسا، تۇخۇم ئېقىنىڭ سۇيۇق قىسمى سۇركىلىدۇ. تۇخۇم ئېقى سۇركەلسە ئاغرىق دەرھال قويۇپ بېرىدۇ. يەنە ياش ئايالنىڭ سۈتىنى تېمىتىشمۇ پايدا قىلىدۇ، لېكىن سۈتنى تېمىتىپ ئارقىدىنلا ئىلمان سۇ بىلەن تېزلىكتە يۇيۇۋېتىش كېرەك. يەنە شۇمشا، ئىكلىلمىلىك ياكى ئارپىبەدىيان سۈيىنى قوشۇپ قاينىتىلغان گۈل سۈيىدە ئېرىتىلگەن شىيافى مامسا ياكى شىيافى ئەبىيەزلەرمۇ پايدا قىلىدۇ. بۇ خىل دورىلار كېسەلنىڭ يېنىش باسقۇچى يەنى 3 ـ دەۋرىدە ئىشلىتىلىشى كېرەك. كېسەل ساقىيىشقا باشلىسا، شۇمشا سۈيى ياكى يالغۇز قاينىق سۇ بىلەنلا گىرىلكا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. بەدەننى ئوبدان تەنقىيە قىلىپ بولغان شارائىت

ئاستىدا مۇنچىغا چۈشۈپ بەرسە ئىنتايىن پايدىلىق بولۇپ، كىسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىشتا ياخشى رول ئويناپدۇ. ماددىنىڭ تولۇق تازىلانغان ياكى تازىلانمىغانلىقىنى سىناپ كۆرۈش ئۈچۈن ئىسسىق سۇ بىلەن گىرىلكا قويۇپ بېقىش لازىم. گىرىلكا قويغاندىن كېيىن ئەگەر ئاغرىق كۈچيىپ كەتسە ياكى ئاغرىق پەيدا بولۇپ قالسا، ماددا تېخى پىشمىغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. ئەگەر بىمارىدا كىسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددا قويۇق دەپ مۆلچەرلەنسە، باش ساھەسى ۋە پۈتۈن بەدەن تازىلىنىپ بولغان دەپ پەرەز قىلىنسا، ساپ ھاراقتىن بىر قانچە رومكا بېرىلسە بولىدۇ، ئاندىن كېيىن مۇنچىغا چۈشسە بولىدۇ. قاندىن بولغان كۆز ئاغرىقىدا كۆپىنچە كۈمۈش لوڭقا بىلەن لوڭقا قويۇلىدۇ. پېشانە ساھەسىگە زۇلۇك قۇرتىنى چاپلاپ قان شورىتىش چارىسىمۇ قوللىنىلىدۇ ياكى چېكە ساھەسىدىكى قىزىل قان تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. كۆز ئاغرىقى ئەگەر باش چوققا سىرتقى پەردىسىدە نەزلە پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن ھاسىل بولسا، پېشانىسىگە ئەدەس (قىزىل لوۋىيا) ئۇنى، ئارپا ئۇنى (تالقىنى) ياكى گۈل ئۇرۇقىنى غوراپ ئۇزۇمنىڭ سۈيى بىلەن ياكى قىزىلگۈل سۈيى، ئاس سۈيى قاتارلىقلار بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. كۆز قاپاقلىرىغا قىزىلگۈل بىلەن تەييارلانغان شىياف شامچە قىلىنىدۇ. لېكىن بەلغەمدىن بولغىنىدا رادىئات (ماددىلارنى ياندۇرغۇچى) دورىلىرىغا سوغۇقلۇق دەرىجىسى تۆۋەنرەك، مۇنزىج دورىلىرىغا قىزىتىش خۇسۇسىيىتى يۇقىرىراق دورىلارنى تاللاش كېرەك. بەلغەمدىن بولغان كۆز ئاغرىقىدا شۈمشا، زىغىر ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ لوئابى تېمىتىلىدۇ. يەنە يۇمشاتقۇچى دەرىجىدىكى شىيافى ئەممەر پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ھەرقانچە قائىدىلىك توغرا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسىمۇ كۆز ئاغرىقى (كۆز يالۇغى) ياخشىلانمىسا، كۆزنىڭ قاتلاملىرى ئارىسىدا ياكى ئۇنىڭ تومۇرلىرى ئىچىدە ئوزۇقلۇقلارنى يۇزۇپ تۇرىدىغان سىرتتىن قوبۇل قىلىنىۋاتقان سەۋەبنىڭ بارلىقىنى جەزم قىلىش كېرەك. بۇنداق ئەھۋالدا يۇيۇلغان تۇتىيائى سەپداپ ۋە يۇيۇلغان ئىقلىمىيائى زەھەبى، نىشاستە ۋە ئازراق سەمغى ئەرەبىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. بەزىدە يالغۇز سەبرە بىلەنلا مىزاج ئۆزگەرتسىمۇ بولىدۇ. ئەمما يەلدىن بولغان كۆز ئاغرىقىدا يۇقىرىدا ئېيتقانلىرىمىز بىلەن، گىرىلكا بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلسە ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇ يەردە يەنە شۇنى بىلىش كېرەككى، ئىسپىغۇل لوئابى ئاغرىق پەسەيتىپ، كۆز تەرەپكە كەلگەن ماددىلارنى تارقىتىدۇ. بېھى لوئابى بولسا ماددىنى پىشۇرۇشتا ئىسپىغۇل لوئابىدىن كۆپرەك رول ئويناپدۇ. ماددىنى تولۇق تەنقىيە قىلىپ بولماي تۇرۇپ گىرىلكا قويۇش، مۇنچىغا چۈشۈش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ناچار ئەھۋاللار بولۇپ، بۇنىڭدا ماددىنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىشتىن كۆپرەك ماددىلارنى تارتىپ كېلىپ زىيانلىق شارائىت تۇغۇلىدۇ.

مېنىڭچە: جىما قىلىشنىڭ بۇ كېسەلگە ئەڭ زىيانلىق ئامىللارنىڭ بىرى بولۇشىدىكى سەۋەب، جىما قىلىش بەدەندىكى گاز ۋە بۇغىراتلارنى قوزغايدۇ. نېرۋا ۋە مېڭىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇنىڭدىن مەست بولۇشنىڭ زىيانلىقى ۋە قورساقنى بەك تويغۇزۇپ غىزالىنىشنىڭ زىيانلىقىنىڭ سەۋەبلىرىنى بىلمۇالغىلى بولىدۇ. يەنە ئېغىزنى قورۇيدىغان نەرسىلەر ۋە تۇزلۇق نەرسىلەرنىڭ زىيان قىلىدىغانلىقىنىڭ سەۋەبىمۇ شۇنىڭغا ئوخشاش.

يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن شىيافى ئەبيەزنىڭ تەركىبى تۆۋەندىكىچە:

سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن 7.5 گىرام، ئەپيۇن، قوغۇشۇن ئۇپىسسىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ شىياق قىلىندۇ (شامچە ياسىلىدۇ)، يۇقىرىدا ئېيتىلغان شىياق ماممسانىڭ ئۈسارىسىنى كۆرسىتىدۇ. يۇقىرىدا بۇ كېسەلنىڭ ماددىسى قويۇق بولغاندا ساپ ھاراقنى ئىستېمال قىلىشقا رۇخسەت قىلىشتىكى سەۋەب، ساپ ھاراق ئۆز ئۆتكۈرلۈكى ۋە پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى قويۇق ماددىلارنى ئورنىدىن قوزغىتىپ، ئۇلارنىڭ تارقىلىشىغا ياردەم بېرىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر.

قىزىلگۈل شىيافىنىڭ «ئەلقانۇن» دىن ئېلىنغان نۇسخىسى:

ئۇرۇقلىرىدىن ئايرىۋېتىلگەن ھۆل يېڭى گۈلىدىن تۆت گىرام، زەپەردىن تۆت گىرام، ئەپيۇن، بېھى، شەمغى ئەرەبىنىڭ ھەربىرىدىن 0.12 گىرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ شىياق قىلىندۇ.

يۇمشاتقۇچى شىيافى ئەھمەرنىڭ تەركىبى: يۇيۇلغان شادىنەجدىن 7.5 گىرام، كۆيدۈرۈلگەن مىستىن 4.5 گىرام، بىخمارجان، مەرۋايىت، كەھرىۋا ۋە قەلەي كۇشتىسىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، سەمغى ئەرەبى، كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن 7.5 گىرام، خۇنسىياۋشان، زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ شىياق (شامچە) ياسىلىدۇ. ئەگەر دورىنى تېخىمۇ كۈچەيتىپ تەييارلاش زۆرۈر بولغاندا يۇقىرىقى نۇسخىغا زەنكار، زاك ۋە ئىقلىمىيالار كېرەكلىك مىقداردا قوشۇلىدۇ. ئىقلىمىيا ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى، ئىقلىمىيائى فىزىي بولۇپ، كۈمۈشتىن تەييارلىنىدۇ. بۇ خىلىنىڭ ۋەزنى ئېغىر بولىدۇ. يەنە بىر خىلى، ئىقلىمىيائى زەھەبى، يەنى ئالتۇندىن ئېلىنغان ئىقلىمىيا بولۇپ، بۇمۇ ئېغىر بولىدۇ، ئىقلىمىيا بەزىدە مىستىن ۋە شېشىدىن ئېلىنىدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە ئەڭ ياخشىسى ئالتۇندىن ئېلىنغىنى بولۇپ، ئۇ باشقا خىللىرىغا نىسبەتەن ئۈچۈچانراق كېلىدۇ.

ۋەردىنەج (ئېغىر كۆز يالليۇغى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كۆز ئېقى ئىششىپ كېتىدىغان ئېغىر دەرىجىدىكى بىر خىل ئىششىق بولۇپ، ھەتتا كۆزنى يۇمۇشقىمۇ توسقۇنلۇق قىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە بۇۋاقلاردا كۆرۈلىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ تېنىدە ھۆللۈك كۆپ بولۇش بىلەن بىرگە ئۇلارنىڭ كۆزىنىڭ قۇۋۋەت ئىقتىدارى تاكامۇللاشمىغان بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەلنى داۋالاش ئۈسۈلىمۇ كۆز ئاغرىقىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاشتۇر، لېكىن بۇ كۆز ئاغرىقى (رەمەد)دىن كۆچلۈكرەكتۇر، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىل كۆز يالليۇغىنى داۋالاشتا قان ئېلىش، بويۇن ئارقا قىسمىغا لوڭقا قويۇش قاتارلىق ئۈسۈللار ئارقىلىق ۋە زۇلۇك قۇرتىغا قان شورىتىش، ئىككى چېكىدىكى شىريان تومۇرلىرىدىن قان چېكىش

ياكى ئۇ تومۇرلارنى كېسىش ئارقىلىق قان ئېلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. قان ئېلىنغان ياكى كېسەللەنگەن تومۇرلارنىڭ ئۈستىگە كۆك يۇمغاقسۇتنىڭ ياپراقلىرى ۋە تۇخۇم سېرىقىغا بىرئاز زەپەر ئارىلاشتۇرۇپ چېپىپ قويۇلىدۇ.

مېنىڭچە: شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا كۆز يالۇغىنى كۆزنىڭ ئەستەر ياكى بىرىكتۇرگۈچى پەردىسى (مۇلتەھىمە تەبىقەسى)نىڭ كېسەللىكلىرىدىن دەپ قارايدۇ. كۆز ئاغرىقى (رەمەد) قاتارىدىن ھېسابلىنىدۇ. ئەللامە سەمەرقەندى بۇ كېسەلنى (شەبكىيە تەبەقە) كېسەللىكى دەپ ھېسابلايدۇ. يەنە بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبچىسى توغرىسىدا مۇنداق دەيدۇ: بۇ تورسىمان پەردىگە (شەبكىيە تەبىقىسى) گە تۇتۇشۇپ تۇرىدىغان تومۇرلارنىڭ بىرەر ئېغىزىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى بىلەن كۆپ مىقدارداكى قان سىزىپ چىقىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە كۆز ئېقى كۆپۈپ، ھەتتا كۆز ئالمىسىنى بېسىۋالىدۇ ۋە بۇ ئىككى خىل قاراشنىڭ ئوتتۇرىسىدا چوڭ پەرق ۋە قارىمۇ قارشىلىق يوق.

كۆز قاپارتمىلىرى (نەفاخات)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەزىدە كۆزدە سۇلۇق قاپارتچۇقلار پەيدا بولۇپ، تۆت قەۋەتلىك پەردىنىڭ بىرەرسىدە (تەبىقەئى قەرنىيەنىڭ بىرەرسىنىڭ ئارىسىدا) سولۇنۇپ قالىدۇ. شۇ پەردىنىڭ رەڭگىگە يېقىن بولغىنى ئۇزۇمسىمان پەردىنىڭ رەڭگىنى توسىمايدۇ. ئۇ قارا رەڭدە كۆرىنىدۇ، پەردىنىڭ رەڭگىدىن يىراق بولغىنى (رەڭگى جەھەتتىن يېقىنلاشمايدىغىنى) ئۆز رەڭگىدە كۆرىنىدۇ. كۆپىنچە ئاق رەڭلىك بولىدۇ. بۇ قاپارتمىلارنىڭ ئىچىدىكى سۇ بەزىدە تاتلىق، بەزىدە تۇزلۇق ياكى چۈچۈمەل، گۆشخور خۇسۇسىيەتلىك بولىدۇ.

داۋالاش: كىچىك قاپارتمىلارنى داۋالاشتا قۇرۇتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدۇ. لېكىن قاپارتمىلار چوڭ بولغان تەقدىردە توغرا كېلىدۇ.

مېنىڭچە: كۆزنىڭ پەردىلىرى ياكى قاتلاملىرى (تەبىقەئى قەرنىلەر) يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ بولدى. بۇ يەردە قاتلاملاردىكى قاپارتچۇقلار نەزەردە تۇتۇلىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان قۇرۇتقۇچى دورىلار ئۈپا (سەفىداب)، ئىقلىمىيا، سەمغى ئەرەبى، شادىنەج، تۇخۇم شاكىلى، تۇتىيا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرگۈچى دورىلارنى كۆرسىتىدۇ.

كۆز يارىسى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كۆزنىڭ يىرتىلىق يارىسى، كۆز يالۇغى، كۆز مۇدۇرچىقى قاتارلىقلار ئۇرۇلۇپ سوقۇلۇش، يىقىلىشلاردىن پەيدا بولىدۇ. بۇ يەتتە خىل بولىدۇ، بۇ مۇڭگۈز پەردە (تەبىقەئى قەرنىيە) نىڭ يۇزەكى قىسمىدا بولۇپ، «قۇرۇھى خەشنە» (يىرتىق يارىلار) دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ. بىرىنچىسى، قارىسىنىڭ ئۈستىگە پەيدا بولىدىغان بىر خىل يارا بولۇپ، تۇتۇنگە ئوخشاپ كېتىدۇ، «قىسام» دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچىسى، كىچىكرەك، رەڭگى ئاق بولۇپ، «سەھاب» (بۇلۇت) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇچىنچىسى كۆز قارىسىنىڭ تاجسىمان قىسمىنىڭ ئۇستىدە پەيدا بولىدىغان يارا بولۇپ، «قۇرھى ئىكىلىلى» تاجسىمان يارا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى يارىلاردا كۆز قارىچۇقىنىڭ ئۇستىدىكى نەرسە ئاق كۆرۈنىدۇ. «تەبىقەئى مۇلتەھەمە» (ئەستەر پەردە) ئۇستىدىكى نەرسە قىزىل كۆرۈنىدۇ. تۆتىنچىسى، كۆز ئالمىسىنىڭ سىرتقى قىسمىدا خۇددى يۇڭدەك مەلۇم بولىدىغان يارا بولۇپ، «سەۋىبى» يۇڭسىمان يارا دەپ ئاتىلىدۇ. قالغان ئوچى چوڭقۇر بولىدىغان يارىلار بولۇپ، ئۇنىڭ بىرىنچىسى چوڭقۇر ۋە تار بولىدۇ. شەكلى تۆشۈكسىمان بولىدۇ. ئىككىنچىسى چوڭقۇرلۇق جەھەتتە ئالدىنقىسىدىن يېنىكرەك، دائىرىسى كەڭرەك بولىدۇ. ئۇچىنچىسى قاقاچلىق ھەم يۇزى كىرلىك بىر خىل يارا بولۇپ، بۇ يارىدا قاتتىق سانجىق بولىدۇ ياكى لوقۇلداپ ئاغرىش بولىدۇ. ئەگەر تېڭىق لاتىسىغا چىققان يىرىڭ ئاق بولسا، گەجگە ئوخشاش بولۇپ، ئاغرىقمۇ ئىنتايىن ئېغىر بولىدۇ. يىرىڭ سۈيۇق ياكى رەڭگى سېرىق ياكى كۆكۈچ بولسا، ئاغرىق يەڭگىل بولىدۇ. ئەگەر يىرىڭ قىزىل بولسا ئاغرىق تېخىمۇ يەڭگىل بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر يارا ئوڭ تەرەپتە بولسا بىمارغا سول تەرەپنى بېسىپ يېتىش، يارا سول تەرەپتە بولسا ئوڭ يېنىنى بېسىپ يېتىش بۇيرۇلىدۇ. پەرۋىش جەھەتتە تېز سىڭىدىغان غىزا بېرىلىدۇ، كەچتە كاللا ـ پاقالچاق ئىستېمال قىلىنسا يارىنىڭ ساقىيىشى ۋە ئەت باغلىشى كېچىكىپ قالىدۇ. بۇ كېسەلدە ماددىنى تازىلاپ چىقىرىش ۋە تۆۋەن تەرەپكە تارتىشتا ئەڭ ياخشى ئۇسۇل قان ئېلىش بولۇپ، ئىككى پاقالچاققا لوڭقا قويۇش ۋە سافىن تومۇردىن قان ئېلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. يۇقىرىقى تەدبىرلەرنى قوللىنىش بىلەن تەڭ ھەر تۆت كۈندە بىر قېتىم مەتبۇخى پەۋاكىھ (يېمەكلىكلەردىن تەركىب تاپقان بىر خىل مەتبۇخ) گە ئوخشاش مەتبۇخلار بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر يارىنىڭ يۇزى قاقاچلىنىپ قالغانلىقى مەلۇم بولسا، قىز بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن يارا يۇزى تازىلىنىدۇ. ئەگەر يەرلىك ئورۇندا ئاغرىش بولسا نىشاستە سېلىپ تەييارلانغان شامچە ئىشلىتىلىدۇ ياكى سۈت تېمىتىلىدۇ. يارا يۇزىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن شىيافى كۆندۈر ياكى كۆندۈرنىڭ ئۆزى ياكى نىشاستە سېلىپ تەييارلانغان قۇرۇتقۇچى شىيافلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق ئارتۇق سۈيۇقلۇق ۋە زەردابلار يوقىتىلىدۇ. بەزىدە يۇقىرىقىدەك دورىلار ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مېنىڭچە: يارا، چاقىلار كۆزنىڭ ھەممە تەبىقىلىرىدە (قاتلاملىرىدا) پەيدا بولىدۇ. لېكىن ئەستەر پەردە ياكى بىركىتۇرگۇچى پەردە، قەزەھىيە ۋە ئۇزۇمسىمان پەردە (ئىنەبىيە) لىرىدىن باشقا تەبىقىلەردە پەيدا بولغانلىرى كۆزگە ئوچۇق مەلۇم بولمايدۇ. بۇ كېسەلنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەب ئۆتكۈر ۋە كۆيدۈرگۈچى تەسىرلىك بولۇپ، ئۇنىڭ پەيدا بولۇش خاراكتېرىدىن ئالغاندا كۆز يالۇغى بىلەن ئاغرىغاندىن كېيىن كۆز مۇدۇر ـ چاقا كېسەللىكىدىن كېيىن ۋە ئۇرۇلۇپ سوقۇلۇشتەك ۋەقەلەردىن كېيىن يۇز بېرىدۇ. ئەسلىي ئاپتور بۇ كېسەللىكنىڭ يەتتە تۈرلۈك بولىدىغانلىقىنى بايان قىلدى. بۇ چاقىلارنىڭ مۇڭگۈز پەردە (تەبىقەئى قەرنىيە) ئۇستىدە بولغىنى ئاق رەڭلىك، ئەستەر پەردە (تەبىقەئى مولتەھەمە) ئۇستىدە بولغىنى قىزىل رەڭلىك كۆرۈنىدۇ. بۇ يارىلارنىڭ چوڭقۇر بولىدىغان

ئۇچ خىلى مۇڭگۇزسىمان پەردە (تەبىقەئى قەرنىيە) نىڭ چوڭقۇر قىسمىدا بولىدۇ. يۇقىرىدىكى چوڭقۇر بولىدىغان ئۇچ خىلىنىڭ ئىچىدە بىرىنچىسىنىڭ پاكىز بولۇشى ئاق ۋە سۇزۇك بولغانلىقىدىن بولىدۇ («تەزكىن» دېگەن كىتابنىڭ ئاپتورى شۇنداق بايان قىلغان). ئۇچىنچىسى، قۇرۇق قاقاچلىق بولۇپ، بۇ خىلدىكىسىنىڭ ئاقۇتىنى خەتەرلىك بولىدۇ، سىرغىپ چىقىپ بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىتىدۇ. يۇقىرىدا دېيىلگەن شىيافى نىشاستە مېنىسكىچە شىيافى ئەبىيەز بولۇشى مۇمكىن. شىيافى كۇندۇرنىڭ نۇسخىسى تۆۋەندىكىچە:

ئېشەك سۈتى بىلەن مۇددەببەر قىلىنغان ئەنزىرۇت، ئەپيۇن، كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن ئۇچ گىرام، ئاق كۇندۇردىن 1.5 گىرام، قوغۇشۇن ئۇپىسىدىن 24 گىرام، سەمغى ئەرەبىدىن 12 گىرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. يۇقىرىدىكى لوبان كۇندۇردىن ئىبارەتتۇر.

كۆزگە خال چۈشۈش (تۇرپە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن كۆزگە قان تولۇپ، قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشى، قەي قىلىش، ئىنجىقلاپ تەرەت قىلىش قاتارلىق چىڭقىلىش سەۋەبىدىن قان تومۇرلار ئېغىزىنىڭ ئېچىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدىغان كۆزگە قان چۈشۈش خاراكتېرلىك قىزىل چېكىتتىن ئىبارەت.

داۋالاش: كەپتەر ۋە پاختەكلەرنىڭ قېنى تېمىتىلىدۇ. بۇنىڭدا كەپتەر ۋە پاختەكلەرنىڭ قانىتىدىن چىققان قان ياكى ئۆزىدىن بىۋاستە ئاققۇزۇلغان قان تېمىتىلىدۇ. يەنگى پەيدا بولغان بولسا، گىل ئەرمىنى ۋە قىيمۇلىياغا ئوخشاش راۋادىئات (ماددىلارنى توسقۇچى، قايتۇرغۇچى) دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مېنىسكىچە: تۇرپە (كۆزگە چېكىت چۈشۈش) ئەستەر (مۇلتەھەمە) پەردىسىدىكى كۆك قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشىدىن كېلىپچىقىدىغان بىر خىل قىزىل چېكىت بولۇپ، تومۇرلارنىڭ يېرىلىشى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان سەۋەبلەردىن بولىدۇ. قىيمۇلىيا ئاسان ئۇۋۇلىدىغان، تەمى ياخشى، ئاق رەڭلىك، پارقىراق بىر خىل سېغىز بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، سۇيۇقلۇقلارنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئەگەر ئاخىرقى دەۋرگە يېتىپ بارغان بولسا، كۇندۇرغا ئوخشاش تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ، ھەتتا زەر-نىخنى گىل مەختۇم بىلەن ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ. قەلانسىنىڭ ئېيتىشىچە، سىركە ئېلىش-تۇرۇلغان سۇنى قاينىتىپ، ھورىغا كۆزنى تۇتۇپ تەرلىسە مەنپەئىتى ياخشى بولىدىكەن.

كۆزگە پەردە ئۆسۈش (سەبەل)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كۆز تومۇرلىرىنىڭ توقۇلمىرىغا قان تۇشۇپ قېلىشتىن بولىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، كۆز كۆتۈرۈلۈپ ھەم قىزىرىپ قالىدۇ. كۆپىنچە قىچىشىش بىلەن ئۆتىدۇ. چىراغ نۇرى ۋە باشقا نۇرلارغا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ،

كېسەللىك تەرەققىي قىلىپ كۆچمىپ كەتسە، ئوپېراتسىيە قىلىشتىن باشقا چارە يوق. لېكىن يەڭگىللىرىنى دورا ئارقىلىق داۋالاش مۇمكىن. مەسىلەن: مەسىنى سۈيدۈككە بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ ئاندىن كېيىن كۆزگە تارتىپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. يەنە شىيافى ئەھمەرلەيىسن ۋە شىيافى ئەھمەر ھادرلارمۇ پايدىلىق. سەبەل كېسەللىكى قىچىشقاق بىلەن بىرگە كەلگەندە شىيافى سۈماق ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. شىيافى سۈماقنىڭ خاس سۈماقتىنلا تەييارلىنىدىغانلىرى، يەنە سۈماقتىن باشقا سەمغى ئەرەبى، ئەنزىرۈتلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدىغانلىرى بولىدۇ.

مېنىڭچە: سەبەل كۆزنىڭ ئەستەر (مۇلتەھەمە) پەردىسىنىڭ سەتھىدىكى تومۇر توقۇلمىلىرىدا پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، مەزكۇر تومۇرلار قانغا تولۇپ كۆپۈشۈپ قالىدۇ. بۇ كېسەلدە بەزىدە كۆز ئالمىسىنىڭ يىگلەپ كېتىشى سەۋەبلىك كۆز كىچىكلەپ قالىدۇ. بۇ خىل كېسەل بەزىدە ئاتا ـ ئانىلاردىن ئىرسىيەت قالىدۇ، يەنى ئىرسىيەت يولى بىلەن پەيدا بولىدۇ. شىيافى ئەھمەرنىڭ تەركىبى يۇقىرىدا بايان قىلىپ ئۆتۈلدى. بۇ كېسەلگە يەنە شىيافى ئەھمەردىن باشقا شىيافى ئەغزەرمۇ پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى تۆۋەندىكىچە:

زەنكار 4.5 گىرام، تۇچتىن ياسالغان ئۇپا ئۇچ گىرام، سەمغى ئەرەبى، نىشاستىنىڭ ھەربىرى 1.5 گىرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ ئۇشەق ئېرىتىلگەن سۇزاپ سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، خېمىر قىلىپ سايىدا قورۇتۇپ ساقلىنىدۇ. خاس سۈماقتىن سىياق تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق بولىدۇ: ئالدى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈماقنى قاينىتىپ سۇيى ئېلىنىدۇ، يەنە بىر ئاز سۈماقنى سوقۇپ تالقانلاپ، مەزكۇر سۇنىڭ ئۈستىدىن سېپىپ قويۇلدۇرۇلىدۇ. ئوبدان قويۇقلاشقاندىن كېيىن شىياق تەييارلىنىدۇ. ئىشلىتىشتە ئادەتتىكى سوغۇق سۇ بىلەن ياكى قىزىلگۈل سۇيى، غوراپ ئۇزۇم سۇيى بىلەن ئېرىتىپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.

كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈش (زەفرە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كۆزنىڭ ئەستەر (مۇلتەھەمە) يەنى بىرىكتۇرگۈچى پەردىسىدە كۆزنى ئوراپ تۇرىدىغان پەردە (غىشائى مۇجەللەل) دە يۈز بېرىدىغان ئۆسۈكچە بولۇپ، كۆپىنچە كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇرجىكى (ماقى ئۇنىسى)دىن باشلىنىدۇ. قىزىل، سېرىق، كۆكۈچ رەڭلەردە بولىدۇ. بەزىدە كېڭىيىپ ھەتتا كۆزنىڭ كۆپ قىسمىنى قورشۇۋالىدۇ. كۆرۈشكىمۇ دەخلى يەتكۈزىدۇ. داۋالاشتا ئەڭ ياخشى ئۇسۇل ئوپېراتسىيە ئارقىلىق قىرىپ ئېلىۋېتىشتىن ئىبارەتتۇر. ئوپېراتسىيە ئارقىلىق پەردىنى قىرىپ تاشلىغاندىن كېيىن تۇز بىلەن چاينالغان زىرە سۇيى تېمىتىلىدۇ ھەمدە كۆز ئالمىسىنى مەدىرلىتىپ تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇ كېسەللىك ئۇچۇن رۇشنائى ۋە باسلىقۇنغا ئوخشاش دورىلارنى بۇيرۇيدىكەن.

مېنىڭچە: بۇ ياخشى ئەمەس. چۇنكى بۇ خىل دورىلارنىڭ كۆزگە مەلۇم زىيانلىق تەرىپى

بار. بۇنىڭدىن كېلىدىغان زىيان ئۇنىڭ پايدىسىدىن ئېشىپ كېتىدۇ.

مېنىڭچىمۇ زەھەر كېسەللىكى كۆزنىڭ ئەستەر پەردىسى (مولتەھمە) ياكى كۆزنى ئوراپ تۇرىدىغان پەردىدە يۈز بېرىدىغان بىر خىل ئارتۇق گۆش بولۇپ، كۆپىنچە ھاللاردا كۆزنىڭ بۇرۇن تەرىپىدىكى بۇرجىكىدە يۈز بېرىدۇ. قىزىل، سېرىق، كۆكۈچ رەڭلەردە بولىدۇ. بەزىدە تەرەققىي قىلىپ كۆزنىڭ كۆرۈش خىزمىتىگە دەخلى يەتكۈزىدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان «رۇشنائى» نىڭ تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن مىس، شادىنەجنىڭ ھەربىرىدىن 7.5 گىرام، قارا مۇنزىج، پىلپىل، زەپەر، شەھمەنزەلنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام، زەنكار، سەبرە، گىل ئەرمىنىنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرام، ئىقلىمىيادىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ كۆزگە سۈرمە تارتىلىدۇ.

باسلىقۇننىڭ تەركىبى: كۆپكىدەريا، كۈمۈش دېتىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرام، كۆيدۈرۈلگەن مىستىن 21 گىرام، مىلھى ئەندە رانىي (بىر خىل تۇز)، سازەج ھىندى، قوغۇشۇن ئۆپىسى قارىموچ، پىلپىل، بېھى، ئەسمىد (بىر خىل سۈرمە تېشى)نىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، ھىندى تۇزى، قەلەمپۇر، ئۆشنەنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرام، سەبرە، ئۈسارەئى مامىسا (تۆگىتاپىنى سىقىلمىسى) نىڭ ھەربىرىدىن 7.5 گىرام، مۇرمەكى، مامىرانچىنى، نىشاستە، ئوردانلارنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام، سېرىق ھېلىلەدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۈرمە تەييارلاپ، سىرتتىن كۆزگە سۈرمە قىلىنىدۇ.

قاپاق پىتلاش (قەمقام ۋە قەملى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەللىك كۆپىنچە تاماقتىن پەرھىز تۇتىدىغان، ھەرىكەتنى ئاز قىلىدىغان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ.

سەۋەبى: چىرىگەن ۋە ئوفۇنەتلەنگەن ماددىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، تەبىئەت بۇ ماددىلارنى كۆز قاپىقى تەرەپكە ئىتتىرىپ چىقىرىپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ماددىلار شۇ يەرلىك ئورۇندىكى ھاياتلىق مىزاجنى قوبۇل قىلىپ، پىتتىن ئىبارەت بىر خىل جانلىق ۋۇجۇدقا كېلىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن ئومۇمىي بەدەن ۋە باش ساھەسى تەنقىيە قىلىنىدۇ. قاپاق تۇزلۇق سۇلار بىلەن يۇيۇلىدۇ.

مېنىڭچىمۇ قەمقام ۋە قوملى دېگەنلەر قاپاق ساھەسىدە پەيدا بولىدىغان بىر خىل جانلىقتىن ئىبارەت. قەمقام بىلەن قوملىنىڭ پەرقى شۇكى، قەمقامنىڭ پۇتلىرى ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. لېكىن پىتنىڭ ئۇنداق بولمايدۇ.

قاپاق قېلىنلاش (سۇلاق)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەلدە يەرلىك ئورۇننى يېيىش خۇسۇسىيىتىگە

ئىگە بىر خىل مادده سەۋەبىدىن قاپاق ياكى كۆز جىيەكلىرى قىزىرىپ، كىرپىكلىرى تۆكۈلۈپ كېتىدۇ، بەزىدە ئۇ ماددا كۆز قاپقىدا يارا پەيدا قىلىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپىنچە رەمەد (كۆز يالىلۇغى) دىن كېيىن يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن پۈتۈن بەدەن ۋە باش ساھەسى تەنقىيە قىلىنىدۇ. يېڭى پەيدا بولغانلىرى كەچتە گۈل سۇيى بىلەن، پىشۇرۇلغان ئەدەس بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ ياكى سېمىزئوت ئۆسۈملۈكى، كاسىنە ئۆسۈملۈكى، تۇخۇم ئېقى، گۈل يانغىلىرى بىلەن تېڭىلىدۇ. ئەتىگەندە مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ. كونارغانلىرىدا ئىككى پاقالچاق ساھەسىگە لوڭقا قويۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن پېشانە تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن مۇنچىغا بىر نەچچە قېتىم تەكرار چۈشۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى زىمات سىرتىدىن چېپىلىدۇ:

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن مىستىن 1.5 گىرام، زاكىتىن توقۇز گىرام، زەپەر، پىلپىللاردىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قېرىق تەملىك شارابلار بىلەن سالايە قىلىپ سوقۇپ، سۈيۈق ھالەتكە كەلتۈرگەندىن كېيىن كۆز قاپقىغا سىرتتىن سۈركىلىدۇ.

يىڭناسقۇ (شەئىرە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قاپاقنىڭ بىر يان تەرىپىدە پەيدا بولىدىغان بىر خىل ئۇزۇنچاق ئىششىق بولۇپ، ئۇنىڭ شەكلى ئارپىغا ئوخشاپ كېتىدۇ (يىڭناسقۇ بولسا كېرەك).

سەۋەبى: كۆپىنچە قان خىلىتىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىش، ئاياڕەج تىپىدىكى دورىلار بىلەن بەدەننى ئىستىفراغ قىلىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئېرىتىلگەن چاۋا ياغلىرى، ئارپا ئۇنى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ ياكى كەپتەرنىڭ قېنى ياكى ياۋا پاختەكنىڭ قېنى سۈركىلىدۇ.

قاپاق مۆلدۈرسمان مۇدۇرى (بەردە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەردە قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىدە قويۇقلىشىپ قېتىشىپ ئۈيۈپ قالىدىغان بىر خىل قاسراقسىمان سۈيۇقلۇق بولۇپ، شەكلى تۆمۈرنىڭ قاسرىقىغا (خۇبۇلھەدىيد) ئوخشاپ كېتىدۇ.

داۋالاش: ئەنزىروت، سەمغى بەتەملەرنى ئازراق سىركە، بادام ياغلىرى بىلەن زىمات قىلىپ سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

مېنىڭچە: كۆزنىڭ بەردە كېسىلى ئاقما مايىل بولىدۇ.

قاپاق مايلىق ئۆسمىسى (شەرناق)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ ئۈستۈنكى قاپاقتا پەيدا بولىدىغان بىر خىل ياغ توپلىشىش كېسىلى بولۇپ، كۆز قاپقىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ ئاستى تەرەپكە ساڭگىلىتىپ

قويىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپىنچە بوۋاقلار ۋە ھۆل مىزاجلىق كىشىلەردە، شۇنداقلا كۆز يالۇغى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى: ماي توپلىشۇالغان ئورۇننى ئىككى بارماق بىلەن بېسىپ قويۇۋەتسە، ماي يەنە پۈلتىيىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: بۇنى داۋالاشتا ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋەتكەن ياخشى. ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن چالا قالغان بولسا، يېدۇرۇش (كۆيدۇرۇش) ئۇچۇن تۆز پاراشوكى سېپىپ ئۇستىگە سىركە بىلەن نەملەنگەن لاتا يېپىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر كۆزدە يالۇغلىنىش بولمىسا، چاپلاشقاق ۋە شىلمىشىق دورىلار بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ.

تەتۇر كىرپىك (شەئرى مۇنقەلىپ)

داۋالاش: شىلمىشىق نەرسىلەر بىلەن چاپلاشتۇرۇپ قويۇش ياكى داغلاش، يىڭنە بىلەن تىزىپ قويۇش، قاپاقنى كېسىپ قىسقارتىش، كىرپىكنى يۇلۇپ تاشلاش چارىلىرى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى چاپلاش تەتۇر كىرپىكنى نورمال ئۆسكەن كىرپىككە مەستىكى، راتسيانەج ۋە سەمغى ئەرەبىگە ئوخشاش يېلىملىق دورىلار بىلەن چاپلاشتۇرۇپ قويۇشتىن ئىبارەت. داغلاش بولسا تەتۇر كىرپىكنى يۇلۇۋېتىپ بېشى كەينى تەرەپكە ئېگىۋېتىلگەن يىڭنە بىلەن داغلاشتىن ئىبارەت. يىڭنە بىلەن تىزىپ قويۇش، قاپاقنىڭ ئۇچى تەرىپىدىن باشلاپ تەتۇر كىرپىكنى يىڭنىنىڭ تۆشۈكىدىن ئۆتكۈزۈپ، يەنە بىر تەرەپكە چىقىرىپ چىگىتىپ قويۇشتىن ئىبارەت. قاپاقنى كېسىپ قىسقارتىش قاپاقتىكى تەتۇر كىرپىك ئۇنىدىغان جايىنى كېسىۋېتىپ قىسقارتىشتىن ئىبارەت. تەتۇر كىرپىكنى قايتا ئۇنمەيدىغان دەرىجىدە يۇلۇپ تاشلاش، تەتۇر كىرپىكنى يۇلۇۋەتكەندىن كېيىن ئۇنىڭ ئورنىغا كىرپىنىڭ قېنى، قارا قۇشنىڭ ئۆتى ۋە ئۆچكىنىڭ ئۆتىگە ئوخشاش توكنىڭ ئۇنۇشنى توسىدىغان دورىلارنى قۇندۇز قەھرى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ سۈركەشتىن ئىبارەت.

كۆرۈش ئاجىزلىشىش (زەئفۇلبەسەر)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ:

سەۋەبى: ئۇ ئومۇمىي بەدەنلىك مىزاج ئۆزگىرىش، مېڭە مەنبەلىك مىزاج ئۆزگىرىش ياكى مەخسۇس كۆزنىڭ ئۆزىنىڭ مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشى سەۋەبلىك كېلىپچىقىدۇ، بۇنداق مىزاج بۇزۇلۇش كۆپىنچە ئادەتتىن تاشقىرى جىسما قىلىش، كۆپ ئىچ سۈرۈش ياكى ھېرىپ-چارچاشقا ئوخشاش سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ. بەزىدە كۈنگە ئۇزاق مۇددەت قارىغۇچىلاردا يۈز بەرگىنىدەك روھنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى ئۆچۈچانلىشىپ كېتىشى سەۋەبلىك پەيدا بولغان قۇرۇقلۇقتىن كېلىپچىقىدۇ. بۇنى تونۇشتا تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىنىدۇ: ئەگەر مىزاجدىكى ئۆزگىرىش يېنىك بولسا بىمار پارقىراق نەرسىلەرگە قارىيالمايدۇ. ئۆزگىرىش ئېغىر بولسا، بىمار يىراقتىكى نەرسىلەرنى

كۆرەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە كۆزنىڭ ئاجىزلىقى يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە روھنىڭ بەك قويۇلۇپ قېلىشىدىنمۇ بولىدۇ. بەزىدە روھنىڭ بەك قويۇلۇپ قېلىشى روھنىڭ توپلىشىپ قېلىشىدىن ھاسىل بولىدىغان قويۇلۇپ قېلىش بولۇپ، روھنىڭ ئۆتكۈرلىشىشىمۇ روھنى سوۋۇپ كېتىشكە ئېلىپ بارىدۇ. مەسىلەن: ئۇزاق مۇددەت قاراڭغۇدا سولۇنۇپ قالغان ئادەملەرگە ئوخشاش. كۆزنىڭ ئاجىزلىشىشى بەزىدە كۆز سۈيۇقلۇقىنىڭ سۈزۈك بولماسلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە كۆز پەردىلىرىدە يۇز بەرگەن مەلۇم ئۆزگىرىشلەر سەۋەبلىكمۇ يۇز بېرىدۇ. بۇ خىلىنى تونۇش قىيىنراق.

مېنىڭچە: ئومۇمىي بەدەندە، مېڭىدە ياكى مەخسۇس كۆزنىڭ ئۆزىدە يۇز بەرگەن مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج) ماددىسىز ياكى ماددىلىق ئىسسىقتىن ياكى ماددىلىق، ماددىسىز ھۆللۈكتىن ياكى ماددىسىز، ماددىلىق قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇش دېگەندەك بىرقانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ، بۇنىڭ ئىچىدە قۇرۇقلۇقتىن بولىدىغانلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇلارنىڭ ھەربىرى ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى بىلەن تونۇلىدۇ. مەسىلەن: ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغانلىرىدا كۆز ياشانغىراش، كۆز چاپاقلىشىش، كۆزدە ئېغىرلىق ھېس قىلىش قاتارلىقلار، ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغانلىرىدا كۆز ئورۇقلاپ يېنىكلىشىپ قېلىشتەك ئالامەتلەر بولىدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل ئۆزگىرىشلەرگە ئۇچرايدۇ. مەسىلەن: بەزىدە نازۇكلىشىپ كېتىدۇ، بەزىدە قويۇقلىشىپ قالىدۇ، بەزىدە دۇغلىشىپ قالىدۇ، بەزىدە ئازىيىپ قالىدۇ، يەنە بەزىدە يېيىلىپ قالىدۇ، ئۇنىڭ كۆپىيىپ قېلىشى ياخشى بولۇپ، ئەڭ پايدىلىق ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل روھنىڭ بەك نازۇكلىشىپ كېتىشى بەزىدە قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ. بەزىدە كۆن نۇرى ۋە باشقا ئۆتكۈر پارقىراق نەرسىلەرگە قارىغاندا يۇز بەرگىنىدەك روھنىڭ بەك تارقاپ كېتىشىدىن كېلىپچىقىدۇ. بۇ روھنىڭ نازۇكلىشىپ كەتكەنلىكىنىڭ بەلگىسى. ئەگەر يەڭگىل دەرىجىدە نازۇكلاشقان بولسا، بىمار پارقىراق نەرسىلەرگە قارىيالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئېغىر دەرىجىدە نازۇكلىشىپ كەتكەندە يىراقتىكى نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلمەيدۇ. بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى يىراقتىكى نەرسىنىڭ سايىسى نازۇكلىشىپ كەتكەن روھنى تارقىتۇېتىش ئارقىلىق روھنى ئۆز خىزمىتىنى بېجىرەلمەيدىغان قىلىپ قويىدۇ. ئەكسىچە يېقىندىكى نەرسىلەرگە قارىغاندا ئۇنداق بولمايدۇ. بىر قىسىم ھۆكۈمالار، يەنى ئىبن سىنا تەرەپدارىدىكىلەر ئادەم يىراقتا قارىغاندا رۇتۇبەتى جەلدىيە (قارىسمان سۇيۇقلۇق)نىڭ ھەرىكىتى كۈچىيىپ كېتىدۇ. بۇ نازۇكلىشىپ كەتكەن روھنى تارقىتۇېتىدىغان ئاملىنىڭ بىرسىدۇر. روھ تارقاپ كېتىش نەتىجىسىدە ئۆز خىزمىتىنى بېجىرەلمەيدۇ دەپ قارايدۇ. روھنىڭ يۇقىرى دەرىجىدە قويۇقلىشىپ كېتىشىمۇ سۇيۇقلۇقتىن ۋە بۇس ـ گازلاردىن پەيدا بولىدۇ. روھنىڭ قويۇقلىشىپ قالغانلىقىنىڭ بەلگىسى: بىمار يىراقتىكى نەرسىلەرنى ياخشى كۆرەلەيدۇ. لېكىن يېقىندىكى نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلمەيدۇ. بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى، بىرىنچى خىل كۆز قاراشتىكىلەرنىڭ قارىشى بويىچە: روھ يىراق تەرەپكە ھەرىكەت قىلغاندا، ھەرىكەت تەسىرىدە روھنىڭ قويۇقلۇقى تەڭشىلىپ نازۇكلىشىدۇ، نەتىجىدە نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلەيدۇ. ئەكسىچە كۆرۈش قۇۋۋىتى يېقىنغا ھەرىكەت قىلغاندا ئۇنداق

بولمايدۇ، ئىككىنچى خىل كۆز قاراشتىكىلەرنىڭ قارىشىغا ئاساسلانغاندا، (رۇتۇبەتى جەلىدىيە) قارىسىمان سۈيۇقلۇقنىڭ قاتتىق ھەرىكەت قىلىشى روھنى ئۇچۇچانلاشتۇرۇپ قىيامىنى تەڭشەيدۇ، لېكىن ھەرىكەت كۈچلۈك بولمىغاندا ئۇنداق بولمايدۇ. بەزىدە روھنىڭ توپلىشىپ يىغىلىۋېلىشىدىن پەيدا بولغان قويۇلۇپ قېلىش روھنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق نازۇكلىشىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى روھ ئادەتتىن تاشقىرى توپلىشىپ يىغىلىپ قالغاندا ئۇنىڭدىكى ھارارەت سولۇنۇپ قېلىپ مىزاجنى مەلۇم ۋاقىت قىزىتىۋېتىدۇ، كېيىن تەدرىجىي سوۋۇپ كېتىدۇ. بۇ يەردىكى روھنىڭ توپلىشىۋېلىشى ئالدى بىلەن روھنىڭ قويۇلۇپ قېلىشىغا ئېلىپ بارىدۇ، كېيىن سويۇپ كېتىشكە ئېلىپ بارىدۇ. بۇ ئۇزۇن مۇددەت قاراڭغۇ جايدا سولۇنۇپ قالغان ئادەملەردە ئۇچرايدۇ. كۆز سۈيۇقلۇقنىڭ ساپلىقى تۆۋەيلىدىن پەيدا بولغان كۆز ئاجىزلىقى ۋە كۆز قاتىلاملىرىدا (تەبىقىلىرىدە) مۇدۇرچاق پەيدا بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپچىققان كۆز ئاجىزلىقىنى تونۇش ۋە داۋالاش نىسبەتەن قىيىن. بۇ خىل كۆز ئاجىزلىقى باشقا چوڭ كىتابلاردا تەپسىلىي سۆزلىنىدىغانلىقى ئۈچۈن بۇ يەردە توختالمايمىز.

مېنىڭچە، داۋالاش: ئالدى بىلەن مىزاجنى تەڭشەش ھەمدە مېڭە ۋە كۆزنى كۈچلەندۈرۈش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئىتتىرىپقىل سەغىر گازنى توسۇپ مېڭىنى تازىلايدىغانلىقى ۋە ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدىغانلىقى ئۈچۈن كۆزنىڭ ئاجىزلىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. روھ قويۇقلىشىپ قالغان بولسا، تۈتىيانى ئارپىبەدىيان سۈيى ياكى مەرزەنجۇش سۈيى ياكى چۆل رەيھىنىنىڭ سۈيى (بادرۇج) بىلەن ئىستېمال قىلدۇرسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۇزۇز (رۇسۇت) بىلەن سۈرمە تارتىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسىمۇ كۆزگە ئىنتايىن ياخشى پايدا قىلىدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئۇزاق مۇددەتكىچە ئاسرايدۇ. ياڭاقتىن ئىككىنى، سېرىق ھېلىلىنىڭ ئۇرۇقچىسىدىن 30 نى كۆيدۈرۈپ سوقۇپ، بىر مىسقال پىلپىل ۋە مەلۇم مىقدارداً ئاچچىق ئانارنىڭ سىقىلغان سۈيىنى قوشۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، يەنە يېرىم ھەسسە ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى ئاي ئەتراپىدا تومۇزنىڭ ئاپتىپىغا سېلىپ سۆزۈلدۈرۈپ، يەنە ئازراق پىلپىل ۋە سەبرە ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا، كۆز ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورا قانچە كونىرسا تەسىرى شۇنچە ياخشى بولىدۇ. ئاق پىيازنىڭ سۈيىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ سۈرمە تارتسىمۇ پايدا قىلىدۇ. چامغۇرنى (ئاق چامغۇر) قورۇپ پىشۇرۇپ ياكى قاينىتىپ پىشۇرۇپ داۋاملىق يەپ بەرسىمۇ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ. ئوق يىلانلارنىڭ گۆشلىرىمۇ كۆزنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراپ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. باشنى ھەر كۈنى تاراپ بېرىشمۇ كۆزگە پايدىلىق، بولۇپمۇ ياشانغانلار ئۈچۈن تېخىمۇ پايدىلىق. سۆزۈك سۈدا سۇ ئۇزۇش ۋە سۈنىڭ ئىچىدە كۆزنى ئېچىش ياشلار ئۈچۈن تېخىمۇ پايدىلىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

كۆزگە زىيانلىق ھادىسىلەر: ① بەك تويۇنۇپ تاماق يېيىش بولۇپمۇ توق قورساق يېتىپ ئۇخلاش؛ ② مەست بولۇش، بولۇپمۇ مۇشۇ ئىككى خىل ھالەتتە ئۇخلاش؛ ③ كۆپ يىغلاش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى كۆزگە زىيان قىلىدۇ. يەنە ئەدەسكە ئوخشاش قانىنى دۇغلاشتۇرىدىغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، جىمانى كۆپ قىلىش، داۋاملىق

ئاچ يۇرۇش، كۆپ هاللاردا قان ئالدۇرۇش، لوڭقا قويدۇرۇش، ئىستىفراغ قىلىش (دورىلارنى ئىشلىتىپ ئىچىنى سۇرۇپ تەنقىيە قىلدۇرۇش)، ئاشقازان ئاغرىنى غىدىقلاش، ئىچىنى قاتۇرىدىغان ھەرقانداق ئامىللار زىيانلىق ئامىللار ھېسابلىنىدۇ. چۆل رەيھىنى، پىشقان زەيتۇن، سېرىقچىچەك ۋە كۆز يالليۇغىنى داۋالاشتا بايان قىلىنغان دورىلارنىڭ ھەممىسى كۆرۈش قۇۋۋىتىگە زىيانلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىقى مەزمۇنلارنى ئايرىم شەرھلەپ چۈشەنچە بېرىش ھاجەتسىز. شۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندە كۆزنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلاردىن بىر قىسمىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمەكچىمەن. ئۇلار ھايۋاناتنىڭ ئۆتلىرى بولۇپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىشتە تەسىرى نىسبەتەن ياخشى ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن: كەكلىك ئۆتى، ئېيىقنىڭ ئۆتى، مۈشۈكنىڭ ئۆتى، قارلىغاچنىڭ ئۆتى، قۇشقاچنىڭ ئۆتى، بۆرىنىڭ ئۆتى، توشقاننىڭ ئۆتى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

كۆز ئالدىدا بىر نەرسە ئۇچقاندەك بىلىنىش (خيالات)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كۆزگە ھاۋادىكى ھەر خىل رەڭدىكى شەكىللەر كۆرىنىدىغان بىر خىل كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ كۈچىيىپ كېتىشى نەتىجىسىدە ھاۋادا بار بولغان چاڭ ـ توزانلار ۋە ئادەم قېچىپ قۇتۇلالمايدىغان گازلار ئەنە شۇنداق رەڭدار شەكىللەردە كۆرۈنگەندەك سېزىلىدۇ. بۇ كېسەلدە سەزگۈ سالامەت بولۇپ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەل كۆزنىڭ پەردىلىرى ياكى كۆزنىڭ سۇيۇقلۇقلىرىدا يۇز بەرگەن ئۆزگىرىشلەر نەتىجىسىدە پەيدا بولىدۇ. پەردىلەردىكى ئۆزگىرىشتىن بولىدىغىنى كۆپىنچە مۆڭگۈزسىمان پەردىدە (تەبىقەئى قەرنىيە) چېچەكنىڭ ئىزى قېلىش، كۆز يالليۇغى (رەمەد)نىڭ تەسىرى ياكى سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن كېلىپچىقىدىغان بولۇپ، چېچەك ئىزى كىچىك بولغانلىقى ئۈچۈن ئادەتتە ئاشكارا كۆرۈنمەيدۇ. لېكىن كۆزگە ئۆز شەكلى ۋە ئۆز ئورنىدىكى نىسبىتى بويىچە كۆرۈنىدۇ. شەكلى، ئورنى ئۆزگەرمەيدۇ، كۆزنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ھەمدە ئۇ تاماقنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالىغا قاراپ ئۆزگىرىش پەيدا قىلمايدۇ. يەنە كۆزنىڭ سۇيۇقلۇقلىرىدا ئۆزگىرىش بولۇش سەۋەبلىك پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: كۆز سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ بەزى قىسىملىرىدا يۇز بەرگەن ھۆللۇك سەۋەبىدىن مىزاج ئۆزگىرىدۇ. ھۆل سوغۇقتىن مىزاج ئۆزگەرگەندە كۆز سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ پارقىراقلىق خۇسۇسىيىتى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ ياكى ئىسسىقلىقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ قاناش ھالىتىنى پەيدا قىلىدۇ، نەتىجىدە ئۇنىڭدىن ھاۋاغا مەنسۇپ بىر خىل جىسىم پەيدا بولۇپ، پارقىراقلىقنى يوقىتىدۇ ياكى قۇرۇق سوغۇقلۇقنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى بىلەن قويۇقلىشىپ، پارقىراقنىڭ تۆۋەنلىشى ياكى يوقىلىشىدىن كېلىپچىقىدۇ ياكى سىرتقى تەرەپتىن قوبۇل قىلىنغان سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: بىمەك ـ ئىچمەكلەرنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولىدۇ. بەزىدە بوھران سەۋەبىدىن پەيدا

بولىدۇ. غەزەپلىنىش سەۋەبىدىنمۇ كۆرۈلىدۇ ياكى كۆزگە كۆرىنگەن نەرسىلەرنىڭ شەكلى ۋە رەڭگى كۆز پەردىلىرى ياكى سۇيۇقلۇقلىرىدىكى ئۆزگىرىشلەرنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ، بۇنىڭ ئىچىدە كۆز سۇيۇقلۇقلىرىغا ئورۇنلىشىپ قالغانلىرى كۆزگە سۇ چۈشۈش (نوزۇلولما) نىڭ خەۋەرچىسى بولىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشۈشتە كۆرۈش تەدرىجىي ھالدا غۇۋالىشىپ، ئاجىزلىشىشقا باشلايدۇ. بۇ كېسەل (خىيالات) نىڭ داۋام قىلىشى كۆپىنچە ئالتە ئايدىن ئاشمايدۇ، ئالتە ئايدىن ئاشىدىغىنى كەم ئۇچرايدۇ. ھەرقانداق ئادەمدە بۇ خىل ئەھۋال (خىيالات) ئالتە ئايدىن ئارتۇق داۋام قىلسا، چوقۇم كۆزگە سۇ چۈشۈشكە ئېلىپ بارىدۇ.

مېنىڭچە: كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىنىپ كېتىشى، ئادەتتە كۆرگىلى بولمايدىغان نەرسىلەرنى، مەسىلەن: سىرتتىكى چاڭ ـ توزانلارنى، يېيىلغەن تاماقلاردا بار بولغان بۇس ۋە بۇخارالارنى كۆرەلىشى كېسەللىك ئەمەس، لېكىن ئۇ پەقەت ھېسسىي (سېزىمى) جەھەتتە ئادەمنى تەشۋىشكە سېلىپ قويىدۇ. مۇڭگۈزسىمان پەردە (تەبىقەئى قەرنىيە) دە پەيدا بولغان تاتۇق ياكى ئىزلار كىچىك بولغانلىقى ئۈچۈن سىرتقى تەرەپتىن كۆرگىلى بولمايدۇ، لېكىن بىمارنىڭ كۆز ئالدىدا بىر نەرسە باردەك كۆرۈنىدۇ. كۆرۈنگەن نەرسىلەر مۇڭگۈز پەردە پەيدا بولغان ئىزلارنىڭ شەكلىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا قاراپ ئۇچ بۇرجەكلىك، تۆت بۇرجەكلىك ياكى ئالتە بۇرجەكلىك شەكىلدە ۋە ئوخشاش بولمىغان چوڭلۇقتا كۆرۈنىدۇ. بېمەكلىكلەرنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ ئۆزگەرمەيدۇ. كۆز ۋە كۆزنىڭ باشقا ئورگانلىرىدا زىيان ـ زەخمەت كەلتۈرمەيدۇ. ئەكسىچە كۆرۈش قۇۋۋىتى كۈچىيىپ كەتكەندىن بولغىنىدا ئۇنداق بولمايدۇ. كۆرىنگەن نەرسىلەرنىڭ شەكلى، چوڭ ـ كىچىكلىكى، رەڭگى ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. كۆز سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ مەلۇم سەۋەبلەر تەسىرىدە ئۆزگىرىشىدىن يۇز بېرىدىغىنى يەنە ئىككى خىل بولىدۇ. ① سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئۆز جەۋھىرىدە مەلۇم ئۆزگىرىش يۇز بەرگەنلىكىدىن بولىدۇ. ② سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئۆز جەۋھىرىدە ئۆزگىرىش بولماستىن، بەلكى مەلۇم سىرتقى ئامىللار تەسىرىدە يۇز بېرىدۇ. سىرتقى ئامىللار تەسىرىدىن بولىدىغىنى يەنە ئىككى خىل بولىدۇ. ① پەقەت سىرتقى ئامىل تەسىر قىلغان، لېكىن كۆز سۇيۇقلۇقلىرىدا ئەسلىگە قايتىمايدىغان ئۆزگىرىش پەيدا قىلمىغان بولىدۇ. شۇڭا بۇ خىلدىكىسى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. بۇ خىلدىكىسى كۆپىنچە پۈتۈن بەدەن ياكى ئاشقازان ۋە مېڭىدىن ئۆرلەپ چىققان بۇس ۋە گازلار تەسىرىدىن بولىدۇ. بۇس ۋە گازلارنىڭ ئۆرلىشى يېمەكلىك ياكى بوھرانلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ قۇسۇش، ئاچچىقلىنىشلاردىمۇ كۆرۈلىدۇ. قۇسۇشتىن بۇ خىلدىكىسىنىڭ ئالامىتى بىمارنىڭ بەدىنىدىكى ئۆزگىرىشكە ئەگىشىپ ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ.

② سىرتقى ئامىلنىڭ تەسىرى كۆز سۇيۇقلۇقلىرىدا ئەسلىگە قايتىمايدىغان ئۆزگىرىش پەيدا قىلغان بولۇپ، ئادەتتە كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ خەۋەرچىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، بۇنىڭدا كۆز بارغانسېرى دۇغلىشىپ، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاشقا باشلايدۇ، ئاخىرىدا كۆزگە سۇ چۈشۈشكە ئېلىپ بارىدۇ، يۇقىرىدىكى كۆز ئالدىدا بىر نەرسە ئۇچقاندەك بولۇش (خىيالات)نىڭ ئالتە ئاي ئەتراپىدا داۋام قىلىشى كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ ئالامىتى بولمايدۇ.

ئالتە ئايدىن ئارتۇق داۋام قىلغاندا كۆزگە سۇ چۈشۈشكە ئېلىپ بارىدۇ دەپ بېكىتىلىشى ئۈزاق مۇددەتلىك تەجرىبىلەرگە ئاساسەن توختىتىلغان.

داۋالاش: ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كۆزنىڭ كۆرۈش سېزىمىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغىنىدا ئويلاش كۈچىنى ۋە ھېسسىي سېزىمنى خۇنۈكلەشتۈرۈش، سېزىم نېرۋىلىرىنى تۇيغۇسىزلاشتۇرۇش مەقسىتىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئاشقازاندىن گاز ئۆرلەپ چىقىش سەۋەبىدىن بولغانلىرىدا ھەببى ئايارەج ياكى ئايارەجلەر بىلەن كۈچلەندۈرۈلگەن ئىترىفىل دورىلار ئارقىلىق بىمارنىڭ ئاشقازىنى تەنقىيە قىلىنىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ خەۋەرچىسى بولغان خىيالاتنى سۈرمە بىلەن داۋالاش ئەڭ مۇۋاپىق بولىدۇ. لېكىن جۇلا بەرگۈچى ۋە پارقىراتقۇچى سۈرمىلەرنى ئىشلىتىشتە باشنى ۋە ئاشقازاننى تازىلاپ تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئىشلىتىش كېرەك. چۈشكۈرتكۈچى (ئەتۇس) دورىلار بۇ كېسەلگە مەنپەئەتلىك بولسىمۇ، لېكىن ئۇلارنىڭ كۈچلۈك قوزغىتىش ۋە غىدىقلاش تەسىرى بولغانلىقى ئۈچۈن يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. كۆپىنچە ئۇ خىل دورىلار سۈنى ھەربىكەتلەندۈرۈپ قوزغاپ كۆز تەرەپكە قۇيۇلۇشنى ئىلگىرى سۈرۈش بىلەن كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلما) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ كېسەلدە ئايارەج پەيقىرا ئەڭ ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ. ھەببى زەھەب ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ. بەزىلەر ئوسما ئۈرۈقى بىلەن سۈرمە تارتىش كۆزگە سۇ چۈشۈشتىن ساقلايدۇ. ئەگەر سۇ چۈشۈپ بولغان بولسا ساقايتىدۇ، دەيدۇ. لېكىن ئوسما ئۈرۈقىنى ئىشلەتكەندە مەيلى سۈرمە بولسۇن ياكى غىزا بولسۇن قۇرۇتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. كاۋاپ قىلىنغان، قورۇلغان ياكى دۇملەپ پىشۇرۇلغان غىزالار بېرىلىدۇ. ھەر خىل شورپىلار، قورداقلار ۋە ھەر خىل يەل ـ يېمىشلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. كۆزگە سۇ چۈشكەن دەسلەپكى باسقۇچتا يۇقىرىقىلار قوللىنىلىدۇ.

مېنىڭچە: ھەببى ئايارەجنىڭ تەركىبى: سەبرە سۇقوتىرى 30 گىرام، سېرىق ھېلىلە 15 گىرام، مەستىكى، كەتىرا، سوقمونىيا، زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گىرام، قىزىلگۈل 7.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينىاق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب قىلىنىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى: 6 ~ 7.5 گىرامغىچە. يۇقىرىدا دېيىلگەن ئوسما ئۈرۈقى ھەببۇنىلىدۇر. ئېيتىشلاردىن قارىغاندا، ئۇنىڭ كۆزگە چۈشكەن سۈنى يوقىتىش تەسىرى ئىنتايىن ياخشى ئىكەن.

ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە: كۆزگە سۇ چۈشۈش كېسىلىنى داۋالاشتا قارىغاچنىڭ بېشىنى كۆيدۈرۈپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ سۈرمە تارتىش ئەڭ ئۈنۈملۈك چارە ئىكەن.

كۆزگە سۇ چۈشۈش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كۆزنىڭ ئۈزۈمسىمان (سەقەبى ئىنەبىيە) پەردە بىلەن تۇخۇمسىمان سۈيۇقلۇق (رۇتۇبەتى بىيزىيىيە)نىڭ ئارىلىقىدا سولۇنۇپ تۇرۇپ قالىدىغان بىر خىل يات سۈيۇقلۇق تەسىردە كېلىپچىقىدىغان كۆرۈش توسقۇنلۇققا ئۇچراش بولۇپ،

يېنىك بولغاندا خىيالات كېسىلى يۈز بېرىدۇ. يېڭى باشلىنىپ، سۈزۈك، سۈيۇق ۋە يۇقىقا بولغىنى كۆپىنچە ئەھۋاللاردا قۇرۇتقۇچى دورىلار ۋە خىيالاتنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى ئىشلەتكەندە يوقاپ كېتىدۇ، لېكىن بۇنىڭ كونىراپ قالغىنىنى كۆپىنچە ئوپېراتسىيە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىن دوغ ۋە قويۇق بولغىنى ياكى كۆكۈچ رەڭلىك ياكى گەجسىمان رەڭدە كەلگىنى داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا كۆزنىڭ ئۈزۈمسىمان پەردىسىنىڭ پۈتۈن قىسمىنى ئىشغال قىلىۋېلىپ كۆزنى پۈتۈنلەي قارىغۇ قىلىپ قويىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى ئۈزۈمسىمان پەردە كۆزنىڭ مۈڭگۈزسىمان پەردىسى (تەبىقەئى قەرنىيە)نى كۆرسىتىدۇ.

جالىنۇس ھەكىمنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ كېسەل رۇتۇبەتى بىيزىيىيە (تۇخۇم ئېقىسىمان سۈيۇقلۇق)نىڭ قويۇلۇپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ، دەيدۇ. جالىنۇسنىڭ بۇ سۆزى تۇخۇم ئېقىسىمان سۈيۇقلۇقنىڭ ئۆزلۈكىدىن قويۇلۇپ قېلىشىنى نەزەردە تۇتمايدۇ، بەلكى ئۇ سۈيۇقلۇقنىڭ ئۈستىگە باشقا يات سۈيۇقلۇقنىڭ تەپچىرەپ، سىرغىپ كېلىپ، مۈڭگۈزسىمان پەردە (تەبىقەئى قەرنىيە)نىڭ ئارقا قىسمىدىكى ئۈزۈمسىمان پەردە (سەقبەئى ئىنەبىيە)نىڭ ئۈستىدە توپلىشۇۋېلىشىنى كۆرسىتىدۇ.

بۇرۇن كېسەللىكلىرى

پۇراشقا نۇقسان يېتىش ۋە ئۇنىڭ يوقلىشى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: پۇراش خىزمىتىنىڭ يېتەرسىزلىكى ۋە ئۇنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: مىزاجنىڭ ماددىسىز ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى، ئالدىنقى مېڭىدە بەلغەم ماددىسى تۇرۇپ قېلىش سەۋەبىدىن مېڭىنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش، مېڭىنىڭ ئەمچەك تۈگمىسىمان ئۆسۈكچىلىرىدە بەلغەم ماددىسى توپلىشىش سەۋەبلىك بولغان مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولىدۇ ياكى مېڭىدە توسالغۇ پەيدا بولۇشتىن بولغان بولىدۇ.

مېنىڭچە: توسالغۇ پەيدا بولۇش سەۋەبلىك بولغىنىدا باش ئېغىر بولۇش بىلەن بىرلىكتە مېڭىدىن چىقىدىغان چىقىرىندىلار چىقالمايدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن مىزاجنى تەڭشەش، ماددىلىق بولغانلىرىدا ھەببى ئاياڕەج ياكى ئاياڕەج پەيقىراغا ئوخشاش دورىلار بىلەن مېڭىنى تەنقىيە قىلىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. يەنە ئاياڕەج ۋە ئۈستەقۇددۇسلار بىلەن كۆچلەندۈرۈلگەن ئىترىفىللار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۈستەقۇددۇس شەربىتى يالغۇز ياكى لىمون بىلەن بىرلىكتە بېرىلسىمۇ بولىدۇ. مېڭىدە توسالغۇ پەيدا بولۇش خاراكتېرلىك بولغانلىرىنى داۋالاش زۇكامنى داۋالاشتا كۆرسىتىپ ئۆتۈلدى.

مېنىڭچە: ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج) بەزىدە ناچار ھاۋاغا يولۇقۇش ياكى تېمىتىلما دورىلارنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ كېلىپچىقىدۇ. مېڭىدە

پەيدا بولىدىغان توسالغۇ مەسىلىسىگە كەلسەك، ئۇ، بەزىدە خىلىت، يەل، ئىششىق ياكى ئۆسمە سەۋەبىدىن مىسىفات (سۇزگۈچ) دەپ ئاتىلىدىغان سۆڭەكتە پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۇ سۆڭەكنىڭ ئوستى تەرىپىدىكى پەردىدە پەيدا بولىدۇ. يۇقىرىدا دېيىلگەن مېڭىدىن چىقىشقا تېگىشلىك چىقىرىندىلار ئادەتتە مېڭىدىن ئېقىپ، سىرغىپ چىقىپ تۇرىدىغان چىقىرىندىلارنى كۆرسىتىدۇ.

بۇرۇن سېسىق پۇراش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇرۇنغا پۇرىغان سېسىق پۇراقنى لەززەتلىك بىلىش، ھەر ۋاقىت خۇش پۇراق نەرسىلەرنى پۇرىسىمۇ دائىم دېگۈدەك سېسىق پۇرايدىغان بىر خىل كېسەللىك.

سەۋەبى: ئالدى مېڭە بۆلۈمچىسىدە تۇرۇپ قالغان ئوفۇنەتلىك خىلىت ياكى بۇرۇن پەردىسىدە ياكى مېڭىنىڭ ئەمچەك توپچىسىمان ئۆسۈكچىسىدە تۇرۇپ قالغان ئوفۇنەتلىك خىلىت ياكى بۇرۇن ئىچىدە ئوفۇنەتلىك يارىنىڭ پەيدا بولۇشى، بەلغەمنىڭ كۆپلۈكى، ئاشقازان ياكى ئۆپكىدە ئوفۇنەتلىك گاز ۋە سېسىق بۇسلار پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلەپ چىقىشى بىلەن بىمار سىرتتىن كەلگەن ھەرقانداق پۇراقنى سېسىق پۇراق دەپ ھېس قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە ئادەم گەندىسىگە ئوخشاش نىجاسەتلەرنىڭ پۇراقلىرىنى مەززىلىك دەپ پۇرايدىغان ئەھۋاللارمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان دورىلار بىلەن مېڭىنى تەنقىيە قىلىش چارىسى قوللىنىلىدۇ. خۇش پۇراقنى سېزەلمىگۈدەك بولغانغا قەدەر ئىپار پۇرىتىلىدۇ. بۇ كېسەلگە چۈشكۈرتكۈچى سەئۇتلار، ئېشەك سۈيدۈكى ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ. سەئدى كۆفى، سەبرە، بېھى، قىزىلگۈل، قەلەمپۇرلارنى پىننە سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ تەييارلانغان پىلىكچىلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ئاۋۋال بۇرۇننى ھاراق ياكى ئىسپىرت بىلەن يۇيۇش لازىم.

مېنىڭچە: سىرتقى مۇھىتتا سېسىق پۇراقلىق نەرسە بولمىغان تۇرۇقلۇق بۇرۇنغا يەنە سېسىق پۇراق دائىم پۇراپ تۇرۇش كېسىلى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئورۇنلارنىڭ سېسىق پۇراقلارنى ياخشى كۆرۈشى، خۇش پۇراقلارنى يامان كۆرۈشىمۇ مەزكۇر ئورۇنلارنىڭ بىرەرسىدە سېسىق پۇراقلىق خىلىتلارنىڭ بارلىقىدىن بولىدۇ. لېكىن ئاشۇ خىلىتنىڭ كەيپىياتى تەبىئەت مەززىلىك ھېسابلىغان نەرسىنىڭ تەبىئىتى بىلەن قارىمۇقارشى بولىدۇ. نەتىجىدە تەبىئەت ئۆزىگە قارىمۇ قارشى بولۇپ رەنجىتىدىغان نەرسىنى ئىتتىرىپ چىقىرىشقا تەلپۈندىغانلىقى ئۈچۈن ئاشۇنداق ناچار پۇراقنى مەززىلىك ھېسابلايدۇ. بىز بۇنى سەمەرقەندىينىڭ تۆۋەندە ئۇچرايدىغان بىر مەسىلە ئۈستىدە شەيخ بۇ ئەلى ئىبن سىناغا مۇخالىپەتچىلىك قىلغان بىر سۆزىنى مۇھاكىمە قىلىش يۇزىسىدە بايان قىلىپ ئۆتىمىز. ئۇ خىلىتنىڭ كەيپىياتى لەززەتلىك دەپ ھېسابلىغان نەرسىنىڭ كەيپىياتىغا مۇۋاپىق بولغان بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئۆزىگە شەكلەن ماس كېلىدىغان ۋە ئۆزىگە

ماسلىشىدىغان ئەنە شۇ خىلىتنى تەلەپ قىلىش يۇزىسىدىن ئۇنى مەززىلىك ھېسابلايدۇ. بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى شۇ خىلىتنىڭ تەبىئەت ئۇستىدىن غەلىبە قىلغان ھەمدە تەبىئەتنىڭ كۈچىنى يېقىتىپ تاشلىيالىغان چېغىدا ئاندىن بولىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ شۇ مەسىلىنى ھەل قىلىش توغرىسىدا ئېيتقان سۆزىنىڭ تەلىپى بويىچە ئېيتقاندا يۇقىرىقىدەك ھۆكۈم چىقىرىلىدۇ. سېيىق پۇراقنىلا سېزىپ ياخشى پۇراقنى سېزەلمەسلىكمۇ ئەنە شۇ سېيىق پۇراقنىڭ كەيپىياتىغا ماسلىشىپ كەيپىياتلانغان بىر خىل خىلىت تۈپەيلىدىن بولىدۇ. چۈنكى بۇرۇن تەرەپكە ئۆتكەن ھەرقانداق پۇراق ئەنە شۇ خىلىتنىڭ پۇرىقىدىن تەسىرلىنىپ قالىدۇ. مۇشۇ كېسەلنى داۋالاش تۇغرىسىدا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئىپار پۇرىتىشتىن ئىبارەت بىر خىل چارە بولسا پەقەت شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭلا كۆز قارىشىدۇر.

بۇرۇنغا داۋاملىق خۇش پۇراق پۇراپ تۇرۇش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: خۇش پۇراق نەرسىنى پۇراپ سېيىق پۇراقلارنى پۇرىيالماسلىق كېسىلى يەنە شۇنىڭدەك بەزى ئۆتكۈر تەپلەردە سۇغا چىلانغان لاينىڭ پۇرىقى ياكى ئىپارنىڭ پۇرىقى ياكى سېرىق ماينىڭ پۇرىقىدەك نەرسىلەرنىڭ پۇراپ قېلىشى، ئەمەلىيەتتە ئۇ يەردە ئۇنداق نەرسىلەر يوق تۇرۇپمۇ شۇنداق پۇرىشى كۆپىنچە ئۆلۈمگە دالالەت قىلىدىغان بىر خىل ئالامەتتۇر. بۇنىڭ ئىچىدىن خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇراپ سېيىق پۇراقنى پۇرىيالمايدىغان قىسمىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن مېڭىنى تەنقىيە قىلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قوندۇز قەھرى پۇرىتىلىدۇ.

مېنىڭچە: بەزى ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە سىرتتا ئەمەلىيەتتە خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر مەۋجۇت بولماي تۇرۇقلۇق ھۆل قىلىنغان لاينىڭ ياكى ئىپارنىڭ پۇرىقىدەك نەرسىلەرنىڭ پۇراپ قېلىشى پەقەت ئاجىزلىقنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكى ھەمدە تەبىئەتنىڭ يارەمچىگە ئېھتىياجلىق بولغىنى ئۈچۈن مېڭىنى ھۆللەندۇرىدىغان ۋە كۈچلەندۇرىدىغان نەرسىنىڭ بولۇشىنى تەلەپ قىلغانلىقىدىن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ ئۆلۈمگە دالالەت قىلىدۇ. سېيىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرىيالمايدىغان كىشىلەرگە قوندۇز قەھرى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى پۇرىتىش بولسا پەقەتلا شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ قارىشىدۇر. مۇشۇ مەسىلىدە شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىناغا سەمەرقەندى قارشى پىكىر دە بولغان. بۇ ھەقتە سەمەرقەندى مۇنداق دەيدۇ: بىرە خىل پۇراقنى سېزەلمەسلىك مەسىلىسى ياخشى پۇراقنى كۆنۈپ كەتكەن ھەم بىرلىككە كەلگەن تەكشى مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېلىپچىقىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇنى سېزەلمەيدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە سېيىق پۇراقنى پۇرىيالايدىغان، لېكىن خۇش پۇراقنى پۇرىيالمايدىغىنى ئۇنىڭ خۇش پۇراققا مۇۋاپىق بولغان مىزاجىنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ خۇش پۇراقنى سېزەلمەيدۇ. چۈنكى سېزىش دېگەن ئۇ پەقەتلا قارىمۇ قارشى تەرەپ بىلەنلا بېجىرىلىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ خىلدىكىنى داۋالىغاندىمۇ ئۇنىڭ قارىمۇ قارشى تەرىپى بولغان سېيىق پۇراق بىلەن ئېلىپ بېرىلىشىغا

توغرا كېلىدۇ. چۈنكى داۋالاش پىرىنسىپى پەقەت قارىمۇقارشىلىق بىلەن بولىدۇ. ئەمدى بۇنىڭ ئىچىدىن خۇش پۇراقنى پۇراپ يېتەلەيدىغان، لېكىن سېسىق پۇراقنى پۇراپ يېتەلمەيدىغانلىرىدا ئۇنىڭدىن بولغان سۈئى مىزاجلىق سېسىق پۇراققا ماسلاشقان بولىدۇ، شۇڭلاشقا ئۇ ئۇنى سېزەلمەيدۇ. بۇ خىلدىكىنى داۋالاشدا يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولغان خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرىتىش ئاساسىدا ئېلىپ بېرىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇ يەردە يەنە شۇنىمۇ بىلىش كېرەككى، يۇقىرىدىكى قارىمۇ قارشىلىق پەقەت مىزاجنى تەڭشەشتىلا بولىدۇ. لېكىن مېڭىنى كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان خىلىتتىن تازىلاش مەسىلىسىدە ئەلۋەتتە تېۋىپلار ئوتتۇرىسىدا بىرلىك بار.

بۇرۇن قۇرۇش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەلنىڭ كېلىپچىقىش سەۋەبى ھەددىدىن ئاشقان يۇقىرى قىزىتمىلىق كېزىك كېسەللىكىدە يۈز بېرگىنىگە ئوخشاش ئادەتتىن تاشقىرى ھارارەتتىن بولىدۇ. ياكى جۈدەتكۈچى قىزىتما يەنى سىل قىزىتمىلىرىدىكىگە ئوخشاش ئادەتتىن تاشقىرى قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ ياكى مەلۇم مىقدارىدا ھارارەت تەسىر قىلغان شىلىمشىق (چاپلاشقاق) خىلىتتىن بولىدۇ. بۇنىڭ قايسى سەۋەبتىن بولغانلىقى بۇرۇندا يىغىلىپ قالغان چىقىرىندىنىڭ ئەھۋالغا قاراپ تونۇلىدۇ.

داۋالاش: بۇ خىل كېسەلنى داۋالاشتا ئىسسىقلىقتىن ۋە قۇرۇقلۇقتىن بولغىنىدا بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، نېلۇپەر يېغى قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەزىدە ئىسسىقتىن بولغىنىنى داۋالاشتا يۇقىرىقى مايلارغا بىرئاز كافۇر قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. شىلىمشىق خىلىتتىن بولغىنىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن مەزكۇر خىلىتنى ئىستىفراغ قىلىپ ئومۇمىي بەدەن تازىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن مەخسۇس مېڭىنى تەنقىيە قىلىش چارىسى قوللىنىلىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدىكى «شىلىمشىق خىلىتقا ئاز مىقدارىدا ھارارەتنىڭ تەسىر قىلىشى» دېگەن سۆزدىن مەقسەت ھارارەت ئۇنى قۇرۇتۇپ، ئۇ خىلىتنىڭ چىقىپ كېتىشىگە توسقۇنلۇق قىلىشىنى دېمەكچى، بۇ خىلدىكىسىنى داۋالاشتا يۇقىرىدا ئېيتىلغان مايلار بىلەن ئۇنى يۇمشىتىپ بولغاندىن كېيىن ئۇنى چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت.

بۇرۇن يارىسى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇرۇن جاراھەتلىرىنى داۋالاشتا ئۇنىڭ سۇيۇقلۇق ئېقىپ تۇرىدىغان ۋە ھۆللۈك تەبىئەتتە بولغىنىدا مەلھەمى ئىسپىداج ياكى زەيتۇن يېغىدىن ياسالغان گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان ھېلىلە قاتارلىقلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. لېكىن قۇرۇق تەبىئەتلىك بۇرۇن يارىلىرىنى داۋالاشتا، ئاق مۇمنى بىنەپشە يېغىدا ئېرىتىپ سۇركەش (ياغلاش) ياكى كەتىرا بىلەن سۇركەش ياكى ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن سۇركەش قاتارلىق چارىلەر قوللىنىلىدۇ. يۇقىرىقى داۋالاش چارىلىرىنى

قوللىنىشتا يەنىلا ئوزۇقلۇقنى ياخشىلاش، گۆش يېيىشتىن چەكلەش، چوڭ تەرتىنى راۋانلاشتۇرۇش، ئۆتكۈر گاز ۋە بۇس ـ بۇخارلارنىڭ ئۇستى تەرەپكە ئۆرلىشىنى توسۇش لازىم. بۇ مەقسەتتە بېھى، ئالما، ئامۇت ياكى شېكەر بىلەن بىرلەشتۇرۇلگەن ئىسپىغۇل ياكى شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇلغان قۇرۇق يۇمغاقسۇت تاماقدىن كېيىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەزى چاغدا قىيىقال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ياكى بويۇن ئومۇرتقىسى ئۇستىدىن لوڭقا قويۇشقا موھتاج بولىدۇ. ئەگەر بەدەن تولۇپ قالغان بولسا، ئىستىفراغ قىلىپ بەدەن تازىلاشقا توغرا كېلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ماددا كۆپ بولۇپ بۇرۇن تەرەپكە كۆپلەپ قۇيۇلۇشنىڭ خەۋپى بولغاندىمۇ يەنە يۇقىرىقىدەك چارىلەر قوللىنىلىدۇ.

مېنىڭچە: بۇرۇن يارىلىرى پەيدا بولۇش سەۋەبى جەھەتتىن ئالغاندا ياكى ئۆتكۈر قىزىتمىدىن پەيدا بولىدۇ. ياكى ناچار خىلتىدىن ھاسىل بولغان ناچار نەزلە سۇيۇقلۇقى ساقلىشتىن بولىدۇ. بۇ كېسەللىك بۇرۇننىڭ سىرتقى تەرىپىدە بولىدۇ. بۇرۇننىڭ ئىچكى قىسمىدىمۇ بولىدۇ.

يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن مەلھەمنى ئىسپىداجنىڭ تەركىبى: مەدەستان، ئۇپا (ئىسپىداج)، كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇننىڭ ئاجرىغان دېتى (ھاراقتا ئېلىشتۇرۇلغان)، ئازراق موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان ئاس يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاش ئۇسۇلى بويىچە مەلھەم ياسىلىدۇ.

بۇرۇن قاناش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇ تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ: بوھران خاراكتېرلىك بۇرۇن قاناش بولۇپ، ئۇنى ئادەتتە توختىتىۋېلىشقا بولمايدۇ. كېسەلنىڭ ماغدۇرى ئۇزۇلۇپ ئاجىزلاش دەرىجىسىگە يەتكەندە ئاندىن توختىتىلسا بولىدۇ. ② ئادەتتىن تاشقىرى ئىمتىلا بولۇش يەنى خىلتىلار بەك كۆپىيىپ كېتىپ تومۇرلار كۆپۈشۈپ قېلىشتىن بولىدىغىنى بولۇپ، بۇ تومۇرلارنىڭ پارتلاپ تېشىپ كېتىشىدىن كېلىپچىقىدۇ. بۇ خىلدىكىنى يەنە بارغانچە توختىتىۋېلىشقا بولمايدۇ، ئۇنى پەقەت بىمارنىڭ تەق ـ تۇرقى نورمال ھالەتكە كېلىپ كۆپۈشۈپ قالغان ۋە چىرايلىرى ئېسىلىپ قالغان ھالەتتىن ئۆڭشالغاندىلا ئاندىن توختىتىشقا چارە قىلىنسا بولىدۇ ھەمدە رەڭگىرويىدىكى ئادەتتىن تاشقىرى قىزىللىقلىرى يوقىلىپ بەدەنلىرىدە ھېس قىلىۋاتقان ئېغىرلىقلار يوقالغاندا ئاندىن توختىتىشقا چارە قىلىشقا بولىدۇ. ③ مېڭىدىكى تورسىمان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشىدىن ياكى قىزىل قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشىدىن بولىدىغىنى بولۇپ، بۇ خىلدىكىسىنى داۋالاپ توختىتىۋېلىش ئىنتايىن قىيىنغا چۈشىدۇ. چۈنكى بۇ كۆپىنچە ھاللاردا ئۇرۇلۇپ، سوقۇلۇش ۋە باشقا ھادىسىلەرگە يولۇقۇشتىن كېلىپچىقىدۇ ياكى قاننىڭ قاينىشىنىڭ ھەددىدىن ئېشىشى تۈپەيلىدىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسىنىڭ ئالدىن بەلگىسى ئېغىر ۋە دەھشەتلىك دەرىجىدە باش ئاغرىش، كۆيۈشۈش، ھاسىراپ بىئارام بولۇش قاتارلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ كۆك قان تومۇرلار يېرىلىشتىن بولغىنى بىلەن

قىزىلقان تومۇر يېرىلىشىدىن بولغىنى، قانىنىڭ رەڭگى ۋە قىيامى ئارقىلىق پەرقلەندۈرۈلىدۇ. مەسىلەن: قىزىل قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشىدىن بولغان بۇرۇن قاناشتا چىققان قانىنىڭ رەڭگى يېشىلغا مايىل، سۇيۇق، چىقىردەك كېلىدۇ. لېكىن كۆك قان تومۇرلار يېرىلىشتىن بولغىنىدا ئۇنداق بولمايدۇ.

مېنىڭچە: بوھران خاراكتېرلىك بۇرۇن قاناش كۆپىنچە ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە يۈز بېرىدۇ. بولۇپمۇ چېچەك، قىزىل، باش ئاغرىقى، جىگەر ئىششىقلىرى، ئىچكى ئەزا ئىششىقلىرى، زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە يالليۇغى)، زاتىلرىيە (ئۆپكە يالليۇغى) قاتارلىق كېسەللىكلەردە يۈز بېرىدۇ. بوھران خاراكتېرلىك بۇرۇن قاناش ئىنتايىن ياخشى ئەھۋال بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل بۇرۇن قاناشنى تونۇشنىڭ بەلگىسى شۇكى، ئۇنىڭ بوھران كۈنلىرىدە يۈز بېرىشىدە ھەمدە بۇرۇن قاناپ بولغاندىن كېيىن باش ۋە يۈز ساھەلىرىدە يەڭگىللىك ھاسىل بولۇپ قېلىش ئارقىلىق تونۇلىدۇ. «تورسىمان قىل قان تومۇرى» دېگىنى باشنىڭ ياپما سوڭكى (قېپى) نىڭ ئاستى قىسمىدا بولىدىغان قىل قان تومۇرلار بولۇپ، ئۇ «شەبكەئى مەشىمىيە» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل تومۇر تۇغرىسىغا تۇزۇلگەن بىر خىل تومۇرلار بولۇپ، ئۇ كىچىك ـ كىچىك قىل قان تومۇرلاردىن ھاسىل بولىدۇ. بۇنىڭدىن بىرەرسىنى ئايرىپ ئېلىشقىمۇ ئىمكانىيەت بولمايدۇ ھەمدە ئۇ بىر ـ بىرىگە تۇتۇشۇپ چاپلىشىپ قالغانمۇ ئەمەس، بىر ـ بىرىگە باغلانغان بولۇپ، خۇددى تورغا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ تورسىمان پەردە (شەبكەئى مەشىمىيە)نىڭ تومۇرلىرى يېرىلىشتىن پەيدا بولغان بۇرۇن قاناش خۇددى قىزىل قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشىدىن بولغان بۇرۇن قاناش داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. قىزىل قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشىدىن پەيدا بولغان بۇرۇن قاناش بىلەن تورسىمان پەردە تومۇرلىرىنىڭ يېرىلىشىدىن بولغان بۇرۇن قاناشنى پەرق ئېتىشتە، قانىنىڭ رەڭگى ۋە قويۇق ـ سۇيۇقلۇق قىيامىغا دىققەت قىلىنىدۇ. بۇرۇن قانىغاندا ئاققان قانىنىڭ رەڭگى چېقىر رەڭلىك، سۇيۇق ۋە ھەرىكەتچان بولسا، بو شىريان تومۇردىن كەلگەنلىكىنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل قانىنىڭ ھەرىكەتچان بولۇشىدىكى سەۋەب قىزىل قان تومۇرلاردىكى ھەرىكەتنىڭ (دولقۇن) سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: دورىلار بىرقانچە گۇرۇپپىلارغا بۆلۈنىدۇ. ① قابىز دورىلار، مەسىلەن: ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، ئەدەس (بىر خىل پۇرچاق)، موزا ۋە باشقىلارغا ئوخشاش؛ ② سوۋۇتۇپ ئۇيۇتقۇچى ۋە توڭلاتقۇچى دورىلار، مەسىلەن: ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، كافۇر، قارا سۇنا ئۇسارىسى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇسارىسى؛ ③ ئۇز شىلىمشىق خۇسۇسىيىتى بىلەن شىرنىلاشتۇرۇپ توختىتىدىغان دورىلار، مەسىلەن: تۇگمەن تۇزۇندىسى، كۈندۇر ۋە باشقىلار؛ ④ داغلاپ قويۇلدۇرغۇچى دورىلار، مەسىلەن: زاك ۋە باشقىلار؛ ⑤ پەۋقۇلئادده مەخسۇس خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق قان توختىتىدىغان دورىلار، مەسىلەن: ئېشەك تېزىكىنىڭ سقىلغان سۇيى، ئۆمۈچۈك تورى، چوڭ رەيھانىنىڭ سۇيى، پىننىنىڭ سۇيى ۋە باشقىلار.

قان توختىتىدىغان مۇرەككەپ دورىلار، سىياھقا چۆكۈرۈلگەن ئۆمۈچۈك توربىدىن

ياسالغان پىلىكچە بولۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىدىن تۆگمەننىڭ توزىنىنى سېپىپ بۇرۇن تۆشۈگىگە تىقىلىدۇ ۋە ئەتراپىغا سۈركىلىدۇ.

يەنە بىرى، ئىككى گىرام ئەپيۇن، يېرىم گىرام تۆگمەن توزۇندىسى، ئانارگۈلى، موزىلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر يېرىم گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ يۇمشاق تالقان قىلىپ تەييارلاپ، ئېشەك تېزىكىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىدىن ئۆمۈچۈك تورىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇن تۆشۈگىگە تىقىلىدۇ ۋە پېشانە ساھەلىرىگە چېپىلىدۇ ياكى پېشانە ساھەسىگە قىزىلگۈل سۈيى، سەندەل، كافورلار چېپىلىدۇ. جىگەر ساھەسىگە لوڭقا قويۇلىدۇ. ئەگەر بۇرۇن قاناش ئوڭ يانىدىن بولغان بولسا، جىگەر گۈل سۈيى، سەندەل قاتارلىقلار بىلەن سوۋۇتۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇرۇن قاناش سول تەرەپتىن بولغان بولسا، تال ساھەسىگە لوڭقا قويۇپ قان شورۇتۇلىدۇ. ئومۇرتقا ئۇستىدىن لوڭقا قويۇشمۇ پايدىلىق. يەنە شۇنىڭدەك ئىككى ئۇرۇقدانىنى بوغۇش، كۆچلۈك تارتىشلارمۇ پايدىلىق. كۆپىنچە ھاللاردا قان ئېلىشقا موھتاج بولىدۇ. بەزىدە قان ئالغاندا ئايلىنىپ ھوشىدىن كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قان سوۋۇپ بۇرۇن قاناشمۇ توختايدۇ.

مېنىڭچە: بۇرۇن قاناشتا قان ئېلىش ھەرقانداق بۇرۇن قاناشلاردا قوللىنىشقا تېگىشلىك تەدبىر بولماستىن، بەلكى ئىنتايىن قىيىن بولغان شارائىتتا يەنى ھارارەت بەك يۇقىرىلاپ قاندا ئەۋج يۇز بەرگەن چاغدىكى بۇرۇن قاناشتا ياكى قىزىل قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشىدىن بولغان بۇرۇن قاناشتا قان ئېلىشقا بولىدۇ. قان توختىتىش مەقسىتىدە قان ئېلىنىدىغان تومۇرلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئاشقۇ قانىغان بۇرۇن تۆشۈكى تەرەپتىكى قىيىقال تومۇردىن ئىبارەت. بۇ ھەقتە قان ئالغاندا قۇۋۇتىنىڭ بەك ئاجىزلاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن نەشتەرنى تارراق ئۇرۇش كېرەك، تۆشۈكنى چوڭ ئېچىشقا ھەرگىز بولمايدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئۇسۇل بويىچە قان ئېلىنغاندىمۇ، بۇرۇن قېنى تېخى توختىمىسىمۇ بىمار قۇۋۇتىنىڭ پۈتۈنلەي تۆۋەنلەپ كېتىشىدىن ئاۋۇال توختىتىش كېرەك. ئەمما بۇرۇندىن ئاقىقان قان راۋان ھالدا شۇرقىراپ ئاقماستىن بەلكى تېمىم - تېمىم ھالدا ئاققان، تۇتاقلىق ھالدا قانغانلاردىن قان ئالغاندىمۇ بىرقانچە قېتىمغا بۆلۈپ ئاز - ئازدىن ئېلىش، ھەرگىزمۇ ئايلىنىپ ھوشىدىن كەتكۈدەك دەرىجىدە قان ئالماسلىق كېرەك.

زۇكام ۋە نەزلە

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: زۇكام ۋە نەزلىنىڭ ئىسسىقتىن بولغانلىرىنىڭ بەلگىسى سىرغىغان سۈيۇقلۇقنىڭ ئۆتكۈر كۆيدۈرگۈچى بولۇشى، يۇز ۋە كۆزلەرنىڭ قىزىل بولۇشى، سىرغىغان سۈيۇقلۇقنىڭ كۆيدۈرۈپ غىدىقلايدىغان بولۇشى ھەمدە ئۇنىڭ سۈيۇق بولۇشى، قىزىق بولۇشى، سانجىيدىغان بولۇشى، يالقۇنلۇق ۋە كۆيۈشچان بولۇشى، تۆكۈرگەن تۆكۈرۈكى سېرىق ۋە قىزىلغا مايىل بولۇشىدۇر.

سوغۇقتىن بولغان نەزلىنىڭ ئالامەتلىرى: ئاققان سۈيۇقلۇقنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ئۇنىڭ

قويۇقلۇقى، بۇرۇنلىرىنىڭ غىدىقلىنىشى، پېشانىسىنىڭ سوزۇلۇپ تارتىشىشى، چىقارغان تۈكۈرۈكىنىڭ ئاق بولۇشى، قىزىتما پەيدا بولۇشتىن راھەتلىنىشى.

مېنىڭچە: زۇكام ـ نەزلىدىن ئىبارەت بۇ ئىككى كېسەللىكنىڭ ھەر ئىككىلىسى ئوخشاشلا مېڭىدىن ئېقىپ سىرغىپ كېلىدىغان سۇيۇقلۇق ئىكەنلىكى جەھەتتە ئورتاقلىققا ئىگە. لېكىن كىشىلەر ئارىسىدا ئوخشىمىغان قاراشلار بار. ئۇلارنىڭ ئىچىدىن بەزىلىرى گال تەرەپكە سىرغىغانىنى نەزلە، بۇرۇن يولى بىلەن سىرغىغانىنى زۇكام دەپ ئاتايدۇ. مۇشۇ خىل قاراش ئاساسەن مەشھۇر بولۇپ كەلمەكتە. يەنە ئۇلارنىڭ ئىچىدىن بەزىلەر يۇقىرىقى ئىككىلا خىل ھالەتنى نەزلە دەپ ئاتاپ، زۇكام دېگەندە يۇزنىڭ ئەزالىرى، مەسىلەن: بۇرۇن، كۆزلەرگە سىرغىپ قۇيۇلۇشى ۋە ئۇنىڭ سۇيۇق بولۇشى ھەمدە ئۇنىڭ پۇراش سېزىمىغا دەخلى يەتكۈزىدىغانلىقى قاتارلىق ئالامەتلىرىنى كۆزدە تۇتىدۇ. ئەسلىي ئاپتورنىڭ بۇ توغرىدا بايان قىلغان ئالامەتلىرى ھەممىسى ئېنىقتۇر. ماددىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە ئۇنىڭ غىدىقلايدىغانلىقىنى، سۇيۇقلۇقى، قىزىقلىقى، سوغۇقلۇقى، قويۇقلۇقى، ئاقلىقى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى زۇكامدا بۇرۇن يولىدا سېزىلىدىغان ئىشلاردۇر. نەزلىدە بولسا گالدا سېزىلىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بويىچە ئايرىپ پەرقلەندۈرۈش ئاتاقلىق ۋە مەشھۇر بولغان قاراشلاردىندۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: نەزلە كېسەللىكىنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى ئالتە ئىشنى كۆزدە تۇتۇش مەقسەت قىلىنىدۇ: ① ئىسسىقتىن بولغانلىرىدا قان ئېلىش ئارقىلىق ماددىنى ئازايتىش ۋە شۇ كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدىغان بەلغەمگە ئوخشاش خىلىتنى سۈرۈپ چىقىرىش، تەبىئەتنى يۆمشىتىش، يەنى چوڭ تەرەتنى راۋان تۇتۇشتىن ئىبارەت. ② ئىسسىقتىن بولغانلىرىدا ئىلمان سۇ بىلەن مۇنچىغا چۈشۈش، قاپاق، تەرخەمەك، پالەك، سېمىز ئوتلارغا ئوخشاشلارنى بادام يېغى بىلەن ئىچىشكە بېرىپ مىزاجنى تەڭشەش لازىم. كىندىكىنىڭ ئەترابى، مەقئەتنىڭ ئىچى تەرىپىنى، پۇت ـ قوللىرىنى بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. سوغۇقتىن بولغانلىرىدا رەڭگارەڭ كېپەك، تېرىق قاتارلىقلارنى قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك بەك ئېشىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن تۈز بىلەن داۋالاشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ھەسەل ۋە مەرچۈبە (ھەلىيۇن) لارغا ئوخشاش ئۇچۇچان ئىسسىق ئۇزۇقلۇقلار بىلەن ئۇزۇقلاندۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. سىيادانىنى قورۇپ زىغىردىن توقۇلغان كۆڭ لاتىغا ئوراپ، بىر نەچچە كۈن داۋاملىق پۇراش، ئىپار، ئەنبەرلەرنى پۇراش قاتارلىق چارىلەر قوللىنىلىدۇ. ③ خەشخاش شەربىتى ئارقىلىق سۇيۇقلۇقلارنىڭ سىرغىپ ئېقىشىنى توختىتىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغانلىرىدا ئارپا سۈيى ئارقىلىق توختىتىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك خەشخاش دەملىمىسى، چىلان دەملىمىسى، ئەدەس قاينىتىلمىلىرىنى سوغۇقتىن بولغانلىرىدا ئىسسىق ھالدا، ئىسسىقتىن بولغانلىرىدا سوغۇق ھالدا غار ـ غار قىلدۇرۇلىدۇ. ④ ماددىنىڭ قويۇق ـ سۇيۇقلۇق قىيامىنى تەڭشەشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنىڭدا ئىسسىقتىن بولغانلىرى بولسا خەشخاشقا ئوخشاشلار بىلەن ماددىنى قويۇلدۇرۇش چارىسى قوللىنىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغانلىرىدا زۇپا

شەربىتىگە ئوخشاش ياكى سەۋسەن ئەرقى بىلەن تەييارلانغان جۇلاپ ياكى سىركەنجىۋىل ئەنسىلى ياكى چۇچۇمەللىكى تۆۋەن بولغان لىمون شەربەتلىرى بىلەن ماددىنى يۇمشىتىش ۋە ئۇچۇچانلاشتۇرۇش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ⑤ ماددىنى قارشى تەرەپكە مايىللاشتۇرۇش چارىسى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: نەزلىنىڭ ئۆپكە ۋە ئۆپكە شاخچىلىرىغا قۇيۇلۇش خەۋپى بولغاندا چۇشكۇرتكۇچى (مۇئەتتىسات) دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق گال تەرەپتىن چۇشۇۋاتقان نەزلە بۇرۇن تەرەپكە مايىللاشتۇرۇلىدۇ. ⑥ كۆكرەك بوشلۇقىدىكى ئەزالارغا قۇيۇلۇپ كېتىش خەۋپى بولغاندا دادۇر سۇيى، ئارپا سۇيى، مەجۇنى بىنەپشە، بادام يېغى، ھەببى سۇئالغا ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىپ، نەزلىنى ياندۇرۇش قاتارلىق تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئىسسىقتىن بولغانلىرىدا قان ئېلىش ئۇسۇلى بىلەن ماددىنى ئازايتىش، سوغۇقتىن ۋە ئىسسىقتىن بولغانلىرىدا قان ئېلىش بىلەن ئىستىفراغ قىلىشقا ئېھتىياج بولغاندا قان ئېلىشنى ئىستىفراغ قىلىشتىن ئىلگىرى قىلىش لازىم. بۇنىڭ قانۇنىيەتلىرى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى. شۇنىڭدەك ئالدىنقى كېسەللىكلەردە ئىستىفراغ قىلغۇچى نۇسخىلارمۇ كۆرسىتىپ ئۆتۈلدى. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا ماددىلارنى تۆۋەن تەرەپكە تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بولغان كىلىزمىلار بىلەن داۋالاشمۇ ئەڭ ئۇنۇملۇك داۋالاشلار قاتارىغا كىرىدۇ. سوغۇقتىن بولغانلىرىدا قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش، ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلەردە سوۋۇتۇپ بېرىش قاتارلىق چارىلەر بىلەن مېڭىنىڭ مىزاجى نورمالالاشتۇرۇلىدۇ. چۈنكى ئىلمان سۇ بىلەن مۇنچىغا چۈشۈش سوۋۇتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگىدۇر، يەنە شۇنىڭدەك يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلگەن تاماقلارمۇ سوۋۇتۇش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. قول ـ پۇت ۋە بەدەننى بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش چارىسىمۇ قوللىنىلىدۇ. سىيادانىي پۇرىتىش ئۇچۇن قورۇۋېتىشنىڭ تۈپكى سەۋەبى شۇكى، قورۇۋەتكەندىن كېيىن ئۇنىڭ پۇرىقى تېخىمۇ ئۆتكۈرلىشىپ كۇچلۇك چىقىدىغانلىقى ئۇچۇندۇر. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئىشلارمۇ رىئايە قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلاردۇر، لېكىن ئۇلارنى ئىجرا قىلىشنىڭ ئۆزىگە مەخسۇس ئىجرا قىلىشقا تېگىشلىك ۋاقتى باردۇر. چۈنكى، نەزلە باشلانغان دەسلەپكى دەۋردە قويۇلدۇرۇشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ، چۈنكى سىرغىپ چۈشكەن سۇيۇقلۇقلاردىكى پارلاندۇرۇشقا تېگىشلىك ماددىلارنى باشقا تەرەپكە مايىللاشتۇرۇشقا ئېھتىياجلىق بولۇش، پەقەت ماددىلار سىرغىپ چۈشۈشتىن ئىلگىرى سىرغىپ چۈشۈشكە مۇۋاپىق تېپىلغان ۋە مايىللاشتۇرماقچى بولغان يەرلىك ئورۇن تەرەپكە مايىللاشتۇرۇلىدۇ. بۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنغان پەرقلەرنى تونۇش مەسىلىسىدە بىۋاستە قول تىقىپ داۋالىغان كىشىنىڭ يولىيورۇقىغا تاپشۇرۇلغان ئەھۋالدۇر. كۆكرەك ساھەسىدىكى ئەزالارغا نەزلە چۈشۈشنى چەكلەيدىغان نەرسىنى تەدبىر قىلىش مەسلىسىمۇ ئاساسەن تاماقلار ۋە ئوزۇقلۇقلار بىلەن بولىدۇ، مەسىلەن: ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلەردە ئارپا سۇيىنى بىنەپشە مۇرابباسى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇش ياكى تاتلىق ئانار سۇيى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇش، نىشاستە، ئارپا ئۇنى ۋە دادۇر ئۇنلىرىدىن تەييارلانغان ئاتىلا ئىچۇرۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك لوئۇق (يالانما) لارنى

ئىستېمال قىلدۇرۇش قاتارلىق چارىلەر قوللىنىلىدۇ، سوغۇقتىن بولغان نەزىلىەردە بولسا ھەسەل بىلەن ياكى بۇغداي كېپەكىنىڭ شىرىسى بىلەن تەييارلانغان ئاتىلا ئىشلىتىش ياكى بۇغداي كېپەكىنىڭ سۈيىنى بادام يېغى، ھەسەل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. يەغنې ئېيتقاندا، ئىسسىقتىن زۇكامدىغانلارنىڭ ئىچىدىغان ئىچىملىكى بىنەپشە شەربىتى بولۇپ، ئۇنىڭ بىلەن بىرلىكتە ئازراق چىلان ۋە چۇچۇكبويا يىلتىزى قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ، يەيدىغان تامىقىغا ھارارەت كۈچلۈك بولغان تەقدىردە بادام يېغى بىلەن بىرلىكتە ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك چۇجە گۆشى ۋە باچكىلار بىلەن پىشۇرۇلغان ماش شورپىسى بېرىلىدۇ، بۇلارنى ئىشلىتىش ھارارەت كۈچلۈك بولمىغان ئەھۋالدا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

سوغۇقتىن زۇكامدىغان كىشىلەرنىڭ ئىچىدىغان ئىچىملىكى: چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشان، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى ۋە ئازراق زۇپالاردىن تەركىب تاپقان جۇلاپتىن ئىبارەت. يەيدىغان تامىقىغا: توخۇ گۆشى بىلەن پىشۇرۇلغان نوقۇت شورپىسى بېرىلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ يەردە يەنە شۇنىمۇ بىلىشىڭىز كېرەككى، سوغۇقتىن بولغان نەزلىنىڭ باشلانغۇچ دەۋرلىرىدە مۇنچىغا چۈشۈش زىيانلىقتۇر. لېكىن ئاخىرقى دەۋرلىرىدە بولسا پايدىلىقتۇر، ئەمما ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلەردە مەيلى باشلانغۇچ دەۋرىدە بولسۇن، مەيلى ئاخىرقى دەۋرلىرىدە بولسۇن مۇتلەق ھالدا پايدىلىقتۇر. چۈشكۈرتۈش سوغۇقتىن بولغان نەزلىلەردە پايدىلىقتۇر، لېكىن ئۇ ماددىنىڭ پىشىپ يېتىلىشىگە توسقۇنلۇق قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن ماددا پىشىپ يېتىلىپ بولغاندىن كېيىن ئاندىن مۇنچىغا چۈشۈشنى داۋاملاشتۇرۇش لازىم. ئارپا سۈيىنى مەجبۇرى بىنەپشە بىلەن بەرسە بەلغەمنى يىغىدۇ، بۇ چۈشكۈرتۈشتە ئەجەب ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. مۇتلەق نەزلە كېسەللىكىدە تاماقنى ئازايتىش، ئىچىملىك ۋە سۈيۇقلۇقنى ئاز ئىچىش، ئۇيقۇنى ئازايتىش، بولۇپمۇ كۆندۈزى ئۇخلىماسلىق، ئىمتىلا بولۇپ كۆپۈشۈپ قېلىش ۋە بەك تويۇنۇپ خام كېكىرىپ قېلىشلاردىن ھەمدە تاماق يەپ بولۇپلا ئۇخلاشتىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىش لازىم. قىزىغان تۆگىمەن تېشىنىڭ ئۈستىگە قىزىتىلغان سىركىنى قۇيۇپ ئۇنىڭ بۇسۇغا بۇرۇنىنى تۆتۈپ دىماققا ئېلىپ بەرسە ئىسسىقتىن بولغان زۇكامنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئۆتكۈر سىركىگە چىلاپ قورۇلغان سىيادان (سىركىگە بىر سوتكا چىلاپ قويۇلغان بولۇش لازىم) نى كونارغان زەيتۇن يېغى بىلەن بىرلىكتە سوقۇپ دىماققا تارتىپ، ئەتۈس شەكلىدە چۈشكۈرتۈلسە، مېڭە توسالغۇلىرىنى دەرھال ئاچىدۇ. سوغۇقتىن بولغان نەزلىنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە مۇنچىغا چۈشۈشنىڭ زىيانلىقى ئۇ نەزلە سۈيۇقلۇقلىرىنىڭ سىرغىپ چۈشۈشىگە يارەمچىلىك رول ئوينايدىغانلىقى ئۈچۈندۇر، چۈنكى مۇنچا دېگەن قويۇلۇپ قالغان ماددىلارنى سۈيۇلدۇرۇپ ئاقتۇرىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ نەزلىنىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىدە پايدىلىق بولىدۇ. چۈنكى ئۇ ئاخىرقى دەۋرلىرىدە ماددىلارنى تارقىتىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈش ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلەردە مەيلى باشلانغۇچ دەۋرىدە بولسۇن، مەيلى ئاخىرقى دەۋرىدە بولسۇن، مۇتلەق ھالدا پايدىلىق بولۇپ

هېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئۇ ئىسسىق تەبىئەتلىك ماددىلارنى ئۆزى سۈيۈق بولغانلىقى ئۈچۈن پارلاندۇرۇپ تارقىتىدۇ. چۈشكۈرتۈش چارىسى نەزلىنىڭ باشلانغۇچ دەۋرىدە زىيانلىق ئامىل هېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئۇ خىلىتلارنىڭ پىشىپ يېتىلىشى جەم تۈرۈش بىلەن هاسىل بولىدۇ. ئۇ چۈشكۈرتۈش مېڭە تەرەپكە باشقا چېقىرىندى ۋە تاشلاندۇقلارنىمۇ تارتىپ كەلگۈچىدۇر. شۇڭلاشقا ئۇ نەزلىنىڭ ئاخىرقى دەۋىلىرىدە پايدىلىقتۇر. چۈنكى ئۇ پىشىپ يېتىلگەن تاشلاندۇقلارنى ئىستىفراغ قىلىپ تازىلاپ چېقىرىدۇ.

چىش مىلكى، چىش ۋە كالپۇك كېسەللىكلىرى

چىشنى ئاسراشنى ياخشى كۆرىدىغان هەرقانداق كىشى تۆۋەندىكى سەككىز خىل ئىشقا دىققەت قىلىپ ئەمەل قىلىشى كېرەك. ① يېيىلگەن تاماق ۋە ئىچكەن سۈيۇقلۇقلارنىڭ ئاشقازانىدا بۇزۇلۇشىدىن ئېهتىيات قىلىش لازىم. چۈنكى يېگەن تاماق ۋە ئىچكەن سۈيۇقلۇقلارنىڭ بۇزۇلۇشى شۇ تاماقنىڭ ئۆز ئەسلىي ماددىسى تەرىپىدىن بۇزۇلۇشقا ئۇچرايدۇ ياكى تاماقنىڭ تېز ئۆزگىرىدىغانلىقى تۈپەيلىدىن بۇزۇلىدۇ. مەسىلەن: بېلىق، سۈت، ئاچچىقسۇ، خام سەي قاتارلىقلار ياكى ئۇلارنى بۇزۇلغان هالدا ئىستېمال قىلىش بىلەن بۇزۇلغان بولىدۇ. ② كۆپلەپ قۇسۇشتىن ئېهتىيات قىلىش، بولۇپمۇ ئاچچىق قۇسۇشتىن ئېهتىيات قىلىش تېخىمۇ زۆرۈردۇر. ③ كۆپ سۇمۇرىدىغان نەرسىلەرنى جۇملىدىن قەراسىيا ۋە قۇرۇق ئەنجۈرلەرگە ئوخشاش تاتلىق نەرسىلەرنى ئېغىزدا كۆپ ساقلاپ شۇمۇشتىن ساقلىنىش، هەرقانداق زىيانلىقلاردىن پەرهېز قىلىش، هەرقانداق سوغۇق نەرسىلەردىن ئېهتىيات قىلىش، بولۇپمۇ ئىسسىق نەرسىنىڭ ئارقىسىدىن سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن قاتتىق ساقلىنىش، يەنە شۇنىڭدەك هەرقانداق قىزىق نەرسىلەرنى، بولۇپمۇ سوغۇق نەرسىلەرنىڭ ئارقىسىدىن قىزىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن تېخىمۇ ساقلىنىش، كۆدىگە ئوخشاش مېخسۇس خۇسۇسىيىتى بىلەن چىشقا زىيان قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرهېز قىلىش زۆرۈر. ④ ياڭاق، بادامىلارغا ئوخشاش قاتتىق شاكاللىق نەرسىلەرنى چىش بىلەن چېقىشتىن ساقلىنىش زۆرۈر. ⑤ هەر دائىم چىشنى تازىلاپ تۇرۇش، لېكىن چىشنى تازىلاشتا بەك مۇبالىغە قىلىپ چىشنىڭ گۆشلىرىگە زىيان سالماسلىق، يەنى چىش مىلكىلىرىگە يامان تەسىر بولمىغۇدەك دەرىجىدە تازىلاپ تۇرۇش لازىم. ⑥ نورمال هالەتتە مىسۋاك ياغىچى ئىشلىتىپ مىسۋاك قىلىش، لېكىن مىسۋاك قىلغاندا بەك مۇبالىغە قىلىپ چىشلارنىڭ سىرى يوقىلىپ كېتىپ، نەزلە سۈيۇقلۇقلىرىنىڭ ئۇلارنى زەخىملىشىگە شارائىت يارىتىپ بەرمەسلىك لازىم. مىسۋاك ياغىچى مەسىلىسىگە كەلسەك، ئىراك (مىسۋاك) دەرىخى ياغىچى ۋە زەيتۇن ياغاچلىرىغا ئوخشاش بىرئاز ئاچچىقلىقى بولغان ياغاچ، يىلتىزلار مىسۋاك ياغىچى قىلىنىشى لازىم. يەنى مىسۋاكنى ئەنە شۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنغان سۈپەتتىكى ياغاچلاردىن ئىشلىتىش لازىم. مىسۋاك قىلىشنىڭ پايدىسى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت: ئۇ چىشلارنى پارقىرتىدۇ، مۇستەهكەملەيدۇ، چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ، كۆچەيتىدۇ، چىش

كاۋاكلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئېغىزنىڭ پۈرىقىنى ياخشىلايدۇ. ⑦ ئۇخلاش ۋاقتىدا ئەگەر چىشنى سوۋۇتۇشقا ئېھتىياج چۈشسە، گۈل يېغىدەك ياغلار بىلەن چىشنى ياغلاشنى، قىزىتىشقا ئېھتىياج چۈشسە ناردىن يېغى بىلەن چىشنى ياغلاشنى ئۇنتۇماسلىق لازىم. چىشقا ھەسەل سۈركەپ بېرىشمۇ پايدىلىق، ھەسەل بولسا چىشلارنى پارقىرىتىش ۋە تازىلاش جەھەتلەردە كۆپرەك رول ئويناپدۇ. چىشنىڭ ساغلاملىقىنى ئاسرايدىغان ئامىللاردىن يەنە بىرى شۇكى، ھەر ئايدا ئىككى قېتىم يەتۈك ئۆسۈملۈكى يىلتىزى يەتۈك قاينىتىلغان ھاراق بىلەن ئېغىز چايقاشتىن ئىبارەت. بۇ خىل تەدبىرنى داۋاملاشتۇرغۇچىلاردا چىش ئاغرىقى يۈز بەرمەيدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تۈزنى كۆيدۈرۈپ ياكى كۆيدۈرمەي ھەسەل بىلەن بىرلىكتە ئېغىز چايقاپ بەرسەمۇ يەنىلا يۇقىرىقىدەك چىشنى ئاسراش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئەسلىي ماددىسى بۈزۈلغان تاماق دېگىنى موگۇ، پىدىگەن ۋە شۇ قاتارلىق نەرسىلەرنى دېمەكچى. جەۋھىرى بۈزۈق ئىچىملىكلەر دېگەندە پۈراپ قالغان سۇ، بۈزۈلۈپ ئېچىغان نەرسىلەر ئارىلىشىپ قالغان ئىچىملىكلەرنى دېمەكچى. تېز ئۆزگىرىدىغان، ئاسان بۈزۈلىدىغان تاماقلار دېگەندە يۇقىرىدا كۆرسەتكىنىدەك تاماقلار ھەمدە ئەسلىي ماددىسى ۋە جەۋھىرىدە بۈزۈلۈش بولغان تاماقلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان «مىسىرنىڭ نانخورۇشى» دېگەن سۆزدىن مەقسەت: بېلىقتىن ياسالغان بىر خىل نانخورۇش يەنى تاماققا قوشۇپ يەيدىغان نەرسە كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

ئۇنى ياساش ئۇسۇلى مۇنداق: يېڭى بېلىقنى ئېلىپ ئۇنى پارە ـ پارە پارچىلاپ تۈزلىماستىن ئۇچ كۈن قويۇپ قويۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۇنىڭ ئۈستىدىن تۈز قۇيۇپ ھەر كۈنلۈكى بىر قېتىم تاياق بىلەن ماتىلاپ ئېلىشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ. شۇنداق قىلىپ ئۇ تازا ياخشى ئېزىلىپ ۋە ئۈزۈلۈپ بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭ قىلتىرىقلىرىنى ئايرىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ خىل نانخورۇشنى ئىشلىتىشنىڭ ياخشى ئەمەسلىكى يۇقىرىدا بايان قىلىپ ئۆتۈلدى. يۇقىرىدا ئېيتىلغان قارا سىياھ دېگەن سۆزدىن مەقسەت بىر خىل ھالۋا نەزەردە تۇتۇلىدۇ. مىسۋاك ئىشلەتكەندە بەك مۇبالىغە قىلمۇەتسە، چىشلارنىڭ نەزلە ۋە گازلارنى قوبۇل قىلىش ئىقتىدارى ئېشىپ كېتىدۇ دېگەن سۆزنىڭ داۋلىسى شۇكى، تولا مىجىلىدىغان ۋە سۈركىلىدىغان ئەزالارغا ئوخشاش ھەرقانداق كۆپ ھەرىكەت قىلىپ تۇرىدىغان ۋە كۆپ ئارىلىشىدىغان ئەزالارنىڭ ئەھۋالى ئەنە شۇنداق بولىدۇ. چىش كاۋاكلىشىش دېگىنى چىشلارنىڭ يىلتىزى ۋە چىش تۇۋىنىڭ بۈزۈلۇشىدىن ئىبارەت. ھەسەل ۋە شېكەر بىلەن چىشنى سۈرتۈش چىشنى ياغلاشنىڭ ئالدىدا بولۇشى كېرەك. چۈنكى مۇنداق قىلغاندا چىشنى ئوبدان پارقىراتقىلى، تازىلىغىلى ھەمدە چىش مىلكىنى چىڭىتقىلى بولىدۇ، ئاندىن كېيىن يەنە ئەگەشتۇرۇپ ياغلاش لازىم. چۈنكى چىشنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن سوۋۇتۇش ۋە قىزىتىش چارىلىرىدىن پايدىلانسا ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان ماندار دېگەن سۆزدىن مەقسەت ھەرقانداق سۈتلۈكئوت نەزەردە تۇتۇلىدۇ. بۇ سۈتلۈكئوتلار ئېچىدە مەشھۇر بولغانلىرى لاغىيە، شىبرىم، ئەرتانسا، مازاريون، قەنتاقىلۇللاردىن ئىبارەت. تېۋىپلار ئەگەر بىرەر نەرسىنى قەيت قىلماستىن

مۇتلەق ھالدا «يەتۈ» دېگەن ئىبارىنى كەلتۈرسە بۇنىڭدىن لاغىيەلا كۆزدە تۇتۇلىدۇ. چۈنكى ئۇ باشقا سۈتلۈك ئوتلارغا نىسبەتەن ئەڭ زەھەرسىز ۋە بىخەتەردۇر. لېكىن شۇنداقتىمۇ يەنىلا خەتەر مەۋجۇتتۇر. چۈنكى سۈتلۈكئوتلارنىڭ سۈتلىرى، ئۇلارنىڭ ئۇرۇقلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ياپراقلىرى ھەممىسى دېگۈدەك ناچار ۋە يامان سۈپەتلىك نەرسىلەردۇر. لاغىيە ئۆسۈملۈكى ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈكلەر ئىچىدىن ئازراق خۇش پۇراق گۈلى بار بىر خىل دەرەخ بار بولۇپ، بۇ دەرەخنىڭ گۈل ـ چېچەكلىرىدە ھەسەل ھەرىلىرى ئوتلايدۇ ۋە ئۇزۇقلىنىدۇ. بۇ خىل دەرەخ تاغ باغرلىرى ۋە تاغلارنىڭ ئوڭكۇرلىرىدە ئۇنۇپ قالىدۇ.

ئەسلىي ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا تۇزنى ئىشلىتىش توغرىسىدا كۆيدۈرۈپ ياكى كۆيدۈرمەي دېگەن سۆزىدە شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتقىنىچە، تۇزنى كۆيدۈرۈپ ئۇنىڭدىن كىچىك پارچىنى لاتىغا ئوراپ چىشقا سۈركىلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۈستىدىن ياغ ئىستېمال قىلىنىدۇ، دەپ كۆرسىتىدۇ. يۇقىرىدا مۇشۇ مەزمۇندا بايان قىلىپ ئۆتتۇق.

چىشلارنىڭ ئاجىزلىشىشى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: چىش ئاجىزلىق كېسىلىگە موزا، مىلھى ئەندۇرانى (ئەندۇران تۇزى) گە ئوخشاش قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلار پايدا قىلىدۇ. مەلھىمى ئەندۇرانى ئىستېمال قىلغاندا ئۇنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، ئاندىن كېيىن ئۇنى قىزىق ھالدا سىركىگە تاشلاپ، سىركە بىلەن ئۆچۈرۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك قىزىلگۈلنىڭ ئۇرۇقى (ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى)، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى پايدا قىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سۇفۇپى سۆرۈنجان ئىشلىتىش، گۈل سۇيى بىلەن مەز ـ مەزە قىلىش (ئېغىز چايقاش)، گۈل سۇيى ۋە سۇماق سۈلىرى بىلەن ئېغىز چايقاشلارنىڭ ھەممىسى پايدىلىق ئامىللادۇر.

مېنىڭچە: سۇفۇپى سۆرۈنجان سۆرۈنجاندىن تەييارلانغان چىش پارشوكى بولۇپ، چىش مىلىكىنى ئىنتايىن بەك چىكىتىدۇ.

ئۇنىڭ تەركىبى: زەرچىۋە 18 گىرام، زەمچە، ئانارگۈلىنىڭ ھەربىرى توققۇز گىرام، موزا، ئانار پوستىنىڭ ھەربىرى ئۈچ گىرام، سۇماق تۆت يېرىم گىرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈپىدەك قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

چىش قۇرتلاش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مەزكۇر كېسەللىكتە بەزرۇلبەنجى (مىكىدىۋانە ئۇرۇقى) ياكى كۈدە ئۇرۇقى ياكى پىياز ئۇرۇقىنىڭ بىرەرسىنى قەغەزگە ئوراپ كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىنى چىشقا ئالسا، قۇرتلىرى ئۆلۈپ چۈشۈپ كېتىدۇ.

مېنىڭچە: ئەڭ ياخشىسى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىسرىق سېلىنسا، ئىنتايىن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بىرلەشتۈرۈپ بۇي

سالغاندا تۆۋەندىكى ئۆلچەم بويىچە ئىشلەنسە بولىدۇ. بەزرۇلبەنجى، كۈدە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىر دانىسى ئىككى ھەسسە، ئاق پىياز ئۇرۇقىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۆچكىنىڭ چاۋا يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، ئوچ گىرام كەلگۈدەك ئۆلچەمدە كۈمىلاچ ياسىلىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا ئۇنىڭدىن بىر تالنى كۆيدۈرۈپ نەيچە ئارقىلىق تۈتۈنى چىش تۆۋىگە يەتكۈزۈلىدۇ.

چىش قاماش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەلنىڭ كېلىپچىقىش سەۋەبى ياكى قابىز ياكى چۈچۈمەل ياكى قىرتاق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن چىشنىڭ يىرىكلىشىپ ئېگىز - پەس بولۇپ قېلىشى، سىرتتىن ياكى ئاشقازاندىن ئۆرلەپ چىققان گازلارنىڭ غىدىقلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ. چىش قاماپ قېلىش كۆپىنچە هاللاردا قۇسۇشتىن كېيىن يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش: سېمىزئوت ئۆسۈملۈكى ياكى ئىلكۈلبەتەم، ياڭاق مېغىزى ياكى بادام مېغىزى، نارجىل مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا، شۇنى ئاشۇ چىش بىلەن چاينىسا بولىدۇ. تۈزمۇ بۇ ھەقتە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، سېغىلغان سوت بىلەن ئېغىز چايقاشمۇ پايدىلىق.

مېنىڭچە: چىش قاماپ قېلىش كېسىلى: يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن سەۋەبلەر ئارقىلىق يۈز بېرىدىغان بىر خىل چىش كېسىلىدىن ئىبارەت. بەزىدە ئۇ بەزى روھىي غىدىقلىنىشلار - دىنمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: يېنىدا باشقا بىرەر كىشى چۈچۈمەل نەرسىنى غاجىلاپ چاينىسا، بۇنى كۆرۈپلا چىشى قاماپ قالىدۇ. چىش قاماش كېسىلىنى داۋالاشتا سېمىزئوت ئۆسۈملۈكى، بەتەم دەرىخىنىڭ يېلىمى، ياڭاق يېلىمى ياكى بادام دەرىخىنىڭ يېلىمى، نارجىل دەرىخىنىڭ يېلىمىنى چاياش قاتارلىق تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭ بايانى يۇقىرىدا ئۆتۈپ كەتتى.

چىش مىلكى قاناش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەلنى داۋالاشتا زەمچىنى كۆيدۈرۈپ قىرىق ھالدا سىركىگە تاشلاپ سوۋۇتۇپ، ئۇنىڭ بىلەن تەڭ مىقداردا تۇز ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە مۇشۇ بىرلەشمە دورىنىڭ ئېغىرلىقى بىلەن تەڭ مىقداردا قىزىلگۈل ئۇرۇقىنى ئارىلاشتۇرۇپ سېپىلىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردە كۆرسىتىلگىنى ئادەتتىكى ئاش تۇزىنى دېمەكچى. گۈل ئۇرۇقى دېگەن سۆزدىن مەقسەت گۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىق چېچىكى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

چىش مىلكى يېيىلىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەلنى داۋالاشتا كۈندۈز، يۇمىلاق زىراۋانده، خۇنسىياۋشان، كودىنە، چۈچۈكبويا يىلتىزى قاتارلىقلارنى سىركەنجۇبىل ئەنسىلى بىلەن

يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، چىش مىلىكى ئۈستىدىن بېسىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مېنىڭچە: «كودىنە» دېگەن جەلياڭ ئۇرۇقى بولۇپ، ئۇ «كەلول» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

چىش مىلىكى بوشاش (ئىستېرخائى لىسسە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەل يەڭگىل دەرىجىدە بولغان شارائىتتا يۇقىرىدا بايان قىلىنغان چارىلەر كۆچلۈك كېلىپ قالىدۇ. يەنى يۇقىرىدا چۈشلارنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشى توغرىسىدا بايان قىلىپ ئۆتۈلگەن دورىلار ئىستېمال قىلىنسا كۆچلۈك كېلىپ قالىدۇ. لېكىن بۇ كېسەللىك ئېغىرراق يۈز بەرگەن بولسا، بىر نەرسە سانجىپ قان چىقىرىۋېتىپ، ئاندىن كېيىن يۇقىرىدا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.
مېنىڭچە: بۇ يەردىكى قان چىقىرىۋېتىش دېگەن سۆزدىن مەقسەت كېسەلنى دەفئى قىلىشقا يېتەرلىك دەرىجىدە قان چىقىرىۋېتىشتىن ئىبارەت. چۈنكى، بۇ كېسەللىك قانىنىڭ ھۆللۈكىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

چىش ئاغرىقى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر چىش ئاغرىقى چىش مىلىكىدە ئىشىش پەيدا بولۇش بىلەن بىرگە كەلسە ھەمدە بىر نەرسە تەگسىمۇ ئاغرىسا، چىش ئاغرىشىنىڭ ئالدىدا چىش تۈۋى بوشىشىپ ئونىڭ تۈۋىگە ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشىغا شارائىت يارىتىلغان بولسا، مۇنداق شارائىتتا بۇ چىشنى تارتىۋېتىش پايدىسىزدۇر. بۇنداق چاغدا چىشنى تارتىشقا ئالدىرىماستىن سەبرە بىلەن دورا قىلىش لازىم. ئەگەر مۇنداق ئاغرىشىنىڭ ئالدىدا چىش ساق بولۇپ بوشىشىپ قالمىغان بولسا ھەمدە چىشنىڭ ئاغرىقى چىشنىڭ ئۇزۇنىسىنى بويلاپ سوزۇلۇپ ئاغرىغاندەك سېزىلسە، مۇنداق ئەھۋالدا تارتقۇزۇۋەتسە بولىدۇ، بولۇپمۇ بۇنداق ئاغرىغان چىش كاۋاكلاشقان بولسا تېخىمۇ شۇنداق، يەنى يۇلۇپ ئېلىۋېتىش ناھايىتى ياخشى. ئەگەر ئاغرىق چىشنىڭ ئۆزىدە بولماستىن بەلكى چىشنىڭ تۈۋىدىكى گۆشتە بولسا، ئۇ چاغدا شۇ گۆشتىكى نېرۋىدا بولغان بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا يۇلۇپ ئېلىۋېتىش بەزىدە پايدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ماددىلارنى تارقىتىشقا يول ھازىرلىنىدۇ. بەزىدە چىشنى ئېلىۋېتىش مەنپەئەتسىز بولۇپمۇ قالىدۇ. چىشنى ئاغرىتىشقا سەۋەبچى بولغان سۈئى مىزاجنى تونۇشتا ئونىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان ۋە مۇۋاپىق كەلمەيدىغان نەرسىلىرى ئارقىلىق تونۇلىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇلغان بولسا، سوغۇق نەرسىلەر مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەكسىچە ئەگەر سوغۇقتىن مىزاجى بۇزۇلغان بولسا، ئىسسىقلىق نەرسىلەر ئارام بېرىپ يېقىپ قالىدۇ. چىشنىڭ رەڭگىمۇ چىشنىڭ مىزاجىغا غالىب كېلىۋاتقان سەپرا، قان ياكى سەۋدا ماددىلىرىغا بەلگە بېرەلەيدۇ. شۇنىڭدەك چىش تۈۋىدىكى ئىششىقلارمۇ يەنە ئۆزىنىڭ رەڭگى ۋە سېزىملىرى ئارقىلىق مىزاجىغا بەلگە بېرەلەيدۇ.
مېنىڭچە: بەزىدە چىشى ئاغرىۋاتقانلارنىڭ چىشلىرى ئىچىدە ئاغرىغان چىشنىڭ

ئورنىنى ئايرىش تەسكە چۈشىدۇ. شۇڭلاشقا ئەسلىي ئاپتور بۇ يەردە ئاغرىق چىشنى ئايرىش بەلگىلىرىنى تەپسىلىي بايان قىلدى. چىشنى يۇلدۇرۇۋېتىش مەسىلىسىگە كەلسەك، چىش ئاغرىقى ئەگەر چىشنىڭ ئۆزىدە بولماستىن چىشنىڭ تۈۋىدىكى گۆشىدە يەنى چىش مىلىكىدە بولسا، چىش تارتقۇزۇشنىڭ پايدىسى بولمايدۇ. چۈنكى مۇنداق شارائىتتا چىش تارتقۇزۇۋېتىلسە چىش ئاغرىقىنىڭ سەۋەبچىسى يەرلىك ئورۇندا قېپقالغانلىقى ئۈچۈن پايدىسى بولمايدۇ، ئەكسىچە ئۇ ئارتۇقچە ماددىلارنى تارتىپ كېلىدىغانلىقى ئۈچۈن زىيانلىق بولۇپ چىقىدۇ. چىشنى تارتىپ ئېلىۋېتىش، ئاغرىق چىشنىڭ ئۆزىدە بولغان شارائىتتا ئاندىن پايدىلىق بولىدۇ، چۈنكى بۇنىڭدا ئاغرىققا سەۋەب بولغان ئامىل يوقىلىپ چىقىپ كېتىدۇ. چىش ئاغرىقىغا سەۋەب بولىدىغان ئامىل ئەگەر چىشنىڭ تۈۋىدە يەنى چىشنىڭ يىلتىزىدا بولسا تارتىپ ئېلىۋېتىش بەزىدە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ پايدىلىق بولۇشىدىكى داۋالىسى شۇكى، نەچچە ۋاقىتتىن بېرى چىشنىڭ ئۆزىدە سولۇنۇپ يوگۇلۇپ تۇرغان ماددا تەبىئەتكە ۋە دورىغا پارلاندۇرۇپ تارقىتىش خىزمىتىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ چىشنى تارتقۇزغاندىن كېيىن ئۇ دەفئى بولۇپ چىقىپ كېتىدىغانغا يول تاپالايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ چىشنى تارتقۇزۇش مەنپەئەتلىك بولۇپ چىقىدۇ، يەنە بەزى چاغلاردا مەنپەئەت قىلمايمۇ قالىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭدا كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەب قېپقالىدۇ. چىشتا يۇز بېرىدىغان مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج) باشقا تەبىئەتلەر تەرەپتىن يۇز بەرسىمۇ، لېكىن چىشنىڭ ئۆزىگە ئاغرىق پەيدا قىلغۇچى سۇئى مىزاج ماددىسىز ھۆل سوغۇقتىن بولمايدۇ. چۈنكى ئۇ ماددىسىز ھۆللۇكتىن بولغان سۇئى مىزاجلىق ئاغرىق پەيدا قىلمايدۇ. ئەكسىچە ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. چۈنكى قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغىنىدا ئۇزۇقلۇق كەم بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ. داۋالاش: چىش مىلىكىدىكى ئىششىقنى داۋالاشتا ئىسسىق تەبىئەتلىك غالىيە سېپىلىدۇ، ئۇنىڭ بىلەن بىرلىكتە قان ئېلىش ۋە نوقۇئى مۇقەۋۋىگە ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن سەپرا خىلىتىنى ئىستىفراغ قىلىش (سۇرۇپ چىقىرىش) لازىم ياكى ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۇلىرى بىلەن ھېلىلە ياكى مەتبۇخى پەۋاكىھ (يەل ـ يېمىشلەر قاينىتىلمىسى) ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ، ئاندىن كېيىن قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى ۋە باشقا قابىز دورىلارنى شۇ يەرگە بېسىش ئارقىلىق چارە قىلىنىدۇ. ئاس سۇيى بىلەن ئېغىز چايقاپ بېرىلىدۇ. بۇ يۇقىرىدا دېيىلگەن چارىلەرنىڭ ھەممىسى باشلانغۇچ دەۋرلىرىدە قىلىدىغان چارىلەردۇر. يۇقىرىقىدەك دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا ئىلمان ھالدا ئىستېمال قىلىش لازىم. ئىسسىق سۇ بىلەن ئېغىز چايقاشمۇ چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. ئاندىن كېيىن قىزىلگۈل يېغى ۋە مەستەكىلەرگە ئوخشاشلار بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش مەقسىتىدە مۇنزىج نۇسخىلىرى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى مەستەكىنى بېھى بىلەن ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. بۇ مەقسەتلەرگە يېتىش ئۈچۈن خىيار شەنبەرگە ئوخشايدىغان ۋە ئۇنىڭغا يېتىدىغان ھەرقانداق دورا يوق. چىش ئاغرىقىنى داۋالاش مەسىلىسىگە كەلسەك، بۇنىڭ ئىچىدىن سوغۇقتىن بولغانلىرىدا تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئىسسىق ھالدا چىشلەپ تۇرۇش ياكى قىزىق زەدەك

(سەۋزە) نى چىشلەپ تۇرۇش چارلىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ خىل چارىلەر خاس سوغۇقتىن بولغانلىرىغا پايدا قىلىپلا قالماستىن، بەلكى ئىسسىقتىن بولغانلىرىغىمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سېمىزئوت قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقاپ بېرىش چىش ئاغرىقىنى باسىدۇ. سېمىزئوت قاينىتىلمىسىنى زىرە كېرمانى، ئىزخىر ۋە ئازراق ئاقىرقەرھالار بىلەن تەييارلىسىمۇ بولىدۇ. بەزى ھاللاردا خالىس ھاراقنى قىزىتىپ ئېغىز چايقاپ بەرسىمۇ پايدا قىلىپ قالىدۇ. ئەگەر ئاغرىق بەك كۈچلۈك بولۇپ كەتسە، پۇلونيا، يېڭى تەييارلانغان تەرياق، بەرشىشا قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق بەك كۈچەيىپ كەتسە، قومۇشنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈپ قويۇلغان جۇۋالدۇرۇز بىلەن داغلىنىدۇ. بەزىدە ئۇ قىزىتىلغان جۇۋالدۇرۇزنىڭ يېنىدىكى باشقا چىشلارغا تېگىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ئاغرىغان چىشنىڭ ئەتراپى خېمىر بىلەن ئورىۋېتىلىدۇ، يەلدىن بولسا كېپەك، بابۇنە، گاۋرەس قاتارلىقلارنى قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. مۇنداق قىلىشتىن مەقسەت: ئاغرىققا سەۋەب بولغۇچى ماددىنى سىرتقا تەپتۇرۇش ئۈچۈندۇر. ئەگەر ئىششىق پەيدا بولسا ئاغرىق پەسەيىپ قالىدۇ. لېكىن ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقلىرىدا گۇل سۇيى ۋە سىركىلەرنى ئىلمان قىلىپ غار ـ غار قىلدۇرۇش چارىسى قىلىنىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا يۇقىرىدىكى نۇسخىغا سۇماق ۋە قىزىلگۈل ئۇرۇقلىرى قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭغا كافور قوشۇلسىمۇ بولىدۇ. بەزىدە ئاغرىق بەك كۈچەيىپ كەتكەندە ئاز مىقداردا ئەپيۇن قوشۇشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. يەنى زۆرۈر تېپىلغاندا ئاز مىقداردا ئەپيۇن قوشۇشقا توغرا كېلىدۇ. يەنە بەزىدە ماددىنى پەسەيتىپ ئەزانى بىھوش قىلىش يۇزىسىدىن قۇرۇقلۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقلىرىدا قايماق، بىنەپشە يېغى، پاتمۇچۇقنىڭ جىگىرى قاتارلىقلاردىن قايسىبىرى تېپىلسا كاۋاكلىشىپ ئاغرىغان چىش ئۇستىگە بېسىلسا، دەرھال ئاغرىق توختىتىدۇ. نېرۋا خاراكتېرلىك بولغان چىش ئاغرىقىدا سوۋۇتۇش جەھەتتە هەددىدىن ئېشىپ كەتمىگەن دەرىجىدە يۇقىرىدا كۆرسەتكەن چارىلەردىن تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا بولىدۇ.

مېنىڭچە: قابىز دورىلار دېيىلگىنىدىن مەقسەت، يۇقىرىدا چىشنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشى توغرىسىدا بايان قىلىنغان موزا، ئانارگۈلى، سۇماق ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ. پۇلونيا ۋە تەرياقلارنى ئىشلىتىشتە بەزىدە ئىچىدىن ئىچۈرۈلىدۇ، بەزىدە پاختىغا ئىچۈرۈپ ئاغرىق چىش ئۈستىگە قويۇلىدۇ. پاختا بىلەن چىشقا بېسىپ قويۇپ ئۇخلاشقا بۇيرۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاغرىق توختاپ قالىدۇ. پۇلونيانىڭ ئىككى خىل نۇسخىسى بار.

بىرىنچى نۇسخىسى: رۇمىيە دەپ ئاتىلىدىغان يەنى پۇلونيا رۇمى دەپ مەشھۇر بولۇپ كەلگەن نۇسخىسى بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبى تۆۋەندىكىچە: زەپەردىن 7.5 گىرام، ئاقمۇچ، بەزرۇلبەنجىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرام، ئەپيۇندىن 15 گىرام، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 4.5 گىرام، سۇمبۇلدىن ئالتە گىرام، سازەج ھىندى، سەلخە، ئاقىرقەرھا، پەرپىيونلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىلسان يېغى بىلەن ياغلاپ، دورىلار تالقىنىنىڭ ئۈچ ھەسسىگە تەڭ كېلىدىغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىككىنچى نۇسخىسى: بۇ خىل نۇسخىسى پۇلونيائى پارسى دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇنىڭ تەركىبى تۆۋەندىكىچە: ئۇ ئەسلىي نۇسخىدىن يەنى پۇلونيائى رۇمىنىڭ تەركىبىدىن كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن سەلخەنى چىقىرىۋېتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن 1.5 گىرام قۇندۇز قەھرى، بىر گىرامدىن زورەمبات ۋە دۇرنەج ئەقرەبى، 1.5 گىرام مەرۋايىت، ئىپار بىر گىرام كافۇر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. چىش ئاغرىقىغا ئىشلىتىشتە مۇۋاپىقراق ئورۇندا تۇرىدىغىنى پۇلونيائى رۇمىدۇر. ئەسلىي ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا چىش ئاغرىقى كۈچىيىپ كەتكەندە ئىشلىتىشكە كۆرسەتكەن پۇلونيادىن ئەنە شۇ پۇلونيائى رۇمىنى كۆزدە تۇتىدۇ. بۇ مۇرەككەپ نۇسخىنىڭ ئەسلىي كېلىپچىقىش مەنبەسى رۇمنىڭ تەرتۇس دېگەن يېرىدىكى ئالىم فىيلوننىڭ ئىجادىيىتىدۇر. يۇقىرىدىكى تەرىقى كەبىر دېگەن سۆزدىن مەقسەت دورىنى تەييارلاپ تۆت يىلدا يېيىشكە تەييار بولىدىغان نۇسخىسىنى دېمەكچى. تۆت يىل توشمىغۇچە بۇ دورىنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ، بۇ دورا 4 ~ 30 يىلغىچە بولغان ئارىلىقتا يېگى، كۈچلۈك دورا ھېسابلىنىدۇ. پۈتۈن خىزمەتلىرىدە كۈچلۈك تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ. 30 يىلدىن ئاشقاندىن باشلاپ تاكى 60 يىلغا قەدەر ئارىلىق كونا تەرىقە دەپ ھېسابلىنىپ، بىرئاز ئاجىزراق دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىپ قۇۋۇتى بىرئاز ئاجىزلايدۇ. بۇ دورىنىڭ يېگىسى خۇددى ياش يىگىتلەرگە ئوخشايدۇ. كونارغىنى خۇددى ياشانغانلارغا ئوخشاپ قالىدۇ. يەنە بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىدىن قارىغاندا، 60 يىلغا قەدەر قۇۋۇتى ئاجىزلىماستىن بۇرۇنقىدەك تەسىر قىلالايدۇ، 60 يىلدىن ئاشقاندا ئاندىن قۇۋۇتى تۆۋەنلەشكە باشلايدۇ، دېيىلگەن.

يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن بەرشىنانىڭ تەركىبى: ئاقمۇچ، قارىمۇچلارنىڭ ھەربىرىدىن 20 ھەسسە، بەزرۇلبەنجىدىن 10 ھەسسە، ئەپيۇندىن بىر ھەسسە، زەپەردىن بەش ھەسسە، پەرپىيون، بېھى، ئاقىرقەرھالارنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، تۆت ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 4.5 گىرام. «ھاۋا كەبىر» دېگەن كىتابتا شۇنداق كۆرسىتىلگەن. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان سۆزلىرىنىڭ قالغانلىرى ئېنىق بولۇپ، ئۇنى ئايرىم شەرھلەش ھاجەتسىز.

ئېغىز پۇراش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئېغىز پۇراش كېسىلى بىرقانچە خىل بولىدۇ. ئۇلارنىڭ بەزىسى چىش مىلىكىدە بولىدۇ، چىش مىلىكىدە مەسىلە بارلىقىدىن بولغىنىنى تونۇشتا چىش مىلىكلىرىنىڭ ھۆل بولۇپ قالغانلىقىنى تونۇۋېلىشقا بولىدۇ ياكى ئۇ سېسىق پۇراش چىشتا بولغان بولىدۇ. چىشتا بولغانلىقىنى تونۇشتا چىشنىڭ كاۋاكلاشقانلىقى، رەڭگىنىڭ كۆكىرىپ ئۆزگىرىپ قالغانلىقىغا قاراپ باھا بېرىلىدۇ. سېسىق پۇراقنىڭ ماددىسى ئېغىزنىڭ ئىچكى سەتھىدە ياكى ئاشقازاندا ئورۇن ئالغان بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە سەپرادىن بولغان قىسمىنى تونۇشتا ئېغىزنىڭ ئاچچىقلىقى، ئۇسسۇزلۇقنىڭ كۆپلۈكى، ئىشتەينىڭ ئازلىقى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن تونۇلىدۇ. بەلغەمدىن بولغانلىرىنى تونۇشتا تۈكۈرۈكنىڭ

كۆپلۈكى، ئاستىنقى كالىۋكىنىڭ ساڭگىلاپ تۇرۇشى، ئۇسسۇزلۇقنىڭ ئازلىقى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن تونۇلىدۇ. ئېغىز پۇراش كېسىلى بەزىدە ئۆپكە ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرىدىن بولىدىغان ئىشلارمۇ بار، مەسىلەن: سىل كېسىللىكىدە ئېغىز پۇراش يۈز بېرىدۇ. بەزىدە ئۇ پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىكمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: تارقىلىشچان قىزىتما كېسىللىكلىرىدە، ۋابا خاراكتېرلىك تەپ كېسىللىكلىرىدە بۇ كېسەللىك يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش: چىش مىلكى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئېغىز پۇراشىنى داۋالاشتا، تاغ پىيىزى سىركىسى بىلەن ئېغىز چايقاش ئارقىلىق چىشلار ۋە چىش مىلكىلىرى تازىلىنىدۇ. شۇنداق قىلىپ چىش تۈۋى ۋە چىشلارنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ تەييارلانغان تاغ پىيىزى سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇلغان مەجۇن سۈركىلىدۇ. بۇ مەخسۇس ئېغىز پۇرىقىنى يوقىتىپلا قالماستىن، بەلكى چىش تۈۋىگە يېڭى گۆش ئۇندۇرۇش ئەھمىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭدىن قالغىنىغا بىزنىڭ يۇقىرىدا سۆزلەنگەن چىش مىلكى بوشىشىپ قېلىش (ئىستىرخائى لەسسە) كېسىلىدە كۆرسىتىپ ئۆتكەن دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ چىش بۇزۇلۇشتىن بولغىنىدا ئەڭ ياخشى چارە چىشنى يۇلۇپ ئېلىۋېتىشتەك ئۇنۇملۇك داۋا تېپىلماس. ناۋادا يۇلۇپ ئېلىۋېتىشكە مۇمكىنچىلىك بولمىسا، چىشنىڭ مىزاجىنى ئىسلاھ قىلىش ھەمدە ئۇنى تازىلاپ تەنقىيە قىلىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ ياكى بۇزۇلغان چىشنى قىرىپ تاشلاش ياكى ئۇنى ئېكەكلەپ يوقىتىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر چىشنىڭ بۇزۇلۇش سەۋەبلىرى كۆچلۈك بولماي، بەلكى داۋالاپ قۇتۇلدۇرۇپ قېلىش ئېھتىمالى بولسا، بۇزۇلۇش ئالدىدا تۇرغان چىشنى كۆچلەندۇرۇش چارىلىرىنى قوللىنىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىن ئاشقازان خاراكتېرلىك بولغانلىرىدا ۋە ئېغىز سەتھىسى ئارقىلىق، يەنى ئېغىزنىڭ ئىچكى سەتھى قىسمىنى پاكىز تۇتماسلىق تۈپەيلىدىن بولغان ئېغىز پۇراشلاردا ئۇنىڭ قايسى خىلىتتىن بولغانلىقىغا دىققەت قىلىنىدۇ. ئەگەر سەپرادىن بولغىنى بولسا، ھۆل ئۆرۈك يەپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ھۆل ئۆرۈك تېپىلمايدىغان چاغ بولسا، ئۆرۈك قېقى چىلانمىسى ياكى نوقۇئى ھامىز (چۇچۇمەل چىلانما) ياكى تالقان ئىستېمال قىلىدۇرسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەنلەرنىڭ ھەممىسى شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قوغۇن، شاپتۇل، تەرخەمەك قاتارلىقلارمۇ پايدا قىلىدۇ. مەزكۇر نەرسىلەرنى بېرىپ بولغاندىن كېيىن ئاچچىق، تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيىنى ھېلىلە بىلەن قوشۇپ بېرىپ سەپرا ماددىسى ئىستىفراغ قىلىنىدۇ ياكى نوقۇئى مۇقەۋۋى (كۆچلەندۇرگۈچى چىلانما) بېرىلىدۇ ياكى مەتبۇخى پەۋاكىھ (يەل ـ يېمىشلەر قاينىتىلمىسى) بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە بەلغەمدىن بولغان قىسمىدا لىمون شەربىتى ياكى سىركەنجۇبىل سەپەرجىلى شەربىتى ياكى سىركەنجۇبىل رۇمانى شەربىتى بېرىلىدۇ، ئارقىدىن ئايارەج پەيقىرا ياكى ھەببى ئايارەج ياكى ئايارەجلەر بىلەن كۆچەيتىلگەن ئىترىفىللار بىلەن بەلغەم خىلىتى ئىستىفراغ قىلىپ تازىلىنىدۇ ھەمدە يەل ـ يېمىشلەردىن پەرھىز قىلدۇرغان ئاساستا بىرقانچە كۈن ئۇدا ئىترىفىل بېرىلىدۇ. ھەم بۇ ئەسنادا غىزالىنىشتا قورۇلغان ۋە قوقاسقا كۆمۈلگەن نەرسىلەر بىلەنلا چەكلىنىدۇ. شورپا ئىستېمال قىلدۇرۇلمايدۇ. ئاس دەرىخىنىڭ

يوپۇرمىقى، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان قۇرۇق ئۇزۇم بىلەن بىرگە ھەر كۈنلۈكى ياڭاق چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ پايدىلىقتۇر.

مېنىڭچە: يۇقىرىدىكى كالپۇكنىڭ ساڭگىلاپ قېلىشى دېگىنىدىن مەقسەت ئېغىزدىن تىلنىڭ چىقىپ ساڭگىلاپ قېلىشى كۆزدە تۇتۇلىدۇ. مۇنداق تىلنىڭ چىقىپ ساڭگىلاپ قېلىشىدىكى سەۋەب شۇكى، ئۇ كىشىدە سۇيۇقلۇق ئارتىپ كەتكەن بولغاچقا، تىلى سۇيۇقلۇققا چىلىشىپ كۆپۈشۈپ، تاتىرىپ ئېغىزدىن چىقىپ قېلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. يەنە يۇقىرىدا ئەنسىل (تاغ پىيىزى) نى ئىستېمال قىلىشتا ئۇنى قورۇپ ياكى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ ئىشلىتىشنى شەرت قىلىشتىكى تۈپكى سەۋەب ئەسلىدە ئۇنىڭدا بىر خىل ئۆتكۈرلۈك بولغىنى ئۈچۈن ئۇنى بىرەر قانداق ئۇسۇل بىلەن پىشۇرماستىن ئىستېمال قىلىش توغرا ئەمەس. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان قەلا دىن مەقسەت، ئۆشنانىنى كۆيدۈرۈپ، كۆيگەن كۈلىنىڭ تەكتىدە ھاسىل بولغان قەلا دېمەكچى، بەزىدە ئۇ تۆگە ئوتلايدىغان ھېمەس (نوقۇت) دىنمۇ ئېلىنىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان چىشنى سۇرتۇش دېگەن سۆزدىن مەقسەت، چىشنىڭ يۇزىدىكى چىشنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەب بولغان كىرلارنى يوقىتىشتىن ئىبارەت. ئەگەر چىشنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەب بولىدىغىنى چىشنىڭ تېشىدىكى كىرلار بولماستىن، بەلكى چىشنىڭ ئىچكى قىسمىغا قاراپ ماڭغان كىرلار بولسا، ئېكەك بىلەن قىرىۋېتىلىدۇ. سىركەنجۈبىل سەپەرجىلى ۋە سىركەنجۈبىل رۇمانى دېيىلگىنى، ئادەتتىكى سىركە بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۈبلىگە بېھى ۋە ئانارلارنىڭ سۈيىدىن قوشۇپ تەييارلاش نەزەردە تۇتۇلىدۇ. يەنى بېھى سۈيى قوشۇلغىنى سىركەنجۈبىل سەرپەرجىلى، ئانار سۈيى قوشۇپ تەييارلانغىنى سىركەنجۈبىل رۇمانى دەپ ئاتىلىدۇ.

ئېغىز يارىسى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئۇنىڭ رەڭگى ۋە ماددىلىرىغا قاراپ تۆۋەندىكىچە پەرقلەندۈرۈپ داۋالىنىدۇ. مەسىلەن: ئېغىز شىلۈەرەش ئاق رەڭلىك بولسا، بەلغەمدىن بولغىنى دەپ قارىلىپ، زەيتۇن يېغىنى تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا پايدا قىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئانارگۈلىنى قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى ۋە ئاقاقىيالار بىلەن تالقانلاپ سېپىپ بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. قاندىن بولغىنىدا، ئېغىز ئىچىنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل بولۇپ، بۇنى داۋالاشتا يۇقىرىدا بايان قىلىنغان قابىز دورىلاردىن سېرىق ھېلىلە، سۇماق ۋە قۇرۇق يۇمغاقسۇتلەر بىلەن سېپىلما تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سەپرا خىلىتىدىن بولغىنىدا ئېغىز ئىچى ناھايىتى كۆيۈشىدىغان بولۇپ، بۇ خىلدىكىسىنى داۋالاشتا سۇماق، ئانارگۈلى، كافۇرلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ خىلدىكى ئېغىز ئاغرىقىنى داۋالاشتا كافۇرنىڭ ئالاھىدە مەخسۇس خۇسۇسىيىتى بولۇپ، ئىنتايىن ياخشى پايدا قىلىدۇ. سەۋدا ماددىسىدىن بولغىنىدا ئىچىنىڭ رەڭگى قارامتۇل ۋە كۆكەمتۇل بولۇپ، بۇ خىلدىكىنى داۋالاشتا يەنە يۇقىرىقىدەك دورىلارنى ئىشلىتىشتىن تاشقىرى غوراپ ئۇزۇمنىڭ سىقىلمىسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. بەزى

چاغلاردا ئىستىقراغ قىلىپ ئومۇمىي بەدەننى تازىلاش، قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن گەدەن كاتىكىگە لوڭقا قويۇش ياكى ئېڭەك ئاستى قىسمىغا لوڭقا قويۇش ياكى چاھارەگ تومۇرى (كالپۇك ئاستى ژېناسى) دىن قان ئېلىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. بەزى ھالەتلەردە ئېغىز ئاغرىقى يامان سۇيەتكە ئايلىنىپ چوڭقۇرلاپ مېڭىپ كېتىدىغان ئىشلارمۇ كۆرۈلىدۇ. مۇنداق ھالەت يۈز بەرگەندە زەمچە، موزىلارنى سوقۇپ، چاك ـ توزاندەك يۇمشاق تالقانلاپ سېپىلىدۇ. ئاقاقىيا بىلەن بىرلىكتە تەييارلانغان سېپىلمە يۇقىرىقىدەكمۇ كۈچلۈكرەك بولىدۇ. سەۋەبىدىن بولغىنىنى داۋالاش ئۈسۈلىمۇ سەپرادىن بولغىنىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ. لېكىن سەپرادىن بولغىنىدا سوۋۇتقۇچى چىلانمىلار (نوقۇلاتلار) ۋە ئىچىملىكلەر بىلەن ھەمدە سوۋۇتقۇچى تاماقلار بىلەن مىزاجنى تەڭشەش ھەمدە سەپرادىن بولغىنىدا گۆش يېيىشنى مەنئى قىلىش لازىم.

مېنىڭچە: «قولاي» دېگەن بىر خىل يارا بولۇپ، ئۇ ئېغىزنىڭ پۈتۈن قىسمىغا تارقايدىغان ۋە كېڭىيىپ كېتىدىغان خۇسۇسىيەتكە ئىگە. بۇ كېسەل كۆپىنچە ھالىلاردا كىچىك بالىلاردا يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭ پەيدا بولۇشى جەھەتتە ھەرقانداق خىلىتتىن يەنى تۆت خىلىتنىڭ ھەممىسىدىن پەيدا بولىدۇ. قايسى خىلىتتىن بولغانلىقىنى تونۇشتا ئۇنىڭ رەڭگىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ. مەسىلەن: بەلغەمدىن بولغىنى ئاق رەڭلىك، سەپرادىن بولغىنى سېرىق رەڭلىك بولىدۇ ھەمدە بۇ خىلدىكىسىدە ئېغىز ئىچى كۆيۈشۈپ بىئارام قىلىدىغان بولىدۇ. سەۋادىن بولغىنى، قاندىن بولغىنى سۇزۇك، قىزىل رەڭلىك بولىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن سەپرادىن بولغىنى بىلەن سەۋادىن بولغىنىنى داۋالاشنىڭ ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشىشىپ كېتىدىغانلىقى كۆرسىتىلدى. بۇنىڭ مۇنداق كۆرسىتىلىشىدىكى تۈپكى سەۋەب شۇكى، سەۋادىن بولىدىغىنىمۇ ئەسلىدە سەپرادىن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ئىككىسىنىڭ ئەسلىي كېلىپچىقىش مەنبەسى بىر بولغاچقا داۋالاش پىرىنسىپىمۇ ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. مەيلى سەپرا خىلىتىدىن ياكى سەۋدا خىلىتىدىن بولغان ئېغىز ئاغرىقى بولسۇن ھەر ئىككىلا قىسمىدا سوغۇق تەبىئەتلىك ۋە قابىزلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. لېكىن شۇنداقتىمۇ يەنە مىزاجنى تەڭشەش لازىم.

چىشنى چۈشۈرۈش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يەتۈتلارنىڭ سۈتىنى يەنى سۈتلۈكئوت (ماندار) نىڭ سۈتىنى ئارپا ئۇنى بىلەن خېمىر قىلىپ ئېلىۋەتمەكچى بولغان چىشنىڭ تۈۋىگە بىر نەچچە سائەت قويۇپ قويسا، چىشنى ئۆۋاپ، پارچىلاپ چىقىرىپ تاشلايدۇ. يەنە شۇنىڭدەك دەرەخ پاقىسىنىڭ چاۋا يېغىمۇ چىشنى ئۆۋاپ، پارچىلاپ يۇلۇپ ئالىدۇ.

مېنىڭچە: چىشنى يۇلۇپ تارتىشنى قويۇپ ئۆۋاپ پارچىلاپ ئېلىش چارىسىغا موھتاج بولۇشتىكى سەۋەب شۇكى، بەك ئاغرىش تۈپەيلىدىن كېسەل كىشى چىدىماسلىقى نەزەردە تۇتۇلىدۇ ياكى چىشنى مىدىرلىتىش جەريانىدا چىشنىڭ ئەتراپى بوشىشىپ زەرەلىنىدۇ،

شۇنىڭ بىلەن باشقا يات ماددىلار چىشنىڭ تۈۋى تەرەپكە قۇيۇلۇپ قالىدۇ، دېگەنگە ئوخشاش ئېھتىماللارنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن دورا بىلەن چىشنى پارچىلاپ چىقىرىۋېتىشكە موھتاج بولىدۇ.

دەرەخ قۇمچىقى دېگەن سۆزدىن مەقسەت، دەرەخكە چىقىۋالىدىغان بىر خىل يېشىل رەڭلىك پاقا بولۇپ، ئۇ بۇ دەرەختىن ئۇ دەرەخكە ھەم ئۆسۈملۈكنىڭ ئۈستىگە چىقىۋالىدۇ.

ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش كېسىلى ھۆل ئىسسىق مىزاجنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ، بولۇپمۇ ئاشقازان ئېغىزنىڭ مىزاجنىڭ ھۆل ئىسسىق تەبىئەتكە ئايلىنىپ قېلىشىدىن تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ھۆل سوغۇقلۇق يەنە بەلغەم ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىنمۇ بولىدۇ. يەنە ئاشقازانغا قۇرت پەيدا بولۇشىدىنمۇ بولىدۇ. قۇرت پەيدا بولۇشتىن بولغىنىنىڭ بىر ئالاھىدىلىكى شۇكى، بۇ ئالدىنقى ئىككى خىل تېپتىكى شۆلگەي ئېقىشقا ئوخشاش كېچە ـ كۈندۈزدە ئوخشاشلا ئاقماستىن، بەلكى مەخسۇس كېچىدە ئاقىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەلنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن مىزاجنى تەڭشەش ۋە ئاشقازاننى بەلغەم ماددىسىدىن تازىلاش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ئىتىرىغىل گۈرۈپپىسىدىكى دورىلار ئاشقازاننى بەلغەم سۇيۇقلۇقىدىن تازىلاشتا ئىنتايىن زور ئۈنۈمگە ئىگە. ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشنىڭ ھەرقايسى تۈرلىرىگە پايدا قىلىدىغان ئورتاق دورىلاردىن بىرى، كاسنە يىرىك سوقۇلغان تۇز بىلەن ھەر كۈنى ئەتىگەندە تالقان شەكلىدە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردە بايان قىلىنغان ئۇچ خىل شۆلگەي ئېقىشنىڭ بىرىنچى خىلى، شۆلگەي ئېقىش بىلەن بىرگە ھارارەتنىڭمۇ بارلىقىغا قاراپ تونۇلىدۇ. ئىككىنچى خىلى، بەلغەمنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى بىلەن تونۇلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بۇ ئىككى خىلى قورساقنىڭ ئاچ ۋاقتىدا يۇز بېرىدۇ. لېكىن ئۈچىنچى خىلى ئۇنداق بولمايدۇ. قورساقتا قۇرت پەيدا بولۇشتىن بولغىنىدا كۈندۈزدە قوزغىلىشى ناھايىتى ئاز بولىدۇ، بەلكى ئۇ كۆپىنچە كېچىدىلا قوزغىلىدۇ. چۈنكى قۇرتلار كۈندۈزدە ھەرىكەت قىلماي جىم بولۇپ قالىدۇ. كېچىدە بولسا ئاشقازاندا ھەرىكەت قىلىپ سۇيۇقلۇقلارنى قوزغىتىپ قويىدۇ. كاسىنىنى تۇز بىلەن ئىشلىتىش ئالدىنقى ئىككى خىلغا پايدا قىلىدۇ.

كالپۇك يېرىلىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كالپۇك يېرىلىش كېسىلىنى داۋالاشتا قۇرۇتقۇچى قابىز دورىلارنىڭ ھەممىسى مۇۋاپىق كېلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك كەتىرانى ئېغىزغا سېلىپ ئۈنى تېلى بىلەن ئۆرۈپ ـ چۆرۈپ تۇرۇشمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تەرخەمەك بەگىنايىنى بىر ـ بىرىگە سۈركەشتىن ھاسىل بولغان كۆپۈكنى سۈركەپ بەرسىمۇ يەنە پايدا قىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئىسپىغۇل لوئابىنى سۈركەپ بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە

شۇنىڭدەك كىندىك ۋە مەقئەتلەرنى بىنەپشە يېغى بىلەن مايلاپ بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: تەرخەمەك بەگىنايلەرنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىشتا ئوتتۇرىسىدىن يالپاقلاپ كېسىپ، ئۇلارنى بىر - بىرىگە سۈركەش بىلەن كۆپۈك چىقىدۇ. كىندىكنى ۋە مەقئەتنى ياغلاشتىن مەقسەت ماددىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە تارتىشتىن ئىبارەت. ئۇنىڭدىن باشقا مۇشۇ كېسەلگە تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن بىرى كۆيدۈرۈلگەن موزا، ئۈپا، نىشاستە، كەتىرالارنى توخۇ يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىلىدۇ.

كالپۇك ئىششىقى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇنى داۋالاشتا ئېشىۋالغان خىلتنى ئىستېفراغ قىلىپ سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ، ئاندىن كېيىن چىش مىلكى ئىششىقىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: قايسى خىلتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى تونۇشتا ھەرقايسى خىلتنىڭ ئۆزىگە خاس مەخسۇس ئالامەتلىرى ئارقىلىق تونۇلىدۇ. ئىستېفراغ قىلىش جەھەتتە يەنىلا ھەر قايسى خىلتنى سۈرۈپ چىقىرىشتا ئىشلىتىلىپ كەلگەن مۇسھىل نوسخىلىرى بىلەن ئىستېفراغ قىلىنىدۇ. يەرلىك دورىلار دېيىلگىنىدە يۇقىرىدا بايان قىلىنغان قايىز دورىلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

يۇز كېسەللىكلىرى

تىلما (ماشرا)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇ ئادەتتە سەپرا خاراكتېرلىك قاندىن پەيدا بولۇپ، يۈزنىڭ پۈتۈن قىسمىنى ئىگىلەپ كېتىدىغان بىر خىل تەبىئەتلىك ئىششىق بولۇپ، ئۇ بەزى ۋاقىتلاردا كۆزنىمۇ ئىگىلەپ كېتىشى مۇمكىن. بۇ كېسەل قىزىتما بىلەن بىرگە ئۆتىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەلنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن قان ئېلىش ۋە ئارقىدىن نوقۇئى مۇقەۋۋى (كۈچلەندۈرۈلگەن چىلانما) ياكى مەتبۇخى پەۋاكىھ (يەل - يېمىشلەر قاينىتىلمىسى) قاتارلىقلار بىلەن ماددىنى سۈرۈپ تازىلاپ چىقىرىلىدۇ. ياكى ئاچچىق ئانار بىلەن تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىنى ھېلىلە بىلەن قوشۇپ بىرنەچ ياكى لوئوقى خىيار شەنبەر بىرنەچ تەنقىيە قىلىنىدۇ ھەمدە سەپرادىن بولغان تەپنىڭ (قىزىتمىنىڭ) چارىلىرى قىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ كېسەللىكنى كۆپىنچە تېۋىپلار سەرسام قاتارلىق كېسەللىكلەردىن ھېسابلايدۇ، يەنى سەرسام كېسىلىنىڭ بىر تۈرى دەيدۇ، لېكىن ھەقىقەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، بۇ كېسەللىك سەرسام ئەمەس. چۈنكى سەرسامنىڭ تەرىپى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى. بۇ كېسەلنىڭ تەرىپى بىلەن تۇپتىن ئوخشمايدۇ. لېكىن شۇنداقتىمۇ بۇ ئىككى كېسەلنىڭ كېلىپچىقىش ماددىسى يەنىلا بىردۇر. ئەمما ئۇنىڭ ئادەتتە ماشرا دېگەن

ئىسمىنى باشلىنىڭ سىرتقى قىسىملىرىدا بولىدىغان، يەنى بەزىدە يۇزگە چۇشۇپ ھەتتا كۆزنىمۇ قاپلاپ كېتىدىغان قىسمىغا مەخسۇس قىلىپ ئېيتىلىپ كەلمەكتە. بۇ خىلى كۆرۈنىش جەھەتتە سەرسامدىنمۇ يامانراقتۇر، چۈنكى بۇنىڭدا ئاغرىق ئىنتايىن قاتتىق بولىدۇ. ئىككى كۆز پۈلتىيىپ چىقىپ قالىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەلنى داۋالاشتا قىيىقال تومۇردىن قان ئېلىشنى چىڭ تۇتۇش، شۇنداقلا پېشانە تومۇرى ۋە بۇرۇننىڭ ئىككى تۆشۈكىنىڭ تومۇرىدىن، شۇنداقلا تىلنىڭ ئاستىدىكى ئىككى تومۇردىن يۇرەكلىك ھالدا قان ئېلىش لازىم. لېكىن قان ئالدىم دەپ كېسەلنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئۇنتۇپ قېلىشقا بولمايدۇ، بەلكى بىمارنىڭ قۇۋۋىتىنىڭ بەرداشلىق بېرىش ئەھۋالىغا قاراپ قان ئېلىش لازىم. قالغان چارە ـ تەدبىرلەردە ئۆتكۈر قىزىتمىلار ۋە سەرسام (مېڭە پەردە يالليۇغى) كېسەللىكلىرىگە قىلغان چارىلەرنى ئاساس قىلىپ چارە قىلىش لازىم.

بادەشنام

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇ يۇز ساھەسىگە پەيدا بولىدىغان ئۆتكۈر دەرىجىلىك (ئادەتتىن تاشقىرى) بىر خىل قىزىللىق بولۇپ، بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ ئەھۋالى خۇددى جوزام كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ دەسلەپكى قەدەمدىكى ھالەتلىرىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى جەھەتتىن ئالغاندا، ئۇ ئۇستى تەرەپ ۋە سىرتقى تەرەپكە ھەرىكەتلىنىپ مەۋج ئۇرۇۋاتقان ئىسسىق تەبىئەتلىك قاندىن پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا بۇ كېسەللىك بىلەن بىرلىكتە يارا ـ چاقىلارمۇ بىرگە بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەلنى داۋالاشتا قان ئېلىش ۋە قانىنى كۆيدۈرگۈچى خىلىتنى تازىلاش ھەمدە قانغا ھۆللۇك يەتكۈزۈپ ئۇنى سوۋۇتۇش پىرىنسىپى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. شاھەررىنى سىركەنجۈبىل بىلەن بەرسمۇ پايدا قىلىدۇ. سۇرگۈچى مۇسھىللارنى مائۇلجەبىن بىلەن بەرسمۇ ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: بادەشنام كېسەللىكى قويۇق قاندىن بولغان گاز ـ بۇخارلارنىڭ سولۇنۇپ تېرە ئاستىدا تۇرۇپ قېلىشىدىن بولىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئۇ قىش پەسىللىرىدە كۆپ ئۇچرايدۇ. ھەر كۈنى بىرقانچە قېتىم يۇزگە كېپەك سۈيى سۈركەشكە بۇيرۇلىدۇ. مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلىشمۇ پايدىلىقتۇر. يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، تۇخۇمى كاھۇلارمۇ قانىنى تازىلاش جەھەتلەردە ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان سۇفۇپى مۇسھىل (سۇرگۈچى تالقان) نىڭ تەركىبى تۆۋەندىكىچە: سىرىق ھېلىلەدىن 15 گىرام، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، ئەپتىمۇن ئۇرۇقى (بەزرۇلكوشۇس) دىن، بەگىناي ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، يۇيۇلغان لوكتىن 1.5 گىرام، رەۋەندىن 1.5 گىرام، سوقمونيادىن بىر گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە تالقان تەييارلاپ، بىر قېتىمدا ئالتە گىرامى مەتبۇخى مائۇلجەبىن (قېتىق سۈزمىسىنىڭ

سۈيى قوشۇلغان مەتبۇخ شەربىتى) بىلەن ئىچىدۇ. ئەگەر بىمارىدا قىزىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ سۈيى، خىيار شەنبەر قاتارلىقلار ئۈسۈزلۈقىغا بېرىلىدۇ. «قەلانسى» دېگەن ھۆكۈمامۇ ئەنە شۇنداق بايان قىلغان ئىكەن.

تىل كېسەللىكلىرى

تىل يېرىلىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئېغىزغا ئىسپىغۇل ئۇرۇقىنى سېلىپ شۇمۇپ بېرىش ياكى بېھى ئۇرۇقىنى سېلىپ شۆلگىيىنى يۇتۇپ بېرىش ياكى كەتىرانى ئېغىزدا تۇتۇش قاتارلىق چارىلەر قىلىنىدۇ. ئوزۇقلىنىش جەھەتتىن كاللا ـ پاقالچاقلار ۋە بۇغداي تاماقلىرى بېرىلىدۇ.

مېنىڭچە: تىل يېرىلىش كېسەللىكى ئىسسىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا سوغۇق تەبىئەتلىك لۇئابلار بېرىلسە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. تامىقىغا چالا پىشۇرۇلغان توخۇم بېرىلسە كاللا ـ پاقالچاقتىنمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ كېسەلدە سىناقتىن ئۆتكەن ئۇنۇملۇك بىر رېتسېپ شۇكى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ۋە سەرپىستانلارنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇشتۇر.

تىل قۇرۇش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇنىڭ ئىچىدىن كۆيدۇرگۈچى قىزىتمىلاردىكىدەك قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا بېھى ئۇرۇقىنى نېلۇپەر سۈيى ۋە شېكەرلەر بىلەن لۇئابىنى ئېلىپ، ئەنە شۇ لۇئاب بىلەن تىلىنى مايلاش (سۈۋاپ بېرىش) چارىسى قوللىنىلىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭغا مانتا كاۋىسىنىڭ ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ياكى سېمىزئوت ئۇرۇقى قوشۇلىدۇ. سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى ياكى قوغۇن سۈيى بىلەن ئېغىز چايقاپ بېرىشمۇ پايدىلىق ھېسابلىنىدۇ. يەنە شۇنىڭدە بەگىناي ۋە تەرخەمەكلەرنىڭ سۈيى بىلەن ئېغىز چايقاپ بېرىلسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ يەنە شىلىمشىق خىلتىتىن پەيدا بولىدىغان بىر خىلى بولۇپ، بۇنى تونۇشتا تۇكۇرۇكنىڭ شىلىمشىقلىقى بىلەن تونۇلىدۇ. بۇ خىلدىكىسىنى داۋالاشتا سىركەنجۈبلگە ياكى قوغۇن سۈيى ۋە شېكەرگە يۇقتۇرۇلغان سۆگەت ياغچى بىلەن سۈركەپ بېرىلىدۇ.

مېنىڭچە: بۇنىڭ ئىچىدىن قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغانلىرىنى تونۇشتا تىل رەڭگىنىڭ سېرىقلىقى ۋە تىلنىڭ يېرىكلىكى ۋە باشقا ئۆتكۈر كېسەللەردە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر ئارقىلىق تونۇلىدۇ. مانا بۇ ئەملىيەتتىكى قۇرۇقلۇقتۇر. چۈنكى ئۇ نەزلىدىن پەيدا بولغان شىلىمشىق سۈيۈقلۇقتۇر. لېكىن بۇ سۈيۈقلۇقتا ئىسسىقلىق تەسىر كۆرسەتكەنلىكى ئۈچۈن تىلنىڭ قۇرۇقلۇقى دەپ ئاتالغان.

تىل بوشاش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يەنى تىلىنىڭ بوشىشىپ قېلىشى ۋە ئېغىزلىشىپ قېلىشى، كېكەچلەپ قېلىش، سۆزلىيەلمەسلىك كېسىلى بولۇپ، بۇ ئەھۋاللار بەزىدە قان خاراكتېرلىك ھۆللۇكتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسىنى بىلىشتە تىلنىڭ قىزىللىقى ۋە قىزىقلىقى قاتارلىق ئالامەتلەر ئارقىلىق تونۇۋېلىنىدۇ. بۇ كېسەللىك بەزىدە بەلغەم خاراكتېرلىك سۇيۇق ھۆللۇكنىڭ تىلدىكى پەي ۋە نېرۋىلارنى سۇسلاشتۇرۇپ بوشاشتۇرۇپ قويۇشىدىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسىنى تونۇشتا تۆكۈرۈكنىڭ تولىلىقى ۋە تارقاتقۇچى نەرسىلەرگە قارىغاندا قاتىز ۋە تۇتقۇچى نەرسىلەرنى بەكرەك ياقتۇرۇپ كۆپرەك بەھرىمەن بولىدىغانلىقى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن تونۇلىدۇ. بەزىدە مېڭىنىڭ شېرىكچىلىكى ۋە پالەچ سەۋەبلىكمۇ بولىدۇ.

مېنىڭچە: كېكەچلىك ۋە «تەمتومەلىك» دېگىنى «تە» ھەرپىنى تەلەپپۇز قىلالماستىن تەكرارلاپ قالىدىغان ھالەتتىن ئىبارەت بولۇپ، ئەرەب تىلىدا مۇنداق كىشى «تەمتام» دەپ ئاتىلىدۇ. فەفەلىك كېسىلى دېيىلگىنى «ف» ھەرپىنى تەلەپپۇز قىلالماستىن كېكەچلەپ قالىدىغان ھالەتتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ خىلدىكى كىشى «فەئىپەئە» دەپ ئاتىلىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان مېڭىنىڭ شېرىكلىكى بىلەن بىرگە بولۇش دېگىنىدىن مەقسەت، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەب ئالدى بىلەن مېڭىدە پەيدا بولۇپ، كېيىن تىلغا تەسىر قىلغان دېمەكچى. مۇنداق ھالەتنى تونۇشتا مېڭىنىڭ ئەھۋالى ۋە مېڭىدىن باشقا ئەزالارغا شاخلاپ تارايىدىغان سېزىم ۋە ھەرىكەت ئەھۋاللىرىغا دىققەت قىلىپ، شۇلاردىن مۆلچەرلەش ئارقىلىق تونۇلىدۇ. پالەچتىن بولغىنى دېيىلگىنىدىن مەقسەت، تىل تەرەپكە كېلىدىغان نېرۋا شاخچىسىنىڭ پالەچلىنىشى كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بۇ خىلدىكىسىنى تونۇشتا، بۇ كېسەلنىڭ دەسلەپتىلا شۇنداق باشلىنىشى ھەمدە بىمارنىڭ سېزىملىرىنىڭمۇ سۇسلىقى قاتارلىق ئالامەتلەر ئارقىلىق تونۇلىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىك بەدەننى تەنقىيە قىلىش يۇزىسىدىكى ئىچ سۇرۇشتىن بولغان پۇت ـ قول تارتىشىش (ئىسپازمىلىنىش) دىنمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسىگە چارە يوق بولۇپ، بۇ خىلدىكىسى داۋالاشنى قوبۇل قىلالمايدۇ. بۇ كېسەللىك بەزىدە سەرسام (مېڭە پەردە يالليۇغى) نىڭ ئارقىسىدىن ۋە ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئاقىۋىتىدىمۇ يۇز بېرىپ قالىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەببى ئايارەج ياكى ئايارەج لوغانزىيالار بىلەن پۈتۈن بەدەن ۋە باش ساھەسى تازىلىنىدۇ. يەرلىك دورىلاردىن ئازراق ئېگىر قاينىتىلغان ئەنسىل سىركىسى يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ ھەمدە ئۇ ئېغىز چايقاش سۇيىتىدە ئىستېمال قىلىنىدۇ. قىچا قاينىتىلمىسى، كەبىر قاينىتىلمىسى، سۆئىتەر قاينىتىلمىسى ۋە ئاز مىقدارداً ئاقسۇرغەرھالار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەزىدە تىلغا ئازراق نۆشۈدۈر سېلىنغان سۇيۇقلۇق سۇركەپ بېرىلىدۇ. قاندىن بولغىنىنى داۋالاشتا قان ئېلىش، پارچىلاپ تارقاتقۇچى چۇچۇمەل نەرسىلەر بىلەن ئېغىز چايقاش، غوراپ ئوزۇم سۇيى ۋە باشقا قاتىز

يەل ـ يېمىشلەرنىڭ سۈلىرىغا ئوخشاش لۇئابلار، ئىزخىر چېچىكى، تاباشىرلارمۇ پايدا قىلىدۇ. بالىلارنىڭ تىلى ئاسان چىقمىسا، ئۇنىڭ تىلىغا ھەسەل ۋە تۇز سۈركەپ بېرىلسە ناھايىتى ئوچۇق سۆزلەيدىغان بولىدۇ. تىلنى راۋانلاشتۇرىدىغان ئامىللاردىن يەنە بىرى، بالاغەتلىك سۆزلەرنى كۆپ ئىشلىتىش ھەمدە گىرامماتىكا ۋە سۆزمەنلىك توغرىسىدا تۇزۇلگەن كىتابلارنى يادقا ئالدۇرۇش چارىلىرىنى قوللىنىشتىن ئىبارەت. يەنە قۇرئاننى يادقا ئالدۇرۇشمۇ تىلنى راۋانلاشتۇرۇشتا مۇھىم رول ئويناىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغىنىدەك چۈچۈمەل، قابىز نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇشتىن مەقسەت شۇكى، بۇ خىلدىكى دورىلار شىلىمشىق تۈكۈرۈكنى پارچىلايدۇ، ئەزانى چىڭىتىدۇ، مەسىلەن: غوراپ ئۈزۈم ۋە باشقىلارغا ئوخشاش. بۇ خىلدىكى دورىلارغا تارتقۇچى ۋە پارلاندۇرغۇچى دورىلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىشتىن مەقسەت، كېسەلگە سەۋەبچى بولىدىغان ماددىلارنى قىزىتىپ پارلاندۇرۇشتىن ئىبارەت.

قۇلاق كېسەللىكلىرى

قۇلاق ئېغرىقى (تەرەش)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قۇلاق ئېغرىقىنىڭ بىر خىلى تۇغما بولۇپ، بۇ ھاۋا ئۆتۈشىدىغان كانالچىنىڭ ئۇستىگە پەردە ئاتلاپ قېلىشتىن ياكى ئارتۇق گۆش ئۆسمىسىدىن بولىدۇ ياكى قۇلاقنىڭ ئاڭلاش تۆشۈكىگە سۆگەل پەيدا بولۇش سەۋەبلىك بولىدۇ. بۇنىڭ يەنە بىر خىلى كېيىن پەيدا بولغىنى بولۇپ، ئۇ ياكى قۇلاقنىڭ ھاۋا ئۆتۈش يولىدا كىر تولۇپ قېلىش، قۇرت پەيدا بولۇش، قويۇق خىلىت تۇرۇپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن توسالغۇ پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئىششىق سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئىششىق نېرۋىنىڭ ئۆزىدە بولۇپ قالسا، ئۇنىڭدىن ئۆتكۈر قىزىتما پەيدا بولۇش بىلەن بىرگە زېھنى ئېلىشىش بولىدۇ. ئەگەر نېرۋىلارنىڭ ئۆزىدە بولمىسا قىزىتما پەيدا بولمايدۇ. ئەگەر بولغان تەقدىردىمۇ بىر كۈنلۈك تەپ بولىدۇ. بۇ كېسەل ياكى سىرتقى سەۋەبلەردىن بولىدۇ. مەسىلەن: قۇم كىرىپ قېلىش ياكى ئۇرۇقچە كىرىپ كېتىش ياكى باشقا ئورۇندىن قان سىرغىپ كىرىپ قۇلاق ئىچىدە ئۇيۇپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك نېرۋىدا مىزاج بۇزۇلۇش يۈز بېرىشتىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكىنىڭ كۆپىنچىسى سوغۇقتىن بولىدۇ. يەنە بۇ كېسەل مېڭىنىڭ شېرىكچىلىكىدىن يۈز بېرىدۇ. بۇ خىلدىكىسىنى تونۇشتا، مېڭىگە ئائىت خىزمەتلەردە يېتەرسىزلىك يۈز بېرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن تونۇلىدۇ. مىزاج خاراكتېرلىك بولغىنىنى تونۇشتا شۇ مىزاجغا قارىمۇ قارشى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرغاندا ياخشىلىنىپ قېلىشى ۋە قۇلاقنىڭ يەڭگىللىشىپ قېلىشى قاتارلىق ھالەتلەر ئارقىلىق تونۇلىدۇ. قۇرت خاراكتېرلىك بولغىنىنى تونۇشتا قۇلاقنىڭ ئىچىنى بىر نەرسە يېگەندەك قىلىپ غىدىقلىنىشقا ئۇچراشتەك بەلگىلەر بىلەن تونۇلىدۇ. توسالغۇ پەيدا بولغاندىن بولغىنىنى تونۇشتا

قۇلاقنىڭ ئىچىرلىقى بىلەن بىرگە ئاۋازنىڭ مۇتلەق ئۆتىمەسلىكى قاتارلىق ئالامەتلەر ئارقىلىق تونۇلىدۇ ھەمدە ئەنە شۇنداق توسالغۇغا سەۋەب بولىدىغان سەۋەبچى ئامىللارنىڭ ئىلگىرى بولۇپ ئۆتكەنلىكى ئۈنى تېخىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇپ بېرىدۇ. بۇ كېسەل بەزىدە بوھران (كىرىزىس ــ كېسەل بىلەن تەبىئەتنىڭ جەڭ قىلىشى) سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ ياكى بوھرانغا مەنسۇپ بولغان مۇداپىئەدىن، يەنى ماددىلارنى قۇلاق تەرەپكە ئىتتىرىپ بېرىشى تۈپەيلىدىنمۇ بولۇپ قالىدۇ. كۆپىنچە ئەھۋاللاردا سەپرادىن بولغان ئىسھال (ئىچى سۇرۇش) دىن كېيىنلا قۇلاق ئىچىرلىقى پەيدا بولىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىك قۇسۇشنىڭ ئارقىسىدىن يۈز بېرىدۇ. يەنە بەزىدە ئۇ قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ كەينىدىن (تەپلەرنىڭ ئارقىسىدىن) يۈز بېرىپ قالىدۇ. بۇنداقتا، ئۇ ئىشنىڭ ئەكسىچە بولۇۋاتقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. مېنىڭچە قۇلاقتا يۈز بېرىدىغان يېتەرسىرلىك بەزىدە ئۇ قۇلاقنىڭ ئىچكى تەرىپىدە بولىدىغان تۆۋەندىكىچە خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان بىر خىل كاۋاكنىڭ يوقلۇقىدىن بولىدۇ. بۇ كاۋاكچىنىڭ خۇسۇسىيىتى مۇنداق: بۇ كاۋاكچە قۇلاقنىڭ ئىچىدە توختاپ تۇرىدىغان ھاۋانى قورشاپ ساقلاپ تۇرىدۇ. ئاڭلىنىدىغان ئاۋاز ئەنە شۇ توختاپ تۇرىدىغان ھاۋانىڭ دولقۇنلىنىشى ئارقىلىق ئاندىن قۇلاققا ئاڭلىنىش سالاھىيىتىگە كىرىپ ئاڭلىنىش سېزىمى ھاسىل بولىدۇ. بۇ كاۋاكچە ئەرەب تىلىدا «سەمەج» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىك بەزىدە قۇلاقنىڭ ئومۇمىي قۇرۇلۇشى ساغلام بولسىمۇ، مەلۇم بىر سەۋەب ئارقىلىق قۇۋۇتى سامىئەنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن يۈز بېرىدۇ. بۇ خىلى گاسلىق «ۋەقىرى» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىك بەزىدە قۇۋۇتى سامىئەنىڭ مۇتلەق بۇزۇلۇشىدىن ئەمەس، بەلكى قۇۋۇتى سامىئەنىڭ خىزمىتىگە نۇقسان يەتكۈزگۈچى ئامىل ئارقىلىق قۇۋۇتى سامىئەنىڭ خىزمىتىدە مەلۇم يېتەرسىزلىكلەرنىڭ يۈز بېرىشى تۈپەيلىدىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى «تەرەش» دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: يېقىن تۇرۇپ قىلغان گەپنى ئاڭلاپ يىراقتىكىنى ئاڭلىيالمىغىنىغا ئوخشاش. بەزىدە يۇقىرىقى ئىككى خىل ھالەتنىڭ ھەر ئىككىلىسىگە يەنى قۇلاقنىڭ مۇتلەق ئاڭلىماسلىق ھالىتى بىلەن يىراقتىكىنى ئاڭلىيالماسلىق ھالىتىگە «سەمەم»، يەنى پاڭلىق دېگەن ئىسىم ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن ئاپتور بۇ يەدىكى «تەرەش» دېگەن ئاتالغۇدا مەيلى قۇلاقنىڭ ئىچكى ئەزالىرىدا ئاناتومىيەلىك ئۆزگىرىش بولغىنىدىن بولسۇن، مەيلى ئۇنىڭدىن باشقا سەۋەبلەردىن بولسۇن، قۇلاقنىڭ ئاڭلاش خىزمىتىگە مۇتلەق نۇقسان يېتىشنى نەزەردە تۇتىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بۇ نۇقسان يېتىش ئېغىر دەرىجىدە بولۇپ قۇلاقنىڭ ئاڭلاش خىزمىتى مۇتلەق بۇزۇلغان بولسۇن، مەيلى مەلۇم دەرىجىدە يېتەرسىزلىككە ئۇچرىغان بولسۇن مۇتلەق ھالدا «تەرەش» دەپ ئاتايدۇ. قۇلاق ئاناتومىيەسىدىكى «بەھرى» دېگەن ئاتالغۇدىن مەقسەت، قۇلاقنىڭ ئىچكى تەرىپىگە ئاۋاز دولقۇنىنى يەتكۈزۈپ بېرىدىغان تۆشۈك كۆزدە تۇتۇلىدۇ. قۇلاق نېرۋىسى دېيىلگىنىدە مېڭە تەرەپتىن قۇلاق تەرەپكە ئاڭلاش سېزىمىنى بەرپا قىلىش ئۈچۈن كەلگەن نېرۋىلارنى دېمەكچى. يۇقىرىدا ئاپتورنىڭ «ئەگەر نېرۋىنىڭ ئۆزىدە بولسا» دېگەن سۆزىدىن مەقسەت، يەنى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئامىل ئەگەر نېرۋىنىڭ ئۆزىدە بولسا، جۈڭ ـ جۈڭ ئارىلاشقان قىزىتما يەنى بەزگەكسىمان توڭۇش

بىلەن بىرگە كېلىدىغان قىزىتما ھەمدە قالايمىقان سۆزلەپ ئەقىلدىن ئادىشىپ گەپ قىلىش قاتارلىقلارنى دېمەكچى، لېكىن بۇ خىلدىكىسىدە خەتەر بار بولۇپ، ئېچىلىپ كەتسە بۇ خەتەردىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ئەگەر نېرۋىنىڭ ئۆزىدە ئىشىشىق بولمىسا قىزىتما بولمايدۇ. بولغاندىمۇ كېرىلىش (سوزۇلۇپ ئاغرىش ۋە سانجىپ لوقۇلداش) بىلەن بىرگە كەلگەن بىر كۈنلۈك قىزىتما، يەنى كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان قىزىتما بولىدۇ. يەنە ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا «مىزاج خاراكتېرلىك بولغىنىغا» دېگەن سۆزىدىن مەقسەت، يەنى قۇلاق نېرۋا مىزاجىنىڭ ئىسسىقدىن ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىغا بەلگە بېرىدىغان ئالامەتلەرنى كۆزدە تۇتماتچى، يەنى قۇلاق نېرۋىسىنىڭ مىزاجى ئەگەر ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، سوغۇقلۇق نەرسىلەر بىلەن ئالدى ئېلىنسا پايدا قىلىدۇ، قاچان سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، ئىسسىقلىق نەرسىلەر بىلەن چارە قىلىنسا ياخشى بولۇپ قالىدۇ. سوغۇقلۇق نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ، دېمەكچى. قالغان مىزاجلار يەنە مۇشۇ ئۆلچەم بويىچە بەلگىلەنسە بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىن سازەج بولغانلىرى يەنى ماددىسىز ھالدا بولغان مىزاج بۇزۇلۇشتا باشتا ۋە قۇلاق ساھەسىدە ئېغرىلىق ۋە سوزۇلۇپ كېرىلىش ھالەتلىرى يۈز بەرمەيدۇ. لېكىن ماددىلىق بۇزۇلغانلىرىدا يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە ئېيتىلغان ئىككىلا خىل ھالەت يۈز بېرىدۇ. «بوھراندىن بولغان پاڭلىق» دېگەن سۆزدىن مەقسەت، بوھران خاراكتېرلىك ھەربىر كەلگاندا بوھراننىڭ قوزغالغان كۈنلىرىدە يۈز بەرگەن پاڭلىقنى دېمەكچى. بۇ خىلدىكىسى بوھران مەزگىلىدە يۈز بېرىپ، بوھران دەۋرى ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىنلا يۇقىلىپ ساقىيىپ كېتىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بوھران خاراكتېرلىك ئىتتىرىلىشتىن بولغىنى يەنى بوھران مەزگىلىدە ماددىلارنى دەۋرى قىلىش يۈزىسىدىن قۇلاق تەرەپكە ئىتتىرىپ بېرىش سەۋەبلىك بولغان پاڭلىق دېيىلگىنىدىن مەقسەت، يەنى باشقا كېسەللىكنىڭ ماددىلىرىنى باشقا مەقسەت بىلەن ئەزا تەرەپتىن كۆچۈرۈش ئۈچۈن قۇلاق تەرەپكە ئىتتىرىپ بېرىش ئارقىلىق پەيدا بولۇپ قالغان پاڭلىقنى دېمەكچى. خۇدا ھەممىنى بىلگۈچىدۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: پاڭلىق كېسىلىنىڭ تۈغما بولغىنىغا ئامال بولمايدۇ، ئۇ ھېچقانداق شارائىتتا داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. لېكىن كېيىن پەيدا بولغىنى (ئارەزى) يەنى كىشىلىك ھاياتتا مەلۇم سەۋەبلەر ئارقىلىق يۈز بەرگىنى ئەگەر كونىراپ ۋاقتى ئۆزۈنغا سوزۇلۇپ كەتكەن بولسا، ئۇ يەنە ئاندا ـ ساندا ساقايسىمۇ كۆپ ھاللاردا يەنە ساقىيالمايدۇ. لېكىن ۋاقتى يېقىن بولغىنى ئەگەر سوغۇقتىن ۋە بەلغەم ماددىسىدىن بولغان بولسا، بارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلارنىڭ ھەممىسى پايدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ تۇرۇپ يېغى ياكى بىلسان يېغى ياكى قۇستە يېغى ياكى غار يېغى قاتارلىق ياغلارنىڭ قايسىبىرى بولسا پايدا قىلىۋېرىدۇ، بولۇپمۇ ئاچچىق بادام يېغىنىڭ مۇشۇ ھەقتە ئالاھىدە رولى چوڭ. ياكى ئاچچىقتاۋۇز (شەھمەنزەل) قاينىتىلغان ياكى ئاچچىقتاۋۇزنىڭ يىلتىزلىرى قاينىتىلغان كۈنجۈت يېغىنى سۈركەشمۇ پايدىلىق. ياكى سۈزاپ ئۈسارىسى (سىقىۋېلىنغان سۈيى)نى ھەسەل بىلەن بىرلىكتە ياكى قۇندۇز قەھرىنى سېرىقچېچەك يېغى بىلەن بىرلىكتە ياغلاپ بېرىشمۇ پايدىلىق، بولۇپمۇ يەرلىك ئورۇندا قويۇق يەللەرنىڭ بارلىقى بايقالسا تېخىمۇ

شۇنداق. شەربەتلەردىن ئۈستىقۇددۇس شەربىتىنى قاينىتىپ سۇ بىلەن ياكى مۇغلاي ھولۇق (مەبۇخ شەربىتى) يەنى تاتلىق تەملىك قاينىتىلما (بىر خىل مۇرەككەپ نۇسخا) ياكى ئۈستىقۇددۇس، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە قاينىتىلمىسى، قىزىلگۈل گۈلقەنتى ياكى بىنەپشە گۈلى مۇرابباسىدىن كېيىن بېرىلىدۇ. بىنەپشە مۇرابباسى بىلەن بېرىش تەبئىتى بەند بولغان شارائىتتا يەنى چوڭ تەرتىپى قەۋزىيەت بولغان شارائىتتا بېرىلىدۇ. مۇشۇ ھەقتە ئىشلىتىلىدىغان يەنە بىر خىل نۇتۇلنىڭ تەركىبى: ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، بۇغداي كېپىكى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، غار ياپرىقى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ، تەييارلاشتا مەزكۇر دورىلارنى قاينىتىپ تاتلىقىنى ئېلىپ، قۇلاق ساھەسىدىن نۇتۇل قىلىنىدۇ (يەنى ئىلمان ھالەتتە جىيغىتىپ قۇيۇلىدۇ) ھەمدە ئۇنىڭ بۇسغا قۇلاق ساھەسىنى تۇتۇپ تەرلىتىلىدۇ. پىسەپلىرى سىرتتىن زىمات قىلىنىدۇ (تېڭىلىدۇ). قاتتىق تۇۋلاش، مۇشتلارمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىدا بايان قىلىنغان نەرسىلەردەك دورىلار بىلەن بەلغەم خىلىتى ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. ئەگەر قۇلاقنىڭ گاسلىقى سەپرا خىلىتى ياكى قان خىلىتىنىڭ ھارارىتىدىن بولغان بولسا قان ئېلىنىدۇ ھەمدە سەپرا خىلىتى مەتبۇخى پەۋاكىھەتەك دورىلار بىلەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. شەربەتلەردىن ئەينۇلا شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، ئىسپىغۇل شەربىتىدەك شەربەتلەر بېرىلىدۇ. تاماق مەسلىسىدە گۆش يېيىشنى قەتئىي چەكلەپ، پالەك، سېمىز ئوت، مولوخىيا خۇببازى (كېۋەر ئانىسى)، قاپاق (خام قاپاق) قاتارلىقلارنى تاتلىق بادام يېغى بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ، شۇنىڭ بىلەنلا بولدى قىلىنىدۇ. يەنە ئۇنىڭدىن باشقا تاماقلاردىن قەتئىي چەكلىنىدۇ ھەمدە قۇلاق تۆشۈكىدىن قاپاق يېغى، تاتلىق بادام يېغى ياكى گۈل يېغىغا ئوخشاشلار تېمىتىلىدۇ. بۇ خىل ياغلار بىلەن ياغلاشتىن ئاۋۋال ئاز مىقداردا سىركىنى ياغنىڭ ئۈستىدىن قۇيۇپ بىر ئاز قاينىتىۋېتىپ، ئاندىن كېيىن تېمىتىلىشى لازىم. بەزى ۋاقىتلاردا تۇخۇمى كاھۇنىڭ ئۈسارىسى ياكى شىيافى مامىسالارنى بىنەپشە يېغى ياكى قىز بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ تېمىتىشقا توغرا كېلىدۇ. لېكىن قۇلاقنا تېمىتىلىدىغان داۋانىڭ ھەرقاندىقى ئىلمان ھالەتتە بولۇشى لازىم. بۇنىڭ ئۈچىدىن قۇلاقنا قۇرت چۈشۈشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىدا يۇقىرىدا يەڭگىل دەرىجىدىكى قۇرت پەيدا بولۇش بايانىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار ئىلمان قىلىپ تېمىتىلىدۇ. قۇلاق تۆشۈكى توسالغۇ پەيدا بولۇش ياكى گۆش ئۆسۈپ قېلىش خاراكتېرلىك توسۇلۇشتىن بولغان پاڭلىقتا، كېسىپ ئوپېراتسىيە قىلىش يولى بىلەن داۋالىنىدۇ. يەنى ئەنە شۇنداق ئۆسمىلەرنى كېسىشتە ئىشلىتىلىپ كەلگەن ئەسۋاب (پىچاق ــ ئوپېراتسىيە پىچقى) بىلەن كېسىپ ئېلىنىدۇ. قۇلاقنا كىر كۆپ توسۇلۇپ قېلىشتىن بولغان توسالغۇ خاراكتېرلىك پاڭلىقتا تاغلاردا بولىدىغان ئاچچىق بادامنىڭ يېغىنى ئىسسىق ھالەتتە كېچىدە قۇلاقنا تېمىتىش ئۈسۈلى بويىچە داۋالاپ كىرلىرى تازىلىنىدۇ. ئەتىگەندە مۇنچىغا چۈشىدۇ. ئىسسىق يەردە ئۇخلاشقا بۇيرۇلىدۇ.

مېنىڭچە: قۇستە يېغىنىڭ تەركىبى: قۇستىدىن 45 گىرام، سەلىخەدىن ئۈچ گىرام، مىرماخور ياپرىقىدىن 24 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز

هاراقفا چىلاپ قويۇپ، ئاندىن كېيىن ئۇنى قازانغا قۇيۇپ كۆنجۈت يېغى بىلەن قايىنىتىپ، سۇيى تۈگىگەندىن كېيىن توختىتىلىدۇ.

غار يېغىنىڭ تەركىبى: غارنىڭ ياپرىقىنى كۆنجۈت يېغى بىلەن قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

سېرىقچېچەك يېغىنىڭ تەييارلىنىشى: سېرىقچېچەكنى سايىدا قۇرۇتۇپ، ئاندىن كېيىن ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆنجۈت يېغىنىڭ ئۈستىدىن سېپىپ، شىشىنىڭ ئىچىگە ئېلىپ 20 كۈن ئاپتاپقا سېلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۇنى سىقىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئۇنلۇك ئاۋاز بىلەن تووۇلاشنىڭ ۋە ناغرا چېلىشنىڭ پايدا قىلىشىدىكى داۋلى شۇكى، بۇ خىل پائالىيەتلەر قۇلاقنىڭ ئاڭلاش خىزمىتىدە بىردىنبىر تەنھەرىكەت ۋە مەشىق بولىدىغان ھەرىكەتكىلەردۇر. شۇنىڭ بىلەن ئۇ كېرەكسىز تاشلاندۇقلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىپ ئاڭلاش سېزىمىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش جەھەتتە مەلۇم دەرىجىدە رول ئويناىدۇ، دېگەنلىكتۇر. سىركە بىلەن بىرگە قايىنىتىشتىن مەقسەت، ئاڭلاش نېرۋىسىغا زىيان قىلماسلىق ئۈچۈندۇر. لېكىن ئۇ سوۋۇتۇش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. يەنى ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلارغا سىركىنى قۇيۇپ قاينىتىسا، سوغۇق تەبىئەتكە ئايلىنىپ قالىدۇ. گۈل يېغى بولسا بۇ ھەقتە ئەسلىي مەقسەتكە ئۇيغۇن بولغان دورىدۇر. چۈنكى بىزنىڭ بۇ يەردە دەۋاتقىنىمىز ئىسسىقتىن بولغان پاڭلىقنى داۋالاش ھەققىدىدۇر. بۇ يەردە قۇلاقنى تېمىتىلىدىغان دورىنىڭ ئىلمان دەرىجىدە بولۇشىنى شەرت قىلىشنىڭ توغرا ئىكەنلىكى ئېنىق مەلۇم بولۇپ تۇرىدۇ. ئەسلىي ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا ئىسسىق يەردە ئۇخلاشقا بۇيرۇلىدۇ دېگەن سۆزىدە، قۇلاق ساھەسىنى ئالدى بىلەن بادام يېغىدا ياغلاپ بولۇپ، ئارقىدىن كىرلارنى يۇمشىتىپ ئېرىتىپ چىقىرىش ئۈچۈن مۇنچىنىڭ ئىچىدە ئۇخلاش نەزەردە تۇتۇلىدۇ.

قۇلاق غۇۋۇلداش ۋە گۇركىرەش (تەنىن ۋە دەۋى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ خىل كېسەللىكنىڭ سەۋەبى، قۇلاقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى بوشلۇقنىڭ ئىچىدىكى ھاۋانىڭ شارقىرىغاندەك ھەرىكەتلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، قۇلاقنىڭ ئاڭلاش تۆشۈكى بۇ ئاۋازنى خۇددى سىرتتىن بىر نەرسىنى ئاڭلىغاندىكى سېزىمدەكلا مەلۇم قىلىدۇ، شۇنىڭ نەتىجىسىدە بۇ ئىككى خىل ھالەت شەكىللىنىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىن يەنە ئاڭلاش سەزگۈسىنىڭ بەك كۈچىيىپ قېلىشى تۈپەيلىدىن بولغىنىدا ھەتتا ئادەتتە سەزگىلى بولمايدىغان ۋە ئاڭلانمايدىغان، مەسىلەن: تاماقلارنىڭ بۇسغا ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ ھەرىكىتىگە ئوخشاش ئادەتتە ئاڭلانمايدىغان ئىنتايىن مەخپىي ئاۋازلارنىمۇ ئاڭلايدىغان بولۇپ كەتكەن ئەھۋاللاردا بۇنى پەرق ئېتىش ئۈچۈن مېڭىنىڭ ساغلاملىقى، سېزىملار ۋە نېرۋىلار سۈزۈك ۋە ئۆز جايىدا ئىكەنلىكى ئارقىلىق پەرق قىلىشقا بولىدۇ. مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى ۋە ئاڭلاش سېزىمىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغىنىدا مېڭە ۋە سېزىم ئەھۋاللىرى تۇتۇق بولغان بولىدۇ، مېڭىدە پەيدا

بولغان يەل ياكى كۆپ مىقدارلىق بۇس ۋە گازلار تۇپەيلىدىن بولغىنىدا خۇددى باشنىڭ ئىچىدە بۇس ـ بۇخارلار كۆپىيىپ ئايلىنىۋاتقاندەك سېزىملار سېزىلىش بىلەن بىرگە شۇنىڭغا ئىشارەت بېرىدىغان مادداللارنىڭ ئارتىپ كەتكەنلىكىنىڭ بەلگىسى بىللە كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىن ئاشقازاندىن ئۆرلەپ چىققان يەل ياكى گازلارنىڭ تۇپەيلىدىن بولغىنىدا قورساق ئاچ ۋاقتىدىكى بىلەن توق ۋاقتىدىكى ئەھۋاللارغا ئاساسەن ئوخشاشماسلىقلار كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن باشنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بۇنىڭدىن قورساقنىڭ بەك ئېچىپ كەتكەنلىكىدىن بولغانلىرىدا سۈيۇقلۇقنىڭ يېتىشمەسلىكى بىلەن بىئارام بولۇش هالىتىدە پەيدا بولىدىغىنى بولۇپ، بۇنى تونۇشتا ئۇنىڭ ئالدىدا قورسىقى ئېچىپ قالغانلىق ۋە ئاچلىق تارتقانلىق تارىخى بولىدۇ.

مېنىڭچە: قۇلاق غوڭۇلداش دېگىنى چۈشىنىڭ ئاۋازىدەك ئاۋاز قىلىشتىن ئىبارەت. «دەۋى» دېگىنى يەڭگىل دەرىجىدە شامال چىقىشتىن ئىبارەت بولۇپ، تېۋىپلار ھەر ئىككىلىسىنى بىرلا مەنىدە ئىشلىتىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىن يەللەرنىڭ يوشۇرۇنۇپ تۇرۇشىدىن بولغان قىسمى ئۆز دائىرىسىدە غوڭۇلداپ ئايلىنىۋاتقاندەك خىيال قىلىنىدىغان قىسمى بولۇپ، بۇ يەڭگىل قىسمى دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بىر خىلىدا باش قايمايدۇ، ئەمما ئىسقىرتقاندەك ئاۋاز ئاڭلانغاندەك خىيال قىلىدۇ. يەللەرنىڭ يوشۇرۇنۇپ تۇرۇشىدىن بولمايدۇ. تېۋىپلار بۇ كېسەلنى مۇنداق تەرىپلەيدۇ: دەۋى دېگەن شۇنداق بىر ئاۋازكى، بىمار ھېچقانداق بىر سەرتقى سەۋەبكە يولۇقماستىن ھەمىشە توختىماستىن ئاۋاز ئاڭلاپ تۇرىدۇ. قۇلاققا نىسبەتەن بۇ ئاۋاز خۇددى كۆزنىڭ خىيالات كېسىلىگە باراۋەر كېلىدۇ. خىيالات كېسىلىنىڭ تەرىپىنى باشتا تونۇپ ئۆتتۇق. بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى: قۇلاقنىڭ ئىچكى بوشلۇقلىرىدىكى ھاۋانىڭ دولقۇنلىشىشى بولۇپ، قۇلاقنىڭ ئاڭلاش تۆشۈكى بۇنى خۇددى سىرتتىكى ھاۋادىن دولقۇنلاپ كىرگەن ئاۋازدەك ھېس قىلىپ قالىدۇ. بۇنى دولقۇنلاتقۇچى ئامىل قورساقنىڭ ئىچىدىكى گازلارنىڭ ھەرىكىتىدۇر. بۇنىڭ ئىچىدىن ئاڭلاش سېزىمىنىڭ كۈچىيىپ كېتىشىدىن بولغانلىرى ئادەتتىكى تاماقلارنىڭ بۇسلىرىدىنمۇ بىر ئاۋاز چىقارغانىدەك ھېس قىلىدۇ، خۇددى كۆزدىكى خىيالات كېسىلىدەكلا بولىدۇ. بۇ تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈلدى. بۇنىڭ ئىچىدىن مېڭە ئاجىزلاش سەۋەبلىك بولغانلىرى مېڭىسى كۈچلۈكلەرگە تەسىر قىلمايدىغان نەرسىلەردىنمۇ تەسىرلىنىپ قالىدۇ، شۇ مۇناسىۋەت بىلەن بۇ ئەھۋال شەكىللىنىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە كېسەلدىن يېڭى قوپقانلاردا يەنى كەم ماغدۇرلاردا يۈز بېرىدىغان قىسمى بولۇپ، بۇ بەدەن قۇۋۋەتلەش ئۈسۈلى بويىچە داۋالىنىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىن يەنە مېڭىدە يەل پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن بولىدىغان ياكى ئاشقازاندىن ئۆرلەپ چىققان يەللەرنىڭ سەۋەبىدىن بولىدىغان قىسمىلىرى بولۇپ، بۇلار قۇۋۋەتنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن بولمايدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان يەللەرنىڭ قورساقنىڭ ئاچ ۋاقتىدىكىسى بىلەن قورساقنىڭ توق ۋاقتىدىكىسى ئوخشاشمايدۇ دېگەنلىكنىڭ مەنىسى شۇكى، بۇ يەللەر قورساقنىڭ توق ۋاقتىدا كۆپىيىپ قالىدۇ، ئاچ ۋاقتىدا ئازلاپ قالىدۇ. مۇنداق بولۇشى، بۇ يەللەر ئاشقازانغا كىرگەن تاماقلاردىن ھاسىل بولغان ئەھۋالدا شۇنداق بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىن قورساقنىڭ ئاچلىقى سەۋەبلىك بولىدىغان قىسمىدا ئۇنداق

بولۇشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، بەدەندە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك بىلەن تەبىئەت بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلار بىلەنلا تۇتۇش قىلغانلىقى ئۈچۈن بىئارام‌لىق پەيدا بولۇپ، بۇخارات ۋە گازلارنىڭ قوزغىلىپ قېلىشىدىن ئىبارەت، يەنى پۈتۈن بەدەننىڭ ئېھتىياجى سۇيۇقلۇقلارغىلا يوز تۇتقان بولغاچقا، سۇيۇقلۇقلارنى ئېرىتىپ، تارقىتىپ، پارلاندۇرۇپ، ئۇنى ھەربىكەتكە كەلتۈرۈپ قويىدۇ. شۇنىڭ نەتىجىسىدە قۇلاقتا ئاۋاز پەيدا بولۇش سېزىمىغا ئېلىپ بارىدۇ. بۇنىڭ بۇ خىلدىكىسى مېڭە قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن خالىي بولالمايدۇ. لېكىن يەنە بۇ يەردە نەزەردە تۇتۇلىدىغىنى، قۇۋۇتەنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى ئەمەس، بەلكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ ھەربىكەتكە كېلىشى تۈپەيلىدىن، بۇخارات ۋە گازلارنىڭ قوزغىلىپ قېلىشى نەزەردە تۇتۇلىدۇ. چۈنكى بۇ يەردىكى مەقسەت: باشقا سەۋەبلەرنى بايان قىلماقچى.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەلنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن پۈتۈن بەدەن جۇملىدىن باش ۋە ئاشقازان تەنقىيە قىلىنىدۇ. بۇ جەھەتتە ئىستېمال قىلىنىدىغان دورىلار يۇقىرىدا بىر قانچە قېتىم كۆرسىتىپ ئۆتۈلدى. يەنە شۇنىڭدەك مېڭىنى كۈچەيتىش بىلەن نېرۋىنىڭ سەزگۈرلۈكىنى قويۇقلاشتۇرۇش چارىسى قوللىنىلىدۇ. چوڭ تەرتىپ يۇمشىتىلىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەندەك دورىلار بىلەن ئۆرلەپ چىققان گازلارنى تورمۇزلاش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئۇستۇقۇددۇس شەرىتى، لېمون بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ (مېڭە خاراكتېرلىك بولغىنىدا). ئاشقازان بىلەن ئورتاقلىقى بولغان قىسمىدا، بولۇپمۇ ئىترىپىل سەغىر ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك مېڭە ئاس يېغىغا ئوخشاشلار بىلەن كۈچەيتىلىدۇ ھەمدە ئېشىپ كەتكەن خىلىت تازىلىنىدۇ. پۇت ـ قوللىرى مۇجۇپ بېرىلىدۇ. قەي قىلىش، قاتتىق توڭلاش، كۈچلۈك ئاپتاپقا چۈشۈش، مۇنچىغا چۈشۈش، بەك تويۇپ كېتىش قاتارلىقلاردىن قەتئىي پەرھېز قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك گاز ئۆرلىتىدىغان ھەرقانداق ئاسىللاردىن پەرھېز قىلىنىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەل بوھراندىن پەيدا بولىدۇ. ئۇ چاغدا بوھراننىڭ ئۆتۈپ كېتىشى بىلەن يوقىلىپ كېتىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەل ئىچ سۇرۇش (ئىسھال) توختاپ، كېيىن قايتىلانغاندا پەيدا بولۇپ قالىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ كېسەلنىڭ پۈتۈن قىسىملىرىدا چوڭ تەرەتنى يۇمشاق تۇتۇشقا دىققەت قىلىش لازىم.

مېنىڭچە: ئالدىنقى كېسەللىكلەردە بولۇپمۇ قۇلاق ئېغرىقى (گاسلىقى) توغرىسىدا بۇ ئورۇندا توختىلىپ شەرھلەشتىن ھاجەتسىز قىلىدىغان مەزمۇنلەر ئۆتۈپ كەتتى. بۇ كېسەلنىڭ بوھران خاراكتېرلىك بولغانلىرىدا ئۇنىڭغا ئالاھىدە باش قاتۇرۇپ ئولتۇرۇش ھاجەتسىزدۇر. ئۇ ئۆزلۈكىدىن يوقىلىپ كېتىدۇ، ئىسھال توختىغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ، دېيىشتىكى سەۋەب شۇكى، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىلار يۇقىرى تەرەپكە يۈزلىنىپ ماڭىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ كېسەللىكنىڭ ھەممە تۈرلىرىدە ئوخشاشلا چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىشقا ۋە راۋانلاشتۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ. چۈنكى ماددىلارنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلىشىنىڭ ئۆزىمۇ قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەكسىچە قەۋزىيەتلىك ئەھۋال ئەسلىدىمۇ بار بولسا قانداق بولۇپ كېتەر؟ ئەلۋەتتە كۆپىيىپ كېتىدۇ.

قۇلاق ئاغرىقى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قۇلاق ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەب ياكى سۇئى مىزاج سازەج (ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش) بولىدۇ ياكى سۇئى مىزاج ماددىي (ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش) بولىدۇ. ياكى تەپەررۇقى ئىتتىسال يەنى پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى ئاناتومىيەلىك ئۆزگىرىش بولغان بولىدۇ. ياكى ھەر ئىككىلىسىلا بولىدۇ، يەنى ھەم مىزاج خاراكتېرلىك ئۆزگىرىش ھەم ئاناتومىيەلىك ئۆزگىرىش ئىككىسى بىراقلا بولغان بولىدۇ. مەسىلەن: ئىششىقنىڭ قۇلاق ئاغرىقلىرىدا كۆرۈلگىنىدەك، ئىششىق ياكى چوڭقۇر بولۇپ ئىسسىق تەبىئەتلىك (ئىسسىقتىن بولغان) بولىدۇ. بۇ خىلدىكى قۇلاق ئىششىقى خەتەرلىك بولۇپ، ئىنسانىنى ئۆلۈمگە ئېلىپ بېرىشىمۇ مۇمكىن، بولۇپمۇ ياشلارنى تېخىمۇ شۇنداق، ياكى چوڭقۇر بولماستىن سىرتقى قىسىمدا بولغان بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى سالامەتلىككە يېقىن بولۇپ خەتەر چىقمايدۇ. بۇ ئىششىق ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك ئىششىق بولىدۇ. بۇ خىلدىكىنى تونۇشتا قۇلاق ساھەسىدە ئېغرىلىق ھېس قىلىش ۋە يەڭگىل دەرىجىدىكى قىزىتما بىلەن بولىدىغانلىقى قاتارلىق تەرەپلىرىدىن بايقىلىدۇ. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش (تەپەررۇقى ئىتتىسال)، ئۇرۇلۇش ـ سوقۇلۇش، يىقىلىش قاتارلىق ھادىسىلەردىنمۇ بولىدۇ ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىك يەلدىنمۇ بولىدۇ. يەلدىن بولغىنى يەڭگىللىك بىلەن ئۆتىدۇ. داۋالاشنى يۆتكەش مىزاجنى تەڭشەش رولىنى ئۆتەيدۇ، قۇلاق ئاغرىقىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغىنىدا، شىيافى مامىسانى كافۇر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بىنەپشە يېغىغا ئوخشاش دورىلار بىلەن بېرىلىدۇ. ياكى قاپاق ياكى بەگىنايلارنىڭ ئۇسارىسى ياكى نېلۇپەر يېغى قاتارلىقلارمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە ئىسسىق سۇ بىلەن نۇتۇل قىلىندۇ. يەنى يەرلىك ئورۇننىڭ ئۇستىدىن جىيغىتىپ قۇيۇلىدۇ. يەنە بەزىدە قاينىاق سۇنى قۇلاقنىڭ ئۇدۇلىغا تۇتۇپ، قاينىاق سۇنىڭ ھورى قۇلاققا كىرگۈزۈلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن قۇلاقنىڭ ئاغرىقىمۇ پەسىيىپ قالىدۇ. لېكىن سوغۇقتىن بولغىنىدا بابۇنە يېغى، گۈلسەۋسەن يېغى، غار يېغى ياكى بىلسان يېغى ياكى بان يېغى قاتارلىقلار بىلەن سىرتتىن ياغلاش يولى بىلەن داۋالىنىدۇ. ئەمما يەلدىن بولغان قىسمىنى داۋالاشتا بۇغداي كېپەكنى، قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش يولى بىلەن داۋالىنىدۇ. سوغۇق يەلدىن بولغىنىنى داۋالاشتا، ئىكلىلمىلىك قاينىتىلمىسى، قەيسۇم، بابۇنە، غار ياپرىقى، تۇرۇنجى ياپرىقى، ئەپيۇن غوزىكى، يالپۇز، نەمەم قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ياكى ئۇلاردىن قايسى تېپىلسا شۇنى قاينىتىپ، ھورىغا دۇم تۇرغۇزۇپ ھوردىتىلسا ھەمدە ئۇنىڭ پىسەپلىرى بىلەن زىمات قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك زەيتۇن يېغىدا قاينىتىلغان سامساقمۇ يەلدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالىيالايدۇ ھەمدە ئۇ سوغۇقتىن بولغانلىرىغىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەمدى قۇلاقتىكى ئىششىققا كەلسەك، ئىسسىقتىن بولغان چوڭقۇر ئىششىق بولسا يېڭى سېغىلغان كالا سۈتى ياكى ئازراق سىركە قاينىتىلغان گۈل يېغى قاتارلىقلارنى دەسلەپكى دەۋرىدە ئىشلەتسە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئاندىن كېيىن گۈل يېغى شۇمشا لوئابى ياكى زىغىر لوئابى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر ئاغرىق بەك كۈچەيىپ

كەتسە، كونارغان سېرىق ماينى ئىستېمال قىلسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئامما سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا يۇقىرىدا سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى مەلۇم دەرىجىدە قىزىتىپ تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. بۇ خىل چارە كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى دەۋرىگە ماس كېلىدۇ ھەمدە ئالدى بىلەن قان ئېلىش، ئىستىفراغ قىلىپ بەدەننى تازىلاش، چوڭ تەرەتنى يومشىتىش چارىلىرىنى قىلغاندىن كېيىن يۇقىرىقى چارىلەرنىڭ ئۈنۈمى بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ھەر كۈنى ئۈزمەستىن ئەينۈلا شەربىتى نېلۇپەر شەربىتىنى ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن قوشۇپ ياكى ئىسپىغۇل لۇئابىنى بىنەپشە شەربىتى، بىلەن قوشۇپ بېرىش بىلەن مىزاج تەڭشەپ تۇرۇلىدۇ ياكى شېكەر بىلەن تەييارلانغان نوقۇل (چىلانما) بىلەن مىزاج تەڭشىلىدۇ. ئىسىقتىن بولسا بىنەپشە شەربىتى ياكى ئۈستقۇددۇس شەربىتى ياكى لىمون شەربىتى قاتارلىق تاتلىق قاينىتىلمىلار (بىرخىل مۇرەككەپ نۇسخا) بىلەن بېرىلىدۇ، سوغۇقتىن بولسا مەجۇنى بىنەپشە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن مىزاج تەڭشىلىدۇ. يەلدىن ۋە سوغۇقتىن بولغانلىرىغا ئورتاق ھالدا پايدا قىلىدىغان يەنە بىر خىل نۇسخا: ھېچ نەرسە ئارىلاشتۇرۇلمىغان ھاراقنى ئىلمان ھالدا ئىچىشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنداق قىلغاندا ئىششىقنى تېزلىكتە قايتۇرۇش (تارقىتىش) مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قۇلاقنىڭ ئاغرىقى ۋە ئىششىقى مەيلى ئىسسىقتىن بولسۇن، مەيلى سوغۇقتىن بولسۇن قۇلاققا تېمىتىدىغان دورىلار ئىلمان ھالدا بولۇشى كېرەك. بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارلار گۆش يېمەسلىكى، پالەك، كاسىنە، ھەلىۋن (مەرچۇبە) لەرگە ئوخشاش تاماقلار بىلەنلا قانائەت قىلىشى لازىم. يېرىم پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىمۇ پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش دېگىنىمىز، ئىسسىق ياكى سوغۇق ھاۋا تەسىرىدىن مىزاجنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇقلا ئۆزگىرىپ قېلىشىدىن ئىبارەت. ئىسسىق ياكى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنغاندا مىزاجنىڭ ئۆزگىرىپ قېلىشى يۇز بېرىدۇ. يۇقىرىدا چوڭقۇرلاپ كەتكەن ئىسسىق تەبىئەتلىك ئىششىق خەتەرلىك، ئۇ ئادەمنى ئۆلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن دېيىشتىكى سەۋەب، شۇ ئورۇندىكى ئىششىق مېڭىگە يېقىن بېرىپ قالغانلىقى ئۈچۈن خەتەرلىك دېگەنلىكتۇر، لېكىن يۇقىرىقى سۇپەت بويىچە چوڭقۇرلاپ كەتكەن ئىششىق ئېغىز ئالماي قالسا، يەتتە كۈن ئەتراپىدا ئۆلۈمنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. كۆپىنچە سەكتە (شوك) كېسەللىكىگە ئوخشاش تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىشىمۇ مۇمكىن. ھەر ھالدا ئۇ يەنە ئەقىلدىن ئادىشىش، ھەر خىل بولمىغۇر سۆزلەرنى قىلىش ۋە قاتتىق بىئارام بولۇشلاردىن خالىي بولالمايدۇ. لېكىن قۇلاقنىڭ سىرتقى كۆمۈرچىكىدە بولغان ئىششىقتا ئۇنداق ئېغىر ئەھۋاللار كۆرۈلمەيدۇ. بۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددىلار تومۇر بىسىدا بىرقانچە قېتىم چۈشەنچە بېرىلدى. بۇ يەردە قايتا بايان قىلىنمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئاغرىق پەسەيتكۈچى چارىلەردىن ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى ئىسسىقىدىلا تېمىتىش، يەنى قۇلاققا سېغىش، گۈل يېغىنى ئازراق سىركە بىلەن تېمىتىش، كونارغان سېرىق ياغنى سۈركەش قاتارلىق چارىلەر قىلىنىدۇ. سېرىق ياغنىڭ بۇ جەھەتتە ئاغرىق پەسەيتىش رولىنى ئۆتەشىنىڭ داۋالىسى شۇكى، ئۇنى سۈركىگەندە بوشاشتۇرۇپ ئاغرىقنى قويۇپ بېرىش رولىنى ئۆتەيدۇ. تۇخۇم ئېقىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىشتە ئاجايىپ خا-

سىيىتى بار، يۇقىرىدا قۇلاققا تېمىتىدىغان ھەرقانداق دورىنىڭ ئىلمان ھالدا تېمىتىلىشى شەرت قىلىندى. بۇنىڭدىن مەقسەت، قۇلاققا تېمىتىلىدىغان سۇيۇقلۇق بەك ئىسسىق، ياكى بەك سوغۇق بولۇپ كەتسە، مېڭىگە تەسىر قىلىپ ئېغىر زىيان كەلتۈرۈشى مۇمكىن. چۈنكى بۇنىڭدا سۇيۇقلۇقلار تېمىتىلىدىغان ئورۇن مېڭىگە ئىنتايىن يېقىن بولغاچقا ئەكس تەسىر قىلىدۇ. دورىلار بىلەن بىرلىكتە پالەك ۋە كاسىنە بىرلىسە ئىسسىقتىن بولغانلىرى ئۇچۇن پايدا قىلىدۇ، ھەلىيۇن (مەرچۇبە) ۋە تۇخۇم ئېقى قاتارلىقلار سوغۇقتىن بولغىنىغا پايدا قىلىدۇ. مۇزەۋۋەرە دېگىنى تېۋىپلارنىڭ ئۆرپ ـ ئادىتىدە كېسەلگە بېرىلىدىغان گۆشسىز تاماق (پەرھىز تاماق)تىن ئىبارەت. بەزى چاغدا ئۇنى كەڭ دائىرىلىك ھېسابلاپ گۆش سالغان گۆشلۈك تاماقلارنىمۇ ئىشلىتىدۇ.

قۇلاق يارىسى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قۇلاق يارىلىرىنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە شىيافى مامىسانى ھەسەل بىلەن بىرگە ياكى غوراپ سۇيىنى ھەسەل بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ياكى مەلھەمى ئىسپىداج ياكى مەلھەمى باسلىقۇن چېپىلىدۇ. بۇ كېسەللىك كونىراپ سوزۇلما خاراكتېرگە ئۆزگەرگەندە سېسىق پۇراقلىق، يىرىڭلىق زەردابلار كۆپ چىقىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ خىلدىكىسىدە قەتىران (قارامايى) سۇركەشكە موھتاج بولىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ.

مەلھەمى باسلىقۇنىڭ تەركىبى: (مۇشۇ كېسەلگە ئىشلىتىلىدىغان مەخسۇس نۇسخىسى) زۇپتى رۇمى، راتىنەج، موم.

تەييارلىنىشى: مومنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېرىتىپ، باشقىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

قۇلاققا ھاشارات كىرىپ كېتىش ۋە قۇرت پەيدا بولۇش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاشتا قۇلاقنىڭ ئىچىگە قەتىران (قارامايى) تېمىتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن دەرھال قۇلاق ئىچىدىكى ھاشاراتنىڭ ھەرىكىتى توختاپ قالىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۇنى ئۆلتۈرىدۇ. ياكى زەيتۇن يېغى ئىلمان ھالەتتە تېمىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئاپتاپتا ئۇخلاشقا بۇيرۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇرت ئۆلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك شاپتۇل ياپرىقىنىڭ سۇيى، ئەينۇلا ياپرىقىنىڭ سۇيىمۇ قۇرت ئۆلتۈرۈش رولىنى ئۆتەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قۇرت ئۆلتۈرۈش دورىلىرى توغرىسىدا بايان قىلىنغان دورىلارنىڭ ھەممىسى بۇ كېسەلگىمۇ پايدا قىلىدۇ (قۇلاقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ).

مېنىڭچە: قۇلاق ئىچىگە ھاشارات كىرىۋالغانلىقى قۇلاق ئىچىدە بىر نەرسە مىدىرلىغاندەك سېزىمنىڭ بولۇشى، بىئارام قىلىپ غىدىقلىشى، بەزى چاغلاردا قۇلاقتىن قۇرت چىقىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. قۇلاقنىڭ ئىچىدە پەيدا بولىدىغان قۇرتنىڭ تۈرى ئىككى خىل بولىدۇ: ① ئۆزى ئاق، بېشى قارا رەڭلىك كېلىدۇ. ② توپا رەڭدە بولۇپ، ئۇ چۈنىغا ئوخشاپ كېتىدۇ.

قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قۇلاققا سۇ كىرىپ كەتكەندە قاتتىق ئاغرىيدۇ. كۆپىنچە ئىشىق پەيدا بولۇپمۇ قالىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال قۇلاققا سۇ كىرىپ كەتكۈچىنى يان تەرەپكە ئېگىشتۈرۈپ سەكرىتىشتىن ئىبارەت چارىلەر قوللىنىلىدۇ. مۇنداق چارىلەر مەنپەئەت قىلمىسا گازىر شۆپۈكىگە ئوخشاش يۇمشاق، ئىچى كاۋاك ياغاچلىق پەلكۈچ تەييارلاپ بىر ئۇچىغا پاختا يۆگەپ، ئۇنى زەيتۇن يېغىغا چۆكۈرۈپ ئۇنىڭغا ئوت يېقىپ قۇلاق تۆشۈگىگە تىقىلىدۇ. ياكى ئالدى بىلەن پەلكۈچنى قۇلاقنىڭ تۆشۈكىگە قىستۇرۇۋېلىپ ئاندىن كېيىن ئوت يېقىلسىمۇ بولىدۇ. ئوت كۆيۈپ قۇلاققا يېقىن كەلگەندە ياغاچ بىراقلا تارتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن پەلكۈچنى تارتىش بىلەن قۇلاق ئىچىدىكى سۇ چىقىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەك ۋە ئۇنۇملۈك بولغان يەنە بىر خىل ئۇسۇل: ئورجۇۋان (بىر خىل دېڭىز ھايۋىنى) دېگەن ھايۋاننىڭ يۇڭىنى قۇلاققا تىقىپ قويۇپ، ئاندىن ئۇ يۇڭنى ئېلىپ سىقسا سۇ چىقىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى بىرقانچە قېتىم تەكرارلىسا، قۇلاقتىكى پۈتۈن سۇلارنى سۈمۈرۈپ تارتىپ بولۇشى مۇمكىن.

مېنىڭچە: قۇلاقنى سىلكىش ۋە مىدىرلىتىش دېگەنلەر ئاساسەن بىر گەپ بولۇپ، بىرنى قىلسا يەنە بىرنى قىلىش ھاجەتسىز. قۇلاقنى سىلكىپ سۈيىنى چىقىرىشنىڭ ئۇسۇلى: سۇ كىرىپ كەتكەن قۇلاق تەرەپتىكى قولنىڭ ئالقىنىنى ياستۇق ئۈستىگە تايىنىپ تۇرۇپ باش قاتتىق سىلكىپ مىدىرلىتىلىدۇ. بۇ يەردىكى ئۇسۇل قوللىنىش دېيىلگىنىدىكى مەقسەت، بىر پۇت بىلەن ئۆرە تۇرۇپ سەكرەشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىلدىكى چارىلەرنى قىلىشتىن ئاۋۋال ئالقاننى ئەشۇ قۇلاقنىڭ ئۈستىگە قويۇپ تۇرۇپ ئاندىن كېيىن بۇ ھەرىكەتلەر قىلىنىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان «يەكەن» ياغىچى دېيىلگىنى مىسىر تەۋەلىكىدە بولىدىغان بىر خىل يۇمشاق ئۆسۈملۈك بولۇپ، مىسىرلىقلار ئۇنى خۇددى شەكەر قومۇشىنى چاينىغاندەك چاينايدىكەن. ھەربىر تۇپ يەكەن تېنىنىڭ چوققىسىدا يۇڭدەك بىر نەرسە بولىدىكەن. مىسىرلىقلار مۇشۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى گۆشى ۋە بۇنىڭ يىپچىلىرىدىن قەغەز ياسايدىكەن. بۇ خىزمەتنى ئۆتەش ئۈچۈن ھەقلىي مىسىرنىڭ يەكەنى بولمىسىمۇ ئادەتتىكى ئىچى كاۋاك بولغان ھەرقانداق يۇمشاق ۋە بوش ئۆسۈملۈكلەر بولسا بولىۋېرىدۇ. مەسىلەن: سىرىقچىچەكنىڭ ياغچى، ئارپىبەدىيان ياغچى ۋە باشقىلار. بۇنىڭغا پاختا ئىشلىتىشتىن مەقسەت، ئىسسىقلىق پاختا ئارقىلىق قۇلاقنىڭ ئىچكى قىسمىغا ماڭسا، شۇ ئارقىلىق قۇلاق ئىچىدىكى سۇ سىرتقا تارتىلىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولۇشى ئۈچۈندۇر. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان دېڭىز ھايۋىنى دېگەن سۆزدىن مەقسەت، ئەرەبچە ئورجۇۋان دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل دېڭىز ھايۋىنى بولۇپ، ئۇنىڭ يۇڭلىرى سۇنى يىغىپ ئۆزىگە سۈمۈرۈۋالىدۇ. «سەيدىيە» دېگەن كىتابنىڭ ئاپتورىنىڭ ئېيتىشىچە، زۇلۇكقورتى (ھىلزون) ئەنە شۇ دەيدىكەن.

گال كېسەللىكلىرى

بوغما (دىفتېرىيە، خەنناق)

ئەسلى ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: نەپەس قىينىلىشىش ياكى يۆتۈش قىينىلىشىش ۋە ياكى ھەر ئىككىلىسىنىڭ قىينىلىشىپ قېلىشى بۇ خىل ئەھۋالنىڭ پەيدا بولۇشى ياكى ئەتراپىدىكى ئەزالار تەرىپىدىن كەلگەن سقىلىش تۈپەيلىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: بويۇن ئومۇرتقىسى ئالدى تەرەپكە قوزغىلىپ كېتىپ ئالدىغا بېسىش سەۋەبىدىن گالنى قىستاپ، بۇ خىل ئەھۋالنى پەيدا قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن يەرلىك ئورۇن چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. يەرلىك ئورۇنغا بىر نەرسە تەگسىمۇ ئاغرىپ چىدىمايدۇ. بىر نەرسە يۆتۈشقا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. ئەمما ئوڭدىسىغا يېتىۋالسا، بۇ خىل ئەھۋال يەڭگىللەشكەندەك سېزىلىدۇ. بۇ كېسەل ياكى يۆتۈشقا قاتنىشىدىغان، يەرلىك ئورۇننى قوزغىتىدىغان ھەرىكەتنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى سەۋەبلىك پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: گالنىڭ بەك قۇرۇپ كەتكەن چاغلىرىدا يۇز بەرگەن خەنناق شۇنداق بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسىدە گال قۇرۇيدۇ. ئىشىشقىنىڭ ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلمەيدۇ. بۇ كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى قۇرۇتقۇچى ئامىللارنىڭ بولۇپ ئۆتكەنلىك تارىخى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قاينىاق سۇنى يۆتالايدۇ ھەم قاينىاق سۇنى ئىچىش تاماق يۇتۇشنى ۋە نەپەسنى ئاسانلاشتۇرۇپ بېرىدۇ. مەسىلەن: كېكىردەكنى تۇتۇقلاشتۇرىدىغان خۇسۇسىيەتتىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا ياكى ئاشقازاندا سۇت ئۈيۈپ قالغاندا يۇز بېرىدىغان خەنناقتا شۇنداق بولىدۇ. بۇ كېسەللىك يەنە كېكىردەك مۇسكۇللىرى ئىششىقى تۈپەيلىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ سىرتقى تەرەپكە قاراپ ئىششىغىنى، يەنى تۇتۇپ ۋە قاراپ بىلىشكە بولىدىغان تۇرى ئەڭ خەتەرسىز ھېسابلىنىدۇ. لېكىن ئىچكى تەرەپكە قاراپ ئىششىغىنى نەپەسنى ئىنتايىن بوغىدۇ. بۇ خىلدىكىسى خەنناقنىڭ تۇرلىرى ئىچىدە ئەڭ يامان سۈپەتلىك قىسمى بولۇپ، تاماقنى يۇتۇشقا نىسبەتەن نەپەسنى بەكرەك قىينىلاشتۇرىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئىچكى ۋە سىرتقى قىسمىدىكى يۇقىرى تەرەپ مۇسكۇللىرىدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسىدە نەپەسلىنىشكە قارىغاندا يۇتۇش تەسرەك بولىدۇ. بۇنىڭ قاندىن ئىششىغىنىدا، تىلنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. گۇرەن تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ چوڭىيىپ قالىدۇ. ئاغرىق كۆچلۈك دەرىجىدە تارقىلىدۇ. سەپرادىن ئىششىقىدا كۆيۈشۈپ بىئارام بولىدۇ ۋە سانجىپ ئاغرىيدۇ. تىلنىڭ رەڭگى سېرىق، ئېغىزنىڭ تەمى ئاچچىق بولىدۇ. بەزىدە گالنىڭ ئىششىقى قان ۋە سەپرادىن ئىبارەت ئىككى خىلتىنىڭ بىرىكىشىدىن بولىدۇ. ئۇ چاغدىكى ئالامەتلىرىمۇ مۇرەككەپ بولىدۇ. ھەر ئىككىلىسىنىڭ ئالامەتلىرى بىرگە كۆرۈلىدۇ. بەلغەم خىلتىدىن بولغىنىدا تىلنىڭ تەمى تۇزلۇق بولۇش بىلەن بىرگە ئېغىزدىن ساڭگىلاپ چىقىپ قالىدۇ. ئۈسسۈزلۇق بولمايدۇ. يەڭگىل دەرىجىدە ئاغرىيدۇ، بەك قاتتىق ئاغرىپ كەتمەيدۇ. سەۋادىن بولغىنىدا قاتتىقلىق، چۈچۈمەللىك، ياكى قىرتاقلىق بولىدۇ. لېكىن بۇ خىلدىكىسى ئىنتايىن كەم ئۇچرايدۇ. سەۋادىن بولىدىغىنى باشقا كېسەللەرنىڭ قالدۇقى سۈپىتىدە ياكى قوشۇمچە

كېسەللىك سۈپىتىدە يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە خەنناقى كەلىبى دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىلى بولۇپ، بۇ خىلدىكىسىدە ھەر دائىم ئېغىزى يۇمۇلماي ئېچىلىپ قالىدۇ ھەمدە ئىتقا ئوخشاش تىلى ساڭگىلاپ قالىدۇ. بۇ خىلى خەنناق قىسىملىرىنىڭ ئىچىدە ناچار سۈپەتلىكى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر خەنناق كېسىلى بىلەن ئاغرىۋاتقان بىمارنىڭ يۈزلىرى يېشىل ۋە كۆكەمتۇللىشىپ قالسا ياكى قارىداپ قالسا، يەنى ئىككى كۆزىنىڭ چۆرىسى قارىداپ قالسا بىمارنىڭ ئۆلۈپ كېتىدىغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. يەنى شۇنىڭدەك بىمارنىڭ تومۇرى بەك پەسلەپ كەتسە ھەمدە ئۇنىڭ پۇت ـ قوللىرى سوۋۇپ كەتسە، تىلى تومىلىشىپ قارىداپ قالسا، مۇنداق بىمارنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ.

مېنىڭچە: خەنناق كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممە تۈرىدە نەپەسلىنىش ۋە بىر نەرسە يۇتۇش قىيىنلىشىپ كېتىدۇ. ئەگەر كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەب يۇتقۇنچاقتا بولسا بىر نەرسە يۇتۇشقا قارىغاندا نەپەسلىنىش تەسرەك بولۇپ قالىدۇ. كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئامىل قىزىلئۆڭگەچتە بولسا يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە يەنى نەپەسلىنىشكە قارىغاندا يۇتۇش پائالىيىتى قىيىنراق بولۇپ قالىدۇ. چۈنكى ئەمەلىي توسۇلۇپ قالغان يەردىكى چەكلىنىپ قېلىش ئەسلىي ئىش بولۇپ، بۇنىڭ تەسىرى چوڭقۇرراق بولىدۇ. لېكىن قوشنا ئەزادا بولغىنى بېسىپ قىستاش سەۋەبلىك بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئاربزى (قوشۇمچە) بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭ ئاقىۋىتى ئالدىنقىسىدىن يەڭگىلرەك ئۆتىدۇ. ھېچقانداق شارائىتتا قوشۇمچە شەكىلدە بولغىنى ئەسلىي ئورۇن تۈتۈپ پەيدا بولغىنىدەك كۈچلۈك تەسىردە بولمايدۇ. بويۇن ئۇمۇرتقىسىدىن بولغىنىدا گەدەن تەرەپتىن ئىچى تەرەپكە تارتىلىۋاتقاندەك سېزىم بولىدۇ. مۇنداق بىمار ئەگەر ئوڭدىسىغا يېتىپ ئۇخلىسا يۇتماقچى بولغان نەرسىنى ئاسانراق ھالەتتە يۇتۇۋالالايدۇ. بۇ كېسەلنىڭ تۈرلىرى ئىچىدە ئەڭ ناچار سۈپەتلىكى بىرىنچى ئۇمۇرتقىدىن بولغىنىدۇر، ئۇنىڭدىن قالسا ئىككىنچى ئۇمۇرتقىدىن بولغىنى، قالغان ئۇمۇرتقىلاردىن بولغىنى خەتەرسىزدۇر. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان گالىنى بوغقۇچى دورىلار دېيىلگىنى ياۋا بېدىگە ئوخشاشلاردۇر. ئۇنىڭ تۈزەتكۈچىسى ئوسۇڭ (كاھۇ) ئۆسۈملۈكى، كاسىنە ئۆسۈملۈكى قاتارلىقلاردۇر. يۇقىرىدا قىزىلئۆڭگەچ مۇسكۇللىرى دېگەن سۆزدە يۇقىرى تەرەپتىكى مۇسكۇللىرى دەپ يۇقىرى دېگەن سۆزنى قوشۇپ قويۇشتىكى مەقسەت، شۇنىڭ ئۈچۈنكى تۆۋەن تەرەپتىكى مۇسكۇللار (قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئاستى تەرەپلىرىدىكى مۇسكۇللار) ئىششىشتىن بولغىنىدا نەپەسمۇ توسۇلمايدۇ. يۇتۇشمۇ توسۇلمايدۇ. ئاغرىق مەسلىسىگە كەلسەك، بۇ كېسەلنىڭ ماددىسى ئەگەر سەپرادىن بولغان بولسا قاندىن بولغىنىغا نىسبەتەن ئاغرىق ئازراق بولىدۇ. لېكىن قاندىن بولغىنىدا سەپراغا نىسبەتەن قويۇق ۋە كۆپ بولغاچقا بەك سوزۇلۇپ، ئاغرىش ۋە ئىمتىلا بولۇپ كۆپۈشۈش بولىدۇ. سەپرادىن بولغىنىدا بولسا كۆيۈشۈپ ئېچىشىش ئىنتايىن يۇقىرى دەرىجىدە بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ تۈرلىرى ئىچىدە بەلغەم خىلىتىدىن بولغىنى ئەڭ خەتەرسىز ۋە ئاسان ساقىيىدىغان تۈرىدۇر. بۇ كېسەل كۆپىنچە ھاللاردا 40 كۈن ئەتراپى داۋام قىلىشى مۇمكىن. بەلغەمدىن بولغىنىدا ئېغىزنىڭ تۈزلۈقسىمان بولۇپ قېلىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئارتىپ كەتكەن بەلغەم خىلىتى بۈزۈلغان ۋە ئوفۇنەتلەنگەن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن

تۇزلۇقسىمان تەمگە كىرىپ قالىدۇ. تىلنى ساڭگىلىتىشتىكى سەۋەب بەلغەم خىلىتىنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن تىلنى بوشاشتۇرۇپ قويغاچقا ساڭگىلاپ قالىدۇ. خەنناق خاراكتېرلىك ئىششىق قىسمەن چاغلاردا سەۋدادىن بولىدۇ. بەزى تېۋىپلارنىڭ قارىشىدا بۇ كېسەللىك سەۋدا ماددىسىدىن قەتئى بولمايدۇ. ھەتتا سەۋدا دېگەن بىر ئەزادىن يەنە بىر ئەزاغا بىراقلا قۇيۇلمايدۇ، دېگۈچىلەرمۇ بار. ئەمما سەۋدادىن بولىدىغىنىنىڭمۇ كۆپىنچىسى بەۋاستە بولماستىن، بەلكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتىن يۆتكىلىش ئارقىلىق بولىدۇ. لېكىن ھەرھالدا سەۋدادىن بولغان تۇرى ئەڭ ناچار تۇرىدۇر. خەنناق كەلىدە داۋاملىق ھالدا ئاغزىنى ئېچىپ تىلنى چىقىرىپ تۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئۇ كېكىرەكنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى مۇسكۇلنىڭ ئىششىشىدىن ياكى ئومۇرتقىنىڭ چىقىپ كېتىشىدىن بولىدۇ. ئومۇرتقىنىڭ چىقىپ كېتىشىدىن بولغىنىدا ئەتراپىغا قاراشقىمۇ مۇمكىن بولماي قالىدۇ. خەنناق كېسىلىنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ، دېيىشتىكى سەۋەب شۇكى، خەنناقنىڭ ئىششىقى بەك كۈچىيىپ كەتسە دەم سىقىلىش ئەھۋالى ئىنتايىن يۈقىرى دەرىجىگە كۆتۈرۈلۈپ ئىچىدىكى كاربون گازىنى چىقىرىشقا بولغان ئېھتىياج ئېشىپ بېرىپ شۇ ھالەتكە يېتىپ بارىدۇكى، نەپەسلىنىشكە قاتناشقۇچى قۇۋۇەت سۇيۇقلۇقلارنى سىرتقى تەرەپكە تەۋرىتىپ، ھاۋانىڭ ئىچكى نەپەس يوللىرىدا قايمۇ قوپ قېلىشى ھەمدە ئۇنىڭ ئۇ يەردىكى تارقالغان سۇيۇقلۇقلىرىنى تولۇق قۇرۇتۇپ تاشلاش سەۋەبى بىلەن ھاياتلىققا ئائىت بەلگە قالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاسانلا خەتەرلىك ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. لېكىن شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، بۇ كېسەل تەرەققىي قىلغان ھالدا پەيدا بولۇپ كېيىن يەنە ساقىيىپمۇ كېتىدۇ. مۇنداق بولۇشى، بىمارنىڭ قۇۋۇتى بەرداشلىق بەرگەن ۋە تاماق يېگۈسى كېلىدىغان، ئىشتىيى بولغان ئەھۋالدا شۇنداق بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپىتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: بوغما كېسەلنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن قان ئېلىنىدۇ ھەمدە كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان خىلىت ئىستىفراغ قىلىپ تازىلىنىدۇ. تىلنىڭ تېگىدىكى تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى پىلىكچىلەر (ھەمەلچىلار) ۋە كىلىزمىلار بىلەن چوڭ تەرەت يۇمشىتىلىدۇ. ئىككى پاچاقتا لوڭقا قويۇلىدۇ ھەمدە ئىككى پاچاق ۋە قول ـ پۇتلار بوغۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قول، پۇتلار ئالقىنى تاش بىلەن غىدىقلاپ بېرىلىدۇ. شەربەت دورىلاردىن بىنەپشە شەربىتى ئەينۇلا شەربىتى ياكى شاتۇت شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ، ياكى بىنەپشە ۋە نېلۇپەرلەر ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن بېرىلىدۇ. ياكى بېھى ئۇرۇقى ياكى ئاچچىق ئانار ۋە تاتلىق ئانارلارنىڭ سۇيى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. ياكى ئارپا سۇيى بىنەپشە شەربىتى ۋە تاتلىق بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. بولۇپمۇ قۇرۇقلۇقتىن بولغان خەنناقتا تېخىمۇ شۇنداق. بۇ سەۋادىن بولغىنىغمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ ياكى لىمون شەربىتى ۋە بىنەپشە شەربىتى بېرىلىدۇ. بولۇپمۇ بەلغەم خىلىتىدىن بولغانلىرىدا تېخىمۇ شۇنداق ياكى باشقا خىلىتلاردىن بولسىمۇ يەنىلا بەلغەم خىلىتى ئۈستۈنلۇكنى ئىگىلىگەن تۇرلىرىگە ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ. يېغىپ ئېيتقاندا، تەپ ۋە قىزىتمىلىق كېسەللەردە ئىشلىتىلىدىغان ھەر قانداق نەرسە گالىنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن بېرىلسە مۇۋاپىق كېلىدۇ. پاقىيۇپۇرمىقىنىڭ سۇيى مۇشۇ

شەربەتلەرنىڭ بەزىسى بىلەن بېرىلسە ياكى ھېسسىز قىلغۇچى نەرسە بىلەن بېرىلسە ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. داۋالاش جەھەتتە ئىششىق ماددىلىرىنىڭ كېلىشى يولىنى توسايدىغان (راۋادىئات) دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇشتىن قاچانىلا قول ئۈزسە، شۇ ۋاقتىدىلا مۇلەييىنات يۇمشاتقۇچى دورىلارغا قەدەم قويۇلىدۇ. مەسىلەن: بىخسۇس بىلەن تەييارلانغان جۇلاپ، ياكى بىخسۇسنىڭ سۈيى بىلەن تەييارلانغان بىنەپشە شەربىتى. ئەگەر قىزىتمىغا زىيان قىلمىدۇ دېگەن جەھەتتىن ئۈزۈقلۇقتىن چەكلىنىدىغان ئىشلار بولمىسا بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىرگە موغلاي ھولو (بىر خىل مۇرەككەپ نۇسخا ــ تاتلىق قاينىتىلما) بېرىلىدۇ. ئىككى ـ ئۈچ كۈن تاماقتىن چەكلەپ ئاندىن كېيىن شېكەر بىلەن بىرگە مائۇششەئىرگە ئوخشاش نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ياكى نېلۇپەر شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. مۇشۇنداق چارىلەرنى قىلغاندىن كېيىن ئەگەر يۇتۇش ئاسانلىشىپ، ئىشتەيمۇ ئىشتىھا ھەققى تارتسا پالەك، مولوخىيا، قاپاق، خۇببازى (كېۋەز ئانىسى) قاتارلىقلار تاتلىق بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك چايناشقا موھتاج بولمايدىغان ھەرقانداق يۇمشاق تاماقلار بېرىلىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلىدە يەرلىك ئورۇنغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن راۋادىئات (قايتۇرغۇچى)لار، مەسىلەن: شاتۇت شىرنىسى گۈل سۈيى بىلەن ياكى يۇمغاقسۇت كۆكىنىڭ سۈيى شاتۇت شەربىتى ياكى سەۋزە شىرنىسى بىلەن ياكى ئەدەس ۋە يۇمغاقسۇت كۆكى، گۈل ئۈرۈقى (قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى)، سۇماقلاردىن قاينىتىلغان قاينىتىلما بېرىلىدۇ. ياكى ئاچچىق ئانار بىلەن تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىگە بىنەپشە شەربىتىنى قوشۇپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ بېرىلىدۇ. بۇ قاينىتىلمىغا يەنە سۇماق ئۈرۈقى، گۈل ئۈرۈقى، ئانارگۈلى، كەتىرالارمۇ قوشۇلىدۇ. بەزىدە بۇ نۇسخىغا كافۇرمۇ قوشۇلىدۇ. بولۇپمۇ سەپرادىن بولغىنىدا كافۇر قوشۇلسا تېخىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. شۇنداق قىلىپ ئىككى ـ ئۈچ كۈننى ئۆتكۈزۈپ بولغاندىن كېيىن يېڭى سېغىلغان كالا سۈتىگە ئوخشاش ياكى ئەنجۇر، جۆئىدە (چاڭگاك) كېپەكلەرگە ئوخشاش ماددىلارنى پىشۇرغۇچى نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ھەمدە بىخسۇس شېكەر ياكى شاتۇت بىلەن بېرىلىدۇ. ياكى موغلاي ھولوۋ شاتۇت شىرنىسى بىلەن بېرىلىدۇ. ياكى خىيار شەنبەرنى يېڭى سېغىلغان سۈتكە چىلاپ تالقىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇنىڭغا تاتلىق بادامنىڭ يېغىنى قوشسىمۇ بولىدۇ. ياكى شاتۇت شەربىتى ئازراق مۇرمەككى ۋە زەپەرلەر بىلەن بىرلىكتە بېرىلىدۇ. ئوق يىلان (زەھەرلىك ئاق يىلان) نىڭ بوينى (گېلى)نى بوغقان يىپىنى خەنناق بولغان كىشىنىڭ بوينىغا ساڭگىلىتىش پەۋقۇلئاددە ھالدا مەنپەئەت قىلىدۇ. لېكىن بۇ يىپىنى داۋاملىق ئېسىپ قويۇش لازىم. يەنە شۇنىڭدەك ئاق بۆرىنىڭ تېزىكى ياكى سۆڭەك يەپ چىشقان ئىتىنىڭ پوقىنى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن شەربەتلەردىن بىرەرسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالىتىشمۇ پەۋقۇلئاددە ھالدا ئونۇم بېرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك يۇقىرىقىدەك نەرسىلەر يەنى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن تېزەكلەر بويۇن ئەتراپىغا سۈركىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بوۋاق بالىنىڭ گەندىسىنى سۈركىسىمۇ پايدا قىلىدۇ. بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغۇچى ماددىلارنىڭ بۇزۇلۇپ سېسىق پۇراپ كېتىشىنى ئازايتىش مەقسىتىدە ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە يەنى ھەزىم بولۇش ئىمكانىيىتىگە قاراپ تىرمىس (بىر خىل ماش)

بىلەن ئۇزۇقلاندۇرۇلىدۇ. چۈنكى بۇزۇلۇپ سېسىق پۇراش كۆپىيىپ كەتسە يىرگىنىش ۋە نەپرەتلىنىش ئەھۋاللىرى كېلىپچىقىدۇ. بۇ كېسەلنى تەنقىيە قىلىشتا سەپرادىن بولغىنىدا سۇۋۇتۇش كۇچلۇكرەك دەرىجىدە بولۇشى، بەلغەمدىن بولغىنىدا تۆۋەنراق (ئاجىزراق) بولۇشى لازىم. ئەمما ھۆللۈك يەتكۈزۈش ۋە يۇمشىتىش سەۋادىن بولغىنىدا كۆپرەك قوللىنىشقا تېگىشلىك، يەنە شۇنىڭدەك بۇ كېسەلدە ئىشلىتىلىدىغان ئىچىلىدىغان دورىلار ۋە غار ـ غار دورىلارنىڭ ھەممىسى ئىلمان بولۇشى لازىم. يۇقىرىقى چارىلەردىن باشقا ئىككى پۇت (تاپان) ۋە ئىككى ئالقاننى ئۇۋۇلاپ بېرىش، گەدەننىڭ قۇيرۇق قىسمىغا لوڭقا قويۇش چارىلىرى قوللىنىلسا نەپەسلىنىش ۋە يۇتۇش خىزمەتلىرىگە ياردەم بېرىدۇ. مېنىڭچە خەنناق كېسەللىكىدە قان ئالغاندا بىر قېتىمدىلا كۆپلەپ قان ئالماستىن، بەلكى بىر قانچە قېتىمغا بۆلۈپ ئېلىش لازىم. لېكىن جىددىي ھالەتتە كۆپلەپ قان ئېلىشقا تېگىشلىك بولۇپ قالسا، ئۇ چاغدا بىراقلا ئېلىشقا بولىدۇ. چۈنكى قان ئالغاندا ھەر ھالدا بىمارغا ئاجىزلىق كەلتۈرۈپ قويۇشتىن خالىي بولغىلى بولمايدۇ. بەدەن ئاجىزلىغان ئىكەن نەپەس قىسىنلىشىش كۆرۈلىدۇ. چۈنكى كېسەل كىشى تەبىئىي ھالدا تاماقنى ئاز يېيىشكە مەجبۇر بولىدۇ. بولۇپمۇ قىزىتما بىرگە كەلسە تېخىمۇ تاماق يېگۈسى كەلمەيدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە ھاللاردا قىزىتما بىلەن بىرگە كېلىدۇ. شۇڭلاشقا بىماردىن بىراقلا قان ئالغاندا بەدىنى ئاجىزلىغانلىقتىن ئاسانلىقچە ئۇنى ئۇزۇقلاندۇرۇپ قۇۋۇتىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولمايدۇ. ئەمما قان ئېلىشنىڭ زىيىنىدىن قورقۇپ، تىلىنىڭ ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئېلىشنىمۇ كېچىكتۈرۈپ قويۇشقا بولمايدۇ. بەلكى تىل ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئېلىشقا ناھايىتى بەك ئالدىراشقا توغرا كېلىدۇ. گەرچە تەدرىجىي ھالدا بىرقانچە قېتىمغا بۆلۈپ قان ئالسا مەيلىكى، قان ئېلىشنى ئونتۇماسلىق لازىم. غار ـ غار قىلىش دەسلەپكى ۋاقىتلاردا سىركە بىلەن بولۇشى لازىم. چۈنكى بۇ كېسەلدە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئاغرىق بولسا ئارتۇقچە ماددىنى تارتىپ كېلىدۇ. كۇچلۇك كىلىزمىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇشتىن بەدەن ئاجىزلاپ كېتىش، ياكى قىزىتما بولۇش ئەھۋاللىرى بولمىسىلا چەكلەنمەيدۇ. ئەگەر يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار مەۋجۇت بولسا، كۇچلۇك سۇرگىلەر ئەمەس، بەلكى يۇمشاتقۇچى يەڭگىل سۇرگىلەر ئىشلىتىلىدۇ. يۇقىرىدا دېيىلگەن بويۇننى يېپ بىلەن ئوراپ قويۇش مەسلىسىدە بۇنىڭغا ئىشلىتىدىغان يىپنى ئۇرجۇۋان دېگەن دېڭىز ھايۋانىنىڭ يۇڭىدىن تەييارلاش لازىم. يەنى شۇ ھايۋاننىڭ يۇڭىدىن يىپ ئېشىپ ئاندىن كېيىن بۇ يىپ بىلەن ئوق يىلان (زەھەرلىك) نىڭ بوينى سىقىپ باغلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن بۇ يىپنى يېشىپ ئېلىپ خەنناق كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ بوينى چىگىپ قويىلىدۇ. خاس خەنناق كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارلا ئەمەس، بەلكى بويۇن ۋە گال ساھەسىدە ھەر قانداق كېسەللىك يۇز بەرگەنلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى بۇ يىپ پەۋقۇلئاددە بىر خىل خۇسۇسىيەتى ئارقىلىق پايدا قىلىدۇ. سىناقتىن ئۆتكەن. ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا ئېيتقان ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىغا قاراپ دېگىنى، كىچىك بالا ھەزىم قىلالمىغۇدەك مىقداردا دېگىنىدۇر. چۈنكى ئۇ مىقداردىن ئېشىپ كەتكىنى چوڭ تەرەتنى بەك سېسىق پۇرىتىۋېتىدۇ.

كىچىك تىل بوشاش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كىشىلىنى داۋالاشتا يۇقىرىدا گال ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ دەپ سۆزلەنگەن غار ـ غار نۇسخىلىرىنىڭ ھەممىسى پايدا قىلىدۇ، يەنى گال ئىششىقىنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە ئېغىز چايقاشقا بۇيرۇلغان نۇسخىلارنىڭ ھەممىسى بۇ كىشىلگىمۇ پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە ئاپتور بۇ يەردە شاتۇت شەربىتىنى قىزىلگۈل سۇيى بىلەن ياكى يۇمغاقسۇت سۇيىنى شاتۇت شىرىسى ياكى ياڭاق ياكى ئەدەس (بىر خىل پۇرچاق) سۇيى، سۇماق سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقاشنى دېمەكچى.

دەم سقىلىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كىشىلنىڭ كېلىپچىقىش سەۋەبلىرى مەسىلىسىگە كەلسەك، خەنناق (بوغما) كىسىلىگە سەۋەبچى بولغان ئامىللارنىڭ ھەممىسى بۇ كىشىلگىمۇ سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ كىشەل يەنە ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقى تۆپەيلىدىن سوغۇق تېگىپ قېلىش، قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىنمۇ كېلىپچىقىدۇ. بۇ كىشىلدە ئېغىز قۇرۇش ئالامەتلىرى بولۇپ قاينىاق سۇ ئىچىپ بەرسە بىرئاز يەڭگىللەپ قالىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ياغلار (ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار) بىلەن مايلانسىمۇ بىرئاز يەڭگىللەپ قالىدۇ. بۇ كىشەل يەنە تۆتۇنسىمان بۇسلاردىن بولىدۇ. بۇ چاغدا مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە سەۋدا قوشۇلۇپ كەلگەنلىكىدىن بولىدۇ. بىمار ئۆزىمۇ توتۇنسىمان بۇسلارنىڭ بارلىقىنى ھېس قىلىدۇ. بۇ كىشەل يەنە كۆكرەكنىڭ تۆغما تارلىقى ياكى نېرۋا، پەردىلەردىكى مەسىلىدىن كېلىپچىقىدۇ. لېكىن بۇ كىشىنكى ئىككى خىل سەۋەبتىن بولغىنى ئۇسرونەفەس «نەپەس قىينىلىشى» كىسىلى بولۇش ھەقلىق، يەنى بۇنىڭغا ئۇسرونىنەپەس دەپ دىياگنوز قويۇلسا ھەقلىق بولىدۇ.

