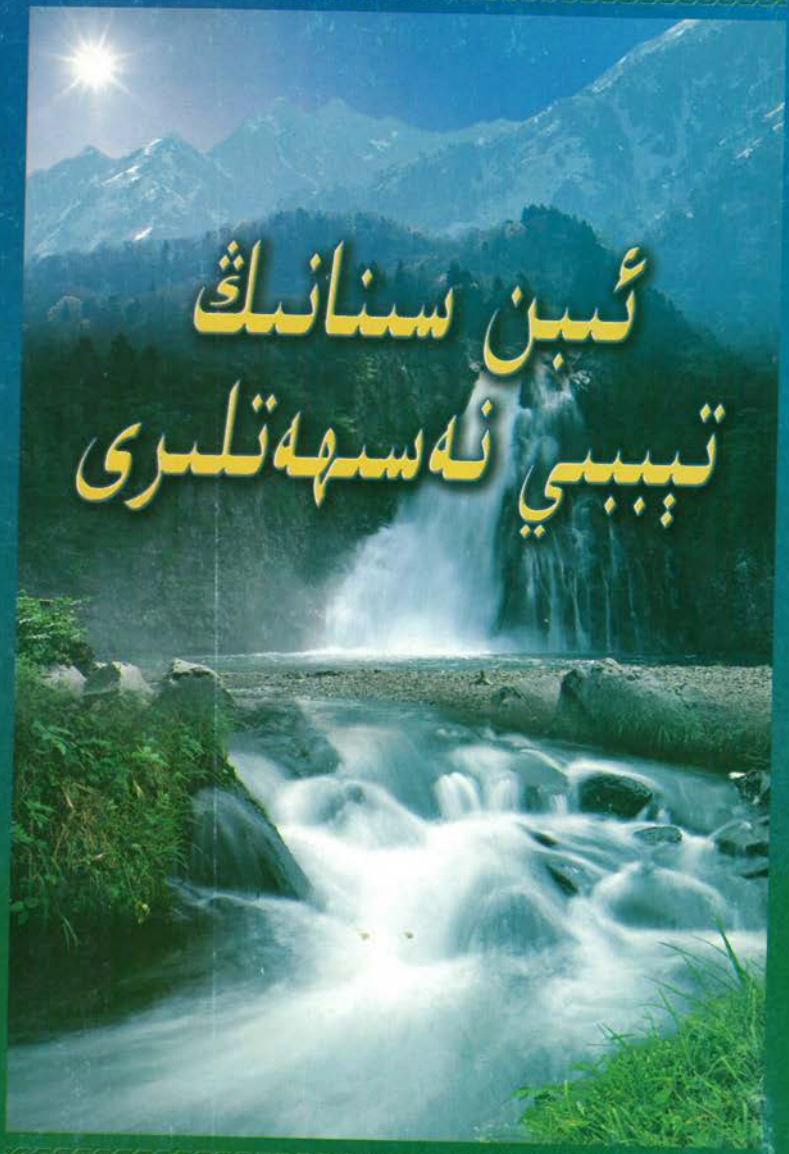
ئىبن سىنانىڭ تېببىي نەسىھەتلىرى



قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

ئىبن سىنانىڭ تېببىي نەسىھەتلىرى

نەشرگە تەييارلىغۇچىلار: ئابدۇلباقى ھاجىم جالايىر
مۇھەممەت ئىسكەندەر

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

图书在版编目（CIP）数据

伊本·西纳的养生保健劝言：维吾尔文 / 阿布都瓦克·阿吉，穆汗默德·斯坎达尔编译. -- 喀什：喀什维吾尔文出版社
2003.6 (2013.4 重印)
ISBN 978—7—5373—1156 —4

Ⅰ. ①伊… Ⅱ. ①阿… ②穆… Ⅲ. ①养生（中医）—维吾尔语（中国少数民族语言） Ⅳ. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 079025 号

责任编辑：**吾布利哈斯木·穆明**
责任校对：**阿尔祖古丽·斯迪克**

伊本·西纳的养生保健劝言

阿布都瓦克·阿吉
穆汗默德·斯坎达尔 编译

喀什维吾尔文出版社出版发行
（喀什市塔吾古孜路 14 号 邮编：844000）
各地新华书店经销
喀什维吾尔文出版社印刷厂印刷
850×1168 毫米 1/32 开本 8.875 印张
2003 年 6 月第 1 版 2013 年 5月第 2 次印刷
印数：3000— 6000 定价：22.00 元

如有质量问题，请与我社联系调换 电话：0998 — 2653927

مۇندەرىجە

ئىنسان ھاياتىدىكى ئۇنۇتۇش ھادىسىسى 1

ئۇنۇتۇش ھادىسىسىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى 26

ئۇنۇتۇش (ئاناسىر) دېگەن نېمە 28

مىزاج ھەققىدە 29

كېسەللىك ، ئۇنۇتۇش سەۋەبلىرى ۋە ئالامەتلىرى 34

كېسەللىك مەزگىلى ھەققىدە 34

ئەتراپىنى ئوراپ تۇرغان ھاۋانىڭ ئادەم بەدىنىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەققىدە 35

يىل پەسىللىرىنىڭ تەسىرى ھەققىدە 37

ئولتۇرۇشلۇق جايلارغا باغلىق ھۆكۈملەر 43

يەيدىغان ۋە ئىچىدىغان نەرسىلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ھادىسىلەر ھەققىدە 46

ھاممامغا چۈشۈش ، ئاپتاپسىنىش ۋە قۇمغا كۆمۈلۈش 51

ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرى 55

ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى ، ئۆلۈمنىڭ مۇقەررەرلىكى توغرىسىدا 55

باللارغا قوللىنىلىدىغان تەدبىرلەر 57

بالاغەتكە يەتكەن كىشىلەر ئۈچۈن قىلىشقا تېگىشلىك ئومۇمىي تەدبىرلەر 64

يىلنىڭ ھەرقايسى پەسىللىرىدىكى تەدبىرلەر ۋە ھاۋانى

ساپلاشتۇرۇش ھەققىدە 74
سەپەر قىلغۇچىلار تەدبىرى 75
داۋالاشنىڭ ئومۇمىي قائىدىلىرى 79
بەدەننى بوشىتىش (ئىستىفراغ قىلىش) ھەققىدە 80
قان ئېلىش ھەققىدە 82
ئاغرىق توختىتىش ھەققىدە 85
دورىلىق ئۆسۈملۈكلەر ۋە باشقا ئاددىي شىپالىق نەرسىلەر 87
مۇرەككەپ دورىلار 159
مۇرەككەپ دورىلارنىڭ كېرەكلىكى 159
تەرياقلار ۋە چوڭ مەجۇنلەر ھەققىدە 162
جۇۋارشىنلەر 169
شەربەتلەر ۋە قويۇلدۇرۇلغان شىرنىلەر 171
ئايرىم كېسەللىكلەر ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن مۇرەككەپ
دورىلار 175
ئايرىم ئەزادا سادىر بولىدىغان بەزى كېسەللىكلەر 180
باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى 180
كۆز كېسەللىكلىرى 194
ئېغىز سېسىقچىلىقى 196
ئۆپكە كېسەللىكلىرى 197
يۈرەك كېسەللىكى 203
ئاشقازان كېسەللىكى 205
جىگەر كېسەللىكلىرى 211
ئۈچەي كېسەللىكلىرى 221
بۆرەك كېسەللىكى 228
سىيىش قىينىلىقى ۋە سۈيدۈك توتۇلۇش 232

تاناسل ئەزالىرى ھەققىدە 235
بالا بولماسلىق ۋە بويىدا قېلىشنىڭ قىينلىقى 240
ھاملىدار ئاياللارنىڭ ئومۇمىي تەدبىرى 241
ئايرىم ئەزاغا خاس بولمىغان كېسەللىكلەر 243
ۋابا ئىسسىتمىسى ھەققىدە 243
چېچەك ۋە قىزىل 245
ئىششىقلار ۋە تاشمىلار 248
ماخاۋ كېسەللىكى 252
ھەر خىل يارىلار 254
سۆگەك چىقىپ قېلىش 255
زەھەرلەر 257
زىننەتكە دائىر تەدبىرلەر 265
بەھەق ، ۋەزنە ، ئاق ۋە قارا پېسە 268
كىتابتا ئۇچرايدىغان ئۆلچەم بىرلىكلىرى 273

74
75
79
80
82
85
87
159
159
162
169
171
175
180
180
194
196
197
203
205
211
221
228
232

ئىبن سىنا ۋە ئۇنىڭ تىببىي مىراسى

ئىبن سىنا دۇنيا ئىلىم ـ پەن تەرەققىياتىغا زور تۆھپە قوشقان بۇيۇك سىمۇوللارنىڭ بىرى بولۇپ ، ئۇنىڭ ئىلمىي ئىشلىرى خارەزمىلىق بۇيۇك ئېنسىكلوپېدىيەلىك ئالىم ئەبۇرەيھان بىرۇنى (973 ـــ 1048) ئەسەرلىرى بىلەن بىرلىكتە شۇ دەۋردىكى ئىلىم ـ پەن تەرەققىياتىنىڭ ئەڭ يۇقىرى چوققىسىنى تەشكىل قىلىدۇ .

ئۇنىڭ تولۇق ئىسمى ئەبۇئەلىئەل ـ ھۇسەيىنئىبنئابدۇللاھ ئەل ـ ھەسەن ئىبن ئەلى ئىبن سىنا بولۇپ ، قىسقارتىلىپ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا دەپ ئاتىلىدۇ . بۇ ئىسىم قەدىمكى يەھۇدىي تىلىدا ئەۋرىن سىنا دەپ يېزىلغان ۋە ئالىمنىڭ ياۋروپادا كەڭ تارقالغان ئەۋرى چىننە Avichenna شەكلىدىكى نامى شۇ سۆزنى بىرئاز بۇزۇپ تەلەپپۇز قىلىشتىن كېلىپ چىققان .

ئىبن سىنانىڭ ئاتىسى ئابدۇللاھ بەلىخ شەھىرىدىن بولۇپ ، ساماىنىيلار ئەمىرى نوھ ئىبن مەنسۇر (976 ـــ 997) دەۋرىدە بۇخارا تەرەپكە كۆچۈپ كەلگەن ۋە ئاشۇ تەرەپتىكى خۇرمىتان قىشلىقىغا ئەمەلدارلىققا تەيىنلەنگەن . كېيىن ، ئۇ ئەفشەنە① دېگەن قىشلاقتا ئىستىقامەت قىلغان . ئابدۇللاھ شۇ قىشلاقتىن ستارە ئىسىملىك قىزغا ئۆيلەنگەن . ئۇ ئىككى ئوغۇل پەرزەنت كۆرگەن بولۇپ ، بۇلارنىڭ چوڭى ھۇسەيىن ئىدى (ئىبن سىنانىڭ باللىق مەزگىللىدىكى ئىسمى شۇنداق ئىدى) . ئۇ ھىجرىيە 370 ـ

---

① بۇ قىشلاق ھازىرمۇ بار بولۇپ ، بۇخارا ۋىلايىتىنىڭ رامىتان ناھىيەسىگە جايلاشقان .

يىلى سەپەر ئېيىنىڭ بېشىدا ، مىلادىيە 980 ـ يىلى ئاۋغۇستىنىڭ ئىككىنچى يېرىمىدا دۇنياغا كەلگەن①.

ھۇسەيىن بەش ياشقا كىرگەندە ، ئىبن سىنانىڭ ئائىلىسى پايتەخت ـــ بۇخاراغا كۆچۈپ كەلگەن ھەمدە ئۇنى ئوقۇشقا بەرگەن . ئىبن سىنا ئاۋۋال قۇرئان ۋە ئەدەپ② دەرسلىكلىرىنى ئوقۇغان ، ئۇ 10 ياشقا كىرەـ كىرمەيلا بۇ دەرسلەرنى تولۇق ئوقۇپ بولغان . ئەينى چاغدا ئۇ ئاربىفمېتىكا (ھېساب) ۋە ئالگېبرا قاتارلىق دەرسلەرنى ئۆگىنىشكە كىرىشكەن . بولاردىن تاشقىرى ، ئۆيدە ئەبۇ ئابدۇللاھ ئەن ـ ناتىلىنىڭ ئۇستازلىقىدا مەنتىق ، گېئومېتىرىيە ۋە ئاستىرونومىيە پەنلىرىنى ئوقۇغان . شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا ئىبن سىنا تەبىئىي پەنلەرنى ئوقۇشقىمۇ ھەۋەس قىلغان ، ھۇسەيىن تېبابەتنىمۇ بېرىلىپ ئۆگەنگەن . ئۇ ئۆزىنىڭ ئىقتىدارى ۋە پەۋقۇلئاددە تىرىشچانلىقى بىلەن دەرسلەرنى ياخشى ئۆگەنگەن ، ھەتتا ئوقۇتقۇچىلىرىغىمۇ ئانچە تونۇشلۇق بولمىغان نەرسىلەرنى كىتابتىن بىـ لىۋالغان . ئېنىق قىلىپ ئېيتقاندا ، تېببىي ئىلمىدە ئۇ ناھايىتى تېز كامال تېپىشقا باشلىغان . ئىبن سىنا ئۆز تەرجىمھالىدا : « تېببىي ئىلىم قىيىن ئىلىم بولمىغاچقا ، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە بۇ 〈پەن ساھەسىدە〉 تېز ئالغا ئىلگىرىلەپ كەتتىم ، ئەمدى تېۋىپلار كېلىپ ، ھۆزۈرۇمدا تېببىي ئىلمىدىن دەرس ئالمىدىغان بولدى . كېسەللەرنى كۆرۈپ تۇردۇم ، بۇنىڭ بىلەن تۇپلىغان تەجرىبىلىرىمنىڭ كۆپىيىشى نەتىجىسىدە تېبابەت ئىشىكى ماڭا كەڭ ئېچىلىپ كەتتىكى ، ئۇنى تەرىپلەپ بېرىش قىيىن »③دەيدۇ .

ئىبن سىنا 17 يېشىدا بۇخارا خەلقى ئارىسىدا ماھىر تېۋىپ سۈپىتىدە داڭق چىقاردى . ئاشۇ كۈنلەردە سامانىيلار دۆلىتىنىڭ باشلىقى

---

① بەزى مەنبەلەردە ئۇنىڭ تۇغۇلغان كۈنى 3 ـ سەپەر دەپ كۆرسىتىلىدۇ . بۇ بولسا 18 ـ ئاۋغۇستقا توغرا كېلىدۇ . سەئىد نەفىسى پۈر ـ ئى سىنا ، تېھران 1333 ـ (1954 ـ) يىلى ، 2 ـ بەت .

② ئەدەپ دېگەندە ، شۇ چاغلاردا ساۋاتلىق كىشىنىڭ بىلىشى زۆرۈر بولغان تىل قائىدىلىرى ، بايان ، مائانى ، ئەدۇز ۋە قاپىي كۆزدە تۇتۇلغان .

③ ئىبن ئەبى ئۇسەيبىئە ئۇيون ئەل ـ ئەنبا فى تەبەقەت ئەل ـ ئەتىببا . مىسر 1882 ـ يىلى ، 1 ـ جىلد ، 3 ـ بەت » .

نوه ئىبن مەنسۇر كېسەل بولۇپ قالغان ، ساراي تېۋىپلىرى ئۇنى داۋالاشقا ئاجىزلىق قىلغان . بۇ چاغدا بۇخارادا يېڭى چىققان ياش تېۋىپنىڭ نامى سارايغا يېتىپ كەلگەنىدى ، ئۇ ئەمرنى داۋالاشقا تەكلىپ قىلىنىپ ، داۋالىغان كېسەل تېز پۇرسەتتە ساقايغان . بۇنىڭ ھېسابىغا ئىبن سىنا ساراي كۇتۇپخانىسىدىكى ماتېرىياللاردىن پايدىلىنىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولغان . بۇ كۇتۇپخانا ئاشۇ چاغلاردا پۇتۇن ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە يېقىن شەرقتىكى ئەڭ چوڭ ۋە ماتېرىياللار ئەڭ كۆپ كۇتۇپخانا سانىلاتتى . بىرنەچچە يىل داۋالىدا ، ئىبن سىنا كېچە - كۈندۈز ھارماي - تالماي مۇھاكىمە قىلىش نەتىجىسىدە بىلىم دائىرىسىنى مىسلىسىز دەرىجىدە كېڭەيتكەنلىكتىن ، شۇ دەۋردە شۇ قەدەر بىلىمگە ئىگە بولغان باشقا بىر كىشىنى تاپقىلى بولمايتتى .

مەنتىق ، تەبىئەت ، تېبابەت ۋە باشقا پەنلەرنى پىششىق ئوقۇغان ئىبن سىنا ئاشۇ دەۋر پەلسەپىسىنىڭ ئاساسىي قىسىملىرىدىن بىرى ھېسابلانغان مېتافىزىكىنى ئۆگىنىشكە كىرىشكەن . بىراق ، ياش ئالىم بۇ پەننىڭ دەقىق تەرەپلىرىنى ئۆگىنىشكە ئەبۇ ناسىر فارابى (873 — 950) تەرىپىدىن يېزىلغان بىر پەلسەپىۋى ئەسەرنى مۇھاكىمە قىلغاندىن كېيىن مۇۋەپپەق بولغان .

ئىبن سىنانىڭ ئۆز دەۋرىدىكى يىرىك ئالىملار ، جۈملىدىن ئەبۇ رەيھان بىرۇنى بىلەن بولغان ئىلمىي مۇنازىرىلىرى ئېھتىمال شۇ يىللاردىن باشلانغان بولۇشى مۇمكىن . ئۇ ئۆزىنىڭ بىرىنچى يىرىك ئىلمىي ئەسەرلىرىنى بۇخارادا 1000 — 1001 - يىللىرى يازغان . مەسىلەن ، ئۆز قوشنىسى ۋە دوستى ئەبۇ - ل - ھۈسەيىن ئەل - ئەرۇزنىڭ ئىلتىماسىغا بىنائەن رىيازەتتىن باشقا ھەممە پەنلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان « ئەل ھېكمەت ئەل - ئەرۇزىيە » دېگەن ئەسەرنى ، باشقا بىر دوستى فەقىھى ۋە تەپسىر ئىلىملىرىنىڭ بىلىمدانى ئەبۇ بەكىر ئەل - بەرقى ئەل - خارەزمگە ئاتاپ ئىبنىسىنكلوپىدىيەلىك خاراكتېرگە ئىگە 20 جىلدلىق « ئەل - ھاسىل ۋە - ل - مەھسۇل » دېگەن ئەسەرنى يازغان .

999 ـ يىلى قاراخانىيلار بۇخارانى ئىشغال قىلىپ سامانىيلار دۆلىتىنى ئاغدۇرىدۇ . بۇنىڭدىن تاشقىرى ، ئايرىم فېئودال ھۆكۈمرانلار ئارىسىدا بولغان ئۇرۇشلار توختىماي داۋام قىلىدۇ . بۇ ۋەقە بۇخارادا تىنچ ۋە خاتىرجەم ھالدا ئىلمىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىشقا قۇلاي شارائىت قالدۇرمايدۇ . ئۇنىڭ ئۈستىگە 1002 ـ يىلى ئىبن سىنانىڭ ئاتىسى ۋاپات بولىدۇ . ئاخىرىدا ئىبن سىنا ئۆز يۇرتى بۇخارانى تەرك ئېتىپ خارەزىم (ئۈرگەنج) گە كېتىدۇ .

خارەزىم ئوتتۇرا ئاسىيانىڭ قەدىمكى باي ۋە مەدەنىي ۋىلايەتلىرىدىن بىرى بولۇپ ، 11 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرىدا ئۇ يەردە ئىلمىي ئىشلار تازا راۋاجلانغانىدى . خارەزىم ئەلى ئىبن مەئمۇن شاھ (997 ـــ 1009) ۋە مەئمۇن ئىبىن مەئمۇن شاھ (1009 ـــ 1017) دەۋرلىرىدە ئۈرگەنچتە نۇرغۇن زامانلاردىن بۇيان ئاتاقلىق ئالىملار ياشىغان ۋە ئىجادىيەت ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللانغان جاي ئىدى . داڭلىق ماتېماتىك ۋە ئاستىرونوم ئەبۇنەسىر ئىبن ئىراق (بىرۇنىنىڭ ئۇستازى ، 1034 ـ يىل ۋاپات بولغان)، ئاتاقلىق تېۋىپ ۋە پەيلاسوپ ئەبۇ سەھىل مەسىھى (1010 ـ يىلى ۋاپات بولغان) ۋە ئەبۇ ـ ل ـ خەيىر خەممار (942 ـــ 1030) ، ئۇلۇغ ئالىم ئەبۇ رەيھان بىرۇنى (973 ـــ 1048) شۇلارنىڭ جۇملىسىدىندۇر.

ئۆز سىياسىتىدە كۆپرەك رېئاكسىيون روھانىيلارغا تايىنىدىغان غەزنەۋىي ھۆكۈمرانى سۇلتان مەھمۇت (998 ـــ 1030) خارەزىم يەرلىرىنى ئۆز دۆلىتىگە قوشۇپ ئىلىشقا ھەرىكەت قىلغان . ئۇنىڭغا تەۋە بولۇشنى خالىمىغان ئىبن سىنا تەخمىنەن 1010 ـــ 1011 ـ يىللىرى خارەزىمدىن مەخپىي چىقىپ كېتىپ ، خۇراسان تەرەپكە يول ئالغان . ئۇ نەسا ، ئەبىۋەرد (بۇ شەھەرلەر ھازىرقى تۈركمەنىستاندا) ۋە باشقا شەھەرلەردە قىسقا ۋاقىت تۇرغاندىن كېيىن كاسپىي دېڭىزىنىڭ شەرقىي جەنۇبىغا جايلاشقان گورگان ئەمىرلىكىگە يېتىپ كەلگەن . ئۇ بۇ يەردە ئەبۇئۇبەيىد جۇزجانى بىلەن تونۇشقان . شۇنىڭدىن باشلاپ ئۇ يېگانە ئىبن سىناغا ئەڭ يېقىن ۋە سادىق شاگىرت بولغان ۋە ئۇستازىنىڭ

ئاخىرقى نەپىسگىچە ئۇنىڭدىن ئايرىلمىغان . جۇزجانى ئىبن سىنانىڭ تا گورگانغا كەلگۈچە بولغان تەرجىمھالىنى ئۇنىڭ ئاغزىدىن يېزىۋالغان ، ئۇستازىنىڭ ھاياتىدىكى ، ئۇنىڭدىن كېيىنكى ۋاقىتلىرىنى ئۆزى يېزىپ تۈگەتكەن . شۇنىڭ بىلەن ئىبن سىنانىڭ ھاياتى ۋە ئىجادىي ھەققىدە ناھايىتى ئىشەنچلىك مەنبەلەر بارلىققا كەلگەن①.

كۆپ ئۆتمەي ئىبن سىنا گورگاندا ئۆزىنىڭ ئىلمىي ئىشلىرى ۋە تىببابەت پائالىيىتى بىلەن شۇغۇللىنىپ كېسەل داۋالاشقا باشلىغان . تىببابەتكە ئائىد مەشھۇر ئەسىرى « كىتاب ئەل ـ قانۇن فى ـ ت ـ تىب » (« تىببابەت قانۇنى »)نىڭ 1 ـ كىتابىنى ۋە بەزى باشقا ئەسەرلەرنى يېزىشقا كىرىشكەن .

1014 ـ يىلى ئىبن سىنا گورگانىن تەرك ئەتكەن ۋە بىرقانچە مۇددەت رەي ۋە قەزۋىن شەھەرلىرىدە تۇرغاندىن كېيىن ھەمەدانغا كېلىپ ، بۇۋەيھلەر ھۆكۈمدارى شەمس ئەد ـ دەۋلە (997 ـــ 1021) نىڭ خىزمىتىگە كىرگەن ، يەنى ئالدىن ساراي تېۋىپى بولۇپ ئىشلىگەن . ئۇ ـ نىڭدىن كېيىن ۋەزىرلىك مەنسىپىگە كۆتۈرۈلگەن . ئۇ دۆلەت ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىشقا قارىماي ، ئىلمىي ئىشلارنى داۋاملاشتۇرۇپ ، بىر قاتار ئەسەرلەرنى يېزىپ ، ئۆزىنىڭ مەشھۇر پەلسەپىۋى قامۇسى « كىتاب ئەش ـ شىپا »②نى شۇ يەردە يېزىشقا كىرىشكەن .

---

① ئەبۇ ئۇبەيد ئەبد ئەل ـ ۋاھىد ئىبن مۇھەممەت ئەل ـ جۇزجانى ئىبن سىنا بىلەن403/1012 ـ يىلىدا ئۇچرىشىدۇ . رىيازىيەت ئىلمىلىرىدىن خەۋەردار بولغان جۇزجانىنىڭ خىزمەتلىرىدىن يەنە بىرى شۇكى ، ئۇ ئىبن سىنانىڭ ۋاپاتىدىن كېيىن ئۇنىڭ ئەسەرلىرىنى توپلاش ۋە چالا قالغان ئەسەرلىرىنى يېزىپ تۈگىتىش جەھەتتە چوڭ ئىشلارنى قىلغان . جۈملىدىن ئۇستازىنىڭ « كىتاب ئەن ـ نەجات » ۋە « دانىشنامە ـ ئى ئەلايى » دېگەن ئەسەرلەرنىڭ رىيازىيەت قىسىملىرىنى ئۆزى يازغان .

② بۇ كىتاب ئىنسان نەپسى (جېنى ياكى روھى) گە شىپا بېغىشلىغۇچى ، باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا ، ئۇنى توغرا يولغا باشلاپ سائەتكە يەتكۈزگۈچى بولىسۇن دېگەن مەنىدە ئاتالغان .

1023 ـ يىلى ئىبن سىنا ئىسپاھانغا كۆچۈپ كەلگەن ۋە « كىتاب ئەش ـ شىپا » دېگەن كىتابنىڭ قالغان قىسىملىرىنى يېزىشنى داۋاملاشتۇرغان . باشقا بىرقانچە ئەسەرلەر بىلەن بىر قاتاردا پارس تىلىدىكى پەلسەپىۋى كىتابى « دانىشنامە » نى ئىجاد قىلغان .

يۇقىرىدا نامى زىكرى قىلىنغان جۇزجانىنىڭ يېزىشچە ، ئىبن سىنا جىسمانىي جەھەتتىن ناھايىتى كۈچلۈك كىشى بولغان . بىراق ، شەھەرمۇشەھەر مۇساپىرچىلىقتا يۈرۈش ، كېچىلىرى ئۇخلىماستىن ئۇزۇكسىز ئىشلەش ۋە بىرنەچچە قېتىم تەقىب ئاستىغا ئېلىنىش ، ھەتتا تۇرمىدە يېتىشتەك ئىشلار ئالىمنىڭ سالامەتلىكىگە تەسىر قىلغان . ئۇ قولۇنج (كالىت) كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغان . كېسەللىك ئېغىرلاشقاچقا ، ئۇنىڭدا تۇتقاقلىق تۇتىدىغان بولۇپ قالغان ، ئاخىرىدا شۇ دەرد بىلەن ھىجرىيە 428 ـ يىلىنىڭ رامزان ئېيىدا (مىلادىيە 1037 ـ يىلىنىڭ ئىيۇنىدا) 57 يېشىدا ھەمەدوندا ۋاپات بولغان① ، ئۇنىڭ قەبرىسى ھازىرغىچە ساقلىنىپ قالغان .

ئىبن سىنا ھەققىي ئېنسىكلوپېدىيەلىك ئالىم بولۇش سۈپىتىدە ئۆزدەۋرىدىكى پەنلەر ئۇستىدە مۇڭۇپپەقىيەتلىك ھالدا تەتقىقات ئېلىپ بارغان ۋە ئۇلار ھەققىدە ئىلمىي ئەسەرلەرنى يازغان بولۇپ ، تۇرلۇك مەنبەلەردە ئۇنىڭ 450 دىن ئارتۇق ئەسەرلىرى تىلغا ئېلىنغان② . زامانلارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئۇلارنىڭ كۆپ قىسمى يوقىلىپ كەتكەن ، بىزگە پەقەت 242 ئەسىرى يېتىپ كەلگەن③ . شۇ 242 ئەسەردىن 80 ئەسەر پەلسەپە ، ئىلاھىيەت ۋە تەسەۋۋۇفقا ، 43 ئەسەر تېببىي ئىلىمگە ، 19 ئەسەر مەنتىقىگە ،

---

① ئەبۇ ـ ل ـ ھەسەن ئەل ـ بەيھەقي (1105 ـــ 1169) ئۆزىنىڭ « تەتىممە سىۋان ئەل ـــ ھېكمە » دېگەن ئەسىرىدە ئىبن سىنا 428 ـ يىلى رامزان ئېيىنىڭ بىرىنچى جۈمەسىدە ۋاپات بولغان دەپ كۆرسىتىدۇ . سەئىد نەفىسى ئاشۇ ئەسەر 149 ـ بەت . بۇ ئەسەر 1037 ـ يىلىنىڭ 24 ئىيۇنىغا توغرا كېلىدۇ .

② سەئىد نەفىسى ئاشۇ ئەسەر 9 ـــ 27 ـ بەتلەر .

③ يەھىيا مەھدەۋى فېخرىست ـ ئى نۇسخاما ـ يى مۇسەننە پات ـ ئى ئىبن سىنا تېھران ، 1333 ـ (1954) مەھدەۋنىڭ تەكتلىشچە ، شۇ 242 ئەسەردىن ئىبن سىنا قەلىمگە مەنسۇپ ئىكەنلىكىگە گۇمان تۇغدۇرمايدىغىنى 131 ئەسەر .

26 ئەسەر پسىخولوگىيەگە ، 23 ئەسەر تەبىئەت ئىلمىگە ، يەتتە ئەسەر ئاستىرونومىيەگە ، بىر ئەسەر ماتېماتىكىغا ، بىر ئەسەر مۇزىكىغا ، ئىككى ئەسەر خىمىيەگە ، توققۇز ئەسەر دورىگەرلىككە ، تۆت ئەسەر ئەدەبىياتقا دائىر بولۇپ ، سەككىز ئەسەر باشقا ئالىملار بىلەن بىرلىشىپ يازغان ئىلمىي ئەسەرلەردۇر .

بۇ ئەسەرلەرنىڭ ھەممىسى ئالىملار تەرىپىدىن ئومۇميۈزلۈك ئۆگىنىلگەن ۋە كەڭ ئىلمىي جامائەتچىلىككە مەلۇم بولغان دەپ ئېيتالمايمىز . ئۇلارنىڭ ئايرىملىرى دۇنيادىكى بىرمۇنچە تىللارغا تەرجىمە قىلىنىپ ئەسىرلەر داۋامىدا قايتا ـ قايتا نەشر قىلىنىپ كېلىۋاتقان بولسىمۇ ، كۆپ لىرى ھېلىمۇ ھەرقايسى كۇتۇپخانىلاردا قول يازما ھالىتىدە تەتقىقاتچىلارنى كۇتۇپ ياتماقتا .

ئالىمنىڭ بىزگە يېتىپ كەلگەن ئومۇمىي پەلسەپىگە ئائىت مۇھىم ئەسەرلىرى تۆۋەندىكىچە :

1) « كىتاب ئەش ـ شىپا » ئىبن سىنانىڭ ئەڭ يىرىك پەلسەپىۋى ئەسىرى ھېسابلىنىدۇ . ئۇنى ئۆز دەۋرىنىڭ ئىلمىي قامۇسى دېسە بولىدۇ . بۇ ئەسەر تۆت قىسىمدىن ئىبارەت . (1) مەنتىق ؛ (2) تەبىئىي پەنلەر (بۇ قىسىمدا مىنېرالار ، ئۆسۈملۈكلەر ، ھايۋانات دۇنياسى ۋە ئىنسانلار ھەققىدە ئالاھىدە توختىلىپ ئۆتۈلىدۇ) ؛ (3) ماتېماتىكا ، يەنى رىيازىيەت ئىلىملىرى (بۇنىڭدا ئاربىفمېتىكا ، ھەندەسە ، ئاستىرونومىيە ۋە مۇزىكا پەنلىرى ھەققىدە توختىلىدۇ) ؛ (4) بۇ ئەسەرنىڭ تەبىئىي پەنلەر ۋە مېتافىزىكىغا تېگىشلىك قىسىملىرى 1887 ـــ 1888 ـ يىلى تېھرانداتاش مەتبەئىدە نەشر قىلىنغان بولۇپ ، مەنتىق قىسمى 1962 ـ يىلىدىن باشلاپ قاھىرىدە بىرقانچە نۇسخىدا بېسىلغان . ئۇ كۆپ تىللارغا تەرجىمە قىلىنمىغان ، ئۇنىڭ ئايرىم باب ـ پاراگرافلىرى لاتىن ، سۇرىيە ، ئىبران (يەھۇدىي تىلى) ، نېمىس ، ئىنگلىز ، فىرانسۇز ، رۇس ، پارس ۋە ئۆزبېك تىللىرىدا نەشر قىلىنغان .

2) « كىتاب ئەن ـــ نەجات » (« نەجات كىتابى ») . بۇ كىتابتا

« كتاب ئەش ـ شپا »نىڭ مەزمۇنى قىسقارتىلىپ بايان قىلىنغان . ئۇنىڭ ئەرەبچە تېكىستى 1593 ـ يىلى رىمدا ، 1913 ـ ۋە 1933 ـ يىللىرى قاھىرىدە بېسىلغان . ئايرىم قىسىملىرى سۇرىيە ، ئىبران (يەھۇدىي) ، لاتىن ، نېمىس ، فىرانسۇز ۋە روس تىللىرىغا تەرجىمە قىلىنغان .

3) « ئەل ـ ئىشارەت ـ ۋە ـ تەنبىھات » (« ئىشارەلەر ۋە تەنبىھلەر»). بۇ ئىبن سىنانىڭ ئەڭ دەسلەپكى يىرىك ئەسىرى بولۇپ ، ئۇنىڭدا پەلسەپىنىڭ ئاساسىي مەسىللىرى قىسقا ئىبارىلەر بىلەن بايان قىلىنغان . بۇ ئەسەرنىڭ ئەرەبچە تېكىستى لېيدېندا (1892 ـ يىلى)، قاھىرەدە(1947 ـ يىلى) ، تېھراندا (1864 ـ يىلى) ، ئىستانبۇلدا (1873 ـ يىلى) نەشر قىلىنغان . ئۇ فىرانسۇز (1951 ـ يىلى) ۋە پارس تىلىرىدا بېسىلغان (1937 ـــ 1954) .

4) « دانىشنامە » (« بىلىم كىتابى ») . بۇ ئىبن سىنانىڭ پارس دارىي تىلىدا يېزىلغان پەلسەپىۋى ئەسەرلىرى ئىچىدە ئەڭ مۇھىم ئەسەر ھېسابلىنىدۇ . ئۇنىڭ پارسچە تېكىستى ھەيدەرئابادتا (1891) ۋە تېھراندا (1897 ، 1952) نەشر قىلىنغان ، 1957 ـ يىلى دۇشەنبىدە رۇسچە تەرجىمىسى بېسىلىپ چىققان .

ئىبن سىنا بۇ ئەسەرلىرىدە ئۆزىدىن ئىلگىرىكى ، ئۆز دەۋرىدىكى تەبىئىي پەنلەر ۋە پەلسەپىنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىدىن پايدىلىنىپ تۇرۇپ بىر پەلسەپە يارىتىقان ، بۇ پەلسەپىنى ئوتتۇرا ئەسىردە شەرقتە ھاسىل بولغان نەزەرىيەۋى بىلىملەرنىڭ ئەڭ يۇقىرى چوققىلىرىدىن بىرى دەپ تەرىپلەشكە بولىدۇ .

ئىبن سىنانىڭ تەبىئىي پەن ساھەسىدىكى خىزمەتلىرى توغرىسىدا سۆز ئاچقاندا ئاۋۋال ئۇنىڭ خىمىيە پەن تەرەققىياتىغا قوشقان تۆھپىسى ئۇستىدە توختىلىپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ . ئۇ بۇ پەنگە كۆپ يېڭىلىقلارنى كىرگۈزگەن . ئېنىق قىلىپ ئېيتقاندا ، ئاشۇ دەۋردىكى كىمىياگەرلەرنىڭ ئاددىي مېتاللارنى (مەسلەن ، مىس ياكى تۆمۈر) نى ئېسىل مېتاللار (ئالتۇن ياكى كۈمۈش) غا ئايلاندۇرۇش مۇمكىن دېگەن

نەزەرىيەلەرنى قاتتىق تەنقىد قىلغان . بۇ نەرسە ئەل ـ كىمياىنىڭ ئىلمىي خىمىيەگە بۆسۈپ كىرىشىگە قاتتىق يارىدەم بەرگەن .

ئىبن سىنانىڭ تاغلارنىڭ پەيدا بولۇشى توغرىسىدا ناھايىتى ئاجايىپ پىكىرلىرى ھازىرقى ئىلمىي نەزەرىيەلەرگە ناھايىتى يېقىن كېلىدۇ . ئۇنىڭچە تاغلار : بىرىنچىدىن ، كۆچلۈك يەر تەۋرەش ۋاقتىدا يەر قاتلىمىنىڭ كۆتۈرۈلۈشى ؛ ئىككىنچىدىن ، سۇ ئېقىمى ۋە ھاۋانىڭ بارا ـ بارا تەسىر كۆرسىتىشى نەتىجىسىدە چوڭقۇر جىلغىلار پەيدا بولۇپ ، ئۇلارنىڭ يېنىدا ھاكىلارنىڭ ھاسىل بولۇپ قېلىشىدىن ۋۇجۇدقا كەلگەن ئىكەن .

ئىبن سىنانىڭ مىنېرالوگرافىيە ۋە گېئولوگىيە پەنلىرىگە قوشقان تۆھپىسى يەنىلا كۆرۈنەرلىك بولغانىدى . جۈملىدىن ئۇ مىنېراللارنى تۆت گۇرۇھقا بۆلۈپ ، ئۇلارنىڭ ئارگىنالليرىنى قېلىپلاشتۇرۇشنى تەكلىپ قىلىدۇ. بۇ قېلىپلاش 19 ـ ئەسىرگىچە ئۆزگەرمەي كەلدى . ئالمانىڭ مىنېرالوگرافىيە ساھىسىدىكى ئىشلىرىنىڭ مۇھىملىقىنى تەكىتلەپ 1956 ـ يىلى ئۆزبېكستاندا تېپىلغان يېڭى مىنېرال ئاۋى چېنىت دەپ ئاتالدى .

ئىبن سىنا بوتانىكا ئىلمى بىلەنمۇ ناھايىتى كۆپ شۇغۇللانغان . چۈنكى ، تېبابەتتە ئىشلىتىلىدىغان دورىلىق ماددىلارنىڭ كۆپ قىسمى ئەسلىي ئۆسۈملۈكلەردىن ئېلىنىدۇ . مەشھۇرشۇبد بوتانىك كارل لىنىيى (1707 ـــ 1778) ئىبن سىنانىڭ بوتانىكا ساھىسىدىكى خىزمەتلىرىنى ماختاپ ، تىروپىك مەملىكەتلەردە دېگىز سۈيىدە ئۆسىدىغان ۋە ھەمىشە يېشىل تۇرىدىغان بىر دەرەخنى ئاۋى چىننىيە دەپ ئاتىغان . پوئېزىيە ساھەسىدە ئىبن سىنا روشەن ئىز قالدۇرغان . ئۇ ئۆزىنىڭ ئايرىم ئىلمىي ئەسەرلىرىنى راجاز ۋەزنىدىكى شېئىر شەكلىدە يازغان . بۇنىڭدىن تاشقىرى ، ئۇنىڭ بىرنەچچە پەلسەپە قىسسەلىرى بار بولۇپ ، ئۇلار كېيىنچىرەك پارس ـ تاجىك ئەدەبىياتىغا چوڭقۇر تەسىر كۆرسەتكەن . ئىبن سىنانىڭ «ئەت ـ تەيىر » (« قۇشلار ») دېگەن شېئىرىي رىسالىسى بىلەن فەرىدۇددىن ئەتتار (1142 ـــ 1220)نىڭ « مەنتىق ئەت ـ تەيىر » (« قۇشلار

سۆزى ») داستانى ئاربسدا مەلۇم دەرىجدە باغلىنىش بار . بۇ ماۋزۇ كېـ يـنىچىرەك ئەلىشر نەۋايى (1441 ـــ 1501)نىڭ « لـسان ئەت ـ تەيىر » (« قـۇشلار تـىلـى ») داستـانـى ئارقـىلـىـق ئۆزبېك ئەدەبىياتىغا كىرىپ كەلگەن . ئابدۇراھمان جامي (1414 ـــ 1492) نىڭ « سەلامان ۋە ئەبسال (ئىبسال)» دېگەن داستانى ئىبن سىنانىڭ شۇ قىسسەسى ئاساسىدا يېزىلغان .

ئالـمىنىڭ پارس تىلىدا يېزىلغان بىرنەچچە غەزەل ، قىسسەلىرى ۋە 40 تـىـن ئارتـۇق رۇبـائـىـيلىرى بار① . مەلۇمكى ، تېبابەت ، يەنى مېدىتسىنا پـېـنـى ئەڭ قەدىمكى پەن ھېسابلىنىدۇ . مىسر ، ھىندىستان ۋە مەركىزي ئاسـيـا مەملىكەتلىرىدە ياشايدىغان خەلقلەر مىلادىيەدىن ئىلگىرىكى 2000 يـىـللاردا نـۇرغـۇن كـېـسـەلـلـىـكـلـەرنـى بـىلگەنلىكى ۋە ئۇلارنى داۋالاپ ساقايتقانلىقى ھەققىدە تارىخي مەلۇماتلار بار . كېينچىرەك بۇ پەن قەـ دىمكى يـۇنانىستان ، كېيىن رىم ئىمپېرىيەسىگە قاراشلىق يەرلەردە راۋاج تاپقان .

تـارىـخـتـىـن مـەلـۇمكى ، 7 ـ ئەسىردە ئەرەب خەلىپىلىكى بارلىققا كـەلـگـەن ، شـۇنداقلا قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئىران ، مىسر ، شىمالىي ئافرىقا قـاتـارلـىـق يـەرلـەرگە كېڭەيگەن ، ئەرەب ئىستىلاچىلىرى ئۇتتۇرا ئاسىيا ، ھىندىستان ۋە ئىسپانىيەگىچە بېرىپ ئۇ جايلارنى ئۆز ئىلكىگە ئالغان . شۇ يـەرلـەرنـىڭ ھەمـمـىـسـىـدە ئەرەب تىلى بارا ـ بارا ئۇمۇمىي ئىلمىي تىلغا ئايلىنىشقا باشلىغان .

8 ـــ 9 ـ ئەسىرلەردە ئەرەب تىلىدىكى ئىلمىي ئەدەبىيات ئاساسلىقى باشـقـا تـىـللاردىـن تـەرجـىـمـە قـىـلـىـنـغـان ئەسـەرلـەر ئىدى . ئابباس خـەلـىـپـىـلـىـكـىدىن ھارۇن ئەر ـ رەشىد (786 ـــ 809) ۋە ئۇنىڭ ئوغلى مـەئـمـۇن (813 ـــ 833) دەۋرىـدە بـاغدادتا مەخسۇس تەرجىمانلار ھەيئىتى قۇرۇلـغـان بـولـۇپ ، ئۇلار يۇنان ، سانسكرىت ۋە پەھلىۋى تىلىدىكى كىـ تـابلارنـى سـۇرىـيـە ۋە ئەرەب تـىـلىغا تەرجىمە قىلىش بىلەن شۇغۇللانغان

① ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا . « ئەۋچى زۇھەل » ، دۇشەنبە ، 1980 ـ يىلى .

ئىدى . بۇ ساھىدە مەشھۇر تەرجىمان ۋە ئالىم ھۇنەيىن ئىبن ئىسھاقنىڭ (808 ــ 873) خىزمەتلىرى ئاساسلىق ئورۇننى ئىگىلىگەنىدى .

ئىبن سىنا ياشىغان دەۋر ، يەنى 10 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرى ۋە 11 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرىدا ، باشقا تىللاردىن تەرجىمە قىلىنغان ئەسەرلەر بىلەن بىر قاتاردا ئەرەب ۋە قىسمەن پارس تىللىرىدا يېزىلغان (ئارگىنال) ئىلمىي ئەسەرلەر بىر كۇتۇپخانىنى تولدۇرغۇدەك مىقداردا بار ئىدى . شۇ ئارگىنال ئەسەرلەرنىڭ مۇئەللىپلىرى ئوتتۇرا ئاسىيا ، ئىران ۋە باشقا مەركىزىي ئاسىيا مەملىكەتلىرىدىن يېتىشىپ چىققان بولۇپ ، ئۇلارنىڭ ئىچىدە ئىبن سىناغا ئوخشاش پۈتۈن دۇنياغا مەشھۇر بولغانلارمۇ ئاز ئەمەس ئىدى .

بىز بۇ يەردە ئۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئەسلىتىپ ئۆتەلمەيمىز ، ئەلۋەتتە . ئەمما ، ئىبن سىنا ئوقۇغان ياكى پايدىلىنىش مۇمكىن بولغان تېببىي ئەسەرلەر ھەققىدە بىرئاز بولسىمۇ تەسەۋۋۇر ھاسىل قىلىش ئۈچۈن ئۇنىڭ « تېببابەت قانۇنى » دا زىكرى قىلىپ ئۆتكەن ئالىملاردىن بەزىلىرىنىڭ ئىسىملىرىنى تىلغا ئېلىپ ئۆتىمىز .

قەدىمكى يۇنان ۋە رىم تېۋىپلىرىدىن تۆۋەندىكىلەر زىكرى قىلىنىدۇ . بۇقرات ، يەنى گىپپوكرات مىلادىيەدىن ئىلگىرىكى (460 ــ 355) ، دىئاسكارىد (1 ـ ئەسىردە ياشىغان) ، جالىنۇس ، يەنى گالىن (129 ــ 200) ، ئارى بەزىي (325 ــ 402) ، پاۋىل (615 ــ 690) . بۇلارنىڭ ئەرەب تىلىغا تەرجىمە قىلىنغان ئەسەرلىرى بىزگە يېتىپ كەلگەن①.

ھىندىستان تېۋىپلىرىدىن ، كۇشون پادىشاھى كەنىشكە دەۋرىدە ، يەنى 1 ـ ئەسىردە ياشىغان چەرەكە بىرنەچچە قېتىم قەيت قىلىنىدۇ . بىرۇنىنىڭ گۇۋاھلىق بېرىشچە ، ھىندىلار چەرەكەنىڭ كىتابىنى بارلىق تېببىي ئەسەرلەردىن ئەۋزەل كۆرگەن ۋە بۇ كىتاب ئىبباسىيلار دەۋرىدە ئەرەب تىلىغا تەرجىمە قىلىنغان ② .

ئوتتۇرا ۋە يېقىن شەرق مەملىكەتلىرىدە ياشايدىغان خەلقلەر ئـ

---

① ئەبۇرەيھان بىرۇنى . فارماكوگنوزىيەۋەبدىتسىنا . تاشكەنت ، 1973 ، c . 61 ــ 76 ـ بەتلەر .

② ئەبورەيھان بىرۇنى . ھىندىستان . تاشكەنت ، 1965 ، 130 ـ بەت .

چىدىن يېتىشىپ چىققان تېبابەت ئالىملىرىدىن « قانۇن » دا تۆۋەندىكى لەرنىڭ نامى ئۇچرايدۇ :

ئەبۇ جۇرەيىج ـــ تەخمىنەن 8 ـ ئەسىردە ياشىغان نەسرانىي تېۋىپ ھېسابلىنىدۇ .

مەسەرجەۋەيھ ـــ ئومەۋىيلەر دەۋرىدە بەسرەدە ياشىغان تېۋىپ ۋە تەرجىمان . كېيىنكى ئەۋلادلار ، جۈملىدىن ئىبن سىنا ئۇنى كۆپىنچە ئەل ـ يەھۇدىي دەپ ئاتىغان .

مەسنھ ئەد ـ دىمەشقى ـــ ھارۇن ئەر- رەشىدنىڭ (786 ـــ 809) شەخسىي تېۋىپ « كۇناش ئەل ـ كەبىر » ناملىق چوڭ ئەسەرنىڭ مۇئەللىپى .

ئىبن ماسەۋەيھ (777 ـــ 857) ئىراننىڭ قەدىمكى ئىلمىي مەر- كەزلىرىدىن ھېسابلانغان جۇن دىشاپوردا تۇغۇلغان ، باغدادتا ياشىغان ، ئۇ يەردە « بەيىت ئەل ـ ھېكمە » دە تېببىي ئەسەرلەرنى يۇنان تىلىدىن سۇرىيە ۋە ئەرەب تىللىرىغا تەرجىمە قىلىش ئىشلىرىنى باشلاپ بەرگەن ئالىم . ئۇ بىرىنچى بولۇپ كۆز كېسەللىكلىرى ھەققىدە ئىلمىي ئەسەر يازغان .

سابور ئىبن سەھل (869 ـ يىلى ۋاپات بولغان)ـــئاۋۋال جۇن ـ دىشاپوردا ، كېيىن باغدادتا كېسەلخانىنى باشقۇرغان . شەرقتە بىرىنچى بولۇپ چوڭ فارماكوپىيە (« كىتاب ئەل ـ ئەقىدە بادىن ئەل كەبىر ») نى ياراتقان .

سەھار بۇخت ـ باغدادتا ياشىغان . ھۇنەيىن ئىبن ئىسھاقنىڭ شاگىرتى ، ئۇنىڭ ئاددىي دورىلار ھەققىدە دېگەن كىتابى بار .

ئىبن سىنانىڭ ئالدىدا ئۆتكەن تېبابەت ئالىملىرى ئىچىدە ئەبۇ بەكىر رازىيەنىڭ (865 ـــ 925) نامىنى ئالاھىدە قەيت قىلىش لازىم . چۇنكى ، ئۇ ئوتتۇرا ئەسىرنىڭ ئەڭ بۇيۇك تېۋىپى ۋە ئۇلۇغ كىمياگەرى ھېسابلىنىدۇ . بۇيۇك ئالىم ئەبۇرەيھان بىرۇنى رازىيەگە چوڭ ئېھتىرام بىلەن قارىغان ۋە ئۆزىنىڭ دورىشۇناسلىققا بېغىشلانغان « سەيدانە » دې-

گەن ئەسىرنى يېزىشتا رازىيەنىڭ ئەسەرلىرىگە بەك تايانغان . رازىيەنىڭ تېبابىتىگە ئائىت ئەڭ يىرىك ئەسىرى « كىتاب ئەل ـ ھاۋىيى » (« قەمـ رەب ئالىغۇچى كىتاب ») دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كىتاب رازىيەگە تېبابەت ئىلمى ساھەسىدە مەلۇم بولغان بارلىق مەلۇماتلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ ۋە ھەجىم جەھەتتىن « قانۇن » دىن چوڭراق تۇرىدۇ . بىراق ، كىتاب بىر پىلان بويىچە باب ۋە پاراگرافلارغا ئاجرىتىلمىغان بولغاچقا ، ئۇنىڭدىن پايدىلـ نىش قىيىنراق . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئۇنىڭ ئەرەبچە نۇسخىلىرى كۆپ تارقالمىغان ۋە كېيىنكى ۋاقىتلارغىچە نەشر قىلىنمىغانىدى ① . پەقەت ئوتتۇرا ئەسىردە ياۋروپادا نەشر قىلىنغان ، لاتىنچە تەرجىمىسى مەلۇم ئىدى .

ئىبن سىنانىڭ سەلەپلىرىدىن سۆز ئاچىدىغان بولساق ، ئوتتۇرا ئاسىيادا يېتىشىپ چىققان تېۋىپلارنى ، شۇنىڭدەك ئۇنىڭ بىۋاستە ئۇسـ تازلىرىنى ئەسلىمەي ئۆتەلمەيمىز (ئىبن سىنا ئۇلارنىڭ نامىنى « قانۇن » دا زىكرى ئەتمىگەن) . ئۇلارنىڭ بىرى ئەلى ئىبن رەببانى ئەت ـ تەبەرىي بولۇپ ، مەرۋى شەھىرىدە 182 / 808 ـ يىلى تۇغۇلغان ۋە باغدادتا ياشاپ تېبابەتكە ئائىت « فىردەۋس ئەل ـ ھېكمە » (« ھېكمەت بېغى ») دېگەن ئەسەرنى يازغان . ئىككىنچىسى ئەبۇ بەكىر رازىيەنىڭ بۇخارالىق شاگىرتى رەبىئى ئىبن ئەھمەت ئەل ـ ئەقەۋىينى ئەل ـ بۇخارىي ، ئۇنىڭ پارس ـ دارىي تىلىدا يېزىلغان « ھىدايەت ئەل ـ مۇتەئەللى مىن نى ـ ت ـ تېب » (« تېبابەتنى ئۆگەنگۈچىلەر ئۈچۈن قوللانما ») دېگەن كىتابى 1965 ـ يىلى ئىراندا نەشر قىلىنغان .

ئىبن سىنانىڭ تەرجىمھالى بايان قىلىنغان كونا مەنبەلەردە ئۇنىڭ تېبابەت ساھەسىدىكى ئۇستازى سۈپىتىدە بۇخارالىق تېۋىپ ئەبۇ مەنسۇر ئەل ـ ھەسەن ئىبن نوھ ئەل ـ قۇمرىنىڭ نامى تىلغا ئېلىنىدۇ . قۇمرى

---

① « كىتاب ئەل ـ ھاۋىيى »نىڭ يېگانە تولۇق قول يازمىسى ئېسكورىيـ ئالدا ساقلىنىقلىق . شۇ قول يازما ئاساسىدا ھەيدەر ئاباد تا 1955 ـــ 1970 ـ يىللىرى نەشر قىلىنغان .

ئۆز دەۋرىنىڭ مەشھۇر تېۋىپى بولۇپ ، سامانىي ئەمىرلىرى ئارىسىدا چوڭ ئابرۇي قازانغان . ئىبن سىنا ئۆسمۈرلۈك چاغلىرىدا خېلى ياشىنىپ قالغان قۇمرى بىلەن ئوبدان تونۇشقان ۋە ئۇنىڭ تېبابەت ساھەسىدىكى دەرسلىرىدىن ساۋاق ئالغان① . قۇمرى 390 / 999 - يىلى بۇخارادا ۋاپات بولغان . ئۇنىڭ « كىتاب ئەل - غىنا ۋە - ل - مۇنا » (« مۇكەممەل ۋە مەقسەتلىرگە يېتىشتۇرگۈچى كىتاب ») ، « كتاب ئەت - تەنۇىر فى - ل - ئىستېلاھات ئەت - تېببىيە » (« تېببىي ئىستىلاھلارنى يارىتقۇچى كىتاب ») دېگەن ئىككى ئەسىرى بىزگە يېتىپ كەلگەن . بۇلاردىن بىرىنچى كىتاب ئىنسانىنىڭ ئەزالىرىدا بولىدىغان بارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا بېغىشلانغان بولسا ، ئىككىنچى كىتابنى ئاشۇ دەۋردىكى تېبابەتتە ئىستېمال قىلىنىدىغان تېببىي سۆزلۈكلەرنىڭ ئىزاھلىق لۇغىتى دېيىش مۇمكىن . ئىبن سىنا بىلەن قويۇق مۇناسىۋەت قىلىدىغان تېۋىپلاردىن يەنە خارەزىمدە ياشاپ ئىجادىي پائالىيەت بىلەن شۇغۇللانغان ئەبۇ سەھىل ھەل ئەل - مەسىھىمۇ بار . مەسىھى پەلسەپە ، ئاسترونومىيە ۋە ماتېماتىكىغا ئائىت ئەسەرلەرنى يازغان بولسىمۇ ، ئۇ يەنىلا ئاساسلىقى تېۋىپلىقتا مەشھۇر ئىدى . ئۇ ئىبن سىنا بىلەن خارەزىمدىن خوراسانغا كېتىۋېتىش سەپىرىدە 40 يېشىدا (401 / 1010 - يىلى) ئۆلۈپ كەتكەن . ئۇنىڭ تېبابەتكە ئائىت ئەڭ يىرىك ئەسىرى« كۇتۇپئەل - مىئەفىي - س - سىنائەت ئەت - تېببىيە » («تىب سەنئىتى بويىچە يۇز كىتاب ») دەپ ئاتالغان ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن مۇشۇ پەن ساھەسىدە مۇپەسسەل ماتېرىيال بولۇپ قالغان .

ئىبن سىنانىڭ تەرجىمھالىدىن مەلۇمكى ، ئۇنىڭ بالىلىق چاغلىرىدا ، ئۇنىڭغا ئۆيدە ئەبۇ ئابدۇللاھ ئەن - خاتىلى دېگەن كىشى مەنتىق ، گېئومېتىرىيە ، ئاسترونومىيە ۋە پەلسەپىلەردىن دەرس بەرگەن بولسىمۇ ، لېكىن خاتىلىنىڭ پەن تارىخىدىكى خىزمەتلىرى ياش ئىبن سىنانى تەربىيەلەش بىلەن چەكلەنمىدى . ئۇ 1 - ئەسىردە ياشىغان يۇنان تېۋىپى

① ئىبن ئەبى ئۇسەيبي . يۇنان ئەل - ئەنبا ..... 1 - جىلد ، 327 - بەت .

ۋە دورۇشۇناس دىئاسكاربدىنىك « دورىلىق ماددىلار » دېگەن مەشھۇر كـ
تابىنىك ئەرەبچە تەرجىمىسىنى قايتىدىن تەھرىرلەپ چىققان ، ئالدىنقى
تەرجىمانلار تەرىپىدىن ئېنىقلانماي قالغان دورىلىق ئۆسۈملۈكلەر ۋە باشقا
ماددىلارنىڭ يەرلىك ناملىرىنى تېپىپ ، تەرجىمىدىن پايدىلىنىشقا خېلى
ئاسانلىق يارىتقان . ئىبن سىنا « قانۇن » دىكى ئاددىي دورىلار بايان قـ
لىنغان ئىككىنچى كىتابنى يېزىشتا خاتىلى تەھرىرلىگەن دىئاسكاربدىنىك
ئەسىرىدىن قىلىنغان تەرجىمىنىڭ نۇسخىسىدىن پايدىلانغان① .
دېمەك ، يۇقىرىدا ئېيتىلغانلىرىدىن مەلۇم بولىدۇكى ، ئىبن سىنا
دەۋرىگىچە قەدىمكى يۇنان ۋە ھىندى تېبابىتىنىڭ مۇھىم ئەسەرلىرى
ئەرەب تىلىغا تەرجىمە قىلىنغان . بۇنىڭدىن تاشقىرى ، ئوتتۇرا ۋە يېقىن
شەرق مەملىكەتلىرىدە تېببىي پەن خېلى دەرىجىدە تەرەققىي قىلغان
بولۇپ ، بىرمۇنچە مەھەللە ئالىملىرى يېتىشىپ چىققان ھەمدە ئەرەب ۋە
پارس تىللىرىدا يېزىلغان تېبابەتكە ئائىت ئىلمىي ئەسەرلەر بارلىققا
كەلگەن بولغاچقا ، بۇلارنىڭ كۆپىنچىلىرىنى شۇبھىسىزكى ، ئىبن سىنا
ئوقۇغان .
ئەمدى ئىبن سىنانىڭ ئالدىدا تۇرغان ۋەزىپە مۇشۇ خەلق
نامايەندىلىرى تەرىپىدىن ئەسىرلەر داۋامىدا تېبابەت ئىلمى ساھەسىدە
توپلانغان مەلۇماتلارنىڭ مۇھىملىرىنى دەرىجىگە ئايرىش ئارقىلىق مەلۇم
دەرىجىدە تەرتىپكە سېلىش ۋە ئۇلارنى ئۆزىنىڭ تەجرىبىسى ئارقىلىق بې
يىتىپ ، مەلۇم نەزەرىيە ۋە قانۇن ئاساسىدا ئومۇملاشتۇرۇشتىن ئىبارەت
ئىدى .
ناھايىتى مۇرەككەپ ۋە مەسئۇلىيەتچانلىقى يۇقىرى بۇ ۋەزىپىنى
ئىبن سىنا يۇقىرى ماھارەت بىلەن ئەملگە ئاشۇرغان ، بۇنىڭغا ئىبن
سىنانىڭ « قانۇن » دېگەن ئەسىرى ۋە بۇ ئەسەرنىڭ دۇنيا تېبابەت ئىلمى
تارىخىدا تۇتقان ئورنى ۋە قازانغان شۆھرىتى روشەن گۇۋاھ بولىدۇ .

① ئەبۇرەيھان بىرۇنى . فارماكوگنوزىيە ۋە مېدىتسىنا . تاشكەنت ، 1973 . ب . 68 .

« قانۇن » ھەققىدە توختالغاندا ، ئالدى بىلەن ئىبن سىنانىڭ باشقا تېببىي ئەسەرلىرىدىن ئايرىملىرىنى ئەسلەپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ① . ئالىمنىڭ بىزگە يېتىپ كەلگەن تېببىي ئەسەرلىرىدىن تۆۋەندىكىلەرنى كۆرسىتىپ ئۆتۈش مۇمكىن .

1) « ئۇرجۇزە فى ـ ت ـ تېببىي » . ئىبن سىنا بۇ ئەسەرنى تېبابەت ئىلمىنىڭ نەزەرىيەسى ۋە ئومۇمىي مەسىلىلىرىنى ئۆگەنگۈچىلەر ئۈچۈن دەرسلىك قىلىپ تۈزگەن . بۇ ئەسەرنى رەجەز ۋەزنىدە شېئىر بىلەن يازغان . « ئۇرجۇزە »نىڭ ئەرەبچە نۇسخىسى كالكۇتتا (1829 ـ يىل) ، لەككاۋ (1845 ـ يىل) ۋە پارىژدا (1956 ـ يىل) نەشر قىلىنغان . لاتىنچە تەرجىمىسى كۆپ قېتىم نەشر قىلىنغان . ئۇنىڭ يەنە فىرانسۇزچە ، نېمىسچە ، ئىنگلىزچە تەرجىمىلىرى بار . 1972 ـيىلى تاشكەنتە ئۆزبېكچە تەرجىمىسى بېسىلىپ چىقتى② .

2) « ئەل ـ ئەدەبىيات ئەل ـ قەلبىيە » (« يۈرەك دورىلىرى ») . يۈرەك كېسەللىكىنى داۋالاش ئاشۇ چاغدا تېبابەت ئىلمىنىڭ ئەڭ مۇھىم مەسىلىلەرنىڭ بىرى بولغانلىقى ئۈچۈن ، ئىبن سىنا بۇ ھەقتە مەخسۇس رىسالە تۈزگەن . ئۇنىڭ ئەرەبچە نۇسخىسى ئىستانبۇلدا 1937 ـ يىلى بېسىلغان . لاتىنچە تەرجىمىسى 1482 ـ يىلى ، تۈركچە نۇسخىسى 1937 ـ يىلى ۋە ئۆزبېكچە نۇسخىسى 1966 ـ يىلى تاشكەنتتە نەشر قىلىنغان③ .

3) « دەفئى ئەل ـ مەدارىر ئەل كۇللىيە ئەن ـ ئەل ـ ئەبدان ئەل ـ ئىنسانىيە ..... » (« ئىنسان بەدىنىگە چۈشكەن بارلىق زەھەرلەرنى يوقىتىش ».....) . ھىفىز ئەس ـ سەھھە ، يەنى ساقلىقنى ساقلاش (

---

① ئىبن سىنانىڭ تېببىي ئەسەرلىرىدىن بىزگە يېتىپ كەلگەنلىرى 30 دىن ئاشىدۇ .

② شائىسلام ، شامۇھەممەد ئىبن سىنانىڭ تېبابەت ھەققىدىكى شېئىرىي ئەسىرى (« ئۇرجۇزە ») تاشكەنت ، 1972 .

③ ھېكىمەتۇللائېۋ ھ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ « يۈرەك دورىلىرى » دېگەن رىسالىسى ، تاشكەنت ، 1966 ـ يىلى .

هازىرقى ئىبارە بىلەن ئېيتقاندا ، گىگېنا ۋە پەرھىز مەسىلىلىرى ئۇچۇن يېزىلغان بۇ ئەسەر 1547 ـ يىلى لاتىن تىلىدا نەشر قىلىنغان ، ئەرەبچە نۇسخىسى 1837 ـ يىلى قاھىرىدە بېسىلغان . ئۆزبېكچە تەرجىمىسى 1978 ـ يىلى تاشكەنتتە بېسىلغان①) .

4) « كىتاب ئەل ـ قۇلۇنج » . يوغان ئۇچەيدە بولىدىغان ئىفكالىت كېسەللىكى ئۇچۇن يېزىلغان بۇ رىسالە ھازىرغىچە نەشر قىلىنمىغان بولۇپ ، ئۇنىڭ قول يازما نۇسخىلىرى ھەرقايسى كۇتۇپخانىلاردا ساقلىنىپ كەلمەكتە .

5) « ماقالە فى ـ ن ـ نەبز » (« تامىر ئۇرۇشى ھەققىدە ماقالە»). پارس تىلىدا يېزىلغان ۋە تېھرانداً 1937 ـــ 1952 ـ يىللىرى بېسىلغان .

6) « ئۇرجۇزە فى ـ ت ـ تېببب [فىل ـ ل ـ فۇسۇل ئەل ئەربى»](« يىلنىڭ تۆت پەسىلىگە ئائىت تېببىي ئۇرجۇزە ») . بۇ شېئىرىي رىسالىدە يىلنىڭ ھەربىر پەسلىدە نېمە قىلىش كېرەكلىكى ، قانداق تاماق ، ئىچىملىك ۋە دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەكلىكى ھەققىدىكى بايانلار شەرھىلەنگەن . بۇ كىتابنىڭ بېسىلىغان ، قول يازمىلىرى ھەرقايسى كۇتۇپخانىلاردا ساقلانماقتا .

7) « ئۇرجۇزە فى ـ ل ـ مۇجەررەبات » (« تەجرىبىدىن ئۆتكەن ‹داۋالار ›ھەققىدە ئۇرجۇزە ») ، بېسىلمىغان .

8) « رىسالە فى ـ ل ـ باھ » (« شاھۋانىي قۇۋۋەت ھەققىدە رىسالە ») . بۇ كىتابتا ياشىنىڭ ئۆتۈشى بىلەن بۇ قۇۋۋەتنىڭ كېمىيىشى ۋە ئۇنى قوزغاتقۇچى دورىلار ھەققىدە سۆزلىنىدۇ .

9) « رىسالە فى تەدبىر ئەل ـ مۇساپىرىن » (« سەپەردە يۇرگۈچىلەرنىڭ تەدبىرى ھەققىدە رىسالە ») . بۇ كىتابتا دېڭىزدا سەپەر قىلغاندا ، قاردىن كۆز قاماشقاندا ، سوغۇقتىن پۇت ـ قوللىرى ئاغرىغاندا قوللىنىشقا تېگىشلىك چارىلەر كۆرسىتىلىدۇ . تۇركىي تىلىدا

① ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ساقلىقنى ساقلاشقا دائىر رىسالىسى . ئۇمىنجان تەلەبوۋ تەرجىمىسى . تاشكەنت ، 1978 ـ يىلى .

نەشرقىلىنغان.

10) « رىسالە فى خىفز ئەس ـ سىھھە » (ساقلىقنى ساقلاش ھەققىدە رىسالە ») . 13 بابىتىن تۇزۇلگەن بۇ رىسالىدە ئومۇمەن شەخسىي گىگىنىغا ئائىت قائىدىلەر سۆزلىنىدۇ .

11) « رىسالە فى ـ س . سىكەن جۇبىن » (« سىكەن جۇبىن ھەققىدە رىسالە ») . بۇ كىتابتا ھەسەل (شېكەر) ۋە سىركىدىن تەييارلىنىدىغان ئېچىملىكنىڭ پايدىلىق تەرەپلىرى يېزىلغان . ئوتتۇرا ئەسىردە لاتىن تىلىدا بېسىلغان .

12) رىسالە فى ـ ل ـ فەسد » (« قان ئېلىش ھەققىدە رىسالە»). تۈركچە بېسىلغان .

13) « رىسالە فى ـ ل ـ ھېندىبا» («چاچراتقى ھەققىدە رىسالە»). ئەرەبچە نۇسخىسى تۈركچە تەرجىمىسى بىلەن بىللە 1955 ـ يىلى ئىستانبۇلدا بېسىلغان①.

« تېببابەت قانۇنى » ئىبن سىنانىڭ تېببابەتكە ئائىت ئەڭ يىرىك ۋە ئاساسلىق ، ھەتتا ئۇنىڭ ئىجادىيىتىدىكى شاھ ئەسەردۇر .

« تېببابەت قانۇنى » ھەققىدە گەپ بولغان ئىكەن ، ئالدى بىلەن بۇ ئەسەرنىڭ قاچان يېزىلغانلىقى ھەققىدە سوئال تۇغۇلىدۇ . ئىبن سىنانىڭ ئۆزى بۇ ھەقتە ھېچنېمە دېمىگەن ، ئەمما ئۇنىڭ يېنىدا 25 يىل تۇرغان ئەڭ يېقىن شاگىرتى ۋە دوستى ئەبۇ ئۇبائىد جۇزجانىنىڭ گۇۋاھلىق بېرىشىچە ، ئىبن سىنا « قانۇن »نىڭ 1 ـ كىتابىنى گورگانغا كەلگەندىن كېيىن ، يەنى 1012 ـ يىلىدىن باشلاپ يېزىشقا كىرىشكەن② . ئەڭ ۋەتىنە ، « قانۇن »غا ئوخشاش چوڭ ھەجىملىك قامۇس خاراكتېرىدىكى

① ئىبن سىنانىڭ يۇقىرىدىكى 5 ـ ، 8 ـ ، 9 ـ ، 11 ـ 12 ـ ، 13 ـ رىسالىلىرى ئىبن سىناغا بېرىلگەن پارس تىلىدىكى « جۇدىيە » دېگەن رىسالىسىدىن ئىبا ـ رەت. ئۇ ئى . كەرىموۋ ۋەھ . ھېكمەتۇللاۋلەر تەرىپىدىن ئۆزبېك تىلىغا تەرجىمە قىلىنغان . ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا تېببىي رىسالىلەر ، تاشكەنت ، 1987 ـ يىلى .

② ئىبن ئەبى ئۇسەيبىئە . ئۇيون ئەل ـ ئەنبا ..... 2 ـ جىلد ، 5 ـ بەت .

ئىلمىي ئەسەرنى يېزىش ئۈچۈن ئالدىن تەييارلىق قىلىپ قويۇلغان بولۇشى مۇمكىن ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئىبن سىنا بىر دەم بۇخارا كۈتۈپخانىسىدا مۇتالىئە تەتقىقات قىلىپ يۈرگەن يىللىرى ۋە كېيىنچىرەك خارەزمدە ئىستىقامەت قىلغان چاغلىرىدا ماتېرىيال يىغقان . « قانۇن »نىڭ قالغان قىسمىنى رەي ۋە ھەمەدانىدا تۇرغاندا (1015 ــ 1024 ـ يىللىرى مابەينىدە) يازغانلىقى ھەققىدە مەلۇماتلار بار .

11 ـ ئەسىرنىڭ 1 ـ چارىكىدە دۇنياغا كەلگەن « قانۇن »نىڭ ھەر خىل كاتېپلار تەرىپىدىن كۆچۈرۈلگەن كۆپ سانلىق قول يازما نۇسخىلىرى تېزلىك بىلەن تارقىلىشقا باشلىغان ، ئۇزاق ئۆتمەي بارلىق تېببىي ئەسەرلەر ، ھەتتا ئەبۇبەكىر رازى ۋە ئەلى ئىبن ئابباس مەجۇسىگە ئوخشاش مەشھۇر ئالىملارنىڭ كىتابلىرى چەتكە قېقىلغان . چۈنكى ، بۇ ئەسەر شۇ دەۋردە تېببابەت ئىلمىنىڭ مۇپەسسەل قامۇسىدىن ئىبارەت بولۇپ ، ئۇنىڭدا ئىنسانلارنىڭ ساقلىقى ۋە كېسەللىكلەرگە ئائىت بارلىق مەسىلىلەر مەنتىق تەرتىپىتە كۆپ بايان قىلىنغانىدى . ئىلگىرىكىلەر تېبابەتنى ئاساسەن ھۈنەر ھېسابلاپ ، ئۇنى ئۆگەنگۈچىلەر نەزەرىيەۋى مەسىلىلەرگە ئۇنچىۋالا ئەھمىيەت بەرمەستىن ، ئەمەلدە قوللىنىش بىلەنلا چەكلەنگەنىدى . ئىبن سىنا مېدىتسىنانى ئىلىم دەرىجىسىگە كۆتۈرۈپ ، ئۇنىڭ ئەمەلىي ۋە نەزەرىيەۋى مەسىلىلىرىنى چوڭقۇر يېشىپ چىقىشى «قانۇن »نىڭ 1 ـ كىتابىنى تېبابەتنىڭ ئومۇمىي نەزەرىيەۋى مەسىلىسىگە ، يەنى بارلىق تەرەپلىرىگە ، كۇللىياتىغا بېغىشلىغانىدى . 12 ـ ئەسىردە ياشىغان ئەدىب ئالىم نىزامى ئاروزى سەمەرقەنتى ئۆزىنىڭ «چاھارما-قالە » دېگەن ئەسىرىنىڭ تېبابەت ئۇستىدە توختالغان 4 ـ ماقالىسىدە بۇ پەننى ئىگىلەش ئۈچۈن مۇتالىئە قىلىش لازىم بولغان كىتابلارنىڭ رويخەتىنى كەلتۈرۈپ ، ئاخىرىدا مۇنداق دەيدۇ :

ئەگەر كىمكى بۇلارنىڭ ئېھتىياجىدىن چىقماقچى بولسا ، « قانۇن » بىلەن كۇپايىلەنسۇن . ئېيتقانلىرىمنىڭ ھەممىسى قوشۇمچىلار بىلەن بىللە « قانۇن »دا تېپىلىدۇ . كىمكى « قانۇن »نىڭ بىرىنچى جۇملىسىنى

ئۆگـنـيـپ چىقسا ، ئۇنىڭ ئۇچۇن تېبابەت ئىلمىنىڭ ئاساسلىرى ۋە ئومۇمـي مەسـئـلـەردىن بـىرەرنەرسە سىرتتا قالمايدۇ . چۇنكى ، ئەگـەر بـۇقـرات (گـىپپۇكرات) بىلەن جالىنۇس (گالېن) تىرىلىپ قالسىدىغان بولسا ، ئۇلار بۇ كىتاب ئالدىدا سەجدە قىلغان بولار ئىدى ① .

دەرھەقىقەت ، « قانۇن » شەرق مەملىكەتلىرىدە شۇ قەدەر يۇكسەك ئەھـمـيـيـتـكە ئىگە بولۇپ كەتتىكى ، ئەمدى تېببىي ئىلمىنى « قانۇن »نى ئۆگـەنمەي تۇرۇپ تەسەۋۋۇر قىلغىلى بولمايتتى② . ئونلاپ ئۇلۇغ ئالىم ۋە تـېۋىپلار بـۇ كـىتـابقـا شـەرھـلـەر يـازغان ، بەزىلەر ئۇنى قىسقارتـىپ «قانۇنچە » نامىدا كىچىك قوللانمىلارنى تۇزگەن .

« قـانـۇن »غـا ئـىشـتىياق باغلىغان بەزى ئالىملارنىڭ ئىسىملىرىنى ئەسـلـىتـىپ ئۆتـىمـىز : فـەخـرىدىن رازى (12 ـ ئەسىر) ، مۇھەممەت نـەخـچـىۋانىي ، ئىبن ئەن ـ نـەفـىس (13 ـ ئەسـىـر) ، قـۇتـبـىـدـدـىن شـىـرازى(14 ـ ئەسـىر)، ئابدۇللا ئاق سارائىي (14 ـ ئەسىر) ، سەددىدىن قۇزارۇنى (15 ـ ئەسىر) ، ئابدۇراخمان مىسرى (16 ـ ئەسىر)، ھەكىم ئەلى جىلانىي (14 ـ ئەسىر) ، ئىبھاقخان ئىبن ئىسمائىلخان (18 ـ ئەسىر) ، ھەكىم شىپايىخان ئىبن ھەكىم ئابدۇل شافىئىخان (19 ـ ئەسىر) .

« قـانـۇن »نى قىسقارتىپ كىچىك قوللانما تۇزگەنلەر ئىچىدە ئىبن سـىـنـانـىڭ شاگـىرتـلـىرىدىن مۇھەممەت ئىلاقىي (1068 ـ يىلى ۋاپات بـولـغـان) ھەمـدە 14 ـ ئەسىردە ياشىغان خارەزىملىك ئالىم مەھمۇد چەغـمـىنـىي ئەسـلـىتـىش بىلەن سۆزىمىزنى ئاخىرلاشتۇرىمىز . چەغمىنىنىڭ قىسقارتىلمىسى « قانۇنچە » نامى بىلەن مەشھۇر .

---

① نـىزامى ئاروزى سەمەرقەنت . سەبرانى رىدكوستې ئىلى چېتـرى بـېـسـىـدى . M. 1963 ، C ، 106 .

② « قـانۇن » شەرقتە ناھايىتى مەشھۇر ئىكەنلىكىنى ئۇنىڭ دۇنيانىڭ ھەرقـايـسـى كۇتۇپخانىلىرىدا ساقلىنىۋاتقان قول يازمىلىرىنىڭ كۆپلۈكىدىن بىلسە بولىدۇ . بىرگىنا مەھدەۋىينىڭ فىھرىستىدە « قـانـۇن »نـىـڭ 130 نـۇسـخـىـسـى كەلتۇرۇلگەن .

قانۇننىڭ ئەسلىي ئەرەبچە نۇسخىسىنىڭ نەشرىگە كەلسەك ، ئۇ بىرىنچى قېتىم 1593 - يىلى رىمدا بېسىلغانىدى . كېيىنچە ئۇ قاھىرە (1873 ، 1877 ، 1879) ، تېھران (1889) ، لەكنەۋ (1906) ۋە لاھور (1905) شەھەرلىرىدە نەشر قىلىندى .

شەرقتە شۇ قەدەر شۆھرەت قازانغان « قانۇن » ئۇزاق ئۆتمەي غەرب مەملىكەتلىرىدە شۆھرەت تاپتى .

مەلۇمكى ، ئوتتۇرا ئەسىردىن تاكى ئويغىنىش دەۋرىگىچە ياۋروپادىكى مەملىكەتلەردە ئىلىم - پەن شەرق مەملىكەتلىرىگە قارىغاندا ئانچە-مۇنچە قالغانىدى . 12 - ئەسىردىن باشلاپ ياۋروپادا شەرق پېنى ، ئەدەبىياتى ۋە مەدەنىيىتىگە بولغان قىزىقىش ئاشتى ، شەرق ئالىملىرىنىڭ ئەسەرلىرىنى ئەرەب تىلىدىن لاتىن تىلىغا تەرجىمە قىلىش ئىشلىرى يولغا قويۇلۇشقا باشلىدى . ئومۇمەن ، شەرق مەدەنىيىتى ياۋروپاغا ئىسپانىيە ۋە سىچىلىيە ئارقىلىق كىردى . ئىسپانىيەنىڭ تولىدو شەھىرىدە 1130 - يىلى تەرجىمانلار كوللېگىيەسى تەشكىل قىلىنىدى ، كېرىمانالىق گېرارىد (1114 — 1187 - يىل) « قانۇن »نى ئەرەب تىلىدىن لاتىن تىلىغا تەرجىمە قىلىشقا كىرىشتى . بىراق ، بۇ ئىشنى كېيىنچە 13 - ئەسىردە ياشىغان گېراد ئىسىملىك يەنە بىر تەرجىمان ئىشقا ئاشۇردى . شۇنىڭدىن باشلاپ «قانۇن » ياۋروپادىكى ۋراچلارنىڭ قولىدىكى ئاساسلىق قوللانمىغا ئايلاندى ، بۇ ئەسەر ئۇنىۋېرسىتېتلاردا مىدىتسىنا پېنى قاتارىدا ئوقۇتۇشقا كىرگۈزۈلدى ، تاكى 1650 - يىلىغىچە مىدىتسىنا فاكۇلتېتلىرىدىكى پىروگراممىلارنىڭ بېرىمنى ئىبن سىنانىڭ « قانۇن »ى تەشكىل قىلدى . كەڭ ياۋروپا ئالىملىرىنىڭ تېببابەتكە ئائىت كىتابلىرى ئىبن سىنا ئەسەرلىرىنىڭ تەسىرلىرىنى قوبۇل قىلغانىدى ، ھەتتا ئۇلۇغ لېئوناردو داۋېنچى (1519 - يىلى ۋاپات بولغان) شۇلارنىڭ جۈملىسىدىن بولۇپ ، ئۇنىڭ ئەسەرلىرىنىڭ ھەممە يېرىدە ئەرەب تېببىي سۆزلۈكلىرى ئۇچرايدۇ .

قىسقىچە قىلىپ ئېيتقاندا ، « قانۇن » ئۆزىنىڭ ئاساسىي قوللانما ۋە

دەرسلىك سۈپىتىدىكى قىممىتىنى 500 يىلدىن ئارتۇقراق ۋاقىتتىچە ساقلاپ كەلدى . بۇ كىتابقا بولغان تەلەپ شۇنچىلىك زور ئىدىكى ، 15 ـ ئەسىردە كىتاب بېسىش كەشپ قىلىنغاچقا ، تۇنجى بېسىلغان كىتابلار ئىچىدە «قانۇن » مۇ بار ئىدى . ئۇ ئويغىنىش دەۋرىدىكى گۈمانىزم مەركەزلىرىدىن بىرى بولغان ستىرەسبۇرگ شەھىرىدە 1473 ـ يىلى تۇنجى قېتىم بېسىلغان .

ئومۇمەن ، « قانۇن » لاتىن تىلىدا 40 قېتىمدىن ئارتۇقراق نەشر قىلىنغان . ئايرىم قىسىملىرىنىڭ نەشرى سان ـ ساناقسىزدۇر .

19 ـ ئەسىرگە كەلگەندە ، ياۋروپادا « قانۇن »غا بولغان قىزغىنلىق يەنە باشلانغان ، ئۇنىڭ ئايرىم قىسىملىرى نېمىس ، فىرانسۇز ۋە ئىنگلىز تىللىرىغا تەرجىمە قىلىنغان ، ئەمما كېيىنكى ۋاقىتقا كەلگەندە بۇ مۇھىم ئەسەر ھازىرقى زامان تىللىرىغا تەرجىمە قىلىنمىدى .

بۇ قېتىن ۋە مەسئۇلىيەتلىك ئىشنى ئۆزبېكستان شەرقشۇناسلىرى ئۆز زىممىسىگە ئېلىپ ، « قانۇن »نىڭ ھەممىسىنى ئەرەبچىدىن ئۆزبېك ، رۇس تىللىرىغا تەرجىمە قىلدى ۋە ئۇنى 1954 ـــ 1961 ـ يىللىرى تاشكەنتتە دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ نەشر قىلدى . بۇ ئىشنىڭ ھەجمىنى تۆۋەندىكى رەقەملەردىن بىلىۋالغىلى بولىدۇ : « قانۇن »نىڭ ئەرەبچە نۇسخىسى مىليوندىن ئارتۇق سۆزنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ ، ئۆزبېكچە تەرجىمىسى 4000 بەت ، يەنى 280 باسما تاۋاقتىن ئارتۇق .

1980 ـ يىلى ئىبن سىنا تۇغۇلغىنىغا 1000 يىل تولغانلىق مۇناسىۋىتى بىلەن «قانۇن »نىڭ ئىككىنچى تۆزىتىلگەن نەشرى ئىلان قىلىندى① .

« تېبابەت قانۇنى » بەش كىتابتىن تەركىب تاپقان .

بىرىنچى كىتاب تېبابەتنىڭ نەزەرىيە ئاساسلىرى ھەمدە ئەمەلىي تېبابەتنىڭ ئومۇمىي مەسىللىرى ھەققىدە مەلۇمات بېرىدۇ . ئۇنىڭدا

① ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا . تېب قانۇنى 1 ـ كىتاب 7 . 1983 ـ يىلى .

تېبابەت ئىلمىنىڭ تەرىپى ، ئۇنىڭ ۋەزىپىلىرى ، خىلىت ۋە مىجەز ھەققىدىكى تەلىمات بايان قىلىنىدۇ . كېيىن ئادەم تېنىنىڭ « ئاددىي » ئەزالىرى ــ سۆڭەك ، تارىمۇش ، ئەسەب (نېرۋا) ، ئارتېرىيە ، ۋېنا ، پەي ، باغلىنىچ (بوغۇم) ۋە مۇشەك (مۇسكۇل)نىڭ قىسقا ئاناتومىيەلىك ھالىتى بايان قىلىنىدۇ ، كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرى ، كۆرۈنۈشى ، تۈرلىرى ھەمدە ئۇلارنى داۋالاشنىڭ ئومۇمىي ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلىدۇ ؛ ئۇزۇقلىنىش ، ھاياتلىق ھالىتى ۋە ھاياتلىقنىڭ بارلىق باسقۇچلىرىدا ساقلىقنى ساقلاش ھەققىدىكى تەلىماتى تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ ؛ سۈرگە بېرىش ، قەيى قىلدۇرۇش ۋە قان ئېلىش مەسىلىلىرىگە ئايرىم بابلار ئاجرىتىلغان.

ئىككىنچى كىتابتا شۇ دەۋر تېبابىتىدە قوللىنىلغان دورىلار ھەققىدە مۇھىم مەلۇماتلار بايان قىلىنغان مۇكەممەل مەجمۇئەدۇر . ئۇنىڭدا ئۆسۈملۈك ، ھايۋانات ۋە مەدەنلەردىن ئېلىنىدىغان 800 دىن ئارتۇق دورىلارنىڭ ھالىتى ، ئۇلارنىڭ دورىلىق خۇسۇسىيەتلىرى ۋە قوللىنىلىش ئۇسۇللىرى بايان قىلىنغان . مۇئەللىپ ئوتتۇرا ئاسىيا ، يېقىن شەرق ۋە ئوتتۇرا شەرق مەملىكەتلىرىدىن چىقىدىغان دورىلاردىن تاشقىرى ، ھىندىستان ، جۇڭگو ، يۇنانىستان ، ئافرىقا ، ئوتتۇرا يەر دېڭىزى ئاراللىرى ۋە باشقا جايلاردىن كەلتۈرۈلگەن نۇرغان دورىلىق ماددىلارنى كۆرسىتىپ ئۆتىدۇ . ئىبن سىنا تەۋسىيە قىلغان كۆپ دورىلار فارماكوپىيەدىن مۇستەھكەم ئورۇن ئېلىپ ، بۈگۈنكى كۈندىمۇ قوللىنىلماقتا .

ئۈچىنچى كىتاب ئىنسان تېنىنىڭ بېشىدىن ئايىغىغىچە بولغان ئەزالىرىدا يۈز بېرىدىغان « خۇسۇسىي » ياكى « مەھەللىي » كېسەللىكلەر ھەققىدە مەلۇمات بېرىدۇ . باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا ، بۇ كىتاب بولۇپمۇ پا-تولوگىيە ۋە تېراپىيەگە بېغىشلانغان . ئۇنىڭدا باش ۋە مېڭە ، جۈملىدىن ئەسەب (نېرۋا) كېسەللىكلىرى ۋە روھىي كېسەللىكلەر ، كۆز ، قۇلاق ،

دەرسلىك سۈپىتىدىكى قىممىتىنى 500 يىلدىن ئارتۇقراق ۋاقىتنىچە ساقلاپ كەلدى . بۇ كىتابقا بولغان تەلەپ شۇنچىلىك زور ئىدىكى ، 15 - ئەسىردە كىتاب بېسىش كەشپ قىلىنغاچقا ، تۇنجى بېسىلغان كىتابلار ئىچىدە «قانۇن » مۇ بار ئىدى . ئۇ ئويغىنىش دەۋرىدىكى گۈمانىزم مەركەزلىرىدىن بىرى بولغان ستىرەسبۇرگ شەھىرىدە 1473 - يىلى تۇنجى قېتىم بېسىلغان .

ئومۇمەن ، « قانۇن » لاتىن تىلىدا 40 قېتىمدىن ئارتۇقراق نەشر قىلىنغان . ئايرىم قىسىملىرىنىڭ نەشرى سان - ساناقسىزدۇر .

19 - ئەسىرگە كەلگەندە ، ياۋروپادا « قانۇن »غا بولغان قىزىقىش يەنە باشلانغان ، ئۇنىڭ ئايرىم قىسىملىرى نېمىس ، فىرانسۇز ۋە ئىنگلىز تىللىرىغا تەرجىمە قىلىنغان ، ئەمما كېيىنكى ۋاقىتقا كەلگەندە بۇ مۇھىم ئەسەر ھازىرقى زامان تىللىرىغا تەرجىمە قىلىنمىدى .

بۇ قېيىن ۋە مەسئۇلىيەتلىك ئىشنى ئۆزبېكستان شەرقشۇناسلىرى ئۆز زىممىسىگە ئېلىپ ، « قانۇن »نىڭ ھەممىسىنى ئەرەبچىدىن ئۆزبېك ، رۇس تىللىغا تەرجىمە قىلدى ۋە ئۇنى 1954 — 1961 - يىللىرى تاشكەنتتە دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ نەشر قىلدى . بۇ ئىشنىڭ ھەجمىنى تۆۋەندىكى رەقەملەردىن بىلىۋالغىلى بولىدۇ : « قانۇن »نىڭ ئەرەبچە نۇسخىسى مىليوندىن ئارتۇق سۆزنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ ، ئۆزبېكچە تەرجىمىسى 4000 بەت ، يەنى 280 باسما تاۋاقتىن ئارتۇق .

1980 - يىلى ئىبن سىنا تۇغۇلغىنىغا 1000 يىل تولغانلىق مۇناسىۋىتى بىلەن «قانۇن »نىڭ ئىككىنچى تۆزىتىلگەن نەشرى ئېلان قىلىندى① .

« تېبابەت قانۇنى » بەش كىتابتىن تەركىب تاپقان .

بىرىنچى كىتاب تېبابەتنىڭ نەزەرىيە ئاساسلىرى ھەمدە ئەمەلىي تېبابەتنىڭ ئومۇمىي مەسىلىلىرى ھەققىدە مەلۇمات بېرىدۇ . ئۇنىڭدا

---

① ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا . تېب قانۇنى 1 - كىتاب 7 . 1983 - يىلى .

تېبابەت ئىلمىنىڭ تەرىپى ، ئۇنىڭ ۋەزىپىلىرى ، خىلىت ۋە مىجەز ھەققىدىكى تەلىمات بايان قىلىنىدۇ . كېيىن ئادەم تېنىنىڭ « ئاددىي » ئەزالىرى ــ سۆڭەك ، تارمۇش ، ئەسەب (نېرۋا) ، ئارتېرىيە ، ۋېنا ، پەي ، باغلىنىچ (بوغۇم) ۋە مۇشەك (مۇسكۇل)نىڭ قىسقا ئاناتومىيەلىك ھالىتى بايان قىلىنىدۇ ، كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرى ، كۆرۈلۈشى ، تۈركۈملىرى ھەمدە ئۇلارنى داۋالاشنىڭ ئومۇمىي ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلىدۇ ؛ ئۇزۇقلىنىش ، ھاياتلىق ھالىتى ۋە ھاياتلىقنىڭ بارلىق باسقۇچلىرىدا ساقلىقنى ساقلاش ھەققىدىكى تەلىماتى تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ ؛ سۈرگە بېرىش ، قەيى قىلدۇرۇش ۋە قان ئېلىش مەسىلىلىرىگە ئايرىم بابلار ئاجرىتىلغان .

ئىككىنچى كىتابتا شۇ دەۋر تېبابىتىدە قوللىنىلغان دورىلار ھەققىدە مۇھىم مەلۇماتلار بايان قىلىنغان مۇكەممەل مەجمۇئەدۇر . ئۇنىڭدا ئۆسۈملۈك ، ھايۋانات ۋە مەدەنلەردىن ئېلىنىدىغان 800 دىن ئارتۇق دورىلارنىڭ ھالىتى ، ئۇلارنىڭ دورىلىق خۇسۇسىيەتلىرى ۋە قوللىنىلىش ئۇسۇللىرى بايان قىلىنغان . مۇئەللىپ ئوتتۇرا ئاسىيا ، يېقىن شەرق ۋە ئوتتۇرا شەرق مەملىكەتلىرىدىن چىقىدىغان دورىلاردىن تاشقىرى ، ھىندىستان ، جۇڭگو ، يۇنانىستان ، ئافرىقا ، ئوتتۇرا يەر دېڭىزى ئاراللىرى ۋە باشقا جايلاردىن كەلتۈرۈلگەن نۇرغۇن دورىلىق ماددىلارنى كۆرسىتىپ ئۆتىدۇ . ئىبن سىنا تەۋسىيە قىلغان كۆپ دورىلار فارماكوپىيەدىن مۇستەھكەم ئورۇن ئېلىپ ، بۈگۈنكى كۈندىمۇ قوللىنىلماقتا .

ئۇچىنچى كىتاب ئىنسان تېنىنىڭ بېشىدىن ئاياغىغىچە بولغان ئەزالىرىدا يۈز بېرىدىغان « خۇسۇسىي » ياكى « مەھەللىي » كېسەللىكلەر ھەققىدە مەلۇمات بېرىدۇ . باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا ، بۇ كىتاب بولۇپمۇ پاتولوگىيە ۋە تېراپىيەگە بېغىشلانغان . ئۇنىڭدا باش ۋە مېڭە ، جۈملىدىن ئەسەب (نېرۋا) كېسەللىكلىرى ۋە روھىي كېسەللىكلەر ، كۆز ، قۇلاق ،

بـۇرۇن ، ئېغىز بوشلۇقى ، تىل ، چىش ، چىش مىلكى ، كالپۇك ، تاماق ، ئۆپكە ، يۇرەك ، كۆكرەك ، قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى ، ئاندىن جىگەر ، ئۆت ، قاراجىگەر ، ئۇچەي ، مەقئەت ، بۆرەك ، دوۋسۇن ، زەكەر ۋە ئۈيىتقۇلۇق (ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسى) كېسەللىكلىرى ھەققىدىكى مەلۇماتلار تونۇشتۇرۇلدۇ .

كېسەللىك بەلگىلىرىنى كىلىنىكىلىق جەھەتتىن ئۆز دەۋرىگە نىسبەتەن ناھايىتى ئېنىق ۋە تولۇق كۆرسىتىپ بېرىش ، كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاشتىكى يۆكسەك ماھارەت بۇ كىتابتا ئەتراپلىق بايان قىلىنىدۇ . ئىچكى كېسەللىكلەر ساھەسىدىكى نۇرغۇن كەشپىياتلار « تېببابەت قانۇنى »نىڭ مۇئەللىپىنى ھازىرقى زامان تېببىي ئالىملىرىنىڭ ئاساسچىلىرىدىن بىرى دەپ ھېسابلاشقا ئىمكان بېرىدۇ .

تۆتىنچى كىتاب ئادەمنىڭ ئەزالىرىنىڭ بىرمۇرسىگە خاس بولمىغان « ئومۇمىي » كېسەللىكلەرگە بېغىشلانغان . بىراق ، كېسەللىكلەرگە ھەر خىل ئىسسىتمىلار (كېسەللىك دەۋرىدىكى بوھرانلار) ، ئىشقىلار (جۇملىدىن راك) ، تاشمىلار ، يارا ـ چاقىلار ، كۆيۈك ، سۆگەكنىڭ سۇنۇشى ۋە ئۆسۈپ چىقىشى ، ئەسەبلەرنىڭ جاراھەتلىنىشى ، باش سۆڭىكى ، كۆكرەك قەپسى ، ئومۇرتقا ۋە قول ـ پۇتلارنىڭ شىكەستلىنىشى تونۇشتۇرۇلغان . بۇ ئەسەردە سوزۇلما خاراكتېرلىك ۋە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر : چېچەك ، قىزىتما ، ماخاۋ ، ۋابا ۋە قوتۇر ھەققىدە سۆزلىنىدۇ ، زەھەرلەر ۋە زەھەرلىنىش ھەققىدىكى تەلىماتنىڭ ئاساسىي مەسىلىلىرىمۇ بايان قىلىنىدۇ . كىتابنىڭ مەخسۇس بۆلۈمى ئىنسانىنىڭ ھۆسن چىرايىنى ساقلاشقا ۋە پەرداز قىلىش ۋاستىلىرىگە بېغىشلانغان . جۇملىدىن ئىبن سىنا چاچ چۈشۈشتىن ساقلايدىغان ھەمدە ھەددىدىن تاشقىرى سەمرىپ كېتىش يولى ئورۇقلاپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ۋاستىلەرنىمۇ شەرھلەپ ئۆتكەن .

بەشىنچى كىتاب فارماكوپىيە (دورىگەرلىك ئىلمى) بولۇپ ، ئۇنىڭدا مۇرەككەپ تەركىبلىك دورىلارنى تەييارلاش ۋە ئۇلاردىن پايدىلىنىش ئۇسۇللىرى بايان قىلىنغان . كىتابنىڭ بىرىنچى قىسمىدا ھەر خىل ئۆتكۈر زەھەرلەر ، مەجۇنلەر ، ھەب دورىلار ، تالقان دورىلار ، ئىلاكى دورىلار ، شەربەتلەر ، قاينىتمىلار ، شارابلار ، مەلھەم دورىلار تونۇشتۇرۇلغان بولسا ، ئىككىنچى قىسمىدا مۇئەييەن ئەزالار ـــ باش ، كۆز ، قۇلاق ، چىش ، تاماق ، كۆكرەك قەپسى ، ئاشقازان ، بوشلۇق ئەزالىرى ، بوغۇملار ۋە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدىغان ھەمدە سىناقتىن ئۆتكەن دورىلار تونۇشتۇرۇلىدۇ .

تېبابەت ئىلمى ۋە ئۇنىڭ ۋەزىپىلىرى

تېبابەت ئىلمى شۇنداق بىر ئىلىمكى ، ئۇنىڭ بىلەن ئادەم بەدىنىنىڭ ئەھۋالى ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىك جەھەتتىن ئۆگىنىلىپ ، ئادەم بەدىنىنىڭ ساقلىقى ساقلىنىدۇ ۋە كېسەللىك يوقىتىلىدۇ .

تېببىي ئىلىم نەزەريەۋى ۋە ئەمەلىي بولىدۇ دېيىلگەندە ، مۇشۇ ماۋزۇنىڭ ئۆزىدىن مۇھاكىمە قىلغۇچىلارنىڭ ئويلىغىنىغا ئوخشاش ، تېببىي ئىلىمنىڭ بىرىنچى قىسمى ئىلمنى ئۆگىنىشتىن ، ئىككىنچى قىسمى ئەمەلىي ئىش بىلەن شۇغۇللىنىشتىن ئىبارەت دەپ چۈشەنمەستىن ، بەلكى بۇنىڭدىن باشقا بىرنەرسىنى چۈشىنىش لازىم . ئۇ نەرسە شۇكى ، تېببىي ئىلىمنىڭ ئىككىلى قىسمى ئىلمدىن باشقا نەرسە ئەمەس . لېكىن ، ئۇلار- دىن بىرى تېببىي ئىلمنىڭ قانۇنىيەتلىرىنى بىلىۋېلىشنى مەقسەت قىلىدۇ ، ئىككىنچىسى تېببىي ئىلمنى ئەمەلىيەتتە قانداق قوللىنىشنى بىلدۈرىدۇ . بۇنىڭ بىرىنچىسى ئىلم ياكى نەزەريە دەپ ئاتالسا ، ئىككىنچىسى ئەمەلىيەت دەپ ئاتىلىدۇ .

ھەربىر نەرسىدە شۇ نەرسىنىڭ سەۋەبلىرى بولىدۇ ، شۇ نەرسىنىڭ سەۋەبلىرىنى ئۆگىنىش ئارقىلىق بىلىش ھاسىل بولىدۇ ۋە بىلىش كامالەتكە يېتىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، تېببىي ئىلمدە ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرىنى بىلىشكە توغرا كېلىدۇ . ساقلىقنى ساقلاش ، كېسەللىك ۋە ئۇلارنىڭ سەۋەبلىرى بەزىدە ئوچۇق ، بەزىدە مەخپىي بو- لۇپ ، ئۇنى ھېس قىلىش بىلەن ئەمەس ، بەلكى كېسەللىك ئالامەتلىرىگە ئاساسەن پىكىر يۈرگۈزۈش ئارقىلىق بىلىپ يەتكىلى بولىدۇ ، شۇنىڭدەك تېببىي ئىلمدە ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكتە يۈز بېرىدىغان

هادىسلەرنى بىلىش زۆرۈر بولىدۇ .

سەۋەبلەر ماددا ، فېئال (تەسىر قىلغۇچى) ، شەكىل ۋە تۈگەتكۈچى سەۋەبلەردىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ .

ماددىي سەۋەبلەر شۇنداق نېگىزلەركى ، ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىك شۇ نېگىزدە پەيدا بولىدۇ . ئەڭ يېقىن نېگىزئەزا روھتۇر① ، ئۇنىڭدىن ئۇزاقراقى نېگىز خىلتىلار②ۋە ئۇنىڭدىن ئۇزاقراقى ئۇنسۇرلاردۇر③ . كېيىنكى ئىككىنچىسى ئاساسلىقى تەركىب ئېتىبارى بىلەن نېگىز بولۇپ ، بەزى ئۆزگىرىش ئېتىبارى بىلەنمۇ نېگىز بولىدۇ .

تەسىر قىلغۇچى سەۋەبلەر ئادەم بەدىنىنىڭ ھالەتلىرىنى ئۆزگەرتىپ ياكى ئۆزگەرتمەي ساقلايدىغان سەۋەبلەردۇر . ئۇلار ھاۋا ۋە ئۇلارغا ئالاقىدار نەرسىلەر ، تاماق ، سۇ ، ئېچىملىكلەر ۋە ئۇلارغا ئالاقىدار نەرسىلەر ، چىقىندىلەرنىڭ توختىلىشى ، شەھەرلەر ، تۇرالغۇ جايلار ، جىسمانىي ۋە نەپسانىي ھەرىكەت ؛ ئۇيقۇ ۋە ئۇيقۇسىزلىق سەۋەبلىرى ؛ بىر ياشتىن يەنە بىر ياشقا ئۆتۈش ، ياش ۋە جىنس ئېتىبارى بىلەن پەرقلىنىش ، ھاۋا ، ھەرىكەت ، ئادەم بەدىنىگە تېگىپ ، ئادەم بەدىنىنىڭ تەبىئىتىگە يۇقىرى ، تۆۋەن تەسىر كۆرسىتىدىغان نەرسىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ .

شەكىلى سەۋەبلەر مىزاج ، ئۇنىڭدىن كېيىن پەيدا بولىدىغان قۇۋۇ-

---

① ئەرەبچە « روھ » سۆزى يۇنانچە « پىنۇمە » دېگەن سۆزنىڭ تەرجىمىسى بولۇپ ، ئىنسان گەۋدىسىدە تومۇر ۋە ئەسەب (نېرۋالار) ئارقىلىق ئايلىنىپ يۈرىدىغان ئەفرىسمان بىر جىسمنى بىلدۈرىدۇ . ئىبن سىنانىڭ پىكرىچە «روھ» — « نەپەس » («جان»)دىن پەرق قىلىدۇ .

② قەدىمكى يۇنان تېبابىتىگە ئاساس سالىدىغان گۇمانەن نەزەرىيەگە بىنائەن ئىنسان تېنىدە تۆت ئاساسىي سويۇقلۇق (« خىلىت ») مەۋجۇت بولۇپ ، بۇلار قان ، بەلغەم ، سەپرا ۋە سەۋدا («قارا ئۆت»)دىن ئىبارەت . بۇ نەزەرىيەگە ئوتتۇرا ئەسىردە شەرقتە ، غەربتە ئەمەل قىلىنغان .

③ ئۇنسۇرلار (ئاناسىر) ، يەنى ئېلېمېنتلار تۆت خىل ، تۇپراق ، سۇ ، ھاۋا ۋە ئوت . بۇ توغرىدا كېيىنچە تەپسىلىي چۈشەندۈرۈلىدۇ .

ۋەت ۋە تەركىبلەرنى كۆرستىدۇ .

تۇگەتكۇچى سەۋەبلەر ھەرىكەت (ئىشلار) تىن ئىبارەت بولۇپ ، قۇۋۇۋەت ۋە ئۇلارنى توشۇيدىغان روھلارنى ئۆگىنىشكە توغرا كېلىدۇ . تېبابەت سەنئىتى ئادەم بەدىنىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكنى يوقىتىشنى ئۆزىنىڭ مەزمۇنى قىلىدۇ .

ئۇنسۇر (ئاناسر) دېگەن نېمە

ئۇنسۇر (ئاناسر)نىڭ ھەرقايسىسى ئاددىي جىسىمدىن ئىبارەت بولۇپ ، ئۇ ئادەم بەدىنى ۋە باشقا پۈتۈن نەرسىلەرنىڭ دەسلەپكى بۆلەكلىرى ھېسابلىنىدۇ . ئاددىي جىسىملار شەكىل تۈرلىرى بويىچە بۆلەكلەرگە بۆلۈنمەستىن ، بەلكى ئۇلار مۇرەككەپ جىسىملارغا بۆلۈنىدۇ . ئاددىي جىسىملارنىڭ قوشۇلۇشىدىن كائىناتتىكى تۈرلۈك يېڭى شەيئىلەر پەيدا بولىدۇ .

ئۇنسۇر (ئاناسر)نىڭ ئىككىسى يەڭگىل ۋە ئىككىسى ئېغىر بولىدۇ . يەڭگىللىرى ئوت ۋە ھاۋا ؛ ئېغىرلىرى سۇ ۋە تۇپراقتۇر .

تۇپراقنىڭ تەبىئىتى سوغۇق ۋە قۇرۇق بولىدۇ . سۇ ئاددىي جىسىم بولۇپ ، تەبىئىي ئۇرنى يەر ۋە ھاۋانىڭ ئارىلىقىدا بولۇپ ، يەرنى ئوراپ تۇرىدۇ ، ئۆزى پارغا ئايلىنىدۇ ، سوغۇق ۋە ھۆلدۇر .

ھاۋا ئاددىي جىسىم بولۇپ ، ئۇنىڭ تەبىئىي ئورنى سۇدىن يۇقىرى ، ئوتتىن پەستە تۇرىدۇ . ئۇنىڭ تەبىئىتى يۇقىرىدا ئېيتقىنىمىزدەك ئىسسىق ۋە ھۆلدۇر .

ئوت ئاددىي جىسىم ، ئۇنىڭ تەبىئىي ئورنى ئۇنسۇر (ئاناسر)لارغا تېگىشلىك ھەممە جىسىملارنىڭ ئۈستىدە تۇرىدۇ . ئوتنىڭ شۇنداق ئورۇنداپ بولۇشى ئۇنىڭ مۇتلەق يەڭگىللىكىدىندۇر . ئۇنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق ۋە قۇرۇق . ئىككى ئېغىر ئونسۇر (تۇپراق ۋە سۇ) ئەزالارنىڭ پەيدا بولۇشىغا ۋە تىنچ تۇرۇشىغا ياردەم بېرىدۇ . ئىككى يەڭگىل

ئۇنسۇر (ھاۋا ۋە ئوت) گەرچە ئەزالارنى دەسلەپتە ھەربىرىدە قىلدۇرۇدىغان نەپسىنىڭ ئۆزى بولسىمۇ، روھنىڭ پەيدا بولۇشىغا ۋە ھەربىرىدە قىلىشىغا يار دەم بېرىدۇ.

مىزاج ھەققىدە

مەن ئېيتىمەن: ئۇنسۇر (ئاناسىر)نىڭ ئەڭ ئۇششاق بۆلەكلىرىدىكى قارىمۇقارشى كەيپىياتلارنىڭ بىر - بىرىگە تەسىرى مەلۇم بىر چەككە يەتكەندە پەيدا بولغان كەيپىيات مىزاج (مىجەز) دېيىلىدۇ. ئۇنسۇرلار (ئاناسىر)نىڭ ئەڭ كىچىك بۆلەكلىرىدىكى كەيپىيات ھەربىر ئۇنسۇرنىڭ قارىمۇقارشى بۆلەكلىرى باشقىسىنىڭ قارىمۇقارشى بۆلەكلىرى بىلەن قوشۇلۇشىغا تۇغرا كېلىدۇ. بۇ ئۇنسۇرلار ئۆزىنىڭ قۇۋۋىتى ئارقىلىق بىر - بىرىگە تەسىر قىلىش نەتىجىسىدە ئۇلارنىڭ ھەممىسىگە ئۇيغۇن كېلىدىغان كەيپىيات ۋۇجۇدقا كېلىدۇ، مانا شۇ كەيپىيات مىزاج (مىجەز)دۇر. يۇقىرىدىكى ئۇنسۇرلاردىكى دەسلەپكى قۇۋۋەتلەر ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل ۋە قۇرۇقتىن ئىبارەت تۆت تۈرلۈك بولىدۇ. ئومۇمەن، مىزاجنى ئەقەللىي تەقسىم قىلغاندا ئىككىگە بۆلۈنىدۇ: بىرىنچىسى، ھەقىقىي مۆتىدىل مىزاج. بۇنىڭدا مىزاج ئىگىسىدىكى قارىمۇقارشى كەيپىياتلارنىڭ مىقدارى تەڭ بولىدۇ. ئەنە شۇ مىقدارلارنىڭ ئارىسىدىكى ئوتتۇرا كەيپىيات ھەقىقىي مۆتىدىل مىزاجدۇر؛ ئىككىنچىسى، ئۇنىڭدا قارىمۇقارشى كەيپىياتلار ئارىسىدىكى مىزاج مۇتلەق ئوتتۇرىدا بولماستىن، ئىككى تومۇرنىڭ بىرىگە، يەنى سوغۇق ياكى ئىسسىققا، ھۆل ياكى قۇرۇققا مايىل بولىدۇ.

مۆتىدىللىك — مىزاج ئىگىسىنىڭ پۈتۈن بەدىنىدىكى ياكى بىر ئەزاسىدا ئۇنسۇرلارنىڭ مىقدارى ۋە كەيپىيات ئاساسىدا ئادەم مىزاجىغا كىرگۈچە توغرا تەقسىملەپ، ئەڭ توغرا نىسبەتتە بۆلۈنگەنلىكىدىن ئىبارەت.

ئەمدى تۇرلەر ئۇستىدە توختالغاندا ، ھەقىقىي مۆتىدىللىككە ئەڭ يېقىن كېلىدىغان تۇر ئادەملەردۇر . ئەگەر ئادەملەر مۇئەددىلۇن نەھار (ئېكۆاتور)غا يېقىن جايدا تۇرسا ۋە ئۇ يەرنىڭ ھاۋاسىغا تەۋە بولۇپ ، بۇنى تاغلار ۋە دېڭىزلار بوزۇۋەتمىسە ، ئۇ يەرنىڭ ئادەملىرى مۆتىدىللىككە يېقىن گۇرۇھقا مەنسۇپ بولىدۇ .

ئېكۆاتوردا ياشىغۇچىلاردىن كېيىن ئەڭ مۇتىدىل مىزاجلىق گۇرۇھلار تۆتىنچى ئىقلىمدا ① ياشىغۇچىلار ھېسابلىنىدۇ .

ئەزالارنىڭ مۆتىدىللىكىگە كەلسەك ، بىلمەك كېرەككى ، ھەقىقىي مۆتىدىللىككە ئەڭ يېقىن ئەزا گۆش ، ئۇنىڭدىن قالسا يېقىنراقى تېرىدۇر .

بەدەن تېرىسىنىڭ ئەڭ مۆتىدىل بولغىنى قولنىڭ تېرىسى ، قولنىڭ تېرىسىنىڭ ئەڭ مۆتىدىل جايى ئالقاننىڭ تېرىسى ، بۇنىڭ ئەڭ مۆتىدىل جايى ئالقانىنىڭ ئوتتۇرىسىنىڭ تېرىسى ، بۇنىڭدىن مۆتىدىلرەكى بارماقلارنىڭ تېرىسى ، بۇنىڭدىن مۆتىدىلرەكى كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ تېرىسى ، بۇنىڭ ئەڭ مۆتىدىل جايى بارماق ئۇچىنىڭ تېرىسىدۇر . شۇنىڭ ئۈچۈن ، كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە باشقا بارماقلارنىڭ ئۇچلىرى تېگىپ بىلىنىدىغان نەرسىلەرنىڭ دەرىجىسى ھەققىدە ھۆكۈم چىقىرىپ بەرگۈچىلەردۇر.

