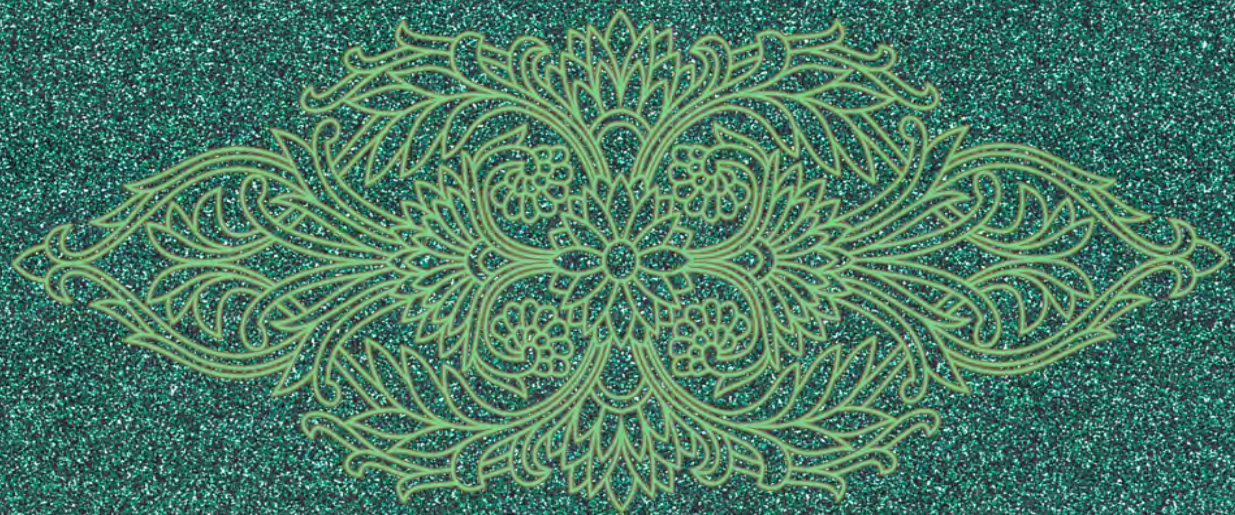
هايا تاتلق دەستۇرى

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا نەشرىياتى

ھايات تاھىق دەستۇرى

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا نەشرىياتى

ISBN 7-80727-310-0（民文）定价：100.00元



9 787807 273103 ISBN 7-80727-310-0

هاجى مۇھەممەدباقى ئالىم
هاجى مەينىگار تۇردىمۇھەممەد
مېھرىگۈل مۇھەممەدباقى

هايا تلىق دەستۇرى

تەھرىرلىرى : تۇرغۇن ئۆمەر
ئامىر ئابدۇقادىر

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

生命指南/巴克阿力木等著.—乌鲁木齐:新疆科学技术出版社，2006.5
ISBN 7-80727-310-0

Ⅰ.生… Ⅱ.巴… Ⅲ.①维吾尔族—民族医学—基本知识—维吾尔语（中国少数民族 ②保健—基本知识—维吾尔语(中国少数民族语言） Ⅳ.R291.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 052607 号

پـلانـلـىـغۇچـى : مەتروزى مەتسىيىت
مەسـئۇل مـۇھـەررىـرى : مەتروزى مەتسىيىت
ئامـىر ئابدۇقادىر
مەسئۇل كوررېكتورلىرى : ئابدۇرېھىم ئابلىمىت
گۈلناز مەمەت
بېزەك لايـىـھـەلـىـگۈچى : ئەكبەر پەيزۇللا

هاياتلىق دەستۇرى

* * *

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى شەھىرى يەنئەن يولى №21 پوچتا نومۇرى : 830001)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى 880mm×1230mm 1/16 باسما تاۋقى : 27.5 قىستۇرما ۋاراقى : 4
2006 - يىل 5 - ئاي 1 - نەشرى
2006 - يىل 5 - ئاي 1 - بېسىلىشى
تىراژى : 1—5000
ISBN 7-80727-310-0
باھاسى : 100.00 يۈەن

كىرىش سۆز

ھاياتلىقنى چۈشىنىش ۋە ئۇنى قەدىرلەشكە ئىنتىلىدىغان ھەربىر ئىنسان ئۈچۈن ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالىتىگە سەۋەب بولىدىغان تۈرلۈك ئامىللار ھەم ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك مىزاج تەلىماتىنى بىلىش، بۇ ئاساستا ئۆز ساقلىقىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش ئىنتايىن مۇھىم. بىز دەل مۇشۇ نۇقتىنى كۆزدە تۇتقان ھالدا مەزكۇر كىتابنى يېزىپ چىقىپ، ئوقۇرمەنلەرگە تەقدىم قىلدۇق. بۇ كىتابتا ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ مىزاج تەلىماتى، خىلىت تەلىماتى، قۇۋۋەت تەلىماتى، ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرى ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى بايان قىلىنىدى. يەكە ۋە مۇرەككەپ دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى، داۋالاش پرىنسىپلىرى ۋە ئۇسۇللىرى تەپسىلىي چۈشەندۈرۈلدى. ئۇستازىمىز ھازىق ھەكىم تۇردىمۇھەممەد ئابدۇراخمان ئەللامەنىڭ بۇ ھەقتىكى نەزەرىيە ۋە ئەمەلىي داۋالاش تەجرىبىلىرى تونۇشتۇرۇلدى. ئۆزىمىزنىڭ 40 يىللىق داۋالاش ئەمەلىيىتى داۋامىدا قولغا كەلتۈرگەن تەجرىبىلىرىمىزنىڭ جەۋھەرلىرى نامايان قىلىندى. كىتابتا يەنە كېسەللىكلەرنى تونۇش، داۋالاش، بولۇپمۇ ھاياتلىقنىڭ مەنبەسىگە مۇناسىۋەتلىك بولغان تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنىڭ پرىنسىپ ۋە ئۇسۇللىرى تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلدى. تەجرىبىدىن ئۆتكەن 300 خىلدىن ئارتۇق مۇرەككەپ دورا رېتسېپى كىرگۈزۈلدى. بۇنىڭ ئىچىدە مەخپىي ساقلاپ ئىشلىتىپ كەلگەن دورا رېتسېپلىرىدىن 96 خىل رېتسېپ ئاشكارا قىلىپ يېزىلدى.

بۇ كىتابنى تەكشۈرۈپ بېكىتىش خىزمىتىگە تۇرغۇن ئۆمەر، سادىق مۇسا، مەتروزى مەتسىيىت ،ھاجى سىراجىئەخمەد ئابدۇللا، ھاجى ئابدۇخالىق ئىسمائىل، تۇرسۇننىياز خەلپىتىم، ھاجى مۇھەممەتتۇرسۇن تۇردىمۇھەممەد، ھاجى مۇھىدىن غاپپار، مۇھەممەدئىمىن سىدىق، ئوبۇلقاسىم سىدىق، مۇھەممەد سابىر، مۇھەممەد تۇردى مىرزىئەخمەد ، ئامىر ئابدۇقادىر قاتارلىق تونۇلغان كەسپىي خادىملار قاتناشتى. ئۇلارغا چىن قەلبىمىزدىن رەھمەت ئېيتىمىز.

كىتابىمىز قىسمەن نۇقسانلاردىنمۇ خالىي بولالمىغان بولۇشى مۇمكىن، كەسىپداشلارنىڭ ۋە كەڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ تەنقىدىي تۇزىتىشلەرنى بېرىشىنى سەمىمىي ئۈمىد قىلىمىز.

بۇ كىتابنى يېزىشتا كەڭ تېبابەت ھەۋەسكارلىرىنىڭ داۋالاش ۋە دورىگەرلىك ئەمەلىيىتىدە پايدىلىنىشىنى كۆزدە تۇتتۇق. كىتاب تۇزگۈچىلەر ۋە ئۇ يەر- بۇ يەردىن تېرىپ - تۆشەپ كىتاب باستۇرۇپ تاپاۋەت قىلىدىغانلارنىڭ ئىنساپ قىلىشىنى، باشقىلارنىڭ ئىلمىي ئەمگىكىگە ھۆرمەت قىلىشىنى ئۈمىد قىلىمىز. بۇ كىتابىمىزدىن رېتسېپلارنى ئۇزۇپ ئېلىپ ياكى تاللاپ تۇزۇپ كىتاب رىسالىلىرىنى نەشر قىلدۇرۇپ تاپاۋەت قىلغۇچىلار كۆرۈلسە، بىز ئۇنداقلارنى مەتبۇئاتتا ئاشكارا تەنقىد قىلىمىز ھەمدە قانۇنىي مەسئۇلىيەتنى سۈرۈشتۈرىمىز. بۇ كىتاب يوللۇق پايدىلانغۇچىلارغا «ئېچىلىڭ داستىخان» بولغاي، يولسىز ۋە ئىناپسىزلارغا «ئۇر توقماق» بولغاي.

ئاپتورلاردىن



نەشرىياتىمىزنىڭ كاندىدات ئالىي مۇھەررىرى مەتروزى مەتسىيت ئاپتور ۋە خوتەندىكى تونۇلغان ھەكىملەر بىلەن بىرلىكتە، مەزكۇر كىتابنىڭ ئىلمىيلىكى ۋە قۇرۇلمىسىنى تەكشۈرۈپ بېكىتمەكتە.

ئاپتورلارنى تونۇشتۇرۇش



مۇدىر ژۇراچ، تېبابەت تەتقىقاتچىسى ھاجى مۇھەممەدبا-قى ئالىم، 1944 ـ يىلى خوتەن ناھىيىسىنىڭ باغچى بازىرى ئەللامە يېزىسىدا مەرپەتپەرۋەر ئائىلىدە دۇنياغا كەلگەن؛ 1944 ـ يىلىدىن 1956 ـ يىلىغا قەدەر ئائىلە تەربىيىسى ۋە دىنىي، پەننىي مەكتەپلەردە ئوقۇغان؛ 1956 ـ يىلىدىن 1965 ـ يىلىغا قەدەر ئۇستازى تۇردى مۇھەممەد ئابدۇراخمان ئەللامەدىن ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمىنى ئۆگەنگەن ۋە بىر تەرەپتىن ئۇستازى بىلەن بىللە داۋالاش بىلەن شۇغۇللانغان؛ 1965 ـ يىلىدىن 1975 ـ يىلىغا قەدەر ئۆگىنىش ۋە ئۇيغۇر تېبابەت داۋالاش تەتقىقات خىزمىتى بىلەن شۇغۇللانغان؛ 1975 ـ يىلىدىن 1989 ـ يىلىغا قەدەر خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسىنىڭ باشلىقى بولغان.

ھاجى مۇھەممەدباقى ئالىم 1962 ـ يىلىدىن باشلاپ ئۇستازى تۇردى مۇھەممەد ئابدۇراخمان ئەللامە بىلەن «ئۇيغۇر تېبابەت قوللانمىسى» نامىلىق ئەسەرنى يازغان. بۇ ئەسەر 1978 ـ يىلى شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى تەرىپىدىن نەشر قىلىنىپ تارقىتىلغان. بۇ كىتاب 1982 ـ يىلى مەملىكەتلىك ئاز سانلىق مىللەتلەر يېزىقىدىكى پەن ـ تېخنىكا ئەسەرلىرىنى باھالاشتا 1 ـ دەرىجىلىك مۇنەۋۋەر ئەسەر مۇكاپاتىغا ئېرىشكەن ھەم «خەلق گېزىتى»دە خەۋەر قىلىنغان. بۇ كىتاب تېببىي تېخنىكومىلاردا دەرسلىك، دوختۇرخانىلاردا داۋالاش قوللانمىسى بولۇپ ئىشلىتىلىپ كەلمەكتە. كىتاب تارقىتىلغاندىن كېيىن ئوتتۇرا ئاسىيا، ياۋروپا، جۇمىدىن سابىق سوۋېت ئىتتىپاقىدىكى تېببىي ئالىملارنىڭ دىققىتىنى قوزغىغان. موسكۋادىكى بىرقانچە تېببىي ئالىملاردىن بۇ كىتاب ھەققىدە خەت كەلگەن، بۇ خەتلەردە بۇ كىتاب توغرىسىدا سوئاللار سورالغان.

ھاجى مۇھەممەدباقى ئالىم 1979 ـ يىلى جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتى مەدىتسىنا قامۇسى جۇڭچى ئۇيغۇر تېبابەت تارماق تومىنى تۈزۈش، نەشر قىلىش تەييارلىق گۇرۇپپىسىنىڭ ھەيئەت ئەزاسى بولغان؛ 1986 ـ يىلىدىن 1990 ـ يىلىغا قەدەر ھاجى ئابلىمىت يۈسۈپ بىلەن بىرلىكتە شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ «دىئاگنوزتىكا ئىلمى» دەرسلىكىنى يازغان؛ 1991 ـ يىلى شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى(W) تەرىپىدىن نەشر قىلىنغان بۇ كىتاب 1992 ـ يىلى غەربىي جەنۇب ـ غەربىي شىمال رايونى بويىچە ئاز سانلىق مىللەتلەر پەن ـ تېخنىكا ئەسەرلىرىنى باھالاشتا 2 ـ دەرىجىگە ئېرىشىپ مۇكاپاتلانغان.

هاجى مۇھەممەدباقى ئالىم 1984 ـ يىلى ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسىنى يېزىش، تەشكىللەشتە خىزمەت كۆرسەتكەنلىكى ئۈچۈن تەقدىرلەنگەن. 1983 ـ يىلىدىن 1987 ـ يىلىغا قەدەر ئۇيغۇر تېبابەت كلاسسىك ئەسىرى قوليازما چاغاتاي تىلىدا يېزىلغان ئەسەر «دەستۇرىل ئىلاج»نى نەشرگە تەييارلىغان. 1999 ـ يىلى شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى(W) بۇ ئەسەرنى نەشر قىلىپ تارقاتقان، غەربىي شىمال رايونى بويىچە نۇقتىلىق پەن ـ تېخنىكا كىتابى، دەپ ئەنگە ئېلىنغان ھەم 2003 ـ يىلى ئاپتونوم رايون بويىچە پەن ـ تېخنىكا ئەسەرلىرىنى باھالاشتا 2 ـ دەرىجىگە ئېرىشىپ مۇكاپاتلانغان.

ھاجى مۇھەممەدباقى ئالىم 1982 ـ يىلىدىن 1996 ـ يىلىغا قەدەر «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قوللانمىسى» دېگەن چوڭ تىپتىكى ئەسەرنى تولۇقلاپ يېزىپ، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا نەشرىياتىغا تاپشۇرغان، بۇ كىتاب نەشر قىلىنىش ئالدىدا تۇرۇۋاتىدۇ. ئۇ يەنە «ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمى لۇغىتى»، «ئۇيغۇر تېبابىتىدە دىئابت كېسەللىكىنى داۋالاش»، «ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئاقكېسەلنى داۋالاش» ناملىق ئۈچ پارچە كىتابنى شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا نەشرىياتى ۋە قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتىغا تاپشۇرغان؛ ئۇيغۇر تېبابەت ئالىمى ئەللامە ئەلائىددىن خوتەنى 11 ـ ئەسىردە يازغان «زۇبدەتۇل قەۋائىنىل ئىلاج» ناملىق ئەسەرنى نەشرگە تەييارلىغان. بۇ ئەسەرنىڭ باش قىسمى شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەت ئالىي تېخنىكومىنىڭ ئىلمىي ژۇرنىلىدا ئېلان قىلىنىۋاتىدۇ. ئۇ يەنە «ئىبنى سىنا»، «ئەللامە ئەلائىددىن»، «ئۇيغۇر تېبابىتى» دېگەن تېمىدا چوڭ تىپتىكى بىر ئەسەرنى يېزىشقا تەييارلىق قىلماقتا.

ھاجى مۇھەممەدباقى ئالىم 1999 ـ يىلىدىن 2000 ـ يىلىغا قەدەر «ئۇيغۇر تېبابىتىدە (چۆبچىن)نىڭ ئىشلىتىلىشى» ناملىق ئەسەرنى يازغان. بۇ ئەسەرنى 2000 ـ يىلى قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى نەشر قىلىپ تارقاتقان؛ 1981 ـ يىلىدىن 2003 ـ يىلىغا قەدەر ئۇيغۇر تېبابىتى مىزاج نەزەرىيىسى ئۇيغۇر تېبابىتى، سۇ، ھاۋا، تۇپراق تەلىماتى نەزەرىيىسى، ئاشقازان كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، يۇرەك كېسەللىكى، جىگەر كېسەللىكى، بۆرەكتىكى تاش كېسەللىكى قاتارلىقلارنى داۋالاشقا ئائىت نۇرغۇن مۇنەۋۋەر ئىلمىي ماقالىلەرنى يېزىپ ئېلان قىلدۇرغان ۋە ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنلىرىدا ئوقۇغان، بەزى ماقالىلىرى ئىنگلىز تىلىغا تەرجىمە قىلىنغان. ئۇنىڭ ياساپ سىناق قىلىپ، تەجرىبىدىن ئۆتكۈزگەن دورىلىرىدىن بەزىلىرى دۆلەتنىڭ پاتېنت ھوقۇقىغا ئېرىشكەن، قامۇسقا كىرگۈزۈلگەن ۋە مەملىكەت بويىچە 1 ـ، 2 ـ دەرىجىلىك مۇكاپاتقا ئېرىشكەن. 2003 ـ يىلى ئېچىلغان خەلقئارالىق ئەنئەنىۋى تېبابەت ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنىدا ئۇنىڭ «غەيرىي A، غەيرىي B تىپلىق جىگەر كېسەللىكىنى داۋالاش ھەققىدە» ناملىق ماقالىسى چوڭ يىغىندا ئوقۇلغان ۋە مەزمۇنى ئىنگلىز تىلىغا تەرجىمە قىلىنغان.

ئۇنىڭ تەرجىمھالى «جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتىنىڭ مۇتەخەسسىسلەر قامۇسى»غا كىرگۈزۈلگەن. ئۇنىڭ 2004 ـ يىلى، ياپونىيە توكيو تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتىدىن كەلگەن تېببىي ئالىملار بىلەن سۆھبەتلەشكەندە ئوقۇغان «ئۇيغۇر تېبابىتىدە يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى داۋالاش» ھەققىدىكى سۆھبەت ماقالىسى ياپونىيە ئالىملىرىنىڭ يۇقىرى باھاسىغا ئېرىشكەن. بۇ ماقالە ياپون ۋە ئىنگلىز تىللىرىغا تەرجىمە قىلىنىپ، ياپونىيىنىڭ «يۇقىرى

قان بېسىم» ژۇرنىلىغا بېسىلىپ تارقىتىلغان.

ماھىر تېۋىپ، تونۇلغان تېبابەت تەتقىقاتچىسى ھاجى مۇھەممەدباقى ئالىم ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ساھەسىدە ئۇزۇن ۋاقىت تىنىمسىز ئىزدىنىپ، مول داۋالاش تەجرىبىلىرىنى توپلىدى ۋە يەكۈنلىدى، ئۇيغۇر تېبابەت نەزەرىيىلىرىنى ۋە تېببىي مىراسلارنى بېرىلىپ تەتقىق قىلدى، توپلىدى ۋە رەتلەپ خەلقە تونۇشتۇردى. ئۇنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ساھەسىدە سىڭدۈرگەن ئىلمىي مېھنەتلىرى مول مېۋە بەردى. ئۇنىڭ يازغان ئەسەرلىرى داۋالاش ۋە تېببىي تەلىم ـ تەربىيە ئىشلىرىدا ئۆز رولىنى ئىزچىل جارى قىلدۇرماقتا.



مەينىگارخان ھاجى مۇدىر ژۇراچ، 1949 ـ يىلى خوتەن ناھىيىسىدە مەشھۇر تېۋىپ تۇردى مۇھەممەد ئابدۇراخمان ئەللامە ئىلىسىدە تۇدۇنياغا كەلگەن. 1955 ـ يىلىدىن 1964 ـ يىلىغىچە باشلانغۇچ، ئوتتۇرا مەكتەپ ۋە ئوتتۇرا تېخنىكوم مەكتەپلىرىدە ئوقۇغان. 1964 ـ يىلى خوتەن ناھىيىلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسىغا خىزمەتكە كىرگەن. 1964 ـ يىلىدىن 1975 ـ يىلىغىچە دوختۇر ۋە شاگىرت تېۋىپ بولۇپ ئىشلىگەن. 1975 ـ يىلىدىن 2001 ـ يىل 10 ـ ئايغىچە خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانا تاشقى كېسەللىكلەر بۆلۈمى، ئايالار بۆلۈمىدە داۋالاش بىلەن شۇغۇللانغان.

مەينىگارخان ھاجىنىڭ ئاتىسى تۇردى مۇھەممەد ئابدۇراخمان ئەللامە (ئاخۇنۇم) ئاتاقلىق تېۋىپ بولغانلىقى، تېببىي بىلىم سەۋىيىسىنىڭ يۇقىرى، تەجرىبىسىنىڭ موللۇقىدىن مەينىگارخان ھاجىغا ناھايىتى كۆڭۈل بۆلۈپ، ئۆزىنىڭ مۇھىم داۋالاش تەجرىبىلىرىنى تولۇق ئۆگەتكەن. مەينىگارخان ھاجى 1982 ـ يىلىدىن باشلاپ، ئۆزىنىڭ داۋالاش تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەش ئارقىلىق 15 پارچىدىن ئارتۇق ئىلمىي ـ نەزەرىيىۋى ماقالە يازغان. بۇنىڭدىن سەكىكىز پارچىسى ھەرقايسى تېبابەت ژۇرناللىرىدا ئېلان قىلىنغان. يەتتە پارچىسى ئاپتونوم رايونلۇق ۋە ۋىلايەتلىك تېببىي ئىلمىي جەمئىيەتلەرنىڭ يىغىنلىرىدا ئوقۇلۇپ، مۇتەخەسسىسلەرنىڭ يۇقىرى باھاسىغا ئېرىشكەن. ئۇنىڭ «جىنسىي يول قېچىشىشنى داۋالاش» نامىلىق ماقالىسى 2000 ـ يىلى تايلاندتا ئېچىلغان خەلقئارا ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنىدا «ئالتۇن لوتقا» مۇكاپاتىغا ئېرىشكەن. 1987 ـ يىلىدىن 1988 ـ يىلىغا قەدەر يازغان «تۇغۇتشۇناسلىق ۋە ئايالار كېسەللىكىنى داۋالاش ئىلمى» ناملىق كىتابى شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى تەرىپىدىن نەشر قىلىنىپ، شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ ئايالار كېسەللىكى ئىلمى دەرسلىكى قىلىنغان.

ئۇنىڭ داۋالاش تەجرىبىسى بىرقەدەر يۇقىرى بولۇپ، ئايالار كېسەللىكلىرىدىن ئوپېراتسىيە قىلىشقا تېگىشلىك بولغان ئەمچەك ئۆسمىسى، بالىياتقۇ ئۆسمىسى، تۇخۇمدان ئۆسمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى دورا بىلەن داۋالاپ، ئوپېراتسىيە قىلماي ساقايتقان. سانى قېيىش ئۇنۇمى 90 پىرسەنتتىن يۇقىرى بولغان. يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكى، بۆرەككە تاش چۈشۈش كېسەللىكى، قان تومۇر قېتى-

تىش كېسەللىكى، جىگەر كېسەللىكىنىڭ ساقىيىش ئۇنۇمىنى 85 پىرسەنتكە يەتكۈزگەن. ئۇ يەنە ئاتىسىدىن مىراس قالغان مەخپىي رېتسېپلاردىن ئاقكېسەلنى داۋالايدىغان مەجۇنى بەرەس، شەربىتى بەرەس، جىگەر كېسەللىكى، يۈرەك كېسەللىكى، بۆرەككە تاش چۈشۈش كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان رېتسېپلاردىن 15 پارچىسىنى خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسىغا تەقدىم قىلغان. بۇ قىممەتلىك رېتسېپلار ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەرقايسى ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىلىرىدا مۇھىم رېتسېپلار قاتارىدا قوللىنىلماقتا.

ئۇ، يۇقىرىقى تۆھپىسى بىلەن 1988 ـ يىلى سەھىيە مىنىستىرلىكىنىڭ تەقدىرلىشىگە ئېرىشكەن.



مېھرىگۈل ھاجى مۇھەممەدباقى، 1977 ـ يىل 12 ـ ئاينىڭ 29 ـ كۈنى خوتەن شەھىرىدە تېۋىپ ئائىلىسىدە دۇنياغا كەلگەن. 1992 ـ يىلىدىن 1996 ـ يىل 6 ـ ئايغىچە خوتەن ۋىلايەتلىك تېببىي تېخنىكوم مەكتىپىدە دوختۇرلۇق كەسپىدە ئوقۇپ مەكتەپ پۈتتۈرگەن. 2003 ـ يىلىدىن 2006 يىل 5 ـ ئايغىچە شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەت چىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ داۋالاش كەسپىدە ئوقۇغان.

1996 ـ يىل 9 ـ ئايدىن 1998 ـ يىل 11 ـ ئايغىچە خوتەن شەھەر شور باغ يېزىلىق خەلق دوختۇرخانىسىدا ئىچكى كېسەللىكلەر دوختۇرى بولۇپ ئىشلىگەن.

1998 ـ يىل 11 ـ ئايدىن ھازىرغىچە خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى ئىچكى كېسەللىكلەر ۋە ئايالالار كېسەللىكلىرى بۆلۈمىدە دوختۇر بولۇپ ئىشلەۋاتىدۇ. بۇ جەريانىدا دادىسى ھاجى مۇھەممەد باقى ئالىم ۋە ئانىسى مەينىگارخان تۇردى مۇھەممەدنى ئۇستاز تۇتۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنى تىرىشىپ ئۆگىنىپ، ئەمەلىي تەجرىبىلەرگە ئىگە بولغان. جىگەر كېسەللىكلىرى، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، بۆرەك كېسەللىكلىرى، نېرۋا كېسەللىكلىرى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئالاھىدە نەتىجىلەرگە ئېرىشكەن.

دورا تەتقىقات ئىشلىرى بىلەنمۇ شۇغۇللانغان. رەئىشە (تىترەشلىك پارالچ) كېسەللىكىدىن، دورا تەسىر قىلغىلى ئۇنىمىغان، ساقايمىغان بىماردىن بەشنى داۋالاپ ساقايتقان.

2003 ـ يىل 1 ـ ئايدىن 2006 ـ يىل 5 ـ ئايغا قەدەر دادىسى ھاجى مۇھەممەد باقى ئالىمغا يارەملىشىپ مەشھۇر ئۇيغۇر تېبابەت ئالىمى ئەللامە ئالا ئىددىن مۇھەممەد خوتەنى يازغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك كلاسسىك ئەسىرى ـ «زۇفدەتۇل قەۋائىنىل ئىلاج»(داۋالاش ئىلمى خۇلاسىسى)نامىلىق ئەسەرنى تەرجىمە قىلىش ۋە نەشر گە تەييارلاشقا قاتناشقان. بۇ ئەسەر 2003 ـ يىل 1 ـ ئايدىن باشلاپ 2006 ـ يىلى مۇشۇ ئايغا قەدەر « شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى ئىلمىي ژۇرنىلى »نىڭ 13 ـ سانىدا ئېلان قىلىنغان.

بۇ كىتابنىڭ قالغان قىسمىنى ئاتىسى بىلەن بىرلىكتە داۋاملىق تەرجىمە قىلىپ نەشر گە تەييارلاش بىلەن شۇغۇللانماقتا.

مۇندەرىجە

بىرىنچى بۆلۈم ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي تەلىماتلىرى

بىرىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ مىزاج ھەققىدىكى تەلىماتلىرى 1
1 ـ پەسىل مىزاج ھەققىدە چۈشەنچە 1
2 ـ پەسىل ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش 9
3 ـ پەسىل ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش..... 10
4 ـ پەسىل ئادەم بەدىنىدىكى ئەزالارنىڭ مىزاجلىرى 11
5 ـ پەسىل ئىنسانلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش دەۋرى ۋە ئۇلارنىڭ ھەرقايسى دەۋرىدىكى مىزاجلىرى..... 14
6 ـ پەسىل ئىنسانلار مىزاجى ۋە ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس بەدەن بەلگىلىرى..... 18
ئىككىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ خىلىت ھەققىدىكى تەلىماتلىرى..... 21
1 ـ پەسىل خىلىتلار ھەققىدە چۈشەنچە 21
2 ـ پەسىل خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش جەريانى ۋە تۈرى..... 21
3 ـ پەسىل خىلىتنىڭ تۈرلىرى 24
ئۈچىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ قۇۋۋەت ھەققىدىكى تەلىماتلىرى..... 33
1 ـ پەسىل قۇۋۋەتلەر ھەققىدە چۈشەنچە 33
2 ـ پەسىل ئاۋۋالقى كۈچلەر (قۇۋۋەتنى ئۆلا)..... 34
تۆتىنچى باب مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر 46
1 ـ پەسىل ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى..... 46
2 ـ پەسىل ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى تۈرگە ئايرىش ئۇسۇللىرى 48
بەشىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ كېسەللىكلەرنى داۋالاش قائىدە ـ قانۇنىيەتلىرى 50
1 ـ پەسىل ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ تۈپ قائىدىلىرى..... 50
2 ـ پەسىل ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئۇچ خىل قانۇنىيىتى..... 53
3 ـ پەسىل كېسەللىكلەرنىڭ بۆھران دەۋرى ھەققىدە چۈشەنچە 56
4 ـ پەسىل ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋا ـ

لاشنىڭ تۈپ قائىدىلىرى 59
5 ـ پەسىل ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ قائىدىلىرى 62
6 ـ پەسىل ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ ئومۇمىي ئۇسۇللىرى 67
7 ـ پەسىل تېۋىپلار بىمارلارنى داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار 78

ئىككىنچى بۆلۈم ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش ۋە ئوزۇقشۇناسلىق بىلىملىرى

بىرىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش بىلىملىرى 81
1 ـ پەسىل ھاۋا بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى 81
2 ـ پەسىل سۇ بىلەن ھاياتلىقنىڭ مۇناسىۋىتى 87
3 ـ پەسىل غىزا بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى 91
4 ـ پەسىل ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى 96
5 ـ پەسىل بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى 97
6 ـ پەسىل ئۇۋۇلاشنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى 100
7 ـ پەسىل ئارام ئېلىش بىلەن ھەرىكەت قىلىشنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى 101
8 ـ پەسىل چىقىرىش ۋە توختىتىپ قېلىشنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى 103
9 ـ پەسىل يۇيۇنۇش بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى 106
10 ـ پەسىل جىنسىي ئالاقە بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى 107
11 ـ پەسىل قان ئېلىش بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى 113
12 ـ پەسىل كىلىزما قىلىش بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى 114
13 ـ پەسىل تەر بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى 115
14 ـ پەسىل ئىستىفراغ قىلىش ئۇسۇلىنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى 116
15 ـ پەسىل شەخسىي تازىلىق بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى 128
16 ـ پەسىل تۇرارجاي بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى 134
17 ـ پەسىل روھىي كەيپىيات بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى 136
18 ـ پەسىل تۆت پەسىل بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى 139
19 ـ پەسىل سەپەر ۋە ساياھەت قىلىش تەرتىپلىرى 140

ئىككىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئوزۇقشۇناسلىق بىلىملىرى 143
1 ـ پەسىل ئوزۇقلۇقلارنىڭ تۇرلەرگە بۆلۈنۈشى ۋە ئۇلارنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى..... 143
2 ـ پەسىل غىزالار..... 152

ئۈچىنچى بۆلۈم ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش بىلىملىرى

بىرىنچى باب تومۇر تۇتۇشقا دائىر بىلىملەر 176
1 ـ پەسىل تومۇر تۇتۇش ئارقىلىق مىزاج ۋە خىلىتلارغا ھۆكۈم قىلىش 176
2 ـ پەسىل تومۇرنىڭ سوقۇش شەكىللىرى 178
3 ـ پەسىل تومۇر ھەرىكىتى ئۆزگىرىپ قېلىشنىڭ ئاساسلىق سەۋەبلىرى..... 183
4 ـ پەسىل ئىششىقنىڭ تومۇر ھەرىكىتىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى 185
ئىككىنچى باب بەدەن تەكشۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش بىلىملىرى 186
1 ـ پەسىل قاراپ تەكشۈرۈش..... 186
2 ـ پەسىل بەلغەمنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىككە دىئاگنوز قويۇش ... 203
3 ـ پەسىل تۇتۇپ تەكشۈرۈش 204
4 ـ پەسىل خىلىتلار غالىبلىقىنىڭ بەلگىلىرى 206

تۆتىنچى بۆلۈم تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرىگە دائىر بىلىملەر

بىرىنچى باب تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرىنى تونۇش ۋە داۋالاش 207
1 ـ پەسىل جىنسىي ئاجىزلىق 207
2 ـ پەسىل زەكەر كىچىكلەپ كېتىش 208
3 ـ پەسىل مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش 210
4 ـ پەسىل شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش 214
5 ـ پەسىل مەنىي ، مەزى ۋە ۋەردى سۈيۇقلۇقلىرى ئېقىش 217
6 ـ پەسىل كۆپ ئېھتىلام بولۇش 224
7 ـ پەسىل زەكەر تىكلىنىۋېلىش 225
8 ـ پەسىل جىنسىي مۇناسىۋەتتە چوڭ تەرەت مېڭىپ كېتىش 226
9 ـ پەسىل نامەردلىك كېسەللىكى 228

10 ـ پەسىل ئۇرۇقدان ياللۇغى 230
11 ـ پەسىل ئۇرۇقدان چوڭيىپ كېتىش 237
12 ـ پەسىل جىنسىي ئەزا لىكىلداش..... 238
13 ـ پەسىل ئۇرۇقدانىنىڭ يۇقىرىغا چىقىۋېلىشى 239
14 ـ پەسىل ئۇرۇقدان خالتىسى ۋىنالىرىنىڭ ئەگرى ـ بۇگرى كۆپۈشى ... 240
15 ـ پەسىل ئۇرۇقدان خالتىسى بوشىشىپ كېتىش 241
16 ـ پەسىل جىنسىي ئەزا يارىسى 241
17 ـ پەسىل ئۇرۇقدان خالتىسىغا مۇدۇر چىقىپ قېلىش 243
18 ـ پەسىل جىنسىي ئەزا ئىششىپ قېلىش 244
19 ـ پەسىل ئۇرۇقدان ۋە زەكەرنىڭ قىچىشىشى 245
20 ـ پەسىل زەكەر تېرىسىنىڭ يېرىلىشى..... 247
21 ـ پەسىل زەكەر سۆگىلى ۋە قاتتىق مۇدۇرى 248
22 ـ پەسىل سۈيدۈك يولىنىڭ توسۇلۇشى..... 248
23 ـ پەسىل مەنىي توشۇش ئەيچىسى ۋە سۈيدۈك يولى كېڭىيىپ كېتىش ... 249
24 ـ پەسىل زەكەرنىڭ مايماق بولۇپ قېلىشى 251
25 ـ پەسىل پەتەق 252
ئىككىنچى باب تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورا رېتسىپلىرى 265
1 . نۇشدارى لولوۋى 265
2 . مۇقەۋۋى باھ 265
3 . جوللاپ زىغەس 265
4 . جاۋارىش مەلىكى 266
5 . جرارىت پىيكىر 266
6 . جاۋارىش ئاتائى 266
7 . ھەببى مەۋسەل 267
8 . ھەببى مۇغەررىر نەفسى 267
9 . ھەببى جالىنۇس..... 267
10 . ھەببى سىماب 268
11 . ھەببى مۇبەھھى..... 268
12 . ھەببى كۇمۇنى 268
13 . ھەببى مۇقەۋۋى باھ..... 269
14 . ھەببى خىراتىن (1) 269
15 . ھەببى خىراتىن (2) 269

16 . هەبىي رىگىماھى 269
17 . هەبىي مۇقەۋژى باھ..... 270
18 . هەبىي جەدۋار (1) 270
19 . هەبىي جەدۋار (2)..... 271
20 . هەبىي جەدۋار (3)..... 271
21 . هەبىي پادە زەھرى مەئدەنى 272
22 . هەبىي پادە زەھرى ئۇلۇيخانى 272
23 . هەبىي تىلائى 272
24 . هەبىي جەدۋار ئەپيۇن 273
25 . هەبىي قۇۋۋەت..... 273
26 . هەبىي ئەنبەر 274
27 . هەبىي ئەپيۇن 274
28 . هەرىيرە (1) 275
29 . هەرىيرە (2) 275
30 . هالۋائى بەيزە 275
31 . هالۋايى سۆئلەپ 276
32 . هالۋايى گۇزەر (1) 276
33 . هالۋائى گۇزەر (2) 277
34 . خاگىنە (1) 277
35 . خاگىنە (2) 277
36 . داۋائىل تەرەنجىبىن (1) 278
37 . داۋائىل تەرەنجىبىن (2) 278
38 . داۋائىل خەسەك 278
39 . داۋائىل بەسەل..... 279
40 . هالۋايى بەيزە 279
41 . داۋائىل خىراتىن 279
42 . داۋائى مۇبەھھى (1) 280
43 . داۋائى مۇبەھھى (2) 280
44 . داۋائى مۇبەھھى (3) 280
45 . داۋائى مۇبەھھى (4) 281
46 . رەۋغىنى ئاقسرقەرھا 281
47 . سامساق يېغى 282
48 . نوقۇت يېغى..... 282

49 . جاۋارىش زەرئۇنى 282
50 . سوفۇپى مۇقەۋۋى باھ (1) 283
51 . سوفۇپى مۇقەۋۋى باھ (2) 283
52 . سوفۇپى مۇقەۋۋى باھ (3) 283
53 . سوفۇپى مۇقەۋۋى باھ (4) 284
54 . سوفۇپى تال مەكاھانە 284
55 . سوفۇپى مۇبەھھى (1) 284
56 . سوفۇپى مۇبەھھى (2) 285
57 . سوفۇپى مۇقەۋۋى باھ 285
58 . سوفۇپى مۇپەررىھ 285
59 . سوفۇپى كىمياۋى ئىشرەت 286
60 . شارابى مۇپەررىھ 286
61 . ئۇزۇم شەربىتى 287
62 . شارابى گۇزەر 287
63 . ھۆل ئۇزۇم شارابى 288
64 . شارابى رەيھان بەلغەمى 288
65 . زىماد زەئىپ 289
66 . زىمادى جەلەق 289
67 . زىمادى نوئۇز (1) 289
68 . زىمادى نوئۇز (2) 290
69 . زىمادى مۇقەۋۋى باھ (1) 290
70 . زىمادى مۇقەۋۋى باھ (2) 290
71 . زىمادى مۇقەۋۋى باھ (3) 291
72 . زىمادى مۇقەۋۋى باھ (4) 291
73 . زىمادى مەجلۇق 291
74 . زىمادى ئىيىننى 291
75 . تىلائى قۇۋۋەتى باھ 292
76 . تىلائى جەلەق 292
77 . تىلائى ئىيكى 292
78 . تىلائى مۇقەۋۋى باھ (1) 293
79 . تىلائى مۇقەۋۋى باھ (2) 293
80 . تىلائى قۇۋۋەتى باھ كەبىر 293
81 . تىلائى مۇقەۋۋى باھ (3) 294

82 . تىلائى مەجلۇق 294
83 . تىلائى قۇۋۇتتى ئالەت 295
84 . تىلائى قۇۋۇتتى باھ 295
85 . ئەيجە (1) 295
86 . ئەيجە (2) 296
87 . ئەيجە (3) 296
88 . ئەرقى مائۇللەھمى ئەنبەر 297
89 . ئەرقى گەرھەل 297
90 . ئەرقى چۆبچىن (1) 298
91 . ئەرەقى چۆبچىن (2) 298
92 . ئەرقى چۆبچىن (3) 299
93 . ئەرقى چۆبچىن (4) 299
94 . ئەرقى گۈزەر 299
95 . ئەرقى ئاناناس 300
96 . ئەرقى چۆبچىن مۇرەككەپ 300
97 . ئەرقى سۈت مۇرەككەپ 301
98 . ئەرقى ئەنبەر 301
99 . ئەرقى مونىشى 302
100 . ئەرقى مائۇللەھمى كەبىر 302
101 . غىزائى داۋائى (1) 303
102 . غىزائى داۋائى (2) 303
103 . غىزائى داۋائى (3) 303
104 . پولونىيا مۇبەھھى مۇمسك 304
105 . ھەببى ئىمساك ساددە 304
106 . موردافكىن 305
107 . ھەببى ئەنبەر مۇمىيائى 305
108 . ھەببى مۇمىيائى ساددە 306
109 . ھەببى كۈچۈلا 306
110 . كىماد 306
111 . لوبوبى كەبىر 307
112 . لوبوبى سەغىر 307
113 . لوبوبى كەبىر مۆتىدىل 308
114 . لوبوبى كەبىر بارد 308

115 . لوبوبی ئەکبەر 309
116 . لوبوبی ئەسرارىل ئەتىببا 309
117 . لوبوبی ئەۋرىشىم 310
118 . لوبوبی جاۋاھىر 311
119 . لوبوبی تەرياقی 311
120 . مەجۇنی پەلاسىپە 312
121 . مەجۇنی جالەھی 312
122 . چىگىت مېغىزی لوئوقی 313
123 . مەجۇنی بۇزۇری 313
124 . مەجۇنی زەرئۇنی 314
125 . مەجۇنی ئازاراقی 314
126 . مەجۇنی بالادۇر 314
127 . مەجۇنی بەھمەنىن 315
128 . مەجۇنی مۇقەۋۋی باھ 315
129 . مەجۇنی سۆئلەپ 316
130 . مەجۇنی جالىنۇس لولوۋی 316
131 . مەجۇنی سۇپاری پاك 317
132 . مەجۇنی مۇبەھھی (1) 317
133 . مەجۇنی مۇبەھھی (2) 318
134 . مەجۇنی مۇقەۋۋی باھ 318
135 . مەجۇنی چۆبچىن 319
136 . مەجۇنی خۇبسلھەدىت 319
137 . مەجۇنی ماسكە بول 320
138 . مەجۇنی ئىستېھكامی قەزىيىب (1) 320
139 . مەجۇنی ئىستېھكامی قەزىيىب (2) 321
140 . مەجۇنی لولوۋی 321
141 . مەجۇنی مۇقەۋۋی دىماغ 321
142 . مەجۇنی مۇيھی 322
143 . مەجۇنی موھتەبە 323
144 . مەجۇنی سەرپىستان 323
145 . مەجۇنی تىلائی 324
146 . مەجۇنی نوقرە (كۈمۈش مەجۇنی) 324
147 . نۇشداری لولوۋی 324

148 . مۇپەررىھ مۇقەۋۋى باھ 325
149 . مۇپەررىھ تەرەبول مەجالىس 326
150 . مۇپەررىھ مەسىھا 326
151 . مۇپەررىھ ياقۇت 327
152 . مۇپەررىھ مۇنشىت 327
153 . مائۇللەھمى (1) 328
154 . مائۇللەھمى (2) 328
155 . مائۇللەھمى مۇقەۋۋى باھ (1) 329
156 . مائۇللەھمى مۇقەۋۋى باھ (2) 329
157 . مائۇللەھمى مۇقەۋۋىن 329
158 . مائۇللەھمى ئەزىمۇل مەناپىئە 330
159 . مائۇللەھمى مۇقەۋۋى باھ (3) 330
160 . زەنجىۋىل مۇرابباسى 331
161 . شاقاقۇل مۇرابباسى 331
162 . سەۋزە مۇرابباسى (1) 332
163 . سەۋزە مۇرابباسى (2) 332
164 . خورما مۇرابباسى 332
165 . خورما شارابى 333
166 . مەجۇنى كەلان 333
167 . مەجۇنى مۇقەۋۋى مۇمسىك 334
168 . ھالۋائى بەيزە 334
169 . ھالۋائى سۆئلەپ 335
170 . ھالۋايى سۇپارى پاك 335
171 . سەۋزە ھالۋىسى 336

بەشىنچى بۆلۈم دورىگەرلىك بىلىملىرى ھەققىدە

بىرىنچى باب ئۇيغۇر تىبابەت دورىلىرىنىڭ كېلىش مەنبەسى 337
1 ـ پەسىل ئۆسۈملۈكلەردىن ئېلىنىدىغان دورىلار 337
2 ـ پەسىل ھايۋانلاردىن ئېلىنىدىغان دورىلار 338
3 ـ پەسىل كاندىن ئايرىۋېلىنىدىغان دورىلار 339
ئىككىنچى باب دورىلارنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ھەققىدە 340
1 ـ پەسىل يەككە دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى تەمگە ئاساسەن بەلگىلەش ... 340

2 ـ پەسىل دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى رەڭگىگە قاراپ بەلگىلەش 342
3 ـ پەسىل دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى بەدەنگە كۆرسەتكەن تەسىرگە قاراپ بەلگىلەش 343
4 ـ پەسىل كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ تەبىئەت دەرىجىلىرى 344
5 ـ پەسىل يەككە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن تۇرلەرگە بۆلۈنۈشى ... 347
ئۇچىنچى باب دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇش بىلىملىرى 366
تۆتىنچى باب كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار ھەققىدە 368
1 ـ پەسىل باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار 368
2 ـ پەسىل مالىخولىيا كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار 368
3 ـ پەسىل سەرئى كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 369
4 ـ پەسىل ھېستېرىيە كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 369
5 ـ پەسىل پالەچ كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 369
6 ـ پەسىل زۇكام ۋە نەزلىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 370
7 ـ پەسىل نېرۋا كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 370
8 ـ پەسىل نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 371
9 ـ پەسىل ئادىشىپ قېلىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 371
10 ـ پەسىل تىل ئاجىزلىشىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 371
11 ـ پەسىل ياشانغانلاردىكى قالايمىقان سۆزلەپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 372
12 ـ پەسىل مېڭىگە قان تولۇپ قېلىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 372
13 ـ پەسىل شەقىقە كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 372

14 ـ پەسىل ئۈيقۇسىزلىقنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار..... 372
15 ـ پەسىل كېكەچلىك كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەكـ
كەپ دورىلار 372
16 ـ پەسىل مېڭە ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ
دورىلار 373
17 ـ پەسىل مېڭە سىلكىنىشتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئىشلـ
ىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 373
18 ـ پەسىل باش قېيىشىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ
دورىلار 373
19 ـ پەسىل مېڭىگە سۇيۇقلۇق يىغىلىپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلـ
ىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 373
20 ـ پەسىل شوك كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ
دورىلار 373
21 ـ پەسىل ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا
ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 374
22 ـ پەسىل مېڭە بوشاپ كېتىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدـ
غان مۇرەككەپ دورىلار 374
23 ـ پەسىل تارتىشىپ قېلىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدـ
غان مۇرەككەپ دورىلار 374
24 ـ پەسىل يۈلۈن يىگلەش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان
مۇرەككەپ دورىلار 374
25 ـ پەسىل تېرە سەزمەسلىك كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان
مۇرەككەپ دورىلار 374
26 ـ پەسىل كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار 375
27 ـ پەسىل كۆزگە چۈشكەن رەڭدار خالتىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان
مۇرەككەپ دورىلار 378
28 ـ پەسىل كۆزگە چۈشكەن ئاق داغنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇـ
رەككەپ دورىلار 378
29 ـ پەسىل قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەكـ
كەپ دورىلار 378
30 ـ پەسىل بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەكـ
كەپ دورىلار 379
31 ـ پەسىل بۇرۇن ئىچى يارىلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە

مۇرەككەپ دورىلار 379
32 ـ پەسىل ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 379
33 ـ پەسىل كالپۇك تارتىشىپ قېلىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 380
34 ـ پەسىل كالپۇك ئىششىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 380
35 ـ پەسىل كالپۇكتىكى ئۇششاق مۇدۇر ، يىرىڭلىق چاقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 380
36 ـ پەسىل ئېغىز پۇراشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ... 380
37 ـ پەسىل ئېغىز يارىسىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ... 381
38 ـ پەسىل ئېغىزغا چىققان مۇدۇرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 381
39 ـ پەسىل تىل قۇرۇپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 381
40 ـ پەسىل تىل يېرىلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار..... 381
41 ـ پەسىل تىل كۆيۈشۈپ ئېچىشىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورىلار 381
42 ـ پەسىل تىل يوغىناپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 381
43 ـ پەسىل تېتىش قۇۋۇتىنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار..... 382
44 ـ پەسىل تىل ئېغىرلىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار 382
45 ـ پەسىل تىل ئىششىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار..... 382
46 ـ پەسىل چىش مىلكى ئۆسمىسىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار..... 382
47 ـ پەسىل تاڭلاي قىچىشىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار..... 382
48 ـ پەسىل تاڭلاي مۇدۇرچاقسىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار..... 383
49 ـ پەسىل تاڭلاي يالىلۇغىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇ-

رەككەپ دورىلار..... 383
50 ـ پەسىل كىچىك تىل ئىششقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەكـ
كەپ دورىلار 383
51 ـ پەسىل كىچىك تىل بوشىشپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان
يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار 383
52 ـ پەسىل گالغا ئۇششاق مۇدۇر چىقىپ قېلىش كېسەللىكـنى داۋا-
لاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار 384
53 ـ پەسىل گال ئىششقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىـدىغـان يەككە ۋە مۇ-
رەككەپ دورىلار..... 384
54 ـ پەسىل بادامسىمان بەز ئىششقىنى داۋالاشتا ئىشلـىتىلىدىغان مۇ-
رەككەپ دورىلار..... 384
55 ـ پەسىل بوغما كېسەللىكنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇ-
رەككەپ دورىلار..... 384
56 ـ پەسىل ئاۋاز ئۆزگىرىپ چىقىشنى داۋالاشتا ئىشلـىتىلـىدىغـان
يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار..... 385
57 ـ پەسىل ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغـان يەككە ۋە
مۇرەككەپ دورىلار..... 385
58 ـ پەسىل گال بوغۇلۇپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشـلىتىلىدىغـان يەككە
دورىلار 385
59 ـ پەسىل گال كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان ئۇنۇبرسال
دورىلار 385
60 ـ پەسىل چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە
مۇرەككەپ دورىلار..... 386
61 ـ پەسىل نەپەس ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇ-
رەككەپ دورىلار..... 387
62 ـ پەسىل قان تۈكۈرۈشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ... 388
63 ـ پەسىل ئۆپكە سىلىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ... 388
64 ـ پەسىل زاتىل كېسەللىكنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغـان مۇرەككەپ
دورىلار 388
65 ـ پەسىل يۆتەلنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 388
66 ـ پەسىل يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلـىدىغان مۇرەكـ
كەپ دورىلار 389
67 ـ پەسىل يۇرەك رىتمىسىزلىقىدىن ئايلىنىپ كېتىش كېسەللىكىـى

داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 389
68 ـ پەسىل ئىسسىقتىن بولىدىغان يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 389
69 ـ پەسىل سوغۇقتىن بولىدىغان يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 390
70 ـ پەسىل ھەزىم ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 390
71 ـ پەسىل قورساق ئېسىلىپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 391
72 ـ پەسىل ھەزىمنى ياخشىلاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 391
73 ـ پەسىل ھەزىم ئەزالىرىدىكى يەللەرنى تارقىتىشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 392
74 ـ پەسىل ئاشقازاندىكى ئارتۇق ماددىلارنى قۇستۇرۇپ چىقارغۇچى مۇرەككەپ دورىلار 392
75 ـ پەسىل قۇسۇش (قەي)نى توختىتىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 392
76 ـ پەسىل جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار 392
77 ـ پەسىل جىگەر ئىششىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ... 393
78 ـ پەسىل جىگەرنى قۇۋۇتلەپ ھەزىمنى ياخشىلاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 393
79 ـ پەسىل جىگەر سانجىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ... 394
80 ـ پەسىل جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىچ سۇرۇش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 394
81 ـ پەسىل ئىستىسقا كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 394
82 ـ پەسىل يەرقان كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار 395
83 ـ پەسىل سىيئول مىنە ۋە ئىستىسقانى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 395
84 ـ پەسىل ئۆت كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 395
85 ـ پەسىل تال كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ

دورىلار 395
86 ـ پەسىل ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 396
87 ـ پەسىل ئىچ سۇرۇش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەكـ كە ۋە مۇرەككەپ دورىلار 396
88 ـ پەسىل چوڭلاردىكى ئىچ سۇرۇشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەكـ كە ۋە مۇرەككەپ دورىلار 396
89 ـ پەسىل قان تولغاق كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇـ رەككەپ دورىلار 397
90 ـ پەسىل ئۇفۇنەتلىك تولغاق كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار 397
91 ـ پەسىل قاندىن بولغان ئىچ سۇرۇش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلـ تىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 397
92 ـ پەسىل قۇلۇنجى كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 398
93 ـ پەسىل قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 398
94 ـ پەسىل ئۇچەيدىكى مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرۈشتە ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 398
95 ـ پەسىل چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرغۇچى مۇرەككەپ دورىلار 398
96 ـ پەسىل ئۇچەي كېزىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇـ رەككەپ دورىلار 399
97 ـ پەسىل بوۋاسىر كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 399
98 ـ پەسىل مەقئەت ئاقمىسىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 399
99 ـ پەسىل مەقئەت ئىششىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇـ رەككەپ دورىلار 400
100 ـ پەسىل مەقئەت يىرىلىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 400
101 ـ پەسىل مەقئەت بوشاپ كېتىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇـ رەككەپ دورىلار 400
102 ـ پەسىل سۆگەك چىقىپ كېتىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇـ رەككەپ دورىلار 400

103 ـ پەسىل سۈيدۈك يولى كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 400
104 ـ پەسىل بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 401
105 ـ پەسىل بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىي ياللۇغىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 401
106 ـ پەسىل بۆرەك ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 401
107 ـ پەسىل بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 401
108 ـ پەسىل بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى چۈشۈرۈشتە ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 401
109 ـ پەسىل بۆرەك ۋە دوۋسۇن ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 402
110 ـ پەسىل بۆرەك ، دوۋسۇن ، سۈيدۈك يولى ، ئۇرۇقدان ۋە زەكەرگە سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىلىرى 402
111 ـ پەسىل سۈيدۈك يولى ياللۇغىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 402
112 ـ پەسىل سۈيدۈك يولى يارىسىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 402
113 ـ پەسىل سۈيدۈك يولى قىچىشىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 403
114 ـ پەسىل سۆزنەك كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 403
115 ـ پەسىل سۈيدۈك يولىدا قان ئۆيۈپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار 403
116 ـ پەسىل سۈيدۈك يولى ئېچىشىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 403
117 ـ پەسىل سىيىش قىيىنلىشىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 403
118 ـ پەسىل سۈيدۈك تېمىپ كېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورىلار 404
119 ـ پەسىل سىيىپ قويۇش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان

مۇرەككەپ دورىلار 404
120 ـ پەسىل سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەكـ
كە ۋە مۇرەككەپ دورىلار 404
121 ـ پەسىل سۈيدۈك ھەيدىگۈچى مۇرەككەپ دورىلار 404
122 ـ پەسىل قەنت سېسىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان
يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار 404
123 ـ پەسىل جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ
دورىلار 405
124 ـ پەسىل مەنى تۇتالماسلىقنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە
مۇرەككەپ دورىلار 405
125 ـ پەسىل كۆپ ئېھتىلام بولۇش ۋە مەنىي ئېقىپ تۇرۇشنى داۋالاشـ
تا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 405
126 ـ پەسىل پەتەق كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ
دورىلار 406
127 ـ پەسىل ئاياللار كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇـ
رەككەپ دورىلار 406
128 ـ پەسىل تۇغماسلىق كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇـ
رەككەپ دورىلار 406
129 ـ پەسىل بويىدىن ئاجراپ كېتىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتـ
ىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 406
130 ـ پەسىل ئوغۇل پەرزەنت كۆرۈش ئۈچۈن ئاياللارغا ئىشلىتىلىدىغان
مۇرەككەپ دورىلار 407
131 ـ پەسىل تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان مۇرەكـ
كەپ دورىلار 407
132 ـ پەسىل نېپاس مەزگىلىدە كۆرۈلىدىغان قىزىتمىنى داۋالاشتا ئىشـ
لىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 407
133 ـ پەسىل ھەيز توختاپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەكـ
كەپ دورىلار 407
134 ـ پەسىل ئادەت قالايمىقان كېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇـ
رەككەپ دورىلار 407
135 ـ پەسىل ئاق خۇن كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەكـ
كەپ دورىلار 408
136 ـ پەسىل بالىياتقۇ ئىششىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ

دورىلار 408
137 ـ پەسىل ھېستېرىيە كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇ-
رەككەپ دورىلار 408
138 ـ پەسىل ئېھتىناقى رۇرۇمىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ
دورىلار 408
139 ـ پەسىل بەل ، توققۇزكۆز ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان
مۇرەككەپ دورىلار 408
140 ـ پەسىل بوغۇم ياللۇغىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ... 409
141 ـ پەسىل ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇ-
رەككەپ دورىلار 409
142 ـ پەسىل سۆڭەك ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان
مۇرەككەپ دورىلار 409
143 ـ پەسىل تەپنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 410
144 ـ پەسىل خىلىتلارنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن پەيدا بولىدىغان تەپنى يو-
قىتىشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 410
145 ـ پەسىل ئۇچەي كېزىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ... 410
146 ـ پەسىل بەزگەكنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 410
147 ـ پەسىل قارا تەپ كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەك-
كەپ دورىلار 411
148 ـ پەسىل ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك تەپنى يوقىتىشتا ئىشلىتىلىد-
ىغان مۇرەككەپ دورىلار 411
149 ـ پەسىل تارقىلىشچان مېڭە يۇلۇن پەردە ياللۇغىنى داۋالاشتا ئىش-
لىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 411
150 ـ پەسىل قاندىن بولىدىغان ئىششىقنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان
يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار 411
151 ـ پەسىل قاراسان كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەك-
كەپ دورىلار 411
152 ـ پەسىل تائون كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ
دورىلار 412
153 ـ پەسىل سىفلىس كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەك-
كەپ دورىلار 412
154 ـ پەسىل خانازىر (بويۇن بەز ئىششىقى)نى داۋالاشتا ئىشلىتىلىد-
ىغان مۇرەككەپ دورىلار 412

155 ـ پەسىل تاز (سەئپە)نى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ... 412
156 ـ پەسىل قىچىشقاق ، تەمرەتكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 412
157 ـ پەسىل قوما (تېرە يۇزى قىچىشىپ بۇزۇلۇش)نى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 413
158 ـ پەسىل جاراھەتلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 413
159 ـ پەسىل دانىخورەكنى يوقىتىشتا داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 413
160 ـ پەسىل چاشقان يارىسىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار..... 413
161 ـ پەسىل يەلتاشما كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار..... 413
162 ـ پەسىل چىقان كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار..... 414
163 ـ پەسىل يىرىڭلىق ئىششىقنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار..... 414
164 ـ پەسىل جوزامنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۈرەككەپ دورىلار..... 414
165 ـ پەسىل چېچەكنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۈرەككەپ دورىلار..... 414
166 ـ پەسىل سۇ چېچىكى ۋە ياۋا چېچەكنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 414
167 ـ پەسىل تىلمىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار..... 415
168 ـ پەسىل ئاقمىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار..... 415
169 ـ پەسىل سۆگەلنى چۈشۈرۈشتە ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 415
170 ـ پەسىل تېرە مايلىشىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار..... 415
171 ـ پەسىل ئاقكېسەلنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار..... 415
172 ـ پەسىل ئاق داغنى چۈشۈرۈشتە ئىشلىتىلىدىغان مۈرەككەپ دورىلار..... 416
173 ـ پەسىل تەمرەتكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار..... 416

174 ـ پەسىل چاچ ئۆستۈرگۈچى مۇرەككەپ دورىلار..... 416
175 ـ پەسىل چاچ چۈشۈشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ... 417
176 ـ پەسىل تىرناقنى گۈزەللەشتۈرگۈچى مۇرەككەپ دورىلار..... 417
177 ـ پەسىل زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار..... 417
178 ـ پەسىل چايان زەھىرىنى قايتۇرۇشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار..... 417
179 ـ پەسىل ھەرە زەھىرىنى قايتۇرۇشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار..... 417
180 ـ پەسىل كۆپ تەرلەشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار..... 418
181 ـ پەسىل تېرە يېرىلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار..... 418
182 ـ پەسىل تېرە كېپەكلىشىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار..... 418
183 ـ پەسىل كۆيۈكنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار..... 418
184 ـ پەسىل گۆشخور چاقىلارنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار..... 418
185 ـ پەسىل بالىلاردىكى ئىچ سۇرۇشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار..... 419
186 ـ پەسىل بالىلاردىكى تۇتاقلىقنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار..... 419
187 ـ پەسىل بالىلاردىكى يۆتەلنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار..... 419
188 ـ پەسىل كۆكرەك پەردە يالليۇغىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار..... 419

بىرىنچى بۆلۈم ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي تەلىماتلىرى

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئۆمۈر تەبىئىيە تەلىماتلىرى ئىنسان بەدىنىنىڭ تەبىئىي تۈزۈ-لۈشى ۋە ياشىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئەركان ، مىزاج ، خىلىت ، ئەزا ، روھ ، قۇۋۋەت ، ئەفئال قاتارلىق يەتتە خىل ئامىلنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ . تۆۋەندە بۇلار ئىچىدىن مىزاج ، خىلىت ، قۇۋۋەت تەلىماتلىرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز .

بىرىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ مىزاج ھەققىدىكى تەلىماتلىرى

1 ـ پەسىل مىزاج ھەققىدە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تېبابەت نەزەرىيىسىدە مىزاج تەلىماتى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ ، كېسەللىك-لەرنى داۋالاشتىمۇ ئەڭ مۇھىم ئۆلچەم قىلىنىدۇ .

مىزاج — ئىسسىقلىق ، سوغۇقلۇق ، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل كەيپىياتنىڭ بىر ـ بىرىگە ئارىلىشىشى ۋە بىر ـ بىرىگە تەسىر كۆرسىتىشى نەتىجىسىدە پەيدا بولىدىغان يېڭى بىر خىل كەيپىياتتۇر . يېغىنچاقلاپ ئېيتقاندا ، تۆت چوڭ ماددا قۇۋۋەتلىرىنىڭ بىر ـ بىرىگە تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە ۋۇجۇدقا كەلگەن كەيپىيات مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ .

تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق مەۋجۇداتلارنىڭ ئۆزىگە خاس مىزاجى بولىدۇ . تەبـ-ئەت دۇنياسىدىكى جانلىق ۋە جانسىز مەۋجۇداتلارنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلىرى مىزاج بولىدۇ .

مىزاج تۆت چوڭ ماددىنى دەۋر قىلىش ئاساسىدا شەكىللەنگەن بولۇپ ، ئۇنىڭ قايسى مىزاجغا تەۋە بولۇشى تۆت چوڭ ماددىنىڭ قايسى بىرىنىڭ غالىب ئورۇندا تۇرۇشىغا باغلىق . ئادەملەرنىڭ رەڭگىروھى ، قەددى ـ قامىتى ، مىجەز ـ خۇلقى ، تۈرمۈش ئادىتى ، پسىخولوگىيىلىك ھالىتى قاتارلىقلارغا باغلىنىشلىق تۇپ پەرقلەرنىڭ ئەڭ ئاساسىي قىسمى ئىنسانلار مىزاجىنى پەيدا قىلىشتا خام ماتېرىيال ھېسابلىنىدىغان تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئارىلاش كەيپىياتىدىن ھاسىل بولىدۇ .

ئىنسانلارنىڭ رەڭگىروھى ۋە قەددى ـ قامىتىگە ئالاقىدار بولغان ئىچكى ئامىللار ئەنە شۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ بەدەندىكى نامايەندىسى بولۇپ ، بۇ ئامىللار ئىنسانلارنىڭ

تەبىئىي ، تۇغما مىزاجىنى كۆرسىتىدۇ . بۇنى سۇنئىي ئۇسۇل ياكى باشقا بىرەر ۋاستە ئارقىلىق ئۆزگەرتىش مۇمكىن ئەمەس .

ئىنسانلارنىڭ مىجەز - خۇلقى ، روھىي ھالىتى ، ئۆرپ - ئادىتى تۇغۇلغاندىن كېيىن ئىجتىمائىي مۇھىت تەسىرىدە ھاسىل بولىدۇ . بۇ خىل ھالەت روھىي جەھەتتىكى ئامىللار ، ئەخلاق - پەزىلەت ، تەلىم - تەربىيىلەرنىڭ تەسىر كۆرسىتىشى ئارقىلىق ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ .

جانلىق مەۋجۇداتلار تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلىش ئارقىلىق ئالاھىدە يېڭى بىر خىل ھالەتنى شەكىللەندۈرسە ، بۇ دەسلەپكى مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ . يېڭىدىن پەيدا بولغان بۇ ئالاھىدە ھالەت ئۆزئارا بىرىكىپ يەنە بىر يېڭى ھالەتنى پەيدا قىلسا ، بۇ ئىككىنچى مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ . مىزاج ئادەتتە مۆتىدىل مىزاج ، غەيرىي مۆتىدىل مىزاج دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ .

1 . مۆتىدىل مىزاج

1) مۆتىدىل مىزاج : بىر - بىرىگە قارىمۇقارشى كەيپىياتلار ۋە نورمال ھالەتتە بولۇپ ، بىر - بىرىنى زىيادە چەكلەشتىن ، تىزگىنلەشتىن خالىي بولسا ، بۇ مۆتىدىل مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ . باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا ، كەيپىياتلارنىڭ تەبىئىي ھالدا بىر - بىرىگە مۇۋاپىق ھالەتتە تۇرۇشى ، مۆتىدىل مىزاج دېيىلىدۇ .

ھەرقانداق تەبىئىي مۇرەككەپ نەرسە ، مەيلى ئۇ ئادەم بەدىنىدە بولسۇن ياكى ئادەمنىڭ مەلۇم ئەزاسىدا بولسۇن ، ئۇنىڭدا مەۋجۇت بولغان تەبىئىي ۋە خىمىيىۋى ئۆزگىرىشلەرنىڭ نەتىجىسىدە ھاسىل بولىدۇ ، بۇنىڭ بىلەن بەدەن ياكى شۇ ئەزا ئۇچۇن زۆرۈر بولغان تەبىئىي خىزمەتلەر ئۆز جايىدا ئۆلچەملىك ئورۇندىلىپ تۇرىدۇ . مانا بۇ ، مۆتىدىل مىزاج ياكى ساغلام مىزاج دېيىلىدۇ . مۆتىدىل مىزاج يەنە ئىنسانلارنىڭ تۇرىگە ، جىنسىي ئايرىمىسىغا ، تېپىغا قاراپ پەرقلىنىدۇ . بارلىق مەۋجۇداتلار ئىچىدە ئىنسانلارنىڭ مىزاجى ئەڭ مۆتىدىل بولىدۇ . مۆتىدىل مىزاج ئادەملەرگىلا خاس . ئادەم بۇ ھەقىقىي مۆتىدىللىككە ئەڭ يېقىن تۇرىدۇ ، بۇ يېقىنلىق مۇناسىۋەت ھۆللۇك ، قۇرۇقلۇق ، ئىسسىقلىق ، سوغۇقلۇق كەيپىياتلارنىڭ ھەممىسىدە بولىدۇ ، مەسىلەن ، ئادەم ئەزالىرى ئىچىدە يۇرەككە ئوخشاش ئىسسىق ئەزا ، مېڭىگە ئوخشاش سوغۇق ئەزا ، جىگەرگە ئوخشاش ھۆل ئەزا ، سۆڭەككە ئوخشاش قۇرۇق ئەزا بولىدۇ ، بۇ ئەزالار ئۆز مىزاجلىرىغا ماس بولغاندا ، ئاندىن ھەقىقىي مۆتىدىللىككە يېقىن بولىدۇ . ئەمما ، ئادەمنىڭ مىزاجى ئۆزىدىكى ئىقتىدارى بىلەن مۆتىدىل بولمايدۇ . لېكىن ، بىرلا ئەزا — تېرە ئۆز ئىقتىدارى بىلەن مۆتىدىل بولىدۇ . بۇنىڭ تەپسىلاتىنى كېيىنكى قىسىملاردىن بىلىشكە بولىدۇ .

ئادەمنىڭ روھى باشقۇرغۇچى ئەزالارغا نىسبەتەن ھەقىقىي مۆتىدىللىككە يېقىن بولۇشى مۇمكىن ئەمەس ، بەلكى روھنىڭ مىزاجى مۆتىدىل ، لېكىن ئىسسىقلىق ۋە

هۆللۇك تەرەپكە مايىل كېلىدۇ . چۈنكى ، ھاياتلىق يۇرەك ۋە روھتىن باشلىنىدۇ ، ھاياتلىق ئىسسىقلىق بىلەن ، روھ ھۆللۇك بىلەن مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ . ئېنىقراق قىلىپ ئېيتقاندا ، ئىسسىقلىق ھۆللۇك بىلەن پەيدا بولۇپ ، ھۆللۇكتىن ئۇزۇقلىنىدۇ .

باشقۇرغۇچى ئەزا ئۇچ بولۇپ ، بۇنىڭ بىرى ، مېڭىدۇر ، مېڭىنىڭ مىزاجى سوغۇق-تۇر . مېڭە مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقى يۇرەك ۋە جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىغا تەڭ بولالمايدۇ . باشقۇرغۇچى (رەئىس) ئەزالارنىڭ يەنە بىرى ، يۇرەكتۇر ، يۇرەكنىڭ مىزا-جى قۇرۇقتۇر ، يۇرەك ھۆل ئىسسىق مىزاجنى ئاساس قىلىدۇ . يۇرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقى مېڭە ۋە جىگەر مىزاجىنىڭ ھۆللۇكىگە تەڭ بولالمايدۇ . مېڭىنىڭ مىزاجى بەك سوغۇق ئەمەس ، يۇرەكنىڭ مىزاجى بەك قۇرۇقمۇ ئەمەس ، لېكىن مېڭىنىڭ مىزاجى يۇرەك ۋە جىگەرگە قارىغاندا سوغۇقتۇر . بۇنى جالىنۇس ، ئىبىن سىنا شۇنداق ئاتىغان ، كېيىنكى تېببىي ئالىملارمۇ باشقۇرغۇچى ئەزالارنى بەش دەپ قاراپ ، ئاشقازان ۋە ئۆپكىنى قوشقان .

2) **مۆتىدىل جىنسىي مىزاج :** بىر جىنس ئىچىدىكى بىر شەخس مىزاجىنىڭ يەنە بىر شەخسنىڭ مىزاجىغا نىسبەتەن مۆتىدىلرەك بولۇشى ياكى مەلۇم شەخسنىڭ مىزاجى ئوخشاش تۇرىدىكى باشقا شەخسنىڭ مىزاجىدىن مۆتىدىل بولۇشىدۇر .

(1) مۆتىدىل جىنسىي مىزاج : ئەرلەرنىڭ مىزاجى ئاياللارنىڭ مىزاجىغا قارىغاندا مۆتىدىلرەك بولىدۇ .

3) **مۆتىدىل مىزاج مەقامى :** بىر مەملىكەتتە ياشىغان مىللەت ۋە خەلقنىڭ مىزاجى بىلەن باشقا مەملىكەتلەردە ياشىغان مىللەت ۋە خەلقنىڭ مىزاجىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى ، مەسىلەن ، ياۋروپالىقلارنىڭ مىزاجىنىڭ ئافرىقىلىقلارغا قارىغاندا مۆتىدىل-رەك بولۇشى ، ھىندىلار ، شىنجاڭدىكى مىللەتلەر ۋە سلاۋىيانلارغا ئوخشاش مىللەتلەر-نىڭ ئۆزىگە نىسبەتەن خاس مۆتىدىل مىزاجى بولىدۇ ، بۇ مىزاجنىڭ باشقا جايدا ياشىغۇ-چىلارغا مۆتىدىل بولماسلىقى مۆتىدىل مىزاج مەقامى دېيىلىدۇ .

ھەربىر قىتئە ، دۆلەت ياكى رايونلاردا ياشىغۇچى ئادەملەرنىڭ شۇ دۆلەتنىڭ ھاۋاسى-غا مۇۋاپىق كېلىدىغان خاس مىزاجى بولىدۇ . مەسىلەن ، خوتەنلىك ھاۋاسى قۇرۇق سوغۇق ، ئۇرۇمچىنىڭ ھاۋاسى ھۆل سوغۇق بولىدۇ ، شۇڭا بۇ ئورۇندىكى ئادەملەرنىڭ مىزاجىدىمۇ شۇنىڭغا ماس ھالدا ئوخشاشماسلىقلار بولىدۇ .

4) **مۆتىدىل سىنىپىي مىزاج :** بىر شەخسنىڭ مىزاجى ئالاھىدە بىر مىزاج بولۇپ ، بۇنداق مىزاج باشقىلاردا بولمىسا ، بۇ مۆتىدىل سىنىپىي مىزاج دېيىلىدۇ . يەنى ، ئۇنىڭ ھېس ـ تۇيغۇ ۋە باشقا ئىشلىرىدا ئۆزىنىڭ خاس پەۋقۇلئادە ئالاھىدىلىكلە-رى بولىدۇ .

5) **تۇر جەھەتتىن مۆتىدىل مىزاج :** ئادەملەرنىڭ ئىچىدىكى بىر شەخسنىڭ مىزاجىنىڭ باشقا بىر شەخسنىڭ مىزاجىغا نىسبەتەن مۆتىدىل بولۇشى شۇ شەخسنىڭ ئۆزىدە مەۋجۇت بولغان ئارتۇقچىلىقلار نەتىجىسىدە بارلىققا كېلىدۇ ، يەنى بۇ شەخس باشقا شەخسلەر بىلەن بەدەن تۈزۈلۈش جەھەتتە ئوخشاش بولسىمۇ ، ئەمما ئۇنىڭ پۈتۈن

بەدەن ئەھۋالى ، ئىچكى - تاشقى ھالەتلىرى ۋە روھىي ھالىتى باشقىلارغا نىسبەتەن ساغلام ۋە مۆتىدىل بولغانلىقى ئۈچۈن ، بۇنداق مىزاج مۆتىدىل نەۋئى جىنسىي مىزاج دېيىلىدۇ .

6) **مۆتىدىل مىزاج پەسلى :** مەلۇم بىر ئادەمنىڭ مىزاجىنىڭ مەلۇم بىر ۋاقىت ياكى پەسىللەردە ياخشى ، مۆتىدىل بولۇپ قېلىشى ، شۇنىڭدەك ئۆمرىنىڭ ھەربىر باسقۇچلىرىدا مىزاجىنىڭ مۆتىدىللىككە ئۆزگىرىشى ، مۆتىدىل مىزاج پەسلى دەپ ئاتىلىدۇ .

7) **مۆتىدىل مىزاج ئوزۇۋۈي زاھىرىي :** بۇ مىزاج ئىنسان ئەزالىرىنىڭ مەلۇم قىسىملىرىدا بولىدۇ . ئەزالار شۇ مىزاج بىلەن باشقا ئەزالاردىن پەرقلىنىدۇ . مەسىلەن ، سۆڭەكتە بولىدىغان مۆتىدىللىكتە قۇرۇقلۇق كۆپرەك بولىدۇ . مېڭىنىڭ مۆتىدىللىكىدە ھۆللۈك ، يۇرەكنىڭ مۆتىدىللىكىدە ئىسسىقلىق ، تالىنىڭ مۆتىدىللىكىدە سوغۇقلۇق كۆپرەك بولىدۇ . يۇقىرىقىلار مىزاجنىڭ ئارتۇق ياكى كەملىكىنى ئايرىيدىغان ئۆلچەمدۇر .

8) **مۆتىدىل مىزاج ئۆزۈيى باتىنىي :** بۇ مىزاج ھەربىر مۆتىدىل ئەزاغا ماس كېلىدۇ ، بۇنداق ئەزانىڭ مىزاجى ئەڭ ياخشى بولىدۇ . مىزاج تۈرلىرى جەھەتتىن قارىغاندا ، ھەقىقىي مۆتىدىللىككە يېقىن تۇر ئادەملەردە بولىدۇ ، ئېكسۇاتورغا يېقىن جايلاردا ياشىغۇچى كىشىلەرنىڭ مىزاجى ئەڭ مۆتىدىل بولىدۇ . بۇنداق جايلار كۈن نۇرىغا يېقىنلىقى سەۋەبىدىن ياخشى بولىدۇ . بەزى ھەكىملەر كۈن نۇرىغا يېقىن جايلار مۆتىدىللىكتىن چىقىپ كېتىدۇ ، دەپ قارايدۇ ، بۇ توغرا ئەمەس . چۈنكى ، ئېكسۇاتور ئەتراپىدىكى جايلاردا كۈن نۇرىنىڭ تىك چۈشۈشىنىڭ زىيىنى ۋە بۇ ھالەتنىڭ ھاۋانى ئۆزگەرتىشى باشقا جايلاردىكى كۈن نۇرىنىڭ يەرگە يېقىنلىقىنىڭ زىيىنىدىن ۋە ھاۋانى ئۆزگەرتىشىدىن كەمرەك بولىدۇ . يۇقىرى كەڭلىككە كۈن نۇرى تىك چۈشمىگەچكە بۇ تەسىر كەمرەك بولىدۇ . بۇنىڭدىن تاشقىرى ، ئېكسۇاتوردا ياشىغۇچى كىشىلەرنىڭ مىزاجى ، ئەخلاقىي ، خۇي - پەيلى ، تۇرمۇش ئادەتلىرى ياخشى بولىدۇ . ھاۋا ئۇلارغا كۆرۈنەرلىك تەسىر كۆرسەتمەيدۇ . ئېكسۇاتوردا ياشىمايدىغان ئەڭ مۆتىدىل مىزاجدىكى كىشىلەر تۆت ئىقلىمدا ياشىغۇچىلار ھېسابلىنىدۇ . چۈنكى ، بۇلار 2 ~ 3 ئىقلىمدا ياشىغۇچى كۆپ سانلىق كىشىلەرگە ئوخشاش ، كۈن نۇرى چۈشۈش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇنلۇقى سەۋەبىدىن كۈن نۇرىنىڭ تەسىرىدە كۆيمەيدۇ ۋە ئۇنىڭدىن يۇقىراق ئىقلىمدىكى جايلاردا ياشىغۇچى كۆپ ساندىكى كىشىلەر ، كۈن نۇرىنىڭ چۈشۈش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇنلۇقى سەۋەبلىك ئىنكاسى ئاستا ، بەدەنلىرى خام سېمىز بولمايدۇ .

ئەگەر يۇقىرىقى سەككىز خىل مۆتىدىللىك مەلۇم بىر كىشىدە ، يەنى شۇ كىشىنىڭ پۈتۈن ئەزاسىدا مەۋجۇت بولسا ، بۇ كىشى ئەڭ مۆتىدىل مىزاجلىق كىشى ھېسابلىنىدۇ . بۇنىڭدىن مەلۇمكى ، (باشقۇرغۇچى) ئەزالار ھەقىقىي مۆتىدىللىككە ئانچە يېقىن ئەمەس . بىلىش لازىمكى ، ھەقىقىي مۆتىدىللىككە ئەڭ يېقىن ئەزا گۆشتۇر . گۆشتىنمۇ يېقىنراقى تېرىدۇر . چۈنكى ، تېرە سوغۇق سۇ ياكى قاينىق سۇ ئارىلاشمىسىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىسا شۇركەنمەيدۇ ، ئۇنىڭدىن زەھەرلەنمەيدۇ ، تېرە تومۇرلىرىدىكى قانىنىڭ قىزىتىشى ۋە قۇۋۇتىنمۇ رەخت ئاياغنىڭ سوۋۇتۇش قۇۋۇتىگە باراۋەر كېلىدۇ . تېرە بەك قۇرۇق ،

بەك يۇمشاق ماددىلارنىڭ بىرىكمىسىدىن زەھەرلەنمەيدۇ ۋە ئۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ كەتمەيدۇ . چۈنكى ، تېرە يۇمشاق ماددىلارنى ھېس قىلمايدۇ ، بۇنداق يۇمشاق ماددىلار تېرىگە ئوخشىشىپ قالغانلىقتىن ، تېرە ئۇنى يەكلەيدۇ . ئەگەر ئۇ جىسىم تېرىگە قارىمۇ-قارشى بولسا تېرە ئۇنى يەكلەيدۇ . چۈنكى ، كەيپىياتلار بىر - بىرىگە مۇڭاپىق ، تەبىئەت-لىرى قارىمۇقارشى نەرسىلەرنىڭ بەزى قىسىملىرى بىلەن يېرىكلىشىدۇ . لېكىن ، تەبىئىتى ئوخشاش نەرسىلەر بىر - بىرىنى چەتكە قاقمايدۇ .

ئادەم بەدىنى تېرىسىنىڭ ئەڭ مۆتىدىل قىسمى قول تېرىسى بولۇپ ، قول تېرىسى-نىڭ ئەڭ مۆتىدىل قىسمى ئالقان تېرىسىدۇر . بۇنىڭدىنمۇ مۆتىدىل قىسمى ئالقان تېرىسىنىڭ ئوتتۇرىسى ، بۇنىڭدىنمۇ مۆتىدىلرەكى بارماقلارنىڭ تېرىسى ، بۇنىڭدىنمۇ مۆتىدىلرەكى كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ تېرىسى ، بۇنىڭدىنمۇ مۆتىدىلرەكى بارماق ئۇچىنىڭ تېرىسى بولۇپ ، بارماقلارنىڭ ئۇچى ئارقىلىق نۇرغۇن نەرسىلەرنى سېزىپ بىلگىلى ۋە شۇ نەرسە توغرىسىدا ھۆكۈم چىقارغىلى بولىدۇ . ھۆكۈم چىقارغۇچى ئىككى تەرەپكە تەڭ نىسبەتتە بولۇشى كېرەككى ، ئوتتۇراھاللىق ۋە مۆتىدىللىكنى سېزىلىشى لازىم .

شۇنى بىلىش لازىمكى ، بىز مەلۇم بىر دورىنى مۆتىدىل دېسەك ، ئۇنىڭ ھەقىقىي مۆتىدىللىكىنى كېيىپ ئېيتالمايمىز . چۈنكى ، بۇنداق ھالنىڭ بولۇشى مۇمكىن ئەمەس ، ئۇلارنىڭ ئادەم مىزاجىدىكى مۆتىدىللىك بىلەن ئوخشاش ئىكەنلىكىنىمۇ مۇتلەقلەشتۇرەلمەيمىز . ئەگەر شۇ ئادەمدىكى مۆتىدىللىكنى چۈشەنسەك ، ئۇ دورا ئادەم بەدىنىنىڭ ئۆزىدىن ۋۇجۇدقا كەلگەن بولاتتى . يۇقىرىقىلاردىن شۇنى بىلىشكە بولىدۇكى ، ئادەم ئەزالىرىدا دورا تۇغما ئىسىستقلىقنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاندا ياكى مەلۇم كەيپىيات بىلەن تەسىرلەشكەندە ، ئۇ كەيپىيات مەيلى ئادەم مىزاجىدىن ھالقىپ چىقىپ كەتسۇن ياكى ھالقىپ چىقىپ كەتمىسۇن ئادەم ئەزالىرىغا نىسبەتەن مۆتىدىل بولمىغان بىر خىل تەسىرنى بېرىدۇ . ئۇ دورا ئادەم ئەزالىرىدىكى تەسىرلىشىش مۇناسىۋىتى بىلەن ئاندىن مۆتىدىل بولىدۇ . شۇنىڭغا ئوخشاش بىر دورىنى ئىسىستق ياكى سوغۇق دېسەك ، ئۇ دورا ئۆز ماددىسىدا ئىسىستقلىقنىڭ ياكى سوغۇقلۇقنىڭ يۇقىرىسىدا ، دېگەن مەنىنى چۈشىنىش قىيىن . ئۇنىڭدىن ئۆز ماددىسىدا ئادەم ئەزالىرىدىن ئىسىستقراق ياكى سوغۇقراق ، دېگەن مەنىنى چۈشىنىش مۇھىم . بۇ ھالدا ئادەم مىزاجىغا ئوخشاش بولغان دورا تەبىئىي مۆتىدىل بولغان بولىدۇ . لېكىن ، بۇ دورىنى ئىسىستق ياكى قۇرۇق دېيىشتىكى سەۋەب شۇكى ، بۇ دورا ئادەم ئەزالىرىدا ئەسلىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان ئىسىستقلىق ياكى سوغۇقلۇقنى ئۇنىڭدىن يۇقىرىراق ئىسىستقلىق ياكى سوغۇقلۇققا ئايلاندۇرغانلىقتىن بو-لىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بەزى دورا ئادەم ئەزالىرىغا قارىغاندا سوغۇق ، چاياننىڭ ئەزالىرى-غا قارىغاندا ئىسىستق بولىدۇ ياكى ئادەم ئەزالىرىغا قارىغاندا ئىسىستق ، يىلان ئەزالىرىغا قارىغاندا سوغۇق بولىدۇ . مەلۇم بىر خىل دورىنىڭ تەبىئىتى بىر كىشىگە نىسبەتەن ئىسىستق ، تەسىرى كۈچلۈك بولسا ، يەنە بىر كىشىگە نىسبەتەن ئىسىستقلىقى كەمرەك بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئىنسانلارنىڭ مىزاجىنى تەڭشەشتە ، بىر دورا پايدا قىلمىسا ، باشقا دورىنى ئىشلىتىش لازىم .

يۇقىرىدا مۆتىدىل مىزاج توغرىسىدا توختىلىپ ئۆتتۇق . تۆۋەندە ئۇنىڭغا قارشى بولغان غەيرىي مۆتىدىل مىزاج توغرىسىدا توختىلىمىز .

2 . غەيرىي مۆتىدىل مىزاج

بۇ خىل چوڭ جەھەتتىن ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ :

(1) يەككە غەيرىي مۆتىدىل مىزاج (سۈئىلمىزاج بەست)

(2) مۇرەككەپ غەيرىي مۆتىدىل مىزاج (سۈئىلمىزاج مۇرەككەپ) .

يەككە غەيرىي مۆتىدىل مىزاج ئۆز ئىچىدىن يەنە تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ :

① ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش (سۈئىلمىزاج هار) : بۇ ئىسسىق مىزاج بولۇپ ، بۇنىڭدا بەدەندە ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەن بولىدۇ .

② سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش (سۈئىلمىزاج بارد) : بۇ سوغۇق مىزاج بولۇپ ، بۇنىڭدا بەدەندە سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەن بولىدۇ .

③ قۇرۇقلۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش (سۈئىلمىزاج يابىس) : بۇ قۇرۇق مىزاج بولۇپ ، بۇنىڭدا بەدەندە قۇرۇقلۇق ئېشىپ كەتكەن بولىدۇ .

④ هۆللۈكتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش (سۈئىلمىزاج رۇتەب) : بۇ هۆل مىزاج بولۇپ ، بۇنىڭدا بەدەندە هۆللۈك ئېشىپ كەتكەن بولىدۇ .

يۇقىرىقىلار مەلۇم بىر ئەزانىڭ بىرەر كەيپىياتىنىڭ نورمالسىزلىنىش هالىتىدىن ئىبارەت . مەسىلەن ، بىر ئەزانىڭ هارارەت دەرىجىسى زىيادە ئېشىپ كەتسە ياكى بەك تۆۆەنلەپ كەتسە ، شۇنىڭدەك ئۇنىڭ هۆللۈكى ياكى قۇرۇقلۇقى ۋە ياكى سوغۇقلۇقى نورمالسىز بولسا ، بۇ سۈئىلمىزاج دېيىلىدۇ . ئادەمنىڭ بىرەر ئەزاسىدا شۇنداق هالەت كۆرۈلسە ، شۇ ئەزانىڭ تەبىئىي خىزمىتىدە شۇ هالەتكە مۇۋاپىق نورمالسىزلىق پەيدا بولىدۇ . مەسىلەن ، يۇرەك هەرىكىتى تېزلىشىپ كەتسە ، قانىنىڭ ئايلىنىشى جانلىنىپ ، هارارەت يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ . نەتىجىدە ، ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش پەيدا بولىدۇ . يۇرەك هەرىكىتى ئاستىلاپ قانىنىڭ ئايلىنىشى سۈسلاشقاندا ، بەدەن هارارىتى تۆۆەنلەپ كېتىدۇ . ئەگەر ئەزالارنىڭ سۈيۇقلۇق تەركىبى كېمەيسە ياكى يوقالسا ، بۇنىڭدىن قۇرۇقلۇق پەيدا بولىدۇ ، ئۇلارنىڭ تەبىئىي خىزمىتىگە تەسىر يېتىدۇ . يۇقىرىقىلار نورمالسىز مىزاجنىڭ ئىپادىلىرىدۇر .

ئومۇمەن ، پۈتۈن بەدەندە ياكى مەلۇم بىر ئەزادا پەيدا بولغان مىزاج بۇزۇلۇش هەمىشە بىر هالەتتە بولمايدۇ . مەسىلەن ، ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش ، بەدەندە قۇرۇقلۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشنى ؛ سوغۇقلۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش ، بەدەندە هۆللۈكتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشنى پەيدا قىلىدۇ . ئەزالارنىڭ بىر خىل خىزمىتىگە دەخلى يەتسە ، بۇ تەسىر ئىككىنچى تۈردىكى خىزمەتكىمۇ دەخلى يەتكۈزىدۇ . يەككە غەيرىي مۆتىدىل مىزاج يەككە هالەتتىن مۇرەككەپ هالەتكە ئۆتىدۇ ، بۇ مۇرەككەپ غەيرىي مۆتىدىل مىزاج دېيىلىدۇ . بۇمۇ تۆۆەندىكىدەك تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ .

① قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئىلمىزاج ھار يابىس) :
بۇنىڭدا ، بەدەندە قۇرۇقلۇق بىلەن ئىسسىقلىق بىللە ئېشىپ كەتكەن بولىدۇ .
② ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئىلمىزاج ھار رۇتەب) :
بۇنىڭدا ، بەدەندە ھۆللۈك بىلەن ئىسسىقلىق بىللە ئېشىپ كەتكەن بولىدۇ .
③ ھۆل سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئىلمىزاج بارد رۇتەب) :
بۇنىڭدا ، بەدەندە ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇق بىللە ئېشىپ كەتكەن بولىدۇ .
④ قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئىلمىزاج بارد يابىس) :
بۇنىڭدا ، بەدەندە قۇرۇقلۇق ۋە سوغۇقلۇق بىللە ئېشىپ كەتكەن بولىدۇ .

پۈتۈن بەدەنگە ياكى مەلۇم بىر ئەزاغا ھۆللۈك ھەم ئىسسىقلىقنىڭ تەسىرى بىللە يەتكەندە پەيدا بولىدىغان نورمالسىز ھالەت ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش دېيىلىدۇ . مەسىلەن ، ئىسسىق گاز ۋە پۇراقلىق سۇيۇقلۇقلارنىڭ تەسىر قىلغىنىغا ئوخشاش .

ئىسسىقلىق ھەم قۇرۇقلۇقنىڭ تەسىرى بىلەن پەيدا بولغان نورمالسىز ھالەت قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش دېيىلىدۇ . مەسىلەن ، ئاپتاپنىڭ ئىسسىقلىقى ئومۇمىي بەدەنگە ياكى مەلۇم بىر ئەزاغا (مەسىلەن ، كۆزگە ياكى باشقا ئەزالارغا) تەسىر قىلىش بىلەن پەيدا بولغان نورمالسىز ھالەتكە ئوخشاش .