مېنىڭچە: نەپەس قىستىلىش (زىققە نەپەس) كىسىلىنىڭ ماھىيىتى: ئۇنىڭدا نەپەسلەنگەندە سەرپ قىلىنمىدىغان ھاۋا ھەرىكەت قىلمۇاتقان تەرەپكە ئۆتمىدىغان يول تاپالماي تارچىلىققا چۈشۈپ قېلىپ، ئۇ يەردىن ئاز ـ ئازدىن ئۆتىمسە ئۆتەلمەيدىغان ھالەتنىڭ شەكىللىنىشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ كىشەللىكنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەر ئىششىق ۋە باشقا سەۋەبلەردىن بولغان خەنناقنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ ھەممىسىدۇر، يەنى خەنناق كىسىلىگە سەۋەب بولغان ئامىللارنىڭ ھەممىسى زىققە نەپەس كىسىلىگىمۇ سەۋەب بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ھاۋا يوللىرىنىڭ قۇرۇق سوغۇقتىن يىغىلىپ زىچلىشىپ قېلىشى ياكى گاز سەۋەبىدىن تارىيىپ قېلىشى سەۋەبلىكمۇ بۇ كىشەللىك كېلىپچىقىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تۆغما ھالدا كۆكرەكنىڭ تارلىقىدىنمۇ بولىدۇ. چۈنكى كۆكرەك تار بولغاندا نەپەس ئەزالىرى نەپەسلىنىش ئۈچۈن كېڭەيگەندە ھەرىكەت قىلىشقا ماجال ياكى بوشلۇق تاپالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن نەپەس سقىلىش ئەھۋالى شەكىللىنىدۇ. بۇ كىشەلنىڭ نەپەس يوللىرىدا مەسىلە بولۇشتىن بولغانلىرىدا نەپەس يولى نېرۋىلىرى ۋە پەردىلىرىدە مەسىلە يۈز بېرىش

مۇناسىۋىتى بىلەن يۈز بېرىدۇ. بۇ خىلدىكىسىنى ئەڭ ياخشىسى زىققە نەپەس دەپ ئاتىغانىنىڭ ئورنىدا ئۇسرۇن نەقەس (نەپەس قىيىنلىشىش) دەپ ئاتىغان تۈزۈك. چۈنكى زىققە نەپەستە نەپەس يوللىنىڭ تارىيىپ قېلىشى سەۋەبلىك نەپەس سىقىلىش نەزەردە تۇتۇلىدۇ، نېرۋا ۋە پەردىلەردە مەسىلە بولغاندا، ئۇ نەپەس يول تارايغانلىق بولمايدۇ. زىققە نەپەس مەۋجۇت بولۇش تەرىپىدىن ئالغاندا خەنناققا نىسبەتەن ئومۇمىيراق يەنى كەڭ دائىرىلىكرەكتۇر. بۇنىڭ مۇنداقلىقىنى ئازراق ئويلاپ باقسىلا بايقىغىلى بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: بۇنىڭ ئىچىدە خەنناق كېسەللىكىدە يۈز بەرگىنىدەك سەۋەبلەردىن بولغانلىرىغا خەنناق كېسىلىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن چارە ـ تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. سوغۇق تېگىش سەۋەبلىك بولغانلىرىدا ئىسسىق تەبىئەتلىك تاتلىق قاينىتىلما (موغلايى ھولوۋ) بېرىلىدۇ. بۇ دورا شېكەر بىلەن ياكى چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ ئەرقى بىلەن بېرىلىدۇ. كۆكرىكى سەۋسەن گۈلى يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. ياكى بىلسان يېغىغا ئازراق مۇغاس ۋە كەتىرا قوشۇپ بىرئاز قىزىتىپ ئاندىن كېيىن مايلىنىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن بولغان زىققە نەپەسنى داۋالاشتا، ھۆللۈك تەبىئەتتىكى ياغلار، ھۆللۈك تەبىئەتتىكى لۇئابلار، يەنە شۇنىڭدەك ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل بولغان دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە تۇتۇنسىمان گازلارنىڭ سەۋەبىدىن بولغانلىرىدا مائۇششەئىرنى شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ بىر قانچە كۈن ئۈزمەي بېرىلىدۇ ھەمدە دائىم پەرھىزگە بۇيرۇلىدۇ. مەتبۇخى ئەپتىمۇن ياكى ھەببى ئەپتىمۇنلار بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى خىلىت ئىستىفراغ قىلىنىدۇ ياكى ئەپتىمۇن يېگى سېغىلغان سۇت ۋە شېكەر بىلەن بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن يۇرەكنى كۈچلەندۇرۇش مەقسىتىدە ياقۇت چۇشكەن مۇپەررىھاتلار بېرىلىدۇ. ھەرقانداق زىيادە چۈچۈمەل نەرسىلەردىن قاتتىق پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك ھەرقانداق ئۆتكۈر ۋە تۇزلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، يەنى بەك تۇزلۇق نەرسىلەردىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ ھەمدە ئەدەس (بىر خىل پۇرچاق) ۋە قۇرۇتۇلغان گۆش (قەدىد) (كونا گۆش)كە ئوخشاش ھەرقانداق سەۋدانى كۆپەيتكۈچى نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. گاۋزىبان سۇيىنى شېكەر بىلەن بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ، مەيخۇش ئانارنىڭ شەربىتى (ياكى سقمۇبلىنغان سۇيى)نى گاۋزىبان سۇيى بىلەن بەرسە، بۇ ھەقتە ئىنتايىن كۆچلۈك تەسىر قىلىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك مېۋە ـ چۈلەر ئىچىدىن تاتلىق ئانارنى خام ھالدا قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ، شېكەر قومۇشى، بادامىلارمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. مېنىڭچە ياۋا ئانارنىڭ يىلتىزىدىن ياسالغان ئۇسارە ئەڭ پايدىلىق بولۇپ، ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئۆزى يېنىك، سېرىقتا مايىل رەڭدە كەلگىنىدۇر، تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى ئۈچ گىرام. يۇقىرىدا چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشنىڭ لازىملىقىنى ئېيتىشتىكى سەۋەب، چۈچۈمەل نەرسىلەر سەۋدانى پەيدا قىلغۇچى ئاملدۇر، سەۋدانى پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەر مۇشۇ خىلدىكى كېسەلگە زىيان قىلىدۇ، چۈنكى بۇ نەرسىلەر نەپەس يوللىرىنىڭ قورۇلۇپ يىغىلىپ قېلىنلىشىپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. نەپەس يوللىرىنىڭ قېلىنلىشىپ يىغىلىپ قېلىشى مۇشۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى ئاساسلىق ئاملدۇر.

رەبۇ (تۇتقاقلىق دەم سقىلىش)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى خۇددى قاتتىق ھەرىكەت قىلىپ ھېرىپ قالغان كىشىنىڭ نەپەس ئالغىنىغا ئوخشاش نەپەسلىنىشكە مەجبۇر بولىدۇ. بۇ كېسەللىك قويۇق، شىلىمشىق خىلىتىنىڭ كانايچىلارغا چاپلىشىۋېلىشىدىن بولىدۇ، ئۇنداقتا دەم سقىلىش نەپەسلىنىشنىڭ دەسلىپىدە بولۇپ، يۆتىلىش ۋە خىرىلداش بىلەن بولىدۇ. يەنە بىر نەرسە تۇرۇپ قالغاندەك سېزىلىدۇ. ياكى ئۇ خىل خىلىت ئۆپكە شاخچىلىرىدا ئەمەس بەلكى ئۆپكە پۈۋەكچىلىرى ئارىسىدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى رەبۇدا كۆكرەكتە (كۆكرەك ساھەسىدە) ئېغىرلىق بولىدۇ. سەۋەبچى خىلىت ئۇششاق تومۇرلار ئىچىدە بولسا، بۇ خىلدىكىسى كۆپىنچە ھالىلاردا خەنناق كېسەللىكىگە ئېلىپ بارىدۇ. بەزىدە كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددا باشقا تەرەپتىن كەلمەستىن، بەلكى يەرلىك ئورۇننىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغان بولىدۇ. بەزىدە ئۇ ماددا باش تەرەپتىن ئۆپكە تەرەپكە ساقىپ چۈشكەن بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى نەزلىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن بىرگە كېلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك مېڭىدە مەسىلە بارلىقى بايقىلىدۇ ھەمدە ئۇ بىراقلا پەيدا بولىدۇ. ياكى بولمىسا بۇ كېسەل نەپەس ئەزالىرىنىڭ ئىچىدە يەل ۋە گازلارنىڭ توپلىشۇالغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى يەل پەيدا قىلغۇچى دانلىق مەھسۇلاتلارنى ئىستېمال قىلغاندا، يەللىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلغاندا يەڭگىللەپ قالىدۇ. بۇ كېسەل تۇتۇن خاراكتېرلىك گازلارنىڭ كۆپىيىپ قېلىشى سەۋەبلىك كېلىپچىقىدۇ. بۇ خىلدىكىسىدە بۇنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈش بىلەن تەڭ خەفەقان يەنى يۈرەك تەۋرەپ كېتىش ۋە يۈرەك ئاجىزلاپ كېتىش ئالامەتلىرى، ھەمدە سەۋدانىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ياكى بۇ كېسەل تاماقنى بەك كۆپ يەپ ئاشقازانىنىڭ بەك توشۇپ قېلىشى سەۋەبلىك كېلىپچىقىدۇ. بۇ خىلدىكىسى تاماقنىڭ ئاستى تەرەپكە يۈرۈشۈپ كېتىشى ۋە ئاشقازانىنىڭ بوشىشىغا ئەگىشىپ تەدرىجىي ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. بۇ خىلدىكىسىدە ئاشقازانىنىڭ ئېغىرلىقى ناھايىتى ئېنىق مەلۇم بولىدۇ.

مېنىڭچە: رەبۇ ــ نەپەسلىنىشتە يۈز بېرىدىغان بىر خىل قىينىلىش بولۇپ، بۇ خىل كېسەل بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ تىنىشى خۇددى كۆپ ھەرىكەت قىلىپ ھاسىراپ كەتكەن ئادەمنىڭ تىنىشىغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بۇ خىل نەپەس مەيلى بىماردا سقىلىش بولسۇن ياكى سقىلىش بولمىسۇن ھەر ھالدا تېزلىك ۋە ئارقىمۇ ئارقىلىقتىن خالىي بولالمايدۇ. بۇ كېسەلگە بېرىلگەن بۇ خىل تەرىپ شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ۋە سەمەرقەندىنىڭ بەرگەن تەرىپىدۇر. ئاندىن كېيىن يەنە زەيقۇنىنەپەس، رەبۇ ۋە بوھر(نەپەس قىستاشىنىڭ بىر تۈرى)دىن ئىبارەت بۇ ئۈچ خىل ئىسىم ئۆزئارا قوشما سۆزلەر سۈپىتىدە قوللىنىلىدىغان سۆزلەر بولۇپ، ئاساسەن بىرى ـ بىرىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ، دەپ تەرىپلەيدۇ. لېكىن رەبۇ ياشانغانلار يۈز بەرسە ھەرگىزمۇ ساقايمايدۇ. بەلكى ياشلاردا پەيدا بولسىمۇ ئاسانلىقچە ساقايمايدۇ. ساقايسىمۇ ناھايىتى تەسلىكتە ساقىيىدۇ. بۇ كېسەل ئوڭدا ياتقاندا كۈچىيىدۇ.

بۇ كىسەل ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان كېسەللەردىن بولۇپ، سەرئى (تۇتقاق) كېسىلى ۋە تەشەننوج كېسىلىگە ئوخشاش تۇتقاقلىق ئۆتىدۇ. نەھنەھە، يەنى ئەھە ـ ئەھە دېيىش بولسا ئاۋانىڭ بوغۇزدا ئايلىنىشىدىن ئىبارەت، نەخىر يەنى خىر ـ خىر بۇرۇندىن چىقىدىغان ئاۋازدۇر. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئۆپكە پۈۋەكچىلىرىنىڭ ئارىسى دېگەن سۆزدىن ئۆپكىنىڭ تەركىبى ئارىسىدىكى بوشلۇقلار نەزەردە تۇتۇلىدۇ. ئەسلىي ئاپتورنىڭ يۇقىرىقى دانلىق نەرسىلەرگە ئوخشاش يەللىك نەرسىلەرنى ئاز ئىستېمال قىلغانىدا دەم سقىش ۋە باشقا ئالامەتلەرنىڭ يەڭگىللەپ قېلىشى دېگەن سۆزىدىن مەقسەت، يەلدىن بولغان رەبۇ كېسەللىكىدە ئەگەر يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىنسا، كېسەللىك ئالامەتلىرى يەڭگىللەپ قالىدۇ. قاچان يەللىك نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنسا يەنىلا كېسەللىك ئالامەتلىرى قايتىدىن كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ، دېگەنلىكتۇر. يەللىك دانلار دېيىلگىنىدە، نوقۇت، دادۇرغا ئوخشاش نەرسىلەر كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: رەبۇ كېسەللىكىنى داۋالاشتا، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددا ياكى خىلتىنى ھەيدەپ چىقىرىش ئۈچۈن بەلغەمدىن بولغىنىدا ھەببى ئايارەج ياكى ئايارەج لوغانزىيا ياكى ئايارەج پەيقىرا يېگۈزۈلىدۇ، بەزىدە يۇقىرىقى نۇسخىنىڭ تەركىبىگە بۇغداي كېپىكى شېكەر بىلەن تاتلىقلاشتۇرۇلۇپ قويۇلىدۇ ياكى مائۇلھەسەل بىلەن تاتلىق قىلىپ قوشۇلسىمۇ بولىدۇ. تامىقىغا دەسلەپكى كۈنلىرىدە دادۇر سۇيى ياكى نوقۇت سۇيى شېكەر بىلەن بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئارپا سۇيى ھەسەل ياكى شېكەر بىلەن بېرىلىدۇ. ياكى ھەسەل ۋە ئازراق نان بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن (كېيىنكى كۈنلەردە) چۈجە گۆشى شورپىسى ياكى خوراز شورپىسى بولۇپمۇ قېرى خورازنىڭ شورپىسى بېرىلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئىسسىقلىق دورا ـ دەرمانلار ۋە تەم كىرگۈزگۈچى دورىلار بىلەن تەڭشەپ پىشۇرۇلغان چۈجە گۆشى شورپىسى بېرىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك يېڭى ئۇچقان ياكى ئۇچۇش ئالدىدا تۇرغان باچكىلار بېرىلىدۇ. دېمەك، ھەر خىل چارىلەر ئارقىلىق ماددىلار ئىستىفراغ قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن يەنە چالا قالغان خىلتىلارنى ئىستىفراغ قىلىش ۋە كۆكرەك قىسمىدىكى ئەزالارنى قىزدۇرۇش مەقسىتىدە قەي قىلدۇرۇلسا ناھايىتى ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇنلۇك ئاۋازدا بىر نەرسىلەر ئوقۇتۇلىدۇ. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا لوئۇقلار، ھەب دورىلار شەربەت شەكىللىك ئىچىملىك دورىلاردىن ياخشى، چۈنكى مۇنداق دورىلار قىزىلئۆڭگەچتىن ئۇزۇندا ئۆتكەنلىكى ئۈچۈن ئوپكە شاخچىلىرى ۋە كاناي تەرەپكە دورىنىڭ تەسىرى تېزرەك بولىدۇ ھەمدە ئۇ قىزىلئۆڭگەچتىن كۆچى ئاجىزلىماستا ئۆتىدۇ. بۇنىڭ كۆچى جىگەر ئارقىلىق يەتكەن قۇۋۋەتتىن كۆپرەك ۋە كۈچلۈكرەك بولىدۇ. لوئۇق دورىلار ۋە باشقا دورىلار ئىچىدىن جۇلا بېرىپ پارقىرىتىش (تازىلاش) خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان، پىشۇرۇش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش، يۇمشىتىش، قۇرۇتماستىن ئۈچۈچانلاشتۇرۇپ سۇيۇلدۇرۇش، تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۈچۈچانلاشتۇرۇپ سۇيۇلدۇرۇش جەھەتتە ئىستىفراغ قىلىپ تازىلىنىدۇ. بەلغەم خىلتىدىن بولغاندا ئايارەج پەيقىرانى يالغۇز بېرىپ تەنقىيە قىلىنىدۇ. سەۋدادىن بولغاندا ھەببى ئەپتىمۇن بىلەن

تەنقىيە قىلىنىدۇ. كۈندىلىك ئۇسسۇزلۇققا بىخسۇس (چۈچۈكبۇيا يىلتىزى)، گاۋزىبان سۇيى قاتارلىقلارنى بىرىپ ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. ياكى بىخسۇس ۋە جۆئىدە (چاڭگاك)لاردىن تەركىب تاپقان قاينىتىلما بىرىلىدۇ. خىلىتلارنى پىشۇرۇش ئۈچۈن يۇقىرىقى قاينىتىلمىغا يەنە ئەنجۈر قېقى، سەرپىستان، گاۋزىبانلارنى قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا سىركەنجىۋىل ئەنسىلى ئىچۈرۈلسە ماددىنى ياخشى سۈيۈلدۈرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك لوئۇقى ئەنسىلىمۇ كاتتا خۇسۇسىيەتكە ئىگىدۇر، لوئۇقلار ئىچىدە يەنە ئەڭ ياخشى بىر خىل لوئۇقنىڭ نۇسخىسى تۆۋەندىكىچە: ھەسەل، زىغىر تالقىنى، تاتلىق بادام يېغى، تاتلىق بادام مېغىزى، پىستە، ئەنجۈر، چىلغوزا، ئازغىنا مىقدارداقۇرۇق زۈپالارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تالقانلاپ، بىخسۇس ۋە جۆئىدە بىلەن تەييارلانغان جۈلاپ سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ لوئۇق تەييارلىنىدۇ. سەۋادىن بولغانلىرىغا مەيخۇش ئانار لوئۇقى ۋە ئۇنىڭدىن ياسالغان شەربەتلەرنى بەرسە پايدا قىلىدۇ. گاۋزىبان ۋە ئارپا سۇيىنى شېكەر بىلەن بېرىش، بولۇپمۇ گاۋزىبان سۇيىنى شېكەر بىلەن بېرىش، بۇ كېسەلگە ئالاھىدە ئۇنۇملۇك تەسىر كۆرسىتىدۇ. نەپەس سىقىش (زەيقۇننەپەس) كېسەللىكى، بەزىدە غول ئومۇرتقىنى بويلاپ ماڭىدىغان چوڭ تومۇرنىڭ قانغا تولۇپ كۆپۈشۈپ قېلىشى سەۋەبلىكمۇ كېلىپچىقىدۇ، بۇ خىلدىكىسىنى داۋالاشتا پەقەت قان ئېلىش چارىسىلا قوللىنىلىدۇ. بۇ كېسەل بەزىدە يۇقىرى ھارارەتتىمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسىنى داۋالاش ئۈچۈن سوۋۇتۇش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ، مەسىلەن: ھارارەتنى پەسەيتىدىغان ھەر خىل شەربەتلەر ۋە ھەر خىل چىلانمىلار (نوقۇئات كاشكاپلار) ۋە سوۋۇتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. بەزىدە كافۇر ئىشلىتىشكىمۇ ئېھتىياج چۈشىدۇ. مېنىڭچە بۇ گەپلەرنى شەرھلەش ھاجەتسىز.

تىك تۇرۇپ نەپەسلىنىش (نەفەسۇل ئىنتىساب)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: نەپەس قىيىنلىشىدۇ، ھەتتا رۇس ئولتۇرۇپ بوينىنى تۇز تۇتۇپ تۇرمىسا ياكى تىك ئولتۇرۇپ بوينىنى تۇز تۇتۇش بىلەن تەڭ ئوستى تەرەپكە سوزۇپ تۇرمىسا نەپەس ئالالمايدۇ. يۇقىرىقىدەك ھالەتتە تۇرغاندا ئاندىن نەپەس ئالالايدۇ. بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى ئامىل بىر خىل قويۇق ماددا ياكى ئىششىق (يالۇغ) دۇر.

داۋالاش: بۇ كېسەلنى داۋالاشمۇ رەبۇنى داۋالاش بىلەن ئوخشاشىپ كېتىدۇ. لېكىن بۇنىڭدا كۆكرەكنى مايلايدىغان چارىلەرنى قىلماسلىق زۆرۇر. چۈنكى كۆكرەك ساھەسىگە سۇركىسە كۆكرەك ساھەسىنى بوشاشتۇرۇپ ۋە ھۆللەشتۇرۇپ قويىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردە بىلىشكە تېگىشلىكى، ئەگەر بويۇن ئېگىلگەن ھالدا تۇرسا نەپەس چىقىدىغانغا ئاز ساندا يوچۇق قالىدۇ. ئەگەر ئۇ يەردە قويۇق خىلىت ياكى ئىششىق بولسا، مۇسكۇللارنىڭ بوشىشىپ قېلىش ئەھۋاللىرى يۈز بەرسە، ھاۋا ئۆتىدىغان يولغا ساڭگىلاپ قېلىپ، ئاز قالغان بوشلۇقمۇ توسۇلۇپ قالىدۇ، نەپەس ئېلىش ئىمكانىيىتى قالمايدۇ. بۇ نەفەسۇلى ئىنتىساب (تىك تۇرۇپ نەپەس ئېلىش) كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ داۋاسىمۇ ئۇ كېسىلىنىڭ داۋاسى بىلەن ئاساسەن ئوخشاشىپ كېتىدۇ، يەنى كېسەللىك

پەيدا قىلغۇچى خىلىتلار يوقىتىلىدۇ (تەنقىيە قىلىنىدۇ)، ئىشىق ۋە ئىستىرخا يوقىتىلىدۇ. لېكىن بۇ كېسەلدە كۆكرەك ساھەسىدىكى ئەزالارغا بەك ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە بولمايدۇ. چۈنكى كۆكرەك ساھەسىگە بەك ھۆللۈك يەتسە مۇسكۇللارنىڭ بوشىشىپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. مۇسكۇللار بەك بوشىشىپ كەتسە، يۇقىرىقىدەك نەپەس يوللىرىنى توسۇۋېلىپ، بۇ كېسەلنىڭ ئامىلىنى كۈچەيتىپ قويىدۇ.

ئاۋاز پۈتۈش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇنىڭ سوغۇقتىن ۋە بەلغەم خىلىتىدىن بولغىنىغا يۇقىرىدا بۇ توغرىسىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەرنى قىلسا بولىدۇ. ئىسسىقلىقتىن ۋە كۆپ تۇۋلاشتىن بولغىنىدا تۆۋەندە قۇرۇقلۇقتىن بولغان يۆتەل بايانىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەرنى قىلسا بولىدۇ. بۇ كېسەلگە يەنە قايماقنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بىنەپشە يېغى بىلەن ئېغىز چايقاشمۇ پايدىلىق. ئاۋازنى مۇھاپىزەت قىلىشقا پايدىلىق ئىشلاردىن يەنە بىرى بەك ئۇنلۇك ئاۋاز بىلەن توۋلاپ ۋاقىراشتىن ساقلىنىش. ئەگەر توۋلاش توغرا كەلگەندىمۇ تەدرىجىي ھالدا توۋلىسا بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك چاڭ ـ توزان، ئىس ـ تۈتەكلەردىن ساقلىنىش لازىم ھەمدە ھەر قانداق تۈزلۈق ۋە ئۆتكۈر تەملىك نەرسىلەر ۋە بەك چۈچۈمەل نەرسىلەردىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. ئەمما بەلغەم خىلىتى بەك ئارتىپ كەتكەن ئەھۋالدا ئۇنداق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. بەلغەم خىلىتى بەك ئارتىپ كەتكەن ئەھۋاللاردا لېمون شەربىتى ۋە سىركەنجۈبىلگە ئوخشاشلارنى، بولۇپمۇ سىركەنجۈبىل ئەنسىلىنى بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا دادۇر، ئەنجۇر قېقى، چىلغوزا، قۇرۇق ئۈزۈم، خورما، سەمغى ئەرەبى، ھەلىلە، زىغىر، سەرپىستان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، شېكەر قوموشى، ئىلكۈلبەتەم، راتىيانەج، ئەنسىل سىركىسى، نىشاستە، كەتىرا، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بادرەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى پايدا قىلىدۇ. ئۇندىن باشقا بارلىق لۇئابلار ۋە تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى بەرسە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا «يۇقىرىدا رەبۇ بابىدا بايان قىلىنغان» دېگەن سۆزىدە چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن ياكى گاۋزىبان سۇيىدىن ياسالغان جۇلاپقا ئىشارەت قىلماقچى، يەنە شۇنىڭدەك بىخسۇس ۋە سەرپىستانلاردىن تەييارلانغان قاينىتىلمىنى نەزەردە تۇتماقچى. يەنە شۇنىڭدەك «يۆتەل بايانىدا بايان قىلىنىدىغان» دېگەن سۆزىدىن مەقسىتى، بىنەپشە يېغى ۋە ئارپا سۇلىرى بىلەن بىللە بېرىلىدىغان بىنەپشە شەربەتلىرىگە ۋە لېمون شەربىتى، سىركەنجۈبىل شەربەتلىرىگە ئىشارەت قىلماقچى، بۇ خىلدىكى نەرسىلەرنى بېرىشتىكى مەقسىتى بەلغەم خىلىتىنى پارچىلاپ تارقىتىشتىن ئىبارەتتۇر. شۇڭلاشقا ئۇ كۈچلۈك چۈچۈمەل نەرسىلەر قاتارىدىن چىقىرىۋېتىلدى. دادۇر، ئەنجۇر قېقى ۋە شۇ قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇشتىكى مەقسەت، ماددىلارنى پىشۇرۇپ چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە كەلتۈرۈش ۋە بەلغەم ماددىلىرىنى ئاجرىتىپ پارقىرىتىش ۋە جۇلا بېرىش ئۈچۈندۇر.

يۆتەل

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يۆتەل قويۇلۇپ قالغان شىلىمشىق بەلغەم تۆپەيلىدىن بولىدۇ. ياكى بىز يۇقىرىدا بايان قىلغىنىمىزدەك كۆكرەككە سوغۇق تېگىپ قېلىش سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇنى داۋالاش جەھەتتە يەنىلا رەبۇ بايانىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەر قوللىنىلىدۇ، بەزىدە تەرياق ۋە شۇ قاتارلىق چوڭ دورىلارنى بېرىشكە تېگىشلىك بولۇپمۇ قالىدۇ. تاغ پىيىزى بىلەن تەييارلانغان لوئۇقنىڭ بۇ ھەقتە ئۇنۇمى ئىنتايىن كۈچلۈك. يۆتەلنىڭ قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغىنىنى داۋالاشتا، ئارپا سۈيىنى بىنەپشە شەربىتى ۋە بىنەپشە ياغلىرى بىلەن بىرلىكتە بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تاتلىق بادام يېغى ۋە مەجۇنى بىنەپشە بۇ ھەقتە تەسىرى كۈچلۈك دورىلار بولۇپ، بىنەپشە بىلەن تەييارلانغان شەربەتتىمۇ بىنەپشە گۈلقەنتى كۈچلۈكرەك مەنپەئەت قىلىدۇ. تاتلىق ئانار بىلەن تەييارلانغان لوئۇق (يالانما) ۋە ئۇنىڭ شەربىتى (ئانار شەربىتى)، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى بىلەن تەييارلانغان ھەبلەرمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ، مەزكۇر ھەبنىڭ تولۇق نۇسخىسى تۆۋەندىكىچە: تەركىبى: تەرخەمەك ئۇرۇقى، بادرەڭ ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن ئۇچ گىرام، كەتىرا، رۇببىسۇس، نىشاستىنىڭ ھەربىردىن بىر گىرام ئېلىنىدۇ. تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تالقانلاپ، تاتلىق ئانارنىڭ شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ، خېمىر قىلىپ قائىدە بويىچە ھەب ياسىلىدۇ. بەزىدە بىمارىدا ھارارەت كۈچلۈك بولغان ئەھۋالدا سېمىزئوت ئۇرۇقى قوشۇلىدۇ. غىزاسىغا قاپاق (خام قاپاق) ياكى كېۋەز ئانىسى (خۇببازى) ياكى مولوخىيا ياكى بەقلەئى يەمەنىيە ياكى سېمىزئوت ئۆسۈملۈكى ياكى ئىلىتىلغان يەنى يېرىم پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر يېرىم پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئاتىلا قىلىپ بەرسە شۇئانلا پايدا قىلىدۇ، ئۇزۇم شىرنىسىمۇ ئىنتايىن پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بىمارغا گۆش بېرىشكە توغرا كەلسە كاللا ـ پاچاقنىڭ گۆشى بۇغداي نېنى بىلەن بېرىلىدۇ. ياكى نىشاستە، يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن سەيلەر بىلەن تاماق قىلىپ بېرىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك نىشاستە، شېكەر، خام قاپاق قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان ھالۋىمۇ ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. بادام يېغى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە ھەر دائىم تاتلىق بادامنىڭ يېغى ئىشلىتىلىدۇ. يۆتەلنىڭ نەزلە خاراكتېرلىك بولغانلىرىدا چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىدۇرۇش ئارقىلىق كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىلار بۇرۇن تەرەپكە مايىللاشتۇرۇلىدۇ. نەزلە سۈيۇقلۇقنىڭ ئۆپكە شاخچىلىرىغا چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن خەشخاش پوستى بىلەن تەييارلانغان خەشخاش شەربىتى ئۇرۇق دورىلار سېلىنغان مائۇششەئىر (ئارپا سۈيى) بىلەن بىرلىكتە بېرىلىدۇ ھەمدە سۈيۇق ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار بولغان دورىلار بىلەن غار ـ غار قىلىش (ئېغىز چايقاش) ئارقىلىق نەزلە سۈيۇقلۇقىنى قويۇلدۇرۇپ، تورمۇزلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. ماددىلارنى قويۇلدۇرىدىغان دورىلار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت: ئەدەس (بىر خىل پۇرچاق)، چىلان،

سەرپىستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كېۋەز ئانىسى ئۇرۇقى (خۇببازى)، خەشخاش ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى يەككە ھالدا ياكى مۇرەككەپ قىلىپ قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، يۆتەلگە ياخشى ئۇنۇم بېرىش بىلەن تەڭ سۈيۇق خىلىتلارنى ۋە نەزلە سۈيۇقلۇقلىرىنى قويۇلدۇرۇپ، ئۆپكە تەرەپكە سىرغىپ ئېقىشىنى توسۇيدۇ. بەزىدە قار سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقاپ بەرسىمۇ سۈيۇقلۇقلارنى قويۇلدۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ. يۆتەلنىڭ كۆكرەك پەردە يالليۇغى ياكى جىگەر يالليۇغى سەۋەبلىك بولغىنىنى ياكى ئۇنىڭدىن باشقا كۆكرەك قەپسى، ئاشقازان ئېغىزى ۋە باشقىلارنىڭ ئورتاقچىلىقى بىلەن بولغىنىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن ئەسلىي كېسەللىكنى داۋالاپ ئاندىن يۆتەلگە قارىتا قوشۇمچە تەدبىرلەرنى قوللانسا بولىدۇ. ئەگەر يۆتەل بىلەن بىرلىكتە ئىسھال (ئىچى سۇرۇپ كېتىش) كۆرۈلسە، ئاس شەربىتى، سەندەل شەربىتى، تاتلىق ئانار شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش مۇۋاپىق كېلىدۇ ھەمدە يېلىم دورىلار (مەسىلەن: سەمغى ئەرەبى، نىشاستە ۋە باشقىلار) نىشاستە يەنى قورۇۋېتىلگەن بۇغدايدىن تەييارلانغان نىشاستە قاتارلىقلارمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

مېنىڭچە: يۆتەل دېگەن سۆزنىڭ ماھىيىتى: ئۇ ئۆپكە خاراكتېرلىك بىر خىل ھەرىكەت بولۇپ، تەبىئەت ئەنە شۇ ھەرىكەت ئارقىلىق ئۆپكىگە كېلىدىغان قارشىلىق كۈچىنى مۇداپىئەلىنىدۇ، ئۇ يەنە ئۆپكە تەرەپكە ئېغىز تەرەپتىن كېلىدىغان نەرسىلەردىنمۇ مۇداپىئەلىنىدىغان بىر خىل قوغدىنىش ئىنكاسىدىن ئىبارەتتۇر. يۆتىلىش پائالىيىتى كۆكرەك ساھەسىگە نىسبەتەن مېڭىنىڭ چۈشكۈرۈش پائالىيىتى بىلەن ئوخشايدۇ. يۆتەل كۆكرەكنىڭ بىر كېڭىيىپ بىر يىغىلىشى ۋە بەدەننىڭ يەنى دىيافراگمىنىڭمۇ بىرلىكتە ھەرىكەت قىلىشى ئارقىلىق ھاسىل بولىدۇ. ئەسلىي ئاپتورنىڭ رەبۇ كېسەللىكىدە بايان قىلغان مەزمۇنىغا بىز ئاۋاز بوغۇلۇش بابىدا ئىشارەت بېرىپ ئۆتكەن ئىدۇق. لوئۇقى ئىسقىل (يەنى تاغ پىيىزى يالانمىسى)نىڭ تەركىبى: قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇلغان تاغ پىيىزى 12 گىرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سەۋسەن گۈلى يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام، تاغ كۈدىسى ئۇرۇقى، زۈپانىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ. ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا بايان قىلغان سۆزىدىكى ھەبتىن مەقسەت، ئادەتتە مەشھۇر بولۇپ قوللىنىۋاتقان ھەببى سۈئالنى دېمەكچى. چۈشكۈرتكۈچى دورىلار دېگەن سۆزدىن مەقسەت، كۈندۈش، قۇندۇزقەھرىگە ئوخشاش دورىلار. بۇ خىلدىكى دورىلارنى چۈشكۈرتۈش مەقسىتىدە ئىشلەتمەكچى بولغاندا پەقەت ئۇنى بۇرۇنىنىڭ ئۈدۈلىغا كەلتۈرۈپ تۇرۇپ پۈرسىلا كۆپايە قىلىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن سەۋسەن «مونشى» گۈلى شەربىتىنى دېمەكچى، بۇ شەربەت «مەيسۇسەن» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. تەركىبى: سەۋسەن گۈلىنىڭ قۇرۇتۇپ تەييارلانغىنىدىن 40 تال، قوستە شېرىن، قەلەمپۇر، قەسىۋزەرىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام، ئەندۇران دېگەن جاينىڭ تۇزى (سىلىق ئەندەرانى) ۋە سەلىخە (قېلىن دارچىن) نىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام، سۇمبۇل، مەستىكىلەرنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام، ئۇد بىلساندىن 12 گىرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سەۋسەن بىلەن بىرلىكتە شىشە قاچىغا سېلىپ بىر سوتكا

(بىر كېچە ـ كۈندۈز) قويۇپ قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇنىڭ ئۈستىدىن 450 گىرام مۇسەللەس قۇيۇلىدۇ. دورىلاردىن بىر يېرىم گىرام، زەپەردىن بىر گىرام، ئىپاردىن 12 گىرام، مىئە سائىلە، بىلسان ياغنىچىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، دورىلارنى تالقانلاپ قوشۇپ، قاچىنىڭ ئۈستىنى لاي بىلەن ئېتىپ، ئاندىن كېيىن ئۇنى بىر ئاي تۇرغۇزۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قان تۈكۈرۈش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قان تۈكۈرۈشنىڭ تۈرى كۆپ بولۇپ، ئۇ تۆۋەندىكىچە پەرقلەندۈرۈلىدۇ: تۈكۈرۈك بىلەن ئارىلىشىپ كەلگىنى ئېغىزدىن كەلگەن قان ھېسابلىنىدۇ. ئىختىيارسىز ھالدا لىققىدە چۈشكەن قان باشتىن كەلگەن قاندۇر، يۆتەل بىلەن كەلگەن قان كانايدىن كەلگەن قاندۇر، قۇسۇق بىلەن كەلگەن قان قىزىلئۆڭگەچتىن ياكى ئاشقازاندىن كەلگەن قاندۇر. قىزىلئۆڭگەچتىن كەلگەن قان بىلەن ئاشقازاندىن كەلگەن قانىنى پەرقلەندۈرۈشتە، مەزكۇر ئىككى ئەزانىڭ قايسىبىرىدە يېتەرسىزلىك ۋە مەسىلە بار بولسا، شۇ ئەزادىن كەلگەن بولىدۇ. يۆتەل بىلەن كەلگىنى كانايدىن ياكى ئۆپكىدىن ياكى كۆكرەكتىن كەلگەن بولىدۇ، قانچىكى كۆچلۈك يۆتەل بىلەن كەلگەن قان شۇنچە يىراق ۋە چوڭقۇر ئەزادىن كەلگەن بولىدۇ ھەمدە مىقدارى كۆپ بولۇش بىلەن بىرگە قارىغا مايىلراق بولۇپ، ئۇيۇپ قېلىشقا ئاز قالغان بولىدۇ، بۇ قانىنىڭ ئۆپكىدىن كەلگىنى كۆپۈكلۈك بولىدۇ. مەلۇم تومۇرنىڭ يېرىلىپ كېتىشىدىن كەلگەن قان مىقدار جەھەتتىن كۆپ بولىدۇ ھەمدە ئۇ تۈيۈقسىز يۈز بېرىدۇ. مەلۇم تومۇرنىڭ ئېغىزىنىڭ ئېچىلىپ قېلىشىدىن كەلگەن قان مىقدار جەھەتتە ئاز ـ ئاز كېلىش بىلەن تەڭ قان قانچىكى چىقىپ كەتسە شۇنچە راھەتلىنىپ تېنى كەڭرىپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى ئىشىشقتىن تەپچىرەش يولى بىلەن كەلگەن قان ئىچكى ئەزالارنىڭ مەلۇم ئورنىدا ئىشىشق بارلىق ئالامەتلىرى بىلەن بىرگە كېلىدۇ ھەمدە ئۇ يەنىلا ئاز ـ ئازدىن كېلىدۇ، ئىچكى ئەزادىكى گۆشلەرنىڭ چىرىپ يەل خاراكتېرلىك يوقىلىشى تۆپەيلىدىن كەلگەن قانغا يىرىڭ ئارىلاشقان بولىدۇ ھەم زەردابسىمان بولۇپ قاقاچىتەك نەرسىلەرمۇ بىللە كېلىدۇ ھەمدە ئۆتكۈر خاراكتېر نەزلىلەرنىڭ بولۇپ ئۆتكەنلىك، ئۆتكۈر تەملىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولغان بولىدۇ، زۇلۇك قۇرتى تەسىرىدىن قان تۈكۈرگەندە قان تۈكۈرۈش بىلەن تەڭ، غەم ـ قايغۇغا چۆكۈش، ھەسرەتلىنىش ئالامەتلىرى بولىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك زۇلۇك قۇرتى بار سۇلارنى ئىچكەنلىك تارىخى بولىدۇ.

مېنىڭچە: باش تەرەپتىن چۈشكەن قان ئەقىل تىلغا ياكى تامغىقىغا چۈشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىرگە يۇزى قىزىرىپ قېلىش، كۆز ئالدىدا ئوت چېقىلغاندەك سېزىملار بولۇش، قان كېلىپ بولغاندىن كېيىنلا بېشى يەڭگىللەپ كېتىشتەك بىرقانچە خىل بۇرۇن قاناشتا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قىزىلئۆڭگەچتىن كەلگەن قان بىلەن ئاشقازاندىن كەلگەن قان ۋە جىگەردىن كەلگەن قانىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنى ئايرىشتا، يۇقىرىدا

ئېيتىلغان ئۇچ خىل ئەزانىڭ قايسىبىرىدە مەسىلە بارلىقىغا دىققەت قىلىش بىلەن بىلىنىدۇ يەنى ئەنە شۇ ئۇچ خىل ئەزانىڭ قايسىبىرىدە ئاجىزلىق ۋە باشقا غەيرىي نورمال ھالەت يۈز بەرگەن بولسا، قانىنى ئەنە شۇ ئەزادىن كەلدى دەپ گۇمانلىنىشقا بولىدۇ. كۆكرەكتىن قان كېلىشتە ئارتۇق خەۋپلىك ئەھۋال يوق. چۈنكى كۆكرەكتىن قان كېلىش ئۆپكىدىن قان كېلىشكە قارىغاندا نىسبەتەن ئاسان ساقىيىدۇ. ئەگەر ساقايماي قالغان تەقدىردىمۇ ئۆپكە يارىلىنىش خەۋپى بولمايدۇ. كۆكرەكتىن كەلگەن قانىنىڭ رەڭگى قارا، قويۇق ھەم كاللەك بولۇپ ئۈيۈپ قالغان قاندەك كاللەك ـ كاللەك كېلىدۇ. بۇنداق بولۇشى: بۇ قانىنىڭ كېلىش مەنبەسىنىڭ ئۈزۈنلۈقى ۋە مۇساپىسىنىڭ يىراقلىقى تۈپەيلىدىن بولىدۇ. بۇ ھەر ھالدا نېرۋا بىلەن چېتىشلىق بولغىنى ئۈچۈن كۆكرەكتە ئاغرىق بولۇشتىن خالىي بولالمايدۇ ھەمدە ئۇ كىشىنىڭ نەپىسى ئاز ـ ئازدىن يەنى تولۇق بولمىغان نەپەسلىنىش بولىدۇ. ئۇنىڭ مۇنداق بولۇشى كۆكرەك تومۇرلىرىنىڭ ئىنچىكە بولۇشى ۋە كىچىكلەپ كەتكەنلىكى تۈپەيلىدىن شۇنداق بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە ئۆپكىدىن بولغىنى سۈزۈك، قىزىل رەڭلىك، كۆپۈكلۈك بولىدۇ. لېكىن ئۇنىڭدا ئاغرىش بولمايدۇ. لېكىن بۇ خىلدىكىسىدە كېلىدىغان قانىنىڭ مىقدارى تومۇر يېرىلىشتىن بولغان قان كېلىشتىكىدىن ئازراق بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە تومۇرلارنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ قېلىشتىن بولغان قان تۈكۈرۈشتە كېلىدىغان قانىنىڭ مىقدارى ئاز بولىدۇ. قەتئي ئاغرىش بولمايدۇ ھەمدە قان قانچىكى چىقسا شۇنچە راھەتلىنىپ خۇشياقماندەك ھېس قىلىدۇ. ئىششىقتىن بولغان قان كېلىشتە يۇقىرىدا ئېيتىلغىنىدەك، ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرى بىرگە كۆرۈنىدۇ. بىز بۇنى تۆۋەندە زاتىلرىيە (ئۆپكە ياللۇغى) دە بايان قىلماقچىمىز.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: قان تۈكۈرۈش كېسىلىنى داۋالاشتا، كۆپ سۆزلەش، قاتتىق ئاۋازدا سۆزلەش، ئاچچىقلاپ ۋارقىراش، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش، سەكرەش، ئولۇغ كىچىك تىنىش، قىزىل، پارقىراق نەرسىلەرگە قاراش، ھاراق ئىچىش، قىزىتقۇچى نەرسىلەر ۋە كەرەپشىگە ئوخشاش توسالغۇلارنى ئاچقۇچى ۋە ھەرقانداق ئۆتكۈر تەملىك، ئېغىزنى قورۇيدىغان نەرسىلەرنى ۋە تۈزلۇق نەرسىلەرنى، بولۇپمۇ كونارغان قېتىق قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش ۋە پەرھىز قىلىش لازىم. لېكىن يېڭى قېتىق بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدۇ. قان ئېلىش قان تۈكۈرۈش ھادىسىسى يۈز بېرىشتىن بۇرۇن ئىشلىنىلىشى لازىم. بولۇپمۇ كۆكرەك ساھەسى تار بولغان بىمارلاردا تېخىمۇ شۇنداق، يەنە شۇنىڭدەك ئەتىيازدا قان ئېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر ئەتىياز پەسلىدە قان تۈكۈرۈش ئەھۋالى يۈز بېرىپ قالسا سافىن تومۇر ۋە ئېرقۇنىنسا (ئولتۇرغۇچى نېرۋا) تومۇرلىرىدەك ئاياغ تەرەپ تومۇرلىرىدىن قان ئېلىنسا بولىدۇ. قان ئېلىشتا نەشتەر ئۇرغاندا تار ئۇرۇش، يەنى تومۇردىن تۆشۈك ئاچقاندا ئۇچى ئۇچلۇقراق نەشتەر بىلەن تار ھالدا ئېغىز ئېچىش لازىم. بۇ ئۇسۇللاردىن باشقا يەنە خۇنسىياشان ۋە سەمغى ئەرەبىدەك نەرسىلەرنى خەشخاش شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىپ، كۆكرەك ساھەسى تەرەپكە نەزلىلەرنىڭ سىرغىپ چۈشۈشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

قان تۈكۈرۈش كېسەللىكىنىڭ ھەممە قىسمىلىرىغا پايدا قىلىدىغان ئورتاق دورا

ئەنجىبار شەربەتنى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن بېرىشتىن ئىبارەت، ئۇنىڭدىن باشقا كەھرىۋا، خۇنسىياۋشان، سەمغى ئەرەبىلەرنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گىرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، مەلۇم مىقداردىكى ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ ياكى شەربەت تەييارلاپ بېرىلسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بىمارداً ئادەتتىن تاشقىرى ھارارەت بىرگە بولۇپ، قانىنىڭ قايناۋاتقانلىقى بايقالسا يۇقىرىقى نۇسخىنىڭ تەركىبىگە بەش مىللىگىرام كافۇر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. قاچان ئەھۋال تېخىمۇ ئېغىر بولسا، بىر گىرام ئەپيۇن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. قان توختىتىش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدىغان لوئۇق نۇسخىسىنىڭ تەركىبى: ئەنجىبار، خۇنسىياۋشان، كەھرىۋا، بىخمارجان، تەراسىس (شۇمبۇيا) لارنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام، كەتىرا، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى (قورۇۋېتىلگەن) لەرنىڭ ھەربىرىدىن ئۇچ گىرام، ئەپيۇندىن بىر گىرام. تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ يۇمشاق تالقانلاپ، مەيخۇش ئانارنىڭ شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ لوئۇق تەييارلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن بۇنى ھەر كۇنلۇكى ئۇچ قېتىمدىن 12 گىرام يالايدۇ. بۇ جەريانداً ئۇسسۇزلۇقىغا سۇ ئورنىغا پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيىنى ئىچىدۇ. تامىقىغا چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى (ئىللىتىلغان تۇخۇم)، ئۇستىدىن خۇنسىياۋشيان، كەھرىۋا، قۇرۇق يۇمغاقسۇتلەرنىڭ تالقىنى سېپىلگەن ھالدا بېرىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تەرخەمەك ۋە پاقىيوپۇرمىقى، يۇمغاقسۇت قاتارلىقلار بىلەن پىشۇرۇلغان ئوغلاق گۆشى بېرىلىدۇ. لېكىن بۇ كېسەلدە بەدەننىڭ بەك ئاجىزلاپ كېتىش خەۋپى بولمىسلا گۆش يېيىشنى چەكلەش لازىم. بەزىدە بۇ كېسەلدە ئىمتىلالىق ھالەت يۇز بېرىپ قالسا، ئۇچ كۇن بەلكى ئۇچ كۇندىن ئارتۇق ۋاقىت ئىچىدە قەتئىي تاماق يېگۇزمەسلىك چارىلىرىمۇ قوللىنىلىدۇ. سېمىزئوت ئۆسۈملۇكى بۇ كېسەلدە ئىستېمال قىلىدۇرۇش ئۇچۇن ئەڭ ياخشى ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ. سېمىزئوت ئۇسارىسىنى يەنى سېمىزئوت ئۆسۈملۇكىنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۇيىنى شېكەر بىلەن قوشۇپ تاتلىق قىلىپ ئىچۇرۇش بۇ كېسەلدە ئەڭ پايدىلىق چارە ھېسابلىنىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيىنى يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى بىلەن ياكى ئارپا سۇيى (مائوششەئىر) بىلەن ئىچۇرۇشمۇ پايدىلىقتۇر. مائوششەئىرنى بەرگەندە ئۇنىڭدا چىلان، ئەدەس (بىر خىل پۇرچاق)، پاقىيوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۇستىدىن خۇنسىياۋشان تالقىنى سېپىلگەن بولۇشى لازىم.

مېنىڭچە: قوپال گەپ قىلىشتىن ۋە باشقا شۇ دائىرىدىكى ئىشلاردىن ئېھتىيات قىلىشنىڭ لازىملىقى شۇنىڭ ئۇچۇنكى، يۇقىرىقىدەك پائالىيەتلەر قانىنى ھەركەتلەندۇرۇپ قوزغىتىپ قويىدىغان ئامىللاردۇر. چوڭقۇر ھالدا ئۇلۇغ كىچىك تىنىشىنىڭمۇ زىيانلىق بولۇشى شۇنىڭ ئۇچۇنكى، بۇ كۆكرەك مۇسكۇللىرىنىڭ يۇقىرى قىسىملىرىنى قوزغاپ، شۇ مۇسكۇللارنى ھەركەتلىنىشكە موھتاج قىلىپ قويىدۇ، بۇ ئەمەلىيەتتە قان تۆكۈرۇش كېسەللىكىگە تۇپتىن زىيانلىق ئامىلدۇر. بۇ خىلدىكى چوڭ تىنىش بولسا تارقىلىشچان قىزىتمىلىق كېسەللەردە (ھومەييات ۋابائىيە) يۇز بېرىدۇ. بۇ كېسەلگە يېڭى قېتىقنىڭ پايدىلىق بولۇشىنىڭ داۋالىسى شۇكى، يېڭى قېتىق بولسا يەرلىك ئورۇننىڭ سەتھىنى

سىلىقلاشتۇرۇپ گۈش پەيدا قىلىپ، قانىنىڭ چىقىش ئېغىزىنى توسۇيدۇ، قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بىلەن قانىنى تۇتىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئەكسىچە كونا قېتىق ئۇنداق قىلمايدۇ، چۈنكى كونارغان قېتىق بولسا ئۆتكۈر تەبىئەتلىك، ئۆتكۈر تەملىك ۋە تۇزلۇقتۇر، قالغان گەپلەر ئاشكارا بولۇپ ئۇلارنى شەرھلەش ھاجەتسىزدۇر.

گالغا زۇلۇك قۇرتى چاپلىشىۋېلىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: زۇلۇك قۇرتى بارلىقىدىن گۇمان قىلىدىغان سۇلارنى ئىچىپ قېلىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. ئەگەر ئۇنداق سۇلارنى ئىچىشكە توغرا كەلسە قايىنىتىپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر مۇنداق سۇلارغا پەرۋا قىلماستىن، ئۇنىڭدىكى قۇرتلارنى كىچىك كۆرۈپ كۆزگە ئىلمايلا ئىچىپ قويسا، بۇنىڭ ئىچىدىكى قۇرتلار گالغا چاپلىشىۋېلىپ كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن بارغانسېرى چوڭىيىپ، نەتىجىدە قان تۇكۇرۈش يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭدىن پەيدا بولغان قان تۇكۇرۈشتە تۇكۇرۈلگەن قانىنىڭ قىيامى سۇيۇق بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرلىكتە غەم ـ قايغۇلۇق، بىئارامىلىق ھادىسىلەر بىللە كۆرۈلىدۇ. بۇ خىلدىكى قان تۇكۇرۈشنى داۋالاشتا، ئېغىزنى كۈننىڭ نۇرى ئۇدۇلىدا ئېچىپ تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ، ئېغىزنى ئېچىپ تۇرغاندىن كېيىن ئەگەر كۆزگە قۇرت كۆرۈنسە، ئۇ قول بارمىقى ئارقىلىق تارتىپ ئېلىنىدۇ. ياكى بىرەر قىسقۇچ بىلەن قۇرتنى قىسىپ، ئۇنىڭ ئۇزۇلۇپ قېلىشىدىن پەخەس بولغان ھالدا تارتىپ ئېلىش لازىم. ئېغىزنى ئاچقۇزۇپ قارىغاندا كۆزگە قۇرت كۆرۈنمىسە، ئۇنداقتا سىركە، قىچا قاتارلىقلارنى بىرلەشتۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىدىن بىرئاز تۇز ياكى پىياز سۈيى قوشۇپ ئېغىز چايقاشقا ۋە غار ـ غار قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ، ياكى سىيادان بىلەن قىچىنى سوقۇپ ئۈپىدەك تالقانلاپ ئېغىزىدىن پۈركۈلىدۇ. بۇ چارىلەر بىلەنمۇ قۇرت چۈشمىسە مۇنچىغا چۈشۈشكە بۇيرۇلىدۇ. مۇنچىخانىغا كىرگەندىن كېيىن قېلىن كىيىملەر بىلەن يۆگەنمۇرۇپ ئۇزۇن تۇرۇشقا مەجبۇرلىنىدۇ. مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرۇپ قاتتىق ۋە ئۇزۇن ۋاقىت بىئارام بولغاندىن كېيىن بىمارنىڭ ئېغىز ئۇدۇلىغا بىر پارچە مۇزنى تەڭلەپ تۇتۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن گالنىڭ ئىچىدىكى قۇرت مەزكۇر مۇزغا سەكرەپ چىقىدۇ. بەزىدە مۇزنى يېقىن ئەكېلىپ تۇرۇپ قۇرت قول بىلەن تۇتۇپ ئېلىنىدۇ. لېكىن تولا ئەھۋاللاردا قۇرتلار ئۆز ئىختىيارى بويىچە چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئەنە شۇنداق تەدبىرلەرنى قوللانغاندىن كېيىن قۇرت چۈشۈپ كېتىپ قان تۇكۇرۈش يەنىلا داۋام قىلىۋەرسە، مۇنداقتا ئانار يىلتىزى قاينىتىلمىسى ياكى ئانارگۈلى ۋە سۇماق قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقاشقا بۇيرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت يەنە گالنىڭ تۆشۈكىگە ئانارگۈلى، نىشاستە، خۇنسىياۋشان قاتارلىقلارنى سوقۇپ تالقانلاپ پۈركۈلىدۇ.

گالدا تاماق ياكى تىكەن تۇرۇپ قېلىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: گالغا تاماق تۇرۇپ قالسا ياكى تىكەن كىرىپ كەتسە، سۇ

ئىچىش ئارقىلىق، چوڭ لوقمىلىق تاماق سېلىش ئارقىلىق ۋە باشقا ئىشلار سەۋەبىدىن گالغا بىر نەرسىلەر تۇرۇپ قېلىپ چاپلىشىۋالسا بۇنى چىقىرىش ئۈچۈن مۇنچىغا كىرگۈزۈپ، زەيتۇن يېغى بىر قانچە قېتىم ئىچۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئارقىسىدىنلا كالا گۆشىدىن چوڭ بىر لوقمىنى يۇتۇشقا بۇيرۇلىدۇ. يەنە كالا گۆشى بىلەن بىرگە بىر تال شويىنا بىلەن باغلانغان بىر تال سامانىنمۇ يۇتۇشقا بۇيرۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تۇرۇپ قالغان نەرسە ئۆتۈپ كېتىدۇ. ئاندىن كېيىن شويىنا بىلەن يۇتۇلغان سامان تېزلىك بىلەن تارتىۋېلىنىدۇ.

مېنىڭچە: ئىسپەنجە بولسا بۇلۇت دەپ ئاتالمىغان نەرسە بولۇپ، بۇ خەلق تىلىدا ئۆلۈك بۇلۇت دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بۇنى سۇغا تاشلىسا سۇنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ ئېلىپ، ئۆزى بىلەن تەڭ مىقدارىدا سۇنى كۆتۈرۈپ چىقىدۇ، ئۇ يەڭگىل بىر خىل جىسىم بولۇپ، رەڭگى جەھەتتە قارىغا مايىلراق كېلىدۇ. بۇ ئادەتتە دېڭىز قىرغاقلىرىدىكى تاشلىقلاردا ئۇنۇپ قالىدۇ. لېكىن بەزىلەر ئۇنىڭ يىغىلىپ ـ كېڭىيىش خۇسۇسىيىتىنىڭ بارلىقىغا قاراپ جانلىق نەرسە يەنى ھايۋانلار ئائىلىسىگە كىرىدۇ، دەپ گۇمانلىنىدۇ.

كۆكرەك ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كۆكرەك ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرىدىكى مىزاج ئالامەتلىرى: مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى سەۋەبلىك بولغانلىرىدا نەپەسنىڭ چوڭ ھەم قىزىق بولۇشى، يەنى نەپەسلىنىشتە چىققان ھورنىڭ ئىسسىق بولۇشى، سوغۇق ۋە ئىللىق شامالنىڭ خۇشيېقىپ قېلىشى قاتارلىقلاردۇر، سوغۇقتىن بولغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: تىنىق ئۇنداق چوڭ بولماستىن كىچىك بولۇشى، ئىسسىق ھاۋادىن راھەتلىنىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەتتۇر، قۇرۇقلۇقتىن بولغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: ئاۋازنىڭ يىرىك ۋە غاراڭ ـ غۇرۇڭ بولۇپ قېلىشى، تۈكۈرۈك ۋە باشقا تاشلاندۇقلارنىڭ ئاز بولۇشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ھوللۇكتىن بولغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: گالدا غىز ـ غىز ۋە خىر ـ خىر بولۇش، تۈكۈرۈك، ماكىقا ۋە باشقا تاشلاندۇقلارنىڭ كۆپ بولۇشى، كۆكرەك ساھەسىدە ئېغىرلىق ھېس قىلىش قاتارلىق ئالامەتلەردىن ئىبارەت. يەنە ئۇنىڭدىن باشقا كۆكرەك ساھەسىدە ئېغىرلىق ھېس قىلىش ۋە چىڭ مەلۇم بولۇش كېسەللىكىنىڭ ماددىدىن بولغانلىقى يەنى سۇئى مىزاج ماددىي خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشنىڭ بارلىقىنى ئىسپاتلايدۇ. ئەكسىچە كۆكرەكنىڭ يەڭگىل ھېس قىلىنىشى بىلەن بىرلىكتە ئاغرىقنىڭ ۋە يېقىمسىزلىقنىڭ بىر ئورۇندىن يەنە بىر ئورۇنغا يۆتكىلىپ تۇرۇشى كېسەلنىڭ يەلدىن بولغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر، ئازراق يۆتىلىش بىلەنلا قان تۈكۈرۈشنىڭ يۈز بېرىشى ماددىنىڭ ئورۇن جەھەتتە يېقىن ئىكەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر، ئەكسىچە كۆچلۈك ۋە قاتتىق يۆتەلگەندە ئاندىن قان كېلىش ماددىنىڭ يىراق ئەزادا ئىكەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

مېنىڭچە: يوغان تىنىق (چوڭ نەپەسلىنىش) دېگىنى بىر قېتىملىق تىنىق بىلەنلا نورمال مىقداردىن خېلى كۆپ مىقدارىدا ھاۋا ئالماشتۇرۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ خىل

نەپەسلىنىشتە نەپەس ئەزالىرى ھەممە ئەتراپقا تولۇق ۋە مۇكەممەل دەرىجىدە كېڭىيىدۇ. بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى سۈمۈرگەن ھاۋانىڭ كۆپ ئىكەنلىكىدىن بولىدۇ، كىچىك نەپەسلىنىش بولسا يۇقىرىقى نەپەسلىنىشنىڭ دەل ئەكسىدۇر. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئالامەتلەر بەزىدە تەبىئىي ھالدا كۆرۈلۈپمۇ قالىدۇ. يەنى كېسەللىك يۈز بەرمەستىنمۇ يۈز بېرىدۇ. مۇنداق بولۇشى كىشىنىڭ مىزاجى تەبىئىي بولغاندا شۇنداق بولىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەر بەزىدە ئازراق ھالدا يەنى ئادەتتىن تاشقىرى ھالدا يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى كىشىنىڭ مىزاجىمۇ تەبىئىي بولماستىن ھازىر بولغانلىقى، يەنى پەۋقۇلئاددە ھالدا مىزاج پەيدا بولغانلىقىدىن بولىدۇ.

كۆكرەك پەردە ياللۇغى ۋە ئۆپكە ياللۇغى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قاندىن ياكى سەپرادىن ياكى تۇزلۇق بەلغەم خىلىتىدىن يەنى ئوفۇنەتلەنگەن بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل ئىششىق يەنى ئىسسىق تەبىئەتلىك ئىششىق بولۇپ، بۇ كېسەلدە كۆكرەك ساھەسىدە ئېغىرلىق ھېس قىلىنىش ئالاھىدە ئالامىتى سۈپىتىدە داۋام قىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك نەپەس سىقىلىش، قىزىتمىسى ئۆرلەپ كېتىش، كۆكرەك تەرەپتىن ئۆچا قىسمى بويلاپ ئاغرىق بولۇش، ئۆكسىسىغا ياتمىغۇچە يېنىچە ياتالماسلىق (بىر يېنىنى بېسىپ ياتالماسلىق)، ئۆتكۈر قىزىتما ۋە تەپ پەيدا بولۇش، مەڭزىلىرى قىزىپ كۆپۈشۈپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئۆتىدۇ. مەڭزىنىڭ كۆپۈشۈپ ۋە قىزىرىپ قېلىشى شۇنىڭ ئۆچۈنكى، مەڭزى تەرەپكە ئىچكى تەرەپتىن گازلار ئۆرلەپ چىقىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن باشقا، يەنە تومۇرنىڭ دولقۇنسىمان سوقۇشى، ئۈيقۇلۇق ياكى مۇگدەڭگۈلۈك بولۇش، يەنى ئەقلىي ـ ھوشىنىڭ دېگۈدەك ئوچۇق بولماسلىقى، گاسلىق ھالدا بولۇشى، كۆزلىرىنىڭمۇ كۆپۈشۈپ قېلىشى، كۆز قاپاقلىرىنىڭ قېلىنلىشىشى قاتارلىق ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئۆتۈش خاراكتېرى ئىنتايىن ئۆتكۈر بولۇپ، يەتتە كۈن ئىچىدە ساقايماي قالسا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. بەزىدە ئۇ ساقىيىشقا يۈز تۇتۇپ، ئۇنىڭ مادداىلىرى تارقاپ كېتىدۇ. بەزىدە ئۇ ئاسارەت قالدۇرۇپ زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە ياللۇغى)گە ئايلىنىدۇ. زاتىلجەنبە بولسا زاتىلرىيەگە نىسبەتەن خەتەرسىزراقدۇر، بۇ كېسەل بەزىدە سەرسام (مېڭە پەردە ئىششىقى)غا يۆتكىلىدۇ. سەرسامغا يۆتكىلىپ بىر ھەپتىنى ئۆتكۈزسە سىل (تۇبېركۇلىيۇز) كېسەللىكىگە ئايلىنىدۇ ھەمدە ئۇ يىرىڭلاشقا باشلايدۇ. بەلغەمدىن بولغان قىسمى بىلەن قاندىن بولغان قىسمى تۆۋەندىكىچە پەرقلەنىدۇرۇلىدۇ، تۇكۇرۈكنىڭ كۆپلۈكى، كۆكرەكنىڭ ئېغىرلىقى، مۇگدەڭگۈلۈك، مەڭزىدىكى قىزىللىقنىڭ ئازلىقى، ھارارەتنىڭ كەملىكى قاتارلىق ئالامەتلەرنىڭ كۆرۈلۈشى بەلغەم خىلىتىدىن بولغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر، ئۇنىڭ ئەكسىچە ئالامەتلەرنىڭ كۆرۈلۈشى قاندىن بولغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

مېنىڭچە: زاتىلرىيە (ئۆپكە ئىششىقى) ئۆپكىدە يۈز بېرىدىغان، ئىسسىقتىن بولىدىغان ئىششىق بولۇپ، ئۇ بەزىدە بۇاستە يەنى بىرلەمچى ھالدا پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ھەر خىل

نەزلە (سۆرەلمە زۇكام) لەر ۋە ھەر خىل خەنناق (دىفتىريە) لەرنىڭ ئاقمۇبتىدە كېسەللىنىڭ ئاسارىتى سۇپىتىدە پەيدا بولىدۇ، يەنى نەزلە ۋە خەنناق كېسەللىكلىرىدىن ساقىغان زەردابلار ئۆپكە تەرەپكە چۈشكەنلىك سەۋەبلىك پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك تۆت خىلىتىنىڭ ھەرقايسىسىدىن پەيدا بولمۇبرىدۇ. لېكىن كۆپىنچە ھاللاردا ئۇ قان خىلىتى ياكى ئوفۇنەتلەنگەن (بۇزۇلغان) خىلىتتىن پەيدا بولىدۇ. چۈنكى ئۆپكە بوشاڭغۇ جىسىم بولغاچقا سۇيۇق خىلىتنى ئازراق ساقلىيالايدۇ. زاتىلجەنبە يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، كېسەللەنگەن ئورۇن قېلىن بولغاچقا سەپرادىن بولىدىغىنى كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. چۈنكى زاتىلجەنبىدە كېسەللەنگەن ئورۇن پەردىسىمان قېلىن كېرىگەتتىن تۇزۇلگەچكە بۇنىڭدىن ئۇچۇچان، سۇيۇق خىلىتلارمۇ ئاسانلىقچە ئۆتۈپ كېتەلمەيدۇ. بۇ كېسەلدە كۆكرەكتە ئېغىرلىق بولۇش ئالامىتىنىڭ بولۇشى، سېزىمچان پەردىلەر بىلەن ئورالغان لېكىن ئۆز جەۋھىرىدە سېزىم يوق ئەزادا كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىنىڭ كۆپ بولغانلىقىدىن بولىدۇ. نەپەس سقىلىش (زەيقۇننەپەس)نىڭ بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئىششىق نەپەسلىنىشتە ئۆتىدىغان ھاۋانىڭ مېڭىش يوللىرىنى تارلاشتۇرۇپ قويىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تىنىقتا ھارارەت يۇقىرى بولىدۇ. بولۇپمۇ قاندىن بولغان زاتىلدا تېخىمۇ شۇنداق، كۆكرەكنىڭ چوڭقۇر قىسمىدىن باشلاپ تاكى ئۇچا تەرەپكە قەدەر ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، بەزىدە بۇ ئاغرىق ئىككى تاغاقنىڭ ئارلىق قىسمىدا بىلىنىدۇ، يەنە بەزىدە بولسا تاغاقنىڭ ئاستىدا، چەمبەرسىمان سۆڭەكتە، ئەمچەك ساھەلىرىدە سېزىلىدۇ. بەزىدە ئىككى تاغاقنىڭ ئارىسىدىلا سېزىلىدۇ، بەزىدە بولسا يۆتەلگەندە ئاغرىيدۇ. ئوڭدا ياتمۇغۇنچە يېنىچە يېتىشقا ئىمكانىيەتنىڭ بولماسلىقى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، يېنىچە ياتقاندا گېلى سقىلىپ تىنالماي قالىدۇ. ئۆتكۈر تەپ ۋە قىزىشنىڭ بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بۇ كېسەلدىكى ئىششىق ئىچكى ئەزالاردىدۇر، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭ تەسىرى پۈتۈن بەدەنگە تارايىدۇ. ئىككى مەڭزىنىڭ كۆپۈشۈپ يۇزلىرىنىڭ ئىششىپ قېلىشى ۋە ئىككى مەڭزىنىڭ قىزىل رەڭگە كىرىپ قېلىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئىككى مەڭزى ئەسلىدە يۇمشاق ۋە يۇمران گۆش بولغاچقا، ئۇ تەرەپكە ئىچكى ئەزادىكى بۇخاراتلار ئۆرلەپ چىقىدۇ، بەزىدە تېخى بۇ قىزىللىق بەك كۆچىيىپ بىمارنىڭ مەڭزى خۇددى قىزىل بوياق بىلەن بويىاپ قويغاندەك ھالەتكە كىرىپ قالىدۇ، بىمار بەزىدە ئىچكى ئەزا تەرەپتىن بىر ئوتنىڭ ئۆرلەپ چىقىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. بۇ كېسەلدە بىمار تومۇرنىڭ دولقۇنسىمان بولۇشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئۆپكە بولسا تۇزۇلۇش جەھەتتىن ئالغاندا ھۆل، بوش ھەم گۆشلۈك ئەزادۇر، يەنە بىر سەۋەبى شۇكى، بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبچىلىك رول ئويناىدىغان ماددىسى ھۆل تەبىئەتلىك ماددىدۇر. كۆزنىڭ ئېسىلىپ كۆپۈشۈپ قېلىشى ۋە كۆز جىيەكلىرىنىڭ قېلىنلاپ ئېغىرلىق ھېس قىلىشى ۋە كۆز جىيەكلىرىنىڭ ئىششىپ قالغاندەك مەلۇم بولۇشى، ئىككى كۆزنىڭمۇ ئىششىپ قالغاندەك ھېس قىلىنىشى، شۇنىڭدەك كۆز ئالمىسىنىڭ پۈلتىيىپ چىققاندەك بولۇپ قېلىشى قاتارلىق ئالامەتلىرىنىڭ ھەممىسى بۇ كېسەلدىكى ماددىلاردىن ھاسىل بولىدىغان بۇس ۋە گازلارنىڭ تۆپەيلىدىن بولىدۇ. زاتىلرىيە كېسەللىكى يەتتە كۈن ئەتراپىدا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدىغان كېسەللىكتۇر، بولۇپمۇ

سەپرادىن بولغىنى تېخىمۇ شۇنداق، لېكىن سەپرادىن بولىدىغىنى ئاز ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئاسانلا ئۆلۈمگە ئېلىپ بېرىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، كېسەللەنگەن ئەزا يەنى ئۆپكە يۇرەك بىلەن قوشنىدۇر، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۆپكىنىڭ ئىچىلگەن ئىچىملىك (سۇيۇق دورا) ۋە زىمات قىلىنغان (سىرتىدىن سۈركەلگەن) دورىلاردىن بەھرىمەن بولۇشى ناھايىتى ئازدۇر، چۈنكى ئىچىلگەن دورىلار ۋە زىمات قىلىنغان دورىلار ئۆپكىگە يېتىپ بارغان چېغىدا قۇۋۋىتىنى ساقلاپ تۇرالمايدۇ. زاتىلرىيە (ئۆپكە يالۇغى) كېسەللىكىدە بەزىدە پارلىنىپ ماددىلارنىڭ تارقاپ كېتىشى سەۋەبلىك يوقلىپمۇ كېتىدۇ. يەنە بەزىدە ئۇ باشقا ئەزاغا يوتكىلىپ كېتىش سەۋەبلىكمۇ يوقلىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ زاتىلجەنبىگە يۆتكەلگىنى باشقا ئورۇنلارغا يۆتكەلگىنىگە نىسبەتەن بىخەتەرەك ھەمدە زاتىلجەنبىنىڭ زاتىلرىيەگە يۆتكەلگىنىدىن يەنى ئالدى بىلەن زاتىلجەنبە بولۇپ ئاندىن كېيىن زاتىلرىيەگە ئىنتىقال قىلغىنىدىن ئالدى بىلەن زاتىلرىيە بولۇپ، زاتىلرىيەنىڭ ماددىسى زاتىلجەنبىگە ئايلانغىنى خەتەرسىزراقتۇر، زاتىلجەنبىدە يۇز بەرگەن بۇرۇن قاناش، زاتىلرىيەدە يۇز بەرگەن بۇرۇن قاناشتىن ياخشىراقتۇر ۋە مەنپەئەتلىكرەكتۇر. چۈنكى، ماددىنى ئۆپكىدىن تارتىپ كېلىش ماددىنى پەردىدىن تارتىپ كەلگەنگە قارىغاندا يىراغراقتۇر. يەنە شۇنىڭدەك كۆكرەك پەردىلىرى ۋە كۆكرەك مۇسكۇللىرى تەرەپتىن تارتىپ كېلىشكە قارىغاندىمۇ يىراقراق بولىدۇ. ئىككىنچى خىل ئىنتىقال (ماددىنىڭ يۆتكىلىشى) غا نىسبەتەن بىرىنچى خىل ئىنتىقالنىڭ خەتەرسىزرەك ئىكەنلىكى ئېنىق ئاشكارا بولىدۇ. زاتىلرىيەنىڭ ماددىسىنىڭ سەرسام تەرەپكە يۆتكىلىشى يەنى ئۆپكە تەرەپتىكى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددا باش تەرەپكە يۆتكىلىپ بېرىپ سەرسام يەنى مېڭە ئىششىقىغا ئېلىپ بارغانلىقى ناچار ۋە خەتەرلىك يۆتكىلىشتۇر. ئەگەر زاتىلرىيە كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ تەن قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولۇپ، كېسەلگە بەرداشلىق بېرىپ بىر ھەپتىنى ئۆتكۈزەلىسە شۇنداق تۇرۇقلۇقمۇ يەنە قىزىتمىسى چۈشمەي ئاغرىق پەسەيمىسە، ئۆپكىنىڭ يىرىڭداۋاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ، يەنى ئۆپكە سىل كېسىلىگە ئېلىپ بارىدۇ. مۇنداق ئەھۋالدا بىمارداۋا ئالامەتلەر يەڭگىللەشكەندىمۇ كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە يەڭگىللەشمەيدۇ. قان تۈكۈرۈش ياكى چۆكمىلىك قويۇق سۇيدۇك ياكى بۇزۇق چوك تەرەت داۋام قىلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: زاتىلجەبىن (كۆكرەك پەردە يالۇغى) كېسىلى ئەرەب تىلىدا «شوسە ۋە بەرسام» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئىسسىقتىن بولىدىغان بىر خىل ئىششىق بولۇپ، قورساقنىڭ ئىچكى مۇسكۇللىرىدا، بەزىدە قوۋۇرغىلارنىڭ ئىچكى ئەستەرسىمان پەردىلىرىدە، بەزىدە ھىجابى ھاجىز يەنى دىيافراگما پەردىسىدە بولىدۇ. دىيافراگما پەردىسىدە بولغىنى زاتىلجەبىن خالىس دەپ ئاتىلىدۇ، بەزىدە سىرتقى مۇسكۇللاردىمۇ يۇز بېرىدۇ، بۇ سىرتىدىن مەلۇم بولىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپىنچە ھاللاردا سەپرا ماددىسىدىن ياكى سەپرا ئارىلاشقان قان ماددىسىدىن بولىدۇ. قىسمەن ئەھۋالدا بەلغەمدىنمۇ بولىدۇ. لېكىن بۇ خىلى ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە زاتىلرىيە سەپرا ماددىسىدا ئاز ئۇچرايدۇ. زاتىلجەنبە كېسەللىكىدە يەرلىك ئورۇن قاتتىق بولىدۇ. زاتىلرىيەدە بولسا

يەرلىك ئورۇن يۇمشاق بولىدۇ. زاتىلجەنبىدە يەرلىك ئورۇن يۇرەكىكە يېقىن بولغانلىقى ئۈچۈن ئۆتكۈر قىزىتما دائىم بولىدۇ. سانجىپ ئاغرىش بولىدۇ. چۈنكى كېسەللىككە ئۇچرىغان يەرلىك ئورۇن ناھايىتى بەك سەزگۈرلۈكى يۇقىرى ئەزادۇر. بۇ كېسەلدە يەنە تومۇر ھەرە چىشسىمان بولىدۇ. دەسلەپكى دەۋرىدە قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ. كېيىن قان تۈكۈرۈشكە باشلايدۇ. بۇ كېسەلدە نەپەس ئالغاندا ئاغرىق كۈچەيسە، ئىششىقنىك ئىچكى تەرەپ مۇسكۇللاردا ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. قاچان نەپەس يوللىرىنىك تارايغان چېغىدا بۇ كېسەلنىك قاندىن بولغان قىسمىدا سوزۇلۇش، كېرىلىش كۆپەك بولىدۇ. سەپرادىن بولغىنىدا سانجىپ ئاغرىش كۆپەك يۈز بېرىدۇ. يەنى سانجىق كۈچلۈكەك بولىدۇ. قان تۈكۈرگەندىكى تۈكۈرۈكنىك رەڭگى يەنىلا قايسى ماددىدىن ئىكەنلىكىگە بەلگە بېرىدۇ. مەسىلەن: تۈكۈرۈك رەڭگىنىك قىزىل بولغىنى قان ماددىسىدىن، سارغۇچ ۋە سېرىقسىمان مايىل بولغىنى سەپرا ماددىسىدىن، چېقىر رەڭلىك بولغىنى قان ۋە سەپرا ماددىلىرىنىك بىرلىشىشىدىن بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. تۈتۈنگە ئوخشاش سىرتقى ئاممىلارغا يولۇققاي تۈرۈپ، يەنىلا تۈكۈرگەن بەلغەمنىك رەڭگى قارامتۇل بولسا كېسەللىك ماددىسىنىك سەۋدا ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ. تۈتقاقلىق قىزىتمىنىك تۈرۈپ كۆچىيىپ تۈرۈپ پەسىيىشى كېسەلنىك ماددىلىق يۈز بەرگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. كېسەللىك ماددىسىنىك 14 كۈن ئىچىدە تارقاپ يېنىپ بولالماسلىقى كېسەللىك ماددىسىنىك يەغلىپ يىرىڭلاۋاتقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. 40 كۈنگە قەدەر يىرىڭنىك تازىلىنىپ بولالمايۋە تۈگىمەي كېلىپ تۈرۈشى كېسەلنىك سىلغا ئۆزگەرگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنىڭدا يىرىڭنىك يەغلىپ توپلىشىپ قالغانلىقىنى بىلىشتە بىمارداا بولىدىغان غەيرىي ھالەتلەرنىك كۆپلۈكى ۋە بىئارام‌لىقلارنىك كۈچلۈك بولۇشى ئارقىلىق مەلۇم قىلىنىدۇ. قىزىتمىنىك پەسىيىپ كېتىشى ۋە ئاغرىقنىك يوقىلىپ كېتىشى يىرىڭنىك تۈگىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. يارىنىك ئېغىز ئالغانلىقىنى بىلىشتە جۇغ ـ جۇغ بولۇش يەنى قىزىتمىسى ئۆرلەپ، يۇقىرى دەرىجىگە چىقىش بىلەن تەڭ ئۆزىنىك تۇڭلاپ تىترەپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىش ئارقىلىق سېزىلىدۇ. بەزىدە كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىنىك غىدىقلىشى سەۋەبلىك ئۆتكۈر ۋە يۇقىرى قىزىتما پەيدا بولۇپ قالىدۇ. ئالدى بىلەن ياخشى ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ ئارقىدىن قورقۇنچلۇق ناچار ئالامەتلەر كۆرۈلۈش بىلەن بەدەن قۇۋۇتى كۈچلۈك بولسا، ماددىنىك پىشقانلىقىنىك ئەڭ چوڭ ئالامىتىدۇر. زاتىلجەنبە، زاتىلرىيە كېسەللىكىدە ماددىنىك پىشقانلىقى، كېسەللىكىنىك قايسى دەۋردە ئىكەنلىكى، كېسەللىكىنىك ياخشىلىنىشى ياكى ھالاكەت بىلەن ئاخىرلىشىشى قاتارلىقلارغا ئاساسلىق بەلگە ـ ئالامەت كېسەل كىشىنىك خەپرۈكى (بەلغەمى) دۇر. بۇ خىل بىمارلارنىك خەپرۈكى ئىچىدە ئەڭ ياخشى سۈپەتلىك بولغىنى ئۇنىك ئاسان ئاجرايدىغىنى بولۇپ، قانچىكى ئاسان ئاجراپ چىقسا كېسەللىك ئاقىۋىتىنىك شۇنچە ياخشى ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ، يەنى بۇ خىل خەپرۈك ئاسان ئاجراش بىلەن بىرلىكتە ئۇنىك پىشىپ يېتىلگەن بولۇشى، يەنى ئاق رەڭلىك، سىلىق، شەكىل جەھەتتە ئېگىز ـ پەس بولماستىن تەكشى بولۇشى، يېپىشقاق بولماسلىقى ئەڭ ياخشى ئالامەت ھېسابلىنىدۇ. بۇ كېسەلدە

ئەگەر كېسەل رەسمىي باشلىنىپ 1 ـ كۈنلىرىدە بەلغەم چىقىشقا باشلىسا تۆتىنچى كۈنلىرىدە كېسەللىك ماددىسىنىڭ پىشىپ يېتىلىدىغانلىقىغا ئۈمىد باغلاشقا بولىدۇ. بوھران (كىرىزىس) پائالىيىتى يەتتىنچى كۈنلىرى يۈز بېرىشى مۇمكىن. ئەگەر كېسەللىكنىڭ 4 ـ كۈنلىرىدىمۇ يەنىلا ماددىنىڭ پىشىپ يېتىلگەنلىك ئىپادىلىرى كۆرۈلمىسە، بۇ ئالامەتلەر 7 ـ كۈنلىرىدە كۆرۈلۈپ بوھران ھالىتى 11 ـ كۈنلىرىدە كۆرۈلۈشى مۇمكىن. بۇ پەقەت خەپرۈكنىڭ نەزلىگە (ماددىنىڭ پىشىپ يېتىلىشىگە) يېقىن بولىۋاتقان ياكى بولمايۋاتقانلىقىغا قاراپ پەرقلىنىدۇ. كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ ياخشىلىنىشى بىلەن بەلغەم ئاجراشنىڭ كېچىكىشى كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىدىغانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. ئەگەر بەلغەم ئاجراشنىڭ كېچىكىشى بىلەن بىرگە يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولسا، يەنى بىمارىدا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر ئېغىر بولسا ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشىدىغانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. ئەگەر خەپرۈك ئاجراش ۋاقىتتىن ئىلگىرى يۈز بەرسە ھەمدە ئۇ پىشىپ يېتىلگەن بولسا، ئۇنداقتا كېسەلنىڭ ئالامەتلىرى ئېغىرلاشماي ئۆتۈپ كېتىدۇ، بۇ ۋاقىتتا بىمار قۇۋۇتىنىڭ بەرداشلىق بېرەلەيدىغانلىقىغا ئىشەنچ قىلىشقا بولىدۇ. ناچار سۈپەتلىك خەپرۈك دېگىنىمىز، قىزىل، سېرىق ۋە ئاق رەڭلىك ھەمدە شىلىمشىق كېلىدىغان خەپرۈكتۇر. يەنە شۇنىڭدەك خەپرۈكنىڭ قارا رەڭدە، بولۇپمۇ قارا رەڭلىك بولۇش بىلەن بىرگە سېسىق پۇراقلىق بولۇشى تېخىمۇ خەتەرلىك خەپرۈك ھېسابلىنىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك يۇمىلاق خەپرۈك تۈكۈرۈشمۇ ناچار ئالامەت ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى خەپروكنىڭ يۇمىلاق شەكىللىك كېلىشى ماددىنىڭ قويۇقلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. خەپرۈك رەڭسىزلىنىڭ يېشىل بولۇشمۇ يەنىلا خەتەرلىك ئالامەت ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئۇ ماددىلارنىڭ قېتىپ ئۈيۈشۈشىنى ۋە ئۇنىڭ كۆيۈشكە يۈز تۇتقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

مېنىڭچە: زاتىلجەنبە كېسىلى كۆكرەك ساھەسىنىڭ ھەر قايسى تەرەپلىرىدە، يەنى كۆكرەكنىڭ ئىچكى تەرەپ مۇسكۇللىرىدا، ئىچكى تەرەپ ئەستەرسىمان پەردىلىرىدە يەنى، نەپەس سىستېمىسى ئەزالىرى بىلەن ھەزىم سىستېمىسى ئەزالىرىنىڭ ئوتتۇرىسىنى توساپ تۇرغۇچى پەردە، يەنى دىيافراگما پەردىسىدە يۈز بېرىدۇ. ياكى سىرتقى تەرەپتە ئاشكارىلىنىپ تۇرىدىغان مۇسكۇللاردا، تېرە بىلەن ئورتاقچىلىقى بولغان سىرتقى پەردىلەردە، تېرە بىلەن ئالاقىسىز بولغان پەردىلەردىمۇ يۈز بېرىدىغان بىر خىل ئىششىق بولۇپ، بۇ ئىششىقنىڭ چوڭراق بولغىنى، دىيافراگما پەردىسىنىڭ ئۆزىدە بولغىنى ئاسان ساقىيىدىغان قىسمىدۇر. مۇشۇ پەردىنىڭ ئۆزىدە بولغان ئىششىق زاتىلجەنبە خالىس دەپ ئاتىلىدۇ. ئەسلىي ئاپتور يۇقىرىدا شوسە (قوۋۇرغا ئارىلىق پەردىلىرى ئىششىقى)، بەرسام ۋە زاتىلجەنبىلەرنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق ئۇستىدە توختالمىدى. بۇنىڭ مۇنداق قىلىشى شەيخ ئەبۇ ئىبن سىناغا ئەگەشكەنلىكىدىن بولسا كېرەك. شۇڭلاشقا يۇقىرىقى بۇ ئۇچ خىل ئاتالغۇنى بۇ ئىككى ھۆكۈما قوشما (تەلەپپۇز باشقا، مەنىسى بىر) دەپ يەنى ماھىيەت جەھەتتە ئۇنچە چوڭ پەرقى يوق دەپ ھېسابلايدۇ. لېكىن سەمەرقەندى دېگەن ھۆكۈما بەرسامغا تۆۋەندىكىچە تەرىپ بېرىدۇ. بەرسام دېگەن جىگەر بىلەن ئاشقازانىنى ئايرىپ

تۇرىدىغان پەردىدە پەيدا بولىدىغان بىر خىل ئىششىقتىن ئىبارەتتۇر. بۇ پەردە جىگەر بىلەن ئاشقازاننىڭ ئوتتۇرىسىنى ئايرىپ تۇرىدىغان بولۇپ، ئۇ نەپەس يولى سىستېمىسى بىلەن ھەزىم يولى سىستېمىسىنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئايرىپ تۇرغۇچى پەردە يەنى دىيافراگما پەردىسى بىلەن تۇتۇشۇپ كېتىدۇ، دەپ تونۇشتۇرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئۇ، دىيافراگما پەردىسىدىمۇ بەرسام ئىششىقى يۈز بېرىدۇ، دەيدۇ. بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، مەزكۇر پەردە قېلىن پەردە بىلەن تۇتۇشۇپ كېتىدۇ. بۇ ئىككى پەردىنىڭ ھەر ئىككىلىسىدە بەرسام بولسا ئوخشاشلا بەرسەم كېسەللىكىدە يۈز بېرىدىغان قالايمىقان سۆزلەش، قىزىتما، ئۇسسۇزلۇق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سەمەرقەندىدىن باشقا ھۆكۈمالار ئىچىدىن بىر بۆلۈكلەر سەرسەم بىلەن بەرسامنى مۇنداق پەرقلەندۈرىدۇ: بۇ ئىككى كېسەل گەرچە كۆپ ئالامەتلەردە ئورتاق بولسىمۇ، لېكىن سەرسام كېسەللىكىدە ئالدى بىلەن زېھنى ئېلىشىپ قالايمىقان سۆزلەش يۈز بېرىپ، ئۇنىڭ ئارقىسىدىن قىزىتما ئۆرلەش، ئۇسساشتەك باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. لېكىن بەرسامدا بولسا ئالدى بىلەن قىزىتما ئۆرلەيدۇ. كېيىن قالغان ئالامەتلەر بىر - بىرلەپ كۆرۈشكە باشلايدۇ. بۇنىڭدا قىزىتمىنىڭ بالدۇر باشلىنىشى مەزكۇر پەردىنىڭ يۇرەككە يېقىن، مېڭىگە يىراق جايلاشقانلىقى ئۈچۈندۇر، ئەكسىچە سەرسامدا بولسا مېڭىگە ئەڭ يېقىن، يۇرەككە يىراقتۇر. يەنە شۇنىڭدەك سەمەرقەندىي دېگەن ھۆكۈما شۇ كېسەللىكنى تەرىپلەپ مۇنداق دەيدۇ: ئارقا تەرەپ قوۋۇرغىلاردا بولىدىغان بىر خىل ئىششىقتۇر. ئەمما زاتىلجەنبە خالىس بولسا قوۋۇرغىلارنىڭ ئىچكى ئەستەرسىمان پەردىسىدە ياكى دىيافراگما پەردىسىدە يۈز بېرىدىغان كېسەللىكتۇر. بۇ يا ئوڭ تەرەپتە يا سول تەرەپتە بولىدۇ. سول تەرەپتە بولىدىغىنى ئوڭ تەرەپتىكىگە نىسبەتەن يۇرەككە يېقىنراق بولغىنى ئۈچۈن خەتەرگە يېقىنراق، ناچارراقتۇر. ئوڭ تەرەپتىكىسى بولسا يۇرەكتىن بىر ئاز يىراق بولغىنى ئۈچۈن ماددىسىنىڭ پىششىق جەھەتتە سول تەرەپنىكىدىن ناچارراقتۇر. بۇ كېسەلدىكى ئىششىقنىڭ ئەسلىي ماددىسى كۆپىنچە ئەھۋالدا سەپرا خىلىتىدۇر، ياكى سەپرالىق قاندۇر. چۈنكى بۇ ئورۇنلارغا ماددىنىڭ ئۆچۈچان، نازۇكلىرىدىن باشقىسى ئۆتەلمەيدۇ؛ ئەكسىچە زاتىلرىيەدە ئۇنداق بولمايدۇ. بۇ توغرىدىكى مەزمۇنلار يۇقىرىدا سۆزلەندى. بىزنىڭ يۇقىرىدا بۇ كېسەلنىڭ ماددىسى توغرىسىدا «كۆپىنچە ئەھۋالدا» دېيىشىمىزدىكى سەۋەب شۇكى، بۇ كېسەل ئاندا - ساندا چىرىگەن بەلغەم ماددىسىدىن بولىدۇ. زاتىلجەنبە مەسلىسىگە كەلسەك، ئۇنىڭ ئۆزىگە خاس مەخسۇس بىرقانچە خىل ئالامەتلىرى بار: ① يۇرەككە يېقىن بولغانلىقى ئۈچۈن ئۆتكۇر قىزىتما بولىدۇ. ② قوۋۇرغىلارنىڭ ئاستىدا سانجىق بولىدۇ، بۇنىڭ مۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەب، يەرلىك ئورۇن پەردە ۋە كېرىگەتلىك ئەزادۇر، پەردە بولسا نېرۋا تالالىرىدىن تۇزۇلگەندۇر، نېرۋا تالالىرىدىن تۇزۇلگەن ئەزا سەزگۈرچان كېلىدۇ. ③ پەردە قاتتىقلىق ۋە يۇمشاقلىق جەھەتلەردە ئوخشاشمايدىغان بولغاچقا تومۇرى ھەرىسمان بولۇپ قالىدۇ. مۇشۇ ئالامىتى بىلەن يەنى تومۇرنىڭ ھەرىسمان سېلىشىدىن ئىبارەت بەلگىسى ئارقىلىق زاتىلجەنبە بىلەن جىگەر ئىششىقى ئوتتۇرىسىدىكى پەرق ئايرىلىدۇ. ئەمما قىزىتما ئۆرلەش، بوش ئورۇنلار ۋە ئۇلارنىڭ

پەردىلىرى ئاغرىش جەھەتلەردە ھەر ئىككىلىسىدە ئورتاقلىق باردۇر. چۈنكى جىگەر ئىشىشىدا تومۇرنىڭ سوقۇشى ھەرىسمان بولمايدۇ، بەلكى دولقۇنسىمان بولىدۇ. چىراينىڭ رەڭگىدە بولسا ناچار ھالەتتىكى سېرىقلىق بولىدۇ.④ يۆتەل بولىدۇ. يۆتەلنىڭ پەيدا بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، قوشنىلىق مۇناسىۋىتى بىلەن ئۆپكە تەسىرگە ئۇچرايدۇ ھەمدە يۆتەل دەسلەپىدە قۇرۇق (بەلغەم چىقمايدۇ) بولىدۇ، چۈنكى خەپرۇك تۇكۇرۇش كېسەللىك ماددىلىرىدىن ئۆپكە تەرەپكە تەپچىرەيدىغانلىرى تەپچىرەپ بولغاندىن كېيىن ئاندىن باشلىنىدۇ. ⑤ نەپەس سىقىلىدۇ. بۇ شۇنىڭ ئۈچۈن پەيدا بولىدۇكى، ئىششىق بولسا نەپەسنىڭ ئۆتىدىغان يوللىرىنى بېسىپ تارلاشتۇرىدۇ. شۇنىڭ نەتىجىسىدە نەپەس سىقىلىش ئالامىتى كېلىپچىقىدۇ. چۈنكى پەردە بولسا نەپەس ئەزالىرىنىڭ قاتارىدىنىدۇر. ئەگەر سىرتتىن ھاۋانى سۈمۈرگەندە ئاغرىقنىڭ قاتتىقلىقىنى سېزىش يۈز بەرسە ئىششىقنىڭ كېڭەيگۈچى ئاددىي مۇسكۇللاردا ئىكەنلىكىگە پاكىت بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىق ھاۋانى قايتۇرغان چاغدا يەنى سىرتقى چىقارغان چاغدا مەلۇم بولسا ئىششىقنىڭ قورۇلغۇچى مۇسكۇللاردا ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ سەپرادىن بولغىنى بىلەن قاندىن بولغىنىنى پەرق قىلىشتىكى ئاساس شۇكى، قاندىن بولغىنىدا سوزۇلۇش (كېرىلىش) كۆپرەك بولىدۇ. سەپرادىن بولغىنىدا سانجىپ ئاغرىش كۆپرەك بولىدۇ. كېسەللىك ماددىسىنى بىلىشتە خەپرۇكنىڭ رەڭگىدىن قوشۇمچە پايدىلىنىشقا بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قىزىتمىنىڭ تۇتاقلىق ھالىتىنىڭ قاتتىقلىقىدىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ. مەسىلەن: قاندىن بولغىنىدا تۇكۇرگەن خەپرۇكنىڭ رەڭگى قىزىل رەڭلىك، ياكى قىزغۇچ بولۇش بىلەن بىرگە قىزىتمىسى ھەر دائىم ئۆرلەپلا تۇرىدۇ. سەپرادىن بولغىنىدا بولسا خەپرۇكنىڭ رەڭگى سېرىق بولۇش بىلەن بىرگە قىزىتما كۈن ئارىلاپ يۇقىرىلايدۇ. قالغان تەرەپلىرى مۇشۇ ئۆلچەم بويىچە مۆلچەرلەنسە بولىدۇ. زاتىلجەنبە كېسەللىكىدە ئەگەر 14 كۈنگىچىمۇ خەپرۇك تازىلىنىپ بولمىسا، ئۇنداقتا ماددىنىڭ بىر يەرگە يىغىلىپ يىرىڭلىغانلىقىنى بەلگىلەيدۇ. بۇ يىرىڭ ئەگەر 40 كۈنگىچىمۇ تازىلىنىپ بولۇنمىسا چوقۇم سىل كېسەللىكىدىن يەنى ئۆپكە تۇبېركۇلىيۇزدىن گۇمانلىنىشقا بولىدۇ. دېمەك، بۇنىڭدا يىغىلغان ماددا ياكى تارقاپ پارلىنىپ چىققان ماددا ياكى تارقاپ پارلىنىپ چىققان يىرىڭلار ئۆتكۈرلۈكى، ناچار ۋە يامان سۈپەتلىكلىكىدىن ئۆپكە جاراھەتىنى شەكىللەندۈرىدۇ. يۆتكىلىش مەسىلىسىگە كەلسەك، زاتىلجەنبىنىڭ ئاقۇتى ۋە يۆتكىلىشى بەزىدە ئالدى بىلەن زاتىلرىيە (ئۆپكە ئىششىقى) گە يۆتكىلىپ، ئاندىن كېيىن سىل (ئۆپكە تۇبېركۇلىيۇز) كېسەللىكىگە يۆتكىلىدۇ. زاتىلجەنبىنىڭ ماددىسى زاتىلرىيەگە مۇنداق ئىنتىقال قىلىدۇ: ئۆپكە ئىششىقىنىڭ ماددىسىنى قوبۇل قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بۇ ماددا ئۆپكە ئىچىدە ساقلىنىپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆپكىدە ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. بۇ ئىششىق داۋام قىلىۋەرسە يارا شەكىللىنىدۇ. نەتىجىدە ئۆپكە جاراھىتى پەيدا بولىدۇ. زاتىلجەنبە ماددىسىنىڭ يىغىلىپ قالغانلىقىنىڭ دەسلەپكى بەلگىسى شۇكى، كېسەلنىڭ بەزى ئالامەتلىرى كۈچىيىپ كېتىدۇ. يەنى ئاغرىق كۈچىيىپ نەپەسلىنىش قىينىلىشىدۇ. قىزىتما ئۆرلەيدۇ. تىللىرى يىرىكلىشىدۇ. كېسەللىك ماددىسىنىڭ شىلىمشىقلىقى ۋە

پەردە (كۆكرەك پەردىسى)نىڭ قېلىنلاپ كەتكەنلىكىدىن يۆتەل كۆچىيىپ كېتىدۇ. ئىشتىهاسى تۆتۈلۈپ، ئەقلى ئېلىشىپ، سېزىملىرى خۇنۇكلىشىدۇ. ماددىنىڭ يىغىلىشى ئاخىرلاشسا يۇقىرىدا دېيىلگەن ئالامەتلەر توختايدۇ (بىراقلا يەڭگىللەپ قالغاندەك بولىدۇ). لېكىن ئېغىرلىق سېزىمى كۈچىيىپ قالىدۇ. يارا قاچانلا ئېغىز ئالسا ئوخشاشمىغان دەرىجىدىكى جۇغ - جۇغ يەنى بەزگەك شەكىللىك قىزىتما كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. بەدەندە ئاجىزلىق تەرەققىي قىلغانلىقى ئۈچۈن بىمارنىڭ تومۇرى ياپىلاقلىشىپ دولقۇنسىمان سوقىدىغان بولىدۇ. بەزىدە تېخى كېسەللىك ماددىسىنىڭ ئەزالارنى غىدىقلىشى ۋە ئىششىقنىڭ غىدىقلىشى سەۋەبلىك ئۆتكۈر قىزىتما پەيدا بولۇپمۇ قالىدۇ. ماددىلارنىڭ يىغىلىش جەريانىدا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر قانچىكى كۆچلۈك ۋە قاتتىق بولسا، جاراھەتنىڭ ئېغىز ئېلىش سۈرئىتىمۇ شۇنچە تېز بولىدۇ. كېسەللىك ئالامەتلىرى قانچىكى يېنىك ئۆتسە، جاراھەتنىڭ ئېغىز ئېلىشىمۇ شۇنچە ئاستا بولىدۇ. بولۇپمۇ قىزىتما ئەنە شۇ ئالامەتلەرنىڭ بىرىدۇر. ئەگەر داۋالىغۇچى خادىم بىمارنىڭ خەپرۈكىدە ياكى باشقا جەھەتلەردە ياخشى ئاقىۋەتلىك ئالامەتلەرنى سەزگەن بولسا، ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە خەتەرلىك ۋە قورقۇنچلۇق ئالامەتلەر كۆرۈلۈشكە باشلىسا، ئۇنداقتا كېيىنكى يۇز بەرگەن ناچار ئالامەتلەردىن ئۇنچىۋالا قورقۇپ كەتمەسلىك لازىم. چۈنكى بۇ خىل ئالامەتلەرنىڭ كۆرۈلۈشى باشقا سەۋەبلەردىن ئەمەس، بەلكى ماددىلارنىڭ يىغىلىشى سەۋەبلىك يۇز بەرگەن بولىدۇ. زاتىلجەنبە ۋە زاتىلرىيە كېسەللىكلىرىدە ماددىنىڭ پىشقانلىقى ۋە تولۇق نەزجى بولغانلىقىغا ئەڭ كۆچلۈك دالالەت قىلىدىغان ئامىللارنىڭ بىرسى خەپرۈك بولۇپ، بۇنىڭ ماددىلارنىڭ نەزجى (پىشىش) بولغانلىقىغا دالالەت قىلىشىدىكى داۋالىسىنى بىز تۆۋەندە ماۋۇ گەپنىڭ ئارقىسىدىن بايان قىلىمىز. خەپرۈك بولسا ماددىلارنىڭ نەزجى بولغانلىقىغا دالالەت قىلىپلا قالماستىن، بەلكى كېسەللىكنىڭ زامانىسى يەنى كېسەللىك باشلانغۇچ دەۋرىدە تۇرۇۋاتامدۇ؟ ياكى تەرەققىي قىلىش باسقۇچىدا تۇرۇۋاتامدۇ ياكى ياخشىلىنىش باسقۇچىدا تۇرۇۋاتامدۇ؟ ياكى ئىنتىهاسى (ئاخىرلىشىش) باسقۇچىدا تۇرۇۋاتامدۇ؟ بۇ ئەھۋاللارغا يەنە شۇنىڭدەك كېسەلنىڭ ئاقىۋىتىگە يەنى ياخشىلىنىشقا ئېرىشەمدۇ؟ ياكى ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشامدۇ؟ قاتارلىق ئەھۋاللارغىمۇ باھا بېرىشكە يارىدىمى بولىدۇ. ئەمدى خەپرۈكتىكى مۇشۇنداق يارىدەمچىلىك مەسلىسىگە كەلسەك، بۇنىڭدا خەپرۈكنىڭ ھەر خىل ئۆزگىرىشلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە بەلگە ئېلىنىدۇ. مەسىلەن: خەپرۈكنىڭ قىيامى سۇيۇق بولۇپ، ئاز بولسا بۇ كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە يەنى باشلانغۇچ دەۋرىدە تۇرىۋاتقانلىقىنى بەلگىلەيدۇ، قاچان بەلغەم قويۇلۇپ، مىقدارى جەھەتتىمۇ كۆپىيىشكە باشلىسا، كېسەللىكنىڭ تەرەققىي قىلىش باسقۇچىدا تۇرىۋاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. قاچان بەلغەمنىڭ ئاجرىلىشى ئاسانلىشىپ پىشقان ھالدا كەلسە ھەمدە ئەنە شۇ بەلغەم بىلەن بىرگە ئاغرىقمۇ يەڭگىللىشىپ قالسا، بۇ كېسەللىكنىڭ ئىنتىهاسىدا باسقۇچىدا تۇرىۋاتقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ، يەنى كېسەللىكنىڭ ئەڭ يۇقىرى باسقۇچقا يېتىپ تەرەققىي قىلىشىنىڭ توختىغانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. قاچان بەلغەم مىقدارى جەھەتتىن كېمەيمىشكە باشلاپ، يەرلىك ئورۇندىكى ئاغرىقمۇ يوقالسا كېسەللىكنىڭ

ياخشىلىنىشقا قاراپ كېتىۋاتقانلىقىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ. ئەمدى خەپرۇكنىڭ كېسەللىكنىڭ ئاقىۋىتىگە دالالەت قىلىدىغانلىقى مەسىلىسىگە كەلسەك، خەپرۇكنىڭ ياخشى سۈپەتلىك ۋە تەلەپكە لايىق بولغىنى كېسەللىكنىڭ ياخشى ئاقىۋەت بىلەن ئۆتىدىغانلىقى ۋە سالامەتلىككە ئېرىشىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەكسىچە يامان سۈپەتلىك ۋە ناچار خەپرۇك كېسەللىكنىڭ يامان ئاقىۋەت بىلەن ئۆتىدىغانلىقى ۋە ئۆلۈم بىلەن ئاياقلىشىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. خەپرۇكنىڭ ياخشى سۈپەتلىك ۋە يامان سۈپەتلىك ھېسابلىنىدىغانلىرى يۇقىرىدا شەرھلەپ چۈشەندۈرۈشكە ھاجەتسىز دەرىجىدە ئېنىق ئوتتۇرىغا قويۇلدى. يەنە شۇنىڭدەك بوھران (كېسەل ماددىسى بىمارنىڭ تەبىئىتى بىلەن جەڭ قىلىدىغان كۈن بولۇپ، ئادەتتە كىرىزىس كۈنى دەپمۇ ئاتىلىدۇ) نىڭ ئالامەتلىرىمۇ بايان قىلىپ ئۆتۈلدى. ئەسلىي ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا ماددىنىڭ پىشقانلىقى توغرىسىدىكى سۈپەتلەردىن بايان قىلغان گەپلەر خەپرۇكنىڭ ئۇنىڭغا دالالەت قىلىدىغانلىقىدىن بىلىنىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: زاتىلرىيە (ئۆپكە ئىششىقى) ۋە زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە يالليۇغى) دىن ئىبارەت بۇ ئىككى خىل كېسەلنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان ئورتاق چارە دەسلەپتە قېيىقال ۋە باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش ھەمدە نورمالىلىقتىن ئېشىپ كەتكەن خىلىتلارنى ئىستىفراغ قىلىپ تازىلاش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان ھەر خىل پىلىكچىلەر ۋە كىلىزمىلارنى قوللىنىش ئارقىلىق چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ۋە راۋانلاشتۇرۇش قاتارلىق پائالىيەتلەردۇر. بۇ كېسەلدە سۇرگە دورىلارنى ئىشلەتكەندىن ئىچىلىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلغان ياخشى. چۈنكى سۇرگە دورىلىرىنى ئىشلەتكەندە ماددىنىڭ قوزغىلىپ ھەرىكەتكە كېلىپ يۇرەك تەرەپكە يۇرۇش قىلىپ قىلىشىدىن خەۋپ پەيدا بولۇپ قالىدۇ. ئىچىلىدىغان يەنى سۇيۇقلۇق دورىلاردىن چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، بەلغەم ئاجرىتىش ۋە بوشىتىش، سوۋۇتۇش بىلەن بىرلىكتە تازىلاش ۋە تەنقىيە قىلىش خۇسۇسىيىتىمۇ بولغان ئىچىملىك دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: ئارپا سۇيى بىنەپشە سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ. مۇدەببەر قىلىنغان ئارپا سۇيى دېگەن ئارپا سۇيىنى موغلايى ھولوۋغا (بىر خىل مۇرەككەپ قاينىتىلما) ياكى چىلان ۋە سەرپىستان، كېۋەز ئانىسى ئۇرۇقى (خۇببازى)، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىخسۇسلاردىن ياسالغان قاينىتىلما ئارىلاشتۇرۇپ ئوسسۇزلۇقى كۆچلۈك بولغان شارائىتتا بولسا سوغۇق ھالدا، قاچان ئوسسۇزلۇقى يوق شارائىت بولسا ئىلمان قىلغان ھالدا بىنەپشە شەربىتى بىلەن قېتىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئوسسۇزلۇقنىڭ بەك كۆچىيىپ كەتكەن چاغلىرىدا بولسا، تەرخەمەك ئۇرۇقى چىلانغان بىخسۇس (چۇچۇكبۇيا) سۇيىگە يالغۇز بىنەپشە شەربىتى ياكى نېلۇپەر شەربىتىنى قوشۇپ سوغۇق ھالدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىرلىكتە سېمىز ئوتنىڭ سىقىلغان سۇيىنى شېكەر بىلەن قوشۇپ ئېغىز چايقاشقا بۇيرۇلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك مەيخۇش ئانارنىڭ شەربىتى گاۋزىبان سۇيى ياكى نېلۇپەر شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. ياكى بىنەپشە شەربىتى بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى بىلەن ياكى چىلان شەربىتى ۋە نېلۇپەر

شەربەتلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى سۇيۇق بولسا خەشخاش شەربىتى ۋە چىلان شەربەتلىرى بېرىلىدۇ، ياكى خەشخاش، چىلان ۋە سەرپىستانلاردىن قاينىتىلغان قاينىتىلما بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلگە ئادەتتىن تاشقىرى دەرىجىدىكى ئىچى سۇرۇش قوشۇلۇپ كەلسە(بۇ ئىنتايىن ناچار ئەھۋال)، ئاس شەربىتى، سەندەل شەربىتى بېرىلىدۇ ياكى قورۇۋېتىلگەن ئارپىدىن تەييارلانغان ئارپا سۇيىنى ئاس شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. تاۋۇز سۇيى بىلەن شېكەرنى بىرلەشتۈرۈپ بەرسە، ھارارەت ۋە ئۇسسۇزلۇق بەك يوقىرى بولغان چاغدا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ كېسەلدە سەپرا بەك ئېشىپ كەتكەندە تاتلىق شەربەتلەرنى بەرسە بولىدۇ. سەپرا ماددىسىنىڭ بەك ئېشىپ كېتىش خەۋپى بولغان چاغلاردا ئەينۇلا شەربىتى بېرىشكە توغرا كېلىپمۇ قالىدۇ. نېلۇپەر شەربىتى ئۆزى تاتلىق بولغان تۈرۈقلۇق ئۇ يەنىلا سەپرا ماددىسىغا ئايلانمايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە نېلۇپەر شەربىتىنىڭ ماددىلارنى ئۈچۈچانلاشتۇرۇش ۋە ھارارەتنى پەسەيتىش تەسىرى ئىنتايىن كۈچلۈك. تاماقلاردىن ئارپا سۇيى شېكەر بىلەن ياكى باشقا بىر قىسىم ئىچىملىكلەر بىلەن بېرىلىدۇ. ياكى شېكەر بىلەن تاتلىق قىلىنغان سوغۇق سۇغا چىلانغان ناننىڭ ئوتتۇرىسى، يەنى قۇرۇپ پىشقان يېرى بېرىلىدۇ ياكى نېلۇپەر شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ ئىشتىيى كۈچلۈك بولۇپ كۆڭلى تاماق تارتىدىغان بولسا پالەك، خۇببازى ياكى مولوخىيالاردىن تەييارلانغان ئاتلا بەرسىمۇ بولىدۇ، ياكى بەدەن ئاجىزلاپ كەتكەن ئەھۋاللاردا ئاقلانغان ئارپىدىن مۇرەككەپلەشتۈرۈپ تەييارلانغان چۈجە شورپىسى بېرىلىدۇ. ھەر ھالدا بۇ ئىككى كېسەلدە بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاسراپ قېلىشقا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈشكە تېگىشلىك، چۈنكى بۇ كېسەلدە كېسەلنىڭ ئازابلىرىغا بەرداشلىق بېرىش بىلەن تەڭ بەلغەمنى ئاجرىتىپ خەپرۇكنى تۈكۈرۈشكە كۈچ پەيدا قىلىشقا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. بۇ جەھەتتىكى كۈچ ـ قۇۋۋەتنى تولۇقلاش ئۈزۈقلاندۇرۇش ئارقىلىق قولغا كېلىدۇ. تاماقنى كۆپەيتىپ كۆپ ئۈزۈقلاندۇرغاندا ماددا كۆپىيىپ قالىدۇ. نەتىجىدە كېسەللىككە يامان تەسىر بېرىدۇ. شۇڭلاشقا تاماقنىڭ مىقدارىنى ئەڭ مۇھىم بولغان ۋە زۆرۈر بولغان ئۆلچەم بويىچە ئۆلچەش لازىم. يەرلىك ئورۇنغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن دەسلەپكى دەۋرىدە قىلىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: يۇيۇلغان ئاق موم ۋە بىنەپشە ياغلىرى ئىلمان ھالدا زىمات قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى زىماتى مۇنزىج چېپىلىدۇ. زىماتى مۇنزىجنىڭ تەركىبى: ئاق لەيلى ئورۇقى، زىغىر ئورۇقى، قىزىل موم قاتارلىقلاردىن قائىدە بويىچە زىمات تەييارلاپ كۆكرەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ. تىلنىڭ تېگىگە سىلىپ قويىدىغان ھەبنىڭ تەركىبى: تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، ئاقلانغان بادام توققۇز گىرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىز قىيامى بىر يېرىم گىرام. تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە تالقانلاپ، مەيخۇش ئانارنىڭ شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ. ياكى يوقىرىقى ئۆلچەمدىكى دورىلارنى كۆپ مىقداردىكى ئانار شەربىتىگە قوشۇپ لوئۇق تەييارلىنىدۇ. ماددا ئوبدان پىشقاندىن كېيىن سۈرگۈچى دورىلار يەنى، ئارتۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ تازىلاپ چىقارغۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ مەقسەتتە 45 گىرام خىيار

شەنبەر 90 گىرام بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىدىن بىر يېرىم گىرام تاتلىق بادام يېغى تېمىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ. بۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدىغان يەنە بىر خىل چىلانما (كاشكاپ) نۇسخىسى تۆۋەندىكىچە: ئەينۇلادىن بەش دانە، چىلان، كىشمىش ئۈزۈم (كۆك ئۈزۈم)، سەرپىستانلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 دانە، نېلۇپەر گۈلىدىن ئۈچ تال، بىنەپشە گۈلىدىن يەتتە تال ئېلىپ، دورىلارنى قائىدە بويىچە چىلاپ، كاشكاپ دەملەپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. 45 گىرام خىيار شەنبەر 60 گىرام بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ ياكى خىيار شەنبەرنىڭ ئورنىغا تەرەنجىبىن ياكى شىرخىست ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ. سەرپىستان، چىلانىڭ ھەر بىرىدىن 20 دانە، ئەينۇلادىن بەش تال، گۈلى بىنەپشە، سانانىڭ ھەربىرىدىن 18 گىرام. تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، 90 گىرام بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. لوئوقى خىيار شەنبەرنىڭمۇ بۇ ھەقتە رولى ئىنتايىن يۇقىرى بولۇپ، ئەڭ ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ. قاچانلا ئىششىقنىڭ ماددىسى پىشىپ يېتىلسە، چىلان، ئەنجۈر قېقى، بۇغداي كەپىكى، ئاقلانغان ئارپا ۋە پىرسىياۋشانلاردىن تەييارلانغان قاينىتىلما ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇ خىل قاينىتىلما مەجۇنى بىنەپشىنى يېگۈزۈپ ئۈستىدىن ئىچۈرۈلىدۇ. بۇغداي كەپىكى بىلەن تەييارلانغان ئاتىلامۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ، بۇ خىل ئاتىلانى شېكەر بىلەن تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ. شېكەر قومۇشنى شۇمسىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ ماددىسى پىشىپ يېتىلسە، قىزىتمىمۇ چۈشسە، بۇ ۋاقىتدا سۇيى ئىلمان دەرىجىدە ئىسسىتىلغان مۇنچىغا چۈشۈشكە بۇيرۇلىدۇ. مۇنچىغا چۈشكەندە باش ۋە كۆكرەك ساھەسىنى ئوچۇق قويۇپ قويۇشتىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بۇ كېسەلدە ئۆپكىنىڭ ئىششىغان بۆلىكىنىڭ قايسى تەرەپتە ئىكەنلىكىنى بىلىشتە قايسى تەرەپتە ئېغىرلىق ۋە يېقىمسىزلىقنىڭ بارلىقىغا دىققەت قىلىش لازىم. يەنى قايسى تەرەپنى بېسىپ ياتقاندا ئېغىرلىق مەلۇم بولۇپ، بىئاراملىق ھېس قىلسا، شۇ تەرەپتىكى بۆلىكى ئىششىغان بولىدۇ. ئۆپكىنىڭ قايسى بۆلىكىنىڭ ئىششىغانلىقىنى بىلىشتە قوللىنىلىدىغان يەنە بىر خىل ئۇسۇل: بىر تال لاتا ياكى ماتانى سۇ ۋە لاي بىلەن ھۆللەپ كۆكرەك ئۈستىگە يېپىلىدۇ، بۇ ئىككى تەرەپ ئىچىدىن قايسى تەرەپ بالدۇر قۇرۇپ كەتسە، شۇ تەرەپتىكى بۆلەكنىڭ ئىششىغانلىقىغا ھۆكۈم قىلسا توغرا مۆلچەرلەنگەن بولىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بۇ مەزمۇنلارمۇ ئالاھىدە ئىزاھات بېرىپ چۈشەندۈرۈپ ئۆتۈشتىن ھاجەتسىزدۇر.

سىل

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇ ئۆپكىدە بولىدىغان بىر خىل يارا بولۇپ، بۇ يۇرەككە يېقىن بولغانلىقى ئۈچۈن جۈدەتكۈچى قىزىتما (ھۇمايى دىيېققىيە) ھەمىشە داۋاملىشىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قان ھەمدە يىرىڭلىق بەلغەم تۈكۈرۈش ئالامىتى بولىدۇ. ئادەتتىكى بەلغەم بىلەن يىرىڭلىق بەلغەمنى پەرق قىلىشتا، ئۇنىڭ شەكلىگە قارىلىدۇ. يەنى يىرىڭلىق بەلغەم

يۇمىلاق شەكىلدە چىقىدۇ ھەمدە سېسىق پۇرايدۇ، بولۇپمۇ ئۇنى چوغ ئۈستىگە قويسا تېخىمۇ شۇنداق، يەنە شۇنىڭدەك يىرىڭلىق بەلغەمنى سۇغا سالسا تېگىگە چۆكىدۇ. ئادەتتىكى بەلغەم بولسا چۆكمەيدۇ. بۇ كېسەللىك بەزىدە زاتىلجەنبە ياكى زاتىلرىيە كېسەللىكىدىن ئىنتىقال قىلىش (يۆتكىلىش، ئاسارەت قېلىش) يولى بىلەن پەيدا بولىدۇ. يەنى زاتىلجەنبە ياكى زاتىلرىيە كېسەللىكى بىلەن ئاغرىپ ئۆپكە يىرىڭلىسا، كېيىنكى ئاقىۋىتى سىلغا ئېلىپ بارىدۇ. ئۇ ئۆتكۈر خاراكتېرگە، يەرلىك ئورۇننىڭ گۆشلىرىنى يەپ چىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان نەزلىدىنمۇ بولىدۇ. يەنە بەزىدە ئۇ بىر-ىر سەۋەبچى ئامىل بىلەن ئۇچرىشىپ (سىل جاراسىملىرى بىلەن يۇقۇملىنىپ) يەرلىك ئورۇندا پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش (تەپەررۇقى ئىتتىسال يۇز بېرىش) سەۋەبىدىنمۇ كېلىپچىقىدۇ. بۇ خىلدىكىسىدە ئالدى بىلەن كۆپۈكلۈك (قايماقسىمان) قان تۈكۈرۈش يۇز بېرىدۇ.

كېسەللىك ئاقىۋىتى: بۇ كېسەللىك باشلانغۇچ دەۋرىدە بولسا ئاندا ـ ساندا ساقىيىدۇ، لېكىن كونارغان بولسا داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ، يەنى ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتكىلىمۇ بولمايدۇ. لېكىن شۇنداقتىمۇ بىمارنىڭ ئازابلىنىپ، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلاپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن چىرايلىق سۆزلەرنى قىلىپ بىماردا ئىشەنچ تۇرغۇزۇش كېرەك. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا ھازىرقى دەۋرىمىزدە ئادەتتە تەجرىبە قىلىپ ئۆگىنىپ قالغان بىر ئىش: ھەر كۈنلۈكى ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ، يەنى ئارپا سۈيىنى خەشخاش شەربىتى، سۈمۈپى سەرتانلار بىلەن بەرسە بولىدۇ. بەزىدە گاۋزىبان سۈيىنى شېكەر بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئېشەك سۈتىگە شېكەر سېلىپ تەييارلاپ ئاندىن تاشنى قىزىتىپ ئۇنىڭغا تاشلاپ داغلاپ، ئاشۇ سۈتنى ئىچىشكە بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈمۈپى سەرتانلارمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك ئايال كىشىنىڭ سۈتىمۇ پايدا قىلىدۇ. ھەرقانداق قىلىپ ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇشقا كاپالەتلىك قىلىش لازىم. گۆش مەسلىسىدە ئوغلاق گۆشلىرى، توخۇ گۆشى ياكى چۆجە، باچكا گۆشى ياكى كاللا ـ پاچاق گۆشى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سىل كېسەللىكىگە پايدا قىلىدىغان ھەر خىل ھەب دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، يۆتەلگە پايدا قىلىدىغان لوئۇقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش قاتارلىق چارىلار قوللىنىلىدۇ. بولۇپمۇ لوئۇق دورىلارنى كۆپ ئىشلەتسە بولىدۇ. يەنە بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئوچۇقراقنى ئېيتقاندا شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشچە، يېڭى گۈلقەنتنى كۆپ يېگۈزۈش، ھەتتا تاماق ئورنىدا نان بىلەن يېگۈزۈش ئۈسۈللىرىنى قوللانسا بولىدۇ. يەنى گۈلقەنتنى ھەرقانچە كۆپ يېگۈزسىمۇ مۇڭاپىق كېلىدۇ دەيدۇ. بۇ كېسەلدە ئەگەر دەم سقىلىش ۋە نەپەس سقىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، يۇقىرىدا زاتىلجەنبە كېسەللىكىنىڭ بايانىدا كۆرسىتىلگەن لوئۇق دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق چارە قىلىنىدۇ. ئەگەر بەك قىزىپ ھارارەت بەك ئۆرلەپ كەتسە، سېمىزئوت ئۆسۈملۈكىنى ياكى ئۈرۈقىنى سقىپ سۈيىنى ئېلىپ، مەيخۇش ئانارنىڭ سۈيى بىلەن بىرلىكتە بەرسە ھارارەتنى باسىدۇ، بەزىدە يۇقىرىقى نۇسخىغا كافۇرنى قوشۇپ ئۇنىڭ سوۋۇتۇش كۈچى ئاشۇرۇلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سىل كېسەللىكىدە سىناقتىن ئۆتكەن ۋە نەپەس يوللىرىنى راۋانلاشتۇرۇپ، سىل كېسىلى بىلەن ئاغرىغان

بىمارلارنىڭ قىينىچىلىقىنى يەڭگىللىتىدىغان چارىلەردىن بىرسى بېلىق مېيى بولۇپ، بۇنى قاينىق سۇ بىلەن ئىچىرتىپ، مەلۇم مىقدارىدا شېكەر بىلەن تەمىنى تاتلىقلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. بىمارنىڭ كېسىلى ئېغىرلىشىپ ئورۇقلىغانسېرى ئىككى چېكىسى ئولتۇرۇشۇپ كەتسە، يەنى ئورۇقلىغانلىق تۈپەيلىدىن چېكە تېرىلىرى سۆڭەكلىرىگە چاپلىشىپ كەتسە، يەنە شۇنىڭدەك كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، چىرايلىرى توپارەڭ بولۇپ كەتسە، قورسىقىنىڭ تېرىسى قۇرغاقلىشىپ قاسراقلىشىپ كەتسە، پېشانىلىرى سوزۇلۇپ قالغاندەك بولۇپ قالسا، بۇ كىشى قارىماققا ھاياتتەك تۇرسىمۇ ئەمەلىيەتتە، ئۇ ئۆلۈك بىلەن باراۋەردۇر. ئەگەر بىمارنىڭ چاچلىرى چۈشۈپ تۆكۈلۈشكە باشلىسا، زەۋبان (توقۇلمىلارنىڭ ئېرىشى) خاراكتېرلىك ئىسھال كۆپىيىپ كەتسە، تۆكۈرگەن خەپرۇكىنىڭ سېسىق پۇرىقى كۆچىيىپ كەتسە ئۆلۈمنىڭ يېقىنلىشىپ قالغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ سىل كېسەللىكى توغرىسىدىكى خۇلاسە سۆزى: سىل دېگەن ئۆپكىگە چۈشكەن مەخسۇس بىر خىل يارىنىڭ ئۆزىدۇر دەپ ئوچوقلاشتۇرۇشتىن ئىبارەت. لېكىن بۇ تەرىپىلەش كىتابنىڭ باش قىسمىدا بەرگەن تەرىپى بىلەن تۇپتىن قارىمۇ قارشىدۇر. چۈنكى ئۇ يەردە سىل قىزىتمىدىن ۋە يارىدىن تەركىب تاپقان مۇرەككەپ كېسەللىكتۇر دەپ تونۇشتۇرغان ئىدى. ئۇ يەردە بەرگەن تەرىپىگە باشقا تېۋىپلار قوشۇلمىغان ئىدى، ئەمما بۇ يەردە بەرگەن تەرىپى كۆپچىلىك تېۋىپ ھۆكۈمالار ئارىسىدا مەشھۇر بولغان ۋە كۆپلەپ بىرلىككە كېلىنگەن تەرىپتۇر، ئەمما «كامىل» دېگەن كىتابنىڭ ئاپتورىنىڭ سىل كېسەللىكىگە بەرگەن تەرىپى تۆۋەندىكىچە بولۇپ، ئۇمۇ كۆپچىلىك تېۋىپلارنىڭ كۆز قارىشى بىلەن ئوخشاشمايدۇ. ئۇ بولسىمۇ تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت: سىل كېسەللىكى بولسا كۆكرەك ياكى ئۆپكىدە پەيدا بولغان يارىدىن ئىبارەتتۇر. ئەمدى ئۆپكە سىل كېسەللىكىدە قىزىتمىنىڭ ھەمىشە داۋام قىلىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۆپكە بولسا يۇرەك بىلەن ئەڭ يېقىن قوشنا ئەزادۇر، شۇڭلاشقا ئۆپكە ئۆزىنىڭ يۇرەكنى راھەتلەندۈرۈپ سالقىنلىتىدىغان ھاۋائى نەسىمنى يەنى ئوكسىگېننى سۈمۈرۈشتىن ئىبارەت ۋەزىپىسىنى تولۇق ئورۇنلىيالماسلىقى، يەنى يۇرەكنى سالقىنلىتىپ تولۇق سەگىتەلمەسلىكى تۈپەيلىدىن يۇرەكنىڭ قىزىپ كېتىشى ئومۇمىي بەدەنلىك قىزىش شەكلىدە نامايان قىلىنىدۇ. بۇ كېسەلدە يەنە دائىم دېگۈدەك يىرىڭ تۆكۈرۈشنىڭ بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۇ ئوفۇنەتلىنىپ چىرىگەن ماددىدىن پەيدا بولغان بولغاچقا، تەبىئەت ئۇنى پۈتۈن كۈچى بىلەن ئىتتىرىپ تازىلاپ چىقىرىدۇ. بۇ دەپئى قىلىش ۋە تازىلاپ چىقىرىش يولى بەلغەملىك يۆتەل بىلەن ئورۇنلىنىدۇ، بەلغەمنىڭ ئادەتتىكى خىلىت ياكى يىرىڭ ئىكەنلىكى ئۇنىڭ پۇرىقى ۋە ئاجراش شەكىللىرىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ. مەسىلەن: يىرىڭنىڭ ئاجراپ چىقىش شەكلى يۇمىلاق ۋە دۈگىلەك بولىدۇ ھەمدە ئۇ سېسىق پۇرايدۇ، بولۇپمۇ كۆيدۈرگەندە تېخىمۇ سېسىق پۇرايدۇ، يەنە شۇنىڭدەك ئەگەر ئۇنى سۇغا سالسا سۇغا چۆكىدۇ. مۇنداق بولۇشى يىرىڭلىق بەلغەمدە ھاۋالىق بوشلۇقنىڭ ئاز بولغانلىقى ۋە ئۇنىڭ ئېغىر بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. ئۆپكىنى مۇشۇ ھالەتكە يەتكۈزىدىغان جاراھەتنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى سەۋەبچى ئامىللار توغرىسىدا يۇقىرىدا تەپسىلىي بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى. بۇلارنى ئايرىم

سۆزلىمىسەكمۇ ئۇنىڭ مەزمۇنى ئېنىق، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ھەقتە توختالمايمىز. ئەمدى سىل كېسەللىكىنىڭ ئاقىۋىتى مەسلىسىگە كەلسەك، بۇ دەسلەپكى مەزگىلىدە بولسا تەسلىكتە ساقىيىدۇ. لېكىن رەسمىي ئەۋج ئېلىپ ئورۇنلىشىپ بولغاندىن كېيىن داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. شۇڭلاشقا بۇنىڭ كونارغانلىرىنى داۋالاشقا كىرىشىشنىڭ ئۆزى بىر تەرەپتىن ئالغاندا ئورۇنسىز ۋە تېگىشلىك بولمىغان بىر ئىشقا مەشغۇل بولغانلىق بولىدۇ. لېكىن شۇنداقتىمۇ يەنە ئازدۇر - كۆپتۇر بولسىمۇ ياردىمى بولسۇن ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. مەسىلەن: سۇيۇقلۇق ۋە شەربەت دورىلاردىن خەشخاش شەربىتى بېرىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بىنەپشە شەربىتىنى چىلان ۋە سەرپىستانلار بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. تامىقىغا كاللا - پاچاق ۋە سەرتان (ئوچقۇن پاقا، راك) ۋە يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن سىلغا پايدىلىق بولغان گۆشلەر بىلەن پىشۇرۇلغان ئارپا سۇيى بېرىلىدۇ. بۇ يەردىكى سەرتان (راك) دېگەن سۆزدىن مەقسەت، پۇتلىرى ۋە مەرگەن چىشلىرى كېسىپ تاشلانغان سەرتان نەھرى كۆزدە تۇتۇلىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ قورسىقىنى بېرىپ ئىچ قارنىنى ئېلىپ تاشلىغاندىن كېيىن تۇز ۋە تال دەرىخىنىڭ كۈلى بىلەن پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ ياكى قاينىتىلمىغا قوشۇلىدۇ. سىل كېسەللىكىدە بېرىلىدىغان سۇفۇپى سەرتاننىڭ تەركىبى: ئالدى بىلەن سەرتاننى قائىدە بويىچە تەييارلاپ، يەنى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئۇسۇل بويىچە ئۇنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئوتقا چىدامليق كوزىنىڭ ئىچىگە سېلىپ، ئاغزىنى گىل ھېكمەت بىلەن لايلاپ ئېتىپ تونۇرغا سېلىپ، بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇلىدۇ. گىل ھېكمەت قىلىشتا لاي قىلماقچى بولغان سېغىزغا تۇز ۋە كۇل قوشۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. شۇنداق قىلىپ ئۇنى قائىدە بويىچە كۆيدۈرۈپ بولغاندىن كېيىن تونۇرنىڭ ئىچىدىن ئېلىپ كوزىدىن چىقىرىپ ئىنتايىن يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ قويۇپ ئاندىن كېيىن باشقا دورىلارنىڭ تەييارلىقىغا كىرىشىلىدۇ. تەييارلانغان سەرتان تالقىنىدىن 30 گىرام، سەمغى ئەرەبى ۋە گىل قىبرىسنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرام بولسا بولىدۇ. كەتىرادىن توققۇز گىرام، قارا خەشخاش ئۇرۇقى ۋە ئاق خەشخاش ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ تالقانلاپ، ئالدىنقى سەرتاننىڭ خاس تالقىنى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى: ئالتە گىرام بولۇپ، ئېشەك سۈتى بىلەن ئىچىلىدۇ. يەنە ئۇنىڭدىن باشقا چىلان شەربىتى ياكى خەشخاش شەربىتى ئىچىلىدۇ. «كاملوسسونائەت» دېگەن كىتابتىمۇ شۇنداق كۆرسىتىلگەن. ئاپتور يەنە بۇ كېسەلگە بېرىلىدىغان تاماق مەسلىسىدە شېكىر بىلەن ياسالغان يېڭى گۈلقەنتىنى تاماق ئورنىدا بېرىشنى ئوتتۇرىغا قويغان ئىدى. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ئەنە شۇ مەزمۇننى تەرىپلەپ قاتتىق قۇۋۋەتلەش يۈزىسىدىن مۇنداق دەيدۇ: «مەن گۈلقەنت ئىستېمال قىلدۇرۇش مەسلىسىنى ئوخشاشمايدىغان ھەر خىل بەدەنلەردە ۋە ئوخشاشمايدىغان ھەر خىل پەسىللەردە سىناق قىلىپ كۆردۇم، ئەملىيەتتە ئۇنىڭ ئۇنۇمى بەك چوڭ بولدى.» ئەگەر كېشىلەرنىڭ ئىشەنمەسلىكى تۈپەيلىدىن بۇ گەپنى يالغانغا چىقىرىشتىن قورقمىسام ئىدى، مۇشۇ توغرىسىدا يەنى گۈلقەنتنىڭ خاسىيىتى توغرىسىدا قىزىقارلىق سۆزلەرنى ھېكايە قىلىپ

بەرگەن بولاتتىم، لېكىن شۇنداقدىمۇ بىر ئايالنىڭ ۋەقەسىنى سۆزلەپ بېرەي: مەلۇم بىر ئايال ئۆپكە سىل كېسىلىگى بىلەن ئاغرىغان بولۇپ، بۇنىڭ كېسىلى ئېغىرلىشىپ ئۆلۈمنىڭ تەييارلىقىنى كۆرۈپ كېپەنلىك سايمانلىرىنىمۇ راسلاپ قويغان ئىكەن. ئۇ گۈلقەنىي كۆپلەپ يېيىشكە باشلاپتۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ مەزكۇر سىل كېسىلىگىدىن ساقىيىپ بۇرۇنقىدىن بەك سەمرىپ يېڭىدىن ھاياتلىققا ئېرىشىپ ياشىغان ئىدى. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان «ئىككى چېكىسى چاپلىشىپ قېلىش» دېگەن سۆزدىن مەقسەت، بەك ئورۇقلاپ كېتىش سەۋەبلىك ئىككى چېكىسىنىڭ تېرىسى سۆڭەكلىرىگە چاپلىشىپ قېلىش دېمەكچى.

يۇرەك كېسەللىكلىرى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يۇرەك كېسەللىكلىرىدە تەبىئىي مىزاجلارنىڭ ئالامەتلىرى: يۇرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ بەلگىسى شۇكى، ئۆزىنىڭ تەن قۇرۇلۇشىغا نىسبەتەن كۆكرەك ساھەسىنىڭ كەڭلىكى، چاچنىڭ كۆپلۈكى، نەپەسنىڭ (تىنىقنىڭ) چوڭلۇقى، يەنى چوڭ ـ چوڭ تىندىغانلىقى، ئۇمىد، ئارزۇلىرىنىڭ ياخشى ۋە كەڭرى بولۇشى، كەڭ قورساق بولۇشى، يەنە شۇنىڭدەك بىپەرۋا ۋە يۇرەكلىكى قاتارلىقلاردۇر. يۇرەك مىزاجىنىڭ سوغۇق ئىكەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرى: قورقۇنچاقلىق، كۆكرەك قىسمىنىڭ تارلىقى، چېچىنىڭ ئازلىقى قاتارلىقلاردۇر. يۇرەك مىزاجىنىڭ ھۆل ئىكەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرى: تومۇرنىڭ يۇمشاق ئۇرۇشى، ھەرقانداق ئىشتىن تېز تەسىرلىنىپ ئاسانلا ئەسلىگە كېلىشى، يەنى ئاسان خاپا بولۇپ، ئاسان ئوڭشىلىپ كېتىش، ھەر خىل چىقىرىندىلارنىڭ كۆپلۈكى قاتارلىقلاردۇر. يۇرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇق تەبىئەتتە ئىكەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرى: يۇقىرىدىكى ھۆل مىزاجدا سۆزلەنگەن ئالامەتلىرىنىڭ ئەكسىچە ئالامەتلەردۇر. يۇرەكنىڭ مۇرەككەپ مىزاجدا ئىكەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرى: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان يەككە مىزاجدىكى ئالامەتلەرنىڭ يەنە بىر تەرەپتىكى ئالامەتلەر بىلەن مۇرەككەپلىشىشى ۋە بىرلىشىپ ئاشكارىلىنىشى، يەنى يۇرەكتىكى يېڭىدىن پەيدا بولغان قوشۇمچە (ئارتۇق مىزاجنىڭ ئالامىتىدۇر) ئىسسىقلىقتىن ئۆزگەرگەن مىزاجنىڭ ئالامىتى: ئىچىدىن يالقۇنلاپ قىزىقلىق ھېس قىلىش ۋە بىئارام‌لىق پەيدا بولۇش، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇپ، سوغۇق ھاۋا بىلەن ئۇچراشقاندا پەسىيىپ ئارامغا كېلىش، يەنى سۇ ئىچكەنگە قارىغاندا سوغۇق ھاۋا بىلەن ئۇچراشسا ئۇسسۇزلۇقنىڭ بەكرەك بېسىلىشى قاتارلىق ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ. ئەكسىچە ئاشقازاندىن بولغان ئۇسسۇزلۇقتا ئۇنداق بولمايدۇ، يەنى سۇ ئىچمىگۈچە سوغۇق ھاۋا بىلەن ئۇسسۇزلۇقى بېسىلمايدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تومۇرى تېز، نەپەسلىنىشىمۇ ئىتتىك بولۇپ، ئارقىمۇ ئارقىدىن قوغلىشىپ ماڭىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك ھەمىشە غەم ـ قايغۇغا چۆمگەن بولۇپ كۆڭلى ئوچۇق تۇرمايدۇ. تىنىقى ۋە نەپەس چىقىرىشى ئىسسىق بولىدۇ. سوغۇقلۇقنىڭ ئالامەتلىرى: تومۇرنىڭ ۋە نەپەسنىڭ كىچىك بولۇشى ھەمدە مۇتەفاۋىت بولۇشى يەنى بىر

خىل بولماسلىقى ھەمدە ئۇنىڭ ئاستا بولۇشى، باغرى يۇمشاقلىق، كۆڭلى سۈنۈق، قورقۇنچاقلىقلاردىن ئىبارەت ئالامەتلىرى بولىدۇ. يۇرەك مىزاجىنىڭ ئىككىلەمچى ھالدىكى قۇرۇقلۇق تەبىئەتتە ئىكەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرى: ئەسلىدە يۇمشاق سوقىدىغان تومۇرنىڭ قاتتىقلىقلا ئايلىنىشىدۇر. يۇرەك مىزاجىنىڭ ئىككىلەمچى ھالدىكى ھۆل مىزاجدا بولغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولۇشى، يەنى تومۇر دەسلەپتە قاتتىق بولۇپ، كېيىن يۇمشاقلىققا يۈز تۇتۇشىدىن ئىبارەت. يەنە شۇنىڭدەك ھەر قايسى مىزاجنىڭ ئۆزىگە قارىمۇقارشى بولغان نەرسىلەرنىڭ ئۇنىڭغا مۇۋاپىق كېلىپ قېلىشى ۋە مىزاجلارغا مۇناسىپ كېلىدىغان نەرسىلەرنىڭ ئۇنىڭغا زىيان قىلىشى قاتارلىقلار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

يۇرەككە پايدا قىلىدىغان دورىلار: يۇرەككە پايدا قىلىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن: ئىپار، ئۇد ھىندى، ئەنبەر، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئەۋرىشىم (پىلە غوزىكى)، زەپەر، قەلەمپۇر قاتارلىقلار؛ سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن: كافور، بىخمارجان، سەندەل، قىزىلگۈل، تاباشىر، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئالما ۋە باشقىلار. مۆتىدىللىككە مايىل دورىلاردىن: گاۋزىبان، ئالتۇن، فىرۇزە، ياقۇت قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىسسىق تەبىئەتلىك مۇپەررىھى ياقۇتلار، مۆتىدىل تەبىئەتلىك مۇپەررىھاتلار، سوغۇق تەبىئەتلىك مۇپەررىھاتلار بار.

مىنىڭچە: كۆكرەكنىڭ كەڭلىكى، يۇرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىق تەبىئەتتە ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. لېكىن كىشىنىڭ تەن قۇرۇلۇشى چوڭ بولسا يەنى ئەسلىدىكى ئاتىلىق ئۇرۇق ياكى مەنىنىڭ كۆپلۈكى تۇپەيلىدىن كۆكرەك كەڭ بولسا، بۇ يۇرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىق ئىكەنلىكىگە پاكىت بولالمايدۇ. ياكى مېڭىسىنىڭ چوڭلۇقى سەۋەبلىك كۆكرەكنىڭ كەڭ بولۇشىمۇ يەنىلا يۇرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىق ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ بېرەلمەيدۇ. دېمەك، مېڭە چوڭ بولسا يۇلۇن چوڭ بولىدۇ. يۇلۇن چوڭ بولسا ئومۇرتقىلار چوڭ بولىدۇ. ئومۇرتقىلار چوڭ بولسا ئەنە شۇ ئومۇرتقىلاردىن ئۇنۇپ چىقىدىغان قوۋۇرغىلار چوڭ بولىدۇ، بۇ توغرىسىدىكى تەپسىلىي مەزمۇن يۇقىرىدا سۆزلەندى. يەنە شۇنىڭدەك چاچنىڭ ۋە بەدەندىكى تۈكلەرنىڭ كۆپ بولۇشىمۇ يۇرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىق تەبىئەتتە ئىكەنلىكىگە پاكىت بولىدۇ. بولۇپمۇ چاچنىڭ بۈدۈر بولۇشى تېخىمۇ شۇنداق. يەنە شۇنىڭدەك چاچنىڭ بۈدۈر بولۇشى بىلەن تەڭ سول تەرەپكە مايىل بولسا، ئۇ يۇرەك مىزاجىنىڭ تېخىمۇ ئىسسىقلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. چۈنكى يۇرەك سول تەرەپتە بولغانلىقى ئۈچۈن يۇرەكتىن ئۆرلەپ چىققان كۆپ مىقداردىكى ھارارەت چاچنىڭ ئەسلىي مادىدىسى بولغان گازلار (تۈتۈن، بۇس) غا تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەبلەرمۇ يۇقىرىدا بايان قىلىپ ئۆتۈلدى. ئەسلىي ئاپتورنىڭ يۇرەك دورىلىرى توغرىسىدا يۇقىرىدا بايان قىلغانلىرى يۇرەك كىسىلىنى داۋالايدىغان دورىلارنىڭ ھەممىسىنى بەلگىلەپ بېرەلمەيدۇ. يەنى يۇرەك كېسىلىدە قوللىنىلىدىغان دورىلار يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بىر قانچە خىل دورىلار بىلەنلا چەكلىنىپ قالمايدۇ. بەلكى ئۇ يۇرەككە پايدا قىلىدىغان دورىلارنىڭ ئاساسى ۋە باش مەنبەسىدۇر. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا مەخسۇس مۇشۇ ھەقتە، يەنى يۇرەككە پايدا

قىلىدىغان دورىلار ھەقىقىدە بىر رىسالە تۈزۈپ چىققان. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ھەقتە تەپسىلىيرەك مەلۇمات ئېلىشنى ئىختىيار قىلغۇچىلار ئەنە شۇ رىسالىدىن كۆرۈۋالسا بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك يۇقىرىدا بايان قىلىنغان يۇرەك كېسەللىكى دورىلىرىنىڭ تەبىئىتى توغرىسىدىكى مەلۇماتلارمۇ يۇقىرىدا يەككە دورىلار بايانىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلدى. ئەمدى مۇپەررىھات (خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دورىلار) دورىلىرى مەسلىسىگە كەلسەك، بۇ ھەقتىكى نۇسخىلار ھەرقايسى «دورا نۇسخىلار ئىلمى» كىتابلىرىدا بايان قىلىپ ئۆتۈلگەندۇر. شۇڭلاشقا بىز ئۇلارنى بىر - بىرلەپ بايان قىلىپ كىتابنى ئۇزارتىپ ئولتارمايمىز.

يۇرەك چالاڭغۇراش (خەفاقان)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: خەفەقان يۇرەكنىڭ غەيرىي تەبىئي ھالەتلەرگە قارشى ۋە ئۆزىگە يات بولغان ئۆزگىرىشلەرگە قارىتا ئۆزىنى قوغداش مەقسىتىدە ئېلىپ بارىدىغان بىر خىل مۇداپىئە ھەرىكىتىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئەگەر ئۇ بەك ھەددىدىن ئېشىپ ئۇزۇن داۋام قىلىپ كەتسە ياكى بەك كۈچلۈك ھالدا تەۋرەپ كەتسە، ئايلىنىپ كېتىش ھالىتىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر ئايلىنىپ كېتىش يەنى ھوشىدىن كېتىش ھالىتىدىنمۇ تەرەققىي قىلغان ھالدا ئېشىپ كەتسە، ئۇنداقتا ئۆلۈم ھادىسىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى سەۋەبچى ئامىللار تۆۋەندىكىچە: يىغىپ ئېيتقاندا، ئۇ ئىنسانلار مىزاجىنىڭ جۈملىدىن يۇرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز ھالدا ئۆزگىرىشى ياكى ماددىلىق ئۆزگىرىشىدىن بولىدۇ. ماددىلىق ئۆزگىرىش دېگىنىمىز ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى، قىياملىق ماددىلارنىڭ ئۆزگىرىشى، مەسىلەن: بەدەندىكى قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدا خىلىتلىرىدىن ئىبارەت تۆت خىل ماددا قاتارلىقلار. ئىككىنچىسى، قىيامسىز بولغان ماددىلارنىڭ ئۆزگىرىشى، مەسىلەن: بەدەندىكى ھەر خىل يەل ۋە گازسىمان بۇس قاتارلىقلار. بۇ كېسەل يۇرەككە تۈيۈقسىزلا تۆكۈلگەن قان ئارقىلىقمۇ پەيدا بولىدۇ. مۇنداق تۈيۈقسىز قان قۇيۇلغاندا يۇرەكتە قاتتىق يالقۇنلۇق ۋە بىئارامىلىق پەيدا بولۇش بىلەن بىرگە تومۇرىدىمۇ ئاجايىپ دەرىجىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ ھەمدە بۇ كىشى خۇددى نەپەسلىنىشتە ھاۋا يېتىشمەي قالغاندەك ھېس قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شۇنىڭغا ئەگىشىپلا ئايلىنىپ ھوشىدىن كېتىدۇ، ئارقىدىن ئۆلۈپ كېتىدۇ. بۇ كېسەل ياكى يۇرەككە ھاۋانىڭ تولۇق ئۆتۈشىنى توسۇپ قويىدىغان توسالغۇ پەيدا بولۇش ئارقىلىق يۇرەككە ۋاقتىلىق ئوكسىگېن يېتىشمەسلىك تۈپەيلىدىن كېلىپچىقىدۇ. يەنە يۇرەككە ئوكسىگېن يېتىشمەسلىك تۈپەيلىدىن روھنىڭ جەۋھىرىنىڭ كۆيگەن قىسمىنى يېتەرلىك تازىلاش ئىمكانىيىتى بولمىغانلىقى ئۈچۈن بولىدۇ ھەمدە تومۇردا باشقا ئىمتىلا (كۆپۈشۈپ قېلىش) لىق ئالامەتلەر كۆرۈلمەستىن، تومۇرنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى، تۇم ۋە ئىنچىكىلىكى، كۈچلۈك ۋە كۈچسىزلىكى قاتارلىق جەھەتلەردە ئوخشاشماسلىق يۈز بېرىدۇ. بۇ كېسەللىك سەزگۈرلۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى يۇرەكنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن بولىدۇ. دېمەك، يۇرەكنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش بىلەن بىللە يۇرەك قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ كەتسە، تاماقنىڭ بۇسلىرى، تاماقنىڭ قىزىقلىقى ۋە باشقا روھىي

تەسىرلەرگە ئوخشاش ئادەتتىكى كىچىك ئىشلاردىنمۇ تەسىرلىنىپ قېلىش نەتىجىسىدە يۇرەك ئويناپ كېتىش ھەرىكىتى ۋۇجۇدقا كېلىدۇ. توسۇلۇش خاراكتېرلىك خەفاقان بىلەن سەزگۈرلۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان خەفاقان تومۇر ھەرىكىتىنىڭ كۈچلۈك ۋە كۈچسىزلىكىگە قاراپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ. بەزىدە كېسەل يۇرەك ساھەسىگە مەلۇم بىر يات نەرسىنىڭ كېلىپ قېلىشى سەۋەبلىكمۇ كېلىپچىقىدۇ. مەسىلەن: زەھەر يەپ سالغانداً، زەھەرلىك ھاشارات چاققاندا، قاتتىق ئاغرىقنىڭ نەتىجىسىدە، بۇ كېسەللىك كېلىپچىقىدۇ. شۇنىڭدەك قورساقتا قۇرت پەيدا بولۇشتىنمۇ بولىدۇ. قۇرت پەيدا بولغاندا بۇ قۇرتلاردىن ھەر خىل ناچار كەيپىياتلىق گازلار يۇرەك تەرەپكە ئۆرلەپ چىقىدۇ، شۇنىڭ بىلەن يۇرەك تەسىرلىنىپ ئۆزىنى قوغداش يۇزىسىدىن ھەرىكەت قىلىدۇ ـ دە، بۇ كېسەللىك شەكىللىنىدۇ. ھەرقانداق ئادەمدە سەزگۈرلۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن ئەمەس، بەلكى ئادەتتىكى ئاددىي ئىشلار بىلەن يۇرەك تەۋرەپ كېتىش ۋە ئايلىنىپ ھوشىدىن كېتىپ قېلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، كۆپىنچە ھاللاردا تۇيۇقسىز ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشىدۇ.

مېنىڭچە: خەفەقان دېگەن يۇرەكنىڭ ئۆزىگە يات بولغان غەيرىيلىك ھالەتتىن ساقلىنىش ۋە قوغدىنىش يۇزىسىدىن قىلغان بىر خىل جىددىي ئىنكاسلىق (ئىختىلاج خاراكتېرلىك) ھەرىكىتى بولۇپ، ئەگەر ئۇ بەك ھەددىدىن ئارتىپ كەتمىسە خەفەقانلىق دەرىجىدە تۇرىدۇ. قاچان ئۇ ھەددىدىن ئېشىپ كەتسە باشقا ھالەتكە يۆتكىلىدۇ. چۈنكى ئۇ ھەددىدىن ئېشىپ كەتسە غەشىيى يەنى ئايلىنىپ ھوشىدىن كېتىش ھالىتىنى شەكىللەندۈرىدۇ. ئەمما يۇقىرى دەرىجىدە ھەرىكەت قىلىپ كەتسە ئۆلۈم ھادىسىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يۇرەككە يامان تەسىر بېرىدىغان يات ھالەت يا كى ماددا بەزىدە يۇرەكنىڭ ئۆزىدە بولغان بولىدۇ، بەزىدە يۇرەكنىڭ غىلاپىدا يەنى يۇرەك قېپىدا بولىدۇ. بەزىدە يۇرەك بىلەن ئورتاقچىلىقى بولغان ئەزالاردا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۆزىنىڭ سەۋەبلىرى ئېتىبارى بىلەن تۆۋەندىكى بىرقانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ: ① سۈئى مىزاج سازەج يەنى يۇرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدىن كېلىپچىقىدىغان خەفەقان. چۈنكى يۇرەكتە غالىب كەلگەن ھەرقانداق مىزاجدا يۇرەك خۇددى ئۆزىدىن بىر يامان ئاقىۋەتلىك يات ئامىلنى ئىتتىرىپ مۇداپىئە قىلىۋاتقاندەك بىئاراملىق ھالەتنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن خەفەقان ھالىتى شەكىللىنىدۇ. ② ماددىلىق سۈئى مىزاجدىن پەيدا بولىدىغان خەفەقان. بۇ يەنە ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچى تۈرىدە ئۇنىڭ ماددىسى تۆت خىلىتقا ئوخشاش قىيامىلىق ماددىدىن بولىدۇ. ئۇنداقتا، بۇ تۆت خىلىتنىڭ قايسىبىرىدىن بولغىنىنى بىلىش ئۈچۈن يۇقىرىدا سۆزلەنگەن قائىدە بويىچە ھەر قايسى خىلىتنىڭ ئۆزىگە خاس مەخسۇس بولغان ئالامەتلىرى ئارقىلىق ئايرىۋېلىنىدۇ، ئىككىنچى تۈرىدە، ئۇنىڭ ماددىسى يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە قىيامسىز بولىدۇ، مەسىلەن: بەدەندىكى يەللەر ۋە ھەرقايسى ئەزالاردىن يۇقىرىغا ئۆرلەپ چىقىقان تۈتۈنسىمان گازلاردىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسىنى بىلىش ئۈچۈن ئەھۋالنىڭ يەكۈنلىكى، تومۇر ئۆزگىرىشىنىڭ ئاز بولۇشى، كېسىلىنىڭ ئاسانلا قويۇپ بېرىشى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن تونۇلىدۇ. ئەمما خىلىتلاردىن بولغىنى ئۇنداق بولمايدۇ. ③ يۇرەككە ئوشتۇمتوت كۆپلىگەن قان قۇيۇلغاندىن بولىدىغان

خەفەقان. يۈرەك ئۇنى باشقۇرۇپ بولالماسلىق نەتىجىسىدە سىقىلىپ بوغۇلۇپ قېلىپ خەفەقاندىن ئىبارەت بىر خىل غەيرىي تەبىئىي ھالەت شەكىللىنىدۇ. بۇ مەزمۇنمۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنغىنىدەك ئېنىقتۇر. ④ يۈرەك ئۆپچۆرسىدە روھنىڭ ۋە قانىنىڭ ئېقىش يولىرىدا مەلۇم توسالغۇ پەيدا بولۇش سەۋەبلىك بولىدۇ. ⑤ يۈرەك سەزگۈرلۈكىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان خەفەقان. چۈنكى يۈرەكنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتسە تاماقنىڭ بۇسى، تاماقنىڭ قىزىرقىلىقى قاتارلىق ئادەتتە ئېھتىياج قىلىپ بولمايدىغان ئاددىي ئىشلاردىنمۇ تەسىر قوبۇل قىلىپ تەۋرەپ كېتىش ۋە بىئاراملىنىش يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭغا ئائىت مىسال ۋە ئولگىلەر كۆز ۋە قولاق كېسەللىكلىرى بايانىدا تونۇشتۇرۇپ ئۆتولدى. ⑥ يۈرەكنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن بولغان خەفەقان. بۇنىڭدىمۇ ئادەتتىكى ئىشلاردىن ۋە ئازغىنە ياماندىن تەسىرلەردىن تەسىرلىنىپ قېلىپ قالايمىقان ھەرىكەتلىنىپ تەۋرەپ كېتىش يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىن 5 ـ تۈردىكى خەفەقان بىلەن 6 ـ تۈردىكى خەفەقانىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى كۆچلۈك ياكى كۆچسىز ئەھۋالغا قارىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىنىڭ ياخشى ياكى ناچارلىقى، ئىش ـ ھەرىكەتلىرى ۋە پائالىيەتلىرىنىڭ راۋۇرۇسلىقى ياكى يېتەرسىزلىكى قاتارلىق تەرەپلەرگە دىققەت قىلىنىدۇ. يەنى سەزگۈرلۈكىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغىنىدا تومۇر يۈرەكنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن بولغىنىغا نىسبەتەن كۆچلۈك بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئومۇمىي ئەھۋالى ۋە پائالىيەتلىرى جەھەتتىمۇ يۈرەكنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن بولغان تۇرىگە قارىغاندا ياخشىراق بولىدۇ. ⑦ يۈرەك دائىرىسىگە مەلۇم يات نەرسىنىڭ كىرىپ قېلىشىدىن بولىدىغان خەفەقان. زەھەر ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولغان خەفەقان مۇشۇ تۈرگە كىرىدۇ ياكى زەھەرلىك ھاشارات ۋە ھايۋانلارنىڭ چېقىشى ياكى چىشلىشى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدىغان خەفەقان كېسەللىكمۇ مۇشۇ جۈملىدىن ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىلدىكىسىنىڭ ئالامىتى ئەنە شۇنداق ئەھۋاللارنىڭ مەۋجۇتلۇقىدۇر. ⑧ قۇرت ۋە يىلانلار سەۋەبلىك يەنى قورساقتا يىلان ۋە قۇرتلارنىڭ پەيدا بولۇپ قېلىشى سەۋەبلىك پەيدا بولىدىغان خەفەقان. قۇرت ۋە يىلانلار ئۈستى تەرەپكە ئۆرلىگەن ۋاقىتتا يەنى تاماق ۋە تاماق پىسەپلىرىنىڭ تۇرىدىغان ئورۇنلىرىنىڭ يۇقىرى قىسمىغا ئۆرلىگەن چېغىدا تېخىمۇ بىئارام‌لىق يۈز بېرىپ، خەفەقان ھەرىكىتى ئېنىق شەكىللىنىدۇ. بۇ خىلدىكىسىنىڭ ئالامەتلىرىنى تۆۋەندە ئۆز بابىدا بايان قىلماقچىمىز. مەسىلەن: ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، ئاشقازان ئېغىزى ئاغرىش قاتارلىقلار. يۇقىرىقىلاردىن باشقا ئادەتتە ناھايىتى ئاددىي ئىشلار ئارقىلىقمۇ خەفەقان ھالىتى يۈز بېرىدىغان ياكى ئايلىنىپ ھوشىدىن كېتىپ غەشىي بولۇپ قالىدىغان كىشىلەر كۆپىنچە ھاللاردا تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىدۇ. يەنى يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىشنىڭ خەۋەرچى بەلگىسىدۇر. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ھۆكۈملەر بۇقرات ھەكىمنىڭ چىقارغان ھۆكۈملىرىدىندۇر. سىماھىبولھاۋىنىڭ ئېيتىشىچە، بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى مۇمكىن دەپ قارايمەن. يۈرەكتىن ئومۇمىي بەدەنگە روھ ئۆتۈشىدىغان «ئوبھەر» نامىلىق بىر تومۇردا قاتتىقلىق بولغانلىقى ئۈچۈن شۇنداق بولۇشى مۇمكىن.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: بۇ كېسەللىكنىڭ سۈئى مىزاج خاراكتېرلىك بولغىنىدا، ئالدى بىلەن ماددىلارنى تەڭشەپ، مۆتىدىل ھالەتكە كەلتۈرۈش خىزمىتى ئىشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇ ئەگەر ماددىي سۈئى مىزاج بولسا، يەنى مىزاجنىڭ ماددىلىق ئۆزگىرىشىدىن بولغان بولسا شۇ مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشىگە سەۋەب بولغان ماددا ئىستىفراغ قىلىپ تازىلاپ چىقىرىلىدۇ. ئەگەر بۇ قان ماددىسىدىن بولغان بولسا قان ئېلىش ئۇسۇلى بىلەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. قاندىن بولغان خەفەقانغا جىنسىي ئالاقە قىلىش ئىنتايىن پايدىلىق ئىشتۇر. قاندىن باشقا ئۇچ خىل خىلىتتىن بولغان بولسا ھەرقايسىسىنىڭ ئۆزىگە خاس مەخسۇس بولغان سۈرگە دورىلىرى ۋە مىزاج ئۆزگەرتىشكە ئائىت بولغان دورىلىرى بىلەن مىزاج تەڭشىلىدۇ ۋە ئۆزگەرتىلىدۇ. بىز يۇقىرىدا بۇ توغرىدىكى دورىلارنى بىر قانچە قېتىم كۆرسىتىپ ئۆتتۇق. تەنقىيە قىلىشتا قوللانماقچى بولغان سۈرگۈچى ۋە مىزاج ئۆزگەرتكۈچى دورىلارغا ئاز مىقداردا يۈرەكىكە ئائىت دورىلاردىنمۇ قوشۇپ قويۇلۇشى لازىم. مۇنداق قىلىشتىن مەقسەت، تەنقىيە ئۇچۇن ئىشلەتمەكچى بولغان دورىلارنى يۈرەك تەرەپكە باشلاپ بېرىپ يۈرەككە يەتكۈزسۇن ئۇچۇن يۈرەكنىڭ سۈئى مىزاجىغا مۇناسىپ ھالدا قوشۇپ قويۇلىدۇ. مەسىلەن: يۈرەك دورىلىرى ئىچىدە سوۋۇتقۇچى يەنى يۈرەككە سالقىنلىق پەيدا قىلغۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە ئۇنىڭغا زەپەر قوشۇپ قويۇش مۇشۇ جۈملىدىندۇر. دېمەك، يۇقىرىقى ئۇسۇللار بويىچە تەنقىيە قىلىپ ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن يۈرەكنىڭ مىزاجىنى تەڭشەشكە ۋە مۆتىدىللەشتۈرۈشكە كىرىشىلىدۇ. يۈرەكنىڭ مىزاجى ئەگەر ئىسسىقلىق تەرەپتە بولسا خۇش پۇراقلىق ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك ئىچىملىكلەر بىلەن چارە قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ھومماز شەربىتى (تۇخۇمى زوب)، ئالما شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى، ئانار شەربىتى، گاۋزىبان شەربىتى، نېلۇپەر سۈيى، قىزىلگۈل سۈيى، شۇمشا سۈيى، سېمىزئوت ئۇرۇقى سۈيى قاتارلىق نەرسىلەر ئىچۈرۈلىدۇ. پىششىق دورىلاردىن سوغۇق تەبىئەتلىك، ياقۇت چۇشكەن مۇپەررىھاتلار ۋە باشقىلار بېرىلىدۇ. بەزى چاغلاردا يەنى سۈئى مىزاجلىق ھالەت ھەددىدىن ئارتۇق يۇقىرىلاپ كەتكەنلەرگە كافۇر ئىستېمال قىلدۇرۇشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. ئەمما سۈئى مىزاجلىق ھالەت ھەددىدىن ئاشقان بولسا ئۇنى ئىشلەتسە بولىدۇ. بولمىسا ئۇنداق ئۆتكۈر سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلىتىشكە جۈرئەت قىلىشقا بولمايدۇ. چۈنكى مۇنداق دورىلار گەرچە يۈرەكنىڭ ئۆزىنى سوۋۇتۇپ سالقىنلىتىش خىزمىتىنى ئۆتىسىمۇ، لېكىن ئۇ روھنى ئۆچۈرۈپ قويىدۇ. ئەگەر كافۇرنى ئىشلەتمىسە زادى بولمايدىغان دەرىجىدە كۈچلۈك ئېھتىياج بولسا، باشقا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ. شۇڭلاشقا قۇرسى كافۇرنىڭ تەركىبىگە زەپەر قوشۇپ تەييارلاشقا بۇيرۇلغان. دېمەك، يۇقىرىدا كۆرسىتىلگىنىدەك ئىسسىق دورىلار بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ئىنسانىنىڭ تەبىئىتى ئۇنىڭ سوغۇق قىسمىنى، يەنى دورىلار تەركىبىدىكى سوغۇق تەبىئەتلىكلىرىنى يۈرەكنىڭ ئۆزىگە سەرپ قىلىپ ئىسسىق تەبىئەتلىكلىرىنى روھنى ئۇرغۇتۇش ۋە باشقا جەھەتلەرگە سەرپ قىلىپ بېرىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە قىزىلگۈل، بىدىمۇشكى، نېلۇپەر، بەگمىنەي، ئاس ۋە ئۇلارنىڭ

سۇلىرى، كافۇر، سەندەل، ئالما، ئامۇت، بېھى قاتارلىق خۇش پۇراق نەرسىلەر بۇرۇندىن پۇرىتىلىدۇ. ئوزۇقلاندۇرۇش جەھەتتە ئانار، غوراپ سۇيى، رىباس، زىرىق قاتارلىقلار قوشۇپ تەييارلانغان تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ.

يەرلىك ئورۇنغا سىرتتىن ئىشلىتىدىغان دورىلار: ئىسپىغۇل لۇئابى قىزىلگۇل سۇيى بىلەن كۆكرەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئارپا تالقىنىنىڭ زىماتى كاسىنە سۇيى بىلەن چېپىلىدۇ ياكى ئارپا تالقىنى، ئىسپىغۇل، ئاق لەيلى تالقىنى قاتارلىقلارنى قىزىلگۇل سۇيى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ يۇرەك ساھەسىگە سىرتىدىن سۇركىلىدۇ. ئۆيئىچىگە سۇ سېپىلىدۇ. شارقىراتمىلىق سۇ ئېقىملىرىغا يېقىن جايلاردا ئولتۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ. ئىمكانىيەتنىڭ بارچە كۆڭلى خۇشال قىلىنىدۇ ھەمدە بىمارنىڭ قېشىدا شامالدۇرغۇچلارنى قويۇپ يەلپۇپ قويۇلىدۇ. ئەمما سوغۇقتىن بولغىنىدا سۇيۇق ئىچىملىك دورىلاردىن ئىپار قوشۇلغان ئالما شەربىتى ۋە رەيھان ئۇرۇقى گاۋزىبان سۇيى ۋە قەلەمپۇر سۇيى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ياقوت چۇشكەن ئىسسىق تەبىئەتلىك مۇپەررىھات دورىلار ۋە باشقا يۇرەككە خۇشلۇق كەلتۇرگۈچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تەرياقى كەبىرمۇ بۇ ھەقتە پايدىلىقتۇر. جاۋارىش توففاھ (ئالما جاۋارىشى) جاۋارىش سەپەرجىلى (تەركىبىگە بېھى چۇشكەن جاۋارىش) ۋە ئاپېلسىن پوستى بىلەن تەييارلانغان ياسالمىلار بېرىلىدۇ. گاۋزىبان سۇيى، بادرەنجىبۇيا ئۇرۇقى (بالەنگو)، رەيھان ئۇرۇقى، شېكەر ۋە زەپەرلەرنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك پۇرىتىلما (مەشمومات) دورىلاردىن ھەر خىل تېپتىكى رەيھانلار، نەغەزگۈلى، مەنسۇر گۈلى، قەلەمپۇر، ئاپېلسىن، لىمون، مەيخۇش ئانار قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك پۇرىتىلما دورىلار پۇرىتىلىدۇ ھەمدە يۇقىرىدا بايان قىلىنغان مېۋىلەرنىڭ ياپراقلىرى، گۈل ـ چېچەكلىرى پۇرىتىلسىمۇ پايدىلىق تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئۇد ھىندى، ئىپار، ئەنبەر ۋە باشقا خۇش پۇراقلىق دورىلارمۇ پۇرىتىلىدۇ. تامىقىغا ھەر خىل ئۆي قۇشلىرىنىڭ چۇجە ۋە باچكىرىلىرى، توخۇ گۆشى قاتارلىقلار دارچىن، گۈلدارچىن، بەسباسە، قارىمۇچ، زەپەرلەر بىلەن خۇش پۇراقلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ياكى شېكەر ، پىستە بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ ياكى ھەسەل بىلەن گۈرۇچ ۋە زەپەرلەر بىلەن تاماق قىلىپ بېرىلىدۇ. يەرلىك دورىلار يەنى يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدىغان دورىلاردىن ئاساسلىقى ياغلىق دورىلار بولۇپ، بان يېغى، گۈلى سەۋسەن يېغى، سىماب يېغىغا ئوخشاش ياغلار بىلەن كۆكرەك ساھەسى مايلىنىدۇ. ئەگەر مەزكۇر دورىلار (ياغلار) تەركىبىگە مەلۇم مىقداردا ئىپار قوشۇپ قويسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ قۇرۇقلۇق ياكى ھۆللۇكتىن بولغىنىنى داۋالاشتا، مەيلى ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار بولسۇن، مەيلى ئىستېمال قىلدۇرىدىغان تاماقلار بولسۇن، مەيلى بۇرنىغا پۇرىتىلىدىغان ئىسسىق، سوغۇق دورىلار بولسۇن ھەممىسى مىزاج جەھەتتىن قارىمۇ قارشىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر سۇئى مىزاجلىق ھالىتىنى مۆتىدىللەشتۇرۇپ تەڭشەش مەقسەت قىلىنسا، ئوندا قانا ھۆل تەبىئەتلىك ۋە قۇرۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى، ئىسسىق دورىلار ۋە سوغۇق دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەڭشەپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. بۇنىڭ ئىچىدىن ھەر خىل گازسىمان

يەللەر ۋە بۇخار (بۇس) لاردىن بولغىنىنى داۋالاشتا، يۇقىرىدا زىققە نەپەس كېسەللىكىنى داۋالاش بايانىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن دورىلار تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ يەنە زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ۋە ياكى زەھەرلىك ھاشارات چېقىۋېلىش تۈپەيلىدىن بولغىنىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن ئەنە شۇ زەھەرنى قايتۇرۇش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك باشقا قوشنا ئەزالارنىڭ ئورتاقچىلىقى تۈپەيلىدىن بولغان خەفەقانىنى داۋالاشتىمۇ قايسى ئەزانىڭ ئورتاقچىلىقى بىلەن يۈز بەرگەن بولسا، شۇ ئەزانىڭ كېسەللىكىنى داۋالاش ئارقىلىق چارە قىلىنىدۇ. ئىچكى ئەزالاردا قۇرت پەيدا بولۇشتىن بولغان خەفەقانىنى داۋالاشتا، يەنە ئالدى بىلەن قۇرتنى يوقىتىشقا قارىتا مەخسۇس چارە قىلىنىدۇ. قوشۇمچە ھالدا يۇرەكنى داۋالاشقا چارە قىلىنىدۇ ھەمدە يۇرەكنى كۈچەيتىدىغان ھەر خىل دورىلار بىلەن يۇرەك كۈچلەندۈرۈلىدۇ ھەمدە كۆڭۈلنى خۇشاللاندۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. لېكىن يۇرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسىدە چوڭ تەرەت نورمال بولۇش بەلكى يۇمشاق بولۇش لازىم. چۈنكى تەرەت يۇمشاق بولمىسا، تەرەتنىڭ گەندىسىدىن بۇس - بۇخار ئۆرلەپ چىقىپ، يۇرەككە يامان تەسىر بېرىش ئارقىلىق خەفەقان كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىشىغا شارائىت ھازىرلاپ بېرىش مۇمكىن.

مېنىڭچە: يۇرەكنىڭ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبلىك كېلىپچىقىقان خەفەقان ماددىسىز بولسا ئىسسىقتىن بولغىنىنى سوغۇقلۇق بىلەن، سوغۇقتىن بولغىنىنى ئىسسىقلىق بىلەن تەڭشەپ مۆتىدىللەشتۈرسە بولىدۇ، ھۆللۈك بىلەن ئۆزگەرگەن قىسمىنى بولسا قۇرۇقلۇق بىلەن، قۇرۇقلۇق بىلەن ئۆزگەرگەن قىسمىنى بولسا ھۆللۈك بىلەن تەڭشىسە بولىدۇ. بۇ يەردىكى «ھۆللۈك، قۇرۇقلۇقدىن ئۆزگىرىشى» دېيىلگىنىدىن مەقسەت، بەدەندىكى ھۆللۈكنى كۆپەيتۈبتىدىغان ھۆللۈك ۋە بەدەندىكى قۇرۇقلۇقنى كۆپەيتۈبتىدىغان قۇرۇقلۇقلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ. يۇرەكتە يۈز بەرگەن سۈئى مىزاجلىق (مىزاج بۇزۇلۇش) ئەگەر ماددىلىق ھالدىكى ئۆزگىرىش بولسا، ئۇنداقتا ماددىنى ئىستىفراغ قىلىپ تازىلاشقا تېگىشلىكتۇر. بەدەننى تەنقىيە قىلىشتا تولۇق ۋە دېيەرلىك ھالدا تازىلىنىپ بولالمايلا بىر قىسىم تەسىرى قېپقالسا، بۇ چاغدا تەھلىل قىلىش يەنى نورماللاشتۇرۇپ تەڭشەش چارىسىنى قوللىنىش لازىم. يۇقىرىدا سۈرگۈچى دورىلار (مۇسھىلات)، مىزاجنى ئۆزگەرتكۈچى (مۇئەددىلات)، تەڭشىگۈچى دورىلار نۇسخىلىرى مەزكۇر كېسەللىكلەرنىڭ بايانىدا كۆرسىتىلىپ ئۆتۈلىدۇ. شۇ جايدىن پايدىلىنىلسا بولىدۇ. يەنى يۇقىرىدا ئىسىق تەبىئەتتىكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار ۋە سوغۇق تەبىئەتتىكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈلدى، شۇلاردىن پايدىلىنىلسا بولىدۇ. قايتىدىن بايان قىلىپ گەپنى كۆپەيتىپ ئولتۇرۇشنىڭ ھاجىتى يوق. لېكىن مۇشۇ كېسەلگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ ھەممىسى يۇرەك كېسەللىكلىرىنىڭ دورىلىرىغا، يەنى تەنقىيە ۋە ئىسھال ئۇچۇن ئىشلەتمەكچى بولغان دورىلارنىڭ ھەممىسى مەخسۇس يۇرەك دورىلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان بولۇشى لازىم. يۇرەك دورىلىرى دېگىنىمىز، ھەرقانداق خۇش پۇراقلىق دورىلاردۇر، چۈنكى خۇش پۇراقلىق دورىلار ئاساسەن يۇرەككە مەنسۇپ دورىلاردۇر، بۇنىڭ تەپسىلىي ئۇسۇللىرى يۇقىرىدا بايان قىلىپ ئۆتۈلدى. بۇ خىلدىكى

دورىلارنى قوشۇشتىن مەقسەت، يۇرەك بولسا پۈتۈن بەدەننىڭ پادىشاھىدۇر، شۇڭلاشقا پادىشاھلىق ئورۇندا تۇرۇۋاتقان يۇرەكنىڭ خىزمىتىگە سەل قارىسا ۋە ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئەھۋالىغا كۆڭۈل بۆلۈنمىسە، ئومۇمىي بەدەنلىك چوڭ ئاپەت كېلىپچىقىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇرەكنى ئاسراپ قېلىش مۇھىمدۇر. يۇرەكنىڭ رىياسەتچىلىكى بەدەندىكى باشقا رەئىس ئەزالارنىڭ رىياسەتچىلىكىدىن كۈچلۈكتۇر، چۈنكى پۈتۈن بەدەننىڭ ئۆرە تۇرۇشى قۇۋۋىتى ھايۋانىي ۋە ھارارىتى غەرىزىيەنى ئومۇمىي بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدىغان روھنىڭ مۆتىدىللىكىگە باغلىقتۇر، يۇرەك بولسا قۇۋۋىتى ھايۋانىي بىلەن ھارارىتى غەرىزىيەنى تەييارلاپ پىششىقلاپ ئىشلەپ يوللاپ بەرگۈچى ئەزادۇر. ھارارىتى غەرىزىيە بولسا پۈتۈن بەدەندىكى قۇۋۋىتلەرنى ئىشلەپ تەييارلاپ بەرگۈچى ئامىلدۇر. ئەڭ ئاستا تالىس دېگەن ھۆكۈمانىڭ ئېيتىشىچە، يۇرەك جانلىق مەۋجۇداتلار ئورگانىزمى ئىچىدە ئەڭ بالدۇر ھەرىكەتلىنىپ، ھەرىكەتتىن توختاشتا ئەڭ كېيىن توختايدىغان بىر ئەزادۇر، بۇ ئەزانىڭ شۇنچىۋالا ئۇلۇغ ئەزا بولۇشى، شۇنىڭدەك ئۇنىڭ ئەھۋالىغا كۆڭۈل بۆلۈش ئىنتايىن مۇھىم بولغان بىر ئەزا بولۇشى بىلەن بىرگە ئېغىزدىن كىرگەن دورىلار بىۋاستە ۋە كۈچلۈك ھالدا بارالماستىن بەلكى قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ، تەسىر ئاجىزلاشقاندا ئاندىن يېتىپ بارالايدۇ. ئۇنداق ئىكەن، ئەلۋەتتە بىر يەتكۈزگۈچى ۋە ئالدىن يول باشلاپ دورىلارنىڭ تەسىرىنى يۇرەككە ئۆز ۋاقتىدا ۋە كۈچلۈك ھالىتىدە ئېلىپ بارىدىغان يارەمچى كېرەك. بۇ مەقسەتتە يارەمچىلىككە يارايدىغان دورىلار بولسا يۇقىرىدا بايان قىلىنغىنىدەك مەخسۇس يۇرەك بىلەن چېتىشلىقى ۋە ئالاقىسى بولغان دورىلار. ئەگەر يۇقىرىدا ئېيتىلغىنىدەك يارەمچىلىككە ئىشلەتمەكچى بولۇنغان دورىلار تەبىئەت ۋە خۇسۇسىيەت جەھەتلەردە يۇرەكتە يۈز بېرىۋاتقان سۇئى مىزاجلىق (مىزاجى ئۆزگىرىش) ھالىتىگە مۇۋاپىق دورىلار بولسا سوغۇقتىن پەيدا بولغان سۇئى مىزاجلىق ھالىتىدە داۋالاش ئېلىپ بارماقچى بولغاندا تەنقىيە ۋە ئىسھال دورىلىرىغا، مەسىلەن: زەپەر قوشۇپ تەييارلانسا، بۇ سۆزسىز ئۆز جايىدا ئىش بولغان بولىدۇ. قاچان ئۇنداق مۇۋاپىق كەلمىسە، يەنە مەلۇم تۈرەتكۈچىلىرى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بولسىمۇ، مەخسۇس يۇرەك دورىلىرىنى قوشۇپ دورىنىڭ يۇرەككە تېزلىكتە يېتىپ بېرىشى ئۈچۈن يارەمچى ئىشلىتىش لازىم. مەقسەت ھاسىل بولسۇن ئۈچۈن خىلىتلارنى ھەرگىزمۇ ئۆز پېتى قويۇپ قويۇشقا بولمايدۇ. ئىنسانىنىڭ تەبىئىتى بولسا بىر ياخشى تەدبىرچى بولۇپ ئىشلىتىلگەن ھەرقانداق دورىنى ئۆز مەقسىتى ئۈچۈن يەنى داۋالىغۇچى دوختۇرنىڭ كۆزلىگەن نىشانى ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن مەلۇم دەرىجىدە ئەكس تەسىر ۋە زىيانلىق ھالەت يۈز بېرىپ قالسا، ئەمەلىي ئەھۋالغا ئاساسەن مۇۋاپىق ھالدا تەدبىر قوللىنىپ ئالدى ئېلىنىدۇ ۋە تۈزىتىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك يۇرەكنىڭ ئىسسىقتىن بولغان سۇئى مىزاجلىق ئۆزگىرىشىدىمۇ زەپەر ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغىنىدەك يۇرەكنىڭ ئىسسىقتىن بولغان سۇئى مىزاجلىق ھالىتىدە بەك يۇقىرى دەرىجىلىك سوغۇقلۇق دورا ئىشلىتىشكە (مەسىلەن: كافۇرغا ئوخشاش) جۈرئەت قىلماسلىق ھەققىدە سۆز تاپىلىشى پەقەت يۇرەكنىڭ ئەھۋالىغا كۆڭۈل بولۇش يۈزىسىدىندۇر. ئەگەر يۇرەك ئىسسىقتىن

مىزاجى بۇزۇلۇپ بىئارامىلاشقان بولسا يۇرەكنى مۇتەددىللەشتۇرۇش ۋە سالقىنلاشتۇرۇش مەقسىتىدە گاۋزىبان ئىشلەتسە، ئىنتايىن زۆر دەرىجىدە ياخشى تەسىر قىلىدۇ. ھەتتا شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا خەۋەقان كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان كىشىگە ھەر كېچىدە بىر مىسقال (تۆت گىرام) مىقدارى گاۋزىبانىنىڭ تەمىنى چىقىرىپ ئىچۈرۈش لازىم دەپ كۆرسەتكەن ھەمدە ئۇ گاۋزىبانىنى قانچە كۆپ ئىشلىتىشتىن قورقماسلىقى، ھەرقانداق ئىچىدىغان چېيى ۋە يەيدىغان تامىقىدا گاۋزىبانىنىڭ كەم بولماسلىقىنى جاكارلاپ ۋەسىيەت قىلغان ئىدى.

يەنە شۇنىڭدەك گاۋزىبانىنىڭ تامچىلىتىلغان سۇيى يەنى گاۋزىبان ئەرقىنىڭمۇ مەنپەئىتى زور دەرىجىدە كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە سوغۇق تەبىئەتلىك داۋائىلمىشكىلەرگە ئوخشاش تەركىبىدە ياقۇت تۇتقان مۇپەررىھات (كۆكۈلنى خۇش قىلغۇچى) دورىلارنىڭمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. مۇشۇ جەھەتتە سىناقتىن ئۆتكەن ۋە يۇرەكنىڭ ھارارىتىنى ئۆتكۈر دەرىجىدە پەسەيتىشتە تەجرىبە قىلىنغان بىر نۇسخىنىڭ تەركىبى تۆۋەندىكىچە: كاھۇ ئۇرۇقى، تاباشىر، قىزىلگۈل، سەندەل، سېمىزئوت ئۇرۇقى، گاۋزىبان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، بىخمارجان، كەھرىۋا، مەرۋايىتلارنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ تالقانلاپ، ئالما سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ تەييارلىنىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى ئالتە گىرامدۇر. ئىسسىقتىن بولغان سۇئى مىزاجلىق يۇرەك كېسىلىدە ئەگەر تامىقىغا گۆش بېرىشكە تۇغرا كەلسە، كىچىك بېلىق گۆشى، ئېمىدىغان پاقلان گۆشى، ياكى توخۇ گۆشى قاتارلىق يەڭگىل تەبىئەتلىك گۆشلەر بېرىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان سۇئى مىزاجلىق يۇرەك كېسەللىكىگە داۋائىلمىشكى مۇئاپىق كېلىدۇ. بۇ ھەقتە مۇئاپىق كېلىدىغان داۋائىلمىشكىنىڭ تەركىبى تۆۋەندىكىچە: سۇمبۇل، ئىپار، مۇرمەككى، سازەج ھىندىلەرنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى ھەسسە، زەپەر، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋۇننەلەرنىڭ ھەربىرىدىن تۆت ھەسسە، سەبرە، ئەپسەنتىنلەرنىڭ ھەربىرىدىن سەككىز ھەسسە، دارچىندىن ئالتە ھەسسە، قۇندۇز قەھرىدىن بىر يېرىم ھەسسە. ياسلىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تالقانلاپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ خىلدىكى داۋائىلمىشكىنىڭ قۇۋۋىتى ئۇچ يىلغىچە ئوبدان تۇرىدۇ. ئاپتورنىڭ يۇقىرىدىكى «مۇپەۋۋىھاتى» دېگەن سۆزىدىن مەقسەت، قەلەمپۇر، دارچىن، خۇلنجان قاتارلىقلارغا ئوخشاش خۇش پۇراق دورىلار قوشۇلغان، دېمەكچى. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان جاۋارىش تۇففاھنىڭ تەركىبى: مەلۇم مىقداردىكى ئالمىنى قۇرت، مونەك ۋە باشقا نەرسىلەردىن تازىلاپ، ئاندىن كېيىن ئۇنى ھاراق (شاراب)قا چىلاپ قاينىتىپ سوقۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۇنىڭ ئۈستىدىن مەلۇم مىقداردا ھەسەل قۇيۇپ يەنە قاينىتىپ ئوبدان قىيام ھالىتىگە كەلگەندىن كېيىن، جويۇز، زەپەر، ئىپار ۋە باشقا شۇ دائىرىدىكى خۇش پۇراقلىق ۋە ھەزىمگە يارەملىشىدىغان دورىلاردىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە تالقانلاپ قوشۇپ جاۋارىش تەييارلىنىدۇ. جاۋارىش بىلەن سەپەرجىلىنى تەييارلاش ئۈسۈلىمۇ شۇنىڭغا ئوخشاپ كېتىدۇ. جاۋارىش ئوتروجنى تەييارلاش ئۈسۈلى: جويۇزنىڭ پوستىلىرىنى تازىلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ، قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، يۇقىرىدا بايان

قىلىنغان خۇش پۇراق ۋە ھەزىمگە ياردەم بەرگۈچى دورىلارنى تالقانلاپ قوشۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. گۈلى سەۋسەن يېغى ئاق گۈلى سەۋسەن بىلەن تەييارلىنىدىغان مايدىن ئىبارەتتۇر. يۇقىرىقى ئۇسۇللارنىڭ ھەممىسىدە يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈش توغرىسىدا ۋەسىيەت قىلىشتىكى سەۋەب شۇكى، ھەرقانداق كېسەلنى داۋالاش ئۈچۈن ئۇنىڭ سەۋەبىنى تۇتۇش مەسلىسىدە شۇ ئەزانىڭ ئەھۋالىغا ۋە ئۇنىڭ قۇۋۋەت مەسلىسىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

ھوشسىزلىنىش (غەشى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇ يۇرەك ئاجىزلاپ كېتىش سەۋەبلىك ھېس، ھەرىكەتنىڭ يوقىلىشى بىلەن ئۆتىدىغان كېسەللىكتۇر. يۇقىرىدا مېڭە كېسەللىكلىرى بايانىدا غەشىي كېسەللىكى بىلەن سەكتە (شوك) كېسەللىكى ئوتتۇرىسىدىكى پەرق بايان قىلىپ ئۆتۈلدى. بۇ ئىككى كېسەلدە يۈز بېرىدىغان ھوشسىزلىق ھالەتلەر بىر ـ بىرىگە ئوخشىشىپ قالىدىغانلىقى ئۈچۈن پەرقلەندۈرۈپ دىياگنوز قويۇش ئىنتايىن مۇھىم. سەۋەبى بىر قانچە خىل بولىدۇ. يۇرەككە يامان تەسىرلىك ۋە زىيانلىق ئامىللىنىڭ كېلىشىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: ئۇشتۇمتۇت قورقۇپ كېتىش، زەھەرلىك ھاشارات چېقىش، زەھەرلىك ھايۋانلار چىشلەش، زەھەرنى ئىستېمال قىلىش، سىرتقى ياكى ئىچكى تەرەپتىن تۇتۇنسىمان گازلار يۇرەك تەرەپكە بېرىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ. ① يۇرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز، ماددىلىق ئۆزگىرىشى تۇيۇلىدىن كېلىپچىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇرەكنى ئاسراش، تەڭشەش، سالقىنلىتىش مەقسىتىدە يۇرەكنىڭ ئىچىگە روھلار يىغىلىۋالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئايلىنىپ كېتىش ھادىسىسى كېلىپچىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا روھنىڭ سوۋۇپ كېتىشى، بەك كۆپ پارلىنىپ ئازلاپ كېتىشىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: ئۇزاق مۇددەت ئاچ قالغاندا يۈز بەرگەن ئايلىنىپ كېتىش. ماددىلارنى تەنقىيە قىلغاندا ئىستىفراغنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى قاتارلىقلاردىن يۇرەك ھەرىكىتىنىڭ باشلىنىش چېغىدا كېڭىيىشكە كۆچى يەتمەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن بۇ كېسەللىك كېلىپچىقىدۇ. بەزىدە باشقا بىرەر ئەزانىڭ شېرىكچىلىكىدىنمۇ بولىدۇ. مېنىڭچە «غەشى» يەنى ھوشىدىن كېتىش يۇرەكنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى بىلەن بىرگە پۈتۈن روھنىڭ يۇرەك تەرەپكە جۇغلىشىپ يىغىلىشى سەۋەبلىك بارلىق ھەرىكەت ۋە سەزگۈ كۈچلىرى بىكارچى بولۇپ ئىشتىن توختىشىدىن ئىبارەت بىر خىل ھوشسىز ھالەتتۇر.

ئەسلىي ئاپتورنىڭ ئېيتىشچە، بىز يۇقىرىدا غەشى (ھوشىدىن كېتىش) كېسىلى بىلەن سەكتە (شوك) كېسىلىنىڭ ئارىلىقىدىكى پەرقنى ئايرىپ، سىلىشتۇرما دىياگنوزىنى كۆرسەتتۇق. لېكىن ئەسلىي كىتابتا ئۇنداق يېزىلغان ئەمەس، بەلكى ئۇ يەردە بايان قىلىنغىنى غەشى كېسەللىك بىلەن سۇبات كېسەللىكىنىڭ ئارىلىقىدىكى پەرق ئىكەن. ئەمدى غەشى كېسەللىكى بىلەن سەكتە كېسەللىكىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق مەسىلىگە كەلسەك، غەشى كېسەللىكىدە دەسلەپىدە چىرايى سارغىيىپ قالىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ

قولىقىغا يۇقىرى ئاۋاز بىلەن توۋلىسا خوددى يىراقتىن كەلگەن ئاۋازدەك ئاڭلىنىدۇ. ياكى تامنىڭ ئارقىسىدىن ئاڭلانغان ئاۋازدەك ئاڭلىنىدۇ ھەمدە ئاساسلا ئوڭۇشلۇپ كېتىدۇ. ئەكسىچە، سەكتىدە ئۇنداق بولمايدۇ. غەشى كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر يۇقىرىقى ئامىللارنىڭ بىرەرسى بولۇپ، ئۇلارنىڭ بىرىنچىسى ئۆزىنىڭ بەك سوغۇق كەيپىياتى ياكى غىدىقلىغۇچى كەيپىياتى ياكى بەك كۆيدۈرگۈچى كەيپىياتى ئارقىلىق يۈرەكتە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىش ۋە غەيرىيلىك كەلتۈرۈشتىن ئىبارەت. يۈرەكتىكى روھ ئەنە شۇ يات ماددا ياكى غەيرىيلىكنى بىرتەرەپ قىلىپ قوغلاپ چىقىرىش ئۈچۈن، ھەممىسى يۈرەككىلا توپلىشۋالىدۇ. نەتىجىدە ئايلىنىپ كېتىش ۋە خۇددىنى يوقىتىش ھالىتى يۈز بېرىدۇ. بۇ ئەنە شۇ قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدىغان ناچار خىلىتلاردىن پەيدا بولغان تەپلەرنىڭ دەسلەپكى تۈتقان دەۋرلىرىدە يۈز بەرگەن ھوشىدىن كېتىشلەرگە ئوخشايدۇ. دېمەك، ئەنە شۇ ناچار خىلىتلاردىن يۈرەككە يامان تەسىر بېرىدىغان بىر خىل ئامىل پەيدا بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك زەھەرلىك ھاشارات چېقىش سەۋەبلىك يۈز بەرگەن ھوشىدىن كېتىش كېسەللىكى، زەھەر ئىستېمال قىلىشتىن بولغان ھوشىدىن كېتىش كېسەللىكلىرىمۇ شۇنداق بولىدۇ. چۈنكى بۇ خىلدىكى ئامىللاردىمۇ يۈرەككە يامان تەسىر بېرىدىغان ھالەت ۋە زەھەرلىك ھادىسە يۈز بېرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك مەيلى سىرتقى تەرەپتىن بولسۇن، مەيلى بەدەن ئىچىدىن بولسۇن، مەيلى ناچار خىلىتلارنىڭ گازلىرىدىن بولسۇن يۈرەك تەرەپكە تۇتۇنسىمان بۇسلارنىڭ يېتىپ بېرىشىدىنمۇ يۈقىرىقىدەك ھالەتلەر پەيدا بولۇپ ھوشىدىن كېتىش ھادىسىسى كېلىپچىقىدۇ. ② يۈرەكتە پەيدا بولغان سۇئى مىزاجلىق ھالەتتىن كېلىپچىقىدۇ، بۇ سۇئى مىزاجلىق مەيلى ماددىسىز بولسۇن، مەيلى ماددىلىق بولسۇن. چۈنكى مىزاجنىڭ ناچارلىشىشى تۈپەيلىدىن ھاسىل بولغان يۈرەككە كېلىدىغان يات ماددىدىن مۇداپىئەلىنىش يۈزىسىدىن روھلار يۈرەك ئىچىدە توپلىشىپ تۇرىدۇ ياكى يۈرەكنى سالقىنلىتىش ۋە تەڭشەش ئۈچۈن يۈرەكنىڭ ئىچىدە توپلىشىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھوشىدىن كېتىش ھادىسىسى كېلىپچىقىدۇ. يۇقىرىدىكى «مۇداپىئەلىنىش» دېگەن سۆز ماددىلىق بولغان قىسمىدا پەرھىز قىلىش ۋە ئېھتىيات قىلىشى دېگەن مەنىنى نەزەردە تۇتىدۇ. ماددىسىز بولغىنىدا نورمالالاشتۇرۇش ۋە تەڭشەش دېگەن ئۇقۇمنى بىلدۈرىدۇ. ③ روھنىڭ سوۋۇپ قېلىشى ياكى ئازىيىپ قېلىشى سەۋەبلىك كېلىپچىقىدۇ. روھنىڭ ئاز قېلىشى بولسا ئادەتتىن تاشقىرى پارلىنىپ كېتىش سەۋەبلىك بولىدۇ. مەسىلەن: ئاچ قېلىش، كۆپ تەرلەش، بۈرۈن قاناش قاتارلىق ھەر خىل يوللار بىلەن ئىستىفراغ قىلغانلاردا چىقىم بولغان ياراملىق سۈيۇقلۇقلار بىلەن روھنىڭمۇ چىقىم بولۇپ ئاز قېلىشىدىن بولغىنى مۇشۇنىڭغا كىرىدۇ. چۈنكى يۇقىرىقىدەك ئامىللارنىڭ تەسىرى ئارقىلىق روھ سوۋۇپ قالسا ياكى ئازىيىپ قالسا، روھلار ئۆز مەنبەسىدىن يەنى يۈرەكتىن ئايرىلىپ، يۈرەكنىڭ تولۇق كېڭىيىش ئىقتىدارى بولماي قالىدۇ ھەمدە پۈتۈن بەدەنگە تارقىلالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھوشىدىن كېتىش ھادىسىسى يۈز بېرىدۇ. ④ پۈتۈن بەدەنىدە ياكى ئاشقازاندا ياكى باشقا بىرەر ئەزادا كۆپ مىقداردا ماددىلار مەۋجۇت بولۇپ قېلىپ روھلارنىڭ ماڭىدىغان ۋە ئۆتۈشىدىغان كانالچىلىرىنى ئېتىپ توسۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ

بىلەن روھ يەنە يۈرەك تەرەپكە توپلىشىپ قېلىپ ھوشىدىن كېتىش ھادىسىسى كېلىپچىقىدۇ. يەنە بەزىدە پۈتۈن تومۇرلار خىلتلار بىلەن توشۇپ قېلىپ ئومۇمىيۈزلۈك توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. بۇنداق نەتىجىسىدىمۇ ھوشىدىن كېتىش ھادىسىسى كېلىپچىقىدۇ. شېرىكچىلىك مۇناسىۋىتى ئارقىلىق يۈرەككە يامان تەسىر بېرىشتە ئاڭ يېقىن تۇرىدىغان ئەزا ئاشقازان ئېغىزى قىسمىدۇر، چۈنكى ئۇ ئورۇن جەھەتتىن يۈرەككە بەكمۇ يېقىن بولغاچقا، يۈرەككە بېرىدىغان يامان تەسىرى تېز ۋە كۈچلۈك بولۇش نەتىجىسىدە ھوشىدىن كېتىش ھادىسىسى كېلىپچىقىدۇ. شۇڭلاشقا ئاشقازان ئېغىزى قىسمىدا يۈز بەرگەن كېسەللىكلەر، مەسىلەن: سۈئى مىزاجلىق ھالىتى، ئىشىش، ئاشقازان ئىچىدىن گاز بۇسلارنىڭ ئۆرلەپ چىقىشى قاتارلىق كېسەللىك ياكى ئۆزگىرىشلەرنىڭ ھەممىسىدە غەشى يەنى ھوشىدىن كېتىش كېلىپچىقىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئاشقازان ئېغىزى بىلەن يۈرەكنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئورتاقچىلىق ۋە ئالاقىنىڭ كۈچلۈك بولغانلىقى تۈپەيلىدىن ئاشقازان ئېغىزى ئاغرىسا ۋەجئۈلپوئاد يەنى يۈرەك ئاغرىقى دەپ ئاتىلىپ كەلمەكتە.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: يۈرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى (سۈئى مىزاج سازەج) دا تەئدىل (نورمالاشتۇرۇش، تەڭشەش) چارىسى قوللىنىلىدۇ. ماددىلىق بۇزۇلۇشى (سۈئى مىزاج ماددىي)دا بەدەن تازىلاش (تەقىيە قىلىش)، ئىستىفراغ قىلىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مەخسۇس يۈرەككە خاس بولغان تەڭشىگۈچى ۋە يۈرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلۇپ يۈرەك كۈچەيتىلىدۇ. باشقا ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان ئەھۋال سېزىلسە، ئالدى بىلەن ئاشۇ ئەزاغا قارىتا چارە قىلىنىدۇ. گاز ـ بۇسلارنىڭ ئۆرلەپ چىقىشى توختىتىلىدۇ. ئەگەر زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ياكى زەھەر يەپ سېلىش تۈپەيلىدىن بولغان بولسا، دەسلەپتىلا قۇستۇرۇپ زەھەرنى تازىلاش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى يۈرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى خۇسۇسىيەتگە ئىگىدۇر. ئايلىنىپ ھوشىدىن كەتكەن ئادەمنىڭ يۈزىگە سوغۇق سۇ سېپىش ئۇڭۇشلۇپ ھوشىغا كېلىشكە سەۋەبچى بولىدۇ. ئەگەر ھوشىدىن كېتىش ئادەتتىن تاشقىرى دەرىجىدىكى ھارارەتتىن، يەنى ئىسسىقلىقتىن بولمىغان بولسىلا بۇنىڭغا بېرىلمىدىغان ئوزۇقلۇقلار ئىچىدە ئاڭ يۇقىرى ئورۇندا تۇرىدىغىنى ۋە ئاڭ ياخشى ھېسابلىنىدىغىنى گۆش شورپىلىرىنى ھاراق (شاراب) بىلەن بېرىشتىن ئىبارەتتۇر.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى «ئىستىفراغ قىلىش» دېگەن سۆزدىن مەقسەت، ماددىلىق بولغان سۈئى مىزاجلىقنىڭ ماددىسىنى دەفئى قىلىش كۆزدە تۇتۇلىدۇ. «تەئدىل قىلىش» دېگەن سۆزدىن مەقسەت، ماددىسىز بولغان سۈئى مىزاجلىقنى ئوڭشاش ۋە ماددىلىق سۈئى مىزاجدىكى ئىستىفراغدىن كېيىن چالا قالغان قىسمىنى چىقىرىپ تاشلاش نەزەردە تۇتۇلىدۇ. تەئدىل قىلغۇچى (تەڭشىگۈچى) دورىلار ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك بولىدۇ ۋە ياكى ئىسسىق تەبىئەتلىك بولىدۇ. بو توغرىسىدىكى مەلۇمەتلەر يۇقىرىدا بايان قىلىپ ئۆتۈلدى. يەنى خەفەقان كېسەللىكى بابىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلدى. يەنە شۇنىڭدەك يۈرەككە مەخسۇس بولغان خام دورىلارمۇ بايان قىلىپ ئۆتۈلدى. ئەمدى غەشى (ھوشىدىن كېتىش)

كېسەللىكىنى داۋالاش مەسلىسىگە كەلسەك، بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتىمۇ خەۋەقان كېسەللىكنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇللاردىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ. چۈنكى، بۇ ئىككى خىل كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر مەنبەسى جەھەتتىن بىر بولۇپ، سەۋەبلەر كۈچلۈك ھالدا ۋۇجۇدقا كەلمىگەندە خەۋەقان كېسەللىكى مەيدانغا كېلىدۇ، كېسەللىك سەۋەبلىرى كۈچلۈك ھالدا يۈز بەرگەندە غەشى (ھوشىدىن كېتىش) كېسەللىكى مەيدانغا كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ئىككى خىل كېسەللىكنى داۋالاش جەھەتتە كۆپ پەرقلەنمەيدۇ. بۇ سەۋەبلەر ئەگەر ئادەتتىن تاشقىرى كۈچىيىپ كەتسە، ئۆلۈم ھادىسىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭلاشقا خەۋەقان كېسەللىكنى داۋالاش پىرىنسىپلىرى تونۇشتۇرۇلغان ئىكەن، غەشى كېسەللىكنى داۋالاش جەھەتتە ئالاھىدە توختىلىپ گەپنى ئۇزارتىشنىڭ ھېچبىر ھاجىتى يوق.

ئەمچەك كېسەللىكلىرى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەمچەك ئىششىقى قان ياكى سەپرادىن بولىدۇ. ئىنتايىن ئاز ساندا سەۋدا ماددىسىدىنمۇ بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ئۇ ئارىلاشما خىلىتلاردىن بولىدۇ. بەزىدە قىزلارنىڭ بالاغەتكە يەتكەن چېغىدا ئەمچەك ئۈيۈپ قېتىۋالىدىغان ئىشلارمۇ يۈز بېرىدۇ. ماددىدىن بولغان تەقدىردە قايسى ماددىدىن بولىدىغانلىقى ۋە ئىششىقنى داۋالاش چارىلىرى ئېنىق ۋە تونۇشلۇق بولۇپ ئۇلارنى يەنە قايتا دەپ ئولتۇرۇش ھاجەتسىز. ئەمچەكنى داۋالاشتا دەسلەپتە ئىشلىتىلىدىغان مەخسۇس داۋا دادۇر (باقلە) بولۇپ، ئۇ سىركەنجۈبىل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تېڭىلىدۇ. ياكى گۈل يېغىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك نېلۇپەرگۈلى، بىنەپشە گۈلى، ئەدەس قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيى بىلەن نۇتۇل (يەرلىك ئورۇننىڭ ئۇستىدىن ئىلمان ھالدا جىيغىتىپ قۇيۇپ تۇرۇش) قىلىنىدۇ. لېكىن كېسەللىك تەرەققىي قىلىپ 2 ـ باسقۇچىدا كېتىۋاتقاندا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن زىمات ۋە نۇتۇل نۇسخىلىرىغا شۇمشا، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە قاتارلىقلار قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇچىنچى باسقۇچلىرىغا كەلگەندە كېيىنكى دورىلار خاس ھالدا نۇتۇل ۋە زىمات قىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان مەزمۇنلارنىڭ ھەممىسى ئېنىق، شۇڭلاشقا ئۇ توغرىسىدا ئايرىم توختىلىپ ئولتۇرمايمىز. ئەسلىي ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا «يۇقىرىدا بايان قىلىنغان مەزمۇنلار» دېگەن سۆزىدىن مەقسەت، شۇمشا، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە قاتارلىق تارقاتقۇچى دورىلار (موھەللىلەت) نى دېمەكچى. چۈنكى بۇ كېسەلنى داۋالاشتا دەسلەپكى باسقۇچىدا راۋادىئات (ماددىلارنى قايتۇرغۇچى) دورىلار، كېيىنكى يەنى ئىككىنچى باسقۇچىدا تارقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ مەزمۇنمۇ يۇقىرىدا سۆزلەندى. ئەمدى ئەمچەكنىڭ مىزاجى مەسلىسىگە كەلسەك، ئەمچەكنىڭ ئەسلىي مىزاجى ھۆل سوغۇقتۇر. شۇڭلاشقا ئۇ سەۋادىن ئىششىمايدۇ. ئەمچەكنىڭ تۈگۈلۈپ دىڭلىشىشى قىزلارنىڭ بالاغەتكە يېتىدىغان ۋاقتىغا قەدەر كېچىكىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب بالاغەتكە يەتكەندە تەبئىي ھارارەت ئۇرغۇپ پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ ھەمدە جىنسىي بەزلەرنى قوزغىتىدۇ.

ئەمچەك چوڭيىپ قېلىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەمچەكنى چوڭايتماستىن كىچىك ھالىتىدە ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن ئۇنىڭ ئۈستىدىن گىل ئەرمىنى، سىركە، موزا سۇيى، قەشقەر ئۈپىسى (سەپىداپ كاشغەرىي)، بەزرۇلبەنجى ۋە ئۇنىڭ ئۇسارىسى قاتارلىقلارنى يەككە ياكى مۇرەككەپ ھالدا چېپىپ تېڭىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. بۇ چارىلەر سۈۋۈتۈش ۋە سالقىنلىتىش مەقسىتىدە قوللىنىلىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ گەپلەرنى شەرھلەپ چۈشەندۈرۈشتىن ھاجەتسىز.

سۈت ئازلىق

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ تاماقنىڭ كەملىكىدىن، يەنى ئوزۇقلۇقنىڭ يېتىشمەسلىكىدىن، بەدەننىڭ مەلۇم يېرىدە قاناش يۈز بەرگەنلىكتىن، مەلۇم قويۇق خىلىتنىڭ قانىنى ناچارلاشتۇرغانلىق سەۋەبىدىن بولىدۇ ياكى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىدىن، ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ. چۈنكى ھەزىم بۇزۇلۇش بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، تەبىئەتنىڭ سۈت ماددىلىرىنى ياخشى ھەزىم قىلىشقا كۈچى يەتمەي سۈت كەملەپ كېتىدۇ. سەپرا ماددىسىنىڭ ئارتىپ كېتىشىدىن بولغىنىدا سۈتنىڭ قىيامى سۇيۇق، تەمى ئۆتكۈر، رەڭگى سارغۇچ بولىدۇ. بەلغەم ماددىسىنىڭ ئارتىپ كېتىشىدىن بولغىنىدا، سۈتنىڭ قىيامى قويۇق، رەڭگى ئاقۇچ بولىدۇ. سەۋدا ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغىنىدا، سۈتنىڭ رەڭگى كۆكەمتۇل، قىيامى قويۇق بولىدۇ. بۇ يەردە كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەر يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئالامەتلەر بىلەن قوشۇلۇپ بىر خىل ئالامەت. ئەگەر سۈت يىپ تارتقاندەك چىقسا، مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇق تەرەپتە ئىكەنلىكىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. داۋالاشتا مىزاجنى تەڭشەش، ئوزۇقلۇقنى ياخشىلاش، بۇزۇلغان خىلىتلارنى ئىستىفراغ قىلىپ تازىلاپ چىقىرىش، ئۇنىڭدىن باشقا ئورۇنسىز بولغان ئىستىفراغلارنى قەتئىي توختىتىش، ئادەتتىن تاشقىرى دەرىجىدە كۆپىيىپ كەتكەن خىلىتلارنى ئاز قالدۇرۇش قاتارلىق داۋالاش پىرىنسىپلىرى بويىچە داۋالاش قىلىنىدۇ. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا دورىغا تايانغاندىن بەكرەك ئوزۇقلۇققا تايىنىش لازىم. چۈنكى تاماق تەسىر قوبۇل قىلغۇچى ماددىنىڭ ئورنىدا تۇرىدۇ، دورا تەسىر كۆرسىتىدىغان سەۋەبچى ئورۇندا تۇرىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ بەلغەمدىن بولغىنىدا كۆپ ھەرىكەت قىلىشلارمۇ پايدىلىق رول ئوينايدۇ. بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان سۈت ئازلىقىغا ئارپا سۈيىنى ھەسەل بىلەن بەرسە مۇۋاپىق كېلىدۇ. سەپرادىن بولغان سۈت ئازلىقىغا ئارپا سۈيىنى شېكەر بىلەن ياكى نېلۇپەر شەربىتى بىلەن بەرسە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت سەپرادىن بولغان قىسمىدا سوۋۇتقۇچى، سالقىنلاشتۇرغۇچى دورا ۋە تاماقلارنى ئىستېمال قىلدۇرسا مۇۋاپىق بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قوينىڭ ياكى ئۆچكىنىڭ يىلىنىنى يېگۈزۈشمۇ پايدىلىق ئامىل ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بۇغداي ئۇنىدىن تەييارلانغان يەنى بۇغداي ئۇنى، سېرىق ياغ

قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان ئاتىلانى ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ پايدىلىق ئامىل ھېسابلىنىدۇ. كالا سۈتىنى شېكەر بىلەن ياكى ھەسەل بىلەن ئىچسىمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ كېسەلگە ھۆل بېدىنىڭ خاسىيىتى يۇقىرى دېيىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئەرلەرنىڭ ئۇرۇقىنى ياكى مەنىيىسىنى كۆپەيتىشكە سەۋەبچى بولغان ھەرقانداق نەرسە ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىشتىمۇ ئوبدان تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئەرلەرنىڭ مەنىيىسىنى قۇرۇتۇش رولى بولغان ھەرقانداق نەرسىنىڭ ئاياللارنىڭ سۈتىنىمۇ قۇرۇتۇش ۋە ئازايتىش رولى بولىدۇ. بەدەننى سەمرىتىش رولى بولغان ھەرقانداق دورا ياكى ئوزۇقلۇق سۈت كۆپەيتىش ئۇچۇنمۇ پايدىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگىدۇر. مېنىڭچە قان بولسا سۈتنىڭ ماددىسى ۋە خام ئەشياسىدۇر. ئەگەر قان قانچىكى تولۇق ۋە كۆپ بولسا، سۈتمۇ شۇنچە كۆپىيىدۇ ۋە تولۇقلىنىدۇ. بەدەنده قاچانلا قان سۈيۇقلۇقى ئازلاپ قالىدىكەن، سۈتمۇ ئازلاپ قالىدۇ. ئەمدى قانىنىڭ ئازلاپ قېلىشى مەسىلىسىگە كەلسەك، ئۇ پەقەت ئوزۇقلۇقنىڭ ئازلاپ قېلىشى ۋە ئوزۇقلۇقنىڭ يېتىشمەسلىكى تۈپەيلىدىن بولىدۇ، ياكى مەلۇم دەرىجىدىكى قاناش ھادىسىسىنىڭ بارلىقىدىن بولىدۇ. قاناش ھادىسىسى دېگىنىمىزدە، ھەيز كۆپ كېلىش، بۇرۇن قاناش، ئىششىقلار ئېغىز ئېلىپ پارتلاپ چىقىش، بوۋاسىر توختىماي قاناش قاتارلىق قان كېتىشلەر نەزەردە تۇتۇلىدۇ. ئەمدى قانىنىڭ بۇزۇلۇشى مەسىلىسىگە كەلسەك، ئۇچ خىلىتتىن بىرەرسىنىڭ ئارتىپ كېتىشىدىن بولىدۇ. ياكى شۇ ئاياللىنىڭ مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقى تۈپەيلىدىن قانىنى بەك قۇرۇتۇپ قويۇشى ياكى قانىنىڭ بەك سۇيۇلۇپ نورمال قىيامىنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىدىن بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قىيامى جەھەتتە نورمال بولالمىغان قان سۈت بولۇش لاياقىتىگە ئېرىشەلمەيدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان «يېپقا ئوخشاش سوزۇلىدىغان سۈت مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتا ئايلىنىپ قالغانلىقىنىڭ پاكىتى بولىدۇ» دېگەن سۆزنىڭ داۋلىسى شۇكى، كىشىلەرنىڭ مىزاجىدا قۇرۇقلۇقنىڭ غالىب كېلىشى خۇددى چاچنىڭ غۇجمەكلىشىپ، بۇدۇرلىشىشىگە سەۋەبچى بولغىنىدەكلا سۈتنىڭ قىسىملىرى ۋە تەركىبىنىمۇ بىر - بىرىنىڭ ئوستىگە غۇژمەكلەشتۇرۇپ يېپقا ئوخشاش بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ. مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇق تەرەپكە ئوتۇپ قۇرۇقلۇقنىڭ غالىب كېلىشىدە قۇرۇتقۇچى ئامىللارنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى دەرىجىدە ئىمكانىيەتكە ئىگە بولۇپ قېلىشىدىن ئىبارەت، قالغان مەزمۇنلار ئېنىقتۇر.

ئاشقازان كېسەللىكلىرى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە مىزاجدىن ئېلىنىدىغان بەلگىلەر تۆۋەندىكىچە: ئاشقازان كېسەللىكىنىڭ ئىسسىقتىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: سوغۇق ھاۋا بىلەن ئوچراشقاندىمۇ ئوسسۇزلۇقنىڭ داۋام قىلىشى، كېكىرىكنىڭ تۇتۇنسىمان ئىسسىق بولۇشى، سۇيۇق ۋە ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى يېگەندە ئاشقازانىنىڭ كۆيۈشى، ئېچىشىشى، ئەكسىچە قويۇق، تەستە سىڭىدىغان تاماقلارنىڭ ئاسان سىڭىشى قاتارلىق ئالامەتلەردىن ئىبارەتتۇر. لېكىن ئاشقازانىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان سۈئى

مىزاجلىق ھالىتى بەك ئېشىپ كەتكەندە سۇيۇق ۋە يۇمشاق تاماقلارمۇ، قويۇق غەلىز تاماقلارمۇ سىڭمەيدۇ. ئاشقازانىنىڭ مىزاجى ئىسسىقلىق تەرەپتە بولغاندا ئىشتەي ئەھۋالى ھەزىم قىلىش ئەھۋالىدىن كۆچلۈكرەك بولىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇق ئىكەنلىكىنىڭ ئالامىتى: كېكىرىكىنىڭ كۆپ بولۇشى، سۇيۇق ۋە يۇمشاق تاماقلارنىڭ تەسلىكتە سىڭىشى، قويۇق ۋە غەلىز تاماقلارنىڭ پۈتۈنلەي ھەزىم بولالماسلىقى قاتارلىق ئالامەتلەردىن ئىبارەتتۇر. كۆپ ۋاقىتلاردا تاماق ھەزىم بولمىغاندىن سىرت، قورساق كۆپۈش، يەل پەيدا بولۇش ئالامەتلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئۇسسۇزلۇقنىڭ ئاز بولۇشى، ھەزىم خىزمىتىگە نىسبەتەن ئىشتەينىڭ كۆپ بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتا يۈز تۇتقانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: تۆكۈرۈكنىڭ ئازلىقى، ئۇسسۇزلۇقنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى كۆپلۈكى، سۇ ئىچسە ئاشقازاندا چولۇقلىغاندەك ئاۋازنىڭ ئاڭلىنىشى، قۇرغاق تاماقلارنى كۆڭۈل تارتماسلىقى، شورپا قاتارلىق مايلىق تاماقلارنى ياخشى كۆرۈشى، بەدەننىڭ ئورۇق ۋە قۇرغاقلىقى قاتارلىق ئالامەتلەردىن ئىبارەت. بۇ ئالامەتلەرنىڭ ئەكسىچە بولغان ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى ئاشقازان مىزاجىنىڭ ھۆللۈك تەرەپتە ئىكەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرىدۇر. مۇرەككەپ مىزاجنىڭ ئالامەتلىرى مەسىلىسىگە كەلسەك، مۇرەككەپ مىزاجدا مۇرەككەپ مىزاجغا ئائىت ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: قۇرۇق ئىسسىق مىزاجدا ھەم قۇرۇقلۇقنىڭ ھەم ئىسسىقلىقنىڭ ئالامەتلىرى بىرلىكتە كۆرۈلىدۇ. ھۆل سوغۇق مىزاجدا ھۆللۈك بىلەن سوغۇقلۇقنىڭ ئالامەتلىرى بىرلىكتە كۆرۈلىدۇ. داۋالاش مەسىلىسىگە كەلسەك، ئاشقازانىنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، داۋالاشتا سوغۇق تەبىئەتلىك دورا، ئوزۇقلۇقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان سوغۇق بولسا داۋالاشتا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە ئوزۇقلۇقلار پايدا قىلىدۇ ۋە باشقىلار. ماددىلارغا دالالەت قىلىدىغان ئالامەتلەردىن: ئېغىز تەمنىڭ قانداق بولۇشى، قەي بىلەن چىقىدىغان نەرسىلەرنىڭ ئەھۋالى قاتارلىق ئالامەتلەرگە ئەسلى مىزاجنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن بىرلىكتە بەلگە بېرىلىدۇ.

مېنىڭچە: سوغۇق ھاۋاغا يولۇققاندا پەسىيىپ قالىدىغان ئۇسسۇزلۇق، يۇرەكتىكى ھارارەتنىڭ ئالامەتلىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئەكسىچە سوغۇق سۇ ئىچكەندە پەسىيىدىغان ئۇسسۇزلۇق ئاشقازان مىزاجنىڭ ئىسسىق ئىكەنلىكىنىڭ ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ. بۇ مەزمۇنلار يۇقىرىدا ئۆتۈپ كەتتى. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان «ئېغىزنىڭ بەتتەم بولۇشى» دېيىلگەن سۆزدىن مەقسەت، ئەنە شۇ ئاشقازاندىكى ھارارەت سەۋەبچى بولۇپ قوزغاتقان ۋە پەيدا قىلغان گازلاردىن پەيدا بولغان تۆۋەن دەرىجىلىك سېسىقلىق كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بۇ خىل ھالەتتە ئېغىزدا بېلىقنىڭ پۇرىقىغا ئوخشاپ كېتىدىغان پۇراق، تۆمۇرنىڭ دېتىغا ئوخشاپ كېتىدىغان تەم بولىدۇ. ئەمدى ئاشقازاندا سۇئى مىزاجلىق ھالەت يۈز بەرگەندە مەيلى يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان تاماق بولسۇن، مەيلى تەستە سىڭىدىغان تاماق بولسۇن، ھەممىسىنى ھەزىم قىلالماسلىقنىڭ داۋالىسى شۇكى، ئاشقازانىدىكى سۇئى مىزاجلىق ھالەت ئادەتتىن تاشقىرى دەرىجىدە كۆپىيىپ كەتسە ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرىۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ ھەر قانداق تاماقنى ھەزىم قىلىشقا

ئىقتىدارى يەتمەيدۇ. ئەمدى ئىسسىق تەبىئەتلىك ئاشقازاندىكى كېسەللىكتە ھەزىم قىلىش خىزمىتىنىڭ ئىشتەي تارتىش ئەھۋالىدىن كۆچلۈكرەك بولۇشى مەسلىسىگە كەلسەك، بۇنىڭ داۋالىسى شۇ يەردىكى، ھەزىم خىزمىتى بولسا ئاساسەن ئىسسىقلىق بىلەن بېجىرىلىدۇ. ئىشتەي تارتىش خىزمىتى بولسا سوغۇقلۇق بىلەن بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئاشقازىنىنىڭ مىزاجى سوغۇق تەبىئەتتە بولغان كىشىلەردە ئىشتەي تارتىش ئەھۋالى ھەزىم قىلىش ئەھۋالىدىن كۆچلۈكرەك بولىدۇ. يەنى ھەزىم بولۇشىغا قارىماي تاماق يېگۈسى كېلىۋېرىدۇ. يۈقىرىدا ئېيتىلغان «قورساق (ئاشقازان)نىڭ چولۇقلىشى» دېگەن سۆزدىن مەقسەت، سوغا توشقۇزۇلغان تۈلۈمنىڭ چولۇقلىغان ئاۋازىغا ئوخشاش بىر خىل ئاۋازنى دېمەكچى. ئەمدى مۇرەككەپ مىزاجلاردا ئالامەتلەرنىڭمۇ مۇرەككەپ بولۇشى مەسلىسىگە كەلسەك، مەسىلەن: ئۇسسۇزلۇق بىلەن ئېغىزنىڭ بېلىق پۇرىقى بولۇپ قېلىشىنى ئالساق، بۇ قۇرغاق نەرسىلەردىن تەبىئەتنىڭ يىرگىنىشى، شورپا ۋە مايلىق تاماقلارنى ياخشى كۆرۈشىدەك ئالامەتلەر بىلەن بىرلىشىپ كېلىدۇ. چۈنكى يۈقىرىدا دېيىلگەن ئالامەتلەرنىڭ بىرلەشمىسى ئاشقازان مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىق تەرەپتە ئىكەنلىكى ۋە قۇرۇق ئىسسىقتىن ئاغرىغانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. باشقا ئۇچ خىل مۇرەككەپ مىزاجدىمۇ يەنە شۇنىڭغا ماسلاشقان ھالدا بىرلەشمە ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ھەرقايسى مىزاجلارنىڭ ئۆزىنىڭ قارىمۇ قارشى تەرىپى بىلەن مەنپەئەتلىنىشى، ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان نەرسىلەر بىلەن سۈئى مىزاجلىقىنىڭ ئورنىشىپ قېلىشى قاتارلىق ئالامەتلەر بولسا، مىزاجغا دالالەت قىلىدىغان ئەڭ تۇغرا ئالامەتلەردىن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئېغىز تەمى ئەگەر ئاچچىق بولسا ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىغا، چۈچۈمەل بولسا ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇق ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ، يەنە ئۇنىڭدىن باشقا قۇسقان قۇسۇقنىڭ ئاشقازاندىكى ماددىغا دالالەت قىلىشى ناھايىتى ئېنىقتۇر.

ئاشقازان ئاغرىقى (مەيدە ئاغرىقى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت: ① ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىلىق ھالدا ناچارلىشىشى (سۈئى مىزاج ماددىي) سەۋەبىدىن بولىدۇ. ماددىلىق سۈئى مىزاجنىڭ كۆپ قىسمى سەپرا ماددىسىدىن ياكى سەۋدا ماددىسىدىن بولىدۇ. ② يېمەك ـ ئىچمەكتىن بولىدۇ. يېمەك ـ ئىچمەك ئارقىلىق پەيدا بولىدىغان ئاشقازان ئاغرىقى كۆپىنچە ھالالاردا ئىسسىق تەبىئەتلىك، ئۆتكۈر ۋە غىدىقلىغۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپچىقىدۇ. ③ يەل خاراكتېرلىك ئاشقازانىنىڭ كېرىلىشى ياكى غىدىقلىغۇچى خاراكتېرلىك ئۆتكۈر خىلتلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ، غىدىقلىنىش تۇيەيلىدىن كېلىپچىققان تەپەررۇقى ئىتتىسال يەنى ئاشقازان يۇزىدىكى تېرە پوتۇنلۇكىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە ئورگانىك ئۆزگىرىش بولۇش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ. ياكى يەل خاراكتېرلىك كېرىلىش بىلەن تەڭ ئۆتكۈر خىلىت ئارقىلىق غىدىقلىنىشلار بىرلىكتە يۈز

بېرىدۇ. مەسىلەن: ئىشىقلاردا يەنى ئاشقازاندا پەيدا بولغان ئىششىقتا شۇنداق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك مەيدە ئاغرىقى كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار ئىچىدە، تاماق يەپ بولۇپلا مەيدىسى ئاغرىشقا باشلاپ، ئاشقازىنىدىن تاماق پەسكە چۈشۈشى بىلەن تەڭلا يەنى تاماق بىرىنچى ھەزىمدىن ئۆتۈپ، ئۇچەيلەر تەرەپكە يۇرۇش قىلغاندىن باشلاپ ئاغرىقى پەسەيمەي قالمىغانلار بار. يەنە يۇقىرىقىلىنىڭ ئەكسىچە، تاماق يەپ يەتتە سائەتكىچە ئاشقازىنى ئاغرىماي، بەلكى يەتتە سائەت ئۆتۈپ بولغاندىن كېيىن ئاندىن ئاشقازىنى ئاغرىيدىغانلارمۇ كۆرۈلىدۇ. يەنى بۇلاردا ئاغرىق تاماق يەپ يەتتە سائەتدىن كېيىن باشلىنىپ ھېچقانداق چارە ـ ئامال بىلەنمۇ توختىمايدۇ، پەقەت يېگەن تاماقنى قۇسۇۋەتكەندىن كېيىن، يەنى ئاچچىق ـ چۈچۈك قوسقاندىن كېيىن ئاندىن توختايدۇ. بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى، كۆيدۈرگۈچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان سەۋدا ماددىسىنىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلۇشى سەۋەبلىك بولىدۇ. بۇ ئەنە شۇنداق كۆيدۈرگۈچى خاراكتېردىكى سەۋدا ماددىسىنىڭ قۇسقان قۇسۇق بىلەن بىرگە چىقىشى ئارقىلىق تونۇلىدۇ. يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە يەنە بىر خىل كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنى قورسىقى راسا ئاچقان ۋە بوش قالغان چېغىدا ئاغرىشقا باشلايدۇ. ئەمما تاماق يېگەندىن كېيىن توختاپ قالمىدۇ، بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى، ئاشقازانغا ئاشقازانىنىڭ بوش قالغان ۋاقتىدىن پايدىلىنىپ سەپرا ماددىسىنىڭ قۇيۇلۇشىدىن بولىدۇ، بۇ ئېغىزنىڭ ئاچچىقلىقى بىلەن تونۇلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سەپرانىڭ باشقا ئالامەتلىرىنىڭ يۈز بېرىشى ۋە قۇسقان قۇسۇقتا سەپرا خىلىتىنىڭ مەۋجۇت بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن تونۇلىدۇ. ئاشقازان ئاغرىقى بەزىدە ئاشقازانىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش سەۋەبلىك كېلىپچىقىدۇ، دېمەك ئاشقازانىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتسە، ئاشقازانىنىڭ پۈتۈن پائالىيەتلىرى ئۆز جايىدا ئورۇنلىنىپ تۇرۇش بىلەن تەڭ ئادەتتىكى ئاددىي ئىشلار سەۋەبىدىنمۇ ئاشقازان ئاغرىيدىغان ئىشلار بولىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا، بەزىدە ناشتىدا سوغۇق سۇ ئىچىش سەۋەبلىكمۇ ئاشقازان ئاغرىش كېلىپچىقىدۇ. بۇ ئالدىدا سوغۇق سۇ ئىچكەنلىك تارىخى بار ـ يوقلۇقىنى سۈرۈشتۈرۈش ئارقىلىق تونۇلىدۇ. بەزىدە ئاشقازان ئاغرىقى ئۇچەيلەر تەرەپكە يۆزلىنىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ نەتىجىسىدە قۇلۇنجى كېسەللىكى كېلىپچىقىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتونىڭ ئاشقازان ئاغرىقى كېسەللىكىنىڭ سەۋەبلىرى تۇغرىسىدا ماددىسىز بولغان سۇئى مىزاجلىقنى بايان قىلماسلىقىدىكى سەۋەب، بۇ خىل سەۋەبتىن بولىدىغىنىنىڭ ئاز ئۇچرايدىغانلىقى ئۈچۈن بايان قىلمىغان بولۇشى مۇمكىن. گەرچە بۇنى ئاپتور بايان قىلمىغان بولسىمۇ شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ۋە باشقا ھۆكۈمالار بايان قىلىپ ئۆتكەن ئىدى. بۇ خىلدىكىسىنىڭ ئاز ئۇچرىشى، يەنى ماددىسىز ھالدىكى سۇئى مىزاجلىق ھالەتتىن ئاشقازان ئاغرىقىنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئاز ئۇچرىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئاشقازان بولسا يېيىلگەن تاماق ۋە ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئۆتىدىغان يولىدۇر ھەمدە غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولىدىغان مەنبەسىدۇر، ئۇنداق ئىكەن، ئاشقازاندا يۇز بېرىدىغان ئاغرىقلارنىڭ كۆپ قىسمى ماددىلىق بولۇشى تەبىئىي ئىشتۇر. ئەمدى يەنە ماددىلىق بولغانلىرى ئىچىدىنمۇ سەپرا ۋە سەۋدا ماددىسىدىن بولغانلىرىدىن باشقىسىنىڭ ئاز

ئۇچرىشى شۇنىڭ ئۇچۇنكى، تەپەررۇقى ئىتتىسالسىز يەنى ئورگانىك ئۆزگىرىش بولماستىن پەيدا بولغان ئاغرىق ئۇ پەقەت كۆپىنچە هاللاردا ئېچىشىش ۋە غىدىقلىنىش بىلەن بولىدۇ. ئېچىشىش ۋە غىدىقلىنىش ئالامەتلىرى ئەنە شۇ ئىككى خىل خىلىت، يەنى سەپرا خىلىتى بىلەن سەۋدا خىلىتىدىن باشقىلىرىدا كۆرۈلمەيدۇ، شۇڭلاشقا يېيىلگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەرنىڭ ئاشقازان ئاغرىقىنى كەلتۈرۈشتە كۆپىنچە هاللاردا ئۆزىنىڭ هارارىتى ۋە غىدىقلىنىش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىقلا ئاغرىق پەيدا قىلىدىغانلىقىغا هۆكۈم قىلىنىدى. ئەمدى تەپەررۇقى ئىتتىسال (پۈتۈنلۈكنىڭ بۆزۈلۈشى) ياكى ئورگانىك بۆزۈلۈشى بولسا يەلدىن بولغان ياكى خىلىتتىن بولغان يەنى ماددىدىن بولغان سوزۇلۇش ۋە كېرىلىش كەيپىياتى بىلەن ئاغرىتىدۇ. يۇقىرىدا ئىشىقلار تۇغرىسىدا سۆئى مىزاج (مىزاج بۆزۈلۈشى) لىق هالەت بىلەن تەپەررۇقى ئىتتىسال ياكى ئورگانىك ئۆزگىرىشنىڭ بىرلىكتە يۈز بېرىدىغانلىقى تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈلدى. قايتا بۇ هەقتە سۆزلەپ ئولتۇرۇش هاجەتسىز. ئەمدى يۇقىرىدا كەلتۈرۈلگەن «مىراقى» دېگەن سۆزدىن مەقسەت، مالىخولىيا مىراقى بولغان كىشىلەرنى دېمەكچى. بۇ هەقتىكى مەزمۇنلارمۇ يۇقىرىدا ئوبدان تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈلدى. ئەمدى بىر قىسىم ئادەملەرنىڭ تاماق يەپ بولۇپ ئارقىدىنلا ئاشقازىنى ئاغرىپ كېتىشىنىڭ سەۋەبى مەسلىسىگە كەلسەك، ئۇ يۇقىرىدا ئۆز بابىدا تونۇشتۇرۇلغىنىدەك ئاشقازاننىڭ مىراق پەردىسى تەرىپىدىن زىيانغا ئۇچرايدىغانلىقى ۋە يامان تەسىر قوبۇل قىلىۋاتقانلىقى ئۈچۈن ئاشقازاننىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن بولغان مەيدە (ئاشقازان) ئاغرىقىدۇر. ئەمدى مالىخولىيا مىراقى كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ تاماق يەپ بولۇپ بىر قانچە سائەتلەر ئۆتكەندىن كېيىن ئاشقازىنى ئاغرىپ كېتىش مەسلىسىگە كەلسەك، بۇنىڭدىكى ئاساسلىق سەۋەب، تال تەرەپتىن قۇيۇلۇپ چۈشىدىغان سەۋدا ماددىسى ئۇلارنىڭ ئاشقازىنىنىڭ چوڭقۇر قىسمىغا چۈشۈپ كەتكەن بولۇپ، ئۇ تاماق يەپ بىر قانچە سائەتلەر ئۆتكەندىن كېيىن ئاندىن يېيىلگەن تاماقلار بىلەن ئارىلىشىدۇ ھەمدە ئوستۇن تەرەپكە ئۆرلەپ ئاشقازاننىڭ يۇقىرى قىسىملىرىغا يېتىپ بارىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئاشقازاننىڭ يۇقىرى قىسمىنى غىدىقلاپ ئاغرىق پەيدا قىلىش نەتىجىسىدە ئاشقازان ئاغرىقى ياكى مەيدە ئاغرىقى شەكىللىنىپ چىقىدۇ. ئەمدى سەپرا ماددىسىنىڭ قورساق ئېچىپ ئاشقازان بوش قالغان ۋاقتىدا ئاشقازانغا قۇيۇلۇپ ئاشقازان ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش مەسلىسىگە كەلسەك، بۇنداق پەيتتە سەپرا پەقەت جىگەر تەرەپتىن قۇيۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇ سەپرا ئۆزىنىڭ ئۈچۈچانلىقى ۋە يۇڭگىل بولغانلىقى ۋە ئوستى تەرەپكە ئۆرلەش ئالاهىدىلىكى بىلەن ئاشقازاننىڭ ئوستى قىسمىلىرىغا ئۆرلەپ لەيلەپ چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ يەرلىك ئورۇننى غىدىقلىشى نەتىجىسىدە ئاشقازان ئاغرىقى ياكى مەيدە ئاغرىقى كېلىپچىقىدۇ. بۇ خىلدىكى مەيدە ئاغرىقىغا تاماق يېيىش مەنپەئەت قىلىدۇ، يەنى تاماق يېگەندىن كېيىن ئاشقازاندىكى ئاغرىق بېسىلىپ قالىدۇ. چۈنكى يېيىلگەن تاماق ئاغرىققا سەۋەب بولۇپ، ئاشقازاننى غىدىقلاۋاتقان سەپرا سۇيۇقلۇقىنى باسىدۇ ۋە پارچىلايدۇ. ئەمدى ئاشقازاننىڭ سەزگۈرلۈك كۈچى ئېشىپ كەتكەندە ئادەتتىكى ئىشلار ۋە ئاددىي سەۋەبلەر بىلەنمۇ ئاغرىپ كېتىدۇ، دېگەن مەسىلىگە كەلسەك، بۇ

خىلدىكى ئاشقازان ئاغرىقىدا ئاشقازان ئادەتتىكى تاماق ياكى بىرەر بۇس - گازلار بىلەن ئۇچرىشىش بىلەنمۇ ئاغرىپ كېتىدۇ. ئىشتىهانى قوزغاش ئۈچۈن بىرەر ماددا (سەۋدا ماددىسى) قۇيۇلسىمۇ ئاغرىپ كېتىدۇ. يەنى يۇقىرىقىدەك ئادەتتە قېچىپ قۇتۇلۇشقا بولمايدىغان ئىشلار بىلەنمۇ ئاغرىپ كېتىدۇ. ناشتىدا سوغۇق سۇ ئىچسىمۇ ئاشقازان ئاغرىپ كېتىشدىكى سەۋەب شۇكى، سوغۇق سۇ ئاشقازانىنى قېلىنلاشتۇرۇپ قورۇپ قويغاندىن سىرت، ئۆزىدىكى مەخسۇس كەيپىيات ئارقىلىق ئاشقازانغا يامان تەسىر بېرىدۇ. بەزىدە ئۇ تېخى ئاشقازاندا ئادەم ئۆلگۈچە تۇتقاقلىق هالدا تۇيۇقسىزلا ئاغرىيدىغان بىر خىل ئاغرىقنى ئېلىپ بارىدۇ. بەلكى بۇ ئاغرىق يۈرەككە يېتىپ بارىدىغانلىقى ۋە يۈرەككە يامان تەسىر بېرىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇشتۇمتۇتلا ئۆلۈپ قېلىش هادىسىسىگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا شۇنداق ئوتتۇرىغا قويغان. قالغان مەزمۇنلار ئېنىق.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: ئاشقازان ئاغرىقى كېسىلىنى داۋالاشتا، ئىستىفراغ قىلىپ بەدەننى تازىلاشقا ئائىت دورىلار بىلەن غالىب خىلىتلار تازىلىنىدۇ. بۇ هەقتە يەل - يېمىشلەر قاينىتىلمىسى بېرىلىدۇ. ياكى ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى هېلىلە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ سەپرادىن بولغان قىسمىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. سەۋادىن بولغان قىسمىدا قۇستۇرۇلىدۇ ۋە مەتبۇخى ئەپتىمۇنلار بىلەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مىزاج تەڭشەش مەسلىسىدە ئىسسىقتىن بولغانلىرىدا خام ئۈزۈم شەربىتى، ياكى ئالما شەربىتى ياكى چۇچۇمەل ئالما شەربىتى، ياكى يۇقىرىقىدەك مېۋىلەرنىڭ هەرقايسىسىدىن تەييارلانغان رۇببى (شىرە) نى بېرىپ مىزاج تەڭشىلىدۇ. يۇقىرىقىدەك شەربەتلەر يەككە هالدا بېرىلىدۇ. ياكى تاباشىر بىلەن قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. سېمىز ئوت ئۈرۈقى بىلەن بېرىلسىمۇ بولىدۇ. بەزىدە زۇرۇر تېپىلغاندا، كافۇر قوشۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ياكى لىمون شەربىتى بېرىلسىمۇ بولىدۇ. يۇقىرىقى نەرسىلەر بىلەن تەييارلانغان قۇرس (تابلىت) دورىلار بېرىلسىمۇ بولىدۇ ياكى زىرىك شەربىتى بېرىلىدۇ. ياكى زىرىقنىڭ ئۇسارىسى بېرىلىدۇ ياكى گۈل سۈيى يۇقىرىقى شەربەتلەرنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا، شۇنىڭغا قوشۇپ بېرىلىدۇ ياكى شېكەر بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. لىمون چۇشكەن بېھى شەربىتى ياكى بېھى چەشكەن سىركەنجۇبىل شەربىتى، ياكى ئانار چۇشكەن سىركەنجۇبىللەرمۇ ئىنتايىن پايدا قىلىدۇ. قېتىقمۇ بۇ كېسەلدە ئىنتايىن چوڭ رول ئوينايدۇ. لېكىن بەزىدە يەنى ئاشقازاندا هارارەت بەك ئېشىپ كېتىپ ئاشقازانىنى سۇۋۇتۇش مەقسەت قىلىنغاندا، ناشتىدا سوغۇق سۇ ئىچسىمۇ كۈپايە قىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك هۇمماز چۇشكەن قۇرسى تاباشىر ياكى كافۇر چۇشكەن قۇرسى تاباشىرنى هارارەت بەك ئېشىپ كەتكەندە يۇقىرىدا دېيىلگەن شەربەتلەرنىڭ بىرەرسى بىلەن بەرسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تامىقىغا غوراپ سۈيى چۇشكەن ياكى ئانار چۇشكەن ئوزۇقلۇقلار بېرىلىدۇ ياكى سۇماق ئارىلاشقان ۋە ياكى قاپاق (خام) بىلەن ئارىلاشقان ئوزۇقلۇقلار، لىمون سۈيى ياكى زىرىباج، سەكباج (بىر خىل غىزا) بىلەن تەييارلانغان ئوزۇقلۇقلار بېرىلىدۇ. قۇرۇق ئۈزۈمنى ئانار ئۇرۇقى بىلەن بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك سوغۇق تەبىئەتلىك، خۇش پۇراقلىق هۆل مېۋىلەرنىڭ هەممىسى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

مەسىلەن: ئالما، ئامۇت، بېھى، تاشئالما، نەبقى (بىر خىل مېۋە)، زەيتۇن (خام زەيتۇن) ۋە ئاقاقىيالار چېچىلىدۇ. ياكى ئاس سۇيى، ئالما سۇيى، بېھىلەرنىڭ بىر-ەرسى گۇل يېغى بىلەن قاينىتىلىدۇ. يەنى يۇقىرىقىدەك مېۋە سۈلىرىنى گۇل يېغى بىلەن، سۇيى تۇگەپ گۇل يېغى قالغانغا قەدەر قاينىتىپ تەييارلاپ ياغلىنىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ سوغۇقتىن بولغانلىرىدا قىزىلگۇل گۈلقەنتى، جاۋارىش كۆمۈنى، جاۋارىش سەپەرجىلىگە ئوخشاش مەجۇنات ۋە جاۋارىش دورىلار يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جاۋارىش تۇپپاھ (ئالما چۇشكەن جاۋارىش)، جاۋارىش سەپەرجىلى قاتارلىقلارنى ئارپىبەدىيان، رۇمبەدىيان ۋە مەستەكىلەر بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭدىكى ئىششىقىنى بىرئاز بېسىش ئۈچۈن سوغۇق تەبىئەتلىك شەربەتلەردىن، مەسىلەن: سىركەنجۇبلىگە سەپەرجىلى شەربىتى ياكى لىمون سېلىنغان سەپەرجىلى شەربىتىگە ئوخشاش شەربەتلەرنى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تامىقىغا ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشى، توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى قاتارلىقلار مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ياكى ئوغلاق گۆشى ۋە باچكا گۆشى دارچىن، مەستەكى، سۇمبۇل، پىلپىل، زەنجۇبىل قاتارلىق دورىلار بىلەن قورۇپ بېرىلىدۇ. سۇمبۇل، مەستەكى، قەلەمپۇر، جويۇزلارنى ئاس سۇيى ياكى قەلەمپۇر سۇيى بىلەن نەمدەپ زىمات تەييارلاپ چېچىلىدۇ. يەسمەن يېغى، قۇستە يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسى بولسا ئۇنى مەستەكى، سۇمبۇللار بىلەن قوشۇپ ياغلىنىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك گۇل يېغى ياكى زەيتۇن يېغىنى مەستەكى ۋە سۇمبۇللار بىلەن قوشۇپ مايلىسىمۇ بولىدۇ. يەلدىن بولغانلىرىدا يەنە ئۇد ھىندى، قەلەمپۇرلارنى قوشۇپ چېچىلىدۇ ھەمدە كېپەكنى قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. يەلدىن بولغىنىنى داۋالاشتا، يەنە سوغۇقتىن بولغان قىسمىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن چارىلەرنى قوللىنىشقا بولىدۇ. ئەمما قۇرۇقتىن بولغان قىسمىدا ھەر خىل ئۇسۇللارنى قوللىنىپ ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. مەسىلەن: ئارپا سۇيىنى شېكەر ۋە ئالما سۇيى بىلەن قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئۇرۇق دورىلار بىلەن قاينىتىپ تەييارلانغان ئارپا سۇيى ئىنتايىن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بىنەپشە يېغىنى ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. تامىقىغا ھەر خىل شورپىلار، مايلىق قورداقلار بېرىلىدۇ. زىماتلاردىن قاپاقنىڭ لېشى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى، زىغىر لۇئابى، ئىسپىغۇل لۇئابى قاتارلىقلار گۇل سۇيى بىلەن قوشۇپ چېچىلىدۇ. ياغ دورىلاردىن بىنەپشە يېغى ياكى قىزىلگۇل يېغى قاتارلىقلار چېچىلىدۇ. ھۆللۈكتىن بولغان قىسمىدا قىزىلگۇل سۇيى ئاس شەربىتى بىلەن ياكى شېكەر بىلەن ياكى قۇرۇق يۇمغاقسۇت بىلەن بېرىلىدۇ. ياكى قۇرۇق يۇمغاقسۇت، سۇماق، قىزىلگۇل ئۇرۇقى، ئانار گۈلى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۇرۇپ تەييارلاپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. بۇلار قىزىلگۇل سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەمما مۇرەككەپ مىزاجدىن بولغان قىسمىدا مۇرەككەپ چارە قىلىنىدۇ، يەنى مۇرەككەپلەشكەن ھەرقايسى مىزاجلارغا ئاساسەن ئورتاقلاشقان دورىلار ئارقىلىق داۋالاش چارىسى قوللىنىلىدۇ. ئىششىقتىن بولغان قىسمىدا مىزاجنى تەڭشەش، خىلتىلارنى پىشۇرۇپ قېيمانىنى تەڭشەش بىلەن ئىستېفراغ قىلىپ بەدەننى تەنقىيە قىلىش چارىسى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىششىقنى تارقاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. لېكىن

تارقاتقۇچى دورىلارنى بەرگەندە قابىز دورىلارمۇ قوشۇپ بېرىلمەيدۇ. بۇنداق قىلغاندا يارىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولمىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى بەك ئۇزۇن داۋام قىلسا، ئاخىرى ئاشقازان ئىششىقى (ۋەرەمى مەئدە) كېسىلىگە ئېلىپ بارىدۇ. ئاشقازان ئىششىقى كۆپىنچە قاندىن بولمىدۇ. بۇ خىل ئىششىق قىزىتمىدىن خالىي بولالمايدۇ. يەنى ھەر دائىم قىزىتما بولمىدۇ. داۋالاشتا ئالدى بىلەن قان ئېلىنمىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىتمىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى قايتۇرۇش مەقسىتىدە چارە قىلىنمىدۇ. بۇنىڭ تەپسىلىي داۋالاش پىرىنسىپلىرىنى تۆۋەندە بايان قىلىمىز: دەسلەپكى دەۋرىدە قاپاقنىڭ لېشى تېڭىلمىدۇ ياكى ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيى ياكى ھەمىشباھارنىڭ سۈيى چېپىلمىدۇ. ياكى قىزىلگۈل سۈيى چېپىلمىدۇ. تالقان سېپىلسە بولمىدۇ ياكى تەرخەمەك سۈيى، سەندەل ۋە تالقانلارنىمۇ سۈركىسە بولمىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان زىماتلارنى بىرلەشتۈرۈپ چاپسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كاسىنە سۈيى خىيار شەنبەر بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. بىنەپشە شەربىتى ۋە تاتلىق بادام ياغلىرىمۇ ئىچۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بىنەپشە يېغى، قىزىلگۈل ئۇرۇقى ۋە ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئاشقازان ئۈدۈلىغا چېپىلمىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى قىزىلگۈل سۈيى ۋە كاسىنە سۈيى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تارقاتقۇچى دورىلار (مۇھەللىلان) كۆپلەپ چېپىلمىدۇ. يەنى ئارپا ئۇنى، ئاق لەيلى، شۇمشا ئۇرۇقى ۋە زىغىرلارنى بابۇنە، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، سۇمبۇل ۋە سەئىدى كۈفىلار بىلەن قوشۇپ چېپىلمىدۇ. بۇ جەھەتتە ئارپا ئۇنىمۇ ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئاشقازان ئىششىقىنى داۋالاۋاتقان مەزگىلدە تاماقنى ئاز يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ بۇ كېسەلنى داۋالاش توغرىسىدا كۆرسەتكەن يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلىرىنىڭ تەبىئىتى ۋە ياساش ئۇسۇلى ئالدىنقى بابلاردا بايان قىلىندى. بۇ ھەقتە قايتا توختالمايمىز.

سېسىق كېكىرىش (تۇخمە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئالامىتى: تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن ئېغىز تەمى ئاچچىق بولىدۇ. تۇتۇنسىمان كېكىرىدۇ، ئاشقازاندا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئېغىرلىرىدا قورساق ئېسىلىپ سېسىق كېكىرىدۇ.

داۋالاش: دەرھال يېگەن تاماقنى قۇستۇرۇش لازىم. ئەگەر قۇستۇرۇش مۇمكىن بولمىسا ياكى ئاشقازاندىكى ئېغىرلىق ئاشقازانىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا مايىللاشقان بولسا، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن قاينىق سۇغا ئازراق مەستىكى سېلىپ ئىچۈرۈلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سۇرگۈچى خۇسۇسىيەتلىك پىلىكچىلەرنى مەقئەتكە كىرگۈزۈپ، يەڭگىل دەرىجىدە كىلىزما قىلىنمىدۇ. ئاشقازانىنى بوشىتىپ تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئالما شەربىتى، توك ئۈزۈم شەربىتى قاتارلىقلارغا ئوخشاش ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتكۈچى شەربەتلەر خۇش پۇراق دورىلار بىلەن ياكى قۇرسى ئۇد بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ قوشۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى قوشسا بولىدۇ. ئاشقازان تولۇق

تازىلىنىپ ھەزىم قىلىش ئەسلىگە كەلگۈچە تاماق بېرىلمەيدۇ. بىمار ياخشى ئارام ئالدۇرۇلمىدۇ. مۇنداق بولغاندا قەي ۋە ئىسھال بىلەن كېلىپچىقىقان ھېرىپ - چارچاشنى تۈگەتكىلى بولمىدۇ. ئازراق ئارام ئالغاندىن كېيىن مۇنچىدا يۇيۇنۇپ، ئۇخلاشقا بۇيرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە بىر قانچە كۈنگىچە ئىنچىكىلىك بىلەن كۆزىتىپ، تۇرمۇشى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇلىدۇ.

مېنىڭچە: ھەزىم بۇزۇلۇش (تاماق بىلەن زەھەرلىنىش) كېسەللىكىنىڭ بەلگىسى: چىرايلىرى تاتىرىپ رەڭسىزلىنىپ قالىدۇ. نەپىسى سىقىلىپ بېشى ئېغىرلىشىدۇ. ئاش-قازاندا يەڭگىل ئاغرىق بولىدۇ، ھېق تۇتىدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ. ھەرىكەتلىرى سۇسلىشىپ چىرايى تاتىرىدۇ. قورساق ئېسىلىدۇ. ئۇچەيلەرمۇ كۆپۈشىدۇ، ئوقۇرەك سۆڭەكلىرىگچە قەدەر يەل تارقايدۇ. ئاچچىق ياكى سېسىق كېكىرىدۇ. ياكى ئۆتكۈر پۇراقلىق كېكىرىدۇ. بەزىدە ھوشىدىن كېتىدۇ. كۆڭلى ئىلىشىدۇ. روھىي جەھەتتىن بىئارام بولىدۇ. تەبىئەت تاماقنىڭ سۈيۈق قىسمىنى ئاشقازانىنىڭ ئۈستى تەرىپىدىن ھەيدەپ چىقىرىدۇ. قويۇق قىسمىنى بولسا ئاستى تەرەپتىن چىقىرىپ تاشلايدۇ. بۇنىڭدا تەبىئەتنىڭ ئۆز ئىختىيارى بويىچە ھەيدەپ چىقىرۋاتقان يوللىرىنى توسۇپ، توختىتىۋېلىشقا بولمايدۇ. لېكىن قۇسۇش ۋە ئىچ سۇرۇش ئېغىر بولۇپ، يامان ئاقىۋەت پەيدا قىلىش ئېھتىمالى بولسا توختىتىۋېتىشقا چارە قىلىنسا بولىدۇ. مەلۇم ۋاقىت غىزالانماسلىق بۇ كېسەلنى داۋالاشتا ئەڭ پايدىلىق چارە ھېسابلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەدەن ئاجىزلاپ كېتىش خەۋپى بولسا روزى تۇتۇشقا بۇيرۇش مۇۋاپىق بولىدۇ. ئەگەر بەدەنده ئىمتىلا ھالىتى بولمىسىلا ھەرىكەت قىلىپ بېرىش پايدىلىقتۇر، بەدەنده كۆپۈشۈش ئەھۋاللىرى بولسا، مۇنداق ھالەتتە كۆپ ھەرىكەت قىلسا ماددىلارنىڭ قوزغىلىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ماددىلارنىڭ قوزغىلىپ قېلىش خەۋپى تۇغۇلغان ئەھۋالدا ئارام ئېلىش ۋە ئۇخلاش بەكرەك پايدىلىق ھېسابلىنىدۇ. بۇ ھەقتە ئىشلىتىلىدىغان كىلىزما ۋە پىلىكچىلەرنى يۇقىرىدا بايان قىلدۇق. شۇنىڭدىن پايدىلىنىلسا بولىدۇ. قۇرسىنىڭ نۇسخىلىرى كۆپ بولۇپ، ئۇنىڭ ئەڭ ياخشى نۇسخىسى تۆۋەندىكىدىن ئىبارەت: كۈندۈر، گىل خۇراسانىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرام، پىستىنىڭ تاشقى پوستى (شاكىلى)دىن توققۇز گىرام، ئۇد ھىندى، كاۋاۋچىن، قاقىلەلەرنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، كافۇر، ئىپار، قەلەمپۇرلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر يېرىم گىرام. ياسىلىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تالقانلاپ، بېھى شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ تابلىت ياسىلىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى: ئۈچ گىرامى ئالما شەربىتى بىلەن ياكى توك ئۈزۈم شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ. «خۇش پۇراقلاشتۇرۇلغان» دېيىشتىكى مەقسەت، دورىلارنىڭ ياكى يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىگە ھەر خىل خۇش پۇراقلىق دورىلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ.

ئىشتىھاسىزلىق ۋە ئىشتىھا يوقۇلۇش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەل كىشىلەردە قۇۋۋىتى شەھۋانىيە (ئىشتىھانى قوزغىتىدىغان كۈچ) نى كېرەكتىن چىقىرىدىغان ئادەتتىن تاشقىرى سۇئى مىزاجلىق ياكى

تاماقنا ئەمەس بەلكى سۈغىلا ئىنتىلىش پەيدا قىلىدىغان ھارارەتنىڭ سەۋەبىدىن ياكى باشقا خىلىتلار ئۈستىدىن غالىب كەلگەن ئارتۇق سەپرا خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن ياكى كۆڭۈل ئىلىشىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ناچار خىلىتلارنىڭ تۈپەيلىدىن، يەنى خىلىتلارنىڭ سۈپەت جەھەتتە بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئوزۇقلۇقلارنى چىقىرىپ تاشلاشقا بولغان ئېھتىياج ئوزۇقلۇقلارنى تارتىپ كېلىشكە بولغان ئېھتىياجدىن كۈچلۈك بولغاندا كېلىپچىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەزىم بۇزۇلۇش كېسىلىگىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. يەنە بەزىدە قان ئازلىقتىن بەدەن قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىنمۇ بولىدۇ، مەسىلەن: كېسەلدىن يېڭى ساقايغان كەم ماغدۇر كىشىلەردە ۋە ئادەتتىن تاشقىرى ئىچى سۈرۈپ كەتكەن كىشىلەردىمۇ يۈز بېرىدۇ. ئىشتەيسىزلىك ئالامىتى بەزىدە سەۋدا ماددىسىنىڭ ئاز قۇيۇلۇشى (ئازلاپ قېلىشى) سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ. ئاشقازان ئېغىزىنى غىدىقلاپ ئىشتىھا پەيدا قىلىش ئۈچۈن ئاشقازان ئېغىزىغا قۇيۇلىدىغان سەۋدا ماددىسىنىڭ ئازىيىپ قېلىشىدىنمۇ ئىشتەيسىزلىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، مۇنداق ۋاقىتتا ئەگەر چۈچۈمەل ۋە ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا ئوڭۇشلۇپ ئىشتىھاسى ئەسلىگە كېلىپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال بەزىدە، تەبىئەتنىڭ تاماق ۋە ئوزۇقلۇق تەلەپ قىلىشتىنمۇ مۇھىم بولغان بىرەر ئىش تەرەپكە يۈزلىنىۋاتقانلىقى، يەنى تاماق تەلەپ قىلىشقا يېتىشەلمەي قېلىۋاتقانلىقىدىنمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: كېسەل كېسەللىك ئامىللىرى بىلەن جەڭ قىلىۋاتقان ۋاقىتلاردا يۈز بەرگەن ئىشتىھاسىزلىقلارمۇ شۇ خىلغا كىرىدۇ. بەزىدە بۇ ئەھۋال مۇنداق شەكىلدە يۈز بېرىدۇكى، ئىشتەي يوقلىپ كېتىدۇ. لېكىن زورلاپ تاماق يېگەندىن كېيىن يەنە پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ مۇنداق بولۇشى يېگەن تاماقلارنىڭ قۇۋۇتلەرنى جانلاندۇرغانلىقى ياكى ئۇ تاماقلارنىڭ ئاشقازان مىزاجىنى تەڭشەپ نورماللاشتۇرغانلىقىدىن بولىدۇ. بەزى ئادەملەردە سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن ئاشقازاننىڭ مىزاجى تەڭشىلىپ ئىشتىھاسى ئېچىلىپ قالىدۇ. يەنە بەزى كىشىلەرنىڭ ئادەتتە ئىشتىھاسى ياخشى بولۇپ، تاماقنى كۆرگەندە تاماقتىن سەسكىنىپ يېگۈسى كەلمەيدۇ، بۇنىڭ مۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەب شۇكى، ئاشقازاندىكى تارتقۇچى كۈچ (قۇۋۇتى جازىبە) ئاجىزلاپ كەتكەنلىكتىن گەرچە ئىشتىھاسى ياخشى بولسىمۇ تاماقنى كۆرگەندە يېگۈسى كەلمەيدۇ. ئىشتىھاسىزلىق بەزىلەردە ئۈچەيدە قورتلار پەيدا بولۇپ ئاشقازان ئېغىزى تەرەپكە ئۆرلەۋىلىشى سەۋەبىدىنمۇ كېلىپچىقىدۇ. يەنە بەزىدە ئىشتىھانىڭ تۇتۇلۇپ ۋە ئازىيىپ قېلىشى پارلىنىشنىڭ يەنى ماددا ئالمىشىشنىڭ ئاستىلىقىدىنمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: ئوزۇن ۋاقىت ئارام ئېلىش، ھەركەت قىلماسلىقتىن پەيدا بولغان ئىشتىھاسىزلىقلارغا ئوخشاش. ئىشتىھاسىزلىق بەزىدە ھاراق ئىچىپ ئادەتلىنىپ كەتكەن كىشىلەردە ھاراق ئىچىشنى توختىتىپ قويغاندىن كېيىن ھاراقنىڭ پۈرىقى ئارقىلىق ئۇرغۇپ ئادەتلەنگەن قۇۋۇتىنىڭ ئۇرغىيالماسلىقى ۋە مۇقىم تۇرالماسلىقىدىن كېلىپچىقىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، غەم ـ ئەندىشە، خاتىرجەمسىزلىكلەرنىڭ ھەممىسى ئىشتىھانىڭ يوقلىپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ. مېنىڭچىمۇ ئىشتەي تۇتۇلۇپ كېتىشنىڭ يەنى ئىشتەي ئاجىزلاپ تاماق يېگۈسى كەلمەيدىغان بولۇپ قېلىشنىڭ

سەۋەبلىرى ئىشتىهانىڭ پۈتۈنلەي يوقلىپ كېتىشى ھەقىقىدە كۆرسىتىلگەن سەۋەبلەر بىلەن ئوخشاشتۇر. ئىشتىهاسىزلىقنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەر ئاجىزراق بولسا ئىشتىها تۆۋەنلەش ئالامەتلىرى كېلىپچىقىدۇ، ناۋادا ئۇنىڭ سەۋەبچىلىرى كۈچلۈك بولسا ئىشتىهانىڭ پۈتۈنلەي يوقلىشى كېلىپچىقىدۇ. شۇڭلاشقا ئاپتور بۇ ئىككى كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ بايان قىلدى. يۇقىرىدا دېيىلگەن «ئاشقازانىنىڭ تارتىش كۈچىنى ۋە سەزگۈ كۈچىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدىغان ئادەتتىن تاشقىرى سۈئى مىزاجلىق» دېگەن سۆز مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقتىن بولغان بۇزۇلۇشىنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدا ھەددىدىن ئاشقان مىزاج ئۆزگىرىشى شەرت قىلىنمايدۇ. يەنى ئىسسىقلىقنىڭ بوشىتىش ۋە مادىلارنى سىرغىتىپ ئاققۇزۇش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن ئىشتىهانى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئەكسىچە سوغۇقتىن بولغان مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىدا سەزگۈ قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ. ئەمما ئىشتىها تۈتۈلمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قىش پەسلى ۋە سوغۇق ھاۋالىق جايلاردا ئادەمنىڭ ئىشتىهاسى ئېچىلىپ قالىدۇ. سوغۇقلۇقنىڭ ئىشتىهانى پۈتۈنلەي يوقىتىۋېتىشى ياكى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويۇشى سوغۇقلۇق ناھايىتى بەك ئەۋج ئېلىپ، سەزگۈ قۇۋۋىتى بىلەن تارتىش قۇۋۋىتىنى پۈتۈنلەي يالەچ ھالغا كەلتۈرۈپ قويغاندا يۈز بېرىدۇ.