مەلۇم دورىنى ئىسسىق ياكى سوغۇق بولىدۇ دېگەندە ، ئۇ دورا ئۆز مادداسىدا ئىسسىقلىقنىڭ ياكى سوغۇقلۇقنىڭ ئاخىرقى چېكى دېگەن مەنىنى چۈشەندۈرمەيدۇ ھەمدە ئۆز مادداسى بىلەن ئادەم بەدىنىدىن ئىسسىقراق ياكى سوغۇقراق دېگەن مەنىنمۇ چۈشەندۈرمەيدۇ . بۇ ھالدا مىزاجى ئادەمنىڭ مىزاجىغا ئوخشاش بولغان دورا مۆتىدىل بولىدۇ . لېكىن ، بۇ دورا ئىسسىق يا قۇرۇق دېيىشتىن مەقسەت بۇ دورىدىن ئادەم بەدىنىدىكىدىن يۇقىرىراق ئىسسىقلىق يا سوغۇقلۇق پەيدا بولىدۇ دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، دورا بەزىدە ئادەم بەدىنىگە قارىغاندا

---

① قەدىمكى ۋە ئوتتۇرا ئەسىر ئالىملىرى يەر يۈزىنى يەتتە ئىقلىم (مەنتىق) گە بۆلگەن .

سوغۇق ، چايان گەۋدىسىگە قارىغاندا ئىسسىق بولىدۇ . يا ئىنسان بەدىنىگە قارىغاندا ئىسسىق ، يىلان بەدىنىگە قارىغاندا سوغۇق بولىدۇ ، بەلكى دورا مەلۇم بىر كىشىنىڭ گەۋدىسىگە نىسبەتەن ئىسسىق بولغىنىدىن باشقا بىر كىشىنىڭ بەدىنىگە نىسبەتەن ئىسسىقلىقى كەمرەك بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، كېسەلگە بەرگەن بىر دورا شۇ كېسەلنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىشتە ئونۇم بەرمىسە ، يەنە شۇ خىلدىكىنى بېرىشكە بولمايدۇ .

شۇنىڭ بىلىش كېرەككى ، يارانقۇچى ، ــ ئاللاغا مەدھىيىلەر بولسۇن ، ــ ھەربىر ھايۋانغا ۋە ھەربىر ئەزاغا ئىمكانىيەت يار بەرگىنىچە ئۆزىگە لايىق ۋە ئونىڭ ئىشلىرى ، ئەھۋالىغا مۇناسىپ مىزاج بەردى . ئۇ ئادەمگە ئەڭ مۆتىدىل مىزاج ، شۇنىڭدەك ھەر ئەزاغا لايىقىدا مىزاج بېرىپ ، بەزى ئەزانى ئىسسىقراق ، بەزى ئەزانى سوغۇقراق ، بەزى ئەزانى قۇرۇقراق ۋە بەزى ئەزانى ھۆلرەك قىلدى .

بەدەنىدىكى ئەڭ ئىسسىق نەرسە روھ ۋە روھنىڭ پەيدا بولۇش ئورنى ــ يۈرەكتۇر . ئۇنىڭدىن قالسا قاندۇر . چۈنكى ، قان جىگەردە پەيدا بولۇپ ، يۈرەك بىلەن باغلىنىشلىق بولغان جىگەردە يوق ئىسسىقلىقنى ئۇ يەردىن ئالىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىنكى دەرىجىدە تۇرىدىغان ئىسسىق مىزاجلىق ئەزا جىگەردۇر . چۈنكى ، جىگەر قاتقان قان ھالىتىدە تۇرىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆپكە ، ئۇنىڭدىن كېيىن گۆش تۇرىدۇ . گۆشتىن كېيىن ئىسسىق مىزاجلىق ئەزا مۇسكۇللاردۇر ، بۇنىڭدىن كېيىنكى ئورۇندا ئۆت تۇرىدۇ . چۈنكى ، ئۆتتە قان كۆيۈندىسى باردۇر . ئۇنىڭدىن كېيىن بۆرەكلەر تۇرىدۇ ، ئۇلاردا قان كۆپ ئەمەس ، ئۇنىڭدىن كېيىنكىسى ھەرىكەتلىك تومۇرلار (ئارتېرىيەلەر) تەبىقىسىدۇر . ئۇنىڭدىن كېيىن ھەرىكەتسىز تومۇرلار (ۋېنالار) تەبىقىسى تۇرىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن تېرە ۋە ئەڭ ئاخىرىدا ئالقاننىڭ مۆتىدىل مىزاجلىق تېرىسى تۇرىدۇ .

بەدەنىدىكى ئەڭ سوغۇق مىزاجلىق ماددا بەلغەم بولۇپ ، ئۇنىڭدىن كېيىن چاۋا ، ئاندىن ياغ ، تۇك ، سۆگەك ، تاغاق ، تارىمۇش ، پەيلەر ، پەردىلەر ، ئەسەبلەر ، ئارقا مېڭە ، ئالدى مېڭە ۋە ئاخىرىدا تېرە تۇرىدۇ .

بەدەندىكى ئەڭ ھۆل نەرسە بەلغەم ، قان ، ياغ ، چاۋا ، ئالدى ، مېڭە ، ئارقا مېڭە ، ئەمچەك ، مىلىك ۋە تاڭلاي گۆشى ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆپكە ، جىگەر ، ئۆت ، بۆرەك ، مۇسكۇللار ، كېيىن تېرىلەر تۇرىدۇ .

ياش ئومۇمەن تۆت قىسىمغا بۆلۈنىدۇ : بىرىنچى ، ئۆسۈش يېشى ، بۇ ئۆسمۈرلۈك دەۋرى دېيىلىدۇ ، 30 يىلچە داۋام قىلىدۇ ؛ ئىككىنچى ، ئۆسۈشتىن توختاش يېشى ، بۇ 30 ـــ 35 ياكى 40 ياشقىچە بولغان دەۋرنى كۆرسىتىدۇ ؛ ئۈچىنچى ، قىسمەن قۇۋۇەت بولۇپ تۇرۇپ ، چېكىنىش يېشى ، بۇ 30 ياشلىق كىشىلەرگە مەنسۇپ بولۇپ ، 60 ياشقىچە داۋام ئېتىدۇ ؛ تۆتىنچى ، كۈچسىزلىك بىلەن چېكىنىش يېشى ، بۇ ئۆمۈرنىڭ ئاخىرىغىچە داۋاملىشىدىغان قېرىلارنىڭ يېشىدۇر .

بالىلارنىڭ ۋە ياشلارنىڭ بەدەنلىرى مۆتىدىل دەرىجىدە ئىسسىق ، ئوتتۇرا ياش ۋە قېرىلارنىڭ بەدەنلىرى سوغۇق ، لېكىن بالىلارنىڭ بەدەنلىرى ئۆسۈۋاتقانلىرى ئۈچۈن مۆتىدىلدىن ھۆلرەك ، بۇنىڭغا تەجرىبە دەلىل بولىدۇكى ، بالىلارنىڭ سۆڭەكلىرى ۋە ئەسەبلىرى يۇمشاقتۇر .

لېكىن ، ئوتتۇرا ياشلىقلار ، خۇسۇسەن قېرىلار ناھايىتى سوغۇق مىزاجلىق بولۇش بىلەن بىر چاغدا ناھايىتى قۇرۇق بولىدۇ . بۇ ھال سۆڭەكلەرنىڭ قاتتىقلىقى ۋە تېرىلەرنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بىلىنىدۇ .

جىنسلار (ئەرلەر ۋە ئاياللار) نىڭ مىزاجىنىڭ ئايرىمىسىغا كەلگەندە ، ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا سوغۇق مىجەزلىك بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئۇلارنىڭ تۈزۈلۈشى جەھەتتە ئەرلەرگە قارىغاندا كۈچسىز ، يەنە ئۇلارنىڭ مىزاجلىرى ھۆلرەك بولىدۇ .

شىمالدىكى مەملىكەتلەرنىڭ ئاھالىلىرى ئىچىدە سۇنىڭ ئىچىدە ئىشلەيدىغانلارنىڭ مىزاجى ھۆلرەك بولۇپ ، بۇنىڭ ئەكسىچە يەردە ياشىغان كىشىلەرنىڭ مىزاجى قۇرۇق بولىدۇ .

ئەزالارنىڭ بەزىسى ئاددىي ، بەزىسى مۇرەككەپ بولىدۇ . ئاددىيلىرى شۇنداق ئەزالاركى ، ئۇلاردىن قايسى بۆلەكنى ئېلىۋەتسە ، ئۇ سىم ۋە تەئرىپىدە پۈتۈن ئەزا بىلەن بىر خىل بولىدۇ . مەسىلەن ، گۆش

ۋە گـۆش بۆلەكلىرى ، سۆگەك ۋە سۆگەك بۆلەكلىرى ، ئەسەب ۋە ئەسەب بـۆلەكلىرى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئۇلار « بۆلەكلىرى بىر - بىرىگە ئوخشاش ئەزالار » دەپ ئاتىلىدۇ .

مـۇرەككـەپلىرى شۇنداق ئەزالاركى ، ئۇلاردىن قايسى بۆلەكنى ئېـلىـۋەتسـە ، ئـىـسـىـم ۋە تـەرىپىدە پۈتۈن ئەزا بىلەن بىر خىل بولمايدۇ . مـەسـىـلـەن ، قول ۋە يۇز ، يۇز بۆلىكى يۇز بولمايدۇ ؛ قولنىڭ بۆلىكى قول بـولـمـايـدۇ ، مۇرەككەپ ئەزالار « قورال » ئەزالار دەپ ئاتىلىدۇ . چۈنكى ، ئۇلار نـەپـەس (جـان) ئۈچۈن ئۆز ھەربىرىكەتلىرىنى ۋە ئىشلىرىنى ئىجرا قـىـلىشتا قورال ۋە ۋاستىلىك ۋەزىپىنى بېجىرىدۇ .

كېسەللىك، ئۇنىڭ سەۋەبلىرى ۋە ئالامەتلىرى

تېبابەت ھەققىدىكى كىتابلاردا: سەۋەب ئالدىن پەيدا بولىدىغان ۋە ئادەم بەدىنىدە قانداقتۇر بىر ھالەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ياكى بۇ ھالەتنى مۇقىم ساقلاپ تۇرىدىغان ئامىللارغا قارىتىپ ئېيتىلىدۇ. كېسەللىك كىشىلەرنىڭ بەدىنىدىكى غەيرىي تەبىئىي ھالەت بولۇپ، ئۇ كېسەل بولغۇچىنىڭ ئەزاسىنىڭ خىزمىتىگە بۇاستە زىيان يەتكۈزىدۇ. ئۇ غەيرىي تەبىئىي مىزاجدىن ياكى غەيرىي تەبىئىي تەركىبتىن پەيدا بولىدۇ. كېسەللىك يۈز بېرىش شۇ كېسەللىك ھالىتىنىڭ نەتىجىسى بولىدۇ. بۇ تەبىئەتكە قارىمۇقارشى بولسا، مەسىلەن قۇلۇنج ① كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانىدەك بولىدۇ ياكى قارىمۇقارشى بولمىسا، مەسىلەن ئۆپكە يالليۇغى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلىقتىن، يۈزنىڭ ئۆتكۈر دەرىجىدە قىزىرىپ كېتىشىگە ئوخشاش بولىدۇ، بۇ ئەھۋاللارنىڭ يۈز بېرىشى غەيرىي تەبىئىدۇر.

سەۋەبنىڭ مىسالى سېسىق (ئېرىش)، كېسەللىكنىڭ مىسالى قىزىتما، ئالامەتنىڭ مىسالى چاڭقاش ۋە باش ئاغرىقى. يەنە سەۋەبنىڭ مىسالى ــ ئۆتكۈر نەزلە، كېسەللىك مىسالى ــ ئۆپكىدىكى يارا؛ ئالامەتنىڭ مىسالى يۈز يالىڭىقنىڭ قىزىرىشى ۋە تىرناقلىرىنىڭ رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى.

كېسەللىك مەزگىلى

بىلىش كېرەككى، كېسەللىكتە كۆپ ھاللاردا باشلىنىش مەزگىلى، تەرەققىي قىلىش مەزگىلى، تەرەققىياتنىڭ ئاخىرقى مەزگىلى ۋە چېكىنىش

① قۇلۇنج ــ چوڭ ئۇچەيدىكى قاتتىق ئاغرىق بىلەن كېلىدىغان كېسەللىك.

مەزگىللىدىن ئىبارەت تۆت مەزگىل بولىدۇ . بۇ مەزگىللەردىن تاشقىرى ۋاقىت ساقلىق ھېسابلىنىدۇ .

شۇنىمۇ بىلىش كېرەككى ، كېسەللىك مىزاج ، ياش ۋە يىل پەسلى بىلەن ئالاقىدار بولسا ، شۇنداقلا ئۇلارغا ماس كەلسە ، ئۇلارغا ماس كەلمىگەن ۋە سەۋەبلەرنىڭ زورلۇقى ئارقىسىدا ۋۇجۇدقا كەلگەن كېسەللىكلەرگە قارىغاندا خەۋپى ئانچە پەيدا بولمايدۇ . بىلگىنكى ، ھەربىر پەسىلدە پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنىڭ ئۆزىگە زىت پەسلدە ساقىيىشى ئۈمىد قىلىنىدۇ .

شۇنداق كېسەللىك بارکى ، ئۇ باشقا كېسەللىككە ئايلىنىدۇ ياكى پۈتۈنلەي يوقلىپ كېتىدۇ ، بۇنداق ئەھۋال خەيرلىك بولىدۇ . شۇنىڭ بىلەن يەنە بىر كېسەللىك باشقا بىرقانچە كېسەللىككە شىپا بولىدۇ . مەسىلەن ، تۆت كۇنلۇك قىزىتما كۆپىنچە تۇتقاقلىق ، ئىكرىس ، ۋېنا تومۇرنىڭ كېڭىيىشى ، بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى ، قوتۇر ، قىچىشقاق ، ئۇششاق تاشمىلار ۋە تومۇر تارتىشقانغا شىپا بولىدۇ .

كېسەللىكنىڭ بەزىلىرى يۇقۇملۇق بولىدۇ . بۇلار ماخاۋ ، قوتۇر ، چېچەك ، ۋابا قىزىتمىسى ، يىرىڭلىق يارىلارغا ئوخشاش كېسەللىكلەردۇر . خۇسۇسەن بۇلار ئادەملەرنىڭ تۇرالغۇلىرى زىچ بولغاندا ۋە كېسەل كىشىنىڭ قوشنىلىرى بۇلغانغان ھاۋاغا يېقىن بولغاندا يۇز بېرىدۇ . كۆز ئاغرىقى شۇلارنىڭ جۇملىسىدىندۇر . ئۆپكە كېسەللىكى (سىل) ۋە بەرەس (پېسە)مۇ يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردىندۇر . كېسەللىكنىڭ بەزىلىرى ، مەسىلەن تەبىئىي گالۋاڭلىق ، ماخاۋ ، پادەگرە (نىقرىس) ، سىل ۋە بەرەسگە ئوخشاش كېسەللىك نەسىلدىن نەسىلگە ئۆدۈم قالىدۇ .

كېسەللىكنىڭ يەنە بەزىلىرى بىرەر قەبىلە ۋە بىرەر يۇرتتا ياشىغۇچىلارغا خاس بولىدۇ ياكى ئۇلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ .

ئەتراپنى ئوراپ تۇرغان ھاۋانىڭ ئادەم بەدىنىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى

ھاۋا بەدەنگە ۋە روھنىڭ تەركىبىگە كىرگەن بىر ئۇنسۇردۇر ،

شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا ئۇ روھقا يېتىپ كېلىپ ، ئۇنى تۇزۇشكە سەۋەب بولىدىغان بىر تۇرتكىدۇر . ھاۋا ئۇنىڭ بىر ئۇنسۇرى بولغانلىقىدىن بولماستىن ، بەلكى تەسىر قىلغۇچى بولغانلىقى ، يەنى مۇتىدىللىككە كەلتۈرگۈچى ئامىل بولغانلىقىدىندۇر .

روھ پەيلاسوپلارنىڭ « نەپەس » (« جان ») دەپ ئاتىغان نەرسىلىرىنى چۈشەندۈرمەيدۇ .

ھاۋا روھتا پەيدا بولىدىغان مۇتىدىللىك ، يەنى راھەتلىنىش ۋە تازىلاش ئىشلىرىدىن ئىبارەت ئىككى ئىشقا باغلىق بولىدۇ .

راھەتلىنىش روھنىڭ ئىسسىق مىزاجى تۈتۈلۈپ قېلىش نەتىجىسىدە ئوتتۇرا دەرىجىگە بارغان بولسا ، ئۇنى مۇتىدىللەشتۈرۈش ۋە ئۆزگەرتىشتىن ئىبارەت . بۇنداق مۇتىدىللىك ھاۋانىڭ ئۆپكە ئارقىلىق ، شۇنىڭدەك ئارتېرىيەلەرگە تۇتاش تۆشۈكلەر ئارقىلىق روھقا تارقىلىشى سەۋەب بولىدۇ .

تازىلىنىش شۇنىڭدىن ئىبارەتكى ، ھاۋا نەپەسنى تاشقىرىغا چىقىرىش ئارقىلىق ئۆزى بىلەن بىللە تۇتۇنلۇك بۇغنى ئېلىپ چىقىدۇ . تۇتۇنلۇك بۇغنىڭ روھقا كۆرسەتكەن نىسبىتى ئارتۇقچە خىلىتىنىڭ بەدىنگە كۆرسەتكەن نىسبىتى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ .

ھاۋا مۇستەقىل ۋە ساپ بولۇپ ، ئۇنىڭغا روھنىڭ مىزاجىغا زىت يات بىر جەۋھەر ئارىلاشمىسا ، ئۇ ساغلاملىق ئۇچۇن ئىشلىگۈچى ۋە ئۇنى ساقلىغۇچى بولىدۇ . ھاۋا ئۆزگەرسە ، بۇ ئىشنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ .

ياخشى ھاۋا

ياخشى ھاۋا ھېچقانداق بۇغ ۋە تۇتۇنگە ئوخشاش يات نەرسىلەر ئارىلاشمىغان ھاۋا كۆرسىتىدۇ . بۇ ئاسماننىڭ تېگىدىكى ئوچۇق ھاۋا بولۇپ ، ئۇ دىۋار (توسۇق) ۋە تاملار تەرىپىدىن ئورالغان بولمايدۇ . لېكىن ، ھاۋا ئومۇمىيۈزلۈك بۇزۇلۇش دەرىجىسىگە يەتكەندە ، بۇ ھاۋا ياخشى بولمايدۇ . چۈنكى ، بۇنداق ۋاقىتتا ئوچۇق ھاۋا ئورالغان ھاۋاغا قارىغاندا

بۇزۇلۇشىنى ئۆزىگە تېزراق قوبۇل قىلىدۇ. باشقا ھالەتلەردە ئوچۇق ھاۋا ياخشىراقتۇر. بۇ ياخشى ھاۋا تازا ۋە تىنىق بولۇپ، ئۇنىڭغا پەس، ئويمان، پاتقاق يەرلەر ۋە تېرىلغۇ يەرلەردىن، بەسەي، شۇنىڭدەك ياپراق-لىق ئۆسۈملۈكلەر تېرىلغان يەرلەردىن كۆتۈرۈلگەن سۇ پارلىرى ئارىلاشمىغان، خۇسۇسەن قويۇق ئورمانلىقلار، مەسىلەن ياڭاق، سېدە، ئەنجۈرگە ئوخشاش دەرەخلەر ئۆسكەن جايدىن كۆتۈرۈلگەن سۇ ھورلىرى، سېسىق پۇراقلار ئارىلاشمىغان بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ياخشى شامالداردىن ئورالغان بولمايدۇ؛ چۈنكى، ياخشى شامالدار ئېگىز ۋە تەكشى يەرلەردىن ئۆتىدۇ. بۇنداق ھاۋا كۈنچىقىش بىلەن تېز قىزىپ، كۈنپېتىش بىلەن تېز سوۋۇيدىغان چوڭقۇر يەرگە بېكىنىپ قالغان ھاۋا ئەمەس، شۇنداقلا يېقىن مۇددەتتە ھاك ئارىلاشتۇرۇپ سۇۋالغان ۋە پۈتۈنلەي قۇرۇپ بولمىغان تاملار ئارىسىدا قامالغان ۋە كىشىنى نەپەس ئېلىشقا قويمايدىغان ھاۋا ئەمەس.

يىل پەسىللىرىنىڭ تەسىرى

يىل پەسىللىرىنىڭ ھەربىرى ئۆزىگە مۇناسىپ ساغلام مىزاجدا بولغان كىشىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ، ئۆزىگە مۇناسىپ بولمىغان يامان مىزاج-لىق كىشىگە توغرا كەلمەيدۇ.

يىل پەسىللىرى ئۆزىگە كېرەك بولغان خۇسۇسىيەتلەرگە ئۇيغۇن كېلىشى كېرەك، يەنى يازنىڭ ئىسسىق بولۇشى، قىشنىڭ سوغۇق بو-لۇشى، شۇنىڭدەك باشقا پەسىللەرنىڭ ئۆزىگە خاس بولۇشىغا ئوخشاش ئەگەر بۇ تەڭپۇڭلۇق بۇزۇلسا، يامان كېسەللەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

پەسىللىرى ھەمىشە برخىللا بولغان يىل يامان يىل ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن، يىلنىڭ ھەممە پەسىللىرى ھۆل ياكى قۇرۇق، ئىسسىق ياكى سوغۇق بولسا، بۇنداق يىللاردا مۇناسىپ كېسەللىك كۆپىيىدۇ، شۇنداق

بۇ كېسەللىكنىڭ مۇددىتى ئۇزاق بولىدۇ. مەسىلەن، سوغۇق پەسىل بەلغەم مىزاجلىق بەدەنگە تەسىر قىلىپ، تۇتقاقلىق، پالەج، سەكتە①، يۇز پالىچى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكنى ئېلىپ كېلىدۇ؛ ئىسسىق پەسىل سەپرا مىزاجلىق بەدەنگە تەسىر قىلىپ، سەۋدايىلىق، ئۆتكۈر قىزىتما ۋە ئىسسىق ئىششىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بىلىش كېرەككى، بىر پەسىل ئىككىنچى بىر پەسىلگە ئۆتكەندە، مەلۇم بىر خىل تەسىر يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ھاۋا بىر كۈندە ئىسسىقتىن سوغۇقىقا ئايلانسا، بۇ ھال بەدەننىڭ ساقلىقىنىڭ ئۆزگىرىشىگە سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر ساغلام ۋاقىت كۈز يامغۇرلۇق ۋە قىش ئەگەر سوغۇق بولماستىن، شۇ جايغا خاس مۆتىدىل دەرىجىدە سوغۇق بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ. ئەگەر باھارمۇ يامغۇرلۇق، يازمۇ يامغۇرلۇق بولسا، بۇ ئەگەر ساغلام يىل ھېسابلىنىدۇ.

باھار ئۆز مىزاجىدا بولسا، يىل پەسلىنىڭ ئەگەر ياخشى بولغانلىقى ھېسابلىنىدۇ. ئۇ روھ ۋە قان مىزاجىغا مۇناسىپ كېلىدۇ. يۇقىرىدا توختىلىپ ئۆتۈلگەندەك، ئۇ (باھار) ئۆزىنىڭ مۆتىدىللىكى بىلەن تېزدىن «ئاسمان»نىڭ يەڭگىل ئىسسىقلىقىغا ۋە تەبىئىي نەملىكىگە ئايلىنىدۇ. باھاردا ئۇزاقسوزۇلغان كېسەللىك قوزغىلىدۇ، چۈنكى (باھار) تۇرۇپ قالغان خىلتلارنى ئاقتۇرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، مالىخۇلىيا كېسەللىكى بار ئادەملەردە بۇ كېسەللىك قوزغىلىدۇ.

باھار كېسەللىكلىرى تۆۋەندىكىچە: ئىچىدىن قان ئۆتۈش، بۇرۇن قاناش، سەپرا تەبىئىتىدە بولغان مالىخۇلىيانىڭ قوزغىلىشى، ئىششىق، يىرىڭلىق ئىششىق، گال ئاغرىقلىرى (بۇ كېسەللىكلەر ئۆلتۈرگۈچىلەردۇر) ۋە باشقا چىقىقلار. باھاردا تومۇرلارنىڭ يېرىلىشى، قان قۇسۇش ۋە يۆتەل كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللار قىش سۈپىتىدە كەلگەن باھاردا كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىكتە جۈملىدىن سىل كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ئادەملەرنىڭ ئەھۋاللىرى باھاردا يامانلىشىدۇ. قان

① سەكتە ــ مېڭىگە قان چۈشۈشنى كۆرسىتىدۇ.

ئالدۇرۇش ، بەدەننى بوشتتش ، ئاز يېيىش ، ئىچىملىكنى كۆپ ئىچىش ، مەست قىلىدىغان شارابلارغا سۇ قوشۇپ كۇچنى تۆۋەنلىتىپ ئىچىش چارىلىرى باھار كېسەللىكىدىن قۇتقۇزالمايدۇ . باھار بالىلارغا ۋە ياش جەھەتتىن بالىلارغا يېقىن كېلىدىغان كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ .

قىشقا كەلسەك ، ئۇ ھەزىم قىلىش ئۇچۇن ئەڭ ياخشى ۋاقىت ھېسابلىنىدۇ . چۇنكى ، سوغۇق تۆغما ئىسسىقلىقنىڭ جەۋھىرىنى سەقلاپقا ، ئىسسىقلىق زورىيىدۇ ۋە تارقالمايدۇ .

قىشتا بولىدىغان كېسەللىكنىڭ كۆپىنچىسى بەلغەمدىن بولىدۇ . قىشتا بەلغەم شۇنداق كۆپ بولىدۇكى ، ھەتتا قۇسۇقمۇ شىلىمشىق كېلىدۇ . قىشتا ئىششىقلارنىڭ رەڭگى كۆپىنچە ئاقۇچ بولىدۇ . زۇكام كۆپ بولىدۇ . زۇكام كۇزلۇك ھاۋانىڭ قىش ھاۋاسىغا ئۆزگىرىشىدىن باشلىنىدۇ ، كېيىن بېرىپ زاتىلجەم ، ئۆپكە يالىلۇغلىنىش ، خىرىلداش ۋە گال ئاغرىقلىرىغا ئايلىنىدۇ . كېيىن بەقىنىدا ۋە ئارقىدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ ، ئەسەبلەر زەھەرلىنىدۇ ، ئۇزاققا سوزۇلىدىغان باش ئاغرىقى ، ھەتتا سەكتە ۋە تۇتقاقلىق كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ . مانا شۇلارنىڭ ھەممىسى بەلغەم ماددىلىرىنىڭ كۆپىيىشىدىن ۋە تىقىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ . قېرى ئادەملەر قىشتا ئازاب چېكىدۇ . ياش جەھەتتىن قېرىلارغا يېقىن بولغان ئادەملەرمۇ شۇنداق بولىدۇ ، لېكىن ئۇتتۇرا ياشتىكى ئادەملەر قىشتىن بەھرە ئالىدۇ .

يازغا كەلسەك ، ئۇ خىلتلارنى ھەددىدىن تاشقىرى كۆپ ئېرىتىپ ، تارقىتىپ ، قۇۋۋەت ۋە تەبئىي تەسىرلەرنى زەئىپلەشتۇرىدۇ . يازدا قان ۋە بەلغەم كېمىيىدۇ . باش يازدا سەپرا كۆپىيىپ ، ئاندىن يازنىڭ ئاخىرىدا ئۆتىنىڭ سوغۇق ماددىسى تارقىلىپ ، قويۇقى قاملىپ ، يىغىلغانلىقى سەۋەبلىك سەۋدا كۆپىيىدۇ . بۇ ھال قېرىلاردا ۋە قېرىلارغا يېقىن بولغان ئادەملەرنى يازدا كۆپرەك قينايدۇ .

ئىسسىق چاغدا بولىدىغان كېسەللىككە كەلسەك ، بۇلارغا مەسىلەن ، كۇن ئارىلاپ تۇتىدىغان قىزىتما ، دائىملىق قىزىتما ، كۆيدۇرگۇچى

قىزىتما ۋە بەدەننىڭ ئورۇقلىشى كىرىدۇ . بۇ چاغدا قۇلاق ئاغرىقى ۋە كۆز ئاغرىقى كۆرۈلىدۇ . خۇسۇسەن تومۇز شامالسىز بولسا ، قۇلاق ئاغرىقى ۋە كۆز ئاغرىقى كۆپ بولىدۇ . مەستخۇشلۇق ۋە شۇ پەسلگە مۇناسىۋەتلىك بولغان تاشمىلار كۆپ كۆرۈلىدۇ .

كۆز پەسلىگە كەلسەك ، كۆز پەسلىدە ئادەملەر كۆندۈزدە ئىسسىق ئاپتاپتا يۈرۈپ ، كېچىسى سالقىن بولغان تالاغا چىقسا ، مېۋىلەرنى كۆپرەك يېگەنلىكتىن خىلتىلار بۇزۇلسا ھەمدە يازدا قۇۋۇەت كېمىيىپ كەتسە ، كېسەللىك كۆپ بولىدۇ .

كۆز پەسلىنىڭ ئاۋۇلى قېرى ئادەملەر ئۇچۇن بىرقەدەر مۇۋاپىق ئاخىرى ئۇلارغا قاتتىق زىيانلىق .

كۆز پەسلىدە كۆرۈلىدىغان كېسەللىك تۆۋەندىكىچە : تېرىگە چۈشىدىغان قوتۇر ، تەمرەتكە كېسەللىكى ، سەرەتان ، بوغۇم ئاغرىقلىرى ، ئارىلاش قىزىتمىلار ۋە تۆت كۈنلۈك قىزىتمىلارنىڭ ھەممىسىگە سەۋدا (قارا ئۆت) نىڭ كۆپلۈكى سەۋەب بولىدۇ ، شۇنىڭدەك كۆزدە ئۆت چوڭ بولىدۇ ۋە ئىسسىق ـ سوغۇق تۇيۇقسىز دوۋسۇن مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشى نەتىجىسىدە تامچىلاپ سىيىش ھالىتى كۆرۈلىدۇ .

كۆزدە قۇرۇق ئۇچەينىڭ ئۆزگىرىش ھادىسىلىرى (ئىلاۋوس ـ ئىلىئوس) ، شۇنىڭدەك سەكتە كېسەللىكى ۋە ئۆپكە كېسەللىكى ، بەل ۋە سان ئاغرىقى كۆپىيىدۇ ؛ بۇنىڭغا يازدا چىقىندىلەر ھەركەت قىلىپ ، كۆزدە قىسىلغانلىقى سەۋەب بولىدۇ .

ئۆپكىسى يارىلانغان سىل كېسەللىكى ئۇچۇن ئەڭ زىيانلىق پەسىل كۆزدۇر . سىل كۆز پەسلىدىن باشلىنىپ ، ئالامەتلىرى ئاشكارا بولمىغان بولسا ، كۆز پەسلى بۇ ئالامەتلەرنى ئاشكارا قىلىدۇ.

ئەڭ ياخشى كۆز پەسلى يامغۇرلۇق ۋە نەملىك كۆز پەسلىدۇر . قۇرۇق كۆز پەسلى ئەڭ يامان كۆز پەسلىدۇر .

ئاسمانىدىكى ئامىللاردىن كېلىدىغان ئۆزگىرىشلەر ، يۇلتۇزلارنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ . ئاسماننىڭ بىرەر جايىدا بىرمۇنچە يورۇق يۇلتۇزلار

توپلىنىۋالىدۇ ۋە ئۇلار قۇياش بىلەن ئۇچرىشىدۇ ، نەتىجىدە ئۇلارنىڭ تېـ گىـگـە يـاكـى يېقىن يېرىگە جايلاشقان يۇلتۇزلاردا كۈچلۈك قىزىش پەيدا بـولـىـدۇ . بەزىدە ئۇلار تەكشىلىكتىن ناھايىتى يىراقلىشىپ كېتىدۇ - دە ، شۇنىڭ بىلەن قىزىش يېتەرلىك دەرىجىدە بولماي قالىدۇ . قۇياشنىڭ قىسقا مۇددەتـتە ئۇدۇلىدا تۇرغان ۋاقتىدىكى قىزدۇرۇشقا بولغان تەسىرى ئۇنىڭ داۋاملـىـق رەۋىشتە ئۇدۇلىدا تۇرغىنى ياكى ئۇنىڭغا يېقىن بولغىنىدىكى تەـ سىرىچە بولمايدۇ .

يـەرگـە تـېـگـىـشـلـىـك ئامـىـللارغا كەلسەك ، ئۇلارنىڭ بەزىلىرى شـەھـەرلـەرنـىـڭ (جۇغراپىيەلىك) جايلىشىشى ، جايلارنىڭ ياخشىلىقىغا ۋە پەسلىكىگە ، تاغلار ، دېڭىزلار ، شامىللارغا ۋە بەزىلىرى تۇپراققا باغلىقتۇر . يـەرلەرنىڭ جايلىشىشى سەۋەبلىك پەيدا بولىدىغان ئامىللار ھەققىدە شۇنى ئېيـتـىـش كېرەككى ، يېز ۋاقتىدا (ھاۋا) شامالدا سەرەتان دائىرىسىگە ياكى جەنۇبتا جەد دائىرىسىگە يېقىن جايلاشقان ھەربىر يەردە ئۇلاردىن ئېكۋاتور ۋە شـىـمـالـغـا قاراپ ئۇزاقلىشىپ بارغان يەرلەردىكىگە قارىغاندا ئىسسىقراق بـولـىـدۇ . ئېـكـۋاتوردىن پەسكە جايلاشقان يەرلەرنى مۆتىدىلىككە يېقىن دېگۈچىلەرنىڭ سۆزلىرىنى تەستىقلاش كېرەك .

شـەھـەرلـەرنـىـڭ ئېگىز ياكى پەسكە جايلاشقانلىقىدىن كېلىدىغان ئامـىـللارغا كـەلسەك ، پەسكە جايلاشقان شەھەر دائىم ئىسسىقراق ، ئېگىز- لـىـكـكـە جـايلاشقان شەھەر ھەمىشە سوغۇقراق بولىدۇ . ھەقىقەتەن بىزنى ئورىپ تـۇرغـان ھاۋانـىـڭ يـەرگـە يـېقىن تۇرغان قىسمى قۇياش نۇرىنىڭ يـەرگـە يـېقـىـن جـايـىدا كۈچىيىشى سەۋەبلىك تۇپراق ئىسسىق بولىدۇ ، يـەردىن مەلۇم دەرىجىدە يىراقلىراق جايلاشقان قىسمى بولسا سوغۇقراق بو- لىدۇ . بۇنىڭ سەۋەبى ھېكمەتنىڭ تەبىئەت قىسمىدا بايان قىلىنىدۇ . ئەگەر پەس يەر چوڭقۇر يەرگە ئوخشاش بولسا نۇر كۆپرەك جۇغلىنىپ ، تۇپراق (يەر) ئىسسىيدۇ .

تـاغلارنـىـڭ سـەۋەبىدىن ۋۇجۇدقا كېلىدىغان ئامىللارغا كەلسەك ، ئەگـەر تـاغ كىشىلەر تۇرىدىغان جايدا بولسا ، بۇ ھەقتىكى گەپ كىتابنىڭ

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان قىسمدا توختىلىپ ئۆتۈلدى . ئەمدى كىشىلەر ياشايدىغان يەرگە يېقىن جايغا جايلاشقان تاغ ھەققىدە توختىلىپ ئۆتۈلىدۇ . شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى ، تاغ ھاۋاغا ئىككى جەھەتتىن تەسىر كۆرسىتىدۇ : بىرىنچىدىن ، تاغلارغا قۇيۇلغان نۇرى ئەكس ئېتىپ چۈشىدۇ ياكى تاغلار قۇيۇلغان نۇرىنى توسۇۋالىدۇ ؛ ئىككىنچىدىن ، تاغلار شامال ئۆتكۈزمەيدۇ ياكى شامالنىڭ ئۆتۈشىگە ياردەم بېرىدۇ .

دېڭىز بارلىق قوشنا مەملىكەتلەردە ئومۇمەن نەملىكنى ئاشۇرىدۇ . ئەگەر دېڭىز شىمال تەرەپتە بولسا ، جايلارنىڭ سوغۇق بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ . چۈنكى ، شىمال تەرەپتىن كېلىدىغان شامال ئۆز تەبىئىتى بىلەن سوغۇق سۇ يۈزىدىن ئۆتۈپ كېلىدۇ . ئەگەر دېڭىز جەنۇب تەرەپتە بولسا ، جەنۇبنىڭ ھاۋاسىنى تېخمۇ زىچلاشتۇرىدۇ . ئېنىقكى ، ھاۋانىڭ ئالدىدا تاغ تۇرغانلىقى ئۈچۈن ، ھاۋا ئۆتۈش ئۈچۈن يول تاپمىسا شۇنداق بولىدۇ ، دېڭىز شەرق تەرەپتە بولسا ، غەرب تەرەپتە بولغانغا قارىغاندا ھاۋانى كۆپرەك نەملەشتۇرىدۇ ، چۈنكى قۇياش ھەمىشە (شەرقىي دېڭىز ئۈستىدە تۇرۇپ دېڭىزنىڭ سۈيىنى پارلاندۇرىدۇ ۋە بۇلغىنىش قۇياش يېقىنلاشقانسېرى ئېشىپ بارىدۇ ، غەربى (دېڭىز) ئۈستىدە بولسا ، كۈن ئولتۇرمايدۇ . ئومۇمەن ، دېڭىزغا يېقىن بولۇش ھاۋانى نەملەشتۇرىدۇ .

ئەگەر شامال كۆپ بولسا ، ھەر تەرەپكە يۇرۇشۇپ تۇرسا ۋە تاغ بىلەن توسۇلمىسا ، ھاۋا بۇلغىنىشتىن خالىي بولىدۇ ، ھاۋا دائىم يۇرۇشۇپ تۇرمىسا ، ئۇ بۇلغىنىشچان بولىدۇ ۋە خىلىتلارنى چىرىتىدۇ . بۇ جەھەتتە شامالالرنىڭ ئەڭ پايدىلىق بولغىنى شىمال تەرەپتىن چىققان شامال ، ئۇنىڭدىن كېيىنكىسى شەرق تەرەپتىن چىققان شامال ، ئۇنىڭدىن كېيىنكىسى غەرب تەرەپتىن چىققان شامال ، ئەڭ زىيانلىق شامال بولسا جەنۇبتىن چىققان شامالدۇر .

جايلارنىڭ تۇپراقلىرىنىڭ ھەر خىل بولۇشىغا كەلسەك ، بەزى جايلارنىڭ تۇپرىقى ئەت تۇپراقلىق ، بەزى جايلارنىڭ تاش تۇپراقلىق ، بەزى جايلارنىڭ قۇم تۇپراقلىق ، بەزى جايلار پاتقاقلىق ياكى شورلۇق

بولىدۇ . بەزى جاينىڭ تۇپراقلىرىدا مەدەن قۇۋۇتىنى كۆچلۈك بولىدۇ . بۇلارنىڭ ھەممىسى جاينىڭ ھاۋاسى ۋە سۇيىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ .

ئولتۇرۇشلۇق جايلارغا باغلىق ھۆكۈملەر

ئولتۇرۇشلۇق جايلار ئادەم تېنىگە تۆۋەندىكى سەۋەبلەرگە قاراپ تۇرلۈك تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى ، يەنى ئۇ جايلارنىڭ ئېگىز ياكى پەسلىكى ، ئۇ يەرلەرگە يېقىن جايدا (ئېگىزلىك ، پەسلىك) تاغلارنىڭ بولۇشى ؛ تۇپراقلىرىنىڭ قانداق بولۇشى ، ئۇ يەرلەر ياخشى تۇپراقلىقمۇ ، پاتقاقلىقمۇ ، لايلىقمۇ ياكى تۇپراقتا مەدەن قۇۋۇتىنى بارمۇ دېگەنلەرنى ؛ بۇنداق سەۋەبلەرگە ، يەنى سۇنىڭ كۆپ ياكى ئازلىقى ، ئۇ جايغا يېقىن يەردە ئورمانلىق ، كانلار ، قەبرستانلىق ، ئۆلگەن ھايۋانلار ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ بارلىقى ؛ ھاۋانىڭ مىزاجلىرىنىڭ جۇغراپىيەلىك جايلىشىشى ، تۇپراق ، تاغ ۋە دېڭىزلارنىڭ بولۇشى ، شۇنىڭدەك شامالنىڭ قاراپ ئېنىقلىنىشىنى بېلىۋېلىش زۆرۈر .

قۇياش پاتقاندا تېز سوۋۇغان ، چىققاندا تېز ئىسسىغان ھاۋا يەڭگىل ۋە ياخشى ھاۋادۇر . بۇنىڭغا قارىمۇقارشى بولغان ھاۋا ئەكسىچە بولىدۇ ؛ يۇرەكنى سقىدىغان ۋە نەپەسنى قىسىدىغان ھاۋا ناچار ھاۋادۇر . ئەمدى ھەرقايسى تۇرالغۇ جايلارنىڭ ئەھۋالى تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ .

ئىسسىق تۇرالغۇ جايلار ھەققىدە . ئىسسىق جايلار بەدەننى قارايتىدۇ ، چاچنى بۇدرە قىلىدۇ ۋە ھەزىم قىلىشنى سۇسلاشتۇرىدۇ . ئەگەر نەملىك كۆپ بولغىنىش نەتىجىسىدە كېمىنىپ كەتسە ، ھەبەشىستانلىقلارغا ئوخشىشپ قالىدۇ ، ئۇ يەرنىڭ ئاھالىسى تېز قېرىيدۇ . ھەبەشىستانلىقلار ئۆز يۇرتىدا 30 يېشىدا قېرىيدۇ ۋە روھنىڭ كۆپ تارقىلىشى نەتىجىسىدە ئۇلارنىڭ يۇرەكلىرى قورقۇنچاق بولىدۇ . ئىسسىق

يەرلەردە ياشىغۇچىلارنىڭ بەدەنلىرى يۇمشاقراق بولىدۇ .

سوغۇق تۇرالغۇ جايلار ھەققىدە شۇنىسى مەلۇمكى ، سوغۇق يەر-لەردە ياشىغۇچىلار كۆچلۈكرەك ۋە باتۇر بولىدۇ ، تاماقنى ياخشى ھەزىم قىلىدۇ . ئەگەر ئۇنداق يەرلەر نەم بولسا ئاھالىسى سارغۇچ ۋە سېرىقراق بولىدۇ ، تومۇرلىرى چوڭقۇر جايلاشقان ، بوغۇملىرى قۇرۇق ، رەڭگى ناھايىتى چىرايلىق ۋە ياشاڭ بولىدۇ .

نەم تۇرالغۇ جايلار ھەققىدە . نەم يەرلەردە ياشىغۇچىلارنىڭ تاشقى كۆرۈنۈشى چىرايلىق ۋە تېرىسى يۇمشاق بولىدۇ . ئۇلار جىسمانىي ھەرە-كەت قىلىغاندا تېز بوشىشىپ كېتىدۇ . ئۇ يەردە يازدا قاتتىق ئىسسىق ۋە قىشتا قاتتىق سوغۇق بولمايدۇ . ئۇلاردا ئۇزاققا سوزۇلىدىغان قىزىتما ، ئىچ سۇرۇش ، ھەيز ۋاقتىدا ۋە بوۋاسىر بولۇپ قالغاندا كۆچلۈك قان كېتىش ھادىسىسى كۆرۈلىدۇ . بوۋاسىر كېسىلى ، يارا ئىششىقى ، ئېغىز چاقىسى ۋە (تۇتقاقلىق) كېسەللىكلىرىمۇ كۆپ كۆرۈلىدۇ .

قۇرۇق تۇرالغۇ جايلار ھەققىدە . قۇرۇق يەردە ياشىغۇچىلارنىڭ مىجەزى قۇرۇق بولىدۇ . ئۇلارنىڭ تېرىسى قۇرۇق ، يېرىق بولىدۇ ، مېڭىسىگە قۇرۇقلۇق تېز بارىدۇ . ئۇ يەرلەردە ياز ئىسسىق ، قىش سوغۇق بولىدۇ . بۇنىڭ سەۋەبى بىز يۇقىرىدا توختىلىپ ئۆتكەن ئىشلارنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ .

ئېگىز يەرگە جايلاشقان تۇرالغۇ جايلار ھەققىدە . ئېگىز يەردە ياشىغۇچىلار ساغلام ، كۆچلۈك ۋە چىداملىق كېلىدۇ ۋە ئۇزاق ئۆمۈر كۆرىدۇ .

پەس يەرگە جايلاشقان تۇرالغۇ جايلار ھەققىدە . پەس يەردە ياشىغۇچىلار ھەمىشە ئىسسىق ۋە دىمىقتا ياشايدۇ . ئۇ يەرلەرنىڭ سۇيى كۆلچەك سۇيى ياكى پاتقاقلىق ۋە شورلۇق يەرلەردىكى سۇ بولسۇن ، سو-غۇق بولمايدۇ . شۇڭا ، ھاۋا تۇپەيلى سۇيى ناچار بولىدۇ .

ئاچچىق تاشلىق يەرلەردىكى تۇرالغۇ جايلار ھەققىدە . بۇ يەرلەردە ھاۋا يازدا ناھايىتى ئىسسىق ، قىشتا سوغۇق بولىدۇ . ئۇ يەردە ياشىغۇ-

چىلارنىڭ بەدەنلىرى قاتتىق ۋە چىڭ بولۇپ ، بەدەندە تۈك بولمىدۇ ؛ بوغۇملىرى كۆچلۈك ۋە مىزاجىدا قورۇقلۇق ئۇستۇن بولىدۇ . ئۇلار كەم ئۇخلايدۇ ، خۇلقى يامان بولىدۇ ، ھاكاۋۇر ۋە ئورۇشتا جەسۇر ، تۇرلۈك ھۈنەرلەردە ماھىر ، جاھىلراق بولىدۇ .

قارلىق تاغلارغا جايلاشقان تۇرالغۇ جايلار ھەققىدە . قارلىق تاغلاردا ياشىغۇچىلار ھەققىدە توختالغاندا ، سوغۇق يەرلەردە ياشايدىغانلار ھەققىدىكى گەپنى ئېيتىش مۇمكىن . تاغلىق يەرلەردە شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدۇ . قارلىق تاغلارغا جايلاشقان تۇرالغۇ جايلاردا قار بار چاغدا شامالار پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ ، قار ئېرىپ كەتكەندىن كېيىن تاغلار شامالارنىڭ توسىدىغان بولسا ، ئۇ يەرلەر يەنە جىم بولۇپ كېتىدۇ .

دېڭىز بويىدىكى تۇرالغۇ جايلار ھەققىدە . بۇ يەر ئىسسىق ۋە سوغۇق مۆتىدىل بولىدۇ . چۈنكى ، ئۇ يەرنىڭ نەم ھاۋاسى ئىسسىقنىڭ تەسىرىگە قارشىلىق كۆرسىتىدۇ ۋە ئۇنى ئۆزىگە ئۆتكەزمەيدۇ . نەملىك ۋە قۇرۇقلۇقتا كەلسەك ، دېڭىز بويىدىكى جايلار سۇسىز ، نەملىك كۆپرەك بولىدۇ . ئەگەر ئۇ يەر شىمالدا بولسا ، دېڭىز ۋە چوڭقۇرلۇقنىڭ يېقىنلىقى تۇرار جايىنىڭ ھاۋاسىنى خېلى مۆتىدىللەشتۈرىدۇ ، ئەگەر ئۇلار جەنۇبتا بولۇپ ، ئىسسىق بولسا بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ .

تۇرالغۇ جايلارنى تاللاش ۋە تەييارلاش . تۇرالغۇ جاي تاللىغان كىشى تۆۋەندىكىلەرنى بىلىشى لازىم : يەرنىڭ تۈپرىقى ، ئېگىز - پەسلىكى ، ئوچۇق - يېپىقلىقى ، سۇيى ، سۇنىڭ ماددىسى ، سۇنىڭ ئېقىتىش سۈرئىتى ، دولقۇن چىقىرىش ياكى ئۇنىڭ ئېگىزلىك ۋە پەسلىكتىن ئېقىش ئەھۋالى ؛ ئۇ يەردىكى شامالنىڭ ئۆتۈشۈش ئەھۋالى ، ئۇجاي چوڭقۇردىمۇ - يوق ، ئۇ يەردىن سوغۇق ساغلام شامال ئۆتەمدۇ ، ئۇ يەرگە يېقىن جايدا قانداق دېڭىزلار ، سازلىقلار ، تاغلار ۋە كانلار بار ؛ يەنە ئاشۇ جايدىكى ئاھالىنىڭ ساغلاملىق ۋە كېسەللىك ئەھۋاللىرى ، ئۇلارغا قانداق كېسەللىك ئۇدۇم بولۇپ قالىدىغانلىقىنى بىلىش كېرەك ؛ ئۇلارنىڭ كۆچى ، ئىشتىھاسى ، تاماقنى ھەزىم قىلىشىنىڭ قانداقلىقى ۋە تاماقلىرىنىڭ

قانداقلىقىنى ، شۇنىڭدەك بىنالارنىڭ ئەھۋاللىرىنى بىلىش كېرەك ؛ ئۇلار ئازادمۇ ؟ ئۆيگە ھاۋا كىرىدىغان يەرلىرى تارمۇ ؟ ھاۋا كىرىدىغان جايلىرىنى توسىدىغان دەرىجىدە تارچىلىقمۇ ؟ ئاندىن دېرىزە ۋە ئىشىكلەرنى شەرق ۋە شىمالغا قارىتىپ قويۇش كېرەك . يەنە تۆۋەندىكىلەرگە ئېتىبار بېرىش لازىم : شەرق شامىلى بىنانىڭ ئىچىگە كىرىدىغان بولسۇن . كۈن نۇرى شۇ جايىنىڭ ھەممە جايلىرىغىچە چۈشۈپ تۇرىدىغان بولۇشى كېرەك . چۈنكى ، كۈن نۇرى ھاۋانى تازىلاپ ئىنسانىنى ساغلاملاشتۇرىدۇ ؛ شۇنىڭدەك يېقىن يەردە شوخ ، ئەلۋەك ئاقىدىغان چوڭقۇر ۋە تازا سۇ بولۇشى لازىم ؛ بۇ سۇ تىنىق سۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ ، قىشتا سوغۇق ، يازدا ئىسسىق بولىدۇ .

يەيدىغان ۋە ئىچىدىغان نەرسىلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ھادىسىلەر ھەققىدە

بىرەر ئادەمنىڭ ئىچىدىغان ئىچىملىكى ، يەيدىغان يېمەكلىكى ياكى سىرتىدىن سۇركەيدىغان نەرسىسىنى ئىسسىق ياكى سوغۇق دەپ ئايرىغاندا ، ئاشۇ نەرسىنى ئەمەلىيەتتە ئىچكەن ، يېگەنلىكىنى نەزەردە تۇتماستىن ، بەلكى شۇ ئىچىملىك ، يېمەكلىك ۋە سۇركىگەن نەرسىنىڭ قۇۋۋىتى جەھەتتە شۇنداق قىممەت ھاسىل قىلغانلىقى نەزەردە تۇتۇلىدۇ ، يەنى ئۇنىڭ قۇۋۋىتى جەھەتتە بەدەنگە قارىتا ئىسسىقراق ياكى سوغۇقراق تەسىر كۆرسەتكەنلىكى نەزەردە تۇتۇلىدۇ . بۇ قۇۋۋەتتىن بەدەندىكى ھارارەت ، تەسىر قىلىپ تۇرغان شۇنداق بىر قۇۋۋەتنى چۈشىنىشكە بولىدۇكى ، ئۇ قۇۋۋەتنىڭ توشۇغۇچىسى شۇ ئادەمدىكى تۇغما ھارارەتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاندىن كېيىن شۇ قۇۋۋەت ئەمەلىي نەرسىگە ئايلىنىدۇ .

ئاندىن كېيىن ، دورىلار ئۇچۇن تۆت دەرىجە بەلگىلەنگەن : بىرىنچىسى ، ئىنسان قوبۇل قىلىدىغان دورىنىڭ ئادەم بەدىنىگە

كۆرستىدىغان تەسىرى كەيپىيات جەھەتتە سېزىلمەيدۇ ، مەسىلەن ئەگەر دورىنى قايتا - قايتا ياكى كۆپ مىقدارىدا قوبۇل قىلمىسا ، ئۇنى تەكشۈرۈش ياكى ئۆلچەش بىلىنمەيدىغان ۋە سېزىلمەيدىغان دەرىجىدە بولىدۇ ؛ ئىكىنچى ، دورىنىڭ كۆرستىدىغان تەسىرى ئالدىنقىسىدىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ . لېكىن ، قايتا - قايتا ۋە تېز - تېز قوبۇل قىلمىسا ، ئەزالارغا ئېنىق زەھەر يەتكۈزىدىغان دەرىجىگىچە بېرىپ يەتمەيدۇ ، شۇنىڭدەك ئۇلارنى تەبىئىي يولدىن چىقىرىۋەتمەيدۇ ؛ ئۇچىنچى ، دورىلارنىڭ تەسىرى ئېنىق بىر زەھەر يەتكۈزمىسمۇ ، لېكىن دورىنىڭ زەھەرى ئەزانى بۇزۇش ۋە ھالاك قىلىش دەرىجىسىگە يېتىپ بارمايدۇ ؛ تۆتىنچى ، تەسىرى ھالاك قىلىش ۋە بۇزۇشقا بېرىپ يېتىدۇ . زەھەرلىك دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى مانا شۇنداق .

سۇ ھەققىدە

سۇ تۆت ئۇنسۇرنىڭ بىرى بولۇپ ، ئۇ جانلىقلارنىڭ ئىچىگە قوبۇل قىلىنىدىغان پۈتۈن نەرسىلەرگە قوشۇلۇشى ئارقىسىدا باشقا ئۇنسۇرلاردىن ئايرىلىپ تۇرىدۇ ؛ ئۇ ئوزۇقلاندۇرماستىن ، بەلكى يېمەكلىكلەرنى ئۆتكۈزىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ قويۇق - سۇيۇقلۇقىنى ھەزىم قىلىشقا ماسلاشتۇرۇپ بېرىدۇ .

سۇ بىر - بىرىنىڭ ماددىسىغا قاراپ پەرقلەنمەستىن ، بەلكى ئۆزىگە ئارىلاشقان نەرسىلەرگە ۋە كەيپىياتلىرىدىن قايسىبىرىنىڭ غالىب كېلىدىغانلىقىغا قاراپ پەرقلىنىدۇ . سۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى بۇلاق سۇيىدۇر . لېكىن ، ھەممە بۇلاقنىڭ سۇيى ياخشى بولۇۋەرمەستىن ، بەلكى يېرى پاكىز ۋە تۇپراقتا بىرەر تاشقى تەسىر ۋە كەيپىيات بولمىغان بۇلاقنىڭ سۇيى ياخشى بولىدۇ ياكى سۇ ئاقىدىغان جاي تاشلىق بولۇشى كېرەك ، چۈنكى بۇ بۇلاقنىڭ سۇيى سېسىمايدۇ ، ئەمما ساپ تۇپراقلىق يەر تاشلىق يەردىن ياخشىراق .

ھەممە ساپ تۇپراقلىق بۇلاقنىڭ سۇيى ياخشى بولۇۋەرمەيدۇ ، بۇ

سۇمۇ ئاقىدىغان سۇ بولۇشى كېرەك ، سۇ كۆن كۆرىدىغان ۋە شامال تېگىدىغان ئوچۇق جايدا ئېقىشى كېرەك ، چۈنكى بۇلار ئاقىدىغان سۇغا پەزىلەت بېرىدىغان نەرسىلەردىندۇر .

توختاق سۇغا كەلسەك ، توختاق سۇ ئوچۇق بولسا بەزى يامان سۈپەتلەرنى ئۆزىگە ئالىدۇ . ئەگەر ئۇ چوڭقۇر يەردە تۇرسا ، ئۇنداق سۈپەتلەرنى ئالمايدۇ . ھەرقانداق ئاپتاپ كۆرگەن ئېقىن سۇ ياخشى بولۇ-ۋەرمەيدۇ ، پەقەت لايراق بولغىنى ياخشى بولىدۇ .

بىلىش كېرەككى ، سۇنىڭ تەمىنى تېتىپ بېقىش سۇنىڭ سۈپىتىنى ئېنىقلاشتا قۇلاي ئۇسۇللارنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ . يەڭگىلەك سۇ كۆپىنچە ياخشىراق بولىدۇ . سۇنىڭ ئېغىرلىقىنى مەلۇم ئۆلچەمنىڭ يارىدىمى بىلەن ۋە بەزىدە تۆۋەندىكى ئۇسۇل بىلەن ئېنىقلىسا بولىدۇ : ئېغىرلىقى بىر خىل بولغان ئىككى تال لاتا ياكى پاختا ئىككى خىل سۇ بىلەن ھۆلدىلىنىپ ، كېيىن ئۇلار قۇرۇتۇلىدۇ ۋە تارتىلىدۇ . قايسى پاختا يەڭگىل بولسا ، ئاشۇ سۇ ياخشىراق ھېسابلىنىدۇ .

سۇنى دىستىللىغاندا ھەيدەش ئاچار سۇنى ياخشىلاش يوللىرىدىندۇر ، ئەگەر ئىمكانىيەت بولمىسا ، سۇنى قاينىتىسمۇ بولىدۇ . ئالىملارنىڭ ئىسپاتلىشىچە ، قاينىق سۇ قېرىن (ئاشقازان)نى ئانچە ئەسمەيدۇ ، تېز ئۆتۈپ كېتىدۇ . نادان تېۋىپلار قاينىق سۇنىڭ يۇمشاق قىسمى ئۇچۇپ كېتىپ ئېغىرلىقى قالىدۇ ، دېمەك سۇنى قاينىتىش سۇنىڭ ئېغىرلىقىنى ئاشۇرۇۋەتكەنلىكى ئۇچۇن ئۇنىڭ پايدىسى بولمايدۇ دەپ قارايدۇ . لېكىن ، بىلىش كېرەككى ، سۇنىڭ ھەممە بۆلەكچىلىرىنىڭ ئېغىرلىقى ۋە يەڭگىللىكى بىر خىل بولىدۇ . چۈنكى ، ئۇ ئاددىي جىسىم بولۇپ ، مۇ-رەككەپ جىسىم ھېسابلانمايدۇ .

سۇنى قاينىتىقاندا ، ئۇنىڭ سوغۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان قويۇقلۇق يوقىلىدۇ ۋە ئۇنىڭدىكى ئارىلاشمىلار چۆكۈپ كېتىپ سۇ يۇمشاقلىشىدۇ .

بۇنىڭ دەللىلى تۆۋەندىكىچە : ئەگەر لاي سۇنى ئۇزاق مۇددەتكىچە قويۇپ قويغاندا ، ئۇنىڭدىن ئۇنچىۋالا كۆپ مىقدارىدا چۆكمە ھاسىل

بولمايدۇ ، ئۇنى قاينىتقاندا شۇئانلا ئۇنىڭدىن كۆپ چۆكمە ھاسىل بولىدۇ ، سۇ يەڭگىل ۋە سۈزۈك بولۇپ قالىدۇ .

يامغۇر سۈيى ياخشى سۈلار جۈملىسىگە كىرىدۇ ، خۇسۇسەن ياز-دىكى مۆلدۈرلۈك بۇلۇتلاردىن يامغۇر ياغقان بولسا ، ئۇنىڭ سۈيى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ .

كۆچلۈك شامال بىلەن كەلگەن بۇلۇتلار پەيدا قىلغان سۇ پارلىرى لاي ئارىلاش بولغاچقا ، ئۇلاردىن تامغان تامچىلارمۇ لاي بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بۇنداق سۇنىڭ ماددىسى بىر جىنسلىق ۋە ساپ سۇ بولمايدۇ . يامغۇر سۈيى ئەڭ ياخشى سۇ ھېسابلانسىمۇ ، لېكىن ئۇ تېز سېسىيدۇ . چۈنكى ، ئۇ سۇ ناھايىتى سوغۇق بولۇپ ، يەر ۋە ھاۋانىڭ بۇزۇلۇشى ئۇ-نىڭغا تېز تەسىر قىلىدۇ .

زۆرۈرىيەت يۈزىسىدىن تېز سېسىيدىغان يامغۇر سۈيىنى ئىچىشكە توغرا كەلگەندە ، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى يېسە ، ئۇنىڭ زىيان سېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

قۇدۇق ۋە يەر ئاستى يوللىرىنىڭ سۈيى ئېقىپ چىقىدىغان بۇلاق سۈيىگە قارىغاندا ناچارراق بولىدۇ . چۈنكى ، ئۇلار ئۇزاق مۇددەتكىچە يەر بۆلەكچىلىرى بىلەن ئارىلاشقان ھالدا قامىلىپ يېتىش نەتىجىسىدە مەلۇم دەرىجىدىكى سېسىشتىن خالىي بولالمايدۇ . ئۇنداق سۇنى بىرەر مەجبۇر-لىغۇچى كۈچىنىڭ تەسىرى بىلەن سىرتقا چىقىرىشقا ۋە ھەركەتلەندۈرۈشكە بولىدۇكى ، ئۇ سۇنى تاشقىرىغا چىقىرىشقا ئۆزلىرىدە كۈچ بولمايدۇ . ھۇنەر - سەنئەتنىڭ ياردىمى بىلەن بۇ سۇ سىزىپ چىقىش يوللىرىغا يېقىنلاشتۇرۇلىدۇ . قوغۇشۇن ئارىلاشقان سۇ ئەڭ ناچار سۇ ھېسابلىنىدۇ ، چۈنكى قوغۇشۇن قۇۋۇەتنى ئۆزىگە تارتىپ كۆپىنچە ئۇچەي يارىلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

مۇز ۋە قار سۈلىرىغا كەلسەك ، ئۇلار قويۇق بولىدۇ . توقايلىق يەر-لەردىكى توختام سۈلار خۇسۇسەن ئوچۇق يەردە بولسا ناچار ۋە قاتتىق بولىدۇ .

توختام سۇنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ، ئۇ ئاشقازانغا مۇڭاپىق كەلمەيدۇ .

مەدەن ماددىلار ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش باشقا نەرسىلەر ئاربلاشقان سۇ ، شۇنىڭدەك زۇلۇك بار سۇنىڭ ھەممىسى تېخىمۇ ناچار ھېسابلىنىدۇ . لېكىن ، ئۇنىڭ بەزىلىرىدىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ ؛ تەركىبىدە تۆمۇر مادىسى غالىب بولغان سۇ ئىچكى ئەزالارنى كۈچەيتىش ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ۋە بارلىق ئىشتىها قوزغىتىشقا پايدا يەتكۈزىدۇ .

مۇز ۋە قارلار پاكىز بولۇپ ، بىرەر ناچار ماددىلار ئۇلارغا ئارىلاشمىغان بولسا ، ئۇلارنى ئېرىتىپ ، سۇغا ئايلاندۇرۇش ، ئۇلارغا باشقا سۇنى تاشقى تەرەپتىن ياكى ئىچىگە سېلىش ئارقىلىق سوۋۇتۇلسا ، بۇمۇ ياخشى سۇ بولۇۋېرىدۇ .

ئەگەر مۇز ناچار سۇدىن پەيدا بولغان ياكى قار ياغقان يەردىن بىرەر تاشقى ماددىنى ئۆزىگە ئالغان بولسا ، ئۇلارنى سۇ ئېرىتكەندە ، سۇنى ئۇلارغا ئارىلاشتۇرماستىن ئېرىتىش ياخشىراق .

شور سۇغا كەلسەك ، ئۇ ئالدىن سوۋۇتۇلىدۇ . سويۇقلۇقلارنى سۇمۇرىدۇ ۋە ئۆزىدىكى ھەيدىگۈچى كۈچ تۆپەيلى ئىچنى سۇرىدۇ . لېكىن ، ئاخىرىدا ئۆز تەبىئىتىدىكى قۇرۇتۇش بىلەن ئىچنى دۇغلايدۇ . ئۇنداق سۇ قانىنى بۇزىدۇ . قىچىشقاق ۋە قوتۇر پەيدا قىلىدۇ .

لاي سۇ تاش ۋە لاتقىلارنى پەيدا قىلىدۇ . ئۇنى ئىچكەندىن كېيىن ، ئارقىدىنلا سۇيدۇك ھەيدىگۈچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك . شۇنداق قىلسا لاي سۇ ۋە باشقا قويۇق قاتتىق سۇ ئاشقازىنىدا كېسەللىكى بارلارغا كۆپ هاللاردا پايدا قىلىدۇ ، چۈنكى ئۇلار ئاشقازاندا تۇرۇپ ئاستا چۈشىدۇ . ياغ ۋە شېرىن نەرسىلەر شور سۇنىڭ زەھەرلىرىنى تازىلايدىغان نەرسىلەردۇر .

نۆشۈدۇرلۈك سۇ ئىچىلسە ، ئۇنىڭدا ئولتۇرسا ياكى ئاستىدىن ھەمەل قىلىنسا ئىچنى سۇرىدۇ . ئاچچىق تاشلىق سۇ بولسا ھەيز قېنىنىڭ ئارتۇقچە كېتىشىنى ، قان توپلاشنى ۋە بوۋاسىردىكى قان كېلىشنى

تـوخـتـتـدۇ ، ئەمما قىزىتمىغا مايىل بەدەنلەردە بولسا ، قىزىتمىنى كۆچلۈك رەۋىشتە قوزغىتىدۇ .

تـۆمـۈر مـاددىـسـى بار سۇ ئېھتىلام بولۇش كېسىلىنى ساقايتىدۇ ۋە جىنسىي قابىلىيەتنى كۈچەيتىدۇ .

ھاممامغا چۈشۈش ، ئاپتاپسىنىش ۋە قۇمغا كۆمۈلۈش

بـەلـمـدانلاردىن بىرسى ھاممامنىڭ ياخشىسى قۇرۇلغىنىغا بىرقانچە يـىـل بـولـغـان ۋە ئىچى ئازادە ، سۇيى ئىلمان بولغىنىدۇر دەيدۇ . باشقىلار بـۇنـىـڭغا قوشۇمچە قىلىپ ، گۈلەخ ھاممامغا چۈشكۈچىلەر ئۆزىنىڭ مىجەـزىگە قاراپ چۈشسە ياخشى بولىدۇ دەيدۇ .

بـىـلـگـىـنـكـى ، ھامـمـامنىڭ تەبىئىي ئىشى ئادەمنى ھاۋاسى بىلەن قـىـزىـتـىدۇ ۋە سۇيى بىلەن ھۆللەشتۇرىدۇ ، ھاممامنىڭ بىرىنچى ئۆيى سوـۋۇتـىـدۇ ۋە ھۆلـلـەشتۇرىدۇ ؛ ئىككىنچىسى ، قىزىتىدۇ ۋە ھۆللەشتۇرىدۇ ؛ ئۈچىنچىسى ، قىزىتىدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ .

بـەزىـلەر قىزىتىلغان سۇسىز مۇنچىغا چۈشىدۇ ، بۇنداق ھاممام قۇـرۇتـىـدۇ ۋە ئـىـسـىـتـىـدۇ ، بەدىنى بوشىشىپ كەتكەن كىشىلەرگە پايدا قـىـلىدۇ . بەزىلەر ھۆل ھاممامغا چۈشىدۇ ، بۇنداق ھاممام بەدەننى ھۆللەشـتۇرىـدۇ . ھامـمـامـغـا چـۈشكەندە ، بەزىدە ئۇزاق ۋاقىت ئولتۇرۇشقا توغرا كـېـلـىـدۇ ، مـۇشۇنداق قىلغاندا ماددىلارنى تارقىتىش ۋە تەرلىتىش بىلەن قـۇرۇتـىـدۇ . بـەزىـدە ھامـمامدا ئازراق ئولتۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ ، بۇنداق بـولـغـانـدا بـەدەن تەرلەشتىن ئىلگىرى نەملىكنى ئۆزىگە سىڭدۇرۇپ ھۆلـلەشتۇرىدۇ .

بـەزىـلەر سەھەردە ناشتا قىلماي تۇرۇپ ھاممامغا چۈشىدۇ ، بۇنداق بـولـغـانـدا ، ھاممام بەدەننى ناھايىتى قۇرۇتۇپ ، ئادەمنى ئېزىپ زەئىپلەشتۇـ

رۇۋېتىدۇ . بەزىلەر تاماق يەپ بولۇپ سەل ئۆتكەندىن كېيىن هامامغا چۈشىدۇ . بۇنداق بولغاندا ، ماددىنى بەدەننىڭ سىرتىغا تارتىپ ، ئادەمنى سەمرىتىۋېتىدۇ ، لېكىن ئۇ ئەزالارغا مېڭە ۋە جىگەردە تېخى يېتىلمىگەن تاماقنى تارتىش بىلەن تەقسىملارنى پەيدا قىلىدۇ . بەزى ۋاقىتتا بىرىنچى هەزىم قىلىشنىڭ ئاخىرى ۋە ئاشقازان بوشاشتىن ئىلگىرى هامامغا چۈشسە ، بۇ هال پايدىلىق بولۇپ ، ئادەمنى مۆتىدىل دەرىجىدە سەمرىتىدۇ.

هامامغا چۈشۈشنىڭ پايدىسى كۆپ بولۇش بىلەن بىر چاغدا زىيانلىق تەرىپىمۇ بار . ئۇ زەئىپلەشكەن ئەزالارغا چىقىندىلەرنىڭ قوزغۇلۇشىنى ئاسانلاشتۇرۇۋېتىدۇ ، بەدەننى بوشاشتۇرىدۇ ، ئەسەبكە زىيان يەتكۈزىدۇ ، تەبئىي هارارەتنى تارقىتىدۇ ، ئىشتىهانى سۇسلاشتۇرىدۇ ۋە جىنسىي قۇۋۋەتنى زەئىپلەشتۇرىدۇ .

مۇنچىدىكى سۇلارنىڭ تەبئىتى تۇرلۇك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولىدۇ . ئەگەر سۇنىڭ تەركىبىدە تەبئىي هالدا سودا ئېرىتمىسى ياكى گۈگۈرت ئېرىتمىسى بولسا ، دېگىز سۇيى ياكى ئۇنىڭدا كۆل ماددىسى بولسا ، ئۇ تۇزلۇق بولسا ياكى سۇغا يۇقىرىقى نەرسىلەرنى سېلىپ قاينىتىپ ، سۇنئىي هالدا شور هالغا كەلتۈرۈلگەن بولسا ياكى ئۇنىڭغا باشقا نەرسىلەر سېلىپ قاينىتىلسا ، ئۇنداق سۇ ماددىلارنى ئېرىتىپ تارقىتىدۇ ۋە يۇمشىتىدۇ ، بەدەن ئېغىرلىقىنى ۋە سېمىزلىكنى يوقىتىدۇ ، ماددىلارنىڭ جاراهەتلەرگە كىرىشىگە يول قويمايدۇ ۋە رىشتە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

مەسىلەن ، تۆمۈر ۋە تۇز ئېرىتمىسى بار سۇ سوغۇق ۋە هۆل مىجەز كېسەللەرگە ، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ، نېفرىتقا ، بەدەن بوشىشىپ كېتىشكە ، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ . سۇنغان جايلارنى چېكىتىدۇ . يىرىڭلىق ئىششقلار ۋە هەر خىل جاراهەتلەرگىمۇ پايدا قىلىدۇ . مىس ئېرىتمىسى بولغان سۇ ئېغىزغا ، كىچىك تىلغا ، كۆز قاپقىغا ، قۇلاق ئېقىشقا پايدا قىلىدۇ . تۆمۈر ئېرىتمىسى بولغان سۇ ئاشقازانغا ، بەدەن بوشتىشقا پايدىلىق . پۇراقلىق تۇزلۇق سۇ ناچار خىلتىلارنى قوبۇل قىلغاندىن باشقا ،

شۇ ئەھۋالدىكى كۆكرەكلىكە پايدا قىلىدۇ . ئۇ يەنە ھۆل مىجەزلەرگە ، ئاشقازانغا ، ئىستىسقىغا ۋە مەيدىسى كۆپىدىغان كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ . ئاچچىق تاشلىق ۋە زاكلىق سۇغا كەلسەك ، بۇ سۇنى ئىسسىتىپ چۆمۈلگەندە قان تۆكۈرۈش ، ئارقا پېشەپتىن قان كېلىش ، ئايالالار ھەيز كۆرگەندە قان كۆپ كېتىش ۋە سوگى چىقىپ قالغانلارغا پايدا قىلىدۇ ، شۇنىڭدەك سەۋەبسىز بويىدىن ئاجراش ، زىيادە كۆپ تەرلەشكە پايدا قىلىدۇ .

گۈگۈرتلۈك سۇ ئەسەبلەرنى تازىلايدۇ ، تارتىشىشنى ۋە تېرىدىكى ئاغرىقلارنى باسىدۇ ، بەدەننىڭ سرتىدىكى ياماق ۋە ئۇزاققا سوزۇلىدىغان يارا ۋە تاشمىلار ، ياماق سۈپەتلىك داغلار ، سەپكۈن ، بەرەس ۋە قارا داغنى تازىلايدۇ . بوغۇملار ، ئۆت ۋە جىگەرگە قۇيۇلىدىغان چىقىندىلەرنى تارقىتىدۇ ، بالىياتقۇ قاتتىقلىقنى پايدا قىلىدۇ ، لېكىن ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرۇپ ، ئىشتىھانى تۆۋەنلىتىدۇ .

بىتوملۇق سۇغا چۆمۈلگەندە باشنى ھەر خىل ماددىلارغا تولدۇرىدۇ ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭغا چۆمۈلگەندە باشنى چۆمدۇرمەسلىك كېرەك . بۇنداق سۇ ئۇزاق مۇددەتكىچە قىزىتىدۇ ، ئېنىق قىلىپ ئېيتقاندا ، بالىياتقۇ ، سۇيدۇك قاپقىقى ۋە يوغان ئۇچەينى قىزىتىدۇ . لېكىن ، ئۇ ناچار ۋە ئېغىردۇر .

ئىسسىق ئاپتاپتا بەدەننى قىزىتىش ، جۇملىدىن تېز مېڭىش ۋە يۈگۈرۈشكە ئوخشاش كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىش ۋاقتىدا بولسا ، چىقىندىلەرنى كۆچلۈك رەۋىشتە ئېرىتىپ تارقىتىدۇ ، تەرلىتىدۇ ، ئاشقازان ئاغرىشنى يوقىتىدۇ . بەدەن بوشىغان ۋە ئىستىسقىدىكى ئىششقلارنى تارقىتىدۇ ، ھاسىراشقا ۋە ئۆرىسىگە تېنىشقا پايدا قىلىدۇ . ئۇزاققا سوزۇلىدىغان سوغۇق باش ئاغرىقنى داۋالايدۇ ، سوغۇق مىزاجلىق مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ .

تېرە ئەتراپىدىكى نەملىكنى كۆپەرەك قۇرۇتىدىغان قۇم دېگىز قۇم-

لىرىدۇر . بەزىلەر ئۇ ئىسسىغاندا ئۇنىڭدا ئولتۇرىدۇ . بەزىلەر ئۇنىڭغا كۆمۈلىدۇ ، بەزىلەر بەدەنلىرىگە قۇمنى ئاز - ئازدىن سېپىدۇ . بۇنداق قىلغاندا ئۇ ئاغرىقلارنى تارقىتىدۇ ، ئاپتاپسىنىش بابىدا ئېيتىلغان كېسەللىكلەرنى ساقايتىدۇ ۋە بەدەننى قاتتىق قۇرۇتىدۇ .

ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرى

ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى ، ئۆلۈمنىڭ مۇقەررەرلىكى توغرىسىدا

تېبابەت ئىلمىنىڭ ئەمەلىي قىسمى ئىككىگە بۆلۈنىدۇ . بىرىنچى قىسمى ساغلام بەدەننىڭ تەدبىرىنى بىلىشتىن ئىبارەت بولۇپ ، بۇ ساقلىقنى ساقلاشقا مەنسۇپ بولغانلىقى ئۈچۈن ساقلىقنى ساقلاش ئىلمى دەپ ئاتىلىدۇ . ئىككىنچى قىسمى كېسەل بەدەننىڭ تەدبىرىنى بىلىشتىن ئىبارەت بولۇپ ، ساغلام ھالەتكە قايتۇرۇش يوللىرىنى كۆرسىتىدۇ ، بۇ داۋالاش ئىلمى دەپ ئاتىلىدۇ .

بەدەن ئاپەتنىڭ ئىككى تۈرى ئۈچۈن ئورۇن بولۇپ ، بۇلارنىڭ ھەربىرىگە ئىچىدىن ۋە سىرتىدىن سەۋەب تېپىلىدۇ . ئاپەتنىڭ بىرى ئادەم بەدىنىدىكى ھۆللۈك (رۇتۇبەت) نىڭ ئاستا ـ ئاستا تارقىلىپ كېتىشى ؛ ئىككىنچىسى ، ئاشۇ ھۆللۈكنىڭ سېسىپ ، بۇزۇلۇپ ، ھاياتلىققا ياردەم بېرىش قابىلىيىتىنى چىقىش قىلغانلىقىدۇر . ئىككىنچى تۈر گەرچە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇۋېتىپ ، زەرەر يەتكۈزسىمۇ ، لېكىن بىرىنچى تۈردىكى ئاپەتتىن پەرقلىنىدۇ . بۇنىڭدا ئاۋۋال ھۆللۈك بۇزۇلىدۇ ، ئاندىن بەدەنگە پايدىلىق ھالەت ئۆزگىرىدۇ ، ئاخىردا ھۆللۈك سېسىش ئارقىسىدا تارقىلىپ كېتىدۇ . مۇشۇ ئىككى ئاپەتنىڭ ھەربىرى سىرتقى ۋە ئىچكى سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ .

سىرتقى سەۋەبلەرگە ھۆللۈكنى تارقىتىدىغان ۋە سېسىتىدىغان

هاۋا كىرىدۇ .

ئىچكى سەۋەبلەر ھۆججەتكە ئاساسەن ئىچكى تۇغما ئىسسىقلىق ۋە تاماقلاردىن ياكى باشقا نەرسىلەردىن ئىچكى ئەزادا پەيدا بولىدىغان ۋە ھۆججەتكە سىستېمىدىغان يات ئىسسىقلىقتۇر. بۇ سەۋەبلەرنىڭ ھەممىسى بەدەننى قۇرۇتۇشتا بىر - بىرىگە ياردەم بېرىدۇ . بىزنىڭ ئۆسۈشىمىز ، بالاغەتكە يېتىشىمىز ھەمدە تۇرلۇك ئىشلارغا كارغا كەلگۈدەك دەرىجىدە قالىيەتلىك ۋە قۇدرەتلىك بولۇشىمىز بەدىنىمىزنىڭ قۇرغاقلىشىشى بىلەن ئۇيۇجۇدقا كېلىدۇ ، ئاندىن بۇنداق قۇرغاقلىق ھۆججەتكە تۇگىشىگە قەدەر داۋام قىلىدۇ . بەدىنىمىزنىڭ قۇرغاقلىشىشى زۆرۈر بولۇپ ، بۇنىڭدىن قۇتۇلۇشقا ئىلاج يوق .

قۇرغاقلىق كۆپەيگەنسېرى ئىسسىقلىق ئازىيىپ بارىدۇ ۋە بەدەننىڭ بوشىشى ئېشىپ ، ھۆججەتكە ئۆزىدىن تارقىلىۋاتقان قىسمىنى تولدۇرۇشقا ئاجىزلىق قىلىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ .

تەبىئىي ھۆججەتكە تولۇق قۇرۇپ كەتسە ، تۇغما ئىسسىقلىق ئۆچۈپ ، تەبىئىي ئۆلۈم ئۇيۇجۇدقا كېلىدۇ .

ساقلىقنى ساقلاش سەنئىتى ئۆلۈمدىن ئامان قالدۇرۇشقا ۋە بەدەننى سىرتقى ئاپەتلەردىن قۇتۇلدۇرۇشقا كاپالەتلىك قىلالمايدۇ ، شۇنىڭدەك بەدەننى ئىنسانلار ئارزۇ قىلىدىغان ناھايىتى ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشكە كاپالەتلىك قىلالمايدۇ . بەلكى ، ئىككى نەرسىگە (تۇغما نەملىكنىڭ) سىستېمىنى قايتۇرۇشقا ۋە ھۆججەتكە تېز تارقىلىشىدىن ساقلاشقا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ .

بەدەننىڭ ھەممىسى ئاساسىي ھۆججەتكە ۋە ئاساسىي ئىسسىقلىق قۇۋۋىتىدە باراۋەر بولماستىن ، بەلكى ئۇلار خىلمۇخىل بولىدۇ . ھەرقايسى بەدەننىڭ مىزاجىنىڭ تۇغما ئىسسىقلىق ۋە تۇغما ھۆججەتكە مىقدارىنى تەلەپ قىلىدىغان دەرىجىدە زۆرۈر قۇرغاقلىشىشقا قارشى تۇرىدىغان چىگىرىسى بار . بەدەن ئاشۇ چېگرىدىن ئۆتەيدۇ ، لېكىن گاھ قۇرغاقلىشىشقا ياردەم بېرىدىغان ياكى باشقا سەۋەب بىلەن ھالاك قىلىدىغان

سەۋەبلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئارقىسىدا ، بەدەن ئاشۇ چېگرانى يېتەلمەيدۇ . كۆپ ساندىكى كىشىلەر مۇشۇ بىرىنچى سەۋەبنى تەبىئىي ئەجەل ، كېيىنكى سەۋەبنى تەسادىپىي ئۆلۈم دەپ قارايدۇ .

ساقلىقنى ساقلاش سەنئىتى ئادەم بەدىنىگە مۇناسىپ كېلىدىغان ۋە ياقمىدىغان نەرسىلەرنى ساقلاش ئارقىلىق ئاشۇ تەبىئىي ئەجەل دەپ ئاتىلىدىغان ياشقا يەتكۈزۈشنى مەقسەت قىلىدۇ . ساقلىقنى ساقلاش ئىككى قۇرۇمىدىكى تاپشۇرۇلغان ، تېۋىپ (دوختۇر) ئاشۇ قۇرۇمىدىكى تەلەرگە خىزمەت قىلىدۇ . بىرى ، ئوزۇقلانمىدۇرىدىغان تەبىئىي قۇرۇمەت ماددىسى تۇپراققا ، سۇيۇقلۇققا مايىل بولغان ۋە بەدەندىن تارقالغان نەرسىلەرنىڭ خورىشىنى تولدۇرىدۇ ؛ ئىككىنچىسى ، ھاياتىي قۇرۇمەتتىكى يۇرەك ۋە تومۇرلارنى ھەرىكەتلەندۇرىدىغان ، ھاۋالىق ئوتلۇق جەۋھەرگە ئىگە بولغان روھنىڭ تارقالغان قىسمىنى تولدۇرىدۇ .

دېمەك ، ساقلىقنى ساقلاشتا ئاساسىي نەرسە تۆۋەندىكى ئومۇمىي ۋە زۆرۈر سەۋەبلەرنى مۆتىدىل قىلىشتۇر . بۇنىڭدا ئاساسلىقى تۆۋەندىكى يەتتە تۈرلۈك نەرسە مۆتىدىل قىلىشقا كۆپرەك ئېتىبار بېرىدۇ : مىزاجنى مۆتىدىل قىلىش ، يېيىلىدىغان ۋە ئىچىلىدىغان نەرسىلەرنى تاللاش ، بەدەننى چىقىندىدىن تازىلاش ، توغرا تۇزۇلۇشنى ساقلاش ، بۇرۇنغا ئالىدىغان ھاۋانى يېتەرلىك ۋە ياخشى قىلىش ، كىيىدىغان كىيىملەرنى ياخشىلاش ، جىسمانىي ۋە روھىي ھەرىكەتلەرنى مۆتىدىل قىلىش ؛ شۇ ھەرىكەتلەر جۈملىسىگە مەلۇم دەرىجىدە ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق كىرىدۇ .

باللارغا قوللىنىلىدىغان تەدبىرلەر

مۆتىدىل مىزاجلىق بالا تۇغۇلغاندا ، پازىل كىشىلەردىن بىر گۇرۇھنىڭ ئېيتىشچە ، لازىم بولغان دەسلەپكى قىلىنىدىغان ئىشلار تۆت بارماق مىقدارىچە قالدۇرۇپ كىندىكىنى كەسمەك ، ئاغرىتماسلىق ئۈچۈن يۇمشاق ئىپشىلگەن پاكىز يۇڭ يىپ بىلەن كىندىكىنى باغلاش ۋە زەيتۇن

يېغىغا چىلانغان لاتىنى كىندىكىنىڭ ئۈستىگە قويۇش لازىم . كىندىك كېسىلگەن ۋاقتىدا زەرچىۋە ، قىزىل بەقەم دەرىخىنىڭ يېلىمى ، ئەنزىروت ، گۈشخور ، زىرە ، ئۆشنە ۋە موربىردىن باراۋەر تەڭشەپ سوقۇپ ۋە ئېزىپ بالىنىڭ كىندىكىگە سېپىش كېرەك .

بالىنىڭ بەدىنىنى قاتتىق ۋە تېرىسىنى كۈچلۈك قىلىش ئۈچۈن ، كەم تۇزلۇق نەمەكاپ سۈركىلىدۇ . نەمەكاپقا شادانە ، قۇست ، تەتىم ، سېرىق يۇڭغىچكە كەكلىكئۆتىدىن بىرئاز قوشۇلسا ناھايىتى ياخشى بولىدۇ . بالىنىڭ بۇرنىغا ۋە ئاغزىغا نەمەكاپ تەگكۈزۈلمەيدۇ .

بالىنىڭ كۆزلىرىگە زەيتۇن يېغىدىن ئازراق تامدۇرۇلىدۇ ۋە ئارقا تۆشۈكىنى ئېچىش ئۈچۈن چىمچىلاق بىلەن كوچىلاپ قويۇلىدۇ ، شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا بالىنى سوغۇق تېگىشتىن ساقلاش كېرەك . ئۇچ كۈن ياكى تۆت كۈندىن كېيىن بالىنىڭ كىندىكى چۈشكەندىن كېيىن ، سەدەپ كۈلى ياكى موزاي ئايىغى پېيىنىڭ كۈلىنى ۋەياكى كۆيدۈرۈلگەن قەلەينى شاراب بىلەن ئېزىپ كىندىكىگە سەپسە پايدىلىق بولىدۇ .

ئەگەر بالىنى يۆگىمەكچى بولسا ، ئانا بالىنىڭ ئەزالىرىنى مۇلايىملىق بىلەن تۈتۈشى كېرەك . شۇنداق قىلغاندا كېڭىيىدىغان ئەزالىرىنى كېڭەيتىۋېتىپ ، ئىنچىكىلەش لازىم بولغان ئەزالارنى ئىنچىكىلەشتۈرۈپ سلايدۇ ۋە ھەربىر ئەزاغا ئەڭ چىرايلىق شەكىل بېرىشكە تىرىشسا بولىدۇ . شۇ ئىشلارنىڭ ھەممىسىدە تۈغۇت ئانا بارماقلىرىنىڭ ئۇچى بىلەن بالىنىڭ بەدىنىنى قايتا ـ قايتا يۇمشاق ئۇۋلايدۇ . تۇغۇت ئانا بالىنىڭ كۆزلىرىنى يېپەك رەختكە ئوخشاش نەرسە بىلەن دائىم ئېرتىپ تۇرۇش ، بالىنىڭ سۆيدۈكى راۋان بولۇشى ئۈچۈن ، شۇ ئەزانى بارماقلىرىنىڭ ئۇچى بىلەن سلاپ تۇرۇشى لازىم . ئۇنىڭدىن كېيىن تۇغۇت ئانا بالىنىڭ قوللىرىنى تۆزلەپ ، ئىككى قولىنى ئىككى تىزىغىچە تەگكۈزۈشى ، بېشىنى يۇمشاق رەخت بىلەن يۆگىشى ياكى بېشىغا لايىق پوسما كىيدۈرۈشى لازىم . بالىنى ھاۋاسى ئوتتۇرا دەرىجىلىك ئىسسىق ۋە سوغۇق بولمىغان ئۆيدە ئۇخلىتىش ، بالا ئۇخلىتىدىغان ئۆي سايە

ۋە قاراڭغۇ بولماسلىق كېرەك . ئۇ ئۆيگە قۇياشنىڭ كۈچلۈك نۇرى چۈشمىسۇن .

بالىنى ياتقۇزغاندا ، بالىنىڭ بېشى تېنىنىڭ باشقا جايلىرىدىن يۇقىرى تۇرۇشى كېرەك ، بالىنى ياتقۇزغاندا بالىنىڭ بوينىنى ، قول - پۇتلىرىنى ۋە ئومۇرتقا تۈۋرۈكىنى سىڭايان قويۇپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك .

بالىنى ئېمىتكەندە ۋە غىزالاندۇرغاندا ، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئانا سۈتى بىلەن بېقىش كېرەك . چۈنكى ، ئانا سۈتى بالا قورساقتىكى چاغدا ئىستېمال قىلىدىغان تاماق ماددىسىغا ، يەنى ئانىنىڭ ھەيز قېنىغا ھەممە نەرسىدىن بەكرەك ئوخشىشىدىغان ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ . شۇ قانىنىڭ ئۆزى كېيىنچە سۈت بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بالا ئانىنىڭ سۈتىنى تېز-رەك قوبۇل قىلىدۇ ۋە ئۇنىڭغا ئادەتلىنىدۇ ، ھەتتا تەجرىبە بىلەن توغرا تېپىلغانكى ، بالا ئانىسىنى ئەمگەندە ھەر خىل ئازابلىق ھالەتلەردىن ساقلىنىشىدا ناھايىتى پايدىلىنىدۇ .

بالىنى كۈندە ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم ئېمىتىش ، دەسلەپتە كۆپ ئېمىتمەسلىك كېرەك . ئانىنىڭ مىزاجى مۆتىدىل بولغۇچە بالىنى ئانىسىدىن باشقا خوتۇن ئېمىتسە بولىدۇ . بۇنداق بولغاندا بالىغا ھەسەل يالىتىپ ئاندىن ئېمىتىش ياخشىدۇر . سەھەردە بالىغا ئېمىتىدىغان سۈتتىن ئانا 2 ــ 3 قېتىم سېغىۋېتىپ ، ئاندىن ئېمىتىش كېرەك . چۈنكى ، سۈتتە بەرەر ئەيىب بولسا ، يەنى ئەمچەك سۈتى سۈپەتسىز ۋە ئاچچىق بولسا ، ئانا بالىسىنى تاماق يېمەستىن ئىلگىرى تاكى سەھەردە ئېمىتمەسلىك كېرەك .

شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا بالىنىڭ مىزاجىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ، بىرىنچىدىن ، بالىنى ئاستا تەۋرىتىش لازىم ؛ ئىككىنچىدىن ، بالىنى ئوخلىتىش ئۈچۈن ئادەت بولغان مۇزىكا ۋە ئەللەي ناخشىسىنى ئېيتىسا بولىدۇ . مۇشۇنداق قىلغاندا ، بالىدا تېنى بىلەن بەدەن تەربىيەسىگە ، روھى بىلەن مۇزىكىغا بولغان ئىقتىدارى ھاسىل بولىدۇ .

ئەگەر بالىغا ئۆز سىڭلىسىنىڭ سۈتىنى ئەمدۈرۈشكە ئانىسىنىڭ

كۆچىسىزلىكى ياكى سۈتىنىڭ بۇزۇقلۇقى ، سۈيۇققا يېقىنلىقى سەۋەب بولسا ، تۆۋەندە بايان قىلىنغان شەرتلەرگە مۇۋاپىق كېلىدىغان ئېمىكئانا تېپىش كېرەك .

ئەگەر ياخشىسى ئېمىكئانىنىڭ يېشى 25 ــ 35 ياش ئارىسىدا بولسا بولىدۇ ، چۈنكى بۇ ياش جۈۋانلىق ، ساقلىق ۋە يېتىلگەن ياشلىق دەۋرى دۇر . ئېمىكئانىنىڭ كۆرۈنۈشى ۋە تۈزۈلۈشىدىكى شەرت شۇكى ، ئۇ خۇش چىراي ، بويىنى ئۇزۇن ، كۆكرىكى كەڭ ۋە قۇۋۇەتلىك ، مۇسكۇلى چىڭ ، سېمىز ـ ئۇرۇقلۇقى ئوتتۇرا ھال بولۇشى كېرەك .

ئېمىكئانا ئەخلاقىي جەھەتتە ياخشى خۇلقلۇق ، غەزەپلىنىشكە ، غەمكىنلىككە ، قورقۇشقا ۋە باشقا يامان روھىي تەسىراتلارغا تېز بېرىلمەيدىغان بولۇشى كېرەك . چۈنكى ، بۇلار مىزاجنى بۇزىدۇ ۋە ئېمىتىشكە تەسىر كۆرسىتىدۇ .

ئېمىتىشنىڭ تەبىئىي مۇددىتى ئىككى يىل بولىدۇ . ئەگەر بالا ئانا سۈتىدىن باشقا يېمەكلىك يېيىشنى تەلەپ قىلسا ، ئېمىتىشكە زورلىماسلىق ، بارا ـ بارا يېمەكلىك بېرىشكە باشلىسا بولىدۇ ، ئاندىن ئۇتتۇرچىلىرى چىقىشقا باشلىسا ، قاتتىقراق يېمەكلىككە ئۆزگەرتىلسە بولىدۇ . لېكىن ، بەك قاتتىق نەرسە بېرىلمەيدۇ . بالىغا دەسلەپتە نان چايناپ بەرسە بولىدۇ ، ئاندىن سۇ ۋە ھەسەل ، شەربەت ياكى سۈت بىلەن نان بېرىلىدۇ .

ئەمچەكتىن ئايرىشتا بىر يولى بىلەنلا ئايرىۋەتمەي ، بارا ـ بارا ياخشى ئۇن ۋە شېكەردىن پىشۇرۇلغان بوغۇرساق بېرىپ گول قىلىدۇ . ئەگەر بالا ئېمىشنى قاتتىق تەلەپ قىلىپ يىغلىسا ، موربر ۋە چۆل يالپۇزى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 1 دەرھەم ۋەزىندە ئېلىپ ئېزىلىدۇ ۋە ئەمچەككە سۈركىلىدۇ .

بالىغا ئېزىق چىش چىقىۋاتقان مەزگىلدە قاتتىق نەرسىلەرنى چىشلىتىش ۋە چاينىتىش مەنئى قىلىنىدۇ . چۈنكى ، بۇنداق نەرسىلەرنى چىشلىسە ، ئېزىق چىشلارنىڭ مادىدىسى بۇزۇلىدۇ .

بالىلارنىڭ چىشلىرى كۆرۈنگەن ۋاقتىدا چىش مىلكىلىرى توشـ

قانىنىڭ مېڭىسى ۋە توخۇنىڭ چاۋا يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ . مۇشۇ ئۇسۇلدا ياغلىسا ، چىشلارنىڭ چىقىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ .

ئەمدى بالىلاردا پەيدا بولىدىغان جۇزئىي كېسەللىكلەر بايان قىلىنىدۇ : بالىلارغا چىش چىقىش ئالدىدا ، چىش مىلكىلىرىدە پەيدا بولىدىغان ئىششىقلار ، ئىككى جاۋغاي سوڭىكىنىڭ يېنىدىكى پەيلەردە پەيدا بولىدىغان ئىششىقلار ، قىچىشش شۇنداق كېسەللىك جۇملىسىدۇر . شۇنداق ئىششىقلار پەيدا بولسا بارماق بىلەن مۇلايىم سىلاش ۋە چىش ئۆستۈرۈش بابىدا بايان قىلىنغان ياغلار بىلەن ياغلاش كېرەك .

بالىلارنىڭ ئىچىنىڭ سۈرۈشى ، خۇسۇسەن چىش چىقىش پەيتىدە ئىچى سۈرۈشىنىڭ سەۋەبى چىش مىلكىلىرىدىن چىققان يىرىڭلىق شور چىقىندىسى سۈت بىلەن بىللە ئەمگەنلىكتىن بولىدۇ دەپ قارىلىدۇ .

ئىچ سۈرۈش ئۇنچە ئېغىر بولمىسا ، ئۇنىڭغا ئېتىبار قىلماسلىق كېرەك . ئەگەر ئىچ سۈرۈش ئېغىرلىشىپ كېتىشتىن قورقسا ، بالىنىڭ قورسىقىغا قىزىلگۈل ئۇرۇقى ياكى پىترۇشكا ئۇرۇقى ياكى رۇمبەدىيان ئۇرۇقى ياكى زىرىنى قىزىتىپ تاڭسا ۋەياكى قورسىقىغا سىركىدە ئېۋىتىلگەن زىرە ، قىزىلگۈل ياكى ئازراق سىركە قوشۇپ قاينىتىلغان تېرىقنى تاڭسا بولىدۇ . ئەگەر ئۇلارنى تاڭسىمۇ ئوڭلانمىسا ، بىر دانە قوزىچاق پەنرمايەسى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچۇرۇلىدۇ . شۇ ۋاقىتتا بالىنىڭ ئاشقازىنىدا سۈتنىڭ ئېرىپ قېلىشىنىڭ (تۆۋەندىكى يول بىلەن) ئالدى ئېلىنىدۇ . ئاشۇ كۈنى بالىنى سۈتنىڭ ئورنىنى باسىدىغان چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ۋە سۇدا قاينىتىلغان نانىنىڭ ماغزى ياكى سۇدا قاينىتىلغان تالقان بىلەن تاماق قىلىپ بېرىلىدۇ . بەزى ۋاقىتتا بالىنىڭ ئىچى قېتىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ . شۇنداق بولۇپ قالسا چاشقان تېزىكى ياكى يالغۇز قۇيۇلدۇرۇلغان ھەسەل ، چۆل يالپۇزنىغا ياكى ھاۋا رەڭ گۈلسەۋسەر يىلتىزىنىڭ كۆيدۈرۈلمىگەن ياكى كۆيدۈرۈلگىنىگە قوشۇلغان ھەسەل شامچە قىلىپ ئارقا تۆشۈككە قويۇلىدۇ ، بالىغا ئازراق ھەسەل ياكى نوقۇت مقدارىدا سەقىچ دەرىخىنىڭ سەقىچى يېگۈزۈلىدۇ ، قورسىقى زەيتۇن يېغى

بـلەن ئازراق ياغلىنىدۇ ياكى كىندىكىگە كالىنىڭ ئۆتى بىلەن تاغ بىنەپـ شـسىنىڭ سۈيى سۈركىلىدۇ ، بەزى چاغدا بالىلارنىڭ ئاغزى يارا بولۇپ ، ئاغـزىـدا ئۇشـشـاق مۇدۇر پەيدا بولىدۇ . چۈنكى ، بالىلارنىڭ ئاغزىنىڭ ۋە تـىـلىنىڭ پەردىسى يۇمشاق بولۇپ ، يەڭگىل سۈركىلىشنى كۆتۈرەلمەيدۇ . بـالا سـۈتتىكى سۇ قىسمىنىڭ زەردە قاينىتىشىغا قانداق چىدىيالسۇن ؟ شۇ ھالـەت ئۇلارنـى تـە قـىـلـىدۇ ۋە ئۇلاردا چـاقـا پـەيـدا قىلىدۇ . ئېغىز يارا بـولـۇشـنـىڭ ئەڭ يامنى كۆمۈردەك قارىيىپ كەتكىنى بولۇپ ، ئۇ ئۆلتۈر- گـۈچـىدۇر . تۈزۈلۈشىگە مۇمكىن بولغىنى ئاق ۋە قىزىل رەڭلىكتۇر . بۇنى داۋالاشـقـا ئېـزىلگەن بىنەپشىنىڭ يالغۇز ئۆزى ياكى قىزىلگۈلگە ۋە ئازغىنە زەپـىـرانـغـا ئارىلاشـتـۇرۇلـغـان چـىڭگىلىك كۈپايە قىلىدۇ . بەزىدە سۈت چـۆپىنىڭ ، ئىتئۈزۈمىنىڭ ئۇرۇقىنى سقىش ئارقىلىق ئېلىنغان سۈيى كۈ- پـايـە قـىـلـىـدۇ . ئەگـەر ئۇ دورىلاردىـن كـۈچـلـۈكـرەك داۋا بـولـسا چـۈچـۈكـبۈيىنىڭ ئېزىلگەن يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ . چىش مىلىكىگە تاشما چىقسا ۋە ئېغىز يارا بولسا ، ئازراق موربر ، موزا ، كۈندۇر پوستىنى ناھايىتى ئۇشـشاق ئېزىپ ، ھەسەلگە قېتىپ قويۇلسا مەنپەئەت قىلىدۇ . بەزىدە ئېغىر چـاقـا بولۇپ قالسا شاتۇت شىرنىسىنىڭ ئۆزى ، توك ئۇزۈمىنىڭ سۈيى كۈ- پايە قىلىدۇ .

بـەزى چـاغـدا بـالـىلارنـىڭ قـۇلاقـلـىرى ئېقىپ قالىدۇ . چۈنكى ، بـالـىلارنـىڭ بەدىنى ، مېڭىسى ناھايىتى ھۆلدۇر . بالىلارنىڭ قۇلىقى ئاقسا ، ئازغـىنە يۇڭ بىرئاز ئاچچىقتاش ، زەپىران ياكى بىر مىقدار سۇدا (نەترۇن) بـىـلـەن ئارىلاشـتـۇرۇلغان ھەسەل ۋە شەربەتكە مىلىنىپ قۇلاقلىرىغا تىقـ لىدۇ . بەزى قورۇغۇچى شارابقا چىلانغان يۇڭ بىلەن چەكلىنىدۇ .

بـالـىلاردا ئـسـسـتـمـا پـەيـدا بـولـسـا ، ئېـمـتـكـۈچى ئىسسىق كـىـيـدۈرۈلۈشى كېرەك . ئېمتكۈچىگە ئانار سۈيىنى ئىسكەنجىۋىل ، ھەسەل ۋە بـەدرىـگـىـدىـن سـىـقـىـپ ئېلىنغان سۇغا بىرئاز كاپۇر ۋە شېكەر قوشۇپ ئېـچـۈرۈلـىـدۇ ، ئاندىن بالا تەرلىتىلىدۇ . ھۆل قومۇشنىڭ سۈيىنى سقىپ ئېـلـىـپ ، بالىنىڭ بېشىنىڭ ئۈستىگە ۋە ئايىغىغا قويۇلىدۇ . ئۆزىنى يۆگەپ

ئىسسىق تۇتىدۇ . مۇشۇنداق تەدبىرلەر بالىنى تەرلىتىدۇ .

بەزى چاغدا بالىلاردا ئاشقازان ۋە ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىش پەيدا بولۇپ ، بالىلار بىتاقەت بولىدۇ ۋە كۆپ يىغلايدۇ . بۇنداق بولغاندا بالىلارنىڭ قورسقىنى ئىسسىق سۇ ۋە ئازراق موم ئارىلاشتۇرۇلغان ئىسسىقراق ياغ سۈركەش بىلەن ئىسسىتىش لازىم .

بەزى چاغدا بالىلار كۆپ يىغلىسا بالىلارنىڭ كىندىكىنىڭ ئۆرلەپ چىقىشىغا ۋە كۆتۈرۈلۈشىگە سەۋەب بولىدۇ ياكى دەببەنى كەلتۈرىدىغان سەۋەبلەردىن بىرەرسىنى پەيدا قىلىدۇ . بۇنداق بولسا نانىخانى يانجىپ تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ كېسەل جايغا سۈركىلىشى ، ئۇستى نېيىز كونا رەخت پارچىسى بىلەن ئورىلىشى ياكى ئاچچىق مىسىر باقىلىسى ياكى موربرنىڭ كۆيگىنىنى نەبىز بىلەن ھۆللەپ كېسەل جايغا تېڭىلىشى لازىم . بۇنىڭدىن باشقا ، كۈچلۈكرەك دورا موربر ، سەرۇ يانغىچى قوزىقى ، سەۋر يانغىقى ، ئەرەب ئاكاتسىيەسىنىڭ شىرنىسى ، سەبىر (سەبۇر) ۋە دەببە بابىدا بايان قىلىنىدىغان نەرسىلەرگە ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك قورىغۇچى نەرسىلەرمۇ شىپا بولىدۇ .

بەزىدە بالىلاردا ئۇيقۇسىزلىق ، توختىماي يىغلاش ۋە چىرقىراش پەيدا بولۇپ ، ئۇلارنى ئۇخلىتىشقا مەجبۇر قىلىنىدۇ . بۇنداق چاغدا مۇمكىن بولسا ، كۆكنار پوستى ۋە ئۇرۇقنى سۇتلۇكئوت ۋە كۆكنار يېغى بىلەن قورۇپ ، بالىنىڭ چېكىسىگە ، پېشانىسىگە قويۇلىدۇ . مۇشۇنداق قىلسا بالا ئۇخلىشى مۇمكىن .

بەزى چاغدا بالىلارنىڭ ئىچىدە تۇتۇقۇرت پەيدا بولۇپ ، ئۇلارنى قىينايدۇ . بۇنداق تۇتۇقۇرتلار كۆپرەك ئارقا تۆشۈك ئەتراپىدا بولىدۇ ، بۇ قۇرتلاردىن بەزىسىنىڭ بويى ئۇزۇن بولىدۇ ، ئەمما ياپلاق شەكىلدىكىسى كەم ئۇچرايدۇ . ئۇزۇن قۇرت بولۇپ قالسا دەرمەن سۈيىنى بالىلارنىڭ قۇۋۇشتىگە قاراپ ئىچۈرسە داۋا بولىدۇ . قۇرت بولۇپ قالغان بەزى بالىلارنىڭ قورسقىغا ئەرمەن ، كابۇل بىرەنجى ، كالىنىڭ ئۆتى ، ئەبۇجەھىل تاۋۇزىنىڭ ئېتى قويۇلىدۇ .

بەزىدە بالىلارنىڭ قولتۇق ۋە يىرىقلىرى پىچىلىپ كېتىدۇ . بۇنداق

بولسا بۇ يەرگە مىرتە ، گۈلسەۋسەر يىلتىزى ، قىزىلگۈل ياكى تۇپەلاق يانجىپ سېپىلىدۇ . يا بولمىسا ئارپا ياكى يېسسىمۇق ئۇنى سېپىلىدۇ .

بالىلارنىڭ مىجەزىنى مۆتىدىل ساقلاشقا ئالاھىدە ئېتىبار بېرىش كېرەك . بۇ ھال بالىنى قاتتىق غەزەپ ، قورقۇش ، قايغۇ ۋە ئۈيقۇسىزلىقتىن ساقلاش بىلەن قولغا كىرگۈزۈلىدۇ . يەنە ھەر دائىم بالىنىڭ خالىغان نەرسىسىنى ھازىرلاپ بېرىشكە ۋە خالىمىغان نەرسىلەرنى يىراق قىلىشقا تەييار تۇرۇش كېرەك . بۇنىڭدا ئىككى مەنپەئەت بار : بىرى ، بالىنىڭ نەپسى (روھى) ئۇچۇن بولىدۇ ، كىچىكىدىن باشلاپ ياخشى مىجەزلىك بولۇپ ئۆسىدۇ ۋە كېيىنچە بۇ ئۇنىڭغا ئايرىلمايدىغان ھەۋەس بولۇپ قالىدۇ ؛ ئىككىنچى ، ئۇنىڭ بەدىنى ئۇچۇن بولىدۇ . چۇنكى ، يامان مىجەز تۇرلۇك مىزاج بۇزۇلۇشلاردىن بولىدۇ ، شۇنىڭدەك يامان مىجەز ئادەت بولۇپ قالسا ، ئۇ مىزاج بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . مەسىلەن ، غەزەپ كۈچلۈك قىزىق قانلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . قايغۇ بالىنى قۇرۇق مىجەز قىلىپ قويىدۇ ، ھەپسىلسىزلىك بالىنى نەپسانىي قۇۋۋەتتى سۇس ، بەلغەم مىجەزلىككە مايىل قىلىپ قويىدۇ .

بالا ئالتە ياشقا كىرگەندە ، ئۇ تەربىيەچى ۋە مۇئەللىمنىڭ ئىختىيارىغا تاپشۇرۇلىدۇ . تەربىيە ئاستا ـ ئاستا بېرىلىشى كېرەك ، ئۇنى بىر دولا كىتابقا باغلاپ قويماسلىق لازىم . بالا بۇ ياشقا يەتكەندە ، ئۇنى ئىسىق سۇدا يۇيۇشنى كېمەيتىپ ، تاماق يېيىش ئالدىدا كۆپرەك ھەرىكەت قىلىشقا دەۋەت قىلىش كېرەك .

بالاغەتكە يەتكەن كىشىلەر ئۇچۇن قىلىشقا تېگىشلىك ئومۇمىي تەدبىرلەر

ساقلىقنى ساقلاشنىڭ ئاساسلىق تەدبىرى تەنھەرىكەتتۇر . نورمال ۋە ۋاقىتلىدا تەنتەربىيە ھەرىكىتى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئادەم بۇزۇلغان خىلىتلار تۇپەيلىدىن بولغان كېسەللىك ، مىزاج ھەمدە ئىلگىرىكى كېسەللىك تۇپەيلىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكنى داۋالىتىشقا موھتاج بولمايدۇ .

تەنتەربىيە ھەربكتى ئۆزگىچە تەدبىرلەر بىلەن بىللە توغرا ئىشلەتىلسە ، (گەۋدىنى) تولدۇرىدىغان نەرسىلەر توپلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان كۇچلۇك ئامىللارغا ئايلىنىپ تۇغما ئىسسىقلىقنى ئاشۇرىدۇ ، بەدەن يېنىك بولىدۇ . چۇنكى ، بۇلار يېنىك ئىسسىقلىق پەيدا قىلىپ ، كۇندە توپلىنىدىغان چىقىندىلەرنى يوقىتىدۇ .

تەنتەربىيە ھەربكتىنىڭ تۇرلىرىگە كەلسەك ، ئۇلار تۆۋەندىكىلەردۇر : ئۆزئارا تارتىشىش ، مۇشت بىلەن تۇرتىشىش ، ئوقيا بىلەن ئوق ئېتىش ، تېز يۇگۇرۇش ، نەيزىۋازلىق قىلىش ، يۇقىرىغا بىرنەرسىگە ئېسىلىپ چىقىش ، بىر پۇتلۇق سەكرەش ، قىلىچۋازلىق قىلىش ۋە ئات چاپتۇرۇش ، ئىككى قولنى سلكىش ، بۇ چاغدا ئادەم پۇتىنىڭ ئۇچىدا تۇرۇپ قوللىرىنى ئالدىغا ۋە ئارقىغا سوزۇپ تېز ھەربكەت قىلىدۇ . بۇلار تېز ھەربكەت جۇملىسىدىندۇر .

تەنتەربىيە ھەربكتى بىلەن شۇغۇللانغۇچى ئالدى بىلەن چوڭ - كىچىك تەرەت قىلىشى ، ئاندىن كېيىن ھەربكەت قىلىشى كېرەك (ئۆز گەۋدىسىنى) . تەييارلاش ئۇچۇن ، ئالدى گەۋدىنى بىرقانچە قېتىم رەخت بىلەن سۇرتۇش كېرەك ، بۇنداق قىلسا ئۇنىڭ تەبئىي سەزگۇسى ئويغىنىپ ، (تېرىسىنىڭ) تۆشۈكلىرى كېڭىيىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن چۇچۇك ماي بىلەن (گەۋدىنى) شاقىلاپ ، ئاستا - ئاستا يېنىك ئۇۋۇلاشقا باشلايدۇ ، بۇنىڭدا قوللىرى بىلەن (بەدەننىڭ) ھەرقايسى بۆلەكلىرىنى كۆپ قېتىم مىجىش ۋە بارلىق مۇسكۇللىرىنى ئۇۋۇلاش ، كېيىن (ئۇۋۇلاشنى) تاماملاپ ، تەنھەربكەتكە كىرىشىش كېرەك .