سوغۇقلۇق ھەم ھۆللۈكنىڭ بىرلىكتە تەسىر قىلىشى بىلەن پەيدا بولغان نورمالسىز ھالەت ھۆل سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش دېيىلىدۇ . مەسىلەن ، قار ، يامغۇر ۋە سوغۇق سۇنىڭ تەسىرىگە ئوخشاش .

سوغۇقلۇق ۋە قۇرۇقلۇقنىڭ تەسىرى بىلەن پەيدا بولغان نورمالسىز ھالەت ، قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش دېيىلىدۇ . مەسىلەن ، سوغۇق ھەم قۇرۇق ھاۋانىڭ تەسىر قىلىشىغا ئوخشاش .

يۇقىرىقى ئەھۋاللاردا ئىنسان بەدىنىدە بىرىنچى قېتىم تەسىرگە ئۇچراپ ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدىغىنى بەدەندىكى مۇھىم تەبىئىي سۇيۇقلۇقلاردۇر . مەسىلەن ، تۆت خىل خىلىت ۋە باشقا ماددىلار . ئومۇمەن ، مىزاج توققۇز تۈرلۈك بولىدۇ ، بۇنىڭ بىر تۈرى نورمال مىزاج ، تۆت تۈرى يەككە غەيرىي مۇتىدىل مىزاج ، قالغان تۆت تۈرى مۇرەككەپ غەيرىي مۇتىدىل مىزاج . ھەرقانداق ئىنساننىڭ مىزاجى مۇشۇ توققۇز خىل مىزاجنىڭ سىرتىدا بولمايدۇ .

يۇقىرىقى سەككىز تۈرلۈك مىزاجلاردىن يەككە نورمالسىز مىزاجنىڭ كېلىپ چىقىشى بىرلا زىددىيەتتىن بولىدۇ . مۇرەككەپ نورمالسىز مىزاجنىڭ كېلىپ چىقىشى ئىككى زىددىيەتتىن بولىدۇ . بىرلا زىددىيەتتىن كېلىپ چىققان مىزاجغا تەسىر قىلغۇچى زىددىيەت بىرلا بولىدۇ . بۇنداق مىزاج ئىككى خىل بولىدۇ . بۇنىڭ بىرى ، ئېھتىياجدىن ئارتۇق ئىسسىقلىق بولۇپ ، ئېھتىياجدىن ھۆلرەك ياكى قۇرۇقراق بولمايدۇ . يەنە بىرى ، مىزاجنىڭ ئېھتىياجىدىن ئارتۇق سوغۇق بولۇپ ، قۇرۇقراق ياكى ھۆلرەك بولمايدۇ . مۇتىدىل بولۇپ چىقىشى تەسىرلەنگۈچى زىددىيەتتە بولىدۇ . بۇ ، تۆۋەندىكىدەك ئىككى

خىلغا ئايرىلىدۇ :

بىرىنچى خىلى ، ئېھتىياجدىن قۇرۇقراق بولۇپ ، ئېھتىياجدىن ئىسسىق ياكى سوغۇقراق بولمايدۇ . ئىككىنچى خىلى ، ئېھتىياجدىن ھۆلرەك بولۇپ ، ئېھتىياجدىن ئىسسىقراق ياكى سوغۇقراق بولمايدۇ . لېكىن ، بۇ تۆت خىل ئاددىي مىزاجلار ھەرۋاقىت بىللە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ . چۈنكى ، ئېھتىياجدىن ئارتۇق . قۇرۇق مىزاج بەدەننى بەك قۇرغاق قىلىپ قويىدۇ . ئېھتىياجدىن ئارتۇق سوغۇق مىزاج بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ . ئېھتىياجدىن ئارتۇق قۇرۇق مىزاج بەدەننى تېز سوغۇق قىلمايدۇ . ئېھتىياجدىن ئارتۇق ھۆل مىزاج ئوتتۇراھال دەرىجىدە بولسا ، ئەزالارنى سوۋۇتۇشتا قۇرۇقلۇقتىن تېزرەك سوۋۇتۇپ قويىدۇ ، ئارتۇق دەرىجىدە بولمىسا ئەزالارنى ئۇزاق مۇددەت ساغلام ساقلاپ ، ئاخىردا ئېھتىياجدىن سوغۇقراق قىلىپ قويىدۇ . بۇنىڭدىن شۇنى بىلىش لازىمكى ، بەدەن ساغلاملىقىنىڭ ئىسسىقلىققا بولغان ئېھتىياجى سوغۇقلۇققا قارىغاندا كۆچلۈكرەك بولىدۇ . ئەنە شۇلار تۆت تۈرلۈك ئاددىي يەككە مىزاجلاردۇر .

مۇرەككەپ نورمالسىز مىزاج ئىككى خىل زىددىيەتتىن پەيدا بولىدۇ . بۇنىڭ مىسالى شۇكى ، مىزاج ئېھتىياجدىن ئارتۇق ئىسسىقتا ھۆل بولىدۇ ياكى ئېھتىياجدىن ئارتۇق ئىسسىق ياكى قۇرۇق بولىدۇ . ئېھتىياجدىن ئارتۇق سوغۇقتا ھۆل بولىدۇ ياكى ئېھتىياجدىن ئارتۇق قۇرۇق بولىدۇ . لېكىن ، بىرلا ئىسسىق ۋە قۇرۇقتا ھۆل قۇرۇق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس .

يۇقىرىقى سەككىز خىل غەيرىي تەبىئىي مىزاجنىڭ ھەربىرى ماددىسىز ھەر خىل كەيپىيات سەۋەبىدىن ياكى ماددا بىلەن تۆت خىلىتنىڭ سان ـ سۈپەت جەھەتتىكى ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ .

ئۇلۇغ ئالىم ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنا ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆز مىزاج تەڭپۇڭلۇقىنى بىلىشىنى ، شۇنىڭغا ئاساسەن ئوزۇقلۇقلارنى تاللاش ۋە ماسلاشتۇرۇشنى بىلىشىنى ، جىسمانىي ۋە ئەسەبىي زەخمىلىنىشتىن (روھىي كەيپىياتنىڭ بۇزۇلۇشىدىن) ساقلىنىشنى ، ساقلىقنى ساقلاش بىلىملىرىنى ياخشى بىلىشنى تەلەپ قىلغان . ئۇ ، «ئۆز مىزاجنى بىلمەسلىك ئىنسان ئەقلىدىكى بىلىش پائالىيىتىنىڭ بىرىنچى ئوبيېكتىنى بىلمەسلىك ، بۇ ، ھايۋانلىق ، ھېچبولمىغاندا نادانلىق بولىدۇ» دېگەن .

ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنا مىزاجنى ياخشىلاش ئۈچۈن تېببىي ئەخلاققا رىئايە قىلىشنى تەلەپ قىلىپ : «قۇياش قارىغۇ كىشىگە كۆرۈنمىگىنىدەك ، توغرا يول بەلگىلىرىمۇ بىلىمسىزلەرگە كۆرۈنمەيدۇ» دەپ كۆرسەتكەن .

مىزاج ئىلمىنىڭ چېتىلىش دائىرىسى ناھايىتى كەڭ بولۇپ ، بۇ بىر تەرەپتىن كائىناتتىكى ماددىلار ، ئۆسۈملۈكلەر ، مەدەننىڭ تەبىئىي خاراكتېرى ۋە خۇسۇسىيەتلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالسا ، ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا ، پسىخولوگىيە ، فىزىئولوگىيە ، روھىي ۋە ماددىي خۇسۇسىيەتلەرنى ، شۇنىڭدەك ئادەم بەدىنىنىڭ ساقلىقىنى ۋە كېسەللىك ھالىتىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان بىر ئالاھىدە بىلىمنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئادەم بەدىنى ۋە ئۇنىڭ پۈتۈن ئەزالىرىنىڭ تەبىئىي خىزمەت ھالەتلىرىنى

ئىپادىلەپ بېرىشتىمۇ «نورمال مىزاج» (مۆتىدىل مىزاج) دېگەن سۆز بىلەن ئىپادە قىلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ نورمالسىز ھالەتلىرى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى كېسەللىك ھالىتى سۈئىلمىزاج دەپ ئىپادە قىلىنىدۇ. ئادەم بەدىنىدە بۇنداق نورمالسىز ھالەتنىڭ كېلىپ چىقىشىدا ئىچكى - تاشقى جەھەتتە نۇرغۇن سەۋەبلەر بولسىمۇ، بۇ يەردە كۆزدە تۇتۇلىدىغىنى، پەقەت بەدەننىڭ ئۆزى ياكى بىرەر ئەزاسىدا، ھەمىشە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدىغان سۇيۇقلۇقلارنىڭ سان - سۈپەت جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلىرىدىن ئىبارەت.

2 - پەسىل مادىسىز مىزاج بۇزۇلۇش

بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە بىرەرقانداق غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش بولماستىن، پەقەت ئۇنىڭ تەبىئىي خىزمىتىدە، يەنى نورمال فىزىئولوگىيىسىدە نورمالسىز ھالەت پەيدا بولسا، بۇ مىزاج مادىسىز مىزاج بۇزۇلۇش (سۈئىلمىزاج سازەج) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ مەنىسى، شۇ ئورۇندا يات مادىدىي نەرسە بولمىغان مىزاج ئۆزگىرىشى دېگەنلىك بولىدۇ. مەسىلەن، شۇ ئەزانىڭ ئۆزىگە ياكى ئومۇمىي بەدەنگە بىۋاستە ياكى ۋاستىلىك ھالدا ئىچكى ياكى تاشقى جەھەتتىن نورمالسىز ھالەت (تېگىشلىك بولمىغان) ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق يېتىش بىلەن شۇ ئەزانىڭ نورمال ھەرىكىتى بۇزۇلسا، بۇ، مىزاجنىڭ مادىسىز بۇزۇلۇشى دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن، بەدەن ياكى يەرلىك ئورۇنغا يۇقىرى دەرىجىلىك قىزىقلىق تەسىر قىلسا، يەرلىك ئورۇننىڭ قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ، نېرۋىلىرى قوزغىلىدۇ. ماددا ئالمىشىش خىزمىتىمۇ تېزلىشىپ، سەزگۈ نېرۋىلىرى غىدىقلىنىش بىلەن ئاغرىق پەيدا بولىدۇ ۋە قىزىقىشى سېزىلىدۇ. ئەمما، شۇ ئورۇننىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە دەسلەپتە بىرەرقانداق غەيرىي نورمال ئۆزگىرىش كۆرۈلمەيدۇ. ئادەملەرنىڭ بېشىدىكى قان تورمۇرلار كېڭىيىپ كېتىپ، قان ئايلىنىشقا تەسىر يېتىدۇ. ھاۋانىڭ قۇرۇق ھەم شالاڭلىقى بىلەن مېڭىگە ئوكسىگېن يېتىشمەي ئادەم ھوشىدىن كېتىدۇ. قىزىش ئېغىرلىشىشتىن باش ئاغرىش ۋە باش قېيىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئىسسىقتىن بولغان مادىسىز مىزاج بۇزۇلۇش (سۈئىلمىزاج سازەج ھار) دېيىلىدۇ. بۇنى داۋالاش ئۈسۈلى: بىمارنى دەرھال سوغۇق، سالقىن جايغا يۆتكەپ، بەدىنىگە سوغۇق سۇ قۇيۇپ، سوۋۇتۇش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈشتىن ئىبارەت. بەزى ئەھۋاللاردا پەۋقۇلئاددە سوغۇقلۇق تەسىرى بىلەنمۇ ئادەم بەدىنى ياكى مەلۇم ئەزالاردا نورمالسىز ئەھۋال كۆرۈلسە، بۇ سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش (سۈئىلمىزاج بارد) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنى ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ. ئومۇمىي بەدەن ياكى بىرەر ئەزانىڭ نورمال سۇيۇقلۇقى ئازىيىپ، شۇ ئەزادا قۇرغاقلىق، تارتىشىش، قۇرۇش پەيدا بولسا، بۇ قۇرۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش (سۈئىلمىزاج يابىس) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭغا سۇيۇقلۇق تولۇقلاش ئارقىلىق چارە قىلىنىدۇ. بۇ ئۈسۈللار ئۈيغۇر تېبابىتىدە تەڭشەش (تەئىل)، سوۋۇتۇش (تەبرىد)، قىزىتىش (تەس-

خىن) ، ھۆللۈك يەتكۈزۈش (تەرتىيپ) ، قۇرۇتۇش (تەجفىق) دېگەن سۆزلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ . يۇقىرىقى ئەھۋاللارنىڭ ھەممىسى ئادەم ئەزالىرىدا كۆرۈلىدىغان نورمالسىز ئۆزگىرىشلەر بولۇپ ، بۇ داۋالاش چارە ـ تەدبىرلىرىمۇ ئىلمىي ئاساسقا ئىگە ۋە ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن . ئىلگىرى ، ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەرىيىسىدىكى ئاناسور ، مىزاج ، ئەخلات دېگەن ئىلمىي ئاتالغۇلارنى خىيالىي نەرسىلەر ، ئىلمىي ئاساسى يوق دېگۈچىلەر بولغان ، بۇنداق قاراشلارنىڭ خاتا ئىكەنلىكىنى كلىنىكىدىكى ئەمەلىيەتلەر ، يۇقىرىدىكى نەزەرىيە-ۋى ئاساسلار ئىسپاتلاپ بەردى . ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك ھالەتلىرى زامانىۋى تېبابەتتە فۇنكسىيىلىك كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ .

3 ـ پەسىل ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش

ئىنسان بەدىنىدىكى ياكى ئۇنىڭ مەلۇم بىر ئەزاسىدىكى خىلىتلارنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتىكى ئۆزگىرىشى ياكى باشقا يات ماددىلارنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان نورمالسىز ھالەتلىرى ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش (سۈئىلمىزاج ماددىي) دەپ ئاتىلىدۇ .

بۇ ماددا مەيلى تۆت خىلىت بولسۇن ، ياكى باشقا ماددىلار بولسۇن ياكى بۇ ماددىلار تومۇرلارنىڭ ئىچىدە بولسۇن ، ياكى تومۇرلارنىڭ سىرتىدىكى توقۇلمىلار ۋە ياكى پۈتۈن ھۆجەيرىلەردە بولسۇن ، ۋە ياكى ماددىلارنىڭ سان ـ سۈپەت جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلىرى-دىن بولسۇن ، ھەممىسى ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش دەپ ئاتىلىدۇ . مەسىلەن ، بەدەندە قان ياكى سەپرا خىلىتىنىڭ زىيادىلىكى سەۋەبىدىن ھارارەت پەيدا بولىدۇ ، قاننىڭ ئازىيىپ قېلىشى ياكى بەزىدە بەلغەم خىلىتى مىقدارىنىڭ كۆپىيىپ قېلىشى بىلەن بەدەننىڭ ھارارىتى سوۋۇپ كېتىدۇ . شۇنىڭدەك بەدەندىكى ھەر خىل ماددىلارنىڭ سۈپەت جەھەتتىكى ئۆزگىرىشى (تەبىئىي ۋە خىمىيىۋى ئۆزگىرىشلىرى) سەۋەبىدىن ، بەدەندە ھەر خىل كەيپىياتلار ، ھەر خىل كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ .

ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئەزالاردىكى تەسىر قىلىش مېخانىزمى تۆۋەندىكىچە بولىدۇ : غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار ئەزالار كاناللىرى ۋە قان تومۇرلىرىدا توپلىشىپ ياكى ئەزالارنىڭ توقۇلمىلىرى ئىچىگە ئۆتۈپ ، ھۆجەيرىلەرگىچە سىڭگەن بولىدۇ . بۇنداق ئەھۋالدا ، بۇ ماددا شۇ ئەزادا ئىششىق پەيدا قىلىدۇ . بۇ ئىششىق بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولغان بولسا ، ئۇ سۇلۇق ئىششىق دېيىلىدۇ . قان خىلىتىدىن پەيدا بولغان بولسا ، ئۇ ياللۇغلىنىش دېيىلىدۇ . ئىششىق كېسەللىك مەنبەسىگە قاراپ ئىسسىقتىن پەيدا بولغان ئىششىق ، سوغۇقتىن پەيدا بولغان ئىششىق دەپ ئايرىلىدۇ . سەپرا خىلىتىدىن پەيدا بولغان بولسا ، ئۇ ئۆتكۈر ياللۇغلىنىش ياكى قوقاقلاش دەپ ئاتىلىدۇ . سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولغان بولسا ، بۇ قاتتىقلىشىش ياكى چىرىش خاراكتېرلىك ئىششىق دەپ قارىلىدۇ . ئەگەر يۇقىرىقى ماددىلار يەرلىك ئورۇندا ئىششىق پەيدا قىلمىغان ، ئەمما بەدەننىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىگە تەسىر كۆرسىتىپ ، غەيرىي ئۆزگىرىش پەيدا قىلغان بولسا ، بۇ ئەزالار شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى دەپ ئاتىلىدۇ . مەسىلەن ، قان تومۇرلاردا

قانۇنلۇق ئۇيۇپ قېلىشى ، سەپرا ۋە سەۋدا خىلىتىنىڭ يەدەن توقۇلمىلىرى ۋە مۇسكۇللىرىنى بۇزۇپ ئۆزگەرتىۋېتىشى قاتارلىقلار .

خۇلاسىلىگەندە ، مىزاج بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر دەسلەپتە يەككە ئەزادا پەيدا بولىدۇ ، بۇ شۇ يەككە ئەزانىڭ ئەسلىي مىزاجى نورمال هالىتىدىن چىقىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ .مىزاج بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر (مەرەزى سۇئىلمىزاج) مەيلى ماددىلىق بولسۇن ياكى ماددىسىز بولسۇن ، سەككىز خىلغا بۆلۈنىدۇ . تۆتى يالغۇز (مۇفرەد) ، تۆتى مۇرەككەپ بىرلەشمەدۇر . ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ سەككىز خىل تۈرى تۆۋەندىكىچە :

① ئىسسىقتىن بولغان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئىل مىزاج ماددى هار)

② سوغۇقتىن بولغان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئىل مىزاج ماددى بارد)

③ هۆللۈكتىن بولغان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئىل مىزاج ماددى روتەب)

④ قۇرۇقلۇقتىن بولغان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئىل مىزاج ماددى يابىس)

⑤ قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئىل مىزاج ماددى هار يابىس)

⑥ هۆل ئىسسىقتىن بولغان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئىل مىزاج ماددى هار روتەب)

⑦ هۆل سوغۇقتىن بولغان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئىل مىزاج ماددى بارد تەب)

⑧ قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئىل مىزاج ماددى بارد يابىس) .

يۇقىرىقىلار ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ سەككىز خىل تۈرى بولۇپ ، بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكى بەزىدە پۈتۈن ئەزالاردا پەيدا بولىدۇ . مەسىلەن ، هارارەتلىك تەبىدىقلەرگە ئوخشاش . بەزىدە بىرەر يەرلىك ئورۇن ۋە ئەزالاردا پەيدا بولىدۇ ، يەنى ئاقكېسەلگە ئوخشاش .

4 ـ پەسىل ئادەم بەدىنىدىكى ئەزالارنىڭ مىزاجلىرى

تېۋىپلار شۇنى بىلىشى لازىمكى ، ئادەملەر تۇغۇلۇشىدىنلا هەربىر ئەزادا ئۆزىگە لايىق مىزاج شەكىللەنگەن بولىدۇ . بۇ دۇنيادىكى بارلىق جانلىقلار ئىچىدە ئادەملەردىلا هەرقايسى ئەزالارنىڭ قۇۋۋەتلىرىگە مۇناسىپ كېلىدىغان ئەڭ نورمال مىزاج شەكىللەنگەن ، بۇ ئادەمنىڭ هەربىر ئەزاسىغا مۇۋاپىق مىزاجدۇر . بەزى ئەزالار ئىسسىقراق ، بەزى ئەزالار سوغۇقراق ، بەزى ئەزالار قۇرۇقراق ، بەزى ئەزالار هۆلرەك مىزاجغا ئىگە . ئادەم ئەزالىرىدىكى ئەڭ ئىسسىق مىزاجغا ئىگە بولغىنى روهتۇر . روهنىڭ پەيدا بولۇش ئورنى يۈرەكتۇر ، ئۇنىڭدىن كېيىن تۇرىدىغىنى قاندۇر ، چۈنكى قان جىگەردە پەيدا بولسىمۇ ، يۈرەككە يېتىپ بېرىپ ، جىگەردە مەۋجۇت بولمىغان ئىسسىقلىقنى يۈرەكتىن قوبۇل قىلىدۇ . قاندىن كېيىن تۇرىدىغان ئىسسىق مىزاجلىق ئەزا جىگەردۇر . چۈنكى ، جىگەر

ئۇيۇغان قانغا ئوخشاش ئەزادۇر . جىگەردىن كېيىن تۇرىدىغىنى ئۆپكە ، ئۇنىڭدىن كېيىن تۇرىدىغىنى مۇسكۇللاردۇر . سوغۇق مىزاجدىكى ۋىرۇس سەۋەبىدىن ئۇنىڭ ئىسسىقلىقى ئۆپكىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن تۆۋەنرەك بولىدۇ . مۇسكۇللاردىن كېيىن تۇرىدىغان ئىسسىق مىزاجلىق ئەزا تارىمۇشلاردۇر . نېرۋىلارنىڭ باغلىغۇچى مۇسكۇللىرى ئۆزئارا تۇتۇشۇشى سەۋەبىدىن ئىسسىقلىقتا ئاددىي مۇسكۇللاردىن يىراقراق تۇرىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن تۇرىدىغىنى تالدۇر . چۈنكى ، تالدا قويۇق قان بولىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن تۇرىدىغىنى بۆرەك بولۇپ ، بۇ ئەزادا قان كۆپ ئەمەس . ئۇنىڭدىن كېيىنكى ئورۇندا ھەرىكەتچان تومۇرلار (ئارتېرىيىلەر) تۇرىدۇ . بۇ تومۇرلارنىڭ ئىسسىقلىقى نېرۋىلارغا نىسبەتەن ماددىي بولغانلىقى سەۋەبلىك ئەمەس ، بەلكى ئۆزىدىكى قان ۋە روھنىڭ ئىسسىقلىقىنى قوبۇل قىلىش سەۋەبىدىن بولىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىنكىسى ھەرىكەتسىز تومۇرلار (ۋېنا تومۇرلىرى) تەبىقىسىدۇر . بۇلار ئىسسىقلىقنى پەقەت قاندىن ئالىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن تۇرىدىغىنى تېرىدۇر ، تېرە ئىچىدىكى ئالقان تېرىسى بولۇپ ، مىزاجى مۆتىدىلدۇر .

ئەزالار ئىچىدە ئەڭ سوغۇق مىزاجلىق ماددا بەلغەمدۇر . ئۇنىڭدىن كېيىن تۇرىدىغىنى چاۋا ياغلار ، چاچلار ، سۆڭەكلەر ، پەيلەر ، مېڭە ، يۇلۇن ، نېرۋىلار ، سۈيدۇك خالتىسى قاتارلىق ئەزالاردۇر .

ئادەم ئەزاسىدىكى ئەڭ ھۆل ماددا بەلغەم خىلىتى بىلەن قان خىلىتى ، چاۋا ياغ ، مېڭە ، ئەمچەك ، گۆشتىن كېيىن ئۆپكە ، جىگەر ، تال ، بۆرەك ، تارىمۇشلار ، ئۇنىڭدىن كېيىن تېرىدۇر . بۇ تەرتىپنى بۇرۇنقى پېشقەدەم ھەكىملەر بايقىغان . جالىنۇس ، ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنالارمۇ شۇنداق قارىغان .

شۇنى بىلىش كېرەككى ، ئۆپكە ئۆز ماددىسىدا ۋە تەبىئىتىدە بەك ھۆل مىزاجمۇ ئەمەس ، چۈنكى ھەربىر ئەزانىڭ تەبىئىي مىزاجى ئۆزىدە يېغىلىپ ساقلانغۇچى خىلىتلارنىڭ مىزاجىغا ئوخشايدۇ . ئۆپكە ئەڭ ئىسسىق مىزاجدىكى قاندىن ئوزۇقلىنىدۇ . ئۇ قانىنىڭ كۆپ قىسمى سەپراغا ئارىلاشقان بولىدۇ . بۇنى جالىنۇس ، ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنا شۇنداق تەرىپلىگەن . خوتەندىكى پېشقەدەم ھەكىملەردىن تۇردى مۇھەممەد ئاخۇنۇم ، ئابلىمىت يۈسۈپ دامۇللام ، ئەمەت ھاجىم ، ئىلىخان ھەزرىتىملەر بۇ توغرىسىدا 50 ~ 60 يىلدىن ئارتۇقراق ئىزدىنىش ۋە تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ، يۇقىرىقىلارنىڭ توغرا ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىغان . ئەزالاردا پەيدا بولۇپ كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان بۇخاراتلار (گاز - بۇسلار)نىڭ ئۆپكىگە ئېقىپ كەلگۈچى ماددىلىرىدىن ئۆپكىدە ھۆللۈك كۆپ توپلىنىپ قالىدۇ . بۇلارنىڭ قانۇنىيەتلىرى يۇقىرىقىدەك بولغاچقا ، جىگەر تۇغما ھۆللۈك تۇپەيلىدىن ، ئۆپكىدىن ھۆل مىزاجلىقراق بولىدۇ .

ئۆپكە دائىم ھۆللۈگۈچىدە ھۆللىنىپ ھۆللۈككە ئېرىشىدۇ . شۇنىڭغا ئوخشاش ، بەلغەم ۋە قانىنىڭ ئەھۋالىنى تۆۋەندىكى جەھەتلەردىن چۈشىنىش مۇمكىن ، بەلغەمنىڭ ھۆللۈكى كۆپىنچە ھۆللىنىش تۇپەيلىدىن ، قانىنىڭ ھۆللۈكى بولسا ئۆز ماددىسىدا توپلانغان ھۆللۈك تۇپەيلىدىندۇر . ئۇنىڭ ئۇستىگە ، سۇغا ئوخشاش سۈيۇق بەلغەمنىڭ تەبىئىتىدىكى ھۆللۈك قوشۇلسا ، قاندىكى ھۆللۈكتىن كۆپرەك بولىدۇ . چۈنكى ، قان تولۇق

يېتىلىش جەريانىدا ، سۈيۇق بەلغەمنىڭ قانغا ئايلىنىشى نەتىجىسىدە ، ئۇنىڭدىكى ھۆللۈكنى كۆپلەپ قوبۇل قىلىدۇ . ئادەم ئەزالىرىدىكى ئەڭ قۇرۇقنىڭ قۇرۇقى چاچتۇر . چۈنكى ، چاچنى پەيدا قىلغۇچى بۇس - بۇخارات بولىدىغان خىلتىلار تارقىلىپ كېتىپ ، خاس تۈتۈن قىسمى يىغىلىپ قالغان بولىدۇ . چاچ ئەسلىي تۈتەك گازدىن پەيدا بولىدۇ . چاچتىن كېيىنكى قۇرۇق ئەزا سۆڭەكتۇر ، چۈنكى سۆڭەك ئەزالار ئىچىدە ئەڭ قاتتىق ئەزادۇر ، لېكىن چاچتىن ھۆلرەك بولىدۇ . سۆڭەكنىڭ تەركىبىدە قان كۆپ بولۇپ ، تۇغما ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرگۈچى ۋە ئۇلارنى ئۆزىگە ئۆزلەشتۈرگۈچى ئەزادۇر . شۇنىڭ ئۈچۈن ، كۆپ ساندىكى ھايۋانلار سۆڭەكلەرنى ئۆزىگە ئوزۇق قىلىدۇ .

چاچ كۆپ ساندىكى ھايۋانىڭ ئوزۇقى بولالمايدۇ ، لېكىن ئايرىم قىسىملىرىغا ئوزۇق بولىدۇ . مەسىلەن ، شەپەرەڭلەر چاچنى ئوزۇق قىلىپ ياشايدۇ .

مەرھۇم ئۇستازىمىز تۇردى مۇھەممەد ئابدۇراخمان ئەللامە بىلەن سۆڭەك ۋە چاچ-تىن ئوخشاش مىقدارىدا ئېلىپ ، قازاندا كۆيدۈرگەنىدۇق . شۇ ۋاقىتتا سۆڭەكتىن سۇ ۋە ياغ ئاققان ، تېگىدە ئازراق كۈل قالغان . بۇمۇ سۆڭەكنىڭ چاچتىن ھۆلرەك بولىدىغان-لىقىنى ئىسپاتلايدۇ .

سۆڭەكتىن كېيىن تۇرىدىغان قۇرۇق ئەزا (كۆمۈرچەكتۇر) ، ئۇنىڭدىن كېيىن كۆك قان تومۇر ، ھەرىكەت نېرۋىلىرى ۋە سېزىش نېرۋىلىرىدۇر . ھەرىكەت نېرۋىلىرى ئەلۋەتتە بەكرەك قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ . سېزىش نېرۋىلىرى بەكرەك سوغۇق بولۇپ ، مۇتىدىلدىن ئارتۇق قۇرۇق ئەمەس ، بەلكى مۇتىدىلگە يېقىنراقتۇر . سوغۇقلۇقمۇ مۇتە-دىل ، لېكىن بەك ئەمەس . سېزىش نېرۋىلىرىدىن كېيىنكى قۇرۇق ئەزا تېرىدۇر (ھەربىر ئادەم ، ھەربىر ھايۋان ۋە ئۇلارنىڭ ھەربىر ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىگە مۇناسىپ بىر خىل مىزاج شەكىللىنىپ چىققان بولىدۇ .بۇ مىزاج شۇ ئادەم ياكى شۇ ھايۋانىنىڭ شۇ ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى مۇۋاپىق ئورۇندىشى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ) .

شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئادەملەردە ئۆزىنىڭ خىزمىتىنىڭ ئۇلۇغلۇقى ۋە شەرەپلىكلىكىگە قاراپ ، شۇنىڭغا مۇۋاپىق مىزاج شەكىللەنگەن . ئەگەر بۇ خىزمەتلەردە مەسىلە كۆرۈلسە ، ئۇ ئەزادىكى مىزاجنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىگە دالالەت قىلىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

جىگەرنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ . چۈنكى ، بىرىنچىدىن ، بۇنىڭدا قان تومۇرلار ناھايىتى كۆپ . ئىككىنچىدىن ، جىگەردە ماددا ئالمىشىش پائالىيىتى داۋاملىق ئىشلىنىپ تۇرىدۇ . يەنە جىگەردىكى قان يۇرەكتىكى قاندىن قىزىقراق بولىدۇ . ئۇچىنچى-دىن ، جىگەر كۆپلىگەن ئوزۇقلۇق ماددىلارنى سەپرا سۈيۇقلۇقىغا ئۆزگەرتىپ تۇرىدۇ . تۆتىنچىدىن ، جىگەر ھەر خىل ئاقسىل ماددىلىرىدىن پەيدا بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى سۈيدۈك تىزابىغا (كىسلاتاسىغا) ئۆزگەرتىپ تۇرىدۇ . بەشىنچىدىن ، جىگەر زۆرۈر بولغاندا شېكەر ماددىلىرىنى ياغقا ئۆزگەرتىپ بېرىدۇ . يۇقىرىقى سەۋەبلەرگە ئاساسەن ، جىگەرنىڭ مىزاجى ئىسسىق دېيىلىدۇ . جىگەرنىڭ مىزاجىنى ياخشى بىلىشنىڭ پايدىسى جىگەرنى ئاسراش ، جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇلارنى داۋالاشتا

جىگەرنىڭ مىزاجىغا كۆڭۈل بۆلۈش لازىملىقىنى تەكىتلەش ئۇچۇندۇر .

يۈرەكنىڭ مىزاجى ئىسسىق ، مېڭە ، يۈلۈننىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق ، كۆزنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق ، ئۆپكىنىڭ مىزاجى ھۆللۈكتە مۆتىدىل ، ئۆتنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق ، بۆرەكنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق ، سۈيدۈك خالتىسىنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق ، ئۇرۇقدانىنىڭ مىزاجى ھۆل ، سۆڭەك ، كۆمۈرچەك ، نېرۋا ۋە پەيلەرنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق ، مۇسكۇل ، قان تومۇرلارنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق ، ياغلارنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق ، تېرىنىڭ مىزاجى مۆتىدىل (بەزىلەر قۇرۇق دەپ قارايدۇ) .

5 ـ پەسىل ئىنسانلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش دەۋرى ۋە ئۇلارنىڭ ھەرقايسى دەۋردىكى مىزاجلىرى

ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي ھاياتلىق باسقۇچىنى چوڭ جەھەتتىن تۆۋەندىكى ئۈچ دەۋرگە بۆلۈشكە بولىدۇ :

1) ئۆسۈش دەۋرى : بۇنىڭغا ئۆسمۈرلۈك دەۋرى دەپ نام قويۇلغان بولۇپ ، 30 يىل داۋام قىلىدۇ .

2) ئۆسۈشتىن توختاش دەۋرى : بۇ ، 30 ياشتىن 40 ياشقىچە بولغان ۋاقىتنى كۆرسىتىدۇ .

3) چېكىنىش دەۋرى : بۇ ئوتتۇرا ياشلىقلارغا مەنسۇپ بولۇپ ، ئاساسەن 60 ياشقىچە داۋام قىلىپ ، ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە سوزۇلۇپ بارىدۇ .

يۇقىرىقى دەۋرلەر تۆۋەندە ئىنسانىنىڭ ھاياتلىق باسقۇچىدىكى مىزاج ئۆزگىرىشى مەركەز قىلىنغان ئاساستا بايان قىلىنىدۇ .

ئۆسۈش دەۋرىدە بالىنىڭ تېنى ئاجىز ھەم تېنىدىكى ھۆللۈك كۆپ بولۇپ ، بالىلىق دەۋرىگە كەلگەندە بەدەندىكى ھۆللۈك تەدرىجىي يوقىلىپ ، ئەزالىرى مۇكەممەللىشىشكە باشلايدۇ . بۇ ياشتا چىشلارنىڭ چۈشۈش ۋە چىقىشى توختىمايدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆسۈش دەۋرىگە ئۆتىدۇ . بۇ دەۋردە ئەزالار قېتىپ ، چىشلار تولۇق چىقىپ بالاغەتكە يېتىش دەۋرىگە قەدەم قويىدۇ . بۇ دەۋر ئۆسمۈرلۈك ۋە بالاغەتكە يېتىش دەۋرىگە بۆلۈنىدۇ . بۇ ، چاچ ـ ساقاللارنىڭ چىقىشىغچە بولغان ئارىلىقتىكى ۋاقىتتۇر . كېيىن ، يىگىتلىك يېشىغا ئۆتىدۇ . بۇ ، ئۆسۈشتىن توختىغۇچە بولغان ئارىلىقتىكى ياشتۇر . بالىلارنىڭ بۇۋاقلىق دەۋرىدىن ئۆسمۈرلۈك دەۋرىگىچە بولغان مىزاجلىرى ئىسسىققا مايىل مۆتىدىل بولۇپ ، ھۆللۈكى ئارتۇقراق بولىدۇ . بۇۋاقلار بىلەن ئۆسمۈرلەرنىڭ مىزاجىدىكى ئىسسىقلىق توغرىسىدا قەدىمكى ھەكىملەر ئوتتۇرىسىدا ئىختىلاپ بولغان . بەزىلەر بۇۋاقلارنىڭ ئىسسىقلىقى كۆپرەك ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلار تېز ئۆسىدۇ . شۇنداقلا ، بالىلارنىڭ ئاتا ئۇرۇقىدىن ئۆزگە ئالغان تۇغما ئىسسىقلىقى بۇنىڭدا رول ئويناىدۇ ، دەپ قارىغان . يەنە بەزى ھەكىملەر ئۆسمۈرلەردە تۇغما ئىسسىقلىق كۈچلۈك بولىدۇ ، چۈنكى ئۇلارنىڭ بەدىنىدىكى قان تولۇق ھەم يېتىلىشمۇ مۇكەممەل . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئۇلاردا

بۇرۇن قاناش كۆپرەك بولىدۇ . بۇلارنىڭ مىزاجى سەپراغا مايىلراقتۇر ، دەپ قارىغان . بوۋاقلارنىڭ مىزاجى بەلغەمگە مايىلراق بولىدۇ . ئۆسمۈرلەرنىڭ ھەممە ھەربىرىكەتلىرى كۈچلۈك بولىدۇ ، ھەربىرىكەت ئىسسىقلىق ئارقىلىق بولىدۇ . ئۆسمۈرلەردە غىزانى تەلەپ قىلىش ۋە ھەزىم قىلىش كۈچلۈكرەك بولىدۇ . بۇمۇ ئىسسىقلىقنىڭ يارىمى بىلەن بولىدۇ . ئىشتىھا ئىسسىقلىق بىلەن ئەمەس ، بەلكى سوغۇقلۇق بىلەن بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، سوغۇقلۇق ئاشقازاندا ئىشتىھانى ياخشىلاشقا يارىدەم بېرىدۇ . ئۆسمۈرلەرنىڭ غىزاغا بولغان تەلىپىنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىگە دەلىل شۇكى ، ئۇلاردا ھەزىمىنىڭ ناچارلىقى سەۋەبلىك بولىدىغان قۇسۇش ، ھىق تۇتۇش ، سېسىق كېكىرىش بولمايدۇ . ئۆسمۈرلەرنىڭ مىزاجلىرى سەپراغا مايىلقراق ئىكەنلىكىگە دەلىل شۇكى ، بۇلاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسى كۈن ئارىلاپ بولىدىغان قىزىتمىغا ئوخشاش يۇقىرى ھارارەتلىك ئۆزگىرىشلەر ، قۇسقان ماددىلىرىمۇ كۆپىنچە سەپرالىق ماددىلار بولىدۇ . لېكىن ، بوۋاقلاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ كۆپىنچىسى ھۆل ۋە سوغۇق مىزاجدىن بولۇپ ، قىزىتمىسى بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ . بوۋاقلارنىڭ قورسىقىنىڭ كۆپ قىسمى بەلغەمدۇر . ئەمما ، بوۋاقلاردىكى ئۆسۈش ئۇلاردىكى ئىسسىقلىقنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن ئەمەس ، بەلكى ھۆللۈكنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن بولىدۇ ، ئىشتىھانىڭ كۆپلۈكى بولسا ئىسسىقلىقنىڭ ئازلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ .

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان كۆزقاراشلارنى ھەكىملەر كۆرسىتىپ بەرگەن . ئەمما ، جالىنۇس ئېيتقان مىزاجنىڭ بايانى مۇنداق :

ئىسسىقلىق ئەسلىدە بوۋاقلار بىلەن ئۆسمۈرلەردە باراۋەر بولىدۇ . لېكىن ، بوۋاقلارنىڭ ئىسسىقلىقى نىسبەتەن كۆپرەك ، كەيپىياتى ناچارراق بولىدۇ . ئۆسمۈرلەرنىڭ ئىسسىقلىقى كەمرەك بولۇپ ، كەيپىياتى ياخشىراق بولىدۇ .

مىقدار جەھەتتە ئوخشاش بولغان ئىسسىقلىق ياكى مىقدار ھەم كەيپىيات جەھەتتە ئوخشاش بولغان يەڭگىل ئىسسىق جىسىم بەزىدە سۇغا ئوخشاش ھۆل ، مىقدارى كۆپ ماددىدا تارقىلىدۇ . بەزىدە تاشقا ئوخشاش قۇرۇق ، مىقدارى ئاز ماددىدا تارقىلىدۇ . شۇڭلاشقا ، سۇنىڭ ئىسسىقلىق مىقدارى كۆپرەك ، جىسمى يۇمشاقراق ، تاشنىڭ ئىسسىقلىق مىقدارى ئازراق ، جىسمى قاتتىقراق بولىدۇ . بوۋاقلار بىلەن ئۆسمۈرلەردىكى ئىسسىقلىقنىمۇ مۇشۇنداق ئېيتىشقا بولىدۇ . چۈنكى ، بۇ بوۋاقلاردىكى ئىرسىيەت بولسىمۇ ، لېكىن بالا دەسلەپتە ۋۇجۇدقا كەلگەندە قايسى كەيپىيات ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىسە ، شۇنداق مىزاجلىق بولۇپ تۇغۇلىدۇ . ئۆسمۈرلەردىكى تۇغما ئىسسىقلىقنى ئاشۇرغۇچى ياكى كېمەيتكۈچى سەۋەبلەر ئۆسمۈرلەر چوڭىيىشقا باشلىغاندا ھۆللۈكنىڭ كەملىكى ئىسسىقلىقنى ساقلاشتا كەم ھېسابلانماستىن ، بەلكى ئۆسۈشكە نىسبەتەن كەم ھېسابلىنىدۇ . يەنى ، ھارارەت ساقلىنىش بىلەن ئۆسۈشكە يارىدەم بېرىدۇ . كېيىن ، ئىككىلا نەرسىگە يارىمايدىغان مىقدارىدا بولىدۇ . شۇنىڭ بىلەن ئىككىلا ئىشنىڭ بىرەرسىگە ھەم يېتىشمەيدىغان مىقدارغا كېلىدۇ . بۇنىڭدىن شۇنى بىلىش كېرەككى ، ھۆللۈكنىڭ ئوتتۇرا ھالەتتە ، ئىككى نەپەسنىڭ بىرىگە يېتىدىغان ، ئىككىسىگە يەتمەيدىغان مىقدارىدا بولۇ-

شى مۇڭاپىق بولىدۇ . ھۆللۈك ئۆستۈرۈشكە يەتسىمۇ ، ئەمما تۇغما ئىسسىقلىقنى ساقلاشقا يەتمەيدۇ ، دېيىش مۇمكىن ئەمەس . چۈنكى ، بىرنەرسىنىڭ ئەسلىنى ساقلىيالمايدىغان ئامىل ، ئۇ نەرسىنى قانداق قىلىپ ئۆستۈرەلەيدۇ ؟ ھۆللۈك تۇغما ئىسسىقلىقنى ھەم ئۆسۈش ئۈچۈن ياردەم بېرەلەيدىغان مىقدارىنى ساقلاپ قالالايدۇ . بۇنىڭدىن مەلۇمكى ، مۇشۇ ڭاقىت ياشلار - ئۆسمۈرلۈك يېشى دەپ ئاتىلىدۇ .

ئۆسۈش بالىلاردا ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن ئەمەس ، بەلكى ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولىدۇ . مادداا بولسا ئۆزىچە تەسىرگە ئۈچرىماي كەيپىياتلانماستىن ، بەلكى ئۇنىڭغا ئىزچىل تۇردە قۇۋۋەت تەسىر قىلغان ڭاقىتتا تەسىرگە ئۈچرايدۇ ياكى كەيپىيات قوبۇل قىلىدۇ .

تەبىئىي قۇۋۋەت ئادەم تۇغۇلۇشىدىنلا بولىدىغان تەبىئەتتۇر . بۇ تەبىئىي ئىسسىقلىق تۇغما ئىسسىقلىقتىن ئىبارەت . يەنى ، ئۇ ئىرسىيەتنىڭ ياردىمى بىلەن بارلىققا كېلىدۇ . ئىشتىھا بولسا مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولىدۇ ، دېگەن قاراشنى جالىنۇس خاتا دەپ قارايدۇ . چۈنكى ، سوغۇق مىزاج سەۋەبلىك پەيدا بولىدىغان بۇزۇق ئىشتىھادا غىزا ھەزىم بولمايدۇ . ھەزىم بولمىغان ئوزۇقلۇقلار بەدەننى كېرەكلىك ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىن ئېتەلمەيدۇ . ھالبۇكى ، كۆپ ھاللاردا بالىلاردا غىزانىڭ سىڭىشى ياخشى بولىدۇ . بەزى بالىلاردا ئۆزىنىڭ نازۇكلۇقى ، ئوزۇقلۇقنىڭ مۇڭاپىق بولماسلىقى ، خام ڭە ھەزىم بولمايدىغان نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ، شۇنداقلا ھەرىكەت تەرتىپىنىڭ ياخشى بولماسلىقى سەۋەبىدىن بەدەنده ئارتۇقچە بۇزۇق ماددىلار كۆپلەپ يىغىلىپ قېلىپ ، تازىلاپ تۇرۇشقا موھتاج بولۇپ قالىدۇ . بولۇپمۇ بۇنداق بالىلارنىڭ ئۆپكىلىرى كۆپرەك تازىلىنىشقا موھتاج بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئۇلارنىڭ تومۇرلىرى تولۇق بولمىسمۇ ، ئارقىمۇئارقا ناھايىتى تېز سوقىدۇ . بۇلارنىڭ قۇۋۋەتلىرى تېخى تولۇق بولمىغان بولىدۇ . مانا بۇلار جالىنۇسنىڭ قاراشلىرىدۇر .

شۇنى بىلىش كېرەككى ، ئادەملەر ئۆسۈشتىن توختىغاندىن كېيىن بەدەنده ئىسسىقلىق ئازىيىشقا باشلايدۇ . بۇنىڭ سەۋەبى سىرتتىن ھاۋانىڭ ئىسسىقلىق ماددىسىنى ، يەنى ھۆللۈكنى سۇمۇرۇۋېلىشى ، ئىچىدىن تۇغما ئىسسىقلىقنىڭ ياردەم بېرىشى ، ھايات ئەزاغا ڭە روھقا كېرەكلىك بولغان كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى زۆرۈر ھەرىكەتلەرنىڭ بۇنىڭغا ياردەم بېرىشى ڭە ئادەم تەبىئىتىنىڭ بۇنىڭغا ھەرڭاقىت قارشى تۇرۇشىغا ئاجىز بولغانلىقىدىن بولىدۇ . ئەمەلىيەتتە ، ھەممە جىسمانىي قۇۋۋەتلەر تەسىرگە ئۈچرىغۇچى ھېسابلىنىدۇ . بۇ ، تەبىئەت ئىلمىده تولۇق بايان قىلىنىدۇ .

جىسمانىي قۇۋۋەتلەرنىڭ تەسىرى ماددىنى ئەزالارغا يەتكۈزۈشتە ھەرڭاقىت مەڭجۇت بولۇپ تۇرمايدۇ . ئەگەر قۇۋۋەتلەر تەسىرگە ئۈچرىمىسا ئەزالارغا سەرپ بولغانىنىڭ ئورنىغا ئوخشاش دەرىجىده بەدەل كەلتۈرۈپ تۇرار ئىدى . لېكىن ، بۇ سەرپىيات مەلۇم بىر مىقدارداا ئەمەس ، بەلكى ئاشقازان ئوزۇقلۇقنى ھەزىم قىلىپ بولۇشىغا ماس كەلىمەي ، سەرپىيات كۈنسايىن ئېشىپ بارىدۇ ، نەتىجىده ھۆللۈكنى يوق قىلىدۇ . ئەمەلىيەتتە ، ھەر ئىككى نەرسە بەدەندىكى سەرپىياتنىڭ قۇۋۋەتلەرنىڭ ئازىيىشىغا ڭە بويىنىڭ ئۆسۈشتىن توختىتىشىغا ياردەم بەرگۈچىلەردۇر . شۇنداق بولغاچقا ، ماددىنىڭ يوقىلىشى

بىلەن ئىسسىقلىقنىڭ ئازىيىشى زۆرۈر بولۇپ قالىدۇ . خۇسۇسەن ، ئىسسىقلىقنىڭ ئازىيىشىغا ماددىنىڭ يارىمىدىن باشقا بىرى يارىمى بەرگەن بولسا ، سىرتقى ھۆللۈك ھەزىم بولغان تاماقنىڭ بەدىلى يوقلۇقىدىن ھەردائىم مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ . ئەنە شۇ سىرتقى ھۆللۈك ئىسسىقلىقنىڭ ئازىيىشىغا ئىككى جەھەتتىن يارىمى بېرىدۇ . بىرى ، كۆپ يېغىلىپ توختىتىشى بىلەن ؛ يەنە بىرى ، كەيپىيات قارشىلىقى بىلەن بولىدۇ .

چۈنكى ، سىرتقى ھۆللۈك بەلغەمدەك سوغۇقتۇر . ئەنە شۇ ئىسسىقلىقنىڭ ئازىيىشى ھەربىر كىشى ئۆچۈن ئېيتقاندا ، ھاياتلىق مۇساپىسىدىكى ۋاقتى بەلگىلەنگەن تەبىئىي ئۆلۈمدۇر . چۈنكى ، كىشىنىڭ ئىلگىرىكى مىزاجىدىكى ھۆللۈكنى ساقلىغۇچى قۇۋۋەتىنىڭ رولى ، مانا مۇشۇ ۋاقىتقىچىلىك بولىدۇ . بۇ ھەر كىشىنىڭ ئۆلۈم ۋاقتى ئۆچۈن ئۆلچەم قىلىنىدۇ . ئەنە شۇ مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە رولىنىڭ يوقىلىشى بۇ يەردە ئېيتىلغان مىزاج جەھەتتىكى ئەجەللەردىن باشقا ، تۇيۇقسىز كەلگەن ئەجەللەرمۇ بار ، بۇلار مىزاجنىڭ سىرتىدىكى پەۋقۇلئاددە ئەجەللەردۇر .

ئومۇمەن ، بالىلارنىڭ ، ياشلارنىڭ بەدەنلىرى مۇتىدىل دەرىجىدە ئىسسىق ، ئوتتۇرا ياشلىقلار بىلەن قېرىلارنىڭ بەدەنلىرى سوغۇقتۇر ، لېكىن بالىلارنىڭ بەدەنلىرى ئۆسۈشتە مۇتىدىلدىن ھۆلرەك ، بۇنىڭغا تەجرىبىلەر دەلىل بولىدۇ . بالىلارنىڭ سۆڭىكى ۋە نېرۋىلىرى يۇمشاقتۇر . يەنە شۇ نەرسىلەرنى دەلىل قىلىشقا بولىدۇكى ، بالىلارنىڭ ئاتا ئۇرۇقىنىڭ قانغا قوشۇلۇشىدىن پەيدا بولغان روھقا نىسبەتەن تۇرغان ۋاقىتلىرى يېقىندۇر . ئەمما ، ئوتتۇرا ياشلىقلار بىلەن قېرىلار بەك سوغۇق مىزاجلىق بولۇش بىلەن بىللە بەك قۇرۇق مىزاجلىق بولىدۇ . بۇنى سۆڭەكلەرنىڭ قاتتىقلىقى ۋە تېرىلەرنىڭ ھۆللۈكنى سۈمۈرۈشچانلىقىدىن تەجرىبە قىلىپ بىلىشكە بولىدۇ ھەمدە ئاتا ئۇرۇقىنىڭ قانغا قوشۇلۇشىدىن پەيدا بولغان روھقا نىسبەتەن تۇرغان ۋاقىتنىڭ ئۇزاق ئىكەنلىكى بىلەن ئېنىقلاشقا بولىدۇ . ئوتقا مۇناسىۋەتلىك نەرسىلەر بالىلاردا ۋە ئۆسمۈرلەردە باراۋەر بولىدۇ ، ھاۋا ۋە سۇغا تەئەللۇق نەرسىلەرمۇ بالىلاردا كۆپرەك بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بالىلارنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق دېيىلىدۇ . تۇپراق ئوتتۇرا ياشلىقلاردا ۋە قېرىلاردا كۆپرەك ، قېرىلاردا بولسا ھەممىدىن كۆپرەك بولىدۇ . ياشلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل بولىدۇ . بالىلارنىڭ مىزاجى مۇتىدىل مىزاجدىن يۇقىرى دەرىجىدە بولىدۇ . لېكىن ، ئۆسمۈرلەرگە نىسبەتەن قۇرۇق مىزاجلىقلار قېرىلار بولۇپ ، مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ ، قېرىلارنىڭ مىزاجىنى ئۆسمۈرلەر ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلارنىڭ مىزاجىغا سېلىشتۇرغاندا خېلىلار قۇرۇق بولىدۇ .

ئەر ـ ئاياللارنىڭ ئىقتىدارى بىلەن مىزاجىنىڭ ئايرىمىسىغا كەلسەك ، ئاياللارنىڭ مىزاجى ئەرلەرنىڭ مىزاجىدىن سوغۇق كېلىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا كۆچسىزدۇر ھەمدە مىزاجى ھۆلرەكتۇر . مىزاجدىكى سوغۇقلۇق نەتىجىسىدە بەدەن چىقىملىرى كۆپ بولىدۇ . جىسمانىي ھەرىكەتلەرنىڭ ئازلىقىدىن بەدەندە مۇسكۇل قاتلىمى ئازراق بولىدۇ . ئەرلەرنىڭ مۇسكۇلى ئۆزىگە ئارىلاشقۇچى نەرسىلەرنىڭ مۇرەككەپلىكى بىلەن يۇقىرىراق بولسىمۇ ، قېلىنلىقى ۋە زىچلىقى ، ئىچىدىكى قان تومۇرلار-

دىن سىرغىپ چىققان سۇيۇقلۇقلار سەۋەبلىك نېرۋىلار بەكرەك سوغۇقتۇر . ئۇنىڭدىن باشقا ، شىمالدا ياشىغۇچىلار ، سۇدا ئىشلىگۈچىلەرنىڭ مىزاجلىرى ھۆلرەك كېلىدۇ . جەنۇبتا ، قۇرۇقلۇقتا ياشىغۇچىلارنىڭ ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ .

ئادەمنىڭ ئۆمرى يۇقىرىقى دەۋرلەردە يەنە تۆۋەندىكى باسقۇچلارنىمۇ باشتىن كۆچۈرىدۇ .

(1) بالىلىق دەۋرى : بۇ ، ئادەم تۇغۇلغاندىن تارتىپ ئۆرۈش تۇرۇش ۋە مېڭىش - تۇرۇش ئىقتىدارى پېتىلگىچىلىك بولغان ئارىلىقتىكى ۋاقىتنى كۆرسىتىدۇ .

(2) گۆدەكلىك دەۋرى : بۇ ، مېڭىش - تۇرۇش باشلانغاندىن تارتىپ ، ئەزالارنىڭ قېتىشىشى ، سۆت چىشى چۈشۈپ ، ئىككىنچى ئۆمۈرلۈك چىشى چىققۇچىلىك بولغان ئارىلىقتىكى ۋاقىتنى كۆرسىتىدۇ .

(3) ئۆسمۈرلۈك دەۋرى : بۇ ، ئۆمۈرلۈك چىشى چىققاندىن تارتىپ ، بالاغەتكە يەتكۈچىلىك بولغان ۋاقىت (شەھۋانىي ھېسسىياتقا ئىگە بولۇش دەۋرى)نى كۆرسىتىدۇ .

(4) بالاغەت دەۋرى : بالاغەتكە يەتكەندىن باشلاپ ئوغۇللاردا ساقال - بۇرۇت چىققۇچىلىك ، قىزلاردا ئىككىنچى جىنسىي بەلگىلەر كامالەتكە يەتكۈچىلىك بولغان ۋاقىتنى كۆرسىتىدۇ .

(5) پېتىلىش دەۋرى : بۇ ، ئوغۇللارغا ساقال - بۇرۇت چىققاندىن ، قىزلاردا ئىككىنچى جىنسىي بەلگىلەر كامالەتكە يەتكەندىن باشلاپ ئۆسۈش توختىغىچىلىك بولغان ۋاقىتنى كۆرسىتىدۇ .

يۇقىرىقى بەش باسقۇچنى ئىككىگە ئايرىشقا بولىدۇ . ئۆسۈش دەۋرى 30 ياشقىچە-لىك ، توختاش دەۋرى 35 ~ 40 ياشقا قەدەر بولىدۇ . توختاش دەۋرىدە ئەزالاردىكى ئالامەتلەر ئانچە كۆپ كۆرۈلمەيدۇ . بۇ تەخمىنەن 40 ياشتىن 60 ياشقىچىلىك بولىدۇ . چېكىنىش دەۋرى 60 ياشتىن ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچىلىك بولىدۇ . ئىنسان ھاياتىنىڭ بۇنداق چەكلىرى دۇنيانىڭ ھەر خىل جايلىرىدا ئوخشاش بولمايدۇ . بەزى جايلاردا ئۇزۇن ، بەزى جايلاردا قىسقا بولىدۇ . مەسىلەن ، ئافرىقىدا ئادەم 40 ياشقا كىرگەندە قېرىشقا باشلايدۇ . باشقا جايلاردا ئۇنداق ئەمەس . ھاۋا ياخشى ئورۇنلاردا كىشىلەر 100 ياشتىن ئارتۇق ياشايدۇ . شىنجاڭنىڭ ھاۋا كىلىماتىدىن قارىغاندا ، خوتەندە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدىغانلار كۆپ . مەسىلەن ، خوتەن ناھىيىسىنىڭ يېڭىئېرىق ، لاسكوي يېزىلىرىدا ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنلەر كۆپ . بەزىلەر 120 يىل ياشىغان ، بۇلار ياخشى (مۆتىدىل) مىزاجلىق ئادەملەردۇر . ئىنسانلار ھاياتىنىڭ بۇ خىل دەۋر چەكلىرىگە مۇھىت ئامىللە-رىدىن باشقا ، ئىجتىمائىي ئامىللارنىڭمۇ تەسىرى كۆپ بولىدۇ .

6 - پەسىل ئىنسانلار مىزاجى ۋە ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس بەدەن بەلگىلىرى

مىزاجنى تۆت كەيپىيات ۋە تۆت ئاساسنىڭ ئاشقان ياكى كېمەيگەنلىكىگە قاراپ ئايرىغاندەك ، تۆت ماددا (قان ، سەپرا ، بەلغەم ، سەۋدا)نىڭ بەر - بەرگە بولغان

كەم ـ زىيادىلىك ئەھۋالىغا قاراپ ، مىزاج بەلگىلىنىدۇ . بەدەندە ساپ قاننىڭ مىقدارى كۆپرەك بولسا قان مىزاج ، سەپرا خىلىتىنىڭ نىسبىتى كۆپرەك بولسا سەپرا مىزاج ، بەلغەم خىلىتىنىڭ نىسبىتى كۆپرەك بولسا بەلغەم مىزاج ، سەۋدا خىلىتىنىڭ مىقدارى كۆپ بولسا سەۋدا مىزاج دەپ ئايرىلىدۇ .

بەدەندە مەلۇم خىلىت ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەندە ، شۇنىڭغا ئالاقىدار پسىخىك ھالەت ۋە بەدەن بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ ، تۆۋەندە بۇ قىسىملار ئايرىم ـ ئايرىم بايان قىلىنىدۇ .

1) قان مىزاج (ھۆل ئىسسىق مىزاج)لىق كىشىلەرنىڭ بەدەن بەلگىلىرى : بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ بەدەن مۇسكۇللىرى چىڭ ، تېنى بەك ئورۇقمۇ ، بەك سېمىزمۇ ئەمەس ، تېرىسى سىلىق ، نۇرلۇق ، بەدىنى ئىسسىق ۋە يېقىملىق ، تېرىلىرى قىزىل ، چاچلىرى يىرىك ھەم كۆچلۈك ، رەڭگى قارا ، ئايرىملىرىنىڭ قىزىلغا مايىل ، تىلى ، كۆز تومۇرلىرى قىزىل ، ئېغىز تەمى تاتلىق ، مىجەزى خۇشخۇي كېلىدۇ ، تومۇرى توم بولۇپ تېز سالىدۇ . ھەرىكىتى چاققان ، تېتىك بولۇپ ، بۇنداق كىشىلەر كۆپىنچە ھاللاردا ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر (ئەمرازى ھادده) گە گىرىپتار بولىدۇ .

بىر قانچە يىللىق كلىنىكىلىق تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ، بۇنداق مىزاجدىكى كىشىلەر يۇرەك ـ قان تومۇر كېسەللىكلىرى ، جىگەر كېسەللىكلىرى بىلەن كۆپرەك ئاغرىيدۇ ، بۇنى مەرھۇم ئۇستازىم تۇردى مۇھەممەد ئابدۇراخمان كۆپ قېتىم تەجرىبىدىن ئۆتكۈزۈپ خۇلاسىلەپ چىققان . ئۇزۇق جەھەتتە ، قۇرۇق سوغۇق خاراكتېرلىك ئوزۇقلۇقلار بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

2) سەپرا مىزاج (قۇرۇق ئىسسىق مىزاج)لىق كىشىلەرنىڭ بەدەن بەلگىلىرى : بۇنداق مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ رەڭگىروھى ، تېنى ، تىلى ، كۆز ئېقى سېرىققا مايىلراق كېلىدۇ (بەزىلىرىنىڭ كۆز ئالمىسى قارامتۇلراق كېلىدۇ) ، مۇسكۇللىرى ناھايىتى قاتتىق بولىدۇ ، تېرىلىرىنىڭ ئاستىدا كۆك قان تومۇرلار ئېنىق كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ . تومۇرى ئىنچىكە ، تېز سالىدۇ . ئۆزى ناھايىتى كۆچلۈك ، جاپاغا چىداملىق ، ھەرىكىتى چاققان ، تېنى ئورۇقراق ، كۆكرىكى ئىنچىكە ، تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتى يۇقىرى كېلىدۇ . كۆپىنچە ھارارەتلىك ئۆتكۈر كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ . سەزگۈرچانلىقى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ ، كېسەللىك ئازابىدىن كۆپرەك زارلىنىدۇ .

بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەردە نېرۋا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ، جىگەر ، ئۆت كېسەللىكلىرى كۆپرەك كۆرۈلىدۇ . بۇلارغا قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار ۋە دورىلار ياماق تەسىر قىلىدۇ . ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار ماس كېلىدۇ .

3) بەلغەم مىزاج (ھۆل سوغۇق مىزاج)لىق كىشىلەرنىڭ بەدەن بەلگىلىرى : بۇ مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ تېرە رەڭگى ئاق ، ھۆلرەك كېلىدۇ . پەي ـ مۇسكۇلىرى بوش ، ماغدۇرسىز ، ھورۇن ، ئۇيقۇچان كېلىدۇ . تومۇرى توم ، ئاستا سوقىدۇ . كۆپىنچە سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە دۇچار بولىدۇ . كلىنىكىلىق تەجرىبىلەردىن قارىغاندا ، بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەردە بوششىپ كېتىش خاراكتېرلىك

كېسەللىكلەر (ئىستىرخا) ، تۇتقاقلىق كېسەللىكى (سەرئى) ، مۇپاسىل ، نىقرەس قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپرەك كۆرۈلىدۇ ، بۇلارغا سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار ، مېۋە - چېۋىلەر زىيان قىلىدۇ ، ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار پايدا قىلىدۇ .

4) سەۋدا مىزاج (قۇرۇق سوغۇق مىزاج)لىق كىشىلەرنىڭ بەدەن بەلگىلىرى : بۇ مىزاجدىكى كىشىلەر كۆپىنچە غەمكىن يۈرىدىغان ، تولا يامان خىيال سۈرىدىغان ، تىلى كۆكۈچ قارامتۇل ، بەدىنى ، چىرايى قارامتۇل ياكى كۆككە مايىل ، سۆڭەكلىرى چوڭراق ، بەدىنى ئورۇق ، ئىشتىهاسى ياخشى ، ھەزىم قىلىشى ناچار بولىدۇ . بۇ خىل مىزاجلىقلار نېرۋا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ، يەنى سەۋداۋى كېسەللىكلىرىگە ، مالىخۇلىيا كېسەللىكلىرىگە كۆپرەك گىرىپتار بولىدۇ . بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ كېسەللىكىنى داۋالاش جەريانى نىسبەتەن ئاستا بولىدۇ . ئادەتتە نورمالسىز سەۋدا خىلىتىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاشقا ئۇزاق ۋاقىت كېتىدۇ .

مىزاج تىپى يۇقىرىقى تۆت تىپتىن باشقا يەنە تۆۋەندىكىلەرگە بۆلۈنىدۇ . ئەمما ، مىزاجلارنى بىرنەچچە تىپ بىلەنلا چەكلەپ قويۇشقا بولمايدۇ . چۈنكى ، ۋاقىت ، ماكان ، زامانلارغا ؛ تۇرمۇش شارائىتى ، ئىجتىمائىي تۈزۈم ، مۇھىت ۋە كەسپىلەرگە قاراپ بىر - بىرىگە ئوخشاشمايدىغان مىزاجلار پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ ۋە ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ . شۇڭلاشقا ، مىزاجلارنى روھىي ۋە ماددىي ئۇسۇللار بىلەن ئۆزگەرتىش مۇمكىن . ئەڭ ناچار مىزاجلارنى مەلۇم تەلىم - تەربىيە ، مۇۋاپىق پەرۋىش قىلىش ۋە دورا - دەرمەكلەر - نىڭ تەسىرى بىلەن ئۆزگەرتىش مۇمكىن . ھازىرقى زامان تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ ، ئادەملەرنىڭ مىزاجىدا چوڭ ئۆزگىرىشلەر بولۇۋاتىدۇ . قەدىمكى ھۆكۈمالار يەنە تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل مىزاجلارنىمۇ بايقىغان :

(1) ئەسەبىي مىزاجلىقلار : بۇ ، كۆپىنچە قان مىزاجلىق ئادەملەردە بولىدىغان بىر خىل ئالاھىدە مىزاج بولۇپ ، بۇنداق ئادەملەر ھوشيار ، خۇشخۇي ، ئەقلىي ئىشلارغا ياراملىق ، ئىرادىسى چىڭ ، غەيرەتلىك بولۇپ ، بىرئاز كونىلىققا مايىل (مۇتەئەسسىپ - رەك) كېلىدۇ .

(2) شەھۋانىي مىزاجلىقلار : بۇ مىزاجدىكى ئادەملەر ھۇزۇر - ھالاۋەت ، جىسمانىي لەززەتلەرگە ئامراق بولۇپ ، جىسمانىي ئەمگەككە لايىق كېلىدۇ . ئاشقازان ۋە قورساقلىرىدا تۈكلەر كۆپرەك بولىدۇ .

(3) ئايال مىزاجلىقلار : بەزىلەر ئۆزى ئەر بولسىمۇ ، ئۇنىڭدا ئاياللىق مىزاج قوشۇلغان بولىدۇ . بۇنداق ئادەملەرنىڭ سۆز ۋە ھەرىكەتلىرى ئاياللارغا ئوخشاپ قالىدۇ .

(4) ئەر مىزاجلىقلار : ئۆزى ئايال بولسىمۇ ، ئەمما سۆز - ھەرىكىتى ئەرلەرگە ئوخشاپ قالىدۇ .

(5) خانازىر مىزاجلىقلار : بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ بەدىنىدىكى ئەزالىرى لىمفا بېزى كېسەللىكىگە دۇچار بولۇشقا مايىلراق بولىدۇ .

(6) بالا مىزاجلىقلار : بەزى كىشىلەر قېرىغاندا بالا مىزاجلىق بولۇپ ، خۇي - پەيلى كىچىك بالىلارغا ئوخشاپ قالىدۇ .

ئىككىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ خىلىت ھەققىدىكى تەلىماتلىرى

1 ـ پەسىل خىلىتلار ھەققىدە چۈشەنچە

خىلىت ئىنسانلار ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ جەۋھىرىدىن ھاسىل بولىدۇ. غان بىر خىل ئېقىشچان سۈيۈقلۇقتىن ئىبارەت .

بۇ ، ئۇيغۇر تېبابەت نەزەرىيىسىدىكى يەتتە خىل ئۆمرى تەبىئىيەنىڭ ئۇچىنچى تۈرى بولۇپ ، تۆت خىل ئارىلاشما سۈيۇقلۇق (قان ، بەلغەم ، سەپرا ، سەۋدا) لارنى كۆرسىتىدۇ . بۇ سۈيۇقلۇقلار ئىنسانلارنىڭ تەبىئي ھايات ۋە فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتى جەريانىدا ئەڭ مۇھىم بولغان ئاساسىي ماددىلاردىن ئىبارەت . ئادەم بەدىنىنىڭ ساغلام تۇرۇشى ياكى كېسەل بولۇشى ، تۆت خىل خىلىت بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك .

خىلىت نەزەرىيىسى مىلادىيىدىن بۇرۇن ئۆتكەن تېببىي ئالىم بوقرات تەرىپىدىن ئوتتۇرىغا قويۇلغان ، كېيىن فارابىي ، ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنا قاتارلىق ئالىملار تولۇقلاپ تەرەققىي قىلدۇرغان . بۇنىڭغا پېشقەدەم ئۇيغۇر تېببىي ئالىملىرى تېگىشلىك تۆھپىلىرىنى قوشۇپ ، داۋالاش ئۇچۇن خىزمەت قىلدۇرغان .

2 ـ پەسىل خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش جەريانى ۋە تۈرى

ئىستېمال قىلىنغان ئوزۇقلۇقلار ئاشقازاندا ھەزىم بولۇپ ، بىر خىل قويۇق ئارپا سۈيىگە ئوخشاش جەۋھەرگە ئايلىنىدۇ . بۇ كەيلۇس (1 ـ ھەزىمنىڭ خۇلاسىسى) دەپ ئاتىلىدۇ . بۇ ئاشقازاندىن ئون ئىككى بارماق ئۇچەي ۋە ئىنچىگە ئۇچەيلەرگىچە سۈرۈلۈپ بېرىپ ، ماسارىقا دېگەن تومۇر ئارقىلىق ، ئۇنىڭ سۈزۈك ۋە ساپ قىسمى جىگەر تەرەپكە تارقىلىپ كېلىدۇ . ئۇنىڭدىن ئاشقان كېرەكسىز قىسمى چوڭ ئۇچەي ۋە توغرا ئۇچەي ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ . جىگەرگە يېتىپ بارغان قىسمى جىگەرنىڭ ئۆزگەرتىشى ، قاينىتىشى ۋە زەھەرسىزلەندۇرۇشى ئارقىلىق ھەر خىل خىلىتلارغا ، يەنى تۆت خىل خىلىتقا ئايلىنىدۇ . جىگەردىكى بۇ ئۆزگىرىش جەريانى ئىككىنچى ھەزىم ياكى كەيمۇس دېيىلىدۇ . بۇ ، جىگەر خىزمىتىنىڭ خۇسۇسىيىتى دەپ قارىلىدۇ (زامانىۋى تېبابەتتە خىموس دېيىلىدۇ) . كەيلۇسنىڭ جىگەرگە تارقىلىشىنىڭ جەريانى شۇكى ، ماسارىقا تومۇرى ئاشقازان ، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي ، ئىنچىكە ئۇچەيلەرگىچە تارقالغان

بولۇپ ، بۇ تۆت ئورۇننىڭ ھەممىسىدىن كەيلۈس قوبۇل قىلىدۇ . يەنى ، ئوزۇقلۇق ئاشقازاندا دەسلەپكى قەدەمدە ھەزىم بولۇپ ، كەيلۈس ھالىتىگە ئۆزگەرگەندىن كېيىن ، لايىقلاشقان قىسمى جىگەردە قالىدۇ ، ئاشقان قىسمى ئاشقازاندىن ئون ئىككى بارماق ئۇچەيگە قۇيۇلىدۇ ، بۇ يەردە ئاشقازان ئاستى بېزى (بانكراسى) سۇيۇقلۇقى ۋە ئۆت سۇيۇقلۇقى ئارقىلىق يەنە ھەزىم بولۇپ ، ھاسىل بولغان كەيلۈس قىسمى يەنە جىگەرگە تارقىلىدۇ . قالغان قىسمى ئىنچىكە ئۇچەيگە قۇيۇلۇپ ھەزىم بولغاندىن كېيىن كېرەكلىك كەيلۈس قىسمى جىگەرگە يەنە تارقىلىدۇ . ئايرىلىپ قالغان كېرەكسىز قىسمى چوڭ ئۇچەي ، توغرا ئۇچەيلەر ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىۋېتىلىدۇ .

قەدىمكىلەر تۆت خىلىت ئالدى بىلەن جىگەردە ئىشلىنىپ ئايرىلىپ چىقىدۇ ، دەپ قاراپ ، جىگەرنى چوڭ بىر خىمىيىۋى قازانغا ئوخشاتقان . جىگەرنىڭ دەسلەپكى ئىشلەپچىقارغىنى ، كۆپۈكتەك ۋە سان جەھەتتە ناھايىتى ئاز بولغان بىر خىل ماددا بولۇپ ، بۇنى سەپرا ، مىقدارى كۆپرەك بولغان قېنىق ۋە ئوچۇق قىزىل رەڭلىك سۇيۇقلۇقنى قان ، سۇيۇقراق ، سان جەھەتتە تېخىمۇ كۆپرەك بولغان سۇس ئاق رەڭلىك سۇيۇقلۇقنى بەلغەم ، مىقدارى ناھايىتى ئاز بولغان بىر خىل قارامتۇل سۇيۇقلۇقنى سەۋدا (كۆك قان) دەپ ئاتىغان . جىگەر ئۆزىگە كەلگەن ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنى مۇرەككەپ بولغان خىمىيىۋى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق ، يۇقىرىقىدەك تۆت خىل سۇيۇقلۇق ۋە گلۇكوزا ، كراخمال ، ئاقسىل ، ياغ ۋە باشقا مۇھىم ماددىلارنى ئىشلەپچىقىرىدۇ ، شۇنداقلا ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بەدەندىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق ھالدا تارقىتىپ ، ئەزالارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارىنى ساقلىشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ . جىگەر بۇ ماددىلارنىڭ كېرەكلىك قىسمىلىرىنى ئۆزىدە زاپاس ساقلاپ تۇرىدۇ . زىيانلىق قىسمىلىرىنى ھەر خىل چىقىرىش يوللىرى ئارقىلىق ، بولۇپمۇ بۆرەك ، سۇيدۇك يولى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىۋېتىدۇ .

خىلىتلارنىڭ بەدەندىكى نورمال مىقدارى ۋە زاپاس ساقلىنىش ئورنى : ئادەم بەدىنىدىكى قان سۇيۇقلۇقى تەخمىنەن 24 ھەسسە بولغاندا ، بۇنىڭدىن تەخمىنەن 12 ھەسسىنى ساپ قىزىل قان ، سەككىز ھەسسىنى بەلغەم ، ئۇچ ھەسسىنى سەپرا ، بىر ھەسسىنى سەۋدا تەشكىل قىلىش مۇمكىن ، دەپ قارىلىدۇ . ھەرقانداق ئادەمنىڭ بەدەندىكى خىلىت مىقدارى مۇشۇ ھېسابتا بولسا ، مۆتىدىل مىزاج ھېسابلىنىدۇ . قايسى بىر خىل خىلىت ئېشىپ كەتسە ، مىزاج شۇ خىلىت تەرەپكە مايىل بولىدۇ . خىلىتلار قايسى يوللار ئارقىلىق قەيەردە ساقلىنىدۇ ؟ قەدىمكى ھەكىملەرنىڭ قارىشىچە ، زاپاس قان جىگەردە ساقلىنىدۇ ، زاپاس سەپرا ئۆت خالتىسىدا ساقلىنىدۇ . زاپاس بەلغەم ئۆپكە ۋە باشقا ئەزالارنىڭ بەزلىرىدە ساقلىنىدۇ . زاپاس سەۋدا تالدا ساقلىنىدۇ .

خىلىتلارنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە بەدەندىكى رولى : ساغلام بەدەنگە نىسبەتەن بۇ تۆت خىلىتنىڭ ھەربىرى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە بولۇپ ، قايسىبىرى ئۆزىنىڭ نورمال نىسبىتىدىن كېمەيسە ياكى ئېشىپ كەتسە ۋە ياكى سۇپەت جەھەتتە ئۆزگەرسە ، ئادەم بەدىنىدە نورمالسىزلىق پەيدا قىلىدۇ . يەنى ، شۇ ئۆزگەرگەن خىلىتنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى

نامايان بولىدۇ . پۈتۈن ئەزالارنىڭ ماددا ئالمىشىش خىزمىتى ، ئۆسۈش ، تەرەققىي قىلىش پائالىيەتلىرى مانا شۇ خىلىتلارنىڭ خىزمىتى ئارقىلىق ئورۇندىلىدۇ .

خىلىتلارنىڭ بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىش جەريانى ۋە كەيپىيا-تى : ئېغىزدىن كىرگەن ئوزۇقلۇقلار توقۇلمىلارغا ئايلانغانغا قەدەر تۆت ئورۇندا ھەزىم بولۇپ ، ئاندىن بەدەنگە ئوزۇق بولۇش سالاھىيىتىگە ئىگە بولىدۇ . يۇقىرىدا بىرىنچى ھەزىمنىڭ ئاشقازان ، ئۇچەيلەردە ، ئىككىنچى ھەزىمنىڭ جىگەردە بولىدىغانلىقىنى بايان قىلدۇق . ئۇچىنچى ھەزىم بولسا تومۇرلاردا ئېلىپ بېرىلىدۇ . يەنى ، جىگەردە ھەزىم بولۇپ خىلىتقا ئايلانغان سۇيۇقلۇق ، قان ئايلىنىش سىستېمىسىغا قوشۇلۇپ ئايلىنىدۇ ھەم ئۆپكىدىكى ھاۋايى نەسىمى بىلەن ئۆپكە پۈۋەكچە قىلقان تومۇرلىرىدا ئالماشتۇرۇش ئېلىپ بېرىلىپ ، ئۇچىنچى قېتىم پىششىقلىنىپ ، ئەزالارنى تۇزۇش سالاھىيىتىگە ئىگە ماددىغا ئايلىنىدۇ . يەنى ، سۆڭەككە ئوزۇق بولىدىغىنى سۆڭەككە ئوزۇق بولۇش سالاھىيىتىگە ئىگە بولىدۇ . مانا بۇ ئۇچىنچى ھەزىم دەپ ئاتىلىدۇ .

تۆتىنچى ھەزىم ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ئۆزىدە توقۇلما ھۈجەيرىلەر ئىچىدە بولىدۇ . تومۇرلاردا پىششىپ تەييار بولغان سۇيۇقلۇقنى ھەرقايسى ئەزالاردىكى شۇمۇرگۈچى كۈچ (قۇۋۋەتتى جازىبە) شۇ ئەزاغا كېرەكلىك قىسمىنى تارتىپ ئېلىپ كېلىدۇ . مەسىلەن ، سۆڭەك ۋە كۆمۈرچەك ، پەي ، چاچ قاتارلىق ئەزالار كۆپرەك سەۋدا قىسمىنى تارتىدۇ . ئۆيۈل يۇمشاق ئەزالار سەپرا قىسمىنى تارتىدۇ . مېڭە ، يۇلۇن ، بوغۇم ، تېرە قاتارلىق ئەزالار بەلغەمنى تارتىدۇ . ساپ قان پۈتۈن بەدەندىكى بارلىق ئەزالارغا ، مۇسكۇللارغا ئوزۇق بولىدۇ . يۇرەكنىڭ ئوزۇقى ، روھنىڭ تۇغۇلۇشى ، ئەنە شۇ قىزىل قاندىن بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بۇ ئەزالارغا قىزىل قان تارتىپ كېلىنىدۇ . ئاندىن شۇ خىل ئىھتىياجلىق ماددىنى ئەزالاردىكى تۈتۈپ تۇرۇش كۈچى (قۇۋۋەتتى ماسكە) تۈتۈپ تۇرىدۇ . ئەزالاردىكى ھەزىم كۈچى (قۇۋۋەتتى ھازىمە) ئۇنى پىششىقلاپ ئىشلەپ ، تۆتىنچى قېتىملىق ھەزىمنى ئاخىرلاشتۇرىدۇ . ھەيدەپ چىقىرىش كۈچى (قۇۋۋەتتى داپئە) تۇرلۇك چىقىرىش يوللىرى ئارقىلىق كېرەكسىز قىسملىرىنى سىرتقا ھەيدەپ چىقىرىدۇ (تەرتىپى باشقىلارغا ئوخشاش) .

ئىستېمال قىلىنغان ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدە ، ھەر خىل خىلىت ھاسىل بولۇشقا لايىق ماددىلار مەسىلەن ، قانغا ئۆزگىرىش ، سەپراغا ئۆزگىرىش ، بەلغەمگە ئۆزگىرىش ، سەۋداغا ئۆزگىرىشكە لايىق ماددىلار بولغىنىدەك ، بۇ ماددىلارنى سان ـ سۈپەت جەھەتتە كۆپەيتىش ياكى ئازايتىش ۋە ياكى سۈپىتىنى ئۆزگەرتىش كۈچىگە ئىگە بولغان ماددىلار مەۋجۇت بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بەدەندە ئاقسىل ، ياغ ، شېكەرگە ئوخشاش ئوزۇقلۇق ماددىلار ، تۆمۈر ، ئالىيۇمىن ، فوسفور ، كالتسىيەك ئېلېمېنتلار قىزىل قان ھۈجەيرىسىنىڭ كۆپىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ . بۇلارنىڭ مىقدار جەھەتتىن كەملەپ كېتىشى قاننىڭ سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىشىگە سەۋەب بولىدۇ . قاننىڭ تەركىبىگە بۇزۇلغان ئوپۇنەتلىك نەرسىلەرنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى ياكى باشقا ماددىلارنىڭ ، مەسىلەن ، ياغ ،

شېكەر ، توز ۆە تىزاپلارنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشىمۇ قانىنىڭ سۇيەت جەھەتتىن بۇزۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ . تۆۆەندە ھەربىر خىلىتنىڭ سۇيىتى ۆە خىزمەتىنى بايان قىلىپ ئۆتىمىز .

3 - پەسىل خىلىتنىڭ تۈرلىرى

1) قان : قان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ ، تەبىئي قان ۆە غەيرىي تەبىئي قاندىن ئىبارەت ئىككى خىل ھالىتى بولىدۇ . تەبىئي (نورمال) قان توق قىزىل رەڭلىك ، پارقىراق ، تەمى تاتلىق سۇيۇقلۇق بولۇپ ، بەدەندىكى باشقا خىلىتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى ۆە مۇھىمى ھېسابلىنىدۇ .

غەيرىي تەبىئي قان ئىككى خىل بولۇپ ، بەزىدە ئۇنىڭ تەبىئي مىزاجدىكى ئۆزگىرىشى ، ئۇنىڭغا ئارىلاشقان بىرەر ماددا سەۋەبلىك بولماستىن ، بەلكى مىزاجنىڭ غەيرىي تەبىئي ئۆزگىرىشى بىلەن بولىدۇ . مەسىلەن ، مىزاجنىڭ سوغۇق ياكى ئىسسىق بولۇپ قېلىشىدىن ، يەنە بىر خىلى قانغا بۇزۇق خىلىت ئارىلىشىپ ئۆزگەرگەن قان ، بۇ ئىككى خىلى مەنبە جەھەتتىن قارىمۇقارشى ئىككىگە بۆلۈنىدۇ . بۇنىڭدا سىرتتىن كەلگەن بۇزۇق ماددىلار قوشۇلۇپ ، بەدەننىڭ قان ئايلىنىشىغا ئۆتۈپ ، قاننى بۇزغان بولىدۇ ياكى شۇ قاننى بۇزغۇچى ماددا قانىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغان بولىدۇ . مەسىلەن ، قان بۇزۇلغاندا بەزىدە سۇيۇلۇپ ، سۇيۇق قىسمى پارلىنىپ ، سېرىق سەپراغا ئايلىنىدۇ . قويۇق قىسمى قارا ئوت (سەۆدا)غا ئايلىنىدۇ . قانىنىڭ ئىشلىنىپ چىقىش ئورنى يىلىك ۆە جىگەردە بولىدۇ .

قان سۇيۇقلۇقىنىڭ تەركىبى ئىنتايىن مۇرەككەپ بولۇپ ، ئۇنىڭ تۈرلىرى بىر نەچچىگە بۆلۈنىدۇ . قىزىل قان دانچىلىرى ، ئاق قان دانچىلىرى ، قان زەردابى ، قانىنىڭ قويۇق قىسمى (قان پلازمىسى) ، ئۇنىڭدىن باشقا مىنېرال تۇزلار ۆە لىمفا سۇيۇقلۇقى قاتارلىقلار . قەدىمكى ھەكىملەر قانىنى قىزىل قان ۆە ئاق قاندىن ئىبارەت ئىككى خىلغا بۆلگەن . ئاق قان ، قان زەردابى ۆە باشقا سۇيۇقلۇقلاردىن ، نورمال بەلغەم سۇيۇقلۇقىدىن تەركىب تاپىدۇ . نورمال بەلغەم سۇيۇقلۇقىنىڭ قىزىل قانغا ئۆزگىرىش ئىقتىدارى بار (ھازىرمۇ لىمفا دانچىلىرىنىڭ قىزىل قان دانچىلىرىغا ئۆزگىرىش سالاھىيىتى بار دېيىلىدۇ) . قان سۇيۇقلۇقىنىڭ بەدەندىكى خىزمىتى ناھايىتى مۇھىم . 50 كىلوگرام ئېغىرلىقتىكى ئادەمدە تەخمىنەن 3.5 كىلوگرام قان بولۇشى مۇمكىن . بۇ قان يۇرەكنىڭ كېڭىيىشى (ئىنبىسات) ۆە تارىيىشى (ئىنقىباز) بىلەن چوڭ - كىچىك تومۇرلار ۆە قىلقان تومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەن توقۇلمىلىرىغا بېرىپ ئايلىنىپ تۇرىدۇ . بۇ جەريانداغ ئۇ ئومۇمىي بەدەنگە سۇيۇقلۇق ۆە ئوزۇقلۇقلارنى يەتكۈزۈپ بېرىپ ، ئەزالارنىڭ ئېھتىياجىنى تەمىنلەپ تۇرىدۇ . شۇنىڭ بىلەن بىللە قان ، بولۇپمۇ قىزىل قان دانچىلىرى ئۆپكە ئارقىلىق سىرتتىن سۇمۇرۇپ ئېلىنغان ساپ ھاۋانى پۈتۈن بەدەننىڭ ئەڭ كىچىك ئورۇنلىرىغا قەدەر يەتكۈزۈپ بېرىپ ، ئۇنىڭ ھاياتىنى تەمىنلەيدۇ .

ئەينى ۋاقىتتا ، ئەزالارنىڭ ماددا ئالمىشىش جەريانىدا سەرپ قىلىنىپ ئايرىلىپ چىققان تۇتەك هاۋا (هاۋايى دوخانى) نى ئېلىپ كېتىپ ، بۇنى ئۆپكە ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىۋېتىدۇ . شۇنىڭ بىلەن يەنە بەزى زىيانلىق چىقىرىندىلارنىمۇ تەر ۋە بۆرەك ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىۋېتىدۇ . قان بەدەنده ئايلىنىپ تۇرۇپ بەدەنگە ئېھتىياجلىق بولغان رەڭ ماددىلىرى ۋە دورا - دەرمەكلەر تەركىبلىرىنىمۇ تېگىشلىك ئەزالارغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ .

كونا - يېڭى تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا ، هەر خىل خىلتلار ئادەم بەدىنىدىكى مۇهىم خىزمەت ئەزالىرىنىڭ ۋەزىپىسى ، مەسىلەن ، يۈرەك ۋە قان تومۇرلارنىڭ قانىنى ئايلاندۇرۇش خىزمىتى ، ئاشقازان ۋە هەزىم يوللىرىنىڭ هەزىم قىلىش خىزمىتى ، بۆرەكنىڭ سۈيدۈك چىقىرىش خىزمىتى ، ئۆپكە ۋە نەپەس ئەزالىرىنىڭ نەپەسلىنىش خىزمىتىگە ياردەم قىلغىنىدەك ، مېڭىنىڭ هېس ۋە هەرىكەت ، تەپەككۇر خىزمەتلىرىگە- مۇ كۆپ ياردىمى بولۇپ تۇرىدۇ . بۇ يەردە شۇنى بىلىش لازىمكى ، بەدەندىكى تۆت خىلىتنىڭ هەربىرىنىڭ خىزمىتى سان ۋە سۈپەت جەهەتتە بىر - بىرىگە ئوخشاش بولمايدۇ . بۇنىڭ ئىپادىسى ، ئادەم ئەزالىرىنىڭ هەر خىل تەبىئي خىزمەتلىرىدە ئەمەلي ئىپادىلىنىپ تۇرىدۇ . شۇنىڭغا ئوخشاشلا روهي ۋە ئەسەبي خۇسۇسىيەتلەردىمۇ ۋە بەدەننىڭ تەبىئي مىزاجىدىمۇ ئىپادىلىنىپ تۇرىدۇ . مەسىلەن ، بەدىنىدە قان خىلىتى غالىب كەلگەن ئادەملەرنىڭ تەبىئي مىزاجى هۆل ئىسسىق بولىدۇ . ئۇلارنىڭ رەڭگىرو- هي قىزىل ، ئورۇق - سېمىز لىكى نورمال ، روهي كەيپىياتى كۆتۈرەڭگۇ ، ئۇيقۇسى نورمال ، سەزگۈرلۈكى ياخشى ، قوزغىلىش - تورمۇزلىنىش كەيپىياتى تېزرەك بولىدۇ ، ئۆزى يۈرەكلىك كېلىدۇ . بۇ خىل مىزاجدىكى ئادەملەردە قان بېسىمى يۇقىرى بولۇش ، قان تومۇرلىرى تاريىش ۋە قېتىش ، روهي ئەسەبي كېسەللىكلەر كۆپرەك كۆرۈلىدۇ .

2) سەپرا : بۇ ، جىگەردە ئىشلىنىپ ، ئۆت خالتىسىدا ساقلىنىدىغان سارغۇچ رەڭلىك سۇيۇقلۇق ، ئۇنىڭ ئۇچ خىل سۈپىتى بولىدۇ . (1) ئۆزى مىقدار جەهەتتىن ئاز بولۇپ ، سارغۇچ قىزىل رەڭلىك بولىدۇ . (2) قانغا نىسبەتەن يېنىكرەك بولىدۇ . (3) قاتتىق پىشۇرۇلۇش ۋە يۇقىرى هارارەت ئارقىلىق هاسىل بولغانلىقى ئۈچۈن ، ئىسسىقلىقى يۇقىرى بولىدۇ . تەمى ناهايىتى ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر بولۇپ ، ئۇچەيلەر ۋە قىزىلئۆڭگەچتىن ئۆتۈپ قالسا ، ئۇ يەردە قاتتىق ئېچىشىش ۋە كۆيۈشۈش ، ئۇچەيدە غىدىقلىنىش سەۋەبلىك ئىچ سۇرۇش پەيدا قىلىدۇ . سەپرا ماددىسىنىڭ ئايرىم تەركىبي قىسىملىرى قانغا ئارىلاشسىمۇ ، لېكىن ساغلام هالەتتە سەپرا سۇيۇقلۇقى بىۋاستە قانغا ئارىلاشمايدۇ . سەپرا ماددىسىنىڭ قان تەركىبىگە كۆپلەپ ئارىلىشىشى كېسەللىك هېسابلىنىدۇ . سەپرا ماددىسىنىڭ ئارتۇق قىسمى ئۆت خالتىسىغا يىغىلىپ ، زاپاس ساقلىنىپ تۇرىدۇ . ئېھتىياج بولغاندا ئون ئىككى بارماق ئۇچەيگە قۇيۇلۇپ ، ئوزۇقلۇقلارنىڭ هەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ . سەپرا تاماقتىن كېيىن ئىشلىنىدۇ . ئاچ قالغاندا ، بولۇپمۇ 2 ~ 3 كۈن ئاچ قالغان كىشىلەردە ئىشلەنمەيدۇ .

سەپرا تۆۋەندىكىدەك مۇهىم ئالاهىدىلىكلەرگە ئىگە :

(1) سەپرا ئۇچەيگە قۇيۇلغاندىن كېيىن ، ئۇچەينىڭ خىزمىتىگە ياردەملىشىپ ، ھەزىم پائالىيىتىنى تېزلىتىدۇ .

(2) ياغ تەركىبلىك يېمەكلىكلەرنى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە پارچىلاپ ، ھەزىم قىلىپ سىڭدۈرىدۇ .

(3) بۇزۇلۇشنىڭ ، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

(4) بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك بولغان چىقىرىندىلارنى سىرتقا ھەيدەپ چىقىرىشقا ياردەم بېرىدۇ .

(5) بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ساقلاشقا ياردەم بېرىدۇ .