مېنىڭچە: ئەمدى مىزاجنىڭ يەنى ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىق تەرەپكە ئۆتۈپ كېتىشى ۋە سەپرانىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان ئىشتىهاسىزلىق مەسلىسىگە كەلسەك، بۇنىڭدا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈلگىنىدەك. ئۇسسۇزلۇقنىڭ بەك قاتتىق بولۇشى ئېغىز تەمىنىڭ ئاچچىق بولۇشىدۇر. ئەمدى قان ئازلىق ۋە ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقىنىڭ ئىشتىهاسىزلىققا سەۋەبچى بولۇش مەسلىسىگە كەلسەك، قاننىڭ تولۇق ۋە كۆپ بولۇشى ۋە بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى ئومۇمىي بەدەن پائالىيەتلىرىنىڭ تولۇق ئورۇندىلىشىنىڭ كاپالىتىدۇر. ئاشقازان ئېغىزىغا سەۋىۋىقلۇقنىڭ يېتەرلىك قۇيۇلالماسلىقىدىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق مەسلىسىگە كەلسەك، ئۇ ئاشقازان ئېغىزى بىلەن تالنىڭ ئارىلىقىدا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقتىن بولىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ خىلدىكى ئىشتىهاسىزلىقتا يەنى ئاشقازان ئېغىزى بىلەن تالنىڭ ئارىلىقىدا توسالغۇ پەيدا بولۇشتىن بولغان ئىشتىهاسىزلىقتا، تال چوڭىيىپ قالغان بولىدۇ. ئەمدى «قۇۋۋەتنى ئورغۇتۇش» دېگەن سۆزدىن مەقسەت، ئوڭ ئاشقازاندىكى قۇۋۋەتنى جازىبەنى جانلاندۇرۇپ ئورغۇتۇش نەزەردە تۇتۇلىدۇ. ئاشقازانىنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش ۋە نورماللاشتۇرۇش دېگىنىمىز، تاماق مادىسى ئارقىلىق ئىشتىهاسىزلىق ياكى ئىشتىهانىڭ كەملەپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولغان كەيپىياتنى ئۆزگەرتىشنى كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاشقازىنىنىڭ مىزاجى ئىسسىق كىشىلەرنىڭ ئىشتىهاسى سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن ئېچىلىپ قالىدۇ. ئەمدى مادا ئالمىشىش ئاستىلاش سەۋەبىدىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق مەسلىسىگە كەلسەك، بۇ ناھايىتى ئېنىق ۋە چۈشىنىشلىك، چۈنكى بۇ خىل ئەھۋالدا تومۇرلار بەدەنە ئوزۇقلۇق سۈمۈرەلمەيدۇ، تومۇرلارمۇ ئاشقازاندىن بىر نەرسە تەلەپ قىلمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىشتىهاسىزلىق كېلىپچىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئېيىق ۋە كىرپە

قاتارلىق ھايۋانلار قىشتا ئۇزاق مۇددەت ئوزۇقلانمىسىمۇ ھاياتىنى ساقلاپ قالالايدۇ. چۈنكى بۇ ھايۋانلارنىڭ بەدىنىدە مەۋجۇد بولغان زاپاس خام خىلىتلارنى ئۈلارنىڭ تەبىئىتى قىشقىچە سەرپ قىلىپ بېرىدۇ. بۇ خىل ئىشتىھاسىزلىق بىلەن ئالدىنقى قىسىمدىكى تەبىئەتنىڭ كېسەللىك ماددىلىرىنى بىر تەرەپ قىلىشقا يۈزلىنىشىدىن قايسى ئىش مۇھىم بولسا شۇ ئىشقا يۈزلىنىدۇ. كېيىنكىسىدە مۇھىم بولغان ئىش بەدەندە زاپاس ساقلىنىپ تۇرغان سۈيۇقلۇقلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئالدىنقىسىدا بولسا كېسەللىك ماددىلىرىنى بەدەندىن ھەيدەپ چىقىش مۇھىم بولىدۇ. ئەمدى «ھاراق ئىچىپ ئادەتلىنىپ كەتكەنلەر هاراق ئىچىشنى بىراقلا توختاتسا ئىشتىها تۇتۇلۇپ قېلىشقا سەۋەبچى بولىدۇ» دېگەن سۆزگە كەلسەك، ھاراق ئۆزىنىڭ مەلۇم دەرىجىدىكى خۇش پۇراقلىقى بىلەن مېڭىنى كۈچەيتىپ بېرىدۇ، شۇنىڭغا ئەگىشىپ ئاشقازان ئېغىزىغا سەۋدا ماددىسىنىڭ قۇيۇلۇپ غىدىقلىشى ئارقىلىق سەزگۈرلۈك ئاشىدۇ. ئەگەر ئادەتلەنگەن بويىچە هاراق ئىچمىسە، ئادەتتە يارەمچى ئارقىلىق خىزمەت ئىشلەپ كۆنۈپ كەتكەن ئاشقازان ۋە ئۇنىڭ قۇۋۇتى سۇسلىشىپ، خىزمىتىنى ياخشى جارى قىلدۇرالمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا غەم ـ قايغۇنىڭ ئىشتىهانىڭ يوقىلىشىغا سەۋەبچى بولۇش مەسىلىسىگە كەلسەك، غەم ـ قايغۇ بەدەندىكى ھەر خىل قۇۋۇتلەرنى سۇسلاشتۇرۇپ ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇ يەردىكى غەم ۋە قايغۇ دېگەن سۆزدىن بۇ ئىككىسىنىڭ پەرقىنى بىلىشكە توغرا كېلىدۇ، غەم ئادەتتە تېخى يۇز بەرمىگەن ئىشلاردىن ئەنسىرەشكە قارىتىلىدۇ. قايغۇ بولۇپ بولغان يەنى ئۆتۈپ كەتكەن يامان ئىشلارغا ھەسرەت چېكىشتىن ئىبارەتتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: ئىشتىهاسىزلىق كېسىلىنى داۋالاشتا، يۇقىرىدا ئاشقازان ئاغرىقى (مەيدە ئاغرىقى) بايانىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن دورىلار ئارقىلىق ئاشقازان مىزاجىنى تەڭشەش (مۆتىدىللەشتۇرۇش) چارىسى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان ئامىللارغا تاقابىل تۇرىدىغان ۋە ئۇنىڭغا قارشى بولغان ھەر خىل چارىلەر قوللىنىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئىشتىهانى ئاچىدىغان ۋە ئىشتىها كۈچىنى ئاشۇرىدىغان دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: مەيىبە (بېھى شەربىتى) يەنى باشقا دورىلار قوشۇلماستىن خاس بىھى سۈيى بىلەن ياسالغان بېھە شەربىتى ياكى خۇش پۇراقلىق دورىلار بىلەن خۇش پۇراقلاشتۇرۇلغان بېھى شەربىتى، بېھى چۈشكەن لىمون شەربىتى، بېھى چۈشكەن سىركەنجۈبىل شەربىتى، تاغ پىيىزى سىركىسى قاتارلىق دورىلار ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك كەبەرنى يەنى كەپسىنى سىركە بىلەن ياكى پىننىنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قۇرۇق ئۈزۈم، سەھنائى شامى (ئاچچىق ـ چۈچۈكلەر بىلەن تەييارلانغان ئۈششاق بېلىق شورپىسى)، ئاق پىياز، سامساق، ئامۇت، ئالما، بېھى، سۇماق قاتارلىق ئىشتىها پەيدا قىلىش رولى بولغان مېۋە ـ چىۋىلەر پىيىشكە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تۇزلانغان ئاق زەيتۇن، تۇزلۇق بېلىق، جىگدە (نەبقى)، تاشئالما قاتارلىقلارمۇ ئىشتىهانى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. زەپەر بولسا ئىشتىهانىڭ دۈشمىنى بولۇپ، ئۇنىڭدىكى هارارەت ياكى ئىسسىقلىق سەۋدا خىلىتىنىڭ چۈچۈمەللىكى بىلەن تۇپتىن قارىمۇقارشى كېلىدىغانلىقى ئۈچۈن ئىشتىهانى پۈتۈنلەي يوقىتىپ قويىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ يۇقىرىدىكى «ئاشقازان ئاغرىقى توغرىسىدا بايان قىلىنغان دورىلار» دېگەن سۆزنىدە ئىسىق تەبىئەتلىك مۇئەددىلات (تەڭشىگۈچى) دورىلار نەزەردە تۇتۇلغان، مەسىلەن: جاۋارىش كۆمۈنى، ئۇنىڭدىن باشقا يەنە بەدىيان، رۇمبەدىيان، مەستىكى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن تەييارلانغان جاۋارىش دورىلار كۆزدە تۇتۇلغان. سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن، مەسىلەن: توك ئۈزۈم شەربىتى ۋە تاباشىر ياكى كافۇرلار ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن تەييارلانغان ھۆمماز شەربىتىگە ئوخشاشلار نەزەردە تۇتۇلغان. ئىستىفراغ قىلىش دېگەندە كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان خىلىتنى تەنقىيە قىلىپ تازىلاش كۆزدە تۇتۇلىدۇ. قان كۆپەيتىش، بەدەننى كۆچلەندۈرۈش، كانالچىلاردىكى (ئاشقازان ئېغىزى بىلەن تال ئارىلىقىدىكى) توسالغۇلارنى ئېچىشتىكى مەقسەت، ئىشتىھانى ئېچىشقا سەۋەبچى بولىدىغان سەۋدا ماددىسىنىڭ قۇيۇلۇش يولىنى راۋانلاشتۇرۇشتۇر. يەنە شۇنىڭدەك تەبىئەتنىڭ يۇزلىنىشىنى ئۆزگە تارتقان كېسەللەرنى تولۇق داۋالاپ ساقايتىش، ئومۇمىي بەدەننى، مەيلى قۇۋۇتتى جازىبە بولسۇن ياكى ئۇنىڭدىن باشقىسى بولسۇن ئومۇمىيۈزلۈك كۆچەيتىش، ئەگەر ئۆچەي قۇرتلىرى سەۋەبچى بولغان بولسا ئۇلارنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرۈش، ئىمتىلالىق ئەھۋال بولسا ئۇنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش، مېڭىنى ھەر خىل خۇش پۇراق دورىلار بىلەن كۆچلەندۈرۈش، تاماقتىن يىرگىنىدىغان ئەھۋال بولسا ئۇنى يوقىتىش، غەم ـ قايغۇ سەۋەبىدىن بولسا غەم ـ قايغۇنى يوقىتىش قاتارلىق چارىلەر ئارقىلىق كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئامىلنى تۈپ يىلتىزىدىن يوقىتىپ تەبىئەتكە يارەملىشىپ ئىشتىھاسىزلىقنى يوقىتىشنى قولغا كەلتۈرۈش كېرەك.

ئىشتىھا بۇزۇلۇش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەللىك ئاشقازانىنىڭ تەبىئي ھالىتىگە قارىمۇ قارشى كېلىدىغان ناچار خىلىتنىڭ ئاشقازاندا توپلىشىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدىغان بولۇپ، تەبىئەتكە قارىمۇقارشى بولغان يەنى ئادەتتە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدىغان نەرسىلەرگە قارىتا ئىشتىھانى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: سېغىز، گەج، كۆمۈر، خام خورما، تۇخۇم شاكىلى ۋە باشقىلارغا ئوخشاشلارنى يېيىشكە ئامراق بولۇپ قالىدۇ. مانا بۇ فاسادى ئىشتىھا ياكى ئىشتىھانىڭ بۇزۇلۇشى دەپ ئاتىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئىنسانلاردا ئادەتتىكى يېيىشكە بولمايدىغان ناچار كەيپىياتلىق تەسىرلەرنى، مەسىلەن: سېغىز، كۆمۈر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ياخشى كۆرۈپ يېيىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل يامان سۈيەتلىك ئىشتىھادىن ئىبارەتتۇر، بۇ خىل ئىشتىھا ھامىلدار ئاياللاردا يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭدا ئاچچىق ـ چۈچۈك ۋە ئۆتكۈر تەملىك تاماقلارغا ئامراق بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئاساسىي سەۋەب شۇكى، ئادەمنىڭ تەبىئي خىلىتلىرىغا قارىمۇ قارشى بولغان ناچار سۈيەتلىك خىلىتلارنىڭ قوشۇلۇشى ۋە بۇ خىل خىلىتلارنىڭ ئاشقازاندا توپلىشىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: ھامىلدار ئاياللاردا تۆرەلمىنى ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە تۆرەلمىنىڭ چۈشۈپ كېتىش خەۋپىنى

يوقىتىشنى مەقسەت قىلىپ توختۇتۇپ قېلىنغان ئادەت (ھەيز) قېنىنىڭ توپلىشىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. دېمەك، ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە بۇنىڭدىن ئۇزۇقلىنىدىغان بوۋاق ياكى تۆرەلمە كىچىك بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇ قانىنى پۈتۈنلەي ئۆزىگە سەرپ قىلىپ بولالمايدىغان قالىدۇ. نەتىجىدە ئۇنىڭدىن نورمالسىز خىلىت پەيدە بولۇپ، ئىشتىھانىڭ بۇزۇلۇشى كېلىپچىقىدۇ. يىغىلىپ قالغان ئارتۇق ھەيز قېنى تۆت ئايدىن كېيىن تۆرەلمىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئازىيىدۇ بۇنىڭ بىلەن ھامىلدار ئاياللىكى بۇزۇق ئىشتىھا (سېزىك) ئاستا ـ ئاستا يوقىلىشقا باشلايدۇ. ئەمدى مۇنداق خىلىتلارنىڭ تۇپلىشىپ يىغىلىپ قېلىشىنىڭ بۇ خىل بۇزۇق ئىشتىھا كېسىلىگە سەۋەبچى بولۇشىدىكى سەۋەب شۇكى، يىغىلىپ قالغان ناچار سۈپەتلىك قان، بىمارنىڭ تەبىئىتىنى ئۆزگىنىڭ تەبىئىتىگە قارىمۇ قارشى بولغان نەرسە تەرەپكە يۈزلەندۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەسلىي تەبىئەتكە ۋە ئەسلىي خىلىتقا تۇپتىن قارىمۇ قارشى كېلىدىغان نەرسىلەرنى يېگۈسى كېلىش، يېگۈسى كېلىپ ئۆزىنى تۇتالمايدىغان قېلىشتەك بۇزۇق ئىشتىھا كېلىپچىقىدۇ.

ئەسلىي ئاپتۇر مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: بۇ كېسەلنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن بىلىق يېگۈرۈپ ئارقىدىن تۈرۈپ سۈيى بىلەن توزنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. تامىقىغا ئۇچار قۇشلارنىڭ باچكىسى ۋە چۈجىلىرىنىڭ گۆشلىرى ۋە بىر ياشلىق پاقلان گۆشى قاتارلىقلارنى بېرىپ ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. بۇ خىل گۆشلەرنى دارچىن قاتارلىق توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ شورپا تەييارلاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەر كۈنى ناشتىدا تۆۋەندىكى دورا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تەركىبى: زىرە كىرمانى، رۇمبەدىيانلارنىڭ ھەربىردىن توققۇز گىرام، ئۇرۇقدىن ئاجرىتىلغان قۇرۇق ئۈزۈمدىن 30 گىرام، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابۇلى، ئامىلەنىڭ ھەربىردىن ئىككى گىرام. تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ ئۈزۈم سىركىسىگە بىر سوتكا چىلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە سىقىپ سۈزۈپ، شېكەر قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. ئەگەر بۇ چارىلەر بىلەنمۇ تەنقىيە قىلىنمىسا، تۆۋەندىكى نۇسخا بىلەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. تەركىبى: ئاياره‌ج پەيقرا تالقىنىدىن ئۇچ گىرام، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابۇلى، بەلىلە، ئامىلە، ھىندى تۇزى، غارىقۇنلارنىڭ ھەربىردىن بىر يېرىم گىرام. تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تالقانلاپ مەجۇن قىلىنىدۇ ياكى سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ بولغاندىن كېيىن چوڭ ـ چوڭ مىقدارىدا پىلۇل (ھەب) ياسىلىدۇ ھەمدە ھەر كۈنى كەچ تەرەپتە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مەستىكى، رۇمبەدىيان، ئىلكۈلبەتەم، زىرە ۋە جۇۋىنەلەرنى ئېغىزدا چاينىپ سۈيىنى يۇتۇپ بېرىشكە بۇيرۇلىدۇ.

مېنىڭچە: قەيى يەنى قۇستۇرۇش چارىسى بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغانلارغا نىسبەتەن ئىنتايىن پايدىلىق، لېكىن قۇستۇرۇشتىن بۇرۇن تۈزلۈق بېلىقنى يېگۈزۈپ راسا ئۇسسىغانغا قەدەر كۈتۈپ، كۈچلۈك ئۇسسۇزلۇق سېزىمى پەيدا بولغاندىن كېيىن قۇستۇرۇش ئۈچۈن تۇرۇپ سۈيى ياكى سېرىقچىچەك سۈيى ياكى سىركەنجۇبىل ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى دورىلارغا زەپەرنىڭ ئىچىدە پەيدا بولىدىغان گىل (لاي)دىن

بىرئاز ئارىلاشتۇرسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان «توسالغۇنى ئاچقۇچى دورىلار» كەرپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تۇخۇمى كۈشۈش قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ.

ئىت ئىشتىهاسى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىت ئىشتىهاسىنىڭ سەۋەبى: بىر خىل ئاچچىق - چۈچۈكلۈك خىلىت بولۇپ، ئۇ ئۆزىنىڭ ئاچچىق - چۈچۈكلۈك تەسىرى بىلەن ئاشقازان ئېغىزىنى غىدىقلايدۇ. بۇ خىل خىلىت سەۋدا ۋە بەلغەم ماددىلىرىنىڭ بىرلىشىشىدىن هاسىل بولىدۇ. ياكى بۇ كېسەل ئۆتكۈر كەيپىياتلىق نەزلىلەردىن بولىدۇ. ياكى ئاشقازان ۋە ئۇچەيدە يىلانسىمان قۇرتلار پەيدا بولۇپ، ئۇلارنىڭ چوڭىيىپ كۆپلەپ ئوزۇقلۇق تەمە قىلىشىدىن بولىدۇ ياكى ئادەتتىن تاشقىرى ئېشىپ كەتكەن ئىسسىقلىقتىن بولىدۇ. مەسىلەن: ئۇزۇنغا سوزۇلغان قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىن كېيىن بۇ كېسەللىك يۈز بېرىپ قالىدۇ. ياكى ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ ئىستىفراغ قىلىنىپ ئاشقازانىنىڭ بەك تازىلىنىپ بىكار بولۇپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ. شۇنىڭدەك ئوزۇقلۇق كۆپ پارچىلىنىپ كۆپ چىقىم بولۇپ كېتىشىدىن، يەنى ماددا ئالمىشىشنىڭ بەك تېزلىشىپ كېتىشىدىن يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش: مايلىق، تاتلىق ۋە شىرىلىك تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. هەرقانداق ئۆتكۈر تۇزلۇق، ئاچچىق - چۈچۈك تەملىك ئوزۇقلۇقلاردىن چەكلىنىدۇ. كونارغان تاتلىق شاراب ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ. يەنى بۇ خىلدىكى شاراب سۇ قۇشماستىن ئەتىگەن ناشتىدا ئىچكۈزۈلىدۇ. مىقدارى جەهەتتىن ئەهۋالغا قاراپ بىر قەدەھدىن بىرقانچە قەدەھكە قەدەر ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئىت ئىشتىها كېسىلى دېگەن سۆز تاماققا بولغان ئىشتىهانىڭ كۈچلۈك بولۇشى، خۇددى ئىتنىڭ تەبىئىتىدىكى ئاچ كۆزلۈكتەك تاماققا ئاچ كۆز بولۇپ كېتىشى دېگەن مەنىنى بېرىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى: بىر خىل ئاچچىق - چۈچۈك خىلىتىنىڭ ئاشقازان ئاغزىنى غىدىقلاپ ئىشتىها بىلەن قارىمۇ قارشى تۇرىدىغان، ئاشقازان ئاغزىغا چاپلىشىپ يېپىشۇالىدىغان شىلىمشىق قويۇق خىلىتلارنى پارچىلاپ تازىلاپ چىقۇېتىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ. بۇ كېسەل باش تەرەپتىن ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۆتكۈر نەزلىلەرنىڭ چۈشۈشىدىنمۇ كېلىپچىقىدۇ. لېكىن بۇ خىلدىكىسى كەم ئۇچرايدۇ. بۇ خىل نەزلىلەرنىڭ بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولۇشى يەنىلا نەزلە سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى بىلەن شىلىمشىق خىلىتلارنى پارچىلاپ تازىلاپ چىقىرىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر، بۇ ئىككى خىل سەۋەبتىن بولغىنىنىڭ پەرقى شۈكى، 1 - خىلدىكىسىدە كېكىرىك چۈچۈمەل تەملىك كېلىدۇ. نەزلەنىڭ هېچقانداق ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ. ئەكسىچە ئىككىنچى خىلدا نەزلەنىڭ ئالامەتلىرى بىرگە كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئادەمنىڭ ئۇچىيىدە يىلانسىمان مەددىلەرنىڭ پەيدا بولۇشىدىن كېلىپچىقىدۇ. يەنى ئادەمنىڭ

ئۇچىيىدىكى يىلانسىمان مەددىلەر يوغىناپ كەتكەندە يېگەن ئوزۇقلۇقلارنىڭ كۆپ قىسمىنى مەددە قۇرتلار سۈمۈرۈۋېلىپ تاماققا بولغان ئېھتىياجىنى كۈچەيتىۋېتىش سەۋەبىدىن بۇ خىل كېسەللىك كېلىپچىقىدۇ. يىلانسىمان مەددىلەردىن پەيدا بولغىنىدا ئاشقازاندا قۇرتلارنىڭ مىدىرلىغانلىقى ۋە ئۇنىڭ چىشلەپ غىدىقلىغانلىقىنى بىمار ھېس قىلالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بۇ كېسەللىك ئاشقازاندا ئىنتايىن يۇقىرى بىر خىل ھارارەتنىڭ پەيدا بولۇشىدىن كېلىپچىقىدۇ. يەنى ئاشقازاندا بىر خىل يۇقىرى ھارارەت پەيدا بولغاندا، بۇ خىل ھارارەت سىرتتىن كىرگەن ئوزۇقلۇقلارنى دەرھال پارچىلاپ تارقىتىۋېتىپ، ئورنىغا يەنە قايتىدىن تاماق كىرىشنى تەلەپ قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئىتسىمان ئىشتىھا پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل سەۋەبتىن بولغانلىرىنىڭ بەلگىسى يۇقىرىقىدەك ئىشتىھا بولۇش بىلەن بىرگە يۇقىرى دەرىجىدە ئۈسىۋزلۇقمۇ بولىدۇ. بۇ كېسەل سۈرگە دورىلىرىنى زىيادە ئىستېمال قىلىپ، ئادەتتىن تاشقىرى ئىستىفراغ قىلغانلىقتىن ئاشقازان، ئۇچەيلەرنىڭ بىكار بولۇپ قالغانلىقى ياكى يۇقىرى دەرىجىدە كۆپ پارلىنىش، كۆپ ئېنېرگىيە سەرپ قىلىش، ئارتۇق جىقمىغا ئۇچراش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ. چۈنكى مۇنداق ئەھۋالدا بەدەندىكى تومۇر سۈسىزلىنىپ، ئوزۇقلۇقىغا بولغان ئېھتىياجى بەكمۇ كۈچەيىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن ئاشقازاندا بار بولغان ۋە ئاشقازانغا كىرگەن ئوزۇقلۇقلارنىڭ ھەممىسىنى تېزلا سۈمۈرۈۋالىدۇ. نەتىجىدە بۇ خىل كېسەللىك كېلىپچىقىدۇ.

ئالامىتى: بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىنىدىغان ئالدىدا يۇقىرى دەرىجىدە ئىستىفراغ سەرپىياتىغا ئۇچرىغانلىق تارىخى بولىدۇ. بۇ يەردە يەنە شۇنىمۇ بىلىش كېرەككى، ھەددىدىن ئاشقان ھارارەتمۇ بۇ خىل سەۋەبنىڭ ئاربىسىدا مەۋجۇد بولىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ ئىككى خىل سەۋەبنى بىرلەشتۈرۈپ بىرلا سەۋەب قارالسا مۇۋاپىق ئىدى. لېكىن ئاپتور ئۆزى ئايرىم - ئايرىم سەۋەبلەر قاتارىدا ھېسابلىدى. ئەمدى يۇقىرىدا ئاچچىق - چۈچۈك، ئۆتكۈر تەملىك ۋە تۇزلۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن چەكلەشتىكى سەۋەب شۇكى، بۇ خىل ئوزۇقلۇقلار ئىشتىھانى ئاچىدۇ. شۇڭلاشقا يۇقىرىدا شارابنىڭ تاتلىق بولۇشى شەرت قىلىپ كۆرسىتىلدى. چۈنكى ئاچچىق - چۈچۈك تەملىك شاراب يەنىلا ئىشتىھانى قوزغاپ قويىدۇ. ئەمدى خىلىتلار ۋە مەددە قۇرتلار تەسىرىدىن كېلىپچىققانلىرىدا ئالدى بىلەن ئۇنىڭ سەۋەبلىرىنى يوقىتىش مەسىلىسى ناھايىتى ئېنىق بولۇپ، ئارتۇقچە شەرھىلەشنىڭ ھاجىتى يوقتۇر.

تەشنالىق

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يۇرەك ھارارىتىنىڭ بەك ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ، بۇنىڭدا سۇ ئىچكەنگە نىسبەتەن، سالقىنلاشنىڭ ئۇنۇمى ياخشىراق بولىدۇ. ئاشقازان ھارارىتىنىڭ ئارتۇقچە ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسىدە سۇ ئىچمىگۈچە ئۈسىۋزلۇق بېسىلمايدۇ، سالقىنلاشنىڭ ئۇنۇمى بولمايدۇ. ئۈسىۋزلۇق پەيدا قىلىدىغان تاماقلارنى يېگەنلىكتىن بولىدۇ. تۇزلۇق تاماق يېگەندىن كېيىن، تەبىئەت ئاشقازان

ئىچىدىكى تۇزنى تازىلاشقا كىرىشىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇپ كۆپ ئۈسسايدۇ. يېگەن ئوزۇقلۇقلارنىڭ شىلىمشىق بولۇشى ياكى قويۇق بولۇشى تۈپەيلىدىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ. دېمەك، يېگەن تاماق سۇسىز ۋە قويۇق بولغاندا، تەبىئەت ئۇنى سۈيۈلدۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن سۇغا موھتاج بولىدۇ. بەزىدە تۇزلۇق بېلىقمۇ ئەنە شۇنداق ئۇسسۇزلۇققا سەۋەبچى بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش: يۇرەك ھارارىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى داۋالاشتا، تەبىئىتى سوغۇق بولغان خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرىتىش چارىسى قوللىنىلىدۇ، مەسىلەن: تەرخەمەك، پىدىگەن، تەررە، سەندەل، قىزىلگۈل سۈيى، بىدىمۇشكى، نېلۇپەر قاتارلىق خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر پۇرىتىلىدۇ. ھەر خىل شەربەتلەر، چاپىملار (تىلالار) شۇنىڭدەك زىماتلار بىلەن يۇرەكنى سوۋۇتۇش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئاشقازاندىكى ھارارەت تۈپەيلىدىن بولغان ئۇسسۇزلۇق كېسىلىدە سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ياكى سېمىزئوت ئۇسۇملۇكىنىڭ سىقىلغان سۈيى، مانتا كاۋىسى ۋە شەربىتى سىركەنجۇبىل ئىچۈرۈلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تەرخەمەك ئۇرۇقى، تەررە ئۇرۇقى، خام قاپاق ۋە خام قاپاقنىڭ سۈيى، قوغۇن سۈيى قاتارلىقلار شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. بۇ خىلدىكى نەرسىلەرنى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە بەرسە ئۇسسۇزلۇقنى بېسىشتا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك نۇقۇئى ھامىزلار (چۈچۈمەل تەملىك چىلانمىلار ياكى كاشكاپلار) مۇ ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سەپەر ئۇستىدە ئىسسىقتىن بولغان ئۇسسۇزلۇقتىن ساقلىنىش ئۈچۈن سېمىزئوت ئۇرۇقىنى سىركە، سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن ئىچسە بولىدۇ. بۇ ئىنتايىن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنىڭ قويۇق خىلىت ياكى شىلىمشىق خىلىتتىن بولغانلىرىدا مائۇلھەسەل (ھەسەل سۈيى) ياكى قاينىق سۇ، شېكەر ياكى جۇلاپنى بىخسۇس (چۈچۈكبۇيا يىلتىزى) ۋە رۇمبەدىيانلار بىلەن بەرسە بولىدۇ. ئەگەر تۇزلۇق تاماق تەسىرىدىن بولغان ئۇسسۇزلۇق بولسا مائۇششەئىر (ئارپا سۈيى) بېرىلىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەرنىڭ ھەممىسى ئاشقازاننى تازىلاپ تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن قوللىنىلىدۇ.

يۇقىرىدا دېيىلگەندەك قويۇق ۋە سۇسىز تاماقلار كەلتۇرۇپ چىقارغان ئۇسسۇزلۇقتا تاماقنىڭ سۈيۈلۈپ ھەزىم بولۇپ ئاشقازاندىن ئۆتۈپ كېتىشىگە ياردەم قىلىش زۆرۈر.

مېنىڭچە: ئاشقازان ھارارىتىنىڭ يۇقىرىلاپ كېتىشى بەزىدە ئاشقازاندا يۇز بەرگەن ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېلىپچىقىدۇ. بەزىدە ئاشقازاندا قان ۋە سەپرا ماددىسىغا ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك خىلىتلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. بەزىدە ئاشقازان بىلەن مۇناسىۋەتتى زىچ بولغان باشقا ئەزالاردا، ئەنە شۇنداق ئىسسىق تەبىئەتلىك خىلىتنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. بەزىدە قىزىتقۇچى يېمەكلىكلەرنى يېگەنلىكتىن بولىدۇ. بەزىدە قىزىتما ياكى تەپنىڭ بارلىقىدىن كېلىپچىقىدۇ. تۇزلۇق بېلىقنىڭ ئۇسسۇزلىققا سەۋەب بولۇشى، بېلىق تەم جەھەتتە تۇزلۇق، شىلىمشىق ھەم قويۇق بولغانلىقى ئۈچۈن، تەبىئەتنىڭ ئۇنى يۇيۇپ ۋە پارچىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن سۇ تەلەپ قىلغانلىقىدىن بولىدۇ. سۇ، بېلىق تەركىبىدىكى تۇز ۋە شىلىمشىق ماددىلارنىڭ پارچىلىنىپ چىقىشىغا شارائىتى

ھازىرلاپ بېرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك جىگەرنىڭ كانالچىلىرىدا توسالغۇ پەيدا بولسىمۇ ئۇسسۇزلۇق كېلىپچىقىدۇ.

ئەسلىي ئاپتورنىڭ يۇقىرىقىدا جىگەر كانالچىلىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئۇسسۇزلۇقنى ئايرىم بايان قىلماسلىقى، ئۇنىڭ ئىستىسقا بابىدا ئايرىم كۆرسىتىلمىدىغانلىقى ئۇچۇندۇر. ئۇسسۇزلۇق بەزىدە جىگەردە توسالغۇ پەيدا بولمىغان ئەھۋالدىمۇ كۆرۈلىدۇ، بۇنى ئىستىسقا بابىدا ئايرىم تونۇشتۇرىمىز. يەنە بىر قىسمى دىيابېت بابىدا بايان قىلىنىدۇ. شۇڭلاشقا ئەسلىي ئاپتور ئۇسسۇزلۇق كېسىلىنىڭ ئالامەتلىرىنى بۇ بابتا تولۇق بايان قىلمىدى.

ھەزىم ئاجىزلاش ۋە يوقلىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سەۋەبى: بۇ كېسەللىك ھەزىمنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان دەرىجىدىكى مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاجلىق) ھالەتلىرىدە يۇز بېرىدۇ، ھەتتا ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشتىنمۇ يۇز بېرىدۇ. بۇ خىلدىكى ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ بەزىلىرى ئەتىگەن ناشتىدا سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. قىسمەن ئەھۋالدا ئۇنى تېۋىپلار خاتا ھالدا سوغۇق سۇ ئىچىشتىن چەكلەپ قويغان بولۇپ، شۇ مۇناسىۋەت بىلەن ئۇسسۇزلۇقى بەك قاتتىق بولۇپ، ئۇسسۇزلۇققا چىدىمايلا ئەتىگەندە سوغۇق سۇ ئىچىپ قويغاندىن كېيىن ياخشىلىنىپ، ھەزىم قىلىشى كۈچىيىپ قالىدۇ. لېكىن مىزاجلارنىڭ بۇزۇلۇشى ئىچىدە ھۆل سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشتا، ھەزىم ناچارلىشىشنىڭ يۇز بېرىشى كۆپرەك بولىدۇ. ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى يەنە بەزىدە تاماقنىڭ ئاشقازانىنىڭ ئۇستى تەرىپىگە ئۆرلىۋېلىشىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: سۇت ئىچكەندە، ھاراق ئىچكەندە، ئىسسىق نان يېگەندە يۇز بەرگەن ھەزىم ناچارلىشىشلارغا ئوخشاش. بەزىدە تاماقنىڭ ئاشقازاندىن تېزلىكتە چۈشۈپ كېتىپ ئاشقازان ئاستى قىسمىغا ئۆتۈپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: غىزائى مۇزەلىق يەنى ئاشقازاننى سىلىقلاپ پەسكە چۈشۈۋالىدىغان تاماقلارنى يېگەندە يۇز بېرىدىغان ھەزىم ناچارلىشىشلارغا ئوخشاش.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى ھەزىم ناچارلىشىش ۋە ھەزىم بۇزۇلۇش ئاساسلىقى ھەزىم خىزمىتىنىڭ ئورۇنلىغۇچىسى بولغان ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى سەۋەبلىك ئاشقازاندا مىزاج بۇزۇلۇش يۇز بېرىپ، ھەزىم خىزمىتىدە ئالاھىدە ئۆزگىرىش يۇز بېرىشنى كۆرسىتىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى ھەزىمنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. سوغۇقلۇقنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى (قۇۋۋىتى ھازىمە) گە زىيان يەتكۈزۈشى ئىسسىقلىقتىن يۇقىرىراق ئورۇندا تۇرىدۇ. ئەمما ئاشقازان مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇققا ياكى ھۆللۈك تەرىپىگە ئۆزگىرىپ قېلىشى كۆپىنچە ھاللاردا كۆرۈنەرلىك يامان تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ. لېكىن ئېتىداللىق (نورماللىق) ھالىتىدىن بەك ئارتىپ كەتكەندە قۇۋۋىتى ھازىمە (ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى)گە مەلۇم دەرىجىدە يامان تەسىر قىلىدۇ. ئاشقازان مىزاجى قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغاندا سۇيۇقلۇقلار كۆپلەپ پارلىنىپ تارقاپ كېتىدىغانلىقى

ئۇچۇن ئورۇقلاش ۋە جۇدەپ كېتىش كۆرۈلىدۇ، ئەمما ھۆللۇكتىن مىزاج بۇزۇلۇش يۈز بەرسە ئىستىسقا (سۇلۇق ئىشىش) ھالىتىگە ئېلىپ بارىدۇ. خۇلاسىلەپ ئېيتقاندا، ئاشقازاندا يۈز بەرگەن ھەرقانداق مىزاج بۇزۇلۇش بەربىر قۇۋۋىتى ھازىمەنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئەمدى ئاشقازان توقۇلمىلىرىنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشىنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇشقا سەۋەبچى بولۇش مەسىلىسىگە كەلسەك، ئاشقازان توقۇلمىلىرى ئاجىزلىغاندا، ئۇنى ئۇستىدىن قاپلاپ تۇرىدىغان چاۋا ياغلار نېپىزلايىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازاننىڭ ئېغىرلىقى تۆۋەنلەپ ھەركىتى سۇسلىشىدىغانلىقى ئۈچۈن ھەزىم خىزمىتىگە نۇقسان يېتىدۇ. يۇقىرىدا يەنە بەزى غىزالارنىڭ ئاشقازاننىڭ ئاستىنقى قىسمىغا چۈشمەستىن، بەلكى يۈزەكى قىسمى تەرەپكە ئۆرلەپ تۇرۇشمۇ ھەزىم ناچارلىشىشنىڭ سەۋەبلىرى قاتارىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلدى. بەلكى بۇ بۇ قاتاردا سۆزلەنمەستىن سۇئى ھەزىم بايانىدا سۆزلەنگەن بولسا مۇۋاپىق بولغان بولاتتى. بۇ يەردە شۇنداق ئېيتىشقا بولىدۇكى، ئاشقازاندا تاماق ئۇستى تەرەپكە ئۆرلىۋالغاندا ھەزىم قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ قالىدۇ، چۈنكى ھەزىم خىزمىتى بولسا ئاشقازاننىڭ چوڭقۇر قىسمىدا يەنى ئاشقازان ئاستى قىسمىدا كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ئەمما ئاشقازاندىكى تاماقنىڭ ھەزىم بولۇپ بولغۇچە تېزلىكتە ئاشقازاننىڭ ئاستى تەرىپىگە چۈشۈپ كېتىشى، گەرچە ئاشقازاندىكى قۇۋۋىتى ماسكە (تۈتۈپ تۇرۇش قۇۋۋىتى)نىڭ تۆۋەنلىكىدىن بولغان بولسىمۇ، ئۇنى مۇشۇ بايانغا كىرگۈزۈپ قويغان بولسا توغرا بولاتتى. ئاشقازاندا تاماق تۇرماسلىق مەسىلىسىدە ئەگەر يېيىلگەن تاماق ئاشقازانىنى سىلىقلاشتۇرىدىغان، تېيىلىپ چۈشۈپ كېتىش خۇسۇسىيەتلىك تاماقلار (ئەغزىيە موزلىقە) بولغان بولسا، ئۇنداقتا ئۇ (فەسادى ھەزىمى) «ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى» بابىدا تونۇشتۇرۇلسا بولىدۇ. يەنە بەزى نۇسخىلاردا (يەنى ئاقساراينىڭ باشقا مەتبەدە بېسىلغانلىرىدا) ئاشقازانىنى سىلىقلاشتۇرۇپ تېيىلىپ چۈشۈپ كېتىشتىن ئەمەس، بەلكى ئۆزىنىڭ تەبىئىي خۇسۇسىيىتى بىلەن ئاشقازاندىن تېزلىكتە ئۆتۈپ كېتىش سەۋەبلىك بولغان ھەزىم ئاجىزلىشىش، مەسىلەن: ئەينۇلانىڭ تېزلىكتە ئۆتۈپ كەتكىنىگە ئوخشاش دەپ كۆرسەتكەن. بۇ ئىككى خىل سۆزنىڭ ئوتتۇرىسىدا قارىماققا ئوخشىماسلىق بارەك قىلسىمۇ ئەمەلىيەتتە چوڭ توقۇنۇش يوق.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: بۇ كېسەلنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن مىزاجنى نورماللاشتۇرۇش (تەئدىل قىلىش) چارىسى قوللىنىلىدۇ. ئاشقازاندا يۈز بېرىدىغان مىزاج بۇزۇلۇش كۆپىنچە ھاللاردا سوغۇقلۇقتىن ۋە ھۆللۇكتىن بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئالدى بىلەن مۇشۇ توغرىسىدا مەلۇمەت بېرىلىدۇ. مىزاجنىڭ ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولغان ھەزىم بۇزۇلۇشتا ئاشقازان مىزاجنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن گۈلقەنت، جاۋارىش ئوتروج، سەپەرجەلى قابىز، خۇش پۇراقلاشتۇرۇلغان بېھى شەربىتى قاتارلىقلار يەككە ھالدا ياكى بىرلەشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يۇقىرىقى شەربەتلەرنى بىرلەشتۇرۇپ بەرگەندە مەستىكى، سۇمبۇل، قەلەمپۇر قاتارلىقلارنى قوشۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. قۇرسلاردىن قۇرسى ئۇد، قۇرسى لىمون، قۇرسى زىرىق قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تۆۋەندىكى ھەزىمنى كۈچلەندۈرگۈچى سۇفۇپ بېرىلىدۇ: تەركىبى: قۇرۇق

يۇمغاقسۇت، قىزىلگۈل ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، سۇمبۇل، مەستىكى، كۈندۈر، رۇمبەدىيانىنىڭ ھەربىرىدىن بىر يېرىم گىرام، تاباشىر، لوكلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام، يۇلغۇن مېۋىسىدىن تۆت گىرام، ئىسپار، خەرنۇبلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ. ئىشلىتىلىشى: شېكەر تەركىبلىك گۈلقەنت بىلەن قوشۇپ يېيىلىدۇ. تامىقىغا چۈجە، باچكا گۆشى، توخۇ گۆشى، ئوغلاق گۆشلىرىنى ئىسسىق تەبئەتلىك دورىلار بىلەن پىشۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قۇرۇق يۇمغاقسۇت سېپىپ بەرسىمۇ بولىدۇ. قاشتېشىنى ئاشقازانىنىڭ ئۇدۇلىغا ئېسىپ قويسىمۇ ھەزمىنى كۈچەيتىش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ ۋە ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان قۇرسى ۋەردىنىڭ نۇسخىسى: قىزىلگۈلدىن يەتتە دانە، غاپىس ئۇسارىسى، تاباشىر، سۇمبۇل ھىندىلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە، رۇببىسۇس (چۈچۈكبۇيا يىلتىزى جەۋھىرى)دىن بىر ھەسسە ئېلىپ، ئۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تالقانلاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ قۇرس ياسىلىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى: تۆت گىرام بولىدۇ. قۇرسى زىرىق (چوڭ نۇسخىلىق)نىڭ تەركىبى: زىرىقنىڭ سىقۇېلىنغان سۇيى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن توقۇز گىرام، قىزىلگۈل، تەرەنجىبىنلەرنىڭ ھەربىرىدىن 18 گىرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، رۇببىسۇس، تاباشىر، كاسنە ئۇرۇقى، مەستىكى، سۇمبۇل ھىندى، غاپىس ئۇسارىسىنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى ھەسسە، ئوردان، لوك، رەۋەنچىنىلارنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى ھەسسە، زەپەردىن بىر ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، تەرەنجىبىن سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى: تۆت گىرام. ئەگەر يۇقىرىقى نۇسخىدىن تەرەنجىبىن، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، رۇببىسۇس، مەستىكى، غاپىس، لوك قاتارلىق دورىلار كېمەيتىۋېتىلسە ئۇ «قۇرسى زىرىق كىچىك» بولىدۇ. يەنى كىچىك نۇسخىلىق قۇرسى زىرىق بولىدۇ. لېكىن بۇنى ئادەتتىكى سۇ بىلەن يۇغۇرماستىن بەلكى سىركەنجۈبىل ياكى ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىنىدۇ.

ھەزىم بۇزۇلۇش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەلنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەر تۆۋەندىكىچە: ئوزۇقلىنىشنىڭ نا توغرىلىقىدىن بولىدۇ. يەنى تويۇنۇپ غىزالانغاندا، قۇۋۋىتى ھازىمە (ھەزىم قىلىش كۈچى) نىڭ يۇكى ئېغىرلىشىپ تاماقنى ھەزىم قىلىپ پارچىلاشقا كۈچى يەتمەي قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بۇ كېسەللىك كېلىپچىقىدۇ، ياكى ئوزۇقلۇقلارنى ئادەتتە يېيىشكە تېگىشلىك بولغان مىقداردىن ئاز يېگەنلىكتىن بۇ كېسەللىك كېلىپچىقىدۇ ياكى بېلىققا ئوخشاش ئاسان بۇزۇلىدىغان خۇسۇسىيەتكە ئىگە تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش ياكى سۇتكە ئوخشاش ئاسان ئۆزگىرىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش ياكى غىزالىنىش ۋاقتىنىڭ رېتىمسىز ۋە قالايمىقان بولۇشى ياكى تاماق يەپ بولۇپلا ئېغىر جىسمانىي

ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىش ياكى تاماق يەپ بولۇپلا كۆپ مىقداردا سۇ ئىچىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇ كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. يەنە بەزىدە ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە مەسىلە بارلىقىدىنمۇ بولىدۇ، مەسىلەن: ئاشقازان مىزاجى بەك ئىسسىق تەبىئەتكە ئايلىنىپ قالغان بولۇپ، ئوزۇقلۇقلارنى قىزىتىپ كۆپۈك ھالەتكە كەلتۈرۈپ قويىدۇ ياكى ئاشقازاندا يەل پەيدا بولغانلىقتىن ياكى ئاشقازاندا يارا بولغانلىقتىن بولىدۇ. چۈنكى ئاشقازاندىكى يارا ئاشقازانىنىڭ تاماقنى ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ھەزىم قىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھەزىم بۇزۇلۇش كېلىپچىقىدۇ. ياكى ئاشقازان تەرەپكە تالدىن ياكى جىگەردىن تاماقنى بۇزىدىغان بىر خىل ناچار سۈيەتلىك خىلتىنىڭ قۇيۇلۇشىدىن كېلىپچىقىدۇ. مەسىلەن: مالىخولىيا مىراقى كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلاردا يۈز بەرگەن ھەزىم بۇزۇلۇشقا ئوخشاش.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى ھەزىم بۇزۇلۇش ھەزىم قىلىش كۈچى نورمال بولسىمۇ، لېكىن باشقا سەۋەبلەر بىلەن ھەزىم قىلىش خىزمىتىدە ئالاھىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىشىنى كۆرسىتىدۇ. دېمەك، بۇنىڭدا قۇۋۋىتى ھازىمە تولۇق بولغان بولىدۇ. لېكىن ھەزىم خىزمىتى ناچارلىشىپ بەزى بىر خىل ياماق كەيپىياتلارغا ئۆزگىرىپ قالىدۇ. بۇنىڭ مۇناسىۋەتلىك بولۇشىدىكى سەۋەب، يۇقىرىدا ئاپتور بايان قىلغان سەۋەبلەردىن مەلۇم بىرەر سەۋەب ئارقىلىق بولۇشى مۇمكىن. ئەمدى تاماقنى بەك كۆپ يېگەندە قۇۋۋىتى ھازىمەنىڭ كۈچى يەتمەسلىك مەسىلىسىگە كەلسەك، يېگەن تاماقنىڭ مىقدارى بەك كۆپ بولغاندا، قۇۋۋىتى ھازىمەنىڭ كۆپ مىقداردىكى تاماقنى كۆرسەتكەن تەسىر كۈچى ئاز مىقداردىكى تاماقنى كۆرسەتكەن تەسىرىدەك يۇقىرى بولمايدۇ. قالايمىقان تاماق يېيىش تېز سىڭىدىغان تاماقلارنى بالدۇر يەپ ئارقىسىدىن تەستە سىڭىدىغان غەلىز تاماقلارنى يېمەستىن ئەكسىچە ئالدىدا تەستە سىڭىدىغان، قويۇق تاماقلارنى يەپ ئارقىدىن ئاسان ھەزىم بولىدىغان يۇمشاق، ئۈچۈچان تاماقلارنى يېيىشنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى مۇناسىق قىلغاندا كېيىن يېگەن ئۈچۈچان تاماقلارنىڭ تېز سىڭىدىغان خۇسۇسىيىتى بولغاچقا سىڭىپ ھەزىم بولۇپ كېتىدۇ. ئەمما بالدۇر يېگەن غەلىز ۋە قويۇق تاماقلار ھەزىم بولالماي قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھەزىم بولغان تاماق ھەزىم بولالمىغان تاماقنىڭ ئۈستىدە لەيلەپ ئۆرلەپ تۇرىدۇ ۋە ئاستىدىكى ھەزىم بولالمىغان تاماقنى بۇزۇپ قويىدۇ. ئۇنىڭغا ئارىلاشقان باشقا تاماقلارنمۇ بۇزىدۇ ياكى ئالدىدا يۇمشاتقۇچى ۋە بوشاشتۇرغۇچى تاماقلارنى يەپ ئارقىدىن قابىز تاماقلارنى يېمەستىن، ئالدىدا قابىز ۋە تۇتقۇچى تاماقلارنى يەپ ئۈستىدىن بوشاشتۇرغۇچى مۇلەييىن تاماقلارنى يېيىشمۇ ھەزىمنى بۇزىدۇ. چۈنكى مۇناسىق قىلغاندا يۇمشاتقۇچى تاماقلار قابىز تاماقلارنى ھەزىم قىلدۇرماستىن چىقىرىۋېتىدۇ. ئەمدى يۇقىرىدا ئېيتىلغان ۋاقىتسىز (قەرەلسىز) تاماق يېيىش مەسىلىسىگە كەلسەك، ئاشقازاندا ھەزىم قىلىنىپ بولمىغان تاماق بار تۇرۇقلۇق ئۇنىڭ ئۈستىگە تاماق يېيىش نەزەردە تۇتۇلىدۇ، ياكى ئادەتتە تەنھەرىكەت قىلىپ ئادەتلەنگەن كىشىلەرگە نىسبەتەن ئالغاندا، يەنى تاماقتىن ئىلگىرى تەنھەرىكەت قىلىۋېتىپ ئاندىن كېيىن تاماق يەپ ئادەتلەنگەنلەرگە نىسبەتەن تەنھەرىكەت قىلماستىن تاماق يېيىش نەزەردە تۇتۇلىدۇ. ئەمدى ئاشقازاندا يەل

بولۇش ياكى يارا بولۇش سەۋەبلىك ھەزىم بۇزۇلۇشقا كەلسەك، يېگەن ئوزۇقلۇقلارنى ئاشقازاننىڭ قورشاپ ھەزىم قىلىشىغا ئىمكانىيەت بولماسلىقنى، يەنى ئاشقازان بىلەن يېيىلگەن تاماق ئارىسىدا مەلۇم توسالغۇ پەيدا بولۇپ قېلىش ئەھۋالىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى ناھايىتى كۆپ، ئەمما بۇ يەردە كۆرسىتىلگەنلىرى نەمۇنە ئۈچۈن كۆرسىتىلگەن سەۋەبلەردۇر، شۇڭلاشقا بۇ يەردە كۆرسىتىلگەن سەۋەبلەر بىلەنلا قانائەتلىنىپ قالماستىن، بەلكى باشقا تەرەپلەرنمۇ ئويلاپ بېقىشقا توغرا كېلىدۇ.

بۇ يەردە يەنە شۇنىمۇ بىلىش كېرەككى، ھەزىم بۇزۇلۇش كېسىلى، بارلىق كېسەللىكلەرنىڭ تۈپ يىلتىزى ياكى پەيدا بولۇش مەنبەسىدۇر، يەنى ھەزىم بۇزۇلۇش كېسەللىكى نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇنداق ئىكەن ھەرقانداق ئادەم ھەزىم خىزمىتىنىڭ ياخشى ۋە ساغلام ئورۇندىلىشىغا كۆڭۈل بۆلۈشى لازىم.

ئەسلىي ئاپتور بۇ كېسەلنىڭ داۋالاش پىرىنسىپلىرى توغرىسىدا سۆز ئاچمىدى، بۇنىڭدىكى سەۋەب بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا مەخسۇس داۋالاش ئېلىپ بېرىلمىسىمۇ سەۋەبلىرىنى ئوبدان بىلمۇالغاندىن كېيىن سەۋەبلىرىگە ۋە كېلىپچىقىش مەنبەسىگە قارىتا چارە ـ تەدبىر قوللىنىلسا ۋە ئۇنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەرنىڭ ئالدى ئېلىنسا كۈپايە قىلىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر ياكى ئاشقازانغا قۇيۇلغان نورمالسىز خىلىتلارنى دەفئى قېلىپ چىقىرىپ تاشلاش، ئۆزگەرگەن مىزاجنى تەڭشەش (تەئدىل قىلىش) قاتارلىقلار بىلەنلا ياخشىلىنىپ قالمىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر، يۇقىرىقى چارىلەرنىڭ ھەممىسى مەلۇملۇق ئىشلاردۇر ياكى بايان قىلىنىپ بولغان كېسەللىكلەر دائىرىسىدە چارە قىلىنىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ يەردە قايتىدىن تەپسىلىي بايان قىلىنمىدى.

ھېق تۇتۇش (قۇسۇش)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھېق تۇتۇش ئاشقازان ئۆزى تەرەپكە كەلگەن يامان تەسىرنى ۋە يات ئامىلنى دەفئى قىلىش ئۈچۈن قىلغان بىر خىل مۇداپىئەلىنىش ۋە قوغدىنىش ھەرىكىتىنىڭ ئىنكاسى بولۇپ، ئۇ تۆۋەندىكى سەۋەبلەردىن بولىدۇ. سوغۇقلۇقتىن بولىدۇ، مەسىلەن: قاتتىق سوغۇقتا سەپەر قىلغاندا كۆرۈلىدىغان ھېق تۇتۇش بۇنىڭغا مىسال بولالايدۇ. ئىسسىقلىقتىن بولىدۇ، مەسىلەن: كۆيدۈرگۈچى قىزىتمىلار يەنى كېزىك قاتارلىق كېسەللىكلەردە يۇز بەرگەن ھېق تۇتۇش. ئاشقازاننى ئادەتتىن تاشقىرى قىزىتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن بولىدۇ. مەسىلەن: زىرىگە ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا يۇز بەرگەن ھېق تۇتۇش بۇنىڭغا مىسالدۇر. يېگەن تاماقنىڭ بەك غەلىز ۋە قويۇقلۇقى سەۋەبىدىن بولىدۇ، مەسىلەن: شىلىمشىق بەلغەم (شىلاش) تۈپەيلىدىن پەيدا بولغان ھېق تۇتۇش بۇنىڭ مىسالىدۇر. غىدىقلاش خاراكتېرىگە ئىگە تاماقلارنىڭ ئاشقازانىنى غىدىقلىغانلىقى سەۋەبىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: زەڭگەر رەڭلىك سەپرادىن بولغان ھېق تۇتۇش بۇنىڭ مىسالىدۇر. ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولىدۇ. بەزىدە تەشەننوج (ئىسپازما) پەيدا

قىلغۇچى قۇرۇقلۇق تەسىرىدىنمۇ بولىدۇ، بۇ خىلدىكىسى پەقەت كۆيدۈرۈش قىزىتمىلاردىن كېيىنكى دەۋرلەردە يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قۇرۇتقۇچى خاراكتېرلىك ئىستىمراغلاردىن يەنى بەدەننى تەنقىيە قىلىش مەقسىتىدە كۆپلەپ ئىچ سۈرۈش ۋە باشقا تەرلىنىش، سۈيدۈك ھەيدەشلەردەك بەدەننى قۇرۇتقۇچى چارىلەرنى كۆپلەپ ئىشلىگەندىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. ئەمما مىزاج خاراكتېرلىك پەيدا بولىدىغىنى ھەرقايسى مىزاجلارنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان ئالامەتلىرىنىڭ قوشۇلۇپ كېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مادىدا خاراكتېرلىك بولغىنىدا قۇسۇقى ۋە باشقا چىقىرىندىلىرىدا كېسەللىك ماددىسىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

مېنىڭچە: ھېچ تۇتۇش يىغىلىش خاراكتېرلىك ئىسپازما (تارتىشىش) ۋە كېڭىيىش خاراكتېرلىك سوزۇلۇشتىن تەركىب تاپقان بىر خىل ھەرىكەتتۇر. بۇنىڭدا خۇددى ئاشقازاننىڭ ئېغىزى ئىسپازمىلىنىش (تارتىشىش) ئارقىلىق بىر يەرگە يىغىلىپ توگۈلۈپ قالغاندەك بولىدۇ. ئۇنىڭ مۇنداق بولۇشى شۇنىڭدىن كېيىنلا يۈز بېرىدىغان كۈچلۈك مۇداپىئەلىنىش ۋە قوغدىنىش ھەرىكىتىگە تەييارلىق قىلىش ئۈچۈندۇر. مەسىلەن: بىر يەردە چىڭ تۇرماقچى بولغان ئادەم كەينىگە بىر يېنىۋېتىپ ئاندىن كېيىن كېلىپ راسا چىڭ تۇرغىنىغا ئوخشاش. ئەمدى بۇ ئالامەتنىڭ ئاشقازان ئېغىزىدا يۈز بېرىشى مەسىلىسىگە كەلسەك، بۇ كېسەلگە سەۋەب بولغۇچى يامان تەسىرلىك ئامىلنىڭ دەل ئاشقازان ئېغىزىدا يۈز بېرىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر، بۇ ئامىل سوغۇق ھاۋانىڭ تېگىشىدۇر. چۈنكى سوغۇق ھاۋا ئاشقازان ئېغىزىنىڭ دۇار مۇسكۇللىرىنى يىغىپ قېلىنلاشتۇرۇش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇنىنىڭ يۇزىدىكى سۈيۇقلۇقلار سېزىپ ئۆتىدىغان (مەسام) تۆشۈكلىرىنى ئېتىۋېلىپ سۈيۇقلۇقلارنىڭ پارلىنىپ تارقىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ، ياكى بۇ خىل سەۋەب ئىسسىقلىق ئاملى بولۇپ، ئاشقازان ئېغىزىغا ئىسسىق ھاۋا ياكى باشقا ئىسسىق ئاممىلار تەسىر قىلغان بولىدۇ. چۈنكى ئىسسىقلىق يەرلىك ئورۇننى قۇرۇتۇپ تەشەننۇج (ئىسپازما، يىغىلىۋېلىش) لۇق ھالەتنى شەكىللەندۈرۈپ قويىدۇ. شىلىمشىق خىلىتلارغا كەلسەك، يەرلىك ئورۇنغا چاپلاشقاق، قويۇق خىلىتلار توپلىشۇالغانلىقتىن ھېچ تۇتۇش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. چۈنكى چاپلاشقاق خىلىتلار يەرلىك ئورۇننىڭ سەتھىنى قويۇقلاشتۇرۇپ قېلىنلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سەپرا خىلىتى ياكى ئاچچىق ـ چۈچۈك تاماق يېگەنلىكتىنمۇ يۈز بېرىدۇ. سەپرا خىلىتى بىلەن ئاچچىق ـ چۈچۈك تاماق غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغاچقا بۇنى پەيدا قىلىدۇ. ئىستىمراغ (ئىچىنى سۈرۈپ تەنقىيە قىلىش) دىن بولىدىغان ھېچ تۇتۇش مەسىلىسىگە كەلسەك، ئۇ پەقەت قۇرۇقلۇقنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ھېچ تۇتۇشنىڭ تەسىرى ئىنتايىن يامان بولۇپ، خەتەرلىك ئاقىۋەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قايسى خىل سەۋەبتىن بولغان بولسا شۇ سەۋەبلەرگە مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەر ۋە شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك ماددىلارنىڭ ئىپادىلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ ھەقتىكى بەلگىلەر ۋە ئالامەتلەر يۇقىرىدىكى بىر قانچە بابلاردا سۆزلىنىپ ئۆتۈلدى. شۇ يەردىن پايدىلىنىلسا بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: ھېچ تۈتۈشنى داۋالاشتا ماددىدىن بولسا، ئالدى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددا قۇستۇرۇش ۋە سۈرگە بېرىش ئارقىلىق ئىستىفراغ قىلىپ تازىلاپ چىقىرىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى بەلغەم خىلىتى بولسا ئايارەج پەيقىرانى ئەپسەنتىن ئۇسارىسى (سقىلغان سۈيى) بىلەن ياكى پۇدىنە ۋە مىلھى ھىندىبەرنى قوشۇپ تەييارلانغان مەتبۇخنى ئىچۈرۈش ئارقىلىق تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلىتى بولسا نۇقۇ ئاتى مۇسھىلە يەنى ئىچىنى سۈرۈش خاراكتېرلىك چىلانمىلار (كاشكاپ) ۋە مەتبۇخى پەۋاكىھ ياكى يەل - يېمىشلەر قاينىتىلمىسى بىلەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. چىلانمىنىڭ تەركىبىگە قىزىلگۈل ۋە يۇمغاقسۇتلەرگە ئوخشاش ئاشقازان ئېغىزىنى كۈچلەندۈرىدىغان دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. يۇقىرىقىدەك چارىلەر بىلەن ماددىنى تەنقىيە قىلىپ تازىلىغاندىن كېيىن مىزاجنى تەڭشەش ۋە تەبىئەتنى نورماللاشتۇرۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك يەيدىغان دورىلىرىغا سىزىمنى يوقاتقۇچى ۋە ئاشقازان ئېغىزىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلاردىن پولۇنيا قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. بەلغەم ۋە سوغۇقتىن بولسا تۆۋەندىكى قۇرس بېرىلىدۇ. تەركىبى: زەپەر، قىزىلگۈل، مەستىكى، سۇمبۇل ھىندىلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام، ئاسارۇن، سەبرىنىڭ ھەر بىرىدىن تۆت گىرام، ئەپيۇندىن بىر گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ. ئەمەلىي ئەھۋالغا ئاساسەن بەزى دورىلارنى ئېلىپ تاشلاش ۋە بەزى دورىلارنى قوشۇپ قويۇش تېۋىپنىڭ رايىغا باغلىقتۇر. ئۇنىڭدىن باشقا تۆۋەندىكى مەتبۇخمۇ بېرىلىدۇ. تەركىبى: ئەپسەنتىن، پىستىنىڭ سىرتقى پوستى، پۇدىنە، يالپۇز، خەشخاش پوستىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە قاينىتىپ مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. لېكىن كېسەللىك ماددىسى بەك قويۇق بولغان ئەھۋالدا سىركەنجۈبىل ئەنسىلى ئارقىلىق ماددىلار سۈيۇقلاشتۇرۇلىدۇ. چۈنكى سىركەنجۈبىل ئەنسىلىنىڭ تەسىرى ماددىلارنى سۈيۇلدۇرۇشتا ئىنتايىن كۈچلۈكتۇر. ئەمما سەپرا ماددىسىدىن بولغان ۋە ئىسسىقتىن بولغان ھېچ تۈتۈشلاردا مائۇششەئىر (ئارپا سۈيى) ھەممە دورىدىن بەك ئۇنۇم بېرىدۇ. لېكىن بۇ مائۇششەئىر ئادەتتىكى مائۇششەئىر بولماستىن ئۇنىڭغا خەشخاش پوستى ۋە قىزىلگۈل ئۇرۇقلىرىنى تالقانلاپ، ئۇستىدىن سېپىپ ئاندىن ئازراق تاباشىر تالقىنىنى سېپىپ تەييارلانغان بولۇشى لازىم. سۈيۇق دورىلاردىن قىزىلگۈل شەربىتى، ئالما شەربىتى، يەنى فەتھى ئالمىسى (بۇ بىر خىل ئەلا سورتلۇق ئاچچىق - چۈچۈك ئالمىدىن ئىمارەت بولۇپ، يۇرەك ۋە ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، ھۆنى پەسەيتىدۇ) بىلەن تەييارلانغان شەربەت گۈل سۈيى ياكى قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن بېرىلىدۇ ياكى سېمىزئوت ئۆسۈملۈكىنىڭ سىقىلغان سۈيىنى ئالما شەربىتى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. بەزىدە بۇ نۇسخىغا ئازراق كافۇر قوشۇپ قويسا بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ سىقىلغان سۈيىنى قىزىلگۈل سۈيى ۋە ئالما شەربىتى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئاز مىقداردىكى ئەپيۇننى ئىككى ھەسسە مىقداردىكى زەپەر بىلەن ئىسلاھ قىلىپ پۈرتىشىنىڭمۇ ئالاھىدە ئۇنۇمى بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە قۇرۇغلۇقتىن بولغان ھېچ تۈتۈشنى داۋالاشتا كېسەلنىڭ باشلانغۇچ دەۋرىدە بادام يېغى بىلەن مۇدەببەر قىلىنغان مائۇششەئىر بېرىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك

نېلۇپەر شەربىتىنى ئازراق ئەپيۇن بىلەن قوشۇپ بەرسەمۇ بولىدۇ. لېكىن ھەر ھالدا بۇنىڭدا خەشخاش ياسالمىلىرى ياكى خەشخاشنىڭ ئۆزىنى كۆپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. ئېغىرلاشقاندا يەنى ئۇزۇن مۇددەت ھېچ تۇتقاندا ساقىيىشتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ. بۇنىڭدا يۇقىرىدا بايان قىلىنغان دورىلار ۋە چارىلەرنى تاللاپ قوللۇنۇپ بىمارنىڭ ھاياتىنى ئۇزارتىشقا ياردەم قىلسا بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئەسلىي ئاپتور يۇقىرىدا سېزىمنى يوقىتىشقا ۋە ئاشقازان ئېغىزىنى كۇچەيتىشكە مەسلىھەت بەردى. بۇنىڭدىكى سەۋەب شۇكى، ئاشقازان ئېغىزىنىڭ سەزگۈرلىكى قانچىكى تۆۋەنلىسە ۋە سېزىمسىزلانسا ئۇ يەرگە كېلىدىغان يامان تەسىر شۇنچە ئازىيىدۇ. نەتىجىدە ھېچ تۇتۇش ھەرىكىتى شەكىللەنمەيدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئاشقازان قانچىكى كۇچەيسە سىرتقى يامان تەسىرلەردىن تەسىرلىنىشى ئازىيىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھېچ تۇتۇش قويۇپ بېرىدۇ. فولونىي بۇ ھەقتە ئىنتايىن مۇۋاپىق كېلىدىغان دورا بولۇپ ئۇ ھەم سېزىمنى پەسەيتىش رولىنى ئۆتەيدۇ، ھەم ئاشقازان ئېغىزىنى كۇچەيتىش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە يۇقىرىدا كۆرسۈتۈلگەن قۇرس ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ. چۇنكى بۇنىڭ تەركىبىدە زەپەر بار بولۇپ، ئۇ يەرلىك ئورۇننى كۇچلەندۇرۇش، ماددىلارنى پۇشۇرۇپ چىقىش سالاھىيىتىگە ئىگە قىلىش، ئەپيۇننىڭ زىيانلىق تەسىرىنى تۇزۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. يەنە شۇنىڭدەك بۇ نۇسخىنىڭ تەركىبىدە قىزىلگۈلمۇ بار بولۇپ، ئۇ يەنە يەرلىك ئورۇننى كۇچلەندۇرۇش ۋە سۇيۇقلۇقلارنى سىقىپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ تەركىبىدە يەنە مەستىكى ۋە سۇمبۇللار بولۇپ، بۇلار زىيانلىق ماددىلارنى تارقىتىش، يەرلىك ئورۇننى ۋە ئومۇمىي بەدەننى ئىسىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئاسارۇن سۇيۇقلۇقلارنى سۇيدۇك يوللىرى تەرىپكە سلجىتىپ مايىللاشتۇرۇپ بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ئۇنىڭ سۇيدۇك ئارقىلىق چىقىرىلىشقا ياردەم قىلىدۇ. سەبرە گەندە قىسمىنى ئۇچەيلەر تەرىپكە سلجىتىپ مايىللاشتۇرۇپ بېرىدۇ ھەمدە ئۇنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. ئەپيۇن سېزىمنى تۆۋەنلىتىش رولىنى ئۆتەيدۇ. شۇڭلاشقا بۇ خىل قۇرس بەلغەمدىن بولغان ۋە سوغۇقتىن بولغان ھېچ تۇتۇشلاردا ئىنتايىن پايدىلىق ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە يۇقىرىدا بايان قىلىنغان مەتبۇخمۇ ئىنتايىن ياخشى ئۇنۇمگە ئىگىدۇر، چۇنكى ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ئەپسەنتىن سۇيۇقلۇقلارنى تۆۋەنكى تەرىپكە مايىللاشتۇرۇپ بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇڭلاشقا ئۇنىڭ ئاشقازانغا بولغان تەسىرى ئىنتايىن زور بولىدۇ، دەپ ھېسابلىنىدۇ. پىننە ۋە يالپۇزلارنىڭ ھەر ئىككىلىسى زىيانلىق ماددىلارنى تارقىتىش، يەللەرنى ھەيدەش ۋە قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. پىستىنىڭ تاشقى پوستى ئاغرىق پەسەيتىش، يەرلىك ئورۇننى كۇچلەندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. خەشخاش پوستى يەرلىك ئورۇننى مەست قىلىپ سېزىمنى تۆۋەنلىتىپ بېرىدۇ. ئەمدى يۇقىرىدىكى بايانلاردا «بەلغەمدىن بولغىنى دەپ بولۇپ يەنە سوغۇقتىن بولغىنى» دېيىش، «سەپرادىن بولغىنى دەپ بولۇپ يەنە ئىسسىقتىن بولغىنى» دەپ تەرىپلەشتىكى سەۋەب شۇكى، بۇ يەردە ئېيتىلغان ئىسسىق، سوغۇقتا مۇتلەق ماددىسىز بولغان ئىسسىق ۋە ماددىسىز بولغان سوغۇق نەزەردە تۇتۇلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان ۋە سەپرادىن بولغان دېگەندە

ماددىلىق بولغان تەرەپلىرى نەزەردە تۇتۇلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەلغەمدىن بولغان ھېچ تۇتۇشقا يېڭى ئۇچقان باچكىنىڭ گۆشى، چۈجە ۋە ھەر خىل ئۇچار قۇشلارنىڭ باچكىلىرىنىڭ گۆشى، قۇشقاچ گۆشىنى قۇرۇق يۇمغاقسۇت، مەستىكى، دارچىن، پىلپىل، زەپەر قاتارلىق دورىلار بىلەن بىللە پىشۇرۇپ بىر تەرەپتىن ئوزۇقلۇق، يەنە بىر تەرەپتىن دورىلىق قىلىنىدۇ. سەپرادىن بولغىنىدا بولسا چۈجە گۆشى، ھەزىم خىزمىتى ياخشى بولسا قوي گۆشى، خام قاپاق، ئەينۇلا، خەشخاش، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ياكى ھۆل يۇمغاقسۇت، ئاقلانغان ئارپا سۇيى قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. قۇرۇقتىن بولغان ھېچ تۇتۇشتا، چۈجە گۆشى، ئارپا سۇيى (مائۇششەئىر)، بۇغداي، خەشخاش، خام قاپاقلار بىلەن دەشتا (ئۇگرە) ئېتىپ بېرىلىدۇ. لېكىن يۇقىرىقى تاماقلارنىڭ ھەممىسىدە يەنىلا يۇمغاقسۇت بولۇشى كېرەك. سوغۇقتىن ۋە بەلغەمدىن بولغان ھېچ تۇتۇشتا يەرلىك ئورۇنغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن سەۋسەن يېغى، قۇستە يېغى ئاشقازان ئۇدۇلىغا سۇركىلىدۇ ياكى گۇل يېغىنى سۇمبۇل، مەستىكى ۋە قەلەمپۇرلار بىلەن قوشۇپ ئاشقازان ئۇدۇلىغا چېپىلىدۇ. بۇ خىل ھېچ تۇتۇشتا تۆۋەندىكى مەخسۇس زىمات نۇسخىسىنى ئىشلەتسە بولىدۇ. تەركىبى: سۇمبۇل، مەستىكى، زەپەر، بىنەپشىلەرنىڭ تالقانلىرىنى قەلەمپۇر سۇيى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. سەپرادىن بولغىنىدا قاپاقنىڭ لېپشى، بىنەپشە يېغى ياكى قاپاق يېغىنى گۇل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازان ئۇدۇلىغا سۇركىلىدۇ، ياكى سەندەلنى گۇل يېغىغا سۇرۇپ ئاشقازان ئۇدۇلىغا چېپىلىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭغا كافۇر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. مۇنداق بولغاندا تەسىرى ياخشى بولغان مەلھەم بولىدۇ. سىرتقى تەرەپتىن سۇركىلىدىغان يەنە بىر خىل ئۇنۇملۇك مەلھەم بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبى: يۇيۇلغان ئاق موم، ھۆل يۇمغاقسۇت سۇيى، قاپاقنىڭ لېپشى، بىنەپشە يېغى، قىزىلگۈلنىڭ سىقىلغان سۇيى، بىر دانە ئارپا مىقدارىدا كافۇر قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم ياساپ، ئىلمان ھالدا چېپىلىدۇ. قۇرۇقتىن بولغان ھېچ تۇتۇشتا بولسا، بىنەپشە يېغى بىلەن ئىسپىغۇل لۇئابىنى بىرلەشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. گۇل يېغىنى ئىسپىغۇل ئۇرۇقى ۋە گۇل سۇيى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ سۇركىلىدۇ. لېكىن سىرتىدىن سۇركىلىدىغان دورىلاردا خۇش پۇراقلىق ۋە ئەتىر خاراكتېرلىك دورىلار كۆپرەك بولۇشى لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئاشقازانىنى كۆچىلەندۇرگۈچى نۇسخىلارنىڭ ھەممىسىنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە قاتتىق بىئارام قىلىدىغان ۋە چۆچۈتىدىغان (قورقۇتىدىغان) ھەربىرىكەتلەرنىڭمۇ ماددىدىن بولغان ھېچ تۇتۇشنى توختىتىشتا زور تەسىرى بارلىقى ئىسپاتلانغاندۇر. يەنە شۇنىڭدەك چۈشكۈرتۇش، قۇستۇرۇش چارلىرىنىڭمۇ ھېچ تۇتۇشنى توختىتىشتا بەلگىلىك ئۇنۇمى بار. بۇ ئىككىسىدىن قالسا نەپەسنى تورمۇزلاپ تىنماي تۇرۇۋېلىشنىڭمۇ مەلۇم دەرىجىدە پايدىسى بار. يەنە شۇنىڭدەك قاتتىق تۇتۇلاپ ۋارقىراش ۋە سوغۇق سۇ بىلەن ئەندىكىش (تىترەش) لارنىڭمۇ ھېچ تۇتۇشنى داۋالاشتا مەلۇم دەرىجىدە رولى بار، بولۇپمۇ يۇزىگە سوغۇق سۇ چېچىلسا ناھايىتى ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تۇيۇقسىز ئاچچىقلىنىش ياكى تۇيۇقسىز

خۇشاللىنىشلارنىڭمۇ مەلۇم دەرىجىدە ياخشى تەسىرى بولىدۇ. مېۋىلەردىن چۈچۈمەل بېھىنى ئىستېمال قىلىش ھېچ تۈتۈشنى دەرھال توختىتىدۇ.

مېنىڭچە: قاتتىق چۆچۈتىدىغان ھەرىكەتلەرنىڭ ماددىلىق ھېچ تۈتۈشنى داۋالاشتا پايدا قىلىشىنىڭ سەۋەبى شۇ يەردىكى، كۈچلۈك ھەرىكەت بەدەندىكى ھارارەتنى ئويغىتىپ پۈتۈن بەدەنگە تارقىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن شىلىمشىق خىلىتلارنى ھەرىكەتكە كەلتۈرىدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ ھەمدە ئۇنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك نەپەسنى توختىتىۋېلىش، چۈشكۈرۈش، تۇۋلاپ ۋارقىراش، تۈيۇقسىزلا ئاچچىقلاش، خۇشاللىنىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش روھىي غىدىقلىنىشلارنىڭ ھېچ تۈتۈشنى توختىتىشتا ياخشى تەسىر قىلىشىنىڭ سەۋەبىمۇ يەنىلا يۇقىرىقىدەك بەدەندىكى ھارارەتنى تارقىتىپ، شىلىمشىق ماددىلارنى قوزغىتىپ تارقىتىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر.

قوسۇش (قەي)، ھۆ بولۇش، كۆڭۈل ئىلىشىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ خىل كېسەللىكلەر سەپرا خىلىتى ياكى كۆيگەن سەۋدا خىلىتىدىن بولىدۇ، مەسىلەن: مالىخولىيا مىراقى بولغان كىشىلەردە يۈز بەرگەن كۆڭۈل ئىلىشىپ قۇسۇش مۇشۇ تۈرگە كىرىدۇ. ياكى بوشاشتۇرغۇچى سۇيۇقلۇقتىن بولىدۇ. ياكى ماددىسىز سۇئى مىزاجدىن بولىدۇ. ماددىسىز سۇئى مىزاجدىن بولغىنى كۆپىنچە ئىسسىقتىن بولغان سۇئى مىزاجدىن بولىدۇ ياكى ئادەم يىرگىنىچلىك ۋە كۆڭۈل ئىلىشىدىغان نەرسىلەرنى كۆز ئالدىغا كەلتۈرۈش ۋە خىيال قىلىشتىن كېلىپچىقىدۇ. مەسىلەن: ھەسەلنى ئادەم گەندىسى دەپ خىيالغا كەلتۈرۈش بىلەن كۆڭۈلى ئىلىشىپ ھۆ بولۇشقا ئوخشاش، ياكى تاماقتا ئادەم يىرگىنىدىغان ۋە تەبىئەت نەپرەتلىنىدىغان نەرسىلەرنىڭ بىرگە بولۇپ قېلىشىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: تاماققا چۈشۈپ قالىدىغان ئەھۋاللارغا ئوخشاش، ياكى ئارقا ـ ئارقىدىن قورساق كۆپۈپ سېسىق كېكىرىشنىڭ داۋاملىشىشىدىن كېلىپچىقىدۇ ۋە شۇ ئارقىلىق ھەزىم بوزۇلۇشمۇ بۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مېنىڭچە: قاچانلا ئاشقازاننىڭ ئىچىگە كىرىپ بولغان ئوزۇقلۇقنى ئېغىز ئارقىلىق چىقىرىشقا ئېھتىياجلىق بولۇشىغا سەۋەب بولىدىغان بىر ھالەت يۈز بەرسە، ئۇ تۆۋەندىكى ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلەردىن خالىي بولالمايدۇ. مەسىلەن: بۇنىڭدا ھەرىكەت بىللە بولىدۇ ياكى ھەرىكەت مەۋجۇد بولمايدۇ، ھەرىكەت مەۋجۇد بولمىغان قىسمى كۆڭۈل ئاينىش ۋە داۋالغوش (غەسىيان) دەپ ئاتىلىدۇ. ھەرىكەت بولغان قىسمى ئىككىگە بۆلۈپ مۇئامىلە قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ھەرىكەت مەۋجۇد بولۇش بىلەن بىرگە ئاشقازان ئىچىدىكى نەرسىلەر ئېغىز ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلسا، ئۇ قۇسۇش (قەي) دەپ ئاتىلىدۇ. ھەرىكەت مەۋجۇت بولغان تۇرۇقلۇق ئېغىزدىن بىرنەرسە چىقمىسا، ئۇ ھۆ بولۇش «تەھەۋۇز» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە ھەرىكەت قىلماستىن، بەلكى ھەرىكەت قىلىشقا يەنى ئاشقازان ئىچىدىكى چىقىپ كەتمەكچى بولغان تاماقنىڭ ھەرىكەت قىلىشقا مايىللىشىپ داۋالغۇپ

تۇرغانلىقىدىن ئىبارەت ھۆ بولۇش (تەھەۋۇر) قورساقتىكى غىزالارنىڭ چىقىپ كېتىشكە ھەربىر ھەت قىلغان لېكىن چىقىپ كېتەلمىگەن ھالىتىدىن ئىبارەت، قۇسۇش غىزالارنىڭ مىدىرلاپ قوزغىلىشى ۋە سىرتقا چىقىرىلىشىدىن ئىبارەت. ئەگەر ھۆ بولۇش ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلمۇەرسە، ئۇ تېببابەتتە تەقەللۇبوننەپس (كۆڭۈل ئورۇلۇش) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئەھۋاللارنىڭ سادىر بولۇشىدىكى سەۋەبلەر يۇقىرىدا ئاپتور بايان قىلغان سەۋەبلەر شۇدۇر. ئەمدى بۇ سەۋەبلەر ئىچىدە مىزاجنىڭ مادىدىسىز بۇزۇلۇشىنىڭ بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولىدىغانلىقى مەسىلىسىگە كەلسەك، مىزاجنىڭ مادىدىسىز بۇزۇلۇشى ئاشقازان ئېغىزىغا يامان تەسىر كۆرسىتىپ ئۇنى بىئارام قىلىدۇ، خۇددى ئىسسىق تەبىئەتلىك ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك مادىدىلار ئاشقازانغا يامان تەسىر كۆرسىتىپ بىئارام قىلغىنىدەك ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازان مىزاجنىڭ بۇزۇلۇش ھالىتىنى ياكى بىئارام قىلمۇاتقان ئەكس تەسىرنى دەپئى قىلىپ بىر تەرەپ قىلىش ئۈچۈن ھەربىر ھەت قىلىپ، ئاشقازان ئىچىدىكى چىقىشقا تېگىشلىك بولغان تاماقلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ ياكى چىقىرىپ تاشلىيالمايدۇ. يەنە شۇنىڭدەك مىزاجنىڭ بۇزۇلۇش ھالىتى ئاشقازاننى ئاجىزلاشتۇرغۇچى ۋە سۇسلاشتۇرغۇچى ئامىلدۇر. شۇڭلاشقا مىزاج بۇزۇلغاندا ئاشقازان ناھايىتى ئاجىز بولغان يامان تەسىرگىمۇ بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ ـ دە، ئىتتىرىپ ئېتىپ چىقىرىۋېتىشكە مەجبۇر بولىدۇ. سەمەرقەندىي دېگەن ھۆكۈمانىڭ ئېيتىشىچە، ئەكس تەسىر قوزغىغۇچى مادىدا ئەگەر ئاشقازانىنىڭ چوڭقۇر قىسمىغا قۇيۇلغان بولسا، ئۇنداقتا ئۇنىڭدا قەي قىلىش يەنى قۇسۇش ھالىتى يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ئۇ مادىدىلار ئاشقازانىنىڭ توقۇلما قاتلاملىرىغا سىڭىشىپ كەتكەن بولسا، ئۇنداقتا ھۆ بولۇش (تەھەۋۇر) ھالىتى يۈز بېرىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: ھۆ بولۇش ياكى قۇسۇش ھالىتىنى توسۇپ قالىدىغان ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان دورىلار قابىزلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان ۋە خۇش پۇراقلىق ھىدى بولغان دورىلاردۇر. يۇقىرىدا ئىشتىھاسىزلىقنى داۋالاش بابىدا كۆرسىتىلگەن بارلىق ئىشتىھا ئاچقۇچى دورىلار بۇ ھەقتىمۇ ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تۆۋەندىكى مۇرەككەپ تالقانمۇ (سۇپۇپى مۇرەككەپ) قۇسۇشنى توختىتىشتا ئىنتايىن ئۈنۈملۈك دورا ھېسابلىنىدۇ.

تەركىبى: سۇماق، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، قىزىلگۈلنىڭ ئۇرۇقى، تاباشىرلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇفۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قابىز (تۇتۇپ تۇرۇش، قاتۇرۇش) خۇسۇسىيەتلىك دورىلارنى ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئېغىزى ساھەسىگە چېپىشنىڭمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. ئەگەر قۇسۇش بىلەن تەڭ قەۋزىيەتنىڭ ئالامىتى كۆرۈلسە، ئۇنىڭغا تەمرىھىندىنى چىلاپ تاتلىقى ئېلىنغان سۇ ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. بەزىدە قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ، ئارقا تەرەپتىن تەرەتنى بوشىتىش خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلارنى كىلىزما قىلىپ تەرەتنى بوشىتىش چارىسى قوللىنىلسىمۇ بولىدۇ. يەنە بەزىدە قۇسۇشنى داۋالاش مەقسىتىدە ئاشقازان ئىچىدىكى بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلاش چارىسى قوللىنىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. چۈنكى بۇزۇق خىلىتنى تازىلىغاندا ئاشقازان تازىلىنىدۇ ـ دە، قەي قىلىش

توختاپ قالىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا قەينى توختاتقۇچى دورىلاردىن خۇش پۇراقلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇشنى كۆرسىتىشدىكى سەۋەب شۇكى، قابىزلىق بولسا قەي قىلىشنىڭ قارىمۇ قارشى تەرىپىدۇر، ئەمما خۇش پۇراقلىق دورىلار بولسا ئاشقازانغا ئىنتايىن مۇناسىپ كېلىدۇ، بولۇپمۇ خۇش پۇراقلىق دورىلارنىڭ ئوزۇقلۇق خۇسۇسىيىتىمۇ بىرگە بولسا تېخىمۇ مۇناسىپ بولغان بولىدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلار كۈندۇر، مەستىكى، قەلەمپۇر، تۇرۇنجى رۇببىسى، ئۇد ھىندى، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، بېھى سۇيى، ئالما سۇيى، يۇمغاقسۇت سۇيى ۋە باشقا ئىشتىھا پەيدا قىلغۇچى دورىلارنى يەنى ئىشتىھا يوقىلىش بابىدا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلگەن دورىلار، مەسىلەن: زىرە، رۇمبەدىيان، جۇۋىنە قاتارلىقلارغا ئوخشاشلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەگەر بىماردا قۇسۇش بىلەن تەڭ قەۋزىيەت بولسا ئۇنى داۋالاشتا قىمىنچىلىق تۇغۇلىدۇ. يەنى ئاسانلىقچە دورا مەنپەئەت قىلمايدۇ، بۇنىڭغا تەمرىھىندى ۋە ئەينۇلا سۇلىرى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى بۇ ئىككى خىل دورا يات ماددىلارنى تۆۋەنكى تەرەپكە ھەيدەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ ھەمدە ئۇلار چۈچۈمەل تەمى ئارقىلىق قەينى توختىتىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك مۇشۇ خىلدىكى كېسەللىكلەردە قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلارنى ئىچىش بىلەن بىرگە تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ۋە بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار كىلىزما قىلىنىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكتە ئىشلىتىغان كىلىزمىلار: بىنەپشە، ئاقلانغان ئارپا، بابۇنە، سەرپىستان، ئوغرىتىكەن، تەنكار، تۇربۇت، قارا شېكەر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن تەركىب تاپقان بولۇشى لازىم.

جىگەر كېسەللىكلىرى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنىڭ ئالامىتى: ئۇسسۇزلۇق قاتتىق بولىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، ئىچى تەرەپتىن كۆيۈشۈپ بىئارام بولغاندەك ھېس قىلىدۇ. سۇيدۇكنىڭ رەڭگى ئۆت رەڭگىدە ياكى زەپەر رەڭگىدە بولىدۇ (مۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەب، ئۆت سۇيۇقلۇقى كۆپلەپ ئىشلىنىپ، ھەتتا سۇيدۇك تەركىبىگىمۇ ئارىلىشىپ قالغان بولىدۇ) ھەمدە ئىسسىقلىق ۋە بەدەننى قىزىتقۇچى نەرسىلەردىن زەرەرلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنىڭ ئالامىتى: بىمارنىڭ كالپۇكلىرى (لەۋلىرى) ئاق بولىدۇ. تىلىنىڭ رەڭگىمۇ ئاقۇچ بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق ئاز بولىدۇ، سۇيدۇكنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بىمارنىڭ چىرايى تاتىرىدۇ (بۇ قان ئازلىق ۋە قان تەركىبىگە بۇزۇق سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى سەۋەبىدىن بولىدۇ)، بىمارنىڭ قورسىقى ئادەتتىن تاشقىرى دەرىجىدە ئېچىپ تۇرىدۇ. جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىنىڭ ئالامىتى: ئېغىزى قۇرۇپ ئۇسساپ تۇرىدۇ، سۇيدۇكى سۇيۇق بولىدۇ. تومۇرى قاتتىق بولىدۇ. بەدىنى ئورۇق بولىدۇ. جىگەر مىزاجىنىڭ ھۆللۇكتىن بۇزۇلۇشىنىڭ ئالامىتى: بىمارنىڭ چىرايى تاتىراڭغۇ

بولىدۇ، تىلى نەمخوش بولىدۇ. قوۋۇرغا ئارىلىق گۆشلىرى ھۆل ۋە بوش بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇقى ئاز بولىدۇ. مۇرەككەپ ھالدىكى مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى ئايرىم تونۇشتۇرۇلمايدۇ. يۇقىرىدىكى بايانلاردا بايان قىلىنغان مۇرەككەپ ھالدىكى مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرىدىن پايدىلىنىلسا بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئاشقازان بولسا جىگەرنىڭ شېرىكىدۇر، يەنى خىزمەت جەھەتتە ئۆزئارا ئالاقىدار بولغان خىزمەتداشلاردۇر. شۇڭلاشقا جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقى، سوغۇقلۇقى، قۇرۇقلۇقى ۋە ھۆللۈكى قاتارلىقلارنىڭ تەسىرى ئاشقازانغا يېتىپ بارىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنىڭ كۆپلۈكى ۋە ئىشتىھانىڭ ئاجىزلىشىپ قېلىشى جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىغا ئۆزگەرگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنىڭ ئاز بولۇشى ۋە قورساقنىڭ بەك ئېچىشى جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇق تەرەپتە ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئونىڭدىن باشقا قالغان ئالامەتلەر ئېنىقتۇر.

جىگەر ئاجىزلىشىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەللىكنىڭ كۆپ قىسمى ماددىسىز ۋە ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېلىپچىقىدۇ. جىگەر ئاجىزلىشىشنىڭ ئالامىتى: جىگەردە ئىششىق ياكى قېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلمەستىن يەنى ھېچقانداق بىر ئاناتومىيەلىك ئۆزگىرىش كۆرۈلمەستىن پائالىيەتلىرىدە يېتەرسىزلىكلەر كۆرۈلىدۇ. جىگەر كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ كۆپ قىسمىنىڭ رەڭگى سېرىقلىقتا ۋە ئاقلىقتا مايىللىشىپ قالىدۇ. بەزىدە ئادەتتىن تاشقىرى سوغۇقى ئېشىپ كەتكەن چاغلاردا كۆكۈچ رەڭدە بولۇپ كۆرۈنىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك جىگەر كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ كۆپ قىسمىدا جىگەر ساھەسىدە دائىم يەڭگىل دەرىجىدە ئاغرىق بولىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا بۇ ئاغرىق ئاشقازاندا ھەزىم بولۇپ بولغان تاماقلار جىگەرگە كەلگەندە يۇز بېرىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ قۇۋۇتى جازىبەسى (سۈمۈرۈش قۇۋۇتى) ئاجىزلاشقان بولسا چوڭ تەرەت كۆپىيىش ھەمدە يۇمشاق ۋە رەڭگى ئاق بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سۈيدۈكىدە رەڭدارلىق يەنى زەپەرسىمان سېرىقلىق ياكى ئۆت رەڭگىدە سېرىقلىقنىڭ بولۇشى ھەمدە سۈيدۈكىدە كۆپۈكنىڭ كۆپ بولۇشى قاتارلىقلار قۇۋۇتى جازىبەنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. جىگەرنىڭ قۇۋۇتى ھازىمەسى (جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۇتى) ئاجىزلىسا، قانىنىڭ تەركىبىدىكى سۇ قىسمى كۆپىيىپ كېتىدۇ ھەمدە ئەزالارغا يېتىپ بارىدىغان قان ياخشى ھەزىم بولمىغان ۋە تولۇق پىشىپ يېتىلمىگەن قان بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشىمۇ شۇنىڭ ئىپادىسىدۇر، چۈنكى سۈيدۈك كۆپىنچە قۇۋۇتى ھازىمەگە، چوڭ تەرەت قۇۋۇتى جازىبەگە دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۇتى (قۇۋۇتى ماسكە) ئاجىزلاشسا، جىگەرنىڭ ئوزۇقلۇق بىلەن كۆپۈشۈپ قالغان ۋاقىتىدا سېزىلىدىغان ئېغىرلىق ئوزۇن داۋام قىلمايدۇ ھەمدە ئونىڭدا تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىشىشىغا ئەگىشىپ ھەزىم خىزمىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ چىقىرىش

قۇۋۇتى (قۇۋۇتى داپىئە) ئاجىزلاشسا، قان تەركىبىدىكى سەۋدا ۋە سەپرا ماددىلىرىنى ۋە قانىنىڭ سۇ قىسمىنى ئايرىشى ياخشى بولمايدۇ ھەمدە چوڭ ۋە كىچىك تەرەتنىڭ رەڭلىنىشىمۇ يېنىك بولىدۇ. تاماققا بولغان ئىشتىھاسىمۇ كەملەيدۇ، جىگەرنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويمىغان مىزاجلاردا كۆرۈلمىگەن ئالامەتلەردە ئىپادىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: جالىنۇس ھەكىم جىگىرىدە ئىششىق بولماستىن ياكى قاتتىقلىشىش ھالەتلىرى يۇز بەرمەستىن، جىگەر خىزمىتىدە ئاجىزلىق كېلىپچىققان كىشىلەرنى مەكىبۇد يەنى جىگىرى كېسەل ئادەم (ياكى جىگىرى كېسەللەنگەن ئادەم) دەپ ئاتىدى. ئىششىق بىلەن قاتتىقلىشىشنىڭ پەرقى شۇكى، ئىششىق دېگەندە جىگەر ئادەتتىكى ئىششىقلاردەك ئىششىيدۇ. ئەمما قاتتىقلىشىش بولسا جىگەرنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ئورۇن يەنى ماددىلار قۇيۇلغان ئورۇننىڭ ئىششىقىدىن ئىبارەتتۇر. جىگەر كېسىلى بىمارىنىڭ رەڭگى كۆپىنچە ھاللاردا سېرىقلىققا ۋە ئاقلىققا مايىل بولىدۇ. بەزىدە تېخى يېشىللىققا مايىللىشىپمۇ قالىدۇ. بەزىدە كۆكۈچ بولۇپ قالىدۇ، بەك سوغۇقى ئېشىپ كەتكەن ھالەتلەردە پىستە رەڭلىك ھالەتكە ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. ھەرقانداق ئادەمنىڭ رەڭگى ئۆز رەڭگىدە بولۇپ، ئۆزگىرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلمىسە، بۇ شۇ ئادەمنىڭ جىگىرىدە ھېچقانداق مەسىلە يوقلۇقىنى ۋە جىگىرىنىڭ ساغلام ھالەتتە ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. كۆپىنچە جىگەر ئاجىزلىقى بىلەن ئاغرىغان بىمارلاردا تاماق ئاشقازانىدىن جىگەرگە ئۆتىدىغان ۋاقىتدا، ئەڭ ئاستىدىكى يېتىم قوۋۇرغىلار تەرەپكە سوزۇلغاندەك سېزىم بىلەن يەڭگىل دەرىجىدە ئاغرىق داۋام قىلىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقى جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئەگىشىپ كېلىدۇ، بۇ جىگەرنىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق ھالدىكى مىزاج ئۆزگىرىشى بولۇپ، خىلى كۆپ ئۇچرايدۇ. يەنە سۇئى مىزاجلىق ھالەتتىن باشقا، تەپەررۇقى ئىتتىسال (پۇتۇنلۇكنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە ئاناتومىيەلىك ئۆزگىرىش) غا ئوخشاش باشقا سەۋەبلەردىن بولىدۇ، چۈنكى جىگەر شۇنداق ھالەتلەرگىمۇ بەرداشلىق بېرەلەيدۇ، ئۇنىڭدا چوڭ تومۇر يېرىلىپ كېتىپ قان كېتىش ھادىسىسى كۆرۈلمىسىلا ئالدىراپ ئۆلۈپ كېتىدىغان ھادىسىمۇ چىقمايدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، جىگەر باشقا ئەزالارغا نىسبەتەن يېرىلىش ۋە پۇتۇنلۇكى بۇزۇلۇشلارغا كۆپرەك بەرداشلىق بېرەلەيدۇ. ئۇنىڭ مۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەب شۇكى، جىگەرنىڭ توقۇلمىلىرىدا سېزىمچانلىق خۇسۇسىيەت يوق ۋە ئۇنى ئوراپ تۇرىدىغان پەردە باشقا يەردىن كەلگەن نېرۋىسمان پەردىلەرگە ئۇلىشىش ئارقىلىق ئاندىن كېيىن سېزەلەيدۇ. «مۇختار» دېگەن كىتابنىڭ ئاپتورى ئېيتقاندەك بۇقراتنىڭ «جىگىرى يېرىلىپ كەتكەن ئادەم ئۆلۈپ قالىدۇ» دېگەن سۆزىگە كەلسەك، جىگىرى ئېتىلىپ ئۇنىڭ پۇتۇن تەركىبلىرىنىڭ ھەممىسى بۇزۇلغان دېمەكچى، چۈنكى جىگەرنىڭ بەزى قىسىملىرى يېرىلىپ ئېتىلىپ كەتسىمۇ، يەنە بىر قىسىم جايلىرى ساق قالسا ئەلۋەتتە بەرداشلىق بېرەلەيدۇ. جىگەر ئاجىزلىقى دېيىلگەندە ئەگەر جىگەرنىڭ پۇتۇن قىسمىدا ئاجىزلىق يۇز بەرسە، ئۇنداقتا جىگەر خىزمىتىگە ئائىت بولغان بارلىق قۇۋۇەتلىرىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئاجىزلىق جىگەرنىڭ پۇتۇن قىسمىدا ئەمەس، بەلكى مەلۇم قىسىملىرىدا يۇز بەرگەن بولسا، ئۇنداقتا ئۇنىڭ

پائالىيەتكە مەسئۇل قۇۋۋەتلەرنىڭمۇ بەزىسى ساق تۇرۇپ، بەزى قىسىملىرىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. جىگەردىكى قۇۋۋەتنى جازىبە (سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى) ۋە قۇۋۋەتنى ھازىمە (ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى) نىڭ ئاجىزلىشىشى كۆپىنچە ھاللاردا ھۆل سوغۇقتىن بولىدۇ. يەنى جىگەرنىڭ مىزاجىدا ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. قۇۋۋەتنى ماسسىكە (تۇتۇش قۇۋۋىتى) نىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى كۆپىنچە ھاللاردا ھۆللۈكنىڭ ئارتىپ كېتىشىدىن بولىدۇ. قۇۋۋەتنى داپىئە (چىقىرىش قۇۋۋىتى) كۆپىنچە ھاللاردا قۇرۇقلۇقنىڭ ئارتىپ كېتىشىدىن، يەنى جىگەرنىڭ مىزاجىدا قۇرۇقلۇق كەيپىياتنىڭ ھۆكۈم سۈرگەنلىكىدىن بولىدۇ. قۇۋۋەتنى جازىبە ئاجىزلاپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتى: چوڭ تەرەت مىقدارىنىڭ كۆپ بولۇشى، چوڭ تەرەتنىڭ يۇمشاق بولۇشى، رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشى، بەدەننىڭ ئورۇق بولۇشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەتتۇر. ئەگەر يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ سۈيدۈكنىڭ ئەھۋالى تەلەپكە لايىق بولسا، يەنى ماددىنىڭ پىشقان ۋە لاياقەتلىك ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەپ بېرىدىغان بەلگىلەر بار بولسا، سۈيدۈك قىيامى، رەڭگى جەھەتلەردە تەلەپكە لايىق ۋە نورمال بولسا، مەسلىنىڭ مەخسۇس قۇۋۋەتنى جازىبەدە ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازاندا مەسىلە بولمىسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمايدىغان بولسا مەسلىنىڭ ۋە يېتەرسىزلىكىنىڭ قۇۋۋەتنى ھازىمىگە تاجاۋۇز قىلغانلىقىنىڭ ئىپادىسى بولىدۇ. چوڭ تەرەت قۇۋۋەتنى جازىبەنىڭ ئەھۋالىغا دالالەت قىلىشتا يۇقىرى ئورۇندا تۇرىدۇ. سۈيدۈك بولسا قۇۋۋەتنى ھازىمەنىڭ قانداق ئەھۋالدا تۇرىۋاتقانلىقىنى ئىپادىلەشتە كۆپرەك رول ئوينايدۇ. قۇۋۋەتنى ھازىمەنىڭ ئاجىزلاپ قالغانلىقىنىڭ ئىپادىسى، قان ئالغاندا چىققان قانىنىڭ سۈيۇق بولۇشى، سۈيدۈك رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشى ۋە ئەزالارغا باردىغان ئوزۇقلۇقنىڭ ياخشى پىشىپ يېتىلمەستىن يېتىپ بېرىشى ۋە شۇ سەۋەبلىك بەدەننىڭ نەمخۇش، رەڭسىز بولۇشى، چىراي ۋە يۈزلىرىنىڭ تاتىراڭغۇ بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلەردىن ئىبارەتتۇر. تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىغانلىقىنىڭ ئالامىتى: ئوزۇقلىنىش سەۋەبلىك كېلىپچىققان ئىمتىلا (تولۇپ قېلىش، كۆپۈشۈپ قېلىش) دىن پەيدا بولغان ئېغىرلىق ھېس قىلىشىنىڭ تېزلىكتە يوقىلىپ كېتىشىدىن ئىبارەتتۇر. جىگەردە بولىدىغان ھەزىم قىلىش خىزمىتى جىگەردىكى قۇۋۋەتنى ماسسىكىنىڭ ئاجىزلىشىشىغا قاراپ ئاجىزلاپ بارىدۇ. ئەمدى قۇۋۋەتنى داپىئەنىڭ ئاجىزلاپ كېتىش مەسىلىسىگە كەلسەك، بۇنىڭدا ئاساسلىقى قان سۈيۇقلۇقىدىكى سەۋدا ماددىسى، سەپرا ماددىسى ۋە سۇ قىسمىدىن ئىبارەت ئۇچ خىل چىقىرىندىنىڭ ئايرىلىشىنىڭ ئازىيىپ قېلىشىدىن ئىبارەت ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. يەنى قان ئالغاندا چىققان قاندىكى چىقىرىندىلارنىڭ ئازىيىشى قۇۋۋەتنى داپىئەنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى بىلدۈرۈپ ياخشى بەلگە بولۇپ، دىياگنوزدا ياردەمى بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتنىڭ رەڭدار بولۇشى، چىقىرىندىلارنىڭ ياكى چوڭ تەرەتنىڭ بولماسلىقىمۇ يەنە قۇۋۋەتنى داپىئەنىڭ ئاجىزلاپ قالغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ مۇنداق بولۇشى قاندىكى خىلتىلارنىڭ ياخشى

ئايرىلالماسلىقى، سەۋدا خىلىتىنىڭ تال تەرەپكە يۆزلىنىپ ماڭالماسلىقى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ. قۇۋۋەتنى داۋىئەنىڭ ئاجىزلاپ قالغانلىقى سەۋەبىدىن تاماقنى بولغان ئىشتىها تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، قۇۋۋەتنى ماسكە ئاجىزلاپ قېلىشنىڭ ئاقىۋىتى كۆپىنچە ئىستېسقا كېسەللىكى (قورساقتا سۇ يىغىلىش) گە ئېلىپ بارىدۇ. جىگەرنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان سۇئى مىزاج (مىزاج بۇزۇلۇش) نىڭ ئالامەتلىرى يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلگەن، ماددىلىق مىزاجلار ۋە ماددىسىز مىزاجلاردا كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەرنىڭ ئۆزىدۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن مىزاج تەڭشىلىدۇ. مىزاج تەڭشەشتە بەدەندىكى ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنى كۈچلەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان خۇش پۇراقلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك جىگەرنىڭ ئۆز ۋۇجۇدىنى كۈچلەندۈرىدىغان قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدىغان، خام خىلىتلارنى پىشۇرۇپ نورمال قىيامغا كەلتۈرىدىغان، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تۆۋەندە جىگەر كېسەللىكلىرىدە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى رەت بويىچە كۆرسىتىپ ئۆتىمەكچىمىز. ئۇلار تۆۋەندىكىچە: زەپەر، ئۇرۇقلۇق قۇرۇق ئۈزۈم، دارچىن، ئىزخىر چېچىكى، شارابى رەيھانى، رەۋەن، ئانار ئۇرۇقى، زىرىق، كاسنە سۇيى، كاسنەنىڭ ئۆزى (ئۇرۇقى) قاتارلىقلارنى شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن بەرسە بولىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن دىنار شەربىتى، مائۇلئۇسۇل، قۇرسى ئەنبەر بارىس، قۇرسى ۋەرد قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. تامىقىغا قۇرۇق ئۈزۈم ۋە ئانار ئۇرۇقىدىن ياسالغان تاماقلار ئىنتايىن مۇۋاپىق كېلىدۇ.

مېنىڭچە: خۇش پۇراقلىق دورىلار جىگەرنىڭ ھەر خىل قۇۋۋەتلىرىنى كۈچلەندۈرىدۇ. روھنىڭ جەۋھىرى بىلەن ئوبدان ماسلىشىدۇ. ئوفۇنەتلىنىشكە قارشى تۇرىدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلار زەپەر، دارچىن، سۇمبۇل، ئىزخىر چېچىكى، سەلىخە (قېلىن دارچىن) قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلار جىگەرنىڭ ئۆز ۋۇجۇدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەمدە جىگەرنىڭ ئاسانلا بىر نەرسىلەردىن تەسىر قوبۇل قىلىپ بىئارام بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلار زىرىق، ئانار ئۇرۇقى، توڭ ئۈزۈم، سۇماق ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. توسالغۇنى ئاچقۇچى دورىلار (مۇپەتتىھات) جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىپ راۋانلاشتۇرىدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلار كاسنە ئۇرۇقى، رەۋەن قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. قۇرۇق ئۈزۈم ھەم توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە ماددىلارنى پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ھەم كۈچلەندۈرۈش رولىنى ئۆتەيدۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ تاتلىقلىقى بىلەن جىگەرگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدۇ ۋە ماسلىشىدۇ.

دىنار شەربىتىنىڭ نۇسخىسى: زىرىق، قىزىلگۈل ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 24 گىرام، كاسنە ئۇرۇقىدىن 15 گىرام، ئارپىبەدىيان، بەدىيان يىلتىزى، كەپە يىلتىزى (بىخ

كەبىر)، كاسىنە يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، سپىرىق ئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن ئالتە گىرام، رەۋەندىن ئۈچ گىرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى شۇ سۇدا قاينىتىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ. بۇ شەربەتنىڭ دورىلىرىنى سىركىگە چىلاپ، ئەتىسى سىركە بىلەن قاينىتىپ تەييارلىسا، ئۇ سىركەنجىبىن دىنارى دەپ ئاتىلىدۇ. مائۇلئۇسۇل، قۇرسى ئەنبەر بارىس ۋە قۇرسى ۋەردىلەرنىڭ نۇسخىلىرى يۇقىرىدا بىرقانچە قېتىم سۆزلەندى، شۇ يەردىن پايدىلىنىلسا بولىدۇ.

جىگەر توسۇلۇش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇنىڭ پەيدا بولۇشى كۆپىنچە ھاللاردا تاماق يەپ بولۇپلا ھەركەت قىلىش ۋە كۆپ چارچاشتىن كېلىپچىقىدۇ، بولۇپمۇ پولۇ، بىر قىسىم قويۇق ئاش (قەتائىپ) ۋە ھەرىيسى (ئاتىللا) لارغا ئوخشاش قويۇق ۋە كۆچلۈك تاماقلارنى يەپ بولۇپلا كۆچلۈك ھەركەت قىلىشتىن جىگەر توسۇلۇش كېلىپچىقىدۇ. ئەگەر يېگەن تاماق بەك تاتلىق بولسا ئوزۇقلۇقلارنىڭ جىگەرگە سىڭىش سۈرئىتى تېخىمۇ تېز بولغانلىقى ئۈچۈن تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. مەسىلەن: شېكەر نانغا ئوخشاش، ئەمما تاتلىق ھاراق مەسىلسىگە كەلسەك، ئۇ گەرچە ئۆزىنىڭ ئۈچۈچانلىقى، شىلىمشىق سۈيۇقلۇقلارنى پارچىلاپ تازىلاپ يۇيىدىغانلىقى ۋە ھارارەت دەرىجىسىنىڭ كۆچلۈكلۈكى سەۋەبىدىن ئۆپكىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدىغان بولسىمۇ، لېكىن ئۆزىنىڭ تېز ئۆتۈشچانلىقى يەنى توقۇلمىلارغا سىڭىش سۈرئىتىنىڭ تېزلىكىدىن جىگەردە توسالغۇ پەيدا قىلىپ قويىدۇ. چۈنكى ئۇ بەربىر ھاراقتۇر. ھاراق ئۈچۈچان، قىيامى سۈيۇق، تەبىئىتى ئىسسىق بولىدۇ. ئەلۋەتتە ئۇنىڭ ئۇستىگە ھاراق تاتلىق تەملىك بولغاچقا، جىگەر ئۇنى ئۆزى تەرەپكە قاتتىق تارتىدۇ. لېكىن جىگەر ئىچىدىكى سۈيۇقلۇق ئېقىش كانالچىلىرى تار بولغانلىقى ئۈچۈن جىگەر تەرەپكە ئۆتىدىغان سۈيۇقلۇق خام ھالەتتە ئۆتسە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، لېكىن ئۆپكىنىڭ كانالچىلىرى جىگەرنىڭكىگە نىسبەتەن كەڭرەك بولغانلىقى ئۈچۈن ھاراق ئۆپكە تەرەپكە كېلىپ بولغۇچە ئوبدان ھەزىم بولۇپ ۋە سۈزۈلۈپ كېتىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ ئۆپكىدە توسالغۇنى ئېچىش رولىنى ئۆتەيدۇ. جىگەردە بولىدىغان توسالغۇ بەزىدە لاي، ئاھاك ۋە كۆمۈرلەرگە ئوخشاش بولمىغۇر نەرسىلەرنى پېيىشكە ئادەتلىنىشتىن كېلىپچىقىدۇ. مەسىلەن: كىچىك بالىلار ۋە ھامىلدار ئاياللاردا يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرگە ئوخشاش. يەنە بەزىدە ئۇ تاشئالما (زەئرۇر) غا ئوخشاش قابىزلىق خۇسۇسىيىتى يۇقىرى بولغان مېۋىلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىشتىنمۇ كېلىپچىقىدۇ. يەنە بەزىدە خىلىتلارنىڭ سان، سۈپەت جەھەتتە نورمال بولماسلىقىدىن يەنى سان جەھەتتە كۆپىيىپ كېتىشى ياكى قىيام جەھەتتە قويۇلۇپ قېلىشى ۋە ياكى ئۇنىڭ شىلىمشىق بولۇپ قېلىشى سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ. جىگەردە بولىدىغان توسالغۇلارنىڭ كۆپ قىسمى مۇقەئىدە قىسمىدا يەنى قېرىنغا يېپىشىپ

تۇرىدىغان ئويمان قىسمىدا يۇز بېرىدۇ. چۈنكى جەڭچىلەر گۈمبەزسىمان (مۇھەددەپ) تەرىپىگە كېلىدىغان ئوزۇقلۇق بۇ ئورۇندىكى تومۇرلار ۋە كانالچىلارنىڭ كەڭرەك بولىدىغانلىقى ئۈچۈن سۇزۇلۇپ ۋە ساپلىنىپ كېلىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ قىسمىدا ئاسانلىقچە توسالغۇ پەيدا بولمايدۇ. بەزىدە جەڭدە توسالغۇ پەيدا بولغاندا چوڭ تەرىتى دائىم سۇيۇق بولۇپ كۆپ كېلىدۇ. ھەمدە ئۇ كەيلۈس شەكلىدە كېلىدۇ. يەنى 1 ـ ھەزىمدىن ئۆتكەن پېتى سۇيۇق ئاتىلا ياكى ئۈماچتەك كېلىدۇ ھەمدە بىمار ئوڭ بىقىنىدا ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلاپ كېتىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. جەڭدە توسالغۇ پەيدا بولۇش بىلەن ئىششىق بولۇشنىڭ پەرقى شۈكى، ئېغىرلىق ھېس قىلىش بىلەن جەڭدە ساھەسىدە بېقىمسىزلىق يۇز بېرىش گەرچە جەڭدە ئىششىقى بىلەن جەڭدە توسالغۇسىنىڭ ھەر ئىككىلىسىدە يۇز بېرىدىغان ئالامەت بولسىمۇ، لېكىن ئېغىرلىق بىلەن يېقىمسىزلىق جەڭدە توسالغۇسىدا ئېغىرراق بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئېغىرلىق جەڭدىنىڭ مەلۇم بىر دەرىجىدا مەخسۇس بولمايدۇ. يەنە ئۇنىڭ بىلەن قىزىتمىمۇ بولمايدۇ. كۆتۈرۈلۈپ قېلىشتەك ئەھۋالمۇ سېزىلمەيدۇ. چىرايى ۋە تەق ـ تۇرقىدىمۇ كۆرۈنەرلىك ئۆزگىرىش بولمايدۇ. ئەكسىچە ئىششىق بولغاندا ئازدۇر ـ كۆپتۇر قىزىتما بولىدۇ، ئاغرىق كۈچلۈك بولىدۇ. ئېغىرلىق مەخسۇس بىر ئورۇندا بولىدۇ. چىرايى ۋە تەق ـ تۇرقى جەھەتلەردىمۇ خېلىلا ئۆزگىرىش بولىدۇ. توسالغۇ ئەگەر جەڭدىنىڭ مۇقەئىدىر قىسمىدا بولسا ئېغىرلىق سېزىمى كۆپىنچە ماساريقا تومۇر دائىرىسىدە بولىدۇ. ئەگەر توسالغۇ جەڭدىنىڭ مۇھەددەپ قىسمىدا بولسا ئېغىرلىق جەڭدىنىڭ ئۆزىدە سېزىلىدۇ.

مېنىڭچە: سەمەرقەندىي «بەھتە» دېگەن گۈرۈچ ئۇنىدىن تەييارلانغان بىر خىل ھالۋا دەيدۇ. «مىنھاج» دېگەن كىتابتا يېزىلىشچە، گۈرۈچ ئۇنىنى سۈت، شېكەر بىلەن قاينىتىپ تەييارلانغان ھالۋا دەپ يازغان ئىكەن. «خەبىيس» دېگىنى بىر خىل داڭلىق تاماق بولۇپ، ئۇ بۇغداي ئۇنى، بادام يېغى، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلاردىن تەييارلىنىدۇ. بۇنى تەييارلاشتا ئالدى بىلەن ئۇننى ياغدا قورۇپ بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭ ئۈستىگە ئازراق شېكەر ۋە ھەسەل سېلىپ تەييارلىنىدۇ. تاتلىق ھاراق جەڭدە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، لېكىن ئۇ ئۆزىنىڭ ئۈچۈچانلىقى ۋە ئۆتكۈرلۈكى بىلەن كۆكرەك ساھەسىنى تازىلايدۇ. ئۇنىڭ جەڭدە توسالغۇ پەيدا قىلىشىدىكى سەۋەب شۈكى، تاتلىق ھاراق ئۆزىنىڭ تاتلىقلىقى ۋە جەڭدىنىڭ تاتلىق نەرسىلەرگە ئامراقلىقى سەۋەبلىك تېزلىكتە جەڭدە تەرەپكە تارتىلىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ ئۆتكۈرلىكى تۆپەيلىدىن سىڭىشچانلىقى يەنى توقۇلمىلارنىڭ ئارىلىقلىرىغا ئۆتۈشى يۇقىرى بولغاچقا جەڭدە تەرەپكە تەدرىجىي ھالدا تارتىلماستىن تېزلا تارتىلىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردە باشقا قويۇق تاماقلار تۇرغىنىدەك ئۇزۇن تۇرالمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردە ئايرىلىپ، سۇزۇلۇپ قېلىشقا تېگىشلىك پىسەپ قىسمى سۇزۇلۇپ ئاجرالماستىن جەڭدەگە بىراقلا ئۆتۈپ كېتىدۇ. يەنى تەدرىجىي ھالدا كىرمەستىن، بەلكى قويۇق ھالەتتە كىرىپ كېتىۋېرىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇنىڭ ئۆتىدىغان يوللىرىمۇ كەڭرى بولىدۇ. چۈنكى ئاشقازان بىلەن جەڭدىنىڭ ئارىلىقىدىكى ماساريقا

تومۇرى باشقا تومۇرلارغا نىسبەتەن كەڭ بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ توسۇلۇپ قالماستىن ئۆتۈپ كېتىۋېرىدۇ. ھەزىم بولۇپ ئوبدان ئايرىلىپ بولغۇچە توختىمايدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ ئۇچۇچان قىسمى شۇ يەردىكى تار ۋە ئىنچىكە تومۇرلاردىنمۇ تېزلىكتە ئۆتۈپ كېتىۋېرىدۇ. ئىنچىكە تومۇرلاردىن ئۆتكەندە چۆكمە قىسمىلىرىنى تاشلاپ كېتىۋېرىدۇ. نەتىجىدە جىگەردە توسۇلۇش شەكىللىنىدۇ. ئەمما ئۆپكىدە ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. چۈنكى تاتلىق تەملىك ھاراق ئۆپكىگە كىرگەندە ئۆپكىنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلىگۈچى كۈچ تومۇرى (ئەجۇەپ سائىد) دىن كىرىدۇ، بۇ چاغدا ئۇ ئوبدان ھەزىم بولۇپ ۋە سۈزۈلۈپ، پىسەپ ۋە تاشلاندۇقلىرىنى ئارقىغا تاشلاپ ئاندىن كىرىدۇ. بۇ تومۇر يەنى يۇقىرىغا ئۆرلىگۈچى كۈچ قان تومۇر تار يوللاردىن كېلىپ كەڭرىچىلىككە قاراپ ماڭىدۇ. ھاراقنىڭ قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئۆتۈش يوللىرىدىن سىزىپ چىقىش يولى ئارقىلىق ئۆتكىنى بولسا بۇ يوللار ئىنتايىن تار بولغانلىقى ئۈچۈن، ھاراق سۈزۈلۈپ ئۆتىدۇ. بۇ مەزمۇنلارنى شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ئوتتۇرىغا قويغان. توسالغۇ پەيدا بولۇشتىكى ئەسلىي سەۋەب ماددىنىڭ قويۇقلۇقىدۇر، چۈنكى قويۇق بولمىغان نورمال قىيامىلىق ماددىلاردىن توسالغۇ پەيدا بولمايدۇ. گەرچە ئۇ ماددىلار سوغۇق تەبىئەتلىك بولسىمۇ، يەنىلا ئۇ ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇق مۇناسىۋىتى بىلەن ئۆتۈپ كېتىدۇ. ئەمما قويۇق ماددىلار بولسا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. گەرچە ئۇ ئىسسىق تەبىئەتلىك بولسىمۇ، يەنە ئۆزىنىڭ قويۇقلۇق مۇناسىۋىتى بىلەن توسالغۇ پەيدا قىلىۋېرىدۇ. بەزى نەرسىلەر باشقا ئەزالارغا نىسبەتەن قويۇق ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن: شۇمۇلگەن (شورالغان) بۇغدايغا ئوخشاش. ئۇنىڭدىن باشقا جىگەر توسالغۇسى بەزىدە جىگەرنىڭ گۆشىدە يەنى جىگەر توقۇلمىلىرىنىڭ ئارىلىق قىسمىلىرىدا يېتەرسىزلىك ۋە مەلۇم دەرىجىدە مەسىلە بارلىقىدىنمۇ بولىدۇ، بۇ يەردە يېتەرسىزلىكنىڭ بولۇشى جىگەرنىڭ قۇۋۇتى جازىبەسى (سۇمۇروش قۇۋۇتى) نىڭ كۈچىيىپ كېتىشى بىلەن بىرگە قۇۋۇتى داپىئە (چىقىرىش قۇۋۇتى) سىنىڭ ئاجىزلىقتا يۈز تۇتۇشى تۈپەيلىدىن، قانىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشى سەۋەبلىك يۈز بېرىدۇ. يەنە بەزىدە جىگەرنىڭ ئىچىدىكى تومۇرلارنىڭ تار بولغانلىقى سەۋەبلىك يۈز بېرىدۇ. ياكى ئۇ، يېتەرسىزلىك تومۇرلاردا بولماستىن، بەلكى تومۇر ئىچىدە ئاقىدىغان سۇيۇقلۇقلار سەۋەبلىك بولىدۇ. شۇڭلاشقا يۇقىرىدا ئاپتورنىڭ تېكىستىدە بايان قىلىنغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر جىگەر دەرۋازىسىنىڭ شاخچىلىرىدىن ئۆتىدۇ. توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى ماددا ئالدى بىلەن جىگەر دەرۋازىسىنىڭ شاخچە تومۇرلىرىغا يېتىپ بارىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈزۈلۈپ، يۇقىرى ئۆرلىگۈچى تومۇرلىرىدىن شاخلاپ چىققان تارماق تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرىغا يېتىپ كېلىدۇ. بەزىدە ئۇ پىسەپ ۋە دۇغ قىسمىلىرىنى شۇ يەرلەردە تاشلاپ قويۇپ كېتىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك تالىئە تومۇر تەرىپىدىكى مۇھەددەپ تومۇرلىرى باشقا تومۇرلارغا نىسبەتەن كەڭرەك بولىدۇ. شۇڭلاشقا جىگەردە يۈز بېرىدىغان توسالغۇلارنىڭ كۆپ قىسمى جىگەرنىڭ مۇقەئىدىر قىسمى (جىگەرنىڭ ئاستى ئويمان قىسمى)دا بولىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە ھاللاردا مۇھەددەپ (گۈمبەزسىمان قىسمى) قىسمىدىمۇ توسالغۇ پەيدا بولۇشقا ئېلىپ بارىدۇ. مۇقەئىدىر (جىگەرنىڭ ئاستى ئويمان) قىسمىدا بولىدىغان توسالغۇ ماددىلىرى، چوڭ تەرەت ئارقىلىق

چىقىپمۇ كېتىدۇ. مۇھەددەپ قىسمىدىكى توسالغۇ ماددىلىرى سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىپمۇ كېتىدۇ، جىگەرنىڭ ئاستى ئويمان قىسمىدا بولغان توسالغۇدا ئېغىرلىق ۋە يېقىمسىزلىق كۆپرەك بولىدۇ. ماسارىقا تومۇرىدا ۋە مۇھەددەپ قىسمىدا بولغان توسالغۇلاردا ئېغىرلىق جىگەرنىڭ ئۆزىدە كۆپرەك بولىدۇ. توسالغۇ بىلەن ئىششىقنىڭ پەرقى شۇكى، توسالغۇدا ئېغىرلىق ۋە يېقىمسىزلىق كۆپرەك بولىدۇ. ئىششىقتا ئاغرىش كۆپرەك بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: جىگەردە بولىدىغان توسالغۇ ئەگەر جىگەرنىڭ مۇقەئىدىر قىسمى (جىگەرنىڭ ئاشقازانغا چاپلىشىپ تۇرىدىغان ئويمان قىسمى) دا بولسا توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، ئىچىنى سۇرۇپ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇغۇچى دورىلار ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: بۇ ھەقتە رەۋەننى كاسىنە سۇيى ياكى ئارپىبەدىيان سۇيى ۋە كەرەپشە سۇلىرى ئىچىشكە بېرىلسە بولىدۇ ياكى مۇناسىۋەتلىك يىلتىزلارنىڭ سۇيىنى ئېلىپ ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ ئادەتتىكى سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى سىركەنجۇبىل بۇزۇرى شەربىتى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ، لېكىن مىزاجدا كۆرۈلىدىغان بەلگىلەرگە ئاساسلىنىپ ئەھۋالغا قاراپ بېرىش كېرەك. بەزىدە يۇقىرىقى نۇسخىنىڭ تەركىبىگە ئازىراق خېيار شەنبەر مېغىزى ۋە بادام مېغىزى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىغا پايدا قىلىدىغان ئېسىل دورىلار تۆۋەندىكىچە: دىنار شەربىتى ياكى سىركەنجۇبىل دىنارى، يەنى رەۋەن قوشۇلغان سىركەنجۇبىل دىنارىنى ئىچكۈزۈش ناھايىتى ئۇنۇملۇك داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. جىگەردە بولىدىغان توسالغۇ ئەگەر جىگەرنىڭ مۇھەددەپ قىسمىدا بولسا، توسالغۇنى ئاچقۇچى ۋە سۇيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: شارابى ئۇسۇل يەنى يىلتىزلاردىن تەركىب تاپقان شەربەت ۋە ئادەتتىكى سىركەنجۇبىل شەربىتى ياكى سىركەنجۇبىل بۇزۇرى شەربىتىگە ئوخشاشلار ئارپىبەدىيان سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ نۇسخىغا ئازىراق توك خورما ئېكستراكتى (رۇببىسى) قوشۇپ تەييارلىسىمۇ بولىدۇ. مۇنداق ئەھۋاللاردا ئەگەر ھارارەت يۇقىرى بولۇپ ئۇسۇزلۇقى زىيادە بولسا تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەگىنەي، قوغۇن ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقىنى سىركەنجۇبىلگە چىلاپ سەقىپ شىرىسىنى ئېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قۇرسى ئەنبەر بەرسىمۇ بۇ ھەقتە ئىنتايىن ياخشى ئۇنۇم بېرىدىغان دورا ھېسابلىنىدۇ. جىگەر توسالغۇسى كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنى كۆتۈشتە ئۇلارنىڭ تامىقىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىلىدۇ، مەسىلەن: زىرباج يەنى شېكەر، سىركە ۋە بادام مېغىزىدىن تەييارلانغان بىر خىل تاماق بېرىلىدۇ ياكى بادام يېغى بىلەن قورۇپ پىشۇرۇلغان ۋە ئازىراق سىركە بىلەن قاينىتىۋېتىلگەن كاسىنە بېرىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئانار ئۇرۇقى بىلەن تەييارلانغان مەزۇرە (بىر خىل تاماق) ياكى سىركە بىلەن تەييارلانغان مولوخىيا (بىر خىل تاماق) بېرىلىدۇ. بەزىدە بەدىنى بەك ئاجىزلاپ كەتكەن ئەھۋاللاردا چوجە گۆشلىرى بىلەنمۇ ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. نان بىلەن گۆشنى، بەدەن قۇۋۇتىنى ئاجىزلىشىپ كەتمىگەن ئەھۋالدا يېگۈزمىگەن ياخشى. كاللا ـ پاچاق جىگەردە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، چۈنكى ئۇ بەكمۇ قويۇق ۋە شىلىمشىق بولغاچقا ئىنچىكە يوللاردىن ئۆتۈشى تەس بولۇپ، توسالغۇ پەيدا بولۇشقا زور تۈرتكىلىك رول ئويناىدۇ. جىگەرگە نىسبەتەن ئۇ ناچار تاماقلار قاتارىدا تۇرىدۇ. ئەگەر

جىگەردە توسالغۇ بولۇش بىلەن بىرگە ئادەتتىن تاشقىرى ئىچى سۇرۇپ كېتىش يۇز بەرسە، ئۇ چاغدا بېھى شەربىتى بەرسە مۇۋاپىق كېلىدۇ، چۈنكى ئۆزىنىڭ قابىزلىق خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ئىچىنى توختىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن توسالغۇلارنىمۇ ئاچىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك كاسنە سۇيىگە ئانار ئۇرۇقى، زىرىق، قىزىلگۈل ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى چىلاپ قويۇپ ئىچۈرۈشمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. لېكىن دەققەت قىلىشقا تېگىشلىك بىر ئىش شۇكى، بۇ كېسەل بىلەن بىرگە يۇز بەرگەن ئىچ سۇرۇشنى مەخسۇس قابىز دورىلار بىلەن توختىتىشتىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم. چۈنكى ئۇنداق قابىز دورىلار بىلەن توختاتقاندا جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. نەتىجىدە ئىسھال (ئىچى سۇرۇش) نى كۈچەيتىۋېتىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان مەزمۇنلار ناھايىتى ئوچۇق بولۇپ، ئۇلارنى ئايرىم شەرھلەپ چۈشەندۈرۈش ھاجەتسىزدۇر، يەنە شۇنىڭدەك بۇ بابتا داۋالاش دائىر بىسىدە كۆرسىتىلگەن يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلارنىڭ ھەممىسى يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلگەن دورىلاردۇر.

ماسارىقا تومۇرى توسۇلۇش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ خىل توسالغۇنى داۋالاش ئۈسۇللىرىمۇ خۇددى جىگەر توسالغۇلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. شۇڭلاشقا جىگەر توسالغۇلىرى بايانىدا كۆرسىتىلگەن داۋالاش ئۇسۇللىرى بويىچە داۋالانسا بولىدۇ.

مېنىڭچە: ماسارىقا تومۇرىدا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقىنى تونۇشتا قورساق ۋە ئاشقازان تەرەپكە چوڭقۇر كەتكەن بىر يولنىڭ مەلۇم بولۇشى ھەمدە بۇ ئىككى تەرەپكە مايىلراق بىر خىل ئېغىرلىق ۋە يېقىمسىزلىقنىڭ سېزىلىشى، جىگەردە توسالغۇ ۋە ئىششىق بولمىغان تۇرۇقلۇق يەنە چوڭ تەرەتنىڭ كەيلۇسسىمان بولۇشى، يەنى سۇيۇق ئاتىلادەك بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلەردىن بىلىنىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك ئاشقازاندا ھەزىم ئاجىزلىقىنىڭ ھېچقانداق ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيلا چوڭ تەرەتنىڭ كەيلۇسسىمان كېلىشى قاتارلىق ئالامەتلەر بۇ كېسەلگە دىياگنوز قويۇشقا يارىدەم بېرىدۇ. ماسارىقا تومۇرىدا پەيدا بولغان توسالغۇنى داۋالاشتا جىگەرنىڭ ئويمان قىسمىدا توسۇلۇش بولغاندا قوللانغان داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. يەنى ئالدى بىلەن توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، خىلىتلار ۋە ماددىلارنى پارچىلاپ راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ، ئارقىدىن مۇسھىل ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلار يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈلدى. ئەمدى قايتىلاپ بايان قىلىش ھاجەتسىزدۇر.

جىگەر ئېسىلىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئالامىتى: ئېغىرلىق ۋە يېقىمسىزلىق بولمايدۇ، سوزۇلۇشچان ئاغرىش بولمايدۇ. بۇنىڭ پەيدا بولۇش مەسىلىسىگە كەلسەك، ئۇ ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە ھەزىم ئاجىزلىشىش سەۋەبىدىن ياكى يېيىلگەن ئوزۇقلۇقلار ۋە تاماقلارنىڭ بەك قويۇق، تەستە سىڭىدىغان، قۇۋۇەتلىك بولۇشى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ.

مېنىڭچە: بەزىدە جىگەرنىڭ تالالىرى ئىچىگە ۋە ئۇنىڭ پەردە ئاستىغا كۆپىتۇرىدىغان، يەلگە ئايلىنىش خۇسۇسىيىتى بولغان بىر خىل بۇس ۋە گازلار توپلىشىپ قالىدۇ ھەمدە چىقىپ كېتىدىغان بىرەر يول تاپالمايدۇ. مۇنداق بولۇشى بۇ خىل گازلارنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ ياكى جىگەردە توسالغۇ بارلىقىدىن بولىدۇ. مانا بۇ «نەفخەتۇل كەبەد» يەنى جىگەر كۆپۈشۈش كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەلدە بىمار ئىشىشىق ۋە توسالغۇ پەيدا بولۇش كېسەللىكلىرىدىكىدەك ئېغىرلىق ۋە يېقىمسىزلىق ھېس قىلمايدۇ. يەنە ئىشىشىق بولغان ئەھۋالدا يۇز بېرىدىغىنىدەك قىزىتمىسى ئۆرلەش ئالامىتىمۇ كۆرۈلمەيدۇ. پەقەت ئۇ ياندىن بۇيانغا يۆتكىلىپ ئاغرىيدىغان يەڭگىل دەرىجىدىكى بىر خىل سوزۇلۇشچان ئاغرىق يەنى يېپ تارتقاندەك ئاغرىش بولىدۇ. بىمارنىڭ چىراي شەكلى ۋە تەق ـ تۇرقىدا كۆرۈنەرلىك ئۆزگىرىشلەر بولمايدۇ. بۇ خىل گازلار ۋە يەللەرنىڭ پەيدا بولۇشى قۇۋۇتى ھازىمەنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن بولىدۇ ياكى ئوزۇقلۇق ماددىلار ياكى خىلىتقا ئايلىنىدىغان ماددىلارنىڭ يەللەرنى قوزغىغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ جىگەر ساھەسىنى قول بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلىسا يەللەر يۇرۇشۇپ، غۇرقىرىغان ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: جىگەر كۆپۈش كېسەللىكىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن جىگەرنى قىزىتىدىغان يەنى كۇچلۇك دەرىجىدە ئىسسىقلىقنى ئاشۇرىدىغان، توسالغۇلارنى ئاچىدىغان دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلار مەيلى شەربەتلەر بولسۇن، مەسىلەن: دىنار شەربىتى، ئۇسسۇل شەربىتى، سىركەنجۇبىل شەربىتى ۋە بۇزۇرى شەربەتلىرىگە ئوخشاش ياكى زىمات دورىلار بولسۇن، مەيلى سۇفۇپ دورىلار بولسۇن تاللاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. تۆۋەندىكى زىماتنى بۇ كېسەلگە ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

تەركىبى: سۇمبۇل، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، تېرىق (جاۋۇرۇس) لار تەڭ مىقداردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ ئازراق ئىپار، ئۇد ھىندى قوشۇپ، قەلەمپۇر سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ ۋە جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

مۇنچىغا چۈشۈش، ئەتىگەن ناشتىدا سۇ قوشمىغان ساپ شاراب ئىچىش بۇ كېسەلنى داۋالاشتا بەلگىلىك رول ئوينايدۇ.

مېنىڭچە: ئەسلىي ئاپتورنىڭ بۇ يەردە دەۋاتقان قىزىتقۇچى دورىلار (موسەخەننات) دېگەن سۆزىدىن مەقسىتى، يۇقىرىدا يەنى جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولىدىغان كېسەللىكلەر بايانىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن دورىلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ. مەسىلەن: زەپەر، قۇرۇق ئۆزۈم، دارچىن، ئىزخىر چېچىكى، ئارپىبەدىيانىنىڭ سۇيى، شارابى ئۇسسۇل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى دېمەكچى.

جىگەر ئاغرىقى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سەۋەبى: جىگەر پەردىسىنىڭ ئەتراپىدا بولىدىغان ھەر خىل سۇئى مىزاجلىق (مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى) ھالەتلەر، توسالغۇ پەيدا بولۇش، يەل پەيدا

بولۇش (چىڭقىلىش سەۋەبچى بولىدىغان يەل پەيدا بولۇش) ياكى ئىششىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن جىگەر ئاغرىقى كېلىپچىقىدۇ.

مېنىڭچە: جىگەردە يۇز بېرىدىغان ھەر خىل سۇئى مىزاجلىق (مىزاج بۇزۇلۇش)نىڭ مەنىسى يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈلدى. بۇ يەردە يەنە جىگەر پەردىسىدە بولىدىغان سۇئى مىزاجلىق ھالەت دەپ ئالاھىدە بايان قىلىش شۇنىڭ ئۈچۈنكى، جىگەر پەردىسىگە يانداشمايدىغان تەرەپتە سېزىم بولمايدۇ. سېزىم بولمىغان ئىكەن ئاغرىقمۇ بولمايدۇ. يەنە بۇ يەردىكى «ئىششىق پەيدا بولۇش» ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنى نەزەردە تۇتىدۇ، چۈنكى سوغۇقتىن بولغان ئىششىقتا كۆرۈنەرلىك ھالدا ئاغرىق بولمايدۇ. ئەمدى بۇ تۇرىدە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى يۇقىرىدا ئۆز بابلىرىدا بايان قىلىپ ئۆتۈلدى. يەنە شۇنىڭدەك ئۇلارنىڭ داۋالاش پىرىنسىپلىرى ۋە ئۇسۇللىرىمۇ تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈلدى. شۇڭلاشقا ئاپتور بۇ يەردە ئۇنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى توغرىسىدا ئالاھىدە توختالمىدى.

جىگەر ئىششىقى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: جىگەر ئىششىقى بىلەن مۇسكۇللار ئىششىقىنىڭ پەرقى شۇكى، جىگەر ئىششىقى يېڭى ئايسىمان شەكىلدە بولىدۇ. مۇسكۇللار ئىششىقى ئۇنداق بولمايدۇ. ئەمدى جىگەرنىڭ مۇقەئىئەر قىسمى (ئاستى تەرەپ ئويمان قىسمى)دىكى ئىششىق بىلەن مۇھەددەپ قىسمى (ئۈستى تەرەپ گۇمبەزسىمان قىسمى)دىكى ئىششىقىنىڭ پەرقى شۇكى، مۇھەددەپ قىسمىدا بولىدىغان ئىششىق بەزىدە بىمارغا سېزىلىدۇ. ئەمما مۇقەئىئەر قىسمىدىكى ئىششىق بىمارغا سېزىلمەيدۇ. مۇقەئىئەر قىسمى بولسا ئاشقازان بىلەن تۇتۇشۇپ ئاشقازان بىلەن ئورتاقچىلىق ھالەتتە تۇرىدۇ ھەمدە جىگەرنىڭ ئاستى قىسمى ئىششىش بىلەن ئاشقازاننى قىستاپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھېچ تۇتۇش يۇز بېرىدۇ. ئەمدى ئىششىق ماددىلىرىنىڭ قانداق ماددا ئىكەنلىكىنى پەرقلەندۈرۈشتە، يۇقىرىدا مىزاجلار توغرىسىدا كۆرسىتىلگەن ئالامەتلىرى بويىچە پەرقلەندۈرۈلىدۇ.

مېنىڭچە: جىگەر ئىششىقى دېگەن سۆز تېببىي پەندە جىگەرنىڭ مەخسۇس ئۆزىدە بولىدىغان ئىششىققا، شۇنداقلا جىگەرنىڭ ئۈستىدىكى مۇسكۇللاردا بولىدىغان ئىششىققا ئېيتىلىدۇ. بۇ ئىككى ئورۇندا بولغان ئىششىقنى بىر - بىرىدىن پەرقلەندۈرۈشتە تۆۋەندىكى ئالامەتلەرگە ئاساسەن پەرقلەندۈرۈلىدۇ: جىگەرنىڭ ئۆزىدە بولغان ئىششىق يېڭى ئايسىمان شەكىلدە بولىدۇ. مۇسكۇللاردا يۇز بەرگەن ئىششىق ئۇزۇنچاقراق بولىدۇ، ئۇنىڭ بىر تەرىپى توم، يەنە بىر تەرىپى ئىنچىكە بولۇپ، خۇددى چاشقانىنىڭ قۇيرۇقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك مۇسكۇللاردا بولغان ئىششىق سىرتقىمۇ ئاشكارىلىنىدۇ. ئەمما جىگەرنىڭ ئۆزىدە بولغان ئىششىق ئاشكارىلانمايدۇ. دېمەك، ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ سىرتقا ئاشكارا بولمىسا، مۇنداقتا ئىششىقنىڭ چوقۇم جىگەردە ئىكەنلىكىنى بايقىۋېلىشقا بولىدۇ. ئەمدى جىگەرنىڭ مۇقەئىئەر قىسمىدا يۇز بەرگەن ئىششىقدا ھېچ

تۆتۈش يۈز بېرىش مەسىلىدە ئوخشاشمىغان قاراشلار بولماقتا. بەزى تېۋىپلار بۇنىڭ مۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەب، جىگەر بىلەن ئاشقازان ئېغىزى ئارىلىقىدا ئىنتايىن ئىنچىكە بىر مۇسكۇل ئارقىلىق قاتناش ۋاستىسى بولۇپ، جىگەردە مەسىلە يۈز بەرگەندە، دەرھال ئەنە شۇ مۇسكۇل ئارقىلىق ئاشقازانغا يامان تەسىر يېتىپ بارىدۇ، دەيدۇ. يەنە باشقا بىر قىسىم تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، جىگەر ئىششىغاندا ھېچ تۆتۈشنىڭ پەيدا بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، جىگەرنىڭ ئىششىقى بەك تەرەققىي قىلىپ جىگەر ھەجىم جەھەتتىن چوڭىيىپ، ئاشقازان ئېغىزىنى باسقاندا ئاندىن ھېچ پەيدا بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئادەتتىكى يەڭگىل دەرىجىلىك ئىششىقلاردا ئاشقازان ئاغزىنى باسمىغان ئەھۋال كۆرۈلمىگەچكە ھېچ تۆتۈش ئالامىتى كۆرۈلمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئېيتمىزكى، ھېچ تۆتۈشنىڭ پەيدا بولۇشى، ئاشقازان بىلەن جىگەر ئوتتۇرىسىدىكى مۇسكۇل ئارقىلىق بولغان ئالاقىدىن ئەمەس، بەلكى ئىششىق بەك تەرەققىي قىلىپ چوڭىيىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ، دەيدۇ. جالىنۇس ھەكىمنىڭ ئېيتىشىچە، بۇنىڭ مۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەب، جىگەردە ئۆتكۈر چوڭ ئىششىق يۈز بېرىپ، ئۇنىڭدىن ئاشقازان ئېغىزى تەرەپكە قۇيۇلغان خىلىت سەۋەبىدىن ھېچ تۆتۈش كېلىپچىقىدۇ. يەنە باشقىلار، ھېچ تۆتۈش پەقەت جىگەردە يۈز بەرگەن چوڭ ئىششىقنىڭ ئاشقازان ئاغزىنى بېسىشىدىن بولىدۇ، دەيدۇ. جالىنۇس جىگەر ئىششىقىدا ھېچ تۆتۈش يۈز بېرىشىدىكى سەۋەب، جىگەردىكى ئىششىق پەۋقۇلئاددە چوڭ ھەم بەك ئېغىر بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئاشقازان ئېغىزى تەرەپكە خىلىت ساقىپ چۈشەكەندىن بولىدۇ. شۇنىڭدەك جىگەر ئىششىقىنىڭ ھەممە خىلىنىڭ ئاقىۋىتى ئوخشاشلا ئىستىسقا (سۇلۇق ئىششىق) كېسەللىكىگە ئېلىپ بارىدۇ، دەيدۇ. يەنە شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، جىگەر يالۇغى ئەگەر ئىسھال (ئىچى سۇرۇپ كېتىش) بىلەن بىرگە كەلسە، ئۇ ئەلۋەتتە خەتەرلىك ئەھۋالغا ئېلىپ بارىدۇ. جىگەر يالۇغىغا سەۋەب بولىدىغان ئامىللار يۇقىرىدا بايان قىلىنغىنىدەك ھەممىگە مەلۇملۇق ماددىلار بولۇپ، ئۇلارنى ئۆزىگە خاس ئالامەتلەرگە قاراپ بىلىۋېلىشقا بولىدۇ. مۇتلەق ھالدا ئىششىق بارلىقىنىلا بىلىشتە جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق بولۇش، قىزىتما پەيدا بولۇش، ئاغرىش، يېتىم قوۋۇرغىلار دائىرىسىدە سوزۇلغانىدەك سېزىم بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئوقۇرەك تەرەپتە تارتىلغانىدەك بىر خىل سېزىم ھىس قىلىنىدۇ. يېنىچە ياتالمايدۇ، قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ. سۇيدۇك ئاز بولىدۇ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: جىگەر ئىششىقى كېسىلىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن ئۇنىڭ قايسى ماددىدىن بولغانلىقىغا دىققەت قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۇ ئىسسىقتىن يەنى سەپرا ياكى قان ماددىسىدىن بولغان بولسا، ئالدى بىلەن ئوڭ تەرەپ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش چارىسى قوللىنىلىدۇ ھەمدە سوۋۇتۇشنى كۆزدە تۇتۇپ كۆچلۈك دەرىجىدە سوۋۇتمىغان ئاساستا ماددا قايتۇرغۇچى دورىلار مۇۋاپىق ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. چۈنكى بەدەننى سوۋۇتۇش مەقسىتىدە بەك كۈچلۈك دورىلار ئىشلىتىلسە ماددىلار قېتىۋېلىپ تېخىمۇ مۇستەھكەملىنىش ھادىسىسى كېلىپچىقىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى سەپرا خىلىتى بولسا، ئۇ چاغدا ماددىنىڭ سەپراۋىلىكى (ئۆتكۈرلىكى) قانچىكى يۇقىرى بولسا،

سوۋۇتۇش مەقسىتىدە بىر بىلىدىغان دورىلارنىڭ ئۆتكۈرلۈك دەرىجىسىنىمۇ شۇنچە يۇقىرىلىتىشقا بولىدۇ ھەمدە ئۇنىڭدا ماددا قايتۇرغۇچى (راۋادىئات) دورىلار بىلەن ئۇچۇچانلاشتۇرۇش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلار بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدىكى مەقسەت، يالغۇز ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە جىگەردە توسالغۇ پەيدا قىلىپ قويۇشتىن ساقلىنىشتىن ئىبارەتتۇر. دەسلەپكى قەدەمدىكى چارىلەرنى قىلىپ بولغاندىن كېيىن ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى مۇنزىجات (ماددىلارنى پىشۇرغۇچى، تەڭشىگۈچى) دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. ئەگەر ئىشىقنىڭ تەرەققىياتى ئىنتىھا دەرىجىسىدىن ئۆتۈپ كەتسە (كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتى ئەڭ يۇقىرى پەللىگە يەتسە)، ماددىنى تارقىتىش مەقسىتىدە چارە قىلىنىدۇ. ئەمما بەدەنگە كېرەكلىك قۇۋۇتلەرنىڭمۇ تارقاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن قورۇش خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلار قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى قابىز دورىلارنى قوشماستىن يالغۇز تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە بەدەنگە كېرەكلىك قۇۋۇتلەرنىڭمۇ بىرگە تارقاپ كېتىشىگە سەۋەب بولۇش ئېھتىمالى بولۇشتىن باشقا، يەنە ماددىلارنىڭ ئۇچۇچانلىرى تېز تارقىلىپ قويۇق ماددىلار قېپقېلىش بىلەن ئۇنىڭ قېتىۋېلىشىغا سەۋەبچى بولۇش خەۋپىمۇ بار، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ تەرەپلەرنىمۇ نەزەردە تۇتۇشقا توغرا كېلىدۇ. سىرتتىن تاڭىدىغان زىماتلاردىمۇ يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن قانۇنىيەتلەرگە رىئايە قىلىش لازىم. لېكىن سۈرگە بېرىشتىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم. جىگەرگە چۈشكەن ئىشىق مەيلى مۇھەددەپ قىسمىدا بولسۇن ياكى مۇقەئىەر قىسمىدا بولسۇن ئوخشاشلا مۇشۇ قائىدە بويىچە داۋالاش قىلىنىدۇ. ئىسھالىنىڭ ھەددىدىن ئارتىپ كېتىشى بەدەندىكى قۇۋۇتنى تارقىتىۋېتىدۇ ۋە بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. تەرەتنىڭ بەك قېتىۋېلىشىمۇ، قىستاش سەۋەبلىك ئاغرىق پەيدا قىلىپ قويىدۇ. شۇڭلاشقا جىگەر ئىشىقلىرىنى داۋالاشتا چوڭ تەرەتنىڭ نورمال ھالەتتە تۇرۇشى (راۋانلىقى)غا كاپالەتلىك قىلىش لازىم. بۇ كېسەلگە ئىشلىتىلىدىغان شەربەت دورىلاردىن: كېسەللىك دەسلەپكى دەۋرىدە بولسا كاسنە سۇيى سىركەنجۇبىل (ئاددىي سىركەنجۇبىل بىلەن)، سازەج بىلەن ياكى سىركەنجۇبىل بۇزۇرى (ئۇرۇق دورىلار قوشۇپ تەييارلانغان) بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بىلەن بېرىلگىنى جىگەرنىڭ مۇھەددەپ قىسمىدا بولغان ئىشىققا بەكرەك مۇۋاپىق كېلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قۇرسى ئەنبەر بارىس كەبىر، قۇرسى ۋەرد (قىزىلگۈل تابلىتى) ياكى دىنار شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سىركەنجۇبىل تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ سىقىلغان شىرىسى بىلەن ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ. كاسنە، سېمىزئوت، بەگمناي، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرىسىنى تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن قوشۇپ شېكەر بىلەن تاتلىقلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ياكى نېلۇپەر شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا كافۇرغا ئوخشاش ئۆتكۈر سوۋۇتقۇچى دورىلار بىلەن سوۋۇتۇپ ھارارەتنى پەسەيتىشكە توغرا كېلىدۇ. بۇ ئارقىلىق مەيلى ئىچىدىن دورا ئىچۈرۈلسۇن، دورا چېپىلسۇن ئوخشاشلا ھارارەتنى تۆۋەنلىتىش رولىنى ئۆتەيدۇ. بۇ خىل دورىلار كۆكۈلدىكى بىئارامىلىق ۋە ئىچىنىڭ قىزىرىقلىقى ھەددىدىن ئاشقان پەيتلەردە ئاندىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەمما

كۆچلۇك دەرىجىدە سوۋۇتۇش مەقسەت قىلىنغاندا كافۇرنى كاسىنە سۇيى، ئارپىبەدىيان سۇيى ياكى كەرەپشە سۇيى قاتارلىقلارغا قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. كېسەللىكنىڭ 3 ـ باسقۇچى (زامانەئى ئىنتىھا) قانچىكى يېقىنلاشسا، يۇقىرىقى ئىككى خىل دورىنىڭ سۇيى شۇنچە كۆپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەمما 4 ـ باسقۇچى (كېسەللىكنىڭ تۆۋەنلەش ۋە ساقىيىش باسقۇچى)دا بولسا، ئارپىبەدىيان سۇيىگە قىزىلگۈل ئۇرۇقى، زىرىقلارنى سېلىپ چىلاپ قويۇپ ئىچۈرۇلىدۇ ياكى قۇرسى ئەنبەر بارىس (زىرىق تابلىتى) سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. تامىقىغا ئارپا سۇيى (مائۇششەئىر) شېكەر بىلەن بېرىلىدۇ. شېكەر قوشماي بەرسىمۇ بولىدۇ، تالقانىنى شېكەر بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. ئاندىن كېيىن كاسىنىنى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، سىركە بىلەن قاينىتىپ بېرىلىدۇ. ئانار ئۇرۇقى بىلەن ياسالغان ئوزۇقلۇقلار، زىرباج (ئاتىلا) لارمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا تۆۋەندىكى دورىلاردىن زىمات تەييارلاپ چېپىلىدۇ: سەندەل، قىزىلگۈل ئۇرۇقى ۋە قىزىلگۈل سۇيى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات تەييارلاپ سىرتتىن چېپىلىدۇ. يۇقىرىقى نۇسخىغا بىر ئاز تالقان ۋە ئازراق سىركە قوشۇلسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە يەنە دورا كۆپەيتىشكە توغرا كەلسە، ئەفسەنتىن ياكى زەپەر قوشۇلسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە سەندەلنى ئېلىۋېتىپ (قالدۇرۇپ قويۇپ) قالغان دورىلار بىلەنلا قانائەت قىلىنىدۇ. كېيىن يەنە زەپەر ۋە ئەپسەنتىن ۋە ئۇد ھىندى بىلەنلا بولدى قىلىپ، قالغان قىسمى قالدۇرۇلۇپ قويۇلىدۇ. بۇ دورىلار قەلەمپۇر سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىكتە ئىچىنى راۋانلاشتۇرۇش مەقسەت قىلىنسا، ئۇ چاغدا خىيار شەنبەردىن باشقا مۇۋاپىق دورا بولمايدۇ، يەنى خىيار شەنبەرنى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان سۇلارنىڭ بەرەرسى بىلەن بادام يېغى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى بىستېمپايەج، بىنەپشە گۈلى، تەمرىھىندى، غارىقۇن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسىنە، ئەپسەنتىن، تەرەنجىبىن ياكى شىرخىست ۋە رەۋەنلەردىن قاينىتىلغان مەتبۇخلار بېرىلىدۇ. لېكىن بۇ ھەقتە ھېلىلە ۋە سوقمونىيالارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. چۈنكى ھېلىلە ئىشلەتكەندە توسالغۇ پەيدا قىلىپ قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ، سوقمونىيانى ئىشلەتكەندە جىگەرگە ماس كەلمەيدۇ، چۈنكى ئۇ جىگەرنىڭ ئالاھىدە دۇشمىنى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر سۇيدۇك ھەيدەش مەقسەت قىلىنسا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن سۇلاردىن قايسىبىرى بولسا ئۇلارنى تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەگىنەي، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرىسى بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى بىرلەشتۇرۇپ قاينىتىپ ئىچۈرۇلىدۇ. جىگەرنىڭ ئىششىقى سوغۇقتىن بولسا نازۇكلاشتۇرغۇچى، يۇمشاتقۇچى دورىلار، پىشۇرغۇچى دورىلار يەنى ماددا ۋە خىلىتلارنىڭ سۇيىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار ۋە پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ دورىلىرى ئىچىدە قۇۋۇەتلەرنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلار بىرگە بولۇشى كېرەك. ئىششىق دەسلەپكى دەۋرلەردە بولسا قابىز دورىلار كۆچلۇك ھالدا ئىشلىتىلىدۇ. ئاخىرقى (ئىششىق يېنىش) دەۋرىدە بولسا مۇھەللىلەت (تارقاتقۇچى) دورىلار، ئىششىقنى ياندۇرغۇچى دورىلار كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان جىگەر ئىششىقىنى دۇالايدىغان شەربەتلەر ۋە زىماتلارنىڭ تەركىبىدە

چوقۇم، سۈمبۈل، ئوردان، لوك، ئاسارۇن ۋە زەپەرلەر بولۇش كېرەك. بۇ كېسەللىكتە ئىشلىتىلىدىغان سۈرگە دورىلار، مەسىلەن: ھەببى ئايارەج ياكى مەتبۇخى ئايارەجگە ئوخشاش دورىلار بولۇش كېرەك. ياكى ئالدى بىلەن زاراڭزا، بىستىپايەجلەرنىڭ ھەربىرىدىن 18 گىرام، ئەپتىمۇن، ئەپسەنتىن، بىخ سەۋسەن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، جۆئىدە (چاڭگاك)، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسىنە، زىرىق، غارىقۇن، كەرەپشە ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، دورىلارنى چىلاپ قويۇپ، قائىدە بويىچە قاينىتىپ سىقىپ سۈزۈپ، ئاندىن خىيارشەنبەر مېغىزى ياكى پۇنۇس توققۇز گىرام، شېكەردىن 60 گىرام، رەۋەن، بادام يېغىنىڭ ھەربىرىدىن بىر يېرىم گىرام ئېلىپ، دورىلارنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ يەنە سىقىپ سۈزۈپ تەييارلاپ تاكى سۈرگۈچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ مەزمۇنلەرمۇ ناھايىتى ئېنىق بولغاچقا قايتا شەرھلەش ھاجەتسىز.

سۈئۈلقۇنىيە

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سۈئۈلقۇنىيە كېسىلى ئىستىسقا كېسەللىكىنىڭ مۇقەددىمىسىدۇر.

سەۋەبى: جىگەر ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى ۋە مىزاجنىڭ بۈزۈلۈشىدۇر. شۇ سەۋەبلىك بىمارنىڭ رەڭگىرويى سارغىيىپ كېتىدۇ ۋە ئاقىرىپمۇ قالىدۇ. يۈزى ۋە پۇت ـ قوللىرى ئىسىلىدۇ. بولۇپمۇ قاپاقلىرى ئىسىلىپ ئىششىپ قالىدۇ. بەزىدە بۇ ئىسىلىش پۈتۈن بەدەنگە تارقاپ كېتىپ، پۈتۈن بەدىنى خۇددى خېمىرغا ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ. سۈئۈلقۇنىيە كېسەللىكىدە قورساق تولا كۆپىدىغان، قورساق كوركىرايدىغان، چوڭ تەرىتى قالايمىقان كېلىدىغان ئالامەتلەر دائىم دېگۈدەك بولۇپ تۇرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تۆۋەندىن ئۆرلەپ چىقىدىغان بۇخاراتلار تۈپەيلىدىن چىش مىلىكلىرى بۇزۇلۇپ، ئۇ يەرگە مۇدۇر ـ چاقىلار چىقىدۇ.

داۋالاش: سۈئۈلقۇنىيە كېسەللىكىنى داۋالاشتا، ئىستىسقا كېسەللىكىنى داۋالاشتىكى يەڭگىل تىپىنىڭ ئۇسۇلى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى، چوڭ تەرەتنىڭ قالايمىقان كېلىشى دېگەن سۆزدىن مەقسەت، تاماق يەپ بولۇپ بىردەمدىن كېيىنلا بىر قېتىم تەرەت كېلىش، يەنە خېلى ئۇزۇن ۋاقىتتىن كېيىن يەنە بىر قېتىم كېلىش، بەزىدە تەرەت قۇرۇق (قاتتىق) كېلىش، يەنە بەزىدە سۇيۇق كېلىش، بىر قېتىم قاتتىق كەلسە، يەنە بىر قېتىمدا يۇمشاق كېلىش قاتارلىق ئۆزگىرىشلەر نەزەردە تۇتۇلىدۇ. شۇڭلاشقا مۇنداق كىشىلەردە ئۇخلاش ۋە ئۇيقۇ قېچىش ئەھۋاللىرى ئوخشاش بولماستىن بەلكى ئۆزگىرىشچان بولىدۇ. بۇ ئىشلارنىڭ مۇنداق ئۆزگىرىشچان بولۇشى ئاساسەن جىگەر خىزمىتىنىڭ قالايمىقانلىشىشىدىن بولىدۇ. بۇ كېسەلنى جىگەر مىزاجنىڭ بۈزۈلۈشى دېگەن ئىسىم بىلەن مەخسۇس ئاتاپ كەلمەكتە. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا ئەڭ ئۇنۇملۇك چارە قۇستۇرۇش، سۈيۇقلۇقنى ئاز ئىستېمال قىلدۇرۇشتۇر. نورمال بولغان (يەڭگىل) ھەرىكەت ۋە بەدەن چىنىقتۇرۇش بىلەن

شۇغۇللىنىش، گۈڭگۇرتلۇك ئارىشاق سۆلىرى بىلەن يۇيۇنۇش قاتارلىق چارىلەرنى قىلىشتىن ئىبارەتدۇر. لېكىن ئادەتتىكى تاتلىق سۆلار بىلەن يۇيۇنۇش زىيانلىق، ئەگەر مىزاج بەك قويۇق بولغان تەقدىردە ئادەتتىكى سۇ مۇنچىلىرىغا چۈشسىمۇ زىيان قىلمايدۇ.

ئىستىسقا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سوغۇقتىن بولغان يات ماددىلىق كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا ئەزالار توقۇلمىلىرىنىڭ ئارىلىقلىرى بوشىشىپ ھۆل بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەزالار كۆپۈشۈپ ئېسىلىدۇ، بۇ ئىششىق پەقەت سىرتقى ئەزالاردىلا بولىدۇ. ياكى ئوزۇقلۇقلارنى ۋە خىلىتلارنى ئىداره قىلىدىغان ئورۇنلاردا يەنى ھەزىم ئەزالىرىدا بولىدۇ. ئىستىسقا كېسەللىكى ئوچ تۇرلۇك بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە ئەڭ ناچار بولغان تۇرى ئىستىسقائى زىققە (تۇلۇمسمان ئىستىسقا) دۇر. ئۇنىڭدىن قالسا ئىستىسقائى لەھمى، ئۇنىڭدىن قالسا ئىستىسقائى تەبەلدۇر.

مېنىڭچە: ئىستىسقا ماددىلىق كېسەللىك بولۇپ، سوغۇق تەبىئەتلىك بىر خىل يات ماددا سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ يات ماددا ئەزالار توقۇلمىلىرىنىڭ ئارىلىقلىرىغا كىرىۋېلىپ، ئۇ يەردە بوشلۇق پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەزالار كۆپۈشۈپ ئېسىلىپ قالىدۇ. سىرتقى ئەزالاردا بىر پۇتۇن ھالدا يۇز بېرىدۇ. ياكى ئوزۇقلۇقلارنى پىششىقلاپ ئىشلەيدىغان ۋە خىلىتلارنى پىشۇرىدىغان بوشلۇق ئورۇنلاردا يەنى قورساق بوشلۇقىدا يۇز بېرىدۇ. بۇ كېسەللىك ئىستىسقائى زىققە (تۇلۇمسمان ئىستىسقا)، ئىستىسقائى لەھمى (گۆشتە بولىدىغان ئىستىسقا)، ئىستىسقائى تەبەلى (ناغراسمان ئىستىسقا) لاردىن ئىبارەت ئۈچ خىل تۇرده بولىدۇ.

ئىستىسقائى زىققە دېگەن قورساق بوشلۇقىدىكى ئورۇنلارغا سۇسمان سۇيۇقلۇقنىڭ سىرغىپ يىغىلىپ بوش ئورۇننى قاپلىۋېلىشىدىن ئىبارەت. بۇ خىل ئىستىسقائى ئىستىسقائى زىققە دەپ ئاتاشتىكى سەۋەب شۇكى، بۇ خىل ئىستىسقا بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ قورسىقى خۇددى سۇ بىلەن توشقۇزۇلغان تۇلۇمغا ئوخشاپ قالىدىغانلىقى ئۈچۈن ئىستىسقائى زىققە، يەنى تۇلۇمسمان ئىستىسقا دەپ ئاتالغان. قورساق بوشلۇقى سۇغا توشۇپ قالىدىغانلىقى ئۈچۈن مىدىرلىغاندا، بىر ياندىن يەنە بىر يانغا ئۆرۈلگەندە بۇلۇقلىغاندەك بىر خىل ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. ئىستىسقائى لەھمىدە سۇيدۇك بىلەن چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك سۇ قاندىن ئاجرىيالماي قان بىلەن بىرگە پۇتۇن ئەزالارغا تارقاپ، ئەزالاردىكى گۆشلەرنىڭ ئارىسىغا چۈشۈۋېلىپ گۆشلەرنى بوشاشتۇرۇپ ھۆللەشتۇرۇپ قويىدۇ ھەمدە كۆپۈشۈپ ئېسىلىپ قالىدۇ. بۇ خىل ئىستىسقائى ئىستىسقائى لەھمى دەپ ئاتاشتىكى سەۋەب شۇكى، بۇ خىل ئىستىسقا بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ گۆشلىرى ساختا ھالدا كۆپىيىپ قالىدىغانلىقى ئۈچۈن ئىستىسقائى لەھمى دەپ نام بېرىلگەن. ئەكسىچە، ھەقىقى سېمىزلىكتە بولسا بەدەننىڭ رەسمىي گۆشى كۆپىيىدۇ. ئىستىسقائى لەھمىدىكى بەدەن ھۆللۇكىمۇ ھەقىقىي گۆش كۆپىيىش بىلەن مەلۇم دەرىجىدە ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

ئىستىسقائى تەبەلى دېگىنىمىز، قورساق بوشلۇقىغا يەل خاراكتېرلىك ماددىلارنىڭ توشۇپ قېلىشىدىن قورساقنىڭ ناغرا سىمان بولۇپ قالىدىغانلىقىغا ئېيتىلىدۇ. يەل خاراكتېرلىك ئىستىسقادىمۇ قورساق بوشلۇقىدا يەللەر بىلەن بىرلىكتە مەلۇم دەرىجىدە سۈيۇقلۇق بولىدۇ. بۇ خىل ئىستىسقانى ئىستىسقائى تەبەلى دەپ ئاتاشتىكى سەۋەب شۇكى، ئىستىسقائى تەبەلى كېسىلى بىلەن ئاغرىغان كىشىنىڭ قورسىقى ناغرا سىمان كۆپۈپ تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر، يەنى قورساق يەلگە توشۇپ قېلىش بىلەن ناغرىدەك بولۇپ قالىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇنى چېكىپ كۆرگەندە ناغرا ئاۋازىدەك چاراڭلىق ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. ئىستىسقا كېسەللىكىنى ئۇچ خىل تۈرگە مەركەزلەشتۈرۈشتىكى سەۋەب شۇكى، ئىستىسقاغا سەۋەپچى بولىدىغان ماددا زاتى (ئەسلىي ۋۈجۇدىدا بار بولغان) بولىدۇ ۋە ياكى كېيىن پەيدا بولغان، ئىككىلەمچى بولغان بولىدۇ. زاتى بولغىنى ئەگەر ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك بولسا، ئۇ ئىستىسقائى زىققە دېيىلىدۇ. كېيىن پەيدا بولغان ياكى ئىككىلەمچى بولغىنى ئىستىسقائى تەبەلى دەپ ئاتىلىدۇ. ئىستىسقانىڭ تۈرلىرى ئىچىدە ئەڭ يامان سۈپەتلىك بولغىنى شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ قارىشىچە، ئىستىسقائى زىققىدۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇشۇ قاراشنى قوللايدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سەمەرقەندىي مۇشۇ قاراشنى قوللاپ تۆۋەندىكىچە ئاساسنى كۆرسىتىدۇ: ئىستىسقانىڭ بۇ خىل تۈرى يەنى ئىستىسقائى زىققە پەقەت جىگەر ئىششىقى بىلەن بىرگە كېلىدۇ. ئەگەر جىگەردە ئىششىق بولمىغان تەقدىردىمۇ جىگەرنىڭ پۈتۈن قۇۋۋەتلىرىنى ۋە خىزمىتىنى بۇزۇپ تاشلايدىغان دەرىجىدە سۇئى مىزاجلىق هالەت يۈز بېرىپ مۇستەھكەم ئورۇنلىشىۋالغان بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى ناچارلىق جەھەتتە شۇ دەرىجىگە يېتىدۇكى، ئىستىسقائى لەھمىدە سۇمۇرۇۋالغىنىدەك ئەزالار ئۇنى سۇمۇرۇۋالالمايدۇ. قويۇقلۇقتا شۇ دەرىجىگە يېتىدۇكى، ئىستىسقائى تەبەلىنىڭ ماددىسى پارلاندۇرۇش ئۈسۈللىرى بىلەن تارقىتىدەك پارلاندۇرۇپ تارقاتقىلى بولىدۇ.

يەنە بىر قىسىم ھۆكۈمالارنىڭ ئېيتىشىچە، ئىستىسقائى لەھمى ئىستىسقائى زىققىدىنمۇ يامانراق بولىدۇ. چۈنكى بۇ خىل ئىستىسقادا بۇزۇلۇش بەدەندىكى بارلىق تومۇرلارغا ھەتتا گۆشلەرگىچىلىك تارقايدۇ، بەلكى 3 ـ ھەزىم خىزمىتىنىمۇ بۇزۇپ تاشلايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىستىسقائى زىققە قان تەركىبىدىكى سۇ قىسمىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى ھەمدە ئۇنىڭ قورساق پەردىسى بىلەن ماي توقۇلمىلىرى ئارىلىقىدا تۇرۇپ قېلىشى (كۆپىنچە هاللاردا) تۈپەيلىدىن بولىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ خىل ئىستىسقادا ئۇ ياندىن بۇيانغا ئۆرۈلگەندە ۋە كۈچلۈك ھەرىكەت قىلغاندا سۇنىڭ چۈلۇقلىغان ئاۋازى ئاڭلىنىدۇ. قورساقنىڭ تېرىسى نەمخۇش بولۇپ، سوزۇلغان تېرىدەك پارقىراپ قالىدۇ. قانىنىڭ سۇ قىسمىنىڭ تەبىئىي چىقىرىلىش يوللىرى توسۇلۇپ قالغانلىقى ئۈچۈن سۈيۇقلۇقلار توقۇلما ئارىلىقلىرىدا توپلىشىپ قالىدۇ ۋە ئۇ سۈيۇقلۇقلار تەبىئىي بولغان يوللار تەرەپكە قاراپ ئاقىدۇ ياكى تەپچىرەش يولى (سىرغىپ چىقىش) بىلەن ياكى پارلىنىش

يولى بىلەن پارلىنىپ تارقىلىدۇ. ياكى تەبىئىي يوللاردا تەپەررۇقى ئىتتىسال (پۇتۇنلۇكنىڭ بۆزۈلۈشى) يۈز بېرىش سەۋەبلىك بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى قانىنىڭ سۇ قىسمىنىڭ تەبىئىي چىقىرىلىش يوللىرى توسۇلۇپ قالغاندىن كېيىن ئانا قورسىقىدىكى تۆرەلمە، ھەتتا ئادەتلەنگەن چىقىش يولى بولغان كىندىك تەرەپكە قاراپ ماڭىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئو كىندىك ئەتراپى ۋە قورساق بوشلۇقىغا يىغىلىپ قالىدۇ. ياكى قانىنىڭ سۇ قىسمى بەك كۆپىيىپ قېلىش نەتىجىسىدە يۈز بېرىدۇ. ياكى قان بىلەن قانىنىڭ سۇ قىسمىنى ئايرىغۇچى كۈچنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشى سەۋەبىدىن سۇ قىسمى قانغا ئارىلىشىپ كېتىپ بەدەن ئۈنى قوبۇل قىلالماسلىق نەتىجىسىدە يۈقىرىقىدەك ھالەت شەكىللىنىدۇ ياكى سۈيۈقلۇقنى ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ ئىچىش ياكى توقۇلمىلارنىڭ بۆزۈلۈشى، توقۇلمىلاردىكى ئىششىق ۋە توقۇلمىلاردىكى توسۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئىستىسقائى زىققىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشتىكى ئىچكى سەۋەب، قاندىكى سۇ قىسمىنىڭ كۆپ بولۇشى ھەمدە ئۈنىڭ قورساق پەردىسى بىلەن ياغ قاتلاملىرى ئارىلىقىدا توسۇلۇپ قېلىشى قاتارلىقلاردۇر، قورساق پەردىسى بىلەن ماي توقۇلمىلىرى ئارىلىقىدا تۈرۈپ قېلىشتىن بولىدىغىنى كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. ماي توقۇلمىلىرى بىلەن ئۇچەيلەر ئارىلىقىدا تۈرۈپ قېلىشتىن بولىدىغىنى كەم ئۇچرايدۇ. قورساق پەردىسى بۇ يەردە قورساقنىڭ تېرىسىنى كۆرسىتىدۇ. قورساقنىڭ تېرە قىسمىلىرىدا سۈلۈق ماددىلارنىڭ ھاسىل بولۇشى تۆۋەندىكى سەۋەبلەردىن بولىدۇ:

1. جىگەردىن بۆرەككە بارىدىغان كانالچىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى بىلەن سۈيۇقلۇقلارنىڭ تەپچىرەپ چىقىشى (سىرغىپ چىقىش) سەۋەبلىك بولىدۇ.

2. ماددىنىڭ كۆپلۈكى ياكى كانالچىلارنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن بولغان تۈرۈپ قېلىش سەۋەبىدىن ھاسىل بولغان گازلارنىڭ ئاجرىلىپ چىقىرىلىشىدىن بولىدۇ.

3. ئۇچەيلەر بىلەن جىگەر ئارىلىقىدىكى ئوزۇقلۇق يەتكۈزگۈچى كانالچىلار (دەرۋازا ۋېنا)دا تەپەررۇقى ئىتتىسال (پۇتۇنلۇكنىڭ بۆزۈلۈشى) يۈز بېرىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ، يەنى كانالچىلارنىڭ تېرە پۈتۈنلۈكى بۆزۈلغان ئورۇندىن قانىنىڭ سۇ قىسمى سىرغىپ چىقىپ، بۇ خىل ئىستىسقانى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. تەبىئىي كانالچىلارنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن بولىدۇ. كانالچىلار توسۇلۇپ قالغاندىن كېيىن قانىنىڭ سۇ قىسمى بالا تۆرەلمە ۋاقتىدا تۆرەلمىنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدىغان كىندىككە كېلىش تومۇرلىرى ئارقىلىق كىندىك تەرەپكە كېلىدۇ. چۈنكى بوۋاق قورساقتىكى ۋاقتىدا كىندىك ئارقىلىق ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىدۇ. بۇ سۈيۇقلۇقلار كىندىك ئارقىلىق چىقىشنى كۆزلەپ كەلگەندە، كىندىك يولى ئېتىلىپ قالغانلىقى ئۈچۈن سۈيۇقلارنىڭ يىغىلىشى بىلەن تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرى يېرىلىپ سۈيۇقلۇقلار يۇقىرىدا ئېيتىلغان بوشلۇقلارغا قۇيۇلىدۇ. بۇ خىل ئىستىسقانىڭ ئىچكى سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىچە: ① ئوزۇقلۇقنىڭ سۇ قىسمىنى ئاجرىتىپ بېرىدىغان ئايرىش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىشتىن بولىدۇ. بۇ كۈچلەر جىگەرنىڭ چىقىرىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى داپىئە) ۋە بۆرەكنىڭ سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى جازىبە)دۇر. چۈنكى بۇ ئىككى خىل

قۇۋۋەت ئاجىزلاپ كەتسە، ياكى ئۇنىڭ بىرسى ئاجىزلاپ كەتسە ئۇزۇقلۇقنىڭ سۇ قىسمى قان سۈيۇقلۇقىغا ئارىلىشىپ كېتىدۇ ـ دە، ئۇنى بەدەن قوبۇل قىلالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ سۈيۇقلۇقلار كۆپىيىپ، ئۇ يەردە يىغىلىپ قېلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. ② جىگەردە ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدىغان مىزاجنىڭ غەلىبە قىلىشىدىن سۈيۇقلۇقلارنى كۆپ ئىچىش سەۋەبچى بولىدۇ. چۈنكى ئىچىلگەن سۇ تۇزلۇق بولۇش ياكى شۇلتىلىق بولۇش سەۋەبلىك ياكى باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرالمايدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئارقا ـ ئارقىدىن سۈيۇقلۇقلارنى كۆپ ئىچۈرۈش نەتىجىسىدە بۇ كېسەللىك كېلىپچىقىدۇ. ③ سۈيۇقلۇقلارنىڭ چىقىش يولىدا ئىششىق بولۇش ياكى باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن توسالغۇ پەيدا بولۇپ بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىستىسقائى لەھمى ئەزالار ۋە تومۇرلاردىكى ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھازىمە) نىڭ ئاجىزلاپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا ئالدى بىلەن جىگەردىكى ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىغانلىقى، شۇنداقلا ئاشقازاندىكى ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىغانلىقى مەلۇم بولىدۇ. بۇ ئىككى قۇۋۋەت ئاجىزلىغاندا قان تەركىبىدىكى سۈيۇقلۇقلار كۆپىيىپ كېتىدۇ. بۇ خىل قاندىن ھاسىل بولغان گۆش توقۇلمىلىرىنىڭ ئەزالار بىلەن ئۆزلىشىشى نورمال بولمايدۇ، ياكى پۈتۈنلەي ئۆزلىشەلمەيدۇ. نەتىجىدە يەرلىك ئورۇندا كۆپۈشۈش، ئىششىق يۇز بېرىدۇ ھەمدە يەرلىك ئورۇندىكى توقۇلمىلار يۇمشاپ قالىدۇ. ئەگەر ئەزالاردىكى ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى يەنە شۇنىڭدەك جىگەردىكى تۈتۈپ تۇرغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى ماسكە) بىرلىكتە ئاجىزلىسا ھەمدە ئەزالارنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى كۈچىيىپ كەتسە، بۇلار ئىستىسقائى لەھمىنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ كۆپ قىسمى جىگەرنىڭ سوغۇقى ئېشىپ كېتىش بىلەن بىرگە كېلىدۇ. يەنە بەزىدە ئۇ سىرتتىن قوبۇل قىلىنغان كۈچلۈك سوغۇقلۇق، شۇنداقلا تومۇرلاردىكى سوغۇقلۇق تۈپەيلىدىنمۇ كېلىپچىقىدۇ. ياكى تومۇرلاردا پەيدا بولغان كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن بولىدۇ ياكى تومۇرلاردا پەيدا بولغان توسالغۇلار سەۋەبىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: ئەنجۈرنى كۆپ يېگەندە بۇ خىلدىكى ئىستىسقا كېسەللىكى يۇز بېرىدۇ.

مېنىڭچە: ئىستىسقائى لەھمىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئىچكى سەۋەبلەر 3 ـ ھەزىمنىڭ (تومۇرلاردىكى ھەزىمنىڭ) بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇنىڭدا 3 ـ ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بەدەندىكى ئومۇمىي قان سۈيۇقلۇقى پىشىپ يېتىلمىگەنلىكتىن سۇلۇق ۋە بەلغەم خاراكتېرلىك ھالەتكە كىرىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ خىل سۈپەتتىكى خام قاندىن ھاسىل بولغان گۆش سۈپەت جەھەتتە يېتەرسىز ۋە ناچار بولغانلىقتىن، تەبىئىي قاندىن پەيدا بولغان گۆشتەك ئەزالارغا چاپلىشىپ، ئۆزلىشىپ كېتەلمەيدۇ.

بەزى چاغلاردا 3 ـ ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىغا 2 ـ ھەزىمنىڭ يەنى جىگەردىكى ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى 1 ـ ھەزىمنىڭ يەنى ئاشقازاندىكى ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى قوشۇلۇپ كېتىدۇ.

ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبى كۆپىنچە ھاللاردا جىگەرنىڭ ئاجىزلىشىشىدۇر. جىگەرنىڭ ئاجىزلىشىشى ئاساسەن جىگەرنىڭ سوغۇقى ئېشىپ كەتكەنلىك ياكى جىگەرنىڭ مىزاجىنى بۇزۇپ قويغان ۋە جىگەرگە ماس كەلمەيدىغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش ۋە بەلغەم

خاراكتېرلىك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپچىقىدۇ. بەزىدە بەدەندىكى سوغۇقتىن بولىدىغان باشقا كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. ياكى ئەنجۇر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى شىلىمشىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش نەتىجىسىدە پەيدا بولغان توسالغۇلارنىڭ سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىستىسقائى تەبەلى (ناغرا سىمان ئىستىسقا) 1 ـ ھەزىمىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپچىقىدۇ. 1 ـ ھەزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن ياكى ماددىنىڭ قويۇقلۇقى ۋە ئۇنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ۋاستىچىلىك قىلغۇچىنىڭ قۇۋۇەتكە بويسۇنماسلىقى، شۇنىڭدەك يەلگە ئايلىنىپ كېتىشىدىن بولىدۇ. بەزىدە 1 ـ ھەزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى ئىسسىقلىق (ھارارەت) نىڭ كۆچلۈكلۈكىدىنمۇ بولىدۇ. چۈنكى ئىسسىقلىق (ھارارەت) بەك كۆچلۈك بولغاندا ئاشقازاندىكى ئوزۇقلۇق ۋە سۇيۇقلۇقلار تولۇق ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى پارلىنىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھەزىم ناچارلىقى كېلىپچىقىدۇ.

مېنىڭچە: ئىستىقائى تەبەلىنىڭ سەۋەبچىسى 1 ـ ھەزىمىنىڭ يەنى ئاشقازان ھەزىمىنىڭ بۇزۇلۇشىدۇر. 1 ـ ھەزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى ئاشقازاندىكى قۇۋۇتى ھازىمەنىڭ ئاجىزلىغانلىقىدىن ياكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ۋە يېيىلگەن تاماقلارنىڭ قويۇق ۋە غەلىزلىكى سەۋەبىدىن بولىدۇ. چۈنكى قويۇق تاماقلار ئاشقازاندا ياخشى ھەزىم بولالمايدۇ. ئاشقازاندا ياخشى ھەزىم بولالمىغان يېمەكلىكلەر جىگەردىمۇ ياخشى ھەزىم بولالمايدۇ. جىگەردىكى تەبئىي ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزىيە) مۇ ئۇ خىل غەلىز تاماقلارغا ئۆز تەسىرىنى تولۇق كۆرسىتەلمەيدۇ، يەنى ھارارىتى غەرىزىيە ئۆز ۋەزىپىسىنى تولۇق بېجىرەلمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ تاماقلار يەلگە ئايلىنىدۇ ۋە يۇقىرىدىكى ئورۇندا يىغىلىپ قالىدۇ. بەزىدە بۇنداق يەللەرنىڭ ھاسىل بولۇشى ئاشقازان ياكى جىگەردىكى كۆچلۈك ھارارەتنىڭ تەسىرىدىن كېلىپچىقىدۇ. بۇنىڭدا ھارارىتى غەرىزىيە ھەزىم خىزمىتىنى باشلاپ بولغىچە ئاشقازاندىكى يۇقىرى ھارارەت ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتىش بىلەن يۇقىرىدا بايان قىلغاندەك ھەزىم خىزمىتى تولۇق بېجىرىلمەسلىك تۈپەيلىدىن يەل پەيدا بولىدۇ. يەنى ئۇ تاماقلار ئوبدان ھەزىم بولۇپ بولغۇچە يەلگە ئايلاندۇرۇپ تارقىتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ نەتىجىسىدە ئىستىسقائى تەبەلى (ناغرا سىمان ئىستىسقا) كېلىپچىقىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىستىسقا كېسەللىكى مەخسۇس جىگەر ئاجىزلىقى ياكى ئاشقازان بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان جىگەر ئاجىزلىقى ياكى تال بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان جىگەر ئاجىزلىقى ياكى ماسارىقا تومۇرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان جىگەر ئاجىزلىقى ياكى بۆرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلاردىن كېلىپچىقىدۇ. يەنى ئىستىسقا كېسەللىكىدە يۇقىرىقىدەك ئەزالاردىكى ئاجىزلىق بىرگە كۆرۈلىدۇ.

مېنىڭچە: جىگەر كېسىلىنىڭ ھەممە خىلىدا ئىستىسقا كېسەللىكى يۈز بەرمەيدۇ. لېكىن ئىستىسقا كېسەللىكى، مەخسۇس جىگەردە ياكى باشقا ئەزالارنىڭ كېسەللىك تەسىرى بىلەن كېلىپچىققان جىگەر كېسەللىكلىرى ياكى ئاجىزلىقى يۈز بەرمەستىن ئىستىسقا پەيدا بولمايدۇ. ئىستىسقا كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئىچكى سەۋەبلەر تۈپ

يىلتىزىدىن ئېيتقاندا، جىگەر ئاجىزلىقىدىن ئىبارەتتۇر، ئىستېسقا كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئالدىنقى سەۋەبچىلەر (ئەسىبابى سابىقە) جىگەرنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى ئامىللاردىن ئىبارەتدۇر. مەسىلەن: جىگەرنىڭ ھەر خىل تېپتىكى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى ۋە جىگەردىكى باشقا كېسەللىكلەر بەزىدە مەخسۇس بىرلەمچى كېسەللىك بولىدۇ. بەزىدە باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىك تەسىرىدىن يەنى ئىككىلەمچى ھالدا پەيدا بولىدۇ. جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: ئىستېسقا كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارنى داۋالاشتا مۇمكىنقەدەر ئاچلىق ۋە ئۇسسۇزلۇققا بەرداشلىق بېرىشكە دەۋەت قىلىنىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولسا نان ۋە ئاش تاماقنى پەقەتلا بەرمىگەن ياخشى. زۆرۈر تېپىلغاندا ياخشى پىشقان قۇرۇق كاكچا نادىن ئاز مىقداردا بەرسە بولىدۇ. ھەدىسە (گۆش ۋە بۇغداينى قاينىتىپ ھالۋا تەييارلىنىدىغان بىر خىل تاماق)، كاللا ـ پاقالچاق ۋە باشقا شىلىمشىق غەلىز (قويۇق) تاماقلارنىڭ ھەممىسى چەكلىنىدۇ، ھەتتا ئۆپكە ـ ھېسىپىنىمۇ بېرىشكە بولمايدۇ، تويۇنۇپ غىزالىنىشىمۇ چەكلىنىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سۇ ۋە باشقا سۇيۇقلۇقلار ئىنتايىن ئاز ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، ھەتتا سۇنى كۆرۈشنىڭ ئۆزىمۇ زىيانلىق ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر ئۇسسۇزلۇقى بەك قاتتىق بولۇپ بىئارام قىلسا، يەگەن تاماقلار ھەزىم بولۇپ بولغاندىن كېيىن، ئاز مىقداردا سۇ ئىچىشكە رۇخسەت قىلسا بولىدۇ. ئىستېسقا كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ كۆپىنچە ھاللاردا ئارتۇق سۇيۇقلۇقلارنى پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇدەك دەرىجىدىكى كۇچلۇك تەنھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللاندۇرۇلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك كېمە ۋە پاراخوتلاردا ساياھەت قىلدۇرۇش، كۇن نۇرىدا ئولتۇرغۇزۇپ تەرلىتىش ياكى قىزىق تونۇرنىڭ ئىسسىقىدا تەرلىتىپ پارلاندۇرۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئولتۇراق ئۆينى تۇزلۇق دېڭىزنىڭ قېشىغا ئورۇنلاشتۇرۇش، قۇمدا يۇمىلىتىش، قومغا كۆمۈلدۇرۇش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئۇلارنى جىگەرلىرىنى ئىسلاھ قىلىش ۋە سۇيدۇكىنى راۋانلاشتۇرۇش مەقسىتىدە ئىسسىق بەلباغ (ھىجاز) تەرەپكە سەپەر قىلدۇرۇش، چوڭ تەرىتىنى نورمال ھالەتكە كەلتۈرۈش لازىم، ئىستېسقا كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلاردا چوڭ تەرەتنىڭ توختاپ قېلىشى بەك مېڭىپ كېتىشىدىن ياخشى ھېسابلىنىدۇ.

دورا بىلەن داۋالاش: دورىلار بىلەن داۋالاشتا شەربەت دورىلاردىن كاسىنە سۇيىنى سىركەنجىبىن بۇزۇرى بىلەن بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ھارارەت يۇقىرى بولسا قۇرسى ئەنبەر بارىسى يالغۇز بېرىلىدۇ، ھارارەت بولمىسا قۇرسى ئەنبەر باسقان كەرەپشە سۇيى، ياكى بەدىيان سۇيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك دىنار شەربىتى ياكى مائۇلئۇسۇل (يىلتىزلار) شەربىتى ياكى سىركەنجىبىن بۇزۇرى، قۇرسى ئەنبەر بارىسى (زىرىق تابلىتى) ياكى قىزىلگۇل، غاپەس ئۇسارىسى ۋە تەرياقى پارۋقلارنىڭ قايسىسى بولسا، شۇنىڭدىن كۇندە بىر قېتىم نوقۇت چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر مۇشۇ قائىدە بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، 21 كۇن ئىچىدە ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەمەن ۋە قەيسۇملار بىلەن ئوتلىغان ئەرەب تۆگىسىنىڭ سۈتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ تاماق ۋە سۇنىڭ

ئورنىدا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا تېخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئىستىسقا كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىر تۇركۈم كىشىلەر، ئەرەب دۆلەتلىرىگە بېرىپ تۆگە سۈتى بىلەن ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق ئۇلار پۈتۈنلەي ساقىيىپ كەتكەن. يەنە شۇنىڭدەك تۆگە سۈيدۈكى ۋە ئەرەبىستان ئۆچكىلىرىنىڭ سۈيدۈكلىرىمۇ بۇ كېسەلگە خېلى مۇھىم شىپالىق رولىنى ئۆتەيدۇ. ئەمەلىي تەجرىبىدە، بىر ئايال هارارەت بىلەن بولغان ئىستىسقا كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بولۇپ، ئۇ داۋاملىق ئانار يەپ بېرىپ ساقىيىپ كەتكەنلىكى بايان قىلىنىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قۇرسى مازارىيونمۇ بۇ كېسەلگە ناهايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىستىسقا كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا سۈرگە بېرىشكە توغرا كەلگەندە 2 ~ 4 گىرامغىچە بولغان رەۋەن سىركەنجىبىن شەربىتى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. سەپرا خىلىتىنى سۈرۈش مەقسەت قىلىنغاندا سېرىق هېلىلە، رەۋەن، ئەپسەنتىنىلەرنىڭ هەربىرىدىن ئىككى گىرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۈرگە تەييارلاپ بېرىلىدۇ. بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش مەقسەت قىلىنغاندا غارىقۇن، تۈربۈتلارنىڭ هەربىرىدىن ئىككى گىرامدىن، هىندى تۇزىدىن بېرىم گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مۇسهىل تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش مەقسەت قىلىنسا ئەپتىمۇن، غارىقۇن، تۈربۈتلارنىڭ هەر قايسىسىدىن ئىككى گىرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە مۇسهىل تەييارلاپ بېرىلىدۇ. يۇقىرىدا هەرقايسى نۇسخىلارنىڭ هەممىسىگە مۇقەل ئەزرەق، كەتىرالاردىن بىر گىرامدىن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش مۇهىمدۇر. سۈرگە ئۆچۈن ئىشلىتىلىدىغان خام دورىلارنى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ ئىشلىتىش زۆرۈردۇر. ئەگەر كۆپ مىقدارلىق خىلىتلارنى تازىلاش مەقسەت قىلىنسا، هەممىسىنى بىر قېتىمدىلا چىقارماستىن بىر قانچە قېتىمغا بۆلۈپ چىقىرىش لازىم. بۇنداق قىلغاندا بۇ خىلدىكى دورىلارنىڭ ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئىستىسقا كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا سۈيدۈك هەيدىگۈچى دورا بېرىشكە توغرا كەلگەندە، ئوردان، كەرەپشە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، رۇمبەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. قۇرسى مازارىيون بۇ هەقتە ئىنتايىن مۇهىم ئەهمىيەتكە ئىگە دورا بولۇپ هېسابلىنىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇشتا بىمارنىڭ مىزاج ئەهۋالىغا قاراپ هەممىنى ياكى ئۇلارنىڭ مەلۇملىرىنى تاللاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ، بۇ دورىلارنى بىمارنىڭ مىزاجى ۋە تەن قۇۋۋىتىگە مۇناسىپ كېلىدىغان سۈيۇقلۇق ۋە شەربەتلەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئوزۇقلاندۇرۇش: ئوزۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان تاماقلار، ئۆزى نازۇك (ئاسان سىڭىدىغان)، تاشلاندۇق قىسىملىرى ئاز بولغان تاماقلاردىن هەر خىل ئۆي قۇشلىرىنىڭ چوجە ۋە باچكىلىرىنى، كەكلىك، كەپتەرنىڭ يېڭى ئۇچقان ۋە ئۇچقۇدەك بولغان باچكىلىرىنى، زىرباج (خام شورپا)، سەكباج (قورداق) قىلىپ يېيىشكە بېرىلىدۇ ياكى قۇرۇق ئۇزۇم، ئاچچىق ئانار، پىننە (پۇدىنە) قاتارلىقلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. دارچىن، پىلپىل، زەنجىۋىل، مەستىكى، زەپەر، قۇرۇق يۇمغاقسۇت قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ يېيىشكە بەرسەمۇ بولىدۇ. يەرلىك

ئورۇنغا ئىشلىتىدىغان دورىلار ئۆچكە مايىقىنى زىمات قىلىش، كالىنىڭ تېزىكىنى تېڭىش ۋە چېپىش، توغرىغۇ، سىركە قاتارلىقلارنى سۈركەش قاتارلىق چارىلەر قوللىنىلىدۇ. بەزىدە يۇقىرىقى زىمات نۇسخىلىرىغا گۈڭگۈرت قوشۇپ تەييارلاپ ئىستىسقائى لەھمى بولغان بىمارنىڭ پۇتۇن بەدىنىگە، ئىستىسقائى زىققە بولغان بىمارنىڭ قورساق قىسمى ۋە پۇت ـ قول قىسىملىرىغا چېپىلىدۇ. تۇز، سىركە، سۇمبۇلالاردىن تەييارلىغان زىمات يۇقىرىقى نۇسخىلاردىن كۆچسىزرەك ئورۇندا تۇرىدۇ. ئىستىسقائى تەبەلى بولغان كىشىنىڭ قورسىقىغا كېپەك، كۆممىقوناق ئۇنى، تۇز قاتارلىقلار قىزىتىپ چېپىلىدۇ. ئىستىسقا كېسەللىكىنىڭ ھەممە قىسىملىرىدا مۇنچىلارغا كىرىپ يۇيۇنۇش، پار مۇنچىسىغا چۈشۈش قاتارلىق چارىلەر قوللىنىلىدۇ. لېكىن سۇيى تاتلىق بولغان ۋە ھۆللۈك تەبىئەتتە بولغان مۇنچىلاردا يۇيۇنۇش، ئىستىسقا كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان ھەرقانداق بىمارلار ئۇچۇن زىيانلىق ھېسابلىنىدۇ.

مېنىڭچە: ئىستىسقا كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنى نان يېيىشتىن چەكلەشنىڭ سەۋەبى شۇكى، نان ئۆزىنىڭ شىلىمشىقلىقى تۇپەيلىدىن توسالغۇ پەيدا قىلىپ، سۇيۇقلۇقلارنىڭ پارلىنىشى ۋە سۇمۇرۇلۇشىنى چەكلەپ قويىدۇ. غەلىز ۋە قويۇق تاماقلاردىن چەكلەشنىڭ سەۋەبى بولسا، غەلىز ۋە قويۇق تاماقلارمۇ توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى ھېسابلىنىدۇ. ھەرقانداق توسالغۇ بۇ كېسەللىككە نىسبەتەن زىيانلىق ئامىل قاتارىغا كىرىدۇ. باشقا مەزمۇنلار ۋە داۋالاش قانۇنىيەتلىرى مەزمۇن جەھەتتە ئوچۇق بولغانلىقى ئۇچۇن ئۇلارنى قايتا تەكىتلەش ھاجەتسىز.

ئەمدى تەرياقى پارۇق ئىستىسقا كېسەللىكىنى 21 كۈن ئىچىدە ساقايتالايدۇ، دەپ كەسكىن ھۆكۈم قىلىشتىكى سەۋەب، ئۇنى ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنادىن نەقىل قىلغان بولۇپ، ئۇنىڭ ئاساسىنى ئوچۇق كۆرسىتىپ بېرىش قىيىندۇر. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، تەرياقى پارۇق پىننە سۇيى بىلەن ئىچىلىدۇ ھەمدە كۈندە بىر قېتىملا سىيگۈزۈلىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن. ئەمدى تۆگە سۈتى مەسلىسىگە كەلسەك، ئۇنىڭ ئىستىسقا كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئالاھىدە بىر خۇسۇسىيىتى بار بولۇپ، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرەلەيدۇ. چۈنكى ئۇ تەبىئەت جەھەتتىن سوغۇق بولسىمۇ، لېكىن جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىكى مەخسۇس ئالاھىدىلىككە ئاساسەن ھەرقايسى تىپتىكى جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىشكە بولىدۇ. مەسىلەن: ئالايلۇق كاسىنىڭ تەبىئىتىمۇ ھۆل سوغۇق، لېكىن ئۇنىڭ جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەخسۇس ئۈنۈمى بولغاچقا، سوغۇقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. تۆگە سۈتىنىڭ ئۈنۈم بېرىشىمۇ خۇددى كاسىنىڭ ئۈنۈم بېرىشىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سوقمونىيانى ئالساق: ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، لېكىن سەپرا خىلىتىنى تازىلاشتا ئالاھىدە ئۈنۈم بېرىدۇ. تۆگە سۈتىنىڭ ئۈنۈم بېرىشىمۇ مۇشۇنىڭغا ئوخشاپ كېتىدۇ، لېكىن تۆگە سۈتى بېرىلگەن بىمارلارغا ھەببى سەكبىنەج ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئۇيۇشقا قارشى دورىلارنى قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق تۆگە سۈتىنىڭ بەدەندە ئۇيۇپ قېلىشىنىڭ ۋە توسالغۇ پەيدا قىلىپ قويۇشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

قۇرسى مازارىيون نۇسخىسىنىڭ تەركىبى: بىر سوتكا سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن بادام يېغى بىلەن ياغلاپ لايىقلاشتۇرۇلغان (زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن) مازارىيون بىر ھەسسە، سىرىق ھېلىلە پوستى، ئارپا ئۇنىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى تالقانلاپ شېكەر سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس (تابلىت) ياسىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: بىر مىسقال (تۆت گىرام) ئېلىپ، كاشكاپ (جۇلاپ) بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. باشقا مەزمۇنلەر ئېنىق بولغىنى ئۈچۈن بۇ يەردە يەنە قوشۇمچە ئىزاھات بەرمىدۇق.

ئۇچەي كېسەللىكلىرى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مېنىڭچە ئۇچەيلەر تېبابەتتە ئالتە تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ① ئون ئىككى بارماق ئۇچەي؛ ② سائىم (قۇرۇق) ئۇچەي؛ ③ ئىنچىكە ئۇچەي ياكى ئاچچىق ئۇچەي؛ ④ قارىغۇ ئۇچەي؛ ⑤ قۇلۇن ئۇچەي؛ ⑥ توز ئۇچەيلەردىن ئىبارەت بولۇپ، توز ئۇچەي مەقئەت بىلەن تۇتىشىدۇ. قارىغۇ ئۇچەينىڭ يۇقىرىقى قىسمى يۇقىرىلىغۇچى ئۇچەيلەر دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەممىسى ئىنچىكە ئۇچەيلەردۇر. قارىغۇ ئۇچەيدىن باشلاپ تا ئاخىرىغا قەدەر تۆۋەنلىگۈچى ئۇچەيلەر دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلار چوڭ ئۇچەيلەردۇر. بۇ ئۇچەيلەرنىڭ ھەممىسى چاندىرلار ئارقىلىق بەل ئومۇرتقىسى تەرەپكە تۇتاشقاندۇر. لېكىن ئون ئىككى بارماق ئۇچەي بولسا ئاشقازاننىڭ چوڭقۇر قىسمىغا باغلانغاندۇر. ئۇنىڭ ئاشقازان بىلەن تۇتىشىدىغان ئېغىزى بار بولۇپ، ئۇ دەرۋازىۋەن ياكى بەۋاب دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئېغىز ئارقىلىق ئاشقازاندىن 1 ـ ھەزىمنى بېشىدىن كەچۈرگەن ئوزۇقلۇقلار ئۆتىدۇ. ئون ئىككى بارماق ئۇچەي قىزىلئۆڭگەچكە ئوخشىشىپ كېتىدۇ، يەنى قىزىلئۆڭگەچنىڭ باراۋىرى ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى قىزىلئۆڭگەچ ئاشقازانغا تاماق كىرىش ئۈچۈن خىزمەت قىلغان بولسا، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي ئۇنىڭ چىقىرىلىشى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئون ئىككى بارماق ئۇچەي دەپ ئاتىلىشىدىكى سەۋەب شۇكى، ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئون ئىككى بارماق ئۇچىيىنىڭ ئۇزۇنلۇقى ئۆز بارمىقىدا ئون ئىككى بارماق ئۇزۇنلۇقىغا توغرا كېلىدۇ. ئون ئىككى بارماق ئۇچەيگە قۇرۇق ئۈچەي (سائىم ئۇچەي) تۇتىشىدۇ، بۇ ئۇچەينى قۇرۇق ئۇچەي دەپ ئاتاشنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇ ئۇچەي كۆپىنچە ھاللاردا بوش، بىكار تۇرىدۇ. بۇ ئۇچەيگە كىرگەن تاماق سۈيۇقلۇقى ئۇنىڭدا ئۇزۇن توختىمايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ماسارىقا تومۇرى ئەنە شۇ ئۇچەي بىلەن تۇتاشقانلىقى ئۈچۈن يەنى قۇرۇق ئۇچەينىڭ ماسارىقا تومۇرلىرى بىلەن بولغان تۇتاشلىقى ئون ئىككى بارماق ئۇچەي بىلەن تۇتاشلىقىدىن يۇقىرى بولغانلىقى ئۈچۈن، تاماق ماددىلىرى تېزلىكتە ماسارىقا تومۇرىغا تارتىلىپ كېتىپ، قۇرۇق ئۇچەيدە ئۇزۇن توختىيالمايدۇ. قۇرۇق ئۇچەي جىگەرگە ئەڭ يېقىن بولغان ئۇچەي بولغاچقا، جىگەر بۇ ئۇچەيدىكى تاماق ماددىلىرىنى تېزلىكتە تارتىپ كېتىدۇ. بۇ ئۇچەي يەنە ئۆت خالتىسى بىلەنمۇ يېقىن جايلاشقاندۇر، شۇڭلاشقا ئۆت سۈيۇقلۇقى ياكى سەپرا ئۇدۇللا قۇرۇق ئۇچەيگە تۆكۈلۈپ، ئۇنى ھەر خىل سۈيۇقلۇقلار

بىلەن يۇيۇپ تازىلاپ تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ كۆپىنچە ھاللاردا بوش (قۇرۇق) تۇرۇپ قالىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ قۇرۇق ئۇچەي (سائىم) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۇچەيگە يەنە كۆپ تولغاشقان، ئەگىرىلىككە ئىگە بىر خىل ئۇچەيلەر تۇتىشىدۇ. ئۇچەيلەرنىڭ كۆپ تولغاشقان ۋە ئەگىرىلىككە ئىگە بولۇشى ئۇچەي تەرەپكە كەلگەن غىزالارنىڭ ماسارىقا تومۇرى تەرەپكە سۈمۈرۈلىدىغان قىسمىنىڭ تولۇق سۈمۈرۈلۈشى ئۈچۈن ئۇچەيدە ئۇزۇنراق تۇتۇپ تۇرۇلۇشى ئۈچۈندۇر. بۇ خىل ئۇچەينىڭ يەنى قۇرۇق ئۇچەينىڭ ئاخىرىغا قارىغۇ ئۇچەي تۇتىشىدۇ. بۇ خىل ئۇچەينى قارىغۇ ئۇچەي دەپ ئاتاشنىڭ سەۋەبى، بۇ ئۇچەينىڭ بىرلا ئېغىزى بولۇپ، كىرىدىغىنى مۇشۇ ئېغىزدىن كىرىدۇ، چىقىدىغىنىمۇ يەنە شۇ ئېغىزدىن يېنىپ چىقىدۇ. بۇ ئۇچەي ئورۇن جەھەتتە بىر ئاز ئارقا تەرەپكىرەك ئورۇنلاشقان بولۇپ، ئوك تەرەپكە مايىلراق كېلىدۇ. بۇ ئۇچەينىڭ خىزمىتى گەندىنى يىغىپ توپلاش ئارقىلىق چوك تەرەتنىڭ يىغىلماي تۇرۇپ قىستىشىدىن ساقلاش، يەنى تەدرىجى ھاسىل بولغان گەندىلەرنى ئۆزىدە يىغىپ تۇپلاشقان ۋاقىتتا ئاندىن چوك تەرەت قىلىش ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىشتىن ئىبارەت. ئەگەر گەندىلەر قارىغۇ ئۇچەيگە توپلاشماستىن ئۇچەيلەرنىڭ ھەمىسىدە ماڭالايدىغان بولسا ئۇچەي توسۇلۇپ قۇلۇنجى بولۇپ قېلىش خەۋپى تۇغۇلىدۇ ھەمدە ئۇ گەندىلەر تارقاق ھالدا تۇرغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىمۇ تەسكە چۈشىدۇ.

قارىغۇ ئۇچەينىڭ ئېغىزىغا يەنە قۇلۇن ئۇچەي تۇتىشىدۇ. بۇ خىل ئۇچەينىڭ خىزمىتى بولسا گەندىلەرنى تەدرىجي ھالدا ئىتتىرىپ چىقىرىشتىن ئىبارەت بولىدۇ. قۇلۇن ئۇچەينىڭ ئاخىرىغا تۇز ئۇچەي تۇتىشىدۇ. گەندىلەر مۇشۇ ئۇچەي ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىدۇ. بۇ ئۇچەينىڭ خىزمىتىمۇ گەندىلەرنى تەدرىجى ھالدا ماڭدۇرۇش ئارقىلىق ئەزالار بەھرىمەن بولۇشقا تېگىشلىك قىسمىنى ماسارىقا تومۇرى ئەزالار تەرەپكە تارتىپ بولغۇچە تۇتۇپ تۇرۇپ تەدرىجي ھالدا سىرتقا چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەتتۇر.

ئىنچ سۇرۇش (ئىسھال)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەللىك ئىككى خىل سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ: ① يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەردىن؛ ② ئەزالار ئۆزىدىن. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەيدا بولىدىغىنى كۆچى ئاجىز بولغان سۇرگە دورىلىرى سەۋەبىدىن بولىدۇ ياكى ئاشقازان ھەزىم قىلالمايدىغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىشتىن بولىدۇ ياكى ئەينۈلاغا ئوخشاش ئۇچەينى سىلىقلاشتۇرغۇچى ۋە شىلىمشىق تاماقلارنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولىدۇ. ياكى بەك بەتتەم ۋە يىرگىنچلىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولىدۇ. ياكى كۆڭلى تارتمىسىمۇ زورلاپ تاماق يېيىشتىن پەيدا بولىدۇ. چۈنكى زورلاپ تاماق يېگەندە تەبئەت ئۇ تاماقلارنى ئۆزلەشتۇرمىگەنلىكتىن ئىچى سۇرۇپ كېتىش ئەھۋالى كېلىپچىقىدۇ. ياكى يەللىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولىدۇ. چۈنكى يەللىك تاماقلار ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتىگە توسقۇنلۇق قىلىش تۈپەيلىدىن ھەزىم ناچارلىشىش

كېلىپچىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تولۇق ھەزىم بولمىغان تاماقلار ئۇچەينىڭ يۇكىنى ئېغىرلاشتۇرىۋېتىدۇ ـ دە، ئۇچەي سىرتقا چىقىرىپ تاشلاشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئۈچ سۇرۇشنىڭ يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بىر قانچە سەۋەبلىرىنىڭ قايسىبىرىدىن بولغانلىقىنى بىلىشتە، ھەرقايسىسىغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەرنىڭ ئىلگىرى ھۆجۇم بولۇپ ئۆتكەن تارىخى ئاساسىي يېتەكچى قىلىنىدۇ.

ئىمتىلا خاراكتېرلىك (قورساق كۆپۈپ قېلىش) بولغانلىرىدا ئۈچ سۇرۇپ بولغاندىن كېيىن تەبىئەتتە يەڭگىللىك ھېس قىلىنىدۇ. يەلدىن بولغانلىرىدا قورساق غورقىراش كۆپ بولىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا سۇرگە دورىلىرىنىڭ كۈچسىزلىكىنىڭ ئىسھال كېسەللىكىنى پەيدا قىلىشى ئېتىبارغا ئېلىنىدى. بۇنىڭدىكى سەۋەب شۇكى، سۇرگە دورىلىرىنىڭ تەسىر كۈچى ئاجىزلاشسا سۇرۇشكە تېگىشلىك بولمىغان باشقا ماددىلارنى سۇرۇپ ئىسھال پەيدا قىلىپ قويىدۇ. چۈنكى بىز بۇ يەردە پايدىلىق بولغان ئۈچ سۇرۇش ئەمەس، بەلكى كېسەللىك بولغان ئۈچ سۇرۇش ۋە ئىسھال تۇغرىسىدا سۆزلەۋاتىمىز. ياكى ئاشقازان خىزمىتى (مىزاجى) بۇزۇلغاندا تەبىئەتنىڭ نەپرەتلىنىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ. نەتىجىدە ئاشقازان ئۆزىدىكى تاماقلارنى ئۇچەي يولى ئارقىلىق يەنى ئىسھال بىلەن چىقىرىپ تاشلاشقا مەجبۇر بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچىدە يېيىلگەن تاماقنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان ئۈچ سۇرۇش ھېيزە دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: باشقا ئەزالار تەسىرىدىن بولىدىغان ئۈچ سۇرۇش مۇئەييەن بىر ئەزانىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. مۇئەييەن بولمىغان ئەزادىنمۇ بولىدۇ. مۇئەييەن ئەزادىن بولغىنى مېڭىنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ، يەنى مېڭە تەرەپتىن ئاشقازانغا تاماقلارنى بۇزىدىغان بىر خىل سۇيۇقلۇق تەپچىرەپ چۇشۇپ ئاشقازانىدىكى تاماقلارنى قوزغىتىپ ئۈچ سۇرۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل ئۈچ سۇرۇش تۇتقاقلىق ھالدا بولىدۇ ھەمدە ئۇيقۇدىن كېيىن كۆرۈلىدۇ (ئۇخلاپ ئويغانغاندا)، يەنە شۇنىڭدەك ئۇ نەزلىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن قوشۇلۇپ كۆرۈلىدۇ.

مېنىڭچە: مېڭىدىن ئاشقازان تەرەپكە چۇشىدىغان نەزلە سۇيۇقلۇقى يۇتقۇنچاق (تامغاق) ئارقىلىق ئاشقازانغا چۇشىدۇ. نەزلە سۇيۇقلۇقى مېڭىدە يۇز بەرگەن مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن، مېڭىدە تاشلاندۇق ۋە چىقىرىندىلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. مېڭىنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان ئۈچ سۇرۇشنىڭ تۇتقاقلىق بولۇشنىڭ سەۋەبى، ئۈچ سۇرۇشنىڭ يۇز بېرىشى پەقەت مېڭە تەرەپتىن چۇشكەن تاشلاندۇقلارنىڭ ئاشقازانىدا توپلىشىپ ئاشقازانىدىكى تاماقلارنى بۇزۇپ ئۇچەينىڭ ھەرىكىتىنى جىددىيلەشتۈرگەنلىكىدىن بولىدۇ. نەزلە سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۈچ سۇرۇشنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇدەك دەرىجىدە توپلىشىشى ئۇچۇن خېلى ئۇزۇن ۋاقىت كېرەك بولىدۇ. شۇڭلاشقا بىر قېتىم ئىچى سۇرگەندىن كېيىن ئاردىدا خېلى ئۇزۇن ۋاقىت ئۆتۈپ ئاندىن كېيىن يەنە قايتىلىنىدۇ. بۇ خىل ئۈچ سۇرۇشنىڭ ئۇخلاپ قوپقاندىن كېيىن يۇز بېرىشىدىكى سەۋەب ئادەم ئۇخلىغان ۋاقىتدا ئورگانىزمدىكى ھارارەت ئىچكى تەرەپكە يۇزلىنىپ ماڭىدۇ. بۇ

جەريانىدا ئېقىشقا تېگىشلىك بولغان ۋە ئېقىشنى قوبۇل قىلىدىغان ماددىلارنى ئاقتۇرىدۇ (سىرغىتىدۇ)، شۇڭلاشقا ئادەم ئۇخلاپ ئويغانغاندىن كېيىن كۆپىنچە ھالىلاردا كىچىك ۋە چوڭ تەرەت قىلىدۇ.

مېڭە تەرەپتىن نەزلە سۇيۇقلۇقلىرى چۈشكەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، بىمارنىڭ بۇرنى قىچىشىدۇ، كۆزلىرى قىزىرىدۇ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش بىر يۇرۇش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئالامەتلەر ئاساسەن مېڭىنىڭ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغان (سۇئى مىزاجى ھار) ۋاقىتلاردا يۈز بېرىدۇ. مىزاج سوغۇقتىن بۇزۇلغان ۋاقىتلاردا سېزىملىرىنىڭ سۇسلىشىشى، باشنىڭ ئېغىر بولۇپ قېلىشى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش بىر يۇرۇش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىچ سۇرۇش ئاشقازان كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىنمۇ يۈز بېرىدۇ. ئاشقازان خاراكتېرلىك بولغاندا، داۋالاش تەدبىرىنىڭ ياخشى بولغان - بولمىغانلىقىغا قاراپ ئەھۋالدا ئۆزگىرىش بولىدۇ، بۇ خىل ئىچ سۇرۇشنىڭ يۈز بېرىشى ئاشقازاندىكى ھەزىم قىلغۇچى كۈچنىڭ (قۇۋۋەتنى ھازىمە) ئاجىزلىغانلىقى ياكى پۈتۈنلەي بۇزۇلغانلىقى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئىچ سۇرۇش بىلەن بىرگە ئېغىرلىق ھېس قىلىنىدۇ. چىقىرىلغان چىقىرىندىلار ئازىراق ھەزىم بولغان ھالدا چىقىرىلىدۇ (چوڭ تەرەتتە تولۇق ھەزىم بولمىغان تاماق قالدۇقلىرى بولىدۇ). چۈنكى بۇنىڭدا ئاشقازان خىزمىتىنى تولۇق ئادا قىلالمىغانلىقىدىن ئاشقازاندىكى تاماق بۇزۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ تاماقلار بۇزۇلغان پېتى چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. بۇ خىل ئىچ سۇرۇش ئاشقازاندىكى (تۇتۇپ تۇرغۇچى كۈچ) قۇۋۋەتنى ماسكەنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ. ئاشقازانىنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋەتنى ئاجىزلىغاندا تاماق ھەزىم بولۇپ بولغۇچە تۇتۇپ تۇرالمايى ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى چىقىرىۋېتىدۇ، لېكىن بۇنىڭدا تاماقنىڭ ئاشقازاندا تۇرۇش مۇددىتىنىڭ قىسقا بولۇش مۇناسىۋىتى بىلەن مەلۇم دەرىجىدە ھەزىم بولغان تاماق ماددىلىرىمۇ بولىدۇ.

ئىچ سۇرۇش ئاشقازاندىكى ئىتتىرىپ چىقارغۇچى كۈچ — قۇۋۋەتنى داۋالىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ. بۇنىڭدا يېيىلگەن تاماقلار بىراقلا چىقىرىلماستىن بەلكى ئارقىمۇئارقا ئاز - ئازدىن چىقىرىلىدۇ. ئىچ سۇرۇش ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە ياكى ئۇچەيلەردە سۇيۇقلۇقلارنىڭ كۆپ بولۇشى سەۋەبىدىنمۇ كېلىپچىقىدۇ. سۇيۇقلۇقلار ئۆزىنىڭ شىلىمشىقلىق تەسىرى بىلەن ئاشقازان ۋە ئۇچەي دىۋارىنى سىلىقلاشتۇرۇپ تاماقلارنى توختاتمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن تاماقلار تەبىئىي چىقىش ۋاقتىدىن ئىلگىرى چىقىپ كېتىشكە مەجبۇر بولىدۇ. بۇ خىل ئىچ سۇرۇشتە، تاماق ماددىلىرىغا نۇرغۇن شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلار ئارىلىشىپ چىقىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تەرەتكە ئارىلىشىپ چىققان سۇيۇقلۇقلار بەزىدە شىلىمشىق بولىدۇ، بەزىدە شۇلتىلىق، تۇزلۇق بولىدۇ، مەقئەتنى ئېچىشتۇرۇپ چىقىدۇ. بەزىدە ئاشقازاندا يارا پەيدا بولغانىدىمۇ تاماق ئاشقازاندا توختىماي سۇرۇپ چىقىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئالامتى شۇكى، تاماق يېگەندىن كېيىن ئاشقازاندا ئاغرىش پەيدا بولۇپ تاماقنىڭ پەسكە چۈشۈپ كېتىشى بىلەن تەڭ بۇ ئاغرىق

يوقاپ كېتىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئېغىز ئىچىدە مۇدۇر ـ چاقىلار بولىدۇ. قۇسۇنىدىلار بىلەن بىرگە يىرىك ۋە قاسراقلار چىقىدۇ.

ئاشقازانىنىڭ ئاجىزلىشىشى كۆپىنچە ئاشقازان مىزاجى بۇزۇلۇشتىن، يەنى ھۆل سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش ئەھۋاللىرىدا يۈز بېرىدۇ.

مېنىڭچە: ئىچ سۇرۇش ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە بولىدىغان سەۋەبتىن بولسا قىلغان چارە ـ تەدبىر ۋە دورا ناھايىتى تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنى مەيلى ياخشى، مەيلى يامان تەسىر قىلسۇن، قىسقا ۋاقىت ئىچىدىلا ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتەلەيدۇ. ئەكسىچە كېسەللىك سەۋەبى مېڭىدە بولسا قىلىنغان چارە ـ تەدبىر ۋە دورىلارنىڭ تەسىرى ئۇنداق كۆرۈلمەيدۇ. چۈنكى ئاشقازانغا قىلىنغان چارىلەرنىڭ دەسلەپكى قەدەمدە مېڭىگە تەسىرى بولمايدۇ. ئەمدى ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىزلىغاندا ياكى پۈتۈنلەي بۇزۇلغاندا ئېغىرلىق سېزىلىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئاشقازاندىكى ئېغىرلىقنىڭ يوقىلىشى پەقەت ئاشقازاندىكى تاماق ماددىلىرىنىڭ تولۇق ھەزىم بولۇشىغا باغلىقتۇر، ئازراق ھەزىم بولغان تاماقلارنىڭ چىقىپ كېتىشى پەقەت ھەزىم خىزمىتى ئاجىزلاشقانلاردا كۆرۈلىدۇ. پۈتۈنلەي ھەزىم بولماستىن چىقىپ كېتىش ھەزىمنىڭ پۈتۈن بۇزۇلغان چاغلىرىدا ئۇچرايدۇ. تۈتۈپ تۇرغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى ماسكە) ئاجىزلىغانلىق بىلەن ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھازىمە) ئاجىزلىغانلىقىنىڭ پەرقى، ئاشقازاندا ئېغىرلىق سېزىلىش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن ـ قىسقىلىقىغا قاراپ ئايرىلىدۇ. مەسىلەن: قۇۋۋىتى ماسكە ئاجىزلىغاندا ئاشقازاندا بولىدىغان ئېغىرلىقنىڭ ۋاقتى قىسقا بولىدۇ. قۇۋۋىتى ھازىمە ئاجىزلىغاندا ئېغىرلىق سېزىلىش ۋاقتى ئۇزۇنراق بولىدۇ. ئاشقازان ـ ئۆچەيلەردە شىلىمشىق سۈيۇقلۇقلار كۆپىيىپ قېلىپ ئاشقازان ـ ئۆچەيلەرنى سىلىقلاشتۇرۇپ قويغانلىقىدىن بولغان ئىچ سۇرۇش تېبابەتتە ئاشقازان تېيىلىپ كېتىش كېسىلى (زەلقۇلمەئىدە) دەپ ئاتىلىدۇ. ئاشقازان يارىسىنىڭ تاماقنى توختاتماي چىقىرىپ تاشلىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، يېيىلگەن تاماقلار ئاشقازاندىكى يارا بىلەن ئۇچراشقاندىن كېيىن يارىنى غىدىقلاپ ئاشقازانىنىڭ ھەرىكىتىنى تېزلىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەبىئەت ئاشقازانىنى قوغداپ قېلىش ئۈچۈن تاماق ماددىلىرىنى ئىتتىرىپ چىقىرىدۇ، بۇ خىلدىكى ئىچ سۇرۇشنىڭ ئالامىتى شۇكى، تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازاندا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. تاماقنىڭ ھەزىم بولۇپ پەسكە چۈشۈشى بىلەن تەڭ ئاغرىقمۇ توختايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: جىگەر ۋە ماسارىقا تومۇرلىرىدىكى كېسەللىكلەر تەسىرىدىمۇ ئىچ سۇرۇش كېلىپچىقىدۇ. بۇ خىلدىكى ئىچ سۇرۇش بىلەن ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشنىڭ پەرقى تۆۋەندىكى نۇقتىلاردا ئىپادىلىنىدۇ: جىگەر ۋە ماسارىقا تومۇرىدىن بولغان ئىچ سۇرۇشتە ئاشقازان ئۆز خىزمىتىنى تولۇق بېجىرىدۇ. تاماقلارنىڭ كەيلۈسقا ئايلىنىشى يېتەرلىك نورمال بولىدۇ. ئاشقازاندا ھېچقانداق ئۆزگىرىش ئىپادىسى كۆرۈلمەيدۇ. تەجرىبىلىك تېۋىپلارغا نىسبەتەن ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ چىرايى بىلەن جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ چىرايىنى پەرق ئېتىش قىيىنغا چۈشمەيدۇ. ئۇلار چىرايىغا قاراپلا قايسى

تىپتىكى ئېچ سۈرۈش ئىكەنلىكىنى بايقىۋالالايدۇ. چۈنكى جىگەر مەنبەلىك ئېچ سۈرۈشتە بىمارنىڭ چىرايى قوغۇشۇن رەڭلىك بولىدۇ. چۈنكى ئاشقازان مەنبەلىك ئېچ سۈرۈشتە ئاشقازان ئاجىزلىغانلىقى ئۈچۈن، بەلغەم كۆپىيىش، ئاقلىق پەيدا بولىدۇ. جىگەر مەنبەلىك ئېچ سۈرۈشتە ئۇنداق بولمايدۇ، يەنە شۇنىڭدەك ئاشقازان مەنبەلىك ئېچ سۈرۈش ھەر دائىم داۋاملاشمايدۇ. ئەكسىچە جىگەر مەنبەلىك ئېچ سۈرۈش داۋاملىق ئوخشاشلا بولۇۋېرىدۇ. ئاشقازان مەنبەلىك ئېچ سۈرۈش كۈندۈزى يۇز بېرىدۇ. جىگەر مەنبەلىك ئېچ سۈرۈش كېچىسى يۇز بېرىدۇ. جىگەر مەنبەلىك ئېچ سۈرۈش بىلەن ماسارىقا مەنبەلىك ئېچ سۈرۈشنىڭ پەرقى شۇكى، جىگەر مەنبەلىك ئېچ سۈرۈشتە بىمارنىڭ چىرايى ۋە سۈيدۈكىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. لېكىن ماسارىقا مەنبەلىك ئېچ سۈرۈشتە ئۆزگىرىش بولمايدۇ. جىگەر ۋە ماسارىقا مەنبەلىك ئېچ سۈرۈش بىلەن ئاشقازان مەنبەلىك ئېچ سۈرۈشنىڭ يەنە بىر پەرقى شۇكى، جىگەر تەرەپتىن بىر تەرەپ قىلىنغان خىلىت، مىقدارى جەھەتتە كۆپ، قېتىم سانى ئاز بولىدۇ. سۈيۇقلۇقلار گەندە بىلەن ئارىلاشماستىن گەندىدىن كېيىن ئايرىم كېلىدۇ. قورساقتا تولغاق بولمايدۇ. جىگەر مەنبەلىك ئېچ سۈرۈش جىگەردىكى قۇۋۇتى ھازىمەنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشى ياكى ئاجىزلىشىشى ۋە ياكى تەڭپۇڭسىزلىنىشىدىن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئېچ سۈرۈش بىلەن چىقىقان چىقىرىندىلار كەيلۈس ھالىتىدە بولىدۇ. سۈيدۈكتە پىشىپ يېتىلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ. ياكى قۇۋۇتى ماسكەنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. بۇ خىل ئېچ سۈرۈشتە چىققان چىقىرىندىلار تولۇق ھەزىم قىلىنىپ بولمىغان ھالەتتە چىقىدۇ، ئوزۇقلۇقنىڭ جىگەردە تۇرۇشى ئۆزۈن بولمىغان بولىدۇ. ياكى ئاسرىغۇچى كۈچ تۈپەيلىدىن بولىدۇ. بۇ خىلدا چىقىرىندىلار گۆش يۇغان سۈدەك كېلىدۇ. ياكى قۇۋۇتى جازىبە تۈپەيلىدىنمۇ بولىدۇ. جىگەردىكى تارتىش كۈچى (قۇۋۇتى جازىبە) دە مەسىلە بولغاندا، جىگەر كەيلۈسنى ئۆزىگە تولۇق تارتىپ كېلەلمەستىن كۈچى يەتكەن مىقدارىدا تارتىپ كېلىدۇ. تارتىپ كېلەلمىگەن قىسمى ئۈچەيدە قېپقېلىپ ئېچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل ئېچ سۈرۈشتە چىقىرىندىلار مىقدارى جەھەتتە كۆپ بولۇپ شەكلى كەيلۈس خاراكتېرلىك بولىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك ئاجىزلىغان مىزاجلارنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى ئارقىلىق تونۇشقا بولىدۇ. ئېچ سۈرۈش ئوڭدىن باشقا ماسارىقادا يۇز بەرگەن ئىشىق ياكى توسالغۇلار تەسىرىدىنمۇ بولىدۇ. ماسارىقا تومۇرىدا ئىشىق ياكى توسالغۇ پەيدا بولغاندا تارتىش كۈچى ئارقىلىق تارتىپ كېلىنگەن ئوزۇقلۇقلار تېگىشلىك ئورۇنلارغا ئۆتەلمەيدۇ. بۇ خىل ئېچ سۈرۈشنى پەرق قىلىشتا جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرىنىڭ بار - يوقلۇقى بىلەن پەرق قىلىنىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك جىگەر مەنبەلىك ئېچ سۈرۈشتە ئېغىرلىق ۋە يېقىمسىزلىق كۆپرەك بولىدۇ ھەمدە بۇ ئېغىرلىق ۋە يېقىمسىزلىقلار ئوڭ تەرەپكە مايىلراق بولىدۇ. بەزىدە كۆرۈنەرلىك ئۆزگىرىشلەر بولمايمۇ قالىدۇ. يەنى ماسارىقا مەنبەلىك ئېچ سۈرۈشتە ئېغىرلىق ۋە يېقىمسىزلىق ئېنىق بولماستىن ئۆتۈپمۇ كېتىدۇ. ئۇنىڭ مۇنداق بولۇشى توسالغۇ ياكى ئىششىقنىڭ ماسارىقا تومۇرى ئەتراپىدا ئۈچەيگە يېقىن تەرىپىدە بولغانلىرىدا شۇنداق بولىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا ئېغىرلىق پەيدا قىلغۇدەك ۋە يېقىمسىزلاندۇرغۇدەك ماددىلار

ماساريقا تومۇرىغا يېتىپ كەلمەيدۇ. بۇ خىل ئىچ سۇرۇش يەنە جىگەر تومۇرىنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ كەتكەن ياكى يېرىلىپ كەتكەن ياكى ئۆزۈلۈپ كەتكەنلىكىدىنمۇ بولىدۇ. يەنە ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش ۋە باشقا ھادىسىلەر تۆپەيلىدىن جىگەردە پۈتۈنلۈك بۆزۈلۈش، ئۆزۈلۈش، كېسىلىشلەرنىڭ يۈز بېرىشىدىن بولىدۇ. بۇ خىل سەۋەبتىن بولغانلىرىدا بىمارنىڭ ھادىسىلەرگە يولۇقۇش تارىخى بولىدۇ. بۇ خىل ئىچ سۇرۇش يەنە توقۇلمىلارنى چىرىتكۈچى ئۆتكۈر خىلتىلارنىڭ چىرىتىشىدىنمۇ بولىدۇ. بۇ خىل ئىچ سۇرۇشتە كەلگەن چىقىرىندىلاردا قان بولىدۇ ھەمدە يالليۇغلىنىش بىئاراملىق ۋە ئۆتكۈرلۈك ئالاھىدىلىكى بىلەن كۆچلۈك بولىدۇ.

جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش بەزىدە چىقىرىپ تاشلاشقا تېگىشلىك بولغان بۆزۈق ماددىلار تەسىرىدىنمۇ بولىدۇ. بۇ خىل سەۋەبتىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى ۋە قايسى ماددىدىن كېلىپچىققانلىقىنى، سۇرۇپ چىققان يېرىنى ـ زەردابلار ئارقىلىق بىلىۋېلىشقا بولىدۇ. بۇ خىل ئىچ سۇرۇش يەنە سەپرا خىلىتىدىن ياكى باشقا كۆيگەن خىلىتىنىڭ سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ. بەزىدە جىگەرنىڭ ئۆزىدىن پارچىلانغان گۆشسىمان پارچىلار ئىچ سۇرۇش ئارقىلىق كېلىدىغان ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇ پارچىلارنى ھەقىقىي جىگەر پارچىلىرى ياكى قان ئويۇلمىسى ئىكەنلىكىنى بىلىپ بېقىش ئۈچۈن ئوتقا قاقلىسا ئوتتىمۇ ئېرىمەيدۇ.

مېنىڭچە: جىگەردىن بولغان ئىچ سۇرۇش ياكى ماساريقا تومۇرى سەۋەبىدىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشتىن پەرقلەندۈرۈشتە تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىنىدۇ: جىگەر ۋە ماساريقا تومۇرىدا مەسىلە يۈز بەرگەنلىكتىن كېلىپچىققان ئىچ سۇرۇشتە كەلگەن چىقىرىندىلار، ئاشقازان ئۆز خىزمىتىنى تولۇق بېجىرىپ ياخشى كەيلۈسقا ئايلاندۇرۇپ بولغاندىن كېيىن كەيلۈسلۇق سۇيىتى بىلەن كېلىدۇ ھەمدە ئۇنىڭدا جىگەرنىڭ مەلۇم تەسىر ۋە ئىپادىلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. ئەمما ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشتە ئىچ سۇرۇش ئارقىلىق كەلگەن چىقىرىندىلار رەسمىي كەيلۈسقا ئايلانمىغان دەرىجىدە بولىدۇ ھەمدە ئېغىرلىق ۋە يېقىمسىزلىق ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە ئىپادىلىنىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك جىگەر ۋە ماساريقا تومۇرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئىچ سۇرۇشتە ئاشقازانغا مۇناسىۋەتلىك ھېچقانداق بىر ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ. جىگەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئىچ سۇرۇشتە بىمارنىڭ رەڭگى سېرىقتا مايىللىشىپ قالىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا جىگەردە ھاسىل بولغان قان قۇۋۇەت جەھەتتە ئاجىز بولۇش بىلەن تەڭ سېرىقتا مايىل بولىدۇ. ئەمما ئاشقازان بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئىچ سۇرۇشتە بىمارنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل كېلىدۇ. رەڭگىدىكى بۇ خىل ئۆزگىرىشلەر ئاشقازان مەنبەلىك بۆزۈق گازلار سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشتە تەرەتنىڭ مىقدارى كۆپ، سۇرۇش ئارىلىقى ئۇزۇن بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا كۈندۈزى سۇرىدۇ، چۈنكى كۈندۈز كۆپىنچە ھاللاردا ئاشقازانىنىڭ كۆپۈشۈپ ۋە تاماقلارغا توشۇپ تۇرىدىغان ۋاقتىدۇر. جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش كۆپىنچە كېچىدە يۈز بېرىدۇ. چۈنكى كېچە كۆپىنچە ئەھۋالدا جىگەرنىڭ ئۆزۈقلۇقلاردىن بوشىنىدىغان ۋاقتىدۇر. ماساريقا تومۇرىغا توسالغۇ پەيدا بولۇشتىن كېلىپچىققان ئىچ سۇرۇشتە بىمارنىڭ رەڭگى ۋە سۈيدۈكىدە ئۆزگىرىش

بولمايدۇ، چۈنكى بۇ خىلدا ساغلام بولغان بولىدۇ. جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش بىلەن ماسارىقا تومۇرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇشتىن بولغان ئىچ سۈرۈشنىڭ ۋە ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشنىڭ پەرقى شۇكى، ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشتە تەرەت (سۇيۇقلۇقلار) ئاز ـ ئازدىن مېڭىپ گەندە ئارىلاش كېلىدۇ. قورساق تولغاپ ئاغرىش بىرگە كېلىدۇ. جىگەردىن ۋە ماسارىقا تومۇرى ۋاستىسىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشتە ئۇنداق بولمايدۇ. ئىچى سۈرگەندە يېگەن ئوزۇقلۇقنىڭ كەيلۈس هالىتىدە چىقىپ كېتىشى جىگەردىكى قۇۋۋىتى ھازىمەنىڭ بۇزۇلغانلىقىنىڭ بىردىنبىر ئىپادىسىدۇر. كەيلۈس هالىتىدىن يۇقىرىراق دەرىجىدە ھەزىم بولغان هالدا چىقىرىلىشى جىگەر ئاجىزلىغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. چىقىرىندىلارنىڭ ھەزىم بولماستىن چىقىرىلىشى يەنى ناچار سۈپەتتە ۋە سېسىق هالەتتە چىقىرىلىشى جىگەر خىزمىتىنىڭ قالايمىقانلاشقانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشلەرنىڭ ھەممىسىدە ئوخشاشلا سۇيدۇك نورمال پىشىپ يېتىلگەن هالدا بولمايدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئىچ سۈرۈش بىلەن كەلگەن چىقىرىندىلارنىڭ كەيلۈس هالىتىدىن سەل ئارتۇقراق هالدا ھەزىم بولۇپ، جىگەردە توختىماستىن چىقىرىلىشى، جىگەردىكى قۇۋۋىتى ماسكەنىڭ ئاجىزلىغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. ئىچى سۈرگەندە كەلگەن چىقىرىندىلارنىڭ گۆش يۇغان سۇدەك هالەتتە كېلىشى جىگەردىكى ئايرىغۇچى كۇچنىڭ ئاجىزلاپ قالغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. چىقىرىندىلار جىگەردە تولۇق ھەزىم بولغانلىقتىن بولماي، بەلكى ئۇنىڭ بىر قىسىملىرىنىڭ ھەزىم بولۇشى بىلەن كەيلۈسنىڭ كۆپ مىقدارىدا تەرەت بىلەن چىقىرىلىشى، جىگەردىكى تارتقۇچى كۇچنىڭ ئاجىزلاپ قالغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. جىگەردىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشى مىزاجنىڭ سوغۇقلۇققا ئۆتۈپ كېتىش سەۋەبىدىن بولىدۇ ياكى ئىسسىقى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ ياكى جىگەر مىزاجىنىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن ۋە ياكى جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ خىل مىزاجنىڭ ھەرقايسىسىدا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر بىرقانچە قېتىم بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى. بۇلاردىن باشقا مەزمۇنلار ئوچۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئايرىم ئىزاهات بېرىلمىدى. تېۋىپلارنىڭ ئادىتىدىكى «جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش» دېگەن ئاتالغۇمۇ يۇقىرىقى قىسىملاردىن ئىبارەتتۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىچ سۈرۈش يۇقىرىقى مەنبەلەردىن باشقا ئۇچەي مەنبەلىكمۇ بولىدۇ. بۇ خىل ئىچ سۈرۈش ئۇچەيدە زىيىلىنىش يۈز بېرىش سەۋەبىدىن بولۇپ، يەرلىك ئورۇننىڭ تېرىسىنى زەخىملەندۈرگۈچى، قاسىراقلاشتۇرغۇچى ماددىلار سەۋەبىدىن بولىدۇ. سەپرا خىلىتى ئىككى ھەپتە ئىچىدە ئۇچەينى يارا قىلالايدۇ. بەزىدە يارا تەرەققىي قىلىپ شۇ دەرىجىگە يېتىدۇكى، ئۇچەيلەر تېشىلىپ گەندىلەر قورساق بوشلۇقىغا چىقىپ كېتىدۇ، هەتتا بەزىدە ئۇچەيلەردىكى پۈتۈن گەندە ۋە باشقا سۇيۇقلۇقلار قورساق بوشلۇقىغا چىقىپ كېتىپ قوساق بوشلۇقىغا يىغىلىپ قېلىش بىلەن ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئىزاهات: شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، ئۇچەيدە يارا پەيدا بولۇشنىڭ ۋاقتى ۋە بەلگىلىرى تۆۋەندىكىچە بولىدۇ. ئۆت مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشتە (ئىسهالى مىرارى)

ئۇچەي يارىلىنىش ۋاقتى ئىككى ھەپتە ئەتراپىدا بولىدۇ، يەنى ئىككى ھەپتە ئەتراپىدا سۈرۈش داۋام قىلغاندىن كېيىن ئۇچەيە يارىلىنىش كېلىپچىقىدۇ. شۇلتىلىق بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۈرۈشتە بىر ئاي ئەتراپىدا بولىدۇ. سەۋدالىق ئىچ سۈرۈشتە 40 كۈن ئەتراپىدا بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ئۇچەي يارىسى بىلەن ئاغرىغانلار ئۇچەي تېشىلىش يۈز بېرىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. لېكىن بەزى ئادەملەر مىزاجى ۋە تەبىئىتى جەھەتتە چىدامليق بولغاچقا، ئۆلمەي بىر مەزگىل ياشىشىمۇ مۇمكىن. ئۇچەي يارىلىرى تېشىلىپ كېتىشتە ھاياتقا چوڭ خەۋپ يەتكۈزمەيدىغىنى چوڭ ئۇچەيلەردە يۈز بەرگەن تېشىلىشتۇر. خەتەرلىك بولغىنى سائىم ئۇچەي ياكى ئاچچىق ئۇچەيدە يۈز بېرىدىغانلىرىدۇر، چۈنكى بۇ خىل ئۇچەيلەردە تومۇرلار كۆپ بولىدۇ ھەمدە جىگەرگە يېقىن تۇرىدۇ. بۇ خىل ئۇچەيلەرگە كېلىدىغان ماددىلارمۇ كۆپ بولىدۇ. سەۋدا ماددىسىدىن بولغان ئىچ سۈرۈش 40 كۈن ئىچىدە ئۇچەينى يارا قىلىش بىلەن ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. يەرگە تۆكۈلسە يەر يۇزىدە قاينايدىغان سەۋدادىن بولغان ئىچ سۈرۈش يۈز بەرسە، دەسلەپكى دەۋرىدىلا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ، ھەتتا پۈتۈن سالامەتلىكى ياخشى بولغان ئەھۋالدىمۇ ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. تۈزلۈق بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۈرۈش بىر ئاي ئەتراپىدا ئۇچەيدە يارا پەيدا قىلىدۇ. ئۇچەينىڭ زېدىلىنىشى (يارىسى) يۇقىرىقىدەك ئۆتكۈر ماددىدىن بولماستىن، گەندىلەر بەك قۇرۇق بولۇپ چىقىش جەريانىدا ئۇچەينىڭ ئىچكى دىۋارىنى زېدە قىلىشىدىن يۈز بېرىدۇ. ئۇچەيلەرنىڭ قايسى قىسمىدا يارا ياكى زېدىلىنىشنىڭ بارلىقىنى بىلىشتە ئاغرىغان ئورۇن ۋە ئۇنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىك ئەھۋالىغا قاراش كېرەك. چۈنكى ئىنچىكە ئۇچەيلەردە زېدىلىنىش يۈز بەرگەن ئەھۋالدا ئاغرىق ناھايىتى قاتتىق بولىدۇ. زېدىلىنىش چوڭ ئۇچەيلەردە يۈز بەرگەندە ئاغرىق يەڭگىلرەك بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تەرەتتىن تېپىلىدىغان قاسراقلار ئارقىلىقمۇ بىلگىلى بولىدۇ. مەسىلەن: تەرەت بىلەن كەلگەن قاسراقلار ئىنچىكە ۋە نېپىز بولسا، ئۇ ئىنچىكە ئۇچەيلەردىن ئاجرالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئۇ قاسراقلار قېلىن ۋە يوغان ـ يوغان بولسا زېدىلىنىشنىڭ چوڭ ئۇچەيدە ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. قاسراقلارنىڭ ئاجرىلىپ ۋە ئاقلىنىپ چىقىشى ئۇچەيدە چوقۇم يارا بارلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

ئەگەر ئىچ سۈرۈش بىلەن كەلگەن چىقىرىندىلار سېسىق ۋە بەتبۇي پۇرسا، ئۇ توقۇلمىلارنىڭ بۇزۇلۇۋاتقانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. ئۇچەي زېدىلىنىش كېسىلى بەزىدە سۈرگۈ دورىلىرى بېرىلگەندىن كېيىن كۆرۈلۈپ، كۆپىنچە 40 كۈن ۋە ئۇنىڭدىن ئازراق ۋاقىتتا ساقىيىپ كېتىدۇ. ئۇچەي زېدىلىنىش كېسىلى بەزىدە ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ ئارقىسىدىن يۈز بېرىدۇ. ئۇ ناھايىتى يامان سۈپەتلىك ئىچ سۈرۈش ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ ساقىيىشى ناھايىتى كەم ئۇچرايدۇ. ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش بەزىدە ئۇچەي زېدىلەنمەيمۇ ئۆتىدۇ. بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشنىڭ پەيدا بولۇشى تۈتۈش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىشىپ قېلىشى ياكى سۈيۇقلۇقلارنىڭ شىلىمشىق ھالەتكە كىرىپ ئۇچەيلەرنى سىلىقلاشتۇرۇپ قويۇشى تۈپەيلىدىن بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئۇچەي زېدىلىنىش (سەھەج) كېسىلى ئۇچەيلەرنىڭ سەتھىلىرىدىن مەلۇم

قىسىملىرىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىش سەۋەبىدىن يۇز بېرىدىغان بىر خىل ئېچ سۇرۇشتۇرۇش ئىبارەت بولۇپ، بۇ خىل زېھىنلىنىشنى پەيدا قىلغۇچى ئامىل ئۆتكۈر خىلىت ياكى گەندە بولۇشى مۇمكىن. بۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنغىنىدەك ئۇچەيلەر تېشىلىپ گەندىلەر قورساق بوشلۇقىغا يىغىلىپ قېلىشتىن بۇرۇن ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئۇچەي بولسا ئاشقازان بىلەن ئورتاقلىققا ئىگە ئەزادۇر. ئۇچەيلەردە ئىنتايىن ئۆتكۈر يارىلىنىش ۋە سويۇلۇش يۇز بەرگەن ئەھۋالدا ئاشقازانمۇ تەسىرگە ئۇچراپ ئاجىزلىشىپ، خىزمىتى بۇزۇلۇپ بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەمدى يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك ئۇچەي يارىلىرى ئېچىدە ئاچچىق ئۇچەي يارىسىنىڭ ئەڭ ناچار ۋە يامان سۈپەتلىك ئىكەنلىكى مەسىلىسىگە كەلسەك، ئاچچىق ئۇچەي باشقا ئۇچەيلەرگە قارىغاندا جىگەرگە ئەڭ يېقىندۇر، ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ ئۇچەيگە خالىس ئۆتكۈر سەپرا قۇيۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇچەينىڭ تۇقۇلمىرى بۇزۇلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ئۇچەيدە پەيدا بولغان يارىلار ئەڭ يامان سۈپەتلىك ھېسابلىنىدۇ.

ئەمدى سەۋادىن بولغان يارا ۋە سەۋادىن بولغان ئېچ سۇرۇشنىڭ ئادەمنى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدىغانلىقى مەسىلىسىگە كەلسەك، سەۋدا خىلىتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، ئۇنىڭغا تەبىئەت بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. چوڭ ئۇچەيلەردىن كېلىدىغان قان تەرەتتىن كېيىن كېلىدۇ. ئىنچىكە ئۇچەيلەر تەرىپىدىن كېلىدىغان قان چوڭ تەرەتتىن ئىلگىرى كېلىدۇ ياكى تەرەتكە ئارىلىشىپ كېلىدۇ. ئەمدى تەرەت بىلەن ئاجرىلىپ چىققان ئاجرالمىلارنىڭ ياكى قاقاچلارنىڭ ئىنچىكە بولۇشى ئىنچىكە ئۇچەيلەردە زېھىنلىنىش بارلىقىنى ئىسپاتلايدۇ، دېگەن ھۆكۈمگە كەلسەك، ئۇنى مۇتلەقلەشتۇرۇپ ئېيتىشقا بولمايدۇ. چۈنكى چوڭ ئۇچەيلەردىنمۇ ئىنچىكە ۋە نېپىز قاسراقلار ئاجرىلىپ چىقىشى مۇمكىن. ئەمما يوغان ۋە قېلىن قاسراقلارنىڭ كېلىشى دائىم دېگۈدەك چوڭ ئۇچەيلەردە زېھىنلىنىش بارلىقىدىن دېرەك بېرىشىدىكى سەۋەب شۇكى، ئىنچىكە ئۇچەيلەردىن چوڭ ۋە قېلىن قاسراقلارنىڭ سويۇلۇپ چىقىشى مۇمكىن ئەمەس. «ئۇچەي مەنبەلىك تولغاق» دېگەن سۆز زېھىنلىنىش بىلەن بىرگە كەلگەن ئۇچەي مەنبەلىك ئېچ سۇرۇشنىڭ ھەرقانداقىغا ئىشلىتىلىدۇ. مەيلى ئۇنىڭدىن كەلگەن چىقىرىندىلار بولسۇن ياكى يېرىڭ بولسۇن ياكى قاسراق بولسۇن ھەممىنى ئوخشاشلا ئۇچەي مەنبەلىك تولغاق دائىرىسىگە كىرگۈزۈپ مۇئامىلە قىلىنىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئېچ سۇرۇش يۇقىرىقىدەك سەۋەبلەردىن باشقا سەۋەبلەردىنمۇ كېلىپچىقىدۇ، مەسىلەن: ھەركەت قىلماسلىق سەۋەبىدىن بەدەنده كېرەكسىز ماددىلار ۋە چىقىرىندىلار يىغىلىپ قېلىشتىن بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك پارىلىنىشنى ۋە تارقىلىشنى توسىدىغان سىرتقى سوغۇقلۇق تەسىرىدىن كېرەكسىز ماددىلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن، بۇۋاسىر قېنىنى توختىتىپ قويۇشتىن، ئادەتلىنىپ قالغان بۇرۇن قاناشنى توختىتىپ قويۇشتىن، تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپچىقىدۇ. يەنى يۇقىرىقىدەك سەۋەبلەر نەتىجىسىدە بەدەنده كېرەكسىز ماددىلار ۋە چىقىرىندىلار توپلىشىپ قېلىش بىلەن ئېچ سۇرۇش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.

جىگەر تومۇرلىرىدا توسۇلۇش پەيدا بولغاندا جىگەردىن كېلىدىغان كېرەكسىز ماددىلار ئۆز يولى بويىچە چىقىپ كېتەلمەي، تەبىئەت ئۇنى ئۇچەي تەرەپكە ئەۋەتىپ بېرىپ ئىچ سۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلايدۇ. ئومۇمىي بەدەنلىك ئىچ سۇرۇشنىڭ بوھرانى ھەل قىلغۇچ باسقۇچ بىلەن بولمىغان قىسمى بولۇپ، بۇنىڭدا تولۇپ قېلىش (ئىمتىلا) نىڭ ئالامەتلىرى بىلەن قۇۋۋەتنىڭ يۇقىرىلىق ئالامەتلىرى بىرگە كۆرۈلىدۇ. شۇنداقلا بۇ خىلدىكى ئىچ سۇرۇشتىن كېيىن بىمار تەبىئەت جەھەتتە يەڭگىلىشىپ قالغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان كېرەكسىز ماددىلارنىڭ قايسىبىرى بولمىسۇن ئۇنى توسۇپ قويۇشنىڭ ئۆزى خەتەرگە ئېلىپ بارىدۇ. چۈنكى بۇنداق كېرەكسىز ماددىلار ۋە چىقىرىندىلار ئەگەر بەدەندە قېپقېلىۋېرىدىغان بولسا، بەزىدە تومۇرلارنىڭ يېرىلىشىغا سەۋەب بولۇپ، يۇرەك، مېڭە ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك ئەزالارغا قان چۈشۈش خەۋپى تۇغۇلىدۇ. ئومۇمىي بەدەنلىك ئىچ سۇرۇشنىڭ ئىچىدىن توقۇلمىلارنىڭ ئېرىشى مەنبەلىك (زەۋبان) ئىچ سۇرۇشمۇ بار بولۇپ، بۇنىڭدا قىزىتىپ بىئارام‌لىنىش، جۈدەتكۈچى قىزىتما بولۇش، شۇنداقلا ئىچ سۇرۇش بىلەن كەلگەن چىقىرىندىلار ناھايىتى سېسىق پۇراش ھەمدە ئۇلارنىڭ ھەر خىل رەڭدە بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلەر بىرگە بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بەدەندە ئىچ سۇرۇشنى پەيدا قىلىدىغان ھېچقانداق باشقا سەۋەب مەۋجۇت بولمىغان بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئېرىش مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش مايلىق گۆشلەرنىڭ ئېرىشىدىن بولغان بولسا، ئىچ سۇرۇش بىلەن كەلگەن چىقىرىندىلار يېرىڭسىمان، قويۇق ھەم مايلىق مەلۇم بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بارغانسېرى ياغنىڭ قىيامىغا ئۆزگىرىپ قالىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قىزىل گۆشنىڭ ئېرىشى مەنبەلىكمۇ بولىدۇ. لېكىن بۇ خىلدا مايلىق ھالەت كۆرۈلمەيدۇ. ئىچ سۇرۇش بىلەن كەلگەن سۇيۇقلۇق ياغلىشاڭغۇ بولمايدۇ، يەنە شۇنىڭدەك ئېرىش مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش بىرەر ئۆتكۇر خىلىتنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، ئىچ سۇرۇش بىلەن كەلگەن سۇيۇقلۇق يېرىڭسىمان بولۇش بىلەن تەڭ سۇيۇق سۇدەك كېلىدۇ. ئومۇمىي بەدەنلىك ئىچ سۇرۇشنىڭ يەنە تەبىئەت ياقتۇرمايدىغان دەرىجىدە بۇزۇق خىلىتلاردىن كېلىپچىقىدىغانلىرىمۇ بولۇپ، تەبىئەت بۇزۇلغان خىلىتلارنى ئىچىنى سۇرۇش ئارقىلىق دەپئى قىلىدۇ، نەتىجىدە ئىچ سۇرۇش كېلىپچىقىدۇ. بەزىدە بۇ خىلدىكى ئىچ سۇرۇش بىلەن كەلگەن چىقىرىندىلارنىڭ رەڭگىدە ھەر خىل رەڭلەر كۆرۈلىدۇ ھەمدە پۇراقلىرىمۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا ئېيتىلغان «ئەزانىڭ كېسىلىشى» دېگەن سۆزدىن مەقسەت تادىپىي ھالدا قول كېسىلىش ياكى پۇت كېسىلىشتەك ھادىسىلەرگە يولۇقۇش نەزەردە تۇتۇلىدۇ. يەنى بۇنداق ئەھۋاللار يۈز بەرگەندە تەبىئەت بىر قىسىم قانىنى ئەۋەتىدۇ، بۇ قانلار سىرتقا چىقىرىلماستىن قوشنا ئەزالاردا توختاپ قېلىپ جىگەرگە كېلىدۇ. جىگەردىن ئۇچەي تەرەپكە كېلىدۇ. ئۇچەيلەردىن ئىچ سۇرۇش ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىدۇ. بىرەر ئەزانى ئورۇقلىتىش مەقسىتىدە تېخىپ قويۇشمۇ مۇشۇ قاتارغا كىرىدۇ. ئىسھال زەۋبا (ئېرىش خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش) چىقىدىغان چىقىرىندىلارنىڭ ئۈيۇپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مۇئەييەن بولمىغان ئەزالار بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىچ

سۈرۈش ياكى يىرىكلىق ئىچ سۈرۈشلەرمۇ بولىدۇ. بۇ خىل ئىچ سۈرۈش قايسىبىر ئەزادا بولمىسۇن (كۆكرەك ساھەسىدىكى ئەزالاردا) بىرەر ئەزادا مۇدۇر ـ چاققا ۋە چاقىلار ئېغىز ئالغانلىقتىن بولىدۇ. بۇنىڭدا ئالدى بىلەن شۇ ئەزادا ئىششىق كۆرۈلگەنلىك تارىخى بولىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ مەزمۇنلارمۇ قايتا ئىزاھات بېرىپ چۈشەندۈرۈشكە ھاجەتسىز بولغىنى ئۈچۈن بۇ ھەقتە ئايرىم توختالمايمىز.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشتا قابىز (توختاتقۇچى ۋە قورىغۇچى) دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ياكى شىلىمشىقلاشتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ياكى ماددىلارنى قويۇلدۇرغۇچى غەلىز دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، بەزىدە سېزىمنى يوقاتقۇچى ۋە مەست قىلغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ. بەزىدە ماددىلارنى قارشى تەرەپكە تارتىش ئارقىلىق توختىتىۋېلىنىدىغان ئۇسۇللارمۇ قوللىنىلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنى ئىشلىتىشتە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇشقا بولىدۇ ياكى قۇستۇرۇش چارىلىرىنى قوللىنىشقا بولىدۇ ۋە ياكى تەرلىتىشكە بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك يۇقىرىقى تەرەپتىكى ئەزالارغا لوڭقا قويۇش ئارقىلىقمۇ توختىتىشقا بولىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغانلارنىڭ ھەممىسى ئىچ سۈرۈش كېسەللىكىنىڭ باشقا ئالاھىدىلىكلىرىنى نەزەردە تۇتماستىن مۇتلەق ئىچىنى سۈرىدىغانلىقىنى نەزەردە تۇتقان ئاساستىكى داۋالاش ئۇسۇللىرىدۇر. ئىچ سۈرۈش كېسەللىكىنى داۋالاشتا مەست قىلغۇچى دورىلارنىڭ پايدىسى بولىدىغانلىقى مەسلىسىگە كەلسەك، بۇ خىلدىكى دورىلار بىرىنچىدىن ماددىنى قويۇلدۇرىدۇ. ئىككىنچىدىن مەست قىلىپ سېزىمنى يوقىتىش ئارقىلىق تەرەت قىستاشنى تىزگىنلىگىلى بولىدۇ. لېكىن شۇنداقتىمۇ يەنىلا بۇ خىلدىكى دورىلار (مەست قىلغۇچى دورىلار)نى ئىشلىتىش خەتەرلىك بولۇپ، ئامال بار ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ئەگەر مەلۇم تەرەپلەرنى نەزەردە تۇتۇپ چوقۇم ئىشلىتىش زۆرۈر بولسا، تۆۋەندىكى شەرتلەرگە رىئايە قىلغان ئاساستا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. بىرىنچىدىن بەدىنى بەك سوۋۇپ كەتكەن، يەنى سوغۇقى ئېشىپ كەتكەن ئادەملەرگە ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئىككىنچىدىن بەدىنى ئاجىزلاپ ماغدۇرسىزلىنىپ كەتكەنلەرگە ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئەگەر ئىشلىتىش زۆرۈر دەپ قارالغان ئەھۋاللاردا مەست قىلغۇچى دورىلارغا قۇندۇز قەھرى، زەپەر ۋە شۇ قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك ۋە زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا: «ئىچ سۈرۈش كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلاردا ئىچىنى سۈرۈشنى توختىتىش مەقسىتىدە ئەپيۇن بىلەن شامچە ياساپ مەقئەتتىن كىرگۈزۈش بىلەن ئۆلۈپ كەتكەنلەرنى ئۆز كۆزىمىز بىلەن كۆردۇق» دەيدۇ. مەست قىلغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇشتا يەنە تۆۋەندىكى ئىشلىتىش ئۇسۇللىرىغا دىققەت قىلىش لازىم. مەسىلەن: شامچە ئىشلەتكەن ئەھۋالدا، ئىچىدىغان مەست قىلغۇچى دورا بەرمەسلىك لازىم. ئەگەر زىمات قىلىش مۇمكىن بولسا، شامچە ۋە ھەمەلچە قىلىش ئۇسۇللىرىنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ئىچىنى سۈرۈشنى توختىتىشتىكى ئەڭ ياخشى چارىلەردىن

بىرسى، ئۇخلىتىش چارىسىدۇر، چۈنكى ئۇخلىغان ۋاقىتتا ئىچ سۇرۇش ئارقىلىق چىقىپ كېتىدىغان كېرەكسىز چىقىرىندىلار ۋە سۈيۇقلۇقلار ئۈيقۇدىكى جىملىقتا ئەگىشىپ توختاپ قالىدۇ. ئەكسىچە ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا بارلىق خىلىتلار، سۈيۇقلۇقلار ۋە روھلارنىڭ ھەممىسى ھەرىكەتكە كېلىپ ئۆز پائالىيەتلىرىگە يۇرۇش قىلىپ كېتىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك تەبىئىي ئۇيقۇدا پۈتۈن قۇۋۋەتلەر ۋە روھلار ئىچكى مۇھىتقا توپلىشىپ، ھارارىتى غەرىزىمۇ يېڭىدىن جانلىنىدۇ. قۇۋۋەتنىڭ ئەسلىگە كېلىپ كۈچىيىشى، ھارارىتى غەرىزىيەنىڭ جانلىنىشى كېسەللىكلەرنى بىر تەرەپ قىلىشتىكى ئەڭ كۈچلۈك ئامىل ھېسابلىنىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سېرىقچىچەك يېغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئىسسىق ياغلارنى سۇركەپ قول بىلەن ئۇۋۇلاپ بېرىش ئارقىلىق مادداىلارنى بەدەننىڭ سىرتىغا تارتىشمۇ ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشتىكى مۇھىم تەدبىرلەرنىڭ بىرسىدۇر. يەنە شۇنىڭدەك يۇقىرىقى ئەزالارغا لوڭقا قويۇش ئارقىلىق مادداىلارنى يۇرۇشتۇرۇشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. يەنى لوڭقا قويۇپ ئۇنى دەرھال ئېلىۋەتمەستىن تۆت سائەت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇلسا، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشتا ناھايىتى مۇھىم رول ئويناىدۇ، شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا: «بىز بۇ ئىشلارنى بىر قانچە قېتىم سىناق قىلىپ كۆردۇق» دەيدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يېمەك ـ ئىچمەكلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئىچ سۇرۇشنى داۋالاشتا، كېسەللىك سەۋەبىنى تىزگىنلەش ۋە سەۋەبچى بولغان ئامىللارنى يوقىتىش چارىلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ ھەمدە يۇقىرىدا بايان قىلىنغان سېسىق كېكىرىش ۋە تاماقتىن زەھەرلىنىش (تۇخمە) توغرىسىدىكى چارە ـ تەدبىرلەر بىلەن داۋالىسا بولىدۇ. يەنە ھەزىم بۇزۇلۇش بابىدا كۆرسىتىلگەن چارە ـ تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.

بۇنىڭ ئىچىدە باشقا ئەزالار بىلەن مۇناسىۋەتلىك، يەنى ئومۇمىي بەدەنلىك بولغان ئىچ سۇرۇشنى داۋالاشتا، مىزاجى بۇزۇلۇشتىن بولغانلىرىنى ئۆزىنىڭ قارىمۇ قارشى تەرىپى بىلەن مۇداپىئە قىلىپ، مىزاجنى تەڭشەش چارىسىنى قوللىنىش لازىم. تومۇرلارنىڭ يېرىلىشى ياكى ئۇنىڭ ئېغىزىنىڭ ئېچىلىپ قېلىشى سەۋەبلىك بولغانلىرىنى داۋالاشتا ياكى ئۇزۇلگەن، كېسىلگەن سەۋەبلەردىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا، شۇنداقلا ئۇچەيلەردە يارا پەيدا بولۇش سەۋەبلىك ياكى بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبلىك بولغانلىرىنى داۋالاشتا ۋە جىگەردە توسالغۇ بولۇش ماساىقا تومۇرىدا توسالغۇ بولۇش سەۋەبلىك بولغانلىرىنى داۋالاشتا، شۇنداقلا ئومۇمىي بەدەنلىك سەۋەبلەر، نەزلە ۋە نەزلە سۈيۇقلۇقلىرىنىڭ سىرغىشى ياكى ئومۇمىي بەدەن قۇۋۋەتسىزلىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا شۇ سەۋەبلەرنىڭ ئۆزىگە چارە قىلىشنى ئەڭ ئالدىنقى ئورۇنغا قويۇش، يەنى ئالدى بىلەن ئەسلىي كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان ئامىللارغا قارشى داۋالاش لازىم.

توسالغۇ مەنبەلىك ياكى ئىششىق مەنبەلىك بولغان ئىچ سۇرۇشنى مەخسۇس قورىغۇچى ۋە قاتۇرغۇچى (قابىز) دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ داۋالاشتىن قاتتىق ساقلىنىش ۋە بەكمۇ پەخەس بولۇش لازىم.

ئەگەر جىگەردە توسالغۇ تۇرۇقلۇق ئۇنىڭ ئۇستىدىن (جىگەر ھەسىپە) بەك كۈچلۈك

سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى چاپسىمۇ يەنىلا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك ئىچ تەرەپتىن بېھى شەربەتنىگە ئوخشاش شەربەتلەر ئىچكۈزۈلىدۇ. چۈنكى تاتلىق بېھى شەربەتى ئۆزى قابىز بولسىمۇ يەنىلا توسالغۇلارنى ئېچىش رولىنى ئۆتەيدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئانار ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، زىرىق قاتارلىقلارنى چىلاپ تاتلىقى ئېلىنغان كاسىنە سۈيىمۇ بۇنىڭغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇفۇپى مەقلىياسا توسالغۇ مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزى چاغلاردا كاسىنە سۈيىنى كەرەپشە سۈيى، ئارپىبەدىيان سۈيى قاتارلىقلارغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىشكە بولىدۇ. بۇ دورىلارنى قوشۇپ بېرىشتە ھارارەتنىڭ بار ـ يوقلۇقىغا دىققەت قىلىپ، ھارارەت ئۆرلەپ كېتىش خەۋپى بولمىغان ئەھۋالدا ئاندىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

ئەمدى سۈئى مىزاجلىق (مىزاج بۇزۇلۇش) ھالەتلەردە ھەرقايسى مىزاجنى ئۆزىنىڭ قارىمۇ قارشى تەرىپى بىلەن تەڭشەش مەسلىسىگە كەلسەك، بىرىك سۇۋۇپ كەتكەن ۋە سوغۇقى ئېشىپ كەتكەندىن بولغانلىرىغا ئىسسىقلىق چارىلىرىنى قىلىش ئارقىلىق قىزدۇرۇش ۋە ئىسسىقلىقىقا تارتىش، مىزاجى بەك ئىسسىقىقا ئايلىنىپ قېلىش ۋە ئىسسىقى ئېشىپ كېتىشتىن بولغانلىرىنى سۇۋۇتۇش چارىلىرىنى قوللىنىپ سوغۇق تەرەپكە تارتىش قاتارلىق تەدبىرلەر كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بۇنىڭ تەپسىلاتى باش، ئاشقازان ۋە جىگەرلەرگە ئوخشاش ئىچ سۇرۇشنىڭ كېلىپچىقىشىدا سەۋەبلىك ۋە ئورتاقلىق رولىنى ئويىنىيالايدىغان ئەزالار بابىدا تەپسىلي بايان قىلىپ ئۆتۈلدى.

ئەمدى داۋالاش جەھەتتە ھەرقانداق ئىچ سۇرۇشكە سەۋەبچى بولغان ئاساسىي ئامىلغا قارىتا داۋالاش ھەممىدىن بۇرۇن قىلىشقا تېگىشلىك مۇھىم ئىش دېيىشنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئىچ سۇرۇش كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئەسلىي سەۋەب يوقالمىلا ئىچ سۇرۇشمۇ ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. ئەكسىچە ئىچ سۇرۇشنى پەيدا قىلغۇچى ئامىللار ۋە ئەسلىي كېسەللىك مەنبەلىرىنى يوقاتماي تۇرۇپ، ئىچ سۇرۇشنىلا توختىتىش ئۈچۈن داۋالىسا ئىچ سۇرۇش ۋاقىتلىق توختىسىمۇ، لېكىن يىلتىزىدىن ياخشىلانمايدۇ.