ھاممامغا چۇشۇش ھەققىدە

ھاممام (مۇنچا) غا چۇشكۇچىلەر ئونىڭغا ئاستا كىرىشى ، ئىسسىقخانىلاردا كۆڭلى ھۇزۇرلانغۇدەك دەرىجىدە ئولتۇرماسلىقى كېرەك . ئۇنداقتا ھاممامغا چۇشكۇچىلەر چىقىندىلەرنىڭ تەرلىشىدىن كېلىدىغان

يېقىملىق بىر سېزىمنى ھېس قىلىدۇ ھەمدە بەدەن تاماق تەلەپ قىلىدۇ .

كىمكى سەمرىمەكچى بولسا ، ئۇ تىنىقلىما پەيدا بولۇشقا مايىل بولمىسا ، ھامماغا تاماقتىن كېيىن بارسۇن .

كىمكى چىقىندىلەرنىڭ تارىلىشى ۋە ئازىيىشىنى ئىستىسە ، ھامماغا ئاچ قورساق بېرىشى ، ئۇنىڭدا ئۇزاق تۇرۇشى كېرەك . كىمكى ئۆزىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاشنى نەزەردە تۇتسا ، شۇ كىشى مەيدىسى ۋە جىگىرىنى ئازراق ئارام ئالدۇرۇپ ، ئاندىن ھامماغا بېرىشى كېرەك .

ھاممامدىن چىققاندىن كېيىن ياكى ھاممامدا سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئىچىشتىن ساقلىنىش كېرەك . چۈنكى ، بۇ چاغدا بەدەننىڭ تۆۋشۇكلىرى ئوچۇق بولغاچقا ، ئۇلار سوغۇق باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ جەۋھىرى تەرەپكە ئىنتىلىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ قۇۋۇتىنى سۇندۇرىدۇ ، شۇنىڭدەك ئىسسىق بىرنەرسىنى يېيىشتىن ، خۇسۇسەن ئىسسىق سۇ ئىچىشتىن ساقلىنىش كېرەك . چۈنكى ، بۇ باشقۇرغۇچى ئەزالارغا بارغاچقا ، سىل ۋە نازۇك ئەزالار كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش خەۋپىنى پەيدا قىلىدۇ .

ھاممامدىن چىققاندىن كېيىن يالاڭباش تۇرۇش ۋە بەدەننى سوۋۇتۇشتىن ساقلىنىش كېرەك . قىش ۋاقتىدا ھاممامدىن كىيىمگە يۆگىنىپ چىقىش كېرەك .

سوغۇق سۇغا چۆمۈلۈش تەدبىرى ھەر جەھەتتىن مۇكەممەل (ساغلام) كىشىلەر ئۇچۇن پايدىلىقتۇر . ياش ، قۇۋۇەتلىك ۋە تاشقى سۈپەتلەر ، يىل پەسلى بۇنىڭغا ماس كېلىشى كېرەك .

(چۆمۈلگۈچى) ئادەم ئاشقازان بۇزۇلۇش ، قۇسۇش ، ئىچى سۈرۈش ، ئويقۇسىزلىق كۆرۈلۈش ۋە نەزلە كېلىشكە ئوخشاش كېسەللىكتىن خالىي بولۇشى كېرەك .

جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن سوغۇق سۇغا چۈشۈشتىن ساقلىنىش كېرەك ، شۇنىڭدەك تاماقتىن كېيىن ۋە تاماق ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى ،

قۇسۇشتىن كېيىن ، بوشتىلىش ، ھەيزەدىن① كېيىن ، ئۇيقۇسىزلىقتا بەدەن ۋە ئاشقازانلىقنىڭ زەئىپلىكىدە ، تەنھەرىكەتتىن كېيىن سوغۇق سۇغا چۆمۈلۈشتىن ساقلىنىش كېرەك ، بۇلاردىن ناھايىتى كۆچلۈك ئادەملەر مۇستەسنادۇر .

تاماق يېيىش تەدبىرلىرى

ساقلىقنى ساقلىغۇچى كىشى ئۆزىنىڭ تامىقىنىڭ ئاساسىي قىسمى كۆكتاتلار ، مېۋىلەر ۋە داۋا بولىدىغان تاماق بولۇشىغا ئەھمىيەت بېرىشى لازىم .

شۇنىڭ ئۈچۈن ، تاماق گۆشكە ئوخشاش نەرسىلەردىن ئوغلاق ، موزاي ۋە قۇزىلارنىڭ گۆشلىرى ، ئاپەت تەگمىگەن ساغلام ئېكىنزار ، مەينەت نەرسىلەردىن تازىلانغان بۇغداي ، مىزاجقا مۇۋاپىق كېلىدىغان شېرىن نەرسىلەر ۋە ياخشى خۇشخۇي شارابتىن ئىبارەت بولۇشى لازىم . بۇلاردىن باشقا نەرسە داۋالىنىش ۋە كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈنلا ئىشلىتىلىدۇ .

مېۋىلەردىن تاماق ئۈچۈن كۆپرەك ماس كېلىدىغان ئەنجۈر ، ئوبدان پىشقان ئۈزۈم ، ئادەت قىلىنغان شەھەر ۋە جايلارنىڭ خورمىسىدۇر .

قىشتا ئىسسىق ، يازدا سوغۇق ياكى ئىللىق تاماق يېيىش لازىم . ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقنىڭ ھەر ئىككىسى چىداپ بولماس دەرىجىگە يەتمەسلىكى كېرەك . بىلگىنكى ، توقچىلىق يىللىرى كۆپ يېيىش ، قەھەتچىلىك يىللىرى ئاچ قېلىشتىن ياماندۇر . ئەھەتچىلىك يىللاردا ناھايىتى ئاز تاماق يەپ ، توقچىلىق يىللاردا كۆپ يەپ ئۆلگەن كىشىلەرنى كۆردۇق . يەنە بۇنىسى

---

① ھەيزە ــ تاماقنىڭ ھەزىم بولماي بۇزۇلۇش نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان ئىچى سۇرۇش .

بارکی ، ناهایىتى تويغۇدەك تاماق يېيىش ۋە ئىچىشنىڭ ھەممىسى ئۆلتۈرگۈچىدۇر .

بىرقانچە كىشىلەر ھەدىدىن تاشقىرى تويۇش سەۋەبلىك بوغۇلۇپ ئۆلدى .

بەدەنگە ئەڭ زەھەرلىك نەرسە ئاشقازاندىكى تاماق ھەزىم بولماستىن تۇرۇپ يەنە تاماق يېيىشتۇر . ئاشقازان بۇزۇلۇشتىن ، خۇسۇسەن يامان يېمەكلىكلەردىن بولىدىغان ھادىسىلەردىن زىيانلىقراق نەرسە يوقتۇر .

ئەگەر بىر كىشى ھەدىدىن تاشقىرى تويۇپ غىزالانغان بولسا ، ئىككىنچى كۈنى ئاچ يۈرۈشى ، ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقى مۆتىدىل جايدا ئۇزاق ۋاقىت ئۇخلىشى كېرەك . ئەگەر ئاشۇنداق ئۇخلىسىمۇ يارىدەم بەرمەسە ، توختىماي ئاستا - ئاستا كۆپ يول مېڭىشى ۋە ئازراق تازا شاراب ئىچىشى كېرەك .

ئۇخلىغاندا دەسلەپتە ۋاقتىنچە ئوڭ تەرەپ بىلەن ، كېيىن سول تەرەپ بىلەن ، ئاندىن يەنە ئوڭ تەرەپ بىلەن يېتىشى كېرەك .

يېگەن تاماقنى يېتەرلىك دەرىجىدە ھەزىم قىلالمايدىغان كىشى غىزالىنىش ۋاقتىنى كۆپەيتىپ ، تاماق مىقدارىنى ئازايتىشى كېرەك .

تاماق يېيىشتە مەلۇم تەرتىپ بار ، ساقلىقىنى ساقلىماقچى بولغان كىشى ئۇنىڭغا رىئايە قىلىشى كېرەك . سۇيۇق ، تېز ھەزىم بولىدىغان تاماقنى ئۇنىڭدىن كۆچلۈك ۋە قاتتىقراق تاماق ئۇستىگە يېيىشتىن ساقلانسۇن ، بولمىسا كېيىنكى تاماق ئاۋۋالقى تاماقنىڭ ئۇستىگە چىقىپ ھەزىم بولىدۇ ۋە ئۆتەر يول قالمايلا سېسىيدۇ ، بۇزۇلىدۇ ، ئارىلاشقان نەرسىلەرنىمۇ بۇزىدۇ .

يەپ ئادەتلەنگەن تاماقلار ئاز - تولا زىيانلىق بولسىمۇ ، لېكىن يېمىگەن تاماقتىن مۇڭاپىقراقتۇر .

ئەڭ ناچار ئادەت بىر - بىرى بىلەن كېلىشمەيدىغان تاماقنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش ھەمدە غىزالىنىش ۋاقتىنى ئۇزارتىشتۇر . بۇنىڭدا

ئاۋۇالقى تاماق ھەزىم بولۇشقا باشلىغاندا كىيىنكى تاماق بىرىپ قوشۇلىدۇ - دە ، نەتىجىدە تاماقنىڭ بۆلەكلىرى ھەزىم بولۇشىدا بىر - بىرىگە باراۋەر بولمايدۇ .

ناھايىتى لەززەتلىك بولغان تاماقنىڭ زەرەرلىرىدىن بىرى شۇكى ، ئۇنى كۆپ يېيىش ، كۆپ ئىچىشتۇر .

تويغۇدەك تاماق يېيىشتە ئەڭ مۇۋاپىق بولغان تەرتىپ ھەر كۈنى ئىككى ۋاق ، يەنى ئەتىگەندە ۋە كەچتە تاماق يېيىشكە ئادەتلىنىشتۇر .

سىمىز كىشى ھاممامدىن چىققان ھامان تاماق يېمەستىن ، بەلكى سەۋر قىلىپ ئازراق سەگەك ئۇخلىشى كېرەك . ئۇنداق كىشىلەرنىڭ كۈنىگە بىر ۋاق تاماق يېيىشى ياخشىراقتۇر .

تاماق ئۇستىگە شاراب ئىچىش ئەڭ زىيانلىق ئىشتۇر . چۈنكى ، شاراب تېز ھەزىم بولىدىغان ۋە تېز تارقايدىغان نەرسە . شاراب تاماقنى ھەزىم بولمىغان ھالدا ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ ، نەتىجىدە تىقىلما ۋە چىرىش (كېسەللىكىنى) ، بەزىدە قوتۇر پەيدا قىلىدۇ . شىرىن نەرسىلەر تىقىلمىلارنى پەيدا قىلىدۇ ، چۈنكى (ئادەم) تەبىئىتى ئۇلارنى ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى ئۆزىگە تارتىدۇ . تىقىلمىلار كۆپ كېسەللىكلەرگە ، شۇ جۈملىدىن ئىستىسقا كېسەللىكىگە ئۇچرىتىدۇ . ئۇزاق ئۆمۈر كۆرگەن كىشىلەرنىڭ بەدىنى يىگىتلىك مەزگىلىدە يەيدىغان (مىقدارىدىكى) تاماقنى قوبۇل قىلالمايدۇ ، بىگەن تامىقى چىقىندىلەرگە ئايلىنىدۇ ، شۇ سەۋەبلىك ئۇلار تاماقنى (يىگىتلىك) مىقداردا يېمەستىن ، بەلكى كەمرەك يېيىشى .

ھۆل مېۋىلەر يازدا ئەمگەك قىلىدىغان ۋە تەنھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىدىغان سەپرا مىزاجلىق كىشىلەرگە ياقىدۇ ، ئۇ تاماقتىن ئاۋۇال يېيىلىشى كېرەك . ھۆل مېۋىلەر ئۆرۈك ، ئۈجمە ، قوغۇن ، شاپتۇل ، ئالۇچىغا ئوخشاش نەرسىلەردۇر .

تاماقنىڭ بىر - بىرىگە قوشۇلۇشى بىلەن تەسىرلىرى ئۆزگىرىدۇ ؛ ھىندىستان ئاھالىسىنىڭ تەجرىبىلىك كىشىلىرى ۋە باشقىلار « سۈت

ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنمىسۇن ھەمدە بېلىق سۈت بىلەن يېيىلمىسۇن . بۇ ماخاۋ (لېپرا)غا ئوخشاش ئۇزاققىچە تۇزەلمەيدىغان كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ؛ شۇنىڭدەك قېتىق تۇرۇپ① ۋە قۇشلارنىڭ گۆشى بىلەن يېيىلمىسۇن ؛ شۇڭىگۈرۈچ ئۈستىدىن تالقان يېيىلمىسۇن ، مىس تاۋاقتا ساقلانغان ئۆسۈملۈك مېيى ، ھايۋانات مېيى تاماقلارغا ئىشلىتىلمىسۇن ، كۈنجۈتنىڭ چوغدا پىشۇرغان قورۇمىلار يېيىلمىسۇن » دېگەن .

بىلگىنكى ، كاۋاپ ھەزىم بولسا ، ئەڭ كۈچلۈك تاماق ھېسابلىنىدۇ ، بىراق ئۇنىڭ پەسكە چۈشۈشى ئاستا بولۇپ ، ئاشقازاندا ئۇزاق تۇرۇپ قالىدۇ . شورپا ياخشى تاماق بولۇپ ، پىياز سېلىنغان بولسا ، ئىچىدىن يەلنى ھەيدەيدۇ . ئەگەر پىيازسىز بولسا يەلنى قوزغىتىدۇ .

بىلگىنكى ، نان ھەزىم بولمىسا زەھەرى كۆپتۇر ، ھەزىم بولمىغان گۆشنىڭ زەھەرى بولسا ئۇنىڭدىن كەمرەكتۇر .

سۇ ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىچىش تەدبىرلىرى

مۆتىدىل مىزاجلىقلار (ئادەملەر)گە ئەڭ ياقىدىغان سۇ سوغۇق لۇقى ئوتتۇرا دەرىجىدىكى ياكى تاشقىرىسىدىن مۇز بىلەن سوۋۇتۇلغان سۇدۇر .

سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇلسا يامان سۇنى تۈزىتىدۇ . بىلگىنكى ، سەھەردە (سۇ ئىچىش) ، تەنھەرىكەتتىن ، ھاممامغا چۈشكەندىن كېيىن ، ئاچ قورساقتا (سۇ ئىچىش) ، شۇنىڭدەك كېچىسى مەست ۋە خۇمارايدىغان كىشىلەردە پەيدا بولىدىغان يالغان تەشنالىقتا ھەمدە ئادەم بەدىنى غىزانى ھەزىم قىلىش بىلەن ئاۋارە بولۇپ تۇرغان ۋاقىتدا سۇ ئىچىش زەرەلىكتۇر .

ئاق سۈيۇق شاراب ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە مۇۋاپىقراقتۇر ۋە

① باشقا بىر نۇسخىدا : « ماش پىشلاق بىلەن » يېيىلمىسۇن دېيىلگەن .

ئۇ باشنى ئاغرىتمايدۇ ، بەلكى ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى ئاشۇرۇپ ، ئاشقازان هارارىتىدىن ۋۇجۇدقا كەلگەن باش ئاغرىقىنى يەڭگىللەشتۈرىدۇ . مەخسۇس سۈزگۈچ ئارقىلىق سۈزۈپ ناھايىتى تىندۇرۇلغان شاراب ئاق سۇيۇق شاراب ئورنىنى باسىدۇ . ئۇنى ئىچىشتىن ئىككى سائەت ئاۋۋال (سۇ) ئاربلاشتۇرۇپ قويۇلسا تېخىمۇ ياخشى .

قويۇق شىرىن شاراب سەمرىشنى ۋە قۇۋۋەتلىك بولۇشنى ئارزۇ قىلغان كىشىگە مۇۋاپىقراقتۇر . بىراق ، تىقىلمىلار پەيدا بولۇشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك . كونا قىزىل شاراب سوغۇق بەلغەم مىزاجلىق كىشىگە مۇۋاپىقراقتۇر .

ھەربىر تاماق ئۇستىدىن شاراب ئىچىش يۇقىرىدا بايان قىلغىنىمىزدەك بىرەر كېسەللىكنى تۇغدۇرغىنى ئۈچۈن ياماندۇر ؛ تاماق ھەزىم بولۇپ سىڭگەندىن كېيىن ئىچسە بولىدۇ .

ئارقىمۇئارقا ئىچىپ مەست بولۇش ناھايىتى ياماندۇركى ، ئۇ جىگەرنىڭ ۋە مېڭىنىڭ مىزاجىنى بۇزىدۇ ، ئەسەبنى كۈچسىز قىلىدۇ . ئەسەب كېسەللىكلىرى (مېڭىگە قان چۈشۈش) ، سەكتە (يۈرەك تىقىلىمىسى) ۋە توساتتىن ئۆلۈشكە سەۋەب بولىدۇ .

تېۋىپلارنىڭ بەزىلىرى : « مەستلىك ئايدا بىر ياكى ئىككى قېتىم بولسا ، نەپسانىي قۇۋۋەتلەرنى يەڭگىللەشتۈرىدۇ ۋە راھەتلىنىش بىلەن سېيدۇرىدۇ ۋە تەرلىتىش ئارقىلىق چىقىندىلەرنى ئاشقازاندىن تارقىتىپ پايدا قىلىدۇ » دەپ ھېسابلايدۇ .

بالىلارنىڭ شاراب ئىچىشلىرى كۆيۈۋاتقان قۇرۇق ئوتۇننىڭ يالقۇنىغا يالقۇن قوشقانغا ئوخشاشتۇر . قېرى كىشىگە ئۇ كۆتۈرەلىگۈدەك مىقداردا شاراب بېرىش مۇمكىن ، يىگىتلەرگە بولسا مۆتىدىل دەرىجىدە كىسى تۇتۇلسۇن .

ھاۋاسى سوغۇق ئۆلكىلەر شاراب ئىچىشنى كۆتۈرىدۇ ، ئىسسىق جايلار كۆتۈرمەيدۇ .

ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق ھەققىدە

ئۇيقۇسى كەلمەيدىغان كىشى سۈتلۈكچۆپ ئىستېمال قىلىش ياخشى تەدبىردۇر . ئەگەر ئۇيقۇدىن ئاۋۇال يېيىلگەن تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن هامامغا چۈشۈپ ، باشتىن ئىسسىق سۇنى كۆپ قۇيسا ، ئۇخلاشقا ياخشى ياردەم بېرىدۇ .

ئاچ قورساق ئۇخلاش يامانداۇر ۋە قۇۋۋەتسىز ئاجىزلاشتۇرىدۇ . (ئاشقازان) تولۇقلۇقى بىلەن ۋە تاماق ئاشقازاننىڭ يۇقىرى قىسمىدىن چۈشۈشتىن ئىلگىرى ئۇخلاش ياماندۇر . چۈنكى ، بۇ هالەتتە (ئۇيقۇ) چوڭقۇر ئۇيقۇ بولمايدۇ ، بەلكى بىھۇدە ئۇيقۇدۇر .

كۈندۈزدىكى ئۇيقۇ يامان ئۇيقۇدۇر ، رۇتۇبەتلەردىن بولىدىغان كېسەللىكلەرنى ۋە نەزلە (زۇكام) كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ، چىرايىنى بۇزىدۇ ، تال كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ ، پەيلەرنى بوشاشتۇرىدۇ ، كىشىنى لەقۋا (ئاجىز) قىلىدۇ ، ئىشتىهانى تۆۋەنلىتىدۇ ، ئىششىق ۋە ئۆسمە ، تۈرلۈك ئىسسىتمىلارغا سەۋەب بولىدۇ .

ئۇيقۇدىكى هالەتلەردىن ئەڭ ياخشىسى ئوڭ تەرەپنى پەسپ كېيىن چەپ تەرەپنى پەسىپ يېتىشتۇر . دۇم يېتىش ،ھەزىمگە ياخشى ياردەم بېرىدۇ . چۈنكى ، بۇنداق يېتىش تۇغما ئىسسقلىقنى توپلاپ ۋە (بەدەن ئىچىگە) قاماپ كۆپەيتىدۇ ، ئوڭدا يېتىش ئۇخلاشنىڭ يامان شەكلى بولۇپ ، كىشىنى سەكتە (مېڭىگە قان چۈشۈش) ، پالەچ ۋە بەدەن سىرقىراشقا ئوخشاش يامان كېسەللىكلەرگە تەييارلايدۇ .

ياشانغان كىشىلەرنىڭ تەدبىرلىرى

ياشانغانلار تەدبىرىنىڭ ھەممىسى ھۆللىگۈچى ۋە قىزىتقۇچى تەرسىلەرنى بىرلىكتە ئىشلىتىشتىن ئىبارەتتۇر ؛ ئۇلار كۆرپە - توشەكلەردە ياشىلاردىن كۆرە ئۇزاقراق ئۇخلىتىپ ياتقۇزۇلىدۇ ، قەرەلدە تاماق بېرىلىدۇ ، هامامغا چۈشۈرۈلىدۇ ، ئىچىملىكلەرنى ئىچۈرۈپ ، سۈيدۇكلىرى

هەمىشە راۋان قىلىپ تۇرۇلىدۇ . ئاشقازىنىدىكى شىللىق نەرسىلەر ئۇچەي ۋە دوۋساق يولى ئارقىلىق چىقىرىپ تۇرۇلىدۇ ، دائىم ئىچى يۇمشىتىلىدۇ . يېشى چوڭ كىشىلەرنىڭ تامىقى ئاز - ئاز مىقدارغا ئاجرىتىلىپ ، ھەزىم قىلىشقا ۋە ئوزۇنىڭ كۈچلۈك - كۈچسىزلىكىگە قاراپ (بىر كۈندە) ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم بولىدۇ . ئۇچىنچى سائەتتە ①ھەسەل بىلەن ياخشى پىشۇرۇلغان نان بولىدۇ . يەتتىنچى سائەتتە ھاممامدىن چىققاندىن كېيىن ئىچىنى يۇمشىتىدىغان ، بىز (تۆۋەندە) ئېيتقان نەرسىلەر بېرىلىدۇ . ئۇ- نىڭدىن كېيىن كەچكە يېقىن ياخشى ئوزۇق بولىدىغان غىزالار يېگۈزۈلىدۇ . ئەگەر قۇۋۇۋەتلىك كىشى بولسا ، كەچكى تامىقى بىرئاز كۆ- پەيتىلىدۇ .

سۈتلەر كۆكۈل تارتىپ ئىچىلگەندە ۋە جىگەرنىڭ ئەتراپىدا ياكى قورساق كۆپۈش ، غولدۇرلاش ۋە باشقا ئاغرىق پەيدا قىلمىسا ، چوڭلارغا پايدا قىلىدۇ . سۈت ئوزۇقلۇق بولۇپ (بەدەندە) ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ . قېرى كىشىلەرگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان سۈت ئۆچكىنىڭ ۋە ئېشەكنىڭ سۈتىدۇر . ئېشەك سۈتىنىڭ خاسىيەتلىرىدىن بىرى شۇكى ، ئۇ كۆپىنچە ئاشقازانىدا توختاپ قالماي ، تېزلىكتە چۈشۈپ كېتىدۇ ، ئېنىقكى ، تۇز ۋە ھەسەل قوشۇپ ئىچىلسە شۇنداق بولىدۇ .

چوڭلار يەيدىغان كۆكتات ۋە مېۋىلەر پالەك ، پىترۇشكا ۋە بىرئاز گەندانەدىن ئىبارەت بولۇشى كېرەك . ئۇلار موربر ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن خۇشبۇي قىلىپ تاماقتىن ئاۋۋال ئىچنى يۇمشىتىش ئۈچۈن يېيىلىدۇ .

يېشى چوڭ كىشىلەر ئىستېمال قىلغاندا ئىچنى يۇمشىتىپ بەدىنگە يېقىمدىغان مېۋىلەر يازدا ئەنجۇر ۋە ئالۇچا ، قىش ۋاقتىدا بولسا ھەسەل سۈيى بىلەن قاينىتىلغان ئەنجۇر مۇرابباسىدۇر . بۇلارنىڭ ھەممىسى ئىچ- لىرىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن تاماقتىن ئاۋۋال يېيىلىشى كېرەك . سۇ ۋە تۇز بىلەن قاينىتىپ ، موربر ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن خۇشبۇي قىلىنسا پايدا- لىق . چىلپايە (قېرىقىياغ) يىلتىزى توخۇ شورپىسىغا ياكى بەسەي

① يەنى كۈنچىققاندىن كېيىن ئۈچ سائەت ئۆتكەن ۋاقىت .

شورپىسىغا سېلىپ ، ئىستېمال قىلسا ئۇلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ .

ياغ بىلەن ھۆقنە قىلسىمۇ ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ . چۈنكى ، بۇنداق ھۆقنە قىلىش ئىچنى يۇمشىتىش بىلەن بىرگە ئىچكى ئەزالارنى يۇمشىتىدۇ ، خۇسۇسەن شېرىن زەيتۇن يېغى بىلەن ھۆقنە قىلىنسا شۇنداق بولىدۇ .

قېرىلار ئۈچۈن ئەڭ ياخشى شاراب كونا قىزىل شارابتۇر ، چۈنكى ئۇ ھەم سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ ، ھەم بەدەننى قىزىتىدۇ . ياشانغانلار شارابنىڭ يېگىسىدىن ۋە ئېقىدىن ساقلىنىشى لازىم .

يىلنىڭ ھەرقايسى پەسىللىرىدىكى تەدبىرلەر ۋە ھاۋانى ساپلاشتۇرۇش ھەققىدە

باش باھاردا زور ئىرسىيەت ۋە ئادەتكە قاراپ تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ۋە سۇرگە بېرىلىدۇ ، خۇسۇسەن قۇسۇش تەدبىرى كۆرۈلىدۇ ، كۆچلۈك قىزىتقۇچى ۋە كۆپ ھۆللىگۈچى گۆشلەر ، ئىچىملىكلەردىن ساقلىنىش لازىم . يەڭگىل يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ، ياز ۋاقتىغا قارىغاندا كۆچلۈكرەك ، ئەمما نورمال ھەرىكەت قىلىش ، ئارتۇقچە تاماق يېمەسلىك ، ئاز - ئاز يېيىش كېرەك .

يازدا تاماقلار ، ئىچىملىكلەر ۋە تەنھەرىكەت ئازايتىلىدۇ .

كۈزدە ، بولۇپمۇ ھاۋاسى ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان كۈزدە ئەڭ ياخشى تەدبىرنى قوللىنىپ ، بەدەننى قۇرۇتىدىغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىدىن ، جىنسىي ئالاقىدىن ، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن ، سوغۇق سۇ بىلەن باشنى يۇيۇشتىن ، بەدەننى قولاشتۇرىدىغان سوغۇق ۋە سالقىن يەردە ئۇخلاشتىن ساقلىنىش لازىم .

قىش پەسلىدە چارچىغۇچە ئەمگەك قىلىش ، تاماقنى مول قىلىش كېرەك ، لېكىن قىش ئىسسىق كەلسە ، ھەرىكەتنى كۆپەيتىش ۋە تاماقنىڭ

مقدارىنى ئازايتىش كېرەك .
قىشتا ساغلام كىشىلەردىن كەمدىن - كەم كىشى كېسەل بولىدۇ .
بۇزۇلغان ۋە ۋابالىق ھاۋاغا كەلسەك ، ئۇنىڭ بىلەن ئۇچراشقاندا بەدەننى قۇرۇق تۇتۇش ۋە ئۆيدىكى ھاۋانى سوۋۇتىدىغان ۋە ھۆللەيدىغان نەرسىلەرنىڭ يارىمى بىلەن مۆتىدىل قىلىش ، خۇسۇسەن ۋابا كېسەللىكى ۋاقتىدا شۇنداق قىلىش كېرەك .
ھاۋانىڭ بۇزۇلغانلىقىنى تۇزىتىدىغان تۇتەتكۈلەر : كۈندۇر ، مارسىن ، ئەتىرگۈل ، سەندەل ياغاچلىرى قاتارلىقلاردۇر . ۋابا ۋاقتىدا سىركە ئىستېمال قىلسا ، ئۇنىڭ ئاپەتلىرىدىن ئامان ساقلايدۇ .

سەپەر قىلغۇچىلار تەدبىرى

سەپەر قىلغۇچىلار كۆپىنچە چىدامليق بىلەن ئاچلىققا كۆنۈشكە مەجبۇر بولىدۇ ، بۇ ھال سەپەر قىلغۇچىنىڭ ئىشتىھاسىنى كېمەيتىدۇ . بۇنداق ھاللاردا قورۇلغان جىگەر ۋە جىگەرگە ئوخشاش نەرسىلەردىن تەييارلانغان يېمەكلىك يارىدەم بېرىدۇ .
يەنە تەشنالىققا چىداشقا تەييارلىنىشقا توغرا كېلىدۇ . بۇ ۋاقتىدا سەپەرگە چىققۇچى ئۆزى بىلەن بىرگە تەشنالىقنى باسقۇچى نەرسىلەرنى ئېلىشى كېرەك . ئېنىقكى ، ئۇچ دەرھەم سېمىزئوت ئۇرۇقىنى سىركە بىلەن ئىچسە تەشنالىقنى باسىدۇ .
كۆپىنچە قۇياش ئۇلارنىڭ مېڭىسىگە زەرەر قىلىدۇ ، شۇنىڭ ئۈچۈن باشلىرىنى قۇياشتىن ياخشى مۇھاپىزەت قىلىشقا ھەرىكەت قىلىشلىرى كېرەك ، شۇنىڭدەك سەپەردىكى كىشى كۆكرىكىنى قۇياشتىن ساقلىمىقى ۋە كۆكرىكىگە ئىسىغغۇل ئۇرۇقى شىرنىسى ، سېمىزئوت سۈيىگە ئوخشاش نەرسىلەرنى سۈركىشى زۆرۈر .
قاتتىق سوغۇق پەسلىدە سەپەر قىلغاندا ، ئوزۇق - تۈلۈك ۋە كىيىم - كېچەك تولۇق تەييارلانغان بولسىمۇ ، لېكىن خەۋپلىكتۇر . تەي-

يارلىق بولمىغاندىكى خەتەر ھەققىدە گەپ قىلىپ ئولتۇرۇشنىڭ ھاجىتى يوق . سەپەر قىلغۇچىلارنىڭ قانچىدىن قانچىسى سوغۇق ۋە قار - بورانـ نىڭ شىددەتلىكىدىن كىيىمى بار تۇرۇپ ۋە نەرسىلەرگە يۆگىنىكلىك تۇرۇپ ، سوغۇق ئازابىدىن مۇزلاپ قېلىپ ، ھالاك بولۇپ كېتىدۇ . ئۇلارـ نىڭ ئۆلۈمى ئەپيۇن ۋە مېھرىگىياھ ئىچىپ ئۆلگەنلەرنىڭ ئۆلۈمىنى ئەسلىتىدۇ .

سوغۇقتا سەپەر قىلغۇچى (مەنزىلگە) چۈشسە ، ئۆزىنى شۇ ھامان ئىسسىتماستىن ، بەلكى ئاستا - ئاستا ئىسسىتىشى كېرەك . ئالدىراپ ئوتـ نىڭ ، گۈلخانىنىڭ قېشىغا بارماستىن ، ئوتقا يېقىنلاشماسلىقى ياخشىراقتۇر .

سەپەر قىلغۇچىلار ئۇچۇن سوغۇق پەيدا قىلغان قىينىچىلىقلارنى ئاسان قىلىدىغان مەخسۇس يېمەكلىك بار ، ئۇ بولسىمۇ ئىچىگە كۆپ مىقداردا سامساق ، ياكاق ، خەردەل ، ئەنگۈزە سېلىنغان نەرسىلەردۇر .

سوغۇقتا سەپەر قىلغۇچىغا مەخسۇس سۇركىلىدىغان دورىلار بەدەنىنى سوغۇقنىڭ تەسىردىن ساقلايدۇ ، بۇلارنىڭ جۈملىسىگە زەيتۇن يېغى ۋە باشقا ياغلار كىرىدۇ . سوغۇق ھاۋا سەۋەبلىك شامال تەگكەن كىشىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ئۇچۇن سامساق ئىنتايىن پايدىلىقتۇر .

ئەگەر (قول ياكى پۇت) لاتا ، يۇڭ ياكى قىل بىلەن ئورالسا ناھايىتى ئىسسىق ساقلايدۇ .

ئەگەر سوغۇق يېنىكلەشمەي تۇرۇپ ۋە سوغۇقتىن ساقلىنىشقا تۇزۇك بىر تەدبىر كۆرمەي تۇرۇپ ، پۇت ياكى قول سوغۇقنى سەزمەس بولۇپ قالسا ، بىلگىنكى ، بۇ چىن ھېس ئەمەس ۋە سوغۇق ئۆز تەسىرىنى كۆرسەتكەن بولىدۇكى ، بۇنداق ئەھۋالدا تەدبىر قىلىنسۇن .

ئەمما ، سوغۇق ئۇرۇپ تېخى ئەزانى ئۇششۇتمىگەن ، بەلكى ئەزا ئۆز يولىدا ئىشلەۋاتقان بولسا ، ئەگ ياخشى تەدبىر ئاشۇ ئەزانى قار سۈيىگە ياكى ئەنجۇر قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئۇۋۇلاشتۇر . يەنە بەسەي سۈيى ، رەيھان سۈيى ، ئوكراب سۈيى ۋە ماي چېچەك سۈيىمۇ پايدىلىقتۇر .

سوغۇق تەگكەن ئەزانى ئوتتىن ۋە ئۇنىڭ تەسىرىدىن يىراق

تۇتۇپ، دەرھال يول يۇرۇپ، پۇتنى ۋە قولنى ھەربكەت قىلدۇرۇش، پۇت - قولىنى ئۇۋلاش، كېيىن بىز ئېيتقانغا ئوخشاش بىرەرنەرسە سۇركەش (سۇيۇق دورا بولسا)، قۇيۇش مۇھىمدۇر.

ئەگەر بەزى ئەزالار قاريىپ، كۆكىرىپ بۇزۇلۇشقا باشلسا، بۇ- زۇلغان ئەزانى ساغلام قىسمى قالغۇچە تېزلىك بىلەن كېسىپ تاشلاش كېرەك.

ھەقىقەتەن سەپەر قىلغۇچى تۇرلۇك تائىلارغا قارىغاندا كۆپرەك تۇرلۇك سۇلارنى ئېچىشتىن ھەر خىل كېسەللىككە دۇچار بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇنىڭغا ئەھمىيەت بېرىپ، سۇلارنى تۇزىتىش چارىسىنى كۆرۈش زۆرۈر. سۇنىڭ سۇزۇپ تىندۇرۇش، كۈپتە سۇزۇلدۇرۇش ۋە قاينىتىش شۇ جۈملىدىندۇر. بىز يۇقىرىدا بايان قىلغان بۇ تەدبىرلەر ھەقىقەتەن سۇنى تىندۇرۇپ تازا سۇ مادداسىنى سۇغا ئارىلاشقان نەرسىلەردىن ئاجرىتىدۇ.

سۇنى تازىلاش تەدبىرلىرىنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئۇنى بىر ئورۇندا ئۇزاق ۋاقىت توختىتىپ تۇرۇپ كېيىن ھەيدەشتۇر. كۆپىنچە يۇڭدىن پىلىك ياسلىپ، ئۇنىڭ بىر ئۇچى (ئىپلاس سۇ) قاچىلانغان نەرسىگە، ئىككىنچى ئۇچى بوش ئورۇنغا سېلىپ قويۇلىدۇ. شۇنىڭدەك بوش قاچىغا سۇ تامچىلاپ چۈشىدۇ. بۇ، سۇنى تازىلاشنىڭ ياخشى ئۇسۇلىنىڭ بىرى دۇر. خۇسۇسەن بۇ بىرنەچچە قېتىم تەكرارلانسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئاچچىق ۋە ناچار سۇ قاينىتىلىپ، ئىچىگە پاكىز توپا ۋە يۇڭدىن ياسالغان سۈزگۈچ سېلىنىدۇ. كېيىن ئۇلارنى ئېلىپ سقسا، ئاۋۇالقىسىدىن ياخشى سۇ چۈشىدۇ. يامان كەيپىياتقا ئىگە بولمىغان پاكىز تۇپراقنى ئاپتاپتا كۆيگەن تۇپراققا سېلىپ، سۇ چايقىتىلسا ۋە كېيىن سۇزۇلسە سۇنىڭ بۇ- زۇقلۇقى كېتىدۇ.

شور سۇنى سىركە ياكى ئىسكەنجۈبىل بىلەن ئىچىش كېرەك. شور سۇغا چىڭگىلىك، مىرتە ئۇرۇقى، دولانە سېلىش ھەم زۆرۈر. پە- يازمۇ ھەر خىل بۇزۇلغان سۇلارنىڭ بۇزۇقلۇقىنى يوقىتىدىغان نەرسىلەر

ھېسابلىنىدۇ . ھەقىقەتەن پىياز ، بولۇپمۇ سىركە بىلەن ئۆلتۈرۈلگەن پىياز ۋە سامساق شۇنداق سۈلار ئۇچۇن بىر دورىدۇر .

دېڭىزدا يۈرگۈچىلەردە باش قېيىش ، كۆڭۈل ئېلىشىش ، قۇسۇش پەيدا بولىدۇ . بۇ ئەھۋال دەسلەپكى كۈنلەردە بولۇپ ، كېيىن بېسىلىدۇ ، كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىشقا ئۇرۇنۇش كېرەك ئەمەس ، بەلكى ئۆز ھالىغا قويۇۋېتىلىدۇ ۋە قۇستۇرۇلىدۇ . ئەگەر ناھايىتى كۆپ قۇسسا ، ئۇ توختىتىلىدۇ .

ئەمما ، قۇسۇش پەيدا بولماسلىقى ئۇچۇن چارە كۆرۈشنىڭ زىيىنى يوقتۇر . بۇنىڭدا بېھى ، ئالما ، ئانارغا ئوخشاش مېۋىلەرنى يېيىش كېرەك .

داۋالاشنىڭ ئومۇمىي قائىدىلىرى

بىز ئېيتىمىزكى ، داۋالاش ئىشى ئۇچ نەرسە بىلەن تۇگەيدۇ . بىرىنچىسى ، تەدبىر (پىلان) ۋە ئوزۇقلاندۇرۇش؛ ئىككىنچىسى ، دورىلارنى ئىستېمال قىلىش ؛ ئۇچىنچىسى ، قول بىلەن ئىجرا قىلىدىغان ئىشلار .

تەدبىرنىڭ بىر قىسمى بولغان غىزالىنىشنىڭ مىقدارى جەھەتتىن ئۆزىگە خاس ھۆكۈملىرى بار . تاماق يېيىش بەزىدە مەنئى قىلىنىدۇ ، بەزىدە كېمەيتىلىدۇ ، بەزىدە (مىقدارى) ئوتتۇرا دەرىجىدە قىلىپ بېرىلىدۇ ، بەزىدە كۆپەيتىلىدۇ .

دورىلار بىلەن داۋالاشنىڭ ئۇچ قانۇنى بار : بىرىنچىسى ، دورىلارنى ئەھۋالغا قاراپ ، يەنى ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق ، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقىغا قاراپ تاللاش قانۇنى ؛ ئىككىنچىسى ، دورىلارنىڭ مىقدارىنى ئۆلچەش قانۇنى ، بۇ ئىككىنچى قانۇندۇر ، ئۇلارنىڭ ئېغىرلىقىنى ئۆلچەش قانۇنىغا ۋە دورىلارنىڭ كەيپىياتىنى ئۆلچەش ، يەنى ئىسسىقلىق - سوغۇقلۇق ۋە باشقىلارنىڭ دەرىجىسىنى ئېنىقلاش قانۇنىغا بۆلۈنىدۇ ؛ ئۇچىنچىسى ، دورىلارنىڭ ئىستېمال قىلىش ۋاقتىنى ئېنىقلاش قانۇنى .

كېسەللىكنىڭ كەيپىياتى بىلىنگەندە ، كەيپىياتىدا ئۇنىڭغا ئەكسىچە بولغان دائىرىنى ئۆلچەش زۆرۈر بولىدۇ . چۈنكى ، كېسەللىك ئۇنىڭغا زىت نەرسە بىلەن داۋالىنىدۇ ، ساقلىق ئۆزىگە ماس نەرسە بىلەن ساقلىنىدۇ .

ئەزانىڭ قۇۋۇتىگە قاراپ دورا بېرىش ئۇچ يول بىلەن بولىدۇ . بىرىنچى يول ئەزانىڭ باشقۇرغۇچى ۋە باشلانغۇچ ئىكەنلىكىگە ريئايە قىلىش ، چۈنكى باشقۇرغۇچى ئەزانى خەتەر ئاستىدا قالدۇرماسلىق ئۈچۈن ، مۇمكىنقەدەر كۆچلۈك دورىلار ئىشلىتىلمەيدۇ ، ئۇ ۋاقىتتا زەھەرنى

پۈتۈن بەدەنگە ئومۇملاشتۇرغان بولىمىز .

بۇنداق قائىدە قوللىنىلغان ئەزالارنىڭ مۇھىملىرى (ئاۋۇال) يۈرەك ، كېيىن مېڭە ، كېيىن جىگەردۇر .

شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا بىر خىللا دورىنى ئىشلىتىش زۆرۈر ئەمەس ، بەلكى دورىلارنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك .

چۈنكى ، بىر خىل دورىغا كۆنگەن كېسەللىككە كۆپىنچە ئۇ دورا تەسىر قىلماس بولۇپ قالىدۇ .

بىلگىنكى ، نەپسانىي ۋە ھاياتىي قۇۋۋەتلەرنى كۆچەيتىدىغان نەرسىلەردىن يارىدەم ئېلىش تەسىرلىك ۋە ياخشى داۋالاردىندۇر ، مەسىلەن ياخشى كۆرگەن نەرسىنى ئۇچرىتىش ، خۇش چاقچاق كىشىنىڭ سۆھبىتىدە بولۇش .....

بەزىدە مەردانە ۋە سالاپەتلىك كىشىلەر سۆھبىتىدە بولۇش پايدا قىلىپ ، كېسەللىكنى بەزى زەرەر قىلىدىغان نەرسىلەردىن يانىدۇرىدۇ .

بىر شەھەردىن ئىككىنچى شەھەرگە ، بىر ھاۋادىن ئىككىنچى ھاۋاغا ، بىر ھالەتتىن ئىككىنچى ھالەتكە كۆچۈش ئاشۇ تۇرىدىكى داۋالارغا يېقىن تەدبىرلەردىندۇر .

بەدەننى بوشىتىش (ئىستىراغ قىلىش)①

ھەققىدە

بوشىتىلىشتىكى ھۆكۈمنىڭ توغرىلىقىغا دەلىل بولىدىغان نەرسىلەر 10 دۇر . تولۇپ كېتىش (ئىمتىلا) ، قۇۋۋەت ، مىزاج ، مۇناسىپ ھالەتلەر ، مەسىلەن سۇرگە قىلدۇرماقچى بولغان كىشىنىڭ تەبئىتىدە ئىچى ئۆتۈپ كەتمىگەن بولۇشى كېرەك . چۈنكى ، ئىچى ئۆتۈپ كېتىش ئۇستىگە

---

① « بوشىتىش » (ئەرەبچە ئىستىراغ) دېگەندە ، ئىچنى سۇرۇش ، قۇستۇرۇش ، تەرلىتىش ۋە قان ئېلىش ئەمەللىرىگە ئېيتىلىدۇ.

سۇرگە بېرىش ئەلۋەتتە قورقۇنچلۇقتۇر . تاشقى كۆرۈنۈش ، ياش ، پەسەل ، شەھەر ئىقلىمىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى ، بوشتىلىشقا ئادەت قىلىنغانلىقى ۋە كېسەلنىڭ كەسپى .

ئىسسىق قۇرۇق مىزاجدا بوشتىش مەنئى قىلىنىدۇ . سوغۇق ھۆل مىزاجدا ھەم ئىسسىقلىقنىڭ يوقلۇقى ياكى كۈچسىزلىكى تۈپەيلى بوشتىش مەنئى قىلىنىدۇ . ئەمما ، ئىسسىق ھۆل مىزاجدا بوشتىشقا كەڭ رۇخسەت بېرىلىدۇ .

تاشقى كۆرۈنۈشىگە كەلسەك ، ئەگەر كىشى ناھايىتى ئېزىلەڭگۇ ، بەدىنى ئاجىز ۋە بوش بولسا ، روھىي ۋە قۇۋۋىتى تارقىلىشتىن قورقۇپ بوشتىش مەنئى قىلىنىدۇ ، بەك سەمرىپ كەتكەن كىشىنىڭ بوشتىلىشى مەنئى قىلىنىدۇ ، بۇنىڭدا سوغۇقنىڭ غەلبە قىلىش خەۋپى ، گۆشنىڭ تومۇرلىرىنى سقىشى ۋە بوشتىش ۋاقتىدا ئۇلارنى بېكىتىش خەۋپى بار .

قاتتىق ئىسسىق ۋە قاتتىق سوغۇقتا (بوشتىش) مەنئى قىلىنىدۇ .

كۆپ تەرلەش بىلەن ئالاقىدار بولغان كەسىپ ، مەسىلەن ھاممام خادىمى ، ھاممالىق ۋە ئومۇمەن ئېغىر ئەمگەك قىلىدىغان باشقا كەسىپلەردە ئىشلەيدىغانلارنى بوشتىش مەنئى قىلىنىدۇ .

بىلگىنىكى ، ئۆزىگە ياخشى تەدبىر قىلغۇچى كىشىنىڭ قەي ۋە سۇرگە ئىشلىتىشكە ھەققى قالمايدۇ . چۈنكى ، ياخشى تەدبىرلىك كىشى يەڭگىلەك نەرسىگە موھتاج بولمىدۇ . بەزىدە ئۇ كىشىنىڭ تەنھەرىكەت قىلىشى ، ئۇۋۇلاش ۋە ھاممامغا چۈشۈشى كۈپايە قىلىدۇ .

بىلگىنىكى ، سىرىيۇس يۇلتۇزىنىڭ چىقىش ۋاقتى ، تاققا قار چۈشكەن ۋاقىت ۋە قاتتىق سوغۇق ۋاقىت (سۇرگە) ئېچىش ۋاقتى ئەمەس .

سۇرگە دورىسىنى باھار ياكى كۈزدە ئېچىش كېرەك .

ئېچىنى يۇمشىتىشقا ئېھتىياجى چۈشكەن ھەرقانداق ۋاقىتتا

سۈرگە دورىسىنى ئىچىشكە ئادەتلەندۈرۈشنىڭ زۆرۈرىيتى يوق . سۈرگە دورىسى ئىچىش ئادەت بولۇپ قالسا ، ئاقىۋىتى يامان بولۇشى مۇمكىن .

قان ئېلىش ھەققىدە

قان ئېلىش « موللۇق »نى چىقىرىپ تاشلايدىغان ئومۇمىي بوشىتىشتۇر . « موللۇق » بولسا ، تومۇرلاردىكى خىلىتلارنىڭ نورمال ھالىتىدىن ئېشىپ كېتىشتۇر .

ئىككى خىل تۈردىكى كىشىلەردىن قان ئېلىش كېرەك : ئۇلاردىن بىرى ، قېنى كۆپىيىپ كەتكەنده كېسەللىك يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان كىشىلەر ؛ يەنە بىرى ، كىسەل بولغان كىشىلەردۇر . بۇلارنىڭ ھەربىرىدىن قان كۆپىيىپ كەتكەنده ي'كى قان سۈيىتى بۇزۇلغاندا ۋەياكى ھەر ئىككى سەۋەب يۈز بەرگەنده قان ئېلىش كېرەك . ئىرقۇنناساگە ① ۋە قېنى كۆپ نىقرىسكە② مۇپتىلا بولغان ، بوغۇملىرى قان تۈپەيلى ئاغرىيدىغان ، قان كۆپىيىپ كەتكەنده يۇپقا قاتلاملىق ئۆپكە تومۇرلىرىنىڭ يېرىلىشى نەتىجىسىده قان توپلايدىغان كىشىلەرنى كېسەللىككە مايىل دەپ ئاتاش مۇمكىن . تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە ، سەكتە كېسەللىكىگە ، قان كۆپىيىش نەتىجىسىده قان بېسىم ۋە قان تومۇر قېتىشقا مايىل بولغان كىشىلەرنى كېسەللىككە مايىل دەپ ھېسابلاش مۇمكىن . مانا شۇلاردا قان (كىشىنى) بوغدىغان نۇقتىلاردىن ئېلىنىدۇ .

يەنە ئىچكى ئەزالار ئىششىقىغا ۋە ئىسسىقتىن كۆز ئاغرىقىغا مايىل كىشىلەر ، ئادەتتە بولۇپ تۇرىدىغان بۇۋاسىردا قان ئېقىش توختاپ قالغان كىشىلەر ، ھەيز بىردىنلا ئۈزۈلگەن ئاياللار ھەم ئەنە شۇلار جۈملىسىدىندۇر.

ھامىلىدار ۋە ھەيز كېلىۋاتقان ئاياللاردىن ناھايىتى زۆرۈر بولۇپ قالغان چاغدىلا ، مەسىلەن كۆپ قان كېتىشنى توختىتىش مەقسىتىده ۋە

① ئىرقۇنناسا ــ قويۇچ ئەسەبنىڭ يۇقۇملىنىشى نەتىجىده بولىدىغان ئاغرىق .

② نىقرىس ــ پادەگرە .

كېسەللىكنىڭ قان ئېلىش ئۇچۇن دەرمانى يېتىدىغان بولسا قان ئېلىش مۇمكىن . ئەڭ ياخشى ۋە ئەڭ دۇرۇس بولغىنى هاملىدار ئايالىلاردىن قان ئالماسلىق كېرەك ، چۇنكى (بۇنىڭدا) ئايالنىڭ قورسىقىدىكى بالا ئۆلىدۇ .

سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردىن ، سوغۇق مەملىكەتلەردە ، قاتتىق ئاغرىق چاغدا ، خىلتلارنى تارقىتىدىغان هاممادا يۇيونغاندىن كېيىن ۋە جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ، يەنە 14 ياشتىن كىچىك دەۋردە ، قېرىلىقتا مۇمكىنقەدەر قان ئېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك . بەزىدە بۇرۇندىن ، بەچە-چەدانىدىن (بالاياتقۇ) ، ئارقىدىن ، كۆكرەكتىن ياكى بەزى يارىلاردىن قان كېتىشنى توختىتىش ئۇچۇن قانىنى قارشى تەرەپكە تارتىپ تومۇرلار-دىن قان ئېلىندۇ ، بۇ ناهايىتى كۇچلۇك ۋە پايدىلىق داۋالاشتۇر.

بىلگىنىكى ، قان ئېلىنىدىغان تومۇرلارنىڭ بەزىلىرى ۋېنا ، بەزىلىرى ئارتېرىيە تومۇرلىرىدۇر . ئارتېرىيەدىن بەلگىلىك ۋاقىتتا قان ئې-لىنىدۇ ، بۇ پەيتتە يۇز بېرىدىغان قان كېتىش خەۋپىدىن ئېهتىيات قىلىش كېرەك .

قان ئېلىنىدىغان قول تومۇرلىرى تۆۋەندىكىچە : ۋېنا تومۇرلىرى ئالتە : قىپال ، ئەكسىل ، باسلىق ، بىلەك ۋېناسى ، قۇتقۇزغۇچى ۋېنا ۋە قولتۇق ئاستى ۋېناسى دەپ ئاتالغان ۋېنا ، يەنى باسلىقنىڭ شاخچىلىرىدىن بىرى ، ئۇلارنىڭ ئىچىدە ئەڭ خەۋپسىزى قىپالدۇر . ئالدىنقى هەر ئۇچ ۋې-نانى بىلەكنىڭ ئىچكى تەرىپىدىن (ئۇنىڭ پەسرەكىدىنمۇ ، يېنىدىنمۇ ئەمەس) ئېچىش كېرەك ، قان سىزىپ ئاققاندەك ياخشى (ئېقىپ) چىقى-سۇن ۋە ئەسەب ياكى ئارتېرىيەگە تېگىپ كېتىش خەۋپى بولمىسۇن .

پۇت تومۇرلىرى توغرىسىدا شۇنى ئېيتىش كېرەككى ، ئۇنىڭغا پۇت ئالقىنى ۋېناسى كىرىدۇ . ئۇنى تاشقى تەرەپتىن تاپان يېنىدىن ياكى يۇقىرىقى سان ۋە تاپان ئوتتۇرىسىدىن ئاچىدۇ ، لاتا ياكى بوغقۇچ بىلەن باغلاپ قويىدۇ .

باش تەرەپتىن ئېچىلىدىغان يەرلەرگە كەلسەك ، ئۇلارنىڭ گەدەن ۋېناسىدىن باشقىلىرىنى ياخشىسى يانتۇ ئېچىش كېرەك . بۇ تومۇرلار ئە-

چىدە ۋېنالار ، ئارتېرىيەلەر بار . مەسىلەن ، قاشنىڭ ئوتتۇرىسىدا كۆتۈرۈلۈپ تۇرغان پېشانىدىكى تومۇر ۋېنادۇر .

تېرىنى تىلىپ قان ئېلىش تېرە ئەتراپىغا نەشتەر ئۇرۇپ تومۇردىن قان ئېلىشقا قارىغاندا ياخشىراقتۇر . تېرىنى تىلىپ قان ئالسا قويۇق قاندىن كۆرە سۇيۇق قان كۆپرەك چىقىدۇ .

ئاي بېشىدا تىلما قىلىپ قان ئېلىش بۇيرۇلمايدۇ . چۈنكى ، بۇ ۋاقىتتا خىلىتلار ھەربىرىدە قىلمايدۇ ۋە قوزغالمايدۇ . شۇنىڭدەك ئاينىڭ ئاخىرىدا ھەم بۇيرۇلمايدۇ . چۈنكى ، بۇ ۋاقىتتا خىلىتلار كېمەيگەن بولىدۇ . تىلمىنى ئاينىڭ ئوتتۇرىسىدا قىلىش بۇيرۇلىدۇ ؛ بۇ ۋاقىتتا خىلىتلار قوزغىلىدۇ ۋە ئۇلار ئاي نۇرىنىڭ كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ كۆپىيىدۇ ؛ باش سۆڭەكلىرى ئىچىدە مېڭىنىڭ مىقدارى كۆپىيىدۇ ؛ سۇيى تارتىلىپ ۋە قايتىپ تۇرىدىغان دەريالارنىڭ سۇلىرى كۆپىيىدۇ .

تىلما قىلماي قاپاق قويۇشقا كەلسەك ، ئۇ ماددىنى قوزغالغان ئەرەپتىن تارتىشتا ئىشلىتىلىدۇ . مەسىلەن ، ھەيز قېنىنىڭ كېتىپ بېرىشىنى توختىتىش ئۈچۈن ئەمچەككە قويۇلىدۇ ، بەزىدە تىلماي قاپاق قويۇش بىلەن چوڭقۇر تۇرغان ئىششىقنى داۋالاش ئۈچۈن ئوستىگە چىقىرىلىدۇ .

تىلماي قاپاق ياكى بانكا قويۇش بەزىدە ئەھمىيەتسىزرەك قوشنا ئەزاغا ئىشىشقنى كۆچۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ ؛ بەزىدە ئەزانى قىزىتىش ، ئۇ ئەزاغا قان تارتىش ۋە يەللەرنى تارقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ ؛ بەزىدە ئەزانى چۈشۈپ كەتكەن جايدىن ئۆزۈنىڭ تەبىئي جايىغا قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ . مەسىلەن ، دەببەدە .

زۇلۇك سېلىش

زۇلۇك سېلىش ئارقىلىق قاپاق قويمايلا چوڭقۇرراق يەردىن قان ئېلىنىدۇ .

زۇلۇك ئىشلىتىلىشتىن بىر كۈن بۇرۇن تۈتۈلىدۇ ، مۇمكىن بولسا

ئىچلىرىدىكى نەرسىلەرنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن بېشىنى يەرگە قىلىپ قۇستۇرۇلىدۇ . ئۇلارغا زۇلۇك سېلىش ئالدىدا ئۇلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ئۈچۈن قوزا ياكى باشقا ھايۋاننىڭ قېنىدىن بىرئاز بېرىلىدۇ . كېيىن بۇ-لۇتقا ئوخشاش بىرنەرسە بىلەن يېپىشقاق نەرسىلەر ۋە ئىپلاسلىقلىرى تازىلىنىدۇ . زۇلۇك سېلىنىدىغان جاي پاكىز يۇيۇپ تازىلىنىپ ، ئاندىن قىزارغۇچە ئۈۈلاپ بېرىلىدۇ . زۇلۇكنى ئىشلىتىش ئالدىدا ئۇ چۈچۈمەل سۇغا سېلىنىپ تازىلىنىدۇ ، كېيىن ئىشلىتىلىدۇ .

زۇلۇك تولۇپ چۈشۈرۈلمەكچى بولسا ، ئۇستىگە بىرئاز تۇز ، كۇل ، كانايپ ، لاتا كۇلى ياكى كۆيدۈرۈلگەن بۇلۇت ۋە كۆيدۈرۈلگەن يۇڭ چېچىلىدۇ . زۇلۇكلەر چۈشكەندىن كېيىن زۇلۇك سېلىنغان جايىنىڭ قېنىدىن قاپاق بىلەن بىرئاز سۈزۈپ ئېلىنىدۇ ، شۇ قان بىلەن زۇلۇكلەرنىڭ زەھەرلىك تەسىرلىرى ۋە چىشلەشلىرىنىڭ زەھىرى چىقىپ كېتىدۇ .

دانىخورەك ، تەمرەتكە ، سەپكۈن ، نەمەش① ۋە باشقىلارغا ئوخشاش تېرە كېسەللىكلىرىدە زۇلۇك ئىشلىتىش ياخشىدۇر .

داغلاش بۇزۇلۇشنىڭ كېڭىيىشىنى توختىتىش ، مىزاجى سوۋۇپ كەتكەن ئەزانى كۈچەيتىش ، ئەزاغا يېپىشىپ ئالغان بۇزۇق خىلتىلارنى ئېرىتىپ تارقىتىش ۋە قان كېتىشنى توختىتىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك .

داغلاش ئەسۋابىنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئالتۇندىن بولغىنىدۇر .

ئاغرىق توختىتىش ھەققىدە

كۈچىيىۋاتقان ھەربىر ئاغرىق ئۆلۈپ كېتىدۇ . بۇنداق ئاغرىق باشلىنىش بىلەنلا بەدەن سوۋۇش ۋە تىترەش پەيدا بولىدۇ ، كېيىن تومۇر سوقۇشى تۆۋەنلەيدۇ ، ئۇنىڭدىن كېيىن توختايدۇ ، ئاندىن كېسەل ئۆلىدۇ .

---

① نەمەش ــ يۇزدىكى سەپكۈنگە ئوخشاش قىزىل داغلار .

ئاغرىقنى توختاتقۇچى نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى يا مىزاجنى ئۆزگەرتگۈچى ، يا مادداننى ئېرىتكۈچى ، يا ئۇيۇشتۇرۇپ سەزگۈرلۈكنى يوقاتقۇچى نەرسىلەردۇر . ئۇيۇشتۇرغۇچى نەرسىلەر ئاغرىقنى كەتكۈزىدۇ ، چۈنكى ئاشۇ ئەزا سەزگۈسىنى يوقىتىدۇ ؛ سەزگۈرلۈكنى يوقتىش ئىككى سەۋەبنىڭ بىرى بىلەن ، يا ھەددىدىن تاشقىرى سوۋۇتۇش بىلەن ، يا ئاشۇ ئەزانىڭ قۇۋۇتىگە قارشى تۇرىدىغان ئۆز زەھىرى بىلەن بولىدۇ .

ئاغرىقنى بوشاشتۇرغۇچى دورىلار ئاستا تارقاتقۇچى دورىلار جۈملىسىدىندۇر . بۇلار زىغىر ئۇرۇقى ، ئوكراب ، قەشقەر بېدىسى ، ماي چېچەك ، پىترۇشكا ئۇرۇقى ، ئاچچىق بادام قاتارلىقلار . ئۇيۇشتۇرغۇچى ، سېزىمچانلىقنى يوقاتقۇچىلارنىڭ ئەڭ كۈچلۈكى ئەپيۇندۇر ، مېھرىگىياھ مېۋىسى ۋە ئۇرۇقى ھەمدە يىلتىزىنىڭ پوستى ، كۆكنارلار ، مىڭدىۋانە ، سېسىق قەلەڧ ، ئىتئۈزۈمى ۋە سۈتلۈكئوت ئۇرۇقى ، قار ۋە سوغۇق سۇمۇ شۇلار جۈملىسىدىندۇر .

پاختا دېغىنىڭ ئەڭ ياخشىسى يەڭگىل ، يەنى تېرىققا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن قىلىنغىنىدۇر . لېكىن ، كۆزگە ئوخشاش كۆتۈرەلمەيدىغان ئەزاغا رەخت بىلەن پاختا دېغى قىلىنىدۇ .

ئوت بىلەن قاپاق قويۇش ئاغرىقنى يوقاتقۇچى چارىلەردىندۇر . ئۇ يەل تۇرۇپ قېلىش ، ئاغرىقنى توختىتىشقا كۈچلۈك پايدا قىلىدۇ .

ئاستا ۋە ئۇزاق ۋاقىت مېڭىش ئاغرىقنى يوقاتقۇچى تەدبىرلەردىندۇر . چۈنكى ، مېڭىشنىڭ بوشىتىش ۋە يۇمشىتىش تەسىرى بار ، شۇنىڭدەك مەلۇم مۇڭلۇق قوشاق ، بەزى دائىم ئاغلاپ ئادەتلەنگەن ناخشىلار ، ئۇيقۇ ئاغرىقلارنى يوقاتقۇچىدۇر .

خۇشال قىلغۇچى نەرسىلەر بىلەن بەند بولۇپ شۇغۇللىنىش ئاغرىقنى يوقىتىشتا كۈچلۈك تەسىر قىلىدۇ .

دورىلىق ئۆسۈملۈكلەر ۋە باشقا ئاددىي شپالىق نەرسىلەر

ئەبۈجەھىل تاۋۇزى (ھەنزەل) . ئەسەب (نەپرۇا) ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ، ئىرقۇننەساغا ۋە سوغۇقتىن بولغان پادەگرەگە پايدا قىلىدۇ ، بەزىدە ئۇ ئىرقۇننەساغا قارشى ھۆقنە قىلىنىدىغان دورىلارغا قوشۇلسا ، پايدىسى زور بولىدۇ .

ئەبۈجەھىل تاۋۇزى يېيىش ۋاقتىدا ئىرقۇننەساغا سۈركەلسە ، ناھايىتى پايدا قىلىدۇ .

مېڭىنى تازىلايدۇ ، يىلتىزى سركە بىلەن قاينىتىلىپ ئاغرىغان چىش چايقىلىدۇ .

بوغۇملاردىن خۇسۇسەن ئەسەبتىن قويۇق شىللىقنى ھەيدەيدۇ . سەپرانى ھەيدەيدۇ . ھۆل مىزاجلىق قۇلۇنجقا ۋە يەللىك قۇلۇنجقا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ ، بەزىدە قانىنى تازىلايدۇ ، بالياتقۇدىكى بالىنى ئۆلتۈرۈش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ . كۆك ۋاقتىدا ئۇزۇلگىنى ئىچنى ھەددىدىن ئارتۇق سۈرىدۇ . يىلتىزى زەھەرلىك يىلانلارنىڭ چاقمىنىغا پايدىلىقتۇر . بۇ چايانىنىڭ چېقىۋالغىنىغا قارشى ئىشلىتىدىغان دورىلارنىڭ ئەڭ پايدىلىقى ھېسابلىنىدۇ .

بىر كىشى شۇنداق ھېكايە قىلىدۇ : ئۇ تۆت يېرىنى چايان چاققان بىر ئەرەبكە 1 دەرھەم ۋەزىنده ئەبۇجەھىل تاۋۇزى بەرگەنده ، ئۇ شۇئانلا تۇزەلگەن . ئەبۇجەھىل تاۋۇزىنى چايان چاققان جايغا سۈركىسە شۇئانلا پايدا قىلىدۇ .

ئالۇي (سەبرە) . ئالۇي شاراب بىلەن قوشۇپ چۈشۈۋاتقان

چاچقا قويۇلسا ، چاچنىڭ چۈشۈشىنى توختتىدۇ . ئالۇي شاراب ياكى ھەسەل بىلەن ئىشلىتىلسە ، ئارقا تۆشۈك ۋە ئەرلەرنىڭ ئالتىنىڭ ئىشىقىلىرىغا ، تىلنىڭ ئىككى تەرىپىگە جايلاشقان مۇسكۇل ئىششقلىرىغا پايدا قىلىدۇ .

پۈتۈشى قىيىن بولغان يارىلارغا ، خوسۇسەن ئارقا تۆشۈك ، ئەرلەرنىڭ ئالتىگە ، بۇرۇن ۋە ئېغىزدىكى يارىلارغا ھەمدە ئاقما يارىلارغا پايدا قىلىدۇ .

باشىنى سەپراۋى چىقىندىلەردىن تازىلايدۇ . ئەگەر گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ، پېشانە بىلەن چېكىگە سۈركىسە ، باش ئاغرىقىنى قايتۇرىدۇ . بۇرۇن ۋە ئېغىزدىكى يارىلارغا پايدا قىلىدۇ .

كۆز يارىلىرى ، قوتۇر ، ئاغرىقلارغا ۋە كۆز ئىچكى بۇرجىكىنىڭ كۆيۈپ ئىچىشىشىغا پايدا قىلىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ رۇتۇبەتلىرىنى (چاپاقلىرى) قۇرۇتىدۇ .

ئىككى قوشۇق سەبرە سوغۇق ياكى ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىلسە ، مەيدىنى چاپلىشاڭغۇ بەلغەم ۋە سەپرالىق چىقىندىلەردىن تازىلايدۇ ، يالغان ۋە بۇزۇلغان ئىشتىھانى قايتۇرىدۇ ، سۇركە بولۇش سەۋەبلىك سېرىقكېسەلنى ساقايتىدۇ .

0.5 دەرەخمىسى ① ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچىلسە ، ئىچنى سۈرىدۇ . 3 دەرەخمىسى ئىچىلسە ئىچنى تېخمۇ ياخشى تازىلايدۇ . مۆتىدىل ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىلگەن 2 دەرەخمىسى شىللىق بىلەن سەپرانى سۈرىدۇ . ئۇنى شېرىن شارابقا قوشۇپ ئېسسلىپ چىققان بۇۋاسىرغا ۋە كۆتەن يېرىلىشىغا قويۇلسا ، ئېقىۋاتقان قاننى توختىتىدۇ . ئۇنى سوغۇق كۈنلىرى ئېچىش خەۋپلىك . چۈنكى ، قاننى سۈرۈۋېتىدۇ .

ئەنگۈزە (خىل تىت) . ئەگەر ئەنگۈزە سركە ۋە مۇچ بىلەن قوشۇپ چېپىلسا « تۈلكە كېسەللىكى » گە پايدا قىلىدۇ . يەيدىغان

① بىر دەرەخمە ـــ 4.25 گىرامغا تەڭ .

نەرسىلەر بىلەن ئىستېمال قىلىنسا ، رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدۇ ۋە مىخسىمان سۆگەللەرنى يوقىتىدۇ . ئەزالارنى ھالاك قىلىدىغان يامان سۇ-پەتلىك ئىششىقلارنى نەشتەر بىلەن تىلىپ ئۇنىڭغا ئەنگۈزە قويۇلسا پايدا قىلىدۇ . بۇ تاشقى ۋە ئىچكى يىرىڭلىق ئىششىقلارنى داۋالاشتىمۇ ياخشىدۇر .

تەمرەتكىلەرگە پايدا قىلىدۇ .

ئانار سۈيى بىلەن ئىچىلسە ئەت قونۇشقا پايدا قىلىدۇ . ئەنگۈزەدىن 1 مىسقال ئېلىپ موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلسە ۋە مۇچ ، گەزەگۈت بىلەن بىرلىكتە شارابقا قوشۇپ ئىچىلسە ، تارتىشىش ۋە پالەچكە ئوخشاش ئەسەب كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ .

كۆزگە سۇ چۈشسە باشلىنىشتىلا ئەنگۈزەنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ سۈرمە قىلىش ياخشىدۇر .

ئەنگۈزەنى سۇدا ھۆللەپ سۈيىنى ئوتلىسا ، دەرھال ئاۋازنى ياخ-شىلايدۇ . بۇغۇزنىڭ كونىرىغان يىرىكلىكىگە پايدا قىلىدۇ . ئەنگۈزەنى تۇخۇم بىلەن قوشۇپ ، سوغۇق ھالۋايتار قىلىنسا ، كونا يۆتەلگە ، قوۋۇرغا پىلۈرەسىنىڭ سوغۇق زاتىلجەمگە پايدا قىلىدۇ .

قۇرۇتۇلغان ئەنجۈر بىلەن ئىستېمال قىلىنسا ، سېرىقكېسەلگە پايدا قىلىدۇ .

بۇۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ . شەھۋانىي ھېسنى كۈچلەندۈرىدۇ . سۈيدۇكنى ۋە ھەيز قېنىنى راۋانلاشتۇرىدۇ ، قورساقنىڭ مۇجۇپ ئاغرىشىغا ۋە ئۇچەينىڭ جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ .

غالجىر ئىت چىشلىگەنگە ، زەھەرلىك ھاشاراتلار ، چايان ۋە قارا قۇرت چاققاندا قويۇلىدۇ . شۇلارنىڭ ھەممىسگە قارشى ئىچىش ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن سۈركەش پايدىلىقتۇر . زەھەر بىلەن سۇغۇرۇلغان ئوقلارنىڭ زەھەرلىرىنى قايتۇرىدۇ .

ئەنجۈر (تىن). ئەنجۈرنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئاق كەلگىنى ،

ئۇنىڭدىن قالسا قىزىلى ، ئۇنىڭدىن كېيىنكىسى قارا رەڭ كەلگىنىدۇر . تازا پىشقان ئەنجۈر ناھايىتى ياخشى بولۇپ زەھەرسىزدۇر . ئەنجۈرنىڭ قۇرۇقى ئۆز تەسىرى بىلەن ماختاشقا سازاۋەردۇر ، ئەمما ئۇنىڭدىن پەيدا بولىدىغان قان ياخشى ئەمەس .

ئەنجۈرنىڭ خېمى ، شۇنىڭدەك ئۇنىڭ يۇپۇرمىقىنىڭ سۈتى خال ، سۆگەل ۋە بۇلارنىڭ ھەر خىل تۈرلىرىگە ، داغلارغا سۈركىلىدۇ .

ئەنجۈر يوپۇرمىقىنىڭ سۈتى يارىلاندۇرىدۇ ، ئۇنىڭ قاينىتمىسى قىچىنىڭ كۆپۈكىگە قوشۇپ قىچىشقاققا سۈركىلىدۇ ، ئەنجۈرنىڭ يوپۇرمىقى تەمرەتكىگە پايدا قىلىدۇ ، جاھىل ۋە قويۇق رۇتۇبەتلىك جارا-ھەتلەرگىمۇ پايدا قىلىدۇ . ھۆل ۋە قۇرۇق ئەنجۈر تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ ، ئۇنىڭ قاينىتمىسى قىچا كۆپۈكى بىلەن قوشۇپ غوگۇلداي-دىغان قۇلاققا تېمىتىلىدۇ ، ئەنجۈرنىڭ سۈتىنى ۋە يوپۇرماق چىقارمىغان شاخلىرىنىڭ سۈتىنى ئۇۋۇلىپ كەتكەن چىشقا قويسا پايدا قىلىدۇ .

ئەنجۈرنىڭ سۈتىنى ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ ، كۆزنىڭ پەر-دىلىرىدىكى سۈيۇقلۇققا (قارشى) ، كەتەرەكتەنىڭ باشلىنىشىغا ، كۆز قاپاقلىرىنىڭ ۋە قاتلاملار (جىيەكلىرى)نىڭ قېلىن بولۇشىغا قارشى ئىشلىتىلسە پايدا قىلىدۇ .

ئەنجۈرنىڭ ھۆلى ۋە قۇرۇقى تاماق ھەزىم قىلىشقا پايدا قىلىدۇ ھەمدە كۆكرەك ۋە ئۆپكە يوللىرىغا ماس كېلىدۇ . ئەنجۈرنىڭ شەربىتى سۈتىنى كۆپەيتىدۇ . ئۇنى ياڭاق ۋە بادام بىلەن قوشۇپ ناشتىدا ئىستېمال قىلىشنىڭ تاماق يوللىرىنى ئېچىشتا ئاجايىپ مەنپەئىتى بار .

ئەنجۈرنىڭ ھۆلى ، قۇرۇقى بۆرەك ۋە دوۋسۇنغا پايدا قىلىدۇ ، سۈيدۈك يوللىرى تۇتۇلغان ۋاقىتتا ئارام بېرىدۇ . ئەنجۈر ۋە ئۇنىڭ سۈتى ئىشلىتىلسە ، بۆرەكتىكى قۇمنى چىقىرىپ تاشلايدۇ .

ئەنجۈرنىڭ سۈتىنى چايان ، شۇنىڭدەك قارا قۇرت چاققان جايغا سۈركىسە پايدا قىلىدۇ . ئەنجۈرنىڭ غورىسى ياكى يېڭى يوپۇرمىقى غالجىر

ئىت چىشلىگەن جايغا قويۇلسا پايدا قىلىدۇ .

ئەنزىرەت گۆشخور (ئەنزەرۇت). ئەنزىرەت گۆشخور ئۆلۈك ئەتـ لەرنى يەيدۇ ۋە يېڭى جاراھەتلەرنى پۈتكۈزىدۇ . سۆگەكنىڭ ئۆسۈپ چىقىشىنى تۈزىتىدۇ . بۇ مەقسەت ئۈچۈن ئۆزىنىڭ ۋە قۇرۇتۇلغان يىلتـ زىنىڭ چىلانغان ئېرىتمىسى ئىشلىتىلىدۇ .

ھەسەل بىلەن ھۆللەنگەن پىلىكنى سوقۇلغان ئەنزىرەت گۆشخورغا بۇلاپ ، يىرىڭلاپ ئاغرىغان قۇلاققا كىرگۈزۈلسە (كېسەللىك) بىرنەچچە كۈندە تۈزۈلىدۇ .

كۆز ئاغرىقىغا ، ئۇنىڭ يىرىڭلىشىغا ۋە كۆز نەزلىلىرىگە پايدا قىـ لىدۇ ، خۇسۇسەن ئېشەك سۈتى بىلەن ئىشلەنگىنى پايدىلىقتۇر . كۆزگە چۈشكەن نەرسىنى چىقىرىدۇ .

ئانار (رۇمان) . ئاچچىق ئانار ۋە ئۇنىڭ شەرابى سەپرانى بـا سىدۇ ۋە چىقىندىلەرنىڭ ئىچكى ئەزالارغا ئېقىشىنى توختىتىدۇ . ئانارنىڭ ھەممە تۈرلىرىدە ، ھەتتا ئاچچىق ئاناردا بۇرۇشتۇرۇش بىلەن بىرگە تا ـ زىلاش خۇسۇسىيىتى بار .

ئانارنىڭ ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ مىلكەككە سۈركىسە بولىدۇ . ئانار ئۇرۇقىنىڭ ھەسەل بىلەن قوشۇلغىنى (قاتتىق) يامان سۈـ پەتلىك يارىلارغا سۈركىلىدىغان دورىدۇر . ئۇنىڭ پوستى ، بولۇپمۇ كۆيدۇرۇلگىنى جاراھەتلەر ئۈچۈن دورىدۇر . ئۇنىڭ ئاچچىق ـ چۈچۈكى ئاشقازان ئۈچۈن كۆپىنچە ئالما ۋە بېھىگە قارىغاندا مەنپەئەتلىكرەك بو ـ لىدۇ ، لېكىن ، ئۇرۇقى يامان . ئۇنىڭ قىسىملىرىدىن ئەڭ بۇرۇشتۇرگۈچىسى پوستلىرى بولىدۇ .

ئانارنىڭ ئۇرۇقى ھەسەل بىلەن بىرگە چىش ئاغرىقىغا ۋە قۇلاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ھەمدە ئۇ بۇرۇن ئىچگە سۈركىلىدىغان دورىدۇر . ئانارنىڭ بولۇپمۇ ئاچچىق ئانارنىڭ شەربىتى ۋە قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇل ـ

غان شىرنىسى خۇمارلىقنى يوقىتىدۇ .

تاتلىق ۋە ئاچچىق ئانارنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۇيى ھەسەل بىلەن قوشۇپ بىرنەچچە كۈن ئاپتاپقا قويۇلسا ، كۆزدىكى ھارارەتكە ۋە كۈندۈزى كۆزى كۆرمەي قېلىشقا پايدا قىلىدۇ . ئانارنىڭ ھەممە تۈرلىرى خاپىغانغا پايدا قىلىدۇ ۋە شېرىن كۆكۈلنى ئاچىدۇ . ئانار ئۇرۇقىنىڭ ئېزىلگەن تالقىنى ھامىلدار ئاياللارنىڭ كۆكۈل قارا‌ڭغۇلۇقىنى باسىدۇ . قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان سۇيى ، بولۇپمۇ ئاچچىق ئانار يۇقىرىقىدەك رول ئويناىدۇ . ئانارنىڭ ئاچچىقى تاتلىقىغا قارىغاندا سۇيدۇكنى بەكرەك ھەيدەيدۇ ، ئومۇمەن ھەر ئىككىسى سۇيدۇك ھەيدىگۈچىدۇر . ئانارنىڭ يىلتىزى ۋە پوستىنى ئۆزۈمنىڭ شارابى بىلەن قوشۇپ شۇ بويىچە ياكى قاينىتىپ كېسەل كىشىگە بەرسە ، تۆتۈقۇرت ۋە قاپاق ئۇرۇقىغا ئوخشاش مەددە قۇرتلارنى ھەيدەيدۇ .

ئانارگۈلى (جۇللەنار) . ئانارگۈلنى چىش مىلىكلىرى قانىغاندا ئىشلەتسە ياخشىدۇر . بۇنىڭ يۇمشىقى جاراھەتلەرنى ، كونا يارىلارنى ، سۇنۇق ۋە يېرىقلارنى جىپسلاشتۇرىدۇ . بۇنىڭدىن دەببەدە چاپلىغۇچى دورا تەييارلىنىدۇ . ئۇ كېڭىيىپ قالغان چىشلارنى چىڭىتىدۇ ، قان توختىتىدۇ ، ئىچنى قاتۇرىدۇ . ئۇچەي يارىلىرىغا ، بالىياتقۇ ئاقمىسىغا ، بالىياتقۇدىن خۇن كېلىشكە پايدا قىلىدۇ .

ئارپا (شەئىر). ئارپا ئۇنى سۇيۇق ھالۋايتەرگە ئوخشىتىپ سۇ بىلەن پىشۇرۇلىدۇ ، ئاندىن زىپىت ۋە سەنۇبەر دەرىخىنىڭ يېلىمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، قاتتىق ئىششىقلارغا قويۇپ تېڭىلىدۇ . ئەگەر ئۆتكۈر سىركە بىلەن پىشۇرۇپ يارىلانغان قوتۇرغا قويۇپ تېڭىلسا ئۇنى تۇزىتىدۇ . ئۇنىڭ سۇيى كۆكرەك ئەزالىرىغا پايدا قىلىدۇ ؛ ئەگەر ئۇ ئار‌ـ پىبەدىيان ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ ئىچىلسە ، سۇتنى كۆپەيتىدۇ . ئارپىنىڭ ئۇنىغا قەشقەر بېدىسى ۋە كۆكنارنىڭ پوستىنى قوشۇپ بىقىن ئاغرىقىغا

قارشى تېگىلدۇ . ئارپىنىڭ تالقىنى ۋە تالقىنىنىڭ پىشۇرۇلغىنى ئىچىنى توختىتىدۇ . ئارپىنىڭ سۇيى ئىسسىتمىدا سوۋۇتقۇچى ۋە ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى سۇپىتىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ .

ئارپىبەدىيان رۇمى (ئەنسىيۇن) . ئارپىبەدىيان رۇمى يۇز يېرىلغانغا ۋە قول ، ئاياغ ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ . ئۇنىڭ بىلەن ھوردە-تىلسا ۋە ھورى بۇرۇنغا تۇتۇلسا ، باش ئاغرىقىنى ۋە باش ئايلىنىشنى باسىدۇ . ئۇششاق قىلىپ يانجىپ ، ئۇنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇ-رۇپ قۇلاققا تېمىتسا ، قۇلاق ئىچىدە ئېزىلىش ۋە ئۇرۇلۇشتىن پەيدا بولغان يارىلىنىشنى توزىتىدۇ ؛ ئاغرىقلارنى قالدۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

كۆزگە چۈشكىلى ئۇزاق بولغان پەردىلەرگە پايدا قىلىدۇ . نەپەس ئېلىشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ ۋە سۈت كۆپەيتىدۇ .

سۈيدۈك ۋە بالىياتقۇدىن كېلىدىغان ئاق خۇننى يۇرۇشتۇرىدۇ ، بالىياتقۇنى رۇتۇبەتلەردىن تازىلايدۇ . شەھۋانىي قۇۋۋەتنى قوزغىتىدۇ ، زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ ۋە دۆ ، چايان چېقىۋالغاندىكى زەھەرنى قايتۇرىدۇ ، بىر قېتىمدا 0.5 دەرھەم ئىچىلىدۇ .

ئارپىبەدىيان (رازىيەنەج). ئارپىبەدىيان بولۇپمۇ ئۇنىڭ يېلىمى كۆزنى ئۆتكۈر قىلىدۇ ھەمدە كۆزگە سۇ چۈشۈش ، يەنى كەتەرەكتەنىڭ باشلىنىشى ئالدىدا ۋە ئەمدى باشلانغان ۋاقىتتا پايدا قىلىدۇ . ئەگەر ئۇ سوغۇق سۇ بىلەن ئىچىلسە ، كۆكۈل ئاينىش ۋە ئاشقازان كۆپۈشكە پايدا قىلىدۇ ، ئەمما ئاستا ھەزىم بولىدۇ .

ئارپىبەدىيان سۈيدۈك ۋە ھەيز قېنىنى راۋانلاشتۇرىدۇ ، يۇسى تاشنى پارچىلايدۇ ۋە بۆرەك ، دوۋسۇنغا پايدا قىلىدۇ . يىلتىزىنى پارچىلاپ تىلا شارابى ① بىلەن قوشۇپ غالجىر ئىت چىشلىگەن جايغا چاپسا پايدا قىلىدۇ .

ئارچا (ئەرئەر) . ئارچا ئەتلىنىشكە ياخشى پايدا قىلىدۇ .

① تىلا شارابى — 1/3 ى قالغۇچە قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان شاراب .

كۆكرەك ئاغرىقلىرى ۋە يۆتەلنىڭ ياخشى دورىسى.

ھەيز قېنى ۋە سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، بالىياتقۇ بوغۇلۇشنىغا ۋە ئۇ-نىڭ ئاغرىقلىرىغا ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

ئارچا بۇجۇرى (ئەبھەل). ئارچا بۇجۇرى تالقىنى ھەسەل بىلەن بىرگە ئىشلىتىلسە يىرىڭدىغان، پۇرىغان يارىلارغا پايدا قىلىدۇ. بۇنى قو-يۇپ ھوردالسا، يۇقۇملۇق يارىلارنىڭ كېڭىيىشىنى توختىتىدۇ. ئەبھال مېۋىسى تۆمۈر چۆمۈچىتە كۈنجۈت يېغى بىلەن تاكى قارىدىغۇچە قاينىتـ-لىپ قۇلاقنا تېمىتىلسا، قۇلاق ئاغرىقىغا ياخشى پايدا قىلىدۇ. يۇرەك سېلىشقا، خاپىغانغا پايدا قىلىدۇ. ئۇ قوسۇشنى توختىتىدۇ ۋە مەيدىگە قۇۋۇۋەت بېرىپ، دەم سقىلىشنى يوقىتىدۇ، خۇسۇسەن شارابقا چىلانغىنى يۇرۇشتۇرىدۇ. ئاجىز جىگەردىكى ئاغرىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

ھەسەل بال (ئەسەل). ھەسەلنىڭ ئەڭ ياخشىسى شېرىن، پۇراق-لىق، يېقىملىق پۇراقلىق، بىرئاز ئۆتكۈرلۈكى بار قىزغۇچ رەڭلىك ۋە سۈيۇق بولمايدىغان، ئۈزۈلمەيدىغان يېپىشقاق بولغىنىدۇر. ھەسەلنىڭ ئەڭ ياخشىسى باھار پەسلىدىكىسى بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىنكىسى ياز پەسلىدىكىسىدۇر. قىشتىكى ھەسەل ناچار ھەسەلدۇر. ھەرە ھەسلى ئىككىنچى دەرىجىدىكى ئىسسىق ۋە قۇرۇقتۇر. قەنت ماددىسى بار ۋە شېكەر قومۇچىنىڭ سۈيى بارلىرى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق.

ھەسەلنى سۈركىسە پىت، سىكە بولمايدۇ ۋە ئۇلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ئەگەر ھەسەل، بولۇپمۇ ئاچچىق ھەسەل قۇست بىلەن قوشۇلسا، سەپكۈنگە سۈركىلىدىغان دورا بولىدۇ. تۈز بىلەن قوشۇپ زەخىملەرنىڭ تاتۇق ئىزىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

چىرىگەن چوڭقۇر يارىلارنى تازىلايدۇ. قويۇلغۇچە قاينىتىلغىنى يېڭى جاراھەتلەرنى ساقايتىدۇ. ئاچچىق تاش بىلەن قاينىتىلغىنى تەمرەت-كىلەرنى ساقايتىدۇ. كۆز خىرەلەشكەننى ساقايتىدۇ. ھەسەلنى تاڭلاي

بىلەن ئېزىپ شوراش ۋە غار - غار قىلىش بوغما ئاغرىقلارنى تۇزىتىدۇ ۋە بادامچە بەزلەرگە پايدا قىلىدۇ .

كۆپۈكنى ئېلىنمىغان ھەسەل يەل قىلىدۇ ۋە ئىچنى سۈرىدۇ ؛ ئەگەر ھەسەلنىڭ كۆپۈكى ئېلىنسا بۇ خىل تەسىرى كېمىيىدۇ . ئۇنى يالاش غالجىر ئىت چىشلىۋالغان يەرگە زەھەرلىك قوزىقار① نى يېگەنگە داۋادۇر . قاينىتىلغان ھەسەل زەھەرلەرگە قارشى پايدىلىق نەرسىدۇر .

ئاچچىق تاش (شەببە) . ئاچچىق تاشتا قايتۇرۇش ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيتى بار؛ ئۇ ھەرقانداق قان ئېقىشنى توختىتىدۇ ، چىقىندىلەرنىڭ ئېقىشنى ۋە قويۇلۇپ كېلىشنى توختىتىدۇ .

ئاچچىق تاش ئۆزىنىڭ ئېغىرلىقىغا باراۋەر مىقدارىدا ئېلىنغان شاراب دۇغىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇرۇتۇپ ، تۇزۇلۇشى قىيىن بولغان ۋە ئۇرۇلغان يارىلارغا ۋە ئۇنىڭ ئۆزىگە باراۋەر مىقدارىدىكى ئاق تۇز بىلەن قوشۇپ ، يەل يارىلارغا ۋە ئوتتا كۆيگەن يارىغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئاچچىق تاش قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقىسا ، چىش ئاغرىقىغا پايدىلىقتۇر .

بېلىق (سەمەك) . گۆشى قاتتىق بېلىق بولسا كىچىكىنى ، گۆشى يۇمشىقى بولسا ، بىرئاز چوڭراقىنى تاللاش كېرەك . قاتتىق گۆشلۈك بېلىقنىڭ تۇزلانغىنى يېگىسىغا قارىغاندا ياخشىراق بولىدۇ . ئەڭ ياخشىسى بېلىقنى شورپا قىلىپ قاينىتىپ يېيىش ، ئۇنىڭدىن كېيىنكى ئورۇندا تاۋىدا پىشۇرۇلغىنى تۇرىدۇ . ياغ بىلەن قورۇلغان بېلىقنى دورا - دەرمەك بىلەن يېيىسە مەيدىسى كۈچلۈك كىشىلەرگە توغرا كېلىدۇ . بارلىق بېلىقلار سوغۇق ۋە ھۆل بولىدۇ .

تۇزلانغان بېلىق ئىسسىق ۋە قۇرۇق بولىدۇ ، ئۇلار كونىرىغانسېرى

---

① قوزىقار ــ يامغۇردىن كېيىن ئۇنۇپ چىقىدىغان موگۈغا ئوخشاش بىر خىل ئۆسۈملۈك .

بۇ ئىككى خۇسۇسىيتى ئارتىشقا باشلايدۇ .

تۇزلانغان بېلىقنىڭ شورپىسى بىلەن بىرنەچچە قېتىم ھۆققىنە قىلىنسا يانپاش ئاغرىقىغا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ ؛ يېڭىسى ئەسەبلەرنى بوشاشتۇرىدۇ . تىرىك بەئىئاد① بېلىقنى باش ئاغرىۋاتقان كىشىنىڭ بېشىغا قويسا ، ئۇ كىشى باش ئاغرىقىنى سەزمەيدۇ .

بېلىق شورپىسىنىڭ ھەممە خىلى ئىچنى يۇمشىتىدۇ . تۇزلاپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلغان ئۇششاق بېلىقنىڭ بېشى ئارقا تۆشۈكىنىڭ يېرىلىشىغا قارشى ياخشى داۋادۇر .

تۇزلانغان سەمارۇس② بېلىقنىڭ بېشىنى كۆيدۈرۈپ ، غالجىر ئىت چىشلىگەن ۋە چايان چاققان يەرگە چاپسا پايدا قىلىدۇ . باشقا بارلىق بېلىقلار ۋە ئۇلارنىڭ شورپىسىمۇ شۇنداق . بارلىق بېلىقنىڭ شورپىسى زەھەر ئىچىش ۋە چېقىش ئارقىلىق زەھەرلىنىپ قېلىشنى ساقايتىشقا پايدا قىلىدۇ .

بەنگىدەۋانە مېۋىسى (جەۋىز ماسىل) . بەنگىدەۋانە مېۋىسى مەست قىلىدۇ ۋە مېڭىگە زەھەرلىكتۇر . بۇنىڭ بىر دانچىلىك ۋەزنىنى مەست قىلىدۇ . بۇ يۇرەكنىڭ دۈشمىنىدۇر . بۇنىڭدىن بىر دەرھەم ۋەزىنىدە ئىچىلسە شۇ كۈنىلا زەھەرلىنىدۇ .

بەرگىزۈپ (لىسان ئۇل- ھەمەل) . بەرگىزۈپ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا ۋە ئوتتا كۆيگەن جايلارغا ، ئوچاققا ، ئېشەكيېمىگە ، سەرەمەسكە ، قۇلاق ئاستى ئىششىقلىرىغا ۋە قول مۇدۇرلىرىغا پايدا قىلىدۇ . يامان يارىلارغا ، چوڭقۇر جاراھەتلەرگە ياخشى پايدا قىلىدۇ ۋە بۇ كېسەللىكلەردە ئەڭ ياخشى ۋاستە ھېسابلىنىدۇ . پالەك ئورنىغا بەرگىزۈپ سېلىپ يېيىسىمۇق ئاش قىلىنسا تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ .

---

① بەئىئاد ــ ئېلىكتىر سىكات بېلىقى .

② سەمارۇس ــ سارىدىنە بېلىقى دەپ تەخمىن قىلىنىدۇ .

بەرگىلىرىنىڭ شىرنىسىنى قۇلاق ئاغرىقىغا قارشى تېمىتسا ئاغرىقنى باسىدۇ . يىلتىزىنى چاينسا ياكى ئۇنىڭ قاينىتمىسى بىلەن ئېغىز چايقالسا چىش ئاغرىقنى توختىتىدۇ . بەرگىلىرىنىڭ سۇيى ئېغىز جاراھەتلىرىنى داۋالايدۇ .

ئۇرۇقى قان كۆپەيتىشكە پايدا قىلىدۇ . پالەك ئورنىغا بەرگىزۇپ سېلىنغان يېسىمۇق ئاش ئىسسىتمىغا پايدا قىلىدۇ .

ئۇچەيدىكى يارىلارغا ۋە سەپرالىق ئىچ سۇرۇشكە پايدا قىلىدۇ . بۇنىڭ ئۇچۇن بەرگىزۇپنىڭ ئۇرۇقىنى ئىچۇرىدۇ ياكى شىرنىسى بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ . بوۋاسردا قان كېتىشنى توختىتىدۇ . نەمەكاپ بىلەن قوشۇپ غالجىر ئىت چىشلىگەن جايغا قويۇلىدۇ .

باقلاجان (بادىن جان) . باقلاجان رەڭنى بۇزىدۇ ، يۇزنى قارايتىدۇ ، رەڭگىنى سارغايتىدۇ ، جىگەر ۋە تالدا تېقىلمىلار پەيدا قىلىدۇ ، بۇنىڭدا سىركىدە پىشۇرۇلغىنى مۇستەسنادۇر . چۇنكى بۇ ، كۆپىنچە جىگەر تېقىلمىلىرىنى ئاچىدۇ . باقلاجاننىڭ ئىچىنى سۇرۇشكە ۋە ئىچىنى توختىتىشقا مۇناسىۋىتى يوق . لېكىن ، ياغدا پىشۇرۇلسا ئىچىنى سۇرىدۇ ، سىركىدە پىشۇرۇلسا ئىچىنى توختىتىدۇ .

بېھى (سەپەرجىل) . چوغقا كۆمۈلگەن بېھى يەڭگىلەك ۋە پايدىلىقراق بولىدۇ . ئۇ تۆۋەنكىدەك پىشۇرۇلىدۇ : بېھىنىڭ ئىچىنى كولاپ ئۇرۇقى چىقىرىپ تاشلىنىدۇ ۋە ئىچىگە ھەسەل سېلىپ ، ئۇستىنى لاي بىلەن سۇۋاپ قۇرغە كۆمۈلىدۇ . يېغى يارىلارغا ئىشلىتىلىدۇ . بېھىنى كۆپ يېسە ئەسەب ئاغرىقلىرىنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ . سىقىپ ئېلىنغان سۇيى «ئۆرىسىگە تىنىش» ۋە قىزىتمىغا پايدىلىق ، ئۇ قان كۆپىيىشنى توختىتىدۇ . ئۇرۇقى تاماق قىرىلىشقا پايدا قىلىدۇ ۋە ئۆپكە نەيچىلىرىنى يۇمشىتىدۇ .

قۇسۇشنى توختىتىشقا ۋە خۇمار تۇتۇشنى پەسەيتىشكە پايدا

قىلىدۇ ، تەشنالىقنى باسىدۇ . چىقىندىلەرنى قوبۇل قىلىدىغان مەيدانى كۆچەيتىدۇ . ئەگەر ئۇنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيىنى ياكى يېغىنى سۈيدۈك يولىغا تېمتىسا ، سۈيدۇكنىڭ ئېچىشتۇرۇپ چۈشۈشىگە پايدا قىلىدۇ . يېغى بۆرەك ۋە دوۋساقا پايدا قىلىدۇ . بېھنى تاماقتىن كېيىن يېسە ئىچنى سۈرىدۇ ، كۆپرەك يېسە تاماق ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى چىقىرىۋېتىدۇ . ئۇنىڭ قاينىتمىسى كۆتەن ۋە بەچىدان (بالىياتقۇ)نىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىگە قارشى ھۆقنە قىلىنىدۇ .

بابۇنە (ئوقھوۋۇان) . بابۇنە ئاقىدىغان ئاقما يارىلارغا پايدا قىلىدۇ ، تۇزۇلۇشى قىيىن بولغان يارىلارنى ساقايتىدۇ . مۇسكۇل ۋە ئەسەب جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ . ئەسەبنىڭ بۇرالغىنىدا ① قاينىتمىسىغا يۇڭى چىلاپ قويۇلسا پايدا قىلىدۇ ، ئۇ ئۇزاق ئۇخلاتقۇچىدۇر . ھۆلىنىڭ پۇرىقى ئۇخلىتىدۇ ، يېغى قۇلاق ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ .

سۈيدۇكنى كۆچلۈك ھەيدەيدۇ ؛ ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىلسە دۇساقتىكى قاتقان قانىنى ئېرىتىدۇ . چوڭ بابۇنەگۈلىنىڭ يېڭى ئېچىلغىنى ۋە تۇتۇتىلگىنىنى شارابقا سېلىپ ئىچسە تاشلارنى پارچىلايدۇ .

بادام (لەۋەنز) . تاتلىق بادام مۆتىدىل ، نەملىككە مايىل ، ئاچچىق بادام ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق . ئاچچىق بادامنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى ، ئۇنى تۇلكە يېسە ئۆلىدۇ ، ئۇ ، ئۇزۇق ئەمەس ، پەقەت دورىدۇر ، تاتلىق بادامنى يېسە ئۇزۇقلاندۇرىدۇ ، ئۇ ياخشى ئۇزۇق بولىدۇ ، ئەمما كۆچلۈك ئۇزۇق ئەمەس . بادام يېغى بادامنىڭ ئۆزىگە قارىغاندا يەڭگىلرەك بولىدۇ .

ئاچچىق بادام سەپكۇن ، نۇقتىلىق قان توچكىلىرى ، قورۇمىلار ۋە ئاپتاپتىن قارايتىشقا قارشى قوللىنىلىدۇ . ئۇ يۇزدىكى داغلارنى يوقىتىدۇ .

---

① ئەسەبنىڭ بۇرالغىنى ــ ئەسەبنىڭ زىيانلىنىش ۋە كېسەللىكى نەتىجىسىدە پەيدا بولىدىغان تارتىشىش ۋە يىغىلىپ قېلىش كۆزدە تۇتۇلىدۇ .

ئاچچىق بادام دەرىخىنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ قويغاندا ، سەپكۈنگە قارشى كۈچلۈك ژاسته بولىدۇ . تاتلىق بادامنى يېسە سەمرىتىدۇ . ئاچچىق بادام شاراب بىلەن بىرگە ئىشلىتىلسە ، ئېشەكيېمگە ياخشى پايدا قىلىدۇ .

بادامنى ھەسەل بىلەن يامرىغۇچى يارىلارغا ژە ئۈچۈققا ، سىركە ژە شاراب بىلەن تەمرەتكىگە سۈركسە بولىدۇ . بۇ ئەھۋاللارنىڭ ھەممىسىدە ئاچچىق بادام ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ . شاراب ئىچىشتىن ئىلگىرى بەش دانە ئاچچىق بادامنى يېسە مەست بولۇشتىن ساقلايدۇ .

ئاچچىق بادام بۇغداي كىراخمىلى بىلەن بىرگە قوشۇپ ئىشلىتىلگەندە ، قان كۆپەيتىشكە ، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە ، ئىسسىتما ، زاتىل كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ . خۇسۇسەن بادام يېغى شۇنداق . بادام ، بولۇپمۇ ئاچچىق بادام جىگەر ژە تالدىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ ، چۈنكى ئۇ تومۇرنىڭ ئۇچلىرىدىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ ، ئەگەر ئۇنىڭ يېڭىسىنى پوستى بىلەن يېسە ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى تازىلايدۇ ، ئاچچىق بادام بۆرەكتىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ . ئاچچىق بادامنىڭ يېغى بۆرەكنى ژە دوۋساقنى تازىلايدۇ ، تاشلارنى پارچىلايدۇ ، بولۇپمۇ گۈلسەۋسەر يىلتىزى بىلەن قوشۇپ ئىچىلسە شۇنداق قىلىدۇ . تاتلىق بادام قولۇنجا ، غالجىر ئىت چىشلىگەن يەرگە پايدا قىلىدۇ .

بۇزا (ھۇقما) . ئۇنىڭ كۆپرەك مۇژاپىق كېلىدىغىنى ئاق نان ، يالپۇز ژە پىترۇشكىدىن ئېلىنغىنىدۇر . يەل ، يامان خىلتىلارنى پەيدا قىلىدۇ ، ئۇزۇقلۇقى ناچار . ئۇنىڭ ھايۋان ئەزالىرىغا زەھەرلىكى شۇ دەرىجىدىكى ، ئەگەر ئۇنىڭدا پىل سۆڭىكى ئېژىتىلسە ، ئۇنى يوتۇژىتىدۇ . نەتىجىدە بۇ خىل سۆڭەكتىن ھەر خىل نەرسىلەرنى ئىشلەش ئاسانلىشىدۇ . ئەسەب (نېرۋا) كە ناھايىتى زەرەر قىلىدۇ ، مېڭە پەردىلىرىگە زەرەر قىلىدۇ . ئارپىدىن قىلىنغان بۇزا سۇيدۇكنى ھەيدەيدۇ ، بۆرەك ژە دوۋساققا زەرەر قىلىدۇ .

هەيز قېننىنى هەيدەيدۇ ، بالىنى چۇشۇرىدۇ ۋە بۆرەك قېپىدىكى تاشنى پارچىلايدۇ ، شاراب بىلەن قوشۇپ زەھەرگە قارشى ئىچىلسە پايدا قىلىدۇ . ئۇنى ئورۇن ئاستىغا سېلىپ ياتسا چايان ۋە دۆلەرنى ئۆلتۈرىدۇ ھەمدە ئۇلارنى قاچۇرىدۇ .

بوتاكۆز (ئازان ئۆل ـ فەئىر) . بوتاكۆز بەدەندە تۇرۇپ قالغان تېكەن ۋە ئوق ئوچىنى بەدەندىن چىقىرىدۇ ۋە جاراھەتلەرنى تۇتاشتۇرىدۇ ، يارىلارنى تازىلايدۇ .

تۇتقاقلىق كېسەللىرى ئىچسە ۋە يۇزى پالەچ بولغاندا بۇرنىدىن ماكىدۇرسا ، زور پايدا قىلىدۇ ۋە مېڭىنى تازىلايدۇ .

گەزەگۈت (سەزاب) . ئۇنىڭ يېگىسى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق ، قۇرۇقى ئوچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق . يا- ۋىسىنىڭ قۇرۇقى تۆتىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق .

سودا بىلەن قوشۇپ ئاق داغ ، سۆگەل ۋە ئوجمىگە ئوخشاش سۆگەللەرگە قويۇلىدۇ . سامساق ۋە پىيازنىڭ ھىدىنى كەتكۈزىدۇ . «تۆلكە كېسەللىكى »گە پايدا قىلىدۇ .

تاماق ۋە قولتۇقتىكى قۇلغۇنەگە قويۇلسا ، ئۇلارنى قايتۇرىدۇ ، سېرىقماي ۋە ھەسەل بىلەن قوشۇپ تەمرەتكىگە قويۇلىدۇ ، سىركە ۋە قوغۇشۇن ئۇپىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئوچوق ۋە سەرەمەسكە ئىشلىتىلىدۇ . كونا يارىلارنى تۆزىتىدۇ . گەزەگۈت ئىچىلسە ۋە ھەسەل بـ لەن بىرگە قۇيۇپ تېڭىلسا پالەچكە ، ئىرقۇننەساگە ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ .

گەزەگۈتنى كۆزگە سۈركىسە ياكى ئۇنى يېسە كۆزنى روشەنلەشـ تۇرىدۇ . ئۇنىڭ قايناتمىسى ئارپىبەدىيان قاينىتىمسى ۋە ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلسە ، ياخشى تەسىر قىلىدۇ . ئۇ تالقان بىلەن قوشۇپ كۆزنىڭ لوقۇلدىشىغا قارشى قويۇپ تېڭىلىدۇ . گەزەگۈتنى ئەنجۇر بىلەن

قوشۇپ گۆشكه سۇ يىغىلغانغا ۋه مېشلىك ئىستىسقاغا قويۇپ تېگىلىدۇ .

ئەرلىك ئۇرۇقىنى قۇرۇتىدۇ ۋە ئۇنى توختىتىدۇ ھەمده شەھۋانىي قۇۋۋەتىنى تۆۋەنلىتىدۇ . گەزەگۈتنىڭ ئىككىلى خىلى ئىچنى قاتۇرىدۇ ، ئۇچەي ئاغرىقىنى باسىدۇ ؛ قۇلۇنج ئاغرىقىدا زەيتۇن يېغىغا قوشۇپ ھۆقنه قىلىنىدۇ ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئارقا پىشاپ يارىلىرىغا قويۇلىدۇ ، زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ ، تۆتۈ قۇرتقا قارشى ئىچۈرۈلىدۇ .

گەزەگۈت زەھەرلەرگه قارشىلىق كۆرسىتىدۇ . زەھەر ئىچىش ۋە چايان چېقىشتىن خەۋپ يەتكەن كىشى ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن بىر دەرھەمنى بەرگى بىلەن شارابقا قوشۇپ ئىچىدۇ . ئەنجۈر ۋە ياڭاقنى ئېزىپ گەزەگۈت ئۇرۇقى بىلەن ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسه ياخشى بولىدۇ .

گەندانه (كۈده ، كۈرەس) . شام گەندا نىسى تەتىم بىلەن ئىشلىتىلسه ئېشەكيېمىنى كەتكۈزىدۇ ، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ . ئۇرۇقىنى قەتران بىلەن قوشۇپ قۇرت يېگەن چىشنى بۇسلسا ، قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ ۋە چۈشۈرىدۇ . گەندانەنى يېسه باش ئاغرىقىنى كەلتۈرىدۇ ۋە يامان چۈش كۆرۈشكه سەۋەب بولىدۇ . كۆزگه زىيان قىلىدۇ . ئۆپكه ئىششىغانغا پايدا قىلىدۇ ۋە ئۇلارنى يېتىلدۈرىدۇ . ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىككى دەرەخ مېۋىسى شۇنچىلىك مىقداردا مىرته دانىسى بىلەن قوشۇپ قان توپلاشقا قارشى بېرىلىدۇ . ياۋىسى ئاشقازان ئۇچۇن ناچار ، ئۇ ئاشقازان ئۇچۇن باغدا ئۆسىدىغانغا قارىغاندا يامانراقتۇر .

قاينىتىلغىنىنى ، شۇنىڭدەك قورۇلغان ئۇرۇقىنى يېسه ۋە قويۇپ تېگىلسا ، بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ ، جىنسىي قۇۋۋەتنى قوزغىتىدۇ ، ئۇرۇقىنى مىرته دانىسى بىلەن قوشۇپ ئىچ بۇرۇغدا ۋە ئارقا پېشاپنىڭ قانىشىدا ئىشلىتىلىدۇ .

گورچىتسه (خەردەل) . گورچىتسه تۆتنىچى دەرىجىده ئىسسىق ۋە قۇرۇق ، قوتۇر ۋە تەمرەتكه، بوغۇمئاغرىقلىرىۋەئىرقۇننەساگەپايداقىلىدۇ .

باشنى رۇتۇبەتلەردىن تازىلايدۇ ، لېتەرگىيە بىلەن ئاغرىغان كىـ شىنىڭ بېشىغا قۇيۇپ تېڭىلىدۇ ، ئۇنىڭ سۇيى قۇلاق ۋە چىش ئاغرىقلىرىغا سۈركىلىدۇ . ئۇ غەلۋىرسىمان سۆگەكتىكى تىقىلمىلارنى ئاـ چىدىغان دورىلاردىندۇر . بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە ، ئۇ ناشتىدا ئىچىلسە ، ئۆتكۈر ، ئەقىللىك قىلىدۇ . ئۇنى پارچىلاپ ھەسەل سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىچسە ، ئۆپكىدىكى غەشلىكنى تازىلايدۇ . شەھۋانىي ھېسنى قوزغىتىدۇ ۋە « بالىياتقۇ بوغۇلۇشى »غا پايدا قىلىدۇ .

گۈلسەۋسەر (سەۋسەن) . گۈلسەۋسەر ۋە ئۇنىڭ يىلتىزى سەپكۈن ۋە نۇقتىلىق قان توچكىلىرىغا پايدا قىلىدۇ . ئۇنىڭ بىلەن يۇزنى يۇسا تازىلايدۇ ، پارقىراق قىلىدۇ ۋە ئىچنى سۈرىدۇ . يارىلارغا گۆش قوندۇرىدۇ . يىلتىزى قىزىق سۇ بىلەن كۆيگەن كۆيۈككە پايدا قىلىدۇ . گۈلسەۋسەر ، خۇسۇسەن ياۋايى گۈلسەۋسەر يىلتىزىنىڭ قاينىتىمىسىدىن چىش ئاغرىقى ئۇچۇن ئېغىزنى چايقايدىغان دورا تەييارلىنىدۇ .

گۈلسەۋسەرنىڭ يىلتىزى « ئۆرىسىگە تىنىش »قا پايدا قىلىدۇ ، يۆتەلنى تۇزىتىدۇ ، كۆكرەكتىكى تازىلىنىشى قىيىن بولغان رۇتۇبەتلەرنى سۈيۈلدۇرىدۇ . بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىشتا ئۇنىڭغا ھېچ نەرسە بارابەر كەلمەيدۇ . يېغىنى 1.5 ئۇقىيە ① مىقدارىدا ئىچسە ئىچنى سۈرىدۇ . سەپرادىن بولغان ئىلاۋۇس ئۇچەي تولغىنىپ قېلىش كېسەللىكىگە ئۇچرىغانلارغا ياقىدۇ . ئىرسانىڭ يېغى بوۋاسىرنىڭ ئاغزىنى ئاچىدۇ ، گۈلسەۋسەر يىلتىزىنىڭ ھەرقانداق تۇرى شۇنداق تەسىر قىلىدۇ . ھاشاراتلارنىڭ ، خۇسۇسەن چايانىنىڭ چاقىنىغا پايدا قىلىدۇ .

گۈلسەۋسەر يىلتىزى (ئىرسا) . ئۇنىڭ قاينىتىمىسى قاتتىقلىقلار، غەلىز ئىششىقلار ، قۇلغۇنە ، سۇتلۇك تاشمىلارنى يۇمشىتىدۇ . چىرىگەن

① بىر ئۇقىيە ـــ 29.75 گىرامغا .

يارىلارغا پايدا قىلىدۇ ؛ پارچىلانغان ، ئاقىدىغان ، تېشىلگەن يارىلارغا ئەت ئۇندۇرىدۇ ۋە سۆڭەكنىڭ ئوستىگە گۆش ئوندۇرىدۇ ، ھۆقنە قىلىنسا ئىرقۇنىنە ساقە پايدا قىلىدۇ . ئۇخلىتىدۇ ، سوزۇلما خاراكتېرلىك باش ئاغرىقنى يوقىتىدۇ . بەزىدە بۇنىڭغا قىزىلگۈل يېغى ۋە سىركە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . بۇنىڭ يالغۇز ئۆزى باش ئاغرىقنى توختىتىدۇ ، قايناتمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقلىرىنى يوقىتىدۇ ، يېغى سىركە بىلەن قوشۇلسا ، قۇلاق غوگۇلداشنى توگىتىدۇ ، ئۇخلىغاندا خورەك تارتىش كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ .

گۈلىسەۋسەر يىلتىزى بىقىن ۋە زاتىلجەمدىكى ئاغرىقلارنى توگىتىدۇ . يۆتەلگە ، خۇسۇسەن قويۇق رۇتۇبەتتىن بولغان ئۆپكە يالليۇغىغا ، نەپەس ئېلىش قىينىلىشىشقا ۋە تاماق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .

گۈلسەۋسەرنىڭ يىلتىزىنى سىركە بىلەن ئىچسە ، جىگەر ۋە تالىنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقنى ، تالىنىڭ ئاغرىقنى باسىدۇ . بوۋاسىرنىڭ ئېغىزىنى ئاچىدۇ . قورساقنىڭ تولغىنىپ ئاغرىشىنى يوق قىلىدۇ . سىركە بىلەن ئىچسە ھەممە زەھەرلەرگە پايدا قىلىدۇ .

گۈلخەيرى (خىتمى) . گۈلخەيرى ئىششقلارنى يۇمشىتىدۇ ۋە قايتۇرىدۇ ھەمدە زەردابلىق ، يىرىڭلىق ئىششقلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ ، ئېغىز ئالمىغان جاراھەتلەرنى پىشۇرىدۇ . قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىششقلارغا ۋە قۇلغۇنەگە پايدا قىلىدۇ . بەچىدان قېتىپ قالسا ، ئۇ ساقچ بىلەن قوشۇپ كۆتۈرۈلىدۇ . ئالتۇن گۈگۈرت ۋە يېلىم بىلەن قوشۇپ قۇلغۇنەگە قويۇلىدۇ . ئۇ ئۆردەك يېغى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلسە ، بوغۇملاردىكى ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ھەمدە ئىرقۇنىنەساگە ، جۇغ ـ جۇغ بولۇشقا ، مۇشەكىلەرنىڭ ئوتتۇرىسىدىن ئۇزۇلۇشكە ۋە ئەسەبلەرنىڭ سوزۇلۇشىغا پايدا قىلىدۇ . ئەگەر ئونى قويۇپ تاڭسا ، قۇلاق بەزلىرىدىكى ئىششقلارغا پايدا قىلىدۇ .