(6) ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە ئۆتكۈرلۈكى بىلەن قانىنى قىزىتىپ ۋە جانلاندۇرۇپ ، قانىنىڭ ئىنچىكە قىلقان تومۇرلارغىچە يېتىپ بېرىپ ، ئەزالارنى تەمىنلىشىگە ياردەم بېرىدۇ .

(7) سەپرانىڭ ئۇچەيگە قۇيۇلغان قىسمى ئۇچەيدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاپ بېرىدۇ . ئاشقازان ئارقىلىق ئۆچەيگە ئۆتۈپ ، ئۇچەي دۇئارىغا چاپلىشىپ قالغان چاپلاشقاق بەلغەم (بەلغەمى لوزوج)نى ئاجرىتىپ پارچىلاپ سىرتقا چىقىرىدۇ .

(8) ئۇچەيلەردە توختاپ قالغان گەندىلەرنى ھەيدەپ ، ئۇچەينى تازىلايدۇ ھەمدە تەرەت ۋاقتى كەلگەندە غىدىقلىنىش ئارقىلىق ئادەمگە تەرەت قىلىش تۇيغۇسىنى پەيدا قىلىدۇ .

(9) ئۆپكىگە ئوخشاش سەپرا ۋە قان بىلەن ئوزۇقلىنىدىغان ئەزالارغا ئوزۇق بولىدۇ .

يۇقىرىدا نورمال سەپرانىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتتۇق . تۆۋەندە سەپرانىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش ئەھۋالىنى قىسقىچە تونۇشتۇرىمىز :

غەيرىي تەبىئىي سەپرا بەش تۈرلۈك بولىدۇ . سەپرامۇ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سان ـ سۈپەت جەھەتتە نورمالسىز ھالەتكە ئۆزگىرىپ قالىدۇ . ئۇلار تۆۋەندىكىچە :

(1) مىررەئى سەپرا : سەپرا تەركىبىگە بەلغەم ئارىلاشسا مىررەئى سەپرا دېيىلىدۇ . رەڭگى سېرىق بولىدۇ .

(2) سەپراۋى مۇخىيى (تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا) : سەپرا تەركىبىگە قويۇق بەلغەم ئارىلىشىپ قالسا ، سەپراۋى مۇخىيى دەپ ئاتىلىدۇ .

(3) سەپرا كوررا سى : كۈدە سۇيى رەڭلىك سەپرا ، توق كۆكۈچ ، ئاچچىق تەملىك سەپرا بولۇپ ، بۇنىڭدىمۇ سەپرا تەركىبىگە كۆيگەن سەپرا بىلەن مىررەئى سەپرا ئارىلاشقان بولىدۇ . بىر قىسىم سەپرا ئاشقازاندا پەيدا بولىدۇ . بۇ ، ھارارەتنىڭ زىيادە يۇقىرىلىقىدىن كۆيىدۇ . رەڭگى بىرئاز قارىغا ئۆزگىرىپ ، ئاندىن ئۇنىڭ ئۈستىگە باشقا نورمالسىز خىلىتلارنىڭ ئارىلىشىشى نەتىجىسىدە ، رەڭگى كۈدە سۇيى رەڭگىگە ئوخشاپ قالىدۇ .

(4) سەپراۋى زەنگارى : بۇ خىل سەپرا ، سەپرانىڭ غەيرىي تەبىئىي قىسىملىرى ئىچىدىكى ئەڭ ئىسسىق قىسمى بولۇپ ، بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى زەھەرگە يېقىن بولىدۇ .

كورراسى بىلەن زەڭگارى ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى ، يەڭگىل دەرىجىدە كۆيگەن سەپرا سەپرائى كۆرراسى دېيىلىدۇ . ئېغىر دەرىجىدە كۆيگەن سەپرا سەپراۋى زەنگارى دېيىلىدۇ . بۇنداق رەڭگى ئاققا مايىل يېشىل ، بەك تېز ۋە ئۆتكۇر بولىدۇ .

(5) سەپراۋى مۇھتەرىقە (كۆيگەن سەپرا) : تەبىئىي سەپراغا ئازراق كۆيگەن سەۋدا ئارىلىشىپ ، رەڭگى كۆككە مايىل قىزىل بولۇپ قالىدۇ .

قان مەلۇم سەۋەبلەر بىلەن قويۇقلىشىپ قالغاندا ، بەدەندىكى باشقۇرغۇچى كۈچ (تەبىئەت) سەپرادىن مۇۋاپىق مىقدارىدا قانغا ئەۋەتىشى مۇمكىن . ئەمما ، شۇنى بىلىش كېرەككى ، سەپرا قانىنى سان جەھەتتىن ئەمەس ، بەلكى سۇيۇقلۇقى) ئادەتتە ئۆت نەيچىسى ئارقىلىق بىۋاستە ئون ئىككى بارماق ئۇچەيگە تېمىپ ، ئۇ يەردە مايلارنى پارچىلاش ۋە زەھەرسىزلەندۈرۈش ، ئاشقازان ، ئۇچەي نېرۋىلىرىنى غىدىقلاپ ، ئۇنىڭ ھەرىكىتىنى قوزغاش ھەمدە چوڭ ئۇچەي ۋە توغرا ئۇچەيلەرگە ئۆتۈپ ، ئۇلارنىڭ نېرۋىلىرىنى غىدىقلاش ئارقىلىق ، ئۇچەيلەردىكى كېرەكسىز ماددىلارنى ، توختاپ قالغان گەندىلەرنى سىرتقا ھەيدەپ چىقىرىۋېتىش ، شۇنىڭ بىلەن بىللە ، ھەزىم يوللىرىدىكى زەھەرلىك ئوفۇنەتلەرنى يوقىتىش رولىنى ئۆتەيدۇ .

بەدەندە سەپرا خىلىتى غالىب بولغان كىشىلەرنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق ھېسابلىنىدۇ . بۇنداق ئادەملەر ئاسان ئاچچىقلىنىدۇ ، يۇرۇش - تۇرۇشى جىددىي ، بەدىنى ئورۇق ، ئۇيقۇسى ئاز ، ناھايىتى سەزگۈر كېلىدۇ ، تېز ھەرىكەت قىلىدۇ . بۇنداق كىشىلەردە سەپرا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپرەك كۆرۈلىدۇ .

3) سەۋدا : سەۋدا خىلىتلارنىڭ ئەڭ قويۇق قىسمى بولۇپ ، رەڭگى قارامتۇل ، تەمى قاڭسىق ۋە چۈچۈمەل بولىدۇ . سەۋدا قانىنىڭ قويۇقلۇقىنى ساقلاپ ، كۈچلەندۈرىدۇ . سەۋدا قانغا نورمال قويۇلغاندىن كېيىن ، ئاندىن قان ئەزالارغا ئېھتىياجلىق بولغان قۇۋۋەتلەرنى يەتكۈزۈپ بەرگەنگە قەدەر سەۋدانىڭ ياردىمىدە سۇيۇلۇپ كەتمەي تۇرالايدۇ . توقۇلما ھۈجەيرىلەرنى ھاسىل قىلىش شەكلىنى ساقلاشقا ياردەم بېرەلەيدۇ . سۆڭەك ۋە كۆمۈرچەكلەرگە ئوخشاش قۇرۇق سوغۇق ئەزالارغا ئوزۇق بولىدۇ . بۇ ، جىگەردە ئىشلىنىپ بىر قىسمى قانغا ئارىلىشىپ يۇقىرىقى خىزمەتلەرنى ئۆتىسە ، يەنە بىر قىسمى تالدا زاپاس ساقلىنىپ ، ئېھتىياج بولغاندا ئاشقازان ئېغىزىغا قۇيۇلۇپ ، ئاشقازان ئېغىزىنى غىدىقلاپ ، قورساق ئاچقانلىقىنى ھېس قىلدۇرۇپ ، غىزا ئىستېمال قىلىشقا ئىنتىلدۈرىدۇ . چۈنكى ، ئۇ ئۆزىنىڭ چۈچۈمەللىكى بىلەن غىدىقلايدۇ ، قويۇقلۇقى بىلەن كۈچلەندۈرىدۇ . يۇقىرىدا نورمال سەۋدانىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى سۆزلەپ ئۆتتۇق . تۆۋەندە سەۋدانىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش ئەھۋالىنى قىسقىچە تونۇشتۇرىمىز :

تۆت خىلىتنىڭ قايسىبىرى يۇقىرى ھارارەتكە يولۇقۇپ كۆيسە ، ئۇ غەيرىي تەبىئىي سەۋدا (كۆيگەن سەۋدا) دېيىلىدۇ . چۈنكى ، ھەرقانداق خىلىت ئۆتكۇر ئىسسىقلىققا يولۇقسا ئۇنىڭ ئۇچۇچان قىسىملىرى پارغا ئايلىنىپ كېتىپ ، قويۇق قىسىملىرى قالىدۇ . بۇ قويۇق سەۋدا غەيرىي تەبىئىي سەۋدا دېيىلىدۇ . بۇ ، سەۋدايى ئېھتىراقى ياكى مىررەئى سەۋدا دەپمۇ ئاتىلىدۇ . كۆيگەن سەۋدانىڭ ئۆتكۇرلۇكى ، ئەسلىي ھاسىل

بولغان خىلىتىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ پەرقلىنىدۇ . مەسىلەن ، سەپرانىڭ كۆيۈشى ئارقىلىق ھاسىل بولغان سەۋدانىڭ بەدەنگە بولغان تەسىرى ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ . لېكىن ، سەپرا ئۇچۇچان (لەتىب) ماددا بولغانلىقى ئۈچۈن ، ئۇنى يوقىتىشقا ئامال قىلىنسا ، ئوڭايلا ئۇچۇپ كېتىدۇ . سەۋدا خىلىتىنىڭ يۇقىرى ھارارەتكە يولۇقۇشىدىن ھاسىل بولغان كۆيگەن سەۋدا خىلىتى ئىككى خىل بولىدۇ . بىرى ، سۈيۇق سەۋدانىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ، بۇنىڭ بەدەنگە تارقىلىشى تېزرەك بولۇپ ، دورا تەسىرىنى تېز قوبۇل قىلىدۇ . لېكىن ، قويۇق سەۋدانىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدانىڭ بەدەنگە تارقىلىشى ئانچە تېز بولمايدۇ ، لېكىن ھەرقانداق كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلەتسىمۇ ، دورا تەسىرىنى ئاسان قوبۇل قىلمايدۇ ، مەسىلەن ، راك كېسەللىكلىرىگە ئوخشاش . بەلغەمنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا باشقا سەۋداغا نىسبەتەن ئازراق بولسىمۇ ، لېكىن ئۆزى قويۇق ، شىلىمشىق بولغانلىقى ئۈچۈن ، بۇمۇ ئاسانلىقچە تارقالماي ئۆزۈن مەزگىل ساقلىنىدۇ ، دورىنىمۇ تەستە قوبۇل قىلىدۇ . خۇلاسە قىلغاندا ، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى تۆۋەندىكى ئۈچ خىل سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ .

(1) خىلىتلارنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولىدۇ .

(2) ئىچكى ـ تاشقى سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن ، بىرەر خىلىتىنىڭ زىيادە سوغۇقلۇقتا قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ . بۇ خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنىڭ تەمى قېرىق ، ئۆزى يېرىڭغا ئوخشاش قويۇق ، ئۆتكۈرلۈكى كەمرەك بولىدۇ .

(3) غەيرىي تەبىئىي قان (قويۇق قان خىلىتىمۇ) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا دېيىلىدۇ .

ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا ، ئەررازى ، ئەبۇسەھىل موسھى ، غولام گىلانىخان ، روسىيىنىڭ فىزىئولوگى پاۋلوف قاتارلىق ئالىملارمۇ ، سەۋدا خىلىتىنىڭ ئەمەلىيەتتە مەۋجۇت خىلىت ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىغان . پاۋلوف سەۋدا خىلىتىنى سەپرا خىلىتىنىڭ قارامتۇل رەڭدىكى بىر خىلى دەپ ئىسپاتلاپ چىققان ، شۇنىڭ ئۈچۈن سەۋدا خىلىتىنى ئۇ قارا سەپرا (ئاترابلىس) دەپ قارىغانىدى . ھەكىم غولام گىلانىخان قاتارلىق تېۋىپلارمۇ سەۋدا خىلىتى ئادەم بەدىنىدىكى مەئىدەن ماددىلىرىنىڭ بىر خىل ئېرىتمىسى ياكى ئادەم بەدىنىدىكى مەدەنلەرنىڭ ماددىلارنىڭ سۇيۇقلۇق ھالىتىدىكى كۆرۈنۈشى ۋە سۇيدۇك تىزابى (ئۇرىيە) دىن ئىبارەت ، دەپ چۈشەندۈرگەن . بۇنداق سۇيۇقلۇقنىڭ ئادەم بەدىنىدە مەۋجۇت ئىكەنلىكى ئەمەلىيەت . بۇنىڭ دەلىل ـ پاكىتلىرى ئادەم بەدىنىدە پەيدا بولغان ھەر خىل كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنىڭ سەۋەبىدە بايقىلىدۇ ، دېگەن .

قەدىمكى ھەكىملەر سەۋدا خىلىتىنىڭ زاپاس تۇرۇش ئورنى تالدا بولۇپ ، بۇ خىلىت كۆپ ھاللاردا تالدا ئىشلەپچىقىرىلىدۇ ، دەپ قاراشقان .

تەبىئىي سەۋدا خىلىتى بەدەندە بەلغەم خىلىتىنىڭ ئارتۇقچە كۆپىيىپ كېتىشىنى چەكلەش ، پەي ، كۆمۈرچەك ، سۆڭەك قاتارلىق ئەزالارغا ئوزۇق بولۇش ۋەزىپىسىنى ئۆتەيدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، ئادەملەرنىڭ روھىي كەيپىياتىدا سەۋدا خىلىتىنىڭ ئىپادىسى

روشەن كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ .

تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنىڭ بەدەندىكى خىزمىتى : ئاشقازان ـ ئۇچەي قاتارلىق ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتىگە تەسىر كۆرسىتىپ ، ھەزىم خىزمىتىنىڭ ياخشى ئېلىپ بېرىلىشىغا ياردەم قىلىدۇ . سەۋدا خىلىتى بەدەندە ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن ئادەملەرنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ ، بەدىنى ئورۇق ، تېرە رەڭگى قارامتۇللۇققا مايىلراق ، تېز قوزغىلىدىغان ، قورقۇنچاق ، خىيالپەرەس كېلىدۇ . بۇنداق ئادەملەردە سەۋدايى كېسەللىكلەر كۆپرەك كۆرۈلىدۇ .

4) بەلغەم : بۇ رەڭگى ئاق ، سەل قويۇقراق خىلىت بولۇپ ، بۇ سۇيۇقلۇق ، ئىستېمال قىلىنغان ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدىكى ھۆل نەرسىلەردىن ياكى ئىچكەن سۇدىن پەيدا بولىدۇ .

بەلغەم خىلىتىنىڭ بەدەندىكى خىزمىتى : پۈتۈن بەدەننى سۇيۇقلۇق بىلەن تەمىنلەش ، ماددىلارنى پارچىلاش ، ئېرىتىش ، ئېقىتىش ، قانىنى تازىلاش ۋە تولۇقلاپ تۇرۇش ، زەھەرسىزلەندۈرۈش ۋە بەدەندىكى ھەرخىل بەزلەرنى شۇنىڭغا تېگىشلىك ماددىلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇپ ، ئۇنىڭ سۇيۇقلۇق ئىشلەپچىقىرىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ، بوغۇملارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش ۋە بوغۇملارنىڭ ئەزالار ئارىسىدىكى سۈركىلىشىنى توسۇپ ، ئۇلارنىڭ بىر ـ بىرىگە سۈركىلىپ زەخىملىنىشىدىن ساقلاش ، ئەزالارنىڭ ھەرىكەتلىرىنى ئاسانلاشتۇرۇش ، قىزىل قان ئازىيىپ قالسا ئۇنىڭ كەم قىسمىنى تولۇقلاش قاتارلىقلارنى ئورۇندايدۇ .

بەلغەم خىلىتىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ ، قان ، سەپرا خىلىتلىرىنىڭ نورمالسىزلىقىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ . مەسىلەن ، ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى تەڭشەيدۇ . سەۋدا خىلىتىنىڭ چۆكمە بولۇۋېلىشىنى چەكلەيدۇ . بەلغەم خىلىتى بەدەن تەركىبىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى قانغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ . قان بۆرەكتىن ئۆتكەندە ، بۇ كېرەكسىز ماددىلارنى سۇيدۇك ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىۋېتىدۇ .

قەدىمكى ھەكىملەر ھەرقايسى خىلىتلارنى دەرىجىگە ئايرىغاندا ، بەلغەم خىلىتىنى ئىككىنچى دەرىجىگە ئايرىغان ، ئۇلار بەلغەم خىلىتى يېتىلمىگەن قان بولۇپ ، ئۇ تولۇق يېتىلگەندە ئاندىن قان بولۇش سالاھىيىتىگە ئىگە بولىدۇ ، دەپ قارىغان . بەلغەم خىلىتى پىشىپ يېتىلگەن قان بىلەن بىللە ئېقىپ ، قانغا ياردەمچى بولىدۇ . قان ھېسابىدا ساقلىنىپ ، ئېھتىياج بولغاندا قايتا قان تەركىبىگە ئۆتۈپ ، ئەزالار ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ . قان بىلەن بەلغەم خىلىتىغا بەدەننىڭ ئېھتىياجى يۇقىرى بولغانلىقى ئۈچۈن ، بۇنى زاپاس ساقلاشتا مەخسۇس ئورۇن يوق ، ئورۇنمۇ بەلگىلەنمىگەن (سەۋدانىڭ ئارتۇق قىسمى تالدا ، سەپرانىڭ ئارتۇق قىسمى ئۆتتە ساقلانغىنىغا ئوخشاش) .

بەلغەم خىلىتىنىڭ قىيامى قاندىن سەل قويۇقراق بولۇپ ، تەبىئىي بەلغەم خىلىتى بەك سوغۇق ھېسابلانمايدۇ .

غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتى تۆۋەندىكىدەك ئالتە قىسىمغا بۆلۈنىدۇ :

بەدەن قانغا كۆپلەپ ئېھتىياج بولغاندا تەبىئىي بەلغەم خىلىتى قانغا ئايلىنىپ ، قانىنى

تولۇقلايدۇ . مېڭگە ئوخشاش مىزاجى ھۆل سوغۇق ئەزالارنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ . ئەزالارنى ھۆللەپ ، قۇرۇقلۇق يېتىپ قېلىشىدىن ساقلاپ ، ئەزالارنىڭ ھەرىكىتىگە دەخلى يېتىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ . بوغۇملاردا شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلارنى پەيدا قىلىپ ، يەرلىك ئورۇننى ھۆللەپ سىلىقلاشتۇرۇپ ، بوغۇملار ھەرىكىتىنىڭ نورمال بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ . پەيلەرنى سىلىقلاشتۇرۇپ ، يۇمشىتىپ ، ئۇلارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ .

بەلغەم خىلىتى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن ئادەملەرنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولۇپ ، بەدىنى ئادەتتە خام سېمىز ، چىرايى ئاق ، مىزاجى بىرئاز سوغۇق ، ئۇيقۇسى كۆپ ، سەزگۈ ھەرىكىتى ، قوزغىلىشى تۆۋەنرەك ، پىكرى ، ئوي - تەپەككۇرى سۇسراق ، ئەمما ئىرادىسى تۇراقلىقراق كېلىدۇ .

يۇقىرىدا ، خىلىتلارنىڭ ئادەم بەدىنىدە ئۆتەيدىغان خىزمەتلىرىنى قىسقىچە بايان قىلدۇق . بۇ خىلىتلارنىڭ سان ۋە سۇپەت جەھەتتىن نورمال بولۇشى ئادەم ئەزالىرىنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىنى جارى قىلدۇرۇپ ، ئومۇمىي بەدەن سالامەتلىكىنى ساقلاشنىڭ كاپالىتى ھېسابلىنىدۇ . خىلىتلارنىڭ سان - سۇپەت جەھەتتىن نورمالسىز بولۇشى ، ئادەمنىڭ تەبىئىي مىزاجىنى بۇزۇپ ، سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزۈش بىلەن بىرلىكتە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ . تېبابەتچىلىكىدە ھەرقانداق بىر نەرسىنىڭ ۋۇجۇدقا كېلىشىدە تۆت سەۋەب بولۇشى لازىم ، دەپ قارىلىدۇ . بىرىنچى سەۋەب ، ماددا ؛ ئىككىنچى سەۋەب ، ماددىنى ئۆزگەرتكۈچى كۈچ ؛ ئۈچىنچى سەۋەب ، ئۆزگەرگەن شەكلى ؛ تۆتىنچى سەۋەب ، ئاخىرقى نەتىجە . بۇ بىر ئومۇمىي قانۇنىيەت بولۇپ ، دۇنيادىكى بارلىق تەبىئىي ۋە سۇنئىي مەۋجۇداتلار يۇقىرىقى تۆت خىل شەرت ئاستىدا ۋۇجۇدقا كېلىدۇ . مەسىلەن ، بىز ئىشلىتىۋاتقان ئۈستەلنى مىسالغا ئالساق ، ئۇنى ياساش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئۇنىڭغا ياغاچ ماتېرىيال لازىم . بۇ ماددىي سەۋەب دېيىلىدۇ . ئىككىنچى ، ئۇنى ياساشقا ياغاچچى لازىم ، بۇ ئىشلىگۈچى سەۋەب ياكى يارانقۇچ ئامىل دېيىلىدۇ . ئۈچىنچى ، ئۈستەلنىڭ ياسىلىپ چىققان شەكلى ، بۇ شەكىل سەۋەب دېيىلىدۇ . تۆتىنچى ، ئۈستەلنى ئىشلىتىشتىكى ئوي - خىيال ، بۇ نەتىجە دېيىلىدۇ . ھەممە مۇرەككەپ نەرسىلەر ئەنە شۇنداق تۆت خىل شەرت ئاستىدا ۋۇجۇدقا چىقىدۇ . تۆت خىلىتنىڭ ئىنسان بەدىنىدە ۋۇجۇدقا كېلىشىمۇ ، ئەنە شۇنداق شەرتلەر بىلەن بولغان بولىدۇ .

خىلىتلار ئىچكى - تاشقى ئامىللارغا يولۇققاندا ياكى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش ھالىتى شەكىللەنگەندە ، ئۆزلىرىنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يېتىش بىلەن كېسەللىك پەيدا بولىدۇ . بىز تۆت خىلىتنى ئۆگەنگەندە ، خىلىتلارنىڭ تەبىئىي ھالىتىنى ئوبدان چۈشىنىش بىلەن بىللە ، يەنە ئۇنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرىنىمۇ بىلىشىمىز كېرەك . يۇقىرىدا بايان قىلىنغان غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلەرگە ئائىت بىلىملەرنى ياخشى ئىگىلىگەندە ، ئاندىن ئادەملەرنىڭ مىزاجىنى ياخشى ئايرىپ ، كېسەللىككە توغرا دىئاگنوز قويغىلى ۋە ئۇنى داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ . خىلىتلار ئۇستىدە ئېلىپ

بېرىلغان ئىلگىرىكى تەنقىداتلار ۋە ھازىرقى تېببىي كىتابلاردا ، ئاق قان دانچىلىرىغا قارىتا ئېنىق مەلۇمات يوق . لېكىن ، كۆپ يىللىق كىلىنىكىلىق تەنقىداتلار غەيرىي تەبىئىي بەلغەمدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىشلەتكەن دورىلارنىڭ ئاق قان دانچىلىرىنى كۆرۈنەرلىك ئازايتىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى .

(1) بەلغەمى شېرىن : بۇ ، تاتلىق بەلغەم خىلىتى بولۇپ ، بۇنىڭ تەركىبىگە ئازراق قان خىلىتى ئارىلىشىپ كەتكەندە ، بەلغەمنىڭ سۇيىتىنى بۇزىدۇ . بۇنداق بەلغەم تاتلىق بەلغەم خىلىتى دەپ ئاتىلىدۇ .

(2) بەلغەمى شور : بۇنىڭ تەركىبىگە ئازراق كۆيگەن سەپرا ئارىلىشىپ كەتكەندە ، بۇ خىلىتنى تۇزلۇق قىلىپ قويىدۇ . بۇنداق خىلىت بەلغەمى شور دەپ ئاتىلىدۇ . بۇنىڭ رەڭگى ئاق ، مىزاجى قۇرۇق ئىسسىقتا مايىلراق بولىدۇ .

(3) بەلغەمى تۇرۇش : بۇ ، چۈچۈمەل بەلغەم خىلىتى بولۇپ ، تەبىئىي بەلغەمگە ئاجىزراق سەپرا ۋە باشقا كىسلاتا خاراكتېرلىك سۇيۇقلۇقلار ئارىلاشقان بولىدۇ . بۇنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇقتا مايىلراق بولۇپ ، بۇنىڭ تەمىنىڭ چۈچۈمەل بولۇشىدا تۆۋەندىكى تۆت خىل سەۋەب بار :

① ئاچچىق سەۋدا بۇنىڭغا ئارىلىشىپ رەڭگىنى ئۆزگەرتمەيدۇ . لېكىن ، تەمىنى ئۆزگەرتىپ چۈچۈمەللەشتۈرىدۇ .

② قوشۇمچە ھارارەت ياكى ئەسلىي كېرەكلىك ھارارەتنىن كۆچلۈكرەك ئىسسىقلىقنىڭ تەسىر قىلىشى بىلەن ئەسلىي كېرەكلىك ھارارەتنىڭ يوقىلىش سەۋەبىدىن چۈچۈمەل بولۇپ قالىدۇ . خۇددى يازدا سۈت ئۆزۈن تۇرۇپ قالسا ، چۈچۈمەل بولۇپ قالغانغا ئوخشاش .

③ تاتلىق بەلغەم خىلىتىغا ئارتۇقچە سوغۇقلۇق تەسىر قىلىپ ، ئەسلىي ھارارەتنى يوقاتقانلىقى ئۈچۈن چۈچۈمەللىك پەيدا بولىدۇ . خۇددى قىشتا دورا ئۈسارىلىرى چۈچۈمەل بولۇپ قالغانغا ئوخشاش .

④ ئەسلىي ھارارەت ئاجىز بولۇپ ، تېتىقسىز بەلغەمنى ياخشى پىشۇرالماسلىق نەتىجىسىدە چۈچۈمەل بولۇپ قالىدۇ .

(4) بەلغەمى ئەفلەس : بۇ ، موزا تەملىك بەلغەم خىلىتى بولۇپ ، بۇنىڭ تەركىبىدە تۈپراق جەۋھىرى كۆپ بولىدۇ . بۇ خىل بەلغەم سەل قويۇقراق ، بۇنداق بولۇشتا ئىككى خىل سەۋەب بار .

① بۇنىڭغا خام سەۋدا خىلىتى ئارىلاشقانلىقتىن ، قىيامىنى قويۇقلاشتۇرۇپ قويىدۇ .

② زىيادە سوغۇقلۇقنىڭ بەلغەمگە تەسىر قىلىشى بىلەن ، ئۇنىڭ سىرتى قىسمىنى توڭلىتىپ ، تۈپراقلىق تەسىرگە ئۆزگەرتىۋېتىدۇ . شۇ سەۋەبتىن ، بۇ خىلىتنىڭ قىيامى قويۇلۇپ ، مىزاجى قۇرۇق سوغۇقتا مايىل بولۇپ قالىدۇ .

(5) بەلغەمى تەپھ : تەمسىز بەلغەم خىلىتى بولۇپ ، بۇنىڭ تەركىبىدە ساپ سۇ كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن تەمسىز بولىدۇ . بۇ خىل بەلغەم خىلىتى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم

خىلىتلىرى ئىچىدىكى ئەڭ سوغۇق خىلىت بولۇپ ، بۇ بەك خام قالغان بەلغەم خىلىتى ھېسابلىنىدۇ . بۇنىڭ قانغا ئۆزگىرىشى ناھايىتى تەس ، بۇنىڭ تەمسىز بولۇشى ، ئۇنىڭغا ھېچقانداق غەيرىي ماددا ئارىلاشمىغان ۋە ئۇفۇنەت پەيدا بولمىغانلىقىدىن بولىدۇ . بۇ خىل بەلغەم خىلىتىنىڭ ئەزالار تېگىگە چۆكۈش دەرىجىسى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ .

(6) بەلغەمى جەسسى : گەجگە ئوخشاش قانقان بەلغەم خىلىتى بولۇپ ، بۇ خىل بەلغەم خىلىتى رەڭ ۋە قىيام جەھەتتىن گەجگە ئوخشاش بولغانلىقتىن گەجسىمان بەلغەم خىلىتى دەپ ئاتالغان . بۇ باشقا بەلغەم خىلىتلىرىدىن قويۇقراق بولۇپ تەمسىز كېلىدۇ . بۇنىڭ قېتىپ ئۈيۈشىغا سوغۇقلۇقنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇشى سەۋەب بولىدۇ .



ئۇچىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ قۇۋۋەت ھەققىدىكى تەلىماتلىرى

1 ـ پەسىل قۇۋۋەتلەر ھەققىدە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمىدە «قۇۋۋەت» دېگەن سۆز كۆپ قوللىنىلىدۇ . ئادەم بەدىنىدىكى ياكى ئادەمنىڭ ھەربىر ئەزاسىدا مىزاج شەكىللىنىپ چىققاندىن كېيىن ، شۇ ئەزانىڭ بېجىرىۋاتقان خىزمىتىنىڭ ھەرىكەت نامى قۇۋۋەت دەپ ئاتىلىدۇ . بۇ ئاساسەن ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمىنىڭ ئادەم فىزىئولوگىيىسىگە قارىتا ئالاھىدە بىر كۆزقارىشىدىن ئىبارەت . ئادەم بەدىنى ھېسابسىز ھۈجەيرىلەر ، مۇرەككەپ ئەزالار ، ئويلاپ چىقىش قىيىن بولغان تەبىئىي مۇرەككەپلىكتىن تەركىب تاپقان خىمىيىۋى كارخانىلار ۋە ئۇنىڭ نۇرغۇن تارماقلىرىدىن شەكىللەنگەن . ئۇلار بىر ـ بىرى بىلەن ھەمكارلىشىپ ، ئادەم بەدىنىدىكى خىمىيىۋى ئۆزگىرىشلەر ۋە مېخانىك ھەرىكەتلەرنى بېجىرىپ تۇرىدۇ . بىر ئەزا يەنە بىر ئەزاغا ئېھتىياجلىق بولغان ماددىلارنى يەتكۈزۈپ تۇرىدۇ . ئادەم ئەزالىرىنىڭ مەلۇم بىرىدە ئۆزگىرىش بولۇپ قالسا ، دەرھال پۈتۈن بەدەنگە ئېلان قىلىنىپ ، ئۇنىڭ ئىچىدىكى ھەرقايسى كارخانىلار ئۇنىڭغا ياردەم قولىنى سۇنۇپ ، ئۇنىڭ خىزمىتىنى قىلىشقا ئىنتىلىدۇ . مەسىلەن ، ئادەمنىڭ بىرەر ئەزاسىدا قان تومۇرلار زەخىملىنىپ قان چىقىپ كەتسە ، بەدەن ئاجىزلىشىپ خەتەرلىك ھالەت پەيدا بولىدۇ . مۇشۇنداق ئەھۋالدا بەدەندىكى مۇناسىپ يوشۇرۇن ۋە ئاشكارا قۇۋۋەتلەر ھەرىكەتلىنىپ ، قانىنى تولۇقلاشقا ئاتلىنىدۇ . بەدەن توقۇلمىلىرىدىكى سۇيۇقلۇقلار قان تومۇرلارنىڭ ئىچىگە كىرىپ قاننىڭ ئورنىدا خىزمەت قىلىشقا كىرىشىدۇ . جىگەرنىڭ خىزمىتىمۇ جىددىيلىشىپ ، قان پلازمىسى (قان زەردابى)نى گلۇكوگېن بىلەن تەمىنلەپ تۇرىدۇ . بۆرەكمۇ بۇ ئەھۋالنى سېزىپ سۇيدۇك چىقىرىشنى ئازايتىدۇ . يىلىك ، جىگەر ، تال ، لىمفا بەزلىرى ۋە باشقا مۇناسىپ ئەزالار ئۆزىدە ساقلانغان زاپاس قان ھۈجەيرىلىرىنى قان ئايلىنىش سىستېمىسىغا ئەۋەتىدۇ . دېمەك ، بۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ تەبىئىي ۋە ئۇنۇملۇك ھەمكارلىقى ئارقىلىق بەدەندىكى قان مىقدارى ئەسلىگە كېلىپ ، بىمار خەتەردىن قۇتۇلىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، ئادەم بەدىنىدە كېسەللىككە قارشى تەبىئىي قۇۋۋەت بولۇپ ، بۇمۇ ئادەمنى كېسەللىكتىن قۇتۇلدۇرۇشقا تىرىشىدۇ . بەزى بىمارلار تۇرمۇشنى تەرتىپكە سېلىش ئارقىلىقمۇ ياخشىلىنىپ قالىدۇ . بۇ ئەھۋالنى قەدىمكى ھەكىملەر ئادەم بەدىنىدىكى «تەبىئەت» دەپ تەسۋىرلىگەن . كېيىنكىلەر بۇنى «قۇۋۋەتلەر» دەپ ئاتاپ ، ئۇنىڭ خىزمىتىنى «ئەفئال» دەپ ئاتىغان . ئادەم بەدىنىدىكى ئەفئال (فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلەر) ئۇچ خىلغا

بۆلۈندۇ .

1) **ھەربىر سېزىلمەيدىغان قۇۋۋەتلەر :** بۇنداق قۇۋۋەتلەر ئادەملەردىن باشقا ھايۋانات ، ئۆسۈملۈكلەردىمۇ مەۋجۇت بولىدۇ .

2) **ھەربىر سېزىلمەيدىغان ، ئەمما ھايۋانلارغا خاس قۇۋۋەتلەر :** مەسىلەن ، ھايۋانلارنىڭ ئاڭسىز ھەرىكەت قىلىشى .

3) **سېزىلىدىغان قۇۋۋەتلەر :** ئۇ «قۇۋۋەتنى نەپسانى» دەيىلىدۇ .

قۇۋۋەتلەر قۇۋۋەتنى تەبىئىي ، قۇۋۋەتنى ھايۋانى ، قۇۋۋەتنى نەپسانى دەپ ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ . بۇلار بارلىق جانلىقلارنىڭ خىزمەت فۇنكسىيىسىگە ئاساسىي سەۋەب بولىدىغان ئامىل بولۇپ ، ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ . تۆۋەندە ئاۋۋالقى كۈچلەر ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتىمىز .

2 ـ پەسىل ئاۋۋالقى كۈچلەر (قۇۋۋەتنى ئۇلا)

ئاۋۋالقى كۈچلەر ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ :

(1) قۇۋۋەتنى ھايۋانى (ھاياتلىق كۈچى) : بۇنىڭ ئورنى يۈرەكتە .

(2) قۇۋۋەتنى تەبىئىي (تەبىئىي كۈچ) : بۇنىڭ ئورنى جىگەردە .

(3) قۇۋۋەتنى نەفسانى (سەزگۈ ـ ھەرىكەت كۈچلىرى) : بۇنىڭ ئورنى مېڭىدە .

بۇ ئۈچ خىل قۇۋۋەت ئارقىلىق ئادەمنىڭ ھاياتلىقى شەكىللىنىدۇ ۋە داۋام قىلىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئۇيغۇر تېببابەت ئىلمىدە ئاۋۋالقى قۇۋۋەت دەپ ئاتىلىدۇ .

قۇۋۋەتلەردىن ئاڭلاش قۇۋۋەتنى ، كۆرۈش قۇۋۋەتنى ، تېتىش قۇۋۋەتنى ، سەزگۈ قۇۋۋەتنى قاتارلىقلارمۇ بولۇپ ، بۇلارسىزمۇ ھاياتلىق شەكىللىنىۋەرگەنلىكى ئۈچۈن ، بۇلار ئىككىنچى قۇۋۋەت دەپ ئاتىلىدۇ .

1 . قۇۋۋەتنى تەبىئىي

قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاۋۋالقىسى قۇۋۋەتنى تەبىئىي بولۇپ ، ئۇنىڭ مەنبەسى جىگەردۇر . جىگەردىكى بۇ قۇۋۋەت قۇۋۋەتنى شەخسىيەت ۋە قۇۋۋەتنى تاناسىلىيە دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ . بۇنىڭدىن بىر قۇۋۋەت جىگەرگە كەلگەن ئوزۇقلۇق ماددىلارنى خىمىيىۋى ئۇسۇل بىلەن ئۆزگەرتىپ ، شۇ ئادەمنىڭ ھاياتلىقى ئۈچۈن سەرپ قىلىدۇ . ئىككىنچىسى ، ئادەمنىڭ ئەۋلاد قالدۇرۇشى ئۈچۈن ، شۇ ئوزۇقلۇق ماددىلاردىن ئۇرۇق بولۇشقا لايىق بولغانلىرىنى سۈزۈۋېلىپ ، ئۇنى ئۇرۇقدانغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ . ئۇرۇقدان بۇنىڭدىن ۋاقتى كەلگەندە ئاتىلىق ئۇرۇقى ئىشلەپچىقىرىدۇ . بۇ ئاياللارنىڭ ئانىلىق تۇخۇمى بىلەن بىرلەشكەندە ئادەمنىڭ جىسمى بارلىققا كېلىدۇ .

قەدىمكى ھەكىملەر ، ئوخشاش بولمىغان ئەزالارنىڭ ئوخشاش بولمىغان خىزمەتلىرىگە قاراپ ، شۇ خىزمەتنى بېجىرىدىغان مەخسۇس قۇۋۋەت بار دەپ قارىغان . ئەگەر

شۇنداق بولمىسا ئادەم ئەزالىرىنىڭ شەكلى ، رەڭگى ، پائالىيىتى نېمە ئۈچۈن ئوخشاش بولمايدۇ ؟ مەسىلەن ، ئادەم بەدىنىدىكى ئەزالار ھەر سائەت ، ھەر مىنۇت ئىچىدە ئۆزىدىكى ماددا ئالمىشىشنى ئىجرا قىلىش ھەم ئۆز شەكلىنى تولۇقلاش ۋە تېگىشلىك خىزمەتلەرنى ئادا قىلىش ئۈچۈن ، ئۆزىگە ئېھتىياجلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تەلەپ قىلىدۇ . ئادەم بەدىنىگە كىرگەن ئوزۇقلۇق ماددىلار ھەزىم ئەزالىرىدا خىمىيىۋى جەھەتتىن ئۆزگەرگەندىن كېيىن ، بىر خىل شەكلگە كېلىدۇ . ئادەملەر ئۈنى شەكلگە ئايرىيالمايدۇ . ئەمما ، ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئەت ۋە قۇۋۋەت ئۈلارنى ھەربىر ئەزانىڭ ئېھتىياجىغا لايىقلاشتۇرۇپ ئايرىپ چىقىدۇ ۋە شۇ ئەزاغا سەرپ قىلىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ھەربىر ئەزاغا تەقسىم قىلىنغان ئوزۇقلۇق ماددىلار شۇ ئەزاغا يېتىپ بارغاندىن كېيىن ، شۇ ئەزانىڭ شەكلىگە ئايلىنىدۇ . سۆڭەككە يېتىپ بارغانلىرى سۆڭەك شەكلىگە كىرىدۇ ، پەيگە يېتىپ بارغانلىرى پەينىڭ شەكلىگە كىرىدۇ ، كۆزگە يېتىپ بارغانلىرى كۆزنىڭ ئېقى ۋە قارىسىغا ئايلىنىدۇ . بۇ خىزمەتنى شۇنىڭغا مەخسۇسلاشقان قۇۋۋەتلەر بېجىرىپ بېرىدۇ .

1) قۇۋۋەتنى شەخسىيەت : بۇ ، ئىنسانلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا ئورۇقلىنىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ياكى ئىنسانلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن غىزانى باشقۇرىدىغان قۇۋۋەتتۇر . بۇ تۆۋەندىكى ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ .

(1) ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتنى غازىيە) : بۇ ، ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ئۆز ئېھتىياجىغا لايىق ئوزۇقلۇقلاردىن پايدىلىنىپ ، شۇ يەرلىك ئەزالاردا ئۈنى قايتا پىششىقلاپ ئىشلەپ ، شۇ ئەزانىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلاندۇرۇلۇشىغا مەسئۇل بولىدىغان ھەم قول ئاستىدىكى باشقا قۇۋۋەتلەرنى باشقۇرۇپ خىزمەتكە سالىدىغان قۇۋۋەتتىن ئىبارەت . ئادەمنىڭ بەدىنى داۋاملىق ھالدا قۇۋۋەت سەرپ قىلىپ تۇرىدۇ . ئەگەر بەدەندە كېمىيىپ كەتكەن بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئورنى تولدۇرۇلمىسا ، ئىنسانىنىڭ ھايات كۆچۈرۈشى مۇمكىن بولمايدۇ .

① ئىتتىرگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتنى داپىئە) : ئادەم بەدىنىدىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلار ۋە شۇمۇرۇلۇش سالاھىيىتى بولمىغان ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا ھەيدەش ئىتتىرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ ۋەزىپىسىدىن ئىبارەت . پۈتۈن تەبىئەت جىسىملىرى ، ھەتتا ئاتوم ، زەررىچىلەردە مەۋجۇت بولىدىغان ۋە ئۆزلۈكسىز ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدىغان مۇسبەت ، مەنپىي مۇناسىۋەتلەردىن ئىبارەت بولۇپ ، كائىناتنىڭ ئەڭ دەسلەپكى ئاساسلىق ھەرىكەت مەنبەسى ھېسابلىنىدۇ .

② سۈمۈرگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتنى جازىبە) : بۇ ، ئادەم بەدىنىدىكى ھەربىر ئەزادا مەۋجۇت بولىدىغان تارتىش كۈچى بولۇپ ، بۇ كۈچ ھەمىشە ئەزالارغا ئېھتىياجلىق بولغان نەرسىلەرنى تارتىپ شوراپ تۇرىدۇ . بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئاساسى مەلۇم دەرىجىدىكى ھارارەت ۋە قورۇقلۇقتۇر . ھارارەت تارتىدۇ ، قورۇقلۇق ئۈنىڭ ھەرىكىتىنى كۈچەيتىدۇ . شۇنىڭ بىلەن كېرەكلىك نەرسىلەر داۋاملىق تارتىلىپ تۇرىدۇ . بۇ تەبىئىي تەلەپ دەپمۇ ئاتىلىدۇ . ئادەملەردە تەبىئىي ھالدا ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇشى ياكى تەبىئىي ھالدا گۆش ، قەنت ئىستېمال قىلىش ئارزۇسى پەيدا بولۇشمۇ بەدەننىڭ شۇ نەرسىگە ئېھتىياجلىق

بولۇپ قالغانلىقىنى ۋە تەبىئەتنىڭ شۇ ئېھتىياجىنى سەزگەنلىكىنى ، يەنە كېلىپ سۈمۈر-گۈچى قۇۋۇتىنىڭ شۇ نەرسىلەرنى شورىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ . جىگەرنىڭ سۈمۈرۈش كۈچى بولمىسا ئاشقازان ۋە ئون ئىككى بارماق ئۆچەيلەردە ھەزىم بولۇپ ، ئۆچەيگە بېرىپ سىڭگەن ئوزۇقلۇق ماددىلار يۇقىرىغا قاراپ مېڭىپ جىگەرگە ئۆتەلمەيدۇ .

③ ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتنى ھازىمە) : بۇ ، بەدەندىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى مېخانىكىلىق ۋە خىمىيىۋى جەھەتتىن ئۆزگەرتىپ ، بەدەنگە سىڭىش قابىلىيىتىگە ئىگە قىلىدىغان كۈچتۇر . بۇ ئاساسەن ئادەم بەدىنىدىكى مەخسۇس بەزلەرنىڭ يارىدىمى بىلەن تۆت ئورۇندا ئىجرا قىلىنىدۇ . بىرىنچى ھەزىم ئاشقازان ، ئۆچەيدە بولىدۇ ؛ ئىككىنچى ھەزىم جىگەردە بولىدۇ ؛ ئۈچىنچى ھەزىم جىگەردە ئېلىپ بېرىلىپ ، بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇشقا لايىق بولغان ماددىلار قان ۋە لىمفا يوللىرىغا ئۆتۈش جەريانىدا بولىدۇ ؛ تۆتىنچى ھەزىم ئەزالاردا ئېلىپ بېرىلىدۇ .

④ تۈتۈپ تۇرغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتنى ماسكە) : بۇ ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلەرى تېگىشلىك ئورۇنلارغا يېتىپ بارغاندىن كېيىن ، مەلۇم مەزگىل شۇ ئورۇندا تۇرۇپ تېگىشلىك ئۆزگىرىشلەرنى بېشىدىن كەچۈرۈپ بولغۇچە تۈتۈپ تۇرىدىغان قۇۋۋەتنى كۆرسىتىدۇ .

بۇ تۆت خىل قۇۋۋەت ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتنى غازىيە) ئۇچۇن خىزمەت قىلىدۇ . بۇنىڭ تەپسىلىي بايانى تۆۋەندىكىچە : ھەرقانداق ئەزانىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىدىغان ئوزۇقلۇق ، شۇ يەرگە ئۆزىچە كەلمەيدۇ . بۇنى سۈمۈرگۈچى قۇۋۋەت ئۆزىنىڭ سۈمۈرۈش كۈچى ئارقىلىق كەلتۈرىدۇ . لېكىن ، كەلگەن ئوزۇقلۇقنىڭ بەدەن تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىش سالاھىيىتى بولمىغانلىقى ئۈچۇن ، ئۇنى قايتا پىششىقلاپ لايىقلاشتۇرۇپ بولغۇچىلىك ، ئۇ يەردە توختىتىپ تۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ ، بۇ ئۆزىچە توختاپ تۇرمايدۇ ، بۇ تۈتۈپ تۇرغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتنى ماسكە) ئارقىلىق توختىتىلىپ تۇرۇلىدۇ . يەنى ، بۇ ئوزۇقلۇقلار ئۆز ھالىتى بويىچە ئەزالارنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىشى مۇمكىن بولمىغانلىقى ئۈچۇن ، قايتا پىششىقلاپ ئىشلەشكە توغرا كېلىدۇ . ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتنى ھازىمە) قايتا پىششىقلاپ لايىقلاشتۇرۇپ ، تۆتىنچى ھەزىمنى ئاخىرلاشتۇرىدۇ . تۆتىنچى ھەزىمدىن كېيىنمۇ ماددىلارنىڭ ھەممىسى ئەزالارنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىشىغا تولۇق لايىق ئەمەس ، لايىق بولمىغان كېرەكسىز چىقىرىندىلار ھەرقايسى مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردىكى سىرتقا ھەيدىگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتنى داپىئە) ئارقىلىق ئۆز يوللىرى بىلەن سىرتقا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ .

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان سۈمۈرگۈچى قۇۋۋەت ، تۈتۈپ تۇرغۇچى قۇۋۋەت ، ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۋەت ، ئىتتىرگۈچى قۇۋۋەتلەردىن ئىبارەت تۆت خىل قۇۋۋەت ئوزۇقلاندۇرۇغۇچى قۇۋۋەت ئۇچۇن خىزمەت قىلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن مۇشۇ تۆت خىل قۇۋۋەت تەييارلىغان كېرەكلىك ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ، ئۇلارنىڭ ئۇستىدە تۇرغان ئوزۇقلاندۇرۇغۇچى قۇۋۋەت ئۆزىگە تاپشۇرۇۋېلىپ ، ھەرقايسى ئېھتىياجلىق ئەزالارنىڭ رەڭگى ، شەكلى ، مىزاجى ۋە باشقا جەھەتلەرگە ئوخشىتىپ مۇۋاپىق ھەيئەت شەكىللەندۇرۇپ

ئۆز خىزمىتىنى ئاخىرلاشتۇرىدۇ . ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۇقتىكى ئوچ چوڭ ۋەزىپىسى بولىدۇ :

① قان سۈيۈقلۇقىنى پىشىقلاپ ئىشلەپ ، ھەرقايسى ئەزالارنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىشقا لايىقلاشتۇرۇش ۋەزىپىسىنى ئورۇنداپ ، خىلىتتىن ئىبارەت ئورۇنباسار جەۋھەرنى ھاسىل قىلدۇرۇپ بېرىش . ئەگەر بۇ خىزمەت ياخشى ئورۇندالمىسا ، شۇ ئادەمدە بەدىنى ئورۇقلاش ، ئىنكاسى ئاستىلاش ، سېزىمى سۇسلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ .

② شۇ تەييار قىلغان جەۋھىرى خىلىتلارنى شۇ ئەزالارغا لايىق ھالەتتە ، يەنى شەبنەمسىمان تەڭشەپ پۈركۈپ بېرىش ئارقىلىق ئەزانى ئوزۇقلاندۇرۇپ بېرىدۇ . ئەگەر بۇ خىزمەتكە دەخلى يەتسە ، يېڭى جەۋھەر خىلىتلار بىلەن ئەسلىي ئەزا ئارىسىدىكى ماددا ئالمىشىشقا دەخلى يەتكەنلىكتىن ، ئەزالار ئارىسىغا سۇ يىغىلىپ گۆشلۈك ئىستىسقا ، سۇلۇق ئىستىسقا كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ .

③ پۈركۈش يولى ئارقىلىق كەلگەن يېڭى جەۋھىرى خىلىتلارنى رەڭگى ، قىيامى ، مىزاجى ۋە باشقا جەھەتلەردە ئەسلىي ئەزاغا ئوخشىتىپ بىرلەشتۇرۇش خىزمىتى بولۇپ ، بۇ خىزمەتكە دەخلى يەتسە ، ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ .

ئەزالاردىكى بۇ خىزمەتلەرنى بېجىرىش ، ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۇقتكە مەنسۇپ بولىغان سىمۇ ، ئەمەلىيەتتە ئۇ ، يۇقىرىقى تۆت خىل قۇۋۇقتكە تايىنىش ئارقىلىق ، ئۆز ۋەزىپىسىنى تامام قىلىدۇ . بۇ خىل قۇۋۇقتلەر بەدەندىكى ھەرقايسى ئەزالاردا مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ . بۇلار ئىنتايىن مۇھىم قۇۋۇقتلەر بولۇپ ، ئۇلارنىڭ قايسىسى بىر - بىرىنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشىغا دەخلى يەتكۈزسە ، ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۇقت ئۆز خىزمىتىنى ئادا قىلالمايدۇ . نەتىجىدە ، شۇ ئەزادا كېسەللىك پەيدا بولىدۇ .

سۇمۇرگۈچى قۇۋۇقت ، تۈتۈپ تۇرغۇچى قۇۋۇقت ، ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۇقت ، ئىتىرگۈچى قۇۋۇقتلەردىن تۆت خىل قۇۋۇقت بىلەن ئىسسىقلىق ، سوغۇقلۇق ، ھۆللۈك ، قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل كەيپىياتنىڭ ئۆزئارا مۇناسىۋىتى تۆۋەندىكىچە :

ئەسلىدىكى ئىسسىقلىق (ھارارىتى غورەيزىيە) بىلەن سىرتتىن قوبۇل قىلىنغان ئىسسىقلىق (ھارارىتى نارىيە) تۆت خىل قۇۋۇقتىنىڭ ھەممىسى ئۇچۇن خىزمەت قىلىدۇ . چۈنكى ، بۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ خىزمەتلىرىدە ھەرىكەت بولىدۇ . ھەرىكەت ئىسسىقلىققا موھتاج ، بولۇپمۇ سىڭدۇرگۈچى قۇۋۇقت (قۇۋۇتى ھازىمە) نىڭ خىزمىتىدە ھەرىكەت كۆپرەك بولغىنى ئۇچۇن ئىسسىقلىققا كۆپرەك موھتاج بولىدۇ .

سوغۇقلۇق بولسا تۈتۈپ تۇرغۇچى قۇۋۇقت (قۇۋۇتى ماسكە) ئۇچۇن خىزمەت قىلىدۇ . چۈنكى ، سوغۇقلۇق ، تۈيغۇلارنى پەسەيتكۈچى ھەم ئۇيۇتۇپ توسۇغۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە .

قۇرۇقلۇق بولسا سىرتقا ھەيدىگۈچى قۇۋۇقت ، سۇمۇرگۈچى قۇۋۇقت ، تۈتۈپ تۇرغۇچى قۇۋۇقتلەرگە ئوخشاشلا ياردەم قىلىدۇ .

ھۆللۈك بولسا ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۇقتىكىلا ياردەم قىلىدۇ . ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۇقت

هۆل ئىسسىقلىق بىلەن كۆچلىنىدۇ .

(2) ئۆستۈرگۈچى قۇۋۇەت (قۇۋۇەتنى نامىيە) : بۇ ، هاياتلىق باشلانغاندىن كېيىن ئەزالارنىڭ ئۆزۈن - قىسقىلىقى ، كەڭ - تارلىقى جەھەتتە مۇناسىپ هالدا تەرەققىي قىلىشىدا ئالاهىدە خىزمەت قىلىدىغان قۇۋۇەتتىن ئىبارەت . ئۆستۈرگۈچى قۇۋۇەتكە تۆۋەندىكى ئىككى خىل قۇۋۇەت خىزمەت قىلىدۇ .

① ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۇەت (قۇۋۇەتنى مۇغەييىرە) : بۇ ، ئۆزۈقلۇقلاردىن جەۋھەر-لەرنى قوبۇل قىلىپ ، توقۇلما هۈجەيرىلەرنى تۈزۈشكە قاتناشقۇچى ، ئۆزۈقلۇقلارنى توقۇلما هۈجەيرە تەركىبىگە ئۆزگەرتىش پائالىيىتىنى بېجىرگۈچى قۇۋۇەتتىن ئىبارەت .

② شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۇەت (قۇۋۇەتنى مۇساۋۇىرە) : قوبۇل قىلغان ئۆزۈقلۇقلار بىلەن توقۇلما هۈجەيرىلەرنىڭ ، ئەزا سىستېمىلارنىڭ روشەن ئاناتومىيىلىك هالىتىنى شەكىللەندۈرۈش پائالىيىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان قۇۋۇەتتىن ئىبارەت .

2) قۇۋۇەتنى تاناسىلىيە : بۇ قۇۋۇەت ئىنسانلارنىڭ ئەۋلاد قالدۇرۇشى ئۈچۈن غىزانى باشقۇرىدۇ . ئۇنىڭغا تۆۋەندىكى ئىككى خىل قۇۋۇەت خىزمەت قىلىدۇ .

(1) تۇنجى پەيدا قىلغۇچى قۇۋۇەت (قۇۋۇەتنى مۇئەللىيدە) : بۇ ، ئىنسانىنىڭ ئانا قورسىقىدا تۇرىلىپ شەكىللىنىشىگە سەۋەب بولىدىغان قۇۋۇەت بولۇپ ، ئىككى خىل ۋەزىپە ئۆتەيدۇ . ① ئەر ۋە ئايالدا مەنىي بىلەن تۇخۇم پەيدا قىلىدۇ . ② بالىياتقۇ ئىچىگە تۆكۈلگەن ئەر ۋە ئايالنىڭ ئۇرۇق بىلەن تۇخۇم هۈجەيرىلىرىنى بىر - بىرى بىلەن ئۇچراشتۇرۇپ ، هەر ئەزانىڭ ئۆزىگە لايىق قىسمىنى شۇ ئورۇنغا كەلتۈرۈپ لايىقلاشتۇ-رۇپ تەييارلاش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ . بۇ تۇنجى قېتىملىق ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۇەت دەپمۇ ئاتىلىدۇ .

(2) كېيىنكى شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۇەت (قۇۋۇەتنى مۇسەۋۋىرە) : بۇ قۇۋۇەت ئىنسانلارنىڭ يارىلىش تەرتىپى بويىچە ، ئۇرۇقلانغان تۇخۇمنىڭ هەرقايسى پارچىلىرىنى بىرلىككە كەلتۈرۈپ جېپسىلاشتۇرۇپ ، ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈش رەتلىرىنى ئۆز تەرتىپى بويىچە تۇرغۇزۇپ ، ئىنسانلىققا لايىق شەكلىنى پەيدا قىلىشقا مەسئۇل قۇۋۇەتتۇر . مەسىلەن ، ئات بىلەن ئېشەكنىڭ ئابى مەنىيىسىنىڭ بىرلىشىشىدىن ، هەر ئىككىلىسىگە تەڭ ئوخشايدىغان بىر هايۋان — قېچىرنىڭ پەيدا بولغانلىقىغا ئوخشاش . بۇ ئىككىنچى ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۇەت (موغەيزىيە سانى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ .

2 . قۇۋۇەتنى هايۋانى

بۇ ئاساسەن يۈرەكنىڭ هەربىر تەلەندۈرگۈچى قۇۋۇەتنى بولۇپ ، ئادەم ئانىسىنىڭ قورسىقىدا پەيدا بولغاندىن باشلاپ ، يۈرەك توختىغانغا قەدەر هەربىر تەلىنىپ تۇرىدىغان قۇۋۇەتتۇر . بۇ قۇۋۇەتنىڭ تەسىرى ئارقىلىق ، يۈرەك توختىماستىن كېڭىيىپ - يىغىلىپ ، پۈتۈن ئەزالاردا قان ئايلىنىشىنى جارى قىلدۇرىدۇ . يۈرەك كېڭەيگەندە هاۋائى نەسىمىنى ئالىدۇ . يىغىلغان ۋاقتىدا هاۋائى دوخانىنى (CO_2) ئۆپكىدىن سىرتقا چىقىرى-

دۇ . شۇنىڭدەك يۇرەكتە بولغان بۇ قۇۋۋەتنى ھايۋانلىقنىڭ ئەپسانى بىلەن ناھايىتى يېقىن مۇناسىۋەتنى بولغانلىقى ئۈچۈن قورقۇش ، ئاچچىقلىنىش ، غەزەپ ، غەم ـ قايغۇ ، ھەسـرەتكە ئوخشاش روھىي كەيپىياتلارنىڭ بىر مەنبەسى يۇرەك ھېسابلىنىدۇ . قۇۋۋەتنى ھايۋانلىق باشقۇرۇپ تۇرىدىغان كۈچ روھىي ھايۋانىدۇر . ئادەمنىڭ ھاياتلىقى مۇشۇ قۇۋۋەتكە باغلىقتۇر .

يۇرەك ئارتېرىيە تومۇرلىرىنىڭ يىغىلىشى ۋە كېڭىيىشى ، خوشلۇق ، قورقۇش ، ئاچچىقلىنىشلارنىڭ ھەممىسى مۇشۇ قۇۋۋەت ئارقىلىق ئورۇندىلىنىدۇ . بۇ قۇۋۋەت ئەزالارغا يېتىپ بېرىشى بىلەن سېزىم ۋە ھەرىكەتلەرنى قوبۇل قىلىشقا تەييارلىق كۆرۈپ تۇرىدۇ ھەمدە پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالارنىڭ مەۋجۇتلۇقى مۇشۇ قۇۋۋەت بىلەن بولىدۇ . بۇنىڭ توشۇغۇچىسى روھىي ھايۋانى ، بۇنىڭ سايمىنى ھارارىتى غورەيزىيە (ئەسلىي ئىسسىقلىق) . قۇۋۋەتنى ھايۋانى بىلەن قۇۋۋەتنى ئەپسانىنىڭ پەرقلىق ئىكەنلىكىنىڭ دەلىلى شۇكى ، پالەچ بولغان ئەزادا قۇۋۋەتنى ھايۋانى بولغىنى ئۈچۈن ، شۇ ئەزا مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ ، ئەگەر ئۇ بولمىسا ئۇفۇنەت پەيدا بولۇپ ، ئۇ ئەزا سېسىشقا باشلايدۇ . لېكىن ، ئۇ ئەزادا قۇۋۋەتنى ئەپسانى بولمىغانلىقى ئۈچۈن ھەرىكەت ياكى سېزىم يوقتۇر .

3 . قۇۋۋەتنى ئەپسانى

قۇۋۋەتنى ئەپسانى مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىغا مەركەزلەشكەن بولۇپ ، ئۇ پۈتۈن بەدەننىڭ ھېس ۋە ھەرىكەتلىرىنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ . بۇ قۇۋۋەت ئىدراك قىلغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتنى مۇدرىكە) ۋە ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت (مۇۋۋەتنى مۇھەررىكە) لەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ .

1) قۇۋۋەتنى مۇھەررىكە : بۇ گەۋدە ھەرىكەت پائالىيىتىنى گەۋدە مۇسكۇللىرى ئارقىلىق بېجىرىدىغان قۇۋۋەتتۇر . بۇ قوزغىغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتنى بائىسە) ، ئىشلىـگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتنى فائىلە) دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ . قوزغىغۇچى قۇۋۋەت يەنە ئىككىگە بۆلۈنىدۇ . بىرى ، قۇۋۋەتنى شەۋقىيە ؛ يەنە بىرى ، قۇۋۋەتنى نوزۇۋىيەدىن ئىبارەت . قۇۋۋەتنى شەۋقىيە ئۆز ئىچىدىن يەنە قۇۋۋەتنى شەھۋانىيە ۋە قۇۋۋەتنى غەزەبىيە دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ . قۇۋۋەتنى شەھۋانىيە بىرەرقانداق مەنپەئەت ، لەززەت ۋە ھۇزۇرلىنىشنى تەلەپ قىلىپ ، شۇ تەلەپنىڭ ئەمەلگە ئېشىشى ئۈچۈن ھەرىكەتلىنىشتۇر . قۇۋۋەتنى غەزەبىيە ماددىي ۋە مەنىۋى جەھەتتىن زىيان ياكى خورلىنىش ، ھاقارەتلىنىش يۈز بەرگەندە ياكى مۆلچەرلەنگەن ، ئۈمىد قىلغان ئارزۇ ۋە مەقسەتلەر ئەمەلگە ئاشمىغان چاغلاردا قوزغىلىدىغان قۇۋۋەتتۇر .

ئىشلىگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتنى فائىلە) قوزغىغۇچى قۇۋۋەتكە ئەگىشىپ ۋە ئۇنىڭغا بويسۇنۇپ ، ھەرىكەت نېرۋىلىرىغا ئۆتۈپ ، ئۇ نېرۋىلار ئارقىلىق مۇسكۇللارنىڭ يىغىلىپ كېڭىيىش نەتىجىسىدە ، ئەمەلىي خىزمەتلەر ۋە ھەرىكەتلەرنى ھاسىل قىلىدىغان قۇۋۋەتنى كۆرسىتىدۇ .

2) **قۇۋۇتى مۇدرىكە :** بۇ ، سېزىم ۋە ئويلاپ يېتىشكە مەسئۇل قۇۋۇەت بولۇپ ، مۇدرىكە كوللىيات ، مۇدرىكە جوزئىيات ، سېزىم (ھېس) دەپ ئۇچ قىسمغا بۆلۈنىدۇ . تۆۋەندە سېزىم (ھېس) ئۇستىدە توختىلىپ ئۆتىمىز .

سېزىم (ھېس) : بۇ سىرتقى بەش سېزىم (ھۇۋاسى خەمسە زاھىرى) ۋە ئىچكى بەش سېزىم (ھەۋاسى خەمسە باتىنى) دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ .

(1) سىرتقى بەش سېزىم : ئاڭلاش قۇۋۇتى (قۇۋۇتى سامئە) ، كۆرۈش قۇۋۇتى (قۇۋۇتى باجىرە) ، پۇراش قۇۋۇتى (قۇۋۇتى شامىمە) ، تېتىش قۇۋۇتى (قۇۋۇتى زائىق) ، سېزىش قۇۋۇتى (قۇۋۇتى ئامىيتە)دىن ئىبارەت بولۇپ ، بۇلار ئاخباراتچىلار-غا ئوخشاش سىرتتىن سەزگەن خەۋەرلەرنى شۇ ھامان ئىچكى بەش سېزىم نېرۋىلىرىغا يەتكۈزىدۇ .

ئېنىقراق قىلىپ ئېيتقاندا ، يۇقىرىقى قۇۋۇەتلەر ئەزالارنىڭ ئۆزىدىكى سېزىم ھۈ-جەيرىلىرى ۋە ئەسەبلىرىگىچە سىڭىپ كەتكەن بولۇپ ، بۇ ئەزالار مۇشۇ قۇۋۇەتلەر ئارقىلىق تاشقى دۇنيادىكى نەرسىلەرنى كۆرۈش ، ئاڭلاش ، پۇراش ، تېتىش ۋە سېزىشكە ئېرىشەلەيدۇ . بۇ قۇۋۇەتلەرنىڭ ئاساسىي ئورنى كۆز ، قۇلاق ، تىل ، بۇرۇن ، تېرە قاتارلىق ئەزالار بولۇپ ، بۇلار سىرتقى بەش سەزگۈ ئەزاسى دېيىلىدۇ .

① كۆرۈش قۇۋۇتى (قۇۋۇتى باسىرە) : كۆزدىكى كۆرۈش كۈچى سىرتقى نەرسە-لەرنىڭ رەڭگى ، شەكلى ، ھەرىكىتى ، يورۇق - قاراڭغۇلۇقى ، يېقىن - يىراقلىقىنى سېزىدۇ .

مېڭىنىڭ 1 - كاۋىكىدىن ئۆتۈپ كۆزگە كېلىدىغان ئىككى كاۋاك نېرۋا بولۇپ (باشقا نېرۋىلار كاۋاك بولمايدۇ) ، بۇ نېرۋىلار ئوڭ تەرەپنىڭ سولغا ، سول تەرەپنىڭ ئوڭغا ئۆتۈشى ئارقىلىق ئەنە شۇ قايچىلاشما ئورۇندىكى قۇۋۇەت بىلەن بارلىق شەكىللەر ، قاراڭغۇ - يورۇقلار ، تۈرلۈك رەڭلەر پەرق قىلىنىدۇ . بىلىش لازىمكى ، مېڭىنىڭ تېگىدە ئەمچەك تۈگمىسىگە ئوخشاش پۇراش قۇۋۇتى ئۆسۈكچىسى بولۇپ ، ئۇنىڭ ئۇستىدىرەك ئىككى تەرەپتىن ئىككى دانە ئىچى كاۋاك نېرۋا ئۇنۇپ چىقىدۇ ، ئوڭدىن كەلگىنى سول كۆز تەرەپكە ، سولدىن كەلگىنى ئوڭ كۆز تەرەپكە مېڭىپ ، بۇرۇننىڭ ئۇستى قىسمىغا ئۇدۇل جايدا بىر - بىرىنى كېسىپ ئۆتۈپ ، ئىككى كۆز تەرەپكە كېتىدۇ . بۇ بىرلەشمە ئەرەب تىلىدا قاتىئوسولبى ياكى مەجمە ئونۇر دەپ ئاتىلىدۇ . مانا مۇشۇ كاۋاكنى مەركەز قىلىپ توختىتىپ قويۇلغان قۇۋۇەت كۆرۈش قۇۋۇتى دەپ ئاتىلىدۇ . بۇ قۇۋۇەت بىرلەشمە كاۋاكتا بولغانلىقى ئۈچۈن ، ئىككى كۆز بىرلىكتە كۆرىدۇ . بەزى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۇ بىرلەشمە تارىيىپ ياكى شالاڭلىشىپ قالسا ، نەرسىلەر ئىككى كۆرۈنىدۇ ياكى ئالمىغايدەك كۆرۈنىدۇ .

② ئاڭلاش قۇۋۇتى (قۇۋۇتى سالامىسە) : ئاڭلاش قۇۋۇتى ئارقىلىق ھەر خىل ئاۋازلارنى ئاڭلايمىز .ئۇ ، مېڭىنىڭ ئوتتۇرا كاۋىكىدىن چىقىپ ، قۇلاق يولىغا يېيىلىپ ئورۇنلاشقان قۇۋۇەت بولۇپ ، سىرتقى ھاۋانىڭ دولقۇنى بىلەن پەيدا بولغان ئاۋازلار ، قۇلاق تۆشۈكىدە ساقلىنىپ تۇرغان ھاۋا بىلەن ئۇچراشقاندىن كېيىن ، بۇنىڭدا تەۋرىنىش

پەيدا قىلىپ ، مەزكۇر نېرۋىلارغا تەسىر كۆرسىتىدۇ . شۇنىڭ بىلەن ئۇ نېرۋىلاردىكى قۇۋۋەت ئاۋازنى قوبۇل قىلىپ ، ھېسسىي مۇشتېرەك (سىمفاتىك نېرۋا) لارغا خەۋەر قىلىش بىلەن ئاڭلاش سېزىمى پەيدا بولىدۇ .

③ پۇراش قۇۋۋەتى (قۇۋۋەتى شامىمە) : بۇ مېڭىدىن ئەمچەك تۈگمىسىمان ئۆسۈپ چىققان نېرۋا مەركىزىدە ساقلىنىدىغان قۇۋۋەت بولۇپ ، ھاۋا بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەن ھەر خىل پۇراقلارنى پەرقلەندۈرۈش ئەنە شۇ قۇۋۋەت ئارقىلىق بېجىرىلىدۇ . يەنى ، پۇراقلىق نەرسىلەرنىڭ پۇرىقىغا ماس ھالدا كەيپىياتلانغان ھاۋا پۇراش ئەزالىرىغا يەتكەندىن كېيىن ، پۇراش قۇۋۋەتى ئۇنى كونترول قىلىدۇ ۋە سىمفاتىك نېرۋىغا يەتكۈزۈپ ، ئادەمنى ۋاقىپلاندۇرىدۇ . مەسىلەن ، قەنتنىڭ تاتلىقلىقىنى بىلگەنگە ئوخشاش .

④ تېتىش قۇۋۋەتى (قۇۋۋەتى زائىقە) :بۇ مېڭىدىن كېلىپ ، تىل مۇسكۇللىرىغا تارقالغان نېرۋىلاردا بولىدىغان بىر خىل قۇۋۋەت بولۇپ ، تىل ۋە شۆلگەي بەزلىرى ئىشلەپچىقارغان سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەمىگە ئارىلىشىپ ، شۇ نېرۋىلار بىلەن ئۇچراشقاندىن كېيىن ھېسسىي مۇشتېرەككە يەتكۈزۈلۈش نەتىجىسىدە پەيدا بولىدۇ .

⑤ سېزىش قۇۋۋەتى (قۇۋۋەتى شامە) : بۇ ، پۈتۈن بەدەندىكى تېرە ، مۇسكۇللار ، شىللىق پەردىلەردە بولىدىغان بىر خىل قۇۋۋەت بولۇپ ، بۇ ئارقىلىق ئىسسىقلىق ، سوغۇقلۇق ، ھۆللۈك ۋە قورۇقلۇق ، خۇش يېقىش ، راھەتلىنىش ، ھۇزۇرلىنىش ، يىرتىلىش ، قاتتىقلىق ۋە ئاغرىشتەك ئومۇمىي سېزىم ئەھۋاللىرى بىلىنىدۇ . بۇ نېرۋىلاردىكى روھىي نەپسانىي كۆتۈرۈپ يۈرىدىغان قۇۋۋەت ئارقىلىق ھاسىل بولىدۇ .

(2) ئىچكى بەش سېزىم قۇۋۋەتى : بۇلار ئورتاق سېزىم مەركىزى (ھېسسىي مۇشتېرەك) ، خىيال قىلىش قۇۋۋەتى (قۇۋۋەتى موتەخەيلە) ، باشقۇرۇش قۇۋۋەتى (قۇۋۋەتى موتەسەررىفە) ، گۇمان قىلىش قۇۋۋەتى (قۇۋۋەتى ۋاھىمە) ، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋەتى (قۇۋۋەتى ھافىزە) دىن ئىبارەت .

① ئورتاق سېزىم مەركىزى (ھېسسىي مۇشتېرەك) : بۇ ئورتاق ھېس قىلىش مەركىزى مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىسمىغا ئورۇنلاشقان ، ئۇ سىرتقى بەش سېزىم ئەزالىرىدىن يېتىپ كەلگەن ھەر خىل سىگناللارنى تەكشى سېزىدۇ . قولاق ، بۇرۇن ، كۆز ۋە تېرە ئارقىلىق كەلگەن ھەر خىل سېزىملارنىڭ مەنبەلىرى مۇشۇ ئورۇندا ئومۇملاشتۇرۇلۇپ بىر تەرەپ قىلىنىدۇ . ئۇ بارلىق سېزىلگەن ئەھۋاللار ۋە سۈرەتلەر يېتىپ باردىغان كىچىك مەركەز ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئورتاق سېزىم مەركىزى دەپ ئاتالغان . لېكىن ، بۇنىڭ بىر ئالاھىدىلىكى ، سىرتقى سېزىملەرنىڭ ئىدارە قىلىنىشىغا ئوخشاش ، ماددىنىڭ ئەينەن ھازىر بولۇشى شەرت ئەمەس ، بەلكى ماددا ھازىر بولغان ئەھۋال ئاستىدا ئىدارە قىلسا خىيالغا كەلتۈرۈش ياكى سېزىش دېيىلىدۇ .

② خىيال قىلىش قۇۋۋەتى (قۇۋۋەتى مۇتەخەيلە) : بۇ مېڭىنىڭ 1 ـ كاۋىكىدا ، ئورتاق سېزىم مەركىزىنىڭ ئاستىغا ئورۇنلاشقان بىر خىل قۇۋۋەت بولۇپ ، ئورتاق

سېزىم مەركىزى ئارقىلىق سېزىپ ، يوقىلىپ بولغان نەرسىنى ساقلاپ قېلىش ، سۈرئەتىنى ئويلاش ، مۆلچەرلەش ، ئەينەن كۆرگەندەك كۆز ئالدىغا كەلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ سىمفاتىك نېرۋىلارنىڭ خەزىنىسى دېيىلىدۇ . بۇ ئاساسەن ھېسسىي مۇشتەرەككە ياردەم بېرىش رولىنى ئوينايدۇ . ئەگەر مۇشۇ خىيال ياكى مۇتەخەييىلە قۇۋۋىتى بولمىسا ياكى بىرەر دەخلىگە ئۇچرىسا ، ئىلگىرى كۆرگەن شەيئىنى تونۇغىلى بولمايدۇ . پايدا - زىيانىنى ، دوست - دۇشمەننى ئايرىش قىيىنلىشىدۇ . ئىجتىمائىي ئالاقە ئۈگۈشسىزلىققا ئۇچرايدۇ . ئىنسانلار بۇ قۇۋۋەت ئارقىلىق ياخشى - يامان ۋاقىتنى تەسەۋۋۇر قىلالايدۇ . ئەگەر يۇقىرى دەرىجىلىك ئىجادىيەتچى ۋە كەشپىياتچىلار بۇ خىيال دۇنياسىدىن ئەگ ياخشى پايدىلىنالايدۇ . بەزى نادان ، ئەخمەق ئادەملەر مۇشۇنداق خىيال دۇنياسىدا ئېزىقىپ كېتىپ ، ئوبيېكتىپ دۇنيا ۋە كۆز ئالدىدىكى ئەمەلىيەتتىن چەتنەپ خاتالىقلارغا ۋە بەختسىزلىككە ئۇچراپ قالىدۇ .

③ باشقۇرۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى مۇتەسەررىفە) : بۇ قۇۋۋىتى مۇتەپەككۇر دەپمۇ ئاتىلىدۇ . بۇ قۇۋۋەت چوڭ مېڭە پوستلاق ئاستى ئوتتۇرا رايونىغا جايلاشقان بولۇپ ، ئادەم ئەقلىنىڭ مەركىزى ھېسابلىنىدۇ . پۈتۈن نېرۋا سىستېمىسىدا ھاسىل بولغان تاشقى سېزىم ۋە ئىچكى سېزىمدىن كەلگەن تەسىرات ۋە مەلۇماتلارنى مۇشۇ قۇۋۋەت پىكىر قىلىش ، ئويلاش ئارقىلىق بىر تەرەپ قىلىدۇ . بۇ ئورۇن مېڭىنىڭ مۇھاكىمە ۋە ھاكىمىيەت ئورنى بولۇپ ، بۇنىڭدا باشقۇرۇش ئىقتىدارى بار . بۇ ئورۇننى باشقا قۇۋۋەتلەر مەركىزى تالىشىپ تۇرىدۇ . ئەگەر بۇ ئورۇننى قايسى قۇۋۋەت ئىگىلىۋالسا ، ئادەمنىڭ روھىي نەفسانىسىغا مۇناسىۋەتلىك ئىشلىرىنىڭ ھەممىسىنى ئىگىلەپ كېتىدۇ . بۇ ئورۇندا ئەقىل ۋە تەپەككۇر ھۆكۈمرانلىق قىلىپ تۇرغان كىشىلەر ئەقىللىق ھېسابلىنىدۇ . بۇ قۇۋۋەت ھېسسىي باسقۇچنىڭ يۇقىرى دەرىجىسى بولغان بىلىش مەركىزىدۇر . ئۇ بىلىشنى بەش سەزگۈ ئەزاسى ئارقىلىق ھېس قىلماستىن ، بەلكى ئالامەت بەلگىلىرىگە قاراپ ، ئۇنىڭ ئارقىسىغا يوشۇرۇنغان مەنىلەرنى بىلىش ۋە ئۇنى مەنتىقىگە ئويغۇنلاشتۇرۇپ ئوتتۇرىغا قويۇش ، مۇشۇ قۇۋۋەتنىڭ ئىقتىدارىدا بولىدۇ . ئادەمدە پەيدا بولغان ھېسسىياتلاردىن كەلگەن تەسىراتلار ناتوغرا ئىشلارنمۇ قۇۋۋەت تىزگىنلەپ تۇرىدۇ . رېئال دۇنيادىن ئېلىنغان توغرا ياكى ناتوغرا ھېسسىياتلارنمۇ مۇشۇ قۇۋۋەت ئايرىپ ، توغرىلاپ بېرىدۇ . بۇ قۇۋۋەت بۇرۇن ئۆزىدە ئىز قالدۇرغان ۋە ئەمەلىيەتتىن ئېلىنغان ، تەجرىبە - ساۋاق ، پاكىت ۋە ئىلىم مەلۇماتلارغا ئاساسەن توغرا - خاتاغا ھۆكۈم قىلالايدۇ . خاتا ، ئورۇنسىز چۈشەنچە ۋە ھېسسىياتلارنى يوقىتىپ ، ئۇنىڭ ئورنىغا توغرا ، ھەقىقەتكە ئۇيغۇن پىكىرلەرنى قوبۇل قىلىدۇ ۋە ئادەمنىڭ خىيال دۇنياسىدىن كەلگەن ھەر خىل ناتوغرا غايىۋى خىيال ۋە تەسەۋۋۇرلارنمۇ رەت قىلىدۇ ھەم ئۇنىڭ ھۆكۈمرانلىق قىلىشىدىن ساقلىنىدۇ . تەبىئىي مۇھەببەت - نەپرەتمۇ قۇۋۋەتنىڭ يېتەكچىلىكىدە بولىدۇ .

ئۇلۇغ پەيلاسوپ ئەبۇنەسىر فارابىي ئۆزىنىڭ «ئىلمون نەفىيسى» (پسىخولوگىيە) كىتابىنىڭ «ئادەم نېمە ئۈچۈن خاتالىشىدۇ ؟» دېگەن ماۋزۇسىدا شۇنداق دېگەن : «ئىنسان

سانىنىڭ زاھىرى ئوبيېكتىپ دۇنيادا خاتالىقلارنى سادىر قىلىشى ، ھېسسىياتقا بېرىلىپ كېتىشى ، ھەر خىل بەختسىزلىكلەرگە ئۇچراپ قېلىشىنىڭ ئەسلىي مەنبەسى ، بەزىلەر «پەقەت شۇ ئادەمنىڭ ئوبېكتىپ دۇنيا ۋە ھادىسىلەرنى توغرا چۈشىنەلمىگەنلىكى ۋە مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىغا توغرا ئىنكاس قىلىنمىغانلىقىنىڭ نەتىجىسى» دەيدۇ . بۇمۇ توغرا ، لېكىن خاتالىقنىڭ ناھايىتى كۆپ قىسمى ئىنسانىنىڭ ئۆز ئىچكى دۇنياسىدىن كېلىپ چىقىدۇ . كىشىلەر خىيال دۇنياسىدا ئەكس ئەتكەن ھەر خىل ناتوغرا ۋە ئەمەلىيەتسىز نەرسىلەرنى توغرا ھەقىقەت دەپ ئويلىغانلىقى ئۈچۈن ، ھەر خىل ھادىسىلەرنى ، ماددىلارنى ۋە ئۇنىڭ سۈپەت خاراكتېرىنى ئەقىل ۋە تەپەككۇرىغا ئاساسەن بىر تەرەپ قىلماستىن ، ئۆز خىيالى ۋە ھېسسىياتى بىلەن بىر تەرەپ قىلىدۇ . مانا بۇ ، خاتالىق ۋە مەغلۇبىيەتلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىدىكى ئاساسىي مەنبەسى .خىيالىي قۇۋۋەتلەر ئەقىل دۇنياسىدا ھۆكۈمرانلىقنى ئىگىۋالغان ئادەملەرنىڭ بىر قىسمى سارىڭ بولىدۇ ياكى ھەمىشە خىيال دۇنياسىغا چۆكۈپ ياشايدىغان ئەخمەق نادانلاردىن بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، قۇۋۋەتلى مۇتەپەككۇر ئادەمگە بەخت ئېلىپ كېلىدىغان ، خىزمەتلەردە مۇۋەپپەقىيەتلەرگە ئېرىشتۈرىدىغان مۇھىم قۇۋۋەتتۇر . ئەقلىنى مەركەز قىلغان قۇۋۋەتلى تەپەككۇر ھېسسىيات ئارقىلىق كەلگەن بىلىم ۋە چۈشەنچىلەر ، ئالامەت ـ بەلگىلەر بىلەن مەلۇم بولغان نەرسىلەرنىلا ئويلىيالايدۇ ۋە بىر تەرەپ قىلالايدۇ . ئەمما ، دۇنيادا ھېسسىيات ، ئەقىل ۋە تەپەككۇر بىلەن ئىدراك قىلىشقا مۇمكىن بولمايدىغان ناھايىتى نۇرغۇن ھەقىقەتلەر مەۋجۇت بولۇپ ، ئۇنى بەش سەزگۈ ئەزا ياكى بىلىم ۋە ياكى تەپەككۇر ئارقىلىق سېزىش ، بىلىش مۇمكىن ئەمەس . ئۇنى ئادەتتىكى ئەقلىدىن ئۈستۈن تۇرىدىغان يەنە بىر خىل ئەقلىي قۇۋۋەت بىلەلەيدۇ . ئۇ «ئىشق» دېيىلىدۇ . بۇ دەرىجىگە يېتىش ناھايىتى قىيىن بولۇپ ، بۇنىڭغا روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن ئۇزاق مۇددەت تەربىيىلىنىش كېرەك . بۇ ئادەتتە تەسەۋۋۇر ، ئېھتىياج ، رىيازەت ، ئىستىقامەت دەپ ئاتىلىدۇ . بۇنداق «ئىشق» ھەرگىزمۇ ئادەتتىكى شەھۋانىي ھېسسىياتتىن كەلگەن ئاتالمىش «ئىشق مۇھەببەت» ئەمەس . ئۇ ئەڭ يۈكسەك ئالىيجاناب ۋە ئەڭ شەرەپلىك ئىقتىدارىدۇر . دېمەك ، ئەقىل بىلەن ئىدراك قىلغىلى بولمايدىغان نەرسىلەرنى «ئىشق» بىلەن ئىدراك قىلىش مۇمكىن . ئادەمنىڭ قۇۋۋەتلى نەپسانىسى ئىككى ئات قوشۇلغان ھارۋىغا ئوخشايدۇ . بىر ئات پەسكەش خىيالىي ھېسسىياتنىڭ ياكى نورمال تەبىئىي شەھۋانىي تەلەپلەرنىڭ مىسالى ، يەنە بىر ئات ئەقلىي ، ئەخلاقىي ۋە يۈكسەك مەنىۋى چۈشەنچىلەرنىڭ مىسالىدۇر . ئەقىل ياكى قۇۋۋەتلى مۇتەپەككۇرى بولسا ، مۇشۇ ھارۋىنى باشقۇرىدىغان ھارۋىكەشنىڭ مىسالىدۇر . ھارۋىنى ھەيدىگۈچى مەزكۇر ئىككى ئاتنى بىر مەقسەت ئۈچۈن مۇۋاپىق باشقۇرالىسا ، بۇ ھارۋا توغرا مېڭىپ ، مەنزىلگە يېتىپ بارالايدۇ . ئەگەر بىر تەرەپكە ئېغىپ كەتسە خەتەر كېلىپ چىقىدۇ .

④ گۇمان قىلىش قۇۋۋەتلى (قۇۋۋەتلى ۋاھىمە) : ئىنسانلار ئارىسىدا بولىدىغان ئاداۋەت ، قارىمۇقارشىلىق ، زىددىيەت ، مۇھەببەت ، دوسلۇق قاتارلىق ھېسسىياتلار ئۈستىدە ھۆكۈم چىقىرىدۇ . بۇ قۇۋۋەتنىڭمۇ نورمال بولغىنى ياخشى ، ئەگەر بەك كۈچلىنىپ

قالسا ، خيال دۇنياسى بىلەن قوشۇلۇپ كېتىپ ، ئەمەلىيەتتە يوق نەرسىلەرنى ئويلايدۇ. غان ۋە ئورۇنسىز قورقىدىغان بولۇپ قالىدۇ . مەسىلەن ، يولدا تۇرغان ھەر خىل نەرسىلەرنى باشقا ھەر خىل نەرسىلەرنىڭ شەكلىدە گۇمان قىلىدۇ ، ھەر خىل شەكىلگە قاراپ ، ئۇنىڭدا بىر جانلىق نەرسىنى ھېس قىلىدۇ ياكى ئادەمىلەردىن قالايمىقان گۇمان قىلىدۇ .

قۇۋۋەتى ۋاھىمەنىڭمۇ ياخشى تەرەپلىرى بار . مەسىلەن ، دۇشمەندىن ئېھتىيات قىلىش ۋە ئېھتىياتچان بولۇش ، شەيئىلەرنىڭ يامان ۋە قورقۇنچلۇق تەرەپلىرىنى ئويلاش ، چۇشىنىش قاتارلىقلار . يامان يىرى شۇكى ، دائىم گۇمانلىنىش ، ئىشەنمەسلىك ، تولا ئۇمىدسىزلىنىش ۋە باشقا ھالەتلەر بىلەن خاتا ئىشلارنى قىلىپ سالىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، قۇۋۋەتى ۋاھىمە ھەمىشە قۇۋۋەتى مۇتەپەككۇرلىك بۇيرۇقىغا بويسۇنۇشى لازىم .

⑤ ئەستە تۇتۇش قۇۋۋەتى (قۇۋۋەتى ھافىزە) : قۇۋۋەتى ھافىزە چوڭ مېڭە پوستلىقى ئاستى قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ ، ئۇنىڭ ۋەزىپىسى خيال قىلىش قۇۋۋەتىدە ساقلانغان پۈتۈن ھېسسىيات ۋە مەلۇم نەرسىنىڭ مەنىسىنى ساقلاپ قېلىشتۇر . بۇ قۇۋۋەتى ھافىزىدە ئىنسانلار مەيدانغا كەلتۈرگەن ھەر خىل ئىلىم ۋە مەلۇماتلارنىڭ مەنىسى ساقلىنىپ قالىدۇ . مەسىلەن ، كۆرگەن ، بىلگەن نەرسىلەر ۋە ئۇنىڭ تاشقى كۆرۈنۈشى ياكى رەسىمى قۇۋۋەتى ھافىزە مەزمۇنىنى ئەستە ساقلاش ، ياد ئېلىش لازىم بولغاندا چىقىرىپ بېرىش ۋەزىپىسىنى ئۆتەيدۇ . بۇ قۇۋۋەت 50 ～ 60 ياشلارغىچە نورمال تۇرۇپ ، ئۇنىڭدىن كېيىن چېكىنىشكە باشلايدۇ . لېكىن ، بۇنى ئىشلىتىپ تۇرسا ئۇزۇن مۇددەت ساقلىنىپ تۇرىدۇ .

يۇقىرىدا بىز ئۆمرى تەبىئىيىنىڭ 6 ـ قىسمى بولغان ئادەم بەدىنىدىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ بايانىنى تونۇشتۇردۇق . بۇ قۇۋۋەتلەرنى بىلىش ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش ۋە ئۇلارنى داۋالاش ئىشلىرىدىمۇ ناھايىتى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ . مەسىلەن ، بىز مالىخولىيا كېسەللىكىنى داۋالىغاندا ، بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشى مېڭىدىكى قايسى قۇۋۋەتنىڭ ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىققان ، خيال قىلىش قۇۋۋەتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغانمۇ ياكى باشقا قۇۋۋەتلەرنىڭ ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغانمۇ دېگەندەك . بۇنى كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرىگە قاراپ پەرق ئېتىپ ، شۇنىڭغا قارىتا مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بارىمىز . يۇقىرىقىدەك ئۆزگىرىشنىڭ شەكىللىنىشىدە روھىي سەۋەبلەردىن باشقا ماددىي سەۋەبلەرمۇ بولىدۇ .

بۇ بەش خىل قۇۋۋەتنىڭ مەركىزىنى بەلگىلەشتە ، قەدىمكى ئالىملار نۇرغۇن تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغان . مەسىلەن ، ئورتاق سېزىم مەركىزى چوڭ مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىسمىغا جايلاشقان دېيىشتىكى سەۋەب ، مۇشۇ ئورۇن زەخمىلەنگەندە ياكى مەلۇم ئۆزگىرىش بولغاندا ، ئادەمىلەرنىڭ بەش سەزگۈ ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلغانلىقىنى بىلگەن ، بۇ ھايۋانلار ئۈستىدىمۇ تەجرىبە قىلىپ كۆرۈلگەن . چوڭ مېڭىنىڭ ئوتتۇرا ئارقا تەرىپى زەخمىلەنگەندە ، خيال قىلىش قۇۋۋەتىنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلاشقانلىقىنى بىلگ-

گەن . ئارقا مېڭە زەخمىلەنگەندە ، ئەستە ساقلاش قۇۋۇتىنىڭ بۇزۇلغانلىقىنى بىلگەن . مېڭىنىڭ ئوتتۇرا يۇقىرى قىسمى زەخمىلەنگەندە ، تەپەككۇر ۋە ئويلاش قۇۋۇتى ئوخشاش- مىغان دەرىجىدە بۇزۇلغانلىقىنى بىلگەن . كېيىنكى زامانىدىكى فىزىئولوگىيە ۋە پسىخو- لوگىيە مۇتەخەسسىسلىرى ، چوڭ مېڭىدە ئادەمنىڭ روھىي ۋە جىسمانىي پائالىيەتلىرىنى باشقۇرغۇچى نۇرغۇنلىغان مەركەزلەرنىڭ بارلىقىنى بايقىدى . مەسىلەن ، چوڭ مېڭە پوستىلىقىغا ئورۇنلاشقان قوزغىلىش مەركىزى ، تورمۇزلىنىش مەركىزى ، ھارارەتنى تەڭشەش مەركىزى ، ئۇخلاش مەركىزى ، كۆلكە - يىغا مەركىزى ، ھۆ بولۇش مەركىزى ۋە باشقا مەركەزلەر . بۇ خىل بايقاشلار قەدىمكىلەر ئوتتۇرىغا قويغان قاراشنىڭ توغرا ئىكەنلىكىنى يەنمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئىسپاتلاپ بەردى .



تۆتىنچى باب مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش ۋە ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. تۆۋەندە ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى توغرىسىدا توختىلىمىز.