ئەمدى توسالغۇ مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشلەردە قابىز ۋە قورىغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك دەپ كۆرسىتىشنىڭ سەۋەبى شۇكى، ماددىلارنىڭ نورمال ھالدا چىقىرىلماي مەلۇم ئەزا ۋە توقۇلمىلاردا توختاپ قېلىشى ماددىلارنىڭ ئوفۇنەتلىنىپ چىرىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ. ئەمدى يۇقىرىدا سۇفۇپى مەقلىياسا بېرىش كېرەك دەپلا قويۇپ، ئۇنىڭ نۇسخا تەركىبى بېرىلمىگەن، چۈنكى بۇ نۇسخا كىتابنىڭ يۇقىرىقى بابلىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلگەن ئىدى، شۇنىڭغا ئاساسەن بۇ يەردە نۇسخا تەركىبى تەكرارلانمىدى.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىسھالنى توختاتقۇچى يەككە دورىلار: موزا، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، قۇرۇتۇلغان يېلىم، گىل ئەرمىنى، شۇمبۇيا، تاباشىر بولۇپمۇ قورۇلغىنى، ھەببۇلئاس، يۇلغۇن مېۋىسى (تۇخۇمەك)، كافۇر، ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى، لىھيەتۇتىتس (تېكە ساقىلى) ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇسارىسى (سقىلغان سۈيى)، ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، مەۋە (بىر خىل مېۋە) ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (قورۇلغان)، يەنە

شۇنىڭدەك قۇرۇتۇلغان زىرە، قورۇلغان رۇمبەدىيان، قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بولغان يەل ـ يېمىشلەر، مەسىلەن: ئالما، تاشئالما، ئامۇت، بېھى، خورما غورىسى، چالا پىشقان خورما، ئاپېلسىن ۋە شۇ خىل مېۋىلەرنىڭ شەربەتلىرى، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ مۇرابباللىرى قاتارلىقلار بولۇپ، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يەككە ۋە مۇرەككەپ ھالدا ئىشلىتىش ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ. بەزىدە يۇقىرىقى دورىلاردىن شەربەت ۋە ئىچىملىكلەرنى تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، بەزىدە تاماقلار بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەزىدە ئۇلار زىمات تەرىقىسىدە (تېشىدىن چېپىش ۋە تېڭىش ئۇسۇلى بويىچە) ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر ئىچ سۇرۇش كېسەللىكى بىلەن بىرگە ئۇچەي زېدىلىنىش ھادىسىسى قوشۇلۇپ كەلسە، ئۇنداقتا شىلىمىلاشتۇرغۇچى دورىلاردىن قورۇلغان ئۇرۇقلار، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلاردىن ياخشىسى يوق.

مۇرەككەپ دورىلار: قۇرسى تاباشىر كافۇرى، قۇرسى تاباشىر ھۇمازى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سۇفۇپى تىن (گىلى ئەرمىنى تالقىنى) ئۇچەي زېدىلىنىش كېسىلى، تولغاق كېسىلى قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ. ئانار ئۇرۇقى تالقىنى بولسا، ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەرنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئىسھال زەلىق (نېمە يېسە شۇ پېتى ئىچى سۇرۇپ كېتىپ، ئاشقازان ـ ئۇچەيلەردە ھېچ نەرسە توختىماسلىق كېسىلى)دا قابىزلىق خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان دورىلارنى شەربەت قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تالقان (سۇفۇپ) ۋە زىمات (چېپىلما) تەرىقىسىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئاس رۇببىسى (قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرىسى) ۋە بېھى شىرىسى قاتارلىقلار ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. بەزىدە بۇ ئىككى خىل دورىنىڭ ئۇستىدىن سۇماق ياكى ئانار ئۇرۇقى تالقىنى ياكى تۆۋەندىكى مۇرەككەپ تالقان ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى: موزا، سۇماق، ئانار پوستىنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گىرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ تەييارلاپ، ئاندىن ئۇنى بىر دانە ئاچچىق ئانار ئىچىگە تىقىپ، چوغ ئۇستىدە قويۇلىدۇ ياكى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇلىدۇ. پىشقاندىن كېيىن ئانارنىڭ ئىچىدىن چىقىرىۋېلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئېغىر تېپىتكى ئىچ سۇرۇشلەرگە ئىشلىتىلىدىغان سىناقتىن ئۆتكەن نۇسخا: تۆگىقۇشنىڭ تاشلىقىنىڭ ئىچىدىكى نېپىز سېرىق پوستىنى قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا ئالتە گىرامى بېھى شىرىسى ياكى ئاس شىرىسى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەزىدە يۇقىرىدا بايان قىلىنغان دورىلاردىن مەجۇن ياساپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ئاس سۇيى، بېھى سۇيى قاتارلىقلارنى مەلۇم مىقدارda گۈل يېغى بىلەن قاينىتىپ سۇيى تۇگەپ يېغى قالغاندىن كېيىن توختىتىپ، زىغىر پاخىلىدىن توقۇلغان رەختنى ياغقا چىلاپ، ئاشقازان ۋە ئۇچەي ساھەسىگە سىرتتىن قويۇپ بەرسىمۇ ياخشى ئونۇم بېرىدۇ. بەزىدە يۇقىرىقى نۇسخىغا ئازراق سۇمبۇل ۋە ئاقاقىيالار قوشۇپ

تەييارلىنىدۇ. بەزى چاغلاردا شىلىمشىق، ئۇچەينى سىلىقلاشتۇرۇپ تېيىلدۇرغۇچى سۈيۇقلۇقلارنى سۈرۈپ چىقىرىش ۋە ئىستىفراغ قىلىپ تازىلاشقا زۆرۈر بولۇپمۇ قالىدۇ. ئىستىفراغ قىلىپ مەزكۇر سۈيۇقلۇقلارنى تازىلايدىغان دورىلار ئىچىدە ئەڭ ياخشىسى ھېلىلىدۇر، چۈنكى ھېلىلە ئىستىفراغ قىلىپ تازىلاش خىزمىتىنى ئۆتىگەندىن سىرت، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش رولىنىمۇ ئۆتەيدۇ. ئۇچەي زېدىلىنىش كېسىلىدە چۈچۈمەل نەرسىلەرنى كۆپ يېيىشتىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىش لازىم، بولۇپمۇ ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەردىن سۈماق ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. مەيلى جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش بولسۇن ياكى ئومۇمىي بەدەن مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش بولسۇن ياكى ئۇچەي مەنبەلىك يەنى ئۇچەي زېدىلىنىشتىن بولغان ئىچ سۈرۈش بولسۇن ئورتاق ھالدا ياخشى ئۇنۇم بېرىدىغان بىر خىل چارە قورۇلغان سېمىز ئوت ئۇرۇقى بولۇپ، ئۇنى سەندەل شەربىتى ياكى ئالما شەربىتى ياكى ھەر ئىككىلىسىنى بىرلىكتە، يەنە شۇنىڭدەك ئانار شەربىتى ياكى رەۋەن شەربىتى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك شەربەتلەر ياكى سۈيۇقلۇقلاردا شىرىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەيلى ھارارەتتىن بولغان ئىچ سۈرۈش بولسۇن ياكى ئۇسسۇزلۇق بىلەن بىرگە كەلگەن ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش بولسۇن ھەممىسىگە ئوخشاشلا ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. بەزىدە يۇقىرىقى نۇسخىنىڭ تەركىبىگە قورۇپ، ئالمقان بىلەن ئۇۋۇلاپ تەييارلانغان ئىسپىغۇلنى گۈل يېغى بىلەن نەمدەپ قوشۇپ قويۇلىدۇ. بۇنى قوشۇپ قويۇش تولغاققا پايدا قىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك 30 گىرام ئانار ئۇرۇقى، 12 گىرام سەندەل ياغچى، قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى، زىرىق، ھەببۇلئاس قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ سۇغا چىلاپ قويۇپ ياكى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە چىلاپ قويۇپ ياكى كاسىنە سۈيىگە چىلاپ قويۇپ كېيىن سىقىپ سۈزۈپ ئۈستىگە قورۇۋېتىلگەن سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى سېلىپ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئالما شەربىتى بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىدە يەنە يۇقىرىقى نۇسخىغا ئازراق تاباشىر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ، بەزىدە ئۇنىڭغا مەلۇم مىقداردا قۇرسى كافۇر سېلىپ كۈچى ئاشۇرۇلىدۇ. بۇ دورىنى ئىچىشتىن بۇرۇن ئازراق مىقداردا ئالما شەربىتى يالىتىلىدۇ. بەزىدە ئازراق تاباشىر قوشۇپ قويۇلىدۇ. جىگەر ۋە ئۇچەيلەر سەندەل ياغچى، قىزىلگۈل ئۇرۇقى (ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى) قاتارلىقلارنى چىلاپ تاتلىقىنى چىقىرىپ سۈيىنى ئىچۈرۈش بىلەن سۇۋۇتۇلىدۇ ۋە ئەزالاردىكى ھارارەت بېسىلىدۇ. ياكى بېھە سۈيى ياكى ئاس سۈيىدەك دورىلار بىلەن ھارارەت پەسەيتىلىدۇ. سىرتتىن جىگەر ۋە ئۇچەي ساھەلىرىگە زىغىر پاخىلىدىن توقۇلغان رەختى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن نەمدەپ قويۇپ بېرىلىدۇ. بەزىدە يۇقىرىدا بايان قىلىنغان دورىلارنى تالقان بىلەن خېمىر قىلىپ سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ. بەزىدە بۇ زىمات نۇسخىسىغا بىرئاز سۈمبۈل ياكى زەپەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ خىل چارىلەر بەش كۈن ياكى ئالتە كۈن قىلىنىدۇ. بۇ جەريانىدا تامىقىغا قورۇپ تەييارلانغان تالقان ئالما شەربىتى ياكى سەندەل شەربىتى قاتارلىق شەربەتلەر بىلەن بىرلىكتە بېرىلىدۇ ياكى قورۇلغان ئارپا سۈيى ئالما شەربىتى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ ياكى سوقۇلغان ئانار ئۇرۇقى مەزورەسىنى ياكى زىرباج (سىركە قوشۇلغان

تاماق) غورا ئۇزۇمنىڭ سۇيى بىلەن ئىچۇرۇلىدۇ ياكى ئىشتىهاسى كۇچلۇك بولغان ئەھۋالدا ئانار ئۇرۇقى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى چۇجە باچكىلىرىنىڭ شورپىلىرى غورا ئۇزۇمنىڭ سۇيى بىلەن ياكى سوقۇلغان ئانار ئۇرۇقى بىلەن ياكى سۇماق بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. قورۇپ ئاقلانغان ئارپا بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بىمارنىڭ قۇۋۇتى ئاجىزلاپ كەتكەن ئەھۋالدا قورۇلغان خەشخاش قاينىتىلمىسى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يۇقىرىقىدەك ھەر خىل چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللىنىپ بىمارنىڭ مىزاجىنى مەلۇم دەرىجىدە مۇتىدىللەشتۇرۇپ، خىلىتلارنىڭ كەيپىنى بىر ئاز ياخشىلىۋالغاندىن كېيىن ئاس شەربىتى، بېھى شەربىتى قاتارلىقلارغا ئوخشاش كۇچلۇك قابىز دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان ئىچ سۇرۇش كېسىلىنى داۋالاش: ئاس شەربىتى ياكى ئاس رۇببىسى ياكى جاۋارىش سەپەرجىلى قابىز قاتارلىق دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭغا سۇفۇپى مەقلىياسا قوشۇپمۇ قويۇلىدۇ، قۇرسى ئۇد ناھايىتى ياخشى دورا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تۆۋەندىكى مۇرەككەپ تالقانمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى: سۇماق، يۇلغۇن مېۋىسى (تۇخۇمەك)، قورۇلغان زىرە، قورۇلغان رۇمىبەدىيان، ئاقاقىيا، سوك (ئامىلە جەۋھىرى)، ھەببۇلئاس، گۈل ئۇرۇقى (ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى)، قورۇلغان كۇندۇر قاتارلىق دورىلار بىر ھەسسىدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاختا ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە 10 گىرام ئاس رۇببىسى ياكى بېھى رۇببىسى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئىچ سۇرۇش كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇشتە كۆرسەتكەن غىزالىنىش قائىدىسى بويىچە غىزالاندۇرسا بولىدۇ، يەنى ئىسسىقتىن بولغانلىرىغا شۇ بويىچە تاماق تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ، لېكىن سوغۇقتىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە چۇجە گۆشلىرىنى قىزىلگۈل ئۇرۇقى (ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى)، قۇرۇق يۇمغاقسوت ياكى سۇماق سۇيى ياكى قورۇۋېتىلگەن زىرە ياكى غورا ئۇزۇمنىڭ سۇيىگە چىلانغان زىرە قاتارلىق دورىلار بىلەن پىشۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ھەر قانداق شورپىلار ئىچ سۇرۇش كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. چۈنكى ئۇچەيلەرنى ھۆللەشتۇرۇپ سۇيۇقلۇقنى ئاشۇرۇپ قويىدۇ، ئۇچەيلەرنى بوشاشتۇرۇپ تۇتۇش قابىلىيىتىنى تۆۋەنلەشتۇرۇپ قويىدۇ، ئۆزىنىڭ سىلىقلىقى تۇپەيلىدىن ئۇچەيدە ئۇزۇن تۇرماستىن ئاسانلا ئۆتۈپ كېتىدۇ. شورپا بېرىشنىڭ بىرلا ۋاقتى، بىمارنىڭ قۇرۇقلۇقى ئېشىپ تەشنالىقنىڭ ئەۋج ئېلىپ كېتىش خەۋپى بولغان ۋاقىتلاردا بېرىلسە بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سۇ ئىچىشكىمۇ رۇخسەت قىلىنىدۇ. مۇنداق ئەھۋاللاردا ئۇلارنىڭ ئوسسۇزلۇقىنى پەسەيتىش ۋە سۇ يوقىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئالاھىدە چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم. ئۇچۇش ئالدىدا تۇرغان ياكى يېڭىلا ئۇچقان باچكىنىڭ گۆشلىرىنى قابىز خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلار بىلەن بىرلىكتە پىشۇرۇپ بەرسە، سوغۇقلۇق بىلەن بىللە كەلگەن ئىچ سۇرۇشكە ئىنتايىن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. يەنە

شۇنىڭدەك كەكلىك گۆشى پايدا قىلىدۇ. يۇيۇپ تەييارلانغان كونا قۇرتنى تۇز بىلەن قورۇپ، ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، 4 ~ 8 گىرامى مۇناسىۋەتلىك رۇب، شەربەتلەر ياكى قابىزلىق رولى بولغان ئۇسارىلەر بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ ھەر قايسى تېپتىكى ئىچ سۇرۇشلەرنى توختىتىشتا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۇنۇمى ئوغۇز (پەنىرمايە) لەردىنمۇ يۇقىرى تۇرىدۇ. لېكىن قۇرتلارنىڭ زىيان قىلغىنىدەك زىيان قىلمايدۇ ھەمدە ئۇچەينىڭ زېدىلىنىشىگمۇ پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ بىرلا ئەكس تەسىرى ئۇسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا قورۇۋېتىلغان تاباشىر، قورۇۋېتىلغان سېمىزئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بۇ نۇسخا سېمىزئوت سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ياكى سېمىزئوت سۇيىدە قاينىتىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قېتىقنى سۇيى يوقالغانغا قەدەر قاينىتىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ ئۇنۇمىنى تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن مەزكۇر قېتىققا قىزىتىلغان تۆمۈرنى، قىزىتىلغان تاشنى سۇغۇرۇپ (داغماللاپ) ئىستېمال قىلدۇرسا تېخىمۇ ياخشى بولۇپ، ئۆتكۈر خىلىتلارنىڭ كەيپىياتىنى تەڭشەيدۇ ھەمدە ئىچ سۇرۇشنى بىر كۈن ياكى ئىككى كۈن ئىچىدە توختىتىۋېتىدۇ. لېكىن تەپ كېسىلى بارلارغا بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللىنىشقا بولمايدۇ. ئىچ سۇرۇش كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنى ھەرقانچە ياخشى ئوزۇقلاندۇرسىمۇ يەنىلا ئۇنىڭ تومۇرىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، قۇۋۋەت ئاشقانلىق ئىپادىسى كۆرۈلمىسە، بۇنداق كېسەلنىڭ داۋالىنىپ ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ. چۈنكى بۇ خىل ئەھۋال بىمارنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنىڭ پۈتۈنلەي يوقالغانلىقى ۋە ئوزۇقلۇقنى ئۆز يولىغا سەرپ قىلىشقا ئىقتىدارى يەتمەيۋاتقانلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، ئەزالارنىڭ ئوزۇقلۇقلارنى قوبۇل قىلالمايۋاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئوزۇقلۇقلارنى قوبۇل قىلالىغان بولسا، بىمارنىڭ تومۇرىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىش ئىپادىلىرى كۆرۈلىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ھەممىسى مەزمۇن جەھەتتىن ئېنىق بولغانلىقى ئۈچۈن بۇ ھەقتە ئالاھىدە توختالمىدۇق. لېكىن بۇ خىل داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار يۇقىرىدا بىر قانچە ئورۇندا بايان قىلىپ ئۆتۈلدى. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ھەقتىمۇ ئايرىم توختالمايمىز.

ئۇچەي زېدىلىنىش ۋە ياردىلىنىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەللىك كۆپىنچە ئىچ سۇرۇش كېسەللىكىنىڭ تەسىرىدە پەيدا بولىدۇ. بۇ توغرۇلۇق ئىچ سۇرۇش كېسەللىكىنىڭ سەۋەبلىرى ۋە ئالامەتلىرى ھەققىدىكى مەزمۇنلاردا ئىشارەت قىلىپ ئۆتكەن ئىدۇق، يەنە شۇنىڭدەك داۋالاش توغرىسىدىكى بىر قىسىم مەزمۇنلارنى ئىچ سۇرۇش كېسەللىكىنىڭ داۋالاش دائىرىسىدە سۆزلەپ ئۆتتۇق. ئەمدى بۇ يەردە مۇھىم بولغان تەرەپلىرىنى تونۇشتۇرۇپ

ئۆتىمىز.

ئۇچەي زېدىلىنىش كېسەللىكىنى داۋالاشتىكى ئەڭ ئۈنۈملۈك دورا: قىزىتىلغان تۆمۈرنى سېلىپ، سۇيى تۇگىگەنگە قەدەر قايتا ـ قايتا داغاللانغان قېتىقتۇر. بەزىدە بۇنىڭغا سەمغى ئەرەبى، نىشاستە ۋە تاباشىرلارنى قورۇپ تالقانلاپ قوشۇپ قويۇلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئانار پوستىنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئەنجىبار شەربىتى ياكى ئالما شەربىتى ياكى ئاس شەربەتلىرى بىلەن ئىچۈرسىمۇ ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قورۇلغان ئارپا، قورۇپ يۇيۇلغان گۈرۈچ، قورۇۋېتىلگەن كۆمىقوناق، پاقىيوپۈرمىقى، كۆكنار غوزىكى، ئانارگۈلى، قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، ھەببۇلئاس، ئاس ياپرىغى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ ئېلىنغان سۇيىگە قوقاسقا كۆمۈپ پۈشۈرۈپ، قىزىلگۈل يېغى ۋە بۆرەك ياغلىرى بىلەن ئېرىتىلگەن تۇخۇم سېرىقىنى قوشۇپ، كىلىزما قىلىنىدۇ. قورۇلغان سەمغى ئەرەبى، قورۇلغان نىشاستە، خۇنسىياۋشان، كەھرىۋا، بىخمارجانلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئۇچ گىرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، كاپ ئېتىشكە بېرىلىدۇ. قورۇلغان ئارپا، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى، كۆكنار غوزىكى قاتارلىق دورىلارنى سىقىپ سۈزۈپ، ئەنجىبار شەربىتى ياكى ئالما شەربەتلىرى بىلەن تاتلىقلاشتۇرۇپ (تەمىنى تەڭشەپ) ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بەزىدە يۇقىرىقىدەك مۇناسىۋەتلىك شەربەت ۋە مۇناسىۋەتلىك سۇيۇقلۇقلارغا قورۇۋېتىلگەن سېمىزئوت ئۈرۈقىنى سېلىپ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەزىدە قورۇۋېتىلگەن ئۈرۈقلاردىن 10 گىرام ياكى سۇفۇپى تېنىدىن 10 گىرام مۇناسىۋەتلىك سۇيۇقلۇقلار بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا مەزكۇر نۇسخىغا نىشاستە، سەمغى ئەرەبى ۋە قورۇلغان تاباشىرلارنى قوشۇپ بېرىشكە بولىدۇ.

ئەگەر ئۇچەي يارىسىدا قاقاچ تۇتۇش ۋە يانغا كېڭىيىش ئىپادىلىرى كۆرۈلسە، جۇلاپ ياكى ئارپا سۇيىگە ئوخشاش دورىلار بىلەن تازىلاشقا ۋە قاقاچلارنى ئاجرىتىشقا، ئۇنىڭدىن كېيىن يۇقىرىدا بايان قىلىنغان دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ ئىچ سۈرۈشتىن بولمىغان ئۇچەي زېدىلىنىش كېسىلى دېگىنىدە گەندە مەنبەلىك ئۇچەي زېدىلىنىشنى كۆزدە تۇتىدۇ. چۈنكى ئۇچەيلەردىكى گەندىلەر قۇرۇق ۋە يىرىك بولغان ئەھۋالدا چوقۇم ئۇچەينىڭ زېدىلىنىشى ۋە تاتىلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى: ئىلگىرى تەرەتنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى تىزگىنلىنىپ قالغانلىقى (قەۋزىيەت بولۇۋاتقانلىقى) ۋە قېتىم سانىنىڭ ئازايغانلىقى، شۇنداقلا چىققان گەندىلەرنىڭ قۇرۇقلۇقى قاتارلىقلاردۇر، يەنە شۇنىڭدەك بۇ يەردە زەرنىخ، نۆشۈدۇر، ئاق گەج قاتارلىقلارغا ئوخشاش زەھەرلىك دورىلاردىن بولغان ئۇچەي زېدىلىنىشلەر كۆزدە تۇتۇلىدۇ. ئىچ سۈرۈشتىن بولمىغان ئۇچەي يارىلىرى دېيىلگەنده ئىچ سۈرگەن ۋاقىتلاردا ئۇچەيلەردىن ئۆتكەن ماددىلاردىن بولماستىن، بەلكى ئۇچەيلەرنىڭ ئۆزىدە ئۆزلۈكسىدىن پەيدا بولغان ماددىلاردىن بولغان ياكى زەھەرلىك دورىلاردىن بولغان ئۇچەي يارىلىرى نەزەردە تۇتۇلىدۇ.

ئۆچكە بۆرىكىنىڭ يېغى ئىككى خىل كېسەلدە (ئۇچەي زېدىلىنىش كېسىلى ۋە ئۇچەي يارىسى كېسىلىدە) ئىنتايىن ئۈنۈملۈك دورا ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ سىلىقلاشتۇرۇش ۋە شىلىمشىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار ھەمدە يېقىمسىزلىق ۋە غىدىقلىنىشنى توختىتىدۇ. يەرلىك ئورۇننى سوۋۇتۇپ، ھارارەتنى بېسىش بىلەن توقۇلمىلارنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلىتىدۇ.

بۇ يەردە يەنە شۇنىمۇ بىلىش كېرەككى، زېدىلىنىش ياكى يارىلىنىشنىڭ يۇقىرىقى ئۇچەيلەردە ئىكەنلىكى بايقالسا، ئۇنى داۋالاشتا ئەڭ ياخشى شەربەت ۋە باشقا سۇيۇقلۇق دورىلار بىلەن داۋالاشنى ئاساس قىلىش كېرەك. كېسەللىك ئۆزگىرىشى ئەگەر تۆۋەنكى ئۇچەيلەر (چوڭ ئۇچەيلەر) دە ئىكەنلىكى بايقالسا، ئەڭ ياخشى چارە ئەنجىبارلىق كىلىزمىدۇر.

قورساق ئاغرىقى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قورساق ئاغرىقى ئۇچەيلەردە سولۇنۇپ قالغان يەللەر ياكى سەپرا خاراكتېرلىك ئارتۇق چىقىرىندىلار ۋە كېرەكسىز ماددىلار ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك تۆزلۈق بەلغەم سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ ياكى شىلىمشىق قويۇق سەۋدا خاراكتېرلىك ماددا ياكى ئۇچەي يارىسى، ئۇچەي ئىششىقى ۋە ياكى يىلان، قۇرتلار سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ. بەزىدە پۈتۈن بەدەنلىك سەۋەبلەردىن كېلىپچىقىدۇ. بەزىدە يېگەن تاماقلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك ھالدا پەيدا بولىدۇ. يەنە بەزىدە بوھران خاراكتېرلىك بولۇپ، ئىچ سۇرۇش كېسىلى بىلەن بوھران بولىدىغانلىقىنىڭ خەۋەرچىسى بولىدۇ.

ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۇيدۇكنىڭ رەڭگى ئاقىرىپ مىقدارى ئازايسا ھەمدە مېڭىدە بىرەر زەخمىنىڭ يۈز بەرگەنلىكى ۋە كېسەللىك ئۆزگىرىشى بولغانلىقى مەلۇم بولمىسا، يەنە شۇنىڭدەك ئىچكى ئەزالارنىڭمۇ ھېچ قايسىسىدا مەسىلە كۆرۈلمەي قورساق مۇجۇپ ئاغرىپ تولغاق پەيدا بولسا، ئۇ مۇقەررەر ئىچ سۇرۇشنىڭ بىردىنبىر خەۋەرچىسىدۇر. ئەگەر تولغاق كېسىلى كۈچىيىپ كەتسە، ئۇ قۇلۇنجى كېسىلى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بۇنى داۋالاشتىمۇ قۇلۇنجىنى داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

مېنىڭچە: تولغاق كېسىلى (مەغەس) ئۇچەيلەردە بولىدىغان بىر خىل ئاغرىق بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبلىرى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان سەۋەبلەردىن ئىبارەتتۇر، لېكىن كۈچىيىپ كەتكەن تولغاق كېسىلىنى داۋالاشنى قۇلۇنجى كېسىلىنى داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشاش دېيىش توغرا ئەمەس. چۈنكى ئۆت خاراكتېرلىك تولغاق كېسىلىنى ئەگەر بەك كۈچىيىپ كەتكەن ۋاقىتلىرىدا قۇلۇنجىنى داۋالاش ئۇسۇلى بويىچە داۋالىسا، بۇنىڭدا ناھايىتى چوڭ خەتەر كېلىپچىقىدۇ. بۇنىڭ مۇنداق بولىدىغانلىقىنى شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ئوتتۇرىغا قويغان.

يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى: قورساق غورقىراش ۋە ئىچىدە گەندە بولمىسىمۇ ئېسىلىش ۋە يېقىمسىزلىنىش بولۇش، يەل يۇرۇشسە راھەتلىنىپ قېلىش

قاتارلىقلاردۇر.

بۇ خىلدىكى قورساق ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ۋە رۇمبەدىيانلارغا ئوخشاش يەل تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ يەللەرنى تارقىتىش ۋە يەل پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ.

سەپرا خاراكتېرلىك تولغاقنىڭ ئالامىتى: غىدىقلىنىش ۋە يېقىمسىزلىنىش، ئىچى قىزىپ بىئارام‌لىنىش، ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇپ تەشنالىق ئارتىش، چوڭ تەرەت بىلەن بىرگە ئۆت سۈيۈقلۇقلىرى چىقىش قاتارلىقلاردۇر. بۇ خىلدىكى تولغاقنى داۋالاشتا، ئىسپىغۇل، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقلىرىغا ئوخشاش سوۋۇتقۇچى ۋە ھارارەتنى باسقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ ھەمدە ئاچچىق ئانار سۈيى ۋە تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن تەبىئەتنى يۇمشىتىش يەنى چوڭ تەرتىنى مۇلايىملاشتۇرۇش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

بەلغەمدىن ۋە سەۋدادىن بولغان تولغاقنىڭ ئالامىتى: چوڭ تەرتىدە بەلغەم ماددىسىنىڭ ۋە سەۋدا ماددىسىنىڭ نامايەندىلىرى چىقىدۇ، بۇ ئىككى خىل تولغاقنى داۋالاشتا، يۇقىرىقى خىلىتنى تەنقىيە قىلىش ئۇسۇللىرى بويىچە تەنقىيە قىلىپ تازىلاش چارىسى قوللىنىلىدۇ.

يارا خاراكتېرلىك تولغاق، ئىششىق خاراكتېرلىك تولغاق، قۇرت خاراكتېرلىك تولغاق قاتارلىقلارنى تونۇپ دىياگنوز قويۇشتا، ھەر قايسىسىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلىرى ۋە ئالامەتلىرىگە قاراپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ ھەمدە ئۇلارنى داۋالاشتىمۇ ئۆز بابلىرىدا بايان قىلىنغان داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە دورا نۇسخىلىرى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئاپتور بۇ باپتا تولغاق كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى توغرىسىدا ئايرىم توختالمىدى، بۇنىڭ سەۋەبى ئالدىنقى بابلاردا ئۆتۈپ كەتكەن تېمىلاردىن خەۋەر تاپقان ھەرقانداق كىشى بۇلارنىمۇ ئەلۋەتتە بىلىدۇ، دېگەن قاراشتۇر.

قۇلۇنجى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قۇلۇنجى ئۇچەي خاراكتېرلىك بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا تەبئىي ھالدا چىقىدىغان چىقىرىندىلارنىڭ يەنى گەندىلەرنىڭ چىقىشى قىيىن بولىدۇ. بۇ كېسەللىك بەزىدە ئېغىرلىشىپ بىمارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزۈپ قويىدۇ. ئۇ ھەرگىزمۇ باش ئاغرىقىغا ئوخشىمايدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپىنچە ھاللاردا قۇلۇن ئۇچەيدە يۈز بېرىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ قۇلۇنجى كېسەللىكىگە بەرگەن بۇ تەرىپى قۇلۇنجى كېسەللىكىنىڭ تولغاق كېسىلىگە نىسبەتەن مۇتلەق ھالدا ئالاھىدە تۇرىدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. بۇ ئىككى كېسەللىكنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق ئومۇم بىلەن خۇسۇسنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرقچىلىك بولىدۇ. سەمەرقەندىي دېگەن ئالىم بۇ ئىككى كېسەللىكنىڭ پەرقىنى مۇنداق ئايرىيدۇ.

تولغاق كېسىلىده بولىدىغان ئاغرىق: توقۇلمىلارنى يەيدىغان (يوقىتىدىغان) ۋە غىدىقلاپ بىئارام قىلىدىغان ئاغرىقتۇر. لېكىن قۇلۇنجى كېسىلىده بولىدىغان ئاغرىق ئۇنداق بولمايدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قۇلۇنجى كېسەللىكى كۆپىنچە هاللاردا قۇلۇن ئۇچەيلەردىلا يۈز بېرىدۇ، ئەمما تولغاق كېسەللىكىنىڭ قۇلۇن ئۇچەيلەردە يۈز بېرىشىدىكى سەۋەب شۇكى، بۇ ئۇچەينىڭ توقۇلمىلىرىنىڭ قېلىن، مىزاجىنىڭ سوغۇق بولغانلىقى ئۈنىڭ ئۇستىده ياغ كۆپ بولغانلىقى ئۇچۇندۇر.

«قۇلۇنجى» دېگەن سۆز ئەسلىي قۇلۇن ئۇچەينىڭ نامىدىن ئېلىنغان سۆز. لېكىن ئۇ تېبابەت ئىستىلاهىدا بىر تەرەپتىن ئورتاقلىققا ئىگە بولۇپ قالدى، چۈنكى قۇلۇن ئۇچەيدىن باشقا ئۇچەيلەردە بولغان كېسەللىكمۇ قۇلۇنجى دەپ ئاتىلىدۇ. لېكىن مەخسۇس ئىنچىكە ئۇچەيلەردە بولىدىغان كېسەللىك «ئىيلاۋۇس» دېگەن مەخسۇس ئىسىم بىلەن ئاتىلىپ كەلمەكتە. بۇ خىل يەنى قۇلۇنجى ئىيلاۋۇس ناهايىتى يامان سۈپەتلىك ۋە خەتەرلىك بىر خىل كېسەللىكتۇر. قۇلۇنجى كېسىلىده بولىدىغان ئاغرىق بەزىده بەك ئېغىرلىشىپ كۈچەيىپ كەتسە ئۆلۈم گىرداۋىغا ئېلىپ بارىدۇ. باش ئاغرىقىدا ئەكسىچە باش ئاغرىقى هەرقانچە ئېغىر بولۇپ كەتسىمۇ ئۆلۈم گىرداۋىغا ئېلىپ بارمايدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا مېڭىنىڭ ئۆزىده ئاغرىق بولمايدۇ، يەنە شۇنىڭدەك باش ئاغرىقىنىڭ ماددىسى ئۇچۇچان ۋە لەتىف بولىدۇ. ئەمما قۇلۇنجىنىڭ ماددىسى مەيلى گەندىدىن بولغىنى بولسۇن، ياكى قويۇق خىلتىتىن بولغىنى بولسۇن قويۇق بولىدۇ، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە: «مېڭىنىڭ ئۆز جىسمى يۇمشاق بولغىنى ئۈچۈن باش ئاغرىش بىلەن مېڭىنىڭ ئۆزىده ئاغرىش بولمايدۇ. لېكىن قۇلۇنجىدا ئۇنداق بولمايدۇ» دەيدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قولۇنجى كېسەللىكىنىڭ سەۋەبى، ئۇچەينىڭ قاتلاملىرى ۋە قەۋەتلىرى ئارىسىدا توختاپ سوۋۇپ قالغان يەللەر سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا بىمار خۇددى ئۇچەيلىرىنى ئوشكە بىلەن تەشكەندەك هېس قىلىدۇ. يەنە بەزىده خۇددى ئۇچەيلەرگە جۇۋالدۇزۇز سانجىغاندەك مەلۇم بولىدۇ. ئاغرىق ئورنى كىچىك بولىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ خىلدىكى قۇلۇنجىدا ئۇچەي قاتلاملىرى ئارىسىدا يەللەر توپلىشىپ توختاپ قالغان بولىدۇ. هەربىر ئۇچەينىڭ ئىككى قات قەۋىتى بولىدۇ، بۇ قەۋەتلەرنىڭ ئالاهىدىلىكى ۋە رولى شۇكى، ئۇچەيلەردە يۈز بەرگەن قىسمەن بۇزۇلۇش، چىرىش هادىسىلىرىگە ئوخشاش زەخمىلىنىشلەر تېزلىكته ئۇچەيلەرگە تەسىر قىلىپ بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىن ئىبارەتتۇر. بۇ ئورۇنلاردا توپلىشىپ قالغان يەللەرنىڭ ئاغرىق پەيدا قىلىشىدىكى سەۋەب، يەللەر ئۇچەيلەرنىڭ پۈتۈنلۈكىنى بۇزىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك يەللەرنىڭ توپلىشىپ تۇرغان يېرى ناهايىتى ئىنچىكە بولغىنى ئۈچۈن ئاغرىق ئورنىمۇ كىچىك بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قۇلۇنجى كېسەللىكىنىڭ سەۋەبى توسالغۇ پەيدا بولۇشتۇر، بۇ توسالغۇلار قۇرۇق گەندىدىن بولىدۇ، يەنى ئۇچەيلەردىكى ئىسسىقلىق ۋە هارارەتنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن ئۇچەي سۇيۇقلۇقلىرى ئازىيىپ گەندىلەر قۇرغاقلىشىپ قېتىپ قېلىش بىلەن يۇرۇشلەمەي توسالغۇ پەيدا قىلغانلىقتىن قۇلۇنجى بولىدۇ ياكى

جىگەر ھارارىتىنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى ئېشىپ كېتىشى، ياكى بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى ئومۇمىي بەدەن ھارارىتىنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى ئېشىپ كېتىشىدىن سۇيۇقلۇقلار ئازىيىپ كېتىش سەۋەبلىك ئۇچەيلەردىكى سۇيۇقلۇقلارغىمۇ تەسىر يېتىپ گەندىنىڭ قۇرۇپ قېلىشى ۋە قېتىۋېلىشىدىن كېلىپچىققان بولىدۇ. چۈنكى ئومۇمىي بەدەننىڭ ھارارىتى يۇقىرى ئۆرلەپ كەتكەن ئەھۋالدا بەدەن سۇيۇقلۇقلىرىمۇ بىرگە پارلىنىپ كېتىپ، سۇ يوقىتىش كېلىپچىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئومۇمىي بەدەن ھارارىتىنىڭ يۇقىرىلىقى كەيلۈستىكى سۇيۇقلۇقلارغا ھۆجۇم قىلىپ ئۇنىمۇ پارلاندۇرۇپ قۇرۇتىدۇ ـ دە، گەندىلەر قۇرغاقلىشىدۇ ۋە قېتىۋالىدۇ. بۇ ئەھۋال قۇلۇنجى ئاغرىقىغا سەۋەبچى بولىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ ھەددىدىن ئېشىشى، تەرلەش، كۆپ سىيىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن قۇرۇقلۇق يېتىپ قېتىۋالىدۇ، ياكى ئۇچەيلەردە ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشتىن گەندە قۇرغاقلىشىپ قاتىدۇ. گەندىلەرنىڭ ئۇچەيلەردە ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشى، قۇۋۇتى داپئەنى ئاگاھلاندۇرۇپ خەۋەر قىلىدىغان قۇۋۇتىنىڭ يوقىلىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: توسالغۇ مەنبەلىك يەرقان (يەرقانى سۇددەۋى) بۇنىڭغا مىسال بولالايدۇ ۋە ياكى قوربىما ۋە قورداقلارغا ئوخشاش قوربىغان تاماقلارنى ئارقا ـ ئارقىدىن ئىستېمال قىلىش سەۋەبلىك گەندە قۇرغاقلىشىپ قېتىۋالغان بولىدۇ. ياكى ئۇچەي بوشلۇقلىرىدا يەللەرنىڭ توپلىشىپ قېلىشى ۋە بۇ يەللەرنىڭ قويۇلدۇرۇش ۋە سۈزۈلدۇرۇش خۇسۇسىيىتىنىڭ گەندىلەرنى قۇرغاقلاشتۇرۇشى بىلەن قېتىۋېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل قۇلۇنجىدا يەڭگىللىك ۋە ئاغرىق بىر يەردىن يەنە بىر يەرگە يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. شۇنىڭدەك قورساق ساھەسىدە مونەكچە ۋە كۆتۈرۈلۈپ چىقىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. كېكىرسە راھەتلىنىپ قالىدۇ ۋە يەڭگىللەيدۇ. يەل يۇرۇشسىمۇ راھەتلىنىپ قالىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ كېسەللىك بەزىدە قۇۋۇتى داپئە (ھەيدەپ چىقارغۇچى قۇۋۇەت) ئاگاھلاندۇرىدىغان ۋە ئۇنىڭغا خەۋەر يەتكۈزىدىغان كۈچىنىڭ يوقىلىپ كېتىشى سەۋەبىدىنمۇ كېلىپچىقىدۇ. بۇ ئاگاھلاندۇرىدىغان خەۋەرچى كۈچىنىڭ يوقىلىشى غىدىقلاش ئارقىلىق تەرەت قىلغۇسىنى كەلتۈرىدىغان سەپرا ماددىسىنىڭ ئۇچەيگە قۇيۇلۇشىنىڭ توختاپ قېلىشى سەۋەبىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: بەزى يەرقان كېسەللىكلىرىدە يۇز بەرگەن گەندە قۇرغاقلىشىشلار بۇنىڭغا ئوچۇق مىسال بولالايدۇ. ئاگاھلاندۇرۇش بېرىپ خەۋەرلەندۇرىدىغان بۇ سەپرانىڭ ئۇچەيگە قۇيۇلۇشى توسالغۇغا ئۇچراش، جىگەر، ئۆت كانىلىدا ياكى ئۆت غول كانىلىدا توسالغۇ پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ. يەل مەنبەلىك قۇلۇنجىنىڭ توسالغۇ سەۋەبىدىن پەيدا بولغانلىقىنى بەزىلەر ئىنكار قىلىپ، «يەل ئەسلىدە ماددىدىن پەيدا بولىدىغان تۇرسا، ئۇنداقتا نېمە ئۈچۈن قۇلۇنجى ئەنە شۇ يەلنىڭ ئەسلىي ماددىسىغا مەنسۇپ قىلىنمايدۇ؟» دېيىشى مۇمكىن. بۇ سوئالمۇ يەنىلا ئۇچەي قاتلاملىرى ئارىسىدا يەللەرنىڭ توختاپ سولۇنۇپ قېلىشىدىن بولغان قۇلۇنجىدىن ئىبارەت بىرىنچى خىل قۇلۇنجىغا مەنسۇپتۇر. بۇ سوئالغا بېرىلىدىغان جاۋاب مۇنداق: بۇ خىل قۇلۇنجىغا سەۋەبچى بولغان يەللەر گەرچە ماددىدىن پەيدا بولغان بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ماددىنىڭ ئۆزى

ئاغرىق پەيدا قىلمايدۇ، بەلكى شۇ ماددىدىن پەيدا بولغان يەل ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ يەل مەنبەلىك قۇلۇنجى دەپ ئاتىلىدۇ. يەلنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولغان ماددىغا مەنسۇپ قىلىنمايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قۇلۇنجى كۆپىنچە يەلدىن ياكى گەندىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ئىككى سەۋەبتىن كېلىپچىقان قۇلۇنجى كۆپىنچە ئالما، ئامۇت ، بېھە، تاشئالما، خام قاپاق، تەرخەمەك، گۈرۈچ، تالقان، ئارپا سۇيى، ئۈزۈم قاتارلىقلارنى كۆپ يېيىش، ئارىلاشمىسى كۆپ بولغان شارابلارنى كۆپ ئىچىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن يەل بىلەن تەبىئەت ئوتتۇرىسىدا مۇداپىئەلىنىش شەكىللەنگەن ئەھۋالدا يۈز بېرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تاماقنى جىق يەپ، قورساق توق چاغدا جىنسىي ئالاقە قىلغانلاردا، مېۋە ـ چىۋىنى كۆپ يەپ ئۈستىگە شاراب ئىچكەن ۋە شۇنىڭدەك مېۋىنى كۆپ يىگەندىن كېيىن قاتتىق ھەرىكەت قىلغانلاردا، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرگەنلەردە يۈز بېرىدۇ، بولۇپمۇ مۇشۇنداق چاغدا جىنسىي ئالاقە بىلەن ئارتۇق شۇغۇللانغۇچىلاردا كۆپ يۈز بېرىدۇ.

مېنىڭچە: توق قورساق ئۈستىگە جىنسىي ئالاقە قىلىش، يەل ـ يېمەشلەرنى كۆپ يىگەن ۋاقىتلاردا ئۈستىدىن شاراب ئىچىش ياكى يۇقىرىقىدەك چاغلاردا قاتتىق ھەرىكەت قىلىش ۋە ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش ئەھۋاللىرى گاز ۋە يەللەرنى قوزغايدۇ. چۈنكى يەل ـ يېمەشلەر بەلغەم خىلىتى ۋە خام سۇيۇقلۇقلارنى پەيدا قىلىدۇ ھەمدە قورساق ئىسسىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، مېۋىلەرنىڭ ئۈستىدىن ئىچىملىكلەرنى ياكى ئۈسسۇلۇقنى ئىچىش مېۋىلەرنىڭ بەلغەم خىلىتىنى پەيدا قىلىش ۋە خام سۇيۇقلۇقلارنى پەيدا قىلىشىغا ۋە قورساقنى كۆپتۈرۈش تەسىرىگە يېقىندىن ماشلىشىپ، بۇ خىل تەسىرنى كۈچەيتىۋېتىدۇ، شۇڭلاشقا يەل ـ يېمەشلەرنى يەپ ئارقىسىدىن سۇيۇق نەرسىلەرنى ئىچىش يەلدىن بولىدىغان قۇلۇنجى ۋە گەندىدىن بولىدىغان قۇلۇنجىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قۇلۇنجى كېسەللىكى بەزىدە بەلغەمگە ئوخشاش شىلىمشىق ۋە قويۇق خىلىتدىن ھاسىل بولغان توسالغۇ سەۋەبىدىنمۇ كېلىپچىقىدۇ. بەزىدە سەپرا ماددىسىدىنمۇ كېلىپچىقىدۇ، لېكىن سەپرا ماددىسىدىن بولىدىغىنى ئىنتايىن كەم ئۇچرايدۇ. بەزىدە ئۇچەيدە قۇرت، يىلانلارنىڭ كۆپلۈكىدىن توسۇلۇپ قېلىش سەۋەبىدىنمۇ كېلىپچىقىدۇ. يەنە بەزىدە جىگەردە، بۆرەكتە، تالدا، قورساق بوشلۇقىدا يۈز بەرگەن ئىششىقلارنىڭ ئۇچەي يولىنى بېسىپ توسۇپ قويۇشى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ. ئۇچەيلەرنىڭ ئۆزىدە ئىششىق پەيدا بولۇش سەۋەبلىك ئۇچەيدىكى گەندە ئۆتۈشىدىغان بوشلۇقلار تارىيىپ قىستىلىشى، ئېغىرلىرىدا توسۇلۇش سەۋەبىدىنمۇ كېلىپچىقىدۇ. قۇلۇنجىنىڭ قايسى خىل قۇلۇنجى ئىكەنلىكىنى بىلىش ۋە ئەسلىي سەۋەبىگە قارىتا دىياگنوز قويۇشتا، ئىششىقنىڭ قايسى ئورۇندا ئىكەنلىكىگە دىققەت قىلىش ئارقىلىق دىياگنوز قويۇلىدۇ. بەزىدە قۇلۇنجى ئۇچەيلەر تولغىشى (ئالمىشىش) ياكى ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىش سەۋەبلىكمۇ كېلىپچىقىدۇ. ئۇچەينىڭ ئۆز ـ ئۆزىدىن قوزغىلىشى بەزىلەردە پەتەق (گىرىژ) سەۋەبىدىن، بەزىلەردە پەتەق بولماستىن يۈز بېرىدۇ.

مېنىڭچە: قۇلۇنجىنىڭ سەپرا ماددىسىدىن كەم ئۇچرايدىغانلىقىنىڭ سەۋەبى سەپرا

خىلىتى بولسا تەبىئەت جەھەتتىن ئىسسىق بولۇش بىلەن ئۇنىڭ پارچىلاش ياكى ئاجرىتىش ئالاھىدىلىكى بولغانلىقى ئۈچۈن چاپلىشىش خۇسۇسىيىتى يوق، شۇنىڭ بىلەن سەپرا ماددىسىدىن ئۈچەيلەر بىر - بىرىسىگە چاپلىشىپ قېلىشى يۈز بەرمەيدۇ. ئەكسىچە بەلغەم خىلىتى شىلىمشىق بولغاچقا، ئۇنىڭدا ئۈچەيلەرنىڭ چاپلىشىپ قېلىشى كۆپ ئۇچرايدۇ.

مەددە قۇرتلاردىن بولىدىغان قۇلۇنجى مەسلىسىگە كەلسەك، بۇنىڭ تەپسىلىي مەزمۇنى مەددە قۇرتلار ھەققىدىكى ماۋزۇلاردا بايان قىلىنىدۇ. ئىشىقتىن بولىدىغان قۇلۇنجى مەسىلىسىگە كەلسەك، ئۇنىڭ ئالامەتلىرى ۋە ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلىرى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ئىشىقلىرى بابىدا تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلارنى ئۆز ئورۇنلىرىدىن كۆرۈۋالغايسىز.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قولۇنجى كېسەللىكى كۆرۈلگەندە ئىشتىھا ئازىيىپ قالىدۇ. بولۇپمۇ تاتلىق ۋە مايلىق نەرسىلەرنى يېگۈسى كەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ (چۈنكى بۇ چاغلاردا ئىنسانىنىڭ تەبىئىتى سىرتتىن ئوزۇقلارنى قوبۇل قىلىشقا ئەمەس، بەلكى ئاشقازان، ئۈچەيلەردىكى نەرسىلەرنى ياكى گەندىلەرنى چىقىرىشقا يۈزلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىشتىھا تۈتۈلىدۇ. ئۈچەيلەر گەندىلەر بىلەن توشۇپ قالغانلىقى ئۈچۈن ئاشقازاندىكى تاماق ۋە كەيلۈسلارنى ئۆچەي ئۆزىگە تارتالمايدۇ ۋە قوبۇل قىلالمايدۇ، نەتىجىدە ئاشقازانمۇ تولۇپ كۆپۈپ قالغان ھالەتتە تۇرىدۇ. شۇڭلاشقا ئاشقازانمۇ سىرتتىن تاماقلارنى قوبۇل قىلالمايدۇ). يەنە شۇنىڭدەك كۆڭلى ئاينىش ۋە ھۆ بۇلۇش يۈز بېرىدۇ (ئاشقازان كېرەكسىز نەرسىلەر ۋە چىقىرىندىلار بىلەن توشۇپ كۆپۈپ قالغانلىقى ئۈچۈن ئۇلارنى سىرتقا چىقىرىشقا ھەرىكەت قىلىدۇ. شۇڭلاشقا ھۆ بولۇش، كۆڭلى ئاينىشلار بولىدۇ). يەللەر ياكى گەندىلەر توپلىشىپ سولۇنۇپ قالىدۇ. تولغاق ۋە قورساق ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ھەزىم ناچارلىشىدۇ، غول ۋە ئىككى پاقالچاق ساھەسىدە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. قورساقتىكى ئاغرىق بارغانسېرى كۈچەيىشكە باشلايدۇ. قولۇنجى ئاغرىقى: ئاغرىق كۆپىنچە ھاللاردا ئوڭ بىقىن تەرەپتىن باشلىنىدۇ. ماسارىقا تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزلىرىدا توسۇلۇش يۈز بەرگەچكە، ئىچكەن سۇيۇقلۇقلار جىگەرگە يېتىپ بارالماي تەشنالىق، ئۇسسۇزلۇقى كۈچلۈك بولىدۇ. ئىچكەن سۇ ئۇسسۇزلۇقنى باسالمايدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئالامەتلەر مۇتلەق قۇلۇنجى كېسەللىكىدە كۆرۈلىدىغان ئورتاق ئالامەتلەردۇر. ئەمدى ئىشتىھانىڭ ئازلاپ كېتىشى، بولۇپمۇ مايلىق نەرسىلەر ۋە تاتلىق نەرسىلەردىن ئىشتىھانىڭ تۈتۈلۈپ قېلىشىغا كەلسەك، ئۈچەيلەردە سولۇنۇپ قالغان ۋە توپلىشىپ قالغان نەرسىلەرنىڭ ئۇستى تەرەپتە لەيلەپ تۇرغانلىرى قەي قىلىش ۋە ھۆ بولۇشقا مايىل بولۇش بىلەن تەڭ، يۇقىرى تەرەپكە ئۆرلەشكە مايىل بولىدۇ. چۈنكى ئۆتىنىڭ ئۈچەيلەرگە قۇيۇلىدىغان ئېغىزى كۆپىنچە ھاللاردا شۇ تەرەپتىن بولىدۇ، شۇڭلاشقا ئۇستى تەرەپكە ئىنتىلىدۇ. مۇشۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن بۇنىڭدا چۈچۈمەل نەرسىلەر، ئۆتكۈر تەملىك نەرسىلەر ۋە تۇزلۇق نەرسىلەرنى كۆڭلى تارتىدۇ. بۇ ئەھۋاللار قۇلۇنجى كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە كۆرۈلىدۇ. ئەمما رەسمىي ئەۋج ئېلىپ ئورۇنلاشقاندىن كېيىن ئاغرىق كۈچىيىدۇ، مەدرلىسمۇ بىئارامسىزلىنىدۇ، ئۇسسۇزلۇقى

ئاشىدۇ، ھەرقانچە كۆپ ئوسۇزلۇق ئىچىمۇ تەشنالىقى قانمايدۇ. چۈنكى ماسارىقا تومۇرلىرىنىڭ قورساق تەرەپتىكى ئېغىزى توسۇلۇپ قالغانلىقى ئۈچۈن ئىچكەن سۇيۇقلۇقلار جىگەركە كېلەلمەيدۇ.

كۆپىنچە ھاللاردا قولۇنجى كېسەللىكىدە دەسلەپتە ئارقا ـ ئارقىدىن ئۆت رەڭگىدە قۇسىدۇ، كېيىن بەلغەم رەڭگىدە قۇسىدۇ. بەزى چاغلاردا كۈدە سۇيى رەڭگىدە قۇسۇقلار فونتاندەك ئېتىلىپ چىقىدۇ. خىلتىلار بۇزۇلغانلىقتىن بەزىدە سەۋداۋى ماددىلارنى قۇسۇپ تاشلايدۇ. خىلتىلار ئاغرىق ۋە ئۇيقۇسىزلىق تەسىرىدىن بۇزۇلىدۇ ۋە كۆيىدۇ. ئىسسىق دورىلارمۇ خىلتىلارنىڭ كۆيۈشى ۋە بۇزۇلۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ كېسەلدە قۇسۇشنىڭ ئارقىمۇ ئارقا داۋاملىشىشى ئاشقازاننىڭ ئۆچەيلەر بىلەن بولغان شېرىكچىلىكى، ماددىلارنىڭ كۆپلۈكى ۋە ماددىلارنىڭ ئاستى تەرەپكە ماڭمىغان يولىنىڭ توسۇلۇپ قالغانلىقىدىندۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: قولۇنجى كېسەللىكىنى داۋالاشتا ھەممىدىن بۇرۇن قىلىدىغان ئىش كىلىزما قىلىش بولۇپ، كىلىزمىنىڭ دەسلەپكى نۇسخىلىرى يۇمشاتقۇچى خاراكتېردىكى دورىلار بولۇشى، كېيىن ئۇلارنىڭ نۇسخىلىرىنى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك نۇسخىلارغا ئۆزگەرتىش لازىم. بەزىدە كىلىزمىلار قويۇق قىيامىلىق قىلىپ تەييارلىنىدۇ. ئۇچەيلەرنىڭ يۇقىرى قىسمىلىرىدا توسالغۇ پەيدا قىلغان ئامىللارنى كىلىزما ئارقىلىق تۆۋەن تەرەپكە تارتقاندىن كېيىن ئاغرىق كۈچىيىپ كېتىدۇ، بۇنىڭغا قاراپ كىلىزما زىيان قىلغان ئوخشايدۇ دېگەن گۇمان بىلەن كىلىزما توختىتىپ قويۇلىدۇ (بۇنداق قىلماسلىق كېرەك). بۇنداق چاغلاردا جاۋارىش سەپەرجىلى مۇسھىلى ۋە تەمرىھىندىلارنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ. دەسلەپكى نۇسخىدىكى كىلىزما قۇسۇش قوشۇلۇپ كەلگەن قۇلۇنجىغا ياخشى تەسىر قىلىدۇ. جاۋارىش كۈمۈنى يەل خاراكتېرلىك قۇلۇنجىدا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بەزى چاغلاردا يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ئارقىسىدىن تۆۋەندىكى قاينىتىلمىنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

تەركىبى: سانا، بىستىپايەج، ئەنجۈر، ئۈرۈقىدىن ئاجرىتىلغان قۇرۇق ئۇزۇملەرنىڭ ھەربىرىدىن 18 گىرام، پىرسىياۋشان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، بەدىيان ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە قاينىتىپ سىقىپ سۇزۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. بەزىدە مۇتلەق قاينىق سۇ بېرىلسىمۇ تەسىرى ياخشى بولىدۇ. ياكى مەستىكى بىلەن قاينىق سۇ بېرىلسىمۇ بولىدۇ ياكى مەجۇنى بىنەپشە قاينىق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يەلدىن بولغان قۇلۇنجىنى داۋالاش: تەييارلىنىدىغان كىلىزما سۇزاپ، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى، زاراڭزا ئۇرۇقى ۋە ئىسپىغۇلغا ئوخشاش دورىلارنى ئاساس قىلىش لازىم ھەمدە تەرياقى كەبىر، تەرياقى ئەربەئە، بەرشىشا ۋە پۇلونيالار ئاغرىق كۈچىيىپ كەتكەنلەردە بېرىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك زىرە، رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان، مەستىكى، كۈندۈر، تاغ زىرىسى قاتارلىقلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كاپ ئەتكۈزۈلىدۇ. كېپەك، توز، كۆممىقوناق قاتارلىقلارنى نەمدەپ قىزدۇرۇپ

خالتىغا ئېلىپ ئاغرىغان ئورۇنغا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. ياكى نەمدەلگەن رەختنى (خام ياكى لۆڭگىنى) قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. يەلدىن بولغان ۋە گەندە توختۇۋلىشتىن بولغان قۇلۇنجى كېسەللىكلىرىگە كىلىزما قىلىشتا بىستىپايەج، سانا، كەرەپشە، سۇزاپ، ئاق لەيلى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، كېپەك ۋە زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرام، غارىقۇندىن توققۇز گىرام، قىزىلچا سۇيىدىن 300 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى قائىدە بويىچە چالا سوقۇپ، چوغەندەر سۇيى بىلەن يېرىمى قالغىچە قايىنىتىپ، سىقىپ سۇزۇپ كىلىزما قىلىنىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ھەسەل، زەيتۇن يېغىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرام، توغرىغۇدىن تۆت گىرام،، سوقمونىيا (مەھمۇدە) دىن بىر گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىسسىق ئىچكۈزۈلىدۇ.

قۇلۇنجى كېسەللىكلىرىنىڭ تامىقىغا قېرى خورازنىڭ شورپىسىغا، سېرىقچىچەك، قارا نوقۇت، دارچىن، مەستىكى، قارىمۇچ قاتارلىقلارنى سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ياكى چۇجە شورپىسى ئىچۈرۈلىدۇ، گۆشى يېگۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئىشتىھاسى ياخشى بولسا شۇنداق قىلىنىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش دورىلىرى ئىشلىتىلىدۇ، شۇنىڭدەك گۇل يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. سۇمبۇل، مەستىكى ۋە ئەنبەرلەر چېپىلىدۇ. يۇقىرىقىدەك چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللىنىپ، ئاغرىق مەلۇم دەرىجىدە پەسەيگەندىن كېيىن ئىسسىق مۇنچىغا چۈشۈپ، ئىسسىق سۇدا سوپۇن بىلەن يۇيۇنىدۇ. بۇ خىل چارىلەرنى قىلىشنىڭ بىر شەرتى قۇلۇنجى ئىسسىقتىن بولمىغان قۇلۇنجى بولۇشى شەرت.

بۇ كېسەللىك ئەگەر ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقتىن يۈز بەرگەن بولسا، يۇمشاتقۇچى دورىلار كىلىزما قىلىنىدۇ. بىنەپشە شەربىتى قاينىق سۇ بىلەن ۋە بېھى ئۇرۇقى لۇئابى ياكى زىغىر لۇئابى بىلەن تەڭشەپ ئىچۈرۈلىدۇ.

قۇلۇنجى كېسەللىكىنى داۋالاشتا مەخسۇس ئۇنۇم بېرىدىغان دورىلار: ھۆپۈپنىڭ شورپىسى ۋە ئۇنىڭ مايىقىدۇر، شۇنداقلا تازىلاپ قۇرۇتۇپ قويۇلغان سازاڭ قۇرتلارمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سۆڭەك يېگەن بۆرە تېزىكى بولۇپمۇ تىكەنگە ئېلىنىپ قالغىنى يەنى تىكەن ئۈستىگە چۈشكەن (يەرگە چۈشمىگەن) تېزىكىمۇ شۇ كېسەلنى داۋالاشتا ئەڭ ئۇنۇملۇكتۇر. ئۈستىخان يەپ تېزەكلىگەن تېزەكنىڭ بەلگىسى شۇكى، بۇ تېزەكلەرنىڭ ھەممە يېرى ئوخشاش بىر خىل رەڭدە بولۇپ، ھەر خىل رەڭ ئارىلاشمىغان بولىدۇ. تىكەن ئۈستىگە چۈشكەن تېزىكى دەپ ئالاھىدە تەكىتلەشنىڭ سەۋەبى شۇكى، يەرگە چۈشمەستىن شاخ ئۈستىگە چۈشكىنى ھەممە تەرەپتىن ئوخشاشلا ھاۋا كۆرۈپ ئوبدان قۇرۇيدۇ. سېسىپ بوزۇلمايدۇ ۋە پاختىلىشىپ قالمايدۇ. ئۇنى ئىشلىتىشتە ھاراقنى ئارىلاشتۇرۇپ ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. ياكى ئادەتتىكىدەك مەجۇن قىلىپ ئاندىن كېيىن ھەسەل بىلەن قېتىپ يالايدۇ. ياكى توز، قارىمۇچ ۋە باشقا خۇش پۇراقلىق دورىلار بىلەن خۇش پۇراقلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ تېزەكنىڭ ئارىسىدىن ھەزىم بولمىغان سۆڭەك چىقىپ قالسا، ئۇنىڭ ئۇنۇمى ھەيران قالارلىق دەرىجىدە ياخشى بولىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا ئۇنى ئىچىش ئەمەس، بەلكى سىرتىدىن ئېسىۋالسىمۇ پايدا

قىلىدىكەن. شۇڭلاشقا ئۇلار سۆڭەك يەپ تېزەكلىگەن بۆرە تېزىكىنى بۇغا تېرىسى بىلەن ئوراپ ياكى بۆرە يامشىپ (ھۆجۇم قىلىپ) قېچىپ كەتكەن قوچقارنىڭ يۇڭى بىلەن ئوراپ ئۆزىگە ئېسىۋېلىشقا بۇيرۇيدىكەن. بۆرە تېزىكىنى سىرتتىن ئېسىۋېلىش ئارقىلىق ئۇنۇم بېرىدىغانلىقىنى جالىنوس ئۆزى سىناق قىلغان ئىكەن. يەنە بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۆرىنىڭ تېزىكى ئەمەس، بەلكى بۆرىنىڭ ئۆچەيلىرىنى ئۆز ئەينى قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ ئىستېمال قىلدۇرسا، بۇنىڭ ئۇنۇمى ئۇنىڭ تېزىكىنىڭ ئۇنۇمىدىن يۇقىرى بولىدىكەن. بۇ قاراشلارمۇ ئەمەلىيەتتىن يىراق بولمىسا كېرەك. سازاق قۇرتىنى ئىشلىتىشتە، ئالدى بىلەن ئىچىدىكى قۇم ۋە توپلىرىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىندۇ ۋە سېرىقچىچەك قاينىتىلمىسىنىڭ سۇيى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى قۇلۇنجىدىكى ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇلغان چايانمۇ قۇلۇنجى كېسەللىكىنى دۇالاشتا ئاجايىپ ئۇنۇم بېرىدۇ. شۇنداقلا قۇلۇنجى ئاغرىقى بەك قاتتىق بولغاندا بۇغا مۇڭگۈزىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن تالقىنىنى ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

مېنىڭچە: ئەسلىي ئاپتور قۇلۇنجى كېسەللىكىنى داۋالاشتا ھەممىدىن ئاۋۋال كىلىزما قىلىشنىڭ لازىملىقىنى ئېيتىدۇ، بۇنىڭدىكى سەۋەب شۇكى، قۇلۇنجى كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارغا دەسلەپكى قەدەمدە سۈرگە دورىلىرىنى ئىستېمال قىلدۇرۇش چوڭ خەتەرگە ئېلىپ بارىدۇ. چۈنكى، بەزى ئەھۋاللاردا ئۆچەي تولۇق توسۇلۇپ قالغانلىقتىن، سۈرگە دورىسىنىڭ تەسىرىدە بەدەندە چىقىپ كېتىشكە يۈزلەنگەن خىلتىلار چىقىپ كېتەلمەي، يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سۈرگە دورىلىرىنى بەرگەندە، ئۇستى تەرەپتىكى خىلتىلار كېسەللەنگەن ئۆچەيلەر تەرەپكە قاراپ ماڭىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ بىلەن بەزى چىقىرىشقا مۇمكىن بولمايدىغان ۋە چىقىرىشقا تېگىشلىك بولمىغان ماددىلار بىرگە كېلىپ مەزكۇر كېسەللەنگەن ئۆچەيلەرگە قۇيۇلۇشى مۇمكىن، بۇ ئەھۋال كېسەللەنگەن ئۆچەيلەرنىڭ ئەھۋالىنى ئېغىرلاشتۇرۇشى ئېھتىمالغا يېقىن. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇقىرىقىدەك بىرقاتار ئېھتىماللارنىڭ ئالدىنى ئېلىش يۈزىسىدىن ئالدى بىلەن كېلىزما قىلىشقا تەۋسىيە قىلىنىدۇ. چۈنكى باشتا سۈرگە بەرگەن ئەھۋالدا يەنە كېلىزما ئارقىلىق تەنقىيە قىلىنسا، ئۆچەيلەر يۇقىرىقىدەك يامان تەسىرلەرگە ئۇچراش ئارقىلىق ئاجىزلاپ قالغانلىقى ئۈچۈن كىلىزمىغا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ ھەم ياقتۇرمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن مۇمكىنقەدەر كېلىزما قىلىش بىلەنلا بولدى قىلىش كېرەك. يەنە شۇنىڭدەك كېلىزما قىلغاندىمۇ سالقىن دەرىجىلىك ياكى يەڭگىل دەرىجىلىك دورىلاردىن تەييارلانغان كېلىزمىنى ئىشلىتىش لازىم. چۈنكى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك دورىلار بىلەن تەييارلانغان كېلىزمىلارنى ئىشلەتكەندە يۇرەك ۋە مېڭە قاتارلىق رەئىس ئەزالارغا يامان تەسىر بېرىش خەۋپى تۇغۇلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئىشلەتمەكچى بولغان كىلىزمىنىڭ تەركىبىدە ياغ تەركىبى كۆپ بولۇشى كېرەك. ئەمدى يۇقىرىدا بۇيرۇلغان جاۋارىش سەپەرجىلى مۇسھىلى، جاۋارىش تەمرىھىندى ۋە جاۋارىش كۆمۈنىلارنىڭ نۇسخا ۋە تەركىبىگە كەلسەك، ئۇلارنىڭ نۇسخا ۋە تەركىبلىرىنىڭ ھەممىسى كىتابنىڭ يۇقىرىقى قىسمىلىرىدا بايان قىلىنىپ

ئۆتۈلدى. شۇڭا بۇ يەردە ئۇلارنىڭ تەركىبىنى قايتا تەكرارلاپ ئولتۇرمايمىز. بۇ دورىلار ئىچىدە جاۋارىش سەپەرجىلى قەي قىلىشنىڭ مەخسۇس دورىسىدۇر، چۈنكى ئۇنىڭ قۇسۇشنى توختىتىش رولى بار. جاۋارىش كۆمۈنى بولسا يەل خاراكتېرلىك قۇلۇنجىنىڭ مەخسۇس دورىسىدۇر، چۈنكى ئۇنىڭ يوقىتىشتا ۋە ئۇنى تارقىتىشتا مەخسۇس بىر خىل ئالاھىدە رولى بار.

قۇلۇنجى كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ ئوزۇقلۇقى: تۆۋەندىكى كۆرسەتمىلەر بويىچە بولۇشى كېرەك. مەسىلەن: خوراز گۆشىنىڭ شورپىسى، چۈجە گۆشلىرىنىڭ شورپىسى، قورۇلغان گۆشلەرنىڭ شورپىسى قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. لېكىن ئۇلارنىڭ گۆشلىرىنى يېيىشكە رۇخسەت قىلىنمايدۇ. جالىنۇس ۋە باشقا تېۋىپلار ئۇلار گۆشلىرىنى يېيىشكىمۇ رۇخسەت قىلىدىكەن. ئەمدى ئاپتورنىڭ يۇقىرىدىكى بۆرە تېزىكى توغرىسىدا بەرگەن مەلۇماتلىرى مەسلىسىگە كەلسەك، بۇ پەۋقۇلئاددە ھالدا، يەنى ئىلمىي ئاساسنى ئىسپاتلاپ بەرگىلى بولمايدىغان بىر خىل ئۇسۇل بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئەمەلىيەتتە تەسىرى بار ئىكەن، جالىنۇسنىڭ «يەككە دورىلار ھەققىدە» دېگەن كىتابىدا شۇنداق يېزىلغانكى، بۆرە تېزىكىنى يولۇاسنىڭ تېرىسىگە ياكى بۇغىنىڭ تېرىسىگە ياكى بۆرىنىڭ ھۇجۇمىغا ئۇچرىغان قوچقارنىڭ يۇڭىغا ئوراپ بەل ساھەسىگە ئېسىۋېلىشنىڭ ئۆزى قۇلۇنجى كېسەللىكىنى داۋالاشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ، دەپ يېزىلغان.

ئۇچەي مەددە قۇرت كېسىلى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇچەيلەردە پەيدا بولىدىغان قۇرتلارنىڭ تۈرلىرى تۆت خىل بولىدۇ.

1. يۇقىرىقى ئۇچەيلەردە يەنى ئىنچىكە ئۇچەيلەردە پەيدا بولىدىغان قۇرتلار: بۇلار ئۇزۇنچاق قۇرتلار ياكى يىلانسىمان قۇرتلار بولۇپ، ئۇلار بەزىدە بىر گەز ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ، بۇ خىل قۇرتلارنىڭ پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئاشقازان ئىچىزىدا غىدىقلىنىش ۋە بىئارام‌لىنىش بولىدۇ، قۇرتلار ئۇچەي دىۋارىنى غاجىلىغانلىقى ئۈچۈن قورساق ئاغرىيدۇ (تولغاق بولىدۇ)، بولۇپمۇ قۇرتلارنىڭ قورسىقى ئاچقان چاغلاردا ئۇچەينى چىشلەپ ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تاماقلارنى يۇتۇش قىيىنلىشىدۇ، بۇ ئەھۋال يىلانسىمان قۇرتلار يۇقىرى تەرەپكە، يەنى ئاشقازانىنىڭ ئىچىزى تەرەپكە ئورۇنلىشىۋالغاندا ھەمدە قىزىلئۆڭگەچكە يېقىنلىشىپ قالغانلاردا يۈز بېرىدۇ. چۈنكى قۇرتلار بۇ ئورۇنلارغا كېلىۋالغاندا، بۇ ئورۇنلارنى چىشلەيدۇ ۋە غىدىقلايدۇ ھەمدە يۇتۇش ئەزالىرىنى بېسىپ تارايتىۋېتىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بىمار تاماقتىن قاچىدىغان ۋە تاماقنى كۆرسە سەسكىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ، بولۇپمۇ مايلىق تاماقلارنى يېگۈسى كەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ، چۈنكى تەبىئەت بۇنداق ھالەتتە يىلانسىمان قۇرتلارنى دەپئى قىلىش ۋە چىقىرىپ تاشلاش كويىدا ۋە يىلانسىمان مەددىنىڭ ئاجرالمىلىرىنى قىرىپ تاتىلاش ۋە ئۇنىڭ ياشاش شارائىتىنى بۇزۇش كويىدىلا بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ياشىشىغا ماسلىشىدىغان

نەرسە بولسا ھۆللۇكتۇر. مايلىق نەرسىلەر بولسا ھۆللۈكنى كۆپەيتىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن تەبىئەت مايلىق تاماقلاردىن بەكرەك سەسكىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ قۇرتلار بەزىدە يۇرەككە يامان تەسىر بېرىپ، ئايلىنىپ ھوشىدىن كېتىش، يۇرەك قالايمىقان سوقۇپ كېتىش (خەپەقان) قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى يىلانسىمان قۇرتلار كۆپ بولغاندا ياكى چوڭىيىپ تەرەققىي قىلغاندا، ئۇلاردىن كۆپ مىقدارىدا ئوفۇنەتلىك ۋە زەھەرلىك گازلار كۆتۈرۈلۈپ چىقىپ يۇرەككە يېتىپ بېرىپ، يۈرىقىدەك ھالەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يىلانسىمان قۇرتلار بەزىدە يۆتەل پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى يىلانسىمان قۇرتلارنىڭ يوغىناپ كېتىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، يىلانسىمان قۇرتلارنىڭ ئەسلىي ماددىسى ۋە ئوزۇقلۇقى بولغان بەلغەم ماددىسى مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىش بىلەن تاماق پىسخىكىلىرىنى ئوفۇنەتلەندۈرۈپ چىرىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن يىلانسىمان قۇرتلارنىڭ ئوزۇقلۇقى كۆپىيىپ، ئۇلارنىڭ چوڭىيىش، ئۆسۈش شارائىتى تۇغۇلىدۇ.

2. قۇلۇن ئۇچەي ۋە قارىغۇ ئۇچەيدە پەيدا بولىدىغان قۇرتلار: بۇلار شەكىل جەھەتتە ياپىلاق بولىدۇ، يەنى تېخىبابەتتە قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە (ھەببۇلقەرئى) دەپ ئاتىلىدۇ.

3. يۇمىلاق قۇرتلار بولۇپ، بۇ خىل قۇرتلارنىڭ ماددىسى يۇقىرىقى ئىككى خىل قۇرتنىڭ ماددىسىنىڭ ئارىلىقىدا، يەنى ھەر ئىككىلىسىگە بىرئازدىن يېقىن كېلىدىغان ماددىلاردىن پەيدا بولغان بولىدۇ. ئۇچەيدە بۇ خىل قۇرتلار يەنى 3 ـ خىل قۇرتلار پەيدا بولۇپ قالغاندا ئىشتىھا كۇچىيىپ كېتىدۇ. چۈنكى ئۇ قۇرتلار تاماق ۋە غىزالارنى ساقلاپ يىغىپ تۇرىدۇ. قورسىقى ئاچقان ۋاقتىتا بىئارامىلىق پەيدا قىلىدىغان دەرىجىدىكى قوپال ھەرىكەتلەرنى قىلىدۇ.

4. توغرا ئۇچەيدە بولىدىغان قۇرتلار بولۇپ، ئۇلار ناھايىتى كىچىك، خۇددى سىركىدە پەيدا بولىدىغان قۇرتلارغا ئوخشاش بولىدۇ. ئۇنىڭ ماددىلىرى گەندىلەر بىلەن بىرلىكتە سىرتقا چىقىرىلىپ تاشلىنىدىغانلىقى ئۈچۈن، مەقئەتتە قىچىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

مېنىڭچە: سەپرا ۋە سەۋدا خىلتلىرىدىن يىلانسىمان قۇرت پەيدا بولمايدۇ. سەپرا بەك ئىسسىق، بەك ئىسسىقلىق ھاياتلىق ئۈچۈن مۇناسىپ ئەمەس، شۇڭلاشقا ئۇنىڭدىن يىلانسىمان قۇرتلار بارلىققا كېلەلمەيدۇ. چۈنكى يىلانسىمان قۇرتلارنىڭ تەبىئىتى ھۆللۈك بولۇپ، سەپرا خىلتىنىڭ مىزاجى بۇ خىلدىكى يىلانسىمان قۇرتلارنىڭ مىزاجى بىلەن تۈپتىن قارىمۇقارىشىدۇر. سەۋدا خىلتى بولسا قۇرۇق سوغۇق بولغىنى ئۈچۈن بۇمۇ ھاياتلىق بىلەن مۇناسىپ كېلىشتىن يىراقتۇر. ئەمدى قان خىلتىغا كەلسەك، قان خىلتى بەدەندىكى ئەڭ ئېھتىياجلىق خىلت بولۇپ، تەبىئىتىنىڭ ئۇنى مەخسۇس ساقلاش ۋە ئاسراش مەسئۇلىيىتى باردۇر. ئەزالارنىڭ ھەر دائىم ئۇنىڭغا بولغان ئېھتىياجى كۈچلۈك، يەنە شۇنىڭدەك قان ئىنسانلارنىڭ مەخسۇس گۈش قىسمى ۋە سۆڭەك قىسمىغا مۇناسىپ كېلىدۇ، قۇرتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا ماس كەلمەيدۇ ھەمدە قان ئۇچەيلەرگە قۇيۇلۇپ، يىلانسىمان قۇرتلار ھاسىل بولغۇدەك دەرىجىدە تۇرۇشمۇ مۇمكىن بولمايدۇ. ئۇنداق ئىكەن مەخسۇس قان خىلتى يىلانسىمان قۇرتلارنىڭ ماددىسى بولالمايدۇ.

يىلانسىمان قۇرتلارنىڭ ماددىسى پەقەت بەلغەم ماددىسىدۇر، چۈنكى بەلغەم ماددىسى مەلۇم تەسىرلەر ئارقىلىق قىزىسا، سان جەھەتتىن كۆپەيسە، ئۇچەيلەر ئىچىدە ئوفۇنەتلىنىپ چىرىسە ھەم ئۇزاق مۇددەت تۇرسا، ئۇ ھاياتلىقنى قوبۇل قىلىدۇ ـ دە، يىلانسىمان قۇرتلار بارلىققا كېلىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان تۆت تۈرلۈك قۇرت ناھايىتى چۈشىنىشلىك بولغىنى ئۈچۈن بۇ توغرىدا ئارتۇقچە توختالمايمىز. ئەسلىي ئاپتور يۇقىرىدا ھەر قايسى تۈردىكى يىلانسىمان قۇرتلارنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلىرى ۋە ئالامەتلىرىنى بىر قۇر تونۇشتۇرۇپ ئۆتتى، بىز تۆۋەندە ئۇلارنىڭ ئورتاق ئالامەتلىرىدىن بىر قىسىملىرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

ئەسلىي ئاپتور يۇقىرىدا 1 ـ تۈردىكى ئۇزۇن يىلانسىمان مەددىلەرنىڭ چۈشىنىش سەۋەبىنى تونۇشتۇرۇپ، ئۇنىڭ سۈيۇقلۇقنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىدىن بولىدىغانلىقىنى ئېيتتى. چۈنكى بۇ سۈيۇقلۇقلار جىگەر تەرەپتىن تارتىلىپ كېتەلمىسە ۋە ياكى ئوفۇنەتنىڭ يۇقىرىلىقى ئازايتىلمىسا، ئەلۋەتتە يىلانسىمان مەددىلەرنىڭ كۆپىيىشى ۋە چۈشىيىپ تەرەققىي قىلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. شۇڭلاشقا يەنى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئىككى خىل ئىشنىڭ بىرەرسى مەۋجۇت بولىدىغانلىقى ئۈچۈن مەددىلەرنىڭ 4 ـ تۈرى ئىنتايىن كىچىك بولىدۇ، چۈشىيىپ تەرەققىي قىلالمايدۇ. لېكىن 2 ـ ۋە 3 ـ تۈرلىرىنىڭ ماددىسى يۇقىرىدىكى ئىككى خىل ئەھۋالنىڭ ئارىلىقىدا بولىدىغانلىقى ئۈچۈن بەك چۈشىيىپمۇ كەتمەيدۇ، بەك كىچىكمۇ بولمايدۇ. يەنى 1 ـ خىلغا ئوخشاش چۈشىيىپ تەرەققىي قىلمايدۇ. 4 ـ خىلغا ئوخشاش يىگلەپ كىچىك بولۇپمۇ قالمايدۇ. 4 ـ خىلنىڭ چۈشىيالماستىن كىچىك بولىدىغانلىقىنىڭ يەنە بىر سەۋەبى شۇكى، ئۇ چىقىش يولى يەنى ئانوسقا يېقىن بولغانلىقى ئۈچۈن يوغىناپ تەرەققىي قىلىپ بولغۇچە تۇرالماستىن گەندىلەر بىلەن بىرلىكتە چىقىپ كېتىشكە مەجبۇر بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور 4 ـ خىل مەددىلەرنى 2 ـ ۋە 3 ـ خىل مەددىلەرنى بايان قىلىشنىڭ ئالدىدا بايان قىلغان بولسا بەكمۇ ياخشى بولغان بولاتتى. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ «ئەلقانۇن» كىتابىدا شۇنداق قىلغان ئىدى. چۈنكى مۇنداق قىلغاندا يۇقىرىقى ئىككى خىلنىڭ ماددىسىنىڭ ئارىلىقىدا تۇرىدۇ، دېگەن سۆزنى ئورۇن جەھەتتىن مۇڭاپىق بولغان بولاتتى. لېكىن ئاقساراينىڭ يەنە باشقا بەزى نۇسخىلىرىدا شۇنداقمۇ يېزىلغان.

ھەر قايسى مەددە قۇرتلاردا كۆرۈلىدىغان ئورتاق ئالامەتلەر:

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، ئىككى لۇڭ كېچىدە نەملىشىپ كۈندۈزى قۇرغاقلىشىش كۆرۈلىدۇ. چۈنكى بەدەندىكى سۈيۇقلۇقلار كۈندۈزى قۇرتلارغا ئوزۇق بولۇپ، ئىچكى تەرەپلەرگە تارقىلىپ كېتىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن كۈندۈزى لەۋلىرى قۇرغاقلىشىپ، بىمار لەۋلىرىنى يالاپ تىلىنىڭ نەملىكى ئارقىلىق لەۋلىرىنى نەملەپ تۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا يۇزى تەرەپكە يىلانسىمان قۇرتلارنىڭ ئوفۇنەتلىك بۇخاراتلىرى ئۆرلەپ تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن بىئارام بولۇپ خۇددى بىرەر نەرسە شوراۋاتقاندەك سېزىدۇ ۋە چىشلىرىنى غۇچۇرلىتىدۇ. ئۇيقۇدا سەكرەپ ئويغىنىپ كېتىدۇ. گاز ۋە بۇخاراتلار نەپەس يولىنى تارايتىپ بوغۇپ قويىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇخلاۋېتىپ توۋلاپ

كېتىدۇ، بىئارام بولىدۇ. ئۆيدىكى ئادەملەرگە نىسبەتەن ئەخلاقى قوپالىشىدۇ، چۈنكى بۇ خىل بىمارلار ئۈيقۇدا قانغۇدەك راھەتلەنمەيدۇ. گەپ خالىمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئىچىدە مەددە قۇرت بارلار ھەمىشە ئاچچىقلانغان، بىئارام بولغان قىياپەتتە يۈرۈيدۇ. تاماقنى كۆڭگەندە كۆڭلى ئىلىشىپ بىئارام بولىدۇ. چوڭ تەرىتى ھۆللۈك بىلەن كېلىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەرنىڭ ئەھۋالى بۇزۇلغانلىقتىن ھەزىم بۇزۇلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن چوڭ تەرەت قىيامى سۈيۈق بولىدۇ.

مېنىڭچە: كۈندۈزى ھارارىتى غەرزىيىە ھەر ياققا چېچىلىپ بۆلۈنۈپ كېتىدۇ، كېچىسى بولسا يىغىلىپ مەركەزلىشىدۇ. كۈندۈزى ھارارىتى غەرىزىيىە چېچىلاڭغۇ بولغاندا سۈيۈقلۇقلار شۇنىڭ بىلەن بىرگە تارقىلىدۇ، نەتىجىدە قۇرتلارنىڭمۇ قورسىقى ئاچىدۇ ھەمدە ئۇ ئاشقازاندىن سۈيۈقلۇقلارنى تارتىپ، ئاشقازانىنىڭ ئېغىز ۋە كالپۇكلار بىلەن تۇتىشىدىغان سەتھىسىنى قۇرغاقلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ ئەھۋالنىڭ كالپۇكنى قۇرغاقلاشتۇرۇشىغا سىرتتىكى ھاۋامۇ ماسلىشىدۇ. شۇڭلاشقا مەددە قۇرت كېسىلى بارلارنىڭ لەۋلىرى كۈندۈزى قۇرۇپ تۇرىدۇ. دېمەك، بۇ كېسەلدە كۆرۈلىدىغان ئورتاق ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسىدە سۈيۈقلۇقلارنىڭ كۆپ بولۇشى ھەمدە ئۇنىڭدىن ئۆرلەپ چىقىدىغان بۇخارات ۋە گازلارنىڭ كۆپ بولۇشى سەۋەب بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: مەددە قۇرت كېسىلىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن بەلغەم ماددىسى تەنقىيە قىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئاچچىق يېمەكلىكلەر ياكى مەخسۇس قۇرت ئۆلتۈرۈش خاسىيىتى بولغان دورىلار بىلەن يىلانسىمان قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈش ياكى قۇرۇق يۇمغاقسۇتكە ئوخشاش مەست قىلىش خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلار بىلەن يىلانسىمان قۇرتلارنى مەست قىلىپ، چوڭ تەرەتنى بوشىتىش ئۇسۇللىرى بىلەن چىقىرىپ تاشلاش، كېچىكلىرىنى قۇرت ئۆلتۈرۈشكە ۋە قۇرت چۈشۈرۈشكە ئائىت دورىلاردىن ياسالغان پىلىكلەر ۋە كىلىزما بىلەن چۈشۈرۈۋېتىش لازىم. يىلانسىمان قۇرتلارنى چۈشۈرۈشتىكى ئەڭ ياخشى چارە قۇرت ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلاردۇر، چۈنكى يىلانسىمان قۇرتلار بۇ خىل دورىلارنى يامان كۆرىدۇ ھەمدە ئۇنىڭغا ئاسانلىقچە يېقىن كەلمەيدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىلدىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇشتىن بۇرۇن بىر قانچە كۈن سۈت ئىچۈرۈش لازىم، چۈنكى يىلانسىمان قۇرتلار سۈتنى ياخشى كۆرىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بىمارنىڭ قورسىقىنى ناھايىتى قاتتىق ئاچۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مەددە ئۆلتۈرگۈچى دورىلارنى سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ يىراق جايدا قويۇپ قويۇپ (پۈرىقىنى مەددىلەرنىڭ پۈرىۋالماسلىقى ئۈچۈن)، ۋاقتى كەلگەندە دەرھال ئېلىپ بىراقلا ئىچۈرۈلىدۇ. دورىنى ئىچۈرگەندە بىمارنىڭ بۇرۇن تۆشۈكلىرى ئېتىۋېلىنىدۇ. بەزىدە دورا ئىچىشتىن بۇرۇن تۇزسىز قىيما قىلىنغان گۆشتىن بىرئاز شوراشقا بېرىلىدۇ، ئەمما قىيمىنى يۇتۇۋېتىشكە بولمايدۇ، قىيمىغا يۇمغاقسۇتمۇ سېپىلمەيدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا يىلانسىمان قۇرتلار ئورنىدىن قوزغىلىپ ئېغىزلىرىنى ئېچىپ كىرگەنلىكى نەرسىلەرنى يۇتۇشقا تەييارلىنىدۇ. يىلانسىمان قۇرتلارنى ئۆلتۈرگۈچى دورىلار: ئەمەن، شاپتۇل غازىكى ۋە ساپتۇل غازىكىنىڭ سۈيى، خوشزەك، سامساق، پىياز،

تىرمىس (بىر خىل ماش)، ماي (قەتران)، سىيادان، پۇدىنە، يالپۇز، بۆرە سويمىسى (كەبىر)، تاغ يالپۇزى، سەئىدى، ياۋا ئەمەن (هاشا)، ئەپتىمۇن، شەھمەنزەل، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ئەگەر بۇ خىل دورىلار رولىنى جارى قىلدۇرالمىسا، مۇسھىل (سۇرگۈچى) دورىلاردىن بىرئاز ئىشلىتىشكە بولىدۇ. سىمىزئوت ئۇرۇقىمۇ يىلانسىمان قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. يەنە ئېيتىشلاردىن قارىغاندا، قوغۇن ئۆسۈملۈكىنىڭ سۈيىمۇ يىلانسىمان قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدىكەن ھەم ئىسھال قىلىش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلايدىكەن. يەنە شۇنىڭدەك سىركە، بولۇپمۇ تاغ يىپىزى سىركىسى (خىيلى ئەنسىلى) نى مەددە قۇرت بارلار ھەر كۈنى كەچتە ئىچىپ بەرسە ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ، قۇرتلارنىڭ ماددىسىنى يوقىتىدۇ. بەزىدە سىرتتىن دورا ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالاشقىمۇ بولىدۇ، تۆۋەندىكى زىماتنى سىرتتىن ئىشلەتسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ:

نۇسخىسى: ياۋا تىرمىس، شەھمەنزەل، سەبىرە قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، ھەسەل، شاپتۇل غازىڭىنىڭ سۈيى ياكى ئەينۈلا غازىڭىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ كىندىك ئەتراپىغا چېپىلىدۇ. ئەگەر بىماردا ئاشقازان ئاجىزلىق ئەھۋالى بولسا، دورىلار بېھى سۈيى ياكى بېھى رۇببىسى بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ. كىچىك قۇرتلارنى تۆۋەندىكى شىياف دورا بىلەن ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرۈشكە بولىدۇ.

نۇسخىسى: شەھمەنزەل، بۆرە ئەرمىنى، تۇز، قەنتەرىيۇن، شىرخىست، ئەپتىمۇن، بىستىپايەج، قۇستە، مۇرمەككى، ئۇجمە يىلتىزى قوۋزىقىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام ئېلىپ، دورىلاردىن قائىدە بويىچە شىياف (پىلhاكچە) تەييارلاپ زەيتۇن يېغى بىلەن مايلاپ ئىشلىتىلىدۇ. زەيتۇن يېغىنىڭمۇ قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈش ۋە ئۆزىنىڭ شىلىمشىقلىقى بىلەن چىقىرىپ تاشلاش خۇسۇسىيىتى باردۇر.

مېنىڭچە: يىلانسىمان قۇرتلارنىڭ ماددىسى بىلەن قارىمۇ قارشى كېلىدىغان يېمەكلىكلەر قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەردۇر. قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ تاشلايدىغان نەرسىلەر يىلانسىمان قۇرتلارنىڭ ياشىشىغا قارىمۇ قارشى كېلىدىغان ئاچچىق تەملىك نەرسىلەردۇر. مەسىلەن: سەبىرە، ئەمەن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار. يىلانسىمان قۇرتلار ئامراق ۋە ياخشى كۆرىدىغان نەرسە ياغ ۋە مايلىق نەرسىلەردۇر. يىلانسىمان قۇرتلارنى يۇقىرىقىدەك چارىلەر ئارقىلىق ئۆلتۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئۇلارنى چىقىرىپ تاشلاشقا چارە ئىزدەش كېرەك، يەنى ئۆلگەن يىلانسىمان قۇرتلارنى تېزلىكتە چۈشۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ، چۈنكى مەددىلەرنىڭ چىقىرىدىغان بۇس ۋە گازلىرى زەھەرلىكتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلارنىڭ زىيىنىدىن مۇداپىئەلىنىش مەقسىتىدە يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ھەر خىل دورىلار ئارقىلىق تېزلىكتە چۈشۈرۈش كېرەك.

ئەسلىي ئاپتورنىڭ يىلانسىمان قۇرتلارنى چۈشۈرۈش توغرىسىدا بايان قىلغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلىرى ھەممىسى مەزمۇن جەھەتتە ناھايىتى ئېنىق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇلارنى قايتا تەكرارلىمايمىز. يۇقىرىدا ئاپتورنىڭ يىلانسىمان قۇرتلارنى چۈشۈرۈش توغرىسىدىكى چارە ـ تەدبىرلىرى ھەققىدە ئېيتىلغان گۆشنىڭ سۈيىنى شوراپ بېرىش دېگەن سۆزىدىن مەقسەد يىلانسىمان قۇرتلارنى ئورنىدىن قوزغىتىپ ئىچىلىدىغان

دورىلارنى دەرھال يوتۇشقا تەييار تۇرغۇزۇشتىن ئىبارەتتۇر، چۈنكى قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار يىلانسىمان قۇرتلارغا نسبەتەن بىر خىل زەھەر بولغاچقا، ئۇنى دەرھاللا يوتۇشى ناتايىن، شۇنىڭ ئۈچۈن مەلۇم ھىلە ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك دورا ئىچۈرۈش ۋاقتىدا بىمارنىڭ بۇرۇن تۆشۈكلىرىنى ئېتىۋېلىش ئارقىلىق دورىلارنىڭ پۈرىقى توسۇپ قېلىنىدۇ. چۈنكى دورىلارنىڭ بۇس ۋە پۈراقلىرى بىمارنىڭ بۇرنى ئارقىلىق ئۇچەيدىكى يىلانسىمان قۇرتلارغا يېتىپ قالسا، يىلانسىمان قۇرتلار سەسكىنىپ دورىنى سۈمۈرمەسلىكى مۇمكىن. ئۇنىڭدىن سىرت بۇ خىل دورىلارنىڭ پۈرىقى بىمارنىڭ ئۆزىگىمۇ زىيان قىلىدۇ.

مەقئەت كېسەللىكلىرى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مەقئەت كېسەللىكلىرىنىڭ ساقىيىشى ناھايىتى تەستۇر، چۈنكى مەقئەت بولسا ھەرقانداق كېرەكسىز ماددىلار ۋە چىقىرىندىلارنىڭ چىقىش يولى بولغاچقا، كېرەكسىز ۋە چىقىرىندىلار تەبىئىي ھالدا مەقئەت تەرەپكە قۇيۇلىدۇ. مەقئەت يەنە شۇنىڭدەك ئوستى تەرەپكە تەتۇر ئۆرۈلگۈچى، ئاستى تەرەپكە قۇيۇلغۇچى ئەزادۇر. شۇڭلاشقا داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلگەن دورىلارمۇ مەقئەتتە توختىيالماستىن تېزلىكتە ئۆتۈپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ ئوستىگە مەقئەتنىڭ سېزىمچانلىقى ناھايىتى يۇقىرى بولغىنى ئۈچۈن ئۇنىڭدىكى كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىشى قىيىن بولىدۇ.

مېنىڭچە: مەقئەت كېرەكسىز ماددىلار چىقىرىلىدىغان ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭدا كېسەللىكلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ ھەمدە مەقئەتنىڭ ئارام ئالالماسلىقى داۋالاشتا ئىشلىتىلگەن دورىلارنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلىپ بولغۇچە ئۆتۈپ كېتىشكە سەۋەبچى بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن دورىلار ئۆز تەسىرىنى تولۇق كۆرسىتەلمەيدۇ، تەبىئەت (ئىممۇنىتېت) كۈچى بۇزۇلغان ئورۇنلارنى ئىسلاھ قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولالمايدۇ. مەقئەتنىڭ ئوستى تەرەپكە تەتۇر ئۆرۈلۈپ تۇرۇشى، ئۇنىڭغا سىرتتىن ئىشلىتىدىغان دورىلارنىڭ چاپلىشىپ تۇرۇشىنى تەسلەشتۇرۇپ قويۇش بىلەن ئۇنىڭ ساقىيىشىنى كەينىگە سۈرىدۇ. مەقئەتنىڭ تۆۋەن تەرەپكە ئورۇنلىشىشى كېرەكسىز ماددىلار ۋە چىقىرىندىلارنىڭ تۆۋەنگە چۈشۈشىگە ھەمدە ئۇنىڭ ئاجىزلىشىشىغا ۋە ھەر خىل ئاپەتلەرگە يولۇقۇشىغا شارائىت تۇغدۇرۇپ بېرىدۇ. ئۇنىڭدىكى سېزىمنىڭ كۈچلۈك بولۇشى ئۇنىڭدىكى نېرۋىلارنىڭ كۆپلۈكىدىن بولۇپ، ئاغرىقنىڭ قاتتىق بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. ئاغرىق ماددىلارنى تارتىپ كېلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن، مەقئەت كېسەللىكلىرىنىڭ ساقىيىشى تەس بولىدۇ.

مەقئەت يېرىلىش (شقاقى مەقئەد)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇنىڭدا مەقئەت كۆيۈشىدۇ، قۇرغاقلىشىدۇ. سەۋەبى قۇرۇق ئىسسىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: مەقئەتتە ئىششىق بولىدۇ ھەمدە يەرلىك ئورۇن كۆچۈپ كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ ۋە كۆچلۈك ئاغرىيدۇ. مەقئەتنىڭ يېرىلىشى بەزىدە قويۇق، قۇرۇق ۋە قاتتىق گەندىنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا گەندە قېتىپ قۇرغاقلىشىپ تەرەت قىلغاندا مەقئەتنى زەخمىلەندۈرۈش تارىخى بولىدۇ. مەقئەت يېرىلىش يەنە مەقئەتتە بۇۋاسىر پەيدا بولغانلىقتىن ياكى مەقئەتكە قان تولغانلىقتىن كېلىپچىقىدۇ. بۇ خىلدىكى مەقئەت يېرىلىشتا ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ مىقداردا قان ئېقىپ كېتىدۇ.

مېنىڭچە: مەقئەتنىڭ مىزاجىدا قۇرۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىق بەك غەلىبە قىلىپ ئەۋج ئېلىپ كەتكەندە ئازراقلا غىدىقلىنىش ياكى چىڭقىلىش تەسىرىگە ئۇچرىسا ئاسانلا يېرىلىپ كېتىدۇ، چۈنكى بۇنداق ئەھۋالدا يەرلىك ئورۇن ئىنتايىن چۈرۈكلىشىپ كېتىپ، ئازراق تەسىرلەرگىمۇ بەرداشلىق بېرەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ ھەتتا تەرەت قىلغاندا گەندىلەرنىڭ چىقىشىغىمۇ بەرداشلىق بېرەلمەي يېرىلىپ كېتىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك مەقئەت تومۇرلىرىغا قان تولۇشمۇ ئاسانلا يېرىلىپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: مەقئەت يېرىلىش كېسىلىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن مىزاجنى تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىشىققا ياكى بۇۋاسىرغا قارىتا قانىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش ئاساسىدا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بېھى ئورۇقى لۇئابىنى بىنەپشە شەربىتىگە ئوخشاش شەربەتلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش چوڭ تەرەتنى مۇلايىملاشتۇرىدۇ.

كاللا ـ پاقالچاق گۆشلىرى ياكى ئىللىتىلغان تۇخۇم سېرىقى ياكى پالەك ياكى مەزورى مولوخىيا (بوشاشتۇرغۇچىلار سېلىنغان غىزالار) قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ.

سىرتتىن يەرلىك ئورۇنغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار: مەلھەمى مۇقەل ياكى مەلھەمى شادىنەج ياكى تۇخۇم سېرىقى، مۇقەل ئەزرەق، ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ياغلىرىنى بىرلەشتۇرۇپ مەلھەم ياساپ چېپىلىدۇ ياكى تۆگىنىڭ لوككىسى ۋە قىزىل شاملارنى پاختىغا سىلەپ مەقئەتكە قويۇلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: سوغۇق سۇ تەگكۈزۈشتىن، بارلىق كۆچلۈك چۆچۈمەل نەرسىلەردىن ۋە كۆچلۈك قابىز نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن، قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

مېنىڭچە: مەلھەمى مۇقەلنىڭ تەركىبى: ئۆدەك يېغى، ئاق موم، سىركە يېغى، كاللا ـ پاقالچاق سۆڭىكىنىڭ يېلىكى، سېرىق ياغ، تۆگىنىڭ يېڭى لوككىسى (ئۆلتۈرۈپلا ئېلىنغان، تۇزلانمىغان)، مۇقەللەر باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: ئالدى بىلەن مۇقەلنى زىغىر لۇئابىدا ئېرىتىپ ئۇستىدىن باشقا دورىلارنى سېلىپ ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، ئەھۋالغا قاراپ سۈركىلىدۇ.

لېكىن مەلھەمى شادىنەجنىڭ نۇسخىسى مېنىڭ يېنىمدا بار كىتابلاردىن تېپىلمىدى. ئېھتىمال شادىنەجنى مەخسۇس ئۇسۇل بىلەن يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىشى مۇمكىن دەيمەن.

مەقئەت بوششىش (ئىستىرخائى مەقئەد)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەللىك بەزىدە سوغۇقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: سىيلاپ تەكشۈرگەندە سوغۇق بىلىنىدۇ. بىمارنىڭ سوغۇق ئورۇندا، مەسىلەن: تاش، مۇز قاتارلىق سوغۇق نەرسىلەر ئۈستىدە ئۇزۇن ۋاقىت ئولتۇرغانلىق، بىرەر سوغۇقلۇق ئامىل بىلەن ئۇچراشقانلىق تارىخى بولىدۇ. بۇ كېسەللىك يەنە ھۆللۈكنىڭ تەسىرى سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى: مەقئەت ھۆل ۋە بوشىشاڭغۇ بولىدۇ. يەنە ئىشىق سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ، بۇنىڭ ئالامىتى ئاغرىشنىڭ بولۇشىدۇر. ئورۇلۇش، سوقۇلۇش ۋە يىقىلىپ چۈشۈشكە ئوخشاش بىرەر ھادىسىگە يولۇقۇش سەۋەبلىك نېرۋا ياكى پەيلەردە زەخمىلىنىش يۈز بەرگەنلىكتىن بولىدۇ، بۇ خىلدىكى مەقئەت يېرىقى تەدرىجىي پەيدا بولماستىن بىراقلا يۈز بېرىدۇ. داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى بولمايدۇ.

بۇ كېسەللىك يەنە پەي بوشىشىپ كەتكەنلىكتىن ياكى مەقئەت مۇسكۇلى بوشىشىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ ياكى سوزۇلۇش ۋە كېرىلىش سەۋەبىدىن بولىدۇ. بەزىدە مەقئەتنىڭ مۇسكۇلى قاتتىق بولسىمۇ تەرەت تۇتالمايدۇ.

داۋالاش: مەقئەت بوشىشىپ كېتىشنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن ئىشىققا قارىتا داۋالاپ، ئىشىق يانغاندىن كېيىن مىزاجنى تەڭشەش ھەمدە پەي ۋە نېرۋىلارنى كۈچەيتىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. بۇ كېسەلدە كۆپىنچە ھاللاردا ھۆللۈك ئۇچۇن مىزاجنى تەڭشەشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىلىدۇ.

بۇ كېسەلدە ياخشى ئۇنۇم بېرىدىغان نوقۇل نۇسخا: شۇمبۇيا، قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئانار پوستى، ئاس، زاراڭزا ئۇرۇقى، مۇرمەككى، قۇسته، ئىزخىرلار مەلۇم مىقداردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سۇس ئوتتا قاينىتىپ تاتلىقنى چىقىرىپ سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ، ئونىڭدىن كېيىن ئىسسىق ھالدا قۇسته يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ، يەنە ئونىڭ ئۇستىدىن ئۇپا، قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى، قۇرۇق ئاس، مۇقەل ئەزرەق، زىرە، ئىزخىر، كۈندۈزلاردىنمۇ مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈپىدەك تالقانلاپ مەقئەتكە سېپىپ بېرىلىدۇ. بۇ دورىلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ تالقانلاپ سېپىشكىمۇ بولىدۇ ياكى بىر قىسىملىرىنى تەييارلاپ سەپسىمۇ بولىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ قايسى زۆرۈر دەپ قارالسا شۇنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بۇ مەزمۇنلارغا ئايرىم چۈشەنچە بېرىش ھاجەتسىز، شۇنىڭ ئۇچۇن بۇ ھەقتە ئايرىم توختالمايمىز.

سوغۇق چىقىپ قېلىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەللىك ئىشىق سەۋەبىدىن بولىدۇ، ئىشىق سەۋەبىدىن بولغاندا سوڭ سىرتقا چىقىۋېلىپ ئاسانلىقچە كىرىپ كەتمەيدۇ. بۇ، مەقئەتنى

تۆتۈپ تۇرغۇچى مۇسكۇل بوشاپ كېتىشتىن بولىدۇ (بۇ ئاسان چىقىپ ئاسان كىرىپ كېتىدۇ).

داۋالاش: ئىششىق سەۋەبىدىن بولغىنىدا، ئالدى بىلەن ئىششىقنى قارىتا داۋالاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۇقىرىدا بايان قىلىنغان قانىز دورىلار قاينىتىلغان سۇدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ھەمدە ئۇستىدىن قانىز خۇسۇسىيەتلىك دورىلارنىڭ تالقانلىرى سېپىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قۇستە يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ ئۇستىدىن پاختا قويۇپ تېڭىلىدۇ، پاختا قويۇپ تېڭىشتىن مەقسەت پاختا مەقئەتنى ئىچىگە بېسىپ ئۇستى تەرەپكە كۆتۈرۈلۈشكە ۋە ئەسلىگە قايتىشىغا ياردەم بولىدۇ. ئەگەر بۇ خىل ئۇسۇللار بىلەنمۇ ئەسلىگە قايتمىسا مۇلەييىن (يۇمشاتقۇچى دورىلار) دورىلاردىن ئاق لەيلى، كۆكنار غوزىكى، بابۇنە، بىنەپشە گۈلى، ھەمىشىباھار ئۇرۇقىدەك ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار قاينىتىلغان قاينىتىلمىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

مېنىڭچە: تۆتۈپ تۇرغۇچى مۇسكۇل دېگىنىمىز، مەقئەتنى ئۇستى تەرەپكە تارتىپ تۇرغۇچى مۇسكۇلدىن ئىبارەتتۇر. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان قانىز دورىلار ئىستىرخائى مەقئەت بابىدا بايان قىلىنغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: شۇمبۇيا، قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى، ئانار پوستى، ئاس ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار نەزەردە تۆتۈلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سۇماق، بەتەم دەرىخىنىڭ قوۋزىقى، قۇرۇق جەۋزۇسەرۋى، موزا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار قانىز دورىلار قاتارىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەقئەت قىچىشش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەل شۇلتىلىق خىلىتلار سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئۆت خاراكتېرلىك ئاچچىق خىلىت تەسىرىدىن بولىدۇ. چۈنكى بۇ خىل ماددىلار ئۆزىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى بىلەن مەقئەتنى غىدىقلاپ قىچىشتۇرىدۇ. مەقئەتتە يارا پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ، ئۇچەيدىكى (مەقئەتتىكى) قۇرتنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەل بوۋاسىرنىڭ باشلىنىش دەۋرىدىمۇ يۈز بېرىدۇ، چۈنكى بۇ ۋاقىتتا مەقئەت تەرەپكە غىدىقلىغۇچى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سەۋدا ماددىسى قويۇلۇپ قىچىشش كېلىپچىقىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن پۈتۈن بەدەننى تەنقىيە قىلىپ مۇناسىۋەتلىك خىلىتلار تازىلىنىدۇ. ئەگەر چوڭ ئۇچەيلەردە پەيدا بولغان مەددە قۇرتلار سەۋەبىدىن بولغان بولسا مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرۈش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. مەقئەتتە يارا پەيدا بولغانلىق سەۋەبىدىن بولغان قىچىشش بولسا يارىنى داۋالاش كېرەك. مەيلى قايسى خىلدىكى قىچىشش بولسۇن ھەممىسىدە مەقئەتكە سىركە سۈركەپ قويۇش پايدىلىقتۇر، چۈنكى سەكتىنىڭ كۈچلۈك دەرىجىدە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولۇش بىلەن بىرگە ماددىلارنىڭ باشقا تەرەپلەردىن كېلىشىنى توسۇش خۇسۇسىيىتىمۇ بولىدۇ ھەم ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. غەلىز ۋە شىلىمشىق ماددىلارنى پارچىلايدۇ. يارىلارنى تازىلايدۇ. ئۇنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەيدۇ. يەنە ئۇنىڭدىن باشقا توقۇز كۆز ساھەسىگە لوڭقا قويۇش

چارىلىرى قوللىنىلىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ھەرقايسى تۈرلەرنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلىرى بولۇپ، بىرقانچە جايدا ناھايىتى ئېنىق بايان قىلىنىپ ئۆتۈلگەنلىكى ئۈچۈن بۇ يەردە ئالاھىدە تەكىتلىمىدۇق. ھەرقايسى تۈرنىڭ داۋاسى ئۆز بابىدا كۆرسىتىلگەندۇر. توققۇز كۆز دېگىنىمىز، قۇيرۇق سۆڭىكىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئادەتتە ئولتۇرغاندا ئەنە شۇ سۆڭەكتە ئولتۇرىدۇ.

مەقئەت ئىششىقى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مەقئەت ئىششىقى كېسەللىكى كۆپىنچە خالىس قان ياكى سەپرالىق قان ماددىسىدىن بولىدۇ. چۈنكى مەقئەت نېرۋا تالالىرى كۆپ ئورۇنلاشقان قاتتىق پەي جىنسلىق ئەزا بولغىنى ئۈچۈن ئۇنىڭغا بەلغەم ياكى سەۋدا ماددىلىرىدەك قويۇق ماددىلار تەسىر قىلالمايدۇ. قان ۋە سەپرا ماددىلىرىغا ئوخشاش سۇيۇق ۋە ئۇچۇچان ماددىلار ئۆتۈشۈپ تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەللىك بەزىدە ئۆز ـ ئۆزىدىن، يەنى بىرلەمچى ھالدا پەيدا بولىدۇ، چۈنكى ئىسسىق تەبىئەتلىك ماددىلارنىڭ بەدەننىڭ يۇقىرى تەرەپلىرىگە تەبىئىي مايىللىقى بولىدۇ. لېكىن بۇ كېسەللىك كۆپىنچە ھالالاردا مەقئەت يېرىلىش، مەقئەت يارىسى، مەقئەت قىچىشىش، شۇنىڭدەك مەقئەت بوۋاسىرىنى كەسكەندىن كېيىن ئىككىلەمچى ھالدا يۈز بېرىدۇ. چۈنكى بوۋاسىرنى كەسكەن چاغدا بارلىققا كەلگەن قاتتىق ئاغرىق يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق تەبىئەتلىك ماددىلارنى تارتىپ كېلىدۇ ـ دە، نەتىجىدە مەقئەت ئىششىقىغا ئېلىپ بارىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن قان ئېلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن دەسلەپتە گۈل يېغى بىلەن مومنى ئېرىتىپ ياغلاپ بېرىلىدۇ ياكى تۇخۇم سېرىقى چېپىلىدۇ، بەزىدە تۇخۇم سېرىقىغا ئازراق ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ، بۇ ئاغرىق كۈچىيىپ كەتكەن ۋاقىتلاردا ئىشلىتىلىدۇ ياكى گۈل يېغىدا ئېرىتىلگەن مەلھەمى خىلى (سىركە مەلھەمى) چېپىلىدۇ. دەسلەپكى دەۋرىدىن ئۆتۈپ كەتكەنلەرگە مەلھەمى داخلىيۇن چېپىلىدۇ. ئاق لەيلى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، گۈلى بىنەپشىلەرگە ئوخشاش يەڭگىل دەرىجىلىك مۇنزىج (پىشۇرغۇچى) دورىلارنى قاينىتىپ نوتۇل قىلىنىدۇ، يەنى مەزكۇر دورىلارنى قاينىتىپ تاتلىقى ئېلىنغان سۇلار بىلەن يەرلىك ئورۇن كۆيمىگۈدەك ھالدا يۇيۇلىدۇ. پاختىنى ھۆل قىلىپ قويۇلىدۇ، مەقئەت يارىسىنىڭ پىشىشىنى ساقلىماستىن ئۇنى ئېغىز ئالدۇرۇۋېتىش كېرەك. ئەگەر يارا ئۇزۇن داۋام قىلسا ئاقما (ناسۇر)غا ئايلىنىپ قېلىشى مۇمكىن، چۈنكى يىرىڭنىڭ پىشىپ يېتىلىشىگە قويۇپ بېرىلسە، نۇرغۇن گۆش توقۇلمىلىرىنى بۇزۇپ تاشلايدۇ، شۇنىڭ بىلەن يارا چوڭقۇرلايدۇ، كېڭىيىدۇ. ئاخىرىدا ئاقمىغا ئايلىنىدۇ.

مېنىڭچە: سىركە مەلھەمىنىڭ تەركىبى: مەدەستاننى يۇمشاق سوقۇپ تۆت ھەسسە سىركە بىلەن ھاۋانچىغا سېلىپ سالايە قىلىپ، ئۇنىڭغا زەيتۇن يېغى قوشۇلىدۇ. ئەگەر

دورىنىڭ تەسىرىنى تېخىمۇ كۈچەيتىشكە توغرا كەلسە يەنى سۈيۇقلۇقلارنى قۇرۇتۇپ، يىرىڭ ـ زەردابلارنى يوقىتىشتا تېخىمۇ كۈچلۈك تەسىر پەيدا قىلىش ئۈچۈن يۇمشاق سوقۇلغان زەرچۈەدىن ئازراق قوشۇپ قويۇلسا بولىدۇ.

مەلھەمنى داخىلىيۈننىڭ تەركىبى: شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، ئاق لەيلىگۈلى قاتارلىقلارنى سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، لۇئابىنى (شىرىسىنى) چىقىرىپ، ئۈنىكىدىن كېيىن مەدەستاننى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ قويۇلغانغا قەدەر قاينىتىلىدۇ، ئۈنىكىدىن كېيىن يۇقىرىقى تەييارلاپ قويۇلغان لۇئابىنى ئاز ـ ئازدىن قۇيۇپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ئۆزلەشكەنگە قەدەر سالايە قىلىپ تەييارلىنىدۇ. مەقئەت ناسۇرى دەپ مەقئەتتە بولىدىغان بىر خىل چوڭقۇر سوزۇلما خاراكتېرلىك ھەر دائىم يىرىڭ ئېقىپ تۇرىدىغان يارىنى كۆرسىتىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ «ئاقما» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئەمدى مەقئەت ئىششىقلىرىنى خىلىتلىرى پىشىپ بولغۇچە قاراپ تۇرماستىن يېرىپ يىرىڭلىرىنى ئاققۇزۇشقا تەكلىپ بېرىش مەسلىسىگە كەلسەك، ئىششىقنىڭ ماددىلىرى كۆپىيىپ كېتىپ، ئىششىق ئىچىگە پېتىشماسلىق سەۋەبىدىن چوڭقۇرلاپ تەكتىگە مېڭىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈندۇر، چۈنكى يارا چوڭقۇرلاپ مېڭىپ كەتكەندە ناسۇرغا يەنى مەقئەت ئاقمىسىغا ئايلىنىپ قېلىش ئېھتىمالى بولىدۇ. بۇ چارىنى ھەكىم بۇقرات ئوتتۇرىغا قويغان.

بوۋاسىر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مەقئەتتە پەيدا بولىدىغان بوۋاسىر كېسەللىكى ئالاھىدىلىكلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى تۈرلەرگە بولۇنىدۇ: ① سۆگەلسىمان ياكى مۇنچاقسىمان (سەۋزلىيە) بوۋاسىر بولۇپ، ئۇ كىچىك ـ كىچىك سۆگەللەرگە ئوخشاپ كېتىدۇ. ② ئۈزۈمسىمان (ئىنەبىيە) بوۋاسىر بولۇپ، ئۇ ياپىلاق، يۇمىلاق، قىزغۇچ رەڭلىك بولىدۇ. ③ ئۇجمىسىمان (تۇتىيە) بوۋاسىر بولۇپ، ئۆزى يۇمشاق، قان خاراكتېرلىك بولىدۇ. ④ ئۆسۈكچىسىمان (ناتىيە) بوۋاسىر بولۇپ، ئۇ ئاشكارا بىلىنىپ تۇرىدۇ، ئۇ بوۋاسىرنىڭ تۈرلىرى ئىچىدە ياخشى سۈپەتلىكى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، چۈنكى بۇنى داۋالاشتا سىرتتىن دورا ئىشلىتىشمۇ، ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىپ تاشلاشمۇ ئاسان بولىدۇ. ⑤ چوڭقۇر بوۋاسىر يەنى ئاشكارا چىقىپ تۇرماستىن بەلكى گۆش قاتلىمىنىڭ ئىچىگە چۆكۈپ تۇرىدىغان، سىرتتىن بىلىنمەيدىغان بوۋاسىر بولۇپ، ئۇ بوۋاسىرنىڭ پۈتۈن تۈرلىرى ئىچىدە ئەڭ يامان ۋە ناچار سۈپەتلىكى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئۇنى سىيلاپ بىلگىلى بولمايدۇ، سىرتتىن دورا ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە ئاسانلىقچە دورىنى يەتكۈزگىلى بولمايدۇ. ⑥ ئېغىزى ئېچىلىپ تۇرىدىغان بوۋاسىر بولۇپ، بۇنىڭدىن كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئاجرالمىلار ئېقىپ تۇرىدۇ. ⑦ پۈتۈك يېكى قارىغۇ بوۋاسىر بولۇپ، ئۇنىڭ ئېغىزى پۈتەي بولغاچقا، ئۇنىڭدىن ھېچ نەرسە ئاقمايدۇ.

بوۋاسىرنىڭ يۇقىرىدا بايان قىلىنغان خىللىرىنىڭ كۆپ قىسمى سەۋدا ماددىسىدىن

بولىدۇ ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك قاندىن بولىدۇ. ئەگەر ئۇ بەلغەم ماددىسىدىن بولۇپ قالسا، بېلىقنىڭ قورسىقىدىكى پۈۋەكچىلەردەك پۈۋەكچە شەكىلدە بولىدۇ. يۇقىرىقىلار ئىچىدە سۆگەلسىمان بوۋاسىرنىڭ سەۋدا ماددىسىدىن بولۇشى ئەملىيەتكە ناھايىتى ئويغۇندۇر. ئۆزۈمسىمان بوۋاسىر كۆپىنچە قان خىلىتىدىن بولىدۇ. ئۆزۈمسىمان بوۋاسىرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى جەھەتتە سۆگەلسىمان بىلەن ئوخشىمىسىمان بوۋاسىرلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۇرىدۇ. يەنى سەۋدا ماددىسى بىلەن قان ماددىسىدىن پەيدا بولغان بوۋاسىرلار ئىچىدە ئوتتۇرا ھال ئورۇندا تۇرىدۇ. لېكىن ئۆزۈمسىمان بوۋاسىردا مەقئەتنىڭ تومۇرلىرى ئېچىلىپ تۇرىدۇ، سۇيۇقلۇق كۆپىنچە مېڭىپ تۇرىدۇ. بۇۋاسىردا ئاققان قانىنى مۇمكىنقەدەر توختىتىشقا ئالدىرىماسلىق كېرەك. لېكىن قاننىڭ كۆپلەپ مېڭىشى بىلەن بىمار بەك ئاجىزلاپ كەتسە ياكى پۈتلىرىنىڭ ھەرىكىتى سۇسلىشىپ قالسا، ئۇ ۋاقىتتا توختاتسا بولىدۇ. چۈنكى بۇنداق ئۆزگىرىشلەر ئىستېفراغنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر. بوۋاسىرنىڭ قېنى ئەسلىدە زىيانلىق قان يەنى ئىستېفراغ قىلىشقا تېگىشلىك قان بولۇپ، ئۇنىڭ تولۇق چىقىپ كېتىشى گۆشخور (ئاكىلە)، سارىغلىق كېسىلى، سەۋدا خاراكتېرلىك سەرئى (تۇتقاقلىق كېسەل)، ھۇمىرە (بىر خىل تېرە كېسەللىكى)، زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردا يالليۇغى) زاتىلرىيە (ئۆپكە يالليۇغى)، سەرسام (مېڭە پەردە يالليۇغى) قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئادەتتە ئۆزلۈكىدىن قانىغان بوۋاسىر قېنى ئۆزى توختاشتىن بۇرۇن توختىتىپ قويۇلسا، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىش خەۋپى تۇغۇلۇشى مۇمكىن، يەنە شۇنىڭدەك ئىستېسقا كېسەللىكى (قورساقسىقا سۇ چۈشۈش)، سىل كېسەللىكى قاتارلىقلارنىڭمۇ پەيدا بولۇش خەۋپى تۇغۇلۇشى مۇمكىن.

ئەگەر بوۋاسىر كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلاردا بۇرۇن قاناش ياكى ھەيز مېڭىپ كېتىش كۆرۈلسە، بوۋاسىرنىڭ ساقىيىشىغا پايدىلىق بولىدۇ. بۇۋاسىر كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ رەڭگىرويى سېرىقلىق ۋە يېشىللىققا مايىل بولىدۇ. سېرىققا مايىل بولۇشى، ياخشى سۈپەتلىك قاننىڭ كۆچلۈكلۈكىدىندۇر. يېشىل رەڭگە مايىل بولۇشى، قاندىكى سەۋدا ماددىسى ئېشىپ كېتىپ قاننىڭ ئاقمىغان ۋە قويۇلۇپ، ئۈيۈپ قالغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. قاننىڭ قويۇقلىشىپ، ئۈيۈپ قېلىشىدىكى سەۋەب بۇلاردىكى ئىستېفراغنىڭ كۆپلۈكىدىن، ھارارىتى غەرىزىيەنىڭ تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىدىندۇر.

مېنىڭچە: بوۋاسىر دېگەن سۆز ئەرەبچە «باسۇر» دېگەن سۆزنىڭ كۆپلۈكىدۇر. شۇڭلاشقا بوۋاسىر ئۇچۇن تەييارلانغان داۋا «باسۇرى» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇۋاسىر مەقئەت تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزلىرىدا ئۇنۇپ قالىدىغان ئۆسۈكچىلەر بولۇپ، شەكلى ۋە باشقا ئالاھىدىلىكلەرگە قاراپ تۆۋەندىكى تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ:

بوۋاسىر كېسەللىكى ئۆزىنىڭ سىرتقى شەكلىگە قاراپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ① سۆگەلسىمان (سەۋۈلىيە) بوۋاسىر بولۇپ، ئۇ كىچىك سۆگەلگە ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ خىلى نىسبەتەن خاس بولغان سەۋدا ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، بۇ خىلى ئەڭ ياماندۇر. ② ئۆزۈمسىمان (ئىنەبىيە) بوۋاسىر بولۇپ، ئۇ

ياپىلاق، يۇمىلاق كېلىدۇ. رەڭگى قىزغۇچ ياكى قىزغۇچقا مايىل كېلىدۇ. بۇ خىلى سەۋدا ماددىسى بىلەن قان ماددىسىنىڭ بىرلەشمىسىدىن پەيدا بولىدۇ. ③ ئۇجمىسمان (تۇتىيە) بوۋاسىر بولۇپ، ئۇ يۇمشاق، ھۆل ۋە قانسىمان بولىدۇ.

ئورۇن جەھەتتىن ئالغاندا ئۇ يەنە ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ① سىرتقا چىقىپ تۇرغۇچى ۋە بىلىنىپ تۇرغۇچى بوۋاسىر (تاشقى بوۋاسىر)؛ ② ئىچىگە مۆكۈپ تۇرغۇچى ۋە سىرتقا بىلەنمەيدىغان بوۋاسىر (ئىچكى بوۋاسىر)دىن ئىبارەت. بۇنىڭ ئىچىدە سىرتقا چىقىپ تۇرىدىغان ۋە بىلىنىپ تۇرىدىغان خىلى ياخشى سۈپەتلىك ۋە داۋالاشقا قولايلىق بولغان خىلىدۇر. ئىچكى بوۋاسىر ئەڭ يامان سۈپەتلىك ۋە داۋالاش ئەپسىز خىلىدۇر.

بوۋاسىرنىڭ ئىچىدىن ئاقىدىغان سۈيۇغلۇقتا قاراپ ئۇ يەنە ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ① ئېغىزى ئوچۇق خىلى بولۇپ، داۋاملىق ياكى ئۆز نۆۋىتىدە سۈيۇقلۇق ئېقىپ تۇرىدۇ، ھەتتا بەزىدە قان ئالغاندا ئاققاندەك قان ئاقىدىغان ئىشلارمۇ كۆرۈلىدۇ. ② پۈتەي بوۋاسىر ياكى قارىغۇ بوۋاسىر بولۇپ، بۇنىڭدىن ھېچ نەرسە ئاقمايدۇ. بوۋاسىر قىسىملىرىنىڭ كۆپ خىلى سەۋدا ماددىسىدىن ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك قان خىلىتىدىن پەيدا بولىدۇ. قىسمەنلىرى بەلغەمدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولسا، ئۇنى خۇددى بېلىقنىڭ قورسىقىدىكى پۈۋەكچىلەردەك پۈۋەكچە شەكلىدە بولىدۇ، يەنى رەڭگى ۋە قىيامى جەھەتلەردە بېلىقنىڭ قورسىقىدىكى پۈۋەكچىلەر بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە سۆگەلسىمان بوۋاسىر خالىس سەۋدا ماددىسىدىن بولۇشى ئەملىيەتكە ئۇيغۇنراقتۇر، يەنى كۆپىنچە شۇنداق بولىدۇ. ئۇجمىسمان بوۋاسىر خاس قان ماددىسىدىن بولۇشقا مايىلراق بولىدۇ. ئەمما ئۇزۇمسىمان بوۋاسىر يۇقىرىقى ئىككى خىل ماددىغا ئورتاق ھالدا بولىدۇ. ھەرقانداق بوۋاسىر، بولۇپمۇ ئۇجمىسمان بوۋاسىر ۋە ئۇزۇمسىمان بوۋاسىر جالىنۇسنىڭ پىكرىگە ئاساسەن ئېيتقاندا، مەقئەت تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزلىرى ئېچىلماستىن مەۋجۇت بولمايدۇ. سۈيۇقلۇق ئېقىپ تۇرىدىغان بوۋاسىرنىڭ سۈيۇقلۇق ئېقىشىنى يەنى قان كېلىشىنى مۇمكىنقەدەر توختاتماسلىق كېرەك، قاچان ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، تىز بوغۇمى، يۇرەك چالاڭغۇراش كېسىلى قاتارلىقلارنىڭ خەۋپى تۇغۇلسا ئەھۋالغا قاراپ توختاتسا بولىدۇ.

يەنە شۇنىڭدەك بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىۋېلىش يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولغاندىن تاشقىرى ئىستىسقا، سىل قاتارلىق كېسەللىكلەرگىمۇ سەۋەبچى بولۇش خەۋپى بار، چۈنكى بۇنىڭدا ناچار ۋە يامان سۈپەتلىك قان بەدەندە توختىتىلسا، بۇ خىل قان جىگەرنىڭ مىزاجىنى بۇزىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئەزالارغىمۇ يامان تەسىر قىلىدۇ، ئۆپكە سىلىنى پەيدا قىلىدۇ. قان ئايلىنىش جەريانىدا ناۋادا بۇ خىل قانلار ئۆپكىگە يېتىپ بېرىپ، ئۆپكىدە تېزلىكتە تازىلىنالماي ئۆپكە قان تومۇرلىرىدا قېتىپ قالسا، بەزى تومۇرلاردا (ئۆپكە تومۇرلىرىنىڭ بەزىلىرىدە) يېرىلىش يۈز بېرىپ، بۇنىڭدىن چىققان قان يەرلىك ئوروندا بۇزۇلغانلىقتىن ئۇ يەردە يىرىڭ ھاسىل بولىدۇ ۋە يارىغا ئايلىنىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۆپكە سىلى يەنى ئۆپكە جاراھىتى كېلىپچىقىدۇ. شۇڭلاشقا بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىشقا ئالدىرىماسلىق لازىم. يەنە شۇنىڭدەك قەۋزىيەت بولغاندا،

تەرەتىلىك بوۋاسىر ئورنىدا ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ يامان تەسىر پەيدا قىلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن دائىم چوڭ تەرتىپلىك مۇلايىم بولۇشىغا دىققەت قىلىش كېرەك. لېكىن يۇقىرىدا ئېيتقاندەك پەۋقۇلئاددە ئەھۋاللاردا قان توختىتىشقا بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن ئومۇمىي بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. يەنى بىمارنىڭ مىزاجى ۋە كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان ماددىنى ئېنىقلاپ، شۇ مىزاج ۋە شۇ ماددىغا قارىتا تەڭشەش ۋە تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ، زۆرۈر تېپىلغاندا سافىن (ئوشۇق ئاستى) تومۇرى ۋە مابەز (بىلەكتىن چىقىدىغان غول تومۇر) تومۇرلىرىدىن قان ئېلىش لازىم. ئىككى سۆڭگەچ ئارىلىقىغا (توققۇز كۆزگە) لوكا قويۇش يەنى تىلىپ شاخەك قويۇش، سەۋدا خىلىتىنى ئىستىفراغ قىلىش (سۈرۈپ چىقىرىش)، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، تال ۋە جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش لازىم. چۈنكى جىگەر خىزمىتى ياخشىلانغاندا سەۋداغا مەنسۇپ بولغان بۇزۇق قاننىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ، تال خىزمىتىنى ياخشىلىغاندا تال جىگەردىن سەۋدا ماددىسىنى پۈتۈنلەي ئۆزىگە تارتىۋالالايدۇ ۋە تېگىشلىك سەرپىياتنى ياخشى ئىشلەيدۇ. بوۋاسىرغا سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار تۆۋەندىكى تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ: ① بوۋاسىر دانچىلىرىنى يىگلىتىپ چۈشۈرگۈچى دورىلار (مۇسقىتات دورىلار)؛ ② بوۋاسىرلىق مەقئەت تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزلىرىنى ئاچقۇچى دورىلار (مۇفەتتىھات دورىلار)؛ ③ قان توختاتقۇچى دورىلار (ھابىسا تودەم دورىلار)؛ ④ ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار (مۇسەككىنات دورىلار). بۇ خىل دورىلارنىڭ بەزىلىرى شەربەت شەكلىدە ، بەزىلىرى زىمات شەكلىدە، يەنە بەزىلىرى نۇتۇل شەكلىدە (يەنى دورىلارنى قاينىتىپ تاتلىقىنى ئېلىپ مەقئەت ئىچىگە ئىلىمان ھالدا جىيغىتىپ قويۇش ئۈسۈلى بويىچە) ئىشلىتىلىدۇ.

مۇسقىتات تۈرىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىشتە پەقەت تىغ بىلەن كېسىشكە ۋە ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىپ تاشلاشقا ئىمكانىيەت بولمىغان شارائىتتا قوللىنىلىدۇ. لېكىن بوۋاسىر دانچىلىرىنى چۈشۈرگەندىمۇ مېڭىپ ئادەتلىنىپ قالغان قاننىڭ بىراقلا توختاپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بوۋاسىر دانچىلىرىنىڭ ھەممىسىنى بىراقلا چۈشۈرمەسلىك كېرەك. چۈنكى بوۋاسىرنىڭ ئادەتتە مېڭىۋاتقان قېنى توختاپ قالغاندا يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بىرقانچە خىل كېسەللىك پەيدا بولۇشى مۇمكىن. بوۋاسىر دانچىلىرىنى يىگلىتىش مەقسىتىدە دىك بەددىك (بىر خىل مۇرەككەپ دورىنىڭ نامى)، پەلدىپىيۇنغا ئوخشاش يېگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق بوۋاسىرنىڭ دانچىلىرى كۆيۈپ قارىدىغاندا ئۈستىدىن ئاغرىق پەسەيتىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئاغرىق پەسەيگەندىن كېيىن يۇقىرىقى مۇسقىتات دورىلار قايتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئۈسۈل بوۋاسىرنىڭ دانچىلىرى تۆكۈلۈپ چۈشكەنگە قەدەر داۋاملاشتۇرۇلىدۇ، ئۈستىدىن زەنكار سېپىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۇجمىسىمان بوۋاسىرنى چۈشۈرگىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەدەس (بىر خىل ماش)، ئانار پوستى، موزا، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، ئانارگۈلىگە ئوخشاش قابىز دورىلارنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى ۋە

بىنەپشە قاتارلىق دورىلارنىڭ قاينىتىلمىلىرى ئىشلىتىلىدۇ. بەزىلەرگە ئالدى بىلەن سېرىق مايىنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇپ، مەلھەمى ئىسپىداج، مەدەستانىلار سىرتتىن چېپىلىدۇ.

مۇفەتتىھات تۇرىدىكى دورىلار بوۋاسىر قېنى ئاقالماي قالغاندا ۋە كۆپ مىقداردا قان قېيىش يۈز بەرگەندە، يەنە شۇنىڭدەك ئاغرىق كۈچىيىپ كەتكەن چاغلاردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مۇنداق چاغلاردا بىمار بىر قانچە قېتىم مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ. بەزىدە سافىن تومۇرى ياكى مابەز تومۇرلىرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تۆگىنىڭ لوككا ياغلىرى بىلەن ياكى بۇقىنىڭ يىلىكى بىلەن ياغلىنىدۇ ياكى ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغى، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ ياكى مۇقەل چېپىلىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى يەككە ھالدا ئىشلەتسىمۇ، بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن توسالغۇلارنى ئاچقۇچى ۋە تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئاچقۇچى دورىلار، مەسىلەن: كەپتەر مايىقى، قۇننە، كالا ئۆتى ۋە بۇخۇرى مەريەمگە ئوخشاش دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ھەمدە سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. بەزىدە سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىشنىڭ ئۆزىمۇ تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئېچىپ، بۇزۇق قانلارنىڭ ئېقىشىغا شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ.

ئەمدى قان توختاتقۇچى دورىلارغا كەلسەك، بۇلارنىڭ ئىچىدە يەرلىك ئورۇننى داغلايدىغان (كۆيدۈرىدىغان) كۈچلۈك دورىلار بار، مەسىلەن: ھەر خىل زاكىلار. زاك تۇرلىرىنىڭ ھەممىسىنىڭ يەرلىك ئورۇننى كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتى بولغىنى ئۈچۈن تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرىنى چىڭىتىپ ئېتىدۇ. يەرلىك ئورۇننى داغلاپ پىشۇرۇپ قاننى توختىتىش رولىنى ئۆتەيدۇ. بۇ تۇردە يەنە بىر قىسىم دورىلار بولۇپ، تەسىرى يۇقىرىقىلاردىن تۆۋەنرەك تۇرىدۇ. مەسىلەن: خۇنسىياۋشان، بىخمارجان، ئانارگۈلى، كۈندۈر، سەبرە، توشقان مايىقى، ئۆمۈچۈك توري، ئاقاقىيا ۋە موزىلارغا ئوخشاش. بۇ دورىلارنى ئىشلىتىشتە سۇغۇپ تەييارلاپ قان توختىغانغا قەدەر ئۇستىدىن سېپىپ تېڭىپ قويۇلىدۇ.

ئەنجىبار ۋە ئەنجىبار شەربىتى قان توختىتىشتا مەيلى قانداق ئەزادىن كەلگەن قان بولمىسۇن ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بۇنىڭ بىر ئالاھىدىلىكى شۇكى، قان توختىتىش رولىنى ئۆتەش بىلەن بىرگە ئىچىنى قاتۇرۇپ قويمايدۇ، ئەمما باشقا قان توختاتقۇچى دورىلار ئۆزىنىڭ قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بىلەن ھەم قان توختىتىدۇ ھەم ئىچنى قاتۇرۇپ قويىدۇ.

ئەمدى گۈش ئۈندۈرگۈچى، يەرلىك ئورۇننىڭ زېدىسىنى ساقايتقۇچى دورىلارغا كەلسەك، بۇلار قابىز دورىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇلارنى يۇقىرىدا بايان قىلىپ ئۆتتۇق.

ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارغا كەلسەك، بۇ دورىلارغىمۇ يۇقىرىدا بىرقانچە ئورۇندا ئىشارەت قىلىپ ئۆتتۇق. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ يەردە يەنە ئالاھىدە توختالمايمىز.

تامىقىغا: بۇۋاسىر كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ھەرقانداق قويۇق غەلىز ۋە تەستە سىڭىدىغان تاماقلاردىن كالا گۆشى ۋە كالىنىڭ كاللا ـ پاقالچەك گۆشلىرى، قورۇغان تاماقلار، قىيىملىق تاماق ۋە باشقىلار، قان كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار نەرسىلەر، تاماققا سېلىنىدىغان ئىسسىقلىق دورا ـ دەرمەكلەر (مەسىلەن: ئاقمۇچ، قارىمۇچ، قىزىلمۇچ،

زەنجىۋىل، پىلپىل ۋە شۇ قاتارلىق نەرسىلەر) بىرەك بىرىلمەيدۇ. ئۇلارغا دائىم سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن: لەتىف ۋە ئۇچارلىقلار گۆشلىرى، توخۇ گۆشى، ئوغلاق گۆشى قاتارلىقلارغا ئوخشاشلار بېرىلىدۇ. ئىسپىدباجلار (بىر خىل سېرىق ماي قوشۇپ تەييارلانغان تاماق)، جاۋازىيە (گۆش، نان، شېكەر ۋە باشقىلاردىن تەييارلانغان بىر خىل تاماق)، ئىللىتىلغان تۇخۇم سېرىقى قاتارلىق بىمارلارنىڭ مىزاجىغا ماسلىشىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتور يۇقىرىدا سافىن تومۇرى ۋە مابەز تومۇرى دېگەنلەرنى بايان قىلىپ ئۆتتى، بۇنىڭ ئورۇنلىرى ۋە ماھىيەتلىرى كىتابنىڭ باش تەرەپلىرىدە تەپسىلىي چۈشەندۈرۈپ ئۆتۈلگەن بولغاچقا، بۇ يەردە يەنە ئۇنى قايتىلاپ ئولتۇرمىدۇق. ئەسلىي ئاپتورنىڭ يەنە يۇقىرىدا «بۇ ۋاسىرلار دانچىلىرىنىڭ ھەممىسىنى بىراقلا چۈشۈرۈۋېتىشكە بولمايدۇ» دېگەن سۆزى بۇقراتنىڭ (ھىپپوكراتنىڭ) ۋەسىيەتلىرىدىن بولۇپ، ئۇ كىشى مۇنداق دېگەن ئىدى: «بۇ ۋاسىرنىڭ دانچىلىرى كۆپ بولغان ئەھۋالدا بىر دانچىسىنى قويۇپ قويۇپ، ئۇنىڭ باشقىلىرىنى چۈشۈرۈش كېرەك. يەنە بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئەگەر ياخشىسى بۇ ۋاسىرنىڭ دانچىلىرىدىن بىرسىنى كېسىپ ئېلىۋېتىپ قالغانلىرىنىڭ ھەممىسىنى قويۇپ قويۇش لازىم. كېسىپ ئېلىۋېتىلگەن بىرسىنىڭ ئورنىنى داۋالاپ ساقايتىپ بولغاندىن كېيىن يەنە بىرىنى كېسىپ ئېلىش لازىم. شۇنداق قىلىپ قانچە بولسا شۇنچىنى مۇشۇ قائىدە بويىچە بىردىن ـ بىردىن كېسىپ ئېلىپ داۋالاپ، بۇزۇق قانلارنىڭ ئېقىپ تۇرۇشى ئۇچۇن ئەگەر ئاخىرىدا بىرسىنى قالدۇرۇپ قويۇش لازىم» دەيدۇ.

يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دىك بەردىك دېگەن دورىنىڭ نۇسخىسى:

قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخلارنىڭ ھەربىرىدىن 18 گىرام، مۇرمەككىدىن ئالتە گىرام، كۆيدۈرۈلگەن ھاكتىن 45 گىرام، زەنكارىدىن ئۇچ گىرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھاراق سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇپ تابلىت ياسىلىدۇ.

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان پەلدىپىيۇننىڭ تەركىبى: ھاك، قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ ۋە سېرىقچېچەكلەرنىڭ ھەربىرىدىن 21 گىرام، ئاقاقىيادىن 36 گىرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تالقان قىلىپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ تابلىت ياسىلىدۇ. مەلھەمى زەنكارنىڭ بۇ ۋاسىر دانچىلىرىنى چۈشۈرۈشتىكى رولى پەلدىپىيۇن ۋە دىك بەردىكلار بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

توشقانىنىڭ يۇڭى ۋە ئۆمۈچۈكنىڭ تورىنى ئىشلىتىشتە، ئالدى بىلەن ئۇلارنى ھۆللەپ ئاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ، ئۈستىدىن تاكى بۇ ۋاسىرنىڭ ئورنى ساقايغىچە تېڭىپ قويۇلىدۇ.

تولغاق (زەھرى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: توغرا ئۇچەينىڭ ئىچىدىكى توسۇلۇپ تۇرۇۋاتقان چىقىرىندىلارنىڭ سان ياكى سۈپەت جەھەتتە يامان تەسىر پەيدا قىلىشىدىن مۇداپىئە

قىلىش يۈزىسىدىن قىلغان بىر خىل قوغدىنىش ھەرىكىتىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇ راست ئۆتەڭ ۋە يالغان ئۆتەڭ دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

راست ئۆتەڭ (ھەقىقىي ئۆتەڭ): چوڭ ئۇچەينىڭ ئىسسىقتىن ئىششىشىدىن ياكى سەپرا خاراكتېرلىك ياكى تۈزلۈق بەلغەم خاراكتېرلىك، غىدىقلىغۇچى ئۆتكۈر خىلتتىن بولىدۇ. شۇنىڭدەك بەزىدە سوغۇق تېگىشتىن، يوپتاق (يالىغاچ) ئۆلاغقا ئوخشاش قاتتىق بىر نەرسىگە مىنىشتىن بولىدۇ. بۇ خىل سەۋەبلەردىن پەيدا بولغانلىرى زەھەر سادىق يەنى راست (ھەقىقىي) ئۆتەڭ كېسىلى دېيىلىدۇ. يەنە بىرى يالغان ئۆتەڭ (غەيرىي ھەقىقىي ئۆتەڭ) بولۇپ، ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى ئۇچەيدە قېتىپ قالغان تەرەت چىقىش جەريانىدا ئۇچەيلەرنى تاتىلاپ ئاغرىتىپ ئۆتۈشىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە بۇ خىل تەرەت ئۇچەيلەرنى يارا قىلىپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇچەيلەرنىڭ ئىچكى يۈزىگە چاپلىشىپ تۇرىدىغان شىلىمشىق سۈيۇقلۇقلار تەرەت ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىدۇ. بۇ خىل شىلىمشىق سۈيۇقلۇقلارنىڭ كېلىشى ئىچى سۇرگەندەك خاتا تۇيغۇ پەيدا قىلىپ قويىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا بەزىدە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن قابىز دورىلار ئىشلىتىلسە، ئادەمنىڭ ھاياتى خەۋپكە ئۇچرايدىغان ئىشلارمۇ كۆرۈلىدۇ. چۈنكى بۇ كېسەل ئەسلىدە قۇرۇقلۇقتىن جۇملىدىن تەرەتنىڭ قۇرغاقلىشىپ قېتىۋېلىشىدىن پەيدا بولغاچقا، يەنە قابىز دورىلار ئىشلىتىلسە، تەرەت تېخىمۇ قۇرۇپ قېتىۋېلىش بىلەن ئۇچەيلەردە قېلىپ، ئېغىر دەرىجىلىك قۇلۇنجىغا ئېلىپ بارىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھاياتقا خەۋپ يېتىدۇ.

راست ئۆتەڭ بىلەن يالغان ئۆتەڭنىڭ پەرقى شۇكى، يالغان ئۆتەڭدە قورساقتا ئېغىرلىق ۋە بەلدە ئاغرىش بولىدۇ، چۈنكى بۇنىڭدا قېتىپ قالغان گەندىلەر ئۇچەيلەرنى قىستاپ ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە ھەرقانچە ئىچى سۇرسىمۇ ۋە ھەر خىل كۆپ چىقىرىندىلار چىقسىمۇ، ئاغرىق توختىمايدۇ. بەزىدە بۇ ئاغرىق تەرەققىي قىلىپ قۇلۇنجىغا ئېلىپ بارىدۇ. يالغان ئۆتەڭنىڭ يەنە بىر ئالامىتى ئىشتىھا تۇتۇلۇپ كېتىدۇ. گەندە قۇرۇق بولۇپ مايماققا ئوخشاش دانە ـ دانە كېلىدۇ. بۇ كېسەلدە ئىشتىھا تۇتۇلۇپ قېلىشنىڭ سەۋەبى شۇكى، تەبىئەت پۈتۈنلەي ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردىكى تاشلاندۇقلارنى چىقىرىپ تاشلاشقا يۈزلىنىدۇ. چىقىرىش خىزمىتى ئىشتىھا پەيدا قىلمىشتىكى تارتىپ كېلىش خىزمىتى بىلەن قارىمۇ قارشى بولغانلىقى ئۈچۈن، تەبىئەت چىقىرىش خىزمىتىگە يۈزلەنگەندە ئىشتىھا پەيدا قىلالمايدۇ. بىمار بۇ ئۆتەڭ كېسىلى بىلەن ئاغرىشتىن ئىلگىرى ياكى ئۇنىڭدىن كېيىن تەرتىنىپ قۇرۇتۇپ قويىدىغان قۇرغاق تەبىئەتلىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. لېكىن راست ئۆتەڭ كېسىلىدە يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئالامەتلەرنىڭ كۆپ ساندىكىلىرى يۈز بەرمەيدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە يالغان ئۆتەڭ بىلەن راست ئۆتەڭنىڭ پەرقىنى ئايرىشتا، ئەڭ ياخشى چارە بىمارغا خەرنۇب شامىدىن (بىر خىل ئۇرۇق دورا) بىر تال پۈتۈن يۇتقۇزۇلىدۇ. ئەگەر بۇ ئۇرۇق دورا تەرەت بىلەن چىقىپ كېتەلمىسە، بۇ، توسالغۇ يوقلۇقنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، راست ئۆتەڭ ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. ئەگەر ئۇچەيلەردە قاتتىق گەندىلەر تۇرۇپ قېلىشتىن كېلىپچىققان توسالغۇ بولسا، خەرنۇب دانىسى ئۇچەيدىن

ئۆتەلمەيدۇ. شۇنىڭدەك باشقا ئۇرۇقلار، مەسىلەن: ئىسپىغۇل ئۇرۇقىنى پۈتۈن يۇتقۇزۇپ، ئۇنىڭ ئۈچەيدىن ئۆتەلەيدىغانلىقىنى كۆزەتسىمۇ بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئۆتەگ كېسەللىكى توغرا ئۇچەيدە گەندە تۇرۇپ قالغاندەك، دائىم تەرەت قىستاش سېزىمىنى پەيدا قىلىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بىمار تەرەت قىلغاندا ئىنتايىن ئاز مىقداردا چوڭ تەرەت بىلەن سۈزۈك قان ئارىلاش بىر خىل پوتلىسىمان سۈيۇقلۇقلار بىرگە كېلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا رەسمىي گەندە كەلمەيدۇ. تېبابەتتە راست ئۆتەگ «زەھىرى سادىق»، يالغان ئۆتەگ «زەھىرى كازىب» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەل بەزىدە ئادەمدە «ئاسان» مىكىن دېگەن گۇماننى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئاسان بولماستىن بەلكى ئىچى قېتىپ قېلىشتۇر. ئاپتور يۇقىرىقى ئۆتەگ كېسەللىكىنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا سوغۇق تېگىپ قېلىش ۋە قاتتىق نەرسىلەر ئۈستىگە (يالىڭاچ ئات، ۋېلىسىپىت مىنىش ۋە باشقىلار) مىنىش قاتارلىقلارنىمۇ كۆرسىتىپ ئۆتكەن ئىدى. بۇنىڭدىن ئاساس سوغۇق ئۆتۈش بىلەن قاتتىق نەرسىلەرگە مىنىشنىڭ ھەر ئىككىلىسى يەرلىك ئورۇننى قېلىنلاشتۇرغۇچى، يېرىكلەشتۈرگۈچى ئامىل بولغاچقا، ئۇلار توغرا ئۇچەينىڭ سوزۇلۇشىغا سەۋەب بولۇپ، تەرەت قىستاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: يالغان ئۆتەگنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن بىنەپشە شەربىتىنى ئاق لەيلى يىلتىزىنىڭ سۈيى ۋە بېھى لۇئابى بىلەن بىرىپ چوڭ تەرەت يۇمشىتىلىدۇ ياكى مەجۇنى بىنەپشە ئاق لەيلى يىلتىزى ۋە بېھى ئۇرۇقلىرى قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. بېھى ئۇرۇقى ئۆزىدىكى شىرىلىق سۈيۇقلۇق ۋە يۇمشاتقۇچى خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ئۇچەيلەردىكى قۇرۇق ۋە قاتتىق گەندىلەرنى سىلىقلاشتۇرۇپ يۇمشىتىپ بېرىدۇ. بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى قاتتىق ۋە قۇرۇق گەندىلەرنى پۈتۈنلەي ئېرىتىپ يۇمشىتالمىغان تەقدىردىمۇ، گەندە ۋە ئۇچەينىڭ سەتھىلىرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن گەندىلەر يۇرۇشۇپ چىقىپ كېتىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولىدۇ. بەزىدە خىيار شەنبەرنىڭ ھەسىلى ۋە بېھى ئۇرۇقلىرىنى بادام مېغىزى، كەتىرا ۋە رۇبىبسۇسلار بىلەن بىرىشكە بولىدۇ. بەزىدە يالغۇز قاينىق سۈنىلا ئىچۈرۈپ ۋە كۆيمىگۈدەك قىزىق سۇدا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇسىمۇ ئوڭۇشلىپ كېتىدۇ. بەزىدە يەڭگىل دەرىجىلىك كىلىزمىلارنى ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ. بەزىدە كىلىزمىغا مۇقەل ئەزرەق قوشۇپ كىلىزما قىلسىمۇ بولىدۇ.

تامىقىغا: مولوخىيا (سىلىقلاشتۇرغۇچى بىر خىل غىزا)غا ئوخشاش تاماقلار ئۇزۇقلۇق قىلىپ بېرىلىدۇ ياكى ئىسپىدباج، ھەمشىباھار، پالەك قاتارلىقلاردىن قايسى تېپىلسا شۇنى بېرىش كېرەك. ھەمشىباھار تەرەتنى يۇمشىتىپ سىلىقلاشتۇرۇش بىلەن ئۇنى يۇرۇشتۇرۇپ سىرتقا يوزلەندۈرىدۇ.

راست ئۆتەگ (زەھىرى سادىق)نى داۋالاشتا سوغۇق تېگىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغانلىرىدا قۇستە يېغى بىلەن ياسالغان قىرۇتى ئىشلىتىلىدۇ. قۇستە يېغى يەرلىك ئورۇن ۋە ئۇچەيلەرنى قىزىتىپ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك مەقئەت ساھەسى ۋە قۇيرۇق تەرەپلەرگە قىزىتىلغان لاتا ۋە قىزىتىلغان كېپەك بىلەن

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلىدۇ ھەمدە زىرە، ئىزخىر، بابۇنە ۋە ئاق لەيلى قاتارلىقلار قاينىتىلغان سۇدا بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ياكى قىزىتىلغان پىششىق كېسەك (خىش) ئۈستىدە ئولتۇرغۇزۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ياكى قىزىتىلغان تۆگە يۈڭى ياكى قىزىتىلغان قوي يۈڭى ئۈستىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا سۇ قوشۇلمىغان ساپ ھاراقنا زىرە قوشۇپ بېرىلسىمۇ ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى سىرتىدىن نۇتۇل قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ قابىز دورىلارنى قاينىتىپ نۇتۇل قىلسا تېخىمۇ ياخشى.

بۇ كېسەلنىڭ ئۆتكۈر خىلىتىنىڭ ھارارىتىدىن پەيدا بولغانلىرىنى داۋالاشتا كۆكنار غوزىكى (خەشخاش پوستى)، ئاق لەيلى ۋە قىزىلگۈل ئۇرۇقلىرىدىن تەييارلانغان قاينىتىلما بىلەن نۇتۇل قىلىش ئۈسۈلى قوللىنىدۇ ھەمدە تۇز ئۆچەيگە ئۆتكۈر خىلىتلارنىڭ قۇيۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئاغرىق بەك قاتتىق بولغان ئەھۋاللاردا زەھىر پىلىكلىرىمۇ ئىشلىتىلىدۇ، مەلھىمى مۇقەل ۋە ھۆل يۇمغاقسۇت قوشۇلغان قىرۇتىلارمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

مەقئەت ئىششىقىدىن بولغان ئۆتەگدە قان ئېلىش چارىسى قوللىنىلىدۇ ھەمدە ئىككى - ئۈچ كۈنگە قەدەر تاماق بېرىلمەيدۇ، ئۈنىڭدىن كېيىن ئىششىق ياندۇرۇش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئىششىقتىن ۋە قاتتىق نەرسىگە مىنىشتىن بولغان ئۆتەگنى داۋالاشتا قىزىلگۈل يېغى، تۇخۇم سېرىقى، مۇقەل ئەزرەق قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. كۆپ ساندىكى كېسەللەرگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش (گىرىلكا قويۇش، كەماد)، يەڭگىل دەرىجىدە قىزىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش ۋە ئىلمان قاينىتىلار بىلەن نۇتۇل قىلىش چارىلىرى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇق نەرسىلەر ۋە سوغۇقلۇق دورىلارنىڭ ھەممىسى زىيان قىلىدۇ. چۈنكى چوڭ ئۇچەي بولسا پەيسىمان جىسمىدىن تۇزۇلگەن ۋە نېرۋىلار كۆپ تارقالغان ئەزادۇر. پەي ۋە نېرۋىلار ئادەتتە سوغۇق ۋە سوغۇقلۇق نەرسىلەرنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىسا، ئۇنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يېتىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قويۇق خىلىت پەيدا قىلغۇچى ھەرقانداق نەرسىلەر زىيانلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. چۈنكى قويۇق خىلىتلار تۇز ئۇچەينىڭ مەلۇم ئورۇنلىرىدا تۇرۇپ قېلىپ، ئۆتەگ كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

مېنىڭچە: «قىرۇتى» ئاتالغۇسى ياغدا ئېرىتىلگەن موم دېگەن ئۇقۇمنى بىلدۇرىدىغان سۆزلۈك بولۇپ، ئادەتتە موم يېغى دېگەن نام بىلەن مەشھۇردۇر. يۇقىرىدا ئېيتىلغان «قۇيرۇق قىسمى» ئۇرۇقدان بىلەن ئانۇس ئەتراپى قىسمىلىرىنى كۆرسىتىدۇ، بۇ ئورۇندا بىر خىل پەي بولۇپ، ئەرەبچە «شەرج» دەپ ئاتىلىدۇ. قابىز شاراب، قېيام جەھەتتە قويۇق، تەم جەھەتتە قېرىق ۋە چۈچۈمەل شارابنى كۆرسىتىدۇ. ئۆتەگ كېسەللىكىدە ئىشلىتىلىدىغان پىلىكچىلەرنىڭ تۇرى كۆپ بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە مەشھۇر بولغىنى شىيافى ئىسكەندەردۇر. شىيافى ئىسكەندەرنىڭ تەركىبى: كۈندۇر، مۇرمەككى، موزا، ئەپيۇنلەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە شامچە ياسىلىدۇ ھەمدە شامچىنىڭ بىر ئۇچىغا بىر شوينا ياكى يىپ چىگىپ، مەقئەتكە كىرگۈزۈپ قويۇپ، ئىككى سائەت ئۆتكەندىن كېيىن يىپ ئارقىلىق تارتىۋېلىنىدۇ.

تال ۋە ئۆت كېسەللىكلىرى

قارا يەرقان، سېرىق يەرقان

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يەرقان بەدەن سېرىقلىق ياكى قارىلىققا ئۆزگىرىپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ. بەزىدە بۇ ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ ئاممىلى سەپرا ۋە سەۋدا ماددىلىرىنىڭ كۆپىيىشى ياكى بۇ ئىككى خىل خىلىتنىڭ تازىلانماي بەدەندە توختاپ قېلىشى ياكى بۇ ئىككى خىل خىلىتتىن بىرسىنىڭ (سەپرا ياكى سەۋدا خىلىتىنىڭ) ئىستېفراغ قىلىنماي توپلىشىپ قېلىشىدۇر. خىلىتلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى ئوزۇقلۇقلارنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى ياكى باشقا سەۋەبلەردىن بولىدۇ. ئوزۇقلۇقلارنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقىدىن پەيدا بولىدىغان خىلىتلارنىڭ كۆپىيىشىدە سەپرا ياكى سەۋدا ماددىسىنى كۆپەيتىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بىۋاستە سەپرا ۋە سەۋدا ماددىلىرىغا ئايلىنىپ ئوڭى كۆپەيتىۋېتىدۇ. بەزىدە دەسلەپتە ئوندىق بولمىسىمۇ كېيىن تېزلىكتە سەپرا ياكى سەۋدا ماددىلىرىغا ئايلىنىش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ كۆپىيىشىگە سەۋەب بولىدۇ. ئەمما سەپرا ياكى سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ تاماقتىن باشقا ئاممىلار سەۋەبىدىن كۆپىيىشىگە كەلسەك، ئۇلارنىڭ كۆپىيىشى قانىنى سوۋۇتۇپ ۋە ئۇيۇتۇپ سەۋدا تەرەپكە ئۆزگەرتىپ قويىدىغان دەرىجىدىكى پوتون بەدەنىنىڭ سوغۇقى ئېشىپ كېتىشتىن بولىدۇ. ياكى بەدەندىكى باشقا ماددىلارنى ئايلاندۇرغۇدەك دەرىجىدىكى ئومۇمىي بەدەنلىك هارارەتنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ ياكى سەۋدا خىلىتىنىڭ كۆيۈشى نەتىجىسىدە كۆپىيىدۇ. سەۋدا ماددىسىنىڭ كۆيۈشى جىگەر مىزاجىنىڭ ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك سوغۇقلۇققا ئايلىنىشى ياكى ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك ئىسسىقلىققا ئايلىنىشى ياكى پوتون بەدەن مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق تەرەپكە ئۆزگىرىشى تۇپەيلىدىن كېلىپچىقىدۇ ياكى يىلان، چايان ۋە ھەرىگە ئوخشاش ھاشاراتنىڭ زەھىرى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش يات ماددىلارنىڭ تەسىرىگە ئوچراش سەۋەبىدىن كۆپىيىپ كېتىدۇ. ياكى ھاۋانىڭ ئادەتتىن تاشقىرى ئىسسىپ كېتىشىدىن ياكى ئىستېفراغ قىلغىلى بولماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن كۆپىيىپ كېتىدۇ. ئىستېفراغ قىلغىلى بولماسلىق ئۆت غول كانىلىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى بىلەن جىگەردە ئىشلەنگەن سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆت تەرەپكە بارالماسلىقى، كانالدا توسالغۇ پەيدا بولۇش سەۋەبلىك چىقىم بولۇشقا تېگىشلىك سەپرا ماددىسى چىقىم بولماي يىغىلىپ قېلىش ئارقىلىق كۆپىيىپ كېتىدۇ. بۇ ئىككى يولنىڭ قايسىسىدا توسالغۇ بارلىقىنى بىلىشتە تۆۋەندىكى نۇقتىغا دىققەت قىلىش كېرەك. ئۆت يولى بىلەن ئوچەيلەر ئارىلىقىدىكى كانالچىدا توسۇلۇش بولغاندا چوڭ تەرەت تۇتۇلۇپ قالىدۇ ۋە قەۋزىيەت پەيدا بولىدۇ. ئەمما جىگەر بىلەن ئۆت يولى ئارىلىقىدىكى كانالچىدا توسۇلۇش پەيدا بولغاندا ياكى تالىنىڭ ئاشقازانغا سۈيۈغلۇق چىقىرىپ بېرىش يولى توسالغۇغا ئوچرىغاندا چوڭ تەرەت بىراقلا يۇمشاپ، قەۋزىيەت بولۇش ئەھۋالى كۆرۈلمەيدۇ.

جىگەردىن تال تەرەپكە كېلىدىغان كانالچىدا توسالغۇ پەيدا بولۇش بىلەن، تالنىڭ ئاشقازانغا سۈيۇقلۇق يەتكۈزۈپ بېرىش يولىدا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقىنى پەرقلەندۈرۈشتە، تۆۋەندىكى نۇقتىغا دىققەت قىلىش ئارقىلىق پەرقلەندۈرۈلىدۇ: تال سۈيۇقلۇقنىڭ ئاشقازان تەرەپكە بېرىش يولىدا پەيدا بولغان توسالغۇدا، ئىشتىها بىراقلا تۆتۈلۈپ كېتىدۇ، لېكىن جىگەر بىلەن تال ئارىلىقىدىكى كانالچىدا توسۇلۇش پەيدا بولغاندا ئۇنداق بولمايدۇ، كانالچىلاردا بولىدىغان توسالغۇلار بەزىدە ئىششىق سەۋەبىدىن بولىدۇ. مەيلى ئۇ ئىششىق شۇ كانالچىلارنىڭ ئۆزىدە بولسۇن ياكى قوشنا ئەزالاردا بولسۇن، ئوخشاشلا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە ئىششىق بولماستىنمۇ توسالغۇ پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: كۆپ مىقدارda سەپرا ئېقىپ كېلىش ياكى يەرلىك ئورۇنغا گۆش ئۆسۈپ قېلىش ياكى بىر نەرسە چىقىپ قېلىشتەك غەيرىي ئەھۋاللار بىلەن توسۇلۇپ قالىدۇ. يەرقانىنىڭ مادداسى ئوفۇنەتلىك (چىرىگەن ۋە يوقۇملۇق) مادda ئەمەستۇر. ئەگەر ئۇنىڭ مادداسى ئوفۇنەتلەنگەن بولسا، يەرقان بىلەن ئاغرىغان بىمارلار قىزىپ تەپ بولغان ۋە قىزىتمىسى ئۆرلىگەن بولاتتى.

مېنىڭچە: ئوزۇقلۇقلار ۋە يېمەكلىكلەر ئىچىدە ئۆز ئالدىغا بۆلۈنىدىغان سەپرانى كۆپەيتىدىغانلىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەتتۇر: ① ھەسەل؛ ② تاتلىق سېرىق قوغۇن؛ ③ سېرىق مايى؛ ④ پىندۇق ياكى ئورۇس ياڭقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردۇر. ئۆز ئالدىغا بۆلۈنىدىغان سەۋدانى كۆپەيتىدىغانلىرى تۆۋەندىكىچە: پىدىگەن، تىلىپ قۇرۇتۇلغان گۆش، توشقان گۆشى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردۇر. تېزلىكتە سەپرا ياكى سەۋداغا ئايلىنىدىغانلىرى: ئىسسىق مىزاجلىق ئاشقازانغا كىرگەن سۇت، يەنە شۇنىڭدەك ئۆرۈك، شاپتۇل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان جەراد قۇيرۇقىنى سۆرەپ ماڭىدىغان مەخسۇس بىر خىل زەھەرلىك چايانىنى كۆرسىتىدۇ. چايان چېقىۋېلىشنىڭ يەرقان كېسىللىكىگە سەۋەب بولۇشى، چايانىنىڭ زەھىرى ئادەم بەدىنىدىكى ماددىلارنى سەپرا ياكى سەۋداغا ئايلاندۇرىدۇ، چۈنكى بۇ خىل چايانىنىڭ زەھىرىمۇ ئادەتتىكى چايانلارنىڭ زەھىرىدەك ئىنتايىن سوغۇق زەھەردۇر. ئەمما يىلانلارنىڭ زەھىرى ئىنتايىن ئىسسىق تەبىئەتلىك زەھەردۇر. يۇقىرىدا بايان قىلىپ ئۆتۈلگىنىدەك سىرتتىن قوبۇل قىلىنىدىغان ھەرقانداق ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق ماددىلارنى ئۆزىگە مۇناسىپ ھالدا ئۆزگەرتىدۇ، ئەلۋەتتە.

ئەمدى ئۆتىنىڭ ئۆچەيلەر تەرەپكە سۈيۇغلۇق يەتكۈزۈپ بېرىدىغان يولىدا توسالغۇ بولغاندا گەندىنىڭ بىراقلا ئاقىرىپ قېلىشى، جىگەرنىڭ ئۆت تەرەپكە سۈيۇقلۇق يەتكۈزۈپ بېرىش يولىدا توسالغۇ بولغاندا تەدرىجىي ھالدا ئاقىرىش مەسىلىسىگە كەلسەك، ئۇنىڭ داۋلىسى مۇنداق:

جىگەردىن ئۆت تەرەپكە كېلىدىغان سۈيۇغلۇق ئاز - ئازدىن تەدرىجىي ھالدا كېلىپ ئورۇننى تولدۇرىدۇ، شۇڭلاشقا بۇ يولنىڭ توسۇلۇشىدا تەرەتنىڭ ئاقىرىشىمۇ تەدرىجىي ھالدا يۇز بېرىدۇ، ئەمما ئۆت يولىدىن ئۆچەيلەر تەرەپكە كېلىدىغان كانالچىدىن كېلىدىغان سۈيۇغلۇق ئۇنداق بولمايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كانالچىدا توسۇلۇش بولغاندا گەنده توساتتىن ئاقىرىپ قالىدۇ.

ئەمدى تال بىلەن ئاشقازان ئارىلىقىدىكى كانالچە توسۇلغاندا ئىشتىھانىڭ بىراقلا

تۆتۈلۈپ قېلىش مەسىلىسىگە كەلسەك، بۇنىڭ داۋالىسى مۇنداق: تالدىن ئاشقازان تەرەپكە قۇيۇلىدىغان سۇيۇقلۇق، يەنى سەۋدا ماددىسى ئاز ـ ئازدىن قۇيۇلۇپ كامالىتىگە يېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كانالچىدا توسۇلۇش بولغاندا ئىشتىها بىراقلا تۆتۈلۈپ كېتىدۇ، لېكىن جىگەردىن تال تەرەپكە بارىدىغان كانالچىدا توسۇلۇش بولغاندا بۇ سۇيۇقلۇقلار بىراقلا كېلىپ توپلىشىپ تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن چوڭ تەرەت بىراقلا ئاقىرىپ قالماستىن، بەلكى تەدرىجىي هالدا ئاقىرىدۇ. يەنى بىر مەزگىل زاپاس سەپرا بىلەن تەرەت بويىلىپ ئۆز رەڭگىدە كېلىۋېرىدۇ.

يەرقان كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ماددىلار ئوفۇنەتلىنىدىغان بولسا، ئەلۋەتتە بەدەن قىزىش پەيدا بولىدۇ. سەپرا ماددىسى ئوفۇنەتلىنىدىغان بولسا، كۈن ئارىلاپ تۆتىدىغان قىزىتما پەيدا بولىدۇ، ئەلۋەتتە. ئەگەر سەۋدا ماددىسى ئوفۇنەتلىنىدىغان بولسا، تۆت كۈندە بىر تۆتىدىغان تەپنى پەيدا قىلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەلنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىنى ئېنىقلاپ تەكشەش ۋە نورمال هالىتىگە كەلتۈرۈش چارىسى قوللىنىلىدۇ. زەهەر خاراكتېرلىك (يىلان، چايان ۋە باشقا زەهەرلىك هاشاراتنىڭ زەهىرىدىن) بولغانلىرىدا زەهەرگە قارشى داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. توسالغۇ خاراكتېرلىك بولغانلىرىدا جىگەر كېسەللىكلىرى بابىدىكى جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش هەققىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەر بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ هەمدە بەدەنە يىغىلىپ قالغان چىقىرىپ تاشلاشقا تېگىشلىك ماددىلار ئىستىفراغ قىلىپ تەنقىيە قىلىنىدۇ، مەسىلەن: مۇسهىل دورىلارنى بېرىپ ئىچىنى سۈرۈش ياكى قۇستۇرغۇچى دورىلار ئارقىلىق قۇستۇرۇش چارىلىرىنى قوللىنىپ، ئارتۇق ماددىلار تازىلاپ چىقىرىلىدۇ. شۇنداقلا مۇنچىدا تەرلىتىش، مۇناسىۋەتلىك ئابىزەن (دورىلارنى قاينىتىپ ۋاننا قىلىش) لەردە ئولتۇرغۇزۇش قاتارلىق چارىلەرمۇ قوللىنىلىدۇ. مۇنچىدا تەرلەتكەندە تېرە تۆشۈكلىرىنى ئېچىپ ئارتۇق خىلىتلارنى پارلاندۇرۇش يولى بىلەن يۇرۇشلەشتۇرۇشكە ۋە تېرە ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاشقا بولىدۇ. ئىچۇرىدىغان سۇيۇقلۇقلاردىن كاسىنە سۈيىنى يالغۇز ياكى كەرەپشە سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئادەتتىكى سىركەنجۈبىل بىلەن ياكى مۇرەككەپ نۇسخا بىلەن تەييارلانغان بۇزۇرى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچۇرۇلىدۇ. ياكى ئاچچىق ئانار ۋە تاتلىق ئانار سۈلىرى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچۇرۇلىدۇ. ياكى سىركەنجۈبىل يالغۇز ئىچكۈزۈلىدۇ. ۋە ياكى سىركەنجۈبىل دىنارى بىلەن ئىچۇرۇلىدۇ ياكى مائۇلئۇسۇل (يىلتىزلار شەربىتى) مائۇششەئىر (ئارپا سۈيى) بىلەن ئىچۇرۇلىدۇ.

سەۋادىن بولغان يەرقانغا ئىستىفراغ قىلىش (تازىلاش ۋە سۈرۈپ چىقىرىش) رولىنى ئۆتەيدىغان دورىلاردىن رەۋەن سىركەنجۈبىل بىلەن بىرلەشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر تېخىمۇ كۈچلۈكرەك سۈرۈش زۆرۈر بولسا غارىقۇن، رەۋەن ۋە شاهتەررە ئۇرۇقلىرىنى سىركەنجۈبىلگە قوشۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان يەرقاندا سەپرا ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىپ بەدەننى تازىلاشتا ئەڭ ياخشى سۈرگۈ دورىسى مۇرەككەپ شاهتەررە قاينىتىلما سۈيى (مەتبۇخى شاهتەررە) بولۇپ،

نۇسخىسى تۆۋەندىكىچە: شاھتەررىدىن 210 گىرام، ئەينۇلادىن 10 دانە، تەمرىھىندىدىن 60 گىرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەگمىنەي ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، غارىقۇندىن ئۇچ گىرام ئېلىپ قاينىتىپ سۈزۈپ، 50 گىرام خىيار شەنبەر مېغىزىنىڭ شىرىسى، ئىككى گىرام ئاچچىق بادام يېغى، ئىككى گىرام رەۋەنلەرنى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەۋادىن بولغان يەرقاندا ياخشى ئۇنۇم بېرىدىغان يەنە بىر نۇسخا: مەتبۇخى ئەپتىمۇننىڭ ھېلىلە چۈشمىگەن نۇسخىسىدۇر.

يەنە بىر نۇسخا: ئەپتىمۇن، ئۇستقۇددۇس، غارىقۇن، رەۋەن ۋە ئەرمەن تاشلىرى (يۇيۇلغان ھەجرى ئەرمىنى)نىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گىرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تالقانلاپ، بادام يېغى بىلەن مايلىۋېتىپ، خىيار شەنبەر ھەسىلى بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ بېرىلىدۇ. تۆۋەندىكى قەي قىلدۇرغۇچى نۇسخىنى بېرىشكىمۇ بولىدۇ: تۇرۇپ، چىلانغان سىركەنجىۋىل قاينىق سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ.

يەنە بىر نۇسخا: تۇرۇپ ئۇسارىسىنى (سىقىۋېلىنغان سۇيىنى) سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. ياكى تۇزنى قاينىق سۇ بىلەن ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. دېمەك، قۇستۇرۇش چارىسى ھەرقايسى تېپتىكى يەرقانلارنىڭ ھەممىسىدە ئوخشاشلا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ، چۈنكى قۇستۇرۇش كېرەكسىز ماددىلارنى ئىستىفراغ قىلىش ۋە تازىلاش رولىنى ئۆتىگەندىن سىرت، يەرقان كېسەللىكىگە سەۋەبچى بولغان ماددىلارنى قارشى تەرەپكە ھەرىكەتكە كەلتۈرۈپ، ئۇلارنىڭ تېزلىكتە تارقىشىغا شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. يەرقان كېسەللىكى ئۇچۇن ياخشى تەسىر قىلىدىغان تەرلەتكۇچى سىناقتىن ئۆتكەن بىر خىل ئۇسۇل: ھۇمماز (ياۋا قىيمىقۇ) يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچۈرۈپ، ئارقىدىن كۇن نۇرىدا (ئاپتاپتا) ئولتۇرغۇزۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن قىزىپ تازا ئۇسسىغانغا قەدەر مېڭىپ بېرىشكە بۇيرۇلىدۇ. قاتتىق ئۇسسىغاندىن كېيىن پىرسىياۋشان، ئوردان، پىننە قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان قاينىتىلما ئىچىشكە بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمار بۇ مەتبۇخنى ئىچىپلا سېسىق تەرلەيدۇ. يەنە شۇنىڭدەك مۇناسىۋەتلىك ئابزەنلەردە ئولتۇرغۇزۇشنىڭمۇ ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدۇ. لېكىن ئابزەندە ئولتۇرغۇزۇش ئۇسۇلىنى يەرقاننى پەيدا قىلغۇچى ماددىلار تولۇق تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن قوللىنىش كېرەك.

تامىقىغا : مەزورى زىرباج (ئاچچىق ـ چۈچۈك قىلىپ تەييارلانغان گۆشسىز غىزا) ياكى زىرباج بىلەن بېلىق، ياكى ئانار ئۇرۇقى مەزورىسى ياكى تۇخۇمى كاسىنە سىركە ۋە شېكەر بىلەن بېرىلىدۇ ياكى كاسىنە قاينىتىلمىسىنى بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سىركە بىلەن چۈچۈمەللەشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. چۈچۈمەل قىلماي يەنى سىركە ئارىلاشتۇرماستىن ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ. ئارپا سۈيى (مائوششەئىر) شېكەر ۋە قارا سۇنا بىلەن ياكى سىركە بىلەن بېرىلىدۇ. چۈجە گۆشلىرى ئانار ئۇرۇقى ۋە قۇرۇق ئۇزۇم بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ، ياكى قۇرۇق ئۇزۇم ۋە سىركە بىلەن شۇنداقلا كىرپە گۆشى بىلەن بېرىلىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك قۇرۇتۇلغان سازاق قۇرتنى تالقانلاپ ئىستېمال قىلدۇرسا دەرھال ئۇنۇم بېرىدۇ.

يەرلىك ئورۇنغا قويۇلمىغان دورىلاردىن كۆزدىكى سېرىقلىقنى يوقاتقۇچى دورىلار: قىزىلگۈل سۇيى ۋە كۆك يۇمغاقسۇت سۇيىدۇر. ئەگەر يەرقان توسالغۇلار، ئوت يوللىرىغا سۆگەل پەيدا بولۇش ياكى گۆش ئۆسۈپ قېلىش سەۋەبىدىن بولسا، بۇ خىلدىكى يەرقانلىق ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ، چۈنكى دورا بىلەن ئۇ يەردىكى ئۆسمە گۆش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىشقا مۇمكىن بولمايدۇ.

مېنىڭچە: مىزاجنى تەڭشەش لازىم. مىزاج ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان يەرقان بولسا، سوغۇقلۇق دورىلار بىلەن مىزاج تەڭشىلىدۇ، سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان يەرقان بولسا، ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن مىزاج تەڭشىلىدۇ، بۇ ھەقتىكى ئۇسۇللار يۇقىرىدا بىرقانچە يەردە بايان قىلىنىپ ئۆتۈلگەنلىكى ئۈچۈن بۇ يەردە قايتا توختىلىپ ئولتۇرمايمىز.

ئەمدى زەھەرلىك ھاشارات چىقىش سەۋەبىدىن كېلىپچىققان يەرقانىنى داۋالاشتا، كىتابىمىزنىڭ ئاخىرقى قىسمىلىرىدا كۆرسىتىلىدىغان زەھەر قايتۇرۇش چارىلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەرقان بابىدا كۆرسىتىلگەن يەككە دورىلار ۋە مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ. بۇنى يەنە قايتىدىن شەرھلەپ چۈشەنچە بېرىش ھاجەتسىز. ئەسلىي ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا يەرقانى ئەسۋەد (قارا يەرقان) دېگەن سۆزدىنىڭ ئارقىسىدىنلا سەۋادىدن بولغان دېگەن سۆزنى قەيت قىلىپ قويۇشى، جىگەردە قان كۆپۈشتىن بولمىغان، تالدىكى سەۋدا خىلىتىدىن كېلىپچىققان يەرقانىنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى جىگەردە قان كۆپۈشتىن پەيدا بولغان سەۋدا جىگەرسىمان قارىدۇر. جىگەردىكى سەۋدا خىلىتى پەيدا قىلغان يەرقان بىلەن تال مەنبەلىك يەرقانىنىڭ پەرقى شۇكى، جىگەر خاراكتېرلىك يەرقاندا جىگەرنىڭ ئەھۋالى ناچار بولۇش بىلەن بىرگە سەۋدا ماددىسى نىسبەتەن ئازراق بولىدۇ. تال مەنبەلىك يەرقاندا بىمار سول بىقىنىدا يېقىمسىزلىق ۋە ئاغرىش سېزىمىدىن زارلىنىش بىلەن بىرگە سەۋدا ماددىسى كۆچلۈك بولىدۇ.

بۇ يەردە يەنە شۇنىمۇ بىلىش كېرەككى، سېرىق ھېللىلە، قارا ھېللىلە، كابۇل ھېللىلىسىگە ئوخشاش توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى، سۇيۇقلۇقلارنى سقىپ چىقارغۇچى، قۇرۇق تەبىئەتلىك دورىلار بۇ كېسەلگە مۇناسىپ كەلمەيدۇ، چۈنكى بۇنداق دورىلار جۈملىدىن ھېللىلەر كانالچىلارنى تارايتىش ۋە تېرە تۆشۈكچىلىرىنى تارايتىش بىلەن يەرلىك ئورۇننى قورۇيدۇ. شۇنىڭ بىلەن سەۋدا خاراكتېرلىك قويۇق ماددىلارنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشى قىيىنغا چۈشىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىلدىكى دورىلاردىن پەرھېز قىلىش لازىم. چۈنكى بۇ كېسەلنى داۋالاشتا قويۇلمىغان تەلەپ توسالغۇلارنى ئېچىشتۇر.

ئابزەن ئەسلىدە مۇنچىلارغا ياسىلىدىغان بىر خىل كىچىك كۆلچەك بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇزۇنلۇقى ئادەم بويى بولىدۇ، ئۇنىڭ ئىچىگە مۇناسىۋەتلىك دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۇيى توشقۇزۇلۇپ، بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ۋە ياتقۇزۇپ يۇيۇندۇرۇلىدۇ. بەزىدە ئۇنى بىر جايدىن يەنە بىر جايغا يۆتكىگىلى بولمىغان قىلىپ ياسىلىدۇ، ئۇ كۆمۈشتىن ياكى مىستىن ياسالسا بولىدۇ. ياكى شۇلارغا ئوخشىشىپ كېتىدىغان باشقا مېتاللاردىن ياسالسىمۇ بولىدۇ، لېكىن ھەرھالدا ئۇنىڭ بىر بېشىدا بىمار بېشىنى چىقىرىپ قويۇپ تۇرالايدىغان بىر تاۋاقچە ياسىلىشى لازىم.

تال ئىششىش ۋە ئېسىلىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تال ئىششىقى كېسەللىكى كۆپىنچە سەۋدا ماددىسىدىن بولىدۇ، ئۇنىڭدىن قالسا قان خىلىتىدىن بولىدۇ. لېكىن قاندىن بولغىنىمۇ يەنە تېزلىكتە سەۋدا خىلىتىغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ، چۈنكى بۇنىڭدا سەۋدا ماددىسى قان خىلىتى ئۈستىدىن غالىب كېلىدۇ. تال ئىششىقىنى كۆپىنچە سەۋدادىن بولىدۇ دېيىشتىكى سەۋەب، تال سەۋدا خىلىتىنىڭ قۇيۇلىدىغان ئورنى ياكى زاپاس سەۋدانى ساقلايدىغان ئامبار بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. بەزىدە بۇ كېسەللىك بەلغەم ياكى سەپرا خىلىتلىرىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. قىسمەن ئەھۋاللاردا بەلغەم ۋە سەپرا خىلىتلىرىنىڭ شېرىكچىلىكىدىنمۇ بولىدۇ. ئىششىق كۆپىنچە تالىنىڭ ئاستىنقى قىسىملىرىدا يۈز بېرىدۇ. چۈنكى بۇ كېسەلنىڭ ماددىسى قويۇق ۋە ئېغىر ماددىدۇر.

تالىنىڭ ئىششىقى بىلەن تال كۆپۈشۈپ قېلىشنى پەرقلەندۈرۈشتە، ئېغىرلىق سېزىمىنىڭ بولۇشى ياكى بولماسلىقىغا ئاساسەن پەرقلەندۈرۈلىدۇ. چۈنكى تالدا ئىششىق بولغاندا ئېغىرلىق، ئىششىق سېزىلىدۇ. لېكىن تال كۆپۈشۈشتە ئۇنداق بولمايدۇ. ئىششىق بولغاندا قول بىلەن بېسىپ ۋە سىيلاپ تەكشۈرۈگەندە سېزىمى بولىدۇ. لېكىن تال كۆپۈشۈپ قىلىشتا قول بىلەن سىيلىسا ياكى باسسا ئارام ئالغاندەك راھەتلىنىدۇ. بەزىدە باسقان چاغدا قورساقتا غورقىراش ئاۋازى ئاڭلىنىدۇ. تال كۆپۈشۈپ قېلىشنىڭ سەۋەبى تال بىلەن قوشنا ئۇچەيلەردە يەل تۈرۈپ قېلىشتىنىدۇر، چۈنكى ئۇچەيدە يەل تۈرۈپ قالغاندا ئۇچەيلەر تالىنى بېسىپ قىستاپ قويىدۇ ـ دە، شۇنىڭ بىلەن تال كۆپۈشۈپ قالىدۇ. بۇنداق بىمارلاردا كۆپىنچە ھاللاردا قۇلۇنجى كېسەللىكى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قىسمەن ھاللاردا نەزلىمۇ بىرگە بولىدۇ. تال كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ كۆپىنچە ئىككى ئالقىنى قىزىش، ئىككى تىزى ۋە ئىككى تاپىنى قىزىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، چۈنكى بۇ خىل بىمارلاردا ھارارەت چەت ئەزالارغا يەنى قول-پۇت قاتارلىق يىراق ئەزالار تەرەپكە چېكىنىپ ماڭغان بولىدۇ، شۇنىڭدەك ئاشقازانغا قۇيۇلىدىغان سەۋدا توسالغۇغا ئۇچرايدۇ، يەنە شۇنىڭدەك بۇ خىل بىمالاردا قان سوۋۇپ كەتكەنلىكى ۋە ئاسانلا سوغۇقلۇقنى قوبۇل قىلدىغانلىقى ئۈچۈن بۇرنى ۋە ئىككى قۇلاقلىرى سوۋۇپ كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. ئەگەر تال زور دەرىجىدە چوڭىيىپ كەتسە نەپەس بوغۇلىدۇ، قورساق يوغىناپ كېتىدۇ، جىگەر ئاجىزلايدۇ، چۈنكى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك شىلىمشىق ماددىلار جىگەرنىڭ مىزاجى بىلەن تەبىئىي ھالدا چىقىشالمايدىغان بولسىمۇ يەنىلا جىگەردە ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىۋالىدۇ ـ دە، شۇنىڭ بىلەن جىگەرنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

تال كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ رەڭگى قارا ۋە سېرىق كۆكۈچ تەرەپكە مايىللىشىدۇ ياكى شۇ خىل ئارىلاشما رەڭگە ئۆزگىرىپ قالىدۇ، بوينى ئىنچىكىلىشىپ قالىدۇ ۋە بوينىنى ساڭگىلىتىپ تۇرىدىغان بولۇپ قالىدۇ، تال ھەجمى قانچىكى چوڭايسا، بەدىنىدىكى قۇرغاقلىق شۇنچە ئاشىدۇ، تال قانچىكى كىچىكلىسە بەدەن شۇنچە سەمرىيىدۇ.

مېنىڭچە: تالغا ئوزۇق بولۇش ئۇچۇن كېلىدىغان قان قويۇق بولغاچقا، سەۋدا خىلىتىغا ئۆزگىرىشچانلىقى ناھايىتىمۇ تېز بولىدۇ، شۇڭلاشقا تال ئىششىقىنىڭ بەلغەم ۋە سەپرا ماددىلىرىدىن بولۇشى ئىنتايىن كەم ئۇچرايدۇ. ئەگەر بۇ ئىككى خىل ماددىدىن ئىششىق يۇز بەرسە، ئىششىق تېزلىكتە قاتىدۇ (مەتھۇل تېلى قاتقان بىمارلارنى كۆرسىتىدۇ). مەيلى ئىششىق بولسۇن ياكى ئۇنداق ئەھۋال بولمىسۇن ئەسلىي ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا تال كۆپۈشۈش كېسەللىكى بىلەن تال ئىششىق كېسەللىكىنىڭ پەرقىنى ئايرىش جەھەتتىكى بايانلىرى ناھايىتى ئېنىق بولۇپ، ئۇنى يەنە قايتىلاپ شەرھلەش ھاجەتسىز.

ئەمدى تال چوڭايغاندا ۋە ئىششىغاندا نەپەسنىڭ قىسىلىش مەسىلىسىگە كەلسەك، تال ئىششىغاندا ۋە چوڭايغاندا نەپەس دىيافراگمىنى قىستاپ ئونىڭ ھەرىكەت دائىرىسىنى چەكلىمىگە ئۇچرىتىدۇ. نەتىجىدە دىيافراگما ھەرىكىتىنى داۋاملاشتۇرالمايدۇ، شۇنىڭ بىلەن نەپەس سىقىلىش كېلىپچىقىدۇ. تالنىڭ چوڭىيىپ كېتىشى جىگەرنىڭ ئاجىزلىشىشىغا سەۋەب بولۇشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، تال جىگەر تەرەپتىن ماددىلارنى كۆپلەپ تارتىش ۋە قارشىلىق كۆرسىتىش ئارقىلىق جىگەرنى ئىنتايىن سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇڭلاشقا تال قانچە چوڭايغانسېرى بەدەن شۇنچە قۇرغاقلىشىپ ئورۇقلاشقا باشلايدۇ. تال قانچە كىچىكلىگەنسېرى بەدەن شۇنچە سەمرىيدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: تال ئىششىقلىرىنى داۋالاشتا كۇچلۇك چارە - تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. كۇچلۇك ھالدا توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. چۇنكى تال كېسەللىكىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار جىگەردىن ئۆتۈپ ئاندىن تالغا يېتىپ بارىدىغانلىقى ئۇچۇن ئۇ دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى تالغا يېتىپ كەلگىچە بوشىشىپ كېتىدۇ. شۇنداقلا تالنىڭ جايلاشقان ئورنى يىراق، توقۇلمىلىرى زىچ بولغانلىقى ئۇچۇن كۇچلۇك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. تال كېسەللىكىگە مەخسۇس ۋە ئالاھىدە ئىشلىتىلىدىغان ۋە ئونۇم بېرىدىغان بىر خىل ئۇسۇل شۇكى، تال كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمار ئۆزىنىڭ سۈيدۇكىدىن ھەر كۇنى ئىككى ئوچۇم ئىچىش كېرەك، مۇشۇ بويىچە 10 كۇنگە يېقىن داۋاملاشتۇرسا ساقىيىپ كېتىدۇ.

شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، تال كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىر ئادەم چۇشىدە ئىككى كۇنگىچە ئۆز سۈيدۇكىدىن ھەر كۇنى ئۇچ ئوچۇمدىن ئىچىشكە بۇيرۇلۇپتۇ، ئويغانغاندىن كېيىن شۇ بۇيرۇق بويىچە سۈيدۇكىنى ئىچىپ ساقايغان. شۇنىڭ بىلەن بۇ خىل ئۇسۇل ئەملىي تەجرىبىگە ئايلانغان ئىكەن. يەنە بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە: تال كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا تاغ پىيىزىنى ئېسىپ قويۇشمۇ پايدىلىق بولۇپ، 41 كۇن ئەتراپىدا داۋام قىلسا ساقىيىپ كېتىدىكەن. سۇيۇق دورىلاردىن سىركەنجۇبىل بۇزۇرى شەربىتى، مائۇلئۇسۇل شەربىتى، دىنار شەربىتى، سىركەنجۇبىل سازەج (ئاددىي نۇسخىسى) قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. قۇرسى كەبىرمۇ ئىشلىتىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئارپىبەدىيان سۇيى ۋە كەرەپشە سۇلىرى سىركەنجۇبىل ئەنسىلى بىلەن بېرىلىدۇ، ياكى سىركەنجۇبىل ئەنسىلى يالغۇز بېرىلسىمۇ بولىدۇ. شەربىتى مائۇلئۇسۇل، تەرياقى كەبىرلەرمۇ پايدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ تال كۆپۈشۈپ قېلىش كېسەللىكىگە ئىنتايىن ياخشى ئونۇم بېرىدۇ. ئەگەر بىماردا كۇچلۇك ھارارەت قوشۇلۇپ كەلسە سېمىزئوت

ئورۇقنىڭ شىرىسى ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرىلىرى ئادەتتىكى سىركەنجىۋىلىلەر بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قۇرۇق قاپاقنىڭ پوستىنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئالتە گىرامى سىركەنجىبىن بىلەن بىرلىسمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەمدى تۇخۇمى كاسىنە مەسلىسىگە كەلسەك، بەزىلەر ئۇنى تالغا زىيان قىلىدۇ دەيدۇ. لېكىن بۇ گەپنى توغرا دېگىلى بولمايدۇ.

تامىقىغا: تال كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلار ئىمكانقەدەر تاماقنى ئازا يېيىشى، يۇمشاق، تېز سىڭىدىغان تاماقلارنى يېيىشى كېرەك. چۈنكى قويۇق ۋە غەلىز تاماقلار قويۇق قان پەيدا قىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سەۋدا خاراكتېرلىك قان پەيدا قىلىدىغان ھەرقانداق ئورۇقلار چەكلىنىشى لازىم. مەسىلەن: ئەدەس (بىر خىل ماش)، تىلىپ قورۇتۇلغان گۆش، موگۇ (ئېشەك مەرىزى)، پىدىگەن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار.

ئىستېمال قىلىشقا تېگىشلىك تاماقلار: سېمىز توخۇ گۆشى، چوجە گۆشلىرى، بولۇپمۇ قورۇمىغان چوجە گۆشلىرى بېرىلىدۇ، يەنە بەزى چاغلاردا سىركە ئەنجۈر بىلەن بىرلىكتە بېرىلىدۇ ياكى كەپە (كەبىر) بىلەن بېرىلىدۇ. بولۇپمۇ كەپىنىڭ تال كېسەللىكىگە ئالاھىدە بىر خىل كۆرۈنەرلىك ئۇنۇمى باردۇر.

سىرتتىن يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدىغان ئەڭ ئۇنۇملۇك بىر خىل زىمات (چېپىلما): ئۇشەق، ئۇسقۇلۇقەندەرىيۇن (ياۋا سامساق)، بۇنى ئىچىمۇ ياكى تېشىدىن چاپسىمۇ ناھايىتى ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. كەپىنى ئىچىدىن ئىستېمال قىلىدۇرۇشتا تالنى بىر قانچە كۈن داۋالاپ لەتىفلەشتۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئەنسىل سىركىسىنى ئىسىتېپ ئاندىن كېيىن كەپە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مۇنچىغا كىرىشمۇ بۇ كېسەلنى داۋالاشتا يارەمچىلىك رول ئويناىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سىرتتىن تال ساھەسىنى يىرىك لاتا بىلەن سۈرتۈپ بېرىشنىڭمۇ داۋالاشتا مەلۇم يارەمى بولىدۇ. تال كېسەللىكىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ تەركىبىگە بەزىدە توغرىغۇ ۋە تازىلانغان گۈڭگۈرتلەرمۇ قوشۇلىدۇ. چۈنكى توغرىغۇ قويۇق خىلىتلارنى پارچىلايدۇ. تال كۆپۈشۈپ قېلىش (نەفخە توتتىيھال) كېسەللىكىدە ئىشلىتىلىدىغان بىر خىل كەماد (ئىسسىق ئۆتكۈزۈش) نۇسخىسى: سېرىق قوناق (جاۋردوس) ۋە بۇغداي كېپىكىنى يەككە ياكى بىرلەشتۈرۈپ قىزىتىپ، سىرتىدىن تال ساھەسىگە تېڭىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك يالغۇز رەخت (ماتا) نى قىزىتىپلا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسىمۇ پايدا قىلىپ قالىدۇ. مېنىڭچە: يۇقىرىدىكى بايانلارنىڭ ھەممىسى ئېنىق، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ھەقتە ئايرىم توختىلىش ھاجەتسىزدۇر. بۇ دائىرىدە بايان قىلىنغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلارنىڭ تەپسىلىي مەلۇماتلىرىمۇ يۇقىرىدا بايان قىلىپ ئۆتۈلگەن، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ھەقتىمۇ قايتا تەكرارلىمايمىز.

بۆرەك ۋە دوۋسۇن كېسەللىكلىرى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۆرەكنىڭ ئەھۋاللىرىدىن خەۋەر بېرىدىغان ئالامەتلەر: بۆرەكنىڭ ئىسسىقتىن ئۆزگىرىش بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى شۇكى، سۈيدۈك رەڭدار

بولىدۇ، ئىنچىكە بەل ساھەسىدە كۆيۈشۈش ۋە قىزىش بولىدۇ، چۈنكى بۆرەكنىڭ ھارارىتى ئاشقازاندا، جىگەرنىڭمۇ ھارارىتى ئاشىدۇ (ئىككى ئەزانىڭ مۇناسىۋىتى يېقىن بولغاچقا)، شۇنىڭ بىلەن سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزغۇچ ياكى سارغۇچ رەڭدە كېلىدۇ. ئىنچىكە بەلنىڭ قىزىپ قېلىشى بولسا بۆرەك ھارارىتىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك جىنسىي ئالاقە ھەۋىسىنىڭ بەك قوزغىلىپ كېتىشى ۋە ئۆزىنى تۇتالماسلىق ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. چۈنكى بۆرەكنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كېتىش بىلەن مەنىي سۈيۇقلۇقىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىمۇ ئاشىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب بۆرەك بىلەن ئۇرۇقدانىنىڭ ئورتاقلىق مۇناسىۋىتىنىڭ ناھايىتى قويۇقلۇقىدۇر. مەنىي سۈيۇقلۇقىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ئاشقاچقا جىنسىي بەزلەرنى غىدىقلاپ جىنسىي ھەۋەسنىڭ ئېشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تەشنالىق ئېشىپ ئۇسسۇزلۇق يۈقىرى بولىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب بۆرەكنىڭ ھارارىتىنىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ ئۇنىڭ جىگەردىن سۈيۇقلۇقلارنى كۆپلەپ تارتىشى، جىگەرنىڭ ماسارىقا تومۇرىنىڭ ئاشقازاندىن سۈيۇقلۇق تەلەپ قىلىش ئەھۋالىنىڭ ئېشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن بولىدۇ.

بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقتىن ئۆزگىرىشىنىڭ ئالامىتى شۇكى، سۈيدۈك ئاق بولىدۇ، ئىشتىھا ئازىيىپ قالىدۇ، بەل تالىدۇ. سۈيدۈكنىڭ ئاق بولۇشىدىكى سەۋەب، بۆرەك سوۋۇپ كەتكەندە سەپرا سۈيۇقلۇقىنى جىگەردىن تارتماي، شۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ.

بۆرەك ئورۇقلاپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتى شۇكى، بەدەن ئورۇقلاپ كېتىدۇ، جىنسىي ھەۋەس پۈتۈنلەي يوقاپ كېتىدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ ھەمدە بەل ساھەسىدە يەڭگىل دەرىجىدە ئاغرىش ۋە يېقىمسىزلىنىش ھېس قىلىدۇ. بۆرەكتە يەل پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: بەل ئاغرىش، ئېغىرلىق سېزىلمەستىنلا كېرىلىش (سوزۇلۇش)، قورساق ئاچ ۋاقتىدا يەڭگىللەپ قېلىش، ئاغرىغان ئورۇن يۆتكىلىپ تۇرۇش قاتارلىقلاردۇر.

دوۋساق (سۈيدۈكلۈك) ئەھۋالىدىن بەلگە بېرىدىغان ئالامەتلەر: دوۋساق مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: دوۋساق ساھەسىدە ھارارەت سېزىلىدۇ، جىگەرنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشىگە ئاساسەن سۈيدۈك رەڭگىدە ئۆزگىرىش كۈچلۈك بولىدۇ. بۇنىڭغا يەنە بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەن مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشلىرىمۇ سەۋەبچى بولىدۇ. شۇنىڭدەك ئىلگىرى ئىسسىقلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

دوۋساق مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن ئۆزگەرگەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرى: يۇقىرىدا بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن ئۆزگىرىش ئالامەتلىرى توغرىسىدا بايان قىلىنغىنىدەك سۈيدۈكنىڭ ئاق رەڭلىك كېلىشى، قېتىم سانىنىڭ كۆپىيىشى، دوۋسۇن ئەتراپىدا سوغۇقلۇق سېزىمنىڭ بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئىلگىرى سوغۇقلۇق ۋە سوغۇقلۇق پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

دوۋساق مىزاجىنىڭ قورۇقلۇقتىن بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن بەدەنگە قورۇقلۇق پەيدا قىلغۇچى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغانلىق تارىخى، شۇنداقلا بەدەنده قورغاقلىق پەيدا قىلغۇچى باشقا ئامىللار بىلەن ئۇچراشقانلىق تارىخى بولىدۇ. يەنە

شۇنىڭدەك سۈيدۈك ئازىيىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

دوڭساق مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: سۈيدۈك تېمىپ كېلىدۇ ھەم قويۇق بولىدۇ. بۆرەك ـ دوڭساق كېسەللىكلىرىنىڭ سوغۇقتىن بولغانلىرىغا ئىسسىقلىق دورىلار پايدا قىلىدۇ، ئىسسىقتىن بولغانلىرىغا سوغۇقلۇق دورىلار پايدا قىلىدۇ. ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇق تەرەپلىرى يۇقىرىقى ئۆلچەم بويىچە بەلگىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: توققۇز كۆز (قەتەن) ئىككى سۆڭگەچنىڭ ئارىلىقىدىن ئىبارەتتۇر. ھارارەتنىڭ ئالامەتلىرى ئىچىدە، سۈيدۈك رەڭگىنىڭ قېنىقلاپ كېتىشى جىگەر، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەن مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشىدە يۇز بەرگەن سۈيدۈك رەڭگىنىڭ قېنىقلاپ كېتىشىدىنمۇ ئارتۇق بولىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

بۇنىڭدىن قارىغاندا، سۈيدۈك رەڭدارلىقىنىڭ سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشلىرىدىمۇ يۇز بېرىشىنىڭ مۇمكىنلىكى چىقىپ تۇرىدۇ. ئىسسىقنى سوغۇق بىلەن سېلىشتۇرۇش (قىياس قىلىش) مەسلىسىگە كەلسەك، ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش سوغۇقلۇق دورىلار بىلەن ياخشى بولغىنىدەك، سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشلارمۇ ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن ياخشىلىنىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قۇرۇقتىن بولغانلىرى ھۆللۈك دورىلار بىلەن، ھۆللۈكتىن بولغانلىرى قۇرۇقلۇق دورىلار بىلەن ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

بۆرەك ۋە دوڭساقتا تاش پەيدا بولۇش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۆرەك تېشى كېسەللىكى بىلەن قۇلۇنجى (ئۇچەي يېرىم توسۇلۇش) كېسەللىكى مەلۇم جەھەتلەردە ئوخشىشىپ كېتىدىغان بولغاچقا، پەرقلەندۈرۈپ دىياگنوز قويۇش مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. بۇ ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ ئوخشىشىپ قېلىشىدىكى سەۋەب بۆرەك بىلەن قۇلۇن ئۇچەي، ئورنى جەھەتتىن يېقىن بولغانلىقى ۋە ئاغرىقنىڭ پەيدا بولۇش تۇرى جەھەتتىن بىر بولغانلىقى مۇناسۇبەتى بىلەن ئورتاقلىق، ئۆزئارا مۇناسىۋەت بارلىقى سەۋەبىدىندۇر. بۆرەك تېشى كېسەللىكى بىلەن قۇلۇنجى كېسەللىكىنىڭ تىپىك پەرقى شۇكى، بۆرەك تېشى كېسەللىكىدە بولىدىغان ئاغرىقنىڭ دائىرىسى كىچىك بولۇپ، خۇددى جۇڭالدۇرۇز سانجىغاندەك ئاغرىيدۇ. ئاغرىق يۇقىرى تەرەپتىن تۆۋەن تەرەپكە تارقىلىدۇ. تاش قايسى تەرەپتىكى بۆرەكتە بولسا ئاغرىقمۇ شۇ تەرەپكە مايىل بولىدۇ. ئەمما قۇلۇنجى كېسەللىكىدە بولىدىغان ئاغرىق، ئاستى تەرەپتىن باشلىنىپ يۇقىرى تەرەپكە قاراپ تارقىلىدۇ ھەمدە ئوڭ بىقىندا بولىدۇ، كېيىن ئەتراپقا يامرايدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قۇلۇنجىدىكى ئاغرىق قورساق ئاچ ۋاقتىدا يەڭگىللىشىدۇ. بۆرەك تېشىدىكى ئاغرىق قورساق ئاچ ۋاقتىدا كۈچىيىدۇ. قۇلۇنجىدىكى ئاغرىق بەزىدە بىراقلا پەيدا بولۇپ، بىر تەرەپكە قاراپ ھەرىكەتلىنىدۇ. ئەمما بۆرەك تېشى كېسەللىكىدە بولىدىغان ئاغرىق تەدرىجىي پەيدا بولۇپ كېيىن مۇقىملىشىدۇ. قۇلۇنجىدىكى ئاغرىق چوڭ تەرەتنىڭ راۋان بولۇشى بىلەن ياخشىلىنىپ قالىدۇ. ئەمما بۆرەك تېشى كېسەللىكىدە بولىدىغان

ئاغرىق ئۇنداق بولمايدۇ (تەرەتنىڭ قاتتىق ـ يۇمشاقلىقى بىلەن ھېچقانداق مۇناسىۋىتى بولمايدۇ. چوڭ تەرەت راۋان بولغاندىمۇ، پەقەت ئاغرىق سەللا يەڭگىللەيدۇ). بۆرەك تېشى كېسەللىكىدە ئالدى بىلەن قۇمسىمان ماددىلار ئارىلاش سىيىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ ھەمدە قاتتىق ئاغرىيدۇ. ئەمما قۇلۇنجى كېسەللىكىدە سېسىق كېكىرىش، ئىشتىھا پۇتۇنلەي يوقىلىپ كېتىش ۋە ئاشقازاندا يەل پەيدا بولۇش ئالامەتلىرى بىلەن باشلىنىدۇ.

مېنىڭچە: قۇلۇن ئۇچەي قۇلۇنجى كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش مەنبەسىدۇر. ئۇنىڭ بۆرەك بىلەن ئورتاقلىقى ھەم مۇناسىۋىتى قويۇق بولغاچقا، بۆرەككە تاش پەيدا بولغاندا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر قۇلۇنجى پەيدا بولغان چاغلاردىكى ئاغرىققا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەمما بۇ ئىككى خىل كېسەللىككە پەرقلەندۈرۈپ دىياگنوز قويۇش ماھىر تېۋىپلار ئۈچۈنمۇ خېلى قىيىن بولىدۇ.

ھاسىۋلمۇختارنىڭ ئېيتىشىچە، جالىنۇس ھەكىم ئۆزى قۇلۇنجى كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بولۇپ، جالىنۇس ئۇنى بۆرەككە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكى دەپ گۇمان قىلىپ، بۆرەك تېشى كېسەللىكىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بارغان، لېكىن ھېچقانداق ئۈنۈم بەرمىگەندىن كېيىن، قۇلۇنجىمىكىن دەپ گۇمانلىنىپ زەيتۇن يېغى بىلەن كىلىزما قىلغاندىن كېيىن، ئۈچەيدە تۇرۇۋالغان قويۇق كەيمۇس راۋانلاشقان، شۇنىڭ بىلەن ئاغرىقىمۇ پەسىيىپ ئومۇمىي ئەھۋالى ياخشىلىنىپ كەتكەن. ئاپتورنىڭ بايانى ناھايىتى روشەن بولغانلىقى ئۈچۈن بۇ ھەقتە يەنە توختالمايمىز.

بۆرەك ۋە دوۋساق تېشى كېسەللىكى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۆرەك تېشى كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى: ئىنچىكە بەلدە ئېغىرلىق بولىدۇ. بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش بىلەن بىرگە يەنە بىر قىسىم سۈيدۇك تۇتۇلۇپ (تۇرۇپ) قالغانلىقى ئۈچۈن بەل، توقۇز كۆز ئەتراپىدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. شۇنىڭدەك قورساق توق ۋاقتىدا ئۈچەيلەر، بۆرەكنى قىستاپ قويۇش مۇناسىۋىتى بىلەن ئاغرىش كۈچلۈك بولىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ، قۇمسىمان ماددىلار ئارىلاش كېلىدۇ.

دوۋساقتا تاش پەيدا بولغانلىقنىڭ ئالامەتلىرى: زەكەرنىڭ تۈۋى ۋە دوۋسۇن ساھەسىدە قىچىشىش ۋە ئاغرىق پەيدا بولۇش، زەكەر تۇرۇۋېلىش ھەمدە زەكەرنى تۇتۇش، قاشلاش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. زەكەرنىڭ تۇرۇۋېلىشىدىكى سەۋەب، زەكەرنى كۆپ قاشلاش بىلەن زەكەر تەرەپكە قان ۋە روھلار كۆپلەپ يۇزلىنىدۇ. قان ۋە روھ كۆپەيگەندە ئاغرىقنىڭ ھارارىتى ۋە تاش پەيدا قىلىشقا سەۋەبچى بولىدىغان قويۇق ھۆللۈكنىڭ سەۋەبى بىلەن سىقىش خاراكتېرىگە ئىگە بولغان يەللەر پەيدا بولۇپ، زەكەرنىڭ تۇرۇۋېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بىمارنىڭ زەكىرى تۇرۇۋالغاندىن كېيىنلا سىيگۈسى كېلىدۇ. ئەگەر سىيىش قىيىن بولسا، دوۋسۇننى قول بىلەن بېسىپ بېرىش ئارقىلىق سۈيدۈكنىڭ چىقىرىلىشىغا ياردەملەشكەندە كۈل رەڭلىك قۇمسىمان ماددىلار ئارىلاش سۈيدۈك كېلىدۇ.

بۇ كېسەللىكلەرنىڭ ماددىي سەۋەبى شىلىمشىق قويۇق بەلغەم خىلىتمىدۇر ياكى يىرىڭ ۋە ياكى قاندۇر. بەزىدە يىرىڭ بىلەن قان بىرلىشىدۇ. بۇ خىلى ئىنتايىن كەم ئۇچرايدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇشنىڭ ئاساسىي سەۋەبى تاشسىمان ئۈيۈدىغان كۇچلۇك هارارەتتۇر. بۆرەك تېشىنىڭ ماددىسى كۆپىنچە هاللاردا قان خاراكتېرلىك بولغانلىقى ئۈچۈن بۆرەك تېشى قىزغۇچ رەڭلىك بولىدۇ. دوۋساق تېشى بولسا كۈل رەڭ بىلەن سېرىق رەڭ ئارىلىقىدا يەنى كۆكۈچ سېرىق كېلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بۆرەك تېشى ياشانغانلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. چۈنكى ئادەم ياشانغاندا تەبىئىي قۇۋۋەتلەر ئاجىزلىغان ۋە مادارسىزلانغان بولىدۇ. بۆرەك تېشى نارەسىدە بالىلاردا ئاز ئۇچرايدۇ. چۈنكى بۇلارنىڭ تەبىئىي قۇۋۋەتلىرى كۈچلۈك بولۇپ، تاشسىمان ماددىلارنى بۆرەكتىن دەفئى قىلىپ چىقىرىپ بۆرەكتىن دوۋساقتىكى تاشنى دەفئى قىلىپ بولالمايدۇ. لېكىن دوۋساقتىكى تاشنى دەفئى قىلىپ بولالمايدۇ. چۈنكى دوۋساق بەدەندىكى يىراق ئەزادۇر. شۇ مۇناسىۋەت بىلەن دوۋساق تېشى نارەسىدە بالىلار ۋە ياشلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ (چۈنكى ئۇلارنىڭ قۇۋۋەتلىرى ماددىلارنى تۆۋەنكى ئەزالار تەرەپكە هەيدەشتە كۈچلۈك بولىدۇ). ياشانغانلاردا بولسا ياشلار ۋە بالىلارغا قارىغاندا خىلىتلار مىقدارى جەهەتتىن كۆپ هەم قويۇق بولىدۇ. بۆرىكىدە تاش پەيدا بولغان بىمارلارنىڭ بەدەنلىرى كۆپىنچە سېمىز كېلىدۇ. ئۇلارنىڭ بەدىنىدە ياغنىڭ كۆپىيىپ بېرىشى بۆرەكنىڭ كانالچىلىرىنى تارايتىپ قويىدۇ. نەتىجىدە بۆرەك كانالچىلىرىدىن سۈيدۈكنىڭ سۈيۇق قىسمى سۈزۈلۈپ ئۆتۈپ، قويۇق قىسمى قېپقالىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، ئۇلارنىڭ بەدىنىدىكى هۆللۈكلەر كۆپىنچە هاللاردا قويۇق ۋە شىلىمشىق بولىدۇ. شۇ مۇناسىۋەتلەر بىلەن ئۇلارنىڭ بەدەنلىرى سېمىز كېلىدۇ. دوۋساقتا تاش پەيدا بولغان بىمارلارنىڭ كۆپچىلىكى ئورۇق كېلىدۇ. ئاياللارنىڭ سۈيدۈك يولىدا تاش تۇرۇپ قېلىش ناھايىتى كەم ئۇچرايدۇ. چۈنكى ئاياللارنىڭ سۈيدۈك يولى كەڭرى هەم قىسقا هەمدە ئەگرى - بۈگرى جايلىرى ناھايىتى ئاز بولىدۇ. ئالتە ئايلىق ئەتراپىدىكى بالىلاردىمۇ ئۆتكۈنچى خاراكتېرلىك تاش پەيدا بولىدىغان ۋە ئۆزلۈكىدىن چۈشۈپ كېتىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكى ئىرسىيەت خاراكتېرلىكمۇ بولىدۇ.

مېنىڭچە: بۆرەك تېشىنىڭ ئالامەتلىرى: ئىنچىكە بەلدە ئېغىرلىق ۋە سوزۇلۇش (كېرىلىش) بولىدۇ، هەتتا بىمار ئىنچىكە بېلىگە بىر ئېغىر نەرسىنى ئېسىپ قويغاندەك هېس قىلىدۇ. بولۇپمۇ يېنىچە يانقاندا بۇ ئەھۋال تېخىمۇ روشەن بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قورساق تويۇپ، ئۇچەيلەر توشقان ۋاقىتىدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. چۈنكى قورساق توق ۋاقىتىدا ئۇچەيلەر توشقانلىقى ئۈچۈن بۆرەكنى قىستايدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئاغرىق تاش پەيدا بولغان بۆرەك ئودۇلىغچە تارقايدۇ، بەزىدە ئەنە شۇ تاش پەيدا بولغان بۆرەك تەرەپ پۇتىدا سەزمەسلىك (خەدەر) ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. چۈنكى ئىككى پۇتتىكى هەرىكەتلىك تومۇرلار جەهەتتىن ئىككى بۆرەك بىلەن ئورتاقچىلىقى بولغانىدا ۋە ئالاقىدارلىقى بولغانىدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا هەرىكەتسىز تومۇرلار (كۆك قان

تومۇرلىرى) جەھەتتىمۇ ئورتاقلىقى بولىدۇ. قىزىل قان تومۇرلار ئاغرىق تەسىرىدىن قىزىسا، ئۇلار تەرەپكە كۆپ مىقدارىدا قان تارتىلىپ كېلىدۇ ـ دە، تومۇرلار توشۇپ كېتىدۇ ھەمدە ئاغرىقنىڭ سەۋەبىدىن قاندا قايناش يۈز بېرىدۇ. نەتىجىدە روھ بوغۇلۇپ سېزىم يوقىلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. سۇيدۇكىدە قىزىل، قۇمسىمان ماددىلار بولىدۇ. بۆرەك تېشى قىزىل رەڭلىك كېلىدۇ. بۆرەك تېشىنىڭ قىزىل بولۇشىدىكى سەۋەب، ئۇنىڭ خام ئەشياسى قانىنىڭ دۇغ قىسمى بولغانلىقى ئۈچۈندۇر.

دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇشنىڭ ئالامەتلىرى: زەكەر (ئالەت) ۋە دوۋسۇننىڭ قىچىشىشى ھەمدە ئۇلارنىڭ ئاغرىشى، يەنە شۇنىڭدەك زەكەرنىڭ ئىختىيارسىز تۇرىۋېلىشىدۇر. بۇنداق ئەھۋال كىچىك بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى زەكەرنىڭ دوۋساق بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ۋە ئورتاقلىقىنىڭ بارلىقىدىن بولغان ئالامەتلەردۇر. يەنە شۇنىڭدەك بىمار سىيىپ بولۇپ ئارقىدىنلا يەنە سىيگۈسى كېلىدىغان (سۇيدۇك قىستاش) ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىمۇ يەنىلا تاشتۇر، چۈنكى تەبىئەتنىڭ تاشلارنى چىقىرىپ تاشلاپ ۋە دەفئى قىلىشى خۇددى يىغلىپ قالغان سۇيدۇكنى چىقىرىپ تاشلاشقا ئىنتىلگىنىگە ئوخشاشلا بىر ئىشتۇر. چۈنكى تاش سۇيدۇكنىڭ تېگىدىكى دۇغ ۋە چۆكمە بولغاچقا ھەقىقەتتىن ئالغاندا ناچار ماددا ھېسابلىنىدۇ.

يۇقىرىدا ئاپتور بايان قىلغان شىلىمشىق قويۇق بەلغەمنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدىغان ئامىللار: يەنىلا قويۇق ۋە غەلىز تاماقلاردۇر. مەسىلەن: سۈت، قېتىق، تۆگە گۆشى، كالا گۆشى، تۇرلۇك خام يەل ـ يېمىشلەر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردۇر. ماددىلارنى تاشسىمان ئۈيۈتمىدىغان ھارارەت مىزاج خاراكتېرلىك بولىدۇ ياكى كۆپ ھەرىكەت قىلىش ۋە ھېرىپ ـ چارچاشتىن كېيىن چىققان قوشۇمچە ھارارەت بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئىسسىقلىق پەيدا قىلغۇچى تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق قاتارلىقلارمۇ سەۋەبچى بولىدۇ. بۆرەك تېشىنىڭ رەڭگى سېرىق ھەم يۇمشاقراق بولىدۇ. دوۋساق تېشى چوڭراق ھەم قاتتىقراق بولىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ تۇرىدىغان ئورنى كەڭرەكتۇر. سېمىز ئادەملەردە بۆرەك تېشى كېسىلىنىڭ كۆپ بولۇشى، ئۇلارنىڭ بەدىنىدىكى خىلتلارنىڭ قويۇق ۋە غەلىز بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. قويۇق خىلتلار بۆرەك كانالچىلىرىدىن ئۆتەلمەي تاشسىمان ئۈيۈپ قالىدۇ. مەسىلەن: ياشانغانلاردا خىلتلار ناھايىتى قويۇق ۋە غەلىز بولغاچقا ھەمدە ئۇلارنىڭ كۈچ ـ قۇۋۋەتلىرى ئاجىزلىغان بولغاچقا، ماددىلارنى تۆۋەن تەرەپكە دەفئى قىلىشقا كۈچى يەتمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇلاردا بۆرەك تاش كېسىلى كېلىپچىقىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۆرەك ۋە دوۋساق تېشى كېسىلىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدىغان ماددىلار كۆپ قېتىم قەي قىلدۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن ئارقىغا چېكىنىدۇرۇلىدۇ ھەمدە بەلغەم خىلتىنى سۇرۇپ تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئۇچۇچانلاشتۇرۇپ تېز سىڭىدىغان تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، تاشسىمان ئۈيۈپ قېلىش ئېھتىمالى بولغان ماددىلارنىڭ توپلىشىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بەزىدە سۇيدۇك ھەيدەش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تاش پارچىلىغۇچى

دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تاش پارچىلىغۇچى دورىلارنى بەرگەندە يەنە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىرلىكتە بېرىلىدۇ. چۈنكى بۈنداق قىلغاندا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار تاش پارچىلىغۇچى دورىلارنى بۆرەك ۋە دوۋساقتا تېزلىكتە ئېلىپ بېرىش رولىنى ئويناپدۇ، بۇ خىل دورىلار، مەسىلەن: كەرەپشە ئۇرۇقى، ئوردان ۋە باشقىلاردۇر. لېكىن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار تاش پارچىلىغۇچى دورىلارنى تېزلىكتە چىقىرىپ تاشلايدۇ. شۇڭلاشقا تاش پارچىلىغۇچى دورىلارغا بەدەندە ئۇزۇنراق تۇرغۇزىدىغان دورىلار قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا تاش پارچىلىغۇچى دورىلارنىڭ رولىنى كۈچەيتكىلى ۋە ئۇنىڭ خىزمەت شارائىتىنى تولۇقلاپ بەرگىلى بولىدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلار، مەسىلەن: سەمغى ئىججاس، ئەينۇلا يېلىمى (سەمغى ئىججاش)، يەنە شۇنىڭدەك مايلىق ۋە شىلىمشىلىق دورىلاردۇر.

ئاغرىقنىڭ بەك كۆچىيىپ كېتىشى، بولۇپمۇ تاش مەنبەلىك ئاغرىقنىڭ كۆچىيىشى ئىششىقنى پەيدا قىلىش ئېھتىمالىغا يېقىن بولىدۇ. چۈنكى ئاغرىق كۈچەيگەنسېرى تەبىئەتنىڭ ئاغرىققا تاقابىل تۇرۇش ئۈچۈن ئاغرىغان ئورۇنغا يۇزلىنىشىگە ئەگىشىپ، قان، روھلارمۇ كۆپلەپ يۇزلىنىدۇ، بۆرەك ياكى دوۋساق مەلۇم دەرىجىدە ئاجىزلاشقان بولسىمۇ، ئۇ ماددىلارنى يەنە قوبۇل قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئىششىش كېلىپچىقىدۇ. سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بولسا ماددىلارنى تاش پەيدا بولغان بۆرەك تەرەپكە قوزغىتىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ خىلدىكى دورىلارغا قېلىن دارچىن (سەلخە) ۋە سۇمبۇللارغا ئوخشاش يەرلىك ئورۇن ۋە ئەزالارنى كۈچەلەندۈرگۈچى دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. چۈنكى يەرلىك ئورۇن كۈچەيتىلگەندە بۈنداق يامان تەسىرلىك ماددىلارنى قوبۇل قىلمايدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئاغرىق داۋام قىلىۋەرسە قۇۋۇقتىلەرنى تارقىتىپ ئاجىزلاشتۇرۇپتىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئاغرىق پەسەيتىدىغان دورىلار قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى ئاغرىق پەسەيتىلمىگەندە قۇۋۇقتىلەر كۆپلەپ تارقاپ تۇگەپ كېتىش بىلەن بىمارىدا ھوشىدىن كېتىش ۋە ئايلىنىپ كېتىش خەۋپى بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئىشلىتىلىدىغان ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلار ئىككى خىل بولىدۇ.

1. مەخسۇس ئاغرىق پەسەيتىش ئالاھىدىلىكى بولغان ئاغرىق توختاتقۇچى دورىلاردۇر، مەسىلەن: ئاق لەيلى ئۇرۇقىغا ئوخشاشلار.

2. مەست قىلىش ۋە يەرلىك ئورۇننىڭ سېزىمىنى ئاجىزلاشتۇرۇش ئارقىلىق ئاغرىق پەسەيتىدىغان دورىلار، مەسىلەن: كۆكنارغا ئوخشاشلار. دېمەك، تەبىئەت ئۆزىنىڭ پەيدا قىلغۇچىسى يەنى خۇدايىتائالانىڭ رۇخسىتى بىلەن ھەرقانداق دورىنى ئۆزىنىڭ لايىقىتىدە تەسىر قىلدۇرىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا بايان قىلغان چارە ـ تەدبىرلىرى بۇ كېسەلنى داۋالاشتىكى توغرا قانۇن بولۇپ، ھېچقانداق كىشى بۇ قانۇنغا تىل سۇنمايدۇ. ۋە دوۋسۇننى ياكى بەل ساھەسىنى بېرىپ تاشنى چىقىرىپ تاشلاشقا ھاجەتمۇ چۈشمەيدۇ. بۇ كېسەلدە كۆپ قەي قىلدۇرۇشمۇ پايدىلىقتۇر.

قۇستۇرۇشنىڭ پايدىسى: بۆرەك ۋە سۈيدۈكلۈك تەرەپكە زىيانلىق ھەرىكەت قىلمۇاتقان

قويۇق (غەلىز) چىقىرىندىلارنى باشقا قارىمۇقارشى يول ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت. ئىچىنى سۇرۇش (ئىسھال قىلىش)نىڭ پايدىسى: ماددىلارنى چوڭ تەرەت تەرەپكە يۆزلەندۈرىدۇ ۋە مايىللاشتۇرىدۇ ھەمدە گەندىلەرنىڭ بۆرەك ۋە دوۋساقنى قىستاپ قويۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئوزۇقلۇقنىغا ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىشتىكى مەقسەت، تاش پەيدا بولىدىغان ماددىلارنىڭ مەنپەئىتىنى يوقىتىش ئۈچۈندۇر.

سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشتىكى مەقسەت، بۆرەك ۋە دوۋساقتا ھاسىل بولغان تاشسىمان ماددىلارنى تازىلاپ ھەيدەپ چىقىرىشتىن ئىبارەت. داۋاملىق بېرىشكە بولىدىغان ئەڭ ياخشى سۇيدۇك ھەيدىگۈچىلەردىن بىرى نوقۇت سۇيىدۇر. يەنە بۇ خىل كېسەلدە قوللىنىلىدىغان ئەڭ ياخشى چارىلەردىن بىرى، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش ۋە ھەزمىنى ياخشىلاش، نورمال تەنھەرىكەت قىلىپ بېرىش، مۇنچىلارغا چۈشۈش قاتارلىقلاردۇر. تاشنى پارچىلىغۇچى دورىلار بىلەن سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بىرلىكتە بېرىشتىكى مەقسەت، مەزكۇر دورىلارنى يەرلىك ئورۇنغا يەتكۈزۈپ بېرىش ھەمدە پارچىلانغان تاشلارنى سۇيدۇك بىلەن بىرلىكتە چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت.

ئەمدى بۇ خىل دورىلار بىلەن بىرلىكتە يەنە دورىلارنى بەدەندە تۇرغۇزۇش ۋە بىرلىكتە ئىشلىتىش مەسىلىسىگە كەلسەك، تاش پارچىلايدىغان دورىلارنىڭ تاش بار جايلاردا ئۇزۇنراق تۇرۇپ، ئۆز خىزمىتىنى تولۇق بىجىرىپ بولغۇچە تۇتۇپ تۇرۇشتىن ئىبارەت. چۈنكى بۇ دورىلار ئۇزاقراق تۇتۇپ تۇرۇلغاندىلا يەرلىك ئورۇن كۈچلىنىدۇ. شۇ ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندا ئىششىق پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. تاش سەۋەبىدىن بولىدىغان ئاغرىق ئىنتايىن قاتتىق بولىدۇ. ئاغرىق بولسا ئىششىق پەيدا قىلغۇچى ئامىلدۇر. يەنە سەۋەب شۈكى، سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار ماددىلارنى تاش پەيدا بولغان ئەزا تەرەپكە قوزغىتىدۇ. يەرلىك ئورۇندا بولىدىغان ھەر خىل تەسىرلەر يەرلىك ئورۇننى ئاجىزلاشتۇرۇپ مادارسىزلاندۇرىدۇ. بەدەندىكى قۇۋۇەتلەرنىمۇ ئاجىزلاشتۇرىدۇ. سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنىڭ ھەيدەش تەسىرىنىمۇ سۈسلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاغرىق ئۈزۈن داۋام قىلمۇھرسە، قۇۋۇەتلەرنى تارقىتىپ ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدىغانلىقى ئۈچۈن ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بىراق ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارمۇ بىر تەرەپتىن كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار بىلەن چىقىشالمايدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ تاشلىرىنى پارچىلاپ چۈشۈرۈش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ ھەممىسى ئادەمنىڭ بەدىنىدىكى تەبىئەت ياكى كېسەلگە قارشى كۈچ ئىش قوشمىغىچە ئۆز خىزمەتلىرىنى بىجىرەلمەيدۇ. يەنى تەبىئەت ھەرقايسى دورىلارنى ئۆزىنىڭ لايىقىدا ۋە ئۆزىنىڭ تېگىشلىك خىزمەتلىرىگە مەسئۇل قىلغاندىن كېيىن دورىلار ئاندىن ئۆز تەسىرلىرىنى كۆرسىتەلەيدۇ.

ئوندىق ئىكەن، ئىنسان تەبىئىتىنى ئەنە شۇنداق ئېسىل سۈپەتتە ياراتقان ئۇلۇغ ئاللانى ئەڭ پاك، ھەممە ئەيىب ـ نۇقسانلاردىن خالىي زات دەيمىز، خالاس.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تۆۋەندە تاشلارنى پارچىلايدىغان ۋە چىقىرىپ تاشلايدىغان دورىلارنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتمەكچىمىز. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

ئوغرىتىكەن، قوستە، ھەببى بىلسان، ئود بىلسان، بولوپمو بىلسان يېغى، ئاق قىچا، ئوسقولوقەندەرىيون (ياۋا سامساق)، پىرسىياۋشان، چايان كولى، چايان يېغى، چەلەڭنىك كويدورولگەن كولى، شېشە ئونى (ئوپىدەك يومشاق سوقولغان شېشە پارشوكى)، چوجە چىقارغىنىغا بىر سائەت ۋاقىت ئوتكەن تۇخوم شاكىلىنىك كويدورولگەن كولى، ئولوك بولوتنىك ئىچىدىن چىقىدىغان تاش قاتارلىقلاردور. بونىك ئىچىدە چايان يېغى تاش پارچىلاش ۋە چوشورۇشتە ئىنتايىن ياخشى ئونوم بېرىدىغان بولوپ، ئونى تەييارلاش ئوسولى مونداق: خاس زەيتون يېغىغا تىرىك چايانىنى سېلىپ، تومۇزنىك ئاپتىپىدا ئوچ ھەپتە تورغوزوش ئارقىلىق تەييارلىنىدو. يەنە شونىڭدەك «يەدھوللا» ناملىق دورىمو تاش چوشورۇشتە ئىنتايىن ئونومليوك بولوپ، ئو تۆۋەندىكىدەك تەييارلىنىدو: تۆت ياشقا كىرگەن تېكىنى ئوزوم ئالا بولغان پەسلىلەردە بوغوزلاپ، ئازراق قان ئاققوزوۋەتكەندىن كېيىن ئارىلىقتىكى قانلىرىنى ئويوتوپ، كىچىكرەك توغراپ ئاپتاپتا قورۇتوپ، ئاندىن ئونى يومشاق سوقوپ، ئەلگەكتىن ئۆتكوزوپ ساقلىنىدو. زۆرور تېپىلغاندا بىر قوشوق تالقانىنى تورۇپ سويى ۋە كەرەپشە سويى بىلەن ئىچورسە ئىنتايىن زور دەرىجىدە ئونوم بېرىدو. يەنە شونىڭدەك «ئەبىلىپەزلى» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل قوشقاچ بولوپ، ئو «سەپراغونمو» دېيىلىدو. ئو پوتون قوشقاچ تورلىرى ئىچىدە ھەجمى ئەڭ كىچىك قوشقاچ بولوپ، كۆپىنچە قىش پەسلىدە پەيدا بولىدو. رەڭگى كول رەڭ ۋە سېرىققا مايىل كېلىدو. ئونىڭ ئىككى قانىتىدا قويروقسىمان توكلەر بولىدو. قويروقى ئاق، تومشوقى ئىنچىكە، توختىماي ھەرىكەت قىلىدىغان، دائىم سايراپ تورىدىغان، ئاز ئوچىدىغان، ئوچوپلا بىر يەرگە قونۇالمىدىغان ۋە دائىم قويروقنى مەدىرلىتىپ تورىدىغان (تونوشتورولغان ئەھۋالغا ئاساسەن بو خىل قوشقاچ «چىغچى» دېيىلىدو) بو خىل قوشقاچنى توتوپ خام ياكى پىشورۇپ، توزلاپ يېسەمو تاشلارنى پارچىلاپ چوشورۇشتە ئىنتايىن ياخشى تەسىر كورسىتىدو. يەنە شونىڭدەك قورۇتولغان قارا قوڭغوزنىڭ تالقانلىرىمو ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدو. ئونىڭدىن باشقا ھەجرولىيەھود (جوھود تېشى) بورەك تاشلىرىنى چوشورۇشتە مەخسوس داۋادور. دووساق تاشلىرىغا دورا ئىشلەتكەندە ئونىڭ ئورنى يىراق بولغانلىقى ۋە جىسمى قاتتىق بولغانلىقى ئوچون دورا ئاسانلىقچە تەسىر قىلالمايدو. شونىڭ ئوچون نىسبەتەن كوچلوكرەك ۋە ئوتكورەك دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. تاش پارچىلاش ۋە چوشورۇش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدىغان يوقىرىقى دورىلاردىن قايسىسىنى ئىشلەتمەكچى بولسا، سىركەنجوبىل ئەنسىلى، سىركەنجوبىل بوزورى، تورۇپ سويى، كەرەپشە سويى، ئارپىبەدىيان سويى قاتارلىقلارنىڭ بىرى بىلەن قوشوپ ئىشلىتىش لازىم. يەنە شونىڭدەك تاشلارنى چىقىرىپ تاشلاش، كانالچىلارنى يومشىتىپ كېڭەيتىش، تاشلارنىڭ چىقىشىنى ئاسانلاشتورۇش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىدە بوشاشتورغوچى، يەرلىك ئورونىنى يومشاتقوچى دورىلار (مورخىيات) نى قاينىتىپ نوتول قىلىش (يەرلىك ئورونغا جىيغىتىپ قويوش) ۋە ئابزەن قىلىش، موناسوۋەتلىك دورىلارنى قاينىتىپ سويىدە ئولتورغوزوش چارىلىرىنى قوللىنىش كېرەك. بوشاشتورغوچى دورىلار (مورخىيات)دىن ئىسپىغول، زىغىر، ئاق لەيلى ئورۇقى ۋە بوغداي كېپىكى قاتارلىق دورىلارنى ئوز ئىچىگە ئالىدو.

مېنىڭچە: تاش پارچىلايدىغان ۋە چىقىرىدىغان دورىلار يۇقىرى دەرىجىلىك ئىسسىق تەبىئەتلىك بولماسلىقى كېرەك، چۈنكى بەك ئىسسىق دورىلار ئىشلىتىلگەندە ئەسلى كېسەللىك سەۋەبىگە ماسلىشىپ، سەۋەبنى كۈچلەندۈرۈپ قويىدۇ: تاش چۈشۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئاساسەن پارچىلاش ۋە ئېرىتىش كۈچى يۇقىرى، ھارارىتى تۆۋەنرەك بولغىنى ياخشى، يەنە شۇنىڭدەك سۈيدۈكتىكى تاشلارنى چۈشۈرۈشكە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ تەبىئىتى بۆرەك تېشىنى چۈشۈرۈشكە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ تەبىئىتىدىن ئىسسىقراق بولۇشى كېرەك. تاش چۈشۈرىدىغان دورىلار ئىچىدە ئىسسىقمۇ ئەمەس، سوغۇقمۇ ئەمەس، بەلكى ئۆزىنىڭ مەخسۇس تەسىرى بىلەن تاش چۈشۈرىدىغانلىرىمۇ بار.

چايان كۈلىنى تەييارلاشتا لايىقلاشتۇرۇش ئۈسۈلى مۇنداق: شېشىنىڭ ئىچىگە چايانلارنى سېلىپ ئۈستىدىن گىل ھېكمەت قىلىپ، تونۇردىكى قوقاسقا كۆمۈپ، بىر تەرەپ سارغايغىچە ياكى ئۇنىڭدىن ئازراق ۋاقىت تۇرغۇزۇپ، تونۇر ۋە شېشىمۇ سوۋۇغاندىن كېيىن تونۇردىن چىقىرىۋېلىنىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى ئالتە گىرام بولۇپ، مۇناسىۋەتلىك سۈيۇقلۇقلار بىلەن ئىچىلىدۇ.

ئەمدى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن قۇشقاچقا كەلسەك، ھەرقايسى تۇردىكى قۇشقاچلار ئىچىدە ئەڭ كىچىكى بولۇپ، رەڭگى كۈل رەڭ، سېرىق ۋە يېشىل رەڭلەر ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. ئۇنىڭ قېشىدا ئالتۇنسىمان تۈكلەر، قۇيرۇقىدا ئاق چېكىتلەر بار، ئۇ كۆپىنچە قىش پەسىللىرىدە پەيدا بولىدۇ. ئۇ ئەسلىدە ئاز ـ ئازدىن ئۈچۈشنى خالايدۇ، ئازراق ئۈچۈپلا بىر يەرگە قونۇۋالىدۇ، قونۇپلا سايراپ كېتىدۇ، ھەمىشە قۇيرۇقىنى مىدىرلىتىپ تۇرىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن قانۇنىيەت بويىچە تاش چۈشۈرۈشكە ئائىت مۇرەككەپ دورىلار كۆپلىگەن كىتابلاردا بايان قىلىنغان سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ۋە تاش پارچىلىغۇچى دورىلارنى، يەرلىك ئورۇندا تۈتۈپ تۇرغۇچى دورىلاردىن تەركىب تاپقان مۇرەككەپ دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: مەجۇنى مەسرىدىتۇس، مەجۇنى سەنجىرىنا، مەجۇنى ئەقرەب ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار. بوشاشتۇرغۇچى ۋە ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار يۇقىرىدا بىرقانچە قېتىم تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈلگەن ھەر خىل ياغلار ۋە لۇئابلارنى كۆرسىتىدۇ.

بۆرەك ۋە دوۋساق يارىلىرى

ئەسلى ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ يەردە ئالدى بىلەن شۇنى بىلىش كېرەككى، بۆرەكتە پەيدا بولغان يارىلارنىڭ دوۋساقتا پەيدا بولغان يارىلارغا قارىغاندا ئالامەتلىرى ۋە ئاقىۋىتى يەڭگىلرەك بولىدۇ. دوۋساق يارىلىرى بولسا ھەممە جەھەتتە ئېغىرراق ئۆتىدۇ، چۈنكى بۆرەك گۆشسىمان ئەزادۇر، ئەمما دوۋساق بولسا پەيسىمان ئەزادۇر. پەيسىمان ئەزالارنىڭ سەزگۈرلۈكى يۇقىرى بولغاچقا، ئۇنىڭدا ئاغرىش ۋە باشقا ئالامەتلەر ئېغىر ئۆتىدۇ. بۆرەكتە پەيدا بولغان يارا بىلەن دوۋساقتا پەيدا بولغان يارىنى ئاغرىقنىڭ ئورنى ۋە چىقىرىندىلارنىڭ پۈرىقى ئارقىلىق پەرقلەندۈرۈش كېرەك. دېمەك، بۇ ئىككى ئەزانىڭ ھەرقايسىسىدا

ئوخشاشلا يىرىك ۋە قاسىراق، قاقاچلار سۈيدۈك بىلەن بىرگە چىقسىمۇ، لېكىن يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئىككى ئالامەتتە ئوخشاشلىق بولمايدۇ. چۈنكى بۆرەكتە يارا پەيدا بولغاندا ئاغرىق بۆرەك ساھەسىدە بىلىنىدۇ، بىراق چىقىرىندىلىرى دېگەندەك سېسىق بولمايدۇ. ئەمما دوۋساقتا يارا پەيدا بولغاندا ئاغرىق دوۋسۇن ساھەسىدە بولىدۇ. چىقىقان چىقىرىندىلار ئىنتايىن بەتبۇي پۇرايدۇ. بۆرەكتە ياكى دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇش كۆپىنچە هاللاردا مۇشۇ ئىككى ئەزادا زېدىلىنىش (ئاقلىنىش) يۈز بەرگەنلىكتىن بولىدۇ. لېكىن بەزى چاغلاردا ئۆتكۈر، غىدىقلىغۇچى خىلىتىنىك تەسىرى ۋە ئىشىشقىنىك ئېغىرلىشىشى ئارقىلىقمۇ يۈز بېرىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ ئىككى خىل كېسەلنىڭ ھەر ئىككىلىسىدە ئوخشاشلا كېپەكسىمان قاسىراقلار ۋە قاقاچلار سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىدىغان ئالامەت بولسىمۇ، لېكىن بۆرەك يارىسىدا سۈيدۈك بىلەن چىقىدىغان قاسىراقلارنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. دوۋساق يارىسىدا كېلىدىغان قاسىراقلارنىڭ رەڭگى ئاق، قاتتىق بولىدۇ. چۈنكى دوۋساق نېرۋىلار كۆپ ئورۇنلاشقان يەي خاراكتېرلىك ئەزادۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: بۇ كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن قۇستۇرۇش، تەنقىيە ۋە ئىستىفراغ قىلىش (مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ ئىچىنى تازىلاش)، تەرەتنى يۇمشىتىش، ئوزۇقلۇقلارنى ياخشىلاپ ماددىلارنى ئۇچەي تەرەپكە مايىللاشتۇرۇش قاتارلىق چارىلەر ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. تەنقىيە قىلىش ئۇسۇللىرى ئىچىدە قۇستۇرۇپ تەنقىيە قىلىش بۇ كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئەڭ مۇۋاپىق ئۇسۇلدۇر، چۈنكى ئۇ ئومۇمىي بەدەننى تازىلاپ، ماددىلارنى بۆرەكنىڭ قارشى تەرىپىگە تارتىدۇ. قۇستۇرۇش ئۇسۇلى ئارقىمۇئارقا داۋاملىق قوللىنىلسا باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللانمىسىمۇ قانائەتلىنەرلىك داۋالاش رولىنى ئۆتەيدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساق يارىسى كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلار تۇزلۇق تاماقلاردىن پەرھىز تۇتۇشى، ھەرقانداق تاماقنى تۇزسىز تەييارلاپ ئىستېمال قىلىشى، تەمى بەك ئۆتكۈر ۋە قىرتاق ھەمدە بەك چۈچۈمەل ياكى بەك تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىقى، ئۆتكۈر خىلىتقا ئايلىنىدىغان ھەرقانداق يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىشى، رىشتە، مولوخىيا، (ھەمشىباھار)، پالەك ۋە ماش قاتارلىقلارنى بادام يېغى بىلەن ئىستېمال قىلىشى كېرەك. گۆشنى ئاز ئىستېمال قىلىشى، ئەگەر گۆش ئىستېمال قىلىش زۆرۈر بولسا، ئاقلانغان ئارپا ياكى ئاقلانغان بۇغداي بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىشى لازىم.

بۇ خىل كېسەللەر ئۈچۈن ئېيتقاندا، ھەرقانداق قوزغاتقۇچى ئامىللارنىڭ ھەممىسى زىيانلىق، بولۇپمۇ جىنسىي ئالاقە تېخىمۇ زىيانلىقتۇر. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا يەنە ھەر كۈنى ئەتىگەندە مائۇششەئىر (ئارپا سۈيى) ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. دورىلار بىلەن تەييارلانغان ئارپا سۈيى بولسۇن ياكى ئادەتتىكى ئارپا بىلەن تەييارلانغان ئارپا سۈيى بولسۇن ناھايىتى ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ.

بەزىدە ئاغرىق بەك كۈچلۈك بولغان ئەھۋاللاردا سەزگۈرلۈكنى يوقاتقۇچى ۋە مەست قىلغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ. بۇ جەھەتتىكى دورىلاردىن قۇرسى كاكنەچ،

ياكى ئەينۇلا شەربىتى ياكى گىلاس شەربەتلىرىگە ئوخشاش دورىلارنى سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، خەشخاش شىرىسى، تەرخەمەك قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بەدەندە ماددىلارنىڭ تازىلانغانلىق ئېپادىلىرى كۆرۈلمىگۈچە، يېگىدىن گۆش ئۇندۇرۇش ۋە توقۇلمىلارنى يېگىلاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشقا بولمايدۇ.

مېنىڭچە: ئۆتكۈر تەملىك، چۈچۈمەل ۋە تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنىڭ ھەممىسىدە غىدىقلاش تەسىرى بولغانلىقى ئۈچۈن يارىنى ئېغىرلاشتۇرۇپتۇ. تاتلىق نەرسىلەردىمۇ بىر خىل ئۆتكۈرلۈك بولۇپ، ئۇلارمۇ جاراھەتلەرگە مۇناسىپ كەلمەيدۇ. مائۇشۇئىرنى بادام يېغى بىلەن بەرگەندە يارىلارغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى ئۇ سىلىقلاشتۇرۇش ۋە تۇتاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ھەمدە ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىككە نىسبەتەن جىنسىي ئالاقە ئەڭ ناچار ۋە يامان ئاقىۋەتلىك بىر خىل قوزغاتقۇچى ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

قۇرسى كاكىنەچنىڭ تەركىبى: تەرخەمەك مېغىزى، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى، تاتلىق بادام مېغىزى، رۇببىسۇس، نىشاستە، كەتىرا، كۇندۇرلارنىڭ ھەربىردىن 30 گىرام، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن ئالتە گىرام، كاكىنەچ مېغىزىدىن 18 گىرام، ئەپيۇندىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تالقانلاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ تابلىت ياسىلىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىچىشكە بولىدۇ.

بۆرەك ئىششىقى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۆرەك ئىششىقى كېسەللىكى بەزىدە قاندىن، بەزىدە سەپرادىن، بەزىدە بەلغەمدىن، بەزىدە قاتتىقلاشقان سەۋدادىن بولىدۇ. ئۇ بەزىدە دەسلەپتىلا سەۋدا خاراكتېرلىك قاتتىق باشلانغان بولىدۇ. بەزىدە دەسلىپىدە قان خاراكتېرلىك بولۇپ، كېيىن قاتتىقلىشىپ سەۋدا خاراكتېرىگە ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. يەنى قاننىڭ لەتىف ۋە ئۇچۇچان قىسمى پارلىنىپ تۇگەپ، قويۇق قىسمى قېلىپ قېتىشىدۇ. قان خاراكتېرلىك ئىششىقنىڭ قاتتىقلىشىشى ناھايىتى تېز بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئىششىق بەزىدە ھەر ئىككىلا بۆرەكتە ئوخشاش پەيدا بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھەر قايسى ئاسارەتلەر ۋە ئاغرىقلار ئومۇمىي دائىرىدە يۈز بېرىدۇ. بەزىدە ئىششىق بىرلا بۆرەكتە يۈز بېرىدۇ. ئىككى بۆرەكنىڭ قايسىسىدا ئىششىق بارلىقىنى بىلىشتە ئاغرىقنىڭ ئورنى ۋە باشقا ئالامەتلارغا قاراش كېرەك. مەسىلەن: ئاغرىق جىگەرگە يېقىن ساھەدە بولسا، ئىششىقنىڭ ئوڭ بۆرەكتە ئىكەنلىكىنى ئېپادىلەيدۇ. چۈنكى ئوڭ بۆرەك ئۇستۇنرەك بولۇپ جىگەرگە يېقىن بولىدۇ. يەنى جىگەرنىڭ ئۆسوكچە تالاسى بىلەن تېگىشىپ تۇرىدۇ. ئەگەر ئاغرىق سول ياندا بولۇپ، دوۋساقلا يېقىن جايدا مەلۇم بولسا، ئىششىقنىڭ سول بۆرەكتە ئىكەنلىكىنى بىلدۇرىدۇ. چۈنكى سول بۆرەك سەل تۆۋەنگىرەك جايلاشقانلىقى ئۈچۈن، سول بۆرەكتە ئىششىق پەيدا بولغاندا ئاغرىق سول تەرەپ دوۋسۇن تەرەپكە يېقىنراق جايدا بولىدۇ. يۇقىرىقى

ئالامەتلەردىن سىرت، بىمار ئىششىغان بۆرەك تەرەپ بىقىنىنى بېسىپ ياتالمايدۇ. ئەگەر ساق تەرەپ بىقىنىنى بېسىپ ياتسا، بۇ تەرەپتىمۇ بىر نەرسىنى ئېسىپ قويغانىدەك ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. بۇ ئىششىق بەزىدە بۆرەكنىڭ پۈتۈن توقۇلمىلىرىدا يۈز بېرىدۇ، بەزىدە بۆرەكنىڭ دۈمبە تەرىپىدە، بەزىدە ئويمان (ئوچەي) تەرىپىدە يۈز بېرىدۇ، يەنە بەزىدە بۆرەك قۇلۇنجى پەيدا قىلىدىغان چوڭ تەرەتنىڭ تۈتۈلىدىغان دەرىجىسىگە قاراپ ئىششىيدۇ. ئىششىق بەزىدە ئىچكى تەرەپتە بولىدۇ. بەزىدە پەردىگە يېقىن جايدا يۈز بېرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتا دائىملىق تەپ ياكى يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ. قىزىتما بەزىدە ئارىلاپ پەيدا بولىدۇ، كۆپىنچە تەرتىپسىز قىزىتما بولىدۇ. قىزىتما جۇغ - جۇغ بىلەن باشلىنىپ (قىزىپ سوۋۇش) ئۇنىڭغا ئىچ - ئىچىدىن يالقۇنجاش ۋە كۈچلۈك ئاغرىق قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بەزىدە مېڭىگە تەسىر يېتىپ زېھنى ئېلىشىش ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. بۆرەك ئىششىقى چوڭايغاندا بۆرەك جىگەرگە ۋە مايلىق پەردىگە تۇتىشىدۇ ياكى تېگىشىپ قالىدۇ. بۇ ئەزالار مېڭە بىلەن بىۋاستە ئالاقىدار بولغاچقا مېڭىگىمۇ تەسىر يېتىدۇ. ئىششىق ئەگەر يىرىڭلىق چاقا (دۈمبەيلە)غا ئايلانسا، ئۇ چاغدا ئاغرىق قاتتىق كۈچىيىدۇ. ئېغىرلىق سېزىمى ۋە قىزىتما يۇقىرىلايدۇ. ئىششىق ياكى يىرىڭلىق چاقا ئېغىز ئالسا قىزىتما شۇ ۋاقىتتا چۈشىدۇ. لېكىن كېسەللىك ماددىسى غىدىقلىغۇچى ماددا بولغانلىقى ئۈچۈن تۆۋەن قىزىتما بىر مەزگىل داۋاملىشىدۇ. تەپ (قىزىتما)نىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە سۈيدۈكنىڭ سۈيۇق، ئاق بولۇشى، مېڭە، جىگەر قاتارلىق ئىچكى ئەزالارنىڭ ئەھۋاللىرىنىڭ ياخشى بولۇشى ھەمدە ئىچ سۈرۈشنىڭ بولماسلىقى ئىششىقنىڭ بۆرەكنىڭ ئۆزىدا يۈز بەرگەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر. ئەگەر سۈيدۈك سۈيۇق كېلىۋەرسە، بۇ، ئىششىقنىڭ يېغىلىپ قېتىشىدىغانلىقىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك ئىششىقتا ئېغىرلىق ۋە سوزۇلۇش ئالامەتلىرى بولىدۇ ھەم بۆرەك خىزمىتىدە يېتەرسىزلىك كۆرۈلۈش، قىزىتىش ۋە بىئارام بولۇش، بەزىدە چىرايى تاتىرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۆرەكنىڭ قېتىش خاراكتېرلىك ئىششىقىدا، ئاغرىق نىسبەتەن يەڭگىل بولىدۇ. لېكىن ئىنچىكە بەلنىڭ بىر يېنىدا ياكى ئىككىلا يېنىدا سەزمەسلىك (قوۋلىشىش) ھەمدە ئىككى سۆڭگەچنىڭ سېزىمى ناچارلىشىش، ئىككى پاچاق ماغدۇرسىزلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. چۈنكى بۆرەك ئىششىقىدا ئىككى پاقالچاقنىڭ ئوزۇقلۇق كېلىدىغان تومۇرلىرى بېسىلىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن پاقالچاققا كېلىدىغان ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن ماغدۇرسىزلىنىش كۆرۈلىدۇ.

مېنىڭچە: قان خاراكتېرلىك بۆرەك ئىششىقىنىڭ قاتتىقلىشىش خاراكتېرىگە ئۆزگىرىشى ھارارەتنىڭ بەك يۇقىرى بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. بۆرەكنىڭ ئۈچەيلەر تەرىپىدىكى يۈزىدە پەيدا بولغان ئىششىقتا قۇلۇنجىغا ئوخشاش ئەھۋالنىڭ بولۇشى پەقەت بۆرەك ئىششىقىنىڭ بۆرەكنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنى قىستاپ سىقىپ قويغانلىقى ئۈچۈندۇر. چۈنكى بۇ يەرگە يېقىن بولغان ئورۇنلاردىكى ئاغرىق باشقا جايلاردىكى ئاغرىقلارغا نىسبەتەن قاتتىق بولىدۇ. شۇنىڭدەك بۆرەكنىڭ سىرتقى پەردىسىگە يېقىن جايلاردىكى ئاغرىقمۇ ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ. بۆرەك ئىششىقى بەزىدە ھەتتە ئۆرە بولۇش،

يۆتىلىش ۋە چۈشكۈرۈشلەرگىمۇ توسالغۇ بولىدۇ. زېھنى ئېلىشىش ئەھۋالى پەقەت پەردە بىلەن بولغان مۇناسىۋەت ۋە ئورتاقلىقىنىڭ سەۋەبىدىندۇر. چۈنكى بۇ پەردە نېرۋا تالالىرى بىلەن ئورالغان بولغاچقا، ئاغرىققا بولغان سەزگۈرلۈكى ئىنتايىن يۇقىرى بولۇپ، ئاغرىق ناھايىتى قاتتىق سېزىلىدۇ.

يۇقىرىدا بەلگەم خاراكتېرلىك بۆرەك ئىششىقىنىڭ ئالامىتىدە ئېيتىلغان ھۆللۈك ۋە ئېسىلىپ قېلىش، كۆز ۋە پۇتۇن بەدەنىنىڭ بولۇپمۇ بۆرەككە يېقىن ئورۇنلارنىڭ ھۆللىشىپ، ئېسىلىپ قېلىشىنى كۆزدە تۇتىدۇ.

دوۋساق (سۈيدۈكلۈك) ئىششىقى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: دوۋساق ئىششىقى دوۋساقتىكى باشقا كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن ناھايىتى كەم ئۇچرايدۇ، چۈنكى بۇ ئەزانىڭ توقۇلمىلىرى نېرۋا پەيلىرىدىن تۈزۈلگەنلىكى ئۈچۈن توقۇلما ئارىلىقلىرىغا ئىششىققا سەۋەبچى بولىدىغان ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشى قىيىن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن دوۋساقتا ئىششىقىنىڭ پەيدا بولۇشى ناھايىتى كەم ئۇچرايدۇ ياكى پەيدا بولغان ئىششىق كۆپىنچە ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بولۇپ سەپرا ماددىسىدىن ياكى بۇ ئىككى خىل ماددىنىڭ بىرىكىپ تەسىر كۆرسىتىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دوۋسۇندا ئېغرىلىق سېزىلىدۇ ھەمدە دوۋسۇن ئېسىلىپ يىگىنە سانجىغاندەك قادىلىپ، لوقۇلداپ سانجىق بولۇپ ئاغرىيدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. پۈت- قول قاتارلىق يىراق ئەزالار سوۋۇپ كېتىدۇ. سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالىدۇ. سۈيدۈك پۈتۈنلەي تۇتۇلۇپ قالمىسىمۇ سىيىش قىينلىشىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئۆرە تۇرۇپ سىيگەندە سىيىش ئاسانراق بولىدۇ. چۈنكى ئۆرە تۇرۇپ سىيگەندە دوۋساق توقۇلمىلىرى كېرىلىپ، سۈيدۈك يولى ئېچىلغانلىقتىن سۈيدۈكنى چىقىرىش سەل ئاسانراق بولىدۇ. سۈيدۈكنىڭ تۇتۇلۇپ قېلىشى دوۋساقنىڭ قىسقىراش كۈچى ئاجىزلىشىپ سۈيدۈكنى سىقىپ چىقىرىپ بېرەلمەنلىكتىن ياكى ئىششىق سەۋەبىدىن سۈيدۈك كېلىدىغان نەيچىلەرنىڭ تارىيىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. بەزىدە ئىششىقنىڭ چوڭىيىپ كېتىشى چوڭ تەرەتنىمۇ توسۇپ قويىدۇ. ئەگەر بىرەر ھەپتە ئىچىدە ئېغىز ئالمىسا ھەم پىشمىسا، ئىششىق تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ ئالامەتلىرى كۈچىيىپ، بىمار جۆيلۈپ ئېلىشاڭغۇ سۆزلەيدۇ. تىلى قارىيىپ قالىدۇ. چوڭ - كىچىك تەرەتلىرى پۈتۈنلەي تۇتۇلۇپ كېتىدۇ. ئاغرىق بەك كۈچەيىپ كەتسە، ئاقىۇەتتە ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. ئىششىقنىڭ پىشقانلىقىنىڭ بەلگىسى سۈيدۈك ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. چۈنكى دوۋساقتا ئىششىق پەيدا بولغان مەزگىلدە بىر تەرەپ قىلىش بىلەن مەشغۇل بولۇپ سۈيدۈكنى پىشۇرۇش خىزمىتى تولۇق بېجىرىلمەي ئىششىق ئېغىز ئالغاندا يېرىكلىق سۈيدۈك كېلىدۇ.

داۋالاش: بۆرەك ۋە دوۋساق ئىششىقلىرىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن قان ئېلىش، مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بۇزۇلغان خىلىتلارنى ئىستىفراغ قىلىش ۋە تەنقىيە قىلىپ بەدەننى تازىلاش، قوستۇرۇش ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش قاتارلىق

بىر يۇرۇش چارە - تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ، ھەرقانداق ئۆتكۈر تەملىك ۋە ئېغىزنى قورۇيدىغان قىرتاق نەرسىلەردىن ھەم سۈيدۈك ھەيدىگۈچى كۈچلۈك دورىلاردىنمۇ پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. سۈيۈقلۇقلاردىن مائۇششەئىر (ئارپا سۈيى)نى مۇناسىۋەتلىك ئۇرۇق دورىلار بىلەن تەييارلاپ شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ياكى بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى ياكى سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، خەشخاش شىرىسى، تەرخەمەك، ئەينۇلا شەربىتى، گىلاس شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ دەسلەپكى دەۋرى ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن ئادەتتىكى ئارپا سۈيى شېكەر ياكى لىمون شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. ئىششىقلار ئېغىز ئېلىپ تېشىلگەندە كۈچلۈك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، بەگمناي ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلار گىلاس شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەزىدە يۇقىرىقى دورىلار بىلەن بىرلىكتە سىركەنجۇبىلنىمۇ قوشۇپ بېرىشكە بولىدۇ. ئەگەر قىزىتما كۈچلۈك بولمىسا مائۇششەئىرنى ھەسەل سۈيى بىلەن تەڭشەپ ئىچسە بولىدۇ. بۇ خىل دورىلارنى ئىشلىتىشتىكى مەقسەت، ئىششىقنىڭ يۇزىنى تازىلاش، يىرىڭ، زەرداب قاتارلىق چىقىرىندىلارنى چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىسسىق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ئۇرۇق دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى ۋە كەرەپشە ئۇرۇقلىرىنى تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەگمناي، قوغۇن ئۇرۇقى بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يارا ۋە زەدىلەرنى پۈتتۈرگۈچى ۋە گۆش ئۆستۈرگۈچى دورىلاردىن نىشاستە، كەتىرا، قورۇلغان سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان ۋە سېمىزئوت ئۇرۇقلىرى گىلاس شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ، سۇرگە دورىلىرىدىن كاسىنە سۈيى خىيار شەنبەر شىرىسى بىلەن بېرىلىدۇ ياكى موغلايى تاتلىق قاينىتىلما (موغلايى ھولوۋ) خىيار شەنبەر شىرىسى ۋە بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ ياكى سانا، بىستېمپايەج، بىنەپشە گۈلى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەينۇلا، چىلان، سەرپىستان ۋە شاھتەررىلەرنى قاينىتىمپ سىقىمپ، سۇزۇپ، خىيار شەنبەر شىرىسى، بادام يېغى ۋە قاپاق ياغلىرى بىلەن بېرىلىدۇ.

تامىقىغا: دەسلەپكى دەۋرلەردە بولسا مائۇششەئىر شېكەر بىلەن ياكى نىلۇپەر شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ خىل تاماقلار بىلەن ئىشتىھاسى ئېچىلىپ كەتسە ھەمدە قىزىتمىسىمۇ پەسىيىپ كەتسە، پالەك ياكى قاپاق ياكى خام قاپاق ياكى ماش ياكى مولوخىيا (ھەمشىباھار ئۇرۇقى) لار بادام يېغى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدىغان دورىلار: دەسلەپكى دەۋرلەردە توققۇزكوز ياكى دوۋسۇن ۋە ئىنچىكە بەل ساھەلىرى ھەمشىباھار، ئاق لەيلى، ئارپا ئۇنى، بىنەپشە گۈلى ۋە زىغىر ئۇرۇقلىرىدىن تەييارلانغان سۈيۇقلۇقلار نۇتۇل قىلىنىدۇ. پىسەپلىرى ئۇستىدىن تېڭىلىدۇ. بىرقانچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، شۇمشا ئۇرۇقى قاتارلىقلار يۇقىرىقى نۇسخىنىڭ تەركىبىگە قوشۇپ نۇتۇل قىلىنىدۇ. ھەيدىگۈچى دورىلارنى ھەر كۈنى بىردىن كېمەيتىپ، ئىششىقلارنىڭ تارقاش باسقۇچى ۋە كېسەللىكنىڭ يېنىش ۋە ساقىيىش باسقۇچىغا كەلگەندە يالغۇز قىزىتقۇچى ۋە ئىسسىقلىق بەخش

قىلغۇچى دورىلار قالدۇرۇلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتونۇمىك دوۋساق ئىششىقلىرىدا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر توغرىسىدا بايان قىلغانلىرىنىڭ ھەممىسى ئېنىق بولۇپ، ئۇلارنى قايتا تونۇشتۇرۇش ھاجەتسىز دەپ قارالغاچقا، بۇ جايدا ئايرىم توختالمايمىز.

ئەمدى بىر ھەپتىگىچە ئىششىقنىڭ ماددىسى پىشمىسا ئىششىق ئېغىرلىشىپ ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ دېگەن مەسىلىگە كەلسەك، ئۇ پەقەتلا تەخمىنىي گۇمان ۋە مۆلچەردىن ئىبارەت. بۇ مۆلچەر ئارقىلىق داۋالاشنىڭ ناھايىتى قىيىن ھالەتكە چۈشىدىغانلىقى كىنايە قىلىنغاندۇر.

ئەمدى ئاپتونۇمىك يۇقىرىدا بۆرەك ۋە دوۋساقتىن ئىبارەت ئىككى ئەزادا پەيدا بولىدىغان ئىششىقلارنى داۋالاشنى بىر تېما ئۇستىدە بايان قىلىش مەسىلىسىگە كەلسەك، بۇ ئىككى ئەزانىڭ باشقا كېسەللىكلىرىدىمۇ داۋالاش ئورتاقلىقى بارلىقى ۋە بۇ ئىككى ئەزانىڭ ئۆز ئارا ماسلىشالايدىغانلىقى ئۇچۇندۇر.

داۋالاشتا كۆچلۈك دەرىجىدىكى ھەيدىگۈچى ياكى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن چەكلەش مەسىلىسىگە كەلسەك، بۇ خىلدىكى دورىلار خىلىتلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى تېزلىتىدۇ ھەم قۇيۇلۇشىغا شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. بۇ ئەھۋال كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتىغا سەۋەبچى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىلدىكى دورىلار چەكلىنىدۇ.

دوۋساق قوتۇرى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئالامىتى: سۈيدۈك كۆيۈشتۇرۇپ سېسىق پۇراقلىق كېلىدۇ، قىچىشىش بىلەن بىرلىكتە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. سۈيدۈكتە بۇغداي كېپەكسىمان چۆكمە پەيدا بولىدۇ ۋە باشقىلار. بەزىدە سۈيدۈك بىلەن بىرلىكتە كېپەكسىمان چۆكمىلەر كېلىش ياكى قان كېلىش ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەلنى داۋالاش ئۇسۇلى دوۋساق يارىسىنى داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشاش. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ يەردە ئايرىم تونۇشتۇرمايمىز.

دوۋساقتا قان ئۈيۈپ قېلىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بىمار تۈيۇقسىز بىئارام بولىدۇ، ھوشىدىن كېتىدۇ، پۇت-قوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ، تومۇرى پەسلەپ كېتىدۇ، چۈنكى قان تومۇرلىرىدىكى قان دوۋساق بوشلۇقىغا قۇيۇلۇپ ئۇ يەردە ئۈيۈپ قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن قاندا زەھەرلىك كەيپىيات ۋە زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بۆرەك ۋە دوۋساق تاشلىرىنى چۈشۈرۈش بابىدا كۆرستىلگەن ھەيدىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، بەزىدە مەخسۇس سىركەنجىۋىل ئەنسىلمۇ ئۈيۈپ قالغان قاننى ئېرىتىپ، چىقىرىپ تاشلايدۇ.