ئۇنىڭ ئۇرۇقى ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ ، بەلغەمنىڭ كۆچىيىشىنى يەڭگىللەشتۇرىدۇ ۋە ئۆزىدىكى يۇرۇشتۇرۇش قۇۋۋىتى تۆپەيلى قان تۆكۈرۈشنى توختىتىدۇ . ئۇنىڭ بەرگلىرى ئەمچەك ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ ، زاتىلجەم ۋە ئۆپكە يالليۇغلىنىش كېسەللىكلىرىگە قويۇپ تېڭىلسا پايدا قىلىدۇ . گۈلخەيرى يىلتىزىنىڭ قاينىتمىسىنى ئىچكەندە سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشىگە پايدا قىلىدۇ . ئەگەر گۈلخەيرى يىلتىزىنىڭ قاينىتمىسى شاراب بىلەن ئېچىلسە ، سىيىشنىڭ قىيىنلىششىغا پايدا قىلىدۇ ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ . ئومۇمەن ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى ۋە يېلىمى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ . ئۇنىڭ سۇ قوشۇلغان سىركە ياكى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان قىسمىنى ھەرە چاقان جايغا سۈركىسە پايدا قىلىدۇ .

گۈلنەپشە (بەنەفسەج) .گۈلنەپشىنىڭ يېغى قوتۇر كېسەللىكى ئۈچۈن ياخشى دورىدۇر . بۇنى پۇراش ۋە سۈركەش قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى باسىدۇ . بۇنى قويۇپ تېڭىش ۋە ئىچىش ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا ياخشى تەسىر بېرىدۇ . ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ . گۈلنەپشە ۋە ئۇنىڭ شىكەردە پىشۇرۇلغان مۇرابباسى كۆكرەكنى بوشىتىدۇ . شارابى زاتىلجەم ۋە ئۆپكە يالليۇغلانغانغا پايدىلىقتۇر . بۇ شۇ تەسىردە گۈلابتىن ئارتۇقراقتۇر .

شارابى بۆرەك ئاغرىقىغا پايدىلىقتۇر . سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ ، قۇرۇتۇلغىنى سەپرانى سۈرىدۇ . شارابى مۇلايىملىق بىلەن ئىچنى يۇمشىتىدۇ . ئۇ سوغۇق چىقىپ قالغانغىمۇ پايدا قىلىدۇ .

گۆش ، ئەت (لەھم) . ئەڭ ياخشى گۆش قوينىڭ گۆشىدۇر ، چۈنكى ئۇ ئىسسىق ۋە يۇمشاقتۇر . ئوغلاق ، قوزا ۋە ياش موزاينىڭ گۆشى ئەڭ ياخشى ھەزىم بولىدۇ ، تامىقى ناھايىتى لەززەتلىك ۋە قۇۋۋەتلىك بولىدۇ . ئوغلاق گۆشىگە قارىغاندا قوزىنىڭ گۆشىدە چىقىندى ماددىلار كەمرەك بولىدۇ ، ياخشى ئېمىۋاتقان موزاي گۆشى ناھايىتى ياخشى .

ياخشى ئېمتىلمىگەن موزاينىڭ گۆشى زىيانلىق . قېرى قوينىڭ گۆشى ، شۇنىڭدەك ئورۇق قوي ، قېرى كالىنىڭ گۆشى بەك ناچار گۆشتۇر . قارا قوينىڭ گۆشى يەڭگىلرەك ، لەززەتلىك بولىدۇ ، ئەركەك قوي ، كالىنىڭ گۆشى ۋە چوڭ ، سېمىز ھايۋانلارنىڭ گۆشى ئەڭ ياخشى بولىدۇ . ئاق قوينىڭ گۆشى يەڭگىلرەك بولىدۇ ، ئالا ھايۋاننىڭ گۆشى قۇۋۇەتسىز بولۇپ ، ئاشقازانغا تەسىر قىلىدۇ .

ئەڭ ياخشى ۋە ئاسان سىڭدۈرگىلى بولىدىغىنى جايدا تۇرغان گۆشتۇر . ئوڭ تەرەپنىڭ گۆشى سول تەرەپنىڭكىدىن يەڭگىلرەك ۋە ياخشىراق بولىدۇ .

پىچىلغان ھايۋاننىڭ گۆشى باشقىسىنىڭكىدىن ياخشىدۇر . قۇش گۆشىدىن ئەڭ ياخشىسى قىرغاۋۇل گۆشىدۇر . توخۇ گۆشى ئۇنىڭدىن يۇمشاقراق ، لېكىن ئوزۇقلۇق دەرىجىسى ئۇنىڭغا يەتمەيدۇ . تاغ ۋە چۆل كەكلىكىنىڭ ، ئۇلارنىڭ گۆشىمۇ شۇنداقتۇر .

ياۋايى ھايۋانلىنىڭ گۆشى ، سۇدا ياشايدىغان بارلىق چوڭ قۇشلارنىڭ گۆشى ، ئۇزۇن بويۇنلۇق قۇشلار ، تاۋۇس ، توۋدا ، قاتتىق گۆشلۈك كەپتەرلەرنىڭ ، قەتا① ۋە باشقا كۆپىنچە سەۋدا تۇغدۇرىدىغان گۆشلەر ، شۇلارغا ئوخشاش باشقا قۇشلارنىڭ گۆشى ناچار گۆشلەردۇر . تۇمۇچۇقسا ئوخشىشىدىغان قۇشلارنىڭ گۆشى ناچار . يىرىك ۋە كۆپ ھەرىكەت قىلىدىغان قۇشلارنىڭ قانىتى ياخشى كەيمۇس② پەيدا قىلىدۇ . ياۋايى ھايۋانلارنىڭ گۆشى ئىچىدە گەرچە سەۋدا تۇغدۇرۇشقا مايىل بولسىمۇ ياخشىسى كېبىك گۆشىدۇر .

گۆش بەدەننى قۇۋۇەتلەيدىغان ياخشى غىزادۇر . تاماقلارنىڭ ئىـ

---

① قەتا ـ پارس تىلىدا سەڭخۇر دېگەن قۇش .

② كەيمۇس ـــ ئاشقازاندا ھەزىم بولۇپ ، ئىنچىكە ئۇچەيگە ئۆتىدىغان سۈيۇق تاماق .

چىدە قانغا تېز ئايلىنىدىغان نەرسە گۆشتۇر . قورۇلغان ۋە كاۋاپ قىلىنغان گۆش ئەڭ قۇرۇقتۇر . قاينىتىلغان گۆشنىڭ ئوزۇقلۇقى ھۆلرەكتۇر . ئەڭ ياخشى گۆش ئوغلاقنىڭ گۆشىدۇر . ئىنەكنىڭ گۆشى قوغۇن ئۇرۇقى بىلەن قاينىتىلسا ياخشى پىشىدۇ . ئۇنى باھاردا ۋە يازنىڭ باشلىرىدا يېسە ياخشى .

قېرى كالىنىڭ گۆشى سەرەتان (راك) كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . باشقا غەلەز گۆشلەرمۇ شۇنداق ، كالا گۆشى قاتتىق ئىششقىلارنى قايتۇرىدۇ .

كالا گۆشى قوتۇر ۋە يامان تەمرەتكە پەيدا قىلىدۇ .

توشقان گۆشىنىڭ شورپىسىغا پادەگرە ھەم بوغۇم ئاغرىقى بولۇپ قالغانلارنى ئولتورغۇزسا بولىدۇ . ئۇنىڭ تەسىرى تۆلكە گۆشى شورپىسىنىڭ تەسىرىگە يېقىندۇر .

ئەفئا (يىلان) گۆشى مەخسۇس بابتا ئېيتىلغانغا ئوخشاش ماخاۋغا ئىشلىتىلىدۇ . كىرپە گۆشىمۇ ماخاۋ كېسەللىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

قوزا گۆشىنىڭ كۆلى كۆزگە ئاق چۈشكەنگە پايدا قىلىدۇ . يىرتقۇچ ھايۋانلار ۋە تىرناقلىق يىرتقۇچ قۇشلارنىڭ گۆشى كۆز ئۇچۇن پايدىلىق ۋە ئۇنى قۇۋۇۋەتلەندۈرىدۇ .

كالا گۆشى ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۇچەيگە ساقىپ ئۆتۈشىگە تۇسقۇنلۇق قىلىدۇ . قورۇلغان توشقان گۆشى ئۇچەيدىكى يارىلارغا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ . كىرپىنىڭ گۆشىنى قورۇپ ، ئىسكەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ چاپسا بۆرەك ئاغرىقىغا ياخشى پايدا قىلىدۇ . قارا خوراز گۆشىنىڭ شورپىسى قولۇنجقا (ئۇچەيدە بولىدىغان كېسەلنىڭ) ۋە سەۋدايى كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ . ياۋا ئېشەكنىڭ يېغى قۇست يېغى بىلەن قوشۇلسا غەلىز يەللەر سەۋەبلىك بولىدىغان بۆرەك ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ . يىرتقۇچ ھايۋانات ۋە تىرناقلىق قۇشلارنىڭ گۆشى بۇۋاسىرغا

ياخشىدۇر . كالا گۆشىنىڭ شورپىسىدىن قىلىنغان سىكباج ①سەپرالىق ئىچ سۇرۇشكە ناھايىتى ياخشى ۋە ئۇنى توختىتىدۇ .

تاغ ئۆچكىسىنىڭ گۆشى سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ . ياغلىق گۆش باشقا گۆشلەرگە قارىغاندا ئىچنى كۆپەرەك يۇمشىتىدۇ .

لەتچە گۆشىنىڭ قۇرۇتۇلغىنىنى شارابقا سىلىپ يېسە ، زەھەرلەرگە قارشى پايدا قىلىدۇ . قوزا گۆشىنىڭ كۆيدۈرۈلگىنى يىلان ، چاپان ۋە قارا چايان چاققانغا پايدا قىلىدۇ . يەنە شاراب بىلەن قوشۇلسا ، غالجىر ئىت چىشلىگەنگە پايدا قىلىدۇ . پاقا گۆشى ھاشاراتلارنىڭ چېقىۋالغىنىغا پايدا قىلىدۇ .

دالاچاي (ھۆ قارىقۇن) .دالاچاي يوپۇرمىقىنىڭ قويۇق سۈرتمىسى ئوتتا كۆيگەن يەرگە پايدىلىقتۇر . چوڭ جاراھەتلەرنى ، يامان يارىلارنى بىرىكتۈرىدۇ . بۇنى ئېزىپ شەلۋەرىگەن ۋە سېسىغان يارىلارغا سەپسە پايدا قىلىدۇ .

شاراب بىلەن قاينىتىپ ئىچىش يانپاش ئاغرىقىغا ۋە ئىرقۇننەسا② گە پايدا قىلىدۇ . خۇسۇسەن 40 كۈن ئارقىمۇئارقا داۋاملاشتۇرۇپ ئىچسە . ئىرقۇننەسانى تۈزىتىدۇ .

سۈيدۈكنى ۋە ھەيز قېنىنى ھەيدەيدۇ . مېۋىسى ئۆتنى سۈرىدۇ .

دەرمەنە (شىھ) .ئۇنىڭ كۈلىنى زەيتۇن يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ «تۈلكە كېسەللىكى» گە سۈركەشى پايدىلىقتۇر . ئۇنىڭ يېغى ئاستا ئۆسىدىغان ۋە چۈشۈپ كېتىۋاتقان ساقالنى ئۆستۈرىدۇ . يەلنى ۋە سەۋدانى قايتۇرىدۇ . نەپەس ئېلىش قىيىن بولغان كىشىگە پايدا قىلىدۇ .

دەرمەنە تۈتۈ قۇرتنى ۋە قوغۇن ئۇرۇقىغا ئوخشاش مەددە قۇرتنى ھەيدەيدۇ ، ئۆلتۈرىدۇ ، ھەيزنى ۋە سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ ، بۇ جەھەتتە ئۇ ئەمەندىن كۆچلۈكرەكتۇر .

---

① سىكباج ــ سىركە ۋە ھەسەل قوشۇپ تەييارلىغان قىيمىلىق شورپا .

② ئىرقۇننەسا ــ ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى .

چايان ، قارا قۇرت چاققاندا ۋە ئومۇمەن زەھەرلەرگە قارشى ئىشلىتىلسە پايدا قىلىدۇ .

دېۋۇ پىچەك (ئەفتىمۇن) . دېۋۇپىچەك قورساقنىڭ ئېسىلىشىنى باسىدۇ . بېشى قايغان كىشىلەرگە ۋە قېرىلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ . سەۋدا-دىن بولغان كېسەللىكلەرنى ھەيدەيدۇ . دېۋۇپىچەك (تومۇر تارتىشش) كە پايدا قىلىدۇ . مالىخۇلىيا ۋە تۇتقاقلىق كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ .

دېۋۇپىچەكنىڭ بىر ئىچىم مىقدارى تۆت دەرھەم بولۇپ ، ئازراق تۇز بىلەن ھەسەل قوشۇپ ئىچىلىدۇ . بۇ سەۋدانى قاتتىق سۇرىدۇ ۋە شىللىقنى سۇرىدۇ .

دېڭىز پىيىزى (ئىشقىل) .دېڭىز پىيىزىنى زەيتۇن يېغى ، سەنۇبەر يېلىمى بىلەن سۆگەلگە سۇركىسە ، ئۇلارنى قومۇرۇپ چىقىرىدۇ . «تۆلكە كېسەللىكى ۋە يىلان كېسەللىكى »گە سۇركىسە ، ئىشقىلاپ سۇركىسە چاچنى ئۆستۈرىدۇ . دېڭىز پىيىزىنىڭ خېمىنىڭ مېغىزى تاپان يېرىلغانغا پايدا قىلىدۇ .

دېڭىز پىيىزى تاشقى يارىلارنى قۇرۇتىدۇ . ئۇنى ئىستېمال قىلىش ئىچكى ئەزا يارىلىرىغا زىيان قىلىدۇ ، سۇركەلسە بەدەننى يارا قىلىدۇ . ئەسەب ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ، پالەچ ، ئىرقۇننەساگە پايدا قىلىش بىلەن بىر چاغدا ساق ئەسەبگە بىرئاز زەرەر قىلىدۇ .

تۇتقاقلىق ۋە مالىخۇلىيا كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ . سىركىدە ئېرىتىلگىنى چىشنىڭ مىلكىنى قاتتىق قىلىپ سېڭىشپ قالغان چىشلارنى چىكىتىدۇ ، چىشنىڭ چىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ، توختىتىدۇ . نەپەس سىقىلىش كېسەللىكىگە ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ ، كونا يۆتەل ۋە ئاۋاز پۇتۇشنى يوقتىدۇ . بۇنىڭدىن ئۆچ ئابالا ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ . مەيدىنى ۋە ھەزمنى كۈچەيتىدۇ . سۈيدۈكنى كۈچلۈك ھەيدەيدۇ .

دېڭىز پىيىزى مەيدە ، مەقئەت ۋە بالىياتقۇ ئاغرىقلىرىغا ھەمدە ئۇچەيدە بولىدىغان تولغاپ ئاغرىشقا پايدا قىلىدۇ . ئومۇمەن ، ھاشاراتلار-

نسك چمقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋەزىپىسىنى ئۆتەيدۇ . چاشقاننى ئۆلتۈرىدۇ .

دېڭىز پىيىزى (ئۇنسەل) . دېڭىز پىيىزى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق ، ھەسەلگە مىلىپ « تۆلكە كېسەللىكى » ۋە « يىلان كېسەللىكى » گە قويۇلىدۇ .ئۇنىڭ سىركىسى گالىنى يىرىكلەشتۈرىدۇ ۋە ئۇنىڭ گۆشىنى قاتۇرىدۇ . ئۇ قىزىتما ، خىرىلداش ۋە سوزۇلما يۆتەلگە ياخشى پايدا قىلىدۇ .

دالچىن (دارسىن) . دالچىن ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇقتۇر . سەپكۈن ۋە يېسىمۇقسىمان قارا داغقا سىركە بىلەن قوشۇپ سۈركىلىدۇ . سۈتلۈك تاشمىلارغىمۇ سۈركىلىدۇ . دالچىن يېغى يالتىراق كېسەللىكىگە ئاجايىپ ياخشىدۇر . تۇماۋغا پايدا قىلىدۇ ، يېغى باشنى ئېغىر قىلىدۇ ۋە مېڭىنىڭ رۇتۇبەتلىرىنى تازىلايدۇ . دالچىن قۇلاق ئاغرىقىنى باسىدىغان ۋە ئۇنىڭ دورا تەركىبىگە كىرىدىغان نەرسىلەردىندۇر . جىگەردىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ ، جىگەر ۋە ئاشقازاننى كۈچلۈك قىلىدۇ ، ئاشقازاندىكى رۇتۇبەتلەرنى قۇرۇتىدۇ ، ئىستىسقىغا پايدا قىلىدۇ . بالىياتقۇ ، بۆرەك ئاغرىقلىرىغا ، ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ . زەھەرلىك جانىۋارلار چاققان يەرگە پايدا قىلىدۇ . بۇ ئەنجۇر بىلەن چايان چاققان يەرگە قويۇق سۈركىلىدۇ .

دولانە (زوئرور) . بىر گۈرۈھ تېۋىپلار دولانەنى سوغۇق ۋە ھۆل دەيدۇ . ئۇ باشنى ئاغرىتىدۇ . دولانە ئاشقازانغا زەرەر قىلىدۇ . ئىچنى توختىتىدۇ ۋە سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىشقا پايدا قىلمايدۇ .

يەتمەك (كۈندۈس) . يەتمەك پىسە ۋە داغنى ، بولۇپمۇ قارا پىسىنى ۋە سەپكۈننى تازىلايدۇ ، قوتۇرغا بەكمۇ پايدا قىلىدۇ . ئۇ قۇلاقنى تازىلىغۇچى ۋە مەينەتچىلىكنى يوقاتقۇچىدۇر . غەلۋىرەكسىمان سۆگەكتىكى تىقىلمىلارنى كۈچلۈك ئېچىپ ، بۇرۇننىڭ پۇراق سەزمەسلىك كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ . كۈچلۈك دەرىجىدە قۇستۇرىدۇ ۋە تالنىڭ قاتتىقلىقىنى يۇمشىتىدۇ .

ئىچىنى سۈرىدۇ ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ . شۇ ئەزاغا قويۇلسا ، قان كەلتۈرىدۇ ۋە قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ . سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ .

ياڭاق (جەۋىز) . ياڭاق ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۇەلىدە قۇرۇق . مېغىزىنى چاينap يارىلانغان سەۋدايى ئىششىقلارغا قويۇلسا پايدا قىلىدۇ . ھەسەل ۋە گەزەگۈت بىلەن ئەسەبنىڭ توسالغۇلىرىغا قارشى ئىشلىتىلىدۇ .

باشنى ئاغرىتىدۇ . يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى ئىللىق ھالدا قۇلاققا تېمىتىلسا ، قۇلاقنىڭ يىرىڭلىشىغا پايدا قىلىدۇ . يېغى يەل يارىغا ، سەرەمەستىگە ۋە كۆز ئەتراپىدىكى ئاقما يارىلارغا پايدا قىلىدۇ . ياڭاق پوستىنىڭ شىرنىسى ۋە ئۇنىڭ قويۇلدۇرۇلغىنى تاماق (ئېغىز) ئاغرىقىنى توختىتىدۇ . يۆتەلگە زىيان قىلىدۇ . ياڭاقنىڭ سىكىشى قېيىن بولۇپ ، ئاشقازان ئۇچۇن يامانداۇر . ياڭاق مۇرابباسى ۋە ھۆل ياڭاق ئاشقازانغا ياخشىراق ۋە زىيانلىق يېرى كەمرەكتۇر . مەن ئېتىمەن : ياڭاق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ ، ياڭاق مۇرابباسى سوغۇق مىزاجلىق بۆرەككە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ .

شاكىلىنىڭ كۆيدۈرگەن كۈلى شاراب بىلەن ئىچىلسە ۋە كۆتۈرۈلسە ، ھەيزنى توختىتىدۇ .

ياڭاق ئەنجۈر ۋە گەزەگۈت بىلەن ھەرقانداق زەھەرلەرگە قارشى داۋا بولىدۇ . پىياز ۋە تۇز بىلەن قوشۇپ غالجىر ئىت ۋە باشقا ھايۋانلار چىشلىگەن يەرگە تېڭىلسا ، ياخشى پايدا قىلىدۇ.

جىگەر (گەبىد) .نامازشام قارىغۇلۇقىغا ئۆچكە جىگىرىنى مۇچ بىلەن قوشۇپ ياكى يالغۇز ئۆزىنى يېيىش ، كۆزگە سۈركەش ۋە ئۇنىڭ ھورىغا كۆزنى تۇتۇش كېرەك . بۆرىنىڭ جىگىرى جىگەردە بولىدىغان ھەممە ئاغرىقلارغا پايدا قىلىدۇ .

غالجىر ئىتنىڭ جىگىرى ئاشۇ ئىت چىشلىگەن كىشىگە يېگۈزۈلسە پايدا قىلىدۇ . ئېيتىشلارغا قارىغاندا ، ئۇ سۈدىن قورقۇش كېسىلىگە

قارشىلىق قىلىدۇ . غالجىر ئىت جىگىرىنى يېگەن بىر گۇرۇھ كېسەللەر شۇ تەدبىر بىلەن ياشاپ يۇرۇپتۇ ، شۇنىڭدەك ئۇلار يەنە باشقا داۋالار بىلەن داۋالانغان ئىدى .

جىگدە (غۇبەيرا). جىگدە ئادەمنىڭ ئىچكى ئەزالىرىغا قۇيۇلۇۋاتقان سەپرانى يوقىتىدۇ . ئەگەر ئۇنى ئىچىملىك بىلەن بىرگە يېسە مەست بولۇشنى ئاستىلىتىدۇ . ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە پايدىلىقتۇر .

سەپرادىن بولغان ئۇچەي يارىسىغا پايدا قىلىدۇ .

جىگدە ئىچ سۇرۇشنى ، كۆپ سېيىشنى توختىتىدۇ .

جۇۋۇننە (نانىخا) . جۇۋۇننە داغ ۋە پېسىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارغا قوشۇلىدۇ . ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلسە ، ھەرقانداق يەردە بولغان قان كېتىشنى توختىتىدۇ . كۆكرەكنىڭ يىرىڭلىشىدا ۋە يۆرەكنىڭ نورمالسىز سوقۇشىغا پايدا قىلىدۇ . جۇۋۇننىنى شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچسە سۈيدۇكنى ھەيدەيدۇ . قېينىلىپ سېيىشنى يوقىتىدۇ ۋە تاشنى چىقىرىپ تاشلايدۇ . خۇلاسە : بۆرەك ۋە دوۋساقنى تازىلايدۇ ، يەل ھەيدەيدۇ ۋە ئۇچەي ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .

جۇۋۇننە قاينىتىلغان سۇنى چايان چاققان جايغا قۇيسا ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ .

زەك پايە ، سېسىق ئەلەف (شەۋكەران). ئۇ ئۇچىنچى ، تۆتىنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە قۇرۇق ، قان ئېقىشنى توختىتىدۇ ۋە قاننى قاتۇرىدۇ ، بەدەننى چىڭىتىدۇ . ئەگەر ئۇنى تۇكى چۈشكەن جايغا سۈركىسە ، ئۆزىنىڭ سوۋۇتۇش خۇسۇسىيىتى بىلەن تۇكنى قايتا چىقارمايدۇ . ئۇنى ئەمچەككە تاكسا ، ئەمچەك يوغىنىمايدۇ ۋە سۈتىنىڭ كۆپىيىشىنى توسىدۇ . ئىسسىق پادەگرەگە سۈركىلىدۇ . ئۇنىڭ بىلەن ئەرلىك ئەزانى ئۇۋۇلسا ئېھتىلامنى قايتۇرىدۇ .

زەك پايە ئۆلتۇرگۈچى زەھەر بولۇپ ، ئۇنىڭ داۋاسى تازا شاراب ئىچىشتۇر .

زەنجىۋىل (زەنجەبىل) . زەنجىۋىل ئەسلەش قابىلىيىتىنى

ئاشۇرىدۇ . باش ۋە ھەلقۇم ئەتراپىدىكى رۇتۇبەتلەرنى ھەيدەيدۇ . زەنجىۋىلنى سۇرمە قىلىش ۋە ئىچىش رۇتۇبەتلىك كۆزنىڭ خىرەلىكىنى قايتۇرىدۇ . ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ . جىگەر ۋە ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقنى قىغا مۇڭاپىق كېلىدۇ .

مۇرابباسى ۋە ئۆز ئەينىسى شەھۋانىي خاھىشنى قوزغايدۇ . ئىچنى يەڭگىل يۇمشىتىدۇ .

زەرنىخ . زەرنىخ تۇكنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ . چارۋا ۋە ئۆسۈملۈك يېغى بىلەن بىللە قوتۇر ، ھۆل يارىغا ۋە سېسىغان يارىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ . بەزىدە زەيتۇن يېغى پىتنى يوقىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ . زەرنىخ تىن ، بولۇپمۇ قىزىل زەرنىختىن تەييارلانغان مەلھەمنى بۇرۇن ، ئېغىزغا چۈشكەن يەللەرگە ۋە يارىلارغا سۈركىسە پايدا قىلىدۇ .

ھەسەل شارابى ۋە ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ ئۆپكىسى يىرىڭلىغانلارغا ئىچۈرۈلىدۇ . راتىيانەج بىلەن قوشۇپ سوزۇلما يۆتەلگە ۋە يىرىڭ يىغىشتا قويۇلىدۇ . بەزى ئىسسىتمىدا ئىشلىتىلىدىغان ھەبلەر (كۆملاچ دورا) تەركىبىگە كىرىدۇ .

زەرچۇبە (خالىدۇنىيۇن) . زەرچۇبەنىڭ شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغىنىنى ئۇچۇققا قويسا پايدا قىلىدۇ . ئۇنىڭ يىلتىزىنى چاينىسا چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ . مۇرابباسىنى چوغ ئۈستىدە يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئىشلەتسە ، كۆزنى ئۆتكۈر قىلىدۇ .

زەئفىران . ئۇ باشنى ئاغرىتىدۇ . شىننى بىلەن قوشۇپ خۇمارغا قارشى ئىچىلىدۇ . ئۇ ئۇخلىتىدۇ ۋە سەزگۈرلۈكنى پەسەيتىدۇ . شارابقا سېلىپ ئىچىلسە مەست قىلىدۇ ، ھەتتا پەمسز قىلىپ قويىدۇ . كۆزنى روشەن قىلىدۇ . كۆزگە چۈشكەن نەزلىلەرنى توختىتىدۇ ۋە كۆزگە چۈشكەن پەردىنى يوقىتىشقا پايدا قىلىدۇ .

يۇرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ . زەئفران ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ يېغى دىئافراگما ، زاتىلجەم ۋە قوۋۇرغا زاتىلجەمى بىلەن ئاغرىغان كىشىنى ئۇخلىتىش ئۈچۈن پۈرتىلىدۇ . شەھۋانىي ھەۋەسنى

قوزغايدۇ ، سۈيدۈكنى هەيدەيدۇ .

زىرە (كەمۇن) . زىرە ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ، ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ، جاراھەتنى ياخشى پۈتكۈزىدۇ . زىرىنى سىركە بىلەن ئېزىپ پۈرىگاندا ، شۇنىڭدەك ئۇنى ئېشىپ بۇرۇنغا تىققاندا ، بۇرۇن قانىشنى توختىتىدۇ .

ياۋا زىرە شىرنىسى كۆزنى روشەن قىلىدۇ ۋە كۆزنىڭ ياشاڭغىراپ تۇرۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان سىركىگە سېلىپ ئىچسە ، نەپەس ئېلىشنىڭ قىيىن بولۇشىغا پايدا قىلىدۇ . ئۇنىڭ ئۆزى ، بولۇپمۇ ياۋا زىرە تاشنى پارچىلايدۇ . تامچىلاپ سىيىش ، قان سىيىش ۋە ئۇچەينىڭ مۇجۇپ ئاغرىشىغا ھەمدە قورساقىقا پايدا قىلىدۇ.

ھاشاراتلار چاققاندا زىرىنى شارابقا قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ .

زىرىق ، قاراقەنت (ئەمباربارس). زىرىق ، قاراقەنت ئۇچىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا سوغۇق ۋە قۇرۇق . سەپرانى قاتتىق ھەيدەيدۇ . قارا قەنت ئاشقازان ۋە جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى قاتتىق قاندۇرىدۇ . ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ ، ئۇچەيگە پايدا قىلىدۇ . ئاستىدىن قان كەلگەندە قانىنى توختىتىدۇ . بالىياتقۇدىن ئاقىدىغان رۇتۇبەتلەرگە قارشى ئىچىلسە پايدا قىلىدۇ .

زىغىر ئۇرۇقى (بىزىركەتتان). زىغىرنى نەترۇن ۋە ئەنجۇر بىلەن بىللە سەپكۈن ۋە سۈتلۈك تاشمىلارغا سۈركىسە بولىدۇ . ئەگەر ئۆزىگە تەڭ مىقدارداكى ئىنداۋ (ھۇرۇق) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەل بىلەن قورۇلسا ، تىرناقلار بوشىشىنى ، يارىلىنىشنى ۋە تېرە تاشلاشنى توختىتىدۇ .

زىغىر ئۇرۇقىنىڭ تۈتۈنى تومۇگە پايدا قىلىدۇ ، ئومۇمەن زىغىرنىڭ تۈتۈنىمۇ شۇنداق . زىغىر بولۇپمۇ ئۇنىڭ قورۇلغىنى شىللىقتىن بولغان يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ . ئاشقازانغا زەرەرلىك ، ھەزىم بولۇشى قىيىن ۋە ئوزۇقلۇقى ئازدۇر .

زىغىر ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىمىسىنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ھۆقنە قىلسا ،

ئۇچەي يارىلىرىغا مەنپەئەتى چوڭ بولىدۇ .

زاك ، كوفاروس (زاڑ) . زاك ، بولۇپمۇ قىلقاتار بۇرۇن قاناشقا قارشى بۇرۇن ئىچىگە پۇركۈلىدۇ . زاكلارنىڭ ھەممە خىلى يەلگە ۋەچىش مىلىكلىرىدىكى يامان ئىششىقلارغا پايدا قىلىدۇ ، ئۇنىڭ پىلتىسى ھەسەلگە مىلىنىپ قۇلاققا قويۇلسا ، قۇلاق يارىلىرىغا ۋە ئۇنىڭدىكى يىرىڭلاپ قىلىشقا داۋا بولىدۇ . پۇۋۇلىگۈچ (مىنپاخ) بىلەن پۇۋۇلگەندىمۇ شۇنداق پايدا قىلىدۇ . زاك چىشلارنىڭ ئۇۋۇپلىپ كېتىشىنى توختىتىدۇ . زاكتىن ، خۇسۇسەن قىزىل زاكتىن تەييارلانغان مومۇق سۇرمە ئېغىز ـ بۇرۇنغا چۈشكەن يەلگە ۋە ئۇنىڭ يارىلىرىغا پايدا قىلىدۇ .

ئېگىر (بەجىج). ئېگىر رەڭ تازىلايدۇ ، داغ ۋە پېسىگە پايدا قىلىدۇ ، چىش ئاغرىقى ۋە تىل ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ . كۆزنىڭ مۇڭگۈز پەردىسى قېلىنلاشسا نېپىزلەشتۇرىدۇ ۋە كۆزنىڭ ئېقىغا پايدا قىلىدۇ ؛ بۇ ئىككى كېسەلدە ئېگىرنىڭ شىرنىسى پايدىلىقتۇر . قايناتمىسى بىقىن ۋە كۆكرەك ئاغرىقلىرىغا ياخشى پايدا قىلىدۇ .

ئېگىر جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىشىغا پايدا قىلىدۇ ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ ، ئاشقازانغا پايدا قىلىدۇ . تالنىڭ قاتتىقلىشىشىغا پايدا قىلىدۇ . ئېيتىلىشچە ، ئېگىر تامچىلاپ سىيىشكىمۇ پايدا قىلىدۇ ، شەھۋانىي كۈچنى ئاشۇرىدۇ ۋە ئۇنىڭغا بولغان خاھىشنى قوزغىتىدۇ . سوغۇقتىن بولغان ئۇچەي ئاغرىقىغا ۋە تەرلەشكە پايدا قىلىدۇ .

يىلان (خەيىيا) . يىلاننىڭ تۇرلىرى كۆپ . ئۇنىڭ سۇ ، تۇز ۋە ئوكراب بىلەن قاينىتىلغىنى ئىشلىتىلىدۇ . بەزىدە ئۇنىڭغا زەيتۇن يېغى قوشۇلىدۇ . تۇزلانغان يىلاننىڭ سېلىمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ . بۇ ، گۆشنىڭ قۇۋۇشتىدە بولىدۇ . يىلان تېرىسىمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ ، يىلان گۆشىنىڭ ئەڭ ياخشىسى چىشسىنىڭ گۆشىدۇر . تېرىسىنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئەركىكىنىڭ تېرىسىدۇر .

گۆشىنىڭ خاسىيىتى شۇكى ، ئۇ ئارتۇقچە خىلىتلارنى تېرىگە ئۆتكۈزىدۇ . بۇ ئەھۋال بولۇپمۇ ئادەم پاكىز بولمىغاندا پەيدا بولىدۇ . بىر

ئادەم يىلان گۆشى يېگەندىن كېيىن بويىندا چوڭ چىقىق پەيدا بولغان ، ئۇنى يارغاندا ئىچىدىن خۇددى پىتقا ئوخشاش نەرسىلەر چىققان . گۆشى ئىستېمال قىلىنسا ، ئۆمرى ئۇزاق بولىدۇ ، ئادەمنى كۆچلۈك قىلىپ ، ھېس - تۇيغۇلارنى ۋە ياشلىقنى ساقلايدۇ . ماخاۋغا زور پايدا قىلىدۇ . «تۇلكە كېسەل» بولۇپ قالغاندا ئىستېمال قىلسا ، پايدىسى چوڭ بولىدۇ .

ئىككى ئۇچى① كېسىپ تاشلانغان يىلاننىڭ گۆشى ، شورپىسى ، شۇنىڭدەك تېرىسى قۇلغۇنەنىڭ چوڭىيىشىنى توختىتىدۇ .

يىلاننىڭ بېشىنى ۋە تۆتلۈك كەلگۈچە قۇيرۇقىنى كېسىپ ، يۇقىرىدا ئېيتقىنىمىزدەك قاينىتىپ ئېلىنغان شورپىسىنى ئىچسە ۋە گۆشىنى يېسە ئەسەب ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ . يىلاننىڭ تېرىسى شارابتا قاينىتىلىپ ، قۇلاقنا تېمىتىلسا ، قۇلاق ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ . يىلان تېرىسى سېلىنىپ قاينىتىلغان سىركە بىلەن ئاغرىغان چىشلارغا چايقىتىلىدۇ .

يىلان شورپىسى ۋە گۆشى كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ . تېۋىپلارنىڭ يېكىرىچە ، يىلان يېغى كۆزگە سۇ چۈشۈشنى توختىتىدۇ . لېكىن ، ئادەملەر بۇنى ئىستېمال قىلىشقا پېتىنالمايدۇ . ئەمما يىلىنى يېرىلىپ ئاغرىقىنى توختىتىش ئۈچۈن ئۆزى چاققان ئورۇنغا قويۇلىدۇ .

ئىسرىق ، ئادراسمان (ھەرمەل). ئىسرىقنى بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ۋە ئىرقۇننەسا (يانپاش ئاغرىق) گە سۇركەش پايدىلىقتۇر . ئەگەر ئىسرىقنى ھەسەل ، شاراب ، كەكلىك ياكى توخۇنىڭ ئۆتى ۋە ئاپىبەدىيان سۇيى بىلەن ئېزىپ ئىشلىتىلسە ، كۆرۈش قۇۋۋىتى زەئىپلەشكەنگە مۇۋاپىق كېلىدۇ . ئىچىش ۋە سۇركەش سۇيىدۇك ، ھەيز قېنىنى قاتتىق ھەيدەيدۇ . قۇلۇنج كېسەللىكىدە ئىچىش ۋە سۇركەش پايدا قىلىدۇ .

ئىسمەلاق (ئىسفاناھ) . ئىسمەلاق بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا سوغۇق ۋە ھۆل . ئىسسىق مىزاجلىق كۆكرەك ۋە ئۆپكىلەرگە سۇركەش ۋە

---

① ئىككى ئۇچى — بېشى ، قۇيرۇقى . تېبابەتكە ئاساسلىقى ئەمما يىلىنى ئىشلىتىلىدۇ .

يېيىش پايدىلىقتۇر ۋە ئىچنى يۇمشىتىدۇ .

ئىسفەغۇل (بىزىر قەتونا) . ئىسفەغۇل سىركە بىلەن ئۆلتۈرۈلگىنى ئىسسىقتىن ياللۇغلانغان ئىششىقلارغا ــ ئۇچۇققا ، سەرەمەسكە ، بولۇپمۇ قۇلاق ئاستىدا بولغان ۋە شىللىقتىن بولغان ئىششىقلارغا قارشى ئىشلىتىلىدۇ .

سىركە ۋە گۈل يېغى قوشۇپ تەييارلانغان قويۇق سۈرتمىسى ئەسەبنىك ئۆزگىرىشىگە ۋە تىرىشگەنگە ، پادەگرەگە ۋە بوغۇملاردىكى ئىسسىق ئاغرىقلارغا سۈركىلىدۇ ، كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ . ئىسسىق ئىسستىملاردىكى قىزىشنى بېسىش ئۈچۈن ئىچىلىدۇ .

ئىتئۈزۈمى (ئىنەب ئۈس ـ سەلەب). ئۇنىڭ ئىشلىتىلىدىغىنى يېشىل يوپۇرماقلىق ۋە سېرىق مېۋىلىكتۇر . ئىچكى ـ تاشقى ئىسسىق ئىششىقلارنىڭ ھەممىسىگە قويۇپ تاڭسا ياخشى . ئىچكى ئىششىقلارغا قارشى ئۇنىڭ سۈيى ئىچىلىدۇ . ئىتئۈزۈمنى ناھايىتى ئۇششاق ئېزىپ تاڭسا باش ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ . قۇلاق ئاستىدىكى ۋە مېڭە پەردىلىرىدىكى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ ، تېمىتىلسا قۇلاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .

كۆزنىڭ بۇرۇن بۇرچىكىدىكى يېرىلغان چىقىقلارنى تۈزىتىدۇ . ھەممە تۈرلەرنىڭ ، ھەتتا ئىتئۈزۈم ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى كۆزگە سۈرمە قىلىپ قويۇلسا ، كۆرۈش قۇۋۋىتى كۈچىيىدۇ . كەرەخت قىلغۇچى تۈرنىڭ ئۇرۇقى سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ ، بۆرەك ۋە دوۋساقنى تازىلايدۇ . ھەممە تۈرلىرى كۆتۈرۈلسە ، ھەيز قېنىنى توختىتىدۇ . ئۇ سوۋۇتقۇچى ۋە ئېھتىلامنى قايتۇرغۇچىدۇر .

ئىت قوغۇنى (كەبىر) . ئۇنىڭ ئەڭ پايدىلىق قىسمى يىلتىزىنىڭ قوزىقىدۇر . يىلتىزى قۇلغۇنە ۋە قاتتىق ئىششىقلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ . يىلتىزىنىڭ قوۋزىقى ئىرقۇنىنەسا (يانپاش ئاغرىقى) بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ . ئۇنىڭدىن ئېلىنغان شىرنىسى بىلەن ھۆقنە قىلىنسا ، يۇقىرىدىكىلەرگە ناھايىتى بەك پايدا قىلىدۇ ، يەنە ئۇ پالەچكە ۋە

ئۇيۇشۇشقا پايدا قىلىدۇ . يىلتىزىنىڭ قوۋزىقىنى چاينىسا باشتىكى رۇتۇ-
بەتلەرنى تارقىتىدۇ ۋە باشتىكى سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقنى باسىدۇ .
ئۇنىڭ شىرنىسى قۇلاقتىكى قۇرتلارغا قارشى تېمىتىلىدۇ . چىش ئاغرىغاندا
يىلتىزىنىڭ قوۋزىقىنى (يېڭى پېتىچە) ياكى يوپۇرمىقىنى چاينىسا بولىدۇ .
تۇزلانغىنى ئىسسىتما بىلەن ئاغرىغان كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ . خام ، قو-
يۇق خىلتىنى ھەيدەيدۇ ، ھەيز قېنىنى تارقىتىدۇ . ئۇچەيدىكى ئاغرىقلارنى
يوقىتىدۇ ، بۇۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ ، شەھۋانىي قوۋۇەتنى كۆپەيتىدۇ .

كەكلىكئوت (سەئتەر). كەكلىكئوت ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق
ۋە قۇرۇق ، چىش تاشلاشتا ياخشىدۇر . تېز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ . ئېـ
غىزدا چاينالسا ، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ ۋە بوشىغان چىش مىلىكىگە
دورا بولىدۇ . كەكلىكئوت جىگەر ۋە ئاشقازانغا پايدىلىق . ئۇ سۈيدۈكنى
ۋە ھەيز قېنىنى ھەيدەيدۇ ، تۇتۇق قۇرت ۋە قوغۇن ئورۇقسىمان
مەددىلەرنى كۆچلۈك رەۋىشتە چۈشۈرىدۇ .

كەم خەستەك (مەھلەب). ئۇنى يانپاش ۋە ئارقا مۇشەك گۆش
ئاغرىقلىرىغا ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچۈرسە ، ھوشى كەتكەنگە
پايدا قىلىدۇ . مەھلەب قۇلۇنج كېسەللىكى ، بۆرەك ، دوۋساقتىكى تاشقا ۋە
مەسىنە ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .

كەنەۋچە (مەرۋ). ئۇنىڭ ھەممە تۈرلىرى يەللەرنى ھەيدەيدۇ ،
مىزاجنى لەتىپلەشتۈرىدۇ ، كۆچۈشنى ۋە شىلىمشىق ماددىلارنى سۈمۈ-
رۈۋالىدۇ . ئەزالاردىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ . سۈت بىلەن قوشۇپ
ئاغرىغان قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. ئاشقازاندىكى شىلىمشىق ماددىلارنى سۈمۈ-
رىدۇ ، ئاشقازان ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ۋە ئۇنى كۆچلەندۈرىدۇ . ئۇچەينى
قۇۋۇتلەيدۇ ، ئۇرۇقنى قورۇپ ئىشلەتسە ، ئۇچەي شىلىمشىق ماددىلار ۋە
ئىچ سۇرۇشكە پايدا قىلىدۇ ، قورۇلمىغىنى شىلىمشىق ماددىلارنى سۈرۈپ
چىقىرىدۇ .

كەنە كۈنجۈت (خىرۋا). ئۇنى سوقۇپ ، ھوردالسا ، سۆگەل ۋە
سەپكۈنگە پايدا قىلىدۇ . ئۇنىڭ يېغى قوتۇرغا ۋە ھۆل يارىلارغا پايدا

قىلىدۇ . ئۇنىڭ يالغۇز ئۆزىنى ياكى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ تاڭسا ، ئەمچەك ئىششىقلىرىنى يوقىتىدۇ . ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى ئېزىپ ئىچسە شىللىق ماددىلارنى ۋە سەپرانى سۈرىدۇ ، قورساقتىكى يەللەرنى تاشقىرىغا ھەيدەيدۇ .

كەرەم ، كاللەكسەي (كۆرۈنب). ياۋايى كەرەم (كاللەكسەي) ياكى ئېتىز كەرىمى (كاللەكسېيى)نىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ ، ئۆزىنى ياكى تالقان بىلەن قوشۇپ قويۇقلاشتۇرۇپ تېڭىلسا ، ھەرقانداق ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن كېسەللىككە ، شىللىق ئۆسمە كېسەللىكلىرىگە ، سەرەمەس ۋە ئېشەكيېمى كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ .

قاينىتمىسى بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ ، جۇغ ـ جۇغ بولغاندا پايدا قىلىدۇ ، قاينىتمىسى ۋە ئۇرۇقى مەست بولۇشنى كېچىكتۈرىدۇ ، باشـ نىڭ يارىسىغا پايدا قىلىدۇ ، كەرەم شىرنىسى بۇرۇنغا تىقىلسا ، مېڭىنى تازىلايدۇ . كەرەمنىڭ شىرنىسى ياكى قاينىتمىسىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن قوشۇپ تاماقنى چايقىسا ، ئېغىز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ . ئۇنى يېسە ئاۋازنى تازىلايدۇ . كەرەمنى چاينىپ سۈيىنى شورسا بوغۇلغان ئاۋازنى ئاچىدۇ . سۈيدۈك ۋە ھەيز قېنىنى كۆچلۈك رەۋىشتە سۈرىدۇ . كەرەمنىڭ ئۇرۇقى مىسىر باقلەسىنىڭ سۈيى بىلەن بىللە ئىشلىتىلسە ، قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ . يىلتىزىنىڭ كۈلى تاشنى پارچىلايدۇ ، شاراب بىلەن قوشۇلغان شىرنىسى ھاشاراتلارنىڭ چاققىنىغا پايدا قىلىدۇ . بۇ يەنە غالجىر ئىت چىشلىگەنگە پايدا قىلىدۇ .

كەشنىچ (كۆز بورە) . مەيز ۋە ھەسەل بىلەن ئېشەكيېمى ۋە ناري فارسىگە قارشى ئىشلىتىلىدۇ . باقلە ئۇنى ياكى نوقۇت ئۇنى بىلەن شىرـ نىسىنى ئارىلاشتۇرسا قۇلغۇنەگە پايدا قىلىدۇ . سەپرا ياكى بەلغەمدىن پەيدا بولغان باش ئايلىنىش ۋە تۇتاقلىقتا پايدا قىلىدۇ . كۆزنى خىرە قىـ لىدۇ ؛ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى ئانا سۈتى بىلەن قوشۇپ تېمىتىلسا ، كۆزنىڭ لوقۇلداپ ئاغرىشىنى توختىتىدۇ . ئىسسىق خاپىغان كېسەلگە پايدا قىلىدۇ . ئىككى دەرەخمىنى بەرگۈزۈپ سۈيى بىلەن ئىچىلسە قان ئېقىشنى

توختتىدۇ .

كەشنىچنى كۆپ ئىشلىتىش ياخشى ئەمەس .

كىلىن تىلى (زەنجۇبىل ئول ـ كىلاب). يېڭى كېلىن تىلىنى ئۇرۇقى بىلەن سوقۇپ يۇزدىكى داغقا ، سەپكۈنگە ۋە كونىرغان نۇقتىلىق قىزىل تەمرەتكەگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ ، قاتتىق ئىششقلارنى ياندۇرىدۇ .

كېپەك (نۇخالە) . ئىسسىق ئىششقلارنىڭ باشلىنىشىدا كېپەك نا-هايىتى كۆچلۈك سركە بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ . ئۇنى شاراب بىلەن نەمدەپ ئەمچەك ئىششقىغا قويۇپ تاڭسا بولىدۇ . ئۇ ئىششقنى ۋە يەللىك جاراھەتلەرنى ساقايتىدۇ . كۆچلۈك سركە بىلەن قوشۇپ يارىغا ئايلانغان قوتۇرغا قويۇپ تېڭىلىدۇ . ئۇنى ئىسسىق هالدا قويۇپ تېڭىش كېرەك . كېپەك كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ ، چۈنكى ئۇنىڭدا تازىلاش خۇسۇسىيتى بار . ئۇنىڭغا قەنت ۋە بادام يېغى سېلىپ ئېتىلگەن ئاتىلمۇ شۇنداق قى-لىدۇ . ئۇنى شاراب بىلەن نەمدىسە ئەمچەك جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ . كېپەك ئۇچەينىڭ ئۆزىدىكى نەرسىلەرنى چىقىرىپ تاشلاشقا هەرىكەتلەن-دۇرىدۇ . كېپەكتىن قىلىنغان ئاتىلىنى ئىچۇرسە ئىچنى يۇمشىتىدۇ .

كېپەكنى چايان ۋە يىلان چاقان يەرگە قويۇپ تاڭسا پايدا قىلىدۇ .

كافور ، كەم فارە (كاپۇر) . كافور ، كەم فارە ئۇچنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە قۇرۇق . سركە ياكى پشمىغان خورمىنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۇيى ، مەرسىن ئارچىنىڭ ياكى قارا رەيهانىنىڭ سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىش-لەتسىلسە ، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ . ئىسستىمغا ۋە ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ . ئىسسىق مىزاجلىق كىشى-لەرنىڭ سەزگۈرلۈكىنى ئاشۇرىدۇ . ئېغىز چاقىلىرىغا ناهايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

يۇرەك كېسەللىكىنىڭ دورىلىرىغا قوشۇلىدۇ . شەھۋانىي قۇۋۋەتنى كېسىدۇ ، بۆرەكتە ۋە دوۋساقتا تاش پەيدا قىلىدۇ ، سەپرادىن بولىدىغان

ئىچ سۈرۈشنى توختتىدۇ .

كىراخمال ، نەشاستە (كەندىر) . كىراخمال بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە قۇرۇق . زەپە بىلەن قوشۇپ سەپكۈنگە قارشى ئىشلىتىلسە ئۇنى يوقىتىدۇ ، كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ . كىراخمال (كەندىر)دىن قىلىنغان ئاتىلا كۆكرەككە نەزلە چۈشۈشنى توسىدۇ . كىراخمالنىڭ ئۆزى ھەمدە ئۇنىڭ يېيىسمۇق بىلەن قوشۇلغىنى ئىچ سۈرۈشنى توختتىدۇ ۋە ئىچ ئۆتۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

كۈنجۈت (سىم ـ سىم) . ئۇنىڭ پوستىدىن ئايرىلغىنىنى يېسە سەمرىتىدۇ ، چاچنى ئۆستۈرىدۇ ، خۇسۇسەن ئۇنىڭ شىخى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى يۇقىرىقى رولنى ئويناىدۇ . ئۇ چاچنى يۇمشىتىدۇ ۋە چاچنى تۆكۈلۈشتىن ساقلايدۇ ، ئۇلارنى قۇۋۋەتلىك ۋە مەھكەم قىلىدۇ .

ئوتتا كۆيگەن ئىشلىتىلىدۇ . يېغىنى ئىچسە بەلغەم ۋە قاندىن بولغان قېچىشقاقنى ھەيدەيدۇ . خۇسۇسەن ئۇ سەبىر ۋە مەيىز چىلانغان سۇ بىلەن بىللە ئىچىلسە ، ياخشى تەسىر قىلىدۇ .

كۈنجۈت يېغى قىزىلگۈل يېغى بىلەن بىرلىكتە ئىشلىتىلسە ، كۆيدۇرگۈچى باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ، شاخلارنىڭ شىرنىسى باشتىكى كېپەكنى يوقىتىدۇ . نەپەس سىقىلىشقا ۋە ئىسسىتمىغا پايدا قىلىدۇ . ئۇنى قورۇپ كەندىر ۋە زىغىر ئۇرۇقلىرى بىلەن بىرگە ئوتتۇرا ھال مىقدارىدا يېسە ، ئەرلىك ئۇرۇقنى ۋە شەھۋانىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ .

كۆكنار (خەشخاش) . يۇنان ھەكىملىرىدىن بىرى كۆكنارنى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك دېگەنىكەن . كۆزى ياكى قۇلىقى ئاغرىۋاتقان كىشى ئىشلەتسە كۆزنى خىرەلەشتۈرىدۇ ۋە قۇلاقنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ . كۆكنارنىڭ ھەممە خىللىرى سوۋۇتقۇچىدۇر . ئەگەر كۆكنارنىڭ يىلتىزىنى سۇغا سېلىپ سۈيىنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئاندىن ئىچۈرسە يانپاش (ئىرقۇننەسا) ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ . كۆكنار خۇسۇسەن ئۇنىڭ قارىسى ئۇخلاتقۇچى ۋە بىھوش قىلغۇچىدۇر . ئەگەر ئۇ پىلىك بىلەن كۆتۈرۈلسە ئۇخلىتىدۇ ، نەزلىنى

قايتۇرىدۇ. ئۇيغۇرسىزلىق بىلەن قىينىلىۋاتقان ئادەم ئۇنى بەختلىك
قىلىدۇ. ئۇنى ياماق سۈپەتلىك يارلارغا قويۇپ تاڭسا ئۇلار ئۇنى
سۈندىرىدۇ، سەپكۇننى يوقىتىدۇ. قىپىنىك ئۇنىڭ ئۈچۈن ئاسمان،
سۈركەلسە ياخشى دورا بولىدۇ. قايناتمىسى ئىچكەن ئادەمنىڭ
ئىچكى ئەزالىرى پۈتۈنلەي ساقايغۇچە قانغا پايدىلىقتۇر. بۇنى
ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئۇنى ئىستېمال قىلغان
ۋاقىتتا ئاچچىق، ئۆچ، ئاچچىق-چۈچۈك، ئاچچىق-تۇزلۇق
تاماقلارنى يېمەسلىك كېرەك. ئۇنى ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا
ئۇنىڭغا ئوخشاش ئۆسۈملۈكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.
ئۇنى ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا ئۇنىڭغا ئوخشاش ئۆسۈملۈكلەرنى
ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ئۇنى ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا
ئۇنىڭغا ئوخشاش ئۆسۈملۈكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

ئۇسسۇقتىن بولغان يۆتەلله‌رگه، نەزلىله‌رنىڭ كۆكرەك
قارا شاراب بىلەن ئىچسە، كونا ئىچ سۇرگه كېسه‌للىكگه پايدا
يوپۇرمىقىنىڭ قاينىتمىسى سوغۇقتىن يېرىلغانغا ۋه «تۇلۇكه
گه پايدا قىلىدۇ. ئەگەر سەپكۇن بار جايىنى سودا بىلەن يۇيسا
پۇرمىقىنىڭ قويۇپ تېڭىپ قويسا، سەپكۇننى يوقىتىدۇ.
ئۆلتۈرىدۇ. قىزىلچا يوپۇرمىقىنىڭ قاينىتىلغىنى ئوتتا
تەسىر قىلىدۇ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ سۈركەلسە ئۇنى
رەڭنى تازىلايدۇ، سەپكۇننى يوقىتىدۇ. قىپىنىڭ
سۈركەلسە ياخشى دورا بولىدۇ. قايناتمىسى ئىچكەن
ئىلىنغان سۈيىنى تەمرەتكەنگە سۈركىسە پايدىلىقتۇر. بۇنى
سىقىپ ئىلىنغان سۈيى خاپىغانىنى باسىدۇ؛ مۇرادىمانى
زەھەر قىلىدۇ. لېكىن، سىقىپ ئىلىنغان سۈيى سېرىقكېسەلگه پايدىلىق.

① ئۇسكۇرەجه ـــ چىترانىڭ مېغىزىنى سىركىدە قاينىتىپ
ئۇسكۇرەجه① ئىچىلسە، يۇتقۇنى زۇلۇكنى ئۆلتۈرۈپ
قىسىپ ئىلىنغان سۈيى سېرىقكېسەلگه پايدىلىق.

ئىچ سۈرۈشنى توختتىدۇ .

كىراخمال ، نەشاستە (كەندىر) .كىراخمال بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە قۇرۇق . زەپە بىلەن قوشۇپ سەپكۈنگە قارشى ئىشلىتىلسە ئۈنى يوقىتىدۇ ، كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ . كىراخمال (كەندىر)دىن قىلىنغان ئاتىلا كۆكرەكنى نەزلە چۈشۈشنى توسىدۇ . كىراخمالنىڭ ئۆزى ھەمدە ئۈنىڭ يېسىمۇق بىلەن قوشۇلغىنى ئىچ سۈرۈشنى توختتىدۇ ۋە ئىچ ئۆتۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

كۈنجۈت (سىم ـ سىم). ئۈنىڭ پوستىدىن ئايرىلغىنىنى يېسە سەمرىتىدۇ ، چاچنى ئۆستۈرىدۇ ، خۇسۇسەن ئۈنىڭ شېخى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى يۇقىرىقى رولنى ئويناىدۇ . ئۇ چاچنى يۇمشىتىدۇ ۋە چاچنى تۆكۈلۈشتىن ساقلايدۇ ، ئۇلارنى قۇۋۇۋەتلىك ۋە مەھكەم قىلىدۇ .

ئوتتا كۆيگەن ئىشلىتىلىدۇ . يېغىنى ئىچسە بەلغەم ۋە قاندىن بولغان قېچىشقاقنى ھەيدەيدۇ . خۇسۇسەن ئۇ سەبىر ۋە مەيىز چىلانغان سۇ بىلەن بىللە ئىچىلسە ، ياخشى تەسىر قىلىدۇ .

كۈنجۈت يېغى قىزىلگۈل يېغى بىلەن بىرلىكتە ئىشلىتىلسە ، كۆيدۇرگۈچى باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ، شاخلارنىڭ شىرنىسى باشتىكى كېپەكنى يوقىتىدۇ . نەپەس سىقىلىشقا ۋە ئىسسىتمىغا پايدا قىلىدۇ . ئۈنى قورۇپ كەندىر ۋە زىغىر ئۇرۇقلىرى بىلەن بىرگە ئوتتۇرا ھال مىقداردا يېسە ، ئەرلىك ئۇرۇقنى ۋە شەھۋانىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ .

كۆكنار (خەشخاش). يۇنان ھەكىملىرىدىن بىرى كۆكنارنى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك دېگەنىكەن . كۆزى ياكى قۇلىقى ئاغرىۋاتقان كىشى ئىشلەتسە كۆزنى خىرەلەشتۈرىدۇ ۋە قۇلاقنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ . كۆكنارنىڭ ھەممە خىللىرى سوۋۇتقۇچىدۇر . ئەگەر كۆكنارنىڭ يىلتىزىنى سۇغا سېلىپ سۈيىنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئاندىن ئىچۈرسە يانپاش (ئىرقۇننەسا) ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ . كۆكنار خۇسۇسەن ئۈنىڭ قارىسى ئۇخلاتقۇچى ۋە بەھوش قىلغۇچىدۇر . ئەگەر ئۇ پىلىك بىلەن كۆتۈرۈلسە ئۇخلىتىدۇ ، نەزلىنى

قايتۇرىدۇ . ئۇيقۇسىزلىق بىلەن قينىلىۋاتقان ئادەم ئۇنى پېشانىسىگە قويۇپ تاكسا پايدا قىلىدۇ ، ئۇنىڭ قاناتمىسىنى قويالغۇچە قاناتسا شۇنداق بولىدۇ .

ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلەرگە ، نەزلىلەرنىڭ كۆكرەككە ئېقىشىغا ۋە قان يېغىشقا پايدىلىقتۇر . ئەگەر ئاق كۆكنارنى پارچىلاپ ، مەززىلىك قارا شاراب بىلەن ئىچسە ، كونا ئىچ سۇرگە كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ .

لەۋلەگى ، قىزىلچا (سىلىق). قىزىلچىنىڭ شىرنىسى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ قاناتمىسى سوغۇقتىن يېرىلغانغا ۋە « تۆلكە كېسەللىكى » گە پايدا قىلىدۇ . ئەگەر سەپكۈن بار جاينى سودا بىلەن يۇيۇپ ، كېيىن قىزىلچىنىڭ يوپۇرمىقىنى قويۇپ تېڭىپ قويسا ، سەپكۈننى يوقىتىدۇ . يوپۇرمىقىنىڭ سقىپ ئېلىنغان سۈيى سۆگەللەرنى يوقىتىدۇ . پىتلەرنى ئۆلتۇرىدۇ . قىزىلچا يوپۇرمىقىنىڭ قاينىتىلغىنى ئوتتا كۆيگەنگە ياخشى تەسىر قىلىدۇ ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ سۇركەلسە تەمرەتكىگە پايدا قىلىدۇ . ئۇنى يامان سۈپەتلىك يارىلارغا قويۇپ تاكسا ئۇلارنى تۇزىتىدۇ .

لىمان ، چىتران (ئۇتروجىچ). ئۇنىڭ سقىپ ئېلىنغان سۈيى رەڭنى تازىلايدۇ ، سەپكۈننى يوقىتىدۇ . قېپىنىڭ كۆيۈندىسى پېسىگە سۇركەلسە ياخشى دورا بولىدۇ . قاناتمىسى ئېغىز پۇراشنى يوقىتىدۇ ، سەمرىتىدۇ . قېپىنى ئېغىزغا تۇتسا ئېغىز پۇرىقىنى يوقىتىدۇ . سقىپ ئېلىنغان سۈيىنى تەمرەتكىگە سۇركىسە پايدىلىقتۇر . يېغى ئەسەب بوشاشقانغا پايدىلىقتۇر . يېغى قېپىدىن ئېلىنىدۇ ، ئۇ پالەچكە پايدا قىلىدۇ .

سىقىپ ئېلىنغان سۈيى خاپىغاننى باسىدۇ ؛ مۇرابباسى تاماققا ۋە ئۆپكىگە ياخشىدۇر . لېكىن ، سقىپ ئېلىنغان سۈيى كۆكرەككە زەرەر قىلىدۇ .

چىترانىڭ مېغىزىنى سىركىدە قاينىتىپ ئۇنىڭدىن يېرىم ئۇسكۇرەجە① ئىچىلسە ، يوتۇۋەتكەن زۇلۇكنى ئۆلتۇرۇپ چىقىرىدۇ . سقىپ ئېلىنغان سۈيى سېرىقكېسەلگە پايدىلىق . سەپرا ۋە قۇسۇشنى

① ئۇسكۇرەجە ــ ئېغىرلىق ئۆلچىمى .

توختىتىدۇ ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ . چىترانىڭ ئۆزىلا يېيىلىشى كېرەك ، كەينىدىن ياكى ئالدىدىن بىرەر تائام يېيىلمىسۇن . سىقىپ ئېلىنغان سۈيى ئايالالرنىڭ تېز شەھۋەتلىك بولۇشىنى پەسەيتىدۇ . قېپىنىڭ شىرنىسى ئىچىلسە ۋە پوستىنى قويۇپ تاڭسا ، يىلان چاققان يەرگە پايدا قىلىدۇ .

لىمانۇت ، چۈچۈكبۇيا (بادرەنجبۇيا) . ئۇ سەۋدادىن بولغان قوتۇرغا پايدا قىلىدۇ . مېڭە تىقىلمىلىرىغا پايدا قىلىدۇ ، ئېغىز پۇراشنى يوقىتىدۇ . يۈرەكنى خۇرسەن قىلىدۇ ۋە يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ . يۈرەك سېلىشنى يوقىتىدۇ . ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ . تولا ھېق تۇتقانغا پايدا قىلىدۇ .

لوۋىيە (لۇبىيە) .كۆكرەك ئۇچۇن ياخشى ، قۇيۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ . خەردەل (قىچا) ۋە تۇز قوشۇلغان سىركە ، مۇچ ۋە كەكلىكئوتنىڭ زەھەرلىك تەسىرىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ . لوۋىيەنىڭ كەينىدىن كۆچلۈك نەبىز ئىچىلسە شۇنداق تەسىر قىلىدۇ . سىركىگە چىلانغان لوۋىيەنىڭ ھۆللۇكى كەمرەكتۇر .

لوۋىيەنىڭ قىزىلىنى رۇم سۇمبۇلىنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە ، ھەيز قېنىنى توختىتىدۇ .

لاجۇۋەردى (لازۇۋەردى) . ئۇ سۆگەللەرنى چۈشۈرىدۇ . كىرپىكنى چىرايلىق قىلىدۇ ، كۆپەيتىدۇ ۋە مۇستەھكەم قىلىدۇ . بۇ ساھەدە ئۇ ئۆزىدىكى ئايرىم خۇسۇسىيەتلەردە ئەڭ ئۈستۈنچىلىك ۋاستىلەردىندۇر . ئېيتىلمىشچە ، ئۇ چاچنىڭ ئۈستىدىكى يامان خىلتىلارنى چىقىرىپ تاشلايدىكەن ، چاچنى ياخشى ئۆستۈرىدىكەن .

سەپرانى ۋە قانغا قوشۇلىدىغان باشقا ھەممە قويۇق نەرسىنى ھەيدەيدۇ . بۆرەك ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ . ئۇنىڭدىن بىر ئىچىشتە تۆت كەرمە ① ۋە دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان ھالدا بىر دەرھەم② مىقدارىدا ئىچىش مۇمكىن .

---

① بىر كەرمە ـــ 0.99 گىرامغا تەڭ .

② بىر دەرھەم ـــ 2.975 گىرامغا تەڭ .

لالە (شەقايىق) .ياڭاقنىڭ شاكىلى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلسە ، چاچنى قارايتىدۇ . بەرگىسى ۋە شاخچىلىرى شۇ پېتىچە ياكى قاينىتىپ ئىشلىتىلسە ، چاچنى قاپقارا قىلىدۇ . لالىنى قاينىتىپ قاتتىق بولمىغان ئىشقىلارغا سۈركىسە بولىدۇ ھەمدە چىقان ۋە ئىسسىقتىن بولغان يەل-تاشمىلار بۇنىڭ ۋاستىسى بىلەن ئېغىز ئالدۇرۇلىدۇ . قۇرۇتۇلغان لالە يىرىڭلىق يارىلارغا پايدا قىلىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ يارا ئورنىنى تولدۇرىدۇ ، تېرە تاشلاشقا پايدا قىلىدۇ . لالە تېرە تاشلاش ، يارىلار ۋە يارىلىق قوتۇرلار ئۈچۈن يېتەرلىك دەرىجىدە تازىلىغۇچىدۇر . يىرىڭلىق يارىلارنى ناھايىتى ياخشى تازىلايدۇ .

لالىنىڭ شىرنىسى باش ۋە مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ . باشتىكى رۇتۇبەتلەرنى تارتىش ئۈچۈن ئۇنىڭ يىلتىزى چاينىلىدۇ ، تەمرەتكىنى يوقىتىدۇ . ئۇنىڭ شىرنىسىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە ، كۆزنىڭ خىرەلەشكىنىگە ، كۆزگە ئاق چۈشۈشكە ۋە كۆزدىكى يارىلاردىن قالغان ئىزلارغا پايدىلىقتۇر . ئەگەر تىلا شارابى بىلەن قوشۇپ قاياناتقاندىن كېيىن قويۇپ ھوردالسا ، كۆز ئەتراپلىرىدىكى قاتتىق ئىششقلارنى ياندۇرىدۇ .

ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ۋە شاخلىرىنى ئارپا ئېگىزى بىلەن بىرگە قوشۇپ قاينىتىپ يېسە ، سۈتنى كۆپەيتىدۇ .

مەي ، شاراب (شاراب) .ئەڭ ياخشى شاراب ئۈزۈمدىن ئىشلەنگەن كونا ، سۈيۇق ۋە تىندۇرۇلغان شارابتۇر . ئۇنى ئىچىش مىقدارى مىزاجغا قاراپ تۇرلۇك ئۇسۇلدا بولىدۇ . ياشلار ئۇنىڭ ئازغىنە مىقدارىنى ئانار بىلەن ئىستېمال قىلىشلىرى كېرەك . چوڭلار ئۆزىنىڭ ھالىغا بېقىپ ھېچ نەرسە قوشماي ئىچسە بولىدۇ . ياخشىسى ئادەم شارابنى ئوتتۇرا ھال مىقدارىدا قوبۇل قىلىشى كېرەك ، چۈنكى ئۇنى كۆپ ئىستېمال قىلسا زىيانلىق تەرىپى بار . ياشلار كونا شارابنى ئىچكەندە ، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ، زەھىرى ۋە خۇسۇسىيىتىنى سۈندۇرۇش ئۈچۈن سۇ ئىچسە ياخشىبولىدۇ. شارابنى يامان يارىلارغا ۋە يىرىڭ ئېقىپ تۇرىدىغان يارىلارغا

سۇركىسە ئۇلارغا پايدا قىلىدۇ . ئاقما تۆشۈكلىرىنى ، شۇنىڭدەك «سۈتلۈك يارا» لارنى شاراب بىلەن يۇسا پايدا قىلىدۇ . شاراب مەست قىلىدۇ ، ئۇخلىتىدۇ ، ئەسلەش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە نەپسانىي قۇۋۋەتلەرنى پەسلىتىدۇ . شارابنى دائىم ئىچىش ئەسەبلەرگە زىيانلىق بولۇپ ، خارامۇشلۇق پەيدا قىلىدۇ ، ئۇزاق ۋاقىتقىچە ھەر كۈنى مەست بولۇش ئەسەبلەردە سۈسلۇق ۋە كۈچسىزلىك تۇغدۇرىدۇ . ئوتتۇرا ھال دەرىجىدە ئىچىلسە ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ . كۆپ ئىچىلگەن ۋاقىتدا جىگەر ۋە بۆرەكلەردە تېقىلما ھاسىل بولىدۇ . شارابنى كەم ئىچسە ، تاماقنى ھەيدەيدۇ ، ھەزمنى ياخشلايدۇ ، تاماقنىڭ قانغا ئايلىنىشىنى تېزلىتىدۇ ۋە زەئىپلەنگەن ئىشتىھانى ئاشۇرىدۇ .

ئاق ، سۈيۇق شارابقا كەلسەك ، ئۇ سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ ۋە دوۋساقتىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ . كونا شاراب دوۋساققا زىيان قىلىدۇ . ئەمما ، شېرىن شاراب سۈيدۈكنى يۇرۇشتۇرمەيدۇ .

كونا شارابنى ئىچىش ۋە ئۇنىڭ بىلەن يۇيۇنۇش ھەرقانداق ھاراتلار چاققانغا پايدا قىلىدۇ .

مايمۇنجان (ئوللەيق) .ئۇنىڭ شاخلىرىنى يوپۇرمىقى بىلەن قوشۇپ قاينىتىلغان سۈيى چاچنى قارايتىدۇ . يوپۇرمىقىنى قويۇپ تاڭسا ، ئۇچۇقنىڭ تارقىلىپ كېتىشىنى توختىتىدۇ ، ئۇ كۆكۈل خىرەلىك ئۇچۇن ياخشى پايدا قىلىدۇ .

ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرىنى چاينىسا ، چىشنىڭ تۇۋىنى مەھكەم قىلىدۇ ۋە ئېغىز يارىلىرىنى ساقايتىدۇ . پىشقان مېۋىلىرىمۇ شۇنداق . مېۋە ۋە يوپۇرماقلىرىنىڭ شىرنىسى ئىسسىقتىن بولغان ئېغىز ئاغرىقىنى ، يوپۇرمىقى باشتىكى يارىلارنى ساقايتىدۇ .

كۆزنىڭ پولتىيىپ چىقىشىغا پايدا قىلىدۇ . ئەگەر ئۇنى ئارقا تۆشۈكىگە قويۇپ تاڭسا ، توغرا ئۇچەيدىن ئۆسۈپ چىققان قانايدىغان بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ . ئۇنىڭ ئۆزى ۋە گۈلى ئۇچەي يارىلىرىغا ۋە ئىچى كېتىشكە پايدا قىلىدۇ ، ئۆزىدىكى لەتىپلىك تۈپەيلى دوۋساقتىكى تاشنى

پارچىلايدۇ .

مەسكى يېغى (زوبىر). مەسكى يېغى مېگە پەردىلىرىدىكى جاراھەتلەرگە قارشى ئىشلىتىلىدىغان دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . ئىككى قۇلاق تېگىدە ، بۇرۇن قاناتلىرىدا ۋە ئېغىزدا بولىدىغان ئىششقىلارغا ، چىش مىلىكلىرىگە ۋە ئېغىزنىڭ يارىلىنىشىغا قارشى ئىشلىتىلىدۇ .

بالىلارنىڭ چىشلىرىنىڭ چىقىشىنى ئاسانلاشتۇرۇش ئۈچۈن چىش مىلىكلىرىگە سۈركىلىدۇ .

مەسكى ، بولۇپمۇ بادام ۋە شېكەر بىلەن بىللە ئىشلىتىلسە ، سوغۇقتىن بولغان قۇرۇق يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ . زاتىلجەم ۋە ئۆپكە يالۇغلىنىشىدا بەلغەم كۆچۈشنى ئاسانلاشتۇرۇش ۋە يېتىلدۈرۈش بىلەن پايدا قىلىدۇ . ئىچنى يۇمشىتىدۇ ، كۆپ ئىستېمال قىلىنسا ئىچنى سۇرىدۇ . مەسكى بىلەن ئۇچەي ، بالىياتقۇ ۋە ئۇچەي يوللىرىدا بولغان ئىششقىلارغا قارشى ھۆقنە قىلىنىدۇ . دوۋساق ئاغزىدىكى جاراھەتلەرگە قارشى ئىشلىتىلىدىغان دورىلار تەركىبىگە كىرىدۇ .

مېھرىنگىياھ (يابروھ). بۇ ئۇچىنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە شۇ دەرىجىدە قۇرۇقتۇر . كىمكى بىرەر ئەزاسىنى ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇش زۆرۈر بولسا ، ئۇنىڭغا مېھرىنگىياھ شىرنىسىدىن ئۇچ ئابالا ① سىنى شارابقا سېلىپ ئىچسە ئۇنى ئۇخلىتىدۇ . مېھرىنگىياھنى قاتتىق ئىششقلار ، چىقانلار ۋە قولغۇنەگە ئىشلەتسە پايدا قىلىدۇ . يىلتىزىنى ئېزىپ سىركە بىلەن سەرەمەسكە سۈركىسە ئۇنى تۆزىتىدۇ .

يىلتىزى تالقان بىلەن قوشۇلۇپ بوغۇم ئاغرىقلىرىغا تېڭىلىدۇ . بەزىدە « فىل كېسەللىكى » گە ئىشلەتسە ساقىيىدۇ . مۇگدىتىپ ئۇخلىتىدۇ . ئۇنى شارابقا سېلىپ ئىچسە قاتتىق مەست قىلىدۇ . بەزىدە ئارقا تۆشۈككە كۆتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ . ئۇيقۇ باستۇرىدۇ ، ئۇنى پۈرسا ئۇخلىتىدۇ . داغلاشتا ، خەتنە قىلىشتا ۋە نەشتەر ئۇرۇشتا ئىچىلىدۇ . چۈنكى ، بۇنى ئىچكەن كىشىگە رەخ بولۇپ ئۇيقۇ بېسىپ ئاغرىق ئەلىمنى سەزمەيدۇ .

① بىر ئابالا ـــ 0.708 گىرامغا .

مەيدۇ .

مېھرىگىياھنىڭ ئۇرۇقىنى ئىچسە بالىياتقۇنى تازىلايدۇ . ئەگەر بۇنى خوتۇن كىشى ئوت تەگمىگەن ئالتۇن گۈڭگۇرت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شۇ ئەزاغا تىقسا ، بالىياتقۇدىن قان كېتىشنى توختىتىدۇ .

مېھرىگىياھنىڭ سۇيىنى بەلغەم ۋە ئىسسىتمىنى سۈرىدۇ . ئەگەر ياش بالا مېھرىگىياھنى بىلمەستىن يەپ قالسا ، ئۇنىڭدا قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈش پەيدا بولىدۇ ، بەزىدە ئۆلىدۇ . ھەسەل ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ سۈنغان يەرگە تېڭىلىدۇ . ئېيتىلىشچە ، بۇنىڭ بولۇپمۇ ئاق يوپۇرماقلىق خىلىغا ئوخشىغان كىچىك يوپۇرماقلىق خىلى ئۆلتۈرگۈچىدۇر . ئىتئۈزۈمنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .

مىڭدۇانە ، ئېشەك مىيە (بەنج) . ئۇ ئىششىقلارنىڭ ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ ۋە ئۇچەي يوللىرىدىكى قاتتىقلىقنى تارقىتىدۇ . سەرەمەسكە پايدا قىلىدۇ . ئۇنى سۈركىسە ياكى ھەسەل سۈيىنى ئۈچ قېيرات ۋەزىندە ئىچسە ، پادەگرە ئاغرىقىنى باسىدۇ . قانداق جىنستىن بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ، ئۇنىڭ شىرنىسى قۇلاق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ ، سىركە ۋە قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئىشلىتىلسە ، چىش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ . كۆزنىڭ قاتتىق ئاغرىقلىرىنى توختىتىش ئۈچۈن ئۇرۇقى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى كۆزگە سۈركىلىدۇ . شىرنىسىنىڭ قويۇلدۇرۇلغىنى ياكى يوپۇرمىقى ، ئۇرۇقى پىشانىگە سۈركەلسە ، كۆزگە چۈشىدىغان نەزلىلەرنى توختىتىدۇ . مىڭدۇانە زەھەردۇر . ئۇ يېگەن كىشىنى ئەقلىدىن ئازدۇرۇپ ، ئەسلەش قابلىيىتىنى بۇزىدۇ ، بوغۇلۇش ۋە سارىڭلىقنى پەيدا قىلىدۇ .

مازى (ئەفسىن). مازى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق . ئۇنىڭ سۈيى ۋە ئۇنى يۇغان سۈيى چاچنى قارايتىدۇ . مازىنى سىركە بىلەن قوشۇپ تەمرەتكىگە سۈركىسە ئۇنى يوقىتىدۇ . ئەگەر ئۇنى ئېزىپ ئارتۇقچە چىققان ئۆسمىگە سەپسە ، يوق قىلىدۇ . سىركە بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلسە ، ئېغىزغا جاراھەت چىقىشقا ، خۇسۇسەن بالارغا پايدا قىلىدۇ . چىشنىڭ ئاغرىشىدا چىش تۈۋىگە قويۇلسا پايدا

قىلىدۇ .

مازىنى ئېزىپ سۇغا سېلىپ ئىچۈرسە ، ئۇچەي يارىلىرىغا ۋە سو-زۇلما خاراكتېرلىك ئىچى سۇرۇش كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ ، شۇنىڭدەك تاماقسا سېلىنسا ئاشۇ كېسەللىكلەرنى ساقايتىدۇ . ئەگەر ئۇنى قاينىتىپ ، كېيىن ئېزىپ ئارقا پىشاپقا چاپسا ، ئۇ يەردىكى ئىششقلارنى قايتۇرىدۇ . ئوتنىڭ چوغىدا كۆيدۈرۈپ سىركە بىلەن ئىچۈرۈلسە ۋە كېيىن ئېزىپ قويۇلسا ، ئېقىۋاتقان قانىنى توختىتىدۇ .

ماش (ماش). ماشنى ئەسەب ئاغرىقلىرىغا ئۇزۇمدىن ئېلىنغان تىلا شارابى ۋە زەپە قوشۇپ قاينىتىلغان شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا پايدا قىلىدۇ . سوقۇلۇش ۋە زەخىملەرگە تېڭىلىدۇ . قاينىتىپ سۈيىنى تۆكۈۋېتىپ ، يەنە قايتىلسا ئىچنى توختىتىدۇ . ئانار ۋە تەتىم ئۇرۇقى بە-لەن قوشۇپ چۈچۈمەل قىلىنسا شۇنداق قىلىدۇ . بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە : ماش جىنسىي قۇۋۋەتكە زىيان قىلىدۇ .

مۇمىيا (مۇميا). بۇ ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ، چىقىپ كەتـ كەن ، سۇنغان ، يىقىلغان ، ئۇرۇلغان ئاغرىقلارغا ، پالەچكە ۋە يۈز پالەچلىكىگە قارشى ئىچۈرۈلسە ۋە سۇركەلسە پايدا قىلىدۇ .

مۇميا باشنىڭ بىر تەرەپ يېرىمىنىڭ ئاغرىقىغا ، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا ، تۇتقاقلىق ۋە باش ئايلىنىشقا پايدا قىلىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن بىر ھەببەسى تاغ رەيھان سۈيى بىلەن بۇرۇنغا قويۇلىدۇ . قۇلاق ئاغرىقىغا بىر ھەببەسى يېسسىمۇق يېغى بىلەن سېلىپ تېمىتىلىدۇ . قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىشقا قارشى بىر ئارپا دېنى مىقداردا گۈل يېغى ۋە توڭ ئۇزۇمنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ پىلىك بىلەن ئىشلىتىلىدۇ .

مۇميانىڭ ئۇچ ئارپا دېنى مىقداردىكسىنى ئۆتكۈر نەبىز شارابقا سېلىپ ئىچسە ، ئۆپكىدە قان توختاپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ . تاماق ئاغرىقىغا بىر قىرات مىقداردىكسىنى ئىسكەنجىۋىل بىلەن ، بوغۇز ئاغرى-قىغا بىر قىراتىنى ئۇجمە شىرنىسى ياكى يېسسىمۇق قاينىتمىسى بىلەن ، يۆتەلگە بىر تەسسۇچنى چىلان جىگدە سۈيى ، ئارپا سۈيى ۋە سەيسابان

بـلـەن ئۇچ كۈن كەينىدىن ناشتىدا ، خاپىغانغا بىر قىراتنى زىرە ، جۇۋىنە ۋە قارا زىرە بىلەن سۇيى ئىشلىتىش سىناپ كۆرۈلگەن .

ئاشقازان ئاجىزلىقىغا زىرە ، جۇۋىنە ۋە قارا زىرە سۇيى بىلەن بىر قىرات ئىچۈرۈلىدۇ . تال ئاغرىقىدا بىر قىراتنى شېكەر سۇيى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ . مۇمىيا سۇيدۇك يولىدىكى ۋە دوۋساقتىكى يارىلارغا پايدىلىق تۇر . ئۇنىڭ بىر قىراتى سۈت بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ . ئەگەر بۇنىڭغا بىرئاز ئۇن قوشۇپ ئارقا پىشاپقا قويسا ، سۇيدۇكنى توتالماسلىقىغا پايدا قىلىدۇ .

ئىككى ھەبە مىقدارىدىكسىنى تۆمۇر تىكەن ۋە سېسىق كەۋرەك قاينىتىمسى بىلەن زەھەرگە قارشى ئىشلىتىلىدۇ . چايان چاققانغا قارشى بىر قىراتنى سېرىقماي بىلەن قويۇلىدۇ .

مۇچ (فۇل فۇل). ئۇ ئاغرىقلارنى باسقۇچى ۋە ئەسەبنى قىزىتىقۇچىدۇر . مۇچ ساغلام كىشىلەرگە تۇغرا كېلىدۇ . زىپىت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلغۇنەگە قويۇلسا ، ئۇنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ . مۇشەك ۋە ئەسەبلەرنى شۇنداق قوزغايدۇكى ، بۇنىڭدا ھېچ نەرسە ئۇنىڭغا تۇغرا كەلمەيدۇ . ئەگەر يالايدىغان دورىلارغا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا ، يۆتەلگە ۋە كۆكرەك ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ . ھەسەل بىلەن قوشۇپ تاڭلايغا سۈركىسە ، تاماق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ۋە ئۆپكىنى تازىلايدۇ .

مۇچ تاماقنى ھەزىم قىلغۇچى ۋە ئىشتىھانى ئاچقۇچىدۇر . سۇيدۇكنى ھەيدەيدۇ ، بالىنى چۈشۈرىدۇ . جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئۆزىدىكى كۆپ قۇۋۇەت ۋە ئۇرۇقنى بۇزىدۇ . ماي بىلەن قوشۇپ سۈركەلسە گۆش قونۇشقا پايدا قىلىدۇ . ئاق مۇچ تەرياقلارنىڭ تەركىبىگە كىرىدۇ . ئۇزۇن مۇچ ھاشاراتلارنىڭ چاققىنىغا پايدا قىلىدۇ . ياغ بىلەن سۈركەلسە ھاشارات چاققان يەرگە پايدا قىلىدۇ .

مۇشك (مىسك). ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق ، بەزى تېۋىپلارنىڭ پىكرىچە ، ئۇنىڭدا قۇرۇقلۇق ئارتۇقراق ، مۇشكىنى زەپە ۋە بىرئاز كافور بىلەن قوشۇپ بۇرۇنغا قويسا ، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىققا

پایدا قىلىدۇ . سۇمۇرىدىغان ۋە ئۆزىدىكى قۇۋۋەت سەۋەبلىك شۇ تەسىرنى بېرىدۇ . مۇشك مۆتىدىل مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ، كۆزنى روشەن قىلىدۇ ، ئۇنىڭدىكى ھۆللۇكنى سۇمۇرۇپ ئالىدۇ ۋە نېپىز ئاق پەردىنى يوقىتىدۇ .

يۇرەكنى كۈچلۈك ، تېتىك قىلىدۇ . خاپىغان كىسەللىكىگە ۋە ۋەھىمە كىسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ .

كەندىر ئۇرۇقى (شەھدانەج) . كەندىر ئۇرۇقى ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىقى بىلەن باشنى ئاغرىتىدۇ ، كۆزنى خىرەلەشتۇرىدۇ ، مەيدىگە زىيان قىلىدۇ . ئەرلىك ئۇرۇقىنى خورىتىدۇ ، چۆل كەندىرىنىڭ سۈتى ئىچنى يۇمشاق سۇرىدۇ . ئۇنىڭ يېرىم رىتىل مىقدارىدىكى شىرنىسى قاتقان ئىچنى يۇمشىتىدۇ ھەمدە شىللىق ۋە سەپرانى سۇرىدۇ . نەئىمەتەك ، نەستەرىن گۈل (نەسرىن) قۇلاقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۇرىدۇ . قۇلاق يىرىڭداش ، غوڭۇلداش ۋە چىش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .ياۋا كەندىر ئۇرۇقىنى پېشانىگە چاپلىسا باش ئاغرىقىنى باسىدۇ . ئۇنىڭ ھەممە تۇر-لىرى بۇرۇن تۆشۈكلىرىدىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ . گالدىكى ۋە بادامسىمان بەزدىكى ئىششىقلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ .

ناك (ئامۇت ، كۈمەسرا) . مەملىكىتىمىزدە ناكنىڭ شا ھەم رۇد دەپ ئاتىلىدىغان خىلى بار . ئۇ ناھايىتى خۇش پۇراقلا ئىگە . شېخىدىن يەرگە تۆكۈلسە ، ئۆزى پارچە - پارچە بولۇپ كېتىدۇ . ناك تۇرلىرىنىڭ ئىچىدە ئەنە شۇ تۇرى زەھەرسىزدۇر .

ناكنىڭ ياۋىسى ، بولۇپمۇ قۇرۇتۇلغىنى جاراھەتلەرنى ساقايتىدۇ ، ئىچنى قاتۇرىدۇ ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ قېقى شۇنداق . ناكتا قۇلۇنج كىسەللە-كىنى پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى بار . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ناك يېگەندىن كېيىن ھەسەل سۈيىنى دورىۋارلەر بىلەن ئىچىش كېرەك . ناكنىڭ قو-يۇلدۇرغان سۈيى سەپرالىق ئىچى سۇرۇشكە پايدا قىلىدۇ .

نان (ھۇبىز) .نانىنىڭ تۇزى كېلىشكەن ، خېمىرنىغا ياخشى ئىشلەنگەن ۋە تونۇردا ياخشى پىشۇرۇلغان بولۇشى ۋە ئۇنى بىر كېچە قوندۇرۇپ ئاندىن يېيىش كېرەك . ئىسسىق ناننى كىشىنىڭ تەبئىتى

ياخشى قوبۇل قىلسمۇ ، لېكىن ئۇنى ئىسسىق ھالدا يېيىش ياخشى ئەمەس . كېپەكسىز نان باشقا خىل نانلارغا قارىغاندا كۆچلۈك بولۇپ ، ياخشى ئۇزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ . تاسقالمىغان كېپەكلىك ئۇندىن قىلىنغان نان تېز سىڭسىمۇ ، لېكىن ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى كەمرەك ، سۇيىتى تۆۋەن .

سۇتتە يۇغۇرۇپ پىشۇرۇلغان نان كۆپ ئوزۇقلۇق بولۇپ ، ئاش قازانىدىن ئاستا چۈشىدۇ ۋە تىقىلمىلارنى پەيدا قىلىدۇ . بۇغداي نېنى ھەسەل سۇيى ۋە مۇۋاپىق شىرنىلەر بىلەن بىرلىكتە قوشۇپ يېسە ، ئىسسىق ئىشتىقلار ئۇچۇن ياخشى بولۇپ ، ئۇلارنى يۇمشىتىدۇ ۋە سوۋۇتىدۇ . تۇز ۋە سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان نانىنى تەمرەتكىگە سۇركىسە پايدا قىلىدۇ . كېپەكى ئايرىلمىغان ئۇندىن قىلىنغان نان ئىچنى يۇمشىتىدۇ ، پاكىز ئاق ئۇندىن قىلىنغان نان ئىچنى قاتۇرىدۇ . بولدۇرۇلغان نان يۇمشاتقۇچى بولىدۇ ، پېتىرنان ئىچنى قاتۇرىدۇ .

نوقۇت (ھىممەس) . ئاق نوقۇت بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق . قارا نوقۇت كۆچلۈكرەك . نوقۇتنى يېيىش ۋە ئۇنىڭدىن مەلھەم تەييارلاپ سۇركەش نۇقتىلىق قان داغلارنى يوقىتىدۇ ۋە رەڭنى ياخشىلايدۇ . نوقۇت يېغى تەمرەتكىگە پايدا قىلىدۇ . نوقۇتنىڭ ئۇنى يامان يارىلارغا ، سەرەتان (راك) يارىلىرىغا ۋە قىچىشقاققا ئىشلىتىلىدۇ .

باشتىكى ئۇششاق ـ چۈششەك يارىلارغا پايدا قىلىدۇ . نوقۇتتىن چىقىرىلغان سۇ چىش ئاغرىقلىرىغا ، چىش مىلىكىدىكى ئىسسىق ۋە قاتتىق ئىششىقلارغا پايدا قىلىدۇ . قۇلاقلارنىڭ ئاستىدىكى ئىششىقلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ . ئاۋازنى ياخشىلايدۇ ۋە ئۆپكىنى ھەرقانداق نەرسىدىن ئارتۇق ئوزۇقلاندۇرىدۇ . نوقۇتنىڭ قاينىتىلغان سۇيى ئىستىسقا ۋە سېرىقكېسەللىككە پايدا قىلىدۇ ، نوقۇت بولۇپمۇ ئۇنىڭ قارا ياۋا يېسىمۇقسمان خىلى تال ۋە جىگەر تىقىلمىسىنى ئاچىدۇ ؛ نوقۇتنى تاماق يېيىشتىن ئىلگىرى ياكى ئاخىرىدا ئەمەس ، ئوتتۇرىسىدا يېيىش كېرەك .

قارا نوقۇتنىڭ قاينىتىمسى بادام يېغى ، تۇرۇپ يېغى ۋە پىترۇشكا يېغى بىلەن ئىشلىتىلسە ، دوۋساق ۋە بۆرەكتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ .

ئاق ياكى قارا نوقۇت بالا چۇشۇرىدۇ . نوقۇت دوۋساقتىكى يارىلارغا زەرەر قىلىدۇ . شەھۋانىي خاھىشنى قاتتىق ئاشۇرىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئەركەك مال ۋە نار تۆگىلەرگە نوقۇت بېرىلىدۇ .

ئالما (توففاھ) .پىشقان ئالما سۇلۇق بولغىنى سەۋەبلىك سوغۇق ۋە ھۆلدۇر . مەززىلىك ۋە چۈچۈمەل ئالما سوغۇق ۋە سوغۇق يەل . ئالما نىڭ يوپۇرمىقى ۋە سېقىپ ئېلىنغان سۇيى باشلىنىۋاتقان ئىسسىق ئىششقلارغا ۋە تاشمىلارغا پايدا قىلىدۇ .

ئالمىنىڭ يوپۇرمىقى ۋە پوستىنىڭ ئىچىدىكى پەردىسى يارىنى ساقايتىدۇ . بۇرۇشتۇرىدىغان ئالمىنىڭ سېقىپ ئېلىنغان سۇيىمۇ شۇنداق .

ئالما بولۇپمۇ شامنىڭ خۇشبۇي ئالمىسى ، خۇشبۇي شېرىن ۋە چۈچۈمەل ئالمىلار يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ . ئەگەر ئىسسىقلىقى كۆپ بولسا مەنپەئەتى تېخىمۇ چوڭ بولىدۇ . خېمىرنىڭ ئىچىدە پىشۇرۇلغان ئالما ئىشتىھانىڭ كەملىكىگە پايدىلىقتۇر . ئۇ مەددە قۇرت ۋە ئىچ سۇرۇشكە پايدا قىلىدۇ . ئالما ، شۇنىڭدەك ئالمىنى سېقىپ چىقارغان سۇيى زەھەرلىنىشكە قارشى ئىشلىتىلىدۇ .

ئال ھۇرى (ئىججاس) . ئال ھۇرى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋالىدا سوغۇق ۋە ئۇنىڭ ئاخىرىدا ھۆلدۇر . يېلىمى يارىلارنى ساقايتىدۇ ، خۇسۇسەن ئۇنىڭغا ھەسەل ياكى شېكەر ئارىلاشتۇرغان بولسا ، بالىلار ئۇچۇن ياخشى نەتىجە بېرىدۇ . يېلىمى كۆزگە تارتىلسا ، كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ . كۆكرەكتىكى ئاغرىقلارغا پايدا قىلىدۇ . ئاچچىق خىلى « يۇرەكنىڭ نورمالسىز سوقۇش »نى باسىدۇ . ئۇنىڭ ئاچچىق خىلى سەپرانى قاتتىق ھەيدەيدۇ . شېرىن خىلى ئۆزنىڭ ھۆللەش ۋە سۇۋۇتۇش تەسىرى بىلەن مەيدىنى بوشاشتۇرىدۇ . دېمەك ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ .

شېرىن خىلى سەپرانى قاتتىقراق سۇرىدۇ . ھۆلى قۇرۇقىغا قارىغاندا قاتتىق سۇرىدۇ . بۇنىڭ سۇرۇشى يېپىشقاقلىقى سەۋەبلىكتۇر .

ئاق قەرەڭ (بازە ۋەرد). ئاق قەرەڭ يىلتىزىدا بىرئاز ئېرىتىش ،

سوۋۇتوش ۋە قورۇتۇش خۇسۇسىيتى بار . ئورۇقى ئىسسىق ۋە لەتىپ، بەزى تېۋىپلار ھەممە قىسمى ناھايىتى ئىسسىق دەيدۇ . بۇنىڭدا ئېرىتىش بىلەن بىللە مۆتىدىل يېغىنلىقتىن تارتىشىشقا پايدا قىلىدۇ . بالىلارغا مۇشەكلەر (مۇسكۇل)نىڭ ھەرىكىتى بۇزۇلغاندا ئۇچۇرسە، پايدا قىلىدۇ .

قايناتمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى باسىدۇ . قان كۆپىيىتىشكە پايدا قىلىدۇ . ئاق كەرەك مېڭە زەئىپلىكىگە پايدا قىلىدۇ ۋە ئۇنىڭدىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ. ھەمىشە ئىچ سۇرۇشكە ، بولۇپمۇ ئاشقازان خاراكتېرلىك ئاغرىققا پايدا قىلىدۇ . خۇسۇسەن يىلتىزى شۇنداق . بۇ سۈيدۇكنى ھەيدەيدۇ .

چايان چاقان يەرگە چاپناپ چاپسا پايدا قىلىدۇ ۋە زەھەرنى تارتىدۇ . ئورۇقى زەھەرلىك بولۇپ ، ھاشاراتلار چاققاندا پايدا قىلىدۇ .

پېترۇشكا (كەرەفس). پېترۇشكا بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇقتۇر . ياۋسى « تۇلكە كېسەل » ، تىرناقلارنىڭ يېرىلىشى ، سۆگەل ۋە سوغۇقتىن بولغان يېرىلىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ ، باغدا ئۆسىدىغىنى ئېغىز ھىدىنى ناھايىتى ياخشىلايدۇ . باش ئاغرىقى ئۇچۇن ياخشىدۇر . تۇتاقاقلىق كېسەللىكى بار كىشىنىڭ تۇتقاقلىق كېسەللىكىنى قوزغىتىدۇ ، يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ ، بولۇپمۇ سىمرنىيون① ئىسسىتما ، نەپەس قىسىلىش ۋە نەپەس ئېلىشنىڭ قىينىلىشىشىغا پايدىلىقتۇر .

پېترۇشكا جىگەر ۋە تال ئۇچۇن پايدىلىق . سۈمۈرگۈچى بولغىنى سەۋەبلىك كېكىرىكنى قوزغىتىدۇ . ئۆزى تېز ھەزىم بولمايدۇ ۋە پەسكە تېز ئۆتمەيدۇ . سۈيدۇك ۋە ھەيز قېنىنى ھەيدەيدۇ . ھامىلدار ئاياللار ئۇچۇن زەھەرلىكتۇر . ئۇنداق ئاياللار تۆۋەن ئەزاسىدىن كۆتۈرسە بالىنى چۈشۈرىدۇ . تاغ پېترۇشكىسى تاشنى پارچىلايدۇ ، سۈيدۇكنى راۋان قىلىدۇ .

پېترۇشكىنىڭ يېسىمۇق قوشۇلغان قايناتمىسىنى زەھەر ئىچكەن

① سىمرنىيون ــ تاغ پېترۇشكىسى .

دىن كېيىن ئىچسە قۇستۇرىدۇ .

پىياز (بەسەل) . پىياز ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق . بۇنىڭدا ئارتۇقچە ھۆللۈكمۇ بار . « تۈلكە كېسەللىكى »دە مويى چۈشۈپ كەتكەن يەرگە سۈركەلسە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ . ئۇرۇقى تۇز بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلسە ، سۆگەللەرنى يوقىتىدۇ . سۇيى بۇرۇنغا سۈركەلسە ، باشنى تازىلايدۇ . باش ئېغرىلسا ، قۇلاق غۇڭۇلدىسا ، يىرىڭ ۋە سۇ پەيدا بولسا قۇلاقنا تېمىتىلىدۇ . پىياز باش ئاغرىتىدىغان نەرسىدۇر . بۇنى كۆپ يېسە ، ئادەمنى ئۇيقۇ باستۇرىدۇ . يېپىلدىغان پىيازنىڭ سقىپ ئېلىنغان سۇيى كۆزگە سۇ چۈشكەنگە (كاتاراكتا)غا پايدا قىلىدۇ ، كۆزنى روشەن قىلىدۇ . كۆزگە ئاق چۈشكەنگە قارشى پىياز ئۇرۇقى ھەسەل بىلەن قوشۇپ تېڭىلىدۇ . بوۋاسىردا تومۇرلارنىڭ تىقىلمىلىرىنى ئاچىدۇ . پىيازنىڭ ھەممە تۈرلىرى شەھۋانىي ھېسنى قوزغىتىدۇ . پىياز سۇيى ھەيز قېنىنى ھەيدەپ ئىچنى يۇمشىتىدۇ .

پىياز سۇيىنى تۇز ۋە گەزەگۈت بىلەن بىرگە غالجىر ئىت چىشلىگەن يەرگە قويسا پايدا قىلىدۇ . پىياز يەنە گىرىمسىيلى شامالنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .

پىستە (پوستوق) . پىستە مەيدىنى يۇمشىتىدۇ ، بولۇپمۇ سەنۇبەر مونچىقىغا ئوخشىشىدىغان ، شامالدا ئۆسىدىغان تۈرىدىكى پىستە ئۆزىدىكى ئاچچىق تەم تۈپەيلىدىن يۇقىرىقى رولغا ئىگە . ئۇ ئۆزىنىڭ ئاچچىقلىقى ۋە خۇشبۇيلۇقى بىلەن جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ۋە ئۇنى تازىلايدۇ ، تاماقنىڭ ھەزىم يوللىرىنى ئاچىدۇ ، ئادەمنى قەۋزىيەتمۇ قىلمايدۇ ، بەك بوشتىتۇەتمەيدۇ .

زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققانغا پايدا قىلىدۇ ، بولۇپمۇ ئۇنى كۈچلۈك شارابتا قاينىتىسا ، تېخىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ .

راۋاچ (رىۋەندە). راۋاچنى سىركە بىلەن قوشۇپ تەمرەتكىگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ ، ئىسسىتما ۋە قان قويۇقلۇقىغا پايدا قىلىدۇ . ئۇ جىگەر ، ئاشقازان ۋە ئۇنىڭ زەئىپلىكىگە ، ئاغرىقىغا ، ئىچكى ئاغرىقلارغا ،

هېق تۇتۇش ، تولا كېكىرىش قاتارلىقلارغا پايدىلىقتۇر . ئۇ تالنى ئورۇقلا-
تىدۇ . راۋاچ يىلتىزى تاماق ھەزىمىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئىچ
سۇرۇشكە ، ئۇچەي ئاغرىقلىرىغا ، ئىچ سۇرۇشكە ، بۆرەك ۋە دوۋساق ئاغ-
رىقى ، بالياتقۇ ئاغرىقى ۋە قان كېتىشكە پايدا قىلىدۇ .

رۇيەن (فۇۋۇۋەت ئوس - سەبەبباغىن) .رۇيەن سىركە بىلەن قوشۇپ تەمرەتكىگە چاپسا پايدا قىلىدۇ . سىركە بىلەن قوشۇپ ئاق داغلارغا سۈركىسە ، ئاق داغلارنى يوقىتىدۇ . تېرىدىكى ھەرقانداق ئىزلارنى يوقىتىدۇ . ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچسە يانپاش ئاغرىقىغا ۋە ھېس - تۇيغۇغا ئايەت كەلتۈرىدىغان پالەچكە پايدا قىلىدۇ .

مېۋىسى ئىسكەنجىۋىل بىلەن بىللە تالىنىڭ ئىششىقىغا قارشى ئىچ-
لىدۇ . ئۇ جىگەر ، تالنى تازىلايدۇ ۋە ئۇلاردىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ ؛ بۇ
ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتىدۇر . سۈيدۈكنى كۆچلۈك رەۋىشتە ھەيدەيدۇ ، ھەتتا
قان سىيدۈرىدۇ ؛ ئۇنى ئىچكەن كىشى كۈنىگە ھاممامغا چۈشۈپ تۇرۇشى
كېرەك .

سەۋزە (جەزەر) . سەۋزە ئۇچىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق
ۋە بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل . ئۇرۇقى ۋە يوپۇرمىقىنى ئېزىپ يەلگە ئايلانغان
يارىلارغا قويسا پايدا قىلىدۇ . زاتىلجەم ۋە داۋاملىق پۆتەلگە پايدا
قىلىدۇ .

سەۋزىنىڭ ھەزىم بولۇشى قىيىن ، لېكىن مۇرابباسىنىڭ ھەزىمى
يەڭگىلدۇر . ئىستىسقاغا پايدا قىلىدۇ . سەۋزە ، بولۇپمۇ ياۋا سەۋزىنىڭ
ئۇرۇقى ئۇچەي ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ ، قاتتىق سىيدۈرىدۇ . ياۋا سەۋزە ،
بولۇپمۇ ئۇنىڭ ئۇرۇقى ، يوپۇرمىقى شۇ تەسىرلەرنى بېرىدۇ . سەۋزە ،
خۇسۇسەن باغلاردا ئۆسىدىغانلىرىنىڭ ئۇرۇقى شەھۋانىي ھېسسىياتنى
ئاشۇرىدۇ .

ئۇرۇقى ۋە يىلتىزى ھامىلە بولۇشىغا پايدا قىلىدۇ .

سامساق (سۇم) . سامساق ئۇچىنچى دەرىجىدىن تۆتىنچى
دەرىجىگىچە ئىسسىق . ياۋا سامساق بۆلىگىدىن ئىسسىقراق . ئىچكى يىرىگ-

لىق جاراھەتلەرنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ . ئۇنىڭ كۆلى يەل تاشقانغا سۇركىلىدۇ .

سامساق باش ئاغرىتقۇچىدۇر . ئۇنىڭ قاينىتىلغان ۋە قورۇلغىنى چىش ئاغرىقىنى باسىدۇ . ئۇنىڭ قاينىتمىسىنى لەدەن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ، كۆزنى زەئىپلەشتۇرىدۇ ۋە كۆزگە ئۇششاق نەرسىلەرنى پەيدا قىلىدۇ . پىشۇرۇپ ئىشلەتسە ، ئاۋازنى ۋە گالنى تازىلايدۇ . كونا يۆتەلگە ۋە سوغۇقتىن بولغان كۆكرەك ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ھەمدە گالدىكى زۇلۇكنى چىقىرىدۇ .

ئەگەر سامساق يوپۇرمىقى ۋە نوتىسىدىن تەييارلانغان قاينىتمىدا ئولتۇرسا ، سۈيدۈك ۋە ھەيز قېنىنى يۇرۇشتۇرىدۇ ، بالا ھەمرىيىنى چۈشۈرىدۇ . ئەگەر سامساقتىن ئىككى دەرھەم مىقدارىدا ئېلىپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ پارچىلاپ ئىشلىتىلسە ، شىللىقنى ۋە مەددىلەرنى چىقىرىدۇ . ئەگەر ئۇنى سۈيى سوغىلىپ تۇگىگۈچە قاينىتسا ، ئۇنىڭ پىشقىنى كەم ئىسسىقلىق بولۇپ قالىدۇ . نەتىجىدە قۇرۇتمايدۇ ۋە ئەرلىك ئۇرۇقنى تۇغدۇرىدۇ .

ئەگەر سامساق شاراب بىلەن ئىچىلسە ، يىلان ۋە ھەر خىل ھاشاراتلارنىڭ چاقمىنىغا پايدا قىلىدۇ . شۇنىڭدەك غالجىر ئىتنىڭ چىشلىگەن يېرىگىمۇ پايدا قىلىدۇ .

سېسىق قاۋۇرەك (ئەنجۇدان) . سېسىق قاۋۇرەك ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق ، ئىچكى يېرىگلىق جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ . شۇنىڭ ئۆزى ۋە يىلتىزى مەلھەم بىلەن ئارىلاشتۇرۇلسا ، قۇلغۇنەگە پايدا يەتكۈزىدۇ . گۈلسەۋسەر يىلتىزىنىڭ يېغى ياكى خېنە يېغى ئارىلاشتۇرۇلسا ، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ . ئانار پوستى سىركە بىلەن قاينىتىلسا ، بوۋاسىرنى يوقىتىدۇ ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ .

سەچرەتقى (ھىندەبا) .سەچرەتقى ئىچكى ئەزالار ۋە تومۇرلارنىڭ تىقىلمىلىرىنى ئاچىدۇ ، پادەگرەگە قويۇق سۇرتمە بولىدۇ ، ئىسسىق كۆزياللۇغلىنىشقا پايدا قىلىدۇ ، ياۋا سەچرەتقىنىڭ سۇتى كۆزنىڭ ئېقىنى يو-

قىتىندۇ ، يۇرەك سېلىشقا قارشى ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ قويۇق سۈرتمە قىلىنىدۇ . يۇرەكنى كۈچەيتىدۇ ، كۆكۈل ئاينىش ۋە سەپرا قوزغىلىشنى باسىدۇ ، مەيدىنى كۈچلۈك قىلىدۇ .

يىلتىزى قويۇق سۈرتمە قىلىنسا ، چايان ، زەھەرلىك ھاشارات ، ھەرە ، يىلان ۋە باشقىلارنىڭ چاققىنىغا پايدا قىلىدۇ .

سەقەنقۇر . سەقەنقۇرنىڭ ئەڭ ياخشى جايى بۆرىكىنىڭ ئەتراپىدىكى نەرسىلەردۇر . ئۇ شەھۋانىي ھېسنى شۇ قەدەر قوزغىتىدۇكى ، ئۇنى تىنجىتىش ئۈچۈن سۈتلۈكئوت قاينىتىمىسى بىلەن يېسىمۇقتىن تەييارلانغان تاماقنى يېيىش كېرەك بولىدۇ .

سىدانە (شۇمىز) . سىدانە ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق . ساڭگىلاپ تۇرىدىغان سۆگەل ، خال ، داغ ، پېسىنى يوقىتىدۇ . سىركە بىلەن قوشۇپ شىللىقلىق يارىلارغا ۋە يارىلانغان قوتۇرغا چېپىلىدۇ . توماۋغا پايدا قىلىدۇ . ئۇنىڭ قورۇلغىنى كاناپ لاتىغا سېلىپ ئىشلىتىلسە سۈيدۇكنى ھەيدەيدۇ . سىدانەنى سوغۇق باش ئاغرىقى بىلەن كېسەللەنگەن كېشىنىڭ پېشانىسىگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ . ئەگەر ئۇنىڭ سوقۇلغىنى مەرسىن ياغچىنىڭ يېغى بىلەن بۇرۇنغا سۈركەلسە كەتەرەكتەنىڭ باشلىنىشىنى قايتۇرىدۇ . سىدانەنى نەترۇن بىلەن قوشۇپ ئىچسە ئۆرىسىگە تىنىش كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ .

سىدانە ئۇششاق مەددىلەرنى ۋە قوغۇن ئۇرۇقىغا ئوخشاش مەددىلەرنى ئۆلتۈرىدۇ . بىرنەچچە كۈن كىندىككە سۈركەپ بېرىلسە ، ھەيز ھەيدەيدۇ . ئۇنى ھەسەل ۋە ئىسسىق سۇغا قوشۇپ ئىچسە ، دوساق ۋە بۆرەكتىكى تاشنى ھەيدەيدۇ .

ئۇنىڭ تۈتۈنىدىن چاقىدىغان ھاشاراتلار قاچىدۇ . ئۇنىڭدىن بىر دەرھەم مىقدارىدا ئىچسە ، قارا قۇرت چاققانغا پايدا قىلىدۇ .

سېمىزئوت (بەقلە ، خەمقا) . سېمىزئوت بىلەن سۆگەلنى يوقاتقىلى بولىدۇ . بۇزۇلۇش خەۋپى بولغان ئىسسىق ئىششىقلارغا ۋە سەرەمەسكە قويۇق سۈرتمە بولىدۇ . ئۇنى شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ باشنى يۇسا ،

باشتىكى تاشمىلارغا پايدا قىلىدۇ . يۇزدىكى داغلارنى يوقىتىدۇ ، يۇزنى سىلىقلايدۇ ، چىش قاماشنى يوقىتىدۇ ، ئىسسىقتىن قاتتىق ئاغرىغان باش ئاغرىقىنى ساقايتىدۇ .

كۆزنىڭ يارىلىنىشىغا پايدا قىلىدۇ . ئىچىش ۋە قويۇق هالدا سۇركەش ئاشقازان ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ . ياللۇغلانغان جىگەرگە پايدا قىلىدۇ ۋە سەپرالىق قۇسۇشنى توختىتىدۇ ، ئىشتىهانى پەسەيتىدۇ . ئۇچەي ئىششىغاندا ۋە سەپرالىق ئىچ سۇرۇشتە سېمىزئوت بىلەن هۆقنە قىلىنىدۇ . ئۇ بۆرەك ، دوۋساق ئاغرىقى ۋە ئۇلارنىڭ يارىلىرىغا پايدا قىلىدۇ . كۆپىنچە شەهۋانىي هېس - تۇيغۇنى كېسىدۇ .

سماب (زئىبەق). سمابنىڭ كاندىن ساپ هالىتىدە تېپىلىدىغان ۋە كان سىرتىدىن ئالتۇن ۋە كۈمۈشنى ئايرىغانغا ئوخشاش ئوتنىڭ يار-دىمى بىلەن ئايرىيدىغانلار بار . ئۆلتۈرۈلگەن سمابنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن قوشۇپ پىت ۋە ئۇنىڭ سىركىسىنى يوقاتقىلى بولىدۇ . سمابنىڭ ئۆلتۈرۈلگىنى قىزىلگۈل يېغى ياكى قوتۇر ۋە ئېغىر يارىلارغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار بىلەن بىرلىكتە قوتۇرغا ۋە ئېغىر يارىلارغا قارشى ئىشلىتىلىدۇ .

سىمابنىڭ بۇغى پالەچ ۋە قوتۇر كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ ، ئەزالىرىنى ئۇيۇشقاق قىلىپ قويىدۇ . سمابنىڭ بۇغى قۇۋۇەتنى يوقىتىدۇ . سىمابنىڭ بۇغىنى ئېغىزغا پۇراتسا ، ئېغىزنى بەتبۇي قىلىدۇ . سمابنىڭ بۇغى كۆزنى كۆرمەس قىلىپ قويىدۇ . هەيدەلگەن سمابنىڭ پارچىلاش قۇۋۇتى چوڭ بولغانلىقىدىن ئۆلتۈرگۈچىدۇر .