1 ـ پەسىل ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى

1. ماددىسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى

ماددىسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش بەش خىل سەۋەبتىن بولىدۇ: ① غەزەپلىنىش، زىيادە ھەرىكەت، نېرۋا قوزغىلىش قاتارلىقلارنىڭ ئۆزۈن داۋام قىلىشى؛ ② يۇقىرى تېمپېراتۇرا ۋە ئاپتاپتا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش (بۇنداق چاغدا كۆپىنچە باش ئاغرىقى، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش ۋە باشقا نورمالسىزلىقلار كۆرۈلىدۇ)؛ ③ بەك قىزىق تاماق ۋە ھارارەتتىنى ئۆرلەتكۈچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش؛ ④ بەدەن سىرتقى تېرە يۈزى كىرلىشىش سەۋەبىدىن، تەر تۆشۈكچىلىرى ئېتىلىپ بەدەننىڭ ئىسسىقلىق تارقىتىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراش؛ ⑤ دىمىق جايدا، ھاۋا ئۆتۈشمەيدىغان كان قۇدۇقلىرى ئىچىدە ۋە بەك ئىسسىق مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش، كىيىمنى بەك قېلىن كىيىش، ئاغرىق چاغدا بەك قېلىن چۈمكىنىۋېلىپ بەدەننىڭ ئىسسىقلىق تارقىتىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراش قاتارلىقلار ئىسسىقتىن ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

2. ماددىسىز سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى

ماددىسىز سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش ئالتە خىل سەۋەبتىن بولىدۇ: ① سىرتقى سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرىدىن، مەسىلەن، سوغۇق ھاۋا، سوغۇق سۇ، قار ـ يامغۇرلۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ؛ ② ئىچىدىن سوۋۇنقۇچى غىزا ۋە دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبلىك بولىدۇ؛ ③ بەك ئاچ قېلىش ياكى بەك تويۇپ كېتىش سەۋەبلىك كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى، غىزالارنى بەك ئاز ئىستېمال

قىلغاندا ، سەرپ قىلىنغان ئوزۇقلۇق سۈيۈقلۇقلىرى ئورۇن بېسىش خاراكتېرىدە بەدەنگە يېتەرلىك قوبۇل قىلىنمىغان سەۋەبتىن بەدەندە هارارەت كېمىيىپ كېتىپ ، سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىدۇ . بۇ يەردىكى ئىسسىقلىق جىنچىراغنىڭ ئورنىدا ، سۈيۈقلۇق ئۇنىڭ يېغىنىڭ ئورنىدا بولىدۇ . يەنە شۇنىمۇ بىلىش لازىمكى ، بەدەن سۈيۈقلۇقى بەدەن هارارىتىنى پارغا ئايلاندۇرۇپ تارقىتىۋېتىدۇ . قانچىلىك سۈيۈقلۇق يوقالسا ، شۇنچىلىك ئىسسىقلىق يوقىلىدۇ ، نەتىجىدە سۈيۈقلۇق زىيادە بولۇپ قالىدۇ . غىزانى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا ، بەدەندىكى هارارەت ئۇنى هەزىم قىلىشتىن ئاجىز كېلىپ ، هارارەت ئۇچۇپ بەدەندە سوغۇقلۇق زىيادە بولۇپ قالىدۇ ؛ ④ كۆپ تەرلەش ، كۆپ قۇسۇش ، كۆپ ئىچ سۇرۇش ئارقىلىق بەدەندە سۇ ۋە ئېلېكترولىت تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش سەۋەبلىك كېلىپ چىقىدۇ ؛ ⑤ كۆپ هەرىكەت قىلىش : هەددىدىن زىيادە هەرىكەت ۋاقىتلىق بەدەننى قىزىتقان بىلەن ، ئاخىردا ئەسلىي هارارەتنى پارغا ئايلاندۇرۇپ ، تارقىتىۋېتىپ ، بەدەندە سوغۇقلۇقنى ئاشۇرۇپ قويىدۇ ؛ ⑥ ئۇزۇن مۇددەت هەرىكەت قىلماسلىق ، كۆپ چارچاش ۋە قۇياش نۇرى كۆرمەسلىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ . ئادەم ئۇزاق مۇددەت هەرىكەت قىلمىسا ، بەدەندە كېرەكسىز سۈيۈقلۇقلار يىغىلىپ ، ئەسلىدىكى نورمال هارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ سوغۇقلۇقنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ .

3 . ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى

ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش تۆت خىل سەۋەبتىن بولىدۇ . ① قۇرۇق ئىسسىق زېمىن ، قۇرغاق هاۋا ۋە قۇرغاق جايلاردا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش ، سۇسىز چۆل ـ باياۋانلاردا ئۇزۇن سەپەر قىلىش ، ئۇسسۇز قېلىش قاتارلىق سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ ؛ ② قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ـ دەرمەك ، يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولىدۇ ؛ ③ غىزالارنى ئاز ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ . چۈنكى ، غىزانى ئاز ئىستېمال قىلغاندا ، بۈنىڭدىن ئاجرىلىپ چىقىدىغان سۈيۈقلۇقلار ئاز بولۇپ ، ماددا ئالمىشىش جەريانىدا چىقىم بولۇپ كەتكەن سۈيۈقلۇقلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرالمىغانلىقتىن ، تەبىئىي هالدا بەدەندە قۇرۇقلۇقنى ئاشۇرۇپ قويىدۇ . غىزانى بەك كۆپ ئىستېمال قىلغاندا ، يەنى قان پەيدا قىلالايدىغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا قۇرۇقلۇقنى ئاشۇرىدۇ ياكى ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن ياخشى هەزىم بولمايدۇ ، نەتىجىدە قۇرۇقلۇقنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ ؛ ④ مېڭىنى كۆپ ئىشلىتىش ، زىيادە هەرىكەت قىلىش ، ئۇخلىياسلىق ، ئىستېسپىراغنىڭ كۆپ بولۇشى ، يەنى بەدەندە سۈيۈقلۇقلارنىڭ كۆپ چىقىپ كېتىشى ، كۆپ قۇسۇش ، ئىچى سۇرۇش ، كۆپ تەرلەش ، كۆپ سىيىش ، كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلىش قاتارلىقلاردىنمۇ قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلىدۇ .

4 . ماددىسىز ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى

بۇ خىل كېسەللىكلەرمۇ تۆت خىل سەۋەبتىن بولىدۇ : ① سىرتتىن ھۆللۈك كەيپىياتنىڭ بىۋاستە تەسىر قىلىشى ، دېڭىز ، دەريا ، ھۆلچىلىك بولىدىغان جايلاردا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش ، سۇغا ۋە مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ ؛ ② ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەسىرى كۈچلۈك بولغان دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبلىك كېلىپ چىقىدۇ ؛ ③ ھەرىكەت قىلماسلىق ، ئىستېپراغ (چىقىرىش) مۇڭاپىق داۋاملاشماسلىق (سۈيدۈك ، تەر قاتارلىق چىقىرىندىلار ۋاقتىدا چىقىرىلماسلىق) قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ .

2 - پەسىل ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى تۇرگە ئايرىش ئۇسۇللىرى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى تۇرگە ئايرىشتا ئۆزىگە خاس تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرىغا ئاساسەن ، بىمارنىڭ مىزاجىنى ئايرىپ ، دىئاگنوزىنى بېكىتىپ بولغاندىن كېيىن ، شۇ ئۆزگەرگەن مىزاجغا ئەگىشىپ كېلىدىغان كېسەللىكلەرنى بىلىش ۋە ئۇنىڭغا دىئاگنوز قويۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، خىلىتلارنىڭ تېپى بويىچە ئايرىشنى بىلىش زۆرۈر .

1 . قان خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر

قاندىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى ، باش قېيىش ، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش ، ئىككى كۆزدە ئېغىرلىق سېزىلىش ، كۆزى قىزىرىپ ئاغرىش ، كۆز ياشاڭغىراش ، كۆز چاپاقلىشىش ، قاپاق ، بۇرۇن ئەتراپىغا يارا چىقىش ، كۆز تورلىشىش ، بۇرۇن قاناش ، كىرپىك تۈۋىگە مودۇرچاقلار چىقىش ، قۇلاق قىزىپ ئاغرىش ، يۇزىگە قىزىل داغلار پەيدا بولۇش ، چىشلار بوشىشىش ، ئاۋازى پۈتۈپ قېلىش ، كۆك قان تومۇرلار ئىششىپ قېلىش ، بەلغەملىك يۆتەل پەيدا بولۇش ، چاشقان يارىسى (خاناز) ، تائون ، جوزام ، چېچەك ، قىزىل ، چىقان ، تۇرلۇك جاراھەت ، كۆكرەك پەردە يالليۇغى ، ھەيز توختىماسلىق ، قانلىق ئىچ سۇرۇش ، تۇراقلىق قىزىتما بولۇش قاتارلىقلار .

2 . سەپرا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر

بۇنىڭدا ئاۋۋال بەدەن قىزىيدۇ ، باش قايىدۇ ، باشنىڭ چوققا قىسمى ئاغرىيدۇ ،

كۆزگە ئاق چۈشۈپ قالىدۇ ، بۇرۇن قۇرۇيدۇ ، بىمار قۇلىقىدا ئىسسىق شامال پەيدا بولۇپ قالغاندەك سېزىم ھېس قىلىدۇ . ئەزالارغا قارامتۇل داغلار پەيدا بولۇش ، ئاغرىق ئۆتكۈر بولۇش ، تۇكۇرۈكلەر ئاچچىق بولۇش ، ئەزالارغا قۇرۇق مودۇرچاقلار چىقىش ، دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇش ، ئېغىز ، گال قۇرۇق ۋە يىرىك بولۇپ قېلىش ، ئاشقازان قىزىپ كېتىپ ، ئۇسسۇزلۇق كۆپىيىپ قېلىش ، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق ، سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولۇش ، ياز پەسلىدىمۇ تاپان تېرىلىرى يېرىلىپ كېتىش ، كۈن ئاربلاپ تۇتىدىغان قىزىتما ۋە باشقا سەپرالىق ئۆزگىرىشلەر پەيدا بولۇش قاتارلىقلار سەپرا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىگە خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

3 . سەۋدا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر

شەقىقە مەنبەلىك باش ئاغرىش ، باش قېيىش ، تېرە يىرىكلىشىپ قېلىش ، كۆزگە قارا سۇ چۈشۈش ، قۇلاق غوڭۇلداش ۋە قىچىشىش ، قۇرۇق يۆتەل ۋە باشقا نەپەس يوللىرى كېسەللىكى ، قۇسۇش ، خام كېكىرىش ، قورساق ئېسىلىش ، كۆڭۈل ئايىنىش ، يۈرەك سېلىش ، يۈرەك رېتمىسىزلىشىش ، ئۇنۇتقاق بولۇش ، ئۆز - ئۆزى بىلەن سۆزلىشىش ، بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش ، سېيىش قىيىنلىشىش ، ئۇچەي توسۇلۇش (قولۇنجى) ، ئىنچىكە ئۇچەي قاتتىق ئاغرىش ، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە پەيدا بولۇش ، يانپاش ئاغرىش (ئىرقىنسا ، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى) ، تاپان تېرىلىرى يېرىلىش ، چېچەك ، تىتىرەش كېسەللىكى پەيدا بولۇش (بوغۇم ياللۇغى) كۆرۈلۈش ، چاچ تەڭگىسىمان ھالەتتە چۈشۈپ كېتىش ، قارا داغ پەيدا بولۇش ، بوۋاسىر ، يەلتاشما پەيدا بولۇش ، پەيلەرگە قۇرۇقلۇق يېتىپ قېلىش ، ئۇچەي يالليۇغقا گىرىپتار بولۇش ، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلار سەۋداغا خاس كېسەللىكلەر ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرى ھېسابلىنىدۇ .

4 . بەلغەم خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر

باش قېيىش ، باشنىڭ ئوڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە يۇمنى) ، كۆزگە ئاق چۈشۈش ، كۆز ياشاڭغىراش ، كۆز چاپاقلىشىپ ئاغرىش ، زۇكام بولۇش ، قۇلاق ئاغرىش ، قۇلاق گاس بولۇپ قېلىش ، چىش ئاغرىش ، چىشقا قۇرت چۈشۈش ، تىل ۋە بەدەن ئېغىرلىشىپ قېلىش ، ھودۇقۇپ سۆزلەش ، بەلغەملىك يۆتەل پەيدا بولۇش ، دەم سىقىلىش ، يۈرەك سېلىش رېتمىسىزلىشىش ، سوغۇق تاماق يېسە ئاشقازان ئېسىلىپ ئېغىرلىق پەيدا بولۇش ، ھەزىم ناچارلىشىش ، بوغۇملار بوشىشىپ ماڭالماسلىق ، يۇز نېرۋىسى پالەچلىنىش ، لەقۋالىشىش ، پەيلەر بوشىشىپ كېتىش ، كۆپ تەرلەش ، تاپىنى بوددىلىپ قېلىش ، تەپ قاتارلىقلار كۆپ ھاللاردا بەلغەم خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىگە خاس ئىپادىلەردۇر .

بەشىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ كېسەللىكلەرنى داۋالاش قائىدە ـ قانۇنىيەتلىرى

1 ـ پەسىل ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ تۈپ قائىدىلىرى

ئۇيغۇر ھەكىملىرى قەدىمدىن باشلاپ بىمارلارنىڭ مىزاجى ، روھىي ھالىتىنىڭ كېسەللىنىشىدىلا ئەمەس ، ساقىيىشىدىمۇ ناھايىتى مۇھىم رول ئوينىغانلىقىغا دىققەت قىلىپ كەلگەن . ئەڭ دەسلەپتە قوشۇمچە داۋالاش بىلەن شۇغۇللانغان ئىبادەتخانا راھىبلىرىمۇ كىشىلەرنىڭ دىنىي ئېتىقادى ، ئۆزلىرىگە بولغان ئىشەنچلىرىدىن داۋالاشتا پايدىلانغان ، كېيىنكى زامانلاردا مەخسۇس داۋالاش بىلەن شۇغۇللىنىدىغان تېۋىپ ئوتاجى ، تېۋىپلار ھازىرغىچىلىك ئۆزلىرىنىڭ خەلق ئارىسىدىكى نام ـ شۆھرىتى ۋە ئۆزلىرىگە بولغان ئىشەنچلىرىدىن پايدىلىنىپ ، داۋالاش ئۇنۇمىنى ئۆستۈرۈپ كەلمەكتە . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بىمارلارنى ئالدى بىلەن ساقىيىدىغانلىقىغا ، دورىنىڭ ئۇنۇمىگە ئىشەندۈرۈش قاتارلىق روھىي داۋالاش ئۇسۇلى ئۇيغۇر تېبابەت داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبى ھېسابلىنىدۇ .

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاش روھىي جەھەتتە داۋالاش ، ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاش ، قول ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالاشتىن ئىبارەت بىرنەچچە نۇقتىغا مەركەزلەشىدۇ . روھىي جەھەتتە داۋالاش دېگىنىمىز ، بىمارنى ساقىيىشقا ئىشەندۈرۈش ، بىمارنىڭ ھەكىملەرگە ماسلىشىپ ، كېسەللىك ئۇستىدىن غەلىبە قىلىش ئىشەنچىسىنى تۇرغۇزۇش ئاساس قىلىنىدۇ . بۇ يەردە ھەكىملەرنىڭ راستچىللىقى ، سەمىمىيلىكى ، مۇلايىملىقى ، كەسپىي ئەخلاقى ، تېخنىكا سەۋىيىسى قاتارلىقلار غايەت زور رول ئوينايدۇ ، خەلق ھەقىقىي ئىشىنىدىغان ھەكىملەر بىمارلارغا ئاددىي دورىلارنى بۇيرۇپ (ھەتتا بەزى بىمارلارغا پاكىز سوغۇق سۇ ئىچىشكە بۇيرۇسىمۇ كېسەللىكلەر ساقىيىدىغان ئەھۋاللار بۇنىڭ ئىنىق پاكىتى ھېسابلىنىدۇ . ئۇيغۇر تېبابىتىدە روھىي جەھەتتە داۋالاش مۇھىم ئورۇنغا قويۇلىدۇ ھەمدە كېسەللىكنىڭ تۈرلىرى ، ئالامەتلىرى ، ھەربىر بىمارنىڭ ئەينى ۋاقىتتىكى ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن ماددىي داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ ، ئۇنىڭ تۈپ قائىدە تەرتىپلىرى تۆۋەندىكىچە :

1 . ئوزۇقلۇقنى تەڭشەش ، ئوزۇقلۇقنى كۈچەيتىش ياكى ئاددىيلاشتۇرۇش ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدىغان بىمارلارغا ھەرگىز دورا بەرمەسلىك كېرەك .

2 . ھەرقانداق موپەرەت بىرىنچى قېتىم كۆرۈنگىلى كەلگەندە ، بولۇپمۇ جىددىي

ئاغرىغان بىمارلارغا دەسلىپىدە يەككە دورىلار ياكى كۆپرەك بولغاندا 2 ~ 3 خىل دورىدىن تەركىب تاپقان كاشكاپ ياكى باشقا دەملىيە (مەتبۇخات)لارنى بېرىش ، ئالدىراپ مۇرەككەپ مەجۇناتلارنى بەرمەسلىك لازىم .

3 . جىددىي كېسەللىكلەر ئادەتتىن تاشقىرى ئېغىر بولغان ئەھۋالدا بىمارغا زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش ، ئادەتتىكى ئەھۋالدا قىزىتما قايتۇرغۇچى ، ئۇچقۇن قوقاق قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن توختاش لازىم ، كېيىنكى دورىلارنى ئويلىنىپ ئەھۋالغا قاراپ ئۆزگەرتىش كېرەك .

4 . بىر خىل مۇرەككەپ مەجۇنات دورىلار بىلەن ساقىيىدىغان بىمارلارغا ئورۇنسىز ھالدا 2 ~ 3 خىل ، ھەتتا ئۇنىڭدىن كۆپ مەجۇناتلارنى بۇيرۇماسلىق ، ئورۇنسىز چىقىمدار قىلماسلىق كېرەك ، مەشھۇر پېشقەدەم ھەكىم تۇردى مۇھەممەد ئاخۇنۇم ئۆزىنىڭ تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەپ چىقارغان خۇلاسىسىدە : «بىمارغا بېرىلگەن 2 ~ 3 خىلدىن ئارتۇق دورا ، بولۇپمۇ مەجۇنات دورىلار بىمارنىڭ مىزاجىنى بۇزۇپ ، ۋۇجۇدىدىكى كېسەللىكنى مۇرەككەپلەشتۈرۈپ ، ساقىيىشنى كېچىكتۈرۈۋېتىدۇ ، بۇ خاتا» دەپ قارىغان ، بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم .

5 . ھەربىر كېسەلنىڭ شۇ ۋاقىتتىكى ئەھلىي ئەھۋالىغا قاراپ ئوزۇقلۇق جەھەتتە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار (پەرھىز)نى ياخشى بۇيرۇش داۋالاشتا قىلىشقا تېگىشلىك مۇھىم چارە ، بۇنى ئەتراپلىق ، جانلىق قوللىنىش زۆرۈر . ئەمما ، پەرھىزنى بەك قالايمىقان بۇيرۇماسلىق كېرەك . بىمارغا قالايمىقان پەرھىز بۇيرۇغاندا ، بىمار ماغدۇرسىزلىنىپ كېتىدۇ ، تېنىدىكى كېسەللىك ئېغىرلىشىپ قالىدۇ . بەدەننىڭ كۈچلۈك ، قۇۋۋەتلىك بولۇشى تەبىئەتنىڭ كېسەللىكلەرنى مەغلۇپ قىلىشىغا ياخشى ياردەم بېرىدۇ .

ھەرقانداق كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرىنى كونا ، يېڭى ئۇسۇللار بىلەن تەكشۈرۈپ ئېنىقلاپ ، بىمارغا ماددىي ۋە روھىي ئالامەتلىرىگە ئاساسەن دىئاگنوز قويغاندا كېسەللىكنىڭ تىپى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ داۋالاش ئۇسۇللىرى بېكىتىلىدۇ ، كېسەللىك ئەگەر بەزى سەۋەبلەردىن مەسىلەن ، ماددا ئالمىشىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى ، ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ يېتىشمەسلىكى ، قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىقى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان بولسا ، بۇنداق بىمار داۋائى غىزالار ۋە ئالدىنقى قىسىملاردا تونۇشتۇرۇلغان پەرھىز قائىدىلىرى ئارقىلىق داۋالانسا بولىدۇ ، بۇنداق بىمارلارغا مىزاجنى ياخشىلايدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلار ، ھەر خىل شىپالىق مېۋە - چېۋىلەر بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇشتىن تاشقىرى ، ئۇلارغا يەنە بەدەننى كۈچلەندۈرگۈچى مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىش لازىم . بۇ ، ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش دەپ ئاتىلىدۇ ، مەسىلەن ، قېرىپ ئاجىزلاپ كەتكەن ، ئۇزاق يىل خىزمەت ئىشلەپ چارچاپ كەتكەن ، ئۇزاق مۇددەت كېسەل بولۇپ ئاجىزلىشىپ قالغانلار ، بەدىنىدە ياكى مەلۇم ئەزالىرىدا فىزىئولوگىيىلىك ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق ماددىلىرى يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ ، ئورۇقلاپ كەتكەن بىمارلارمۇ مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن داۋالىنىدۇ ، بۇنىڭدىن باشقا مۇناسىپ كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىمۇ ئوزۇقلۇق ئەھۋالى ۋە پەرھىز قائىدىلىرى بىرىنچى

ئورۇنغا قويۇلىدۇ .

ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان گۆل - چېچەكلەر ۋە ھەر خىل مېۋىلەردىن سىقىلغان شەربەتلەر ، ئۇلاردىن قاينىتىلغان ئەرەقلەر ، ھايۋانلارنىڭ گۆشىدىن چىقىرىلغان گۆش سۇلىرى (مائۇللەھمى) ۋە مېۋىلەردىن ئېلىنىغان ھەسەل سۈيى (مائۇل-ھەسەل) ، تۇخۇم ھالۋىسى (تۇخۇم سېرىقى ۋە دورىلاردىن ئىشلەنگەن ھالداله) ، بەزى قۇۋۇتى (كالىيۇسى) يۇقىرى ئوزۇقلۇق جەۋھەرلىرى (ۋىتامىنلار) كۆپ بولغان ئوزۇقلۇقلار ھەم پايدىلىق كۆكتاتلاردىن ئىشلەنگەن ياخشى ، مۇرەككەپ غىزالار ، گۈل-قەنت ، مۇرابىا ، خۇش پۇراقلىق قىيام ۋە ئۇرۇقلار بىلەن كېسەللىك داۋالاش ئوزۇقلۇق بىلەن كېسەللىك داۋالاشقا كىرىدۇ .

ئۇيغۇر تېبابىتىدە يۇقىرى دەرىجىلىك شىپالىق دورا دەپ قارىلىدىغان ئەنبەر ، ئىپار ، زەپەر ، مەرۋايىت ، ئالتۇن ۋەرەق ، كۇمۇش ۋەرەق پارى زەھىرى (دېڭىزىيا) قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدىغان دورىلارمۇ كۆچلەندۈرگۈچى دورىلار دەپ ھېسابلىنىدۇ ، بۇ دورىلار يۈرەك ، مېڭە ، جىگەر ، بۆرەك قاتارلىق مۇھىم ئەزالارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتلىرى ناچارلىشىپ قالغان بىمارلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئوزۇقلۇق قىممىتى بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان ، دورىلىق قىممىتى ئىككىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان دورىلار ئوزۇقلۇق دورا دېيىلىدۇ ، دورىلىق رولى بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان ، ئوزۇقلۇق رولى ئىككىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان دورىلار دورا داۋائى دېيىلىدۇ ، بۇ دورىلار بىمارلارنىڭ ئەملىي ئېقتىسادىي ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ ، بالىنىستا ياتقان بىمارلارغا ۋە ياتماي داۋالىنىدىغان بىمارلارغا دورا بەرگەندە ، ئوزۇقلىنىش تەرتىپى ۋە پەرھىز تۇتۇش قائىدىلىرى چۈشەندۈرۈلىدۇ ۋە ئىجرا قىلدۇرۇلىدۇ .

بىمارلارغا پەرھىز تۇتقۇزۇشنىڭ ئىلمىي ئاساسى ۋە مۇڭاپىق ئۇسۇللىرى بار ، مەسىلەن ، قىزىتمىسى يۇقىرى بولغان بىمارلارغا گۆش ، ياغ ۋە كۈچلۈك تاماق بېرىلمەيدۇ ، شۇنىڭدەك قان تومۇرلىرىدا توسۇلۇش (سوددە) بار كىشىلەرگىمۇ كۈچلۈك غىزالار بېرىلمەيدۇ ، پۈت - قوللىرى ئاجىزلاپ كەتكەنلەرگە سوغۇقلۇق ۋە بوشاشتۇرغۇچى غىزالار بېرىلمەيدۇ ، ئومۇمەن ، كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى باسقۇچى ، ئېغىرلاشقان باسقۇچى ۋە ساقىيىش باسقۇچلىرىدا ئەھۋالغا قاراپ غىزا بەلگىلىنىدۇ . ئۇيغۇر تېبابىتىدە بىمارلارغا بېرىلىدىغان غىزالار تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ .

1 . تەستە سىڭىدىغان غىزالار ، قۇۋۇتى يۇقىرى ، قويۇق ، ھەجمى ئاز ئوزۇقلۇقلار ، مەسىلەن ، كالا گۆشى ، غاز ، ئۆردەك گۆشلىرى ، تۇخۇم سېرىقى ، ھەسەل ، ھايۋانات يېغى قاتارلىقلار . بۇنداق غىزالار بەدىنى كۈچلۈك بولغان ، قۇۋۇتى ئوزۇق تەلەپ قىلىدىغانلارغا ، كېسەللىك ئەھۋالى بەك ئېغىر بولمىغان بىمارلارغا بېرىلىدۇ .

2 . ئاسان سىڭىدىغان ، قۇۋۇتى ئانچە يۇقىرى بولمىغان ، يەڭگىل ، يۇمشاق غىزالار ، مەسىلەن ، توخۇ گۆشى شورپىسى ، قۇشقاچ گۆشى ، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم ، ئۆچكە سۈتى ، شورپا ، گۈرۈچ قاتارلىقلار . بۇنداق غىزالار كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر-

راق ، هارارىتى يۇقىرى بىمارلارغا بېرىلىدۇ .
3 . نورمال غىزالار (غىزائى مۆتىدىل) : كېسەللىك ئەھۋالى بەك ئېغىر بولمىغان ، كېسەللىك ئەھۋالى تۇراقلاشقان بىمارلارغا بېرىلىدۇ .

2 ـ پەسىل ئۈيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئۇچ خىل قانۇنىيىتى

1 . ئالدى بىلەن كېسەللىكنىڭ تۇرىنى ئايرىپ بولغاندىن كېيىن ، بىمارنىڭ مىزاجغا قارىتا قارىمۇقارشى كەيپىياتلىق دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ .
2 . مىزاج : يەنى ئىسسىقلىق ، سوغۇقلۇق ، ھۆللۈك ، قۇرۇقلۇق .
3 . كەيپىيات : يەنى مىزاجدىن ھاسىل بولىدىغان كەيپىيات ، مەسىلەن ، ئېچىش (تەفتىم) ، پارچىلاش (تەفتىم) ، سوۋۇتۇش (ئەلەشتىق) ۋە باشقىلار .
4 . كەيپىيات : يەنى مان شۇ 2 ـ كەيپىياتتىن ھاسىل بولغان كەيپىيات مەسىلەن ، قويۇق خىلىتلارنى پارچىلاشتىن ئىبارەت بۇ 2 ـ كەيپىياتتىن پەيدا بولغان تاشلارنىڭ پارچىلىنىش كەيپىياتلىرىغا ئوخشاش .
5 . ئىشلەتمەكچى بولغان دورىنىڭ مىقدارىنى ۋە كەيپىيات دەرىجىسىنى ئايرىش ، يەنى ئىسسىق بولسا 1 ـ دەرىجىدىكى ئىسسىقمۇ ياكى 2 ـ دەرىجىدىكى ئىسسىقمۇ ؟ لېكىن ، بۇ ئىككى قانۇنىيەت تۆۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىلاردىن پايدىلىنىش بىلەن قولغا كەلتۈرۈلىدۇ .
1 . كېسەللەنگەن ئەزانىڭ ياكى پۈتۈن بەدەننىڭ مىزاجىغا ، تەبىئىتىگە قاراپ مۆلچەرلىنىدۇ .
2 . كېسەللىك تۈرىگە قاراپ مۆلچەرلىنىدۇ .
3 . ئەر ـ ئاياللىق جىنسىغا قاراپ مۆلچەرلىنىدۇ .
4 . ياش قۇرامىغا قاراپ مۆلچەرلىنىدۇ .
5 . ئادەت ئەھۋالىغا قاراپ مۆلچەرلىنىدۇ .
6 . كېسەللىك پەيدا بولغان نەسلىگە قاراپ مۆلچەرلىنىدۇ .
7 . شۇغۇللىنىدىغان ئىشى ، خىزمەت تۈرىگە قاراپ مۆلچەرلىنىدۇ .
8 . تۇرار جايلىرىغا ، ياشايدىغان ئورنىنىڭ ھاۋا كىلىماتىغا قاراپ مۆلچەرلىنىدۇ .
9 . رەڭگىروھىغا قاراپ مۆلچەرلىنىدۇ .
ئەزالارنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ مۆلچەرلەشتە : شۇ ئەزانىڭ مىزاجى ، يارىتىلىشى ، ئەزالارنىڭ ئورۇنلىشىش ئەھۋالى ، كۆچلۈك ـ ئاجىزلىقلىرىغا قارىلىدۇ ، قانداقلا بولمىسۇن شۇ ئەزانىڭ ساق ھالەتتىكى مىزاجى بىلەن كېسەللىك ھالەتتىكى مىزاجىنى ياخشى ئېنىقلاش لازىم ، بىمارغا ئىشلەتمەكچى بولغان دورىلارنىڭ ۋەزىن ۋە كەيپىيات دەرىجىسى بېكىتىشتە قارىمۇقارشىلاشتۇرۇپ سىلىشتۇرۇپ بېكىتىلسە توغرا بولىدۇ ، مەسىلەن ، كېسەللەنگەن ئەزا ساق ھالەتتە سوغۇق ، كېسەللىك ھالىتىدە ئىسسىق بولسا ئارىلىقتىكى

مۇساپە كۆپ بولىدۇ ، بۇنىڭغا قارىتا سوۋۇتۇش لازىملىقىنى بىلدۈرگەنلىكتىن ، سوغۇق-لۇق دورىنىڭ مىقدارىنى سوغۇقلۇق دەرىجىلىرىنى كۆپەيتىشكە توغرا كېلىدۇ ، ئەگەر كېسەللەنگەن ئەزا ساق ھالەتتىمۇ ئىسسىق مەسلەن ، يۇرەك ۋە جىگەرلەرگە ئوخشاش كېسەللەنگەندىمۇ ئىسسىق بولىدۇ ، بۇ ھالدىكى ئارىلىق مۇساپىسى يېقىن بولىدۇ ، مۇۋاپىق سوۋۇتۇش ئۇچۇن سوغۇقلۇق دورىنىڭ مىقدارىنى ۋە دەرىجىسىنى مۇۋاپىق كېمەيتىش كېرەك .

يارىتىلىشقا (خەلقىتگە) قاراپ مۆلچەرلەشتە ، بەزى ئەزانىڭ مىزاجى ھۆل ۋە تېرە تۆشۈكچىلىرى (مەسام) كەڭ بولغانلىقتىن ياكى ئىككى تەرىپىدىن بوشلۇق بولغانلىقتىن ئۇنىڭ ئىچىدىكى كېرەكسىز تاشلاندۇقلارنىڭ چىقىرىلىشىمۇ ئاسان ، سىرتىدىن دورىنىڭ تەسىر قىلىشىمۇ ئاسان بولىدۇ ، داۋالاشقا توغرا كەلگەندە ، دورىلارنىڭ مىقدارى ۋە دەرىجىلىرى جەھەتتە ئازراق دورا ئىشلىتىلسە ياخشىلىنىپ قالىدۇ ، مەسلەن ، ئۆپكىگە ئوخشاش . بەزى ئەزالارنىڭ مىزاجى يۇقىرىقىلارنىڭ ئەكسىچە بولۇپ ، ئۇلارنى ئاز دورا بىلەن ساقايتقىلى بولمايدۇ ، بەلكى مىقدارى كۆپ ، ئۆزى كۆچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىش-نى تەلەپ قىلىدۇ ، مەسلەن ، قول - پۇتلاردىكى نېرۋىلارغا ئوخشاش . بۇلار گۆشكە چاپلىشاڭغۇ بولۇپ ، ئىچىدە بوشلۇق يوق ، شۇنىڭ ئۇچۇن بۇلارغا نىسبەتەن ، مىقدارى كۆپ دورىلار بېرىلمىسە بىمارغا تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ .

ئورۇنلىشىش ئەھۋالىغا قاراپ مۆلچەرلەشتە ، دورا باردىغان ئەزا يېقىن بولسا ، (مەسلەن ، ئاشقازانغا ئوخشاش) شۇ ئەزادىكى كېسەللىكنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى ۋە دەرىجىسىگە ئۇدۇل ، مۇۋاپىق كەلگۈدەك دورا قىلىنسا ، كېسەللىك ساقىيىپ قالىدۇ ، بۆرەك ، تاپانغا ، قوللارنىڭ بارماقلىرىغا ئوخشاش ئەزالارغا بېرىپ بولغۇچە مىقدارى كېمەيىپ كېتىدىغان دورا قۇۋۋىتىنى مۆلچەرلەپ ، ئەسلىي كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدىغان دورا مىقدارىنى ئاشۇرۇش لازىم .

دورا ھەرقانداق ئەزادىن ئۆتسە ، شۇ ئەزانىڭ تەبىئىتىگە ئۇچرايدۇ . قۇۋۋىتى ۋە تەسىرىمۇ ئاجىزلىشىدۇ .

ئەزانىڭ كۆچىگە قاراپ مۆلچەرلەشتە ، بىلىش لازىمكى ، ھەرقانداق ئەزانىڭ ئۆزىگە مۇناسىپ بىر خىل كۆچى بولىدۇ ، بەزىلىرىنىڭ كۆچى پۇتۇن ئەزالارغا ئورتاق قۇۋۋەت بېرىدىغان كۈچ بولىدۇ ، بەزىلىرى ئۇنداق بولمايدۇ ، ئورتاق قۇۋۋەت بېرىدىغىنىنىڭ بەزىلىرى يەنە زەرۇرى بولىدۇ ، مانا شۇنداق كۆچكە ئىگە ئەزالار باشقۇرغۇچى ئەزا دېيىلىدۇ ، (مەسلەن ، يۇرەككە ئوخشاش) . بەزىلىرى زەرۇرى بولمايدۇ ، لېكىن بۇنىڭ پائالىيىتى پۇتۇن بەدەنگە ئورتاق بولغانلىقى ئۈچۇن ئۇزۇن شىرىپ (ئولۇغ) ئەزا دەپ ئاتىلىدۇ ، (مەسلەن ، ئۆپكىگە ئوخشاش) . ئۇنداق بولمىغىنى ، يەنى ئۇنىڭ كۆچىدىن پۇتۇن ئەزالار ئورتاق پايدىلانمىغىنىنىڭ كۆچى بەك تېز ھوشيار بولىدۇ . بەزىلىرى ئۇنداق بولمايدۇ ، ھوشيار بولغىنى زەكىيىبول ھېس (سېزىمچانلىقى يۇقىرى) دېيىلىدۇ ، مەسلەن ، كۆزگە ئوخشاش سېزىمچانلىقى يۇقىرى ئەزا ، ئۆپكىگە ئوخشاش ئولۇغ ئەزا ۋە يۇرەككە ئوخشاش باشقۇرغۇچى ئەزانى داۋالاشتا كۆچلۈك دورىلارنى ئالدىراپ

ئىشلەتمەسلىك كېرەك ، چۈنكى دورا تەبىئىتى بىلەن قارىمۇقارشى بولىدۇ ، دورا قانچە كۈچلۈك بولسا ، ئۇنىڭ بەدەننىڭ تەبىئىتىگە بولغان قارشىلىقىمۇ شۇنچە كۈچلۈك بولىدۇ ، مۇھىم ئەزالار دورا سەۋەبىدىن زىيانغا ئۇچرىسا ، ئۇنىڭ زىيىنى پۈتۈن بەدەنگە يېتىدۇ ، بەزىدە خەتەرلىك ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ ۋە باشقىلار ، يەنە بۇ خىلدىكى ئەزالارغا ئارتۇق سوغۇقلۇق قىلىشقا تېخىمۇ بولمايدۇ ، چۈنكى ئارتۇق سوغۇقلۇق قىلىسا ، ئەزالار سوۋۇپ كېتىدۇ ، بۇنىڭ بىلەن مەزكۇر ئەزالاردىكى نورمال ئىسسىقلىق ۋە روھلارنى ئۆچۈرۈۋېتىدۇ ، شۇنىڭ بىلەن پۈتۈن بەدەنگە زىيان يېتىدۇ .

يەنە بەزى ئەزالاردىكى يات ماددىلارنى تارقىتىشقا توغرا كەلگەندە ، تارقاتقۇچى (مۇھەللىلات) ، تۈتقۇچى (قابىز) دورىلارنى كىرىشتۈرۈپ ئىشلىتىش لازىم .

يەنە بۇ خىل ئەزالارغا ئىنسان تەبىئىتىگە زىيانلىق تەسىرى بار دورىلارنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك لازىم . ماددىلىرىنى چىقىرىۋېتىشكە (ئىستىفراق قىلىشقا) توغرا كەلگەندىمۇ ، ھەرگىز بىراقلا ئىستىفراق قىلماسلىق لازىم ، بۇ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىنتايىن مۇھىم ئىش .

كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە قاراپ مۆلچەرلەشتە ، ئاددىي كېسەللىك ، يەنى ساق ۋە نورمال ھالىتىدىن سەللا ھالقىغان ھەمدە ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىك ياكى قىزىتمىسى ئانچە يۇقىرى بولمىغان ، سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان كېسەللىك بولسا شۇ كېسەللىكنىڭ دەرىجىسى ۋە ئېغىر - يېنىكلىكىگە مۇۋاپىق كەلگۈدەك دەرىجىدىكى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلسە كۈپايە قىلىدۇ ، بۇنىڭ ئەكسىچە كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بىمارغا كۈچلۈك دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك ، يۇقىرىقىلاردىن باشقا جىنسىغا قاراپ مۆلچەرلەش ، يېشىغا ، ئادىتىگە ، پەسلىگە ، قىلىدىغان ئىش تۇرىگە ، ئولتۇراق جايلىرىغا ، ئوزۇق - سېمىزلىكىگە ، شۇ ۋاقىتتىكى بەدەننىڭ كۈچىگە قاراپ دورا بەلگىلەشتە ، ئەلۋەتتە ھەرقانداق ھەكىم قىياس بىلەن مۆلچەرلەپ بىلەلەيدۇ .

دورا بىلەن داۋالاشتىكى 3 - قانۇنىيەت : بۇ ، دورا ئىشلىتىش ۋاقتى قانۇنىدىن ئىبارەت ، بۇنىڭدا ئالدى بىلەن ھەكىم بىمارنى كۆرگەندە ، كېسەللىكنىڭ تۆت ۋاقتىنى بىلىشى كېرەك . يەنى ، بىمارغا كېسەللىك باشلانغان باشلانغۇچ ۋاقتى ، تەرەققىي قىلىۋاتقان ۋاقتى ، يۇقىرى پەللىگە چىقىپ توختىغان ۋاقتى ، كېسەللىك ياخشىلىنىشقا باشلىغان ۋاقتى . كېسەللىكنىڭ مۇشۇ ۋاقىتلارنىڭ قايسى بىرىدە كېتىۋاتقانلىقىنى بىلىپ ، ئاندىن بىمارغا بېرىدىغان دورا مۆلچەرلىنىدۇ ، مەسىلەن ، ئىسسىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقنى ئالساق ، ئەگەر بۇ ئىششىق دەسلەپكى مەزگىلدە بولسا ، ياندۇرغۇچى (رادىخ) دورىلارنى ئىشلىتىپ ، شۇ ئەزادىن سوۋۇتۇپ كەسىپلەشتۈرۈپ ئېقىملار (مەجرالار)نى تارلاشتۇرۇپ ، شۇ ئەزاغا قويۇلىدىغان ماددىنى قويۇقلاشتۇرۇپ ، قويۇلۇشنى توسۇيدىغان دورىلارنى تاللاپ بېرىش ، ئەگەر ئىششىق يۇقىرى پەللىگە (ئىنتىھالغا) چىقىپ توختاپ قالغان بولسا ، تارقاتقۇچى (مۇھەللىل) دورىلارنى ئىشلىتىپ ، ماددىلارنى سوۋۇتۇپ ، پارلىنىشقا تەييارلاپ ، بىر - بىرلەپ پارلاندۇرۇپ ، تېرە يۇزىنى يۇمشىتىپ ، تېرە تۆشۈكلىرىنى چوڭايتىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ .

كېسەللىك تەرەققىي قىلىۋاتقان بولسا بىمارغا ياندۇرغۇچى (رادىچ) دورىلار بىلەن تارقاتقۇچى (مۇھەللىل) دورىلار بىرلىكتە تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ، بۇنداق قىلغاندا ياندۇرغۇچى دورىلار ئارقىلىق بۇزۇق ماددىلارنىڭ كېلىشىنى توسغىلى، تارقاتقۇچى دورىلار ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندىكى نەق ماددىلارنى تارقىتىپ، بىمارنىڭ ساقىيىشىنى تېزلەتكىلى بولىدۇ، ئەگەر ئىششىق يېنىش، ساقىيىش دەۋرىدە كېتىۋاتقان بولسا، مەخسۇس تارقاتقۇچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ، بۇ دورىلار ئىششىقنىڭ تارقىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆپىنچە ئورتاق داۋالاشلارنى بىللە ئېلىپ بېرىش لازىم، بىمار يېنىدا ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان، كۆڭلىگە ياقىدىغان يېقىن ئادەم تۇرۇشى، بەزىدە بىمار ھۆرمەت قىلىدىغان، ھايا قىلىدىغان ئادەم بىمار يېنىدا بىللە تۇرسىمۇ، بىمار تېزرەك ساقىيىپ كېتىدۇ. بەزى بىمارلار بىر كۆرسە كۆڭلى ياشىرىدىغان كىشىلەرنى كۆرسە ياكى بىللە تۇرسا ئەھۋالى ياخشى بولۇپ قالىدۇ، بەزى ئىشقى ـ مۇھەببەت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ ئېغىرلىشىپ ياخشى كۆرىدىغان ئادىمى، يەنى مەھبۇبىنىڭ بىرلا زىيارەت قىلىشى ياكى كۆرۈشۈشى بىلەن ساقىيىپ كېتىدىغان ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ.

يەنە شۇنىڭدەك، خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر، قوش ئاۋازلىق ناخشا ـ مۇزىكىلار، ھېكايىلەرمۇ مىزاجنى ياخشىلاپ، مېڭىنىڭ قۇۋۋىتى، يۇرەكنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش بىلەن بىللە، جىگەرنىڭ قۇۋۋىتىگە مەدەت بېرىپ، شىپالىق ئۇنۇم بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھاۋالىق ئورۇنغا، بىر پەسىلدىن يەنە بىر پەسلىگە يۆتكەلسىمۇ، بىمار ياخشىلىنىپ قالىدۇ ۋە بۇ ئەھۋاللار دورىلارنىڭ تەسىرىگە ئۇنۇملۇك ياردەم بېرىدۇ.

3 ـ پەسىل كېسەللىكلەرنىڭ بۆھران دەۋرى ھەققىدە چۈشەنچە

بۆھراننى بىلىش بۇ كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئىلمىدە ناھايىتى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ.

بۆھران دېگىنىمىز، جىددىي باشلىنىدىغان ئېغىر كېسەللىكلەردە يۈز بېرىدىغان ئەڭ ئىنچىكە ۋە خەتەرلىك ئۆزگىرىش جەريانى بولۇپ، بىمارنىڭ ھايات ـ ماماتلىق كۈرەش باسقۇچىدا تۇرىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدىغان ئالامەتتۇر. «بۆھران» دېگەن سۆزنىڭ مەنىسى دولقۇن ياكى كرىزىس دېگەنلىك بولۇپ، بۇ، ھالەتنىڭ بىر ئۆرلەپ، بىر پەسىيىپ تۇرۇشىنى كۆرسىتىدۇ، ئۇنىڭ تېبابەتتىكى كۆچمە مەنىسى: ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ مەشھۇر تەبىئىي مۇداپىئە كۈچىنىڭ تەبىئەت (تەبىئەت ئىمۇنىتېت ئىقتىدارى) بىلەن كېسەللىك ئامىللىرى ئوتتۇرىسىدا كۈرەش قىلىۋاتقان پەيتىنى كۆرسىتىدۇ.

قەدىمكىلەر بۆھراننى مۇشۇنداق تەرىپلىگەن: «ئادەم بەدىنى دېگەن بىر تەبىئىي شەھەر، تەبىئەت دېگەن شۇ شەھەرنى ئىچكى ـ تاشقى دۈشمەنلىرىدىن قوغداپ تۇرىدىغان

زور كۈچ ، كېسەللىك دېگەن دۈشمەن ، دۈشمەن شەھەرگە تاجاۋۇز قىلىپ كىرگەندە تەبئىي ئۇنىڭغا قارشى كۈرەشنى باشلايدۇ ، بۆھران شۇ كۈرەشنىڭ نامى ، بۆھران كۈنلىرى دېگىنىمىز سوقۇش كۈنلىرى تەبئىەت غەلىبە قىلىپ كېسەللىكنى يەڭسە ، ساقىيىپ ھايات قالىدۇ . ئەگەر تەبئىەت مەغلۇپ بولۇپ كېسەللىك غەلىبە قىلسا ، بىمارنىڭ ھاياتى تۈگەيدۇ . دېمەك ، بۆھران كېسەللىك بىلەن تەبئىەت شىددەتلىك ھايات ـ ماماتلىق كۈرىشى قىلىۋاتقان بىر مەزگىلدۇر ، داۋالاش بولسا تەبئىەتكە ياردەم بېرىشتۇر ، بۆھران ھادىسىسى كۆپىنچە ئېغىر ۋە جىددىي كېسەللىكلەردە ، مەسىلەن ، قىزىتمىسى بەك يۇقىرى بولغان ئۆپكە ئىششىقى ، كۆكرەك پەردە ئىششىقى ، ئىچكى چوڭ ئەزالىرىنىڭ ئېغىز يالىلۇغلىرىدا ، دىئافراگما يالىلۇغلىرى ، ئۆتكۈر جىگەر يالىلۇغى ، كېزىك ، مېڭە پەردە ئىششىقى ، بۆرەك يالىلۇغىغا ئوخشاش كېسەللىكلەردە ۋە باشقا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ ، قىزىتمىسى يۇقىرى بولغان بۇنداق جىددىي كېسەللىكلەرنىڭ تۆت باسقۇچى بولىدۇ ، دەسلەپكى باسقۇچىدا بىمار دائىم بىرئاز قىزىش ، جۇغۇلداش ، پۇت ـ قول سىرقىراپ ئاغرىش ، ھۆ بولۇش ، ئۇسساش ، بىئارام بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ . بۇنداق ئەھۋاللار 1 ～ 2 كۈن ياكى ئۇچ كۈن ئىچىدە داۋام قىلىشىمۇ مۇمكىن ، جىددىي ئالدى ئېلىنمىسا ئىككىنچى باسقۇچ ، يەنى تەرەققىي قىلىش باسقۇچىدا كېسەللىك ئالامەتلىرى بارغانسېرى ئېغىرلايدۇ ، بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى تېخىمۇ ناچارلىشىدۇ ، مەسىلەن ، قىزىتمىسى تېخىمۇ ئۆرلەش ، رەڭگىروھى ئۆزگىرىش ، ئاغرىق كۈچىيىش ، ئۇيقۇسى قېچىش ، جۆيلۈش ، تىللىرى گەز باغلاش ، كۆز جىيەكلىرى قىزىرىش ، ئىشتىھاسى تۈتۈلۈش ، سۇيدۇكى قىزىرىش ، يۇرەك خىزمىتى ئاجىزلىشىش ، تومۇر سوقۇشى قالايمىقانلىشىش ، قاتتىق بىئارام بولۇش قاتارلىق جىددىي ئالامەتلەر ئارقا ـ ئارقىدىن پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ ، بۇ ئىككىنچى باسقۇچ بولۇپ ، كۆپىنچە كېسەللىكلەردە مۇشۇ باسقۇچتا بۆھران يۈز بېرىدۇ ، بۇ باسقۇچتا جىددىي چارە كۆرۈلمىگەندە ، 3 ～ 4 كۈندىن كېيىن بىمار ئۇچىنچى باسقۇچقا ئۆتىدۇ ، بۇ ئەڭ يۇقىرى باسقۇچ بولۇپ ، بۇ جىددىي كېسەللىكلەرگە دۇچار بولغانلارنىڭ باسقۇچىدۇر ، بۇ ئاخىرقى دەۋر (زاماب ئىنتىھا) دېيىلىدۇ ، 4 ـ باسقۇچ كېسەللىكنىڭ قەدەممۇ قەدەم ساقىيىش ياكى سوزۇلما خاراكتېرگە ئايلىنىش باسقۇچىدۇر ، يۇقىرىقى 2 ـ ، 3 ـ باسقۇچلاردا جىددىي كېسەللىكلەر بۆھرانى 7 ـ ، 8 ـ كۈنلىرىدىن تارتىپ 14 ـ كۈنلىرى ئارىلىقلىرىدا بولىدۇ ، بەزىلەردە 20 ـ كۈندىن 40 ـ كۈنگىچە بولغان ئارىلىقتا بۆھران پەيدا بولىدۇ » دەيدۇ .

جىددىي كېسەللىكلەر 40 كۈندىن ئېشىپ كەتسە سوزۇلما خاراكتېرلىككە ئايلىنىپ كېتىدۇ .

بۆھراننىڭ جىددىي كېسەللىكلەردىلا يۈز بېرىشىنىڭ سەۋەبى ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش مېخانىزمى :

ئادەم بەدىنىدە ئانا قورسىقىدا تۆرەلگەندىن تارتىپ چوڭىيىپ ياشاپ ئۆلگىچە روھىي

ۋە ماددي خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ نورمال بولۇشىنى تەمىنلەپ تۇرىدىغان ۋە زىيانلىق بولغان ئىچكى - تاشقى ئاپەتلەردىن مۇداپىئە كۆرىدىغان بىر تەبىئي كۇچ بولىدۇ ، بۇ تېبابەتتە تەبىئەت دېيىلىدۇ ، تەبىئەتنىڭ نۇرغۇن ئالاھىدىلىكى بولىدۇ ، ئۇنىڭ بىر قىسمى بەدەن- نىڭ قارشىلىق كۇچى ، يەنى بەدەننى مۇداپىئە قىلىپ ، ئۇنىڭغا زىيان كەلتۇرىدىغان ئامىللارغا قارشى تۇرىدىغان كۇچ ، بەدەنگە ھەرقانداق يۇكسەكلىك پەيدا قىلغۇچى ئامىل تاجاۋۇز قىلىپ كىرسە ، ئالدى بىلەن بۇ كۇچ بىلىشى لازىم ، بۇ كۇچ ئۇنى بىلسە ، بۇ ئامىلغا دەرھال قارشى تۇرالايدۇ ، بۇ كۇچ «قۇۋۋەتتى داپىئە» دېيىلىدۇ ، شۇنىڭ ئۇچۇن ، بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇچۇن ، شۇ كېسەللىك ئامىلىدىن بەدەنگە ئاز - تولا كىرگۇزۇپ تەبىئەتنى ۋاقىپلاندۇرۇپ قويۇش كېرەك ، بۇ ئادەتتە «تەلقي» ئىملەش دېيىلىدۇ .

تەبىئەتنىڭ ئادەم بەدىنىدە پەيدا بولىدىغان ھەرقانداق كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرىدى- غان ھەر خىل مۇداپىئە كۇچلىرى بولىدۇ ، مۇشۇ كۇچلەر بىلەن كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇلىدۇ ، شۇنىڭ ئۇچۇن ، تەبىئەت ئۆزىدە مەۋجۇت بولغان كۇچ بىلەن كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرىدۇ ، شۇ سەۋەبتىن بەزى كېسەللىكلەر داۋالىنمىسىمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ ، داۋالاش دېگەن تەبىئەت كۇچىگە ياردەم بېرىش دېگەنلىك بولىدۇ ، تەبىئەت بۇ ياردەمنى قوبۇل قىلىپ ئىشلەتسە كېسەللىك ئاسان شىپا تاپىدۇ ، ئەگەر ئىنسان بەدىنىدە تەبىئەت- نىڭ ئۆز كۇچى بولمىسا ياكى يوقىلىپ كەتكەن بولسا ، ئۇنداقتا قىلغان داۋالاشنىڭ ھېچقانداق ئۇنۇمى بولمايدۇ . شۇنىڭ ئۇچۇن ، ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىنسانىنىڭ تەبىئي كۇچىنى ساقلاپ قېلىش ئاساس قىلىنىدۇ . تەبىئەت ھەرقانداق چوڭ - كىچىك كېسەل- لىكلەرگە قارشى تۇرسىمۇ ، ئەمما بەزىدە ئادەملەر بەدىنى كۇچلۇك ، تەبىئي كۇچىمۇ ئوبدان تۇرۇپ ، بەزى كىچىك كېسەللىكلەردىن ساقلىنالمايدۇ ۋە كېسەللىكلەرنىڭ يوقۇشىغا قارشى تۇرالمايدۇ . ئۇنداق كېسەللىكلەردە بۆھران پەيدا بولغان - بولمىغانلە- قىنى بىلگىلى بولمايدۇ ، كېسەللىك ماددىسى كۇچلۇك بولغان ۋاقىتلاردا تەبىئەتنىڭمۇ شىددەتلىك جەڭ قىلىشىغا توغرا كېلىدۇ ، بۇنداق ۋاقىتلاردا بۆھراننى سېزىلەيمىز ، شۇڭا پەقەت جىددي كېسەللىكلەردىلا بۆھران بولىدۇ ، مەسىلەن ، كۆيدۈرگە ، ئۆپكە بەز ئىششىقى ، مېڭە پەردە ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىكلەردە بۆھران ئالامىتى كۆرۈلە- دۇ ، چۇنكى كېسەللىك ماددىسى كۇچلۇك بولىدۇ ، تەبىئەتنىڭمۇ بۇنىڭغا قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى يۇقىرى بولىدۇ ، بۇ جەڭ يۇقىرى ھارارەت بىلەن ئىپادىلىنىدۇ . دېمەك ، قىزىتما بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى ئىنكاسىدۇر ، جىددي كېسەللىكلەردە قىزىتمىنى تېز پەسەيتىش خەتەرلىك ، قىزىتمىنىڭ قانچە يۇقىرى بولۇشى ، بىمارنىڭ شۇنچە ئېغىر ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ ، تەبىئەت كېسەللىك بىلەن تازا تۇتۇشقان ۋاقىتتا ، بىماردا جىددي ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ ، مەسىلەن ، قىزىتمىنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشى ياكى ئۇشتۇمتۇت پەسىيىپ كېتىشى بىماردا ھاسىراش ، نەپەس تېزلىشىش ، تومۇرنىڭ سوقۇ- شى تېزلىشىش ، سەزگۇ كۇچلىرى قالايمىقانلىشىش ، جۆيلۇش ، قاتتىق بىئارام بولۇش ، ئورنىدىن چاچراپ قوپۇپ كېتىش ، گاھىدا ھالسىزلىنىپ يۇرەك ھەركىتى ئاستىلاپ

كېتىش ، لەۋ ۋە ئېغىز بوشلۇقى قىزىرىش ، قەۋزىيەت بولۇش ، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر تەدرىجىي كۆپىيىپ بارىدۇ ، مانا مۇشۇنداق پەيتتە تەبىئەت غالىب كېلىپ ، كېسەللىك ماددىسىنى بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرالىسا ، بىمارنىڭ ھاياتى قۇتقۇزۇپ قېلىنىدۇ ، ئەگەر تەبىئەت مەغلۇپ بولسا بىمارنىڭ خەتەرگە يۈز تۇتقىنى شۇ .

4 ـ پەسىل ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ تۈپ قائىدىلىرى

ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولۇپ ، ئېغىرلاشقان ۋاقىتتا ، ئۇلارغا قارىتا پەقەت قارىمۇقارشى داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ . مەسىلەن ، ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش بولسا ، پەقەتلا سوۋۇتۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ . سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش بولسا ، پەقەت قىزىتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ . ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇش بولسا ، پەقەت قۇرۇتۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ ۋە مۇۋاپىق ھالدا باشقا ئۇسۇللارنى قوللىنىشقا بولىدۇ . لېكىن ، سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ دەسلەپكى ۋاقىتلىرىدا بەدەننىڭ دورىنى قوبۇل قىلىشى ئاسان ، ئاخىرقى دەۋرلىرىدە قىيىن بولىدۇ . نەتىجىدە ، بەدەننىڭ نورمال ئىسسىقلىقىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ، بۇ تەدرىجىي تەرەققىي قىلىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بالدۇرراق داۋالىنىش كېرەك . ئۇنداق بولمايدىكەن ، دورا ئۆز كۈچىنى تولۇق جارى قىلالمايدۇ . ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ ، دەسلەپكى ۋاقىتلىرىدا داۋالاش نىسبەتەن قىيىن ، كېيىنكى ۋاقىتلىرىدا ناھايىتى ئاسان بولىدۇ . بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە نىسبەتەن قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈش (ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش) ئاسان ھەم ۋاقتى قىسقا بولىدۇ . بەدەن مىزاج ئۆزگىرىشىگە تەييارلىق كۆرگەن ، تېخى مىزاج بۇزۇلۇش دەرىجىسىگە يەتمىگەن ۋاقىت بولسا ، سەۋەبىنى سۈرۈشتە قىلىپ بىلگەندىن كېيىن ، مۇۋاپىق داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلسا كۈپايە قىلىدۇ . ئەگەر دەسلەپكى مىزاج بۇزۇلۇش دەۋرىگە ئۆتكەن ، لېكىن ئىستېھكام قۇرمىغان ئەھۋالدا مۇۋاپىق داۋالاش چارىسى قوللىنىش بىلەن قارىمۇقارشى دورا ئىشلىتىش بىللە ئېلىپ بېرىلىدۇ . مىزاج بۇزۇلۇش ماددىسىز سىرتقى تەسىردىن بولسا ، كەيپىيات جەھەتتە ئۆزگەرگەن مىزاجقا قارىمۇقارشى بولغان دورىلار ئىشلىتىلسە كۈپايە قىلىدۇ .

ئومۇمەن ، ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا تېبابەتتىمىزدە يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك شۇ كېسەللىكتە كۆرۈلىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىگە ۋە ئىپادىلىرىگە قارىمۇقارشى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ . بۇنداق ئۇسۇللار تۆۋەندىكى بىر نەچچە خىلغا بۆلۈنىدۇ :

(1) تەڭشەش ئۇسۇلى : مەسىلەن ، ئۆرلەپ كەتكەن ھارارەتنى نورمال ھالەتكە چۈشۈرۈش ، خىلىتلارنى تەڭشەش (ئۇلارنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن كېمەيتىش ياكى تولۇقلاش) ياكى تۆۋەنلەپ كەتكەن ھارارەتنى كۆتۈرۈش ، جانلاندۇرۇش قاتارلىقلار ،

تەڭشەش (تەئەدىل) ئۇسۇلى دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) سوۋۇتۇش ئۇسۇلى: مەسىلەن، ئاپتاپتا ئىسسىق ئۆتكەن ۋە يۇقىرى تېمپېرا-تۇرا تەسىر قىلىش ياكى ئىسسىقلىق يۇقىرى جايلاردا ئۇزۇن ئىشلەش ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن سەۋەبتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى، مېڭە قان تومۇرلىرى كېڭىيىش، ھوشسىزلىنىش ۋە پۈتۈن بەدەنگە ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىپ قىزىپ ھالسىزلىنىش قاتارلىق ئەھۋاللارغا قارىتا، بىمارنىڭ بېشىنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇش، مۇز سۇيى بىلەن يۇيۇش، سالقىن ئورۇنلارغا يۆتكەش، قېتىق ئىچكۈزۈش، سەندەل، نېلۇپەر، بىنەپشە، تەمرى ھىندى، لىمون جەۋھىرى قاتارلىق بەدەننى سوۋۇتقۇچى دورا ۋە ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، پۈت - قوللىرىغا، قورساقلىرىغا مۇز تېڭىش قاتارلىق ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىق خۇسۇسىيىتى بەك يۇقىرى ئوزۇقلۇقلارنى زىيادە ئىستېمال قىلىپ، ئىچكى ئەزالىرى قىزىپ كەتكەن بولسا، بىمارغا قېتىق، تەمرى ھىندى سۇيى، سوغۇق سۈت، ئەرقى سەندەل، كافۇر قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلىدۇ، بۇ سوۋۇتۇش ئۇسۇلى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان دورا ۋە چارىلەر «سوۋۇتقۇچىلار» دېيىلىدۇ. تەپتىق (خورانتقۇچى سوزۇلما قىزىتما)، ئۇنىڭدىن باشقا، ئىچكى ئەزالارنىڭ تەبىئىي پائالىيەتلىرى تېزلىشىپ كېتىشتىن ۋە مادىدا ئالمىشىش جىددىيلىشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈنمۇ سوۋۇتقۇچىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، بىمارغا ئەرقى سەندەل، ئەرقى كافۇر، قاپاق ئېشى، ئارپا سۇيى، ئەرقى نېلۇپەر قاتارلىقلار. ئومۇمىي بەدەن ياكى ئايرىم ئەزاغا سىركە، ئىسپىرت سۈركەش، سۆگەت غازىڭىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ ئاستىغا سېلىپ بېرىش قاتارلىق ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ. يەنە شۇ قاتارغا كىرىدىغان بارلىق چارىلەر ماددىسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن داۋالايدىغان «سوۋۇتۇش» ئۇسۇللىرى بولۇپ، ئۇلار تەڭشىگۈچىلەر (مۇئەددىلات) قاتارغىمۇ كىرىدۇ، بۇنىڭدىن باشقا، يەنە سىركەنجىبىن، شەربىتى لىمون، ئەينۇلا، زىرىق شەربىتى مۇرابباسى قاتارلىقلارمۇ سوۋۇتقۇچىلار ھېسابلىنىدۇ.

(3) قىزىتىش ئۇسۇلى: قار، يامغۇر ۋە سوغۇق ھاۋادا تۇرۇپ قېلىش بىلەن سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، سوغۇق سۇغا چۈشۈش، بەك سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبى بىلەن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى، پۈت - قول مۇزلاپ كېتىش (ئۇششۇپ قېلىش ئەمەس)، بەدەن بوشىشىپ كېتىش، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ بەدەن سوۋۇپ كېتىش ياكى گال، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلارنى داۋالاشتا بىمارغا سىرتىدىن ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، بىمارنىڭ تاپىنىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، قىزىق نەرسىلەرنى ئىچكۈزۈش، بىمارنى ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش قاتارلىق ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ، بۇ «قىزىتىش» ئۇسۇلى دەپ ئاتىلىدۇ. سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن ئايرىم ئەزالار مەسىلەن، ئاشقازان، ئۇچەي، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ نورمال قىزىقلىقى تۆۋەنلەپ كېتىپ، تەبىئىي خىزمىتىگە تەسىر يەتكەندىمۇ قىزىتىش چارىسى قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭغا قارىتا بىمارنىڭ بەدىنى قەلەمپۇر

يېغى ، قۇسته يېغى ، دارچىن يېغى ، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلىنىدۇ . قىزىتقۇ-
چى ئىسسىقلىق دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ . بۇنداق قىزىتىش تەسىر ، قىزىتقۇ-
چى ئىسسىقلىق دورىلار بولسا مۇسەخخىنات دېيىلىدۇ .

(4) ھۆللەندۈرۈش ئۇسۇلى : ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي ھۆللۈكى ئازىيىپ كەتكەن ياكى ئىچى كۆپ سۇرۇش ، كۆپ تەرەت قىلىش ، كۆپ تەرلەش ، كۆپ قان يوقىتىش ، كۆپ قۇسۇش قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن ياكى ئىچكى ئەزالارغا ئوزۇقلۇق ماددىلىرى (يەنى ياغ ، ئاقسىل ، نىشاستە) يېتىشمەي ، بەدەنده قۇرۇقلۇق ئېشىپ كەتكەن سەۋەبتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر ، قۇرۇقلۇقتىن ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ . بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئاساسەن ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ . بۇنىڭدا بەدەنگە سۇيۇقلۇق كىرگۈزۈلىدۇ ، بىمارغا مۇۋاپىق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ . ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ئوزۇقلۇقلاردىن شوۋگۈرۇچ ، ئارپا ئېشى ، بادام ، قاپاق مېغىزلىرى ، مۇناسىپ شىرنىلەر ، ئەرەقىياتلار ئىچكۈزۈلىدۇ . بەدەن سىرتىغا ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار سۈرتۈلىدۇ . ئوزۇقلۇق بىرلەشكەن سۇيۇقلۇقلار ، سۈت ۋە باشقا مۇناسىپ ھۆللەندۈرگۈچىلەر بىلەن كېلىزىم (ھوقنە) قىلىنىدۇ . بىمارغا بادام مېغىزى شىرنىسى ، ياغلىق ۋە گۆشلۈك سۇيۇق تاماقلار ، مېڭىنى ۋە باشقا ئەزالارنى ھۆللەندۈرگۈچى ئوزۇقلۇقلار ۋە دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ، دورىلاردىن ئامىلە نۇشدارى ، شەربىتى ئەۋرىشىم ، ئەرقى مائوللەھمى ، مائول فەۋاكە (مېۋىلەر شىرنىسى) ، ھالۋائى بادام قاتارلىقلار بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ، قۇۋۇۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ .

(5) قۇرۇتۇش ئۇسۇلى : بەدەنگە سىرتىدىن ياكى ئىچىدىن غەيرىي نورمال ھۆللۈك تەسىر قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر ، مەسىلەن ، دېڭىزدا ياكى نەم ئورۇنلاردا ئوزاق تۇرۇش ، سۇغا ۋە مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش ، ھۆل يېمەك - ئىچمەك ، مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ ، ئەمگەك ۋە تەنھەرىكەت قىلماي تۇرمۇش كەچۈرۈشتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر ، پەيلەرەنگ ، مۇسكۇللارنىڭ بوشىشىپ قېلىشى ، پالەچ ، لەقۋا ، تىتىرەش (رەئىشە) كېسەللىكلىرى ، سۇلۇق ئىششىق ، مۇپاسىل ، شۆلگەي ئېقىش ، ئاياللاردا ئاق خۇن كۆپىيىپ قېلىش قاتارلىقلارغا قارىتا قۇرۇتۇش (تەجفىف) ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ . ئەزالاردىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى كېمەيتىش ئۈچۈن ، بىمارغا مەخسۇس ئىستىفراق قىلىش چارىلىرى ، يەنى تەرلىتىش ، ئاپتاپقا سېلىش ، قۇمغا كۆمۈش ، ئىچكى تەرەپتىن قۇرۇقلۇق پەيدا قىلغۇچى دورا ۋە ئوزۇقلۇقلار بېرىش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ . مەسىلەن ، ماددەتۈلھايات ، ھەببى جەدۋار ، جاۋارش جالىنۇس ، جاۋارىش كۈندۈر ، داۋائىل مىشكى ھار ، مائۈلھەسل ۋە باشقا قۇرۇقلۇق پەيدا قىلغۇچى مۇناسىپ دورىلار بېرىلىدۇ . بىمارنىڭ بەدىنى قەلەمپۇر يېغى ، زەيتۇن يېغى ، دارچىن يېغى ، پەرپىيۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلىنىدۇ (ئىسسىقلىق چاي دورىلىرى ئارقىلىقمۇ داۋالىنىدۇ) .

5 ـ پەسىل ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ قائىدىلىرى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر ئاساسەن تەڭشىگۈچى دورا ۋە چارىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ . ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلار ۋە چارىلەر ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ . تۆۋەندە ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇلىنى ئايرىم ـ ئايرىم تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز .

1 . ماددىلىق ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش

بۇ كۆپ ھاللاردا قان خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قارىتىلىدۇ . بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ۋە ئالامەتلىرى باشتا قىسقىچە تونۇشتۇرۇلدى .

قان خىلىتى ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم بولغان تۆت خىلىتنىڭ بىرىنچىسى بولۇپ ، ئادەم بەدىنىدىكى چوڭ ئەزالاردىن تارتىپ ، ئەڭ ئىنچىكە توقۇلمىلارمۇ قاندىن ئايرىلالمايدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئادەتتە ئادەمنىڭ ھاياتى قان ۋە ئۇنىڭ ئۈچۈچان قىسمى بولغان روھنىڭ خىزمىتىگە باغلىق بولىدۇ . قاندا بىرەر ئۆزگىرىش بولۇپ ، غەيرىي نورمالسىز ھالەت كۆرۈلسە ، پۈتۈن بەدەننىڭ مىزاجى ئۆزگىرىپ ، نورمالسىز ھادىسە كۆرۈلىدۇ . 55 كىلوگرام ئېغىرلىقتىكى بىر ئادەمنىڭ بەدىنىدە تەخمىنەن 6 ～ 7 كىلوگرام قان بولىدۇ . ئەگەر بەدەندە 2 كىلوگرام قان چىقىپ كەتسە ئادەم ئۆلۈپ كېتىدۇ . قان خىلىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە :

(1) قان مىقدارى ھەددىدىن زىيادە كۆپىيىپ قالسا ياكى بىر ئەزادا مەلۇم سەۋەب تۈپەيلىدىن قان توپلىشىپ ، ئېقىشى راۋان بولماي خەتەر كۆرۈلۈش ئېھتىمالى بولسا ۋە ياكى چوڭ قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىپ كېتىش خەۋپى بولسا مەسىلەن ، ئۆپكە ئىششىقى كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە ئۆپكە ئىششىغانلىقتىن ئۆپكىدە ۋە يۈرەك ، ئۆپكە قىزىل قان تومۇرلىرىدا توسۇلۇش پەيدا بولغاندا ياكى مېڭە قان تومۇرلىرىغا قان توشۇپ قېلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە ، ئوڭ ياكى سول بىلەك كۆك قان تومۇرلار (ھەربىرىكتسىز تومۇرلار)دىن مۇۋاپىق مىقداردا قان ئېلىش ناھايىتى پايدىلىق ، بۇ ئارقىلىق بىمارنى خەتەردىن قۇتۇلدۇرۇپ قالغىلى بولىدۇ . بەزى تېببىي خادىملار ئادەم بەدىنىدىن قان ئېلىش توغرا ئەمەس ، چۈنكى ئادەم قان بىلەن ياشايدۇ . ئادەم بەدىنىدىن مۇمكىن بولسا 1 گراممۇ قان چىقارماسلىق لازىم ، دەپ قان ئېلىشقا قارشى تۇرىدۇ . ھازىر ئامېرىكا ۋە ياۋروپادىكى بەزى تېببىي ئالىملار ، بەدەندە ئۈيۈپ قالغان قانلارنى مەلۇم مىقداردا ئېلىۋېتىشنى مۇۋاپىق دەپ قارىماقتا . قەدىمكى پېشقەدەم ھەكىملەر تۆت

خىلىتتىن ياكى بىر خىل ماددىدىن بولغان ھەرقانداق كىسەللىكنى دەسلەپكى قېتىم داۋالاشتا ، قان ئېلىش ئۇسۇلىنى قوللانغان . پېشقەدەم ، مەشھۇر ھەكىم ، ھۆرمەتكە سازاۋەر ئۇستازىم تۇردى مۇھەممەد ئابدۇراخمان ئەللامە يۇقىرىقى ئالامەتلەر بار بىمارلار- دىن قان ئېلىپ ، ئۇلارنى ئۆلۈمدىن قۇتقۇزۇپ خەلق ئارىسىدا زور شان - شەرەپلەرگە ئىگە بولغان ، قۇتقۇزۇلغان بىمارلار مەرھۇمنى داۋاملىق ياد ئېتىپ تۇرماقتا .

يەنە شۇنى بىلىش كېرەككى ، قان ئېلىشقا توغرا كەلگەندە ، مۇدىر تېۋىپلار دىئاگ- نوزنى بېكىتىپ ، تەستىقلاپ رۇخسەت قىلغاندىن كېيىن ، ئاندىن ئەھۋالغا قاراپ قان ئالسا بولىدۇ . قان ئېلىشتا مۇناسىپ ئۇسۇللاردىن پايدىلانسا بولىدۇ .

(2) قان قويۇلۇپ قېلىش ، مەسىلەن ، قان زەردابى (ئاب خۇن) ، بەدەندىكى تەبىئىي سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپ مىقداردا چىقىپ كېتىشى ، كۆپ قۇسۇش ، كۆپ ئىچى سۇرۇش سەۋەبى بىلەن قان قويۇلۇپ قېلىپ ، قان ئېقىمى ئاستىلاپ ، ئەمەلىي قان ئايلىنىش مىقدارى ئازىيىپ ، ماددا ئالمىشىشقا تەسىر يېتىپ جىددىي ئەھۋاللار كۆرۈل- گەندە ، قانىنى دەرھال سۇيۇلدۇرۇشقا چارە قىلىش كېرەك . ئەگەر قانىنىڭ تەركىبىگە بەلغەم ، سەۋدا ، سەپرا ماددىلىرى كۆپلەپ ئارىلىشىۋالغان بولسا ياكى قان تەركىبىدە ياغ مادداسى ، شېكەر ، تۇز ماددىلىرى كۆپىيىپ قالغان ياكى قان باشقا ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىپ قالغان بولسا ، قان تازىلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش كېرەك . قان تازىلاشقا بېرىلىدىغان مەخسۇس دورىلاردىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن ، مەتبۇخى شاھتەررە ، ئەرقى مۇسەپپىخۇن ، مەتبۇخى ھېلىلە ، ئەرقى چۆبچىن قاتارلىقلارنى بىمارغا ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك .

(3) قان زەھەرلىنىش ، مەسىلەن ، قانىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى ۋە مىكروبلارنىڭ ئارد- لىشىشى ، قان زەردابى ۋە قاندىكى غەيرىي تەبىئىي سۇيۇقلۇقلار قان تومۇرلاردىن سىرغىپ چىقىپ ، توقۇلما ۋە ھۈجەيرىلەرگە تۆكۈلۈپ ، يەرلىك ئورۇندا ياكى بىرەر ئەزادا ئۆتكۈر ياللۇغلىنىش (ئىلتىھابى ھاد)كەلتۇرۇپ چىقارسا ، مەسىلەن ، ئۆپكە ياللۇغى ، ئاشقازان ، ئۈچەي ياللۇغى ، يۇرەك ، جىگەر ۋە مېڭە ياللۇغلىرى ۋە ھەر خىل تېرە ياللۇغىدەك جىددىي كېسەللىكلەر پەيدا بولغاندا ، بىمارنىڭ قىزىتمىسى ئۆرلەش ، ھاسىراش ، نەپەس سىقىلىش ، تارتىشىپ قېلىش ، ئىشتىھا تۇتۇلۇش ، جۆيلۇش قاتارلىق جىددىي ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ . بۇنداق كېسەللىكلەرنى داۋالىغاندا ، ئالدى بىلەن بىمارنىڭ قىزىتمىسىنى پەسەيتىش ، بىمارنى ئارام ئالدۇرۇش ، زەھەرسىزلەندۇرۇش كېرەك . قوقاق ياندۇرۇش ئۇچۇن ، بىمارغا گۈلبىنەپشە ، نىلۇپەر ، تەمرى ھىندى ، ئەينۇلا ، چىلان ، گاۋزىبان ، بېھى ئورۇقى ، ئارپا سۇيى ، يەرلىك مارجان شوخلا قاتارلىقلاردىن مۇناسىپ كاشكاپ ، شەربەت ۋە ئەرەقياتلارنى تەييارلاپ بېرىش كېرەك . ئۇيغۇر تېبابىتد- دە ، قان بۇزۇلۇش ھەم قان قىزىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر ئۆتكۈر كېسەللىكلەر دەپ تونۇلۇپ ، بىمارغا بەدەن ئەھۋالغا قاراپ جىددىي دورا بېرىلىدۇ ۋە باشقا چارىلەر قوللىنىلىدۇ . تەبىئەتنىڭ كېسەللىك بىلەن كۈرەش قىلىش باسقۇچى (بۆھران) جەريانىغا دىققەت قىلىپ ، تەبىئەت كېسەللەندۇرگۈچى ماددا-

نى قايسى يول بىلەن ھەيدەپ چىقىرىشقا بولىدىغانلىقىنى ئىنچىكىلىك بىلەن بايقاپ ، شۇنىڭغا قاراپ تەدبىر قوللىنىلىدۇ . مەسىلەن ، بۆھران مەزگىلىدە ، بىمارنىڭ قورسىقى ئاغرىپ ، ئىچى سۇرسە ، بىمارغا يەڭگىل سۇركە دورىلىرى بېرىلىدۇ . ئەگەر بىمار تەرلىسە بىمارنىڭ ياخشىراق تەرلىشىگە ياردەم بېرىلىدۇ . شۇنداقلا ، يۇرەك ۋە مېڭە خىزمىتى ئاجىزلاپ قېلىشتىن ساقلىنىپ ، يۇرەكنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ، بىمارغا باشقا دورىلار بېرىلىدۇ . قانىنىڭ ھەر خىل غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى ياكى مەخسۇس جاراسىملار بىلەن يۇقۇملىنىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر ، زەھەرلىك يىلان ، قارا قۇرت ۋە باشقا زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋالغان بىمارلارغا تەرىياق دورىلار بېرىلىدۇ (تەرىياق دېگەن سۆز ئەسلىدە يۇنانچە سۆز بولۇپ ، زەھەر قايتۇرغۇچى دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ) .

قەدىمدە ، تەرياقلار ھايۋاندىن ياكى كاندىن ئېلىناتتى . مەسىلەن ، كالىنىڭ ئۇچىيىدە ھاسىل بولىدىغان فادە زەھەرى ھايۋانى (دېڭىزىيا) ، ئات ، ئۆچكە ۋە باشقا ھايۋانلارنىڭ ئۇچىيىدە ھاسىل بولىدىغان يادا تاشلارنىڭ ھەممىسى بىر دەك تەرياقلار ھېسابلىناتتى . كېيىنكى پېشقەدەم ھەكىملەر كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىگە ھەر خىل دورىلارنى ئىشلىتىپ ، بىمارلارنىڭ ھاياتىنى قۇتقۇزۇپ قالغان . بۇ تەرياقلار ، تەرياقى ئەربىئە ، تەرياقى سامانىيە ، تەرياقى فارۇق ، تەرياقى نەزلە ، تەرياقى مەشرىيدوس قاتارلىقلارغا ئوخشاش .

ھازىرقى زاماندا ئىلىم ـ پەننىڭ ئۇچقاندەك تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ ، غەرب تېبابىتىدە تۇرلۇك مىكروبلار ، زەمبۇرۇغلار ۋە ئۇلارنىڭ مەھسۇلاتلىرىدىن ئېلىنىدىغان ھەر خىل مىكرو ئورگانىزملارنى ئۆلتۈرىدىغان ياكى ئۇلارنىڭ ياشاش ، كۆپىيىش ئىقتىدارىنى تىزگىنلەپ ئۆلتۈرىدىغان ئانتىبىئوتىك (مەزادىل ھايات) دورىلار ياساپ چىقىلدى . بۇنداق دورىلار بىلەن ھەر خىل ماددىي كېسەللىكلەر ۋە مىكروب پەيدا قىلغۇچى كېسەللىكلەر داۋالىنىپ ، خۇددى بۇرۇنقى تەرياق بىلەن داۋالانغانغا ئوخشاشلا ئۇنۇم ھاسىل قىلىنماقتا . لېكىن ، مىكروبلار ۋە ئۇلارنىڭ زەھەرلىرىدىن پەيدا بولغان ئۆتكۈر ئىششىق كېسەللىكلىرىنى ئانتىبىئوتىك دورىلار بىلەن داۋالاش ۋە تىزگىنلەشكە قارىغاندا بىمارلاردىكى قىزىش ، بىئارام‌لىق ، يۇرەك ھەرىكىتى سۇسلىشىپ قېلىش ، ئاغرىش ، ئۇسساش قاتارلىق ئالامەتلەرگە قارىتا ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرى ئىشلىتىلسە ، تېخىمۇ ياخشى ئۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ . چۈنكى ، ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرى تەبىئىي ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۆزى بولغانلىقى ئۈچۈن ، خىمىيىلىك دورىلار ، جۈملىدىن ئانتىبىئوتىك دورىلارنىڭ بەزىبىر قوشۇمچە تەسىرلىرىنى ئازايتىدۇ ، شۇنىڭ بىلەن بىمارلارنىڭ ئازابىنى تېزلىكتە يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ . قان خىلىتى ئادەم بەدىنىدە داۋاملىق يېڭىلىنىپ ، ئالمىشىپ تۇرۇشى ، شۇنىڭدەك قان تومۇرلارنىڭ ئىچىدە توختىماستىن ئېقىپ تۇرۇشى لازىم . قانىنىڭ ھەر خىل سەۋەبلەر بىلەن غەيرىي نورمال خۇسۇسىيەت پەيدا قىلغان زەردابلىرى ھەم قانغا تارقالغان مىكروبلار ۋە ئۇلارنىڭ زەھەرلىرى قان تومۇر دىۋارىدىن سىرغىپ ئۆتۈپ ، توقۇلمىلارغا تارقالغاندا ، ئۇ يەردە يالىلۇغلىنىش پەيدا بولىدۇ . يالىلۇغلىنىشنى قەدىمكى ھەكىملەر «ئىلتىھاب» دەپ ئاتىغان ، بۇ ئادەتتە «ۋەرەم» دەپمۇ

ئاتىلىدۇ . بىرەر ئەزادا يالۇغلىنىش كۆرۈلسە ، مەزكۇر ئەزادا قىزىرىش ، قىزىش ، ئىششىش ، ئاغرىش ۋە تەبىئىي خىزمىتى بۇزۇلۇشتەك ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ . ئەگەر يالۇغلىنىش ئىچكى ئەزالاردا بولسا ئۇنىڭ توقۇلمىلىرىدا يۇقىرىدىكى ئۆزگىرىشلەر پەيدا بولۇپ ، سانجىلىش ، قادىلىپ ئاغرىشتەك ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ . بۇنىڭ تەسىرى بىلەن پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك ئالامەتلەر ، مەسىلەن ، بەدەن قىزىرىپ كېتىش ، بىئارام بولۇش ، يۈرەك قان تومۇرلارنىڭ ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىش ، سۈيدۈك رەڭگى قىزىرىش ، تىلنى گەز باغلاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ . ئومۇمەن ، يالۇغلىنىشلار ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرگە كىرىدۇ . بۇنى داۋالاش ئۈسۈلى يۇقىرىدا بايان قىلىنغاندەك قانىنى سوۋۇتۇش ، تازىلاش ، قوقاق ياندۇرۇش ئۇچۇن مۇڭاپىق سوۋۇتۇش ئۈسۈللىرى قوللىنىلىدۇ . بىمارغا سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى ، تەرەتنى ھەيدىگۈچى ، قىزىتمىنى پەسەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ . بىمارغا ئەمەلىي ئەھۋا-لىغا قاراپ ، دەسلەپتە ئىچىنى بوشىتىش ئۇچۇن مۇڭاپىق كاشكاب ، تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورا (يەڭگىل سۈرگە) بېرىلىدۇ . ئىچكى ـ تاشقى يالۇغلىنىشلارغا قارىتا ئانتىبىئوتىك دورىلارنىڭ تەسىرى تېز ۋە ئۈنۈملۈك بولىدۇ .

بەدەن سىرتىدا پەيدا بولغان يالۇغلىنىشلارنىڭ ھەربىر باسقۇچىدا ، شۇنىڭغا مۇۋا-پىق داۋالاش ئۈسۈللىرى قوللىنىلىدۇ . مەسىلەن ، يېڭىدىن پەيدا بولغان تېرە يۇزىدىكى ئىششىق ، ئاقىرىش ، قىزىش ، ئېچىشىش قاتارلىق يالۇغلانغان جايلارغا قوقاق قايتۇرغۇ-چى ، يالۇغ قايتۇرغۇچى ، ئېچىشىشنى پەسەيتكۈچى ھۆل سوغۇق دورىلاردىن ياسالغان مەلھەملەر بەدەن سىرتىدىن زىماد قىلىنىدۇ . مەسىلەن ، كۆك يۇمغاقسۇت ، ئاق لەيلى گۈلى ، مارجان شوخلا ، گۈلبىنەپشە ، ئارپا گۈلى ، ئاق لەيلى يىلتىزى ، يېشىل ماش قاتارلىقلارنىڭ سۇيى ياكى ئۆزى چېپىلىدۇ . ئىچى تەرەپتىن ، قان تازىلاش سۈرگىلىرى ياكى باشقا مۇناسىپ ئۆتكۈر سۈرگىلەر بېرىلىدۇ . يالۇغ قايتماي ، يىرىڭداش باسقۇچىغا (2 ـ باسقۇچقا) بېرىپ قالسا ، ئۇنى تېزرەك پىشۇرۇپ ۋە ئېغىز ئالدۇرۇپ پىرىڭنى تازىلاش ئۈسۈلى قوللىنىلىدۇ . ئەگەر 3 ـ باسقۇچ ، يەنى توقۇلما ھۈجەيرىلەر قاردىاش ، بۇزۇلۇش باسقۇچىغا ئۆتسە ، يەنى نېكروزلىنىش ئېھتىمالى كۆرۈلسە ، ئىچكى تەرەپتىن قان تازىلاش سۈرگىسى بېرىش ، سىرتىدىن ئېرىتكۈچى ، كۆيدۈرگۈچى مەلھەملەرنى تېڭىش ۋە باشقا جىددىي قۇتقۇزۇش ئۈسۈللىرىنى قوللىنىش لازىم . قان تەركىبى بۇزۇلۇش ياكى يەرلىك ئورۇن تېرىلىرىدىكى ئۆزگىرىشلەر سەۋەبى بىلەن پەيدا بولغان يارا ـ چاقىلار ۋە باشقا كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈنمۇ ، بىمارغا قان تازىلىغۇچى سۈرگىلەر بېرىلىدۇ .

2 . ماددىلىق قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش

بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەر ئاساسەن بەدەنده سەپرا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي

ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ ياكى ئۆت خالتىسىنىڭ يالىلۇغلىنىشى ، ئۆت يوللىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى قاتارلىق سەۋەبلەر ۋە باشقا يالىلۇغلىنىشلاردىن كېلىپ چىقىدۇ . بۇنداق كېسەللىكلەر يەر قان (بەدەننىڭ سارغىيىپ كېتىشى) ۋە ئۆتكۇر يالىلۇغلىنىشلارنىڭ پەيدا بولۇشى ، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى (ھۆ بولۇش ، قەي قىلىش ، قورساق كۆپۈش) ، كۆز تورلىشىش ، ئۇيقۇسى قېچىش ، نېرۋىلار قوزغىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى : بىمارغا سەپرا خىلىتىنى تەڭشىگۈچى ، ھارارەتنى پەسەيتكۈچى ، سۇيدۇك ھەيدىگۈچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر ، دورىلاردىن سىركەدە جىبىن بوزورى ، ئەينۈلا مۇرابباسى ، بېھى ، چىلان شەربىتى ، ئەرقى بەدىيان ، ئەرقى كاسنە ، ئەرقى شوخلا ، ئاچچىق ئانار شەربىتى ، ئۇنىڭدىن باشقا مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەتبۇخى ھېلىلە ، قىزىلگۈل گۈلقەنتى ، سەندەل شەربىتى بېرىلىدۇ .

3 . ماددىلىق ھۆل سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش

ئومۇمىي بەدەنگە ياكى مەلۇم بىر ئەزاغا ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلى ھۆل سوغۇق تەسىر قىلىش ياكى شۇ ئەزاغا ھۆل سوغۇق ماددىلار ، مەسىلەن ، بەلغەم ماددىسى يىغىلىش بىلەن پەيدا بولغان بوغۇم ئاغرىقى ، ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمىلەر ، قان تومۇر ۋە لىمفا يوللىرىدىن سىرغىپ چىققان سۇيۇقلۇقلار تۈپەيلىدىن پەيدا بولغان سۇلۇق ئىششقلار ، ماددىلىق ھۆل سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر قاتارىغا كىرىدۇ . ھۆل سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر كۆپىنچە ھاللاردا ، مۇسكۇل ۋە پەيلەرنىڭ بوشىشىپ كېتىشى ، پالەچ ، سۇلۇق ئىششىق ، بوغۇم ئاغرىقى ، سەمرىپ كېتىش ، بەدەن ، پۇت - قول سوۋۇپ كېتىش ، بەز سۇيۇقلۇقلىرى ۋە شۆلگەينىڭ ئېشىپ كېتىشى ، ئۇيقۇ كۆپىيىپ كېتىش ، ھۇرۇنلۇق ، بوشاڭلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى : ئالدى بىلەن سەۋەبچى بولغان ماددىنى پىشۇرۇش (تەنقىيە قىلىش ، بەدەندىكى چىقىرىۋېتىشكە تېگىشلىك ماددىلارنى بەدەندىن چىقىپ كېتىش سالا- ھىتىگە ئىگە قىلىش ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان ئۇسۇل) ئۈچۈن پىشۇرغۇچىلار (مۇنزىج دورىلار) (ھەربىر خىلىتنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان مەخسۇس دورىلار) بېرىلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ، سۇرگە (موسھىل كېسەللەندۇرگۈچى ماددىنى سۇرۇپ چىقىرىش ئۈچۈن بېرىلىدىغان سۇرگە) دورىلىرى بېرىلىدۇ . ئەزالاردىكى كېسەللىك ماددىلىرى چىقىپ كېتىپ ، سۇرگە دورا تەسىرىدىن بىمار ماغدۇرسىزلىنىپ قالسا ، بىمارغا بەدەننى قۇۋۋەتلەندۇرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ .

ئەمەلىي داۋالاشتا ، قۇرۇق ئىسسىق دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ . يەنى ، بىمارنى تەرلىتىش ، قۇمغا كۆمۈش ، تەنھەرىكەت قىلدۇرۇش ، ئالدى بىلەن بىمارغا

بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرغۇچى سۇرگە دورىلىرىنى بېرىپ ، ئۇنىڭدىن كېيىن مائۇلئۇ-سۇل ، مەتبۇخى ئەفتىمۇن ، مەتبۇخى ھېلىلە ، ئەرقى شاھتەررە ، ئۇزۇم شەربىتى ، مەتبۇخى خيارشەنبەر ۋە باشقا مۇناسىپ سۇرگە دورىلىرىنى بېرىش ؛ ئۇنىڭدىن كېيىن بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ماددەتۇلھايات ، مەجۇنى جەدۋار ۋە باشقا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بېرىش لازىم .

4 . ماددىلىق قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش

سەۋدا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن جۇزام ، سەرتان ۋە باشقا ياخشى - يامان سۇپەتلىك ئۆسمىلەر ، نېرۋا ئاجىزلىقى ، مالىخوليا ، جۇنۇن قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپرەك پەيدا بولىدۇ . شۇڭلاشقا ، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى سەۋدا خىلىتى-دىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش قائىدىلىرى بويىچە داۋالاش لازىم .