بۇ كېسەلگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدىغان دورىلار: تاشپاقىنىڭ ئۆتى، توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتى، بولۇپمۇ بۇنى تال دەرىخىنىڭ ئوتۇنىنى كۆيدۈرگەندە چىقىقان سۈيى بىلەن بەرسە تېخىمۇ ياخشى. يەنە شۇنىڭدەك قەيسۇم، ئەنجۇرنىڭ قۇرۇتۇلغان شىرىسى قاتارلىقلارنى قايناتقاندا نۇتۇل قىلىش ياكى قەيسۇم ئۆسۈملۈكى كۈلىنىڭ سۈيى ياكى سۇزاپ قايناتقاندا ياكى قارا نوقۇت سۈيى قاتارلىقلارغا ئوخشاش سۈيۇقلۇقلاردىن بىرەرسى بىلەن ئىشلىتىش لازىم.

مېنىڭچە: شەيخ ئەبۇئەلى ئىبن سىنا دۇۋساق قىچىشىش كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى ئىچىدە سوغۇق تەرلەش، كۆڭۈل ئىلىشىش، جۇغ - جۇغ بولۇش قاتارلىق ئالامەتلىرىنىمۇ قوشۇپ قويغان، يەنە شۇنىڭدەك كېسەللىك رەسمىي باشلىنىشتىن ئاۋۋال قان سىيگەن تارىخى بولۇش، ئورۇلۇپ، سوقۇلغان ياكى قاتتىق يىقىلغان تارىخى بولۇشنىمۇ كۆرسەتكەن.

دۇۋساق قوزغىلىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەللىك ئاساسەن ئورۇلۇپ، سوقۇلۇش ياكى ئوڭدىسىغا يىقىلىش ئەھۋاللىرىدىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. بىماردا سۈيدۈك تۇتالماسلىق، بەزىدە سۈيدۈك ماڭماسلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: توشقاننىڭ ئورۇقداننىي (تاشقىنى) قۇرۇتۇپ، شەربىتى رەيھان بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ ياكى خورازنىڭ كېكىردىكىنى كۆيدۈرۈپ ئىلمان سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا غالىيە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ كېسەللىكتە سۈيدۈك تۇتالماسلىق، سۈيدۈك تېمىپ تۇرۇش ۋە بەزىدە سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش يەرلىك ئورۇندىكى مۇسكۇللاردا سوزۇلۇش ۋە كېڭىيىش بولغانلىقتىن بولىدۇ. يۇقىرىدا بۇ كېسەللىكنى داۋالاش تۇغرىسىدا بايان قىلىنغان مەزمۇنلار، كەيپىيات جەھەتتە تەسىر قىلىشىنى نەزەردە تۇتۇش ئەمەس، بەلكى يۇقىرىقى دورىلارنىڭ مەخسۇس بىر خىل خاسىيىتى سەۋەبىدىن بولغان تەسىرى نەزەردە تۇتۇلىدۇ.

دۇۋساق كۆپۈش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەل ھەزىمىنىڭ ئاجىزلىشىشى ۋە قورساق كۆپۈش تۇپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ ياكى قورساقنى ئەسكۈچى (كۆپتۇرگۈچى) تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: دۇۋسۇن ساھەسى ئىسسىقلىق ۋە خۇش پۇراقلىق مايلار بىلەن مايلاپ بېرىلىدۇ ھەمدە سۇزاپ سۈيىگە ئوخشاش سۈيۇقلۇقلار بىلەن نۇتۇل قىلىنىدۇ. قىزىتىلغان كېپەك بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا بۇ كېسەلنى داۋالاشتا، ئاچقۇچى دورىلار (مۇئەتتىھات)نى ئىشلىتىش ۋە ھەزىم بۇزۇلۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئۇنۇملۇك چارە بولغان ئابدىملىك يېغىنى مائۇلئۇسۇل بىلەن بىرگە ئىچىش،

دوۋسۇن ساھەسىنى يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە خۇش پۇراقلىق ياغلار بىلەن ياغلاش، سۈزۈپ، پۈدىنە (پىننە) ۋە سېرىقچېچەكلەرنى ئازراق ھېلىق ياكى ئىپار بىلەن بىرلىكتە زىمات قىلىش ياكى بان يېغىنى ئىپار بىلەن سۈركەش ياكى غالىيەنى يەسمەن يېغى بىلەن سۈركەش چارلىرىنى قوللىنىش لازىم، دەپ كۆرسەتكەن.

مېنىڭچە: شۇنىسى چۈشىنىشلىككى، يەلنىڭ ئالامىتى يۆتكىلىشچاندۇر ۋە ئېغىرلىقنىڭ بولماسلىقىدۇر. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ياغلارنىڭ قاتارىدا يەنە زەپەر يېغى، ئابدىمىلىك يېغى بولۇپ، ئۇلارنى ئازراق ئىپار ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن سۈركەش كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سۈيدۈكنىڭ بەك ئۆتكۈرلۈكى ھەمدە بەدەن مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقى ياكى سەپرا خىلىتىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى تۈپەيلىدىن سۈيدۈكنىڭ ئىشقارلىقى ئېشىپ كېتىشتىن بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا سۈيدۈك رەڭدار بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەل يەنە زەكەر ئىچىدە يارا پەيدا بولۇشتىن بولۇپ، سۈيدۈكتە يىرىڭ كۆرۈلىدۇ ياكى بۇ كېسەل سۈيدۈك نەيچىسىدە سۈيدۈكنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى تەڭشەپ تۇرىدىغان سۈيۇقلۇق يوقالغانلىق سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ. يەنە بۇ كېسەل كۆپىنچە جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ. جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغىنىدا قۇرغاقلىق، سۈيدۈكنىڭ رەڭدار بولماسلىقى ۋە يىرىڭ بولماسلىقى ئاساسلىق ئالامەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەلنى داۋالاشتا يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بۆرەك ۋە دوۋساق يارىلىرىنى داۋالاش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا قىز بالا ئېمىتىدىغان ئاياللارنىڭ سۈتىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ سۈيدۈك يولىغا تېمىتسىمۇ پايدىلىقتۇر. يەنە شۇنىڭدەك ئاق لەيلىگۈلىنىڭ لۇئابى ۋە شىيافى مامىسالارنى قىزىلگۈل يېغى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن سۈيدۈك يولىغا تېمىتسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدىكى سۈيدۈكنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى تەڭشەپ تۇرىدىغان سۈيۇقلۇق سۈيدۈك يوللىرىدىكى بەزلەر ئىشلەپچىقىرىدىغان سۈيۇقلۇقلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇ سۈيۇقلۇقلار سۈيدۈكنى نورمالاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىكى ئۆتكۈرلۈكنى تەڭشەيدۇ. جىنسىي ئالاقە بولسا سۈيدۈك نەيچىسىگە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدىغان ئامىللارنىڭ بىرىدۇر، چۈنكى جىنسىي ئالاقە بىلەن چىققان كۆپ مىقداردىكى مەنىي سۈيدۈك نەيچىسىدە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ، شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا مۇ «ئەلقانۇن» دېگەن كىتابىدا شۇنداق بايان قىلغان.

سىيىش قىينلىشىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەل دوۋساق مىزاجىنىڭ سىرتقى ياكى ئىچكى

سەۋەبلەردىن بۇزۇلۇشى تۈپەيلى يۈز بەرگەن ئاجىزلىقتىن دوۋساق ئىچىدىكى سۈيدۈكنى سىرتقا ئىتتىرىپ چىقىرالماسلىقتىن كېلىپچىقىدۇ. دوۋساق مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى كۆپىنچە سوغۇقتىن بولىدۇ ياكى ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇشتىن ياكى سۈيدۈك تۇتۇلۇشتىن دوۋساق ئاجىزلىغان ياكى دوۋساقتا ئىششىق پەيدا بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن دوۋساق ئاجىزلىغان ئەھۋاللاردا يۈز بېرىدۇ. بۇ يەردە ئېيتىلغان سۈيدۈك تۇتۇلۇشتا ئۇخلاپ قېلىش سەۋەبلىك سۈيدۈك توختاپ قېلىش ياكى دوۋساقنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى بىلەن ئىچىدىكى سۈيدۈكنى تولۇق سىقىپ چىقىرىۋېتەلمەسلىك سەۋەبىدىن سۈيدۈك توختاپ قېلىش قاتارلىقلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بۇ كېسەل يەنە سۈيدۈك يولىدا ئىششىق پەيدا بولۇپ توسۇلۇشتىن ياكى قۇرۇقلۇقتىن بولغان قورۇلۇش ۋە يىغىلىش سەۋەبلىك پەيدا بولىدۇ ياكى خىلىت توختاپ قېلىش، يىرىڭ توختاپ قېلىش، قان نۆكچىلىرى توختاپ قېلىش، تاش پەيدا بولۇش قاتارلىقلار سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈك يولىدا توسۇلۇش پەيدا بولغان بەزى بىمارلاردا ئوڭ ۋە سول تەرەپكە ئېگىلىپ تولغىنىش ھەرىكىتى ئىشلەش ئارقىلىق يوقىلىپمۇ كېتىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئاغرىق پەيدا قىلىدىغان يارىلارنىڭ تەسىرىدىنمۇ سېسىق قېيىنلىشىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇ ئاغرىقلا سەۋر قىلىپ تۇرۇلسا، سۈيدۈكنىڭ مېڭىشىغا ئەگىشىپ ياخشىلىنىپمۇ قالىدۇ. بەزىدە دوۋساقىقا قوشنا ئەزالاردىكى ئىششىقنىڭ ئورتاقلىق ۋە ئالاقىدارلىق مۇناسىۋىتى بىلەن پەيدا بولىدۇ، بەزىدە ئۇرۇقدانىنىڭ قورساق پەردىسى تەرەپكە كۆتۈرۈلۈۋېلىشى سەۋەبلىك سۈيدۈك يولىنى بېسىۋېلىش بىلەن كېلىپچىقىدۇ.

داۋالاش: دوۋساقنىڭ ئاجىزلىشىشى سەۋەبلىك بولغانلىرىنى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ۋە مىزاجنى تەڭشىگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. ئىششىق خاراكتېرلىك بولغانلىرىنى داۋالاشتا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ ئىستىفراغ قىلىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش ۋە سۈيدۈك ھەيدەش قاتارلىق چارىلەر بىلەن داۋالاش كېرەك. تاش خاراكتېرلىك بولغانلىرى ۋە باشقا ئەزالار بىلەن ئورتاقلىقى بولغانلىرىنى داۋالاشتا كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبكە قارىتا داۋالاش لازىم. يارا خاراكتېرلىك بولغانلىرىنى داۋالاشتا، قۇرسى كاكىنەچكە ئوخشاش ئاغرىقسىزلاندۇرغۇچى دورىلار بىلەن سېزىمىنى پەسەيتىش، بۇ ئارقىلىق ئاغرىقنى پەسەيتىۋالغاندىن كېيىن يارىغا قارىتا داۋالاش لازىم. ئىسسىق تەبىئەتلىك ھەيدىگۈچى دورىلار كەرەپشە ئۇرۇقى، ئوردان، سېرىقچېچەك ۋە سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، تۇرۇپ سۈيى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. تۇرۇپ سۈيىنىڭ ھەيدەش تەسىرى كۈچلۈك بولۇپ، سۈيدۈكنىڭ چىقىرىلىشىنى ئاسانلاشتۇرۇشتا كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك نوقۇت سۈيى، بولۇپمۇ قارا نوقۇت سۈيىنىڭ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

سوغۇق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئاغمىخانىنىڭ سۈيدۈكلۈكىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، توققۇز گىرام تالقانىنى رەيھان شەربىتى بىلەن ئىچسە تېز تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سەرتانى نەھرى (دەريادا بولىدىغان راك ياكى ئۇچقۇن پاقا)نى كۆيدۈرۈپ كۈلىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، رەيھان شەربىتى بىلەن ئىچۈرسىمۇ سۈيدۈك راۋانلىشىپ

كېتىدۇ. غېجى (غېجسالۋا)نىڭ ئاشقازىنى (تاشلىقى)نىڭ ئىچكى پوستى، ھىندى تۇزىنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام ئېلىپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچۈرسىمۇ سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تەبەرزەرنى مەقئەتكە كىرگۈزۈپ قويسا، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. زەكەرنىڭ تۆشۈكىگە بىر تال زەپەرنى كىرگۈزۈپ قويسا ياكى بىر دانە پىتنى كىرگۈزۈپ قويسا ياكى بىر تال پاشىنى كىرگۈزۈپ قويسا دەرھال سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئەگەر ناچار، سۈپەتلىك بولمىغان ئاق چايانلارنى، ئاپتاپتا پىشۇرۇلغان زەيتۇن يېغىنى زەكەرنىڭ تۆشۈكىدىن نەيچە ئارقىلىق كىرگۈزۈپ بەرسىمۇ دەرھال سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ ۋە ئىنتايىن ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ ھەمدە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئەگەر يارا پەيدا بولۇش خەۋپى بولمىسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ئۇرۇق دورىلارنى سىركەنجۈبىل ئەنسىلى بىلەن ياكى سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن ئىچۈرۈش لازىم. ئەمما دوۋساقتا يارا بولسا ياكى يارا پەيدا بولۇش خەۋپى بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى گىلاس شەربىتى (شەربىتى قارا سىيا) بىلەن بېرىش لازىم.

مېنىڭچە: سۈيدۈكنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىدا دوۋساقنىڭ ھەممە تەرەپلىرى تەڭ قىسقىرىشى ئارقىلىق سۈيدۈكنى سىقىپ سىرتقا چىقىرىدۇ. دوۋساقنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، قۇۋۇتى ئاجىزلاپ كەتسە، سۈيدۈكنى سىقىپ چىقىرىش كۈچى يوقلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك كەلمەسلىك ياكى سىيىش قىينىلىش كېلىپچىقىدۇ. دوۋساقنىڭ قىسقىراش كۈچىنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشى دوۋساق مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن بولىدۇ. سوغۇقتىن ئاجىزلىشىشى يەنى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك دوۋساق ئاجىزلىشىش كۆپرەك ئۇچرايدۇ. سۈيدۈكنىڭ تەستە كېلىشى بەزىدە سۈيدۈكنىڭ دوۋساقتا ئۇزۇن ۋاقىت توختاپ قېلىشى سەۋەبلىك بولىدۇ. چۈنكى دوۋساقتا كۆپ مىقدارىدا يىغىلىپ قالغان سۈيدۈكنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن زور كۈچ بىلەن ئىتتىرىشكە توغرا كېلىدۇ. دوۋساقنىڭ قۇۋۇتى ئاجىزلاپ كەتكەچكە، ئۇنداق كۆپ مىقدارىدكى سۈيدۈكنى دوۋساق ئىتتىرىپ چىقىرىشقا ئاجىزلىق قىلىدۇ، شۇنىڭدەك دوۋساقتا ئىششىق بولغاندىمۇ سىيىش قىينىلىدۇ. سۈيدۈك يولىدا توسالغۇ پەيدا بولۇشتىن بولغان سىيىش قىينىلىشىتا دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولۇش، خىلىتلار تۇرۇپ قېلىش ۋە تاش پەيدا بولۇشتەك سەۋەبلەردىن باشقا تۇسالغۇلار نەزەردە تۇتۇلىدۇ، يەنى سۈيدۈك يولىغا سۆگەل چىقىش، ئۆسمە پەيدا بولۇش ياكى سۈيدۈك يولىدا يارىلارنىڭ ساقىيىش باسقۇچىدا، سۈيدۈك يولىدىكى گۆش پۈتۈپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپچىققان توسۇلۇشلار نەزەردە تۇتۇلىدۇ. سۈيدۈك يولى دوۋساقنىڭ بوينىدىن زەكەرنىڭ تۆشۈكىگىچە بولغان ئارىلىقتىكى يولنى كۆرسىتىدۇ. قوشنا ئەزالار بىلەن ئورتاق بولغان ئىششىق ئۇچەي، بالىياتقۇ، كىندىك قاتارلىق ئورۇنلاردا پەيدا بولغان ئىششىقلارنى كۆرسىتىدۇ. كاتتېر زەكەرنىڭ تۆشۈكىدىن كىرگۈزۈپ سۈيدۈك ماڭدۇرۇشقا ئىشلىتىلىدىغان نەيچىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇ كۆمۈشتىن ياكى بەزىدە ئالتۇندىن ياسىلىدۇ.

سۈيدۈك تامچىلاش ۋە سيسپ يېتىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى كۆپ ئىچىش سەۋەبىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: قوغۇننى كۆپ يېيىش، مەيزاپنى كۆپ ئىچىشكە ئوخشاشلار. دوۋساق ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى مۇسكۇللارنىڭ بوشىشىپ كېتىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. دوساق ۋە ئۇنىڭ مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك ئىچكى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولىدىغان مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ ياكى سىرتقى سەۋەبلەردىن كېلىپچىققان مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ، بۇ مىزاج بۇزۇلۇش ھالەتلىرىنىڭ كۆپىنچىسى سوغۇقتىن بولغان بولىدۇ. بۇ كېسەللىك بەزىدە دوۋساقتىكى ئۆتكۈر قىزىقلىقنىڭ سۈيدۈكنى ئۆزىگە تارتىپ كېلىشى سەۋەبىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. يەنە بەزىدە دوۋساق بىلەن قوشنا ئەزالاردىكى ئىششىقنىڭ قىستىشى ۋە سىقىشى سەۋەبلىك پەيدا بولىدۇ ياكى ئۇچەيدىكى گەندىلەرنىڭ يىغىلىپ قېلىشى ئۇچەينى يوغىنىتىپ دوۋساقنى قىستىشى سەۋەبلىك كېلىپچىقىدۇ ياكى ئۇرۇلۇپ، سوقۇلۇش سەۋەبىدىن بىرەر ئومۇرتقىنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى ۋە چىقىپ كېتىشى سەۋەبلىك كېلىپچىقىدۇ. يۇقىرىقى سەۋەبلەرنىڭ تەسىرى بىلەن دوۋساق كۆپ مىقدارداكى سۈيدۈكنى سىغدۇرالماي، شۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك سىرتقا تېمىپ چىقىپ تۇرىدىغان ئەھۋال كۆرۈلىدۇ.

ئورنىغا سيسپ يېتىش كېسىلى قاتتىق ئۇخلاۋاتقاندا يۇز بېرىدىغان ئەھۋال بولۇپ، بىمار ئىختىيارسىز ھالدا سيسپ قويىدۇ. بۇ بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. چۈنكى بالىلارنىڭ مىزاجىدا ھۆللۈك كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇلار ئۇخلىغاندا چوڭقۇر ئۇيقۇغا كېتىپ، ئۇلاردىكى ئىختىيارىي باشقۇرۇش كۈچى سۈيدۈكنى تۇتۇپ قېلىشتىن ئاجىز كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بالىلارنىڭ دوۋسىقى ئەتراپىدىكى مۇسكۇللار ئۇلاردىكى سۈيۇقلۇقلارنىڭ كۆپلۈكىدىن ئاجىزلاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن سۈيدۈك تۇتالماسلىق ۋە ئىختىيارسىز ئۇيقۇدا سيسپ قويۇش ئەھۋالى كېلىپچىقىدۇ. بەزىدە بالىلاردىكى قۇۋۇتى نەپسانىي (سەزگۈ-ھەرىكەت قۇۋۇتى) ئۆتكۈرلۈك ۋە پۇراقنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ، سۈيدۈك توغرىسىدىكى قۇۋۇتى ئىرادىيەنى ھەرىكەتكە كەلتۈرىدىغان بىر خىيالنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: چۈشىدە كۆرپىگە سيسۇاتقانلىقىنى كۆرگەنگە ئوخشاش. بۇ خىل خىياللار بالىلارنىڭ ئىختىيارسىز ھالدا سيسىش كۈچىنى قوزغىتىپ، ئورنىغا سيسپ يېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مېنىڭچە: سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسىلى (سلسلىبەۋل)، سۈيدۈكنىڭ ئىختىيارسىز چىقىپ كېتىشىدىن ئىبارەتتۇر.

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبچىلىرى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان سەۋەبلەردىن ئىبارەت. دوۋساق ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى مۇسكۇللارنىڭ بوشىشىپ كېتىشى (ئۇستىرخا) بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە كۆپ ئۇچرايدۇ. دوۋساق ئەتراپىدىكى ئۆتكۈر ھارارەتنىڭ دوۋساق تەرەپكە سۈيۇقلۇق تارتىپ كېلىش مەسلىسىگە كەلسەك، سۈيۇقلۇقلار

بەدەندە تەپچىرەش يولى ئارقىلىق يۆتكىلىدۇ. يەنە بەزىدە ھاملىدار ئايالىلاردا ھاملىنىڭ دوۋساقنى بېسىپ قىستىشى سەۋەبلىك سۈيدۈك تۇتالماسلىق ئەھۋالىرى بولىدۇ. ئۇيقۇ ھالەتتىكى قۇۋۇتى ئىرادىيە (ئىختىياتى كۈچ) سېزىلمەيدىغان يەڭگىل ئىختىيالاردىن ئىبارەتتۇر. مەسىلەن: ئۇيقۇ ھالىتىدىكى نەپەسلىنىش خاھىشىغا ئوخشاش.

داۋالاش: ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھارارەت سەۋەبىدىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا سوغۇق تەبىئەتلىك قاتىق دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. مەسىلەن: قىزىلگۈل ئۇرۇقى، سۇماق، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، توك ئۈزۈم، بەللۇت، قارا سۇنا (ياۋا ئوسۇك) ئۇرۇقى، سېمىزگىياھ ئۇرۇقى ۋە كافۇر قاتارلىقلارغا ئوخشاش دورىلارنى يەككە ھالدا ئىشلەتسىمۇ ياكى بىر قانچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ مۇرەككەپ دورا ياساپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرغاندا ئاچچىق ئانار شەربىتى ۋە قېتىق بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىش لازىم. سوغۇقتىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا ئىسسىق تەبىئەتلىك قاتىق دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. مەسىلەن: ئىسپار، سەئىدى ھىندى، قۇستە، مۇرمەككى، ئۇستۇددۇس، كۈندۈر، زىرە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەممىسىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە شېكەردىن ياسالغان قىزىلگۈل گۈلقەنتى بىلەن ھەر قېتىمدا ئالتە گىرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

تامىقىغا: سۇماق بىلەن ياسالغان تاماقلار ياكى توك ئۈزۈم قوشۇلغان تاماقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ دورىلارنى ئەگەر سوغۇقتىن بولغانلارغا ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، ئىسسىق تەبىئەتلىك چاي دورىلار بىلەن تەڭشەپ بېرىلىدۇ ياكى قۇرۇق يۇمغاقسۇت بىلەن قورۇلغان گۆش بېرىلىدۇ.

يەرلىك ئورۇنغا ئىشلىتىدىغان دورىلار: ئىسسىقتىن بولغانلىرى قىزىلگۈل يېغى، سوغۇقتىن بولغانلىرى بان يېغى ۋە قۇستە يېغى بىلەن ياغلاپ بېرىلىدۇ. باشقا سەۋەبلەردىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا، ھەرقايسى سەۋەبلەرنى ئۆزىگە خاس بولغان داۋالاش ئۇسۇللىرى بويىچە داۋالاپ، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەر يوقىتىلىدۇ. ئورنىغا سىيىپ ياتقان بىمارلارنى ھەر كۈنى ئاخشامدا ئۇخلاشتىن ئاۋۋال سىيىۋېلىشقا بۇيرۇش، قورسىقىنى بەك تويغۇزۇپ تاماق بەرمەسلىك، تويۇپ سۇ ئىچمەسلىكى لازىم. چۈنكى قورسىقىنى تاماققا ۋە سۇغا توشقۇزۇپ قويغاندا، ئۇيقۇ بەك چوڭقۇرلىشىپ قاتتىق ئۇيقۇدا ئۇخلاۋېتىپ سىيىشكە ئىختىيار قىلغان ئورۇننى تەسەۋۋۇر قىلىش خىيالى كېلىپچىقىدۇ.

داۋالاش: بىر گىرام مۇرمەككىنى ناشتىدا شاراب بىلەن ئىچۈرسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. شۇنىڭدەك ئازراق كەپتەر مايىقىنى سوغۇق سۇدا يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ قۇرس (تابلىت) ياساپ بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. توشقانىنىڭ مېڭىسىنى شاراب بىلەن بەرسە ياكى توشقانىنىڭ بۆرىكىنى يۇقىرىقىدەك دورىلار بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ.

(شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا سېرىقچىچەك ئۇرۇقىدىن بىر ھەسسە، ئاقمرقەرھا، كەرەپشە ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلاردىن قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ، بىر قېتىمدا تۆت گىرام تالقانىنى بىر پىيالە سوغۇق سۇ بىلەن ئىچۈرسە

ئىنتايىن ئۇنۇم بېرىدۇ، دەپ كۆرسىتىدۇ.)

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان مەزمۇنلارمۇ ناھايىتى ئېنىق-تۇر. شۇڭلاشقا قايتا شەرھلەپ چۈشەنچە بېرىش ھاجەتسىز.

دىيابېت (قەنت سېيىش كېسىلى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: دائىم ئۇسساپ تۇرۇش، ئىچكەن سۇيۇقلۇقنىڭ ھەممىسىنى سىيىپ چىقىرىپ تۇرۇشتىن ئىبارەت بىر خىل كېسەللىكتۇر.

كېسەللىك سەۋەبى: بۆرەك ئەھۋالىنىڭ ناچارلىشىپ قېلىشىدۇر. بۆرەك ئەھۋالىنىڭ ناچارلىشىپ قېلىشى، بۆرەكنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى ياكى بۆرەك نەيچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىدىن كېلىپچىقىدۇ ياكى بۆرەكتىكى سۈيۇقلۇق تارتقۇچى ھارارەتنىڭ بەك كۈچىيىپ كېتىشىدىن بۆرەكتىكى بۇ ھارارەت بىر يولىلا بۆرەك ئۆزى بەرداشلىق بېرەلمىگۈدەك دەرىجىدە كۆپ سۈيۇقلۇقلارنى تارتىپ كېلىپ، ئۇنى چىقىرىپ تاشلاشقا مەجبۇر بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سۈيۇقلۇقلارنى تارتىپ كېلىش ۋە چىقىرىپ تاشلاش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ (كىرىم ۋە چىقىم ئۇزۇكسىز راۋاجلىنىپلا تۇرغان بولىدۇ). دىيابېت كېسىلى بەزىدە بۆرەك سوۋۇپ كېتىش سەۋەبىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. سوغۇقتىن بولغان دىيابېت كېسىلىدىمۇ ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. لېكىن ئىسسىقتىن بولغان دىيابېتقا قارىغاندا ئۇسسۇزلۇق سەل كەمرەك بولىدۇ. سوغۇقتىن بولىدىغان دىيابېت كېسىلى ئىنتايىن كەم ئۇچرايدۇ. دىيابېت كېسىلى ئەگەر ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشسا، جىگەر ئاجىزلىشىشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەمدە بەدەننى ئورۇقلىتىۋېتىدۇ. بەدەنگە سۈيۇقلۇق يېتىشمەسلىك ۋە سۇ يوقىتىش سەۋەبىدىن بەزىدە جۈدەتكۈچى قىزىتمىغا ئېلىپ بارىدۇ. شۇنىڭدەك بەدەندىكى سۈيۇقلۇقلارنىڭ كۆپلەپ سۈيدۇك ئارقىلىق چىقىپ كېتىشىمۇ جۈدەتكۈچى قىزىتمىنىڭ پەيدا بولۇشىغا شارائىت تۇغدۇرۇپ بېرىدۇ.

داۋالاش: ئىسسىقتىن بولغان دىيابېتلارنى داۋالاشتا سوغۇقلۇق پەيدا قىلىش ۋە بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلىش چارىلىرى ئارقىلىق داۋالاش لازىم. ھەر تۈرلۈك دۇنيە ۋە ھەر خىل مېۋە ـ چېۋىلەر پايدا قىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سوغۇق تەبىئەتلىك قابىز دورىلارنى ئىشلىتىش، سوغۇق ھاۋالىق جايلاردا ئولتۇرغۇزۇش چارىلىرىمۇ قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىدا سۆيدۈك تۇتالماسلىق كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن دورا نۇسخىلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا يەنە بىر سوتكا سىركىگە چىلانغان تۇخۇمدىن ئۇچنى ھەر كۈنى ئىستېمال قىلىپ بېرىشمۇ ئىنتايىن پايدىلىق ھېسابلىنىدۇ.

مېنىڭچە: دىيابېت ئىچكەن سۇ قىسقا مۇددەت ئىچىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىشكە ئۇچرىماستىن ئۆز پېتى بەدەندىن چىقىپ كېتىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر. بۇ كېسەللىكتە سۈيۇقلۇقلارنىڭ بەدەندىن چىقىپ كېتىشى خۇددى ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردە يۈز بېرىدىغان يىگەن تاماقنىڭ ئۆز پېتى ھەزىم بولماستىن چىقىپ كېتىش كېسىلىگە

ئوخشىشىپ كېتىدۇ، يەنى خۇددى زەلقۇلمەئدە ۋەلئەمئا (ئاشقازان ۋە ئۇچەي تېيلغاق بولۇپ كېتىش) كېسىلىدە يېگەن تاماقلار ئاشقازان ۋە ئۇچەيدە توختىمايلا ئۆز پېتى چىقىپ كەتكىنىدەك، دىيابېت كېسەللىكىدىمۇ ئىچكەن سۈيۇقلۇقلار بەدەندە توختىمايلا ئۆز پېتى چىقىپ كېتىدۇ. دىيابېت كېسەللىكى زەلقۇلكۇليە (بۆرەك تېيلغۇ كېسەللىكى) دەۋلابييە ۋە بىر كارسىييە (چەرخەسمان ئايلىنىپ تۇرۇش) دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ.

كېسەللىك سەۋەبى: بۆرەكنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى ياكى بۆرەك نەيچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى بىلەن ئىچكەن سۈيۇقلۇقلار ھەزىم بولۇپ بولغۇچە بەدەندە تۇرالماي تېزلىكتە چىقىپ كېتىشكە مەجبۇر بولۇش نەتىجىسىدە بۇ كېسەللىك كېلىپچىقىدۇ. يەنە بۇ كېسەلدە بۆرەك ھارارىتىنىڭ نورمالدىن ئېشىپ كېتىشى بىلەن جىگەردىن سۈيۇقلۇقنى كۆپلەپ تارتىپ كېلىدۇ. جىگەر يۇقىرى تەرەپتىن يەنى ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردىن سۈيۇقلۇقلارنى تارتىدۇ ھەمدە ئۇنى بۆرەك تەرەپكە ئەۋەتىپ بېرىدۇ. چۈنكى جىگەر ئۇنداق ئارتۇق سۈيۇقلۇققا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. ئۆزى سۈيۇقلۇقنى ئەۋەتىپ بېرىپ بولغاندىن كېيىن يەنە قايتىدىن سۈيۇقلۇق تارتىپ كېلىدۇ. بۇ خىل سۈيۇقلۇق تارتىش ۋە چىقىرىپ تاشلاش پائالىيىتى ئۆزۈكسىز داۋام قىلىدۇ. بۇ خىل ھالەت دىيابېت كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبچىسى بەزىدە جىگەرنى ۋە پۈتۈن بەدەننى قاپلاپ كەتكەن سوغۇقلۇق بولىدۇ، يەنى جىگەر مىزاجى ۋە پۈتۈن بەدەن مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۈزۈلۈشى دىيابېتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. لېكىن بۇ خىلدىكى دىيابېت ئىنتايىن كەم ئۇچرايدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، بۇ خىلدىكى دىيابېت يەنى سوغۇقتىن بولىدىغان دىيابېتنى بىز ئەملىيەتتە كۆرۈپ باقمىدۇق دەيدۇ، شۇڭلاشقا ئاپتور داۋالاش تېمىسىدا سوغۇقتىن بولغان دىيابېتنى داۋالاش ھەققىدە توختالمىدى.

ئەگەر دىيابېت كېسىلى ئۇزۇن داۋام قىلسا جىگەر ئاجىزلىشىش كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. جىگەر ئاجىزلىشىش بولسا بەدەن ئورۇقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى جىگەر ئاجىزلىغاندا پۈتۈن بەدەنگە كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇقنى ياخشى تەييارلاپ بېرەلمەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن بەدەن ئورۇقلاش كېلىپچىقىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بار رۇببىلار بېھى رۇببىسى، ئالما شەربىتى ۋە توك ئۇزۇم شىرنىسىگە ئوخشاشلارنى كۆرسىتىدۇ. قابىز دورىلار سۇماق، ئانار پوستى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

سۈيدۈك تامچىلاش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ سۈيدۈك چىقىرىش قىيىن بولۇش بىلەن سۈيدۈك تۇتالماسلىق ئوتتۇرىسىدا تۇرىدىغان بىر خىل كېسەللىك ھالىتىدىن ئىبارەتتۇر.

كېسەللىك سەۋەبى: سۈيدۈكنىڭ ئۆتكۈرلىشىشى بولۇپ، سۈيدۈكنىڭ ئۆتكۈرلۈكى دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولىنى غدىقلاپ، سۈيدۈكنىڭ نورمال يىغىلىشىغا پۈرسەت بەرمەيدۇ. بۇ كېسەللىك يەنە دوۋساقنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. قوشنا ئەزالاردا يۈز

بەرگەن ئىششىقنىڭ سۈيدۈكلۈكنى بېسىشى ياكى ئۇچەيلەردە تۇرۇپ قالغان قاتتىق گەندىلەرنىڭ دوۋساقنى قىستىشى، شۇنداقلا دوۋساقتا قىچىشقاق پەيدا بولۇشى، سېزىمنىڭ يوقىلىشى سەۋەبلىك پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك يەنە سوغۇقى ئېشىپ كەتكەنلىكتىنمۇ كېلىپچىقىدۇ. سوغۇقى ئېشىپ كەتكەندە سۈيدۈك تېمىپ تۇرۇش كېسەللىكى پەيدا بولۇشنىڭ مۇنداق ئىككى سەۋەبى بار:

(1) دوۋساق مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى دوۋساقنىڭ تۇتۇپ تۇرغۇچى قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىۋېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن دوۋساقنىڭ سۈيدۈكنى تۇتۇپ تۇرۇش ئىقتىدارى ئاجىزلىشىپ، سۈيدۈكنى ئىختىيارسىز قويۇۋەتكەنلىكتىن يىغىلغان سۈيدۈك تېمىپ تۇرۇش شەكىللىنىدۇ.

(2) دوۋساقنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلغاندا دوۋساقنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش كۈچى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن دوۋساق يىغىلغان سۈيدۈكنى چىقىرالمىغانلىقتىن سۈيدۈك ئاز ـ ئازدىن مېڭىشقا مەجبۇر بولىدۇ. نەتىجىدە سۈيدۈك تېمىپ تۇرۇش كېسىلى بارلىققا كېلىدۇ. سۈيدۈك تېمىپ تۇرۇش كېسىلى دوۋساق مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدىغانلىقى ئۈچۈن قىشتا كۆپرەك يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش: سۈيدۈك تېمىپ تۇرۇش كېسىلىنى داۋالاشتا سۈيدۈكنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە كۆيۈشۈپ كېلىش كېسىلىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن چارىلەر قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا دوۋساق كۈچلەندۈرۈلىدۇ، دوۋساقنى باسىدىغان ئامىللارنى يوقىتىش، ئەگەر يارا، قىچىشقاق قاتارلىقلارنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇلارنى داۋالاش، مىزاج خاراكتېرلىك بولسا، دوۋساق مىزاجىنى تەڭشەش قاتارلىق چارىلەر قوللىنىلىدۇ.

مېنىڭچىمۇ: سۈيدۈكنىڭ ئۆتكۈرلۈكى سۈيدۈك تېمىپ تۇرۇش كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ دېيىشتە ئىككى خىل ئاساس بار. بىرى، سۈيدۈكنىڭ تەركىبى بەك ئۆتكۈر بولغاندا، سۈيدۈك دوۋساقنى غىدىقلاپ، سۈيدۈكنىڭ دوۋساقتا نورمال يىغىلىشىغا پۈرسەت بەرمەستىن، دوۋساققا قۇيۇلغان سۈيدۈكنى ئۈدۈللۇق چىقىرىپ تۇرۇشقا مەجبۇر قىلىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ ئۆتكۈر بولۇشى سۈيدۈك نەيچىلىرىنىمۇ غىدىقلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەبىئەت سۈيدۈكنى ئۈدۈللۇق چىقىرىپ تاشلاشقا مەجبۇر بولىدۇ ياكى سۈيدۈك دوۋساق توشقىچە يىغىلغان بولسىمۇ، لېكىن سۈيدۈك نەيچىلىرىدە نورمالسىزلىق يۈز بەرگەنلىكتىن تەبىئەت ھەممە سۈيدۈكنى بىراقلا چىقىرىۋېتىشكە ئاجىزلىق قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك تېمىپ تۇرۇش كېسىلى كېلىپچىقىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك دوۋساق ئاجىزلىغاندا، ئۇنىڭدىن تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتىمۇ ئاجىزلايدۇ، شۇنىڭ بىلەن دوۋساق سۈيدۈكنى يىغالمايدۇ ياكى دوۋساقنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتى ئاجىزلىغانلىقتىن، دوۋساق ئىچىدىكى سۈيدۈكنى بىر يولىلا چىقىرىشقا كۈچى يەتمەي، ئاز ـ ئازدىن چىقىرىشقا مەجبۇر بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك تېمىپ تۇرۇش كېسىلى كېلىپچىقىدۇ.

ئەمدى دوۋساقتا پەيدا بولغان يارا ۋە قىچىشقاقلارنىڭ سۈيدۈك تېمىپ تۇرۇش كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش مەسىلىسىگە كەلسەك، دوۋساقتا يارا ياكى قىچىشقاق پەيدا بولغاندا، دوۋساق سۈيدۈكنىڭ توشقۇدەك يىغىلىشىغا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن

يىغىلغان ئازراق سۈيدۈك تېمىپ كېلىدۇ. سېزىم يوقىلىشىنىڭ سۈيدۈك تېمىپ تۇرۇش كېسىلىگە سەۋەب بولۇش مەسىلىسىگە كەلسەك، سۈيدۈكنىڭ چىقىرىلىشى نېرۋا ئارقىلىق باشقۇرۇلىدىغانلىقى ئۈچۈن، مېڭە زەخمىلىنىپ سېزىم يوقىلىش ئەھۋالى يۈز بەرسە سۈيدۈكنىڭ نورمال چىقىرىلىشىغا تەسىر يېتىدۇ. ئەلۋەتتە سۈيدۈك تېمىپ كېلىشنىڭ ھەربىر تۈرىگە ئائىت ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى يۇقىرىقى بابلاردا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلگەنلىكى ئۈچۈن بۇ جايدا ئايرىم بايان قىلىنمايدۇ.

كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنىڭ مىزاج خاراكتېرلىك ئالامەتلىرى.

1: تاناسىل ئەزا مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئالامىتى: جىنسىي ھەۋەسنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى يۇقىرى بولۇشى، دوۋسۇن ۋە ئىككى يوتا قىسمىدا تۈكلەرنىڭ كۆپ بولۇشى، زەكەر تومۇرلىرىنىڭ كەڭرى بولۇشى ۋە سىرتىغا چىقىپ ئاشكارا كۆرۈنۈپ تۇرۇشى ھەمدە تومۇرلارنىڭ كۆپ بولۇشى، ئىككى ئۇرۇقداننىڭ چوڭ بولۇشى، مەنىينىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە كۆپلۈكى، جىنسىي ئالاقىدە مەنىينىڭ تېز يۇرۇپ كېتىشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ جىنسىي ھەۋىسى كۈچلۈك بولىدۇ، مەنىي سۈيۇقلۇقى ئۆتكۈر بولىدۇ. مەنىينىڭ ئۆتكۈرلۈكى زەكەرنى غىدىقلاپ مەنىي چىقىرىشقا تۈرتكە بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىنسىي تۇرمۇشقا بولغان قىزغىنلىقى كۈچلۈك بولىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق ئادەملەرنىڭ دوۋسۇن ۋە يوتا قىسمىلىرىدا تۈكلەر كۆپ بولىدۇ، تۈكلەر ئەسلىدە گازلىق بۇخاراتلاردىن ھاسىل بولىدۇ. بۇ گازلىق بۇخاراتلار ھارارەتتىن ھاسىل بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن تۈك ۋە چاچلارنىڭ كۆپ ھەم يىرىك بولۇشى ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقى ۋە مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىغا باغلىق بولىدۇ.

2. تاناسىل ئەزا مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئىسسىقتىن بۇزۇلۇش ئالامەتلىرىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

3. تاناسىل ئەزا مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىنىڭ ئالامەتلىرى: مەنىينىڭ سۈيۇقلۇقى ۋە كۆپلۈكى، قوزغىلىشىنىڭ ئاجىزلىقى (سۈسلۇقى) قاتارلىقلاردۇر.

4. قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: ھۆللۈكتىن بۇزۇلغاندا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەرنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئۇنىڭ سىرتىدا مەنىيدە ئۆتكۈرلۈك بىرگە بولىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئالامەتلەر نەزەرىيە قىسمىنىڭ تۆتىنچى بابىدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرى نەزەرىيەسى توغرىسىدا سۆزلەنگەن مەلۇماتلار بىلەن ئوخشاشتۇر.

مەنىي سۈيۇقلۇقى توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مەنىي سۈيۇقلۇقى بولسا تۆتتىن بىر ھەزىمىنىڭ چىقىرىندىسى (قالدۇقى) دىن ھاسىل بولىدىغان سۈيۇقلۇقتۇر. ئەرلەرنىڭ مەنىيسىدە

قوۇۋۈتى ئاقىدە (تۆرەلمىنى شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ)، ئايالارنىڭ مەنىسىدە قوۇۋۈتى مۇنئەقىدە (شەكىلنى قوبۇل قىلغۇچى كۈچ) بولىدۇ.

جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە: ئەرلەر ياكى ئاياللار بولسۇن ھەرقايسىسىنىڭ مەنىسىدە قوۇۋۈتى ئاقىدە ۋە قوۇۋۈتى مونئەقىدەدىن ئىبارەت ئىككى خىل كۈچنىڭ ھەر ئىككىلىسى مەۋجۇت بولىدۇ، لېكىن ئەرلەرنىڭ مەنىسىدە قوۇۋۈتى ئاقىدە، ئاياللارنىڭ مەنىسىدە قوۇۋۈتى مۇنئەقىدە كۈچلۈكرەك بولىدۇ، دەيدۇ. لېكىن بۇ قاراش توغرا ئەمەس. چۈنكى ئەگەر ھەقىقەتەن جالىنۇس ئېيتقاندەك بولىدىغان بولسا، ئەر ـ ئاياللارنىڭ مەنىسىنىڭ بىرلىشىشىدىن ئەمەس، بەلكى بىرسىنىڭ مەنىسى بىلەنمۇ تۆرەلمە ھاسىل بولغان بولاتتى. ھالبۇكى، ئىككى تەرەپنىڭ مەنىسى بىرلەشمىگۈچە تۆرەلمە ھاسىل بولمايدۇ.

مېنىڭچە: مەنىي ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئەزالارغا ئۆزلۇشۇش مەزگىلىدىكى 4 ـ ھەزىمنىڭ قالدۇق مەھسۇلاتىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇ 3 ـ ھەزىمنى تولۇق بېشىدىن كەچۈرگەن بولىدۇ ھەمدە ئۇ ئۈيۇشقا ۋە ئەزالارغا ئۆزلىشىشكە لايىق بولغان ئۇنۇمى سۇيۇقلۇقلار جۇملىسىدىندۇر.

مەنىنىڭ كېلىش يولى مۇنداق بولىدۇ: مەنىنىڭ ئەسلىي خېمىرتۇرۇچى ھاسىل بولۇپ، ئىككى قۇلاق ئارقىسىدىكى ئىككى تومۇرغا چۈشىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ ئىككى تومۇردىن قان ئېلىنسا نەسلىنى ئۈزۈپ قويۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇ ئىككى تومۇردا ئاقىدىغان قان سۇتكە ئوخشاش بولىدۇ، بۇ ئىككى تومۇر قۇلاق ئارقا قىسمىدىن ئۆتۈپ يۇلۇنغا چۈشىدۇ ھەمدە بۇ تومۇردىكى ئوزۇقلۇقلار رەئىس ئەزالارنىڭ ھەرقايسىسىدىن مەلۇم دەرىجىدە ھەزىم بولۇپ، ئاندىن ھەممىسى ئۇرۇقدانغا كېلىدىغان تومۇرلارغا قۇيۇلىدۇ ۋە بۇ ئىككى تومۇردا ئېقىش جەريانىدا خاس مەنىگە ئايلىنىدۇ. مەنىي سۇيۇقلۇقى يۇقىرىقىدەك جەريانلار ئارقىلىق كامالەتكە يېتىدۇ. مەنىي سۇيۇقلۇقنىڭ ھەرقايسى ئەزالاردىن تەپچىرەش يولى ئارقىلىق كېلىدىغانلىقى ۋە بۇنىڭدا ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ھەسسىدارلىقى بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئاز مىقداردىكى مەنىنىڭ چىقىم بولۇشىدا كۆرۈلىدىغان ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقىدىنمۇ ئېشىپ كېتىدۇ.

جالىنۇس ۋە باشقا تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، ئەرلەرنىڭمۇ مەنىسى بولىدۇ، دەيدۇ. بۇ راست. بۇنىڭ پاكىتى شۇكى، ئەگەر ئەرلەرنىڭ مەنىسى بولمايدىغان بولسا، ئۇلارغا ئۇرۇقدان ۋە مەنىي نەيچىلىرىنىڭ يارىتىلىشى بىكار كەتكەن بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە بولسا ئىنسانلارنىڭ ھېچقانداق بىر ئەزاسى بىكارغا يارىتىلغىنى يوق، لېكىن ئاياللارنىڭ مەنىسى سۇيۇقراق بولىدۇ ھەمدە ئۇ ھەيز قېنىغا ئوخشاپراق كېتىدۇ. يەنە بىر مەسىلە: ھۆكۈمالار ۋە تېۋىپلار ئەرلەرنىڭ مەنىسىدە قوۇۋۈتى ئاقىدە، ئاياللارنىڭ مەنىسىدە قوۇۋۈتى مۇنئەقىدەنىڭ بارلىقىغا قايىل بولىدۇ. بىراق ئەرلەرنىڭ مەنىسىدىمۇ قوۇۋۈتى مۇنئەقىدە بارمۇ ـ يوق؟ ئەگەر بولسا، ئۇ تۆرەلمىنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلانغان بولىدۇ. ئاياللارنىڭ مەنىسىدىمۇ قوۇۋۈتى ئاقىدە بارمۇ ـ يوق؟ ئەگەر بولسا، تۆرەلمىنىڭ ھاسىل بولۇشى (قوبۇل قىلىش ۋە يارىتىلىشى)غا تەسىر كۆرسىتەمدۇ ـ يوق؟ ھەتتا بوۋاقنىڭ پەقەت ئانىنىڭ مەنىسى ۋە ھەيز قېنىدىن تەركىب تاپقان بولۇشى قانداق؟ دېگەن

مەسىلىلەردە ئوخشاشمىغان قاراشلار مەۋجۇت بولماقتا. ھۆكۈمالار بۇ مەسىلىگە ئىنكار پوزىتسىيەسىدە بولىدۇ. تېۋىپلار بولسا مەسىلىلەرنى ئىسپاتلايدۇ. جالىنۇسنىڭ قارىشىمۇ تېۋىپلارنىڭ قارىشى بىلەن ئوخشاش، بۇلارنىڭ ئېيتىشىچە ئەرلەرنىڭ مەنىسىدىكى قۇۋۋىتى ئاقىدە ئاياللارنىڭ مەنىسىدە بولمىغان قۇۋۋىتى ئاقىدىدىن كۆچلۈكرەك بولىدۇ. ئاياللارنىڭ مەنىسىدە بولمىغان قۇۋۋىتى مۇنئەقىدە ئەرلەرنىڭ مەنىسىدە بولمىغان قۇۋۋىتى مۇنئەقىدىدىن كۆچلۈكرەك بولىدۇ. لېكىن ئەرلەر بىلەن ئاياللارنىڭ مەنىسى ئىچىدە يۇقىرىقى ھەر ئىككىلا قۇۋۋەت مەۋجۇت دەيدۇ. ھۆكۈمالار ئۆز پىكرىنى ئىسپاتلاش يۈزىسىدىن مۇنداق ئاساسنى كۆرسىتىدۇ: ئەگەر سىلەر ئېيتقاندەك بىرسىنىڭ مەنىسىدە (ئەرلەر ياكى ئاياللارنىڭ مەنىسى) يۇقىرىقى ئىككى خىل قۇۋۋەت مەۋجۇت بولمىغان بولسا، ئۇ چاغدا بىر خىل نەرسىنىڭ ئۆزى ھەم باشقىلارغا تەسىر كۆرسىتكۈچى ھەم باشقىلارنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلغۇچى بولغان بولىدۇ. مۇنداق بولۇش مۇمكىن ئەمەس. بۇ سۆزنىڭ ئاساسى يوق. سىلەرنىڭ بىر خىل مەنىيدە ھەر ئىككى خىل قۇۋۋەت مەۋجۇت بولىدۇ دېگىنىڭلارنى توغرا دېگەن تەقدىردىمۇ، ئۇ پەقەت مەنىنىڭ قۇرۇلمىسى ۋە تەسىر قوبۇل قىلغۇچى ئورگانلارنىڭ بىرقانچە بولۇشىنى ھېسابقا ئالماستىن، ئاددىيلىق ھالىتىدە بولىدۇ. مەنىي بولسا ئوخشاشمىغان بىر قانچە خىل مادداىلاردىن مۇرەككەپلەشتۇرۇلگەن سۇيۇقلۇقتۇر. ئوچۇقىنى ئېيتقاندا، ئۇنىڭ تەركىبى ئۆزئارا ئوخشىشىپ كەتكەنلىكتىن، قارىماققا ياكى ھېس قىلىنىشتا يەككە نەرسىدەكلا كۆرۈنىدۇ. ئەسلىي ئاپتور ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىنى قۇۋۋەتلەپ، جالىنۇس ۋە جالىنۇس تەرەپتىكىلەرنىڭ قارىشىنى ئىنكار قىلىدۇ. ئاپتور جالىنۇسنىڭ قارىشىنى ئىنكار قىلىپ، ئەگەر جالىنۇسنىڭ ئېيتقانلىرى توغرا بولمىغان بولسا، ئۇ چاغدا نەسىلىنىش ۋە كۆپىيىشتە ئىككى تەرەپنىڭ مەنىيسىنى بىرلەشتۇرۇشكە ئېھتىياج بولماستىن، بەلكى ھەربىر ئادەمنىڭ مەنىيسى تۆرەلمە ھاسىل قىلىشتا ئۆزىگە كۆپايە قىلغان بولاتتى، ئىككى تەرەپنىڭ جۈپلىشىشى ھاجەتسىز بولغان بولاتتى. ئەمەلىيەتتە ھەرگىزمۇ ئۇنداق بولمايدۇ، دەيدۇ.

ئىنتشار (جىنسىي ئورگاننىڭ قوزغىلىپ تۇرۇشى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇنىڭ قوزغىلىشىغا سەۋەبچى بولىدىغان ئامىل زەكەر (جىنسىي ئەزا) دىكى پەيلەرنىڭ يەنى ئىچكى كاۋاك پەيدىنىڭ ئۇزۇنىسىغا ھەم توغرىسىغا سوزۇلۇشى بولۇپ، بۇ سوزۇلۇشقا كاۋاك پەيدىنىڭ ئىچىگە قۇيۇلغان كۆپ مىقداردىكى يەللەر سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ يەللەرنى كاۋاك پەي ئىچىگە كىرىشكە كۆپ مىقداردىكى شەھۋانىي روھ (يەنى مېڭىدىكى قۇۋۋىتى نەپسانىدىن قوزغالغان شەھۋانىي روھلار) ھەيدەپ، زەكەردىكى كاۋاك پەيلەر تەرەپكە سۈرىدۇ. ئۇنىڭ ئارقىسىدىنلا كۆپ مىقداردىكى قان زەكەرگە تولىدۇ. شۇڭلاشقا زەكەر قايىم بولغان ۋاقىتتا (قوزغالغاندا) زەكەردە يۇك پەيدا بولۇپ، ۋەزنى جەھەتتىنمۇ ئېغىرلىشىدۇ. زەكەرنىڭ تۇرۇۋېلىشى ئۇخلاۋاتقاندا كۆپ ئۇچرايدۇ. چۈنكى

ئۇخلاۋاتقاندا قىزىل قان تومۇرلىرىغا يەل ۋە روھلار كۆپلەپ يىغىلغان بولىدۇ ھەمدە ئويغاق ۋاقىتتىكىدەك پارلىنىش ۋە چىقىم بولۇش ئەھۋاللىرى يۈز بەرمەيدۇ، ئەمما ئۇخلاپ ئويغىنىش مەزگىللىرىدە زەكەرنىڭ تۇرۇۋۇبلىشى كۆپ ئۇچرايدۇ. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا ماددىلارنىڭ ۋە ئوزۇقلۇقلارنىڭ پىشىپ يېتىلىشى ياخشى بولغان بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ ۋاقىتلاردا تەبىئەت كىرەكسىز ماددىلار ۋە چىقىرىنلارنى چىقىرىپ تاشلاشقا ھەرىكەتلىنىدۇ.

زەكەرنىڭ قوزغىلىشى ۋە تۇرۇشىغا ياردەم بېرىدىغان ۋە ماسلىشىدىغان ئامىللار: تومۇرلاردا قويۇق يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغىنى ھەرقانداق يات ھۆللۇككە ئىگە بىمەك ـ ئىچمەكلەردۇر. زەكەرنى كۆپلەپ ئىشلىتىشنىڭ ئۆزىمۇ ئۇنىڭ قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇپ مۇستەھكەملەيدۇ ۋە چوڭىيىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئەكسىچە ئۇنى ئىشلەتمەي، جىنسىي ئالاقىدىن ۋاز كېچىپ يۈرۈش زەكەرنى ئاجىز ۋە سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ ھەمدە ئۇنى ئورۇقلىتىدۇ. چۈنكى زەكەرنى نورمال ئىشلىتىپ تۇرمىغاندا، ئۇنىڭدا بولۇشقا تېگىشلىك نورمال ھەرىكەت بولمىغانلىقتىن قىزىقلىق ھاسىل بولماي سۇۋۇپ كېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭدىكى قۇۋۇتى ھازىمە (ھەزىم قىلىش كۈچى) ئاجىزلايدۇ. قۇۋۇتى ھازىمەنىڭ ئاجىزلىشىشىغا ئەگىشىپ قۇۋۇتى جازىبە (تارتىش كۈچى) مۇ ئاجىزلاپ، زەكەر تەرەپكە ئوزۇقلۇق ماددىلارنى توشۇش توختاپ قالىدۇ، نەتىجىدە ھەر جەھەتتىن ئاجىزلاش ۋە ئورۇقلاش كېلىپچىقىدۇ.

مېنىڭچە: شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، زەكەرنىڭ قوزغىلىشى ۋە قايىم بولۇشى زەكەردىكى ئوزۇنىسىغا ۋە توغرىسىغا جايلاشقان ئىچى كاۋاك پەيلەر ئىچىگە، كۈچلۈك شەھۋانىي روھنىڭ ھەيدەپ كەلگەن يەللىرى كۆپلەپ تولۇش بىلەن ۋۇجۇدقا كېلىدۇ ھەمدە زەكەردىكى كاۋاك پەيلەرگە بۇ خىل يەللەر بىلەن بىرلىكتە كۆپ مىقدارداقان ۋە قويۇق روھلارمۇ تولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن زەكەر تۇرۇۋۇبلىش ۋە قوزغىلىش بارلىقىا كېلىدۇ. شۇڭا زەكەرنىڭ تۇرۇۋۇبلىشى ئۇخلاۋاتقاندا كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك مەنىي ئەزالىرىدىكى قىزىل قان تومۇرلارنىڭ قىزىشى، روھلار ۋە يەللەرنىڭ شۇنداقلا قانلارنىڭ كۆپلەپ زەكەر ئىچىگە توشۇشى زەكەرنىڭ قوزغىلىشى ۋە تۇرۇۋۇبلىشىنى پەيدا قىلىدۇ. زەكەرنىڭ قوزغىلىشىغا ۋە تۇرۇۋۇبلىشىغا يادەم بېرىدىغان ۋە شارائىت ھازىرلاپ بېرىدىغان ئامىللار يەلگە ئايلىنالايدىغان، يات سۇيۇقلۇق (ئادەتتىن تاشقىرى بىر خىل سۇيۇقلۇق) بولغان ھەرقانداق بىمەك ـ ئىچمەكلەردۇر. بۇ خىلدىكى بىمەك ـ ئىچمەكلەر ئاساسلىقچە يەلگە ئايلىنىپ كېتەلمىگەچكە، 1 ـ ھەزىمدە ئۇلار يەلگە ئايلىنالمايدۇ ھەتتا 3 ـ ھەزىمگە قەدەر شۇنداق بولىدۇ. 3 ـ ھەزىمگە بارغاندا ئاندىن كۆپۈشۈپ يەل پەيدا قىلغۇدەك ھالەتكە كېلىدۇ. جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش زەكەرنى كۈچلەندۇرۇپ جىنسىي قۇۋۇتىنى ئاشۇرىدۇ ھەمدە ئۇنى تولاشتۇرۇپ چوڭايتىدۇ. ئۇزۇن ۋاقىت ئالاقە قىلماسلىق زەكەرنى يىگلىتىپ ئورۇقلىتىدۇ. بۇ ھەقتە بۇقرات ھەرقانداق ئەزانىڭ كۆپلەپ ئىشلىتىلىشى شۇ ئەزانى تولاشتۇرۇپ يوغىنىتىدۇ. ئەكسىچە ئۇزۇن ۋاقىت ئىشلەتمەسلىك شۇ ئەزانى ئورۇقلىتىپ يىگلىتىدۇ، دەيدۇ.

جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۆپ بولۇشى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: جىنسىي ھەۋەس پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبى: مەنىنىڭ كۆپلۈكى ياكى مەنىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبىدىن بولۇپ، تەبىئەت ئۇنى چىقىرىپ تاشلاشقا ئالدىرىغانلىقتىن بولىدۇ ياكى زەكەرنى كۆپتۈرىدىغان يەللەرنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ. يەنى يەللەر توشۇپ زەكەرنى كۆپتۈرگەندىن كېيىن كۆڭۈلگىمۇ ئەسلەتمە پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: مالىخولىيا مىراقى كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلاردا يۇز بېرىدىغان جىنسىي قوزغىلىشلارغا ئوخشاش ياكى چىرايلىق ئاياللارنى ياد ئەتكەندە ۋە ئېسىگە ئالغاندا يۇز بېرىدىغان جىنسىي ھەۋەسلەرگە ئوخشاش.

مېنىڭچە: مەنىنىڭ كۆپلۈكى ۋە ئۇنىڭ ئۆتكۈرلۈكى تەبىئەتنىڭ جىنسىي ھەۋەسنى تەلەپ قىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. يەنى تەبىئەت ئۆزىگە يېڭىللىك پەيدا قىلىش ئۈچۈن جىنسىي ھەۋەسنى قوزغىتىپ جىنسىي ئالاقىگە ئىنتىلدۈرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئادەم ئۇزاق مۇددەت جىنسىي مۇناسىۋەتنى توختىتىپ قويسا، ئېھتىلام بولۇش كۆپىيىدۇ ۋە كۆپتۈرگۈچى يەللەرمۇ كۆپىيىدۇ، مەسىلەن: مالىخولىيا مىراقى بىمارلىرىدا يۇز بەرگەن جىنسىي تەلەپلەر شۇنداق بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك چىرايلىق ئاياللارنى ئويلاش ۋە ئەسلەشلەرمۇ جىنسىي ھەۋەسنى ئاشۇرۇشقا تۈرتكىلىك رول ئويناىدۇ. بۇ ھەممىگە مەلۇملۇق ئىشتۇر. ئۇنىڭ سەۋەبىنى سۆزلەش ھاجەتسىزدۇر.

باھ ئاجىزلىقى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كېسەللىك سەۋەبى: مەنىي تەرەپتىن پەيدا بولغان بولىدۇ، يەنى مەنىي تەركىبىنىڭ بەك سۇس بولۇشى، يەنى ئۆتكۈرلۈك ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى سەۋەبلىك پەيدا بولىدۇ ياكى زەكەرنىڭ بوشىشىپ پالەچلىنىشى ۋە قايىم بولمايدىغان بولۇپ قېلىشىدىن كېلىپچىقىدۇ ياكى كۆپتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان روھ ۋە يەللەرنىڭ ئازلىقى ياكى يوقىلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ ياكى جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ تۆۋەنلىكىدىن بولىدۇ. بەزىدە جىنسىي ئالاقىدىكى توسالغۇلار ۋە باشقا ئەھۋاللارنىڭ توسقۇنلۇق قىلىشىدىن جىنسىي ھەۋەس ئاجىزلىشىپ كېتىدىغانلارمۇ بولىدۇ، مەسىلەن: جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەكچى بولغان ئايالنىڭ بەك ھەشەمەتلىك بولۇشى ياكى ئۇنىڭ كۆڭلىگە ياقمايدىغان ۋە ئۇ ئۆچ كۆرىدىغان بولۇشى قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ۋەھىم قىلىش سەۋەبلەر تەسىرىدىنمۇ جىنسىي ھەۋەس تۆۋەنلەپ كېتىش ئەھۋاللىرى كېلىپچىقىدۇ ياكى ئىلگىرى بىرەر قېتىم جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزمەكچى بولۇپ، ئايالنىڭ قېشىغا بېرىپ، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزەلمەي ئومىدسىزلىنىش سەۋەبىدىن ئاجىزلىغان بولىدۇ. چۈنكى ئىلگىرى بىرەر قېتىم يۇقىرىقىدەك ئومىدسىزلىك ئەھۋالى يۇز بېرىپ قالغاندا، بۇ ئەھۋال بىمارنىڭ ئىدىيەسىدە چوڭقۇر تەسىر قالدۇرغان بولغانلىقتىن، بىمار يەنە شۇنداق ئومىدسىز قايتىدىغانلىقىنى

ئويلايدۇ. بۇ ئومۇمىي بەدەن ۋە روھىي ھالەتلەرگە زور دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىش بىلەن جىنسىي ھەۋەسنىڭ يوقىلىشى ۋە قوزغالماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇزاق مۇددەت جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق ۋە جىنسىي ئالاقىنى پەقەتلا ئۇنتۇپ كېتىش سەۋەبلىك تەبىئەت جىنسىي ئورگانلارغا يۇزلەنمەسلىكتىن تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. چۈنكى ئۇزاق مۇددەت جىنسىي ئالاقە بىلەن شۇغۇللانمىغاندا، خۇددى بوۋاقلارنى ئەمچەكتىن ئايرىۋەتكەندىن كېيىن سۈت تارقاپ كەتكەندەك ۋە بوۋاقمۇ ئەمچەكنى ئۇنتۇپ كەتكەندەك، ئادەمنىمۇ ئۇنتۇپ كېتىدۇ، مەنىمۇ تارقاپ كېتىدۇ. تەبىئەت مەنىي ئىشلەپچىقىرىشقا يۇزلەنمەيدۇ. زەكەرمۇ قورۇلۇپ يىغىلىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپچىقىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ئورۇق ئادەملەرگە نىسبەتەن، سېمىز ئادەملەر جىنسىي ئالاقىدا ئاجىزراق كېلىدۇ. جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىدىغان ئادەم پار مۇنچىغا ئازراق كىرىشى، يەنى پار مۇنچىغا كۆپ چۈشۈپ كۆپ تەرلەنمەسلىكى، ئىمكانىيەتنىڭ بارچە قان ئالدۇرماسلىقى، ئىككى تاپىنىنى ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ياغلاپ تۇرۇشى لازىم. چۈنكى بۇ چارىلەر بۆرەكنى ۋە مەنىنىڭ تەركىبىنى كۈچلەندۇرىدۇ، دەيدۇ.

مېنىڭچە: مەنىنىڭ ئاز بولۇشى ئۇزۇقلۇقلارنىڭ مۇناسىپ ھالدا بولماسلىقى ياكى ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ياكى ئۇزۇقلۇقلارنىڭ تولۇق ھەزىم بولماسلىقى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ. مەنىدىكى ئۆتكۈرلۈك ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىنىڭ تۆۋەن بولۇشى، ئىستېمال قىلغان ئۇزۇقلۇقلاردا سوغۇقلۇقنىڭ غالىب بولۇشىدىن بولىدۇ.

زەكەرنىڭ بوشىشىپ پالەچلىنىشى: مەخسۇس يەرلىك ئورۇنىنىڭ ياكى ئومۇمىي بەدەننىڭ سوغۇقى ئېشىپ كېتىپ، سوغۇقلۇق غەلىبە قىلىۋاتقانلىقتىن بولىدۇ.

زەكەرنىڭ قايىم بولۇشى ۋە قوزغىلىشىغا سەۋەب بولىدىغان يەل ۋە روھلارنىڭ ئازىيىپ كېتىشى: يۇرەكنىڭ ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. شەھۋەتنىڭ ئاجىزلاپ (جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ) كېتىشى، مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى ۋە سەزگۈ قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئۆيۈپ قېلىشىدىن بولىدۇ. يۇقىرىقى سەۋەبلەرنىڭ ھەربىرىنىڭ كۆرۈلىدىغان ئالامەتلىرى ناھايىتى ئېنىق بولۇپ، ئالدىنقى بابلاردا سۆزلەپ ئۆتۈلدى. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ يەردە ئايرىم توختالمايمىز.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاشتا ئالدى بىلەن بىمارداً بەدەن ئاجىزلىقى بولسا، يەڭگىل ۋە ئاسان سىڭىدىغان غىزالارنى بېرىپ ئومۇمىي بەدەن كۈچلەندۈرۈلىدۇ ھەمدە يەل بىلەن روھنىڭ كۆپلەپ ھاسىل بولۇشى ئۈچۈن يۇرەك مۇپەررىھات دورىلار بىلەن كۈچلەندۈرۈلىدۇ. مەنىنى كۆپەيتىش ئۈچۈن جىگەرنى كۈچلەندۈرۈش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. پەيلەرنى كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. مېڭىنىڭ كۈچىيىشىگە ئەگىشىپ جىنسىي ئىنتىلىشمۇ كۈچىيىدۇ. مېڭىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن خۇش پۇراق نەرسىلەر ئىشلىتىلسە چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبى يەلنىڭ ئازلىقىدىن بولسا، يەلنىڭ ئازىيىشى سوغۇقلۇقنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى ئەۋج ئېلىپ كېتىشىدىن بولغان بولسا، يۇقىرىدا بايان قىلىنغاندەك ياغلار بىلەن ياغلاپ بولۇپ، بەدەننى يەڭگىل مۇجۇپ ئۇۋۇلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن نوقۇت، ئاق پىياز، زەنجىۋىل ۋە دارچىنلارغا ئوخشاش يەل پەيدا قىلغۇچى ۋە كۆپىتۈرگۈچى دانىلىقلار (ئورۇق

دورىلار)نى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق داۋالاش لازىم. يەل پەيدا قىلغۇچى دانلىقلار تەستە ھەزىم بولىدىغان قويۇق، ئارتۇق سۈيۇقلۇق بولغان دانلىق نەرسىلەر بولۇپ، ئۇلار 1 ـ ھەزىمدە، بەلكىم 2 ـ ھەزىمدىمۇ ھەزىم بولمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭدىكى يەللەر تومۇرلاردا قان بىلەن بىللە ئېقىپ يۈرۈيدۇ. ئۇ يەللەر قويۇق بولغانلىقتىن پارلىنىپ تارقاپمۇ كەتمەيدۇ. قان ئېقىمى ئارقىلىق يىراق ئەزا، يەنى جىنسىي ئەزالارغا كەلگەنگە قەدەر يوقلىپ كەتمەستىن زەكەرگە كەلگەندىن كېيىن ئۇنى قوزغىتىش رولىنى ئوتەيدۇ، بۇ خىل دانلىقلاردىمۇ خۇددى ئەرلەرنىڭ مەنىسىدە ئادەمنىڭ ئۇرۇقى بار بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئادەم تۆرەلمىسى ۋۇجۇدقا كەلگەنگە ئوخشاش، ئۆسۈملۈكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا ئۇرۇق بولىدىغان بىر خىل جەۋھەر بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈنمۇ بۇلارنىڭ جىنسىي ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا تەسىرى ياخشى بولىدۇ. يەللەرنىڭ ئازىيىپ قېلىشى ھارارەتنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى ئېشىپ كېتىشى سەۋەبلىك بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ھەر خىل ئابزەنلەرنى قوللىنىش ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك كۆپىتۈرگۈچى (يەل پەيدا قىلغۇچى) نەرسىلەرنى ئىشلىتىش ئارقىلىق مىزاج تەڭشىلىدۇ. مەسىلەن: شاپتۇل، دادۇر ۋە سۈتلەرگە ئوخشاش نەرسىلەر ئىشلىتىلىدۇ. مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغانلىرىنى تەڭشەشتە تۆۋەندە تونۇشتۇرۇلىدىغان باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلاردىن پايدىلىنىپ تەڭشەش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. شۇنىڭدەك باھقا زىيان قىلىدىغان ھەرقانداق ئامىللاردىن ئېھتىيات قىلىش ۋە پەرھىز تۇتۇش بۇيرۇلىدۇ. مەسىلەن: قورساق بەك تويۇپ كېكىرىش، سۇنى كۆپلەپ ئىچىۋېتىش، ئىستىفراغنى كۆپ قىلىش (تەنقىيە ئۇسۇللىرىنى كۆپ قوللىنىش)، قان ئېلىش، لوڭقا قويۇش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىدىن پەرھىز قىلدۇرۇش، شۇنداقلا مەنىنى قۇرۇتىدىغان ۋە يەللەرنى تارقىتىۋېتىدىغان يېمەكلىك ۋە دورىلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، مەسىلەن: قۇرۇق سۈزاپ، زىرە، جۇۋىنە، ئادراسمان، خەرنۇب، پۇدىنە، ئەدەس (بىر خىل ماش) قاتارلىقلارنى قەتئىي ئىستېمال قىلدۇرماسلىق كېرەك. چۈچۈمەل ۋە ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى مەنىنى قۇرۇتىدىغان بولغاچقا، بۇلاردىنمۇ قەتئىي پەرھىز قىلدۇرۇش لازىم. يەنە شۇنىڭدەك كۆچلۈك دەرىجىدە بەدەننى سوۋۇتىدىغان ۋە سېزىمنى يوقىتىدىغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىدىن قەتئىي پەرھىز قىلدۇرۇش لازىم. مەسىلەن: كافۇر، قىزىلگۈل، نىلۇپەر، ئىسپىغۇل قاتارلىقلار.

ئەگەر جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبى ئۇزاق مۇددەت جىنسىي ئالاقە قىلماسلىقتىن بولغان بولسا، ئۇلارنى تەدرىجىي ھالدا جىنسىي ئالاقە بىلەن شۇغۇللاندۇرۇش، ۋەھىمىلىك ئىشلار سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق بولسا، بۇ خىل ئەھۋاللارنى تۈپ يىلتىزىدىن يوقىتىشقا بۇيرۇش ۋە شارائىتنى توغرىلاپ بېرىشكە مەسلىھەت بېرىش كېرەك.

باھنى كۆچلەندۈرۈشتە دورىلارغا تايانغاندىن كۆرە تاماق ۋە ئوزۇقلۇقلارغا بەكرەك تايىنىش لازىم. چۈنكى جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ ئاساسلىق دەسمايىسى بولغان مەنىي سۈيۇقلۇقى ئەنە شۇ ئوزۇقلار ۋە تاماقلاردىن ھاسىل بولىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ بابتا بايان قىلغان مەزمۇنلار ناھايىتى چۈشىنىشلىك بولۇپ، داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن دورىلار ۋە ئوزۇقلۇقلار ئالدىنقى بابلارنىڭ بىرقانچە ئورۇنلىرىدا بايان قىلىنغان مەزمۇنلار بولغاچقا، بۇ يەردە يەنە قايتا تەكرارلاپ چۈشەندۈرمەيمىز.

باهنى قۇۋۇدتلەيدىغان دورىلار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سەۋزە، زاغۇن، تۇرۇپ، ھەلىيۇن (مەرچۈبە) ۋە ھەلىيۇن ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، ھەببەتۇلخۇزرا، كەرەپشە، كەرەپشە ئۇرۇقى، كۇنجۇت، ئانار ئۇرۇقى، دادۇر، نوقۇت، لوۋىيا، نارجىل، گۈلدارچىن، دارچىن، بەسباسە، چىلغوزا، پىندۇق (ئورۇس ياڭقى)، پىستە، كەتىرا ۋە ھىكلاردىن ئىبارەتتۇر. ھىكنىك تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ، ئۇ يەل پەيدا قىلىپ كۆپتۇرىدۇ، بىر مىسقال ھىكنى شاراب بىلەن ئىچىپ بەرسە سوغۇق مىزاجلىقلارغا ئىنتايىن ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنە شۇنىكدەك ئاق بەھمەن قىزىل، بەھمەن، قۇستە، ئاق قىچا، خۇسيەتۇسسۇئلەپ، زورەمبات، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، بولۇپمۇ شاقاقۇل مۇرابباسى ۋە زەنجىۋىل مۇرابباسى، خولىنجان، بوزىدان، سۆرۈنجان، مۇغاس، ۋەرەل (قۇلىيلىن)، سەقەنقۇر (ئەركەك بېلىق) قاتارلىقلارنىك تەسىرى ياخشى بولىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، سەقەنقۇر سۇدا بولىدىغان ۋەرەل بولۇپ، ئۇ كىت ئائىلىسىگە مەنسۇپ ھايۋان دېيىلىدىكەن. ئۇ مىسرىنىك نىل دەريالىرىدىن چىقىدىكەن. ۋەرەل قۇرۇقلۇقتا ياشايدىغان، سەقەنقۇر سۇدا ياشايدىغان، ئەسلىدە بىر ئائىلە جانلىقى دەپ قارىلىدىكەن. دېمەك سەقەنقۇر، بولۇپمۇ ئۇنىك قۇيرۇقىنىك تۈۋى، بۆرىكى، يېغى قاتارلىق قىسىملىرى ئىنتايىن زور دەرىجىدە ئۇنۇم بېرىدۇ. يەنە شۇنىكدەك كەپتەر تۇخۇمى، قۇشقاچ تۇخۇمى، كەكلىك تۇخۇمى، ئىللىتىلغان (چالا پىشۇرۇلغان) توخۇ تۇخۇمى قاتارلىقلارنى زەنجىۋىل ۋە سەقەنقۇرغا ئوخشاش بىر قىسىم دورىلار بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلدۇرسا ئىنتايىن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بۇقا چۈيسىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياكى گۆش بىلەن قاينىتىپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان دورىلارنى يەككە ياكى بىرلەشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. بولۇپمۇ قۇشقاچ گۆشى، توخۇ گۆشى، ئۆردەك گۆشى ۋە پاقلان گۆشلىرىنى سەقەنقۇر تۇزى ۋە نوقۇت چوڭلۇقىدا ئەرەب تۆگىسىنىك پەنىرمايىسى بىلەن قوشۇپ ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىشكە بەرسە، ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ساغلىق قوينىك سۈتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇنىڭغا 15 گىرام تەرەنجىبىن سېلىپ قويۇلغۇچە قاينىتىپ تەييارلاپ قويۇپ، لازىم بولغاندا مۆتىدىل مىزاجلار ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر پىيالىدىن ئىچىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلارغا بېرىشكە توغرا كەلگەندە زەنجىۋىل، شاقاقۇل ۋە مائۇلھەسەللەر بىلەن قوشۇپ كۈچىنى ئاشۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بولۇپمۇ بىرقانچە قېتىم تەكرار تۆمۈر داغلانغان سۇ بىلەن تەييارلانغان مائۇلھەسەل ئىنتايىن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ، يەنە شۇنىكدەك يېڭى شاراب ۋە يېڭى ئۈزۈملەرمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر زاغۇن ئۇسارىسىنى كونا مەيزاب بىلەن ئىچسە ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەرقانداق ئادەم قۇشقاچ گۆشىنى داۋاملىق يەپ بېرىپ، ئۇسسۇزلۇقى ۋە تامىقىغا سۈت ئىچىپ بەرسە، مەنىي كۆپىيىپ جىنسىي ھەۋىسى قوزغىلىشچان بولىدۇ. يەنە مۇرەككەپ دورىلاردىن تەرياقى مەسرىدىتۇس ۋە

داۋائىلىمىشكىلارمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. جاۋارىش بۇزۇرنى زاغۇن سۈيى بىلەن ئىچىشكە بەرسە ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك داۋائى سەقەتقۇر ۋە ماددە تۇلھايات (مەجۇنى پەلاسىپە) لەرمۇ پايدا قىلىدۇ.

تامىقىغا: ياش قوينىڭ گۆشىنى نوقۇت، ئاق پىياز، پېتىرنان، دادۇر قاتارلىقلار بىلەن پىشۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. يۇقىرىقى ئوزۇقلۇقلارنى ياكى بىرلەشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. دارچىن، خولىنجان، سەقەتقۇر تۇزى، زەنجۇىل، جوزابە (گۆش، نان، ھەسۇ «ھالۋا»، شېكەر قاتارلىقلارنى بىرلەشتۇرۇپ دورا ـ دەرمان سالماي تەييارلىنىدىغان تاماق)، سېمىز ئەركەك ئوغلاق گۆشى، سېمىز توخۇ گۆشى، گۆش بىلەن ئۇندىن تەييارلانغان ھەرسىيە، ھالۋا (ئۇننى سېرىق ماي بىلەن مايلاپ پىشۇرۇلغان ھالۋا)، سۈت بىلەن پىشۇرۇلغان گۈرۈچ (ئاق ئاش)قاتارلىق ئوزۇقلۇقلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك گۆشنى ھەلىۋن (مەرچۆبە) بىلەن پىشۇرۇپ يېسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇمنى كۆدە بىلەن ئىستېمال قىلىش، قورۇلغان بېلىق، بەگنىاي ئۇرۇقى، قوغۇن، قاپاق، تەرخەمەك، شاپتۇل، سۈت قاتارلىقلار ئىسسىق مىزاجلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سەرتانى نەھرى (دەريا قىسقۇچپاقىسى) ۋە ھۆل يەل ـ يېمىشلەردىن ئۇزۇم قاتارلىقلارمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. سىركىگە ئوخشاش ھەرقانداق كۆچلۈك ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئۆتكۈر قىرتاق نەرسىلەر، بەك تۇزلۇق يېمەكلىكلەر، قارا سۇنا (ئوسۇك) غا ئوخشاش مەست قىلغۇچى ۋە سېزىمنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. پىنىنە مەنىي ئىشلەپچىقارغۇچى ئەزالار ۋە ئۇرۇقدانىنى قوۋۇۋەتلەيدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ. تېكە گۆشى جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن ئىنتايىن ياخشى ئوزۇقلۇق بولۇپ، تەڭداشسىز ياخشى غىزا ھېسابلىنىدۇ. شۇنىڭدەك پىستە، پىندۇق، ھەببى زەلەم، چىلغوزا ۋە نارجىلغا ئوخشاش دورىلارمۇ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. پىستە، چىلغوزە، زاغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سېرىق ياغ بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭغا مەلۇم مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ھالۋا تەييارلاپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى ئوزۇقلۇق بولىدۇ. سەۋزە سۇيىدە تەييارلانغان مەجۇنمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. چۈنكى سەۋزىدە بىر خىل ئارتۇقچە ھۆللۈك بولۇپ، ئۇ قويۇق جەۋھەرلىك بىر خىل كۆكتات ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدىكى كېرەكلىك ماددىلار 1 ـ ھەزمىدە ئاجرىلىپ بولالمايدۇ. 2 ـ ھەزىمۇ ئاجرىلماي، 3 ـ ھەزمگە قەدەر داۋام قىلىدۇ. شۇنداق بولغاچقا ئۇنى ئىستېمال قىلغاندا بۆرەكنى قىزىتمىدۇ. ئەگەر ئۇنى ھەسەل بىلەن مۇرابا قىلسا، ھارارىتى تېخىمۇ ئېشىپ يەل پەيدا قىلىشى كۆچىيىدۇ. ئىچىملىكلەردىن زەيتۇن شارابى، تەمى تاتلىق بولغان يېڭى شارابلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشتا سەۋزە مەجۇنى بېرىلىدۇ. تەركىبى: سەۋزە، زاغۇن، ئەنجۇر، چامغۇر قاتارلىقلارنى مەلۇم مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، بۇنىڭ سۈيىدىن بىر ھەسسىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلۇم مىقداردا شېكەر قوشۇپ تاتلىق قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بان يېغى، يەسمەن يېغى، زەنبەق يېغى ۋە قۇستە يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن ياغلاش ئۇسۇللىرىمۇ قوللىنىلىدۇ ۋە

مۇناسىۋەتلىك پۇرىتىلما دورىلار پۇرىتىلىدۇ. غالىيە سۈركىلىدۇ. يۇقىرىقى مايلارنىڭ قايسىسى تېپىلسا شۇنىڭ بىلەن مايلانسىمۇ بولىدۇ، مايلىغاندا ئاساسلىقى، زەكەر، دوۋسۇن قاتارلىق ئورۇنلار مايلىنىدۇ. بەزىدە باھىنى قوزغايدىغان دورىلاردىن كىلىزما تەييارلاپ كىلىزما قىلسىمۇ بولىدۇ. بەزىدە باھقا مۇناسىپ دورىلاردىن ھەمەلچە ياساپمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئېشەك يېغى بىلەن ياسالغان پىلىكچىنى ھەمەلچە قىلسىمۇ ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشتا ياخشى ئۇنۇم بېرىدىغان كىلىزما نۇسخىسى: كالا-پاقالچاق گۆشى، كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى ۋە بۇغدايلار بىر ھەسسىدىن، زاغۇن، مۇغاس، بوزىدان، شاقاقۇل، چىلغوزا قاتارلىق مېغىزلارنىڭ ھەربىرىدىن تۆتتىن بىر ھەسسە ئېلىپ، مەزكۇر دورىلارنى قىزىق تونۇرنىڭ ئىچىدە تولۇق بىر كېچە قويۇپ يۇمشاق پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا يەنە كالا سۈتى، سېرىق ياغ، سەقەنقۇر بۆرىكىنىڭ يېغى، ناردىن (سۇمبۇل رۇمى) يېغى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن سەككىزدىن بىر ھەسسە ئارىلاشتۇرۇپ كىلىزما قىلىنىدۇ.

جىنسىي ئەزانىڭ بوشىشىپ كەتكەنلىكىدىن بولغان باھ ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا، ئەگەر جىنسىي ئەزانى سوغۇق سۇدا يۇغاندا ياكى چىلغاندا جىنسىي ئەزا قورۇلۇپ قالىدىغان بولسا، يۇقىرىقى ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلارنى سۈركەش بىلەن چارە قىلىنىدۇ. ئەگەر سوغۇق سۇغا كىرگەندىمۇ قورۇلمىسا، بۇنىڭغا ئامال يوق بولۇپ، داۋالاپ ئۇنۇم كۆرسىتىشتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان مەزمۇنلار ئېنىق ۋە روشەن بولغانلىقى ئۈچۈن بۇ يەردە يەنە قايتا شەرھلىمەيمىز. پەقەت قېيىقالغان بىر قىسىم مەزمۇنلار ئۈستىدە تولۇقلاش ئېلىپ بارىمىز.

مېنىڭچە: شاقاقۇل ۋە زەنجۈبىلەرنى مۇرابا قىلىشتا، ئالدى بىلەن ئۇلارنى پاكىز تازىلاپ ئۇششاق توغراپ، بىر سوتكا سۇغا چىلاپ قاينىتىپ ئوبدان پىشقاندىن كېيىن سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ قىيامغا قىلىپ، قىيامنىڭ ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ قاينىتىلىدۇ. ئەگەر خۇش پۇراق قىلمىنى خالىسا، دارچىن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش خۇش پۇراقلىق دورىلارنى قوشۇپ يېسىمۇ بولىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان قۇلىلىنى پاتمىچۇق ۋە سالمىغا ئوخشىشىپ كېتىدىغان بىر خىل ھايۋان بولۇپ، قۇيرۇقى ئۇزۇن، بېشى كىچىك بولىدۇ. بىر قىسىم كىشىلەر قۇلىلىنىنى كېلەرنىڭ ئۆزى شۇ دەيدۇ، ئەمەلىيەتتە ھەرگىز ئۇنداق ئەمەس، قۇلىلىنىنىڭ گۆشى ئىنتايىن ئىسسىقتۇر. سەقەنقۇر بولسا سۇدا ياشايدىغان ۋەرەلدۇر. سەقەنقۇرنى ھۆل ۋاقتىدا توزلاپ قۇرۇتۇپ، قۇرۇغاندىن كېيىن ئاجرالغان ئاجرالمىلىرى سەقەنقۇر تۈزى دېگەن نام بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. شارابنىڭ يېگى بولۇشىنى ئالاھىدە تەكىتلەشنىڭ سەۋەبى، ئۇنىڭ يەل پەيدا قىلىش ۋە كۆپتۇرۇش ئارتۇقچىلىقى بولىدۇ، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشتا شارابنىڭ يېگى بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ.

جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۈچىيىپ كېتىشى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۈچلۈك بولۇشى ئومۇمىي قۇۋۋەتنىڭ تولۇق بولۇشى بىلەن بىردەك بولۇپ، جىنسىي ئالاقىنى كۆپرەك قىلغاندىمۇ بەدەنگە زىيانلىق تەسىرى بولمىسا، بۇ بىر خىل ياخشى ھالەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بىزنىڭ كېسەللىك دەپ قاراپ داۋالاشقا تېگىشلىك دەيدىغىنىمىز، تاناسىل ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە يارا ياكى قىچىشقاق پەيدا بولغان سەۋەبتىن جىنسىي ھەۋەس ئېشىپ كېتىشتىن ئىبارەتتۇر، مەسىلەن: بەزى ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدا قىچىشقاق پەيدا بولۇپ، بالىياتقۇ ئېغىزى قىچىشىش بىلەن بىئارام قىلىدۇ. جىنسىي ئالاقە قىلمىغۇچە قىچىشىش توختىمايدۇ. ئەلەردىكى جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۈچىيىشىمۇ خۇددى مۇشۇ ئەھۋالغا ئوخشاپ كېتىدۇ، لېكىن ئوخشىمايدىغان يېرى ئاياللارنىڭ بالىياتقۇ ئېغىزىدىكى قىچىشىش ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسى بىلەن ئۇچرىشىش ۋە ئۇنىڭ ھەرىكىتىنى قوبۇل قىلىش، شۇنداقلا مەنىي بىلەن سقىلىش قاتارلىق ئامىللارنىڭ تەسىرىدە قىچىشىشى پەسىيىپ ئارام تېپىپ قالىدۇ. ئەكسىچە ئەرلەردە جىنسىي ئالاقە قىلغانسېرى قىچىشىش ئەۋج ئالىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك مەنىي ئەزالىرىنىڭ بەك كۈچىيىپ كېتىشىدىن كېلىپچىقىدۇ، يەنى مەنىي ئىشلىگۈچى ئەزالار كۈچىيىپ باشقا ئەزالار ئاجىزلىشىدۇ. مەسىلەن: مېڭە ۋە نېرۋا ئاجىز بولىدۇ، لېكىن مەنىي ئىشلىگۈچى كۈچلۈك بولىدۇ. بۇ خىل بىمارلار پەقەت جىنسىي ئالاقە قىلمىسا، مەنىي سۈيۇقلۇقى يىغىلىپ كۆپىيىش بىلەن زىيانلىق گازلارنى مېڭە تەرەپكە ئۆرلىتىش بىلەن مېڭىسىنى بۇزىدۇ. بۇ خىل بىمارلار مېڭىسىنىڭ زەخىملىنىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپلەپ شۇغۇللانسا، ئوخشاشلا مېڭىسى ۋە نېرۋىسى ئاجىزلىشىپ سالامەتلىكىگە تەسىر يېتىدۇ. بۇ خىلدىكى بىمارلارنى ۋە جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۈچىيىپ كېتىشىنى داۋالاشتا، مەنىي ئىشلىگۈچى ئەزالارنى سوۋۇتۇپ، مەنىينىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى تىزگىنلەيدىغان ھەمدە سېزىمىنى سۇسلاشتۇرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن: قارا سۇنا ئوسارىسى، نېلۇپەر يىغى قاتارلىقلارغا ئوخشاش ياغلار بىلەن ياغلاش، نېلۇپەر گۈلىنى زىمات قىلىش، نېلۇپەر سۈيى بىلەن يەرلىك ئورۇن ياكى جىنسىي ئەزالارنى نۆتۈل قىلىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بولغان بارلىق يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھېز قىلدۇرۇلىدۇ. مەنىينى قۇرۇتقۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەنىينى قۇرۇتقۇچى دورىلار باھنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنداق قىلغاندا مەنىينى قۇرۇتقۇچى دورىلارنى مەنىي ئىشلىگۈچى تەرەپكە باشلىغىلى بولىدۇ.

مېنىڭچە: جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۈچلۈك بولۇشى بىلەن بىرگە، جىنسىي ئالاقىنىڭ يامان تەسىرىنىڭ بولماسلىقى، پەقەت ئومۇمىي بەدەننىڭ كۈچلۈكلۈكى ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ يېتەرلىك ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. مىزاج جەھەتتىن قارىغاندا مۇنداق ئادەملەر قان مىزاجلىق بولىدۇ. مىزاجى ساغلام، ئۆزى ياش ھەمدە ئومۇمىي بەدەن ئىقتىدارى يۇقىرى

ئادەملەردىكى جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۈچلۈك بولۇشىنى كېسەللىك دېگىلى بولمايدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە كېسەللىك قاتارىدا مۇئامىلە قىلىنىدىغىنى پەقەت جىنسىي ھەۋىسى يۇقىرى بولغان، لېكىن جىنسىي ئالاقە بىلەن شۇغۇللانسا سالامەتلىكىگە تەسىر يېتىدىغانلار بولۇپ، بۇلار يۇقىرىقى ئىككى قىسىمدا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى، ئۇنىڭ بىرىنچىسى تاناسىل ئەزالاردىكى قېچىشىش كېسىلى بولۇپ، ئالاقە ئۆتكۈزمىگۈچە بېسىقمايدىغان بىر خىل ھالەتتىن ئىبارەتتۇر. شۇڭلاشقا بۇ خىل بىمارلاردا قېچىشىش دائىم جىنسىي ھەۋەسنى قوزغىتىپ تۇرىدۇ. ئىككىنچىسى مەنىي ئىشلەش ئەزالىرىدىن باشقا، بەزى ئەزالارغا يامان تەسىرى بولۇشتۇر. بىرىنچىسىنىڭ ئالامەتلىرى: جىنسىي ئالاقە قىلغانسېرى جىنسىي ھەۋىسى ئېشىپ كېتىدۇ. لېكىن جىنسىي ئالاقىدىن كېيىنلا ئاغرىش سېزىلىدۇ.

ئىككىنچىسىنىڭ ئالامەتلىرى: جىنسىي ئەزالاردىن باشقا ئەزالارنىڭ ئاجىزلىغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: مېڭە ئاجىزلىقىنىڭ بەلگىلىرىدىن سېزىمىنىڭ سۇسلىشىش ئالامىتىگە ئوخشاش. داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مەنىنى قۇرۇتقۇچى دورىلار ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار، مەسىلەن: ئەدەس، نېلۇپەر، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ناھايىتى چۈچۈمەل دۇغ، بەللۇت ئۇنى ۋە سىركىلەرگە ئوخشاشلاردۇر. ئىسسىق تەبىئەتلىكلىرى، مەسىلەن: سىيادان، سۇزاپ ئۇرۇقى، پۇدىنە، پەرپىيون ۋە زىرىلەرگە ئوخشاشلاردۇر.

كۆپ ئېھتىلام بولۇش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بىمارلاردا جىنسىي ئالاقە قىلغاندا مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش ئەھۋالى بولماي، لېكىن ئۇخلىغاندا كۆپ ئېھتىلام بولۇشنى كۆرسىتىدۇ. جىنسىي ئالاقە بىلەن شۇغۇللانغاندىن كېيىن بىر مەزگىل ئېھتىلام بولۇش يوقىلىدۇ. بۇ خىل بىمارلاردا ھەۋەس تۆۋەن بولۇپ، جىنسىي ئالاقە ئىقتىدارى ئاجىزراق بولىدۇ. بىمارلارنىڭ مىزاجىدا زىيادە ئەۋج ئېلىپ كەتكەنلىكتىن، جىنسىي قوزغىلىشنىڭ ئاساسلىق ئامىلى بولغان يەلنىڭ پەيدا بولۇشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ ھەمدە ئۇلارنىڭ مەنىسى ئۇيۇپ توڭلاپ قالغانلىقى ئۈچۈن جىنسىي ئالاقە قىلغاندا مەنىي تېز كېتىش بولمايدۇ. مەنىي ناھايىتى ئاستا ماڭىدۇ. لېكىن بىمار ئۇخلىغاندا كۆپ ئېھتىلام بولىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب ئۇخلىغاندا ئومۇمىي ھارارەت بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىغا مەركەزلىشىپ مەنىنى قىزدۇرغانلىقى ۋە ئېرىتكەنلىكى ئۈچۈندۇر. كۆپ ئېھتىلام بولۇش كېسىلىنى داۋالاشتا ئالدىنقى قىسىملاردا بايان قىلىنغان قىزىتقۇچى دورىلار ۋە ھەر خىل قىزىتقۇچى مايلار ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ خىل كېسەلدە بىمار ئۇخلىغاندا مەنىي قىزىشنىڭ سەۋەبى ئادەم ئۇخلىغاندا پۈتۈن ئىسسىقلىق بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىغا مەركەزلىشىدۇ، شۇنىڭ بىلەن مەنىنى قىزىتىدۇ.

مەنسي تېز يۈرۈپ كېتىش (سۈرئىتى ئېنزال)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەللىك بەزىدە مەنىنىڭ كۆپلۈكى ياكى ئۇزۇن ۋاقىت جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق سەۋەبىدىن بولىدۇ ياكى مەنىنى كۆپەيتكۈچى قۇۋۇەتلىك تاماقلارنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن بولىدۇ. چۈنكى مەنىنى كۆپەيتىدىغان قۇۋۇەتلىك تاماقلار مەنىنىڭ مىقدارىنى كۆپەيتىپ ئۇرۇقدانىنى توشقۇزۇپ قويىدۇ. جىنسىي ئالاقىنى باشلاش بىلەنلا ئۇرۇقداننىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ كېتىپ مەنسي تېز مېڭىپ كېتىدۇ. مەنىنىڭ تېز يۈرۈپ كېتىشى بەزىدە مەنسي تەركىبىنىڭ زىيادە ئۆتكۈرلۈكى ۋە غىدىقلاشچانلىقى سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكى مەنسي كۆيۈشۈپ، ئېچىشىش بىلەن كېلىدۇ. بۇ خىلدىكى مەنىنىڭ تېز يۈرۈپ كېتىشىگە مەنسي نەيچىلرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىل مەنسي تېز يۈرۈپ كېتىش كېسىلى كۆپ ئۇچرايدۇ ۋە ئاسان يۇز بېرىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن تاماقلارنى تەڭشەپ ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلار ئاساسىي ئوزۇقلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. چۈنكى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەردىن مەنسي ئاز ھاسىل بولىدىغانلىقى ئۈچۈن بۇ خىل يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېگەندە مەنسي كۆپىيىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ ھەمدە مەنىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە غىدىقلاشچانلىقىنى پەسەيتكىلى بولىدۇ. سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان شارابلارنى كۆپرەك ئىچۈرۈش ۋە جىنسىي ئالاقىنى كۆپەيتىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئۇزاق مۇددەت جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق سەۋەبىدىن مەنىنىڭ كۆپلەپ يىغىلىپ قېلىشى ۋە ئۇنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ھەم غىدىقلاشچانلىقىنىڭ ئېشىپ كېتىشى مەنسي تېز يۈرۈپ كېتىش كېسىلىگە تەبىئەت ئۈچۈن بىر خىل ئېغىرچىلىق پەيدا قىلىپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تەبىئەت ئۇنى بىراقلا چىقىرىپ تاشلاپ ئۆزىنى يېنىكلىتىشكە مەجبۇر بولىدۇ.

1 ـ خىل سەۋەبتىن پەيدا بولغان مەنسي تېز يۈرۈپ كېتىشنىڭ ئالامىتى: بۇ خىل بىمارلار ھەرقانچە كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلسىمۇ بەدىنىدە ئاجىزلىق ۋە يېتەرسىزلىكنى ھېس قىلمايدۇ. 2 ـ خىلنىڭ ئالامىتى ئېنىقتۇر. 3 ـ خىلنىڭ ئالامىتى مەنسي كۆيۈشۈپ ۋە ئېچىشىپ بىر خىل يېقىمسىز ھالەتتە كېلىدۇ. ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلار، مائۇششەئىر (ئارپا سۈيى)، مولوخىيا (ئوتياشلىق غىزالار) ۋە كۆممىقوناققا ئوخشاشلارنى كۆرسىتىدۇ. ئۇلار يۇقىرىدا بىر قانچە قېتىم تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈلدى. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ يەردە ئايرىم تونۇشتۇرۇش ھاجەتسىز.

جىنسىي ھەۋەس بولمىسىمۇ زەكەر تۇرۇۋېلىش كېسىلى: ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سەۋەبى: بەدەندە سۇيۇقلۇقلارنىڭ كۆپ بولۇشى، يەللەرنىڭ كۆپىيىپ قېلىشى ھەمدە بەدەندە ھاسىل بولغان يەللەرنى تارقىتىدىغان ۋە يوقىتىدىغان ئىسسىقلىنىڭ تۆۋەن

بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپچىقىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەلگە يەرلىك ئورۇننى سوۋۇتىدىغان بارلىق تىلا ۋە زىماتلار پايدىلىقتۇر. شۇنىڭدەك بىمارلارنىڭ بەدىنىگە قوغۇشۇن پارچىسىنى تېڭىپ قويۇش، قىزىلگۈل، نېلۇپەر ۋە سۆگەت ياپراقلىرىنى ئاستىغا سېلىپ بېرىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. قارا سۇنا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قارا سۇنا ئۆسۈملۈكىنىڭ تاناسىل ئەزالارنى كۈچلۈك سوۋۇتۇپ ۋە مەست قىلىپ، سېزىمنى تۆۋەنلىتىش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن بۇ خىل كېسەلگە ناھايىتى ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ، مەنىنى توختىتىپ ئۇيۇتىدۇ. مەنىي تېمىپ تۇرۇش كېسىلىنى داۋالايدۇ، ئېھتىلام بولۇشنى توسىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىككە پەنجەنگۇشتىنىڭ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، بابۇنە پايدا قىلمىدىكەن. بابۇنەنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن نۇتۇل قىلسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرمىدىكەن. يۇقىرىقى بابلاردا بايان قىلىنغان، جىنسىي ئورگانلارنى زىيادە قىزىتمايدىغان، يەڭگىل دەرىجىدە پارلاندۇرۇپ، تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلارنىڭ تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان سوۋۇتقۇچى تىلا ۋە زىماتلار بەدەندىكى ماددىلارنى قويۇقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق يەللەرنىڭ قوزغىلىشىنى تىزگىنلەيدىغان سوۋۇتقۇچى دورىلاردىن تەييارلانغان، سىرتتىن چېپىلمىدىغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: ئانارگۈلى، قارا سۇنا (كاھۇ) ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، نېلۇپەر ۋە خام قاپاقلاردىن تەييارلانغان زىماتلار، ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى دورىلار يەللەرنى تارقىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. كۈچلۈك قىزىتقۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىكتىكى سەۋەب ئۆتكۈر قىزىتقۇچى دورىلار يەللەرنى تېخىمۇ قوزغاپ قويىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن پەنجەنگۇشت (بەش ياپراقلىق) بولسا فىنداقىلون دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3ـ دەرىجىدە قۇرۇق، يەللەرنى تارقىتىش، ئۇچۇچانلاشتۇرۇش، پارلاندۇرۇپ يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

غەدىۋۈت (جمادا چوڭ تەرەت مېڭىپ كېتىش)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ جىنسىي ئالاقىگە بولغان ئىنتىلىش كۈچلۈك بولسىمۇ، لېكىن جىنسىي ئالاقە قىلغاندا لەززەتلىنىشنىڭ يۇقىرى پەللىسىگە ئەگىشىپ مەقئەت قورىغۇچى مۇسكۇلى بوشىشىپ كېتىپ چوڭ تەرىتىنى تۇتالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل كېسەللىكتىن ئىبارەت. بۇ كېسەلدە جىنسىي ئالاقە لەززىتىنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى يۇقىرى بولۇشى روھلارنى پارلاندۇرۇپ ۋە تارقىتىپ، بەزىدە ھوشىدىن كېتىشتەك ھالەتنى پەيدا قىلىپ ئومۇمىي بەدەننى بوشاشتۇرۇپ، مەقئەت مۇسكۇلىنىڭ تۇتۇش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرىتىدۇ. ئەسلىدىلا مەقئەت بوشىشىپ كېتىش ئەھۋالى بارلاردا، قاتتىق لەززەتلىنىش مەقئەتنىڭ بوشلۇقىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇپ، جىنسىي ئالاقە جەريانىدا تەرىتىنى تۇتالماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش: ئالدىنقى ئىستىرخائى مەقئەت كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن قابىز دورىلارنى قاينىتىپ ۋاننا قىلىنىدۇ. مەقئەتنى كۆچلەندۈرىدىغان قابىز دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ كېسەللىك تېبابەتتە غەدىۋەت دەپ ئاتىلىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا: غەدىۋەت كېسىلى بارلار جىما قىلىپ لەززەتلىنىپ مەنپي چىقارغاندا مەقئەت (ئانۇس) نىڭ تۈتۈش كۈچى يوقىلىش سەۋەبى بىلەن چۈشتىنى تۇتالمايدۇ. بۇ خىل بىمارلارنىڭ كۆپچىلىكىدە جىنسىي ھەۋەس ناھايىتى كۈچلۈك بولۇپ، جىنسىي ئالاقىدە ناھايىتى كۈچلۈك ھۆزۈر ھېس قىلىدۇ. كۆپىنچە بىمارلارنىڭ بەدەنلىرى نەم، بوشىشاڭغۇ كېلىدۇ، دەيدۇ. بۇ كېسەلدە مەقئەتنىڭ بوشىشىپ كېتىشى ئاساسەن بىمارلارنىڭ جىنسىي ئالاقىدە قاتتىق ھۆزۈرلىنىشى سەۋەبلىك روھلارنىڭ كۆپلەپ پارچىلىنىپ كېتىشى ۋە چىقىمغا ئۇچرىشىدىن بولىدۇ، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ جىنسىي ھەۋىسىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى، ئەزالىرىنىڭ بوش، نەم بولۇشى ئىستىرخا بولۇشىغا شارائىت ھازىرلىغانلىقىدىندۇر. مەقئەتنى كۆچلەندۈرگۈچى دورىلاردىن سۇماق، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، موزا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش قابىز، قېرىق دورىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئۇبنە كېسىلى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەللىك باشقا ئەرلەرنى ئۆزىگە جىنسىي ئالاقە قىلدۇرۇپ ئادەتلىنىپ قالغان ئادەملەردە ئۇچرايدۇ. بۇنداق بىمارلاردا مەنپي كۆپ بولىدۇ. لېكىن جىنسىي ئەزاسىنىڭ قوزغىلىشى ناھايىتى ئاز بولىدۇ. يۇرىكى ئاجىز، روھى چۈشكۈن، ئۆزى جىمانى كۆپ ئارزۇ قىلىدۇ، لېكىن ئۇنىڭغا قادىر بولالمايدۇ. بۇ خىل بىمارلارنىڭ ھەممىسىدە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: بەزى بىمارلار باشقىلارنى ئۆزىنىڭ مەقئىتىگە جىما قىلدۇرغاندىن كېيىن ئۇنىڭدىن تەسىر قوبۇل قىلىپ، ئاندىن ئايال كىشى بىلەن جىنسىي ئالاقە قىلالايدۇ. يەنە بەزى بىمارلار باشقىلارنى ئۆزىنىڭ مەقئىتىگە جىما قىلدۇرۇۋېتىپ ئۆزىدىن مەنپي كېتىپ قالىدۇ. يەنە بىر قىسىم بىمارلاردا يۇقىرىقى ئىككى خىل ئالاھىدىلىكىنىڭ ھېچقايسىسى بولمايدۇ، لېكىن جىما قىلدۇرۇش بىلەن ناھايىتى ھۆزۈرلىنىش ھېس قىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئايالىلار بالىياتقۇ ئېغىزىدا قىچىشىقاق پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن جىما قىلمىغۇچە قىچىشىش بېسىلمىغاندەك بۇ خىل بىمارلاردىمۇ تۇز ئۇچىيىدە قىچىشقاق پەيدا بولۇپ، مەقئىتىگە جىما قىلدۇرۇپ مەنپي تۆكمىگىچە قىچىشىش بېسىقمايدىغان بولۇشى مۇمكىن. بۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ بەزىلىرى تەن قۇرۇلۇشى چوڭ، جىنسىي ئالاقىدىمۇ كۈچلۈك تۇرۇقلۇق يەنە بۇ خىل ئادەتتىن قول ئۇزەلمەسلىكىگە سەۋەب بولغىنى تۇز ئۇچەيلىرىدە قىچىشقاق بارلىقىدىن بولسا كېرەك. بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى توغرىسىدا يەنە مۇنداق بىر خىل قاراش بار: ئايالىنىڭ مەقئىتىگە كۆپ قېتىم جىما قىلسا، بۇنداق ئەر ـ خوتۇنلار ئارىسىدىن تۇغۇلغان بالىنىڭ ئۇبنە كېسىلى

بىلەن ئاغرىش ئېھتىماللىقى بولىدۇ. مېنىڭچە: ئۇبنە كېسىلى بارلىققا باشقىلارنى ئۆزىگە جىما قىلدۇرۇشىدا تۆۋەندىكىدەك سەۋەبلەر بولىدۇ: ① باشقىلارنى ئۆزىگە جىما قىلدۇرۇش ئارقىلىق، ئايال كىشى بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش ئىقتىدارىنى ھاسىل قىلىشنى مەقسەت قىلىدۇ. ② باشقىلارنى ئۆزىگە جىما قىلدۇرۇپ لەززەتلىنىش بىلەن ئۆزىمۇ مەنىي چىقىرىش (ئىنزال قىلىش) لەززىتىدىن بەھرىمەن بولۇش. ③ جىما ئارقىلىق ئۆزى ئىقتىدار ھاسىل قىلالمىسىمۇ ھەم مەنىي چىقىرىپ لەززەتلىنەلمىسىمۇ، لېكىن ئەر كىشى بىلەن بەدەنلىرىنى يېقىش، قۇچاقلىشىپ جىما قىلدۇرۇشنىڭ ئۆزىدىنلا ھۇزۇر تاپىدۇ. يەنە ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدىغان بىر خىل ئەھۋال بولۇپ، بەزى بىمارلارنىڭ ئايالىلىق مىزاجى غالىب بولۇپ، تاناسىل (جىنسىي) ئەزالىرى خۇددى ئايالىلارنىڭ جىنسىي ئەزالىرى قورساق ئىچىگە ئورۇنلاشقانغا ئوخشاش قورسىقىنىڭ ئىچى تەرىپىگە مايىل بولىدۇ. ئۇلارنىڭ مەنىسى يىغىلىپ كۆپەيگەندە ياكى مەنىسى ئۆتكۈرلىشىپ غىدىقلاشچان بولۇپ كەتكەندە تۇز ئۇچىيىدە غىدىقلىنىش پەيدا بولۇپ، خۇددى ئايالىلارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدا غىدىقلىنىش ياكى قىچىشىش بولغاندەك ئەھۋال كۆرۈلۈپ، مەقئىتىگە جىما قىلدۇرغۇسى كېلىدۇ. ئۇبنە كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ زەكىرى ۋە ئۇرۇقدانلىرى ناھايىتى كىچىك بولىدۇ. ئەسلىي ئاپتورنىڭ بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ تۇز ئۇچىيىدە قىچىشقاق پەيدا بولىدۇ. باشقا ئەرلەر بىلەن جىما قىلغاندا زەكەرنىڭ ئۆزى تۇز ئۇچەيگە يېتىپ بارمىسىمۇ، لېكىن مەنىي يېتىپ بېرىپ غىدىقلىنىشنى بېسىپ، قىچىشىشنى پەسەيتىشى مۇمكىن، دېگەن سۆزى ئانچە ئوچۇق ۋە ئورۇنلۇق سۆز بولمىغان بولۇشى مۇمكىن.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتا بىمارنى ئۇرۇپ سولاپ قويۇش، ئاھانەت قىلىش، تەھدىت سېلىپ غەم - قايغۇغا چۆمدۇرۇش، جېدەللىشىپ، ئاداۋەتلىشىش قاتارلىق چەكلەش خاراكتېرلىك روھىي داۋالاشلار ئارقىلىق يامان قىلىقتىن تەزدۇرۇش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر يۇقىرىدا بايان قىلىنغاندەك تۇز ئۇچەيدە قىچىشىش بارلىقى مەلۇم بولسا، قىچىشىشقا سەۋەبچى بولغان خىلىتنى ئېنىقلاپ تەنقىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. تۇز ئۇچەينى قىچىشتۇرىدىغان ماددا كۆپ ھالىلاردا تۇزلۇق بەلغەم بولۇشى مۇمكىن، شۇڭلاشقا داۋالاشتا كۆپىنچە تۇزلۇق بەلغەم تەنقىيە قىلىنىدۇ. شۇنىڭدەك قىچىشىشنى پەسەيتىدىغان ياغلار بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ. مەسىلەن: بىنەپشە يېغى ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك لۇئابلار بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: ئۇبنە كېسىلى داۋالاشنى زادىلا قوبۇل قىلمايدۇ. يۇقىرىقىدەك ئالدىنى ئېلىش ياكى يامان ھەرىكەتلەردىن توسۇش قاتارلىق روھىي جەھەتتىن داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىش ئارقىلىق مەلۇم دەرىجىدە ياردەم بېرىشكە بولۇشى مۇمكىن.

جىمانى كۆپ قىلىش بىلەن يامان تەسىرگە ئۇچرىغان (جىمانى قىلىپ نېرۋا ئاجىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان) لارنى ۋە زەھەرلەنگەنلەرنى داۋالاش:

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇلارنىڭ بەدىنىنى قىزىتىپ ھۆللۈك پەيدا قىلىش، كۆڭلىدە خۇشاللىق پەيدا قىلىش (كۆڭۈل ئاچىدىغان ئويۇن - تاماشالارنى كۆرسىتىپ

كۆڭلىنى شاد قىلىش) چارىلىرىنى قوللىنىش، شۇنىڭدەك قوي سۈتى ۋە كالا سۈتىگە ئوخشاش تېتىكلەشتۈرۈش، قوزغاش، ھەر جەھەتتىن كۈچلەندۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار ئوزۇقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. ئەگەر جىمادىن زەھەرلىنىش سەۋەبىدىن تىترىمە كېسەل (رەئىشە) گە گىرىپتار بولغان بولسا، رەئىشە كېسىلىنى داۋالاشتا كۆرسىتىپ ئوتۇلگەن ياغلار بىلەن ياغلاش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر جىمادىن زەھەرلىنىش سەۋەبىدىن كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى كۆرۈلسە، بىنەپشە يېغى بىلەن باش ياغلاپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇنچىدا يۇيۇندۇرۇلىدۇ ھەمدە بىمار سۈغا چۆمۈلۈش، سۈ ئىچىدە تۇرۇپ كۆزىنى ئېچىشقا بۇيرۇلىدۇ.

مېنىڭچە: رەئىشە كېسەللىكىگە مۇناسىپ كېلىدىغان ياغلار: بان يېغى، سەئدى يېغى، سەۋسەن يېغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ياغلاردۇر. لېكىن بۇ خىل ياغلارنى ئىشلىتىشتە، ئالدى بىلەن بەدەندىكى ھۆللۇكى كۈچلۈك بولغان مادداىلارنى تەنقىيە قىلىپ تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ياغلاشقا بولىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا: «جىما بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىشنىڭ زىيىنى بەدەنگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن ئەمەس، بەلكى نېرۋا ۋە پەيلەرنى ئاجىزلاشتۇرغانلىقتىن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەلنى داۋالاشتا تەنقىيە قىلىش ئۈسۈلى قوللىنىلىدۇ» دەپ كۆرسەتكەن.

زەكەرنى چوڭايتقۇچى دورىلار ۋە چارە ـ تەدبىرلەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: زەكەرنى يىرىك لاتا ياكى ماتا بىلەن سۈركەپ بېرىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاپ ئۇستىدىن زۇپتى رۇمنى چاپلاپ قويۇش چارىلىرى ئارقىلىق زەكەر تەرەپكە باشقا ئورۇنلاردىن قانىنى تارتىپ كېلىپ زەكەرنى تولاشتۇرۇش ۋە چوڭايتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. دورىلاردىن قۇرۇتۇلغان زۇلۇك قۇرتى، سازاڭلار ۋە بىر خىل ھەشقىپىچەك قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. مېنىڭچە شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا زۇلۇك قۇرتىنى ئىشلىتىش تۇغرىسىدا مۇنداق دەيدۇ: زۇلۇك قۇرتىنى سۈغا سېلىپ بىر ھەپتە ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇقراق تۇرغۇزۇپ، ئاندىن سۈزۈپ ئېلىپ سوقۇپ زەكەرگە چاپسا بولىدۇ. سازاڭ قۇرتى يەرنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا بولىدىغان بىر خىل قىزىل قۇرت بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، ئۇنى چاۋا ياغلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زەكەرگە سۈركەپ بەرسە زەكەرنى چوڭايتىدۇ. شۇنىڭدەك ئۇنى غاز يېغى بىلەن قوشۇپ سۈركىسە قولاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بىر خىل ھەشقىپىچەك دېگىنى كۆپ يوپۇرماقلىق كۆپ سۈتلۈك لەبلاب دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل ھەشقىپىچەك گۈلىدىن ئىبارەتتۇر.

ئاياللارغا مەخسۇس بولىدىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش:

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا بۇ بابتا ئەسكەرتىش بېرىپ تېبابەتچىلىكتە زەكەرنى چوڭايتىش، ئاياللارنىڭ پەرجىنى تارايتىش، جىمادا ئاياللارنىڭ لەززىتىنى كۆپەيتىش، دېگەنگە ئوخشاش تەرەپلەرگە ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈپ، مەخسۇس

بابلاردا بايان قىلىشنىڭ سەۋەبى، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان مەزمۇنلارنىڭ ھەممىسى جىنسىي ئالاقىدىكى ئەسلىي ھېكمەت بولغان، نەسىل كۆپەيتىش مەقسىتىگە يېتىشتە مۇھىم سەۋەبچى ئامىللار بولغانلىقى ئۈچۈندۇر دەيدۇ.

جىنسىي يولنى تارايتىش: ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىنى تارايتىش ئۈچۈن ئۇد ھىندى، ئىپار، سەئىدى كۆفى، راسەن، قەلەمپۇر، رامەك قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئاز مىقداردا ئىپارنى ھاراق بىلەن نەمدەلگەن پاختا ياكى يۇڭغا مىلەپ جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ قويسا، قابزلىق ۋە قورغۇچى رولى ئارقىلىق جىنسىي يولنى كىچىكلىتىش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. جىنسىي يولنى تارايتىشتا تەسىرى نىسبەتەن ياخشى نۇسخا: خام موزىدىن ئىككى ھەسسە، ئىزخىر چېچىكىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، رەيھان شەربىتى بىلەن نەمدەپ ھەمەلچە ياساپ، قابىز شارابلار بىلەن نەملەنگەن زىغىر پاختىلى رەختىگە ئوراپ، جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ قويۇلسا، جىنسىي يولنى تارايتىپ، قىزلىقنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىنى قىزىتقۇچى دورىلاردىن ئىپار، سوك (ئامىلە ئوساربسى)، ئۇد ھىندى، زەپەر قاتارلىق دورىلارنى رەيھان شارابى بىلەن قاينىتىپ، ئەنجۈر پاختىلىدىن توقۇلغان رەختنى مەزكۇر قاينىتما بىلەن نەمدەپ ھەمەلچە تەييارلاپ جىنسىي يولغا ھەمەلچە قىلسا، جىنسىي يولنى خۇش پۇراقلاشتۇرۇش (سېسىق پۇراقنى يوقىتىش) ۋە قىزىتىش رولىنى ئۆتەيدۇ. كەرەمدانەمۇ ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

جىنسىي لەززەتنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن كاۋاۋنچىن، ھىكلارنى ئېغىزدا چاينىاپ، ئامىلە ھەسىلى مەجۇنى، سوقمونىيا، قارىمۇچ، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنى چاينىاپ، سۈيىنى زەكەرنىڭ پۈتۈن قىسمىغا ياكى زەكەرنىڭ ئاخىرقى يېرىم قىسمىغا سۈركىسە لەززىتىنى ئاشۇرىدۇ.

مېنىڭچە: كەرەمدانە ئىككى تەرىپى ئۈچۈق، ئۇستىدە ئاقۇچ بىر خىل پەردىسى بار بىر خىل دانلىق مېۋە بولۇپ، تەبئىتى ئىسسىق، سېرىقسۇ (سەپراۋى سۈيۇقلۇق)نى ۋە ئاچچىق سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. لېكىن بۇنى ئىچىشكە بولمايدۇ، چۈنكى ئۇنى ئىچكەندە قاتتىق بىئارامىلىق پەيدا قىلىپ، قورساقنى غىدىقلايدۇ. ئېھتىمال، ئۇچەيلەردە يارا پەيدا قىلىشى مۇمكىن. ھىكۇ ۋە ھەسەلدە تەييارلانغان ئامىلە مەجۇنى قاتارلىقلارنى چاينىاپ، جىنسىي ئەزاغا سۈركىسە ياخشى تەسىر قىلىدىغانلىقىنى شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا بايان قىلغان.

بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى

بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىنىڭ مىزاج خاراكتېرلىك ئالامەتلىرى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئالامىتى: ھەيز خۇنىنىڭ مىقدارى ئاز، رەڭگى قىزىلغا مايىل بولىدۇ. بۇ قان ماددىسىدىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. ھەيز قېنى رەڭگىنىڭ سېرىقچا مايىل بولۇشى سەپرا ماددىسىدىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى ياكى سەۋدا ماددىسىدىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. ھەيز خۇنىنىڭ سېسىق پۇراقلىق بولۇشى ئوفۇنەتلەنگەنلىكىنىڭ ياكى يۇقۇملىنىش

بارلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. ئەگەر سېسىق پۇراق بولماي رەڭگى سېرىقتا مايىل بولسا، سوغۇقلۇق غەلىبە قىلغانلىقىنىڭ ھەمدە سەۋداۋى بولغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. ھەيز قېنى رەڭگىنىڭ ئاقتا مايىل كېلىشى بەلغەم ماددىسىدىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. يەنە شۇنىڭدەك دوۋساق تۇكىنىڭ كۆپلۈكى، لەۋلىرىنىڭ قۇرۇپ تۇرۇشى، تومۇرىنىڭ تېز سوقۇشى، كۆپىنچە ھاللاردا سۈيدۈكنىڭ رەڭدار بولۇشى قاتارلىقلار بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئالامىتى: ھەيز ئۇزاقتا كېلىدۇ، ھەيز قېنىنىڭ رەڭگى ئاقۇچ ھەمدە سۈيۇق، ئاز بولىدۇ. سەۋدادىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى: ھەيز قېنىنىڭ قارامتۇل رەڭدە كېلىشى، دوۋسۇن تۇكلىرىنىڭ ئاز بولۇشى، سۈيدۈكتە بويىاق ماددىسىنىڭ كەم بولۇشى ياكى سۈيدۈك رەڭگىنىڭ بۇزۇلۇشى قاتارلىقلاردۇر. بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشنىڭ ئالامىتى: ھەيز قېنىنىڭ سۈيۇق بولۇشى، جىنسىي ئەزادا سۈيۇقلۇقنىڭ كۆپ ئېقىشى، كۆپ قېتىم بالا چۈشۈپ كېتىشلەردىن ئىبارەتتۇر. بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: ئومۇمىي بەدەننىڭ قۇرغاقلىقى، جىنسىي سۈيۇقلۇقىنىڭ كەم ئېقىشى قاتارلىقلاردۇر.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ بۇ يەردە كۆپىنچە ھاللاردا دېگەن سۆزىنى قىستۇرۇپ قويۇشىدىكى سەۋەب، بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ سوغۇق تەبىئەتلىك بولۇشى بىلەن يەنە سۈيدۈكنىڭ رەڭدار بولمىسا بولمايدىغانلىقىنى نەزەردە تۇتقانلىقىدىندۇر. مەسىلەن: يۇقىرىدا ئېيتقاندەك ئاغرىق سەۋەبىدىنمۇ سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

ئەمدى ئاياللارنىڭ ھەيز كۆرمەي پاك يۇرىدىغان ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن بولۇشى (ئۇزۇنىدا ھەيز كۆرۈشى) نىڭ مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنىڭ بەلگىسى بولىدىغانلىقى مەسىلىسىگە كەلسەك، ئەگەر ئاياللارنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىق يۇقىرى بولغان بولسا، ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقا بولىدۇ. چۈنكى ئىسسىقلىق قانىنىڭ تېزلىكتە چىقىپ كېتىشىگە ۋە ئۇنىڭ ھەيدىلىپ تۇرۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

يۇقىرىقى كۆپ بالا تاشلاش مەسىلىسىگە كەلسەك، بۇنىڭ سەۋەبى بالىياتقۇدا ھۆللۈك كۆپ بولۇپ، ئۇنىڭ مىزاجىدا ھۆللۈك غەلىبە قىلغان ئەھۋالدا تۆرەلمە خېلى چوڭىيىپ بولغاندىمۇ ئۇنى سىلىقلاشتۇرۇش بىلەن تېيىلدۇرۇپ چۈشۈرىۋېتىدۇ. بولۇپمۇ بالا چوڭىيىپ ئېغىرلىقى ئاشقاندا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

تۇغماسلىق

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەل مەنىنىڭ ئازلىقى ياكى مەنىنىڭ بۇزۇقلۇقى ياكى ئومۇمىي بەدەننىڭ ساغلام بولماسلىقى ياكى ھاراق خۇمارى بولۇپ دائىم مەست يۈرۈش ياكى قېرىلىق ياكى نارەسىدىلىك ياكى جىمانىڭ بەك كۆپ بولۇشى ياكى جىنسىي ئەزالىرى زەخمىلىنىشكە ئۇچراش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ. ئەگەر بۇنداق ئەرلەرنىڭ ئاياللىرى باشقا ئەرلەرگە ياتلىق بولۇپ، ئۇرۇق ئالماشتۇرۇلسا ھامىلدار بولۇپ قالمىدۇ، مەنىنىڭ

بۇزۇقلۇقىدىن ھاملىدار بولماسلىقتىكى سەۋەب ئىسسىقلىق دەرىجىسى بەك يۇقىرى بولۇپ كۆيۈك دەرىجىسىگە يېتىپ قالغاچقا ھاملىدار قىلالمايدۇ ياكى مەنىنىڭ مىزاجى ئادەتتىن تاشقىرى سوغۇق بولۇپ، ئۇيۇپ قالغان دەرىجىدە بولغانلىقتىن ھاملىدار قىلالمايدۇ ياكى بەك قۇرغاق بولغانلىقتىن زىيادە قويۇق بولغاچقا ھاملىدار قىلالمايدۇ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار.

ئومۇمىي بەدەن ساغلام بولماسلىقنىڭ تۇغماسلىققا سەۋەب بولۇشى: مەنىي بولسا ئىنساندىكى ھەرقايسى ئەزالاردىن خېمىرتۇرۇچ ئاساسىدا سىزىپ كېلىدۇ. ئەگەر بەدەننىڭ مەلۇم ئورنىدا بىرەر كېسەللىك بولسا، ئۇنىڭدىن ھاسىل بولغان مەنىي خېمىرتۇرۇچى تۆرەلمە ھاسىل قىلىشقا مەلۇم دەرىجىدە توسقۇنلۇق قىلالايدۇ. مەستەلەرنىڭ مەنىيسىدىن تۆرەلمە ھاسىل بولماسلىقنىڭ سەۋەبى دائىم مەست يۇرىدىغان ھاراقكەشلەرنىڭ مەنىيسىدە كېرەكسىز ماددىلار كۆپ بولىدۇ، شۇڭلاشقا ئۇلارنىڭ مەنىيسى ياخشى سۈپەتلىك ئىشلەنمەيدۇ. جىمانى كۆپ قىلىدىغانلارنىڭ مەنىيسىدە يېتەرلىك دەرىجىدە ئىسسىقلىق بولمايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلارنىڭ مەنىيسى ئوبدان پىشىپ يېتىلەلمەيدۇ. مەنىنىڭ بۇزۇقلۇقى بەزىدە ھەر ئىككىلا تەرەپتە بولىدۇ. يەنى ئەر ۋە ئايالنىڭ ھەر ئىككىلىسىنىڭ مەنىيسىدە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە بۇزۇلۇش بولغانلىقتىن نەسىل قالدۇرالمايدۇ. بەزىدە ئۇلارنىڭ مەنىيسى نورمالىلىشىپ ھاملىدارلىققا سەۋەبچى بولۇپمۇ قالىدۇ. تۇغماسلىق كېسىلى بەزىدە بالىياتقۇ بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج) سەۋەبىدىن بولىدۇ. بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى كۆپىنچە سوغۇقتىن بولغان بولىدۇ. يەنە بالىياتقۇدا توسالغۇ پەيدا بولۇش، بالىياتقۇ ئېغىزى چاپلىشىپ قېلىش، بالىياتقۇ ئېغىزىدا ئىششىق پەيدا بولۇش، بالىياتقۇ ئىچكى سەتھى سۈيۇقلۇقى كۆپىيىپ كېتىش سەۋەبلىك بالىياتقۇ ئىچكى يۈزى تېيىلغاق بولۇپ، ئۇرۇق توختىماسلىق سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ ياكى يەللەرنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى، بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ سىقىلىپ قېلىشىدىن ياكى ياغ كۆپىيىپ قېلىپ بالىياتقۇنى سىقىۋېلىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ.

بۇ كېسەللىك يەنە ئەرلەرنىڭ زەكىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئۇنىڭ بەك قىسقىلىقى، ئەر ياكى ئايالنىڭ بەك سەمرىپ كەتكەنلىكىدىن زەكەر بالىياتقۇ ئېغىزىغا يېتىپ بارالماسلىق سەۋەبىدىن بولىدۇ ياكى ئادەتتىن تاشقىرى ئۇزۇن بولغاندا مەنىي بالىياتقۇ ئېغىزىغا چۈشمەي يىراق ئورۇنغا ئۆتۈپ كېتىپ قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھاملىدارلىق ۋۇجۇدقا كەلمەيدۇ. نېرۋا مەركەزلىرى زەخمىلىنىش سەۋەبلىك مېڭىدە ئاجىزلىق يۈز بېرىش ھەزىم ئاجىزلىشىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ ياكى باشقا ئەھۋاللار بولمىسىمۇ ئىككى تەرەپنىڭ مەنىيسى قارىمۇ قارشى ھالدا تۆكۈلۈپ، بىر - بىرى بىلەن ئۇچرىشالماسلىقتىن، يەنى جىنسىي ئالاقىدە ئايال تەڭ ھۇزۇرلىنالماسلىق سەۋەبلىك ھاملىدارلىق ۋۇجۇدقا كەلمەيدۇ ياكى جىنسىي ئالاقىدە بەك قوپال ھەرىكەت بىلەن جىمىا قىلىش سەۋەبلىك ھاملىدارلىق ۋۇجۇدقا كەلمەيدۇ ياكى جىمادا يۈز بەرگەن غەم - قايغۇ ۋە ئەندىشىلەر سەۋەبىدىن ھاملىدارلىق ۋۇجۇدقا كەلمەيدۇ.

مېنىڭچە: مەنىنىڭ ئاز بولۇشى مەنپي ھاسىل بولىدىغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ يېتىشمەسلىكى ۋە مەنپي ئىشلىگۈچى ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن مەنپي يېتەرلىك مىقداردا ۋە سۈپەتلىك ئىشلىنىپ چىقالماي، تۆرەلمە ھاسىل بولۇشقا زۆرۈر بولغان خام ئەشيا يېتىشمەسلىكىنى كۆرسىتىدۇ. مەنىنىڭ بۈزۈلۈشى مەنپي مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن ياكى ھۆللۈكتىن ياكى قۇرۇقلۇقتىن بۈزۈلغانلىقى، ئىچكى ياكى سىرتقى جەھەتتىن ئاز ئۆزگەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. مەنپي ھەرقايسى ئەزالاردىن سىرغىپ كېلىدىغانلىقى ئۈچۈن ھەممە ئەزاسى تولۇق ۋە ساغلام بولمىغان ئادەملەرنىڭ مەنىسى تۆرەلمە ھاسىل بولۇشقا يارىمايدۇ. بۇقراتمۇ شۇنداق ئېيتقان. شۇڭلاشقا كېسەل كىشىلەر، مەستلەر، ياشانغانلار ۋە نارەسىدە بالىلارنىڭ مەنىسىمۇ تۆرەلمە پەيدا بولۇشقا لايىق بولمايدۇ. جىنسىي بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىدىغانلار، بىرەر ئەزاسى زەخمىلەنگەنلەرنىڭمۇ مەنىسىنىڭ تۆرەلمە پەيدا قىلىش سالاھىيىتى بولمايدۇ، بۇنداق ئەرلەرنىڭ ئاياللىرى باشقىلار بىلەن نىكاھلىنىپ ئۇرۇق ئالماشتۇرسا ھامىلدار بولىدۇ. بەزىدە ئەر ۋە ئاياللىنىڭ مەنىسىنىڭ مۇۋاپىق كەلمەسلىكى، ئاياللىنىڭ مەنىسىنىڭ قوبۇل قىلىش ئىقتىدارى بولسىمۇ، ئەرنىڭ مەنىسىنىڭ قوبۇل قىلىنىش ئىقتىدارىنىڭ بولماسلىقى سەۋەبىدىن، بۇ ئىككى تەرەپنىڭ مەنىسىدىن ھامىلە ۋۈجۇدقا كەلمەيدۇ. ئەگەر بۇ ئىككى ئەر ـ ئايال باشقىلار بىلەن نىكاھلانسا ھامىلدار بولۇشى مۇمكىن. بەزىدە ئەر ـ ئايال ئىككى تەرەپنىڭ مەنىلىرى ئۆزئارا بىر ـ بىرىنى نورمالالاشتۇرماستىن بىردىكى بۈزۈلۈش يەنە بىرىدىكى بۈزۈلۈشنى ئېغىرلاشتۇرىدىغان سۈئى مىزاجلىق ھالەتتىن بولىدۇ.

ئەمدى يۇقىرىقى بالىياتقۇ مىزاجنىڭ بۈزۈلۈشى كۆپىنچە سوغۇقتىن بولىدۇ، دېگەن سۆزگە كەلسەك، بالىياتقۇنىڭ ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۈزۈلۈشى ھامىلدار بولۇشتا يارەمچىلىك رول ئويناىدۇ، ئەلۋەتتە ئىسسىقلىق ھەددىدىن ئېشىپ كەتسە ئاندىن ئەكس تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن. ئەمما سوغۇقلۇق بولسا بالىياتقۇنى ئاجىزلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر. ئىسسىقلىق بولسا بالىياتقۇنى كۆچلەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر. لېكىن ئىسسىقلىق ھەددىدىن ئېشىپ كەتسە ئەكسىچە ئاجىزلاشتۇرۇش تەسىرىنى كۆرسىتىشى مۇمكىن. لېكىن بۇنداق ئەھۋال كەم ئۇچرايدۇ.

بالىياتقۇنىڭ مايماق بولۇپ قېلىشى بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ جىنسىي يولغا ئۇدۇل بولماسلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەمدى زەكەرنىڭ قىسقا بولۇشىنىڭ ھامىلدار بولۇشقا توسالغۇ بولۇشىنىڭ سەۋەبى: جىنسىي ئەزا بەك قىسقا بولغاندا بالىياتقۇ ئېغىزىغا يېتىپ بارالمايدۇ، بارغاندىمۇ ناھايىتى ئاز بىر قىسمى يېتىپ بارىدۇ. بۇ ئەھۋال مەنىنىڭ ئېتىلىپ چىقىشىغا توسالغۇ بولىدۇ.

ئەمدى يۇقىرىقى ئىككى تەرەپ مەنىسىنىڭ قارىمۇ قارشى بولۇشى دېگەن مەسىلىگە كەلسەك، مەسىلەن: ئەر تەرەپ بالدۇر لەززەتلىنىپ، بالدۇر مەنپي چىقىرىپ، ئايال تەرەپ لەززەتلەنمىگەن ۋە مەنپي چىقارمىغان ئەھۋالدا ياكى ئايال تەرەپ ئەردىن بۇرۇن لەززەتلىنىپ ئەر تەرەپ كېيىن قېلىش دېمەكتۇر. چۈنكى ئاياللار بالدۇر لەززەتلىنىش مەنىنى بالدۇر چىقىرىۋەتكەنده، ئۇلارنىڭ بالىياتقۇ ئېغىزى ئەرلەرنىڭ مەنىسىنى ئۆزىگە

تارتىپ قويۇل قىلىش ۋە سۈمۈرۈش پائالىيىتىدىن توختاپ قالىدۇ. ئاياللار لەززەتلىنىش مەنپي چىقارغاندا، بالىياتقۇ ئېغىزى ئەرلەرنىڭ مەنىيسىنى قويۇل قىلىش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىدۇ. بۇلارنى شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ئوتتۇرىغا قويغان. ئەمدى جىمادا يۇز بەرگەن قاتتىق ھەرىكەت، مەسىلەن: سەكرەش، يىقىلىپ چۈشۈش قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئىشلار ۋە قۇۋۋەتلى ماسكە (بالىياتقۇنىڭ تۈتۈپ تۇرۇش كۈچىنى) نى ئاجىزلاشتۇرىدىغان غەم ـ قايغۇ، قاتتىق قورقۇنچ قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ھامىلدار بولۇشقا يامان تەسىر قىلغۇچى ئامىللاردۇر. ئاياللارنىڭ ھامىلدار بولۇشىغا توسالغۇ بولىدىغان سەۋەبلەر ئىچىدە يۇقىرىقىدىن باشقا يەنە ھازىرغا قەدەر ئېنىق بولمىغان بىرقانچە خىل سەۋەبلەرمۇ بار بولۇپ، ئۇلارنى ئېنىقلاشقا مۇمكىن بولمايۋاتىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بالىياتقۇدا توسالغۇ بارلىقىنى بىلىشتە، كۈندۈزغا ئوخشاش خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈپ بۇي سېلىپ، ئۇنىڭ تۈتۈنىنى ژارونكا ئارقىلىق بالىياتقۇغا ماڭغۇزۇپ، ئەتراپلىرىنى پۈتۈنلەي يۆگەپ سېلىنغان بۇينىڭ پۈرىقىنى بالىياتقۇ ئىچىگە تولۇق ماڭغۇزۇپ، بىماردا قانداق سېزىم بولىۋاتقانلىقىغا دىققەت قىلىنىدۇ. بىمار سېلىنغان بۇينىڭ پۈرىقىنىڭ دىماققا يەتكەنلىكى ۋە ئۇ پۇراقنىڭ پۇراۋاتقانلىقىنى شىكايەت قىلسا بالىياتقۇدا توسالغۇ يوقلۇقىنى چۈشەندۈرىدۇ. ئەكسىچە ھېچقانداق پۇراق سەزمەي، قانداق نەرسىنىڭ پۈرىقى ئىكەنلىكىنى بىلەلمىسە، ئۇنداقتا بالىياتقۇدا توسالغۇ بارلىقىدىن گۇمانلىنىشقا بولىدۇ.

بالىياتقۇدا خىلىتلارنىڭ كۆپىيىپ قالغانلىقى ۋە بالىياتقۇ ئىچكى سەتھىنى سىلىقلاشتۇرغۇچى سۈيۇقلۇقلارنىڭ كۆپىيىپ قالغانلىقىنى بىلىشتە، بىمارنىڭ بالىياتقۇ ساھەسىدە ئېغىرلىقنىڭ بار ـ يوقلۇقى، بالىياتقۇدىن سۈيۇقلۇقنىڭ كۆپ كېلىشى ياكى كەلمەسلىكى قاتارلىق ئالامەتلەرگە دىققەت قىلىنىدۇ. بالىياتقۇنىڭ مايماقلىقىنى بىلىشتە، بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ جىنسىي يولغا ئۇدۇل ياكى ئۇدۇل ئەمەسلىكىگە قاراش ھەمدە جىما قىلغاندا ئاغرىشنىڭ بار ـ يوقلۇقىغا قارىلىدۇ. بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ چاپلىشىپ يۇمۇلۇپ قالغان ياكى قالمىغانلىقىنى بىلىشتە، بىمارنىڭ سېزىمىگە قارىلىدۇ، ئەگەر بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ پۈتۈپ قېلىش ئەھۋالى بولسا، بىمار ئۆزى ھېس قىلالايدۇ. بالىياتقۇ ئېغىزىدا ئىششىقنىڭ بار ـ يوقلۇقىنى بىلىشتە بالىياتقۇ ئېغىزى ساھەسىدە ئېغىرلىق، يېقىمسىزلىق، كۆپۈشۈش، بەدەنده جۈغ-جۈغ بولۇپ قىزىتىش ۋە ئاغرىش ئەھۋاللىرىنىڭ بار ـ يوقلۇقىغا قارىلىدۇ. بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ ئىششىقىغا ئاشقازانمۇ شېرىك بولۇپ بىئارامىلىنىش، ھوشىدىن كېتىش ۋە ھېق تۇتۇش ئەھۋاللىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئىششىق بالىياتقۇنىڭ قايسى تەرىپىدە بولسا، بىمار شۇ تەرەپنى بېسىپ ياتالمايدۇ. تۇغماس ئاياللارنىڭ كۆپىنچىسى كېسەلچان كېلىدۇ. لېكىن ياشلىق دەۋرى ۋە ياشلىق قىياپىتى ئۇزۇنراق داۋام قىلىدۇ. تۇغۇپ تۇرىدىغان ئاياللاردا ئەكسىچە ئۇششاق كېسەللىكلەر كۆپ بولمايدۇ، لېكىن ئاسانراق قېرىپ كېتىدۇ. تۇغماس ئاياللارنىڭ كېسەلچان بولۇشىدىكى سەۋەب، ئۇلارنىڭ بەدىنىدە ھەيز قېنىغا مەنسۇپ بولغان بەزى چىقىرىندىلار ساقلىنىپ قالغان بولىدۇ، ئۇلاردا تۇغقان ئاياللاردىكىدەك تۆرەلمىگە ئوزۇق بولىدىغان ۋە تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن

ئەمچەكىكە بېرىپ سۈتكە ئايلىنىدىغان مادداىلار سەرپ قىلىنماستىن، كېرەكسىز ۋە چىقىرىندى مادداىلىق سۈيىتى بىلەن بەدەندە ساقلىنىپ تۇرلۇك كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ. ئەمدى ئۇلارنىڭ ياشلىق دەۋرىنىڭ ئۇزۇن بولۇشى ۋە ئاسان قېرىماسلىقىنىڭ سەۋەبى، تۇغماسلار تۇغىدىغان ئاياللاردەك ھامىلدارلىقنىڭ يوكى ۋە ھارغىنلىق سەۋەبلىك ھارارىتى غەرىزىيەسى ۋە روھلىرى پارلىنىپ، كۆپ چىقىم بولىدىغان ئەھۋاللاردىن خالىي بولىدۇ ھەمدە ئۇلاردا تۇغقان ئاياللاردىكىدەك ھەر خىل قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلمەيدۇ ھەمدە بالا تۇغقان ئاياللارغا ئوخشاش يېگەن - ئىچكەن ۋە ھەرقايسى يوللار بىلەن قوبۇل قىلغان ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بىر قىسمى تۆرەلمىگە ئوزۇق بولۇپ كېتىش ۋە تۇغۇت جەريانىدا كۆپ چىقىم بولۇشقا ئوخشاش ھەرقايسى جەھەتتىن چىقىمغا ئۇچراپ بەدەن سەرپىياتى كۆپىيىپ كېتىش ئەھۋالىرىغا دۇچ كەلمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلاردا بالا تۇغقان ئاياللارغا ئوخشاش تېز قېرىپ كېتىش ئەھۋالى يۈز بەرمەيدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئالامەتلەر تۇغماسلاردا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەردۇر. بۇ بابتا بايان قىلىنماي قالغان باشقا ئالامەتلەر ھەممىگە ئايانلىقى تۇپەيلىدىن دېمىسەكمۇ ھەرقانداق ئادەم بىلىدۇ، دېگەنلىكتىن بايان قىلىنمىغان بولۇشى مۇمكىن ياكى ئالدىنقى بابتا بايان قىلىنغان مەزمۇنلار بولغانلىقى ئۈچۈن بۇ يەردە يەنە بايان قىلىسا تەكرارلىنىپ گەپ ئۇزىراپ كېتىدۇ، دېگەنلىكتىن بايان قىلىنمىغان بولۇشى مۇمكىن.

ئەمدى بالىياتقۇدا توسالغۇ بار - يوقلۇقىنى تەكشۈرۈش ئۈسۈلىدىكى بالىياتقۇدا توسالغۇ بولغاندا بۇي سېلىنغان نەرسىنىڭ پۈرىقى مېڭگە يېتىپ بارمايدۇ ۋە بۇي سالغان نەرسىنىڭ پۈرىقىنى ئېيتىپ بېرەلمەيدۇ، دېگەن مەسىلگە كەلسەك، ئۇنىڭ بۇنداق بولۇشى بالىياتقۇدا توسالغۇ بارلىقىدىن بولۇشى مۇمكىن ياكى ناچار ۋە يامان سۈيەتلىك خىلتىلار، خۇش پۈراقلىقنى بۇزۇپ، ئۇنىڭ ھېس قىلىنىشىغا توسالغۇ بولغان بولۇشى مۇمكىن.

بالىياتقۇنىڭ مايماق بولۇپ قېلىشىنى ئادەتتە تۇغۇت ئانىلىرى بىلىدىغان ئىشتۇر، ئادەتتە خەلق ئارىسىدا بەزى كىشىلەرنىڭ پىكرىچە نەسىل قالدۇرۇش ۋە تۆرەلمە ھاسىل بولۇشقا يارامسىز بولغان مەنپي بىلەن يارامسىز مەنىنىڭ پەرقىنى ئايرىش تۇغرىسىدا مۇنداق بىر خىل قاراش مەۋجۇت: ئۇلار تەكشۈرمەكچى بولغان گۇمانلىق مەنىنى سۇغا سالغاندا، ئەگەر بۇ مەنپي سۇدا لەيلىسە يارىماس مەنپي ئىكەنلىكى، يەنە مۇنداق كىشىدىن تۆرەلمە ھاسىل بولمايدىغانلىقىنى، شۇنىڭدەك مەنىنى سىناق قىلىپ كۆرمەكچى بولغان بىمارنى قارا سۇنا ئۆسۈملۈكىنىڭ تۇۋىگە سېيدۇرۇپ، ئۇنىڭ قۇرۇش ياكى قۇرۇماسلىق ئەھۋالىغا قارىلىدۇ. مەزكۇر ئۆسۈملۈك ئۇزۇن ئۆتمەيلا قۇرۇپ كەتسە، بۇنداق كىشىنىڭ مەنىسى لاياقەتسىز مەنپي بولۇپ، ئۇ كىشىنىڭ مەنىسىدىن تۆرەلمە ھاسىل بولمايدۇ ۋە ئۇ نەسىل قالدۇرالمايدۇ. ئەگەر مەزكۇر ئۆسۈملۈك قۇرۇپ كەتمىسە، بۇ كىشىنىڭ مەنىسىدە چاتاق يوق دەپ قارايدىكەن.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: يۇقىرىدا نەسىل قالدۇرۇش ۋە ھاملىدارلىققا مۇناسىۋەتلىك بىر قىسىم مەسىلىلەر بايان قىلىپ ئۆتۈلدى. تۆۋەندە يەنە بىر قىسىم

مۇھىم تەرەپلەر بايان قىلىندۇ. ھامىلدار بولۇش مەقسەت قىلىنغان جىنسىي ئالاقىدە، ئەر كىشى جىنسىي ئالاقىنى ئاياغلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئايال كىشى مەنىي بالىياتقۇسىدا ئوبدان ئورۇنلىشىۋالغىچە ئالدىراپ قوپۇپ كەتمەسلىكى، ئىشنى تۈگىتىپلا چۈشۈپ كەتمەسلىكى كېرەك. مۇنداق قىلىشتىكى مەقسەت، ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىدا مەنىي چالا قالماستىن ھەممىسى تولۇق چىقىپ بالىياتقۇغا تولۇق سۈمۈرۈلۈشى ئۈچۈندۇر، شۇنىڭدەك زەكەرنىڭ بالىياتقۇ ئېغىزىغا تاقىلىپ تۇرۇشى بىلەن بالىياتقۇ ئىچىدىكى مەنىيلەرنىڭ چىقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىمكانىيىتى بولىدۇ. ئەر كىشى قوپۇپ كەتكەندىن كېيىنمۇ ئايال كىشى مىدىرلىماستىن ئىككى يوتىسىنى ھىملاشتۇرۇپ بىردەم يېتىشى لازىم. ئەگەر شۇ ياتقان پېتى ئۇخلاپ قالسا تېخى ياخشى. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا ئارتۇقچە ھەرىكەت بولمىغانلىقى ئۈچۈن مەنىيلەر تولۇق ئورۇنلىشىپ بولغۇچە چىقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك جىنسىي ئالاقە قىلىدىغان ۋاقىت ئاياللارنىڭ ھەيز كۆرۈپ پاكلانغاندىن كېيىن بولۇشى، يەنى ھەيز توختىغاندىن كېيىن بىكىتىلگەن ۋاقىت ئىچىدە بولۇشى كېرەك. ئەگەر تۇغماسلىقنىڭ سەۋەبى سۈئى مىزاج (مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى) سەۋەبلىك بولسا، مىزاجنى تەڭشەپ ۋە مۇتىدىللەشتۇرۇپ داۋالاش كېرەك، بۇنىڭ ئىچىدە ئىسسىقتىن بولغانلىرىنى مۇناسىۋەتلىك ياغلار ۋە لۇئابلار بىلەن داۋالاش لازىم. سوغۇق تەبىئەتلىك زىماتلارنى ئاياللاردا بولسا بالياتقۇ، توققۇزكۆز ساھەسىگە، ئەرلەردە بولسا زەكەر ئەتراپىغا چېپىش ۋە مىزاجنىڭ ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان تۇغماسلىقنى داۋالاشتا ھۆللۈكنى ئىستىغراغ قىلىپ تازىلاپ چىقىرىش، شۇنىڭدەك تەرياقى مەسرىدىتۇس، ماددەتۇلھايات، بان يېغى، بىلسان يېغى ۋە سەۋسەن ياغلىرىنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق داۋالاش كېرەك.

سەۋسەن: رەيھان ئائىلىسىگە كىرىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، چۆلنىڭ ۋە باغنىڭ دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ. ھەر ئىككىسىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، بۇنىڭ يېغى خۇمار خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئىنتايىن كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن).

مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپچىققان تۇغماسلىقنى داۋالاشتا، مۇناسىۋەتلىك لۇئابلار، ھەر خىل ياغلار، يەنى ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقى مۇتىدىل تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، مۇنچىغا چۈشۈرۈش، سۈت ئىچۈرۈش قاتارلىق چارىلەر بىلەن مىزاجنى تەڭشەش لازىم. سىمىزلىك ياكى قورساقتا ماي كۆپ بولۇپ، بالىياتقۇنى سىقىۋالغانلىقتىن بولغان تۇغماسلىقنى ئومۇمىي بەدەننى مۇتىدىل ھالەتكە كەلگەنگە قەدەر تەڭشەپ داۋالاش لازىم.

ئاياللارنىڭ ھامىلدار بولۇشىغا پايدىلىق ئەڭ ياخشى چارىلەردىن بىرى جىنسىي ئالاقە شەكلىنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇشتۇر. يەنى ئايال يەرگە دوڭغايغان ھالدا پەرجىنى ئۈستۈن تەرەپكە قارىتىپ جىما قىلغاندا مەنىينىڭ زايە بولماي بالىياتقۇغا كىرىپ ئوبدان ئورۇنلىشىشىغا ئاسانلىق تۇغدۇرۇلىدۇ.

ئەمدى بالىياتقۇدىكى ئىششىقىنى ياكى توسالغۇنى ياكى بالىياتقۇ مايماق بولۇش سەۋەبىدىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا، ھەرقايسىسىنى ئۆز داۋالاش قائىدىسى بويىچە داۋالىسا بولىدۇ. بۇ بابتا ئەرلەرنى ئايرىمچە سۆزلىمەيمىز.

بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ چاپلىشىپ، يۇمۇلۇپ قېلىشى سەۋەبلىك بولغان تۇغماسلىقنى داۋالاشتا، ھەر خىل ياغلار، لۇئابلار ۋە نۇتۇللار ئىچىدىن يەرلىك ئورۇننى بوشاشتۇرغۇچى (مۇرخىيات) ۋە مۇلايىملاشتۇرغۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. قوغۇشۇندىن ياسالغان شامچىنى بالىياتقۇ ئېغىزىغا كىرگۈزۈپ تەدرىجىي ئۇزمەي ئايلاندۇرۇپ بېرىلىدۇ، زىرە، كەرەپشە ۋە رۇمبەدىيانلار ئىچىدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، كۆپرەك جىما قىلدۇرۇلىدۇ، شۇ ئارقىلىق بارغانسېرى ياخشىلىنىپ بالىياتقۇ ئېغىزى ئېچىلىپ كېتىشى مۇمكىن.

يەل خاراكتېرلىك بولغان تۇغماسلىقنى داۋالاشتا، زىرە بىلەن تەييارلانغان ياسالما، ھەر خىل يىلتىز دورىلار بىلەن تەييارلانغان شەربەتلەر، يىلتىزنىڭ سۇلىرى، خالىس شاراب قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

مېنىڭچە: ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن جىما قىلىش، ھەيز كۆرۈۋاتقان مەزگىللەردە جىما قىلماسلىق تەكىتلىنىدۇ.

ئەمدى ئىسسىق ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار، لۇئابلار، زىماتلار مەسلىسىگە كەلسەك، بۇلارنىڭ نۇسخىلىرىمۇ ئالدىنقى بابلاردا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلگەن ئىدى. بەدەننى ئارتۇقچە ياغ ماددىسىدىن تازىلاش تەنھەرىكەتنى كۆپەيتىش ئارقىلىق ئىشقا ئاشىدۇ ھەمدە غىزالارنى لەتىپلەشتۈرۈش، يەنى ئاسان ھەزىم بولىدىغان ۋە ئۇچۇچان تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، قان ئېلىش ۋە بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلار ۋە ئىسسىقلىقنى كۆپەيتكۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق مايلارنى ئازايتىشقا يارىدەم بېرىلىدۇ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان، ھۆل مۇنچىلارغا چۈشۈش چەكلىنىدۇ. سۈيۈق ئاق ھاراق ئىچىش چەكلىنىدۇ.

ئەمدى ئايال كىشىنى دوختۇرخانىغا جىما قىلىش مەسلىسىگە كەلسەك، بۇ خىل شەكىلدە جىما قىلغاندا زەكەرنىڭ ئۇچى بالىياتقۇنىڭ چوڭقۇر قىسمىغا يېتىپ بارالايدىغانلىقى ئۈچۈن ھامىلدار بولۇش مەقسىتىگە يېتىشتىكى مۇۋاپىق ئۇسۇل دەپ قارىلىدۇ.

ھامىلدارلىققا يارىدەم بېرىدىغان دورىلار بايانى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھامىلدارلىققا يارىدەم بېرىدىغان دورىلاردىن پىل ئۇستىخىنىنىڭ ھەرىدىلگەن تالقىنىدىن بىر مىسقال ئىستېمال قىلدۇرسا، ئىنتايىن تېز ئۇنۇم كۆرسىتىدۇ، پىلنىڭ سۈيدۇكىمۇ بۇ ھەقتە ئالاھىدە ئۇنۇم بېرىدۇ. جىمادىن بۇرۇن ياكى جىمادىن كېيىن پىلنىڭ سۈيدۇكى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سىسالىيۇس (ھىڭ دەرىخى) ئۇرۇقىمۇ بۇ ھەقتە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن). توشقانىنىڭ

ئوغۇز سۆتى (توشقان پەنىرمايىسى)نى ھەمەلچە قىلىپ ئايال كىشىنىڭ جىنسىي يولىغا كىرگۈزۈپ قويۇپ جىما قىلدۇرسا، بولۇپمۇ ھەيز توختىغاندىن كېيىن شۇنداق قىلسا، ھامىلدار بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ. ئەركەك كېيىكنىڭ ئۆتى ۋە ئۇنىڭ مايىقى، بۆرە ئۆتى، شىر ئۆتى بۇ ھەقتە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئامىلە ئۇسارىسى (سوك)، سۈمبۈل، خۇسىيەتۇسسۆئلەپ قاتارلىقلاردىن ياسالغان پەرزىنجىنى جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ بەرسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك بىلسان يېغى، بان يېغى ۋە سەۋسەن يىغلىرىدەك يىغلارنى ئىشلىتىپ بەرسىمۇ ھامىلدار بولۇشقا ياردىمۇ بولىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان چارە ـ تەدبىرلەر ئەمەلىيەتتە ئۇنۇم بېرىپ قالسا، ئۇنى يەنىلا مەخسۇس بىر خاسىيەتى ئارقىلىق، پەۋقۇلئادە داۋالاش يولىنى ئۆتىگەن دېيىشكە بولىدۇ، لېكىن ھەرگىزمۇ ئۇنى ئىسىقلىق تۇپەيلىدىن ياكى سوغۇقلۇق تۇپەيلىدىن ئۇنۇم بەرگەن دورا دەپ ئۇنىڭ ئىلمىي ئاساسىنى چۈشەندۈرۈپ بەرگىلى بولمايدۇ. بۇ خىل ئۇسۇللار ئەگەر ھەقىقەتەن ئۇنۇم بەرسە، ئۇنى پەقەت تەجرىبە قىلىپ داۋالاش دەپ بېكىتمىشتىن باشقا ئىلمىي ئاساس بولمايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: نەسىل قالدۇرۇشقا لايىقەتلىك بولغان مەنىنىڭ ئالامەتلىرى: نەسىل قالدۇرۇشقا لايىقەتلىك بولغان مەنىنىڭ رەڭگى ئاق، شىلىمشىق، پارقىراق بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ ئۇستىگە چۈتۈن قونسا، ئۇ ھۆزۈرلىنىپ يەيدۇ، ئۇنىڭ پۇرىقى خورما چېچىكىنىڭ پۇرىقىغا ياكى يەسمەن گۈلىنىڭ پۇرىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ ئاق بولۇشى ئوبدان پىشىپ كامالەتكە يەتكەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر. ئۇنىڭ شىلىمشىق بولۇشى ئوبدان پىشىپ يېتىلگەن ۋە ھەممە تەركىبىي قىسمىنىڭ تولۇق ئارىلاشقانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. ئوبدان ئارىلاشقانلىقى يەنىلا تولۇق پىشىپ يېتىلگەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر. مەنىنىڭ شىلىمشىق بولۇشىنىڭ يەنە بىر خاسىيىتى شۇكى، مەنىي شىرىلىك ۋە شىلىمشىق بولغاندا ئەزايى ئەسلىيە، مەسىلەن: ئۇستىخان، تومۇر، نېرۋا قاتارلىق ئەسلىي ئەزالارنىڭ ئۇلىنى قۇرۇشتا ئوڭايلىق تۇغۇلىدۇ، چۈنكى ئەزايى ئەسلىلەر شىلىمشىق سۈيۇقلۇقلاردىن تۇزۇلۇپ بارلىققا كېلىدۇ، ئۇنىڭ پۇرىقىنىڭ خورما چېچىكى ياكى يەسمەن گۈلىنىڭ پۇرىقىغا ئوخشاش بولۇشى ئوفۇنەتنىڭ يوقلۇقى، كۆپۈشۈپ ئېشىپ كېتىشنىڭ يوقلۇقى، شۇنداقلا توڭلاپ ئۈيۈپ قېلىشىنىڭمۇ بولماسلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا مەنىي ھەققىدە سۆزلىگەنلىرىنىڭ ھەممىسى ئەرلەرنىڭ مەنىسى توغرىسىدىكى ئالامەتلەردۇر.

ئەمدى ئاياللارنىڭ مەنىسىنىڭ لايىقەتلىك ياكى لايىقەتسىز ئىكەنلىكىنى بىلىشتە (ئاياللار مەنىسىسىنىڭمۇ تۆرەلمە ھاسىل بولۇشتا رولى بار دېگۈچىلەرنىڭ پىكرىگە ئاساسلانغاندا) تۆۋەندىكى سۈپەتلەرنىڭ بار ياكى يوقلۇقىغا دىققەت قىلىنىدۇ. ئاياللارنىڭ مەنىسى ھەيز قېنىغا ئوخشاش بىر خىل سۈيۇقلۇق بولۇپ، گۆش باغلايدىغان (گۆشكە ئايلىنىدىغان) كۆچلۈك تەركىبىي قىسىملىرى بولمايدۇ. ئاياللارنىڭ مەنىسىنىڭ تەركىبى ئەرلەرنىڭ مەنىسىنىڭ تەركىبىگە ئوخشىسىمۇ، ئۇنى مەنىي دېگەن ئىسىم بىلەن ئاتاش

پەقەت ئېيتىلىشتىكى ئورتاقلىقتۇر. لېكىن ئۇنىڭ تەركىبى ھەقىقەتەن ئوخشىمايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھامىلدارلىقنىڭ ئالامەتلىرى: ھامىلدارلىققا ھۆكۈم قىلىشنىڭ ئاساسلىرى ئەر ـ ئايال ئىككى تەرەپنىڭ تەڭ ھوزۇرلىنىپ بىرلىكتە مەنىي چىقىرىشىدۇر ھەمدە ئەرنىڭ زەكەرنىڭ قۇرۇق ھالەتتە چىقىشى، شۇنداقلا بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ دەرھال يۇمۇلۇپ مەنىنى سىرتقا چىقارماسلىقى ھەمدە بالىياتقۇ ئىچىگە كىرگەن مەنىنى قورشاپ قاتتىق يىغىلىشى سەۋەبلىك ئۇستى ۋە ئالدى تەرەپكە كۆتۈرۈلۈشى، ئايالنىڭ كىندىكى بىلەن پەرجى ئارىلىقىدا يەڭگىل ئاغرىقنىڭ بولۇشى، جىنسىي ئالاقىنى خالىمايدىغان بولۇپ قېلىشى (بولۇپمۇ ئوغۇل بالىغا ھامىلدار بولغانلاردا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ)، جىنسىي ئالاقە قىلغاندا ئاغرىق پەيدا بولۇشى، ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى ياكى ھەيز مىقدارىنىڭ ئازىيىپ كېتىشى، كېچىكىپ كېلىشى، كۆڭۈل ئىلىشىش، بىئارامىلىنىش، ھوزۇنلۇق، بەدەن ئېغىرلاشقانلىقىنى ھېس قىلىش، باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆز قارىڭغۇلىشىش، يۈرەك سېلىپ كېتىش (خەپەقان)، بىر ـ ئىككى ئايدىن كېيىن سېزىك كۆرۈلۈپ ئىشتىھا ئۆزگىرىش، رەڭگى بۇزۇلۇش، كۆزنىڭ ئېقى سارغىيىپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن كېيىنكىلىرى كۆپىنچە قىز بالىغا ھامىلدار بولغانلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. قورساقتىكى تۆرەلمە چوڭايغاندا ھەيز قېنى بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن تۆرەلمىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ يۇقىرىقى ئالامەتلەرمۇ تەدرىجىي يوقىلىدۇ.

ئاياللارنىڭ ھامىلدار بولغان ياكى بولمىغانلىقىنى بىلىشتە تۆۋەندىكى ئۇسۇلدىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ: ئايالغا مائۇلھەسەل ئىچۈرۈش ياكى مائۇلھەسەلنى يامغۇر سۈيى بىلەن ئىچۈرۈپ ئۇخلاشقا بۇيرۇلىدۇ. ئۇخلاۋاتقاندا قورساق ئاغرىقى كۆرۈلسە ھامىلدار بولغان بولىدۇ. ئاغرىق كۆرۈلمىسە ھامىلدار بولمىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. يەنە ئايالنى باش تەرەپلىرىنى ياخشى ئوراپ، خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر جىنسىي يولىغا سېلىنىدۇ، ئەگەر ئۇ بۇي سېلىنغان نەرسىنىڭ پۇرىقىنى ئېيتىپ بېرەلسە ھامىلدار بولمىغانلىقىنى، ئېيتىپ بېرەلمىسە ھامىلدار بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. يەنە سامساق بىلەن ھەمەلچە ياساپ، ئايالنىڭ قورسىقى ئاچ ۋاقتىدا جىنسىي يولىغا كىرگۈزۈپ قويۇلىدۇ. ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن سامساق، پىيازنىڭ تەمى ۋە پۇراقلىرىنى ھېس قىلسا ھامىلدار بولمىغانلىقىنى، ھېس قىلالمىسا ھامىلدار بولغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. يەنە بەزى چاغلاردا ھامىلدار ئاياللارنىڭ سۈيدۈكىدە ئېتىلغان پاختىدەك بىر خىل نەرسىنىڭ بارلىقى مەلۇم بولىدۇ. سۈيدۈكى بەزىدە سۇزۇك بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن تۇمانغا ئوخشاش نەرسىلەر كۆرۈلىدۇ. بەزىدە سۈيدۈكىدە دانچىلار سۈيدۈك ئۈستىگە ئۆرلىگەن ياكى پەسكە چۈشكەن ھالەتتە كۆرۈنىدۇ. بۇ نەرسىلەرنىڭ رەڭگى ھامىلدارلىقنىڭ باشلانغۇچ دەۋرلىرىدە كۆكىكە مايىل رەڭدە بولىدۇ، ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىدە قىزىلغا مايىل رەڭدە كۆرۈنىدۇ.

مېنىڭچە: ھامىلدار بولۇشتا ئەر ـ ئايال ئىككى تەرەپنىڭ جىنسىي مۇناسىۋەتتە تەڭ ھوزۇرلىنىشىنىڭ لازىملىقىنى تەكىتلەشنىڭ سەۋەبى بالىياتقۇنىڭ ئەرنىڭ مەنىسىنى ئۆزىگە قوبۇل قىلىشى، ئاياللاردىمۇ ھوزۇرلىنىش بولۇپ ئەر بىلەن تەڭ مەنىي چىقارغان

چېغىدىلا ۋۇجۇدقا كېلىدۇ. ئەر كىشى مەنپي چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن زەكەرنىڭ قۇرۇق چىقىشى بالىياتقۇنىڭ بارلىق مەنىنى ئۆزىگە قوبۇل قىلغانلىقىنىڭ بىردىنبىر ئىسپاتىدۇر. بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ يۇمۇلۇپ قېلىشى ۋە ئۇنىڭ ئوستى تەرەپكە كۆتۈرۈلۈپ قېلىشى تەبىئەتنىڭ تۆرەلمىنى قوغداشقا يۆزلەنگەنلىكىنىڭ سەۋەبىدىندۇر. جىمادا قورساقنىڭ ئاغرىشى ۋە ئايالنىڭ جىنسىي مۇناسىۋەتنى ياقتۇرماسلىقى بالىياتقۇنىڭ ئىش بىلەن مەشغۇل بولغانلىقى، شۇنداقلا ئۇنىڭ بىكار ئەمەسلىكىدىن بولىدۇ. ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى، ئۇنىڭ تۆرەلمىگە ئوزۇق بولىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر. ئۇنىڭ باشقا ئالامەتلىرىنىڭ كۆرۈلۈشى ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى بىلەن بەزى چىقىرىندى ۋە كېرەكسىز ماددىلارنىڭ بەدەنده توختاپ قالغانلىقى ۋە چىقىرىپ تاشلانمىغانلىقى سەۋەبىدىن بولىدۇ. مائۇلھەسەل ئىچكەنده، بولۇپمۇ يامغۇر سۇيى بىلەن تەييارلانغان مائۇلھەسەل ئىچكەنده قورسىقى ئاغرىشىنىڭ سەۋەبى، مائۇلھەسەلنىڭ ئاسانلا يەلگە ئايلىنىپ تېزلىكتە ئۈچەيلەردە كۆپۈشنى پەيدا قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، بالىياتقۇنىڭ ئېغىزى ئېتىلىپ ئىچى توشۇپ ئۆزى يۇقىرى تەرەپكە كۆتۈرۈلۈپ تۇرغاندا قورساق ئېسىلىشىنىڭ پەيدا بولۇشى بىلەن ئۈچەيلەرنى قىستاپ قويىدىغانلىقى سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تۆرەلمىنىڭ ئوغۇل بولۇشىغا سەۋەب بولىدىغان ئامىللار ئەرنىڭ مەنىيسىنىڭ كۆپ بولۇشى، ئىسسىق بولۇشى، ئوڭ تەرەپكە مايىل كېلىشى، جىمى ۋاقتىنىڭ ھەيزدىن پاكلانغان ۋاقىتقا ئۈدۈل كېلىشى، تۇرغان شەھەر ۋە پەسلىنىڭ سوغۇق بولۇشى، شىمال شامىلى چىققان بولۇشى، جىنسىي ئالاقىنىڭ ياشلىق مەزگىللىرىدە بولۇشى، ياشىنىڭ بەك كىچىك بولماسلىقى ۋە بەك چوڭ بولماسلىقى قاتارلىقلاردۇر. مەنىينىڭ كۆپ بولۇشى تۆرەلمىنىڭ ئوغۇل بولۇشىغا سەۋەب بولىدىغانلىقىنىڭ ئاساسى ئەرنىڭ مەنىيسىنىڭ مىقدارى ئايالنىڭ مەنىيسىدىن سان ۋە سۈپەت جەھەتتە ئۈستۈن تۇرغان بولۇپ، تۆرەلمىدىمۇ ئەرچە خۇسۇسىيەتنىڭ يۇقىرى ئورۇندا تۇرۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. مەنىينىڭ ئوڭغا مايىل كېلىشىنىڭ ئوغۇل بولۇشقا سەۋەبچى بولۇشىنى ئوڭ تەرەپتە جىگەر ۋە ئۆتلەر بولغانلىقتىن بۇ تەرەپتىن كەلگەن مەنىيە ئىسسىقلىق يۇقىرى بولىدۇ.

تۆرەلمىنىڭ ئوغۇل ئىكەنلىكىنىڭ ئالامىتى: ئوغۇل بالىغا ھامىلدار بولغان ئايالىلار روھىي جەھەتتىن تېتىك ۋە ئاكتىپراق كېلىدۇ. رەڭگى چىرايلىقلىشىپ قالىدۇ. ئىشتىھاسى ساغلام بولىدۇ. قوشۇمچە ئالامەتلەر ئاز بولىدۇ. ئوڭ يېنىدا ئېغرىلىق سېزىلىدۇ. ئوڭ تەرەپ ئەمچىكى چوڭراق بولىدۇ، يەنى ئالدى بىلەن ئوڭ تەرەپ ئەمچىكى چوڭىيىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سول تەرەپ ئەمچىكى چوڭىيىدۇ ھەمده ئەمچەك تۈگمىلىرى قىزىرىپ قالىدۇ. قىز بالىغا ھامىلدار بولغانلاردا ئىككى ئەمچىكى ئاقۇچ رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. بەزىده ئاق رەڭلىك قويۇق سۈت چىقىدۇ ھەمده ئوخلىغاندا دەسلەپتە ئوڭ پۇتى مىدىرلايدۇ. ئورنىدىن تۇرغاندا ئوڭ قولىغا تايىنىدۇ ھەمده ئۇنىڭ ئوڭ كۆزى يەڭگىلەك، ھەرىكىتى تېز بولىدۇ. ئەگەر تۆرەلمە ئوغۇل بولسا، ئۈچ ئايدىن كېيىن مىدىرلايدۇ، قىز بولسا تۆت ئايدىن كېيىن مىدىرلايدۇ.

مېنىڭچە: ئادەم بەدىنىنىڭ ئوڭ تەرىپى سول تەرەپكە نىسبەتەن كۈچلۈك ۋە قىزىقىراق بولىدۇ، چۈنكى جىگەر ئوڭ تەرەپتە بولىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ تەرەپتىن كەلگەن مەنىمۇ قىزىقىراق ۋە كۈچلۈكرەك بولىدۇ. بۇ مەزمۇنلارنىڭ ھەممىسى ئەمەلىي تەجرىبىلەردە ئىسپاتلانغان. خۇلاسە قىلغاندا، گەپنىڭ توچكىسى ئوغۇللۇق مىزاجنىڭ قىزىلىق مىزاجغا قارىغاندا ئىسسىق بولىدىغانلىقىدىن ئىبارەت.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قورساقتىكى بالىنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى: قورساقتىكى بالا كېسەل بولغاندا، ئانا تېنىدىمۇ كېسەللىك ئىپادىلىرى كۆرۈلىدۇ. ھەر خىل چىقىرىندىلىرى كۆپىيىدۇ، خۇن تەۋرەپ كېتىش ھادىسىلىرى كۆرۈلىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە بولسىمۇ سۈت مېڭىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ ھەمدە تۆرەلمىنىڭ ھەرىكىتى ئاجىز ياكى پەقەتلا ھەرىكەتسىز بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئانىنىڭ كېسەل بولۇشى بالىنىڭمۇ قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ خىلىتلىرىنى بۇزىدۇ. تۆرەلمىنىڭ ئوزۇقلىنىشى ئانا تەرەپتىن بولغانلىقى ئۈچۈن، ئانا تېنىدە كېسەللىك بولسا، بالا تېنىدىمۇ كېسەللىك يۇز بېرىپ تۆرەلمىنىڭ ناچارلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئانىنىڭ چىقىرىندىلىرىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى، خۇن تەۋرەپ كېتىش ۋە سۈت مېڭىپ كېتىشىنى بالىغا ئوزۇق بولمايۋاتقانلىقى ۋە بالىنىڭ ئوزۇقلىنالمايۋاتقانلىقىنىڭ ئىسپاتى قىلىشقا بولىدۇ.

بالا چۈشۈپ كېتىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بالا چۈشۈپ كېتىشنىڭ سەۋەبى تاشقى سەۋەبلەردىن بولىدۇ، مەسلەن: ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، قاتتىق قاقىقىش، بولۇپمۇ ئارقىسىغا قاقىقىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ ياكى ئادەتتىن تاشقىرى روھىي قوزغىلىشلارغا دۇچ كېلىشتىن، مەسلەن: قاتتىق ئاچچىقلاپ غەزەپىنى باسالماي قېلىش، قاتتىق قايغۇرۇش ياكى مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش ياكى ئادەتتىن تاشقىرى ئىسسىق ھاۋادا ياكى ئادەتتىن تاشقىرى سوغۇق ھاۋادا تۇرۇپ قېلىش ياكى يەپ باقمىغان ۋە ئادەتلەنمىگەن يېمەكلىكلەرنىڭ پۇرىقىنى پۇراش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ. ئادەتتە يەپ باقمىغان نەرسىلەرنىڭ پۇرىقىنى پۇراشنىڭ بالا چۈشۈپ كېتىشكە سەۋەب بولۇشى ئادەتتە يەپ باقمىغان نەرسە بولغاچقا، ئۇنىڭغا بولغان ئىشتىھا ۋە قىزىقىش ئىنتايىن يۇقىرى بولىدۇ. بۇنداق نەرسىلەرنىڭ پۇرىقىنى پۇراپ، ئۆزىنى يېيىشكە مۇيەسسەر بولالمىغاندا ئايالنىڭ رولى ئەھۋالغا چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ ۋە قۇۋۋەتلىرىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بالا چۈشۈپ كېتىش كېلىپچىقىدۇ.

بالا چۈشۈپ كېتىش ئىچكى سەۋەبتىنمۇ بولىدۇ، مەسلەن: ھامىلدارنىڭ بىرەر قانداق كېسەل بىلەن ئاغرىشى ياكى ئاچ قېلىش ياكى ئىستېرىغا قىلىش (ئىچنى سۈرۈش ۋە باشقا تەنقىيە) ياكى قان ئېلىش ياكى جىنسىي ئالاقىنى ئادەتتىن تاشقىرى قوپال قىلىش ياكى خىلىتلار كۆپۈيۈپ ئىمتىلا بولۇپ قېلىش (بەدەن توشۇپ قېلىش)، سېسىق كېكىرىپ

قېلىش ئارقىلىق تۆرەلمىنىڭ ئوزۇقى بۇزۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بالا چۈشۈپ كېتىدۇ ياكى قورساقتىكى تۆرەلمە ئەھۋالىنىڭ يامانلىشىشى، مەسىلەن: مەلۇم سەۋەبلەردىن تۆرەلمىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى ياكى ئۆلۈپ قېلىشى، شۇنىڭ بىلەن تەبىئەت ئۇنى چىقىرىپ تاشلاشقا ئىنتىلىش سەۋەبىدىن بالا چۈشۈپ كېتىش كۆرۈلىدۇ ياكى بالىياتقۇنىڭ ئۆزىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەنلىكتىن بولىدۇ. مەسىلەن: بالىياتقۇنىڭ ئېغىزى مەلۇم سەۋەبلەر تەسىرىدىن كېڭىيىپ كېتىش ياكى بالىياتقۇدا سۇيۇقلۇق كۆپىيىپ كېتىش تۇپەيلى بالىياتقۇ ئىچكى دىۋارى ۋە بوينى سىلىقلىشىپ كېتىش سەۋەبىدىن بالا ئورۇنلىشىپ بولالماي چۈشۈپ كېتىشكە مەجبۇر بولىدۇ ياكى بالىياتقۇدا يەللەرنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى سەۋەبىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ ياكى بالىياتقۇ مىزاجىدا بۇزۇلۇش يۈز بەرگەنلىكتىن، مەسىلەن: ئادەتتىن تاشقىرى ئىسسىق ئېشىپ كېتىپ تۆرەلمىنى كۆيدۈرگۈدەك دەرىجىدە يامان تەسىر قىلىش سەۋەبلىك چۈشۈپ كېتىدۇ ياكى ئادەتتىن تاشقىرى سوغۇقلۇق تۆرەلمىنى توڭلىتىپ قويغۇدەك دەرىجىدە تەسىر قىلىش سەۋەبلىك چۈشۈپ كېتىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بەك ئورۇق ئاياللاردا ھامىلدار بولغاندا سەمرىپ بولغۇچە بالا تاشلاش ھادىسىسى يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ئورۇق - سېمىزلىكى نورمال ئاياللار ھامىلدار بولۇپ، ئىككىنچى ياكى ئۈچىنچى ئايلىرىدا بالا چۈشۈپ كېتىش يۈز بەرسە بۇنىڭ سەۋەبى ئۇلارنىڭ بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزلىرى توشۇپ، ھامىلىنى تۇتۇپ تۇرۇشقا كۈچى يەتمەگەنلىكتىن بالا چۈشۈپ كەتكەن دەپ قاراشقا بولىدۇ.

بالا چۈشۈپ كېتىشنىڭ بېشارىتى ئەچەكنىڭ ئورۇقلاپ كېتىشى بولۇپ، ئىككى ئەچەكنىڭ بىراقلا ئورۇقلاپ كېتىشى ھامىلىنىڭ بىر ئىكەنلىكى ۋە ئۇنىڭ چۈشۈپ كېتىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئىككى ئەچەكنىڭ بىرى ئورۇقلاپ، يەنە بىرى نورمال بولسا، ھامىلىنىڭ قوشكىزەك ئىكەنلىكى ۋە ئورۇقلاپ كەتكەن تەرەپتىكى بالىنىڭ چۈشۈپ كېتىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. مېنىڭچە ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش زەخىملىنىشلەر بالىياتقۇ ئىچىدە ئورۇنلىشىپ، چاپلىشىپ تۇرغان مەنىنى ياكى تۆرەلمىنى تېيىلدۇرۇپ ئاجرىتىۋېتىدۇ، روھىي قوزغىلىشلار تەبىئەتنىڭ تۆرەلمىنى مۇھاپىزەت قىلىش دەرىجىسىگە توسالغۇلۇق قىلىدۇ، چۈنكى روھىي جەھەتتىكى تەسىرلەر بالىياتقۇدىكى قۇۋۇەتلەرنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بالا چۈشۈپ كېتىشكە سەۋەب بولىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈشمۇ بالىياتقۇنى بوشاشتۇرغۇچى، بىئارام قىلغۇچى ۋە تۆرەلمىنى سوغۇق ھاۋاغا موھتاج قىلدۇرغۇچى ئامىلدۇر. ھەددىدىن ئاشقان يۇقىرى ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقلارمۇ قۇۋۇەتلەرنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى ئامىلدۇر. ياخشى بولمىغان پۇراقلار ئىنسان ۋۇجۇدىدا قالايمىقانچىلىق پەيدا قىلىپ، ھامىلىنى ساقلاشقا توسقۇنلۇق قىلىپ، بالىنىڭ چۈشۈپ كېتىشىگە شارائىت ھازىرلاپ بېرىدۇ ھەمدە ھامىلىنى مۇھاپىزەت قىلىپ تۇرىدىغان قۇۋۇەتلەرنى بوشاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاننىڭ ھەر خىل كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىشى ھەم ئانا تېنىنىڭ ئىنتايىن بوش بولۇپ قېلىشىمۇ (تەقىيە، ئىستېرافراغنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى) ھامىلە چۈشۈپ كېتىشكە سەۋەب بولىدۇ. ئىمتىلا بولۇش (تۇشۇپ قېلىش)، سېسىق كېكىرىش ئوزۇقلارنى بۇزۇپ، تۆرەلمىنىڭ ئوزۇقلىنىشىغا توسقۇنلۇق

قىلىش بىلەن بالا چۈشۈپ كېتىشكە سەۋەب بولىدۇ. بەك ئورۇق ئايالىلار ھامىلىدار بولغاندا، ئۇلار سەمرىپ بولغۇچە بالىسى چۈشۈپ كېتىش ئەھۋالىغا كەلسەك، ئورۇق ئايالىلاردا يېگەن - ئىچكەن نەرسىلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىسمىنى ئۆزىنىڭ بەدىنى تارتىپ كېتىپ، تۆرەلمىگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن بالا چۈشۈپ كېتىش ئەھۋالى كېلىپچىقىدۇ، بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزلىرىدىن بالا ھەمراھىنىڭ تومۇرلىرى توقۇلۇپ ھاسىل بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزلىرىدا كۆپىيىش بىلەن توقۇلمىلار ئىستىرخالىنىپ ئازراقلا سەۋەبلەر بىلەنمۇ بالا چۈشۈپ كېتىدۇ.

ھامىلىدارلارنى كۈتۈش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھامىلىدار ئايالىلارنى كۈتۈش ۋە مۇھاپىزەت قىلىشتا ئۇلاردىن قان ئېلىش، ئۇلارنىڭ سۈرگە دورىلىرىنى ئىستېمال قىلىشىنى قەتئىي چەكلەش لازىم. بولۇپمۇ ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى تۆت ئېيىدا سۈرگە بېرىشكە تېخىمۇ بولمايدۇ، چۈنكى بۇ مەزگىل تۆرەلمىنىڭ دەسلەپكى ھاسىل بولۇش دەۋرىدۇر. شۇنىڭدەك ھامىلىدارلىقنىڭ 7 - ئېيىدىن كېيىنمۇ قاتتىق دىققەت قىلىش لازىم. چۈنكى بۇ دەۋردە تۆرەلمىنىڭ ئورنىشىپ تۇرۇشى ۋە چاپلىشىپ تۇرغان ھالىتى ناھايىتى ئاجىز بولىدۇ، بۇ، خۇددى مېۋىنىڭ دەسلەپكى پەيدا بولۇش دەۋرى بىلەن ئاخىرقى پىشىش دەۋرىگە ئوخشايدۇ. چۈنكى مېۋىلەرمۇ دەسلەپكى پەيدا بولۇش ۋە ئاخىرقى پىشىپ يېتىلىش باسقۇچلىرىدا ئاجىز بولۇپ، ئازراقلا تەۋرىنىشلەر بىلەن چۈشۈپ كېتىدۇ، لېكىن ئوتتۇرا مەزگىللىرىدە بېغى خېلىلا چىڭ بولىدۇ. تۆرەلمىمۇ خۇددى شۇنىڭغا ئوخشاش دەسلەپكى ۋە ئاخىرقى دەۋرلىرىدە ئىنتايىن نازۇك بولۇپ، ئاسانلا چۈشۈپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ مەزگىلىدە ناھايىتى دىققەت قىلىش، ھەر خىل قوزغاتقۇچى ۋە تەۋرەتكۈچى ئامىللاردىن ساقلىنىش كېرەك. ئەگەر بۇ مەزگىللەردە بەدەندە بۇزۇق خىلتىلار بەك كۆپىيىپ كېتىپ چوقۇم تەنقىيە قىلىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، يەڭگىل ۋە زەھەرسىز سۈرگىلەرنى ئىشلىتىش لازىم، مەسىلەن: خىيار شەنبەرگە ئوخشاش (ھامىلىدار ئايالىلارغا سۈرگە بېرىشتە خىيار شەنبەر ئەك ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ). ئەگەر بالا چۈشۈپ كېتىشكە سەۋەبچى بولىدىغان باشقا ئامىللارمۇ مەۋجۇت بولسا، مەسىلەن: مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئوخشاش، ئۇنداقتا، مىزاجنى مۇتىدىللەشتۈرگۈچى ۋە تەڭشىگۈچى دورىلار بىلەن مىزاج تەڭشىلىدۇ ھەمدە مۇۋاپىق كېلىدىغان ئوزۇقلۇقلارنى بېرىپ بەدىنى كۈچلەندۈرۈلىدۇ، ئەگەر تېيىلدۇرغۇچى ۋە سىلىقلاشتۇرغۇچى سۈيۇقلۇقلارنىڭ كۆپىيىپ قېلىشى بالىنىڭ چۈشۈپ كېتىشىگە سەۋەب بولۇش ئېھتىمالى بولسا، ئۇنداقتا شورپا ۋە ھەر خىل يەل - يېمىشلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن چەكلەش، ئارتۇق سۈيۇقلۇقلارنى (ئىچ سۈرۈش) ۋە كىلىزما قىلىش، سۈيدۈك يولىغا نەچچە سېلىش، سۈيدۈك ھەيدەش، تەرلىتىش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق بىر تەرەپ قىلىش لازىم. مۇنچىغا چۈشۈشتىنمۇ چەكلەش كېرەك. تەرلىتىش ئارقىلىق تازىلاش بولسا سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق تازىلىغاندىن ياخشى ھېسابلىنىدۇ. شورپىنى

چەكلەشتىكى مەقسەت، شورپا بالىياتقۇ ئېغىزىنى بوشاشتۇرۇپ، بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ ئېچىلىپ قېلىشىغا شارائىت ھازىرلاپ بېرىدۇ ھەمدە ئىسسىقلىقى بىلەن بالىياتقۇ ۋە پۇتۇن بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلارنى سىرغىتىپ بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ قويىدىغانلىقى ئۈچۈن، تۆرەلمىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ چۈشۈپ كېتىشىگە شارائىت تۇغدۇرىدۇ ھەمدە ئۇ ئىسسىقلىقى بىلەن بەدەننى قىزىتىپ، تۆرەلمىنىڭ ئوكسىگېنغا بولغان ئېھتىياجىنى ئاشۇرىۋېتىدۇ. ھامىلىنى چۈشۈپ كېتىشتىن ساقلايدىغان ۋە مۇھاپىزەت قىلىش رولىنى ئۆتەيدىغان دورىلار (ئۇلار ئاساسلىقى يۇرەككە مەنسۇپ دورىلاردۇر). مەسىلەن: ئوخشاش بولمىغان نۇسخىدىكى مۇپەررىھى ياقۇتلار ۋە باشقا يۇرەككە خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دورىلاردىن تەرياقى كەبىر، تەرياقى مەسۇرىدىتۇس، داۋائىلمىشكى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، دۇرنەج ئەقرەبى، زورەمبات قاتارلىقلاردۇر. ئۇنىڭدىن باشقا ھامىلىنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن ھامىلىدار ئاياللىنىڭ قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن چوڭ تەرىتىنى بوشاشتۇرۇپ راۋانلاشتۇرۇشقا كۆڭۈل بۆلۈش كېرەك. چۈنكى چوڭ تەرىتى قېتىپ قەۋزىيەت بولۇپ قالسا، ھامىلىنى قىستاپ، يامان تەسىر بېرىپ قويۇشى مۇمكىن.

ھامىلىدار ئاياللار تېنىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى ۋاقتىدا چىقىرىپ تاشلاش ۋە ئارتۇق چىقىرىندىلارنى يوقىتىش مەقسىتىدە يەڭگىل ۋە ئاستا ھەرىكەت قىلىپ پىيادە مېڭىپ بېرىشى كېرەك. چۈنكى بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلارنى ئازايتىشقا چارە قىلمىغاندا ھەيزىنىڭ توختىشىغا ئەگىشىپ چىقىرىندىلار كۆپىيىپ كېتىدۇ. ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپىدە مۇنچىغا چۈشۈش، قاتتىق سەكرەش ۋە قاتتىق ۋارقىراشلاردىن ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى قاتتىق ھەرىكەت ۋە سىلكىنىشلەر ھامىلىنى چۈشۈرۈۋېتىدىغان ئامىللار ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق ھەرىكەتلەر ۋە ئېغىر سىلكىنىشلەردىن قورساق مۇسكۇللىرى قىسقىرىۋېلىپ بالىنىڭ چېتىشلىق باغلانچىلىرى ئۈزۈلۈپ كېتىش بىلەن بالا چۈشۈش كېلىپچىقىدۇ. شۇنىڭدەك يەل پەيدا قىلىپ ھەيز ماڭدۇرىدىغان ھەرقانداق يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھېز قىلدۇرۇش، مەسىلەن: لوۋىيا، دادۇر، كەپە (كەبىر)، تېرمىس (بىر خىل ماش) نوقۇت، كۈنجۈت ۋە كەرەپشىگە ئوخشاشلاردىن پەرھېز قىلىش كېرەك. دائىم پاكىز ئاق ئۇننىڭ نېنى، بىر ياشقا كىرگەن قوينىڭ گۆشى، ئىسپىدباج (قورداق)، بېھى، ئالما، ئامۇت، نەشپۈت، ئانار، قۇرۇق ئۈزۈم، رەيھان شەربىتى (شارابى رەيھان) قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ تۇرۇشى لازىم.

مېنىڭچە: قان ئېلىش ۋە ئىچىنى سۈرۈشلەرنىڭ ھەر ئىككىلىسى قۇۋۋەتلەرنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى، ئوزۇقلۇقلارنى خوراتقۇچى ئامىللاردىندۇر. تۆرەلمىنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە چۈشۈپ كېتىش خەۋپىنىڭ كۆپ بولۇشى بۇ مەزگىلدە تۆرەلمىنىڭ بالىياتقۇ بىلەن تۇتىشىشى ۋە باغلىنىشى تېخى ئاجىز بولغانلىقىدىن بولىدۇ. يەتتە ئايلىقتىن كېيىن يەنە چۈشۈپ كېتىش خەۋپىنىڭ كۆپ بولۇشى بۇ مەزگىلدە بوۋاقنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ بالىياتقۇ بېغىنىڭ تۇتۇپ تۇرالماسلىقى سەۋەبىدىن بولىدۇ. ھامىلىدار ئاياللارنى تەنقىيە قىلىشتا تەرلىتىش ئارقىلىق تەنقىيە قىلىشنىڭ سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق تەنقىيە قىلىشتىن ياخشى بولۇشىدا، تەرلىتىش ئارقىلىق تەنقىيە قىلغاندا ھامىلىگە بولغان

تەسىرى ناھايىتى تۆۋەن بولىدۇ. ئەكسىچە سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق تەنقىيە قىلغاندا دورىنىڭ تەسىرى ھامىلىگە يېقىن جايلاردا بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ تۆرەلمىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى چوڭراق بولىدۇ. يۇرەككە ئائىت دورىلار ئالدىنقى بابلاردا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلگەنلىكى ئۈچۈن ئاپتور بۇ بابدا ئۇلارنى تەپسىلىي تونۇشتۇرمىدى.

ئەمدى بېھى بىلەن ئامۇتنى ئىشتىھانى ئېچىشقا كۆرسىتىشكى سەۋەب، كۆپىنچە ھامىلدار ئاياللارنىڭ ئىشتىھاسى تۆتۈلۈپ قالىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلارنىڭ ئىشتىھاسىنى ئېچىشقا كۆڭۈل بۆلۈش زۆرۈردۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھامىلدار ئاياللار ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى باسقۇچلىرىدا مۇنچىغا چۈشۈپ يۇيۇنۇپ تۇرۇشى، بېشىغا ئىسسىق سۇ قۇيۇشى ھەمدە ئىسسىق سۇدا كىندىكىگە كەلگۈچە چۆكۈپ ئولتۇرۇشى لازىم. تۇغۇت مەزگىلى يېقىنلاشقاندا ئانچە ـ مۇنچە شاراب، بادام يېغى قاتارلىقلار ئىچۈرۈلىدۇ. ئالما، بېھى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش بالىنىڭ سقىلىپ چىقىشى ۋە ئاسان تۇغۇلۇشىغا يارىدەم بېرىدۇ. ئىسسىق سۇدا ۋاننا قىلىشتىن ئىلگىرى ئاۋۋال جىنسىي يولنى سىلىقلاشتۇرغۇچى مايلار بىلەن مايلاپ ئاندىن سۇغا كىرىپ ئولتۇرۇش كېرەك. زۆرۈر تېپىلغاندا مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ كىلىزما قىلسىمۇ بولىدۇ. يۇقىرىقى چارە ـ تەدبىرلەر بالىياتقۇ ئىچىدىكى چېتىشتۇرغۇچى چاندىرلار، پەيلەر ۋە پەردىلەرنى بوشاشتۇرۇپ تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇشنى مەقسەت قىلىدۇ. يۇقىرىقى چارىلەر ئارقىلىق بالىياتقۇ، بالىياتقۇ بوينى ۋە جىنسىي يوللارغا ھۆللۈك پەيدا بولۇپ بوشىشىدىغانلىقى ئۈچۈن تۇغۇت ئاسانلىشىدۇ.

مېنىڭچە: ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرى ۋە يەتتە ئايدىن كېيىنكى دەۋرلىردە مۇنچىغا چۈشۈشتىن چەكلەپ، تۇغۇت مەزگىلى يېقىنلاشقاندا مۇنچىغا چۈشۈشكە بۇيرۇش قارىماققا بىر ـ بىرىگە قارىمۇ قارشىدەك تۇرسىمۇ ئەمەلىيەتتە ئۇنداق بولمايدۇ. چۈنكى چەكلىگەن دەۋرلىرى ھامىلىنى مۇھاپىزەت قىلىش ۋە يېتىلدۇرۇش باسقۇچى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تۇغۇت يېقىنلاشقان مەزگىل بولسا تولغاق ئاغرىقى ئاندا ـ ساندا مەلۇم بولغان ۋە تۇغۇش ۋاقتى يېتىلگەن دەۋردۇر.

تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرغۇچى ۋە بالا ھەمراھنى چۈشۈرگۈچى دورىلار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تۇغۇت ۋاقتى توشقان ھامىلدار ئاياللارغا تۆت مىسقال خىيار شەنبەر سۈيىنى ئىچكۈزسە تۇغۇتنى تېزلىتىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا خىيار شەنبەرنى قاينىتىپ، سۈيىنى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى شەربەتلەر بىلەن ياكى ئوغرىتىكەن، پىرسىياۋشان، بىخۇس، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ئۇبھەل ۋە مىشكىتارامشىلارنى قاينىتىپ شېكەر سېلىپ تەييارلىغان شەربەت قوشۇپ ئىچىشكە بەرسە دەرھال تۇغدۇرىدۇ، دەيدۇ. يەنە شۇنىڭدەك دارچىنمۇ تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، تەلۇق ۋە ھىكلارنى مەلۇم مىقدارىدا قوندۇز قەھرى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ ئىنتايىن ياخشى

ئۇنۇم بېرىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ھامىلدار ئايال سول قولىدا ماگنىت تېشىنى تۇتۇپ تۇرسا ياكى ئېشەك تۇيمىقى ياكى ئات تۇيمىقى ياكى تۇزلىغان بېلىق كۆزى بىلەن بۇي سېلىنسىمۇ تۇغۇتىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. ھامىلدار ئايالنىڭ سول يوتىسىغا بىخمارجاننى ئېسىپ قويۇشمۇ تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ ۋە تېزلىتىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئافرىقىدىن چىققان ئەستەرەكنى ئوڭ يوتىسىغا ئېسىپ قويسا تولغاق ئاغرىقى بولمايدۇ، ئازابلانماستىنلا تۇغۇۋېتىدۇ دېيىلگەن. يەنە ئېيتىشلارغا قارىغاندا، سوقۇلغان زەپەردىن ياسالغان مارجاننى يوتىسىغا ئېسىۋالسا بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ، دېيىلگەن. يەنە بۇرنىغا چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى پۈركۈپ ئىككى بۇرۇن تۆشۈكى ۋە ئېغىز ئېتىۋېلىنسا بالا ھەمراھى چۈشىدۇ. چۈنكى چۈشكۈرۈش بىلەن ھاۋا كۆكرەك ۋە ئۆپكىنى كېڭەيتىپ دىيافراگمىنى ئاستى تەرەپكە بېسىش ئارقىلىق قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالارنى ئاستىغا سىلجىتىش بىلەن بالىياتقۇنى سىقىپ بالا ھەمراھىنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. ئەگەر تۇغۇت قىيىنلىشىپ تولغاق تۆت كۈندىن ئارتۇق داۋام قىلسا ھامىلە تۇنجۇقۇپ ئۆلۈپ قالىدۇ، بۇنداق ئەھۋالدا ئانىسىنىڭ ھاياتىنى قوغداپ قېلىش ئۈچۈن ئۆلگەن بالىنى چۈشۈرۈشكە دەرھال چارە قىلىش كېرەك. زۆرۈر تېپىلغاندا قولنى جىنسىي يول ئىچىگە كىرگۈزۈپ ئۆلۈك بالىنى پارچىلاپ ئېلىپ چىقىرىشقا توغرا كېلىدۇ. بالا تۇغۇلۇشتىن ئىلگىرى تولغاق ئاغرىقى دۆۋۈسۈن ۋە توققۇز كۆز تەرەپكە يۈزلەنسە، بۇ تۇغۇتنىڭ ئاسانلاشقانلىقىنىڭ ئىپادىسى بولىدۇ. چۈنكى ئاغرىقنىڭ بۇ تەرەپكە يۈزلىنىشى قورساقتىكى بالىنىڭمۇ شۇ تەرەپكە مايىللاشقانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. ئەگەر تولغاق ئاغرىقى يۇقىرى تەرەپكە ۋە بىقىن تەرەپكە مايىللىشىپ قالسا، ئۇنداقتا تۇغۇتنىڭ قىيىنلىشىۋاتقانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

مېنىڭچە: تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش توغرىسىدا بايان قىلىنغان ئۇسۇللارنىڭ كۆپ قىسمى مەخسۇس تەسىرلىك ئىشلار بولۇپ، ئۇنى ئىلمىي ئاساس بىلەن چۈشەندۈرۈپ بېرىش مۇمكىن بولمايدۇ. پەقەت تەجرىبە ئارقىلىقلا راست ـ يالغانلىقى ئېنىقلىنىدۇ. يۇقىرىقى سوقۇلغان زەپەر بىلەن ياسالغان مارجان، زەپەرنى سوقۇپ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ يۇمىلاقلاپ، مارجان شەكلىدە ياسالغان بىر خىل دورىنى كۆرسىتىدۇ.

ھەيز كۆپ كېلىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ خىل كېسەللىك بەدەننىڭ قان ماددىسىنىڭ توشۇپ قېلىشى (قان قېيىپ كۆپۈپۈپ قېلىش) ۋە تەبىئەتنىڭ ئۇنى چىقىرىپ تاشلاشقا يۈزلىنىشى سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ھەيز كۆپ كېلىشنىڭ ئالامىتى: يۈزلىرى ۋە پۇتۇن بەدەنلىرى كۆپۈشۈپ توشۇپ قالىدۇ، تومۇرلىرىمۇ كۆپۈشۈپ قالىدۇ. ھەيز شۇنچە كۆپ ماكسىمۇ بەدەن قۇۋۇتى يەنىلا ئاجىزلاشمايدۇ. ماغدۇرسىزلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ، رەڭگىرويىدىمۇ ئۆزگىرىش بولمايدۇ. بۇ خىلدىكى خۇن تەۋرەپ كېتىش كېسىلىدە تومۇرىدا ئاجىزلىق، رەڭگىرويىدا ئۆزگىرىش كۆرۈلمىگۈچە ھەيزنى توختىتىشقا بولمايدۇ. ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشى قانىنىڭ

سۈيۈقلۇقى ۋە ئۇنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىنمۇ بولىدۇ. بەدەن ئاجىز، چىرايى تاتىراڭغۇ بولىدۇ. ھەيز قېنىمۇ سۈيۈق بولىدۇ. ھەيز ئېچىشىپ ۋە كۆيۈشۈپ كېلىدۇ، رەڭگىمۇ سارغۇچراق بولىدۇ. ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشى تومۇرلاردا تومۇر دۇۋارىنىڭ قۇۋۇتى ماسكە (تۆتۈپ تۇرۇش كۈچى) بوشاشتۇرغۇچى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنىڭ كۆپىيىپ كېتىش سەۋەبىدىن بولىدۇ، تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئاچقۇچى (قان تومۇرنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى) سەپرا ماددىسىغا ئوخشاش ئۆتكۈر سەۋدا خىلىتىنىڭ غەلىبە قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ. بۇ ئىككى خىل سەۋەبتىن بولغان ھەيز كۆپ كېلىشنىڭ ھەر قايسىسىدا ئۆزىگە خاس ئالامەتلەر بولىدۇ. ئۇلارنى ئايرىشتا ھەيزدار ئايال بىر پارچە پاختىنى جىنسىي يولىغا كىرگۈزۈپ قويۇپ، ئەتىسى ئۇنى چىقىرىۋېلىپ قۇرۇتۇپ كۆزەتكەندە، كېسەلگە قايسى خىلىت سەۋەبچى بولغان بولسا، پاختىنىڭ رەڭگى شۇ خىلىتنىڭ رەڭگىدە بويىلىدۇ. ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشى بالىياتقۇدىكى بوۋاسىر ياكى يارا ۋە جاراھەت پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ ياكى قىيىن تۇغۇتتىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. بالىياتقۇدا بوۋاسىر، يارا ۋە جاراھەت پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپچىقىقان ھەيز كۆپ كېلىشنىڭ ئالامەتلىرى ۋە ئۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى ئۆز نۆۋىتىدە بايان قىلىنىدۇ، شۇ بابقا قارالسۇن.

داۋالاش: خۇن تەۋرەپ كېتىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا، بەدەندە قان كۆپلۈك سەۋەبىدىن ئىمتىلا خاراكتېرلىك بولغانلىرىدا ئەگەر ئىمتىلانىڭ دەرىجىسى بەك ئېغىر بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش چارىسى قوللىنىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئىككى ئەمچەكنى تېڭىپ قويۇش، ئىككى ئەمچەك ئاستى قىسمىغا ئوتلۇق لوڭقا قويۇش، قۇرسى كەھرىۋاغا ئوخشاش قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدىغان قابىز شەربەتلەر، مەسىلەن: ئانار شەربىتى، ھۇمماز شەربىتى ۋە شەربىتى پەۋاكىھلەرگە ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. ئەمچەك ئاستىغا لوڭقا قويۇشتىكى مەقسەت، بالىياتقۇ بىلەن ئورتاقچىلىقى بولغان تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرىنى بېكىتىش ۋە بالىياتقۇ تەرەپكە ماڭىدىغان قانلارنى ئۇستى تەرەپكە تارتىشتىن ئىبارەتتۇر. خۇن تەۋرەپ كېتىش كېسەللىكىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان تاماق ۋە ئوزۇقلۇقلاردىن چۈجە گۆشى بىلەن پىشۇرۇلغان سۇماق، ئەدەس، قورۇلغان چىلان، زىرىق، ئاچچىق ئانار سۈيى، چۈچۈمەل ياكى مەيخۇش ئانار، ئاچچىق ئالما قاتارلىقلار مۇۋاپىق كېلىدۇ.

خۇن تەۋرەپ كېتىشنى توختىتىدىغان بىر خىل پەرزىجە نۇسخىسى: سۇماق، ئانار گۈلى، زەمچە، زەرگەرلەر ئىشلىتىدىغان تەنكار، موزا، كۈندۇر، كۈندۇر توپانلىرى، ئاقاقىيا، خۇنسىياۋشان، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، كەھرىۋا ۋە ئاس يوپۇرماقلىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ۋە تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پەرزىجە ياساپ ئارقا ـ ئارقىدىن جىنسىي يولىغا سېلىپ قويۇلىدۇ. خۇدايىتائالانىڭ رەھمىتى بىلەن بۇ داۋا شىپالىق بولۇپ توختاپ قالىدۇ.

قانىنىڭ سۈيۈقلىشىپ ۋە ئۆتكۈرلىشىپ كېتىشىدىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا، 1 ـ تۈرلۈك سەۋەبتىن بولغان خۇن تەۋرەشنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش داۋالاش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا قانىنى قويۇقلاشتۇرغۇچى، قاندىكى كۆيۈشۈش ۋە ئۆتكۈرلۈكنى پەسەيتكۈچى ئاچچىق ـ چۈچۈك رۇببىلەر ۋە شەربەتلەر ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ. لېكىن بۇ خىلدا قان ئېلىشقا بولمايدۇ.

بىرەر خىلتىنىڭ غەلىبە قىلىشى سەۋەبلىك بولغانلىرىنى داۋالاشتا غالىب بولغان خىلتىنى ئىستىفراغ قىلىپ سۈرۈپ چىقىرىش ۋە تەنقىيە قىلىش چارىسى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىدا بايان قىلىپ ئۆتۈلگەن چارە ـ تەدبىرلەرنىمۇ قوللىنىشقا بولىدۇ.

قىيىن تۇغۇت سەۋەبىدىن پەيدا بولغانلىرىنى داۋالاشتا 1 ـ خىلدىكى داۋالاشتا قوللىنىلغان چارىلەرنى قوللىنىش بىلەن بىرگە مۇڭاپىق شەربەتلەر، مۇڭاپىق غىزالار، شۇنداقلا مۇڭاپىق كېلىدىغان شىيافلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

بالىياتقۇ يارىسى سەۋەبلىك بولغان خۇن تەۋرەشنى داۋالاشتا يارا ۋە يېرىلىشلارغا پايدا قىلىدىغان دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان قان ئېلىشىنىڭ مەقسىتى قانىنىڭ مىقدارىنى ئازايتىش ۋە ئۇنى قارشى تەرەپكە تارتىشتىن ئىبارەتتۇر. يۇقىرىدا يەنە كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان خىلتىنى ئىستىفراغ قىلىشنى ئوتتۇرىغا قويدى. خىلتىلارنى ئىستىفراغ قىلىشتا، ئىستىفراغ قىلىش خۇسۇسىيىتى ۋە مەلۇم دەرىجىدە قابىزلىق رولىمۇ بولغان دورىلار، مەسىلەن: ھېلىلە ئائىلىسىدىكى دورىلارغا ئوخشاش دورىلار بىلەن ئىستىفراغ قىلىش كېرەك ھەمدە ئىستىفراغ قىلىپ بولغاندىن كېيىن سەمغى ئەرەبى، كەتىرالاردىن مەلۇم مىقدارىدا ئىچۈرۈپ، تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرىنى ئېتىش چارىلىرىنى قوللىنىش كېرەك.

شەربىتى پەۋاكىھىنىڭ تەركىبى: بېھى سۇيى، ئامۇت ياكى نەشپۈت سۇيى، ئاچچىق ئانار سۇيى، سۇماق سۇيى، تاش ئالما سۇيى ۋە قوغۇن سۇلىرىنى مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ شەربەت قىلىنىدۇ. پەرزىجىنى يۇغۇرۇپ تەييارلاشتا پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيىدە يۇغۇرۇشنى تەلەپ قىلىشىدىكى سەۋەب پاقىيوپۇرمىقى سۇيىنىڭ قان توختىتىش تەسىرى بولغانلىقى ئۈچۈندۇر.

ئەمدى بالىياتقۇ يارىلىرى ۋە بالىياتقۇ يېرىلىشلىرىدا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار كىتابنىڭ ئاخىرىدا ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

ھەيز تۇتۇلۇش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەيزنىڭ مۇددەتتىن بۇرۇن توختاپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەب قانىنىڭ ئازلىقىدۇر.

ئالامىتى: بەدەننىڭ ئورۇقلۇقى، رەڭگىرويىنىڭ سېرىقلىقى، ئۇزاق مۇددەت ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ۋە تۇرمۇشتا قىيىنچىلىق تارتىش، زىيادە ھېرىپ ـ چارچاش، بوۋاسىردىن قان كېتىش، بۇرۇن قاناش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئىستىفراغ ھادىسىلىرىگە ئۇچرىغانلىق تارىخى بولىدۇ. بۇ كېسەللىك يەنە سوغۇقى ئېشىپ كېتىپ قان قويۇقلىشىپ

كەتكەنلىكتىن ياكى قويۇق خىلىمتالارنىڭ قانغا كۆپ مىقداردا ئارىلىشىشىدىن كېلىپچىقىدۇ. بۇ خىل سەۋەبتىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى: بەدەننىڭ ھۆل، تاتىراڭغۇ بولۇشى ھەم بەدەن رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشى، كۆك قان تومۇرلىرىنىڭ يېشىل رەڭلىك كۆرۈنۈشى، سۈيدۈكنىڭ كۆپ بولۇشى، چوڭ تەرىتىنىڭ بەلغەمسىمان بولۇشى، ئۈيقۇنىڭ كۆپ بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. كۆك قان تومۇرلىرىنىڭ يېشىل رەڭلىك بولۇشىدىكى سەۋەب قان تومۇرلىرىنىڭ ئىچىدە سوغۇق تەبىئەتلىك سۈيۇقلۇقلارنىڭ كۆپ بولغانلىقىدىن بولىدۇ. سۈيدۈك كۆپ بولۇشنىڭ سەۋەبى قانغا ئارىلاشقان خىلىتلار قويۇق بولغانلىقى ئۈچۈن تەرلەش بىلەن سىرتقا چىقىپ كېتەلمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تەبىئەت ئۇنى سۈيدۈك ھەيدەش يولى بىلەن دەفئى قىلىپ چىقىرىپ تاشلىماقچى بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن سۈيدۈك كۆپىيىش ئالامىتى كېلىپچىقىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ بەلغەمسىمان بولۇشى، ئاشقازان ھەزىمىنىڭ يەنى ھەزىم بولغان كەيلۇسنى ئۆزىگە تارتىشىنىڭ ئاجىز بولۇشى سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ كېسەللىك يەنە بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزلىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇش ۋە تومۇرلار توسۇلۇش سەۋەبلىكمۇ پەيدا بولىدۇ ۋە ياكى قۇرۇتقۇچى ۋە قورۇغۇچى ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدا بىئاراملىشىش، بالىياتقۇ قۇرۇپ كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. كېسەللىك يەنە مىزاجنىڭ بەك سوغۇقلۇقتا تارتىپ كەتكەنلىكىدىنمۇ بولىدۇ. بۇ سەۋەبتىن بولغانلىرىدا رەڭگىرويىنىڭ ئاق بولۇشى، تومۇرنىڭ تەكشى بولماسلىقى ھەمدە تومۇرلىرىنىڭ سوغۇق مەلۇم بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىك بەزىدە بەدەندىكى قويۇقلاشتۇرغۇچى قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ، بۇ خىل سەۋەبتىن بولغان ھەيز توختاپ قېلىشتا بالىياتقۇنىڭ قۇرغاقلىشىشى، بەدەننىڭ ئورۇقلاپ كېتىشى، تومۇرلارنىڭ بوش بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىك يەنە بالىياتقۇدا ئىششىق پەيدا بولۇش ياكى پۈتەيلىك ياكى بالىياتقۇدا يارا پەيدا بولۇپ ساقايغاندىن كېيىن بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزلىرى توسۇلۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. قان ماڭمىغان يوللار تارىيىپ قېلىش ياكى بەك سەمرىپ كېتىش سەۋەبلىك قان تومۇرلارنىڭ سىقىلىپ قېلىشىدىنمۇ ھەيز توختاپ قالىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان مەزمۇنلار ۋە سەۋەبلەرنىڭ ھەممىسى شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ئوتتۇرىغا قويغان مەزمۇنلاردۇر. مېنىڭچە: بەدەننىڭ بەك ئورۇقلاپ كېتىشى، قان ئازلىقتىن بولغان ھەيز توختاپ قېلىشنى كېسەللىك دەپ ھېسابلاشقا بولمايدۇ. چۈنكى كېسەللىك بەدەنگە مەنسۇپ بىر خىل ھالەت بولۇپ، بۇ ھالەتلەر ئارقىلىق بەدەننىڭ ئىش ـ ھەرىكەتلىرىدە مەلۇم توسقۇنلۇققا ئۇچراش يۈز بېرىدۇ، ئۇنداق ئىكەن، قان ئازلىقتىن بولغان ھەيز كەلمەسلىكتە قانداق توسقۇنلۇققا ئۇچراش بولىدۇ؟ مۇنداق دېگەنلىك قان ئازلىقنىڭ بەدەنگە ھېچقانداق زىيىنى بولمايدۇ دېگەنلىك ئەمەس، بەلكى قان ئازلىق بىلەن قان ئازلىقتىن بولغان ھەيز توختاپ قېلىش كېسەللىكى ئوتتۇرىسىدا چوڭ پەرق بار دېگەنلىك.

داۋالاش: ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەيز توختاپ قېلىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا تاماق ۋە ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، تۇرمۇش شارائىتىنى ياخشىلاش، كۆپ ئۇخلاش، بەدەن تەبىئىي ھالىتىگە قايتقانغا قەدەر مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش قاتارلىق تەدبىرلەرنى ۋە قان كۆپەيتىش چارىلىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر قاننىڭ قويۇقلىشىپ كېتىشىدىن بولغان بولسا، بەدەن ۋە قانىنى قىزىتقۇچى ۋە ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، مەسىلەن: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان، پۇدىنە، مىشكىتارامىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەر بىلەن تەڭشەپ ئىچۈرۈلىدۇ ۋە يۇقىرىقى دورىلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ھەمدە سۈمبۈل، دارچىن، قېلىن دارچىن (سەلىخە)، ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، جۇزبۇۋا، لاچىندانە، قۇستە قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، خالتىغا سېلىپ قاينىتىپ، دوۋسۇنغا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. سافىن تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. كېسەللىك قوزغىلىشتىن ئىككى كۈن ئىلگىرى ئىككى پاقالچىقىغا لوڭغا قويۇلىدۇ.

سۈمبۈل ھىندى ۋە سۈمبۈل رۇمى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ، ھەر ئىككىلىسىنىڭ تەبىئىتى 1ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، تارتقۇچى ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرگۈچى خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. كۆزگە سۈرمە تارتىپ بەرسە كىرپىكلەرنى ئۇندۇرىدۇ، داۋاملىق دەملەپ ئىچىپ بەرسە ئۆپكىنى تازىلايدۇ، سەۋدادىن بولغان خەفەقان (يۈرەك تەۋرەپ كېتىش) كېسىلى ۋە ئىستىسقا (قورساقتا سۇ چۈشۈش) كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. ئاشقازان ۋە بۆرەك ئاغرىقلىرىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

رۇمبەدىيان 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق دورا بولۇپ، يەللەرنى تارقىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، بەلغەمدىن بولغان ئوسۇزلۇقنى بېسىش، سۇت ۋە مەنىينى كۆپەيتىش، زەھەر قايتۇرۇش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ھەم راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. ھەرقايسى سۈرگە دورىلىرىدا مەلۇم دەرىجىدە تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولغىنىدەك ھەرقانداق ھەيدىگۈچى دورىلاردىمۇ بەلگىلىك توختىتىش ۋە قاتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ ھارارەتتىن بولغان توسالغۇلار سەۋەبىدىن پەيدا بولغانلىرىنى داۋالاشتا سوغۇق تەبىئەتلىك، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن: كاسنە ئۇرۇقى، رەۋەن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلار شېكەر بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان توسالغۇ سەۋەبلىك پەيدا بولغانلىرىنى داۋالاشتا توسالغۇلارنى ئاچقۇچى ۋە ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى تاماقلار ۋە ئىچىملىكلەر (شەربەتلەر ۋە باشقا سۈيۇقلۇقلار) بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئىششىقتىن توسۇلۇش سەۋەبلىك بولغانلىرىنى داۋالاشتا تۆۋەندە بايان قىلىنمىغان ئىششىقلارنى داۋالاش پىرىنسىپلىرىدىن پايدىلىنىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

پۈتەيلىك (جىنسىي يول ئېچىلماسلىق) سەۋەبىدىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا رەتەق (پۈتەيلىك) كېسەللىكىنى داۋالاش بابىدا كۆرسىتىلگەن چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللىنىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

بالىياتقۇدا يارا پەيدا بولۇپ يارا ساقايغاندىن كېيىن يارا ئورنىدا تاتۇق هاسىل بولۇپ، تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرىدا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقى سەۋەبلىك بولغانلىرىنى داۋالاشتا، دورا بىلەن داۋالاشنىڭ هېچقانداق ئۈنۈمى بولمايدىغانلىقى ئۈچۈن قول ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالاش لازىم.

ئادەتتىن تاشقىرى سەمرىپ كېتىش سەۋەبلىك بولغانلىرىنى داۋالاشتا ئورۇقلىتىش چارىسى قوللىنىلىدۇ هەمدە هەركەت قىلىپ جىسمانىي جەهەتتە چېنىقتۇرۇش كۆپرەك ئېلىپ بېرىشقا دەۋەت قىلىنىدۇ. هەيز ۋاقتى يېتىپ كەلگەن كۈنلەردە هەيدىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىقى دورىلار ئىچىدە مىشكىتارامىشنى شاخلاپ ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇ ئادەتتە شاهى سىيفرەم دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنى ئەگەر يايلاقتىكى قويلار يەپ قالسا سۈت ئورنىغا قان ماڭغۇزىدۇ، ئۇلارنىڭ ئەمچىكىدىن قان چىقىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلارنى هەيدەپ چىقىرىش ۋە ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، كۆچلۈك هەيدەش كۈچى تەسىرىدىن قان سىيىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى: بىر مىسقال (تۆت گىرام).

جىنسىي يول پۈتەيلىكى رەتەق

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغۇچى بىمارلارنىڭ جىنسىي يولى ئىچىگە مۇسكۇلسىمان يېكى پەردىسىمان ئارتۇقچە بىر خىل گۆش ئۆسۈپ قالغان بولۇپ، ئۇ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشكە توسقۇنلۇق قىلىدۇ، بۇ كېسەل ئاساسەن تۇغما خاراكتېرلىك بولىدۇ. هامىلدار بولۇش ۋە هەيزنىڭ كېلىشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ. هەيز كېلىش مەزگىلىدە بىمارنىڭ قورسىقى ئاغرىپ قاتتىق بىئارام بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتا دورا بىلەن داۋالاش ئۇنۇم بەرمەي پەقەت ئوپېراتسىيە قىلىش يولى بىلەنلا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ كېسەلنى ئوپېراتسىيە قىلىش ۋە تىغ ئىشلىتىش توغرىسىدا «ئەلقانۇن» كىتابىدا تەپسىلىي مەلۇماتلار بايان قىلىنغان، ئەگەر تىغ بىلەن داۋالاش ئىمكانىيىتى بولسا «ئەلقانۇن» كىتابىدىن پايدىلانسا بولىدۇ.

بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش كېسىلى سىرتقى ۋە ئىچكى سەۋەبلەردىن بولغان بولىدۇ.

سىرتقى سەۋەبلەر: مەسىلەن: تۇغۇتتىن كېيىن بالا ھەمراھىنى قول بىلەن تارتىپ ئېلىش ياكى ئۆلۈك بالىنى نامۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن تارتىپ ئېلىش ياكى ئېغىز يەردىن يىقىلىپ چۈشۈش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ ياكى ئەزالارغا ئاجىزلىق ۋە ئىستىرخا (بوشىشىپ كېتىش) لىق ھالەتنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇدەك قاتتىق قېقىلىش سەۋەبلىك بالىياتقۇ سىرتقا چىقىپ قالىدۇ (چۈنكى بۇنداق قېقىلىش يۇز بەرگەندە روھىي ھايۋانىي بىراقلا ئىچكى تەرەپكە قېچىپ بوغۇلۇپ قالىدۇ، ئىسسىقلىق ۋە ھارارىتى ئۈيۈپ توڭلاپ قالىدۇ. ئۇنىڭغا ئەگىشىپ قوۋۇزىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بالىياتقۇنى تۇتۇپ تۇرىدىغان چاندىرلارمۇ ئاجىزلىشىپ بالىياتقۇ سىرتقا چىقىپ قالىدۇ).

ئىچكى سەۋەبلەر، مەسىلەن: بەدەندە ۋە بالىياتقۇدا شىلىمشىق بەلغەم سۈيۈقلۇقى كۆپىيىپ قالغانلىقتىن بالىياتقۇ سىلىقلىشىپ، ئۆز ئورنىدا تۇرالماي سىرتقا چىقىپ قالىدۇ. بۇ خىل سەۋەبتىن بولغان بالىياتقۇ چىقىپ قېلىشنىڭ بىمارنىڭ دوۋسۇنى، مەقئىتى، توققۇز كۆز ساھەسى ۋە ئىنچىكە بەل ساھەسىدە قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بەزىلىرىدە تارتىشىپ قېلىش، رەئىشە (تىترىمە كېسىل)، سەۋەبسىز قورقۇپ كېتىش، دوۋسۇن ساھەسىدە يۇمىلاق توپتەك بىر نەرسىنى ھېس قىلىش، شۇنداقلا جىنسىي يولغا يۇمشاق بىر نەرسىنىڭ چۈشۈۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش كېسىلىنى داۋالاشتا، ئاساسلىقى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنى ئېنىقلاپ، سەۋەبكە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك كۆپىيىپ بالىياتقۇ سىلىقلىشىپ ئورنىدا تۇرماسلىق سەۋەبلىك سىرتقا چىقىپ قالغان بولسا، ئالدى بىلەن بەلغەمنى، ئارتۇق سۈيۈقلۇقلارنى سۈرۈپ چىقىرىدىغان سۈرگە دورىلىرىنى بېرىپ ئومۇمىي بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. بالىياتقۇغا زەنبەق (يەسمەن) يېغى كىلىزما قىلىنىدۇ. كىلىزمىنى تەييارلاشتا زەنبەق يېغىغا بەللۇت ياكى غالىيە قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن بىرئاز پاختىنى ئازراق سۇغا ۋە تۆۋەندىكى قاينىتىلما ياكى شەربەتكە چۈمۈرۈلىدۇ. قاينىتىلمىنىڭ تەركىبى: قاراقەت (يانتاق مېۋىسى)، شۇمبۇيا، موزا، خەرنۇب قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئاقاقىيا، ئاملە ئۇسارىسى، رامەك قاتارلىق دورىلارنى مەلۇم مىقدارىدا قوشۇپ، بۇ سۈيۈقلۇققا پاختىنى چۈمۈرۈپ ئېلىپ، مەزكۇر پاختا بىلەن بالىياتقۇنى ئىتتىرىپ ئىچىگە كىرگۈزۈۋېتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن دوۋسۇن ساھەسى ۋە جىنسىي ئەزا ئەتراپلىرىغا قابىز دورىلار زىمات قىلىنىدۇ، خۇش پۇراقلىق دورىلار پۈرتىلىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا بۇ چارىنى تەكرار قوللىنىشقا بولىدۇ، دورا سۈيىگە چىلانغان پاختا بىلەن بالىياتقۇنى ئىچىگە كىرگۈزگەندە جىنسىي يولغا قويۇپ قويۇپ، بالىياتقۇ ئوبدان ئورۇنلىشىپ قالغاندا چىقىپ كەتمىگەندەك

بولغانغا قەدەر تۇرغۇزۇلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئەگەر سىرتقى سەۋەبلەردىن بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا ئەسلىي سەۋەبنى داۋالاش ئاساسى قىلىپ ئەسلىي سەۋەبنى يوقىتىش مەقسەتتىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سۇرگۇ دورىلىرى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ دورىلار بالىياتقۇدىن سۈيۇقلۇق ئېقىش كېسىلى (ئاق خۇن كېسىلى)، تۇغماسلىق كېسىلى بابىدا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى.

مېنىڭچە: ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بالىياتقۇ چىقىقى بالىياتقۇدىن بالا ھەمراھىنى تارتىپ ئېلىش ياكى ئۆلۈك بالىنى تارتىپ ئېلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ، دەپ كۆرسەتتى. بۇ، تۇغۇۋاتقان ئايالنىڭ تەبىئىتى بالا ھەمراھى ياكى ئۆلۈك بالىنى چىقىرىپ تاشلاشقا يەتمىگەن ئەھۋالدا تۇغۇت ئانىسىنىڭ ئانىنىڭ ھاياتىنى قوغداپ قېلىش مەقسىتىدە بالا ھەمراھى ياكى ئۆلۈك بالىنى تارتىپ ئېلىشىنى كۆرسىتىدۇ. بىمارنىڭ ئوڭدىسىغا يېقىلىپ چۈشۈشى، قاتتىق يۇگۈرۈشى، كۆچىلۈك توۋلىشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى تاشقى سەۋەبلەر دائىرىسىگە كىرىدۇ. قاتتىق قېقىلىشنىڭ كېسەللىككە سەۋەبچى بولۇشى، قاتتىق قېقىلىش سەۋەبىدىن يۇز بەرگەن ئاجىزلىقتا، بالىياتقۇنىڭ چاندۇرلىرى ۋە ئۇنى چېتىشتۇرۇپ تۇرغۇچى چاندۇرلار بوشىشىپ، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بوشاشتۇرۇپ، سىلىقلاشتۇرغۇچى شىلىمشىق سۈيۇقلۇقلار بالىياتقۇنى چىقىرىپ تاشلىغاندەك چىقىرىپ تاشلايدۇ.

بالىياتقۇ چىقىقىنىڭ ئالامەتلىرى: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئالامەتلەردىن باشقا يەنە يۇقىرى قىزىتما بولۇش، بالىياتقۇنىڭ سۈيدۈك يولى بىلەن چوڭ تەرەت يولىنى بېسىۋېلىشى سەۋەبىدىن چوڭ ـ كىچىك تەرەتنىڭ تۇتۇلۇپ قېلىشى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەزىدە بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش بىلەنلا ئىپادىلىنىدۇ. بەزىدە بالىياتقۇ ھەم چىقىپ قالىدۇ ھەم تەتۈر ئۆرۈلۈپ قالىدۇ. ئاغرىش بالىياتقۇنىڭ ئۆرۈلۈپ قېلىشىدا كۆرۈلىدۇ ۋە بۇ ئىغىرراق بولىدۇ. بالىياتقۇ تەتۈر ئۆرۈلمەي، پەقەت ساڭگىلاپ چىقىپ قالغىنى يەڭگىلرەك ئۆتىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان تارتىشىپ قېلىش ئالامىتى بالىياتقۇ پەي ۋە نېرۋىلاردىن تەركىب تاپقان ئەزا بولغاچقا، ئۇنىڭ مېڭە بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ناھايىتى يېقىن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاغرىقىنىڭ قاتتىقلىقى سەۋەبىدىن مېڭىنىڭ قورۇلۇپ، يىغىلىشى بىلەن پەيلەر ۋە نېرۋىلارمۇ يىغىلىدۇ ۋە قورۇلىدۇ. بۇ كېسەلدىكى تارتىشىپ قېلىش، تىترىمە كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشى، ئورۇنسىز قورقۇپ كېتىشلەرنىڭ ھەممىسى مېڭىنىڭ زەھەرلىنىش ۋە يامان تەسىرگە ئۇچرىغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. بۇ كېسەلدە ئىشلىتىلىدىغان قايىز دورىلار ئاس، ئانار پوستى، قۇرۇق قىزىلگۈل قاتارلىقلاردۇر. بۇ كېسەلدە خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرىتىشنىڭ سەۋەبى شۇكى، خۇش پۇراق دورىلارنى پۇرىغاندا بالىياتقۇ ئوستى تەرەپكە مايىللىشىدۇ ۋە كۆتۈرۈلىدۇ. شۇڭلاشقا سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەرگە يولۇقۇش بالىياتقۇغا زىيانلىقتۇر. چۈنكى بالىياتقۇ سېسىق پۇراقلىق نەرسىگە يولۇققاندا تۆۋەن تەرەپكە قاچىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئوسۇل بويىچە ئىتتىرىپ كىرگۈزۈپ قويۇلىدۇ. ئەمدى بۇ كېسەلدە سۇرگە دورىلىرىنى ئىشلىتىش مەسىلىسىگە كەلسەك، بۇ كېسەلدە چوڭ

ۋە كىچىك تەرەتنىڭ توختاپ قېلىشى زىيانلىق ئاملىدۇر. سۈرگۈ دورىسى ئىشلىتىلگەندە زىيانلىق بولغان قەۋزىيەتلىك يوقىلىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا بۇ كېسەلنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن چوڭ ۋە كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشتىن باشلاش كېرەكلىكىنى ئېيتىدۇ.

ساختا هاملىدارلىق (رەجا)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئايالىلاردا بەزىدە هاملىدار ئايالىلاردا يۈز بېرىدىغان ئەھۋال ۋە ئالامەتلەرگە ئوخشاش ئەھۋال ۋە ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن: ھەيز توختاش، رەڭگىرويى ئۆزگىرىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ تاماق يېگۈسى كەلمەسلىك، بالىياتقۇنىڭ ئېغىرى يۇمۇلۇپ قېلىش قاتارلىق هاملىدارلاردا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەزىدە تېخى بالىياتقۇدا قاتتىقلىق مەلۇم بولىدۇ ھەمدە قورسىقىدا بالا مىدىرلىغاندەك ۋە تەۋرىگەندەك ھېس قىلىدۇ. ئۇنىڭ چوڭلۇقى رەسمىي بالىنىڭ ھەجمىدەك بولۇپ، قول بىلەن باسقاندا ئوڭ ۋە سول تەرەپكە يۆتكىلىدۇ.

كېسەللىك سەۋەبى: بالىياتقۇ تەرەپكە كۆچلۈك ھارارەت بىلەن بىرگە ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشىنىڭ كۆپۈيۈپ كەتكەنلىكى سەۋەبلىك بولىدۇ. بالىياتقۇنىڭ ئۆزىدە ياكى ئۇنىڭ ئېغىزىدا يۇز بەرگەن ئىششىق سەۋەبىدىن بولىدۇ ياكى قويۇق يەللەر سەۋەبىدىن بولىدۇ. ساختا هاملىدارلىق بىلەن راست هاملىدارلىقنىڭ پەرقى شۇكى، ساختا هاملىدارلىقتا قورساق بەك پۈلتىيىپ چىقىپ قالمىدۇ. ئىككى قولى بىلەن ئىككى پۇتى ماغدۇرسىزلىنىپ، ئېسىلىپ قالغاندەك بولىدۇ. هاملىنىڭ تەۋرەش ۋاقتى راست هاملىنىڭ تەۋرەيدىغان ۋاقتىدىن كۆپ كېچىكىدۇ. شۇنىڭدەك ئىستىسقالىق هالەتلەر ئېغىر بولىدۇ. ئىستىسقا كېسەللىكى بىلەنمۇ ئوخشىشىپ كېتىدىغانلىقى ئۈچۈن بۇ ئىككىسىنى پەرقلەندۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ. ساختا هاملىدارلىق كېسىلى بىلەن ئىستىسقا كېسەللىكىنىڭ پەرقى شۇكى، ئىستىسقا بوشلۇق ۋە ھۆللۈك بولىدۇ، لېكىن ساختا هاملىدارلىقتا ئۇنىڭ ئەكسىچە قاتتىقلىق بولىدۇ ھەمدە ئىستىسقادا كۆرۈلىدىغان باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى ئاپتورنىڭ قاتتىقلىق دېگەن سۆزى بالىياتقۇدىكى قاتتىقلىقنى كۆرسىتىشى مۇمكىن ھەمدە قورساقنىڭ قېتىپ قېلىشىنى نەزەردە تۇتقان بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى قورساقنىڭ قېتىپ قېلىشى بىلەن بالىياتقۇنىڭ قېتىپ قېلىشى ساختا هاملىدارلىقتا كۆرۈلىدىغان تىپىك ئالامەتلەرنىڭ بىرسىدۇر. ساختا هاملىدارلىقتىكى قورساق ئىچىدە ھېس قىلىنمىۋاتقان نەرسە بالىياتقۇغا قۇيۇلغان ماددىلار بولۇپ، ئۇنى ھارارەتنىڭ بەك ئۆتكۈرلۈكى قاتۇرۇپ قويغان بولۇشى ئەھمىيەتكە ئىگە ئوخشىدۇر. ياكى قورساقتا ھېس قىلىنمىۋاتقان نەرسىنىڭ مەنىي بولۇشىمۇ مۇمكىن، چۈنكى ئايالىلار جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندە ئايال ئەردىن بۇرۇن مەنىي چىقارغاندا ئايالنىڭ مەنىسى بالىياتقۇدا توختاپ قالىدۇ، بۇ ئىش تەكرارلىنىۋەرسە بالىياتقۇدا مەنىي سۈيۇقلۇقلىرى كۆپىيىپ، توپلىشىپ، تەبىئەتنىڭ مەدەت بېرىشى ۋە ئوزۇقلاندۇرۇشى بىلەن مەلۇم

دەرىجىدە ئۆسۈپ تەرەققىي قىلىدۇ. لېكىن ئەرنىڭ مەنىسى قوشۇلمىغانلىقى ئۈچۈن ئۇ رەسمىي ھامىلىگە ئايلىنالماي ساختا ھامىلە شەكىللىنىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىك ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلىدىغان، ھەتتا تۆت، بەش يىل داۋام قىلىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ. بەزىدە ھەتتا ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە داۋام قىلىشىمۇ مۇمكىن. بەزىدە بۇ كېسەلدە ھەيز ماڭىدىغان تومۇرلار سوزۇلۇپ قالغانلىقى ئۈچۈن تولغاق تۇتقانغا ئوخشاش بەزى ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ساختا ھامىلدارلىق كېسىلىنى داۋالاشتا، شارابى ئۈسۈل (يىلتىز دورىلاردىن ياسالغان شەربەت، مائۇلئۈسۈل دەپمۇ ئاتىلىدۇ) ئابدىمىلىك يېغى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ماددىنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن چوڭ ئايارەجلەردىن ئايارەج لوغانزىيا ئارقىلىق ئىچىنى سۈرۈپ بەدىنى تازىلىنىپ، داۋائى كۈركۈم ۋە تەرياقى ئەربەئەلەر يېيىشكە بېرىلىدۇ ھەمدە ھەيز توختاپ قېلىش كېسەللىكى بابىدا كۆرسىتىلگەن ھەيز ماڭدۇرغۇچى شەربەتلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، ھەمەلچىلەر قويۇلىدۇ. يەنە يەللەرنى تارقىتىش خۈسۈسىيىتىگە ئىگە دورىلاردىن تەركىب تاپقان كەمادلار (تەرلىتىش ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش نۇسخىلىرى) ۋە زىماتلار ھەم مورۇخات (سۈركەيدىغان دورىلار) سىرتىدىن چېپىلىدۇ. ساختا ھامىلدارلىق كېسىلى ئەگەر بالىياتقۇ قېتىش بىلەن بىرگە كەلسە، ئۇنى داۋالاشتا بالىياتقۇ قاتتىق ئىششىقى كېسەللىكىنى داۋالاش بابىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەر بويىچە داۋالىسا بولىدۇ. ئابدىمىلىك تېبابەتتە بىدەنجىر خىرۇە دەپ ئاتىلىپ، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق دېيىلىدۇ. بۇ ھەيز ماڭدۇرىدۇ، نېرۋا ۋە پەيلەرنى قۇۋۇتلەيدۇ. سىرتىدىن سۈركەپ بېرىلسە قاتتىقلىقنى يۇمشىتىدۇ. ئىچىدىن ئىچىپ بېرىلسە بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. پالەچ، قۇلۇنجىنى تارقىتىدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا (يۈز نېرۋا پالىچى) كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى: پوستىدىن ئايرىپ لايىقلاشتۇرۇلغىنىدىن 10 دانە. كۆكرەككە زىيان قىلىدۇ. تۇزەتكۈچىسى: كەتىرادۇر.

مېنىڭچە: ئاپتور كۆرسەتكەن چوڭ ئايارەجلەر ئايارەج لوغانزىيا، ئايارەج جالىنۇس، ئايارەج پەيقىرا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى كۆرسىتىدۇ.

داۋائى كۈركۈمنىڭ تەركىبى: سۈمبۈل، زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام، دارچىن، مۇرمەككى، قۇسىتە، فوقاھى ئىزخىر (ئىزخىر چېچىكى) لەرنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى بىر يېرىم يىلغا قەدەر ساقلىنىدۇ.

ئېھتىياقى رەھىم (ھىستېريە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرى كۆپىنچە سەرئى كېسەللىكىنىڭكىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بەزى ئالامەتلىرى غەشىيى (ھوشىدىن كېتىش)

كېسەللىكىگىمۇ ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

سەرئى كېسەللىكى بىلەن ئوخشىشىدىغان تەرەپلىرى: تۇتقاقلىق ھالدا ئۆتۈشى، كېسەل تۇتقاندا يىقىلىپ چۈشۈش، پاقالچاققا ئوخشاش بەزى ئەزالىرى تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج) قاتارلىق جەھەتلىرىدۇر.

غەشىيى كېسەللىكىگە ئوخشايدىغان تەرەپلىرى: ئەتراپتىكى گەپ ـ سۆزلەرنى ئاڭلاپ يېتىش (توۋلىغان ئاۋازلارنى ئاڭلاپ تۇرۇشى)، پۈت ـ قوللىرى سوۋۇپ كېتىش، رەڭگىرويى تاتىرىپ كېتىش، تومۇرى سۇس ۋە كىچىك بولۇش، نەپەسىمۇ كىچىكلەپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەردۇر.

سەۋەبى: مەنىنىڭ كۆپىيىپ، مەنىي قاچىسىدا توختاپ قېلىشى ۋە ھارارىتى غەرىزىيە (تەبئىي ئىسسىقلىق) نىڭ ئاجىزلىشىشى سەۋەبلىك بالىياتقۇدىكى مەنىي زەھەرلىك كەيپىياتقا ئۆزگىرىپ، بالىياتقۇنىڭ ئۇنىڭدىن قوغدىنىش ئۈچۈن تارتىشىپ قېلىش ۋە ئۇستىگە كۆتۈرۈلۈپ قېلىشىدىن ھەمدە بالىياتقۇدىن يامان سۇيەتلىك، زەھەرلىك گازلار ئۆرلەپ چىقىپ، يۈرەكتە بېرىشتىن يۈرەككە يامان تەسىر پەيدا قىلىدۇ ۋە مېڭىگە يېتىپ بېرىپ مېڭىدە يامان تەسىر پەيدا قىلىدۇ ـ دە، نەتىجىدە ئېھتىناقى رەھىم پەيدا بولىدۇ.

بۇ كېسەللىك يەنە ھەيزىنىڭ ئۇزاق مۇددەت توختاپ قېلىشى سەۋەبلىكمۇ پەيدا بولىدۇ. ھەيز ئۇزۇن ۋاقىت توختاپ قېلىش سەۋەبلىك ھەيزىنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ، بالىياتقۇ ئىچىگە توپلىشىپ قالسا، خۇددى بالىياتقۇ ئىچىدە مەنىي توپلىشۇالغاندا يۇز بەرگەن ئۆزگىرىشلەرگە ئوخشاش ئۆزگىرىشلەر پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىك تۇتقاقلىق ھالدا ئۆتىدۇ. كېسەللىك تۇتۇشتىن ئىلگىرى زېھىن ئېلىشىش، ھۇرۇنلىشىپ ئىش خۇشياقمايدىغان بولۇپ قېلىش، ئىككى پاقالچىقى ماغدۇرسىزلىنىش، چىرايى تاتىرىش، كۆزى ياشانغىراش قاتارلىق بېشارەتچى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئېھتىناقى رەھىم كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان كۆپ ساندىكى بىمالار دوۋسۇن ساھەسىدىن يۇقىرى تەرەپكە بىر نەرسىنىڭ ئۆرلەۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئەس ـ ھوشى تۇتۇلۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بارلىق سەزگۈلىرى تۇتۇقلىشىپ، ئۇنى پۈتۈپ، ئاۋازى بوغۇلۇپ قالىدۇ. ئېھتىناقى رەھمى كېسەللىكى بىلەن سەرئى كېسەللىكىنىڭ پەرقى شۇكى، ئېھتىناقى رەھمى كېسەللىكىدە بىمارنىڭ ئەس ـ ھوشى مۇتلەق يوقىلىپ كەتمەيدۇ. كېسەللىك تۇتۇپ قويۇپ بەرگەندىن كېيىن كېسىلى تۇتقان ۋاقىتتىكى ئەھۋاللارنى ئېيتىپ بېرەلەيدۇ. لېكىن سەرئى كېسەللىكىدە ئۇنداق بولمايدۇ، يەنى سەرئى كېسەللىكىدە سەرئى تۇتۇپ قويۇپ بەرگەندىن كېيىن كېسىلى تۇتقان ۋاقىتتىكى ئەھۋاللارنى ئېيتىپ بېرەلمەيدۇ. ئېھتىناقى رەھمى كېسەللىكى ئۇزۇن داۋام قىلىپ ئېغىرلىشىپ كەتسە، كېسەل تۇتقاندا ئەس ـ ھوشى پۈتۈنلەي يوقىلىدىغان ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ. سەرئى كېسەللىكىدە كېسەل تۇتقاندا ئاغزىدىن كۆپۈك قاينايدۇ. لېكىن ئېھتىناقى رەھمى كېسەللىكىدە ئاغزىدىن كۆپۈك كەلمەيدۇ.

مېنىڭچە: بالىياتقۇدا پەيدا بولغان يامان تەسىرلەرنىڭ مېڭە ۋە يۈرەك تەرەپكە بېرىپ

ئۇلارغا يامان تەسىر كۆرسىتىشىنىڭ ئاساسى بالىياتقۇ مېڭە ۋە يۇرەكنىڭ پەردە، تورسىمان تومۇرلىرى، قىزىل قان تومۇرلىرى ۋە كۆك قان تومۇرلىرى ئارقىلىق ئۆزئارا توشۇپ ۋە ئالاقىلىشىپ ئورتاقلىق مۇناسىۋەت ھاسىل قىلغانلىقىدىن بولىدۇ. ئېھتىياقى رەھىمنىڭ مەنپي خاراكتېرلىك بولغىنى ھەيز قېنى خاراكتېرلىك بولغىنىدىن ئومۇمىي ئالامەتلىرى ئېغىرراق ئۆتىدۇ ھەم داۋالاشقىمۇ قىيىنراق بولىدۇ. چۈنكى مەنپي گەرچە قاندىن پەيدا بولىدىغان بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ قانغا نىسبەتەن بۇزۇلۇشى ۋە يامان سۈپەتكە ئايلىنىشى تېزرەك ۋە كۆپرەك بولىدۇ (بۇنىڭ مىسالى خۇددى سۈتمۇ ئەسلىدە قاندىن پەيدا بولىدۇ. لېكىن ئۇ قانغا نىسبەتەن ئىنتايىن تېز ئۆزگىرىدۇ ۋە بۇزۇلىدۇ). ئېھتىياقى رەھىمى كېسەللىكى كۆپىنچە كۆز پەسللىرىدە كۆپرەك قوزغىلىدۇ. تۇتۇش ۋاقتىنىڭ ئارىلىقى بەزىدە ئۇزۇن بولىدۇ. يەنە بەزىدە ھەر كۈنى بىر نەچچە قېتىم تۇتىدىغان بولۇپ قالىدۇ. كېسەلنىڭ ئارقىمۇئارقا كۆپ تۇتۇشى خەتەرلىك بولۇپ، كۆپىنچە ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. بۇ كېسەل بەزىدە ئۆتكۈر خاراكتېرلىك قوزغىلىپ قىزىتما ۋە يۇقىرى دەرىجىدىكى ئۇسسۇزلۇق بىلەن ئۆتىدۇ. لېكىن مۇنداق ئۆتكۈر خاراكتېرلىك قوزغىلىدىغانلىرى ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدۇ. مەنپي خاراكتېرلىك بالياتقۇدا مەنپي يىغىلىپ قېلىپ بۇزۇلۇش بولغان ئېھتىياقى رەھىمى بىلەن ھەيز قېنى خاراكتېرلىك (ھەيز توختاپ، ھەيز قېنى توپلىشىپ بۇزۇلۇش) بولغان ئېھتىياقى رەھىمنىڭ پەرقى ھەيز توختاپ قېلىشتىن بولغانلىرىدا بىماردا ئۇزاق مۇددەت ھەيز توختاپ قېلىش تارىخى بولىدۇ. مەنپي خاراكتېرلىك بولغىنىدا، جىنسىي ئالاقە قىلىشقا ئىشتىياقى كۈچلۈك بولسىمۇ، لېكىن ئۇزاق مۇددەت جىنسىي ئالاقە قىلمىغان تارىخى بولىدۇ. مەنپي خاراكتېرلىك بولغان ئېھتىياقى رەھىمنىڭ قوزغىلىشى نەپەسلىنىشكە ئېغىرراق زىيان يەتكۈزىدۇ. ھەيز توختاپ قېلىش خاراكتېرلىك بولغىنىدا بەدەن ئېغىرلىشىش ۋە ھورۇنلىشىش ئەھۋالى ئېغىرراق بولىدۇ. ئېھتىياقى رەھىمى كېسەللىكىدە ئاغزىدىن كۆپۈك كەلمەسلىكىنىڭ سەۋەبى، چۈنكى بۇ كېسەلنىڭ ماددىسى بالياتقۇدىن باشقا جايلاردا يوقتۇر، ئەمما سەرئى كېسەللىكىدە كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىلار ئومۇمىي بەدەندە بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن سەرئى كېسەللىكىدە ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىش ئەھۋالى ئۇچرايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: كېسەل تۇتقان ۋاقتىدا بولسا غەشىنى (ئايلىنىپ كېتىش) داۋالاشتا قوللىنىلمىغان چارىلەرنى قوللىنىشقا بولىدۇ. ئەمما ھوشىدىن كېتىش كېسىلىدە قوللىنىلمىغان خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرىتىش چارىسى قوللىنىلمايدۇ. ئېھتىياقتەرەھىمدە قۇندۇزقەھرى، كۈندۈش، خەربەق، نېپەت ۋە ئۇنىڭدىن باشقا سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەر پۇرىتىلىدۇ. بۇ خىل سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەر بەدەندىكى سوغۇق گازلارنى (يەللەرنى) ئۈچۈچانلاشتۇرۇپ تارقىتىدۇ، بوشاشتۇرىدۇ. قۇندۇز قەھرى دېگىزدا بولىدىغان بىر خىل ھايۋاننىڭ تاشقى بولۇپ، تاشاق خالتىسىنىڭ سىرتىدا ئازراقلا بىر نەرسە تەگسە سېسىپ كېتىدىغان ناھايىتى نېپىز بىر خىل پوستى بولىدۇ. دەمىرىي دېگەن ئالىمنىڭ ئېيتىشىچە: قۇندۇزقەھرى ئېلىنىدىغان ھايۋان خۇددى ئىتنىڭ شەكلىگە ئوخشاپ كېتىدىغان بىر خىل ھايۋان بولۇپ، «قۇندۇز»

دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ ھايۋان قىيچاق شەھىرىدىن باشقا جايلاردىن تېپىلمايدۇ. بۇ سەممۇر دەپمۇ ئاتىلىدۇ، دەيدۇ. يۇقىرىقى چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللانغاندىن سىرت، بالياتقۇ ئىچىگە ئىپار ۋە ئەنبەرلەردىن تەييارلانغان خۇش پۇراق ۋە ئىسسىق پۇراقلىق ياغلار كىرگۈزۈلىدۇ ھەمدە غالىيە بالياتقۇغا قويۇلىدۇ. يەنە ئىككى پاقالچىقى مۇجۇپ تۇتۇپ بېرىلىدۇ. ئىككى يىرىق ۋە ئىككى يوتىنىڭ ئىچكى تەرەپلىرىگە لوڭقا قويۇلىدۇ ھەمدە قۇلقىغا يۇقىرى ئاۋازدا توۋلاش، تۇكلەرنى يۇلۇش ئۇسۇللىرىمۇ قوللىنىلىدۇ. ھوشىغا كەلتۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ۋە كېسەللىكنىڭ تۇتۇش دەۋرى ئۆتۈپ بولغاندىن كېيىن ھارارەتنى پەسەيتكۈچى ۋە قويۇق ماددىلارنى بوشاشتۇرۇپ ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى شەربەتلەر ئىچكۈزۈلىدۇ. يەڭگىل ۋە ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىچنى سۈرۈپ بەدەننى تەنقىيە قىلىپ تازىلاش مەقسىتىدە ھەر خىل ھەبلەر، چوڭ تېپتىكى ئايارەجلەر ۋە مەجۇناتلار بىلەن بەدەن تازىلىنىدۇ. مەسىلەن: مەجۇنى مەسرىدىتۇس، مەجۇنى غىياسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. مەسرىدىتۇس ئەسلىدە مەجۇن نۇسخىسىنى ئىجاد قىلىپ ئوتتۇرىغا قويغان تېۋىپنىڭ ئىسمى بولۇپ، كېيىن بۇ دورا شۇ كىشىنىڭ نامى بىلەن ئاتالغان ئىكەن. لېكىن بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ دورا ئەسلىدە بىر خىل تەرياق ۋە زەھەر قايتۇرۇش دورىسى بولۇپ، ئۇ مەسرىدىتۇس ناملىق پادىشاھ ئۈچۈن ياسالغان ئىدى. كېيىن پادىشاھ ئۇ دورىغا ئۆزىنىڭ نامىنى قويۇپ مەسرىدىتۇس دەپ ئاتىغان دەيدۇ. يۇقىرىقىدەك چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللىنىپ ۋە تەنقىيەگە ئائىت دورىلارنى بېرىپ بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن بىمارنىڭ تۇرمۇش ئەھۋالى ۋە ئۇنىڭ روھىي ھاياتىغا دىققەت قىلىنىدۇ، مەسىلەن: توي قىلمىغان قىز بولسا ياكى ئەرگە تېگىپ ئاجرىشىپ كەتكەن بويتاقلاردىن بولسا، دەرھال توي قىلىشقا تەشەببۇس قىلىش ۋە روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش كېرەك ھەمدە تۇغۇت ئانىسى ياكى سېستىرالارنى بىمارنىڭ جىنسىي يولىغا قولىنى سېلىپ، خۇش پۇراقلىق ياغلار بىلەن بالياتقۇ ئېغىزىنى غىدىقلاپ بېرىشكە بۇيرۇش كېرەك. چۈنكى بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا بىمارنىڭ جىنسىي يولىدىن بالياتقۇ ئىچىدىكى توختاپ قالغان سۇيۇقلار ئېقىپ چىقىپ بالياتقۇ تازىلىنىدۇ. سۇيۇقلۇقلارنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشى ئىنتايىن پايدىلىق بولىدۇ. لېكىن ھەيز قېنى توختاپ قېلىش سەۋەبلىك بولغانلىرىنى داۋالاشتا، ھەيز توختاپ قېلىش كېسەللىكىنى داۋالاش بابىدا بايان قىلىپ ئۆتۈلگەن ھەيز راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئىھتىياقى رەھىمى كېسەللىكىنى داۋالاش ھەققىدە كۆرسىتىلگەن يۇقىرىقى چارە ـ ئۇسۇل ۋە داۋالاش پىرىنسىپلىرىنىڭ ھەممىسى سەمەرقەندىينىڭ ۋە شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ سۆزلىرىدىن ئۆز ئەينى نەقىل قىلىنغاندۇر. ئەسلىي ئاپتورنىڭ ھەيز توختاپ قېلىش سەۋەبلىك بولغان ئېھتىياقى رەھىمنى داۋالاشتا يۇقىرىدا ئوتتۇرىغا قويغان تەدبىرلىرى كېسەللىكنىڭ ئىككىلا تۈرىدە قوللىنىشقا بولىدىغان ئورتاق چارىدۇر. بالياتقۇنى غىدىقلاش ئۇسۇلى بۇ كېسەلنىڭ ھەر ئىككىلا تۈرىدە ئوخشاشلا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. يەنە بىمارنىڭ ئىككى تاپان ۋە پاقالچاقلىرىنى ئۇۋۇلاش بولسا كېسەللىك

ماددىسىنى قارشى تەرەپكە تارتىش ئارقىلىق داۋالاش تەسىرىنى بېرىدۇ. لوڭقا قويۇشمۇ بۇ كېسەلنىڭ ھەر ئىككىلا خىلىغا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. لوڭقا قويغاندا مېڭە ۋە يۇرەكتىن سېسىق گازلارنى يىراقلاشتۇرۇش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۈرىتىشنىڭ ئۇنۇمىمۇ ھەر ئىككى خىل ئېھتىياقى رەھىمدە ياخشى بولىدۇ. چۈنكى كۆپىنچە ھاللاردا ئېھتىياقى رەھىمنىڭ ئىككى خىلدا يۇقىرى تەرەپكە ئۆرلەيدىغان بۇخاراتلار ۋە گازلار سوغۇق تەبىئەتلىك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۈرىتىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنامۇ ئەنە شۇنداق ئوتتۇرىغا قويغان ئىدى. يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە شەربەتلەر كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان، مىشكىتارامىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن تەييارلانغان شەربەتلەرنى كۆرسىتىدۇ. ئۇچۇچان ۋە سىڭىشلىك تاماقلار تاغدا ياشايدىغان ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشلىرىگە ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك ۋە ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى كۆرسىتىدۇ. ئىچىنى سۇرىدىغان ۋە بەدەننى تازىلايدىغان ھەبلەر ھەببى ئىستەمخۇن، ھەببى ئافاۋىيە ۋە ھەببى سەكبىنەجلەرگە ئوخشاش دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. چوڭ ئايارەجلەر ساختا ھامىلدارلىق كېسىلى بابىدا تونۇشتۇرۇلغان ئايارەجلەرنى كۆرسىتىدۇ.

كەرەپشە ئۇرۇقى ھەممىگە مەلۇم بىر خىل يەرلىك دورا بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇقتۇر. يەللەرنى تارقىتىپ كۆپۈشنى توسىدۇ. ئېغىزنى خۇش پۇراقلاشتۇرىدۇ. لېكىن كېسەللىككە ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

رۇمبەدىيان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا بولۇپ، يەللەرنى تارقىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، جىگەر ۋە تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، بەلغەمدىن بولغان ئوسۇزلۇقنى پەسەيتىش، سۈت ۋە مەنىنى كۆپەيتىش (ئەرلەردە مەنىي كۆپەيتىش، ئاياللاردا بولسا سۈت كۆپەيتىش) خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ھەمدە زەھەر قايتۇرىدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ ۋە باشقا قوشۇمچە ياخشى تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

بالىياتقۇ ئېسىلىش (نەفخەتۇررەھمى)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بالىياتقۇنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇپ، بالىياتقۇ ئاجىزلاشقانلىقتىن بالىياتقۇ تەرەپكە كەلگەن ئوزۇقلۇقلار يەلگە ئايلىنىپ بالىياتقۇ ئىچىدە سولۇنۇپ قالىدۇ.

داۋالاش: بالىياتقۇغا يەل يىغىلىۋېلىش كېسىلىنى داۋالاشتا، ھەرقايسى تېپتىكى ئايارەجلەر ۋە ھەبلەر بىلەن ئىچىنى سۈرگۈزۈپ، بەدەن ۋە بالىياتقۇنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، جاۋارىش كۈمۈنى، شەربىتى ئوسۇل قاتارلىق دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، شۇنىڭدەك مۇناسىۋەتلىك كىلىزما ۋە پەرزىجىلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەدەننى ۋە بالىياتقۇنى قىزىتىپ يەللەرنى تارقىتىدىغان دورىلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ۋە تەرلىتىلىدۇ.

بالياتقۇ قىچىشش

بۇ كېسەللىك ئۆتكۈر سەپرا خاراكتېرلىك خلىتلاردىن ياكى بۇزۇق شورلۇق خلىتلاردىن ياكى توقۇلمىلارنى يېگۈچى گۆشخور سەۋدا خاراكتېرلىك خلىتلار تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ ياكى ئىنتايىن قويۇق ئۆتكۈر بولغان مەنىنىڭ غىدىقلىشىدىن بولىدۇ. قويۇلغان مەنىي سۈيۇقلۇقنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولىدۇ.

داۋالاش: بالياتقۇ قىچىشش كېسەللىكىنى داۋالاشتا كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان غەيرىي تەبئىي خلىتلارنى تازىلاش ئۈچۈن قان ئېلىش، مۇناسىۋەتلىك سۈرگە دورىلىرىنى بېرىش ئارقىلىق ئىچىنى سۈرۈش قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ ھەمدە بالياتقۇ ئېغىزى سوغۇق تەبئەتلىك دورىلاردىن تەييارلانغان تىلا (چېپىلما) ۋە سوغۇق تەبئەتلىك ياغلار بىلەن مايلاپ بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك مەنىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبىدىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا سوغۇق تەبئەتلىك دورا ۋە سوغۇق تەبئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر ئارقىلىق مەنىنىڭ تېزلىكى ۋە ئۆتكۈرلۈكى پەسەيتىلىدۇ. ئوزۇقلۇقلاردىن مائۇششەئىر (ئارپا سۈيى)، ئەدەس، مولوخىيا، كېۋەز ئانىسى (خۇبىازى)، قارا سۇنا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

بالياتقۇ بوۋاسىرى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بالىياتقۇ بوۋاسىر كېسەللىكى سەۋدا خاراكتېرلىك خلىتتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: بالياتقۇ بوۋاسىر كېسەللىكىنى داۋالاشتا سەۋدا خاراكتېرلىك خلىتلارنى بەدەندىن تازىلاش ئۈسۈلى بويىچە تازىلاپ چىقىرىلىدۇ ھەمدە مىزاجنى تەڭشەش قائىدىسى بويىچە مۇۋاپىق ئوزۇقلۇقلار ۋە ئىچىملىكلەر بىلەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

بالياتقۇ يېرىلىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ:

داۋالاش: بالىياتقۇ يېرىلىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا، مەزكۇر ئۇرۇقنىڭ ۋە ئىسپىغۇلنىڭ لۇئابى قاتارلىقلاردىن تەركىب تاپقان قىرۇتى بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ يۇقىرىقى كېسەللىكلەر ئۈستىدە بايان قىلغان مەزمۇنلىرى ناھايىتى ئېنىق بولغانلىقى ئۈچۈن قايتا شەرھلەشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق دەپ قارايمەن.

بالياتقۇ يارىسى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر توقۇلمىلارنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە يىرتىلىشى خاراكتېرلىك بولسا، ئۇنى داۋالاشتا بىمارنى قۇمقۇم سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇش ھەمدە كۈندۈر،

ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان، سېرىقچېچەك، ئانار پوستى ۋە باشقا يارىلار توغرىسىدا بايان قىلىنغان مۇناسىپ دورىلاردىن تەركىب تاپقان پەرزىنجىلەر جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ قويۇلىدۇ. يەنە يۇقىرىقى دورىلارغا گىل ئەرمىنى قوشۇپ كىلىزما سۇيۇقلۇقى تەييارلاپ كىلىزما قىلىنىدۇ، بۇ كېسەللىك ئەگەر بالىياتقۇدا پەيدا بولغان مۇدۇر - چاقىلارنىڭ ئېغىز ئېلىشىدىن كېلىپچىققان بولسا، قىزىلگۈل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە شېكەرلەرنى بىرلەشتۇرۇپ، كىلىزما سۇيۇقلۇقى تەييارلاپ كېلىزما قىلىنىدۇ، كىلىزما قىلىش يىرىڭ - زەردابلار پۈتۈنلەي تازىلىنىپ، غىدىقلىنىش پەقەتلا يوقالغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مەلھەمى باسلىقون قىزىلگۈل يېغى بىلەن بىرلىكتە كىلىزما قىلىنىدۇ. ئەگەر دوۋساق تەرەپكە يۇزلىنىپ قالسا، سۇيدۇك ھەيدەش خۇسۇسىيىتى بولغان ئۇرۇق دورىلارنى كۆكنار غوزىكى بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىپ مەتبۇخ تەييارلاپ، ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يۇقىرىقى نۇسخىغا يەنە بىر ھەسسە سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، كەتىرا ۋە رۇبىسۇسلارنى قوشۇپ تەييارلىسىمۇ بولىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى: خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

ئەگەر يىرىڭ - زەردابلار توز ئوچەي تەرەپكە يۇزلەنسە، لوبىيا، ئەدەس، گۈرۈچ، ئانار چېچىكى ۋە گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنى قىزىلگۈل يېغى، ئۇپا (ئىسپىداج)، خۇنسىياۋشان، سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلار بىلەن كىلىزما سۇيۇقلۇقى تەييارلاپ كىلىزما قىلىنىدۇ، مائۇلھەسەل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن يارا يۇزىدىكى يىرىڭ، زەردابلارنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن پىشۇرۇلغان توخۇم سېرىقى سۇماق سۇيى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ.

سۇماق: ھەممىگە مەلۇملۇق بىر خىل دورا بولۇپ، بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى يېڭى، رەڭگى قىزىل كەلگىنىدۇر. تەبئىتى 2- دەرىجىدە سوغۇق، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە 1 - دەرىجىدە، 2 -دەرىجىدە، 3 - دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: قابىزلىق ۋە قاتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، قەي ۋە ئىسھاللارنى توختىتىدۇ. يەنى سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. قان توختىتىدۇ. بولۇپمۇ قۇرۇقتىلگىنىنىڭ تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ. بالىياتقۇ يارىلىنىش ئەگەر قاتتىق ئاغرىش سەۋەبلىك كېلىپچىققان بولسا، ئەپيۇن ۋە زەپەرلەرنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ ھەملچە ياساپ جىنسىي يول ئارقىلىق بالىياتقۇغا كىرگۈزۈلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ بالىياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈنۈمى ياخشى بولۇپ، كەسكىن قوللىنىشقا تېگىشلىك مۇھىم چارە ھېسابلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشتىكى ئاساسىي مەقسەت بەدەن قۇۋۇتىنى ساقلاشتىن ئىبارەتتۇر.