سىماب چاشقانىنى ئۆلتۈرىدۇ . بۇنىڭ بۇغىدىن زەهەرلىك هاشاراتلار ۋە يىلانلار قاچىدۇ .

سىركە (خەلل) . سىركە كۈچلۈك قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ، ئۇ ماددىلارنىڭ ئىچىگە قۇيۇلۇشىنى توختىتىدۇ هەمدە ئۇلارنى سۇيۇلدۇرىدۇ ۋە كېسىدۇ . ئۇ قان كېتىشكە قارشى ئىچىلىدۇ ياكى قان بەدەن تاشقىرىسىدىن ئېقىۋاتقان بولسا ئۇنى قويۇلدۇرىدۇ ، قاننى توختى-

تـدۇ ؛ ھەرقـانـداق ئەزادا پـەيدا بولۇشقا باشلىغان ئىششىقنى توختىتىدۇ . ھەزىـم قـىلىش قۇۋۇتىگە ياردەم بېرىدۇ ۋە بەلغەمگە قارشىلىق كۆرسىتـ ىدۇ . سـىركە سەپرا مىجەز كىشىلەرگە پايدىلىق ، سەۋدا مىجەز كىشىلەرگە زىيانلىق .

سـىركـە ئىچىلسە ۋە سۇركەلسە ، ئىششىقنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە ئۇـ نـىڭ تـارقـىلـىشـىنـى تـوسـىدۇ ، ساقايتىدۇ ۋە ھەرقانداق ئىششىقنىڭ تـارقىلىشنى توختىتىدۇ ، ئۇچۇققا ۋە سەرەمەسكە پايدا قىلىدۇ . يۇقۇملۇق يـارىلار ، قـوتـۇر ۋە تـەمـرەتكىلەرنىڭ تارقىلىشىغا قارشى ئىشلىتىلسە پايدا قىلىدۇ . ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككە سۇركىسە ، ھەرقانداق دورىدىن تېز پايدا قىلىدۇ .

سـىركـە ئەسـەبـلـەرگە زىيانلىق . ئەگەر ئالتۇن گۇڭگۇرت بىلەن قـوشـۇپ پـادەگـرەگـە سـۇركـىسـە پايدا قىلىدۇ . سىركە ئىسسىق ۋە ھۆل مـەيـدىگە ياراملىق . ئۇ ئىشتىھانى ئاچىدۇ ۋە ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ . بـۇ خـۇسـۇسـىـيـەتـلـەرنىڭ ھەممىسى ئۇنىڭ ئاشقازاننى ئاشلاپ تازىلىشى سەۋەبىدىن بولىدۇ .

سـىركە ھاشاراتلار چاققان جايغا قويۇلىدۇ . ئەپيۇن ۋە بەڭگىدىۋا ـ نـىگـە قـارشـى تـۇرىدۇ . چۆل ئۆزۈمىدىن تەييارلانغان سىركە تۇز بىلەن قـوشـۇپ ئىشلىتىلسە ، غالجىر ئىت ۋە باشقا نەرسىلەر چىشلىۋالسا پايدا قـى لىدۇ .

سۇمبۇل (سۇنبۇل) . سۇمبۇل بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە ئىـكـكىنچى دەرىجىدە قۇرۇق . يارىلاردىن ئاقىدىغان رۇتۇبەتلەر (يېرىڭ) نـى قـۇرۇتـىـدۇ . نەزلىلەرنى قايتۇرىدۇ ۋە مېڭىنى كۈچلۈك قىلىدۇ . ئۇنى سـۇرمىگە قوشۇپ ياكى ئۇنىڭ سۇرمە شېخى بىلەن كۆز جىيەكلىرىگە قو ـ يـۇلـسـا ، كىرپىكلەرنى ئۆستۇرىدۇ ھەممە خىللىرى خاپىغانغا پايدا قىلىدۇ . كـۆكرەك ۋە ئۆپكىنى تازىلايدۇ ، ئۇلارغا ماددا ۋە نەزلىنىڭ ئېقىشىنى توخـ تـىـتـىدۇ . ھەممە خىلى سېرىقكېسەلگە پايدا قىلىدۇ ، ماددىلارنىڭ مەيدىگە ئېقـىـشـىنى توختىتىدۇ ۋە مەيدىنىڭ ئېچىشىشىنى باسىدۇ . قايسى خىلىنى

شاراب بىلەن ئىچسە ، تاماق (ئېغىز) كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ .

ئۇنىڭ قايناتمىسىدا ئولتۇرسا ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ ۋە بالىياتقۇنىڭ ھەممە ئىشىشىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ . بۆرەك ئاغرىقلىرىغا پايدىسى بار . ماددىلارنىڭ ئوچەيگە ئېقىشىغا قارشىلىق قىلىدۇ . سۈمبۈلدا بالىياتقۇدىن ناھايىتى كۆپ كېلىۋاتقان قانىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتى بار .

سۈت (لەبەن) . سۈت سۇ ، ئوغۇز ۋە ياغلىق ماددىدىن ئىبارەت ئۈچ ماددىدىن تۈزۈلگەن . كالا سۈتىدە ياغ ماددىسى كۆپ بولىدۇ .

تۆگە سۈتىدە ياغ ۋە ئوغۇز① ماددىسى ئاز ۋە ئۆزى ناھايىتى سۇيۇق بولىدۇ . ئۆچكە سۈتى مۆتىدىلرەك كېلىدۇ . قوي سۈتى قويۇق ۋە ياغلىق كېلىدۇ . ئەمما ، كالا سۈتى ئۇنىڭدىن قويۇقراق ۋە ياغلىقراق بولىدۇ . بايتال سۈتى تۆگە سۈتىگە ئوخشاش سۈيۇق بولىدۇ .

ئادەم ئۈچۈن ئەڭ ياخشى سۈت ئاياللارنىڭ سۈتىدۇر . ئەڭ ياخشى سۈت ئەمچەكتىن ئېمىپ چىققان سۈت ھەمدە ھازىرلا سېغىلغان يېڭى سۈتتۇر . سۈت ، بولۇپمۇ ئاياللارنىڭ سۈتى مېڭىنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ ۋە مېڭىنىڭ قۇۋۋىتىنى كۆپەيتىدۇ .

سۈت ئىچكەن كىشى تىنچ ھالدا تۇرۇشى كېرەك . ئەكسى ھالدا سۈت ئاشقازاندا ئېچىيدۇ ۋە بۇزۇلىدۇ . سۈتنى ئىستېمال قىلغاندا ئۇ تاكى پەسكە چۈشمىگۈچە ئۇخلىماسلىق ، ئۇنىڭ ئۈستىگە باشقا تاماق يېمەسلىك كېرەك . سۈت ئىسسىق مىزاجلىق ياشلاردىن كۆرە ، يېشى چوڭايغان كىشىلەرگە كۆپرەك ياقىدۇ . چۈنكى ، سۈت ياشلاردا سەپراغا ئايلىنىپ كېتىدۇ . سۈت چوڭ كىشىلەرگە ئۇلارنىڭ تەبئىتىدە ھۆللۈك ھاسىل قىلغىنى ۋە ئۇلاردا بولىدىغان قېچىشقاقنى يوقاتقىنى سەۋەبلىك پايدا قىلىدۇ . ئەمما ، ئۇلارنىڭ سۈتنى ھەزىم قىلىشلىرىغا ھەسەل بىلەن يارىدەم بېرىش كېرەك . سۈت كۆپىنچە ئۆزىنىڭ كارامىتىنى ئېچىنى سۇرۇش ۋە ئۇچەيدىكى چىقىرىندىلەرنى چىقىرىپ تاشلاشتىن باشلايدۇ .

---

① ئوغۇز — چارۋا مالنىڭ ئوغۇز سۈتى .

كالا سۇتى ناھايىتى ياغلىق بولىدۇ ، قوي سۇتىدە ئوغۇز كۆپ بو-لىدۇ . تۆگە سۇتىدە ياغ ۋە ئوغۇز ماددىلىرى ئاز بولىدۇ . ئۇنىڭدىن قالسا بايىتال سۇتى ، ئاخىرىدا ئېشەك سۇتى تۇرىدۇ . سۇتنى شېكەر بىلەن ئىچسە ئادەمنىڭ رەڭگىنى ، بولۇپمۇ ئاياللارنىڭ رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدۇ . سۇت سەمرىتىدۇ ، ئوغۇز سۇتى ئىسسىق ۋە قۇرۇق مىزاج سەۋەب-لىك يادا ئاغۇ ئادەملەرنىڭ مىزاجىنى ھۆللەش ۋە يامان خىلىتلارنى چىقىرىش ، شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا ئوزۇقنى ياخشىلاش ئارقىلىق سەم-رىتىدۇ . ئەسەبىكە (نېرۋا) ۋە ئەسەب كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرگە ، بولۇپمۇ كېسەللىك سوغۇق ۋە بەلغەملىك بولسا سۇت زىيان قىلىدۇ . سۇت قۇرۇق مىزاجدىن بولىدىغان غەمكىنلىك ۋە ۋەسۋەسىگە ھەمدە ئەستە تۇتالماسلىق كېسەللىكىگە ياخشى داۋا بولىدۇ . سۇت چىشقا زىيان قىلىدۇ ، ئۇنى يەيدۇ ، كاۋاك قىلىپ ئۇۋۇشتۇرىدۇ ، چىش سوغۇق مىزاجلىق بولسا شۇنداق قىلىدۇ . ئۇ چىش مىلكىنى بوشاشتۇرىدۇ . شۇڭا ، سۇت ئىچكەندىن كېيىن ھەسەل ، شاراب ياكى ئىسكەنجىۋىل بىلەن ئېغىزنى چايقاش كېرەك .

ئېشەك ، ئۆچكە سۇتىنىڭ قايسىبىرى بولسۇن ، يۆتەلگە ، سىل كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ ۋە قان كۆپەيتىدۇ . قوي سۇتى قان كۆپەيتىشكە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ ؛ سۇت ئۆپكە يارىسى ۋە سىلگە قارشى ئىشلىتىدىغان مۇھىم دورىلاردىندۇر . ئۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقاش ۋە غار ـ غار قىلىش تاماق (ئېغىز) ئاغرىقىغا ، تاماق ئىششىقىغا ، كېچىك تىلنىڭ ۋە بادامسi-مان بەزلەرنىڭ ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ . ئەمما ، سۇت قان ياكى بەلغەمدىن بولىدىغان ھۆل خاپىغان كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان كىشi-لەرگە زىيان قىلىدۇ . تاي سۇتى ئىسسىتما ۋە نەپەس قىسىلىشقا پايدا قىلىدۇ .

تۆگە سۇتى ئىستسقا ئۇچۇن ناھايىتى پايدىلىق ، بولۇپمۇ ئۇنى چىشى ئەرەب تۆگىسىنىڭ سۇيدۇكى بىلەن قوشۇپ ئىچسە ئىشتىھانى ئاچىدۇ ۋە ئۇسستىدۇ . تۆگە سۇتى ھەيز قېنىنى ھەيدەيدۇ ، كالا سۇتi-

نىڭ ئايرانى (قېتىقى) سەپرالىق ئىچ سۈرۈشكە پايدىلىق . يېڭى سېغىلغان سۈت بالياتقۇ يارىلىرىغا ھۆقنە قىلىنىدۇ . ئۆچكە سۈتى دوۋ-ساقتىكى يارىلارغا پايدا قىلىدۇ . ئۇ يەنە جىنسىي ئالاقىدە بولىدىغان زىيانلىق ئىشنى يوقىتىدۇ ھەم شەھۋانىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ . سۈت ئۇ-چەيدە يەل پەيدا قىلىدۇ. قويۇق سۈت قۇلۇنج ① نى قوزغىتىدۇ ۋە تاشلارنى پەيدا قىلىدۇ ، بولۇپمۇ ئوغۇز سۈتى شۇنداق . سۈت ھەتتا قېتىق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ شەھۋانىي ئىنتىلىشىنى كۈچەيتىدۇ ، چۈنكى ئۇ مىزاجنى ھۆل قىلىپ يەللەندۈرىدۇ ، سۈت ئىچنى يۇمشىتىدۇ .

سۈت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار ، دېگىز توشقىنى ، چۆل گەزەگۈتىنىڭ يېپلىمى ، ساپسىقەلەب ، مىگدىۋانىنى ئىچكەندە پايدا قىلىدۇ ، بولۇپمۇ ئالا - كۈلەڭ ، دېگىز توشقىنى ، چۆل گەزەگۈتىنىڭ يېلىمى ، خەربەق ، «بۆرە ۋە قاپلان بوققۇچى » ۋە چىرىتىپ گۆشتە جاراھەت پەيدا قىلىدى-غان دورىلارغا قارشى پايدا قىلىدۇ . سۈت مىگدىۋانە ئىچكەن كىشىگە پايدا قىلىدۇ . ئۇنىڭ ئەقلىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ .

سۈتلۈكچۆپ ، كاھۇ ، ئۇسۇڭ (خەسىس) .سۈتلۈكچۆپ ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق بولۇشى مۇمكىن ، سۈتلۈكچۆپنى ئانچە كۆچلۈك بولمىغان ئىسسىق ئىششقلارغا ۋە سەرەمەسلەرگە سۈركىسە ، ئۇلارنى سۇۋۇتىدۇ ، پايدا قىلىدۇ . سۈتلۈكچۆپ خام بولسۇن ياكى قاينى-تىلغىنى بولسۇن ، ئۇيقۇنى كەلتۈرىدۇ ۋە ئۇيقۇسىزلىقنى كەتكۈزىدۇ ، ئىسسىقتا باشنى ئاپتاپتا ئىسسىق ئۇرۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ، شۇنىڭدەك ئۇ بۇرۇننىڭ ئىككى تۆشۈكىنىڭ پۈتۈپ قېلىشىغا دورىدۇر . ئۇ سىركە بىلەن ئىشلىتىلسە ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ . ئۇنى ئىستېمال قىلسا سېرىقكېسەلگە پايدا قىلىدۇ .

سۈتلۈكچۆپنىڭ ئۇرۇقى ئەرلىك ئۇرۇقنى قۇرۇتىدۇ ۋە جىنسىي ئالاقىنى كېمەيتىدۇ . ئۇخلاۋاتقاندا ئېھتىلام بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

---

① قۇلۇنج ــ ئۇچەيدە بولىدىغان كېسەللىك .

يـاۋا سـۆتـلـۆكـچـۆپـنـىڭ سـۆتـى قـارا قـۇرت ۆە چايان چاققانغا قارشى ئىچۈرۈلىدۇ .

تـەمـەرھـىندى (تەمرھىندى) . تەمەرھىندى ئىككىنچى دەرىجىدە سـوغـۇق ۆە قـۇرۇق . ئـىچـنـى سـۇرىدۇ ، ئالخۇرىگە قارىغاندا لەتىپرەك ۆە ھۆللۈك دەرىجىسى كەمرەك .

تـەمـەرھـىـنـدى تـەشنالىقنى ئاشۇرىدىغان ۆە كۆڭۈلنى سەقسىزلىغان ئـسـسـتـىملارغا ، ئىچنى يۇمشىتىشقا ئېھتىياج بولغان ۋاقىتتا پايدا قىلىدۇ . سـەپرانى سۇرىدۇ . ئۇنىڭ قاياناتمىسىدىن بـىـر ئـىـچـىـمـى مـىـقـدارى 0.5 رىتىلگە① يېقىن .

تـىـپـرەتـىـكـەن (قۇنفۇز). چۆل تىپرەتىكەنىنىڭ تۇزلانغىنى قىل كـېـسـەللىكىگە پايدا قىلىدۇ ؛ چۆل تىپرەتىكەنىنىڭ گۆشىدە سۇمۇرۇش ۆە قـۇرۇتـۇش خۇسۇسىيەتلىرى كۈچلۈك بولغانلىقتىن ، ماخاۋ كېسەللىكىگە پـايـدا قىلىدۇ . تىپرەتىكەن تېرىسىنىڭ كۈلى چىرىگەن يارىلارغا پايدىلىق ھەمـدە ئارتـۇقچـە گـۆشـنـى يـوقـىتىدۇ . ئۇنىڭ گۆشى قاتتىق تۇگۈنلەر ئۇچۇن پايدىلىقتۇر .

چـۆل تـىـپـرەتـىـكـىـنـىـنىڭ تۇزلانغان گۆشى پالەچ ، كىرىشىش ۆە ھەمـمـە ئەسـەب كـېـسـەلـلـىـكـلـىرىگە ، شۇنىڭدەك قىل كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ . چۆل تىپرەتىكىنىنىڭ گۆشى سىل كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ .

چـۆل تـىـپـرەتـىكـىـنـىـنىڭ گۆشى كېچىسى سىيىپ ياتىدىغان بالىلار ئۇچـۇن شـۇ قەدەر پايدىلىق ، ئۇنى كۆپ يېگەندە ، ھەتتا بەزىدە سىيىشنى قىيىنلاشتۇرىدۇ ھەم ئۇنىڭ گۆشى ھاشارات چاققانغا پايدا قىلىدۇ .

تاك (كەرم) . تاك سۇيى چۈمۈلسىمان سۆگەللەرگە دورا بولىدۇ . يـاۋا تـاك سـۇيـى سەپكۈن ۆە نۇقتىلىق قان داغلىرىنى يوقىتىدۇ . تاكنىڭ سـۇيـى قـوتـۇر ۆە تـەمرەتكىگە دورىدۇر . تاكنىڭ يوپۇرمىقى ئارپا تالقىنى بـىـلـەن قـوشـۇلـسـا ، كـۆزنىڭ ئاغرىقىغا قويۇپ باغلىنىدىغان دورا بولۇپ ، كـۆزگـە چـۈشـىدىغان نەزلىلەرنى توختىتىدۇ . ياۋا تاكنىڭ يىلتىزىنى سۇ

① بىر رىتىل ـــ 340 گىرامغا تەڭ .

یاکی شاراب بىلەن ئىچسە ، ئىستىسقا كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ ۋە سۈنى ھەيدەيدۇ . يوپۇرمىقىدىن سىقىپ ئېلىنغان سۈيى ئىسسىقتىن بولغان ئارقا پىشاپ ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدۇ .

قىرىندىلارنىڭ كۈلى ئەغىنا يىلىنى چاققاندا تەرياق ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ .

تاغ رەيھىنى (مەرزەنجۇش) . تاغ رەيھىنى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق ، قۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ، قان داغلىرى ۋە كۆكىرىپ قالغان جايلارغا ، بولۇپمۇ كۆز ئاستىغا سۈركىلىدۇ . مېڭدىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ ، باشنىڭ يېرىمىنىڭ ئاغرىشىغا ، ئومۇمەن باش ئاغرىقلىرىغا ، رۇتۇبەتكە ، سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىغا ، غەلىز يەلـ لەرگە ۋە قولاق ئاغرىقىغا قويۇلسا ياكى تېمىتىلسا پايدا قىلىدۇ . قاينىتمىسى ئىستىسقا كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ . چايان چاققاندا ئۇ سىركە بىلەن قوشۇپ تېڭىلىدۇ .

تۇغمىچەگۈل ، ياۋايى گۈلخەيرى (خۇببازا) . گۈلخەيرى ئۇچۇق ۋە سەرەمەسكە پايدا قىلىدۇ ، ياۋايىسىنىڭ يوپۇرمىقى زەيتۇن بىلەن بىرگە قوشۇلسا ، ئوتتا كۆيگەن كىشىگە پايدا قىلىدۇ . ئۇنىڭ قاينىتمىسىنى قويـ سىمۇ شۇنداق تەسىر بېرىدۇ . ئۇنى خام پېتىچە تۇز بىلەن قوشۇپ چاينىپ ئاقما تۆشۈكلەرگە ، كۆزدىكى كىچىك ئاقما تۆشۈكلەرگە قويسا پايدا قىلىدۇ . ئېغىز ئاغرىقىدا چايىنىلىدۇ .

ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ۋە گۈللەرنىڭ ھەممىسى كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ ، سۈتنى كۆپەيتىدۇ ، ئىسسىقتىن ۋە قۇرۇقتىن پەيدا بولغان يۆتەلنى يوقـ تىدۇ . كۆكرەكتىكى غىژىلداشنى ھەيدەشتە ئۇنىڭ ئەڭ ياخشى قىسمى ئۇرۇقىدۇر . ئۇنىڭ گۈللىرىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچىش ۋە ئىشقىلاش بۆرەك ۋە دوۋساق يارىلىرىغا پايدا قىلىدۇ . ئۇنىڭدا سۈيدۈكنى يۇرۇشتۇرۇش قۇۋۋىتى بار . ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ، بولۇپمۇ ئۇنى زەيتۇن يېغى بىلەن بىرگە قوشۇپ تاڭسا ، قاپاق ھەرە چاققانىنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ . زەھەرگە قارشى ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى ئىچىپ ئارقىمۇ ئارقا قويسا ،

قارا قوُرت چاققانغا پايدا قىلىدۇ .

تـوُرۇپ (فـوُجـىل). تـوُرۇپـتـىكـى ئەڭ كوُچلوُك نەرسە ئوُنىڭ ئوُرۇقى ، ئانـدىـن پـوسـتـى ، ئوُنـىڭدىن كېيىن ئېتىدوُر . ئەگەر تۇرۇپنى مـەسـتـەك ئوُنـى بىلەن ئارىلاشتوُرۇپ ئىشلەتسە ، « تۇلكە كېسەللىكى »دە مـوُي (تـوُك) چـىـقـمـىـدۇ ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتوُرۇپ قويوُلسا ، كۆز ئاستىدىكى قان داغلارنى يوقىتىدۇ . ئوُرۇقى ئەزالاردا پەيدا بولغان قىزغوُچ قـان داغلارغـا ، بـاشقا يات رەڭلەرگە ، زەربىنىڭ ئىزىغا ۋە سەپكوُنگە پايدا قىلىدۇ .

ئەگـەر ئوُنى ھەسەل بىلەن قويوُپ تاڭسا ، ياماق يارىلارنى ، يىرىڭـلـىـق يـارىلارنـى سـاقـايتىدۇ . ئوُرۇقى سىركە بىلەن قوشوُپ ئىشلىتىلسە ، جـاھـىـل يـارىلارنـى پوُتوُنلەي ئېغىز ئالدوُرىدۇ . شوُنىڭدەك ئوُ تەمرەتكىگە قويوُلىدۇ . باش ، چىش ۋە تاڭلايغا زەھەرلىك . سىقىپ ئېلىنغان سوُيى ۋە يېغى قوُلاقتىكى يەلگە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ .

ئوُنىڭ قاينىتىلغىنى كونا يوّتەلگە ۋە كوّكرەكتىكى قويوُق بەلغەمگە پـايـدا قـىـلـىـدۇ . ئوُ ئوّلتوُرگوُچى قوزىقارا كەلتوُرۇپ چىقارغان بوغوُلوُشقا پـايـدا قىلىدۇ . ئەگەر ئوُنى قاينىتىپ كېيىن غار ـ غار قىلسا ، تاماق ئاغرىـقـىـغـا پـايـدا قـىـلـىـدۇ ، لېكىن ئوُ ھەلقوُمغا زەرەر قىلىدۇ . ئاشقازاندا ياماق كـېـكـىـرىك پەيدا قىلىدۇ . تاماقتىن كېيىن يېيىلسە ، ئىچنى يوُمشىتىدۇ ۋە تـاماقنى ئوّتكوُزىدۇ . تاماقنىڭ ئالدىدا يېيىلسە ، تاماقنى يوُقىرىغا ئوّرلىتىدۇ ۋە ئوُنـى ئورۇنلاشقىلى قويمايدۇ . شوُنىڭ ئوُچوُن ، قوسوُشنى ئاسانلاشتوُـرىـدۇ . تـوُرۇپـنـىـڭ يـوپـوُرمـىـقـى ۋە يـوپـوُرمقىنىڭ سوُيى جىگەردىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ ۋە سىرىقكېسەلنى ساقايتىدۇ .

ئەڤئا يـىلان ۋە چـايـان چاققانغا پايدا قىلىدۇ . شاراب بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا مۇگگوُزلوُك يىلان چاققانغا پايدا قىلىدۇ ، ئوُرۇقى زەھەرگە ۋە ھاشاراتلارنىڭ چېقىشىغا قارشى ئىشلىتىلىدۇ .

ئوُجمە ، تۇت (تۇس) . تاتلىق ئوُجمە ئىسسىق ۋە ھوّل ، چوُچوُمەل شـاتـوُت سـوغـوُق ۋە ھوّلـلـوُككە يېقىن . ئەگەر ئوُجمە ، ئوُزوُم ۋە قارا ئەنـجـوُرنـىـڭ يـوپـوُرمـاقـلـىـرىنى يامغوُر سوُيىدە قاينىتىپ ئىشلەتسە ، چاچنى

قارايتىدۇ . چۈچۈمەل ئۇجمە ئېغىز ۋە تاماق ئىششىقلىرىنى قايتۇرىدۇ ، ئۇنىڭ تېنىنى گالىنىڭ ئىككى تەرىپىگە چىققان ئىششىقلارغا ۋە گال ئاغرىقلىرىغا قارشى ئىشلەتسە پايدىلىقتۇر . چۈچۈمەل ئۇجمە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئېغىز چايقالسا ، چىش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ . ئۇجمىنىڭ ھەممە خىلىنى تاماقتىن ئىلگىرى يېيىش كېرەك . شۇنداق قىلغاندا ئۇلار ئاشقازانغا زىيان يەتكۈزمەيدۇ . ئەمما ، شاتۇتقا كەلسەك ، ئۇ سەپرالنىق ئاشقازانغا زىيان قىلمايدۇ ۋە ئۇنىڭدا تاتلىق ئۇجمىدە بولغانغا ئوخشاش ئاشقازانغا يامان تەسىر يوق . ئەگەر بولغاندىمۇ كۆڭۈلنى ئاينىتىش خۇسۇسىيىتى يوق . ئۇجمىنىڭ ھەممە خىللىرى سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ . شاتۇت گەرچە ئاشقازاندىن تېز چىقىپ كەتسىمۇ ، لېكىن ئۇچەيدە ئاستىلىشىدۇ .

ئۇجمە دەرىخىنىڭ قوۋزىقى سېسىقچىلىقنى يوقىتىدۇ . ئەگەر ئۇجمىنىڭ شىرنىسىدىن 1.5 ئوقىيە ئىچىلسە ، قارا قوۇرت چاققانغا پايدا قىلىدۇ ھەمدە ئۆزىنىڭ پېپىشقاقلىقى ۋە دەم قىلىش خۇسۇسىيىتى بىلەن ئىچنى يۇمشىتىدۇ .

تۇخۇم (بەيىز). تۇخۇمنىڭ ئېقىنى يۇزگە سۈركىسە ، قۇياش نۇرىنىڭ تېرە رەڭگىنى كۆيدۈرۈشىنى توسىدۇ ، داغنى يوقىتىدۇ . سېرىقىنى قورۇپ ھەسەل بىلەن ئېزىپ سەپكۈنگە ۋە ئاپتاپتىن كۆيگەنگە سۈركىسە بولىدۇ . زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئاتىشەككە سۈركىسە بولىدۇ . ئارقا پىشاپ ۋە دوۋساقتىكى جاراھەتلەرگە ، ئوتتا كۆيگەن كۆيۈكىگە يۇقى پارچىسى بىلەن ئىشلىتىلسە ، يارا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ . شۇنىڭدەك قاياناق سۇدا كۆيگەنگە ئىشلىتىلىدۇ . تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە سېرىقى ئەسەبلەر (پەيلەر) نى يۇمشىتىدۇ ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ .

تۇخۇمنىڭ ئېقى كۆزدىكى ئاغرىقنى باسىدۇ . سېرىقىنى زەپە ۋە قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە ، كۆزنىڭ لوقۇلداپ ئاغرىشىغا بەكمۇ پايدا قىلىدۇ . ئارپا ئۇنى بىلەن قويۇق مەلھەم قىلىنسا كۆزگە چۈشىدىغان نەزلىنى توسىدۇ . شۇنىڭدەك كۈندۇر بىلەن سۈيۇق

مەلھەم قىلىپ كۆزگە چۈشىدىغان نەرسە ئۇچۇن پېشانىسىگە سۈركىسە بولىدۇ . گالىنىك يېرىكلىكىگە ئىلتىلغان تۇخۇم پايدا قىلىدۇ . تۇخۇم سېرىقىنى ناشتىدا ئىلتىپ ئىچسە ، يۆتەل ، بەقىن سانجىقى ، زاتىلجەم ، سىل ، ئىسسىقتىن ئاۋاز بوغۇلۇش ، دەم سىقىلىش ۋە قان تۈكۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ . چۆل تاشپاقىسىنىڭ تۇخۇمى بالىلارنىڭ يۆتىلىگە ياخشى تەسىر بېرىدۇ .

پۈتۈن تۇخۇمنى سىركىدە پىشۇرسا ، ئىچ سۈرۈشكە ، ئۇچەي يالىغلىنىشقا پايدا قىلىدۇ . تۇخۇمنىڭ سېرىقى خام پېتى ئىستېمال قىلىنسا بۆرەك ، دۈۋساق يارىلىرىغا پايدا قىلىدۇ . ھەرقانداق تۇخۇم ، بولۇپمۇ قۇشقاچ تۇخۇمى شەھۋانىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ .

تۇتىيا (تۇتىيا). تۇتىيا مىسنى ئۇنىڭغا ئارىلاشقان تاشلاردىن ، قوغۇشۇندىن تازىلاپ ئېلىۋاتقان ۋاقتىدا ئۇنىڭدىن كۆتۈرۈلگەن ئىستۇر . ئۇ قولتۇق پۇرىقىغا پايدىلىقتۇر . ئۇنىڭ يۇيۇلغىنى يارىلارغا ، ھەتتا سەرەتان يارىلىرىغا پايدا قىلىدۇ . تۇتىيا كۆز ئاغرىقىغا پايدىلىقتۇر . تۇتىيا ، خۇسۇسەن ئۇنىڭ يۇيۇلغىنى كۆز قاتالىملىرىغا كىرگەن تومۇرلاردىكى چىقىرىشى كېرەك بولغان يامان چىقىندىلەرنى قايتۇرىدۇ . جىنسىي ئەزادىكى يارىلارغا ۋە ئۇلارنىڭ ئىششىقلىرىغا پايدىلىقتۇر .

ئۇزۇم (ئىنەب) . ئۇزۇمنىڭ قاتتىقلىقى ، يۇمشاقلىقى ، شىرنىلىك ۋە باشقا سۈپەتلىرى باراۋەر بولسا ، ئېقى قارىسىدىن ياخشىراق ھېسابلىنىدۇ . ساپىقىدىن ئۇزۇلگەندىن كېيىن ئىككى ياكى ئۈچ كۈن ساقلانغان ئۇزۇم شۇ كۈنكى ئۇزۇلگەن ئۇزۇمدىن ياخشىراقتۇر . ئۇنىڭ ئۇزۇقلۇقى ئەنجۈرنىڭكىدىن كەمرەك بولسىمۇ ، لېكىن يامان سۈپەتلەرنىڭ كەملىكى ۋە ئۇزۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكى بىلەن ئەنجۈرنىڭ ئۇزۇقلۇقىغا ئوخشىشىدۇ . پىشقىنىنىڭ زەرەرى پىشمىغىنىدىن كەمرەك . مەيىز جىگەر ۋە ئاشقازانىنىڭ دوستىدۇر .

ئۇزۇمنى مەيىز ئۇرۇقى بىلەن بىرلىكتە يېسە ئۇچەي ئاغرىقلىرىغا ،

مەيىز بولسا بۆرەك ۋە دوۋساق ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ . يېڭى ئۇزۇلگەن ئۇزۇم ئىچىنى سۈرىدۇ ۋە دەم قىلىدۇ . ھەرقانداق ئۇزۇم دوۋساققا زىيان قىلىدۇ .

ئوكراب ، شۇۋىت (شىببىس) .ئوكراب سوغۇق خىلتلارنى پىشۇرغۇچى ، ئاغرىقلارنى پەسەيتكۈچى ۋە يەللەرنى ھەيدىگۈچىدۇر . ئۇ-نىڭ يېغىمۇ شۇنداق تەسىرگە ئىگە . ئوكراب ئىششىقنى پىشۇرىدۇ . ئۇنىڭ كۈلى فاۋەك يارىسىغا پايدا قىلىدۇ . ئۇنىڭ يېغى ئەسەب ئاغرىقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئاغرىقلارغا پايدا قىلىدۇ . ئوكرابنى تاماق بىلەن دائىم ئىستېمال قىلىش كۆزنى كۈچسىزلەندۈرىدۇ . ئوكراب ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى سۈتىنى كۆپەيتىدۇ . سۈتنى كۆپەيتىدىغان ھالۋايتەرگە قوشۇلسا شۇنداق بولىدۇ .

ئۇچەي ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ . ئوكراب بىلەن ھۆقنە قىلىنسا ياكى سۈيىنىڭ ئۇستىگە ئولتۇرسا ، ئۇچەي ئاغرىقلىرىنى ۋە ئەرلىك ئۇرۇقنى كېسىدۇ ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى چىقىپ تۇرغان بوۋاسىرنى قايتۇرىدۇ ، كۈلى ئارقا پىشاپ ۋە ئەرلىك ئالەتنىڭ يارىلىرى ئۇچۇن ياخشىدۇر .

چىلان جىدە (ئۇننىاب) . چىلان جىدە بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق بولۇپ ، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل ، لېكىن بىرئاز ھۆللۈككە مايىل . كۆكرەك ۋە ئۆپكىگە پايدىسى بار . ئاشقازان ئۇچۇن يامانراق ، تەستە ھەزىم بولىدۇ . بىر گۇرۇھ كىشىلەرنىڭ ئېيتىشىچە ، ئۇ بۆرەك ۋە دوۋساق ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ .

چۇۋەلچەگ (خەراتىن) .چۇۋەلچەگ ئېزىلىپ ئەسەب (پەي) جاراھەتلىرىگە قويۇپ تېڭىلىدۇ . ناھايىتى پايدا قىلسۇن ئۇچۇن ، ئۇچ كۈنگىچە تېڭىق يېشىلمەيدۇ . غاز يېغى بىلەن قوشۇپ قاينىتىلغىنى قۇلاق ئاغرىقىغا پايدىلىقتۇر . ئۇ زەيتۇن يېغى بىلەن ئاغرىغان چىشنىڭ قارشى تەرىپىدىكى قۇلاققا تېمىتىلىدۇ . ئەگەر ئۇنى شاراب بىلەن ئىچسە ، سېرىقكېسەلگە داۋا بولىدۇ . ئۇنى ئۇششاق ئېزىپ شاراب بىلەن ئىچسە ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ ، شۇنىڭدەك بۆرەكتىكى تاشنى ھەيدەيدۇ .

چوچۇك مىيە (سۇس) . چوچۇك مىيە شىرنىسى ۋە يىلتىزى چىشـ ئىك مىلىكىگە قويۇلىدۇ . مومىلۇق سۇرتمىسى بىلەن قوشۇپ ئوتتا كۆيگەن جاراھەتكە قويۇلىدۇ . شىرنىسى جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلىدۇ . ئۆپكە كاناللىرىنى يۇمشىتىدۇ ۋە تازىلايدۇ ، ئۆپكە ۋە گالغا پايدا قىلىدۇ ، ئاۋازنى تازىلايدۇ .

سۇيدۇكنىك كۆيدۈرۈپ چۇشۇشىگە ، بۆرەك ۋە دوۋساق يارىلـ رىغا ھەمدە ئۇلاردىكى قوتۇرلارغا پايدا قىلىدۇ .

شاپتۇل (خەئۇخ) . شاپتۇل ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ، ئەمما بۇ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئەمەس . شاپتۇل ئىنىڭ يوپۇرمىقىدىن ئېلىنغان سۇيى قۇلاققا تېمىتىلسا ، قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ . ئۇنىڭ يېغى باش يېرىمىنىڭ ئاغرىشىغا ، ئىسسىقتىن ۋە سو-غۇقتىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ .

پىشقان شاپتۇل ئاشقازان ئۇچۇن ياخشى بولۇپ ، ئۇنىڭدا غىزاغا ئىشتىھا تۇغدۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار . ئەمما ، شاپتۇلنى تاماق ئۇستىگە يېمەسلىك كېرەك . شۇنىڭ ئۇچۇن ، ئۇنى تاماقتىن ئىلگىرى يېيىش كېرەك . شاپتۇل قېقى تەستە ھەزىم بولىدۇ ۋە ئوزۇقلۇقى كۆپ بولسىمۇ ، لېكىن ياخشى ئوزۇق ئەمەس .

شاپتۇلنىڭ يوپۇرمىقىنى كىندىككە قويۇپ باغلىسا ، قارىنىدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ . ئۇنىڭ چېچىكى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۇيىنى ئىچسىمۇ ، شۇنداق تەسىر كۆرسىتىدۇ . پىشقان شاپتۇل ئىچنى يۇمشىتىدۇ ، توك شاپتۇل ئىچنى قاتۇرىدۇ . بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە ، ئۇ شەھۋانىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ . بۇ تەسىر ئىسسىق ۋە قۇرۇق بەدەنلەردە بولسا كېرەك .

شالى ، گۈرۈچ (ئەرۇز) . گۈرۈچ ياخشى ئوزۇق بولۇپ ، بىرئاز قۇرۇقلۇقا مايىل . سۈت ۋە بادام يېغى بىلەن قاينىتىلسا ، ياخشى ئوزۇق بولىدۇ . سۇدا ئېرىتىلسە ، خۇسۇسەن بىر كېچە كېپەك سۇيىگە چىلاپ قويسا قۇرۇتۇش ۋە ئىچنى توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرى يوقلىدۇ .

سۇدا قاينىتىلغىنى بىرئاز ئىچنى قاتۇرىدۇ . سۇت بىلەن قاينىتىلغىنى ئەرلىك ئۇرۇقنى كۆپەيتىدۇ ۋە ئىچنى توختىتىدۇ .

شەلغەم ، چامغۇر (شەلجەم) . سېمىز گۆش بىلەن پىشۇرۇلغان چامغۇر كۆكرەكنى ۋە تاماقنى يۇمشىتىدۇ . چامغۇرنىڭ قاينىتىمىسىنى پادەگرە كېسەللىكىگە قويسا ، كۆپ مەنپەئەت يېتىدۇ . گۆش بىلەن قاينىتىلغىنى بولسا بەلنى قىزىتىدۇ .

گۆش بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇلغان چامغۇر سۈيدۇكنى ھەيدەيدۇ ، شەھۋانىي قۇۋۋەتنى قوزغىتىدۇ ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى جىنسىي ئالاقە ئىستىكىنى ئاشۇرىدۇ . ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى يېسە سۈيدۇكنى راۋانلاشتۇرىدۇ .

شاھتەررە (شاھ تەرەج) . شاھتەررە بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق . شاھتەررە قىچىشقاق ۋە قوتۇرلارغا قارشى ئىچىلىدۇ . چىش سىلكىنى چىڭىتىدۇ ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە جىگەردىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ . شاھتەررە تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ ۋە سۈيدۇكنى راۋان قىلىدۇ . ئۇنىڭ شېكەر قوشۇلغان بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 10 دەرھەم ئېغىرلىقىدىن 0.5 رىتىلگىچە ① ۋە 3/1 رىتىلگىچىدۇر .

قوتۇر ۋە كونا ئىسسىتمىلارغا ئىشلىتىلسە ، شاھتەررىنى ئۇنىڭ يېرىم ئېغىرلىق مىقدارىدىكى مەككە ساناسى بىلەن ئالماشتۇرۇلىدۇ .

ئەمەن ، دۇب ياڭقى (بەللوت) . دۇب ياڭقى سوغۇق ۋە قۇرۇق بولۇپ ، قۇرۇقلۇقى ئىككىنچى دەرىجىدە ۋە سوغۇقلۇقى بىرىنچى دەرىجىدىدۇر . دۇب ياڭقىنى كۆيدۈرۈپ ئىشلەتسە ، ئېغىز ئاغرىقىنىڭ ۋە تارقىلىشچان يارىلارنىڭ كېڭىيىشىنى توسىدۇ . دۇب يوپۇرمىقىنى ئېزىپ جاراھەتلەرگە سەپسە ئۇلارنى يېپىشتۇرىدۇ . دۇب ياڭقى ئىچنى قاتۇرۇپ ، قورساقتىكى يەللەرنى توسۇشى سەۋەبلىك باشنى ئاغرىتىدۇ . قان تۆكۈلۈشكە پايدا قىلىدۇ .

چاقىدىغان ھاشاراتلارنىڭ زەھەرلىرىگە پايدا قىلىدۇ . قوۋزىقىنىڭ قاينىتىمىسى كالا سۈتى بىلەن ئىشلىتىلسە ، « ئەرمەن ئوقلىرى » نىڭ زە-

① بىر رىتىل ـــ 340 گىرامغا تەڭ .

هـربـگه قارشی پایدا قىلىدۇ . شاھ بەللۇتنىڭ گۆشى (مېغىزى) زەھەرگە قارشى ياخشى تەسىر قىلىدۇ .

ئەرمەن (ئەفسەنتىن). بۇنىڭ خاسىيەتلىرىدىن بىرى شۇكى ، ئۇ كىيىمگە كۈيە چۈشۈشكە ، ھاشاراتلارنىڭ كىيىمنى بۇزۇشىغا ، سىياھنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە قەغەزنىڭ قىرقىلىپ كېتىشىگە قارشىلىق كۆرسىتىدۇ . ئەرمەن رەڭنى ياخشىلايدۇ . « تۈلكە كېسەللىكى » ۋە « يىلان كېسەللىكى » گە پايدا قىلىدۇ . كۆز ئاستى ۋە باشقا يەرلەردە بولىدىغان گۈلنەپشە رەڭلىك ئىزلارنى يوقىتىدۇ .

ئۇنى سۇ بىلەن خېمىر قىلسا ، ئېشەكېيىمى (شەرا) گە پايدا قىلىدۇ . باشقا قۇرۇقلۇق بېرىدۇ . شىرنىسى باشنى ئاغرىتىدۇ . لېكىن ، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ . ھەسەل بىلەن ئىچىلسە ، سەكتە (ئەپاپلىكسىيە) كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ .

يالپۇز (فۇدەنەج). يالپۇزنى ، خۇسۇسەن ئۇنىڭ يېڭىسىنى شارابتا قاينىتىپ تاڭسا ، بەدەندىكى ياردىن قالغان قارا داغلارنى ۋە كۆز ئاستىدا بولىدىغان قان بوغۇلۇشنى يوقىتىدۇ . تاغ يالپۇزى ئاجرىلىش ۋە يارىلىنىشلارغا پايدا قىلىدۇ . قوتۇر ۋە قېچىشقاققا قارشى ئۇ قاينىتىلغان سۇغا چۆمۈلدۈرۈلىدۇ . ئىرقۇنىنەسا (يانپاش ئاغرىقى) كېسەللىكىدە ھورداسا ، تېرىنى يارا قىلىپ ، ئەزا مىزاجىنى ئۆزگەرتىدۇ ۋە خىلتىلارنى يۇقىرىغا تارتىدۇ . بىرنەچچە كۈنگىچە ئۇنى يەپ ئارقىسىدىن سۇزمە سۈيىنى ئىچىپ بەرسە ، فىل كېسەللىكىگە ، ۋېنالارنىڭ كېڭىيىشىگە پايدا قىلىدۇ .

يالپۇزنى ئىچىش ماخاۋ كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ ، بۇنىڭدا ئۇنى قوبۇل قىلىشلا ئەمەس ، بەلكى پارچىلىنىش ۋە لەتىپلەشتۈرۈش (يۇمشىتىش) بىلەن تەسىر قىلىدۇ .

قاياتماسى « ئۆرىسىگە تىنىش » كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ . ئۇنى ئەنجۇر بىلەن بىللە يېسە ، كۆكرەكتىكى يېپىشقاق قويۇق خىلتىلارنى چىقىرىش ئۈچۈن كۈچلۈك دورىدۇر . قوۋۇرغىدىكى ئاغرىقلارغا پايدا قىلىدۇ . بۇنداق تەسىر تاغ يالپۇزىدا كۈچلۈكرەكتۇر .

يالپۇز ، خۇسۇسەن ياۋا يالپۇز ئىشتىهاسىزلىققا ، ئاشقازان زەئىپلىكىگە ۋە ھېچ تۇتۇشقا پايدا قىلىدۇ . سېرىقكېسەللىك بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ ؛ چۈنكى ، ئۇ سەپرا سى ۋە سەۋداسى كۆپەيگەن كىشىلەرگە تازىلاش ، سۇمۇرۇش ، ئېچىش ۋە لەتىپلەشتۇرۇش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ . قايناتمىسمۇ شۇنداق . تاغ يالپۇزنىڭ قايناتمىسىغا چۆمۈلسە ، سېرىقكېسەللىك بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرنى تەرلىتىدۇ ؛ ئەنجۈر بىلەن يېسە ئىستىسقاغا پايدا قىلىدۇ .

قايناتمىسى سۈيدۇكنى ھەيدەيدۇ ، ئۇچەي ئاغرىقلىرىغا ۋە قۇسۇش بىلەن بىرگە بولىدىغان ئېچ سۇرۇشكە پايدا قىلىدۇ .

ئۇنىڭ ئېچىسە ياكى قويۇپ تاڭسا ، ھاشاراتلارنىڭ چاقىنىغا پايدا قىلىدۇ . شۇ ۋاقىتتا ئۇنىڭ سۇرگەندىكى تەسىرى داغلاشتىكى تەسىرىگە يېقىنلىشىپ قالىدۇ . ئەگەر ئۇنى ئالدىدىن شاراب بىلەن ئېچسە ، ئۆلتۈرگۈچى زەھەرلەرنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ . ئۇنىڭ يوپۇرمىقى تۇتۇتۇلسە ھاشاراتلارنى قاچۇرىدۇ ، ئۆزىنى يەرگە يېيىپ قويسا شۇ رولنى ئويناىدۇ . ياۋا يالپۇز چايان چاقىنىغا ياخشى ، تاغدا ئۆسىدىغان يالپۇزنى قايىنتىپ ئۇزۇم شەربىتى بىلەن ئېچسە ، ۋەھشىي ھايۋانلارنىڭ چىشلىگەنگە پايدا قىلىدۇ .

يانتاقشېكىرى (تەرەنجۇمل). يانتاقشېكىرى ئىسسىققا يېقىن مۆتىدىل ، ھاملىدار ئايالالارغا ئىشلىتىش ئۇچۇن يارايدىغان يۇمشاتقۇچى دورىدۇر . يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ ۋە كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ . سەپرانى يەڭگىل سۇرىدۇ . ئۇنىڭ سۇرۇشى ئۇنىڭدىكى مەخسۇس خۇسۇسىيەتلەردۇر . ئۇنىڭدىن بىر قېتىملىق ئېچىش مىقدارى مىجەزگە قاراپ 10 ـــ 20 مىسقالغىچىدۇر .

يەسمەن (ياسەمەن). يەسمەننىڭ ھۆلى ۋە قۇرۇقىنى ئېزىپ ، ئۇنىڭ بىلەن ھامامدا يۇز يۇسا ، سەپكۇننى يوقىتىدۇ . كۆپ پۇرسا ، يۇزنى سارغايتىدۇ . يېغى ئەسەبتە بولىدىغان سوغۇق تەككەن كىسەللىككە ۋە قېرىلارغا پايدا قىلىدۇ .

يېسسمۇق (ئەدەس). يېسسمۇق سىركىدە قاينىتىپ تېڭىلسا قولغۇنە ۋە قاتتىق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ ، ئۇنىڭدا قايتۇرۇش بىلەن بىرگە يىرىڭنى يېغىش خۇسۇسىيتى بار . يەسمەننى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەرەتان ۋە سقىرروس ① دەپ ئاتىلىدىغان قاتتىق ئىششىقلارنى پەيدا قىلىدۇ . سىركە بىلەن قاينىتىلغىنى چوڭقۇر يارىلارنى تولدۇرىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ يامان سۇپەتلىك تەرىپىنى يوقىتىپ ، يامرىشىنى كېمەيتىدۇ . ئەسەبلەرگە يامان تەسىر قىلىدۇ ، ئەگەر ئۇنى تالقان بىلەن قوشۇپ تاڭسا ، پادەگرەگە پايدا قىلىدۇ ؛ كۆپ ئىستېمال قىلىش ماخاۋنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . ئۇنى كۆپ يېگەن كىشىنىڭ كۆزى خىرەلىشىدۇ . چۈنكى ، ئۇ كۆچلۈك رەۋىشته قۇرۇتىدۇ . ئەگەر ئۇنى قەشقەر بېدىسى ، بېھى ۋە قىزىلگۈل يېغى بىلەن قوشۇپ تاڭسا ، كۆزدىكى ئىسسىق ئىشىشلارنى ياندۇرىدۇ .

ئۇنى دېڭىز سۈيىدە قاينىتىپ ، قان ۋە سۈت توسۇلۇپ قېلىشتىن پەيدا بولغان ئەمچەك ئىششقلىرىغا تاڭسا بولىدۇ . ئېغىر ھەزىم بولىدۇ ، ئاشقازان ئۆچۈن يامان ، ئەگەر ئۇنى قووزاقسىز پىشۇرسا ، ئىچنى ياغلايدۇ ؛ قووزىقى بىلەن سۇدا قاينىتىپ ، كېيىن سۈيى تۆكۈۋېلىنسا ، شۇ سۇ ئىچنى سۈرىدۇ .

ئەگەر ياۋىسىنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ، قىينىلىپ سىيىشكە پايدا قىلىدۇ ، قانلىق تولغاقتا ۋە ئۇچەي ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .

ئۆرۈك (مىش ـ مىش). ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە ھۆل . مېغىزىنىڭ يېغى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق . سۈيى ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ . ئۆرۈك ئاشقازان ئۆچۈن شاپتۇلغا قارىغاندا مۇۋاپىقراقتۇر . ئەرمەن ئۆرۈكى ئاشقازاندا بۇزۇلمايدۇ ۋە تېزدىن ئېچىمايدۇ . مېغىزىنىڭ يېغى بوۋاسىر كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ .

ئۆرۈك تېز بۇزۇلۇش سەۋەبلىك ئىسستما كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . لېكىن ، چىلانغان چۆلىسى ئىسستمىلارغا پايدا قىلىدۇ .

---

① سقىرروس ـــ سەرەتان ئۆسىمسىنىڭ قاتتىق ۋە ئاستا تەرەققىي قىلغان خىلى .

قەلەمپۇر مونچاق (قەرەن قۇل) . قەلەمپۇر مونچاق ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق . ئېغىز ھىدىنى يېقىملىق قىلىدۇ ، كۆزنى ئۆتكۈر قىلىدۇ ؛ كۆزگە چۈشكەن پەردىلەرگە پايدا قىلىدۇ ؛ يېسە ، سۇركىسە ، ئوخشاشلا ئۇنۇم بېرىدۇ .

ئاشقازان ۋە جىگەرنى كۈچەيتىدۇ ، قۇسۇش ۋە كۆكۈل ئاينىشقا پايدا قىلىدۇ .

شېكەرقومۇشى (سۈككەر) . تەبەرزەت (ناۋات) سوغۇقراق ۋە لەتىپراقدۇر . ئومۇمەن ، شېكەرقومۇشى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق ۋە ھۆل . كۆكرەكنى يۇمشىتىپ ، مەيدىنىڭ غىژىلدىشىنى يوقىتىدۇ .

شېكەر ، خۇسۇسەن ئۇنىڭ قومۇشى ئۇستىدە ئۆسىدىغان پۆپۈكى ئىچنى سۇرىدۇ . قىزىلى ئىچنى كۈچلۈكرەك يۇمشىتىدۇ ، بەزىدە يەل پەيدا قىلىدۇ ، بەزىدە يەلنى باسىدۇ ؛ ئۇنى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە ، قۇلۇنجقا پايدا قىلىدۇ .

قەشقەر بېدىسى (ئىكلىل ئول ـ مەلىك) . قەشقەر بېدىسى بەرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ھەم قۇرۇق . ھۆل يارىلارغا ۋە ھۆل شىرىنچە (شەھدىيە) گە سۇ بىلەن ياكى ئۆزىگە ماس كېلىدىغان قۇرۇتقۇچى نەرسىلەر ، مەسىلەن مازى ، يەڭگىل لاي ۋە يېسىسمۇقلار بىلەن سۇركەلسە پايدا قىلىدۇ .

قەشقەر بېدىسىنى شىننى ۋە باشقا يۇقىرىدا ئېيتىلغان نەرسىلەر بىلەن قۇلاقتا تاڭسا ياكى ئۇنى تېمىتسا ، قۇلاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ، ئۇنىڭدىكى ئاغرىقنى تېزدىن يوقىتىدۇ .

يۇقىرىدىكى ئارىلاشما شارابتا قاينىتىپ تېڭىلسا ، ئارقا پىشاپ ۋە بالىياتقۇلاردىكى ئىششىقلارغا پايدا قىلىدۇ .

قىزىلگۈل (ۋەرد) . قىزىلگۈلنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سىقىمايى ئىسسىق ئىششىقلارغا قويۇپ تاڭسا ، ئۇنىڭ سۈيىنى قاچۇرۇپ قۇرۇتىدۇ . ئۇ سەرەمەسكە پايدا قىلىدۇ ، يارىلارغا ، بولۇپمۇ يوتا ئارىلىقى ۋە يىرىقلاردا

پەيدا بولىدىغان يارىلارغا پايدا قىلىدۇ . كونا يارىلارغا ئەت ئۇندۇرىدۇ ، ھۆلى ۋە سۇيىنىك قاياتمىسى باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ . قىزىلگۈل يېغىنى پۇرىسا چۈشكۈرتىدۇ ، كۆزنىك ئىسسىقلىقىدىن كېلىپ چىققان دەردلىك ئاغرىقنى باسىدۇ . شۇنىڭدەك قۇرۇغان گۈلنىك قاياتمىسىنى كۆزگە تارتسا ، قاپاقنىك قېلىنلىشىشىغا پايدا قىلىدۇ . قىزىلگۈلنىك سۇيىنى ئىچسە ھوشسىزلىققا پايدا قىلىدۇ .

قىزىلگۈل جىگەر ۋە ئاشقازانغا ياخشىدۇر . گۈلقەنت ، يەنى ھەسەل بىلەن تەييارلىغان گۈل مۇرابباسى ئاشقازاننى كۈچلۈك قىلىدۇ ۋە ھەزىمگە يارىدەم بېرىدۇ . بۇنىك قاياتمىسى بىلەن ئۇچەي يارىلىرىغا ھۆقنە قىلىنىدۇ . شارابى شۇ مەقسەت ئۈچۈن ئىچىلىدۇ . قىزىلگۈلنى ئاستىغا يېيىپ ئۇستىدە ئۇخلىسا شەھۋانىي ھېسنى كېسىدۇ . يېڭى قىزىلگۈلدىن 10 دەرھەم ۋەزىندىكىسىنى ئىچسە ئىچنى سۇرىدۇ ۋە 10 قېتىم ئولتۇرۇشقا مەجبۇر قىلىدۇ . قۇرۇقى سۇرمەيدۇ ، قىزىلگۈل يېغىمۇ ئىچنى سۇرىدۇ .

قىچىتقى ئوت (ئەنجۈرە) . ئۇنى سىركە بىلەن قوشۇپ تاڭسا ، يىرىڭلىق ئىششقىلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ ۋە ئۇلارغا پايدا قىلىدۇ . كۈلىنى تۇز بىلەن قوشۇپ تاڭسا ، ئىت چىشلەشتىن پەيدا بولغان يارىلارغا ، يامان يارىلارغا ۋە تۇزەلمەيدىغان سەرەتان (راك) غا پايدا قىلىدۇ .

ئېزىلگەن يوپۇرمىقى بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ . ئۇرۇقى پۇراش سېزىمىنى يوقىتىشقا پايدا قىلىدۇ ۋە غەلۋىرسىمان سۆگەكتىكى تىقىلمىلارنى قاتتىق ئاچىدۇ ، ئۇرۇقى قويۇلسا چىشلارنىك چىقىپ كېتىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ .

ئارپا سۇيى بىلەن قوشۇپ ياكى يوپۇرمىقى ئارپا سۇيىدە قاينىتىلىغاندىن كېيىن ئىچسە كۆكرەكنى تازىلايدۇ ۋە ئۇنىڭدىن بولغان غەلىدىغەش خىلىتلارنى چىقىرىدۇ . ئۇرۇقى كۈچلۈكرەكتۇر . بۇ ، ئىسىتما ، « ئۆرىسگە تىنىش »نى ۋە سوغۇقتىن بولغان زاتىلجەمنى تۇزىتىدۇ . ئۇنىك ئۇرۇقىنى تىلا شارابى بىلەن ئىچسە ، شەھۋانىي ھېسنى قوزغىتىدۇ .

قاۋاق (كاۋا) . كاۋننك پشۇرۇلغنى يەگگىل تاماق بولۇپ ، ئۇچەي ئارقىلىق تېز ئوتتۇپ كېتىدۇ . ئەگەر بىرەر سەۋەب بىلەن ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى بۇزۇلمسا ، ئۇنىڭدىن يامان خىلىت تۇغۇلمايدۇ . قىسقىسى ، كاۋا سەۋدا ۋە بەلغەم مىجەزدىكى كىشىلەر ئۇچۇن زىيانلىق ، سەپرا مىجەز كىشىلەر ئۇچۇن ياخشىدۇر . پىشۇرۇلغان كاۋا ئىسسىق يوتەل ۋە كۆكرەك ئاغرىقىغا پايدىلىق .

ئۇنىڭ شىرنىسى قىزىلگول يېغى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلسە ، ئىسسىق قولاق ئاغرىقىنى باسىدۇ ، مېڭە ئىششىقى ۋە تاماق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .

ئەگەر كاۋا سۇيىنى ھەسەل بىلەن قاينىتىپ ، نەترۇن سېلىپ ئىشلەتسە ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ . ئۇنى قوقاسقا كۆمۈپ ، پوتۇن پشۇرۇپ ، ئاندىن سۇيىنى شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىچسىمۇ شۇنداق تەسىر كۆرسىتىدۇ . كاۋا ئۇچەيگە ، بولۇپمۇ يوغان ئۇچەيگە قاتتىق زىيانلىقتۇر .

قاۋۇن ، قوغۇن (بىتتىخ) . قوغۇن ئىككىنچى دەرىجە ئاۋۇالدا سوغۇق ۋە ئىككىنچى دەرىجە ئاخىرىدا ھۆلدۇر . ئۇرۇقى قورۇتۇلسا ، تەبىئىتى ھۆل بولماستىن ، بەلكى بىرىنچى دەرىجىدە قورۇقتۇر . يىلتىزىنىڭ تەبىئىتى قورۇقتۇر . ياخشى پىشقىنى لەتىپ ، توك قوغۇن غەلىزدۇر . توك قوغۇن تەررەك تەبىئىتىگە ئىگە بولىدۇ . بۇنىڭدا قانداق بولمىسۇن ، ئېچىش خۇسۇسىيىتى بار . قوغۇننىڭ ئېتى ۋە ئۇرۇقى يېتىلدۇرگۈچى ۋە تازىلىغۇچىدۇر .

تېرىنى تازىلايدۇ ، ئۇرۇقى ۋە ئىچىدىكى باشقا نەرسىلەر سەپكۇن ، داغ ۋە باشنىڭ كېپەكلىشىگە پايدا قىلىدۇ ؛ ئىچىدىكىسى قانداق بولسا ، شۇ پېتىچە بۇغداي ئۇنى بىلەن خېمىر قىلىپ ئاپتاپتا قورۇتۇلسا ، يۇقىرىدىكى تەسىرنى بېرىدۇ . شاپىقى پېشانىگە قويۇلسا ، كۆزگە چۈشىدىغان نەزلىگە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ . بۇنى باشقا تاتامنىڭ كەينىدىن يېيىش كېرەك . چۈنكى ، قوغۇننىڭ كەينىدىن بىرەرنەرسە يېيىلمىسە كۆكۈلنى ئاينىتىپ قۇستۇرىدۇ .

قوغۇنىڭ پىشقىنىمۇ ، توڭىمۇ سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ . بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى ئۇششاق تاشلارنى ، بولۇپمۇ بۆرەكتىكى ئۇششاق تاشلارنى ھەيدەيدۇ . قوغۇن ئاشقازاندا بۇزۇلسا زەھەرلىك تەبىئەتكە ئىگە بولىدۇ . بۇندىق بولسا ئۇنى تېزدىن چىقىرىش لازىم . ياخشىسى مۇمكىن بولغان بىرەر ۋاستىنىڭ ياردىمىدە قۇستۇرسا بولىدۇ .

قارادارى (ئەفيۇن) . قارادارىنىڭ ئەڭ ياخشى خىلى ئۆتكۈر پۇراقلىق ئۇۋۇلىدىغان ، سۇدا تېز ئېرىيدىغان ، سوغۇقتا قاتمايدىغان ، ئاپتاپتا ئېرىيدىغىنىدۇر . بۇنى چىراغدا يانىدۇرسا ، تىنىق يالقۇنلاپ كۆيىدۇ . ئۇ تۆتۈنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە قۇرۇقتۇر . سۇركىسە ياكى ئىچسە بەدەننى ئۇيۇشتۇرىدۇ ، ھەرقانداق ئاغرىقنى يوقىتىدۇ . بىر ئىچىمى چوڭ يېسىمۇق دانىسى مىقدارىدۇر . قورۇلغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىقنى قالدۇرۇش ئۈچۈن شۇ ئورۇنغا سۇركىلىدۇ . خۇسۇسەن سۈت بىلەن سۇركەلسە ياخشىراق بولىدۇ . ئۇخلاتقۇچىدۇر . پىلىك بىلەن ياكى پىلىكسىز كۆتۈرۈلسە شۇ تەسىرنى بېرىدۇ . باش ئاغرىقنى توختىتىپ راھەتلەندۇرىدۇ . بۇ پەم - پاراسەت ، زېھىننى بۇزىدىغان نەرسىلەردىندۇر .

قارادارى يۆتەلنى توختىتىدۇ ، كۆپىنچە كۈچلۈك يۆتەلنى يوقىتىدۇ . قۇۋۇتەلەرنى تۆۋەنلىتىش ۋە تۇغما ئىسسىقلىقنى سۇندۇرۇش بىلەن ئۆستۈرىدۇ . بۇنىڭ زەھىرىنى كەسكۈچى نەرسە قۇندۇز قېرىندۇر .

قارا زىرە (كەراۋىيە) . قارازىرە ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق ، يەللەرنى ھەيدەيدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ . ئىچسە تاماقنىڭ ئاشقازان ئۇستىگە چىقىشىدىن بولىدىغان قۇسۇشنى توختىتىدۇ . ئاشقازاننى قىزىتىدۇ ۋە تاماقنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ . كۆزنى ئۆتكۈر قىلىدىغان دورىلار ۋە سۈرمىلەر تەركىبىگە كىرىدۇ . ھېچ تۇتۇشقا ۋە خاپىغان كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ .

مەددىگە قارشى ياخشى تەسىر قىلىدۇ ۋە ئۇلارنى ئۆلتۈرىدۇ . بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ۋە ئۇرۇقنىڭ قاينىتىمىسىنى ئىچسە ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ ،

قورساقنىڭ تولغاپ ئاغرىشىنى توختىتىدۇ ۋە ئەرلىك ئۇرۇقنى كېمەيتىدۇ . ئەگەر ئاياللار ئۇنىڭ قاينىتىمسىدا ئولتۇرسا ، بالىياتقۇ ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ .

قاقىگۈل (تەرەخشەقوۇق) . قاقىگۈلنىڭ سۇتى كۆزدىكى ئاقلىقنى ئېرىتىدۇ ، شىرنىسى ئىستىسقىغا پايدا قىلىدۇ ۋە جىگەر تېقىلمىلىرىنى ئاچىدۇ ، زەھەرلەرگە قارشى تۇرىدۇ ، چايان چاققانغا قويۇق قىلىپ سۈر-كىلىدۇ .

قوي پېچەك (لەبلەب) . ئۇنىڭ « كەمبەغەللەر ئارغامچىسى » نامىلىق خىلىنىڭ يېڭى يوپۇرمىقى چوڭ جاراھەتلەرنى داۋالايدۇ ۋە پۈتكۈزىدۇ . ئۇ شاراب بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ ئىشلىتىلىدۇ ، شۇنىڭدەك ئوتتا كۆيدۈرۈپ قويۇق سۈرتمە قىلىپ ئىشلەتسە ، بولۇپمۇ مومۇق سۈرتمە بىلەن ئىشلەتسە پايدا قىلىدۇ . بۇ ھەقتە ئۇنىڭغا تەڭ كېلىدىغان دورا يوق .

لەبلەبنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيىنى بىر پارچە پاختىغا تېقىپ قۇلاق ئاغرىغاندا تېمىتىلىدۇ . گۈلىنىڭ يېغى بىلەن قوشۇلغىنى قۇلاقتا ئىسسىق يارا بولسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ . كۆكرەك ۋە ئۆپكە ئۈ-چۈن ياخشى ، ئىسستىمنى ياندۇرىدۇ . جىگەردىكى تېقىلمىلارنى ئاچىدۇ . يوپۇرمىقى سىركە بىلەن ئىشلىتىلسە گالغا پايدا قىلىدۇ .

غازىەنجە (نىتافىلۇن) .يىلتىزىنىڭ قاينىتمىسى تارقىلىشچان يارىلارغا ، ئۆزىنىڭ سىركىدە قاينىتىلغىنى ئۇچۇققا قارشى ئىشلىتىلىدۇ . ئۇ سەرەمەس ، مىلكەك ۋە قوتۇرغا پايدا قىلىدۇ . ئىچۇرۇلسە ۋە قويۇپ تېڭىلسا بوغۇم ئاغرىقى ، يانپاش ئاغرىقى ۋە سۇلۇق جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ .

يىلتىزىنىڭ قاينىتمىسى بىلەن ئېغىز چايقالسا ، ئاغرىغان چىشقا ۋە ئېغىز چاقىلىرىغا پايدا قىلىدۇ . غولى شاراب بىلەن قوشۇپ تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە قارشى 30 كۈن داۋامىدا ئىچۇرۇلىدۇ .

يىلتىزىنىڭ شىرنىسى ئۆپكە ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدۇ . يىلتىزىدىن ئېلىنغان شىرنىسى تۇز ۋە ھەسەل بىلەن قوشۇپ بىرنەچچە كۈن ئىچۇ-

رۇلسه ، جىگەر ئاغرىقىغا ۋە سېرىقكېسەلگە پايدا قىلىدۇ . ئىچۇرۇش مىقدارى ئۈچ ئاباللاردۇر ①.

يىلتىزى ئۈچەي يارىلىرىغا ، ئىچ سۇرۇشكە ۋە بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ . يىلتىزىنىڭ قاينىتىمىسى ھەم شۇنداقتۇر . يىلتىزىنىڭ شىرنىسى ئۆلتۈرگۈچى دورىدۇر .

غوزا ، كېۋەز غوزىسى (قوتەن) . چىگىتى قىزىتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى ، چىگىت كۆكرەككە ياخشى ؛ يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ . چىگىت ئىچنى يۇمشىتىدۇ . يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى باللاردىكى ئىچ سۇرۇش كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ .

ھېلىلە (ھەلىلەج) . ھېلىلىنىڭ ھەممە خىلى ماخاۋغا پايدا قىلىدۇ . كاۋۇلدىن چىقىدىغان خىلى سەزگۈگە ، ئەسلەش قابىلىيىتىگە ۋە ئەقىلگە پايدا قىلىدۇ . باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ . ھېلىلىنى ئىچىش يۇرەك رېتىمسىزلىقى ۋە يۇرەك سېۋ شقا پايدا قىلىدۇ .

ھېلىلە تالنىڭ ئاغرىشىغا پايدىلىقتۇر . ھېلىلە بولۇپمۇ ئىككى دانە قارا ھېلىلە ئوزۇقلاندۇرۇش ئەزالىرىنىڭ ھەممە كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ . چۈنكى بۇلار ، بولۇپمۇ مۇرابا قىلىنغانلىرى ئاشقازانغا قۇۋۋەت بېرىدۇ . ھېلىلە تاماقنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ . پاكىزلاش ـ تازىلاش ۋە سۇمۇرۇش بىلەن ئاشقازاننىڭ ئىچكى پەردە قاتلاملىرىنى كۆچلۈك قىلىدۇ .

---

① بىر ئاباللا ـــ 0.708 گىرامغا تەڭ .

مۇرەككەپ دورىلار

مۇرەككەپ دورىلارنىڭ كېرەكلىكى

بىز ھەربىر كېسەللىككە ، بولۇپمۇ مۇرەككەپ كېسەللىككە قارشى تۇرىدىغان ئاددىي دورىنى تاپالمايمىز ، ئەگەر ئۇنداق دورا تېپىلغان تەقدىردىمۇ ، بىز ئۇنى ئەۋزەل كۆرمەيمىز ، ھەتتا بىز كۆپىنچە مۇرەككەپ كېسەللىككە قارشى تۇرىدىغان مۇرەككەپ دورىنىمۇ تاپالمايمىز ، ئۇنى تاپساقمۇ ، لېكىن بىزگە ئۇنىڭ تەركىبىي قىسىملىرىدىن بىرەرسىنىڭ قۇۋۋىتى ئارتۇقراق بولۇشى زۆرۈر بولىدۇ ۋە ئۇنىڭ قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدىغان بىرەر ئاددىي دورا قوشۇشقا موھتاج بولىمىز . بابۇنىنى ئالايلى ، ئۇنىڭ ئېرىتىپ تارقىتىش قۇۋۋىتى كۆپرەك ، بۇرۇشتۇرۇش قۇۋۋىتى ئازراقتۇر . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئۇنىڭغا بىرەر بۇرۇشتۇرىدىغان ئاددىي دورا قوشۇش ئارقىلىق ئۇنىڭ بۇرۇشتۇرۇش قۇۋۋىتى كۈچەيتىلىدۇ . بەزىدە قىزىتىدىغان بىرەر ئاددىي دورا مەۋجۇت بولسىمۇ ، لېكىن بىزگە كەمرەك قىزىتىدىغان دورا زۆرۈر بولسا ، ئۇنىڭغا بىرەر سوۋۇتىدىغان دورا قوشۇشقا توغرا كېلىدۇ ياكى ئۇنىڭدىنمۇ بەكرەك قىزىتىدىغان دورا كېرەك بولۇپ ، ئۇنىڭغا يەنە باشقا بىر قىزىتىدىغان دورا قوشۇشقا موھتاج بولىدىغان ئىش چىقىدۇ .

بىز ئىزدىگەن دورا بىزگە زۆرۈر ساھەدە يېتەرلىك تەسىرگە ئىگە بولسىمۇ ، لېكىن باشقا جەھەتتىن زىرەرلىك بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئۇنىڭ زەھىرىنى يوقىتىدىغان دورا ئارىلاشتۇرۇش زۆرۈر بولۇپ قالىدۇ . بەزى دورا ئىنسان تەبىئىتىگە يېقىمسىز ۋە جاراھەتلىك بولۇپ ، ئاشقازان

ئۇنى ياقتۇرمايدۇ ۋە قايتۇرۇپ چىقىرىدۇ ، بۇنداق ئەھۋالدا ئۇنى يېقىملىق قىلىدىغان بىرەر دورا ئارىلاشتۇرۇشقا مەجبۇر بولىمىز . بەزى دورىنى ئۆز تەسىرىنى بەدەنىنىڭ ئۇزاقراق يېرىگە كۆرسىتىشىنى كۆزدە تۇتۇپ قوشىمىز . بىراق ، بىرىنچى ۋە ئىككىنچى ھەزىم ئۇنىڭ قۇۋۋىتىنى سۇندۇرۇپ تاشلايدۇ دەپ قورقىمىز ، بۇنداق ئەھۋالدا ئۇ دورا مۆلچەرلەنگەن ئەزاغا بۇزۇلمىغان ھالدا يېتىپ بارسۇن ئۈچۈن ، ئۇنىڭغا ئۆزى تەسىر كۆرسەتمەستىن ، ئىككىلى ھەزىمنىڭ تەسىرىنى دوريدىن ئۇزاقلىتىدىغان ساقلىغۇچىنى قوشۇشقا توغرا كېلىدۇ . مەسىلەن ، تەرياق دورىسىغا ئەپيۇن قوشۇلىدۇ .

بىز دورا ئۆتۈش يوللىرىدا ناھايىتى يېتەرلىك دەرىجىدە تەسىر كۆرسەتسۇن ئۈچۈن ، ئۇنىڭ بىرئاز توختىتىلىپ تۇرۇشىنى ئىستەيمىز ، بىراق دورا تېز ئۆتۈپ كېتىدۇ . بۇنداق ئەھۋالدا دورىنى تۇتۇپ تۇرىدىغان دورا بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز .

بىلگىنكى ، تەجرىبىدىن ئۆتكۈزۈلگەن دورا تەجرىبىدىن ئۆتكۈزۈلمىگەن دوريدىن ياخشىراقتۇر ؛ بىر مەقسەت ئۈچۈن دورىنىڭ ئازراقى كۆپ دوريدىن ياخشىراقتۇر .

تەجرىبىدىن ئۆتكۈزۈلمىگەن دورا ئۆزىنىڭ ئاددىي قىسىملىرى ئېتىبارى بىلەنلا پايدا كەلتۈرۈشى مۇمكىن ، ئۇلارنىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە نېمە يۈز بېرىشىنى بىز بىلمەيمىز . بۇنىڭدا ئۇلار كۈچلۈكرەك بولۇپ قالامدۇ ياكى كۈچسىزرەكمۇ ؟ تەجرىبىدىن ئۆتكەن دوريدا بۇ ئىككى ھال تەكشۈرۈپ كۆرۈلگەن بولىدۇ . كۆپىنچە مۇرەككەپ دورىنىڭ تەركىبىدە ھالىدىكى پايدىسى ئۇنىڭ تەركىبىي قىسىملىرىدىن كۈتۈلگەنگە قارىغاندا كۆپرەك بولىدۇ .

دورىلار قانداق تەركىب قىلىنىدۇ . بىلگىنكى ، ئەگەر داۋالاش ئۈچۈن تۆت خىل ئېھتىياج تۇغۇلسا ، ئۇلارنى داۋالاش ئۈچۈن يېتەرلىك تەبىئىي دورىنى تاپالمىسىڭىز ، سۈنئىي دورىغا موھتاج بولىسىز ، مەسىلەن سوقمۇنيا ، ئەبۇجەھىل تاۋۇزنىڭ ئېتى ، سەبىر ۋە تۇربۇت بىلەن بوشى-

تىشقا ئېھتىياج چۈشۈپ ، بىر ئومۇمىي دورا ھاسىل قىلىش ئۈچۈن ئۇلارنى بىر - بىرى بىلەن قوشماقچى بولىشىز ، قارىشىڭىز كېرەككى ، دورىلارغا ۋە ئۇلارنىڭ تەسىرىگە بولغان ھاجەت بىر خىلدا بولسا ۋە ئۇلار تۆت بولسا ، ئۇلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر ئىچىمنىڭ تۆتتىن بىرىچە ئېلىپ قوشۇشىڭىز كېرەك ، ئەگەر ئۇلارغا بولغان ئېھتىياج بىر خىل بولماستىن ، بەلكى بىرىگە كۆپرەك ، باشقىسىغا ئازراق بولسا ، تېبابەت سەنئىتىگە ئاساسلىنىپ مۆلچەرلەپ ، ئۇلارنىڭ ھەربىرىگە بولغان ئېھتىياج دەرىجە-سىنى ئېنىقلاپ ، بىرىگە بولغان ئېھتىياجنىڭ ئىككىنچىسىگە بولغان ئېھتىياجنىڭ نىسبىتىگە ئاساسەن ، ئومۇمىي تەركىبنىڭ بىر ئىچىمگە كە-رەكلىكىنى بەزى ئاددىي دورىلارنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرۇشىڭىز كېرەك . بەزىسىنىڭ نىسبىتىنى كېمەيتىپ ، ئاندىن ھەممىسىنى قوشىسىڭىز بولىدۇ .

بىلگىنكى ، تەرياقتا ئوخشاش نەجات كەلتۈرگۈچى مۇرەككەپ دورا ئۆز تەركىبىدىكى ئاددىي قىسىملىرى تۈپەيلى ، بىر تۈرلۈك تەسىر ۋە قۇۋۋەتكە ئىگە بولغاندەك ، ئۇ دورىدا مەلۇم بىر مىزاج ھاسىل بولسۇن ئۈچۈن ، ئۇنىڭ بىرقانچە مۇددەت داۋاملىدا ئېچىتىش نەتىجىسىدە پەيدا بو-لىدىغان سورتى① تۈپەيلى بىر تۈرلۈك تەسىر ۋە قۇۋۋەتلەرگە ئىگە بو-لىدۇ . كۆپىنچە سورتى تەركىبىدىكى ئاددىي قىسىملىرىغا قارىغاندا ئەۋزەلرەك بولىدۇ . تېۋىپلارنىڭ « تەرياق فالانى كېسەللىككە ئۆز تەركە-بىدىكى سۇمبۇل تۈپەيلى ، فەلانى كېسەللىككە موربر تۈپەيلى پايدا قىلىدۇ » دېگەن سۆزىگە ئەھمىيەت بەرمەسلىك كېرەك . توغرا ، تەرياق مۇشۇ قىسىملىرى تۈپەيلى پايدا قىلسىمۇ ، لېكىن ئۇنىڭدىكى ئاساسىي نەرسە ئۇنىڭ سورتىدۇر . تەركىبىي قىسىملىرىنىڭ ھەممىسى بىرلىشىپ ناھايىتى ياخشى پايدا كەلتۈرىدۇ . بىراق ، بىز ئۇ قىسىملارنىڭ تەرياقنىڭ تەسىرىگە مۇناسىۋىتى قانداق ئىكەنلىكىنى ئېنىق كۆرسىتىپ بېرەلمەيمىز .

---

① تاماق ۋە دورىلار ئۆزىنىڭ ماددىسى ، كەيپىياتى (سۇپۇپى) ۋە سورتى (شەكلى) بىلەن تەسىر كۆرسىتىدۇ . شۇلار ئىچىدە ئاساسىي تەسىر قىلغۇچىلار ماددىسى بىلەن سورتى ھېسابلىنىدۇ .

ساڭا يەنە مەلۇم بولسۇنكى ، مۇرەككەپ دورىلار تەركىبىدە ئاساسىي قىسىم ۋە ھەسەل ۋەزىپىسىنى ئۆتەيدىغان دورىلار بولىدۇ ۋە ئۇلار تەركىبىدىن چىقىرىلسا مۇرەككەپ دورىنىڭ پايدىسى يوقىلىدۇ . مەسىلەن ، تەرياقتىكى ئەفئا يىلىنىنىڭ گۆشى ، ئايارەج پەيقىرادىكى سەبىر ۋە لوغازىيا ئايارەجدىكى خەربەقلەر شۇنداق .

تەرياقلار① ۋە چوڭ مەجۇنلەر②

ھەققىدە

تەرياق فارۇق . بۇ تەرياق مۇرەككەپ دورىلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى ۋە ئەڭ ئەۋزىلىدۇر ، چۈنكى ئۇ كۆپ نەرسىلەرگە پايدا قىلىدۇ ، خۇسۇسەن يىلان ، چايان چاققان ۋە غالجىر ئىت چىشلىگەن ، ئۆلتۈرگۈچى زەھەرلەرگە ، شۇنىڭدەك بەلغەمدىن ھەمدە سەۋدادىن بولىدىغان كېسەللىكلەرگە ۋە ئۇلارنىڭ ئىسسىتمىلىرىغا ، يامان يەللىك كېسەلگە ، پالەچكە ، سەكتە ، تۇتقاقلىق ۋە يۈز پالىچىگە ، ئەنسىزلىك ۋە ۋەسۋەسىگە ، سارىلىق ، ماخاۇ كېسەللىكىگە ھەمدە پىسىگە پايدا قىلىدۇ .

تەرياق يۇرەكنى تېتىكلەشتۇرىدۇ ، ھېس - تۇيغۇنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ ، ئىشتىھانى قوزغىتىدۇ ، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ ، نەپەس ئېلىشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ ، خاپىغان كېسەللىكنى ھەيدەيدۇ ۋە قان قۇسۇشنى توختىتىدۇ ، بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ ئاغرىقلىرىغا ھەمدە ئۇلاردىن تۇرلۇك

---

① تەرياق ياكى تىرياق — زەھەرلەرگە قارشى ئىشلىتىدىغان ناھايىتى مۇرەككەپ تەركىبلىك ئىگە دورا .

② مەجۇن (جەمى ماۋجىن) سۆزىنىڭ لۇغەت مەنىسى بىلەن ھاسىل بولغان ۋە خېمىر قىلىنغان بولۇپ ئەچىن (خېمىر) سۆزىدىن ئېلىنغان . بۇ تېرمىن بىلەن تەركىبىي قىسىملىرى ياخشىلاپ ئېزىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ھەسەلگە ياكى قەنت قېيمىغا ياكى باشقا بىرمۇ شەربەتكە قوشۇش ئارقىلىق تەييارلىنىدىغان مۇرەككەپ دورىنى كۆرسىتىدۇ .

نەرسىلەرنىڭ ئېغىشىغا پايدا قىلىدۇ . تاشنى پارچىلايدۇ ، شۇنىڭدەك ئۇچەي يارىلىرىغا ، جىگەر ، تال ۋە باشقا ئەزالاردا بولىدىغان ئىچكى قاتتىقلىقلارغا پايدا قىلىدۇ . تەرياق بۇ تەسىرلەرنى ئۆز تەركىبىدىكى ساددا دورىلارنىڭ ئارىلاشقىنىدىن كېلىپ چىقىدىغان سورتنىڭ خۇسۇسىيتى سەۋەبىدىن ئەمەلگە ئاشۇرىدۇ . چۈنكى ئۇ ، روھ بىلەن تۇغما ھارارەتنى كۈچەيتىدۇ ۋە شۇ ئارقىلىق ئىنسان تەبىئىتىگە سوغۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىققا قارشى تۇرۇشتا ياردەم بېرىدۇ .

ھەربىر ئايرىم كېسەللىكتە تەرياقتىن قانچىلىك ئىچۈرۈش كېرەكلىكىگە كەلسەك ، شۇنى ئېيتىش كېرەككى ، كونا يۆتەل ، كۆكرەك ۋە بىقىن ئاغرىقىدا ئۇنىڭدىن بىر تورمۇسە① مىقدارىدىكىسى ھەسەل سۈيى بىلەن ياكى كېسەلنىڭ ئىسسىتمىسى بولسا گۈلاب بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ . دەۋرىيىلىك تىترەتكۈچى ئىسسىتما سوغۇقلۇق ۋە قۇسۇشنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە تەرياقتىن بىر تورمۇسە مىقدارىدىكىسى ئۈچ ئوقىيەدىن كەم بولمىغان ۋە 4.5 ئوقىيەدىن ئارتۇق بولمىغان سۇ ياكى شاراب بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ . قولۇنجا ئۇچرىغان ، ئاشقازىنى كۆپكەن ۋە ئۇچىيى مۇجۇپ ئاغرىيدىغان كىشىلەرگە بىر تورمۇسە مىقدارىدىكىسى ھەسەل سۈيى ياكى گۈلاب بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ . ئىشتىھاسى چۈشكەن كىشىگە سۇ ياكى شاراب بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ ، تەرياقتىن بىر تورمۇسە تۇياغۇت قاينىتىلغان بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ . ئىستىسقىغا بىر تومۇرسە تەرياق تاماقتىن ئىلگىرى يېگۈزۈلىدۇ ياكى 1.5 ئوقىيە مىقدارىدىكى سۈيۇلدۇرۇلغان سىركە بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ . قان قۇسىدىغان كىشىگە ئەگەر كېسەللىك يېقىندا باشلانغان بولسا تەرياقتىن بىر مىسقال سۈيۇلدۇرۇلغان سىركە بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ ، كېسەللىك كونا بولسا ئاشۇ مىقدارىنى سوم قوتۇن قاينىتىلغان ئەتىگەن ۋە كەچقۇرۇن ئىچۈرۈلىدۇ . ئاۋازى بوغۇلۇپ قالغان كىشىگە بىر باقىلە مىقدارىدىكى تەرياق ھەسەل سۈيى ياكى ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ ، ياكى تىل تېگىدە تۇتۇپ تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ . ئۇچەي يارە-

① بىر تورمۇسە ـــ 0.472 گىرامغا تەڭ .

لىرى ۋە ئىچىدىن قان ئۆتۈشكە قارشى ئۇنى تەتىم سۈيى بىلەن ، نەپەس قىسىلىشقا قارشى بىر ئوقىيەدىن كەمرەك دېگىز پىيىزى ئىسكەنجۈبىل ئىچۈرۈلىدۇ ، تۇتقاقلىقتا تەرياق بىلەن گال چايقىلىدۇ ، كېيىن چارەك مىسقالدىن 0.5 مىسقالغىچە سۇ ياكى دېگىز پىيىزى ئىسكەنجۈبىل بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ . باش ئاغرىقى ۋە شەقىقىدىمۇ شۇنداق قىلىنىدۇ .

ئەگەر تەرياق پىترۇشكا قاياناتمىسى بىلەن ئىچىلسە ، دوۋساق ۋە بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلايدۇ . ئۇ ھەيزنى قايتۇرىدۇ ۋە تەبىئىتنى تۇراقلاشتۇرىدۇ . سالامەت ۋاقىتلىرىدا تەرياق ئىچىپ يۈرگەن كىشىگە زەھەرلەر زىيان قىلمايدۇ . ئۇ تۈرلۈك ئاپەتلەردىن ساقلايدۇ ۋە ۋابا كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

تەرياقنىڭ سۈپىتى . دېگىز پىيىزى كۆمىلىچى 48 مىسقال ، ئەفيۇن يىلان كۆمىلىچى 24 مىسقال ، ئەندىروخۇرۇن كۆمىلىچى ، قارىمۇچ ۋە ئەپيۇنلەرنىڭ ھەربىرىدىن شۇ مىقدارىدا ، دارچىن (بىر رىۋايەتكە قارىغاندا) 12 مىسقال ، (باشقا بىر رىۋايەتكە قارىغاندا) 24 مىسقال ، قىزىلگۈل 12 مىسقال ، ياۋا چامغۇر ئۇرۇقى ، ياۋا سامساق ، گۈلسەۋسەر يىلتىزى ، دەرەخ پوخىقى ، چۈچۈكبۇينىنىڭ قويۇلدۇرۇلغان شىرنىسى ۋە بەلزەم يېغىنىڭ ھەربىرىدىن شۇ مىقدار چىلىك ۋەزىندە ، مورىر ، زەپە ، زەنجىۋىل ، راۋاچ ، فەنتەفىلۇن ، تاغ يالپۇزى ، كەنەۋچە ، تاغ پىترۇشكىسى ، رۇم رەيھانى ، قۇست ، ئاقمۇچ ، ئۇزۇن مۇچ ، كېيىكئوتى ، كۇندۇر يىلمى ، قاراچەيىرگۈلى ، سەقىچ ، قارا چىلان ، دارچىن ، ھىندى سۇمبۇلى ۋە جولاخلەرنىڭ ھەربىرىدىن 6 مىسقال ، سۇيۇق مەيئا يېلمى ، پىترۇشكا ئۇرۇقى ، رۇم سىبىسق كەۋرىكى ، ئاق ئىنداۋا ئۇرۇقى ، جۇۋىنە ، كەمادەرىۋىس ، كەمافتوس ، تىكە ساقال شىرنىسى ، ئىقلىت سۇمبۇلى ، سادەج ، ياۋايى ئوكراب يىلتىزى ، گىنتىيانا يىلتىزى ، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى ، مۇھرلەبىي ، كۆيدۇرۇلگەن سىرىق زاك ، ئەمام ، ئىگىر ، بەلزام دەرەخ ئۇرۇقى ، لالە چىبىي ، تاغ سۇمبۇلىنىڭ يىلتىزى ، ئەرەب يېلمى ، ياۋا زىرە ، رۇم ئارپىبەدىينى ۋە ئەرەب ئاكاتسىيەسىنىڭ شىرنىسى ھەربە-

رىدىن 4 مىسقال ، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى ، گەلبان يېلىمى ، يەھۇد مومى ، گاۋشىر ، ئىنچىكە لوفا ۋە ئۇزۇن ئەرستالاخىيلەرنىڭ ھەربىردىن 2 مىسقال (بىر رىۋايەتكە قارىغاندا) ، ئۇزۇن ئەرستالاخنىينىڭ ئورنىغا ئۇنىڭ يۇمىلىقى كۆرستىلگەن ، قوندۇز قەھرى (بىر رىۋايەتكە قارىغاندا) 2 مىسقال ، (باشقا بىر رىۋايەتكە قارىغاندا) 4 مىسقال ئېلىنىدۇ . ئىران كەۋرىكى ھەققىدە ھەم گەپ شۇنداق . ھەسەلدىن 10 رىتىل ، كونا خۇش-بۇي شەرابتىن 2 قىست ئېلىنىدۇ . دورىلاردىن ئېرىيدىغانلىرى ئېرىتىلىدۇ ، قۇرۇقلىرى ئېزىلىدۇ ، ئاندىن ھەممىسى ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈلۈپ ، ساپال ياكى قەلەي ، ياكى كۆمۈش ئىدىشقا سېلىپ قويۇلىدۇ . بۇنىڭدا قاچىنى تولدۇرۇۋەتمەستىن ، دورا نەپەس ئالسۇن ئۈچۈن بوش جاي قالدۇرۇلىدۇ . ھەسەل ۋە شارابتىن باشقا ھەممە دورىلار 64 تۈرلۈكتۇر .

ئەفئا يىلىنىدىن قىلىنىدىغان كۈملاچ . ئەفئا يىلىنى باھارنىڭ ئا-خىرىدا ۋە كۈزنىڭ باشلىرىدا تۈتۈلىدۇ . ئەگەر باھار سوغۇق كەلسە ، يازنىڭ ئىسسىقغىچە كېچىكتۈرۈلىدۇ . ئەفئا يىلىنىنىڭ بېشى ياپىلاق بو-لۇپ ، ياپىلاق يېرى ئىنچىكە بويۇنلىرىغا يېقىن يەردە كۆرۈلىدۇ . ئۇلارنىڭ جۇغى كالتە بولۇپ ، ئۆزى ۋېشىلدايدۇ ۋە پىشىلدايدۇ . ھەرقانداق ئەفئا يىلىنى ھەم بۇنداق كۈملاچ دورا تەييارلاشقا ياراۋەرمەيدۇ ، دورىغا پەقەت توق سېرىق رەڭلىك چىشى يىلان ئىشلىتىلىدۇ . بۇنىڭ ئالامتى شۇكى ، ئەركەك ئەفئا يىلىنىنىڭ جاۋغىيىدا بىردىن چىشى بولىدۇ ، چىشى ئەفئا يىلىنىنىڭ جاۋغىيىدا بىرسى كۆپ بولىدۇ . مۇڭگۈزلۈك ، ئالا ۋە ئاققا مايىل خىلىدىن ساقلىنىش كېرەك . ئۇلارنى شور تۇپراق يەرلەر ، شۇنىڭ-دەك دەريا ، ئېرىق ۋە دېڭىز قىرغاقلىرى ھەمدە دەرەخلىك جايلاردىن تۇتماسلىق كېرەك . چۈنكى ، ئۇلارنىڭ ئىچىدە زەھىرى ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدىغان يۇمىلاق ياڭاق شەكىللىك يامان خىللىرى بولىدۇ ، بەلكى ئۇلار نەملىككە يېراق بولغان يەرلەردىن تۇتۇلىدۇ . يىلاننىڭ سۇس ھەرىكەت قىلىدىغانلىرىنى تۇتماستىن ، تېز ھەرىكەت قىلىدىغان ۋە بېشىنى كۆتۈرۈپ يۈرىدىغىنىنى تۇتۇش كېرەك .

يىلانىنى تۇتقاندىن كېيىن ، ئىمكانىيەتنىڭ بارچە بېپەرۋا بولماسلىقى ، باش تەرەپتىن تۆت ئەنلىك قالدۇرۇپ كېسىلىدۇ . قۇيرۇق تەرىپىدىنمۇ شۇنداق قىلىنىدۇ . شۇنداق قىلغاندا يىلاندىن كۆپ قان ئاقماي ، ئۇ كۆپ قىمىرلىسا ۋە ئاستا ئۆلسە ياخشى ھېسابلىنىدۇ . ئەگەر قېنى كەم بولسا ، ئاز قىمىرلىسا ۋە تېز ئۆلسە ئۇ ياماندۇر . يەنە ئۇنىڭ ئالامەتلىرىدىن بىرى شۇكى ، ئوتسىز ھەربىكەت قىلىدۇ ، قارىشى جۇرئەتلىك ۋە قاتتىق بولۇپ ، چىقىرىش ئەزاسى قۇيرۇقىنىڭ ئۇچىغا يېقىن بولىدۇ .

يىلان ئۆلگەندىن كېيىن ئىچىدىكى نەرسىلەر ، خۇسۇسەن ئۆتى ، قاپچىقى ئېلىپ تاشلىنىدۇ ۋە نەمەكاپ (تۇزلۇق سۇ) بىلەن ياخشى يۇيۇلىدۇ . كېيىن نەمەكاپتا (تۇزلۇق سۇدا) قاينىتىلىدۇ ، بىرئاز ئوكراب سېلىنسا يامان بولمايدۇ . سۆڭكى گۆشىدىن ئاسان ئاجرىلىدىغان بولغۇچە ۋىل - ۋىل پىشۇرۇلىدۇ ، ئاندىن گۆشىنى سۆڭكىدىن ئاجرىتىپ ، ھاۋانچىغا سېلىنىدۇ ۋە پارچىلاپ ئېزىلىدۇ . شۇ ئىشنى قىلغۇچى كىشىگە بۇرنىغا بەلزەم يېغى تارتىش ۋە بارماقلىرىغا شۇ ياغدىن سۈركەش تەۋسىيە قىلىنىدۇ . گۆشى پارچىلانغاندىن كېيىن ، ئۇنىڭغا كەڭ ئېلاشتۇرۇلىدۇ ، بۇ تۇرلۇك نۇسخىلاردا تۇرلۇكچە بولۇپ ، ئەندرامەخ نۇسخىسىغا ئىمتىياز بېرىلمەيدۇ . كېيىن نېپىز ۋە نازۇك كۇمىلاچ تەييارلاپ سايىدا قورۇتۇلىدۇ ۋە ساقلاپ قويۇلىدۇ . قۇرۇتۇشتىن ئىلگىرى ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن كۇمىلاچقا مۇتلەق ئاپتاپ تەگمەسلىكى كېرەك ، چۈنكى ئاپتاپ ئەفئا يىلىنى گۆشىگە خاس بولۇپ ، بىرەر نەرسىنىڭ چېقىشى ياكى ئىچىش بىلەن بەدەنگە ئۆتكەن زەھەرگە قارشى تۇرىدىغان قۇۋۋەتنى كېسىپ تاشلايدۇ .

بۇزۇرىگ دورا . بۇ پارسلارنىڭ تاللانغان بۇيۇك دورىسى بولۇپ ، فىلۇنىيە ، تەرياق ۋە شەلىيا دەرىجىسىدۇر . ئۇ قۇلۇنج (ئۇچەي كېسىلى) گە بەك پايدا قىلىدۇ .

تەركىبى : زەپە ۋە ئاق مىڭدۇانە ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 1 ئىستار ؛ ئەپيۇن ۋە فەرفيۇننىڭ ھەربىرىدىن 20 دەرھەم ؛ سۇمبۇل ۋە

سـتـيـره‌كـسـه يـېـلـمـدىن 2 ئـستار ؛ هـنـدى سـاده‌چـى ۋه قه‌لـه‌مـپـۇرىدىن 4 دەرهەم ؛ ئاق مـۇچـتـىن 2 دەرهەم ؛ تېشىلمىگه‌ن مه‌رۋايىت ، نۆشۈدۇر ، ياۋا بـه‌رگـىزۈپ ئۇرۇقـى ، مـۇشـىك ، كـافـور ، هـىل ، دارچـىن ۋه سه‌يلۇن دارچـىنلارنـىڭ هه‌ربىرىدىن 1 دەرهەم ؛ قۇستىدىن 8 دەرهەم ؛ ئادراسمان ئۇرۇقـى ، نـه‌زلـه ئوتى ۋه ئۇزۇن مۇچلارنىڭ هه‌ربىرىدىن 2 ـــ 4 مىسقال ، ئىران كه‌ۋره‌گى ، قۇندۇز قه‌هرى ۋه گاۋشىرلارنىڭ هه‌ربىرىدىن 2دەرهەم؛ ياۋا زەنـجـىۋىل ، دەرونەك ۋه بىلزام يېغىنىڭ هه‌ربىرىدىن 8 دەرهەم ئىلـه‌نـمـدۇ ، سـۇرىـيـه ۋه ئه‌جـەم نـۇسـخـىلىرىدا تۆۋەندىكىچه كۆرسىتىلدۇ ، مورىردىن 4 دەرهەم ؛ كافوردىن 4 دەرهەم ئېلىنىدۇ . قۇرۇقلىرى ئېزىلدۇ ، ھۆللـىرى قاينىتىلغان تىلا شارابىغا چىلىنىدۇ . كېيىن هەممىسى قوشۇلۇپ هەسەل بىلەن قايىنىتىلىپ ، ئالتە ئايغىچە قويۇپ قويۇلىدۇ . بىر ئىچىمى بىر جەۋزە بولۇپ ، ئىللىق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ .

چـوڭ ئەتـرىـفـۇل (ئىتتىرىفل گەبىر) . هەزىم بۇزۇلۇش ، ئاشقازان سـوغـۇقـلـۇقـى ، خۇسۇسەن ئۇچەي سوغۇقلۇقىغا ، شۇنىڭدەك ئاشقازان ، دوۋساق بـوشاشقانىغا پايدا قىلىدۇ ۋه جىنسىي ئالاقه قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ .

تـەركىبى : پوستى ئاجرىتىلغان قارا ھېلىلىدىن 6 دەرهەم ؛ بەلىلە ، ئامـلە ، تاغ پىترۇشكىسى ئۇرۇقى ، ھىندى چەكەمۇغى ، جۇۋۇنە ۋه پارس كەكلىكئوتلىرىنىڭ هه‌ربىرىدىن 1 ئوقىيە ، سۇمبۇل ، ئەمام ، كىچىك قاقىلە ۋه ئېگـىـرلەرنىڭ هه‌ربىرىدىن 3 دەرهەم ، دارچىندىن 4 دەرهەم ؛ ئاقمۇچ ، قارىـمـۇچ ، ئانـار ئـىـپارى ۋه ھىندى تۇزلىرىنىڭ هه‌ربىرىدىن 0.5 ئوقىيە ، تـۆمـۇر ئۇۋۇشـقـىـدىـن 3 ئوقـىـيـه ؛ خـەردەل (قـىـچـا) دىـن 1.5 ئوقـىـيـه ۋه نـۆشـۈدۇرىدىـن 0.5 دەرهەم ئېلىپ ئېزىلدۇ ۋه ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بادام يـېـغـى بـىـلـەن ھۆللىنىدۇ ؛ كېيىن ئارىلاشمىسىنىڭ بىر هەسسىسگه ئۇچ هەسـسـه كـەلـگـۈدەك كۆپۈكى ئېلىنغان هەسەل قوشۇلۇپ ، كېرەك بولغان مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ .

مـۇشـك مـەجـۇنـى . بـۇ خـاپىغان كېسەللىكىگه ، هەممه سەۋدايى كـېـسـەللىكلەرگه ۋه قېنىلىپ نەپەس ئېلىشقا پايدا قىلىدۇ ؛ بۇ نەپەس دو-

رىسىدۇر .

تەركىبى : ياۋا زەنجۈبىل ، دەرۇنەك ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، كەھرىۋا ۋە ماجانلارنىڭ ھەربىرىدىن 1 دەرھەم؛ خام يېپەكتىن 1.5 دەرھەم؛ قىزىل ۋە ئاق بەھمەن ، ھىندى سادەجى ، سۇمبۇل ، قاقىلە ، قەلەمپۇر ، مونچاق ۋە قۇندۇز قەھرىنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 دەرھەم ؛ زەنجۈبىل ۋە ئۇزۇن مۇچتىن ئىككى دانەق ؛ تېبەت مۇشكىدىن 1 دەرھەم ئېلىنىدۇ . بۇلارنىڭ ھەممىسى ئېزىلىپ ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . بىر ئىچىمى بىر ھەممەسە ① مىقدارىدا بولۇپ ، خۇشبۇي شاراب بىلەن ئىچىلىدۇ .

بىزنىڭ ياقۇتتىن تەييارلانغان مەجۇنمىز . بۇ بىزنىڭ مەجۇن بولۇپ ، ئۇنى بىز پادىشاھلار ۋە ئۇلارغا ئوخشاش كىشىلەرگە سىناپ كۆرۈپ ، زور مەنپەئەتى بارلىقىنى بىلدۇق . خۇسۇسەن ئۇ ۋەسۋەسىلىك ، يۈرەك سىقىلىش ، خاپىغان ، يۈرەك زەئىپلىكى كېسەللىكىگە ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ چىقتى ۋە بۇ كېسەللىكتىن كونىراپ كېتىپ داۋالاش تەسىر قىلمايدىغانلىرىنى تېگى - تەكتىدىن يوقىتىپ تاشلىدى . ئۇنىڭ يەنە مېڭە ، ئاشقازان ، جىگەر ۋە تال كېسەللىكىگە ، خۇسۇسەن قۇلۇنج (ئۇچەي كېسەللىكى) گە ناھايىتى پايدىلىق ئىكەنلىكىنى كۆردۇق ، ئۇ بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە كونا ئىسسىتمىلارغا پايدا قىلىدۇ .

نۇسخىسى : ياقۇت ، خۇسۇسەن ئانار رەڭدىكى قىزىل ياقۇت پارچىلىرىدىن 1 مىسقال ئېلىپ ، ھاۋانچىغا سېلىنىدۇ ۋە يۇمشاق سوقۇلۇشى ئۈچۈن ئاستا - ئاستا ئېزىلىدۇ ، كېيىن ئۇنى سالايە تاشقا ئېلىپ ، ئۇندەك قىلىپ ئېزىلىدۇ ، ئاندىن يەشمە تېشىدىن 1 دەرھەم ؛ ھېقىقتىن 1 دەرھەم ؛ ئىچى كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن بىلەن سۈزگەن تېگىلگە سېلىپ ئېرىتىپ ، ئاندىن ئەينەكتەك سوقۇلغان ئالتۇندىن ئىككى دانەق ② ؛ قەلەي بۇغىنىڭ تەسىرى بىلەن ئەينەكتەك خۇسۇسىيىتىگە ئىگە قىلىنغان كۈمۈشتىن 1 دانەق ئېلىنىدۇ . بۇلارنىڭ ھەربىرى ياقۇتنى پارچىلىغاندەك قىلىپ پارچىلىنىدۇ ۋە ئېزىلىدۇ ، شۇنىڭدىن كېيىن ھەممىسى سەلايە تېشىغا سېـ

---

① 1 ھەممەسە ـــ 0.25 گىرامغا .

② 1 دانەق ـــ 0.415 گىرامغا .

لىنىپ ، خۇشبۇي شاراب بىلەن ھۆللىنىدۇ ۋە قۇرىغۇچە ئېزىلىدۇ . ئۇلار تۇزانىدەك بولۇپ كەتكۈچە بۇ ئىش تەكرارلىنىدۇ ، ئاندىن ئۇلار ئېلىپ قويۇلىدۇ . بۇلارنىڭ ھەممىسى بىر ھەسسىنى تەشكىل قىلىدۇ . كېيىن دەرەخ پوخىقى ، دېڭىز چېكى ، مۇچ ، زەنجۈبىل ، قەلەمپۇر ، مونچاق ۋە سامساقلارنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ؛ « ئەرمەن تېشى » ، لاجۇۋەرد تېشى ، نېپتە تۇزى ، ياۋا زەنجۈبىل ، دارونەك ، بەھمەن ۋە گاۋزىبانلارنىڭ ھەربىرىدىن 1/3 ھەسسىگىچە ؛ كېيىن ئىقلىت سۇمبۇلى ، يەنى ناردىن ، ئەمام ، ئېگىر ، سادەج ، چىن دارچىنى ، كەكلىكئوتى ، تاغ جەنبىلى ، زۇپا ۋە زىرىلەرنىڭ ھەربىرىدىن چارەك ھەسسە ؛ كېيىكئوتى ، تاغ پېترۇشكىسى ئۇرۇقى ، يەھۇد تېشى ، پېترۇشكا ئۇرۇقى ، موربر ، كۇندۇر يېلىمى ، زەپىران ۋە ئاق مۇچلارنىڭ ھەربىرىدىن 1/6 ھەسسە ؛ پىل سۆڭىكىدىن 1/3 ھەسسە ئېلىنىدۇ . بۇ دورىلارنىڭ ھەممىسى ئېزىلىپ ، ئۇستىگە يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن تاشلارنىڭ ھاكلىرى ① سېلىنىدۇ ؛ كېيىن يەنە ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلغان ئىككى ھەسسە ۆزىندە ئېلىنغان بەلىلە ھەسلى قوشۇلۇپ ، 1 مىسقاللىق كۇمىلاچ ياسلىپ ئىچۈرۈلىدۇ .

جۇۋارشىنلەر②

زىرە جۇۋارشىنى . ئىچكى ئەزالاردا سوغۇقتىن پەيدا بولىدىغان ئاغرىقلارغا ۋە قېرىلاردا بەلغەمدىن بولىدىغان كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ ، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ ، تاماقنى ھەزىم قىلدۇ ، « ئوغرى ئىشتىھا »دا سېسىق كېكىرىكنى يوقىتىدۇ . بىر ئىچىملىكى بىر مازى مىقدارىدا بولۇپ ، ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ . ئۇ يەنە سەۋدا ۋە بەلغەمدىن كېلىپ چىقىدىغان سوغۇق ئىسسىتمىغا پايدا قىلىدۇ .

---

① بىرەر نەرسىنىڭ ھاكى دېگەندە ، ئۇ نەرسىنى كۆيدۈرۈش نەتىجىسىدە ھاسىل بولغان ماددا كۆزدە تۇتۇلىدۇ .

② جۇۋارشىن — پارسچە گوۋارشىنىڭ ياكى گوۋارشىنىڭ ئەرەبچىلەشتۇرۇلگەن شەكلىدۇر . بۇ سۆز پارسچە « تاماقنى ھەزىم قىلىش » مەنىسىدە بولغان گوۋاردىن پېئىلىدىن ئېلىنغان . شۇنىڭ ئۈچۈن ، جوۋارشىن سۆزىنىڭ لۇغەت مەنىسى « ھەزىم قىلىش » دېگەكتۇر . ئومۇمەن ، تىرمىن بىلەن ئاشقازانىنىڭ ئىشىنى ياخشىلاش ۋە ھەزىمنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ، ھەممەت قىلىدىغان دورىلار ئىپادىلىنىدۇ .

تەركىبى : بىر كىچە ـ كۈندۈز ئۇزۇم سىركىسىگە چىلاپ قويۇپ ، كىيىن قۇرۇتۇلۇپ ، قورۇلغان كىرمان زىرىسى ، سايىدا قۇرۇتۇلغان گە- زەگۈت يوپۇرمىقى ، مۇچ ۋە زەنجۈبىللەرنىڭ ھەربىرىدىن 5 ئىستار ۋە ئەرمەن بۆرىكىدىن 10 دەرھەم ئېلىنىدۇ . بۇ دورىلارنى يانجىپ ئالغاندىن كىيىن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، قاچىغا ئېلىپ قويۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

مۇشك قوشۇلغان بېھى جۇۋارشىنى . ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ ، شۇنىڭدەك ئاشقازان زەئىپلىكى ، قۇسۇش ۋە تاماق ئۆزلەشتۇرۇشنىڭ يامانلىقىغا پايدا قىلىدۇ ، بەدەننى ياخشلايدۇ .

تەركىبى : پوستى ئېلىنىپ ئىچى تازىلانغان بېھى ۋە كۈپۈكى ئې- لىنغان ھەسەلنىڭ ھەربىرىدىن 2 رىتىل ، مۇچ ، ئۇزۇن مۇچ ۋە زەنجۈبىللەرنىڭ ھەربىرىدىن 5 دەرھەم ؛ كىچىك قاقىلدىن 8 دەرھەم ؛ قاقىلە ، قەلەمپۇر ، مونچاق ، خۇشبۇي سۇمبۇل ، دارچىن ۋە زەپىرانلارنىڭ ھەربىرىدىن 2 دەرھەم ئېلىنىدۇ . بۇ دورىلار ئېزىلىپ ، بىر ـ بىرى بىلەن قوشۇلىدۇ ، ئاندىن بېھى ئۇزۇم سىركىسىدە ياخشى پىشۇرۇلىدۇ ، بەزى تېۋىپلار ئۇنى شارابتا ، يەنى ھەسەلدە پىشۇرىدۇ . كىيىن ئوتتىن چۈشۈ- رۈپ سۈزۈلىدۇ ۋە سۈيى ئېقىپ چۈشۈپ كەتكۈچە قويۇپ قويۇلىدۇ ، ئاندىن ياخشى پارچىلىنىدۇ . ئۇنىڭدىن كىيىن ، ھەسەل ئوتتا قاينىتىلىدۇ ۋە دېيەرلىك قويۇلغۇچە ئاستا ـ ئاستا ئېلىشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ ، كىيىن ئۇنىڭ ئۈستىگە بېھى سېلىنىدۇ . ئۇلار تولۇق ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە بېھىنىڭ سۈيى يوقالغۇچە ئېلىشتۇرۇلىدۇ . شۇنىڭدىن كىيىن ئوتتىن چۈشۈرۈپ ئۈستىگە دورىلار سېپىلىدۇ ۋە تولۇق ئارىلاشقۇچە قوچۇلىدۇ ، ئاندىن گۈل يېغى ياكى زىغىر يېغى سۈركەلگەن مەرمەر تاختا ياكى يۇزى تەكشى نانتاختا ئۈستىگە سېلىپ تەكشى قىلىپ يېيىلىدۇ ۋە قۇرۇشى ئۈچۈن 2 ـــ 3 كۈن قويۇپ قويۇلىدۇ . شۇنىڭدىن كىيىن پىچاق بىلەن ھەربىرى 4 مىسقالدىن قىلىپ تۆت بۇرجەك شەكىلدىكى بۆلەكچىگە بۆلۈپ كېسىلىدۇ ۋە ئۇلارنى چىتران يوپۇرمىقىغا ئوراپ باغلاپ ئېلىپ قويۇلىدۇ ـ دە ، كې- رەكلىك مىقدارىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ . بەزى تېۋىپلار بۇنىڭغا ئىككى دەرھەم مۇشك قوشىدۇ .

بەرمەكي① ئىلەكى دورىسى . بۇ مەددە يوقىتىدۇ ۋە ئاشقازان زەـ ئىپلىكىگە پايدا قىلىدۇ .

تەركىبى : ھېلىلە ، ئامىلە ۋە بەرەنكىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە ؛ تۇربۇت مېغىزىدىن يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسى بىلەن باراۋەر ، ناۋاتتىن شۇلارنىڭ ھەممىسىدىن ئىككى ھەسسە كۆپ ئېلىنىدۇ . بىر ئىچىمى 10 دەرھەم .

يالايىغان دورىلارنى كۆپىنچە ئېغىزدا تۇتۇپ شۇمۇپ تۇرۇش ئۇچۇن تەييارلىنىدۇ . بۇنىڭدا دورا بىردەمدىلا ئاشقازانغا بېرىپ چۇشـ مەستىن ، ئاز ـ ئازدىن ئۆپكىگە يېتىپ باربدۇ ، ئەكسى ھالدا مەيدىدىن ئۆپكىگىچە بولغان ئۇزاق مۇساپىنى بېسىپ ئۆتۇشى كېرەك .

قۇرۇق يۆتەلگە پايدا قىلىدىغان دورا . تەركىبى : قورۇلغان زىغىر ئۇرۇقى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە قاچىغا ئېلىپ قويۇپ كېرەك بولغاندا ئىستېمال قىلىنىدۇ .