6 - پەسىل ئۆيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ ئومۇمىي ئۇسۇللىرى

ئۆيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ، روھىي داۋالاشتىن تاشقىرى يەنە ، ئاساسلىق ئۈچ خىل داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ : (1) ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش ؛ (2) دورا بىلەن داۋالاش ؛ (3) قول ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالاش .

(1) ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش : ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشتا ، ھەرقانداق كېسەللىك-نى داۋالاشتا بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئوزۇقلۇق بەلگىلەش ، غىزالارنى تەرتىپ بىلەن بېرىش ، سىتتە زۇرۇرىيەت ۋە ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىگە تولۇق رىئايە قىلىش ، مىزاجنى تەڭشەش ، مۇۋاپىق كۆتۈش ۋە پەرۋىش قىلىش قاتارلىق چارە - تەدبىرلەر كىرىدۇ . بۇ تەدبىرلەر كۆپىنچە كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ، ساقلىقنى ساقلاش ۋە تەن سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن قوللىنىلىدۇ .

(2) دورا بىلەن داۋالاش : كۆپىنچە بىمارنىڭ كەيپىياتىغا قارىمۇقارشى دورا ۋە چارىلەر بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ . مەسىلەن ، ئىسسىقتىن بولغان كېسەل-لىكلەرنى داۋالاشتا سوغۇقلۇق ، سوغۇقلۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىسسىق-لىق ، ھۆللۈككە قارشى قۇرۇقلۇق ، قۇرۇقلۇققا قارشى ھۆللۈك دورىلارنى بېرىش ، كېسەللەندۈرگۈچى ماددىلارنى شۇ ماددىلارغا قارشى (مۇخالىپ) كېلىدىغان دورا ۋە چارىلەر بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ .

(3) قول ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالاش : بەزى زەخمىلىنىشلەر پەيدا قىلغان ئەزا بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى ھەر خىل جەرراھلىق (دەستىكار ، ئوپېراتسىيە) ئارقىلىق داۋالاش . مەسىلەن ، سۇنۇقلارنى تېڭىش ، قان ئېلىش ، لوڭقا قويۇش ،

ھەمەل قىلىش ، ئىسسىق ـ سوغۇق ئۆتكۈزۈش ، ئۇۋۇلاش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋالاش بۇ تۈرگە كىرىدۇ . تۆۋەندە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بايان قىلىمىز :

1) ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى (ئىلاجى بىتتەغزىيە) : يېمەك ـ ئىچمەكلەرنىڭ ساق ئادەملەرنىڭ سالامەتلىكى ۋە كېسەللىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغانلىقى ، كېسەللىكلەرنى داۋالاش بىلەنمۇ زىچ مۇناسىۋەتلىك . ئۇيغۇر تېبابىتىدە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ، غىزا بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى دورا بىلەن داۋالاشتىن مۇھىمراق ئورۇندا تۇرىدۇ . ھەر خىل كېسەللىكلەرنى دورا بىلەن داۋالاشتىن سىرت ، ئۇنىڭ ئوزۇقلىنىشىنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەپ بېرىشمۇ مۇھىم شەرتلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ . بۇنىڭ قائىدىلىرى مۇنداق :

① ماددىي خاراكتېرلىك جىددىي كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ، قىزىتمىسى بەك يۇقىرى بولغان ۋە بۆھران ئالامەتلىرى گەۋدىلىنىپ تۇرغان (تەبىئەت بىمار بىلەن قاتتىق ئېلىشىۋاتقان) ۋاقىتلاردا ، بىمارغا كۆچلۈك غىزالار بېرىلمەيدۇ . ئۇسسۇزلۇق بىلەن قۇۋۇتى تۆۋەنرەك بولغان سۇيۇقلۇقلار بېرىلىدۇ (بۇنىڭ سەۋەبى ، قەدىمكى كىتابلاردا مۇنداق كۆرسىتىلگەن : كېسەللىك ماددىسى ئورگانىزمغا قاتتىق ھۇجۇم قىلىۋاتقان ۋاقىت پۈتۈن بەدەندىكى كۈچ ـ قۇۋۋەتلەر بىرلىشىپ كېسەللىككە قارشى مۇداپىئە كۆرۈۋاتقان ۋاقىت بولۇپ ، بۇنداق ئەھۋالدا بىمارغا كۆچلۈك غىزالار بېرىلسە ھەزىم قۇۋۋەتلىرى ياكى بەدەننىڭ بىر قىسىم قۇۋۋەتى غىزالارنى ھەزىم قىلىش ئۈچۈن سەرپ بولىدۇ ـ دە ، كېسەللىك بىلەن ئېلىشىۋاتقان ئومۇمىي قۇۋۋەت ئازلاپ قالىدۇ . شۇنىڭ بىلەن كېسەللىك ئۇستۇنلۇككە ئېرىشىپ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ . پۈتۈن قۇۋۋەتلەرنىڭ كېسەللىك بىلەن ئېلىشىشى زۆرۈر بولغاچقا ، بىمارغا كۆچلۈك ياكى كۆپ غىزا بېرىلمەسلىكى ۋە باشقا ھەرىكەت قىلدۇرۇلماسلىقى لازىم) .

② بىمارنىڭ بەدىنىدە زىيادە ماددا ياكى غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار ۋە ياكى بىرەر دورا ماددىلىرى توپلىشىپ قالغانلىقى سېزىلسە ، شۇنىڭ بىلەن بىللە ، بىمارنىڭ ئىشتىھاسى ياخشى ، ھەزىم قۇۋۋەتى ئوبدان بولسا ، مىقدارى كۆپرەك ، قۇۋۋەتى تۆۋەنرەك ئوزۇقلۇقلار بېرىلىدۇ . مەسىلەن ، بىمار كۆكتات ، مېۋە ـ چېۋىلەر بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ . بەزى بىمارلارغا كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ، ھەجمى ئاز ، قۇۋۋەتى يۇقىرى ئوزۇقلۇقلاردىن چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم ، يۇمشاق پىشۇرۇلغان ئۇچار قۇشلارنىڭ شورپىسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

③ زىيادە ئىستىپراغ (كۆپ مىقداردا قان يوقىلىش ، كۆپ قېي قىلىش ، كۆپ ئىچى سۇرۇش ، كۆپ تەرلەش ، سوغۇق ئۆتۈش) سەۋەبلىك تېنى ئاجىزلاپ كەتكەن ۋە ھەزىم قىلىشى بۇزۇلغان بىمارلارغا مائول لەھمى (ئەرق تارتىش ئارقىلىق تەييار قىلىنغان گۆش سۇيى) ، ئەرقى شىر (سۈت ئەرقى) ، مائۇل فەۋاكە (مېۋىلەرنىڭ سۇيى) ، خېمىر مەرۋايىت ، شەربىتى ئەۋرىشىم قاتارلىق ماغدۇر قوشقۇچى دورىلار ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ .

④ جىددىي كېسەللىكلەرنىڭ دەسلەپكى باسقۇچلىرىدا ، بىمارلارغا يەڭگىل ، يۇمشاق

غىزالار بېرىلىدۇ . قىزىتمىسى يۇقىرى بولسا ، ھەرگىز كۆچلۈك ، ياغلىق ، گۆشلۈك ، سۈتلۈك ، شېكەرلىك غىزالار بېرىلمەيدۇ ، كېسەللىك ئېغىرلىشىۋاتقان ۋاقىتلاردا ، بىمارلارغا ئاشقازان ، ئۆچەي ئارقىلىق ھەزىم قىلىنىدىغان غىزالارنى بەرمەي ، ئىمكانىيەت بولسا ، قان تومۇر ، تېرە ئاستى ياكى مۇسكۇللارغا سېلىنىدىغان ئوكۇل دورىلار ئارقىلىق قۇۋۋەتنى تولۇقلىغان ياخشى . بىمارنىڭ سوزۇلما كېسەللىكى بولۇپ ، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى ياخشى بولسا ، ئۇلارغا قۇۋۋەتلىك غىزالارنى تەرتىپلىك بېرىش كېرەك . ھەسەل سۈيى ، گۆش سۈيى شەربەتلىرى ۋە غىزالار ئەھۋالغا قاراپ تەدرىجىي ھالدا كۆپەيتىپ بېرىلسە بولىدۇ . بىمارلارنى ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشتا تۆۋەندىكى شەرتلەرگە رىئايە قىلىش لازىم .

ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاشتا ئالدى بىلەن بىمارنىڭ تەبئىتى ، كۈچ - قۇۋۋىتى ، كېسەللىكنىڭ ئېغىر - يەڭگىللىكى ۋە قىزىتمىسىنىڭ قايسى دەرىجىدە ئىكەنلىكىگە دىققەت قىلىش كېرەك . بىمارنىڭ كېسەللىكى 1 - باسقۇچ (دەسلەپكى ھالەت) ياكى تەرەققىي قىلىۋاتقان باسقۇچ (زامانى تەزايود)تا بولسا ، قۇۋۋەتلىك ، ئەمما ئاسان سىڭدىغان ، قىزىتمىنى پەسەيتىدىغان غىزالارنى بېرىش كېرەك . مەسىلەن ، ئازراق گۆش ئارىلاشتۇرۇلغان كۆكتاتلىق شوۋگۇرۇچ ، توخۇ گۆشى ، ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشى بېرىلىدۇ . كېسەللىك يۇقىرى باسقۇچقا كۆتۈرۈلگەندە كۆچلۈك ، ياغلىق غىزالارنى بېرىش قەتئىي چەكلىنىدۇ . بۇنداق ۋاقىتتا قىزىلگۈل ، رەيھان ، سەندەل ، پودىنىلەردىن چىقىرىلغان ئەرەقلەرگە ئازراق ئاق شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ . بۇ ئادەتتە «جۇللاپ» دەپ ئاتىلىدۇ . كېسەللىك ئېغىر ھەم قىزىتمىسى يۇقىرى بولسا ، بىمارغا سىركەنجىبىنگە ئازراق ئەرقى بېدىمىشكى ئارىلاشتۇرۇپ ، سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچكۈزۈش لازىم . كېسەللىك ئەھۋالى ئوتتۇرا ھال ھالەتتە بولسا ، بىمارغا مۆتىدىل ، يۇمشاق غىزالارنى بېرىش ، قىزىتمىسى يۇقىرى بولسا ئارپا ئېشى ، بىنەپشە شەربىتى ، ئەرقى كاسىنى بېرىش كېرەك . ئەگەر سەپرا زىيادىلىك ئالامەتلىرى كۆرۈلسە ، بىمارغا ئەينۈلا مۇرابباسى ، زىرىق شەربىتى ، ئاچچىق ئانار شەربەتلىرىنى بىدەمشكى ئەرقى بىلەن تەڭشەپ ئىچكۈزۈش كېرەك . قىزىتمىسى يۇقىرى بولغان كېسەللىكلەرگە ، قىزىتمىنى تېز پەسەيتىدىغان ۋە تەرلىتىدىغان بەك سوغۇق يېمەكلىك ۋە دورىلارنى ئالدىراپ بەرمەسلىك كېرەك . بولۇپمۇ قېرىلار ، بالىلارغا كۆچلۈك دورىلارنى بېرىپ قىزىتمىنى بىراقلا چۈشۈرۈۋېتىپ ، كۆپ تەرلىتىش ، سۈرگە دورىسى بېرىش خەتەرلىك . جىددىي ئېغىر كېسەللىكلەرگە دۇچار بولغان بىمارلار بەك ئۇسساپ كەتسە ، ئەرقى بېدىمىشكى ، ئەرقى كاسىنە ، ئەرقى نېلۇپەر ، ئەينۈلا ۋە تەمرى ھىندى سۈيى بېرىش كېرەك .

سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ، بىمارغا قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى سىڭدۈرۈشغا قاراپ بېرىپ ، بەدەننى كۆچلەندۈرۈش ئارقىلىق ساقىيىشىنى تېزلىتىشكە بولىدۇ . بەزى كېسەللىكلەرنى دورا بىلەن داۋالاشقا قارىغاندا ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى ياخشىراق بولىدۇ . بەزى بەدىنى ئاجىز بىمارلارنى قالايمىقان پەرھىز تۇتقۇزۇش ، قۇۋۋەتلىك ياخشى غىزالاردىن چەكلەشكە بولمايدۇ ، بولمىسا بىمارنىڭ تېنى

تېخىمۇ ئاجىزلاپ كېتىدۇ . پەرھىز تۇتۇلماي نامۇۋاپىق غىزالار قالايمىقان ئىستېمال قىلىنسا ، بەزى بىمارلارغا دەرھال زىيان قىلىپ ، خەتەرلىك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ . مەسىلەن ، ئاشقازان ، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى بارلار ياكى قورساق كېزىكى بولغانلارغا ئازراق ياخشىلىنىشتىن بۇرۇن قويۇق غىزا ، چوڭ جانىۋارلارنىڭ گۆشلىرى ، قوغۇن ، ئالما ، ئامۇت ، تۇرۇپ ، چامغۇر قاتارلىقلار بېرىلسە ، يارىلار تېشىلىپ كېتىشى مۇمكىن ، بۇنداقتا تۇيۇقسىز ئۆلۈم خەۋپىمۇ پەيدا بولىدۇ . بەزى بىمارلار ساقىيىپ بولغاندىن كېيىن ، يەنە بىر مەزگىل پەرھىز قائىدىلىرىگە رىئايە قىلماي ، نامۇۋاپىق غىزالىنىپ قالسا ، ئۇلاردا كېسەللىك قايتا قوزغىلىپ ئېغىرلىشىپ قېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ . بۇنداق بىمارلار ئوزۇقلىنىشقا ناھايىتى دىققەت قىلىشى لازىم . بەزى بىمارلارنىڭ ئىشتىهاسى تۇتۇلۇپ ، كۆڭلى غىزا تارتمىسا ، ئەمما بەدىنى ئاجىزلىشىۋاتقان بولسا ، ئۇلارنى ئىمكانىيەتنىڭ بارچە توغرا ئوزۇقلاندۇرۇپ تۇرۇش لازىم . بولۇپمۇ كىچىك بالىلار ، ياشانغان كىشىلەرنىڭ غىزا ئىستېمال قىلىشىنى خالىماسلىقىغا قارىماي ، ۋاقتىدا ئوزۇقلاندۇرۇپ تۇرۇش كېرەك . كېسەللىك سەۋەبى بىلەن ئورۇقلاپ ئاجىزلىشىپ كەتكەنلەرنى ھەر خىل ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەپ تۇرۇش زۆرۈر بولسىمۇ ، ئەمما ئاز - ئازدىن ، ۋاقتىدا ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك . كۆپ ئىستېمال قىلىپ ھەزىم قىلالماي قالسا ، كېسەللىك يەنە قوزغىلىپ قېلىشى مۇمكىن . بەزى بىمارلارنىڭ رايىغا ۋە نامۇۋاپىق تەلەپلىرىگە بەك بېرىلىپ كەتمەسلىك ، زۆرۈر بولغاندا قىسمەن مەجبۇرلاش چارىلىرىنىمۇ قوللىنىش كېرەك .

بىمارلارغا تۆۋەندىكىدەك شېپالىق غىزالارنى بېرىش كېرەك .

ئارپا ئېشى : بۇ ، قىزىتمىسى يۇقىرى بىمارلارغا بېرىلىدۇ (ئەمما ، ئاشقازان كېسەللىكى بار ، ئىچى سۇرۇپ تۇرغان ، قورسىقى مۇجۇپ ئاغرىۋاتقانلارغا بېرىلمەيدۇ) . بۇ غىزا قىزىتمىنى قايتۇرۇپ ، ئوسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلاش ئۇسۇلى : پوستى ئاقلانغان خامراق ئارپىدىن 60 گرام ئېلىپ ، سوغۇق سۇدا يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن ، 500 گرام سۇزۇك سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ ، يەنە يېرىم سائەت بوشراق ئۆرلىتىپ ، بىرئاز سوۋۇغاندىن كېيىن ، ئىككى قات داكىدىن ئوتكۇزۇپ ، سۈيىگە ئازراق لىمون ياكى ئاپېلسىن پوستى ياكى 4 ~ 5 دانە قارىئۆرۈك سېلىپ ، 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىچكۇزۇش كېرەك .

شوۋىگۈرۈچ : بۇ غىزا قىزىتمىسى يۇقىرى بىمارلارغا بېرىلىدۇ .

تەييارلاش ئۇسۇلى : 100 گرام گۈرۈچنى سوغۇق سۇدا يۇيۇپ تازىلاپ ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ ، پىشۇرۇپ ، ئوننىڭغا مۇۋاپىق تۇز سېلىپ ، بەش دانە ئەينۇلا ، مۇۋاپىق كۆك يۇمغاقسوت ۋە پالەك سېلىپ ، سۈيۇق قىلىپ تەييارلايمىز . (30 ~ 35 گرام ياغسىز گۆشنى بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ سېلىۋەتسەكمۇ بولىدۇ . قىزىتما پەسەيسە ، سۇيدۇك رەڭگى ئۆزگەرگەندىن كېيىن ، توخۇ گۆشى بېرىش ھەمدە توخۇ يېغى بىلەن سەۋزە توغراپ ئاش ئېتىپ ئاز - ئازدىن بېرىشكە بولىدۇ . بۇلار

قىزىتمىسى يۇقىرى ، كۆپ ئۇسسايدىغان بىمارلارغا بېرىلىدۇ . ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئەرقى كاسىنە ، ئەرقى لىمون ، ئەرقى سەندەل ، ئەرقى بېدىمىشكى ، ئانار شەربىتى (ئەرەق بىلەن تەڭشەلگەن) ، ئەينۈلا مۇرابباسى ، بېھى شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلسە بولىدۇ .

گۆش سۈيى : ياش پاقلان گۆشىنى ياغ ۋە سۆڭەكلىرىدىن ئاجرىتىپ ، يۇمشاق توغراپ ، خېمىرەدەك قىلىمىز . ئۇنىڭدىن كېيىن 500 گرام گۆشكە 2 لىتىر سوغۇق سۇ قوشۇپ ، گۆشنى ئۆلچەم بويىچە مۇجۇپ ئېزىمىز . گۆشنىڭ تەمى ، ئاقسىل مادداىلىرى سۇغا ئوبدان چىقىپ ، گۆش ئاق رەڭلىك پىسەپكە ئايلانغاندىن كېيىن ، گۆشنى ئېلىۋېتىپ ، سۈيىگە 5 گرام تۇز ، 12 گرام سوقۇلغان زىرە ، 10 گرام قارىمۇچ تالقىنىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، ئوتتا قويۇپ قاينىتىمىز . سۇ ئوبدان قاينىاپ قويۇق شورپىغا ئۆزگەرگەندىن كېيىن ، بىمارغا كۈندە 3 ～ 4 قېتىم 20 ～ 30 گرامدىن ئىچكۈزۈش كېرەك . بۇ خىل غىزا سوغۇقراق يەردە ساقلىنىدۇ . گۆش سۈيى بولسا ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلانغان ، كېسەللىكى ساقايغان ، ئاشقازىنى ناچار بىمارلارغا مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ .

ئۈيغۇر تېبابىتىدە ، جىگەر ، بۆرەك كېسەللىكى ، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى قاتارلىقلارغا دۇچار بولغان بىمارلارغا گۆش ، ياغ ، تۇخۇم ، ئالىي دەرىجىلىك ئۇندا تەييارلانغان غىزالار ھەمدە تۇزلۇق غىزالارنى بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ . ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارغا يېرىك ، ئاچچىق غىزالارنى ، قوغۇن ، ئالما ، ئامۇتلارنى بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ .دىئابىت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارغا شېكەر ، قەنت ، ناۋات ۋە تاتلىق مېۋىلەرنى بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ . نېرۋا كېسەللىكلىرىگە قارا چاي ، قەھۋە ۋە باشقا قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكنى بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ . مۇپاسىل ، نوقرەس كېسەللىكلىرىگە ياغ ۋە ئالىي دەرىجىلىك ئۇندا تەييارلانغان غىزالارنى ، گۈرۈچتە تەييارلانغان غىزالار ، تۇزلۇق غىزالارنى بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ . يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارغا گۆش ، ياغدا پىشۇرۇلغان غىزالار ، تۇزلۇق غىزالار ، ئاچچىق غىزالار ۋە قان بېسىمنى ئۆرلىتىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ .

بىمارلارنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا تۆۋەندىكى شەرتلەرگە رىئايە قىلىش كېرەك :

① بىمارلارنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا ، ئۇلارنىڭ ئوزۇقلىنىش ئادىتىگە دىققەت قىلىش كېرەك . غىزانى كۆپ ئىستېمال قىلدىغان ، تېنى چوڭ ئادەملەرگە كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ غىزانى بەك چەكلىمەسلىك لازىم .

② بەدىنى ئاجىز ، ئورۇق كىشىلەرگە بەك كۆپ پەرھىز قىلدۇرماسلىق ، غىزانى بەك چەكلىمەسلىك كېرەك . بۇنداق قىلغاندا بىمار ماغدۇرسىزلىنىپ كەتمەيدۇ .

③ غىزا بېرىشتە بىمارنىڭ تەلىپىنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق ئورۇنداشقا بولىدۇ . بىمارغا بەزى غىزالارنى خالىمىسا زورلىماسلىق ، زىيانلىق غىزالارنى تەلەپ قىلسا بەرمەسلىك ، بىمارنىڭ رايىغا بەك ئېتىبار بېرىپ كەتمەسلىك ، زۆرۈر بولغاندا

مەجبۇرلاش كېرەك .

④ قىزىتمىسى ئۆرلەپ تۇرغاندا غىزا بەرمەي تۇرۇپ ، قىزىتما چۇشكەندە ئاندىن بېرىش كېرەك . بىمارنىڭ ياش ، ئوتتۇرا ياش ۋە قېرىلىقىنىمۇ نەزەردە تۇتۇپ ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك . بىمار بەك كىچىك بالا ياكى بەك ياشانغان ئادەم بولسا تاماقتىن چەكلىمەسلىك ، ئۇنى زىيادە پەرھىز قىلدۇرماسلىق ، بىمارنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك .

2) **دورا بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى :** ئۇيغۇر تېبابىتىدە دورىلار ئىچكى تەرەپ-تىن ۋە سىرتقى تەرەپتىن دەپ ئىككى يول ئارقىلىق ئىشلىتىلىدۇ . ئىچكى تەرەپتىن دورا ئىشلىتىشتە ، تۆۋەندىكى تۆت مەقسەت نەزەردە تۇتۇلىدۇ :

(1) تەنقىيە قىلىش ئۇسۇلى : بۇنىڭدا بەدەننى ياكى مەلۇم ئەزانى كېسەللەندۇرگەن ماددىنى بەدەندىن ياكى شۇ ئەزادىن تازىلاپ چىقىرىپ ، توسالغۇلارنى ئېچىش ئۇچۇن شۇنىڭغا مۇناسىپ دورىلارنى ئىچكۇزۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ . بۇ ئۇسۇلدا كېسەللىككە سەۋەب بولغان ھەر خىل ناچار خىلىت ۋە باشقا نەرسىلەر پىشۇرغۇچى ، سۇرگۈچى دورىلار ئارقىلىق يۇمشىتىپ پىشۇرۇلغاندىن كېيىن ، ئۇچەي يولى ، سۇيدۇك يولى ياكى قەي ، خەپرۇك ، تەر ۋە باشقىلار ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەن ياكى كېسەللەنگە ئەزادىن سۇرۇپ چىقىرىلىدۇ . بۇنىڭ رولى داۋالاشتا مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ .

(2) تۇتۇپ قېلىش ئۇسۇلى : بۇ بەدەننىڭ فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلىرى ئۇچۇن زۆرۇر بولغان ھەر خىل ماددىلارنى بەدەندىن كۆپلەپ چىقىرىۋەتمەي تۇتۇپ قېلىشنى كۆرسىتىدۇ . چۇنكى ، ئادەم كېسەللەنگەندە بەدەننىڭ تەبىئىي تۇتۇپ تۇرۇش كۇچى (تۇتۇش قۇۋۋىتى ، قورۇغۇچى قۇۋۋەت) بۇزۇلۇپ ، بەدەندىكى تەبىئىي سۇيۇقلۇقلار ۋە ھەر خىل ئىچكى بەزلەر ئىشلەپچىقارغان سۇيۇقلۇقلار بەدەندىن كۆپلەپ چىقىپ كېتىدۇ ، بۇنداق ئەھۋال سالامەتلىك ئۇچۇن ئىنتايىن زىيانلىق . مەسىلەن ، ئىچى سۇرۇپ كېتىش ، قاناش ، قۇسۇش ، كۆپ تەرلەش ، شۆلگەي كۆپ ئېقىش ، داۋاملىق بەلغەم تۇكۇرۇش ، كۆپ ئېھتىلام بولۇش ، مەنىي ئېقىپ تۇرۇش ، ئاق خۇن كۆپ كېلىش ، كۆز ياشاڭغۇراش ، شېكەر سىيىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ھەرقايسى مۇناسىپ ئەزالارنىڭ ياكى ئومۇمىي بەدەننىڭ تەبىئىي خىزمىتى تۇرلۇك كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئامىللار تەرىپىدىن بۇزۇپ تاشلىنىشى ، شۇنىڭدەك بەدەننىڭ تۇتۇپ تۇرۇش ئىقتىدارىنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ . شۇنىڭ ئۇچۇن ، ھەر خىل تۇنقۇچى ۋە قورۇغۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە دورىلارنى ئىشلىتىپ ، مەزكۇر ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشىنى تىز-گىنلەش بىلەن بىللە بەدەننىڭ تۇتۇش ، ساقلاش كۇچىنى ئاشۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ . بۇ تۇتۇپ قېلىش ئۇسۇلى دەپمۇ ئاتىلىدۇ .

(3) بوشىتىش ، يىرىكلەشتۇرۇش ۋە چىڭىتىش ئۇسۇلى : بەدەن تېرىلىرى ، ئىچكى ئەزالارنىڭ مۇسكۇل ، پەي ، شىللىق پەردىلىرى (جۇملىدىن ، قان تومۇرلارنىڭ ئىچكى دىۋارى) ئۆزىنىڭ نورمال سىلىقلىقى ، ئەۋرىشىملىكىنى يوقىتىپ ، يىرىكلىشىپ قوتۇر-لاشسا ياكى قېتىشىقا باشلىسا ، ئۆز ۋاقتىدا سىلىقلاشتۇرۇغۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلار

(مۇلەييىنلەر) ئىشلىتىلىدۇ . بۇ ئۇسۇل يۇمشىتىش ، بوشىتىش ئۇسۇلى دەپ ئاتىلىدۇ . بۇنىڭ ئەكسىچە ، مەزكۇر ئەزالارنىڭ نورمال ھالىتى ئۆزگىرىپ بەك سىلىقلىشىپ ياكى بوشاپ كېتىپ ، نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتسە ، چىڭىتقۇچى ، يېرىكلەشتۇرگۇچى (موخەششش) دورىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ .

(4) مىزاجنى تەڭشەش ئۇسۇلى : بۇنىڭدا يۇقىرىدا بايان قىلىنغان قارىمۇقارشى چارە ۋە دورىلار بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى بويىچە مىزاجنى ياخشىلاشقا چارە قىلىنىدۇ .

سىرتىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش : ① سىرتتىن دورا سۈرتۈش ، ياغلاش ، زىماد قىلىش ، مەلھەم تېڭىش ، ئىسسىق ياكى سوغۇق ئۆتكۈزۈش ، ھەمەل قىلىش ۋە سىرتىدىن ياللۇغ قايتۇرغۇچى ، ئاغرىق پەسەيتكۈچى ، ئىششىق ياندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش ؛ ② مەڭ ، قاداق ۋە ھەر خىل ئۆسىملەرنى كۆيدۈرىدىغان ، ئېرىتىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش ؛ ③ ھەر خىل جاراھەت ، يارا ۋە زەخىملەرگە گۆش ئوندۇرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش ، يېرىكلەپ كىچىكلەپ كەتكەن ئەزالارغا چوڭايتقۇچى دورىلارنى سۈرتۈش ، شۇنىڭدەك فىزىكىلىق داۋالاش ، كۇن نۇرىغا قاقلاش ، قۇمغا كۆمۈش ، ئارىشاڭ ۋە بۇلاقلاردا يۇيۇندۇرۇش ، تۇتۇش ، ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش .

بىمارلارغا دورا ئىشلەتكەندە تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش كېرەك .

(1) بىمارغا دورا ۋە باشقا داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىش ئالدىدا كېسەللىك سەۋەبى ۋە ئالامەتلىرىنى ئەتراپلىق ئىگىلەپ ، دىئاگنوزى (تەشخىسى) مۇقىملاشتۇرۇلغاندىن كېيىن ، قانداق دورىلارنى قانداق ئىشلىتىشنىڭ ئۇسۇلىنى بېكىتىش كېرەك . بولۇپمۇ كېسەللىك مىزاج بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولغان كېسەللىكمۇ - ئەمەس ؟ مىزاج بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولغان كېسەللىك بولسا ، ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولغانمۇ ياكى ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولغانمۇ ، بۇ ، مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ قايسى كاتېگورىيىسىگە كىرىدۇ ، دېگەنلەرنى ياخشى بىلىش لازىم . كېسەللىك ئاناتومىيىلىك ئۆزگىرىشتىن بولغانمۇ ، ئورگانىك كېسەللىك ياكى پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى خاراكتېرلىك كېسەللىكمۇ ؟ ئۇنى پەيدا قىلغان سەۋەبلەر ئىچكى سەۋەبمۇ ياكى تاشقى سەۋەبمۇ ، يىراق سەۋەبمۇ ياكى يېقىن سەۋەبمۇ ، جىسمانىي سەۋەبمۇ ياكى روھىي سەۋەبمۇ ؟ دېگەنلەرنى ئوبدان تەكشۈرۈپ بىلگەندىن كېيىن ، ئۇنىڭغا قارىتا مۇۋاپىق ئۇسۇل - چارىلەرنى بەلگىلەپ چىقىش لازىم . بۇ ، بىرىنچى شەرت ھېسابلىنىدۇ .

(2) داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى ياخشى تاللاش ، بىمارغا ئىسسىقلىق ، سوغۇقلۇق ، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق خۇسۇسىيەتلىك دورىلار كېرەكمۇ ياكى تەڭشىگۈچى دورا ياكى سۈرۈپ چىقارغۇچى ، كۇچەيتكۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەكمۇ ؟ بۇلارنى بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىغا قاراپ دىققەت بىلەن تاللىۋېلىش لازىم . ھەربىر كەيپىياتتىكى دورىلارنىڭ تەسىر دەرىجىسىنى ، مەسىلەن ، بىرىنچى دەرىجىلىكمۇ ياكى ئىككىنچى دەرىجىلىكمۇ ؟ بۇلارنى ئايرىپ دورا مىقدارىنى بېكىتىش ، يەنى بىمارنىڭ بەدىنى ۋە ئايرىم ئەزالىرىنىڭ تەبىئىتى ، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى ۋە ئەسلىي مىزاجى ، يېشى ، جىنسى ، كەسپى ، ئادىتى ، ئورۇق - سېمىزلىكى ،

كۈچ - قۇۋۈتى ، داۋالىنىۋاتقان پەسلى ، مىللىتى ، يۇرتى قاتارلىق ئەھۋاللارغا قاراپ ، دورا مىقدارى (كۈنلۈك ۋە بىر ۋاخلىق ئۆلچىمى ، بىر كۈنلۈك ئىستېمال مىقدارى) بەلگىلىنىدۇ . بۇنىڭدا ئاۋۋال ئەزانىڭ تەبىئىتى نەزەردە تۇتۇلىدۇ . ئەزانىڭ تەبىئىتى دېگەندە ، كېسەللەنگەن ئەزانىڭ مىزاجى ، ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشى ، ئورنى ، قۇۋۈتى نەزەردە تۇتۇلىدۇ . ئەزانىڭ مىزاجى دېگەندە ، پەيدا بولغان شۇ ئەزاغا مەخسۇس بولغان ئالاھىدىلىك ، مەسىلەن ، مېڭىنىڭ ئەسلىي مىزاجى سوغۇق ھېسابلىنىدىغانلىقى ئۈچۈن ، ئەگەر مېڭىدە ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىك كېسەللىك پەيدا بولسا ، ئۇنىڭغا دەرھال سوغۇق-لۇق يەتكۈزۈش ئۈچۈن تىرىشىش لازىم . بۇنىڭغا ئىشلىتىلىدىغان دورىنىڭ مىقدارى ۋە سۈپىتىنى بىرئاز كۆپەيتىش كېرەك . ئەگەر كېسەللەنگەن ئەزانىڭ ئەسلىي مىزاجى ئىسسىق بولۇپ ، يەنە ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىك كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا ، ئۇنىڭغا سوغۇقلۇقنى بىرئاز تۆۋەنرەك دەرىجىدە قىلىشقىمۇ بولىدۇ .

(3) كېسەل ئەزانىڭ ئەسلىي تۈزۈلۈشىگە قارىلىدۇ . كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزانىڭ ئەسلىي تۈزۈلۈشى يۇمشاق ۋە بۇلۇتسىمان بولسا ، مەسىلەن ، ئۆپكىگە ئوخشاش سوزۇلۇشچان كانال ئەزا بولسا (مەسىلەن ، قان تومۇر ، ئۈچەيدەك ئەزالارغا) ، تەسىر كۈچى ئاجىز ، مىقدارى ئازراق دورا ئىشلىتىش كېرەك . كېسەللەنگەن ئەزانىڭ تۈزۈلۈ-شى چىڭ ۋە قاتتىقراق بولسا (بۆرەككە ئوخشاش) ياكى تاشقى يۈزى قىلىن ۋە چىڭ بولسا (مەسىلەن ، تېرە ۋە پۈت - قول پەيلىرىگە ئوخشاش) ، ئۇلارغا تەسىرى كۈچلۈك-رەك ، مىقدارى كۆپرەك دورىلارنى بېرىش لازىم . ئەگەر ئەزانىڭ قاتتىق - يۇمشاقلىقى ئوتتۇرھال بولسا ، دورىلار ئەھۋالغا قاراپ نورمال بېرىلىدۇ .

(4) كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزانىڭ ئورنى دورىنىڭ ئۆتۈش يولىدا بولسا (مەسە-لەن ، ئېغىز ، قىزىلئۆڭگەچ ، ئاشقازانغا ئوخشاش) ، ئۇنىڭغىمۇ تەڭشىگۈچى دورا ئىش-لىتىش لازىم . دورىلار بىۋاستە تېگىپ ئۆتىدىغان يۇقىرىقىدەك ئورۇنلارغا بەك ئېچىش-تۇرىدىغان ، غىدىقلايدىغان ، يالىلۇغ پەيدا قىلىدىغان ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك ، كېسەللىك ئاشقازان - ئۈچەيلەردىن يىراق جايدا بولۇپ ، دورىلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشى قىيىنراق بولسا (مەسىلەن ، سۈيدۇك خالتىسى ، بالىياتقۇ ۋە پۈت - قول بوغۇملىرى قاتارلىق) ، بۇلارغا مىقدار ۋە سۈپىتى جەھەتتىن قۇۋۈتلىكرەك دورىلارنى ئىشلىتىش ، داۋالاش ۋاقتىنىمۇ ئۇزاقراق قىلىش كېرەك .

(5) ئەزالارنىڭ پائالىيىتىگە ۋە تەبىئىي خۇسۇسىيەتلىرىگىمۇ قاراش كېرەك . ئەگەر كېسەل بولغان ئەزا يۈرەك ، مېڭە ، ئۆپكە ، جىگەر ۋە بۆرەككە ئوخشاش داۋاملىق خىزمەت ئىشلەپ تۇرىدىغان ئەزالار بولسا ، ئۇلارنى دورىلار بىلەن داۋالاشتا ناھايىتى ئېھتىيات قىلىش كېرەك . بۇنداق ئەزالارغا كۈچلۈك ۋە ئۆتكۈر دورىلارنى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش ، ئىمكانقەدەر مۆتىدىل دورىلارنى ئىشلىتىپ كۆرۈش ، ئەگەر كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە ، ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك . چۈنكى ، بۇ ئەزالارنىڭ دورىدىن تەسىرلىنىشى تېز بولىدۇ . بۇ ئەزالارنى داۋالىغاندا ، ھەمىشە ئۇلار-نىڭ كۈچ - قۇۋۈتىلىرىنى ساقلاپ قېلىشنى نەزەردە تۇتۇپ ، خۇش پۇراق ۋە قابىز

دورىلارنى ئىشلىتىش ، ئىمكانىقەدەر بوشاشتۇرغۇچى مۇخەددىرات (ناركوز) دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك . توقۇلما ۋە شىللىق پەردىلەرنى بۇزىدىغان ياكى كۆيدۈرىدىغان دورىلارنى ، مەسىلەن ، زەنكار ، سەنگىيا ، كۆكتاش ، ھاك ، شاخار قاتارلىقلارنى ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتمەسلىك كېرەك . كۆز ، قۇلاق ، بۇرۇن ، ئاشقازان ئېغىزى قاتارلىق سەزگۈرلۈكى يۇقىرى ئەزالارغا بەك ئۆتكۈر ، بەك ئاچچىق ، غىدىقلىغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم . بۇ ئەزالاردىكى كېسەللىك مادداىلىرىنى بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىش-قا توغرا كەلسە ، يەڭگىل سۈرۈپ چىقىرىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ ، ئارىلاپ - ئارىلاپ ئىشلىتىش ، ئۆتكۈر سۈرگە دورىلىرىنى بىر قېتىمدىلا ئىشلەتمەسلىك كېرەك .

(6) ئالدى بىلەن كېسەللىكنىڭ ئېغىر - يەڭگىللىكىنى ئىنچىكە كۆزىتىش كېرەك . ئەگەر كېسەللىك يەڭگىل بولسا بۇنىڭغا يەڭگىل دورا ئىشلىتىش ، كېسەللىك ئېغىر بولسا كۈچلۈك دورا ئىشلىتىش كېرەك . لېكىن ، ئىنچىكە ، ئېغىر كېسەللىكلەر-نى داۋالاشتا ، بىمارغا كۈچلۈك دورا ئىشلىتىشتىن قورقۇپ ، «تەبىئەت» كە تايىنىشنى كۈتۈپ ، داۋالاش ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈۋەتمەسلىك كېرەك . بىمارنى ئەتراپلىق كۆزىتىپ ، بىمارنى كۈچ - قۇۋۋىتى بار ۋاقتىدا تېزرەك داۋالاش كېرەك . ھەرقانداق كېسەللىك داۋالاش جەريانىدا جىددىي خاراكتېرلىك سوزۇلما خاراكتېرلىككە ، بەزى سوزۇلما كې-سەللىكلەر ئۇشتۇمتۇت جىددىي خاراكتېرلىككە ئۆزگىرىپ قالىدۇ . بۇنداق ئەھۋالدا ئۆزگىرىشلەرگە قاراپ ، دورا ۋە باشقا داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ . چۈنكى ، بىمارنىڭ تەبىئىي كۈچ - قۇۋۋىتى قانچە ئۇزۇن ساقلانسا ، داۋالاش پۈرسىتىمۇ شۇنچە ياخشى بولىدۇ . كېسەللىكنى داۋالاشتا بىمارنىڭ كەسپى ، ئادىتى ، يېشى ، جىنسى ، جىسمانىي ئەمگەك ياكى ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش ئەھۋالى ، مۇھىتى ، يۇرتى ، مىللىتى قاتارلىقلارنىمۇ نەزەردە تۇتۇپ داۋالاش ئۇسۇلىنى بەلگىلەش لازىم . ياش ۋاقتى-دىن باشلاپ ھاراق ئىچىپ ، تاماكا چېكىپ ئادەتلەنگەن كىشىلەرگە ، بۇ ئادەتنى بىر قېتىمدىلا چەكلىگىلى بولمايدۇ . ئادەتلەنگەن غىزالىرىنىمۇ مۇۋاپىق بېرىپ تۇرۇش كېرەك . ئىياللارنىڭ بەدەن تۈزۈلۈشى ، پسىخولوگىيىلىك خۇسۇسىيەتلىرى ئەلۋەتتە ئەرلەرگە ئوخشاش بولمايدۇ . ئىياللار جىسمانىي جەھەتتە ئاجىز ، ئەمما سېزىمچانلىقى كۈچلۈك ، مىزاجى سوغۇقچان كېلىدۇ . بۇلارغا دورا بەلگىلەشتە ، ئەسلىي مىزاجىغا قاراپ دورا بېرىلىدۇ . جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلارغا سان ۋە كەيپىيات جەھەتتە كۈچلۈكرەك دورىلار بېرىلىدۇ . كۈچلۈك ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلارغا مۆتىدىل دورىلار بېرىلىدۇ .

دورا ئىستېمال قىلىشتا تۆۋەندىكى تەرتىپلەرگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك .

(1) كېسەللەنگەن ھەربىر ئەزانىڭ تۈزۈلۈشى ۋە مىزاجىغا قاراپ ، شۇ ئەزاغا مەخسۇس تاللانما تەسىرگە ئىگە دورىلارنى ئىشلىتىش لازىملىقىنى يۇقىرىدا بايان قىلغا-نىدۇق . مەسىلەن ، كۆز ، قۇلاق ، بۇرۇن ، ئېغىز ، گال ياللۇغلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ھەببى قوقيا ، ئىتىرىفىل كەشنىز ، ھەببى شەبيار ، ھەببى بىنەپشە ، ھەببە زەھەب ، ھەببە ئايارەج ، مەجۇنى نوجاھ قاتارلىق دورىلار كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ . بۇ دورىلار يۇقىرىقى

ئەزالارغا مەخسۇس تاللىغۇچى تەسىر كۆرسىتىدۇ ، ئەمما بۇ دورىلارنى ئاشقازان ۋە ئۇچەي يارىسى ، نوۋاسىر كېسەللىكى بارلارغا بېرىشكە بولمايدۇ . بېرىشكە توغرا كەلسە ، قوشۇمچە تۇزەتكۈچى دورىلار قوشۇلۇپ بېرىلىدۇ . يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ، بىمارغا شەربىتى ئەۋرىشىم ، خېمىر گاۋزىبان ئەنبەرى ، خېمىرى سەندەل ، خېمىرى مەرۋايىت ، مۇپەررىھى ئەۋرىشىم ، داۋائىل مىشكى ، جاۋارىش ئامىلە ، نۇشدارى لولوۋى ۋە باشقا مۇناسىپ دورىلار بېرىلىدۇ . ئۆپكە ، جىگەر ، تال ، ئاشقازان ئاستى بېزى ، ئاشقازان ، ئۇچەي ، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ، بىمارغا مەخسۇس تاللانما تەسىرگە ئىگە ۋە باشقا بىر ئەزانىڭ كېسەللىكىنى قوزغىمايدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك .

(2) دورىلارنىڭ تېزرەك تەسىر كۆرسىتىشىنى تەلەپ قىلىدىغان كېسەللىكلەر ، مەسىلەن ، قاناش ، قان قۇسۇش ، قان تۈكۈرۈش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ، بىمارغا كۆپىنچە قاينىتمىلار ، كاشكاپلار ، سوپۇپلار ، قۇرسلار بېرىلىدۇ . سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ، مەسىلەن ، سەرئى ، پالەچ ، مۇپاسىل ، بوۋاسىر قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن بىمارغا مەجۇن ، جاۋارىش دورىلار بېرىلىدۇ .

(3) دورىلارنى ئەزالارنىڭ ئورۇنلىشىشىغا قاراپ ئىشلىتىش لازىم . ئاشقازان ، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي ، ئىنچىكە ئۇچەي كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن بىمارغا دورا ئىشلىتىش كېرەك ، يۇقىرىقى ئەزالار ئاستىدىكى چوڭ ئۇچەي ، توغرا ئۇچەي (كۆتەن) قاتارلىق ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ، ئارقا تەرەت يولىدىن كېلىزىم ئارقىلىق دورا يەتكۈزۈلسە ، بۇنىڭ ئۈنۈمى ناھايىتى تېز بولىدۇ .

(4) كېسەللىكلەرنىڭ دەۋر ۋە باسقۇچلىرىدىكى جەريانلارغا دىققەت قىلىپ ، ھەر بىر باسقۇچقا قارىتا ئۆزىگە مۇناسىپ داۋالاش ، پەرۋىش قىلىش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش كېرەك . يۇقىرىدا بايان قىلغىنىمىزدەك ، كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى باسقۇچى ، تەرەققىي قىلىش باسقۇچى ، توختاش باسقۇچى ، قايتىش باسقۇچى ، ساقىيىش باسقۇچى ياكى ئېغىرلىشىش ، ئۆلۈم گىردابىغا بېرىپ قېلىش باسقۇچلىرىدىن ئىبارەت باسقۇچلىرى بولىدۇ . ① كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا (يەنى ئالامەتلىرىدە بەك جىددىيلىك كۆرۈلمىگەن چاغلاردا) ، ئېغىرلىشىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ، جىددىي داۋالاش ئېلىپ بېرىلىپ ، كېسەللىك كونترول قىلىنسا ، بۇنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ . چۈنكى ، بۇ چاغدا بىمارنىڭ كۈچ - قۇۋۋىتى ياخشى بولۇپ ، كۈچلۈك دورىلارنى ئەزالىرى قوبۇل قىلالايدۇ . ② كېسەللىكنىڭ قەدەممۇقەدەم ، كۈندىن - كۈنگە ئېغىرلىشىش باسقۇچى ، بىرىنچى باسقۇچتا ساقايماي ، ئېغىرلىشىش باسقۇچىغا ئۆتۈپ ئەھۋال جىددىيلەشكەندە ، ئەگەر كېسەللىك ماددىلىق بولسا ، بىمارغا «مۇنزىچ» بېرىمىز ، دەپ ۋاقتىنى ئۆتكۈزمەستىن ، دەرھال ماددىنى تازىلاش دورىسى بېرىش لازىم . مەسىلەن ، ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە) دە ئۆپكە ياللۇغلانغان سەۋەبلىك ئۆپكىدە ۋە ئۆپكىنىڭ تەسىرىدە يۇرەكتە قان قايغان ياكى ئومۇمىي بەدەندە زەھەرلىك سۇيۇقلۇقلار كۆپىيىپ توشۇپ قېلىش ئەھۋالى پەيدا بولغان بولسا ، بىماردىن دەرھال ئاز مىقداردا قان ئېلىش ياكى

خىلىتقا قاراپ چاقىرغۇچى ، سۈرگۈنچى ، يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ۋاقتىدا بېرىش لازىم . بۇ ۋاقىتتا ، ئېھتىياج بىلەن جىددىي تەدبىر قوللىنىپ ، بىمارنى تېز قۇتقۇزۇش لازىم . ③ بىمار بىر خىل ھالەتتە تۇرغان ۋاقتىدا جىددىي داۋالاش تەدبىرلىرىنى توختاتماسلىق ، بىمارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ، ئۇيقۇسى ، روھىي ھالىتى ، ھارارىتى ، نەپەسلىنىش ئەھۋالى ، تەرتىپ قاتارلىقلارغىمۇ دىققەت قىلىپ تۇرۇش لازىم . ئەگەر بىماردا يۇقىملىنىش ياكى يۇرەك ھەرىكىتى ئاجىزلىشىش ، ھوشسىزلىنىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە ، بىمارغا دەرھال خىمىر مەرۋايىت ، خىمىر گاۋزىبان ئەنبىرى بېرىش ، ئىپار ، ئەنبەرلەرنى پۈرتىش ئارقىلىق يۇرەك ھەرىكىتىنى دەرھال ئەسلىگە كەلتۈرۈش كېرەك . ئەگەر جىددىي يۇقۇملىنىپ ، قىزىتمىسى تېز ئۆرلەپ ، ئىچكى ئەزالىرىدا يالىلۇغلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە ، تېز قۇتقۇزغۇچى ھازىرقى زامان تېببابەت (غەرب تېببابىتى) دورىلىرىنى ئىشلىتىش لازىم . ④ بىمار تەدرىجىي ياخشىلىنىشقا باشلىغاندا ، كۈچلۈك دورىلارنى ئازايتىش ، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش ۋە ئوزۇقلۇق تولۇقلاش مەقسىتىدە گۆش سۈيى ، ھەسەل سۈيى ، ئامىلە نۇشدارى ، گۈلقەنت ، مۇراببا قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش لازىم . لېكىن ، ئۇچەي كېزىكى ، ئەسۇلۇك كېزىك ، ئۆپكە يالىلۇغى ، كۆكرەك پەردە يالىلۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىپ ، يېڭىلا ساقايغانلارنىڭ ئىشتىھاسى بەك ئېچىلىپ قالغاندىمۇ ، ئۇلارغا يەنە بىر مەزگىل غىزالارنى كۆپ بەرمەسلىك ، بەك كۈچلۈك غىزالارنى ۋاقىتلىق چەكلەپ تۇرۇپ ، بىر مەزگىل مۆتىدىل ئوزۇقلۇقلارنى بېرىش لازىم . ⑤ نۇقتىلىق كۆزىتىپ داۋالاۋاتقان بىمارلاردا ئىككىنچى بىر خىل كېسەللىك ئەگىشىپ كەلسە ، ئالدى بىلەن دەسلەپكى كېسەللىكنى داۋالاپ ، ئاندىن كېيىنكى كېسەللىكنى داۋالاش لازىم . مەسىلەن ، يالىلۇغلىنىشنىڭ يىرىڭلىق جاراھەتكە ئۆزگىرىش ئېھتىمالى بولسا ، ئالدى بىلەن يالىلۇغلىنىشنىڭ داۋاسىنى بۇرۇن قىلىش كېرەك . بەزى مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كېسەللىك ئالامەتلىرى ئەسلىي كېسەللىك ئالامىتىدىن روشەنرەك ئىپادىلىنىدۇ . كېسەللىكنىڭ ئۆزىدىن ئۇنىڭ ئالامەتلىرىلا بىمارنى كۆپ ئازابلايدۇ . بەزىدە كېسەللىك ئالامىتىلا بىمارنى خەتەرگە ئېلىپ بارىدۇ . بۇنداق ئەھۋالدا ، ئالدى بىلەن جىددىي ئالامەتلەرنى يېنىكلىتىشكە چارە قىلىش كېرەك . لېكىن ، ئالامەتنى ئەسلىي كېسەللىك دەپ تونۇپ قالماسلىق كېرەك . مەسىلەن ، بىمارنىڭ ئىچكى ئەزالىرى زەخىملىنىپ قاتتىق ئاغرىغاندا بىمارنى تاقەتسىزلىنىش ، ھوشسىزلىنىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ . بۇنداق ۋاقىتتا ، شۇ ئالامەتنى (ئاغرىقنى) پەسەيتىش لازىم . بەزى كېسەللىكلەردە ئالامەتنى داۋالاش ئەسلىي كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ . مەسىلەن ، ئۆپكە ، كاناي يالىلۇغىدا ئۇنىڭ ئالامىتى بولغان يۆتەلنى داۋالاش ، يالىلۇغنىڭ تېزرەك ياخشى بولۇشىغا تۈرتكە بولىدۇ . يۆتەل داۋام قىلسا يالىلۇغنى كۈچەيتىۋېتىدۇ . لېكىن ، كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يوقىتىپ قويۇپ ياكى كېسەللىك ئىزىنى ئۆچۈرۈپ قويۇپ ، تاپالماي قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم . ئەسلىي كېسەللىك بىلەن ئالامەتلەرنىڭ پەرقىنى توغرا چۈشىنىش لازىم . داۋالاشتىكى خاتالىق ئالامەت بىلەن ئەسلىي كېسەللىكنى پەرق قىلالماسلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ .

بۇنىڭ بىلەن بىمارنى خاتا داۋالاپ ، خەتەرلىك ئاقىۋەتلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا ياكى يېنىك كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلىشىپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ .

7 ـ پەسىل تېۋىپلار بىمارلارنى داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

(1) بىمارنىڭ مىزاجىدا ئازراق ئۆزگىرىش بولسا ، ئۇنىڭغا تەسىرى كۈچلۈك دورا ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەندۈرمەسلىك ، چۈنكى ئادەتتىكى ئۆزگىرىشلەرگە قارىتا دورا ئىستېمال قىلىپ ئادەتلەنگەندە ، تەبىئەت ئۇنىڭغا ماسلىشىپ قالىدۇ . شۇنىڭ بىلەن ئۆز خىزمىتىنى ئادا قىلالمايدۇ ھەم دورىغا ئادەتلىنىپ قالىدۇ . نەتىجىدە ، مىزاج ناچارلىشىپ ، تەبىئەتنىڭ كېسەللىككە قارشى كۈچى تۆۋەنلەپ ، بەدەندە كېسەللىك ماددىسى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەيدۇ .

(2) ئىمكانقەدەر سۈرگەچى قوشۇمچە دورىلارنى كۆپ ئىشلىتىشنى ئادەت قىلىۋالماسلىق لازىم . بۇ مىزاجنى ياخشىلاشقا زىيانلىق .

(3) داۋالاشتا دەسلەپ ئادەتتىكى دورىلارنى ۋە ئاسان چارىلەرنى قوللىنىش ، ئادەتتىكى دورىلار بىلەن ھەل بولمىغاندا ، ئوتتۇراھالدىن كۈچلۈكرەك دورىلارنى ، ئۇنىڭ بىلەنمۇ ھەل بولمىغاندا ، كۈچلۈك تەسىر قىلىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم . چۈنكى ، دورا ئىنسان تەبىئىتىگە يات ھەم زىيانلىق نەرسە ، شۇنداقلا بەدەنگە نىسبەتەن كۈچلۈك دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرى كۈچسىز دورىلاردىن زىيادە بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، تەدرىجىي ھالدا كۈچلۈك دورىلارغا ئۆتۈش زۆرۈر . پەۋقۇلئاددە ئېغىر كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ، بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى جىددىي تۆۋەنلەپ كەتكەندە ، ئادەتتىكى دورىلار تەسىر قىلىپ بولغۇچە ھاياتقا خەۋپ يېتىش ئېھتىمالى بولىدۇ . شۇڭا ، دەرھال ئەھۋالغا قاراپ بىراقلا كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ . بۇنى پىشقەدەم ھەكىملەر بەلگىلىشى لازىم .

(4) بىمارلار ئۆز ـ ئۆزىگە مەلۇم دورىنى پايدا قىلىدۇ ، دەپ تەلەپ قىلغان ئەھۋال ئاستىدا دېئاگنوزنى مۇقىم قىلماي تۇرۇپ دورا بەرمەسلىك لازىم . يەنە پايدىلىق دەپ قارىغان مەلۇم بىر خىل دورىنى بىمارغا داۋاملىق ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەندۈرۈپ قويماسلىق ، ئۇنى مىزاج ، تەبىئەت ، ھاۋا كىلىماتى ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا ماسلاشتۇرۇپ يۆتكەپ تۇرۇش لازىم .

(5) سوغۇق ، ئىسسىق پەسىللەردە كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك ، بىمارغا تەۋەككۈلچىلىك بىلەن دورا ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم . بۇنىڭ خەۋپى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ .

(6) بىمارنى ئىمكانقەدەر پەرھىز قىلىش ئۇسۇلى بويىچە داۋالاشقا ئادەتلەندۈرۈش لازىم . مىزاج ئۆزگىرىشىگە قاراپلا دورا ئىشلىتىشكە ئالدىراپ كەتمەي ، غىزالار ئارقىلىق داۋالاپ ئونۇم بولغاندا ، ئاندىن تۆۋەن دەرىجىلىك دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم .

(7) كېسەللىككە دىئاگنوز قويۇشتا، بىمارنىڭ مىزاجىنىڭ قانداقلىقىنى، كېسەللىكنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاش كېرەك، بۇنى بىلىش قىيىن بولغاندا، بىمارغا دورا ئىشلىتىپ، يەنى ئاۋۋال تەسىرى ئاجىزراق دورا ئىشلىتىپ سىناق قىلىش، ھەرگىز تەسىرى كۈچلۈك ھەم زەھەرلىك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ئەگەر تەسىرى كۈچلۈك دورىلار زىيان قىلىپ قالسا، بىمارنى خەتەرلىك ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. يۇقىرىقىدىن باشقا، يەنە دورىلارنىڭ قوشۇمچە تەسىرىنىڭ تېۋىپلارنى ئېزىقتۇرۇشىدىن ساقلىنىش لازىم. مەسىلەن، سوغۇق سۇنىڭ ئەسلىي تەبىئىتى سوغۇق، خۇسۇسىيىتى سۇۋۇتۇش، لېكىن قوشۇمچە خۇسۇسىيىتى قىزىتىشتۇر. چۈنكى، سۇ سىرتقى تەرەپنى قورۇپ، ھارارەتنى چىققىلى قويماي، تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېتىپ سۇۋۇتۇپ، ئىچكى تەرەپكە يىغىش بىلەن قىزىتىدۇ، مانا بۇ قوشۇمچە تەسىر ھېسابلىنىدۇ. سۇقمونىيانى مىسالغا ئالساق، ئۇنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق بولغانلىقى ئۈچۈن قىزىتىش، قوشۇمچە تەسىرى سۇۋۇتۇشتۇر. چۈنكى، قىزىتقۇچى ئامىل بولسا سەپرانى سۇۋۇتىدۇ. تەجرىبە قىلماقچى بولغان دورىنىڭ ئەسلىي تەسىرىگە ئېتىبار بەرمەي، قوشۇمچە تەسىرىگە قاراپ ئېزىپ كېتىپ، يامان ئاقىۋەتلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

(8) بىر كىشىدە بىرقانچە خىل كېسەللىك بىرلا ۋاقىتتا پەيدا بولۇپ، قايسى كېسەللىكنى بۇرۇن داۋالاشنى بىلەلمەي قالغاندا، تۆۋەندىكى ئۇچ تۈرلۈك ئەھۋالنى ئاساس قىلىش كېرەك. بىمارنىڭ بۇ ئۇچ خىل ئەھۋالنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا، شۇ كېسەللىكنى بۇرۇن داۋالاش لازىم.

(9) بىر خىل كېسەللىكنىڭ ساقىيىشى يەنە بىر خىل كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىغا باغلىق بولغاندا، ئىككىنچى خىل كېسەللىكنى بۇرۇن داۋالاش كېرەك. مەسىلەن، بىر بىمارنىڭ ھەم يارا، ھەم ئىششىق بولسا، يارىنىڭ ساقىيىشى ئىششىقنىڭ ساقىيىشىغا باغلىق بولغانلىقى ئۈچۈن، ئاۋۋال ئىششىقنى داۋالاش كېرەك. چۈنكى، يارىنىڭ ساقىيىشى مىزاجنىڭ نورماللىشىشى ۋە تەبىئەتنىڭ غىزانى ياخشى قوبۇل قىلىپ، بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلاندۇرالىشىغا باغلىق. ئۇنىڭ ئەكسىچە بولسا، ئىششىق داۋاملىق مىزاج بۇزۇلۇش بىلەن بىللە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. مىزاج نورماللىقتا يۈزلەنگەندە ئىششىقمۇ تەبىئىي ھالدا يېنىشقا باشلايدۇ.

(10) مەلۇم بىر كىشىدە ئىككى خىل كېسەللىك بولۇپ، بىر - بىرىگە سەۋەبچى بولغاندا، ئالدى بىلەن سەۋەبچى بولغان كېسەللىكنى بۇرۇن داۋالاش كېرەك. مەسىلەن، توسالغۇ (سوددە) پەيدا بولغان كېسەللىك بىلەن چىرىشتىن پەيدا بولغان يۇقۇملۇق قىزىتما كېسەللىكىدە، ئاۋۋال توسالغۇ كېسەللىكنى بۇرۇن داۋالاش كېرەك. چۈنكى، توسالغۇ ئەزالارنىڭ ئەركىن ئەپسلىنىشى ۋە روھلىنىشىنى، يەنە كېلىپ ھەرىكىتىنى توسقۇنلۇققا ئۇچراتقانلىقى ئۈچۈن ماددا توسۇلۇپ قېلىپ، چىرىشنى پەيدا قىلىش بىلەن قىزىتما كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. قىزىتما كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولغان توسالغۇنى ئاۋۋال يوقاتماي تۇرۇپ، قىزىتما كېسەللىكنى داۋالاش مۇمكىن ئەمەس. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئاۋۋال توسالغۇنى راۋانلاشتۇرۇش لازىم. توسالغۇنى ئاساسەن

ئاچقۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك . بۇ خىلدىكى دورىلارنىڭ كۆپىنچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ ، قىزىتما كېسەللىكىگە زىيان قىلىدۇ . لېكىن ، ئۇ كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبنى يوقاتقانلىقى ئۈچۈن ، ماھىيەتتە يەنە پايدىلىق رول ئويناىدۇ . ئەمما ، سوۋۇتقۇچى دورىلار قارىماققا قىزىتما كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلغان بىلەن ، ئەمەلىيەتتە قىزىتما پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولغان توسالغۇنىڭ كۆپىيىشىگە سەۋەب بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن توسالغۇنى ئېچىشتا مۇمكىنقەدەر سوغۇق تەبىئەتلىك توسالغۇ ئاچقۇچى دورىلار ، مەسىلەن ، ئىسكەنجىبىنگە ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىش ، ئۇنىڭ كۈچى يەتمىگەن ئەھۋال ئاستىدا ئىسسىق ۋە ئاچقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشكە ئۆتۈش لازىم ، بۇنى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك .

(11) ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ بىرى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ، يەنە بىرى سوزۇلما خاراكتېرلىك بولسا ، مەسىلەن ، كېزىك ، پالەچ كېسەللىكلىرىگە ئوخشاش ، مۇنداق ئەھۋالدا ئالدى بىلەن كېزىكنى داۋالاش ، ئارقىدىن پالەچنى داۋالاش كېرەك . لېكىن ، داۋالاش جەريانىدا كېيىنكى داۋالايدىغان كېسەللىكنى كونترول قىلىپ تۇرۇپ دورا قىلىش لازىم .

(12) بىماردا ئەگەشمە خاراكتېرلىك كېسەللىك بىلەن بىرلەمچى خاركتېرلىك كېسەللىك بىرلا ۋاقىتتا پەيدا بولۇپ ، ئىككىسىنىڭ كۈچى تەڭ دەرىجىدە بولسا ياكى ئەگەشمە كېسەللىك نىسبەتەن ئاجىزراق بولسا ، بۇنداق ئەھۋالدا ئاۋۋال بىرلەمچى خاراكتېرلىك كېسەللىكنى داۋالاش لازىم . ئەگەر ئەرەز (كېسەللىككە ئەگىشىپ كېلىدىغان قوشۇمچە بەلگىلەر) كېسەللىك ئۆتكۈر ھەم ئېغىر بولسا ، ئاۋۋال ئەگەشمە كېسەللىكنى داۋالاش لازىم . يەنى ، ئەسلىي كېسەللىك بىلەن بىللە كەلگەن قاتتىق ئاغرىقنى مەست قىلغۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم . گەرچە مەست قىلغۇچى دورىلارنىڭ مادداىلارنى قويۇقلاتىش ، يەللەرنى قويۇلدۇرۇش ، روھنى سۇسلاشتۇرۇش ، نورمال ئىسسىقلىقنى سوۋۇتۇشتەك ئەكس تەسىرلىرى بولسىمۇ ، ئەمما بۇنىڭ زىيىنى ئاغرىقنىڭ زىيىنىغا يەتمەيدۇ . چۈنكى ، يەرلىك ئورۇننى قىزىتىش بىلەن ئەتراپتىكى كېسەللىك مادداىلىرىنى تارقىتىدۇ . بەدەننى ماغدۇرسىزلاندۇرۇپ ئاجىزلاشتۇرىدۇ . بۇنداق بولغاندا ئادەتتە ھوشسىزلىنىش ، ئېغىر بولغاندا ئۆلۈم خەۋپىنى پەيدا قىلىدۇ . تەبىئەت ئاغرىققا قارشى كۈچ سەرپ قىلىپ كېسەللىك مادداسىنى يوقىتىشتىن توختاپ قالىدۇ ۋە باشقىلار . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئاغرىقنى پەسەيتىپ بولغاندىن كېيىن ، ئاندىن ئۈچەيدىكى توسالغۇلارنى ئېچىشقا كىرىشىش لازىم .

ئىككىنچى بۆلۈم ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش ۋە ئوزۇقشۇناسلىق بىلىملىرى

بىرىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش بىلىملىرى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش قائىدىلىرىنى بىلىش ۋە ئۇنىڭغا ئەمەل قىلىش ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكى ، بەدىنىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى ، كېسەللىكلەردىن ساقلىنىشى ئۈچۈن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە . بۇنىڭ بىلەن تەبئىي بولمىغان ھادىسىلەردىن ۋە ئۆلۈمدىن ساقلانغىلى بولىدۇ .

ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىگە رىئايە قىلىپ ، كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى ۋاقتىدا كېسەللىككە تاقابىل تۇرۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش لازىم . كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن ئېھتىيات قىلىش ، كېسەللىك يۈز بەرگەندە ۋاقتىدا داۋالىنىش لازىم . مىزاج ياخشى بولۇش كېسەللىكتىن ساقلىنىشنىڭ شەرتى . ھەركىم ئۆزىنى كۈچلەندۈرۈش ۋە بەدەن نورمالللىقىنى ساقلاشقا تىرىشىشى لازىم . بۇنىڭ ئۈچۈن ئەزالارنىڭ تۇزۇلۇشى ۋە خىزمەت پائالىيەتلىرى نورمال بولۇشى ، ئۇنىڭدىن كېيىن تۇرمۇشتا زۆرۈر بولغان ئالتە خىل ئىشنى (ئالتە مۇھىم شەرتنى) ياخشى بىلىش ۋە ئۇنىڭغا تولۇق ئەمەل قىلىش كېرەك . بۇ ئالتە خىل شەرتنىڭ بىرەرسىگە تولۇق رىئايە قىلىنمىسا ، يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ . تۆۋەندە ساقلىقنى ساقلاشقا دائىر بىلىملەرنى بايان قىلىمىز .

1 ـ پەسىل ھاۋا بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

ئىنسانىنىڭ ھاياتىغا كېرەكلىك مۇھىم نەرسە ھاۋا بولۇپ ، بۇ ئادەم بەدىنىنىڭ سالامەت تۇرۇشى ياكى كېسەللىنىشى بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك . چۈنكى ، ئادەم ھەر مىنۇت ، ھەر سېكۇنت ھاۋاغا موھتاج بولۇپ تۇرىدۇ . ھاۋاسىز ھايات كەچۈرۈش مۇمكىن ئەمەس . ھاۋانىڭ رولى ، ئىنسان نەپەسلىنىش جەريانىدا نەپەس يوللىرى ۋە تېرە تۆشۈكلىرى (مەسسام) ئارقىلىق ، سىرتتىن ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ ، بەدەن ئىچىدىكى بۇزۇق گازلارنى چىقىرىپ تاشلاپ ، يۇرەكنى (روھنى) ، كۈچلەندۈرۈشتىن ئىبارەت . بىلىش لازىمكى ، ئەتراپىمىزنى قاپلاپ تۇرغان ھاۋا ساپ ، پاكىز بولۇپ ، روھنىڭ مىزاجىغا قارشى تۇرىدىغان سېسىق ۋە زىيادە ئۆتكۈر ھاۋا بولمىسىلا ، سالامەتلىكنىڭ

ياخشى بولۇشىغا ئاساس بولىدۇ . ئەكسىچە بولسا ، كىشىلىك پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدۇ . ھاۋا بۇلغىنىش سەۋەبىدىن مىزاج ئۆزگىرىپ كىشىلەنگەن ئادەم ، كىشىلىكى ياخشىلانغانغا قەدەر شۇ ھاۋادا تۇرۇپ ، سىرتقا چىقماسلىقى لازىم . كىشىلىكى ياخشى بولغاندىن كېيىن ئاندىن ھاۋالىق يەرگە بارسا بولىدۇ .

پەسىللەرنىڭ مىزاجىغا تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدىغان كىشىلىكلەر : بىر يىل تۆت پەسىلگە بۆلۈنىدىغان بولۇپ ، مىزاج ئۆزگىرىپ ھەر خىل كىشىلىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ . مەسىلەن ، ياز پەسلىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ ، سەپرانىڭ تەبىئىتىگە ئوخشىشىپ كېتىدىغانلىقى ئۈچۈن ، سەپرانى كۆپەيتىپ ۋە قوزغىتىپ ، قارا كېزىك ، كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان قىزىتما ، ئۇسسۇزلۇق ، بىئارامىلىققا ئوخشاش سەپرا ماددىسىغا مۇناسىۋەتلىك كىشىلىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ .

قىش پەسلى كىشىلەرنىڭ مىزاجىغا تەسىر قىلىپ ، بەلغەمنى كۆپەيتىدۇ . بەدەننىڭ تېرە تۆشۈكلىرىنى تارايتىدۇ ، سوغۇق ۋە قويۇق يەللەرنىڭ باشقا ئۆرلىشىنى كۆپەيتىش ئارقىلىق زۇكام ، نەزلە ، يۆتەل ، نەپەس قىستاش كىشىلىكىگە ئوخشاش بەلغەمدىن پەيدا بولىدىغان تۇرلۇك كىشىلىكلەرنىڭ كۆپ يۇز بېرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . لېكىن ، يۇقىرىقى قانۇنىيەتلەردە مۇتلەقلىق يوق . بەزىدە بۇنىڭ ئەكسىچە ، يەنى قىشتا قۇرۇق ئىسسىقتىن بولىدىغان كىشىلىكلەر ، يازدا بەلغەمدىن بولىدىغان كىشىلىكلەرمۇ يۇز بېرىدۇ . ئەنە شۇنداق پەسلىنىڭ تەبىئىتى بىلەن قارىمۇقارشى ھالدا پەيدا بولىدىغان كىشىلىكلەرنى داۋالاش قىيىن . شۇڭا ، ئۇزاق مۇددەتلىك ئۇنۇملۇك داۋالاش ئارقىلىق بىمارنىڭ سالامەتلىكى تەدرىجىي ئەسلىگە كېلىدۇ . بۇنى كىشىلىكلەرنى داۋالاپ يەكۈنلىگەن تەجرىبىدىن كەلگەن ، دەپ ئېيتالايمىز .

كۈز پەسلىنىڭ ئۆز تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ ، سەۋدانىڭ تەبىئىتىگە ئوخشىشىپ كېتىدىغانلىقى ئۈچۈن ، بەدەندە سەۋدا خىلىتى (قۇرۇق سوغۇقلۇق) كۆپىيىدۇ . قان ئازىيىدۇ ، كىشىلىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش سالمىقى ئاشىدۇ . كۈز پەسلى كىشىلىكلەرنىڭ كۆپىيىپ قېلىشى تۆۋەندىكى ئۈچ خىل سەۋەبتىن بولىدۇ ؛ (1) ئەتىگەن ۋە كەچتىكى ھاۋا سوغۇق ، چۈش ۋاقىتلىرى ھاۋا ئىسسىق بولغاچقا ، ئىسسىق ھاۋانىڭ تەسىر قىلىشى ئارقىلىق تەبىئەت (كىشىلىككە قارشى تۇرغۇچى كۈچ) بەدەندىكى بىرەر كېرەكسىز ماددىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىشقا ئىنتىلسە ، سوغۇق ھاۋا ئۇنىڭغا توسقۇنلۇق قىلىپ ، تەبىئەتنى ئاجىزلاشتۇرغانلىقتىن ، تەبىئەت تەدبىر قىلىشقا ئاجىز كېلىپ ، كىشىلىك كېلىپ چىقىدۇ .

كۈز پەسلىنىڭ ئالدىدىلا ياز پەسلى ئۆتكەن بولۇپ ، يازدا تەر تۆشۈكلىرى ئېچىلىپ بەدەننى بوشىتىش ، ماددىلارنى تارقىتىش ، سەپرا ماددىلىرىنى قوزغىتىش ئارقىلىق خىلىتلارنىڭ لەتىپ (ئۇچۇچان) قىسمى پارغا ئايلىنىپ ئازايغان بولۇپ ، قېيىپ قالغان قويۇق قىسمىدا ئىسسىقلىق غەلىبە قىلغانلىقتىن ، ئۆز رولىنى يوقىتىپ ، مىزاجنى ناچارلاشتۇرۇپ ، كىشىلىككە دۇچار قىلىدۇ .

كۈز پەسلىدە يەل - يېمىش كۆپ ئىستېمال قىلىنىدۇ . ئىنساندىكى تەبىئي

هارارەت ھەزىم قىلىشقا ئاجىز كىشىپ يات ھالدىكى ئىسسىقلىق (غەيرىي تەبىئىي ئىسسىقلىق) قوشۇلۇش نەتىجىسىدە خام خىلىت ھاسىل بولىدۇ. بۇ بۇزۇق گازلارنى پەيدا قىلىپ، تەدرىجىي ھالدا مىزاج بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئەتىياز پەسلىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بۇ روھنى قوزغىتىش، ماددىلارنى ئېرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغانلىقتىن، قىشتىكى سوغۇقنىڭ تەسىرى بىلەن ئۈيۈپ قالغان كېرەكسىز ماددىلارنى ئېرىتىپ، تېرە تۆشۈكچىلىرىگە ئاققۇزغانلىقى ئۈچۈن، تۈرلۈك تېرە كېسەللىكلىرى، كاناي ئىششقلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. لېكىن، بۇ پەسىل ئەسلىدە مۆتىدىل پەسىل بولۇپ، ھاياتلىقنىڭ ناھايىتى مۇناسىپ ۋاقتى ھېسابلىنىدۇ.

يەر شارىنىڭ شىمالىدا قار كۆپ ھەم سوغۇق كۈچلۈك بولغانلىقتىن، ھاۋاسى قۇرۇق سوغۇق ھېسابلىنىدۇ. بۇ ھاۋا بەدەننى چىڭىتىش، ھەزىمنى كۈچەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، ۋابا پەيدا قىلغۇچى بۇزۇق ھاۋادىن ساقلاش رولىنى ئويناىدۇ.

جەنۇبنىڭ ھاۋاسى ئىسسىق، بۈنىڭدىكى ھۆللۈك بەدەننى بوشىتىپ ئاجىزلاشتۇرىدۇ، تۈيغۇلارنى سۈسلاشتۇرۇپ، ھۇرۇنلۇق ۋە ئېغىرلىقنى پەيدا قىلىدۇ.

شەرق ۋە غەربنىڭ ھاۋاسى مۆتىدىلرەك كېلىدۇ. دېڭىزغا قانچىكى يېقىن جاي بولسا، بۇ جاينىڭ ھاۋاسى شۇنچە ساپ بولىدۇ. تاغلىق رايونلارنىڭ ھاۋاسى بەدەننى چىڭىتىدۇ. خۇلاسە قىلغاندا، سوغۇق ھاۋا ئىچكى ھارارەتنى قاپسىلىتىپ ساقلاش، بوشىتىدىغان سۈيۇقلۇقلارنى ئۈيۈتۈش، يەرلىك ئورۇننىڭ ئوزۇق ماددىسىنى ۋە جەۋھەرلىرىنى تۈتۈپ تۇرۇش ئارقىلىق بەدەننى چىڭىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. ھەزىم ياخشىلانغانلىقى ئۈچۈن، ساپ ۋە كۆپ قاندىن جۈشقۇن روھ تۈغۇلۇپ، رەڭگىروھنى چىرايلىقلاشتۇرىدۇ. لېكىن، زۇكام، نەزلە، سەرئى، پالەچ، رەئىشە (تىتىرىمە) گە ئوخشاش بەلغەمى كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

ئىسسىق ھاۋا، خىلىتلار سۈيۇلدۇرۇپ تەر تۆشۈك (مەسام) لىرىنى چوڭايتىش ئارقىلىق ماددىلارنى پارغا ئايلاندۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن، بەدەندىكى قۇۋۇەتلەرنىڭ خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ؛ نەم ھاۋا ھەزىم خىزمىتىنى ناچارلاشتۇرىدۇ. مېڭىنى نەمدەپ، نېرۋىلارنى سۈسلاشتۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن، سېزىم كۈچى ناچارلىشىپ، مېڭە ئېغىرلىشىپ قالىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بوغما (ھەنجىرە) كېسەللىكى، مۈسكۈللار ئىششىپ قىلىش، يۈتقۇنچاق توسۇلۇپ قىلىش كېسەللىكلىرى، تۈرلۈك كۆز ئاغرىقلىرى كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بۇنى كلىنىكا ئەمەلىيىتى ئىسپاتلىغان.

ساپ ھاۋا كائىناتتىكى بارلىق جانلىقلار ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم. چۈنكى، ئىنسانلار ئوزۇقلانماي بىرقانچە كۈن ھايات كەچۈرەلەيدۇ. لېكىن، ھاۋاسىز بىرنەچچە مىنۇتمۇ ياشىغىلى بولمايدۇ. ھاۋا مىزاجنى ياخشىلاپ، يۈرەكنى سالقىنلىتىپ، روھنى نورمالاشتۇرىدۇ. ئەگەر ھاۋا ساپ بولمىسا، ئىنسانلار ھايات كەچۈرەلمەيدۇ. ساپ، سالقىن، پاكىز ھاۋادا ياشايدىغانلار ساغلام، كۈچلۈك، چىرايلىق، پاكىز كېلىدۇ. بۇنىڭ ئەكسى-

چە ھاۋاسى بۇلغانغان جايلاردا تۇرىدىغانلار كۆچسىز ، بەدبۇي ، رەڭگى سېرىق ، ئورۇق كېلىدۇ ھەمدە كۆپرەك سىل (تۇبېركۇلىوز) كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولۇپ تېز ئۆلۈپ كېتىدۇ .

ھاۋانىڭ ماھىيىتى : ھاۋا كۆزگە كۆرۈنمەيدىغان ئۇچۇچان گاز جىسىم بولۇپ ، ئۇچ خىل ئالاھىدە ھاۋانى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ : تۆزلۈق ھاۋا (ناتروجين) ، ساپ ھاۋا (روھقا پەرۋىش قىلغۇچى) ، بۇزۇق ھاۋالاردىن ئىبارەت .

① تۆزلۈق ھاۋا : ئۇ بىرخىل رەڭسىز ، پۇراقسىز ، تەمسىز جىسىم بولۇپ ، ھاۋائى نەسىمى بىلەن قوشۇلۇپ ، ئۇنى يۇتۇپ كۆچىنى ئازايتىپ نەپەسلىنىشتە ئوڭاي قوبۇل قىلىدىغان ھالەتكە كەلتۈرۈپ بېرىدۇ . ئۇ پۈتۈن ھاۋانىڭ 79% نى تەشكىل قىلىدۇ .

② ساپ ھاۋا : بۇمۇ رەڭسىز ، پۇراقسىز ، تەمسىز جىسىم بولۇپ ، ئىنسانلار ۋە ھايۋاناتلار ھاياتلىقىنىڭ ئاساسى ، بۇنىڭسىز ياشاش مۇمكىن ئەمەس . چۈنكى ، ئۇ روھنى پەرۋىش قىلىدۇ . بۇ تەخمىنەن پۈتۈن ھاۋانىڭ 21% نى تەشكىل قىلىدۇ . بۇ بەك ئۆتكۈر بولغانلىقى ئۈچۈن ، بىراقلا قوبۇل قىلىش مۇمكىن ئەمەس . ھەرقانداق ھاياتلىققا بەش مىنۇت ساپ ھاۋا يېتىشمىسە ، ئۇ مەۋجۇت بولۇپ تۇرالمايدۇ .

③ ھاۋا دوخانى : بۇمۇ سۇزۇك ، رەڭسىز جىسىم بولۇپ ، يەڭگىل دەرىجىدە پۇراق ۋە تەمگە ئىگە . ئۇ يۇقىرىقى ئىككى خىل ھاۋانىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولىدۇ . بۇ خىل ھاۋا زەھەرلىك بولۇپ ، ئۇ 10 ھەسسە ھاۋا ئىچىدە 0.4 ھەسسە بولسا نورمال ھېسابلىنىدۇ . ئەگەر يۇقىرىقى ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتسە ، بۇ جانلىقلار ئۈچۈن زىيانلىق . لېكىن ، بۇ ئۆسۈملۈكلەرگە ئوزۇق ھېسابلىنىدۇ . ئۆسۈملۈكلەر كېچىسى بۇلغانغان ھاۋانى سۈمۈرۈپ ئوزۇقلىنىپ ، كۈندۈزى ئۆزىدىكى پاكىز ھاۋانى سىرتقا چىقىرىپ تۇرىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن كېچىدە باغ سەيلىسى قىلىش ، دەرەخ ئاستىدا ئۇخلاش مىزاجى سالامەتلىككە زىيانلىق . مەسىلەن ، ياڭاق دەرىخى ، ئەنجۇر دەرىخى تۇۋىدە ئۇخلىسا مىزاجغا دەرھال زىيان يېتىدۇ ، ئادەمنىڭ بېشى قايىدۇ . پۈت ـ قوللىرى ماغدۇرسىزلىنىدۇ . بەزى كىشىلەر سوغۇق ھاۋا زۇكام ۋە يۆتەل پەيدا قىلىدۇ ، دەپ قارايدۇ . بۇ توغرا ئەمەس ، ئادەتتە بۇ كېسەللىكلەر كۆكرەك قاتارلىق ئەزالارنى ئىسسىق ساقلىمىغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ . بۇ خىل كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش ئۈچۈن ، ھەر پەسلىدە ئۆز لايىقىدا كىيىنىش ، نەپەس يولىغا ۋە ئۆپكىگە سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك . قۇرۇق ئىسسىق جايلاردا تۇرۇپ كۆنۈپ قالغانلار ھۆل سوغۇق جايلاردا تۇرۇشقا توغرا كەلسە ، دەرھال شۇ ئورۇننىڭ مۇھىتىغا ماسلىشىپ ئىسسىق كىيىنىش ، نەملىكتىن ساقلاش لازىم . بۇنداق قىلمىغاندا زۇكام ، يۆتەل ، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ . مىزاجنى ياخشى ساقلاش ، سالامەت ياشاش ئۈچۈن ساپ ھاۋادىن نەپەسلىنىش ، چاڭ ـ توزانلىق ھاۋادىن ساقلىنىش كېرەك . چۈنكى ، چاڭ ـ توزانلىق ھاۋادا ياشىغۇچىلار ناھايىتى ئاجىز بولغانلىقتىن سىرتىدا ، كۆپىنچە جۇدەتكۈچى قىزىتما (تەپدىق) كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ . ساپ ھاۋادىن نەپەسلىنىشتە ، بۇرۇن ئارقىلىق نەپەسلىنىش پايدىلىق ، شۇڭا ئېغىز ئارقىلىق نەپەسلىنىشتىن ساقلىنىش ،

ئەگەر ئادەت بولۇپ قالغان بولسا قەتئىي ئۆزگەرتىش لازىم . چۈنكى ، ئېغىز ئارقىلىق نەپەسلىنىش مىزاجنى بۇزۇپ كۆپىنچە زۇكامغا دۇچار قىلىدۇ . يۆتەل ، ئۆپكە كېسەللىكى بار كىشىلەر بىلەن بىر ئۆيدە ياشاش كېسەللىكنىڭ يۇقۇشىغا سەۋەب بولىدۇ .

ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى : ئاممىۋى سورۇنلار ، كۆپ ئادەم يىغىلغان ئورۇنلار ، قوتان ، ئۆي ، ھويلا ـ ئاراملار ، تازىلىقنىڭ ياخشى بولماسلىقى ئادەمنىڭ مىزاجنى بۇزىدۇ ھەمدە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى تارقىتىدۇ . دىمىق ئۆيدە ئۇخلاش ياكى ئېغىز ـ بۇرۇنغا يوتقان ۋە باشقا نەرسىلەرنى يېپىپ ئۇخلاش مىزاجنى بۇزۇپ باش ئاغرىقنى پەيدا قىلىدۇ . تاشكۆمۈرنى ناھايىتى ئېھتىيات بىلەن قالاش كېرەك ، تاشكۆمۈر ئىسلىرىنىڭ دىماققا كىرىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم . چۈنكى ، تاشكۆمۈر ئىسى زەھەرلىك بولۇپ ، بۇنداق ئۆيدە ئۇخلىغاندا ئادەم ئۆلۈپ كېتىدۇ . كىشىلەرنىڭ بىر ئورۇنغا توپلىشىپ تۇرۇشىمۇ ھاۋانى بۇزۇپ ، تۇتەكلەشتۈرۈپ ، مىزاجغا يامان تەسىر كۆرسىتىپ ، باش ئاغرىش ، باش قېيىش ، ئىچى سۇرۇش ، كۆڭۈل ئاينىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ . ئومۇمەن ، ساپ ھاۋا ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن ئىنتايىن زۆرۈر . ياشىغان ئورۇن ، يېتىپ ـ قوپىدىغان ئۆينىڭ ھاۋاسى ياخشى بولمىسا ، مىزاج بۇزۇلۇپ سالامەتلىككە زىيان يېتىدۇ ھەمدە بەدەن ئاجىز بولۇش ، غىزا ھەزىم بولماسلىق ، ئىشتىھا ناچار بولۇش ، ئۈيقۇسىزلىق ، تەبىئىتى سۇس بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ ، ئېغىر كېسەللىكلەردىن تۇيۇقسىز كېزىك ، ئىچى سۇرۇش ، تائون ، خولېرا ، چېچەك قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ . دېڭىز ياقىلىرى ، سۇغا يېقىن نەمخۇش يەرلەر مىزاجغا پايدىلىق . چۈنكى ، سۇدىن پارغا ئايلىنىپ چىققان ھور ھاۋا بىلەن قوشۇلۇپ ھاۋانى نەملەشتۈرىدىغانلىقى ئۈچۈن ، ئىنسان تەبىئىتىنى ھۆللەندۈرۈپ مىزاجنى ياخشىلايدۇ . مۇنداق ئورۇنلاردا ياشىغۇچىلارنىڭ رەڭگىروھى ئاق ، سۇزۇك ، تەنلىرى نازۇك ۋە چىرايلىق كېلىدۇ .

ھاۋا پەسىللەرنىڭ ئالمىشىپ تۇرۇشى ، ماكانىنىڭ ئورنى ۋە شامال يۆنىلىشىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا قاراپ ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ . مەسىلەن ، ئەتىياز پەسلى كىرگەندە ھاۋانىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ ، بۇ پەسىلدە قىشتا بەدەن توقۇلمىلىرىدا ئۈيۈپ قالغان خىلىتلار ئېرىپ ھەركەتكە كېلىپ ، تەبىئەتنىڭ كۈچى بىلەن ھەيدىگۈچى ئارقىلىق تېرە يۈزىگە ھەيدىلىش نەتىجىسىدە ، تۇرلۇك مودۇرچاقلار ، يارىلار ، چىقان ۋە بوغۇز ئىششىقلىرى (ۋەرەمى ھەلەق) پەيدا بولىدۇ . بۇ ئەھۋال ئەتىياز پەسلىنىڭ ناچارلىقىدىن ئەمەس ، بەلكى تەبىئەتنىڭ كۈچىيىپ بەدەنگە ياخشى مۇھىت ھازىرلاپ ، كېرەكسىز ، تاشلاندۇق ماددىلارنى سىرتقا چىقارغانلىقىنىڭ مەھسۇلى ، بۇ سالامەتلىككە پايدىلىق . بۇ پەسىل مىزاجغا ناھايىتى مۇناسىپ پەسىل بولۇپ ، روھ جۇشقۇنلىشىپ چىراي پارقىراشقا باشلايدۇ ، بەدەن سەمرىيدۇ . بۇ پەسىلدە قان خىلىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ .

ياز پەسلى ھاۋانىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ ، بۇ پەسىلدە قاردىاش ، مېڭە پەردە ياللۇغى ، كېزىك ، ئۇسسۇزلۇق ، بىئارام بولۇشتەك كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ .

كۇزنىڭ ھاۋاسى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ ، بۇ پەسلىدە بەلغەم خىلىتى كۆپىيىپ ، مىزاجدا ئۆزگىرىش بولىدۇ ، زىققە ، زۇكام ، نەزلە ، يۆتەلگە ئوخشاش ھۆل سوغۇقتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ . پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنىڭ تەبىئىتى پەسلىنىڭ تەبىئىتىگە مۇۋاپىق بولسا ، ئۇنداق كېسەللىكلەر كۆپىنچە خەتەرسىز بولۇپ ، ئاسان ساقىيىپ كېتىدۇ . ئەگەر بىمارنىڭ مىزاجى پەسلىنىڭ تەبىئىتى بىلەن قارىمۇقارشى بولسا ، مەسىلەن ، قىش كۈنلىرىدە ئۆتكۈر ، قىزىتمىلىق ، سەپرالىق كېسەللىكلەر يۈز بەرسە ، ياز پەسلىدە سوزۇلما خاراكتېرلىك ياكى بەلغەم خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر يۈز بەرگەنگە ئوخشاش ئەھۋاللار كۆرۈلسە ، ئۇنداقتا بىمارنىڭ ساقىيىشى ناھايىتى تەس بولىدۇ .

شامال : شىمال تەرەپتىن كەلگەن شامالنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ ، بەدەننى چىڭىتىپ ، مېڭە ۋە نېرۋىلارنى كۈچلەندۈرىدۇ ، رەڭگىروھىنى جانلاندۇرۇپ مىزاجنى ياخشىلايدۇ . جەنۇبتىن كەلگەن شامالنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ ، بەدەننى بوشىتىدۇ . نېرۋىلارنىڭ سېزىمىنى سۇسلاشتۇرىدۇ . ھۇرۇنلۇق ، ئېغىرلىقنى پەيدا قىلىپ مىزاجنى بۇزىدۇ .

شەرق ۋە غەرب شامىلى مۆتىدىل بولۇپ ، مىزاجغا پايدا قىلىدۇ .

تەبىئىي ساپ ھاۋا : بۇ ، كۈننىڭ تەپتىدە سەل قىزىغان ، سالقىن شامال چىقىپ ، يامغۇر يېغىپ ھاۋادىكى ئارىلاشما ماددىلار تازىلانغان ۋە چاقماق چاقماندىن كېيىن پاكىزلانغان ھاۋادىن ئىبارەت . كۈندۈزى ئۆسۈملۈكلەر بۇلغانغان ھاۋانى كۆپلەپ سۈمۈرگەنلىكى ئۈچۈن ، يايلاقلار ، تاغ باغرىلىرى ، ئورمانلىقلار ، ئېتىزلار ، گۈلزارلىقلارنىڭ ھاۋاسى ناھايىتى ساپ بولىدۇ . شەھەرنىڭ ھاۋاسىدىن يېزىنىڭ ھاۋاسى ، يېزىنىڭ ھاۋاسىدىن تاغ ، يايلاقلارنىڭ ھاۋاسى ساپ ، پاكىز بولۇپ ، مىزاجغا بەكرەك پايدىلىق ، بولۇپمۇ بۇنداق جايلارنىڭ يامغۇردىن كېيىنكى ھاۋاسى ساپ ، پاكىز ، يېقىملىق بولىدۇ . ھەممىدىن ياخشى ھاۋا ، ئەتىگەن سائەت بەشتىن ئالتىگىچە بولغان ھاۋادۇر . بۇ خىل ھاۋا مىزاج ۋە سالامەتلىك ئۈچۈن ئەڭ پايدىلىق . لېكىن ، سەھەردە ئورمانلىقنىڭ ھاۋاسى زىيانلىق بولۇپ ، شۇ ۋاقىتتا ئورمانلىقتا ھاۋالانماسلىق كېرەك .