مېنىڭچە: ئاپتۇرنىڭ يۇقىرىقى توقۇلمىلارنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە يىرتىلىشى دېگىنى بالىياتقۇدا يۇز بەرگەن ئىككى خىل پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى (تەپەررۇقۇل ئىتتىسال) دۇر، بۇ ئەھۋال ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش قاتارلىق ھادىسىلەردىن كېلىپچىقىدۇ ياكى قىيىن تۇغۇت، تۇغۇت تولغىقىنىڭ بەك قاتتىق بولۇشى ياكى بالا ھەمراھىنى قول بىلەن تارتىپ ئېلىش ياكى ئۆلۈك ھامىلىنى قول بىلەن تارتىپ ئېلىشقا ئوخشاش سەۋەبلەردىن بولىدۇ. بالىياتقۇ يىرتىلىش بولسا بالىياتقۇ مۇسكۇللىرىدا يۇز بەرگەن پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتۇر،

ئەگەر يارا ياكى جاراھەتمۇ ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش ياكى بۇزۇلۇش ۋە يىرتىلىش سەۋەبلىك كېپلىپچىققان يىرىڭلىق يارىلارنى كۆرسىتىدۇ. مۇدۇر ـ چاقا قاتارلىقلار كىتابنىڭ ئاخىرىدا ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

مەلھەمى باسلىقۇن بولسا زۇپتى، راتسيانەج ۋە مومىلاردىن تەركىب تاپقان بىر خىل مۇرەككەپ مەلھەم بولۇپ، يۇقىرىقى ئۇچ خىل دورىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ زەيتۇن مېيى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ (ئاپتور بۇ كېسەلنى داۋالاشتا سەمەرقەندىنىڭ سۆزىدىن نەقىل قىلغاندۇر).

بالىياتقۇ ئىششىقى

ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بالىياتقۇ ئىششىقىنىڭ ئىسسىقتىن بولغانلىرىنىڭ ئالامەتلىرى تۇغماسلىق كېسەللىكى بابىدا بايان قىلىپ ئۆتۈلدى. بۇنىڭ سەۋەبىمۇ تاشقى سەۋەبلەردىن بولىدۇ. مەسىلەن: ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش ياكى جىمانى كۆپ قىلىش ياكى تۇغۇت جەريانىدا زەخمىلىنىش ياكى ھەيز توختاپ قېلىش ياكى نىپاس قېنى توختاپ قېلىش ياكى مەنىي توختاپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ ۋە ياكى قويۇقلاشتۇرغۇچى سۇغۇقلۇقنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى سەۋەبلىك پەيدا بولىدۇ. بۇ ئىششىق بەزىدە بالىياتقۇنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا يۇز بېرىدۇ. يەنە بەزىدە بالىياتقۇ ئېغىزىدا بولىدۇ. بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىدا بولغاندا ئۇنى كۆز بىلەن كۆرۈش مۇمكىن. ئەگەر بالىياتقۇ جاراھىتى تەرەققىي قىلسا ۋە يىرىڭلىق چاقىغا ئايلانسا، ئۇنىڭدا قىزىتما ۋە ئاغرىش ناھايىتى قاتتىق بولىدۇ، بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى ياخشى بولمايدۇ.

بالىياتقۇ ئىششىقلىرىنىڭ بەلغەمدىن بولغانلىرىدا ئېغىرلىق (بەدەن ئېغىرلىق)، ھۇرۇنلۇق ۋە بالياتقۇ كۆپۈش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، لېكىن ئاغرىق ئانچە قاتتىق بولمايدۇ. چىرايى تاتىراڭغۇ بولىدۇ، پۈت ـ قولى ۋە دوۋسۇن ساھەسى تاتىراڭغۇ بولىدۇ. ئىششىق قاتتىقلىشىۋالغاندا بەدەن ئېغىر بولۇش، ھۇرۇنلىشىش، سۈيدۈك تەستە كېلىش، ئىككى پاقالچاق ئورۇقلاپ كېتىش ۋە ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. يەنە بەزىدە قورساق قىسمى چوڭىيىپ كېتىش (قورساق كۆپۈش ھەتتا ئىستىسقاغا ئوخشاپ كېتىش) ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا ئېيتقانلىرى تەپ (قىزىتما بولۇش)، جۇغ ـ جۇغ، قورساق ئاغرىش، بىئارام بولۇش، كۆڭۈل ئاينىش ۋە ھېچ تۇتۇشلاردىن ئىبارەت. ھېچ تۇتۇشنىڭ سەۋەبى بالىياتقۇنىڭ ئاشقازان بىلەن ئالاقىدار بولغانلىقىدىندۇر.

قويۇقلاشتۇرغۇچى سۇغۇقلۇقنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش مەسىلىسىگە كەلسەك، قويۇقلاشتۇرغۇچى سوغۇقلۇق بولسا ئىسسىقتىن پەيدا بولغان گاز ۋە بۇسلارنىڭ پارلىنىپ، تارقىشىغا توسالغۇلۇق قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئىششىق پەيدا بولىدۇ. يەنە بىر سەۋەبى: تەبىئەت قويۇقلاشتۇرغۇچى سوغۇقلۇقنى ھەيدەش

ئۇچۇن بالىياتقۇ تەرەپكە قان ئەۋەتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئىسسىق تەبىئەتلىك ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىدا پەيدا بولىدىغان ئىششىقنى داۋالاش: بالىياتقۇنىڭ ئېغىزى پەيسىمان جىسىم بولۇپ، ئۇنىڭ سەزگۈرلۈكى يۇقىرى كېلىدۇ، بۇ كېسەلدە پۈت ـ قوللار تاتىراڭغۇ بولۇپ قېلىش ۋە دوۋسۇن قىسمى ئېسىلىپ تاتىراڭغۇلىشىش، قورساق كۆپۈش قاتارلىق ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى ئىستىسقائى لەھمى (سۇلۇق ئىششىق) كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا بالىياتقۇ ئېغىزىدا پەيدا بولغان ئىششىق ھەقىقىي ئىستىسقا كېسەللىكىگە ئېلىپ بارىدۇ.

داۋالاش: ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بالىياتقۇ ئىششىقىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن قان ئېلىش ۋە ئىستىفراغ قىلىش (مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىش ۋە تازىلاش) ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. قان ئېلىشتا ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن، ئۇنىڭدىن كېيىن سافىن تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل بولۇپمۇ ھەيز توختاپ قېلىش ياكى نەپاس توختاپ قېلىش سەۋەبلىك بولغانلىرىنى داۋالاشتا تېخىمۇ مۇۋاپىق ھىسابلىنىدۇ. ئۇچ كۈن غىزالىنىشتىن مۇتلەق چەكلىنىدۇ. سۇ ئاز مىقداردا ئىچۈرۈلىدۇ (سۈيۇقلۇق ئاز مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ). ئەگەر ئۇسۇزلۇق بېرىشنى چەكلەش ئىمكانىيىتى بولسا، سۈيۇقلۇقنى مۇتلەق چەكلىسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. شۇنىڭدەك بىمار ئۇيقۇسىز لىققا بەرداشلىق بېرەلمىسلا مۇمكىنقەدەر ئۇخلاشتىن چەكلەش لازىم. دەسلەپتە پاكىز ئېقىن سۇ بىلەن قىزىلگۈل يېغىنى ئىلمان تەڭشەپ بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ياكى قىزىلگۈلگە ئوخشاش يەڭگىل دەرىجىدىكى قابىز دورىلار قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ھەمدە زەيتۇن، خەشخاش قاينىتىلمىرى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، زىغىر ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ۋە ئىكلىلمىلىك قاتارلىق دورىلار قاينىتىلغان سۇ بىلەن نەملەنگەن پاختا جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ قويۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قابىز دورىلارنى ئىشلىتىشنى ئازايتىپ، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يۇمشاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. خېنە يېغىمۇ بالىياتقۇ ئىششىقىدا ناھايىتى ياخشى داۋالاش رولىغا ئىگە. شۇنىڭدەك ئاقلانغان ئارپا ۋە قىزىلگۈل بىلەن قاينىتىپ يۇمشاق پىشۇرۇلغان تەمرىھىندىنى ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سىرتتىن تېڭىلىدىغان زىماتنى بەك چاڭ تېڭىشقا بولمايدۇ، چاڭ تېڭىلسا ئەكس تەسىر قىلىدۇ. لېكىن بالىياتقۇ ئېغىزى قىسمىدا يىرىڭلىق چاقا پەيدا بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا ئېھتىياتچان بولۇش كېرەك. ئەگەر يىرىڭلىق چاقا ئۇ بالىياتقۇنىڭ يۇقىرى تەرىپىدە بولسا، سوت، قوغۇن ئۇرۇقىغا ئوخشاش يەڭگىل دەرىجىدىكى ھەيدىگۈچى دورىلارنى بىر قىسىم لۇئابلار بىلەن ئىششىقنىڭ يىرىك ـ زەردابلىرى پىشىپ ئېغىز ئالغانغا قەدەر ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. بەزىدە ئىششىق ئېغىز ئالمايدۇ ئۇزۇن مۇددەت سوزۇلۇپ كەتكەنسە، ئەنجۇر، قىچا قاتارلىق ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ يارىنىڭ ئېغىز ئېلىشى تېزلىتىلىدۇ. يارا ئېغىز ئالغاندىن كېيىن مائۇلھەسەلدەك جۇلا بەرگۈچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ، يىرىك ـ زەردابلىرى تازىلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى

ئەھۋالغا قاراپ بىر قانچە قېتىم تەكرار قوللىنىشقا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئادەتتىكى يارا ۋە جاراھەتلەرنى داۋالاش ئۈسۈلى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بەلغەم خاراكتېر-لىك بالىياتقۇ ئىششىقىنى داۋالاشتا ئۇنىڭغا ئىشلىتىلىدىغان ماددىلارنى قايتۇرغۇچى (رادىئات) دورىلارنىڭ سوۋۇتۇش خۇسۇسىيىتى تۆۋەنرەك، پارلاندۇرۇپ تارقىتىش، قىزدىرىش كۈچى يۇقىرىراق ۋە كۈچلۈكرەك بولۇشى لازىم.

بۇ ئىششىقنىڭ قاتتىق بولغانلىرىنى داۋالاشتا، خېنى يېغە، شۇمشە، سېرىقچېچەك، غاز يېغى، ئۇقھۇۋان (كالا كۆز بابۇنە) يېغى ۋە قىزىل موم، تۈخۈم سېرىقى قاتارلىقلارغا ئوخشاش يۇمشاتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان ياغلارنى ئىشلەتسە ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ، مەلھەمى رۇسۇلمۇ بۇ ھەقتە ئىنتايىن ياخشى ئۈنۈملۈك دورا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. يەنە ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، شۇمشا ۋە بابۇنىلەرنى قاينىتىپ تەييارلانغان سۇيۇقلۇقلار بىلەن نۇتۇل قىلسىمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ ھەمدە ئاق لەيلى غازىڭنى سوقۇپ، غاز يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، بالىياتقۇ ئىششىقى كېسەللىكىنىڭ ئىسسىقتىن بولغانلىرىدا قاتىنىڭ قاينىشىغا مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەر كۆرۈلسە، قانىنى ئىستىفراغ قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭدا ئەڭ ياخشى ئۇسۇل قان ئېلىش ئۇسۇلى بولۇپ، دەسلىپىدە باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. بۇنىڭدىكى مەقسەت، يەرلىك ئورۇنغا ماددىلارنىڭ كېلىشى ۋە قۇيۇلۇشىنى توسۇشتىن ئىبارەت. ئۇنىڭدىن كېيىن يەرلىك ئورۇندىن كېسەللىك ماددىلىرىنى باشقا ئورۇنلارغا تارتىش مەقسىتىدە سافىن تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. قان ئېلىنىدىغان بىمارنى ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ قان ئېلىش ۋە قانىنى ئالدىراپ توختىتىۋالماسلىق كېرەك. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن بىمار خۇش پۇراقلىق ھاۋالىق ئۆيدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ھەمدە ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە بىمارنى ئۇخلىماسلىققا دەۋەت قىلىنىدۇ.

ئەمدى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بابۇنە مەسلىسىگە كەلسەك، ئۇ ھەممىگە مەلۇملۇق بىر خىل ئۆسۈملۈك دورا بولۇپ، تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىقتۇر، بەزىلەر ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق دەيدۇ، توسالغۇلارنى ئېچىپ ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ ۋە ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىدۇ ۋە ئىششىق يانىدۇرىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ. يەرقانىنى كەتكۈزۈپ سېرىقلىق كېسىلىگە شىپا بولىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بەدەندىكى تاشلارنى چىقىرىدۇ، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ ھەمدە باش ساھەسىدىكى كېسەللىك ماددىلىرىنى تازىلاپ چىقىرىدۇ، سۈيدۈك ئۇ ماددىلارنى تارتىپ كەلمەستىن بار بولغان ماددىلارنى پارلاندۇرۇش ۋە تارقىتىش رولىنى ئويناىدۇ. بۇ خۇسۇسىيەت مەزكۇر دورىنىڭ ئۆزىگە خاس بىر ئالاھىدىلىكىدۇر. يەنە نېرۋىلاردىن تۇزۇلگەن پەيسىمان ئەزالارنى ۋە مېڭىنى كۈچلەندۇرىدۇ. تەر تۆشۈكچىلىرى (مەسام)نى كېڭەيتىدۇ. تۇغۇش ۋاقتىدا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. كونىراپ كەتكەن تەپىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، قورساق ئېسىلىش (كۆپۈش) ۋە قۇلۇنجى كېسەللىكلىرىگە ئىنتايىن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. سىرتىدىن سۈركەپ بېرىلسە، تەمرەتكە ۋە قىچىشقاق كېسەللىكلىرىگىمۇ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىلغان

سۈيىنىڭ ھورىغا قۇلاقنى تۇتۇپ بەرسە قۇلاق ئېغىرلىقى (گاسلىق) نى داۋالايدۇ. بابۇنىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن كۆزنى يۇيۇپ بەرسە كۆز ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئىچىش مىقدارى: 45 گىرام بابۇنە سۈيىنى سىرتىدىن چېچىپ بەرسە كۆز ناسۇرىنى داۋالايدۇ.

مېنىڭچە: سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىشنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىشقا قارىغاندا ئۇنۇمى يۇقىرىراق بولىدۇ. چۈنكى سافىن تومۇردىن قان ئالغاندا ئىششىق پەيدا بولغان ئورۇنغا يېقىن جايلاردا كېسەللىك ماددىلىرىنى تارتىپ كېلىپ تۆۋەنگە يۈزلەندۈرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. ھەيز توختاپ قېلىش سەۋەبلىك پەيدا بولغان بالىياتقۇ ئىششىقىنى داۋالاشتا باسلىق تومۇردىن قان ئالغاندا، قان ئېلىشتىن كۆرۈلىدىغان ئەكس تەسىرنى يوقىتىپ زىيانىنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇۋالغىلى بولىدۇ، چۈنكى باسلىق تومۇردىن قان ئالغاندا ماددىنى قارشى تەرەپكە تارتقىلى بولىدۇ. بالىياتقۇ ئىششىقىنى داۋالاشتا تاماق يېگۈزمەسلىك ۋە ئۇسۇلۇق ئىچۈرمەسلىك بولمىسا بولمايدىغان ئەڭ مۇھىم تەدبىرنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بولۇپمۇ بىرىنچى كۈنى تېخىمۇ مۇھىم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. قەي قىلىشنىڭ بۇ كېسەللىككە بولغان پايدىسى چوڭدۇر. چۈنكى كۆڭۈل ئىلىشىش بۇ كېسەللىكنىڭ دائىملىق ئالامىتىدۇر. بۇ كېسەللىكتە يۈرەككە كۆپ زەرەر يېتىدۇ.

بولۇپمۇ ئۇخلىغان چاغلىرىدىمۇ يۈرەك تېخىمۇ كۆپ تەسىرگە ئۇچرايدۇ. يەنە شۇنىڭدەك سىرتقى مەشغۇلاتلاردىن قول ئۈزۈپ، پۈتۈن ھارارەت ئىچكى تەرەپكە قاراپ يۈزلەنگەن چاغلاردا يۈرەكنىڭ يامان تەسىرگە ئۇچرىشى كۆچلۈكرەك بولىدۇ.

ئەمدى يۇقىرىدا قابىز دورىلارنىڭ يەڭگىل دەرىجىدە بولۇشى شەرت دەپ كۆرسىتىشتىكى سەۋەب، كۆچلۈك، قابىز دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرغاندا ئىششىقنىڭ قېتىۋېلىش ئېھتىمالى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە يەڭگىل دەرىجىلىك قابىز دورىلارنى ئىشلىتىشنى شەرت قىلغان.

خېنە يېغى تەييارلاش ئۇسۇلى: خېنە ياپرىقىنى ياكى گۈل چېچىكىنى كۈنجۈت يېغىغا سېلىپ، ياغدىكى سۇ پارغا ئايلانغانغا قەدەر قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. مەلھەمى رۇسۇلنىڭ تەركىبى: بۇ «مەلھەمى ھەۋارىيون» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يەنە بۇ دورا «ئىسنا ئەشەرى (12 كىشىلىك دورا)» دەپمۇ ئاتىلىدۇ، چۈنكى بۇ ئەلچىلەر 12 كىشى ئىدى، ئۇلارنىڭ ھەر بىرسى بىردىن دورا كۆرسەتكەن، شۇنىڭ بىلەن بۇ 12 خىل دورىدىن تەركىب تاپقان. مۇم، راتىيانەجلەرنىڭ ھەربىرىدىن 42 گىرام، جاۋشىر، زەنكار، پىننە ۋە مۇرمەككىلەرنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام، ئۇشەقتىن 21 گىرام، زىراۋەندە، بىلساننىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام، مۇقەلدىن 12 گىرام، مەدەستاندىن 12 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تالقانلاپ، زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئۇرۇقدان ئىششىقى ۋە ئۇرۇقدان بېغىشى ئىششىقى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىششىق ئۇرۇقدان خالتىسىدا بولسا، ئۇنى تونۇش ۋە دىياگنوز قويۇش ئاساندۇر، لېكىن ئىككى ئۇرۇقداننىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغان ئىششىقنى تو-

نۇش نىسبەتەن قىيىن بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتا يەرلىك ئورۇن قىزىق بولىدۇ ۋە رەڭگى قىزىل بولىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەلنىڭ ماددىسى يۆتەل ئارقىلىق كۆكرەك سۇيۇقلۇقىنى يۆتكىلىپمۇ كېلىدۇ. يەنە بەزىدە ئورۇقدان خالتىسى چىرىپ بۇزۇلۇش ھادىسىلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ، يەنە ئورۇقدان خالتىسى بۇزۇلۇپ ئېقىپ چوشۇپ ئورۇق بېزىدا بىر مەز-گىلدىن كېيىن قاتتىقراق بىر خىل خالتا شەكىللىنىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ. ئىشىشىڭ بەلغەمدىن بولغانلىرىدا ئورۇقدان خالتىسى يۇمشاقراق، ئاغرىقمۇ يېنىكرەك بولىدۇ. قېتىش خاراكتېرلىك ئىششىقلاردا ئىششىق ئورنىدا قاتتىقلىق بىلىنىدۇ. يەلدىن بولغان ئىششىق ئۆزىنىڭ يەڭگىللىكى بىلەن ئېپادىلىنىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە: ئورۇقدان ئىششىقى بەزىدە ئورۇق بېزىنىڭ ئۆزىدە يۇز بېرىدۇ. بەزىدە ئورۇقدان خالتىسىدا يۇز بېرىدۇ. ئىششىق ئورۇقدان خالتىسىدا بولغاندا ئونى قول بىلەن سىيلاپمۇ بىلگىلى بولىدۇ ھەمدە ئونىڭ يۇمشاقلىقى ياكى قاتتىقلىقى ۋە قانداق رەڭدە ئىكەنلىكىنى تەكشۈرۈپ بىلىۋالغىلى بولىدۇ. ئورۇق بېزى ئىششىقىنىڭ داۋالاشنى قوبۇل قىلىشى بىرقەدەر تەس بولىدۇ. ئورۇق بېزى يۇرەككە ئالاقىدار ۋە يۇرەك بىلەن تۇتاش ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن ئورۇق بېزى ئىششىقىدا بەزىدە پۈتۈن بەدەنلىك قىزىتما بولۇش بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ئورۇق بېزىنىڭ ئىششىقىغا يۆتەل قوشۇلۇپ كېلىدىغان، ئىششىقىنىڭ ماددىسى كۆكرەك تەرەپكە يۆتكىلىدىغان ئىشلارمۇ كۆرۈلىدۇ، دەيدۇ.

داۋالاش: ئىششىقىنىڭ ئىسسىقتىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا، قان ئېلىش ۋە سەپرا خىلىتىنى ئىستىفراغ قىلىپ سۇرۇپ چىقىرىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئوزۇقلۇقنى ئازايتىش، بولۇپمۇ گۆش يېيىشنى قەتئى چەكلەش، مىزاجنى تەڭشەش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىدۇ. سىرتىدىن دورا ئىشلىتىشتە، ئالدى بىلەن قىزىلگۈل يېغى سۇركىلىدۇ ھەمدە ئازراق سىركىنى باقلە (دادۇر) ئونى ياكى ئارپا ئونى بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ ياكى سىركە ۋە قىزىلگۈل سۇيى كاسىنە ئۇسارىسى بىلەن قوشۇپ چېپىلىدۇ ياكى قارا سۇنا ئۇسارىسى ياكى ھۆل يۇمغاقسۇت سۇيى بىلەن چېپىلىدۇ. كاسىنە ئۇسارىسى جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈش رولىغا ئىگە. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا كاسىنە ئۇسارىسى مەيلى ئىسسىقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرى بولسۇن ياكى سوغۇقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرى بولسۇن ھەممىسىگىلا مەنپەئەت قىلىدۇ، دەيدۇ. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا سىناقتىن ئۆتكەن بىر خىل ئۇسۇل مەھمۇدە (سوقمونيا) نى يۇمشاق سوقۇلغان بىنەپشە ۋە باقلە (دادۇر) بىلەن ئىشلىتىشتىن ئىبارەت. بۇ دورىنى ئىشلىتىپ ئارقىدىنلا ماددىلارنى پىشۇرۇپ يېتىلدۈرۈش ئۈچۈن بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، باقلە ۋە زىغىر ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، ئونىڭ سۇيى يەرلىك ئورۇنغا نۇتۇل قىلىنىدۇ. پىسەپلىرى سىرتىدىن تېڭىلىدۇ. يەنە يۇقىرىقى دورا ئۇسۇملۇكلىرىنىڭ پاپراقلىرىنى سوقۇپ سىرتىدىن چېپىپ بەرسىمۇ ئونۇمى ياخشى بولىدۇ. يەنە زىرىنى ئورۇقىدىن ئايرىغان قورۇق ئۇزۇم بىلەن خېمىر قىلىپ تاڭسىمۇ، ئىنتايىن ياخشى ئونۇم بېرىدۇ.

ئەمما بۇ ئىششىقنىڭ بەلغەمدىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا، مۇنزىج دورىلار ئاساس قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: شۇمشا ئۇرۇقى ۋە باقلە (دادۇر) شاراب بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەنە باقلە ئۇنى، ئارپا ئۇنى، زىرە، بابۇنە ۋە ئىكلىلمىلىكلەرنىڭ ئۇنى ئىشلىتىلسىمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. يەنە زەنبەق (يەسمەن) يېغىنى سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ بەرسىمۇ ياخشى ئۇنۇم كۆرسىتىدۇ.

قېتىۋالغان ئىششقلارنى داۋالاشتا سەۋدا ماددىسىنى ئىستىفراغ قىلىپ سۇرۇپ چىقىرىش ئاساس قىلىنىدۇ. بەدەن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ھۆل زۇپا، كالا يېغى، كالىنىڭ پاقالچاق سۆڭىكىنىڭ يىلىكى، قىزىلگۈل يېغى ياكى سەۋسەن يېغى سىرتىدىن چېپىپ بېرىلىدۇ.

يەل خاراكتېرلىك بولغانلىرىنى داۋالاشتا، قوناق ئۇنى ۋە كېپەكلەرنى قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ (كەماد قىلىپ) بېرىلىدۇ.

شۇمشا ئۇرۇقى: يۇمىلاق كىچىك ئۇرۇقچە بولۇپ، ماددىلارنى پىشۇرۇپ يېتىلدۈرۈش بولۇپمۇ شىلىمشىق بەلغەمنى پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە شۇمشا ئۇرۇقىنى قاينىتىپ سۈيىدە يۇيۇپ بېرىلسە، چاچ كېپەكلىشىنى توختىتىدۇ. ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ. تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. ھەيز قېنى ۋە نىپاس قانلىرىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ھەسەل بىلەن قاينىتىپ مەتبۇخ ياساپ بېرىلسە يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىچسە قۇستۇرىدۇ. ئەگەر ئۇنى بۇغداي ئۇنى بىلەن قاينىتىپ، بىر قانچە كۈن ئۇزمەي يەپ بەرسە، قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنى ناھايىتى بەك سەمرىتىۋېتىدۇ. باھنى كۆچلەندۈرۈشتىمۇ ناھايىتى ئۇنۇم كۆرسىتىدۇ. يەلنى، بەلغەمنى ۋە بۇۋاسىرنى يوقىتىشتا ئۇنۇمى زور بولىدۇ. بالىياتقۇ ئاغرىقلىرى، بالىياتقۇنىڭ قېتىۋالغان ئىششقلىرى ۋە بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ يۇمۇلۇپ قېلىشلىرىنى داۋالاشتا كۆرۈنەرلىك ھالدا ئۇنۇم بېرىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە: ئىكىلىلمىلىك بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ چېچىكى بولۇپ، رەڭگى سامان رەڭلىك، شەكلى ھىلال ئاي شەكىللىك كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئىچى كاۋاك بولۇش بىلەن بىرگە مەلۇم دەرىجىدە قاتتىقلىقمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭ بەزىسى ئاق رەڭلىك كېلىدۇ، ئۇنىڭ تەبئىتى «مىنھاج» دېگەن كىتابتا بايان قىلىنىشىچە، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. يەنە بەزىلەر ئىسسىق، سوغۇقلۇق جەھەتتە مۆتىدىل، ئۇنىڭ پارلاندۇرۇپ تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بولۇش بىلەن بىرگە مەلۇم دەرىجىدە قابىزلىق خۇسۇسىيىتىمۇ بار، دەيدۇ.

قوناق (جاۋارش) بولسا ھەر جەھەتتە تېرىقتىن ياخشىراق، قابىزلىق جەھەتتە تېرىقتىنمۇ كۈچلۈكرەك كېلىدۇ. تەبئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولىدۇ. يەنە بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق دەيدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قابىزلىق، قۇرۇتقۇچلۇق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. يەل ۋە كۆپۈكلەرنى تارقىتىدۇ، لېكىن ئۇ ناچار سۈپەتلىك خىلىت پەيدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان مەزمۇنلارنىڭ ھەممىسى ناھايىتى ئوچۇق بولۇپ، قايتا تەكىتلەپ شەرھلەش ھاجەتسىز، شۇنىڭ ئۈچۈن ئايرىم توختالمىدۇق.

زەكەر يارىسى

ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يارىنىڭ ئىچكى تەرەپتە بولغانلىرىنى داۋالاشتا، دوۋساق يارىلىرىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن داۋالاش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ ھەمدە بالا ئېمىتىۋاتقان ياش ئايالنىڭ سۈتىنى بىنەپشە يېغى ۋە شىيافى مامسالار بىلەن تەڭشەپ سۈيدۈك يولىغا تامچىلىتىپ كىرگۈزۈلىدۇ. تاتلىق ۋە شلىمشىق، ئۇزۇقلۇق قەممىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بۇغداي ۋە رىشتەغە ئوخشاشلار بىلەن غىزالاندۇرۇلىدۇ.

سىرتقى جىنسىي ئەزادا پەيدا بولغان يارىلارنى داۋالاشتا، مىرتىك، ئۇپا (ئىسپىداج) سىركە، قىزىلگۈل يېغى ۋە قورۇلغان ئانار ئۈرۈقىدىن تەركىب تاپقان. يۇقىرىقى چارىلەرنى قوللىنىش بىلەن بىرگە يەنە ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇشنى، شۇنداقلا مىزاج تەڭشەشنى ۋە ئېشىپ كەتكەن خىلىتنى ئىستىفراغ قىلىپ تازىلاشنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك.

مېنىڭچە: بۇ كېسەلنى داۋالاش ئالدىنقى بابلاردا كۆرسىتىلگەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ياخشى چۈشەنگەن تېۋىپلارغا نىسبەتەن ئىنتايىن ئاساندۇر. شۇنىڭدەك بۇ كېسەلگە ئائىت دورىلارنى ۋە ئىسسىق، سوغۇق مىزاج تەڭشىگۈچىلەرنى (مۇئەدوت دورىلار) بىلگەن ئادەملەرگە نىسبەتەن ئوڭاي ھېسابلىنىدۇ. بۇ كېسەلدە قايسى خىلىتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكى ۋە كېسەلنىڭ قايسى خىلىتتىن بولغانلىقىنى بىلىشتە ھەم ئۇنىڭ مۇسھىللىرىنى بەلگىلەشتە، ئىلگىرى سۆزلەنگەن ھەرقايسى خىلىتلاردا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەردىن پايدىلىنىلسا بولىدۇ.

ئۈرۈق بېزىنىڭ قىسىلىپ قېلىشى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سېرىقئەتنىڭ يېرىلىپ كېتىشى بىلەن قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالار (ئۇچەي، چاۋا ۋە سۈيۇقلۇقلار) ئۈرۈقدان خالتىسىغا كىرىۋېلىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ ياكى ئۈرۈق بېزى ئۈستىدىكى كانالچىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى سەۋەبلىك باشقا جىسىملارنىڭ چۈشۈپ قېلىشى بىلەن ئۈرۈق بېزى سىقىلىپ قالىدۇ ياكى ئىككى ئۈرۈق بېزىنىڭ ئارىلىقىدىكى پەردىنىڭ يىرتىلىپ كېتىشى بىلەن خالتىسىغا قان ۋە ياغلار چۈشۈۋالىدۇ ياكى قويۇق يەل چۈشۈۋالىدۇ. بەزىدە ئۇ نەرسىلەر ئۈرۈقدان خالتىسىغا چۈشۈپ قالماستىن بەلكى دوۋساقتا سولۇنۇپ قالىدۇ. تېبابەتتە بۇ خىلدىكى سىنىڭ ئومۇمىي ئاتالغۇسى بولۇپ، پەتەق ياكى «گىرىژ» دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ. گىرىژنىڭ كىنىدىكىنىڭ يۇقىرى قىسمىدا پەيدا بولغىنى ئەڭ ناچار بولۇپ، بۇنىڭدا ئاساسەن ئىنچىكە ئۇچەي چىقىۋالىدۇ. بۇ خىلى كۆپىنچە قۇلۇنجى ئىيلاۋۇس (ئۇچەي ئالمىشىپ قېلىش) تا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سېرىقئەتنىڭ يېرىلىشى ۋە كېڭىيىشلىرى سىلىقلاشتۇرغۇچى ياكى بوشاشتۇرغۇچى سۈيۇقلۇق سەۋەبىدىن بولۇپ، ئۇنىڭغا قاتتىق سەكرەش، قاتتىق چىرقىراش، يىقىلىپ چۈشۈش، قۇسۇش قاتارلىقلارنىڭ يارىدەم بېرىشى ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندىكى سېرىقئەت يېرىلىش ياكى كېڭىيىپ كېتىش كۆرۈلىدۇ.

قورساق بەك تويۇپ كەتكەن ۋە ئىمتىلا بولۇپ قالغان ئەھۋاللاردا جىما قىلىش ياكى جىما قىلىش ئۇسۇلى توغرا بولماسلىق (ئەر كىشى ئاستىدا يېتىپ ئايال كىشى ئەرنىڭ ئۈستىگە چىقىپ جىما قىلىش ياكى چوڭ تەرەت قىستىغاندا تەرەتنى تۇتۇۋېلىش ياكى يەللەرنى يۇ - رۇشكىلى قويماي بوغۇۋېلىش قاتارلىق ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپچىقىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردە يەنە شۇنىمۇ بىلىش كېرەككى، قورساق سىرتقى تېرىدىن باشقا يەنە ئىككى پەردە (كېرىگەتتىن) دىن تۇزۇلىدۇ. بىرىنچىسى «تافى»، ئىككىنچىسى «بارىتون» دەپ ئاتىلىدۇ. دېمەك، قورساقنىڭ ئەڭ سىرتقى قىسمى تېرە، ئۇنىڭ ئاستىدا «تافى» پەردىسى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئاستىدا قورساق مۇسكۇلى، ئۇنىڭ ئاستىدا بارىتون، يەنە ئۇنىڭ ئاستىدا ياغ، ئۇ ياغنىڭ ئاستىدا ئۇچەيلەر تۇرىدۇ. بەزىدە يۇقىرىدا بايان قىلىنغىنىدەك پەۋقۇلئاددە سەۋەبلەر بىلەن بارىتون پەردىسى يېرىلىپ كەتسە، قورساق بوشلۇقىدىكى مەلۇم ئەزا ياكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ كىرىۋېلىش ۋە چۈشۈۋېلىشى كۆرۈلۈشى مۇمكىن، بەزىدە ئىككى ئۇرۇق بېزىنىڭ ئۈستىدىكى كانالچىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى ياكى ئىككى ئۇرۇق بېزى ئارىلىقىدىكى توساقنىڭ يىرتىلىپ كېتىشى بىلەن قورساق بوشلۇقىدىكى مەلۇم ئەزا ۋە سۇيۇقلۇقلار كىرىۋېلىش ياكى چۈشۈپ قېلىشى مۇمكىن، مانا بۇ ئەھۋاللار يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئۇرۇق بېزىنىڭ سىقىلىپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدىغان ئامىللاردۇر. ئۇرۇقدان خالتىسىغا ياغ ياكى پەردە ياكى ئۇچەيلەر بولۇپمۇ قارىغۇ ئۇچەي چۈشۈۋالىدۇ. چۈنكى قارىغۇ ئۇچەي بولسا بىر يەرگە مۇقىم باغلىنىپ بېكىتىلگەن بولماستىن، بوش بىكار بولىدۇ. ئۇرۇقدان خالتىسىغا بەزىدە قويۇق يەل ياكى سۇسمان سۇيۇقلۇق چۈشۈۋالغان بولىدۇ ياكى قانسىمان سۇيۇقلۇق چۈشۈۋالغان بولىدۇ ياكى قويۇق دۇغسمان سۇيۇقلۇق چۈشۈۋالغان بولىدۇ. ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈۋالغان نەرسىلەرنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن بۇ كېسەللىك بەش خىلغا بۆلۈنىدۇ. ئاپتور يۇقىرىدا ئۇرۇقدان خالتىسىغا قۇيۇلىدىغان نەرسىلەرنى كۆرسىتىپ ئۆتتى.

بۇنىڭ ئىچىدىن «فەتەقى سېرىق» ياكى چاۋا ياغ چۈشۈۋېلىش خاراكتېرلىك پەتەقە غورقىراش ئاۋازى بولماستىن ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈۋالغان ياغنىڭ ئەسلىي ئورنىغا يېنىشى تەس بولىدۇ. ھەجمى كىچىك بولىدۇ. ئاز - ئازدىن تەدرىجىي پەيدا بولىدۇ. كېرىگەت خاراكتېرلىك بولغىنىدا سىيلاپ تۇتۇپ تەكشۈرگەندە قولىغا قاتتىق ئۇرۇنىدۇ. ئۇچەي خاراكتېرلىك بولغان پەتەقە ئەسلىگە قايتىشى ئاستا ۋە تەس بولىدۇ. بۇ خىلنىڭ ئەسلىگە قايتىشى ئىنتايىن تەس بولۇپ، بەزىلىرىدە قۇلۇنجى كېسەللىكىدە يۈز بېرىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. يەل خاراكتېرلىك پەتەق (فەتەقى رىيھىي) ئەڭ ئاسان قايتىدىغان بولۇپ، بۇنىڭدا غورقىراش ئاۋازى ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ. لېكىن بىمار ئۆزىدە يەتكىللىك ھېس قىلىدۇ. سۇيۇقلۇق خاراكتېرلىك پەتەقە (فەتەقى رۇتۇبى) سۇيدۇك ئىنتايىن ئاز بولىدۇ ھەمدە بىمار يەرلىك ئورۇندا ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ ھەمدە بىر چۈشۈۋالغانچە ئەسلىگە قايتمايدۇ. يۇقىرىدىكى يېرىلىپ كېتىش، كېڭىيىپ كېتىش ۋە يىرتىلىپ كېتىش دېگەن سۆزلەر تارىلىپ يېرىلىشتىن ئىبارەتتۇر. سېرىقئەتنىڭ

يىرتىلىپ كېتىشى سىلىقلاتقۇچى شىلىمشىق سۈيۇقلۇقلارنىڭ سىرتقىئەتنىڭ ئىچكى تەرىپىدە سولىنىپ توختاپ قېلىشىدىن بولىدۇ ھەمدە ئىككى كانالچىدا سولىنىپ قالىدىغانلىقى ئۈچۈنمۇ بولىدۇ ياكى بۇ كېسەللىك يۇقۇرىدا بايان قىلغانغا ئوخشاش، سەكرەش، يىقىلىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن يىرتىلغان، كېڭەيگەن ۋە يىرتىلغان ئورۇنلارنى بوشاشتۇرۇپ قويغۇچى سۈيۇقلۇقلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن تۇرمۇشتىكى ئىشلارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم، مەسىلەن: كۆچلۈك ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش، قاتتىق ژارقىراش، توۋلاش، ئېگىزدىن سەكرەش، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش قاتارلىق ئىشلاردىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك. بولۇپمۇ قورساق بەك توق ۋاقىتتا جىنسىي ئالاقە قىلىش ئەڭ خەتەرلىك ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر جىنسىي ئالاقە قىلمىسا بولمايدىغان زۆرۈرىيەت بولۇپ قالسا، يەرلىك ئورۇننى مۇستەھكەم تېڭىۋېتىپ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش لازىم ھەمدە ئاغرىقلارغا يەللىك ۋە قورساق كۆپتۈرگۈچى ئوزۇقلۇقلارنى قەتئىي بەرمەسلىك ۋە پۈتۈنلەي چەكلەش كېرەك. شۇنىڭدەك سۈيۇقلۇقنى كۆپ ئىستېمال قىلمىشتىن ۋە بوشاشتۇرغۇچى (مورخىيات) ئاممىلاردىن، ھەتتا مۇنچىغا چۈشۈشتىنمۇ قەتئىي چەكلەش لازىم. تاماق يېگەندە ئوڭدىسىغا يېتىپ يېيىش، ئولتۇرغان ۋە ئورنىدىن تۇرغانلاردا دوۋسۇن ۋە ئۇرۇقدان خالتىلىرىنى مۇستەھكەم تېڭىۋېلىش كېرەك. يېرىلغان سىرتقىئەتنىڭ گۆش باغلاپ تۇتۇشى ئۈچۈن ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە تىرىشچانلىق كۆرسىتىش، ئەگەر يېرىقنى پۈتتۈرۈش ئىمكانىيىتى بولمىسا، ئۇنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە تىرىشچانلىق كۆرسىتىش لازىم. يەنە بەزىلەرنىڭ ئېيتقىنىچە، ئەگەر چۈشۈۋالغان نەرسە ياغ توقۇلمىسى ياكى ئۆچەي بولسا ئۇنى ئۆز ئورنىغا چىقىرىۋېتىش زۆرۈر. گۆش ئوندۇرگۈچى دورىلار قابىز ھەم شىلىمىلمۇچى دورىلار بولۇشى لازىم. مەسىلەن: جەۋزوسسەرۋى (قارىغاي ياڭقى) ھەم ئۇنىڭ شۆپۈكى، ئاس ۋە ئاس ئۇرۇقى ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈۋالغان نەرسىلەرنى ياندۇرۇش ئۈچۈن چارە ـ تەدبىر قوللىنىلىدۇ. ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈۋالغان نەرسە سۇ ياكى يەل بولسا ئۇنى تارتىپ يوقىتىشقا چارە ـ تەدبىر قوللىنىش ھەمدە چۈشۈۋالغان ماددىلارغا قارشى پىلانلىق تەدبىر قىلىش كېرەك دەيدۇ ھەمدە ئىستېفراغ قىلىپ بەدەن تازىلاش ئېلىپ بېرىش، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، زەمچە، سۇماق، موزا، ئانار پوستى قاتارلىقلارغا ئوخشاشلار. تەييارلاشتا مەزكۇر دورىلارنىڭ ھەممىسىنى ياكى ئۇنىڭ بىر قىسمىنى ئەنزىرۇت، سەبرە، ئۇشەق، كۈندۇر ۋە مۇقەللەرگە ئوخشاش شىلىمىلمۇچى ۋە سىلىقلاتقۇچى دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، ئاس سۈيى، دىبىق سۈيى ياكى بېلىق مېيى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا ئىلمان ھالەتتە چاپلىنىدۇ. يەنە بەزى داغلاش ئۇسۇلى ۋە ئىستىسقا ماددىلىرىنى تارقىتىشتا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن پارلاندۇرۇپ تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ. بەزىدە داغلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش زۆرۈر بولۇپمۇ قالىدۇ. يەنە بەزىدە يەل خاراكتېرلىك ۋە سۇ خاراكتېرلىك بولغانلىرىنى داۋالاشتا تەرىياق

ۋە تەرياقى مەسرىدىتۇستەك دورىلارنى بېرىشكە توغرا كېلىدۇ.

بەك تويۇپ غىزالىنىپ چىڭقىلىش، كۆچلۈك ھەرىكەتلەرنى قىلىش، يەللىك ۋە قورساقنى كۆپتۈرگۈچى تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، بوشاشتۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىق ئامىللارنىڭ ھەممىسى سېرىقئىتنىڭ يېرىلىپ كېتىش ۋە كانالچىلارنىڭ كېڭىيىپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. يۇقىرىقىدەك سەۋەبچى ئامىللارنىڭ كېسەللىكىنىڭ يوقىلىشى ۋە ساقىيىشىغا توسقۇنلۇق قىلىشى ياكى ئۇنىڭ تېخىمۇ كۆچىيىپ تەرەققىي قىلىشىغا سەۋەبچى بولۇشى تۇرغانلا گەپ. ئەمدى ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈپ بولغان نەرسىلەرنى قايتۇرۇۋېتىش مەسلىسىگە كەلسەك، سۇ ۋە يەل چۈشۈۋېلىشتىن باشقا خىللىرىنى قايتۇرۇۋېتىش مۇمكىن، گەرچە بەزىلىرىنى قايتۇرۇش بىرئاز قىيىن بولسىمۇ، لېكىن بەربىر قايتۇرغىلى بولىدۇ. ئەسلىي ئۇرۇقدان خالتىسىغا كىرىۋالغان نەرسىلەرنى چىقىرىۋېتىشتە بىمارنى ئۆڭدىسىغا ياتقۇزۇپ قول بىلەن بېسىپ سىيرىپ، مۇناسىۋەتلىك ھەرىكەتلەرنى قىلىش ئارقىلىق كىرگۈزۈۋېتىشكە بولىدۇ. لېكىن سۇ ۋە يەل خاراكتېرلىك بولغان پەتقنى داۋالاشتا، سۇ بىلەن يەلنى تۇپ مەنبەسىدىن پارلاندۇرۇپ، تارقىتىۋەتمىگۈچە قايتۇرۇۋېتىش مۇمكىن بولمايدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قۇرۇتقۇچى دورىلار، قىزىتىپ ئىسسىقلىق پەيدا قىلغۇچى دورىلار ۋە يەللەرنى پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى دورىلار ئارقىلىق ئۇلارنىڭ ماددىسىنى يوقىتىش چارىسىنى قوللانمىغۇچە ئۇنى تىزگىنلەشكە مۇمكىن بولمايدۇ. مەقسەتلىك ئىشلىتىلمىدىغان دورىلار ئىستىسقائى تەبلى ۋە ئىستىسقائى زىققە بابدا كۆرسىتىلىپ ئۆتۈلدى. شۇ بابتىن كۆرۈپ پايدىلىنىلسا بولىدۇ. گۆش ئوندۇرگۈچى ۋە يېرىقنى پۈتتۈرگۈچى دورىلارمۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى. شۇنىڭدىن پايدىلىنىلسا بولىدۇ. ئوت بىلەن داغلاش بولسا ماددىنى قۇرۇتۇش ۋە يەرلىك ئورۇننى چىڭىتىش ئۈچۈندۇر، چۈنكى يەرلىك ئورۇن چىڭىغاندا قايتىپ كەلگەن ئىللەتنى قوبۇل قىلمايدىغان بولىدۇ.

دوكلۇق (ھۇدبە) كېسىلى ۋە ئومۇرتقا چىقىپ كېتىش (رىياھى ئەفرىسە) كېسەللىكى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: : بۇ كېسەللىك كۆپىنچە بۇۋاقلار ۋە كىچىك بالىلاردا كۆرۈلىدۇ. بالىلارغا تاماق يەيدىغان ۋاقتى كېلىشتىن ئىلگىرى تاماق بېرىۋەرگەندە تاماق ماددىلىرى پىشىپ يېتىلمەي خام قالغاچقا (تولۇق ھەزىم بولمىغاچقا)، ئۇلاردا قويۇق سۇيۇقلۇقلار ۋە قويۇق يەللەر پەيدا بولۇپ ھەمدە ئومۇرتقىلار تەرەپكە يۇزلىنىپ، ئومۇرتقىلارنىڭ چىقىپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ. ھودبە (دوڭغاقلىق) كېسىلىگە گىرىپتار بولغاندا ئوزۇقلىنىش كانالچىلىرىنىڭ بىر قىسىملىرى ئېتىلىپ، توسۇلۇپ قالىدىغانلىقى ئۈچۈن بىمارنىڭ پاقالچاقلىرى يىگلەپ كېتىدۇ، دوڭغاقلىق ياكى ئومۇرتقا چىقىپ كېتىش (زىباھى ئەفرەس) كېسەللىكىنىڭ سەۋەبچىلىرى تاشقى سەۋەبلەر، مەسىلەن: ئۇرۇلۇپ، سوقۇلۇش قاتارلىق ھادىسىلەرگە ئۇچراش ياكى ئىچكى سەۋەبلەر مەسىلەن: يەرلىك ئورۇننى پالەچلەندۇرىدىغان دەرىجىدىكى سۇيۇقلۇق سەۋەبىدىن بولىدۇ.

بۇ كېسەلدە ئەگەر ئومۇرتقا كەينى تەرەپكە ئېگىلىپ چىقىپ قالسا، ئۇ تۆۋەن تەرەپ دوڭغاقلىق كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. ئومۇرتقا ئالدى تەرەپكە چىقىپ كەتكەن ۋە ئېگىلگەن بولسا، ئۇ ئالدى تەرەپ دوڭغىقى دەپ ئاتىلىدۇ (يەنە تەقەسسۇ دەپمۇ ئاتىلىدۇ). ئەكسىچە ئومۇرتقا بەزىدە يان تەرەپكە قىڭغىرلىشىپ قالىدىغانلارمۇ بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ھۇدىبە ئومۇرتقا تولغىشىپ قېلىش (ئىلتىۋا) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش: سىلىغايتىش، تېيلدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان شىلىمشىق سۈيۇقلۇقلارنى تەنقىيە قىلىپ تازىلاپ چىقىرىش ھەمدە مىزاج تەڭشەش ھەققىدىكى چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللىنىپ، ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىش ۋە مىزاجنى تەڭشەش ھەمدە ئومۇرتقىلارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش مەقسىتىدە ئاساسەن پالەچنى داۋالاش پىرىنسىپلىرى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مۇناسىۋەتلىك كەمادلار (مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى قىزىتىپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش)، مۇناسىۋەتلىك ياغلار ۋە مۇناسىۋەتلىك سۈركەلمە (مەروخ) لەر ئىشلىتىلىدۇ.

مېنىڭچە، دوكلۇق ئومۇرتقىنىڭ ئالدى تەرەپكە ياكى ئارقا تەرەپكە ۋە ياكى ئالدى، ئارقا ھەر ئىككىلا تەرەپكە چىقىپ كېتىشىگە ئېيتىلىدىغان بىر خىل سوقۇلۇش ۋە باشقا ھادىسىلەرگە يولۇققۇشتەك پەۋقۇلئادده سىرتقى سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ ياكى بەدەنده سۈيۇقلۇق كۆپىيىش ۋە ياكى يەل كۆپىيىشكە ئوخشاش سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىده يەل خاراكتېرلىك بولغانلىرى ئومۇرتقىنىڭ چىقۇېلىشى (رىياھى ئەفرەسە) دەپ ئاتىلىدۇ. «ئەفرەسە» دېگەن سۆز «فەرەسە» دېگەن سۆزنىڭ كۆپلۈكى بولۇپ، ئۇ بويۇن تەرەپتىن باشلىنىپ ئومۇرتقىنى پۈتۈنلەي قاپلىۋالىدىغان بىر خىل يەلدىن ئىبارەتتۇر. «سوھاھ» نامىلىق لۇغەتنىڭ ئاپتورىمۇ مۇنداق مۇھاكىمە قىلغان. ئەمدى سۈيۇقلۇقلار ئىچىده بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولىدىغان سۈيۇقلۇق مەسىلىسىگە كەلسەك، بوشاشتۇرىدىغان، پالەچكە مەنسۇپ سۈيۇقلۇقلاردىن ئىبارەتتۇر ياكى يەنى تارتىشىنى پەيدا قىلغۇچى خاراكتېرلىك سۈيۇقلۇقلاردىن ئىبارەتتۇر. دوكلۇق ۋە ئومۇرتقىنىڭ چىقۇېلىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلاردا ئوزۇقلۇق يۇرۇشىدىغان كانالچىلار توسۇلۇپ، سۇ پەيدا بولىدىغانلىقى ئۈچۈن بىمارلارنىڭ پاقالچاقلىرى يىگلەپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئالامەتلىرىمۇ ئېنىق بولىدۇ. تاشقى سەۋەبتىن بولغانلىرىدا مەلۇم ھادىسىگە ۋە سىرتقى ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغانلىق تارىخى بولىدۇ. سۈيۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغىنىدا كېسەللىك قوزغىلىشتىن ئىلگىرى ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللانغانلىق تارىخى بولىدۇ. بۇلارغا ئاساسەن دىياگنوز قويۇشقا ۋە سەۋەبىنى بېكىتىشكە بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولغانلىرىدا ياغلار بىلەن بەدەننى ياغلىغاندا ۋە بەدەننى مۇجۇپ تۇتقاندا بەدەن سۈركەلگەن ياغنى تېزلىكتە ئۆزىگە ئالماسلىق، ياغنىڭ سىڭىشىنىڭ ئاستا بولۇشى، سىرتقى كۆرۈنۈشنىڭ ھۆل، تاتىراڭغۇلىشىپ قېلىشى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. يەل خاراكتېرلىك بولغانلىرىدا يەڭگىللىك ھەمدە يۆتكىلىشچان ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بەل ئاغرىقى

بەل ئاغرىقى كېسەللىكى بەزىدە بەلگەم خىلىتى سەۋەبىدىن ياكى سوغۇقلۇق تۇپەيلىدىن بولىدۇ. بۇنداقلاردا بىمار ھەرىكەت قىلمايلا جىم تۇرغاندا، كېچىدە ۋە قىش پەسلىدە سوزۇلۇپ ئاغرىش، سىيلاپ كۆرگەندە سوغۇق ئۇرۇلۇش قاتارلىق ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ. بەل ئاغرىقى بەزىدە ئېغىر يۈك كۆتۈرۈپ ھېرىپ، چارچىغان سەۋەبىدىن ياكى ئاغرىق ھەرىكىتىدىن ياكى بۆرەكنىڭ ئاجىزلىقىدىن ياكى بۆرەك ئىششىقى ۋە ياكى بۆرەك ھارارىتى ياكى باشقا ئاغرىقلار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇلارنىڭ قايسى سەۋەبتىن بولغانلىقىنى مەخسۇس ئالامەتلىرى ئارقىلىق بىلىۋېلىشقا بولىدۇ. بەل ئاغرىقى بەزىدە خۇددى ھەيز قېنى ياكى نىپاس (تۇغۇت چىللىسى) قېنى توختاپ قالغاندا ياكى ئۇزاق مەزگىل جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق سەۋەبىدىن مەنىي سۈيۇقلۇقىنىڭ توختاپ، سولىنىپ قېلىشى سەۋەبىدىن بولىدىغان بەل ئاغرىشقا ئوخشاش دۇمبە تەرەپنى بويلاپ ماڭىدىغان چوڭ تومۇرنىڭ ئىمتىلا بولۇشى (تۇشۇپ قېلىشى) سەۋەبلىكمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل سەۋەبلەرنىڭ قايسىسىدىن بولغانلىقىنى شۇ خىل سەۋەبكە مۇناسىۋەتلىك ئىشلارنىڭ ۋە ئالامەتلەرنىڭ بولۇپ ئۆتكەنلىكى ھەمدە ئاغرىقىنىڭ ئۇزۇنىسىغا بويلاپ تارقىلىش ئەھۋالى قاتارلىقلارغا ئاساسەن بىلىۋېلىشقا بولىدۇ. يەنە ئىمتىلانىڭ ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. بەل ئاغرىقى بەزىدە چوڭ تەرەتنىڭ توختاپ يىغىلىپ قېلىشى سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ. چوڭ تەرەت ئۇزۇن ۋاقىت توختاپ، سولىنىپ قالسا، يەرلىك ئورۇننى قىستاپ ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بۇ تەرەتنىڭ راۋانلىشىشىغا ئەگىشىپ ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. بۇ خىل سەۋەبتىن بولغىنىنى يۇقىرىدا مەنىي سۈيۇقلۇقىنىڭ ئۇزۇن ۋاقىت توختاپ يىغىلىپ قېلىشى بەل ئاغرىقىغا سەۋەبچى بولىدۇ، دەپ كۆرسىتىلدى. بۇنىڭ سەۋەبى مەنىنىڭ ئاساسىي ماددىسى (جەۋھىرى) ئومۇرتقا تۇۋرۇكىنى بويلاپ ماڭىدىغان كاۋاك تومۇر ئارقىلىق ئىككى بۆرەك تەرەپكە كېلىدۇ ۋە بۆرەكتە تازىلىنىپ سۈزۈلۈپ، ساپلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئىككى بۆرەك ۋە ئىككى ئۇرۇق يېزى ئارىلىقىدىكى قانالچە (بۇ قانالچە ئەگرى ـ بۈگرى تۇزۇلگەن بىر خىل تومۇردۇر) ئارقىلىق ئىككى ئۇرۇق يېزىگە كېلىدۇ ۋە ئۇزۇق يېزى ئىچىدە مەنىي بىلەن ئارىلىشىپ يېتىلگەن مەنىگە ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر ئۇرۇقدان ۋە مەنىي خالتىلىرىدا مەنىي توپلىشىپ كۆپ مىقداردا يىغىلىپ قالسا، تۆۋەنلىگۈچى كاۋاك ۋېنا (ئەجۇۋەفەنازىل) دا قان قېيىپ كۆپۈشۈپ قېلىش بىلەن تومۇرنى سوزۇلدۇرۇپ ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش: بەل ئاغرىقى بەلگەمدىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا شەھمەنزەل بىلەن قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇلغان ھەببى ئايارەجگە ئوخشاش دورىلار بىلەن بەلگەم خىلىتىنى ئىستىفراغ قىلىپ سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. شەربەت دورىلاردىن سىركەنجۇبىل بۇزۇرى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ ياكى سىركەنجۇبىل ئەنسىلى ياكى شەربىتى مائۇلئۇسۇل قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ياكى كەرەپشە سۈيى سىركەنجىبىن بۇزۇرى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى قارا نوقۇت ۋە ئېگىرنى سىركەنجۇبىل ئەنسىلگە چىلاپ تەييارلىغان

چىلانما (نوقۇ) ئىچۈرۈلىدۇ. تامىقىغا چۆجە گۆشلىرى ۋە يېڭى ئۇچقان باچكا گۆشلىرىنى سېرىچېچەك ياكى قارا نوقۇت ۋە ھەلىۋن بىلەن پىشۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. ياغلاردىن قۇستە يېغى ياكى سەۋسەن يېغى ياكى سۇزاپ يېغى قاتارلىق سىرتىدىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ. بەل ساھەسىنى يىرىك لاتا ياكى ماتا بىلەن سۈرتۈپ، ھايۋاناتلارنىڭ ياغلىرى ۋە ئۆتكۈر تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاپ بېرىلىدۇ. چوڭ تومۇرلارنىڭ توشۇپ قېلىپ قان قېيىش سەۋەبىدىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا قان ئېلىش چارىسى قوللىنىلىدۇ. قان ئېلىنسا دەرھال ئۇنۇم بېرىدۇ. مەنىي توختاپ قېلىش سەۋەبلىك بولغانلىرىنى داۋالاشتا جىنسىي ئالاقە قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ. قاتتىق ھەرىكەت قىلىش ياكى جىنسىي مۇناسىۋەتتە زورۇقۇپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپچىققان بەل ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا، جىنسىي مۇناسىۋەتتە زورۇقۇپ كېتىشنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن چارە ـ تەدبىرلەر ئارقىلىق داۋالانسا بولىدۇ. بۆرەك كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بولغان بەل ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا، بۆرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش توغرىسىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەرنى قوللىنىپ داۋالاش كېرەك.

مېنىڭچە: بەل ئاغرىقى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان سەۋەبلەرنىڭ نەتىجىسىدە كېلىپچىقىدىغان بەل مۇسكۇللىرى ۋە بەل ئومۇرتقا تۇۋرۇكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىچكى ۋە تاشقى پەيلەردە بولىدىغان بىر خىل ئاغرىقتىن ئىبارەت، بۇنىڭ ئىچىدە بەلغەمدىن بولغان بەل ئاغرىقى ۋە مىزاجنىڭ سوغۇق ئېلىپ كېتىشىدىن بولىدىغان بەل ئاغرىقلىرىنىڭ ئالامەتلىرى بولسا پارلاندۇرۇپ، تارقاتقۇچى ئاممىلارغا يولۇققاندا ئاغرىقنىڭ پەسىيىپ قېلىشى، مەسىلەن: يول ماڭغاندا، كۇندۇز ۋە ياز كۈنلىرىگە ئوخشاش ئىسسىق ۋاقىتلاردا ئاغرىقنىڭ توختاپ قېلىشى ياكى پەسىيىپ قېلىشى، ئەكسىچە كېچە ۋە ھاۋا سوغۇق كۈنلىرى ۋە قىش پەسىللىرىدە ئاغرىقنىڭ كۈچىيىپ قېلىشى قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئېغىر يۈك كۆتەرگەنلىكتىن، قاتتىق ھەرىكەت قىلغانلىقتىن ۋە جىنسىي مۇناسىۋەتتىن بولغانلىرىدا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر ئېنىقتۇر. چۈنكى بۇ خىلدىكىلىرىدە ئەنە شۇنداق سەۋەبلەرنىڭ يۈز بېرىش تارىخى بولىدۇ. بۆرەك ئاجىزلىقى سەۋىبىدىن بولغان بەل ئاغرىقنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئاغرىق توققۇز كۈز داۋىرىسىدە بولىدۇ. بەل ئاغرىقى بىلەن بىرگە باھمۇ ئاجىزلىشىپ جىنسىي ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. شۇنىڭدەك بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. قاتتىق ھەرىكەت قىلىش ۋە ھېرىپ ـ چارچاش سەۋەبىدىن بولغان بەل ئاغرىقىدا بەل ساھەسىدە كۆيۈشۈپ بىئارام بولىنىش، بىر نەرسە چاقىنىدەك غىدىقلىنىش ۋە يېقىمسىزلىنىش، بەدەن يەڭگىل بولۇش، سانجىق بولۇپ ئاغرىش ۋە باشقا ئىسسىقلىقتا ئائىت ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. چوڭ تەرەت گەندىسىنىڭ توختاپ قېلىشى سەۋەبلىك بولغان بەل ئاغرىقىدا ئىلگىرى قەۋزىيەت بولۇپ قالغانلىق تارىخى بولىدۇ. شۇنىڭدەك قۇرۇتقۇچى تاماقلارنى ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. بەل ئاغرىقى بەزىدە دوڭغىيىشقا ۋە ئېگىلىپ قېلىشقا مەجبۇر قىلىدۇ. بەزىلىرىدە ئۇنداق بولمايدۇ. دوڭغىيىپ قېلىشقا مەجبۇر قىلىدىغان بەل ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى: ئىچكى ئەزالاردا بولىدۇ، يەنى بەلگە مۇناسىۋەتلىك ئىچكى ئەزالاردا كېسەللىك ئۆزگىرىش يۈز بەرگەندە دوڭغىيىپ قېلىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. بەزى بەل ئاغرىقلىرىدا ئۆرە تۇرغاندا بىر

ئاز دەم سەقلىپ تىنالماي قېلىش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ مۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەب، ئىششىق ياكى تۆۋەنكى قىسىم دوڭغاقلىشىش كېسىلىگە سەۋەبچى بولىدىغان ئامىللار تەسىر قىلغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاش توغرىسىدىكى كۆرسەتمىلەر ناھايىتى ئېنىق بولغانلىقى ئۈچۈن توختالمىدۇق.

يىراق ئەزالار (تۆت) مۇچە كېسەللىكلىرى داۋالى كېسەللىكى (پاقالچاق كۆك قان تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى ـ بۈگرى بولۇپ كۆپۈش كېسەللىكى) بۇ، پاقالچاق تومۇرلىرىنىڭ كېڭىيىپ قېلىشىدىن ئىبارەت بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئۇنىڭ سەۋەبى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت. پۈت ۋە پاقالچاق تەرەپكە سەۋدا خاراكتېرلىك ياكى بەلغەم خاراكتېرلىك قانىنىڭ كۆپلەپ يىغىلىشى ياكى خاس قان ماددىسىنىڭ كۆپ مىقداردا يىغىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ماددىلار ئىچىدىن قايسى ماددا سەۋەبىدىن بولغانلىقىنى بىلىشتە ھەرقايسى خىلىتلار ۋە ماددىلارنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرىگە قارىلىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەلنى داۋالاشتا قويۇق ماددا پەيدا قىلمىدىغان ھەر قانداق ئاممىللاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، ئىككى قولنىڭ تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، كۆپ مىقداردا ۋە بېتەرلىك دەرىجىدە قۇستۇرۇش، سەۋدا ياكى بەلغەم خىلىتلىرىنى ئىستىفراغ قىلىپ سۇرۇپ چىقىرىش قاتارلىق داۋالاش پىرىنسىپلىرى ئاساس قىلىنىدۇ، ئايارەج پەيقىرا ھەجىرى ئەرمىنى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۇ ئەڭ ياخشى چارە بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. يەنە مەتبۇخى ئەپتىمۇن ياكى ھەببى ئەپتىمون مائۇلجەبىن (قېتىق سۈزمىسى سۇيى) بىلەن بېرىلىدۇ ياكى يالغۇز ئەپتىمۇن سۇيىلا بېرىلىدۇ ياكى ئەپتىمۇن سۇيى يېڭى سېغىلغان كالا سۈتى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن ياخشىلانمىسا، كېڭىيىپ كەتكەن تومۇرلارنى ئۇزۇنىسىغا يېرىپ چىقىرىش، ئىچىدىكى سۇيۇقلۇقلىرىنى ئاقتۇرۇپ چىقىرىۋېتىش ياكى تومۇرلارنى پۈتۈنلەي كېسىپ تاشلاپ، ئوت بىلەن داغلاپ كۆيدۈرۈش، قايتا تەكرارلىنىپ كۆپۈشۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش قاتارلىق چارە ـ تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىكنىڭ ئاقىۋىتىدە مالىخولىيا (خىيالپەرەسلىك كېسىلى) كېسەللىكى پەيدا بولۇش ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك باشقا كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش خەۋپى تۇغۇلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشى سەۋدا خاراكتېرلىك قانىنىڭ پاقالچاق تەرەپكە كۆپلەپ كېلىشى سەۋەبچى بولىدىغانلىقى مەسلىسىگە كەلسەك، سەۋدا خاراكتېرلىك قان يىراق ئەزالار تەرەپكە ئاقالايدىغانلىقى ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك بولغانلىقى سەۋەبلىك تۆۋەن تەرەپلەرگە كۆپرەك يىغىلىدۇ ۋە ئۇ پۈت ۋە پاقالچاقلارغا كۆپلەپ قۇيۇلۇپ تومۇرلارنى كېڭەيتىپ ئەگرى ـ بۈگرىلەشتۈرۈپ قويىدۇ. لېكىن خاس سەۋدا ماددىسى ئىنتايىن قۇرۇقلۇقى ۋە قويۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ مۇنداق يىراق جايلارغا ئېقىپ كېلىش ئىقتىدارى بولمايدۇ.

بەلغەم خاراكتېرلىك قانىنىڭ بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولۇشى بەلغەم خاراكتېرلىك قانمۇ قويۇق بولغانلىقى ئۈچۈن تۆۋەن تەرەپلەرگە، جۈملىدىن پۈت ۋە پاقالچاق تەرەپكە

يىغىلىپ قالىدۇ. خاس قانۇنۇق بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولۇشنىڭ ئاساسى شۇكى، بۇ خىلدىكى قان گەرچە بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىدىن خالىي بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭدا يەنىلا قويۇقلۇق بولغانلىقى ئۈچۈن تۆۋەن تەرەپكە سىلجيدۇ. ئاپتور يۇقىرىقى سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش خەۋپى كۆرۈلىدۇ، دېگەن سۆزنىدە قوتۇرۇب (بىر خىل ساراڭلىق) ۋە دائوكەلىب (ئېغىر تېپتىكى ۋەھشىيانە ساراڭلىق) كېسەللىكلىرى، شۇنداقلا ئايلىنىپ كېتىش ھەمدە بۇس ۋە گازلارنىڭ يۇرەككە يېتىپ بېرىشى سەۋەبلىك يۇرەكنىڭ قالايمىقان سوقۇشى قاتارلىق كېسەللىكلەر نەزەردە تۇتۇلىدۇ.

مېنىڭچە: داۋالى كېسەللىكنىڭ ماددىسىنىڭ ئوخشىتىلىنىشى بولمايدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ ماددىسىدا ئوخشىتىلىنىش ئەھۋالى بولىدىغان بولسا يارىلىنىش ۋە يامان سۈپەتلىك ئىششىقلار پەيدا بولۇشتەك ئەھۋاللار پەيدا بولغان بولاتتى. بۇ كېسەلدە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر بولسا پاقالچاقتا چىرمىشىپ كەتكەن ئەگرى ـ بۇگرى كۆپۈش، تومۇرلارنىڭ ئاشكارىلىنىپ چىقىپ تۇرۇشىدۇر. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن قان ئېلىش مەسلىسىگە كەلسەك، قان ئېلىشنى پەقەت خاس قان خىلىتىنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن بولغانلىرىغا قوللىنىشقا بولىدۇ. قۇستۇرۇش چارىسىنى بولسا قان خىلىتىدىن باشقا خىلىتلاردىن بولغانلىرىدا قوللىنىلىدۇ. قابىز دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتا، ئۇلارنى سىرتىدىن پۈت ۋە پاقالچاقتا چېپىش نەزەردە تۇتۇلىدۇ.

پىل پۈت كېسىلى (دائۇل پىل)

ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: پىل پۈت كېسىلى (دائۇل پىل) بۇ، تاپان ۋە پاقالچاقتا يۈز بېرىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بىمارنىڭ پۈتلىرى خۇددى پىلنىڭ پۈتىغا ئوخشاپ قالىدۇ.

كېسەللىك سەۋەبى: سەۋدا ماددىسىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىدىن بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ تەرەققىياتى ھەممە ئادەمدە ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: بەزىلەردە پۈت ياكى پاقالچاقتا يارىلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلمەيدۇ، بەزىلىردە بولسا يارىلىنىش، ھەتتا ئاكىلە (يەل يارا) شەكىللىنىش خەۋپى تۇغۇلىدۇ. ئېغىر بولغانلاردا پۈتىنى كېسىپ تاشلاشقا توغرا كېلىدۇ. پىل پۈت كېسەللىكى خەلق ئارىسىدا قارا سەن دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ داۋالى (پاقالچاق ۋېنا تومۇرىنىڭ ئەگرى ـ بۇگرى بولۇپ كۆپۈشى) كېسەللىكىدىن ئېغىرراق ئۆتىدۇ، ھەتتا ئېغىر بولغانلىرىنى داۋالاپ قۇتقۇزۇپ قېلىشتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ.

يەڭگىل بولغانلىرىمۇ كۈچلۈك داۋالاشنى تەلەپ قىلىدۇ، داۋالى كېسەللىكىنى داۋالاشتا قوللىنىلغان كۈچلۈك چارىلەرنى قوللىنىشقا توغرا كېلىدۇ. پىل پۈت كېسەللىكىنىڭ داۋالى كېسەللىكىدىن يامانراق ۋە ئېغىرراق بولۇشىدىكى سەۋەب، پىل پۈت كېسەللىكىنىڭ كېسەللىك ماددىسى داۋالى كېسەللىكىنىڭ كېسەللىك ماددىسىغا قارىغاندا ئۇچۇچانراق ۋە ئۆتكۈررەك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ زەھىرى تېزرەك ۋە ئۆتكۈررەك

بولىدۇ. ئۇ تومۇرلاردىن ئۆتۈپ گۆشلەرگىمۇ بۇزغۇنچىلىق قىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك ماددىسى گۆشكە سىڭىپ كەتكەن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئونىڭغا ئىشلەتكەن دورىلارنىڭ تەسىرى يېتىپ بارالمايدۇ ۋە ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتەلمەيدۇ، شۇنىڭدەك داۋالى كېسەللىكىنىڭ ماددىسىنى قان ئېلىش ئارقىلىق چىقىرىۋېتىشكە بولىدۇ. لېكىن پىل پۇت كېسەللىكىنىڭ ماددىسىنى قان ئېلىش بىلەنلا چىقىرىپ تاشلىغىلى بولمايدۇ. داۋالىنىڭ كېسەللىك ماددىسىنى تومۇرلارنى يېرىپ ئاقتۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاشقا بولىدۇ. لېكىن پىل پۇت كېسەللىكىنىڭ ماددىسىنى ئوندىق چىقىرىپ تاشلىغىلى بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن پىل پۇت كېسەللىكى داۋالى كېسەللىكىگە قارىغاندا ياماڭ كېسەل دەپ قارىلىدۇ. ئەمدى پىل پۇت كېسەللىكىنى داۋالاپ قۇتقۇزۇپ قېلىشتىن ئۆمىد كۈتكىلى بولمايدىغانلىقى مەسلىسىگە كەلسەك، ئۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، كېسەللىك ماددىسى قويۇق بولغانلىقى ئۈچۈن پارلاندۇرۇپ تارقىتىش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاشقا مۇمكىن بولمايدۇ. بۇ كېسەللىك ماددىسىنى پارلاندۇرۇپ، تارقىتىش ئۈچۈن دورا ئىشلەتكەندە، ئەگەر ئىسسىقلىق دەرىجىسى تۆۋەن دورىلارنى ئىشلەتسە ماددىنى چىقىرىپ تاشلاشقا كۈچى يېتىشمەي قېلىش بىلەن باشقا ماددىلارنى قوزغىتىپ كېسەللىك ماددىسىنىڭ تېخىمۇ كۆپىيىپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ. ئەگەر هارارەت دەرىجىسى يۇقىرى بولغان دورىلارنى ئىشلەتكەندە كېسەللىك ماددىسىنى تېخىمۇ ناچار ۋە ئىسسىق كەيپىياتقا ئۆزگەرتىپ يارا پەيدا قىلىش خاراكتېرىگە ئىگە قىلىپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەل داۋالاشتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ، دەپ قارالماقتا.

داۋالاش: پىل پۇت كېسەللىكىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن قان ئېلىش ۋە سەۋدا ماددىسىنى ئىستىفراغ قىلىپ سۇرۇپ چىقىرىش چارىسى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى چېپىش ۋە تېڭىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. پاقالچاقنى تاڭماي تۇرۇپ يول يۇرۇش هەتتا ئورنىدىن تۇرۇشقىمۇ رۇخسەت قىلىنمايدۇ. داۋالى كېسەللىكى بىلەن پىل پۇت كېسەللىكى كۆپىنچە يۇك توشىغۇچىلاردا، ئۇزۇن يول يۇرگۈچىلەردە ۋە ئۆرە تۇرۇپ خىزمەت قىلغۇچىلاردا كۆپرەك يۇز بېرىدۇ.

مېنىڭچە: داۋالى (پاقالچاق تومۇرلىرىنىڭ كېڭىيىپ كۆپۈشۈش كېسىلى) كېسەللىكى بىلەن پىل پۇت كېسەللىكىنىڭ پەرقى شۇكى، ئەگەر هەرئىككىلىسى بىرلا ماددىدىن بولغان بولسا، داۋالىدا پاقالچاق مۇسكۇللىرى پاقالچاق تومۇرلىرىغا توشۇپ تۇرغان بۇ خىل ناچار ماددىلار بىلەن ئوزۇقلانمىغان بولىدۇ. ئەمما پىل پۇت كېسەللىكىدە پۇت ۋە پاقالچاق مۇسكۇللىرى ئەكسىچە يامان سۇپەتلىك ماددىلار بىلەن ئوزۇقلانغان بولىدۇ هەمدە داۋالىدا پۇت ۋە پاقالچاقنىڭ گۆشلىرى چوڭايماستىن بەلكى تومۇرلىرى چوڭىيىدۇ. لېكىن پىل پۇت كېسەللىكىدە بولسا چوڭىيىش ئەھۋالى تومۇرلاردىن ئۆتۈپ گۆشكە تەرەققىي قىلغان بولىدۇ. پۇت ۋە پاقالچاق مۇسكۇللىرى ئوزۇقلىنىدىغان قاندىكى سەۋدا ماددىسىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى پىل پۇت كېسەللىكىنىڭ سەۋەبى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سەۋدا ماددىسىنىڭ يەرلىك ئورۇندىكى سەرپىياتىغا قاراپ پەرقلەندۈرۈشكە بولىدۇ.

يۇقىرىدىكى ئاكىلە (يەل يارا) پەيدا بولغانلاردا پۇتنى كېسىپ تاشلاشقا توغرا كېلىدۇ

دەپ كۆرسىتىشتىكى مەقسەت، پۈتنى كېسەللىك ماددىسى تېخى تەسىر قىلمىغان ئورۇندىن كېسىۋېتىش ئارقىلىق، كېسەللىك ماددىسىنىڭ پۈتۈن بەدەنگە تارقاپ ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزۈشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتۇر. پاقالچاقنى تېڭىپ قويۇشتىكى مەقسەت ئىككى پۈتنى بوغۇپ قويۇش ۋە تېڭىۋېتىش ئارقىلىق ئۇستى تەرەپتىن قانىنىڭ كۆپلەپ قۇيۇلۇشىنى توسۇش ئۈچۈندۇر.

بوغۇم ئاغرىقلىرى (ۋەجئۇل مۇپاسىل)

سەۋەبى: تەسىرنى قوبۇل قىلغۇچى، كېسەللىكنى قوبۇل قىلغۇچى ئەزا بولۇپ، بۇ ئەزالارنىڭ ئەسلىدىكى تۈزۈلۈشىدە ئاجىزلىق بولغانلىقىدىن بولىدۇ، مەسىلەن: بەزىسمان گۆشلەرگە ئوخشاش ياكى ئۇ ئەزالار مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبلىك بولىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغانلىرىنىڭ كۆپىنچىسى سوغۇقتىن بولىدۇ. بەزىدە شۇ ئەزالاردىكى كېسەللىك ماددىلىرىنى تارتىپ كېلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان ھارارەتنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. بولۇپمۇ ئەزالاردىكى بۇ خىل ھارارەتكە ئاغرىش ياكى ھەرىكەتلىنىشلەر قوشۇلۇپ كەلگەندە تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. ئەزالارنىڭ كېسەللىك ماددىلىرىنى قوبۇل قىلىشى ياكى ئۇ ئەزالار تۆۋەن تەرەپكە ئورۇنلاشقانلىقى ئۈچۈن كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ ئۇ ئەزالار تەرەپكە تەبىئىي ھالدا ھەرىكەتلىنىشى كېسەللىك پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ. بوغۇم ئاغرىقىنىڭ ئاساسىي سەۋەبى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىدۇر. بۇ مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى پۈتۈن بەدەنلىك بولۇشمۇ ياكى رەئىس ئەزالارنىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق بولغان بۇزۇلۇشلىرىدىن بولۇشمۇ مۇمكىن. مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ماددىلىق بولغاندا بۇ خىل ماددا خىلىتقا ئوخشاش قىيىملىق بولۇشمۇ ياكى يەلگە ئوخشاش قىيىمسىز ماددا بولۇشمۇ، يەككە ماددا بولۇشمۇ ياكى مۇرەككەپ ماددا بولۇشمۇ مۇمكىن. بوغۇم ئاغرىقلىرى كۆپىنچە بەلغەمدىن بولىدۇ، ئۇنىڭدىن قالسا ئاچچىق سەۋدا ماددىسىدىن بولىدۇ، ئۇنىڭدىن قالسا خام بەلغەمدىن بولىدۇ، ئۇنىڭدىن قالسا قان ماددىسىدىن بولىدۇ، ئۇنىڭدىن قالسا سەپرا ماددىسىدىن بولىدۇ. قىسمەن ئەھۋاللاردا سەۋدا ماددىسىدىن بولىدۇ. بوغۇم ئاغرىقىنىڭ پەيدا بولۇشىدا تۆۋەندىكى ئامىللار ئاساسلىق رول ئوينايدۇ: قانالچىلارنىڭ ئەسلىي تۈزۈلۈشىنىڭ كەڭ بولۇشى ياكى زەخىملىنىش سەۋەبى بىلەن كېڭىيىپ كېتىشى ياكى ئەسلىدە بولمىغان كانالچىلارنىڭ شەكىللىنىشى قاتارلىقلار. بۇ بوغۇم ئاغرىقلىرىغا سەۋەبچى بولىدىغان خىلىتلارنىڭ كۆپ قىسمى ئىككىنچى ھەزىم ۋە ئۇچىنچى ھەزىمنىڭ چىقىرىندىلىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بوغۇم ئاغرىقلىرىغا سەۋەبچى بولىدىغان ئامىللارنىڭ كۆپ قىسمى بوغۇملار ئىچىدىكى بوشلۇقلاردا بولۇپ، كېسەللىك ماددىلىرى دائىم بوغۇم بوشلۇقلىرىغا يىغىلىپ ساقلىنىدۇ. بوغۇملارنىڭ مىزاجى سوغۇق بولغانلىقى ئۈچۈن قۇۋۋىتى ئاجىز بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كېسەللىكنى ئاسانلا قوبۇل قىلىدۇ، يەنە بىر ئامىل بوغۇملار بەدەن مەركىزىدىن يىراقتا جايلاشقان بولۇپ، يۇرەكتىن يىراق بولىدۇ. بەزىدە بوغۇم بوشلۇقىغا يىغىلغان خىلىتلار تاشسىمان قېتىشىدۇ ۋە ئۇنىڭ

ئارىلىقىدىن گۆش ئۇنۇپ قالىدۇ. بولۇپمۇ ئىسسىق مىزاجلاردىكى بوغۇم ئاغرىقلىرىدا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. بوغۇم ئاغرىقى كېسەللىكى ئىرسىيەت خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ بىرىدۇر، بەدەندە كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ كۆپىيىپ قېلىشىنىڭ سەۋەبى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بىلەن ياكى ھەزىم ناچارلىشىش، چېنىقماسلىق، راھەتپەرەسلىك، تاماق يەپ بولۇپلا توق قورساق قاتتىق ھەرىكەت قىلىش ياكى ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىش، ھەرىكەت قىلىش، توق قورساق جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈپ، چىقىرىپ ئادەتلىنىپ كەلگەن چىقىرىندىلارنى توختىتىپ قويۇش، ناشتىدا سۇ ۋە باشقا سۇيۇقلۇقلارنى ئىچىش قاتارلىقلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بوغۇم ئاغرىقى كېسەللىكى كۆپىنچە ئەتىياز مەزگىللىرىدە پەيدا بولىدۇ، چۈنكى بۇ مەزگىل خىلىتلار ئورنىدىن قوزغىلىپ ھەرىكەتكە كېلىدىغان مەزگىلدۇر. يەنە كۈز پەسىللىرىدە قوزغىلىدۇ. چۈنكى بىر مەزگىللەردە خىلىتلار ئاسانلا ناچار ۋە يامان سۇيۇقتەك ئۆزگىرىدۇ.

مېنىڭچە: ئەزالارنىڭ كېسەللىكنى قوبۇل قىلىشى ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بولىدۇ، ئەزالارنىڭ ئاجىز بولۇشى يەنە ئىككى خىل بولىدۇ: بىرى، ئەزالار ئەسلىي تۇزۇلۇشىدە شۇنداق ئاجىز تۇزۇلگەن بولىدۇ. يەنە بىرى، ئەزالار مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبلىك ئاجىزلاپ قالغان بولىدۇ. بوغۇملارنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج) كۆپىنچە سوغۇقتىن بولىدۇ. چۈنكى ئىسسىق مىزاج ئەزالارنى قۇۋۇەتلەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر. مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى ھەددىدىن ئېشىپ كەتمىسلا ئەزالارنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويمايدۇ. بۇ ھەقتىكى مەلۇماتلارنى يۇقىرىدا بايان قىلىپ بولغانلىقىمىز ئۈچۈن ئارتۇق تەكرارلاش ھاجەتسىز.

بوغۇملارنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشى بوغۇملارنىڭ ماددىلارنى تارتىپ كېلىدىغان ئىسسىقلىقىنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولۇپ، بۇ خىل ئىسسىقلىقتا ئاغرىق ياكى ھەرىكەتلەر تۇرتكىلىك قىلىش بىلەن كېسەللىك ماددىلىرىنى قوبۇل قىلىدىغان ھالەت شەكىللىنىدۇ. بوغۇمنىڭ ئاجىز بولۇشى بوغۇملار ئاساسەن بەدەننىڭ تۆۋەن تەرىپىگە ئورۇنلاشقانلىقى ئۈچۈن ماددىلىرىنىڭ تۆۋەن تەرەپكە تەبىئىي ھالدا ھەرىكەتلىنىشىدىن بولىدۇ. بوغۇم ئاغرىقى ئىككى پۇت ۋە ئىككى سۆڭگەچ بوغۇمىدا كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. بەلغەمدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى ۋە ئاچچىق سەپرادىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى دېيىشتە، مۇرەككەپ ماددىغا ئوخشاش ماددىلاردىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرى كۆزدە تۇتۇلىدۇ. ئىككىنچى ھەزىم ۋە ئۈچىنچى ھەزىمدە يىغىلىپ قالغان ماددىلار كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا، قائىدە بويىچە تولۇق تەنقىيە قىلماي ئاغرىق پەسەيتىش يولى بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدىغان كەم ماغدۇر، يېڭى كېسەلدىن قوپقانلاردا كۆرۈلىدۇ. بوغۇملار مىزاجنىڭ سوغۇق بولۇشى ئۇلارنىڭ سۆڭەك بىلەن بىر بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. چۈنكى سۆڭەكلەرنىڭ مىزاجى سوغۇق بولىدۇ ھەمدە بوغۇملار نېرۋىلار، چاندىرلار بىلەن ئورالغانلىقى ئۈچۈن ئۇلارمۇ بوغۇمنىڭ مىزاجىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەلۋەتتە بوغۇملار نېرۋىلار ۋە چاندىرلار بىلەن ئورۇلۇپ مۇھاپىزەت قىلىنىدىغانلىقى ئۈچۈن، كۆپ ھەرىكەتلەرگە بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. بوغۇملار يۇرەكتىن يىراق جايلاشقان بولىدۇ. يۇرەك بولسا پۈتۈن ئىسسىقلىقنىڭ مەنبەسىدۇر.

بوغۇملار ئىسسىقلىق مەنبەسى بولغان يۇرەكتىن يىراق بولغاچقا، ئۇلارنىڭ مىزاجىنىڭ سوغۇق بولۇشى تۇرغان گەپ، ئاپتور يۇقىرىدا ئېيتقاندەك بوغۇملار ئارىلىقىغا گۆش ئۇنۇپ قېلىش بارماقلاردا، بولۇپمۇ پۇتنىڭ بارماقلىرىدا كۆپ ئۇچرايدۇ. بولۇپمۇ قان مىزاجلىقلارنىڭ پۇت بارماق بوغۇملىرىدا تېخىمۇ كۆپ يۈز بېرىدۇ.

بوغۇم ئاغرىقى كېسەللىكىنىڭ ئىرسىيەت خاراكتېرلىك بولۇشى بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان ئاتىنىڭ مەنىسىدە ئورناشقان كېسەللىك ماددىسى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بالىنىڭ تېنىدىمۇ بۇ خىل كېسەللىك ماددىسى يوشۇرۇنغان بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مەلۇم سەۋەبلەر تەسىرىدە ئىرسىيەت خاراكتېرلىك داۋام قىلىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان كېسەللىك سەۋەبلىرى ئىچىدىكى كېسەللىك ماددىلارنىڭ بەدەنە كۆپىيىپ قېلىشى، دائىم ھاراق ئىچىش، تاماق يەپ بولۇپلا مۇنچىغا كىرىش قاتارلىق ئامىللار بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئادەتلىنىپ كەتكەن چىقىرىندىلار، ھەيز قېنى، بوۋاسىر قېنى، قان ئېلىش ۋە ئارىلاپ كەلگەن ئىچ سۇرۇشلەرنى كۆرسىتىدۇ. بوغۇم ئاغرىقىنىڭ كۆز پەسلىدە كۆيۈپ ئاغرىشىدىكى يەنە بىر سەۋەب كۆز پەسلىدىكى ھەزىم خىزمىتىنىڭ ناچارلىشىشى ۋە يەل ـ يېمەشلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئاپتورنىڭ يۇقىرىقىدەك بوغۇملار ئىچىدىكى ماددىلار قېتىشىپ، تاشسىمان ھالەتكە كېلىپ قالىدۇ، دېگەن سۆزنىڭ كەلسەك، بۇ ئەمەلىيەتتىن يىراق ئەمەس، بەلكى ئادەتتە بولۇپ تۇرىدىغان ئىشتۇر، دوختۇرنىڭ دورا ئىشلىتىشتىكى خاتالىقىدىن، مەسىلەن: ماددىنى پىشۇرماي ۋە مۇنزىج بەرمەي تۇرۇپ كېسەللىك ماددىسىنىڭ قىيامىنى نورمال ھالەتكە كەلتۈرمەي تۇرۇپلا مۇھەللىلات (تارقاتقۇچى دورا) دورىلارنى ئىشلىتىپ قويسا، ماددىلارنىڭ لەتىپ ۋە ئۇچۇچان قىسمىنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىپ، قويۇق قىسمىنى قېتىشتۇرۇپ تاشسىمان جىسىمغا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ.

دوختۇرنىڭ سەۋەنلىكى، بىمارنىڭ ئۆزى مۇخەددىرات (سېزىمسىزلاندۇرغۇچى) دورىلارنى ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىدە ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ ئىستېمال قىلىشى نەتىجىسىدە بوغۇم بوشلۇقىدىكى ماددىلاردا قېتىشىش كېلىپچىقىدۇ.

ئىرقۇننسا كېسەللىكى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىرقۇننسا كېسەللىكىدە ئاغرىق يانپاشتىن باشلىنىپ، پاقالچاق تەرەپكە تارقىلىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بەزىدە ئاغرىق ئوشۇقفا قەدەر يېتىپ بارىدۇ. كېسەللىكىنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇشىغا ئەگىشىپ ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ ۋە تۆۋەن تەرەپكە تارقىلىدۇ. ھەتتا ئاغرىق بەزىدە كېسەللىك ماددىسىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكىگە قاراپ، پۇت بارماقلىرىغا قەدەر سوزۇلىدۇ. بەزى بىمارلاردا پۇتى ۋە يوتىلىرى ئورۇقلاپ كېتىش ئەھۋاللىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. ئېغىشىش، دۇم يېتىش، ئۆرە تۇرۇش، يول يۈرۈش قاتارلىق ھەرىكەتلەر چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ. بارلىق بوغۇم ئاغرىقلىرىدا كېسەللىك ماددىسى چىقىرىۋېتىلگەندىن كېيىن ئاسانلىقچە قايتىلانمايدۇ.

بىراق ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىدا كېسەللىك ماددىسى يوقىتىلغاندىن كېيىن يەنە ئاسانلا قايتىلىنىدۇ. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىنىڭ كېسەللىك ماددىسى كۆپىنچە دەسلەپتە بوغۇملاردا پەيدا بولۇپ، كەڭ نېرۋىغا يۆتكىلىدۇ. بەزىدە كېسەللىك ماددىسى دەسلەپتىلا ئەنە شۇ نېرۋىدا پەيدا بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئىرفۇننىسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى)، ۋەجئۇل ۋەرەك (يانپاش ئاغرىقى)، نۇقرەس (بوغۇم ياللۇغى) قاتارلىق كېسەللىكلەر گەرچە ۋەجئۇل مۇپاسىل كېسەللىكىنىڭ قاتارىدا بولسىمۇ، لېكىن ئىرقۇننىسا كېسەللىكى كۆپىنچە يانپاشنىڭ سىرتقى تومۇرىدىن باشلىنىپ تىز بوغۇمى تەرەپكە چۈشىدۇ. بەزىدە تىزدىن ئېشىپ ئوشۇققا قەدەر كېلىدۇ. بەزىدە ھەتتا پۇت بارماقلىرىغا قەدەر يېتىپ كېلىدۇ. بۇنداق ھالاردا پۇت بارماقلىرىنى قول بىلەن بېسىپ بەرسە خۇشياقىدۇ. كېسەللىك جەريانىنىڭ ئۇزىرىشىغا ئەگىشىپ ئاغرىقنىڭ دائىرىسىمۇ چوڭىيىدۇ. كېسەللىك ماددىسى كۆپەيگەنسېرى ئاغرىقنىڭ دائىرىسىمۇ كېڭىيىدۇ. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى كېسەللىكىنىڭ تېز قايتىلىشىنىڭ سەۋەبى كېسەللەنگەن ئەزانىڭ ئورۇنلىشىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر. پۇت بولسا تەبىئىي ھالدا ماددىلار ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدىغان ئورۇندۇر، بۇ يەردە يەنە شۇنىمۇ بىلىپ قويۇش كېرەككى، بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى بەزىدە پۇتنىڭ ئىچكى تومۇرىدا پەيدا بولۇشىمۇ مۇمكىن، لېكىن بۇنداق بولۇشى ئىنتايىن كەم ئۇچرايدۇ.

يانپاش ئاغرىقى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا ئوخشاش پاقالچاق تەرەپكە تارقالماستىن يانپاش قىسمىدا مۇقىم تۇرىدىغان ئاغرىقتىن ئىبارەت بولۇپ، كۆپىنچە قاتتىق نەرسىلەر ئۈستىدە ئۇزۇن ۋاقىت ئولتۇرۇش ياكى ئۇرۇلۇپ، سوقۇلۇش، ئۇزۇن مۇددەت ۋېلىسىپىت، ئات ـ ئۇلاغلارغا مىنىش قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن يانپاش بوغۇمىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى سەۋەبىدىن بولىدۇ. ماددا جەھەتتىن ئالغاندا، بۇ كېسەللىك كۆپىنچە خام بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە بالىياتقۇ ئاغرىقلىرىنىڭ يۆتكىلىشىدىن بولىدۇ ياكى بالىياتقۇ ئاغرىقلىرىنىڭ ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملىشىشى نەتىجىسىدە كېلىپچىقىدۇ. مېنىڭچە يانپاش ئاغرىقى بولسا ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى كېسەللىكىنىڭ خەۋەرچىسى ۋە مۇقەددىمىسى بولۇپ، بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەر ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەر بىلەن ئوخشاشتۇر. لېكىن سۆڭگەچ ئاغرىقى كۆپرەك خام بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ. ئەكسىچە ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى كۆپىنچە بەلغەم خاراكتېرلىك قاندىن ۋە سەپرا خاراكتېرلىك بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ.

نۇقرەس (ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى) كېسەللىكى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: نۇقرەس كېسەللىكىدە ئاغرىق بارماق بوغۇملىرىدىن بولۇپمۇ باش بارماق بوغۇمىدىن باشلىنىدۇ. بەزىدە تاپانىڭ ئاستى تەرىپىدىن باشلىنىپمۇ

قالمدۇ ياكى تاپانىڭ بىر يېنىدىن باشلىنىپ كېيىن تەرەققىي قىلىپ ھەممە بوغۇملارغا ئومۇملىشىدۇ. بەزىدە بوغۇم ئەتراپىدىكى چاندىرلار ۋە بوغۇمنى ئوراپ تۇرغان توقۇلمىلاردا بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇلاردا پەي تارتىشىش ئەھۋاللىرى يۈز بەرمەيدۇ. ئاختا قىلىۋېتىلگەن ئادەملەردە بولسا نۇقرەس كېسەللىكى بىلەن چېچى چۈشۈپ كېتىش يۈز بەرمەيدۇ. ئۇلاردا كېسەللىكىنىڭ يۈز بەرمەسلىكىدىكى سەۋەب، نۇقرەس كېسەللىكى كۆپىنچە سۈيۇق ۋە ئۆتكۈر خىلىتلاردىن پەيدا بولىدۇ. ئەمما ئاختا قىلىنغان ئادەملەرنىڭ بەدىنىدە ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇق كۆپ بولغاچقا، ئۇلاردىكى خىلىتلار ۋە ماددىلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكى تۆۋەن بولىدۇ ھەمدە ماددىلار قويۇق بولىدۇ. ئاختا قىلىنغانلاردا ھۆللۈك بىلەن سوغۇقلۇقنىڭ كۆپ بولۇشى ئۇرۇقدان (تاشاق) مەنىنى پىشۇرۇپ يېتىلدۈرۈپ ئۆز رەڭگىگە ئۆزگەرتىپ، تۆرەلمىنىڭ قۇرۇلۇشىغا لايىقلاشتۇرۇپ بېرىدىغان ئەزادۇر، ئەگەر ئۇ بەدەندىن ئېلىۋېتىلسە بەدەندىكى سوغۇق مىزاج ئەزالارنىڭ سوغۇقلۇقى ئىسسىق مىزاج ئەزالارنىڭ ئىسسىقلىقى ئۈستىدىن غالىب كېلىپ، پۈتۈن بەدەننىڭ مىزاجى سوغۇقلىشىدۇ ھەمدە سۈيۇقلۇقنى كۆپەيتىدۇ. سوغۇقلۇق تۇپەيلىدىن كۆپەيگەن بۇ سۈيۇقلۇقلار سوغۇق بەدەنلەردە ساقلىنىپ سۈيۇلۇپ تۇرغان مەنىي سۈيۇقلۇقى بىلەن بىرلىشىپ ھارارىتى غەرىزىيە (تەبئىي ئىسسىقلىق) نى يۆگىۋالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بەدەن سوۋۇپ كېتىدۇ. شۇنداقلا بۇ سوغۇقلۇق رەئىس ئەزالار تەرەپكە يېتىپ بارىدۇ ـ دە، پۈتۈن بەدەنده سوغۇقلۇق ۋە سۈيۇقلۇقنىڭ كۆپىيىشى كېلىپچىقىدۇ. شۇنىڭدەك يەنە جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىشمۇ بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبچىلىرىنىڭ بىرىدۇر. جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش ئىككى پۈتۈنىڭ بوغۇملىرىنى ئورۇقلىتىپ ئاجىزلاشتۇرۇش رولىنى ئويناىيدۇ. ئاختا قىلىۋېتىلگەنلەر جىنسىي مۇناسىۋەت قىلالمايدىغانلىقى ئۈچۈن پۈت بوغۇملىرىمۇ ئاجىزلىمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولمايدۇ. چاچ چۈشۈپ كېتىش (سەلئى) كېسەللىكى بولسا، مېڭىدە قۇرۇقلۇق ئەۋج ئېلىپ كېتىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. قۇرۇقلۇق ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەندە چاچنىڭ ئەسلىي ماددىسى بولغان بۇخارى دۇخانى (تۈتۈنسىمان بۇس) تۆك بەزلىرىگە يېتىپ بارالمايدۇ، شۇنىڭ بىلەن باشنىڭ تېرىسى خۇددى ھېچ نەرسە ئۇندۇرمەيدىغان تاشقا ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ ـ دە، چاچمۇ ئۆسۈپ چىقالمايدۇ. ئەمما ئاختا قىلىنغان كىشىلەردە بولسا سۈيۇقلۇقلار تولۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇلاردا چاچ چۈشۈش كېسەللىكى يۈز بەرمەيدۇ. نۇقرەس كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلاردا كۆرۈلمىغان بىر خىل تېپىك ئالامەت شۇكى، ئۇلارنىڭ ئۇرۇقدان خالتىسى ئۇزىراپ قالىدۇ. نۇقرەس كېسەللىكى ئادەتتە بۇۋاقلاردا كۆرۈلمەيدۇ. نورمال ھەيز كۆرۈۋاتقان ئاياللاردا پەيدا بولمايدۇ. ئاياللاردا بولمىغىنى ئاساسەن ھەيز توختاپ كەتكەن ئاياللاردا كۆرۈلىدۇ.

مېنىڭچە: «ئىبنى ھەبەل» نىڭ ئېيتىشىچە، پۈتنىڭ باش بارمىقىنىڭ بوغۇمى «نوقۇرۇس» دەپ ئاتىلىدۇ. «نۇقرەس» كېسەللىكىگە قويۇلغان بۇ ئىسىم بىر ئورۇنغا كىرگەن نەرسىنى شۇ ئورۇننىڭ نامى بىلەن ئاتىغانغا ئوخشاش نوقۇرۇستىن «نۇقرەس» دەپ ئۆزگەرتىلىپ ئېلىنغان ئىسىمدۇر، دەيدۇ. نۇقرەس كېسەللىكىدىكى بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى

باشقا بوغۇم ئاغرىقلىرىدىكى ئاغرىقتىن ئېغىرراق ۋە قاتتىقراق ئۆتىدۇ. چۈنكى نۇقرەس كېسەللىكى كۆپىنچە هاللاردا ماددىلىق بولىدۇ. ماددىسىز بولىدىغانلىرى ناھايىتى كەم ئۇچرايدۇ. نۇقرەس كېسەللىكىدە ئۇششاق بوغۇملارغا قۇيۇلىدىغان كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ مىقدارى نىسبەتەن كۆپ بولىدۇ. كېيىن بوغۇملار كىچىكلەپ، كېسەللىك ماددىلىرىنى ئۆزىگە سىڭدۈرۈپ كېتەلمەيدۇ. نۇقرەس كېسەللىكىنىڭ كېسەللىك ئۆزگىرىشى ئوراپ تۇرىدىغان توقۇلمىلار ۋە چاندىرلاردا يۈز بېرىدۇ. ھەرگىزمۇ پەيلەر ۋە نېرۋىلاردا بولمايدۇ. شۇڭلاشقا نۇقرەس كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلاردا پەي تارتىشىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلمەيدۇ. لېكىن ئۇلاردا ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ تېرىسى ساڭگىلاپ قالىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

ئاختا قىلىۋېتىلگەن ئادەملەردە نۇقرەس كېسەللىكىنىڭ يۈز بەرمەسلىكىنىڭ سەۋەبى شۇكى، نۇقرەس كېسەللىكى ئۆتكۈر ئاچچىق خىلىتلارنىڭ بوغۇملارغا قۇيۇلۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئەمما ئاختا قىلىۋېتىلگەن ئادەملەردە سۈيۇقلۇق يېتەرلىك بولمىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ بەدىنىدە بۇنداق ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر خىلىتلارنىڭ پەيدا بولۇشى كەم ئۇچرايدۇ. نۇقرەس كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يەنە بىر مۇھىم سەۋەب جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈش، بولۇپمۇ قورساق توق ۋاقتىدا جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش بولۇپ، ئاختا قىلىۋېتىلگەنلەردە جىنسىي مۇناسىۋەت بولمايدىغانلىقى ئۈچۈن نۇقرەس كېسەللىكىمۇ يۈز بەرمەيدۇ. ئاختا قىلىنغانلاردا چاچ چۈشۈش كېسەللىكىنىڭ يۈز بەرمەسلىكىدىكى سەۋەب، چاچ چۈشۈش كېسىلى تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىشى سەۋەبلىك بولىدىغان كېسەللىكتۇر، ئاختا قىلىنغان كىشىلەردە بەدەن سۈيۇقلۇقى تولۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ تېرىلىرى يۇمشاق ۋە يۇمران بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن چاچ چۈشۈش كۆرۈلمەيدۇ. نۇقرەس كېسەللىكى بوۋاقلاردا يۈز بەرمەيدۇ. چۈنكى بوۋاقلارنىڭ بەدىنىدىكى ماددىلار ئۆسۈپ يېتىلمىگەچ سەرپ بولۇپ تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن نۇقرەس كېسەللىكىنى پەيدا قىلمىشقا سەۋەبچى بولغۇدەك ماددىلار توپلىشىپ قالمايدۇ. نۇقرەس كېسەللىكى يەنە ئايالىلاردا كۆرۈلمەيدۇ. چۈنكى ھەيز قېنى ئۇلارنىڭ بەدەنلىرىنى ئارتۇقچە ماددىلاردىن تازىلاپ تۇرىدۇ ھەمدە جىنسىي مۇناسىۋەت ئايالىلار بوغۇملارغا ماددىلارنى تارتىپ كەلگۈدەك ھەرىكەت پەيدا قىلمايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: نۇقرەس كېسەللىكىنىڭ سۈئى مىزاج سازەج (ماددىسىز مىزاج بولۇشى) خاراكتېرلىك بولغانلىرىدا كېسەللىك تەدرىجىي قوزغىلىدۇ. ئاغرىغان بوغۇملاردا ئېغىرلىق ۋە ئىششىق بولمايدۇ ھەمدە كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ. ماددىلىق بولغانلىرىدا: ① قان خىلىتىدىن بولغىنىدا بەدەن ھارارىتى ۋە رەڭگىرويىنىڭ قىزىل بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. لېكىن كېسەللىك ماددىسى بوغۇملارنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا بولغاندا بوغۇملارنىڭ رەڭگىدە ئۆزگىرىش بولمايدۇ. ئېسىلىش، ئېغىرلىق سېزىلىش ۋە سانجىپ ئاغرىش بولىدۇ. ② سەپرا خىلىتىدىن بولىدىغىنىدا يۇقىرى ھارارەت بولۇش، يەرلىك ئورۇن سېرىق رەڭدە بولۇش، بەك ئېغىر بولىدۇ، يەرلىك ئورۇندا ئېغىرلىق سېزىمى بولۇش، ئېسىلىپ ئاغرىش، قىزىش

ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ③ بەلغەم خىلىتىدىن بولغانلىرىدا قىزىش ۋە بىئارام بولۇش ئەھۋالى ناھايىتى ئاز بولۇش بىلەن ئاغرىق دائىم دېگۈدەك ئوخشاشلا داۋاملىشىدۇ. بىمارنىڭ رەڭگىرويىدىمۇ ئۆزگىرىش بولمايدۇ. ئەگەر ئۆزگىرىش بولغاندا قوغۇشۇن رەڭگە ئۆزگىرىدۇ. ④ سەۋدا خىلىتىدىن بولغاندا ئاغرىقنىڭ يوشۇرۇن بولۇشى، يەرلىك ئورۇن رەڭگىنىڭ كۆكۈچ بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئالامەتلەر بولسا مۇپاسىل كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرىدۇر، مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدىن بولىدىغان مۇپاسىل كېسەللىكلىرى ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدۇ. مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدىن بولغان نۇقرەس كېسەللىرىدە تۆۋەندىكى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، مەسىلەن: كېسەللەنگەن ئورۇندا ئېغرىلىق سېزىمى بولمايدۇ. ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئىپادىلىرى كۆرۈلمەيدۇ. مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى ئاغرىقلار ئىچىدە قايسى خىلىتتىن بولغان ئاغرىقنىڭ تىپىك پەرقى شۇكى، قان خىلىتىدىن بولغان ئاغرىق بەدەننىڭ ئىچكى تەرىپىگە مايىلراق بولىدۇ. سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئاغرىق سىرتقى تەرەپكە، يەنى تېرە تەرەپكە مايىلراق بولىدۇ.

بەلغەم خىلىتىدىن بولغان نۇقرەستە داۋاملىشىش خاراكتېرىدىكى ئاغرىش بولۇپ، دائىم بىر خىل يوسۇندا داۋام قىلىدۇ. ئەمدى يېمەك ـ ئىچمەك ئارقىلىق مىزاجنى پەرقلەندۈرۈش مەسىلىسىگە كەلسەك، بۇنىڭغا ناھايىتى دىققەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ، چۈنكى مەست قىلىپ سېزىمنى تۆۋەنلەشتۈرىدىغان دورا ياكى يېمەكلىكلەر ماددىلارنى قويۇقلاشتۇرۇۋېتىدۇ. مەسىلەن: بەزى سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلاردا مۇخەددىرات (سېزىمنى پەسەيتكۈچى) دورىلار ئارقىلىق ئاغرىق پەسەيتىلىدۇ، سوغۇق تەبىئەتلىك ئاغرىق توختاتقۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە ئاغرىقنىڭ پەسىيىپ، كېسەللىكنىڭ ياخشىلىنىپ قالغىنىغا قاراپ، بۇ كېسەللىك مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولۇشى مۇمكىن دەپ گۇمان قىلىنىدۇ، شۇنىڭدەك ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلارغا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلەتكەندە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار يەرلىك ئورۇندىكى ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ، تارقىتىۋېتىدىغانلىقى ئۈچۈن ئاغرىق پەسەيىپ قالىدۇ. ئاغرىقنىڭ پەسەيگەنلىكىگە قاراپ مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى سوغۇقتىن بولغان بولۇشى مۇمكىن دەپ گۇمان قىلىنىدۇ، يەنە بەزىدە ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلارغا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلەتكەندە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ماددىلارنى قويۇقلاشتۇرۇپ قورۇپ يىغىدىغانلىقى ئۈچۈن ئاغرىقنى كۈچەيتىۋېتىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭغا قاراپ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىق بولۇشى مۇمكىن دەپ گۇمان قىلىنىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن دورا ياكى يېمەكلىكلەرنىڭ پايدا قىلغان ياكى زىيان قىلغان، مۇۋاپىق كەلگەن ياكى مۇۋاپىق كەلمىگەن تەرەپلىرىگە قاراپلا كېسەللىكنىڭ مىزاجىغا باھا بېرىشكە بولمايدۇ، دىققەت ۋە سەگەكلىك بىلەن كۆزىتىشكە توغرا كېلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: نۇقرەس كېسەللىكى ئەگەر ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا مىزاج تەڭشەش ئېلىپ بېرىلسىلا كۈپايە قىلىدۇ، بەزىدە ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشتا قان ۋە سەپرا خىلىتلىرىدىن ئازراق

سۈرۈپ چىقىرىپ تەنقىيە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشلاردا مەلۇم مىقدارىدا بەلغەم ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىشقا تۇغرا كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغانلىرىدا كېسەللىك ماددىلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىش بىلەن بىرگە ماددىلارنىڭ قايتىدىن قويۇلۇشىنى توسۇش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قويۇلۇشىنى توسۇشتا قارشى تەرەپكە تارتىش چارىسى قوللىنىلىدۇ. لوڭقا قويۇش ئۇسۇلى بىلەنمۇ ماددىلارنى قارىمۇ قارشى تەرەپكە تارتقىلى بولىدۇ ھەمدە قۇستۇرۇش ئارقىلىق ماددىلار ئازايتىلىدۇ. قۇستۇرۇش ئۇسۇلى نۇقرەس كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا نىسبەتەن ئىچىنى سۈرۈپ تازىلىغاندىنمۇ ياخشىراق بولىدۇ. يەنە يەرلىك ئورۇن راۋادىئات (ماددىلارنى قايتۇرغۇچى) دورىلار ئارقىلىق كۆچلەندۈرۈپ بېرىلىدۇ، بۇ خىل دورىلارنى ئىشلىتىپ مەدەت بېرىلگەندە، ماددىنىڭ كۆپۈشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. لېكىن بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى ماددا ئاز بولغان ئەھۋالدا قوللىنىشقا بولىدۇ. ئەمما ماددا كۆپ بولغان ئەھۋالدا ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىپ قويۇلسا، ئىككى خىل يامان ئاقىۋەتنىڭ كېلىپچىقىش ئېھتىمالى بولىدۇ. بىرى، بوغۇملارغا كېلىدىغان كېسەللىك ماددىلىرىنى رەئىس ئەزالار تەرەپكە باشلاپ قويۇپ، رەئىس ئەزلاردا يامان تەسىر پەيدا قىلىش، يەنە بىرى، ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشىنى توسۇپ قويۇش ئېھتىمالى بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى ئىرقۇننىسا تومۇرىدا بولغان بولسا، ئۇ ماددا بەك چوڭقۇر تەرەپتە بولغانلىقى ئۈچۈن، ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئەلۋەتتە ئىشلەتمەسلىك كېرەك، ئەمەلىيەتتە مەۋجۇت بولغان كېسەللەنگەن ئەزادا تۇرۇپ قالغان ماددىنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش مەقسىتىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. نۇقرەس كېسەللىكنىڭ باشلانغۇچ دەۋرلىرىدە قىزىتقۇچى تىلالارنى سۈركەش ياخشى بولمىغان پاسسىپ ئۇسۇلدۇر، چۈنكى بۇ خىلدىكى قىزدۇرغۇچى تىلالار ماددىلارنى تارتىپ كېلىپ ماددىنى كۆپەيتىش رولىنى ئويناىدۇ. شۇنىڭدەك سېزىمچانلىقنى پەسەيتكۈچى ۋە مەست قىلغۇچى دورىلارنى ئىشلەتسىمۇ، بۇ ياخشى بولمىغان ئۇسۇللارنىڭ بىرىدۇر، چۈنكى بۇنداق دورىلارنى ئىشلەتكەندە ماددىلارنى قويۇقلاشتۇرۇپ قويىدىغانلىقى ئۈچۈن ئىنتايىن زىيانلىق تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلار يەنە كېسەللىكنىڭ ساقىيىش مۇددىتىنىمۇ ئۇزۇنغا سۈرۈپتىدۇ. سىركەنجۇبىل شەربەتلىرىمۇ ناھايىتى چۈچۈمەل بولغانلىقى ئۈچۈن بۇ كېسەللىككە ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. ھاراق نۇقرەس كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلارغا ئىنتايىن زىيانلىق بولۇپ، كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلىنىپ بىر يىل ۋاقىت ئۆتمىگىچە قەتئىي ھاراق ئىچىشكە رۇخسەت قىلىنمايدۇ، نۇقرەس كېسەللىكىنى داۋالاشتا مۇھەللىلات (تارقاتقۇچى) دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە مۇلايىملىنات (يۇمشاتقۇچى) دورىلاردىن مەلۇم مىقدارىدا قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: ھايۋانات مايلىرىغا ئوخشاش يۇمشاتقۇچى دورىلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنداق قىلىشتىكى مەقسەت، پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ يەرلىك ئورۇندىكى ماددىلارنىڭ ئۇچۇچان ۋە سۈيۇق قىسمىنى پارلاندۇرۇپ قويۇقلىرىنى قالدۇرۇپ قويۇش بىلەن تاشسىمان قېتىشىپ

قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇچۇندۇر.

«ئىرقۇننىسا» يانپاشتىن ئۇشۇق تەرەپكە كېلىدىغان بىر تومۇرنىڭ ئىسمى بولۇپ، بۇ تومۇردا بولىدىغان ئاغرىق ئەنە شۇ تومۇرنىڭ ئىسمى بىلەن ئاتالغاندۇر، ئىرقۇننىسا كېسەللىكىدە راۋادىئات (قايتۇرغۇچى) دورىلارنى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدىغانلىقىدىكى سەۋەب، ئىرقۇننىسا كېسەللىكىنىڭ ماددىسى سۆڭەككە يېقىن ئورۇندا بولىدۇ. يانپاش ۋە يوتا ئۇستىدە گۆش قاتلىمى قېلىن بولۇپ، راۋادىئات دورىلارنى ئىشلەتكەندە ماددىلارنى بەدەننىڭ چوڭقۇر قىسمىدا توختىتىپ قويىدۇ، چۈنكى ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار بەدەننى يېغىپ قورۇيدۇ ھەم ماددىلارنى قويۇقلاشتۇرىدۇ.

مېنىڭچە: ئىسسىق مىزاجنى تەڭشەش ئۇسۇللىرى ئالدىنقى بابلاردا تەپسىلىي سۆزلەنگەنلىكى ئۈچۈن بۇ بابتا تەپسىلىي توختالمايمىز. ئەمدى ماددىسىز (سازەج) بولغان مىزاج بۇزۇلۇشنى تەڭشەشتىمۇ يەنە مەلۇم دەرىجىدە خىلىتنى ئىستېفراغ قىلىش مەسىلىسىگە كەلسەك، بۇ ئۇسۇل خىلىتنىڭ قوزغىلىپ ھەرىكەتكە كېلىپ قالغان مەزگىللىرىدە، مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىغا تۈرتكىلىك قىلىپ، ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ تەڭشىلىشىگە توسقۇنلۇق قىلماسلىق ئۈچۈن قوللىنىلىدۇ. ئاپتورنىڭ بۇ دائىرىدە سەۋدا ماددىسىنى قوشۇپ بايان قىلماسلىقىدىكى سەۋەب، سەۋدا ماددىسى بەدەندە باشقا خىلىتلارغا نىسبەتەن ئىنتايىن ئاز بولىدۇ. شۇڭا ئۇ كېيىن پەيدا بولغان سازەج مىزاجنى قوزغاتمايدۇ ۋە ھەرىكەتكە كەلتۈرمەيدۇ، يەنە سەۋدا ماددىسى بولسا باشقا ماددىلاردەك ئىتائەتچان بولمىغانلىقى ئۈچۈن ئاسانلىقچە تەسىر قوبۇل قىلمايدۇ. بۇ كېسەللىكتە ئىسھالغا قارىغاندا قوستۇرۇشنىڭ مەنپەئىتىنىڭ يۇقىرى بولۇشىدىكى سەۋەب، ئىسھال بولسا كېسەللىك ماددىلىرىنى كېسەللىك تەرەپكە قوزغىتىدۇ. داۋالاش ئۇسۇلى ئىرقۇننىسا، نۇقرەس ۋە ۋەجۇئول ۋەرەك (سۆڭگەچ ئاغرىقى كېسەللىكى) قاتارلىقلارغىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىرقۇننىسا كېسەللىكىدە راۋادىئات دورىلارنى ئىشلىتىشنى چەكلەشتىكى سەۋەب ئىرقۇننىسا كېسەللىكىنىڭ ماددىسى بەدەننىڭ چوڭقۇر قىسمىدا بولىدۇ ھەمدە ئۇ ماددىلار قېتىشۇالىدىغانلىقى ۋە سولۇنۇپ توختاپ قالىدىغانلىقى ئۈچۈن ئاسان تارقىمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بوغۇمدىن چىقىپ كېتىش ھالىتىگە ئېلىپ بارىدۇ. لېكىن كېسەللىك ماددىسى ئاز ۋە سۇيۇق بولسا، يەرلىك ئورۇندا ئاغرىق بولسا، تاشسىمان قېتىشۇېلىش ئەھۋالى كۆرۈلمەيدۇ. ھاراقتىن چەكلەشنىڭ سەۋەبى ھاراق ھەزىم بولمىغان تاماقلارنىمۇ ئاستىغا ھەيدەپ ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ. بۇ تۈپتىن زىيانلىق ئامىلدۇر، بۇ كېسەللىك ياخشىلىنىپ بىر يىل توشمىغىچە قەتئىي ھاراق ئىچۈرمەسلىك ھەققىدە ئالاھىدە تەكىتلەشتىكى سەۋەب بۇ كېسەللىكنىڭ پۈتۈنلەي ساقىيىپ كەتكەنلىكىنى بىر يىل تۆت پەسىل تولۇق ئۆتمىگىچە بىلگىلى بولمايدۇ. بىر يىل ئۆتۈپ بولغاندا ئاندىن باھا بېرىشكە بولىدۇ، چۈنكى بۇ كېسەللىك قوزغاتقۇچى ماددىسى بىلەن قارىمۇ قارشى بولغان پەسىللەردە ساقىيىپ قالىدۇ، كېيىن يەنە قوزغىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن پەسىلنى تولۇق ئۆتكۈزۈپ، كېسەللىك ئالامەتلىرى قايتا قوزغالمىغاندا ئاندىن ھەقىقىي ساقايدى دېيىشكە بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: شەربەتلەردىن ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل ۋە نۇقرەس كېسەللىكلىرىدە، شۇنداقلا سەپرا خاراكتېرلىك تەپلەردە كۆرسىتىلگەن شەربەتلەر بېرىلىدۇ. بىنەپشە شەربىتى، ھەر خىل پىلىكچىلەر ۋە يۇمشاتقۇچى كىلىزمىلار بىلەن چوڭ تەرتىپ يۇمشىتىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا تاتلىق قاينىتىلما ياكى شېكەر بىلەن تەييارلانغان مۇنزىج ياكى قىزىلگۈل مۇرابباسى (گۈلقەنت) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ ياكى لىمون شەربىتىنى بىخسۇس (چۇچۇكبويا) سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ. لىمون شەربىتى ئۇسسۇزلۇق بىرگە بولغان ياكى قىزىتما بولغان ئەھۋاللاردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى شەربىتى ئۇسۇل ۋە سىركەنجۇبىل ئەنسىلىلەر بېرىلىدۇ ياكى سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بىخسۇس سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ ياكى مومىلار بىلەن (قاينىتىلما) بىلەن بېرىلىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن ۋە سەۋدا ماددىسىدىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا سوغۇق تەبىئەتلىك جۇلاپ، ئۇسسۇزلۇق ۋە قىزىتما بولمىسا ئىسسىق تەبىئەتلىك جۇلاپلارنى بېرىشكە بولىدۇ. بەزىدە ئۇ جۇلاپ بىخسۇس ياكى ئارپا سۇيى ۋە شېكەر بىلەن تەڭشەپ بېرىلىدۇ. نۇقرەس ۋە مۇپاسىل كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا گۈشلەرنىڭ ھەر قاندىقى چەكلىنىدۇ، گۈش بېرىش زۆرۈر بولۇپ قالغاندا، ئۇچار قاناتلارنىڭ گۈشلىرى بېرىلىدۇ، ھايۋان گۈشى بېرىشكە تۇغرا كەلگەندە قۇرۇقلۇقتا ياشايدىغان ھايۋانلارنىڭ گۈشلىرى بېرىلىدۇ. دەسلەپكى دەۋرلىرىدە ئارپا سۇيىنى شېكەر بىلەن، سەپرا خاراكتېرلىك ۋە قان خاراكتېرلىك بولغانلىرىغا، شۇنداقلا ئىسسىق مىزاجدىن بولغانلىرىغا ئارپا سۇيىنى نېلۇپەر شەربىتى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ، ئاغرىق پەسىيىپ ئىشتىھاسى بىر ئاز ئېچىلغاندىن كېيىن ياكى بەقلەئنى يەمەنىيە (سېمىزئوت چۆپى)، مولوخىيا قاتارلىقلاردىن تاماق تەييارلاپ بېرىلىدۇ. سوغۇقتىن جۇملىدىن بەلغەمدىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا، نوقۇت سۇيى شېكەر بىلەن بىرقانچە كۈن ئۈزمەي ئىچىشكە بېرىلىدۇ ياكى نوقۇت سۇيى ھەسەل بىلەن بېرىلىدۇ ياكى ئارپا سۇيى ھەسەل بىلەن بېرىلىدۇ ياكى ھەسەلنى يالغۇز بەرسىمۇ بولىدۇ. ئىشتىھاسى ياخشىلانغاندىن كېيىن ھەلىيۇن (مارچۆبە) ياكى ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇلغان لىيمۇ بېرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن خوراز شورپىسى سېرىقچېچەك، دارچىن، مەستەكىلەر بىلەن تەييارلاپ بېرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن چۇجە شورپىلىرى، ئۇنىڭدىن كېيىن قۇشقاچ ۋە چۇجە گۈشلىرى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. سەۋدا خاراكتېرلىك بولغانلىرىنى داۋالاشتا، سەپرا خاراكتېرلىك بولغانلىرىغا بېرىلگەن تاماقلارنى ھەسەل بىلەن ۋە ئىسسىقلىق دەرىجىسى سەل تۆۋەنرەك بولغان ئۇرۇق دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك مۇۋاپىق ئىستېفراغ چارىلىرىنى قوللىنىپ بەدەننى تازىلاشقىمۇ ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. قاندىن بولغانلىرىغا قان ئېلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. قان ئېلىشنى ئەڭ ياخشىسى ماددىنىڭ بىرئاز پىشۇېلىشى ۋە چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولۇشى ئۈچۈن كېچىكتۈرگەن ياخشى. ئەمما بەلغەمدىن بولغانلىرىغا كېسەللىك ماددىسىنىڭ پىشىپ يېتىلىشىنى كۈتۈپ تۇرۇش كېرەكتۇر، بولۇپمۇ كېسەللىك سەۋەبچىسى قويۇق بەلغەم بولغاندا تېخىمۇ شۇنداق قىلىش زۆرۈر. بەلغەم ماددىسى پىشىپ يېتىلىپ بولغاندىن

كېيىن ھەببى مۇپاسىل ياكى مەتبۇخى مۇپاسىللار بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بەلغەم خىلىتىدىن تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. تەنقىيە قىلىشتا ئايارەج لوغانزىيا ياكى ھەببى مەنتەن ئىشلىتىلىسمۇ بولىدۇ. ئىستىفراغ قىلغاندا مۇتلەق بەلغەمنىلا ئىستىفراغ قىلىمەن دېگىلى بولمايدۇ. سەپرا خىلىتى بەلغەمنى زەئىپ (ئاجىز) ئەزالار تەرەپكە قوزغىتىپ يۇزلەندۇرۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىستىفراغ قىلغاندا سەپرا خىلىتىنى ئەستىن چىقىرىۋېتىشكە بولمايدۇ. سۆرۈنجان بولسا ئىچىنى سۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. قەۋزىيەت ماددىلارنىڭ ئەزالار تەرەپكە كىلىدىغان يولىنى توسۇپ، ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا توپلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. لېكىن ئۇ ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن سۆرۈنجان پىلپىل، زەنجۇبىل، زىرىلەرگە ئوخشاش ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرگۈچى ۋە ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. قاغىتىرنىقى ئوتى بولسا سۆرۈنجان زىيان قىلغاندەك زىيان قىلمايدۇ. قاغىتىرنىقى ئوتى تېبابەتتە «رىجلولغوراپ قاغا پوتى» دەپ ئاتىلىدۇ. بىر غېرىچ ياكى بىر يېرىم غېرىچ ئۇزۇنلۇقتا يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ ياپراقلىرى ناھايىتى قېنىق، يېشىل بولۇپ قارىغا مايىل كېلىدۇ، ھەر بىر ياپرىقى ئوتتۇرىدىن ئىككى چاك يېرىلغان بولۇپ، ھەربىر يېرىقى يەنە ئۇچكە بۆلۈنىدۇ. ئوتتۇرىدىكىسى ھەممىدىن ئۇزۇنراق، ئىككى يانداكىسى قىسقىراق بولىدۇ. شەكىل جەھەتتە خودىدى قاغىنىڭ پوتىغا ئوخشاپ كېتىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ قاغىمپوتى ئوت دەپ ئاتالغان. ئۇنىڭ غازىكىنىڭ تەمىدە بىرئاز قابىزلىق خۇسۇسىيەتمۇ بولۇپ، تەمى ئۆتكۈر قىرتاق بولىدۇ. كۆپىنچە بەيتۇل مۇقەددەستە ئۆسىدۇ. بەيتۇل مۇقەددەستىكى خەلقلەر ئۇنى زەيتۇن يېغى بىلەن قورۇپ كۆكتات ئورنىدا يەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇلار بەل ئاغرىقى، سۆڭگەچ ئاغرىقى ۋە تىز ئاغرىقلىرىدىن خالىي بولىدۇ.

سەپرادىن بولغانلىرىغا سۆرۈنجان ۋە بوزىدانلار بىلەن كۆچى ئاشۇرۇلغان مەتبۇخى پەۋاكىھ بېرىلىدۇ، سەۋادىن بولغانلىرىغا مەتبۇخى ئەپتىمۇن ۋە ھەجرى ئەرمەنى (ئەرمەن تېشى) لار ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ئىنتايىن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ھەجرى ئەرمەنى بوغۇم ئاغرىقى كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممە تۈرلىرىدە ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ، قۇستۇرۇش دورىلىرى: سەپرادىن بولغانلىرىغا قۇستۇرۇش ئۈچۈن، ئالتە گىرام قوغۇن يىلتىزىنى سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچۇرۇپ قۇستۇرۇلىدۇ ياكى مەلۇم مىقداردا تۇرۇپ ئۇرۇقى ياكى تۇرۇپ ياپرىقىنىڭ ئۇسارىسى سىركەنجۇبىل ئەنسىلى بىلەن ئىچۇرۇپ قۇستۇرۇلىدۇ ياكى سىركەنجۇبىل ئەنسىلىگە چىلاپ تاتلىقى چىقىرىلغان تۇرۇپ سۇيى بىلەن قۇستۇرۇلىدۇ. تۇرۇپ سۇيى بىلەن قۇستۇرۇش بەلغەمدىن بولغانلارغىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

سۇيدۇك ھەيدىگۈچىلەر: بۇ كېسەللىككە سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئىرقۇننىسا كېسەللىكىگە ناھايىتى ياخشى شىپا بولىدۇ. بۇ جەھەتتە سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار تۆۋەندىكىچە: قوغۇن ئۇرۇقى، بەگىناي قوغۇنى ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى پىرسىياۋشان ۋە ئوردانلار قاينىتىلغان سۇ بىلەن شىربىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلدۇرىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغانلىرىغا تۆۋەندىكى سۇقۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تەركىبى: جىنتىيانا، كامافتۇس (كەرەپشە ئۇرۇقى)،

كامازەربيوس، قوغۇن ئۇرۇقى ۋە سۈزاپ ئۇرۇقلىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى ناشتىدا بىر قوشۇق تالقان سوغۇق سۈ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. سىرتىدىن يەرلىك ئورۇنغا نۇتۇللار ئىشلىتىلىدۇ. نۇتۇل نۇسخىسى: ئارپا ۋە ئوغرىتىكەنلەرنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، ناھايىتى يۇمشاق پىشقاندىن كېيىن سىقىپ سۈزۈپ، يەرلىك ئورۇنغا جىيغىتىپ قويۇپ نۇتۇل قىلىنىدۇ، سوغۇقتىن بولغانلار ئۇچۇن مەرزەنجۇش، غار ياپرىقى، سۈزاپ ۋە زىرىلەرنى قاينىتىپ نۇتۇل قىلىنىدۇ، مۇتىدىللىككە مايىل كېلىدىغان يەنە بىر خىل نۇسخا: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بىنەپشە گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ نۇتۇل قىلىنىدۇ. سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان ياغلاردىن: ئاچچىقتاۋۇز يېغى، قوسته يېغى، قىچا يېغى قاتارلىقلاردىن قايسىسى بولسا مايلىنىدۇ.

ئاچچىقتاۋۇز يېغىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاچچىقتاۋۇزنى سىقىپ ئۇسارىسىنى چىقىرىپ، تەڭ مىقداردىكى ياغ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ھۆل ئاچچىقتاۋۇز بولمىسا قۇرۇق ئاچچىقتاۋۇزنى ئېلىپ، ئۇنىڭ ئۇرۇق ۋە پوستىلىرىنى ئېلىپ تاشلىۋېتىپ، گۆش (شەھمى) دىن 30 گىرامنى 120 مىللىلىتىر ياغ بىلەن قاينىتىپ، شەھمەنزەلنىڭ تەمى ياغقا تولۇق چىقىپ بولغاندىن كېيىن سىقىپ سۈزۈپ، تەييارلىنىدۇ. مۇپاسىل كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدىغان مۇرەككەپ ياغلاردىن يەنە ئەفئى يېغى بولۇپ، يىلانىنى زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ، ئاغرىغان ئورۇننى مايلاپ بەرسە پۇتۇنلەي ساقايتىۋېتىدۇ. مۇنچىدىن چىقىپلا ھەسەل بىلەن مايلىنىپ بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ، شىر يېغى ۋە بىلسان ياغلىرىمۇ ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىمات (چېپىلما) دورىلاردىن: زىماتى ھۆلبەنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ. تەركىبى: شۇمشىنى مەلۇم مىقداردا سىركە ۋە ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، يۇمشاق پىشقاندىن كېيىن سوۋۇتۇپ چېپىلىدۇ.

يەنە بىر نۇسخا: شۇمشا، ئىكلىلمىلىك، زىغىر، كۈندۇر ۋە راتىنەجلەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قىزىل موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات تەييارلاپ ئىلمان ھالدا چېپىلىدۇ.

مۇنچىغا چۈشۈش مەسلىسى: مۇپاسىل كېسەللىكلىرىنىڭ ھەر قانداقىغا نىسبەتەن ئادەتتىكى تاتلىق سۇلۇق ھۆل مۇنچىلار زىيانلىقتۇر، لېكىن كۆپ تەرلىتىش ئارقىلىق بەدەننى قۇرغاقلاشتۇرىدىغان مۇنچىلارغا چۈشۈپ، تۇز، ئۆشنان ۋە توغرىغۇلار بىلەن بەدەننى سۈرتۈپ ئۇۋۇلاپ بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. شۇنىڭدەك لەش سۈمۈ (ئارىشاق سۈيى) پايدىلىق ھېسابلىنىدۇ. گوڭگۈرت، توغرىغۇ، تۇز، زەمچە، غار ياپرىقى ۋە مەرزەنجۇش قاينىتىپ، سۈيى بىلەن ناھايىتى كۆپ تەرلىتىپ بولغاندىن كېيىن يۇيۇنۇپ بەرسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئابزەنلەر: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان دورىلارنى قاينىتىپ تەييارلانغان سۇ بىلەن، چىلبۆرە ۋە تۇلكىنى قاينىتىپ تەييارلانغان ئابزەنلەر بىلەن ئابزەن قىلىۋرۇش (ئولتۇرغۇزۇش) ياكى ئېشەكنى قاينىتىپ تەييارلانغان ئابزەن بىلەن ياكى توشقاننى

قاينىتىپ تەييارلانغان قاينىتىلما بىلەن ئابزەن قىلىش ياكى توشقاننى قاينىتىپ تەييارلانغان قاينىتىلمىغا زەيتۇن يېغى قوشۇپ كۆچى ئاشۇرۇلغان سۇيۇقلۇق بىلەن ئابزەن قىلىش پايدىلىقتۇر. بۇ يەردە كۆرسىتىلگەن چېلىبۆرە توكۇر چىلىبۆرە بولۇپ، چىلىبورىلەر قېرىغاندا توكۇر بولۇپ قالىدىكەن. توكۇرلۇق چىلىبۆرىلەرنىڭ قېرىغىنىنىڭ ئالامىتى ئىكەن. قېرى چىلىبۆرىنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ئۇنى سېرىقچېچەك ۋە نوقۇتلار بىلەن بىرلىكتە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، مۇپاسىل بىمارلىرىنى ئولتۇرغۇزسا كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

يۇقىرىقىدەك چارىلەرنى قوللىنىش ئارقىلىقمۇ ئاغرىق توختىمىسا داغلاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. داغلاش ئۇسۇلى بىلەن قۇرۇتۇش ۋە تارقىتىش دورىلار ئارقىلىق قۇرۇتۇش ۋە تارقىتىش ياخشى بولىدۇ. داغلاش ئۇسۇلى يەنە كانالچىلارنىڭ ئېغىزىنى ئېتىپ يات ماددىلارنىڭ كىلىشىنى توسىدۇ، ئىرقۇننىسا تومۇرىنى داغلاشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى بىمارنىڭ سۆڭگىچىگە كۆپ مىقداردا تۇز سۇركەپ، ئەتراپىنى خېمىر بىلەن ئوراپ، ئۇنىڭ ئۈستىدىن داغلاش ئەسۇابى قويۇلىدۇ. تەرياقى پارۇقمۇ بۇ كېسەللىككە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ، يەنە تەرياقى ئەربەئە ۋە قارابادىندا كۆرسىتىلگەن چوڭ مەجۇناتلارمۇ ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئادەم ئۈستىخىنى (سۆڭىكى)نى كۆيدۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچۈرۈپ بېرىلسە، نۇقرەس ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىلارغا پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ يۇقىرىدىكى ئىسسىقتىن بولغان دېپىشىدە مۇتلەق ماددىسىز بولغان ئىسسىق مىزاج كۆزدە تۇتۇلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاپتور ئىسسىقتىن بولغان دەپ بولۇپ، ئارقىدىن قان ۋە سەپرادىن بولغان دەيدۇ ۋە قۇرۇقتىن بولغان دېگەن سۆزلىرىدىمۇ يەنىلا ماددىسىز بولغانلىرى كۆزدە تۇتۇلىدۇ. مۇپاسىل كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممە تۇرىدە گۆش يېيىشنى چەكلەش ۋە گۆشنىڭ زىيان قىلىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈش كېرەك، شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنامۇ شۇنداق بايان قىلىدۇ، يەنە شۇنىڭدەك يەل ـ يېمىشلەردىنمۇ پۈتۈنلەي چەكلەش لازىم. جالىنۇس، مۇپاسىل كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەردىن يەل ـ يېمىشلەردىن قول ئۈزەلمەيدىغان، ھاراقنى ۋە جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشكە ئامراقلارنى داۋالىغاندا ئۇنۇمى كۆرۈلمەيدىغانلىقىنى ئېيتقان. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا: يەل ـ يېمىشلەردىن ئامۇت، نەشپۈت، ئالما، ئانار قاتارلىقلارنى يېيىشكە رۇخسەت قىلغان. يۇقىرىدا قاندىن بولغان مۇپاسىللاردا قان ئېلىش كۆرسىتىلگەن بولۇپ، دەرھال ئۇنۇم بېرىدىغان چارىدۇر. قان ئېلىش سەپرادىن بولغان مۇپاسىلغىمۇ ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ. بەلغەمدىن بولغانلىرىغىمۇ مەلۇم دەرىجىدە ئۇنۇم بېرىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە: بەلغەمدىن بولغان مۇپاسىللاردا پەقەت بىر قېتىملا قان ئالماستىن بەلكى بىرقانچە قېتىم قان ئېلىنىدۇ، ھەببى مۇپاسىل ھەببى سۆرۈنجانىنى، مەتبۇخى مۇپاسىل مەتبۇخى سۆرۈنجانىنى كۆرسىتىدۇ. ئاپتورنىڭ يۇقىرىدىكى سەپرا خىلىتى بەلغەم خىلىتىنى ھەربىرىنى كەلتۈرۈپ قوزغىتىدۇ، دېگەن سۆزنىڭ مەنىسى: ئەگەر بەلغەمدىن ئىستىفراغ قىلىپ، سەپرا قويۇلسا، ئىستىفراغ قىلىنمىغان سەپرا چالا قالغان بەلغەمنى يەرلىك ئورۇنغا ھەيدەيدۇ، دېگەنلىكتۇر. چۈنكى كېسەللەنگەن ئەزا ئاجىز بولۇپ،

باشقا تەرەپلەردىن كەلگەن ماددىلارنى قوبۇل قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن كېسەللىك ئەھۋالى بۇرۇنقىدىنمۇ يامانلىشىدۇ، شۇڭلاشقا ئازراق بەلغەمنىڭ ئىستىفراغ قىلىنىشى بىلەن قولغا كەلگەن نەتىجە بىلەن ماغدۇرلىنىشقا بولمايدۇ، ئاپتورنىڭ «سۆرۈنجان ياخشى ئاقىۋەت بېرىدۇ» دېيىشى سۆرۈنجانىنىڭ مۇياسىل كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەمدى مۇياسىل كېسەللىكىگە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنىڭ پايدىلىق بولۇش مەسلىسىگە كەلسەك، يۇقىرىدا بايان قىلىنغىنىدەك بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى جىگەر ھەزىمى ۋە تومۇرلار ھەزىمىلىرىنىڭ تاشلاندۇقلىرىدىن پەيدا بولىدىغانلىقى ۋە بۇ تاشلاندۇقلارنىڭ تەبىئىي ئېقىش يولىنىڭ سۈيدۈك يولى بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنىڭ تەسىرى ئىرقۇننىسا كېسەللىكىدە ياخشى بولىدۇ. چۈنكى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىرقۇننىسا تومۇرىغا كۆپرەك تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئاپتور يۇقىرىدا ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى تونۇشتۇرۇش شۇنچە زۆرۈر تۇرۇقلۇقمۇ يەنە ئۇ ھەقتە توختالمىدى. شۇنىڭ ئۈچۈن مەن ئۇلارنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتمەكچىمەن. ئۇلار تۆۋەندىكىچە: ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، ئىسپىغۇل، زەپەر ۋە ئاقاقىيالاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنى گۈلخەيرى (ئاق لەيلى) لۈئابى ۋە كالا سۈتى بىلەن خېمىر قىلىپ ئاغرىق ئورۇنغا تىلا قىلىنىدۇ.

خۇدا ھەممىنى بىلگۈچىدۇر. ئاقساراينىڭ ئىككىنچى تومى مۇشۇ يەردە تامام بولدى، تۆۋەندە ئۈچىنچى تومى باشلىنىدۇ.

بۇ كىتابىمنى بۇ دۇنيادا ئومۇمغا ئاخىرەتتە خاس مۆمىنلەرگىلا رەھىم قىلغۇچى بىر ئاللانىڭ نامى بىلەن باشلايمەن.

ئۇچىنچى جلد

تۆتىنچى پەن ھەر خىل تەپ كېسەللىكلىرىگە ئوخشاش بىر ئەزاغا خاس بولمايدىغان پۈتۈن بەدەنلىك كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ ئالتە بابنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى باب تەپ كېسەللىكلىرى توغرىسىدا
ئىككىنچى باب بوھران ۋە بوھران كۈنلىرى توغرىسىدا
ئۈچىنچى باب ئىششىق، مۈدۈر ـ چاقىلار (بوسورلار)، جوزام، ۋابا كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش قوغدىنىش چارىلىرى توغرىسىدا
تۆتىنچى باب سۈنۈق (كەسرى)، بوغۇملار قوزغىلىش چىقىپ كېتىش توغرىسىدا
بەشىنچى باب زىننەت ۋە گۈزەللىككە مۇناسىۋەتلىك ئىشلار توغرىسىدا
ئالتىنچى باب زەھەرلەر ۋە ئۇلاردىن ساقلىنىش توغرىسىدا

بىرىنچى باب تەپ كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

مېنىڭچە: بۇ بابلارنىڭ بەزىسىگە كېسەللىكتىن باشقا بەزى مەزمۇنلارمۇ كىرگۈزۈلدى. بوھرانغا ئوخشاش مەزمۇنلارنى بۇ يەردە مەخسۇس بابلارغا كىرگۈزۈپ بايان قىلىشنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇ خىل ئەھۋاللار خۇددى باشقا ئومۇمىي بەدەنلىك كېسەللىكلەرگە ئوخشاش بارلىق كېسەللىكلەرگە ئورتاق بولىدۇ ۋە مەخسۇس بىر ئەزاغا خاس بولمايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەپ كېسەللىكلىرى يۈرەكتىن قوزغىلىپ باشقا ئەزالار تەرەپكە كېلىدىغان بىر خىل يات ئىسسىقلىق ۋە كېرەكسىز ھارارەت بولۇپ، ئۇ بەدەننىڭ ھەر خىل پائالىيەتلىرىگە دەخلى يەتكۈزىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ يۇقىرىدىكى ھارارەت دېگەن سۆزى ئومۇمىيلىققا ئىگە سۆزدۇر، بۇ يەردىكى ھارارەت بەدەن بار بولغان تەبئىي ھارارەتنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بەزى ئالىملارنىڭ قارىشىچە تەبئىي بولمىغان ھارارەت ئىنسان ۋۇجۇدى (نەفسى) جۇش ئۇرغان چېغىدا بەدەن ئوستىدىن جۇش ئۇرۇپ پەيزى بېرىدۇ، دەيدۇ. تەبئىي ھارارەت بولسا ھاياتلىقنىڭ بارلىققا كېلىشىدىكى مۇھىم قۇرغۇچى ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئاپتورنىڭ يۇقىرىدىكى «يات» دېگەن قىستۇرۇلما سۆزى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان كېرەكلىك ۋە

مۇھىم بولغان ئىككى خىل ھارارەتتىن ئېھتىياج قىلىشنى كۆزدە تۇتۇپ قىستۇرۇلغان سۆزدۇر، بۇ يەردىكى يات ئىسىملىق تىرىك بەدەندە پەيدا بولىدىغان پەۋقۇلئاددە ئىسىملىقنى كۆرسىتىدۇ. ئاپتورنىڭ تەپ كېسەللىكى يۇرەكتىن قوزغىلىپ، باشقا ئەزالار تەرەپكە بارىدۇ، دېگەن سۆزى بەدەندىكى يات ھارارەتتىن، يەنى باشقا ئەزالار تەرەپكە يۇرەكتىن قوزغىلىپ كەلمەستىن بەلكى سىرتقى تەسىرلەر ئارقىلىق ھاسىل بولىدىغان ئىسىملىقلاردىن ئېھتىياج قىلىش، بۇ خىلدىكى يات ئىسىملىقلار يۇرەكتىن قوزغىلىپ باشقا ئەزالار تەرەپكە كېلىدىغان ھارارەتكە قوشۇلۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئېيتىلغان سۆزىدۇر. مەسىلەن: بەدەنگە كۈن نۇرى تېگىش ئارقىلىق ھاسىل بولغان ھارارەتكە ئوخشاش ياكى ئوتتىن ھاسىل بولغان ھارارەتكە ئوخشاش. ئەگەر ئۇنىڭ ۋاستىسى بىلەن تەپ پەيدا بولمىسا، شۇنداق بولىدۇ. تەپنىڭ يۇرەكتىن قوزغىلىپ باشقا ئەزالار تەرەپكە يۆزلىنىشى مۇنداق بولىدۇ: ھارارەت يۇرەكتىن قوزغىلىپ قىزىل قان تومۇرلاردىكى قان سۈيۇقلۇقى ۋە روھلارنىڭ ۋاستىسى بىلەن پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئومۇمىي بەدەنە قىزىش ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئاپتورنىڭ يۇقىرىدىكى بەدەننىڭ پائالىيىتىگە زىيان سېلىپ دەخلى يەتكۈزىدۇ، دېيىشتىكى مەقسىتى بەدەنگە مەنسۇپ قۇۋۋەتلەردىن ھاسىل بولىدىغان ۋە ئۆمۈرى تەبىئىيەنىڭ يەتتىنچىسى بولغان ئىش ـ ھەرىكەتلەرنى نەزەردە تۇتىدۇ. تەبىئىي ئىشلارغا دەخلى يەتكۈزىدىغانلىقىنى تەكىتلىشى يۇرەكتىن قوزغىلىدىغان، لېكىن تەبىئىي ئىشلارغا دەخلى يەتكۈزمەيدىغان يات ھارارەتتىن ئېھتىياج قىلغانلىقىدۇر، مەسىلەن: يەڭگىل دەرىجىدە ئاچچىقى كېلىپ بەدەنلىرىدە يەڭگىل قىزىش پەيدا قىلغان، لېكىن ھەقىقىي پەيدا قىلىش دەرىجىسىگە يەتمىگەن ھارارەتلەرگە ئوخشاش.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەپ كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى: تەپ باشقا بىر كېسەللىك سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ، يەنى ئەسلىدە باشقا بىر خىل كېسەللىك پەيدا بولغاندىن كېيىن قوشۇمچە تەپ كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. تەپ بۇنىڭدا ئەسلىي كېسەللىك بولماستىن بەلكى شۇ كېسەللىكنىڭ ئالامىتى بولغان بولىدۇ ياكى تەپ كېسەللىكى بىرەر كېسەللىكنىڭ ئاقۇبىتى ياكى ئالامىتى سۈپىتىدە پەيدا بولماستىن، بەلكى دەسلەپتىلا كېسەللىك سۈپىتىدە بولىدۇ.

مېنىڭچە: بىرىنچىسىنىڭ يەنى باشقا كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى سۈپىتىدە پەيدا بولىدىغىنىنىڭ مىسالى ئىششقىلاردا يۈز بېرىدىغان تەپلەردۇر. ئىككىنچىسى يەنى دەسلەپتىلا مەخسۇس كېسەللىك سۈپىتىدە پەيدا بولغان تەپنىڭ مىسالى ئوفۇنەت خاراكتېرلىك تەپلەردۇر. چۈنكى ئىششىق ئوفۇنەت ئەمەس ئايرىم كېسەللىكتۇر، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان تۇرگە ئايرىلىش بولسا ئاشكارا ئالامەتلەرگە قاراپ ئايرىلغاندۇر، ھەققەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، بۇنىڭ ئىچىدىكى بىرىنچىسى ئەمەلىيەتتە مەۋجۇت بولمايدىغان قىسىمدۇر. چۈنكى ئىششقلاردا كۆرۈلىدىغان تەپلەر، ئەگەر ئىششىق پەيدا قىلغۇچى ماددىدىكى ئوفۇنەت سەۋەبلىك پەيدا بولغان بولسا، ئۇ كېسەللىكنىڭ ئالامىتى بولماستىن بەلكى ئەسلىي كېسەللىك قىزىمايدىغان بولغان بولىدۇ. قىزىتما ياكى تەپ

ئىشىش ۋە ئاغرىق سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇنداقتا ئۇ باشقا بىر كېسەللىككە ئەگىشىپ پەيدا بولغان ئالامەت خاراكتېرلىك تەپ بولۇپ، مەخسۇس كېسەللىك ھېسابلانمايدۇ. يەنى كېسەللىكنىڭ ئاشكارا ئالامەتلىرىگە قاراپ بۇ يەردىكى ئالامەت خاراكتېرلىك تەپنىڭ پەيدا بولۇشى باشقا بىر كېسەللىكنىڭ سەۋەبىدىن بولۇشىمۇ مۇمكىن، سەۋەب بولىدىغان كېسەللىك يوقالسا تەپمۇ يوقلىشى، سەۋەب بولىدىغان كېسەللىك مەۋجۇتلا بولسا تەپمۇ مەۋجۇت بولۇشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن تېۋىپلار بۇنى ئالاھىدە بايان قىلىپ ئادەتلىنىپ قالدى. شۇڭلاشقا ئاپتور بۇ يەردە تېۋىپلارنىڭ ئادىتى بويىچە بۇ مەزمۇنلارنى بايان قىلدى.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەپ كېسەللىكى بەدەندىكى روھلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك ھالدا پەيدا بولغان بولىدۇ. تېبابەتتە بىر كۈنلۈك تەپ «ھوممايى يەۋىم» دەپ ئاتىلىدۇ. تەپ كېسەللىكى بەدەندىكى خىلتىلار بىلەن ئالاقىدار ھالدا پەيدا بولىدۇ، خىلتىلار بىلەن ئالاقىدار بولغاندا، ئۇ ئوفۇنەت پەيدا قىلماستىن پەقەت قىزىش بىلەنلا ئۆتىدۇ، بۇ «ھوممايى سونۇخۇس» دەپ ئاتىلىدۇ. تەپ كېسەللىكى بەزىدە خىلتىلارنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ئوفۇنەتلىك تەپ دەپ ئاتىلىدۇ. تەپ بەزىدە بەدەندىكى ئەزالار (مەلۇم ئەزا) بىلەن مۇناسىۋەتلىك ھالدا پەيدا بولىدۇ، بۇ خىلدىكى تەپ جۈدەتكۈچى قىزىتما ھوممايى دىق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ يەردىكى ئىككىنچى خىل تەپنى «سونۇخۇس» دەپ ئاتاشتىكى سەۋەب شۇكى، سونۇخۇس دېگەن سۆز يۇنانچە تىل بولۇپ، «مەڭگۈلۈك، داۋاملىق» دېگەن ئۇقۇمنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ خىل تەپمۇ بىر كۈنلۈك تەپكە نىسبەتەن ئۇزۇن داۋام قىلىدىغان بولغاچقا، شۇنداق دەپ ئاتالغان. بۇ خىل تەپ قان خىلتىدىن باشقا خىلتىلاردا ئۇچرىمايدۇ. چۈنكى باشقا خىلتىلارنىڭ مىزاجى سوغۇق ياكى مىقدارى ئاز بولغانلىقتىن، ئۇنىڭدىكى قاينىاش خاراكتېرلىك ھارارەت پۈتۈن خىلتىلارنى قىزىش دەرىجىسىگە يەتكۈزەلمەيدۇ، شۇڭلاشقا ئۇ خىلتىلاردىن ئوفۇنەتلىك تەپلا پەيدا بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتور بۇ يەردىكى ئارىزى تەپ (كېسەللىك ئالامىتى سۈپىتىدە پەيدا بولىدىغان تەپ) نى داۋالاش ھەققىدە مەخسۇس بايان قىلمىدى. گەرچە ئۇنى ئالاھىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈشكە تېگىشلىك بولسىمۇ ئايرىم كۆرسىتىلمىدى. تەپ كېسەللىكىنى يۇقىرىقى تۈرلەرگە ئايرىش ئۈنىڭ ئورۇن ئەھۋالىغا قاراپ ئايرىلغان تۈردۇر. چۈنكى بەدەن بىرقانچە ئورگاندىن يەنى ئەزالاردىن قۇراشتۇرۇلغاندۇر، يەنە بىر قانچە خىل سۈيۇق خىلتىلاردىن، يەنە بىر قانچىلىغان بۇس ۋە گازلاردىن تەركىب تاپقاندۇر، بەدەن قۇرۇلمىسىدا ئەزالارغا موھتاج بولۇش سەۋەبى شۇكى، بارلىق ئىش ـ ھەرىكەتلەر پەقەت ئەزالار ۋە روھلار بولغاندىلا ئاندىن ئورۇنلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەزالارغا موھتاجلىق بولىدۇ. خىلتىلارغا ئېھتىياجلىق بولۇشنىڭ سەۋەبى شۇكى، بەدەندىكى ئەزالار ۋە روھلارنىڭ ھەممىسى ھەر دائىم چىقىمغا ئۇچراش ۋە خوراش ھالىتىدە تۇرىدۇ، ئۇنداق ئىكەن بۇنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇپ، ئۇزۇقلاندۇرۇپ تۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. چىقىم بولۇپ پارلىنىپ كەتكەن خوراشنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن سۈيۇقلۇقلارنىڭ تەييار تۇرۇشىغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. بۇ سۈيۇقلۇقلار بولسا ئەنە شۇ خىلتىلاردىن ئىبارەتتۇر. روھلارغا ئېھتىياجلىق بولۇشنىڭ سەۋەبى، بەدەندىكى بېجىرىلىدىغان ئىش ـ ھەرىكەتلەر قۇۋۋەتلەر

ئارقىلىق ئەملگە ئاشىدۇ. قۇۋۋەتلەر بولسا پەقەت روھلاردىلا مەۋجۇت بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك زۇرۇر بولغان پىشۇرۇپ يېتىلدۇرۇشلەردە بۇخارات ئۇرلەپ تۇرۇشقا تۇغرا كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن بەدەندە روھلار بولمىسا بولمايدىغان بىردىنبىر مۇھىم ئامىلنىڭ بىرىدۇر. دېمەك، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئامىللارنىڭ قايسىبىرى بۇرۇن قىزىسا تەپ ئەنە شۇنىڭغا مەنسۇپ بولىدۇ. گەرچە شۇنىڭ سەۋەبى بىلەن باشقا ئامىللاردىن قىزىپ كەتسىمۇ، يەنىلا دەسلەپكى سەۋەبچى بولغان ئامىل ئاساس قىلىنىدۇ. يۇقىرىدىكى ئامىللارنىڭ بەزىلىرى قورۇشۇچى ئورۇندا تۇرىدۇ. يەنە بەزىلىرى ئۆزى قوشۇلۇپ ئارىغا ئېلىنغۇچىدۇر، شۇنىڭ ئۇچۇن قىزىش بىر ئامىلدىن يەنە بىر ئامىلغا بىۋاستە يېتىپ بارىدۇ. ئەمدى يۇقىرىدىكى روھقىلا تەئەللۇق (مۇناسىۋەتلى) بولغان تەپنى كۇندىلىك تەپ (ھوممايى يەۋىم) دەپ ئاتاش مەسلىسىگە كەلسەك، بۇ خىل تەپ كۆپىنچە ھاللاردا بىر كۇندىلا ساقىيىپ كېتىدۇ، ئەگەر سىز بۇ خىل تەپ بەدەندىكى ھەممە ئامىللار بىلەن بىراقلا ئالاقىدار بولسا، ئۇنداقتا يۇقىرىدىكى تۇرلەرنىڭ ھەممىسىدىن چەتنەپ كەتتىغۇ دېيىشكىز مۇمكىن، مېنىڭچە يۇقىرىدىكى ئۇچ تۇرنىڭ ھەر قايسىسىدا ئىككى خىلدىن ھارارەت بولىدۇ. ئۇنىڭ بىرى زاتى (ئەسلىي)، يەنە بىرى ئارتۇقى (قوشۇمچە) دۇر. چۇنكى ئۇ بىرى بىرىگە ئۇلىشىپلا تۇرىدۇ، شۇڭا مۇشۇ تەرىقىدە ئۇچ خىل تەپ بولغان بولىدۇ ۋە يۇقىرىدىكى تۇرلەردىن چىقىپ كېتەلمەيدۇ. مېنىڭچە: بۇ يەردە ئاپتورنىڭ سۆزىدە بىر ئاز ئېلىشىش بار، ئاپتورنىڭ سۆزىدىن قان خىلتىدىن باشقا خىلتىلاردىن بولغان تەپلەردىمۇ «سونۇخۇس» ناملىق تەپنىڭ مەۋجۇت بولىدىغانلىقى چىقىپ تۇرىدۇ. ئەملىيەتتە بۇ ھەرگىزمۇ ئۇنداق بولمايدۇ. بۇ مەزمۇن ئاپتورنىڭ سۆزىدىنمۇ چىقىپ تۇرىدۇ. يەنە بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ سۆزىدىنمۇ چىقىپ تۇرىدۇ.

كۇندىلىك تەپ (ھوممايى يەۋمىيە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كۇندىلىك سىرتقى سەۋەبلەردىن بولىدۇ. يەنى ئەملىيەتتە بەدەننى قىزىتىدىغان ئامىللاردىن، مەسىلەن: ئاپتاپنىڭ ئىسسىقى ياكى ئوتنىڭ ئىسسىقى ياكى مۇنچىنىڭ ئىسسىقى بىلەن بەدەن قىزىغانغا ئوخشاش ياكى تەسىرلىنىش خاراكتېرلىك قىزىش بولىدۇ. مەسىلەن: خاسىيىتى ئارقىلىق ئىسسىقلىق پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى بولغان ئىسسىقلىق تاماقلار ۋە ئىسسىقلىق دورا ـ دەرمەكلەر تەسىرىدىن قىزىغانغا ئوخشاش ياكى تېرە تۆشۈكلىرىنى تارايتىپ زىچلاشتۇرۇش بىلەن ھارارەتنى سولۇقتۇرۇپ ساقلايدىغان ئامىللار، مەسىلەن: سوغۇق سۇغا ئوخشاش قاتارلىق تاشقى سەۋەبلەردىن بولىدۇ. تاشقى سەۋەبلەردىن بولىدىغان قىسمى يەنە تۆۋەندىكى تۇرلەرگە بۆلۈنىدۇ:

1. خۇشاللىق خاراكتېرلىك تەپ (ھوممايى فەرەھىيە)
2. ئاچچىقلىنىش خاراكتېرلىك تەپ (ھوممايى غەزەبىيە)
3. ئىسسىق گاز ۋە بۇسلارنىڭ سولۇنۇپ قېلىشىدىن بولىدىغان ئۇيقۇ خاراكتېرلىك

تەپ (ھومماىى نەۋمىيىە)

4. روھنىڭ قوزغىلىپ يالقۇنلىنىپ كېتىشى سەۋەبىدىن بولمىدىغان ئۇيقۇسىزلىق خاراكتېرلىك تەپ (ھۇممايى سەھەرىيىە)

5. ئوي ـ پىكىر خاراكتېرلىك تەپ (ھۇممايى فىكرىيىە)

6. غەم ـ قايغۇ خاراكتېرلىك تەپ (ھۇممايى غەممىيىە)

7. قايغۇ خاراكتېرلىك تەپ (ھۇممايى ھەممىيىە)

8. قورقۇش خاراكتېرلىك تەپ (ھۇممايى فەزەئىيىە)

9. ھېرىپ ـ چارچاش خاراكتېرلىك تەپ (ھۇممايى تەئەبىيىە)

10. ئىچ سۇرۇش خاراكتېرلىك تەپ (ھۇممايى ئىستىفراغىيىە)

11. ئاچلىق خاراكتېرلىك تەپ (ھۇممايى جۇئىيىە)

12. تەشنالىق خاراكتېرلىك تەپ (ھۇممايى ئەتەشىيە)

13. توسالغۇ خاراكتېرلىك تەپ (ھۇممايى سۇددىيىە)

توسالغۇ خاراكتېرلىك تەپتىكى توسالغۇ سۈيۇقلۇقلارنى قىزىتىش دەرىجىسىگە يەتكۈزەلمەيدۇ. بەزىدە بۇ خىل تەپ تۇتقاقلىق ھالدا داۋاملىشىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا توسالغۇ خاراكتېرلىك تەپتە توسالغۇ سۈيۇقلۇقلارنى قىزىتىش دەرىجىسىگە يەتكۈزەلمەيدۇ دېيىشىدىكى سەۋەب، ئەگەر توسالغۇ سۈيۇقلۇقلارنى قىزىتىش دەرىجىسىگە يەتسە، ئۇ چاغدا توسالغۇلار سۈيۇقلۇقلانىڭ قىزىشىنى توسۇپ قالمىدىغان ھاۋا (ئوكسىگېن)نى توسۇۋالمىدىغانلىقى ئۈچۈن، كۈندىلىك تەپ بولمىغان بولاتتى. بىر كۈنلۈك تەپ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ توسالغۇ خاراكتېرلىك بولغىنى، بەزىدە ئۇنىڭ دەۋرلىرى تۆت دەۋرگە، بەزىدە يەتتە دەۋرگە يېتىپ بارىدۇ. روھ ئۇچۇچانلىقتا ۋە نازۇكلۇقتا ئەڭ يۇقىرى دەرىجىدىكى بىر خىل جىسىم بولۇپ، ئۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنغان سەۋەبلەر ئىچىدىن ناھايىتى ئاددىي بىر سەۋەبكە يولۇقۇش بىلەنمۇ قىزىيدۇ. مەسىلەن: خۇشاللىنىش ۋە ئاچچىقلىنىشتىن ئىبارەت روھىي ھەرىكەتلەردىمۇ قىزىيدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئىستىفراغ قىلغانلاردىمۇ خىلىتلارنىڭ قالايمىقانلىشىشى بىلەنمۇ قىزىيدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئوفۇنەتلىك تەپ ئۇ يەككە بولىدۇ، يەنى بىرلا خىلىتنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن كېلىپچىققان ياكى مۇرەككەپ بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىكى يەككە بولغانلىرى تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ: ① قان خىلىتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى: ئوفۇنەتلىنىش نىسبىتى يۇقىرى (موتىزائىدە) بولسا، بۇ ناھايىتى خەتەرلىك بولىدۇ. چۈنكى ئۇنداق بولغاندا كېسەللىك تەبىئىتىنىڭ تاقابىل تۇرۇش كۈچى ۋە ئىش بېجىرىشىدىن كۆچلۈكرەك بولۇپ قالىدۇ. ئوفۇنەتلىنىش نىسبىتى كەمرەك (موتاقىسە) بولسا بۇنىڭ ئالامىتى يېنىكرەك ئۆتىدۇ، خەتىرى بولمايدۇ. ئوفۇنەتلىنىش نىسبىتى ناھايىتى تۆۋەن بولسا ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ. ② سەپرا ماددىسىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى: تومۇرلارنىڭ ئىچىدە بولسا ئۇنىڭدىن كېلىپچىققان تەپ غىب لازىمە دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن بۇ ئوفۇنەتلىنىش يۈرەككە ياكى جىگەرگە يېقىن بولسا ھۇممايى مۇھرىقە (كىزىك) كېلىپچىقىدۇ. بۇ ئوفۇنەتلىنىش تومۇرلارنىڭ سىرتىدا بولسا بۇ خىل ئوفۇنەتتىن بولغان تەپ «غىجە دائىرە»

دەپ ئاتىلىدۇ. سەپرا خىلىتى سۈيۇق بولۇپ خالىس بولسا، بۇ خىل ئوفۇنەتتىن پەيدا بولغان تەپ «غەجە خالىسە» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئۇ بەلغەم خىلىتىغا ناھايىتى قويۇقلۇق پەيدا قىلىش دەرىجىسىدە ئارىلاشقان بولسا، بۇ خىل ئوفۇنەتلىنىشتىن پەيدا بولغان تەپ «غەيرىي خالىسە» دەپ ئاتىلىدۇ. ③ بەلغەم خىلىتىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشى: تومۇرلارنىڭ ئىچىدە بولسا «تەپى لازىمە» دېيىلىدۇ. تومۇرلارنىڭ سىرتىدا بولسا بۇ «تەپى نائىيىە» ياكى «تەپى موۋازىبە» دەپ ئاتىلىدۇ. ④ سەۋدا ماددىسىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى: سەۋدا ماددىسىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى تومۇرلارنىڭ ئىچىدە بولسا «روبئى لازىمە» دەپ ئاتىلىدۇ. لېكىن بۇ خىل تەپ ناھايىتى كەم ئۇچرايدۇ. سەۋدا ماددىسىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى تومۇرلارنىڭ سىرتىدا بولسا بۇ «روبئى دائىرە» دەپ ئاتىلىدۇ. ئوفۇنەتلىك تەپلەرنىڭ ھەممە تۈرلىرى ئەسلىي خىلىتنىڭ تۈرىگە ئەگىشىپ بىر قانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

مېنىڭچە: ئوفۇنەتلىنىش بولسا توسالغۇ پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن خىلىتلاردا يۈز بېرىدىغان بىر خىل ئۆزگىرىشتىن ئىبارەت. خىلىتلارنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكى ياكى قويۇقلۇقى ياكى شىلىمشىقلىقى سەۋەبلىك پەيدا بولغان توسالغۇ سەۋەبىدىن بولىدۇ. چۈنكى توسالغۇ پەيدا بولغاندا خىلىتلارنى سالقىنلاتىش ئىمكانىيىتى بولمايدۇ.

قان خىلىتى پەقەت تومۇرلارنىڭ ئىچىدىلا بولىدۇ، شۇڭا ئۇ تومۇرلارنىڭ ئىچىدىلا ئوفۇنەتلىنىدۇ. باشقا جايلاردا ئوفۇنەتلەنمەيدۇ. ئەمما باشقا خىلىتلار بەزىدە تومۇرلارنىڭ ئىچىدە، يەنە بەزىدە تومۇرلارنىڭ سىرتىدا، مەسىلەن: ئاشقازان، جىگەر، تال ۋە ئۆت قاتارلىق باشقا ئەزالاردا بولىدۇ. بۇ مەزمۇنلار «ھاۋى» دېگەن كىتابتا تەپسىلىي بايان قىلىنغاندۇر، تومۇرلارنىڭ ئىچىدىكى خىلىتلار ئوفۇنەتلەنگەندە دائىملىق تەپلەرنى پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى تومۇرلارنىڭ ئىچىدە پەيدا بولغان ئوفۇنەت، تومۇرلارنىڭ دىۋارى قېلىن ۋە زىچ بولغانلىقى ئۈچۈن ئاسانلىقچە پارلىنىپ تارقاپ كېتەلمەيدۇ. يەنە تومۇرلار ئۆزئارا بىر - بىرى بىلەن تۇتاش ۋە ئالاقىدار بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئوفۇنەتلەرمۇ ئۆزئارا بىر - بىرىگە ئۆتۈشۈپ تېزلىكتە تارقايدۇ ھەمدە تومۇرلارنىڭ يۈرەك بىلەن يېقىندىن ئالاقىسى بولغانلىقى ئۈچۈن تەپلەرمۇ داۋام قىلىپ كېتىۋېرىدۇ. ماددىسى تومۇرلارنىڭ تېشىدا بولغان تەپلەر تۇتۇش دەۋرلىرىگە قاراپ ئېغىرلىشىپ ماڭىدۇ. ماددىسى تومۇرلارنىڭ سىرتىدا بولغان تەپلەر دەۋرلىك تەپ ياكى تۇتاقلىق تەپلەردۇر، چۈنكى تومۇرلارنىڭ سىرتىدىكى خىلىتلار ئوفۇنەتلەنسە، بۇ ئوفۇنەتلىنىش باشقا ئەزالارغا تېز تارقالمايدۇ. بۇنىڭ بىر قىسمى ئوفۇنەتلەنسە، تەپ تۇتقان مەزگىل ئىچىدە ھارارەت ئوفۇنەتلەنگەن خىلىتلارنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەپكە ماسلاشمايدىغان سەۋەبچى بولمايدىغان كۆلسىمان ماددىلار قالىدۇ، تەتىجىدە تەپ يانىدۇ. تەپنىڭ يېنىشى باشقا ماددىلار ئوفۇنەتلەنگەن جايغا كېلىپ دەسلەپكى قېتىملىق ئوفۇنەتتىن چالا قېپقالغان ئوفۇنەتلىنىشلار سەۋەبىدىن بۇ ماددىلار قايتا ئوفۇنەتلەنگەنگە قەدەر داۋاملىشىدۇ. قاندىن بولغان تەپ مۇتىبقە يەنى باسۇرۇۋالغۇچى ياكى قورشىۋالغۇچى تەپ ياكى دائىملىق تەپ دەپ ئاتىلىدۇ. تەپ مۇتىبقە يۇقىرىدا بايان قىلىنغىنىدەك ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. قان سۇيۇقلۇقى ئىچىدە پارلىنىپ، تارقاپ كېتىدىغان قىسىملىرى

بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك پارلىمېنت تارقىماستىن چىرىپ ئوفۇنەتلىمىدىغان قىسمى بولىدۇ، ئەگەر بۇ ئىككى تەرەپنىڭ (ئوفۇنەتلەنگەن تەرەپ بىلەن پارلىمېنت تارقىغان تەرەپنىڭ) نىسبىتى تەڭ دەرىجىدە بولسا، ئۇ ھالدا تەپى مۇتىبقە مۇنساۋىيە (باراۋەرلىككە ئىگە بولغان دائىملىق تەپ) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر پارلىمېنت تارقاپ كېتىدىغان قىسمىنىڭ نىسبىتى ئوفۇنەتلىمېنت بۇزۇلىدىغان قىسمىنىڭ نىسبىتىدىن كۆپرەك بولسا، ئۇ تەپى مۇتىبقە ناقىسە (يېتەرسىز دائىملىق تەپ) دەپ ئاتىلىدۇ. ئوفۇنەتلەنگەن تەرەپ پارلىمېنت تارقاپ كەتكەن تەرەپتىن يۇقىرى نىسبەتتە بولسا، تەپى مۇتىبقە موتىزائىدە (دەرىجىدىن تاشقىرى دائىملىق تەپ) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل تەپ تەپى مۇتىبقەنىڭ پۈتۈن قىسمىلىرى ئىچىدە ئەڭ ناچار ۋە يامان قىسمى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. كېسەللىكنىڭ پۈتۈن ئالامەتلىرى ئېغىر ئۆتىدۇ. يۇرەك ۋە جىگەرگە يېقىن ساھەلەردىكى بەلغەم خاراكتېرلىك تەپنى تەپى مۇھىرقە ياكى كېزىك دەپ ئاتاش مەشھۇر تېۋىپلار ئوتتۇرىسىدا ئومۇملاشقان كۆز قاراش ئەمەستۇر، بىرلىككە كەلگەن تەپى موھىرقە (كېزىك) يالغۇز سەپرا خاراكتېرلىك تەپتىن ئىبارەتتۇر، تەپى مۇھىرقە بىلەن تەپى مۇتىبقەنىڭ پەرقى شۇكى، تەپى موھىرقەدە تەپ دائىم بىر خىل داۋام قىلماستىن، بەلكى كۆن ئارلاپ قاتىتىق ئۆڭ ئالىدۇ، يەنە تەدرىجىي تۆۋەنلەيدۇ. لېكىن، تەپى مۇتىبقەدە ئۇنداق بولمايدۇ. غەيرىي خالىسە (سەپرا خىلىتى بەلغەم خىلىتىنى ئېغىر دەرىجىدە قويۇقلاشتۇرۇشتىن پەيدا بولغان تەپ) خاراكتېرلىك تەپتە ئىككى خىلىتىنىڭ ئارىلىشىپ كېتىشىنىڭ شەرت قىلىنىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئەگەر بۇ ئىككى خىل خىلىت ئۆزئارا ئارىلىشىپ كەتمىسە، ئۇنداقتا تەپ مۇرەككەپ كېسەللىكلەرگە مەنسۇپ بولۇپ قالىدۇ. ئاپتور بۇ يەردە تەپلەر ئۈستىدە سۆزلەۋاتىدۇ. بۇ يەردە يەنە يۇقىرىقىدەك ئىككى خىلىتىنىڭ ئارىلىشىپ كەتكەنلىكىدىن پەيدا بولغان ئارىلاشما خىلىتىنى بىر خىلىت دەپ ھېسابلاشنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇ ئىككى خىل خىلىت ئۆزئارا ئارىلىشىپ، ئۇنىڭ بىرسى يالغۇز ھالدا ئۆزىنى ئاشكارىلىيالمىغۇدەك دەرىجىگە كىرىپ كەتكەنلىكى ۋە ئۇنىڭ بىر خىل خىلىتتەكلا بولۇپ كەتكەنلىكىدۇر. شۇڭلاشقا بىرلەشمە خىلىتلاردىن پەيدا بولغان تەپلەردە تەپ بىر قېتىم تۇتقىنىدا بىماردا قاتتىق ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلغان بولسا يەنە بىر قېتىم تۇتقاندا ئۇسساتمايدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب بەزىدە سەپرا خىلىتى ھۆكۈم سۈرۈپ ئۇنىڭ ئالامەتلىرى ئۆزىنى كۆرسىتىش بىلەن ئۇسسۇزلۇق ۋە سەپراغا ئائىت ئالامەتلەر كۆچىيىپ، بەلغەمگە ئائىت ئالامەتلەر گەۋدىلىك بولىدۇ. بەزىدە بەلغەم خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەپ، بەلغەمگە ئائىت ئالامەتلەر سەپراغا ئائىت ئالامەتلەرگە قارىغاندا تېپىك بولىدۇ. شۇنىڭدەك بىمارلارنىڭ تومۇرى بەزىدە تېزلىشىپ، بەزىدە ئاستىلاپ قالىدۇ، مانا بۇ ئىككى خىل خىلىتنىڭ ئۆزئارا ئارىلىشىپ، چىرمىشىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر. يەنە تەپنىڭ تۇتۇش دەۋرىمۇ تۇراقلىق بولمايدۇ. ئەمدى تومۇرلارنىڭ ئىچىدىكى سەۋدا ماددىسىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغان تەپنى «تەپى رۇبئى» دەپ ئاتاش مەسلىسىگە كەلسەك، ئۇ پەقەت ئىستىئارە قىلىنغان ئىسمىدۇر، يەنى بۇ خىل تەپنىڭ كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغانلىقىنى تەپى رۇبئىغا ئوخشىغانلىقى ئۈچۈن تەپى رۇبئى دەپ ئاتاپ قويۇلغانلىقىدۇر.

جۈدەتكۈچى قىزىتما (ھۈممايى دىققىيە)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: جۈدەتكۈچى قىزىتما ئالدى بىلەن رەئىس ئەزالارغا، بولۇپمۇ يۈرەك ساھەسىگە ئورۇنلىشىۋالىدىغان كېسەللىك بولۇپ، رەئىس ئەزالارنىڭ كېرەكلىك سۈيۇقلۇقىنى سۈمۈرۈپ يوقىتىۋېتىدۇ. بەدەندە ئىككى خىل سۈيۇقلۇق بولىدۇ، بىرىنچىسى تۆت خىلتىتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇ ھەقتە يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلىدۇ. ئىككىنچىسى، ئارتۇقچە چىقىرىندى ۋە چىقىرىندى بولمىغان قىسىمدىن ئىبارەت يەنە ئىككى خىل بولىدۇ، بۇنىڭ ئىچىدە چىقىرىندى بولمىغان سۈيۇقلۇق قىسمى يەنە تۆتكە بۆلۈنىدۇ: ① ئەزالارنى سۇغۇرىدىغان يەنى كېرەكلىك ئوزۇقلۇق بىلەن قاپلانغان ئەزا ۋە توقۇلمىلارنى سۈيۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەيدىغان، قىل قان تومۇرلارنىڭ ئەتراپلىرىدا توختاپ قالغان سۈيۇقلۇقلار؛ ② ئەزالار ئۈستىدە شەبنەمسىمان سۈيۇقلۇقلار؛ ③ ئۈيۇپ، يەرلىك ئورۇننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىش ئالدىدا تۇرغان، يەنى پىشىپ يېتىلگەن ئەزالارنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىش شارائىتى پىشىپ يېتىلگەن سۈيۇقلۇقلار؛ ④ ئەزالارنىڭ بىر - بىرى بىلەن تۇتۇشۇشى ۋە چاپلىشىشىغا سەرپ بولىدىغان سۈيۇقلۇقلاردىن ئىبارەت.

بۇ سۈيۇقلۇق ئەسلىدە شۇ ئەزالاردا، شۇ ئەزالار ھاسىل بولغان ماددىدىن ھاسىل بولغان ۋە شۇ ئەزالارنىڭ شەكىللىنىشىدە ياردەمچىلىك رول ئوينايدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلاردىن ھاسىل بولغان سۈيۇقلۇقلاردۇر. پەيدا بولغاندىن كېيىن شۇ تۆت خىل سۈيۇقلۇقنىڭ بىرىنچى قىسمىنى قۇرۇتۇپ تاشلاپ ئىككىنچى خىل سۈيۇقلۇقنىمۇ يوقىتىشقا قەدەم قويسا، «تەپى دىق» يەنى جۈدەتكۈچى قىزىتما دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تەپنىڭ ھارارىتى تېخىمۇ كۆچەيىپ 2 - خىل سۈيۇقلۇقتىن ئۆتۈپ 3 - خىل سۈيۇقلۇقنىمۇ يوقىتىپ تاشلاشقا قەدەم قويسا، مۇنداق ھالەت «تەپى زەبول» (خوراش خاراكتېرلىك ياكى بەدەن سۈيۇقلۇقلىرى ئېرىپ ئېقىش خاراكتېرلىك تەپ) دەپ ئاتىلىدۇ. تەپى زەبۇلنىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىگە يېتىپ بارغان بىمارلاردا ھارارىتى غەرىزىيە ئاجىزلاپ كېتىدىغانلىقى، ھەزىم خىزمىتى ناچارلىشىپ قالىدىغانلىقى ۋە ھەرقايسى ئەزالار ئاجىزلىشىپ، ئۆزىگە كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇقلارنى تارتىپ كېلىش ۋە ئۇنى ئۆز جايىدا سىڭدۈرەلمىگەنلىكى ئۈچۈن بۇ دەۋردىكى بىمارلارنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ. ئەگەر بۇ ھارارەت تېخىمۇ تەرەققىي قىلىپ، 3 - خىل سۈيۇقلۇقنى يوقىتىپ بولۇپ، 4 - خىل سۈيۇقلۇققا ھۈجۇم قىلسا ھۈممايى مۇقەتتىت دەپ ئاتىلىدۇ. لېكىن ئادەتتە بۇ تەپلەرنىڭ ھەممىسى ئۇمۇملاشتۇرۇلۇپ ھۈممائى دىققىيە دېگەن ئورتاق ئىسىم بىلەن ئاتىلىدۇ.

مېنىڭچە: ھۈممائى دىققىيە (جۈدەتكۈچى قىزىتما) قۇرۇلمىسى ئوخشىشىپ كېتىدىغان ئەزالار ۋە رەئىس ئەزالارغا تاجاۋۇز قىلىدىغان، يەنى دەسلەپتە رەئىس ئەزالارنى قورشاپ، ئاندىن كېيىن باشقا ئەزالارغا ھۈجۇم قىلىدىغان بىر خىل تەپتىن ئىبارەتتۇر، بۇ خىل تەپ

رەئىس ئەزالارنى قورشۇۋېلىپ ئۇلارنىڭ سۆيۈقلۇقلىرىنى خورىتىۋېتىدۇ. ئەمدى بەدەندىكى سۆيۈقلۇقلار مەسىلىسىگە كەلسەك، بەدەندىكى ئومۇمىي سۆيۈقلۇقلارنى ئومۇملاشتۇرۇپ ئىككى تۈرگە ئايرىش مۇمكىن. يەنى ئىنسانلار يېگەن ـ ئىچكەن ئوزۇقلۇقلارنىڭ دەسلەپكى ئۆزگەرگەن ھالىتى «رۇتۇبەتى ئولا» (دەسلەپكى سۆيۈقلۇق) دەپ ئاتىلىدۇ ياكى ئۇ سۆيۈقلۇقلار ۋاستىلىك ھالدا ئۆزگەرگەن بولىدۇ. «رۇتۇبەتى سانىيە» (ئىككىنچى سۆيۈقلۇق) دەپ ئاتىلىدۇ. بىرىنچى سۆيۈقلۇق «رۇتەبەتى ئولا» تۆت خىلىتتىن ئىبارەتتۇر. ئىككىنچى سۆيۈقلۇق «رۇتەبەتى سانىيە» ئارتۇقچە بولىدۇ. مەسىلەن: كۆز يېشى، تەر سۆيۈقلۇقى، مەنىي سۆيۈقلۇقى قاتارلىقلارغا ئوخشاش ياكى ئۇ سۆيۈقلۇقلارئارتۇقچە بولمايدۇ. ئەگەر بۇ سۆيۈقلۇقلار بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولسا ئارتۇقچە سۆيۈقلۇق بولمايدۇ. ئەكسىچە بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولمىسا، ئۇ ھالدا ئارتۇقچە سۆيۈقلۇق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئارتۇقچە بولمىغان سۆيۈقلۇقلار تۆت خىل بولىدۇ. ئەمدى ئاپتورنىڭ ئەتراپ قىل قان تومۇرلىرىدا سولۇنۇپ ساقلىنىپ تۇرغان سۆيۈغلۇق دېگەن سۆزنىگە كەلسەك، ئۇ قىل قانتورمۇلار ئىچىدە بولىدىغان خىلىتلىق ئۆزگىرىشىنىڭ بىر خىلى يەنى ئالاھىدە بىر خىل پىششىقلاپ ئىشلىنىش نەزەردە تۇتۇلىدۇ. بۇ سۆيۈغلۇق خېلىتلىق ھالىتىگە بىر ئاز مايىل ۋە يېقىنراق ھالەتتە تۇرىدۇ ھەمدە ئۇ تېخى ئەزا بىلەن ئۇچراشمىغان بولىدۇ. شەبنەمسىمان سۆيۈغلۇق (رۇتۇ بەقى تەللىيە) بولسا ئەزالار بىلەن ئۇچراشقان، لېكىن شۇ ئەزانىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئۆتمىگەن، بەلكى ئەزالار (يەرلىك ئورۇن) نىڭ سەتھىگە چاپلىشىپ تۇرغان بولىدۇ. ئۇيۇش ۋاقتىگە ئاز قالغان يەنى ئەزانىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىش ئالدىدا تۇرغان سۆيۈقلۇق بولسا، ئەزا سەتھىدىن ئەزالارنىڭ قاتلىمىغا ئۆتكەن، لېكىن تېخى قېتىشمىغان بولىدۇ ھەمدە شۇ ئەزا (يەرلىك ئورۇن)نىڭ مىزاجىنى قوبۇل قىلغان ۋە ئۇنىڭغا ئوخشىغان، لېكىن قىيامى جەھەتتە سۆيۈقلۇق ھالىتىدىن چىقىپ، ئەزالىق قىيامىغا تېخى يەتمىگەن بولىدۇ. ئەمدى «دىق» كېسەللىكىنى يۇقىرىقىدەك بىرقانچە قىسىملارغا بۆلۈشتىكى ئاساس: ئۇنىڭدىكى ھارارەتنىڭ بىر خىل سۆيۈقلۇقنى قۇرۇتۇپ بولۇپ، يەنە باشقا بىر خىل سۆيۈقلۇققا ھۆجۇم قىلىشىدىن ئىبارەت ئالاھىدىلىكىنى نەزەردە تۇتۇپ ئېلىپ بارغان بۆلۈشتۇر. چۈنكى بۇ خىل تەپتە تەسىرى بىر سۆيۈقلۇقتىن يەنە بىر سۆيۈقلۇققا كۆچكەندە ئاندىن كۆرۈنەرلىك ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ.

مۇرەككەپ تەپلەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ خىل تەپلەر يىراق بولغان جىنسلاردىن تەركىب تاپقان بولىدۇ. مەسىلەن: تەپى دېقىنىڭ خىلىتلىق تەپ (ھومايى خېلىيە) بىلەن مۇرەككەپ تەپنىڭ تەركىبىي قىسمىنىڭ بىرىنچىسى، ئەزالارغا ئوخشاپراق كېتىدۇ، ئىككىنچىسى بولسا خىلىتلارغا ئوخشاپراق كېتىدۇ ۋە مۇرەككەپ تەپلەر بەزىدە ئارىلىقى يېقىن بولغان تۈرلەردىن تەركىپ تاپقان بولىدۇ. مەسىلەن: سەپرا خاراكتېرلىك تەپنىڭ بەلغەم

خاراكتېرلىك تەپ بىلەن مۇرەككەپلەشكىنىگە ئوخشاش ياكى بىر تۈرنىڭ ئۆز تۈرىگە ئائىت تۈرلەردىن تەركىب تاپقىنىغا ئوخشاش. مەسىلەن: «غىبى لازىمە» تومۇرلارنىڭ ئىچىدىكى سەپرا ماددىسىنىڭ ئوفۇنەتلىشىدىن بولغان تەپنىڭ تەپى دائىرە تومۇرلارنىڭ سىرتىدىكى خىلىتلارنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغان تەپ بىلەن مۇرەككەپلەشكىنىگە ئوخشاش ياكى بىر خىل تۈرنىڭ بىر قانچە خىل سىنىپلىرىدىن تەركىپ تاپقان بولىدۇ، مەسىلەن: ئىككى تەپى غىبنىڭ ئىككى خىل تەپى دائىرە بىلەن مۇرەككەپلەشكىنىگە ئوخشاش، لېكىن بۇ ئىككى خىلىنىڭ بىر خىلى خالىس بولغان بولىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ يۇقىرىدىكى بايانى ناھايىتى ئوچۇق، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ھەقتە ئايرىم چۈشەنچە بەرمەيمىز.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تۆۋەندە تەپنىڭ تۈرلىرىنى ھەمدە ئۇنىڭدا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلىرىنى، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئايرىم تونۇشتۇرىمىز. «ھومايى يەۋمىييە (بىر كۈنلۈك تەپ): بۇ خىل تەپنى تونۇشتا، ئالدى بىلەن بۇ تەپكە ئائىت سەۋەبلەرنىڭ يۈز بېرىپ ئۆتكەنلىك تارىخى سۈرۈشتۈرۈلىدۇ. بۇ خىل تەپ باشلىنىشتا تىترەك بولماستىن ۋە تومۇرلاردا سىقىلىش بولماستىن باشلىنىدۇ، چۈنكى تىترەكنىڭ پەيدا بولۇشى تومۇرنىڭ سىرتىدىكى ماددىلارنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولىدۇ. تەپنىڭ باشلىنىشىدا كۆپىنچە ھاللاردا يەڭگىل دەرىجىدە توڭۇش ۋە ئازراق جۇغ ـ جۇغ بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى گازلارنىڭ ئۆرلەپ چىققانلىقىدىندۇر. بۇ خىل تەپ بەزىدە كۆچىيىپ كېتىپ بەزگەكلىك ھالەتكە ئايلىنىپ قالىدۇ، لېكىن مۇنداق بولۇشى ئىنتايىن كەم ئۇچرايدۇ. بۇ خىل تەپتە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر ئاساسەن يەڭگىل ئۆتىدۇ. تومۇر سوقۇشى ۋە نەپەسلىنىش ئەھۋاللىرىمۇ ياخشى بولىدۇ، سۈيدۇكىمۇ بەك كۆپ بولمايدۇ. بەدەنلىرى نەمخۇش بولۇپ بىرئاز تەر چىققاندەك تۇرىدۇ. لېكىن كۆپ تەرلىمەيدۇ. ئەگەر بىمار مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرۇش بىلەن جۇغ ـ جۇغ پەيدا بولغان بولسا، ئۇنى بىر كۈنلۈك تەپ دېگىلى بولمايدۇ.

داۋالاش: بۇ خىل تەپنى داۋالاشتا ئاساسەن سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش ئاساس قىلىنىدۇ، مەسىلەن: ئاچچىقلىنىش خاراكتېرلىك (غەزەبىييە) ۋە غەم ـ قايغۇ ھۇزنىييە ۋە غەمىييە خاراكتېرلىك تەپلەرنى داۋالاشتا تەسەللى بېرىپ كۆڭلىنى ياساش ۋە كۆڭلىنى خۇشاللاندۇرۇش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. خۇشاللىنىش خاراكتېرلىك تەپلەرنى مۇپەررىھى دورىلار بىلەن، ئاچچىقلىنىش خاراكتېرلىكلىرىنى ئۇزۇقلاندۇرۇش ئۈسۈلى بىلەن، ئىمتىلا خاراكتېرلىك بولغانلىرىنى ئىستىفراغ قىلىش ئۈسۈلى بىلەن، توسالغۇ خاراكتېرلىكلىرىنى توسالغۇلارنى ئېچىش چارىلىرىنى قوللىنىش ۋە ئۇۋۇلاش ئۈسۈلىنى قوللىنىش بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. شەربىتى سىركەنجۈبىل يۇقىرىدىكى ئىككى خىل تەپكە ئوخشاش ئۈنۈم بېرىدۇ. بەزىدە شەربىتى سىركەنجۈبىلگە تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەمدە يەڭگىل دەرىجىدە بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ۋە سوۋۇتۇپ ھارارەتنى بېسىش چارىلىرىمۇ قوللىنىلىدۇ. مۇۋاپىق ئۇزۇقلار بىلەن ئۇزۇقلاندۇرۇلىدۇ. مۇۋاپىق شەربەتلەر (ئىچىملىكلەر) بېرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن

مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ يۇقىرىدىكى سەۋەبكە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش دېيىشىدە خۇشاللىق، غەزەپلىنىش، غەم ـ قايغۇ، ئاچلىق ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار نەزەردە تۇتۇلغان بولۇپ، بۇ ھەممىگە مەلۇملۇق، ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرىنى ئايرىم تونۇشتۇرۇش ھاجەتسىز، لېكىن ھۇممايى ناپىز ۋە ھۇممايى تەكەسسۇرلارنى كېيىنچە تونۇشتۇرىمىز. بۇ خىل تەپتە ئالامەتلەرنىڭ يەڭگىل بولۇشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، ھارارەتنى قوبۇل قىلغان جىسىمنىڭ ناھايىتى لەتىف ۋە ئۇچۇچان بولغانلىقىدىندۇر. يۇقىرىدا ئېيتىلغان ھۇممايى سونۇخۇس بۇ قانۇنىڭ قاينىشى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدىغان بىر خىل تەپ كېسەللىكىدىن ئىبارەت. ئۇنىڭ ئالامەتلىرى: باش ئاغرىش، بەدەنلىرى قولىغا ئىسسىق بىلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئۆتىدۇ. بۇنىڭدا بولىدىغان ئۇسسۇزلۇق ۋە تەشنالىق كۈندىلىك تەپتە كۆرۈلىدىغان ئۇسسۇزلۇقتىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ئۇنىڭدىن خاراكتېرلىك تەپلەرگە نىسبەتەن يەڭگىلرەك ئۆتىدۇ. سونۇخۇس يۇنانچە سۆز بولۇپ، «داۋاملىق، مەڭگۈلۈك» دېگەن مەنىدە. بۇ خىل تەپ ئۇزۇن ۋاقىت بىر خىل داۋام قىلىدىغان (كۆپىنچە يەتتە كۈنگە قەدەر) بولغاچقا «سونۇخۇس» دەپ ئاتالغان. بۇ خىل تەپتە ئۇسسۇزلۇق ۋە تەشنالىقنىڭ كۈندىلىك تەپتىن كۈچلۈكرەك بولۇشىنىڭ سەۋەبى كۈندىلىك تەپتە روھلارنىڭ قىزىشى بەك يۇقىرى بولمايدۇ. ئەگەر روھلارنىڭ قىزىشى بەك يۇقىرى بولسا روھلار ناھايىتى ئۇچۇچان ھالەتتە تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن ئاسانلا پارلىنىپ تارقاپ كېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن تەپ پەيدا بولمايدۇ. قان خاراكتېرلىك ئىمتىلادا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر ھەممىگە مەلۇملۇقتۇر.

داۋالاش: قان ئېلىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. چۈنكى بۇ خىل تەپنىڭ ئەسلىي سەۋەبچىسى قاندۇر، قانىنى ئىستىمىراغ قىلىشتىكى بىردىنبىر ئۇسۇل قان ئېلىشتۇر، بەزىدە قان ئېلىش بىلەنلا كېسەللىك ياخشىلىنىپ قالىدۇ، بەزىدە بولسا قان ئېلىش بىمار ھوشىدىن كەتكەنگە قەدەر قان ئاققۇزۇلىدۇ. مۇشۇنداق دەرىجىدە قان ئالغاندا تەپ دەرھال يانىدۇ. چۈنكى ھوشىدىن كېتىشنىڭ ئۆزىمۇ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. بەزىدە قان ئېلىش بىلەن بىرگە ھارارەتنى پەسەيتىش، بەدەننى سوۋۇتۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. گۆش يېيىش مۇتلەق چەكلىنىدۇ. چۈنكى ھەرقانداق گۆش قانىنى كۆپەيتىپ كېسەللىك سەۋەبچىسىنى كۈچەيتىپ قويىدۇ. چۈچۈمەل ئۇزۇقلۇقلار بىلەن ئۇزۇقلاندۇرۇلىدۇ. چۈچۈمەل ئۇزۇقلۇقلار قانىنى چېكىندۇرۇپ كېسەللىك سەۋەبچىسىنى ئازايتىدۇ. يەنە چوڭ تەرىتىنى مۇلايىملاشتۇرۇش ۋە قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئېلىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: ئاچچىق ئانار ۋە تاتلىق ئانار شەربەتلىرى، تەمرىھىندى ۋە شىرخىستلارغا ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىپ، جىگەر ۋە جىگەر ئەتراپىدىكى ئارتۇق ماددىلار ۋە سۇيۇق ماددىلار ئىستىمىراغ قىلىپ چىقىرىلىدۇ، بۇ ئارقىلىق قان ماددىلىرىمۇ ئۆز ئورنىغا قايتىپ، تومۇرلاردىكى مىقدارى ئازىيىدۇ. بەزىدە سەپرا خىلىتىنى يەڭگىل دەرىجىدە سۈرۈپ چىقىرىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا نوقۇئى مۇقەۋۋى (كۆچىلەندۈرگۈچى كاشكاپ) ياكى ئاچچىق ئانار شەربىتى ۋە تاتلىق ئانار شەربەتلىرى ھېلىلە بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلدۇرۇلسا بولىدۇ.

مېنىڭچە: قانۇنىڭ كۆپلۈكى بەدەنىڭ قىزىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. چۈنكى ھارارەت قانۇنىڭ ئۆزىدە ساقلىنىدۇ. بۇ خىل تەپتە قاندا ئوفۇنەتلىنىش بولمايدۇ. بۇنىڭدىكى بەزى ئالامەتلەر پەقەت قانۇنىڭ قاينىاپ تاشقانلىقىدىن كېلىپچىققان ئادەتتىن تاشقىرى ھارارەت سەۋەبىدىن، شۇڭلاشقا بۇ خىل تەپتە بىمارنىڭ كۆزى ۋە يۈزلىرى قىزىرىپ قالىدۇ، كۆك قان تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ، ئېسىلىپ قالىدۇ. بەدەنده ئېغىرلىق، يېقىمسىزلىق ۋە ھۆرۈنلۈق بولىدۇ. ئۇيقۇسى كۆپىيىپ كېتىدۇ. يۇقىرىدا ئاپتورنىڭ قان خاراكتېرلىك ئىمتىلادا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەرگە ئىشارەت قىلىشى شۇنىڭ ئۈچۈندۇر. بۇ خىل تەپكە مۇۋاپىق كېلىدىغان تاماق ۋە ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئەدەس (بىر خىل ماش) نى سىركە بىلەن بىرگە بېرىشتۇر.

قانۇنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى خاراكتېرلىك تەپ (ھۆممائى دەمەۋىيە، ئىپەنىيە) بۇ خىل تەپنىڭ پەيدا بولۇشىنى جالىنۇس ئىنكار قىلىدۇ، جالىنۇس ئەگەر قان ماددىسى ئوفۇنەتلىنىدىغان بولسا، قان ئۇچۇچان سەپرا ماددىسىغا ئايلىنىپ كېتىدۇ. چۈنكى ئوفۇنەتكە سەۋەبچى بولغان ھارارەت ۋە ئوفۇنەتتىن پەيدا بولغان ھارارەتلەرنىڭ ھەممىسى قانىنى ئۇچۇچانلاشتۇرۇپ ۋە سۇيۇلدۇرۇپ، ئۇنىڭدا بىر خىل قاياناش ھالىتىنى پەيدا قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن قان سەپراغا ئايلىنىپ قالىدۇ، بۇنىڭدىن پەيدا بولغان تەپ قان خاراكتېرلىك تەپ بولماستىن بەلكى سەپرا خاراكتېرلىك تەپ بولىدۇ، دەيدۇ. بۇ ھەقتە بەس ـ مۇنازىرىلەر ناھايىتى كۆپ.

قان ماددىسى تومۇرنىڭ ئىچىدىلا بولىدىكەن، ئۇنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىمۇ تومۇرلارنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. قان ماددىسى قان تومۇرلارنىڭ ئىچىدە ئوفۇنەتلەنگەنلىكتىن، ئەلۋەتتە ئۇ ھۆممائى مۇتىبىقە (دائىملىق تەپ) نىڭ ئۇچىلى تۇرىگە سەۋەبچى بولىدۇ.

ئەمدى ئوفۇنەت پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبىگە كەلسەك تۆۋەندىكىچە كۆز قاراشلار بار:

(1) ئاساناڭ يۇزۇلىدىغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: بېلىق ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىش.

(2) سۈتكە ئوخشاش تېز ئۆزگىرىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، يەنى سۈت گەرچە جەۋھەر ئوزۇقلۇق بولسىمۇ ئاساناڭ ئۆزگىرىپ يۇزۇلىدۇ ۋە ئوفۇنەتلىنىدۇ.

(3) ئوزۇقلىنىشنىڭ قالايمىقان بولۇشى، مەسىلەن: ئۇچۇچان ۋە تېز سىڭىدىغان تاماقلارنى تەستە سىڭىدىغان تاماقلارنىڭ ئۈستىدىن ئىستېمال قىلىش، بۇنداق قىلغاندا دەسلەپتە يېگەن غىلىز تاماقلار ھەزىم بولۇپ بولغىچە كېيىن يېگەن لەتىپ ۋە ئۇچۇچان غىزالار ھەزىم بولۇپ كېتىپ ئاستىغا يۇرۇشەلمىگەنلىكتىن يۇزۇلىدۇ.

(4) ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ سۇلۇق خۇسۇسىيەتتە بولغانلىقىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: قوغۇن ۋە ئۆرۈكلەرگە ئوخشاش.

(5) ھارارىتى غەرىزىيەنىڭ كۈچى يەتمىگەدەك غىلىز تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئۇنداق غىلىز يېمەكلىكلەر ھەزىم قىلىشقا ھارارىتى غەرىزىيەنىڭ كۈچى يەتمىگەنلىكتىن ھارارىتى غەدىيە (يات ئىسسىقلىق) قوشۇلۇپ ھەمكارلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن غىلىز يېمەكلىكلەردە ئوفۇنەتلىنىش كېلىپچىقىدۇ. مەسىلەن: بەگىنەي

(خىيار) ۋە تەرخەمەك قاتارلىقلارغا ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىش.

(6) خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكى ياكى خىلىتلارنىڭ غەلىز ۋە قويۇقلۇقى ياكى خىلىتلارنىڭ شىلىمشىقلىقى سەۋەبىدىن توسالغۇ پەيدا بولۇپ، قانىنىڭ ئوكسىگېنغا تويۇنۇشىغا توسقۇنلۇق قىلغانلىقىدىن ئوفۇنەتلىنىش كېلىپچىقىدۇ.

(7) توق قورساق ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىش سەۋەبىدىن ئوفۇنەتلىنىش پەيدا بولىدۇ.

(8) ۋابا خاراكتېرلىك ھاۋا ۋە سۇلار بىلەن ئۇچرىشىش، بۇلغانغان ۋە پۇراق پەيدا قىلغان سۇلارنى ئىستېمال قىلىش، ئۆزى ئۆلۈپ قالغان ھايۋانلارنىڭ پۇراقلىرىنى پۇراش قاتارلىق سەۋەبلەر ئوفۇنەتلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تەپنىڭ ئوفۇنەت خاراكتېرلىك بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى شۇكى، قىزىتما چاققاق ۋە غىدىقلاش خاراكتېرلىك بولىدۇ. لېكىن قان خاراكتېرلىك بولغانلىرىدا غىدىقلىنىش ۋە يېقىمسىزلىنىش سېزىمى ناھايىتى يەڭگىل بولىدۇ. تەپ باشلانغاندا بىر خىل روھىي سۈيۇقلۇق ۋە ھۆرۈنلۇق كەيپىياتى بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى ھەر خىل بولىدۇ.

غىدىقلىنىش سېزىمى تەپى غىببى (سەپرانىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغان تەپ) دىمۇ ناھايىتى كەم ئۇچرايدۇ، چۈنكى بۇ تەپنىڭ ماددىسىمۇ ئاز بولىدۇ، يەنە تەپ بىرىنچى قېتىم تۇتقان ۋاقتىدا مەلۇم دەرىجىدە بەدەن نەملىشىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ ھەمدە ئىستېفراغ قىلغاندىن كېيىنمۇ بەدەندە تازىلانغانلىق ئىپادىسى كۆرۈلمەيدۇ. ئۇنىڭ ماددىسىنى ئاسانلىقچە تەنقىيە قىلىپ بولغىلى بولمايدۇ. بۇ خىل تەپتە كۆرۈلىدىغان قوشۇمچە ئالامەتلەر بىر كۈنلۈك تەپتە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەردىن ئېغىرراق بولىدۇ.

قانىنىڭ قايىنىشىدىن بولىدىغان تەپتە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر: باش ئاغرىش، ئۇسسۇزلۇق، ئېغىز تەمىنىڭ ئۆزگىرىپ قېلىشى ۋە تىل رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ قېلىشى قاتارلىق. بۇ خىل تەپتە باش ئاغرىشىنىڭ سەۋەبى بىرىنچىدىن ھارارەت يۇقىرى بولىدۇ، ئىككىنچىدىن ئۇفۇنەتلىك ماددىلار باش تەرەپكە ئۆرلەيدۇ، تەشنالىقنىڭ پەيدا بولۇشى يۇرەكنىڭ قىزىپ كەتكەنلىكىدىن ھەمدە يۇرەك ۋە ئۆپكىگە ئۇفۇنەتلىك ئىسسىق گازلارنىڭ يېتىپ بېرىشى بىلەن يۇرەك ۋە ئۆپكىدە ھارارەت يۇقىرى بولۇشىدىن ھەمدە بەدەنگە كېرەكلىك بولغان ۋە بەدەننىڭ نەملىكىنى ساقلاپ تۇرىدىغان كېرەكلىك سۇيۇقلۇقلارنىڭ پارلىنىپ كېتىشى سەۋەبىدىن بولىدۇ. تەمىنىڭ ئۆزگىرىپ قېلىشى ئۇفۇنەتلىك ماددىلاردىن ئۆرلەپ چىققان بىر خىل گاز ئېغىز تەمگە تەسىر كۆرسىتىپ باشقىچە بىر خىل تەم پەيدا قىلىدۇ. تىلنىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئۆزىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدىغان سۇيۇغلۇقلار ھارارىتى غەرىبە (يات ئىسسىقلىق) تەسىرىدە كۆيگەنلىكتىن بولىدۇ. يۇقىرىدىكى ئالامەتلەر ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق ئادەملەردە بەدەن يېقىمسىزلىنىش، تومۇرلىرى بولۇپمۇ گۈرەن تومۇرلىرىنىڭ كۆپۈشۈپ قېلىشى، تومۇرلىرىنىڭ لىق تولغانلىقى، رەڭگىنىڭ قىزىللىقى، بەدەن ۋە باش قىسمىنىڭ ئېغىرلىقى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئۆتىدۇ. تومۇرلىرىنىڭ لىق ۋە توشۇق بولۇشى قان ئەزالارنىڭ ئوزۇقلۇقى ئوچۇن سەرپ قىلىنماي ھەممىسى تومۇرلاردىلا ساقلىنىپ

تۇرغانلىقتىن بولىدۇ. رەڭگىنىڭ قىزىل بولۇشى بەدەنده قايسى خىلىت غالىب بولسا، شۇ خىلىتىغا مۇناسىپ رەڭ ھاسىل بولىدىغانلىقتىن بولىدۇ. بەدەنىنىڭ ئېغىر ھېس قىلىنىشى بەدەنده ئوفۇنەتلىك ماددىلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى بىلەن قۇۋۋەتلەر ۋە ھارارىتى غەرىزىيىە ئوفۇنەتلىك ماددىلار بىلەن جەددىي كۆرەش ئېلىپ بارىدۇ. نەتىجىده قۇۋۋەتنىڭ سەرپىياتى ئېشىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەنده ئېغىرلىق سېزىمى كېلىپچىقىدۇ. باشنىڭ ئېغىر بولۇشىمۇ يۇقىرىقىدەك سەۋەبلەردىن بولىدۇ. بۇ خىل تەپنىڭ دەسلەپ باشلانغان مەزگىللىرىده تىترەك ۋە تەرلەش بولمايدۇ. چۈنكى بۇ خىل تەپته ماددىلار ئوفۇنەت ئوچىقىدىن سەزگۈ ئەزالار تەرەپكە تېخى يۆتكەلمىگەن بولىدۇ. ماددىلار تومۇرلار ئىچىده ھەرىكەتلىنىپ ئېقىپ يۈرىدۇ. لېكىن تومۇرلارنىڭ ئىچىده سېزىم بولمىغانلىقتىن تىترەش كۆرۈلمەيدۇ، شۇنىڭدەك تەرلەشمۇ بولمايدۇ. بولغان تەقدىردىمۇ پەقەت بوھران (كىرىزىس) بولغان ۋاقىتلاردىلا تىترەش ۋە تەرلەش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. چۈنكى بۇ تەپته تومۇرلار قېلىنلىشىپ قالىدىغان بولغاچقا، ماددىلار تومۇرلاردىن تېرە يۈزى تەرەپكە پارلىنىپ چىقالمايدۇ. تولۇق بوھران بولۇپ، ئۇنى چىقىرىپ تاشلاش ۋاقتى يېتىپ كەلگەنگە قەدەر تومۇرلارنىڭ ئىچىده ساقلىنىپ تۇرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بوھران بولمىغۇچە تەرلەش كۆرۈلمەيدۇ. بۇ خىل تەپ دائىملىق بولۇپ غىدىقلاشچان بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن قىزىتما خۇددى ئادەتتىكى قىزىتمەدەكلا بولىدۇ. قىزىتمىنىڭ دائىملىق بولۇشى ئۇنىڭ كېسەللىك ماددىسىنىڭ تومۇرلار ئىچىده بولغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇ خىل تەپنىڭ بوھرانى يەتته كۈن ئىچىده بولىدۇ. چۈنكى قان ماددىسى گەرچە سەپرا ماددىسىدىن قويۇقراق بولۇپ، پارلىنىپ تارقىلىشى تەسرەك ۋە غىدىقلىشىنىڭ تۆۋەن بولۇشى سەۋەبلىك تەبىئەتكە بولغان يامان تەسىرى تۆۋەنرەك بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭدا يۇز بېرىدىغان بۇزۇلۇش ۋە خەتەرلىك ئەھۋاللار سەپرا خىلىتىغا قارىغاندا ئېغىرراق بولىدۇ. شۇڭا تەبىئەت ئۇنى تېزرەك چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بوھرانمۇ تېزرەك بولىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن قان ئېلىش، ھارارەتنى پەسەيتىش، ئاسان سىڭىدىغان غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش ياكى 2 ~ 3 كۈنگىچە مۇتلەق غىزالىنىشنى توختىتىش چارىسى قوللىنىلىدۇ. نۇقۇئى مۇسھىل (ئىچىنى سۈرگۈچى كاشكاپ) ياكى تەبىخۇل فاكىمە (يەل ـ يېمىش قاينىتىلمىسى) ياكى ھېلىلە بىلەن ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار شەربەتلىرى ئىستېمال قىلىدۇرىلىدۇ. سەپرا خىلىتى يەڭگىل دەرىجىده سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. تاماق يېيىش ئارقىلىق تەپنىڭ كېسەللىك ماددىسى كۆپىيىپ كېتىش ۋە تەبىئەتنىڭ ئىستېمال قىلغان تاماقنى بىر تەرەپ قىلىش بىلەن بولۇپ كېتىپ كېسەلنى دەفئى قىلىشقا يېتىشەلمەي قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن 2 ~ 3 كۈنگىچە غىزالاندۇرماسلىق بۇيرۇلىدۇ. ئانار شەربەتلىرىنى ھېلىلە بىلەن بىرگە بېرىشتىن مەقسەت، قان ئالغاندىن كېيىن سەپرا خىلىتى كۆپىيىپ قالىدۇ، چۈنكى قان ماددىسى ئۆزىدىكى ھۆللۈك ئارقىلىق سەپراغا قارشى تۇرۇپ ئۇنى كونترول قىلىپ تۇرىدۇ، قان ئېلىش ئارقىلىق بىر قىسىم قان چىقىرىپ تاشلانغاندىن كېيىن سەپرا غەلىبە قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سەپرانى سۈرىدىغان

يەڭگىل سۇرگىلەرگە مۇۋاپىق مىقداردا ھېيلىلە قوشۇپ ئىچۇرۇش ئارقىلىق سەپرا خىلىتىنىڭ كۆپىيىپ قېلىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

مېنىڭچە: جالىنۇس ھەكىم قان خاراكتېرلىك ئۇقۇنەتلىك تەپىنىڭ مەۋجۇت بولىدىغانلىقىنى ئىنكار قىلىدىكەن، ئۇنىڭ قارىشىچە، ئەگەر قان خىلىتى ئوقۇنەتلەنسە ئۇچۇچان سەپرا خىلىتىغا ئۆزگىرىدۇ، بۇنداق ئۆزگىرىشتىن پەيدا بولغان تەبىئىي قان خاراكتېرلىك تەپ ئەمەس، بەلكى سەپرا خاراكتېرلىك تەپ دېيىشكە بولىدۇ. شۇڭلاشقا زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە يالليۇغى) بىلەن ئاغرىغان بىمارلار ئۇقۇنەتلىك قان تۆكۈرىدۇ. لېكىن ئۇنىڭدا بولىدىغان قىزىتما خۇددى سەپرا خاراكتېرلىك تەپلەردە كۆرۈلىدىغان قىزىتمىلاردەك تۇتاقلىق ھالدا داۋاملىشىدۇ، دەپ قارايدۇ. لېكىن بۇقرات جالىنۇسنىڭ بۇ قارىشىغا قارشى تۇرىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇقرات قان ماددىسى ھەر قانچە ئوقۇنەتلەنسىمۇ، ئۇ يەنىلا قان خىلىتىغا مەنسۇپلۇق سالاھىيىتىدىن چىقىپ كەتمەيدۇ، دەيدۇ. شەيخى ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنامۇ بۇقراتنىڭ قارىشىغا قوشۇلىدىكەن ھەمدە ئۇ جالىنۇسنىڭ بۇ توغرىسىدىكى كۆز قارىشى ئىككى خىل ئېھتىمالنىڭ بىرى بولىماي مۇمكىن ئەمەس. ① قان ماددىسى ئوقۇنەتلەنگەن ھالەتتىلا سەپراغا ئايلانغان بولىدۇ. ② ئوقۇنەتلىنىپ بولغاندىن كېيىن سەپراغا ئايلانغان بولىدۇ. بۇ ئىككى ئېھتىمالنىڭ بىرىنچىسىنىڭ مەۋجۇت بولۇشى مۇمكىن ئەمەس، چۈنكى ئۇقۇنەتلىنىشنىڭ ئۆزى بىر خىل ئۆزگىرىشتۇر، ئۆزگىرىش دېگەن سۆز ھەربىر ئەت دېگەنلىكتۇر، ھەربىر ئەت بولغان ئىكەن ئۇنىڭغا يېتەرلىك ۋاقىت بولۇشى ھەمدە ھەربىر ئەتلەنگۈچى جىسىم ئەنە شۇ ھەربىر ئەت ۋاقتىدا مەۋجۇت بولۇشى كېرەك. ئىككىنچى ئېھتىمالغا ئاساسلانغاندا، ئۇنىڭدىن ھاسىل بولغان سەپرا ئوقۇنەتلىك بولماسلىققا توغرا كېلىدۇ. چۈنكى ئوقۇنەتلىك نەرسىدىن ھاسىل بولغان ھەرقانداق نەرسىنىڭ ئوقۇنەتلىك بولۇشى شەرت قىلىنمايدۇ، ئەگەر ئۇنداق بولمىسا گەندىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنىڭمۇ ئوقۇنەتلىك بولۇشىغا توغرا كېلىدۇ. ۋاھالەنكى، كۈل دېگەن ھېچقانداق شارائىتتا ئوقۇنەتلىك نەرسە بولمايدۇ، يەنە شۇنىڭدەك ئەگەر قانىنىڭ سۇيۇق ۋە ئوچۇچان قىسمى سەپراغا ئايلانسا، قويۇق قىسمى سەۋداغا ئايلانسا، ئۇ ھالدا بۇ يەردە ئىككى خىل تەپ، يەنى سەۋدا خاراكتېرلىك تەپ ۋە سەپرا خاراكتېرلىك تەپنىڭ مەۋجۇت بولۇشىغا تېگىشلىك بولىدۇ. ئۇنداقتا ئۇنى سەپرا خىلىتىغا مەنسۇپ قىلغاندىن سەۋدا خىلىتىغا مەنسۇپ قىلغان ياخشى بولمامدۇ، دەيدۇ.

كېيىنكى دەۋرلەردە ئۆتكەن بەزى ئالىملارنىڭ ئېيتىشىچە: ئەمەلىيەتتە جالىنۇسنىڭ قارىشىنىڭ ناتوغرا ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. ئەمەلىيەتتە تەپ (دائىملىق تەپ) ئادەتتىكى سەپرا خاراكتېرلىك تەپكە ئوخشاش سۇسلاپ ياكى بېكىپ قالمايدۇ، سەپرا خاراكتېرلىك تەپكە ئوخشاش ئېغىز تەمنىڭ ئاچچىق بولۇشى، سۇيدۇكنىڭ ئۆتكۇر بولۇشى، رەڭگىنىڭ سېرىق بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ. تەپى مۇتىبىقەدە (دائىملىق تەپتە) ئېغىزنىڭ تەمى تاتلىق، بەدەننىڭ رەڭگى قىزىل، سۇيدۇكىمۇ قىزغۇچ كېلىدۇ. يۇقىرىدىكى زاتىلجەنبە توغرىسىدا ئېيتقانلىرىمىز تازا پۈت تەرەپ تۇرالمايدىغان كۆز قاراشتۇر. چۈنكى زاتىلجەنبىنىڭ ماددىسى ئۇنى ئىچىگە ئۆتكۈزۈپ بېرىدىغان سەپرا

ماددىسىدىن خالىي بولالمايدۇ. تۇكۇرۈكىنىڭ قىزىل بولۇشى ئۇنىڭ قان رەڭگىدە بولۇشىنى تەلەپ قىلمايدۇ. چۈنكى سەپرانىڭ رەڭگىمۇ ماھىيەت جەھەتتىن ئالغاندا قىزىل بولىدۇ، ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا «ئۇچىلى قىسمى» دېگەن سۆزى تەپى مۇتىبقە مۇتەزائىدە (دەرىجىدىن تاشقىرى دائىملىق تەپ)، تەپى مۇتىبقە مۇتەنقىسە (يېتەرسىز دائىملىق تەپ) ۋە تەبى مۇتىبقە مۇتەساۋىيە (باراۋەرلىككە ئىگە دائىملىق تەپ) دىن ئىبارەت ئۇچ قىسمنى نەزەردە تۇتىدۇ. بۇ ئۇچ قىسمنىڭ ھەر قايسىسىنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈلىدۇ. ئەمدى قاندىن بولغان تەپتە غىدىقلىنىشچانلىقنىڭ نىسبەتەن يېنىكرەك بولۇشىدىكى سەۋەب، قاندا سۇيۇغلۇق كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن، بۇ سۇيۇقلۇقلار بۇ خىل تەپتىكى تېز ۋە ئۆتكۈرلۈك شۇنداقلا غىدىقلىنىشچانلىقنى باسىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سەپرا خاراكتېرلىك تەپكە قارىغاندا قان خاراكتېرلىك تەپتە غىدىقلىنىشچانلىق يېنىك بولىدۇ. ئۇفۇنەتلىك تەپنىڭ دەسلەپكى تۇتۇش مەزگىلىدە بەدەن نەملىكىنىڭ ئاز بولۇشى ۋە ئىستىفراغ قىلغاندىن كېيىنمۇ يەنە تازىلىنىش ئىپادىلىرىنىڭ كۆرۈلمەسلىكى، ماددىسىنىڭ قويۇقلۇقى سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ ماددىلارنىڭ پىشمىغانلىقى ۋە نورمال ھالەتكە كەلمىگەنلىكىنىڭ بەلگىسىدۇر. بۇ خىل تەپنى داۋالاشتا، يەنە چىلان شەربىتى، غوراپ ئۈزۈم رۇببىسى، رىباس (رەۋەن) رۇببىسى ۋە ئاپېلسىنغا ئوخشاش ئاچچىق - چۈچۈك رۇببىلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تامىقنا ئەدەسنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇچۇچان سەپرانى سۇرۇپ چىقارغۇچى دورىلارنى بېرىشتىكى سەۋەب، قان خىلىتى سەپرادىن ئىبارەت قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن خالىي بولالمايدۇ، بۇخىرات قانىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى بىلەن تېخىمۇ ئۆتكۈرلىشىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۇ ئىسھال قىلىپ چىقىرىۋېتىلمىسە، سەپرا خاراكتېرلىك تەپنى پەيدا قىلىدۇ. سەپرا خاراكتېرلىك تەپ سەپرادىن بولغان تەپ، يەنى تومۇر سىرتىدىكى سەپرا ماددىسىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغان تەپ كۇن ئارىلاپ تۇتىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ۋە تەشنالىق، باش ئاغرىق، ئۇيقۇسىزلىق ۋە بىئارامىلىق قاتارلىق ئالامەتلەر تەپنى لازىم (قان تومۇر ئىچىدىكى بەلغەمنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغان تەپ) يېنىكرەك بولىدۇ. يۇقىرىدىكى ئالامەتلەر تەپنى مۇھىرىقە (كىزىك) دە ناھايىتى ئېغىر ئۆتۈش بىلەن تەڭ بىمار تىلىنىڭ رەڭگى قارىداش، تىت - تىت بولۇش، گەپ خالىماسلىق، يورۇقلۇقنى خالىماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ ھەمدە لەۋلىرى يېرىلىش، تىلى قۇرغاقلىشىش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، بەزىدە چىشلىرىمۇ قارىداش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە يۇقىرىدىكى ئالامەتلەر تەپنى غىببى (سەپرانىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغان تەپ) دىمۇ كۆرۈلىدۇ. لېكىن تەپنى غىببى باشلىنىشتا دەسلەپتە جۇغ - جۇغ بىلەن، كېيىن بەزگەكسىمان تىتىرەك بىلەن باشلىنىدۇ. بەزىدە جۇغ - جۇغ دەسلەپتە كۆچلۈك بولۇپ، كېيىن ماددىنىڭ پىشىشى ۋە ئۆتكۈرلۈكىنىڭ تۆۋەنلىشىگە ئەگىشىپ يەڭگىللەپ قالىدۇ. لېكىن تەپنى رۇبىئى (توت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ ياكى سەۋدا خاراكتېرلىك تەپ) پۈتۈنلەي ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئۇنىڭدا توڭۇپ تىتىرەش كۆچلۈك بولىدۇ. لېكىن ئۈزۈن داۋاملاشمايدۇ. بۇنىڭدىكى توڭۇپ تىتىرەش پەقەت ماددىنىڭ غىدىقلاشچانلىقى، شۇنداقلا

هارارتتى غەربىيەنىڭ يۇرەكسىز ئاسراشقا يۇزلىنىپ، باشقا ياقا ئەزالاردىن يىراقلاشقانلىقىدىن بولىدۇ. تەپى غەب (سەپرانىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىدىن بولغان تەپ) بولسا تەرنىڭ كۆپ چىقىشى بىلەن پەرقلىنىدۇ. تەپى مۇھىرتقە (كېزىك) دە بەزىدە تەپنىڭ تۇتۇش ۋە قويۇپ بېرىش ئارىلىقى ئانچە روشەن بولمايدۇ. ئەگەر ئىككى خىل تەپى غەبىي (قان تومۇر ئىچى ـ سىرتىدىكى سەپرا تەك ئۇفۇنەتلىنىشىدىن بولغان تەپ) مۇرەككەپلەشسە، تەپ كۈندە تۇتسا، ئۇنىڭ تۇتۇش ۋاقتىغا قاراپ، بۇ خىل تەپنىڭ قايسى تۈردىكى تەپ ئىكەنلىكىنى بەلگىلىگىلى بولمايدۇ. بۇ خىل تەپ بىلەن ئاغرىغان كۆپ ساندىكى بىمارلاردا چوڭ تەرەت راۋان ماڭمايدۇ. چۈنكى بۇنىڭدىكى سەۋەب سەپرا ماددىسى ئۈستۈن تەرەپكە ياكى تېرە تەرەپكە ھەرىكەت قىلغانلىقتىن بولىدۇ. سۈيدۈكى ئۆت رەڭگىدە كېلىدۇ. لېكىن سەپرا ماددىسى مېڭە تەرەپكە ئۆرلىگەندە سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق سۇدەك بولىدۇ. سۈيدۈكنىڭ ئاق، سۇدەك بولۇشى بىلەن تەڭ بۇرۇن قاناش ئەھۋالى كۆرۈلمىسە، بۇ سەرسام (مېڭە پەردە يالليۇغى) نىڭ بېشارىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. غەببى خالىسە (سەپرا خىلىتىدىن بولغان تەپ) نىڭ ئالامىتى: بىمار كۆپ تەرلەيدۇ. تۇتۇش ۋاقتى 4 ~12 سائەتكىچە داۋام قىلىدۇ. بۇ، بۇ خىل تەپنىڭ بەلگىلىك سۈيۇق يەككە ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل تەپ ئۇزۇن بولغاندا يەتتە كۈرس (دەۋر) داۋاملىشىشى مۇمكىن. ئەمما غەببى غەيرىي خالىسە (ماددىسى خاس بولمىغان كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپ) بەزىدە يېرىم يىلغىچە سوزۇلىدىغان ئەھۋاللارمۇ ئۇچرايدۇ. ئۇنىڭ بۇنداق ئۇزۇن داۋام قىلىشى، سەپرا ماددىسى بىلەن قويۇق بەلغەمنىڭ ئۆزئارا ئارىلىشىپ، بەلغەم سەپرا ئۈستىدىن غەلىبە قىلغان ۋاقىتتا، بۇ ئارىلاشما ماددىلارنىڭ قويۇقلۇقى يۇقىرى دەرىجىگە يېتىدۇ. تەبىئەت ئۇنى پىشۇرۇپ تازىلاپ چىقىرىپ بولالمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىدۇ.

سۈيدۈك تەپى غەببى خالىسەدە كېسەللىك ماددىسى سۈيۇق بولغانلىقتىن سۈيۇق بولىدۇ، بەزىدە قويۇق بولىدۇ. كېسەللىك ماددىسى پىشىپ يېتىلمىگەنلەردە، سۇ پىشىپ يېتىلمىگەن قويۇق سۈيدۈككە قوشۇلۇپ كەلگەنلىكتىن قويۇق بولىدۇ. تەپنىڭ بىرىنچى كۈنى باش ئاغرىسا، بۇ ئاغرىق تەپنىڭ 4 ـ كۈنلىرىگە كەلگەندە تازا كۆچىيىپ كېتىدۇ. 7 ـ كۈنلىرىگە بارغاندا يوقىلىدۇ. باش ئاغرىقى تەپ باشلىنىپ 3 ـ كۈنلىرى كۆرۈلسە، تەپ بۇ ئاغرىق 5 ـ كۈنلىرىگە بارغاندا تازا كۆچىيىپ 9 ـ، 11 ـ كۈنلىرى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ.

مېنىڭچە: جۇغ ـ جۇغ ياكى تىرەك توغرىسىدا بىرئاز توختىلىش زۆرۈر. جۇغ ـ جۇغ ياكى تىرەك ئورگانىزمنىڭ ھەرىكەت مۇسكۇللىرىنىڭ ئىختىيارسىز ھەرىكىتى بولۇپ، ئۇنىڭ پەيدا بولۇشى تۆۋەندىكىلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ: ① ماددىنىڭ مىقدارى؛ ② ماددىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى؛ ③ ماددىلارنىڭ ئۆتۈشىدىغان ئورۇنلىرىنىڭ سېزىمچانلىقى؛ ④ ھەيدەش كۈچىنىڭ كۈچىيىپ كېتىشى قاتارلىقلار. ئەگەر تەپكە سەۋەبچى بولىدىغان خىلىت توشۇپ قېلىپ، ئوفۇنەت ئوچىقىغا قۇيۇلسا ۋە سەزگۈرلۈكى يۇقىرى بولغان ئەزالار بىلەن ئۇچرىشىپ قالغاندا، ئۇ ئەزا ياكى توقۇلمىلارنى غىدىقلاپ يامان تەسىر

كۆرسىتىپ يېقىمسىزلاندۇرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئورۇندىكى ھارارىتى غەرىزىيىسە ئىچكى ئەزالار تەرەپكە يۆزلىنىپ، تاشقى ئەزالارنى سوغۇقلۇق قاپلاپ كېتىدۇ. نەتىجىدە توڭۇپ تىترەش (جۇغ - جۇغ) يۈز بېرىدۇ. تېۋىپلار سەپرا خاراكتېرلىك تەپ بىلەن بەلغەم خاراكتېرلىك تەپلەردە يۈز بېرىدىغان جۇغ - جۇغ توغرىسىدا ئوخشاشمىغان قاراشلاردا بولماقتا. يەنى بۇ ئىككى خىل خىلىتتا بولىدىغان تەپلەرنىڭ قايسىسىدا جۇغ - جۇغ كۆچلۈكرەك بولىدىغانلىقى توغرىسىدا ئوخشاشمىغان پىكىرلەردە بولۇشماقتا، شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ قارىشىچە، بەلغەم خاراكتېرلىك تەپلەردىكى جۇغ - جۇغ كۆچلۈكرەك بولىدۇ. چۈنكى جۇغ - جۇغقا سەۋەبچى بولغان خىلىتتا شىلىمشىقلىق قانچىكى يۇقىرى بولسا جۇغ - جۇغ شۇنچە قاتتىق بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شىلىمشىق ماددىلار يەرلىك ئورۇنغا ياكى ئەزالارغا ناھايىتى قاتتىق چاپلىشىۋالىدۇ. كۆچلۈك ھەرىكەت بولمىغۇچە دەفئى بولۇپ ئاجراپ چىقمايدۇ. سەپرا خىلىتىغا نىسبەتەن بەلغەم خىلىتىنىڭ شىلىمشىقلىقىنىڭ يۇقىرى بولىدىغانلىقىدىن ھېچكىم گۇمانلانمايدۇ، دەيدۇ. «كامىل» دېگەن كىتابنىڭ ئاپتورى جۇغ - جۇغ بەلغەم خاراكتېرلىك تەپكە قارىغاندا سەپرا خاراكتېرلىك تەپتە كۆچلۈك بولىدۇ، چۈنكى سەپرا خىلىتى ئۆتكۈرلۈك خۇسۇسىيىتى بىلەن سېزىمچان ئەزالارنى غىدىقلاپ يېقىمسىزلاندۇرىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇنداق يامان تەسىر قىلغۇچى ئامىلنى يوقىتىش يۈزىسىدىن جۇغ - جۇغ كۆچلۈكرەك بولىدۇ. شۇڭلاشقا سەپرا خاراكتېرلىك تەپلەرنىڭ باشلانغۇچ دەۋرلىرىدە جۇغ - جۇغ كۆچلۈكرەك بولىدۇ. باشلانغۇچ دەۋرى ئۆتۈپ بولغاندىن كېيىن ماددىلار پىشىپ يېتىلىشكە باشلىغان ۋە قىيامى قويۇقلىشىپ ئۆتكۈرلۈكى نورمالىلاشقان چاغلاردا جۇغ - جۇغ ئاستا - ئاستا ئازىيىپ يەڭگىللەشكە باشلايدۇ. ئەمما سەۋدا خاراكتېرلىك تەپلەردە يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. چۈنكى سەۋدا ماددىسى پىشىپ يېتىلگەندە ۋە قىيامى سۇيۇقلاشقاندا بۇرۇنقىدىنمۇ ئۆتكۈرلىشىپ غىدىقلاش خۇسۇسىيەتلىرى يۇقىرىلاپ كېتىدۇ. شۇڭلاشقا سەۋدا خاراكتېرلىك تەپلەردە جۇغ - جۇغنىڭ كۆچىيىپ قېلىشى ئەسلىي كېسەللىكنىڭ تۈپ يىلتىزىدىن ياخشىلىنىدىغانلىقىنىڭ بېشارىتى دەپ قارايدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ سەپرا ماددىسى گەرچە ئۆتكۈرەك بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ئەزا ۋە توقۇلمىلاردىن تېزلا ئۆتۈپ كېتىدۇ. ئەمما بەلغەم خىلىتى شىلىمشىق بولغانلىقى ئۈچۈن ئەزا ۋە توقۇلمىلاردىن ئۆتۈشى ئاستا بولۇپ، كەلتۈرىدىغان زىيىنى ۋە تەسىرى كۆچلۈك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ دەفئى قىلىش مەقسىتىدىكى جۇغ - جۇغمۇ كۆچلۈكرەك بولىدۇ. بۇنىڭ مىسالى شۇكى، ئۇخلاپ قالغانلا ئادەمنى ئويغىتىشتا ئىسسىق سۇغا نىسبەتەن سوغۇق سۇنىڭ تەسىرى كۈچلۈكرەك بولغىنىغا ئوخشاش دېگەن سوزمۇ ئورۇنلۇقتۇر. يەنە شۇنىمۇ بىلىش كېرەككى، بۇرۇن قاناش بىلەن جۇغ - جۇغنىڭ بىرلىكتە كېلىشى ناھايىتى كەم ئۇچرايدۇ. چۈنكى بۇرۇن قاناش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلىنىدىغان ماددىلار بولسا تومۇرلارنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. ئەمما جۇغ - جۇغ پەيدا قىلغۇچى ماددىلار بولسا تومۇرلارنىڭ سىرتىدا بولىدۇ. قىسمەن ئەھۋاللاردا ماددىلار كۆپىيىپ تومۇرنىڭ ئىچى ۋە تېشىنى قاپلاپ كېتىدىغان ئەھۋاللار ئۇچرايدۇ. بەزگەك كېسىلىدىكى جۇغ - جۇغ كۆچلۈكرەك بولۇپ،

قىزىتما تۆۋەنرەك بولىدۇ. بىمارلارنىڭ تەن قۇرۇلۇشى قانچە چوڭ بولسا ۋە بەدەنلىرى كۆچلۈك بولسا، بەزگەكنىڭ ئۆتۈشىمۇ شۇنچە ئېغىر بولىدۇ.

ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا «تىلى قارا بولىدۇ» دېگەن سۆزى كېزىكنى كۆرسىتىدۇ. تەپى غىببى بىلەن تەپى لازىمەنى پەرقلەندۈرۈشتە تەرلەش ئەھۋالىغا قارىلىدۇ. تەپى غىببىدا بىمار كۆپ تەرلەيدۇ دېگەن سۆزگە كەلسەك، بۇ تەپى غىببىنىڭ كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىسىنىڭ ئۇچۇچان ۋە سۇيۇق بولغانلىقىدىن بولىدۇ. چۈنكى تەپى غىببىنىڭ ماددىسى لەتىپ ۋە ئۇچۇچان بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇ ماددىلار تومۇرلاردىن ۋە تېرە تۆشۈكلىرىدىن ئوڭايلا چىقىپ كېتەلەيدۇ، يەنە بىر سەۋەبى سەپرا خىلىتىنىڭ تەبئىي ھالدا تېرە تەرەپكە مايىللىقى بولىدۇ.

ئاپتورنىڭ تەپنىڭ ئىككى خىل خىلىتتىن بولغان تەپلەردە تەپنىڭ تۈتۈش ۋاقتىغا قاراپ دىياگنوز قويغىلى بولمايدۇ، دېگەن سۆزىگە كەلسەك، ئىككى خىل تەپى غىببى تۈتقان ۋاقىتتا ھەر كۈنى دېگۈدەك قىزىش بولۇپ، ئۇنىڭ ئىككى خىل تەپى غىببى ئىكەنلىكى ياكى تەپى نابىئە (تۈتقاقلىق تەپ) ئىكەنلىكىگە باھا بەرگىلى بولمايدىغان ئەھۋاللاردا ھەر قايسى ماددىلارنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلىرى ۋە مەخسۇس ئالامەتلىرىگە ئاساسلىنىش كېرەك. ئاپتورنىڭ ماددا ئۇستى تەرەپكە ياكى تېرە تەرەپكە مايىللىشىشى دېگەن سۆزى پەقەت سەپرا خىلىتىنىڭ ئوتقا مەنسۇپ قىسمى غالىب كەلگەن ئەھۋاللاردا ماددا ئۇستۈن تەرەپكە ئۆرلەيدىغانلىقىنى، ئەمما باشقا ماددىلارغا ئائىت قىسىملىرى غەلىبە قىلغاندا تېرە تەرەپكە مايىللىشىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. لېكىن بۇنىڭدا ئەگەر قۇۋۋەت ئاجىزلاش ئەھۋاللىرى كۆرۈلگەندە، يۇقىرى تەرەپتە قۇۋۋەت كۆچلۈك بولسا ماددا تېرە تەرەپكە مايىللىشىدۇ.

ئاپتورنىڭ بۇ خىل تەپ يەتتە دەۋر بىلەن ئۆتىدۇ دېيىشىدىكى سەۋەب، ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ بوھران ۋاقتى كېسەللىك باشلىنىپ 7 ـ كۈنىدە بولىدۇ. يەنى ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە خەتەرلىك ئەھۋاللار يۈز بەرمەي 4 ـ كۈنىدىن ئۆتۈپ كەتسە، 7 ـ كۈنلىرىدە بوھران يۈز بېرىدۇ. بۇ تەپنىڭ بىر دەۋرى ئۇنىڭ باشلىنىشى بىلەن ئاخىرلاشقان ۋاقتىدىن ئىبارەت. ئاپتورنىڭ «باش ئاغرىقى پەيدا بولسا» دېگەن سۆزىگە كەلسەك، ئۇنىڭ تەپسىلىي مەزمۇنلىرى بوھران توغرىسىدىكى تەتقىقات دائىرىسىدە بايان قىلىنىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: تەپنىڭ پەيدا بولۇشى ئەگەر قانىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى سەۋەبلىك بولغان بولسا، تەدرىجىي ھالدا قان ئېلىپ قانىنى نورمالالاشتۇرۇش ۋە قانىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ، شەرىەت دورىلاردىن دەسلەپكى دەۋرلىرىدە سىركەنجۈبىل شەربىتى ۋە نېلۇپەر شەربەتلىرى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق بىرگە قوشۇلۇپ كەلسە، يۇقىرىقى شەربەتلەرگە تەرخەمەك ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىلىدۇ. تەرخەمەك ئۇرۇقىنى قوشۇشتىكى مەقسەت توسالغۇلارنى ئېچىش، سۇيدۇك ھەيدەش ۋە سوۋۇتۇشتىن ئىبارەتتۇر. چۈنكى تەپلەرنىڭ كۆپچىلىتىدە توسالغۇ پەيدا بولۇشتىن خالىي بولغىلى بولمايدۇ. سۇيدۇك ھەيدەشتىكى مەقسەت، بىر قىسىم سەپرا ماددىلىرىنى سۇيدۇك بىلەن بىللە ھەيدەپ چىقىرىشتىن ئىبارەتتۇر. يۇقىرىدىكى داۋالاش پىرىنسىپلىرى بويىچە

داۋالاش ئېلىپ بېرىپ، ئارقىدىن بىنەپشە شەربىتى بىلەن نېلۇپەر شەربىتى بېرىلىدۇ، بىنەپشە شەربىتى قەۋزىيەتنى بوشىتىپ، سەپرا ماددىلىرىنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن قولغا كەلتۈرۈشكە تېگىشلىكى ماددىنى تۆپ يىلتىزىدىن تازىلاپ مۇتلەق يوقىتىش ئەمەس، بەلكى ماددىلارنى قۇرۇتۇپ، ئۇنىڭ قوزغىلىشچانلىقىنى ۋە دولقۇنىنى پەسەيتىشتىن ئىبارەت. چۈنكى كېسەللىك ماددىسىنى تولۇق يوقىتىش ماددىلارنىڭ مۇتلەق پىشىپ يېتىلىپ تولۇق نەزجى (يېشىش) بولۇشىغا باغلىقتۇر ياكى نېلۇپەر شەربىتى لىمون شەربىتى بىلەن قوشۇپ ياكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ ياكى لىمون شەربىتىنى ياۋا قىيمىقۇ (توخۇمى ھۆممازبەردى) ياكى ئالما بىلەن بېرىلىدۇ. لىمون شەربىتى نوقۇئى ھامىز، نوقۇئى ھولۇۋ شېكەر بىلەن بېرىلسىمۇ بولىدۇ. نوقۇئىنى ئىككى ـ ئۈچ كۈن كېچىكتۈرۈپرەك بەرگەن ياخشى. ئاچچىق ئانار ۋە تاتلىق ئانار سۈلىرىنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرسىمۇ ياكى قاينىق سۈدا ئېزىلگەن تەمرىھىندىنى شېكەر بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. بىنەپشە شەربىتى ۋە قوغۇن سۈلىرىنى شېكەر ياكى سىركەنجىبىن بىلەن بېرىشكە بولىدۇ. بۇ نۇسخا ئىنتايىن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. قورۇلغان ياكى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇلغان مانتا كاۋىسىنىڭ سۇيىمۇ ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ، ئەمما ئەڭ ياخشىسى مېۋە سۈلىرىنى كېچىكتۈرۈپ 6 ـ كۈنلىرىگە قەدەر تەخىر قىلغان ياخشى. مېۋە سۈلىرىنى بېرىشتە تەپنىڭ 6 ـ كۈنىگە قەدەر تەخىر قىلىشتىكى سەۋەب، تەپنىڭ ماددىلىرىنىڭ پىشىشىنى كۈتۈشتىن ئىبارەت. كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە يامان سۇپەتلىك ماددىلار ياخشى سۇپەتلىك ماددىلاردىن تېخى ئايرىلمىغان بولغاچقا، بۇ ۋاقىتتا ئىچىنى سۈرۈپ قويغاندا ياخشى سۇپەتلىك خىلىتلار ناچار خىلىتلار بىلەن بىرلىكتە چىقىپ كېتىدۇ. بۇ ئەھۋال ئورگانىزمدا ئېغىر دەرىجىدە ئاجىزلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سۈرگە دورىلىرىنىڭ كۈچى ئاجىز، ئىچىنى سۈرمىگەن تەقدىردىمۇ ناچار ۋە يامان سۇپەتلىك ماددىلارنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، ئۆز ئورنىدىن قوزغىتىپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ناچار خىلىتلار ياخشى خىلىتلار بىلەن ئارىلىشىپ ھەممىسى دېگۈدەك سۇپەتسىز خىلىتقا ئايلىنىپ كېتىدۇ. يەنە شۇنىڭ ئۈچۈن چوڭ تەرەتنى بوشىتىش مەقسىتىدە پىلىكچىلەر ۋە يۇمشاتقۇچى كىلىزمىلار ئارقىلىق كۈندە ئىككى ـ ئۈچ قېتىم چوڭ تەرەت كەلگۈدەك ھالەتكە كەلتۈرۈپ بولۇپ، ئاندىن مېۋە سۈلىرى بېرىلسە بولىدۇ. پىلىكچىلەر ۋە كىلىزمىلار يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن شەربەتلەرنىڭ ئۇنۇمى بولمىغاندا ئىشلىتىلىشى كېرەك. كەچ تەرەپتە ۋە يۇقىرىقى شەربەتلەرگە سۇيىدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن: تەرخەمەك ئۇرۇقى ۋە بەگمىناي قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ شىرىلىرى قوشۇپ بېرىلىدۇ. بولۇپمۇ تەشنالىق ۋە ئۇسسۇزلۇق قوشۇلۇپ كەلگەندە بۇ ئۇسۇل ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. تەشنالىق ۋە ئۇسسۇزلۇق بەك ئېغىر بولسا يالغۇز سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى مانتا كاۋىسىنىڭ ئۇرۇقى بىلەن ياكى تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى سىكەنجىۋىل شەربىتى ياكى ئەينۇلا شەربىتى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. بەزىدە ئەھۋالغا قاراپ قۇرسى كاۋۇر بېرىلىدۇ. ئەگەر كۆڭۈل ئاينىش ۋە قۇسۇش ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كەلسە،

شېكەرگە بۇلانمىغان تەمرىھىندى نوقۇئى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى نېلۇپەر شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى تۆۋەندىكى نوقۇئىنى ئىچكۈزۈشكە بولىدۇ. تەركىبى: تەمرىھىندى 120 گىرام، چىلان 20 دانە، نېلۇپەر گۈلى بەش دانە. دورىلارنى بىر كېچە قاينىق سۇغا تاتلىقىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى تەمرىھىندى شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى گىلاس شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ، ئەگەر بىمارنىڭ تەبئىتىدە سۇسلۇق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ھۇمماز شەربىتى ياكى مەيخۇش ئانار شەربىتىنى پۇدىنە ياكى سىركەنجۇبىل رۇممانى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەزىدە يۇقىرىدىكى قابىز دورىلارنى بىمارنىڭ تەرىتى توختاپ قېلىپ قەۋزىيەت بولۇپ قالغان چاغلاردىمۇ ئىستېمال قىلدۇرۇپ، ئارقىدىن يۇمشاتقۇچى كىلىزمىلار ۋە ئىچنى سۈرگۈچى پىلىكچىلەر بىلەن چوڭ تەرىتى يۇمشىتىلىدۇ. ئەگەر بۇ چارىلەر بىلەن قۇسۇش ۋە كۆڭۈل ئىلىشىش ياخشىلانمىسا، تاباشىر، سۇماق، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ۋە قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئالما شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، بەزىدە ئۇنىڭغا مەلۇم مىقداردا كافۇر قوشۇپ بېرىسمۇ بولىدۇ. كافۇرنى سەپرا غەلىبە قىلىپ، بىمار بەك بىئاراملىق ھېس قىلغاندا قوشۇپ بېرىش كېرەك.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ قان ئالغاندا ئاز ـ ئازدىن ئېلىش، ئارىلاپ ئېلىشنى تەۋسىيە قىلىشى بەدەندە قانىنىڭ ئازىيىپ كېتىشى سەپرا ماددىسىنىڭ تېخىمۇ جۇشقۇنلىشىپ، يالقۇنلىشىغا سەۋەبچى بولىدىغانلىقى، قان ماددىسى بولسا ئۆزىدىكى سۇلۇق خۇسۇسىيەت ۋە سۇ قىسمى ئارقىلىق سەپرا خىلىتىنىڭ يالقۇنىنى كونترول قىلىپ تۇرىدىغانلىقى ئوچۇندۇر. ئاپتورنىڭ دەسلەپتىلا سىركەنجۇبىل بۇيرۇشىدىكى سەۋەب، بۇ خىل تەپنى داۋالاشتىكى تۇپكى پىرىنسىپىنىڭ ماددىسىنى چىقىرىپ تاشلاشتىن بەكرەك، ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە بەدەننى سۇۋۇتۇش بولىدىغانلىقى ئوچۇندۇر. نوقۇئى بېرىشنى كېچىكتۇرۇشىدىكى مەقسەت نوقۇئى (چىلانما، كاشكاپ) لەرنى ئالدىراپ بېرىپ قويغاندا ماددىلار تولۇق پىشىشتىن ئىلگىرى سۈيۇق سەپرا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىۋېتىشىدىن ساقلىنىش ئوچۇندۇر. شۇڭلاشقا مېۋە سۈلىرىنىمۇ بىرئاز كېچىكتۇرۇپ بېرىشنىڭ لازىملىقىنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئاپتورنىڭ بەزىدە قابىز دورىلارنى بېرىش ۋە تەبئىتنى يۇمشىتىش دېيىشى، كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىش مەقسىتىدە قابىز دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇشقا بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ ۋە قەۋزىيەت بولغان ئەھۋالدىمۇ يەنە قابىز دورىلارنى ئىشلىتىش بىرئاز ھەيران قالارلىقتەك تۇرسىمۇ، لېكىن ئۇ قەينى توختىتىش رولىنى ئويناپدۇ، قەينى توختىتىش بۇ كېسەلدە ھەل قىلىشقا تېگىشلىك مۇھىم مەسىلە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. قەۋزىيەتنى ئىچنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان پىلىكچىلەر ۋە كىلىزمىلار بىلەن ھەل قىلىشقا بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مۇسھىل دورىلار (ئىچنى سۈرگۈچى دورىلار) بىلەن كۆچلەندۈرۈلگەن نوقۇئى يەنى شىرخىست ۋە رەۋەنلەر بىلەن كۆچى ئاشورۇلغان كاشكاپلار ياكى ھېلىلە بىلەن تەييارلانغان ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈلىرى ياكى قايتا ـ قايتا تەييارلانغان قىزىلگۈل شەربىتىدىن 120 گىرامنى 60 گىرام سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ

ئىچۇرۇلىدۇ ياكى خىيار شەنبەر ھەسلى بىنەپشە شەربىتى بىلەن ياكى تاتلىق بادام يېغى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى قاينىاق سۇدا ئېزىلگەن تەمرىھىندى خىيار شەنبەر سۇيى بىلەن ئىچۇرۇلىدۇ. شېكەر ۋە تاتلىق بادام يېغى ئىستېمال قىلدۇرۇلسىمۇ بولىدۇ ياكى شېكەرنىڭ ئورنىغا بىنەپشە شەربىتى ئىستېمال قىلدۇرۇلسىمۇ بولىدۇ. بۇ خىل تەپتە سەپرا خىلىتى قوزغالغان ۋە ھۈجۈمغا ئۆتكەن ئەھۋال بولمىسلا مۇسھىل دورىلارنى بېرىشنى مادداىلار پىشىپ يېتىلگەنگە قەدەر كېچىكتۈرگەن ياخشى. مادداىلارنى ئىستىفراغ قىلىشقا توغرا كەلگەندە كېسەللىك قوزغالغان كۈنلەردە قىلىشقا بولمايدۇ. بولۇپمۇ بوھران كۈنلىرىدە ئىستىفراغ قىلىنىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئىستىفراغ قىلىشقا ئەڭ مۇۋاپىق بولغان كۈنلەر كېسەللىك باشلىنىپ 8 ـ كۈنى، 10 ـ كۈنى ۋە 12 ـ كۈنلىرى، شۇنداقلا 16 ـ كۈنلىرىدۇر، 66 ـ كۈنلىرى بولسا ناھايىتى چوڭ خەتەر كېلىپچىقىدىغان كۈندۇر، چۈنكى بەزىدە 6 ـ كۈنلىرىدە بوھران يۈز بېرىپ قالىدۇ. بەزىدە بوھران 8 ـ كۈنلىرىگە توغرا كېلىپمۇ قالىدۇ، لېكىن 66 ـ كۈنىدە يۈز بەرگەن بوھران ناھايىتى يامان ئاقىۋەت ئېلىپ كېلىدۇ. بۇ كۈن ئەسلىدە بوھران بولۇشقا تېگىشلىك كۈن ئەمەس، بۇ كۈنىدە بوھران يۈز بېرىپ قېلىش پەقەت مادداىنىڭ تەبىئەتكە يامان تەسىر قىلغانلىقى ۋە كېسەللىك بىلەن جەڭ قىلىشقا مەجبۇرلىغانلىقىدىن بولىدۇ، 8 ـ كۈنى بوھران يۈز بېرىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى، بۇ كۈنمۇ گەرچە بوھران يۈز بېرىشقا مۇناسىپ كۈن بولمىسىمۇ، لېكىن بۇ تەبىئەتتە يۈز بەرگەن ئاجىزلىق تۈپەيلىدىن يوھران ئەسلىي بوھران بولۇشقا تېگىشلىك كۈن بولغان 7 ـ كۈنىدىن كېچىكىدۇ. ئەگەر 6 ـ كۈنى بوھران بىلەن تەڭ ئىچىنى سۇرۇش بېرگە كېلىپ قالسا كۆپىنچە ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدىكى نوقۇئى مۇقەۋۋا (كۈچلەندۈرۈلگەن چىلانما) مۇسھىل نۇسخىسىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ مەزمۇنلەر ئىككىنچى بابنىڭ قىسمىلىرىدا بايان قىلىندى. تۆۋەندىكى مۇسھىل نۇسخىسى سىناقتىن ئۆتكەن نۇسخىدۇر. تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى پوستى ۋە قارا ھېلىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گىرامدىن، بىنەپشە گۈلى توققۇز گىرام، قىزىلگۈل 12 گىرام، چىلاپا تۆت گىرام، يۇيۇلغان لاجۇۋەرد توققۇز گىرام، ئەپتىمۇن (يەرلىك ئورۇندىن چىقىدىغان) تۆت گىرام، ئاش تۇزى ئىككى گىرام. تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىتئۇزۇمىنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب ياسىلىدۇ، ئەھۋالغا قاراپ 5 ~ 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدا ۋە باشقا خىلىتلاردىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. ھېلىلىنىڭ گەرچە سەپرا خىلىتىنى سۇرۇپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتى بولسىمۇ، ئۇنىڭدا يەنە زور دەرىجىدە قۇرۇتۇش تەسىرى بار، شۇنىڭ ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى بۇ خىل تەپلەردە ھېلىلە ئىشلىتىشنى چەكلىگەن ياخشى. سەمەرقەندىي شۇنداق دەيدۇكى، بۇ خىل بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىرلەشتۈرۈلگەن خىيار شەنبەر، تەمرىھىندى ۋە شىرخىستلاردىن ياخشى دورا بولمايدۇ، يەنى يۇقىرىقى ئۈچ خىل دورا ئەڭ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمدى ئاپتورنىڭ مۇسھىل بېرىشنى مادداىلار پىشىپ يېتىلگەنگە قەدەر كېچىكتۈرۈشنى تەكىتلەش

مەسلىسىگە كەلسەك، ماددىلار پىشىپ يېتىلىشتىن ئىلگىرى ئىچىنى سۇرۇپ قويۇلسا ماددىنىڭ سۇيۇق قىسىملىرىنى قويۇق قىسمى بىلەن تەڭ سۇرۇپ چىقىرىلىش سالاھىيىتىگە كەلمىگەنلىكى ئۈچۈن تەبىئەتنىڭ خىزمىتىگە قارشىلىشىش كېلىپچىقىدۇ. غەيرىي خالىسە (سەپراغا باشقا ماددىلارنىڭ قوشۇلۇشىدىن بولغان تەپ) دە بولسا، ماددىنىڭ پىشىپ يېتىلىشىنى كۈتۈپ تۇرۇش مەسلىسى ئىنتايىن مۇھىمدۇر. يۇقىرىدا ئېيتىلغان ھۆجۈمغا ئۆتكەن ۋە قوزغالغان ماددا بەدەننىڭ مەلۇم بىر ئورنىدىن يەنە ئورۇنغا يۆتكىلىپ كېسەللىكنى قوزغىتىدىغان ماددىلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بۇ خىل ماددا كېزىك كېسەللىكىدە كۆپرەك يۇز بېرىدۇ. كېسەللىك باشلانغان كۈن بىلەن بوھران يۈز بەرگەن كۈنلەر تەبىئەتنىڭ كېسەللىككە قارىتا جەڭگە ئاتلانغان ۋاقىت بولۇپ، بۇ ۋاقىتتا مۇسھىل بېرىلسە، تەبىئەتنىڭ خىزمىتىگە كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىگە تەسىر يېتىدۇ. بۇ ياخشى ئەھۋال ئەمەس. بوھران كۈنلىرى توغرىسىدىكى تەتقىقاتلار تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ:

بىمارنى ئۇزۇقلاندۇرۇش: بۇ كېسەللىكتە بىمارغا ئىككى - ئۈچ كۈنگىچە تاماق بېرىلمەيدۇ. ئىككى - ئۈچ كۈندىن كېيىن مائۇششەئىر (ئارپا سۈيى) ياكى سوغۇق سۈغا چىلانغان ناننىڭ شىرىسى ياكى تالقان شىرىسى بېرىلىدۇ. بولۇپمۇ كۆڭۈل ئىلىشىش قوشۇلۇپ كەلسە تېخىمۇ شۇنداق قىلىنىدۇ. يۇقىرىدىكى شىرىلەر قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بىلەن ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. ئەگەر تومۇرىدا ئاجىزلىشىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، چۈجە شورپىسى بېرىلىدۇ. بەزىدە تومۇرنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىگە قارىماي مائۇششەئىر (ئارپا سۈيى) ۋە ئۈنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن ئۇزۇقلاندۇرۇلىدۇ. بەدەن ئاجىزلىشىش ئەھۋالى تەرەققىي قىلسا مۇۋاپىق ئۇزۇقلاندۇرۇش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

كېسەللىك ئاخىرقى پەللىسىگە يەتكەندە، ئۇچارقاناتلار باچكىلىرىنىڭ شورپىسى بىلەن ئۇزۇقلاندۇرۇلسا، بۇ ۋاقىتتا تەبىئەت كېسەل بىلەن جىددىي كۈرەش قىلىۋاتقانلىقى ئۈچۈن، ئۇ ئۇزۇقلارنى ۋاقىتىدا بىر تەرەپ قىلىپ بولالمايدۇ. نەتىجىدە ئاشقازاندىكى ئۇزۇقلۇقلار بۇزۇلۇپ، ئاشقازاندىكى بۇزۇق گاز ۋە بۇخاراتلار مېڭە تەرەپكە ئۆرلەپ چىقىپ، مېڭىگە ناچار تەسىر بېرىدۇ. بەدەننى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ. بىماردىكى تەپ يەڭگىللەپ، ئىشتىھاسى ئېچىلغاندىن كېيىن ئانار ئۈرۈقى ياكى ئەينۇلا ياكى زىرباجلاردىن تەييارلانغان يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ ياكى لىمون قوشۇلغان تاماقلار ياكى پالەك، سېمىزئوت چۆپى بىلەن تەييارلانغان تاماقلار ياكى مولوخىيا بىلەن تەييارلانغان تاماقلار بېرىلىدۇ. بەقلەئى يەمەنىيە بىلەن تەييارلانغان تاماقلار بىلەن ئۇزۇقلاندۇرۇلىدۇ. يۇقىرىقى كۆكتاتلار تاتلىق بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇلىدۇ. يۆتەل بولمىغان ئەھۋالدا سىركە ياكى لىمون سۈيى بىلەن ئاچچىق - چۈچۈكلەشتۇرۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. قىسمەن بىمارلاردا كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە يۇقىرىقىدەك دورىلىق ئۇزۇقلۇقلارنى بەرمەستىن چۈجە گۆشلىرىنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ قۇۋۋەت تولۇقلاشقا توغرا كېلىدۇ. بۇ خىل بىمارلارنىڭ كۆپىنچە بەدەنلىرى بوش بولۇپ، ئۇلارغا كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدىلا چۈجە گۆشلىرىنى بېرىپ ئۇزۇقلاندۇرۇلمىسا، كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىگە بارغاندا بەكلا ئاجىزلىشىپ كېتىپ، كېسەللىككە تاقابىل تۇرالمايدۇ. ئەمما باشقا بىمارلارغا

كېسەللىك قوزغالغان كۈننىڭ ئۆزىدە چوجە گۆشلىرىنى بېرىشكە بولمايدۇ، يەنە چوڭ تەرىتى توختاپ قالغانلارنىمۇ ئۇنداق تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇشقا بولمايدۇ.

مېنىڭچە: بۇ كېسەللىك ئۇچۇن ئارپا ئەڭ سىڭىشلىك غىزا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۇنكى ئارپا تەبىئەت جەھەتتىن ئالغاندا ھۆل سوغۇق ياكى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئىچكى ئەزالارنى سىلىقلاشتۇرۇپ جۇلا بېرىش، تازىلاش، تەشنالىقنى پەسەيتىش ۋە ھەرقانداق تەپكە قارشى تۇرۇش تەسىرىگە ئىگە، شۇنداقلا ئاشقازاندىن تېزلىكتە ئۆتۈپ كېتىدۇ ھەمدە ئاشقازان ـ ئۇچەيلەرنى يۇيۇپ تازىلايدۇ. قابىزلىق تەرىپى يوق. تار، ئىنچىكە كاناللاردىنمۇ ئۆتۈپ كېتەلەيدۇ. ئۇزۇنراق قاينىتىپ ياخشى پىشۇرۇلسا قورساقنى كۆپتۈرمەيدۇ. پوستىنى ئاقلىۋېتىپ پىشۇرۇلسا ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ. بىمار قەۋزىيەت بولسا ھەر خىل كىلىزمىلار ۋە پىلىكچىلەر بىلەن چوڭ تەرىتىنى بوشاتقاندىن كېيىن مائۇششەئىر بېرىلىدۇ. بەزى بىمارلارنىڭ ئاشقازىنىنى ئېچىشتۇرسا ئۇنىڭغا مەلۇم مىقداردا شېكەر قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. ئارپا سۇيى بىلەن سىركەنجۇبلىنى بىرلىكتە ئىچكەندە كۆڭۈلدە قاتتىق بىئارامىلىق پەيدا قىلمىدۇ ھەمدە ئاشقازانىنى بۇزمىدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە ئارپا ئېشى سۇيۇقراق تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئاخىرقى دەۋرلىرىدە بولسا قويۇقراق تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئارپا سۇيى بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن ھۆللۈك خۇسۇسىيىتى يۇقىرى بولغان ھەرقانداق تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلسا بولىدۇ. بۇقرات ھەكىمنىڭ ئېيتىشىچە، ھۆللۈك تاماقلار تەپ كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسىگە مۇۋاپىق كېلىدىكەن، بولۇپمۇ كىچىك بالىلار ۋە ئاياللارغا يەنە شۇنداقلا مىزاجى ھۆل تەرەپتىكى بىمارلار ئۇچۇنمۇ ناھايىتى ياخشى مۇناسىپ كېلىدىكەن. بۇ يەردە ئاياللار ۋە بالىلارنى ئالاھىدە تىلغا ئېلىشىم، ئۇلارنىڭ تەبئىي مىزاجى ئەرلەرگە نىسبەتەن ھۆللۈكى يۇقىرىراق بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇلار ئەسلىدىكى تەبئىي ھالىتىگە قايتىش ئۇچۇن ھۆللۈك غىزالارغا بەكرەك ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئەمدى كېسەللىك قوزغالغان ۋە قەۋزىيەت بولغان ئەھۋاللاردا ئوزۇقلىنىشتىن چەكلەشتىكى سەۋەب، كېسەللىك قوزغالغان ۋاقىتلاردا تاماق يېسە بولۇپمۇ تۇيۇنۇپ غىزالانسا، تەبئەتنىڭ يۇكىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەبئەتنىڭ قارشى تۇرۇشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە تەپكە قوشۇلۇپ كەلگەن ئۇيقۇسىزلىققا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇللار بويىچە دورا ئىشلىتىپ باش ئاغرىقىنى ۋاقىتىدا پەسەيتىش كېرەك. چۇنكى تەپ كېسەللىكىدە ئاغرىق روھنى قىزىتىپ ئۇيقۇسىزلىقنى پەيدا قىلىش ئارقىلىق باش ئاغرىقىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن دەرھال تەدبىر قوللىنىپ ئاغرىقىنى توختىتىش، شۇنداقلا تەپ بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەن ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر ئارقىلىق ئۇيقۇ كەلتۈرۈش چارىلىرىنى قوللىنىش لازىم. چۇنكى ئۇيقۇسىزلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئۇنى ياخشىلىمىغاندا روھنىڭ مىزاجى قىزىپ ۋە ئۆتكۈرلىشىپ، خىلىتلارنى كۆيدۈرۈۋېتىدۇ ھەمدە ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتكۈچى دورىلار، مەسىلەن: خەشخاش، بىنەپشە،

نېلۇپەر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردۇر، يەنە تىل قۇرغاقلىشىشنى داۋالاشتا بايان قىلىنغان دورىلار ئارقىلىق بىمارنىڭ تىلى نەملەپ تۇرۇلىدۇ. چۈنكى تىلنىڭ قۇرۇقلۇقى ئۇسسۇزلۇقنى ئېغىرلاشتۇرۇپ تاماق يۇتۇشنىمۇ قىيىنلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

بىمارلارنىڭ جىگىرىنى سالقىنلىتىپ تۇرۇش ئۈچۈن، قىزىلگۈل سۇيى، كاسنە سۇيى، تەرخەمەك سۇيى ياكى سىركە بىلەن نەملەنگەن لاتىنى بىمارنىڭ جىگەر ساھەسىگە قويۇپ سالقىنلىتىپ بېرىلىدۇ، بەزىدە ئۇنىڭغا مەلۇم مىقداردا كافۇر قوشۇپ قويۇلسىمۇ بولىدۇ. جىگەرنىڭ مىزاجى پۇتۇن بەدەنگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. جىگەرنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كېتىدۇ. بەدەندە يېڭىدىن سەپرا ماددىسى كۆپىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كافۇر قوشۇلسا ياخشىراق بولىدۇ. بىمارلارنىڭ قول - پۇتلىرى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ بېرىلىدۇ. كېسەللىك قوزغالغان دەسلەپكى ۋاقىتلاردىلا ئىلمان سۇ ۋە سىركەنجۈبللەر بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ. چۈنكى كېسەللىك قوزغالغان دەسلەپكى ۋاقىتلاردا ماددىلار ئوفۇنەت ئوچاقلىرىدىن قوزغالغان بولۇپ، ئۇ قەي قىلىش بىلەن ئاسانلا چىقىپ كېتەلەيدۇ، بولۇپمۇ ئوفۇنەتلىك ماددىلار ئىسسىق ھالدا ئوستۇن تەرەپكە ھەرىكەت قىلىۋاتقان ۋاقىتدا تېخىمۇ ئاسان چىقىپ كېتىدۇ. تەپ بەك كۆچىيىپ كەتكەنلەردە بولسا تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە كاسنە ئۇرۇقىغا ئوخشاش ئۇرۇقلار ئەينۈلا شەربىتى ياكى سىركەنجۈبلىنى بىلەن شىرىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تەرلەش باشلانغاندا سىركەنجۈبلىنى قوغۇن سۇيى بىلەن بېرىپ تەرلەشكە مەدەت بېرىلىدۇ ياكى سىركەنجۈبل سوغۇق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. سوغۇق سۇ سەپرا خىلىتىنى پىشۇرىدۇ، يەنى سەپرا خىلىتىنى سۇيۇقلۇق ھالىتىدىن قويۇقلاشتۇرىدۇ. قىزىۋاتقان ۋاقىتتا پەيدا بولغان ماددىلارنىمۇ قويۇلدۇرىدۇ. تەپتىن پەيدا بولغان ھارارەتنى نورمالاشتۇرىدۇ، تەبىئەتنى كۆچلەندۇرۇپ ماددىلارنىڭ تەر ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلىنىشىغا مەدەت بېرىدۇ. ياكى سىركەنجۈبل تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن بېرىلىدۇ. ياتمىغان جايىغا سۇ سېپىپ بېرىلىدۇ. يەل - يېمىشلەردىن ئالما، ئامۇت، نەشپۈت، بېھى، تاش ئالما، بەگمناي قوغۇنى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ، خۇش پۇراقلىق چېچەكلەردىن ئاس، سۆگەت ياپىرىقى قاتارلىقلار ياكى ئالما ۋە رەيھانلارغا ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك دەرەخلەرنىڭ ياپراقلىرىغا كۆپ مىقداردا سۇ سېپىپ، بىمارنىڭ ئاستىغا سېلىپ بېرىلىدۇ. گۈل - چېچەكلەردىن قىزىلگۈل، نېلۇپەر، بىنەپشە قاتارلىقلار پۇراشقا بېرىلىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك لەخلەخە (پۇراقلىق سۇيۇق دورا) لەرنىڭ ھەممىسى مۇۋاپىق كېلىدۇ، يەنە قىزىلگۈل سۇيى، سۆگەت ياپىرىقىنىڭ سۇيى، نېلۇپەر سۇيى ۋە ئاس سۇيى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان تىلا (چاپلىما) لارمۇ پايدا قىلىدۇ، بۇ چاپلىما دورىغا ئازراق سىركە قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەمما ئۇيقۇسىزلىق قوشۇلۇپ كەلگەنلەرگە سىركىنى يېقىن كەلتۈرۈشكە بولمايدۇ، بەزىدە قوغۇن سۇيى ياكى بەگمناي قوغۇنىنىڭ سۇيىگە ئوخشاش دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ. بۇ خىل دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىشتىكى مەقسەت جىگەر، ئاشقازان ۋە پۇتۇن ئىچكى ئەزالارنى سوۋۇتۇشتىن ئىبارەتتۇر.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ يۇقىرىدىكى بايانلىرى چۈشىنىشلىك بولۇپ، قايتا شەرھلەش

هاجەتسىز. ئەمدى ئۇيقۇسىزلىق قوشۇلۇپ كەلگەندە سىركە ئىشلىتىشتىن چەكلەش مەسىلىسىگە كەلسەك سىركە مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇيقۇسىزلىقنى ئېغىرلاشتۇرىۋېتىدۇ.