شەربەتلەر ۋە قويۇلدۇرۇلغان شىرنىلەر

شەربەتلەر ۋە قويۇلدۇرۇلغان شىرنىلەرنىڭ نۇسخىلىرىنى كەلتۇـ رۇشتە يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۇلگەن شەرتكە ئاساسلانىمىز .

شەربەت ۋە قويۇلدۇرۇلغان شىرنىلەر ئارىسىدىكى پەرق شۇكى ، قويۇلدۇرۇلغان شىرنە دېگەندە ، مېۋىلەردىن سىقىپ ئېلىنغان سۇلارنىڭ ئۆز ھالىچە قويۇلدۇرۇپ قىيام قىلىنغىنى كۆزدە تۇتۇلىدۇ . شەربەت دېگەندە ، قاينىتىپ ۋە سىقىپ ئېلىنغان سۇنى بىرەر شىرنە بىلەن قوشۇپ قىيام قىلىنغىنى نەزەردە تۇتۇلىدۇ .

ئىسكەنجىۋىل

ئۇرۇقلار ئىسكەنجىۋىلنىڭ ئومۇمىي نۇسخىسى ئىسىستما ۋە

---

① بەرمەكي ئائىلىسىدىن چىققان كۆپ كىشىلەر ئاببىاس خەلىپىلىرى ھۇزۇرىدا ۋەزىرلىك مەنسەپىنى ئىگىلەپ كەلگەنلەر ، بۇ ئائىلىنىڭ ئاساسچىسى بەرمەك تېۋىپچىلىق بىلەن شۇغۇللانغان .

ئاشقازانلىقى ئېگىز - پەس بولۇپ قالايمىقان بولۇشىنى توسىدۇ ، بەلغەمنى پارچىلاپ ، ئۇنىڭدىن تازىلايدۇ . سەپرانى باسىدۇ ، جىگەر ۋە تالدىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ ، سۈيدۇكنى ھەيدەيدۇ .

تەركىبى : ياخشى كونا ئۈزۈم سىركىسىدىن 10 رىتىل ئېلىپ ، ئۇنىڭغا تىنىق چۆچۈك سۇدىن 20 رىتىل ياكى سىركىنىڭ چۆچۈمەللىكى ۋە ياخشى - يامانلىقىغا قاراپ ، بۇنىڭدىن ئېقى ئازراق قوشۇلىدۇ . كېيىن ئارپىبەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى ۋە پىتروشكا يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىر 3 ئوقىيە ، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى ، رۇم ئارپىبەدىيانى ۋە پىتروشكا ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 1 ئوقىيە سېلىپ ، بىر كېچە - كۈندۈز قويۇپ قويۇلىدۇ . شۇنىڭدىن كېيىن سۈيۇقلۇقنىڭ 1/6 ى پارغا ئايلىنىپ كەتكۈچە پەس ئوتتا قاينىتىلىدۇ ، ئاندىن ئوتتىن چۈشۈرۈپ ، سوۋۇتۇلىدۇ ، ئارقىدىن سۈزۈپ ئېلىنىدۇ ، مۇشۇ يىلتىزلار ھەم ئۇرۇقلار بىلەن قاينىتىلغان سۇ ۋە سىركىنىڭ ھەر ئىككى قىسمىغا بىر قىسىم ناۋات ياكى يىلتىز ۋە ئۇرۇقلار بىلەن قاينىتىلغان سىركە ۋە سۇ ئارىلاشمىسىنىڭ ھەر ئىككىسى يېرىم قىسمىغا بىر قىسىم ھېسابىدا ھەسەل قوشۇلىدۇ ۋە تاكى يېرىمى قالغۇچە پەس ئوتتا قاينىتىلىدۇ ، ئاندىن ئوتتىن چۈشۈرۈپ سوۋۇتۇلىدۇ ۋە سۈزۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ . قاينىغان ۋاقتىتا كۆپۈكى ئېلىپ تۇرۇلىدۇ . خالىسا ، بۇنىڭغا كۆپۈكى ئېلىنىپ بىر ياكى ئىككى قېتىم قاياناپ چىققاندىن كېيىن 3 دەرھەم ئېزىلمىگەن زەپىران سالىدۇ . زەپىران لاتىغا يۆگىلىپ قازانىنىڭ ئىچىگە سېلىپ قويۇلىدۇ ، زەپىرانىنىڭ قۇۋۇتى ئىسكەنجىۋىلگە ئۆتۈشى ئۈچۈن ۋاقتى - ۋاقتىدا قول بىلەن ئېزىپ تۇرۇلىدۇ . بەزى كىشىلەر ئىسكەنجىۋىلنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا 2 دەرھەم ئېزىلگەن زەئىپرانىنى سېلىپ ئېزىدۇ . ئەمما ، ئۇنى قاينىتمايدۇ .

بىزنىڭ ئىسكەنجىۋىل . سۈپەتلىك شىكەر قازانغا تەكشى سېلىنىدۇ ۋە ئۈستىگە ئۆتكۈر ئۈزۈم سىركىسى شىكەر چىلاشقۇدەك مىقداردا قۇيۇلىدۇ . ئەگەر ئۇنى چۆچۈمەل بولۇپ كەتمىسۇن دېسەك ، سىركىدىن كەمرەك سېلىنىدۇ ، ئاندىن قازانىنى چوغ ياكى كۈچسىز ئوت ئۈستىگە قويۇپ شىكەر ئېرىتىلىدۇ ۋە كۆپۈكى ئېرىتمە بىلەن ئېلىشتۇرۇلۇپ ، ئۈستىگە ئۆرلىگەندىن كېيىن سۈزگۈچ بىلەن ئۈستىدىن كۆپۈكى

ئېلىنىدۇ . كۆپۈكىدىن تازىلانغاندىن كېيىن قىيام سۈيۈلسۇن ئۈچۈن سۇ قۇيۇلىدۇ ، ئاندىن يەنە قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ .

گۈل سۈيىدىن قىلىنىدىغان گۈلاب . ناۋاتتىن ئېلىپ ئېزىپ تارتىلىدۇ ۋە ئۇنىڭ ھەربىر كەيلە① سىگە ياخشى تىنىق كۆل سۈيىدىن 3/1 ى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ ، كۆپۈكى ئېلىنىدۇ . گۈلاب قاياپ تۇرغان ۋاقىتتا گۈلابقا زەپىران سالماقچى بولغان كىشى ئۇنىڭ كۆپۈكىنى ئالغاندىن كېيىن ئېزىلمىگەن زەپىرانىنى لاتىغا يۆگەپ گۈلابقا سالسۇن . ۋاقتى - ۋاقتىدا ئېلىپ سىقىپ تۇرسۇن ، لاتا بوشىغۇچە شۇنداق قىلىنىدۇ . گۈلاب پىشقاندىن كېيىن ئۇنىڭغا زەپىران سالماقچى بولسا ، ئوتتىن چۈشۈرۈلىدۇ ۋە سوۋۇماستىن بۇرۇن ئىچىگە ئېزىلگەن زەپىران سېلىپ ئېزىلىدۇ ، كېيىن شىشىگە قاچىلاپ قويۇپ ئىشلىتىلىدۇ .

يالپۇز شەربىتى قۇسۇش ، كۆكۈل ئاينىش ، كۆپ كېكىرىش ، ھېق تۇتۇش ۋە ئىچ سۇرۇشكە پايدا قىلىدۇ .

تەركىبى : شىرىن ۋە چۈچۈمەل ئانار ئېتى بىلەن بىللە ئېزىلىدۇ ۋە سۈيى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ . كېيىن ئۇنىڭدىن 2 رىتىل ، يالپۇز شىرنىسىدىن 1 رىتىل ، ھەسەل ياكى شېكەردىن 1 رىتىل ئېلىپ ، ھەممىسى قويۇلغۇچە قاينىتىلىدۇ ۋە سۈزۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

جۇلەنجۇبىن② **تەييارلاش** . ئىسستمىغا ۋە ئاشقازان ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .

قىزىلگۈل گۈل كاسىسىدىن ئاجرىتىپ ئېلىنىپ ، پەستكى قاتتىق ئاق جايلىرى قىرقىپ تاشلىنىدۇ ، نەملىكى قورۇغۇچە پاكىز رەخت يېيىپ قويۇلىدۇ ، ئاندىن تاغارغا سېلىپ قول بىلەن ئېزىلىدۇ ۋە ئۇستىگە كۆپىكى ئېلىنغان ھەسەل ھەممىسى يۇمشاق خېمىر بولغۇدەك مىقداردا قوشۇلىدۇ . شۇنىڭدىن كېيىن ئۇنى شىشە ياكى ساپال قاچىغا ئېلىپ ، 40 كۈن ئاپتاپقا قويۇلۇپ ، پات - پات ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ . ئەگەر

---

① 1 كەيلە ـــ 892.5 گىرامغا تەڭ .

② جۇلەنجۇبىن ـــ پارسچە گۈلئەنگوبىن سۆزىنىڭ ئەرەبچىلەشتۇرۇلگەن شەكلى بولۇپ ، لۇغەت مەنىسى گۈل ھەسىلى دېگەننى بىلدۈرىدۇ .

هەسەل كېرەك بولسا قوشۇلدۇ . كېيىن ئېلىپ قويۇپ ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

گۈلنەپشە بىلەنمۇ شۇنداق قىلىنىدۇ . ئەگەر جۈلەنجۇبىننى ياكى گۈلنەپشە مۇرابباسىنى شېكەر بىلەن تەييارلىسا ، ئالدىن شېكەرگە بىرئاز چۈچۈك سۇ سېلىپ ھەسەلدەك قىلىپ ئېرىتىلىدۇ ـ دە ، كېيىن جۈلەنجۇبىننى تەييارلىغاندەك قىلىپ تەييارلىنىدۇ .

سەۋزە مۇرابباسى ئىبرىد ① ، بۆرەك زەئىپلىكىگە ۋە ئومۇرتقا ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ، جىنسىي قۇۋۋەتكە يارىدەم بېرىدۇ .

تەركىبى : رەڭگى قېنىق ، پاكىز ۋە قاتتىق سەۋزىنى 2 ـــ 3 كېسىپ ، ئۈستىگە ئۆز ئېغىرلىقىغچە كاللەك قەنت ياكى شېكەر سېلىپ ، چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ ، پەس ئوتتا سەۋزە يۇمشىغۇچە قاينىتىلىدۇ . كېيىن ئوتتىن چۈشۈرۈپ قۇرۇتۇش ئۈچۈن لېگەنگە يېيىپ قويۇلىدۇ . قۇرۇغاندىن كېيىن ئۈستىدىكى كۆپۈكلەرنى ئېلىۋېتىپ تازىلاپ ، قازانغا قايتا سېلىنىدۇ ۋە ئۈستىگە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدىن تۆت ئەنلىك چىلاشقۇدەك مىقدارىدا سېلىپ ، پەس ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ . ھەسەل سەۋزىنىڭ ھەممە قىسمىلىرىغا ئۆتكەندىن كېيىن ئوتتىن چۈشۈرۈلىدۇ ۋە ساپال كوزىغا بىر قەۋەت سەۋزە سېلىپ ئۈستىگە دارچىن سېلىنىدۇ .

يىلتىزلار قاينىتمىسى تىنىملار ، قېنىلىپ سېيىش ھەمدە جىگەر ۋە ئاشقازان ئاغرىقىغا پايدىلىق بولۇپ ، ئۇ ماي ۋە باشقا نەرسىلەر بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

تەركىبى : كابۇل يىلتىزىنىڭ قوزىقى ، ئارپىبەدىيان يىلتىزى ، پىترۇشكا يىلتىزىنىڭ قوۋزىقى ، قاراچايىر يىلتىزى ، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى ، پىترۇشكا ئۇرۇقى ، رۇم ئارپىبەدىينى ، خۇشبۇي سۇمبۇل ، پارس ياۋاشان ، سۇمبۇل ، مەستىكى ۋە ئۇرۇقى ئېلىنغان مەيزلەرنىڭ ھەربىرىدىن كېرەكلىك مىقدارىدا ئېلىپ قاينىتىلىدۇ ۋە كېرەكلىك مىقدارىدا ئىچىلىدۇ .

قوغۇشۇن ئۇپىسى مەلھىمى ئوتتا كۆيگەن جاراھەتكە ۋە تېرە

---

① ئىبرىد ـــ بەدەندە سوغۇقلۇقتىن ۋە رۇتۇبەتلەرنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان جىنسىي ئاجىزلىق .

زەخمىلەنگەنگە پايدا قىلىدۇ .

تەركىبى : كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇندىن 1 دەرھەم ، قوغۇشۇن ئۈ- پىسىدىن 5 دەرھەم ، ئاق مومدىن 7 دەرھەم ۋە گۈل يېغىدىن 2 ئوقىيە ئېلىنىدۇ . موم يېغىنى ئېرىتىپ تۇرۇپ ، ئىدىشتا ئۇنىڭغا قوغۇشۇن ئۇپىسى بىلەن كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن قوشۇلىدۇ ۋە سوۋۇماستىنلا ھەممىسى ئا- رىلاشتۇرۇلىدۇ ؛ بۇنىڭغا يەنە بىر دانە تۇخۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

ئايرىم كېسەللىكلەر ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن مۇرەككەپ دورىلار

باش ئاغرىقى .ئەنتىلىل ① نىڭ باش ئاغرىقى ئۈچۈن تەييارلىغان ئۇيۇشتۇرغۇچى دورىسى پايدا قىلىدۇ .

تەركىبى : كۆكنار سۈتى ، يەنى ئەپيۇندىن 4 مىسقال ، زەپەدىن 4 مىسقال ، رۇم ئارپىبەدىياندىن 4 مىسقال ، مىڭدۇانە ئۇرۇقىدىن 4 مىسقال ، مورىدىن 4 مىسقال ۋە سوقمۇنىيادىن 4 مىسقال ئېلىنىدۇ . بۇلارنىڭ ھەم- مىسى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، ئاندىن كۈمىلاچ قىلىپ سايىدە قۇرۇتۇلىدۇ . قاچان بۇلارغا ئېھتىياج چۈشسە ، ئۇلارنى سىركىدە ئېرىتىپ پېشانىسىگە بۇ چېكىدىن ئۇ چېكسىغىچە سۈركىلىدۇ . ئەگەر كېسەلنىڭ ئىسسىتمىسى بولسا كۈمىلاچ سۇدا ئېرىتىلىپ سۈركىلىدۇ .

بۇرۇنغا تارتىلىدىغان دورا . بۇ دورا باشنى تازىلايدۇ ، شۇنىڭدەك ئۇزاقتىن بۇيان كۆز ئاغرىقىغا مۇپتىلا بولغان ۋە تۇتقاقلىققا يولۇققان ھەمدە بېشىدىن كۆپ رۇتۇبەت چۈشىدىغان كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ .

تەركىبى : سىدەنەدىن 2 مىسقال ، نۆشادۇردىن 1 مىسقال ۋە ياۋا بەدرىنگ (تەرخەمەك) شىرنىسىدىن 1 مىسقال ئېلىپ ، ھەممىسى پارچىلاپ ئېزىلىدۇ ۋە سوقراۋىيون دەپ ئاتىلىدىغان زەيتۇن يېغىدا ياكى گۈلسەۋ- سەر يېغىدا ياكى خېنە يېغىدا قورۇلۇپ ، ياغدا سۈيۇق قىلىپ ئېرىتىلگەن موم ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ - دە ، بىر ئىدىشقا سېلىپ قويۇلىدۇ . ئۇنى بۇ-

① ئەنتىلىل — 11 - ئەسىرنىڭ يېرىمىدا ياشىغان يۇنان تېۋىپى .

رۇن تۆشۈكلىرىنىڭ ئىچىگە سۈركەپ ، كېسەلگە ھاۋا تارتىش بۇيرۇلىدۇ .

« ئۈيقۇ كەلتۈرگۈچى » دەپ ئاتىلىدىغان شىياق . بۇ قاتتىق ئاغرىق ۋە ھەر خىل ئىششىققا ، شۇنىڭدەك ماددىلارنىڭ كۆچلۈك رەۋىشته قويۇلۇپ كېلىشىگە پايدا قىلىدۇ .

نۇسخىسى : مامىسادىن 24 مىسقال ، ئەنزىرەت گۆشخوردىن 8 مىسقال ، زەپىران ، موربر ، ئەپيۇن ، كۆيدۈرۈلگەن زاكلارنىڭ ھەربىردىن 8 مىسقال ۋە ئەرەب يېلىمىدىن 12 مىسقال ئېلىپ ، يامغۇر سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

ھەر خىل قۇلاق ئاغرىقلىرىغا ۋە ئۇنىڭدا بولىدىغان بارلىق يارىلارغا پايدا قىلىدىغان دورا

تەركىبى : موربردىن 1 مىسقال ، كۇندۇر يېلىمىدىن 3 مىسقال ، سادەدىن 3 مىسقال ، زەپىراندىن 4 مىسقال ، كۆكنار شىرنىسىدىن 2 مىسقال ، گەلبان يېلىمىدىن 2 مىسقال ، چېقىلغان بادامدىن 20 مىسقال ئېلىپ ھەممىسى ئېزىلىدۇ ۋە سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ كۈملاچ ياسىلىدۇ . بۇنىڭغا ھاجەت چۈشسە ۋە قۇلاقتا قاتتىق ئاغرىق بولسا ، ئۇنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ . ئەگەر قۇلاق ئىششىقى ئېغىر بولسا سىركىدە يۇمشىتىپ تېمىتىلىدۇ .

چىش ئاغرىقى . تۆۋەندىكى دورا چىشنىڭ قاتتىق ئاغرىقىنى باسىدۇ ، قۇرت يېگەن چىشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ ، يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ .

تەركىبى : ئەپيۇندىن 2 مىسقال ، موربردىن 2 مىسقال ، ھەسەلدىن 2 مىسقال ، ئاق مۇچتىن 1 مىسقال ، گەلبەن يېلىمىدىن 1 مىسقال ئېلىپ ، يېتەرلىك مىقداردىكى شىنە بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ ، كېيىن پارچىلاپ ئېزىپ ، شىياپ تەييارلىنىدۇ ۋە چىشقا سۈركىلىدۇ ، ئۇ چىشنىڭ قۇرت يېگەن جايىغا قويۇلىدۇ .

چىشنى داغلاش . ھەرقانداق دورا پايدا قىلمىغان قاتتىق ئاغرىغان چىش داغلىنىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن ، زەيتۇن يېغىدىن 1 ئوقىيە ، سامساق سۇيى ياكى قۇرۇق سامساق ۋە ئادراسمانىنىڭ ھەربىردىن 1.5 دەرھەم ئېلىپ ، ئېزىپ ، زەيتۇن يېغىغا سېلىپ قايىنىتىلىدۇ . كېيىن بىر - بىرىگە بىرىكتۈرۈپ قويۇلىدۇ ، ئاندىن كېسەلنىڭ ئاغزىنى ئېچىپ داغلاش

كېرەك بولغان چىشقا قارىلىدۇ . ئەگەر ئۇنىڭدا بىرەر نەرسە بولسا تازىلىنىدۇ ، ئۇنىڭغا تۆمۈر ، توڭ ياكى كۈمۈشتىن ياسالغان نەيچە قويۇلىدۇ ۋە جۇۋالدۇرۇزنىڭ ئۇچىنى قىزىتىپ ھېلىقى زەيتۇن يېغىغا تىقىپ ، شۇ نەيچىگە كىرگۈزۈپ ئاغرىغان چىشقا تەككۈزۈلىدۇ . بۇ جۇۋالدۇرۇز سۇۋۇغاندىن كېيىن باشقىسى ئېلىنىدۇ ، بۇ ئالتە قېتىم تەكرارلىنىدۇ . شۇنداق قىلغاندا چىشنىڭ ئاغرىقى بېسىلىدۇ ، سۈيى چىقىدۇ .

ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ھەزىم بۇزۇقلۇقىغا پايدىلىق دورىلار

تەركىبى : بېھى سۈيىدە قاينىتىپ ئارىلاشتۇرۇلغان كابۇل ھېلىلە سىدىن 4 دەرھەم ، بەلىلە ، ئامىلە ، سىركىدە ئارىلاشتۇرۇلغان زىرە ، تۇپەلاق ۋە مەستىكىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 2 دەرھەم ، رۇم ئارپىبەدىيىنى پىترۇشكا ئۇرۇقى بىلەن سىركىدە پىشۇرۇلغاندىن كېيىن 1 دەرھەمدىن ، ئود ۋە ئامىلە شىرنىلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 دەرھەم ، يالپۇزدىن 3 دەرھەم ، قىزىلگۈلدىن 4 دەرھەم ، ئانار دانىسىدىن 8 دەرھەم ، تەتىمدىن 4 دەرھەم ، كىرپە ، كۈندۈر چارىسى ۋە سۇمبۇللارنىڭ ھەربىرىدىن 1 دەرھەم .

جىگەر قاتتىقلىقى . بۆرە جىگىرىدىن تەييارلانغان مەجۇن جىگەر ، تال ۋە ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا ھەمدە يەللەر ، مىكروبلۇق ئىچ سۇرۇشكە ، كونا يۆتەلگە ، شۇنىڭدەك قان قۇسىدىغانلارغا پايدا قىلىدۇ .

تەركىبى : زەپە ، مورىر ، ئەپيۇن ، قۇندۇزقەھرى ، مىڭدىۋانە ئۇرۇقى ، قۇسته ، ياۋا زىرە ، كۆكنار ، سۇمبۇل ، غافىت ، بۆرە جىگىرى ۋە تاغ ئۆچكىسىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن ئوڭ مۇڭگۈزىنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر ئېلىنىپ ، ئېزىلىدىغانلار ئېزىلىدۇ ، ئېرىتىلىدىغانلار شاراب بىلەن ئېرىتىلىپ ، كېيىن ھەممىسى كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ . بۇ ئالتە يىلدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ، ھەر قېتىم نۇقۇتتەك مىقدارى مۇۋاپىق كېلىدىغان بىرەر ئىچىملىك بىلەن ئىچىلىدۇ .

ئىستىسقانىڭ باشلىنىشىدا پايدىلىق بولغان ئىلەكى دورا . بۇ يېڭى تۇغقان تۆگىنىڭ سۈتى ياكى ئوغۇز سۈتى ، ياكى سەبزەۋات سۈيى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ .

تەركىبى : غافىت شىرنىسىدىن 1.5 دەرھەم ، لەگلەدىن 2 دەرھەم ،

راۋاچ يـــلـتـمـزدىن 1.5 دەرھەم ، قارا چاي گـۈلـدىن 1 دەرھەم ، زەپـرانىدىن 1.5 دەرھەم ، زەرپىچەك ئۇرۇقىدىن 2 دەرھەم ، تەرزەج ۋە سېـمـزئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 1 دەرھەم ۋە سوقمۇنىيادىن 1 دەرھەم ، بىر ئىچىمى 1 مىسقال .

چايـانـدىن تەييارلانغان دورىنىڭ تەۋسىيفى . بۇ دورا بۆرەكلەردە پەيدا بولىدىغان تاشنى پارچىلايدۇ . ئۇنى ئىستېمال قىلغان كىشى بۆرىكىدە تاش پەيدا بولۇشتىن قۇتۇلىدۇ . بۇ دورا ئۆزىنىڭ مىزاجى بىلەن ئەمەس ، بەلكى تەسىرى بىلەن تەسىر كۆرسىتىدۇ .

تەركىبى : 10 دانە تىرىك چايان تۇتۇلۇپ ، پاكىز قازانغا سېلىنىدۇ ۋە قازانـنـىڭ ئۈستى بۇغداي ئۇنى خېمىرى بىلەن سۇۋۇلىدۇ . كېيىن ئو-چاقـقا ئېسىپ ، ئۇنىڭغا ئوتۇن قالاپ ، قىزارغۇچە قىزىتىلىدۇ ، ئاندىن شۇ ئوچاقتا قازان بىر كېچىگىچە قويۇلىدۇ . شۇنىڭدىن كېيىن قازان ئېلىنىدۇ ۋە ئۇ سـوۋۇغـانـدىن كـېـيـىن ئىچىدىن چايان كۈلى ئېلىنىپ بىر قاچىغا سـېـلـىـپ قـويـۇلىدۇ . بۆرەك ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا شۇنىڭدىن 2 قىراتنى خـەنـدىـرىـقـون دەپ ئاتـىـلىدىغان شاراب بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ : بۇ ، تاشنى پـارچـىـلاپ ، سۈيدۈك ئارقىلىق پارچە - پارچە قىلىپ چىقىرىدۇ . ئەمما يە-لـىـنـىـنـىـڭ گـۆشى يىلانلار ۋە باشقا زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىگە قارشى تۇرغىنىغا ئوخشاش . چايانىنىڭ تەبىئىتىدە بۆرەك ۋە دوۋساقتا پەيدا بولىدىغان تاشقا قارشى تۇرۇش خۇسۇسىيىتى باردۇر .

بـىـز تـەركـىـب ئەتـكـەن دورا . ئەگەر بۇ ئالەت ئىچىگە زەررىقە ① ئەسۋابى بـىـلـەن ئەۋەتـىـلـسـە ، دوۋساق يـارىـسىغا ، شۇنىڭدەك زەكەر ئىچىدىكى يارىغا پايدا قىلىدۇ .

تـەركىبى : كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن ۋە قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 5 دەرھەم ، تاباشىردىن 2 دەرھەم ، ئەرەب يېلىمى ، كۆكنار ئۇرۇقى ۋە كـۆيـدۈرۈلـگەن تاغ ئۆچكىسى مۈڭگۈزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 3 دەرھەم ، ئەپـيـۈنـدىن 0.5 دەرھەم ، مىڭدىۋانىدىن 2 دانەق ۋە موررىدىن 1 دەرھەم ئېلىنىدۇ . بۇلارنىڭ ھەممىسى ياخشى ئېزىلىپ ، چاچراتقۇ سۈيى بـىـلـەن قوشۇپ ، كۆز جىيەكلىرىگە ئوخشاش شىياقلار تەييارلىنىدۇ . بۇنى

---

① زەررىقە ـــ سىپرىنسىيۇكا .

سۇت ياكى قوغۇن ئۇرۇقى يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، كاتېتىرنىڭ يارىدىمى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

دوۋساق ۋە بۆرەكلەردە پەيدا بولىدىغان تاشلارنى پارچىلايدىغان كۇمىلاچ

تەركىبى : ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى ، بەرتەقى تەررەگى ئۇرۇقى ، رۇم ئارپىبەدىيان ، موربر ، تاغ پىترۇشكىسى ئۇرۇقى ، چىلان ، دارچىن ۋە سۇمبۇللارنىڭ ھەربىرىدىن 1 ھەسسىدىن ئېلىنىدۇ . بۇ دورىلار ئېزىلىپ ، ھەربىرى 1 دەرھەم ياكى 1 مىسقال كۇمىلاچ ياسىلىدۇ ، نوقۇتتەك ھەب تەييارلىنىپ ، ناشتىدا 10 ھەبتىن ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچۇرۇلىدۇ .

ئالەتنىڭ قايىم بولۇشى ۋە شەھۋەتنىڭ ئاجىزلىقى . بۇنىڭدا تۆۋەندىكى دورا پايدا قىلىدۇ .

تەركىبى : پىياز ئۇرۇقىدىن 2 دەرھەم ، تەرە تېزەك ئۇرۇقىدىن 4 دەرھەم ، كەندىر ئۇرۇقى ، بۇزىدان ۋە پىشۇرۇلغان دېڭىز پىيىزىنىڭ ھەربىرىدىن 6 دەرھەم ، ياۋا سەۋزىدىن 3 دەرھەم ، تازىلانغان كۇنجۇتتىن 5 دەرھەم ، قىچىتقۇت ئۇرۇقى ۋە ئاق كۆكنارلارنىڭ ھەربىرىدىن 4 دەرھەم ۋە كاللەكەنتتىن 6 دەرھەم ئېلىنىدۇ ۋە ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . بىر ئىچىمى 2 دەرھەم بولۇپ ، سۇ قوشۇلغان تىلا شارابى بىلەن ئىچىلىدۇ .

بوغۇم ئاغرىقلىرى ، پادەگرە ۋە ئىرقۇنناسا . بۇ كېسەللىكلەرگە تۆۋەندىكى دورا پايدا قىلىدۇ .

تەركىبى : سۆرۈنجاندىن 12 دەرھەم ، ئېرىق بويىدا ئۆسىدىغان يالپۇزدىن 3 دەرھەم ، مۇچ ۋە زىرىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 4 دەرھەمدىن ئېلىپ ئېزىلىدۇ . بۇنىڭدىن ھەر قېتىم 1 دەرھەم ھەسەل ئارىلاشقان سۇ بىلەن ئىچۇرۇلىدۇ .

راۋاچ يـــلـتـــزدىـن 1.5 دەرھەم ، قارا چاي گـۈلـدىـن 1 دەرھەم ، زەپـــراندىن 1.5 دەرھەم ، زەرپىچەك ئۇرۇقىدىن 2 دەرھەم ، تەرزەج ۋە سەمـزئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 1 دەرھەم ۋە سوقمۇنىيادىن 1 دەرھەم ، بىر ئىچىمى 1 مىسقال .

چـايـانـدىن تەييارلانغان دورىنىڭ تەۋسيفى . بۇ دورا بۆرەكلەردە پەيدا بولىدىغان تاشنى پارچىلايدۇ . ئۇنى ئىستېمال قىلغان كىشى بۆرىكىدە تاش پەيدا بولۇشتىن قۇتۇلىدۇ . بۇ دورا ئۆزىنىڭ مىزاجى بىلەن ئەمەس ، بەلكى تەسىرى بىلەن تەسىر كۆرسىتىدۇ .

تەركىبى : 10 دانە تىرىك چايان تۇتۇلۇپ ، پاكىز قازانغا سېلىنىدۇ ۋە قازانـنـىڭ ئۈستى بۇغداي ئۇنى خېمىرى بىلەن سۇۋۇلىدۇ . كېيىن ئو-چاقتا ئېسىپ ، ئۇنىڭغا ئوتۇن قالاپ ، قىزارغۇچە قىزىتىلىدۇ ، ئاندىن شۇ ئوچاقتا قازان بىر كېچىگىچە قويۇلىدۇ . شۇنىڭدىن كېيىن قازان ئېلىنىدۇ ۋە ئۇ سوۋۇغاندىن كېيىن ئىچىدىن چايان كۈلى ئېلىنىپ بىر قاچىغا سېلىپ قويۇلىدۇ . بۆرەك ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا شۇنىڭدىن 2 قىراتنى خەندىرىقون دەپ ئاتىلىدىغان شاراب بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ : بۇ ، تاشنى پارچىلاپ ، سۈيدۈك ئارقىلىق پارچە - پارچە قىلىپ چىقىرىدۇ . ئەمما يە-لىنىنىڭ گۆشى يىلانلار ۋە باشقا زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىگە قارشى تۇرغىنىغا ئوخشاش . چايانىنىڭ تەبىئىتىدە بۆرەك ۋە دوۋساقتا پەيدا بولىدىغان تاشقا قارشى تۇرۇش خۇسۇسىيىتى باردۇر .

بـىـز تـەركـىـب ئەتـكـەن دورا . ئەگەر بۇ ئالەت ئىچىگە زەررىقە ① ئەسۋابى بىلەن ئەۋەتىلسە ، دوۋساق يارىسىغا ، شۇنىڭدەك زەكەر ئىچىدىكى يارىغا پايدا قىلىدۇ .

تەركىبى : كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن ۋە قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 5 دەرھەم ، تاباشىردىن 2 دەرھەم ، ئەرەب يېلىمى ، كۆكنار ئۇرۇقى ۋە كۆيدۈرۈلگەن تاغ ئۆچكىسى مۈڭگۈزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 3 دەرھەم ، ئەپيۇندىن 0.5 دەرھەم ، مىڭدۇانىدىن 2 دانەق ۋە موررىدىن 1 دەرھەم ئېلىنىدۇ . بۇلارنىڭ ھەممىسى ياخشى ئېزىلىپ ، چاچراتقۇ سۈيى بىلەن قوشۇپ ، كۆز جىيەكلىرىگە ئوخشاش شىيافلار تەييارلىنىدۇ . بۇنى

---

① زەررىقە ـــ سىپرىنسىيۇكا .

سۈت ياكى قوغۇن ئۇرۇقى يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، كاتېتىرنىڭ يارىدىمى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

دوۋساق ۋە بۆرەكلەردە پەيدا بولىدىغان تاشلارنى پارچىلايدىغان كۈمىلاچ

تەركىبى : ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى ، بەرتەقى تەررەگى ئۇرۇقى ، رۇم ئارپىبەدىيان ، مورىر ، تاغ پېترۇشكىسى ئۇرۇقى ، چىلان ، دارچىن ۋە سۈمبۈللارنىڭ ھەربىرىدىن 1 ھەسسىدىن ئېلىنىدۇ . بۇ دورىلار ئېزىلىپ ، ھەربىرى 1 دەرھەم ياكى 1 مىسقال كۈمىلاچ ياسىلىدۇ ، نوقۇتتەك ھەب تەييارلىنىپ ، ناشتىدا 10 ھەبتىن ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ .

ئالەتنىڭ قايىم بولۇشى ۋە شەھۋەتنىڭ ئاجىزلىقى . بۇنىڭدا تۆۋەندىكى دورا پايدا قىلىدۇ .

تەركىبى : پىياز ئۇرۇقىدىن 2 دەرھەم ، تەرە تېزەك ئۇرۇقىدىن 4 دەرھەم ، كەندىر ئۇرۇقى ، بۇزىدان ۋە پىشۇرۇلغان دېڭىز پىيىزىنىڭ ھەربىرىدىن 6 دەرھەم ، ياۋا سەۋزىدىن 3 دەرھەم ، تازىلانغان كۈنجۈتتىن 5 دەرھەم ، قىچىتقۇت ئۇرۇقى ۋە ئاق كۆكنارلارنىڭ ھەربىرىدىن 4 دەرھەم ۋە كاللەكەنتتىن 6 دەرھەم ئېلىنىدۇ ۋە ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . بىر ئىچىمى 2 دەرھەم بولۇپ ، سۇ قوشۇلغان تىلا شارابى بىلەن ئىچىلىدۇ .

بوغۇم ئاغرىقلىرى ، پادەگرە ۋە ئىرقۇنناسا . بۇ كېسەللىكلەرگە تۆۋەندىكى دورا پايدا قىلىدۇ .

تەركىبى : سۆرۈنجاندىن 12 دەرھەم ، ئېرىق بويىدا ئۆسىدىغان يالپۇزدىن 3 دەرھەم ، مۇچ ۋە زىرىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 4 دەرھەمدىن ئېلىپ ئېزىلىدۇ . بۇنىڭدىن ھەر قېتىم 1 دەرھەم ھەسەل ئارىلاشقان سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ .

ئايرىم ئەزادا سادىر بولىدىغان بەزى كېسەللىكلەر

باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى

مېڭە كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسى مېڭىنىڭ جىسمىدا ، تومۇرلىرىدا ياكى پەردىلىرىدە بولىدۇ . مېڭە يوللىرى ۋە تومۇرلىرى تىقىلمىلار بىلەن توسۇلىدۇ ؛ تىقىلمىلار ئالدىنقى قېرىنچە ، ئارقا قېرىنچە ياكى ئىككى تەرەپتە بولىدۇ ، ئۇلار قىسمەن توسۇلىدۇ ياكى پۈتۈنلەي توسۇلىدۇ ، تىقىلمىلار يەنە ۋېنالار ۋە ئارتېرىيىلەردە ياكى ئەسەبلەر ئۆسىدىغان ئورۇنلاردا بولىدۇ .

مېڭە ماددىسىنىڭ ئۆزىدە ، ئۇنىڭ نېپىز پەردىسىدە ۋە قېلىن پەردىسىدە ياكى سىرتقى پەردىدە ئىششىقلار پەيدا بولىدۇ .

مېڭىنىڭ تۈرلۈك ئەھۋالىنى ئۆگىنىشىمىزدىكى مەنبە ۋە ۋاستىلەر تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت : سېزىش ۋە مۇھاكىمە ئىشلىرى ، يەنى ئەسلەش ، پىكىر قىلىش ، تەسەۋۋۇر ، خىيال قىلىش ئىقتىدارى ۋە پارا-سەت ، شۇنىڭدەك ھەرىكەتكە تېگىشلىك ئىشلار ، يەنى مۇسكۇل ئارقىلىق ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتلەردۇر .

باش ئاغرىقىدا قوللىنىلىدىغان ئومۇمىي تەدبىرلەر

باش ئاغرىقى سەۋەبىنىڭ توختىشىنىڭ مۇھىملىقى ۋە زىت تەرىپى ئۇنىڭغا قارشى تۇرۇشنىڭ مۇھىملىقى جەھەتتە باشقا كېسەللىكلەر بىلەن بىر قاتاردا تۇرىدىغانلىقى ئايان . باش ئاغرىقىنى ساقايتىش ئۈچۈن ، ئۇ-

نىگىدىن كېيىن قىلىدىغان پايدىلىق تەدبىرلەر ئاز يېيىش ، ئاز ئىچىش ، شۇنىگىدەك شارابنى ئاز ئىچىش ۋە كۆپ ئۇخلاشتىن ئىبارەت . كۆپ يېيىش سوزۇلغان باش ئاغرىقنىڭ زىيان قىلغىنىغا ئوخشاش ، ھەددىدىن تاشقىرى ئاز يېيىش ئىسسىق مىزاجدىن بولغان باش ئاغرىقنىڭ زىيان يەتكۈزىدۇ . باش ئاغرىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن ، خاتىرجەم يۇرۇش ، شۇنىگىدەك جىنسىي ئالاقە ۋە ئۇزاق پىكىر قىلىشقا ئوخشاش ماددىنى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان نەرسىلەرنى تەرك ئېتىش كېرەك .

شەقىقە ھەققىدە

بىز ئېيتىمىزكى ، شەقىقە باشنىڭ بىر تەرىپىدە قوزغىلىدىغان ئاغرىقتۇر .•ئەگەر شەقىقە دەۋرىدە بولسا ، تۆتۈشتىن بۇرۇن پۈتۈن بەدەنىنى تازىلاپ ، كېيىن مىزاجنى ئۆزگەرتىش كېرەك . ماددا ئىسسىق بولسا ئەپيۇن ، مېھرىگىياھ يىلتىزىنىڭ قوۋزىقى ، ئوكراب ، مىڭدىۋانە ۋە كافۇردىن ئىبارەت ئۈيۇشتۇرغۇچى دورىلارنى ئىككى چېكىگە قويىسەن ۋە ئاغرىق ئورنىنى ئاساسىي قائىدىلەر بابىدا ئېتىلغان نەرسىلەر بىلەن سوۋۇتسەن .

شەقىقىدە ئىشلىتىدىغان قويۇق سۈرتمىلەرنىڭ ھېچقاندىقى ھەرىدەل قويۇق سۈرتمىسىدەك پايدىلىق ئەمەس .

ھەقىقىي سەرسام① نىڭ مۇھىم تۈرلىرى ئۈچۈن ئومۇمىي بولغان داۋالاش تەدبىرى قېپال تومۇرىدىن كۆپ ، بەلكى ناھايىتى كۆپ قان ئېلىشتىن ئىبارەتتۇر . ئەگەر بىرەر كۈچلۈك توسالغۇ بولمىسا ، ئەقىل چەلەنگۈشلۈكى باشلىنىشى بىلەنلا قان ئېلىشقا ئالدىراش كېرەك .

ئىلاج قىلىپ ماددىلارنى پەسكە تارتىشقا ھەرىكەت قىل ؛ پۇتلارنى سۈرتۈپ ۋە ئۇۋۇلاپ ئۇلارغا ئىسسىق سۇ قۇيۇپ ، ھەتتا يۇقىرىدا ئەسلىتىپ ئۆتۈلگەن باغلاش ۋە تېڭىش تەدبىرىنى ئىشلىتىش ئارقىلىق يەنە پۇتلارغا قارتىق سېلىپ ، ئىسستما چۈشۈپ ۋە كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان بولسا ، باش ئاغرىقى كۆتۈرۈلمەستىن ئالدىن قارتىق سېلىپ ماددىلار تۆۋەنگە تارتىلىدۇ .

---

① سەرسام ــ مېڭە پەردىلىرىنىڭ يالۇغلىنىشى (مېننىگىت) .

بەزى كىشەللىكنىڭ باشلىنىشىدا ئىككى مۇرە ئوتتۇرىسىغا قارتىق قويۇش كېرەك.

لىتەرغۇس ، يەنى سوغۇق سەرسام ①

بۇ كىشەللىك ئۆز بەلگىسىنىڭ ئىسمى بىلەن ئاتالغان ، لىتەرغۇس دېگەن سۆزنىڭ تەرجىمىسى « ئۇنتۇش » دېگەن بولۇپ ، بۇ كىشەللىكتە دائىم ئۇنتۇش ئەھۋالى يۈز بېرىپ تۇرىدۇ .

داۋالاش . ئەگەر بىرەر توسقۇنلۇق بولمىسا ، ئالدىن قان ئالسەن ، كېيىن ئۆتكۈر ھۆقنە دورىلىرىنى ئىشلىتىسەن ، ماددىلارنى تۆۋەنگە تارتىسەن . قىچا ۋە ھەسەلگە سۈركەلگەن پەينى كىشەلنىڭ تامىقىغا تەگكۈزۈپ قۇستۇرىسەن ؛ كىشەلنى يوروق ئۆيگە ياتقۇزۇپ ، قاتتىق ئۇخلاتماستىن ، پات - پات ئويغىتىپ تۇرىسەن . بۇنىڭدىن تاشقىرى تارقاتقۇچى قۇۋۋەت كۈچلۈك دورىلار ، پۇرايدىغان ۋە چۈشكۈرىدىغان دورىلار ، ئىچىگە تاغ جەمبىل ، زۇفا ، يالپۇز ، كەكلىكئوت سېلىنغان مادداسى سۇيۇلدۇرغۇچى تاماق سىڭدۈرىدىغان دورىلار ، شۇنىڭدەك ھەسەل ، دېڭىز پىيىزى ۋە داۋالاش قائىدىلىرى بابىدا بىلگەن باشقا نەرسىلەردىن تەييارلىنىدىغان تاماق سىڭدۈرىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ . ئەگەر كىشەلنىڭ بېشىغا دېڭىز پىيىزىنى ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ ھۆلىنى ئىشلەتسەك ناھايىتى پايدا قىلىدۇ .

---

① سەرسام (مېڭە پەردە يالليۇغى) مېڭە پەردىلىرىنىڭ يالليۇغلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان خەتەرلىك كىسەل بولۇپ ، توققۇز خىلغا بۆلۈنىدۇ : (1) قانىنىڭ كۆپ لۈكىدىن بولغان سەرسام ؛ (2) سەپرادىن بولغان سەرسام ؛ (3) سەۋدادىن بولغان سەرسام ؛ (4) بەلغەمدىن بولغان سەرسام ؛ (5) سەپرا بەلغەم ئارىلاشمىسىدىن بولغان سەرسام ؛ (6) ئاشقازان جىگەر ئارىلىقىدا بولغان سەرسام ؛ (7) مېڭە پەردىلىرىگە چۈشكەن مەخسۇس ئىششىق ؛ (8) باشنىڭ سىرتىدا پەيدا بولۇپ ، باشنىڭ تېشىغا ۋە ئىچىگە تەسىر قىلىدىغان سەرسام ؛ (9) بەلغەمۇن دېگەن سەرسام .

ئەقىلگە يېتىدىغان زىيانلار

مېڭە پائالىيىتىنىڭ بۇزۇلۇشى ئۇچ يول بىلەن ئېنىقلىنىدۇ ۋە بىلىنىدۇ . ئەگەر كىشىنىڭ سەزگۈسى ساغلام بولۇپ ، ئويغاقلىقتا ۋە ئۇيقۇدا كۆرۈنگەن نەرسىلەرنىڭ شەكىللىرىنى خيالىغا توغرا ئالالىسا ، ئاندىن ئۇ ئويغاقلىقىدا ۋە ئۇيقۇدا كۆرگەن نەرسىلەر ۋە ھالەتلەرنى ئېيتىپ بېرەلىشى مۇمكىن بولغان نەرسىلەردىن بولسا ، ئۇ كىشى ئۇلارنى ئۇنتۇغان بولسا ، ئۇلارنى ئاڭلىغىنى يا كۆرگىنى ئېسىدە قالمىسا ، خاتىرىگە ۋە مېڭىنىڭ ئارقا بۆلىكىگە زەرەر يەتكەن بولىدۇ . ئەگەر خاتىرە زىيانلانماي ، كىشىلەر كېرەكسىز نەرسىلەرنى سۆزلىسە ، ساقلىنىش كېرەك بولمايدىغان نەرسىلەرنى ساقلانسا ، ياقتۇرمىغان نەرسىلەرنى ياقتۇرسا ، كۆتۈشكە تېگىشلىك بولمىغان نەرسىلەرنى كۆتسە ، تەلەپ قىلىش كېرەك بولمىغان نەرسىلەرنى تەلەپ قىلسا ، قىلىش كېرەك بولمىغان ئىشلارنى قىلسا ، پىكىر قىلىپ ئېيتىش كېرەك بولغان نەرسىلەرنى ئېيتىپ بېرەلمىسە ، پىكىر قىلىش قۇۋۋىتى ۋە مېڭىنىڭ ئوتتۇرا بۆلۈكىگە زىيان يەتكەن بولىدۇ . ئەگەر كىشىنىڭ سۆزى جايىدا بولۇپ ، ئىشىدا ۋە سۆزىدە ناتوغرىلىق بولمىسا ، سەزگەن نەرسىلەرنى خيال قىلالىسا ، لېكىن كىيىمدىكى تۈكلەرنى تەرسە ۋە كۆزىگە يوق كىشىلەر ، ئوتلار ، سۇلار ، باشقا يالغان نەرسىلەر كۆرۈنسە ، ئۇيقۇدا ۋە ئويغاقلىقىدا نەرسىلەرنىڭ شەكلىنى خيالىغا ئېلىشى كۈچسىز بولسا ، بۇ ۋاقىتتا ئەسلەش قۇۋۋىتىگە ۋە مېڭىنىڭ ئالدىنقى قېرىنچىسىغا زىيان يەتكەن بولىدۇ .

ئەسلەش قابىلىيىتىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق نەتىجىسىدە ئەسلەش قابىلىيىتىنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاش ئاسانراق بولۇپ ، ئۇ ھەقتە نەچچە قېتىم ئېيتىپ ئۆتۈلدى . قۇرۇقلۇقتىن بولغىنىنى داۋالاشتا كېسەلگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان مۆتىدىل تاماق بېرىش ، ئۇنىڭ بېشىنى يېرىك ، قاتتىق لاتا بىلەن سۈرتۈش ۋە ئۇۋۇلاش يولى بىلەن ھەرىكەت قىلدۇرۇش ھەمدە قول ۋە

پۇتلارنى ھەربىكەت قىلدۇرۇش كېرەك ؛ ئومۇمەن ، كۆچلۈك بولمىغان ، بەلكى قورسىقىنى ئاچۇرىدىغان ، كۆپ تاماق يېيىشنى ، دەم ئېلىپ يېتىشنى ، ئۇخلاشنى ۋە ھامامغا چۈشۈشنى تەلەپ قىلدۇرىدىغان دەرىجىدە بەدەننى ھەرىكەت قىلدۇرۇش كېرەك .

ئىچىملىكىگە كەلسەك ، قورسىقى تويغۇچە ئىچىش بەكمۇ زەرەرلىك ، ئاز ئىچسە كىشىنى شادلاندۇرىدۇ ، روھنى كۆچلۈك ۋە زېرەك قىلىدۇ . كۆپ سۇ ئىچىشكە ھاجەت قالمايدۇ . كۆپ سۇ ئىچىش ئۇلار ئۈچۈن ئەڭ زىيانلىقتۇر . چۈش ۋاقتىدا كۆپ ئۇخلاش ، بولۇپمۇ ناھايىتى قېنىپ ئۇخلاش ئۇلار ئۈچۈن زەرەرلىك . ھەددىدىن ئارتۇق ئۇيقۇسىزلىقمۇ ھەم روھنى كۆچسىزلەندۈرىدۇ ۋە تارقىتىدۇ . شۇنىڭ بىلەن بىللە مېڭىنى بۇغقە تولغۇزىدۇ . بۇ كېسەللەرگە ئېگىر مۇرابباسى ۋە ئۈزۈنچاق مۇچ مۇرابباسىنى بېرىپ تەجرىبە قىلىنغان ، ئۇلارنىڭ ئىككىلىسى ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ .

مالىخولىيا . بۇ ، ئوي ـ پىكىرلەرنى تەبىئىي يولدىن بۇزۇقلۇق ، قورقۇش ۋە يامانلىق تەرەپكە ئۆزگەرتىشتىن ئىبارەت . بۇنىڭ سەۋەبى سەۋدايى مىزاج بولۇپ ، ئۇنىڭ قارا ئۆتلۈقى سىرتقى قارا ئۆتلۈق تەشۋىشكە سېلىپ قورقۇتقىنىغا ئوخشاش ، ئىچكىرىدىن تۇرۇپ مېڭە روھنى تەشۋىشكە سالىدۇ ۋە قورقۇتىدۇ .

تىلى چۈچۈك ، خۇلقى تېز ، تىللىرى يەڭگىل ، سۆزلەشچان ، كۆزىنى كۆپ ئويناتقىغان ، يۈزى قىپقىزىل ياكى بۇغداي ئۆڭ ، سېرمۇي ، بولۇپمۇ كۆكرىكى يۇڭلۇق ، چاچلىرى قارا ۋە يوغان ، تومۇرلىرى كەڭ ۋە لەۋلىرى قېلىن كىشىلەر مالىخولىياغا قابىلىيەتلىك كىشىلەردىن ھېسابلىنىدۇ .

بۇ كېسەللىك ئەرلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ ، ئاياللاردا يامانراق شەكىلدە بولىدۇ . ئوتتۇرا ياشلىقلاردا ۋە قېرىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ . قىشتا كېمىيىدۇ ، يازدا ۋە كۈزدە كۆپىيىدۇ ، كۆپىنچە ئۇ باھاردا قوزغىلىدۇ ، چۈنكى باھار خىلىتلارنى قوزغىتىپ قانغا ئارىلاشتۇرىدۇ .

مالىخولىيانى ئورنىتىپ ئېلىشتىن بۇرۇن داۋالاشقا ئالدىراش كېرەك . چۈنكى ، ئۇنى باشلىنىش پەيتىدە داۋالاش ئاسان بولۇپ ، ۋاقىت ئۆتكەنسېرى قىينلىشىدۇ . قانداق بولمىسۇن ، مالىخولىيا بولۇپ قالغان كىشىنى خۇشال قىلىش ، ئويۇن - كۈلكە بىلەن مەشغۇل قىلىش ، ھاۋاسى مۆتىدىل ئۆيگە جايلاشتۇرۇش ، ئۆينىڭ ھاۋاسىنى نەملەشتۈرۈش ۋە ئۇ تۇرغان يەرگە رەيھانگۈل يېيىپ خۇشبۇي قىلىش كېرەك . ئومۇمەن ، ئۇ كىشىگە ھەمىشە خۇشبۇي نەرسىلەر ۋە ياخشى پۇراقلىق ياغلار ۋە نەرسىلەرنى پۇرىتىش ، قۇۋۋەتنى ياخشى ۋە ناھايىتى ھۆللۈككە مايىل تاماقلارنى بېرىش كېرەك .

كېسەل جىنسىي ئالاقىدىن ۋە قاتتىق تەرلەشتىن ساقلانسۇن . ئۇ يەنە باقىلە ، قاقلانغان گۆش ، يېسسىمۇق ، كەرەم (يۇمىلاق سەي) ، قويۇق ۋە يېگى شاراب ، تۇزلانغان ، شور ۋە تەمى ئۆتكۈر نەرسىلەردىن ، چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلسۇن . ئەكسىچە ، ياغلىق ۋە شېرىن نەرسىلەرنى يېسۇن ، ئۇنداق كېسەللەرنى ئۇخلاتماقچى بولسا ، بېشىغا كۆكنار ، بابۇنە ۋە چوڭ بابۇنە سۈيىنى قويۇش كېرەك . ئۇيقۇ كۆكنار يەتكۈزگەن زەھەرنى قايتۇرىدۇ .

مالىخولىيالىق كىشى قانداق بولسا ، بىرنەرسىگە مەشغۇل بولۇشى ، ئۇنىڭ ئالدىدا ئۆزىنى جەلپ قىلىدىغان ۋە ئۇنى ياخشى كۆرىدىغان كىشى ھازىر بولۇپ تۇرۇشى كېرەك . ئازغىنە سۇ قوشۇلغان ئاق شارابتىن مۆتىدىل مىقداردا ئىچىپ تۇرسۇن ؛ ناخشا ۋە سازلارغا مەشغۇل قىلىش كېرەك . ئۇنداق كىشىگە بىكار چىلىق ۋە يالغۇزلۇقتىن زىيانلىق نەرسە يوق . مالىخولىياغا گىرىپتار بولۇپ قالغانلار ئۆزلىرىدە پەيدا بولغان ھادىسىلەر سەۋەبلىك كۆپىنچە غەمكىن بولۇپ ، بىرەر نەرسىدىن قورقۇپ خىيال سۈرۈشنى تاشلاپ ، ئاشۇنىڭ بىلەن ئاۋارە بولۇپ ئاخىرىدا ساقىيىدۇ .

ئاشقىلىق

ئاشقىلىق (سۆيگۈ) ۋەسۋەسە ۋە مالىخولىياغا ئوخشاش بىر كې-

سەللىك بولۇپ ، ئادەملەر ئۇ كېسەللىكنى كۆپىنچە مەھبۇبىنىڭ بەزىبىر كۆرۈنۈش ۋە خۇلقلىرىنى ياخشى كۆرۈشىگە ئۆز پىكرىنى بويسۇندۇرۇش ئارقىلىق ئۆزىگە چاقىرىپ ئالىدۇ . بۇنىڭغا شەھۋەت ياردەم بېرىدۇ ، بەزىدە ئۇ ياردەم بەرمەيدۇ . ئاشقىلىقنىڭ ئالامەتلىرى : كۆز چوڭقۇرلىشىدۇ ۋە قورۇقلىشىدۇ ، يېغلاشتىن باشقا ۋاقىتتا كۆزدىن ياش چىقمايدۇ ، كۆزنىڭ قاپاقلىرى ئۇزۇكسىز ھەرىكەت قىلىپ تۇرىدۇ ، ئادەم يېقىملىق بىرنەرسىگە قارىغان ، شادلاندۇرىدىغان بىر خەۋەرنى ئاڭلىغان ياكى چاقچاق قىلىۋاتقانغا ئوخشاش كۈلىدۇ ، ئۇنىڭ نەپسى كۆپ ئۇزۇلۇپ يەنە جايىغا قايتىدۇ ، كۆپ ئاھ ئۇرىدۇ ، ئۇھ تارتىدۇ . غەزەل ئاڭلىغاندا ئەھۋالى شادلىق ، كۈلكىگە ياكى غەمكىنلىك ، يېغىغا ئۆزگىرىدۇ ، جۇدالىق ۋە ھىجران تىلغا ئېلىنسا شۇنداق بولىدۇ . كۆزدىن باشقا ھەممە ئەزالىرى ئېزىلىدۇ . كۆز قارىچۇقىنىڭ چوڭقۇرلىشىشى بىلەن بىر چاغدا قاپاقلىرى قاتلىشىپ كېتىدۇ ، بۇنىڭ سەۋەبى ئۈيقۇسىزلىق ۋە ئاھ تارتىشنىڭ كۈچەيىپ ، باشقا بۇغ ئەۋەتىپ تۇرۇشتۇر . ئۇنىڭ ئۆزىنى تۇتۇشىدا تەرتىپ بولمايدۇ . تومۇرىنىڭ سوقۇشى غەمكىن كىشىلەرنىڭكىگە ئوخشاش تەكشىسز ۋە پۈتۈنلەي تەرتىپسىز بولىدۇ . مەشۇقىنىڭ گېپىنى ئاڭلىسا ، توساتتىن سۆيگىنىگە ئۇچراشسا ، تومۇرىنىڭ ئۇرۇشى ۋە ئۆزىنىڭ ھالى ئۆزگىرىدۇ ؛ ئەنە شۇنىڭغا قاراپ سۆيگىنىنى ئۆزى ئېيتمىسىمۇ ، ئۇنىڭ كىم ئىكەنلىكىنى بىلىۋالىدۇ . ئۇنىڭ مەشۇقىنى ئېنىقلاش داۋالاش يوللىرىدىن بىرىدۇر . بۇنىڭدا شۇنداق قىلىنىدۇ : تومۇرىنى تۇتۇپ تۇرۇپ كۆپ ئىسىملار قايتا - قايتا ئېيتىلىدۇ . شۇ پەيتتە تومۇر سوقۇشتا چوڭ ئۆزگىرىش بولۇپ ، ئۇنىڭ ھەرىكتىدە بىرئاز توختىلىش يۈز بەرسە ، كېيىن يەنە ئىسىملارنى قايتۇرۇپ بىرنەچچە قېتىم ئېيتىش ئارقىلىق شۇ كىشىنىڭ مەشۇقىنىڭ ئىسمىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ ، ئاندىن شۇنىڭغا ئوخشىتىپ كوچىلار ، ئۆيلەر ، ھۇنەرلەر ، ئىش تۇرلىرى ، نەسەبلەر ۋە شەھەرلەر ئېيتىلىدۇ ، ئۇلارنىڭ ھەربىرى مەشۇقىنىڭ ئىسمىغا قوشۇپ ئېيتىپ تومۇر سوقۇشى كۆزىتىپ تۇرۇلىدۇ . ئاخىر ئاشۇلاردىن بىرسى

قايتا ـ قايتا ئېيتىلغاندا ، تومۇر سوقۇشى ئۆزگەرسە ، ئۇنىڭغا قاراپ مەشۇقىنىڭ ئىسمى ۋە ھۇنىرىنى ئېنىقلاپ ، ئۇنىڭ كىم ئىكەنلىكى تونۇپ ئېلىنىدۇ . بۇنى بىز تەجرىبە قىلدۇق ۋە مەشۇقىنى ئېنىقلاش ئۇچۇن پايدىلىق مەلۇماتلارنى تاپتۇق . كېيىن دىن شەرئىەت ھالال قىلغان يولغا مۇۋاپىق ئاشىق بىلەن مەشۇقنى قوشۇشتىن باشقا تەدبىر تاپالمىسا ، ئۇلارنى قوشىسەن .

بىز بۇنىڭ نەتىجىسىدە ساقايغان ۋە قايتىدىن ئەت ئالغان بىر كىشىنى كۆردۇق . ئۇ ناھايىتى ئېزىپ ۋە ئازغاندىمۇ بەك ئېزىپ ، ئاشىق لىقنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن قۇۋۋىتى كېمىيىپ ، ئېغىر ۋە ئۇزاق زامانغا سوزۇلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە ئىسستىملار بىلەن قينالغانىدى . بىرئاز ۋاقىت كېيىن مەشۇقىغا يېتىشنى سەزگەچ ، ئەڭ قىسقا مۇددەت ئىچىدە ساقلىقى ئەسلىگە كەلدى . بىز بۇنىڭغا ئەجەبلەندۇق ۋە كىشىلەرنىڭ تەبىئەتنىڭ نەپسانىي تەسىرىگە بويسۇنۇشقا ئۇنى دەللىل قىلدۇق .

ئاشىقلىقنى تۇرلۇك ئىشلار ۋە تارتىشىشلارغا ، قىسقىسى ئاشقلىقنى ئۇنتۇلدۇرىدىغان نەرسىلەرگە ئاۋارە قىل ، بۇ تەدبىر كۆپىنچە ئۇلارنى قىيناۋاتقان نەرسىنى ئۇنتۇلدۇرىدۇ ياكى ئۇنىڭدا مەشۇقىدىن باشقا دىن ۋە شەرئىەت ھالال قىلغان قىزغا مۇھەببەت پەيدا قىلىش تەدبىرى كۆرۈلىدۇ ، كېيىن ئىشق مۇستەھكەملىنىشتىن ئىلگىرى ئالدىن ۋە ئالدىنقى مەشۇقىنى ئۇنتۇغاندىن كېيىن ، ئىككىنچى مەشۇقىنىڭ پىكرى ئۇزۇلىدۇ ، ئاشىق ئەقىللىك كىشىلەردىن بولسا ، پەند ـ نەسىھەت ، مەسخىرە قىلىش ، كايىش ۋە ئۇنىڭغا ئاشقلىق ۋەسۋەسە ھەم ساراڭلىقنىڭ بىر تۈرى دەپ تەسۋىرلەش ناھايىتى پايدا قىلىدۇ . بۇنداق ۋاقىتتا سۆز ناھايىتى تەسىر قىلىدۇ . شۇنىڭدەك ئاشىقنىڭ ئالدىغا كەمپىر (قېرى ئايال) ئەۋەتىلىدۇ . ئۇلار ئۇنىڭغا مەشۇقىنى يامان كۆرسىتىپ ، ئۇنىڭ يامان قىلقلىرى ۋە نەپرەتلىك ئىشلىرىدىن گەپ ئاچىدۇ ، ئۇنىڭ كۆپ جاپا قىلىشىنى ھېكايە قىلىدۇ ؛ بۇ ئىش كۆپىنچە ئۇلارنى تىنچلاندۇرىدۇ . ئەگەر ئۇ مومايلار مەشۇقىنىڭ سۈرىتىنى قەبىھ نەرسىلەرگە ئوخشىتىپ ھېكايە قىلسا ، ئۇنىڭ

يۇز قىسىملىرىنى خۇنۇك قىلىپ تەسۋىرلىسە ۋە بۇ ھەقتە ئۇزاق ۋە مۇپەسسەل سۆزلىسە بۇ پايدا قىلمىدۇ . ھەقىقەتەن بۇ تەدبىرلەر قېرى ئا-ياللارنىڭ ئىشى بولۇپ ، ئۇلار بۇ جەھەتتە ئەرلەرگە قارىغاندا ماھىرراقتۇر . لېكىن ، قوش جىنسلىقلارنىڭ بۇ ھەقتىكى ھۇنەرلىرى مومايلارنىڭكىدىن كەملىك قىلمايدۇ . قېرى ئاياللار يەنە ئاشقىنلىقنى سۆيگۈسىنى ئاستا - ئاستا باشقا مەشۇقلا يۆتكەپ ئالىدۇ ، ئاندىن ئۇنىڭ ئىككىنچى مەشۇقىغا بولغان سۆيگۈسى مۇستەھكەملىنىشتىن ئىلگىرى ئۇنىڭغا قىزىقتۇرۇشنى توختىتىۋېتىدۇ .

تۇتقاقلىق

تۇتقاقلىق نەپسانىي ئەزالارنىڭ سېزىش ۋە ھەرىكەت ئىشلىرىغا ھەمدە مېڭىش - تۇرۇش ئىشلىرىغا چوڭ توسقۇنلۇق قىلىدىغان كېسەللىكتۇر . لېكىن ، توسقۇنلۇق كۆپ بولمايدۇ . تۇتقاقلىقنىڭ سەۋەبى تەقەللىما پەيدا بولۇشتۇر ، كۆپىنچە ئۇ مېڭىنىڭ ئالدىنقى قېرىنچىسىغا يەتكەن زىيانىدىن پەيدا بولغان ئومۇمىي تارتىشىش سەۋەبلىك ۋۇجۇدقا كېلىدۇ .

بالىلاردا تۇتقاقلىق كۆپىنچە ئۇلاردىكى رۇتۇبەتلەر سەۋەبلىك پەيدا بولۇپ ، بەزىدە تۇغۇلۇشنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە ، ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدە بولىدۇ . ئۇلارغا توغرا ۋە دۇرۇس تەدبىر قىلىنسا ، كېسەللىك ساقىيىپ كېتىدۇ ، بولمىسا قالىدۇ .

تۇتقاقلىقنى قوزغاتقۇچى سەۋەبلەرگە سىرتقى سەۋەبلەر يارىدەم بېرىدۇ . مەسىلەن ، ھەددىدىن تاشقىرى كۆپ يېيىش ، ئىچىش ۋە ئاشقازان بۇزۇلۇش ؛ ئاپتاپتا كۆپ بولۇش ماددىنى مېڭىگە تارتىدۇ ، چۈنكى بۇ ئىش ماددىلارنىڭ بەدەننىڭ باشقا تەرىپىگە بېرىشقا توسقۇنلۇق قىلىپ ، ئۇلارنى يۇقىرى تەرەپكە قوزغىتىدۇ . جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش ، نازۇنېمەتلەرگە چۆمۈپ تىنچ يېتىش ۋە تەنھەرىكەتنى كەم قىلىش تۇتقاقلىق سەۋەبلىرىدىندۇر .

تۇتقاقلىق كېسىلى تۇتقۇنلار ئادەم قاتتىق ئىسسىتمىلار ، خۇسۇسەن ئۇزاق سوزۇلغان ئىسسىتمىلار بىلەن قىينالسا ، كۆپىنچە تۇتقاقلىق يوق بولۇپ كېتىدۇ . تۆت كۈندە بىر تۇتقۇنلار ئىسسىتما شۇنداق . سەكتە پالەچ كېسەللىكى بىلەن يوقالغىنىغا ئوخشاش ، تۇتقاقلىقنىڭ بىرمۇنچە تۇرىمۇ پالەچ بىلەن يوق بولىدۇ .

داۋالاش . باللاردىكى تۇتقاقلىقتا ئېمكىتانىنىڭ تامقىنى تۇزىتىپ ، ئۇنى ئىسسىقلىقتا مايىل ۋە ياخشى تەييارلاپ بېرىش ئارقىلىق داۋالاش كېرەك ، ئېمكىتانا سۇلۇق ، بۇزۇق ياكى قويۇق قان پەيدا قىلىدىغان ھەربىر نەرسىدىن ساقلىنىشى ، شۇنىڭدەك ئاشۇ پەيتته جىنسىي ئالاقە قىلىپ ھامىلدار بولۇشتىن ئۆزىنى تارتىشى لازىم . تۇتقاقلىق تۇتقۇنلار بالىنى چاقماق ، دۇمباق ، ناغرا ، كاناي ، چاقماق چېقىش ، قوڭغۇراق ئاۋازى ۋە كىشىلەرنىڭ ۋارقىرىغان ئاۋازىغا ئوخشاش توساتتىن قورقۇتىدىغان ، چۆچۈتىدىغان قاتتىق ۋە قوپال ئاۋازلاردىن ساقلاش كېرەك . ئۇلارنى يەنە ئۇيقۇسىزلىق ، غەزەپلىنىش ، قورقۇش ، قاتتىق سوغۇق ، قاتتىق ئىسسىق ۋە ھەزىم بۇزۇلۇشتىن ساقلاش لازىم . ئۇلارنى تاماقتىن ئىلگىرى يەڭگىل ھەرىكەت قىلدۇرۇش ، تاماقتىن كېيىن ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق كېرەك .

تۇتقاقلىققا ئۇچرىغانلارنىڭ ھەممىسىگە ئومۇمىي بولغان قائىدە رۇتۇبەتلەندۇرۇش ۋاقتى ئۆتمىگەن ، لەززەتلىك ، يېقىملىق ، قۇۋۋەتلىك بولغان ياخشى تاماقلارنى بېرىشتۇر . ئۇلار سەمرىپ كېتىشتىن ساقلانسۇن ۋە ھەزىم بۇزۇلۇشتىن ئېھتىيات قىلسۇن ، بۇ ھال بەكمۇ تويۇپ كەتمەستىن بۇرۇن تاماقتىن ئۆزىنى تارتىش بىلەن بولىدۇ . بىر قېتىم غىزالىنىشقا ئادەت قىلمىغان كىشى ئۆزىنى تويدۇرمايدىغان تاماقنى ئۇچكە بۆلىدۇ ؛ بىر بۆلىكىنى ئەتىگەندە ، ئىككى بۆلىكىنى كەچقۇرۇن يەڭگىل تەنھەرىكەتتىن كېيىن يەيدۇ . شارابنى كۆپ ئىچمىسۇن ، چۈنكى ئۇ مېڭىنى ناھايىتى تولدۇرىدۇ .

تۇتقاقلىق كېسىلى تۇتقۇنلار كىشىلەر تەستە ھەزىم بولىدىغان

غـزا ۋە غـزالـقى كۆپ گۆشلەردىن ، بېلىقلاردىن ، ھەتتا تۆت ئاياغلىق چوڭ ھايۋانلارنىڭ گۆشىدىن پەرھىز قىلىپ ، چۈجە ، بۆدۈنە ، پاختەك ۋە ياۋا قۇشقاچ ، تورغاي ، ئۆچكە ، كېيىك بالىلىرى ۋە توشقان گۆشلىرى بىلەن چەكلىنىشى لازىم . ئۇ يەنە بۇغ پەيدا قىلىدىغان تەمى ئۆتكۈر نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشى لازىم .

كېسەلنىڭ ئاغزى ئېچىلىپ تۇرسۇن ئۇچۇن ، تۇتقاقلىق تۇتۇش ۋاقتىدا چىشلىرى ئارىسىغا پاكىز يۇڭدىن پوملانغان نەرسە چىشلىتىپ قويۇش لازىم .

ئەنگۈزە ۋە قۇندۇزقەھرى سېلىنغان ھەسەل ، ئىسكەنجۈبىل تۇتقاقلىق ۋاقتىدا ، شۇنىڭدەك باشقا ۋاقىتتا تاماققا قوياىدىغان دورىلاردىندۇر . تۇتقاقلىققا قارشى بۇرۇنغا تىقىلىدىغان دورىلار : ئەبۇجەھىل تاۋۇزىنىڭ ئېتى ، ياۋا بەدرىڭ (تەرخەمەك) ۋە ئۇنىڭ شىرنىسى ، نۆشادۇر ، سېدانەۋەگە ئرخشاش نەرسىلەر . يەتمەك ، ئاق خەربەق ، مۇچ ، زەنجۈبىل ، موربر ، فەرفىيۇن ، قۇندۇزقەھرى ، رۇم رەيھىنى قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ياكى قوشۇپ ئىشلىتىش مۇمكىن ؛ يەنە زىبىت ۋە قەتران ، پىئانگۇل بولسا تۇتقاقلىققا قارشى تۇرۇلىدىغان دورىلاردىندۇر . گەزەگۈت تۇتقاقلىق تۇتقاندا ۋە تۇتمىغاندا پۇرىتىلىدىغان دورا ھېسابلىنىدۇ .

ئىچىلىدىغان پايدىلىق نەرسىلەر : دېڭىز پىيىزى سېلىنغان ئىسكەنجۈبىل ، بولۇپمۇ ئۇ ھەر كۈنى ئىچىپ تۇرۇلىدۇ ، شۇنىڭدەك ئەرمەن شارابى ، كەكلىكئوتى بىلەن بىللە كۆكەت زۇپا قاياناتمىسى ياكى شۇ ئىككىسىدىن تەييارلانغان ئىسكەنجۈبىل .

تۇتقاقلىق تۇتىدىغانلارنى بىر جايدىن ئىككىنچى جايغا كۆچۈرۈش پايدىلىق تەدبىرلەردىندۇر . چۈنكى ، يېقىملىق ، لەتىپلەشتۇرىدىغان ۋە قۇرۇتىدىغان ھاۋاغا دۇچ كەلگۈچە ھەرقايسى مەملىكەتلەرگە كۆچۈپ يۈرۈش تۇتقاقلىققا پايدا يەتكۈزۈشتە بالىلىقتىن يېگىتلىككە كۆچۈشكە ئوخشاشتۇر .

ئۇمم ئەس - سەبىيان① دەپ ئاتىلىدىغان تۇتقاقلىق بەزى تېۋىپلارنىڭ پىكرىچە سەپرادىن بولغان تۇتقاقلىق تۇرىدىن بولسا كېرەك. شۇنىڭ ئۈچۈن، بىز ئۇنى داۋالاشتا، ژانىنغا چۈشۈشكە، بۇرۇنغا تىقىلىدىغان سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك نەرسىلەرنى ئىشلىتىشكە، باشقا سۈت سۇرتۈشكە ۋە بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى كۈچلۈك دورا ئىشلىتىشكە بۇيرۇيمىز. ئەگەر كېسەل ياش بالا بولسا، ئېمىكتىنا ئۆز سۈتىنى سوۋۇتىدىغان دورا ئىچىشكە ھەمدە سالقىن جايدا تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ.

سەكتە②

سەكتە مېڭە قېرىنچىلىرىدا، سەزگۈچى ۋە ھەرىكەتلەندۈرگۈچى روھ يوللىرىدا كۈچلۈك تىقىلما پەيدا بولۇپ قېلىشتىن بولىدىغان كېسەللىك، شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا بۇ ھەرىكەت ۋە نەپەس ئەزالىرى ئىشلىمەي قالسا ياكى زەئىپلەشسە، نەپەس ئېلىش ئاسان بولماستىن، بەلكى ئېغىزدا كۆپۈك پەيدا بولۇپ، خىرقىراپ نەپەس توختاپ قالىدۇ.

سەكتە بىلەن ئېغىر ئۇيقۇ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، سەكتىگە ئۇچرىغان كىشى خىرقىرايدۇ ۋە ئۇنىڭ نەپسىگە زەرەر يېتىدۇ، ئېغىر ئۇيقۇدا بۇنداق بولمايدۇ؛ چوڭقۇر ئۇيقۇدىن ئاستا - ئاستا ئېغىر ئۇيقۇ كېسەللىكىگە ئۆتۈلىدۇ. سەكتىگە ئۇچرايدىغان كىشىدە ھەممە نەرسە توساتتىن پەيدا بولىدۇ. سەكتە ئالدىن، كۆپىنچە باش ئاغرىقى، گەدەن تومۇرلىرىنىڭ كۆپچىشى، باش ئايلىنىش، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش، پۈتۈن بەدەننىڭ قولىشىشى، ئۇخلاۋېتىپ چىشلارنى غۇچۇرلىتىش، باش ئېغىرلىقى ۋە گەرەخلىق پەيدا بولىدۇ. كېسەلنىڭ سۈيدۈكى كۆپىنچە كۆكۈچ ياكى قارا بولۇپ، ئۇنىڭدا ئۇۋاق ۋە كېپەكسىمان چۆكمىلەر كۆرۈنىدۇ.

---

① ئەس - سەبىيان — بالىلاردىكى «دۆلىنىش» كېسىلىكى.

② سەكتە — بارلىق ئەزانىڭ ھەرىكەت سېزىمى يوقىلىپ كېتىدىغان بىر خىل كېسەللىك.

قاندىن بولغان سەكتىنى دەرھال تومۇردىن قان ئېلىش ۋە كۆپ قان ئاقتۇرۇش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ . شۇنداق قىلغاندا ، كېسەل شۇ ھامان ئەسلىگە كېلىدۇ . ماددىنى باشتىن چۈشۈرۈش ئۈچۈن قان ئالغاندىن كېيىن مەلۇم دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ .

سەكتىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ تاماقلىرى تۈتقاقلىق كېسىلى تۈتىدىغان كىشىلەرنىڭكىدىن يەڭگىلرەك بولۇشى كېرەك . ئەڭ ياخشىسى ئەتىگەنلىك تامىقى نان بولسۇن ؛ ئەنجۈر قېقى بىلەن نان ئۇلار ئۈچۈن ياخشى تاماقتۇر . تاماق ئۈستىگە بىرەرنەرسە ئىچىش ئۇلار ئۈچۈن ناھايىتى زىيانلىق . كەچلىك تاماقتىن ئىلگىرى يەڭگىل ھەرىكەت قىلىپ ، بوشاشقان ئەزالار بىرئاز ھەرىكەت قىلدۇرۇلسا يامان بولمايدۇ . كەچلىك تاماقتىن كېيىن تېز ئۇخلىماستىن ، بەلكى تاماق مەيدىدىن چۈشۈپ بىرئاز ھەزىم بولغۇچە سەۋر قىلىش كېرەك . يەنە ئۇزاق ۋاقىت ئوخلىماسلىقمۇ توغرا ئەمەس .

پالەچ

پالەچ كۆپىنچە قىشنىڭ قاتتىق سوغۇق پەيتىدە پەيدا بولىدۇ ، بەزىدە ئۇ ماددىلارنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبلىك باھاردىمۇ بولىدۇ . بەزىدە جەنۇبىي مەملىكەتلەردە ياشايدىغان 50 ياشلارغا ۋە شۇنىڭغا يېقىن ياشقا كىرگەن كىشىلەردە بېشىدىن نەزلە چۈشۈشى سەۋەبلىك بولىدۇ ، چۈنكى جەنۇبىي مىزاج كۆپىنچە باشنى ماددىغا تولدۇرىدۇ .

پالەچ كېشىنىڭ ساق تەرىپى ئوتتا تۇرغاندەك قىزىق ، پالەچ تەگكەن تەرىپى قاردا تۇرغاندەك سوغۇق بولىدۇ . ئىككى تەرەپنىڭ تومۇر ئۇرۇشى ھەر خىل بولىدۇ : سوغۇق تەرەپنىڭ تومۇر ئۇرۇشى سوغۇق ھۆكۈمنىڭ ئاخىرقى دەرىجىسگە چۈشىدۇ . بەزى ئىش شۇ دەرىجىگىچە بېرىپ يېتىدۇكى ، ئاشۇ پالەچ تەرەپتىكى كۆز كىچىكلەيدۇ . بوشاشقان ۋە پالەچ بولغان ئەزالارنىڭ رەڭگى بەدەننىڭ باشقا قىسمىغا ئوخشاش بولۇپ ، ئۇلار كىچىكلىمسە ۋە بوشاشمىسا بۇنداق پالەچنىڭ تۈزۈلۈشى مۇمكىن .

بۇنىڭ ئەكسىچە بولغان پالەچنىڭ ساقىيىپ كېتىشىدىن ئۈمىد يوق .

پالەچ كىشىنىڭ تامىقىغا كەلسەك ، دەسلەپ مەلۇم بولغاندا ئۇنىڭغا 2 ــ 3 كۈن ئارپا سۇيى ۋە ھەسەل سۇيىگە ئوخشاش نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك . ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۇتى كۆتۈرەلسە ، 14 كۈنگىچە شۇنداق قىلسا بولىدۇ . ئەگەر كۆتۈرەلمىسە ، يەڭگىل قۇش گۆشى بىلەن غىزالاندۇرۇلىدۇ .

بىلگىنكى ، پالەچ كىشىلەرنىڭ بۇرنىغا يەتمەك ۋە ئۇنىڭ ئورنىغا دەسسەيدىغان نەرسىلەر تىقىلسا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ . چۈنكى ، ئۇ مېڭىنى تازىلايدۇ ۋە كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ تۇرغان ماددىلارنى كېسەللىك تەرەپتىن ھەيدەيدۇ . كونا شارابتىن ئازراق ئىچىش ئەسەب كېسەللىكنىڭ ھەممىسگە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ . بىراق ، ئۇنىڭ كۈچى ئەسەبلەر ئۈچۈن ئەڭ زىيانلىق نەرسىدۇر . پالەچ كىشىلەرگە ئېگىر مۇرابباسى پايدىلىق نەرسىلەردىن سانىلىدۇ ، شۇنىڭدەك ئايارەجنى ئۆزىگە باراۋەر قۇندۇز قەھرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاستا ـ ئاستا 1 ــ 6 دەرھەم ئىچۈرسىمۇ پايدا قىلىدۇ . كۈنجۈت يېغىنى مەلۇم يىلتىزلارنىڭ سۇيى بىلەن ئىچىش ناھايىتى پايدىلىق .

بەزى پالەچلەرگە 1 مىسقال مۇچ 1 مىسقال قۇندۇزقەھرى بىلەن قوشۇپ كېچىسى ئىچۈرۈلىدۇ .

پالەچ ئەزالىرى ساقىيىشقا باشلىسا ، ئۇ ساقايغۇچە ئۇنىڭ پۇت ـ قوللىرىنى ئۇزىتىپ ۋە يېغىپ ، تەنھەرىكەت قىلدۇرۇش كېرەك .

پالەچ كىشىلەر بەزىدە ئىسسىتمىدىن ، بەزىدە قاتتىق ئاۋاز بىلەن چاقىرىشتىن ۋە ئاۋاز چىقىرىپ ئوقۇشتىن پايدىلىنىدۇ .

يۇز پالىچى

يۇز پالىچى (لەقۋا) يۇزدىكى قورال ئەزاغا تېگىشلىك كېسەللىك بولۇپ ، ئۇنىڭ نەتىجىسىدە يۇزنىڭ بىر تەرىپى غەيرىي تەبىئىي رەۋىشتە بىر تەرەپكە قاراپ تارتىشىدۇ ، يۇزنىڭ تەبىئىي شەكلى ئۆزگىرىدۇ ، لەۋ

ۆه شۇ تەرەپتىكى كۆز قاپاقلىرى ياخشى يۇمۇلمايدۇ .
يۇز پالىچىگە گىرىپتار بولغان كىشىنى 4 ــ 7 كۈن قىمىرلاتماسلىق كېرەك . كېسەلگە زەيتۇن يېغى قوشۇلغان نوقۇت سۇيىگە ئوخشاش لەتىپىلەشتۈرىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ . ھەسەل ۆه چۇجە گۆشىگە ئوخشاش قۇرۇقلۇق تەرەپتىكى نەرسىلەر بېرىلمەيدۇ . ئەگەر كېسەلنىڭ ئىچى قېتىپ قالغان بولسا ، ئىككىنچى كۈنى ناھايىتى مەيىن ھۆقنە (كەلىزما) ئىشلىتىپ ، ئىچ يۇرۇشلەشتۈرۈلىدۇ .
يۇز پالىچىگە گىرىپتار بولغان كىشىگە بىر ئايغىچە ھەر كۈنى توختىماي 2 دەرھەمدىن ئىچۈرۈلگەن ھېرمىس ئايارەجىنىڭ كۈچلۈك تەسىر قىلغانلىقى تەجرىبە بىلەن بىلىنىدۇ . ھەركۈنى ئەتىگەندە ۆه كەچتە بىر ياكاق مقدارىدا زەنجۈبىل ۆه ئېگىرنى ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ ئىچۈرۈشنىڭ پايدىلىق ئىكەنلىكى تەجرىبە قىلىنغان . ئۇ كېسەللىكتىن ھەسەل سۇيىنى ئۈزمەسلىك لازىم .
يۇز پالىچىگە گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ يۈزى سىركە بىلەن ھەمىشە يۇيۇپ تۇرۇلسا ۆه يۇقىرىدا ئېيتىلغان جايلارغا سىركە سۇركەلسە ، ئىچىگە لەتىپىلەشتۈرىدىغان دورىلارنى سېلىپ قاينىتىلغان سىركە ياكى قىچا ئېزىپ سېلىنغان سىركە سۇركەلسە پايدىلىق تەدبىرلەردىندۇر .

كۆز كېسەللىكلىرى

كۆزگە ئاق چۈشۈش

كۆزگە چۈشكەن ئاقنىڭ نېپىزى ۆه يۇمشىقى دەسلەپ پەيدا بولغاندا ، ھەمىشە ئىسسىق سۇ بىلەن ھوردىتىش ، ھامامدا ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش ، كېيىن ئاشۇ ئاقنى دائىم يالىتىپ تۇرۇش لازىم . بەزىدە لالە ـ قىزغالداقنىڭ ۆه يېڭىچكە خاتىنەك سۈپۈرگىنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى پايدا قىلىدۇ ؛ شۇنىڭدەك بىرئاز زەچىۆه ، 3/2 قىسىم جۇۋىنىنى ئېلىپ سېپىلىدىغان دورا ياسىلىدۇ :

شەبكورلۇق

شەبكور (نامازشام قارىغۇسى) بولۇپ قالغاندا ، كۆز كېچىسى

كۆرمەيدۇ ، كۈندۈزى كۆردۇ ، لېكىن كۈن ئولتۇرغاندا كۆز كۆچسىز بولۇپ كۆرمەيدۇ .

قان كۆپەيگەن بولسا ، قېپال تومۇر ۋە كۆزنىڭ بۇرجىكىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش ، يەنە مەلۇم بوشاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش ۋە شۇ تەدبىرلەرنى قايتا قوللىنىش لازىم .

ئۆچكىنىڭ جىگىرىنى پىچاق بىلەن يېرىپ چوغ ئۈستىگە تۇتۇش ئارقىلىق ئېلىنغان سېلىن تەجرىبە قىلىنغان دورىلاردىندۇر . جىگەردىن ئاق قان سېلىن ئېلىپ ، ئۇنىڭغا ھىندى تۇزى ۋە ئۇزۇن مۇچ سېپىپ ، كۆزگە سۈرتمە قىلىنىدۇ . بەزىدە جىگەرنى چوغقا تۇتقاندا ، ئۇنىڭغا دورا سېپىلىدۇ ؛ ئاشۇنداق جىگەرنىڭ بۇغىغا يۇز - كۆزنىنى تۇتۇش ۋە ئۇنىڭ قورۇلغىنىنى يېيىش ناھايىتى پايدىلىق . بەزىدە جىگەرنى يالپاقلاپ كېسىپ ، ئۇزۇن مۇچ بىلەن قات - قات قىلىپ قويۇلىدۇ ، شۇنداق قىلغاندا ئەڭ ئۈستى بىلەن تېگىدە جىگەر تۇرۇشى كېرەك . ئۇلار تونۇردا كاۋاپ قىلىنىدۇ ، لېكىن بەك پىشۇرۇۋېتىلمەيدۇ ، كېيىن ئۇنىڭ سىلىنى ئېلىپ تىندۇرۇپ كۆزگە سۈركىلىدۇ ، توشقان جىگىرىمۇ شۇنداق ئىشلىتىلىدۇ .

كەتەرەكتە

كەتەرەكتە (كۆزگە گۆش ئۈنۈپ چىقىش كېسەللىكى) تىقىلىمىلاردىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، ئۇ كۆزنىڭ ئوق يايسىمان تەبىقە تۆشۈكىدە ، ئاق سىلىسمان سۈيۇقلۇقى بىلەن مۇگۈزسىمان تەبىقىنىڭ ئارىسىدا تۇرۇپ قالىدىغان چەت سۈيۇقلۇقتىن ئىبارەت . ئۇ سۈيۇق نەرسىلەرنىڭ شەكلىنى كۆزگە كۆرسىتىشكە توسقۇنلۇق قىلىدۇ .

مەن تېببابەتنى ئۆگىنىۋاتقان ئەقەللىي كىشىلەردىن بىرنى كۆردۇم ، ئۇ كىشىدە كەتەرەكتە كېسەللىكى پەيدا بولغانىدى . ئۇ ئۆزىنى بوشىتىش ، پەرھىز قىلىش ، تاماقنى كەم يېيىش ، شورپا ۋە ھۆللۈك بېرىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش ، كاۋاپ قىلىنغان ۋە قورۇلغان تاماقلار بىلەنلا چەكلىنىش ، تارقىتىپ سۈمۈرىدىغان ۋە لەتىپلەشتۈرىدىغان سۈر-

مەلەرنى ئىشلىتىش بىلەن داۋالىدى ، شۇنداقلا كۆرۈش سەزگۈسى ئەسلىگە كەلدى .

ھەقىقەتەن كەتەرەكتەنىڭ باشلىنىشىدا بايقاپ قېلىپ تەدبىر قىلمىسا پايدا قىلىدۇ ، ئەمما كۆنۈكۈپ قالغاندا كېسىپ ئېلىشتىن باشقا ئىلاج يوق .

كەتەرەكتەگە گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ ناھايىتى تويۇپ تاماق يېيىشىدىن ، ئىچىشىدىن ، جىنسىي ئالاقىدىن ساقلىنىشى ۋە چۈشتە بىر قېتىم تاماق يېيىش بىلەن چەكلىنىشى كېرەك ؛ شۇنىڭدەك بېلىق ، ھۆل مېۋىلەر ، ھەزمى ئېغىر گۆشلەردىن ساقلىنىش لازىم . قۇسۇشقا كەلسەك ، ئۇ مەيدىنى تازىلاش جەھەتتىن پايدا قىلسىمۇ ، كەتەرەكتەگە زەرەر قىلىدۇ .

ئېغىز سېسىقچىلىقى (ئېغىز پۇرىشى)

چىش مىلىكىدىن ۋە چىشلار ئارىلىقىدىكى ئەتلەردىن بولغان ئېغىز سېسىقچىلىقىدا دائىم چىشلارنى تازىلاشقا ئېتىبار بېرىش ، ئۇلارنى سىركە ۋە سۇ بىلەن يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك . ئەگەر شۇ تەدبىر تەسىر قىلسا ، ناھايىتى ياخشى . تەسىر قىلمىسا ، ھەتتا سېسىق كۆپەيسە ، ئۇ تەدبىردىن كېيىن يۇلغۇن مېۋىسىنى نەزلە ئوتى ، گەزەگۈت ، سادەج ، ئوت چۆپى ، مەستەكى ، چىتران پوستى ۋە قەلەمپۇرنى چاينىڭ كېرەك . چىش مىلىكىگە سەبىر ، موربر ۋە شۇلارغا ئوخشاش نەرسىلەر قويۇلىدۇ . ياۋا پىياز سىركىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ ۋە مىلىك ئارىپىبەدىيان ، تىلا شارابى ياكى شېربن نەبىز شارابى بىلەن سۈرتۈلىدۇ .

ئەگەر ئۇلاردىن كۈچلۈكرەك دورا كېرەك بولسا ، تاغ مەيزىنى چايناپ كۆپۈكى تاشلاپ تۇرۇلىدۇ . بۇ تەسىر قىلمايى ، سېسىق پۇراق ئېنىق بىلىنىپ تۇرسا ، كۆيدۈرۈلگەن زاكتىن بىر قىسمى چۈچۈكبۇيا ۋە زەپىران يىلتىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم قىسىم ئېلىپ ھەسەل بىلەن قورۇلىدۇ ۋە كۈملاچ قىلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن سىركە

بىلەن ياكى گۈل سۈيى ئارىلاشتۇرۇلغان سىركە بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ .

ئۆپكە كېسەللىكلىرى

ھاسراش ، نەپەس قىسىلىشنى داۋالاش

بۇ خىل كېسەللىك ئۇچۇن پايدىلىق تەدبىرلەردىن بىرى كۆكرەك ۋە بىقىنىنى قول ياكى قاتتىقراق لۆڭگە بىلەن سۈرتۈشتۈر . ئۇلاردا ئۆرىگە تىنىش پەيدا بولسا ، شۇنداق قىلسا بولىدۇ ؛ سۈرتۈشنى مۆتىدىل ۋە يېغىسز ، قۇرۇق قىلىش كېرەك . ئەگەر چارچاش پەيدا بولسا ، ياغ بىلەن سۈرتۈش پايدا بېرىدۇ .

ئۇزلۇكسىز قۇسۇش ، بولۇپمۇ تۇرۇپ يېپ ئۇستىدىن 4 دەرھەم بۆرەكنى 5 ئوقىيە ۋەزىندىكى ھەسەل شارابى بىلەن قوشۇپ ئىچكەندىن كېيىن قۇسۇش شۇ كېسەللىكلەرگە قارشى قوللىنىلىدىغان تەدبىرلەردىن ھېسابلىنىدۇ .

شۇ كېسەللىكلەردە دائىم ئىچنى يۇمشىتىپ تۇرۇش زۆرۇر تەدبىرلەردىندۇر .

شۇ كېسەللىكلەردە يېنىك تەنھەرىكەتتىن تېز تەنھەرىكەت قىلىشقا ئاستا ـ ئاستا ئۆتۈش قوللىنىلىدىغان تەدبىرلەرنىڭ بىرىدۇر . ئاستا ـ ئاستا ئۆتەستىن ئالدىرىسا ، بۇ نەرسە ماددىنى قوپال رەۋىشته قوزغىتىپ بوغۇلۇش پەيدا قىلىدۇ .

ھاسراشقا گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ ساقلىنىشى زۆرۈر بولغان ئىشلارغا كەلسەك ، ئۇلار مۇمكىنقەدەر ھاممامغا ، بولۇپمۇ تاماق يەپ ھاممامغا چۈشمەسلىكى ، كۆپ ئۇخلىماسلىقى ، بولۇپمۇ كۈندۈزى ئۇخلىماسلىقى لازىم . تاماقنى يەپ ئۇخلاش كىشىلەرگە ناھايىتى زىيانلىقتۇر ، لېكىن ئۇلاردا قاتتىق كۆچسزلىك ، چارچاش ۋە ئىسسىق پەيدا بولسا ، شۇ پەيتتە ئازغىنە ئۇخلىسۇن . يەنە يەل پەيدا قىلىدىغان ھەربىر يېمەكلىكلەرنى ، تاماق ئۇستىدىن سۇ بولسۇن ، شاراب بولسۇن ، سۈيۇقلۇق

ئىچىشتىن ساقلىنىش كېرەك .

زاتىلجەم

زاتىلجەمنىڭ بەلگىلىرى . ھەقىقىي خالىس زاتىلجەمنىڭ ئالامەتلىرى بەش بولۇپ ، ئۇلارنىڭ بىرىنچىسى ، زاتىلجەم ئىششقىنىڭ يۈرەككە قوشنالىقى سەۋەبلىك ھەمىشە ئىسسىتما بولۇشى ؛ ئىككىنچىسى ، قوۋۇرغىلار تېگىدە سانجىپ ئاغرىشتۇر ؛ چۈنكى ، كېسەل ئەزا پەردىلەردە بولىدۇ . ئاغرىق كۆپىنچە نەپەس ئېلىۋاتقان پەيتتە بىلىنىدۇ ، بەزىدە سانجىق بىلەن بىرگە تارتىشىش بولىدۇ ، بەزىدە تارتىشىش كۈچلۈكرەك بولىدۇ . تارتىشىش ماددا كۆپلۈكىگە ، سانجىق بولسا ماددىنىڭ سىڭىشى ۋە ئېچىشتۇرۇشنىڭ كۆپلۈكىگە بەلگە بولىدۇ ؛ ئۇچىنچىسى ، ئىششقىنىڭ قىسىشى سەۋەبلىك نەپەسنىڭ قىسىلىشى ، كېچىكلىشىشى ۋە قاتمۇقات بولۇشىدۇر ؛ تۆتىنچىسى ، تومۇر ئۇرۇشنىڭ ھەرە چىشسىمان بولۇشى ، بۇنىڭ سەۋەبى ئۇنىڭ تەكشىسز بولۇشىدا . تەكشىسزلىك كۈچىيىپ بېرىپ كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا قۇۋۇەتنىڭ كۈچسزلىكى ۋە ماددىنىڭ كۆپلۈكى سەۋەبلىك تەرتىپ (رېتىم) دىن چىقىپ كېتىدۇ ؛ بەشىنچى بەلگىسى يۆتەلدۇر . بەزىدە شۇ كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولۇپ ، كېيىن بەلغەم تۈكۈرۈش پەيدا بولىدۇ . بەزىدە شۇ يۆتەل دەسلەپتە بەلغەم تۈكۈرۈش بىلەن بىرگە بولىدۇ ، بۇ ناھايىتى ياخشى ئالامەتتۇر .

زاتىلجەم بىلەن ئۆپكە ياللۇغلىنىش ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى ، ئۆپكە ياللۇغلىنىشتا تومۇر ئۇرۇشى دولقۇنسىمان ، ئاغرىقى قاتتىق ، نەپەس قىسىلىشى كۈچلۈكرەك ۋە نەپەس ئىسسىقراق بولىدۇ ، يەنە باشقا ئالامەتلەرمۇ يۈز بېرىدۇ . ئەگەر كېسەل زاتىلجەم بولسا ، سەرسامدا بولىدىغان يامان ھالەتلەر ، مەسىلەن ئەقىلنىڭ چەلەڭگۈشلۈكى (قالايمىقانلىشىش) ، ئەلەڭگۈش ، نەپەسنىڭ تېزلىشىشى ، يۈرەك ئۇرۇشى ، ئۆزلۈكىدىن ھوشىدىن كېتىش ياكى ئۇلاردىن كۆرە كۈچسزرەك

هالەتلەر ، يەنى قاتتىق بەھۇزۇرلۇق ، قاتتىق ئەسەبىلىك ، قاتتىق تەشنالىق ، يۇزنىڭ تۇرلۇك رەڭلەردە ئۆزگىرىشى ، ئىسسىتمىنىڭ كېڭىيىشى ۋە ئۆت قۇسۇش پەيدا بولىدۇ .

بىلگىنكى ، ئەگەر زاتىلجەمدە قىزىتما كۆچىيىپ ، سوۋۇتۇشنى تەقەززا قىلسا ، بىرقەدەر تازىلاش ۋە ھۆللۈك خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلار ، مەسىلەن بەدرىڭ (تەرخەمەك) سۇيى ۋە تاۋۇز سۇيى بىلەن سوۋۇتۇلىدۇ . ئەمما ، قاۋۇن (قوغۇن) سۇيى بىر تەرەپتىن پايدا قىلسا ، بەزىدە زىيان قىلىدۇ ۋە كۆپ سىيدۇرۇپ كۆچسىزلەندۇرىدۇ . پەرھىز قىلىنىدىغان نەرسىلەرگە كەلسەك ، ئۇلار سېمىزئوت سۇيى ، سەچرەتقى سۇيى ۋە ھەربىر سوۋۇتۇپ نەملەشتۇرىدىغان نەرسىلەردىن ئىبارەت .

سېنىڭ ئاساسىي مەقسىتىڭ بەلغەم تۆكۈرۈشنى ئاسانلاشتۇرۇش بولۇشى لازىم . كېسەل تەرەپنى بېسىپ ئۇخلاش بەلغەم تۆكۈرۈشنى كۆپەيتىدىغان تەدبىرلەردۇر .

زاتىلجەمگە گىرىپتار بولغانلار ئۇچۇن كۆچلۇكرەك تاماق كېرەك بولۇپ ، ئىسسىتمىنىڭ كۆچى قالمىغان بولسا ، تاشلاق بېلىقى بېرىلىدۇ ، شۇنىڭدەك شېكەر ۋە قايماق بىلەن نان بېرىلىدۇ ، بۇلار بەلغەمنىڭ پېتىلىشىگە ۋە چىقىرىپ تاشلىنىشىغا ياردەم بېرىدۇ ؛ يەنە گەندانە ، ئوكراب ۋە تۇز بىلەن قاينىتىلغان بېلىق بېرىلىدۇ .

سل كېسەللىكى

سىل كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ قەددى مۇكچەيگەن ، كۆكرىكى تار ، بەدىنى گۆشسىز ، ئارقا تەرەپ يەلكىلىرى ئالدىغا ئېگىشىپ چىققان بولىدۇ . ئۇلارنىڭ گويا ئىككى قانتى بارەك بىلەكلىرى قولتۇقىدىن ئالدى ـ ئارقا تەرىپىگە ئاجراپ كەتكەندەك كۆرۈنىدۇ . ئۇلارنىڭ بويۇنى ئۇزۇن ، ئالدىغا مايىل بولۇپ ، بۇغدىيەكلىرى ئۆسۈپ چىققان بولىدۇ .

مىزاج جەھەتتىن سل كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ئەڭ

سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردۇر . سىل كېسەللىكى كۆپ بولىدىغان ياش 18 ــ 30 ئەپچۆرىسىدىكى ياشتۇر . بۇ كېسەللىك سوغۇق مەملىكەتلەردە كۆپرەك بولىدۇ ، چۈنكى ئۇ جايلاردا ياشايدىغانلارنىڭ تومۇرلىرى يېرىلىپ ، قان تۆكۈرۈش كۆپ بولۇپ تۇرىدۇ ، بۇ كېسەللىك كۆپ بولىدىغان پەسىل كۈز پەسلىدۇر .

كۆكرەك يارىلىرى ۋە سىل كېسەللىكىنى داۋالاش

ئۆپكە يارىسىغا توسقۇنلۇق قىلىشقا كەلسەك ، ئۇنىڭ تارقىماسلىقى ۋە كېڭەيمەسلىكى ئۈچۈن قاتۇرۇش ۋە قۇرۇتۇش تەدبىرىنى ئىشلىتىش زۆرۈر . لېكىن ، ئۇنىڭ بىلەن يارىنىڭ ئەت ئېلىپ پۈتۈشى ئۈمىد قىلىنسا ، كېسەلنىڭ ئۆمرىنى بىرئاز ئۇزارتقىلى بولۇشى مۇمكىن . لېكىن ، كېسەلنىڭ شۇ مۇددەتتىكى ھاياتى ياخشى ئۆتىمەيدۇ ۋە تەدبىردىكى ئەڭ كىچىك خاتا سەۋەبلىك قىينىلىپ باردۇ . شۇ قۇرۇتقۇچى دورىلار ئۆپكىنى كۈچەيتىپ قۇرۇتۇپ ، يارىنى پۈتكۈزمىسە ، ئەمما بېرىكتۈرىدۇ ، تارايتىدۇ .

شۇ تەدبىرنى قوللانغان تېۋىپنىڭ ھەرقاندىقى سۈت ئىستېمال قىلىدۇرۇشى كېرەك ئەمەس . ھەسەل سىل يارىسىغا ئىشلىتىدىغان دورىلارنىڭ بېرىكتۈرگۈچىسى بولۇپ يارىلارغا زەرەر قىلمايدۇ .

يارىلارنى تازىلاش يۇقىرىدا ئېيتىلغان تازىلىغۇچى دورىلار ۋە «قەرابادىن »دا سىل ئۇچۇن تەيىن قىلىنغان زۇپا قاينىتمىسى بىلەن بولىدۇ . ئۇلاردىن كۈچلۈكلۈكى « قەرابادىن » دا كۆرسىتىلگەن ۋە ياۋا يېسىسمۇق چىگىتىدىن تەييارلىنىپ سۈمۈرۈلىدىغان دورىدۇر ؛ ئۇنىڭدىن كۈچلۈكرەكى دېگىز پىيىزىنى ئىشەك سۈتى بىلەن قوشۇپ تەييارلاپ شۈمۈرۈلىدىغان دورىدۇر .

كۆكرەك ۋە ئۆپكە يارىلىرى كونىرىغان بولسا ، كېسەلگە قەتراننىڭ ئۆزىنى ياكى ئۇنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئەتىگەنده ، كەچتە بىر قوشۇق يالىتىش ياكى ئاققۇچى مەئىيادىن بىرئازنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يالىتىش پايدا قىلىدۇ . ئەگەر كېسەلده ھارارەت بولۇپ تازىلىغۇچى ئىسسىقلىق

دورىلارنى ئىشلىتىشتىن قورقساڭ ، سوغۇقلۇقى بولسا پايدا قىلمىسا ، تۆلكە ئۆپكىسى ، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى ، چۆچۈكبۇيىنىڭ قاينىتىپ قويۇلدۇرغان ساپ شىرنىسى ۋە سۈمبۈل چاچ شىرنىسىنى ئىلىپ شىكەرنىڭ قويۇلدۇرغان سۈيى بىلەن قوشۇپ بىرىپ تۇرغىن .

بۇنداق كېسەلنىڭ تامىقىغا كەلسەك ، ئۇنىڭغا ئورمان كەكلىكنىڭ پىشۇرۇلغان گۆشى بىرىلىدۇ . كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا سۇ قوشۇلمىغان خالىس ئاق شاراب پەرھىز قىلىنمايدۇ . ئۇ ھەمىشە رەيھان پۇراپ تۇرۇشى ، ھەمىشە دەم ئېلىشى ۋە تىنچ يېتىشى كېرەك . غەزەپلىنىدىغان ۋە ئەسەبىلەشتۇرىدىغان ئىشلارغا ئۇرۇنماسلىقى كېرەك ، ئۇنىڭغا ئۇنى غەم قىلدۇرىدىغان خەۋەرلەر بىلدۈرۈلمەيدۇ .

مەن تۆۋەندىكى تەدبىرنى ھەر خىل كىشىلەر ۋە ھەر خىل مەملىكەتلەردە كۆپ قېتىم سىناپ كۆردۈم . بۇنداق كېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشى يىل بويى ھەر كۈنى خالىغىنىچە شىكەرلىك گۈلقەنت ئىستېمال قىلىپ تۇرىدۇ ، ھەتتا ئازغىنە بولسىمۇ نان بىلەن يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ ، كېيىن ئۇ كىشىنىڭ ئەھۋالى كۆزىتىلىپ بىرىلىدۇ ، ئەگەر گۈلۈنىڭ قۇرۇتۇشى سەۋەبلىك نەپىسى قىسىلسا كېرەكلىك مىقداردا زۇۋا شەربىتى ، ئىسىستىمسى كۆتۈرۈلگەندە بولسا ، كاپۇر كۈمىلىچى ئىچۈرۈلىدۇ . شۇنداق داۋالاش ئۆزگەرتىلمەي داۋاملاشتۇرۇلسا ، كېسەل ساقىيىدۇ . ئەگەر يالغانغا چىقىرىشتىن قورقمىغان بولسام ، مەن بۇ ھەقتە ئاجايىپ ھېكايىلەرنى سۆزلەر ئىدىم ۋە سىل كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىر ئايالنىڭ گۈلقەنتتىن قانچە مىقدار غىچە ئىستېمال قىلغىنىنى ئېيتاتتىم . ئۇنىڭ كېسىلى سوزۇلۇپ ، ئۇزاق ئۇخلايتتى ، ھەتتا گۆر ۋە كېپىنىنى تەييارلاش ئۈچۈن كىشى چاقىرىلدى . بىراق ، بۇرادىرى ئۇنىڭ ئالدىدا تۇرۇپ ئۇزاق مۇددەت شۇ يوسۇندا داۋالدى ، نەتىجىدە ئۇ ئايال ساقىيىپ ، سەمرىپ ياشاپ يۈردى . مەن ئۇنىڭ گۈلقەنتتىن قانچىلىك يېگىنىنى ئېيتىپ بېرەلمەيمەن .

بەزىدە بەدەنىڭ قۇرۇقلۇقى ۋە سولىشىشى سۈت ياكى ئايران

ئىستېمال قىلىشقا موھتاج بولىدۇ . بۇ نەرسىلەردىكى ئوزۇقلۇق بەدەنگە ھۆللۇك يەتكۈزۈش ، بۇزۇلغان خىلىتنى مۆتىدىل قىلىش خۇسۇسىيتى بار؛ ئۇلاردىكى پىشلاق بولىدىغان ماددا يارىنى يېپىشتۇرىدۇ ، سۈت ئۆزىنىڭ سۈيى بىلەن يارا زەردابىنى ۋە يىرىڭنى يوقتىدۇ . سۈتنىڭ ئەڭ ياقىدىغىنى ئايالالرنىڭ سۈتى ، كېيىن ئېشەك سۈتى ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆچكە سۈتى تۇرىدۇ ، بولۇپمۇ ئۆچكە سۈتى ئاسان ھەزىم بولۇشقا مۇۋاپىق بولىدۇ . بايتال سۈتى تازىلىغۇچى ۋە بەلغەمنىڭ كۆچىيىشىنى ئاسانلاشتۇرغۇچى نەرسىلەردۇر . لېكىن ، گۈمانىمچە ، بۇ سۈتتە باشقا سۈتلەردىكىدەك ئوزۇقلۇق يوق . كالا ۋە قوي سۈتىدە بولسا غەلىزلىك بار؛ ئەگەر ئۇلارنى قوي ، كالا ئەمچىكىدىن ئېمىش مۇمكىن بولسا ياخشىراق بولىدۇ .

تېبابەتنى كامالغا يەتكۈزگۈچىلەردىن بىرى سۈت ئىچۈرۈش يولىنى بايان قىلىدۇ . بىزنىڭ كۆزىتىشىمىز بىلەن ئۇنىڭ ئېيتقانلىرى تۆۋەندىكىچە : تۇغقىنىغا تۆت ئاي ياكى بەش ئاي بولغان ئېشەك تاللاپ ئېلىنىدۇ . ئۇنى سېغىشتىن ئاۋۋال ساغدىغان قاچىنى سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك ، ئەگەر ئۇ قاچىغا ئىلگىرى سۈت سېغىلغان بولسا ، ئۇنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ ئۇنىڭ ئىچىگە يەنە ئىسسىق سۇ قۇيۇلىدۇ ، ئىچىدىكى نەرسىلەرنىڭ پاكىز چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن بىر مەزگىل قويۇپ قويۇلىدۇ . كېيىن يەنە ئىسسىق ۋە سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ ، ئاندىن قاچىنى ئىسسىق سۇغا قويۇپ ، ئۇنىڭغا يېرىم ئۇسكۇررەجە① سۈت سېغىلىدۇ ، كېسەل خاتىرجەم بولسا ، بىرىنچى كۈنىدە ئىچىلىدىغان سۈت شۇ مىقداردا بولىدۇ ، ئەكسى ھالدا بولسا ، مۆلچەرگە قاراپ ئىچىلىدۇ .

سۈت ھەركۈنى يېرىم سۇ كۇررەجىدىن ئاشۇرۇپ بېرىلىدۇ . ئالتىنچى كۈنىگە بارغاندا ئىچى يۇمشىسا ، ئۈچ سۇ كۇررەجە سۈتنى ئېلىپ ئۇنىڭغا شېكەر ، تۇز ، بادام يېغى ۋە كىراخمال ئارىلاشتۇرۇلسا بولىدۇ . ئەگەر كېسەل شۇ تەدبىر بىلەن مەنپەئەت كۆرسە ، سۈت ئۈچ

① 1 كۇررەجە ـــ 106.25 گىرامغا تەڭ .

هەپتە ئىچۈرۈلسۇن .

تىبابەتنى كامالەتكە يەتكۈزگۈچىلەردىن بىرىنىڭ ئېيتىشىچە ، ئېشەك ياكى باشقا ھايۋانلارنىڭ سۈتىنى ئىچۈرۈشتە ، ئۇلارنى ياغاچ قامچىدا ساقلاش ياخشىراقتۇر .

تاماقلارغا كەلسەك ، ئۇلارنى ئاق نان ، ئۇماچ ۋە قوناق ئېشىغا ئوخشاش يېپىشتۇرغۇچى نەرسىلەر بىلەن غىزالاندۇرۇش كېرەك . گۈرۈچ تازىلايدۇ ۋە ئەت ئۇندۇرىدۇ . ياخشى قاينىتىلغان ئارپا ئېشى يېپىشتۇرغۇچى ۋە تازىلىغۇچى بولۇپ ، ئۇ ئىسسىتما قاتتىقلاشقان پەيتتە پايدا بېرىدۇ ، بولۇپمۇ ئۇنى قول - پۇتلىرى كېسۈلگەن ، كۆل سۈيى بىلەن قايتا - قايتا يۇيۇلغان قىسقۇچپاقا ، خۇسۇسەن سوغۇقلۇق كۆكتاتلار ھەمدە يېسىمۇق بىلەن يېيىش ياخشى .

كېسەلنىڭ جىگىرىدە تېشىلمىلار بولمىسا ، ئۇنى تاماقتىن ئىلگىرى ياكى كېيىن ھامماغا چۈشۈرۈش مۇمكىن . ھاممام ئۇلارنى سەمرىتىدۇ ۋە كۈچلۈك قىلىدۇ . ئۇلارنىڭ ئىچىدىغان سۈيى يامغۇر سۈيى بولسۇن .

يۇرەك كېسەللىكى

يۇرەكتە ھەر خىل كېسەللىكلەر ، مەسىلەن ھەر خىل مىزاج بۇزۇلۇش پەيدا بولىدۇ . مىزاج بۇزۇلۇش گاھى ماددىلىق ، گاھى ماددىسىز ئاددىي بولىدۇ . ماددا ، بولۇپمۇ رۇتۇبەت يۇرەكنىڭ تومۇرلىرىدا ، ئۇنىڭ تېنىسى بىلەن غىلاپى ئارىسىدا بولىدۇ . كۆپىنچە ئاشۇ جايدا رۇتۇبەت پەيدا بولىدۇ . مەلۇمكى ، رۇتۇبەت كۆپەيگەندە يۇرەكنى سىقىدۇ ۋە ئۇنىڭ ئەركىن ھەرىكەت قىلىشىغا يول قويمايدۇ .

بەزىدە يۇرەكتە ئىششىق ۋە تېشىلمىلار پەيدا بولىدۇ ، بەزىدە ۋەزىيەت كېسەللىكلىرى پەيدا بولىدۇ ، مەسىلەن يۇرەك ئۆزىنى سىقىدىغان ۋە ئۇنىڭ كېڭىيىشىگە توسقۇنلۇق قىلىپ كىشىنى ئۆلتۈرىدىغان رۇتۇبەت ئىچىدە بوغۇلۇپ قالىدۇ .