ھاۋانىڭ بۇلغىنىشىنى سۈنئىي ئۇسۇللار بىلەن ئۆزگەرتىشكە بولىدۇ . ئوفۇنەتلەرنى ، سۈيۇقلۇقلار ۋە گاز ماددىلىرى ، ئۆي ۋە تۇرارجاي ھاۋاسىنى سۈنئىي ھالدا تازىلايدۇ . مېۋىلەردىن بېھى ، ئالما ، ئانار ، نەشپۈتلەرنى ئۆيدە قويسا ھاۋانى ساپلاشتۇرىدۇ . مىزاجنى تەڭشەپ روھقا ياردەم بېرىدۇ . گۈللەردىن قىزىلگۈل ، ئەتىرگۈل ، دورىلاردىن بادىرەنجى بۇيا ، گۈلى رەيھان ، سۇمبۇل قاتارلىقلار ھاۋانى ساپلاشتۇرۇپ مىزاجنى ياخشىلايدۇ . تۇرارجايلارغا ، ئۆيلەرگە ئاق سەندەل ياغىچى (بۇنىڭ تەركىبىدە سانتولول بار) ، كوچا (بۇنىڭ تەركىبىدە تىرپىن يېغى بار) ، ئادراسمان (بۇنىڭ تەركىبىدە ھور مولىن كۆپ) لارنىڭ قايسى بىرى كۆيدۈرۈلۈپ تۈتۈنى بىلەن قويۇلسا ، تۇرارجايلار ۋە ئۆي ئىچىنىڭ ھاۋاسىنى ياخشىلايدۇ . بۇنىڭدىن باشقا ، گۈڭگۇرت تۈتۈنى ۋە كلىرون گازلىرىنىڭ ھاۋانى تازىلاش ۋە يوقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش

رولى بار . ئۆيلەرگە ، هويلا ئىچىگە داۋاملىق سۇ سېپىپ تۇرغاندا ، ھاۋانىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ مىزاجنى تەڭشىگىلى بولىدۇ .

2 ـ پەسىل سۇ بىلەن ھاياتلىقنىڭ مۇناسىۋىتى

ئىنسان ھاياتى ۋە سالامەتلىكىگە نىسبەتەن سۇ ھاۋادىن قالسىلا ئىككىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ . ئىنسان بەدىنىدە سۇ داۋاملىق چىقىم بولۇپ تۇرىدۇ . سۇ چىقىم بولۇپ كەتكەن ھۆللۈك ، سېزىپ كەتكەن جىسىملارنىڭ ئورنىنى تولدۇرالمىسا ھايات كەچۈرۈش مۇمكىن ئەمەس . ئىنسانىنىڭ يېمەكلىكتىن سۇغا بولغان ئېھتىياجى كۆچلۈك بولىدۇ . ئادەم تاماق يېمەي بىر ھەپتە تېرىك تۇرالايدۇ . لېكىن ، سۇ ئىچمەي ئۈچ كۈندىن ئارتۇق ھايات كەچۈرەلمەيدۇ . ئادەم مىزاجنى ياخشىلاش ، ساق ـ سالامەت ياشاش ئۈچۈن پاكىز ، سۈزۈك ، تەملىك سۇ ئىچىشى لازىم . خۇددى بۇلغانغان ھاۋا مىزاجنى بۇزۇپ كېسەللىك پەيدا قىلغانغا ئوخشاش ، بۇلغانغان سۇمۇ مىزاجنى بۇزۇپ كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ . مەسىلەن ، تەركىبىدە مىنېرال تۇزلار كۆپ بولغان سۇ «قاتتىق سۇ» بولۇپ ، ئىچكەندىن كېيىن ھەزىم بۇزۇلىدۇ . چۈنكى ، قاتتىق سۇدا ھاك ، تاش ئۈۋاقلىرى كۆپ بولىدۇ . ئەگەر سۇ تەركىبىدە ئۆسۈملۈك ۋە ھايۋان ماددىلىرىنىڭ چىرىگەن قالدۇقلىرى بولسا ، ئۇنداق سۇنى ئىچكەندە ئىچى سۈرۈش ، تولغاق ، مەددە قۇرت ، ئىغىر بولغاندا خولېرا ، كېزىك قاتارلىق جىددىي كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، سۇنى ئىستېمال قىلىشتا تۆۋەندىكى شەرتلەرگە رىئايە قىلىش لازىم :

ھەر دائىم پاكىز سۇ ئىچىشكە ئادەتلىنىش ، بۇزۇلغان ، بۇلغانغان سۇنى ئىچمەسلىك ، دەريا ، بۇلاق ، قۇدۇق سۇلىرىنىمۇ سۇزۇپ ، قاينىتىپ ئىچىش كېرەك . بۇنداق سۇنى قاينىتقاندا ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ھەر خىل مەدەنلەر تېگىگە چۆكۈپ سۇ يۇمشاقلىشىدۇ . دەريا ، ئېرىق ـ ئۆستەڭ ، كۆل ، بۇلاق ۋە قۇدۇقلارنىڭ سۇلىرىدىمۇ بۇلغىنىش بولىدۇ . قاينىتىلغان سۇلارنى شېشە ، چىنە ، ۋە مىس قاچىلاردا قۇيۇپ ، سۇزۇلدۇرۇپ ئىچىش كېرەك . ساپال قاچىلارغا ئېغىزىنى مەھكەم ئېتىپ ساقلاپ ئىچكەن سۇ ئەڭ ياخشى . لېكىن ، سۇنى تىندۇرۇش ، سۇزۇش بىلەنلا پاكىز بولدى ، دېگىلى بولمايدۇ . قاينىتىپ سۇزۇلدۇرگەن سۇ ياخشىراق ھېسابلىنىدۇ . ئاغزى ئوچۇق قاچىلاردا سۇ ساقلاش ياخشى ئەمەس . ئۇلۇغ ئالىم ، پەيلاسوپ يۇسۇپ خاس ھاجىپ بۇنىڭدىن 1000 يىل بۇرۇن «كېسەللىك ئېغىزدىن كىرىدۇ» دېگەن . بۇنىڭدىمۇ يېمەك ـ ئىچمەك ۋە سۇنىڭ پاكىز بولۇشى كۆزدە تۇتۇلغان . قاينىتىمغان سۇ ئىچىشتىن ھەر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، سۇنى قاينىتىپ ئىچىش ، قاينىتىش ۋاقتى 15 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىك كېرەك . بۇلغانغان سۇ ئىچكەندە ، ئالدى بىلەن مىزاجغا تەسىر قىلىپ ، ھەزىمنى بۇزىدۇ ،نەتىجىدە تاماق ھەزىم بولمايدۇ . تەركىبىدە ھاك ، قۇم پارچىلىرى بار سۇلارنى ئىچكەندە ، دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇش (سەنگى مەسانە) ۋە باشقا كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ . تۇرلۇك جانلىقلار ۋە جانسىزلاردىن پەيدا

بولغان مىكروبلار ئارىلىشىپ قالغان سۇلار قورساق ئاغرىقى ، ئىچى سۇرۇش ، زەھەرلەنىش ، كېزىك ، قورساقتا قۇرت پەيدا بولۇش قاتارلىق ئېغىر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئىچىدىغان سۇنىڭ سۈپىتى ۋە تەركىبىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك . سوغۇق سۇ ئىچىپ ئادەتلىنىپ قالغان كىشىلەر ئامال بار سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىچىشى لازىم .

سۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى بۇلاق سۈيى بولۇپ ، بۇلاق چىققان يەرنىڭ تۈپرىقى ياخشى بولسا ، سۇ شەرق تەرەپكە قاراپ ئاقسا ، كېلىش مەنبەسى يىراق ، چىقىش ئورنى ئېگىز بولۇپ ، كۈن نۇرىغا ياخشى تويۇنسا ئۇنداق سۇ ئەڭ ياخشى سۇ ھېسابلىنىدۇ . ئۇنىڭدىن قالسا يامغۇر سۈيى بولۇپ ، تاشلىقلارغا يىغىلغان ، تاش ئۈستىدە ئاققان ، ئۈستىگە كۈن نۇرى چۈشكەن ، يۇزىنى شىمال ۋە شەرق شامالىرى ئۇرۇپ تۇرغان سۇ ياخشى سۇ ھېسابلىنىدۇ . بۇنىڭغا ئوخشىمايدىغانلىرى ناچار سۇ ھېسابلىنىدۇ .

1 . سۇنىڭ ئۇزۇقلۇق خۇسۇسىيەتلىرى

سۇنىڭ بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتى يوق ، سۇ ئىنسان بەدىنىنىڭ مەلۇم قىسمىنى تەشكىل قىلىدۇ . قان تەركىبىدىمۇ مۇۋاپىق مىقداردا سۇ بولىدۇ . سۇ غىزالارنىڭ ھەزىم بولۇشى ، ماددىلارنى ئېرىتىش ھەم ئاقتۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ . ئەمەلىيەتتە ، سۇنى ئادەم بەدىنىدىكى ئوزۇقلۇقنىڭ ئەڭ كۆپ قىسمى دېيىشكە بولىدۇ . چۈنكى ، ئادەم بەدىنىنىڭ 60% تىن ئارتۇقراقىنى ياكى 2/3 قىسمىنى سۇ تەشكىل قىلىدۇ . بۇ ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن ئىنتايىن زۆرۈر بولۇپ ، بۇنىڭ بەدەندىكى ئاساسىي رولى تۆۋەندىكىچە :

(1) سۇ بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇقلارنى ئېرىتىش ۋە خىمىيىۋى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق ھەزىم قىلىشقا لايىقلاشتۇرۇپ ، ئۇلارنىڭ پۈتۈن بەدەنگە سۈمۈرۈلۈپ بەدەننىڭ قورۇلۇشىغا خىزمەت قىلىش ئۈچۈن ياردەم بېرىدۇ . ئەگەر سۇ مەزكۇر ئوزۇقلۇقلارنى ئېرىتىپ بەرمىسە ، ئۇلارنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشى قىيىن بولىدۇ .

(2) سۇ قان سۇيۇقلۇقىنى تەڭشەپ ، ئۇيۇپ قېتىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ، قاننىڭ راۋان ئايلىنىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، قاننىڭ تەركىبىدە تەخمىنەن 80% ئەتراپىدا سۇ بولغاندىلا ، ئاندىن ئۇ سۇيۇق ھالەتتە تۇرالايدۇ . يەنە سۇ بەدەن ھارارىتىنى تەڭشەشتىمۇ كۆرۈنەرلىك رولغا ئىگە .

(3) سۇ ئادەم بەدىنىدىكى ماددا ئالمىشىشتىن پەيدا بولغان ھەر خىل ئارتۇق چىقىرىندىلارنىڭ سۈيدۈك يولى ، ئارقا تەرەت يولى ، تەر تۆشۈكچىلىرى ۋە باشقا يوللار ئارقىلىق بەدەندىن چىقىپ كېتىشىنى ئاسانلاشتۇرۇپ بېرىدۇ .

2 . سۇنىڭ ئايرىم خۇسۇسىيەتلىرى

(1) سۇ ئوزۇقلۇقلارنى سۈيۇقلاندۇرۇپ ، ئۇنىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە ياردەم بېرىدۇ .

(2) سۇ ئاشقازاندىكى ھارارەتنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى توسۇپ، ئوزۇقلۇق تەركىبلەرنىڭ خوراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

(3) سۇ ئوزۇقلۇقلارنى ئىنچىكە قىل تومۇرلار ۋە توقۇلما ھۈجەيرىلەرگىچە ئېلىپ بېرىپ، ئاشقان قىسمىنى پارغا ئايلاندۇرۇش، تەرلىتىش ئارقىلىق تارقىتىدۇ. ئۇنىڭدىن ئاشقان قىسمىنى يەنە جىگەر تەرەپكە يۆتكەپ، جىگەر ئارقىلىق بۆرەككە ئۆتكۈزۈپ سۈيدۇك يولى بىلەن چىقىرىپ تاشلايدۇ.

(4) سۇ بەدەندىكى ماددا ئالمىشىشتىن ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارغا ئارىلىشىپ، ئۇلارنى سۈيۇلدۇرۇپ، بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

(5) سۇ ئۆزىدىكى سوغۇقلۇق (بورووەتى زاتىيەسى) بىلەن بەدەندىكى ھارارەت ۋە قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

(6) سۇ مىزاجنى تەڭشەپ، ئەزالارغا ھۆللۇك يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.

3. سۇنىڭ مىزاجغا بولغان تەسىرى

سوغۇق، پاكىز سۇ ساغلام كىشىلەر ئۈچۈن ناھايىتى مۇۋاپىق. چۈنكى، ئۇ ئاشقازاننى ھۆللەپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. مېڭىگە گاز (بوخار) لارنىڭ ئۆرلەپ چىقىشىنى توسىدۇ. سوغۇق سۇنىڭ يۇقىرى ئىسسىقلىقنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن، خىلىتلارنىڭ يۇقىرى ھارارەتتە كۆيۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. يۇقۇملىنىش يوللىرىنى توسىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ماددىلارغا يۇقىرى ھارارەت تەسىر قىلىشتىن ياكى ماددىلارنىڭ قاينىپ قېلىشىدىن بولغان چىرىش خاراكتېرلىك قىزىتمىلارغا قارىتا باشقا توسالغۇ بولمىغان ئەھۋالدا، خاس سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ (سوغۇقلۇق) بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. لېكىن، سوغۇق سۇ پەي ۋە نېرۋىلارغا، ئىچكى ئەزالاردىكى ئىششىقلارغا زىيان قىلىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. جىگەردىكى ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. ياز كۈنلىرىدە سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش، ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ بەدەن قۇۋۇتىگە پايدىلىق بولۇپ، نورمال بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ساقلاپ، تېرە توقۇلمىلىرىنىڭ چىداملىقلىقىنى ئاشۇرىدۇ. شۇڭا، كۆپ خىل تېرە كېسەللىكلىرىنى سوغۇق سۇدا يۇيۇندۇرۇپ داۋالاشقا بولىدۇ. ئۇستازىم تۇردى مۇھەممەد ئاخۇنۇم: «مىزاجى ياخشى كىشىلەر 50 ياشقا قەدەر پاكىز سوغۇق سۇنى يازدا ئىچسە بولىدۇ، قىش كۈنلىرى ئىچسە بولمايدۇ. تېمپېراتۇرىسى ℃ 36 تىن ئاشقاندا مۇۋاپىق سوغۇق سۇ ئىچىلسە ئاشقازان ۋە يۇرەككە پايدا قىلىدۇ. 50 ياشتىن ئاشقان ۋە مىزاجى ئانچە ياخشى بولمىغان كىشىلەرنىڭ سوغۇق سۇ ئىچىشى مەنئى قىلىنىدۇ. سوغۇق سۇ ئىچىشىنى كىشىلەرنىڭ مىزاجىغا قاراپ بەلگىلەپ بېرىش كېرەك» دېگەنىدى.

4. قايناق سۇ ياكى ئاپتاپتا قىزىغان سۇنىڭ خۇسۇسىيىتى

غىزا ئۇستىدە قايناق سۇ ئىچىش ئادەمنىڭ ھەزىم خىزمىتىنى بۇزىدۇ. كۆڭۈلنى

ئاينىتىدۇ ، بولۇپمۇ ئىلىمان سۈنىڭ تەسىرى كۈچلۈك . قاينىاق سۇ يالغان ئۇسسۇزلۇق ، يەنى بەلغىمى شورنىڭ ھارارىتىدىن بولغان ياكى ئەزالارغا چاپلىشىپ قالغان بەلغەم ماددىسىدىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ . بۇ خىل ئۇسسۇزلۇقنىڭ مەخسۇس بەلگىسى شۇكى ، سوغۇق سۇ ئىچكەنسىرى ئادەم ئۇسسايدۇ . قاينىاق سۇ ئىچسە ياكى سەۋر قىلىپ سۇ ئىچمىسە ، ئۆزىچە ئۇسسۇزلۇق بېسىلىپمۇ قالمىدۇ .

ناشتىدا قاينىاق سۇ ئىچكەندە ، ئاشقازاننى يۇيۇپ بەلغەم ماددىلىرىنى ئېرىتىپ تازىلايدۇ . لېكىن ، ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملاشتۇرغاندا ، ئاشقازانىنىڭ تۇرلۇك كۈچلىرىنى (قۇۋۋەتلىرىنى) سۇسلاشتۇرۇپ ، ئاشقازاننىڭ تۆۋەنلەپ كېتىش كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ . ناشتىدا دائىم قاينىاق سۇ ئىچىشكە ئادەت قىلغانلار ، مۇڭاپىق مىقداردا مەستىكى قوشۇپ ئىچسە پايدىسى كۆپ .

قاينىاق سۇ يەلدىن بولغان چوڭ ئۈچەي كېسەللىكى ، ئۈچەي تۈبىركۈليوزىغا پايدا قىلىدۇ . تالدىكى يەلنى تارقىتىدۇ ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئاياللار ھەيز مەزگىلىدە قاينىاق سۇ ئىچسە ، تاماقنى بەك قىزىق ئىستېمال قىلسا بولمايدۇ . قاينىاق سۇ تۇتقاقلىق ئايلىنىش كېسەللىكى بارلارغا مۇڭاپىق كېلىدۇ . مالىخوليا كېسەللىكلىرىدىمۇ قويۇق بەلغەم خىلىتىنى قىزىتىش ، جانلاندۇرۇش ، ئاغرىق توختىتىش ، ماددىنى پىشۇرۇش رولىنى ئويناىدۇ . قاينىاق سۇ يۇتقۇنچاق ئىششىقى ، بويۇن ئىششىقلىرىغىمۇ پايدىلىق . ئاپتاپتا ئىسسىتىلغان سۇ ، بولۇپمۇ مىس قاچىلاردا ئىسسىتىلغان سۇ كۆپ ئىستېمال قىلىنسا ئاقكېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

تۇزلۇق سۇ مىزاجنى بۇزىدۇ ، دەسلەپ ئىچىنى سۈرۈپ ، سۈيۇقلۇقلارنى قۇرۇتۇۋېتىپ قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ . بەدەننى ئورۇقلىتىپ ، تېرىلەرنى يېرىكلەشتۈرۈپ تەمرەتكە پەيدا قىلىدۇ . بۇنىڭ تۈزەتكۈچىسى ياغلىق ۋە تاتلىق غىزالاردۇر . لېكىن ، تۇزلۇق سۇنى ئىچىدىن ئىچمەي سىرتىدىن يۇيۇنۇش قىچىشقاق ، تەمرەتكە ، پالەچ كېسەللىكلىرىگە شىپا قىلىدۇ . تۇزلۇق تېرە ئاستىدا ئۇيۇپ قالغان قانىنى ئېرىتىدۇ . تىتىرەش كېسەللىكى ، پالەچ ، لەقۋا ، ئىستىرخا ، پۇت ـ قول بوشاپ كېتىش ، ھەر خىل ئىششىق ۋە سۇلۇق ئىششىق ، شۇنداقلا پەي ، نېرۋا كېسەللىكلىرىگە كۆرۈنەرلىك پايدا قىلىدۇ . شور دەريا سىنىڭ سۈيى ، زەيكەش يەرلەردە يىغىلىپ قالغان سۇلار تۇزلۇق سۇ دېيىلىدۇ . ئادەتتىكى سۇغا تۇز سېلىپ قاينىتىپ ئىلمان ھالەتتە مەقئەتنى يۇيۇپ بەرسە بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ .

ئۇزاق ۋاقىت تۇرۇپ قالغان سۇلارنى ئىچىش بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش پەيدا قىلىدۇ . بۇ سۇلارنى ئىچىپ ئادەتلىنىپ قالغان كىشىلەر ھەيدىگۈچى (مودىرارات) دورىلارنى بىللە ئىستېمال قىلىپ مىزاجنى تەڭشەپ تۇرۇشى لازىم . گۈڭگۇرت كانلىرى بار جايلاردىن چىقىدىغان سۇلارنى ئىستېمال قىلسا ياكى شۇ سۇلاردا ئولتۇرۇپ چىلانسا ، پۇتنى يۇيۇپ بەرسە ، پالەچ ، بەھەق ، تەمرەتكە ، تېرىنىڭ يېرىكلىشىپ قېلىشى قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ . بوغۇم ئاغرىقى ، پەي تولغىشىپ كېتىشلەرگە پايدا قىلىدۇ . لېكىن ، كۆپ ئىچسە ئاشقازاننى ، كۆزنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ، جىگەرنى قىزىتىدۇ . تەركىـ

بىدە مېتال بار كانلاردىن چىققان سۇلارنى كۆپ ئىستېمال قىلسا سېيىشنى قىينىلاشتۇ-رىدۇ . بۇ سۇنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلسا يۇقىرىقى كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ . مەدەن كانلىرىدىن چىققان سۇلاردا يۇيۇنماسلىق كېرەك . ناۋادا بۇنداق سۇدا يۇيۇنسا مىزاجغا تەسىر قىلىپ ، كۆزنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ، ئېغىر بولغاندا ، بۇلاردىن تاشقىرى سۇنىڭ تەركىبىدىكى خىمىيىۋى ماددىلارمۇ بەلگىلىك نىسبەتتە بولۇشى كېرەك . مەسە-لەن ، ئىچىدىغان سۇدا بەلگىلىك مىقداردا يود ماددىسى بولۇشى كېرەك . يود ماددىسى يوق سۇنى داۋاملىق ئىستېمال قىلغاندا قالقانسىمان بەز ئىششىقى (پوقاق) كۆپ پەيدا بولىدۇ . باشقا مىكرو ئېلېمېنتلار ، مەسىلەن ، تەركىبىدە قوغۇشۇن مىقدارى كۆپ بولغان سۇنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلغاندا ، بەدەندە ئاستا - ئاستا قوغۇشۇن مىقدارى كۆپەيىپ ، قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ . تەركىبىدە فتور كۆپ بولغان سۇنى ئىستېمال قىلغاندا ، فتور بىلەن زەھەرلىنىپ ، چىش ۋە سۆڭەكلەرنىڭ تەرەققىياتىغا تەسىر يېتىدۇ . قار ، يامغۇر سۇلىرى ئەسلىدە پاكىز بولىدۇ . ئەمما ، ھاۋا قاتلاملىرىدىن ئۆتكەندە ھەر خىل زەھەرلىك گاز ، چاڭ - توزان ، مىكروبلارنى ئۆزىگە سۈمۈرىدۇ . شۇنداقلا ، يەر يۈزىگە چۈشكەندە يەنە نۇرغۇن پاسكىنا نەرسىلەر بىلەن قوشۇلۇپ ئەسلىي پاكىزلىقىنى يوقىتىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن قار ، يامغۇر سۇلىرىنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە ، مۇۋاپىق مىقداردا يېغىۋېلىپ ، سۈزۈپ پاكىز قاچىلاردا ساقلاپ ، تىندۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك .

3 - پەسىل غىزا بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

1) غىزالىنىش قائىدىلىرى :

(1) تاماقنى ئۆز ۋاقتىدا يېيىش ، بەك تويغىچە يېمەسلىك كېرەك .

(2) قورساقنى ھەددىدىن زىيادە تويغۇزماستىن ، ئازراق يېگۈسى بار ۋاقتىدا توختىتىش كېرەك .

(3) تاماقنىڭ سۈپىتى ياخشى ، شەكلى كۆركەم ، تەملىك ، خۇش پۇراق بولغىنى ياخشى . بۇزۇلغان ۋە چىرىگەن بەدبۇي يېمەكلىكلەرنى ، ئىسسىق كۈنلەردە تۆت سائەتتىن ئارتۇق تۇرۇپ قالغان تاماقلارنى يېمەسلىك كېرەك . چۈنكى ، بۇنداق تاماقلاردا ھەر خىل مىكروبلار ئاسان كۆپەيىپ تاماقتىن زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

(4) تاماق يېگەندە ئالدى بىلەن ئاسان سىڭىدىغان سۇيۇق تاماقلارنى يېيىش ، كېيىنچە تەستە سىڭىدىغان كۈچلۈكرەك تاماقلارنى يېيىش لازىم . تاماقنى يېگەندە ئالدىرىماي ئوبدان چاينap يېيىش كېرەك . چۈنكى ، تاماقنىڭ تۈنجى ھەزىمى ئېغىزدا باشلىنىدۇ . چايناش ۋە شۆلگەي بەزلىرى سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ قوشۇلۇشى بىلەن تاماقنىڭ تەركىبى ئۆزگىرىپ ھەزىمگە لايىقلىشىدۇ . چالا چاينap ئالدىراپ يۇتۇۋەتكەن تاماقلار ئاشقازاننى ئاغرىتىدۇ ۋە ئۇنىڭ خىزمىتىنى بۇزىدۇ .

(5) تاماق يېگەن ۋاقىتتا كۆڭۈل ئوچۇق ، خۇشال - خۇرام كەيپىيات ئىچىدە

يېيىش كېرەك . غەمكىنلىك ، غەزەپلىك ۋە ئۇمىدسىزلىك كەيپىياتتا يېگەن تاماق ئوبدان ھەزىم بولمايدۇ ھەم بەدەنگە قوبۇل قىلىنمايدۇ .

(6) تاماق يېگەي پىشۇرۇلغان ، يۇمشاق ۋە سىڭىشلىك بولۇشى لازىم . كونا ، قاتتىق - قۇرۇق تاماقلار ، شۇنىڭدەك بەك قىزىق تاماقلار ئاشقازاننى غىدىقلاپ ، ئۇنىڭ دۇئارلىرىنى زەخىملەندۇرۇشى ، ھەتتا راك پەيدا قىلىشى مۇمكىن .

(7) كېچە - كۈندۈزلۈك تاماقنىڭ نىسبىتى : بىر كۈندە تۆت قېتىم تاماق يېگەندە ، مىقدارى ئازراق بولغىنى ياخشى . ئەتىگەندە سۈت ، قايماق ، ئازراق تاتلىق يېمەكلىكلەر ، يۇمشاق نان ۋە بىر دانە تۇخۇم ؛ چۈشتە گۆشلۈك شورپا ؛ كەچتە يەڭگىلرەك تاماق يېيىلسە بولىدۇ . ئۇزۇن كېچىلەردە كېچىسىمۇ ئازراق تاماق يېسە بولىدۇ . بۇنداق تاماقلارنى يېگەندىن كېيىن ، ئازراق ھەرىكەت قىلىپ ئاندىن ئىشلەش لازىم . لېكىن ، كۈنىگە ئىككى قېتىملا تاماق يەپ قورساقنى تويغۇزۇپ ئادەتلەنگەنلەر ، تاماقتىن كېيىن بىر سائەت ئارام ئېلىشقا توغرا كېلىدۇ . ھەرقانداق ۋاقىتتا قورساقنى چىڭ تويغۇزۇپلا جىددىي ھەرىكەتلەرنى قىلىش ياخشى ئەمەس .

(8) تاماق يېيىشتىن ئىلگىرى ياكى تاماقتىن كېيىنلا ئۇسسۇزلۇق ئېچىش ئانچە ياخشى ئەمەس . يېمەكلىك يەپ بىر - ئىككى سائەتتىن كېيىن ، ئۇسسۇزلۇق ئېچىش پايدىلىق . قىزىق تاماق يەپ تۇرۇپ ، بەك سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك لازىم . ئىچىدىغان ئۇسسۇزلۇقنىڭ قىزىقلىقى تاماق قىزىقلىقىنىڭ دەرىجىسىگە تەڭ ياكى يېقىنراق بولۇشى لازىم .

(9) كۆكتات يېگەندە ، ئاز - تولا سۈت ئىچكەن ياخشى . چۈنكى ، سۈت ھايۋانى ئوزۇقلۇق بولۇپ ، كۆكتات بىلەن ئوبدان كېلىشىدۇ ، كۆكتاتلارنى كۆپ يەيدىغانلار سۈتنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى لازىم . ئېمىۋاتقان بالىلارنى پەقەت سۈت بىلەنلا بېقىپ ، ئۇلارغا كۆكتات ۋە گۆش ، ياغلىق تاماق يېگۈزمەسلىك ياخشى ئەمەس . بۇنداق بالىلارنىڭ تېنى ساغلام بولمايدۇ ياكى كېسەلچان بولۇپ قالىدۇ .

(10) ھەرقانداق ئاقسىللىق تاماقنى يېگۈچىلەر ئازراق مېۋە ۋە كۆكتاتلارنى يەپ تۇرۇشى لازىم . ئۇنداق بولمىغاندا قان ئازلىق كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ . قوغۇن - تاۋۇزنى كۆپ يېگەندە ، گۆش ۋە شورپىلارنىمۇ يەپ - ئىچىپ تۇرۇش لازىم . چۈنكى ، قوغۇن - تاۋۇز قاتارلىق بەزى مېۋىلەرنىڭ بەدەندىكى ياغ ماددىسىنى ئېرىتىش ۋە سۈيدۇك ئارقىلىق چىقىرىۋېتىش رولى كۈچلۈكرەك بولغانلىقى ئۈچۈن ، ئۇنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇشقا گۆش - ياغ تەلەپ قىلىنىدۇ . مېۋە - چېۋىلەرنى ئوبدان ھەزىم قىلالمايدىغانلار ئالما ، ئانار ، ئامۇت ، لىمون ، پورتىخان قاتارلىق مېۋىلەرنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچسە بولىدۇ . توك ، چىرىگەن مېۋىلەر ۋە خام سەيلەرنى ھەرگىز يېمەسلىك لازىم . چۈنكى ، بۇ ئادەمنى زەھەرلەپ قويىدۇ .

(11) گۆش ، بېلىق ، سۈت ، قايماق قاتارلىق ئاسان چىرىيدىغان نەرسىلەرنى يېيىشكە بەك دىققەت قىلىش لازىم . ئازراق بۇزۇلغان يېمەكلىكلەر زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . غىزا يەپ بولغاندىن كېيىن ، بىر سائەتتىن يېرىم سائەت ئەتراپىدا

سەيله ـ سایاهەت قىلىنسا تاماق یاخشی هەزىم بولىدۇ . تاماق یەپ بولۇپلا غۇسلی قىلىش (یۇیۇنۇش) ، جىنسىي ئالاقه ، ئېغىر ئەمگەك ، كۇچلۇك هەرىكەتلەرنی قىلىش زىیانلىق .

(12) بىرخىل تاماقنی بىر كۇنده 2 ~ 3 قېتىم یېمەسلىك یاكی هەركۇنی بىر خىللا تاماق یېمەسلىك لازىم . تاماقلارنىڭ توزىنی ئۆزگەرتىپ توزۇش كېرەك . ئۇنداق قىلمىغاندا ئىشتىها توتۇلۇش ۋه هەزىم بۇزۇلۇشنی كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ . بىر قېتىمدا قاتتىق ـ یۇمشاق ، ئىسسىق ـ سوغۇق ، ئاسان هەزىم بولىدىغان ، تەسته هەزىم بولىدىغان یېمەكلىكلەرنی ، مەسلەن ، سوت بىلەن بېلىق ، قوغۇن بىلەن قېتىق قاتارلىقلارنی ئارىلاشتۇرۇپ یېمەسلىك لازىم .

(13) یاشانغان كىشىلەر غىزاغا ئالاهىده دىققەت قىلىشی ۋه تاماقنی ئاز ـ ئاز ، پات ـ پات یەپ توزۇشی لازىم ، 40 ~ 50 یاشتىن ئۆتكەنلەر توخۇمنی بەك كۆپ یېمەسلىكی لازىم .

(14) كېچىده تاماق یېیىشكه توغرا كەلسه ، تاماق یەپلا ئۇخلىماسلىق لازىم . بۇنداق قىلىنسا هەزىم بۇزۇلىدۇ . كېچىسی تاماق یېگەندىن كېیىن 1 ~ 2 سائەت ئۇخلىماسلىق كېرەك .

(15) یاز كۇنلىرى تاماق یېگەنده تاماقنىڭ ئالدىدا یۇیۇنۇش پایدىلىق . لېكىن ، تاماق یەپ بولغاندىن كېیىنلا مۇنچىغا چۇشۇش ، چاچ چۇشۇرۇش یاخشی ئەمەس ، بۇنداق ئىشلارنی تاماق یەپ 1 ~ 2 سائەتتىن كېیىن قىلغان یاخشی .

(16) تاماقنىڭ پاكىزلىقی ، قاچا ـ قومۇچ ۋه لۆڭگه ، داستىخانلارنىڭ پاكىزلىقىغا دىققەت قىلىش لازىم . تاماق یېیىشنىڭ ئالدى ـ كەینىده قولنی سوپۇنلاپ یۇیۇش ، پاكىز قوشۇق ، چوكا ، پىچاق ۋه باشقا سایمانلارنی ئىشلىتىش كېرەك . داستىخان ۋه قاچا ـ قومۇچنىڭ رەڭگی ئامال بار ئاق رەڭلىك بولغىنی یاخشی . چۇنكی ، هەر خىل رەڭلەرنىڭ ـ مۇ ئادەم روهىغا تەسىری بار . قول بىلەن تاماق یېگەنده قولنىڭ ، بولۇپمۇ تىرناق ئارىلىقلىرىنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش لازىم .

(17) مۇمكىنقەدەر هەربىر ئادەم تاماقنی بىردىن كىچىك قاچىغا بۆلۇپ یېگەن یاخشی . ئىككی ، ئۇچ ئادەمنىڭ بىر قاچىدا تاماق یېیىشی یاخشی ئەمەس ، ئۇنداق بولمىغاندا كېسەللىك ئۆزئارا یۇقىدۇ . باشقىلاردىن ئاشقان تاماقلارنی یېمەسلىك لازىم .

(18) تاماققا هاشاراتلار چۇشۇش ۋه توپا ـ چاڭ قونۇشتىن ساقلىنىش لازىم ، بۇنىڭدىن خەتەرلىك كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ . تاماقلارغا توپا ـ چاڭلار ۋه باشقا نەرسىلەرنىڭ چۇشمەسلىكی ئۇچۇن ئۇستی یېپىق بولۇشی كېرەك .

(19) ئاشخانا ۋه تاماق یەیدىغان ئۆي ناهایىتی پاكىز ئاقارتىلغان ، هاۋالىق بولۇ ـ شی ، هەر خىل بەدبۇي گاز ۋه بۇسلار بولماسلىقی كېرەك . ئۇستەلده ئولتۇرۇپ تاماق یېیىش یاخشی . قالایمىقان ئولتۇرۇپ یېگەن تاماقلار یاخشی هەزىم بولمایدۇ .

(20) تاماق یەیدىغان قاچىلار چىنه ، فارفور ، سىلىق قاچا بولۇشی لازىم . مىس ، تۆمۇر ، ئالیۇمىن ، سۇلیاۋ قاچىلاردا تاماق یېمەسلىك ، ئەگەر مىس قاچىدا تاماق یېیىشكه توغرا كەلسه قەلەیلەنگەن بولۇشی لازىم . چۇنكی ، قەلەیسىز مىس قاچىدا تاماق

يېگەنده ياكى سۇ قاينىتىپ چاي ئىچكەنده مىس تەسىرى بىلەن كۆڭۈل ئېلىشىش ، قۇسۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ .

(21) تاماق يېگەنده قول ۋە ئېغىزنى پاكىز سۇرتۇپ تۇرۇش كېرەك ، تاماقنى ئۇزاق چايناش ، خولۇپلىتىپ ئىچىش ، گالنى قېقىش ۋە ئادەم يىرگىنىدىغان باشقا قىلىقلارنى قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم . تاماق يېيىش جەريانىدا بىر - بىرى بىلەن قاتتىق - يىرىك گەپلىشىش ياكى بولمىغۇر سۆزلەرنى قىلىش ياخشى ئەمەس . چىرايلىق سۆز ۋە خۇش - چاقچاقلار بىلەن تاماق يېگەن ئەڭ ياخشى .

(22) تاماقتىن كېيىن پاكىز سۇ ئىچىش كېرەك ، لىمون جەۋھىرى بىلەن تەييارلانغان سۇ تېخىمۇ ياخشى . توڭلاتقۇدا ساقلانغان ، سوۋۇتۇلغان سۇ ۋە پاكىز سۇلاردىن ياسالغان مۇز ۋە ماروژنىلارمۇ ياز كۈنلىرى پايدىلىق ، قىش كۈنلىرى پايدىسىز .

(23) كوچا - بازارلاردىكى ئاشپەز ، ناۋاي ، باققال ، كاۋاپچى ۋە باشقىلارنىڭ تازىلىقى ناچار بولسا ، ئۇلارنىڭ نەرسىلىرىنى يېمەسلىك لازىم . بولۇپمۇ ئۇلارنىڭ ئوچۇق قويغان ، تازىلىققا دىققەت قىلمىغان ، چۈمۈن قونغان تاماقلىرى ناھايىتى زىيانلىق . تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن ئېغىز تازىلىقىغا دىققەت قىلىش ، چىش ئارىلىقلىرىدا تۇرۇپ قالغان تاماق قالدۇقلىرىنى تازىلىۋېتىش ۋە ئېغىزنى ئوبدان چايقاش لازىم .

2) غىزالىنىش ئۇلچىمى : ھەرقانداق ئادەم ئوزۇقلىنىشتا ، ئۆزىنىڭ مىزاجى ، جىسمانىي قۇۋۋىتى ، جىنسى ، يېشى ، ئەمگىكى ، پەسىل ۋە بەدەن ئېھتىياجىغا ئاساسەن مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىشى ، قورساقنى بەك تويغۇزۇۋەتمەسلىكى ياكى بەك ئاز ئوزۇقلىنىپ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋەتمەسلىكى لازىم .

(1) ياش بويىچە غىزا يېيىش مىقدارى : يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلار ئۈچۈن ئەڭ سىڭىشلىك غىزا ئانا سۈتىدۇر . بالىلار ئۆسۈۋاتقانلىقى ئۈچۈن ، ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى مول بولغان غىزالارغا بولغان ئېھتىياجى كۈچلۈك بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بالىلارنىڭ مىزاجىنى نەزەردە تۇتۇپ ، ئۇلارغا قۇۋۋەت ماددىلىرى كۆپ ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى بېرىش كېرەك . ياغلىق ھەم كراخمالىلىق غىزالارمۇ بالىلارغا ماس كېلىدۇ . ياشانغانلارنىڭ بۇلارغا بولغان ئېھتىياجى ئازراق بولىدۇ . شۇڭا ، ياشانغانلارغا ياغلىق ، ئاقسىللىق غىزالارنى ئاز بېرىش لازىم . كراخمالىلىق ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەرنىڭ مىقدارىنى ياشىنىڭ چوڭىيىشىغا قاراپ كۆپەيتىش كېرەك . ئامال بار ھەركىم ئۆزىنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلىنىشى لازىم .

(2) جىنىس بويىچە غىزا يېيىش مىقدارى : ئاياللارغا نىسبەتەن ئەرلەر جىسمانىي ئەمگەكنى كۆپ قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن ، ئەرلەرنىڭ غىزاغا بولغان ئېھتىياجى كۈچلۈكرەك بولىدۇ . شۇڭلاشقا ، ئەرلەر غىزانى ئاياللاردىن كۆپرەك يېيىشى كېرەك . ئىسسىق پەسلىگە قارىغاندا سوغۇق پەسلىدە ئوزۇقلۇقلارغا بولغان ئېھتىياج كۈچلۈك بولىدۇ . بولۇپمۇ ئادەم ئورگانىزمىدا ھارارەت پەيدا قىلىپ قۇۋۋەتنى ئاشۇرغۇچى غىزالاردىن مەسىلەن ، قايماق ، گۆش ، تۇخۇم ، سېرىقماي ، شېكەرلىك ، كراخمالىلىق غىزالارنى

قىشتا كۆپرەك ئىستېمال قىلىش ، يازدا ئازراق ئىستېمال قىلىش ، ئەمما ھۆل مېۋە - چېۋىلەرنى ، سوغۇقلۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى ياز پەسلىدە ئەھۋالغا قاراپ كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك . لېكىن ، بەك سوغۇق سۇ ، مۇز سۇيى قاتارلىقلارنى كۆپ ئىچمەسلىك لازىم . ئەگەر بۇ نەرسىلەر كۆپ ئىستېمال قىلىنسا ئاشقازان سوۋۇپ ھەزىم بۇزۇلىدۇ .

(3) پەسىل بويىچە غىزا يېيىش مىقدارى : سوغۇق جايلاردا ياشايدىغان كىشىلەر ئىستېمال قىلىدىغان غىزالارنى ئىسسىق جايلاردا ياشايدىغان كىشىلەر ئىستېمال قىلسا سىڭمەيدۇ ، ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلارنىڭ يۇمشاق غىزاغا بولغان ئېھتىياجى يۇقىرى بولىدۇ . چۈنكى ، ئۇلارنىڭ ئەمگىكىدە بەدەندىكى قۇۋۋەت ئاسان تارقاپ كەتمەيدۇ . لېكىن ، مېڭە ۋە نېرۋىنىڭ (مىزاجدا) قۇۋۋىتى كۆپ سەرپ بولۇش تۈپەيلىدىن ھەزىم بىرئاز ئاجىزلاپ قالىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بۇنداق ئادەملەر تېز ھەم ئاسان سىڭىدىغان ، بەدەننى كۈچلەندۈرىدىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك .

(4) ئوزۇقلىنىش ۋاقىتلىرى : غىزا يېيىش ئۈچۈن ۋاقىت بەلگىلەش كۈندىلىك مەشغۇلاتنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ بولىدۇ . لېكىن ، غىزانى ھەمىشە مەلۇم بىر ۋاقىت ئىچىدە يەپ ئادەتلەنگەن ياخشى . بۇنداق قىلماي خالىغان ۋاقىتتا غىزا ئىستېمال قىلىپ ئادەتلىنىپ قالسا ، ئاشقازانىنىڭ ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىش تەلىپى ۋە ھەزىم قىلىش خىزمىتى بۇزۇلىدۇ . كىچىك بالىلار ھەر ئۈچ سائەتتە ، چوڭلار 4 ~ 5 سائەتتە بىر قېتىم غىزالانسا بولىدۇ . ھەرقانداق غىزا تۆت سائەتتىن تۆت يېرىم سائەتكىچە سىڭىپ بولىدۇ . يېرىم سائەت ئەتراپىدا ئاشقازان دەم ئالغاندىن كېيىن غىزا ئىستېمال قىلىنسا ياخشى ھەزىم بولىدۇ . بەدىنى ئاجىز ياكى كېسەللىك سەۋەبىدىن ئاجىزلاپ كەتكەن كىشىلەر قورسىقىنى بەك تويغۇزۇپ ئوزۇقلىنىشقا بولمايدۇ . ئادەم ھەر 3 ~ 4 سائەتتە بىر قېتىم ، ئاز - ئازدىن ئوزۇقلىنىپ تۇرۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشى لازىم . بۇنداق قىلغاندا غىزالار ئاسان ھەزىم بولىدۇ . بىمارلارغا ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ سۈت ، شېكەر ، نوقۇت سۇيى ، شورپا ئېشى ۋە يېيىش ئاسان ، سىڭىشى تېز غىزالارنى بېرىش كېرەك . غىزا بەك كۆپ ئىستېمال قىلىنسا ھەزمنى بۇزۇپ قورساقتا يەل پەيدا قىلىدۇ . قورساقنى تولغاپ ئاغرىتىدۇ . سەپرا خىلىتىنىڭ كۆپىيىشىگە سەۋەب بولۇپ ، باشنى قايدۇرىدۇ ، ئاغرىتىدۇ ، كۆڭۈلنى ئىلەشتۈرىدۇ ، قۇستۇرۇپ ، قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ ياكى ئىچنى سۈرىدۇ . مۇپاسىل ، ئاشقازان ياڭىسى ، نىقرەس ، بۇۋاسىر ۋە باشقا كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ . شۇنىڭ بىلەن تاماقنى كۆپ يېيىش ئادەمنى ئاجىز ۋە ھۇرۇن قىلىپ قويىدۇ . بەدەننى سەمرىتىپ ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ . بولۇپمۇ تاتلىق ياكى ياغلىق نەرسىلەرنى ، گۈرۈچ ، گۆشلەرنى كۆپ يەيدىغان ، ئەمما جىسمانىي ئەمگەك قىلمايدىغان ئادەملەر سەمرىپ كېتىش نەتىجىسىدە يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى ، بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە باشقا كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ . غىزانى بەك ئاز ئىستېمال قىلىش ، ئېھتىياجغا قاراپ غىزا يېمەسلىك ياكى ئۇزۇن ۋاقىت ئاچ قېلىش بەدەننى كۈندىن -

كۈنگە ئورۇقلىتىۋېتىدۇ ، ئادەم تەبىئىي ئاجىزلايدۇ ، بۇنىڭ بىلەن ئىچ سۇرۇش ، تۇرلى (قۇرۇق ئىسسىتقا) ، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى ، ئۆپكە كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ ، ئادەم تەبىئىتىنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ ئاسان يۇقۇملىنىشىنى پەيدا قىلىدۇ ، ئەزالار كۈچسىزلىنىپ ، ئادەم ھارغىن كۆرۈنىدۇ . يۇرىكى ۋە نېرۋىسى ئاجىزلاپ زېھنىي قۇۋۋىتى قالايمىقانلىشىدۇ . كىشىلەر ئۇزاق مەزگىل قۇۋۋەتلىك ، تۇز تەركىبى كۆپ ئوزۇقلۇقلاردىن مەھرۇم بولۇپ قالسا ، قان بۇزۇلۇش ، مەددە قۇرت قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ . شۇڭلاشقا ، مۇڭاپىق ئوزۇقلىنىش ناھايىتى مۇھىم .

4 ـ پەسىل ئۈيقۇ ۋە ئويغاقلىقنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ئۈيقۇ مىزاجنى ياخشىلاپ ، ساقلىقنى ساقلاشتا ، بولۇپمۇ ئەقلىنى مۇھاپىزەت قىلىشتا ناھايىتى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە . ئۇخلاش ۋاقتى ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقنىڭ ئاشقازاندىكى بىرىنچى ھەزىمى ئاخىرلىشىپ ، ئىككىنچى ھەزىمگە ئۆتۈشىگە باشلىغان ۋاقىتتا بولغىنى ياخشى . چۈنكى ، قورساقنى بەك تويغۇزۇپ ئۇخلىغاندا ، ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ بىرىكمىلىرى مېڭىگە ئۆرلەپ ، ئۇنى ئاجىزلاشتۇرۇپ ، باش ئاغرىش ، بەدەن ئېغىرلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، روھ تارقىلىپ كېتىپ ، قۇۋۋەت ئاجىزلايدۇ ، بەدەن ئورۇقلاپ كېتىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، قورساق ئاچ ۋاقتىدا ئۇخلىسا ئۈيقۇ ياخشى بولماي ئاسانلا مىزاج بۇزۇلىدۇ .

ئۇخلاش ۋاقتى ئاز بولۇپ قالسا ، ماددا يۇقىرى ھارارەت تەسىرىدىن كۆيۈپ پارلىنىپ كەتسە ھەزىم قىلىش ، ماددا ئالمىشىش ناچار بولغانلىقتىن قان ۋە روھنىڭ كۆپىيىشى ناچار بولىدۇ . ئەكسىچە ، ئۇخلاش ۋاقتى بەك ئۇزۇن بولۇپ كەتسە ، بەدەن تەبىئىتىنى سوۋۇتىدۇ ، نەتىجىدە مىزاجنى ناچارلاشتۇرىدۇ .

كۈندۈزى ئۇخلاش مىزاجنى بۇزۇپ ، بەدەنده ئارتۇق سۇيۇقلۇقتىن ۋە نەزلىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ ، رەڭگىروھىنى بۇزىدۇ . مەسىلەن ، بىر ئادەم ئىسسىقتا تەرلەپ تۇرۇپ ئۇخلىغاندىن كېيىن بىرئاز توڭلاپ قالىدۇ ، بۇ نورمالسىز ئۈيقۇنىڭ قانىنى سوۋۇتىدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ .

ئوڭدا يېتىپ ئۇخلاش ، كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلارنىڭ چىقىش يولىنى توسۇپ ، قارا بېسىش پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدۇ .

ئۈيقۇنىڭ نورمال مىقدارى ، بىر سوتكىدا ئالتە سائەتتىن ئون سائەتكىچە بولۇشى لازىم . بۇنىڭدىن كەم ياكى زىيادە بولۇپ قالسا مىزاجغا ئەكس تەسىر كۆرسىتىدۇ .

ئەگەر غىزا يەپ بىرئاز ۋاقىتتىن كېيىن ئۇخلىماقچى بولغاندا ، ئاۋۋال ئوڭ يېنىنى بېسىپ ئازراق يېتىش كېرەك . چۈنكى ، ئاشقازان چىقىش ئېغىزى ئوڭ تەرەپكە مايىل ھەم جىگەرگە يېقىن بولغانلىقى ئۈچۈن غىزا ئاسانلا ئاشقازان تۆۋەنكى قىسمىغا ئۆتىدۇ .

ئاشقازانىڭ تۆۋەنكى قىسمىنىڭ ھەزىم كۇچى كۇچلۇك بولغانلىقى ئۈچۈن ، غىزا ھەزىم بولۇپ سىڭىپ كېتىدۇ . غىزا ئاشقازانىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن ، سول تەرىپىنى بېسىپ يېتىش كېرەك . چۈنكى ، جىگەر ئاشقازانىنى يۆگەپ تۇرغانلىقتىن ئاشقازانىنى قىزىتىپ ئۆزىنىڭ ھارارىتىنى سوۋۇتۇپ ھەزىمگە ۋاستىلىك يارەم قىلىدۇ . غىزا سىڭىپ بولغاندىن كېيىن ، ئوزۇقلۇق جەۋھەرلىرىنىڭ جىگەرگە تارقىلىشى ئاسان بولسۇن ئۈچۈن ، يەنە ئوڭغا ئۆرۈلۈپ ئوڭ يېنىنى بېسىپ ئۇخلاش لازىم . بۇلار ھەزىمگە ئىنتايىن پايدىلىق .

ئۇخلاۋېتىپ تەرلەش ، ماددا ئۇستىدىن غەلىبە قىلغانلىقتىن بولىدۇ . چۈنكى ، ئۇخلاش سەۋەبىدىن بەدەندىكى بارلىق قۇۋۋەت ۋە نورمال ئىسسىقلىق ئىچكى ئەزالارغا يىغىلغانلىقتىن ، بۇنىڭ تەسىرىدە بەدەندىن چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە ماددىلار-نىڭ تەر ئارقىلىق چىققانلىقىدىن بولىدۇ .

ئۇخلىغاندا كۆپ تەرلىسە ، سىرتقى سەۋەبتىن تەرلەشكە ھېچقانداق نەرسە تەسىر كۆرسەتمىسە (ھاۋانىڭ قىزىقلىقى ياكى يېپىنچىنىڭ كۆپلۈكىگە ئوخشاش) ، ئۇ كىشى-نىڭ بەدىنىدە يىغىندا ئىستېمال قىلغان غىزا ياكى بۇزۇق ھەم ئارتۇق خىلىت تولۇپ قالغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ . ئويغاقلىقتىكى تەرلەشنىڭ پايدىسىدىن ، ئۇيقۇدىكى تەرنىڭ پايدىسى كۆپرەك . ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئەپيۇن ، كۆكنار ياكى بەزرولبەنجى (مىڭدۇ-ۋانە) قاتارلىق دورىلار ياكى غەرب تېبابىتىنىڭ ئۇيقۇ دورىلىرىنى دوختۇرنىڭ رۇخسىتىسىز ئىستېمال قىلىش خەتەرلىك . ئۇيقۇ دورىسىنى ئىستېمال قىلىپ كۆنۈپ قالغانلار ئاقىۋەتتە ئۇيقۇ دورىلىرى بىلەن زەھەرلىنىپ ، قاتتىق ئۇيقۇ (سۇبات) ، پۇت - قول تىترەش (رەئىشە) كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ . جىگەرنىڭ خىزمىتى بۇزۇلىدۇ .

5 - پەسىل بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

مىزاجنى ياخشىلاپ ، ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈن ، تەنھەرىكەت ۋە بەدەننى چېنىقتۇ-رۇش ناھايىتى مۇھىم . بەدەن چېنىقتۇرۇش تېببىي ئىستىلاھتا ۋە ئەرەب تىلىدا «زىيا-رەت» دەپ ئاتىلىدۇ . بۇ مەجبۇرلۇق بىلەن ئالاھىدە جىددىي ھەرىكەت قىلىپ ، چوڭ - كىچىك تىنىش ۋە ئارقىمۇئارقا تىنىش ياكى ھاسىراشنى شەكىللەندۈرۈش ۋە ياكى پۈتۈن ئەزالارنى مۇۋاپىق ھەرىكەتلەندۈرۈشتىن ئىبارەت .

ئىنسان ئەزالىرىنىڭ ساغلام تۇرۇشى ئوزۇقلىنىشقا باغلىق . ئىنسانلار ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ھەممىسى بەدەن تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىشى ناتايىن ، بەدەندە-كى تۆت ھەزىمنىڭ ھەربىرىدە (سۇيىدۇك ۋە ئارقا تەرەتتىن باشقا) يەرلىك ئەزالارنىڭ تاشلاندۇقلىرى بولىدۇ . بۇ تاشلاندۇقلارنىڭ كۆپ قىسمى ھەر خىل يوللار ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىپ كەتسىمۇ ، لېكىن ئاز ساندىكىلىرى مەلۇم سەۋەبلەردىن چىقىرىلماي ساقلىنىپ قالىدۇ ياكى تەبىئەتنىڭ شۇنى چىقىرىۋېتىشىگە كۈچى يەتمەيدۇ .

ئەزانىڭ ماددا ئالمىشىش پائالىيىتى سۈسلىشىپ ، كىرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىشقا قۇۋۋەتلى يەتمەيدۇ . ماددا بەك سۈيۇق ياكى قويۇق بولۇپ ، بەدەندىن چىقىپ كەتمەي ، يەرلىك ئورۇندا قېتىپ قالسا ، ۋاقىتلىڭ ئۆتۈشى بىلەن كۆپىيىپ ، بەدەنگە زىيان يەتكۈزگۈدەك ھالەتكە تەرەققىي قىلىدۇ . مەسىلەن ، بەدەندە ئىسسىق تەبىئەتلىك كىرەكسىز ماددىلار كۆپىيىپ كەتسە ، مىزاجنى بۇزۇپ ئەزالارنى قىزىتىدۇ . ئەگەر بۇ كىرەكسىز ماددىلار ئەزالاردا چىرىش پەيدا قىلسا ئاقۇلتى تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ . سوغۇق تەبىئەتلىك تاشلاندۇق ماددىلار كۆپىيىپ قالسا ، مىزاجنى بۇزۇپ ، ئەزالارنى سوۋۇتىدۇ . توسالغۇ پەيدا قىلىپ ، بەدەننى ئېغىرلاشتۇرىدۇ . شۇنداقلا ، قۇۋۋەتلەردە ئاجىزلىق پەيدا قىلىدۇ . ئېغىرلاشقاندا ئۆز بەدىنىنى كۆتۈرۈشكە ئاجىز كېلىپ زارلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ ۋە باشقىلار . بۇ ئىللەتلەرنى يوقىتىش ئۈچۈن سۈرگۈچى دورىلار بىلەن ئىچىنى سۈرۈش ، قەي دورىلىرى بىلەن قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق بىر تەرەپ قىلىنىدۇ . بۇ خىل تازىلاشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ كۆپ قىسمى زەھەرلىك بولغاچقا ، تەبىئەت ئاجىزلايدۇ ، قالايمىقان ئىشلىتىلسە ئىچكى ئەزالارغا زىيان يېتىدۇ ۋە خەتەرلىك كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ . بەزى سۈرگە دورىلىرىنى كۆپ ئىشلەتكەندە چىقىرىشقا تېگىشلىك بولغان كىرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىش بىلەن بىللە ، ئەزالارغا كىرەكلىك زۆرۈر ماددىلارنمۇ چىقىرىۋېتىدۇ . بۇنداق ئەھۋالدا تەنھەرىكەت ۋە بەدەن چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق ئەزالارنى تازىلاپ ، كىرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىش كېرەك . چۈنكى ، ھەربىر ئەزانىڭ ھەرىكىتى شۇ ئەزانى قىزىتىپ ، قويۇلۇپ توختاپ قالغان كىرەكسىز ماددىلارنى ئېرىتىپ ، تەر ۋە باشقا يوللار ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ زەھەرسىز يوللار بىلەن تازىلايدۇ . بۇزۇق ماددىلارنى چىقىپ كېتىش يوللىرىغچە ھەيدەپ بېرىپ ، بەدەنگە ئېغىرلىق ، سۈسلۇق كەلتۈرىدىغان ئامىللارنى چىقىرىش ئارقىلىق بەدەنگە يېنىكلىك ، غەيرەت ، خوشلۇق ، تېتىكلىك پەيدا قىلىدۇ . توسالغۇلارنى ئېچىپ ، يېڭىدىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىشقا شارائىت ھازىرلاپ بېرىدۇ . بوغۇم ، پەي ، چاندىر ۋە نېرۋىلارنى سۈسلاشتۇرىدىغان كىرەكسىز سۈيۇقلۇقلارنى پارلاندۇرۇش بىلەن ئۇلارنى چىڭىتىدۇ . بارلىق ماددىي كېسەللىكلەر ۋە كۆپ ساندىكى مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەردىن ساقلايدۇ . نورمال ئىسسىقلىقنى جانلاندۇرۇپ ، تەر تۆشۈكلىرىنى ئېچىپ بۇزۇق ماددىلارنى پارلاندۇرىدۇ . لېكىن ، تەنھەرىكەت ۋاقتى ، دەرىجىسى مۇۋاپىق بولۇشى لازىم . ئەگەر بۇنىڭغا رىئايە قىلىنماي قالايمىقان تەنھەرىكەت قىلىنسا يۇقىرىقى ياخشى تەسىرنىڭ ئورنىغا ، ئەكسىچە زىيانلىق تەسىرلەرنى بېرىدۇ . بەدەن چېنىقتۇرۇش ماھىيىتىگە قاراپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ .

(1) پۈتۈن بەدىنىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان چېنىقىش : بۇ ئومۇمىي بەدەننى چېنىقتۇرىدىغان ھەرىكەتنى كۆرسىتىدۇ . مەسىلەن ، چېلىشىش ، يۈگۈرۈش ، پىيادە ئۇزۇن يول يۈرۈش ، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈشلەرگە ئوخشاش .

(2) يەككە ئەزالارغا تەسىر كۆرسىتىدىغان چېنىقىش : بۇ بىر ئەزاغا كۆرۈنەرلىك تەسىر قىلىدىغان ھەرىكەتنى كۆرسىتىدۇ . مەسىلەن ، يۇقىرى ئاۋاز بىلەن ۋارقىراش ،

كىتاب ئوقۇش ، ناخشا ئېيتىش ، سۆزلەشكە ئوخشاش . بۇنداق قىلغاندا ، باش ۋە كۆكـ رەكنى ئۆزىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازلاپ ، يېڭىدىن ئوزۇقلۇقلارنى قوبۇل قىلىشقا تەييار تۇرۇش هالىتىگە كەلتۈرىدۇ . شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى ، كۆكرەكنى ۋە مېڭىنى تازىلاش مەقسىتىدە يۇقىرى ئاۋاز بىلەن سۆزلىمەكچى بولغاندا ، ئاۋۋال تۆۋەن هالەتتىن باشلاپ تەدرىجىي هالدا يۇقىرىلىتىش كېرەك . دېمەك ، هەربىر مەخسۇس ئەزا ياكى مەخسۇس ئورگاننى ئۆزىگە خاس چېنىقتۇرۇش ئۇسۇلى بولىدۇ ، هەرقايسى ئەزالار مۇۋاپىق چېنىقسا ، ئۇنىڭدىكى قۇۋۋەتلەر كۈچەيىپ ، ئۆزىنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنى تولۇق ئورۇندىيالايدۇ . ئىنساندىكى هەممە قۇۋۋەتلەر ئۆزىگە مۇناسىپ تەنهـ رىكەت بىلەن كۈچلىنىدۇ . مەسىلەن ، دائىم ماتېرىيال ئوقۇپ يادقا ئالغۇچىلار يادقا ئېلىش ئارقىلىق تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرسا (قارىيلارغا ئوخشاش) كۆپ ئويلاىـ غۇچىلارنىڭ ئوي - پىكىر ، تەپەككۇر ، ئانالىز ئىقتىدارى ئاشىدۇ . جىنسىي ئەزالار جىنسىي ئالاقە قىلىش ئارقىلىق كۈچىيىدۇ . سەۋەب شۇكى ، هەربىر ئەزانىڭ خىزمىتىگە مەسئۇل بولغان قۇۋۋەتلەر ، شۇ قۇۋۋەتكە تەسىر قىلغان هەرىكەتنىڭ كۆپ تەكرارلىنىـ شىدىن ئەسلىي قۇۋۋىتى ئېشىپ دائىم شۇ خىزمەتكە ياخشى تەييارلىقى بولىدۇ . قۇلاقـ نىڭ قۇۋۋىتى چېنىقىش ، ياخشى ، تەسىرلىك سۆزلەرنى ئاڭلاش ، هۇزۇر - لەززەت بېغىشلايدىغان نەغمە - ناۋالارنى ئاڭلاش ئارقىلىق ئاشىدۇ .

كۆزنىڭ قۇۋۋىتى چېنىقىش ، چىرايلىق ، گۈزەل مەنزىرىلىك جايلارنى كۆرۈش ، هۆسنىخەتلەرنى ئوقۇش ، ئېقىن سۇ ، دېڭىز - ئوكيان ، تاغ - دەريالارغا قاراش ئارقىلىق ئاشىدۇ .

بەدەننى ئەڭ ياخشىسى ، ئاشقازاندىكى غىزا ئون ئىككى بارماق ئۈچەيگە ئاساسەن ئۆتۈپ سىڭىپ بولغان ، سۇيىدۇك رەڭلەنگەن ۋاقىتتا چېنىقتۇرۇش لازىم .

بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى توغرا ، ۋاقتى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك . نورمال ، تەنهەرىكەت قىلغاندا ئادەمنىڭ تېرە ۋە يۈزى قىزىرىپ ، قان قىزىپ سوۋۇپ سىرتقا مايىل بولغان سەۋەبىدىن ، قان ۋە روھ سىرتقا كۆپ مىقدارىدا يۈزلەنگەنلىكى ئۈچۈن تەرلەشكە باشلىغان بىر هالەتتىن ئىبارەت .

زىيادە چېنىقىش ، بەدەن قىزىش ، تەرلەش كۆپ بولغانلىقتىن تېرە سارغايغان ، بەدەن ئورۇقلىغان هالەتتىن ئىبارەت . مۇنداق زىيادە هەرىكەت ۋە چېنىقىشتا سۇيۇقلۇق قۇرۇپ ئازىيىدۇ ، بۇنىڭ نەتىجىسىدە بەدەندىكى نورمالىلىق بۇزۇلۇپ ، شوك قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ .

ئاتقا مىنىپ سايا‌ھەت قىلىش ، پۇتۇن بەدەننى چېنىقتۇرۇپ مىزاجنى ياخشىلايدۇ . ئۇنىڭ ئۇستىگە يەڭگىل هەرىكەت بولغانلىقتىن بەدەندىكى قىزىش ، تەرلەشلەر ئازراق بولىدۇ . چۈنكى ، قىزىتىش كۈچلىرى هەرىكەت بىلەن هاسىل بولىدۇ . بۇ خىل چېنىـ قىش ، كېسەللىكتىن ئەمدىلا ساقايغان ياكى ماغدۇرسىز بىمارلارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇـ رۇپ ، ئەزالارنىڭ كۈچىنى قوزغىتىش ئارقىلىق قالدۇق كېسەللىك ماددىلىرىنى پارالاـ دۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ ، نەتىجىدە بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلىتىدۇ .

ئىلەڭگۈچ ئۇچۇشمۇ كېسەللىكتىن ساقايغانلارغا مۇڭاپىق كېلىدىغان ئومۇمىي بەدەن چېنىقتۇرۇش ھېسابلىنىدۇ . ئات چاپتۇرۇش ، ئوغلاق ئويناش ، ھەر خىل توپ مۇسابىقىلىرىغا قاتنىشىش قاتارلىقلار ئومۇمىي بەدەننى چېنىقتۇرىدۇ ، بۇنىڭدا بەدەن قىزىش ھەم پارلىنىشمۇ كۆپ بولىدۇ . توپ ئويناش بەدەننى چېنىقتۇرغاندىن باشقا ، ئەقىل ۋە زېھنىنىمۇ چېنىقتۇرىدۇ . چۈنكى ، ئۇنتۇڭالغان چاغدا خۇشال بولۇش ، ئۇنتۇرغان چاغدا غەزەپى قوزغىلىش ئارقىلىق ئەقلى ۋە ھېسسىياتى تەرەققىي قىلىدۇ . چەۋەندازلىق مۇسابىقىلىرىمۇ توپ ئويناشقا ئوخشاپ قالىدۇ . كېمە ، پاراخوتلاردا ئولتۇرۇپ سەيلە قىلىش مىزاجنى ياخشىلاپ ، پۇتۇن خىلىتلارنى ئۇرغۇتۇپ سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ، مەسلەن ، جوزام ، ئىستىسقىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى تېز ياخشىلايدۇ . چۈنكى ، بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرنىڭ ماددىلىرى قويۇق ، چاپلىشاڭغۇ بولغانلىقى ئۈچۈن ، مۇشۇنداق ئومۇمىيۈزلۈك قوزغاتقۇچى ھەرىكەت بولمىسا ، بۇ ماددىلار ئاسانلىقچە قوزغالمايدۇ . خىلىتلارنى قوزغىتىدۇ دېيىشتىكى دەلىل شۇكى ، كېمە ھەرىكەتلىنىپ ماڭغاندا كېمىدە ئولتۇرغۇچى جىم تۇرۇپ پۇتۇن ھەرىكەت قىلىۋاتقاندەك تۇيغۇ بېرىدۇ ۋە ئۆز نەپسىدىن قورقۇش ، بىئارام بولۇش ، ۋەھىمە پەيدا بولۇش نەتىجىسىدە پۇتۇن خىلىتلار تەسىرلىنىپ قوزغىلىدۇ . بۇنىڭ بىلەن سوزۇلما كېسەللىكلەرنىڭ ماددىسىنى بىرمۇبىر قوزغايدۇ ياكى يوقىتىدۇ . كېمە مېڭىش جەريانىدا ئىنسان نەپسىگە بىر خوشلۇق ، بىر قورقۇنچ ئالمىشىپ تەكرار ـ تەكرار داۋاملىشىش ئارقىلىق ماددىلارنىڭ بىر قېتىم سىرتقا ، بىر قېتىم ئىچكىرىگە قوزغىلىپ يۆتكىلىشى بىلەن چىقىپ كېتىدۇ .

كېمىدە ئولتۇرغاندا كۆڭۈل ئايىنىش ، قۇسۇش ئالامىتى پەيدا بولسا ، ئۇنى توختىتىپ قويماي قەي قىلىۋېتىش كېرەك . چۈنكى ، ئۇ بەدەندىن ئاجرىلىپ چىققان كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىۋېتىشكە ناھايىتى پايدىلىق .

6 ـ پەسىل ئۇۋۇلاشنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ئەزالارنى ھەر خىل شەكىلدە مۇجۇش ، تۇتۇش ، ئۇۋۇلاش ، بېسىش ، چىمداش ، يەڭگىل مۇشتىلاش ، سىلاش ، تارتىش قاتارلىقلارمۇ ئەزالارنى چېنىقتۇرۇشقا كىرىدۇ ، ئۇ ، بەدەندىكى قايغان سۇيۇقلۇقلارنى تارقىتىش ، قويۇق ماددىلارنى سۇيۇلدۇرۇش ، يۇمشىتىش ، مۇڭاپىق دەرىجىدە ھارارەت پەيدا قىلىش ، قوزغىتىش ، مۇسكۇل ، تارىمۇشلارنى چېڭىتىش ، ئۇنىڭدىن باشقا مىزاجنى تەڭشەپ ، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

(1) مەلۇم بىر ئەزادا توختاپ قالغان ماددا قويۇلۇپ ، يېپىشقاقلىقى ئېشىپ ، ئۇنى پارچىلاش ئارقىلىق چىقىرىۋېتىش ئىمكانىيىتى بولمىسا ، مۇجۇش ، ئۇۋۇلاش چارىسىنى قوللىنىپ ، ھارارەتنى ئاشۇرۇپ ماددىنى پارچىلاش ئارقىلىق شۇ ئەزانىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ .

(2) تەبىئىي ھەجمى كىچىكلەپ قالغان ياكى چوڭىيالمىغان بىر ئەزانى چوڭايتىش ياكى سەمرىتىش ئۈچۈن مۇجۇش، ئۈۋۈلاش، تۈتۈش، سۈركەش چارىلىرى قوللىنىلسا، بۇ ئەزادا چوڭىيىش بولىدۇ. چۈنكى، چوڭىيىش شۇ ئەزاغا يېتەرلىك ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ بېرىپ، شۇ ئەزانىڭ ھارارىتىنى ئاشۇرىدۇ.

(3) بەزى ئەزالاردا سوغۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ زور دەرىجىدە تەسىر قىلىش سەۋەبىدىن ماددىلار ئۈيۈپ قالسا، ماددا ئالمىشىش ئاستىلاپ ئەزالاردا يەل ئورۇنلىشىپ قالىدۇ. بۇنىڭغا قارىتا مۇجۇش، تۈتۈش، ھەر خىل ئۈۋۈلاش چارىسى قوللىنىلسا، ئەڭ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

(4) بەزى ئەزالاردا تۇرۇپ قالغان ماددىلارنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە تارتىشقا توغرا كەلگەندە، شۇ ئەزانى تەرتىپلىك ھالدا يۇقىرىدىن تۆۋەنگە ياكى تۆۋەندىن يۇقىرىغا قارىتىپ چىڭ مۇجۇغاندا، شۇ ئەزادىكى، بولۇپمۇ باش تەرەپتىكى ماددىنى تۆۋەن تەرەپتىكى ئەزالارغا يۆتكىگىلى بولىدۇ.

بۇ ئۇسۇللاردىن كۆپرەك قوللىنىلىدىغىنى تۈتۈش، يەنى سۈركەش ئۇسۇلىدۇر. بۇ يىرىك قول ياكى يىرىك رەخت بىلەن ئورۇندىلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل بىلەن تۇتقاندا قانىنى تېرە يۈزىگە تارتىپ، تېرە يۈزىنىڭ رەڭگىنى قىزارتىش ۋە كۈچلەندۈرۈش، سەمرىتىش رولىنى ئۆتەيدۇ. لېكىن، بۇ مەشغۇلات بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، تارتىپ كېلىنگەن قاندىن پارلىنىپ كەتكەن سۈيۇقلۇق مىقدارى كۆپ بولۇپ كېتىپ، ئورۇقلاشىنى پەيدا قىلىدۇ.

قاتتىق مۇجۇش يەرلىك ئەزانىڭ كۈچسىز بولۇشىغا سەۋەب بولغان سۈيۇقلۇقلارنى پارلاندۇرۇپ، يەرلىك ئورۇننى چىڭىتىدۇ ۋە كۈچلەندۈرىدۇ.

يۇمشاق تۈتۈش يەرلىك ئەزالارغا ئەتراپتىن سۈيۇقلۇقلارنى تارتىپ كېلىپ، ئەزالارغا ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، ئۇنى بوشىتىش ۋە سۈسلاشتۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىش رولىنى ئۆتەيدۇ.

شۇنى بىلىش كېرەككى، مۇجۇش، تۈتۈش، ئۇۋۇلاش ۋاقتى ئۇزۇن بولۇپ كەتسە، سۈيۇقلۇقلار كۆپ پارلىنىپ كېتىش سەۋەبىدىن ئورۇقلاشنى پەيدا قىلىدۇ. قاتتىق - يۇمشاقلىق، ئۇزۇن - قىسقىلىقتا نورمال بولغان مۇجۇش، تۈتۈش، بەدەننى سەمرىتىدۇ، مىزاجنى تەڭشەيدۇ.

جالىنۇس ھەكىمنىڭ ئېيتىشىچە: نەجىجاشلىق بىر ھەكىم بىلىكى كىچىكلەپ قالغان بىر كىشىنى يۇقىرىقى ئۇسۇلنى قوللىنىپ داۋالىغاندا، بىلىكى چوڭىيىپ نورمال ھالەتكە كەلگەن (بۇ «نەفسى» دېگەن كىتابتا بايان قىلىنغان).

7 - پەسىل ئارام ئېلىش بىلەن ھەرىكەت قىلىشنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

نورمال ھەرىكەت قىلىش بىلەن نورمال ئارام ئېلىش ئىنسانلارنىڭ مىزاجىنى

تەڭشەش ، ساقلىقنى ساقلاشتا ناھايىتى زۆرۈر ئامىل ھېسابلىنىدۇ . بۇلار كەم ياكى زىيادە بولۇپ قالسا كېسەللىك پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ . مەسىلەن ، ھەددىدىن ئارتۇق ھەرىكەت بەدەندىكى ئەسلىي كېرەكلىك بولغان سۇيۇقلۇقلارنى پارلاندۇرۇش ، ئىسسىقلىقنى تارقىتىش بىلەن ئەزالارنىڭ سوۋۇپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ .

ھەددىدىن زىيادە جىملىقتىن بەدەنده ئارتۇق سۇيۇقلۇقلار يىغىلىپ نورمال ئىسسىقلىقنى تۆۋەنلىتىپ ، ئەزالارنى سوۋۇتىدۇ . جىنسىي ئالاقىدىكى زىيادە ھەرىكەت زىيادىلىق . بۇ بەدەن تەركىبى قىسمىغا ئايلىنىشقا باشلىغان بەدەن سۇيۇقلۇقىنى چىقىرۋېتىش ئارقىلىق بەدەنده قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ . مەنىي بىلەن بىرلىكتە روھنىڭ جەۋھىرىنى چىقىم قىلىۋاتقانلىقى ئۈچۈن ، ئەسلىي كېرەكلىك بولغان بەدەن ئىسسىقلىقنى تۆۋەنلىتىدۇ . چۈنكى ، ئىنسان جىنسىي ئالاقىده قانچە كۆپ لەززەت ، ھۇزۇر ئالسا روھى شۇنچە كۆپ چىقىم بولۇپ ، بەدەن ئاجىزلىقى پەيدا بولىدۇ . روھ كېمەيگەنسېرى ، ئەزالاردا سوغۇقلۇق غەلىبە قىلىدۇ . خۇلاسە قىلغاندا ، ئورۇنسىز كۆپ جىنسىي ئالاقە ئىنتايىن زىيانلىق ، بەزى كىشىلەردە كۆرۈلىدىغان جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن بېشى ئاغرىش ، ئەزالىرى بوشىشىپ قېلىشتەك ئالامەتلەر دەل بۇنىڭ زىيانلىق ئىكەنلىكىنىڭ ئىپادىسى . جىنسىي ئالاقە قان مىزاجلىق كىشىلەرگە كۆپ زىيان قىلمايدۇ . لېكىن ، ھۆل سوغۇق مىزاجدىكىلەرگە دەرھال يامان تەسىر بېرىدۇ . سەپرا ، قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيىنى ئوتتۇراھال بولۇپ ، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلغاندا بەدەنده ئاسانلا قورۇقلار كۆپىيىپ دەسلەپتە بېشى ئاغرىش ، ئۈيقۇسى قېچىش ، ئاخىردا ئورۇقلاش ، كۆزى ئولتۇرۇشۇپ كېتىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ . قورساق توق ۋاقتىدا جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق كېرەك .

ساقلىقنى ساقلاش ، پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالارنىڭ نورمال ئاناتومىيىلىك ۋە فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلىرىنىڭ ئۇزاق مۇددەت ياخشى داۋام قىلىشى ، ساغلام بولۇشى ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشى ئۈچۈن تەنھەرىكەت پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش لازىم . ئۈيغۇر تېبابىتىمىزده مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن ، تەنھەرىكەتنىڭ مۇھىملىقىدىن تارتىپ تەكىتلىنىپلا قالماي ، ھەربىر ئادەمنىڭ جىسمانىي قۇرۇلۇشى ، كۈچ - قۇۋۋىتى ، يېشى ۋە جىنسىغا قاراپ مەخسۇس تەنھەرىكەت قائىدىلىرى ۋە ئۇسۇللىرى بەلگىلەنگەن . تەنھەرىكەت ئادەم بەدىنىدىكى مۇسكۇل (مۇشەك گۆش) ۋە پەيلەرنى چىڭىتىدۇ ، كۈچ - قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ ، يۈرەك ، مېڭە ، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ . قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ ، ئومۇمىي بەدەندىكى قان مىقدارىنى تەڭشەيدۇ . نەپەسنى تېزلىتىپ ، ئادەمگە كېرەكلىك ھاۋانى شورايدۇ ۋە كېرەكسىز ھاۋانى چىقىرىپ تاشلايدۇ . دائىم تەنھەرىكەت قىلىپ تۇرسا بەدەندىكى زىيادە نەرسىلەر تەر ، سۇيدۇك ئارقىلىق چىقىپ كېتىپ ، قان تازىلىنىدۇ ، ئىشتىھا ئېچىلىدۇ . ئادەم ياغلىق ، كۇچلۇك ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلغۇسى كېلىدۇ ھەم ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلار ياخشى ھەزىم بولىدۇ . بەدەندىكى سۇسلۇق ۋە ئېغىرلىقلار يوقىلىدۇ . ئەتىگەنده ئاز - تولا ھەرىكەت قىلغان ئادەم كەچكىچە روھلۇق ، تېتىك تۇرىدۇ . كېچىسى ئۈيقۇسى ياخشى

بولىدۇ . ئەقلىي ، زېھنىي قۇۋۋەتنى ئاشىدۇ . ئەزالار نورمال تەرەققىي قىلىدۇ . ئەزالار-نىڭ ئورۇق - سېمىزلىكى نورمال تۇرىدۇ .

مۇناسىپ ھەرىكەت قىلماسلىق ياكى ھېچقانداق جىسمانىي ئەمگەك ۋە ھەرىكەتكە قاتناشماسلىق ، داۋاملىق ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش ياكى ھېچقانداق ئىش قىلماي راھەتتە ئۆتۈش نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ . ئادەم بەدىنى ئاجىزلاپ ئازراق شامال تەگسىلا زۇكام بولۇپ قالىدۇ .

8 - پەسىل چىقىرىش ۋە توختىتىپ قېلىشنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ئادەم بەدىنىگە كىرگەن ئوزۇقلۇقلار بىلەن ، ئۇنىڭ ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان ئاخىرقى مەھسۇلاتنىڭ نورمال كىرىپ - چىقىپ تۇرۇشى تەن سالامەتلىك ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم .

ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ھەممىسى بىرلا ۋاقىت ، بىرلا جەريان بىلەن بەدەن تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنالمايدۇ . تۆت ھەزىمنىڭ ھەممىسىدە كېرەكسىز ماددىلار پەيدا بولىدۇ . بۇ كېرەكسىز ماددىلار ۋاقتىدا بەدەن سىرتىغا چىقىرىلمىسا ، بەدەنگە يېڭىدىن كىرگەن ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بۇلغاپ ، ئەزالارنىڭ نورمال پائالىيەتلىرىگە يامان تەسىر پەيدا قىلىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، چىقىرىش (ئىسسىتىفراغ) سالامەتلىككە مۇناسىۋەتلىك زۆرۈر ئىش . ئەگەر چىقىرىش توغرا بولمىسا كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ . چىقىرىش خىزمىتى ھەر خىل يوللار بىلەن ئورۇندىلىدۇ ، ئاساسلىق چىقىرىش ئەزالىرى تۆۋەندىكىلەر :

① ئۈچەي : بۇ مۇھىم چىقىرىش ئەزاسى بولۇپ ، پۈتۈن ئەزالاردىكى ماددا ئالمىشىشتىن ھاسىل بولغان ھەر خىل گازلار (بوخار)نى ، كۆكرەك قەپىسى دائىرىسىدىكى ئەزالارنىڭ كېرەكسىز تاشلاندۇق ماددىلىرىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىدۇ . ئەگەر بۇ خىزمەتكە تەسىر يەتسە ، مىزاج بۇزۇلۇپ تۇرلۇك كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ .

② بۆرەك : بۇمۇ مۇھىم چىقىرىش ئەزاسى بولۇپ ، بۇنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يەتسە مىزاج بۇزۇلۇپ ، كېسەللىك پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدۇ .

③ تېرە : بۇمۇ مۇھىم چىقىرىش ئەزاسى بولۇپ ، تېرە تۆشۈكچىلىرى (مەسسام) توسۇلۇپ قالسا ، ئىمتىلا تولۇپ قېلىش خاراكتېرلىك كېسەللىك پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، قەي قىلدۇرۇش ، ئىچىنى سۇرۇش ، قان ئېلىش ، تىلىپ شەخەك قويۇش ، مۇنچىغا كىرىش ، جىنسىي ئالاقە قىلىش ، سۇيدۇك ھەيدەش ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش قاتارلىق يوللار ئارقىلىق بۇزۇق ماددىلار چىقىرىپ تاشلانسا ، بەدەنگە ناھايىتى پايدىلىق . لېكىن ، ماددىلار كۆپ چىقىرىلسا ئېغىر كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ . يەنى ، ئەزالارنى قۇرۇتۇپ ، كۆچ - قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ . ئەكسىچە ، ماددىلارنى

بەدەندە ھەددىدىن ئارتۇق توختىتىۋېلىش ئەزالاردا توسالغۇ پەيدا قىلىپ ، چىرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . ئىشتىھاسىزلىق بەدەن ئېغىرلىق ۋە باشقا ئىللەتلەرگە سەۋەب بولىدۇ . نورمال بولغان توختىتىش ۋە چىقىرىشلار مىزاجنى تەڭشەپ سالامەتلىكنى ياخشىلايدۇ .

ئادەم بەدىنىدە كىرىم - چىقىمنىڭ نورمال بولۇشى تەن سالامەتلىك ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق . ئادەم بەدىنىدە ھەرسائەت ، ھەرمىنۇت ، ھەرسېكۇنتتا كىرىم - چىقىم بولۇپ تۇرىدۇ . مەسىلەن ، ھاۋا ، سۇ ، غىزا ، گاز ۋە باشقىلار . بۇلار ئادەم بەدىنىدىكى ماددا ئالمىشىش ۋە خىمىيىلىك ئۆزگىرىشلەرگە قاتنىشىپ ، ئۆزىنىڭ تېگىشلىك ۋەزىپىلىرىنى ئورۇنداپ بولغاندىن كېيىن ، ئۇلاردىن ئايرىلىپ چىققان كېرەكسىز نەرسىلەر چوڭ تەرەت ، سۈيدۈك ، تەر ، نەپەس ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىدۇ .

بەدەنگە كىرگەن قۇۋۋەت ۋە كىرىملەرنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتە مۇۋاپىق بولۇپ بەدەنگە ئۆزلىشىپ كېتىشى ئۈيغۇر تېبابىتىدە تۇتۇپ تۇرۇش (ئېھتىباس) دەپ ئاتىلىدۇ . چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك كېرەكسىز ماددىلارنىڭ بەدەندە توپلىشىپ قالماي ئۆز ۋاقتىدا چىقىپ تۇرۇشى (ئىستىفراغ) كېرەكسىز ماددىنى چىقىرىش دېيىلىدۇ . ئەگەر بەدەندىكى بۇ تەڭپۇڭلۇق (مۇۋازىنەت) بۇزۇلسا ، ئادەمنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ سالامەتلىككە زور دەخلى يېتىدۇ . يەنى ، ئادەم بەدىنىدىكى ماددا ئالمىشىش نورمال بولماي خەتەرلىك كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ .

ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلار بەدەندە توختاپ قېلىپ ، ئېقىمى راۋان بولمىسا بۇمۇ كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ . مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ، سۈيدۈك ، چوڭ تەرەت ، يەل قاتارلىقلار ۋاقتىدا چىقىپ كەتمىسە ، مىزاجنى بۇزۇپ ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ ، بولۇپمۇ ئۇچەي ۋە ھەزىم ئەزالىرىدا توختاپ قالغان چىرىندىلار ۋە بۇزۇلغان ماددىلار قايتا سۈمۈرۈلۈپ قىل قان تومۇرلارغا ئۆتۈپ كەتسە ، قاننى بۇلغاپ زەھەرلەپ ، ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك خەتەرلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ . بەزى كىشىلەر مەشغۇلاتقا كىرىشىپ ھورۇنلۇق قىلىش ، ئويغىنىپ كېتىش ياكى تەرەت سۈنۈپ كېتىشتىن قورقۇش ۋە ياكى تەرەتخانا تاپالماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۆز ۋاقتىدا تەرەت قىلمايدۇ . بۇ ، سالامەتلىككە ئىنتايىن زىيانلىق . ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن تەرەت قىلىش ، كېچىسى سۈيدۈك قىستىسا ۋاقتىدا تەرەت قىلىش كېرەك . ئەگەر سۈيدۈك بەدەندە توختاپ قېلىپ ، توقۇلمىلارغا تارقاپ كەتسە ، سۈيدۈك بىلەن زەھەرلىنىش ، ئۇششاق بوغۇملار ياللۇغى (نوقرەس) قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ . چوڭ تەرەت ۋە يەلنىمۇ توختىتىش زىيانلىق . كۆپىنچە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ۋە تېرە كېسەللىكى قەۋزىيەت سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ . كۆپ تەرلىگەندە ئازراق تۇز سېلىنغان سۇ ئىچىش ھەمدە دائىم تەنھەرىكەت قىلىپ ئۆپكىدىكى ھاۋانى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم . تەنھەرىكەتنىڭ بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى چىقىرىش ، قەۋزىيەتنى بوشىتىشتا پايدىسى كۆپ .

چىقىرىشلارنىڭ بىرى بولغان ئارقا تەرەتكە كۆڭۈل بۆلۈش كېرەك . بۇنىڭ بىلەن

كۈندىلىك مىزاج ئەھۋالىنى ياخشى ئىگىلەپ تۇرغىلى بولىدۇ . ئەگەر تەرەت توختاپ قالسا ، تۇرلۇك كېسەللىكلەر ، جۈملىدىن قولۇنجى كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ . بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ، جوغەندەر ، پالەك سېلىنغان ياغلىق شورپا ئىستېمال قىلىش كېرەك . ياغلىق شورپا سۈيۈقلۇق بولۇپ ، قورساقتىكى يەلنى قوزغايدۇ ۋە تازىلايدۇ . پالەك بوغۇمنى تازىلىغۇچى بولۇپ ، قورساقنى بوشىتىشقا ياردەم بېرىدۇ . لىمون سۈيىمۇ تەرەتنى بوشىتىشقا ياردەم بېرىدۇ . چۈنكى ، لىمون يېپىشقاق ، قويۇق بەلغەملەرنى پارچىلاپ تازىلايدۇ . ئۈچۈچانلاشتۇرۇپ ئىسھال (ئىچ سۇرۇش) بىلەن چىقىپ كېتىشكە ياردەم قىلىدۇ . ئىسھال قىلدۇرۇشتا ، زاراڭزىنى بىرلەشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ناھايىتى ياخشى بولىدۇ . بىر ھەسسە زاراڭزا مېغىزىغا ئون ھەسسە قۇرۇق ئەنجۇر قوشۇپ ھەب ياساپ ، ھەر قېتىم 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنسا ، قورساقنى بوشىتىش ، تەرەتنى يۇمشىتىشقا ناھايىتى ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ . چۈنكى ، ئەنجۇر ئاشقازان ، ئۈچەيلەردىكى قويۇق بەلغەمنى پارچىلاش ، تازىلاش ، پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە . ياخشى ئۇزۇقلۇق بولغانلىقى ئۈچۈن بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ . بۇ بەدەننى ئاجىز ، ئورۇق كىشىلەرگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدۇ . چۈنكى ، ئۇلارنىڭ كۈچلىرى ئاجىز بولۇپ ، ئۇزۇقلۇقلارنى سىڭدۈرىدىغان ، كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىشقا كۈچى يېتىشمەيدىغان شارائىتتا ئاشقازان ، ئۈچەيلەردىكى تاشلاندۇق قويۇق بەلغەملەرنى پارچىلاش ۋە تازىلاشقا بولغان ئېھتىياج ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ . ئەگەر يۇقىرىقى تەدبىرلەر بىلەن مەقسەت ھەل بولمىسا ، مۇناسىۋەتلىك سۇرگە دورىلىرىنى بېرىپ داۋالاش كېرەك . ياغنىڭ ئۈچەيلەردىكى يات تاشلاندۇقلارنى يۇمشىتىش ۋە ئۈچەيلەرنى ھۆللەندۈرۈش ، شۇنداقلا قىزىتىش تەسىرى بار . بەزىدە ئەزالارنى ھۆل - سوغۇقلۇق ئىشغال قىلغان بولىدۇ . نەتىجىدە ، بەدەننى قىزىتىش ، ھۆللەندۈرۈشكە بولغان ئېھتىياج ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ . ئەگەر چوڭ تەرەت بەك يۇمشاپ كېتىپ ئۇزۇقلۇق تەركىبلەر ئۈچەيدە تولۇق سۈمۈرۈلمەي چىقىپ كېتىش ئېھتىماللىقى بولسا ، تۇخۇم خەببازە ، تاباشىر قاتارلىق دورىلار بىلەن توختىتىش لازىم .

ھەيز : ھەيز ئاياللاردىكى مەخسۇس بىرخىل تەبىئىي فىزىئولوگىيىلىك تەبىئىي چىقىرىش ھادىسىسى (ئىستېفراغ) بولۇپ ، بۇ ، ئاياللارنىڭ تەبىئىي ھاياتىدا مەلۇم مۇددەت داۋام قىلىدىغان ۋە سالامەتلىككە زۆرۈر بولغان مۇھىم شەرتلەرنىڭ بىرىدۇر . بۇنىڭ كۆپ - ئازلىقى ئاياللارنىڭ سالامەتلىكى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك . بۇ ئەھۋال ئاينىڭ مەلۇم كۈنلىرىدىن باشلاپ ئاز دېگەندە ئۈچ كۈن ، كۆپ دېگەندە 10 كۈن داۋام قىلىدۇ . خۇننىڭ كۆپ ياكى ئاز كېلىشى ئاياللارنىڭ مىزاج ۋە بەدەن تۈزۈلۈشىگە باغلىق . ھەيز 12 ～ 20 ياشتىن 45 ～ 55 ياشقىچە داۋام قىلىدۇ . ھەيز توختىغاندىن كېيىن ھامىلە بولۇشمۇ توختايدۇ . ئىككى قېتىملىق ھەيزنىڭ ئارىلىقى 20 ～ 30 كۈن بولۇشى مۇۋاپىق . ھەيزنىڭ مۇددەتتىن بۇرۇن ياكى كېيىن كېلىشى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش بولۇپ ، بىرخىل كېسەللىكتۇر . سۈيدۈك ۋە ھەيزنىڭ نورمال جارى بولۇشى كۆپىنچە ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەر ، مەسىلەن ، بەل ئاغرىقى ، بالىياتقۇ كېسەل-

لىكلىرى ، قورساقتا سۇ چۈشۈش قاتارلىقلار ئۈچۈن پايدىلىق . ھەيزىنىڭ بەك كۆپ كېلىشىمۇ زىيانلىق بولۇپ ، قان ئازلىق ، ئورۇقلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . دېمەك ، ھەيز كۆرۈش ئايالىلاردا كەم بولسا بولمايدىغان زۆرۈر تەبىئىي ھادىسە . بۇنىڭغا دىققەت قىلىپ تۇرۇش ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىنىڭ بىرىدۇر .

9 ـ پەسىل يۇيۇنۇش بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

پاكىز سۇدا يۇيۇنۇش مىزاجنى تەڭشەپ ، بەدەننى ھۆللەندۈرۈپ قۇرۇقلۇقنى تەڭشەپ تۇرىدۇ . تۇزلۇق سۇلاردا بەدەنگە زىيان يەتكۈزىدىغان ھەر خىل ماددىلار بار . مۇنچا كەڭ ، ھاۋاسى بىلەن سۇيىنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى نورمال بولغىنى ياخشى .