بەلغەم خاراكتېرلىك تەپ

بەلغەم خاراكتېرلىك تەپتە ھارارەت ناھايىتى ئاز ۋە يەڭگىل بولۇپ، گازسىمان بولىدۇ. تۈتۈپ بېقىش ئارقىلىق سەزگىلى بولمايدۇ، كۈندە تۈتىدۇ. ھۆرۈنلۇق ئەۋج ئالىدۇ، ئۇيقۇ باسىدۇ، بەدەن ئېغىر بولىدۇ، سوغۇقتا توڭلىغاندا ئىسسىق تەس بولىدۇ، تەپى لازىمە (تومۇرنىڭ ئىچىدىكى بەلغەمنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغان تەپ) بىمارنىڭ تومۇرىدا يۈمشاقلىق بولمىسلا تەپى دىق (جۈدەتكۈچى تەپ)كە ئوخشاپ كېتىدۇ. سۈيدۈكى رەڭسىز ياكى رەڭگى بەكمۇ سۇس بولىدۇ. بەزىدە سۈيدۈك خام ۋە ئاق بولۇپ ئۆزگىرىدۇ، بەزىدە ئوفۇنەت پەيدا بولۇش سەۋەبلىك سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىلمۇ بولىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك تەپتە ئاساسلىقى سۈيدۈكى قوغۇشۇن رەڭ بولۇشى، تومۇر ھەرىكىتى سۇس بولۇشى، تومۇر كىچىك ۋە قاتتىق ئۆزگىرىشچان بولۇشى، چوڭ تەرتىسى سۈيۈق بەلغەمسىمان بولۇشى، ئۇسسۇزلۇق ئاز بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. لېكىن بۇ خىل تەپكە سەۋەبچى بولغان ماددا بەلغەمى مالىھ (تۇزلۇق بەلغەم) بولسا ئۇسسۇزلۇق ۋە تەشنالىق ئېغىر بولىدۇ. بۇ خىل تەپتە يەنە ئاشقازان ئاجىزلىشىشمۇ كۆرۈلىدۇ. چۈنكى ئاشقازاندا بەلغەم خىلىتى كۆپىيىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن ئاشقازان ئاجىزلىشىپ قالىدۇ. شۇڭلاشقا تەپ دەسلەپ تۇتقان دەۋرلەردە بىماردا كۆڭلى ئىلىشىش، يۇرەك سىلىش (خەپەقان)، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، ئازراق تەرلەش قاتارلىق قوشۇمچە ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ خىل تەپتە بەدەن ھارارىتىنىڭ تۆۋەن بولۇشى ھەمدە بەدەننى تۇتقاندا ئۇنىڭ قولغا بىلىنمەسلىكى، كېسەللىك ماددىسىنىڭ سوغۇق بولغانلىقى ۋە قويۇقلۇقىدىندۇر. بۇ خىل تەپتە كۆرۈلىدىغان ھۆرۈنلۇق، ئۇيقۇچانلىق ۋە بەدەن ئېغىر بولۇش قاتارلىقلار مېڭىنىڭ ئاجىزلىغانلىقى سەۋەبىدىن بولىدۇ، شۇنداقلا بۇ خىل تەپ بەلغەم خاراكتېرلىك بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭدا ئۆرلەيدىغان گازلار ئېغىرلىق ھېس قىلدۇرىدۇ، سوغۇقتا توڭلىغاندا ئاسان ئىسسىمايدىغانلىقىنىڭ سەۋەبى، كېسەللىك ماددىسىنىڭ قويۇق بولغانلىقىدىن بولىدۇ. بىمارنىڭ بەزىدە ئىسسىپ، بەزىدە توڭلىشى كېسەللىك ماددىسىنىڭ تەركىبىنىڭ قويۇق - سۇيۇقلۇقى تەكشى بولمىغانلىقى ئۈچۈن، ئوفۇنەتلىنىشىمۇ تەكشى بولماسلىق، تەدرىجىي ئوفۇنەتلىنىش مۇناسىۋىتى بىلەن بەزىدە قىزىپ بەزىدە سوۋۇيدىغان ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك تەپ بىلەن تەپى دىقنىڭ پەرقى تەپى دىقتا تومۇر قاتتىق بولىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك تەپتە يۈمشاق بولىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك تەپتە تەرلەشنىڭ ئاز بولۇشى بۇ خىل تەپتە بەلغەم شىلىمشىق بولىدۇ. تەرنىڭ چىقىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: بۇ خىل تەپنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن مۇنزىج بەلغەم بېرىپ بەلغەمنى

پىشۇرۇش ۋە ئۇنى ئىستىمقراغ قىلىپ چىقىرىش، ئاشقازانىنى كۆچلەندۈرۈش قاتارلىق چارىلەر قوللىنىلىدۇ. ھەر قېتىم تەپ باشلانغاندا بىمار قەي قىلدۇرۇلىدۇ. قۇستۇرۇشتا سىركەنجۈبىل ئەنسىلىگە ئوخشاش دورىلار بىلەن قۇستۇرۇش لازىم. قۇستۇرغاندا ئاشقازان تازىلىنىدۇ. تەپكە سەۋەبچى بولغان ماددىلار ئىستىمقراغ قىلىنىدۇ. شەربەتلەردىن لىمون شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتى ئىچۈرۈلىدۇ ياكى سىركەنجۈبىل ۋە نېلۇپەرلەر ئىچۈرۈلىدۇ ياكى سىركەنجۈبىل بۇزۇرى، سىركەنجۈبىل ئەنسىلى ياكى سىركەنجۈبىل ھەسلى قاينىق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچۈرۈلىدۇ. تەرخەمەك ئۇرۇقى ۋە بەگىنداي قوغۇن ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى ۋە زىرىقلاردىن تەركىب تاپقان قاينىتما ئىچۈرۈلىدۇ. ھەسەلدە تەييارلانغان سىركەنجۈبىل ياكى سىركەنجۈبىلنى سازەج ياكى سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بېرىلىدۇ. شېكەرنى سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ بولىدۇ. سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ۋە قىزىتمىنى پەسەيتىش بىلەن تەڭ سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرۇپ بېتىلدۇرىدۇ، سىلىقلاشتۇرۇپ تازىلىغۇچى دورىلار سۈيۇقلۇقلارنى ۋە ئۈيۈپ قالغان سۈيۇقلۇقلارنى تېرە توشۇكلىرىدىن ۋە ئەزالارنىڭ سەتھىلىرىدىن قوزغىتىپ ھەرىكەتكە كەلتۈرىدۇ ھەمدە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. بەزىدە مائۇلھەسەلدە سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار ئىسسىق ھالدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر ھارارەت بەك كۆچلۈك بولمىسىلا بىخسۇسنىڭ سۈيى بىلەن قىزىق جۇلاپ تەڭشەپ ئىچۈرۈلىدۇ. بەزىدە گۇلقەنت لىمون شەربىتى بىلەن ياكى سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ ياكى سىركەنجۈبىل ئەنسىلى ئارپىبەدىيان، بىخسۇس، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە پىرسىياۋشانلاردىن تەركىب تاپقان قاينىتىلما بىلەن تەڭشەپ ئىچۈرۈلىدۇ. قىزىلگۈل شەربىتى ياكى ئەپسەنتىن شەربىتى ئىچۈرۈلسىمۇ بولىدۇ. قىزىلگۈل شەربىتى ئىچىنى بوشىتىپ سۈرىدۇ، توسالغۇلارنى ئېچىپ تازىلايدۇ، ئىچكى ئەزالارنى كۆچلەندۈرىدۇ. لىمون شەربىتى بولسا بەلغەملەرنى پارچىلايدۇ، ئاشقازانىنى كۆچلەندۈرىدۇ. نېلوپەر شەربىتى چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ. ئاشقازان ئېغىزىدا ئاجىزلىق بولسا ئەپسەنتىن شەربىتى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، ئاشقازان ئېغىزىنىڭ ئاجىزلىقى ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلسا قۇرسى ئەنبەربارس (زىرىق تابلىتى)، قۇرسى گۈل، قۇرسى غاپەس قاتارلىقلار بېرىلىدۇ ياكى غاپەس، شۇكائى، باد ئاۋەرد (قامغاق)، شاھتەررە، كاسنە، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، ئاق لالە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ياكى يالغۇز سىركەنجۈبىل ياكى قىزىلگۈل مۇرابباسى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، بەزىدە يۇقىرىدىكى دورىلار تەمرىھىندى، ئەينۇلا ۋە سەرپىستانلارغا ئوخشاش چوڭ تەرەتنى مۇلايىملاشتۇرغۇچى دورىلار بىلەن مۇرەككەپلەشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. يالغۇز ئەينۇلا ياكى يالغۇز تەمرىھىندىنى بېرىش بۇ خىل تەپ بىلەن ئاغرىغان بىمارلار ئۈچۈن زىيانلىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مولەتتىپات (ماددىلارنى يۇمشۇتۇپ ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى دورىلار) ۋە موقەتتىئات (ماددىلارنى پارچىلىغۇچى دورىلار) دورىلارنى يەككە ھالدا ئىستېمال قىلدۇرۇش زىيانلىق ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى بۇ خىل دورىلاردا شىلىمشىقلىق خۇسۇسىيەت كۆچلۈك بولۇپ،

سوغۇق تەبىئەتلىك ئاشقازانىنى تېخىمۇ سۇسلاشتۇرۇپ، ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ ھەمدە مادداللارنىڭ سۈيۇقلۇقلىرىنى سىرغىتىپ ئېقىتىۋېتىپ، قويۇقلىرىنى قالدۇرۇپ قويىدۇ، تەرىھەندى ئەسلىدە ئاشقازانىنى كۇچلەندۇرىدىغان دورا بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئاشقازانىنى كۇچلەندۇرۇشى پەقەت ئۇنىڭ قابىزلىق تەسىرىدىن بولىدۇ. ئۇنىڭ قابىزلىقى بۇ خىل ئاشقازان ئۇچۇن تەسىر كۆرسىتىپ بولالمايدۇ. ئىستىفراغ دورىلاردىن تۆۋەندىكى قاينىتىما ئىچۇرۇلىدۇ:

تەركىبى: سەرپىستان 30 دانە، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، غارىقۇن، چۇچۇكبويا يىلتىزى ۋە زىرىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، بىستىپايەج، قەنتەرىيون (تاغ يافچىسىنى)، سانا، كابۇل ھېلىلىسى ۋە سېرىق ھېلىلىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 45 گىرامدىن. تەييارلىنىشى: دورىلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ، خېمىر شەنبەر ياكى تەرەنجىبىن ياكى شېكەرنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گىرام، رەۋەن، تۇربۇتنىڭ ھەر بىرىدىن بىر گىرام ئېلىپ، مۇقەل ئەززەق ۋە كەتىرالار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى ھەببى ئايارەج، ئايارەج پەيقىرا ياكى رەۋەن، ھېلىلە كابۇلى، غارىقۇن ۋە مۇقەل ئەزرەقلەرنىڭ ھەربىرىدىن 0.5 گىرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ، بادام يېغى ۋە خېمىر شەنبەر شىرىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەب قىلىپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. لوئۇقى خېمىر شەنبەرنى ئازراق غارىقۇن بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ بولىدۇ. بىمارلارنىڭ چوڭ تەرىتىنى بوشىتىش ئۇچۇن رەۋەن ۋە سىركەنجۇبىلدەر بېرىلىدۇ ياكى ئىچىنى سۈرگۈچى فەتىلە (پىلىكچە) لەر بىلەن ياكى تەركىبىدە زاراڭزا، بىستىپايەج ۋە قەنتەرىيون تۇتقان كىلىزمىلار بىلەن چوڭ تەرىتى يۇمشىتىلىدۇ. تەرخەمەك ۋە قوغۇن ئۇرۇقلىرىغا ئوخشاش سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى شېكەرلىك سىركەنجۇبىلگە چىلاپ شىرىسىنى ئېلىپ ئىچۇرۇش ئارقىلىق سۈيدۈكى راۋانلاشتۇرۇلىدۇ. مەزكۇر ئۇرۇقلارغا يەنە كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە كاسنە ئۇرۇقلىرىنى قوشۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. قۇستۇرغۇچى دورىلاردىن تۇرۇپ ئۇرۇقى سىركەنجۇبىل ۋە قاياق سۇ بىلەن ياكى سىركەنجۇبىل بىخسۇسنىڭ سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. قوغۇن يىلتىزى ۋە چۇچۇكبۇيا يىلتىزلىرىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىركەنجۇبىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۇرۇپ قۇستۇرسىمۇ بولىدۇ.

تامىقىغا: بۇ خىل تەپنىڭ ماددىسى گەرچە قويۇق ۋە بەلغەم خاراكتېرلىك بولسىمۇ لېكىن ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان كېسەللىك بولغاچقا، ئوزۇقلاندۇرۇشنى كۇچەيتىش، كۆپرەك تاماق يېگۈزۈش ئىنتايىن زۆرۈر. كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە نوقۇت سۈيىنى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ياكى مائۇششەئىر (ئارپا سۈيى) نى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بەزىدە مەلۇم مىقداردا قارىمۇچ، ئارپىبەدىيان، مەستىكىگە ئوخشاش دورىلارنى قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق بەدەنىدە ئىسسىقلىق پەيدا قىلىشنى كۇچەيتىشكە بولىدۇ. بۇ خىل دورىلارنى ۋە ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلدۇرغاندا، دورا ۋە ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئۇچەي تەرەپكە ئۆتۈپ كېتىشىنى تېزلىتىش ئۇچۇن سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ياكى سىركەنجۇبىل سازەجلەر ئىچىشكە بېرىلسە بولىدۇ. چۇجە شورپىسىغا مەستىكى، دارچىن ۋە سېرىقچىچەكلەرنى سېلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇشقا ياكى

زاراڭزا ئۇرۇقى، لىمون سۇيى ۋە شېكەرلەرنى قوشۇپ ئىچۈرۈشكە بولىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن ئاشقازان ئاغرىقى ئۇچۇن ببهى ئۇرۇقى يېغى ياكى سۇمبۇل ۋە مەستىكىلەرنى قوشۇپ قاينىتىلغان قىزىلگۇل يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ ھەمدە زەرۋەرد (قىزىلگۇلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىق چېچىكى) ۋە ئەپسەنتىنىلەرنى قەلەمپۇر سۇيى بىلەن چېچىپ بېرىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ ئەينۇلا ۋە تەمرىھىندىلەر ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ دېگەن سۆزىگە كەلسەك، بۇ ئىككى خىل مېۋە ئاشقازان ئېغىزىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ھەمدە بەلغەم پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازان ئېغىزىنىڭ ئاجىزلىشىشىنىڭ بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدىغانلىقى يۇقىرىدا بايان قىلىنغىنىغا ئوخشاش بۇ خىل تەپ كېسەللىكىدىمۇ بەلغەم تەسىرىدە ئاشقازان ئېغىزى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ.

سەۋدا خاراكتېرلىك تەپنىڭ دەسلىپىدە يەڭگىل دەرىجىدە تىترەك جۇغ - جۇغ (تىترەك) بولىدۇ. جۇغ - جۇغ كېيىن كۈچەيىپ قالىدۇ. كېسەللىك ماددىسى (سەۋدا خىلىتى)نىڭ پىشىشىغا ئەگىشىپ جۇغ - جۇغمۇ كۈچەيىپ، ئۇستىخانلىرىدا چېقىپ تاشلانغاندەك ئاغرىش بولىدۇ. بۇ ئاغرىق ئوفۇنەتلەنگەن سەۋدا ماددىسى ئوفۇنەت ئوچقىدىن ئەزالار تەرەپكە ئاققاندا ئۇنىڭ بىر قىسمى ئۇستىخانلار ۋە ئۇستىخانلارنى ئوراپ تۇرغان پەردىلەرنىڭ ئارىسىغا ئۆتكەن كۈلسىمان، قويۇق ۋە تۇيراقسا ئائىت قىسىملار ئۇستىخان پەردىلىرىنىڭ سوزۇلۇشىنى پەيدا قىلىپ خۇددى ئۇستىخانلار سۇنغاندەك ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل تەپنىڭ ماددىسى قويۇق بولۇپ، ئاسان دەفئى قىلىنمايدىغانلىقى ئۈچۈن بىمارنىڭ چىشلىرى جاقىلداپ كەتكۈدەك توڭلاش سېزىمى بولىدۇ. سەۋدا خاراكتېرلىك تەپلەردىكى قىزىتما سەپرا خاراكتېرلىك تەپتە بولىدىغان قىزىتمىلاردىن تۆۋەنرەك، ئۆتكۈرلۈكى يەڭگىلرەك بولىدۇ. چۈنكى سەۋدا خاراكتېرلىك تەپنىڭ ماددىسى قويۇق ۋە سوغۇق بولىدۇ. بۇ خىل تەپتە بەلغەم خاراكتېرلىك تەپتە كۆرۈلگىنىدەك بەدەننىڭ نەمخۇشلۇقى بولمايدۇ. دېمەك، سەۋدا خاراكتېرلىك تەپتىكى قىزىتما بەلغەم خاراكتېرلىك تەپنىڭ قىزىتمىسىدەك گازسىمان بولمايدۇ. بۇ سەۋدا ماددىسىدا بولىدىغان قۇرۇقلۇقنىڭ سەۋەبىدىندۇر. سەۋدا خاراكتېرلىك تەپ كۆپىنچە ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتكەن ئاربلاشما تەپلەردىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. يەنى كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ خىلىتلار كۈلسىمان بولۇپ قالغان بىمارنىڭ تومۇرى قاتتىق، كۈچلۈك ۋە ئۆزگىرىشچان سوقۇشقا مايىللاشقان ۋاقىتلاردا يۇز بېرىدۇ. بۇ خىل تەپنىڭ بىر قېتىملىق تۇتۇش ۋاقتى 24 سائەتكە يېتىدۇ. بىمار كۆپ تەرلەش بىلەن قىزىتما يانىدۇ. ئەگەر بۇ خىل تەپكە سەۋەبچى بولغان سەۋدا ئەسلىدە كۆيگەن بەلغەمدىن پەيدا بولغان بولسا تەپنىڭ ماددىسى قويۇقراق بولغانلىقى ئۈچۈن تۇتۇش دەۋرلىرى تېخىمۇ ئۇزۇن بولىدۇ. سۇيدۇكىمۇ قويۇقراق بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى ئاستىراق، لېكىن تومراق بولىدۇ. چۈنكى بۇ خىل تەپتە سەۋدادىن بولغان تەپكە قارىغاندا بىمار تومۇرىنىڭ دۈمبىلىرى نىسبەتەن يۇمشاق بولىدۇ. ئەمما سەپرانىڭ كۈيۈشىدىن بولغانلىرىدا تومۇرنىڭ تېزلىكى ۋە ئارقىمۇ ئارقىلىقى يۇقىرى بولىدۇ. تەشنالىق ۋە بىئارامچىلىق ئېغىر بولىدۇ. مەلۇم

خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن بولغان تەپلەردە شۇ خىلىتنىڭ كۆيگەنلىكىگە ئائىت بەزى ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە تەپنى پەيدا قىلغان ماددىنى ئايرىشتا بىمارنىڭ يېشى، ئولتۇراق جايى (يۇرتى)، كېسەل بولغان پەسلى، مىزاجى، تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئىلگىرى قىلغان چارە ـ تەدبىرلىرى قاتارلىقلارنى سۈرۈشتۈرۈش ئارقىلىق ئېنىقلاشقا بولىدۇ. تەپنىڭ تۇتۇش مۇددىتىنىڭ تېز بولۇشى، ھۆل ماددىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى تېزرەك بولىدۇ. ماددىلارنىڭ سۈيۇقلۇقى قانچىكى يۇقىرى بولسا ئوفۇنەتلىنىشىمۇ شۇنچە تېز بولىدۇ. ئۆتكۈر بولغانسېرى ئوفۇنەتلىنىشىمۇ ھەر دائىم بولۇپ تۇرىدۇ، شۇڭلاشقا قان خاراكتېرلىك تەپتە ئۇفۇنەتلىنىش تومۇرلارنىڭ پىشىشىدا دەپ پەرەز قىلغاندىمۇ ئۇنىڭدىن بولغان تەپ دائىملىق بولىدۇ. ماددىلارنىڭ ھۆللۈكى ئۇنىڭ ئەكسىچە بولسا يەنى ماددىلار ئاز بولۇپ، قۇرۇق سوغۇق بولسا، مەسىلەن: تەپى رۇبئى (سەۋدا خاراكتېرلىك تەپ) كە ئوخشاش ئاستا بولىدۇ ھەمدە تەپنىڭ تۇتۇشىمۇ بىر كۈن تۇتۇپ ئىككى كۈن قويۇۋېتىدۇ. كېسەللىك ماددىسى ئۇنىڭدىنمۇ ئاز بولسا بەش ئالتە كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى سوغۇق، لېكىن ھۆللۈكى كۆپ بولسا، ئۇنىڭدىكى سۇغۇقلۇق تەپ تۇتۇشنىڭ ئاستىلىقىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: بەلغەم خاراكتېرلىك تەپكە ئوخشاش تۇتۇپ قويۇپ بېرىدۇ. لېكىن ھەر كۈنى تۇتىدۇ. ئەگەر ماددا كۆپ بولۇپ قۇرۇق بولسا، ئاستىلىقى ئوتتۇرا ھال بولىدۇ. كۈندە تۇتىدۇ. ياز پەسلىدە ئۇچرايدىغان تەپى رۇبئى كۆپىنچە تالنىڭ زىيانغا ئۇچرىشى ۋە جىگەردە ئۆزگىرىش بولۇش بىلەن بىرگە ئۆتىدۇ. سەۋدا خاراكتېرلىك تەپتە كۆپ تەرلەش ۋە جۇغ ـ جۇغلىنىڭ كۆچلۈك بولۇشى نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ يۇز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. مەسىلەن: سەرئى (تۇتقاق كېسەل)، نۇقرەس، داۋالى (پۇت تومۇرلىرى كۆپۈشۈش)، بوغۇم ئاغرىقلىرى، بوغۇملارنىڭ چوڭىيىپ كېتىشى، قىچىشقاق، تەمرەتكە ۋە يارا بېسىش قاتارلىق ئىللەتلەرنىڭ يۇز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

مېنىڭچە: بىر قىسىم كىشىلەر سەۋدا خاراكتېرلىك تەپ پەقەت تەبئىي سەۋدادىنلا پەيدا بولۇپ، باشقا غەيرىي تەبىئىي سەۋدالاردىن پەيدا بولمايدۇ، چۈنكى سەۋدا ئوفۇنەتلەنمەيدۇ، ئوفۇنەتلىنىش ھۆل ماددىلاردا يۇز بېرىدۇ، سەۋدا بولسا قۇرۇق بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. لېكىن بۇ جاۋاب رەت قىلىنىدۇ. چۈنكى سەۋدا ماددىسىمۇ خىلىت بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭدىمۇ سۈيۇغلۇق بولىدۇ. چۈنكى ھەرقانداق خىلىتنىڭ ھەممىسى سۈيۇق جىسىمدۇر. پەقەت سەۋدا ماددىسىنىڭ قۇرۇقلۇقى بەلغەم ماددىسىغا نىسبەتەن تۆۋەن ۋە ماددىلىرىغا نىسبەتەن قۇرۇق بولۇپ، ئۇنى مۇتلەق قۇرۇق دېگىلى بولمايدۇ. بەدەندە ئاغرىقنىڭ پەيدا بولۇشى، ئۇستىخانلارنىڭ سۈنۈپ كەتكەندەك ئاغرىشى ماددىنىڭ قويۇق بولغانلىقى ھەمدە ئۇنىڭ بەدەننىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغا سىڭىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئۆزگىرىشچان بولۇپ، ھەر خىل بولۇشى ماددىنىڭ قويۇق بولغانلىقىدىن بولىدۇ. ئاپتورنىڭ سەۋدا خاراكتېرلىك تەپتە بىمار كۆپ تەرلەيدۇ، دېيىشىنىڭ سەۋەبى، سەۋدا ماددىسىنىڭ شىلىمشىقلىقى تۆۋەن بولۇپ، چىقىپ كېتىشى ئوڭاي بولىدۇ. سەۋدا ماددىسى ئۇفۇنەتلىك ھارارەت تەسىرىدە ئېرىپ سۈيۈلغاندىن كېيىن

تېرە تۆشۈكلىرى (مەسام) دىن ئوڭايلا چىقىپ كېتەلەيدۇ. ئەكسىچە بەلغەم خىلىتى ۋە شىلىمشىق بولغانلىقى ئۈچۈن چىقىپ كېتىش تەس بولىدۇ. بەدەنىڭ نەملىكى ئاز بولۇش مەسىلىسىگە كەلسەك، ئۇ خىلىتلارنىڭ قۇرۇقلۇقى بولغانلىقىدىن بولىدۇ. باشقا خىلىتلارنىڭ كۆيۈشىدىن بولغان سەۋدانىڭ ئالامەتلىرىدە كۆيگەن خىلىتقا مەنسۇپ ئالامەتلەر بولىدۇ. ئاپتورنىڭ يۇقىرىدىكى ھەرقايسى تەپلەرنىڭ تۈتۈش ئەھۋاللىرى ۋە ۋاقىتلىرىنىڭ ئوخشاش بولمايدىغانلىقى توغرىسىدا توختىلىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ھەر قايسى تەپلەردە ئوفۇنەتنىڭ ھاسىل بولۇشى بىراقلا بولماستىن، تەدرىجىي ھالدا شەكىللىنىدۇ. مەسىلەن: بىر قىسىم خىلىتلار ئوفۇنەتلەنسە شۇنىڭغا لايىق قىزىش پەيدا بولۇپ يوقىلىدۇ. يەنە بىر قىسىم ئوفۇنەتلىنىش يۈز بەرگەندە قىزىتما يەنە باشلىنىدۇ. شۇ تەرىقىدە ئاخىرقى تۈتۈش نۆۋىتىگە قەدەر داۋام قىلىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك تەپلەردە كۆپىنچە ئاشقازان ئېغىزىدا زەرەرلىنىش بولغىنىدەك سەۋدا خاراكتېرلىك تەپلەردە كۆپىنچە جىگەر ۋە تالدا زەرەرلىنىش يۈز بېرىدۇ. سەۋدا خاراكتېرلىك تەپنىڭ بىر قىسىم كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدىغانلىقىنىڭ سەۋەبى يۇقىرىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان كېسەللىك ماددىسى بەدەنگە مۇستەھكەم ئورۇنلىشىۋالغان قويۇق ۋە شىلىمشىق خىلىتلار تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ. سەۋدا خاراكتېرلىك تەپ بولسا كېسەللىك ماددىلىرىنى تەرلىتىش ۋە جۇغ ـ جۇغ پەيدا قىلىش ئارقىلىق تارتىپ چىقىرىۋېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنداق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ خىل تەپنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى تەرەپلەرگە دىققەت قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ئەگەر بۇ خىل تەپ قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن ياكى قانىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشىدىن ھاسىل بولغان سەۋادىن پەيدا بولغان بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىش چارىسى قوللىنىلىدۇ. لېكىن قان كۆپلۈك ئالامىتى بولمىسا قان ئېلىنمايدۇ. سەۋداغا قارشى چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللىنىپ، ئارتۇقچە سەۋدا ماددىسى يوقىتىلىدۇ ھەمدە يەڭگىل سۇرگە دورىلىرىنى ئىشلىتىپ سەۋدا خىلىتى ئىستىفراغ قىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قائىدە بويىچە مۇنزىج سەۋدا بېرىپ سەۋدا ماددىسىنى پىشۇرۇپ يېتىلدۈرۈپ بولغاندىن كېيىن تولۇق يوقىتىپ تازىلاش مەقسىتىدە كۆچلۈك سۇرگە بېرىلىدۇ. سۈيۇقلۇق دورىلاردىن ئادەتتىكى مائۇششەئىر (ئارپا سۈيى) ياكى ئۈرۈق دورىلار ۋە شېكەر بىلەن تەييارلانغان مائۇششەئىر، نېلۇپەر شەربىتى، سوغۇق تەبىئەتلىك جۇلاپ ياكى ئىسسىق تەبىئەتلىك جۇلاپلار ئىچۈرۈلىدۇ. يەنە بەزى سىركەنجۈبىل ھۇمماز، نېلۇپەر ياكى ئالمىلار گاۋزىبان ۋە نېلۇپەر سۇلىرى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى رەيھان ئۈرۈقىنىڭ تاتلىقى ئېلىنغان سۇ ئىچۈرۈلىدۇ ياكى تۆۋەندىكى قاينىتىلما بېرىلىدۇ. تەركىبى: تەرخەمەك ئۈرۈقى، كاسنە ئۈرۈقى، بەگمناي قوغۇن ئۈرۈقى ۋە سېرىق ئوت ئۈرۈقىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 10 گىرامدىن، بىخ سۇلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، گاۋزىبان 15 گىرام. تەييارلىنىشى: دورىلارنى قاينىتىپ تاتلىقىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، شېكەر ياكى سىركەنجۈبىل قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. ماددىلار ئوبدان پىشىپ يېتىلگەندىن كېيىن تەرياقى پارۇق بىلەن ئىستىفراغ قىلىنسا ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. چۈنكى تەرياقى پارۇق سەۋدا

خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ھەرقاندىقىغا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇزۇلغان خىلىتلارنى ئىسلاھ قىلىدۇ، لېكىن ماددىلار تولۇق يېتىلمىشتىن ئىلگىرى تەرياقى پارۇق بېرىلسە زىيان قىلىدۇ، چۈنكى تەرياقى پارۇق قىزدۇرۇش خۇسۇسىيىتى بىلەن ماددىلارنى ھەربىرىنى كەلتۈرۈپ، قوزغىتىپ قويىدۇ. ماددىلار تولۇق پىشىپ يېتىلمىسە ئۇنى تارقىتىپ ۋە پارلاندۇرۇپ يوقىتىپ تاشلاشقا كۈچى يەتمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەندە چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك ناچار خىلىتلار ياخشى خىلىتلار بىلەن ئارىلىشىپ ئومۇمىي خىلىتنىڭ ھەممىسى ناچار خىلىتقا ئايلاندۇرۇلىدۇ. بەزىدە تەرياقى پارۇقتىن ھاسىل بولغان قىزىتىش بىلەن ھەربىر قىسىم ئارقىلىق ھاسىل بولغان قىزىش بىرلىشىپ يېڭىدىن ئوفۇنەتلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. باشقا كېسەللىكلەرنىمۇ پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە ئەينۇلا شەربىتى ياكى نۇقۇ (كاشكاب) لارغا ئوخشاش سۈيۇقلۇقلارنى بېرىشكە بولىدۇ. بۇنداق دورىلارنى كېسەللىككە سەۋەبچى بولۇۋاتقان سەۋدا، سەپرا خاراكتېرلىك بولغاندا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

سۈرگە دورىلار: مۇسھىل دورىلارنى كېسەل تۇتمايدىغان كۈنلىرىنىڭ ئىككىنچى كۈنىدە بېرىش مۇۋاپىق، چۈنكى كېسەل تۇتمىغان بىرىنچى كۈنىدە مۇنچىغا چۈشۈش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈرۈشتىن مەقسەت، بىمارنىڭ بەدىنىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ۋە ماددىنى سوۋۇتۇش ھەمدە ماددىنى ئىستىقراغ قىلىشقا تەييارلىق كۆرگۈزۈش، تېرىنى يۇمشىتىپ تېرە تۆشۈكلىرىنى ئېچىشتىن ئىبارەت. يەنە سەۋدانىڭ ھاسىل بولۇشىدا ئاساس بولغان ئەسلىي خىلىتنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىغا دىققەت قىلىش ۋە ئۇ خىلىتنىڭ ئۆزگىرىشىگە قارىتا مۇۋاپىق چارە كۆرۈش لازىم. مەسىلەن: تەپكە سەۋەبچى بولغان سەۋدا سەپرا خاراكتېرلىك بولسا، ئۇنىڭ مۇسھىل نۇسخىسىغا شاھىتەررە، سېرىق ھېلىلە ۋە سوقمونىياغا ئوخشاش سەپراغا مەنسۇپ دورىلارنى قوشۇپ تەييارلاش، ئەگەر بۇ كېسەلدىكى سەۋدا بەلغەم خاراكتېرلىك بولسا ھېلىلە كابۇلى، تۇربۇت، بىستىپايەج، غارىقۇن، شەھمەنزەللەرگە ئوخشاش بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدىغان دورىلارنى قوشۇپ مۇسھىل تەييارلاش كېرەك. بۇ خىل سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىشتا مۇۋاپىق كېلىدىغان نۇسخا: چىلان، سەرپىستان، تەمرىھىندى ۋە ئەينولالارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 30 گىرامدىن، سانا، بىستىپايەج، شۇكائى، بادئاۋەرد، رەيھان ئۇرۇقى، شاھىتەررە، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابۇلى، بىنەپشە گۈلى ۋە گاۋزىبانلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 15 گىرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، زىرىق ۋە ئەپتىمۇنلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن توققۇز گىرامدىن. تەييارلىنىشى: دورىلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ، 45 گىرام خىيار شەنبەر، ئۇچ گىرام بادام يېغى، بىر گىرام ئەرمەن تېشى (ھەجرى ئەرمىنى)، لاجۇۋەرد، رەۋەن، موقەل ئەزرەق، كەتىرا ۋە مەھمۇدەلەر بىلەن كۈچىنى ئاشۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەتبۇخى ئەپتىمۇن ۋە ھەببى ئەپتىمۇنلارمۇ ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەپتىمۇن چۈپىنى ساغلىق قوينىڭ سۈتى بىلەن بېرىشمۇ ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ. يەنە ئايارەج لوغانزىيامۇ ئىنتايىن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بەدەندە كېسەللىك ماددىلارنىڭ رەسمىي تەنقىيە قىلىنغانلىق ئالامىتى كۆرۈلگەنگە قەدەر مۇسھىل دورىلارنى قايتا ـ قايتا بېرىپ تەكرار

ئىستىمراغ قىلىندۇ. چۈنكى سەۋدا ماددىسىنىڭ قويۇق تەسىر قوبۇل قىلىشى قىيىن بولغانلىقى ئۈچۈن مۇسھىل دورىلارنىڭ ئىسھال قىلىش كۈچى يۇقىرى بولسىمۇ، تەكرار مۇسھىل بېرىلمىسە، يەنىلا ئۇنى ھەيدەپ چىقىرىشقا كۈچى يەتمەي قالىدۇ. سەۋدا ماددىسىنى تازىلاشتا سۇفۇپى مۇسھىل مائۇلجەبىن (قېتىق سۈزمە سۈيى) بىلەن بېرىلسىمۇ، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇفۇپى مۇسھىل كېسەل تۈتۈشنىڭ دەسلەپكى قېتىملىرىدا سىركەنجۈبىل ۋە ھەرشۇف بېلىمى ۋە بىخسۇسقا ئوخشاش دورىلار بىلەن كۈچىنى ئاشۇرۇپ بېرىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن تەركىمەك ئۇرۇقى، بەگىناي قوغۇن ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى ۋە كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى مۇناسىۋەتلىك سۈيۇقلۇقلاردا شىرىسىنى چىقىرىپ ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ، تەپ يانغان كۈننىڭ ئەتىسى بىمار مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ ۋە شېرىن سۇ بىلەن تەييارلانغان ئابزەنلەردە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

تامىقىغا: تەپ تۇتقان كۈنلەردە بىمارنى ئوزۇقلاندۇرۇشقا بولمايدۇ. چۈنكى تەپ تۇتقان كۈنلەردە تاماق يېگۈزۈلسە، تەبىئەت تاماق ھەزىم قىلىشقا يۇزلىنىپ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش خىزمىتىگە تەسىر يېتىدۇ. ئەگەر تەپنىڭ تۇتۇشى چۈشتىن كېيىن باشلانسا ۋە بىماردا قۇۋۋەتسىزلىك ئالامەتلىرى بولسا، ئەتىگەن تەرەپتە شېكەر سېلىنغان ئارپا سۈيى، نېلۈپەر شەربىتى، مۇزەۋۋەرەكى مولوخىيا ياكى پالەك، كاسىنە، بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇلغان سېمىز ئوت ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ. تەپ تۇتمىغان كۈنلەردە چۈجە گۆشلىرى ۋە سېمىز توخۇ گۆشلىرى، بىر ياشقا توشقان قوي گۆشى قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ ياكى ئانار ئۇرۇقى بىلەن تاماق قىلىپ بېرىلىدۇ. ئانار ئۇرۇقى ۋە قۇرۇق ئۇزۇملەرنى ئىستىمال قىلدۇرۇشتىكى مەقسەت، ئاشقازاننى ۋە جىگەرنى كۈچلەندۇرۇشتىن ئىبارەتتۇر. دېمەك، مۇۋاپىق چارە قوللىنىلسا كېسەللىك كۆپىنچە بىر يىلغا سوزۇلماسلىقى مۇمكىن ياكى بىر يىلدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى مۇمكىن. مۇۋاپىق چارە قوللىنىلسا، بۇ كېسەلنىڭ ماددىسى بەك قويۇق ۋە تۇپراققا مەنسۇپ قىسمىنىڭ پىشىپ يېتىلىشى قىيىن، ھەربىرى ئاستا بولغانلىقى ئۈچۈن يىللارنىڭ ئۆتۈشى بىلەنمۇ ئۇنىڭدا ئۆزگىرىش بولمايدۇ. بۇ خىل تەپكە تال ئىششىقى قوشۇلۇپ كەلسە، كېسەللىك جەريانى تېخىمۇ ئۇزۇن سوزۇلۇپ كېتىش بىلەن بىللە كېسەللىك ئالامەتلىرىمۇ ئېغىر ئۆتىدۇ. چۈنكى تال ئىششىقى كۈندىن كۈنگە تەرەققىي قىلىپ قىزىتمىنىڭ مۇددىتىمۇ ئۇزىراپ كېتىدۇ.

مېنىڭچە: بەدەنده قان كۆپ بولمىغان ئەھۋالدا قان ئېلىنسا تۆۋەندىكىدەك ئاقىۋەتلەر كېلىپچىقىدۇ: ① بەدەن ئاجىزلىقىنى پەيدا قىلىدۇ، ئومۇمىي ئاجىزلىققا يۇزلەندۇرىدۇ. ② سەۋدانى كونترول قىلىپ تۇرغان قان خىلىتىنىڭ ئازىيىشى سەۋدا خىلىتىنىڭ كۆپىيىپ قوزغىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ③ قان ئالغاندا ماددىلار سىرتقى تەرەپكە تارتىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھەر خىل كېسەللىك ئالامەتلىرى قوزغىلىشقا باشلايدۇ ھەمدە بەدەنده بىئارام‌لىق ۋە تۇراقسىزلىقنى ئاشۇرىۋېتىدۇ.

كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە يەڭگىل ئىستىمراغ قىلىشقا تەۋسىيە قىلىشتىكى سەۋەب، بۇ خىل تەپ سوزۇلما خاراكتېرلىك بولغانلىقى ئۈچۈن كېسەلنىڭ

ئاغرىقى پەسىيىش باسقۇچقا يېتىپ بارغىچە تەبىئەت كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ ھۇجۇمىغا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. شۇڭا دەسلەپكى مەزگىلدە يەڭگىل ئىستېفراغ قىلىپ قىسمەن كېسەللىك ماددىلىرىنى چىقىرىپ تاشلاشقا توغرا كېلىدۇ. ئىستېفراغ قىلىشتا ماددىلارنىڭ تولۇق پىشىپ يېتىلىشىنى شەرت قىلىش مەسىلىسىگە كەلسەك، بۇ خىل تەپنىڭ كېسەللىك ماددىسى ئىنتايىن قويۇق بولۇپ، ئوڭايلىقچە ئىستېفراغ قىلىنمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ماددىنىڭ تولۇق پىشىپ يېتىلىشى شەرت قىلىنمىدۇ. بەزىدە سىركەنجىۋىل ئىچۈرۈشتىكى سەۋەب سىركەنجىۋىل توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. تەپنىڭ ھارارىتىنى باسىدۇ. لېكىن ئۇنى دائىم بېرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى ئۇ ماددىلارنىڭ پىشىپ يېتىلىشىنى نەزەردە تۇتقاندا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

ئاپتور بىمارنى ئىككى خىل مەقسەتتە مۇنچىغا چۈشۈرۈشنى ئوتتۇرىغا قويىدى. ① مۇسھىل دورىلار ئۈچۈن تەييارلىق خىزمىتى ئىشلەپ، تەرەتنى يۇمشىتىش مەقسىتىدە مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ. ② مۇسھىل دورىلار تېرە ئاستىدا قالدۇرۇپ قويغان كېسەللىك ماددىلىرىنى تازىلاش مەقسىتىدە مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ. سەپرانىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدىغان نۇسخىلارغا يەنە بىنەپشە، تەرەنجىبىن، سانا، خىيار شەنبەرلەرنىمۇ قوشۇشقا بولىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن رەيھان «تۇرۇنجان» بادرەنجىبۇيىنى كۆرسىتىدۇ، دېگەن سۆز دورىگەرلىك كىتابىدا شۇنداق يېزىلغان. جالىنۇس بادرەنجىبۇيىغا مۇپەررىھى قەلب (يۈرەكنى خۇشاللاندۇرغۇچى) دورا دەپ نام بەرگەن.

بەش، ئالتە ۋە يەتتە كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپلەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ قىسقا خىل تەپلەرنىڭ بارلىقىنى جالىنۇس ئىنكار قىلىدىكەن. بۇ خىل تەپنىڭ پەيدا بولۇشى بەلغەم خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان سەۋدا خىلىتى بولۇپ، ئۇ ئىنتايىن قويۇق، مىقدارى ئاز بولىدۇ. ئۇنىڭ مىقدارى ناھايىتى ئاز بولغاچقا، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە چوڭ دائىرىدە ئوفۇنەتلىنىش پەيدا قىلالمايدۇ. تەپنىڭ كېسەللىك ماددىسى قانچىكى قويۇق، مىقدارى ئاز بولسا، تەپنىڭ تۇتۇش ۋاقتى شۇنچە ئۇزۇن بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ خىل تەپنى داۋالاش ئۇسۇلىمۇ تەپى رۇبئىنى (سەۋانىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغان تەپ) داۋالاش بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. لېكىن بۇ خىل تەپتە بىمارنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا ساق ۋاقتىدىكى بىلەن ئوخشاش ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ.

مېنىڭچە: جالىنۇس، بىمارلار تۇرمۇشتا قالايمىقان بولغانلىقتىن بۇ خىل تەپلەر يۇز بېرىپ قېلىشى مۇمكىن، لېكىن بىمار تۇرمۇشىدىكى قالايمىقانچىلىق ۋە مۇۋاپىق بولمىغان تۇرمۇش ئادەتلىرىنى ئۆزگەرتسىلا بۇ خىل تەپ ئۆزلۇكىدىن ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. بۇ خىل تەپ ھەرگىزمۇ يەرلىك ئورۇندا پەيدا بولغان ئوفۇنەتلىك ماددىلار سەۋەبىدىن بولغان تەپ ئەمەس، دەپ قارايدۇ. بۇقرات ھەكىمنىڭ قارىشىچە، بۇ خىل تەپلەر مەخسۇس ماددىلار ئارقىلىق ۋۇجۇدقا كېلىدۇ، بۇ تەپلەرگە سەۋەبچى بولىدىغان ماددىلارنىڭ مىقدارى ئاز،

لېكىن ناھايىتى قويۇق بولغان سەۋدا خىلىتى دەپ قارايدۇ. كۆپچىلىك تېۋىپلارمۇ بۇقراتنىڭ قارىشىغا قوشۇلىدۇ. بۇ خىل تەپلەرنى داۋالاشتا، ئاساسىي نىشان كېسەللىك ماددىسىنى ئۇچۇچانلاشتۇرۇش ۋە ئۇلارنى يۇمشىتىپ سۈيۇقلاشتۇرۇشقا قارىتىلىدۇ. بۇ خىل تەپنىڭ قويۇپ بېرىش ۋاقتى ئۇزۇن بولغانلىقى ئۈچۈن بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ كېتىش ئەھۋاللىرى ئۈچرىمايدۇ.

تەپ تۇتقان كۇننىڭ ئۆزىدە قۇستۇرۇش، بارلىق داۋالاش چارىلىرى ئىچىدە ئەڭ ياخشى بىر خىل چارە ھېسابلىنىدۇ. قۇستۇرۇش ئۈچۈن خەربەق قاتارلىق كۆچلۈك قۇستۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

تەپى دىق (جۇدەتكۇچى قىزىتما)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: جۇدەتكۇچى قىزىتما تۆۋەندىكى بىر قانچە سەۋەبلەردىن بولىدۇ: ① ئورگانىزمدا ھارارەتنىڭ غەلىبە قىلىپ كېتىشىدىن بولىدۇ. يەنى بەدەنىدە ھارارەت يۇقىرى دەرىجىدە ئۆچ ئېلىپ كەتكەندە ئەزالاردىكى ھۆللۈكلەر تەدرىجىي قۇرۇپ كېتىدۇ. بۇ خۇددى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئاپتاپ ۋە ئىسسىقلىقتا ئۇزاق مۇددەت قاقلىنىشى بىلەن ئۇنىڭدىكى سۈيۇقلۇقلارنىڭ قۇرۇپ كەتكىنىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ② ئورگانىزمنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى سوغۇقى ئېشىپ، ئوزۇقلىنىش بەھرىمەن بولالمىغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ خۇددى قىش پەسلىنىڭ سوغۇقىدا ئۆسۈملۈكلەر توڭلاش بىلەن سۈيۇقلۇقلىرى ئۈيۈپ قېلىپ ئوزۇقلىنىشتىن توختاپ قېلىپ قۇرۇپ قالغىنىغا ئوخشايدۇ. ③ ئورگانىزمدىكى سۈيۇقلۇقلارنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. بۇ خۇددى بەزى ئۆسۈملۈكلەرگە تۇزلۇق، شۇلتىلىق (بۇراقسىيە) سۇ ۋە ئوزۇن مۇددەت توختاپ تۇرۇپ قالغان سۇلار بىلەن سۇغارغاندا قۇرۇپ قالغىنىغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. يۇقىرىدىكى ئۇچ خىل سەۋەبنىڭ ھەممىسىدە ئوخشاشلا ئورگانىزمنىڭ ئوزۇقلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

تەپى دىق كۆپىنچە يۆتكىلىش خاراكتېرلىك بولىدۇ. بەزىدە يەككە ھالدا پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئوفۇنەتلىك تەپلەر بىلەن قوشۇلۇپ مۇرەككەپلەشكەن بولىدۇ. ئوفۇنەتلىك تەپلەر بىلەن قوشۇلۇپ مۇرەككەپلەشكەندە تۆۋەندىكىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ: تەپ دائىم بىر خىلدا داۋام قىلىدۇ. ئوفۇنەت پەيدا بولغان كۇنلەردە تەپ كۈچەيىپ قالىدۇ. جۇغ - جۇغ بولىدۇ. مۇرەككەپلەشكەندە ئەڭ ناچار ئۆتىدىغىنى بەش كۇندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ بولۇپ، بۇ خىل تەپ قوشۇلۇپ كەلگەن كېسەللىك ئالامەتلىرى ناھايىتى ئېغىر ئۆتىدۇ. تەپى دىققا بىمارنىڭ تومۇرى ئىنچىكە، قاتتىق بولۇپ، ھەربىكتى ئارقىمۇئارقا بولىدۇ، ئەمما تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن تومۇرى بىرئاز كۆچلۈك ۋە چوڭ سوقىدۇ. بىمارنىڭ بەدىنىنى تۇتقاندا دەسلەپ بەك قىزىق بىلىنمەيدۇ. ئۇزۇنراق تۇتقاندىن كېيىن قولنى چاققاندەك بىر خىل يېقىمسىزلىق سېزىمى مەلۇم بولىدۇ، بىمار تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن قىزىتما ئۆچ ئالىدۇ. بۇ ئەھۋال بەزىدە بىر قىسىم تەجرىبىسى كۆپ بولمىغان تېۋىپلارنىڭ بىمارلارنى ياخشى ئوزۇقلىنىشتىن چەكلەپ قويۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. شۇنىڭ

بىلەن بىمارلارنىڭ بەدىنىدىكى قۇرغاقلىق ۋە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ، كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىشىپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ خىل بىمارلاردا كېسەللىك تەرەققىي قىلىپ بەدەن سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ ئېرىپ ئېقىشى (سۇيدۇك بىلەن چىقىپ كېتىشى) كۆرۈلسە، تومۇرى تېخىمۇ كىچىكلەپ كېتىدۇ ۋە قاتتىق سوقىدۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. كۆز قويۇق چاپاقلىشىدۇ. ئىككى چېكىسى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. پېشانىسىنىڭ تېرىلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. تېرىسىنىڭ پارقىراقلىقى ۋە جۇلاسى بارغانسېرى تۆۋەنلەپ يوقىلىپ كېتىدۇ. تېرىلىرى كېپەكلىشىدۇ. سۇيدۇكىدە مايسىمان ۋە قاسراقسىمان نەرسىلەر كۆرۈلىدۇ. بۇرنى ئىنچىكىلەپ كېتىدۇ، زىيادە ئورۇقلاپ قورسىقى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. كۆكرەك تېرىلىرى قورسىقى بىلەن قوشۇپ تارتىشقاندەك بىلىنىدۇ. قوۋۇرغا كۆمۇرچەكلىرى پۈلتىيىپ چىقىدۇ. تىرناقلىرى تارتىلىپ كەينىگە قايرىلىپ قالىدۇ. كېسەللىك يەنە تەرەققىي قىلسا بەدەن سۇيۇغلۇقلىرى ئېرىپ چىقىش خاراكتېرلىك ئىسھال (ئىچى سۇرۇش) پەيدا بولىدۇ. چاچلىرى چۈشۈشكە باشلايدۇ. يەنە تەرەققىي قىلسا ئۆلۈم بىلەن ئاخىرلىشىدۇ.

مېنىڭچە: تەپى دېق كۆپىنچە بىرلەمچە ھالدا پەيدا بولمايدۇ، يەنى مەخسۇس كېسەللىك سۇيىتىدە دەسلەپتىلا پەيدا بولمايدۇ. ئۇچۇچان ۋە تېزلىكتە تەسىر قوبۇل قىلىدىغان لەتىپ سۇيۇقلۇقلاردىن ئىبارەت خىلىتلار ۋە روھلارنى قىزىتماي تۇرۇپ قاتتىق جىسىم بولغان ئەزالارنى قىزىتىش ئەملىيەتتە يىراق بولىدۇ. ئەمدى بەش كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ بىلەن قوشۇلۇپ مۇرەككەپلىشىشنىڭ ئەڭ ناچار بولۇشىغا كەلسەك، بەش كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپنىڭ كېسەللىك ماددىسى ناھايىتى قويۇق، مىقدارى ئاسانلىقچە پارچىلانمايدىغان بولغاچقا، تەپى دېقنىڭ ھارارىتى كۆچلۈك بولسىمۇ يەنىلا ئۇنى پارچىلاپ يوقىتىشقا كۈچى يەتمەسلىكى مۇمكىن. بۇنداق قويۇق خىلىتلارنىڭ چىقىرىلىشى قىيىن بولغانلىقى ئۈچۈن ئالامەتلىرى ئېغىر ئۆتۈشى مۇمكىن، تەپى دېقتا كېسەللىك ماددىلىرىنى چىقىرىپ تاشلاش ئىمكانىيىتى بولسىمۇ، لېكىن بۇ كېسەلگە ئىسھال قىلىش مۇناسىپ كەلمەيدۇ. چۈنكى ئىسھال بىمارنىڭ بەدىنىدە قۇرۇقلۇقىنى ئاشۇرۇپ داۋالاشنى تەسلەشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ كېسەللىكتە تومۇرنىڭ ئىنچىكە، قاتتىق بولۇشى ۋە ئارقىمۇ ئارقا سوقۇشى، قۇۋۇۋەتنىڭ ئاجىزلاپ كەتكەنلىكى، تومۇر دېۋارلىرىنىڭ قۇرغاقلاشقانلىقى، ئوكسىگېنغا بولغان ئېھتىياجنىڭ يۇقىرىلىقى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ. تومۇرلار دېۋارلىرىنىڭ قۇرغاقلىشىشى پۈتۈن ئەزالارغا نىسبەتەن شىريان تومۇرلىرى سۇيۇقلۇقىنى كۆپرەك يوقاتقانلىقىدىن بولىدۇ. بىمارنىڭ بەدەننى تۇتۇپ كۆرگەندە دەسلەپ ھارارەتنىڭ قولغا سېزىلمەسلىكى خۇددى ئوفۇنەتلىك تەپلەردە كۆرۈلگىنىدەك سۇيۇق جىسىملاردىكى ھارارەت كۆپ مىقداردا گاز ۋە بۇسلارنى قوزغىتىدۇ. بۇ خىل گازلار قولنى غىدىقلايدۇ. شۇڭا بەدەننى تۇتۇپلا بىلگىلى بولىدۇ. ئەمما بۇ كېسەللىكتە ھارارەت ئەزالارغا چاپلىشىۋېلىپ، ئۇنىڭدىن سۇيۇق ماددىلاردىن بۇخارات ئۆرلىگەندەك بۇخارات ئۆرلىمەيدۇ، ئەمما بۇ كېسەللىكتە چىقمايدۇ. شۇڭا بىر تۇتۇپلا قىزىتمىنى بىلگىلى بولمايدۇ. تەپى دېق كېسەللىكىدە بىمار غىزالانغاندىن كېيىن قىزىتمىنىڭ پەيدا بولۇشى ياكى ئۆرلىشىنىڭ

سەۋەبى توغرىسىدا تېۋىپلار ئارىسىدا ئوخشاش بولمىغان قاراشلار مەۋجۇت، كۆپ قىسىم تېۋىپلار تاماقتىن ھاسىل بولىدىغان سۈيۈقلۇق ۋە تاماق ماددىلىرى بۇ خىل كېسەللىككە قارىمۇ قارشى كېلىدۇ، شۇڭلاشقا بىمار تاماق يېيىش بىلەنلا ھارارەت ئۆرلەپ كېتىدۇ، بۇ خۇددى ئاھاكنىڭ ئۈستىگە سۇ قۇيىسا، قىزىقلىق يالقۇنلاپ كەتكەنگە ئوخشاش بۇ كېسەلدىمۇ تاماقنىڭ سۈيۇقلۇقى ھارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ، دەيدۇ. بۇ قاراش ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن ئەمەس. يەنە بەزى تېۋىپلار بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارلاردا تەبئىەت ئاجىزلىشىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن ئادەتتىكى ئوزۇقلۇقلارمۇ بىمارنىڭ تەبئىتىگە ئېغىر كېلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىگەن ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە ياخشى ئۆزلەشمەيلا قالماستىن، تەبئىەتنىڭ تەپكە تاقابىل تۇرۇشىغىمۇ تەسىر يېتىدۇ، نەتىجىدە بىمار غىزالانغاندا قىزىتما پەيدا بولىدۇ ياكى ئۆرلەپ كېتىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ قاراش ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇنىدۇر. لېكىن شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا بۇ ھەقتە توختالمىدى. بەدەن سۈيۇقلۇقلىرى ئېرىپ ئېقىشقا باشلىغاندا كۆزنىڭ چاپاقلىشىشى مېڭە بەك ئاجىزلىشىپ كەتكەنلىكتىن ئۆزى تەرەپكە كەلگەن ئوزۇقلۇقلاردىن مۇڭاپىق پايدىلىنالمايۋاتقانلىقىدىن بولىدۇ. چاپاقنىڭ قۇرۇق بولۇشى ھارارەتنىڭ يۇقىرى بولغانلىقى، قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. تېرە پارقىراقلىقىنىڭ يوقىلىپ كېتىشى تېرىدىكى سۈيۇقلۇقلارنىڭ يوقىلىپ كېتىۋاتقانلىقىدىن بولىدۇ. سۈيدۈكنىڭ مايسىمان بولۇشى بەدەن سۈيۇقلۇقلىرىنىڭ، گۆش ۋە ماي توقۇلمىلىرىنىڭ ئېرىپ سۈيدۈك ئارقىلىق كېلىشىدىن بولىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىكنىڭ باشلانغۇچ دەۋرىدە توغرا دىياگنوز قويۇپ داۋالىسا، بىر قەدەر ئوڭۇشلۇق بولىدۇ. لېكىن باشلانغۇچ دەۋرلىرىدە توغرا دىياگنوز قويۇش قىيىن، تەپى دىقنى داۋالاشتا ماددىنى پىشۇرۇش چارىسى قوللىنىلمايدۇ. ئوزۇقلىنىش چەكلەنمەيدۇ. داۋالاشتا بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان ۋە بەدەننى سوۋۇتۇپ سالقىنلىتىدىغان دورىلار، يېمەكلىكلەر ۋە شەربەتلەر بېرىلمىدۇ. تەپى غىببى (سەۋدانىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغان تەپ) ۋە پەرۇش قىلىش ئۈسۈلى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. لېكىن ئاشقازاننى سۈسلاشتۇرغۇچى دورىلاردىن زىيادە ئېھتىيات قىلىش، ئوزۇقلىنىشنى كۆچەيتىش لازىم.

ئەگەر دىق كېسىلىگە ئوفۇنەتلىك تەپمۇ قوشۇلۇپ كەلسە ھەم تەپى دىققا ھەم ئوفۇنەتلىك تەپكىمۇ ئورتاق پايدا قىلىدىغان دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلمىدۇ. يەنە زۆرۈر تېپىلغاندا، ئوفۇنەتلىك تەپنى يوقىتىش مەقسىتىدە ئىچىنى يەڭگىل سۈرگۈزۈپ تەنقىيە قىلىنىدۇ. چۈنكى ئوفۇنەتلىك پەقەت ئوفۇنەتلىك ماددىنى ئىستىغراغ قىلىپ چىقىرىپ تاشلاش ئارقىلىق ياخشىلىنىدۇ. ئوفۇنەتلىك تەپ يوقالغاندىن كېيىن تەپى دىقنى داۋالاش ئاسانلىشىدۇ. لېكىن كېسەللىك ئەھۋالى تەرەققىي قىلىپ زۇبۇل (ئېرىپ ئېقىش) دەرىجىسىگە يېقىنلاشقاندا كۆچلۈك داۋالاش ئېلىپ بېرىلمىدۇ. تەپى دىقنى داۋالاشتىكى ئەڭ ياخشى ئۇسۇل، بىمارغا سەھەرگە يېقىن سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىگە سىركەنجۈبىل ياكى شېكەر قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ، ئۇنىڭغا بىر تال ئارپا مىقدارىدا كافۇر قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. كافۇرنىڭ قۇرۇتۇش تەسىرىنى تۈزىتىش ئۈچۈن كۈندۈزى ئۇرۇق

دورىلار بىلەن تەييارلانغان مائۇششەئىرگە شېكەر قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى ئىشلىتىپ ئىككى سائەتتىن كېيىن، خام قاپاق، تەرخەمەك، بەگمناي قوغۇن ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، قوغۇن ئۇرۇقى، بىنەپشە گۈلى، نېلۇپەر، بىخ بىنەپشە ۋە ئاقلانغان ئارپىلارنىڭ تېپىلغانلىرىنى قاينىتىپ، بىمارنى بىر سائەت ئەتراپىدا ئابزەن قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ. ئابزەندىن چىققاندىن كېيىن بىنەپشە يېغى ياكى قاپاق يېغى بىلەن پۇتۇن بەدەنلىرى مايلىنىدۇ، قۇلاقلىرىغا ھۆللۈك پەيدا قىلىش ئۈچۈن بىنەپشە يېغى بىلەن قاپاق يېغى بىمارنىڭ قۇلقىغا تېمىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن چۈشكۈرتكۈچى دورىلار بىلەن چۈشكۈرتۈلىدۇ ۋە بىمار ياخشى ئارام ئالدۇرۇلىدۇ ھەمدە ئوغلاق گۆشى، ساغلىق قوينىڭ گۆشى، ئېرىك پاقلان گۆشى ياكى سېمىز توخۇ گۆشى قاتارلىقلار بۇغداي ئۇنى ۋە كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى قورۇلغان بېلىق ياكى چالا پىشۇرۇلغان (ئىللىتىلغان) تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. تەپى دىق كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجى ناھايىتى كۆچلۈك، ئاشقازىنى بەكمۇ ئاجىز بولغاچقا، ئۇلارغا بېرىلىدىغان ئوزۇقلۇقلار، تېز سىڭىدىغان ۋە ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ياخشى سۈپەتلىك كەيلۈسقا ئايلىنىدىغان، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ھۆللۈكى كۆپ ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. بىمار تۇزسىز تاماقلار بىلەن غىزالاندۇرۇلىدۇ. يېگەن تاماقلىرى ھەزىم بولۇشقا يېقىنلاشقاندا مۇزاپىق مىقداردا تۇزۇەن گىرادۇسلۇق ئاق ھاراق ئىچۈرۈلىدۇ. ئۇستىدىن لىمون، خىيار شەنبەر مېغىزى ياكى تەرخەمەك قاتارلىقلار مېۋە ئورنىدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى قۇرسى كافۇر بېرىلىدۇ ياكى سېمىزئوت ئۇرۇقى بىلەن شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. شېكەر، نىشاستە، تاتلىق بادام يېغى، خام قاپاقنىڭ سۈيى، قوغۇن سۈيى، خەشخاش ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، بادام مېغىزى قاتارلىقلاردىن تاتلىق قاينىتىلما تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەنە بەزىدە يۇقىرىقى نۇسخىغا ئازراق كافۇر قوشسىمۇ بولىدۇ. بىمارلارنى ھۆل زىغىر پاخلىدىن توقۇلغان رەخت ئارىسىغا يىكەن توزغىقى ئېلىنغان كۆرپە ئۈستىدە ئۇخلاشقا تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

بىمارنىڭ ئولتۇرىدىغان ۋە ياتىدىغان جايلىرى سۇغا يېقىن، ھاۋالىق ۋە سوغۇق، كەڭ تاشا جايلاردا بولۇشى كېرەك ھەمدە ھەر خىل كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى بىلەن بىمارنىڭ كۆڭلىنى خۇشاللاندۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. ھەر خىل گۈل ـ چېچەكلەرنى، ھەر خىل خۇش پۇراقلىق بۇيۇملارنى پۈرىتىش، يېنىك ناخشا ـ مۇزىكىلارنى قويۇپ بېرىش كېرەك. يەل ـ يېمىشلەردىن ئالما، ئامۇت، نەشپۈت ۋە تەرخەمەككە ئوخشاشلارنى دائىم ئىستېمال قىلدۇرۇش، شاپتۇل، ئۈرۈك، ئەينۇلا، چىلان، قوغۇن، ئۈزۈم قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم. قۇرۇق تەبئەتلىك، ئۆتكۈر، قىرتاق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش كېرەك. قورسىقىنىڭ ئاچ قېلىشىدىن، ئاچچىقلىنىشتىن، غەم ـ قايغۇدىن، خىيال سۈرۈشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئامالنىڭ بارىچە ئۈيقۇسىنى ياخشىلاپ، كۆپ ئۇخلىتىش ئۈچۈن چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك.

مېنىڭچە: تەپى دىق كېسىللىكىگە دەسلەپكى دەۋرىدە دىياگنوز قويۇشنىڭ قىيىن

بولۇشى بۇ كېسەللىكتە كۆرۈلىدىغان تەپ (قىزىتما) كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىدە ئانچە يۇقىرى بولمايدىغانلىقى ئۈچۈن بىمارىدا ھالسىزلىنىش، بىئارام بولۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ. چۈنكى سۇئى مىزاجلىق ھالەت قاتتىق جىسمىلىق ئەزالارنىڭ جەۋھەر قىسمىلىرىغا ئورۇنلىشىپ، خۇددى شۇ ئەزانىڭ ئەسلى مىزاجىغا ئايلانغاندەك بولۇپ كېتىدۇ (بۇ مەزمۇننى «ھاۋى» ناملىق كىتابنىڭ ئاپتورى ئوتتۇرىغا قويغان).

بىمارغا ئابزەن ئىشلىتىشتىكى مەقسەت: بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، تەرلىتىش ئەمەس. بۇ كېسەللىكتە تەرلىتىشتىن ساقلىنىش زۆرۈر. پاقلان گۆشى ۋە ئوغلاق گۆشلىرىدە ھۆللۈك ۋە سىلىقلاشتۇرغۇچى شىلىمشىق ماددىلار كۆپتۇر، تۇز بولسا بەدەننى قۇرۇتۇپ قۇرغاقچىلىق پەيدا قىلغۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە. ھاراق گەرچە بىمارنىڭ تېنىگە ھۆللۈك پەيدا قىلىش جەھەتتە ياخشى ئامىل بولسىمۇ، لېكىن ئۇ بەدەننى قىزىتىۋېتىدۇ. ئاپتور شۇڭلاشقا تۆۋەن گىرادۇسلۇق ھاراق ياكى مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇلغان ئاق ھاراقنى بۇيرۇدى، ھاراقنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى بەدەننى سوۋۇتقۇچى (مۇبەررىدات) دورا ياكى يېمەكلىكلەر بىلەن تۇزىتىشكە بولىدۇ. شۇنداقلا يۇقىرىدا بايان قىلىنغىنىدەك ھۆل مېۋە ـ چۈمۈلەر بىلەن ئارىلاپ ئوزۇقلاندۇرۇش ئارقىلىق تۇزىتىلىدۇ.

مۇرەككەپ تەپلەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەپلەرنىڭ مۇرەككەپلىشىشى، بىر خىل تەپنىڭ كېسەللىك ماددىسى يەنە بىر خىل تەپتىكى كېسەللىك ماددىسى بىلەن بىرىكىپ كېتىشتىن ھاسىل بولىدۇ ياكى ئىككى خىل تەپنىڭ كېسەللىك ماددىسىنىڭ نۆۋەتلىشىپ قىزىتما پەيدا قىلىشىدىن ھاسىل بولىدۇ ۋە ياكى ئۈلار ئۆزئارا شېرىك بولۇپ ئورتاقلاشقان ھالدا مۇرەككەپلەشكەن تەپنى پەيدا قىلىدۇ. يەنى ئىككى خىل تەپ تۇتاندىمۇ بىرلىكتە تۇتىدۇ، قويۇۋەتكەندىمۇ بىرلىكتە قويىۋېتىدۇ.

مېنىڭچە: بەزى تېۋىپلار ئىككى خىل تەپنىڭ مۇرەككەپلىشىشىدە ئۈلارنىڭ يېنىشىنى ئاساسىي ئورۇندا قويغان ۋە ئۇنى مۇرەككەپ تەپنىڭ بىر خىل شەرتى دەپ ھېسابلىغان. لېكىن خىلىتلارنىڭ ئەمەلىيىتىدە مۇنداق ئەھۋالنىڭ بولۇشى ئاساسەن مۇمكىن ئەمەس، سەپرا خاراكتېرلىك تەپ بىلەن سەۋدا خاراكتېرلىك تەپلەرنىڭ ھەر ئىككىلىسى بىرلا ۋاقىتتا تۇتسىمۇ، لېكىن قويۇۋېتىشتە تەڭ قويۇۋەتمەيدۇ. چۈنكى سەۋدا خاراكتېرلىك تەپ 24 سائەت داۋام قىلىدۇ، سەپرا خاراكتېرلىك تەپ 12 سائەت داۋام قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ئىككى خىل تەپنىڭ قويۇپ بېرىش ۋاقتى بىردەك بولمايدۇ. ئىككى خىل تەپنىڭ بىرلا ۋاقىتتا تەڭ قويۇۋېتىشى پەقەت ئىككى خىل تەپنىڭ ھەر ئىككىسىنىڭ ماددىسى ئەسلىي بىر تۇردىن كەلگەن ۋاقىتتا بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: مۇرەككەپ تەپلەرنىڭ ئىچىدە مەخسۇس ئىسىم بىلەن ئاتىلىدىغان تەپلەرمۇ بار. مەسىلەن: شەتۇلغىبقا ئوخشاش، شەتۇلغىب سەپرا خاراكتېرلىك ۋە بەلغەم خاراكتېرلىك تەپلەرنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان تەپتىن

ئىبارەتتۇر، مەيلى بۇ ئىككى خىل تەپ ئايلىنىش (تۇتاق) خاراكتېرلىك ياكى دائىملىق بولسۇن، سەپرا خاراكتېرلىك بولغىنى دائىرىلىك بولۇپ بەلگەم خاراكتېرلىك بولغىنى دائىملىق بولسۇن، ھەممىسى شەتروللغىب دەپ ئاتىلىدۇ.

بەزىدە سەپرا ماددىسى غالىب كېلىپ سەپرانىڭ ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىدۇ. بەزىدە بەلغەم خىلىتىنىڭ ئالامەتلىرى غالىب كېلىپ بەلغەمنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. يەنە بەزىدە سەپرا ۋە بەلغەم خاراكتېرلىك تەپلەرنىڭ كېسەللىك ماددىسىنىڭ كۈچى ئۆزئارا تەڭ بولۇپ ھېچقايسىسى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىمىگەن بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا تەپ ئىككى كۈننىڭ بىرىدە كۈچلۈكرەك بولىدۇ. چۈنكى بۇنداق ئەھۋالدا ئىككى خىل تەپنىڭ تۇتۇش ۋاقتى بىرلا ۋاقىتقا توغرا كېپقالىدۇ.

داۋالاش: بۇ خىل تەپنى داۋالاشتا يەككە ھالدا سەپرا خاراكتېرلىك تەپ بىلەن يەككە ھالدىكى بەلغەم خاراكتېرلىك تەپنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان سۇيۇقلاندۇرۇش، سالقىنلاتىش، ھۆللۈك پەيدا قىلىش ۋە قىزىتىشتىن ئىبارەت داۋالاش پىرىنسىپلىرى ئورتاق قوللىنىلىدۇ ھەمدە ئىستىفراغ قىلىپ بەدەننى تازىلاش ئاساس قىلىنىدۇ.

مېنىڭچە: شەتروللغىب بەلغەم خاراكتېرلىك ۋە سەپرا خاراكتېرلىك تەپلەرنىڭ تەڭ پەيدا بولۇشى بىلەن بولىدىغان بىر خىل مۇرەككەپ تەپ بولۇپ، ئوفۇنەتلەنگەن بەلغەم خىلىتى بىلەن سەپرا خىلىتىنىڭ ئىككىلىسى تومۇرلارنىڭ سىرتىدا بولسا، بۇ ئىككىلىسى دائىرىلىك (تۇتاقلىق) تەپ بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر تومۇرلارنىڭ ئىچىدە بولسا ھەر ئىككىلىسى تەپى لازىمى (دائىملىق تەپ) بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. سەپرا خاراكتېرلىكى تومۇرنىڭ سىرتىدا، بەلغەم خاراكتېرلىكى تومۇرنىڭ ئىچىدە بولسا سەپرا خاراكتېرلىكى تەپى دائىرە (تۇتاقلىق)، بەلغەم خاراكتېرلىكى تەپى لازىمە (دائىملىق) تەپ بولۇپ ھېسابلىنىدۇ ۋە شەتروللغىب خالىسە دەپ ئاتىلىدۇ. سەپرا خاراكتېرلىكى تومۇرلارنىڭ ئىچىدە، بەلغەم خاراكتېرلىكى تومۇرلارنىڭ سىرتىدا بولسا سەپرا خاراكتېرلىكى تەپى لازىمە (دائىملىق تەپ)، بەلغەم خاراكتېرلىكى تەپى دائىرە (تۇتاقلىق تەپ) دەپ ئاتىلىدۇ. سەپرادىن بولغان تەپ (شەتروللغىب) تە سەپرا خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدۇ ۋە سەپراغا مەنسۇپ ئالامەتلەردىن ئېغىز تەمى ئاچچىق بولۇش، كۆپ ئۇسساش، تېرە ۋە سۈيدۈك رەڭگى سېرىق بولۇش قاتارلىق سەپراغا ئائىت ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەلغەم خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىسە بەلغەم خىلىتىغا ئائىت ئالامەتلەردىن ھۆرۈنلۇق، ئۈيقۇچانلىق، بەدەننى ئېغىر ھېس قىلىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەزىدە سەپرا ۋە بەلغەمدىن ئىبارەت ئوفۇنەتلەنگەن ئىككى خىلىتىنىڭ تەپ پەيدا قىلىش كۈچى تەڭشىلىپ قالىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا كېسەللىك پەيدا قىلغان ئىككى خىلىتنى پەرق ئېتىش تەس بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئىككى خىل ماددىنىڭ ئالامەتلىرىنىڭ بىرىككەن ھالىتى شەتروللغىبتىكى قىزىتمىنىڭ ھەر ئىككى كۈندە بىر قېتىم كۈچەيمەي كېتىش ئالاھىدىلىكى، شۇنداقلا بەلغەم خىلىتىغا مەنسۇپ بولغان ئالامەتلەرنىڭمۇ كۆرۈلۈش ئالاھىدىلىكىگە قاراپ پەرقلەندۈرۈشكە بولىدۇ.

داۋالاش: داۋالاشتا ئىككىلا ماددىنى نەزەردە تۇتۇش، سەپرا خاراكتېرلىك تەپ بىلەن

بەلغەم خاراكتېرلىك تەپكە تەڭ ئېتىۋار بېرىش، ھەر ئىككى خىل كېسەللىك ماددىسىنى كۆپرەك ئىستىفراغ قىلىش كېرەك. چۈنكى سوۋۇتۇش، سالقىنلىتىش ۋە ھۆللۈك پەيدا قىلىشلار گەرچە ھەرقايسى خىلدىكى تەپلەرنى داۋالاشتىكى ئورتاق پېرىنسىپ بولسىمۇ، لېكىن بۇ خىل تەپنىڭ ئاساسىي ماددىسى بەلغەم بولۇپ، سەپرا ئۇنىڭغا قوشۇمچە ياكى قوشنا بولغانلىقى ئۈچۈن بۇ خىل تەپتە ئارتۇقچە خەۋپ تۇغۇلمايدۇ. شۇڭا ئىستىفراغ قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. بۇ خىل تەپكە سىركەنجىۋىل بۇزۇرى ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. جالىنۇس ھەكىم بۇنداق كېسەلنىڭ ئوزۇقلۇقىغا ئازراق قارىمۇچ قوشۇلغان مائۇششەئىر (ئارپا سۈيى) بېرەتتى، بۇنىڭدىن قارىغاندا يەنە ئازراق كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار قوشۇپ بېرىلسىمۇ مۇڭاپىق كېلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىككى تەپى غىب نۆۋەتلىشىش خاراكتېرىدە مۇرەككەپلەشسە ھەر كۈنى تۇتىدۇ، ئەگەر تۆت كۈندە تۇتىدىغان ئىككى خىل تەپ مۇرەككەپلەشسە ئىككى كۈن تۇتىدۇ، ئىككى كۈن قويۇۋېتىدۇ، بەزىدە ئۇ كۈن ئارىلاپمۇ تۇتىدۇ. ئەگەر ئىككى خىل ئالتە كۈنلۈك تەپ (تەپى سۇدۇس) مۇرەككەپلەشسە ئىككى كۈن تۇتىدۇ، ئۈچ كۈن قويۇۋېتىدۇ. بۇنىڭدىكى تۇپكى پېرىنسىپ شۇكى، كېسەللىك تۇتقان كۈنلەرنى دەم ئېلىش كۈنلىرىگە قوشۇپ سېلىشتۇرغاندا قايسى تەرەپتىن بىر سان ئارتۇق چىقسا، ئۇ شۇ ئىسىم بىلەن ئاتىلىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ سانى نۆۋەتلەر سانى بويىچە بولىدۇ. بۇنىڭ مىسالى: بەش كۈن تۇتۇپ ئۈچ كۈن قويۇۋېتىدىغان بىر خىل تەپنى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىشلەپ كۆرسەك، كېسەللىك تۇتىدىغان بەش كۈننى قويۇۋېتىدىغان ئۈچ كۈن بىلەن قوشساق سەككىز بولىدۇ. ئۇنىڭغا يەنە بىرنى قوشساق توققۇز بولىدۇ. بۇنىڭ تەپسىلاتى مۇنداق: تەپى رۇبئى دېگىنىمىز، ئۇ بۇ كۈنى تۇتقان بولسا، يەنە 4 ـ كۈنى تۇتىدىغان تەپتۇر، تەپى خۇمۇس دېگىنىمىز، ئۇ بۇ كۈنى تۇتقان بولسا يەنە 5 ـ كۈنى تۇتىدىغان تەپتۇر. ئۇنداقتا تەپى خۇمسىنىڭ تۆت كۈن دەم ئېلىپ (كېسەل تۇتمايدىغان) بىر كۈن تۇتۇش كۈنى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئومۇمىي تۆت كۈن بولغان بولىدۇ. بۇنىڭغا يەنە بىرنى قوشساق بەش كۈن بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ تەپ تەپى خۇمۇس بەش كۈنلۈك تەپ (كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ) دەپ بېكىتىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئىككى خىل تەپى غىب مۇرەككەپلىشىپ نۆۋەت ئالماشتۇرغان چاغدا ھەر كۈنى تۇتىدىغان بولىدۇ. چۈنكى 3 ـ كۈنى تەپى غىبنىڭ نۆۋىتى بولىدۇ. 4 ـ كۈنى ئىككىنچى تەپى غىبنىڭ نۆۋىتى بولىدۇ، بەشىنچى كۈنى بىرىنچى تەبى غىبنىڭ نۆۋىتى، 6 ـ كۈنى ئىككىنچى تەپى غىبنىڭ نۆۋىتى بولىدۇ، ئۇسۇل بويىچە ھېسابلىنىپ كېتىۋېرىدۇ. ئالماشقان ئىككى تەپى رۇبئى بىر كۈن تۇتۇپ، بىر كۈن قويۇۋېتىدۇ. بۇ يالغۇز بولغان تەپى رۇبئىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدىكى 3 ـ كۈنى دەم ئېلىش كۈنى يەنى كېسەل تۇتمايدىغان كۈنى بولۇپ، ئىككى تەپى رۇبئىنىڭ ھەربىرىنىڭ بىرىنچىسىنىڭ 2 ـ دەم ئېلىش كۈنى، 2 ـ سىنىڭ 1 ـ دەم ئېلىش كۈنى بولىدۇ. ئىككى تەپى خۇمسى ئىككى كۈن تۇتىدۇ ۋە ئىككى كۈن قويۇۋېتىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئىككى تەپى خۇمسى كۈن ئارىلاپ تۇتۇپ ئىككىنچى خومىسىنىڭ تۇتقان كۈنى بىرىنچى خۇمسىنىڭ 3 ـ كۈنى بولۇشمۇ مۇمكىن.

ئىككىنچى كۈنى تۈتىدىغان ئەھۋال يوق. يەنە شۇنىڭدەك، بۇنىڭ 5 ـ كۈنى ھېچقايسىسىنىڭ نۆۋىتى ئەمەستۇر. تەپنىڭ تۇرى ۋە ئۇنىڭ مۇرەككەپلەشكەندىكى سانىنى تونۇپ چىقىشتا قوللىنىلىدىغان پىرىنسىپ ۋە كونكرېت ئۇسۇل شۇكى، تەپنىڭ تۈتىدىغان كۈنلىرىنى قويۇۋېتىدىغان كۈنلىرى بىلەن قوشۇپ چىققان جەمئىي سانغا يەنە بىر كۈن قوشۇپ قويۇلىدۇ. ھاسىل بولغان ساندىن ھەرقايسى تەپلەرنىڭ بىر ـ بىرلەپ ئىسمىلىكى چىقىرىۋېلىنىدۇ ھەمدە ئۇلارنىڭ سانى تەپنىڭ تۈتۇش نۆۋىتى سانى بويىچە بولىدۇ، مەسىلەن: يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن مىسالدا تۈتىدىغان كۈنى بەش كۈن، قويۇۋېتىدىغىنى ئۈچ كۈن بولۇپ، بۇنىڭ جەمئىي سانى بولغان سەككىزگە بىرنى قوشساق ھاسىلى سان توققۇز بولىدۇ. دېمەك، بۇنىڭدىكى تەپلەر تەپى تىسئىنىڭ تۇرىدىن ئىبارەت. سانى ئۇلارنىڭ بەش بولىدۇ، دېگەنلىك مەلۇم بولىدۇ. بۇنىڭ تەپسىلاتى مۇنداق: تەپى رۇبئى دېگىنىمىز بىر كۈنى تۇتقان بولسا يەنە 4 ـ كۈنى تۈتىدىغان تەپتۇر، تەپى خۇمسى دېگىنىمىز بىر كۈنى تۇتقان بولسا يەنە 5 ـ كۈنى تۇتىدىغان تەپتۇر، بۇنىڭدىكى سۆز تومۇرى ئەرەبلەرنىڭ مۇنداق سۆزىدىن كېلىپچىققان «رەببەئتولقەۋمە» يەنى قەۋملەرنى تۆتكە بۆلدۇم، «رەببەئە فولانون ۋەتەرەھۇ» يەنى پالانى ئۆزىنىڭ تارىسىنى تۆت قات قىلىپ ئەشتى، «خەممەسە ۋەتەرەھو» پالانى يەنى ئۆزىنىڭ تارىسىنى بەش قات قىلىپ ئەشتى دېگەن سۆزلىرىدىن كېلىپچىققان. تەپى رۇبئى بىر كۈن دەم ئېلىپ، بىر كۈن تۇتىدىغىنىدۇر، ئەگەر بۇنىڭغا يەنە بىرنى قوشۇپ قويساق، ئۇ چاغدا ھەممىسى تۆت كۈن بولغان بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ تەپى رۇبئى دېيىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئومۇمىي كۈن سانى تۆت كۈن بولغان بولىدۇ. مانا مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە داۋالاش ئېلىپ بارغاندا ئاندىن ئۇنىڭ تەپى رۇبئىلىقىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ، تەپى خومىسى، تەپى سۇدىسى ۋە باشقا خىللىرىنىمۇ مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە ئىشلەپ كۆرگەندە چىقىرىۋالغىلى بولىدۇ.

ئىككىنچى باب بوھران ۋە بوھران كۈنلىرى توغرىسىدا

بوھران توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كېسەللىكلىرىنىڭ ئارقىدىنلا بوھران ۋە بوھران كۈنلىرى توغرىسىدا توختىلىش مۇۋاپىقتۇر، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ھەقتە تۆۋەندىكىچە بايان قىلىمىز. بوھران كۆپىنچە تەپ كېسەللىكلىرىدە ياكى تەپ، قىزىتما بىلەن ئۆتىدىغان كېسەللىكلەردە يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تەپ كېسەللىكلىرى بىلەن بوھران بىر ـ بىرىگە ئۇلاپ سۆزلىنىدۇ.

مېنىڭچە: بوھران توغرىسىدا بەس ـ مۇنازىرە قىلىشنىڭ تەپلەر توغرىسىدىكى بەس ـ مۇنازىرىدىن كېيىنلا بولۇشى ھەر ئىككىسىنىڭ بىرەر ئەزاغا خاس بولماسلىقتا ئورتاق ئىكەنلىكىدىندۇر. چۈنكى تەپ كېسەللىكىمۇ بىر ئەزاغىلا خاس ئەمەس، شۇ ئەزادا چەكلىنىپ قالمايدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بوھرانمۇ بىرەر ئەزانىڭ كېسەللىكىگە مەخسۇس

ئەمەس، بىر ئەزانىڭ كېسەللىكى بىلەنلا چەكلىنىپ قالمايدۇ. تەپ كېسەللىكلىرىدە بوھران ھالىتىنى تونۇش ناھايىتى پايدىلىق بولىدۇ. چۈنكى بوھران دېگەن پەقەت سۈئى مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىلا بولىدۇ. كۆپ ئۈچرايدىغان سۈئى مىزاجلىق كېسەللىكلەر ئەنە شۇ تەپلەردىن ئىبارەتتۇر. يەنە شۇنىڭدەك بوھران ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا تەپلەردۈر ياكى تەپتىن ۋە قىزىشتىن خالىي بولالمايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇ يۇنان تىلىدا «كەسكىن سۆز» دېگەن مەنىدە بولۇپ، تېبابەتچىلىكتە بىمار ساقىيىش ياكى ھالاكەتكە مايىللاشقاندا بىراقلا پەيدا بولىدىغان چوڭ ئۆزگىرىشكە قارىتىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتور بۇ يەردە بوھراننىڭ لۇغەت مەنىسى ۋە تېبابەتتىكى مەنىسىنى چۈشەندۈرۈپ بەرگەن. ئۇنىڭ لۇغەت مەنىسى «كەسكىن سۆز، كەسكىن ھۆكۈم» دېگەن بولىدۇ. چۈنكى، خۇددى ھاكىمنىڭ ھۆكمى ئىككى جەھەللەشكۈچىنىڭ جېدىلىنى ئايرىغانغا ئوخشاش بوھرانمۇ بىمارنىڭ ئەھۋالىنى ساقىيىش ياكى ھالاك بولۇشقا ئۆزگەرتىدۇ. بۇ نۇقتىدىن ئالغاندا بوھران ھاكىمنىڭ كەسكىن ھۆكمىگە ئوخشايدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كېسەللىكنى بەدەندىن ئىبارەت بىر شەھەرگە تاجاۋۇز قىلىپ كىرگەن تاجاۋۇزچى دۈشمەنگە، تەبىئەتنى شەھەرنى ساقلايدىغان پادىشاھقا ئوخشاتساق، بوھران كۈننى كەسكىن بىر ياقلىق قىلىدىغان جەڭ كۈنىگە ئوخشىتىش مۇمكىن. بەزىدە تاجاۋۇزچى دۈشمەن غەلىبە قىلىدۇ. بەزىدە شەھەرنى ساقلايدىغان پادىشاھ پۈتۈنلەي غەلىبە قازىنىدۇ. بۇ بوھران تام دافىئە. لېكىن سۈرۈپ يوقىتىلىدىغان تولۇق بوھران ياكى بوھرانى كامىل دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە تەبىئەت كېسەللىك ماددىلىرىنى رەئىس ئەزالار تەرەپتىن باشقا ئورۇنلارغا سۈرىدۇ، بۇ بوھرانى ئىنتىقالى دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بەزىدە تەبىئەت كېسەللىك ماددىلىرىنى بىر قېتىمدا پۈتۈنلەي يوقىتىپ تاشلايدۇ. مانا بۇ بوھرانى ناقىس (يېتەرسىز بوھران) دېيىلىدۇ. بۇ خىل بوھرانىنى تولۇق بوھراننىڭ خەۋەرچىسى دېيىشكىمۇ بولىدۇ. چۈنكى تەبىئەت كېسەللىك ئۈستىدىن بىرىنچى قېتىم غەلىبە قىلسا، بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى بىرئاز ياخشىلىنىپ كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ كۆچى نىسبەتەن تۆۋەنلىسە، كېسەللىكنىڭ تەبىئەتكە قارىتا ئىككىنچى قېتىم قايتۇرما ھۇجۇم قىلىشى مۇمكىن بولمايدۇ. تەبىئەت كېسەللىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلىپ، يەنە بىر قېتىملىق بوھراندا كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىپ تاشلايدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتور يۇقىرىدا بوھراننىڭ تۆت خىل ھالىتىنى بايان قىلىپ بەردى. بۇ تۆت خىل ھالەت: ① بوھرانى جەييىد تام (ياخشى ۋە تولۇق بوھران)؛ ② بوھرانى جەييىد ناقىس (ياخشى، تولۇق بولمىغان بوھران)؛ ③ بوھرانى رەدى تام (تولۇق، ناچار بوھران)؛ ④ بوھرانى رەدى ناقىس (يېتەرسىز، ناچار بوھران)لاردىن ئىبارەت. بوھراندا تەبىئەت غەلىبە قىلىشىمۇ ياكى كېسەللىك غەلىبە قىلىشىمۇ مۇمكىن. قانداقلا بولمىسۇن بوھران تولۇق بوھران ياكى يېتەرسىز بوھران بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەرقانداق كېسەل بوھران بىلەن ئاخىرلىشىدۇ ياكى

كېسەللىك ماددىسى ئۇزۇن ۋاقىتتا ئاز ـ ئازدىن تارقاپ يوقلىدۇ. بۇ كۆپىنچە سوغۇق ماددىلىق سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ ياكى كېسەللىك ماددىسى بىر ئەزادىن يەنە بىر ئەزاغا يۆتكىلىدۇ ياكى ماددىلار خىزمىتى ئارقىلىق تەبىئىي ھارارەت تەدرىجىي تارقىلىپ يوقىلىدۇ.

مېنىڭچە: كېسەللىك جەريانى ئومۇمەن بەش قىسىمغا بۆلۈنىدۇ: ① كېسەللىك ئەھۋالى پۈتۈنلەي ساقىيىشقا يۈزلىنىدۇ. ② كېسەللىك يۆتكىلىش ئارقىلىق ساقىيىش تەرەپكە يۈزلىنىدۇ. بۇ يۇقىرىدىكى «كېسەللىك ماددىسى بىر ئەزادىن يەنە بىر ئەزاغا يۆتكىلىدۇ» دېيىشنىڭ ئاساسىدۇر. ③ كېسەللىك ماددىسى تارقىلىش ئارقىلىق تەدرىجىي ھالدا يوقىلىدۇ، بۇنىڭدا خەتەرلىك ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلمەيدۇ. بىمارمۇ ئېغىر دەرىجىدە كېسەللىك ئازابى تارتمايدۇ. بۇ سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ④ كېسەللىك تولۇق بوھران ئارقىلىق پۈتۈنلەي تۈگىشىدۇ، بىمار ھالاكەتكە يۈزلىنىدۇ. مانا بۇ خىل بوھران تەبىئىي قۇۋۋەتتىن بىراقلا تۈگەشتۈرىدىغان بوھراندۇر. ⑤ زۇبۇل (جۈدىتىش) بىلەن ھالاك قىلىدىغان بوھران، قۇۋۋەتلەرنى ئاز ـ ئازدىن تەدرىجىي ھالدا يوقىتىپ، بىمارنى ھالاكەتكە ئېلىپ بارىدىغان بوھراندىن ئىبارەت بولۇپ، ئاپتونۇمات قۇۋۋەتنى غەرىزىيەنىڭ ئېرىپ يوقىلىشى بىلەن بىمارنى ھالاكەتكە ئېلىپ بارىدۇ، دېيىشنىڭ سەۋەبى شۇدۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تولۇق بوھران يۇز بەرگەن ياكى تولۇق بوھران بولۇش ئالدىدا تۇرغاندا كېسەللىك ماددىلىرىنى بىر ئەزادىن يەنە بىر ئەزاغا يۆتكەشكە بولمايدۇ. مەسىلەن: لوڭقا قويۇپ تارتقانغا ئوخشاش ئۇسۇللار ئارقىلىق كېسەللىك ماددىلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈشكە ۋە يۆتكەشكە بولمايدۇ. شۇنىڭدەك دورا ئىشلىتىش ئارقىلىق بۇرۇننى قانىتىش، تەرلىتىش ۋە سۈيدۈك ھەيدەشكە ئوخشاش ئۇسۇللار بىلەن ماددىلارنى قوزغىتىشقا بولمايدۇ. چۈنكى تولۇق بوھران بەدەننى تولۇق تازىلايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تولۇق بوھراندىن كېيىن ياكى ئۇنىڭدىن ئىلگىرى قوزغاتقۇچى ئامىللارنى ئىشقا سېلىشقا بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق كۆرسەتكەن تەسىردىن تەبىئەتنىڭ ئۆزى تەسىر كۆرسەتكىنى ياخشىراق بولىدۇ. داۋالاش ئارقىلىق كۆرسىتىلگەن تەسىرى تەبىئىي تەسىر بىلەن قارىمۇ قارشى بولۇپ قالسا، ئۇ ھالدا كېسەللىك ئەھۋالىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ ۋە قالايمىقانچىلىق تۇغدۇرىدۇ. داۋالاشتا كۆرۈلگەن تەبىئىي تەسىر مۇۋاپىق كەلگەن بولسا، ئۇ تولۇق بوھرانىنىڭ چېكىدىن ئېشىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەمما يېتەرسىز بوھراندا بولسا، بوھرانىنىڭ ھەرىكىتىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان ئۇسۇل بىلەن تەبىئەتكە ياردەم بېرىلىشى كېرەك.

مېنىڭچە: بۇ سۆزنى شەرھلەش ھاجەتسىز.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بوھرانىنىڭ ئالامەتلىرى ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى: بوھران كۈنلىرى بىمارنىڭ بىئارام‌لىنىشى، بۇرۇن قاناشقا ئوخشاش قايسى يولدىن بولمىسۇن سۈيۇقلۇق ئېقىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بىمارنىڭ بىئارام‌لىنىشىدىكى سەۋەب،

بوهران مەزگىلىدە كېسەللىك بىلەن جەڭ قىلىپ، خىلىتلارنى ھەر كەتلەندۈرۈش ۋە خىلىتلار ھەم ناچار ماددىلارنى بەدەندىن تازىلاشقا تىرىشىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك كېسەللىك ماددىلىرىمۇ تەبىئەتكە قارشى تۇرىدۇ، تەبىئەت كېسەللىك ئۇستىدىن غەلىبە قىلىشقا تىرىشىدۇ، مانا شۇنىڭغا ئوخشاش ھەر كەتلەرنىڭ تەسىرىدىن بىمارىدا بىئارام بولۇش، كەيپىياتى تۇراقسىزلىشىش ئالامەتلىرى يۈز بېرىدۇ. بۇرۇن قاناش قوشۇلۇپ كەلگەن بوهران بوھراننىڭ بىر خىلى بولۇپ، ئۇ كېسەللىك ماددىلىرىنى بىراقلا يوقىتىپ بىر تەرەپ قىلىشقا مايىلراق بولىدۇ. ئۇ كېسەللىك ماددىسىنى تۇپ يىلتىزىدىن يوقىتىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا ئىسھال بىلەن ئۆتكەن بوهران، ئۇنىڭدىن قالسا قۇسۇش بىلەن كەلگەن بوهران تۇرىدۇر، ئۇنىڭدىن قالسا سۇيدۇك ھەيدەش بىلەن كەلگەن بوهران، ئۇنىڭدىن قالسا تەرلەش بىلەن كەلگەن بوهران تۇرىدۇر، ئۇنىڭدىن قالسا يارا ـ چاقا چىقىش بىلەن كەلگەن بوهران تۇرىدۇ. يارا ـ چاقا چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بوهران كېسەللىك ماددىلىرى قويۇق بولغاندا كۆرۈلۈشى ۋە بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىز بولغان ئەھۋالدا كۆرۈلۈشى مۇمكىن، دەپ قارالماقتا. تەرلەش بىلەن كېلىدىغان بوهران كېسەللىك ماددىلىرى ئىنتايىن سۇيۇق بولغاندا يۈز بېرىشى مۇمكىن، ئەگەر ماددىنىڭ سۇيۇقلۇقى يۇقىرىقىدىن سەل تۆۋەن بولغاندا ھەمدە كېسەلدە قان خىلىتى غالىب بولغان ئەھۋالدا بوهران بۇرۇن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر قان خىلىتى غالىب بولمىسا بوهران سۇيدۇك راۋان بولۇپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن تۆۋەنرەك بولسا قۇسۇش بىلەن، يەنە ئۇنىڭدىن قالسا ئىسھال بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. يەنە يۇقىرىقىدىن باشقا بەزى ئەزالارغا مەخسۇس بولغان بوهران بولىدۇ، مەسىلەن: قان تۆكۈرۈش كۆكرەك كېسەللىكلىرىنىڭ بوهرانىدۇر، كۆز چاپاقلىشىش بىلەن كۆز ياشانغىراش كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ بوهرانىدۇر، بۇرۇندىن پوتلا ئېقىش بىلەن قۇلاق كىرلىشىش باش كېسەللىكلىرىنىڭ بوهرانىدۇر، يەنە شۇنىڭدەك يارا ـ چاقا چىقىش قۇلاق ئارقا قىسمىنىڭ بوهرانىدۇر.

مېنىڭچە: بۇرۇن قاناش بىلەن ئۆتىدىغان بوهران كېسەلنى بىر تەرەپ قىلىشقا ئەڭ كۆچلۈك بولغان بوهران دېيىشنىڭ سەۋەبى، بۇ خىل بوهران كېسەللىك ماددىسىنى بىر ھۇجۇم بىلەنلا بەدەندىن چىقىرىپ تاشلايدۇ. بۇرۇن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بوهران بولسا ئىسھال بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بوهرانىدۇر، چۈنكى ئۇ سۇيۇق ۋە قويۇق ماددىلارنى بىرلىكتە تەبىئىي يول بىلەن چىقىرىپ تاشلايدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا قۇسۇش بىلەن ئۆتىدىغان بوهران بولۇپ، ئۇ ماددىلارنى ئىسھال بىلەن چىقارغانغا ئوخشاش ئاشقازاندىن چىقىرىدۇ، قۇسۇش بىلەنمۇ بەدەن كۆپىنچە تولۇق تازىلىنالايدۇ. ئەكسىچە سۇيدۇك راۋانلىشىش ۋە تەرلەش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بوهرانلاردا بەدەنده تولۇق تازىلىنىش بولمايدۇ. قۇسۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بوهراندىن قالسا سۇيدۇك راۋانلىشىش بىلەن كەلگەن بوهران تۇرىدۇر، چۈنكى ئۇ تەر بىلەن چىقىرىلىدىغان ماددىلاردىن قويۇقراق بولغان ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاشتا ئىسھالغا ئوخشاش رول ئويناىدۇ. يارا ـ چاقا بىلەن ئۆتىدىغان بوهران پۈتۈن بوهران قىسمىلىرى ئىچىدە ئەڭ ناچار ۋە يامان سۇپەتلىك بوهران بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇ يۆتكىلىش خاراكتېرلىك بولۇپ، تەن قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى ۋە

كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ قويۇقلۇقىدىن بولىدۇ. ئەسلىي ئاپتورنىڭ يۇقىرىدىكى ھەر بىر ئەزاغا مەخسۇس بولغان بوھران بولىدۇ دېگەن سۆزنىڭ كەلسەك، تەبىئەت كېسەللىك ماددىسىنى ئەڭ ئاسان ۋە قولايلىق بولغان يول بىلەن چىقىرىپ تاشلايدۇ. ئىسھال بولسا ئەنە شۇ ئەزالارغا نىسبەتەن ھەر خىل بوھران قىسمىلىرىنىڭ چىقىش يولىدۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تەبىئەت بوھران كۈنلىرى يېتىپ كېلىشتىن ئىلگىرى بەدەندىكى كېسەللىك ماددىلىرىنى پىشۇرۇش ۋە چىقىرىپ تاشلاشقا كېرەكلىك ھەرقانداق لازىملىقلارنى تەييارلاش خىزمەتلىرىنى ئىشلەيدۇ. مەسىلەن: شىلىمشىق ماددىلارنى پارچىلاش، سۇيۇقلىرىنى قويۇلدۇرۇش، قويۇقلىرىنى سۇيۇلدۇرۇش، كانالچىلارنىڭ ئېغىزلىرىنى ئېچىش، چىقىرىپ تاشلاش يوللىرىنى بەلگىلەش ھەمدە كېسەللىك ماددىلىرى چىقىرىلىدىغان ئەزالارنى مۇقىماش قاتارلىق خىزمەتلەرنى ئىشلەيدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ كۆڭلى ئاينىش، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولۇش، ئاشقازان ئاغرىش، تومۇر ھەرىكىتى پەسلەپ كېتىش، كۆز تورلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بۇ كېسەللىك ماددىسىنىڭ قۇسۇش بىلەن چىقىدىغانلىقى ۋە بوھراننىڭ قۇسۇش بىلەن ئۆتىدىغانلىقىنىڭ خەۋەرچى ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئېغىرلىشىپ ياكى قولاق غوڭۇلداشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلسە، شۇنداقلا باش قېزىپ كېتىش، مېڭىنىڭ ئىسسىق سۇيۇقلۇقلار ۋە قان خاراكتېرلىك بۇخاراتلار بىلەن توشۇپ قالغانلىقى تۇپەيلىدىن بىمارنىڭ كۆزلىرىدىن ياش ئېقىش، كۆزلىرىدە قىزىل رەڭلىك نەرسىلەر چاقنىغاندەك كۆرۈنۈش، يۈزى قىزىرىپ، بۇرنى قېچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، كېسەللىك ماددىسىنىڭ بۇرۇن قاناش بىلەن چىقىدىغانلىقى ۋە بوھراننىڭ بۇرۇن قاناش بىلەن ئۆتىدىغانلىقىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ تومۇر ھەرىكىتى دولقۇنسىمان بولۇپ، تېرىلىرى نەمخۇشلۇققا يۈزلەنسە ھەمدە تېرىلىرى كۆپۈپ قالغاندەك بىلىنسە، تېرىلىرىنىڭ رەڭگىمۇ قىزىرىپ قالسا، بۇ كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ تەر بىلەن چىقىدىغانلىقى ۋە بوھراننىڭ تەرلەش ئارقىلىق ئۆتىدىغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. بولۇپمۇ كېسەللىك باشلىنىپ 4 ـ كۈنلىرى بىمارنىڭ سۇيدۇكى رەڭدارلىنىپ، 7 ـ كۈنلىرى سۇيدۇكى قويۇقلىشىپ قالسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

ئەگەر بىماردا قورساق ئاغرىش پەيدا بولسا ھەمدە قورسىقى ئېغىردەك ھېس قىلىنسا، قورساقتا غورقىراش ئاۋازى ۋە ئېسىلىش بولسا، ئۇنىڭغا بەل ئاغرىش قوشۇلۇپ كەلسە ۋە چوڭ تەرىتى رەڭدار كەلسە، شۇنداقلا ماددىلارنىڭ ئۈستۈن تەرەپكە ھەرىكەت قىلغانلىق ئالامەتلىرى بىلىنمىسە، بۇ كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ ئىسھال ئارقىلىق چىقىرىلىدىغانلىقى ۋە بوھراننىڭ ئىسھال ئارقىلىق ئۆتىدىغانلىقىنىڭ ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بولۇپمۇ بىمارنىڭ كېسەللىكى سەپرا خاراكتېرلىك بولسا، سۇيدۇكى ئاق بولسا، شۇنىڭدەك كېسەللىكى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بولۇپ، ئىچكى ئەزالىرى ساغلام بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. ئەگەر دوۋسۇن ئېغىرلىشىش ۋە يېقىمسىزلىنىش، سۇيدۇك قويۇق بولۇش، سۇيدۇكنىڭ مىقدارى كۆپ بولۇش ھەمدە ماددىلارنىڭ باشقا تەرەپكە مايىللاشقانلىق ئالامەتلىرىنىڭ كۆرۈلمەسلىكى قاتارلىقلار كۆرۈلسە، كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ سۇيدۇك ۋە

تەر بىلەن چىقىدىغانلىقىنى، بۇ بوھراننىڭ سۈيدۈك راۋانلىشىش ۋە تەرلەش بىلەن ئۆتىدىغانلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تەرلەشتە بولسا پەقەت ماددىنىڭ سۈيۇق قىسمىلا بەدەندىن چىقىپ كېتەلەيدۇ. شۇڭلاشقا تەرلەشنى كۆپىنچە ھاللاردا تولۇق بوھران بولدى دېگىلى بولمايدۇ، كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ كېچىدە ئېغىرراق ئۆتۈشى تەبىئەتنىڭ كېچىدە كېسەللىك بىلەن بولغان جەڭگە تولۇق يۈزلىنىدىغانلىقىدىن بولىدۇ. تەپ كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بەزى بىمارلاردا تەپ تۇتۇشتىن بىر كۈن ئىلگىرى كېچىدە كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىپ ئومۇمىي جەھەتتە ئېغىر ئۆتىدۇ. ئىككىنچى كېچىسى بولسا كېسەللىك ئالامەتلىرى يەڭگىللىشىدۇ.

مېنىڭچە: كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدىلا ماددىلارنىڭ پىشقانلىق ئالامەتلىرىنىڭ كۆرۈلۈشى كېسەللىكنىڭ ساقىيىدىغانلىقى ۋە يامان ئاقىۋەتنىڭ كېلىپچىقمايدىغانلىقىنىڭ نىشانىسىدۇر، قورقۇنچلۇق ئالامەتلەرنىڭ ئىپادىلىنىشى كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ يۆتكىلىش خاراكتېرلىك ئەمەس، بەلكى ئىستىفراغ يولى بىلەن چىقىرىلىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا كېسەللىك ماددىسىنى مۇناسىۋەتلىك چىقىرىش يوللىرى ئارقىلىق ئىستىفراغ قىلىش بوھراننىڭ يېنىكرەك ئۆتۈشىگە تۈرتكە بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ياخشى بوھران ماددىلار تولۇق پىشىپ يېتىلىپ بولغاندىن كېيىن، ياخشى كۈنلەردە يۇز بېرىدىغان بوھراندىن ئىبارەت. بوھران بولىدىغان كۈننىڭ ئۆزىدە خەۋەر بېرىلگەن ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، بوھران يارا ـ چاقا چىقىش بىلەن ئەمەس، ئىچى سۈرۈش بىلەن كۆرۈلىدۇ، كېسەللىك ماددىسى مۇناسىپ يول بىلەن ئاسان ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ، ئارقىدىن راھەت سېزىلىدۇ، ناچار بوھران ياخشى بوھراندىن كېيىن كۆرۈلگەن بوھراندىن ئىبارەت. ئۇ ماددا تولۇق پىشىشتىن ئىلگىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل بوھران تەبىئەت قۇۋۋىتىنىڭ مەغلۇپ بولغانلىقى ۋە ماددا پىشقىچە بەرداشلىق بېرىش قۇۋۋىتىنىڭ يوقلۇقىغا دالالەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: كېسەللىك ماددىلىرى تولۇق پىشىپ يېتىلگەندە ئىستىفراغ قىلىشقا لايىقلىشىدۇ. ئەگەر بوھران يۇز بېرىشكە تېگىشلىك كۈنلەردە يۇز بەرسە، بۇ تەبىئەتنىڭ ئىختىيارىچە بولغان بولىدۇ. يارا ـ چاقا چىقىش بىلەن ئىپادىلەنگەن بوھران بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز ئىكەنلىكىدىن ياكى ماددىنىڭ قويۇق ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ مۇناسىۋەتلىك چىقىرىش يوللىرى ئارقىلىق چىقىرىلىشى تەبىئەتكە يەڭگىللىك ۋە ئاسانلىق بەخش ئېتىدۇ. بوھراندىن كېيىن كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ ياخشىلىنىشقا يۈزلىنىشى بوھراننىڭ تەلەپكە لايىق بولغانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. ئەكسىچە ياخشى بوھراننىڭ ماددىلار نەزجى بولۇپ پىشىپ يېتىلىشىدىن ئىلگىرى يۇز بېرىشى قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلاپ قالغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەرقانداق كېسەلدە ياخشى ۋە ناچار ئالامەتلەر بولىدۇ. ياخشى ئالامەتلەر بىمارنىڭ تەن قۇۋۋىتىنىڭ تۇراقلىق بولۇشى، تەق ـ تۇرقى ۋە چىرايىنىڭ تەبىئي بولۇشى، ئىشتىھاسىنىڭ ياخشى بولۇشى، ئۇخلاپ ئويغانغاندىن كېيىن

يەڭگىللىك ھېس قىلىشى، يېنىچە ۋە باشقا ھالەتتە يېتىپ ئۇخلىيالمىشى، پۈتۈن بەدەنىدە تېمپېراتۇرىنىڭ نورمال بولۇشى، تومۇرنىڭ چوڭ ۋە كۈچلۈك رېتىملىق سوقۇشى، زېھنىي كۈچىنىڭ ساغلام بولۇشى، داۋالاش ۋە ئىستىفراغلارنىڭ پايدا قىلغانلىق ئىپادىلىرىنىڭ كۆرۈلۈشى قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. يۇقىرىقى ياخشى ئالامەتلەرنىڭ كۆرۈلۈشى بىلەن تەن قۇۋۋەتسىزلىك ئاجىز بولۇشى كېسەللىكنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. يۇقىرىقى ياخشى ئالامەتلەر ئىچىدە بىمارنىڭ كېسەللىك ئازابىغا بەرداشلىق بېرەلىشى يۇرەكنىڭ كۈچلۈكلۈكى، ھارارىتى غەرىزىيەنىڭ تولۇقلىقى، مېڭىنىڭ سەزگۈ ۋە ھەرىكەت پائالىيەتلىرىدە كۈچلۈك تۇرۇۋاتقانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر، بىمار چىرايىنىڭ ياخشى بولۇشى بەدەن سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ پارلىنىپ چىقىمغا ئۇچرىغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. ئىشتىھاسىنىڭ نورمال بولۇشى جىگەرنىڭ كۈچلۈكلۈكى، تەبىئىي قۇۋۋەتلەرنىڭ نورماللىقى ۋە ھەزىم سىستېمىسى ئەزالىرىنىڭ سالامەت ئىكەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر. ئۇخلاپ ئويغىنىشىدىن كېيىن يەڭگىللىك ھېس قىلىشى، تەبىئەتنىڭ كېسەللىك ئۇستىدىن غەلىبە قىلۇاتقانلىقى ھەمدە بەدەندىكى تەبىئىي كۈچلەر ۋە ھارارىتى غەرىزىيەنىڭ تولۇق يېتىشۇاتقانلىقى، تەبىئەتنىڭ قىسقا مۇددەت ئىچىدە بۇزۇلغان ماددىنى ئىسلاھ قىلالايدىغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. ئۇيقۇنىڭ ياخشى بولۇشى مېڭىنىڭ مۇتىدىل ھالەتتە ئىكەنلىكى ۋە مېڭە پائالىيىتىنىڭ نورمال ئىكەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر. پۈتۈن بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ نورمال بولۇشى ئىچكى ئەزالىرىدا ياللۇغلىنىش يوقلۇقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. پۈتۈن بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ تەكشى بولماسلىقى، مەسىلەن: ئىككى ئالقان ۋە ئىككى پۇتنىڭ ئىسسىماسلىقى رەئىس ئەزالاردا ئىششىق پەيدا بولۇپ، بەدەن ھارارىتى ئىششىق پەيدا بولغان ئەزا تەرەپكە يۇزلىنىپ كېتىۋاتقانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. داۋالاش ئۇنۇمىنىڭ تېز كۆرۈلۈشى تەبىئەتنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنىڭ ئالامىتىدۇر.

ئەگەر يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ياخشى ئالامەتلەرگە قارىمۇقارشى بولغان ناچار ئالامەتلەر تەرەققىي قىلىپ بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى ياخشى بولمىسا، بۇ بىمارنىڭ ئۆلۈپ كېتىش ئالدىدا تۇرۇۋاتقانلىقىنىڭ ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر ناچار ئالامەتلەر كۆرۈلۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا بىمارنىڭ تەن قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولسا كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ، ئاخىرى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدىغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. كېسەللىكنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى بىلەن قۇۋۋەتلەرمۇ خوراپ ئاخىرى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. بۇرۇنقى ھۆكۈمالار بىمارنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى خۇددى بىر يۈك توشۇيدىغان ھامماللارغا، كېسەللىكنىڭ كۈچىنى ئەنە شۇ ھامماللار يۈدۈپ ماڭىدىغان يۈككە، كېسەللىك جەريانىنى ھامماللار بېسىپ ئۆتىدىغان مۇساپە ۋە ئارىلىقتا ئوخشىتىدۇ. بىمارنىڭ تەن قۇۋۋىتى ۋە كېسەللىككە بولغان قارشىلىق كۈچى قانچە يۇقىرى بولسا، كېسەللىك جەريانى ئۇزۇن بولسىمۇ بەرداشلىق بېرەلەيدۇ. بىمارنىڭ تەن قۇۋۋىتى ئاجىز بولۇپ، كېسىلى ئېغىر بولسا ياكى بەدەن قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولغان تەقدىردىمۇ كېسەللىك مۇددىتى بەك ئۇزۇن بولسا، بەدەن قۇۋۋىتى بەرداشلىق بېرەلمىسە، نەتىجىدە ھاياتلىق ئاخىرلىشىدۇ.

يەنە بەزىدە ھاياتلىقنى ھالاكەتكە ئېلىپ بارىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ، ئارقىدىن ياخشى بوھران يۈز بېرىدۇ. كېسەللىك مادداللىرى يوقىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمار ساقىيىپ قالىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بىمارنىڭ تەن قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنىڭ يۇقىرى بولۇشىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىلىشى لازىم. كۆپىنچە بىمارلاردا ناچار ئالامەتلەر كۆرۈلۈش بىلەن تەڭ قۇۋۋەت ئاجىزلىق بىلەن كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنىڭ تۆۋەنلىكى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەبىئەت كېسەللىك ئۈستىدىن غەلبە قىلىشتىن ئۈمىدسىزلىنىپ، قوزغالمايدۇ. بەزى بىمارلاردا ھاياتى ئاخىرلىشىشتىن ئىلگىرى كېسەللىك ئالامەتلىرى يەڭگىللىشىپ قالىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ. بۇ تەبىئەتنىڭ كېسەللىك بىلەن ئېلىشىشتىن ۋاز كەچكەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر. بۇنداق ساختا ياخشىلانغان بىمارلارنىڭ تومۇرى ناھايىتى تۆۋەن سوقىدىغان بولۇپ، كۆپىنچە چۈمۈلە ماڭغاندەك سوقىدۇ.

مېنىڭچە: بىمارلاردا كۆرۈلىدىغان ياخشى - يامان ئالامەتلەر يۈقىرىقىلار بىلەنلا چەكلىنىپ قالمايدۇ. تەبىئىي نەپەسلىنىش، پەرھىز تۇتماي ھەرقانداق ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىسىمۇ زىيان قىلماسلىق، ئەخلاقى ۋە تورمۇش تەڭپۇڭلۇقىنىڭ ياخشى بولۇشى، كەيپىياتنىڭ خۇشال - خۇرام تۇرۇشى، لەۋلىرىگە قوقاق، چاقىلارنىڭ چىقىشى، ياخشى چۈشلەرنى كۆرۈشى، بىئارامليقنىڭ ئاز بولۇشى، كېچىدە ياخشى ئۇخلىشى، ئەتىگەن تەرەپلەردىمۇ ياخشى ئۇخلىيالىشى، كېسەللىككە بەرداشلىق بېرەلىشى قاتارلىق ئالامەتلەرمۇ ياخشى ئالامەتلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بوھران كۇنلىرىنى مۆلچەرلەشتە مەلۇم جەھەتتە ئىزدىنىشكە توغرا كېلىدۇ. ئاسماندىكى ئاينىڭ ھەر خىل ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ بەدەن سۈيۇقلۇقلىرىدىمۇ ئۆزگىرىش بولىدۇ. ئاي تولۇن بولۇپ توشقاندا بەدەن سۈيۇقلۇقلىرى كېمىيىدۇ. ئاي يېرىم تولۇق بولغاندا بەدەندىكى سۈيۇقلۇقلار زور دەرىجىدە كۆپىيىدۇ. بۇ ئەھۋال ئاينىڭ تۆۋەنگە يۈز تۇتقان ۋە نۇرى تولۇقلانغان ۋاقتىدا بولىدۇ. بۇ كۇنلەردە كېسەللىك مادداللىرىدا ئۆزگىرىش بولمايدۇ. ئاينىڭ بىر قېتىم نۇرلىنىشى (بىر قېتىم تولۇق بولۇشى) ئۇچۇن ئىككى كۇن ۋاقىت كېتىدۇ.

مېنىڭچە: بوھران كۇنىنىڭ ئاينىڭ ئۆزگىرىشىگە ئاساسەن بەلگىلىنىشى بىر خىل تەبىئەت ھادىسىلىرىگە قاراپ ھۆكۈم قىلىش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ يەنىلا ئىزدىنىش ئۇستىگە قۇرۇلغان. ئۇنىڭ ئاساسى شۇكى، دۇنيادىكى سۈيۇقلۇقلار ئاي نۇرىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. دېڭىز سۇيى ئاي نۇرى تولۇقلىنىشقا باشلىغاندا كۆپىيىشكە باشلاپ، ئاي نۇرى كېمىيىشكە ئەگىشىپ ئازىيىشقا باشلايدۇ. ھايۋاناتلارنىڭ مېڭىسىمۇ ئاي نۇرى تولۇقلىنىۋاتقاندا تەرەققىي قىلىشقا باشلايدۇ. ئاي نۇرى كېمىيىشكە باشلىغاندا ئۇلارنىڭ تەرەققىياتىمۇ تۆۋەنلەيدۇ. ئاي نۇرى تولۇشقا باشلىغاندا تومۇرمۇ توشقان ھالەتتە بولىدۇ. ئاي نۇرى كېمىيىشكە باشلىغاندا تومۇرمۇ بوشىشىپ ئىچىدىكى سۈيۇقلۇقى ئازىيىدۇ. شۇنىڭدەك ئەمچەكتىكى سۈتنىڭ ئەھۋالىدىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۆزگىرىش بولىدۇ. ئاي نۇرى كېمىيىشكە ۋاقىتلاردا ماددىلار سىرتقى تەرەپكە تېپىدۇ ۋە سىرتقا ھەركەت

قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بەدەنمۇ يۇمشاق بىلىنىدۇ. ئاينىڭ نۇرى تۆۋەنلەشكە باشلىغاندا ماددىلار ئىچكى تەرەپكە يۇزلىنىدۇ. ئاي نۇرلىنىۋاتقاندا مۇنلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىمۇ تېزلىشىدۇ. ھەتتا ئەمەلىيەتتە كۆرۈشنى ئىختىيار قىلغۇچىلار دىققەت قىلىسىلا مېۋىلەرنىڭ ئۆسۈۋاتقاندا چىقارغان چاراس - چۈرۈس ئاۋازلىرىنى ئاڭلىيالايدۇ. ئاي نۇرى تولغان ۋاقىتلاردا كۆپىنچە ئاياللارنىڭ ھەيزى مېڭىپ كېتىدۇ. ئايدىڭ كېچە ئاينىڭ نۇرىدا يېتىپ ئۇخلىغان ئادەملەردە كۆپىنچە نەزلە كېسەللىكلىرى پەيدا بولىدۇ ياكى ئېغىرلىشىپ قالغانلىقتىن شىكايەت قىلىدۇ ياكى بەدەننىڭ بوشىشىپ قېلىش ھالەتلىرىنى شىكايەت قىلىدۇ. ھەربىرىكەتلىرى سۇسلىشىپ قالىدۇ، ھايۋانات گۆشلىرىنى ئاي نۇرىدا قويۇپ قويسا ئۇنىڭدىمۇ مەلۇم ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ، مەسىلەن: تەمى ۋە پۇرىقى جەھەتلەردە باشقا جايلاردا قويۇپ قويۇلغان گۆشلەرنىڭ پۇرىقى ۋە تەمىگە ئوخشىمايدۇ. دېڭىزدىكى بېلىقلارمۇ ئاينىڭ دەسلەپكى يېرىمىدە دېڭىزنىڭ چوڭقۇر يەرلىرىدىن دېڭىز يۈزىگە چىقىشقا باشلايدۇ ھەمدە ئۇ باشقا ۋاقىتلارغا نىسبەتەن ئاينىڭ دەسلەپكى يېرىمىدا سەمرىيىدۇ، دەل - دەرەخلەرمۇ ئاينىڭ دەسلەپكى يېرىمىدە تىكىلسە، كېيىنكى يېرىمىدە تىكىلگەنگە نىسبەتەن كۆچلۈكرەك يىلتىز تارتىپ تېزرەك ئەي بولىدۇ. بۇلاق سۇيىمۇ ئاينىڭ دەسلەپكى يېرىمىدا كۆپ بولىدۇ. بۇ ئەھۋاللارنى ئادەتتە ھەممە ئادەم بايقىيالمىسىمۇ، لېكىن دىققەت قىلغانلار بايقىيالايدۇ. بۇ ئەھۋاللارنىڭ ئىلمىي ئاساسىنى پەننىي جەھەتتە چۈشەندۈرۈش قىيىن. بۇ ئەھۋاللار ئالاھىدە ئىزدىنىش ۋە دىققەت قىلىش ئارقىلىق بايقالغان ئىكەن، ئەلۋەتتە كېسەللىك ماددىسى بولغان شۇ سۈيۇقلۇقلارنىڭمۇ ئاينىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ ئۆزگىرىپ تۇرىدىغانلىقىدا شەك يوق. شۇنىڭدەك بوھران كۈنلىرىدە، باشقا كۈنلەردە يۇز بەرمەيدىغان ئۆزگىرىشلەر بولۇشىنىڭ سەۋەبىمۇ يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ كېسىلى ئاينىڭ بېشىدا باشلىنىپ ئايغا 14 بولۇش بىلەن كېسەللىكنىڭ باشلانغىنىغىمۇ 14 كۈن بولغان بولسا، بۇ كېيىن ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولۇشى مۇمكىن، ئەمەلىيەتتە مۇنداق ئۇدۇل كېلىشى ئانچە كۆپ بولمايدۇ. بەزىدە كېسەللىك ئاينىڭ ئوتتۇرىسىدا باشلىنىپ، ئاينىڭ 14 - كۈنى كېسەللىك بىلەن توغرا كەلمەيدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ دېيىلسە، مېنىڭچە يۇقىرىدا بايان قىلىنغاندەك كېسەللىكنىڭ دەسلەپ يۇز بەرگەن كۈنى ئاي مەلۇم بىر ھالەتتە تۇرغان بولىدۇ. ئاينىڭ 14 - كۈنى كېسەللىك باشلانغان ۋاقىتقا قارىغاندا ئاي بىر ھالەتتىن يەنە بىر ھالەتكە يۆتكەلگەن بولىدۇ. شۇنىڭدەك ئاينىڭ تۆتتىن بىر قىسمى بولغان 7 - كۈنى توغرىسىدىكى كۆز قاراشىمۇ يۇقىرىقى مەزمۇن بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بۇ بارلىق كېسەللىكلەردە ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن كېلىدىغان قانۇنىيەتتۇر. لېكىن شۇنداقتىمۇ ئاينىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىدە باشلانغان كېسەللىكلەردىكى ئاينىڭ تولۇق بىر قېتىملىق ئايلىنىشى بولغان ئارىلىقى ئۇچۇن 29 كۈن ۋە بىر كۈننىڭ 1/3 بچىلىك ۋاقىت كېتىدۇ.

ئاينىڭ باشقا ماددىلارغا تەسىر كۆرسىتىپ ئۆز خىزمىتىنى بېجىرىشى پەقەت ئۇنىڭ نۇرى ئارقىلىق بولىدۇ. 27 - كۈنى بوھران كۈنى بولىدۇ. چۈنكى 27 - كۈنى ئايدا

ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن كۈندۈر، بۇ ئۆزگىرىش بولسا يىغىلىش (ئاي بىلەن كۈننىڭ بىر جايغا يىغىلىشى) دىن ئىبارەت ئۆزگىرىشتۇر. ئاينىڭ يېرىمىمۇ بوھران كۆرۈنىدۇ. چۈنكى ئۇ تۆتتىن بىرگە مەنسۇپ بىر خىل ئۆزگىرىش بولۇپ، شۇ ئارقىلىق يىغىلىش ۋە مۇقابىل بولۇشتىن ئىبارەت ئىككى قارىمۇ قارشى نەرسىنىڭ بىرسىگە يۆتكىلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھەرقانداق بوھران كۆرۈلۈشتىن ئىلگىرى مەلۇم دەرىجىدە كېسەللىك ئۆزگىرىشى كۆرۈلىدىغان بىر خەۋەرچى كۈن بولىدۇ. بۇ كۈندە كۆرۈلگەن كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى تەبىئەت كۈچىنىڭ كېسەللىك ئۇتتۇرىسىدا يەڭگىل دەرىجىدىكى بىر سىنىشىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ كېسەللىكتىن تولۇق مۇداپىئەلىنىش ئۈچۈن بولماستىن بەلكى ئالدىن قوزغىتىش ئۈچۈندۇر. شۇڭلاشقا بۇ كۈندە كېسەللىككە مۇناسىۋەتلىك بىر قانچە ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ.

(1) كېسەللىك ماددىسىدىكى ئۆزگىرىشنىڭ باشلىنىشى، يەنى نەزجى بولۇشتىن (پىشىپ يېتىلىشتىن) دەپئى قىلىنىش (بەدەن چىقىرىلىشى) غىچە بولغان ئۆزگىرىشلەرنىڭ باشلىنىشى.

(2) تەبىئەتنىڭ كېسەللىك ئۇستىدىن غەلبە قىلغانلىق بەلگىلىرى ئاشكارىلىنىدۇ. مەسىلەن: كېسەللىك ماددىسىنىڭ پىشىپ يېتىلىشى قاتارلىق ياكى كېسەللىكنىڭ غەلبە قىلغانلىق ئالامەتلىرى، مەسىلەن: ماددىنىڭ پىشىپ يېتىلمەسلىكى، ئىشتىھانىڭ يوقىلىپ كېتىشىگە ئوخشاش.

(3) تەبىئەت بىلەن كېسەللىك ئوتتۇرىسىدا يۈز بېرىۋاتقان يەڭگىل دەرىجىدىكى توقۇنۇشلار ئىپادىلىنىدۇ. مەسىلەن: يەڭگىل دەرىجىدىكى باش ئاغرىقى، نەپەس قىيىنلىشىش ۋە بىئاراملىنىشلارغا ئوخشاش. بۇ خەۋەرچى كۈن بىر كېسەللىكنىڭ ئۆتىدىغان ئومۇمىي كۈننىڭ ئوتتۇرىسىغا توغرا كېلىدۇ. كۆپىنچە كېسەللىكلەردە بۇ خەۋەرچى كۈن كېسەللىك باشلانغاندىن كېيىنكى 4 ـ كۈنگە توغرا كېلىدۇ. لېكىن تەپى غەب (سەپرانىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغان تەپ)كە ئوخشاش كېسەللىكلەردە ئۇنداق بولمايدۇ، سەپرانىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغان تەپتە كۆپىنچە بوھراننىڭ خەۋەرچى كۈنى پەقەت كېسەللىك تۇتقان كۈندىلا يۈز بېرىدۇ، كۆپىنچە كېسەل باشلانغاندىن كېيىنكى 3 ـ ياكى 5 ـ كۈنلىرىگە توغرا كېلىدۇ.

مېنىڭچە: خەۋەرچى كۈن بوھراندىن خەۋەر بېرىدىغان، بوھران بولۇشتىن ئىلگىرى ئاددىي ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلىدىغان كۈندىن ئىبارەت. لېكىن خەۋەرچى كۈن بىلەن بوھران كۈنى ئارىلىقىدا ھەرگىزمۇ ئېنىق چېگرا بولمايدۇ. كېسەللىك باشلانغاندىن كېيىنكى 4 ـ كۈنى بولسا 7 ـ كۈننىڭ خەۋەرچىسىدۇر، يەنى كېسەللىكنىڭ 4 ـ كۈنى بولسا يەتتە كۈننىڭ يېرىمى بولىدۇ. ھەر خىل كېسەللىكلەردە ئۆتىدىغان كۈنلەر گەرچە كۆپ بولسىمۇ، لېكىن بوھراندىن خەۋەر بېرىشكە پەقەت بوھرانغا يېقىنلاشقان ئەڭ ئاخىرقى كۈن مۇھىمدۇر. چۈنكى كۆزگە كۆرۈنەرلىك ئۆزگىرىشلەر پەقەت بوھران كۈنىگە يېقىنلاشقاندا كۆرۈلىدۇ. لېكىن ئەمەلىي تەجرىبە ۋە ئىزدىنىشلەردىن ئىسپاتلىشىچە، تەپى غەب (سەپرانىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولىدىغان تەپ) كېسەللىكنىڭ خەۋەرچى كۈنى ۋە

بوھران كۈنى پەقەت كېسەللىك تۈتقان كۈنىگە توغرا كېلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ھۆكۈمالار ھېساب قائىدىسى بويىچە ئۇچ قېتىملىق تۆت بىرنى 11 كۈن بولىدۇ دەپ بېكىتىشتى ۋە ئۇچ قېتىملىق 7/1 نىڭ 20 كۈن بولىدىغانلىقىنى ھېسابلاپ چىقتى. ئۇلارنىڭ بۇ ھېسابىنى ئىشلەشتىكى قائىدىسى شۇكى، بۇنىڭدىكى ھېسابات ئەگەر بىر كۈننىڭ كۆپەيمىسىنى ئىگىلەپ كەتسە ئارىلىقىنى ئۈزىتىدىكەن، قاچان ئۇنداق بولمىسا ئۇلاشتۇرۇپلا ھېسابلايدىكەن. شۇنىڭ بىلەن ئۇنى ئارقىمۇئارقىدىن ئۇلىشىپ كەلگەن ئىككى 1/4 قىلىدىكەن ۋە ئۇچىنچى كۈننىي ئايرىم ھېسابلايدىكەن. يەنە شۇنىڭدەك ئىككى 7/1 نى ئايرىتىپ 3 ـ كۈننى ئۇنىڭ ئالدىنقىسىغا ئۇلاشتۇرىدىكەن. بۇنىڭ ئۈسۈلى شۇكى، بىرىنچى رابۇئە (تۆتتىن بىرى) سى ئۇچ پۈتۈن كۈن ۋە 1/4 كۈن ۋە 8/1 نىڭ يېرىمىغا توغرا كېلىدۇ، بۇ بولسا يېرىم كۈندىن ئازراق ۋاقىتقا توغرا كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇلار 2 ـ رابۇئەنى ئۇلاشتۇرىدۇ. نەتىجىدە ئىككى رابۇئە 6 پۈتۈن1/2 كۈن ۋە بىر كۈنىنىڭ 1/8 ى بولغان بولىدۇ. ھەممىنى جۈغلىغاندا يېرىم كۈندىن كۆپەيمەك ۋاقىت بولىدۇ. ئاندىن ئۇلار ئۇنى پۈتۈن ۋە تولۇق بىر كۈن ھېسابلاشتى. 3 ـ رابۇئەنىڭ باشلىنىشى 8 ـ كۈندىن باشلىنىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك 1/7 لەردىمۇ شۇنداق بولىدۇ. چۈنكى 1 ـ 1/7 بولسا 6 پۈتۈن 1/2 كۈن ۋە بىر كۈنىنىڭ 1/8 بىدۇر. شۇنىڭ بىلەن ئۇلار ئۇنى پۈتۈن بىر كۈن ھېسابلايدىكەن. چۈنكى ئۇ يېرىمىدىن كۆپەيمەكى بولىدىكەن. شۇنىڭ بىلەن ئىككىنچى ھەپتىنىڭ بەشى سەككىزىنچى كۈنىگە توغرا كېلىدىكەن. ئىككى ھەپتىنىڭ ئومۇمىيسى 13 پۈتۈن 1/4 كۈن ئىكەن. بۇ يەنە يېرىم كۈندىن ئازراق بولۇپ، ئۇلار بۇنىڭغا 3 ـ 1/7 نى ئۇلايدىكەن، شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ دەسلەپكى كۈنى 14 ـ كۈنى ۋە ئاخىرقى كۈنى 20 ـ كۈنى بولىدىكەن.

مېنىڭچە: بوھران خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشلەرنىڭ كۆپ قىسمى كېسەللىك كۈنلىرىدە ئۆتىدىغان 1/4 لەر ۋە 1/7 لەرگە يۈزلەنگەن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا 40 ـ كۈنلىرىدە جارى بولىدۇ، تېۋىپلار ئۇنى ئەمەلىي تەجرىبە ئارقىلىق ئىسپاتلاپ ئۇنىڭغا ئىشەنچ تۇرغۇزغان ھەمدە ئۇچ قېتىمدىن بىرنى 11 كۈن، ئۇچ يەتتە دەن بىرنى 20 كۈن ھېسابلاشتى، مۇشۇ ئىككى ھېساب بىلەن ئۇلار 40 قا ئاپىرىپ ئاندىن ئونلۇق سانلارنى 80 گىچە ھېساب قىلدى. ئۇنىڭدىن قالغىنىغا قىرىقلىق سانلارنى ھېسابلىدى. ئۇلارنىڭ 11 كۈننى ئۇچ رۇبئى، يىگىرمە كۈننى ئۇچ سۇبئى (يەتتىدىن بىر) قىلىشتىكى قائىدىسى ۋە ئۇسۇلى: سىرتقى كۆرۈنۈشتىن ئالغاندا ئۇچ رۇبئى 12 كۈن بولۇشقا تېگىشلىك، ئۇچ سۇبئى 21 كۈن بولۇشقا تېگىشلىك تۇرۇقلۇق يەنە يۇقىرىقىدەكىگە ئۇچ رۇبئىنىڭ 11 كۈن، ئۇچ سۇبئىنىڭ 20 كۈن بولۇشى بىرلا ھەرپ ئۇستىگە قۇرۇلغان مەنىدۇر، ئۇنىڭ تەپسىلىي ماھىيىتى مۇنداق: ئەگەر رابۇئى بىلەن سابۇئدا ئاشىدىغان كەسىر سان يېرىم كۈندىن ئازراق بولسا، ئۇنى ئۇلار پۈتۈنلىمەيدىكەن، قاچان يېرىم كۈندىن كۆپەيمەك بولۇپ قالسا، ئۇ چاغدا ئۇنى تولۇقلاپ ھېسابلىۋېتىدىكەن. ئالدىنقى پەرەزگە ئاساسلانغاندا، رابۇئ ۋە سابۇئنىڭ باشلىنىش ۋاقتى شۇ كۈندىن باشلاپ بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇلارنىڭ ئارىلىقىدا ئورتاق بىر كۈن بولىدۇ، «ئۇلاپ كېتىش» دېگەن سۆزنىڭ مەنىسى ئەنە شۇنىڭدىن ئىبارەتتۇر.

ئىككىنچى پەرەزگە ئاساسلانغاندا، ئۇنىڭ باشلىنىش ۋاقتى شۇ كۈننىڭ ئارقىسىدىنلا كېلىدىغان كۈن بولىدۇ، بۇ ئىككىسىنىڭ ئارىلىقىدا ئورتاق كۈن بولمايدۇ، مانا بۇ ئايرىۋېتىش ياكى پەسىل كەلتۈرۈش دېگەن سۆزنىڭ مەنىسىدۇر. مۇشۇنداق قىلغاندا ئاندىن كېيىن ئاپتونۇمنىڭ يۇقىرىدا كۆرسەتكەن ھېساب قائىدىسى ئايدىڭلىشىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا يۇقىرىدا بىز بايان قىلغان مەزمۇنلارنى ئوبدان مۇلاھىزە قىلغاندىن كېيىن ھېچقانداق ئۇقۇشماسلىق ئەھۋالى قالمايدۇ.

ئەسلىي ئاپتونۇم مۇنداق دەيدۇ: 11 ـ كۈندىكى يۇز بەرگەن ئىنزار (خەۋەر) 14 ـ كۈنىدە بوھران بولىدىغانلىقىنىڭ خەۋەرچىسىدۇر، چۈنكى ئۇ 14 ـ كۈن 2 ـ ھەپتىنىڭ 4 ـ كۈنىدۇر ھەمدە 17 ـ كۈنمۇ ئىنزار كۈنىدۇر، چۈنكى 14 ـ كۈنىنىڭ 4 ـ كۈنىدۇر ھەمدە 11 ـ كۈنىنىڭ 7 ـ كۈنىدۇر.

مېنىڭچە: خۇددى 1 ـ ھەپتىنىڭ 4 ـ كۈنى ئۇنىڭ ئەڭ ئاخىرقى كۈنى بولغان 7 ـ كۈنىدە بوھران بولىدىغانلىقىدىن خەۋەر بەرگەندەكلا، ئىككىنچى ھەپتىنىڭ 4 ـ كۈنىسىمۇ ئۇنىڭ ئەڭ ئاخىرقى كۈنى بىلەن 14 ـ كۈنىدە بوھران بولىدىغانلىقىدىن ئىنزار قىلغۇچى (خەۋەر بەرگۈچى) ئالامەتتۇر، چۈنكى كېسەللىكلەردە بولىدىغان ئالامەتلەر بوھراننىڭ يېرىمىغا تەڭ كېلىدۇ. 17 ـ كۈنى بولسا 20 ـ كۈنىدە بوھران بولىدىغانلىقتىن ئىنزار بەرگۈچى كۈنىدۇر، چۈنكى ئۇ 17 ـ كۈن 3 ـ ھەپتىنىڭ 4 ـ كۈنىدۇر، يەنە شۇنىڭدەك ئۇ 11 ـ كۈنىنىڭ 7 ـ كۈنىدۇر، شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭدا مەلۇم ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىپ، ئۇنىڭ بەزىسى 11 ـ كۈنلىرىگە توغرا كېلىدۇ، نەتىجىدە ئۇ خۇددى 11 ـ كۈن 14 ـ كۈنگە بولغىنىدەكلا 20 ـ كۈنىدە بوھران بولىدىغانلىقىغا بولىدۇ.

بۇ يەردە يەنە شۇنمۇ بىلىش كېرەككى، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ھۆكۈملەردە ئەڭ بالدۇر نەزەرگە ئېلىنىدىغان ئاساس خۇددى جالىنۇس «شەرھىل فوسۇل» دېگەن كىتابىدا كەلتۈرگىنىدەكلا كۆپ قېتىملىق تەجرىبىلەرگە ئاساسەن بەلگىلەنگەندۇر.

ئەسلىي ئاپتونۇم مۇنداق دەيدۇ: مۇتلەق ھالدىكى ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ بوھران كۈنى كېسەللىك باشلىنىپ 14 ـ كۈنىدە يۇز بېرىدۇ. چۈنكى بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرنىڭ ماددىلىرى ناھايىتى لەتىف ۋە ئۆچۈچان كېلىدۇ، قىيامى سۈيۇق بولىدۇ. بەزىدە بوھران كۈنى 14 ـ كۈنىدىنمۇ كېچىكىپ قالىدۇ. مېنىڭچە: بوھران «ئەييامى باجورىيىە» دەپ ئاتالىدىغان مەلۇم كۈنلەردە يۇز بېرىدۇ.

ئۇ كۈنلەر بولسا كېسەللىكنىڭ 3 ـ، 4 ـ، 5 ـ، 7 ـ، 9 ـ، 11 ـ، 14 ـ، 15 ـ، 17 ـ، 19 ـ، 20 ـ، 21 ـ، 24 ـ، 27 ـ، 29 ـ، 31 ـ، 37 ـ، ۋە 40 ـ كۈنلىرىگە توغرا كېلىدۇ. 40 كۈن توشقاندىن كېيىن كېسەللىكنىڭ يوقىلىشى ماددىلار پىشىپ يېتىلگەنلىكى ۋە تارقىلىپ بولغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇقرات بەزى بوھرانلار كېسەللىكنىڭ 60 ـ، 80 ـ ۋە 120 ـ كۈنلىرىدىمۇ يۇز بېرىدىغانلىقىنى ئوتتۇرىغا قويىدۇ، ئۇنىڭ ئېيتىشىچە، كىچىك بالىلاردا يۇز بېرىدىغان بىر قىسىم كېسەللىكلەر بەزىلىرى يەتتە ئايدا پۈتۈنلەي ساقىيىدىغانلىرى بار، يەنە بەزىلىرى بولسا يەتتە يىلدا ساقىيىدۇ، يەنە بەزىلىرى بالىلار بالاغەتكە يەتكەندىن كېيىن ساقىيىدۇ. لېكىن جالىنۇس ھەكىم 40 كۈندىن ئېشىپ كەتكەن

كۈنلەردە بوھران بولىدىغانلىقىنى بايان قىلمىدى. چۈنكى بۇنداق كېسەللىكلەرنىڭ كېسەللىك ئۆزگىرىشى بۇ چاغلاردا ناھايىتى ئاستا بولىدۇ.

يۇقىرىقىدىن ئۆتكۈررەك بولغان كېسەللىكلەردە بولسا كېسەللىكنىڭ 7 ـ كۈنىدە بوھران يۈز بېرىدۇ. ئەڭ يۇقىرى دەرىجىلىك ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە بولسا، كېسەللىكنىڭ 4 ـ كۈنلىرىدە بوھران يۈز بېرىدۇ. ئۆتكۈرلۈكى سەل تۆۋەنرەك بولغان ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ بوھرانى 17 ـ ، 20 ـ ۋە 24 ـ كۈنلىرىدە يۈز بېرىدۇ.

مېنىڭچە: ئۆتكۈر كېسەللىكلەر دەپ ئاتالغان كېسەللىكلەر مۇتلەق ھالدا ئۆتكۈر كېسەللىكلەر دېگەن ئاتالغۇ بىلەنلا ئىپادىلىنىدۇ، مۇنداق كېسەللىكلەر ئۆتكۈرلۈك جەھەتتىن 2 ـ دەرىجىدە تۇرىدىغان كېسەللىكلەر بولۇپ، يۈز بېرىش نىسبىتى باشقا كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن يۇقىرى بولىدۇ، ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ ئۆتكۈرلۈك دەرىجىسى مەلۇم سۇپەت سۆزلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مەسىلەن: بەك ئۆتكۈر كېسەللىكلەر ياكى تۆۆەن دەرىجىدىكى ئۆتكۈر كېسەللىكلەر دېگەنگە ئوخشاش، يەنى بەك كۈچلۈك ئۆتكۈر كېسەللىك ئۇنىڭ مۇددىتى مۇنچە كۈندىن ئاشمايدۇ، دېگەنگە ئوخشاش. بەك ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرى ۋە ھۇجۇمىغا تەبىئەت ئارتۇق بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. پەقەت شۇ كۈنلەردە كېسەللىك ئۇستىدىن غەلبە قىلىش ياكى مەغلۇپ بولۇشقا توغرا كېلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۆتكۈر كېسەللىكلەردىن قالسا ئۆتكۈر كېسەللىكلەر بىلەن سوزۇلما كېسەللىكلەرنىڭ ئارىسىدا تۇرىدىغان كېسەللىكلەر بولۇپ، بۇ خىل كېسەللىكلەر دەسلەپتە يەڭگىل باشلىنىپ، كېيىن ئۆتكۈر خاراكتېرگە ئۆزگىرىدۇ. يېنىكلىشىپ كېيىن يەنە قايتىدىن كۈچىيىۋالىدۇ. مۇنداق ئوتتۇرا ھال كېسەللىكلەر مەرەزىي تەھتىلھاد دەپ ئاتىلىپ، ئۇلارنىڭ بوھران كۈنلىرى 27 ـ ، 31 ـ ، ۋە 34 ـ كۈنلىرىگە توغرا كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا سوزۇلما كېسەللىكلەر تۇرىدىغان بولۇپ، بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرنىڭ بوھرانى 40 ـ ، 60 ـ ، 80 ـ ۋە 120 ـ كۈنلىرىگە توغرا كېلىدۇ. چۈنكى بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ ماددىسى ناھايىتى قويۇق بولۇپ، ھەرىكىتى، بەدەندىن چىقىپ كېتىشىمۇ ئاستا بولىدۇ. ئۇ ئايىنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالىغا قاراپ ئۆزگەرمەيدۇ، بەلكى كۈننىڭ ئۆزگىرىشى ۋە ئۇنىڭ تەسىر قىلىشىغا قاراپ ئۆزگىرىدۇ. شۇڭلاشقا سوزۇلما كېسەللىكلەردە بوھران يۈز بېرىدىغان كۈنلەر كۈننىڭ تولۇق بىر دەۋر ئايلىنىشىغا ئاساسەن بېكىتىلىدۇ.

سوزۇلما كېسەللىكلەردە بوھران كۆپىنچە كېسەللىكنىڭ 40 ـ كۈنى يۈز بېرىدۇ. سوزۇلما كېسەللىكلەردىكى بۇ 40 ـ كۈننى ئۆتكۈر كېسەللىكلەردىكى بوھران كۈنى بولغان 4 ـ كۈنگە نىسبەتلەشتۈرۈشكە بولىدۇ. يەنە بەزى ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە بوھران كېسەللىكنىڭ 7 ـ ئېيىدا، ھەتتا 7 ـ يىلىدا، يەنە بەزىلىرىدە 14 ـ يىلىدا، ھەتتا 21 ـ يىللىرىدا يۈز بېرىشى مۇمكىن.

مېنىڭچە: كېسەللىكنىڭ ئەھۋالى كېسەللىك باشلىنىپ 14 ـ كۈنگە قەدەر ئاشكارىلانمىسا، ئادەتتە ئۇ سوزۇلما كېسەللىك دەپ ئاتىلىدۇ، ئەگەر 40 ـ كۈنگىچە كېسەللىك ئەھۋالى ئاشكارىلىنىپ بوھران يۈز بەرسە، ئۇ ئۆتكۈر كېسەللىكلەرگە ئوخشاش

كېسەللىك دېيىلىدۇ.

يۇقىرىدا بايان قىلىنغىنىدەك ئۇزاق مۇددەت كېسەللىكلەرنى ئۇستازلار قۇياشقا، شۇنداقلا ئايدىن باشقا سەييارە پىلانتلارغا مەنسۇپ دەپ قارايدۇ. ئاينىڭ ھەربىر تېز بولغاچقا، قىسقا مۇددەتتە يۇز بېرىدىغان بوھرانلارنى يەنى ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ بوھرانلىرىنى ئايغا مەنسۇپ قىلىدۇ، بۇ توغرىدا ئارتۇقچە سۆزلىمەيمىز.

ئۇچىنچى باب ھەر خىل ئىششىق، يارىلار، تارقىلىشچان كېسەللىكلەر ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش توغرىسىدا

مېنىڭچە: بۇ بابتا سۆزلىنىدىغىنى ئىچكى ئەزالاردا بولىدىغان ئىششىق ۋە جاراھەتلەر بولماستىن، بەلكى سىرتقى ئەزالاردا يۇز بېرىدىغان ئىششىق ۋە يارىدىن ئىبارەتتۇر. چۈنكى ئىچكى ئەزالاردا پەيدا بولىدىغان ئىششىقلار ۋە يارىلار ھەرقايسى ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرى دائىرىسىدە بايان قىلىنىپ بولدى.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىششىقلارنىڭ تۈرلىرگە بۆلۈنۈشى: ھەرقانداق ئىششىقنىڭ ئۆزىگە خاس كېسەللىك ماددىسى بولىدۇ، بۇ ماددىلارنىڭ قىيامى قويۇق بولۇشىمۇ، مەسىلەن: تۆت خىلىتنىڭ بىرەرسىگە ئوخشاش ياكى سۇيۇق بولۇشىمۇ مۇمكىن. مەسىلەن: سۇ ۋە يەل خاراكتېرلىك ماددىلارغا ئوخشاش قان خاراكتېرلىك (قان ماددىسىدىن بولغان) ئىششىق ۋەرەمى فەلغەمونى دەپ ئاتىلىدۇ. سەپرا خاراكتېرلىك ئىششىق «ھۈمرە» دەپ ئاتىلىدۇ. خىلىت بىلەن بەلغەم خىلىتنىڭ بىرىكىشىدىن بولغان ئىششىق «فەلغەمونى ھۈمرە» ياكى «ھۈمرە فەلغەمونى» دەپ ئاتىلىدۇ. دېمەك، مۇرەككەپلەشكەن ئىككى خىل خىلىت ئىچىدە قايسى خىلىت ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن بولسا، شۇ خىلىتنىڭ نامىنى ئاساس قىلىپ ئاتىلىدۇ.

بەلغەم خاراكتېرلىك ئىششىق توقۇلما ئەزا ئارىلىقلىرىغا سىڭىپ كەتكەن بولىدۇ، ۋەرەمى رەخۇ (بوشىشىش خاراكتېرلىك ئىششىق) دېيىلىدۇ. بەزىدە ئىششىق يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە يەنى ئەزا ۋە توقۇلمىلار ئارىسىدا بولماستىن بەلكى ئايرىم بولىدۇ، بۇ يۇمشاق پوقاق ياكى يۇمشاق ئۆسمە دېيىلىدۇ.

سەۋدا خاراكتېرلىك ئىششىقمۇ بەدەن توقۇلمىلىرى ئارىسىغا سىڭىپ كەتكەنلىرى ۋە ئايرىم بولىدىغانلىرى بولىدۇ. ئەزا ۋە توقۇلمىلارغا سىڭىپ كەتكەن ئىششىقنىڭ يىلتىزلىرى بولۇپ، ئاغرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولسا سەرتان (راك) دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ خىل ئىششىقنىڭ ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىدىكى سەۋەب، ئۇنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدىغان مادىدا ئىسسىق تەبىئەتلىك ۋە كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، سېزىش نېرۋىلىرىغا يامان تەسىر پەيدا قىلمايدىغانلىقى ئۈچۈن سېزىم يوقالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بىمار ئاغرىقنى ھېس قىلىدۇ. راكنىڭ ئەتراپقا يىلتىز تارتىپ مېڭىشىدىكى سەۋەب راك پەيدا بولغان توقۇلمىلارنىڭ ئەتراپىدىكى تومۇرلار بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىلىرى بىلەن توشۇپ قالىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر. بەزىدە بۇ خىل ئىششىقنىڭ كېسەللىك ماددىلىرى

توقۇلما ئەزالاردا تۇرىۋالىدۇ. بۇ خىل ئىشىق ۋەرەمى سەلىب (قاتتىق ئىشىق) ياكى قاتتىقلىشىش دەپ ئاتىلىدۇ. كېسەللىك ماددىسى يۆتكىلىش خاراكتېرىگە ئىگە بولغان يىلتىزلىق ئىشىقنى سەرتان (راك) دەپ ئاتاشتىكى سەۋەب، بۇ خىل ئىشىقنىڭ سەرتانغا ئوخشىشىپ قالغانلىقى ئۈچۈندۇر. سەۋدا خاراكتېرلىك ئىشىق بەزىدە ئەزا - توقۇلمىلارغا سىڭىپ كىرمەستىن، ئالاھىدە ئايرىم توپلاشقان ھالدا بولىدۇ ياكى مەلۇم ئەزانىڭ سىرتقى يۈزىگە چاپلىشىپ كەتكەن بولىدۇ. بۇ خىلى «سىلئى» (ئۆسمە گۆش) دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە ئەزا ۋە توقۇلمىلارغا چاپلاشماي ئايرىم تۇرىدۇ. بۇ خىل ئىشىق بەز دەپ ئاتىلىدۇ. ئىشىقلارنىڭ سۇ خاراكتېرلىك بولغانلىرى، يەنى سۇلۇق ئىشىقلار ئومۇمىي بەدەنلىك بولۇشىمۇ، مەسىلەن: ئىستىسقا كېسەللىكىگە ئوخشاش ياكى بەدەننىڭ مەلۇم بىر ئورنىدا، مەسىلەن: ئۇرۇقدان خالتىسىغا سۇ چۈشۈشكە ئوخشاش بولۇشىمۇ مۇمكىن. يەل خاراكتېرلىك بەزى ئىشىقلار بەدەن توقۇلمىلىرىغا تارقىلىپ كېتىدىغان بولۇپ، سىيلىغاندا قولغا يۇمشاق ئۇرۇندۇ. بۇ تەھەببۇچ دەپ ئاتىلىدۇ. تارقىلىپ كەتمەستىن بەلكى بىر جايغا توپلىشىپ قالىدۇ. بېسىپ تەكشۈرگەندە قارشىلىق سېزىمى بولىدۇ. بۇ خىل ئىشىق «نەفخە» (كۆپۈشۈش) دەپ ئاتىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئىشىق مەلۇم جىلىت ياكى سۇ ماددىسى ياكى يەلنىڭ توختاپ قېلىشى سەۋەبلىك ئەزا ۋە توقۇلمىلاردا بولىدىغان كۆپۈشۈشتىن ئىبارەتتۇر.

ئەمدى بەزى ئىشىقلارنى مەخسۇس ئىسىم بىلەن ئاتاش، مەسىلەن: مەخسۇس پۈتقا چۈشىدىغان ئىشىقتا دائۇل پىل دەپ ئاتاش، بۇ خىلدىكى ئالاھىدە ئىشىقلارنىڭ ئومۇمىي ئىشىق ئائىلىسىگە كىرىشىنى ئىنكار قىلمايدۇ. «فەلغەمونى» يۇنانچە سۆز بولۇپ، مۇتلەق ھارارەت ۋە بەتھاللىق مەناسىنى بېرىدۇ. كېيىن بۇ ئاتالغۇ تېبابەتتە قان خاراكتېرلىك ئىشىققا مەخسۇس ئىسىم بولۇپ قالغان. بۇ ئىشىقتىمۇ قان قېيىپ نەپەس يوللىرى توسۇلۇپ قالىدىغانلىقى ئۈچۈن، بىئارام‌لىنىش ۋە بەتھاللىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئەمدى بەلغەم خاراكتېرلىك ئىشىقنى «ۋەرەمى رەخۇ» (بوشىشىش خاراكتېرلىك ئىشىق) دەپ ئاتاش مەسىلىسىگە كەلسەك، بۇنىڭ سەۋەبى قاتتىقلىق پەقەت سەۋادىن بولغان ئىشىقلاردىلا يۈز بېرىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بوسۇر (مۇدۇرلەر) كىچىك ئىشىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ، بۇمۇ بىر قانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ، مەسىلەن: قان خىلتىدىن بولىدىغان بوسۇر، سەپرا خىلتىدىن بولىدىغان بوسۇر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش.

مېنىڭچە: قان خاراكتېرلىك مۇدۇرلەر، مەسىلەن: قاندىن بولغان تىلمىغا ئوخشاش، سەپرادىن بولغان مۇدۇرلەر، مەسىلەن: نەملىگە ئوخشاش، سەۋدا خاراكتېرلىك مۇدۇرلەر، مەسىلەن: سۆگەللەرگە ئوخشاش، بەلغەمدىن بولغان تىلمىغا ئوخشاش، سۇلۇق مۇدۇرلەر، مەسىلەن: سۇلۇق قاپارتمىلارغا ئوخشاش، يەللىك مۇدۇرلەر، مەسىلەن: يەلتاشمىلارغا ئوخشاش. مۇدۇرلەرنىڭ ھەممىسى ئىشىقلارغا ئوخشاش بولۇپ، ئىشىقنىڭ ھەر خىل شەكىللىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇلار كېيىن بايان قىلىنىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قان ۋە سەپرادىن بولغان ئىششىقلار قان خاراكتېرلىك ئىششىقنىڭ ئالامىتى: يەرلىك ئورۇندا ئىششىقنىڭ بايقىلىشى، يەرلىك ئورۇننىڭ رەڭگىنىڭ قىزىرىشى، سانجىلىپ ئاغرىشى قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. سانجىلىپ ئاغرىش يەرلىك ئورۇننىڭ سېزىمى يۇقىرى بولغاندا، شۇنداقلا يەرلىك ئۇرۇندا قىزىل قان تومۇرلار كۆپ بولغاندا كۆرۈلىدۇ ھەمدە ئىششىق توقۇلمىلارنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىغا تارقالغان ئەھۋالدا كۆرۈلىدۇ، قاندىن بولغان ئىششىق ئېغىز ئېلىش بىلەن ئاياغلىشىدۇ ياكى ئۆز ئورۇنلىرىدا سۇمۇرۇلۇپ تارقاپ تۈگىشىش بىلەن ئاخىرلىشىدۇ ياكى قاتتىق مونەككە ئايلىنىدۇ ياكى يەرلىك ئورۇننى چىرىتىپ تاشلايدۇ. ئەگەر ئىششىقنىڭ ماددىسى بىر جايغا يىغىلىپ قالسا ئاغرىق كۆچىيىدۇ ھەمدە يەرلىك ئورۇندا ئېسىلىش سېزىمى، سانجىپ ئاغرىش، ھارارىتى ئۆرلەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، ئىششىقنىڭ ماددىلىرى يىغىلىپ ئېغىز ئالغاندىن كېيىن ھارارىتى پەسىيىپ، سانجىپ ئاغرىش ئالامەتلىرى يەڭگىللەيدۇ.

سەپرا خاراكتېرلىك ئىششىقتا يەرلىك ئورۇننىڭ رەڭگى سۇس قىزىل بولىدۇ. ئېسىلىش، چىڭقىلىش نىسبەتەن يەڭگىل بولىدۇ. لېكىن غىدىقلىنىش ۋە بىئارام‌لىنىش، ئېچىشىش، كۆيۈشۈش ئەھۋاللىرى ئۆتىدۇ ھەمدە سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئىششىقلار كۆپىنچە تېرە تەرەپكە يېقىنراق ئورۇنلاردا بولىدۇ. لېكىن ئىششىق پەيدا قىلغان سەپرا خىلىتى قويۇقراق بولسا، يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

ئىششىقلارنىڭ پەيدا بولۇشى ئاساسلىقى بەدەندە ماددىلار (خىلىتلار)نىڭ كۆپ بولۇشى، ماددىلارنى قوبۇل قىلىدىغان توقۇلما ۋە ئەزالارنىڭ ئاجىز بولۇشى قاتارلىق ئىچكى سەۋەبلەر ياكى ئورۇلۇپ، سوقۇلۇش قاتارلىق تاشقى سەۋەبلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بەدەنگە يارىلارنىڭ كۆپ چىقىشى چىقىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. چىيقاننىڭ چىقىشى خىراجلارنىڭ پەيدا بولىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

مېنىڭچە: يەرلىك ئورۇننىڭ سەزگۈر بولۇشى ۋە قىزىل قان تومۇرنىڭ كۆپ بولۇشى سانجىلىپ ئاغرىشنى سېزىشنىڭ ئاساسىي شەرتىدۇر، شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، ئىششىق پەيدا بولغان ئورۇندا قىزىل قان تومۇر قانچىكى كۆپ بولسا ھەم تومۇرلار چوڭ بولسا، ئۇ يەردىكى سانجىق ۋە لوقۇلداپ ئاغرىش شۇنچە كۈچلۈك بولىدۇ. ئىششىق ماددىلىرىنىڭ سۇمۇرۇلۇپ تارقىلىپ كېتىشى ياكى پىشىپ بىر جايغا توپلىشىمۇ شۇنچە تېز بولىدۇ. فەلغەمونى خاراكتېرلىك ئىششىقتا ئىششىق قانداق ئورۇندا پەيدا بولۇشتىن قەتئىينەزەر سانجىپ لوقۇلداپ ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ ھەمدە ئۇ ئەزادىكى ئادەتتە كۆرۈنمەيدىغان كىچىك قىزىل قان تومۇرلارمۇ ئاشكارىلىنىپ چىقىدۇ، دەيدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان يەرلىك ئورۇننىڭ چىرىپ كېتىشى كۆرۈلگەندە باشقا ساق ئەزالارنىڭمۇ بۇزۇلۇشىنى، ھەتتا پۈتۈن بەدەننىڭ ئوفۇنەتلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق بولۇشى ماددىلارنىڭ ئىششىق پەيدا بولغان ئەزا تەرەپكە كۆپلەپ تارتىلىشى ياكى بەدەندە ماددىلارنىڭ كۆپ بولغانلىقىدىندۇر. قان خىلىتىدىن بولغان ئىششىقتا ئاغرىق توقۇلمىلارنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدا بولۇپ، تېگى ـ تەكتىدىن ئاغرىغاندەك سېزىلىدۇ،

سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئىششقتا ئاغرىق يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە تېرە تەرەپكە يېقىنراق بولىدۇ، چۈنكى سەپرا خىلىتى تەبىئەت جەھەتتە سۇيۇقراق، سىرتقى تەرەپكە مايىلراق بولىدۇ. قان خىلىتىدىن بولغان ئىششقىنىڭ رەڭگى بىرئاز قارىغا ۋە يېشىلغا مايىلراق بولىدۇ. سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئىششقىنىڭ رەڭگى زەپەر رەڭلىك بولۇپ، مەلۇم دەرىجىدە سېرىقلىقى بولىدۇ، سەپرا خاراكتېرلىك ئىششىق تېرە ئاستىدا يۇرۇشۇپ تۇرىدۇ. لېكىن قان خاراكتېرلىك ئىششق مۇسكۇلىنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغا چۆككەن بولىدۇ. ئىششقىنىڭ ماددىسى قاندىن ۋە سەپرادىن مۇرەككەپلەشكەندە، بۇ ئىككى خىل ماددىنىڭ قايسىسىنىڭ ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلەپ تۇرۇۋاتقانلىقىنى پەرقلەندۈرۈشتە، ھەرقايسى ماددىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرىنىڭ كۆرۈلۈش - كۆرۈلمەسلىكى كۆچلۈك - ئاجىزلىقىغا قاراپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ، قان ماددىسى ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەن ئىششقلاردا ئاغرىق كۈچلۈكرەك بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى يەرلىك ئورۇندىكى ئېسىلىش ۋە چىڭقىلىشىنىڭ ئېغىرراق بولىدىغانلىقىدىن بولىدۇ. سەپرا خىلىتى ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەن ئىششقتا ئاغرىقنىڭ بولۇشى سەپرا خىلىتىنىڭ سىرتقى تېرىسىنى كۆيدۈرگىدەك ھارارەت پەيدا قىلغانلىقىدىن بولىدۇ. يارىلارنىڭ چىقىشى بولسا، چىيقانلارنىڭ كۆپ چىقىشىنىڭ خەۋەرچى بەلگىلىرىدىندۇر. چىيقانىنىڭ كۆپ چىقىشى خىراجلارنىڭ كۆپ چىقىشىنىڭ خەۋەرچى بەلگىلىرىدىندۇر.

داۋالاش: رەئىس ئەزالارنىڭ ئۆزىنى قوغداش ئۈچۈن كېسەللىك ماددىلىرىنى ھەيدىشى سەۋەبىدىن كېلىپچىققان ئىششقلارنى، مەسىلەن: مېڭە ئۆزىنى قوغداش ئۈچۈن ھەيدەپ چىقارغان كېسەللىك ماددىلىرىدىن كېلىپچىققان قۇلاق ئاغرىقسى ئىششىپ قېلىش، يۇرەكنىڭ ئۆزىنى مۇداپىئە قىلىشى ئۈچۈن چىقىرىپ تاشلىغان ماددىلار تەسىرىدە ئىككى قولتۇق ئىششىپ قېلىش، جىگەرنىڭ ئۆزىنى قوغداش ئۈچۈن چىقىرىپ تاشلىغان كېسەللىك ماددىلىرى سەۋەبىدىن ئىككى يىرىق ئىششىپ قېلىش قاتارلىقلارنى ماددىلارنى قايتۇرغۇچى (راۋادىئات) دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالاشقا بولمايدۇ. بۇنداق ئىششقلارنى ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلار ئارقىلىق داۋالىغاندا كېسەللىك ماددىلىرى قايتا رەئىس ئەزالار تەرەپكە يۆزلىنىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىك ماددىلىرى تۆۋەن دەرىجىدىكى ئەزالار تەرەپكە، كېيىن يەنە رەئىس ئەزالار تەرەپكە ھەرىكەت قىلىپ، سۈپىتى تېخىمۇ يامانلىشىپ، بىمارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنداق ئىششقلارنى داۋالاشتا بوشاشتۇرغۇچى (مۇرخىيات) دورىلارنى ئىشلىتىپ، كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ رەئىس ئەزالاردىن ھەيدەپ چىقىرىلىشى ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ.

كۆپرەك ئىشلىتىلىدىغان بوشاشتۇرغۇچى دورىلار، مەسىلەن: سېرىق ياغ، قايماق ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردۇر، بەزىدە قايناق سۇ بىلەن نۇتۇل قىلىشقىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ بىلەنمۇ تارقاپ كەتمەي بىر جايغا يىغىلىۋالسا، ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلار بىلەن ئېغىز ئالدۇرۇلىدۇ ياكى تىغ بىلەن يېرىپ ئاقتۇرۇلىدۇ. رەئىس ئەزالار بىلەن مۇناسىۋەتسىز بەلكى باشقا سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان ئىششقلار، مەسىلەن: سوقۇلۇش، يىقىلىپ چۈشۈش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش باشقا سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان ئىششقلارنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن

بەدەننىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى كۆزىتىلىپ، بەدەنده ئىمتىلا بولۇش (ماددا كۆپىيىپ قېلىش) ئەھۋاللىرى بولسا، مۇنزىج ـ مۇسھىل دورىلارنى بېرىپ، بەدەن ئارتۇق خىلىتلاردىن ئىستىفراغ قىلىندۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ ماددىلار پارلاندۇرۇلىدۇ. ئەگەر بەدەنده ئىمتىلالىق ئالامەتلەر بولمىسا، بەدەننى ئىستىفراغ ۋە تەنقىيە قىلماستىنلا تارتقۇچى دورىلار ئارقىلىق ئىشىشق ياندۇرۇلىدۇ. بۇ خىلدىكى ئىشىشقلارنى داۋالاشتا، ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ ماددىلارنى قايتۇرۇشقا بولمايدۇ. چۈنكى ماددىلارنى قايتۇرۇش ئۇسۇللىرىنى قوللانغاندا ئاغرىق كۈچىيىپ ئىششىق ئېغىرلىشىپ قالىدۇ. ئەمما قۇۋۋەتى ئاجىز بولغان تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ. مەسىلەن: گۈل يېغىنى ئىلمان ھالدا سۈرتۈشكە بولىدۇ. ئەگەر ئىچكى سەۋەبلەردىن بولغان بولسا، مەسىلەن: مىزاج خاراكتېرلىك سەۋەبلەرگە ئوخشاش ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى چوقۇم ئىشلىتىش كېرەك. بۇ خىل دورىلارنى ئىشلەتكەندە ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار، مەسىلەن: ئاق موم، قىزىلگۈل يېغى، يۇمغاقسۇت سۈيى قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان قىرۇتىغا ئوخشاش دورىلارنى بىرئاز ئىسىتىپ، ئىلمان ھالدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئىششىغان ئورۇندا ئاغرىق ۋە قىزىپ بىئارام‌لىنىش ئەھۋاللىرى ئېغىر بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا قىرۇتىغا ئازراق زەپەر قوشۇپ تەييارلانسا بولىدۇ. بەزىدە يالغۇز كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى، كاسىنە سۈيى، ئىتئۈزۈمى سۈيى، ھۆل گاۋزىبان سۈيى، ھۆل سېمىزگۈت سۈيى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇشقا بولىدۇ. ئىششىغان ئورۇندا ئاغرىش بولمىغان ئەھۋالدا، سېمىزگۈت سۈيىگە مەلۇم مىقداردا قىزىلگۈل سۈيى ۋە سىركە ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىشقا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلارغا ماددىلارنى تارقاتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلارنى قوشۇپ، مەسىلەن: شۇمشا، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، زىغىر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى سوقۇپ كىماد تەييارلاپ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ياكى قاينىتىپ سۈيى بىلەن نۇتۇل قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. قاينىتىپ بولغان دورىلار تىرىپلىرى يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن تېڭىلىدۇ. ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى (مۇھەللىلات) ۋە يۇمشاتقۇچى (مۇلەييىنات) دورىلارنى ئىشلىتىشتىكى مەقسەت: ماددىلارنى قايتۇرغۇچى (راۋادىئات) دورىلار ئىششىقىنىڭ تەرەققىي قىلىشىنى چەكلەيدۇ، پىشۇرۇپ يېتىلدۇرگۈچى (مۇنزىجات) دورىلار كېسەللىك ماددىلىرىنى قىيامى جەھەتتىن تەڭشەپ تېزرەك تارقاپ پارلىنىپ كېتىشكە تۈرتكە بولىدۇ. ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى دورىلار بولسا، ماددىلار ئىچىدىكى ئىششىق پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى يوقىتىدۇ. مۇلەييىنات دورىلار ئۆزىنىڭ ئىسىستقلىقى ۋە ھۆللۈكى ئارقىلىق تېرىلەرنى يۇمشىتىدىغان ھەمدە تېرە تۆشۈكلىرىنى كېڭەيتىپ، ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ تەسىر قىلىشىغا يارىدەم بېرىدىغان، ھارارەتنى كۆچەيتىپ بېرىدىغان دورىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇلار قويۇق ماددىلارنىڭ ئۆيۈپ تاشتەك قېتىۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. باشقا ئىششىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە مەلھەمى داخىلىيۇننى سىركە مەلھەمى بىلەن قوشۇپ ياكى مەلھەمى داخىلىيۇننى يەككە ھالدا چاپسا ئىنتايىن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. مەلھەمى داخىلىيۇن بىر

تەرەپتىن ماددىلارنى پىشۇرۇپ پىتىلدۇرۇش يەنە بىر تەرەپتىن يۇمشىتىپ، پارلاندۇرۇش ۋە تارقىتىش رولىنى ئوتەيدۇ. ئەگەر بەدەندە ئىمتىلالىق ھالەت بولسا ۋە ماددىنىڭ كۆپلۈكى بايقالسا، قان ئېلىش ۋە سەپرا خىلىتىنى سۇرۇش ئۈسۈلى قوللىنىلىدۇ. كېسەللىك ئەسلىگە قايتىش باسقۇچىغا كەلگەندە پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى ۋە ئىشىق ياندۇرغۇچى، بوشاشتۇرغۇچى دورىلار (مۇرخىيات) بىلەنلا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىشىقنىڭ قېتىۋېلىش ئېھتىماللىقى بولسا، يۇمشاتقۇچى ۋە بوشاشتۇرغۇچى دورىلار بىلەنلا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىشىق پەيدا بولغان ئورۇندا قارىداش قاتارلىق چىرىپ ئۆلۈش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ئىشىغان توقۇلمىنى تىلىپ سۈيۇقلۇقلىرىنى ئاققۇزۇۋېتىپ، ئارقىدىن توز سۈيى بىلەن يۇيۇلىدۇ. تىلغان ئورۇن قاينىق سۇ ۋە توز سۈيى بىلەن يۇيۇپ بېرىلسە، قان ئۇيۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، چىرىگەن قاننىڭ پۈتۈنلەي ئېقىپ كېتىشىگە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، سەپرا خاراكتېرلىك ئىشىقتا سۇۋۇتۇش ۋە يۇرەكنى سالقىنلاتىش چارىسى قوللىنىلىدۇ. قان خاراكتېرلىك ئىششقلاردا بولسا ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش چارىسى قوللىنىلىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا ئېيتىلغان ماددىلار ھەرىكەتلىنىش ۋە قوزغىلىش نەتىجىسىدە سۇپىتى يامانلىشىدۇ دېيىشنىڭ سەۋەبى، ماددىلارنىڭ ھەرىكەت قىلىشى ۋە قوزغىلىشى نەتىجىسىدە ئىسسىقلىقنى ئېشىپ كېتىدۇ. ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ ئوفۇنەتلىنىشمۇ ئېغىرلىشىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ماددىلار كۆپ قوزغالسا يامان سۇپەتكە ئايلىنىپ قالىدۇ. ئىششقلارنى ئېغىز ئالدۇرۇشتا، يەنە نەغەز گۈلىنىڭ يىلتىزىنى ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىش، زۈپتى، كونا راتىيانەج، تۆمۇر، تۆمۇر دېتى، زەنكار، ھاراق، قاينىتىلغان ئاق پىيازغا ئوخشاشلارنى چېپىشقا بولىدۇ. بەدەندە ئىمتىلانىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ئىستىفراغ قىلىشنى تەشەببۇس قىلىشتەكى سەۋەب، يەرلىك ئورۇنغا ماددىلارنىڭ كۆپلەپ يىغىلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈندۇر.

ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار كېسەللىك ماددىلىرىنى ئىششق پەيدا بولغان ئەزاغا مەركەزلەشتۇرۇش ئارقىلىق ئاغرىقنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. ئاغرىقنىڭ كۈچىيىشىنىڭ ئىششقنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويۇشىدەكى سەۋەب، ئاغرىق باشقا ئورۇنلاردىكى ماددىلارنى يەرلىك ئورۇنغا تارتىپ كېلىدۇ.

بەلغەم خاراكتېرلىك ئىششقلار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يۇمشاق ئىششقنىڭ ھۆللۈكى قانچىكى كۆپ بولسا، ئۇنىڭ ماددىسى شۇنچە سۇيۇق بولىدۇ. يەنى بۇ ئىششقنى بارماق بىلەن باسقاندا بارماق ئاسان پېتىپ كېتىدۇ، ئۆسمە ۋە پوقاق خاراكتېرلىك ئىششقلارغا سەۋەبچى بولغان بەلغەم ماددىسى نىسبەتەن قويۇقراق كېلىدۇ. بۇ خىلدىكى ئىششقنىڭ رەڭگى بەدەن رەڭگى بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ، ئاغرىق بولمايدۇ. بۇ خىل ئىششقلار سۇيۇقلۇقلارنىڭ توپلىشىدىن پەيدا بولىدۇ، سۇيۇقلۇقلار تەسىر قوبۇل قىلغۇچى ھەمدە ئەزالارنى بوشاشتۇرغۇچى ماددا

بولۇپ هېسابلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىل ئىششقلاردا ئاغرىش بولمايدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن پۈتۈن بەدەننى بەلغەم خىلىتىدىن تازىلاش مەقسىتىدە ئىستېفراغ چارىلىرى قوللىنىلىدۇ ھەمدە بەلغەم خىلىتىنى كۆپەيتىدىغان ھەرقانداق يېمەك ـ ئىچمەك ۋە باشقا ئامىللاردىن پەرھېز قىلدۇرۇلىدۇ. دورا ئىشلىتىش ئەڭ ئالدى بىلەن سوغۇقلۇقى ئاجىز ۋە مەلۇم دەرىجىدە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلار بىلەن مادداىلار قايتۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: ئۆلۈك بۇلۇتنى توغرىغۇ سۇيى ئارىلاشتۇرۇلغان كونا سىركىگە چىلاپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدۇ. بۇ يەردە سىركە ئىشلىتىشتىكى سەۋەب، سىركە بەلغەمنى پارچىلاپ قۇرۇتۇپ بېرىدۇ، توغرىغۇ سۇيى بولسا مادداىلارنى تارقىتىپ ئىششقىنى يانداۋرىدۇ ھەمدە بەدەندىكى ئارتۇق سۇيۇقلۇقلارنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ. ئاس ئۇسارىسى بۇ جەھەتتە زىيانلىق ئامىل بولسىمۇ، بەزىدە ئاس ئۇسارىسىغا ئاز مىقدارىدا تۇز ۋە سىركە قوشۇپ چېپىشقا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن نۇتۇل (دورا سۇيىدە يۇيۇش) ، مۇرۇخ ۋە ئىششىق يانداۋرغۇچى زىمات دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: كالا تېزىكى، مەلھەمى باسلىقۇن قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

شەيخ ئەبۇ ئەلى سىنانىڭ ئېيتىشىچە: بۇلۇتنىڭ تەبىئىتىدە بىر خىل قۇرۇتۇش ۋە پارلاندۇرۇش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتى باردۇر، مېنىڭچە: ئىششىقنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە بۇلۇتنى ئازراق كونا سىركىگە چىلاپ قويۇپ ئىششق ئورۇنغا قويۇلىدۇ. ئاخىرقى دەۋردە بولسا بۇلۇتنى ئىنتايىن ئۆتكۇر دەرىجىلىك سىركىگە چىلاپ ئاندىن قويىلىدۇ. ئەگەر ئۆلۈك بۇلۇت تېپىلمىسا، ئۇنىڭ ئورنىدا ماتانى كۇل سۇيىگە چىلاپ قويۇپ تېڭىلىدۇ. نوقۇتنى گۈڭگۇرت سۇيى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇش بۇ ھەقتە ئىنتايىن زور ئۇنۇم بېرىدۇ.

سەۋدا خاراكتېرلىك ئىششقلار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ خىل ئىششق سەۋدادىن بولغان قاتتىقلىشىش خاراكتېرلىك ئىششق ۋە راك (سەرتان) خاراكتېرلىك ئىششق دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. سەرتان سەۋدا خاراكتېرلىك بىر خىل ئىششق بولۇپ، بۇ سەپرا مادداسىنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان سەۋدا مادداسىنىڭ تەسىرىدە پەيدا بولىدۇ. ئۇ كۆپىنچە ئېغىز ئالماي، يارىلانماي ئۆتىدۇ، لېكىن بەزىدە ئۇنىڭ مادداسى ئوفۇنەت پەيدا قىلىپ تېخمۇ يامان سۇپەتكە ئۆزگەرگەندە تېشىلىپ ئاقىدۇ. مەيلى قاتتىقلىشىش خاراكتېرلىك سەۋداۋى ئىششق بولسۇن ياكى راك خاراكتېرلىك سەۋداۋى ئىششق بولسۇن، ئىككىلىسىنى تۈتۈپ تەكشۈرگەندە قولغا قاتتىق ئورۇنىدۇ، راك تېشىلىپ ئاقىدىغان ۋە ئاقمايدىغان تەپ دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

داۋالاش: راك كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن سەۋدا مادداسىنى ئىستېفراغ قىلىپ تازىلىنىدۇ. سىرتىدىن يۇمشاتقۇچى دورىلار زىمات قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ئۇچار

قاناتلار ياغلىرى، سەۋسەن يېغى، تەرخەمەك يېغى قاتارلىقلار سىرتىدىن سۈركىلىدۇ. يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىكى مەقسەت: ماددىلارنى يۇمشىتىپ ۋە پارلاندۇرۇپ تارقاشقا تەييارلىق كۆرگۈزۈشتىن ئىبارەت. ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى دورىلار كېسەللىك ماددىسىنىڭ لەتىف ۋە ئۇچۇچانلىرىنى تارقىتىپ پارلاندۇرىدۇ، قويۇقلىرىنى بولسا قۇرۇتۇپ تارقىمايدىغان دەرىجىگە يەتكۈزۈپ قويىدۇ. نەتىجىدە تاشسىمان قېتىشقا ئېلىپ بارىدۇ.

قېتىۋالغان سەۋداۋى ئىششىقلارنى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە پارلاندۇرۇپ تارقىتىدىغان مەلھەملەر قىچا، چاققا ئۇرۇقى، گۈڭگۈرت، كۆپۈكسەريا، زىراۋەندە مۇدەھەرەج، ئۇشەق، مۇقەل ئەزرەق ۋە قىزىل موم قاتارلىقلار بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

مېنىڭچە: سەۋدا خاراكتېرلىك قېتىشقان ئىششىقنى تۇتۇپ تەكشۈرگەندە قولغا سوغۇق ئورۇنىدۇ، رەڭگى كۆكۈچ بولىدۇ، سېزىم بولمايدۇ. لېكىن راك (سەرتان) خاراكتېرلىك ئىششىقنى تۇتۇپ تەكشۈرگەندە، قولغا مەلۇم دەرىجىدە ئىسسىق بىلىنىدۇ، دەسلەپتە ئىششىققا ئوخشاش باشلىنىدۇ. دائىرىسى بادام چوڭلۇقىدا ياكى ئۇنىڭدىنمۇ كىچىكرەك بولىدۇ. كېيىن بارغانسېرى تەرەققىي قىلىپ چوڭىيىشقا باشلايدۇ. شەكلى يۇمىلاق بولىدۇ، بەزى سەرتان ئىششىقلىرىنىڭ ئۈستىدە قىزىل ۋە كۆك تومۇرلار پەيدا بولۇپ، خۇددى راكنىڭ پۈتلىرىغا ئوخشاپ قالىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ رەڭگى سەرتانىنىڭ رەڭگىدىن قېنىقراق بولىدۇ. سەرتان ئىششىقلىرى ئېغىز ئالغاندا ئۇنىڭدىن ناھايىتى سېسىق پۇراقلىق يىرىڭ ـ زەردابلار ئېقىپ تۇرىدۇ. راك كېسەللىكى خۇلاسىلەپ ئېيتقاندا، ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدىغان بىر خىل ياماق سۈپەتلىك كېسەللىكتۇر. چۈنكى سەرتان ئىششىقلىرىنىڭ ئېغىز ئېلىپ ئاقمىغىنىنى دورا بىلەن تارقىتىش مۇمكىن بولمايدۇ. تارقىتىش ۋە پارلاندۇرۇش كۈچى ئاجىز بولغان دورىلار سەرتاننى كەلتۈرۈپ چىقارغان كۆيگەن سەۋدانى پارلاندۇرۇپ تارقىتۇېتەلمەيدۇ. قۇۋۇتى يۇقىرى بولغان كۈچلۈك تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە ئۇچۇچان ۋە لەتىف ماددىلار تارقاپ كېتىپ قويۇق ماددىلار قېپقالىدۇ. بۇ ماددىلار تېخىمۇ قاتتىقلىشىپ تاشسىمان قېتىشقا ئېلىپ بارىدۇ. نەتىجىدە كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇپ يېتىلدۈرۈش مۇمكىن بولمايدۇ. بۇ بىر خىل كۆيگەن مادىدا بولغاچقا مەجبۇرىي پىشۇرۇش چارىلىرى قوللىنىلسا يىرىڭغا ئايلىنىۋالىدۇ. سەرتان ئىششىقلىرىنىڭ تومۇرلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ ۋە توقۇلمىلارغا سىڭىشىپ كىرىشىپ كەتكەن بولغاچقا، ئۇ توقۇلمىلارنىڭ ھەممىسىنى بىراقلا كېسىپ تاشلاش مۇمكىن بولمايدۇ. ئوپېراتسىيە قىلىپ كېسىپ تاشلىغان تەقدىردىمۇ بىر قىسىم تومۇرلىرى قېپقالسا، ياماق سۈپەتلىك ماددىلار يەنە قايتىدىن توپلىشىپ، يەنە سەرتان ئۆسمىسى پەيدا بولىدۇ. بەزى ئەزالاردا قان تومۇرلار بولۇپمۇ چوڭ تومۇرلار كۆپ بولۇپ ئوپېراتسىيە قىلغاندا قان كېتىش ھادىسىسىنىڭ كۆرۈلۈش ئېھتىماللىقى بولىدۇ. قان كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە كېسەللەنگەن تومۇرلارنى بوغۇپ قويسا، ياماق سۈپەتلىك ماددىلار باشقا ساق ئەزالار تەرەپكە مېڭىپ كېتىپ، ئۇ ئەزالاردا كېسەللىك ئوچىقىنى پەيدا قىلىدۇ.

داغلاپ داۋالاشنىڭ ئاقىۋىتىمۇ خەتەرلىك بولىدۇ. بولۇپمۇ كېسەللىك رەئىس ئەزالار بىلەن قوشنا ياكى ئۇلارغا يېقىن ئەزالاردا بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

سەرتان ئىششىقلىرىنىڭ ئېغىز ئالغان ۋە تېشىلىپ ئاقىدىغانلىرىنىمۇ داۋالاپ ئۇنۇم قازىنىش مۇمكىن بولمايدۇ. چۈنكى بۇ خىل ئىشىشقىنىڭ كېسەللىك ماددىسى يامان سۇيۇقلىك ماددا بولغاچقا، ئېغىز ئېلىپ بۇزۇلغان توقۇلمىلار ئەت باغلاپ ساقىيىشقا يۈزلەنمەيدۇ (شەرھى ئەسىبابدىن ئېلىنغان).

بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتىكى ئاساسىي مەقسەت، كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەش، شۇنداقلا ئىشىشقىنىڭ ئېغىز ئېلىپ ئېقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئېغىز ئېلىپ ئاققانلىرىنى ئەت باغلاپ ئاقمىنىڭ تېزرەك پۈتۈشىگە يارىدەم بېرىشتىن ئىبارەتتۇر. تۇخۇمى ئەنجىرە پارسچە «گىزنە» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، خۇسۇسىيىتى ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، ئۇچۇچانلاشتۇرۇپ يۇمشىتىش، ئىششىقلارنى بوشىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. ئۇرۇقى كۈدە ئۇرۇقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. لېكىن كۈدە ئۇرۇقىدىن سەل كىچىكرەك كېلىدۇ.

قاپلىق يارا (دۇبەيلە) ۋە چىقان توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: دۇبەيلە ۋە خوراج توغرىسىدا: دۇبەيلە ئوتتۇرىسىغا ماددىلار قۇيۇلىدىغان بوشلۇق ئورنى بولغان ئىششىقتىن ئىبارەت. دۇبەيلە مەيلى ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغان بولسۇن ئوخشاشلا دۇبەيلە دەپ ئاتىلىدۇ. «خوراج» مۇ ئوتتۇرىسىغا ماددا قۇيۇلىدىغان بوشلۇقى بولغان ئىششىق بولۇپ، ئۇنىڭدا ئىسسىقلىق ئالاھىدىلىكى بولىدۇ، يەنى ئۇ ئەسلىي ھارارەت ۋە ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان بولىدۇ. خوراجدا ئىششىغان ئورۇن لوقۇلداپ، سانجىپ ئاغرىيدۇ، تۇتۇپ تەكشۈرگەندە قولغا قىزىق بىلىنىدۇ ۋە يىرىڭنىڭ دولقۇنلىنىۋاتقانلىقىنى سەزگىلى بولىدۇ. يىرىڭ يىغىلغانلىقىنى بىلىشتە مۇنداق ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ: ئىششىغان ئورۇننى قول بىلەن سىقسا، بارماقتا بىر نەرسىنىڭ ھەرىكەتلىنىۋاتقانلىقى بىلىنسە، بۇ يىرىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. يىرىڭ يىغقان ئورۇننىڭ رەڭگىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. يىرىڭ يىغىلغان توقۇلمىلارنىڭ رەڭگىنىڭ يېشىللىشىپ قېلىشى ئىچىدىكى يىرىڭنىڭ يامان سۇيۇقلىك يىرىڭ ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. يىرىڭنىڭ ئاق رەڭلىك بولغىنى ياخشى بولۇپ، ئۇ كېسەللىك ماددىسىنىڭ تولۇق پىشىپ يېتىشكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. تۇتۇپ تەكشۈرگەندە قولغا تەكشى ۋە سىلىق بىلىنىدىغان، رەڭگى ئاق، ھەممە يېرى ئوخشاش ۋە تەكشى بولغان، پۈرىقىمۇ بەك سېسىق بولمىغان يىرىڭلار ياخشىلىنىشنىڭ ئىپادىسى بولىدۇ.

مېنىڭچە: يىرىڭ يىغىلغان ئورۇننىڭ سىلىق، تەكشى بولغانلىرىنى ياخشى سۇيۇقلىك دەپ قاراشتىكى سەۋەب، بۇ خىل سۇيۇقتە بولغان يىرىڭ قۇۋۇتى ھازىمەدىن تەكشى ۋە مۇۋاپىق ھالدا تەسىر قوبۇل قىلغانلىقىدىن بولىدۇ. ئادەتتە قۇۋۇتى ھازىمە ئۆزىگە

بويسۇنغان ماددىلارغا ئۆز تەسىرىنى تولۇق كۆرسىتىدۇ. يىرىك پۇرىقىنىڭ بەك سېسىق بولماسلىقىنى ياخشى دەپ قاراشتىكى سەۋەب، ئۆتكۈر دەرىجىدىكى سېسىق پۇراق هارارىتى غەرىزىيەنىڭ كۈچلۈك تەسىر كۆرسىتىشى ئارقىلىق هاسىل بولغان ئوفۇنەتلىنىشتىن دېرەك بېرىدۇ. ئەكسىچە پۇرىقى بەك سۇس بولغان يىرىك ماددىلارنىڭ پىشىپ يېتىلمىگەنلىكى ۋە پەقەتلا نەزجى بولمىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋالاش: ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ خىل ئىششىقلارنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلىپ كېسەللىك ماددىسىدىن تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ هەمدە زىيانلىق ئامىللاردىن پەرهىز تۇتۇلىدۇ. بىمارنىڭ يارا ئېغىز ئالغاندا پەيدا بولىدىغان ئاغرىشقا بەرداشلىق بېرەلمەسلىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بەدەننى قۇۋۇەتلەش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يەڭگىل تېپىتىكى مۇنزىج دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: قايناق سۇدا كۆيمىگۈدەك هالدا نۇتۇل قىلىش، ئارپا ۋە ئەنجۈرلەر بىلەن سىرتىدىن زىمات قىلىش (چېپىش) ياكى چاينالغان شۇمشا بىلەن زىمات قىلىش، مۇم، زەيتۇن يېغى، كۈندۇر، زەپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ۋە زىغىر ئۇرۇقى قاتارلىقلار بىلەن زىمات قىلىش قاتارلىق چارە تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. يارا يۈزىدىكى تېرە يۇمشىغاندىن كېيىن ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلار بىلەن ئېغىز ئالدۇرۇلىدۇ. نەغەز گۈلىنىڭ يىلتىزىنى زىمات قىلىشمۇ هەرقانداق خوراجلارنى ئېغىز ئالدۇرالايدۇ. نەغەز گۈلىنىڭ يىلتىزى قايناق سۇ ۋە هەسەل بىلەن چېپىلسا تېخىمۇ ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك مەلهەمى داخلىيۇن قىچا بىلەن زىمات قىلىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. يۇقىرىقى دورىلار سەۋسەن يېغىدا قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى چارە ـ تەدبىرلەر بىلەنمۇ ئېغىز ئېلىش ئىمكانىيىتى بولمىسا ئوپېراتسىيە قىلىپ، يىرىك ـ زەردابلارنى چىقىرىۋېتىپ مائۇلهەسەلگە ئوخشاش تازىلىغۇچى سۇيۇقلۇقلار بىلەن يارا ئېغىزى يۇيۇپ تازىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن جاراهەتنى ساقايتىش مەقسىتىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

سانجىق ۋە لوقۇلداپ ئاغرىش بولمىغان هەرقانداق سىرتقى ئىششىق كۆپىنچە ئەهۋالدا يىرىڭلىمايدۇ ۋە يارىغا ئايلانمايدۇ. هەرقانداق ئىششىق كۆپىنچە هاللاردا بىر خىل ماددىدىنلا پەيدا بولمايدۇ.

مېنىڭچە: بۇ خىل ئىششىقنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن بەدەننى تازىلاپ ئىستېفراغ قىلىشتىكى سەۋەب شۇكى، كېسەللىك ماددىلىرى ۋاقتىدا ئەگەر ئىستېفراغ قىلىنمىسا، ئۇ يەرلىك ئورۇندىكى ئاجىز نۇقتىلارغا يەنى دۇبەيلە ۋە خوراج پەيدا بولغان ئورۇنغا يۈزلىنىدۇ هەمدە تەبىئەتمۇ يەرلىك ئورۇنغا ماددىلارنى ئەۋەتىپ ئىششىقنىڭ ئېغىرلىشىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پەرهىز بۇيرۇش مەسىلىسىگە كەلسەك، پەرهىز تۇتماستىن خالىغانچە غىزالىنىش بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرنىڭ كۈچىيىپ كېتىشىگە تۈرتكە بولىدۇ. بەدەننى كۈچلەندۈرۈشكە تەۋسىيە قىلىشتىكى سەۋەب، كېسەللىك سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدىغان ئاغرىق، ئىششىقنىڭ ئېغىز ئېلىشىدىن كېلىپچىقىدىغان نەرسىلەر بەدەن قۇۋۇتىنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان ئامىللاردۇر. ئاغرىقنىڭ ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلىشى قۇۋۇەتنى توشۇغۇچى روهنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىۋېتىش ئارقىلىق

قۇۋۇەتلەرنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەدەننى كۈچلەندۈرۈشتە تېز ھەزىم بولىدىغان لەتىف ۋە ئۈچۈچان لېكىن بەدەننى كۈچلەندۈرىدىغان قۇۋۇەت ۋە ئوزۇقلۇققا باي بولغان تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرىلىدۇ. مەسىلەن: ئۈچار قاناتلار گۆشلىرى، كۈچلەندۈرگۈچى يەل - يېمىشلەردىن ئالما، نەشپۈت، ئامۇت قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. مېڭىنى كۈچلەندۈرىدىغان پۈرىتىلما (خۇش پۇراقلىق) دورىلار پۈرىتىلىدۇ.

ئەمدى مۇنزىج دورىلاردىن يەڭگىل دەرىجىدىكى مۇنزىجلارنى بېرىش مەسىلىسىگە كەلسەك، بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى كۈچلۈك دەرىجىدىكى مۇنزىج دورىلار يەرلىك ئورۇندا ئاغرىق پەيدا قىلىش، قىزىتىش ۋە ماددىلارنى يەرلىك ئورۇن تەرەپكە تارتىپ كېلىشتەك ئالاھىدىلىكلىرى ئارقىلىق يامان تەسىر پەيدا قىلىدۇ. ئەمما يەڭگىل دەرىجىدىكى مۇنزىج دورىلار بولسا تەبىئەتنىڭ ماددىلارنى پۈشۈرۈپ يېتىلدۈرۈشىگە ياردەملىشىدۇ. يەڭگىل دەرىجىدىكى مۇنزىج دورىلارنىڭ ھارارەت دەرىجىسى ئوتتۇرا ھال بولۇپ، ماددىلارنى كۆيدۈرۈش ھەمدە قۇرۇتۇش دەرىجىسىگىمۇ يەتمەيدىغان دورىلار نەزەردە تۇتۇلىدۇ. بۇ خىل دورىلارنىڭ تېرە تۆشۈكلىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ ئېتىش خۇسۇسىيىتىمۇ بولۇپ، ئۇ قىزىتقۇچى بۇس ۋە گازلارنىڭ پارلىنىپ تارقاپ كېتىشىنى توسۇش ئارقىلىق ماددىلارنى پىشۇرۇش خىزمىتىگە يار - يۆلەكتە بولىدۇ ھەمدە ئۇ ھارارىتى غەرىزىيەنى سولۇقتۇرۇش ئارقىلىق ئۇنىڭ تارقاپ يوقىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلارنىڭ تەسىرى تېرە تۆشۈكلىرىنى ئېتىپ، سىرتتىن نەپەسلىنىش يەنى ئوكسىگېن قوبۇل قىلىش ۋە ھارارىتى غەرىزىيەنى سالقىنلىتىش خىزمەتلىرىگە توسقۇنلۇق قىلغۇدەك دەرىجىسىگە يەتمەيدۇ. مەسىلەن: ئىسسىق سۇ بىلەن نۇتۇل قىلغانغا ئوخشاش يېنىك چارىلەر. تەبىئەت ماددىلارنى پىشۇرۇپ يېتىلدۈرۈشتە پەقەت ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈككە تايىنىدۇ. ئىسسىق سۇدا بولسا بەدەننىڭ تەبىئىي ئىسسىقلىقىغا يېقىن تۇرىدىغان ھۆللۈك بىلەن بىر خىل ئىسسىقلىق مەۋجۇت، بۇ ھۆل ئىسسىقلىق ماددىلارنى پىشۇرۇشقا ياردەم بېرەلەيدۇ.

ئەمدى ئوپېراتسىيە قىلىش ۋە تىلىش مەسىلىسىدە ھەرقايسى ئەزانىڭ بىر - بىرىگە ئوخشاشماسلىقى مۇناسىۋىتى بىلەن ناھايىتى نۇرغۇن گەپ - سۆزلەر بار بولۇپ، بۇ ھەقتە تەپسىلىيرەك مەلۇماتقا ئىگە بولۇشنى ئىختىيار قىلغۇچىلار بولسا شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ «ئەلقانۇن» كىتابىغا مۇراجىئەت قىلسا بولىدۇ.

چىقانلار توغرىسىدا

ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: چىقانلارنىڭ قانچىكى چوڭقۇر ۋە توقۇلمىلار تەكتىدىن چىققىنى شۇنچە يامان بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى چىقانىنىڭ چوڭقۇر بولۇشى ماددىنىڭ قويۇقلۇقى، تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. چىقانلارمۇ خوراجلارنىڭ ئائىلىسىگە مەنسۇپ بولۇپ، كۆپىنچە قورساق توق ۋاقتىدا كۆپ ھەرىكەت قىلىش ۋە مۇنچىغا چۈشۈش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: چىقان كۆپ چىقىدىغان كىشىلەرنى قان ئېلىش ۋە ئىسھال قىلىپ ئىچىنى

سۈردۈرۈش ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ ھەمدە بىمارنى مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش ئارقىلىق بەدىنىنى يەڭگىللىتىش چارىسى قوللىنىلىدۇ. چىيقان يېگى پەيدا بولغان ۋاقىتتا ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقىنى داۋالاش پىرىنسىپى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ماددىنى پىشۇرۇش ئۇسۇلى بويىچىلا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. يەنى مۇنزىج دورىلىرى بىلەنلا بولدى قىلىپ باشقا دورىلار ئىشلىتىلمەيدۇ. بۇ جەھەتتە مۇۋاپىق كېلىدىغان مۇنزىج نۇسخىلىرى: ئەنجۇر ۋە چاينالغان بۇغداي بىلەن ھەسەل كۇنۇچە ئۇرۇقى (تۇخۇمى مەرۋە)لارنى بىرلەشتۈرۈپ چېپىش، ئەنجۇرنى قىچا بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، سەۋسەن يېغى بىلەن نەملەپ چېپىش قاتارلىق ئۇسۇللار مۇۋاپىق كېلىدۇ. يۇقىرىقى چارىلار بىلەن كېسەللىك ماددىسى پىشىپ يېتىلىپ ئېغىز ئالمىسا، ئېغىز ئالدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى چېپىپ ئېغىز ئالدۇرۇلىدۇ. بەزىدە دورا بىلەن داۋالاش ئۇنۇم بەرمەي ئوپېراتسىيە قىلىشقا مەجبۇر بولىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ.

مېنىڭچە: چىيقان (قوڭى يوغان) تەبابەتتە دۇمبۇل (كۆپلۈك تەلەپپۇزىدا دەمامىيل) دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئۇ قىزغۇچ رەڭلىك، قارىغاي مېۋىسى شەكىللىك ئىششىقلاردىن ئىبارەت. ئۇ دەسلەپ ئىنتايىن كۆچلۈك ئاغرىش بىلەن باشلىنىدۇ. بۇ خوراج ئائىلىسىگە مەنسۇپ كېسەللىكتۇر، چىيقاننىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدىغان ئاساسىي ئامىللار: تاماق يەپ بولۇپلا توق قورساق ئېغىر ھەرىكەت قىلىش نەتىجىسىدە ھەزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە كۆپ مىقداردا بۇزۇق قاننىڭ پەيدا بولۇشىدۇر، تاماق يەپ بولۇپ مۇنچىغا چۈشۈشمۇ سەۋەبچى بولىدۇ.

داۋالاش: چىيقاننى داۋالاشتا ئۇچ كۈنگىچە يەنى دەسلەپكى ۋاقىتلىرىدا ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى داۋالاش پىرىنسىپى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار چېپىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇنزىج دورىلار بېرىلىدۇ. چىيقان يۇقىرىقى چارىلار بىلەنمۇ ئېغىز ئالمىغان ئەھۋالدا ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. چىيقان ئېغىز ئېلىپ يىرىڭ چىقىرىلىپ بولغاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا گۆش ئۇندۇرگۈچى ۋە يارىنى ئەت ئالدۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: خونسىياۋشان قاتارلىق دورىلار تالقانلاپ سېپىلىدۇ ۋە باشقىلار.

مۇدۇر ـ چاقىلار (بوسۇرلار)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇمۇ ئىششىقلار قاتارىدىكى بىر خىل كېسەللىكتۇر. مۇدۇر ـ چاقىلارمۇ سەۋەبچى بولغان ماددىلىرىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. مەسىلەن: قان خاراكتېرلىك بولغانلىرى «شەرى» دېيىلىدۇ. سەپرا خاراكتېرلىك بولغانلىرى «نەملە» دېيىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك جەمرە ۋە نار پارسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. سەۋدا خاراكتېرلىك بولغانلىرى سەۋداۋى جەرەب (سەۋدا خاراكتېرلىك قىچىشقاق)، سۇئلۇل (سۆگەل)، مەسامىر (ئۇچلۇق سۆگەل) دېگەن ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك

بولغانلىرى شەرا بەلغەمى دەپ ئاتىلىدۇ. سۇ خاراكتېرلىك بولغانلىرى قاپارتچوقلار (نەفاتات) دەپ ئاتىلىدۇ. يەل خاراكتېرلىك بولغانلىرى پۈۋەكچىلەر (نەفاخات) دەپ ئاتىلىدۇ.

مېنىسكچە: بۇ خىل چىقىملارنىڭ ئىششىقلار قاتاردا سانلىشى سەۋەبچى ماددىلىرىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا قاراپ ھەر خىل تىپلەرگە بۆلۈنگىنىگە ئوخشاشلا بۇ خىل چىقىملارمۇ ئۆزىنىڭ كېلىپچىقىش ماددىسى ۋە سەۋەبلىرىگە قاراپ بىر قانچە تۈر ۋە تىپلەرگە ئايرىلىدۇ.

بىر خىل چىقما بولۇپ، تېبابەتتە «سۇئلۇل» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ماھىيەت جەھەتتىن ئالغاندا كىچىك، يۇمىلاق، ئىنتايىن قاتتىق بىر خىل چىقىملاردىن ئىبارەتتۇر، قارىراق بولسا تېبابەتتە مىسمار «مىخ» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ خۇددى مىخنىڭ بېشىغا ئوخشاپ كېتىدىغان ئاق رەڭلىك يۇمىلاق قاسراقلاردىن ئىبارەت، ئۇ كۆپىنچە پۈتتا ۋە پۇتنىڭ بارماق قىسىملىرىدا پەيدا بولىدۇ. مېڭىشقا دەخلى قىلىدۇ، سەمەرقەندى بۇنىمۇ «سۇئلۇل» گۇرۇپپىسىغا مەنسۇپ دەپ قارىغان.

داۋالاش: كەپە (كەبىر) ياپرىقىنى سۇركەش، تۇز سۇركەش، سىركە سۇركەش ۋە سىيادانىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇركەش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ ياپىلاق مۇدۇر ـ چاقىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، بىمارداا بىئاراملىق پەيدا قىلىدۇ، قىچىشتۇرىدۇ، بۇ سۇلۇق قىسمى كۆپ بولغان ماددىلاردىن پەيدا بولىدىغان چاقا بولۇپ، ھارارەت كۆچلۈك تەسىرىنى كۆرسەتكەن سۇيۇقلۇقلاردىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ شەكلىنىڭ ياپىلاق بولۇشى سەۋەبچى بولغان گازسىمان ماددىلار تېرە ئاستى قىسمىغا يېيىلىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ مۇدۇر ـ چاقىلار ياپىلاق شەكىلدە چىقىدۇ، كۆڭۈلگە بىئاراملىق پەيدا قىلمىشتەكى سەۋەب، بۇ گاز خاراكتېرلىك ماددىلارنىڭ بىر قىسمى يۇرەك ئەتراپىغا يىغىلىپ يۇرەككە تەسىر قىلىش بىلەن كۆڭۈلدە بىئاراملىق پەيدا قىلىدۇ. قىچىشتۇرۇشىدەكى سەۋەب، سۇ خاراكتېرلىك ماددىلار گاز پەيدا قىلغۇچى ھارارەت بىلەن قارشىلىشىدىغانلىقى، شۇنداقلا ئۇ ماددىدا يىرىڭ ياكى شۇلتىلىق خۇسۇسىيەت بولغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى ئۈچۈچان، مىقدارى كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن كېسەللىك كۆپىنچە تۇيۇقسىز پەيدا بولىدۇ ھەمدە بىر قانچە ئورۇنلاردا پەيدا بولىدۇ، قوزغىلىشى تېز بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ بىر ئالاھىدىلىكى شۇكى، كېسەللىك ئەھۋالى كېچىدە يامانلىشىپ بىئاراملىق ۋە غەم ـ قايغۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى ئاساسىي ئامىل كۆپىنچە ئۆتكۈر ۋە قان خاراكتېرلىك گازدۇر، قاننىڭ تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ، ئەگەر ئۇنىڭغا يەنە گاز پەيدا قىلغۇچى ھارارەت قوشۇلسا، ئۇنىڭدا ئۆتكە مەنسۇپ ئاچچىق سۇيۇقلۇق پەيدا بولىدۇ. بەزىدە بەلغەم ماددىسى سەۋەبچى بولىدىغان ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغانلىرىدا كېچىدە بولىدىغان بىئاراملىق قان خاراكتېرلىك بولغانلىرىدىكىدىنمۇ كۈچلۈكرەك بولىدۇ. قان خاراكتېرلىك بولغىنى ئۆتكۈر ۋە قىزىللىق جەھەتلەردە ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەيدۇ.

داۋالاش: داۋالاشتا ئالدى بىلەن قان ئېلىش، ئىسھال قىلىپ سەپرا ماددىسىنى تازىلاش، يەڭگىل دەرىجىدە سۇرۇپ چىقىرىدىغان سۇرگە دورىلىرى ئارقىلىق تەنقىيە قىلىش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: نوقۇئى مۇسھىل ياكى ھېلىلە بىلەن قوشۇلغان ئىككى خىل ئانار سۇيى قاتارلىق يەڭگىل دەرىجىدىكى سۇرگە دورىلىرىنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ، بەدەن سەپرا خىلىتىدىن تەنقىيە قىلىنىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك بولغانلىرىدا بولسا ھېلىلە كابۇلىدىن كۆپلەپ مۇسھىل تەييارلاپ بېرىش ئارقىلىق بەلغەم خىلىتى ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. بەزىدە ئازراق تۇربۇت قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سوۋۇتۇپ يۇرەكنى سالقىنلىتىش ئارقىلىق تەپنى يوقىتىشقا قارىتا چارە قىلىنىدۇ. گۆشنى يېيىش قەتئىي چەكلىنىدۇ. ئەدەس ئىستېمال قىلىش بۇ كېسەللىك ئۇچۇن پايدىلىقتۇر. ئانار ئۇرۇقى، سۇماقلاردىن تەييارلانغان تاماقلارمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تامىقى كۆپەيتىلىدۇ، قۇرۇق يۇمغاقسۇت كاشكىپى بېرىلىدۇ.

مېنىڭچە: بەلغەم خاراكتېرلىك شەرانىڭ ئالامەتلىرىنىڭ كېچىدە بەكرەك كۆچىيىپ كېتىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، كېچىدە بەدەندىكى ئىسسىقلىق (ھارارەتى غەرىزىيە) ئىچكى ئەزالار تەرەپكە يۆزلىنىپ كېتىدىغانلىقى ئۇچۇن سىرتقى ئەزالاردا بەلغەم خىلىتى غەلىبە قىلىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن بەلغەم خاراكتېرلىك شەرادا كېسەللىك ئەھۋالى كېچىسى ئېغىرلىشىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئەكسىچە قان خاراكتېرلىك شەرادا ئۇنداق بولمايدۇ. قان خاراكتېرلىك بولغانلىرىدا كېچىسى ھارارەت ئېشىپ كېتىدۇ، بەلغەم خاراكتېرلىك بولغانلىرىدا كېچىسى سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىدۇ، ئاپتونىمىڭ تەپكە چارە قىلىشقا بۇيرۇشىدىكى سەۋەبى شۇكى، شەرا كېسەللىكى بىلەن تەپ كېسەللىكىنىڭ داۋالاش پىرىنسىپى ئوخشاش بولىدۇ. يەنى تەپ بىلەن شەرانى داۋالاشتا ئوخشاشلا ھارارەتكە تاقابىل تۇرۇپ يۇرەكنى سالقىنلىتىش ۋە ئارتۇقچە ھارارەتنى تارقىتىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا: «شەرا كېسەللىكىدە ئەگەر قان ئېلىش ئۇسۇلى قوللىنىلسا سەپرانىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغان تەپ كېلىپچىقىشى مۇمكىن» دەيدۇ.

نەملە

ئەسلىي ئاپتونوم مۇنداق دەيدۇ: ئۇ سەپرا خىلىتىدىن پەيدا بولىدىغان يەنى قىرتاق تەملىك، ئۆتكۈر ۋە ئۇچۇچان (سۇيۇق) سەپرا خىلىتىدىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل دانچە ياكى چاقا بولۇپ، ئۇنىڭ ماددىسى كۆيگەن ماددا بولسا، ئەزا توقۇلمىلىرىنى يەپ بۇزۇپ ماڭىدىغان ھەمدە يۆتكىلىپ تۇرىدىغان نەملە پەيدا بولۇشقا (نەملەئى سائىيەئى ئەككالە) سەۋەبچى بولىدۇ. ئەگەر سۇيۇق بولسا يۆتكىلىپ تۇرىدىغان نەملىنى (نەملەئى سائىيەنى) پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى نەملە ئەتراپىنى يارا قىلماستىن يانغا تاراپ ماڭىدۇ. ئەگەر بۇ خىل سەپرا قويۇق بولسا، تېرىنىڭ بىرئاز چوڭقۇر قىسمىدا سولۇنۇپ تۇرۇپ، قونا قسمان نەملە (نەملەئى جاۋرەسىيە)نى پەيدا قىلىدۇ، بۇ خىلدا بىئارام لىق يېنىكرەك بولىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ تارقىلىشىمۇ ئاستىراق بولىدۇ.

داۋالاش: نەملىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن سەپرا خىلىتىنى ئىستىفراغ قىلىپ تازىلاپ چىقىرىش، ئەگەر قان كۆپلۈك ئالامەتلىرى بايقالسا قان ئېلىش، مىزاجنى تەڭشەپ مۇتىدىللەشتۈرۈش قاتارلىق داۋالاش پىرىنسىپلىرىنى ئاساس قىلىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. سىرتىدىن ئەدەس چېپىلىدۇ، يەنە ئانار پوستى، ئارپا تالقىنى ۋە پاقىيوپۇرمىقىنى سوقۇپ، يۇمشاق ئېزىپ تېڭىلىدۇ. ئەگەر توقۇلمىلاردا بۇزۇلۇش ۋە جاراھەتلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، قۇرسى ئەنزىرۇت قابىز شارابلار بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. قوناقسىمان نەملىدە ئاز مىقدارda تۇرىبۇت ۋە ئەپتىمۇنلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، بۇلارنى ئىشلىتىشتىكى مەقسەت، كېسەللىك ماددىسى قويۇق بولغانلىقى، بەلغەم بىلەن سەۋداغا ئارىلىشىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈندۇر. نەملىنىڭ كېسەللىك ماددىسى گۆش توقۇلما ئارىلىقلىرىدىن چىقىپ، تېرە ئاستىغا بارغاندا تېرە تۆشۈكلىرى تار بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇ يەردىن چىقالماي توختاپ قالىدۇ. يېڭى سېغىلغان سۈتنى چاپسىمۇ ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. يەنە ئانار پوستى، گىل ئەرمىنىلەر سىركە ۋە قىزىلگۈل سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلسىمۇ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: نەملىدە ئىشلىتىلىدىغان قۇرسى ئەندىرۇخۇننىڭ تەركىبى (قارابادىندىن ئېلىنغان): ئانار غۈنچىسى (يىگىلەپ چۈشۈپ كەتكەن) 30 گىرام، زەمچە 12 گىرام، زاك (قەلەقەدىس) 36 گىرام، كەتىرا 12 گىرام، كۈندۈر 18 گىرام، زىراۋەندە مۇدەھەرەج 36 گىرام. بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەل سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىنىدۇ.

كۆيدۈرگە (جەمرە) كېسىلى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ بىر خىل توقۇلمىلارنى يەپ بۇزىدىغان، سۇ كۆتۈرگۈزۈپ قاپارتىدىغان، كۆيگەندەك سېزىم پەيدا قىلىدىغان ۋە قاقاچلىنىدىغان چاقىدىن ئىبارەت. بەزىدە نارپارسى دېگەن ئاتالغۇ پەقەت ئازراق ئوفۇنەتلەنگەن سەپرا ماددىسىدىن ۋە سەۋدا ماددىسىدىن پەيدا بولغان ۋە سۇ كۆتەرگۈزۈش خاراكتېرلىك نەملە چاقىلارغا ئېيتىلىدۇ. دېمەك، نارپارسىنىڭ كېسەللىك ماددىلىرى ئىچىدە سەۋدا ماددىسى ناھايىتى ئاز بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، يارا توقۇلمىلىرىنىڭ تەكتىگە چۆكۈپ چوڭقۇرلاشمايدۇ ھەمدە ئۈنىڭدا مەلۇم دەرىجىدە سۈيۇقلۇقمۇ بولىدۇ. كۆيدۈرگە (جەمرە) دېگەن ئاتالغۇ پەقەت ھۆللۈكى بولمىغان تېرىنى قارايتىۋېتىدىغان، كېسەللىك ماددىلىرى ئىچىدە سەۋدا غالىب بولىدىغان ھەمدە كېسەللىك ماددىسى قويۇق بولۇپ، تەنقىيە دورىلىرىنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلمايدىغان مۇدۇر سانى ئاز بولىدىغان چاقىلارغا قوللىنىلىدۇ.

داۋالاش: كۆيدۈرگىنى داۋالاشتا قان ئېلىش، سەۋدا ۋە سەپرا ماددىلىرىنى ئىستىفراغ قىلىپ بەدەن تازىلاش ئۈسۈلى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بەزىدە ئەھۋالغا قاراپ تىغ بىلەن كېسىپ كېسەللىك ماددىسىنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈسۈلىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. تىغ بىلەن كېسىپ سۈيۇقلۇق ئاققۇزۇش ئۈسۈلىنى قوللىنىشتا مادا ھەددىدىن زىيادە قويۇق

بولۇپ، تومۇرلاردىن چىقىرىپ تازىلاپ بولۇش مۇمكىن بولمىغان ئەھۋالدا ياكى كېسەللىك ماددىسى زەھەرلىك بولۇپ، پۈتۈن بەدەنگە تارقاپ كېتىش خەۋپى بولغاندا ياكى باشقا ئۇسۇللار بىلەن چىقىرىپ تاشلىغانغا قارىغاندا، بۇ ئۇسۇل بىلەن چىقىرىپ تاشلاش ئاسانراق دەپ قارالغاندا قوللىنىلىدۇ. سىرتىدىن يەرلىك ئورۇنغا چاپىدىغان دورىلار يۇقىرى دەرىجىدە سوۋۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولماسلىقى كېرەك. بۇنىڭدىكى مەقسەت ماددىلارنى سولۇقتۇرۇپ، ئىچكى ئەزالار تەرىپىگە يۆزلەندۇرۇپ قويۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتۇر. يەنە شۇنىڭدەك سىرتىدىن چاپىدىغان دورىلار بەك قابىز بولماسلىقى ۋە بەك كۆچلۈك تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولماسلىقى كېرەك. بۇنىڭدىن مەقسەت ماددىنىڭ يامان تەرەپلىك كەيپىياتىنى تېخىمۇ كۈچەيتىپ قويۇشتىن ساقلىنىشتۇر. سىرتىدىن تېڭىشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلار: ئاچچىق ئانارنىڭ قارىنىنى يېرىپ، سىركىدە قاينىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن سوقۇپ، زىغىر پاخىلىدىن توقۇلغان رەختكە ئوراپ تېڭىلىدۇ. زىغىر پاخىلىدىن توقۇلغان رەختلەر يەرلىك ئورۇننى سوۋۇتۇپ سالقىنلىتىدۇ. سۈيۇقلۇقلىرىنى قۇرۇتىدۇ. يىرىڭ، زەردابلىرىنى تازىلاپ جۇلا بېرىدۇ، لەتىپلەشتۈرۈپ يۇمشىتىدۇ. كېسەللىك ماددىلىرىنى پارلاندۇرۇپ تارقاقلىشىشقا يۆزلەندۇرىدۇ. موزىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ چېپىشمۇ ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. پاقىيوپۇرمىقى، ئەدەس ۋە كېپەكلىك ئۇندىن تەييارلانغان زىماتمۇ ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

مېنىڭچە: جەمرەنىڭ ماددىسى قويۇقلۇق جەھەتتە ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئىستېغراغ قىلىپ ماددىنى تازىلاشقا ياكى ئىستېغراغ بىلەن كېسەللىك ماددىسىنى چىقىرىپ تاشلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمىغان ئەھۋالدا تېغ بىلەن تىلىپ قان ئېلىش ئۇسۇلى نارپارسىغا قارىغاندا كۆپرەك قوللىنىلىدۇ. ئىسھال قىلدۇرۇشتىن ئاۋۇال قان ئېلىشتىكى سەۋەب يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى. دېمەك، قان ئېلىش ۋە ئىسھال قىلىش ئارقىلىق بۇ ئىككى كېسەللىكنىڭ ماددىلىرى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. بۇ ئىككى خىل كېسەللىكتە قان ئالغاندا سەۋدا ماددىسى بىلەن سەپرا ماددىسى بىرلىكتە چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ئىسھالدا بولسا قان ئېلىشتا چىقىپ بولالمىغان سەۋدا ۋە سەپرا ماددىلىرى چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. قان ئېلىش ۋە ئىچىنى سۈرگۈزۈش ئۇسۇللىرىنى قوللانغاندا ئادەتتىكىدىن كۆچلۈك بولغان تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم، مەسىلەن: قان ئالغاندا بىمار ئايلىنىپ ھوشىدىن كەتكەندەك دەرىجىدە قان ئاققۇزۇلىدۇ. لېكىن سوۋۇتۇش كۈچى بەك يۇقىرى بولغان دورىلار ئىشلىتىلمەيدۇ. قابىزلىق كۈچى يۇقىرى بولغان دورىلارنىمۇ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. شۇنىڭدەك پارلاندۇرۇش ۋە تارقىتىش كۈچى بەك يۇقىرى بولغان دورىلارنىمۇ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يەڭگىل دەرىجىدە سوۋۇتۇش ۋە پارلاندۇرۇپ، تارقىتىش كۈچى بولغان قۇرۇتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان زىماتلارغا ئوخشاش، زىماتلارغا كېپەكلىك ئۇننى ئىشلىتىشنى تەۋسىيە قىلىشتىكى سەۋەب بولغان ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى ئۇچۇچانراق ۋە لەتىپرەك بولىدۇ (شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا شۇنداق ئوتتۇرىغا قويغان).

قاپارتمىلار ۋە پۇۋەكچىلەر (نەفاتات ۋە نەفاخات) توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قاپارتما بىلەن پۇۋەكچىلەر بىر خىل مەنىدىكى ئاتالغۇ بولسىمۇ، لېكىن بەزىدە نەفاتات دېگەن ئاتالغۇ سۈلۈق ئىششىقلارغا، نەفەخات دېگەن ئاتالغۇ يەللىك ئىششىقلارغا قوللىنىلىدۇ. قاپارتما ۋە پۇۋەكچىلەرنىڭ پەيدا بولۇشى قاندىكى قانۇنىڭ سۈلۈق قىسمىنى تېرە تەرىپكە ئۆرلىتىشكە سەۋەبچى بولىدىغان قايناش ۋە جۇشقۇنلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قانۇنىڭ قايىنشى بىلەن قانۇنىڭ سۇيۇق قىسمى تېرە تەرىپكە يۆزلىنىپ، قويۇق قىسمى ئاستى تەرەپتە سولۇنۇپ قالىدۇ ياكى سۇيۇق قانۇنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن بەدەن تازىلىنىدۇ (تەنقىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ) ھەمدە مىزاجنى تەڭشىگۈچى (مۇئەددىلات) دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ مىزاج تەڭشىلىدۇ، گۆش يېيىشتىن قەتئىي چەكلىنىدۇ ۋە دەسلەپ پەيدا بولغان ۋاقىتلىرىدا يۇمشاق سوقۇلغان ئەدەس سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ، رەسمىي ئاشكارىلىنىپ چىققان ھەم يوغىناپ سۇ يىغىلغان ۋاقىتلىرىدا قاپارتمىنى تېشىپ سۇيىنى چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ، مەلھەمى ئىسپىداجنىڭ بۇ ھەقتە ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ، شەيخ ئەبۇ ئىبن ئەلى سىنانىڭ ئېيتىشىچە، بۇرۇنقى ھۆكۈمالارنىڭ بۇ ھەقتە سىناقتىن ئۆتكۈزگەن بىر خىل مەلھەم نۇسخىسى بار ئىكەن. ئۇنىڭ تەركىبى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت: ئەنزىرۇت، سەبىرە، كۈندۈر، زەنكار ۋە ئوردانلار تەك مىقدارداً، گىل ئەرمىنى پۇتۇن دورىلار ۋەزنىدە. قائىدە بويىچە سوقۇپ تاسقاپ، بانادۇق تەييارلاپ ساقلىنىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا، سىركە ۋە سۇ بىلەن ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن قاپارتمىدىكى سۇيۇقلۇقلار پۇتۇنلەي قۇرۇپ قاقاچقا ئايلانغانغا قەدەر ئارقا ـ ئارقىدىن سۈركەپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قاپارتمىنىڭ ئاستىدا سۇيۇقلۇق بولسا قاقاچلار ئۆزلۈكىدىن ئاجراپ چۈشۈپ كېتىدۇ، قاقاچلار تېگىدىن قۇرۇق بولسا قاشلاش ۋە تاتىلاش ئارقىلىق چۈشۈرۈشكە تۇغرا كېلىدۇ، دېمەك، قاقاچلىرى پۇتۇنلەي ئاجراپ تۆكۈلۈپ بولغانغا قەدەر تاتىلاش ۋە قاشلاش ئارقىلىق قاقاچلارنىڭ چۈشۈشىگە ياردەم بېرىلىدۇ.

مېنىڭچە: قايناش ۋە جۇشقۇن خاراكتېرگە كىرىش ھەرقايسى خىلىتلاردا بىردەك مەۋجۇت بولىدىغان ھادىسىدۇر. لېكىن قان بىلەن بەلغەم خىلىتلىرىدا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. سۇيۇق قانۇنىڭ تېرە ئاستىدا سولۇنۇپ قېلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان قاپارتمىلارمۇ يۇقىرىدا بايان قىلىپ ئۆتۈلگەن قاپارتمىلار بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. قانۇنىڭ سۇيۇق بولۇشى ئۇنىڭدىكى سۈلۈق قىسمىنىڭ ئارتۇقلۇقى سەۋەبىدىن بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئاپتور قاپارتمىلارنىڭ ماددىسىنى شەرھلەشتە مۇتلەق سۈلۈق قىسىم دەپ كۆرسىتىپ، ئۇنىڭ ھېچقايسى بىر تۈرگە مەنسۇپ ئەمەسلىكىنى ئىزھار قىلدى. ئاپتورنىڭ قاپارتمىنى تېشىپ سۇيىنى چىقىرىۋېتىش دېگەن سۆزىدە يېڭىنە بىلەن يېرىپ سۇيىنى چىقىرىۋېتىش كۆزدە

تۇتۇلىدۇ. دېمەك بۇ خىل يېرىپ ئاققۇزۇش چارىسىنى قاپارتما ئۆزلۈكىدىن ئېغىز ئېلىپ ئاقمىغاندا، ئاندىن تېشىپ ئاققۇزۇش نەزەردە تۇتۇلىدۇ.

قىزىل ۋە چېچەك كېسەللىكلىرى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: چېچەك بىر خىل سۇلۇق مۇدۇر بولۇپ، ئۇ خىلىتلارغا ئارىلىشىپ كەتكەن سۇنىڭ تېرە ئاستىغا ئىتتىرىلىپ دەغدىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ، خىلىتلارغا ئارىلىشىپ كەتكەن سۇ خىلىتلارنىڭ جۇش ئۇرۇپ قاينىشى نەتىجىسىدە ئايرىلىدۇ. دېمەك خىلىتلاردا ئۆزلۈكىدىن جۇشقۇن ھالەت، يەنى قاينىاش خاراكتېرلىك ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، خىلىتلاردىكى سۇلۇق ماددىلار ئايرىلىپ تېرە تەرىپكە ئىتتىرىلىپ تېرە ئاستىغا يىغىلىپ، شارائىت ھازىرلانغاندىن كېيىن چېچەك بولۇپ ئاشكارىلىنىپ چىقىدۇ. چېچەكنىڭ ئەسلىي سەۋەبچىسى تەبىئىي ماددا ياكى غەيرىي تەبىئىي ماددا بولىدۇ.

قىزىل ۋە چېچەك كېسەللىكلىرى ئىچىدە ئەڭ ناچار ھېسابلىنىدىغىنى قارا رەڭلىك ئەسۇە بىرگە چىققىنىدۇر، ئۇنىڭدىن قالسا بىنەپشە رەڭلىك، ئۇنىڭدىن قالسا قىزىل رەڭلىك، ئۇنىڭدىن قالسىلا سېرىق رەڭلىك، ئۇنىڭدىنمۇ قالسا تېرىگە ئاق رەڭلىك ئەسۇە چىققىنى ھېسابلىنىدۇ. ئاق رەڭلىك چىققىنى بولۇپمۇ رەڭگى ئاق بولۇش بىلەن بىرگە ھەجمى چوڭ، سانى ئاز، شۇنداقلا بەك قىزىتىپ قاتتىق بىئارام قىلماستىن چىقىقىنىدۇر. لېكىن ئارىلاش ۋە ئۆزئارا بىر - بىرىگە تۇتىشىپ كەتكەن، چېگرىسى ئېنىق بولمىغان، شەكلى يۇمىلاق بولغانلىرى ياكى گىرۋەكلىك بولغىنى ئەڭ ناچار ھېسابلىنىدۇ. بىر قانچە ئەسۇە بىرلىشىپ كەتكەندە ناچار ھېسابلىنىدۇ. بەزىدە قىزىتما پەيدا بولغاندىن كېيىن چىققان قىزىل ۋە چېچەك ئەسۇىلىرى ياخشى ئىپادە ھېسابلىنىدۇ. ئەكسىچە قىزىتما پەيدا بولماستىن پەيدا بولغىنى ئەڭ ناچار ۋە يامان ئىپادە ھېسابلىنىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قىزىل ۋە چېچەكتە بىمارلىنىڭ نەپەس ئەھۋالى بىلەن ئاۋازلىنىڭ ساغلام بولۇشى ياخشىلىقلىنىڭ ئىپادىسى بولىدۇ. ئەگەر قىزىل ياكى چېچەك چىققان بىمارلاردا ھاسىراش، نەپەسى سىقىلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، كېسەلگە بىرىنچىدىن كۆكرەك پەردە يالۇغلىنىڭ قوشۇلۇپ كەلگەنلىكىدىن، بىمارلىنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ بەك ئاجىزلىشىپ كېتىۋاتقانلىقىدىن گۇمانلىنىشقا بولىدۇ. قىزىل ياكى چېچەك بىلەن ئاغرىغان بىمارلاردا ئۇسسۇزلۇقنىڭ كۈچىيىپ كېتىشى، قاتتىق بىئارام بولۇش، شۇنداقلا چېچەك ياكى قىزىل ئەسۇىلىرىنىڭ رەڭگىنىڭ كۆكىرىشى ياكى قارامتۇللىشىپ قېلىشى كېسەللىك ئاقىۋىتىنىڭ يامان بولىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. چېچەك ۋە قىزىل كېسەللىكى كۆپىنچە ئەتىيار پەسىللىرىدە كۆپرەك يۇز بېرىدۇ. ھاۋا كىلىماتى ھۆل ئىسسىق شەھەر ياكى دۆلەتلەردە كۆپرەك يۇز بېرىدۇ. بالىلار ۋە ياشلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ياشانغانلاردا كەم ئۇچرايدۇ. قىزىلىنىڭ چېچەك بىلەن بولغان پەرقى شۇكى، قىزىلىنىڭ ماددىسى سەپىرا خاراكتېرلىك بولىدۇ. قىزىلىنىڭ ئەسۇىسى چېچەكنىكىدىن كىچىك بولىدۇ ھەمدە تېرىدىن بەك كۆتۈرۈلۈپ ئېشىپ كەتمەيدۇ، قاسراقلىنىش بولمايدۇ.

مېنىڭچە: چېچەكنىڭ رەڭگى ئاققا مايىل قىزىل رەڭلىك سۇلۇق چاقىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇ پۈتۈن بەدەن تېرىسىگە ياكى بەدەننىڭ كۆپ قىسمىغا يېيىلىپ كەتكەن بولىدۇ. ئاسانلا يىرتىلايدۇ. سەۋەبى: قانىنىڭ قاپىناپ جۇش ئۇرۇشىنى ھەمدە بوۋاق مەزگىلىدە پەيدا بولۇپ قالغان سۈيۇق تاشلاندۇق مادداىلارنىڭ قان تەركىبىگە ئارىلىشىپ قالغانلىرىنى ئاجرىتىپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ. شۇڭلاشقا قىزىل ۋە چېچەك كېسەللىكلىرى بوۋاقلاردا ۋە بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

قىزىل (ھۆسبە) ــ بۇ، قوناقنىڭ دانلىرىغا ئوخشاش قىزىل قاپارتمىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، دەسلەپ باشلانغاندا ناھايىتى كىچىك توقمىچاق شەكىللىك بولىدۇ. كېيىن دانلارغا ئايلىنىدۇ، يىرتىلمايدۇ. قاقاچلارغا ئايلىنىپ تۈگەيدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى: قىيامى سۈيۇق، ئۆتكۈر سەپرادۇر، بۇ خىل سەپرا كۆپىنچە قانىنىڭ قايىنىشى ۋە قىزىپ ئۆتكۈرلىشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

چېچەكنىڭ ئالامەتلىرى: دائىملىق قىزىتما يۈز ۋە چېكە قىسمىنىڭ ئېسىلىپ قېلىشى، بۇرۇنلىرىنىڭ قىچىشىشى، ھارارەت تۆپەيلىدىن بىئارام‌لىنىش، گالىنىڭ يىرتىلىشىپ قېلىشى، روھىي جەھەتتىن يامانلىشىش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. قىزىل ۋە چېچەك كېسەللىكلىرىنىڭ بىر قىسىم بىمارلاردا ئېغىر ئۆتۈشى كېسەللىك مادداىسىنىڭ زەھەرلىكلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك، بەزى بىمارلاردا تېرە ئەسۇبىسىنىڭ قاتمۇقات بولۇپ چىقىشى كېسەللىك مادداىسىنىڭ ناھايىتى كۆپ بولغانلىقىدىن بولىدۇ. ئەسۇبىلەرنىڭ ئارىلاش چىقىشىمۇ كېسەللىك مادداىلىرىنىڭ ناھايىتى كۆپ ئىكەنلىكىنى، ئەسۇبىلەر ھەجمىنىڭ كىچىك بولۇشى بىلەن بىرگە ساننىڭ كۆپ بولۇشى مادداىنىڭ كۆپلۈكىنى ھەمدە قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەسۇبىلەرنىڭ سانى ئاز بولۇپ ئاسان چىقسا، كېسەللىك مادداىسىنىڭ ئاز، قۇۋۇەتنىڭ كۈچلۈكلۈكىنى بىلدۈرىدۇ. قىزىل بىلەن چېچەكتە ئالدى بىلەن يۇقىرى قىزىتما پەيدا بولۇپ، ئاندىن ئەسۇبىلەرنىڭ سىرتقا تېپىشى ناھايىتى ياخشى ئەھۋال بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، چۈنكى بۇ قىزىتمىغا سەۋەبچى بولغاندا مادداىنىڭ ئىچكى تەرەپتىن سىرتقى ئەزالار تەرەپكە يۈزلەنگەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر. ئەكسىچە قىزىتما كۆرۈلمەيلا تېرىدە ئەسۇبىلەرنىڭ پەيدا بولۇشى كېسەللىك مادداىسىنىڭ ئىچكى ۋە تاشقى ئەزالارنى ئوخشاشلا قاپلاپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. ئەتىياز پەسلىدە مادداىلار سويۇپ ئۆز ئورنىدىن سىرغىپ ئاقىدىغانلىقى ئۈچۈن قىزىل ۋە چېچەك ئەتىيازدا كۆپ ئۇچرايدۇ، ئەتىياز پەسلىدە ھاۋانىڭ ئىسسىشىغا ئەگىشىپ مادداىلار ئېرىپ ھەرىكەتكە كېلىپ ئىنتايىن كۆپىيىپ كېتىدۇ. شۇڭلاشقا قىزىل بىلەن چېچەك ئەتىياز پەسلىرىدە كۆپ ئۇچرايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھۆل ئىسسىق ھاۋالىق دۆلەتلەردە كۆپ يۈز بېرىدۇ. ھۆل ئىسسىق ھاۋادا ئادەم ئورگانىزمى ۋە بەدەندىكى مادداىلار سۈيۇقلىشىپ، شۇ سەۋەبتىن قىزىل بىلەن چېچەك ھۆل ئىسسىق ئورۇنلاردا كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. چوڭلارغا قارىغاندا بالىلار ۋە ياشلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. چېچەكنىڭ بالىلاردا كۆپرەك يۈز بېرىشىنىڭ سەۋەبى ئۇلارنىڭ قانلىرىدا ئېمىش ئارقىلىق سۈتتىن پەيدا بولغان تاشلاندۇق مادداىلار كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ قېنى ئاسانلا جۇش ئۇرۇپ قاينىشقا يۈزلىنىدۇ. قىزىل بىلەن چېچەك ياشانغانلاردا كەم ئۇچرايدۇ. چۈنكى ياشانغانلارنىڭ قېنى

پىشىپ يېتىلگەن ۋە مۇستەھكەم تۇراقلاشقان بولىدۇ ھەمدە ئۇلارنىڭ قېنىدىكى قاتىناشقا تەييارلىق كۆرسەتكەن سۈيۈقلۇقلار يوقىلىپ كەتكەن بولىدۇ، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ مىزاجى سوغۇقلۇققا يۈزلەنگەنلىكى ئۈچۈن قىزىل ۋە چېچەكنىڭ ھارارىتى مەغلۇبىيەتكە ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلاردا بۇ كېسەللىك ئاسانلىقچە يۈز بەرمەيدۇ. كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش خاراكتېرىدىن ئالغاندا، قىزىل پەقەت تېرىدىن باشقا جايلارغا تاجاۋۇز قىلىپ كېتەلمەيدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ ماددىسى چېچەكنىڭ ماددىسىغا قارىغاندا ئۇچۇچانراق ۋە لەتىپرەك بولىدۇ. قىزىلنىڭ ياشلاردا كۆپرەك پەيدا بولۇشىنىڭ يەنە بىر سەۋەبى بوۋاقلىق دەۋرىدە پەيدا بولۇپ، بەدىنىدە ساقلىنىپ كېلىۋاتقان سۈيۈقلۇقلار ئوفۇنەتلىنىپ تۇرغان بولسىمۇ، لېكىن بوۋاقلىق، بالىلىق دەۋرلىرىدە ھارارەتنىڭ تۆۋەنلىكىدىن ئوفۇنەتلەنگەن سۈيۈقلۇق ھەرىكەتكە كېلىپ ئۆز تەسىرىنى نامايان قىلالمايدۇ. ياشلىق دەۋرىگە كەلگەندە ھارارەتنىڭ ئوفۇنەتلەنگەن سۈيۈقلۇقلارغا ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتىپ، قانىنىڭ قاينىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى بىلەن قىزىلنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قىزىل بىلەن چېچەكنى داۋالاشتا مۇمكىن بولسا بەدەندىن مەلۇم مىقداردىكى قاننى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. بۇ جەھەتتە بۇرۇننىڭ قان تومۇرلىرىدىن قان ئېلىنسا، مۇناسىۋەتلىك ئەزالارنى قوغداشتا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. دورىلاردىن نوقۇئى ھولۇۋ شېكەر بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. يەنە چىلان شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى ۋە كازى شەربەتلىرىنى ئىچكۈزۈشكە بولىدۇ. يەنە توك خورما (تەلئى) شەربىتىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ، بەزىدە سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، كافۇرغا ئوخشاش دورىلار قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. تامىقىغا ئاقلانغان ئەدەس ياكى خام قاپاق بىلەن ئەتكەن تاماقلار بېرىلىدۇ. چېچەك ۋە قىزىل ئەسۇىلەرنىڭ چىقىشى بەك ئاستا بولۇپ، تېزرەك ئاشكارىلانمىسا ياكى ئۇنىڭ قايتىپ كېتىش خەۋپى كۆرۈلسە، دەرھال ئارپىبەدىيان سۈيى ياكى كەرەپشە سۈيىنى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مېنىڭچە: كۆپ ساندىكى تېۋىپلار ئارىسىدا قىزىل بىلەن چېچەك كېسەللىكىدە قان ئېلىش بىلەن ئىچىنى سۇرگۈزۈش (ماددىلارنى سۇردۇرۇپ تازىلاش) ئۇسۇللىرىنى قوللانمىشقا بولامدۇ ـ يوق؟ دېگەن مەسىلە ھەققىدە ئوخشاشمىغان قاراشلار مەۋجۇت، بىر قىسىم ھۆكۈمالار قان ئالغاندا ياكى ئىچىنى سۇرگۈزگەندە خىلىتلارنىڭ ئىچكى ئەزالار تەرەپكە قوزغىلىپ ھەرىكەتلىنىپ كېتىشىدىن ئېھتىيات قىلىپ، ئىچىنى سۇرگۈزۈپ تەنقىيە قىلىشنى چەكلەش كېرەك دەپ قارايدۇ. مېنىڭچە: قىزىلدا قان ئېلىش مۇۋاپىق بولماسلىقى مۇمكىن. بۇ خۇددى زەھەرلىنىپ قالغان بىمارلارغا قان ئېلىش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا، زەھەرنىڭ پوتون بەدەنگە تارقاپ كېتىش خەۋپى بولىدىغانلىقى ئۈچۈن زەھەرلەنگەن بىمارلاردا قان ئېلىش چەكلەنگىنىدەك، قىزىلنىڭمۇ ماددىسى زەھەرلىك بولغان ئەھۋال ئاستىدا قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ئەمما كېسەللىك ماددىسى بەك زەھەرلىك بولمىغان ۋە قاننىڭ كۆپلۈك ئىپادىلىرى بايقالغان ئەھۋال ئاستىدا بەلگىلىك مىقداردا قان ئېلىشقا بولىدۇ. چېچەكتە قان ئېلىش قىزىلغا قارىغاندا مۇۋاپىق بولىدۇ. ئەگەر چوك تەرەتنى ئازراق يۇمشىتىش زۆرۈر بولسا نۇقۇئات (چىلانما) دورىلار بېرىلسە بولىدۇ.

قىچىشقاق (ھىككە) ۋە تەمرەتكە (جەردەپ) كېسىلى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قىچىشقاق بىلەن تەمرەتكىنىڭ قوزۇق ۋە ھۆل تۇرلىرى بولۇپ، بۇنىڭ قوزۇق بولغىنى (يەنى قاشلىغاندا سۇ چىقمايدىغىنى) قان تەركىبىگە ئارىلىشىپ كەتكەن كۆيۈك سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل كۆيگەن سەپرا بەزىدە سەۋدا خىلىتىغا ئايلىنىپ كېتىدىغان ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ، يەنە بەزىدە ئۇنداق بولماي ھۆل بولغىنى (يەنى قاشلىغاندا سۇيۇقلۇق چىقىدىغىنى) تۇزلۇق بەلغەمى شورنىڭ قانغا ئارىلىشىۋالغانلىقىدىن بولىدۇ. تەمرەتكىمۇ قىچىشقاققا ئوخشاپ كېتىدۇ، بىراق تەمرەتكىنىڭ كېسەللىك ماددىسى قىچىشقاقنىڭ كېسەللىك ماددىسىغا قارىغاندا ئۇچۇچانراق ۋە لەتىفرەك ھەمدە سۇيۇقراق بولۇپ، تېرە ئاستىدا توختاپ قالمىغانلىقى ئۈچۈن مۇدۇر - چاقلار شەكىللەنمەيدۇ ياكى يارىلىنىش يۈز بەرمەيدۇ. تەمرەتكە بىلەن قىچىشقاق كۆپىنچە تۇزلۇق ۋە ئۆتكۈر قىرتاق تەملىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن، شۇنداقلا بەك شىرىلىك ۋە تاتلىق نەرسىلەرنى، ئىسسىق تەبىئەتلىك چاي دورىلىرى ۋە تاماققا سالىدىغان تەم تەڭشىگۈچى دورىلارنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. تۇزلۇق ۋە قىرتاق تەملىك نەرسىلەردىن ھاسىل بولغان خىلىتلار تېرىگە يېتىپ كەلگەندىن كېيىن تېرە تازىلىقىنىڭ ياخشى بولماسلىقى قۇۋۇتتى داپىئە (ھەيدەش كۈچى) نىڭ ئاجىز بولۇشى ياكى مۇنچىغا چۈشمەسلىك قاتارلىق سەۋەبلەردىن تېرە تۈشۈكلىرى ئېتىلىپ قېلىپ، بۇزۇلغان خىلىتلار سىرتقا چىقىپ كېتەلمەي، تېرە ئاستىدا ساقلىنىپ قېلىش نەتىجىسىدە قىچىشقاق ياكى تەمرەتكىنى پەيدا قىلىدۇ. بەك تاتلىق ۋە شىرىلىك نەرسىلەرنىڭ بۇ خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولۇشى يېمەكلىكلەردىن ئۆت سۇيۇقلۇقى كۆپلەپ ئىشلىنىپچىقىدۇ. ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى قىچىشقاق بىلەن تەمرەتكىنىڭ پەيدا بولۇشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارمۇ يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش ئۆتكۈرلۈك ۋە ئاچچىقلىق خۇسۇسىيەتلەرنى كۈچەيتىپ، قانغا تەسىر كۆرسىتىش ئارقىلىق تەمرەتكىنىڭ پەيدا بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

داۋالاش: بۇ خىل تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن كېسەللىك ماددىلىرىنى ئىستىفراغ قىلىپ سۇرۇپ چىقىرىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. مەتبۇخى پەۋاكىھ (يەل - يېمىشلەر قاينىتىلمىسى) ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇنلار ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سۇفۇپى مۇسھىلى مائۇلجەبىن بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يەنە سۇت ئەپتىمۇن ۋە شېكەر بىلەن قوشۇپ بېرىلسىمۇ ياكى مەزكۇر نۇسخىغا شاھىتەررە سۇيى قوشۇپ تەييارلاپ بېرىلسىمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. بەزىدە شاھىتەررە سۇيىگە سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە ۋە ھېلىلە كابۇلىلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن 12 گىرامدىن قوشۇپ تەمىنى چىقىرىپ، ئىچىشكە بەرسىمۇ بولىدۇ. يەنە مائۇششەئىرنى شېكەر بىلەن تەڭشەپ ياكى مائۇلجەبىننى سۇفۇپى مۇبەددىل بىلەن قوشۇپ، ئۇدا بىرقانچە كۈن ئىچىشكە بەرسىمۇ بولىدۇ ياكى

شاھتەررە سۈيى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تەمسىز نەرسىلەر، مەسىلەن: كاسىنە يوپۇرمىقى، بەقلە يەمەنىيە، سېمىزئوت، پالەك ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ. ئوغلاق گۆشى ئاچچىق ئانار بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. گۆشنى كۆپ ئىستېمال قىلسا سەپرا خىلىتى كۆپىيىپ كېتىدىغانلىقى ئۈچۈن مۇمكىن بولسا قەتئىي چەكلىنىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن گۈڭگۇرت، ئۆلتۇرۇلگەن سىماب، كۈندۇش، ئۇشەق، زەنكار، نۆشادۇر قاتارلىقلار بىر ھەسسىدىن، مەرتەك (كۆكتاش) ۋە ئىسپىداجلار يېرىم ھەسسىدىن، ئەندۇرانى تۇزى ۋە زەمچە، قورۇلغان ئانار ئۇرۇقى پۈتۈن دورىلارنىڭ بىر ھەسسىچە، ئۇستىدىن مەلۇم مىقداردا گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى ۋە سىركىلەرنى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. بەزىدە مەلۇم مىقداردا كافۇر قوشۇپ تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ.

ئۈچ كۈن ئۇدا 390 مىللىلىتىر كۈنجۈت يېغى يېرىم ھەسسە سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بىر ناچار تەسىرى بولۇپ، ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ ھەمدە ھوشىدىن كېتىش (غەشى) نى پەيدا قىلىدۇ، سەبرە قىچىشقاقنىڭ مىددىسىنى تازىلاشتا ناھايىتى كۈچلۈك تەسىر كۆرسىتىدۇ. دائىم مۇنچىغا چۈشۈشنىڭ تەمرەتكە ۋە قىچىشقاقلارنى داۋالاشتا رولى ناھايىتى چوڭ.

مېنىڭچە: تەمرەتكىنى پەيدا قىلىدىغان ئاساسىي ئامىل يەرلىك ئورۇننى غىدىقلايدىغان، ئۆتكۈر ۋە قىرتاق تەملىك گازلار ۋە ئاز مىقداردىكى ئۈچۈچان سۈيۇق خىلىتلار بولۇپ، ئۇلار تۇزلۇق تاماقلارنى، تۇزلانغان بېلىق، قېتىق ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپچىقىدۇ. تەمرەتكە بىلەن قىچىشقاقنىڭ پەرقى شۇكى، قىچىشقاق ئەسۇلىك بولىدۇ. تەمرەتكىدە تېرە ئەسۇللىرى بولمايدۇ. قىچىشقاق بىلەن تەمرەتكە كۆپىنچە ئىككى قول ۋە ئىككى پۈتتا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. چۈنكى قول ـ پۇت قاتارلىق ئەزالار يۇرەك ۋە باشقا رەئىس ئەزالاردىن يىراق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ ھارارىتى غەرىزىيەسى تۆۋەن ھەم ئاجىز بولىدۇ. جىنسىي ئالاقىنىڭ مىددىلارنى سىرتقى تەرەپكە قوزغىتىشى ئوفۇنەتلىك ئۆتكۈر گازلارنى تېرە سىرتقى يۈزى تەرەپكە يۈزلەندۇرۇش تەسىرى بولۇپ، قىچىشقاق ياكى تەمرەتكە بىلەن ئاغرىغان بىمارلار جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلغاندا، ئۇ مادىدىلار تېرە ئاستىدا ئوفۇنەتلىك ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. شۇڭلاشقا بۇنداق بىمارلارنىڭ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشى چەكلىنىدۇ ياكى جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندىن كېيىن مۇنچىدا يۇيۇنۇش ۋە بەدەنلىرىنى مۇجۇپ بېرىشكە بۇيرۇلىدۇ.

قارا جوزام

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇ پۈتۈن بەدەنگە تارقاپ كەتسە ۋە ئوفۇنەتلەنسە، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. ئەگەر كېسەللىك مادىدىلىرى تېرە تەرەپكە تارقاپ كەتسە قارا يەرقاننى پەيدا قىلىدۇ، ئەگەر پۈتۈن بەدەنگە تارقاپ توپلىشىپ

قالسا جوزامنى پەيدا قىلىدۇ، لېكىن ماددىلارنىڭ توپلىشىشى پۈتۈن بەدەنلىك بولماي، مەخسۇس بىر ئەزادا بولسا جوزامنى پەيدا قىلمايدۇ، پەقەت ئەزالارنىڭ شەكىللىرىدە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىدە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش (تەپەررۇقى ئىتتىسال) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەزالاردا قۇرۇقلۇق ئەۋج ئالغانلىقى ئۈچۈن يېرىلىش ۋە پىچىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. يەنە بىر سەۋەب، بۇ خىل كېسەللىكنىڭ ماددىسى يامان سۈپەتلىك ماددىلار بولغانلىقى ھەمدە كەيپىياتى ھاياتلىققا ۋە ھارارىتى غەرىزىيىگە قارشى بولغانلىقى ئۈچۈن ئاسانلا ئەزالارنىڭ مىزاجىنى بۇزۇپ قويىدۇ. ھەتتا ئەزا ـ توقۇلمىلارنى روھىي ھايۋانىيىنى قوبۇل قىلالمايدىغان ئەھۋالغا چۈشۈرۈپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەزالار ماددا ئالمىشىشتىن بەھرىمەن بولالماسلىق نەتىجىسىدە قارىداپ كېتىدۇ. ئۇۋۇلۇپ پارچىلىنىشقا باشلايدۇ. يىرىڭ ـ زەردابلار ئاقىدۇ، بۇ بەئەينى ئۆلگەنلەرنىڭ بەدەنلىرىدە يۈز بېرىدىغان ئۆزگىرىشلەرگە تەرەققىي قىلىپ قوشنا ئەزالارغا تاجاۋۇز قىلىدۇ. تەدرىجىي رەئىس ئەزالارغا، جۈملىدىن يۈرەككە يېتىپ بېرىپ بىمارنى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. سەۋەبى: جىگەر ھارارىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى پۈتۈن بەدەن ھارارىتىنىڭ يۇقىرىلاپ كېتىشى، جىگەر ۋە پۈتۈن بەدەننىڭ قۇرۇقلۇقىغا يۈز تۇتۇشى قاتارلىقلار قانىنىڭ كۆيۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جىگەر ۋە پۈتۈن بەدەننىڭ سوۋۇپ كېتىشى قانىنىڭ ئۆيۈپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ (بەدەننىڭ سوۋۇپ كېتىشى قانىنى سەۋداغا ئايلاندۇرۇپ قارامتۇل رەڭگە كىرگۈزۈپ ئۆيۈتۈپ قويىدۇ). ئۇنىڭدىن باشقا يەنە سەۋدا پەيدا قىلىدىغان تاماقلار ۋە تېرە تۆشۈكلىرىنىڭ ئېتىلىپ قېلىشى ماسلىشىپ كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ھارارىتى غەرىزىيىە سولۇنۇپ قېلىپ قانىنى قويۇلدۇرىۋېتىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ. تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىمۇ بۇ كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدۇ. تالنىڭ مىزاجى بۇزۇلغاندا تال بەدەندىكى ئارتۇقچە سەۋدا ماددىسىنى ئۆزىگە تارتىپ كېلەلمەيدۇ. نەتىجىدە قاندىكى سەۋدا ماددىسىنىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىدۇ ۋە ۋاقتىدا تولۇق تازىلىنالمايدۇ. ئادەتتىن تاشقىرى ئىسسىپ كېتىش خىلىتلارنىڭ لەتىف ۋە ئۇچۇچانلىرىنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىۋېتىش، قويۇقلىرىنى كۆيدۇرۇۋېتىش ۋە قويۇقلاشتۇرۇش ئارقىلىق بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا شارائىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. ھاۋانىڭ ئادەتتىن تاشقىرى سوۋۇپ كېتىشىمۇ قانىنى قويۇقلاشتۇرۇپ ئۆيۈتۈپ قويۇشى مۇمكىن. ھەرقانداق ۋاقىتتا سەۋدا ماددىسىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى قانىنى قويۇلدۇرۇپ قويۇش بىلەن سەۋدانىڭ يەنمۇ كۆپ پەيدا بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ياكى قانىنى سوۋۇتۇپ يېڭىدىن قوبۇل قىلىنمىدىغان ئوزۇقلۇقلارنى ئۆز تەبىئىتىگە ماس ھالدا ئۆزگەرتىپ، سەۋدا ماددىسىنىڭ تېخىمۇ كۆپىيىشىگە تۈرتكە بولىدۇ.

جوزام كېسەللىكى ئىككى خىل بولىدۇ، بىرىنچىسى، ئاقما پەيدا قىلىدىغان خىلى، ئىككىنچىسى ئاقما پەيدا بولمايدىغان خىلى. بىرىنچى خىلى سەپرا خاراكتېرلىك ماددىلارنىڭ كۆيۈپ ئۆزگىرىشىدىن ھاسىل بولغان سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ. ئىككىنچى خىلى قويۇق بەلغەمنىڭ سەپرا بىلەن بىرلىكتە كۆيۈپ ئۆزگىرىشىدىن ھاسىل بولغان سەۋدا ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ.

جوزام كېسەللىكى ئەسلىدە ئىرسىيەت خاراكتېرلىك داۋام قىلىدىغان، شۇنداقلا ئۆزئارا يۇقىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت بولۇپ، كونىراپ كەتكەنلىرىنى داۋالاپ ساقايتىشتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ. لېكىن يېڭى پەيدا بولغانلىرىنىڭ ئاز ساندا ساقىيىپ قېلىش ئېھتىماللىقى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: جوزام كېسەللىكى دەسلەپ باشلانغاندا بىمارنىڭ رەڭگىرويى قىزىرىپ قالىدۇ، ھەتتا قاردىاپ كېتىدۇ. كۆز ئېقى قارامتۇل قىزىل بولۇپ قالىدۇ. چىراينىڭ قارامتۇل بولۇپ قېلىشىدىكى سەۋەب، سەۋدا خاراكتېرلىك قانىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى، شۇنداقلا ئوكسىگېن يېتىشمەي نەپەس قىستاۋاتقانلىقى سەۋەبىدىن بولىدۇ. يەنە مىجەزى جەھەتتىنمۇ ئۆزگىرىش بولۇپ، ئادەتىخورلۇق ۋە بەتنىيەتلىككە ئوخشاش سەۋدا خاراكتېرلىك مىجەز ۋە پىسخولوگىيەلىك ئالاھىدىلىكلەر كۆرۈلىدۇ. كۆز ئېقى قىزىلغا مايىل كۆك بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى سەۋدا مادداسى پۈتۈن بەدەنگە تارقاپ كەتكەنلىك ئۈچۈندۇر، بۇ سەۋدا مادداسى بەدەنگە تارقىلىپ ئاخىرقى كۆز ئېقىنىڭ سەتھىلىرىگە قەدەر يېتىپ كەلگەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر ھەمدە كۆزنىڭ مەخسۇس سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ كەملىپ كەتكەنلىكى ۋە قويۇقلىشىپ قالغانلىقى ئۈچۈندۇر. يەنە نەپەسنىڭ سىقىلىشى ۋە ئاۋازنىڭ بوغۇلۇپ قېلىشى قاندا سەۋدا مادداسىنىڭ غالىب كېلىۋاتقانلىقى سەۋەبىدىن ئۆپكىنى تەمىنلەيدىغان سۈزۈك سۇيۇق قانىنىڭ يېتىشمەيۋاتقانلىقى ھەمدە ئۆپكىگە كەلگەن قانىنىڭ ھەممىسى قويۇق ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك قان بولۇپ، ئۈزۈق بولۇش جەريانىدا كۆپ مىقداردىكى سەۋدا خاراكتېرلىك چىقىرىندى ۋە تاشلاندۇقلار ئاجرىلىپ چىقىپ، روھنىڭ نەپەسلىنىدىغان يوللىرىنى توسۇۋالغانلىقى ھەمدە كۆپ مىقدارداتۈتۈنسىمان گازلار ئاجرىلىپ چىقىپ، ئۆپكە ۋە يۇرەكنى سالقىنلىتىش خىزمىتىنى ئۆتەيدىغان روھلارنىڭ ئۆتۈش يولىنى توسۇۋالغانلىقى ئۈچۈن ئۆپكە ۋە يۇرەككە سوغۇق، سالقىن ھاۋا تولۇق يېتىپ بارالماي، ئۇلارنىڭ ئىسسىقلىقى ئېشىپ كېتىش ۋە ھارارەت غەلىبە قىلىپ كېتىش سەۋەبىدىن بولىدۇ. جوزام كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلار تەرلىگەندە ناھايىتى سېسىق پۇرايدۇ. سەۋدا مادداسى بەدەن سىرتىغا يۈزلەنگەندە، تېرە تۈشۈكلىرىدە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك چىقىرىندىلار چىقىپ كېتەلمەي، تېرە ئاستىدا توختاپ قېلىپ ئوفۇنەتلىنىدۇ، نەتىجىدە تەرلىگەندە سېسىق پۇراش كېلىپچىقىدۇ، يەنە جوزام كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ چاچلىرى ئىنچىكىلىشىپ تۆكۈلىدۇ ۋە شالاڭلىشىپ قالىدۇ، بەزىدە چاچنىڭ ئورنى ئويۇلۇپ چۈشۈپ كېتىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ، بىمار ئۇخلاۋاتقاندا بەدىنىدە بىر خىل ئېغىرلىق بولۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ، بۇرۇنلىرى قۇرۇيدۇ، تىرناقلىرى يېرىلىپ كېتىدۇ، ئاۋازى غاراڭ ـ غۇرۇڭلىشىدۇ، كالپۇكلىرى (لەۋلىرى) تومىلىشىپ قالىدۇ، رەڭگىرويى قاردىاپ كېتىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بۇرنى ئېقىپ چۈشۈپ كېتىدۇ، تەدرىجىي قول ـ پۇت ۋە ئەتراپ ئەزالىرى تۆكۈلۈپ كېتىشكە باشلايدۇ ھەمدە ناھايىتى سېسىق پۇراقلىق يىرىڭ ـ زەردابلار ئاقىدۇ.

مېنىڭچە: ئوفۇنەتلەنمىگەن ئاچچىق سەۋدانىڭ پۈتۈن بەدەنگە تارقاپ كېتىشى بىلەن

ئەزالارنىڭ مىزاجىنى بۇزۇپ، شەكىللىرىنى ئۆزگەرتىپ قويۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر. بۇ يەردىكى ئاچچىق سەۋدا كۆيگەن غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ۋە بىر قىسىم ئۆزگەرگەن ۋە سېسىق پۇراق ئالغان، ئۇيۇش خاراكتېرلىك سەۋدادىن ئىبارەتتۇر، بۇ خىل سەۋدانىڭ پۈتۈن بەدەنگە تارقاپ كېتىشى ئۇنىڭ مىقدارى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، قان خىلىتى ئۈستىدىن غالىب كەلگەنلىكى، ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرۇش سالاھىيىتىنىڭ بولمىغانلىقى ھەمدە ئەسلىي ماھىيىتى يامان سۇپەتلىك ماددا بولغانلىقى، تەبىئەتكە قارشى بولغانلىقى تۈپەيلىدىن تەبىئەتنىڭ ئۇنى بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىشى ئاسانغا چۈشمەيدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن پۈتۈن بەدەنگە تارقاپ كېتىدۇ. بىزنىڭ بۇ يەردە «ئوفۇنەتلەنمىگەن ئاچچىق سەۋدا» دەپ ئاتىشىمىزنىڭ سەۋەبى، ئەگەر ئاچچىق سەۋدا ئوفۇنەتلىنىدىغان بولسا تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ (ھۈممائى رۇبئى)نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر. يەنە «سەۋدانىڭ پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىشى» دېيىشىمىز، ئەگەر سەۋدا ماددىسى پۈتۈن بەدەنگە تارقالماي بىرەر ئەزاغا ياكى بىر قانچە ئەزاغا توپلانغان بولسا، ئۇ جوزام بولماستىن، بەلكى راك ياكى ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىك بولغان بولاتتى، يەنە شۇنىڭدەك سەۋدا ماددىسى تېرىگىلا تارقالغان بولۇپ، ئىچكى تەرەپكە چۆككەن بولسا، جوزام بولماستىن بەلكى قارا يەرقان بولغان بولاتتى.