يۇرەكتە يەنە ئۇزۇكسىزلىكنىڭ بۇزۇلۇش كېسەللىكى يۈز بېرىدۇ. بۇ، يا يۇرەكنىڭ ئۆزىدە، يا غىلاپىدا پەيدا بولىدۇ.

يۇرەك ئەھۋالىنى دەللىلەر ئارقىلىق بىلىش يوللىرى سەككىزدۇر: تومۇر ئۇرۇشى، نەپەس، كۆكرەكنىڭ تۇزۇلۇشى، كۆكرەكتىكى مويلار، بەدەننىڭ تۆتۈپ كۆرۈلگەندىكى ھالىتى، بەدەندە پەيدا بولىدىغان ھاللار، خۇلق، بەدەننىڭ كۇچلۇك - كۇچسىزلىكى ۋە تۇرلۇك خىياللاردۇر.

يۇرەك دورىلىرى

ئاددىي دورىلارنىڭ مۆتىدىللىككە يېقىنلىرى ياقۇت، قارا مارجان ۋە پېرۇزا، ئالتۇن، كۇمۇش ۋە گاۋزىباندۇر. ئۇلارنىڭ ئىسسىقلىرى داۋا رۇنىڭ، پەرىپى، مۇشكى، ئەنبەر، ياۋا زەنجىۋىل، يېپەك ۋە زەپىراندۇر؛ ئىككى خىل بەھەمەن تېز پايدا قىلىدۇ، قەرەنفۇل ناھايىتى ئاجايىپ دورا. بۇنداق دورىلاردىن يەنە خام ئۇد، لىمون، رەيھان ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى، تاغ رەيھانى ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى، شاھ ئىسفەرەم رەيھانى ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى، ھىل، كېلىندانە، تۇكلۇك رەيھان ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى، چىتران يوپۇرمىقى، ھىندى سادەجىنى كۆرسىتىش مۇمكىن. قارا ئەندىز ئاجايىپ دورىلاردىندۇر.

سوغۇق دورىلار مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان، كافور، سەندەل، قىزىلگۈل، تاباشىر، مۇھىر لېيى، ئالما، قۇرۇق ۋە ھۆل كەشنىچ (يۇمغاقسۇت) تۇر.

خاپىغان كېسەللىكى

خاپىغان يۇرەكتە پەيدا بولىدىغان ئۆچكەنگە ئوخشاش بىر ھەرىكەتتۇر. ئۇنىڭ سەۋەبى يۇرەككە ئەرزىيەت بېرىدىغان ھەربىر نەرسە بولۇپ، ئۇ يۇرەكنىڭ ئۆزىدە، غىلاپىدا بولىدۇ ياكى يۇرەككە ئۇنىڭ بىلەن يانمۇيان تۇرغان ۋە ھەمكار ئەزالاردىن كېلىدۇ.

خاپىغانغا ئۇچرىغان كىشى ھىدى ئۆزىگە ياقىدىغان خۇشبۇي

نەرسىلەرنى ئۆزى بىلەن بىرگە ئېلىپ يۈرۈشى ، ئۇلارنى دائىم تۆتۈپ ۋە پۈراپ تۇرۇشى كېرەك . ئىسسىق خاپىغانلىق كىشى نەرسىلەرگە گۇل ، كافور ، سەندەل ۋە سوغۇقلۇق ياغلارنى كۆپرەك قوشىدۇ ، ھەربىرىنى لەتىپ باشقا دورىلاردىن ، مەسىلەن مۇشكى ، ئەنبەر ، زەپىران ۋە قەلەم-پۇردىن بىرئاز ئارىلاشتۇرىدۇ ، لېكىن ھارارەت كۆپىيىپ ئىش قىينىلاشسا ، سوغۇقلۇق چەكلىنىدۇ . ئەگەر ئۇ كىشىنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا ، مۇشكى ، ئەنبەر ... بان يېغى ، چىتران يېغى ، كافور سۈيى ، غالىيە ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار پايدا قىلىدۇ . يەنە تېتىتقۇ ۋە خۇشبۇي نەرسىلەر مىزاجغا قاراپ ياقىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ .

بىر خىل ھاۋادىن باشقا بىر خىل ھاۋاغا كۆچۈش ئىسسىق خاپىغان كىشىگە پايدا قىلىدىغان تەدبىرلەردىنۇر ؛ بۇ شۇ كىشىنى ساقلىقتا قايتۇرىدۇ .

ئىسسىق ، لېكىن ئىسسىقى قاتتىق بولمىغان خاپىغاندا سىنالغان دورىنىڭ تەركىبى : تۆت بۆلەك تەباشىر ، ھىندى ئۇدى ۋە ئامىلە شىرنىسىنىڭ ھەربىرىدىن 1 دەرھەم ، ھۆل ۋە قەرەنفىلنىڭ ھەربىرىدىن 1 دەرھەم ، كافۇردىن 0.5 دەرھەم ۋە كەتىرادىن 3 دەرھەم ئېلىپ يانتاقشېكرى سۈيى بىلەن كۈمىلاچ قىلىنىدۇ ، ھەربىر كۈمىلاچ 0.5 دەرھەم ۋەزىندە بولىدۇ .

سەۋادىن بولغان خاپىغاندا سىنالغان دورىنىڭ تەركىبى : قارا ھېلىلە ۋە كابۇل ھېلىلىسىنىڭ ھەربىرىدىن 1 دەرھەم ، 0.5 دەرھەم دېۋىپە-چەك ، 1/4 دەرھەم ئەرمەن تېشى ، 3 دەرھەم ئاچچىق مۇشكى دورىسىنى ئېلىپ ، شۇ تەركىبنى ئىرىتىلىگۈدەك مىقداردىكى رەيھان شارابى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ .

ئاشقازان كېسەللىكى

ئاشقازان (مەيدە) كېسەللىكلىرىدە غىزالىنىش مۇھىم ئەھمىيەتكە

ئىگە ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ ھەجمى يامان بولسا ، ناھايىتى ساغلام ئاشقازانىنمۇ كېسەل قىلىدۇ ياكى ئوزۇقلىنىش بەكمۇ ئاز مىقداردا بولسا ، ساغلام ئاشقازانىنى نورمالسىزلاشتۇرىدۇ ، ھەزىم قىلىشنى سۇسلاشتۇرىدۇ . دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ياخشى ئەمەس ، بۇنىڭدا ئاشقازان ئۆز پائالىيىتىدە دورىلارنىڭ يارىدىمىگە ئادەتلىنىپ قالىدۇ ياكى قۇسۇش ۋە سۇرگە بىلەن ، بولۇپمۇ قۇسۇش بىلەن قىيلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ .

ئاشقازان ئىچىلىدىغان ياكى ھوردىتىدىغان دورىلار ، دورىلار قاينىتىلغان سۇلارنى قۇيۇش ، سۇركىلىدىغان دورىلار سۇركەپ ئۇۋۇلىنىدىغان ياغلار ، دورىلار قاينىتىلغان سۇلار ۋە پىشۇرۇلغان مومدىن تەييارلانغان مەلھەملەر بىلەن داۋالىنىدۇ .

ئاشقازان (مەيدە) غا ياقىدىغان نەرسىلەر

ئاشقازان (مەيدە) ئۇچۇن تاماقلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئاسان ھەزىم بولىدىغان ، ئاشقازانىنى بۇزمايدىغان خۇسۇسىيەتكە ئىگە ، ئاچچىقلىقى ئاز ، ئاشقازانىنى ئېچىشتۇرمايدىغان نەرسىلەردۇر . ساغلام كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىنى قۇۋۇەتلىك قىلىش ئۇچۇن ، ئاسان سىڭىدىغان نەرسىلەر پايدا قىلىدۇ . بىراق ، ئىسسىتما كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغاندا ، بۇ جەھەتتە ھەددىدىن ئارتۇق كۆچلۈك ، تەستە ھەزىم بولىدىغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك كېرەك ، چۈنكى ئۇلار ئاشقازانىنىڭ ئاغزىنى زەھەرلىك رەۋىشتە قۇرۇتۇۋېتىدۇ .

جالىنۇسنىڭ گۇۋاھلىق بېرىشچە ، توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى تېرىسى ئاشقازانغا ياقىدىغان ۋە ئۇنىڭ كۆچسىزلىكىنى ياخشىلايدىغان تاماقلاردىن سانىلىدۇ . جىنسىي ئالاقە قىلماسلىقمۇ ئاشقازانىنى كۆچەيتىشتە ناھايىتى پايدىلىقتۇر .

ئايدا ئىككى قېتىم قۇسۇش كۆپچىلىك كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان تەدبىردۇر . شۇنداق قىلغاندا ئاشقازاندا شىللىق خىلىت توپلانمايدۇ . قۇسۇشنىڭ ئەڭ ئاسىنى تۇرۇپ ۋە بېلىق بىلەن

بولىدىغان يېمەكلىكتۇر . بۇنىڭ ئۈچۈن ، ئۇلار يېيىلىدۇ ، ئەگەر ئۇلار نا-
ھايىتى ئۇسساتسا ، ئۇستىدىن ھەسەل ياكى شېكەرنى ئىسكەنجۈبىلنىڭ
ئىسسىق سۇيى بىلەن ئىچسە ، كېيىن قۇسىدۇ .

كۆپچىلىك كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان تەدبىر
بىر كۈندە بىر قېتىم تاماق يېيىشتىن ئىبارەت بولۇپ ، مۇشۇنداق قىلسا ،
ئاشقازان تولمايدۇ .

سۈرگىلەرگە كەلسەك ، ئۇلارنىڭ ئەڭ مۇۋاپىقى سەبىر ، ئەرمەن
چۆپى ، ئۇنىڭ شىرنىسى مۇۋاپىق ئەمەس ، چۈنكى شىرنىسى چۆپىدە
قاملىپ تۇرىدىغان ھەزىم قىلىش خاسىيىتىدىن ئاجرىلىپ چىقىدۇ . تار-
تىلىدىغان نەرسىلەردىن ئاشقازان ئۈچۈن شېرىن مەيىز مۇۋاپىق كېلىدۇ ،
چۈنكى ئۇنىڭدا مۆتىدىل دەرىجىدە تازىلاش خۇسۇسىيىتى بار . ئۇ تاز-
لىشى سەۋەبلىك ئاشقازاندا پەيدا بولىدىغان يەڭگىل ئېچىشىشنى
توختىتىدۇ ، ئەمما ئېچىشىش كۈچلۈك بولسا ، ئۇنىڭدىن كۆرە كۈچلۈك-
رەك نەرسىگە ئېھتىياج چۈشىدۇ . مىرتە ئۇرۇقى ھەمدە خۇشبۇي قىلىنغان
كاۋۇل ئاشقازانغا پايدا قىلىدۇ . مىزاجى بىرئاز ئىسسىق ئاشقازانغا كۆك-
تاتلاردىن سۈتلۈكئوت ، شۇنىڭدەك شاھتەررە پايدىلىقتۇر . پىترۇشكا ،
يالپۇز ۋە سىركە بىلەن ئىشلەنگەن قارا ئەندىز ئومۇمەن ئاشقازانغا پايدا
قىلىدۇ .

بىلگىنىكى ، ئاشقازان كېسەللىكىنىڭ كۆپى ھەزىم بۇزۇلۇشتىن
كېلىپ چىقىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ھەزىم بۇزۇلۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ،
ئۇنىڭ سەۋەبلىرىدىن ، يەنى مىقدارى ۋە تەبىئىتى توغرا كەلمەيدىغان ۋە
ئادەت بولمىغان تاماقلاردىن ھەمدە ياخشى ھەزىمگە توسقۇنلۇق قىلىدىغان
ھاۋادىن ساقلان . توقلۇق ئاشقازانىنىڭ دۈشمىنىدۇر . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئاچ
كۆز كىشىنىڭ بەدىنى سەمرىمەيدۇ ، چۈنكى ئۇنىڭ يېگىنى ھەزىم بولمايدۇ
ۋە ئۇنىڭدا بەدەنگە ھېچ نەرسە قوشۇلمايدۇ . ئەمما ، ئىشتىھاسى بولۇپ
تۇرۇپ ، تاماقتىن ئۆزىنى تارتقان كىشى سەمرىيدۇ ، چۈنكى ئاشقازىنى
تاماقنى ياخشى ھەزىم قىلىدۇ .

بىلگىنكى ، چوڭ تەرەت ۋە يەلنى قىسۇبلىش ناھايىتى زىيانلىق ، چۈنكى كۆپىنچە شۇ سەۋەبلىك چوڭ تەرەت يۇقىرى تەرەپ ئۇچەينەك بىر ئورامدىن ئىككىنچىسىگە ئۆتۈپ ئاشقازانغا قايتىدۇ ۋە چوڭ زىيان يەتكۈزىدۇ . بەزىدە بۇنىڭ نەتىجىسىدە ئۇچەي بۇرۇلۇشقا ئوخشاش ھالەت يۈز بېرىدۇ ھەمدە بەھۇزۇرلۇق ۋە كەم ئىشتىھالىق پەيدا بولىدۇ . پۈتۈن ياغلار ئاشقازانىنى بوشاشتۇرىدۇ ۋە ئۇنىڭغا توغرا كەلمەيدۇ ، ئەڭ ياخشى ياغلار زەيتۇن يېغى ، ياڭاق يېغى ۋە پىستە يېغىدۇر .

بىلگىنكى ، ھەممە سۇركە دورىلار ۋە ھەممە تەمى يامان نەرسىلەر ئاشقازان ئۇچۇن زىيانلىق . جىنسىي ئالاقىمۇ ئاشقازانغا ناھايىتى زىيانلىق ، ئۇنى تەرك قىلىش ئاشقازان ئۇچۇن ئەڭ پايدىلىق ئىشتۇر . كۆچلۈك قۇسۇش تازىلاش جەھەتتىن ئاشقازانغا پايدا قىلسىمۇ ، ئاشقازانىنى كۆچسىزلەندۈرۈش سەۋەبلىك كۆپ زىيان قىلىدۇ . بۇزۇلغان ئىسسىق مىزاجدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنى كالا سۇتىنىڭ قېتىقى ، ئېچىغان ئايران ۋە سوغۇق سۇ ئىچۈرۈش بىلەن داۋالىنىدۇ . كېسەلگە چۈجە ، كەكلىك ۋە توخۇ گۆشلىرى ، ماش ، قۇۋۇق ۋە سېمىزئوت ، سىركە بىلەن قاينىتىلغان ئۇششاق بېلىقلار يېگۈزۈلىدۇ . ئىچۈرۈلىدىغان نەرسىلەر ئۇچۇن ئىسكەنجىۋىل ۋە غورىنىڭ قويۇلدۇرغان شىرنىسى بېرىلىدۇ ، دورىلاردىن تەباشىر كۈمىلاچ دورىسى ۋە سوۋۇتقۇچى قۇرۇق سۈرتمىلەر ئىشلىتىلىدۇ . كېسەلدە ئېزىلىش ۋە سولغۇنلۇق ئالامەتلىرىنى كۆرسەڭ ، ۋاننالەرنى قوللان ، سۇ قوشۇلغان سۈيۇق شاراب ئىچۈر ۋە ياغلىق لەتىپ ۋە مۆتىدىل سۈيۇقئاشلار تەييارلىتىپ بەر .

سوغۇق ۋە يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنى ئەگەر ئاغرىق يەڭگىل بولسا ، تېرىقنى قىزىتىپ باغلاش ۋە باشقا نەرسە بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم ، بولۇپمۇ قورساق دىۋارىنىڭ قاپ ئوتتۇرىسىغا كىندىكنى ھەر تەرەپتىن ئورىغۇدەك قىلىپ چوڭ گىرىلكا قويۇلسا ۋە ئېلىۋەتمەي بىر سائەت تۇرغۇزسا ، ئاغرىقنى دەرھال توختىتىدۇ .

تاماق يېگەندىن كېيىن باشلىنىپ قۇسۇش بىلەن توختايدىغان

ئاغرىق يامان بولۇپ ، ئۇنى داۋالاشتىكى توغرا تەدبىر ھەر كۈنى تاماقنىڭ ئالدىدا بىرئاز ھەسەل ئىستېمال قىلىشتۇر .

ئاشقازان كۇچسىزلىكى دەپ ئاشقازاننىڭ شۇنداق ھالىتىگە ئېيتىلىدۇكى ، ئۇ تاماقنى ياخشى ھەزىم قىلالمايدۇ ۋە تاماققا باغلىنىشلىق بولغان سەۋەبلەردىن بىرەرسىنىڭ بولماسلىقىغا قارىماي يېيىلگەن تاماق كېشىنى ناھايىتى بىئارام قىلىدۇ .

بىلگىنكى ، ئاشقازان كۇچسىزلىكى بەدەننىڭ ھەممە كېسەللىكلىرىگە سەۋەب بولۇشى مۇمكىن .

جالىنۇسنىڭ كېپىللىك بېرىشچە ، كۇچلۇك ئىسسىق ياكى قۇرۇق بولمىغان پارلىق ئاشقازان كېسەللىكلىرى مانا شۇ تەركىبتىكى بېھى مۇرەككەپ دورىسى بىلەن تۇزۇلىدۇ . بېھى شىرنىسىدىن 2 رىتىل ، ئۆتكۈر سىركىدىن 1 رىتىل ۋە ھەسەلدىن كۇپايە قىلارلىق مىقداردا ئېلىپ شۇ تەركىبلەر ھەسەلدەك قويۇلغۇچە قاينىتىلىدۇ . كېيىن ئۇنىڭغا 1 ئوقىيە ۋە ئۇنىڭ 3/1 ى تا ئىككى ئوقىيەگىچە زەنجۇبلىنى ئېزىپ سېپىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

يۇقىرى ئاۋاز بىلەن توۋلاش ، قورساق پەردىسىنى ھەرىكەتلەندۇرىدىغان ھەر خىل ھەرىكەتلەر ئاشقازان ئاجىزلىقىغا پايدىلىق تەدبىرلەردۇر .

ئاشقازان يارىلىرى

ئاشقازاندا ئۇنىڭ تېنىگە سۇمۇرۇلىدىغان ۋە ئۇنىڭ بىلەن توقۇنۇشىدىغان خىلىتلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبلىك يارا ۋە تاشمىلار پەيدا بولىدۇ . ئۇلارغا كۆپىنچە باشقا ئەزادىن ئاشقازانغا ئېقىپ كېلىدىغان نەرسىلەر سەۋەب بولىدۇ .

ئاشقازان يارىلىرى ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ ئاستىدىكىلەر كۆپىنچە نەپەس سىقىلىشقا ، كۆپ تەرلەشكە ، بىھوشلۇققا ۋە قول ـ پۇتلىرىنىڭ سوۋۇشىغا ئېلىپ كېلىدۇ . ئاشقازاندا يارا بارلىقىغا گاھى كېكىرىكنىڭ سىيسقىلىقى ۋە

تىلنى قۇرۇتىدىغان بۇغنىڭ كۆتۈرۈلۈشىمۇ دالالەت قىلىدۇ .

قىزىلئۆگگەچتىكى يارىنىڭ ئاشقازان ئېغىزىدىكى يارىدىن پەرقى شۇكى ، ئەگەر يارا قىزىلئۆگگەچتە بولسا ، كېكىرىك ناھايىتى كۆپىيىدۇ . ئاغرىق ئارقا تەرەپتە (ئىككى گۈرەن ئوتتۇرىسىدا ۋە بويۇندا) ، كۆكرەك بېشىدا سېزىلىدۇ . بۇ يارىنىڭ ھالىتىنى يۇتقان نەرسىنىڭ تاماقتىن ئۆتۈشى ئېنىقلايدۇ ، چۈنكى ئۇ نەرسە ئۆتۈۋاتقاندا قەيەردە ئاغرىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ ، ئۆتۈپ كەتكەندە ئاغرىق بىرئاز بېسىلىدۇ .

ئاشقازان ئېغىزىدىكى يارىغا ئاغرىقنىڭ كۆكرەك ئاستىدا ياكى ئاشقازان تۆۋىسىدە بولۇشى دالالەت قىلىدۇ ، بۇنىڭدا ئاغرىق قاتتىقراق بولىدۇ .

ئاشقازاندا پەيدا بولىدىغان يېڭى يارىنى ھەزىم قىلدۇرىدىغان دورىلار بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ ؛ كېسەلگە تېز ھەزىم بولىدىغان غىزالار بېرىلىدۇ ؛ زەنكار ، قوغۇشۇن ، ئوپۇس ، مەرتەك ، تۈتىيا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەر قوشۇپ كونا يارىلارغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ ؛ بەلكى ئاشقازاندىكى يارىنى ۋە ئۇنىڭ ئۈيۈلۈشىنى داۋالاشتا دەسلەپتە ئۇنى ھەسەل سۈيى ۋە گۈلابقا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن تازىلاش كېرەك .

يارا تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ، كالا قېتىقىنىڭ يېغى ئېلىنغان ئايرانى ، بېھى ، ئانار ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ شەربىتى ئىچۈرۈلىدۇ . يەنە ئۇلارغا ئارپا سۈيىنى ئانار سۈيى ۋە باشقا مېۋىلەرنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ . بەزىدە ئۇلارغا موزاي ۋە ئوغلاقنىڭ قېرىنىنى پىشۇرۇپ سىركە بىلەن يېگۈزۈشكە تىرىشىلىدۇ .

بىلگىنكى ، يارىنىڭ ھەممە غەلدە ـ غەشلىرى تازىلانمىسا ، باشقا تەدبىر قىلىشنىڭ ۋە پايدىلىق دورىلارنى ئىشلىتىشنىڭ پايدىسى يوق . گۆش قوندۇرىدىغان دورىلار ئىشلىتىلسە ، كېسەللىك قىزىلئۆگگەچ تەرەپتە ۋە ئاشقازان ئاغزىدا بولسا ، ئۇ دورىلارغا ئەرەب يېلىمى ۋە كەتىراغا

ئوخشاش يېپىشتۇرغۇچى دورىلاردىن ئازراق قوشۇلىدۇ .

جىگەر كېسەللىكلىرى

جىگەرنىڭ ئەھۋالىنى بىلىش

بەدەننىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىدىن ئىلىنىدىغان بەلگىلەرگە كەلسەك ، مەسىلەن بەدەننىڭ رەڭگى جىگەر ئەھۋالىغا دالالەت قىلىدۇ : بەدەن قىزغۇچ ئاق بولسا ، جىگەرنىڭ ساغلاملىقى بىلىنىدۇ ؛ سېرىق بولسا ، جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىغا ؛ قوغۇشۇن رەڭلىك بولسا ، سوغۇقلۇقىغا ؛ گۈڭگۇرت رەڭ بولسا ، سوغۇق ۋە قۇرۇقلۇقىغا دەلىل بولىدۇ .

بىلگىنكى ، تاماق ئۈستىگە تاماق يېيىش ۋە تاماق يېيىش تەرتىپىنى بۇزۇش جىگەرگە ئەڭ زىيانلىق سانىلىدۇ . ناشتىدا ، ھامامدا ، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندىن ۋە تەنھەرىكەتتىن كېيىن ، سوغۇق سۇ ئىچىش جىگەرنىڭ بەك سوۋۇپ كېتىشىگە ئىلىپ بارىدۇ .

شېرىن شاراب جىگەردە تىقىلما پەيدا قىلىدۇ ، ئۇنىڭ ئۆزى كۆكـ رەكتىكى نەرسىلەرنى تازىلايدۇ .

دورىلاردىن ئاچچىقلىقى بىلەن ئاچىدىغان ياكى باشقا قۇۋۋەتلى سەۋەبلىك ئاچىدىغان ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئاسان ھەزىم بولىدىغان ۋە كۆچەيتىدىغان دارچىن ، قاراجەيىر ، موررە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش روھ ماددىسىغا ماس كېلىدىغان ، سېسىقنى توسقۇنلۇق قىلىدىغان خۇشبۇي دورىلار جىگەرگە پايدا قىلىدۇ . ئەگەر دورىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەن خۇسۇسىيەت بىلەن بىرگە شىرنىلىك بولسا ، مەيىز ، ئەنجۈر ۋە فوندۇق (خاسىڭ) قا ئوخشاش جىگەرگە ياقىدىغان نەرسىلەر بولسا ، پايدىسى ياخشىراق بولىدۇ .

تاماقلارنىڭ ياخشى كەيمۇسلىقى جىگەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ . شېرىن نەرسىلەر جىگەرگە ياقىدۇ ، لېكىن ئۇلار جىگەردە تېزدىن تېقىلما

پەيدا قىلىدۇ . چۈنكى ، جىگەر ئۇلارنى باشقا خىلىتلارغا قوشۇپ قاتتىق تارتىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، جىگەردە ئىششىق بار كىشى شىرنىلىك نەر-سىلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىشى كېرەك ، چۈنكى شىرنىلىك نەرسىلەر ئۆتكە تېز ئۆتىدۇ ھەمدە تىقىلما پەيدا بولىدۇ . قويۇق شىرنىلىك نەرسىلەر ئۆتكە ئۆتۈش سەۋەبلىك تەمى ئۆتكۈر شىرنىلىك نەرسىلەر جىگەرگە نا-ھايىتى زىيان قىلىدۇ . پىستە ئۆزىنىڭ خۇشبۇيلۇقى ، ھەزىم بولۇشى ، ئاچقۇچلۇقى ۋە تاماق يوللىرىنى تازىلىشى سەۋەبلىك پايدا قىلسىمۇ ، لې-كىن قاتتىق قىزىتىدۇ . خاسىڭ جىگەرگە مۇۋاپىقتۇر . چۈنكى ، ئۇ نا-ھايىتى ئىسسىق ئەمەس ، تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ ۋە كەيمۇسى ياخشىدۇر .

كىشىنىڭ رەڭگى كۆپ ھاللاردا جىگەر ئەھۋالىغا دالالەت قىلىدى-غان نەرسىلەردۇر . تەجرىبىلىك تېۋىپ جىگەر ۋە ئاشقازان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنى رەڭگىدىن بىلىدۇ ۋە باشقا دەللىگە موھتاج بولمايدۇ .

ئۆت قاپچىسى سەۋەبلىك بولىدىغان جىگەرنىڭ كۈچسىزلىكىگە يۈزىنىڭ سىرىقكېسەلدەك رەڭگى دالالەت قىلىدۇ . بەزىدە شۇنداق كۈچسىزلىكتە ئۆت قاپچىسى بىلەن ئۈچەي ئوتتۇرىسىدا تىقىلمىلار بولسا ، چوڭ تەرەت ئاق بولىدۇ . تال ھەمكارلىقى بىلەن بولغان جىگەرنىڭ كۈچسىزلىكىگە تال كېسەللىكى ۋە رەڭدە قارىلىقنىڭ ئۇستۈنلۈكى دالالەت قىلىدۇ ، ئاشقازان سەۋەبلىك بولغىنىنى ئاشقازان كېسەللىكى ۋە ھەزىم بۇزۇلغانلىقىنىڭ بەلگىلىرىدىن بىلىنىدۇ . ئۈچەي سەۋەبلىك بولغان جىگەرنىڭ كۈچسىزلىكى ئۈچەي ئاغرىقلىرى ، يەل ، ئاشقازان غول-دۇرلاش ، قۇلۇنج ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش بەلگىلەردىن بىلىنىدۇ . بۆرەك ۋە سۈيدۈك قېپى ھەمكارلىقى بىلەن بولغىنىدا سۈيدۈكنىڭ رەڭگى زۆرۈر تەبىئىي رەڭدىن ئۆزگىرىدۇ . كېسەلنىڭ كۆرۈنۈشى « ئۆزلەشتۈرۈشنىڭ بۇزۇلۇشى » ۋە ئىستىسقىغا گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ كۆرۈنۈشىگە ئوخ-شاش بولىدۇ . كۆكرەك بەزلىرى سەۋەبلىك بولىدىغان جىگەرنىڭ كۈچسىزلىكىگە نەپەس ئېلىشنىڭ يامانلىشىشى ۋە قۇرۇق يۆتەل بەلگە بو-لىدۇ . بەزىدە ئۇ كىشى كۆكرەك ئەزالىرىنىڭ بەزى قىسمىدا ئېغرىلىق ۋە

سوزۇلغانلىق سېزىدۇ .

جىگەرنىڭ كۆچسىزلىكى كۆپرەك سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈكتىن ، قۇرۇقلۇقتىن ياكى جىگەردە توختاپ قالغان ياماڭ ماددىلاردىن بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، كۆپىنچە بىرئاز قىزىتىش بىلەن داۋالىنىدۇ . شۇنىڭ بىلەن بىرگە تىقىلمىلارنى ئېچىش ، ماددىنى يېتىلدۈرۈش ۋە كۆچەيتىدىغان ھەزىم قىلدۇرغۇچى ئارىلاشتۇرۇلغان يۇمشاتقۇچى ۋە سېسىقلۇق قىلغۇچى دورىلارمۇ ئىشلىتىلىدۇ .

بۆرىنىڭ قۇرۇتۇپ ئېزىلگەن جىگىرى جىگەرنىڭ كۆچسىزلىكىنى ھەممە تۇرلىرى ئۈچۈن ئومۇمىي ۋە ئۆز ھەسسىسى بىلەن تەسىر قىلغۇچى دورىلاردىن سانىلىدۇ ؛ ئۇنىڭدىن بىر قوشۇق مىقدارىدا ئېلىپ شاراب بىلەن ئىچىپ تۇرۇلىدۇ . جىگەرنى كېرەكلىك دورىلار بىلەن داۋالىغاچ ، ئەرەب تۆگىسىنىڭ سۈتىنى ئىچۈرۈشكە ئۆتۈش كېرەك .

جىگەرنىڭ كۆچسىزلىكى ئىسسىق سەۋەبلىك بولغاندا (بۇ كەم ئۇچرايدۇ ۋە كۆپ بولمايدۇ) ، كېسەلگە بېھى ، شام ئالمىسى ، جۇڭگو ئامۇتى ، تەلۈە - ئاچچىق ئانار ، ئەگەر تىقىلمىلار كۆپ بولمىسا ، ئاچچىق ئانار يېيىش بۇيرۇلىدۇ . ساچرەتقى سۇيى ۋە ئىتئۈزۈمى سۇيى ئۇلارغا پايدا قىلىدۇ .

جىگەر تىقىلمىلرىنى داۋالاش . خىلتىلاردىن پەيدا بولغان جىگەر تىقىلمىلرىنى داۋالاشتا تازىلىغۇچى دورىلارغا ۋە لازىملىقىغا قاراپ ، ئىچنى مۆتىدىل دەرىجىدە بوشىتىدىغان ياكى سېيدۇرىدىغان دورىلارغا ئېھتىياج چۈشىدۇ . تىقىلمىلار جىگەرنىڭ چوڭقۇر تەرىپىدە بولسا ، ئىچنى ھەيدىگۈچى دورا ئىشلىتىلىدۇ . ئۇستى تەرىپىدە بولسا ، سېيدۇرگۈچى دورا ئىشلىتىلىدۇ . ئۇ دورىدىن ئالدىن ئاچقۇچى ، پارچىلىغۇچى ۋە تازىلىغۇچى دورا ئىشلىتىش ياخشىراقتۇر .

شۇ خىل تازىلىغۇچى دورىلارنى بەزىدە ساچرەتقى يىلتىزىنىڭ قاينىتىمسى ياكى ئۇنىڭ سۇيى بىلەن ، ئارپىبەدىيان ، سەچرەتقى ، دەرمەنە ، بابۇنە ، چوڭ بابۇنە ، قاراچەير ، زەرپىچەك ۋە شاھتەررە بىلەن

بېقىلغان ئەرەب تۆگىسىنىڭ سۈتى ، شاراب ياكى مەلۇم ئۇرۇقلارنىڭ قايناتمىسى ، ئەمەن قايناتمىسى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ .

جىگەر ۋە تال تېقىلمىلىرىغا قارشى پايدىلىق قايناتما : دېڭىز پېيىزى ، سۇمبۇل ، ئاچچىق بادام ، سېرىق يۇڭغىچقە ، ئەرمەن شاخچىلىرىدىن باراۋەر بۆلەكلىرىنى ئېلىپ قايناتىلىدۇ ۋە ھەسەل بىلەن ئىچىلىدۇ .

تاماق تەدبىرىگە كەلسەك ، ئۇلار ھەممە غەلىز گۆشلەر ، پېتىرنان ، يېپىشقاق ئاق ئۇندىن قىلىنغان نان ، قويۇق ۋە شېرىن شاراب ، گۈرۈچ ، تېرىق ، كاللا ـ پاچاقلار ، قۇرۇتقۇچى قورۇمىلار ۋە قۇرۇتقۇچى دورىلاردىن پەرھىز قىلىشلىرى كېرەك ، ئۇلار ئۇچۇن قاينىتىلغان نەرسىلەر مۇۋاپىق كېلىدۇ . بۇنداق كېسەلگە بېرىلىدىغان نانىنىڭ خېمىرى تولۇق بولدۇرۇلغان ، تۇزى تەڭشەلگەن ۋە پېتىلگەن بولۇشى كېرەك . ئارپا ، خەندەروس① ، نوقۇت ، يەڭگىل ۋەزىنلىك بۇغداي ۋە باقلە ئۇنداق كىشىلەرگە ياقىدۇ ، كونا ، سۇيۇق سۇ قوشۇلمىغان شارابنىڭ زىيىنى يوق .

جىگەر ئىششىقلىرى

جىگەردە پەيدا بولىدىغان ئىششىقلارنىڭ بەزىسى جىگەرنىڭ ئۆزىدە ، بەزىسى جىگەرنىڭ ئۈستىدىكى مۇسكۇلدا ۋە بەزىسى ماسارىقا②دا بولىدۇ . جىگەرنىڭ ئۆزىدە بولىدىغان ئىششىقلارنىڭ بىر تۈرى ئۇنىڭ يۇقىرى بۆلەكلەردە ۋە دومباق تەرىپىدە ، بىر تۈرى تۆۋەن بۆلەكلىرىدە ۋە يالپاق تەرىپىدە ، بىر تۈرى ئۇنىڭ پەردىلىرىدە ، نېپىز پوستىدا ۋە تومۇرلىرىدا بولىدۇ .

جىگەر ئىششىقلىرىنىڭ باشلىنىشىغا ياخشى پايدا قىلىدىغان ۋە ھەددىدىن تاشقىرى ئىسسىق ھالەتكە تارتىپ كەتكەندە ئىشلىتىلىدىغان

---

① خەندەروس — رۇم بۇغدىيى .

② ماسارىقا — ئۇچەيلەرنى تۇتۇپ تۇرىدىغان پەردىلەردىكى ئۇششاق تومۇرلار ۋە تۇگۈنلەر .

دورىلار : سەجرەتقى سۈيى ، شېكەر ، ئىسكەنجۈبىل قوشۇلغان ئىتتۈزۈمى سۈيى ، ئارپا سۈيى ، قىزىل تاسما سۈيى ، بەرگىزۈپ سۈيى ، پەق - پەق سۈيى ، ھۆل كەشنىچ سۈيى ، قاپاق ۋە تەرەك سۈيى ، زەرپېچەك سۈيى ؛ بۇ سۈلارغا ئەرمەن ۋە خۇشبۇي قومۇشقا ئوخشاش نەرسىلەردىن بىرئاز ئارىلاشتۇرۇش كېرەك .

ئىستىسقا

ئىستىسقا قورساققا سۇ چۈشۈش ، ماددىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، ئۇ ئەزالارنىڭ ئارىلىقىغا كىرىپ قالىدىغان يېگانە سوغۇق مادا سەۋەبلىك پەيدا بولىدۇ ، نەتىجىدە ھەممە تاشقى ئەزالار ياكى تاماق ۋە خىلىت تەدبىرىگە تېگىشلىك ئەزالارنىڭ بوشلۇقلىرى ئىششىيدۇ .

ئىستىسقا ئۈچ خىل بولىدۇ : « گۆش ئىستىسقا» ، ئۇنىڭ سەۋەبى قان بىلەن بىرگە ئەزالارغا تارقايدىغان شىللىق ماددىدۇر ؛ «مىشسىمان ئىستىسقا » ، بۇنىڭغا تۆۋەن تەرەپ ، يەنى قورساق بوشلۇقىغا ۋە ئۇنىڭ يان تەرىپىگە چۈشىدىغان سۇ ماددىسى سەۋەب بولىدۇ . «ناغرىسىمان ئىستىسقا » ، ئۇنىڭغا ئاشۇ ئەتراپقا تارقىغۇچى يەل ماددىسى سەۋەب بولىدۇ .

جىگەردە ئۆزىگە خاس كېسەللىك ياكى ھەمكارلىق كېسەللىكى يۈز بەرمەي تۇرۇپ ، ئىستىسقا كېسەللىكى پەيدا بولمايدۇ .

ئادەتتىكى ئالامەتلەر : ئىستىسقانىڭ ھەممە تۈرلىرىدە كىشىنىڭ رەڭگى بۇزۇلىدۇ ؛ تال ھەمكارلىقى بىلەن بولغىنىدا رەڭگى كۆكۈچ ۋە قارامتۇل بولىدۇ . ئىستىسقا تۈرلىرىنىڭ ھەممىسىدە ئالدى بىلەن ئىككى ئاياغ ئىششىيدۇ ، چۈنكى تۇغما ئىسسىقلىق كۈچسىز ، قان رۇتۇبەتلىك ياكى بۇغلۇق بولىدۇ ، يەنى كۆز ، قول ۋە پۇت پەنجىسى ئىششىيدۇ . ئىستىسقانىڭ ھەممە تۈرلىرىدە قاتتىق تەشنالىق ۋە نەپەس قىسىلىش بولۇپ تۇرىدۇ ؛ كۆپىنچە سۇغا تەشنالىق كۈچلۈك بولغانلىقتىن ، تاماققا

ئىشتىها ئاز بولىدۇ .

« مىسسىمان » ئىستىسقىنى داۋالاش

بۇنىڭ بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرنى قۇياش ۋە شامالسىز جايدا ئولـ تۇرغۇزۇپ ھەمدە قۇرۇق ئوتۇن يالقۇنىنىڭ ئىسسىقىغا ئىسىندۇرۇپ داۋالىسا ، بەدەندىكى ئارتۇقچە ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ ۋە چىقىندىلەرنى چـ قىرىپ تاشلايدۇ .

بىلگىنىكى ، پىستە ۋە بادام يېغى ھەممە خىل ئىستىسقىغا پايدا قىلىدۇ . شۇ خىل ئىستىسقىنىڭ سوغۇقتىن بولغىنىغا پايدا قىلىدىغان ئاد ـ دىي دائىرىلەرگە كەلسەك ، ئۇلاردىن بىرى ، مەسىلەن قارا بېدە سېلىپ قاتتىق قاينىتىلغان سۇ بولۇپ ، ئۇنىڭدىن ھەركۈنى ئىككى ئوقىيە ئىچۈـ رۈلىدۇ ياكى دېڭىز پىيىزىدىن 1 رىتىلنى 4 قۇست شارابقا سېلىپ ، پاكىز ساپال ئىدىشتا 3/1 ى تۇگىگۈچە قاينىتىلىدۇ ۋە ھەركۈنى بىر چوڭ قو ـ شۇق مىقدارىدا ئىچۈرۈپ تۇرۇلىدۇ ؛ كېيىن ئاز ـ ئاز كۆپەيتىپ ، بەش قوشۇقتا يەتكۈزۈپ ئىچۈرۈلىدۇ ؛ ئۇنىڭدىن كېيىن ئاز ـ ئاز كېمەيتىپ ، يەنە بىر قوشۇقتا قايتۇرۇلىدۇ . شۇنىڭغا ئوخشاش يالپۇز شىرنىسىدىن ھەركۈنى 1 ئوقىيەدىن ئىچۈرۈلىدۇ .

بىلگىنكى ، تۆگە سۈتى پايدىلىق داۋا ، چۈنكى ئۇنىڭدا ئاستا تا ـ زىلاش ۋە ئالاھىدە پايدىلىق خۇسۇسىيىتى بار .

سۈت ئىچىش ئۇچۇن ئەڭ ياخشى ۋاقىت باھاردىن ياز بېشىغىچە بولغان ۋاقىتتۇر . سۈت ئىچىشنى بىرنەچچە قېتىم سىنىغاندا پايدىلىق بول ـ غان ياخشى تەدبىر تۆۋەندىكىچە : تۆگە سۈتى بىرقانچە كۈن ناھايىتى ئاز تاماق يېگەندىن كېيىن ئاچ قورساقتا ئىچىلىدۇ . مۇمكىن بولسا شۇ كۈنى تاماق يېيىلمەيدۇ ، ئەمما سۈت ئىچىشتىن ئىلگىرىكى كېچىدە ئەلۋەتتە تاماق يېيىلمەيدۇ . سۈتنى سۈت سېغىلغان ۋاقتىدىلا سېغىلغان جايدا 2 ـــ 3 ئوقىيە مىقدارىدا ئىچۈرۈلىدۇ ؛ ئەڭ ياخشىسى 2 ئوقىيە سۈتنى 1 ئوقىيە

تۆگه سۈيدۈكى بىلەن قوشۇپ ئىچىشتۇر . ئۇچ كۈنگىچە سۇ ئىچىلمەيدۇ . شۇنداق قىلغاندا سىيگەنده چىقىۋاتقان نەرسىلەرنىڭ مىقدارى ئىچىۋاتقان نەرسىگە يېقىن ئىكەنلىكى كۆرۈلىدۇ .

ھامىمامغا كەلسەك ، ئىستىسقىغا گىرىپتار بولغان كىشىلەرگە ھۆل (سۇلۇق) ھاممام ياقمايدۇ ، ئۇلارغا قۇرۇق ھاممام ياخشى بولىدۇ . قۇرۇق ھاممامنىڭ ئەڭ ياخشىسى « گۆش ئىستىسقىسى »غا گىرىپتار بولغان كىشى ئۇچۇن كىرىپ ئولتۇرغۇدەك دەرىجىده ئىسسىتىلغان تونۇردۇر . كېسەل تونۇرغا كىرگەنده بېشىنى سىرتتىكى سوغۇق ھاۋاغا چىقىرىپ تۇرىدۇ ، بۇنداق قىلغاندا سوغۇق ھاۋا يۈرەك ۋە ئۆپكە تەرەپكە بېرىپ يۈرەكنى سوۋۇتىدۇ . تەشنالىق زور بولمايدۇ ، بەدىنىدىن پايدىلىنىپ كۆپ تەر چىقىدۇ .

ئىستىسقا بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ تاماقلىرىغا كەلسەك ، ئۇلار بىر كۈنده بىرمەھەل ۋە ئاز مىقدارda يېيىشلىرى كېرەك . ئەگەر بۇغداي نان يېمەسلىكى كېرەك بولسا يېمىسۇن ، چۇنكى ئۇ يېپىشقاق بولىدۇ ۋە تىقىلما پەيدا قىلىدۇ . مەلۇم ئۇرۇقلار قوشۇلغان ئارپا نېنى بىلەن چەكلەنسۇن .

ئەگەر بۇغداي نان يېمىسە بولمايدىغان بولسا ، تونۇرغا يېپىلغان سىكىدۇرۇپ پىشۇرۇلغان كېپەكلىك نان يېيىشى كېرەك ؛ ئۇنى يېپىشمايدىغان بۇغدايدىن قىلىش كېرەك ، ئايرىم كىشىلەر ئۇنىڭغا نوقۇت ئۇنىنمۇ قوشىدۇ .

ئۇنداق كىسەللەرگە نوقۇت سۇيى ، تورغاي شورپىسى ، قېرى خوراز ۋە توخۇ شورپىسى ئىچۇرۇلىدۇ ؛ ئۇلارغا ماھۇدانە چۆپى سېلىنغان بولۇشى كېرەك .

ئۇلار يەيدىغان كۆكتاتلار پىترۇشكا ، قىزىلچا ، كۆك تىكەن ، ساچرەتقى ، شاھتەررە ، ئازراق رۇم ئىسمىلاغى ، گەندانە ، گەزەگوت ، قارا زىرە يوپۇرمىقى ، يالپۇز ، سامساق ، كاۋۇل ۋە قىچىلاردىن ئىبارەت بولۇشى كېرەك .

سېرىق ۋە قارا سېرىقكېسەللىكى

سېرىقكېسەللىكى بەدەن رەڭگىنىڭ خۇنۇك سۇرەتتە سارغىيىپ ياكى قارىيىپ ئۆزگىرىشىدىن ئىبارەتتۇر ؛ بۇنىڭغا سېرىق ياكى قارا خەستىنىڭ سېمىسىدىن تېرىگە ۋە تېرە ئاستىغا ئېقىپ بېرىشى سەۋەب بولىدۇ .

سېرىقكېسەللىكىنىڭ سەۋەبى كۆپىنچە جىگەر ۋە ئۆت قاپچىسى تەرىپىدىن بولىدۇ . قارا سېرىقكېسەللىكى تالدىن ۋە جىگەردىن بولىدۇ . بەزىدە سېرىق ۋە قارا سېرىقكېسەللىكلىرىنىڭ ئىككىلىسىدە بەدەنگە ئومۇمىي بولغان مىزاج سەۋەب بولىدۇ .

بىلگىنىكى ، سېرىقكېسەللىكنى داۋالاشتا ئىككى نەرسە مەقسەت قىلىپ ئېلىنىدۇ . بىرى ، سېرىقلىقنىڭ ئۆزىنى تەرلىتىدىغان ۋە يوپيدىغان دورىلار ، كۆز ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان ۋە بۇرۇنغا كىرگۈزۈلدىغان دورىلار ، شۇنىڭدەك سېرىقكېسەللىكنى پەيدا قىلىۋاتقان ماددىنى چىقىرىدىغان سۇرگە دورىلار ياردىمىدە تېرە ۋە كۆزدىن كەتكۈزۈشتۇر .

ماددىنى سۈرۈپ سېرىقلىقنى يوقىتىدىغان دورىلاردىن بىرى تۆۋەندىكى تەركىبلەردىكى ئوغۇز سۈتىنىڭ سۈيىدۇر : ئۆچكە سۈتىدىن 3 رېتىل ئېلىنىدۇ ۋە مەھسەردىن بىر چاڭگال ئېلىپ ئېزىپ ، بىر سائەت ئاشۇ سۈتكە چىلىنىدۇ ، ئاندىن سۈتنى سۈزۈلدۈرۈش ئۈچۈن شۇ كېچىسى تۇرغۇزۇپ قويۇلىدۇ ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈتنى ئوغۇزدىن سۈزۈپ زەردابى ئېلىنىدۇ . شۇ سۇغا ئازغىنە ھەسەل ياكى شېكەر ۋە 2 دەرھەم ھىندى تۈزى قوشۇلىدۇ ؛ ئەگەر شۇ تەركىبنى كۈچەيتمەكچى بولسا ، ئۇنىڭغا بىر داناق سوقمۇنيا قوشۇلىدۇ . شۇ ئوغۇز سۈتىنىڭ سۈيىدىن كېسەل كۆتۈرەلەيدىغان مىقداردا ئۈچ كۈن ئىچۈرۈلىدۇ ، بۇنداق كېسەلنىڭ تامىقى ئارپا سۈيى ۋە كۆكتاتلاردىن ئىبارەت بولىدۇ .

سېرىقكېسەلگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ شاراب ئىچىشىگە يول قويۇل-

مايدۇ . لېكىن ، سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان شارابنى ئىچسە بولىدۇ . ئۇلار يەڭگىل گۆشلەر ۋە ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشلىرىدىن قىلىنغان شورپىنى ئىستېمال قىلسۇن . ئىسسىق سەۋەبلىك سېرىقكېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ئۇيقۇسىزلىق ، غەزەپلىنىش ، كۆپ ھەرىكەت قىلىش ۋە ھاممامغا چۈشۈشتىن ساقلىنىشى كېرەك .

تېقىلمىدىن بولىدىغان سېرىقكېسەللىكنىڭ تەدبىرى ئومۇمەن ھەربىر تېقىلمىغا ئىشلىتىلىدىغان ۋە جىگەر ھەققىدە ئېيتىلغان تېقىلمىلارنى داۋالاش تەدبىرىنىڭ ئۆزىدۇر . ئۇلار تومۇردىن قان ئېلىش ۋە ئېھتىياجنغا قاراپ تېقىلما جىگەرنىڭ ئۆزىدىلا بولسا ، سۇيدۇكنى راۋان قىلىنىش ياكى ئۇنىڭ چوڭقۇرىدا بولسا ، سۇرگە ئىشلىتىش ، ئىسسىقلىق بولسا ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان ۋە قۇرۇتىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇشتىن ئىبارەت .

تېقىلمىلارنى ئېچىش بىلەن بىرگە باشقا خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان دورىلارنىڭ بىرى تۆۋەندىكىچە : سەنۇبەرنىڭ چوڭ ئۇرۇقىدىن 3 دەرھەم ، ئۇرۇقى ئېلىنغان مەيىزدىن 5 دەرھەم ، ئالتۇن گۈگۈرتتىن 0.5 مىسقال ، دېۋېپىچەك ، تاغ پىترۇشكىسىنىڭ ئۇرۇقى ، قارا نوقۇت ۋە ئاق كۈندۈر يىلىمىنىڭ ھەربىرىدىن 2 دەرھەمدىن ئېلىپ سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ؛ ھەر قېتىم شۇ تەركىبتىن 1.5 دەرھەمدىن ئېلىپ ئارىپبەدىيان سۇيى بىلەن بىرنەچچە كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ . بۇ دورا ئەلۋەتتە تەسىر قىلىپ ساقايتىدۇ ، بىز بۇنى كۆپ قېتىم تەجرىبە قىلىپ كۆردۇق .

ئەگەر تېقىلمىلار بىلەن بىر چاغدا ئىسسىتما بولسا ، رۇم ئىسمىلاغى ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ ، چۈنكى بۇ دورا توسالغۇلارنى ئاچقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىدۇر . سۇتلۇكئوتمۇ شۇنداق . بۇنىڭدىن 2 دەرھەمى ھەسەل بىلەن ئىچىلىدۇ ؛ شۇنىڭدەك زەرپىچەك ۋە ئاچچىق سەترەتقى سۇيى خىيار شەنبەر تەگگىلىرى ۋە ئاچچىق ياكى تاتلىق بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

ئارقا ـ ئارقىدىن ھاممامغا چۈشۈشتەك ئومۇمىي تەدبىرلەر شۇ خىل

داۋالار جۇملىسىدىندۇر ؛ چۈنكى ، ھامماى داۋالاشنىڭ ئاساسىدۇر . ھامماى پايدىسىنى بېرىدىغان تەدبىرلەر ، مەسىلەن تازىلىغۇچى سۇلۇق ۋاننا . شۇ پەيتتە كېسەللىكنىڭ سۈيدۈكى قىستىسا ، ۋاننىغا سىيسۇن ، چۈنكى سۈيدۈكمۇ پايدا قىلىدۇ . ھامماىدىن چىققاندا سوغۇق تەگمەسلىكى ئۈچۈن ، بىرنەرسىگە ئورىلىپ چىقىش ۋە ئورالغان ھالدا يېتىش كېرەك . ھامماىدىن باشقا دورا ئىستېمال قىلىش بىلەن بولىدىغان داۋالاش تېرىدىن سېرىقلىقنى كەتكۈزىدىغان تەدبىرلەردىن ئىبارەت . سېرىقلىقنى ھەيدەيدىغان دورىلار ئىچنى سۈرۈش ياكى سۈيدۈكنى كۆچلۈك ھەيدەش ياكى تەرلىتىش بىلەن تەسىر قىلىدۇ . ئۇ دورىلار ، بولۇپمۇ تەرلىتىدىغان دورا شاراب بولسا ، تەنھەرىكەت قىلىش ۋە تەشنالىقتىن كېيىن ، شۇنىڭدەك ھامماىدىن كېيىن قىلىش پايدىلىقراقتۇر .

سېرىقكېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ئۇچۇن سېرىق نەرسىلەرنى قوللانسا پايدا قىلىدۇ ، چۈنكى بۇ نەرسە تەبىئەتتىكى سەۋدا ماددىلارنىڭ ھەمىسىنى تېرىگە قاراپ ھەيدەشكە قوزغىتىدۇ ۋە شۇنىڭ بىلەن داۋالاش ئىشى يەڭگىللىشىدۇ .

ئىچىلىدىغان مەشھۇر دورىلارنىڭ بىرى شۇكى : كېسەل ۋاننىدا ئولتۇرغان پەيتتە ئۇنىڭغا تۇرۇپنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن 2 ئوقىيەنى 0.5 دەرھەم بورەق ۋە 1 ئوقىيە تىلا شارابى بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ ؛ بۇ دورا سېرىقلىقنى تېرىدىن تېزلا چىقىرىشقا باشلايدۇ .

شۇ بابقا كىرىدىغان ئاددىي ، توسالغۇلارنى ئاچىدىغان دورىلار : ئەرمەن ، رۇم ئارپىبەدىيانى ، تويا غۇت ، ئېگىر ، رۇيان ، گىنتىيانا يىلتىزى ، بەلزەم دەرىخىنىڭ شاخلىرى ، دەرەخ پوخىقى ، يەتمەك ، سىرى بۇجۇرى ، قۇست ۋە ئىككىلا خىل ئەرستالاخىيەدىن ئىبارەتتۇر .

بۇ كېسەللىككە قارشى ئىشلىتىدىغان دورىلاردىن بىرى كەكلىك مېڭىسىنى خالىس شارابقا قوشۇپ ئىچىشتۇر ياكى ئىككى دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئېلىپ يېرىم ئوسكۇرەجە شارابدا ئېۋتىپ ئىچىلىدۇ . قورۇتۇلغان چۈۋالچاڭنى ئىچىشنى بەك ماختايدۇ ، بۇ تېزدىن پايدا قىلىدۇ ،

ئېيىق ئۆتى ھەم شۇنداق . تۆۋەندىكى دورا تەجرىبە قىلىنغان : كېسەلگە قۇزىقۇلاق يىلتىزىنى ئىچۈرۈپ ئاپتاپتا تۇرغۇزۇلىدۇ ۋە شۇنىڭدىن كېيىن تا ئىسسىتما چىقىرىپ تەشنا بولغۇچە بىرئاز يۇرگۈزۈلىدۇ ، كېيىن سۇمبۇل چاچ قاينىتىلىسى ، بولۇپمۇ سۇمبۇل چاچ بىلەن بىرگە رۇيان ۋە يالپۇز ئىچۈرۈلىدۇ ، شۇنداق قىلغاندا ئۇ دەرھال قاتتىق تەرلىتىپ سېرىق تەر چىقىرىدۇ . ئۇنىڭ ھامامدىن كېيىن ئىچۈرسە شۇنداق تەسىر قىلىدۇ . شۇنداق كېسەللەرگە سۈيدۈكنى كۆچلۈك ھەيدەيدىغانلىقى ، جىگەرنى تازىلايدىغانلىقى ۋە ئۇنىڭغا مۇداپىئە قىلغۇچى سەۋەبلىك تىرەتىكە گۆشمۇ پايدا قىلىدۇ . بۇ ، تاماق بولىدۇ .

زەھەرلىنىشتىن بولغان سېرىقكېسەللىكى تەرياق ۋە مىتريدەت بىلەن داۋالىنىدۇ . بۇلار زەھەرگە قارشىلىق قىلىدۇ . كېيىن ئاچچىق - چۈچۈك ئالما سۈيى ، ئانار سۈيى ، ساچراتقۇ ۋە سېمىزئوتنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى ، ئىسفەغۇل شىرنىسى ، شۇنىڭدەك زېرەك ھەمدە سوۋۇتۇش ۋە تەرياق خۇسۇسىيىتى بولغان ھەممە نەرسىلەر ئىچىلىدۇ ؛ مەجەزنى مۆتىدىل قىلىپ ، كېيىن سېرىقكېسەللىكنى داۋالاشقا كىرىشىش كېرەك .

سېرىقكېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ تاماقلىرى يەڭگىل ، لەتىپ (يۇمشاق) ۋە تىقلىملارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان نەرسىلەردىن بولۇشى كېرەك . ئۇلارغا بېلىق شورپىسى ، بولۇپمۇ سۈيدۈكنى راۋان قىلىدىغان ياكى ماددىنى سۈيۇلدۇرىدىغان نەرسىلەر قوشۇلغان بېلىق شورپىسى پايدا قىلىدۇ .

ئۇچەي كېسەللىكلىرى

قولۇنج كېسەللىكى

قولۇنج ① ئۇچەينى ئاغرىتىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، بۇنىڭ

① قولۇنج — ھەر خىل سەۋەبلەر بىلەن ئۇچەينىڭ يېرىم ياكى تولۇق توسۇلۇپ قورساقنىڭ قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىشىنى كۆرسىتىدۇ .

نەتىجىسىدە تەبىئىي رەۋىشتە چوڭ تەرەتنىڭ چىقىشى قىينىلىشىدۇ . قۇلۇنج ھەقىقەتەن يوغان ئۇچەي ، يەنى كۆتەن ئۇچەي ۋە ئۇنىڭغا يانداش ئۇچەيلەردە بولىدىغان كېسەللىكنىڭ ئىسمى ؛ ئۇ كېسەللىك ئاشۇ ئۇچەيلەرنىڭ سۈيۇقلۇقى ۋە قېلىنلاشقانلىقى سەۋەبلىك چوڭىيىدىغان ئاغرىقتۇر .

ھەقىقىي قۇلۇنجنىڭ ئورنىشىپ ئېلىشىدىن بۇرۇنقى ئالامەتلەر : چىقىرىلىدىغان چوڭ تەرەت ئازىيىدۇ ، ئۆز ۋاقتىدىن كېچىكىپ چىقىدۇ ، ئىشتىھا كېمىيىدۇ ، ھەتتا پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ ، ياغلىق ۋە شېرىن نەرسىلەرنى كۆڭۈل تارتمايدۇ ، ئاچچىق ياكى تۇزلۇق نەرسىلەرنى بەرئاز كۆڭۈل تارتىدۇ . كېسەلنىڭ كۆڭلى ئاينىپ مۇجۇلىدۇ ، بولۇپمۇ ياغلىق ۋە تاتلىق نەرسە يېگەندە ياكى ياغلىق نەرسىنىڭ ھىدى بۇرۇنغا كىرگەندە شۇنداق بولىدۇ ، ھەرىم قېلىش ئاجىزلىشىدۇ ، ئۇچەي ھەمىشە مۇجۇپ ئاغرىيىدۇ ، پات - پات سۇ ئىچىپ تۇرۇشنى خالىمايدۇ ، ئىككى پاچاق ئاغرىپ تۇرىدۇ . كېيىن بۇ ئالامەتلەر كۈچىيىپ ، ئىچى توسۇلۇپ توخ- تايدۇ . چوڭ تەرەت ۋە يەل چىقمايدىغان دەرىجىگە يېقىنلىشىدۇ .

قۇلۇنجتا سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ ، چۈنكى ئۆتنىڭ كۆپ قىسمى بۆرەككە بارىدۇ ، ئىلگىرى تىقىلما بولغانلىقتىن تۇرۇپ قالغان ئۆت سۇ- يۇقلۇقى ئۆت خالتىسى تەرەپكە يول تاپالمايدۇ .

بۆرەكتە تاش پەيدا بولغاندىمۇ مۇشۇنداق قۇلۇنج كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرى يۈز بېرىدۇ ، چۈنكى كۆتەن ئۇچەينىڭ ئۆزى بۆرەككە ھەم- كارلىق قىلىدۇ ، نەتىجىدە قۇلۇنجقا خاس ئاغرىق ۋە شۇ ئاغرىققا تېگىشلىك ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ .

بۆرەك تېشىدىكى ئاغرىق جۈۋالدۇرۇز تىقىۋاتقاندەك كىچىككىنە جايدا بولىدۇ . قۇلۇنج ئاغرىقى بولسا چوڭ جايدا بولىدۇ . ئاغرىق جايغا قاراپ بولىدىغان ئايرىما شۇكى ، قۇلۇنج ئاغرىقى تۆۋەن ۋە ئوڭ تەرەپتىن باشلىنىپ ، يۇقىرى ۋە چەپ تەرەپكە سوزۇلىدۇ ، ئۇ ئورنىشىپ ئالسا ، ئوڭ ۋە سول تەرەپكە قاراپ تارقىلىدۇ .

بۆرەك ئاغرىقى بولسا يۇقىرىدىن باشلىنىپ تۆۋەنگە بىرئاز چۈشۈپ تۇختاپ ئورنىشىدۇ ۋە كۆپرەك ئارقا تەرەپكە مايىل بولىدۇ . تاش چۈشكەن بۆرەكنىڭ ئاغرىقى قورساق ئاچ ۋاقتىدا كۈچىيىدۇ . قۇلۇنج ئاغرىقى بولسا قورساق ئاچ ۋاقتىدا يەڭگىللىشىپ ، بىرەرنەرسە يېگەندە كۈچىيىدۇ .

ھۆقنە (ئىچنى سۇرۇش) قىلىش ئارقىلىق يەل ۋە چوڭ تەرەتنى ماڭدۇرۇش قۇلۇنج ئاغرىقىنى يەڭگىللىتىدۇ ، بۆرەك ئاغرىقىنى بولسا كۆپىنچە سەزگۈدەك دەرىجىدە يەڭگىللەتمەيدۇ . تاشنى پارچىلايدىغان دورىلار بۆرەك ئاغرىقىنى يەڭگىللەشتۇرىدۇ ، قۇلۇنجنى يەڭگىللەتمەيدۇ .

قۇلۇنجنى داۋالاش قانۇنى

قۇلۇنجنى داۋالاشنى كېچىكتۇرۇشكە بولمايدۇ ، ئۇنىڭ باشلىنىش ئالامەتلىرى سېزىلىشى ھامان بەدەندە تولۇقلۇق پەيدا بولۇشىدىن ساقلىنىش ۋە تېزدىن كېرەك بولغان دەرىجىدە تازىلىنىشى لازىم . داۋالاشنى قېرى خورازنىڭ شورپىسىغا ئوخشاش يۇمشىتىدىغان دورىلارنى ئىچىشتىن باشلاش كېرەك . بۇنىڭدىن كېيىن ھۆقنە قىلىنىدۇ .

قورساقتا تۇرۇپ قالغان نەرسىنىڭ بۇغلىرى ۋە قۇلۇنج كېسەللىكىنىڭ كۆپ تۇرلىرىدە ئىشلىتىش لازىم بولغان ئۆتكۈر دورىلار-نىڭ بۇغلىرى مېڭگە يۇزلەنمەسلىكى ئۈچۈن ، باشقا ناھايىتى بەك ئېتىبار بېرىش كېرەك . ئەگەر ئۇلار باشقا يۇزلەنسە ، بەزىدە ۋەسۋەسە ۋە ئەقلىدىن ئېزىش كېسەللىكىنى ئېلىپ كېلىدۇ ، بۇ قۇلۇنج كېسەللىكىدە ناھايىتى قورقۇنچلۇقتۇر .

باشنى ئېھتىيات بىلەن ساقلاش ، سوغۇق خۇشبۇي نەرسىلەر ، سوغۇق ياغلار ۋە بىز يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتكەن باشنىڭ مىزاجىنى سوۋۇتىدىغان نەرسىلەرنى قوللاش بىلەن بولىدۇ .

قۇلۇنج بىلەن ئاغرىغان كىشىگە زەھەر قىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ بەزىسى تاماقلارغا ۋە بەزىسى كېسەلنىڭ ئىش ـ ھەرىكىتىگە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ . بارلىق ياۋايى ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرى ، ھەتتا توشقان ، كېيىك ،

كالا ، تۆگە ، شۇنىڭدەك بېلىقلارنىڭ ، بولۇپمۇ يېڭى تۇتۇلغان ياكى تۇزلانغان چوڭ بېلىقلارنىڭ گۆشلىرى ، نېمىنىڭكى بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ، ھەرقانداق قورۇلغان ۋە كاۋاپ قىلىنغان گۆشلەر ، بىز يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتكەنلەرنىڭ تاشقىرى بارلىق ھايۋانلارنىڭ قېرىنلىرى ، ھەرقانداق گۆشلەر زىيان قىلىدىغان تاماقلاردۇر .

بۇنداق كېسەللەرگە ئاق نان، پېتىرنان، سكباج① ، مەزىرە ② ، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇلغان سىركە ، ئارپا ئېشى ، شۇڭگۇرۇچ ۋە شېكەرگە ئارىلاشتۇرغان بادام زىيان قىلىدۇ ؛ ناننىڭ زىيىنى كەمرەكتۇر . بارلىق خۇشنانەكلەر③ زەھەرلىكتۇر . شۇنىڭدەك قاتتىق نان ، زەلىبى ھالۋىسى ، سۈتلەر ، كونا ۋە يېڭى پىشلاقلار ، بارلىق ئىچنى دەم قىلىدىغان تاماقلار ، شۇنىڭدەك بىز يۇقىرىدا ئېيتقىنىمىزدەك قىزىلچا ۋە سوغۇق گەزەگۈتنىن باشقا ھەممە كۆكتاتلار زىيان قىلىدۇ . باغ يالپۇزى ئۆزىنىڭ دەم قىلىشى بىلەن زىيان قىلىدۇ ، تەرەتىزەك ۋە شىرالچىنمۇ شۇنداق ، شۇنىڭدەك ئۆرۈك ۋە ئالا غوربىدىن باشقا ھەممە مېۋىلەر ۋە زەيتۇن زىيان قىلىدۇ ، بۇلار بولسا ئىسسىقلىقتىن بولغان سەپرالىق قۇلۇنج ، ئىسسىق قۇلۇنج ۋە چوڭ تەرەتلىك قۇلۇنجلار ئۇچۇن زىيانلىق بولۇپ ، باشقا قۇلۇنجلار ئۇچۇن بۇنداق ئەمەس . تاتلىق قوغۇننى پىلەكتىن ئۆزۈپلا تاماقتىن ئىلگىرى يېسە قۇلۇنج بىلەن ئاغرىغانلارغا زىيان قىلمايدۇ . ئەمما ، قاپاق ، خۇسۇسەن تەررەك ، بەدرىڭ (تەرخەمەك) ، بېھى ، ئاق كەرەم (يۇمىلاق سەي) ، ئاق چامغۇر ، شام كەرەمى (كاللەكبەسەي) ، ناك (ئامۇت) ، ئالما ، بولۇپمۇ چۇچۇمەل ئالمىلار ، دولانە ، كۇنار دەرىخىنىڭ مېۋىسى ، جىگدە ، تەبەرىستان ئىتمەگى ، شام ئۇجمىسى ، زىبرىك ، تەتىم ، تۇخۇم ، راۋاج ۋە بۇلاردىن تەييارلىنىدىغان نەرسىلەر ھەممە شۇنىڭغا ئوخشاشلار قۇلۇنج كېسەللىكىگە دۇشمەندۇر . ئۇلارنى ئىشلىتىشكە ھېچ

---

① سكباج ــ سىركىلىق قىما شورپا .

② مەزىرە ــ قېتىق بىلەن تەييارلىنىدىغان سۇيۇقئاش .

③ خۇشنانەكلەر ــ قاتلىمىغا ئوخشاش نان .

يول يوق ، شۇنىڭدەك ناھايىتى ھۆل ياڭاق ۋە باداملار ، ھۆل لۇۋىمۇ زىيان قىلىدۇ ، تاتلىق ئانارنىڭ چۇچۇمەل ئانارغا قارىغاندا زىيىنى كەمرەكتۇر .

كېسەل ئۆزىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاشقا ئېھتىياجلىق بولغان ئىش - ھەربىر كەلگە كەلسەك ، ئۇلار يەل ۋە چوڭ تەرەتنى چىقارماي تۇتۇپ تۇرۇشتىن ، چوڭ تەرەتنى ، بولۇپمۇ قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندا قورسىقىدا تۇتۇپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش ؛ ئەكسىچە ھەرقېتىم ئۇخلاشقا يېتىشتىن ئىلگىرى ھاجەتكە بېرىشى لازىم .

بىلگىنكى ، قورساقتىن چىقارمىغان يەل كۆپىنچە قۇلۇنج پەيدا قىلىدۇ . چۈنكى ، يەل چوڭ تەرەتنى يۇقىرىغا ھەيدەپ تۇرىدۇ ، چوڭ تەرەت تەكشى توسالغۇغا ئايلىنىپ ئۇچەيلەردە كۇچسىزلىك پەيدا قىلىدۇ .

بوۋاسىر كېسەللىكى

بىلگىنكى ، كۆپىنچە بىرەر كىشىدە بوۋاسىر بار دەپ گۇمان قىلىنسا ، ھەقىقەتەن ئۇنىڭ توغرا ئۇچىيىدە ياكى ئۇنىڭدىن يۇقىرىراقتا يارىلار بار بولۇپ چىقىدۇ ، بۇ ھەقتە پىكىر يۈرگۈزۈش لازىم .

بوۋاسىر تۆۋەندىكى تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ : سۆگەلسىمان بوۋاسىر ، بۇ ، ئەڭ يامان خىلى ؛ ئۇزۇمسىمان ۋە ئۇجمىسىمان بوۋاسىر .

داۋالاش : ئالدى بىلەن بەدەننى داۋالاشتىن باشلاپ ، يامان قاننى سافىن تومۇردىن ھەمدە بالدۇر پەستىكى قىسمىنىڭ پەيلىرى ئارقىسىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش يولى بىلەن چىقىرىلىدۇ . تېزىنىڭ پۈكۈلىدىغان يەردىكى تومۇردىن قان ئېلىش بۇ ئىككىلىسىدىن كۇچلۇكرەك تەسىر كۆرسىتىدۇ .

ئۇنىڭدىن كېيىن چوڭ تەرەتنىڭ قاتتىقلىقى مەقئەتنى ئاغرىتىپ ، كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇۋەتمەسلىكى ئۈچۈن تەبىئىتىنى يۇمشىتىشقا ھەربىرەت قىلىش كېرەك . بۇنىڭ ئۈچۈن ، ئەڭ ياخشىسى بوۋاسىرغا قارشى پايدىلىق بولغان دورىلاردىن ئىچ سۇرىدىغان ۋە يۇمشىتىدىغان

دورىلارنى ، مەسىلەن مۇقىل ھەببى ، فىل زەھرە ھەببى ، دەلاچاي ھەببى ۋە بىز ئېيتىدىغان باشقا ھەبلەرنى ئىشلىتىش كېرەك .

بىلگىنكى ، بوۋاسىردىن قان ئېلىش كېسەلنى يەل يارا ، سارائىلىق ، مالىخولىيا ، سەۋدايى ، تۇتقاقلىق ، سەرەمەس ، تېرىقسىمان تاشما ، سەرەتان ، تېرە تاشلاش ، قوتۇر ، تەمرەتكە ، ماخاۋ ، زاتىلجەم ، ئۆپكە يالىلۇغى ۋە سەرسام كېسەللىكلىرىگە ئۇچراشتىن ساقلايدۇ . ئەگەر بوۋاسىردىن ئادەتتىكى ئېقىپ تۇرىدىغان قان توختىتىلسا ، شۇ كېسەللىكلەردىن بىرەرسىنىڭ پەيدا بولۇش خەۋپى ياكى جىگەردە يامان ئىششىق ، قاتتىقلىق ، ئۇنىڭ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبلىك ئىستىسقا بولۇش خەۋپى ، شۇنىڭدەك يامان قانىنىڭ يۆنىلىشى سەۋەبلىك ئۆپكىدە سىل كېسەل ۋە ئاغرىقلار پەيدا بولۇش خەۋپى تۇغۇلىدۇ .

ئەگەر بوۋاسىر بىلەن بىللە مەقئەتتە يارىلىنىش ۋە ئىششىق بولسا ئالدى بىلەن شۇلارنى داۋالاپ ، ئاندىن بوۋاسىرنى داۋالاشقا ئۆتۈلىدۇ . مۇقىل سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلغان ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغى بوۋاسىرغا ، يارىلارغا پايدىلىقتۇر .

بوۋاسىرنى يوقىتىش كېسىپ تاشلاش ياكى ئۆتكۈر دورىلارنىڭ يارىدىمىدە ئەمەلگە ئاشۇرۇلىدۇ .

بوۋاسىر كۆرۈنۈپ تۇرغان بولسا ياخشىسى ئۇنى تېگىدىن يېپەك يىپ ياكى كاناپ ، كۈچلۈك قىل بىلەن باغلاپ قويۇش كېرەك . بوۋاسىر شۇنىڭ بىلەن چۈشۈپ كەتسە كەتكىنى ، چۈشۈپ كەتمىسە ، بوۋاسىرنى چۈشۈرىدىغان دورىلار ئىشلىتىپ كۆرۈلىدۇ ، مۇشۇنداق قىلغان تەقدىردىمۇ ساقايمىسا كېسىپ تاشلىنىدۇ . ئۆسمە ئىچكىرىگە پاتقان بولسا ، ئالدى بىلەن ئۇ ئاغدۇرۇلۇپ ، تاشقىرىغا چىقىرىلىپ ، ئاندىن كېسىلىدۇ . ئاغدۇرۇش بەزىدە ئوت بىلەن ياكى باشقا ئۇسۇل بىلەن قىلىنىدىغان بانكا قويۇش يارىدىمىدە ئەمەلگە ئاشۇرۇلىدۇ ؛ بانكا مەقئەتكە تاكى ئۆسمە ئاغدۇرۇلۇپ چىققۇچە قويۇلىدۇ ، ئاندىن قىسقۇچ بىلەن تۇتۇلىدۇ .

بوۋاسىر ئۆسمىسىنى كېسىدىغان تېۋىپ تاشقىرىغا چىقىپ تۇرغان

ياكى قىسقۇچ بىلەن قىسىپ چىقىرىلغان ئۆسمىنى تارتىدۇ ۋە بىرمۇ ئۆتكۈر نەرسە بىلەن يىلتىزىدىن كېسىپ تاشلايدۇ .

ئەگەر شۇ تەدبىرلەر تەسىرىدە مەقئەتنىڭ ئىششىپ كېتىشى ۋە قاتتىق ئاغرىشى كۆزىتىلسە ، ئۇنى مۇقىل ۋە تۆگىنىڭ لوكسى بىلەن بۇغلاش ، ئېيىتىپ ئۆتۈلگەن قويۇپ ياغلايدىغان دورىلار بىلەن تېڭىش ؛ ئاق نان ۋە تۇخۇم سېرىقىنى بىرئاز ئەپيۇن ۋە زەپە بىلەن قوشۇپ تېڭىش لازىم . كېسەلنى دالا چاي نەبزىگە ئولتۇرغۇزۇش بوۋاسىرنى كەسكەندىن كېيىنكى ئاغرىقنى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئاغرىقلارنى قالدۇرۇشقا ئاجايىپ پايدا يەتكۈزىدۇ . يۇمشىتىدىغان دورىلار سىلىنىپ قاينىتىلغان سۇغا كېسەلنى ئولتۇرغۇزسا ياكى ئۇنى مەقئەتكە قويسا شۇنداق بولىدۇ . بۇ سۇ زىغىر ئۇرۇقى ، گۈلخەيرى ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى ، كەرەم ۋە شۇلارغا ئوخشاش سىلىنىپ قاينىتىلغان سۇدۇر .

ئاغرىقنى يوقىتىدىغان دورىلار

ئۆردەك يېغى ناھايىتى پايدىلىقتۇر ؛ شۇنىڭدەك دەريا قىسقۇچپاقىسى ، ھۆل زۇپا ، تىكە بۆرىكىنىڭ يېغى ۋە ئاق مومۇ پايدىلىقتۇر . ئەگەر بوۋاسىر ئىششىغان بولسا ، بابۇنە ، قەشقەر بېدىسى ۋە بىرئاز زەپەدىن ئېلىپ ئېزىپ ، زىغىر ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى ۋە مۇسەللەس بىلەن قوشۇپ خېمىر قىلىنىدۇ .

كېسەل ھەرقانداق غەلىز گۆشلەرنى ۋە سۈتلۈك نەرسىلەرنى ھەمدە قانىنى كۆيدۈرىدىغان زىرەۋار ۋە دارىۋارلارنى يېيىشتىن ئۆزىنى تارتىشى كېرەك . ئەمما ، مەنپەئەت يېتىدىغان دەرىجىدە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ . تېز ھەزىم بولىدىغان ۋە غىزالارغا ياخشى بولغان نەرسىلەردىن : گۆش ، تۇخۇم سېرىقى ، ياغلىق گۆش شورپىسى ، ئۇماچ ، زىرباج ۋە نوقۇت سۈيىنى تاتلىق كۈنجۈت يېغى بىلەن يېسە پايدا قىلىدۇ . كاكاس ياڭقىنى كاللەكقەنت بىلەن يېسىمۇ پايدا قىلىدۇ .

ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ ئىچى ۋاقتىدا سۇرۇلسە ۋە قاننىڭ ھەددىدىن

تاشقىرى ئېقىشى يۇز بەرسە ، گۈرۈچ ۋە ئانار سېلىنغان تاماقنى مەيىز بىلەن يېيىش پايدىلىق . كېسەلنىڭ ئىشلىتىدىغان يېغى ياڭاق يېغى ، كاكاس ياڭىقى يېغى ، بادام يېغى ، ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغى ، تۆگە لوكسىنىڭ يېغى ۋە باشقا ياخشى سۈپەتلىك چارۋىلارنىڭ يېغىدۇر .

تۇخۇم سېرىقى ، گەندانە ۋە بىرئاز پىياز سېلىپ تەييارلانغان قۇيماق پايدىلىقتۇر . ئۇلارغا كاللەكقەنت مۇڭاپىق كېلىدۇ . ئەنجۇر ئۇلار ئۈچۈن خورمىدىن ياخشىراق .

بۆرەك كېسەللىكى

بۆرەك كېسەللىكى بەزىدە سۈيدۇكىنىڭ كېمىيىشى بىلەن ئۆتىدۇ . بۆرەك كېسەللىكى جىگەردە بولىدىغان ، شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەردىن ئىشتىھانىڭ پۈتۈنلەي تۈتۈلۈپ كەتمەسلىكى بىلەن پەرق قىلىدۇ . كىمكى سىيگەن سۈيدۇكىنىڭ ئۈستى كۆپ كۆپۈكلەشسە ، ئۇنىڭ بۆرىكىدە ئىللەت بولىدۇ .

بۆرەكتىكى ئاغرىق ئىشىقتىن ، يەلدىن ، تاشتىن ياكى كۈچسىزلىكتىن ، يارىلاردىن بولىدۇ . بەزىدە ئاغرىق تاماق سىڭمىنىڭ زەئىپلىشىشى بىلەن ئۆتۈپ ، ئىشتىھا تۈتۈلىدۇ ۋە كۆكۈل ئاينىيدۇ .

بۆرەك ئاغرىقىدا ۋاننىنىڭ سۈيىگە يۇمشىتىدىغان ۋە ئاغرىق قالدۇرىدىغان داۋالار سېلىپ قاينىتىلغان بولسا پايدىسى كۆپتۇر .

دېمەك ، ئاغرىقنى قالدۇرۇشتا قولاشتۇرغۇچى دورىلاردىن ساقلىنىپ ، مادداىنى تارتىدىغان دەرىجىدە ئۇزاققا سوزماستىن ئىلتىلغان سۇ بىلەن كۈپايىلىنىشكە توغرا كېلىدۇ .

بۆرەكتىكى تاش

بۆرەكتىكى تاش بىلەن دوۋساقتىكى تاشنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرىدە ئومۇملۇق بار . بۇ شۇنىڭ ئۈچۈنكى ، تاش تەسىر قىلغۇچى مادداا بىلەن تەسىر قىلغۇچى قۇۋۋەت نەتىجىسىدە پەيدا بولىدۇ . مادداا

شـللىق ، يـرىك ياكى قانغا ئوخشاش چىقىق ئىششىقتا توپلانغان قويۇق ، يېپىشقاق رۇتۇبەتلەردىن ئىبارەت . كېيىنكى خىلى كەم ئۇچرايدۇ .

بـالـلاردا تـاش پەيدا بولۇشقا مايىل بولغانلىرى كۆپىنچە تەبىئىتى قورۇق ۋە ئاشقازىنىنىك مىجەزى ئىسسىق بولغانلىرىدۇر .

سـۇيـدۇكـىدە قۇملۇق چۆكمىسى كۆپ بولغان كىشىدە تاش پەيدا بـولـمايدۇ . چۈنكى ، ماددا بۇنداق كىشىدە قامىلىپ قالمايدۇ . ئەجەبلىنەر-لـىك ئەمـەسكى ، ئۇ ماددا كۆپ بولمىسا ، چۈنكى ماددا كۆپ بولسا ئىدى ، ئۇنىڭدىن بىرىنچى نۆۋەتتە چوڭ ، قاتتىق تاش پەيدا بولاتتى .

بـىـلـگـىنكى ، قىزلار ۋە ئاياللارنىڭ دوۋسقىدا تاش پەيدا بولۇش كـەم ئۇچـرايـدۇ ، چـۈنكى ئۇلاردا دوۋساقتىن تاشقىرىسىدا بولىدىغان يول قـىـسـقـراق ، كەڭرەك ۋە ئەگرىلىكى كەمرەكتۇر . بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلار نەسىلدىن - نەسىلگە قالىدىغان كېسەللىكلەردىندۇر .

بـۆرەكـتە تاش بارلىقىنىڭ بىرىنچى ئالامىتى سۈيدۇكتە بولۇپ ، ئۇ سـۈيدۇكىنىڭ دەسلەپتە قويۇق ، كېيىن سۈيۇققا ئايلىنىشىغا باشلانغانلىقىدا ئـىـپـادىـلـىـنـىدۇ . سۈيدۇكتىكى لاتقا بۆرەكتە تۇرۇپ تىنىدۇ . بۇ تاشنىڭ پەيدا بولۇشىنى كۆرسىتىدىغان بەلگىدۇر .

بـەلـدە ئېغـىرلىق ۋە ئاغرىقنىڭ بىلىنىشى بۇ دەللىنى ئىسپاتلايدۇ ، هەرىكـەت قـىـلـغـانـدا بـەلـىـنـىڭ تۆۋىنىدە بىرنەرسە قاماللاپ تۇرغاندەك بىلىنىدۇ .

ئەمـدى تـاشـنى پارچلاپ چىقىرىدىغان دورىلارنى ساناپ چىقىرە-مىـز . بۇلار تۆۋەندىكىچە : قۇست يىلتىزى ، مايمۇنجان يىلتىزى ، مۇقىل ، بـېدە يىلتىزى ، دەفنە دەرىخى يىلتىزىنىڭ قوۋزىقى ، قارا نوقۇت ، بولۇپمۇ ئۇنـىـڭ سـۇيـىـى ، گـۈلـخـەيـرى ئۇرۇقـى ، ئالۇچە مېۋىسى ، دولانە يېلىمى (دولانـىـدىـمـۇ ھەم شـۇنـداق قۇۋۋەت بار) ، تۆمۇرتىكەن (ئۇنىڭ يىلتىزى تـاش پـارچـىلاشـقـا يـاخـشـىدۇر ، خېنە يىلتىزى ، دېڭىز پىيىزى ، ئۇنىڭ سىركىسى ۋە ئىسكەنجۇبىل ، تاغ پىترۇشكىسى ، يالپۇز ، ئەرمەن ، چىلان ، دارچـىـن ، چـۆل بـەدرىڭىنىڭ (تەرخەمەك) يىلتىزى ، بەلزەم دەرىخى يا-

غـچى ، بـەلـزەم دېـنـى) ، بـەلـزەم يـېـغـمۇ ناھايىتى كۆچلۇكتۇر (چۆل بـەدرىـگـىنىڭ ئۇرۇقى ، كەنگەر ۋە ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ سۇيى ، تال گىياھ ، پـىـرسـياۋشـان)، بـۇنـىـڭـدىـن 2 دەرھەم ۋەزىندىكسى تۇرۇپ ياكى تاغ پـىـتـرۇشـكـىـسـنىڭ سۇيىگە سېلىندۇ (تاتلىق ئەجرىق يىلتىزى ، سادەج ئۇرۇقـى ، قـىـزىل تاسما) ، خۇسۇسەن بۇنىڭ رۇمدا بولىدىغان خىلى (ياۋا زىـرە ، غاز پەنجە يىلتىزى ۋە ئۇنىڭ سۇيى ، يەر ببغىرلاپ ئۆسىدىغان سەـ نـۇبـەر ، جـۇلەخ ، مورچۇبە يىلتىزى ، مىسر تۇپەلاغنىڭ يىلتىزى ، دەفنە دەرىـخى يىلتىزىنىڭ قوۋزىقى ، تۇرۇپ ئۇرۇقى ، ياۋا سامساق ، « تىكەنلىك ئاق تـەك » شاخلىرى ، چۆل گەزەگۈتى ، يەنە ئەرمەن بورەقى ، بۇنىڭدىن 5 دەرھەم ۋەزىـنـدە ئېلىپ ، ھەسەل بىلەن قورۇلىدۇ ۋە تۇرۇپ سۇيىدە ئۇچ كـۈن ئىچىلىدۇ ـــ يەنە تاغ بۇيىما دارونىنىڭ شىرنىسىدىن 1 مىسقالى ئىلـ مان سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ .

سـويـۇلـغـان تـوشقاننىڭ كۆلى كۆچلۇكتۇر . بۇنىڭدىن 2 دەرھەم ۋەزىـنـدە ئـىـچىلىدۇ . بۇ كۆل قوشۇپ ئېرىتىلغان سۇنىڭ تاشنى ئېرىتىش تەسىرى كۆچلۇكتۇر .

كـۆچـلـۇك نـەرسـىـلـەردىن بىرى چۈجىسى چىقىپ بولغان توخۇ تـۇخـۇمـى شـاكـىـلىنىڭ كۆلىدۇر . كۆچلۇك ۋە ھەممە ۋاستىلەردىن ياخـ شـىـراقـى يـۇنـانـچـىـدە ئەرتاغۇلىدىتوس دەپ ئاتىلىدىغان قۇشقاچتۇر . بۇ سـەئـىـۋە جـىـنـىـستىكى بىر قۇشقاچ بولۇپ ، باشقا قۇشقاچنىڭ ھەممىسىدىن كىچىكتۇر .

بـۇنـى خـام پېتى يېيىشكە بولىدۇ ، بۇنى خام پېتى يېسە ياخشىراق بـولـىـدۇ . بـۇ قۇشقاچنى پىشۇرۇپ ، قورۇپ ، تۇزلاپ ۋە قورۇتۇپ يېسىمۇ بـولـىـدۇ . بـۇ پـۇتـۇنلا قـوۋۇۋەتـنـى يوقىتىۋېتىدىغان دەرىجىدىكى ئىسسىق بـولـمـىغان تونۇردا كۆيدۇرۇلىدۇ . تونۇرغا چايان ۋە باشقىلار ھەققىدە ئـىـتلىغاندەك قىلىپ شىشىگە سېلىپ قويۇلىدۇ .

بـۆرەك تـېـشىدا ئاغرىق تۇتۇش ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىۋەرسە ، پايدا قـىـلـىـدىغان قاينىتىما دورا تـۆۋەندىكىدەك ياسىلىدۇ : ياۋا گۈلخەيرى يوپۇر-

مىقىنى قاينىتىپ ، قاياناتمىغا قىزىتىلغان سىرىقماي ۋە ھەسەل سېلىنىدۇ ، بۇنىڭدىن كۆپ مىقداردا ئىچۈرۈلىدۇ . بۇ تاشنى پارچىلايدۇ ، سۇيىدۇكنى ھەيدەيدۇ ۋە تاش يوللىرىنى يۇمشىتىپ ئۇنى يەڭگىللىك بىلەن چىقىرىدۇ .

ئەگەر بۇنىڭدىن كۆچلۈكرەك نەرسىگە ئېھتىياج بولسا ، بانكىنى تاش بار يەرنىڭ يېنىغا قويسا ئۇنى تارتىدۇ ، كېيىن ئۇ يەردىن پەسرەككە چۈشۈرۈپ ئۇ يەرگە بانكا قويۇلىدۇ . شۇنداق قىلىپ ئاستا - ئاستا ئىككى بۆرەك ئۈستىدىن سۇيىدۇك يولى ئارقىلىق سىڭايان قىلىنىپ پەسكە چۈشۈرۈلىدۇ . تاش دوڭساققا سىلجىپ چۈشسە ، ئاغرىق توختايدۇ . بەزىدە تەنھەرىكەت قىلىش ، ھەرىكەت قىلىش ، يورغا ئاتقا مىنىش ۋە ئېگىزدىن چۈشۈش تاشنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن كۈپايە قىلىدۇ . دورىلار بىلەن ئاۋۇال ياغلانغان بولۇپ ، تاش دوڭساقتىن زەكەر يولىغا چۈشسە بۇنىڭدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ . بەزىدە ئۇنى ھاممام ۋە ۋاننىغا چۈشۈشمۇ توختىتىدۇ . ئەگەر بۇنى ھەددىدىن تاشقىرى ئۇزاق قىلىپ ، ئۇنى بوشاشتۇرسا ، بىر مەزگىلدىن كېيىن قاتتىق ئاغرىق يەنە قايتىلايدۇ . بۇ- نىڭدا بابۇنە ، قەشقەر بېدىسى ، گۈلخەيرى ۋە كېپەكلەرنى قاينىتىپ سۇيىنى قۇيسا ياخشى پايدا قىلىدۇ .

بۆرىكىدە تاش بار كىشىلەرنىڭ تاماقلىرى ئۇلارغا زىيان قىلىدىغان تاماقلارنىڭ قارشىلىرىدۇر . قۇشقاچلارنىڭ قورۇلغان گۆشلىرى ، ئۆي قۇشقىچى ۋە قاينىتىش بىلەن ئېزىلىپ پىشقان چۈجە گۆشى ئۇلارغا زىيان قىلمايدۇ ، شۇنىڭدەك ھەرقانداق يۇمشاق گۆشلەرمۇ زىيان قىلمايدۇ . ئۇلارغا قىسقۇچپاقىنىڭ قورۇلغان گۆشى پايدا قىلىدۇ . تاماققا كەنگەر ۋە مارچۇبە ، ئۇنىڭ يارۋىسى ، نوقۇت سۇيىگە زەيتۇن يېغى ۋە مەھسەر يېغى قوشۇش كېرەك .

دوڭساق ۋە بۆرەكتىكى تاشلار ئوتتۇرىسىدا شۇنداق پەرق بار ، بۆرەكتىكى تاش بىرئاز يۇمشاق ، كىچىكرەك ۋە قىزغۇچراق بولىدۇ . دوڭساقتىكى تاش قاتتىقراق ، چوڭراق ، قارامتۇل ، كۇل رەڭ ۋە ئاقۇچ بولىدۇ . دوڭساقتا تاش پەيدا بولغان كىشى ئورۇق ، بۆرىكىدە تاش بار كىشى سېمىز بولىدۇ . دوڭساقتىكى تاشنىڭ ئاغرىتىشى بۆرەكتىكى تاش-

نىڭ ئاغرىتىشىدەك بولمايدۇ . چۈنكى ، دوۋساقتىكى تاش بوشلۇقتا تۇرىدۇ ، تاش سۈيدۈكنى توسۇپ تۇرغان ئەھۋال بۇنىڭدىن مۇستەسنا-دۇر .

دوۋساقتىكى تاش ھەمىشە ئالەت ۋە ئۇنىڭ تېگىدە ، دوۋساق ئۇستىدە قىچىشىش ۋە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ . بۇنىڭغا ئالەتنىڭ دوۋساق بىلەن ھەمكارلىقى سەۋەب بولىدۇ .

تۆۋەندىكى دورا ئۇلارغا پايدىلىقتۇر : ئېزىلگەن قۇلت ① 15 دەرھەم ، پىرسياۋشان 7 دەرھەم ، تال گىياھ 8 دەرھەم ، تۆمۈرتىكەن 10 دەرھەم ، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى ۋە تاغ پېترۇشكىسىنىڭ ھەربىردىن 4 دەرھەمدىن ۋە ئاق ئەنجۈر 7 دانە ئېلىنىپ ، 4 رىتىل سۇدا 1 رىتىل قالغۇچە قاينىتىلىدۇ ۋە ھاممامدىن چىققاندىن كېيىن ئىچىلىدۇ . بۇنىڭ بىر ئىچمى يېرىم رىتىلدۇر .

دوۋساقتىكى تاش سەۋەبلىك سىيىش قىينىلىشىپ ياكى سۈيدۈك توسۇلۇپ قالسا ، بىرەر توسقۇنلۇق ياكى قورقۇش سەۋەبلىك دوۋساقنى يېرىشقا ئىمكانىيەت بولمىسا ، بەزى ئادەملەر ھېيلە ئىشلىتىپ مەقئەت بىلەن ئۇرۇقدان ئارىسىدىن كىچىككىنە يېرىپ ئۇ يەردىن سۈيدۈكنى چىقىرىش ئۇچۇن بىرنەيچە قويىدۇ . بۇنىڭ بىلەن ھايات كەچۈرۈش گەرچە ئاسان بولمىسمۇ ، لېكىن ئۆلۈمنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ .

سىيىش قىينىلقى ۋە سۈيدۈك توتۇلۇش

سىيىش قىينىلقىنىڭ سەۋەبى بەزىدە دوۋساقنىڭ ئۆزىدە بولىدۇ ، مەسىلەن دوۋساقنىڭ كۆچسىزلىكى . بۇ مىجەزنىڭ ، بولۇپمۇ سوغۇق مىجەزنىڭ بۇزۇلۇشى ئارقىسىدا ، مەسىلەن شىمال شامىلىنىڭ كۆپ چىقىشى ئارقىسىدا پەيدا بولىدۇ ياكى ئۇششاق ۋە باشقا كېسەللىكلەر نەتىجىسىدە بولىدۇ . بۇنىڭدا دوۋساق سۈيدۈكنى ھەيدەش ۋاقتىدا ئۇنى تەبىئي ھالدىكىدەك سقىپ چىقىرىش ئۇچۇن ئۇنىڭ ھەممىسىنى ئوگاي قاماپ ئالالمايدۇ .

① قۇلت ـــ ھىندى مېشى .

سىيدۇرىدىغان نەرسىلەرگە كەلسەك ، ئۇلار تاغ پىتروشكىسىنىڭ ئۇرۇقى ، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى ، كەۋرەك يېلىمى ، ياۋا ئوكراب يىلتىزى ، تاغ سۇمبۇلى يىلتىزى ، ئەمام ، قوست ، رۇم سېسىق كەۋرىكى ، ئېگىر ، ئوكراب ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى ، بۇلارنىڭ ھەممىسى قاينىتىلغان تۇرۇپ سۇيى ياكى قارا نوقۇت سۇيى ۋەياكى تۆمۈرتىكەن سۇيى ، پىتروشكا ۋە ئارپىبە-دىيان ، خوسۇسەن ياۋا ئارپىبەدىيان شىرنىسىدە ئىچىلىدۇ . چۆل پىيىزىدىن قىلىنغان ئىسكەنجۇبىل بىلەن ئىچىش ناھايىتى پايدىلىقتۇر .

ئەگەر سۇيدۇك تۇتۇلۇشنىڭ سەۋەبى تاش پەيدا بولۇشتىن بولسا ، تاشنىڭ قەيەردە بولۇشىغا قاراپ داۋالىنىدۇ . ئەگەر بۇنىڭ سەۋەبى سۆگەل ، ئارتۇق ئۆسكەن گۆش ۋە ئەت ئونۇشتىن بولسا ، بۇنىڭدىكى داۋا بوشاشتۇرىدىغان ۋاننىغا چۈشۈش ، دوۋساق بابىدىكى بوشاشتۇرىدىغان يانغارنى ئىشلىتىش ، چۈچۈمەل ۋە ئاچچىق نەرسىلەردىن ساقلىنىشتىن ئىبارەت . بۇلار بەزىدە تەسىر قىلسا ، بەزىدە تەسىر قىلمايدۇ .

ئەگەر سەۋەب سۇيدۇكنى ئۇزاق تۇتۇپ تۇرۇشتىن بولسا ، ئۇنى زىغىر ئۇرۇقى ، سىرىق يۇنغىچقە ، مەخسەر ۋە شۇ نەرسىلەردىن تەييارلانغان قويۇق سۇرتمىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ ، ئاندىن سۇيدۇكنى ھەيدەشتە كۈچلۈك دورىلار ۋە كاتېتىر ئىشلىتىلىدۇ . بۇنىڭدا بەلزەم يېغى ۋە بۇنىڭ قاتارىدىكىلەرنىڭ چوڭ پايدىسى باردۇر .

دورىلار تەسىر قىلمىغاندا ، باشقىچە ھىيلە قىلىپ كاتېتىر ۋە سىيدۇرىدىغان نەرسە ئىشلىتىش كېرەك . دوۋساقتا ئىششىق بولسا ياكى يېنىدىن بېسىپ تۇرىدىغان نەرسە بولسا ئىشلىتىشتىن ساقلان ، چۈنكى بۇنداق چاغدا ئۇنى كىرگۈزۈش ئىشىشقا سەۋەب بولۇپ ئاغرىقنى ئاشۇرىدۇ .

كاتېتىرنىڭ ئەڭ ياخشىسى ۋە ئەڭ مۇلايىمى ئېگىلىشى ناھايىتى ئاسان بۇيۇمدىن قىلىنغىنىدۇر . بەزى دېگىز ھايۋانلىرى ۋە بەزى قۇرۇقلۇقتا ياشايدىغان ھايۋانلارنىڭ تېرىسىنى بىرئاز ئاشلىسا شۇنداق بولىدۇ . كېيىن ئۇنىڭدىن كاتېتىر ياساپ ، ئۇ ئوغۇز يېلىمى بىلەن

چاپلاشتۇرۇلىدۇ . بەزى كاتېتىر قوغۇشۇن ۋە قەلەيدىن قىلىنىدۇ ، بۇلار ياخشى بولىدۇ . كاتېتىر بەزىدە كۆمۈشتىن ۋە باشقا مەدەنلەردىن ياسىلىدۇ .

بۇلارنىڭ ھەممىسى بەزىدە بىرەر نەرسىنى دوۋساققا كىرگۈزۈشكە ، بەزىدە ئۇنىڭدىن بىرنەرسىنى چىقىرىشقا پىلانلاپ ياسىلىدۇ .

دىيابېت كېسەللىكى

دىيابېت كېسەللىكى سۇنى قانداق ئىچكەن بولسا ، شۇ پېتىچە قىسقا ۋاقىت ئىچىدە سىيىپ چىقىرىۋېتىدىغان ، يامان كېسەللىكتۇر . ئۇ كۆپىنچە ياداشقا ۋە مەگگۈلۈك ئاغرىققا ئېلىپ بارىدۇ . چۈنكى ، بۇ كېسەللىك بەدەنىدىن كۆپ رۇتۇبەتنى تارتىدۇ ۋە بەدەننىڭ سۇ ئىچىش ئارقىلىق ئارتۇقچە رۇتۇبەتلەردىن كېرەكلىكىنى ئېلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ .

داۋالاش : دىيابېت پەيدا بولغاندا ، كۆپىنچە يالقۇنلۇق ئىسسىقتىن پەيدا بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئۇنى سۈيدۈك ھەيدىمەيدىغان نەرسىلەردىن كاھۇ ۋە كۆكنارغا ئوخشاش سوغۇق مىجەزلىك كۆكتاتلار ، مېۋىلەر ۋە قويۇلدۇرغان شىرنىلىكلەر بىلەن سوۋۇتۇش ۋە ھۆللەش ئارقىلىق ھەمدە سوغۇق ۋە ھۆل ھاۋادا ئارام ئالدۇرۇش ، تەشنالىقنى قاندۇرۇپ ، بۆرەكنى سوۋۇتۇش ، دوۋساق مۇسكۇللىرىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن سوغۇق ۋاننىدا كۆكىرىپ توڭغۇچە سوغۇق ئۆتكۈزۈش بىلەن داۋالىنىدۇ .

ئىچىدىغان پايدىلىق نەرسىلەردىن بىرى سوۋۇتۇلغان چۈچۈمەل ئايرانىدۇر . بۇ قانچە قويۇق بولسا شۇنچە ياخشى ، خۇسۇسەن قوي سۈتىدىن بولغىنى ئەڭ ياخشىدۇر . قورۇلغان كاۋا سۈيى ، بەدرىڭ (تەرخەمەك) شىرنىسى ، ئىسفەغۇل ئۇرۇقى ۋە ئاچچىق ئانار سۈيى ، ئۈجمە سۈيى ، ئالا غورا سۈيى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار پايدىلىق . بۇ ئىچىملىكلەرنى كېسەل سۇ ئورنىدا ئۆزى كۆتۈرەلگۈدەك ئىچىدۇ . تاغ يالپۇزنىڭ قويۇق شىرنىسى ئۇلارغا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ . قىزىلگۈلنىڭ سۈيى ، ھەتتا ئۇنىڭ شىرنىسى ئۆز ۋاقتىدا ئىچىلسە ، ئۇلارغا پايدا قىلىپ ،

تەشنالىقنى قاندۇرىدۇ ، ھەر قېتىم بۇنىڭدىن ئىككى كەپلە① غىچە ئىچىلىدۇ .

ئۇلارغا مۇڭاپىق كېلىدىغان ئوزۇقلار رۇم بۇغدىيىدىن تەييارلانغان ئاتىلا ، كاشكاپ ، زىخ كاۋىپى ۋە خۇلاملەر② بولۇپ ، بۇلارغا ئىچنى باغلىغۇچى بەزى نەرسىلەر ئارىلاشقان بولۇشى كېرەك . يەنە بىر ياشقا تۇشقان كالا گۆشى ، سېمىز توخۇ گۆشى ، كالا پاچىقىدىن قىلىنغان ياغلىق شورپىلار . ئەگەر تەشنالىقتىن قورقمىسا ، چۇچۇمەل قىلىنغان ۋە قىلىنمىغان يېڭى بېلىقلار ، سۇ قوشۇپ پىشۇرۇلغان ئۆچكە سۈتى ، بۇنىڭدا قوشۇلغان ھەممىسى ۋە سۈتنىڭ ئاز قىسمى قايناپ چىقىپ كېتىشى كېرەك . بۇلارنىڭ ھەممىسى دىيابېت بىلەن ئاغرىغانلارغا پايدىلىقتۇر . سوۋۇتۇش ۋە بۇرۇشتۇرۇش خاسىيىتى بولغان مېۋىلەرنىڭ بېھىگە ئوخشاش سۈيدۇكنى ھەيدەش تەسىرى بولغانلىرىدىن پەرھىز قىلىش كېرەك .

تاناسىل ئەزالىرى ھەققىدە

جىنسىي ئالاقىنىڭ پايدىلىق تەرەپلىرى

ئۆز ۋاقتىدا ئۆتكۈزۈلگەن ئوتتۇرا ۋە مۆتىدىل جىنسىي ئالاقە پايدىلىق بولىدۇ ، ئۇنىڭ كەينىدىن چىقىندىلەر بوشتىلىدۇ ، بەدەننى يەڭگىللەشتۈرىدۇ ۋە بەدەننىڭ كېيىنكى ئۆسۈشىگە ھازىرلىق قىلىنىدۇ . بەزىدە جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن كىشىنى غەمكىن قىلغان پىكىر يوقلىپ ، تېتىكلىك پەيدا بولىدۇ ، قاتتىق ئاچچىقلىنىش بېسىلىدۇ ۋە كىشى تىنچلىنىدۇ . بۇ ئۆزىنى تېتىك قىلىش ، مېڭە ، يۈرەكتە ئۇرۇغ تۈپەيلى توپلانغان دۇتنى دەپئى قىلىش بىلەن مالىخوليانىڭ ، سەۋدايى كېسەللىكنىڭ كۆپ

① 1 كەپلە ــ 892.5 گىرامغا تەڭ .

② خۇلام ــ كالا گۆشىدىن سىركە بىلەن ھەر خىل سەيلەر قوشۇپ قىلىنغان تائام .

قىسمىغا پايدا قىلىدۇ . شۇنىڭدەك ئۇ تاماققا ئىشتىهانى ئاچىدۇ ؛ ئۇرۇقدان ئەتراپىدا پەيدا بولىدىغان ئىششقىلارنىڭ ماددىسىنى كېسىدۇ . بەزىدە ئەرلەردە جىنسىي ئالاقىنى تەرك قىلىش نەتىجىسىدە ئۇرۇق توپلىنىپ سوۋۇپ زەھەرگە ئايلىنىدۇ ، ئۇرۇق يۇرەك ۋە مېڭىگە زەھەرلىك يامان بۇغ پەيدا قىلىدۇ . بۇ نەرسە ئايالالاردىكى « بالىياتقۇ بوغۇلۇش » قا ئوخشىشىدۇ . زەھەر كۈچەيمەستىن ئالدىن پەيدا قىلغان زەھەرلىك ئەھۋاللارنىڭ ئەڭ كىچىكى پۈتۈن بەدەننىڭ ئېغىرلىشىشى ، سوۋۇش ۋە ھەرىكەتنىڭ قىيىنلىشىشىدىن ئىبارەت .

جىنسىي ئالاقىنىڭ زىيانلىق تەرىپى

جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش بەدەننى تېزلىكتە سوۋۇتۇشقا ، قۇرۇتۇشقا ، تۇغما ھارارەتنى تارتىشقا ۋە قۇۋۇتەنى تۆۋەنلىتىشكە ئېلىپ بارىدۇ . جىنسىي ئالاقە بالدۇرلاردا سۇسلۇق ۋە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ ، ھەتتا كىشى بەدەننى ئۆزى كۆتۈرۈپ تۇرالمايدىغان ھالغا كەلتۈرۈپ قويىدۇ .

ئاشقازىنى تاماققا تولۇپ تۇرۇپ جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق كېرەك . چۈنكى بۇ ، ھەزىمگە توسقۇنلۇق قىلىپ ، توقلۇق ئۇستىگە ھەرىكەت قىلىشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكلەرگە (تېز ۋە ئېغىر تەسىر قىلىپ) ئۇچرىتىدۇ . ئاچ قورساق جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق كېرەك ، چۈنكى بۇ يەنىلا زىيانلىق ، تەبىئىتىگە ئېغىرلىق كەلتۈرىدىغان ۋە تۇغما ئىسسىقلىقنى يوقىتىدىغان بولۇپ ، ئېزىلىش ۋە ئىنچىكە بەل ئاغرىقى كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ، جىنسىي ئالاقە تاماملىغاندىن پەسكە چۈشۈشكە باشلاپ بىرىنچى ۋە ئىككىنچى ھەزىم كاماللىغا يەتكەندىن كېيىن ، ئۇ-چىنچى ھەزىم ئوتتۇرىسىدا بولۇشى كېرەك .

مۆتىدىل مىجەزلىك كىشىلەر ئۇچۇن تەجرىبىدە ئېنىقلىنىشىغا قارىغاندا ، جىنسىي ئالاقىنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى شۇكى ، بۇنداق كىشى بىرقانچە ۋاقىت جىنسىي ئالاقە قىلماي يۇرگەندىن كېيىن جىنسىي ئالاقە

قىلسا ، ئۆزىنى ساغلام ، يەڭگىل سېزىندۇ .

مەسىت كىشى ، قېرىغان كىشى ، كىچىك بالا ۋە كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ ئۇرۇقىدىن بالا بولمايدۇ . ئەزالارغا ئاپەت يەتكەن كىشىنىڭ ئۇرۇقىدىن ساغلام بالا تۇغۇلۇشى كەمدىن - كەم ئۇچرايدۇ .

جىنسىي قابىلىيەتنىڭ كەملىكى

بۇنىڭ سەۋەبى يا زەكەرنىڭ ئۆزىدە ، يا ئۇرۇق ئەزالىرىدا ياكى باشقۇرغۇچى ئەزالار① ۋە ئۇلارغا قوشنا ئەزالاردا ، باشقۇرغۇچى ئەزالار بەلەن جىنسىي ئەزالار ئوتتۇرىسىدا تۇرغۇچى ئەزالاردا بولىدۇ .

ئىزا تارتىش ۋە تۇرلۇك خىياللار جىنسىي ئالاقىنى سۇسلاشتۇرىدىغان ۋە ئۇنىڭغا توسقۇنلۇق قىلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىدۇ . بۇلار ، مەسىلەن جىنسىي ئالاقە قىلىدىغان ئايالنى يامان كۆرۈش ياكى ئۇنىڭدىن ئىزا تارتىش ياكى ئالدىدىن جىنسىي ئالاقىدە كۈچسىز ياكى ئاجىز بولۇپ قالارمەنمۇ دەپ يۈرەكتە قورقۇنچ پەيدا بولۇش ، ئىلگىرى شۇ كىشىدە تاسادىپىي ئەھۋال يۈز بەرگەن بولسا ، ھەرقېتىم جىنسىي ئالاقە قىلماقچى بولغاندا كۆز ئالدىغا كېلىپ ، جىنسىي ئالاقىدا ئاجىز بولۇپ قالىدۇ .

سېمىز كىشىلەر ئورۇق كىشىلەرگە قارىغاندا جىنسىي ئالاقىدە ئاجىز كېلىدۇ .

ھەيز كۆرگەن ئايال ، مومايى ، كېسەل ئايال ، بالاغەتكە يەتمىگەن قىز ، ئۆزاق ۋاقىتتىن بېرى جىنسىي ئالاقە قىلمىغان ئاياللار بىلەن جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم .

چۈنكى ، بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۆز خۇسۇسىيەتلىرى بىلەن ئۇرۇق ئەزالىرىنىڭ قۇۋۋىتىنى كېسىدۇ . جىنسىي ئالاقىگە زەئىپ بولغان كىشىگە جىنسىي ئالاقە ھەققىدىكى ھېكايىلەرنى ، جىنسىي ئالاقە ئۇسۇللىرى ۋە

① باشقۇرغۇچى — مېڭە ، يۇرەك ، جىگەر ۋە نېرۋىلار .

تۇرلىرى توغرىسىدا يېزىلغان كىتابلارنى ئوقۇپ بېرىش كېرەك . ئۇ قۇۋۇ-ۋەتلىك بولغۇچە ئالاقىنى پۈتۈنلەي تەرك قىلىپ شۇلار ئۈستىدە پىكىر قىلسۇن .

شەھۋەتنى قوزغىتىدىغان ئاددىي دورىلار

ئۇرۇقلاردىن شەلغەم (چامغۇر) ، كەرەم (يۇمىلاق سەي) ، سېمىز-ئوت ، مىسىر باقلىسى ، تەرە تېزەك ، يالپۇز ، سەۋزە ، مەرچۇبە ، تۇرۇپ ، بېدە ، قوغۇن ، پىترۇشكا ، تاغ پىترۇشكىسى ۋە ياۋا زىرە ئۇرۇقلىرى ، شۇنىڭدەك ھەر خىل مۇچ ، ئۇزۇن مۇچ ، كىچىك قاقىلە ، كۈنجۈت ، زىرە ۋە باغلارغا تېرىلىدىغان قىزىل ئىنداۋ ئۇرۇقلىرى ، بان دانىسى ۋە ئۇنىڭ يېغى ، ياۋا سانا ئۇرۇقى ، ھەببى ئۇزۇملەم ، سېرىق يۇنغىچقە ئۇرۇقى ، بو-لۇپمۇ ئۇنىڭ ھەسەل بىلەن قاينىتىلىپ قورۇتۇلغىنى ؛ دانلاردىن نوقۇت ، باقلە ، لوۋىيە ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار . قوزاق ۋە قۇرۇق ئوتلاردىن قىرفە ، دارچىن ، مۇسكەت ياڭىقىنىڭ پوستى ، تۆمۇرتىكەن (ئوغرىتىكەن) ، تال-سىپەر ؛ مېغىزلاردىن سەنۇبەر ، قوش تىلى ، سەقىچ دەرىخىنىڭ مېۋىسى ، ياۋا سانا ئۇرۇقى ، پىستە ۋە فوندۇق مېغىزى ئىشلىتىلىدۇ . يېلىملاردىن كەتىرا ، ئەنگۈزە يېلىملىرى پايدىلىق ، بۇ ، دەسلەپكى ئىسسىق ۋە ناھايىتى دەم قىلغۇچلاردىن سانىلىدۇ؛ سوغۇق مىجەزدىن زەئىپلەشكەن كىشى ئەنگۈزەدىن 1 مىسقالنى شاراب بىلەن ئىچسە پايدىسى چوڭ بولىدۇ .