مۇنچىدا تۇرۇش ۋاقتىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكىنى بەلگىلەشتە ، ئەزالارنىڭ تېرە ھالىتىگە قاراش لازىم . ئەگەر تېرە سۇنى سۈمۈرۈپلا تۇرسا ، مۇنچىدا تۇرۇش ۋاقتىنىڭ نورمال ، مۇۋاپىق بولغانلىقىنىڭ بەلگىسى . ئەگەر تېرە بۇزۇلۇپ ، ئورۇقلاشقا باشلىسا ، مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرۇپ قالغانلىقنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ . ئۇنداقتا بەدەندىكى ماددىلارنىڭ ئارتۇق پارلىنىپ ، قۇۋۋەت چىقىپ كېتىپ بەدەن ئاجىزلىق يۈز بېرىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن دەرھال چىقىپ كېتىش كېرەك .

مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن قېلىنراق كىيىنىش ؛ قىشتا تېخىمۇ قېلىن كىيىنىش لازىم . چۈنكى ، تەر تۆشۈكلىرى كېڭەيگەن ئەھۋال ئاستىدا قېلىن كىيىنىپ مۇداپىئە قىلمىسا ، ئىچكى ئەزالارغا ئاسانلا سوغۇق ئۆتۈپ كېتىپ ، كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ .

مۇنچىغا كىرىش چەكلىمىسى :

1 . ھەرقانداق ئەزادا ئىششىق بار ، پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى (كېسىلگەن ، زىدىلەڭگەن ، ئاجراپ كەتكەن) خاراكتېرلىك كېسەللىكى بار كىشىلەر ياكى ماددىسى پىشمىغان تەب كېسەللىكى بارلارنىڭ مۇنچىغا كىرىشى قەتئىي چەكلىنىدۇ .

2 . مۇنچىغا كىرىشتە ئېھتىيات قىلىشقا تېگىشلىك ۋاقىتلار ، غىزا ئىستېمال قىلىپ ئازراق ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن مۇنچىغا كىرسە ھەرقايسى ئەزالارنى قىزىتىش ۋە تەرلىتىش بىلەن كېرەكلىك ئوزۇقلۇقلارنىڭ كېلىش يولىنى ئېچىپ ئوزۇقلۇقلارنى تارتىپ كېلىپ ، ھۆللەندۈرۈش ئارقىلىق سەمرىتىشكە ياردەم قىلىدۇ . لېكىن ، تاماق يەپ بولۇپلا مۇنچىغا كىرسە ، مىزاجنى بۇزۇپ ئەزالاردا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ . مۇنچىدىن چىقىپلا غىزالىنىش سەمرىشكە ياردەم بېرىدۇ .

3 . جىسمانىي ئەمگەك قىلمايدىغانلار ، بەدەن چېنىقتۇرۇشى ئاز كىشىلەرنىڭ ھور مۇنچىدا كۆپرەك يۇيۇنۇشى مىزاجنى تەڭشەشكە پايدىلىق .

4 . سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېتىپ ، بەدەن سىرتقى يۈزىنى توسۇپ ، نورمال ئىسسىقلىقنى تۇتۇپ قالغانلىقى ئۈچۈن ، بەدەننى كۆچلەندۈرىدۇ . قان ۋە روھنىڭ تۇغۇلۇشىنى كۆپەيتىپ تەبىئەتنى مۇستەھكەملەيدۇ . لېكىن ، ياز كۈنلىرىنىڭ چۈش ۋاقتىدا سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش كېرەك . قېرىلار ، نارەسىدىلەر ، ئىچى سۇرۇپ

كەتكەنلەر ، غىزانى كۆپ ئىستېمال قىلىپ قورسىقى كۆپۈپ قالغانلار ، نەزلە كېسەللىكى بار كىشىلەرنىڭ سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشى چەكلىنىدۇ .

10 ـ پەسىل جىنسىي ئالاقە بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

جىنسىي ئالاقە ساغلاملىق بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغانلىقى ئۈچۈن ، قەدىمكى ھۆكۈمالار ئۇنى «سىتتە زۆرۈرىيىە» دىكى ئىستىغراغ بابىغا كىرگۈزگەن .

جىنسىي ئالاقە مەسلىسى ئىنسانلار ۋە ھايۋانلار ئارىسىدىكى بىرخىل ئەر ـ ئاياللار ، ئەركەك ـ چىشى ئوتتۇرىسىدا ئېلىپ بېرىلىدىغان بىرخىل جىنسىي مۇناسىۋەت بولۇپلا قالماي ، بەلكى پۈتۈن دۇنيادىكى جانلىق مەخلۇقات ، ئىنسان ، ھايۋان ، ھاشاراتلار ، گۈل ـ گىياھلارنىڭ ئەسلىي تەبىئىتىدە مەۋجۇت بولغان ئۇرۇق ـ ئەۋلاد قالدۇرۇش ، ئۆز نەۋئىنى ئەبەدىي داۋاملاشتۇرۇشنى مەقسەت قىلغان بىرخىل تەبىئىي ، تەقەززا ۋە ئىستەكتۇر . بۇ خىل پائالىيەت كۆزگە كۆرۈنىدىغان جانلىقلاردىلا بولۇپ قالماي ، مىكروسكوپ ئاستىدا كۆرگىلى بولىدىغان ئۇششاق جاندارلاردىمۇ مەۋجۇت . مەخلۇقاتلار ئارىسىدا جىنسىي ئالاقە مۇناسىۋىتى توختايدىكەن ، شۇ مەخلۇقاتنىڭ نەسلى تۈگەيدۇ ، دەپ قارىلىدۇ .

جىنسىي ئالاقە مۇناسىۋىتى مەسلىسى قەدىمدىن بۇيان ئالىملار تەرىپىدىن ئىزچىل تەتقىق قىلىنغان ۋە ئۇنى ئىلمىي ئاساسقا سېلىش ئۈچۈن كۆپلىگەن ئەسەرلەر يېزىلغان بولسىمۇ ، لېكىن ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۇ مەسىلە ئىلمىي ، ئەخلاق ئىزىغا چۈشمەي كەلگەن .

يېقىنقى زامانلاردىن بۇيان ، دۇنيادا جىنسىي ئالاقە مەسلىسى قانداقتۇر «جىنسىي ئەركىنلىك» دېگەن غايەت زىيانلىق شوئار تۈپەيلىدىن ئېغىر ئىجتىمائىي ئەخلاق ، خەتەرلىك كېسەللىك مەسىلىلىرىنى تۇغدۇردى . شۇڭا ، دۇنيا جامائەتچىلىكىنىڭ بۇ ھەقتە دىققەت ـ ئېتىبارى قوزغىلىپ مۇڭاپىق تەدبىرلەرنى قوللىنىشقا باشلىدى .

ھايۋانلاردا ، ئۆسۈملۈكلەردە جىنسىي ئالاقە نوقۇل نەسىل قالدۇرۇشتىن ئىبارەت تەبىئىي تەقەززا ئاساسىدا ئاڭسىز ئېلىپ بېرىلىدۇ . ئەمما ، يۇقىرى دەرىجىلىك جانلىق ھېسابلىنىدىغان ئىنسانلاردا بۇ پائالىيەت ئەۋلاد قالدۇرۇش مەسلىسىدىن ھالقىپ شەھۋانىي لەززەتلىنىش مەسلىسىگە ئايلىنىپ قالغانلىقى ئۈچۈن ، قەدىمدىن ھازىرغىچە نۇرغۇن ئىجتىمائىي پاجىئەلەرگە سەۋەبچى بولۇپ كەلمەكتە . 20 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرىغا كەلگەندە ، غەيرىي قانۇنىي ئەخلاقسىز جىنسىي ئالاقە ئىشلىرى ، پۈتۈن ئىنسانىيەتنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن راك كېسەللىكىگە قارىغاندىمۇ زور تەھدىتلىك بولغان «ئەيدىز» كېسەللىكىنى تارقاتقۇچى تۈپ ئامىل بولۇپ قالدى . ئەيدىز كېسەللىكىگە قارشى تۇرۇش ، ئۆز ئەۋلادى ، ئۆز مىللىتى ، ئۆز ۋەتەنداشلىرىنىڭ سالامەتلىكى ، ھاياتى ، پاراۋان تۇرمۇشىنى قوغداش ئۈچۈن ھەربىر شەخس جىنسىي ئالاقىنى قانۇنىي ، ئەخلاقىي يول

بىلەن ئېلىپ بېرىشى ، جىنسىي مۇناسىۋەت ھەققىدىكى ئىلمىي ساۋاتلاردىن خەۋەردار بولۇشى ، تەشۋىق قىلىشى زۆرۈر .

قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابىتى ئەسەرلىرىدە ئىنسانىيەتنىڭ تۇرمۇشى ، ئائىلە ھاياتى ، شەخسىي مىزاج ، پسىخولوگىيىلىك ھادىسىلەر ، ئىشقى مۇھەببەت قاتارلىق ھادىسىلەر-دىن ئېلىنغان تەجرىبىلەرنى ئىلىم دەرىجىسىگە كۆتۈرۈپ ، جىنسىي تۇرمۇشنىڭ توغرا ۋە ناتوغرا تەرەپلىرى ئوبدان تەھلىل قىلىنغان . ئۇنىڭ بىرنەچچە خىل سىرلىق مەسىلە-لىرى ئىنچىكە تەكشۈرۈلۈپ قەيت قىلىنغان ھازىرقى كۈندە بۇ بىلىملەر ئالاھىدە بىر پەن بولۇپ ئوتتۇرىغا چىقماقتا . ئىلمىي قائىدە ۋە ئىنسانىي ئەخلاققا مۇۋاپىق ، نورمال ئېلىپ بېرىلغان جىنسىي ئالاقە ، ئىنسانىيەت دۇنياسىنىڭ گۈللىنىشى ۋە ئادەملەرنىڭ تەن سالامەتلىكى ئۈچۈن مۇھىم بولغىنىدەك ، ئۇنى مۇتلەق تەرك ئېتىش ، ۋاقتى كەلگەندە توي قىلماسلىقمۇ ئىنسان ھاياتىنىڭ تەبىئىي قانۇنىيىتى ، تەلىپى ۋە تەقەززاسى-غا خىلاپ ئىشتۇر .

ئىنسانلار ئۆمرىنىڭ ھەربىر باسقۇچىدا ، يەنى ياشلىق ، ئوتتۇرا ياشلىق ، قېرىلىق مەزگىللىرىدە ئەر - ئايال ئۈچۈن مۇۋاپىق مەزگىل ۋە ئىلمىي قائىدىلەر بولىدۇ . يۇقىرىقى قائىدىلەرگە رىئايە قىلغاندا جىنسىي ئالاقىدىن ئۇنۇملۇك نەتىجە چىقىدۇ . سالامەتلىك ياخشى بولىدۇ . ئەكسىچە بولغاندا بۇ قائىدىلەرگە زىيانلىق ھەم خەتەرلىك نەتىجىلەر كېلىپ چىقىشى چوقۇم . ئىنسانلار 20 ~ 25 ياش ۋاقتىلىرىدا توي قىلسا ياخشى ، بۇ ۋاقىتتا ئۇلار بالاغەتكە يەتكەن بولىدۇ ، يەنى ئۇلاردا جىنسىي ئىنتىلىش ، تەلەپ كۈچىيىدۇ . ئەمما ، توي قىلىش 30 ياشتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم . ئەمما ، ئوقۇش ، ئۆگىنىش دەۋرى تۈگىمەي تۇرۇپ توي قىلىش ئىنسانىيىتىنىڭ ئىستىقبالى ئۈچۈن كۆپ زىيانلىق . ئالىملارنىڭ تەجرىبە قىلىشچە ، ئىنسان ۋە ھايۋانلار تەبىئىي ئۆمرىنىڭ ئۇزۇنلۇقىنى ئۇنىڭ بالاغەتكە يەتكەن يېشى ئاساسىدا ئۆلچەش مۇمكىن ئىكەن . مەسە-لەن ، بىر ئادەم 20 ياشقا يەتكەندە بالاغەتكە يەتكەن بولسا (ئادەمنىڭ ھۇزۇرلىنىش سېزىمى بىلەن دەسلەپكى قېتىم مەنىي چىقارغان ۋاقتى بالاغەتكە يەتكەن ۋاقىت ھېسابلە-نىدۇ) ، ئۇنىڭغا ئۇچ باراۋەر ياش قوشۇلسا ، شۇ كىشىنىڭ تەخمىنەن ئومۇمىي ئۆمرى چىقىدۇ . يەنى 20 ياشقا كىرگەندە بالاغەتكە يەتكەن ئادەم 80 ياشقا ، 25 ياشقا كىرگەندە بالاغەتكە يەتكەن ئادەم 100 ياشقا ، 30 ياشقا كىرگەندە بالاغەتكە يەتكەن ئادەم 120 ياشقا كىرىدۇ ، دەپ مۆلچەرلەنگەن . دېمەك ، جىنسىي ئالاقە مەسىلىسىنىڭ ئادەمنىڭ ئۆمۈر كۆرۈشى بىلەنمۇ مۇناسىۋىتى بار . يەنى ، نورمال بولۇشى تېز قېرىماسلىق ئۈچۈن پايدىلىق . جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش تېز قېرىش ، تېزرەك ئۆلۈش ئۈچۈن ئالدىرىغانلىق بولىدۇ .

ئالىملار ، قەدىمكى ۋە ھازىرقى پېشقەدەم ھەكىملەرنىڭ قارىشىچە ، ياش ۋە بەدەنى ساغلام ئادەملەردە جىنسىي ئالاقە ھەپتىسىگە 2 ~ 3 نۆۋەتتىن زىيادە بولماسلىقى لازىم . ھەپتىسىگە بىر قېتىم بولغىنى مۇۋاپىق . 30 ~ 45 ياش ئارىلىقىدا ، ھەر ئىككى قېتىملىق جىنسىي ئالاقە ئارىلىقى بىر ھەپتىدىن كەم بولماسلىقى لازىم . 50 ياشتىن

ئاشقاندا تەبىئي تەلەپنىڭ تەقەززا قىلىشى بويىچە ئايدا 1 ~ 2 قېتىم ، 60 تىن ئاشقاندا تەرك ئەتسىمۇ بولىدۇ ياكى ئىككى ئايدا بىر قېتىم ئۆتكۈزسىمۇ بولىدۇ . 60 ياشتىن ئاشقاندا بۇ مەسىلە ئۆزلۈكىدىن توختاشقا باشلايدۇ . يۇقىرىقى قائىدىلەرگە رىئايە قىلغانلار 60 ~ 70 ياش ، بەلكى 80 ياشقىچە توختىماسلىقى ؛ قائىدىگە رىئايە قىلمىغانلار 40 ـ 50 ياشلاردا كاردىن چىقىشى مۇمكىن .

شۇنى ئېيتىپ ئۆتۈش كېرەككى ، بالاغەتكە يېتىش دەۋرى توشماي ھەمدە ئوقۇش ۋەزىپىسى تۈگىمەي تۇرۇپ ھەر خىل شەھۋانىي رومان ـ ھېكايىلەرگە بېرىلىش ، شەھۋانىي رەسىم ، كىنولارنى كۆرۈش ياشلار ـ ئۆسمۈرلەردە شەھۋانىي ھېسسىياتنى مەزگىلىدىن بۇرۇن قوزغاپ ، ئۇلارنى ناچار سۆھبەت ۋە ناچار قىلىقلار بىلەن شۇغۇللىنىشقا ئېلىپ بارىدۇ . نەتىجىدە ، ئۇلار جىسمانىي جەھەتتىن زەئىپلىك ، ئەقلىي جەھەتتىن دۆتلۈك ، ئەخلاقى جەھەتتىن پاسكىنىچىلىق پاتقىقىغا پېتىپ قېلىپ ، ئۆزىنىڭ ئىستىقبالىنى يوقىتىپ ، جەمئىيەتنىڭ تەلىپىدىن چىقالمايدۇ .بەزىلەر ئادەم ھايات‌ىدىكى ئەڭ ھۇزۇر ـ ھالاۋەت نەرسە جىنسىي ئالاقىدىكى «لەززەت» دەپ تونۇيدۇ ۋە داۋاملىق شۇ خىيالدا يۈرۈيدۇ . بۇ ئىنتايىن پەسكەش ھايۋانى خىيال . ئىنسان شەھۋانىيەت ئۈچۈن ئەمەس ، بەلكى ئىنسانىيەت ئۈچۈن ئەڭ ئۇلۇغ ، ئەڭ شەرەپلىك تۆھپىلەرنى قوشۇش ئۈچۈن دۇنياغا كەلگەن . جىنسىي ئالاقىنى ئەۋلاد قالدۇرۇش يولىدىكى بىرخىل نورمال ھەرىكەت دەپ بىلىپ ، مۇۋاپىق شۇغۇللىنىش لازىم .

جىنسىي ئالاقىدە تۆۋەندىكىلەرگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم .

(1) كېسەللىك ھالىتىدە ، ئەقەللىسى زۇكام بولۇپ قالغاندىمۇ جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق لازىم .

(2) ھەيز كۆرگەن مەزگىلدە ، ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئۈچ ئېيى ۋە ئاخىرقى ئىككى ئېيىدا ھەرگىز جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق لازىم . بۇنىڭغا رىئايە قىلماسلىق ئەر ـ ئاياللىنىڭ سالامەتلىكى ، ئانا بىلەن ھامىلىنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ .

(3) قورساقنى تويغۇزۇپلا جىنسىي ئالاقە قىلىش زىيانلىق .

(4) جىنسىي ئالاقىدىن كېيىنلا سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئىچىش ، سوغۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش ، ئىستىنجا قىلىش ئىنتايىن زىيانلىق .

(5) ئۆزىنىڭ يېشىدىن چوڭ كىشىلەر بىلەن جىنسىي ئالاقە قىلىش ئادەمنى كاردىن چىقىرىپ ، مىزاجنى بۇزۇپ سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدۇ .

(6) نامۇۋاپىق ئۇسۇل ، شەكىللەر بىلەن جىنسىي ئالاقە قىلىش ھەر ئىككى تەرەپنى ئېغىر كېسەللىككە گىرىپتار قىلىدۇ .

(7) زىنا قىلىش ئەخلاقىي ، قانۇنىي نىزاملارغا خىلاپ قىلمىش بولۇپلا قالماي ، بەلكى ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكىگە ئىنتايىن زىيانلىق ھەرىكەتتۇر . سىفاس ، سۆزنەك ، سۆيدۈك يولى جاراھىتى ، جىنسىي ئەزا ياللۇغى ، ھەتتا بۇگۈنكى كۈندىكى «ئەيدىز» كېسەللىكى دەپ ئاتالغان دەھشەتلىك قىرغىن كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسى پاھىشۋازلىق ،

قەبىھ شەھۋانىي جىنسىي ئالاقىدىن تارقالماقتا . ئۇ يىرگىنىچلىك «جىنسىي ئەركىنلىك» نىڭ ئىپلاس نەتىجىسىدۇر .

(8) لەۋزاتلىق ، ئەركەك مىجەز ئاياللار بىلەن ئاياللار زىنا قىلىش ، مۇناقىچە ئېيتقاندا ، ئوخشاش جىنسلىقلار مۇھەببىتى سالامەتلىك ۋە ئىنسانىي شەرەپ ۋە غۇرۇر ئۈچۈن ئەڭ زىيانلىق بولغان شەرمەندە ، ئىپلاس ھەرىكەتتۇر . خۇددى زىناغا ئوخشاشلا ، ئەيدىز كېسەللىكى ئەنە شۇ لەۋزاتلىق ئارقىلىقمۇ يۇقۇپ تارقالماقتا .

(9) قانداقتۇر «لەززەتلىنىش» نى ئۈمىد قىلىپ ۋاقىتسىز «قۇۋۋەت دورىسى» نى كۆپ ئىشلىتىش ، قوزغاتقۇچى ، ھەرىكەتلەندۈرگۈچى ، مەست قىلغۇچى دورىلارنى قالايمىقان كۆپ ئىستېمال قىلىش جىنسىي ئېقتىدارنى ياخشىلاش ئەمەس ، بەلكى بالدۇر جىنسىي ئېقتىدارىدىن قېلىشقا سەۋەب بولىدىغان خاتا ھەرىكەتتۇر .

(10) ئوغۇل ـ قىز ياشلارنىڭ قول ۋاستىسى بىلەن جىنسىي ئەزانى ئىشقاپ لەززەتلىنىپ مەنىي ئاققۇزۇشى ئەرەبچىدە «جەلەق» ياكى «ئىستىمنا بىلىيەد» (لاتىنچىدا «ماستۇر باتسىيو ياكى ئونونىزىم» دەپ ئاتىلىدۇ) دېيىلىدۇ . بۇ ئوغۇل ـ قىز ياشلار ۋە چوڭ ياشلىقلار ئۈچۈنمۇ ئەڭ زىيانلىق قەبىھ ئادەتتىن ئىبارەت . بۇ ئادەتلەر ئادەملەرنىڭ ئۇرغۇپ تۇرغان ياشلىق باھارىنى نابۇت قىلىدۇ . ئەقلىي قابىلىيىتىنى كاردىن چىقىرىپ ، ئەخلاقىي قىياپىتىنى بۇزۇۋېتىدۇ . بولۇپمۇ ئۆسمۈرلەر بۇ يامان ئىشقا ئادەتلىنىپ قالسا ، ئومۇمىي ئەزاسىنىڭ خىزمەت پائالىيىتى ناچارلىشىپ نېرۋا ئاجىزلىقى پەيدا قىلىدۇ ، ئاقىۋەتتە جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ ساقايمايدىغان بىر خىلىنى پەيدا قىلىپ قويىدۇ . ئۆمۈر بويى تۇرمۇشنىڭ لەززىتى ، ياشاشنىڭ قەدىر ـ قىممىتىنى يوقىتىپ ۋەيرانلىق ئىچىدە دۇنيادىن كېتىشكە سەۋەب بولىدۇ . بۇ كېسەللىك بولسا مەنىي تۇتالماسلىق ، ھېسسىيات قوزغالماي تۇرۇپلا مەنىي مېڭىپ كېتىش ، جىنسىي تۇرمۇشتىن بەھرىمەن بولالماسلىق ، سۈيدۈك بىلەن مەنىي بىللە مېڭىپ كېتىش ، دائىم مەنىي مېڭىپ تۇرۇش ، جىنسىي ئاجىزلىق ، ئېغىر نېرۋا ئاجىزلىقى ، ساراڭلىق ، كۆز ئاجىزلىق قاتارلىق خەتەرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ . ھازىر جەمئىيەتتە مۇشۇنداق قىلىقلار بىلەن شۇغۇللانغان بىر قىسىم 20 ياشتىن 35 ياشقىچە بولغان ياشلاردا يۇقىرىقى كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ داۋالاش ئۇنۇم بەرمەي ، نەتىجىدە نېرۋا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە يۈرەك قان ـ تومۇر كېسەللىكلىرى ، بوغۇم ئاغرىقى ، بەل ئاغرىقى كېسەللىكلىرى پەيدا بولۇپ ، تۇرمۇش قۇرالماي ، نەسلى تۈگەشتەك پاجىئەلىك ئەھۋاللارغا دۇچ كەلمەكتە . نۇرغۇن قىممەت باھالىق دورىلارنى ئىشلىتىپمۇ ئۇنۇمى ناھايىتى تۆۋەن بولماقتا . ياشلار ـ ئۆسمۈرلەرنىڭ يۇقىرىقى ئەھۋاللاردىن ساۋاق قوبۇل قىلىپ ، تەببىي ئەخلاقنى ياخشىلاپ ، يۇقىرىقى يامان ئادەتنىڭ بىرى بولغان جەلەق بىلەن شۇغۇللانماسلىقىنى تەشەببۇس قىلىمىز . بۇنداق ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىپ يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغۇچىلار تېزدىن ۋاقىتىدا داۋالىنىشى لازىم .

جىنسىي ئالاقە توغرىسىدىكى قەدىمكى ۋە ھازىرقى پىشقەدەم ھەكىملەر كۆپ تەنقىد-

قاتلارنى ئېلىپ بارغان ۋە ئۇنىڭ قائىدە تەرتىپلىرىنى ئوتتۇرىغا قويغان . بۇلار تۆۋەندە-كىچە :

بىرى ، ئىستېمال قىلىنغان غىزالار ئاشقازان يۇقىرى قىسمىدىن ئۆتۈپ ، ئاشقازان ئاستى قىسمىغا ئورۇنلىشىپ بولغاندىن كېيىن ، ئاندىن جىنسىي ئالاقە قىلىش لازىم . ئاشقازان بىكارلىنىپ بولغاندىن كېيىن جىنسىي ئالاقە قىلىنسا ، ئاشقازانغا ھەر خىل سۇيۇقلۇقلارنىڭ قۇيۇلۇش ۋاقتى بولغانلىقى ئۈچۈن ، بەدەنگە ياماق تەسىر كۆرسىتىپ مىزاجنى بۇزىدۇ . يەنە بىرى ، جىنسىي مۇناسىۋەت بەدەننىڭ ھارارىتى نورمال چاغدا بولۇشى لازىم . چۈنكى ، جىنسىي ئالاقە جىسمانىي ۋە نەپسانىي روھىي ھەرىكەتلەر بىلەن ئورۇندىلىدىغانلىقى ئۈچۈن دەسلەپتە بەدەندە ئارتۇق ئىسسىقلىق قوزغايدۇ . ئۇ ئەسلىدە-كى بەدەن ھارارىتى بىلەن قوشۇلۇپ ماددىلارنىڭ پارلىنىشى كۈچىيىدۇ . نەتىجىدە ، نورمال ھالەتتىكى ئىسسىقلىق ۋە روھنىڭ پارلىنىپ كەتكەنلىكى تۈپەيلىدىن زىيادە سوۋۇپ كېتىدۇ . ئەگەر بەدەن ئەسلىدە سوغۇق بولسا ، بۇ كېيىنكى سوغۇقلۇقنىڭ قوشۇلۇشى بىلەن بەدەندە سوغۇقلۇق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەش نەتىجىسىدە ، ئىسسىقلىق پۈتۈنلەي يوقىلىپ كېتىدۇ . مانا بۇلار مىزاج تەڭپۇڭلۇقىغا ئىنتايىن زىيانلىق . ئۇچىن-چى بىرى ، جىنسىي ئالاقە بەدەننىڭ ھۆل ـ قۇرۇقلۇقى نورمال ۋاقتىدا بولۇشى لازىم . چۈنكى ، جىنسىي ئالاقە كۆپ ھەرىكەت قىلىش ، كۆپ سۇيۇقلۇقلارنى چىقىرىش بىلەن ئورۇندالغانلىقى ئۈچۈن ، ناۋادا بەدەندە ئەسلىدە قۇرۇقلۇق كۆپ بولسا قۇرۇقلۇقنى تېخىمۇ ئاشۇرۇپ ، نەتىجىدە ئورۇقلاش ، چىرايى تاتىرىپ كېتىشتەك ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ .

جىنسىي ئالاقىدىكى بەدەن سۇيۇقلۇقلىرىنى ئاقتۇرۇشنىڭ نېرۋىلارنى سۇسلاشتۇ-رۇش خۇسۇسىيەتلىرى بولغانلىقى ئۈچۈن ، ناۋادا بەدەننىڭ ئەسلىدە ھۆللۈكى زىيادە بولسا ، بۇ ھۆللۈك تېخىمۇ كۆپىيىپ توپلىشىپ پەي ، نېرۋىلارنى ئاجىزلاشتۇرۇپ ، باشقا كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ .

جىنسىي ئالاقە ۋاقتىدا قورساقنىڭ ئاچ ـ توقلۇقى نورمال بولۇشى لازىم . چۈنكى ، قورساق ئاچ ۋاقتىدا جىنسىي ئالاقە قىلغاندا ، ئىسپېرمىدىن ئىبارەت بەدەن جەۋھىرى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلگەنلىكى ئۈچۈن ، ئەزالاردا زىيادە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ . بەدەننىڭ نورمال ھارارىتى تۆۋەنلەپ قۇۋۋەت ئاجىزلايدۇ . بۇنىڭ بىلەن جۈدەتكۈچى قىزىتما ۋە باشقا كېسەللىكلەر ياكى بەدەنگە ئوزۇق بولىدىغان سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئېرىپ كېتىشىدىن بولىدىغان ئورۇقلاش پەيدا بولىدۇ . قورساق بەك توق ۋاقتىدا ئالاقە قىلىشمۇ قۇۋۋەت ئاجىزلاپ قېلىشتەك ئېغىر ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . يەنە ئىنتىلىش كۈچلۈك بولغاندا (ياخشى كۆرىدىغان ئاياللار ياكى چىرايلىق ئاياللارنى ياد ئېتىش ، مەنىي كۆپ جۇغلاشقانلىق ۋە ئىشتىياقنىڭ قاتتىق ئۆرلىگەنلىكىدىن كۈچلۈك قوزغىلىش بولغان ۋاقتىدا) جىنسىي ئالاقە قىلىش پايدىلىق . چۈنكى ، جىنسىي ئەزالاردا ئىسپېرما ھەقىقىي كۆپەيسە سىرتقا ئاجراپ چىقىشنى تەلەپ قىلىپ ، ماددىلارنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ ، ئۇزاق مۇددەت ئوت ياققاندەك ئېچىشىشنى پەيدا قىلىدۇ . مانا بۇ ھەقىقىي شەھۋەت

هېسابلىنىدۇ . مۇشۇنداق قوزغىلىش بولغان ۋاقىتتا جىنسىي ئالاقە قىلىپ جۇغلىنىپ قالغان مەنىنى چىقىرىۋېتىش لازىم . ئەگەر مۇشۇنداق هالەت شەكىللەنگەندىمۇ جىنسىي ئالاقە قىلماي ، ئىسپېرما قاچىسىدا مەنىي كۆپىيىپ قالسا ، ئۇرۇقلار ئۆلۈش بىلەن جىنسىي ئەزالار سوۋۇيدۇ . بەزى هاللاردا زەهەرلىك بىرخىل تەبىئەتكە ئايلىنىپ يۇرەك ، مېڭە مىزاجىنى بۇزۇپ هوشسىزلىنىش ، تۇتقاقلىق قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ .

يۇقىرىقىدەك ياخشى شارائىت ئۇستىدە قىلىنغان جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن بەدەندە يەڭگىللىك پەيدا بولۇپ ، ئۇيقۇ كېلىدۇ . ئەگەر يۇقىرىقى شارائىتلار بولماي تۇرۇپ مەجبۇرىي ياكى تەكەللۇپ تەرىقىسىدە جىنسىي ئالاقە قىلىنسا تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

① بەدەننىڭ كۈچلۈك جەۋهىرى بولغان مەنىي چىقىم بولۇپ كېتىدۇ . ئۇنىڭ ماددىسى ئۇچىنچى هەزىمدىن ئۆتۈپ تۆتىنچى هەزىم ئىشلەنگەن پىشىق قان بولغانلىقى ئۈچۈن ، باشقا خىل چىقىرىشلار بەدەن ئاجىزلاشتىن نەچچە هەسسە يۇقىرى ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ .

② بۇ خىل مۇناسىۋەتتە بەدەننىڭ هەرىكىتى مېڭىنىڭ هەرىكىتىنى قوزغاۋاتقانلىقى ئۈچۈن ، قۇۋۋەتلەر ، بەدەنگە كېرەكلىك زۆرۈر سۈيۇقلۇقلار كۆپ چىقىم بولۇپ كېتىدۇ ۋە پارلىنىپ كېتىدۇ .

③ جىنسىي ئالاقە تامام بولغاندىن كېيىن ، لەززەتنىڭ زىيادىلىكىدىن كۆپ خىل قۇۋۋەتلەر چىقىم بولۇپ كېتىدۇ .

نورمال شارائىتتا بولغان جىنسىي ئالاقە بەدەندە توپلىشىپ قالغان قالدۇق ماددىلارنى چىقىرىش ئارقىلىق نورمال ئادەمنى ياشارتىدۇ . تەبىئەتنىڭ ئۆز ئورۇنباسارلىرىنى ئىشلىتىشكە هەرىكەتلەندۈرۈپ بەدەننى ئوزۇقلىنىشقا ، ماددا ئالمىشىشقا تەييارلايدۇ . روهنىڭ دۇغلىرىنى چىقىرىۋېتىپ ، قىيامنى نورماللاشتۇرۇپ ۋە ئۇنى ئۇرغۇتۇپ كۆڭۈلدە خۇشلۇق پەيدا قىلىدۇ . زىيادە لەززەت پەيدا قىلىش بىلەن غەزەپنى ، ئاچچىقنى باسىدۇ . روهنى ياخشىلاپ ، سىرتقا هەرىكەتلەندۈرۈش بىلەن روهنىڭ ئىچكىرىگە سولىنىپ قېلىشى ، قورۇنۇپ قېلىشى پەيدا قىلىدىغان بۇزۇق پىكىر ـ خىيال ، ئويلىنىش ، ئارتۇقچە سەۋدالىقلارنى پەسەيتىدۇ هەم يوقىتىدۇ . يۇرەك ۋە مېڭىدە توختاپ قالغان گازلارنى يوقىتىپ ، شاد ـ خۇراملىق پەيدا قىلىپ ، كۆپ خىل سەۋدا كېسەللىكلىرى ۋە بەلغەمى كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ . سالامەتلىكى ياخشى بولۇپ ، ئۇزاق مەزگىل جىنسىي ئالاقە قىلمىسا بۇزۇق ماددىلار مېڭىگە ئورناپ قېلىپ بەدەن ئېغىرلىق ، باش قېيىش ، كۆز قاراڭغۇلىشىشتەك ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ . بەزىدە مەنىي قاچىسى ئىسپېرمىغا تولۇپ قالغانلىق سەۋەبىدىن ئۇرۇقداندا تۇرۇپ قالىدۇ . بەزىدە سۈيدۈك نەيچىسىگە چىقىپ كېتىش بىلەن بۆرەك ئىششىقى ، سۈيدۈك يولى ياللۇغلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . مۇنداق ئەھۋاللاردا دەرهال مۇڭاپىق جىنسىي ئالاقە قىلسا ساقىيىپ كېتىدۇ .

جىنسىي ئالاقىدە بەك كۈچەپ كېتىش ، ۋاقتى ۋە قېتىم سانى كۆپ بولۇپ كېتىش

زىيانلىق . بۇنىڭدا ئوزۇقلۇقلارنىڭ جەۋھىرىنى ۋە روھنى كۆپ چىقىرىۋېتىش بىلەن قۇۋۋەت ئاجىزلاپ كېتىدۇ . مېڭە قۇۋۋىتى كۆپ چىقىم بولۇش مېڭە ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ ، مېڭە ئاجىزلىق نېرۋىلارنى سۇسلاشتۇرىدۇ . بۇنىڭ بىلەن مىزاج ناچارلىشىپ تىترەش (رەئىشە) ، پالەچ ، لەقۋا قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، كۆزنىمۇ ناھايىتى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ . مەنىنىڭ كۆپ قىسمى مېڭىنىڭ تورسىمان تومۇرلىرىدا ئايلىنىپ پىشىپ قاندىن ئايرىلىپ چىققانلىقى ئۈچۈن ، مېڭىدە ئاجىزلىق كۆپىيىپ قالىدۇ . ئۆزىدىن چوڭ ئايالار بىلەن جىنسىي ئالاقە قىلىشىش ساقلىنىش كېرەك . چۈنكى ، ئۇلارنىڭ جىنسىي ئەزالىرىدا كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلار كۆپ بولۇپ كەيپىياتى سوغۇق بولىدۇ . بۇ سالامەتلىككە دەخلى يەتكۈزىدۇ . يېشى كىچىك ، بالاغەتكە يەتمىگەن قىزلار ۋە ئادەت كۆرۈۋاتقان ئايالار بىلەن جىنسىي ئالاقە قىلىشتىنمۇ ساقلىنىش لازىم . بەزى پېشقەدەم ھەكىملەر ، ئادەت كۆرۈۋاتقان ئايال بىلەن جىنسىي ئالاقە قىلىپ تۆرەلگەن بالىدا جوزام كېسىلىكى پەيدا بولىدۇ ، دەپ قارىغان . كېسەل ئايالار ، ئادىتى پۇرايدىغان ئايالار ۋە ئۇزاق مۇددەت ئەرسىز ياشىغان ئايالار بىلەن جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم . چۈنكى ، ئۇلارنىڭ جىنسىي ئەزالىرىدا چىرىگەن بۇزۇق ماددىلار بولۇپ ، بەزى جىنسىي كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشقا سەۋەب بولىدۇ . يۇقىرىقىدەك ئايالار بىلەن جىنسىي ئالاقىدە بولۇش ئىنتىلىشنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ، جىنسىي ئەزالاردا كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ ۋە ئادەمنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ .

ئۆزىنىڭ ئايالى بىلەن مۇڭاپىق ، قائىدىلىك جىنسىي ئالاقە قىلىش ئەزالاردا خۇر-سەنلىك پەيدا قىلىپ ، مىزاجنى ياخشىلاپ ، ئادەمنى كۈچلەندۈرىدىغانلىقتىن ، ھەرقانچە كۆپ مەنىي چىقىم بولسىمۇ ، بەدەنگە ۋە جىنسىي ئەزالارغا يامان تەسىرى بولمايدۇ . جىنسىي ئالاقىدىكى ئەڭ ناچار ئادەت ، ئەر كىشى ئوڭدا يېتىپ ئايال كىشى ئۈستىگە چىقىپ جىنسىي ئالاقە قىلىش . بۇنىڭدا مەنىي چىقىشقا قىيىن بولغانلىقتىن ، مەنىي ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ بولۇپ ئوتتۇرا يوللاردا توختاپ قېلىپ بۇ يەردە ئېغىر كېسەل-لىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ . ئەر - ئايال ھاراق ئىچىپ مەستلىكتە جىنسىي ئالاقە قىلىشمۇ ناھايىتى زىيانلىق بولۇپ ، ئاقىۋەت داۋاسىز كېسەللىككە مۇپتىلا بولۇپ ئۆلۈپ كېتىدۇ .

11 - پەسىل قان ئېلىش بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

تومۇرلاردىن قان ئېلىش كۆكرەك ، قورساق بوشلۇقى ، شۇنداقلار مېڭە كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىدە قوللىنىلىدىغان بولۇپ ، ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى .

ئوڭ قولنىڭ تومۇرىدىن قان ئېلىش جىگەر كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ . سول قولنىڭ تومۇرىدىن قان ئېلىش تال كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ . تومۇردىن قان ئېلىش نۇقرەس كېسەللىكلىرىگە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ . تومۇر ئوشۇقنىڭ ئاستى ۋە ئۈستى تەرىپىدە ئوچۇق كۆرۈنۈپ تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن ، شۇ ئورۇنلاردىن قان ئېلىنىدۇ .

بۇنداق قان ئېلىش پاقالچاق ئەگرى - بۈگرى تومۇرلىرى كۆپۈش كېسەللىكى (ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى) گە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تومۇردىن قان ئېلىش ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇشتىمۇ ياخشى ئۇنۇمگە ئىگە، ئىككى پۇتقا شاخاڭ قويۇش ئارقىلىق ئادەتتىكى قان ئېلىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، قاننى تازىلايدۇ. بويۇننى تىلىپ شاخاڭ قويۇش كۆز ئاغرىقى، ئېغىز پۇراش، ئېغىز ئاغرىقى، باش ئاغرىقى، بولۇپمۇ باشنىڭ ئالدى يېرىمى ئاغرىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. لېكىن، كۆپ قوللىنىلسا ئۇنتۇغاقلىق، بوشاڭلىق، ماغدۇرسىزلىق پەيدا قىلىدۇ. ھەكىملەر باشنىڭ ئالدىنقى قىسمىغا شاخاڭ قويسا سېزىمنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ، دەپ قارايدۇ ھەم بۇنداق قىلىشنى چەكلەيدۇ. ئورۇنلۇق بولغان شاخاڭ قويۇش (تىلىپ قويۇش)نىڭ بىرقانچە خىل ياخشى ئالاھىدىلىكى بار.

1. مەخسۇس يەرلىك ئەزانىلا تازىلىغىلى بولىدۇ. 2. روھنىڭ جەۋھىرىنى كۆپ چىقىرىۋەتمەيدۇ. 3. باشقۇرغۇچى ئەزالارغا زىيىنى كۆپ بولمايدۇ.

قانداق ئەھۋالدا قان ئېلىش زۆرۈر؟ تۆۋەندىكى ئۇچ خىل ئەھۋال كۆرۈلسە قان ئېلىنىدۇ: بەدەنده قان سان - سۈپەت جەھەتتە ئۆزگىرىپ كەتكەنده، قان بۇزۇلۇشتىن ئېغىر خەتەرلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولغاندا، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن كېيىن ئىششىقلار يانماي ئېغىز ئېلىش ئېھتىمالى بولغاندا مۇڭاپىق ھالدا قان ئېلىنىدۇ. قان بۇزۇلغاندا ياكى قان كۆيگەنده، بۇزۇلغان ماددىلارنى بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىپ، يۇرەكنىڭ ئەركىن ھەرىكەت قىلىشى ئۈچۈن قان ئېلىنىدۇ.

قان ئېلىش ئىختىيارىي چىقىرىش بولۇپ، قانچىلىك ئېلىش لازىم بولسا شۇنچىلىك چىقىرىشقا، قاچان توختىتىشقا توغرا كەلسە شۇ ھامان توختىتىشقا بولىدۇ. قان ئىنسان ئۈچۈن مۇھىم ھاياتلىق ئۇرۇقى بولغاچقا، بەزى ھەكىملەر قان ئېلىشقا قوشۇلمىغان. شۇنىمۇ ئەسكەرتىپ ئۆتۈش كېرەككى، قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش، سۇرگە دورىسى بېرىش قاتارلىقلارنى مۇدىر ۋراچ، مۇئاۋىن مۇدىر ۋراچ دەرىجىلىك دوختۇرلار ئىشلىگىنى ياخشى.

12 - پەسىل كىلىزما قىلىش بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

كىلىزما قىلىش: بۇ ئاشقازان، يۇرەك، جىگەر قاتارلىق مۇھىم ئەزالارغا زەھەرلىك دورىلارنى تەگكۈزمەيلا، بەدەندىن كېرەكسىز ماددىلار يوقىتىلىدىغان داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇنىڭ قولۇنجى كېسەللىكىگە قارىتا ئۇنۇمى ياخشى. بۇ ئۇسۇلنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى ئەتىگەن، كەچ. بۇ، مۇناسىۋەتلىك دورا ماتېرىياللىرى، يەنى سوپۇن سۇيى ياكى سۇت، ھەسەل سۇيى، ياغ قاتارلىقلارنى مەخسۇس ئەسۋابلار ئارقىلىق مەقئەتكە كىرگۈزۈشتىن ئىبارەت داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، ئېغىزدىن دورا ئىستېمال قىلدۇرۇپ داۋالاشقا مۇمكىن بولمايدىغان كېسەللىكلەرگە، مەسىلەن، قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازان راكى،

ئۇچەي ، ئاشقازان ، بۆرەك ، سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىدە پەيدا بولغان بۇزۇق گازلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىدە ، ئارقا مەقئەتتىن مۇناسىپ دورىلار ماڭغۇزۇلىدۇ . كىلىزما قىلىشنىڭ ئەھمىيىتى ، تۈرلىرى ، كىلىزما قىلىش ئۇسۇلى ، ئۇنىڭدىكى ئالدىن تەييارلىق ، كىلىزما دورىلىرىنى تەييارلاش قائىدىسى قاتارلىقلارنى داۋالاش تېخنىكا ئىلمىدىن پايدىلىنىپ ئىجرا قىلىش كېرەك .

13 - پەسىل تەر بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

تەر توغرىسىدا قىسمەن چۈشەنچىلەرنى يۇقىرىقى مۇناسىۋەتلىك قىسىملاردا ئازراق بايان قىلدۇق . بۇ يەردە ئالدى بىلەن تەرنىڭ نېمە ئېكەنلىكى ۋە ئىنسانلار سالامەتلىكى بىلەن قانداق مۇناسىۋىتى بارلىقى توغرىسىدا توختىلىمىز .

ئىنسانلار ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلار ئاشقازانغا كىرىپ ھەزىم بولۇپ جىگەرگە تارقىلىش ئارقىلىق ، جىگەردە پىششىقلاپ ئىشلەنگەن قان سۈيۇقلۇقنىڭ ھەرقايسى ئەزالارغا يېتىپ بېرىشى (تومۇرلاردا ئېقىشى) سۈنىڭ يارىمى بىلەن ئورۇندىلىدۇ . قان سۈيۇقلۇقى ئەزالارغا بېرىپ ئوزۇقلۇق بولغانغا قەدەر سۈيۇقلۇقلار بىلەن بىللە ئايلىنىدۇ . ئاندىن ئۇ سۈنىڭ بىر قىسمى كەينىگە قايتىپ يەنە جىگەرگە كېلىدۇ . جىگەردىن ئەگرى تومۇر ئارقىلىق بۆرەككە كېلىپ بۆرەكتىن سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ . يەنە بىر بۆلەك قىسمى ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلار بىلەن بىللە تېرە تەرىپكە يۇزلىنىپ ، تەر ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ ، تەرنىڭ پەيدا بولۇش ماھىيىتى ئەنە شۇ . قەدىمكى ئۇيغۇر ھەكىملىرىدىن ئۇستاز قۇددۇس تەر بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ ئەڭ ياخشى خەۋەرچىسى ، دەپ قارىغان .

تەردىكى ئۆزگىرىشلەرگە نىسبەتەن دىققەت قىلىدىغان نۇقتىلار :

بۇنىڭدا كۆپ تەرلەش ، ئاز تەرلەش ، تەرنىڭ رەڭگى ، پۇرىقى ، ئىسسىق - سوغۇق-لۇقى ، قويۇق - سۈيۇقلۇقى قاتارلىق سەككىز خىل ئەھۋالغا قاراش لازىم . بۇنىڭ كېشىلەرنىڭ مىزاجىنى توغرا ئايرىپ ، دىئاگنوزنى توغرا بېكىتىشكە يارىمى بولىدۇ .

قىزىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلغان ، ئاپتاپتا تۇرغان ياكى كۈچەپ ھەرىكەت قىلغانلاردىكى تەرلەش تەبىئىي تەرلەش ھېسابلىنىدۇ . ساغلام ھالەتتە يۇقىرىقىدەك ئاممىلار بولمىسمۇ ، تەرلەش كۆپ بولسا ، غىزانى كۆپ ئىستېمال قىلىپ ، ئۇنى بەدەن كۆتۈرەلمىگەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ . ئەگەر غىزانى ئاز ئىستېمال قىلغان ھەم باشقا تەرلەتكۈچى ئاممىلار بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا يەنە كۆپ تەرلىسە بۇمۇ مىزاجنىڭ بۇزۇلغانلىقىنى ، بەدەندە كېرەكسىز ماددىلارنىڭ كۆپىيىپ ، تازىلاشقا ئېھتىياج بولۇپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ .

ھارارەت بىلەن بىللە كۆپ تەرلەش بولسا ، بەدەندە خىلىتلارنىڭ كۆپىيىپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ . ئىچى سۈرۈش ۋە كۆپ تەرلەش مىزاجنىڭ بۇزۇلغانلىقى ھېسابلىنىدۇ .

دۇ . بەزى ئەزالارنىڭ كۆپ تەرلىشى شۇ ئەزادا كېسەللىك بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ . مەسىلەن ، ئۇرۇقدان خالتىسى كۆپ تەرلىسە ، بۆرەك سوۋۇپ ئاجىزلاپ قالغانلىقىنى ، باش ، بويۇن ، كۆكرەك ساھەسى كۆپ ۋە سوغۇق تەرلىشى بەدەنده ھاياتلىق قۇۋۋىتى ئاجىزلىغانلىقىنى ياكى يېقىندا ئاجىزلىق يۈز بەرگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ . گەجگە ، يۇلۇن كۆپ تەرلىسە ۋە ئاغرىسا ئۆپكىدە كېسەللىك بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ .

ئاز تەرلەش تۆت خىل سەۋەبتىن بولىدۇ : ① بەدەنده سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئازلىقى ، ② ماددىنىڭ قويۇق ۋە خاملىقى ، ③ تېرە تۆشۈكلىرى (مەسام) نىڭ تارىيىپ قالغانلىقى ، ④ ھەيدىگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى دافئە) نىڭ ئاجىز بولۇشى .

تەرنىڭ رەڭگى : سېرىق رەڭلىك تەر بەدەنده سەپرا خىلىتىنىڭ ئاشقانلىقىنى ، ئاق رەڭلىك تەر بەدەنده بەلغەم خىلىتىنىڭ ئاشقانلىقىنى ، قويۇق ۋە كىر تەر سەۋدانىڭ زىيادىلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ . قىزىل رەڭلىك تەر ، تومۇرلاردىكى تۆتقۇچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنى ياكى قانىنىڭ سۇپەت جەھەتتىن ئۆزگەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ .

تەرنىڭ پۇرىقى : تەر سېسىق پۇراقلىق بولسا ، مىزاج بۇزۇلۇپ خىلىتلارنىڭ چىرىگەنلىكىنى (ئوفۇنەت پەيدا بولغانلىقىنى) ، سوغۇق تەرلەش بەدەنده خام سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ . ئەگەر كېسەللىك ئېغىر ھەم ئۆتكۈر بولۇپ ، ۋاقتى ئۇزىرىپ قالغان بولسا ، شۇنداقلا بىماردا سوغۇق تەرلەش كۆرۈلسە ، بۇ سالامەتلىكنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە پايدىسىز . ئىسسىقتىن بولغان تەپ ۋە قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە ئىسسىق تەرلەش كۆرۈلسە بىمارنىڭ ياخشى بولۇشىدىن دېرەك بېرىدۇ .

تەرنىڭ سۇيۇق بولۇشى ماددىنىڭ سۇيۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ . قويۇق شىلىمشىق تەرلەش ماددىنىڭ قويۇق شىلىمشىق ئىكەنلىكىنى ، كېسەللىكنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ . ھارارەتنىڭ كېسەللىكلەرنىڭ بوھران كۈنلىرىدە قۇۋۋىتى داۋالىنىڭ ئىتتىرىشى بىلەن چىققان تەر بەدەنگە پايدىلىق تەر ھېسابلىنىدۇ . تۆتقۇچى قۇۋۋەت ئاجىزلىقىدىن بولغان تەر بەدەنگە زىيانلىق بولۇپ ، ۋاقتىدا بىمارغا ماددىلارنى تۆتۈشنى كۈچلەندۈرىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك . لېكىن ، ئەزالارنىڭ ئېرىلىشى (زويانى ئەزا) سەۋەبىدىن بولغان تەر بەدەنگە بەك زىيانلىق بولۇپ ، تۆتۈشنى كۈچلەندۈرىدىغان دورىلار بىلەن توختىمايدۇ ، بۇنىڭغا ئىلاج قىلىش لازىم .

كۆپ تەرلەشمۇ ياكى تەرلىمەسلىكمۇ زىيانلىق ، مۇۋاپىق تەرلەش پايدىلىق . كۆپ تەرلىسە قۇۋۋەت چىقىپ كېتىدۇ . پۈتۈن بەدەن ياكى بىرەر ئەزا تەرلىسە ئېغىز ھەم قولتۇق ۋە باشقا ئەزالار پۇرايدىغان بولۇپ قالىدۇ .

14 ـ پەسىل ئىستىفراغ قىلىش ئۇسۇلىنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

بۇ ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان مۇھىم ئۇسۇللارنىڭ بىرى ، ھەرقانداق ئىستىفراغدا تۆۋەندىكى ئون خىل شەرت

هازىرلىنىشى كېرەك . بۇ ئون خىل شەرتنىڭ قايسىبىرى بىمارىدا هازىرلانمىسا ئىستىف-
راغ قىلىش قەتئىي چەكلىنىدۇ .

(1) تولۇپ قېلىش ، توختاپ قېلىش ، قېتىپ قېلىش (ئىمتىلا) : خىلىتلاردا بۇزۇلۇش بولغاندا ئاندىن قېتىپ قېلىش ۋە تولۇپ قېلىش پەيدا بولىدۇ . بۇ ۋاقىتتا ئىستىفراغ قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق بۇزۇق خىلىتلارنى چىقىرىۋېتىش ۋە راۋانلاشتۇ-
رۇش لازىم . لېكىن ، بەدەن زىيانلىق ماددىدىن خالىي ئەھۋالدا كېرەكسىز ماددىلارغا قارىتا ئىستىفراغ قىلىنسا ، بەدەنگە كېرەكلىك ماددىلارمۇ بىرلىكتە بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتىپ يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ . شۇڭا ، توشۇپ قېلىش ئالامەتلىرىنى ئېنىقلىماي تۇرۇپلا ئالدىراپ ئىستىفراغ قىلىش قاتتىق چەكلىنىدۇ .

(2) بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىش (ئىستىفراغ) قىلىش ئۇچۇن بىمارنىڭ جىگەر ، يۇرەك ، مېڭە قۇۋۇەتلىرى كۇچلۇك بولۇشى شەرت . تەن قۇۋۇتى ئاجىز ئەھۋالدا ئىستىفراغ قىلىش قەتئىي چەكلىنىدۇ . لېكىن ، بەزى ئەھۋاللاردا بەدەندە تولۇپ قالغان ماددا كۆپ بولۇپ ، جىگەر ، يۇرەككە ئوخشاش ھەل قىلغۇچ ئەزالارغا كېلىپ ھاياتقا خەۋپ يەتكۇزۇش ئېھتىمالى بولسا ، بەدەن قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى-
دىن قەتئىينەزەر ھاياتنى ساقلاپ قېلىش ئۇچۇن دەرھال ئىستىفراغ قىلىش لازىم . خەتەردىن قۇتقۇزۇپ بولغاندىن كېيىن ، ئەھۋالغا قاراپ كۇچلەندۇرگۇچى دورىلار بىلەن بەدەن قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇش لازىم .

(3) مىزاج نىسبەتەن نورمال بولۇشى لازىم . ئىسسىقلىق ياكى قۇرۇقلۇق ۋە ياكى سوغۇقلۇقى زىيادە بولۇپ ، قان بەك ئازىيىپ كەتكەن ئەھۋال ئاستىدا ئىستىفراغ قىلىش چەكلىنىدۇ . لېكىن ، قان بەك ئازىيىپ كەتكەن ئەھۋال ئاستىدا ئىستىفراغ قىلىش چەكلىنىدۇ . لېكىن ، بەك ھۆل ئىسسىق مىزاجلىقلارغا ئىستىفراغ قىلىشقا بولىدۇ .

(4) بەدىنى نورمال بولۇشى شەرت . بەدىنى ئورۇقلاپ كەتكەن ياكى مۇسكۇللىرى بوشىشىپ كەتكەن ۋەياكى ھەددىدىن زىيادە سەمرىپ كەتكەن كىشىلەرنى ئىستىفراغ قىلىش چەكلىنىدۇ . ناۋادا ئىستىفراغ قىلىشقا توغرا كەلسە ، ئۇلارنى ئېھتىيات بىلەن ئىستىفراغ قىلىش كېرەك .

(5) كېسەللىك زارىنى ھېسابقا ئېلىش لازىم . يەنى ، ئىچى سۇرۇپ كېتىش ، ئۇچەي يارىسى پەيدا بولۇش ئېھتىمالى بارلارغا ئىستىفراغ چەكلىنىدۇ .

(6) ئىستىفراغ قىلىنىدىغان ئوبيېكت ، ئوتتۇرا ياشلىقلار بولۇشى كېرەك . قېرى-
لار ، بوۋاق بالىلار ، ئەزالىرى تولۇق يېتىلمىگەن كىشىلەرگە ئىستىفراغ قىلىش چەكلە-
نىدۇ .

(7) ھاۋا بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇق كۇنلەردە ئىستىفراغ قىلىشقا بولمايدۇ .

(8) ئىستىفراغ قىلىنغۇچىنىڭ كەسپىگە قاراش كېرەك . بەدەن سەرپىياتى كۆپ بولىدىغان كەسىپ بىلەن شۇغۇللانغۇچىلارغا ئىستىفراغ قىلىش چەكلىنىدۇ .

(9) يېمەك - ئىچمەك ، دورا ئىستېمال قىلىش ئادەتلىرى بىلەن باشقا تۇرمۇش ئادەتلىرىنى نەزەرگە ئېلىپ ئىستىفراغ قىلىش شەرت . ئادەتتە پەقەت ئىستىفراغ قىلىنـ-

مىغان كىشىلەرنى ئىستىفراغ قىلماقچى بولغاندا كۆچلۈك دورا بىلەن ئىستىفراغ قىلماسلىق لازىم . بەلكى ، يېنىك دورىلار بىلەن ئاز - ئازدىن پات - پات ئىستىفراغ قىلىش لازىم .

1 . ئىستىفراغ قىلىشنىڭ مەقسىتى

ئىستىفراغ قىلىشتا تۆۋەندىكى بەش خىل مەقسەت نەزەردە تۇتۇلىدۇ :

(1) سان ۋە سۈپەت جەھەتتە ئومۇمىي بەدەن ياكى ئايرىم ئەزالاردا توختاپ قېلىش ، قېتىپ قېلىشى پەيدا قىلىدىغان ماددىنى ئاساس قىلىپ ئىستىفراغ قىلىش ، نورمال خىلىتلارنىڭ ئارتۇق چىقىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ناھايىتى زۆرۈر . مەسىلەن ، سان جەھەتتە كۆپىيىپ ياكى سۈپەت جەھەتتە بۇزۇلغان سەپرا خىلىتىنى ئىستىفراغ قىلماقچى بولغاندا ، بۇنى سوقمۇنىيا بىلەن چىقىرىش قەتئىي چەكلىنىدۇ . چۈنكى ، سوقمۇنىيا سەپرا بىلەن بەلغەمنى بىرلىكتە چىقىرىۋېتىدۇ . بۇنىڭ بىلەن بەلغەم خىلىتى ئورۇنسىز چىقىپ كېتىدۇ . شۇڭا ، سەپرانىلا ئىستىفراغ قىلىدىغان دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم .

(2) ئىستىفراغ قىلىش ئومۇمىي ياكى مەلۇم ئەزالاردا ئاجىزلىق ياكى ھوشسىزلىنىشتەك ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقارماسلىقى ، مۇۋاپىق بولۇشى لازىم . ئىستىفراغ قىلىش ۋاقىت ۋە مىقدار جەھەتتىن بەك ئاز بولۇپ قالسا ، مەقسەتكە يەتكىلى بولمايدۇ . يەنە ئىستىفراغ قىلىنىدىغان ماددىنىڭ بەك كۆپ بولۇپ كېتىشىدىن قورقۇپ كەتمەسلىك لازىم . چۈنكى ، بەزى كېسەللىكلەردە بەدەندە توشۇپ قالغان كېرەكسىز ماددىلار زىيادە ئېشىپ كەتكەنلىكتىن ، ئازراق ئىستىفراغ بىلەنلا تازىلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ . مۇنداق ھالەتلەر سېزىلگەندە دەرھال ماددىنى توختىتىشنى ئويلاشماسلىق ، بەلكى بىمارنىڭ تەبىئىتى كۆتۈرگەنگە قەدەر ياكى ئەكس تەسىرىنىڭ خەۋىرچى بەلگىلىرى كۆرۈلگەنگە قەدەر داۋاملاشتۇرۇشقا بولىدۇ . بۇ خىل ئىستىفراغ قىلىش كۆرۈنۈشتە زىيادە بولۇپ قالغاندەك كۆرۈنسىمۇ ، ئەمەلىيەتتە ئۇنداق بولمايدۇ . چۈنكى ، بەدەنگە كېرەكلىك خىلىتلار چىقىپ كەتسە تەبىئەت ئۇنىڭغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ . شۇنىڭ بىلەن بەدەندە تاقەتسىز ئاغرىق سېزىلىدۇ .

ئەگەر نورمالسىز سەپرا خىلىتىنى سۈرۈش مەقسەت قىلىنىپ دورا بېرىلسە ، نەتىجىدە سەپرانى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ، بەلغەم خىلىتىنىمۇ سۈرسە بۇ تازىلاش توغرا بولمىغان بولىدۇ ، شۇڭا ئۇنى دەرھال توختىتىش لازىم . يەنە بەلغەمنى سۈرۈپ بولۇپ سەپرانى سۈرۈشكە باشلىغانلىقى سېزىلسە تېخىمۇ ئېغىر دەرىجىگە يېتىپ قالغانلىقى مەلۇم بولىدۇ ، بۇنى ناھايىتى جىددىي توختىتىش لازىم . چۈنكى ، ھەرقانداق خىلىتىنى سۈرىدىغان مەخسۇس دورىلار سۈرمەكچى بولغان بۇزۇق خىلىت تۈگەپ ، دورىنىڭ قۇۋۋىتى سۇيۇقلۇقتا ، كۆپۈكلۈكتە تۈگىمىسە ، مىقدار ۋە قىيام جەھەتتە تەڭداش تۇرىدىغان خىلىتىنى سۈرىدۇ . ئۇ خىلىت تۈگىسە يەنە بىر خىلىتنى سۈرىدۇ . لېكىن ،

سەپرانى سۇرۇپ بولۇپ تەدرىجىي قانغا ئۆتۈپ قانىنى سۇرۇشكە باشلىسا ، ئاقىۋەتتىنلا ئېغىرلىقىنى بىلدۇرىدۇ . چۈنكى ، قۇۋۇەتلەر قان خىلىتىغا بەك ئېھتىياجلىق . قان خىلىتىنىلا بەدەندىن چىقىپ كەتكەنلىكى ، دورىلارنىلا قۇۋۇەتكە تەسىر قىلىپ قان خىلىتىنى مەجبۇرىي تارتىۋالغانلىقىنى ، قان خىلىتىنىلا ئاز قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ . بۇلار بىمارنى خەتەرلىك ئاقىۋەتكە ئېلىپ بارىدۇ . ئۆلۈم خەۋپى كۆرۈلۈشمۇ مۇمكىن . ئېھتىمال ۋەقەدىن كېيىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇش ، مۇگدەپ ئۇخلاپ قېلىش كۆرۈلسە بەدەننىلا مادداننى تازىلاپ بولغانلىقىنى بىلدۇرىدۇ .

(3) مادداا قايسى تەرەپكە يېقىن بولسا ، شۇ تەرەپتىن ئىستىفراغ قىلىش كېرەك . مەسىلەن ، كۆكۈل ئاينىغاندا بۇنىڭغا سەۋەب بولغان مادداننى چىقىرىش ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش ، قورساق ئاغرىغاندا ئىچىنى سۇرگەزۇش كېرەك .

(4) ئىستىفراغ قىلماقچى بولغان مادداننى ئۆز يولى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىشنى مەقسەت قىلىش لازىم . ئۇنداق قىلمىغاندا قۇۋۇەت بىلەن دورا ئوتتۇرىسىدا زىددىيەت پەيدا بولۇپ ، ھادىسە تۇغۇلۇش ئېھتىمالى بولىدۇ . مەسىلەن ، جىگەرنىڭ دۇمباقسىمان يۇقىرى قىسمى (ھەزىم قىسمى) دىكى مادداننى سۇيدۇك يولى ئارقىلىق ، جىگەرنىڭ ئاستى (ئويمان) قىسمىدىكى مادداننى ئۇچەي ئارقىلىق چىقىرىش لازىم . بۇنداق بولمىسا مادداننى ئىستىفراغ قىلىش خاتا بولىدۇ .

يەنە شۇنى بىلىش لازىمكى ، مادداننى يۆتكەپ كەتمەكچى بولغان ئەزا مادداننى يۆتكەيدىغان ئەزادىن ئورۇن جەھەتتە تۆۋەنرەك بولۇشى لازىم . مەسىلەن ، باشتىكى نەزلە سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۇلۇغ (سەرەب) ئەزا بولغان ئۆپكىگە كېلىپ قېلىشىنى توسۇپ ، بۇرۇن ئارقىلىق مادداننى چىقىرىش لازىم . ئەگەر مادداا ئۆپكىگە كېلىپ قالسا ، كېسەللىك پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدۇ . يەنە مادداننى يۆتكەيدىغان ئەزا بىلەن مادداا ئورۇنلىشىدىغان ئەزا ئوتتۇرىسىدا بىرئاز شېرىكچىلىك بولۇش كېرەك . مەسىلەن ، ئۇچەي بىلەن دوۋساق گەرچە ئورۇن جەھەتتە يېقىن بولسىمۇ ، ئارىلىقتا تەئەللۇق شېرىكچىلىكى بولمىغانلىقى ئۈچۈن ، ئۇچەيدىكى مادداننى دوۋساققا تارتىپ ، چىقارغىلى بولمايدۇ . جىگەر گەرچە قىل قان تومۇرلار بىلەن تۇتاش بولسىمۇ ، تەئەللۇق جەھەتتە باسلىق تومۇر كۆچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن ، جىگەر مادداىلىرى ئوك باسلىق تومۇر ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ . يەنە ئىستىفراغ قىلىنىدىغان ئەزا ساغلام ، كۆچلۈك بولۇشى لازىم . ئۇچەيگە ئوخشاش ئاسانلا تېشىلىپ كېتىدىغان بولماسلىقى كېرەك .

(5) مادداا پىشىپ بولغاندىن كېيىن ، يەنى سۇيۇق بولسا بىرئاز قويۇلۇپ ، قويۇق بولسا بىرئاز سۇيۇلۇپ بەدەندىن ئاسان چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە نورمال قىيام ھالىتىگە كەلگەندىن كېيىن ئاندىن ئىستىفراق قىلىنىشى لازىم . لېكىن ، بۇ قائىدىگە سوزۇلما خاراكتېرلىك (مۇزمەن) كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلار قەتئىي رىئايە قىلىشى لازىم . چۈنكى ، سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ مادداسى پىشماي تۇرۇپ ، بەدەندىن تازىلانمايدۇ . لېكىن ، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ مادداسى ئەسلىدە ئۆتكۈر ۋە سۇيۇق بولغانلىقى ئۈچۈن پىشىشقا كۆپ ئېھتىياج بولمايدۇ . ئۇنى

بوشتىمەن دەپ توختاپ تۇرۇلسا ، بىمار خەتەرلىك باسقۇچقا بېرىپ قالىدۇ . لېكىن ، ئىمكانىيەت يار بەرگەن ئەھۋالدا بىمار قائىدىلىك داۋالانسا ناھايىتى نەتىجىلىك بولىدۇ .

بەزىدە ماددا چىقىرىلسىمۇ ، بىرەر ئۇلۇغ ئەزاغا قۇيۇلۇپ يىغىلىپ قېلىش ئېھتىمالى بولغاندا ، شۇ ئەزاغا يۇزلىنىۋاتقان ماددىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى توسۇش ياكى توقتىتىش ئۈچۈن ، ئىقتىدار جەھەتتىن ئۈنىڭدىن تۆۋەنرەك ياكى ئورۇنلىشىش جەھەتتە ئۇنىڭ بىلەن قارىمۇقارشى بولغان بىرەر ئەزاغا ماددىنى تارتىپ ئېلىش كېرەك .

ماددىلارنى يۆتكەشتە ، بەزىدە ماددا قويۇلۇپ پىشىپ بولغاندا يېقىنغا تارتىلىدۇ ياكى ماددا تېخى رەسمىي پىشىپ ئورۇنلىشىپ بولمىغاندا يىراقتا تارتىلىدۇ . لېكىن ، بۇ ئىككى ئورۇن ئىككىلا تەرەپكە يىراق بولماسلىقى كېرەك . مەسىلەن ، ئوڭ قولدىكى ماددىنى سول پۇتقا تارتقانغا ئوخشاش . دېمەك ، ئوڭ قول ئىشىپ قالسا ئىشىشقا سەۋەب بولغان ماددا سول پۇتقا تارتىلمايدۇ ، بەلكى بىر تەرەپكە ، يەنى ئۆزىدىن يىراق بولغان ئوڭ پۇتقا تارتىلىدۇ . بۇ مۇمكىن بولمىسا سول قولغا تارتىلسا مۇۋاپىق بولىدۇ . بەدەندە ماددا توشۇپ قالغاندا ، ئىستىفراغ قىلماي تۇرۇپ ماددىنى يۆتكىمەسلىك ياكى يۆتكەپ كېلىنمەكچى بولغان ئەزاغا باشقا ماددا يۇزلىنىۋاتقان ئەھۋالدا يەنە ماددا يۆتكەش قەتئىي چەكلىنىدۇ .

بەدەندە ھەممە خىلتلار ئوخشاش مىقداردا توشۇپ قالغان ، شۇنداقلا قان ئېلىش ھەم ئىستىفراغ قىلىش زۆرۈر بولۇپ قالغان ئەھۋالدا ، يەنە كېلىپ خىلتلارنىڭ ھەممىسى ئۆزىنىڭ تەبىئىي نىسبەت مىقداردا بولۇپ ، پەقەت قان خىلتىلا كۆپ بولۇپ ، ئۇنىڭدىن كېيىن بەلغەم ، سەپرا ، سەۋدا ماددىلىرى ئۆز تەرتىپى ۋە نىسبەتلىرى بويىچە مۇۋاپىق بولسا ، ھەممىنى قويۇپ تۇرۇپ ئالدى بىلەن قان ئېلىش كېرەك . چۈنكى ، قان ئېلىش ھەممىگە تولۇق كۈپايە قىلىدىغان ئىستىفراغ ھېسابلىنىدۇ . ئەگەر قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىنمۇ مەلۇم خىلت ، مەسىلەن ، قويۇق شىلىمشىق بەلغەم خىلتى ئەزا ۋە تومۇر دىۋارىغا چاپلىشۋېلىپ ، قاندىن ئايرىلىپ قالغان بولسا ياكى مىقدارى ئارتىپ كەتكەنلىك ئالامىتى كۆرۈلسە ، بەلغەمگە مۇناسىپ داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن بۇزۇلغان ياكى ئارتىپ كەنكەن بەلغەم ماددىسى چىقىرىلىدۇ . ئەگەر خىلتلار ئۆز نىسبىتىدە بولماي ، بەلكى تەبىئىي مىقدارىدىن ئېشىپ كەتكەن ، يەنى قان خىلتى ئاشقان بولسا ، ئاۋۋال قان ئېلىنىپ ، ئاندىن باشقىلىرى مەخسۇس ئىستىفراغ قائىدىلىرى بويىچە بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىلىدۇ . باشقا بىرەر خىلت ئېشىپ كەتكەن بولسا ، ئاۋۋال شۇ ئاشقان خىلتنى چىقىرىۋېتىپ ، ئاندىن قان ئېلىنىدۇ ، لېكىن بۇ ئىككى ئىش ئوتتۇرىسىدا مەلۇم ۋاقىت ئۆتۈشى كېرەك . بەزىدە خىلتلار سان جەھەتتە كۆپىيىپ قالغانلىقتىن ئەمەس ، بەلكى سۈپەت جەھەتتە ئۆزگىرىپ قالغانلىقتىن ياكى ئادەتلەنگەنلەرنىڭ ، يەنى ئەتىياز پەسلىدە كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كېسەللىك ماددىسىنى ئىستىفراغ قىلىش ئۈچۈن كەلگەنلەرگە قان ئېلىش ، ئىسھال قىلىشتەك ئىستىفراغ ئۇسۇلى بۇيرۇلىدۇ . بەزىدە سىرتتىن قۇرۇتقۇچى ئامىللار ئارقىلىقمۇ ماددا ئىستىفراغ قىلىنىدۇ . مەسىلەن ، ئىسىستقا (قورساق سۇيى) كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشى قۇمغا

كۆمۈلۈپ ئۇخلاشقا بۇيرۇلسا ، قۇم تېرىگە يېقىن سۈيۇقلۇقلارنى ئاستا - ئاستا ئىچكى ئەزالاردىكى سۈيۇقلۇق ۋە زەردابلارنىمۇ شوراپ كېسەللىك ئەھۋالى ياخشى بولۇپ قالىدۇ .

بەزى كېسەللىك ماددىلىرىنى ئىستېفراغ قىلىشتا ، ئىستېفراغ قىلماقچى بولغان خىلتىنىڭ كەيپىياتىغا مۇناسىپ دورا تالليىنىپ ، ئۇنىڭغا بىرەر قارىمۇقارشى يارىدەمچى دورا قوشۇپ تەڭشىلىدۇ . مەسىلەن ، سەپرا خىلتىنى سۈرۈشتە سوقمۇنىيا ئىشلىتىلىدۇ . بۇنىڭ تەبىئىتى سەپرا خىلتىنىڭ تەبىئىتى بىلەن ئوخشاش ، لېكىن سۈرۈش خۇسۇسىيىتى ياخشى . شۇڭا ، سەپرا خىلتىنىڭ ئىسسىقلىقى بىلەن سوقمۇنىيانىڭ ئىسسىقلىقى بىرلىشىپ بەك ئۆتكۈرلىشىپ كېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ، سوغۇق كەيپىياتلىق دورىلاردىن سىرىق ھېلىلىدەك دورىلارنىمۇ مۇۋاپىق قوشۇپ ئىشلىتىدىغان ئەھۋاللارمۇ بار . بۇنداق قىلغاندا ، بەزىدە بىمار قۇسىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ . بۇ ئاشقازانىنىڭ ئاجىز ۋە سۈسلۇقىدىن بولىدۇ . چۈنكى ، سۈرگە دورىلىرى بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلارنى ئۇچەي تەرەپكە تارتىدۇ ، تەبىئەت سىرتقا چىقىرىدۇ . ئاشقازان ئۆزىنىڭ ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كۆچى يەتمەي ئۇچەينىڭ تېپىشى كۆچلۈك بولۇپ قالسا ، ماددىنى ئاشقازان تەرەپكە تېپىدۇ . بۇ خىل ئەھۋال يەنە ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەك قۇرۇقلۇقلىنىمۇ بولىدۇ . چۈنكى ، قۇرۇق نەرسىنىڭ تۆۋەنكى ئەزالارغا مېڭىشى تەس بولىدۇ . يەنە دورىنى قوبۇل قىلىپ بولغاندىن كېيىن ، تەبىئەت ئۇنى قوبۇل قىلالمىغانلىقتىن بولىدۇ . بەزىدە قەي دورىسى ئىچنى سۈرىدىغان ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ . بۇنىڭ سەۋەبىدىن قاتتىق ئاچ قېلىش ياكى قەي قىلغۇچىنىڭ تەبىئىتى سۇس ۋە ئاجىز بولۇپ قېلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ . بۇ شۇ كىشى مىزاجىنىڭ ئىچى سۈرۈشكە مايىللىقىدىن ياكى قەي قىلىپ ئادەتلەنگەنلىكىدىن بولىدۇ .

قەي قىلدۇرماقچى بولغان بىمار ياش بولۇپ ، ئىستېفراغ قىلماقچى بولغان خىلت سەپرا بولسا ، قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق ماددىنى چىقارغان ئەڭ ياخشى . چۈنكى ، سەپرا خىلتىنىڭ ئۇچۇچان بولغانلىقى ئۇچۇن يۇقىرى تەرەپكە يۆتكىلىشى تېز ھەم راۋان بولىدۇ . سەۋدا خىلتى بۇنىڭ ئەكسىچە بولسا ، بەلغەم خىلتىنىڭ ھەر ئىككى تەرەپكە يۆتكىلىشى ئوخشاشلا راۋان بولىدۇ .

2 . سۈرگە دورىلىرىنىڭ تەسىرى

جالىنۇس ھەكىم سۈرگە دورىلىرى بىلەن سۈرۈلگۈچى خىلت ئوتتۇرىسىدا شەكىل ۋازلىق بار ، دەپ قارايدۇ . بۇنى كېيىنكى بەزى ھەكىملەر سۈرگە دورىسى ئۆزىنىڭ تارتىش كۆچى بىلەن سۈرۈش رولىنى ئۆتەيدۇ . شۇڭا ، بۇنى دورىدىكى تارتقۇچى كۆچى بىلەن خىلت ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتتىن چۈشىنىش كېرەك ، دەپ قارىغان . مەسىلەن ، سوقمۇنىيادىكى تارتقۇچى كۈچ سەپرا خىلتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغاچقا ، سەپرا خىلتىنى سۈرىدۇ . توربۇتتىكى تارتقۇچى كۈچ بەلغەم خىلتى بىلەن ئالاقىدار

بولغانلىقى ئۈچۈن بەلگەمنى سۈرىدۇ . ئەقتىمۇندىكى تارتقۇچى كۈچ سەۋدا خىلىتى بىلەن ئالاقىدار بولغانلىقى ئۈچۈن سەۋدا خىلىتىنى سۈرىدۇ . ھەرقانداق دورىنىڭ ئۆزىگە خاس تارتىدىغان ماددىسى بولىدۇ . مەسىلەن ، ماگنىت تېشىنىڭ تۆمۈرنى تارتىش كۈچى بولغانلىقى ئۈچۈن ، ئېغىر بولسىمۇ تۆمۈرنى تارتىدۇ . لېكىن ، پاختىنى تارتمايدۇ . كەھرىبا سامانىنى ئۆزىگە تارتىدۇ ، لېكىن باشقىنى تارتالمايدۇ .

قەيسى ، سۈرگە دورىسىنى ئىستېمال قىلىشتىن ئىلگىرى مۇنچىغا كىرسە ، دورىلارنىڭ تەسىرى ۋە خىزمەتلىرىگە يارىمم بېرىدۇ ھەم ئۇنىڭغا ماسلىشىدۇ . دورا ئىچىپ ئەتىسى مۇنچىغا كىرسە ، قېتىپ قالغان دورا قالدۇقلىرىنى پارلاندۇرىدۇ . لېكىن ، دورىنى ئىستېمال قىلىپلا مۇنچىغا كىرسە ، دورىنىڭ ئەمەلىي تەسىرىنى بۇزىدۇ . سۈرگە دورىلىرى بىلەن بىرلىكتە غىزا ئىستېمال قىلىش دورىنىڭ ئەمەلىي تەسىرىنى بۇزىدۇ . سۈرگە دورىلىرى بىلەن بىرلىكتە غىزا ئىستېمال قىلىش دورىنىڭ ئەمەلىي تەسىرىنى كېسىدۇ . دورىلارنى غىزالار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشمۇ دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى بۇزىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ناشتىدىن بۇرۇن دورا ئىچىدىغان كىشىلەر ، ئارپا ، ئانار سۈلىرىغا ئوخشاش لەتىف غىزالاردىن مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ ، ئاندىن دورا ئىچسە بولىدۇ . ئەگەر دورا ئىستېمال قىلىپ بولغاندىن كېيىن ، ئانارغا ئوخشاش ئوزۇقلاندۇرۇش ، تۇتۇش كۈچى بار ھەم ئاشقازاننى كۈچلەندۇرۇش ، ھەم كېرەكسىز ماددىلارنى توسۇش خۇسۇسىيىتى بار ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ، دورىلارنىڭ تەسىرىگە ئىنتايىن ياخشى يارەمچىلىك رولىنى ئۆتەيدۇ . تەسىرى ئاجىز دورىلارنى ئىچىپلا ئۇخلىسا ، دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى بۇزۇلۇپ تەسىرى كۆرۈلمەيدۇ . تەسىرى كۈچلۈك دورىنى ئىستېمال قىلىپلا ئۇخلىغاندا ، دورىنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ . دورا ئىچىشتىن سەسكىنىدىغان كىشىلەر چىلان غازىكىنى چاينىۋېتىپ ، ئارقىدىن دورا ئىچسە دورىنىڭ ئاچچىقى سېزىلمەيدۇ . قارىمۇچ چايناشنىڭمۇ ئەھمىيىتى بار . ھەب ياكى لوئوق دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا ئارقىدىن بىرئاز قاينىق سۇ ئىچسە ، دورىلارنى سوۋۇتۇپ پۈتۈن بەدەنگە ياخشى تارقىتىش رولىنى ئۆتەيدۇ . دورىنىڭ تەسىرى كۆرۈلۈپ بولغاندىن كېيىن ، ئازراق قاينىق سۇ ئىچسە ، ئاشقازاندىن دورىنى تېزرەك ھەيدەش رولىنى ئۆتەيدۇ . ئەگەر سۈرگە دورىسىنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن ، ئۇچەينى غىدىقلىسا ياكى ئۆزىنىڭ كەيپىياتى ۋە ئۆتكۈرلۈكى بىلەن قورساقنى ئاغرىتىش ئەھۋالى كۆرۈلسە ، دەرھال قاينىق سۇ ئىچىش ياكى پىيادە ئازراق يول مېڭىش لازىم . مۇنداق قىلغاندا دورىلارنىڭ زەھىرىنى تېز يوقىتىپ ، ئاغرىقتىن تېزراق قۇتۇلغىلى بولىدۇ . ئەمما ، دورىلار ئۆز خىزمىتىنى ئادا قىلىپ بولغاندىن كېيىن ، خىلىتلار ۋە روھلارنىڭ ھەرىكەتلىنىشىدىن كېلىپ چىققان ھارارەتنى ۋە دورىلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى يوقىتىش ئۈچۈن ، ئىسسىق مىزاجلىقلار ئىسپىغۇل لۇئابى ، ئالما شەربىتى ئىستېمال قىلىنسا يۇرەك ، ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ . بۇنىڭغا قوشۇپ گۈل سۇيى بىلەن شېكەر ئىستېمال قىلىنسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ . نورمال (مۆتىدىل) مىزاجلىقلار رەيھان ئۇرۇقى قوشۇپ ئىچسە ياخشى بولىدۇ . سوغۇق مىزاجلىقلار رەيھان ئۇرۇقىنى ئايرىم ئىستېمال قىلسا

كۆپايە قىلىدۇ . ئىچى سۇرۇش (ئىسھال) ۋە قەيدىن كېيىن بەدەندىكى كېمەيگەن ماددىلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇپ ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش مەقسىتىدە چۈجە گۆشلىرى- گە ئوخشاش ياخشى جەۋھەرلىك تاتلىق غىزالار ئادەتتىكىدىن ئازراق بېرىلىدۇ . چۈنكى ، بۇ ۋاقىتتا ھۆللۈك ئازايغانلىقتىن ئوزۇقلۇقلارنى كۆچلۈك تارتىدۇ . ئاشقازان چالا ھەزىم بولغان غىزالارنى بەدەنگە بېرىدۇ ، نەتىجىدە توسالغۇ پەيدا قىلىپ ، مىزاجنى بۇزۇپ كېسەللىك پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ .

سۇركە دورىلىرى مەلۇم سەۋەبلەر بىلەن ماددىنى سۇرمەي قېلىپ باش ئاغرىش ، قورساق ئاغرىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە ، دورا ئىستېمال قىلىشنى دەرھال توختىتىش كېرەك . ئەگەر توختىتىش مۇمكىن بولمىسا بېھى ، ئالمىغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستې- مال قىلىش ئارقىلىق ماددىنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ ، ئىچىنىڭ سۇرۇشىگە يارىدەم بېرىش ياكى يۇمشاق مەلھەم دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش لازىم . شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى ، دەسلەپكى سۇركە دورىسى سۇرەلمىسە ، ئىككىنچى قېتىم سۇركە بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك . بەزى ئەھۋاللاردا سۇركە دورىسى سۇرەلمەي ، بەدەن تولۇپ قېلىش ، كۆزلەر پولتىيىپ چىقىشتەك ئېغىر ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ . يەنە بەزىدە ماددا چىقىپ كېتەلمەي رەئىس ئەزالارغا تەسىر قىلسا خەتەر پەيدا بولىدۇ . بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ، مۇڭاپىق ھالدا قان ئېلىش لازىم . يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىش ئېھتىمالى بولسا ، بىمارغا قول - پۇتلىرىنى ئاغرىغۇدەك قىلىپ تېڭىپ ، قانىز نەرسىلەرنى ئىچكۈ- زۈش ھەم بىمارنىڭ قورسىقىغا تېڭىش ، بىمارنى سوغۇق ئورۇندا تۇرغۇزۇش ياكى ئۇنىڭغا سوغۇق تەبىئەتلىك خۇش پۇراق نەرسىلەرنى پۇرىتىش كېرەك .

شۇنى بىلىش كېرەككى ، قۇستۇرۇش چارىسى ئاشقازاننى تازىلاش ، توسالغۇلارنى يۇيۇپ چىقىرىش جەھەتتە ناھايىتى ياخشى بولۇپ ، كۆچلەندۈرۈش رولىنى ئۆتەيدۇ . كۆزنى روشەنلەشتۇرۇپ باشتىكى ئېغىرلىقنى يوقىتىدۇ ، بۆرەك ۋە دوۋساقلاردىكى جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، مىزاجى ياخشى ، ساغلام كىشىلەر ئۆزىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ، بىر - ئىككى قېتىم قەي قىلسا ناھايىتى پايدىلىق . بىرىنچى قېتىملىق قەيدە چىقىپ كېتەلمىگەن ياكى چىقىش ئالدىدا تۇرغان ماددىلار ، ئىككىنچى قېتىملىق قەيدە چىقىپ كېتىدۇ . بىرىنچى قېتىملىق قەينىڭ ھەرىكەتلىنىشى ۋە تارتىشى بىلەن قويۇلۇپ قالغان سۇددىلەر ئىككىنچى قېتىملىق قەيدە چىقىپ كېتىدۇ . لېكىن ، قەيگە كۆپ ئادەتلىنىپ قېلىش زىيانلىق . بۇ ئاشقازان تۈتىلىرىنى بۇزۇپ ھەزىمگە زىيان سالىدۇ . داۋاملىق قەي قىلىشقا ئادەتلەندۈرۈپ قويىدۇ ، چىش ، كۆز ، قۇلاق قاتارلىق مۇھىم ئەزالارغىمۇ زىيان قىلىدۇ . بولۇپمۇ گالدا ئىششىقى بار كىشىلەر قەي قىلىشتىن قەتئىي ساقلىنىشى لازىم . چۈنكى ، قۇسۇق ماددىلىرى ئىششىق بار ئورۇنغا تەسىر قىلىپ ئىششىق ئېغىرلىشىپ قالىدۇ . يەنە كۆكرەكتە ئاجىزلىق ۋە ئاغرىق بار ، بوينى ئىنچىكە ، قان تۈكۈرىدىغانلار ، ئوڭايلىقچە قەي قىلالمايدىغانلارنى قەي قىلدۇرۇش ئار- قىلىق ئىستىغراغ قىلدۇرماسلىق كېرەك .

بەزى كىشىلەر ئادەتتە غىزانى كۆپ ئىستېمال قىلىپ ئادەتلىنىپ قالغان ، ئىشتەي

ياخشى ، قورسقى تويسمۇ كۆزى تويمايدىغان كىشىلەر غىزانى كۆپ يەپ سىڭدۈرەلمەي ، مەيدەمنى بوشىتىمەن دەپ زورمۇزور قەي قىلىشنى ئادەت قىلىۋالىدۇ . بۇ ئەھۋال تېز قېرىشقا ، ئاشقازاننى ئاجىزلاشتۇرۇپ ، ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلار تۇرماي قۇۋۇەت ئاجىزلاپ قېلىشتەك تۇرلۇك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ . كىشىگە قەي قىلىش ئادەت بولۇپ قالسا ، قانداق ئوزۇقلۇق ئىستېمال قىلسا ئاشقازىنىدا تۇرماي قۇسىدىغان بولۇپ قالىدۇ .

بەدەن كېرەكسىز ماددىلاردىن پاك بولغان ، ئىچكى ئەزالاردا ئاجىزلىق بولغان ، قورساق پەردىلىرى نېپىز ، ئورۇق ئادەمنى قەي قىلدۇرۇش ۋە ئىچىنى سۇرگەزۇش ناھايىتى خەتەرلىك . قەي قىلىشقا ئەڭ مۇۋاپىق ۋاقىت ياز ۋە ئەتىياز پەسلى ھېسابلىنىدۇ . قىش ۋە كۈز پەسلى مۇۋاپىق ئەمەس . يازدا تەپ كېسەللىكىگە سەۋەب بولىدۇ . قىش كۈنلىرىدە ماددا قويۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئىچى سۇرۇش ناھايىتى تەس بولىدۇ .

قەي قىلغان ۋاقىتتا ، ئىككى كۆزنى ، قورساقنى تېڭىش كېرەك . قەيدىن كېيىن مۇۋاپىق سىركىنى سوغۇق سۇ بىلەن قوشۇپ يۇزىنى يۇيۇش لازىم . بۇنداق قىلغاندا ، ماددىدىكى بۇزۇق گاز (بوخار)لارنىڭ باش تەرەپكە چىقىۋېلىشى سەۋەبىدىن باش ئاغرىش ، باش ئېغىرلىشىپ قېلىش ، باش قېيىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ . بۇنىڭ ئارقىسىدىن ئاشقازاننى كۆچلەندۇرۇش ئۈچۈن ، ئالما شەربىتى ، بېھى شەربىتى قاتارلىقلارغا مەستىكى ۋە گۈل سۇيى قوشۇپ ئىچىش لازىم . قەي قىلىش ئاستى تەرەپتىكى ماددىلارنى يۇقىرىغا ، ئىچ سۇرۇش يۇقىرىدىكى ماددىلارنى تۆۋەن تەرەپكە تارتىدۇ .

سۇرگە دورىلىرىنى ياكى سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىكى مەقسەت ، بەدەننىڭ ھەرقايسى ئەزالىرى ، مۇسكۇل ، توقۇلما ، قان تومۇر ۋە باشقا بوشلۇق ، قان ۋە لىمفا سۇيۇقلۇقلىرىغا ئارىلىشىپ كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان ماددىلارنى ئۆز جايىدىن قوزغاپ ياكى ئېقىتىپ قان ئېقىمى ئارقىلىق ئۈچەيگە ، بۆرەككە يەتكۈزۈپ ، ئۈچەي ياكى سۇيدۇك يولى ئارقىلىق بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاپ ياكى شۇ ئورۇننىڭ ئۆزىدە تۇرغۇزۇپ ئېرىتىپ سۇمۇرلۇپ كېتىشكە لايىقلاشتۇرۇش يولى بىلەن بەدەننى كېسەللىك ماددىسىدىن تازىلاپ ، بىمارنى ساقايتىپ ، مىزاجىنى ياخشىلاشتىن ئىبارەت . سۇرگە دورىلىرى ئىككى خىل ھەرىكەت بىلەن ئۆزىنىڭ رولىنى ئۆتەيدۇ . بىرى ، شۇ بىمارنىڭ مۇسكۇل توقۇلمىلىرىنى ھەرىكەتلەندۇرۇپ ، ئەسەبلەرنى قوزغاش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇننىڭ نورمال ھەرىكىتىنى تېزلەشتۇرۇپ ماددىلارنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ . مەسىلەن ، سۇرگە دورىلىرى ئۈچەي ۋە ئاشقازانىنىڭ قۇرتسىمان لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى جانلاندۇرۇپ ، ئۈچەي ئىچىدە تۇرۇپ قالغان نەرسىلەرنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلايدۇ . بۇنداق رول باشقا ئەزالاردىمۇ بولىدۇ .

يەنە بىرى ، دورىلار بىۋاستە شۇ ماددىنىڭ ئۆزىگە تەسىر قىلىدۇ . قېتىپ قالغان ماددىلارنى ئۆز جايىدىن قوزغاپ بوشىتىپ ياكى ئېرىتىپ بىر تەرەپكە سۇرۇپ چىقىرىدۇ . مەسىلەن ، قان تومۇرلاردىكى ياغ ، تۇز ، شېكەر ۋە باشقا غەيرىي ماددىلارنى ئېرىتىپ قان ئېقىمىغا چىقىرىش ئارقىلىق بۆرەك ھەم ئۈچەيگە يېغىپ مەقسەت ۋە سۇيدۇك يولى

ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىپ تاشلايدۇ . بۇنداق دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى كۆپىنچە ئىسسىق بولىدۇ (ئىسسىق دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ھەركەتلەندۈرۈش ، قوزغاشتىن ئىبارەت) .