جوزام كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق سەۋەب، جىگەردىكى مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاجى جىگەر) ياكى ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇققا مايىل بولغان پۈتۈن بەدەنلىك مىزاج بۇزۇلۇشتۇر. دېمەك، قۇرۇقلۇق بىلەن ئىسسىقلىقتىن ئىبارەت ئىككى خىل كەيپىيات يۇقىرى دەرىجىدە ئەۋج ئالغاندا، ئۇ قانىنى كۆيدۈرۈپ سەۋداغا ئايلاندۇرۇش ئارقىلىق جوزامنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. ئەگەر مىزاج سوغۇق تەرەپكە مايىللىشىپ بۇزۇلسا قان سوۋۇپ كېتىدۇ ھەم توڭلاپ ئۇيۇپ قېلىش بىلەن سەۋداغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. ئاپتورنىڭ يۇقىرىدىكى «قانىنى قويۇلدۇرۇپ سەۋدا ماددىسىغا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ» دېگەن سۆزىنىڭ مەنىسى ھارارىتى غېرىزىيەنىڭ دېمىقىپ قېلىشى ۋە ئۇنىڭ ئوكسىگېنغا تويۇنماسلىقى، سوغۇقلۇقنىڭ غەلىبە قىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇ قانىنى قويۇلدۇرۇپ ئۇنىڭ سەۋداغا ئايلىنىشىنى تېزلىتىدۇ.

ئەسلىي ئاپتورنىڭ «بىمارنىڭ كۆپ كېكىرىشىمۇ جوزامغا سەۋەبچى بولىدۇ» دېيىشىدىكى ئاساس كېكىرىش كۆپ قېتىم داۋاملىشىۋەرسە، ھارارەت ھەزىم بولمىغان تاماقلارنىڭ سۇيۇق ۋە ئۇچۇچان قىسمىنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىۋېتىدۇ، قويۇق قىسمىنى سەۋداغا ئايلاندۇرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سەۋدانىڭ كۆپىيىشىنىڭ سەۋەبچىسى بولۇپ قالىدۇ. جوزامنى ئىرسىيەت خاراكتېرلىك كېسەللىك دېيىشىنىڭ سەۋەبى جوزام كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان ئانىلارنىڭ پۈتۈن بەدىنىگە يامان سۇپەتلىك سەۋدا ماددىسى تارقاپ كەتكەنلىكتىن ئانىلىق تۇخۇمىمۇ شۇ ناچار كەيپىياتنى ئۆزىگە قوبۇل قىلىۋالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىل تۇخۇم ۋە ئۇرۇقتىن تۇرەلگەن تۇرەلمىدىمۇ بۇ كېسەللىكنىڭ تەسىرى ساقلىنىپ تۇرىدۇ. سەپرانىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان سەۋدادىن كېلىپچىققان جوزام ناھايىتى ئېغىر بولۇپ، كۆيدۈرۈش ۋە يارىغا ئايلاندۇرۇش خاراكتېرى ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ. لېكىن

ئۇنى داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى ياخشىراق بولىدۇ. قانىنىڭ ئېغىرلىقى سەۋەبىدىن كېلىپچىققان جوزامنىڭ ئاقىۋىتى جىددىي بولمايدۇ ھەمدە ئۇ تېشىلىپ ئاقمايدۇ.

جوزام كېسەللىكىدە ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنىڭ سەۋەبى، بۇ كېسەللىكنىڭ زەھەرلىك ماددىلىرى ئۆپكە ۋە كانايلارغا يامان تەسىر كۆرسەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: داۋالاش: قان كۆپلۈك ئىپادىلىرى كۆرۈلسە، ئالدى بىلەن قان ئېلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئادەتتە گۈرەن تومۇرىدىن قان ئېلىنسا ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن ئايارەج لوغانزىيا، مەتبۇخى ئەپتىمۇن، ھەببى ئەپتىمۇن قاتارلىق كۈچلۈك مۇسھىللارنى بېرىش ئارقىلىق سەۋدا ماددىلىرى تازىلاپ چىقىرىلىدۇ، يەنە ھەببى ئايارەج ھەجرى ئەرمەنى بىلەن بېرىلىدۇ. سۇفۇپى مۇسھىلنى مائۇلجەبىن بىلەن بېرىشكىمۇ بولىدۇ. سەۋدانىڭ كۆيۈشى خاراكتېرلىك بولسا سۇفۇپى مۇبەددىل مائۇلجەبىن بىلەن قوشۇپ بېرىلسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. شەربەت دورىلىرىدىن ئاددىي ئۇسۇل بىلەن تەييارلانغان مائۇششەئىر ياكى شېكەر بىلەن تەييارلانغان مۇبەززەر (ئۇرۇق دورىلار ئاتلىسى) ياكى نېلۇپەر شەربىتى، قىزىلگۈل سۇيى بىلەن تەييارلانغان جۇلاپ ياكى گاۋزىبان سۇيى ۋە شېكەر قاتارلىقلار ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تامىقىغا: ئوغلاق گۆشى، سېمىز توخۇ گۆشى ۋە پاقلان گۆشى قاتارلىقلارنى ئىسپىداج بىلەن پىشۇرۇپ، ئىسپىدباج ياكى ھىنتىيە يېيىشكە بېرىلىدۇ. قۇستۇرغۇچى دورىلار ئارقىلىق قويۇق خىلتىلار قۇستۇرۇپ چىقىرىلىدۇ. مەسىلەن: جەۋزۇل قەي، سېرىقچېچەك ۋە تۇرۇپ ئۇرۇقى قاينىتىلمىسى قاتارلىقلارنى ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇشقا بولىدۇ. قۇستۇرۇش بولسا يۇقىرى تەرەپتىكى ماددىلارنى تۆۋەنگە تارتىپ تازىلاپ چىقىرىدۇ، ئاستى تەرەپتىكى ماددىلارنىمۇ چىقىرىپ تاشلايدۇ. بىمارنىڭ مېڭىسىنى چۈشكۈرتۈش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش ئارقىلىق تەنقىيە قىلىپ تازىلاشقا بولىدۇ. بىمارلارنى مۇنچىغا كۆپ كىرىشكە، مۇنچىدىن چىقىپلا بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى ياكى بادام ياغلىرى بىلەن ياغلىنىشقا بۇيرۇلىدۇ. سېرىق مايدىن تەييارلانغان ئىلمان ئابزەنلەردە ئولتۇرۇشقا ياكى پۇتۇن بەدەنلىرى تەرگە چۈمگۈدەك تەنھەرىكەت قىلىشقا ياكى جىسمانىي ئەمگەك قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ. تەنھەرىكەتنى ياغلىنىشتىن ئىلگىرى قىلسا بەدەننىڭ بۇزۇق ماددىلىرىدىن تازىلىنىشىغا ۋە تەبىئەتنىڭ ئۇنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىشىغا پايدىلىق. ياغلىنىپ بولغاندىن كېيىن تەنھەرىكەت قىلسىمۇ، بەدەندىكى ئېرىگەن ماددىلارنىڭ سىرغىپ ئېقىشىغا ھەمدە ئۇلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرۇپ يۇمشىتىشقا پايدىلىق بولىدۇ.

ئوق يىلانىنىڭ گۆشىنى ئاق ئۇننىڭ نېنى بىلەن تويغۇچە يېگۈزۈش ئەڭ يۇقىرى داۋالاش ئۇنۇمىگە ئىگە چارىلەرنىڭ بىرىدۇر. ئوق يىلانىنىڭ بۇزۇق چىقىرىندىلارنى بەدەندىن تازىلاش خاسىيىتى بولۇپ، بۇزۇق ماددىلارنى تېرە تەرەپكە ھەيدەيدۇ، شۇڭلاشقا ئوق يىلانىنىڭ گۆشى بەدەنە ناچار كەيمۇسلار توختاپ قالغان بىمارلارغا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئېيتىشلارغا قارىغاندا، قاسراق تاشلايدىغان يىلان (چار يىلان) نىڭ بېشى ۋە قۇيرۇقىنى كېسىپ تاشلاپ، يەرگە كۆمۈپ يىلان رەسمىي قۇرۇتلىغاندىن كېيىن قۇرتلىرى

بىلەن قوشۇپ ھەر كۈنى ئالتە گىرامى ھەسەل شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈپ بېرىلسە، ئېغىر جوزام كېسەللىكى ساقىيىپ كېتىدۇ، دېيىلگەن. جوزام كېسەللىكى ئېغىر بولغان ئەھۋاللاردا ئىچىنى سۈرگۈزۈپ ئىستىفراغ قىلىشقىمۇ بولمايدۇ. چۈنكى بۇ ئىككى خىل ئۈسۈل يامان سۈپەتلىك ماددىلارنى قوزغىتىپ قويىدۇ، بىمارنىڭ تەن قۇۋۋىتى ۋە كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچى بۇ خىل يامان سۈپەتلىك ماددىلارغا تاقابىل تۇرۇپ بولالماسلىق نەتىجىسىدە بىمارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى قان ئېلىش كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. گۇرەن تومۇرىدىن قان ئېلىشنىڭ يۇز ۋە يۇز ئەتراپىدىكى ئەزالار كېسەللىكلىرىگە پايدىسى كۆپرەك بولىدۇ. گۇرەن تومۇرى بەدەننىڭ ئۈستۈنكى قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، جوزام كېسەللىكىنىڭ كېسەللىك ماددىسىمۇ بەدەننىڭ ئۈستۈنكى قىسمىلىرىدا كۆپرەك بولىدۇ، گۇرەن تومۇرىدىن قان ئالغاندا بىمارلاردا ھەر دائىم كۆرۈلىدىغان دەم سىقىلىش ۋە ئاۋاز بوغۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. جوزام كېسىلىگە پايدا قىلىدىغان ئەڭ ياخشى دورىلارنىڭ بىرى «بىيىشى» بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبى: قارا ھېلىلە، شەترەنجى ھىندىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، پىلپىل 15 گىرام، ئاق پارپا سەككىز گىرام. تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سىرىق ماي (كالىنىڭ سىرىق مېيى) بىلەن ياغلاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى تۆت گىرام.

يەنە بىر مۇرەككەپ دورىسى «بەزەرجەلى» بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبى: ھېلىلە ۋە شەترەنجى ھىندىنىڭ ھەربىرىدىن 52 گىرام، جويۇز، بوزبۇغا، كۈندۇر، مۇرمەككى، ئوردان، پىلپىل، قارىمۇچ، نارمىشكى، كۈندۇش، تاغ پىيىزى ئۇسارىسى، سازەج ھىندىنىڭ ھەر بىرىدىن 32 گىرام، ئاق پارپا 12 گىرام. تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، ناۋات بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ، بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى تۆت گىرام. ئوق يىلاننىڭ گۆشىدىن شورپا تەييارلاش ئۇسۇلى: مەلۇم مىقداردىكى يىلان گۆشىنى سىرىقچىچەك، نوقۇت ۋە تۇزلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يىلىكىتەك پىشقانغا قەدەر قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ۋابا كېسەللىكى ۋە ئۇنىڭدىن ساقلىنىش چارىلىرى توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ۋابا ئاسمان ۋە يەر خاراكتېرلىك سەۋەبلەر ئارقىلىق ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى، شۇنداقلا ھاۋانىڭ بەدەندىكى روھلارنى ئىسلاھ قىلىش ۋە يۇرەكنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش رولىنىڭ يوقىلىشىدىن كېلىپچىقىدىغان تارقىلىشچان كېسەللىكلەردىن ئىبارەت. يەل خاراكتېرلىك سەۋەبلەر، مەسىلەن: سىسىپ قالغان سۇ، جەسەتلەرنىڭ ۋاقتىدا دەفئى قىلىنمايلا پۈراپ كېتىشى ۋە ئۇنىڭ بۇخاراتلىرىنىڭ ھاۋاغا ئارىلىشىپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن ھاۋانىڭ بۇلغىنىشىنى كۆرسىتىدۇ. يازنىڭ ئاخىرلىرى ۋە كۈزنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە يۇلتۇزلارنىڭ كۆپلەپ ئۇچۇشلىرى ۋابا

تارقىلىدىغانلىقىنىڭ خەۋىرچىسى بولىدۇ. شۇنىڭدەك 11 ـ ، 12 ـ ئايلاردا جەنۇب شامىلى ۋە سەھەر شامىلىنىڭ چىقىشىمۇ ۋابا كېسەللىكلىرىنىڭ تارقىلىشىدىن خەۋەر بېرىدۇ. يەنە يامغۇر يېغىش ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ، يامغۇرنىڭ ياغماسلىقى ۋە بۇ ئالامەتلەرنىڭ كۆپ تەكرارلىنىشى قىش ھاۋاسىنىڭ بۇلغىنىپ كېسەللىك تارقىلىشىنىڭ خەۋەرچىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر ئەتىياز پەسلىدە ھاۋا سوغۇق بولۇپ، يامغۇر ياغماسلىقى، جەنۇب شامىلىنىڭ كۆپ چىقىشى، يەنە ھاۋا بىرقانچە كۈن تۇتۇلۇپ، بىرەر ھەپتە ئېچىلىپ، ئارقىدىن يەنە كۈندۈزى ھاۋا تۇتۇقلىشىپ كېچىسى سوغۇق بولۇشى ۋابا كېسەللىكى تارقىلىشىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ياز كۈنلىرى ئىسسىق ئاز بولۇپ، دەل ـ دەرەخلەردە چوڭ ئۆزگىرىشلەرنىڭ بولماسلىقى، كۈزدە يۇلتۇزلارنىڭ ئېچىشى ۋابا تارقىلىشىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇلار پەقەت ئاسمان خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشلەردىكى ھاۋانىڭ بۇلغىنىشىغا خاستۇر. لېكىن يەر خاراكتېرلىك سەۋەبلەردىن بولغانلىرىدا ھاشارات ۋە قۇرت ـ قوڭغۇزلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى، قۇمچاق ۋە پاقىلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى، سەزگۈرلۈكى يۇقىرى جانىۋارلارنىڭ چەت جايلارغا قېچىشى، چاشقانلارنىڭ ئۆۋلىرىدىن چىقىپ ئۆلۈپ قېلىشى ۋە ئۆزىنى تاشلاپ يېتىشى قاتارلىق ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى ۋابا تارقىلىدىغانلىقىنىڭ خەۋەرچى بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ۋابا كېسەللىكىدىن ساقلىنىش ۋە ئالدىنى ئېلىش چارىلىرى: ئالدى بىلەن بەدەننى ئارتۇقچە خىلىتلاردىن تازىلاپ، مىزاج تەڭشەش، يەل ـ يېمىش، ھاراق ۋە شورپا ئىچىشتىن چەكلەش، بەدەننى قۇرۇتىدىغان قۇرۇتقۇچى تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىق چارىلەر قوللىنىلىدۇ. سەھىنائى شامىيىيەمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەرنىڭ ھەممىسى بۇ جەھەتتە پايدىلىق رول ئوينايدۇ. يەنە ھاۋانى ئىسلاھ قىلىش ئالاھىدىلىكى بولغان دورىلار بىلەن ئىسرىق سېلىش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: كافۇر، سەئدى كۆفى، سەندەل، ئىپار، ئەنبەر، ئۇد ھىندى، تۇرۇنجى (ئاپېلسىن پوستى)، يۇلغۇن ۋە غار ياپرىقى قاتارلىقلارغا ئوخشاش دورىلارنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سېلىش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. ئۆيئىچىگە قىزىلگۈل سۈيى، سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى سېپىپ تۇرۇش، ئالما، بېھى، نەشپۈت، ئامۇت، تاشئالما، دەرەخلەرنىڭ ئۇچىلىرى ۋە گۈل ـ چېچەكلەرگە ئوخشاش خۇش پۇراقلىق سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئۆزىگە يېقىن تۇتۇش قاتارلىق چارىلەر قوللىنىلىدۇ.

مېنىڭچە: ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى ھەقىقەتەن روھنىڭ جەۋھىرىنى ئىسلاھ قىلىش ۋە تۇ ـ تۇنسىمان گازلارنى دەپئى قىلىش، بەدەننىڭ ھارارەتنى تەڭشەش رولىنى ئادا قىلالمايدۇ. ساپ ھاۋا مۇرەككەپ ئەمەس، بەلكى يەككە جىسىم ئوفۇنەتلەنمەيدۇ، دېيىشىمىز مۇمكىن، بۇ يەردە مۇرەككەپ بولمىغان ئاددىي، يەككە ھاۋا ئەمەس، بەلكى بەدەنلەرنى قورشاپ تۇرىدىغان مۇھىت ھاۋاسىغا تارقالغان جىسىم كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بۇ ھاۋا بولسا ھەقىقىي ھاۋا بىلەن سۇ ۋە زېمىندىن ئۆرلەپ چىققان گاز ـ تۈتەكلەر، شۇنداقلا يۇلتۇزلار شۇئلە (نۇر) لىرىنىڭ تەسىرى بىلەن ئوتقا مەنسۇپ قىسمىلاردىن ھاسىل بولغان بىر خىل مۇرەككەپ جىسىمدۇر، بۇنى ھاۋا دەپ ئاتىشىمىز خۇددى دېگىز سۇلىرى ۋە يەر ئاستى سۇلىرى گەرچە خالىس

ۋە يەككە سۇ بولماستىن، بەلكى ھاۋا زېمىن ۋە ئوتلارنىڭ ئۆزئارا ئارىلىشىپ مۇرەككەپلەشىشىدىن ھاسىل بولغان بولسىمۇ، پەقەت ئوستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن تەركىبىنىڭ سۇ ئەكەنلىكىنى نەزەردە تۇتۇپ مۇتلەق ھالدا سۇ دەپ ئاتىغانغا ئوخشاش ئىشتۇر. مۇرەككەپ بولمىغان يەككە جىسىم ئوفۇنەتلەنمەيدۇ، دېگەن سۆزگە يەنىلا قايىل بولمايمىز. شۇنىڭدەك ئەگەر بىرەر يەككە ماددىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى مۇمكىن بولمىغان بولسا، بارلىق يەككە ماددىلارنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى يەنىلا مۇمكىن بولمىدۇ. ئەگەر بارلىق يەككە ماددىلار ئوفۇنەتلىنىشنى قوبۇل قىلمىدۇ دېگەندە، جىسىملارنىڭ تەركىبىي قىسىملىرىنىڭ پۈتۈنلەي ئاجراپ چۈۋۈلۈپ كېتىشى مۇمكىن دېيىشكە توغرا كېلىدۇ. مۇنداق دېيىشنىڭ ئۆزى ئەمەلىيەتكە ئويغۇن ئەمەس، ئوفۇنەت بولسا قۇراشتۇرۇلۇشقا ۋە يېڭىدىن بىر نەرسىنىڭ ھاسىل بولۇشىغا قارىمۇ قارشى كېلىدىغان بىر خىل كەيپىيات، دېيىشكە بولمايدۇ. چۈنكى بەزى ماددىلارنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىنىڭ مۇمكىنلىكى بىلەن بارلىق ماددىلارنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىنىڭ مۇمكىنلىكى كېلىپچىقمايدۇ. ئەگەر ھاۋا ئوفۇنەتلەنسە يۇرەككە تەسىر قىلىپ، يۇرەكتىكى روھنىڭ مىزاجىنى بۇزۇپ تاشلايدۇ. ھاۋا روھقا يېتىپ بېرىشتا باشقا ئورگانلارغا قارىغاندا تېزرەك يېتىپ بارىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ روھلارنىڭ تەركىبىدىكى سۇيۇقلۇقلارنى ئوفۇنەتلەندۈرىدۇ ۋە كېرەكسىز، يات ئىسسىقلىقنى پەيدا قىلىدۇ، ئۇ پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ. بۇ ئەھۋال تېبابەتتە ۋابا خاراكتېرلىك تەپ (ھۇممائى ۋابائىيىە) دەپ ئاتىلىدۇ. ۋابا تارقالغاندا كېسەللىكنى قوبۇل قىلمىشى بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىز كىشىلەر كېسەللىككە مۇپتىلا بولىدۇ. بۇنداق ھاۋانىڭ تەسىرىگە بالدۇر ئۇچراپ، كېسەل يۇقتۇرۇۋالمىغانلار ئورگانىزمى ناچار خىلىتلارغا ۋە يامان سۇيۇقلۇقلارغا تۇشۇپ كەتكەن، تېرە تۇشۇكلىرى كەڭ، مۇنچىغا كۆپ چۈشىدىغان ئادەملەردۇر. ناچار خىلىت ۋە يامان سۇيۇقلۇقلاردىن بەدەنلىرى پاك بولغان ئادەملەر ۋابا بىلەن ئاسان يۇقۇملانمايدۇ. چۈنكى ھەرقانداق بىر تەسىر كۆرسەتكۈچى سەۋەبىنىڭ تەسىرى قوبۇل قىلغۇچى جىسىمنىڭ تەييارلىقسىز ۋە ئۇنىڭ قوبۇل قىلىشسىز ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتەلمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەدەنلىرى بۇزۇق ماددىلاردىن پاك تۇتۇلغان ياكى ئوفۇنەتلىك ھاۋالار ۋە ماددىلارغا قارشى يەنى كېسەللىككە قارشى ئىممۇنىتېت كۈچى يۇقىرى بولغان كىشىلەردە ۋابا كېسەللىكلىرى كۆرۈلمەيدۇ. ئالامەتلىرى: بىمار قاتتىق بىئارام بولىدۇ. نەپىسى ئارقىمۇ ئارقا، تېز بولىدۇ. قاتتىق ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. تىلى قۇرۇپ كۆكلى ئىلىشىپ قۇسىدۇ. مۇتلەق تاماق يېگۈسى كەلمەيدۇ. ئاشقازان ئېغىزى ئاغرىپ تۇرىدۇ. تال چوڭىيىدۇ، سېسىق پۇراقلىق تەرلەيدۇ. بەدىنىدە ناچار خىلىتلار كۆپ بولغان ئادەملەر بۇ كېسەللىكنىڭ ئاسان يۇقۇشىدىكى سەۋەب يامان سۇيەتلىك خىلىتلار ۋابا خاراكتېرلىك ھاۋا بىلەن كەيپىيات جەھەتتە يېقىن بولۇپ ئۆزئارا ماسلىشىدىغانلىقى ۋە ئۇنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلىشىمۇ تېز بولىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر، تېرە تۇشۇكلىرى چوڭ بولغان ۋە مۇنچىغا كۆپ چۈشىدىغان ئادەملەرگە يۇقۇشىدىكى سەۋەب، ئۇلارنىڭ بەدەنلىرى بوش ۋە ھۆل بولغانلىقى، تېرە تۇشۇكلىرى چوڭ بولغانلىقى ئۈچۈن زەھەرلىك ھاۋا ئۇلارنىڭ نەپەس يوللىرىغا تەسىر كۆرسىتىپ قالماستىن، بەلكى يەنە تېرە تۇشۇكلىرى ئارقىلىقمۇ بەدەنگە كىرىپ ئورۇنلىشىۋېلىپ تېزلىكتە زەھەر-

لەپ قويمدۇ، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزمىگانلاردىمۇ شۇنداق بولىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭمۇ تومۇرى ھەم تېرە تۆشۈكلىرى چوڭ بولغاندىن تاشقىرى كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچى ئاجىز بولۇپ، يۇرەككە تەسىر قىلمىغان يات ھارارەتنى يوقىتىشقا ئاجىز كېلىدۇ ھەمدە بەدەن سۈيۇقلۇقلىرىنى باشقۇرۇش ۋە ئۇنى ئوخشىتىلىشتىن ساقلاش ئىقتىدارى تۆۋەن بولىدۇ. كېسەل يوققاندىن كېيىن بىمارنىڭ قاتتىق بىئارام بولۇشىدىكى سەۋەب، يۇرەك ۋە يۇرەكنىڭ ئەتراپىدا سولۇنۇپ قالغان خىلىتلار ئوخشىتىلەنگەنلىكى ۋە ئۇنىڭدىكى زەھەرلىك ياكى ئۆتكۈر كەيپىياتلىق گاز ئاجرىلىپ چىقىپ يۇرەككە تەسىر كۆرسەتكەنلىكتىن، يۇرەك ۋە يۇرەك ئەتراپىدا بىئاراملىق پەيدا بولىدۇ، بىراق بۇ بىئاراملىق بەدەننىڭ سىرتقى يۈزىگە تاجاۋۇز قىلمايدۇ، چۈنكى بۇ زەھەرلىك گازلار سىرتقى ئەزالارغا تاجاۋۇز قىلغۇدەك كۆپ بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن دەسلەپكى دەۋردە بىمار دائىم قىزىتما بولىدۇ. كېيىن ئوخشىتىلىنىش تېزلىكتە تەرەققىي قىلىپ، ئوخشىتىلىك خىلىتلار پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، پۈتۈن بەدەندىكى خىلىتلارنى ئوخشىتىلەندۈرۈپ، بىمارنىڭ ھاياتىغا تەھدىت سالىدۇ. نەپەسنىڭ تېزلىشىپ، ئارقىمۇئارقا بولۇشى تەبىئەت ۋەزىپىسىنىڭ ئېغىرلىشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. تەشنالىق ۋە ئۇسسۇزلۇقنىڭ ئېغىر بولۇشى يۇرەك قىزىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. يۇرەك قىزىپ كەتكەنلىكتىن ئومۇمىي بەدەندە قىزىش يۈز بېرىپ تەشنالىق كۈچەيىپ كېتىدۇ. يەنە سېسىق تەرلەشنىڭ سەۋەبى ئوخشىتىلىنىش يالغۇز يۇرەكتىلا تەسىر كۆرسىتىپ قالماستىن، نەپەس يوللىرى ۋە پۈتۈن خىلىتلارغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. نەپەس ئارقىلىق قوبۇل قىلغان ھاۋامۇ ئەنە شۇ ئوخشىتىلىك بۇسلاردىن تەسىر قوبۇل قىلىپ، بەدەندىن ئۆرلەپ چىقىدىغان سېسىق گازلار بىلەن مۇرەككەپلىشىپ، تەرنىڭ سېسىق پۇرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن پۈتۈن بەدەندىكى چىقىرىندى ۋە ئارتۇقچە ماددىلار تازىلاپ چىقىرىلىدۇ. سۈيۇقلۇق ۋە شەربەت دورىلاردىن سىركەنجۇبىل، ئاچچىق ـ چۈچۈك رۇببىلار، مەسىلەن: غورا ئۇزۇم رۇببىسى، لىمون رۇببىسى، ئانار رۇببىسى، بېھى رۇببىسى ۋە ھۆممار رۇببىسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ، بۇلارنى بېرىشتىكى مەقسەت يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈش، يۇرەكنى سوۋۇتۇپ سالقىنلاشتۇرۇش، ھارارەتنى يوقىتىش، سۈيۇقلۇقلارنى قۇرۇتۇش (كېرەكسىز ئارتۇق سۈيۇغلۇقلارنى يوقىتىش) ۋە تېرە تۆشۈكلىرىنى چىڭىتىشتىن ئىبارەت. تامىقىغا: سوغۇق تەبىئەتلىك قۇرۇق تاماقلار، مەسىلەن: غورا ئۇزۇمدىن تەييارلانغان يەنى تەركىبىگە ئۇزۇمنىڭ سۇيى قوشۇلغان تاماقلار، تەركىبىدە سۇماق بولغان تاماقلار، تەركىبىدە زىرىك بولغان تاماقلار ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش تەبىئەتتىكى يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ.

تۆتىنچى باب سۇنۇق، چىقىق ۋە تاشقى كېسەللىكلەر توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: تاشقى كېسەللىكتىكى ئۆزگىرىشلەرنىڭ ھەممىسىنى داۋالاشتا ئورتاق قوللىنىلىدىغان ئۇسۇل گەرچە بىمارنىڭ بەدىنىدە قان كۆپلۈك

ئىپادىلىرى بولمىسىمۇ، ئىشىق پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، زەخمىلەنگەن ئورۇننىڭ قارشى تەرىپىدىن، مەسىلەن: سۈنۈق ئوڭ ياندا بولسا سول تەرەپتىن، سۈنۈق سول ياندا بولسا ئوڭ تەرەپتىن قان ئېلىنىدۇ ياكى تىلىپ لوڭقا قويۇلىدۇ. ئەگەر ئىشىق پەيدا بولۇش ئېھتىماللىقى بولمىسا ئالمىسىمۇ بولىدۇ. چوڭ تەرتىنى يۇمشىتىپ تۇرۇش، ۋە كىلىزمىلارنى ئىشلىتىپ تۇرۇش لازىم. رەۋەنمۇ بۇ ھەقتە ناھايىتى ياخشى مۇسھىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بەزىدە ئەھۋالغا قاراپ مۇسھىللارنى ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: لوئۇقى خىيار شەنبەرنى رەۋەن ۋە كاسنە سۇيى بىلەن يالىتىشقا بولىدۇ. يەنە بادام يېغى شېكەر بىلەن بېرىلسىمۇ ناھايىتى ياخشى مۇسھىللىق رولىنى ئوتەيدۇ. ئونىڭدىن باشقا ئەزالارنى چىڭىتىپ، كۆچىلەندۇرىدىغان دورا ۋە ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ ھەمدە ئوسۇزلۇقنىغا شۇ مەقسەتتە تەييارلانغان ئىچىملىكلەر بېرىلىدۇ. ئوزۇمنىڭ سۇيى شېكەر بىلەن بېرىلسىمۇ، پاقىيوپۇرمىقنىڭ سۇيى ئالما شەربىتى بىلەن ئىچىشكە بېرىلسىمۇ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. جۇلاپنى پاقىيوپۇرمىقنىڭ سۇيى بىلەن ئىچۇرۇشكىمۇ بولىدۇ. تامىقنا: ماش سېلىنغان تاماق ئىللىتىلغان تۇخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدىنىدە ئاجىزلىق ئىپادىلىرى كۆرۈلسە، ماش بىلەن پىشۇرۇلغان چۇجە شورپىسى بېرىلىدۇ. ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە گۆش يېيىش چەكلىنىدۇ. ھاراقمۇ قەتئىي چەكلىنىدۇ. بەدەندە ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە يۇمشاتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە كىلىزمىلار بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ ۋە ئونىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى نۇسخا تەييارلاپ ئىچۇرۇلىدۇ:

قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى، كەھرىۋا، ئىكلىلمىلىك، سۇمبۇل، مەستىكى، كۇندۇر، زەپەر، جەۋزوسسەرۋىلەرنىڭ ھەربىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ تالقانلاپ، پاقىيوپۇرمىقنىڭ سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، بىر قېتىمدا تۆت گىرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تابلىت قىلىپ بەزىدە ئەھۋالغا قاراپ گۈلقەنتنى ئازراق بىخمارجان ۋە كەھرىۋالار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ. لېكىن بۇ خىل گۈلقەننى بىمارىدا ئوسۇزلۇق كۆچلۈك بولسا بېرىشكە بولمايدۇ. تېرە ۋە باش قىسمىنىڭ زەخمىلىنىشلىرىدە ئەدەس، قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى ۋە ئاسلارنى يەككە ھالدا ياكى گۈل يېغى بىلەن ئىلمان ھالەتتە تەڭشەپ، يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن چېپىلىدۇ. گۈل يېغى ھارارەتنى پەسەيتىپ يەرلىك ئورۇننى كۆچلەندۇرىدۇ ھەمدە يەرلىك ئورۇن تەرەپكە ماددىلارنىڭ قويۇلۇشىنى توسايدۇ.

ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش (زەربە) لاردا ئاغرىش بەك كۆچلۈك بولسا، گۈل يېغىنى ئىلمان قىلىپ تەڭشەپ، يەرلىك ئورۇن چىلاشقۇدەك مايلىنىدۇ. گۈل يېغىدا مەلۇم دەرىجىدە قابىزلىق خۇسۇسىيەت بولغاندىن سىرت، يەنە كېسەللەنگەن ئەزانى كۆچلەندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئۇ يەرلىك ئورۇننى بوشىتىش ۋە يۇمشىتىش ئارقىلىق (بولۇپمۇ ئىلمان قىلىپ سۇركەلگەندە تېخىمۇ يۇمشايدۇ) ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، چوڭقۇر قاتلاملارغا سىڭىپ كەتكەن ھارارەت (ئىسسىقلىق كەيپىيات) يەرلىك ئورۇننىڭ توقۇلمىلىرىنى بوشاشتۇرۇشقا ۋە

ئاغرىقنى پەسەيتىشكە ياردەم بېرىدۇ. ئاغرىش كۈچلۈك بولمىسا يۇقىرىدىكى دورا نۇسخىلىرىغا مەلۇم مىقدارىدا سوقۇلغان ماش ۋە گىل ئەرمىنى، ئىپار، زەپەرلەرنى قوشۇپ، ئىلمان گۈل يېغى بىلەن چېپىلىدۇ، بۇ دورىلار تېرىنى قېلىنلاشتۇرۇپ، قورۇپ، تېرە تەرەپكە قۇيۇلىدىغان ماددىلارنى قويۇقلاشتۇرۇپ پارلىنىپ تارقاشتىن چەكلەيدۇ، يەرلىك ئورۇننى قورۇپ يىغىدۇ، ئاغرىق ماددىلارنى باشقا ئورۇنلاردىن ئۆزى تەرەپكە تارتىپ كېلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن ئىششىق پەيدا بولۇش خەۋپى بولىدۇ. شۇڭا ئۇ دورىلار ئاغرىق بولمىغان ئەھۋالدا ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر قايرىلىپ كېتىش ھادىسىسىدىن كېيىن كۈچلۈك قىزىتما كۆرۈلسە، تۆۋەندىكى زىماتنى چېپىشقا بولىدۇ. تەركىبى: سەندەل، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، قۇرۇق بىنەپشە، ئاقلانغان ئارپا ۋە زەپەرلەرنى تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، قائىدە بويىچە زىمات تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. يەنە ئازراق كافۇرنى قىزىلگۈل سۈيى ۋە قىزىلگۈل يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ چېپىپ، بوشراق تېڭىۋېتىلسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

چىقىقنى تېڭىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن چىقىپ كەتكەن ئەزا ئۆز ئورنىغا چۈشۈرۈلىدۇ. سۈنۈقنى داۋالاشتىمۇ تېڭىق تاختايلىرىنى تەييارلاپ تېڭىپ، ئەزالارنى ئۆز شەكلى بويىچە مۇھاپىزەت قىلىپ ئۇستىدىن تېڭىلىدۇ. سۈنۈقنى تېڭىشتا سۈنغان ئۇستىخاننى مۇۋاپىق سوزۇپ، سۈنغان سۆڭەكلەرنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ ئۇدۇللاپ، ئۇستىگە مۇناسىۋەتلىك تېڭىق ئەسۋابلىرى ۋە دورىلىرىنى ئىشلىتىپ تېڭىلىدۇ، زىيادە سوزۇۋېتىلسە ئاغرىتىپ ئىسپازما پەيدا قىلىشى مۇمكىن، بوش تارتىلسا سۆڭەكلەرنى ئۇدۇل كەلتۈرگىلى بولماسلىقى مۇمكىن، دېمەك، مۇۋاپىق سوزۇپ سۆڭەكنى ئۆز ئورنىغا ئۇدۇل كەلتۈرگەندىن كېيىن مۇۋاپىق چىڭلىقتا تېڭىلىدۇ.

زادى ئورۇنغا ئۇدۇل كەلمەيدىغان، تۇتىشىپ ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدىغان، بۇزۇلۇپ ياندىكى باشقا ئۇستىخانلارنىمۇ بۇزىدىغان ئۇستىخانلارنى چىقىرىپ تاشلاشقىمۇ بولىدۇ. تېڭىپ بولغاندىن كېيىن قايرىلىپ كېتىشنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللىنىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن توسالغۇ پەيدا قىلىدىغان، شىلىمشىق تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، مەسىلەن: گۆش ئۈمىچى، كاللا ـ پاقالچاق گۆشلىرى، گۈرۈچ، كالىنىڭ قېرىنى، پاقلان ۋە ئوغلاقلارنىڭ قورۇپ پىشۇرۇلغان تېرىلىرى قاتارلىق شىرىلىك ۋە شىلىمشىق تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. ئەگەر سۈنۈقنى تېڭىپ بولغاندىن كېيىن تېرە قىچىشىش كۆرۈلسە تېڭىقنى دەرھال يېشىپ، ئۇستىدىن ئىسسىق سۇ بىلەن نۇتۇل قىلىنىدۇ، لېكىن جاراھەتلەنگەن يەرگە نەرسە تەگكۈزۈلمەيدۇ. تېڭىق لاتىلىرىغا مەلۇم مىقدارىدا سىركە بىلەن قىزىلگۈل سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ سېپىلىدۇ، ئەگەر تېڭىق چىڭ بولۇپ قېلىپ ئىششىق پەيدا بولسا، تېڭىق تېخىمۇ بوشىتىلۇۋېلىدۇ ھەمدە يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن يۇقىرىدىكى قايرىلىپ كېتىشنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن زىماتلار چېپىلىدۇ.

مېنىڭچە: قان ئېلىش ۋە لوڭقا قويۇشتا قارشى تەرەپكە قويۇشتىكى سەۋەب، تومۇرلاردىكى قاننى قارشى تەرەپكە يۆزلەندۇرۇشتىن ئىبارەتتۇر. تەبىئەتنىڭ بىر

ئالاھىدىلىكى زەخىملەنگەن ياكى كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزا ئاجىزلىشىپ قالىدىغانلىقى ۋە ئاغرىيدىغانلىقى ئۈچۈن تەبىئەت تومۇرلاردىكى قانىنى شۇ ئەزا تەرەپكە كۆپرەك يۈرۈشلەشتۈرۈپ بېرىشتۇر. بۇ خىل زەخىملىنىشلەردە بەدەندە قان كۆپلۈك ئالامەتلىرى بولسۇن ياكى بولمىسۇن ئوخشاشلا قان ئېلىش ياكى قانلىق لوڭقا قويۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا خىيار شەنبەرنى كۆرسەتمىشى، ئۇ تەرەتنى بوشىتىشتا باشقا سۈرگە دورىلىرىدەك قاتتىق سۈرمەستىن ناھايىتى يەڭگىل بوشاشتۇرىدۇ. شۇنداقلا يەرلىك ئورۇننى ۋە كېسەللەنگەن ئەزانىڭ يۇزىنى سىلىقلاشتۇرۇش، نەملەشتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئەزانى كۆچلەندۈرىدىغان مۇقەۋۋىيات دورىلار، مەسىلەن: قىزىلگۈل شارابى، ئالما شارابى، نەشپۈت شارابى، ئامۇت شارابى ، ئۈچار قاناتلار گۈشلىرىنىڭ سۇلىرى قاتارلىقلاردۇر، بۇلارنىڭ ئىچىدىن قايسىبىرسى ئېھتىياجلىق دەپ قارالسا، شۇ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا بولىدۇ. ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە مال گۈشلىرىنى ئىستېمال قىلىشتىن چەكلەش كېرەك. بۇنىڭدىكى مەقسەت، بەدەننى قىزىتىپ ھارارەت پەيدا قىلىپ قويۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتۇر، چۈنكى ئاغرىقمۇ بەدەننى قىزىتىۋېتىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا گۈش يېسە يۇقىرى قىزىتما پەيدا بولۇشى مۇمكىن. ئۇنىڭ ئۈستىگە بىمارنىڭ بەدىنى ئاجىزلاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن ھايۋانات گۈشلىرىنى ياخشى ھەزىم قىلالماسلىق نەتىجىسىدە يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپچىقىشى مۇمكىن، ھاراقنى مۇتلەق چەكلەشتىكى سەۋەب، ھاراق ماددىلارنى ئۆتۈشتۈرگۈچى، بەدەننى قىزىتقۇچى، قان پەيدا قىلغۇچى ھەمدە قان سۈيۇقلۇقىنى ھەيدەپ ئاققۇزغۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگىدۇر. قان كۆپەيتكۈچى ئاممىلار بۇ كېسەللىكنىڭ جىددىي دەۋرلىرىدە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. سىرتىدىن يەرلىك ئورۇنغا قويىدىغان دورىلار ئاساسلىقى، كېسەللەنگەن ئەزانى كۆچلەندۈرگۈچى، قاناشنى توختاتقۇچى، ھارارەت ۋە ئاغرىقنى پەسەيتكۈچى دورىلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ. يەنە تېگىقنى يېشىۋېتىشكە بۇيرۇشنىڭ سەۋەبى يەرلىك ئورۇن توقۇلمىلىرىنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈندۇر.

بەشىنچى باب گۈزەللىك (زىننەت) كە ئائىت ئىشلار توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: چاچنى مۇھاپىزەت قىلىدىغان دورىلار: چاچنى مۇھاپىزەت قىلغۇچى دورىلار سۈيۇقلۇقلارنى قۇرۇتۇپ ۋە پارلاندۇرۇپ تارقىتىش دەرىجىسىگە تۇتىمايدىغان يەڭگىل ۋە ئۈچۈچان ھارارەتكە ئىگە بولغان، چاچقا ئوزۇق بولىدىغان ۋە ئوزۇقلۇقلارنى تارتىپ كېلەلەيدىغان، تارتىپ كېلىنگەن ئوزۇقلۇقلارنى ۋاقتىنچە تۇتۇپ تۇرالايدىغان، قابىزلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە، چاچنى تۆكۈلۈپ كېتىشتىن ساقلاپ مۇھاپىزەت قىلىپ بېرىدىغان دورىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇلار ئاس، ھەببۇلئاس، ئاس سۇيى، ئاس يېغى، ھېلىلە، ئاملە، مەرۋى، سەبرە، مەستەكى يېغى، پىرسىياۋشان، زىغىر پاخلىنىڭ كۈلى، شەقائىقۇننىئمان ياپرىقى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئامىلە: ئارتۇقچە سۈيۇقلۇق ۋە ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ چاچ تۈۋىنى چىگىتىدۇ، چاچ يىلتىزىنى قورۇيدۇ. ئۇنىڭ يەڭگىل دەرىجىدە قىزىتىش خۇسۇسىيىتىمۇ بار بولۇپ، شۇ قۇۋۋىتى ئارقىلىق تارتىپ كېلىدۇ. بۇنى ئۇچۇچان ھارارىتى بار ۋە ئوزۇقلۇقلارنى تارتىپ كېلىش خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلەتكەن ياخشى. مەسىلەن: بىر - بىرسىگە قارىمۇ قارشى بولغان قۇۋۋەتلەردىن تەركىب تاپقان بىر مۇرەككەپ خۇسۇسىيەتلىك ياغ بولۇپ، ئۇنىڭدا قابىزلىق كۈچى، قىزىتىش كۈچى، يۇمشىتىش كۈچى قاتارلىق كۈچلەر بار. مەستىكى يېغى يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلىرى ئارقىلىق چاچنىڭ تۈۋىدىكى سۈيۇقلۇقلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىدۇ، چاچ تۈۋىگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇقلارنى تارتىپ كېلىدۇ، چاچ تۈۋىنى چىگىتىدۇ.

پىرسىياۋشان: ئارتۇقچە سۈيۇقلۇقلارنى قۇرۇتىدۇ، ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ، تارقىتىدۇ، چاچ ئۇندۇرىدۇ. شەقائىقۇننىمان ياپىرىقىنى باشنى ئاس يېغى بىلەن ياغلاپ بىر كېچە - كۈندۈز ئۆتكەندىن كېيىن ئىشلەتكەندە چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ۋە چۈشۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ، چاچنى قارايتىدۇ. قاشنىڭ تۈكلىرىنى مۇھاپىزەت قىلىدىغان دورىلار: فاشرا يىلتىزى، ئەسراش يىلتىزى ۋە سەنۇبەر دەرىخىنىڭ كۈللىرىنىڭ ھەر بىرىدىن بىر ھەسسىدىن، توغرىغۇ ئىككى ھەسسە. بۇلارنى قائىدە بويىچە تەييارلاپ ئاس يېغى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. توغراق يىلتىزىنىڭ پوستىنى سىقىپ، سۈيىنى زەيتۇن يېغى بىلەن سۈركەپ بەرگەندە چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ۋە قارايتىشتا ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

سەنۇبەر دەرىخىنىڭ كۈلى: بۇنىڭدا بىر خىل يۇقىرى دەرىجىدە قابىزلىق خۇسۇسىيەت بار، يەنە قىزىتىش ۋە تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرىنى ئېچىش خۇسۇسىيىتى بار، جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، «سەنۇبەر دەرىخىنىڭ كۈلىدە مەلۇم دەرىجىدە قابىزلىق بىلەن مەلۇم ھارارەتمۇ بار، ئۇنىڭ جەۋھىرى ئۇچۇچان، شۇڭلاشقا ئۇ يۇمشىتىدۇ ھەم تارقىتىدۇ ھەمدە ماددىلارنى نەزجى قىلىپ پىشۇرۇپ يېتىلدۇرىدۇ، شۇڭلاشقا ئۇ چاچ تۈۋىنى كۈچلەندۇرىدۇ، چاچ ئۇندۇرىدۇ. ئۇ چاچ تۈۋىدىكى بارلىق كېرەكسىز سۈيۇقلۇقلارنى يوقىتىپ چاچ تۈۋىنى چىگىتىدۇ، تېرە تۆشۈكلىرىنى قورۇيدۇ.

مېنىكچە: ئەسراش يىلتىزى ئەسراشنىڭ ئۆزىدۇر، ئۇنىڭ ئۆسۈملۈكى خۇنسا دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇ شۇنداق بىر ئۆسۈملۈككى ئۇنىڭ ياپىرىقى خۇددى كۈدىنىڭ ياپىرىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. غولى سىلىق بولۇپ ئۇچىدا چېچىكى بولىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى «ئەسراپ» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ناھايىتى ئۆتكۈر تەملىك، قىرتاق، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك، تارقاتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگىدۇر.

توغراق ئەرەبچىدە «غەرب»، پارسچىدا «سەپىدار» دەپ ئاتىلىدىغان مەشھۇر دەرەختۇر.

چېچىنىڭ ئاز بولۇشى، چاچ ۋە ساقالنىڭ چىقماسلىقى توغرىسىدا

ئەسلى ئاپىتور مۇنداق دەيدۇ: چاچ ــ شىلىمشىق تۈتۈنسىمان بۇسلارنىڭ نورمال چىقىش يوللىرىغا كىرىشى بىلەن ھاسىل بولىدىغان بىر خىل جىسىم بولۇپ، ئۇنىڭ ئاز

بولۇشى ياكى مۇتلەق بولماسلىقى، قىسقا بولۇشى بەدەندىكى ھارارەت (ھارارىتى غەرىزىيە) نىڭ تۆۋەن بولۇشى بىلەن تۇتۇنسىمان بۇسلارنىڭ ھاسىل بولۇشىنىڭ ئاز بولۇشى سەۋەبلىك بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئايالالارنىڭ ۋە ئاختا قىلىنغان ئادەملەرنىڭ ساقلىق چىقمايدۇ ياكى بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ بەك كۆپلۈكىدىن بولىدۇ، يەنى سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپ بولغانلىقىدىن، تۇتۇنسىمان بۇسلار (بۇخارى دۇخانى) نىڭ پەيدا بولۇشى ئاز بولغانلىقىدىن بولىدۇ، مەسىلەن: كىچىك بالىلاردا ساقال چىقماسلىقىغا ئوخشاش ياكى مىزاجنىڭ بەك سوغۇقلۇق تەرەپتە بولغانلىقى تېرە تۈشۈكلىرىنى توسۇپ قويغۇدەك قۇرۇقلۇق تەرەپتە بولغانلىقى سەۋەبىدىن بولىدۇ ياكى تېرە تۆشۈكلىرىنىڭ بەك چوڭ بولۇشى سەۋەبلىك بولىدۇ ياكى بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپ بولۇشى بىلەن چاچنىڭ ماددىسى تېز يىغىلالمايدۇ ياكى قاننىڭ ئاز بولۇشى سەۋەبلىك بولىدۇ، مەسىلەن: يېڭى كېسەلدىن قوپقان كەم ماغدۇر ئادەملەردە يۇز بەرگىنىدەك ياكى چاچ ماددىلىرىنىڭ ئۆتۈش يوللىرىدا توختاپ قالغان بىرەر يامان سۇيۇقلىك ناچار خىلىتىنىڭ چاچ ھاسىل بولۇشقا توسقۇنلۇق قىلىشى، توسۇپ قويۇشى سەۋەبلىك بولىدۇ. مەسىلەن: دائۇلھەيىيە ۋە دائۇسسۇئلەپ (دائىرىلىك چاچ چۈشۈش) كېسەللىكلىرىگە ئوخشاش.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ چاچنىڭ ھاسىل بولۇشىدا تۇتۇنسىمان بۇسلارنى شەرت قىلىشى تۇتۇنسىمان بۇسلاردا قۇرۇقلۇق زىيادە غەلىبە قىلمىغان بولىدۇ، بۇ يەردىكى بۇخار تېخى چاچنىڭ ھالىتىگە ئۆزگەرمىگەن تۇتۇنسىمان ھالەتتىن ئىبارەتتۇر، چاچنىڭ ھاسىل بولۇشىدا بۇسلارنىڭ شىلىمشىق بولۇشىنى شەرت قىلىشتىكى سەۋەب، ماددىلارنىڭ مايلىق ۋە شىلىمشىق بولغان قىسمى ئاساسەن سۇمۇرۇلۇپ تېزلىكتە پارلىنىپ كېتىدۇ. تېرە تۆشۈكلىرىنىڭ نورمال بولۇشىنى يەنى بەك چوڭ ياكى بەك زىچ بولماسلىقىنى شەرت قىلىشتىكى سەۋەب، تېرە تۆشۈكلىرى بەك كىچىك ياكى بەك چوڭ بولغاندا چاچ ياسىلىدىغان ماددىلارنى تەييارلاپ بېرەلمەيدۇ ياكى ئۇ ماددىلارنى چاچ ھاسىل بولۇش لایاقىتىگە كەلتۈرۈپ بېرەلمەيدۇ. ئەمدى ئايالالاردا ھارارەتنىڭ تۆۋەن بولىدىغانلىقىغا كەلسەك، ئەرلەرگە قارىغاندا ئايالالارنىڭ تېنىدە ھۆللۈك كۆپ بولىدۇ، شۇڭلاشقا ئۇلار ھەيز كۆرىدۇ، ھۆللۈك كۆپ بولغانلىقتىن ھارارەت تۆۋەن بولىدۇ. ئەمدى ئاختا قىلۇۋېتىلگەن ئەرلەردە ھارارەتنىڭ تۆۋەن بولۇشىغا كەلسەك، ئۇلاردا ئۇرۇقداندىن ئىبارەت بىر ئەزا كەم بولغانلىقى تۈپەيلىدىن بەدىنىدە ھارارەت تۆۋەن بولىدۇ، يەنە بىر سەۋەبى شۇكى، ئۇلارنىڭ تېنىدە مەنىيگە ئايلىنىش سالاھىيىتى بولغان ياخشى سۇيۇقلۇقلار يىغىلىپ قالىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇقلارنىڭ كۆپ بولۇشىمۇ ئىسسىقلىقنىڭ تۆۋەن بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. چۈنكى بۇ سۇيۇقلۇقلار سوغۇق تەبىئەتلىك بولۇپ، رەئىس ئەزالارنى ۋە بارلىق ئەزالارنى سوۋۇتۇۋېتىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان ھەرقايسى سەۋەبلەرنىڭ مەخسۇس ئالامەتلىرى بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە ھارارەتنىڭ پېتەرسىز بولۇشى ۋە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپ بولۇشنىڭ ئالامەتلىرى ئېنىقتۇر. تېرە تۆشۈكلىرىنىڭ كىچىكلىكىنىڭ ئالامەتلىرى: چاچنىڭ ناھايىتى ئىنچىكە بولۇشى، مىزاجىدا سوغۇقلۇق ئالامەتلىرى ياكى قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ تۇرغان بولسىمۇ، يەنە چاچنى يۇلۇشنىڭ تەس بولۇشى قاتارلىقلار

بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. تېرە تۆشۈكلىرىنىڭ چوڭلۇقىنىڭ ئالامىتى: ئۇنۇپ بولغان چاچنىڭ ئاسانلا تۆكۈلۈپ، يۇلۇنۇپ تۇرۇشىدۇر، قان ئازلىقنىڭ ئالامىتى بولسا بەدەننىڭ قورغاق بولۇشى ۋە ئورۇق بولۇشىدۇر ھەمدە ئۇيقۇسىزلىققا ئوخشاش بەدەننى خورىتىپ قويىدىغان ئۆتكۈر كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان تارىخىنىڭ بولۇشىدۇر، يامان سۈپەتلىك ماددىلارنىڭ توپلىشىپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتى: بۇنى بەدەننىڭ رەڭگى، بىمارنىڭ تەق ـ تۇرقى، شۇنداقلا مىزاجنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالىغا قاراپ بىلگىلى بولىدۇ.

چاچ ئۇندۇرىدىغان دورىلار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: كۆيدۈرۈلگەن ئېشەك تۇۋىقى، كۆيدۈرۈلگەن مۈڭگۈز (قانداق ھايۋاننىڭ مۈڭگۈزى بولسا مەيلى) لەرنى كۇنجۇت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرگەندە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. لادەننىڭمۇ بۇ ھەقتە ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ئۆيلەردە بولىدىغان ئىزامە (بىر خىل ھاشارات) نى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بېرىلسىمۇ چاچ ئۇندۇرۇشكە ياردەم بېرىدۇ. يەنە قەيسۇم كۇلىنى زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرگەندە چاچ ئۇندۇرىدۇ. بولۇپمۇ ۋاقتىدا چىقمىغان ساقالنىڭ چىقىشىنى تېزلىتىدۇ. سىيادانىنىڭ كۇلى زەيتۇن يېغى بىلەن سۈركەپ بېرىلسىمۇ چاچ ئۇندۇرۇشكە ياردەم بېرىدۇ، بولۇپمۇ قاش ئۇندۇرۇشتە ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. چۇنكى ئىككى قاشنىڭ ئاستىدا قاتتىق تېرە بولىدۇ، تاجسىمان چاك يولىدىكى تۆشۈكلەرمۇ كىچىك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قاشنىڭ تۈكى چۈشۈپ كەتسە ئاسانلىقچە ئۇندۇرگىلى بولمايدۇ. توسالغۇلارنى ئېچىش كۇچى يۇقىرى بولغان، يەرلىك ئورۇن تەرەپكە ماددىلارنى تارتىپ كېلەلەيدىغان، ئۇيۇپ قالغان ماددىلارنى پارچىلىيالايدىغان، قويۇق ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرالايدىغان، جۇلا بېرىپ پارقىرىتىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: سىيادان كۇلىگە ئوخشاش دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە ئەھۋالغا قاراپ مىزاجنى مۆتىدىللەشتۇرۇش، يەرلىك ئورۇننى بوشىتىش ئارقىلىق مۆتىدىل ھالەتكە كەلتۈرۈش ئۈسۈلى قوللىنىلىدۇ. بىمارنى مۇنچىغا كۆپرەك چۈشۈشكە بۇيرۇلىدۇ. بەزىدە ئاس سۈيىنى قۇيۇش (نۇتۇل قىلىش) ئارقىلىق چاچنىڭ ئۇنۇشى تېزلىتىلىدۇ. يەنە خىلىتلارنى ئىسلاھ قىلىش ۋە ناچار خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈسۈلى قوللىنىلىدۇ. دېمەك، چاچ ئۇنمەسلىكنىڭ سەۋەبلىرى يۇقىرىدا بايان قىلىنغاندەك بىر قانچە سەۋەبلەردىن بولىدۇ، سەۋەبنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ قوللىنىلىدىغان چارە ـ تەدبىرلەرمۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ، تۇتۇنسىمان بۇس (بۇخارى دۇخانى) بولسا يوقىتىلىدۇ. ئەگەر تېرىدە مەسىلە بولسا تېرىنىڭ قاتتىق ـ يۇمشاقلىقىنى نورمال ھالەتكە كەلتۈرۈش مەقسىتىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر مەسىلە تېرە تۆشۈكلىرىدە بولسا، يەنى تېرە تۆشۈكلىرىنىڭ كىچىكلىكى ياكى چوڭلۇقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا، ئۇنى نورمالالاشتۇرۇش مەقسىتىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر مەسىلە ماددىلار تېرە تۆشۈكلىرىدە توختاپ قېلىپ، توسالغۇ پەيدا قىلىش سەۋەبلىك بولغان بولسا، ئۇنىڭغا

قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

مېنىڭچە: سىياسان كۆلىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاشقا چاپسا ناھايىتى پايدىلىق دەپ قاش ئوندۇرۇشكە خاسلاشتۇرۇپ قويۇشتىكى سەۋەب، سىياسان كۆلى ناھايىتى ئۆتكۈر بولۇپ، توقۇلمىلارنىڭ ئارىسىغا سىڭىپ كىرەلەيدۇ. شۇنىڭدەك قاش ئوندىغان توقۇلمىلارمۇ كۆمۈرچەكسىمان قاتتىق بولۇپ، دورا ئاسانلىقچە تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ. شۇڭا سىياسان كۆلى بىلەن زەيتۇن يېغىدەك سىڭىشچان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مىزاجنى تەڭشەشتە مىزاج ئىسسىق تەرەپتە بولسا سوغۇقلۇق قىلىپ تەڭشەش، سوغۇق بولسا ئىسسىقلىق دورىلارنى ئىشلىتىپ قىزىتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

دائۇلھەييە ۋە دائۇسسۇئلەپ

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق: دەيدۇ: دائۇلھەييە بىلەن دائۇسسۇئلەپ تېرە تۆشۈكلىرىنى چاچ ماددىلىرىدىن باشقا ماددىلارنىڭ توسۇۋېلىشى بىلەن كېلىپچىقىدىغان چاچ چۈشۈش ياكى چاچ ئۇنىمسىلىكتىن ئىبارەت. تۈك ئوندىغان ئورۇنلارنى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراتقان خىلىتلارنى تونۇپ، ئۇنىڭ تۈرىنى ئايرىشتا تېرىنىڭ رەڭگى ئاساس قىلىنىدۇ. بولۇپمۇ تۈك چۈشۈپ كەتكەن جايىنىڭ تېرىسىنى ئۇۋۇلاپ قويۇپ بەرگەندىن كېيىنكى تېرە رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشىگە دىققەت قىلىنىدۇ. قاندىن بولغانلىرىدا تېرىنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغانلىرىدا ئاققا مايىل بولىدۇ، سەپرادىن بولغانلىرىدا سېرىققا مايىللىشىدۇ، سەۋدادىن بولغانلىرىدا كۆككە مايىللىشىدۇ. داۋالاشنىڭ ئۇنۇم بېرىدىغان ياكى بەرمەيدىغانلىقىنى بايقاشتا تۆۋەندىكى ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ: چاچ چۈشۈپ كەتكەن، چاچ مۇتلەق ئۇنمىگەن تېرىگە يىرىك لاتا سۈركەپ بېرىلىدۇ، بىر قانچە قېتىم سۈركىگەندىن كېيىن تېرە تېزلىكتە قىزارسا، تېز ساقىيىدىغانلىقى ۋە داۋالاشنى قوبۇل قىلىدىغانلىقى بىلدۈرىدۇ. ئەكسىچە ئاسانلىقچە قىزارمىسا، ساقايمايدىغانلىقى ۋە داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى كۆرۈلمەيدىغانلىقىنىڭ ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

دائۇلھەييە بىلەن دائۇسسۇئلەپنىڭ پەرقى بولسا دائۇلھەييەدە تېرە قاسراقلىشىپ، يىلان تېرە تاشلىغاندەك تېرە تاشلايدۇ. دائۇسسۇئلەپتە ئوندىق بولمايدۇ.

داۋالاش: داۋالاشتا ئالدى بىلەن قان ئېلىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ كېسەللىك ماددىسى ئىستىغراغ قىلىنىدۇ ھەمدە قايسى خىلىتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكى ئىپادىلەنسە، شۇ خىلىتنى سۈرۈپ تازىلاش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. ئونىڭدىن كېيىن مۇپەررىھات دورىلار (يۇرەككە خۇشلۇق پەيدا قىلغۇچى دورىلار) ئىشلىتىلىدۇ، سىرتىدىن يەرلىك ئورۇننى يارا قىلىدىغان ۋە سۇ كۆتەرگۈزىدىغان دورىلارنى زىمات قىلىش بىلەن يەرلىك ئورۇندىكى ناچار ماددىلار ھەيدىلىدۇ. مەسىلەن: سامساق، پىياز، قىچا ۋە ساپسىيا (ياۋا سۇزاپ پېلىمى) غا ئوخشاش دورىلار چېپىلىدۇ. ئونىڭدىن كېيىن چاچ ئوندۇرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

مېنىڭچە: چاچ ئونىدىغان توقۇلمىلارنىڭ بۇزۇلۇشى ئىككى خىل يول ئارقىلىق بولىدۇ. ① بىرەر ئۆتكۈر خىلىت شۇ ئورۇندىكى تۈك خالتىلىرىنى بۇزغۇنچىلىققا

ئۇچرىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ يەردىكى گۆشنىڭ چاچ ئۇندۇرۇش سالاھىيىتى قالمايدۇ. ② بىرەر ئۆتكۈر خىلىت تۇك خالتىلىرىغا ياخشى ئوزۇقلۇقلارنىڭ كېلىشىنى توسۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تۇك خالتىلىرى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ. چاچ چۈشۈپ كەتكەن ئورۇننىڭ تېرىسىنى ئۇۋۇلىغاندا قىزىرىشنىڭ تېز ياخشىلىنىدىغانلىقىنىڭ ئىپادىسى دېيىشتىكى سەۋەب، ئۇۋۇلىغاندا تېرىنىڭ تېزلىكتە قىزىرىشى يەرلىك ئورۇننىڭ ئەتراپىدا ياخشى ۋە لاياقەتلىك قانىنىڭ بارلىقى ۋە بۇزۇق ماددىنىڭ ناھايىتى ئاز ئىكەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، ساپسىيا دائۇسسۇئلەپ بىلەن دائۇلھەييەنى داۋالاشتا ئاساسلىق دورا، ئۇنى ئىشلىتىشتە مۆتىدىل تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش ئارقىلىق ئۇنىڭ ئىسسىقلىق تەرىپى پەسەيتىلىدۇ. سۇ بىلەن سۇيۇقلاندۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: چاچنىڭ غۇزمەك بۇدۇر بولۇشنىڭ سەۋەبى، مىزاجنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقىدىن بولىدۇ. بۇ قۇرۇق ئىسسىقنا ئائىت ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بىمار مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ چېچنىڭ ئۆزگىرىشى ياكى ئۇ تۇك خالتىسى تۆشۈكلىرىنىڭ تولغىشىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. بۇ خىلدا چاچنىڭ بۇدۇرلۇكى مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ ئۆزگەرمەيدۇ.

داۋالاش: بۇدۇر چاچلىقنى داۋالاشتا چاچنى تال ـ تال قىلغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بارلىق شىلىمشىق ۋە شىرىلىك دورىلارنىڭ ھەممىسى بۇ جەھەتتە داۋالاش رولىنى ئويناىدۇ. مەسىلەن: ئاق لەيلىنىڭ ئۇرۇقى ۋە باشقا قىسىملىرى، ئىسپىغۇل ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى بىنەپشە يېغى بىلەن نەملەپ چېپىلىدۇ. لۇئاب دورىلارنىڭ ھەممىسى ھۆللۇك تەبىئەتتە بولىدۇ، شۇڭلاشقا ئۇلار چاچنىڭ قورۇلۇپ، يىغىلىپ قېلىشىنى تۇزىتىدۇ. تېرىنى نەملەشتۇرۇپ قۇرغاقلىقنى يوقىتىدۇ، تېرە سەتھىنى بوشاشتۇرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن تېرە تۆشۈكلىرىنىڭ تولغىشىپ قېلىشى ياخشىلىنىدۇ.

تامىقنا: بۇغداي نېنى كاللا ـ پاقالچاق گۆشلىرىنىڭ شورپىسى بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ خىل تاماقلار بەدەنگە ھۆللۇك پەيدا قىلىپ ھارارەتنى پەسەيتكەندىن سىرت، ئۇنىڭدىن تۆپراقتا مەنسۇپ قىسمى ئاز بولغان، سۇيۇقلۇق قىسمى كۆپ بولغان، شىلىمشىق بۇس ۋە گازلار پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل گازلار چاچنىڭ ياخشىلىنىشىغا ناھايىتى پايدىلىق، چاچنى بۇدۇر قىلىدىغان دورىلار: تۇزنىڭ كۆپۈكى چاچنى بۇدۇر قىلىدۇ. ئۇ چاچنى قورۇپ قېتىشتۇرىدۇ. چاچنى كۆچلۈك قۇرۇتۇش بىلەن تارتىشتۇرۇپ، بۇ ئارقىلىق چاچنى بۇدۇر قىلىش مەقسىتىگە يەتكۈزىدۇ. چاچنى يۇمشاتقۇچى ۋە ئىنچىكىلەشتۇرگۈچى دورىلار: يۇلۇپ تاشلاپ ئورنىغا توغرىغا تالقىنى سېپىپ بېرىلسە چاچنى ئىنچىكىلىتىدۇ، يېڭىدىن ئۇنگەنلىرىمۇ ئىنچىكە ئۇنىدۇ. چاچنىڭ توم بولۇشى تۇتۇنسىمان گازلارنىڭ كۆپلۈكى ۋە ئۇنىڭ قويۇقلۇقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. توغرىغۇ بولسا قويۇق گازلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ ۋە تازىلايدۇ، پارلاندۇرۇپ تارقىتىدۇ، شىلىمشىق قويۇق خىلتىلارنى ئېرىتىدۇ.

چاچنى چۇشۇرگۇچى دورىلار: ئاھاك ۋە زەرنىخلارنى ئازراق سەبرە بىلەن قوشۇپ سىرتىدىن سۇركىگەندە چاچنى چۇشۇرۇۋېتىدۇ. ئاھاك ئۆتكۇر كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ھەتتا يەرلىك ئورۇندا كۆيگەن قاسراقلارنى پەيدا قىلىدۇ، بەزىدە ئۇنى تۆۋەندىكى ئۇسۇل بويىچە تەييارلاپمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئاھاكنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈتۇپ، بىر قانچە قېتىم تەكرارلىغاندىن كېيىن ئۇنىڭ سۈيىنى سۈزۈلدۈرۈپ ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەنە قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا توختىتىلىدۇ. توختىتىپ ئۇنى سۇركەشتىن ئىلگىرى ياكى سۇركەپ بولغاندىن كېيىن گۈل يېغى بىلەن مايلىنىدۇ ھەمدە باشتا ئىسسىق سۇدا كېيىن سوغۇق سۇدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئەدەس ۋە قىزىلگۈل ئۇرۇقى، سەندەللەرنى قىزىلگۈل سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ، بەزىدە ئەھۋالغا قاراپ مەلھەمى ئىسپىداج سۇركىلىدۇ. ئاھاكنىڭ پۇرىقىنى كېيىپ تاشلاش ئۈچۈن شاپتۇل ياپرىقى ياكى ئەنجۇر ياپرىقى سىركە بىلەن سۇركىلىدۇ. قىزىلگۈل سۈيى بىلەن سۇركەلسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. چاچنىڭ ئۇنۇشىنى توسقۇچى دورىلار: سېزىمنى يوقاتقۇچى ۋە نارکوز دورىلارنىڭ ھەممىسى چاچ ئۇنۇشكە قارشى دورىلار ھېسابلىنىدۇ، مەسىلەن: ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجىلەرنى سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسا چاچنىڭ ئۇنۇشىنى توسىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بىللادونا يىلتىزى (بىخ شەۋكىران) مۇ شۇنداق تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇلارنى ئىشلىتىشتە ئالدى بىلەن چاچنى يۇلۇپ تاشلىۋېتىپ ئۇنىڭدىن كېيىن چېپىلىدۇ. يەنە دەريادىن چىقىدىغان تاشپاقا قېنى، ئورمانزارلىقلاردا بولىدىغان پاقىنىڭ قېنى، شەپەرەڭنىڭ قېنى، شەپەرەڭنىڭ مېڭىسى، شەپەرەڭنىڭ جىگىرى قاتارلىقلارمۇ چاچ ئۇنۇشكە قارشى تەسىر كۆرسىتىدۇ.

مېنىڭچە: چاچنى تال ـ تاللاشتۇرغۇچى دورىلار يۇمشىتىش ۋە شىلىمشىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان ھەرقانداق نەرسىلەردۇر، مەسىلەن: ھەر خىل لۇئابلار، ھەر خىل ياغلار، چاچنى بۇدۇر قىلغۇچى دورىلار. قابىزلىق ۋە قۇرۇقلۇقى بولغان ھەرقانداق نەرسىلەر، مەسىلەن: تۇزنىڭ كۆپۈكى، مەرۋى، سەرۋى ياپرىقى ۋە موزىلاردۇر. چاچنى ئىنچىكىلەشتۇرگۈچى دورىلار: پارچىلاش ۋە ئۇچۇچانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولغان ھەر قانداق نەرسىلەردۇر. چاچنى چۇشۇرگۈچى دورىلار ئۆتكۈرلۈكىگە ئىگە، جۇلاپ بېرىپ تازىلاش، پارچىلاش خۇسۇسىيىتى بولغان ھەرقانداق نەرسىلەردۇر، چاچ ئۇنۇشنى توسقۇچى دورىلار سوۋۇتۇش ۋە مەست قىلىش خۇسۇسىيىتى بولغان ھەرقانداق نەرسىلەردۇر.

چاچنىڭ يېرىلىشى ۋە سۇنۇپ تۆكۈلۈشى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ خىل ئۆزگىرىشلەرگە چاچنى تال ـ تاللاشتۇرىدىغان دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە سەۋدا خىلىتى، بەلغەم خىلىتى ياكى بەلغەم شورلارنى ئىستىفراغ قىلىپ تازىلاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

مېنىڭچە: چاچنىڭ يېرىلىشى بىلەن سۇنۇشى بەدەنده قۇرۇقلۇقنىڭ غالىب كېلىشى ياكى چاچقا ئوزۇق بولىدىغان تاماقلارنىڭ قۇرغاق بولۇپ قېلىشى، يەنى قۇرۇق تەبىئەتتىكى

غىزالار بىلەن ئوزۇقلىنىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ، ئەگەر پۈتۈن بەدەننىڭ مىزاجى قۇرۇقلۇققا يۈز تۇتقان بولسا، ئالدى بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ۋە مىزاجىنى ھۆللەشتۇرگۈچى دورا ۋە ئوزۇقلۇقلارنى بېرىش ئارقىلىق مىزاج تەڭشىلىدۇ ۋە مۆتىدىللەشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولمايلا قۇرۇقلۇق تەرەپتىكى دورا ۋە ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن بولغان بولسا، تامىقى ۋە ئوزۇقلۇقلىرىنى تەڭشەش ۋە مۆتىدىللەشتۇرۇش چارىسى قوللىنىلىدۇ.

چاچنى ئۆستۈرگۈچى (ئۇزارتقۇچى) دورىلار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: چاچنى ئۆستۈرۈشتە تەركىبىدە شىلىمشىق ماددا تۇتقان دورىلارنىڭ ھەممىسى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. چاچ ئۆستۈرۈشتە ياخشى ئۇنۇم بېرىدىغان مۇرەككەپ دورا نۇسخىسى: تەركىبى: ئاقلانغان ئارپا 90 گىرام، ئامىلە 15 گىرام. بۇ ئىككى خىل دورىنى بىرلەشتۈرۈپ سۇغا سېلىپ تەمى چىققانغا قەدەر قاينىتىپ، دورىلارنىڭ بېرىمچىلىك مىقدارىدا بىنەپشە يېغى، توققۇز گىرام لادەن، ئاق لەيلى غازبۇتى، كۈنجۈت غازبۇتى ۋە قاپاق غازبۇتىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرام قوشۇپ، سۇيى تۈگەپ يېغى قالغانغا قەدەر قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. چاچقا مۇۋاپىق مىقدارىدا چېپىپ بېرىلىدۇ، سەۋسەن يېغىنىڭمۇ بۇ ھەقتە ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ، يەنە ئاس يېغى چاچ تۈۋىنى كۈچلەندۈرۈپ يىلتىزىنى چىڭىتىدۇ ۋە ئۇزارتىدۇ.

چاچنىڭ ئاقىرىپ كېتىشى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: چاچنىڭ ئاقىرىپ كېتىشى تەبىئىي چاچ ئاقىرىش ۋە غەيرىي تەبىئىي چاچ ئاقىرىش دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تەبىئىي چاچ ئاقىرىش چاچقا ئوزۇق بولىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ كېمىيىشىدىن بولىدۇ. بۇ جالىنۇسنىڭ قارىشىدۇر، چاچقا كېلىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بەلغەم خىلىتىنىڭ رەڭگىگە ئۆزگىرىشىدىن بولىدۇ. ئەرەستالىسنىڭ قارىشىدۇر، چاچنىڭ نورمالسىز ئاقىرىش سەۋەبى قۇرۇقلۇقنىڭ بەك ھەددىدىن ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ. خۇددى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۇسساپ قېلىشى سەۋەبلىك ئاقىرىپ قالغىنىغا ئوخشاش. چاچتا قۇرۇقلۇق زىيادە ئېشىپ كەتكەندە چاچ ئارىسى بوشىشىپ، ئارىسىغا ھاۋا كىرىۋېلىپ، چاچنىڭ ئاقىرىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چاچنىڭ بۇ خىل نورمالسىز ئاقىرىشى بەدەندە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىپ، بەدەنگە زۆرۈر بولغان سۇيۇقلۇقلارنى قۇرۇتۇپ تاشلايدىغان كۆيدۈرۈش خاراكتېرلىك ئۆتكۈر كېسەللىكلەردىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

مېنىڭچە: چاچقا ئوزۇق بولىدىغان ئوزۇقلۇقلاردا سۇغا مەنسۇپ جىسىملار ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن بولسا ھەمدە ئۇ ئادەم بەدىنىدىكى ھارارەت ئوزۇقلۇقلاردىكى سۇغا مەنسۇپ جىسىملارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتالمىغاندا، شۇنداقلا ئوزۇقلۇقلار تېرە

تۆشۈكلىرىگە ئۆتۈش جەريانىدا ھەرىكىتى ئاستا بولغاندا، بۇ سۈغا مەنسۈپ جىسىملار بەدەنىنىڭ سەتھىدىكى ئارتۇقچە سۈيۇقلۇقنىڭ تەسىرىدە توڭلاپ ئۆيۈش بىلەن چاچ ئاقىرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ رەڭگىنىڭ بەلغەم خىلىتىنىڭ رەڭگىگە ئۆزگىرىشى ئادەم بەدىنىدە ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىۋالسا، چاچنى ئوزۇقلۇقلاندۇرىدىغان ئوزۇقلۇقلارمۇ بەلغەم ماددىسىغا مەنسۈپ بولۇپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن چاچ ئاقىرىدۇ. چۈنكى بۇ چاچقا خام ئەشيا بولغان ماددا بەلغەم بولغان بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتورنىڭ قارىشىچە، جالىنۇسنىڭ قارىشى توغرا ئىكەن. چۈنكى ياشانغانلارنىڭ بەدىنىدىكى چاچقا ئايلىنىدىغان ئوزۇقلۇقلاردا بەلغەم ماددىسى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىمەسمۇ، لېكىن ئۇلارنىڭ بەدىنىدە سەۋدا ماددىسى، يەنى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەت ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن بولىدۇ، شۇڭلاشقا ئۇلارنىڭ تومۇرلىرىدىكى قانىنىڭ رەڭگى ياشلارنىڭ تومۇرلىرىدىكى قانىنىڭ رەڭگىگە قارىغاندا قارا بولىدۇ. ياشانغانلارنىڭ بەدىنىدە ھارارىتى غەرىزىيە (تەبىئي ئىسسىقلىق) ئاجىز بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ ھەزىم خىزمىتى يېتەرسىز بولۇپ، بەدەنلىرىدە كېرەكسىز سۈيۇقلۇقلار كۆپ بولىدۇ. قېنىنىڭ تەركىبىدە بەلغەم خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدۇ. ئۇلارنىڭ قېنىنىڭ رەڭگىنىڭ قارا بولۇشى ئەملىيەتتە ئۇلارنىڭ مىزاجىدا قۇرۇق سوغۇقلۇق ياكى سەۋدا ماددىسىنىڭ ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەنلىكىدىن بولماستىن، بەلكى قانىنى قويۇقلاشتۇرۇپ رەڭگىنى خۇنۇكلەشتۈرىدىغان سوغۇقلۇق تۈپەيلىدىن بولىدۇ.

شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، بەلغەم رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشى ئاساسەن ھارارەتنىڭ يېتىشمەسلىكىدىن بولىدۇ، ئەمما چاچنىڭ نورمالسىز ئاقىرىشى قۇرۇقلۇق كەيپىياتنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى دەرىجىدە ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

قېرىشنى ۋە چاچ ئاقىرىشنى كېچىكتۈرىدىغان دورىلار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىتىرىفىل كەبىر، ئىتىرىفىل سەغىر ۋە ھېلىلە مۇرابباسى قاتارلىقلار بولۇپ، ئۇلارنى داۋاملىق كۈندە بىر قېتىم يەپ بەرسە ھەمدە شورپا، يەل ـ يېمىشلەردىن پەرھىز قىلسا، ھاراقنى كۆپ ئىچمىش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلمىش ۋە مۇنچىلارغا كۆپ چۈشۈشتىن ساقلانسا، ئاخىرقى ئۆمرىگىچە ياشلىقنى ساقلاپ، چاچنىڭ ئاقىرىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. يەنە تاماق يەپ بولۇپ تۈرۈپ ياكى تۈرۈپ ئۇرۇقنى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش چارىسىنى داۋاملاشتۇرۇش، قەرەللىك ھالدا بەلغەم خىلىتىنى ئىستىغراغ قىلىپ تازىلاپ تۇرۇش، بەدەندىكى كېرەكسىز ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدىغان چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللىنىپ، چاچنى قارامايي (قەتران) بىلەن مايلاپ تۆت سائەت تۈرغۇزۇپ بولغاندىن كېيىن يۇيۇنۇش، قۇستە يېغى، سىيادان يېغى، ئاچچىقتاۋۇز يېغى ۋە قىچا يېغى قاتارلىقلار بىلەن چاچنى مايلاپ بېرىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى چاچنىڭ قارىلىقىنى ساقلاپ ئاقىرىشنى كېچىكتۈرىدۇ. چاچنىڭ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشى بەزىدە قۇرۇقلۇقنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ، مەسىلەن: بەزى بەدەنگە

قۇرۇقلۇق كەلتۈرۈپ كېرەكلىك سۈيۇقلۇقلارنى قۇرۇتىۋېتىدىغان كېسەللىكلەردىن كېيىن كۆرۈلىدىغان چاچ ئاقىرىشقا ئوخشاش. بەدەندە قۇرۇقلۇق زىيادە ئېشىپ كەتكەندە چاچقا ئوزۇق بولىدىغان مۇھىم سۈيۇقلۇقلار پارلىنىپ تارقاپ كېتىش بىلەن قۇرۇق قىسىملىرىنىڭ ئارىلىقلىرى بوش قېپقېلىپ ئۇ بوشلۇقتا ھاۋا كىرىۋېلىش بىلەن چاچ ئاقىرىش پەيدا بولىدۇ. داۋالاشتا قۇرۇقلۇقتا قارشى داۋالاش ئېلىپ بېرىپ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش چارە ـ تەدبىرلىرىنى قوللانغاندا چاچنىڭ قارىلىقى ئەسلىگە كېلىدۇ.

چاچنىڭ قارىلىقىنى ساقلاش ئۈچۈن شورپىدىن پەرھىز قىلىشتىكى سەۋەب، بۇ خىلدىكى يېمەكلىكلەردىن ھاسىل بولغان قان سۈيۇق ۋە سۇ خاراكتېرلىك بولىدۇ. بۇ چاچنىڭ قارىلىقىنى ساقلاشقا زىيانلىقتۇر، يەل ـ يېمىشلەردىن پەرھىز قىلىش بولسا يەل ـ يېمىشلەر تەركىبىدە سۇلۇق ماددىلار كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭدىن ھاسىل بولغان قانمۇ سۈيۇق ۋە سۇ خاراكتېرلىك بولىدۇ، ھاراقنى كۆپ ئىچىشنىڭ زىيانلىقى بولسا ھاراقنى كۆپ ئىچكەندە، بەدەننىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ بەدەندە بەلغەم خىلىتى كۆپىيىپ قالىدۇ. جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىشنىڭ زىيانلىقى بولسا جىنسىي ئالاقە جەريانىدا كۆپلەپ ھەرىكەت قىلىش ۋە لەززەتلىنىش جەريانىدا روھلار كۆپلەپ چىقىمغا ئۇچراپ كېتىدۇ. روھلارنىڭ چىقىم بولۇشىغا ئەگىشىپ ھارارىتى غەرىزىيە تۆۋەنلەيدۇ. ھارارىتى غەرىزىيەنىڭ ئاجىزلىشىشىغا ئەگىشىپ ئومۇمىي بەدەندىكى ھەزىم خىزمىتى ۋە ماددا ئالمىشىش ناچارلىشىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بەدەندە بەلغەم خىلىتى كۆپىيىدۇ، بەلغەمنىڭ كۆپىيىشى بولسا چاچنىڭ قارىلىقىنى ساقلاش بىلەن تۇپتىن قارىمۇ قارشى بولىدۇ. يەنە بىر جەھەتتىن جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى ئۇ رۇتۇبەتى غەرىزىيەنى يەنى بەدەنگە كېرەكلىك بولغان تەبئىي سۈيۇقلۇقلارنى كېمەيتىۋېتىدۇ. ئەگەر يۇقىرىدىكى دورىلارنى ياغلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتكەندە، ياغ دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى چاچنىڭ يىلتىزىغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شۇنداقلا ئۇ دورىلارنىڭ تەسىرى تېخىمۇ كۈچىيىپ، يەككە ئىشلەتكەندىن كۆچلۈكرەك تەسىر كۆرسىتىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىقى مەزمۇنلارنى خۇلاسىلىگەندە بەلغەم خىلىتىنىڭ مىقدارىنى ئازايتىپ، قانىنىڭ سۇ قىسمىنى تۆۋەنلىتىش، بۇ ئارقىلىق چاچقا ئوزۇق بولىدىغان قويۇقلاشتۇرۇش ۋە قىزىتىش مەقسەت قىلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەزىمنى ياخشىلاش ۋە تەركىبىگە بەلغەم ماددىسى كۆپ بولمىغان سۈپەتلىك قان پەيدا قىلىدىغان ياخشى كەيمۇسلۇق غىزالارنى نورمال ئىستېمال قىلىش تەشەببۇس قىلىنىدۇ.

چاچنى قارايتىدىغان دورىلار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: خېنە ۋە ئوسما ياپراقلىرى چاچنى قارايتىشتا ئىنتايىن ياخشى ئونۇم بېرىدۇ. بەزىدە خېنە بىلەن ئوسما قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. خېنىنى يالغۇزلا ئىشلەتكەندە تېرىنى قاسراقلاشتۇرۇپ كېپەكلەشتۈرۈپ قويىدۇ، ئوسمىنى يالغۇز ئىشلەتكەندىمۇ ئونىڭ مەلۇم ناچار تەسىرىدىن خالىي بولغىلى بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ

ئىككىسى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلسە چاچنى قارايتىش مەقسىتىگە ئاسانراق يەتكىلى بولىدۇ. بەزىدە ئالدى بىلەن خېنىنى يالغۇز ئىشلىتىپ ئۈستىدىن سۈماق ياكى قېتىق ياكى ياڭاق پوستىنىڭ سۈيى قاتارلىقلار بىلەن كۈچەيتىپ بېرىلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى دورىنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىشكە يارەملىشىدۇ. يەنە بەزىدە يۇقىرىقى دورىلارنىڭ مېڭىگە زىيان قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە قەلەمپۇر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. چاچنى قارايتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ: ساپال كوزىغا سېلىپ قارايغانغا قەدەر كۆيدۈرۈلگەن موزا كۆلىدىن 60 گىرام، كۆيدۈرۈلگەن رۇسۇختەجدىن 30 گىرام، زەمچىدىن ئالتە گىرام، ئەندۇران تۇزىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ چاچقا چېپىلىدۇ.

مېنىڭچە: بەزىدە ئالدى بىلەن خېنە بىلەن چاچنى بويىاپ، ئۈستىدىن ئوسما غازىڭنىڭ سۈيى چېپىلىدۇ.

باش چوققىسىنىڭ چېچى چۈشۈپ كېتىش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سەۋەبى: بەدەننىڭ زىيادە بەك قۇرغاقلىشىپ كېتىشى بىلەن چاچلارنىڭ ئوزۇقلۇق تاپالماسلىقى نەتىجىسىدە كېلىپچىقىدۇ ياكى مەلۇم سەۋەبلەر تەسىرىدە مېڭە بىلەن چوققا سۆڭىكى ئارىلىقىدا، جۈملىدىن باشنىڭ سىرتقى تېرىسى ئارىلىقىدىكى ماددا ئالمىشىش ئالاقىسى ئوزۇلگەندە تېرە ۋە چاچ يىلتىزلىرى قۇرۇشقا باشلايدۇ، باش تېرىسى گەرچە ھۆلدەك تۇرسىمۇ ئەمەلىيەتتە ئۇ قۇرۇق بولۇپ، ئۇنىڭ تۆشۈكلىرى قورۇلۇپ، يېغلىپ توسۇلۇپ قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن چاچ ئوزۇقلىنالماي يىگلەپ چۈشۈپ كېتىدۇ ياكى باش تېرىسىدىكى تۈك تۆشۈكلىرى بوشىشىپ كېتىش بىلەن چاچ ھاسىل بولىدىغان ماددىلارنى تۇتۇپ تۇرالماسلىق سەۋەبىدىن چاچ چۈشۈش كېلىپچىقىدۇ ياكى باشنىڭ تېرە تۆشۈكلىرىنىڭ بەك تارلىشىپ كېتىشىدىن چاچ ھاسىل بولىدىغان ماددىلار ئۆتۈشەلمەسلىك نەتىجىسىدە كېلىپچىقىدۇ، چاچ چۈشۈشنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بولغانلىرىنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ. تېرە تۆشۈكلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا، بىمارنى مۇنچىغا كۆپرەك چۈشۈرۈش ئارقىلىق تېرە تۆشۈكلىرىنى بوشاشتۇرغاندىن كېيىن چاچ ئۈندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى سۈركەش ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدۇ.

مېنىڭچە: پۈتۈن بەدەن مىزاجىنىڭ ياكى مېڭە مىزاجىنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى قۇرۇقلۇققا يۈز تۇتۇشى چاچنىڭ ئوزۇقلىنىشىنىڭ ئاجىزلىشىپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ، بۇ باش ئالدىنقى قىسمىنىڭ چېچىنىڭ چۈشۈپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تېرىنىڭ ئەھۋالى ۋە تېرە رەڭگى توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قانىنى سۈيۈلدۇرىدىغان، روھلارنى بەدەن سىرتىغا قوزغىتىپ تېرە تەرەپكە يۈزلەندۈرىدىغان ھەرقانداق ئامىل تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىپ،

سۈزۈكلەشتۈرىدۇ ۋە پارقىراقلاشتۇرىدۇ. بۇ خىل مەقسەتكە يېتىشتە سۈپەتلىك قان پەيدا قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلارنى، مەسىلەن: ئىللىتىلغان تۇخۇم، شەربىتى رەيھان، نوقۇت ۋە ئەنجۈرلەرگە ئوخشاش يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. ئىللىتىلغان تۇخۇم سېرىقى ياخشى سۈپەتلىك سۈيۈق قان پەيدا قىلىدۇ ھەمدە كانالچىلارنى ئاچىدۇ، شۇنىڭ بىلەن قانىنىڭ تېرە تەرەپكە ئۆتۈشى ئاسانلىشىدۇ. ئەنجۈرمۇ سۈيۈق ھەم ئۇچۇچان قان پەيدا قىلىدۇ ھەمدە ئۇ بەدەندىكى جۈملىدىن تېرىلەردىكى ھارارىتى غەرىزىيەنى كۆچلەندۈرىدۇ، توك (خام) خورمىمۇ ھارارىتى غەرىزىيەنى كۆپەيتىدۇ، ھۆسنىنى تۇزەش، تېرە رەڭگىنى ياخشىلاشتا ئىتىرىغىللىق دورىلار ۋە ھېلىلە مۇرابباىرىغا ئوخشاش قانىنى تازىلايدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە ياكى قانىنى تارقىتىپ بەدەننىڭ سىرتقى تەرىپىگە، جۈملىدىن تېرە سەتھىگە يۈزلەندۈرىدىغان دورىلار، مەسىلەن: غولپىياز، باش پىياز، قارىمۇچ، زەپەر، تۈرۈپ، كۈدە قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشتە سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار، مەسىلەن: تىرمىس (سېرىق پۈرچاق)، ئارپا، توغرىغۇ، گۈرۈچ، تۇخۇم شاكىلىنىڭ كۈلى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، مەرتەك (كۆكتاش)، ئۇپا، پىل سۆڭىكىنىڭ ھەرىدىلگەن تالقىنى، چىرىگەن ئۇستىخان، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقىنىڭ ئۇنى، نىشاستە ۋە بادامىلارنى بىرلەشتۈرۈپ سىرتىدىن چېپىشقا بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك قوغۇن سۈيىدە خېمىر قىلىنغان ئاغىچا بىلەن يۈزنى يۇيۇپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

كەلەف (قاراداغ)، نەمەش(قىزىل داغ) ۋە بەرەش (سەپكۈن) توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ سەۋەبى ئاساسەن بىر خىل بولۇپ، مەلۇم تومۇرلار ئېغىزىنىڭ ئېچىلىپ كېتىشى بىلەن قان تېرە ئاستىغا چىقىپ كېتىشتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە قىزىللىققا مايىل بولغىنى نەمەش، قارىغا مايىل بولغىنى بەرەش، يېيىلاڭغۇ ۋە دائىرىلىك بولغىنى كەلەف دەپ ئاتىلىدۇ. نەمەش بولغان ئادەمنىڭ قېنى بەك ئۆتكۈر ۋە قىرتاق بولۇپ، سەۋدا تەرەپكە مايىل بولىدۇ. نەمەشنى تېرە ئاستىغا ئۇيۇپ قېلىشتىن ئىلگىرى ۋە قان بەك قويۇلۇپ قېلىشتىن بۇرۇن داۋالاش كېرەك. داۋالاش كېچىككەندە قان ئۇيۇپ قېلىپ، ئۇنى يۇمشىتىپ، ئۇچۇچانلاشتۇرۇپ ۋە پارلاندۇرۇپ چىقىرىش مۇمكىن بولمايدۇ.

داۋالاش: بۇ خىل داغلارنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن قان ئېلىش ۋە سەۋداۋى خىلتلارنى ئىستېفراغ قىلىپ تازىلاش، شۇنداقلا مىزاجنى تەڭشەش ئۈسۈللىرى قوللىنىلىدۇ، دورا بىلەن داۋالاشتا يۇقىرىدىكى ھۆسننى گۈزەللەشتۈرگۈچى ۋە تېرە رەڭگىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن دەسلەپكى مەزگىللىرىدە يەرلىك ئورۇنغا ماددىنى تارتىپ كېلىشنىڭ خەۋپى بولغانلىقتىن غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ئەمما ئاخىرقى دەۋرلىرىگە بارغاندا، ئۇ خىل دورىلار ئارقا ـ ئارقىدىن ئۈزمەي ئىشلىتىلىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردە يەنە شۇنىمۇ بىلىش كېرەككى، كەلەچ (داغ) تېرە رەڭگىنىڭ قارىغا ئۆزگىرىشىنى كۆرسىتىدۇ. نەمەش تېرىنىڭ قىزىلغا مايىل رەڭ ئۆزگىرىشى بولۇپ، كۆپىنچە يۇز ساھەسىدە پەيدا بولىدۇ. بەرەڭ قارا، كىچىك چېكىتلەر بولۇپ، يەرلىك ئورۇندىكى ئىنچىكە قىل قان تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزلىرىنىڭ ئېچىلىپ قېلىشى بىلەن سەۋدا خاراكتېرلىك قويۇق ۋە قارامتۇل قانىنىڭ تېرە ئاستىدا توختاپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل توختاپ ئۆيۈپ قالغان قان بەزىدە ناھايىتى بەك قويۇق بولۇپ، رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ، يەنە بەزىلىرى سەل سۇيۇقراق، رەڭگى بىرئاز قىزىلغا مايىلراق بولىدۇ، يۇقىرىدىكى تېرە رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشلىرىدە تېرىدە يىرىكلىك بولمايدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىشلەرگە ئۇزۇن بولمىغان بولسا، قويۇق قاندىن پەيدا بولغان سەۋداۋى خىلىتلارنى ئىستىفراغ قىلىپ بولغاندىن كېيىن، سىرتىدىن سۇركەيدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەنلا يوقىلىپ كېتىدۇ. تارىخى ئۇزۇن بولۇپ كونىراپ كەتكەن بولسا داۋالاش قىيىن بولۇپ، ئۇنى يوقىتىشتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ.

قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ كېتىش مەسىلىسىگە كەلسەك، قىل قان تومۇرلار ئېغىزلىرىنىڭ ئېچىلىپ كېتىشى قىل قان تومۇلارنىڭ قانغا لىق تولۇپ، قان قېيىۋېلىشى ياكى ئۇرۇلۇپ سوقۇلۇش قاتارلىق سىرتقى زەخىم تەسىرىدىن بولىدۇ.

ئادەمنىڭ ھۆسنى ۋە رەڭگىگە يامان تەسىر قىلىدىغان ئامىللار

ئەسلىي ئاپىتور مۇنداق دەيدۇ: ھەر خىل كېسەللىكلەر، غەم ـ قايغۇ، جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى، ئاچ قېلىش، ھاۋانىڭ بەك ئىسسىپ كېتىشى، توختاپ قالغان تۇرغۇن سۇلارنى ئىچىش قاتارلىقلار تېرە رەڭگىنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. ئادەمدە غەم ـ قايغۇ كۈچەيگەندە ئىچكى تەرەپكە ئاز ـ ئازدىن ھەرىكەتلىنىپ بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىغا چۆكۈۋالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھارارىتى غەرىزىيە ئاجىزلاپ يۈرەكنىڭ مىزاجى سوغۇقلىشىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭغا ئەگىشىپ ئاشقازان ئېغىزى سوۋۇپ ھەزىم ئاجىزلىشىپ، قاننىڭ سۇيەتلىك ئىشلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، روھ بىلەن قان قويۇقلىشىپ سىرتقى تەرەپكە مايىللاشمايدۇ، تېرە قېلىنلىشىدۇ (زىچلىشىدۇ)، نەتىجىدە تېرە رەڭگى تاتىرىدۇ.

جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى قان بىلەن روھنىڭ كۆپلەپ پارلىنىپ كېتىشى، شۇنداقلا ھارارىتى غەرىزىيەنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش بىلەن ئادەمنىڭ ھۆسنىگە دەخلى يەتكۈزىدۇ. ھاۋانىڭ ئادەتتىن تاشقىرى ئىسسىق بولۇپ كېتىشى بەدەندىكى سۇيۇقلۇق ۋە روھلارنى كۆپلەپ پارلاندۇرۇپ، تارقىتىۋېتىش، قۇۋۋەتلەرنى سۇسلاشتۇرۇپ قويۇش، ھارارىتى غەرىزىيەنى ئاجىزلاشتۇرۇش، شۇنداقلا تېرىنىڭ كۆيۈشى ۋە سەپرا ماددىسىنىڭ كۆپلەپ ئىشلىنىپ چىقىپ تېرە تەرەپكە يۈزلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئارقىلىق ھۆسن گۈزەللىكىگە دەخلى يەتكۈزىدۇ.

يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن سىركە لېيى، زىرە قاتارلىقلارنى سىرتىدىن سۇركەش تېرە رەڭگىگە ناچار تەسىر پەيدا قىلىدۇ. تېرىگە سىركە چېپىش ۋە زىرە بار ئۇيدە ئولتۇرۇشمۇ

ئادەمنىڭ رەڭگىرويىنى سارغايتىپ قويىدۇ. جۇڭنەمۇ زىرىگە ئوخشاش تەسىر كۆرسىتىدۇ. زىرە ۋە جۇڭنەلەرنى پۇراش، ھەتتا قاراشمۇ چىراينىڭ سارغىيىپ قېلىشى ۋە رەڭگىرويىنىڭ ناچارلىشىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

مېنىڭچە: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بۇ نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى قانىنى ئازايتىدىغان يا-كى قانىنىڭ قىيامىنى قويۇلدۇرىدىغان، قانىنىڭ ھارارىتىنى سوۋۇتىۋېتىدىغان ياكى قانىنى تېرە تەرىپكە قاراپ مېڭىشتىن توسۇپ، ئىچكى تەرەپكە باشلاپ قويىدىغان ياكى قان تەركى-بىنىڭ ئۇچۇچان ۋە سۇيۇق قىسىملىرىنى كۆيدۇرۇپ، ئۇنى سەپرا ۋە سەۋداغا ئايلاندۇرۇپ قويىدىغان ھەمدە ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان قۇۋۋەتنى بۇزۇپ تاشلايدىغان ياكى قانىنىڭ تېرە ئاستىدا يۇرۇشۇپ تۇرۇشىغا توسقۇنلۇق قىلىدىغان خۇسۇسىيەتكە ئىگە نەرسىلەردۇر.

زەخملىنىشتىن بولغان يارا ئىزى (تاتۇق) ۋە قارا داغلار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن پەيدا بولغان يارا ئىزى (تاتۇق) ۋە قارا داغلارنى چۇشۇرۇشتە، مەرتەك (كۆكتاش)نى مۇناسىۋەتلىك چاۋا ياغلار بىلەن قوشۇپ سۇركەپ بەرسە يارا ئىزى يوقىلىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن قالغان يارا ئىزلىرىغا مۇردار سەڭگىنى تۇخۇم سېرىقى بىلەن سۇركەپ، ئۇستىدىن مۇناسىپ چارۋا ياغلارنى چاپسا ياخشىلىنىدۇ. شۇنداقلا كاللەكەبەسەي ياپرىقى، تۇرۇپ ياپرىقى، يېڭى پىننە ۋە زەرنىخلەرنى يەككە ھالدا مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ كۆك يۇمغاقسۇت سۇيى ۋە كەرەپشە سۇيى بىلەن سۇركەپ بېرىشمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەگەر زېدىلەنگەن ئورۇنغا ئاھاك ياكى قىزىل توغرىغۇنى ئۆتكۈر سىركە بىلەن قوشۇپ سۇركەپ بەرسە، يارا ئىزلىرىنى يوقىتىدۇ. كۈندۇر، توغرىغۇ ۋە سەبرىلەرمۇ يارا ئىزلىرىنى يوقىتىدۇ. پىدىگەن بىلەن ئەپسەنتىنگە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ سۇركەپ بەرسىمۇ يارا ئىزلىرىنى يوقىتىدۇ. قارىغاي يېلىمى ۋە لادەنلەرنى سۇركەپ بىر قانچە كۈن تۇرغۇزۇلسا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەلھىمى داخىلىۇن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى قارا داغ ئادەتتىكى قارا داغلار بولماستىن، بەلكى يارا ۋە ئىششىقلاردىن كېيىنكى يارا ئىزلىرىدىن ئىبارەت. بۇ خىل داغلارنىڭ رەڭگى قارا بولغاندىن باشقا يەنە سېرىق، يېشىل ۋە سۆسۈن رەڭلىكىمۇ بولىدۇ.

بەھەق ۋە بەرەس (سۆسۈن داغ ۋە ئاقكېسەل) توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ ئىككى كېسەللىك رەڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالىغا قاراپ ھەر بىرى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئاق بەھەق، قارا بەھەق، ئاق بەرەس ۋە قارا بەرەستىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ. ئاق بەھەق بىلەن ئاق بەرەسنىڭ پەرقى شۇكى، بەھەق تېرىنىڭ سىرتقى يۈزىدە پەيدا بولۇپ، تېرە ئاستىغا چۆكمىگەن ۋە ئىچكى تەرەپكە تەسىر قىلمىغان بولىدۇ. بەرەسكە قارىغاندا ئۇنىڭدىكى قۇۋۋەتنى داپىئە كۈچلۈكرەك بولىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىغا تەسىر كۆرسىتىپ ئىچكى تەرەپكە چوڭقۇرلاپ چۆكۈشى يەرلىك

ئورۇنغا ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ يېتەرلىك مىقداردا ئۆتەلمەسلىكىدىن بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن يەرلىك ئورۇننىڭ توقۇلمىلىرى ئورۇقلاپ ئەتراپ توقۇلمىلاردىن پەسلەپ قالىدۇ. ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرلىك ئۆتەلمەسلىكى پەقەت يەرلىك ئورۇننىڭ سوغۇقى ئېشىپ كەتكەنلىكى، شۇنداقلا توقۇلمىلارنىڭ زىچلاشقانلىقى ھەمدە تېرە تۆشۈكلىرىنىڭ خام ماددىلار بىلەن ئېتىلىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ. ئەمما بەرەس كېسەللىكىدە كېسەللىك ئۆزگىرىشى تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى ۋە گۆشلىرىگە تەسىر قىلغان ھەمدە بۇنىڭدىكى قۇۋۇتى داپئە خېلىلا ئاجىزلىغان بولىدۇ، بەھەق بىلەن بەرەستىن ئىبارەت بۇ ئىككى خىل تېرە كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدىغان ئاساسىي سەۋەب، قۇۋۇتى ھازىمە (ھەزىم قىلغۇچى كۇچ) نىڭ ئاجىزلىشىشىدۇر، ئەگەر بۇ ئىككى خىل كېسەللىك رەسمىي ئەۋج ئالسا، ھەرقانداق ياخشى ئوزۇقنى ئۆز رەڭگىگە بويسۇندۇرۇپ، ئۆزىنىڭ تەرەققىياتىغا سەرپ قىلىدۇ. قارا بەرەستە تەڭگىسىمان قاسراقلىشىش، تېرە يىرىكلىشىش ۋە كۆتۈرۈلۈپ قېلىش ئالامەتلىرى بولىدۇ. بۇ خىل بەرەس ئادەتتە قارا قاسراقلىق قۇبا (قۇبائى مۇقەششەر) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئاق بەرەس بىلەن ئاق بەھەقنىڭ ئاساسلىق كېسەللىك ماددىسى بەلغەم بولىدۇ، قارا بەھەق بىلەن قارا بەرەسنىڭ سەۋدا بولىدۇ.

مېنىڭچە: بەھەق پەقەت تېرىدىلا بولىدۇ، تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى ۋە ئۇنىڭ ئاستى تەرەپلىرىگە چوڭقۇرلاپ ماڭمايدۇ، لېكىن بەرەستە ئۇنىڭ كېسەللىك تەسىرى تېرە، تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى، گۆش، ھەتتا سۆڭەكلەرگە قەدەر چوڭقۇرلاپ كىرىپ كېتىدۇ، بۇ ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ ھەر ئىككىلىسىنىڭ سەۋەبچىسى قۇۋۇتى ھازىمەنىڭ ئاجىزلىشىشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مەلۇم سەۋەبلەر تەسىرىدە بەدەندىكى قۇۋۇتى ھازىمە ئاجىزلاپ، ئۇنىڭ خىزمىتى تولۇق بولمىغاندا، ئوزۇقلۇقلارنى يەرلىك ئورۇننىڭ تەلىپىگە لايىق ئۆزگەرتىش ۋە پۈتۈن سۇيۇقلىرىنى ئوخشىتىپ تامامەن بىرلەشتۈرۈش مۇمكىن بولمايدۇ، شۇنىڭ بىلەن بۇ خىل كېسەللىكلەر كېلىپچىقىدۇ. بۇ ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ كېلىپچىقىشىدىكى ئاساسىي سەۋەب ۋە كېسەللىك ماددىسى ئوخشاش بولسىمۇ، لېكىن بەھەقنىڭ كېسەللىك ماددىسىنىڭ قىيامى سۇيۇقراق بولۇپ، ھەيدەش كۇچى (قۇۋۇتى داپئە) كۇچلۇكرەك بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بەھەقنىڭ ماددىسى تېرە سەتھىگە ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ. تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىغا تەسىر قىلىش پۈرسىتى بولمايدۇ. ئەمما بەرەسنىڭ كېسەللىك ماددىسى بەھەقنىڭ ماددىسىغا نىسبەتەن قويۇقراق بولۇپ، ھەيدەپ چىقىرىش كۇچى ئاجىزراق بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ ماددىسى تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىغا تاجاۋۇز قىلىپ كىرىدۇ ھەمدە بۇ ئورۇنغا يېتىپ كەلگەن ھەرقانداق ئوزۇقلۇقنىڭ مىزاجىنى ئۆز تەبىئىتىگە ماسلاشتۇرۇپ، ئۆزى رەڭگى ۋە شەكلىگە بويسۇندۇرىۋالىدۇ. قارا بەرەس بىلەن قارا بەھەقمۇ نۇرغۇن تەرەپلەردە بىر - بىرى بىلەن قارىمۇ قارشى كېلىدۇ. مەسىلەن: قارا بەرەستە تېرە قاسراقلىشىپ چوڭ - چوڭ كېپەكلىشىدۇ. خۇددى بېلىقنىڭ قاسرىقىدەك تەڭگىسىمان قاسراق باغلايدۇ. ئۇ يەرلىك ئورۇندىكى توقۇلمىلارنىڭ ئىچىگە كەتكەن ياماں سۇيەتلىك سەۋدانىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. دېمەك، قارا بەھەقنىڭ كېسەللىك سەۋەبچىسى كۆپ مىقداردىكى سەۋدا ماددىسى بولۇپ، ئۇ

تېرە ۋە تېرىگە يېقىن توقۇلمىلارغا ئورۇنلىشىۋالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كېسەللىك پەيدا بولغان ئورۇننىڭ ھەجمى چوڭىيىدۇ، تېرىسى قېلىنلىشىپ يېرىلىدۇ. تېرە قاسراقلىشىپ كېپەكلىشىش كېلىپچىقىدۇ، قارا بەرەس جوزام كېسەللىكىنىڭ خەۋەرچىسى ۋە دەسلەپكى بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. دېمەك، ئاق بەرەس بىلەن ئاق بەھەقىنىڭ ماددىسى بەلغەم، قارا بەرەس بىلەن قارا بەھەقىنىڭ ماددىسى سەۋدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن ئايارەج لوغانزىياغا ئوخشاش كۈچلۈك مۇسھىل دورىلار ئارقىلىق بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بەھەققە ھۆسن تۇزەشتە بايان قىلىنغان دورىلارنى سىرتىدىن سۈركەپ تېرە يۈزى پارقىرىتىلىدۇ ھەمدە مىزاجنى تەڭشەش ۋە ھەزىمنى ياخشىلاش مەقسىتىدە ئىچىدىن دورا ئىستېمال قىلىنسا، سىرتىدىن بەرەسكە مۇناسىپ دورىلار سۈركەلسە بىر يىلغىچە بوياق بولۇپ تۇرالايدۇ. پىدىگەن يېغىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن پىدىگەننى مۇۋاپىق مىقداردا تۇز ۋە سۇ بىلەن قاينىتىپ، پىدىگەن ئېزىلىپ پىشقاندىن كېيىن پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا ياغ قوشۇپ، باغ تەركىبىدىكى سۇ تۈگىگەنگە قەدەر قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. قارا بەرەستە تېرىنى يارا قىلغۇدەك دەرىجىدە كۈچلۈك پارقىراتقۇچى ۋە جۇلا بەرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، تېرىدە سۇ كۆتۈرگۈزگەندىن كېيىن بىر قانچە كۈن ھەرقانداق دورا سۈركىمەي دەم ئالدۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە دورا سۈركىلىدۇ، بۇ ئۇسۇل ساقايغانغا قەدەر داۋام قىلىنىدۇ، تېرىدە يارا پەيدا قىلغۇچى دورىلار ئاق قىچا (ھۇرۇچ)، قىزىل قىچا، ئادراسمان ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، چېرىپ كەتكەن كونا سۆڭەكلەردىن ئىبارەتتۇر. سەۋدا مىزاجلىق بىمارلاغا تەدبىر قىلىشتا، سەۋدا مىزاجلارغا ماس كېلىدىغان تاماقلار ۋە ئىچىملىكلەر (شەربەتلەر)نى مۇۋاپىقلاشتۇرۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتور كۆرسەتكەن جۇلا بەرگۈچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلار تېرمىس، باقلە، ئارپا، توغرىغۇ ۋە ھۆسننى تۇزەش ۋە رەڭگىنى ياخشىلاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردۇر.

كۈن نۇرىنىڭ تەسىرى، شامال ۋە سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن ساقلىنىش توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بۇ مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن تېرە يۈزىگە تۇخۇم ئېقى يا-كى تۇخۇم ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ يېقىلغان نانىنىڭ چىلانغان لۈئابى سۈركىلىدۇ، ئەگەر مۇۋاپىق چارە ـ تەدبىر قوللانماي تېرە سەتھىنى ئوچۇق قويۇۋەرسە، كېيىم كېيىمەي ئۈزاق مۇددەت كۈن نۇرى بىلەن بىۋاستە ئۇچراشسا، ئاپتاپنىڭ تەسىرىدە خىلىتلار ئېرىپ، ئۇ-نىڭ تېرە تەرىپكە تارتىلىشى تېزلىشىپ كېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن تېرىنىڭ يۈزى كۆيۈپ تە-رە تۆشۈكلىرى زەخىملىنىپ قاسراقلىشىدۇ، رەڭگى قارىيىدۇ، ئىسسىق شامالنىڭ تەسـ-رىمۇ كۈن نۇرىنىڭ تەسىرى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ، لېكىن سوغۇق شامالنىڭ تەسىرى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاشمايدۇ، ئۇنىڭدا ھارارىتى غەرىزىيە ئىچكى تەرەپكە قاچىدۇ، ئوت خاراكتېرلىك ھارارەت سىرتىغا تارايدۇ، شۇنىڭ بىلەن تېرىنىڭ رەڭگى قارىداشقا باشلايدۇ.

قولتۇق پۇراش كېسىلى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سەۋەبى: بىرەر خىلىتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى ياكى تەرىنىڭ ئوفۇنەتلىنىپ توپلىشىپ قېلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا جىنسىي ئالاقىدىن كېيىنكى يۇيۇنۇشنى كېچىكتۇرۇپ ۋاقتىدا يۇيۇنماسلىق ياكى ئايالار ھەيزدىن كېيىن ۋاقتىدا يۇيۇنماسلىقلارمۇ تۇرتكىلىك رول ئويناىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن بەدەندىن ئوفۇنەتلەنگەن خىلىتنى سۇرۇپ چىقىرىپ ئىستىفراغ قىلىنىدۇ ھەمدە مىزاجىنى تەڭشەپ مۇتەدىللەشتۇرۇلىدۇ، تەرىنىڭ پۇرىقىنى سېسىقلاشتۇرغۇچى ئامىللاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، پايدىلىق چارە ـ تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: گۈلىنىڭ چىلانغان سۈيىنى ئىچكۈزۈش، سەئىدى كۈفى، سەۋسەن گۈلىنىڭ ياپرىقى ۋە ئۇنىڭ يىلتىزلىرى سوقۇلغان ئاس قاتارلىقلارنى ئېزىپ قولتۇققا سۈركەپ ئۇۋۇلاپ بېرىش، تۇتىيا، مىرتەك، زەمچە، سەبرە ۋە مۇرمەككىلەرنى قولتۇق ساھەسىگە سېپىپ ئۇستىدىن مۇجۇپ بېرىش ئۇسۇللىرى قوللىنىلسا ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى قىزىلگۈلنىڭ سۈيى، ئىپار، كافۇر قاتارلىق خۇش پۇراق دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خۇش پۇراق تالقان تەييارلاپ سەپسىمۇ بولىدۇ. كافۇر ئادەتتىن تاشقىرى ھارارەتلىك ئەھۋالىلار كۆرۈلگەندە قوشۇلسا بولىدۇ. يەنە ئىپار، سۇمبۇل، قىزىلگۈل ۋە ئالما ياپراقلىرىنى يەككە ياكى بىرلەشتۇرۇپ ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

مېنىڭچە: قولتۇقنىڭ سېسىق پۇرىشىنىڭ ۋە باشقا ئورۇن تېرىلىرىنىڭ شۇنداقلا تەرنىڭ سېسىق پۇرىشى خىلىتلارنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى، شۇنداقلا ئۆتكۈر خاراكتېرگە كىرىپ قېلىش سەۋەبىدىن بولىدۇ، بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىدا يۇقىرىقى سەۋەبلەر ئىچكى ۋە ئاساسىي سەۋەب بولسا، خىلىتلارنى قوزغاتقۇچى ئامىللار يارىدەمچى سەۋەب بولۇپ، كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، بولۇپمۇ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش بۇ كېسەللىكنى قوزغىتىشتا ناھايىتى چوڭ رول ئويناىدۇ. چۈنكى جىنسىي ئالاقە خىلىتلارنى قوزغىتىپ بەدەننىڭ سىرتىغا يۆزلەندۈرىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەتتە جىسمانىي ھەرىكەت بولغاندىن سىرت، خۇشاللىنىش ۋە لەززەتلىنىش ئىپادىلىرىمۇ بولىدۇ. بۇلار مەنىي بولىدىغان مەنىي خاراكتېرلىك ماددىلارنى زور دەرىجىدە قوزغىتىدۇ، بۇ خىل ماددىلاردىن گازلار ئۆرلەپ چىقىپ تېرە تەرەپكە ماڭىدۇ، يەنە بىر جەھەتتىن، جىنسىي ئالاقە ھەرىكىتى باشقا ھەرىكەتلەرگە نىسبەتەن ھارارىتى غەرىزىيەنى سۇسلاشتۇرۇشتا چوڭراق رول ئويناىدۇ. جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلغاندا ئوفۇنەتلەنگەن سوغۇق تەبىئەتلىك خىلىتلار باشقا خىلىتلار ئۇستىدىن غالىب كېلىپ ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىۋالىدۇ. شۇڭلاشقا جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىدىغانلاردا ئوفۇنەتلىك تەپلەر كۆپرەك ئۇچرايدۇ. جىنسىي ئالاقىدىن كېيىنكى ۋە ئايالارنىڭ ھەيزدىن كېيىن ۋاقتىدا يۇيۇنماسلىقمۇ بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. يەنە ماددىلارنى بەدەننىڭ سىرتقى تەرىپىگە

يۇزلەندۇرىدىغان ئۆتكۇر ۋە قىرتاق تەملىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن: شۇمشا، ھىك، سامساق، پىياز، قىچىغا ئوخشاشلارمۇ قولتۇق پۇراشتا تۇرتكىلىك رول ئويناپدۇ.

داۋالاشتا كېرەكسىز تاشلاندۇقلار ۋە چىقىرىندىلارنى ئىستىسفراغ قىلىپ تازىلاش، قوزغىلىپ قالغان خىلىتلارنى بېسىش، مىزاجنى تەڭشەپ مۇتىدىللەشتۇرۇش، سېسىق پۇراق پەيدا قىلدىغان ئامىللاردىن پەرھىز قىلدۇرۇش ئاساسىدا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ئاپتور بايان قىلىپ ئۆتتى، شۇ بويىچە پايدىلىنىلسا بولىدۇ.

پىت بولۇپ قېلىش كېسىلى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: پىت ئەسلىدە پىتىنىڭ ھاياتلىققا ئېرىشىشگە ۋە ئۇنىڭ ياشىشىغا ماسلىشىدىغان يەڭگىل ئىسسىقلىق بىلەن ئارىلاشقان سۇيۇقلۇقتىن پەيدا بولىدۇ، بۇمۇ يەنە تېگى ـ تەكتىدىن ئېيتقاندا، پۇتۇن جانلىقلارنى يوق يەردىن بار قىلىپ جان ئاتا قىلغان ئۇلۇغ ئىگىمىز ئاللا تائالانىڭ پەيدا قىلىشىدىن مەھرۇم قالمايدۇ. پىتلار تېرىگە يېقىن يەردە جانغا ئېرىشىپ سىرتىغا چىقىدۇ. پىتلار بەك كۆپىيىپ كەتكەندە پىتلىغان ئادەمنىڭ ئىشتىهاسى تۇتۇلۇپ، رەڭگى تاتىرىدۇ. بەزىدە پىتلار تۇيۇقسىز كۆپىيىپ كېتىدۇ، پىتىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى ھۆللۇكنىڭ ۋە يات ھارارەتنىڭ (ھارارىتى غېرىزىيە) غەلىبە قىلىشى سەۋەبلىك بولىدۇ، پىت كۆپىيىپ كەتكەندە ئىشتىهانىڭ تۇتۇلۇشى تەبىئەتنىڭ يوكى ئېغىرلىشىپ ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەنگە ئەمەس، بەلكى پىتلارغا ئوزۇق بولۇپ قېلىشى سەۋەبلىك بولىدۇ، شۇڭلاشقا تەبىئەت تاماق تەلەپ قىلمايدۇ، پىتلارنىڭ كۆپىيىشى يەنە بىر جەھەتتىن قان ئازلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئوزۇقلۇقلار پىتلارغا ئوزۇق بولۇپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن، بەدەندىكى قۇۋۇەتلەر ئاجىزلاپ كېتىدۇ، شۇ سەۋەبتىن ئىشتىها تۇتۇلۇپ كېتىدۇ، رەڭگىرويىنىڭ تاتىرىپ كېتىشىمۇ بەدەنە قان ئازىيىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. پىتلارنىڭ تاسادىپىي بىراقلا كۆپىيىپ كېتىشى پىتلارنىڭ ئادەتتىكىدەك نەسىللىنىشىدىن بەزىدە تاسادىپىي يوغان پىتلارمۇ پەيدا بولۇپ قالىدۇ، ئۇلار تۇغۇلۇش ۋە نەسىللىنىش يولى بىلەن كۆپەيگەن بولسا سىركىلەردىن ئۆسۈپ يېتىلگەن بولاتتى.

داۋالاش: پىتلار ھەددىدىن ئارتۇق كۆپىيىپ كەتكەندە ئالدى بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلىش چارىسىنى قوللىنىش بىلەن بىرگە تازىلىقا رىئايە قىلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ، ماددىنى تازىلاپ تەنقىيە قىلىشتىكى مەقسەت ئاساسلىقى پىتىنىڭ پەيدا بولۇشىغا ۋە ئۇنىڭ ھاياتىغا ماسلىشىدىغان ماددىلارنى بەدەندىن چىقىرىشتىن ئىبارەت بولۇپ، بەدەننى تازىلاش (تەنقىيە قىلىش) ئاساس قىلىنىدۇ، بىمار ئالدى بىلەن توز سۇيىدە، ئارقىدىن ئادەتتىكى سۇدا يۇيۇنۇشقا بۇيرۇلىدۇ ھەمدە كىيىم ـ كېچەكلەرنى پاكىز يۇيۇپ، ئالماشتۇرۇپ كىيىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ، تۇزلۇق سۇ بەدەندىكى ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ يوقىتىش، تېرە

تۆشۈكلىرىدىن بەدەن سىرتىغا تارتىپ چىقىرىش رولىنى ئويناىدۇ. ئارتۇقچە چىقىرىندىلار تازىلاپ تۇرۇلىدۇ، بىمارغا يېپەك رەختتە كىيىم كىيىشكە بۇيرۇلىدۇ، سامسىاق بىلەن پىيازنى پىننە قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچىپ بەرسە پىتلارنى ئۆلتۈرۈپ يوقىتىدۇ.

سىرتىدىن ئاچچىقتاۋۇز ياپرىقى، ئاق لەيلى يىلتىزى، نەممام ئۆسۈملۈكى، رۇمبەدىيان، زىراۋەندە، زىغىر ياپرىقى ۋە زاراڭزا ياغلىرىنى يەككە ھالدا ياكى بىرلەشتۈرۈپ بەدەنگە سۈركەشكە بولىدۇ. بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە ھەممە دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ، بەزىدە سىماب ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ، لېكىن بۇ خىل ئۇسۇل ياخشى ئەمەس، ئەگەر سىماب ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە ئۇنى رەئىس ئەزالاردىن يىراق ئورۇنلارغا ئىشلىتىلىش كېرەك.

مېنىڭچە: بىر قىسىم كىشىلەر پىتلار ئادەملەرنىڭ مەنىيسىنىڭ قالدۇق تەسىرلىرىدىن پەيدا بولىدۇ، مەنىينىڭ قالدۇق تەسىرلىرى قولتۇق تەرەپكە يېتىپ كېلىپ، تېرە تۆشۈكلىرى ئارقىلىق تېشىپ چىقىشىدىن پەيدا بولىدۇ، دەپ قارايدۇ.

قۇبا (چالاش) كېسەللىكى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: قۇبا كېسەللىكى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سۈيۇق ماددىلاردىن، شۇنداقلا سەۋداغا مەنسۇپ بولغان خىلىتلاردىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكتۇر.

داۋالاش: قايسى خىلىتنىڭ كۆپىيىشى ۋە مىزاج ئۆزگىرىشى بولغان بولسا، شۇ خىلىتقا قارىتا تەنقىيە قىلىپ مىزاجنى تەڭشەش، سىرتىدىن يەرلىك ئورۇنغا ھۆممۇز، ئوتروج، بۇغداي يېغى ۋە ئاچچىق بادام ياغلىرىنى سۈركەش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. قۇبانىڭ بەدەننىڭ كۆپ ئورۇنلىرىدا بولۇشى دائىرىسىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، جوزام كېسىلى بىلەن ئاغرىيدىغانلىقىنىڭ خەۋەرچى بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى جوزاممۇ بەدەننىڭ سىرتقى تەرىپىگە سەۋدا ماددىلىرىنىڭ توپلىشىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. قۇبادىمۇ بەدەننىڭ بەزى جايلىرىنىڭ سىرتقى قىسمىغا سەۋدا ماددىسى توپلىشىپ قالىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ دائىرىسى كېڭىيىپ پۈتۈن بەدەنگە تارقالسا ۋە ئۇنىڭ ماددىسى ئىچكى ئەزالارغا تەسىر قىلسا جوزامنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مېنىڭچە: قۇبا تېرىنىڭ سىرتقى تەرىپىدە بولىدىغان بىر خىل يىرىكلىكتىن ئىبارەت. قۇبانىڭ پەيدا بولۇشى ئازراق سەۋدا ماددىسى ئارىلاشقان قان خاراكتېرلىك ئۆتكۈر سۈيۇق ماددىلاردىن پەيدا بولىدۇ، شۇڭا ئۇنىڭ رەڭگى بىرئاز قىزىلغا مايىلراق بولىدۇ، بەزىدە مەخسۇس سەۋداۋى خىلىتلاردىن پەيدا بولىدۇ، ئۇ چاغدا ئۇنىڭ رەڭگى بىرئاز قارامتۇل بولىدۇ. مىزاجنى تەڭشەشتە ئالدى بىلەن قان ئېلىش چارىسى قوللىنىلىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا ياكى قان ئېلىشقا مۇمكىن بولمىغاندا، سەۋدانى سۈرگۈچى مۇسھىل دورىلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەن سەۋدا ماددىسىدىن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن: مەتبۇخى ئەپتىمۇن، مەجۇنى نۇجاھ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

بەدەننىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى توغرىسىدا (ھەددىدىن زىيادە ئورۇقلۇق)

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سەۋەبى: قانىنىڭ ئازلىقى ياكى قانىنىڭ تەبىئەتنىڭ تەلىپىگە لايىق بولماسلىقى، سەۋەبىنى ئۇنى بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلاندۇرماسلىقى، مەسىلەن: بەدەندىكى قان بەك ئۆتكۈر ياكى قىرتاق تەملىك بولسا ۋە بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىش سالاھىيىتى بولمىسا تەبىئەت ئۇنى بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇشقا ئىشلەتمەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئورۇقلاش كېلىپچىقىدۇ. شۇڭلاشقا ئورۇق ئادەملەرنىڭ قېنى نىسبەتەن كۆپرەك بولىدۇ. ئورۇقلاپ كېتىش بەزىدە (قۇۋۇتى مۇتىسەررىپە) ئوزۇقلۇقلارنى سەرپ قىلغۇچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن ياكى ھەزىم قىلىش كۈچىنىڭ (قۇۋۋەتى ھازىمەنىڭ) ئاجىزلىقى، تارتىش قۇۋۋەتى (قۇۋۋەتى جازىبە)نىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن بولىدۇ، بەزىدە تالنىڭ چوڭىيىپ كېتىشى ۋە جىگەرگە ياماق تەسىر قىلىشىدىن ئۇچەيدە پارازىت قۇرتلارنىڭ پەيدا بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ. يەنە بەدەندىكى پارلىنىش ۋە چىقىمغا ئۇچراشنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى، مەسىلەن: جىسمانىي ھەرىكەتنىڭ ئېغىر ۋە كۆپ بولۇپ كېتىشى، غەم ـ قايغۇ ۋە بەزى كېسەللىكلەردىن ئورۇقلاپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مېنىڭچە: ئادەتتىن تاشقىرى ئورۇقلاپ كېتىش، بەدەننىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى ۋە ئىسسىقتىن ئاسانلا تەسىرلىنىش، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچراش، شۇنداقلا روھىي تەسىرلەردىن ئاچچىقلىنىش، ھېرىپ ـ چارچاش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلار، يەنى ئىستىفراغ قىلىش (چىقىرىندىلارنى چىقىرىپ تاشلاش)، جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشىغا ئوخشاش بەدەنگە زىيانلىق تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ھەددىدىن ئاشقان سېمىزلىكىمۇ بەدەنگە يامان تەسىرلىرى ۋە زىيانلىرى بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور يۇقىرىدا كۆرسەتكەن سەۋەبلەر ئىچىدىكى قان ئازلىقىنىڭ پەيدا بولۇشى تۆۋەندىكى سەۋەبلەردىن بولىدۇ: ① قان بولىدىغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئازلىقى؛ ② قويۇق قان پەيدا قىلالمايدىغان ئۇچۇچان ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ. قۇۋۋەتى مۇتىسەررىپەنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى، ھەزىم قىلىش قۇۋۋەتىنىڭ، شۇنداقلا تارتىش قۇۋۋەتىنىڭ ئاجىزلىشىپ كېتىشى، ئەزالارنىڭ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، زىيادە كۈچلۈك تەسىرىدىن بولىدۇ. ئورۇقلۇق بەزىدە تومۇرلاردىكى قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولىدۇ، يەنى قان زىيادە كۆپ بولغاندا تەبىئەت ئۇنى ئۆز جايىدا ئىشلىتىپ بولالمىغانلىقتىن كېلىپچىقىدۇ.

داۋالاش: ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئورۇقلۇقنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن مىزاجنى تەڭشەپ مۆتىدىللەشتۈرۈلىدۇ ھەمدە ئورۇقلاشقا سەۋەبچى بولغان ئۆتكۈر ۋە قىرتاق خىلتلار ئىستىفراغ قىلىنىپ تازىلاپ چىقىرىلىدۇ، كېسەللىك سەۋەبچىلىرى يوقىتىلىدۇ، مۇناسىۋەتلىك چارىلەر قوشۇمچە ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ئۇخلاپ ئويغانغاندىن كېيىنلا پۇتۇن بەدەننى يەڭگىل مۇجۇپ، تۈتۈپ بېرىش ئارقىلىق تارتىش قۇۋۋەتى (قۇۋۋەتى

جازىبە) كۆچلەندۈرۈلمەيدۇ. مۇناسىۋەتلىك ياغلار بىلەن بەدەننى ياغلاپ ئاندىن مۇجۇپ بېرىلسە تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ، ياغلار ئەزالارنى نەملەشتۈرۈپ بوشاشتۇرىدۇ، تېرە تۆشۈكلىرىنى ئېتىپ ماددىلار ئارقىلىق چىقىمغا ئۇچرىشىنى توسىدۇ. بەزىدە پۇتۇن بەدەننى زۇپتى رۇمى بىلەن ياغلاپ بەرسە بولىدۇ، ئەگەر مەخسۇس بىرەر ئەزا (مەسىلەن: جىنسىي ئەزا)نى سەمرىتىش مەقسەت قىلىنسا، شۇ ئەزا مايلاپ بېرىلىدۇ، بۇنىڭ مەلۇم دەرىجىدە رولى بولىدۇ. بىمارنى ياخشى دەم ئالدۇرۇش، كۆڭلىنى خۇشاللاندۇرۇش ۋە روھىي جەھەتتە خاتىرجەم قىلىش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ ھەمدە ھەربىر بىلەن دەم ئېلىشنى مۇۋاپىق تەڭشەش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ، ئاپتاپ سۇنۇش چەكلىنىدۇ، چۈنكى ئاپتاپ ۋە كۈن نۇرى بىلەن كۆپ ئۇچراشقاندا خىلىتلار سۈيۇلۇپ، كۆپ پارلىنىپ چىقىم كۆپەيىپ كېتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنىڭ سوغۇق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. شارابلارنىڭ يېگىلىرى ئىچۈرۈلىدۇ. كېچىلىرى كۆچلۈك غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: ھەر خىل نەرسىلەر (گۆشنى قاينىتىپ پىشقاندىن كېيىن ئۇستىخانلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، مۇناسىۋەتلىك دورا ـ دەرمانلارنى سېلىپ قاينىتىپ قويۇلدۇرۇپ تەييارلانغان گۆش ھالۋىسى)، قورۇلغان گۆش، كاۋاپ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كۆچلۈك تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. سۈت بىلەن قاينىتىلغان گۈرۈچنىڭمۇ مەلۇم دەرىجىدە ياخشى تەسىرى بولىدۇ، ياخشى سۈپەتلىك قان پەيدا قىلىش بىلەن بولدى قىلماستىن توقۇلمىلارنىڭ ئارىلىقىنى بوشاشتۇرىدىغان ۋە جۈلا بېرىپ، پارقىرىتىدىغان (تازىلايدىغان) يېمەكلىك ۋە دورىلار قوشۇمچە بېرىلىدۇ. ئۈردەك گۆشىنىڭمۇ بەدەننى سەمرىتىشتە ناھايىتى ياخشى رولى بولىدۇ. تاماق يەپ بولۇپلا مۇنچىغا چۈشسە تەسىرى ياخشى بولمەيدۇ. داۋلىسى شۇكى، ئادەم دائىم غەم ـ قايغۇ قاتارلىق پاسسىپ روھىي ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاندا بەدەندىكى ھارارىتى غەزىرىيىە ئاجىزلىشىشقا يۈزلىنىدۇ. ھارارىتى غەرىزىيىەنىڭ ئاجىزلىشىشىغا ئەگىشىپ بەدەندىكى ھەر خىل كۆچلەرمۇ ئاجىزلايدۇ، قۇۋۋەتلەرنىڭ قاتناش قورالى بولغان بەدەن سۈيۇقلۇقلىرىمۇ يوقىلىشقا باشلايدۇ. نەتىجىدە كىرىمدىن چىقىپ كۆپىيىپ ئورۇقلاش ئېغىرلىشىدۇ، بۇنداق بولغاندا تەبىئەتمۇ ئۇنىڭغا ماسلىشىپ ئىشتىھا تۈتۈلۈش بىلەن ئورۇقلاشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بەدەننى مۇجۇپ بېرىشنىڭ پايدىسى بولسا، بۇ خىل ھەربىر ئەزالاردىكى ھارارەتنى قوزغىتىپ بېرىدۇ، ھارارەتنىڭ قوزغىلىشى ماددىلارنى ۋە ئوزۇقلۇقلارنى كۆپلەپ تارتىپ كېلىشكە تۈرتكە بولىدۇ. شۇنداقلا كانالچىلارنى كېڭەيتىپ، ماددىلارنى سۈيۇلدۇرىدۇ. كېرەكسىز تاشلاندۇقلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىدۇ، بۇلار بەدەننىڭ سەمرىشىگە پايدىلىق ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تاماقتىن كېيىنلا مۇنچىغا چۈشۈشنىڭ سەمرىتىشتە ئەھمىيىتى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ. لېكىن ئۇنىڭدا توسالغۇ پەيدا قىلىش خەۋپى بار، شۇڭا ئۇنىڭدىن ساقلىنىش ئۈچۈن يۇيۇنۇشتىن ئىلگىرى ئادەتتىكى سىركەنجۈبىل ياكى سىركەنجۈبىل بۇزۇرىنى ئىچىشكە بېرىش كېرەك.

سەمرىتىش مەقسىتىدە بېرىلىدىغان غىزالارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك قويۇق ۋە تەستە سىڭىدىغان تاماقلار بولۇپ، بىمارلارنىڭ مەلۇم ئەزالىرىدا يەل پەيدا قىلىپ قويىدىغان ئەھۋاللارمۇ ئۇچرايدۇ. لېكىن تاماق ھەزىم بولۇپ بولغاندىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈش،

مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن يەنە تاماق يېيىش، مۇنچىغا چۈشۈشتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن بەدەنلىرىنى ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ياغلار بىلەن ياغلاپ، بەدەنلىرىنى مۇجۇپ تۇتۇش قاتارلىق چارىلەر بەدەننىڭ نورمال سەمرىشىگە ياردەم بېرىدۇ.

مېنىڭچە: مىزاجنى تەڭشەپ ۋە ئۇنى مۆتىدىللەشتۈرۈش مەسىلىسىگە كەلسەك، ئالدى بىلەن مىزاجنىڭ نورمالسىزلىقىغا دىققەت قىلىش زۆرۈر. مەسىلەن: قاننىڭ ياخشى، سۇيۇقلىك ئىشلەنمەسلىكى ياكى قۇۋۇتلەرنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشى، تالنىڭ چوڭىيىپ قېلىشى قاتارلىقلارنىڭ كېلىپچىقىشى، مىزاجنىڭ نورمالسىزلىقىدىن بولغان بولسا، ئۇ سوغۇقتىن غەيرىي نورمال بولغان ئەھۋالدا قىزىتىش، بەدەنگە ئىسسىقلىق پەيدا قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق مىزاجنى تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر مىزاج ئىسسىقتىن نورمالسىز ئۆزگەرگەن بولسا، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ سۇۋۇتۇش ئارقىلىق مۆتىدىللەشتۈرۈلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا سەپرا ۋە سەۋدا خىلىتلىرىغا ئوخشاش قانغا قىرتاقلىق ۋە ئۆتكۈرلۈك پەيدا قىلىدىغان خىلىتلارنى ئىستىفراغ قىلىش ۋە تازىلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. ئۇيقۇدىن ئويغاندىن كېيىن بەدەننى مۇجۇپ بېرىش، قۇۋۇتى جازىبەنى ئويغىتىپ سەگەكلەشتۈرۈش ۋە ئۇنى ئۆز خىزمىتىگە ئۇندەشتە ناھايىتى چوڭ رول ئويناىدۇ. زۇپتى رۇمىنى بەدەنگە سۈركىگەندە ئۇ بەدەنگە ياكى مەلۇم ئەزالارغا ئوزۇقلۇقلارنى تارتىپ كېلىش رولىنى ئويناىدۇ. ئەزالاردىكى سوغۇقلۇقنى يوقىتىپ، قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇپ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

سەمرىتكۈچى دورىلار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سەمرىتكۈچى دورىلار ئوزۇقلارنىڭ بەدەننى سەمرىتىشىگە ياردەم بېرىدىغان دورىلار بولۇپ، يالغۇز دورىلار بەدەننى سەمرىتەلمەيدۇ، دورىلار پەقەت بەدەننى سەمرىتىدىغان ئوزۇقلۇقلارنى ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردە توختىتىپ، تومۇرلارغا ئۆتكۈزۈپ بېرىش رولىنى ئويناىدۇ. ئوزۇقلۇقلار ئاشقازان ـ ئۇچەيلەردە تولۇق ھەزىم بولغۇچە تۇتۇپ تۇرۇلغاندىلا بەدەن ئوزۇقلۇقلارنىڭ كېرەكلىك قىسمىدىن تولۇق بەھرىمەن بولالايدۇ. چۈنكى غىزالار ياخشى ھەزىم بولمىغاندا ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۇەت (قۇۋۇتى موغەييرە) نىڭ خىزمىتىگە تەسىر يېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەدەننى سەمرىتىشتە ۋە ساغلاملىقنى قوغداشتا قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بولغان ھەزىم ئەزالىرى ئۆز خىزمىتىنى بېجىرىپ بولغىچە ئوزۇقلۇقلارنى تۇتۇپ تۇرالايدىغان دورىلار مۇۋاپىق ئىشلىتىلىدۇ.

دورىلاردىن زىرىگە ئوخشاش يەڭگىل دەرىجىدىكى ھەيدەش ۋە ئۇچۇچانلاشتۇرۇپ راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلار تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە بولىدۇ. شۇنىڭدەك ھەزىم بولۇپ بەدەن تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىش سالاھىيىتىگە كەلگەن ئوزۇقلۇقلارنى يەرلىك ئورۇنلارغا ئۆزلەشتۈرۈش ۋە ئۇيۇتۇش رولى بولغان سىزمىنى يوقاتقۇچى دورىلار، مەسىلەن: بەزرۇلبەنجى ۋە شەۋكىرانغا ئوخشاش دورىلارمۇ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مېنىڭچە: بەدەننى سەمرىتىدىغان دورىلار تۆۋەندىكى خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولۇشى، يەنى تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى ئارقىلىق بەدەنگە قوبۇل قىلىنغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەر تولۇق ھەزىم قىلىپ پولغۇچە توختىتىپ تۇرالايدىغان دورىلار بولۇشى كېرەك. دېمەك، ئوزۇقلۇق ماددىلار ئاشقازان ۋە ئۇچەيدە تولۇق ھەزىم قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن جىگەرگە ئۆتۈشى ۋە جىگەردىمۇ تولۇق ھەزىم قىلىنغاندىن كېيىن قان تومۇرلارغا ئۆتۈشى كېرەك. شۇنداقلا بەدەنگە ئۆزلىشىشكە لايىق بولغان ئوزۇقلۇقلارنى كېرەكلىك بولغان ئەزالارغا ئۆزلەشتۈرۈش ئۇچۇن بەلگىلىك ۋاقىت توختىتىپ تۇرۇش رولى بولغان، ئەزالارغا يېتىپ كەلگەن ئوزۇقلۇقلارنى ئۈيۈتۈش تەسىرى بولغان دورىلار بولۇشى كېرەك. ئوزۇقلۇقلارنى تۇتۇپ تۇرۇشنى قابىز دورىلارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئورۇنلىغىلى بولىدۇ. ئوزۇقلۇقلارنى سىڭدۈرۈش خىزمىتى ھەيدىگۈچى ۋە راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار ئارقىلىق ئەملگە ئاشىدۇ. ئەزالارغا يېتىپ كەلگەن ئوزۇقلۇقلارنى ئۆزلەشتۈرۈش ۋە ئۈيۈتۈش، بەزرۇلبەنجى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش سېزىمنى يوقاتقۇچى ۋە سوۋۇتقۇچى دورىلار ئارقىلىق ئورۇنلىنىدۇ.

بەدەننى سەمرىتكۈچى ئوزۇقلۇقلار

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سېرىق مايى، بادام، پىندۇق، ھەببەتۇلخۇزرا، پىستە، كەندىر، ھەببۇسسەنۇبەر (چىلغوزا) قاتارلىقلار بولۇپ، ئۇلارنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ياڭاق چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ قىلىپ، كۈندە 5 ~ 10 دانىگىچە يېيىشكە بېرىلىدۇ. بۇ خىل مېغىز دورىلاردىن مايلىق ۋە شىرىلىك قان خىلىتى پەيدا بولىدىغانلىقى ئۈچۇن بەدەننى سەمرىتىش ۋە رەڭگىرويىنى ياخشىلاشتا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. نوقۇت، ئارپا، بۇغداي، ماش ۋە گۈرۈچلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا يۇمشىغىچە كالا سۈتىگە چىلاپ، يۇمشىغاندىن كېيىن، سۇدا يۇمشاق پىشقىچە قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن تەڭ مىقداردا سۈت قوشۇپ يەنە قاينىتىلىدۇ. ئۇستىدىن پىستە، پىندۇق، كەندىر، ھەببەتۇلخۇزرا، ياڭاق، بادام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى ۋە خەشخاش ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەرقايسىسىدىن يېرىم ھەسسىدىن، بەزرۇلبەنجى، زىرە، ئاق بەھمەن ۋە ھەببى زەملەملەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن تۆتتىن بىر ھەسسە، بادام يېغى ۋە سېرىق ياغلاردىن پۇتۇن دورىلارنىڭ تۆتتىن بىر ھەسسىچىلىك ئېلىپ قوشۇپ مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 40 گىرام ئەتراپىدا يېيىشكە بېرىلىدۇ. خېمىرى سۈت بىلەن يۇغۇرۇلغان نانىنىڭمۇ بەدەننى سەمرىتىشتە تەسىرى ياخشى بولىدۇ. تېزلىكتە سەمرىتىدىغان بىر خىل ئۇسۇل: مەلۇم مىقداردا لۇففاھ يىلتىزىنى جىمىلگە سېلىپ قاينىتىپ، جىمىلىنىڭ بالىسىغا مەلۇم مىقداردا ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان چوڭ قۇرۇق ئۇزۇمنى سېلىپ دۇملەپ، قازاندىن ئۆرلەپ چىققان بۇس بىلەن ئۇستىدىكى پىشىپ ئېزىلگۈدەك بولغاندىن كېيىن ئۇزۇمنى سېرىق ياغ بىلەن تەييارلانغان ھالۋىغا ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل بويىچە ئوزۇقلاندۇرۇلسا يەتتە كۈن ئىچىدە سەمرىيىدۇ.

مېنىڭچە: ئاپتور يۇقىرىدا بايان قىلغان ئىككى خىل مۇرەككەپ نۇسخا مۇتىدىل مىزاجلىقلارغا مۇناسىپ كېلىدىغان ھەمدە ئادەمنىڭ رەڭگىنى ياخشىلاپ ھۆسنىنى گۈزەللەشتۈرىدىغان، شۇنداقلا باھنى كۆچلەندۈرۈپ جىنسىي ھەۋەسنى ئاشۇرىدىغان نۇسخىلاردۇر. ئىسسىق ۋە سوغۇق مىزاجلىقلار باشقا كىتابلاردىكى مۇرەككەپ نۇسخىلار ۋە مەجۇنات دورا نۇسخىلىرىدىن پايدىلانسا بولىدۇ.

زىيادە سېمىزلىك

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەدەننىڭ تۇرلۇك پائالىيەتلىرىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ، روھنىڭ ئورۇنلىرىنى تارلاشتۇرۇپ قويىدۇ، شۇنىڭ بىلەن روھلار پالەچلىنىپ قالىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بەزىدە روھلارغا ھاۋايى نەسىم (ئوكسىگېن) يېتىشمەسلىك تۈپەيلىدىن روھلار بۇزۇلىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئادەتتىن تاشقىرى سەمرىپ كەتكەن ئادەملەردە بەرەر تومۇرى يېرىلىپ كېتىپ، ئۇشتۇمتۇت ئۆلۈپ كېتىش خەۋپى بولىدۇ ياكى روھلاندۇرىدىغان قېرىنچىلارنىڭ بەرەرسىگە ياكى مېڭىگە، يۈرەك قاتارلىق ئەزالارغا قان قۇيۇلۇش بىلەن ئۇشتۇمتۇت ئۆلۈپ كېتىش ھادىسىسى كۆرۈلىدۇ. سېمىز كىشىلەردە كۆپىنچە زىققە نەپەس، خەپەقان (يۈرەك سېلىش) كېسەللىكلىرى ئاسان يۈز بېرىدۇ، تۇغما سېمىز ئادەملەر كۆپىنچە سوغۇق مىزاج بولىدۇ، ئۇلارنىڭ تومۇرلىرى ئىنچىكە بولۇپ، ئۇرۇقى (نەسلى) ئاز بولىدۇ، ئاچلىققا سەۋر قىلىپ تۇرالمايدۇ، ئۇسسۇزلۇققىمۇ بەرداشلىق بېرەلەيدۇ.

مېنىڭچە: ئادەتتىن تاشقىرى سەمرىپ كېتىش بەدەننىڭ ئەركىن ھەرىكىتىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ. تومۇرلارنى سىقىپ روھلارنىڭ مېڭىش يوللىرىنى تارايتىپ قويىدۇ، بەزىدە ھەتتا روھلار پۈتۈنلەي ئۆچۈپ يوقىلىش گىرداۋىغا بېرىپ قالىدۇ. بەزىدە ئوكسىگېن يېتىپ بارالماسلىق سەۋەبىدىن روھلاندۇرۇلۇشقا ئۇچرايدۇ. ئادەتتىن تاشقىرى سەمرىپ كەتكەنلىرىدە كۆپىنچە يامان سۈپەتلىك قىزىتمىلار، ھوشىدىن كېتىش (غەشى)، نەپەس ئالالماسلىق ياكى نەپەسلىنىشنىڭ ناچارلىشىشى، خەپەقان ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەر كۆپ يۈز بېرىدۇ.

شۇڭلاشقا ئادەتتىن تاشقىرى سەمرىپ كەتكەن ئادەملەر ھوشيارلىقىنى ئۆستۈرۈپ خەتەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قان ئالدۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. سېمىزلىق كۆپىنچە تۇغما بولۇپ، ئۇ خىل كىشىلەرنىڭ مىزاجى سوغۇقچان، تومۇرلىرى ئىنچىكە بولۇپ، نەسىللىنىش ئىقتىدارى تۆۋەن بولىدۇ، بۇ ئۇلارنىڭ بەدىنىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكى ۋە كېيىن پەيدا بولغان سوغۇق مىزاجنىڭ تۇغما سوغۇق مىزاجىغا يارەملىشىپ مىزاجنىڭ سوغۇقلا ئايلىنىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ، بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆپ بولۇشى، سېمىز ئادەملەردە سەكتە ۋە پالەچلەرگە ئوخشاش نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولۇپ قالىدۇ، بەدىنىدە ھۆللۈك كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن كۆپىنچە ئاشقازان خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش (زەرەب) كۆرۈلىدۇ. ئۇلارنىڭ تومۇرلىرىغا خىلىتلار توشۇپ

قالغانلىقتىن تومۇرى ئىچىدە سۈيۇقلۇقلار يۇرۇشىلىمەي ھاياتقا خەۋپ يېتىدىغان ئەھۋاللارمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: سېمىزلىك كېسىلىنى داۋالاشتا بىمارنىڭ تاماقىنى ئازايتىش، ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن بولغان غىزالار بىلەن ئاز مىقداردا ئوزۇقلاندۇرۇش، بىمارنىڭ قورسىقى ئاچ ۋاقىتلاردا مۇنچىغا چۈشۈرۈش، ھەرىكەت قىلدۇرۇش، داق يەردە يېتىپ ئۇخلاشقا دەۋەت قىلىش، تامىقىغا كونا قېتىق، ئەدەس، قىزىل لوۋيا قاتارلىق تارقاتقۇچى (مۇھەللىلات) يېمەكلىكلەرنى بېرىش، قۇرۇق نان، ئارپا قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، تاماقلىرىغا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى كۆپرەك سېلىپ بېرىش، يىرىك رەختلەردە تىكىلگەن كىيىملەرنى كىيدۈرۈش، ھەر خىل ئىستىفراغلارنى ئىشلىتىش، ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئاشقازان ـ ئۆچەيلىرىدە ئوزۇن تۇرۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە چوڭ تەرتىنى يۇمشىتىشنى كۆپ قېتىم تەكرار ئېلىپ بېرىش ۋە بۇ ئارقىلىق بەدەنگە يېتەرلىك ئوزۇقلۇق قوبول قىلدۇرماسلىق قاتارلىق چارە ـ تەدبىرلەر ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. كۆچلۈك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار، مەسىلەن: پەتەر ئاسالىيون ۋە زىراۋەندىلەرگە ئوخشاش دورىلار ئارقىلىق سۈيدۈك ھەيدەش ئۇسۇلىمۇ قوللىنىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەشتە سۇندۇرۇس، ئىكلىلمىلىك ۋە مەزرەنجۇشلارمۇ ئالاھىدە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

مېنىڭچە: تاماقنىڭ مىقدارىنى ئازايتىش ۋە ئوزۇقلۇق قىممىتىنى تۆۋەنلىتىشتە ئالدى بىلەن ئوزۇقلىنىش قېتىم سانىنى ئازايتىش، ھەجمى جەھەتتە كۆپ، ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن بولغان يېمەكلىكلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھەجمى، كۆپ ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن ئوزۇقلۇقلار ئەدەس، ھەر خىل يەل ـ يېمىشلەر ۋە ھەر خىل كۆكتاتلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش، تەنھەرىكەت ۋە جىسمانىي ئەمگەكلەر بىلەن كۆپرەك مەشغۇل بولۇش ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە. يەنە يېمەكلىكلەرگە قوشۇپ بېرىلىدىغان دورا ـ دەرمانلارمۇ سۈيۇقلۇقلارنى سۈمۈرۈپ بەدەننى ئورۇقلىتىش تەسىرىگە ئىگە. يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورا ۋە يېمەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن بولغاندىن تاشقىرى ئىشتىھا ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. زىيادە سېمىز ئادەملەرنىڭ ئىشتىھاسىنى ئېچىش بىلەن بىرگە ئوزۇقلىنىشىنى تىزگىنلىگەندە، بەدىنىدىكى سۈيۇقلۇقلارنى كۆچلۈك دەرىجىدە پارلاندۇرۇپ تارقىتىش ئارقىلىق ئورۇقلىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

قورساق ئاچ ۋاقتىدا مۇنچىغا چۈشۈشنىڭ ئورۇقلاشقا پايدىلىق بولۇشى، قورساق ئاچ ۋاقتىدا مۇنچىغا چۈشكەندە ۋە تەنھەرىكەت قىلغاندا بەدەن ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇقلارنى تارتىپ كېلەلمىگەنلىكى ئۈچۈندۇر كونا قېتىقنىڭ بەدەننى ئورۇقلىتىشى: كونا قېتىق بىرنەچىدىن ئۆتكۈرلۈككە، ئىككىنچىدىن جۈلا بېرىپ پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ئۇنى ئىستېمال قىلغاندا ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرۇشقا يارىمايدۇ، ئۆت خاراكتېرلىك ئاچچىق خىلىت ھاسىل بولۇپ، ئورۇقلاشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بەدەندىكى سۈيەتلىك قان بۇ ئاچچىق خىلىت ئارىلاشقاندىن كېيىن ھەممىسىنى

بۇزۇپ، بەدەننى ئورۇقلاندۇرۇشقا يارىمايدىغان نەرسىگە ئايلاندۇرىدۇ. قۇرۇق ناننىڭ بەدەننى ئورۇقلىتىش رولى ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىنىڭ تۆۋەنلىكىدىن بولىدۇ. تامىقنىڭ ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ـ دەرمانلارنى سېلىپ بەرگەندە ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك چاي دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرغاندا، بۇ خىل دورىلار قانىنى سۈيۇلدۇرۇپ، ئۇنىڭ بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇش رولىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. قانىنىڭ پارلىنىپ تارقىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلار بەدەندىكى سۈيۇقلۇقلارنى ھەيدەيدۇ. خىلتلارنى تومۇرلاردىن باشقا تەرەپلەرگە قوزغىتىدۇ. ئەدەسىنىڭ بەدەننى ئورۇقلىتىش رولى ئۇنىڭ قانىنى قويۇقلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە بولغانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالتىنچى باب زەھەرلەر ۋە ئۇنىڭدىن ساقلىنىش توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: پايدىلىنىش ئاممىلاردىن پايدىلىنىش ئۇچۇن ئونى تونۇش زۆرۇر بولغىنىدەك، زىيانلىق ئاممىلاردىن ساقلىنىش ئۇچۇنمۇ ئونى تونۇشقا ۋە بىلىشكە توغرا كېلىدۇ. بەزىدە يېمەكلىكلەرگە زەھەرلىك ھاشارات ئارىلىشىپ قالىدىغان ئەھۋاللارمۇ ئۇچراپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: چايان، زەھەرلىك ئۆمۈچۈك ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش زەھەرلىك ھاشارات چۈشۈپ قالغان يېمەكلىكلەرنى يېگەندىن كېيىن زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. شۇڭلاشقا چوڭ دەرەخلەرنىڭ ئاستىدىكى ۋە زەي سۇ يىغىلىپ قالىدىغان يەرلەردىكى ھەرقانداق نەرسىنى ئىستېمال قىلىشتىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىش لازىم. چۈنكى دەل ـ دەرەخلەر ئاستىدا مۇنداق زەھەرلىك ھاشارات كۆپ بولىدۇ. بۇ خىل زەھەرلىك ھاشارات كۆپىنچە شارابلارغا چۈشۈپ قالىدۇ. قورساق ئاچ ۋاقتىدا ياكى قاتتىق ئۇسساپ تۇرغان ۋاقىتلاردا زەھەرلىك تاماقلارنى يەپ قالغانىدا، ئۇنىڭ بەدەننى زەھەرلەش تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ. چۈنكى بۇنداق ۋاقىتلاردا تومۇرلار ۋە ئوزۇقلۇقلار ئۆتىدىغان يوللار ئوچۇق بولغانلىقى ئۈچۈن زەھەرلىك ماددىلار بەدەنگە تېزلا سۈمۈرۈلىدۇ. لېكىن قورساق توق ۋاقىتدا زەھەرلىنىش ئانچە تېز بولمايدۇ.

مېنىڭچە: بەدەننىڭ قانداقلا يېرىگە يېتىپ بارسا شۇ ئورۇننى بۇزۇپ تاشلايدىغان، شۇ ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەننى كېرەكتىن چىقىرىدىغان نەرسىلەرگە قارىتىلىدۇ. ئۇ خىل ماددىلار ئۆزىنىڭ كەيپىياتى ياكى ئۆزىنىڭ خۇسۇسىيەت تەسىرى ئارقىلىق بەدەننى زەخمىلەندۇرىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: زەھەرلىنىش ئاساسەن كان ماددىلىرىدىن زەھەرلىنىش (سومومى مەئدەنىيىە)، ئۆسۈملۈك ماددىلىرىدىن زەھەرلىنىش (سومومى ناباتىيىە) ۋە ھايۋاناتلاردىن ئېلىنىدىغان زەھەرلەردىن زەھەرلىنىش (سومومى ھايۋانىيىە) تەن ئىبارەت ئۇچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. كان خاراكتېرلىك زەھەرلەر، مەسىلەن: سىماب، مەرتەك، ئۇپا (ئىسپىداج)، قوغۇشۇن ئېكەكلەنمىسى، سىر، گەچ، زەنكار، تۇرابى ھالىك، تۆمۇر ئېكەكلەنمىسى، تۆمۇر پوقى، زەرنىخ، ئاھاك، زاك، زەمچە ۋە سوپۇن سۈلىرىدىن ئىبارەت. ئۆسۈملۈكلەردىن ئېلىنىدىغان زەھەرلەر، مەسىلەن: ئاق پارپا، قورۇنۇس سۈمبۈل، سۈتلۈكئوتلارنىڭ سۈتلىرى، سوقمونىيا، مازارىيون، سۆگەتگۈلى، بالادۇر، ئاق خەربەق،

قارا خەربەق، خانىقوننەمرى، خانىقۇززئىبى، شال قوقىنى، سېرىق تۇربۇت، قارا تۇربۇت، قارا غارىقۇن، لوبۇبى زەنىخە، ئەپيۇن، پەرپيۇن، مىڭمۇانە، ئىتياڭمقى، شەۋكىران، ئېشەك مەرسى ۋە يەر مەرىزى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

ھايۋاندىن ئېلىنىدىغان زەھەرلەر، مەسىلەن: ئالا كۈلۈك (زەرارىھ)، دېڭىز توشقىنى، قۇلۇلە، ھەرزون، پاقا، ئوق يىلاننىڭ ئۆتى، يولۋاس ئۆتى، سۇ ئىتىنىڭ ئۆتى، تۆگە قۇيرۇقىنىڭ ئوچى، ئېيىقنىڭ تېرىسى، بۇزۇلغان سۇت، ئۇيۇپ قالغان قان قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. سىمابنى زەھەرلىك دېيىشتە ئاساسلىقى ئۆلتۈرۈلگەن سىماب كۆزدە تۇتۇلىدۇ. چۈنكى ئۆلتۈرۈلگەن سىمابنىڭ مېڭىگە ۋە روھلارغا زىيانلىق تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ. ئۆلتۈرۈلگەن سىمابنىڭ تېرە تۆشۈكلىرىدىن ئۆنۈپ، توقۇلمىلارغا سىڭىشچانلىقى كۈچلۈك بولۇپ، ئاسانلا ئىچكى ئەزالارنى زەخمىلەندۈرىدۇ. پارلاندۇرۇپ چىقىرىلغان سىمابنىڭ زەھەرلىك خۇسۇسىيىتى يوقىرى بولىدۇ. بۇ خىل سىمابنىڭمۇ بەدەنگە ۋە توقۇلمىلارغا سىڭىپ كىرىشى كۈچلۈك بولۇپ ئاسانلا زەھەرلەيدۇ. شۇڭلاشقا بۇ ئىككى خىل سىمابتىن يەنى ئۆلتۈرۈلگەن سىماب بىلەن پارلاندۇرۇپ ئېلىنغان سىمابتىن زەھەرلەنگەنده تولغىشىپ ئاغرىش، ئۈچەي ئالمىشىپ قېلىش، قان ئىسھال قىلىش قاتارلىق ئېغىر زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق بولۇشى سىمابنىڭ بەدەن توقۇلمىلىرىغا، جۈملىدىن ئۈچەي توقۇلمىلىرىغا ئۆتۈپ، ئۇ يەردە پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى (تەپەررۇقى ئىتتىسال) خاراكتېرلىك ئۆزگىرىش پەيدا قىلغانلىقىدىن بولىدۇ، يەنە ئۇ تۈپراقتا مەنسۇپ جىسىم بولغانلىقى ئۈچۈن ئۈچەيلەردە تۇرۇشمۇ ئۇزۇن بولىدۇ، شۇڭا ئۈچەي، ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ مىزاجىنى، ھەزمىنى بۇزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىگەرنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، سۇيدۇك ئازىيىدۇ. سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقائى لەھمى) پەيدا بولىدۇ. سىمابنى پارلاندۇرۇش جەريانىدا ئۆرلەپ چىققان ئىس ـ تۈتۈنمۇ ئىنتايىن زەھەرلىك بولۇپ، مېڭىنى زەھەرلەيدۇ. ئەقىلنى بۇزۇپ، كۆز ۋە قۇلاقلارغىمۇ يامان تەسىر يېتىدۇ. پالەچ، تىتىرىمە كېسەل (رەئىشە)، تۇتقاق كېسەل (سەرئى)، سەكتە (شوك) قاتارلىق ئېغىر نېرۋا كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولىدۇ.

لېكىن سىمابنى ئۆلتۈرمەستىنلا ئىچىۋەتسە يوقىرىقىدەك زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ. تېرىك سىماب ئەزا ۋە توقۇلمىلارغا سۈمۈرۈلمەيدۇ. پارچىلانماستىنلا چوك تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىدۇ.

ئەمدى مەرتەككە كەلسەك، ئۇ قوغۇشۇننى كۆيدۈرۈش ئارقىلىق ياسىلىدىغان بىر خىل سۇنئىي دورا بولۇپ، تەسىرلىرى جەھەتتىن سىمابقا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. چۈنكى ئۇمۇ ئېغىر مېتال بولۇپ، روھقا يامان تەسىر قىلىدۇ. ئۇنىڭ تېرىك سىمابقا قارىغاندا پارچىلىنىشى ئاسانراق بولۇپ، ئۇنىڭ بىلەن زەھەرلەنگەندىمۇ خۇددى ئۆلتۈرۈلگەن سىماب بىلەن زەھەرلەنگەنگە ئوخشاش سۇيدۇك تۇتۇلۇش، ئەزالاردا ئىششىق پەيدا بولۇش، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردە ئېغىرلىق ھېس قىلىش قاتارلىق زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئىسپىداج قوغۇشۇننىڭ كۆيدۈرۈلمىسىدىن تەييارلىنىدىغان بىر خىل سۇنئىي دورا بولۇپ، ئۇنى ياساشتا قوغۇشۇننى مەرتەك ياسىغانغا قارىغاندا بەكرەك كۆيدۈرۈلىدۇ. كۆيدۈرۈش ئارقىلىق ئۇنىڭ تەركىبى ناھايىتى كۆپ پارچىلانغاچقا، بەدەننىڭ

بوشلۇقلىرىغا ناھايىتى ئاسان چۆكۈۋالىدۇ ۋە ئولتۇرۇشۇپ قالىدۇ. ئۇنىڭدا كۆرۈلىدىغان زەھەرلىنىش ئالامەتلىرىمۇ مەرتەك بىلەن زەھەرلەنگەندە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى ئۇپا (ئىسپىداج) ئاھاكچىلارنىڭ ئۇپىسى كۆزدە تۇتۇلىدۇ. ئاق رەڭلىك ياپىلاق تاشتىن تەييارلىنىدۇ. «قەرنۇس سۇمبۇل» ئۆتكۈر زەھەرلىك بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ زەھەرلەش دەرىجىسى ئاق پارپا (بىيىش) غا يېقىن تۇرىدۇ. مازارىيون ئۆتكۈر ئۆسۈملۈكلەر ئائىلىسىدىكى سۈتلۈك ئۆسۈملۈكلەردىن ئىبارەت بولۇپ، كىچىك مازارىيون ۋە چوڭ مازارىيون دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. دىغلى (سۆگەتگۈلى) بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ ياپرىقى سۆگەت ياپرىقى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ، خانقوننەمىر (يولۇاسنىڭ گېلىنى سىققۇچى) ۋە خانىقۇ زىرائىبى (بۆرىنىڭ گېلىنى سىقىقۇچى) ئىككى خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، خانىقۇننەمىرى يولۇاسنى زەھەرلەپ ئۆلتۈرەلەيدۇ. «خانىقۇزىرائىبى» نى زەھەرلەپ ئۆلتۈرەلەيدۇ. يەنە شۇنىڭدەك چوشقا بىلەن تايغانلارنىمۇ ئۆلتۈرەلەيدۇ. ياڭاق، ئۆرۈك مېغىزى، پىندۇق ۋە پىستىلەرگە ئوخشاش مېغىزلارنىڭ بۇزۇلۇپ قاڭسىق تەمگە ئۆزگەرگەنلىرى لوبۇبى زەرنىخ ياكى سىيانىد مېغىز دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلارمۇ زەھەرلىك بولىدۇ. ئېشەك مەرىسى ۋە يەر مەرىزىنىڭ ناچار سۈپەتلىكلىرى زەھەرلىك بولىدۇ. ياخشى سۈپەتلىك يەر مەرىزى، ئېشەك مەرىسى زەھەرلىك بولمايدۇ. ئاپتورنىڭ قۇلۇلە (ۋەزەغە) دېگىنى قۇرۇقلۇق قولۇلىسىنى كۆرسىتىدۇ. ھورزون دېگىنى كېلەرگە ئوخشاپ كېتىدىغان بىر خىل ھايۋان بولۇپ، يۇنانلىقلار سەمەندەر دەپ ئاتىغان، ئۇيغۇرچە ئوتقا چىدامليق ھايۋان دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ يەردىكى پاقا، ئورمانزارلىقلاردا بولىدىغان يېشىل (كۆك) پاقىلارنى ۋە دېڭىزدا بولىدىغان قىزىل پاقىلارنى كۆرسىتىدۇ. ھەربا (ھىربا) ھەر دائىم كۆنگە ئالدىنى قىلىپ كۈن قەيەرگە ئايلانسا، كۈن بىلەن بىرگە ئايلىنىدىغان يۇزىنى كۈن تەرەپكىلا قىلىدىغان بىر خىل ھايۋان بولۇپ، ئۇ كۈننىڭ نۇرى بىلەن ھەر خىل رەڭدە كۆرۈنىدۇ. بۇزۇلغان سۈت ئوفۇنەتلىنىش قوشۇلغان يەنى ئوفۇنەتلىك ھالدا بۇزۇلغان سۈتتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ خىل سۈتنى ئىچكەندە باش قېيىش، كۆڭۈل ئاينىش، قورسىقى مۇجۇپ ئاغرىشتەك زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە بۇزۇلغان سۈتنى ئىچىش بىلەن ھېيزە (خولېرا) كېسەللىكى يۇز بېرىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ، ئىچكى ئەزالاردا ئۇيۇپ قالغان قان گەرچە بەدەن سىرتىدىن زەھەرلىنىشكە ئۇچرىمىغان بولسىمۇ، لېكىن ئۇ زەھەرلىك خۇسۇسىيەتكە ئۆزگىرىپ قالىدۇ. قايسى ئەزادا قان ئۇيۇپ قېلىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، شۇ ئەزا ۋە ئومۇمىي بەدەندە ھەر خىل ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: كۆكرەك بوشلۇقىغا قان چۈشۈپ ئۇيۇپ قالسا، بىمار رەڭگىرويىدىن كېتىپ قالىدۇ، تومۇرى كىچىكلىشپ كېتىدۇ. ھەتتا ئايلىنىپ ھوشىدىن كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈشى مۇمكىن. قان چۈشۈپ ئۇيۇپ قالسا ئۇنىڭ زەھەرلەش تەسىرى بىلەن پۈتۈن بەدەن سوۋۇپ كېتىدۇ ھەمدە بوغۇلۇپ قېلىش ۋە ئايلىنىپ ھوشىدىن كېتىش ھادىسىلىرى كېلىپچىقىدۇ، بوغۇلۇپ قېلىشنىڭ سەۋەبى ئاشقازاندا قاننىڭ ئۇيۇپ تەبئىي ھارارەتنىڭ (ھارارىتى غەرىزىيە) ئۆچۈپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ

چىقىرىدۇ. تەبىئىي ھارارەتنىڭ ئۆچۈپ كېتىشى ئۇ يەردە يات ۋە كېرەكسىز ھارارەتنىڭ غەلىبە قىلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. يات ھارارەتنىڭ ئەۋج ئېلىشى زەھەرلىك ۋە ناچار كەيپىياتنى پەيدا قىلىپ، زەھەرلىنىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ئەگەر ئاشقازانىنىڭ سىرتىدا قان ئۇيۇپ قالسا، ئۇنىڭ خەتىرى تېخىمۇ چوڭ، تەسىرى تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈكلۈك (دوۋساق) ئىچىدە ۋە ئۇچەيلەردە قان ئۇيۇپ قالسا، ئۇنىڭدىمۇ ئېغىر ئالامەتلەر كېلىپچىقىدۇ. «شەۋائى مەھمۇم» گۆشنى قورۇپ ياكى كاۋاپ قىلىپ ئېلىپلا دەرھال يۆگەپ، بۈسنى چىقارماستىنلا دىمىقتۇرۇلغان قورۇما ياكى كاۋاپتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇ سىرتتىن ھاۋالىنىپ ۋە ئۆزىدىكى بۈسلىرىنى چىقىرالمىغانلىقى ئۈچۈن زەھەرلىك تەبىئەتكە ئايلىنىپ قالىدۇ، ئۇنى يېگەندە قورسىقى ئاغرىپ ئىچى سۇرۇپ كېتىش، ئىچى تىت ـ تىت بولۇپ بىئارام‌لىنىش قاتارلىق زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە بۇ خىل كاۋاپنى يېگۈچىلەردە سۈبات (مۇگدەڭگۈلۈك كېسىلى) ۋە بىخۇدلۇق كېسىلى يۈز بېرىشى مۇمكىن.

زەھەرنىڭ بەدەنگە تەسىر قىلىشى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: بەدەننى كۆيدۈرۈش ۋە يالقۇنلىتىش ئارقىلىق بولىدۇ، مەسىلەن: پەرىپىيونىنىڭ زەھەرلىشىگە ئوخشاش ياكى توڭلىتىپ ئۆلتۈرۈش قويۇش ۋە مەست قىلىپ سېزىمنى يوقىتىش ئارقىلىق بولىدۇ. مەسىلەن: ئەپيۇننىڭ زەھەرلىشىگە ئوخشاش ياكى نەپەس يوللىرىنى بوغۇش ئارقىلىق بولىدۇ. مەسىلەن: مەرتەكنىڭ زەھەرلىشىگە ئوخشاش ياكى پارچىلاپ ئۈزۈپ تاشلاش ئارقىلىق بولىدۇ. مەسىلەن: زەنكارنىڭ زەھەرلىشىگە ئوخشاش ياكى ئوقۇنەتلەندۈرۈش ئارقىلىق زەھەرلەيدۇ. مەسىلەن: ئاق پارپىنىڭ زەھەرلىشىگە ئوخشاش. بۇ زەھەرلەشلەر ئىچىدە ئوقۇنەتلەندۈرۈش ئارقىلىق زەھەرلەش ئەڭ ناچار ھەم ئېغىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى بۇ خىل زەھەرلەشتە روھنىڭ مىزاجى شۇنداقلا روھنىڭ جەۋھىرى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولمايدىغان دەرىجىدە بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ. ئادەتتىكى دورىلار بىلەن ئوڭشۇۋېلىش مۇمكىن بولمايدۇ. تەرياق دورىلار ئىشلىتىلسە سەل ياخشىلىنىشى مۇمكىن.

مېنىڭچە: ئاپتورنىڭ يۇقىرىدا بايان قىلغانلىرى پەقەت ئۆز كەيپىياتى ئارقىلىق زەھەرلەش تەسىرىنى كۆرسىتىدىغان زەھەرلەردۇر. لېكىن ئۆز جەۋھىرى ۋە سۈرەتلىرى ئارقىلىق زەھەرلەيدىغانلار بۇنىڭ سىرتىدا بولۇپ، ئۇنىڭ بەدەنگە بولغان يامان ئاقىۋىتى يۇقىرىقى زەھەرلەردىن نەچچە ھەسسە ئېغىر بولىدۇ.

يەنە بىر خىل زەھەرده ھەم كەيپىياتى بىلەن زەھەرلەش ھەم مەخسۇس زەھەرلىك خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق زەھەرلەش ھادىسىسىدىن بىراقلا مەۋجۇت بولۇشىمۇ مۇمكىن. مەسىلەن: ئاق پارپىغا ئوخشاش، كەيپىياتى ئارقىلىق زەھەرلەيدىغان زەھەرلەرنىڭ تەسىرى بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

زەھەرلەنگەنلىكىنى ئېنىقلاش

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئېغىزنىڭ پۇرىقى، قۇسقان قۇسقىدىن چىققان چىقىرىندىلار ھەمدە ئەمەلىيەتتە كۆرۈلۈۋاتقان زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى ئارقىلىق قايسى خىل زەھەر بىلەن زەھەرلەنگەنلىكىنى بىلىشكە بولىدۇ.

مېنىڭچە: قايسى خىل زەھەر بىلەن زەھەرلەنگەنلىكىنى بىلىشتە تۆۋەندىكى بىر قانچە خىل ئۇسۇلدىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ: ① ئېغىزنىڭ پۇرىقى: بىمارنىڭ ئېغىزىنى پۇرىغاندا قانداق تەسىر ئاساسلىق پۇرىسا، شۇنىڭدىن زەھەرلەنگەنلىكىنى بىلدۇرىدۇ. مەسىلەن: ئەگەر بىمارنىڭ ئاغزىدىن ئەپيۇننىڭ پۇرىقى كەلسە، ئۇنىڭ ئەپيۇندىن زەھەرلەنگەنلىكىنى بىلدۇرىدۇ. ② كۆرۈپ بەلگىلەش ئۇسۇلى: بۇنىڭدا بىمارنىڭ قۇسقىغا قارىلىدۇ، مەسىلەن: قۇسقىدا مۇردارسىمان ياكى باشقا زەھەرلەر بولسا، شۇ ئىچىلگەن زەھەرنىڭ جەۋھىرى نامايان بولىدۇ ياكى قۇسقىدىن ئۈيۈپ قالغان كاللەك قان تېپىلىدۇ. بۇ ئارقىلىق قايسى خىل زەھەرلىنىش ئىكەنلىكىنى، زەھەرنىڭ تۈرىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ. بەزىدە قۇسۇقنىڭ پۇرىقى ئارقىلىقمۇ بايقىۋالغىلى بولىدۇ. ③ ھەر قايسى خىلدىكى زەھەرلەرنىڭ ئۆزىگە خاس زەھەرلەش ئالامەتلىرى بولۇپ، شۇ ئالامەتلەرگە ئاساسەن زەھەرنىڭ تۈرىنى ئېنىقلىۋېلىش مۇمكىن، مەسىلەن: ئىچكى ئەزالىرى بەك بىئارام‌لىنىش، يېقىمسىزلىنىش، قورسىقى مۇجۇپ ۋە تولغاپ ئاغرىش، ئىچكى ئەزالىرى كېسىلگەندەك ۋە ئۈزۈلگەندەك بولىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر زەرنىخ ياكى ئۆلتۈرۈلگەن سىمابقا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن زەھەرلەنگەنلىكىنىڭ ئىپادىسى بولىدۇ. بىماردا بىخۇدلۇق، مۇگدەكلىگۈلۈك ۋە ئۇيقۇچانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، شۇنداقلا قورقۇنچاقلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ئەپيۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن زەھەرلەنگەنلىكىنى بىلدۇرىدۇ.

زەھەرلەنگەنلەرگە قوللىنىلىدىغان چارە ـ تەدبىرلەر

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: زەھەرلەنگەنلەرگە چارە قىلىشتا ئالدى بىلەن قۇستۇرۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: كۆپ مىقداردىكى قاينىق سۇغا مەلۇم مىقداردا كۇنجۇت يېغى، زەيتۇن يېغى ۋە چاققاق ئۇرۇقىنىڭ سېرىق مايى بىلەن قاينىتىلغان قاينىتىلمىسى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. چاققاق ئۇرۇقىنىڭ مادىدىلارنى تارتىپ كېلىش، زەھەر قايتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرى بولۇپ، قۇستۇرىدۇ ھەم زەھەرلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سېرىق مايى چاققاق ئۇرۇقىنىڭ زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىنى كۈچەيتىدۇ. ئۇ يەنە زەھەرنىڭ يۇرەككە تەسىر قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇ خىل قۇستۇرۇش ئۇسۇلىنى مۇمكىنقەدەر تەكرار ئېلىپ بېرىش كېرەك. بۇ خىل چارىلەر بىلەن زەھەرنىڭ ئۆزىنى قۇستۇرۇشقا مۇمكىن بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىشكە بولىدۇ. زەھەر بەدەنگە سۈمۈرۈلۈپ تارقاپ

كېتمشتىن ئىلگىرى تەرياقى گۈل مەختۇم ئىچكۈزۈلسە زەھەرنى تولۇق قۇستۇرۇپ چىقارغىلى بولىدۇ.

تەرياقى گۈل مەختۇمنىڭ تەركىبى: ھەببۇلغار، گۈل مەختۇم ۋە ئىرسالاردىن تەڭ مىقدارداى ئېلىپ زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلاپ، بىر قېتىمدا بىر تال ئىچۈرۈلىدۇ. بۇ دورىنى زەھەر ئىچىشتىن ئىلگىرى ياكى زەھەر ئىچكەندىن كېيىنلا ئىچىۋالسا، زەھەر ئاشقازانىدىلا توختاپ قېلىپ بەدەنگە تارقاپ كەتمەيدۇ. قۇستۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. لېكىن زەھەر ئىچمىگەنلەر ئۇ دورىنى ئىچسە قۇستۇرۇش تەسىرىنى كۆرسەتمەيدۇ، قۇستۇرۇش دورىلىرى ئارقىلىق كۆڭۈلدىكىدەك قۇستۇرۇش مەقسىتىگە يەتكەندىن كېيىن سوت ئىچكۈزۈلىدۇ. سوت زەھەرنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىپ، زەھەر قايتۇرىدۇ. سوت ئىچىپ بولغاندىن كېيىن يەنە قۇستۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بىمار يەنە بىئارامىلىق ھېس قىلسا ۋە زەھەرنىڭ تۆۋەن تەرەپلەرگە مېڭىپ كەتكەنلىكىدىن گۇمان قىلىنسا دەرھال كىلىزما قىلىنىدۇ. قۇستۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاش مۇمكىن بولمىغان، ئاشقازاندىن تۆۋەن تەرەپكە يۇرۇپ كەتكەن زەھەرلىك ماددىلار كىلىزما ئارقىلىق چوڭ تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بىمار دەم ئالدۇرۇلىدۇ. بىمارنىڭ كۆپ ھەرىكەت قىلىشى زەھەرنىڭ پوتون بەدەنگە تارقاپ كېتىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، بىمار دەم ئالغان مەزگىلىدە خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر پۇرىتىلىدۇ، خۇش پۇراقلاشتۇرۇلغان ياكى ئەتىر چېچىلغان كىيىم ـ كېچەكلەر كىيگۈزۈلىدۇ. خۇش پۇراق يۇرەكنى كۆچلەندۈرىدۇ. چۈشكۈرتۈش چارىلىرىنى قوللىنىپ چۈشكۈرتۈلىدۇ. چۈشكۈرتكەندە بەدەندىكى ھەر خىل قۇۋۇتەلەرنى سەگەكلەشتۇرۇش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. يەنە بىمارنىڭ ئېغىزىنىڭ ئىچىگە پۈۋلەش، قولتۇقلىرىنىڭ تۈكلىرىنى يۇلۇش چارىلىرىنمۇ قوللىنىشقا بولىدۇ. تەكشۈرۈش ئارقىلىق زەھەرنىڭ تۈرى ئېنىقلانغاندىن كېيىن مەخسۇس زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. زەھەرنىڭ ھەرقايسى تۈرلىرىدە ئورتاق ئىشلىتىشكە بولىدىغان دورىلار: مۇپەررىھى ياقوت ۋە باشقا مۇپەررىھات دورىلار، تەرياقى كەبىر، گۈل مەختۇم، تەرياقى ئەربەئەلەر بولۇپ، مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. تەرياقى ئەربەئە مەخسۇس بىر خىل زەھەرگە تاقابىل تۇرۇش ئالاھىدىلىكى ئارقىلىق زەھەرگە تاقابىل تۇرۇپ، زەھەرنىڭ يۇرەككە تەسىر قىلىشىنى توسايدۇ. زەھەرلەنگەنلەرنىڭ دەم ئېلىش مەزگىلىدە قولتۇقىنىڭ تۈكىنى يۇلغاندا بىمارنىڭ ئۇخلاپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئادەم ئۇخلىغاندا روھلار ۋە سۈيۇقلۇقلار بەدەننىڭ ئىچكى تەرەپكە يۈزلىنىپ ئىچكى قىسمىغا چۆكىدۇ، ئۇنىڭغا ئەگىشىپ زەھەرمۇ ئىچكى ئەزالارغا يۈزلەنگەندە زەھەرنىڭ ئىچكى ئەزارلارغا چوڭقۇرلاپ تارقاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ، يەنە زەھەرلەنگەن ئادەم ئۇخلاپ قالسا زەھەر قايتۇرۇش چارىلىرىنى قوللىنىش مۇمكىن بولمايدۇ. زەھەر قايتۇرۇشتا ئەڭ ئۇنۇملۇك بىر خىل نۇسخا بولۇپ، ئەنجۈدان ۋە ئەنجۈدان يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، شېھ ئەرمىنىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، بىر قېتىمدىلا ئالما سۈيى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. قۇرۇقلۇقتا بولىدىغان پاتمىچۇقنىڭ گۆشى

ھەرقانداق زەھەرگە تاقابىل تۇرۇشتا ئەڭ ياخشى دورىلارنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

مېنىڭچە: زەھەرلىك يېمەكلىكلەر بىلەن زەھەرلەنگەنلەردە زەھەرنىڭ بەدەنگە تارقاپ كېتىشىدىن ئىلگىرى ياكى زەھەرلەنگەنلىكىنى سەزگەن ھامان دەرھال چارە قىلىشقا ئالدىراش لازىم. ئالدى بىلەن ئىلمان سۇ، كۇنجۇت يېغى ۋە زەيتۇن ياغلىرىنى ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇش كېرەك. ئامال قىلىپ تولۇق قۇستۇرۇش كېرەك. ئىمكانىيەت يار بەرگەن ئەھۋالدا سۇ ئىچۈرۈش ۋە كۆپ مىقدارda تاماق يېگۈزۈش لازىم. بۇنداق قىلغاندا قۇستۇرۇش ئىمكانىيىتى بولۇپ، قايتا قۇسسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. قۇسمىغان تەقدىردىمۇ زەھەرنىڭ كۆچىنى تۆۋەنلىتىشكە ياردىمى بولىدۇ. خۇلاسىلەپ ئېيتقاندا، بىمارلارنى قۇتۇلدۇرۇشتا مەيلى قۇستۇرۇش ياكى ئىسھال ئارقىلىق بولسۇن زەھەرنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. چاققاق ئۇرۇقنىڭ قاينىتىلمىسىنى سېرىق ماي بىلەن ئىچكۈزۈش، قۇستۇرۇش ھەم ئىچىنى سۇردۇرۇش ئارقىلىق زەھەرنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. زەھەر قايتۇرۇشتا ئىشەنچلىك ئۇنۇمگە ئىگە دورا تەرياقى گىل مەختۇم بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبى تۆۋەندىكىچە: ھەبۇلغاردىن سەككىز گىرام، گىل مەختۇمدىن سەككىز گىرام ئېلىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا بىر تالدىن ئىچىدۇ. زەھەر قايتۇرۇش ئۇچۇن بېرىلگەن قەي دورىلىرى بىمارda قاتتىق بىئارامىلىق ۋە قىزىتما پەيدا قىلسا، دەرھال قار سۇيى ۋە قىزىلگۇل يېغى ئىچكۈزۈش لازىم. زەھەرلەنگەنلەر ئۇخلاپ قالماسلىقى كېرەك. زەھەرنىڭ خاراكتېرى ئېنىقلىنىپ تۇرى بېكىتىلگەندىن كېيىن مەخسۇس دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەگەر زەھەرنىڭ تۇرى، مەسىلەن: ئۆسۈملۈكلەردىن ئېلىنغان زەھەر ياكى كاندىن چىققان زەھەر دېگەنگە ئوخشاش زەھەرلەرنىڭ قايسى تۇرى ئېنىقلىنىپ، ئۇنىڭ نېمە ئىكەنلىكى ئېنىقلانمىسا، شۇ تۇر ئىچىدە ئورتاق قوللىنىلىدىغان داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش كېرەك. مەسىلەن: سەزگۈرلۈكىنى ئاشۇرغۇچى زەھەر بولسا كافۇر، قىزىلگۇل سۇيى ۋە يۇمغاقسۇت قاتارلىقلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر سېزىمنى پەسەيتكۈچى ۋە مەست قىلغۇچى زەھەر بولسا سۇ قوشمىغان ھاراقنى چىلانغان ھەڭ ۋە سامساق پىيىزى قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر زەھەرنىڭ تۇرى ياكى ئۇنىڭ قانداق زەھەر ئىكەنلىكىنى بىلگىلى بولمىغاندا، يۇقىرىدا بايان قىلغانغا ئوخشاش قانداق زەھەرلەرگە تاقابىل تۇرالايدىغان ئورتاق ۋە ئۇنۇۋېرسال دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئارچا ئۇرۇقىنىڭ زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى ئىنتايىن كۈچلۈك ئىكەن.

زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىدىن ساقلىنىش چارىلىرى توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئاق لەيلى ئۇسارىسى ياكى ھەممىباھار ئۇسارىسىنى زەيتۇن يېغى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ ئۆيلەرگە چاچسا ھەرىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. بەدىنىگە سۇركىۋالسىمۇ ئادەمگە ھەرە يېقىن كېلەلمەيدۇ.

ئاپتورنىڭ ئېيتىشچە: «لوف» دېگەن ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزىنى بەدەنگە سۈركىگەندە ئوق يىلان چاقمايدىكەن. توشقانىنىڭ مېڭىسى، سىركە، زەيتۇن يېغى، مىئەسائىلە قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۇنىڭغا يېڭى قارىغاي يوپۇرمىقىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ياكى سوۋۇغاندا بەدەنگە سۈركىگەندە ئىلان پوتلىسى (چېچىكى)نى ياكى ئارچا مېۋىسى، پەنجەنگۈشت ياپرىقى، ئەنجۈدان يىلتىزى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، ھەببى بىلسان ياكى ئاق قىچا يىلتىزىنى زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركىگەندە ئىلان ھېچقانداق زەھەرلىك ھاشارات يېقىن كەلمەيدۇ، زەھەرلىك ھاشاراتنى ئۆيلەردىن تەزدۈرۈش ئۈچۈن ئانار يىلتىزى، ئانارنىڭ شاخلىرى، سەۋسەن يىلتىزى، تۈننە، ھايۋانات مۈڭگۈزلىرى، ھايۋانلارنىڭ تۇۋاقلىرى، چاچ، ھىك، غار دەرىخىنىڭ غازىكى، ھەببۇلغار، سەكبىنەج قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا شۇنىڭ بىلەن ئىسرىق سالسا بولىدۇ. پەنجەنگۈشت بىلەن بۇي سېلىپ ۋە ئۇنى ئاستىغا سېلىپ ياتسىمۇ زەھەرلىك ھاشاراتتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. قارىغايىنىڭ كۈلىنى پىننە ۋە سىيادان بىلەن بىرلىكتە ئىشلىتىپ بەرگەندە ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

مېنىڭچە: چوڭ سېرىق ھەرىلەر كۆچلۈك زەھەرلىك بولۇپ، ئۇنىڭ زىيانلىق تەسىرى خېلى چوڭ بولىدۇ، بۇ سېرىق ھەرىلەر ئىچىدە بېشى قارا، نەشتەرلىك بىر خىلى بار بولۇپ، ئۇ ناھايىتى زەھەرلىك، ئادەمنى ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ. «لوف» شام تەۋەلىكىدىن چىقىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، دورىگەرلىك ئىلمىدىمۇ شۇ نام بىلەن ئاتىلىدۇ.

زەھەرلىك ھاشارات قاچىدىغان ھايۋاناتلار (جانلىقلار) توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئۆيلەردە لەقلىق (بىر خىل ئۇچار قۇش)، توز، كىرپە ياكى سالمىلارنىڭ بىرەرسى ساقلانسا، ھەرقانداق زىيانلىق ھاشارات، ئاق قۇشلار (ئۇردەك، غاز، ئاققۇ) ۋە قارلىغاچلار بار ئۆيلەردىنمۇ زەھەرلىك ھاشارات قاچىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، يولۋاسنىڭ تېرىسى بار يەرگە ھېچقانداق يىلان يېقىن كېلەلمەيدىكەن.

يىرتقۇچ ھايۋانلارنى يوقتىش چارىلىرى توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: خەرىەق بۆرىنىڭ زەھىرى بولۇپ، ئۇ بۆرىلەرنى، يەنە ئىتلارنىمۇ ئۆلتۈرەلەيدۇ. خانىقۇننەمرى دېگەن ئۆسۈملۈك يولۋاسنىڭ زەھىرى بولۇپ، يولۋاسنى ئۆلتۈرەلەيدۇ. خانىقۇززىبى ئۆسۈملۈكى بۆرىلەرنىڭ زەھىرى بولۇپ، بۆرە ۋە ئىتلارنى ئۆلتۈرەلەيدۇ، ئاچچىق بادام تۇلكىنىڭ كۈشەندىسى بولۇپ، تۇلكىلەرنى ئۆلتۈرەلەيدۇ. سۆگەتگۈلى ۋە ئازاد دەرىخىنىڭ ياپراقلىرىنى ھەرقانداق ھايۋان يەپ قالسا ئۆلتۈرۈپ تاشلايدۇ.

ھەر خىل يىلانلارنى قاچۇرۇش توغرىسىدا

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: گۈڭگۇرت بىلەن نۆشۈدۇرنى سىركە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سەپكەندە يىلانلار قاچىدۇ. قىچمۇ ھەر خىل يىلانلارنى ئۆلتۈرىدۇ. يىلانلارنىڭ ئۇۋۇسىغا

قىچىنى قويۇپ قويسا يىلانلار قاچىدۇ.

چايانلارنى قاچۇرۇش چارىلىرى: كۈنجۈت يېغىدا پىشۇرۇلغان تۇرۇپ پارچىلىرىنى چايانلار بار جايغا قويۇپ قويغاندا چايانلارنى دەرھال ئۆلتۈرەلەيدۇ. رازى دېگەن تېۋىپنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ سىناقتىن ئۆتۈپتۇ. تۇرۇپنىڭ سقىلغان سۇيى چايانلارغا تېمىتىلسا چايانىنى دەرھال ئۆلتۈرىدۇ. چۆل رەيھانىنىڭ ياپرىقى (ۋەرەقۇل بادىرەج) نى يېگەن ئادەمنى چايان چاقسا، چايانىنىڭ زەھىرى ھېچقانداق تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ. روزىدار ئادەملەرنىڭ تۈكۈرۈكسۇ يىلان، چايانلارنى ئۆلتۈرەلەيدۇ. بولۇپمۇ ئىسسىق مىزاجلىق ئادەملەر روزى تۇتقان ۋاقتىدا يىلان، چايانلارنىڭ ئاغرىغا تۈكۈرسە دەرھال ئۆلتۈرەلەيدۇ. چايانلارنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا باشقا چايانلار قاچىدۇ. زەرنىخنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسىمۇ چايانلارنى قاچۇرىدۇ. توغرالغان تۇرۇپنى چايانىنىڭ ئۇۋىسىغا قويۇپ قويغاندا، چايانلار ئۇۋىسىدىن چىقالمايدۇ.

بۇرگىلەرنى يوقىتىش: ئەگەر ئۆيلەرگە ئاچچىقتاۋۇز قاينىتىلمىسى سېپىپ قويۇلسا بۇرگىلەر ئۆلىدۇ، ئۆلمىگەنلىرى قاچىدۇ. ئازغان مۇنچىقى، خەرنۇبلارنى بىر قىلىپ قويۇپ قويغاندا، پۇتۇن بۇرگىلەر شۇ يەرگە يىغىلىدۇ. كىرپىنىڭ يېغى سۇركەلگەن ياغاچنى قويۇپ قويسىمۇ بۇرگىلەر شۇ يەرگە توپلىشىۋالىدۇ. گۈڭگۇرت، سۆگەتگۈلى قاتارلىقلارمۇ بۇرگىلەرنى قاچۇرالايدۇ.

پاشا ۋە كۈمۈتلارنى يوقىتىش چارىلىرى: قارىغاي ياغىچىنىڭ ھەرىدىلگەن قوقىنى ياكى سېيادان بىلەن ئىسرىق سالسا ياكى يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىسرىق سالسا، پاشا ۋە كۈمۈتلارنى قاچۇرىدۇ. ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىسرىق سالغاندا ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. قۇرۇق ئاس، كالا تېزىكى، ئادراسمان قاتارلىقلار بىلەن ئىسرىق سېلىشقا بولىدۇ.

يەنە يۇقىرىقى دورىلارنى قاينىتىپ سۈيىنى چاچسىمۇ بولىدۇ. تۇرمۇس قاينىتىلمىسى، چىنار دەرىخى ياپراقلىرىنىڭ قاينىتىلمىسى، ئەپسەنتىن قاينىتىلمىلىرىنى ئۆيلەرگە چاچسىمۇ بولىدۇ.

سالمىنى يوقىتىش: سۇزاپنىڭ پۇرىقى سالمىنى قاچۇرىدۇ. مىرتەك، خەربەق، بەزرۇلبەنجى، كاللەكبەسەينىڭ يىلتىزى، چاشقان پىيىزى قاتارلىقلار چاشقانىنى ئۆلتۈرەلەيدۇ. بىر باش چاشقان پىيىزىنى توغراپ خېمىرغا ئارىلاشتۇرۇپ نان قىلىپ، چاشقانلارنىڭ ئۇۋىسىغا قويۇپ قويسا ئۇنى يېگەنلا چاشقان ئۆلۈپ تۇگەيدۇ. چاشقان پىيىزى يېگەن چاشقانلار سۇ ئىزدەش ئارقىلىق ئۆزىنى داۋالايدىكەن. ئالتۇن ـ كۈمۈشلەرنىڭ تۇتۇنى ۋە تۆمۇر پوقىلىرىمۇ چاشقانلارنى ئۆلتۈرەيدۇ.

چۈمۈلىنى قاچۇرۇش: چۈمۈلىنى كۆيدۈرگەندە چىقىقان تۇتۇن باشقا چۈمۈلىلەرنى قاچۇرىدۇ، چۈمۈلە ماگنىت تېشىدىن قاچىدۇ. ئۇينىڭ ئۆتى، زۇپتى رۇمى، ھىڭنىڭ يىلىمى، قاراماي قاتارلىقلارنى چۈمۈلىنىڭ ئۇۋىسىغا قويۇپ قويسا چۈمۈلىلەر قاچىدۇ.

چۈۋىنىلارنى قاچۇرۇش: زەرنىخنى قويۇپ قويسا چۈۋىنىلەرنى ئۆلتۈرۈپ تاشلايدۇ. سۇتكە زەرنىخنى ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ قويسا چۈۋىنىلارنى ئۆلتۈرۈپ يوقىتىدۇ. زەرنىخنىڭ

ئىسى، كۇندۇرنىڭ ئىسى ۋە قارا خەربەقنىڭ قاينىتىلمىسى قاتارلىقلار چۈشەندۈرۈلىدۇ.

ھەرىنى يوقىتىش: كاللەكبەسەينىڭ قاينىتىلغان بۇسى ۋە سامساق، پىيازنىڭ قاينىتىلغان بۇسلىرى ھەرىلەرنى قاچۇرىدۇ.

قارا قوڭغۇزلارنى قاچۇرۇش: چىنار دەرىخىنىڭ تۇتۇنى ھەم ئۇنىڭ ياپرىقىنىڭ تۇتۇنى قارا قوڭغۇرلارنى يوقىتىدۇ.

كىيىملەرگە چۈشىدىغان كۆيەرنى يوقىتىش: ئۆينىڭ ئىچىدە ھۆپۈپ ساقلانسا كىيىم ـ كېچەكىلەرگە چۈشىدىغان كۆيەر يوقايدۇ، ھۆپۈپنىڭ ئۇستىخانلىرى ۋە ئەزالىرىنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسىمۇ كۆيەر يوقىتىلىدۇ. ھۆپۈپنىڭ تۈكى بىلەن ئىس سالسىمۇ كۆيەر قاچىدۇ.

پاتمىچۇقنى يوقىتىش: ئۆيلەردە زەپەر قويۇپ قويۇلسا پاتمىچۇقلار قاچىدۇ.

يىلانلارنىڭ تۈرلىرى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يىلانلار زەھەرلىرىنىڭ كۈچلۈك ـ ئاجىزلىقىغا قاراپ ئۈچ چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بىرىنچى خىلى ئىنتايىن زەھەرلىك، ئۆلتۈرۈش كۈچى يۇقىرى بولۇپ، بۇ خىلدىكى يىلانلار چاقماندا ئادەم ئۈچ سائەتتىن ئارتۇق بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ، ئۆلۈپ كېتىدۇ. بۇ خىل يىلانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۇچۇن شۇ ئەزانى دەرھال كېسىپ تاشلاش زۆرۈر. كېسىشكە سەل قاراپ، يىلاننىڭ زەھىرى بەدەنگە تارقاپ كەتسە ھاياتقا خەۋپ يېتىدۇ. بەزى زەھىرى ئۆتكۈر يىلانلار چاقماندا ھەرقانچە ئالدىراپ كەسسىمۇ قوتۇلدۇرۇۋېلىش مۇمكىن بولمايدىغان ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: بەپەكلىك يىلان (كۆز ئەينەكلىك يىلان بولسا كېرەك) غا ئوخشاش. بۇ خىل يىلان بەكمۇ زەھەرلىك ۋە يامان بولۇپ، ئۇنىڭ زەھىرى تەگكەنلا يەرنى كۆيدۈرۈپ تاشلايدۇ. بۇ خىل يىلانلارنىڭ ئۇۋلىرىنىڭ ئەتراپىدا ئۆسۈملۈك ۋە دەل ـ دەرەخلەر ئۆسەلمەيدۇ. ئىككىنچى خىلى كۆرۈنەرلىك زەھىرى بولمايدىغان، پەقەت جاراھەت قىلىش ۋە زېدە قىلىش بىلەنلا دەخلى يەتكۈزەلەيدىغان يىلانلاردۇر. مەسىلەن: تىيىن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش چوڭ يىلانلار، بۇ خىل يىلانلار چاقماندا پەقەت ئۇنىڭ زېدە قىلغان يېرىنى ۋە جاراھىتىنىلا داۋالاش كۈپايە قىلىدۇ. مۇنداق بولۇشى بۇ خىل يىلانلارنىڭ زەھەرلىك ماددىلىرى كۆپ بولمىغانلىقى ئۈچۈندۇر، ئۈچىنچى خىلى زەھەرنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ئوتتۇرا ھال بولغان يىلانلار بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدە يىلان چېقىپ يەتتە سائەت ئىچىدە ئادەمنى ئۆلتۈرەلەيدىغانلىرى بولىدۇ. يەنە بەزىلىرىنىڭ زەھەرلىك تەسىرى ئىنتايىن ئاجىز بولۇپ، ناھايىتى يەڭگىل زەھەرلەيدۇ. شۇڭلاشقا بۇنداق يىلانلار چاققان ئادەملەرده ئۆلۈم ھادىسىسى ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدۇ.

مېنىڭچە: ئالىملار ھەر خىل يىلانلارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىنى كۆزىتىپ، ئۇلارنىڭ زەھەرلىك تەسىرىنىڭ كۈچلۈك ياكى كۈچلۈك بولماسلىق ئەھۋالىغا قاراپ ئۈچ تۈرگە بۆلگەن: ① زەھىرىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ئىنتايىن يۇقىرى، دەھشەتلىك يىلانلار بولۇپ،

ئۇلارنىڭ زەھەرلەش سۈرئىتى ئىنتايىن تېز بولىدۇ. داۋالاشقا پۈرسەت بولمايدۇ. بۇ خىل يىلانلار چاققان شۇ ئەزانى دەرھال كېسىپ تاشلىمىسا بولمايدۇ. داغلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش، شۇ ئەزاغا ئۆتكەن زەھەرنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ باشقا ئەزالارغا ماڭمىدىغان يوللىرىنى تارايتىۋېتىشتىن باشقا چارە قىلغىلى بولمايدۇ. بۇ خىل ئۆتكۈر زەھەرلىك يىلانلارنىڭ تۈرلىرى ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. مەسىلەن: سەكرەش ئالاھىدىلىكى بىلەن مەشھۇر بولغان يىلانلار بولۇپ، بۇ خىل يىلانلار ئادەملەرگە ئۆزىنى ئاتىدۇ. بەزىلىرى شالىنى چېچىش بىلەن مەشھۇر بولغان يىلانلار بولۇپ، شالىنى چېچىش ئارقىلىق ئادەم ۋە باشقا جانلىقلارنى ئۆلتۈرۈپ تاشلايدۇ. ھەتتا شالىدىن چىقىدىغان پۈراق بىلەنمۇ ئۆلتۈرەلەيدۇ. يەنە بىر خىل يوشۇرۇنۇپ يۈرگۈچى يىلانلار بولۇپ، ئۇلار قۇملۇققا يوشۇرۇنۇپ يۈرۈيدۇ، قۇمنىڭ ئاستىدا خۇددى بېلىق سۇ ئۈزگەندەك ئۈزۈپ يۈرەلەيدۇ. بۇ خىل ئۆتكۈر زەھەرلىك يىلانلار ئائىلىسىدە يەنە بىر قىسىم يىلانلار بولۇپ، ئۇلار پۆپۈكلۈك ياكى تاجلىق يىلان دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلارنىڭ بېشىدا خۇددى پادىشاھلارنىڭ تاجىسىغا ئوخشاش ئوچ پۆپۈكلۈك تاجسى بولىدۇ. بۇ خىل يىلانلارنىڭ ئۈزۈنلۇقى ئىككى غېرىچتىن ئۈچ غېرىچقىچە بولىدۇ. بېشى ئىنتايىن ئۆتكۈر، ئىككى كۆزى قىزىل، تېنىنىڭ رەڭگى قارىغا ۋە سېرىققا مايىل بولىدۇ. بۇ خىل يىلانلار ناھايىتى كۈچلۈك زەھەرلىك بولۇپ، ئۇچرىغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىنى مەيلى ئۆسۈملۈك ياكى دەرەخ بولسۇن كۆيدۈرۈپ تاشلايدۇ.

ئۇلارنىڭ ئۇۋلىرىنىڭ ئۇدۇلىدىن بىرەر ئۇچار قۇش ئۇچۇپ ئۆتۈپ قالسا، يىلانلار ھاۋانى بۇلغاپ زەھەرلەپ قويىدىغانلىقى ئۈچۈن بۇ قۇشلار زەھەرلىنىپ ئۆلۈپ قالىدۇ. بۇ خىل يىلانلار ئاسمانغا قاراپ ئىسقىرتىش ياكى كۈشۈلداش ئارقىلىق بوشلۇقتىكى ھاۋانى زەھەرلىك كەيپىياتقا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ، شۇ ئېگىزلىكتىن ھەرقانداق جانلىق ئۆتۈپ قالسا، شۇ زەھەرلىك ھاۋا بىلەن زەھەرلىنىپ ئۆلۈپ قالىدۇ.

شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، بۇ يىلانلار ئادەملەرنى چاقسا، ئادەمنىڭ بەدەنلىرى ئېرىپ ئېقىشقا باشلايدۇ، ئالدى بىلەن قورسىقى ئېسىلىپ كۆپۈپ كېتىدۇ، ئاندىن يېرىڭ ـ زەردابلار ئېقىشقا باشلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن دەرھال ئۆلۈپ كېتىدۇ. يىلان چېقىش بىلەن ئۆلگەن ئادەملەرگە ھەرقانداق كىشى يېقىنلاشسا ئۇمۇ ئۆلۈپ كېتىدۇ. بۇ خىل زەھەرلىك يىلانلارنىڭ چېقىش ئالامەتلىرى زەھەرلىك يىلانلار بار دەپ قارالغان بىر كىلومېتىر دائىرىدە سەۋەبسىز تاسادىپىي ئۆلۈم كۆرۈلسە، يىلان چاقانلىقىدىن گۇمانلىنىشقا بولىدۇ. 2 ـ خىل يىلانلار زەھەرلىك ماددىسى بولمايدىغان، چاققاندا جاراھەت قىلىش (زېدە قىلىش) دىن باشقا چوڭ زىيىنى كۆرۈلمەيدىغان يىلانلار بولۇپ، بۇ خىل يىلانلار چاققان يەرنى داۋالاشتا ئادەتتىكى يارا ياكى زېدىلەرنى داۋالىغاندەك داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. يىلانلارنىڭ زەھىرى ئىسسىق تەبىئەتلىك زەھەر بولۇپ، ھەرقانداق زەھەرلىك يىلان يوغىناپ كەتسە، ئۇنىڭ ئۆتكۈر ئىسسىق زەھەرلىك كەيپىياتى يوقىلىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن چوڭ يىلانلارنىڭ زەھەرلىك تەسىرى كۈچلۈك بولمايدۇ. بەزىلەر يىلاننىڭ زەھىرىنى سوغۇق تەبىئەتلىك دەپ قارايدۇ. بۇ توغرا ئەمەس، يىلان چاقىقان

ئادەملەرنىڭ بەدەنلىرىنىڭ سوۋۇپ كېتىپ ئۆلۈپ قېلىشى يىلانلىنىڭ زەھىرىنىڭ سوغۇق تەبىئەتلىك بولغانلىقىدىن ئەمەس، بەلكى يىلانلارنىڭ ئىسسىق تەبىئەتلىك زەھەرنىڭ بەدەندىكى هارارىتى غەرىزىيە بىلەن قارىمۇ قارشى بولغانلىقىدىن هارارىتى غەرىزىيەنى پۈتۈنلەي يوقىتىپ قويغانلىقىدىن بولىدۇ. چۈنكى بەدەننى هارارىتى غەرىزىيە پۈتۈن بەدەنگە تەكشى تارقاش ئارقىلىق ئىسسىتىدۇ. بەدەندە هارارىتى غەرىزىيە يوقلىپ كەتسە، گەرچە يۈرەكتىن دائىم يەڭگىل دەرىجىدە ئىسسىقلىق تارقىلىپ تۇرسىمۇ، لېكىن بۇ ئىسسىقلىق ئۆز دائىرىسى ۋە يۈرەكنىڭ ئەتراپىنىلا ئىسسىتالايدۇ. بەدەننىڭ يىراق تەرەپلىرىنى ئىسسىتالمايدۇ. سىز يىلانلارنىڭ زەھىرى سوغۇق تەبىئەتلىك بولىدۇ، يىلانلارمۇ سوغۇقچان بولىدۇ، ئۇنىڭ پاكىتى ئۇلار قىش كۈنلىرىدە ئۆچەككە كىرىدۇ ياكى ئىسسىق جايلارغا قېچىپ سوغۇقتىن مۇداپىئەلىنىدۇ، دېيىشىڭىز مۇمكىن. مېنىڭچە: يىلانلارنىڭ قىشتا ئۆچەككە كىرىشى ۋە ئىسسىق جايلارغا بېرىپ پاناھلىشى، ئۇلارنىڭ سوغۇق مىزاجلىقىغا پاكىت بولالمايدۇ. ئۇلاردا بۇنداق ئەھۋالنىڭ بولۇشى، قىش پەسلىدىكى سوغۇق هاۋانىڭ يىلانلار تېنىدىكى تەبىئىتى ئىسسىق مىزاجلىق بىلەن قارىمۇ قارشى بولغانلىقتىن ۋە ئادەتتىن چەتلەپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.

سېرىق هەرىنى ئالساق، ئۇنىڭ تەبىئىتىمۇ ئىسسىق، بۇنىڭ ئىسسىق مىزاجلىقىغى هەممىگە ئايان، لېكىن ئۇمۇ يەنىلا قىش كۈنلىرى ئۆچەككە كىرىدۇ، 3 ـ خىلى زەهەر جەهەتتە ئورتاق هالەتتە تۇرىدىغان ئوق يىلان (ئەفئا، ئاق يەر يىلىنى) ناملىق يىلانلار بولۇپ، ئۇلارنىڭ بوينى ئىنچىكە، ئوتتۇرىسى توم كېلىدۇ. ئۇلارنىڭمۇ تۇرلىرى كۆپ بولىدۇ. مەسىلەن: بەزىلىرى ئادەمنى چاقماندىن كېيىن يەتتە سائەتكە قەدەر ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ. بەزىلىرىنىڭ زەهىرى ئۇنىڭدىنمۇ ئاجىزراق بولىدۇ. يەنە بەزىلىرى زەهەرلىك خۇسۇسىيىتىنىڭ ناهايىتى ئاجىزلىقى تۈپەيلىدىن ئادەمنى ئۆلتۈرۈش دەرىجىسىگە يەتمەيدۇ.

داۋالاش: ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: يىلان چاقىغان كىشىلەرنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن تەرياقى پارۇق ئىچكۈزۈلىدۇ. تەرياقى پارۇقنى يىلان چاقىغان ۋاقىتتا يېيىشكە بېرىش كېرەك. يىلاننىڭ زەهىرى بەدەنگە تارقاپ بولغاندا بېرىلسە ئۇنۇمى بولمايدۇ. ساماسىق، پىيازنى كۆپلەپ يېگۈزۈپ ئارقىدىن شاراب ئىچكۈزۈلىدۇ. باشقا هەرقانداق داۋالاشلار بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ.

تەرياقى پارۇق هارارىتى غەرزىيەنى ۋە روهلارنى كۆچلەندۈرۈپ بېرىدۇ، ئىچكى ئەزالارنىمۇ كۈچلەندۈرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بەدەننىڭ يىلاننىڭ زەهىرىگە بولغان تاقابىل تۇرۇش كۈچى ئاشىدۇ. تەرياقى پارۇق بەدەندىكى بارلىق سۇيۇقلۇقلارنى ئىسلاھ قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن خىلىتلارنىڭ ئوفۇنەتنى قوبۇل قىلىشى ياكى زەهەرلەرنى قوبۇل قىلىشى، ساماسىق پىيىزى بىلەن داۋالىغاندا ئۇنۇمىنىڭ ياخشى بولۇشى ساماسىق پىيىزى بەدەننى خۇددى هارارىتى غەرىزىيە قىزىتقاندەك قىزىتىپ بېرىدۇ. ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە سۇيۇقلۇقلارنى ئوفۇنەتلىنىشتىن ساقلايدۇ. زەهەرگە تاقابىل تۇرۇش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق زەهەرلەرنى سىرتقى تەرەپكە هەيدەيدۇ. شاراب بولسا يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ،

روھلار ۋە ھارارىتى غەرىزىيىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈپ بېرىدۇ ھەمدە سامساق پىيىزنىڭ زەھەرگە تاقابىل تۇرۇش كۈچى ۋە باشقا خۇسۇسىيەتلىرى ئاجىزلاپ كەتكۈچە تېزلىكتە رەئىس ئەزالار تەرەپكە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.

يەنە شارابنى ئادەتتىكى ئاق پىياز بىلەن ئىچىپ بەرسىمۇ زەھەر قايتۇرىدۇ. پىيازدا بىر خىل قويۇق سۈيۇقلۇق بولۇپ، ئۇ ئاشقازاندا ھۆل خىلىتلارنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ خىل ھۆل خىلىتلار زەھەرلەرنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە ئۇنىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ، بەزىلەر ئاق پىيازنىڭ زەھەر قايتۇرۇشى، يۇقىرىقىدەك تەرەپلەردىن بولماستىن، بەلكى ئۇنىڭ مەخسۇس زەھەرگە قارشى تۇرۇش كۈچىنىڭ بولغانلىقىدىن بولىدۇ، دەيدۇ. كۈدە، قىچا قاتارلىقلارمۇ زەھەرلىنىشكە تاقابىل تۇرىدىغان دورىلار بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بەزىلەر ئېيتىشلاردىن قارىغاندا، تۆگىنىڭ زەكىرىنى قورۇپ ياكى كاۋاپ قىلىپ بېرىلسە دەرھال ئۇنۇم كۆرسىتىپ زەھەر قايتۇرىدىكەن. يەنە «مۇخەللىسە» دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ھەرقانداق زەھەرنى قايتۇرالايدۇ، بۇ ئۆسۈملۈك بىر قانچە خىل بولىدۇ. بىر خىل تاغ باغرىلىرىدا يەنى شىراز ۋە كېرمان تەۋەلىكلىرىدىكى تاغ باغرىلىرىدا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى يۇمشاق، سۇتىنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنى بىر قېتىم ئىستېمال قىلسا، بىر يىلغا قەدەر زەھەرلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ھەرقانداق زەھەرگە تاقابىل تۇرالايدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ قۇۋۋىتى بەدەنده بىر يىلغا قەدەر ساقلىنىپ، ئۆز تەسىرىنى جارى قىلدۇرالايدۇ. يۇقىرىدىكى چارىلەرنى قوللىنىپ بولغاندىن كېيىن يىلان زەھىرىنىڭ بەدەنگە تارقىلىپ كېتىشىنى توسۇش مەقسىتىده لوڭقا قويۇپ زەھەرنى شۇمۇرۇۋېلىش ئۈسۈلى قوللىنىلىدۇ. لوڭقا قويۇپ بولغاندىن كېيىن ئۈستىدىن ئۇبھەل، ھەبىۋلغار، بابۇنە، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇلغان تاغ پىيىزى ۋە كۈرسىنە (بىر خىل ماش) لارنى يەككە ھالدا ياكى بىرلەشتۈرۈپ زىمات قىلىشقا بولىدۇ. قېتىق بىلەن زىمات قىلسىمۇ ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئوق يىلان (ئەفئا) نىڭ گۆشى بىلەن زىمات قىلىشقا بولىدۇ. ھەبىۋلغار يېغىمۇ كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئەرەبلەر چايان چاقىلىنى داۋالاشتا ئاچچىقتاۋۇزنىڭ سۈيى، ئۇ بولمىسا ئاچچىقتاۋۇزنىڭ يىلتىزىنى ئىچۈرۈپ داۋالايدىكەن. يىلتىزىنى ئىشلەتكەندە بىر قېتىمدا ئالتە گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرىدىكەن.

مېنىڭچە: ھەر قانداق يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان ئورتاق نۇسخا تەرياقنىڭ بولۇپمۇ تەرياقى پارۋقنىڭ تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن دەسلەپتە بۇ دورىنى يېگۈزۈشكە ئالدىراش كېرەك. كېچىكسە، بەدەنگە زەھەر تارقاپ كەتكەندە يېگۈزۈلسە، ئۇنۇمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمايدۇ. سامساق پىيىزنىڭ كۆپ مىقدارىدا ئىستېمال قىلدۇرۇش، شارابنى ئاق پىياز ياكى كۈدە، قىچا بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇش قاتارلىقلار يىلان زەھىرىنى قايتۇرۇشتا قوللىنىلىدىغان داۋالاش چارىلىرىنىڭ بىرى. ئەركەك تۆگىنىڭ جىنسىي ئەزاسى يېگۈزۈلسە يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشتا ئۇنۇمى بولىدۇ دېيىلگەن. بۇ ئۇنىڭ ئىلمىي ئاساسىنى چۈشەندۈرگىلى بولمايدىغان، بەلكى ئۆزىگە خاس مەخسۇس بىر خىل زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىنىڭ بولغانلىقىدىن بولۇشى

مۇمكىن، ئەمدى بۇ يەردە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بىر مۇھىم ئىش ــ يىلان چاققان ئورۇننى، يەنى يەرلىك ئورۇننىڭ يارىسىنى داۋالاش مۇھىممۇ؟ ياكى پۈتۈن بەدەننى داۋالاپ ياماڭ ئاقىۋەتلىك ئالامەتلەردىن، مەسىلەن: ھوشىدىن كېتىپ قېلىش، قىزىتمىسى ئۆرلەپ كېتىش ۋە باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرىنى داۋالاش مۇھىممۇ؟ بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىپ، قايسىسى مۇھىم دەپ قارالسا، شۇنى داۋالاشقا كۆڭۈل بولۇش لازىم. شۇنىڭدەك يىلان چاققان ئورۇننى شورىتىش كېرەك ھەمدە يۇقىرىدىكى زىماتلارنى ئەھۋالغا قاراپ چېپىش كېرەك. يىلان زەھىرى بەدەنگە تارقاپ بولغان ۋاقىتلاردا بولسا قان ئېلىش چەكلەنمەيدۇ. زەھەرنىڭ بەك كۆپلۈكى ياكى قىلغان چارە ـ تەدبىرلەرنىڭ مۇۋاپىق بولمىغانلىقى سەۋەبىدىن بەدەنگە تارقاپ كەتكەن بولسا قان ئالسا بولمۇيدۇ. يىلان چاققان لېكىن زەھەر بەدەنگە تارقاپ كەتمىگەن ۋاقىتلاردا قان ئېلىشقا قەتئىي بولمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا قان ئېلىنسا قاندا ھەرىكەت پەيدا قىلىپ قوزغىتىش بىلەن زەھەرنىڭ پۈتۈن بەدەنگە تارقاپ كېتىشىگە تۈرتكە بولىدۇ. يۇرەكنىڭ ئەھۋالىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش، شۇنداقلا مۇپەررىھات (يۇرەكنى خۇشلاندۇرۇغۇچى دورىلار) ۋە مۇقەۋىيات (يۇرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار) نى چوقۇم ئىشلىتىپ تۈرۈش كېرەك.

غالجىر ئىت چىشلەش ۋە ئۇنى داۋالاش: ئىت ئەسلىدە يەرلىك ھايۋان شۇنداقلا ھەر قايسى ئەللەردە بېقىلىدىغان ئۆي ھايۋانلىرى بولغاچقا ئۇلارنىڭ چىشلىشىدىن مۇتلەق ساقلىنىش قىيىن، ئۇنىڭ ئۈستىگە غالجىر ئىتنىڭ زەھىرى ناھايىتى كۈچلۈك ۋە ئاقىۋىتى خەتەرلىك بولغاچقا مۇھىم دەپ قاراپ، ئالاھىدە توختالماقچىمىز.

ئەسلىي ئاپىتور مۇنداق دەيدۇ: غالجىر ئىت چىشلەش ۋە ئۇنى داۋالاشنى تونۇشتۇرۇشتىن ئىلگىرى غالجىر ئىتنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكلىرىنىڭ بارلىقى ۋە ئۇنىڭ سۈپەتلىرىنىڭ قانداق بولىدىغانلىقى توغرىسىدا توختىلىپ ئۆتىمىز: بۇ خۇددى ئىنسانلاردىكى مالىخولىيا كېسىلىگە قوشۇلۇپ كەلگەن جوزامغا ئوخشاپ قالىدىغان بىر خىل ھالەت بولۇپ، ئىت ۋە بۆرىلەردە بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، تۈلكە ۋە قېچىرلاردىمۇ كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان ھايۋانلارنىڭ ئىككى كۆزى قىزىرىپ كېتىدۇ. بېشى خۇددى مالىخولىيا بولۇپ قالغان بىمارلارنىڭ بېشى بوسلۇق تورغىنىدەك، سەۋدا خاراكتېرلىك گاز ۋە بۇسلار ئۇنىڭ بېشىغا ئۆرلەيدىغانلىقى ئۈچۈن كۆزلىرىنىڭ تورلىشىش ئەھۋالى ئېغىر بولىدۇ. بىخۇدلۇق ھالەت يۈز بېرىپ، قولاقلىرىنى تىكلەپ تۇرۇشىنىمۇ ئۇنتۇپ كېتىدىغانلىقى ئۈچۈن ئىككى قۇلىقى سالپىيىپ، تىللىرى ساڭگىلاپ قالىدۇ، بۇنداق قىلىش بىخۇدلىشىپ تىلىنى ئېچىگە تىقىشنى ئۇنتۇپ قالغانلىقى ياكى ئۇسسۇزلۇقى بەك ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن يەنى ھارارەت ۋە تەشنالىقى ھەددىدىن ئېشىپ كېتىش بىلەن سوغۇق ھاۋانى سۈمۈرۈشكە بولغان ئېھتىياجنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ ياكى گېلىدىكى ھاۋا ئۆتۈش بوشلۇقىنى كېڭەيتىپ، كۆپ مىقدارداھاۋا سۈمۈرۈۋېلىش مەقسىتىدە تىلىنى چىقىرىشقا مەجبۇر بولىدۇ ھەمدە بۇرنىدىن سۈيۇقلۇق ئېقىپ تۇرۇش بىلەن بىرگە، ئېغىزىدىنمۇ شۆلگەي كۆپ ئاقىدۇ. چۈنكى ئادەتتىن تاشقىرى ھارارەت بەدەنىدىكى سۈيۇقلۇقلارنى ئېرىتىدۇ ھەمدە ئۇنى ئاشقازان ۋە گالدىن ئېغىز

تەرەپكە ئۆرلىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىزىدىن شۆلگەي كۆپ ئاقىدۇ. غالجىر بولۇپ قالغان ئىت دائىم بېشىنى لىڭشىتىپ يۇرۇيدۇ، بېلى ئاستى تەرەپكە تارتىلىپ كېتىدۇ، ئومۇرتقىلىرى بىر يانغا ئەگرى بولۇپ قالىدۇ. بۇ ئەگرىلىك قۇيرۇق تەرىپىدە روشەن بولىدۇ. ماڭغاندا خودىدى مەست ئادەمدەك قورقان ۋە قايغۇرغان ھالدا ماڭىدۇ. ئۇدۇلغا تۇز ماڭماستىن بىر يانغا سىڭايان بولۇپ ماڭىدۇ، خودىدى مەستەك ھەرقانداق نەرسىدىن قورقىدۇ. بۇرنىدىن سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپ ئېقىشىدىكى سەۋەب، ئۇنىڭ مېڭىسى ئوزۇقلىنىشقا تېگىشلىك نەرسىلەردىن ئوزۇقلىنالماسلىق نەتىجىسىدە كېرەكسىز تاشلاندۇق ۋە چىقىرىندى سۇيۇقلۇقلارغا توشۇپ قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بۇرنىدىن كۆپ مىقداردا سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ، ماڭغاندا بېشىنى لىڭشىتىپ مېڭىشى ئۇنىڭدا بىر خىل قورقۇنچ پەيدا بولغانلىقتىن بولىدۇ. مىزاجىدا قۇرۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن ئەزالىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. غالجىر ئىتنىڭ يەنە بىر غالجىر ئالاھىدىلىكى دائىم ئاچ يۇرۇيدۇ، تاماق يېمەيدۇ. دائىم ئۇسسۇزلۇق ۋە تەشنالىق تارتىدۇ، لېكىن سۇ ئىچمەيدۇ، بۇنداق بولۇشى ئۇنىڭ خىيالىي قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن بولىدۇ. دائىم ئۇ سۇدىن قورقىدۇ، ھەتتا سۇنى كۆرگەندە تىترەپ كېتىدۇ، بەزىدە سۇدىن قورقۇپ ئۆلۈپ كېتىدىغان ئەھۋاللارمۇ ئۇچرايدۇ، بۇنداق بولۇشى بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، غالجىر ئىتلارنىڭ مىزاجىدا قۇرۇقلۇق زىيادە ئېشىپ، سۇيۇقلۇقلار ئۇنىڭ مىزاجى بىلەن قارىمۇ قارشى بولۇپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ. يەنە غالجىر ئىتلار ھەربىر قەدەمدە دېگۈدەك ئۆزگىرىپلا تۇرىدۇ، بۇ ئۆزگىرىش ئۇنىڭ ئەزالىرى تارتىشىپ، ئىسپازمىلىنىشتىن ياكى يېمەك ـ ئىچمەكتىن قېلىپ، ئاچ يۇرۇش بىلەن بەدەنلىرى ئاجىزلاپ كېتىش سەۋەبىدىن بولىدۇ، شۇڭلاشقا بۇنداق ئالامەتلەر كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىدە كۆرۈلىدۇ ياكى بۇ خىل ئۆزگىرىش ئۇنىڭ بىخۇدلىشىپ، تۇرمۇش يوللىرىنى ئونتۇپ كېتىۋاتقانلىقىدىن بولىدۇ، ئۇ بىر ياقتا كېتىۋاتقاندا بىرەر نەرسىنىڭ (ئادەم ياكى باشقا جانلىقلارنى) كۆرسە، شۇ تەرەپكە قاۋماستىنلا يۇگۈرەيدۇ ۋە ھوجۇم قىلىپ ئېتىلىدۇ، گېلى بوغۇلۇپ قالغاندەك زادى قاۋمايدۇ، باشقا ئىتلار غالجىر ئىتتىن قاچىدۇ، ئەگەر غالجىر ئىت ساق ئىتلارنىڭ قېشىغا كەلسە، ساق ئىتلار ئۇنىڭدىن قورقۇپ كۆچۈكلىنىپ تۇرىدۇ.

مېنىڭچە: غالجىر ئىت كېسىلى ئىتلاردا، جۈملىدىن يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بىر قىسىم ھايۋانلاردا يۇز بېرىدۇ. ئاساسلىقى ئىتلاردا كۆپ يۇز بېرىدۇ. سەۋەبى: مىزاجنىڭ يامان سۇپەتلىك زەھەرلىك سەۋدا خاراكتېرىگە ئۆزگىرىپ قېلىشىدىن بولۇپ، بۇ خىل ئۆزگىرىش ئەسلىي سەۋدا ماددىسىنىڭ كۆپىيىپ قېلىشى ياكى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنىڭ سان ـ سۇپەت جەھەتتىكى ئۆزگىرىشى ياكى ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولىدۇ، مەسىلەن: ھاۋا بەك قاتتىق ئىسسىپ كېتىش بىلەن ئايىتاپ بەدەندىكى خىلىتلارنى كۆيدۈرۈش ئارقىلىق سەۋدا خىلىتى كۆپىيىپ كېتىشتىن كېلىپچىقىدۇ ياكى ھاۋا ئادەتتىن تاشقىرى سوغۇق بولۇش بىلەن بەدەندىكى خىلىتلارنى ئويۇتۇپ مۇزلىتىش ئارقىلىق خىلىتلار سەۋدا خاراكتېرىگە كىرىپ، بەدىنىدە سەۋدا ماددىلىرى ئېشىپ كېتىش بىلەن كېلىپچىقىدۇ ياكى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. مەسىلەن: ھايۋاناتلارنىڭ قانلىرى ۋە

بۇلغانغان نەرسىلەرنى يېيىش، ئوفۇنەتلىنىپ بۇزۇلغان سۆلارنى ئىچىش بىلەن خىلىتلارمۇ ئوفۇنەتلىنىپ، ئوفۇنەتلىك سەۋدانى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خۇددى جوزام كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئادەملەردە بولىدىغان ئۆزگىرىشتەك ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ ئىككى كۆزى قىزىرىپ كېتىدۇ، قاراشلىرىمۇ ئىنتايىن ئۆزگىرىشچان بولۇپ، ناھايىتى ھەيۋەتلىك ۋە قورقۇنچلۇق كۆرۈنىدۇ. كۆزلىرى تورلىشىپ ياخشى كۆرەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ، قولاقلىرىنى سالپىيىپ كېتىدۇ. تىلىنى ساڭگىلىتىۋالىدۇ. ئېغىزىدىن ئاقىدىغان شۆلگىيى كۆپىيىپ شۆلگەيلىرى ئېقىپ تۇرىدۇ. بۇرنىدىن ئاقىدىغان سۇيۇغلۇقنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ دائىم سۇ ئاقىدۇ، بېشىنى لىڭشىتىپ ماڭىدىغان بولۇپ قالىدۇ، بېلى ئىچى تەرەپكە تارتىلىپ، دۇمبىسى بىر يانغا سىڭايانلىشىپ قالىدۇ. قۇيرۇقىنى ئىككى يوتىسىنىڭ ئارىسىغا تىقىپ ماڭىدۇ. بەدەنلىرى ئىششىپ كېتىشكە باشلايدۇ. رەڭگىمۇ كۈل رەڭ ھالەتكە ئۆزگىرىپ قالىدۇ. ئۇنىڭ سۈدىن قورقۇش ئەھۋالى ياكى سۈنى كۆرگەندە تىترىشى ئۇنىڭ يۈز تېرىسىدە نامايان بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا بىرەر نەرسىنىڭ قارىسى كۆرۈنسە، مەسىلەن: تام، دەل ـ دەرەخ ياكى بىرەر ھايۋان كۆرۈنسە دەرھال ئۇنىڭغا ھۇجۇم قىلىدۇ، لېكىن ساق ئىتلارنىڭ ئادىتى بويىچە قاۋاپ ئېتىلماي جىم ـ جىتلا ھۇجۇم قىلىدۇ. باشقا ساغلام ئىتلار سارىڭ ئىتنى كۆرگەندە ئۇنىڭغا يول بوشىتىپ چەتكە چىقىپ تۇرىدۇ. سارىڭ ئىت ساغلام ئىتلارنىڭ يېنىغا كەلسە ساغلام ئىتلار ئۇنىڭغا كۈچۈكلىنىپ، خۇشامەت قىلىدۇ. بۇ ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى بۆرە، چىلبۆرە قاتارلىق ھايۋانلاردىمۇ كۆرۈلىدۇ. لېكىن بۇ ھايۋانلاردا تېخىمۇ دەھشەتلىك بولىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: غالجىر ئىت چىشلىگەن ئادەملەرده تەخمىنەن يەتتە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن غالجىر ئىتنىڭ تۈكۈرۈكىدىكى زەھەرنىڭ كۈچلۈك ياكى كۈچسىزلىكى، زەھەرنىڭ ئاز ياكى كۆپ ئۆتكەنلىكى، شۇنداقلا چىشلەنگەن ئادەمنىڭ مىزاجىنىڭ قۇرغاقلىقى ياكى ھۆللۈكى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك تەرەپلەرنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا قاراپ، ئوخشىمىغان ۋاقىت ئىچىدە خۇددى مالىخوليا بولۇپ قالغان ئادەملەردە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەرگە ئوخشاش بەزى ئالامەتلەر كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. مەسىلەن: يالغۇزلۇقنى خالاش، ئادەم بار جايدىن قېچىش، يورۇقلۇقنى خالماسلىق، بۇزۇق خىيال قىلىش قاتارلىق بىر يۈرۈش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بىمارنىڭ قېشىغا قانداقلا نەرسە يېقىنلاشسا، بىمارغا ئىت كۆرۈنۈپ قورقىدۇ. توپىدا ئېغىناشنى ياخشى كۆرىدۇ، ئاخىرقى دەۋرلەردە بىمارنىڭ تېرىلىرى قورۇلۇپ ئىسپازمالىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قاتما كېسەلگە ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، سارىڭ ئىت چىشلىۋالغان ئادەم ئەينەككە قارىسا ئۆزىنىڭ چىرايىنى تونىيالمايدىكەن، بەزىدە تېخى ئەينەكتە بىر ئىت كۆرۈنگەندەك بولىدىكەن. بەزىدە تەشنالىق تارتىپ ئۇسسۇزلۇق دەستىدىن ئۆلۈپ كېتىدىغان ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ، بەزىدە بىماردا خۇددى ئىت قاۋغاندەك قاۋايدىغان ياكى ئاۋازى بوغۇلۇپ قالىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ خۇددى مالىخوليا كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بەزى بىمارنىڭ ئۆزىنى خوراز دەپ ھېس قىلىپ، خورازغا

ئوخشاش چىللىغىنىدەك بىر ئىش. غالجىر ئىت چىشلىۋالغان بىمارلاردا مالىخولىياغا ئوخشاش ئالامەتلەرنىڭ كۆرۈلۈشى، غالجىر ئىتتىن ئۆتكەن زەھەرلىك شۆلگەيلەر بىمارنىڭ مىزاجىنى ۋە بەدىنىدىكى خىلىتلارنى يامان سۇيەتلىك سەۋداۋى تەبىئەتكە ئۆزگەرتىۋەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. بەزىدە بىمارنىڭ ئىتتەك قاۋۇشى توختاپ خۇددى شوك بولۇپ قالغان ئادەمدەك بولۇپ قالىدۇ. بۇ بىمارنىڭ ئاۋاز چىقىرىش ئەزالىرىدا قۇرۇقلۇق تەبىئەت زىيادە ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىۋالغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇ بىمار بەزىدە خۇددى ئىتقا ئوخشاش باشقا ئادەملەرنى چىشلەشكە ئامراق بولۇپ قالىدۇ، بۇ غالجىر ئىتنىڭ چىشلىشى ئارقىلىق بىمارغا ئىتلىق تەبىئەتنىڭ سىڭىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. غالجىر كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلار باشقا ئادەملەرنى چىشلىسە، ئۇ ئادەمنۇ غالجىر كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ.

داۋالاش: غالجىر ئىت چىشلىۋالغان بىمارنى داۋالاش پىرىنسىپىمۇ مالىخولىيا كېسەللىكىنى داۋالاش بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەللىككە قارىتا داۋالاش ئۇنۇمىنىڭ بولىدىغان ياكى بولمايدىغانلىقىنى سىناشتا بىمارغا ئەينەك كۆرسىتىلىدۇ. ئەگەر بىمار ئەينەكتىن ئۆزىنىڭ چىرايىنى تونىيالمىسا، بۇ داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى بولمايدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئۆزىنىڭ چىرايىنى تونىيالمىسا، داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى بولمايدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. داۋالاش ئۇنۇمى بولمىغان بىمارلار بىر ھەپتىدىن ئالتە ئايغىچىلىك بولغان ئارىلىقتا ئۆلۈپ كېتىدۇ.

مېنىڭچە: غالجىر ئىت ئادەمنى چىشلىۋالسا ئۇ ئادەمدە قارىماققا ئادەتتىكى جاراھەتلەرگە ئوخشاش يارىلىنىش ئالامەتلىرىدىن باشقا غەيرىي ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ. لېكىن تەخمىنەن يەتتە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن بىمارداً خۇددى مالىخولىيا كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرىگە ئوخشىشىپ كېتىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. مەسىلەن: يالغۇزلۇقنى خالاش، ئادەملەردىن قېچىش، يورۇقلۇقنى ياقتۇرماسلىق، بەدەنلىرى قىزىپ كېتىش، پىكىر ـ خىيالى بۇزۇلۇش، يامان چۈشلەرنى كۆرۈش، كۆڭلى ئىلىشىش، گەپ ـ سۆزلىرى توغرا بولماسلىق، سۇرالمىغان سوئاللارغا جاۋاب بېرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. قېشىغا قانداق نەرسە كەلسە ئۇنى ئىت دەپ ئويلاپ ئۇنىڭدىن قورقىدۇ، ھەمىشە توپلاڭ يەرلەردە يېتىپ، توپىغا مىلىنىشنى ياخشى كۆرىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب بىمارنىڭ مىزاجىدا قۇرۇقلۇق بەك ئېشىپ كەتكەنلىكى، ھەتتا قۇرۇقلۇق بىمارغا نىسبەتەن ئەسلىي مىزاجىدەك بولۇپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن بىمار شۇ ئەسلىي مىزاجىغا ياقىدىغان نەرسىنى ياخشى كۆرىدىغان، ئەسلىي مىزاجىغا ياقمايدىغان نەرسىنى ياقتۇرمايدىغان بولۇپ قالىدۇ، شۇڭلاشقا سۇدىن قاچىدۇ ۋە قورقىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور بىمارنىڭ توپىدا ئېغىناشنى ياخشى كۆرۈپ قېلىشى، ئۇ كىشىنىڭ بەدىنىدە پەيدا بولىدىغان قىچىشىش تۇيغۇسىدىن بولۇشى مۇمكىن. جوزام بىلەن ئاغرىغانلاردىمۇ شۇنداق بولىدۇ، دەيدۇ. لېكىن بۇ ئەمەلىيەتتىن سەل يىراق. شەيخ ئەبۇ ئەلى سىنا قوشۇلمىسىمۇ ئالدىنقى قاراش ئەمەلىيەتكە مۇۋاپىقراقتەك قىلىدۇ، شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا «مىزاجىنىڭ ئۆزگىگە يېقىن بولغان نەرسىگە مايىل بولۇشى بىر ئاساسسىز

قاراش» دەيدۇ، غالجىر كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ ھەرقانداق نەرسىنى ئىت دەپ ئويلاپ قورقۇشى خۇددى مالىخولىيا كېسىللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلار ئۆزلىرىنىڭ ئەسلىدە كۆنۈكۈپ كەتكەن ئادەتلىرى ۋە خىياللىرىغا ئورناپ كەتكەن ھاۋايى ـ ھەۋەسلەر بويىچە بۇزۇق خىيال سۈرۈش ئالامىتى كۆرۈلگىنىدەك غالجىر كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلاردىمۇ شۇنداق بۇزۇق خىياللار كۆرۈلىدۇ. سۇ سەۋەبتىن كۆرۈلگەنلىكى نەرسە ئىت دەپ خىيال قىلىپ قورقىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەلدە بەزىدە ھېچقانداق جىنسىي ئىنتىلىش بولماستىنلا ھۇزۇر بولۇپ، ئۇرۇق تۆكىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئالامەت داۋاملاشسا ئىسپازملىنىش، ئىسپازمالىنىش ئەھۋالى تەرەققىي قىلسا قېتىپ قېلىشقا، يەنە داۋاملاشسا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

بەزىلەر بۇ كېسەللىكتە كۆرۈلىدىغان يامان ئاقىۋەتلىك بەلگىلەرنىڭ بىرسى ئەينەكتە ئۆزىنىڭ چىرايىنى ئۆزى تونۇماسلىق بولۇپ، بۇ ئالامەت كۆرۈلگەندىن كېيىن كۆرگەنلا نەرسىنى ئىت دەپ ئويلاپ قورقىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سوغۇق تەرلەيدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قاتتىق ئۇسسۇزلۇق بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ، دەيدۇ. سوغۇق تەرلىشىدىكى سەۋەب، بىمارىدىكى ھارارىتى غەرىزىيەنىڭ پۈتۈنلەي ئۆچۈپ يوقالغانلىقىدىن بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق دەستىدىن ئۆلۈپ كېتىشىدىكى سەۋەب، بىمارنىڭ سۈدىن قورقۇپ سۇ ئىچىشكە قادىر بولالمايدىغانلىقى، ھەتتا سۇنى كۆرسىمۇ چىداپ تۇرالمايدىغانلىقىدىن بولىدۇ. غالجىر ئىت كېسىللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلاردىن سۈدىن قورقىدىغانلىقىنىڭ سەۋەبىنى سورىغاندا، ئۇلار بىز نېمە سەۋەبتىن بولۇۋاتقانلىقىنى ئۇقالمىدۇق. سۇ ۋە باشقا سۇيۇق نەرسىلەر بىلەن ئۇچراشساقلا، يىراقتىن كۆرسەكمۇ بىزدە مۇشۇنداق بىر خىل قورقۇنچ پەيدا بولىدۇ، دەيدۇ.

يەنە بەزىلەر غالجىر كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ مىزاجى زىيادە قۇرۇقلۇققا ئايلىنىپ كېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھەرقانداق سۇيۇقلۇق ئۇلارنىڭ مىزاجىغا تۇپتىن قارىمۇ قارشى كېلىپ قالىدۇ. ئۇلارنىڭ تەبىئىتى ھەرقانداق سۇيۇقلۇقنى ياقتۇرمايدىغان ۋە ئۇنىڭدىن سەسكىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ، دەيدۇ. بۇ قاراشمۇ توغرا ئەمەس، چۈنكى تەبىئەت ھەرقانداق ۋاقىتتا كېسەللىك ھالەتتىكى مىزاجغا قارىمۇ قارشى بولغان نەرسىلەرگە قارشى تۇرمايدۇ، بەلكى ئۇنى ئۆزىگە تارتىدۇ.

دېمەك، غالجىر ئىت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلار سۈدىن قورقۇپ سۇ ئىچەلمەسلىك ياكى سۈدىن سەسكىنىپ يىرگىنىش تۇيغۇسىدىن سۇ ئىچەلمەيدۇ.

شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، بەزىدە بۇ خىل بىمارلارنىڭ سۈيدۈكىدە ئاجايىپ نەرسىلەر، خۇددى ھايۋاناتتەك نەرسىلەر، كىچىك ئىتلارغا ئوخشاش نەرسىلەر كۆزىگە كۆرۈنۈپ كېتىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ، يەنە بەزىلىرىدە سۈيدۈكى مۇتلەق تۇتۇلۇپ سىيەلمەيدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. قورسىقى كۆپمىچە ھاللاردا ئاچ بولىدۇ، ئۇلار ئىچىپ قويغان سۇ ۋە ئۇلار يەپ ئېشىپ قالغان تاماقلا باشقىلار ئېغىز تەگكۈزسە ئۇلارمۇ غالجىر كېسىلى بىلەن يۇقۇملىنىدۇ.

غالجىر ئىت چىشلىگەندە يارا ئېغىزىدىن قان كۆپىرەك ئاققانلىرىنىڭ ئەھۋالى

ياخشىراق بولۇپ، ئۇلارنى داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى ياخشىراق بولىدۇ. ئەكسىچە قان چىقمىغانلىرىدا داۋالاش ئۇنۇمى ناھايىتى تۆۋەن بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تەرياق دورىلارنى ئىچكەندىن كېيىن سۈيدۈك كەلگەن بىمارلارنىڭ ئەھۋالى ياخشىراق بولىدۇ.

غالجىر ئىت بىلەن ئادەتتىكى ئىتلار چىشلىگەنلىكىنى پەرقلەندۈرۈش تەجرىبىسى

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: ئىت چىشلىگەندىن كېيىن ئۇ ئىتنىڭ سۈرىتى ياكى ئالاھىدىلىكىنى ئېنىق ئېيتىپ بېرەلمىگەندە، ئىت چىشىنىڭ ئىزى ياكى ئارا پەيدا بولغان ئورۇنغا ياڭاق مېغىزىنى سۈركەپ، ئۇنى توخۇغا بېرىش تەجرىبىسى ئىشلىنىلىدۇ. توخۇ ئۇنى مەيلى يېسۇن ياكى چوقۇپ بېقىپ يېمىسۇن مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن توخۇ ئۆلسە، غالجىر ئىت چىشلىگەنلىكىنىڭ ئىپادىسى بولىدۇ. توخۇ ئۆلمىسە ئادەتتىكى ئىت چىشلىگەنلىكىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ.

يەنە بىر خىل ئۇسۇل ئىت چىشلىگەن جاراھەتتىن ئاققان سۈيۇقلۇققا بىر پارچە لاتىنى مىلەپ، باشقا بىر ئىتقا بەرگەندە ئىت ئۇنىڭدىن سەسكىنىپ يىراقلاشسا چىشلىگىنى غالجىر ئىت، سەسكەنمىسە غالجىر ئىت ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

مېنىڭچە: ئىت چىشلىۋالغان بىمارلار ئىتنىڭ ئالاھىدىلىكىنى تەسۋىرلەپ بېرەلمىگەندە، غالجىر ئىت چىشلىدىمۇ ياكى ئادەتتىكى ساغلام ئىت چىشلىدىمۇ؟ بۇنى ئايرىش داۋالاشتا ئىنتايىن مۇھىم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. داۋالاشتا بۇ ئىككى خىل ئىتنىڭ چىشلىگەن يارىسىنى داۋالاش پىرىنسىپى ئوخشاشمايدۇ، ئادەتتىكى ئىت چىشلىگەن بولسا جاراھەتنى پۈتتۈرۈش ۋە يارىنىڭ ئېغىزىنى ئېتىپ يىرىڭ - زەردابنى توختىتىش مەقسەتىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما غالجىر ئىت چىشلىگەن جاراھەتنى داۋالاشتا بولسا يارا ئېغىزىنىڭ ئېتىلىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، يىرىڭ - زەرداب ۋە سۈيۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئاققۇزۇش، 40 كۈنگە قەدەر جاراھەتنىڭ ئېغىزى ئېتىلىپ قالماسلىقنى ئاساسىي پىرىنسىپ قىلىش لازىم. غالجىر ئىت چىشلىگەن جاراھەت ئەگەر بالدۇر پۈتۈپ قالسا خەتەرلىك ئاقىۋەتلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ. شۇڭلاشقا قانداق ئىتنىڭ چىشلىگەنلىكىنى ئايرىش ئۈچۈن مۇھىم ئىش دەپ قارىلىدۇ.

ئەسلىي ئاپتور بۇ ھەقتە بايان قىلغان ئالامەتلىرىدىن بىرى، ياڭاق مېغىزىنى ئىت چىشلىگەن جاراھەت ئۈستىگە بىر سائەت تېڭىپ قويۇپ، بىر سائەتتىن كېيىن ياڭاق مېغىزى توخۇغا تاشلاپ بېرىلىدۇ. توخۇ ئۇنىڭدىن سەسكىنىپ يېمىسە، بىمارنى چىشلىگەن ئىتنىڭ غالجىر ئىت ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. چۈنكى ھايۋاناتلار ئۆز ۋۇجۇدىدا يارىتىلغان تەبىئىي پەرقلەندۈرۈش قابىلىيىتى ئارقىلىق جاراھەتلەردىن ئاققان سۈيۇقلۇقلارنىڭ ئۆزىگە زىيانلىق ئىكەنلىكىنى بىلەلەيدۇ. ھايۋاناتلارنىڭ بۇ خىل تەبىئىي بىلىشىدە ھەرگىزمۇ خاتالىق يوز بەرمەيدۇ.

يەنە بىر خىل ئۇسۇل: بىر پارچە نائىنى جاراھەتتىن ئاققان قان ياكى يىرىڭ زەردابلارغا مىلەپ باشقا بىر ئىتقا تاشلاپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىت ئۇ نائىنى يېمىسە ياكى يەپ بولۇپ

ئۆلۈپ قالسا، ئۇنداقتا غالجىر ئىت چىشلىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ (بۇنى شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ئوتتۇرىغا قويغان). بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە: غالجىر ئىت چىشلىگەنلىكىنى پەرقلەندۈرۈشتە بىمارنىڭ بەدىنىگە سوغۇق سۇ چېچىلسا ياكى سوغۇق سۇ قۇيۇلغاندا ئارقىدىنلا بىمارنىڭ پۈتۈن بەدىنىنى قىزىتىۋەتسە، غالجىر ئىت چىشلىگەنلىكىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ. لېكىن شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا بۇ ئۇسۇلنى غالجىر ئىت چىشلىگەندە كۆرۈلمىدىغان مەخسۇس ئالامەت دېگىلى بولمايدۇ، دەيدۇ.

ئەسلىي ئاپتور مۇنداق دەيدۇ: غالجىر ئىت چىشلەش بىلەن پەيدا بولغان بىمارلاردىكى غالجىر كېسىلىنى داۋالاشتا، يارىنىڭ پۈتۈپ قېلىشىدىن ساقلىنىش، يەنى 40 كۈنگىچە يارىنى ئەت ئالدۇرماسلىق پىرىنسىپى چىڭ تۇتۇلىدۇ. ئەگەر بۇ يارىنىڭ ئېغىزى پۈتۈپ زەھەرلىك ماددىلارنىڭ يىرىڭ ۋە زەردابلار ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، زەھەرلىك ماددىلار پۈتۈن بەدەنگە تارقاپ كېتىش بىلەن بىمارنىڭ مىزاجىنى پۈتۈنلەي بۇزۇپ تاشلاش ئېھتىمالى تۇغۇلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن 40 كۈنگىچە جاراھەت ئېغىزىنى پۈتتۈرمەستىن سۈيۇقلۇق ئاققۇزۇشتا يارىنىڭ ئېغىزىغا لوڭقا قويۇپ، شورىتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

دەسلەپتىلا بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللىنىشنىڭ ئەھمىيىتى، كېسەللىككە سەۋەب بولغان ئامىلنىڭ ئۆزىنى تولۇق چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئىچىدىن يېيىلگەن دورىلارنىڭ تەسىرى ئالدىنقى ئۇسۇلغا قارىغاندا خېلىلا ئاجىز بولىدۇ. ئەگەر مۆلچەرلىگەن ۋاقىتتىن ئىلگىرى يارىنىڭ ئېغىزى پۈتۈپ قالسا، ئۇنى سۈنئىي ئۇسۇل بىلەن قايتىدىن زەدە قىلىپ يارا ئېغىزىنى ئېچىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرى بولسا، سامسىق پىيىزى، جاۋۇشىر ۋە سىركىلەرنى سۈركەپ يارا قىلىنىدۇ ۋە سۈيۇقلۇق ئاققۇزۇلىدۇ، يۇقىرىقى دورىلار يارا ئېغىزىنى ئاچالمىغاندا تېخىمۇ ئۆتكۈر بولغان يەرلىك ئورۇننىڭ توقۇلمىلىرىنى يەپ يوقىتىدىغان كۈچلۈك دورىلار سۈركىلىدۇ. مەسىلەن: پەلدەفيۇنغا ئوخشاشلارنى سۈركەشكە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇستىدىن سىرىق ماي سۈركەپ، دورىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى پەسەيتىلىدۇ ھەمدە يارا ئەتراپىنى تىغ بىلەن تىلىپ، لوڭقا قويۇپ شورتىلىدۇ.

كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى دەۋرى ئۆتۈپ كېتىپ بولغاندىن كېيىن پۈتۈپ قالغان يارا ئېغىزىنى تىلىپ لوڭقا قويۇپ شورىتىش ۋە مادداىلارنى تارتىپ كېلىش چارىلىرىنى قوللىنىشنىڭ كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمى بولمايدۇ، بۇ مەزگىلدە پەقەت سەۋدا ماددىلىرىنى ئىستىفراغ قىلىپ، تازىلاپ چىقىرىشتا ئالدىنقى قاتاردىكى كۈچلۈك ئىستىفراغ دورىلىرىنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ، ئىچكى جەھەتتىن سەۋدا ماددىلىرىنى ئىستىفراغ قىلىپ تەنقىيە قىلىش ئاساسىي ئورۇنغا قويۇلىدۇ. مەسىلەن: ھېلىلە كابۇلى سەككىز گىرام، غارىقۇن ۋە ئەپتىمۇنلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، ھىندى تۇزى ئىككى گىرام، بىستىپايەج ۋە ئەرمەن تېشى (ھەجرى ئەرمىنى) نىڭ ھەر بىرىدىن تۆت گىرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا سەككىز گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، يەنە ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئادەتتىكى مائۇشىشەئىر (ئارپا سۈيى) بىلەن شېكەرلىك ئۇرۇق

دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھەر ئۇچ كۈندە بىر قېتىم يۇقىرىقى سۇفۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلۇپ، ئىچى سۇرگۈزۈلىدۇ ياكى مائۇلجەبىن ۋە سۇفۇپنى سەۋدا بىلەن تەڭقىيە قىلىنىدۇ، ھەر كۈنى بىر قېتىم داۋائى جالىنۇستىن بىر قوشۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. داۋائى جالىنۇسنىڭ بىر قېتىملىق ئىستېمال قىلىش مىقدارى تەدرىجىي تۆت قوشۇققىچە كۆپەيتىلىدۇ، يەنە ئەھۋالغا قاراپ بەزى كۈنلىرى تەرياقى كەبىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تەرياقى ئەربەئەنگمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. بىمارنى تاكى ساقايغانغا قەدەر سوغۇقتا توڭلاشتىن ۋە مۇنچىغا چۈشۈپ يۇيۇنۇشتىن چەكلىنىدۇ. بەزىدە ئەھۋالغا قاراپ، قانىنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى كۆپلۈك ئالامەتلىرى بايقالسا قان ئېلىشقا بولىدۇ. بىمارلار سۈدىن قورقىدىغان دەرىجىگە يەتكەن بولسىمۇ، يەنە داۋالاشتىن قول ئۈزمەسلىك كېرەك. سۈدىن قورقۇش ئالامىتى ئېغىرلىشىپ، زادى سۇ ئىچۈرۈشكە مۇمكىن بولمىغاندا ئامال قىلىپ ئىچۈرۈش ۋە سۇيۇقلۇق تولۇقلاش كېرەك. بىمارنىڭ ئاشقازان ساھەسىگە سوۋۇتۇپ سالقىنلاشتۇرۇغۇچى دورىلارنى زىمات قىلىپ بېرىشكە بولىدۇ.

تەڭ مىقداردا سۇ ئېلىشتۇرۇلغان شارابنى ئىچۈرۈشنىڭ ئۇنۇمىنىڭ ناھايىتى يۇقىرى ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغان. سۈدىن قورقىدىغان بىمارلارغا قارىتا نەيچە ئارقىلىق ئاشقازانغا سۇيۇقلۇق كىرگۈزۈش ئۇسۇلى قوللىنىلسا بولىدۇ. غالجىر ئىتنىڭ جىگىرىنى يېگۈزسىمۇ مەنپەئىتى ياخشى بولىدۇ.

مېنىڭچە: غالجىر كېسىلىنى داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئەڭ مۇھىم ئىش، غالجىر ئىت چىشلىگەندە پەيدا بولغان يارىنىڭ تېزلا پۈتۈپ، ساقىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىن ئىبارەت. غالجىر ئىت چىشلىگەندىن كېيىن 40 كۈنگىچە يارا ئېغىزىنىڭ پۈتمەسلىكى كېسەلنى داۋالاپ قۇتقۇزۇشتا مۇھىم رول ئويناىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ مەزگىلدە يارىنى ساقايتىش ئەمەس، بەلكى ئامال قىلىپ يارىنىڭ ئورنىنى كېڭەيتىش كېرەك. ئەگەر يارا پۈتۈپ گۆش باغلاپ قالسا، سامسىاق، جاۋشىر ۋە ئۆتكۈر تەملىك كونا سىركىلەرنى سۇركەپ سۈنئىي يارا پەيدا قىلىش، سۇ كۆتۈرگۈزۈش كېرەك. ئەگەر بۇ خىل دورىلار ئارقىلىق يارا پەيدا قىلىش ۋە سۇ كۆتۈرگۈزۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمىسا، يەرلىك ئورۇننىڭ گۆشلىرىنى يەپ، يارا پەيدا قىلىدىغان چىرىتكۈچى دورىلارنى سۇركەش كېرەك. مەسىلەن: «پەلەمپەيۇن» مەلھىمى چېپىلسا بولىدۇ. پەلەمپەيۇن چېپىپ بولغاندىن كېيىن ئارقىدىنلا سېرىق مايى بىلەن مايلاپ دورىنىڭ تەسىرى پەسەيتىلسە بولىدۇ. جاراھەت ئېغىزىغا لوڭقا قويۇش ئارقىلىق زەردابلار تارتىپ چىقىرىلىدۇ. زەھەر بەدەنگە تارقىلىپ كەتمەگەنلا بولسا جاراھەت ئەتراپىنى تىغ بىلەن تىلىپ يارا ئەتراپىغا لوڭقا قويۇلسا بولىدۇ. لېكىن زەھەرنىڭ بەدەنگە تارقىلىپ كەتكەنلىكى بايقالسا، لوڭقا قويۇپ شورىتىشنىڭ ۋە زەردابنى تارتىشنىڭ ھېچقانداق پايدىسى بولمايدۇ. زەھەر بەدەنگە تارقىلىپ كەتكەن ۋاقىتتا قىلىشقا تېگىشلىك مۇھىم ئىش كىتابىمىزنىڭ سەۋداۋى كېسەللىكلەر بابىدا تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈلگەن. سەۋدانى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە كۆچلۈك دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق سەۋدا ماددىسىنى تەڭقىيە قىلىپ تازىلاپ چىقىرىشتىن ئىبارەت.

داۋائى جالىنۇسنىڭ تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن سەرتان نەھرىنىڭ كۈلى بىر ھەسسە (دەريالاردىن تېپىلىدىغان قىسقۇچپاقا)، جىنتىيانا يېرىم ھەسسە، كوندۇر ئۇنىدىن بىر ھەسسە. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە داۋا تەييارلىنىدۇ. داۋائى جالىنۇسنى ئىستېمال قىلدۇرۇشتا دەسلەپكى كۈنى بىر قوشۇقتىن باشلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇپ، تەبىئەتنىڭ كۆتۈرۈش ئەھۋالىغا قاراپ بىر كۈنلۈك مىقدارى تۆت قوشۇققا كۆپەيتىلىدۇ ۋە ئادەتتىكى سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يۇقىرىدىكى «زەھەرلەر بەدەنگە تارقاپ كەتكەن چاغدا سەۋدا ماددىسىنى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن مەسلىگە كەلسەك، بۇ بەدەنگە تارقاپ كەتكەن زەھەرنىڭ تەسىرى بىلەن سەۋداغا ئايلانغان خىلىتلارنى، شۇنداقلا بەدەنگە تارقاپ كەتكەن زەھەرلەرنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت. لېكىن كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى باسقۇچلىرىدا ئېلىپ بېرىلغان ئىستىفراغ زەھەرلەرنىڭ پۈتۈن بەدەنگە تارقاپ، ئىچكى توقۇلمىلىرىغا تارقىشىنى ۋە بەدەننىڭ چوڭقۇر قىسىملىرىغا چۆكۈۋېلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ ھەمدە ئۇ زەھەرلەرنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىغا تۈسقۇنلۇق قىلىدۇ. چۈنكى سۈرگە دورىلىرى ماددىلارنى بەدەننىڭ سىرتقى تەرىپىدىن ئىچكى تەرىپىگە تارتىدۇ. زەھەرلەرمۇ شۇنىڭ بىلەن بىللە تارتىلىپ كېلىدۇ.

ئاخىرقى سۆز

ئەھۋالىنىڭ ھەقىقىي ماھىيىتىگە خۇدا ئۆزىلا ئالىم. خۇدا تەرەپكىلا يانىمىز، ھامان خۇدا ئالدىغا بارماي مۇمكىن ئەمەس.

مۇشۇ كىتابنى يەنى قولىڭىزدىكى «ئاقساراي» ناملىق كىتابنى بەرپا قىلغۇچى ۋە ئەسلىي كىتاب «موجەزى ئەلقانۇن» نى شەرھلەپ بېيىتقۇچى، ھەممىدىن فازىل ئەللامە (پىروفېسسور)، دېڭىزدەك چوڭقۇر ئىلىمگە ئىگە بولغان، ئېسىلزادە، ھەممىدىن بەلەن، چوڭقۇر دېڭىز، شۇ زامانەنىڭ شافىئى دەرىجىلىك ئالىمى، دەۋرىنىڭ شەرھلىگۈچىسى، ھەقىقەتلەشتۈرۈش مەيدانىنىڭ شەپقەتچىسى (چېمپىيونى)، توغرا يولغا باشلاپ قويۇشتا يول كۆرسەتكۈچىلەرنىڭ ئەڭ ئالىي كىشىسى، مۇشكۈل ئىشلارنىڭ كەشپىياتچىسى، قىيىن ئىشلارنى ئاسانلاشتۇرۇش سەنئەتلىرى (فەنلىرى) نىڭ تولۇقلىغۇچىسى، دۇنيا ۋە دىنغا ئائىت مەنىلەرنىڭ يىلتىزلىرىنى ۋە ئەسلىي نېگىزىنى يېغىۋچىسى، ئەمەلىي بىلىم ئىگىلىرىنىڭ مېغىزلىرىنىڭ ئەڭ خۇلاسىسى، شەرىئەت ۋە ھەقىقەتتىن ئىبارەت ئىككى دېڭىزنىڭ توپلىشىدىغان ۋە بىرلىشىدىغان جايى ئىلىملەر ئاسمانىنىڭ كۈنى ئەئنى جانابى ئالىي دەرىجىلىك «جامالىددىن» (ئۇ كىشىنىڭ ئولۇغ ۋە بەركەتلىك نەپەسلىرى بۇ كىتابتا، مەڭگۈ بەركەتلىك بولسۇن!) مۇنداق دەيدۇ: «قولىڭىزدىكى بۇ كىتاب يەنى ئەلقانۇن قىسقارتىلمىسى (موجەزى ئەلقانۇن) نىڭ شەرھىسى (چۈشەندۈرۈلمىسى) يارا بولۇپ كەتكەن بۇ تەبىئەتنىڭ، شۇنداقلا مەجرۇھ بولۇپ كەتكەن زېھنىمنىڭ قولىدىن كەلگەن ئەڭ ئاخىرقى ئىشىدۇر. بۇ كىتابنى باشلىغان ۋە تاماملىغان ۋاقتىم زېھنىم ھېرىپ، دىلىم كېسەل بولۇپ قالغان بىئارامچىلىق ۋاقتلارغا توغرا كېلىپ قالدى (شۇڭا بۇ كىتابتا قىسمەن سەۋەنلىكلەر يۈز بېرىشى تۇرغان گەپ). بۇ كىتابىمنى ئوقۇغۇچىلاردىن ئۈمىدىم شۇكى، بۇ كىتابىمدا سادىر بولغان خاتالىقلارنى ئېقىرغا ئېھسان قىلىش (ياخشىلىق) يۈزىسىدىن تۈزىتىپ كېتىشلىرىنى سورايمەن. شۇنداق قىلغان كىشىگە خۇدا ئۆزى ياخشىلىق بەرسۇن! بارلىق ماختاش ۋە مىننەت خۇيىتائالانىڭ ئۆزىگىلا خاستۇر.

ئاقساراي

ئاپتورى: جامالىدىن ئاقساراي
تەرجىمە قىلغۇچى: ھەبىبۇللا ئىلى، ئەجمەلخان ھەبىبۇللا

پىلانلىغۇچى: پەتتار مەخمۇت تۇرگۇن
مەسئۇل مۇھەررىرى: پەتتار مەخمۇت تۇرگۇن
ئابلىز مۇھەممەتئىمىن
مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرەگۈل سىدىق
مۇقاۋا لايىھىلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2014 ـ يىل 7 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2014 ـ يىل 7 ـ ئاي 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
فورماتى: 1092 × 787 م م 1/16 كەسلەم 56.75 باسما تاۋاق
كىتاب نومۇرى: ISBN 978 – 7 – 5372 – 5237 – 9
تىراژى: 1 – 3000
باھاسى: 180.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001