يىلتىز ۋە ئوتلاردىن چايانئوت يىلتىزى ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەنلەر ، ياۋا زەنجىۋىل ، چۇچۇك قۇست ۋە « تۈلكە مايىقى » يىلتىزلىرى ئىشلىتىلىدۇ ؛ كېيىنكىسى ئالەتنى قوزغىتىشتا كۈچلۈكتۇر . يەنە كەنگەر يىلتىزى ، پىياز ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ قورۇلغىنى ، قورۇلغان چۆل پىيىزى ، ياۋا سەۋزە ، زەنجىۋىل ، بولۇپمۇ بۇلارنىڭ مۇرابباسىلىرى ، خولىنجان ، نەزلە ئوتى ، تۆ-مۇرتىكەن (ئوغرىتىكەن) يىلتىزى ، ياۋا ئوكراب يىلتىزى ، تۇياغۇت ، بوزىدان ، مۇغاس ، سۆرۈنجان ، بولۇپمۇ لوبەبەر بەرىيا ياخشىدۇر . چۈنكى ، بۇ شاراب ئىسسىقلىقتىن بەدەننىڭ ھەممە قىسمىنى قوزغىتىدۇ ،

يەنە توپۇلاقنى ئىچسىمۇ ، ئۇنى سۇركىسىمۇ پايدىلىقتۇر .

ھايۋانلاردىن ئېلىنىدىغان دورىلار ئۇرا مەستىكى كالتا كېسىلى ، ۋەرەل ۋە سەقەنقۇر ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ قۇيرۇقىنىڭ تېگى ، كىندىكى ، ئىككى بۆرىكى ۋە ئۆزى ، « سۇ قىزلىرى »① دىن چىررىي ② ، يىلان بېلىقى ، لەھەڭ ۋە ئومۇمەن ئىسسىقلىق بېلىقلار جىنسىي ئالاقىدە قۇۋۋەتنى كۈچەيتىدۇ . تۆگە سۈتىمۇ شۇنداق . تۆگە سۈتى ھەزىم بولۇپ ئېغىرلىق قىلمايدىغان مىقدارىدا 20 كۈنگىچە ھەر كۈنى ئىچىلىدۇ . ئۇششاق بېلىق ۋە خام بېلىقنىڭ قۇرۇتۇلغىنى (بۇ ھەر قېتىم 7 دەرھەمدىن ئىچىلىدۇ) ، بېلىق تۇخۇمى ، تۇخۇ تۇخۇمى ، كەكلىك ، كەپتەر ۋە قۇشقاچ تۇخۇملىرى ، ئومۇمەن ھايۋانلارنىڭ مېڭىسى ، خۇسۇسەن توخۇ ، قۇشقاچ ، ئۆردەك ، چۈجە ، قوزىلارنىڭ مېڭىسى ، بۇلار تۇز بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

يەنە ھەسەلمۇ پايدىلىق ، بۇنىڭدىن دارىۋارسىز ھەسەل سۈيى تەييارلاپ دائىم ئىچىپ تۇرۇلىدۇ ؛ ئەگەر بۇنىڭغا ئازغىنە زەپە قوشۇلسا ياخشى بولىدۇ . سۈيۇقلۇقلاردىن تۆمۈر سۈيى③ ۋە ياش شاراب ئىچىلىدۇ ، كونىرىغان شاراب بۇغنى لەتىپلەشتۈرۈپ تارقىتىدۇ ۋە زىيان قىلىدۇ .

مېۋىلەردىن شېرىن ئۆزۈم ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ يېگىسى جىنسىي قابىلىيەتنى قوزغىتىش ئۈچۈن ياخشى تەسىر قىلىدۇ ، چۈنكى بۇ ، قاننى رۇتۇبەت ۋە يەلگە تولدۇرۇپ ، ئۇنىڭغا ياخشى ئوزۇق ۋە ئىسسىقلىق بېرىدۇ .

كۆكتات ۋە بۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەردىن تۆمۈرتىكەن (ئوغرىتىكەن) ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ سۈيى ، ھەسەل بىلەن قېيام بولغۇچە ئۇزاق قايىنىتىپ يالىنىدۇ ، يەنە تەرە تېزەكنى ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ شىرنىسىنى ھەر-كۈنى ئەتىگەندە 1 رىتىل كۈچلۈك نەبىز بىلەن ئىچىپ ، كېيىن كېرەكلىك تاماق يېسە تېز پايدا قىلىدۇ .

بىز تەييارلىغان كۈچلۈك دورىلار تۆۋەندىكىچە : ئەنگۈزە ، سەۋزە

---

① سۇ قىزلىرى — سۇ ھايۋانلىرى .

② چىررىي — مۈرسىنە بېلىقى .

③ تۆمۈر سۈيى — تاۋلانغان پولات سۇغۇرۇلغان سۇ .

ئۇرۇقى ، ھىل ، تەرە تېزەك ئۇرۇقى ، قۇش تىلى ، كېرىم دەنانىڭ ھەربىرىدىن 1 ھەسسە ، بوزبدان ۋە مۇچىتىن 3 ھەسسە ، مۇشكىدىن 1/6 ھەسسە ئېلىپ ، كىچىك سەنۇبەر مېيى بىلەن ھۆللىنىپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ .

دورىلارغا ئوخشاش يېمەكلىكلەر

بىز سىنىغان ياخشى قۇيماق . قۇشقاچ ۋە كەپتەر مېڭىسىدىن 50 دانە ، قۇشقاچ تۇخۇمى سېرىقىدىن 20 دانە ، توخۇ تۇخۇمى سېرىقىدىن 12 دانە ۋە ئېزىپ ياخشى پىشۇرغان قوي گۆشىنىڭ سقىپ ئېلىنغان سۇيىدىن بىر قاچا ، سقىلغان پىياز سۇيىدىن 3 ئوقىيە ، سەۋزە سۇيىدىن 5 ئوقىيە ، تۇز ۋە ئىسسىقلىق دورىلاردىن كېرەكلىك مىقدارىدا ، سېرىقمايدىن 50 دەرھەم ئېلىنىدۇ . بۇلاردىن قۇيماق تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ . ئۇنىڭ ئۇستىدىن ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى تاتلىققا مايىل كۇچلۇك رەيھان شارابى ئىچىلىدۇ .

ئىچىملىكلەردىن شېرىن شارابلار ، شېرىن مەيىزدىن تەييارلانغان مەيىز شارابلىرى ، قويۇقلۇقى بولغان شارابلارنىڭ ھەممىسى ئۇلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ .

بالا بولماسلىق ۋە بويىدا قېلىشنىڭ قېينلىقى

بالا بولماسلىقنىڭ سەۋەبى يا ئەرنىڭ ئۇرۇقىدا ياكى خوتۇنلارنىڭ تۇخۇمىدا ، بالىياتقۇ ئەزالىرىدا ، ئەرلىك ئالىتى ئەزالىرى ۋە ئۇرۇق ھالەتلىرىدە بولىدۇ . بەزىدە غەم ، شۇبھى ، باش ئاغرىقى ، ھەزىم كۇچسىزلىكى ۋە ئاشقازان بۇزۇلۇشقا ئوخشاش باشقۇرغۇچى ئەزالاردىكى سەۋەبتىن ياكى ئالاقە ۋاقتىدىكى تاسادىپىي خاتادىن بولىدۇ .

بىلگىنكى ، تۇغدىغان ۋە ھاملىدار بولىدىغان ئايال ھاملىدار بولمايدىغان ئايالغا قارىغاندا كەم كېسەل بولىدۇ . بىراق ، تۇغدىغان ئايال تۇغمايدىغان ئايالغا قارىغاندا زەئىپرەك بولىدۇ ۋە تېزراق قېرىيدۇ . ھامىلدار بولمايدىغان ئايال كۆپ كېسەل بولىدۇ ـ يۇ ، ئۇنىڭ قېرىشى

ئاستىراق بولۇپ ، ئۆمرىنىڭ كۆپ قىسمىدا ياش خوتۇنىدەك تۇرىدۇ .

ھاملىدار ئاياللارنىڭ ئومۇمىي تەدبىرى

ئۇلارنىڭ ئىچى ناھايىتى قاتقان بولسا ، ياغلىق شورپا ، شىرخۇ-شىك ۋە شۇلارغا ئوخشاش مۆتىدىل يۇمشاتقۇچى نەرسىلەر بىلەن ئىچنى دائىم مۇلايىم قىلىپ تۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم . مۆتىدىل تەنھەرە-كەت قىلىش ۋە ئاستا - ئاستا يول يۈرۈشكە بۇيرۇش كېرەك ، ئەمما بۇلار ھەددىدىن تاشقىرى بولمىسۇن ، چۈنكى ھەددىدىن تاشقىرىسى قۇۋۇەتنى تۆۋەنلىتىدۇ ، ئۇلار ھامىلىغا كۆپ چۈشمەسلىكلىرى كېرەك ، ھەتتا تۇغۇش يېقىنلاشمىغۇچە ھەممانى ئۆزلىرىگە ھەرەكەت بىلىشلىرى كېرەك.

ھاملىدار ئايال قاتتىق ھەرىكەت قىلىش ، سەكرەش ، ئۇرۇلۇش ، يىقىلىش ، جىنسىي ئالاقىدىن ، شۇنىڭدەك ئاشقازانىنى تولدۇرۇپ تاماق يېيىشتىن ۋە ئاچچىقلىنىشتىن ساقلىنىش لازىم . ھاملىدار ئاياللارنىڭ ئۆزۈقلۇرى پاكىز نان ، شورپا ۋە زىر باجلاردىن ئىبارەت بولۇپ ، ئۇلار كاۋۇل ، مىسىر باقلىسى ۋە خام زەيتۇنغا ئوخشاش ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق نەرسىلەردىن ، شۇنىڭدەك لوۋىيە ، نۇقۇت ۋە كۈنجۈتكە ئوخشاش ھەيز قېنىنى راۋان قىلىدىغان نەرسىلەردىن قېچىشى كېرەك .

ئاياللار تۇغقاندىن كېيىن ، ئۇنى ئوراش ۋە تۇغۇش ، قېنىنى يېتەرلىك دەرىجىدە كەلتۈرۈشكە ھەرىكەت قىلىش كېرەك . تاماقنى قىز-دۇرىدىغان ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان خۇشبۇي نەرسىلەر بىلەن تۇزىتىش كېرەك ، سىگىشى ئېغىر تاماقلارغا بىراقلا ئۆتەمەسلىك كېرەك ، بۇ ئىسسىتما بېرىپ ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۇەتنى ۋە جىگەرنى كۈچسىزلەندۈرىدۇ ، تەشنا-لىقنى كۈچەيتىدۇ ، بەزىدە ئىستىسقىغا سەۋەب بولۇپ قالىدۇ .

تېۋىپ تۇغۇشى خەۋپلىك بولغان ياش ئاياللار ، بالىياتقۇسىدا بىرەر كېسەللىك بولغان ئاياللار ھەمدە دوۋسۇنى كۈچسىز ئاياللارغا قارىتا

هاملىدارلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا مەجبۇر بولىدۇ .

رېئايە قىلىش زۆرۈر نەرسىلەردىن بىرى ، جىنسىي ئالاقىدىن ئىلگىرى ۋە كېيىن فەرىجىگە قىتىران سېلىش ۋە ئۇنى زەكەرگە سۈركەشتۇر ، بەلزەم يېغى ۋە قوغۇشۇن ئۇپىسى سۈركىسمۇ بولىدۇ . جىنسىي ئالاقىدىن ئىلگىرى ۋە كېيىن ئانار پوستى ۋە ئاچچىق تاش سالسمۇ پايدا قىلىدۇ .

تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدىغان دورىلار : ئۇزۇن قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىلەرنى چىقرىدىغان ھەممە دورىلار بالىنى ئاسان چىقرىدۇ . ئەگەر تۇغىدىغان ئايالغا خىيارشەنبەر پوستىدىن 4 مىسقال ئېچۇرسە تۇرغان ئورنىدا تۇغىدۇ . ئەنگۈزە ۋە قۇندۇز قەھرى ئىچىش ناھايىتى ياخشى داۋادۇر . دارچىننى ئىچۇرسىمۇ ياخشىدۇر ، چۈنكى بۇ تولغاقنى ۋە تۇغۇشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ . رۇم گۈلخەيرىسى يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ۋە ھەسەل بىلەن قاينىتىلغىنى تۇغۇشنى ئاسانلاشتۇرىدىغان نەرسىلەرنىڭ بىرىدۇر . سېرىق يونغىچقە سۈيىمۇ تۇغۇشنى يەڭگىللەشتۇرىدۇ .

پايدىسى ياخشى دورىلاردىن بىرى : پىرسىياۋشاندىن ئېلىپ ئېزىلىدۇ ۋە شاراب بىرئاز ياغ بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ ، شۇنىڭدەك كېيىكئوتىمۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىدۇر .

ئايرىم ئەزاغا خاس بولمىغان كېسەللىكلەر

ۋابا ئىسسىتمىسى ھەققىدە

بەزىدە ھاۋادا سۇدىكىدەك ھالەت يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇق تەرەپكە ئۆزگىرىدۇ، تەبىئىتىمۇ ئۆزگىرىدۇ ھەمدە سۇ تۇرۇپ قېلىپ سېسىغان ۋە چىرىگەنگە ئوخشاش، ھاۋامۇ تۇرۇپ قېلىپ چىرىيدۇ. سۇ ساپ ھالەتتە تۇرسا بۇزۇلمايدۇ، ئۇنىڭغا تۇپراق جىنستىن بولغان يامان جىسىملار ئارىلىشىپ ئۇنىڭ تەركىبىگە يامان كەيپىيات پەيدا قىلغاندىمۇ بۇزۇلغاندەك كۆرۈنگەن ھاۋا ساپ ھالەتتىن بۇزۇلماستىن، بەلكى ئۇنىڭ تەركىبىدە يامان كەيپىيات پەيدا قىلىدىغان يامان بۇغلار ئارىلاشقانلىرى بۇزۇلىدۇ. بۇنىڭغا كۆپىنچە شامال سەۋەب بولۇپ، ئۇ پاتقاقلىق جايلاردىن ياكى چىرىگەن جەسەتلەر كۆمۈلمەي ياكى كۆيدۈرۈلمەي قالغان ئورۇش مەيدانلىرىدىن ۋەياكى ئۆلتۈرگۈچى ۋابا يۈز بەرگەن ئۇزاق جايلاردىن يامان بۇغلارنى ياخشى ھاۋالىق جايغا ھەيدەيدۇ.

بۇ ئۆزگىرىشلەرنىڭ ھەممىسىنىڭ مەنبەسى ئاسمان جىسىملىرىنىڭ مەلۇم بىر ۋەزىيىتى بولۇپ، بۇ ۋەزىيەت ئۇلارنى بىزگە نامەلۇم تەرىزدە ۋۇجۇدقا كەلتۈرىدۇ، شۇنداق بولسىمۇ بىر گۇرۇھ مۇنەججىملەر بۇ ھەقتە بىرەر دەلىلگە مۇناسىۋەتلى بولمىغان دەۋانى ئوتتۇرىغا تاشلايدۇ.

بىلىشىڭ كېرەككى، بۇنىڭ دەسلەپكى ئۇزاق سەۋەبى ئاسمان

شەكىللىرى ، يېقىن سەۋەبى يەردىكى ھالەتتۇر . ئاسمانىنىڭ تەسىر قىلىغۇچى قۇۋۋەتلىرى بىلەن يەرنىڭ تەسىر قىلغۇچى قۇۋۋەتلىرى ھاۋادا كۆچىلۈك رۇتۇبەت ھاسىل قىلغاندا ، بۇغلار ۋە تۆگىلەرنى ھاۋاغا كۆتۈرۈپ تارقىتىدۇ ، ئۇلارنى كۆچسىز ھارارەت بىلەن چىرىتىدۇ . مانا شۇ ھالەتتىكى ھاۋا يۇرەككە يېتىپ بارىدۇ ۋە ئۇنىڭ روھ مىزاجىنى بۇزىدۇ .

ۋابا پەيدا بولۇشنىڭ بەلگىلىرى . ۋابا سەۋەبلىرى ئورنىدا يۇز-گۈچى ھالەتلەرنىڭ ۋابا پەيدا بولۇشىغا دالالەت بەرگۈچىلەردىن بىرى كۆز پەسلىنىڭ باشلىرىدا ۋە ئېيلۇل① ئېيىدا ئاسمان تاشلىرى ۋە يۇلتۇز ئۇچۇشنىڭ كۆپىيىشىدۇر ، چۈنكى بۇلار بولغۇسى ۋابادىن خۇددى ئۇنىڭ سەۋەبىگە ، مەسىلەن قانۇن② ئېيىدا جەنۇب ۋە شەرق شامالىرىنىڭ بىرنەچچە كۈن تىنماي ئىسسىشىغا دېرەك بېرىدۇ .

شۇنىڭغا ئوخشاش ھاۋانىڭ بىر كۈندە بىرنەچچە قېتىم ئۆزگەر-گىنىنى كۆرسەك ، كېيىنكى كۈنى ھاۋا تىنىق بولسا ، قۇياش بىر كۈنى ياخشى ، باشقا بىر كۈنى چاڭ ـ توزانلىق بولۇپ ، غۇبارغا ئورۇلۇپ چىقسا ، ۋابا پەيدا بولۇشىغا ھۆكۈم قىلمۇمۇ !

سەۋەبلەرگە بىرلىشىپ كېلىدىغان بەلگىلەرگە كەلسەك ، سەن ، مەسىلەن ۋابا پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى پاقىلارنىڭ كۆپەيگىنىنى ۋە چىرىندىلەردىن پەيدا بولىدىغان ھاشاراتلارنىڭ كۆپەيگەنلىكىنى كۆرسەن؛ يەنە ۋاباغا دالالەت قىلىدىغان بەلگىلەردىن بىرى شۇكى، سەن چاشقان ۋە يەر تېگىدە ياشايدىغان ھاشاراتلارنىڭ ھەيرانلىق ۋە ساراسىمىگە چۈشۈپ يەر يۈزىگە قېچىپ چىققانلىقىنى ، لەيلەك ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئۆز تەبىئىتى بويىچە سېزىدىغان جانۋارلارنىڭ ئۇۋۇسسىدىن قېچىپ ، بەزىدە بېسىپ ياتقان تۇخۇملىرىنى تاشلاپ كېتىشلىرىنى كۆزىتىسەن .

ۋابادىن ساقلىنىش . بەدەندىكى ئارتۇقچە رۇتۇبەتلەرنى چىقىرىش ، ھەربىر ۋەجدىن بەدەننى قۇرۇتۇشقا يېقىن تەدبىرنى قوللاش ۋە تاماقنى

---

① ئېلۇل ـــ سېنتەبىر .

② قانۇن ـــ دېكابىر

كەم بېرىش لازىم . ئەمما ، جىسمانىي ھەرىكەتلەرنى مۇتلەق قىلدۇرماسلىق ، كېسەلنى ھامماغا چۈشۈرمەسلىك ، ئۇنىڭغا شارائ ئىچۈرمەسلىك ۋە ئۇنى تەشنا قىلىپ قويماسلىق كېرەك . ھاۋانى بىز ئېيتقان نەرسىلەر بىلەن تۇزىتىش ۋە تاماقنى ئاچچىق - چۈچۈكلۈككە مايىل قىلىپ ، ئاز مىقداردا بېرىش لازىم . كېسەلگە بېرىلىدىغان گۆش چۈچۈمەل نەرسىلەر بىلەن قوشۇپ قاينىتىلسۇن . كېسەل خۇلام ① ، قەرىس ② ئېشى ھەمدە تەتىم، غورا سۇيى ، لىمون سۇيى ۋە ئانار سۇيىگە سىركە قوشۇپ ياكى سىركىسىز تەييارلانغان مەسۇسلەر ③ نى يېسۇن . سىركىلىك پايدىلىق نەرسىلەرنى ، سىركىگە سېلىنغان كاۋۇلنى ئىشلەتسۇن . ئەنگۈزە ئۇلارغا پايدا يەتكۈزىدىغان نەرسىلەردىن بولۇپ ، كىشىلەردىن چىرىشنى يىراقلاشتۇرىدۇ .

چېچەك ۋە قىزىل

بۇ كېسەللىكلەر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ ، جەنۇب شامالىرى كۆپ چىقىپ ، ھاۋا ئىسسىغاندىن كېيىن كۆپىيىدۇ . ئىسسىق ھۆل مىزاجلىق ، بولۇپمۇ رۇتۇبىتى قۇدرەتلىك ۋە تومۇرلىرىدىن قان كەم ئېلىنغان بەدەن چېچەك كېسەللىكىگە ئومۇملىشىشقا قابىلىيەتلىكتۇر .

چېچەك كۆپىنچە باللاردا ، ئاندىن ئۆسمۈرلەردە يۈز بېرىدۇ ، چوڭلاردا كەم ئۇچرايدۇ ، ئۇلاردا چېچەك كۆچلۈك سەۋەبلەر مەۋجۇتلۇقىدا ۋە ناھايىتى ئىسسىق ، رۇتۇبەتلىك مەملىكەتلەردە يۈز بېرىشى مۇمكىن . چېچەك قۇرۇق بەدەندىن كۆرە ، رۇتۇبەتلىك بەدەندە ، قىش پەسلىدىن كۆرە باھاردا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ ، باھاردىن كېيىن كۈزنىڭ ئاخىرىدا ، شۇ كۈزدىن ئالدىنقى ياز پەسلى ئىسسىق ۋە قۇرۇق بولىدىغان كۈزنىڭ ئۆزىدە، ئىسسىق ۋەقۇرۇق بولغاندا كۆپرەك يۈز بېرىدۇ.

---

① خۇلام ـــ ئوغلاق گۆشىدىن تەييارلانغان تائام .

② قەرىس ـــ يەڭگىل گۆشلەرگە مېۋە ۋە سىركە قوشۇپ تەييارلىنىدىغان تائام .

③ مەسۇس ـــ قۇشلارنىڭ ئىچىگە تۇرلۇك كۆكتاتلارنى تىقىپ سىركىدە پىشۇرۇلىدۇ .

چىچەك پەيدا بولغاندا ، ئالدى بىلەن قىچىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ، كېيىن يېڭنە ئۇچىغا ئوخشاش تېرىقسمان نەرسىلەر كۆرۈ- نىدۇ ، ئاندىن بۇ نەرسىلەر يىرىڭغا تولۇپ ، بەدەن سىرتىغا چىقىدۇ ، يارا بولىدۇ ، كېيىن قۇرۇپ تۈرلۈك رەڭدە قوماقلىشىپ چۈشۈپ كېتىدۇ.

چىچەك تاشقان كىشىدىكى ھالەتلەرگە كۆپرەك ئېتىبار بېرىلىشى لازىم بولغىنى ئۇنىڭ نەپەس ئېلىشى ۋە ئاۋازىدۇر . بۇ ئىككىسى ياخشىلانغۇچە ھايات قالسا ، ئىش خاتىرجەم بولىدۇ . ئەگەر چىچەك ، شۇنىڭدەك قىزىل تاشقان كىشىنىڭ نەپىسى ئۇزۇلۈپ - ئۇزۇلۈپ كەينى - كەينىدىن چىقىۋاتقانلىقىنى كۆرسەڭ ، قۇۋۋەت چۈشكەنلىكىنى ياكى كۆكرەك - ئاشقازان پەردىسى يالليۇغلانغانلىقىنى تەخمىن قىلىۋەر .

چىچەك چىقىشنىڭ بەلگىلىرى . چىچەك چىقىشتىن ئىلگىرى بەل ئاغرىيدۇ ، بۇرۇن قىچىشىدۇ ، ئارامسىزلىنىدۇ ، ئۇيقۇ كۆپىيىدۇ ، ئەزالاردا سانجىق ، پۈتۈن بەدەنده ئېغرىلىق يۈز بېرىدۇ ، يۈز ۋە كۆز قىزىرىدۇ ، كۆز ياشاڭغرايدۇ ، بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ ، نەپەس قىسىلىشى ۋە ئاۋاز بوغۇلۇشى بىلەن بىرگە كېرىلىش ۋە ئەسنەش كۆپىيىدۇ ، باش ئېغرىلىشىپ ئاغرىيدۇ ، ئېغىز قۇرۇيدۇ ، كۆگۈل ئارامسىزلىنىدۇ ، تاماق ۋە كۆكرەك ئاغرىيدۇ ، ئوگدا ياتقاندا ۋە شۇنداق ياتماقچى بولغاندا پۈتلار سىرقىرايدۇ ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە قان بۇزۇلۇشتىن تۇغۇلىدىغان ئىسىتما پەيدا بولىدۇ .

قىزىل چىقىش چېچەككە قارىغاندا كەمرەك خەۋپلىكتۇر ، ئۇنىڭ كۆزگە كۆرۈنۈشى چېچەكتىكىدىن كەمرەك . قىزىلنىڭ پەيدا بولۇش بەلگىلىرى چېچەكنىڭ يۈز بېرىش بەلگىلىرىگە يېقىن كېلىدۇ . لېكىن، قىزىلدا جۆيلۈش كۆپرەك ، كۆگۈل ئارامسىزلىنىش ۋە ماغدۇرسىزلىنىش كۈچلۈكرەك ، بەل ئاغرىقى كەمرەك بولىدۇ . تېز تېشىپ يۈزگە چىقىدىغان ۋە يېتىلىدىغان قىزىل خەتەرسىز ، قاتتىق كۆك، بىنەپشە رەڭدىكسى يامانىدۇر . يېتىلىشى سۇس ، پات - پات بىھوش بولىدىغان ۋە ئارامسىزلىنىدىغان قىزىل ئۆلتۈرگۈچىدۇر . كۆرۈنۈپ تۇرۇپ توساتتىن ئىچىگە

پېتىپ يوق بولىدىغان قىزىلمۇ ياماڭ ئارامسىزلىقنى كەلتۈرىدۇ .

داۋالاش . چېچەكتە ئەگەر شارائىت يار بەرسە ، تېز رەۋىشتە يېتەرلىك دەرىجىدە قان ئېلىش ، شۇنىڭدەك قىزىلدا ئەگەر قان تولۇقلۇقى بولسا قان ئېلىش كېرەك .

بۇ ئىككىلا كېسەللىكتە ئاۋۋال كۈچەيتىدىغان ، قايتۇرىدىغان ، هارارەتنى يوقىتىدىغان ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئىچنى ياغ باغلىمايدىغان ۋە قانىنى قويۇلدۇرمايدىغان نەرسىلەر ، مەسىلەن تەمر هىندى قوشۇلغان چىلان جىگدە ئېشى ، خورما گۈلىدىن تەييارلانغان تاماق ، يېسسىمۇق ئېشى ، شورپىلار ۋە ئىچنى كۈچلۈك يۇمشىتىپ ئىچنى سۈرمەيدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك . بۇنىڭ ئۈچۈن ، ئاشۇ تاماقلارغا تەمر هىندى ۋە خۇسۇسىيەتتە شۇنىڭغا توغرا كېلىدىغان نەرسىلەرنى قوشۇش لازىم . قاپاق ئېشى ۋە تاۋۇز پايدىلىقتۇر .

شۇ ۋاقىتدا كېسەلگە ياغ يېقىن كەلتۈرۈلمىسۇن . كېسەلنىڭ ئۇسىتىگە كۆرپە يېپىش ، بولۇپمۇ ئۇنى قىشتا سوغۇق هاۋادىن ساقلاش ، تەرلىگەن كىشىگە ئىشلىتىلىدىغان تەدبىرنى قوللىنىش لازىم .

كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا ئىچ سۈرۈشتىن ئېهتىيات قىلىش ، يېسسىمۇق بېرىشنىڭ ئورنىغا بىرنەچچە قېتىم سۈيى سوغىلىتىپ قاينىتىلغان يېسسىمۇق بېرىش ، تەمر هىندى بىلەن چۈچۈك قىلىپ بېرىلىدىغان ياسسىمۇق ئورنىغا ئانار سۈيى ، تەتىم ، غورا ياكى شۇنىڭغا ئوخشاشلارنىڭ سۈيى بىلەن چۈچۈمەل قىلىنغان ياسسىمۇقنى بېرىش كېرەك .

چېچەك پۈتۈنلەي تېشىغا تېپىپ بولسا ۋە يەتتە كۈندىن ئۆتۈپ يېتىلگەنلىكى كۆرۈلسە ، تىللا يىڭنە بىلەن ئاستا تېشىپ ، رۇتۇبەتنى پاختىغا سلىپ ئېلىش توغرا تەدبىر هېسابلىنىدۇ . تۇز قۇيۇشقا كەلسەك ، ئۇنى قۇيماي ئىلاج يوق ، تۇز قۇيۇش چېچەكنى يېتىلدۇرىدۇ ۋە قۇرۇتۇپ تېز چۈشۈرۈۋېتىدۇ .

چېچەكنى يۇلغۇن تۈتۈنى بىلەن بۇغلاش پايدىلىقتۇر . قىش پەسلىدە يۇلغۇن ئوتۇنىنى مۇتتەسىل يېقىش كېرەك . ئەگەر چېچەك

رۇتۇبەتلىك بولسا ، مىرتە ۋە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ تۇتۇنى بىلەن بۇغلىـ ماي چارە يوق .

چېچەك يېتىلگەندە ۋە ئۇنى قۇرۇتۇشقا كىرىشىلگەندە ، چېچەك تاشقان كىشىنى گۈرۈچ ، تېرىق ، ئارپا ياكى باقلە ئۇنىنىڭ ئۇستىگە ياتـ قۇزۇش پايدىلىق تەدبىرلەردىندۇر .

چېچەك ئاپىتىدىن ساقلىنىش زۆرۈر بولغان ئەزالار ئېغىز ، كۆز ، بۇرۇن ، ئۆپكە ۋە ئۇچەيلەردۇر ، چۈنكى چېچەكتە كۆپرەك شۇ ئەزالار يا ـ رىلىنىدۇ ؛ كۆزگە كەلسەك ، بەزىدە ئېقىپ چۈشىدۇ ، بەزىدە ئۇنىڭغا ئاق چۈشىدۇ .

كۆزنى ساقلاشنىڭ ئەڭ ياخشى يولى : كۆزگە چېچەك باشلىنىشـ نىڭ بىرىنچى كۈنىدە تەتىم ۋە كافور قوشۇلغان موربر ۋە كەشنىچ سۈيى سۈركىلىدۇ ، موربرنىڭ ئۆزىنىمۇ سۈركسە بولىدۇ .

ئىششىقلار ۋە تاشمىلار

چىقانلارمۇ چىقىلار جىنسىدىندۇر . بۇلار كۆپىنچە ھەزىمنىڭ يا ـ مانلىقىدىن ، بەدەن تولۇقلۇقى ئۈستىگە قىلىنغان ھەرىكەتلەردىن ۋە شۇلارغا ئوخشاشلاردىن پەيدا بولىدۇ . چىقانلارنىڭ ئەڭ ياخشى ئەڭ چوڭقۇرىدۇر .

بەدەنگە كۆپ چىقان چىقىۋېرىدىغان كىشى سۈرگە ئىچسەپات ـ پات ھامامغا چۈشۈپ تېرىسىنى سۈرتۈپ تۇرسا ۋە تەنھەرىكەت قىلىپ بەرسە چىقاندىن قۇتۇلىدۇ .

سۇت ياكى ئەنجۇر سۈيىگە قوشۇلغان كەنەۋچە ئۇرۇقى ، خەردەل (قىچا) ۋە ھەسەل ياكى ھەسەلنىڭ ئۆزى بىلەن بىرگە ئەنجۇر چىقانىنى پىشۇرغۇچى دورىلاردىندۇر . چاينالغان بۇغداي چىقانىنى پىشۇرۇشقا ياخشى ياردەم بېرىدۇ . بۇرەقنا ئارىلاشتۇرۇلغان مەيىز ياكى فەردەل (قىچا) گە قوشۇپ گۈلسەۋسەر يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلغان ئەنجۇر

چىقانغا قارشى مەشھۇر دوربىدۇر . مەشھۇر خەمىر تۇرۇش دوربىسمۇ شۇنداق .

چىقان پىشىپ پىرىلمىسا ، ئۇنى يا دورا بىلەن ياكى تىغ بىلەن يا-رىسەن .

سەرەتان

سەرەتان (راك) سەۋدا خىلىتىغا تېگىشلىك ئىششىق بولۇپ ، سەپرا ماددىسىنىڭ كۆيۈندىسى سەۋداغا ئايلانغان قىسمىدىن ياكى خالىس ۋە چۆكمىلىك سەۋدادىن ئەمەس ، بەلكى سەپرا ئارىلىشىپ كۆيگەن ماددىدىن كېلىپ چىقىدۇ .

سەرەتان كۆپىنچە بەزلىك ئەزالاردا پەيدا بولىدۇ ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ ئايالاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ ؛ ئۇ ئەسەبكە باي ئەزالاردا كۆپ بولىدۇ .

سەرەتان باشلانغۇچ قەدەمدە يوشۇرۇن ھالدا بولىدۇ ، چۈنكى ئۇ دەسلەپتە پەيدا بولغاندا ، كۆپىنچە ئۇنى ئېنىقلاپ بىلىش قىيىن بولۇپ ، كېيىن ئالامەتلىرى كۆرۈنىدۇ . ئۇ باشلىنىشىدا كىچىك پۇرچاق دانىسى-دەك قاتتىق ، يۇمىلاق ، خىرە رەڭلىك ۋە بىرقەدەر ھارارەتلىك بولىدۇ . ئۇنىڭ بەزىسى قاتتىق ئاغرىقلىق ، بەزىسى تىنچ بولىدۇ ، بەزىسى يارىغا ئايلىنىدۇ .

بۇ ئىششىقنىڭ سەرەتان (قىسقۇچپاقا) دەپ ئاتىلىشى ئىككى ۋەجدىن بولىدۇ . قىسقۇچپاقا ئۆز ئولجىسىغا يېپىشقىنىغا ئوخشاش ، بۇ ئىششىقمۇ ئەزاغا يېپىشقانلىقىدىن ياكى كۆرۈنۈشىنىڭ يۇمىلاقلىقى ، رەڭگى ۋە ئەتراپلىرىدىن قىسقۇچپاقا ئاياغلىرىغا ئوخشاش تومۇرلار چىقىشى سەۋەبلىك بولسا كېرەك .

سەرەتاننى داۋالاشتىن شۇنى كۆرۈش كېرەككى ، ئۇ باشلىنىۋاتقان مەزگىلدە ، بەزىدە ئۇنى كۆپەيتىۋەتمەي ئۆز جايىدا توختىتىپ قويۇش ھەمدە يارىغا ئايلاندۇرۇۋەتمەي ساقلاشقا بولىدۇ . سەرەتان باشلىنىش

پەيتىدە ، ئوڭلىنىپ كەتسمۇ ، ئەمما مۇستەھكەملىنىپ ئالغىنى ئوڭلانمايدۇ .

كۆپىنچە بەدەننىڭ ئىچكىرىسىدە يوشۇرۇن سەرەتان پەيدا بولىدۇ . بۇقراتنىڭ ئېيتىشىچە ، بۇنداق سەرەتاننى تۈتۈپ بېزەۋېتە قىلماسلىق ياخشىراق ، چۈنكى تۈتۈلۈۋېرىلسە ، ئۇ ھالاكەتكە ئېلىپ بارىدۇ . ئەگەر ئۇنىڭ ئۆز ھالىغا قويۇپ داۋالاتمىسا ، بولۇپمۇ ئارپا سۈيى ، تاشلاق بېلىقى ، ئىلىتىلغان تۈخۈمنىڭ سېرىقى ۋە شۇلارغا ئوخشاش بەدەننى سوۋۇتىدىغان ، ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان ، تىنچ ۋە بىخەتەر مادداً پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەر بىلەن ئوزۇقلانسا ، ساقلىق ۋە ھاياتلىق مۇددىتى ئۇزىرىدۇ . ئەگەر ئۇنىڭدا ھارارەت بولسا ، كالىنىڭ قېتىقىنىڭ يېغى ئېلىنغان يېڭى ئايرانى ۋە ھۆل كۆكتاتلار ، كاۋىدىن تەييارلانغان تاماق بېرىلىدۇ .

سەرەتان كىچىك بولسا بەزىدە ئۇنى كېسىش مۇمكىن . ئەگەر سەرەتاننى بىرەرنەرسە بىلەن يوقىتىش مۇمكىن بولسا ، بۇ تىغنى ئىشلىتىشىنىڭ ئەتراپلىرىغا ئۆتكۈزۈپ ، ئۇنى بېقىپ تۇرغان ھەممە تومۇرلارنى چىقىرىپ ئالىدىغان قىلىپ ناھايىتى تېگىگە يەتكۈزۈپ تۇرۇپ كېسىش يولى بىلەن بولىدۇ . ئۇ تومۇرلاردىن بىرەرسىمۇ قالماسلىقى كېرەك . ئۇلاردىن كۆپ قان ئاقتۇرۇلىدۇ . شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا كۆپىنچە سەرەتانىڭ يامانلىقىنى ئاشۇرىدۇ .

بەزىدە كەسكەندىن كېيىن داغلاشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ ؛ ئەگەر سەرەتان باشقۇرىدىغان ۋە نەپىس ئەزالارغا يېقىن بولسا ، بەزىدە داغلاشمۇ زور خەۋپ كەلتۈرىدۇ .

قەدىمكىلەردىن بىرىنىڭ ھېكايە قىلىشىچە ، بىر تېۋىپ سەرەتان ئىششىقى چىققان بىر ئەمچەكنى كەسكەندە ، ئىككىنچىسىدە سەرەتان پەيدا بولغان . مەن ئېيتىمەنكى ، بۇ ئىككىنچى ئەمچەككىمۇ سەرەتان چىقىش ئالدىدا بولۇپ شۇ كىشىگە توغرا كېلىپ قالغان بولۇشى ياكى مادداً كۆچۈش ئارقىلىق ئىككىنچى ئەمچەككىمۇ سەرەتان چىققان بولۇشى مۇمكىن ، كېيىنكىسى ئېنىقراق .

سەرەتانغا دورا ئىشلىتىشتە تۆت مەقسەت كۆزدە تۇتۇلىدۇ
سەرەتانىنى تۇپتىن يوقىتىش قىيىن ، ئۇنى چوڭىيىپ كېتىشتىن ، يارى
ئايلىنىشتىن توختىتىش ۋە يارىغا ئايلانغانىنى داۋالاش .
سەرەتانغا ئىشلىتىلىدىغان ياخشى دورىلار يۇيۇپ ئىشلىتىلىدىغان
مەدەن نەرسىلەردۇر ، مەسىلەن يۇيۇلغان تۇتىيا شەببۇي يېغى قوشۇلغان
گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ .
سەرەتانىنى چوڭىيىشتىن توختىتىشقا توغرا كەلگەندە ، بۇ مەقسەتكە
مادداننى كېسىش ، تاماقنى تۇزلىتىش ، مەشھۇر قايتۇرىدىغان دورىلار
يارداملاشقان كۆچەيتىش ۋە مەدەن نەرسىلەردىن چېپىلىدىغان دورا
رىلارنى ياساپ ئىشلىتىش ئارقىلىق يېتىلدۇ . مەسىلەن ، تۆگەن تېشى ۋە
بىلەي تېشىنى سۇركىگەندە چۈشكەن كۈكۈننى ھەمدە قوغۇشۇن
ھاۋانچىغا گۈل يېغى ۋە كەشنىچ سۇتىگە ئوخشاش سۇيۇقلۇقنى قۇيۇپ
قوغۇشۇن دەستە بىلەن سۇركىگەندە چىققان نەرسە چېپىلىدۇ . شۇنىڭغا
ئوخشاش توك ئۇزۇمنى ئېزىپ تاڭسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ .
سەرەتانىنى يارىغا ئايلىنىشتىن توختىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدى
غان دورىلارغا مۇھەرلىيى ياكى ئەرمەن لېيى ، دومبۇل زەيتۇن يېغى
گۈلھەمشە باھار سۇيى ، كاھۇ (ئۇسۇك) شىرنىسى ياكى ئىسفەغۇل شىر
نىسى قوشۇلغان قوغۇشۇن ئۇپىسى ئارىلاشتۇرۇلسا بۇ ياخشى تەركىب
بولىدۇ . ياخشى پايدا بېرىدىغان قويۇق سۇرتمىلەردىن بىرى ، سۇ قىس
قۇچىاقسىنىك يېگىسى ، بولۇپمۇ ئۇنىك ئىقلىمىيە ئالتۇن توپالى بىلەن
قوشۇلغىنىدۇر .
يارىغا ئايلانغان سەرەتانىنى داۋالاشقا كەلگەندە ، بۇنىك ياخشى
تەدبىرلىرىدىن بىرى شۇكى ، كاناپ لاتىنى ئىتئۇزۇم سۇيىگە پاتۇرۇپ
ھەمىشە يارا ئۇستىگە قويۇپ تۇرۇلىدۇ ، لاتا قۇرۇشقا ئاز قالغاندا ، لاتا قايا
تىدىن ھۆللەپ تۇرۇلىدۇ .
بۇغداي مېغىزى ، كۈندۇر يېلىمى ، قەلەي ئۇپىسىنىك ھەربىرىدىن
1 دەرھەم ، ئەرمەن لېيى ، مۇھىر ۋە يۇيۇلغان سەبىرلەرنىك ھەربىرىدىن

دەرھەم ئېلىپ ، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئېزىپ ، سېپىلىدىغان دورا تەييارلاپ ھۆل يارىغا ئىشلىتىلىدۇ ، قۇرۇق يارىغا گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ مەلھەم قىلىپ قويۇلىدۇ . بەزىدە بۇنىڭغا گۈل يېغى بىلەن تەييارلانغان مومۇق سۈرتمىگە قوشۇلغان قىسقۇچپاقا كۆلمۇ پايدا قىلىدۇ ؛ ياخشىسى ئۇنىڭغا ئۆزى بىلەن باراۋەر مىقداردا ئىقلىمىيە ئالتۇن توپالى قوشۇشتۇر . بەزىدە تۇتىيادىن تەييارلىنىدىغان دورا ھەمدە سېمىزئوت سۈيى ياكى ئىسفەغۇل شىرنىسى بىلەن يۇيۇلغان تۇتىيانىڭ ئۆزى پايدا يەتكۈزىدۇ .

ماخاۋ كېسەللىكى

ماخاۋ كېسەللىكى سەۋدانىڭ پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىشىدىن پەيدا بولىدىغان يامان بىر ئىللەتتۇر . ئۇ ئەزالارنىڭ مىزاجىنى ، كۆرۈنۈشى ھەمدە شەكلىنى ، ئەزالارنىڭ ئۆزۈكسىز مۇقىملىقىنى بۇزىدۇ ؛ ھەتتا ئەزالار يېرىلىپ يارىلىنىش سەۋەبلىك چۈشۈپ كېتىدۇ . ماخاۋ كېسەللىكى پۈتۈن بەدەنگە تارقالغان سەرەتانغا ئوخشاشتۇر ؛ ئۇ بەزىدە يارىغا ئايلىنىدۇ ، بەزىدە ئايلانمايدۇ . ئۇ كېسەل بەدەندە ئۆزاق داۋام قىلىدۇ .

ماخاۋ كېسەللىكىنىڭ ئەڭ بىرىنچى تەسىر قىلىدىغان سەۋەبى جىگەر مىزاجىنىڭ ناھايىتى ئىسسىق ۋە قۇرۇقلۇققا مايىل بولۇپ بۇزۇلۇشى (بۇنىڭدا قان كۆپىيىپ سەۋداغا ئايلىنىدۇ) ياكى پۈتۈن بەدەن مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدۇر ، بۇ ئىككىلا مىزاج شۇ دەرىجىدە بۇزۇلىدۇكى ، بۇ سەۋەبلىك قان سويۇپ قويۇلىدۇ .

بەزىدە بۇلارنىڭ ھەممىسىگە ھاۋانىڭ ئۆزىدىن ياكى ماخاۋ كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ يېقىنلىقى سەۋەبلىك بۇزۇلۇشى يارىدەملىشىدۇ . چۈنكى ، بۇ كېسەللىك يۇقۇملۇقتۇر . بەزىدە ماخاۋ كېسەللىكى نەسلىدىن ـ نەسلىگە ئۆدۈم قالىدۇ .

بۇ كېسەللىكنىڭ ئەڭ يېنىكىنمۇ داۋالاش قىيىن : داۋالاشتىن ئۈمىد يوق . ماخاۋنىڭ ئەمدى باشلىنىۋاتقانلىقىنى داۋالاش مۇمكىن ، بە-

دەنگە ئورنىشىپ ئالغىنىنى داۋالىغىلى بولمايدۇ .

ماخاۋ ئالدى بىلەن قول - پۇتلىرىدىن ۋە يۇمشاق ئەزالاردىن باشلىنىدۇ ، شۇ ئەزالارنىڭ تۈكى چۈشۈپ رەڭگى ئۆزگىرىدۇ ، بەزىدە يارا پەيدا بولىدۇ ، ئاندىن ماخاۋ بارا - بارا پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ .

ماخاۋ كېسەللىكىنى داۋالاش

كېسەللىك ئېغىرلىشىشتىن ئىلگىرى بوشىتىش ، تازىلاش تەدبىرى قوللاشقا ئالدىراش كېرەك . كېسەلدە قان كۆپلۈكى ئېنىقلانسا ، ئۇنىڭ ئىككى قولىنىڭ تومۇرىدىن تېز ، يېتەرلىك دەرىجىدە قان ئېلىش كېرەك .

تومۇردىن قان ئالغاندا ئاندىن كېسەلنى بىر ھەپتە دەم ئالدۇرۇش ، كېيىن لۇغازىيە ئايارەج ، ئەبۇجەھىل تاۋۇزىنىڭ ئېتىدىن تەييارلىنىدىغان ئايارەجگە ئوخشاشلار بىلەن بوشىتىش لازىم .

ماخاۋ كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشى ھەرگىز جىنسىي ئالاقە قىلمىسۇن !

ئىچۈرۈلىدىغان نەرسىلەرگە كەلگەندە ، ئەفئا يىلىنىدىن تەييارلىنىدىغان كۇملاچنىڭ يالغۇز ئۆزىدىن ھەر قېتىم 1 مىسقالدىن ئېلىپ ، 1 ئوقىيە قويۇق شاراب ياكى تىلا شارابى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ ، دېڭىز پىيىزى كۇملىچى ئىچۈرۈلىدۇ .

بىلگىنكى ، ئەفئا يىلىنىنىڭ گۆشى ياكى ئۇنىڭ گۆشىنىڭ قۇۋۇتى ئۆتكۈزۈلگەن دورا بۇنداق ماخاۋ كېسەللىكى ئۈچۈن ئەڭ ئالىي دورىلارنىڭ بىرىدۇر .

ئىچىگە ئەفئا يىلىنى چۈشۈپ ئۆلگەن ياكى شۇ يىلان ئىچكەن شارابنى بىلمەي توساتتىن ئىچكەن ماخاۋ كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ساقىيىپ كەتكەن ، « ئەفئا يىلىنى تۇزى »مۇ ئۇلار ئۈچۈن پايدىلىقتۇر .

ئەفئا يىلىنى شورپىسىغا كەلسەك ، بېشى ۋە قۇيرۇقى كېسىلىپ ،

ئىچى تازىلانغان ئەفئا يىلىنى گەندانە ، ئوكراب ، نوقۇت ۋە بىرئاز تۇز قوشۇپ ، تاكى تىتىلىپ پىشقۇچە ئازغىنە سۇدا قاينىتىلىدۇ ، سۆڭەكلىكلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ ، گۆشىنى تازىلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ . گۆشى يېيىلىدۇ ، شورپىسىغا ئاق نان توغراپ ئىچۈرۈلىدۇ . بەزىدە شورپا ياخشىراق بولسۇن ئۈچۈن كەپتەر باچكىسى قوشۇپ قاينىتىلىدۇ .

ئەفئا يىلىنىنىڭ قۇۋۇتى ئۆتكۈزۈلگەن يېغىنى ، مەسلەن شۇ يىلان قاينىتىلغان زەيتۇن يېغىنى كېسەل بەدىنگە سۈركىسىمۇ پايدا قىلىدۇ .

بۇنداق كېسەللەرگە بېرىلىدىغان تاماقلار : تېز ھەزىم بولىدىغان ياخشى نەرسىلەر ، مەسىلەن مەلۇم قۇش گۆشىنىڭ قاينىتىلغان شۇرپىسى ۋە گۆشى ، يەڭگىل ھەزىم بولىدىغان يېڭى بېلىقلارغا زۆرۈر دورىۋارلارنى قوشۇپ بېرىلىدۇ . تازىلانغان ئارپا نېنى ، خەندەرۇس نېنى ، شۇلاردىن تەييارلانغان سۈيۇق ئاشلار ۋە ھۆل كۆكتاتلار بۇنداق كېسەللەر ئۈچۈن ياخشى تاماق ھېسابلىنىدۇ .

كاللەكسەي بۇنداق كېسەللەر ئۈچۈن ئۆز خۇسۇسىيتى بىلەن پايدىلىقتۇر ، نانىنى سۇت ۋە ھەسەل بىلەن يېيىش پايدا قىلىدۇ . ئەنجۈر ، ئۈزۈم ، مەيىز ، قورۇلغان بادام ، مەھسەر ، سەنۇبەر دانىسى ۋە شۇلاردىن تەييارلانغان تاماقلار بۇنداق كېسەللەر ئۈچۈن مۇۋاپىق كېلىدۇ .

ھەر خىل يارىلار

بىلگىنكى ، مۇسكۇلنىڭ شەلۋەرىشى ۋە ئېزىلىشىدىن پەيدا بولغان يارىلارنىڭ باشقىسىنى قۇرۇتۇش ئارقىلىق داۋالاش كېرەك .

بەزى يارىلارنى تىكىشكە توغرا كېلىدۇ .

يارىغا قارشى ئەڭ ئاۋۋال قوللىنىش زۆرۈر بولغان تەدبىر شۇكى ،

ئۇنى دورىلار بىلەن يىرىگلىتىش ، كېيىن دورىلار بىلەن تازىلاش ، ئاندىن گۆش ئۇندۇرۇپ پۈتكۈزۈشتۇر .

سۆگەك چىقىپ قېلىش

سۆگەكنىڭ چىقىشى ئۆز جايىدىن ۋە تەبىئىي ۋەزىيەتتىن بىر تەرەپكە قاراپ پۈتۈنلەي ئۆسۈپ چىقىشتۇر . ئەگەر پۈتۈنلەي چىقمىسا ، بوغۇمنىڭ چوڭقۇر ياكى ئوڭ تەرەپكە قاراپ تېيىپ كېتىش دەپ ئاتىلىدۇ . بۇنى تۇتۇپ بېقىپ بىلگىلى بولىدۇ . كېسەل بولغان بوغۇم ھەرىكەت قىلمىسا پۈتۈنلەي چىققانلىقىغا ھۆكۈم قىلىنىدۇ . ئەگەر ئۇ ھەرىكەت قىلىسى تەرەپكە قاراپ ھەرىكەت قىلىپ ، ئىلگىرى يېتىدىغان جايلىرىغا يېتىپ بارسا ، ئۇ سۆگەك چىقىپ قېلىشقا ئالاقىدار كېسەللىك بولمايدۇ .

تېۋىپ ئۇچرىتىدىغان سۆگەك چىقىپ قېلىشتا يا تەنها ئۆزى بولىدۇ ، ياكى يارا ، جاراھەت ، ئىششىق ۋە باشقا كېسەللىك بىلەن قوشۇلغان بولىدۇ . سۆگەك چىقىپ قېلىش باشقا كېسەللىك بىلەن بىرگە قوشۇلۇپ كەلسە ، بۇنىڭغا قاراپ بىلگىلى بولىدۇ ؛ ئەگەر ئۇ چىداپ بولمايدىغان ، ئىششىق تۇغدۇرىدىغان قاتتىق ئاغرىقنى قوزغاتمايدىغان يەڭگىل تارتىش بىلەن جايىغا قايتىدىغان بولسا قايتۇرۇلىدۇ ، ئەگەر ئىش بۇنىڭ ئەكسىچە بولسا ، بۇ ھالەت چوڭ بوغۇملاردا ئۇچرىسا ، ئالدى بىلەن يارا ياكى جاراھەت ، كېيىن چىققان بوغۇم داۋالىنىدۇ .

ئەمما ، خالىس ۋە ئاددىي ھالدىكى سۆگەك ئۆسۈپ چىقىشقا كەلگەندە ، ئۇنى تۇزىتىش تەدبىرى تۆۋەندىكىچە : بىر سۆگەكنىڭ بېشى ئىككىنچى سۆگەكنىڭ بېشىغا توغرا بولغىنىچە بوغۇم چىققان جايىغا قارشى تەرەپكە قاراپ تارتىلىدۇ . كېيىن چىققان جايىغا قايتۇرۇلىدۇ . شۇنداق قىلغاندا ئۇ ئورنىغا چۈشىدۇ ، بۇنى كۆپىنچە چىققان ئاۋازدىن بىلگىلى بولىدۇ . كېيىن تېڭىپ قويۇلىدۇ ، تېڭىپ قويۇلسا ئىششىقتىن ساقلايدۇ ياكى ئىششىماسلىققا ياردەم بېرىدۇ .

سۆڭەك سۇنۇش سۆڭەككە خاس ئۇزۇكسىزلىكنىڭ بۇزۇلۇشى بولۇپ ، شۇ سەۋەبلىك سۆڭەكتە ئاجرىلىش ۋەقەسى بولىدۇ .

چوڭ كىشىلەرنىڭ سۇنغان جايىنى ئاغرىقتىن ، سۇندۇرغۇچى سەۋەبىنىڭ كېلىپ ئۇرۇلغان جايىدىن ۋە قول بىلەن تۇتۇپ كۆرۈش ئارقىلىق بىلىنىدۇ . كىچىك بالىلارنىڭكى بولسا ئاغرىق ، ئىششىق ۋە قىزىرىشتىن مەلۇم بولىدۇ .

سۇنغان سۆڭەكلەر ئەسلىي ھالىتىگە قايتۇرۇلسا ، بالىلار ۋە ئۇلارغا يېقىن ياش كىشىلەردە دەسلەپكى قۇۋۋەت ساقلىنىشى سەۋەبلىك سۇنۇقنىڭ پۈتۈپ كېتىشى مۇمكىن . ئەمما ، يىگىتلىك ۋە ئۇنىڭدىن كېيىنكى ياشتىكى كىشىلەردە ، پۈتۈپ كەتمەيدۇ ، بەلكى مىسكەرلەر مىس ۋە باشقا نەرسىلەرنى بىرىكتۇرۇشتە ئىشلىتىدىغان قەلەي ۋە قوغۇشۇن كەپشەرلەردەك ئىككىگە ئاجرالغان سۆڭەكلەر ئۇستىدىن سۆڭەك قاراقىدىن ئىبارەت كەپشەرلەپ ، ئۇلارنى بىر - بىرىگە قوشۇپ تۇرىدۇ . سۇنغان سۆڭەكلەر ھەر خىل مۇددەتتە تۇتىدۇ ، چۈنكى بۇرۇن سۆڭىكى 10 كۈندە ، قۇۋۇرغا سۆڭىكى 20 كۈندە ، بىلەك ۋە ئۇنىڭغا يېقىن جايلاردىكى سۆڭەك 30 ــ 40 كۈندە ، سان (يوتا) سۆڭىكى 50 كۈندە تۇتىدۇ . بەزىدە تۇتۇش مۇددىتى بۇنىڭدىن ئۇزاققا سوزۇلىدۇ ، ھەتتا سان (يوتا) سۆڭىكىنىڭ تۇتۇشى ئۇچ ئايدا ياكى تۆت ئايدا ۋە ئۇنىڭدىن كۆپرەك مۇددەتكە سوزۇلىدۇ .

تۇتۇش قائىدىسى ئەزانى كېرەكلىك مىقداردا تارتىشتىن ئىبارەت ، كۆپ تارتىش جاننى ئاغرىتىدۇ ، قىينايدۇ .

كېرەكلىكىدىن كەم تارتىش ياخشى تۇتۇشقا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. بۇ قائىدە سۆڭەك ئۆسۈپ چىقىشقا ، سۇنۇشقا ئوخشاشتۇر .

لازىم بولغان ئۇسۇلدا تارتىلغاندا ، ئىككىلى سۆڭەك توغرا ھالەتكە كەلتۈرۈلۈپ كېرەكلىك مىقداردا رەخت قويۇلۇپ تېڭىلىدۇ . ئۇستىدىن گەج تاختا قويۇلۇپ تېڭىپ قويۇلىدۇ . ئۇ ئەزانى ئىلاجى بار ھەرىكەت قىلدۇرماي تىنچ قويۇش كېرەك . شىكەستىلەنگەن سۆڭەكنى ئاشۇ

كۇننىڭ ئۆزىدە تۇزىتىپ گەج بىلەن قاتۇرۇپ قويۇشقا ئالدىراش كېرەك . چۇنكى ، مۇددەت قانچە ئۇزارسا جايىغا كىرىشى شۇنچە قىيىن بولۇپ ، ئۇنىڭدا سان (يوتا) سۆڭىكىگە ئوخشاش مۇسكۇل ۋە كۆپ ئەسەبلەر ئوراپ تۇرغان سۆڭەكتە ئاپەتلەر كۆپىيىدۇ .

زەھەرلەر

زەھەرلەرنىڭ قايسى تۇرىدىن ئىكەنلىكىگە ئۇلارنىڭ سەۋەبىدىن بەدەندە پەيدا بولىدىغان زىيانغا قاراپ مەلۇمات ئالغىلى بولىدۇ . ئەگەر ئېچىلىش ، تال - تال بولۇش ، ئىچى سۇرۇش ۋە ئۇيۇشۇشقا ئوخشاش ئەھۋال پەيدا بولسا ، زەھەرنىڭ زەرنىخ ، مەرگىمۇش ۋە ئۆلتۈرۈلگەن سىمابلارغا ئوخشاش ئۆتكۈر ، تېز ۋە ئىسسىق دورىلار خىلىدىن ئىكەنلىكى بىلىنىدۇ . قاتتىق ماغدۇرسىزلىنىش ، كۆپ تەرلەش ، كۆز قىزىرىش ، ئارامسىزلىنىش ۋە تەشنالىق پەيدا بولسا ، زەھەرنىڭ فەرفيۇنغا ئوخشاش ھارارەت سەۋەب بولىدىغان زەھەر ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ . ئېغىر ئۇيقۇ كېلىش ۋە سوغۇقلۇق پەيدا بولسا ، زەھەرنىڭ ئۇيۇشتۇرغۇچى نەرسىلەر جۈملىسىدىن ئىكەنلىكى مەلۇم بولىدۇ .

زەھەر ئىچكەن كىشى ھوشىدىن كەتسە ۋە كۆزى ئالىيىپ ، كۆز قارىچۇقى كۆرمىسە ، ئۇنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد قىلىنمىسۇن . كۆزى قىزىرىپ ، تىلى ئېسىلىپ قالسىمۇ شۇنداق بولىدۇ . تومۇر ئۇرۇشى چۈشۈپ سوغۇق تەر چىقسا ، بۇ يامانلىقنىڭ بەلگىسىدۇر . بۇنداق بولسا كىشى كەمدىن - كەم تىرىك قالىدۇ .

زەھەرلەنگەنلىكىنى بىلگەن كىشى زەھەرنىڭ قۇۋۇتىنى بەدەنگە سىڭىشتىن بۇرۇن تېز داۋالاشقا كىرىشىش كېرەك . ئۇ كىشىگە ئىلمان سۇ ياكى كۈنجۈت يېغى ۋە زەيتۇن يېغى ئىچۈرۈلۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ . بۇ تەدبىرنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە كۆپرەك قوللىنىش لازىم . بۇ ئىچىلىۋاتقان نەرسىلەرگە ئوكراب ۋە بۇرەق قۇۋۇتىنى ئۆتكۈزۈلسە ياخشىراق بولىدۇ .

زەھەرلەنگەن كىشى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە كۆپلەپ قۇسقاندىن كېيىن ، كۆپ سۇت ئىچسە زەھەرنىڭ زەھىرىنى يوقىتىدۇ ، سۈتنى قۇسۇپ چىقىرىۋەتسىمۇ زىيىنى يوق .

قۇستۇرۇلغاندىن كېيىن دەرد پەسكە چۈشكەنلىكى سېزىلسە ، ھۆقنە (ئىچنى سۈرۈش) قىلىش كېرەك . ئەگەر تاقەتسىزلىك بۇنىڭدىن چوڭايسا ، قۇستۇرىدىغان ۋە ئىچى سۈرىدىغان نەرسە ئىچۈرۈلىدۇ . سۇت ئىچىشنى ئېسىدىن چىقارمىسۇن . مۇھىر لېيى شېخىغا ئوخشاش دورا ئىچۈرۈشكە ئېھتىياج چۈشسە ، ئىچسۇن ! چۈنكى بۇ زەھەرنى ھەيدەشكە ياخشى پايدا يەتكۈزىدۇ ، ئۇنى دەسلەپكى پەيتتە ئىچۈرسە ، زەھەرنىڭ ھەممىسىنى قۇستۇرىدۇ . ئۇنىڭ تەركىبى : دەپنە مېۋىسىدىن 2 مىسقال ، مۇھىر لېيىدىن 2 مىسقال ۋە گۈلسەۋسەر يىلتىزىدىن 2 مىسقال ئېلىنىپ ، بۇلار زەيتۇن يېغى بىلەن قارشى يۇغۇرۇلىدۇ ۋە ھەر قېتىم بىر بولاقتىن ئىچۈرۈلىدۇ .

زەھەر ئىچكەن كىشىنى ئۇخلاتماسلىق ، ئۇنى بىھوشلۇققا چۈشۈپ قېلىپ ، ئۆزىنى يوقىتىشقا يول قويماي ، ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرۇش ۋە ئۇنىڭ ئالدىدا قاتتىق شاۋقۇن - سۇرەن سېلىش كېرەك .

ئۆلتۇرۇلمىگەن سىمابنى ئىچكەن كىشىلەرنىڭ كۆپچىلىكى زەھەرلەنمەيدۇ . چۈنكى ، سىماب مەقئەتتىن قاناق بولسا ، شۇ پېتى چىقىپ كېتىدۇ . ئەمما ، قۇلقىغا ئۆلتۇرۇلمىگەن سىماب قويۇلغان كىشىدە قاتتىق بىئاراملىق ۋە ئەقلىدىن ئېزىش يۈز بېرىدۇ .

ئۆلتۇرۇلگەن ۋە بۇغلىتىلغان سىمابقا كەلسەك ، بۇ ، يامان زەھەرلىك ۋە پارچىلىنىشتۇر . بۇنىڭدىن ئىچ سۇرۇش ئاغرىقى ، ئۇچەي سۇرۇش ، ئىچىدىن قان كېتىش ، تىل (گەپ قىلىش) ئېغىرلىشىش ۋە ئاشقازان ئېغىرلىشىش يۈز بېرىدۇ . بۇنىڭغا قارشى قۇستۇرۇش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش تەدبىرلەرنى قوللانغاندىن كېيىن ، مەسلەن موربردىن 3 دەرھەم ئېلىپ شاراب بىلەن ئىچۈرۈش ياكى ھەسەل سۈيىنى مەقئەتتىن كىرگۈزۈپ قويۇش ياخشى دورىلاردىندۇر . شۇنىڭغا ئوخشاش ھەسەل

سۈيى بۇرەق بىلەن قوشۇپ ھۆقنە قىلىنسۇن.

ئەپيۇن. ئەپيۇن ئىچكەن كىشىنىڭ قول - پۇتى قولىشپ سۇ-ۋۇيدۇ. ئۇنىڭدا قىچىشش پەيدا بولىدۇ، بەدەندىن ئەپيۇن ھىدى كېلىپ تۇرىدۇ، بېشى ئايلىنىدۇ، ھېق تۇتىدۇ، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىدۇ، تاماق ۋە نەپىسى قىسىلىدۇ، كانىيى خىرقىرايدۇ؛ قول - پۇتلىرىنىڭ رەڭگى خىرە بولىدۇ، كالپۇكى ۋە يۈزى سارغىيىدۇ، كېكىرىشى قىينىلىشىدۇ، ئېغىر ئۇيقۇ باسىدۇ، تىلى تۇتۇلىدۇ ۋە كۆزى چوڭقۇرلىشىپ قالىدۇ، كېيىن سوغۇق تەر، سوغۇق نەپەس ۋە ئۆلۈمگە ئېلىپ كېلىدۇ.

2 دەرھەم ئەپيۇن ئىككى كۈن ئىچىدە ئۆلتۈرىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە شۇنداق بولىدۇ.

بۇنىڭدا ياغ، سۇ، تۇز ۋە بۇرەق، ئىسكەنجىۋىل ۋە ھەسەلنى سۇ بىلەن بىرىپ قۇستۇرسا بولىدۇ، ھەممە زەھەرلەر ئۇچۇن ئومۇمىي بولغان بوشتىش قوللىنىلىدۇ. كېيىن كۈچلۈك ھۆقنە دورىسى بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئەرمەن بىلەن قوشۇلغان ئىسكەنجىۋىل، شاراب بىلەن ئەرمەن ئەپيۇنگە قارشى ئىشلىتىدىغان دورىلاردىندۇر. ئەنگۈزە بولسا ئۇنىڭ تەر-كىبىدۇر. دارچىننىڭ ئۆزى ۋە سىركە، سىركەنجىۋىل بىلەن قوشۇلغىنى ھەم شۇنداق تەسىرگە ئىگە.

1 مىسقال ئەنگۈزەنى 25 دەرھەم خۇشبۇي شارابقا سېلىپ ئىچۈ-رۈلسە، ئەپيۇن زەھىرىدىن قۇتۇلىدۇ. كۆپ مىقدارداكى كونىرغان شاراب، بولۇپمۇ ئۇنىڭ سۈيۇق خۇشبۇي، كۆپ سۇ كۆتۈرىدىغان ۋە دارچىن قوشۇلغىنى بۇنىڭغا قارشى ئاجايىپ دورىدۇر.

ھاشاراتلار ۋە يىلان چاققانىنى داۋالاش

بىلگىنكى، ھاشاراتلار چاققانىنى داۋالاشتىكى ئەڭ بۇيۇك قانۇن «بىر بەر ئويۇنچۇقى» ۋە تەرياق ياردىمىدە تۇغما ھارارەتنى كۈچەيتىش، ئۇنى مۇداپىئەگە قوزغىتىشتۇر. تۇغما ھارارەتنى كۈچەيتىشكە كىرىدىغان تەدبىرلەر زەھەرنى كۆيدۈرۈپ سىرتقا ھەيدەپ چىقىرىش ئۇچۇندۇر،

شۇنىڭدەك ئىچكى ئەزالارنى كۆچەيتىشمۇ كۆزدە تۇتۇلىدۇ . كېيىن زەھەر ھەيدىلىدۇ . ئۇنىڭ تەسىرى ئىچىلىدىغان دورىلار ھەمدە مەخسۇس خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان سۈيۇق مەلھەم دورىلار بىلەن تۇگىتىلىدۇ .

قارا يۇنغىچقە ئۇرۇقى ياخشى دورىلاردىن بولۇپ ، ئۇ سۇغا ياكى شارابقا سېلىپ ئىچۈرۈلىدۇ ياكى يالپۇزنىڭ ئۇچ تۈرىنىڭ قاينىتمىسى ئىچۈرۈلىدۇ .

چىتىران ئۇرۇقى ھەممە زەھەرلەرگە قارشى تۇرىدۇ . ئۇنىڭ بىر ئىچىمى 2 مىسقال ، بۆلجۇرگەن يىلتىزى بارلىق زەھەرگە قارشى پايدىلىقتۇر . پەنجەن گۆش مېۋىسى ، بەلزەم يېغى ، بەلزەم دەرىخى ئۇرۇقى ، پەنجەن گۆشى ، ئەنجۇر بىلەن ياڭاق ، فوندۇق ، گىنتىيانا يىلتىزى ، ئەرستالاخىيە بىلەن بىرگە گاۋشىر ، سەمبىت گۈلىنىڭ گۈلى ۋە يوپۇرمىقى پايدىلىقتۇر .

ھەرقانداق ھاشارات چاقىغا قارشى پايدىلىق دورا : سېدانە ، ئادراسمان ئۇرۇقى ۋە زىرىنىڭ ھەربىرىدىن 2 دەرھەم ، گىنتىيانا يىلتىزى ۋە يۇمىلاق ئارىستالاخىيەنىڭ ھەربىرىدىن 1 دەرھەم ، ئاق مۇچ ۋە مورىنىڭ ھەربىرىدىن 0.2 دەرھەم ئېلىپ ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇلىدۇ . بۇنىڭ بىر ئىچىمى بىر دانە رۇم باقىلىسچىلىك بولۇپ ، شارابقا سېلىپ ئىچۈرۈلىدۇ ، ئاق ياكى كۆك نېپىت ، سامساقنىڭ ئۆزى ياكى ئۇنىڭ سېرىقماي بىلەن قاينىتىلغىنى ، زەيتۇن بىلەن بىرگە قۇندۇز قەھرى ياكى گىنتىيانانىڭ سۇ تەگمىگەن شىرنىسى ھاشاراتلار چاقىغا قارشى سۈركىلىدىغان دورىلاردىندۇر . سۇ يالپۇزى ۋە سۇيدۇك بىلەن بىرگە ئالتۇن گۈگۈرت زەھەرنى ياخشى يوقاتقۇچىدۇر .

ھاشاراتلارنى ھەيدەش ئۇسۇلى

تۇتۇتىلىدىغان دورىلارغا كەلسەك ، بۇنىڭغا مسال ئانار ئۇتىنىڭ تۇتۇنىدۇر . چۈنكى بۇ ، ھاشاراتلارنى ھەيدەيدۇ ؛ گۈلسەۋسەر يىلتىزىمۇ شۇنداق . ئانارنىڭ نوتىلىرى بۇ جەھەتتە ئاجايىپتۇر . گەلبەن يېلىمى ،

شاخلىرى ، تاق تۇياقلىق ۋە جۇپ تۇياقلىق ھايۋان تۇياقلىرى ، يۇك ، مۇقىل ، ئىران كەۋرەكى ، ئەنگۈزە ، دەفنە دەرىخى ، يوپۇرمىقى ۋە مېۋىسى ، يالپۇز ۋە دەرمەنىلەرمۇ شۇنداق .

تاشچۆپ ۋە سۇ يالپۇزى ياتىدىغان جايغا سېلىنسا كۆپ ساندىكى ھاشاراتلارنى قاچۇرىدۇ . پەنجەن گۆشىنى ياتىدىغان يەرنىك ئەتراپىغا يېيىپ قويسا ، ھاشاراتلاردىن ساقلىنىشتا ئاجايىپ ياخشىدۇر . دەرمەنە ۋە ئەنگۈزمۇ شۇنداق ، دەفنە دەرىخى بۇ ساھەدە ئاجايىپ تەسىرگە ئىگە . ئولتۇرىدىغان يەرنىك ئەتراپىغا سەنۇبەر ياغچى كۈلىنى سېپىپ دائىرە ياسالسا ھاشارات قاچىدۇ .

ھاشاراتنى يىراقلاشتۇرۇشقا ياردەم بېرىدىغان تەدبىرلەردىن بىرى ، شامدان ۋە چىراغلار ياتىدىغان جايدىن يىراق يەرگە قويۇلسا ، ھاشاراتلار ئاشۇ تەرەپكە بارىدۇ . لەگلەك ، تاۋۇز ، تۇخۇم تۇغدىغان ئۆي قۇشلىرى ، تاغ ئۆچكىسى قاتارلىقلارنى ئۆيدە باقسا ، ھاشارات ۋە قۇرت ـ قوڭغۇزلارنى يوقىتىشقا ياردەم بېرىدىغان تەدبىرلەردىندۇر . چۈنكى ، ھاشاراتلار بۇلاردىن قاچىدۇ ، ئەگەر ئۇستىگە چىقسا ، بۇ قۇشلار ئۇلارنى ئۆلتۈرىدۇ .

غالجىر ئىت چىشلىگەن كىشىنىڭ ئەھۋالى

كىشىنى غالجىر ئىت چىشلىگەندە ، ئومۇمەن باشقا جاراھەتلەرگە ئوخشاش ئاغرىق جاراھەتتىن باشقا نەرسە كۆزىتىلمەيدۇ ، ئاندىن بىرنەچچە كۈندىن كېيىن ئۇ كىشىنىڭ پىكرى بىرئاز بۇزۇلىدۇ . يامان چۈشلەر كۆرىدۇ ، غەزەپلەنگەنگە ئوخشاش ئەھۋال ، ۋەسۋەسىلىك ۋە ئەقىل قارشىلىشىش ، سورالغان نەرسە قېلىپ باشقىچە جاۋاب بېرىش سادىر بولىدۇ . سەن ئۇنىڭ بارماقلىرى ۋە ئاياغلىرى تارتىشىپ ، ئۆزىگە تارتىۋاتقانلىقىنى كۆرىسەن ، كېسەل يوروقلۇقتىن قاچىدۇ ؛ ئۇنىڭ كۆكرەك ـ قورساق پەردىسى لىپىلداپ تارتىشىدۇ ، ھېق تۇتىدۇ ، تەشنا بولىدۇ ؛ ئاغزى قۇرۇيدۇ ، ئۇ ئامىدىن قاچىدۇ ، يالغۇز تۇرۇشنى خالايدۇ ، كۆپىنچە يوروقلۇقنى يامان كۆرىدۇ . پۈتۈن ئەزاسى ، يۈزى قىزىرىدۇ ، ئاندىن يۈزى يېرىلىنىدۇ ، ئۇنىڭدا كۈچلۈك ئاغرىقلار پەيدا بولىدۇ ، ئاۋازى

بوغۇلىدۇ ، يىغلايدۇ ۋە ئىش ئاخىرىغا يېقىنلاشقاندا ، سۇدىن ۋە ئومۇمىي سۈيۇقلۇقتىن قورقۇشقا باشلايدۇ . ئۇنىڭغا قاچان بولمىسۇن سۇ كەلتۈرۈلسە ، ئىت دەپ خىيال قىلىپ قورقىدۇ . بەزىدە سۇدىن قورقمايدۇ . لېكىن ، ئۇنىڭدىن يىرگىنىدۇ ؛ بەزىدە تۇپراقتا ئىغناشنى ياخشى كۆرىدۇ . بەزىدە ئىختىيارسىز رەۋىشتە مەنپى چىقىش سادىر بولىدۇ . بۇ ئەلۋەتتە تارتىشىش ۋە ئۈيۇشۇشقا ئېلىپ بارىدۇ ، سوغۇق تەر چىقىش ، ھوشسىزلىق ئاخىر ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ . بەزىدە كېسەل بۇ ئەھۋال سادىر بولماي تۇرۇپ تەشنالىقتىن ئۆلىدۇ ، بەزىدە سۇ خالايدۇ ، ئەمما سۇ بېرىلسە دادلاپ ئىچمەيدۇ ياكى بىرەر يۇتۇم ئىچكۈدەك بولسا كانىيدا سۇ تۇرۇپ قېلىپ ئۆلىدۇ .

بۇ كېسەلدە يۇز بېرىدىغان غەيرىي تەبىئىي ھالەتلەردىن بىرى شۇكى ، ئۇ ئادەمنى چىشلەشكە ئۇرۇنىدۇ ، ئەگەر كېسەللىك ئەۋجىگە يەتكەن پەيتتە چىشلىگۈدەك بولسا ، بۇ ئادەمدىمۇ غالجىر كىشىدىكىدەك ئەھۋال يۇز بېرىدۇ ؛ ئۇنىڭدىن قالغان سۇ ۋە تاماقنى ئىستېمال قىلغان كىشىمۇ غالجىرلىشىدۇ .

بۇ كېسەل سۇدىن قورقۇشنى باشلىغان ، بولۇپمۇ ئەينەكتە ئۆزىنىڭ يۈزىنى كۆرۈپ ئۆزىنى تەن ئالمايدىغان ياكى ئۆزىنىڭ ئورنىدا ئىتنى كۆرۈش دەرىجىسىگە يەتكەن بولسا ، ئۇنى داۋالاپ ساقايتقىلى بولمايدۇ ياكى ئۇ باشقا تەدبىرنىڭ ياردىمىدىمۇ ساقىيالمايدۇ . بۇ كېسەللىك ئىككى ھەپتە ۋە شۇنىڭغا يېقىن ۋاقىتتىن باشلاپ ، ئالتە ئاي مۇددەت ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىدۇ . ئوتتۇرىچە مۇددەت 40 كۈن .

غالجىر ئىت ۋە غالجىرلاشمىغان ئىت چىشلىگەندىكى كېسەللىك ئارىسىدىكى پەرق

بۇنىڭ ئۈچۈن « شاھ ياڭقى »① ياكى ئۇنىڭدىن باشقىسىنى ئېلىپ ، بىر مەزگىل جاراھەت ئۈستىگە قويۇپ تۇرۇلىدۇ ، كېيىن ئېلىپ

---

① شاھ ياڭقى ـــ مۇسكەت ياڭقى .

توخۇغا تاشلىنىدۇ ، ئەگەر توخۇ ئۇنىڭدىن يۇز ئۆرۈسە ، غالجىر ئىت كېسەللىكى بولىدۇ ؛ ئەگەر توخۇ ياڭاقنى يەپ ئۆلۈپ قالسا ، ئىتنىڭ غالجىر ئىكەنلىكى بولۇپ چىقىدۇ . بىر بۇردا ناننى ئېلىپ ، جاراھەتتىن ئېقىۋاتقان نەرسە قان بولسۇن ياكى باشقا بىرەر نەرسە بولسۇن ، سۈركىلىدۇ ۋە بىر ئىتقا تاشلىنىدۇ . ئەگەر ئىت ئۇنى يېمىسە ، دېمەك غالجىر ئىت كېسىلى بولغان بولىدۇ .

داۋالاش

ئالدى بىلەن جاراھەتنى پۈتۈشكە يول قويماستىن ، جاراھەت چوڭ بولمىسا ئۇنى كېڭەيتىش ۋە ئېچىش كېرەك ، ئاندىن ھاشارەت چېقىۋېلىش بابىدا ئېيتىلغان تەدبىرلەر ، يەنى بانكا قويۇش ئارقىلىق شۇ-مۇرۇپ ئېلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ . قانداق ئىت چىشلىگىنىنى ئېنىقلاش ئۈچۈن ، جاراھەتنى ئەڭ ئاز بولغاندا 40 كۈن ئىچىدە پۈتۈپ بولۇشىغا يول قويماسلىق كېرەك .

كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا ئىمكانىيەت يار بەرگەن تەدبىرلەرنى يولغا قويۇش ، ھامىمغا چۈشۈرۈش بىلەن كېسەلنى تەرلىتىش لازىم . بىرىنچى كۈندە بوشتىشقا ئالدىرىماسلىق ، بەلكى زەھەرنى تاشقىرىغا تار-تىپ چىقىرىش كېرەك .

ئىچ سۈرۈشكە كەلسەك ، بۇنىڭغا سەۋدانى سۈرىدىغان نەرسىلەر ، ھەتتا خەربەق ، خەربەق كۈمىلىچى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش زۆرۈر نەرسىلەر قوللىنىلىسۇن .

ئاق تاك ياغىچى چوغىدا پارچىلاپ ئېزىشقا مۇمكىن بولغان دەرىجىدە مۆتىدىل كۆيدۈرۈلگەن دەريا قىسقۇچپاقىسىنىڭ كۆمۈرىنى ھەمدە خۇددى شۇنداق ياغاچ چوغىدا خۇددى شۇ دەرىجىدە كۆيدۈرۈلگەن گىنتىيانا يىلتىزى كۆمۈرىنى ساپ شاراب بىلەن ئىچۈرۈپ سىناپ كۆرۈڭ . ئۇنىڭ بىر ئىچىمى تۆت قوشۇق بولۇپ ، شۇنداق شارابقا سېلىپ ئىچۈرۈلىدۇ . كۆمۈر خۇددى سۈرمىدەك قىلىپ ئېزىلگەن بولۇشى كېرەك .

ئەگەر زەھەر كۆچلۈك بولسا ، ئۇ تۆتىنچى كۈنىگىچە ۋە ئۇنىڭدىن ئىلگىرىكىدەك بەدەنگە تارقىلىشى مۇمكىن ، ئۇ كۆپىنچە بىر ھەپتە ئىچىدە ئۆلتۈرىدۇ . ئەگەر زەھەر بىز ئېيتقىنىمىزدىنمۇ تېزرەك تارقىلىۋاتقان بولسا ، ئۇنى تارتىپ ئېلىشتا داغلاشتىن باشقا پايدىلىقراق بىرەرنەرسە يوقلۇقى شۈبھىسىزدۇر ، ھەتتا كۆرستىلگەندىنمۇ ئۇزاقراق مۇددەت ئۆتكەن بولسا ھەمدە سەن سۇدىن چۈش ۋاقتى بولۇشتىن قورقۇپ ئەنە شۇ مۇددەت ئۆتكەندىن كېيىن داغلاشقا ئالدىرىساڭ ، ئۇ ئەلۋەتتە پايدا قىلىدۇ ، چۈنكى داغلاشنىڭ تارتىشى ۋە زەھەر جەۋھىرىنى بۇزۇشى باشقا دورىلارنىڭ تارتىشى ۋە بۇزۇشىدىن كۆچسىز بولمايدۇ .

ئىش سۇدىن قورقۇشقىچە بېرىپ يەتكەندە ، تا كېسەل ئۆزىنى ئەينەكتە تونۇيالمىغۇدەك بولۇپ قالغۇچە قورقماستىن داۋالاش كېرەك .

كېسەلگە سۇ ئىچۈرۈش ئۈچۈن ھەممە ھىيلىلەرنى ئىشلەت ، ئەگەر ئۇنى باغلاپ زورلۇق بىلەن ئىچۈرۈشكە ئېھتىياج چۈشسە شۇنداق قىلىش كېرەك . ئۇنىڭ ئاشقازىنى ئۇستىگە سوۋۇتىدىغان دورىلارنى قويۇپ باغلاش كېرەك . باراۋەر مىقداردا سۇ قوشۇلغان شارابنى ئىچۈرۈپ سىناپ كۆرگەندە ، ئۇ ناھايىتى ئاجايىپ پايدا قىلغان . كېسەلگە سۇ ئىچۈرۈشتە قوللىنىدىغان ھىيلىلەردىن بىرى شۇكى ، قويۇق ھەسەل ياكى مومدىن ئىچى كاۋاك نەرسە ياساپ ، ئۇنىڭغا سۇ قۇيۇپ كېسەلگە يۇتۇشقا بۇيرۇلىدۇ .

چايان چېقىش

چايان چاققان كىشىدە قىزىل رەڭلىك قاتتىق ئىشىشق ۋە داۋاملىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ . چايان چاققان جاي بەزىدە قاتتىق قىزىيدۇ ، بەزىدە سوۋۇيدۇ ؛ خۇددى چايان چاققان يەرگە يۇمىلاقلانغان قار تېگىۋاتىدۇ دەپ گۇمان قىلىنىدۇ . بىرەمدىلا ئاغرىۋاتقان يەردە يېڭنە سانچىلغاندەك سانجىق پەيدا بولۇپ ، بۇنىڭ كەينىدىن سوغۇق تەر چىقىدۇ ۋە سوۋۇيدۇ ؛ ئادەمنىڭ ئاغزىدىن لەۋلىرىگە قېتىپ قالىدىغان يېپىشقاق نەرسە چىقىدۇ ؛

بەدەن ئۈيۇشىدۇ ، ھۆرپىيىدۇ ، تۈكلەر تىك تۇرىدۇ ، بەدەن ئەتراپلىرى ، چايان چاقان جايغا يېقىن يەر سوۋۇپ قالتىراش پەيدا بولىدۇ ؛ پۈتۈن بەدەن بوشىشىدۇ .

داۋالاش

بۇنى ئومۇمىي قانۇنلار ئاساسىدا ، تۈز ، تېرىق ۋە شۇلارغا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن كومپرىس قىلىپ داۋالىنىدۇ . ئەگەر ئاۋال ئىجرا قىلىنىشى زۆرۈر بولغان شەرتلەرگە رىئايە قىلىنغان ھالدا يارىنى سۈرتۈپ تاشلاش ۋە زەھەرنى تارتىش بارىسىدا ئېيتىلغان نەرسىلەرنى قوللىنىش لازىم . چايان چاقىقان يەرگە ئەنگۈزە ، سامساق ۋە نەزلە ئوتىغا ئوخشاش ئۆتكۈر ، يۇمشاق ۋە تېز تارقىتىدىغان نەرسىلەرنى قوشۇش كېرەك . ئەمما ، بىكلەر ئوتى چايان چاققىنىغا قارشى ئىشلىتىلىدىغان ئەگەر ياخشى دورىلاردىندۇر ، رىتتە مەغزى (ھىندى فوندۇقى) ۋە ئومۇمىي فوندۇقلەرمۇ شۇنداق .

شاراب بىلەن سامساق چايان چاققانغا قارشى ياخشى دورىلاردىن دۇر . بۇنىڭدا شاراب سامساق يەپ بىرئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن ئىچىلىدۇ . سامساقنى ئۆز ۋەزنىدە ياكاق بىلەن قوشۇپ يېسە پايدا قىلىدۇ ؛ ئۇلارنىڭ ھەر ئىككىسىدىن 1 ئوقىيە يېيىلىدۇ . سامساق ۋە شارابنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن كېسەل ناھايىتى ئىسسىق جايدا يۆگىنىپ يېتىشى كېرەك .

چايانىنىڭ ئۆزى ، ئۇنىڭ قۇيرۇقى ، شۇنىڭدەك چايان قۇيرۇقىغا ئوخشاشلىقى سەۋەبلىك « چايان قۇيرۇقى » دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈك چايان چاققانغا قارشى قويۇپ تېگىلىدىغان ياخشى دورىلاردىندۇر . ئىستىلغان دېگىز سۈيى ، قارا يۇگىچقە شىرنىسى ۋە قاينىتىمسى ئاجايىپ پايدا قىلىدۇ . ئىسسىتىلغان ئاق نېفتىمۇ ئاجايىپ ياخشىدۇر .

زىننەتكە دائىر تەدبىرلەر

چاچنىڭ چۈشۈشىدىن ساقلايدىغان دورىلار

مىرتە ۋە ئۇنىڭ دېنى ، لەدەن ، ئامىلە ، كابۇل ھېلىلىسى ، موربر ،

سەبەب ۋە سۈمبۇل چاچلار شۇنداق دورىلاردىندۇر ، بەزىدە ئۆستۈرۈش سەۋەبلىك مازىمۇ مۇھىم دورىلار قاتارىغا كىرىدۇ .

يەنە پىترۇشكا ئۇرۇقى ، قىزىلچا ئۇرۇقى ، سۈمبۇل چاچ ۋە كۈندۇر يېلىمىنىڭ ھەربىرىدىن 2 ئوقىيە ، 15 دانە ياڭاق ، سەنۇبەر دەرەخ يېلتىزى نىڭ قوۋزىقىدىن 1 رېتىل ئېلىنىدۇ ۋە ھەممىسى لاي بىلەن سۇۋالغان قازانغا سېلىنىپ تونۇرغا ئېسىلىپ ، ئۈنىڭدا ئېزىلگۈچە قويۇلۇپ ، ئاندىن ئېلىپ ئېزىلىدۇ . ئۈنىڭغا 1 رېتىل ئېيىق يېغى (بۇ ياخشىراق) ياكى غاز يېغى قوشۇلىدۇ ، كېيىن دورىغا ئېھتىياج چۈشكەندە خۇشبۇي قىلىنغان ياغدا ئېرىتىپ ئىشلىتىلىدۇ . بۇ ، تېپ چاچ ئەمدىلا تۆكۈلۈشكە باشلىغاندا پايدا قىلىدۇ .

چاچ ئۆستۈرىدىغان دورىلار

بۇ دورا كۈنجۈت يوپۇرمىقى ، كاۋا يوپۇرمىقى ، ھارارىتى ۋە ئۆسۈمتۈرۈش خۇسۇسىيىتى بولغان ياغلار ، مەسىلەن كۆيدۈرۈپ موم بىلەن قوشۇلغان ياكى ئۆزىچە قالدۇرۇلغان گۈلسەۋسەر يېغى ، خېنە يېغى ، مىرتە يېغى قاتارلىقلار . بەزىدە باشنى ئەبۇجەھىل تاۋۇزى سۈيى بىلەن يۇيۇش پايدىلىقتۇر .

يەنە قىچنى قىزىلچا قاينىتىلغان سۇغا سېلىپ ، بۇنىڭ بىلەن باش يۇيۇلىدۇ . كېيىن باش مىرتە ياكى ئامىلە يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ .

چاچقا ئىشلىتىلىدىغان بوياقلارنىڭ بايانى

چاچنى بويايدىغان بوياق قارايتىدىغان ، قىزغۇچ قىلىدىغان ۋە ئارتىدىغان ئۇچ خىل بولىدۇ . بىز قارايتىدىغان ياخشى دورىلاردىن بىر قانچىسى ئۈستىدە توختىلىمىز .

چاچنى قارايتىدىغان دورىلار

خېنە ، ئوسما چاچ قارايتىدىغان دورىلارنىڭ ئاساسى ئىكەنلىكى توغرىسىدا ھەممە ئادەملەر بىر پىكىردىدۇر . ئۇلار چاچنىڭ ھەر خىل

قابىلىيەتسىگە قاراپ ھەر خىل تەسىر كۆرسىتىدۇ . ئادەملەر خېنە ئىشلەتىپ ، كېيىن ئۇنى يۇيۇۋېتىپ ، ئوسما ئىشلىتىدۇ . ھەر ئىككىسىنى قويۇغاندىن كېيىن ئازراق ۋاقىت تۇتۇپ تۇرىدۇ ، قانچە كۆپ ۋاقىت تۇتۇلسا ، شۇنچە ياخشى بولىدۇ .

بەزىلەر ھەر ئىككىسىنى بىرگە ئىشلىتىدۇ . بەزى كىشىلەر خېنىنىلا ئىشلىتىپ ، سېرىغىش قىزىل قىلىشقا رازى بولىدۇ . بەزىلەر ئوسمىنىلا ئىشلىتىپ ، چېچىنى تاۋۇس (توز) رەڭ قىلسا قانائەت ھاسىل قىلىدۇ . ياخشى ھىندى ئوسمىسى چاچنى تېز بويايدۇ ، لېكىن تاۋۇس (توز) رەڭ ۋە قىزغۇچ قىلىدۇ ، كىرمان① ئوسمىسى كەمرەك ۋە كېچىكىپرەك بويايدۇ ، ئەمما ئۇ چاچنى تەبىئىي قارىلىققا مايىل قىلىپ بويايدۇ ۋە ئۇنىڭدا تاۋۇس (توز) رەڭ كۆپ بولمايدۇ .

ياخشى بويىاقنىڭ تەركىبى : خېنىدىن بىر قىسىم ، ئوسمىدىن ئىككى قىسىم ، كۆيدۈرۈلگەن مىس ، ئاچچىق تاش ، ئەندىران تۇزى ، قورۇلغان مازى ۋە تۆمۈر چىركىدىن باراۋەر قىسمىنى ئېلىپ سىركە بىلەن ئېزىلىدۇ ۋە چىرىگۈچە قويۇپ ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ .

رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدىغان نەرسىلەر

بىرىنچى قەدەمدە رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدىغان نەرسىلەر : نوقۇت ۋە ئىلىتىلغان تۇخۇم ، گۆش سىلى ۋە خۇشبۇي شاراب ئىستېمال قىلىش ھەمدە ئەنجۇر ئىستېمال قىلىشتىن ئىبارەت ؛ ئەنجۇر تېرىگە تېپىدىغان سۇيۇق قان پەيدا قىلىدۇ ۋە شۇ سەۋەبلىك سەمرىتىدۇ .

ئىگىر رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدۇ . « بەربەر ئويۇنچۇقى »نى 1 — 2 دەرھەمگىچە ھەر خىل تالقانلارغا ياخشى ئېلىشتۇرۇپ ئىچۇرسىمۇ شۇنداق تەسىر قىلىدۇ ؛ باش قېيىش پەيدا قىلماسلىق ئۈچۈن ، ئۇ تالقانلارغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . كۆكتاتلاردىن تۇرۇپ ، گەندانە ، پىياز ، كەرەم (يۇمىلاق سەي)نى دائىم يەپ تۇرۇش لازىم ، سامساقمۇ مۇشۇنداق تەسىر

① كىرمان — ئىراننىڭ جەنۇبىدىكى بىر ئۆلكىنىڭ نامى .

كۆرسىتىدۇ .

خۇشبۇي رۇيان ، شېرىن ۋە ئاچچىق بادام ، بەدرىك (تەرخەمەك) ۋە قوغۇن ئۇرۇقلىرى ، رۇم ئىسمىلاغى ، قاپاق ۋە تەرە تېزەك ئۇرۇقىمۇ بۇ جەھەتتە كۈچلۈك دورىلاردۇر . يۇزگە ھەر كۈنى كىراخمال ۋە كەتەنى سۈت بىلەن سۈركىسە ، يۇزنى تازىلاپ تىنىق قىلىدۇ .

ياخشى سۈرتمە دورا . باقلە ئۇنى ۋە ئارپا ئۇنىنىڭ ھەربىردىن 1 بولاق ، نوقۇت ئۇنىدىن 1 بولاق ، تېرىپىسى ئاجرىتىلغان يېسىمۇق ، كەتىرا ۋە كىراخمالنىڭ ھەربىردىن 0.5 بولاق ، قوغۇن ئۇرۇقىدىن 2 بولاق ۋە زەپەدىن بوياش ئۇچۇن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ شۇ تەركىبلەر كېچىسى يۇزگە سۈركىلىدۇ ، كۈندۈزى قوغۇن ئۇرۇقى قاينىتىمسى ، گۈل نەپشە قاينىتىمسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن يۇيۇپ تۇرۇلىدۇ .

تېرىنى قويماش ، شامال ۋە سوغۇقتىن ساقلاش ئۇچۇن ، تۇخۇمنىڭ ئېقى ياكى ئەرەب يېلىمنىڭ ئېرىتمىسى ۋە ياكى موم رەۋغەنىنى سۈركەش ياكى سۇدا ئېرىتىپ ، سۈزۈپ ئېلىنغان كېپەكسىز نانىنىڭ ئۇۋاقلىرىنى ئېلىپ ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇش ۋە يۇزگە سۈركەش كېرەك .

بەھەق ، ۋەزنە ، ئاق ۋە قارا پېسە

ئىككىلى بەھەق بىلەن ھەقىقىي ئاق پېسە ئارىسىدىكى پەرق شۇكى ، ھەر ئىككى بەھەق تېرىدە بولۇپ ، ئۇ تېرىگە چوڭقۇر چۆكمەيدۇ ، پېسە تېرە ۋە گۆشكە ھەتتا سۆڭەككىچە ئۆتۈپ كەتكەن بولىدۇ . بۇ ئىككىسىنىڭ ئارىسىدىكى پەرقنىڭ بىرى مويىنىڭ ۋەزنە ئۇستىدە باشقا مويلار رەڭدە قارا ياكى قىزىل بولۇپ ئۆسىدۇ . پېسىدە بولسا مويلار ئاق ئۆسىدۇ . ئۇنى ئۇۋۇلىغاندا قىزارسا ئۇنىڭ ساقىيىشىدىن ئۇمىد بار ، ئۇ بەھەق بولۇشى مۇمكىن . قىزارمىسا ئۇ يامان خىلى بولىدۇ .

قارا بەھەقنى داۋالاش

ئەگەر بۇنىڭدا قان كۆپ بولسا ، دەسلەپتە تومۇردىن قان ئېلىش ، كۆيگەن خىلتنى ۋە سەۋدا خىلتىنى دېۋېپچەك ۋە دەرەخ پوخقى ، قارا ھېللىلە ، چىلپەر ۋە رۇم رەيھىنى قاينىتىلمىسىغا مەيىز ، ئەنجۇر ۋە شۇنىڭدەكلەرنى قوشۇپ ئىشلىتىپ بوشتىش كېرەك .

دېۋېپچەك قوشۇلغان ئوغۇز سۇيى بوشتىدىغان لەتىپ دورىلار-دۇر . ھەر كۈنى 1 دەرھەم دېۋېپچەكنى بىر قاچا ئوغۇز سۈتىگە سېلىپ ئىچسە ئاستا ـ ئاستا بوشىتىدۇ .

ۋەرەم ۋە پېسىنى داۋالاش

بەرەر كۈچلۈك سەۋەب تەقەززا قىلمىسا ، تومۇردىن قان ئېلىشتىن ۋە ھاممامغا چۈشۈشتىن ساقلىنىش كېرەك ، لېكىن ئاندا ـ مۇندا ناشتىدىن بۇرۇن ھاممامغا چۈشسە بولىدۇ ؛ شاراب ئىچىشتىنمۇ ساقلىنىش كېرەك ، لېكىن شارابنىڭ يالغۇز ئۆزىنى ئىچىش مۇمكىن . كېسەلنىڭ بەدىنى ساغلام بولسا ، ھاممامدا تەرلەش ئۇنىڭغا پايدا قىلىدۇ . بۇنداق كېسەل قۇسۇش تەدبىرىنى ئىشلەتسۇن . ئەگەر بەدەن ساغلام بولمىسا ، بەلغەمنى بوشىتىدىغان دورىلارنى ، ئاندىن سۈيدۈكنى راۋان قىلىدىغان ۋە ئىچنى سۈرىدىغان چوڭ ئايارەجلەرنى ، بولۇپمۇ تەركىبىگە ئەبۇجەھىل تاۋۇزىنىڭ ئېتى قوشۇلغان ئايارەج ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كۈملاچ دو-رىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك .

داغ بار جايغا ئىشلىتىدىغان دورىلارنى ئاشۇ جاينى ئۇۋۇلاپ قىزارغاندىن كېيىن ئىشلىتىش كېرەك . ئۇ جاينى ئەنجۇر يوپۇرمىقى بىلەن تاكى قاناپ كەتكۈچە ئۇۋۇلاش ياكى نۇرغۇن جايلاردىكىگە يېڭىنە سانجە-غاندىن كېيىن ئۇۋۇلاش ياخشىراقتۇر .

چېپىلىدىغان دورىلارنى كېسەلنى كۈنگە قاقلاپ تۇرۇپ ئىشلىتىش دورىلارنىڭ پايدا قىلىشىغا يارىدەم بېرىدىغان تەدبىرلەردۇر .

سىنالغان دورا : سەمبت گۈلىنىڭ ھۆل يوپۇرمقىنى ئېلىپ تاكى يوپۇرماق قۇرۇغۇچە زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىلىدۇ . كېيىن زەيتۇن يېغى سۈزگۈچتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ۋە ئۇنىڭغا تازىلانغان مومدىن بىر مىقدار قوشۇلىدۇ ، ئاندىن بۇنىڭ ئۈستىگە سېرىق ئالتۇن گۈڭگۈرت سېلىپ ، مەلھەم قىلىنىدۇ ۋە قۇياشقا قاقلاپ تۇرۇپ سۇركىلىدۇ .

بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ تاماقلىرى يەڭگىل گۆشلەردىن ، دورىلار قوشۇپ تەييارلانغان ، قورۇلغان نەرسىلەر ، قورۇ-مىلار ، تاۋىدا پىشۇرۇلغان تاماقلار ۋە كاۋاپلاردىن ئىبارەت بولىدۇ . بۇنداق كىشى شاراب ئىچىشتىن ساقلىنىشى ، ئىمكان بار سوغۇق سۇ ئىچمەسلىكى لازىم . ئۇنى قاينىتىپ ، شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ .

قولتۇق پۇراشنى داۋالاش

بۇنى ئالدى بىلەن زۆرۈر بولسا ، بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن تۇ-تىيا ، كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇننىڭ ئىشلەنگىنى ، ھەر خىل توپالاڭ ، مىرتە كۈلى ۋە ئاچچىق تاش (كۆك تاش) ئېرىتىلگەن سۇ بىلەن داۋالاش كېرەك . بەزىدە بۇ دورىلارغا سەندەل قوشۇلىدۇ ۋە كافور بىلەنمۇ ئا-رىلاشتۇرۇلىدۇ .

ئورۇقلۇقنى تۇگىتىش

ئازغىنە ۋاقىت ئىچىدە ئورۇقلاپ كېتىدىغان بەدەننىڭ قايتىدىن سەمرىشى قىسقا مۇددەتتە بولۇشى مۇمكىن . ئۇزاق ۋاقىت ئۆتۈپ ئورۇقلا-غان بەدەن كۆپ تاماق ئىستېمال قىلىشنى قۇۋۋەتلەرنىڭ زەئىپلىكى سەۋەبلىك كۆتۈرەلمەيدۇ .

سېمىزلىكنىڭ زىيانلىق تەرىپىمۇ بار ، ئۇلارنى كېيىنرەك بايان قى-لىمىز . مۆتىدىل سېمىزلىكتىن ياخشىسى يوق . ئەگەر سېمىزلىك زىيان كەلتۈرمىسە ، ئۇنى يامان دەپ بىلمەسلىك كېرەك ، چۈنكى ھايات رۇتۇ-بەتتە ؛ لېكىن ھېچبىر ئاپەت يۇز بەرمىسە ھەددىدىن تاشقىرى سەمرىش

يولنى ئارزۇ قىلماسلىق كېرەك . چۈنكى ، سېمىزلىك ئاپىتى تاسادىپىي ۋە بىردەمدىلا كېلىپ يېتىدۇكى ، بۇ ھەقتە ئۆز جايىدا ئېيتىلىدۇ .

سەمرىش ئۇچۇن قويۇق شاراب ئىچىش ، ھەزىم بولغاندا كەيمۇسى ياخشى بولمىغان كۇچلۇك ۋە پىشىشق تاماقلار ، مەسىلەن تۇرلۇك لەتىپ تاماقلار ، ئۇماچ ، شۇۋىگۇرۇچ ، قورۇلغان گۆشكە ئوخشىغانلارنى يېيىش كېرەك . چۈنكى ، قورۇلغان گۆشتە گۆش قۇۋۇتى قامىلىپ قېلىپ پىشىشق ئەت پەيدا قىلىدۇ ، قاينىتىلغان گۆش بەدەنده ئەت پەيدا قىلىدۇ . ئۆردەك گۆشى سەمرىتىدۇ ، توخۇ گۆشىمۇ شۇنداق ؛ كەكلىك گۆشى بۇ جەھەتتە ناھايىتى ياخشى سەمرىتىدۇ . شېكەر قوشۇلغان مېغىزلارمۇ شۇنداق . تاماقتىن كېيىن ھامامغا چۈشسە ئوزۇقنى بەدەنگە ناھايىتى قوبۇل قىلدۇرىدىغان ۋە سەمرىتىدىغان تەدبىردۇر ، لېكىن بۇ ئىش كىشىنىڭ جىگىرىدە ، بولۇپمۇ يېيىلگەن تاماق سەمرىمەكچى بولغان كىشىلەر يەيدىغان تاماقتىن بولسا ، تىقىلمىلار پەيدا قىلىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بۇنى قوللايدىغان كىشىلەردە تاش پەيدا بولىدۇ .

تاماق بىرىنچى ھەزىمدىن ئۆتۈپ تۆۋەنگە چۈشكەن پەيتتە ھامامغا چۈشۈش ياخشىدۇر . شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا ھامامدىن چىققاندىن كېيىن ، پۇرسەت ئۆتكۈزمەي تاماق يېيىش سەمرىشكە سەۋەب بولىدۇ . كۆپچىلىك ئادەملەرنى ، بولۇپمۇ سولاش ھالەتتىكى ئادەملەرنى ھامام ناھايىتى ياخشى سەمرىتىدۇ . تەنھەرىكەتكە ئالاقىدار ھەرىكەتلەرمۇ سەمرىتىدىغان تەدبىرلەردىندۇر ؛ بۇ ، ھەربىر يەڭگىل ۋە ئاستا قىلىنىدىغان مۆتىدىل ھەرىكەت بولۇپ ، بىرئاز يىرىك ھەمدە قاتتىق ۋە يۇمشاقلىقتا مۆتىدىل لاتا بىلەن تېز ئۇلاشتىن كېيىن قىلىنىدۇ ، بىز ئېيتقاندەك تېرە قىزارغۇچە سۈرتۈش ياخشىراقتۇر .

مۆتىدىل مىزاج ئۇچۇن مۆلچەرلەنگەن دورىلارنىڭ بىرى بادام شاكىلىدىن ئاجرىتىلغان فوندۇق ، سەقىچ دەرىخىنىڭ مېۋىسى ، پىستە ، كەندىر ئۇرۇقى ۋە چوڭ سەنۇبەر دانىسىدىن ئېلىپ ، بۇ تەركىبلەر ھەسەل

بىلەن قورۇلىدۇ ، ئۇنىڭدىن كېيىن جەۋزە① مىقدارىدا مونەككەر ياسىلىدۇ ۋە شۇلاردىن ھەر كۈنى 5 ــ 10 مونەككىچە ئىستېمال قىلىپ ئۇستىدىن شاراب ئىچۈرۈلىدۇ . بۇ سەمرىتىدۇ ، رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدۇ ۋە جىنسىي ئالاقە قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ ياكى نوقۇت ئۇنى ، باقلە ، ئارپا ۋە گۈرۈچتىن باراۋەر بۆلەكلەرنى قوۋزىقى ئاجرىتىلغان يېسسىمۇق ، ئاق كۆكنار ، پوستى ئاجرىتىلغان ماشلارنىڭ ھەربىرىدىن 0.5 بولاق ، يارما قىلىنغان بۇغداي ، تېرپى ئاجرىتىلغان كۈنجۈتتىن 0.5 بۆلەك ، شېكەردىن 2 بۆلەك ئېلىپ ، قوي سۈتى قوشۇپ سۈيۇق تاماق تەييارلىنىدۇ ۋە كۈندە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

ھەددىدىن تاشقىرى سېمىزلىكنىڭ ئەيىبلىرى

ھەددىدىن تاشقىرى سېمىزلىك بەدەننىڭ ھەرىكىتىگە ، كۆتۈرۈشكە ۋە ئۆزىنى ئەپلەپ يۈرۈشكە توسالغۇ بولىدۇ . ئۇ تومۇرلارنى قىسىپ تارايتىدۇ ، نەتىجىدە روھ يولى توسۇلۇپ ، كۆپىنچە روھ سولىشىپ قالىدۇ . ئۇلارغا مەيىن ھاۋا يېتىپ كەلمەي قالىدۇ ، نەتىجىدە ئۇلاردىكى روھنىڭ مىزاجى بۇزۇلىدۇ . ئۇلاردا تار جايدا قانىنىڭ سىقىلىپ قېلىش خەۋپى پەيدا بولىدۇ ؛ بەزىدە توساتتىن بىرەر تومۇر يېرىلىپ ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ . بۇنداق ئەھۋالدا ۋە بۇنىڭدىن ئىلگىرىكى ۋاقىتتا ئۇ كىشىلەردە نەپەس قىسىلىش ۋە خاپىغان يۈز بېرىدۇ . شۇ پەيتتىكى ئەھۋالغا قارشى تومۇردىن قان ئېلىش چارىسى كۆرۈلسۇن ؛ قىسقىسى ، ئۇلار توساتتىن ئۆلۈشى مۇمكىن . ئومۇمەن ، ھەددىدىن تاشقىرى سېمىز كىشىلەر تېز ئۆلىدۇ ، ئۆمرىنىڭ باشلانغۇچ پەيتىدە سېمىز بولغان كىشىلەرمۇ شۇنداق بولىدۇ . چۈنكى ، ئۇلارنىڭ تومۇرلىرى تار ۋە قىسىلغان بولىدۇ .

كىشى سوغۇق مىزاجلىق بولمىسا ، بۇنداق سېمىزلىككە ئېرىشەلمەيدۇ ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلاردىن پەرزەنت بولمايدۇ ، ئۆزلىرى ساغلام بولمايدۇ ۋە ئەرلىك ئۇرۇقلىرى ئاز بولىدۇ . سېمىز خوتۇنلارمۇ

① جەۋزە ــ 38.25 گىرامغا تەڭ .

شۇنداق ، ئۇلارنىڭ بويىدا قالمايدۇ ، هاملىدار بولسا ، بالىسى بويىدىن ئاجرايدۇ ، ئۇلارنىڭ شەھۋەتلىرى زەئىپ بولىدۇ .

ئورۇقلىتىش تەدبىرى

تاماقنى كەم بېرىش ، تاماقتىن كېيىن هاممامغا چۈشۈش ، كۈچ
لۈك تەنھەرىكەت قىلىش ، ئۇزاق ۋاقىت ئۆتكۈزۈپ تاماق بېرىش ، تاماقنى
قۇۋۋەت بولمايدىغان ۋە ئوزۇقى قۇرۇق بولىدىغان نەرسىلەردىن ياكى
يېيىشتىن ، نانچۆپ ، سىركە بىلەن يەيدىغان نەرسىلەرگە ئوخشاش ،
مەسىلەن ئۆتكۈر ياكى تۇزلۇق نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك .

ئۇلارنىڭ يەيدىغان نانلىرى كېپەكلىك نان ۋە ئارپا نېنى بولسۇن ؛
تاماقلىرىغا ئىسسىقلىق دورىلار كۆپرەك قوشۇلسۇن .

سېمىز كىشىلەرگە كۈچلۈك تەنھەرىكەت ۋە تۇرلۇك بوشتىش
تەدبىرلىرىنى يۈكلەش كېرەك .

كۈچلۈك دورا : ياۋا بەدرىڭ (تەرخەمەك) يىلتىزى ، گۈلخەيرى
يىلتىزى ۋە گاۋشىر يىلتىزىنى ئېلىپ ، هەممىسىدىن بىرلىكتە دورا ياساپ ،
1 دەرهەمدىن ئىچىلىدۇ .

ئىچىنى يۇمشىتىدىغان دورىلارمۇ شۇنداق ، ئۇلار تومۇردىكى ئو
زۇقلۇقلارنى سەرپ قىلىپ هەيدەيدۇ .

بۇنداق كىشىلەر ناشتىدا هاممامغا چۈشۈشى ، هاممام بولسا هاۋالىق
ۋە تەرلىتىدىغان بولۇشى ، سۇلۇق ۋە رۇتۇبەتلەندۇرىدىغان بولماسلىقى
كېرەك .

هاممامدىن كېيىن تاماق يېيىشكە ئالدىرماسلىق ، بەلكى سەۋر قى
لىپ يېتىش ، تەنھەرىكەت قىلىش ، ئاندىن ئارام ئېلىش ، شۇنىڭدىن
كېيىن ئازراق ۋە يەڭگىل تاماق يېيىش كېرەك .

کتابتا ئۇچرایدىغان ئۆلچەم بىرلىكلىرى

باقىلە ـــ 2.832 گىرام .
بۇندۇقە ـــ 4.25 گىرام .
دەرھەم ـــ 24.975 گىرام .
دانەق ـــ 0.495 گىرام .
دەرەخ مېيى ـــ 4.25 گىرام .
جەۋزە ـــ 38.25 گىرام .
ئىستار ـــ 17.0 گىرام .
كەيلە ـــ 892.5 گىرام .
كەمەرە ـــ 0.99 گىرام .
ئابالا ـــ 0.708 گىرام .
رىتىل ـــ 840 گىرام .
تەسۇچ ـــ 0.18 گىرام .
تورمۇسە ـــ 0.472 گىرام .
ئۆسكۇررەچە (سوكۇر رەجە) ـــ 106.25 گىرام .
ئۇقىيە ـــ 29.75 گىرام .
قىرات ـــ 0.236 گىرام .
قىست ـــ 510 ـــ 566 گىرام .
ھەببە ـــ 0.059 گىرام .
ھىممەسە ـــ 0.25 گىرام .

书中介绍人们一生中必须遵循的健康法则，如生育、饮食、居住、防病、日浴、单方、复方药物等多方面的知识。

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئوبۇلقاسىم مۆمىن
مەسئۇل كوررېكتورى: ئارزۇگۈل سدىق

ئىبن سىنانىڭ تېببىي نەسىھەتلىرى

نەشرگە تەييارلىغۇچىلار: ئابدۇلباقى ھاجىم جالايىر
مۇھەممەت ئىسكەندەر

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى نەشر قىلىپ تارقاتتى
(قەشقەر شەھىرى تاربوغۇز يولى 14 - قورۇ، پوچتا نومۇرى: 844000)
جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرىدا سېتىلىدۇ
قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى: 1168×850 مم 32 / 1، باسما تاۋىقى: 8.875
2003 - يىلى 6 - ئاي 1 - نەشرى
2013 - يىلى 5 - ئاي 2 - بېسىلىشى
تىراژى: 6000 — 3000

ISBN 978 — 7 — 5373 — 1156 — 4
باھاسى: 22.00 يۈەن
سۈپەتتە مەسىلە كۆرۈلسە ئالماشتۇرۇپ بېرىلىدۇ
تېلېفون: 2653927 — 0998