سۇرگە دورىلىرىنىڭ بەزىلىرى كۆچلۈك ، بەزىلىرى ئاجىز سۇرۇش تەسىرىگە ئىگە ، يەنە بەزىسى يۇمشاتقۇچى (مولەيىن) تەسىرىگە ئىگە . بۇلار بىمارغا كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ . يەنە شۇنى بىلىش لازىمكى ، بەدەننىڭ ئىچكى قىسىملىرى ، توقۇلمىلار ، قىل قان تومۇرلار ، مۇسكۇللار ، بوغۇم ، پەيلەر ئارىسىدىن كېسەللىك ماددىلىرىنى چىقىرىش ئۈچۈن ، بىمارغا كۆچلۈك سۇرگە دورىلىرى سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلار بىلەن بىللە ئۇزاقراق بېرىلىدۇ . ناۋادا ئاشقازان ، ئۇچەيلەردە كېسەللىك بولسا سۇرگە دورىلىرىنى قىسقا ۋاقىت بېرىش كېرەك . جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئاساس قىلىنىدۇ ، قوشۇمچە ئەھۋالغا قاراپ باشقا سۇرگە دورىلىرى بېرىلىدۇ .

سۇرگە دورىلىرىنىڭ رېتسېپلىرىنى يېزىشتا رىئايە قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار : بىمارغا كۆچلۈك سۇرگە دورىلىرى ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى (موددىرات) دورىلارنى بەرگەندە ، بەدەندىكى سۇيۇقلۇق مىقدارى ۋە بۆرەك ئىقتىدارىغا ئوبدان دىققەت قىلىپ ، سۇرگىنىڭ بەدەندىكى تەسىرىنى كۆزىتىپ تۇرۇش كېرەك . دورا ئەكس تەسىر كۆرسەتسە دورىلارنى تەڭشەپ تۇرۇش ، سۇرگە دورىسىنىڭ يۇرەكنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىشىدىن ساقلىنىش كېرەك ، بۇنداق ئەھۋالدا بىمارغا يۇرەكنى كۈچەيتكۈچى خۇش پۇراقلىق دورىلاردىن سۇمبۇل ، سەندەل ، گاۋزىبان قاتارلىق دورىلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش كېرەك . كېسەللىك ماددىسى قىيام جەھەتتە قويۇق بولۇپ ، ئۇنى ئۇچەيدىن چوڭ تەرەت ئارقىلىق چىقىرىۋېتىش مەقسەت قىلىنسا ، ئۇنىڭغا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى كۆپ قوشماسلىق لازىم . بۇنداق قىلىنسا ھەر ئىككى تەرەپتىن سۇيۇقلۇق كۆپ چىقىپ كېتىپ بەدەنگە نىسبەتەن زىيانلىق رول ئويناىدۇ . ئەگەر ماددا قاتتىق بولۇپ ، ئېرىتىش رولىنى ئۆتەيدىغان دورىلارنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش تەسىرى بولمىسا ، ئۇنىڭغا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىش كېرەك . مەسىلەن ، ئۆت تاش كېسەللىكى ، بۆرەك تېشى كېسەللىكىنى داۋالاشتا ھەجرەل يەھودىنىڭ تاشنى پارچىلاش ، ئېرىتىش رولى بولسىمۇ ، ئەمما سۇرۇپ چىقىرىش رولى بولمىغانلىقى ئۈچۈن ، ئۇنىڭغا زەيتۇن يېغى ، بادام يېغى قاتارلىق بوشاتقۇچى ، سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار ۋە كاسىنە ئۇرۇقى ، تەررە ئۇرۇقى ، كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىق سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارغا قوشۇپ بېرىش كېرەك .

سۇرگە دورىلىرىنى بەك تاتلىق قىلىۋەتمەسلىك كېرەك ، سۇرگە دورىلىرى تاتلىق بولۇپ قالسا ، غىزاغا ئايلىنىپ قېلىپ بەدەنگە سىڭىپ كېتىپ ئۆز تەسىرىنى ئۆتىيەلمەيدۇ .

تېز ئۇنۇم بېرىدىغان دورىلار بىلەن ئاستا ئۇنۇم بېرىدىغان دورىلارنى بىرلىكتە قوشۇپ بەرمەسلىك ۋە سۇرگىچى دورىلار بىلەن توختاتقۇچى دورىلارنى بىللە ئىشلەتمەسلىك كېرەك . بەزى دورىلارنىڭ بەدەنگە زىيانلىق تەرەپلىرى بولسا ، ئۇنىڭ تۈزەتكۈچى

دورىلىرىنى ، مەسىلەن ، تورىۋت ، زەنجىۋىل ، سانا ، قىزىلگۈل ، پونوس ، بادام قوشۇپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ . سۈرگە دورىلىرى تەركىبىگە قوشۇلىدىغان دورىلارنىڭ مىقدارى رېتسېپ يېزىش قائىدىسىگە مۇۋاپىق كېلىشى لازىم .

سۈرگە دورىسىنى بېرىش ۋاقىتلىرى : بىمارلارغا سۈرگە دورىلىرىنى بەرگەندە كىلىمات ۋە پەسىللەرگە رىئايە قىلىش ، بەك ئىسسىق ، بەك سوغۇق ۋاقىتلاردا بىمارغا كۆچلۈك سۈرگە دورىلىرىنى بەرمەسلىك ، ئىشلىتىش زۆرۈر بولۇپ قالسا ، يەڭگىل سۈرگە دورىلىرىنى بېرىش كېرەك . كۆز پەسلى بىلەن ئەتىياز پەسلى كونا ، يېڭى كېسەللىكلەرنىڭ ئىستىفراق قىلىنىشىدىكى ياخشى ۋاقىت ھېسابلىنىدۇ .

3 . سۈرگە دورىلىرىنى تاللاش قائىدىلىرى

سۈرگە دورىلىرى قاينىتما (مەتبۇخ) ، چىلانما (نوقوئى) ، تابلېت (قۇرسى) ، تالقان (سوفۇپ) ۋە باشقا بىرنەچچە خىل شەكىلدە بولىدۇ . سۈيۇق ھالەتتىكى سۈرگە دورىلىرىنى ئىچكەندە ، قاينىق سۇنى كۆپ ئىچىشكە بولمايدۇ . چۈنكى ، قاينىق سۇنى كۆپ ئىچسە قاينىق سۇ ئاشقازاندىكى دورىلارنىڭ تەسىرىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ . ئەگەر سۈرگە دورىلىرىنى ئىچكەندە قورساقتا ئاغرىش ، مۇجۇش ، ئىچىشىش پەيدا بولسا ، قاينىق سۇ ئىچىپ بېرىش ياكى ۋاقىتىدا يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم . سۇنى بەك سوغۇق ياكى بەك ئىسسىق ئىچمەي ، ئىلمان ھالەتتە ئىچىش كېرەك .

سۈيۇق دورىلارنى ئادەتتە بىر قېتىمدا 1 لېتىردىن ئارتۇق ئىچمەسلىك ، ھەر قېتىمدا 50 ~ 60 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 150 ~ 200 مىللىلىتىرغىچە ئىچىش كېرەك . قىيامى بەك قويۇق بولۇپ قالغان بولسا ، مۇۋاپىق مىقداردا قاينىق سۇ قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ . قاينىتما بەك ئاچچىق ، بەك قېرىق بولۇپ ، بىماردا قەي قىلىش ، ھۆ تۇتۇش ئەھۋالى كۆرۈلسە ، بىمارغا پىننىگە ئوخشاش دورىلاردىن ئازراق قوشۇپ قاينىتىپ بېرىش كېرەك . بىمارغا دورىنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن قەي قىلسا ، ئۆچكە يۇڭىدا پەلكۈچ ياساپ كۆيدۈرۈپ ئىسىنى بىمار بۇرنىغا تۇتساق ھۆ توختايدۇ . بۇزۇلۇپ قالغان شەربەتنى ئىچمەسلىك ، تەييارلىنىپ بولغان دورىلارنى پاكىز شىشىلەردە ، ساپال قاچىلاردا ساقلاپ ئىچىش ، ئۇزاق ساقلىماسلىق كېرەك .

چىلانما (نوقوئى) : كاشكاپ قىلىنغان تەسىرى ئاجىز ، قىسقا مۇددەتلىك دورىلارنى 40 ~ 60 مىللىلىتىردىن قىزىق ھالەتتە ئىچىپ ۋاقىتىدا تەرلىتىش لازىم .

شەربەتلەرنى ئىچىش ئۈسۈلى قاينىتما ئىچىش ئۇسۇلىغا ئوخشايدۇ . تابلېت سۈرگە دورىلىرى ئىلمان قاينىق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ . مېڭە ، باش ، قۇلاق ، بۇرۇن ، ئېغىز قاتارلىق باش تەرەپتىكى ئەزالارنى تازىلاش ئۈچۈن تابلېت دورىلارنى ئىستېمال قىلىش ياخشى . بەزى ۋاقىتلاردا كۈمىلاچ ، تالقان شەكلىدىكى دورىلارنىڭ تەسىرىنى تولۇقلاش ئۈچۈن قوشۇمچە قاينىتما (مەتبۇخ) ياكى شەربەت ھالەتتىكى سۈرگە دورىلىرى بېرىلىدۇ .

سۈرگە دورىسى ئىچىشتىن بىر كۈن بۇرۇن گۆشلۈك ، ياغلىق غىزالارنى ئىستېمال

قىلىش لازىم . سۈرگە دورىلىرىنى غىزادىن 40 ~ 50 مىنۇت كېيىنرەك ئىچكەن ياخشى ، ئاچ قورساقتا سۈرگە دورىسى ئىچىش ناھايىتى زىيانلىق . كۆچلۈك سۈرگە دورىسى ئىچكەندە زىيادە ھەرىكەت قىلماسلىق ، روھىي قوزغىلىشتىن ، جىددىيلىكتىن ساقلىنىش كېرەك . ئوتتۇراھال سۈرگە دورىلىرىنى ئىچكەندە ، ئاستا مېڭىپ بېرىش ، يەڭگىل ، ئاسان سىڭىدىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش ، بەك ئىسسىق ياكى سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن ساقلىنىش كېرەك . سۈرگە دورىلىرىنى ئىچكەندە ھودۇقۇش ، قىينىلىش پەيدا بولۇپ قالسا ، تاتلىق ئالما سۈيى ، ئاچچىق ئانار سۈيى ئىچىش ، لاچىندانە ، پىننىلەرنى چاينىاش پايدىلىق . سۈرگە دورىلىرىنى كۆپ ئىشلىتىپ مەقئەتتە ئىشىشق ، يالۇغلىنىش پەيدا بولۇپ قالسا ، مەقئەتنى مۇناسىپ ياغلار بىلەن ياغلاش ياكى مەقئەتكە پاختىنى گۈل سۈيىدە ھۆل قىلىپ قۇيۇش كېرەك . بىمار بەك ئۇسساپ بىئارام لىق ھېس قىلسا مۇز شۇمۇشى كېرەك . بىمارنىڭ ئىچى بەك كۆپ سۈرۈپ كەتسە ھەم قىزىتىش ، ئۇسساش ، بىئارام بولۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە ، ئانار شەربىتى ، قۇرسى تاباشىرنى ئىستېمال قىلىشى ، سوغۇق سۇدا ئىستىنجا قىلىشى ، پۇت ـ قوللىرىنى سوغۇق سۇدا يۇيۇشى ۋە سۈرگە دورىسىنى ۋاقتىدا توختىتىشى لازىم .

سۈرگە دورىسى ماددىنى سۈرگەن ئەھۋال ئاستىدا ، بىمارغا باشقا سۈرگە دورىسىنى بەرمەسلىك ، كۆچلۈك سۈرگە دورىسى تەسىر قىلغان بىماردا قىزىش ، بىئارام لىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق ھالدا كىلىزما قىلىش ، قەي قىلدۇرۇپ ئاشقازىنىنى تازىلاش كېرەك .

تەركىبىگە ھەبى سالاتىن (دەن) ، سەبىرى ، سانا ، توربۇت ، فونوس ، ھېلىلە رەۋەن ، سۆرۈنجان قاتارلىق سۈرگە دورىلىرىنىڭ مىقدارى رېتسىپ تەركىبىگە ئۆلچەمىدىن ئارتۇق چۈشۈپ قېلىپ ، بىمارنىڭ ئىچىنى بەك سۈرۈۋېتىپ قىزىش ، ئۇسساش ، بىئارام بولۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە ، بىمارغا قاياناق سۇنى كۆپرەك بېرىش كېرەك . ئەينۇلا مۇراببىاسى ، زىخ شەربىتى ، ئىسپىغۇل ، بېھى ئۇرۇقى ، لوئابى سۈزمە ، قېتىق ئىچكۈزۈش ، پۇت ـ قوللىنى سوغۇق سۇدا يۇيۇش ، پىننە گۈلقەنتى بېرىش ، ئەگەر ئاجىزلىق پەيدا بولۇپ ، پۇت ـ قولى سوۋۇپ ھوشىدىن كېتىپ قالسا ، بۇنىڭغا قىزىق كاۋاپ ، ئىپار ـ ئەنبەر ، قۇندۇز قەھرىلەرنى پۈرىتىش لازىم .

ھالسىزلىنىش ، كۆزى ئولتۇرۇشۇش ، تېرىسى قۇرغاقلىشىش ، ماددا ئالمىشىشقا دەخلى يېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلگەن بىمارغا دەرھال ئۇسسۇزلۇقنى كۆپرەك ئىچكۈزۈش ، ئالما ، ئانار ، لىمون سۈلىرى ۋە باشقا مۇناسىپ ئىچىملىكلەرنى ئىچكۈزۈش لازىم .

4 . سۈرگە دورىلىرىنى ئىچكۈزۈش ئۇسۇللىرى

كۈندە 4 ~ 5 قېتىم ئىچى سۈرگەن بىمارغا بىر كۈن ياكى يېرىم كۈندىن كېيىن ، ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلارغا يەڭگىل سۈرگە دورىلىرىنى بېرىش ، جىسمانىي

ئەمگەك قىلىدىغان ، تېنى ساغلام كىشىلەرگە ، ئەھۋالىنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكىگە قاراپ كۈچلۈكرەك سۈرگە دورىلىرىنى بېرىش كېرەك .

15 ـ پەسىل شەخسىي تازىلىق بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

مىزاجنى تەڭشەپ ، سالامەتلىكنى ساقلاشتا زۆرۈر بولغان ئامىللارنىڭ يەنە بىرى شەخسىي (جىسمانىي) تازىلىقتۇر . ئىنسانلار ئۆز ھاياتىنى ساقلاش ئۈچۈن ، ئىپتىدائىي زامانىدىن باشلاپ ھازىرغا قەدەر ئۆز بەدىنىگە يات بولغان نەرسىلەردىن قوغدىنىپ ، ئۆز نەسلىنى ساقلاپ كەلگەن . قەدىمكى ئىنسانلار ئۆز ھاياتىنى قوغداش ئۈچۈن ، ئۆزىدىن نەچچە ھەسسە چوڭ ۋە نەچچە ھەسسە كۆپ بولغان يىرتقۇچ ھايۋانلار بىلەن كۈرەش قىلىپ ، دۇنيانى ئىگىلەشكە مەجبۇر بولغان بولسا ، ھازىر ئۆزىدىن نەچچە مىليون ھەسسە كىچىك بولغان مىكروبلار بىلەن كۈرەش قىلىپ ئۆز ھاياتىنى قوغداۋاتىدۇ . ئىنسانلار چوڭ ، ۋەھشىي ھايۋانلار ئۈستىدىن غەلىبە قىلىپ خاتىرجەم بولغان بولسىمۇ ، لېكىن ئەڭ كىچىك جانلىقلار — مىكروبلار ئۈستىدىن غەلىبە قىلىپ خاتىرجەم بولغىنى يوق ، بۇ كۈرەش يەنىلا داۋام قىلىۋاتىدۇ . بۇ كۈرەشنىڭ غەلىبە قىلىشىدا تازىلىققا رىئايە قىلىش بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ .

ئۆتمۈشتىكى تارىخىي ۋەقەلەردىن قارىغاندا ، تازىلىققا رىئايە قىلىپ ، بۇلغىنىشقا قارشى تۇرغانلار ، ئاز كېسەل بولغان ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن . جىسمانىي تازىلىق بەدەننى پاك تۇتۇش ، كىيىم ـ كېچەكنى پاكىز تۇتۇشتىن ئىبارەت بولۇپ ، بۇ ئادەمنىڭ ساقلىقى ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىمدۇر .

1 . يۇيۇنۇش

ئادەمنىڭ تېرىسى مۇرەككەپ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشكە ئىگە بولۇپ ، بەدەن ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم خىزمەتلەرنى ئۆتەيدۇ . تېرە ئۇچ قەۋەتتىن ، يەنى سىرتقى قەۋەت ، ھەقىقىي قەۋەت ، تېرە ئاستى ھۈجەيرىلىرىدىن تۈزۈلۈپ ، تۈكلەر بىلەن قاپلانغان . ئۇنىڭدا ياغ ۋە تەر بەزلىرى بولۇپ ، تېرە يۈزىدە ناھايىتى نۇرغۇن ئۇششاق تۆشۈكچىلەر بار . تېرىنىڭ تەبىئىي خىزمىتى تەر ئاجرىتىش ، ياغ ئاجرىتىش ، نەپەس ئېلىش ، سۇمۇرۇش ، ئىسسىقلىق ئالماشتۇرۇشلاردىن ئىبارەت . بۇ بەدەننى تاشقى مۇھىتنىڭ مېخانىك ۋە خىمىيىلىك تەسىرلەردىن مۇداپىئە قىلىدۇ ۋە بەدەنگە تېرە ئارقىلىق مىكروبلارنىڭ كىرىشىنى توسىدۇ .

تېرىنىڭ بىر كۋادرات مىكرومېتىر كېلىدىغان ئورنىدىن 300 ~ 500 مىللىلىتىر تەر ئاجرىتىپ چىقىرىلىدۇ . بەدەندىكى ماددا ئالمىشىشتىن ھاسىل بولىدىغان بىر قىسىم زەھەرلىك ماددىلارمۇ تەر ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلىنىدۇ . كىشى تەرلىمىسىمۇ ، بەدەن ۋە كىيىملەر سىرتقى تېرىنىڭ ئۆلگەن ھۈجەيرىلىرى ، تەر ۋە ياغ بەزلىرىنىڭ چىقىرىندى-

لىرى ، كىرلار ، مىكروبلار بىلەن دائىم ئۇچرىشىپ پاسكىنىلىشىپ تۇرىدۇ . تېرىنى پات - پات يۇيۇپ تۇرمىغاندا ، تەر تۆشۈكچىلىرى توسۇلۇپ قالىدۇ - دە ، چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك نەرسىلەرمۇ چىقىپ كېتەلمەي ئۆپكە ، بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ . شۇنىڭ بىلەن تىلما ، چىقان ، تەمرەتكە ، زەمبۇرۇقلۇق تېرە كېسەللىكى ، تېرە داغلىرى پەيدا بولىدۇ ، پاسكىنىچىلىقتىن پىت پەيدا بولۇپ كېزىك ھەم باشقا كېسەللىكلەر قوزغىلىدۇ ۋە تارقىلىدۇ ، تەر تۆشۈكچىلىرى توسۇلۇپ بەدەندىن سىرتقا چىقالمىغان زەھەرلىك تەر قانغا قايتا سۈمۈرۈلسە ، قانىنىڭ بۇلغىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . بەدەندىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ ، تېرە قىچىشىش ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . ئادەم زۇكام ياكى نەزلە بولۇشقا مايىل بولۇپ قالىدۇ . ئادەمنىڭ تېرىسى بەدەندىن سۈيۇقلۇق چىقىرىش ، يەنى تەرلەش خىزمىتىنى ئوبدان ئېلىپ بارالمىسا ، سۈيدۈك بىلەن زەھەرلىنىش ، مۇپاسىل ، بوغۇم ئوسمىسى ، ئىچى سۇرۇش ۋە قىزىتما قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بەدەننىڭ سىرتقى يۈزىنى داۋاملىق يۇيۇپ تازىلاپ تۇرۇش كېرەك . يۇيۇنغاندا ھەمىشە پاكىز ، سۈزۈك سۇ ئىشلىتىش كېرەك . ئىسسىق كۈنلىرى ھەركۈنى بىر - ئىككى قېتىم ئومۇمىي بەدەننى سوغۇق سۇ ۋە سوپۇن بىلەن ئوبدان يۇيۇپ سۈرتۈپ تۇرۇشنىڭ پايدىسى كۆپ . ئەگەر ھەركۈنى يۇيۇنالمىسىمۇ ھەپتىدە بىر ئىككى قېتىم يۇيۇنۇش ، يۇيۇنغاندا لۆڭگە بىلەن بەدەننى ئوبدان سۈرتۈش لازىم . بەدەننى سوپۇن سۈرۈپ ئوبدان يۇيمىسا ، تەر تۆشۈكچىلىرى ئېچىلمايدۇ ، شارقىرىتىپ سۇ قۇيۇش بىلەن يۇيۇنغان ھېسابلانمايدۇ . يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن ، پاكىز ۋە يۇمشاق لۆڭگىلەر بىلەن سۈرتۈش ، ئىمكانقەدەر پاكىز ۋە قۇرۇق كىيىملەرنى كىيىش كېرەك . باشقىلار ئىشلەتكەن لۆڭگىلەرنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك ، ئېغىر دەريا ۋە كۆللەردە يۇيۇنغان ۋاقىتتا ئۇنىڭ سۇيى بەدىن ئېغىز - بۇرۇنلارنى چايقىماسلىق لازىم . كۆپچىلىك سۇ ئىچىدىغان ئېرىق ، ئۆستەك ، كۆللەردە يۇيۇنماسلىق لازىم . چۈنكى ، بۇنىڭدىن يۇقۇملۇق كېسەللىك تارقىلىدۇ ، شۇنىڭدەك لاي سۇ ، قومۇشلۇق ۋە سازلىقلارغا يىغىلىپ قالغان ، قۇرت ۋە ھاشاراتلار پەيدا بولغان سۇدا ھەرگىز يۇيۇنماسلىق لازىم . ئەتىگەنلىك تاماقتىن ئىلگىرى ياكى شامدىن كېيىن تاماقتىن ئىلگىرى يۇيۇنسا بولىدۇ . لېكىن ، تاماق يەپ بولغاندىن كېيىنلا يۇيۇنۇش ئانچە ياخشى ئەمەس . بۇ ، ئاشقازاندا ھەزىم بولمىغان تاماقلارنىڭ ھەزىم بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ ھەمدە ھەزىم خىزمىتىنى بۇزىدۇ . تاماق يەپ ئاز دېگەندە تۆت سائەتتىن كېيىن يۇيۇنسا بولىدۇ . ئەقلىي ئەمگەك ۋە جىسمانىي ئەمگەكتىن كېيىنلا يۇيۇنۇش ياخشى ئەمەس . كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنسا ياكى بەدەننى لۆڭگە بىلەن سۈرتسە ئۇيقۇ ئوبدان كېلىدۇ ، پۇتۇن بەدەننى يۇيالمىغان تەقدىردىمۇ ئاخشامدا ئىلمان سۇ بىلەن پۇتنى يۇيۇپ يېتىش پايدىلىق .

تېنى ساغلام ئادەملەر ھەرقانداق پەسلىدە سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنسا ياخشى بولىدۇ . سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش بەدەندىكى ھارارەتنى پەسەيتىدۇ ، يۈرەككە ئارامىلىق كەلتۈرىدۇ ، مېڭە ۋە ئەسەبلەرگە ئارام بېرىدۇ ، بەدەننى چېنىقتۇرۇپ ، ھاۋانىڭ ھەر خىل

ئۆزگىرىشلىرىگە بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ ، ئاسان زۇكامداشتىن ساقلايدۇ . ئەمما ، سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنغاندا بەدەندىكى كىر ۋە تەر ماددىلىرى ئوبدان تازىلىنالمايدىغانلىقى ئۈچۈن ھەمىشە سوپۇن ئىشلىتىش كېرەك . ئەمما ، قىش كۈنلىرى تېنى ئاجىز ئادەملەر ، قېرىلار ، ھامىلدارلار ، رېماتىزم كېسەللىكى بارلار سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن پەرھىز قىلىشى لازىم . يۇيۇنۇشقا توغرا كەلسە ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇنۇش كېرەك . بەزى ئادەملەر سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنسا تېرە يۇزىدە قىزىرىش ، ئېچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ . ئەمما ، ئازراق ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن ئوڭۇشلۇپ قالىدۇ . يۇيۇنغاندا سوغۇق سۇنىڭ ھارارىتى 24 ℃ ～ 12 بولۇشى لازىم . بەك سوغۇق سۇدا يۇيۇنغاندا يەتتە مىنۇتتىن ئارتۇق يۇيۇنماسلىق لازىم . ئادەتتىكى سۇدا 10 ～ 15 مىنۇتتىن ئارتۇق يۇيۇنماسلىق لازىم . سەل ئىلمان سۇدا (35 ℃ — 34) يۇيۇنۇش ئەسەبىي مىزاج ئادەملەر ۋە سوغۇق سۇدا يۇيۇنالمايدىغانلارغا ماس كەلمەيدۇ . ئەگەر سۇنىڭ ھارارىتى ئاستا ـ ئاستا تۆۋەنلىتىلسە ، سوغۇق سۇ تەسىرىنى بېرىدۇ . نورمال سۇدا يۇيۇنۇش ھەرقانداق پەسىل ۋە ھەرقانداق ياشتىكى كىشىلەرگە ماس كېلىدۇ . لېكىن ، يۇيۇنۇش ۋاقتى 15 ～ 20 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك . يۇيۇنغاندا ۋاننا ئىچىدە ئۇزۇن تۇرۇۋېلىش ياخشى ئەمەس ، چۈنكى سۇ پۇت ـ قولنى بوشاشتۇرۇپ ، قان ئايلىنىشىنى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ . سوپۇن ماغزىپى ۋە كىر چىققان سۇلارنى تەكرار ئىشلىتىۋەرمەي ئالماشتۇرۇش ، ئەڭ ئاخىردا بەدەننى پاكىز سۇ بىلەن ئوبدان چايقىۋېتىش كېرەك .

ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش ھاردۇقنى چىقىرىپ ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ، تېنى ئاجىزلار ۋە قېرىلار ئۈچۈن پايدىلىق بولۇپ ، سەزگۈرلۈك ۋە نېرۋا قوزغىلىشنى پەسەيتىپ ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ ، بولۇپمۇ ئەسەبىي مىزاجلار ئۈچۈن ياخشى . لېكىن ، بۇنداق سۇدا 15 مىنۇتتىن ئارتۇق تۇرماسلىق لازىم . قىزىق سۇ 36 ℃ ～ 40 لۇق سۇ قان ئايلىنىشنى ، نەپەسلىنىشنى ۋە تومۇر ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ . بىرئاز جىددىيلىك پەيدا قىلىدۇ . قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن كۆپ تەرلەسە ، تەبىئەت ئاجىز ۋە سۇس بولۇپ قالىدۇ . قان مىزاجلىق ، يۇرىكى ئاجىز ، قان تومۇر قاتقان ، بۇۋاسىر كېسەللىكى بارلار ، بۇرنى قانايدىغان ، قان تۈكۈرىدىغان كىشىلەر قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇنماسلىقى لازىم . سۇ بىلەن بەدەننىڭ كىيىم بىلەن قاپلانغان قىسمىنى ، ھەممىدىن مۇھىمى ئۇچۇق تۇرىدىغان پۇت ـ قول ، يۈز قاتارلىق ئەزالارنى يۇيۇپ تازىلاپ تۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم . چۈنكى ، بۇ ئەزالارغا شامال ، توپا ـ چاڭ ۋە ھەر خىل خىمىيىلىك ماددىلار ، بۇس ـ تۈتەكلەر بىۋاستە تېگىپ تۇرىدۇ . بولۇپمۇ زاۋۇت ، كۆمۈر كان ۋە نېفت كانلىرىدا ئىشلەيدىغان ئىشچىلار بۇنداق ھادىسىلەرگە بىۋاستە ئۇچراپ تۇرىدۇ . تېرە كېسەللىرىدىن ساقلىنىش ، يۇزىنىڭ ۋە تېرىنىڭ سىلىق ۋە يۇمشاقلىقىنى ۋە رەڭگىنى ساقلاش ئۈچۈن ، بۇنداق ئەزالارنى كۈندە بىرنەچچە قېتىم يۇيۇش لازىم . لېكىن ، سوپۇننى ياخشى تاللاش ، مەخسۇس بەدەن يۇيىدىغان سوپۇن ئىشلىتىش ، كىر سوپۇن ئىشلەتمەسلىك ، بولۇپمۇ پاراشوك سوپۇننى بەدەن يۇيۇشقا ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك

كېرەك . چۈنكى ، ئۇنىڭ تەركىبىدە ھاك ، شاخار ۋە باشقا ھەر خىل ماددىلار بولىدۇ . بۇ نەرسىلەرنى تېرىگە زىيانلىق ، ھەتتا چاچنىمۇ چۈشۈرۈۋېتىدۇ . سوپۇننى ھەددىدىن ئارتۇق ئىشلەتمەسلىك كېرەك . تاماقتىن كېيىن قولنى سوپۇنلاپ يۇيۇش ۋە ئېغىزنى سۇ بىلەن چايقاش كېرەك . چوڭ تەرەتتىن كېيىن سوغۇق سۇ بىلەن ئىستىنجا قىلىش ناھايىتى پايدىلىق . بۇ ئارقىلىق بوۋاسىر ، مەقئەت كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىن ئالغىلى بولىدۇ . ياز كۈنلىرى كەچتە باشنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇش ناھايىتى پايدىلىق . بىراق ، تاماقتىن كېيىنلا باشنى يۇسا بولمايدۇ . يۇقىرىقىلاردىن باشقا ، پار مۇنچىدا يۇيۇنۇش ، دورا سۈيىدە يۇيۇنۇش ، ھەر خىل ئارىشاڭ - بۇلاقلاردا يۇيۇنۇش قاتارلىقلارمۇ پايدىلىق . چاچنى كەم دېگەندە ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم سوپۇن بىلەن ئوبدان يۇيۇش ، يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن ، چاچ مېيى بىلەن مايلاش ، ھەركۈنى ئاز دېگەندە ئۇچ قېتىم تاراش ، چاچنى داۋاملىق چاكىز تۇتۇش لازىم . باشقىلارنىڭ تارغىقىنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك . چاچنى يۇغاندا باشنىڭ تېرىسىنى قاتتىق تاتىلاپ زەخىملەندۈرۈشتىن ساقلىنىش لازىم . چاچ چۈشۈرىدىغان ئۇستىرا ۋە سايمانلار ناھايىتى پاكىز ۋە ئىتتىك بولۇشى لازىم . ئىمكانقەدەر چاچ ماشىنىسى بىلەن چۈشۈرۈش لازىم . ئەمما ساقال ، يۈزنى قىرغاندا بەك قىرماسلىق ۋە تېرىنى زەخىملەندۈرمەسلىك لازىم . ئۇنداق بولغاندا تۇك تۆشۈكچىلىرىنىڭ يالۇغلىنىشى ۋە ساقال تەمرەتكىسى ، دانىخورەكلەر پەيدا بولىدۇ . بۇرۇننىڭ تۇكى ۋە قۇلاق تۈكلىرىنى مۇمكىنقەدەر قىرماسلىق لازىم . چۈنكى ، ئۇلار بۇرۇن تۆشۈكىگە قويۇلغان مۇھىم «ساقچىلار» بولۇپ ، سىرتتىكى زىيانلىق نەرسىلەرنى تۇتۇپ قالىدۇ .

2 . چىشنى تازىلاش

چىش تازىلاش ئۇچۇن ، يۇمشاق مىسۋاك ياغچى ياكى يۇمشاق تۈكلۈك چوتكا ئىشلىتىش كېرەك . لېكىن ، تازىلىغان ۋاقتىتا مىسۋاك ياغچى ۋە چىش چوتكىلىرى چىش مىلىكىنى زەخىملەندۈرمەسلىكى كېرەك . باشقىلار ئىشلەتكەن چوتكىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم . تاماق يېگەندىن كېيىن ئېغىزنى تازىلاش بەكمۇ مۇھىم . پاكىز ياغاچلاردىن ياسالغان چىش كولىغۇچلار بىلەن چىش ئارىسىغا كىرىپ قالغان تاماق قالدۇقلىرىنى چىقىرىۋېتىش لازىم ، ئەمما چىش تۇۋىنىڭ قاناپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ، پاسكىنا نەرسىلەر بىلەن چىش كولىماسلىق لازىم . چىش تازىلىغاندىن كېيىن ، پاكىز تۇز سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىۋېتىش پايدىلىق . بۇلارغا رېئايە قىلمىغاندا ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكى ، ئېغىز پۇراش ، چىشلارنىڭ چىرىشى ، چۈشۈشى ، ئاغرىشى ۋە سارغىيىپ قېلىشى قاتارلىق ئىللەتلەر كېلىپ چىقىدۇ .

تىرناقنى ۋاقتىدا ئېلىپ تۇرۇش : ئۆسكەن تىرناقنى ئۆز ۋاقتىدا ئېلىپ تۇرۇش ، تىرناق ئاستىدا كىر توختاتماسلىق كېرەك . لېكىن ، تىرناق ئالىدىغاندا تىرناق گۆشىنى زەخىملەندۈرمەسلىك ، تىرناق يېرىلغان ، زەخىملەنگەندە گۈل يېغى بىلەن تىرناقنى ياغلاپ تۇرۇش پايدىلىق .

3 . خەتنە قىلىش

ئوغۇل بالىلار 7 ~ 8 ياشقا كىرگەندە ، خەتنىلىك تېرىنى ئازراق كېسىپ تېرىنى ئارقىغا قايتۇرۇپ قويۇش خەتنە قىلىش دېيىلىدۇ . خەتنە قىلىش ئارقىلىق خەتنىلىكنىڭ ئىچىگە كىر توشۇپ قېلىش ياكى خەتنىلىك قىسىۋېلىپ ھەر خىل ئىللەتلەرنى ، جۈملىدىن زەكەر راكى پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ . ھازىرقى تەتقىقاتلار خەتنە قىلىدىغان مىللەتلەردە زەكەر راكى ناھايىتى كەم كۆرۈلىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى .

4 . كىيىم - كېچەك تازىلىقى

ئادەم ھاياتىدا زۆرۈر بولغان نەرسىلەردىن يېمەك - ئىچمەكتىن قالسىلا كىيىم - كېچەك مەسىلىسى بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ . كىيىم - كېچەكمۇ ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە مەلۇم دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ . چۈنكى ، ئادەم ھەمىشە ئىسسىق - سوغۇق تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ ، كىيىم - كېچەك بەدەننى ئىسسىق - سوغۇقتىنمۇ نورمالسىز تەسىرىدىن ساقلاشقا ياردەم بېرىدۇ . شۇ سەۋەبتىن قىش كۈنلىرى سوغۇققا قارشى قېلىن كىيىم كىيىپ بەدەننىڭ تەبىئىي ئىسسىقلىقى ئوبدان ساقلاپ تۇرۇلمىسا ، بەدەن ھارارىتى سىرتقا تارقاپ كېتىدۇ . ئىسسىق پەسىللەردە شۇنىڭغا لايىق كىيىنىش لازىم . بۇ يەردە كىيىم - كېچەك ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ھەرقانداق پەسىل ، ھەرقانداق تەبىئىي شارائىتقا ماس كېلىدىغان كىيىم - كېچەك كىيىش بەك مۇھىم . بەزى ئادەملەر ئىسسىق پەسىللەردە سالقىنلاشتۇرغۇچى ، سوغۇق پەسىللەردە بەدەن ئىسسىقلىقىنى ساقلىغۇچى كىيىملەرنى كىيىشكە ئېتىبار بەرمىگەنلىكى ئۈچۈن ، ئاسانلا زۇكام ، يۆتەل ، ئۆپكە يالليۇغى ، مۇپاسىل قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مۇپتىلا بولىدۇ . ئىسسىق مۇھىتتا ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىش ، ئىسسىق ئېلىش ، تەرلەپ ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللارمۇ يۈز بېرىدۇ .

كىيىم - كېچەكلەرنىڭ سۈپىتىمۇ ناھايىتى مۇھىم ، مەسىلەن ، يىپەك كىيىملەرنىڭ بەدەن ھارارىتىنى تارقىتىش ، بەدەننى سوۋۇتۇش تەسىرى بار . يۇڭ كىيىملەرنىڭ بەدەن ھارارىتىنى تارقاتماي ساقلاپ قېلىش خۇسۇسىيىتى بار . يىپەك ۋە پاختىدىن ئىشلەنگەن كىيىملەر ھەممىدىن ياخشى . ياز كۈنلىرى يىپەكتىن توقۇلغان ئاق رەڭلىك چىلىك توقۇلغان رەختلەر نىسبەتەن ياخشى . بەك شالاڭ توقۇلغان ، ناھايىتى نېپىز رەختلەر ئانچە ياخشى ئەمەس . چۈنكى ، ئۇلار بەدەن ھارارىتىنى بەك تېز تارقىتىپ بەدەننى قۇرۇتىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بەك نېپىز كىيىم كىيىپ ئاپتاپقا چىقماسلىق لازىم . ھەممىدىن مۇھىمى باشقا ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك . ئىسسىق كۈنلەردە سىرتقا چىققاندا دوپپا ، قالپاق ، شەپكىلەرنى كىيىۋېلىش لازىم . باشقا ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەندە چىكە قان - تومۇرلار كېڭىيىپ ، باشتىكى قان ئايلىنىش ئاستىلىشىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن مېڭىگە ھاۋا يېتىشمەي ئايلىنىپ كېتىش ، ھەتتا ئۆلۈپ كېتىش

ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ . كۆزگە رەڭلىك كۆزەينەك تاقىۋېلىشنىڭ پايدىسى بار .

تەرنى ئاسان سۈمۈرىدىغان ۋە ئاسان قۇرۇيدىغان كىيىملەرنى كىيگەن ياخشى . خىمىيىۋى تالالاردىن توقۇلغان سۈنئىي تالا رەختلەردىن تىكىلگەن ھاۋا ئۆتۈشمەيدىغان كىيىملەر ياز كۈنلىرىدە زىيانلىق . ئىسسىق كۈنلەردە كىيىم - كېچەكلەر يۇقىرىقى تەلەپلەرگە ئۇيغۇن بولغاندىن تاشقىرى ، ئەڭ ئاساسلىقى پاكىز بولۇشى زۆرۈر . چۈنكى ، كىيىم - كېچەكلەرنىڭ پاسكىنىلىقى ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكى بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك . بولۇپمۇ بەدەنگە بىۋاستە تېگىپ تۇرىدىغان ئىچ كۆڭلەك ، ماس كېلىدىغان كىيىم - كېچەك كىيىش بەك مۇھىم . ئىچ كىيىملەرنى پات - پات ئالماشتۇرۇپ ، يۇيۇپ ، دەزمالالاپ كىيىش زۆرۈر . ئەجدادلىرىمىزنىڭ 1000 يىل ئىلگىرىلا كىيىملەرنى دەزمالالاپ كىيگەنلىكى ھەققىدە تارىخىي پاكىتلار بار .

سوغۇق پەسلىدە ئىسسىق ساقلىيالايدىغان كىيىم كىيىش زۆرۈر ، چۈنكى ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ئادەم بەدىنگە زىيان يەتكىنىدەك ، سوغۇق تېگىشتىنمۇ زىيان يېتىدۇ . سوغۇق پەسلىدە كۆكرەك ، قورساق ۋە بەلگە سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم . بالىلار ، قېرىلار ۋە ئاجىز ئادەملەر ، مۇپاسىل ۋە نوقرەس كېسەللىكى بار ئادەملەر سوغۇق پەسلىدە ، بولۇپمۇ ھاۋا ئۆزگىرىپ تۇرغان چاغلاردا ئوبدان كىيىنىۋېلىشى لازىم . بولۇپمۇ بالىلارنىڭ كۆز ۋە قىش پەسلىلىرىدە ئۆزىگە سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم . بالىلارنى كېچىلىك كىيىم كىيگۈزۈپ ئۇخلىتىش پايدىلىق . سوغۇق پەسلىلەردە كىيىدىغان كىيىملەرنى باھاردا بىراقلا سېلىۋەتمەي ھاۋانىڭ ئىسسىشىغا بېقىپ ئاستا - ئاستا ئالماشتۇرۇش لازىم .

كىيىم - كېچەكلەر ئازادىرەك بولۇشى ، ھەرقانداق ئەزا بىمالال ھەرىكەت قىلالىشى لازىم . بەك تار كىيىم كىيىش ، بولۇپمۇ كۆكرەكنى بەك چىڭ تېڭىۋېلىش نەپەس ئېلىش ۋە قان ئايلىنىشقا تەسىر يەتكۈزىدۇ . يۇرەك ۋە ئۆپكە كېسەللىكى بارلار كۆكسى تار كىيىملەرنى كىيمەسلىكى لازىم . ياقىسى تار كىيىملەر گەدەن تومۇرلىرىنى بېسىۋېلىپ مېڭىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىگە دەخلى قىلىپ ، باش ئاغرىقىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ . مېڭە قان تومۇرلىرى تارايغان ۋە قانقانلار ياقىسىنى چىڭ بوغۇۋالماسلىقى كېرەك . تار كىيىم كىيسە يەرلىك ئەزانىڭ قان ئايلىنىشىغا ۋە نېرۋىلارنىڭ نورمال خىزمىتىگە دەخلى يېتىدۇ . نەتىجىدە ، شۇ يەرلىك ئەزا مۇسكۇللىرىغا قان يېتىشمەي ئاجىزلىشىپ ، پالەچ ، لەقۋا ، گانگىرىنا كېسەللىكى ۋە رەڭ ئۆزگىرىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ . بەزى ئادەملەر بەك تار كىيىمنى ، ئاياغنى كىيىۋالىدۇ ، كەمەر ياكى بەلۋاغلىرىنى ناھايىتى چىڭ باغلىۋالىدۇ ، بۇلارنىڭ ھەممىسى سالامەتلىككە زىيانلىق بولۇپ ، تۇرلۇك تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ . كىيىملەر قانچە ئازادە بولسا شۇنچە ياخشى ، ئىچ كىيىملەرنى مۇمكىنقەدەر پات - پات ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش ، تەر ۋە يامغۇردا ھۆل بولۇپ قالغان كىيىملەرنى دەرھال ئالماشتۇرۇپ ، قۇرۇق كىيىملەرنى كىيىۋېلىش لازىم . ھۆل كىيىملەرنى كىيىپ سوغۇق ھاۋادا يۈرۈش ناھايىتى زىيانلىق بولۇپ ، ئۆپكىگە سوغۇق تېگىش ، ئىچى سۈرۈش ۋە مۇپاسىل كېسەللىكلىرى-

نىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ .

بەدەن چېنىقتۇرغاندا يەڭگىل ۋە ئازادە كىيىملەرنى كىيىش ، ھەرىكەتتىن كېيىنلا قۇرۇق كىيىم كىيىۋېلىش لازىم . يانقاندا نەم ئەدىيال ، نەم يوتقان - كۆرپىلەر ۋە كىرلەشكەن نەرسىلەرنى يېپىنماسلىق ، ئۇلارنى پات - پات ئاپتاپقا سېلىپ قۇرۇتۇپ تۇرۇش لازىم . باشقىلار كىيگەن كىيىمنى ، بولۇپمۇ بىمارلار كىيگەن كىيىملەرنى ھەرگىز كىيمەسلىك لازىم . ئەگەر كىيىشكە توغرا كەلسە ، ئوبدان يۇيۇپ تازىلاپ كىيىش ، چەت ئەللەردىن كىرگەن كونا كىيىملەرنى ھەرگىز كىيمەسلىك كېرەك . يۇقۇملۇق كېسەللىك ۋە تېرە كېسەللىكلىرى بار ئادەملەر كىيىم - كېچەكلىرىنى ئىلاجى بار ھەر كۈنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇشى لازىم . ئاياغ كىيىملىرىنى بەك تار كىيىش پۇتلارنىڭ شەكلىنى بۇزۇپ ، قاداق پەيدا قىلىشتىن باشقا يەرلىك ئورۇندا قان ئايلىنىش ۋە نېرۋىلارنىڭ بېسىلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ ، پۇتنى ھەمىشە ئىسسىق ۋە قۇرۇق ساقلاش لازىم . چۈنكى ، پۇتلارنىڭ ھۆل بولۇپ تۇرۇشى سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدۇ . تەرلەيدىغان پۇتنى ئاخشىمى ئازراق تۇز سۇيى قوشۇلغان سۇ بىلەن يۇيۇش ، ئاياغ ، پايپاقلارنى ۋاقتىدا ئالماشتۇرۇش لازىم . ئادەملەر ئۆزىنىڭ كىيىم - كېچەكلىرىنى پاكىز تۇتقانىنىڭ سىرتىدا ئۆي ئىچى ، ئۆي ئەتراپىنىڭ تازىلىقى ، مۇھىت تازىلىقى ، كوچا ، بازار تازىلىقىغىمۇ ناھايىتى دىققەت قىلىشى لازىم . مۇھىت پاكىزلىقى كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان مۇھىم تەدبىر بولغانلىقتىن سىرتىدا ، ھەر مىللەت خەلقىنىڭ مەدەنىيەت سەۋىيىسىگە مۇناسىۋەتلىك مۇھىم ئىشتۇر .

16 - پەسىل تۇرارجاي بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

ئىنسانلارنىڭ ھاياتى ۋە سالامەتلىكى ئۈچۈن ، تۇرارجاي خۇددى يېمەك - ئىچمەك ، كىيىم - كېچەكلەرگە ئوخشاشلا ئىنتايىن زۆرۈر .

تۇرارجايلارنىڭ مۇھىملىقىغا ئۇيغۇر تېبابەت پېشۋالىرى ناھايىتى بۇرۇنلا كۆڭۈل بۆلگەن . ئۇلۇغ ئالىملىرىمىزدىن فارابىي ، ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنا ۋە باشقىلار بۇ ھەقتە ئالاھىدە توختالغان . ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنا «تېبابەت قانۇنلىرى» دېگەن داڭلىك ئەسىرىدە تۇرارجايلار ئۈچۈن زېمىن تاللاش ۋە سېلىنىدىغان ئۆي مۇھىتىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش جەھەتتىكى تەلەپلىرىنى تەپسىلىي بايان قىلغان . بۇ تەلىماتلار ھازىرمۇ ئۆز قىممىتىنى يوقاتقىنى يوق . قەدىمكى ھۆكۈمالار تۇرارجايلار ئۈچۈن ھاۋالىق ، ئاستى قۇرۇق ، ئېگىزرەك ، سۇ مەنبەسىگە يېقىنراق بولۇشى ، ئەمما قەبرىستان ، سازلىق ، زەيلىك ، ئاستى ئەخلەت ۋە پاسكىنا نەرسىلەر بىلەن تىندۇرۇلغان زېمىندىن يىراقراق بولۇشى لازىملىقىنى تەۋسىيە قىلغان ، ھەتتا يېڭى جەسەتلەر قويۇلماي ، تاشلىنىپ قالغىنىغا 30 يىلدىن ئاشمىغان كونا قەبرىستانلىقلارنى تۇزلەپ ئۆي - ئىمارەت سالماسلىق كېرەك . چۈنكى ، بۇرۇن كۆمۈلگەن جەسەتلەرنىڭ چىرىشىدىن ھاسىل بولغان سېسىق پۇراقلار

يۇقىرىغا ئۆرلەپ كىشىلەرنى ھەر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار قىلىدۇ ، دەپ ئاگاھلاندۇرغان . شۇنىڭدەك شەھەر ، يېزا ـ قىشلاق ئۆيلىرىنى بەك زىچ ، بەك قاراڭغۇ سالماسلىق ، كوچىلارنى كەڭ ـ كۇشادە ئېلىش لازىم . ھاۋاسى ناچار ئۆي ۋە تۇرار جاي مۇھىتى ، پاسكىنا كوچىلار ، چاڭ ـ توزان ، ئەخلەت ۋە سېسىق پۇراقلار بىلەن تولغان جايلار سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق ، دەپ تەكىتلىگەن .

ئۇنىڭدىن باشقا ، مۇھىتنى كۆكەرتىشنىڭ ئىنسانلارنىڭ روھىي ۋە جىسمانىي ساغلاملىقىغا ئىنتايىن مۇھىم ئىكەنلىكىنى بايان قىلغان . بۇ ، ھازىر تەكىتلىنىۋاتقان دەرەخ ۋە ئۆت ـ چۆپلەر كۇندۇزى ئوكسىگېن چىقىرىپ ، كېچىسى كاربون (Ⅳ) ئوكسىدنى قوبۇل قىلىدىغانلىقىنى ، كېچىسى ئۇنىڭ ئەكسىچە كاربون (Ⅳ) ئوكسىدنى چىقىرىپ ئوكسىگېننى سۇمۇرىدىغانلىقى ھەققىدىكى ئىلمىي كۆزقاراشقا تامامەن ئوخشايدۇ . بىز ، قەدىمكى تەلىماتلار ئاساسىدا تۇرارجايلارنىڭ ياسلىشى ھەققىدىكى ساقلىقنى ساقلاش تەلەپلىرىنى قىسقىچە تۆۋەندىكىدەك بايان قىلىمىز :

1 . ئۆي سالىدىغان زېمىن يەر يۈزىدىن ئاز دېگەندە 1 مېتىرغىچە ئېگىز ياسلىشى ، تورۇس تەخمىنەن 3 مېتىر ئېگىز يېپىلىشى كېرەك . ئىمكانىيەت بولسا ، ئۆيلەرنى جەنۇب تەرەپكە قارىتىپ سېلىش لازىم . چۈنكى ، بۇنداق ئۆيگە كۈن نۇرى تولۇق چۈشۈپ ، ئۆي قۇرۇق ، يورۇق بولىدۇ ۋە قىش كۈنلىرى يېقىلغۇ ئازراق كېتىدۇ ھەم مىزاجنى ياخشى تەڭشەيدۇ .

2 . ئۆيلەر كەڭ ـ كۇشادە ، ھاۋا ئالمىشىپ تۇرىدىغان ، زەيلىكتىن خالى ، پاكىز بولۇشى كېرەك . ئاشخانىنىڭ تۇتۇن ۋە بۇسلىرى باشقا ئۆيلەرگە كىرمەسلىكى لازىم ، بۇ ، مىزاجنى تەڭشەشتە مۇھىم رول ئوينايدۇ .

3 . ياتاق ئۆي ۋە تاماق يەيدىغان ئۆيلەر مۇمكىنقەدەر ئايرىم بولۇشى ، ئېغىل ، قوتانلار ياتاق ئۆيدىن يىراق بولۇشى لازىم . ئۆيلەر بىر يىلدا 1 ～ 2 قېتىم ئاقارتىلىشى ، بىساتلار ھەر ئايدا بىر قېتىم قېقىپ سۇپۇرۇلۇشى ، كۈن نۇرىغا قاقلىنىشى لازىم . بۇنداق قىلغاندا ھەر خىل ھاشاراتلارنى يوقىتىپ ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ .

4 . قىش كۈنلىرى مەش ، كاڭ قاتارلىق ئىسسىنىش جازىلىرىنىڭ كاناي ، مورىلىرىنىڭ راۋان بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش ، ئىس ئېلىپ بىھوشلىنىپ ئۆلۈپ قېلىش ، ئوت كېتىش ھادىسىلىرى سادىر بولۇشتىن ساقلىنىشقا قاتتىق دىققەت قىلىش لازىم .

5 . ئۆي ئىچىنى بەلگىلىك مۇددەتتە زامانىۋى مىكروبسىزلاندۇرۇش دورىلىرى بىلەن دېزىنفېكسىيە قىلىش ، ھاشاراتلارنى يوقىتىپ ، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردىن مۇداپىئە قىلىشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە . خەلقىمىزنىڭ ئارچا ياغىچى ، ئادراسمان بىلەن ئۆيگە ئىسرىق سېلىشىمۇ بۇ جەھەتتە مەلۇم رول ئوينايدۇ . ئىسرىق سېلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ھەر خىل مىكروبلار ۋە زىياندىش ھاشاراتلارنى يوقاتقىلى بولىدۇ . گۇڭگۇرت بىلەن ئىسرىق سالغاندا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر تارقىلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ . مۇناسىپ دورىلارنى قوشۇپ ئىسرىق سېلىنسا ، بۇنىڭ زىياندىش ھاشاراتلارنى يوقىتىش

ۋە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا پايدىسى ناھايىتى كۆپ . بىزنىڭ ئالدىمىزدىن ئۆتكەن مۇھىم تەجرىبە شۇكى ، خوتەن شەھىرىدە ئەسلىدىكى مازارلىق ئورنىغا سېلىنغان ئۆي ھويلىسىدىن ئۇنگەن قومۇشلارنى قويلارغا بېرىش نەتىجىسىدە قويلارنىڭ تەرىتىدىن قان كېلىپ ، بىرلا قېتىمدا ئون نەچچە تۈياق قوي ئۆلگەن . بۇنىڭدىن جەسەتلەردىن چىققان مىكروب زەھىرىنىڭ ناھايىتى ئۆتكۈرلۈكىنى بىلگىلى بولىدۇ .

17 - پەسىل روھي كەيپىيات بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

روھي كەيپىيات دېگىنىمىز ، قۇۋۋەتلەرنى كۆتۈرۈپ يۈرىدىغان روھلارنىڭ قوزغىلىشى بولۇپ ، ئاچچىقلىنىش ، خۇشاللىنىش ، قورقۇش ، خىجالەت بولۇش ، غەم يېيىش ، ھەسرەت چېكىش قاتارلىق ئالتە ئەھۋالنىڭ قايسىبىرى يۈز بەرسە ، روھي كەيپىياتتا قوزغىلىش ھاسىل بولىدۇ .

مەسىلەن ، ئاچچىقلىنىشنى مىسالغا ئالساق ، كەيپىيات ئىنساندا پەيدا بولغاندا روھ ، ئەرزىيەت قىلغۇچىدىن ئىنتىقام ئالىمەن دەپ سىرتقا قوزغالغانلىقتىن ، قانمۇ روھقا ئەگىشىپ بىللە قوزغىلىش بىلەن ، ئادەمنىڭ يۈزىدە قىزىللىق پەيدا بولىدۇ . لېكىن ، روھ سىرتقا چىقىم بولغانلىقى ئۈچۈن ، ھارارەتنىڭ ئاجىزلىشىشىغا سەۋەب بولىدۇ . خۇشاللىقنى ئالساق ، تەلىپىم ھەل بولدى ياكى ياخشى كۆرىدىغان ئادىمىم بىلەن كۆرۈشىدىغان بولدۇم ۋە ياكى كۆرۈشتۇم دەپ خۇشاللانغاندا ۋە باشقا ئەھۋاللاردا روھ سىرتقا چىقىدۇ . قانداقلا بولمىسۇن روھ قايسى تەرەپكە ھەرىكەت قىلسا شۇ تەرەپتە ھارارەت كۈچىيىدۇ ، يەنە قارشى تەرىپىنىڭ سوۋۇيدۇ ، روھ مەيلى ئىچكىرىگە ھەرىكەت قىلسۇن ياكى سىرتقا ھەرىكەت قىلسۇن ، بەك كۆپ بولۇپ قالسىلا بۇ خەتەر ئېلىپ كېلىدۇ . مەسىلەن ، ھەددىدىن ئارتۇق خۇشاللىقتا ، بارلىق روھنىڭ ھەممىسى ئارزۇ قىلغان خۇشاللىق ئىشنى قارشى ئېلىش ئۈچۈن بەدەندىن تارقاپ چىقىپ كېتىپ ، ئىچكى ئەزالار روھتىن ئايرىلىپ قېلىش نەتىجىسىدە ئادەم ئۆلۈپ كېتىدۇ .

جىملىقنىڭ كۆپ بولۇشىمۇ بەدەننى سوۋۇتىدۇ ، زېھنىي ۋە ئەقلىنى ناچارلاشتۇرىدۇ ، تەپەككۇرغا زىيان كەلتۈرىدۇ . چۈنكى ، ئادەمنىڭ زېھنىنىڭ تېزلىكى روھنىڭ ۋە ھارارىتىنىڭ لەتىپ ئۈچۈچان بولۇشىغا باغلىق . ئەگەر بۇ قويۇلۇپ قالسا ياكى سوغۇپ كەتسە روھى ھەرىكەتلەرگە بويسۇنماسلىق ياكى تولۇق بويسۇنماسلىق نەتىجىسىدە ئەقلىگە دەخلى يېتىپ گالۋاڭلىق پەيدا بولىدۇ . خۇلاسە قىلغاندا ، قانىنىڭ بەك قويۇلۇپ قېلىشى ئەقلىسىزلىككە سەۋەب بولىدۇ . سۇيۇق ، ساپ قان زېھنىنىڭ ئۆتكۇر ۋە تېز بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ . ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «خەر كاتى نەفسانى» دېگەن ئاتالغۇنى روھ غىدىقلىنىش ، نېرۋا غىدىقلىنىش دەپ چۈشەنسە بولىدۇ . يۇقىرىقىلاردىن باشقا ، پەۋقۇلئاددە ئەھۋاللار ، مەسىلەن ، سۇغا چۆكۈپ كېتىش ، قىلىچ ، نەيزە تېگىش ، ئوتتا كۆيۈپ قېلىش ، زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ، بەدەنىنى قىزىتىدىغان دورا ۋە

يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ياكى ھۆللۈكى ، قۇرۇقلۇقى ھەددىدىن ئارتۇق ئوزۇقلۇقلارنى زىيادە ئىستېمال قىلىش مىزاجنى بۇزۇپ ، روھنىڭ خىزمىتىگە دەخلى قىلىپ ، كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ . ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئارام ئېلىش بەدەندە كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلارنى كۆپەيتىپ ، ئۇلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىغا سەۋەب بولىدۇ . غىزانى بەك كۆپ ئىستېمال قىلىشمۇ ، ھۆللۈك بوخار گازلارنىڭ كۆپ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولۇپ ، مىزاجنى بۇزىدۇ ، ھارارەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ .

روھىي كەيپىياتنىڭ مىزاج ۋە سالامەتلىككە بولغان تەسىرى تۆۋەندىكىدەك :

روھىي كەيپىياتتىكى ھەر خىل ئۆزگىرىشلەر ، مەسىلەن ، غەزەپلىنىش ، خۇشاللىق ، غەم - قايغۇ ، سىقىلىش ، دىققەتچىلىك ، خىجالەتچىلىك ، قورقۇش ، ھۆزۈرلىنىشلارنىڭ ھەممىسى ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ . شۇڭا ، كىشىلەر ياخشى روھىي كەيپىياتنى بەرپا قىلىپ ، زىيانلىق روھىي كەيپىياتلارنىڭ ئالدىنى ئېلىپ ، مىزاجنى تەڭشەشكە دىققەت قىلىشى كېرەك .

1 . غەزەپلىنىش

ئادەم ئۆزى مۆلچەرلىگەن ۋە ئۈمىد قىلغان ئىشلار ئەملگە ئاشمىغان ياكى بىرەر شەخسنىڭ ئىززەت - نەپسى ، مەنپەئىتى باشقىلارنىڭ ھاقارەتلىشى ، خورلىشى ياكى زىيانكەشلىكىگە ئۇچرىغاندا غەزەپ پەيدا بولىدۇ . بۇ خىل ئاچچىقلىنىش كىشىلەرنىڭ ئىنتىقام ئېلىش ، ئۆز مەقسىتىنى ئەملگە ئاشۇرۇش ئىرادىسىگە كېلىش ۋە مۇداپىئەلىنىشلىرىدە قوزغىلىدىغان تەبىئىي كەيپىيات بولسىمۇ ، لېكىن ئۇمۇ نورمال بولۇشى كېرەك . قاتتىق غەزەپلەنگەندە ئادەم بەدىنىدىكى روھ سىرتقا تېپىدۇ ، قاتتىق غەزەپلىنىش قورۇق - ئىسسىق مىزاجلىق ئادەملەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ . بۇ ، روھنىڭ بىرخىل «ئوت ئېلىشى» بولۇپ ، بۇنىڭ بىرنەچچە خىل دەرىجىلىرى بولىدۇ ، قاتتىق غەزەپلەنگەندە ، يۈرەك قىسقىرىش بىلەن يۈرەكنىڭ قانىنى تومۇرغا سىقىپ چىقىرىشىمۇ كۈچلۈك بولۇپ ، مېڭە ۋە يۈرەك قان تومۇرلىرىدا بېسىم ۋە ھەرىكەتلەر كۈچىيىپ ، ئۇنىڭدىن بىرخىل بوخار ئاجرىلىدۇ - دە ، مەركىزي نېرۋا سىستېمىسىنى قالايمىقانلاشتۇرۇش بىلەن ، ئىنسانىنىڭ ئەقىل ۋە تەپەككۇر قۇۋۋىتى تەڭپۇڭسىزلىشىپ ، ئۇنىڭدىن قاتتىق غەزەپ ئۇرغۇپ چىقىدۇ . بۇنداق غەزەپ ئوتىنى ئۆچۈرۈش ئۈچۈن قىلىنغان ۋەز - نەسىھەت ۋە تەسەللى بېرىشلەر ھېچقانداق تەسىر قىلماستىن ، ئۇنى تېخىمۇ قوزغايدۇ ، ئادەم تەلۋە ، يىرتقۇچ ھايۋانلارغا ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ . بۇنداق ھالەتلەردە بەزى ئادەملەرنىڭ مېڭە قان - تومۇرلىرى يېرىلىپ كېتىشى مۇمكىن . ئوڭاي غەزەپلىنىشكە ئادەتلىنىپ كەتكەن ئادەملەر ئۆزىگە ۋە يېقىن كىشىلىرىگە زۇلۇم قىلىدۇ . ئازغىنە ئىشلارغا ئورۇنسىز ئاچچىقلىنىش ئىنسانىنىڭ سالامەتلىكىگە ئىنتايىن زىيانلىق . تاماكا ، نەشە قاتارلىق نەرسىلەرنى چېكىپ ئادەتلەنگەنلەرنىڭ مىزاجى بارغانسىرى قورۇق - ئىسسىق مىزاجغا ئۆزگىرىپ ، تېز غەزەپلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ . بۇنداق ئادەملەرنى

كىشىلەر «بەڭگى مىزاج» دەيدۇ . ھاراق ئىچىپ ئەسەبىيلەشكەنلەردىمۇ غەزەپلىنىش ئوڭايلا يۇز بېرىدۇ . تېز غەزەپلىنىدىغانلار ئۇچۇن ھۆل - سوغۇق نەرسىلەر ، سوغۇق ھاۋا ، سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش ، تاغ - يايلاق ، باغۇ بوستانلىقلاردا سايا‌ھەت قىلىش ناھايىتى پايدىلىق .

2 . خۇشاللىق

ئىنسان قاتتىق خۇشال بولغان چاغلاردىمۇ ھاياتلىق روھى سىرتقا تېپىدۇ ، ئىنسان ئۆزى ئارزۇ قىلغان نەرسىلىرىنىڭ ۋۇجۇدقا چىقىشى ئۈنى خۇشاللاندۇرىدۇ . لېكىن ، بەزى ئادەملەر تاسادىپىي يۈرەك كېڭىيىپ كېتىش ياكى قىسقىرالماي قېلىش سەۋەبىدىن ئۆلۈپ كېتىش ئېھتىماللىرىمۇ بولىدۇ . بۇ ئادەتتە خۇشاللىقتىن ئۆلۈش ، دەپ ئاتىلىدۇ ، خۇشاللىق بىلەن قايغۇنىڭ بىرلا ۋاقىتتا يۈز بېرىشى تېخىمۇ خەتەرلىك . ھېسسىياتى بەك ئۆتكۈر ئادەملەردە بۇنداق ئەھۋال تېخىمۇ كۆپ يۈز بېرىدۇ . ئەقلىي كۈچى ھېسسىيات‌تىنى باسالايدىغان ئاقىل ئادەملەر بۇنداق ئىشلاردا ئۆزىنى بېسىۋالالايدۇ . بەزى ئادەملەر خۇشاللىق ياكى غەزەپلىنىك كەيپىيات ئىچىدە يۈرۈشنى خالىمىغاچقا ، خۇشاللاندۇرغۇچى نەرسىلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىدۇ . بۇ ، سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق . ئادەملەر ھەمىشە ھېسسىيات ، ئارزۇ ، ئىشقى - مۇھەببەت ۋە شەھۋانىي خىياللارغا بېرىلىپ كەتسە ، كۆپىنچە ئەقلىدىن ئازىدۇ ، ئوبيېكتىپ دۇنيانى توغرا ھېس قىلالمايدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئەقىل ۋە تەپەككۇر بىلەن ئىش كۆرۈش ، يۇقىرىقىدەك ھېسسىياتلارنى ئەقلىگە بويسۇندۇرۇش لازىم . شۇنداق ئادەملەر مۆتىدىل مىزاجلىق سوغۇق قان ، ئېغىر - بېسىق كېلىدۇ ، ئەسەبىي كېسەللەردىن خالىي بولالايدۇ ، تېنى ساغلام بولۇپ ، ئۇزۇنراق ئۆمۈر كۆرۈشىمۇ مۇمكىن .

3 . غەم - قايغۇ ، قورقۇش ، خىجالەتچىلىك ، دەققەتچىلىك

بۇنداق روھىي ئامىللارمۇ سالامەتلىك بىلەن ئىنتايىن مۇناسىۋەتلىك . بۇنداق ھالەتلەر ئادەمنىڭ بەدىنىدىكى تەبئىي جەريانىدەك بىۋاستە تەسىر قىلىشى مۇمكىن . مەسىلەن ، قان ئايلىنىش ، تاماق ھەزىم قىلىش ، تەپەككۇر پائالىيەتلىرىگىمۇ زىيانلىق تەسىر قىلىدۇ . بەزى نازۇك مىزاجلىق ، سەزگۈر ئادەملەردە دەققەتچىلىك ۋە خاپىلىق يۈز بەرگەندە ، پۈت - قولى تارتىشىپ ، چىشلىرى كىرىشىپ قېلىشتەك ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ . بۇ ئىش بولۇپمۇ ئاياللاردا كۆپرەك يۈز بېرىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، روھىي قوزغىلىشلار ۋە روھىي زەربە ھەم ئىچ پۇشۇقلاردىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىش لازىم .

سەۋرچان بولۇش ، خاتىرجەملىك بىلەن ياشاش ئادەمنىڭ تېنىنى ساق ، ئۆمرىنى ئۇزۇن قىلىدۇ . ئۆز ئىقتىدارى ، ماددىي ۋە مەنىۋى شارائىتقا مۇۋاپىق غايە ۋە نىشان تاللىماستىن ، خىيالىي غايە ۋە ئارزۇ - ھەۋەسلىرىنى قوغلىشىپ يۈرگەن ، ئەمما

مەقسىتىگە يېتەلمىگەنلەر يۇقىرىقىدەك ئىللەتلەرگە مۇپتىلا بولىدۇ . بەزى ئادەملەر ئۆز هاياتىدا ياكى تۇرمۇش شارائىتىدا ئۆزى ئارزۇ قىلغان نەرسىلەرگە يېتەلمەي ياكى رېئال تۇرمۇشقا نارازى بولۇپ ، داۋاملىق دەققەتچىلىك ۋە ئۇمىدسىزلىك ئىچىدە يۇرىدۇ ، بۇنداق روهىي ئازابتىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ، داۋاملىق مەست قىلغۇچى نەرسىلەر ، نەشە ، تاماكا ، هاراق ، ئەپيۇن ۋە باشقا ئۇخلاتقۇچى دورىلاردەك زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئىستې-مال قىلىشقا ئۆزىنى مەجبۇر قىلىدۇ . نەتىجىدە ، ئۇ ئەقلىي ، ئەخلاقىي ، جىسمانىي جەھەتتىن نۇرغۇن زىيان تارتىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، تېبابىتىمىزدە روهىي ئۆزگىرىشلەر-نى سالامەتلىككە زۆرۈر بولغان ئامىللار قاتارىغا كىرگۈزگەن .

18 ـ پەسىل تۆت پەسىل بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

ئەتىياز پەسلى : يۇقىرىدا بايان قىلىنغاندەك ئەتىياز پەسلى يەڭگىل ئىسسىقلىقى ئارقىلىق قىشنىڭ سوغۇقىدا ئۈيۈپ قالغان ماددىلارنى ئېرىتىپ ، ئەزالارغا كەلتۈرۈش ئارقىلىق مۇشۇ ماددىلار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەرنى قوزغىتىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بۇ پەسلىدە شۇ كىشىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالى ، تەبىئىتى ، مىزاجى ۋە ئادەتلىرىگە ئاساسەن ۋە ئۇنىڭغا رىئايە قىلغان ئاساستا مۇۋاپىق قان ئېلىش ۋە تەنقىيە قىلىش هەمدە قەي قىلىش ئارقىلىق قالدۇق ماددىلارنى چىقىرىۋېتىش كېرەك . چۈنكى ، قىش پەسلىدە سوغۇق بولغانلىقتىن ماددىلار ئۈيۈپ قېلىپ ، ئىستېمال قىلغان غىزالار قويۇقلىشىپ قالغانلىقتىن ، ئاشقازان ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرىدا بەلغەم كۆپىيىپ قالىدۇ . ئەگەر ئەتىياز پەسلىدە بۇنىڭغا تەدبىر قوللىنىپ قەي قىلىش ئارقىلىق چىقىرىۋېتىلمىسە ئاشقازان ۋە باشقا ئەزالارغا زىيان يەتكۈزىدۇ . قىزىقلىقنى توختاتمىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش ، قاتتىق هەرىكەت قىلىش ، مۇنچىغا كىرىش ، كۆچلۈك ، يۇقىرى گرادۇسلۇق هاراقلارنى ئىچىش ، بەدەننى قىزىتقۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى يېيىشتىن ۋە هەرىكەتلەردىن ساقلىنىش ، غىزا مىقدارىنىمۇ مۇۋاپىق مىقداردا ئازايتىش لازىم . كىيىملەرنى مۇۋاپىق كىيىش ۋە پاختا ، يىپەكلەردىن ئىشلەنگەن كىيىملەرنى كىيىش لازىم .

ياز پەسلى : ياز پەسلىدە كۆپ هەرىكەت قىلىش ۋە كۆپ مۇشەققەت تارتىشتىن بولىدىغان قىزىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ، مۇۋاپىق مىقداردا ساپ هاۋالىق جايلاردا ئولتۇرۇپ دەم ئېلىش ، سەپرانى پەسەيتىدىغان سوغۇقلۇق غىزالارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش ، بەدەننى قۇرۇتۇپ قىزىتىدىغان هەر خىل يېمەك ـ ئىچمەك ۋە دورا ـ دەرمانلار-نى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش ، ئىستېمال قىلىنىدىغان غىزانىڭ مىقدارىنى ئازايـ-تىش لازىم . لېكىن ، ئەينۇلا ، نەشپۈت ، تاۋۇز ، تەرخەمەكلەرگە ئوخشاش يېمەكلىكلەر-نى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم . زىغىر پاخلىدىن ئىشلەنگەن كىيىملەرنىڭ كونـ-سىنى كىيىش ناهايىتى پايدىلىق .

كۈز پەسلى : كۈز پەسلىدە بەدەننى قۇرۇتىدىغان ھەرقانداق يېمەك - ئىچمەكلەرنى يېيىشتىن ، كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن ، سوغۇق سۇدا يۈيۇنۇشتىن ، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن ، باشنى ئوچۇق قويۇشتىن ، سوغۇق ئورۇنلاردا ئۇخلاشتىن ، ھۆل يەل - يېمىشلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك . چۈنكى ، بۇلار ھەزمنى بۇزۇپ ، ماددىلارنى ئۆزگەرتىپ ، ھاۋا ئۆزگىرىش سەۋەبلىك قىزىتما پەيدا قىلىدۇ . بەدەننى ھۆللەندۇرىدىغان ۋە قىزىتىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك .

قىش پەسلى : قىش پەسلىدە جايلارنىڭ ھاۋا كىلىماتىغا ۋە شارائىتىغا مۇناسىپ بولغان كىيىملەرنى كىيىش كېرەك . قان ئېلىش ، قەي قىلىشلار قاتتىق چەكلىنىدۇ . يېمەك - ئىچمەكلەردىن كۈچلۈك غىزالار ۋە گۆشلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلسىمۇ سىڭىپ كېتىدۇ . بەدەننى قىزىتىپ خىلىتلارنى سۇۋۇتۇپ ئاققۇزۇپ ، سوغۇقتىن پەيدا بولىدىغان قويۇقلۇقنى تۆزىتىش مەقسىتىدە كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىش ، چېنىقىش ئىنتايىن پايدىلىق .

پەسىللەرنىڭ ئۆزگىرىشى ئادەملەرنىڭ مىزاجىدا ھەر خىل نورمالسىز ھالەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ . قار - يامغۇر ، بوران - چاپقۇنلارمۇ ئادەملەرنىڭ مىزاجىنى بۇزۇپ ، سالامەتلىككە ئېغىر زىيان كەلتۈرىدۇ . مەسىلەن ، ھاۋانىڭ ھەر كۈنى تۇتۇق بولۇشى بەزى كىشىلەرنىڭ روھىي ھالىتى ۋە مىزاجىغا تەسىر قىلىدۇ ، ھەر كۈنى ھاۋانىڭ ئوچۇق بولۇشى ئادەملەرنىڭ مىزاجى ۋە تەن - سالامەتلىكىگە ياخشى تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ ، ياز كۈنلىرى ھاۋانىڭ ئىسسىق بولىدىغان مەزگىللىردە سوغۇق بولۇپ قېلىشى ، ئۆسۈملۈكلەرگە ۋە ئادەملەرگە زىيان قىلغىنىدەك ، قىش كۈنلىرىنىڭ سوغۇق بولماي ئىسسىق بولۇپ قېلىشىمۇ زىيانلىق ، ھاۋانىڭ ئۇزۇن مۇددەت ئېچىلماي تۇتۇق بولۇشى ، بولۇپمۇ ئەتىياز ۋە كۈز پەسىللىردە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ تارقىلىشى ۋە يۇقىشىغا سەۋەب بولىدۇ ، ھاۋانىڭ بىر كۈنى ئوچۇق ، بىر كۈنى تۇتۇق بولۇشى بۇلغانغان ۋە تۇمانلىق بولۇشى ھەمدە ئىسسىق شامال چىقىشى خەتەرلىك ، قەدىمكىلەر بۇلارنى يۇلتۇزلارنىڭ ئۆچۈشى ، قۇيرۇقلۇق يۇلتۇزلارنىڭ پەيدا بولۇشى قاتارلىق ئاستىرونومىيىلىك ھادىسىلەرگە باغلىغان ، يازدا يامغۇر ياغماسلىق ، قىشتا قار ياغماسلىق ، ئۇشتۇمتۇق سوغۇق بولۇش ياكى ئۇشتۇمتۇت ئىسسىق بولۇش قاتارلىقلار ئادەم ، ھايۋانات ۋە ئۆسۈملۈكلەرگە زىيانلىق ، دەپ يازغان . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئادەملەر بۇنداق غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلەرگە تاقابىل تۇرۇشى كېرەك .

19 - پەسىل سەپەر ۋە سايياھەت قىلىش تەرتىپلىرى

قەدىمكى ئۇيغۇر پىشقەدەم ھەكىملىرى ئەتراپلىق ئىزدىنىش ئارقىلىق سەيلە - سايياھەت ۋە سەپەرنىڭ تەدبىرلىرى ، تەرتىپلىرىنى سۆزلىگەن ، ئاتاقلىق ئۇيغۇر تېبابەت ئالىمى ئەللامە ئالاھىدىن مۇنداق دېگەن ، بىر كىشى ئۇزۇن سەپەر قىلىشنى ئىرادە قىلسا

ئالدى بىلەن ياخشى يۇيۇنۇپ ، پۇتۇن ئەزالىرىنى پاكىز قىلىشى لازىم ، سېمىز ، قان مىزاج ئادەم ، جۇملىدىن قان ئالدۇرۇش ، ئۆزىگە مۇناسىپ دورىلارنى ئىستېمال قىلىشى ۋە ئۆزى داۋاملاشتۇرۇپ كەلگەن سەپەرگە زىت ئادەتلىرىنى ئازايتىشى ۋە تۇغما لازىم ، سەپەردە ئېغىر مۇشەققەت تارتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كۆپ ئۇخلىماسلىقى ، زىيادە كۆپ غىزا ئىستېمال قىلماسلىقى ، ئاسان چارچاپ قالمىغان ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم .

ياز پەسلىدە سەپەر قىلغاندا غىزانى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق ، بولۇپمۇ ياغلىق ، تاتلىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش ياكى ئىمكان بار ئىستېمال قىلماسلىق ، ئاچچىق - چۈچۈك ، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش ، باشنى ئىمكان بولسا قاپاق ئۇرۇقى بىلەن يېغىلاپ ، ئۆسۈزلۈق بولمىغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك ، سەپەرنى تۇغۇتتىپ توختىتمىغان جايدا ئىمكانىيەت بولسا سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش ، بىرئاز دەم ئالغاندىن كېيىن ، غىزا يەپ هاردۇقنى چىقىرىپ بەدەندىكى سەپرانى پەسەيتىش ئۈچۈن بىرئاز ئاچچىق - چۈچۈك يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك ، هاۋالىق جاينى تېپىپ 1 ~ 2 سائەت ئۇخلىغاندىن كېيىن غىزا ئىستېمال قىلسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ ، مېۋىلەردىن ئالما ، ئانار ، ئامۇت ، ئالۇچا ، تەرخەمەك قاتارلىقلار ئىستېمال قىلىنسا ، بۇلار ئۆسۈزلۈقنى پەسەيتىدۇ . ئىسكەنجىبىن ، هەسەل ، سۈت قاتارلىقلار پاكىز سۇغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلىنسا ناهايىتى پايدىلىق .

ئەگەر سەپەر ئۇستىدە ئەزالاردا ئاجىزلىق پەيدا بولۇپ ، قىزىتما ئۆرلەپ قالسا ياكى ئەزالاردا ئېغىرلىق پەيدا بولسا ، شارائىت بولسا تېز قان ئېلىش كېرەك . چۈنكى ، قارىمۇقارشى هاۋالار ۋە هاۋانىڭ ئۆزگىرىشى ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنى چىرىتىپ قاننى بۇزىدۇ . بۇنداق ئەهۋالدا كېسەللىكتىن ساقلىنىش ئۈچۈن بەدەننى پاكىز تۇتۇش لازىم .

قىش پەسلىدە سەپەر قىلغاندا ، ئىسسىق ۋە يۇمشاق ، ئاسان هەزىم بولىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش ، سۈت ، پىياز قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىش ناهايىتى پايدىلىق .

ياخشى كىيىملەرنى كىيىپ بەدەننى ئىسسىق تۇتۇش ، بولۇپمۇ ئۆپكە ۋە يۇرەككە سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ياخشى تۇتۇش ، بەدەننى ياخشى مۇهاپىزەت قىلىش لازىم ، مەنزىلگە يېتىپ كەلگەندە دەرهال يۇيۇنۇش كېرەك ، يۇيۇنۇش ئىمكانىيىتى بولمىسا ئىسسىق يۇگىنىش كېرەك . هاۋالىق ئورۇندا ئۇخلاپ بىر سائەتتىن ئارتۇق ئارام ئېلىپ ، ئاندىن ئىسسىق غىزالارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك ، بۇ تەدبىرلەرنى قىشتا سەپەر قىلغاندا ئومۇميۈزلۈك ۋە داۋاملىق قىلىش لازىم ، سوغۇقتىن ساقلىنىدىغان ياخشى تەدبىرلەرنى بىللە قوللىنىش كېرەك .

سەپەر يولىدا قار ياغسا ياكى قار كۆپ بولسا بۇ كۆزگە زىيان قىلىدۇ ، بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ، كۆزگە قارا كۆزەينەك تاقاش كېرەك .

ئەگەر سەپەر ئۇستىدە كۆزدە ئاغرىق پەيدا بولسا ، ھەسەلنى مۇڭاپىق قىزىتىپ كۆيمىگۈدەك قىلىپ ئېچىش لازىم ، ئۇنىڭدىن كېيىن مۇنچىدا يۇيۇنۇش كېرەك .

دېڭىزدا سەپەر قىلىشقا توغرا كەلسە ، ئالما شەربىتى ، ئانار ، غورا شەربەتلىرى ۋە دىراچ شەربەتلىرىنى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىپ ، ئاندىن پاراخوت ، كېمىلەردە ئولتۇرسا مىزاجى ياخشىلىنىپ سالامەت سەپەر قىلىدۇ .

دېڭىز سەپىرىدە قەي قىلىش ، ھۆ بولۇش بولسا ، غورا ، ناخوش ، ئانار ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلسا سەپەر ئۇستىدە ئاشقازاننى ياخشىلاشقا پايدىلىق ، سەپەردە ياغلىق ۋە تاتلىق غىزالارنى يېيىشتىن ساقلىنىش كېرەك ، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەك - ئىچمەكلەر باش قېيىشقا پايدا قىلىدۇ ، دېڭىز سەپىرىنىڭ دەسلەپكى 2 - ، 3 - كۈنلىرىدە دېڭىز ، دەريالارنىڭ سۇيىگە قاراپ مېڭىش كېرەك ، بۇنداق قىلغاندا ئادەمنىڭ مىزاج ۋە تەبىئىتى دېڭىز ، دەريالارنىڭ سۇيىگە ئادەتلىنىپ قەي قىلمايدۇ ، كۆڭلى ئىلىشىپ ھۆ بولمايدۇ ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۇغا قارىمىسىمۇ بولىدۇ . سەپەر قىلغۇچىلار يۇقىرىقىلارنى ئەستە چىڭ تۇتۇشى لازىم .



ئىككىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئوزۇقشۇناسلىق بىلىملىرى

1 ـ پەسىل ئوزۇقلۇقلارنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى ۋە ئۇلارنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

1 . ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىگە ئاساسەن تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى

ئىنسانلار ئىستېمال قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلار تەركىبىگە قاراپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ .

1) **سىكىشچان (لەتىف) غىزالار :** بۇ خىل غىزالارنىڭ تەركىبىدە ئۈچۈچان ئېلېمېنتلار كۆپ بولۇپ ، ئۇلاردىن ئىشلەنگەن قان سۈزۈك ، ساپ بولىدۇ ، بەدەنگە ئاسان قوبۇل قىلىنىدۇ ھەمدە ھەرقايسى ئەزالارغا نىسبەتەن تېز يېتىپ بارىدۇ . شۇڭا ، بۇ خىل غىزالار مۇڭاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا بەدەن قۇۋۇتىنى ئاشۇرىدۇ .

2) **مۆتىدىل (سىكىشى نورمال) غىزالار :** بۇ خىل غىزالار مۇڭاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا بەدەنگە ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ ، قۇۋۇەتنى ئاشۇرىدۇ .

3) **غەلىيىز (قويۇق) غىزالار :** بۇ خىلدىكى غىزالار ئاز مىقداردا ئىستېمال قىلىنسىمۇ بەدەنگە كۆچلۈك ئوزۇق بولىدۇ . چۈنكى ، بۇ خىل غىزالارنىڭ تەركىبىدە بەدەنگە كېرەكلىك ئاساسىي ئوزۇقلۇق ماددىلار كۆپ بولۇپ ، بەدەندە ياخشى خىلىتلارنى پەيدا قىلىدۇ .

قويۇق ـ سۈيۇق غىزالارنىڭ ھەربىرى يەنە ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى غىزالار ، ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن غىزالار دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ . ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى غىزالار دېگىنىمىز ، كۆپ قىسمى قان سۈيۇقلۇقى ئىشلەپچىقىرالايدىغان غىزالاردۇر . ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن غىزالار دېگىنىمىز ، ئۇنىڭ ئەكسىچە غىزالاردۇر . ئۆزى ئۈچۈچان ، ئوزۇقلۇق تەركىبى يۇقىرى غىزالار گۆشنىڭ پار سۈيى (مائۇللەھمى) ، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ۋە باشقىلار . ئەمما ، ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن غىزالار ياغسىز ، گۆشسىز غىزالارنى كۆرسىتىدۇ . ئۆزى قويۇق ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان غىزالار بولسا ، ئوتتا پىشۇرۇلغان تۇخۇم ، كالا گۆشى ، قوي گۆشى ۋە بېلىق كاۋىپى ، پىتىگان ، قېتىق ، قورۇپ تۇزلانغان گۆشلەردىن ئىبارەت . ئوزۇقلۇق كۆچى يۇقىرى ، بەدەنگە تەسىر كۆچى ئاجىز دېگەنلەر ، ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ، ھالىھۆل كەيمۇس (جىگەرگە ئۆزلىشىش نىسبىتى ياخشى) ، رەدئىول كىيموس (جىگەرگە ئۆزلىشىش نىسبىتى ناچار) دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ . ئۆزى ئۈچۈچان ، تەركىبىدە ئوزۇقلۇق كۆپ ، جىگەردە ئۆزلىشىشى ياخشى بولغىنى ، يېرىم پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ،

گۆشنىڭ پارغا ئايلاندۇرۇلغان سۈيى . ئۆزى قويۇق ، ئوزۇقلۇق كۈچى ئاجىز ، جىگەرگە ئۆزلىشىشى ناچار بولغىنى ، قۇرۇتۇلغان گۆش ، پۇرچاق ، پىتىگانغا ئوخشاش .

2 . ئوزۇقلۇقلارنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى

ئىنسانلار ئىستېمال قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلار خۇسۇسىيەت بويىچە ئالتە تۈرگە بۆلۈنىدۇ .

1) **مۇتلەق ئوزۇقلۇق :** بۇ خىل ئوزۇقلۇق ئىنسان بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن ، بەدەندىكى هارارەت تەسىرىدىن ئۆزىنىڭ ئوزۇقلۇق سۈپىتىنى ئۆزگەرتىپ ، ماددا ئالماشىش جەريانىغا قاتنىشىپ ، خىلىت هاسىل قىلىپ ، بەدەندىن چىقىم بولۇپ كەتكەن ماددىلارنىڭ ئورنىنى تولۇقلايدۇ .

2) **دورىلىق ئوزۇقلۇق :** بۇ خىل ئوزۇقلۇق ئىستېمال قىلىنسا ، بەدەندىكى نورمال ئىسسىقلىقنىڭ تەسىرى ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئوزۇقلۇق سۈپىتىدىن ئۆزگىرىدۇ . بەدەندە سان ۋە سۈپەت جەھەتتە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ ، بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىمۇ بولالايدۇ . مەسىلەن ، قارا سونا ، ئارپا سۈيىگە ئوخشاش . چۈنكى ، بۇلار بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغىمۇ ئايلىنالايدۇ ھەمدە ئۆزنىڭ كەيپىيات جەھەتتىكى سوغۇقلۇقى بىلەن بەدەن هارارىتىنى تۆۋەنلىتەلەيدۇ .

3) **قىسمەن داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ئوزۇقلۇق :** بۇ خىل ئوزۇقلۇق بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن ئۆزلۇكىدىن ئۆزگىرىدۇ . لېكىن ، بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمى بولالمايدۇ ، بەدەندىمۇ كۆرۈنەرلىك ئۆزگىرىدۇ .

4) **مۇتلەق داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ئوزۇقلۇق :** بۇ خىل ئوزۇقلۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك بولسا ، بەدەننى قىزىتىدۇ . سوغۇق تەبىئەتلىك بولسا ، بەدەننى سوۋۇتىدۇ . مەسىلەن ، پىلپىل ۋە نېلۇپەرگە ئوخشاش . يۇقىرىقىدەك ، ئوزۇقلۇق سۈپەت جەھەتتە ئۆزگىرىش هاسىل قىلىپ ، سان جەھەتتە ئۆزگىرىش هاسىل قىلمىسا ، بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلانمايدۇ . يەنى ، قان هاسىل قىلالمايدۇ .

5) **زەھەرلىك دورا (داۋائى سەممى) :** بۇ خىل ئوزۇقلۇق ئاشقازانغا كىرگەندىن كېيىن ، ئۆز كەيپىياتىدا ئۆزگىرىش هاسىل قىلىش بىلەن بىللە ، بەدەننىڭ تەبىئىي كەيپىياتىدىمۇ ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ . ئەگەر بۇ خىل ئوزۇقلۇق بەلگىلەنگەن مىقدارىدىن كۆپ ئىستېمال قىلىنسا ، بەدەننى ئېغىر دەرىجىدە بۇزىدۇ . مەسىلەن ، ئەپيۇن ، فەرفيون ، سوقمۇنىيالارغا ئوخشاش .

6) **زەھەرلىك خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ئوزۇقلۇقلار (مۇتلەق زەھەر) :** بۇ ئۆزىدە ئۆزگىرىش هاسىل قىلمايدۇ ، لېكىن بۇلارغا تۈزەتكۈچى ئوزۇقلۇقلار قوشۇلمىسا بەدەننى ئېغىر دەرىجىدە بۇزىدۇ . بۇ خىل بۇزۇلۇش دورا ياكى يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ تەبىئىتىدىكى ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇقتىن ئەمەس ، بەلكى ئۆز تەركىبىدە ئالاهىدە بىر زەھەرلىك ماددىنىڭ بارلىقىدىن بولىدۇ .

ئىنسانىنىڭ جىسمانىي ، ئەقلىي ، ئەخلاقىي كۈچلىرىگە مەدەت بولىدىغان ۋە ئۇنىڭغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ياخشى ئامىل ئوزۇقلۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ، قائىدىلىك ۋە تەرتىپلىك ئوزۇقلىنىش ناھايىتى زۆرۈر . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بەزى تەرەققىي قىلغان دۆلەتلەردە ئوزۇقلىنىش ئۇسۇللىرى قانۇنلاشتۇرۇلۇپ ، مەخسۇس كىتابلار نەشر قىلىنىپ تارقىتىلغان ھەم بۇ «ئوزۇقلۇقلار ھەققىدىكى قانۇنىيەت» (قانۇنول ئەغزىيە - داتى تىكىس) دەپ ئاتالغان . پېشقەدەم ھەكىملەر ئوزۇقلىنىشقا ئىنتايىن كۆڭۈل بۆلگەن . مەسىلەن ، مۇھەممەد ئەكبەر ئەرزانى «قانۇنول ئەغزىيە» دېگەن كىتابىدا ئوزۇقلۇقلار بىلەن مىزاجنىڭ مۇناسىۋىتىنى تەپسىلىي بايان قىلىپ ، «ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈن ئوزۇقلىنىشقا ئەھمىيەت بېرىش ، ئوزۇقلىنىشنىڭ قائىدىلىرىگە ياخشى رىئايە قىلىش ھەمدە غىزايى مۇتلەق تۇردىكى غىزالار بىلەن ئوزۇقلىنىش ، ئېھتىياج بولغاندا ئاندىن غىزاغا قوشىدىغان قوشۇمچە دورىلارنىمۇ خۇش پۇراقلاشتۇرۇش مەقسىتىدىلا ئىشلىتىش كېرەك . ئىمكانقەدەر بۇ دورىلارنى كۆپ ئىشلىتىشكە ئادەتلەنمەسلىك لازىم» دەپ ئوتتۇرىغا قويغان .

ئوزۇقلۇق ماددىلار بەدەندىكى ھەزىم قىلغۇچى ئەزالارنىڭ خىزمىتى ۋە ھەزىم قىلغۇچى فېرمېنت (فەمرە) نىڭ تەسىرىدە ھاسىل بولىدىغان كەيمۇس (ئوزۇقلۇق ھەزىم بولۇپ ھاسىل بولغان ئۇن شىرنىسىگە ئوخشاش سۈيۇقلۇق ، تېبابەتتە كەيمۇس دېيىلىدۇ) نىڭ سۈپىتى ، بەدەنگە سىڭىشى ، ئوزۇقلۇق قىممىتىگە قاراپ يەنە تۆۋەندىكى تۈرلەرگە ئايرىلغان .

① بەدەنگە ئوزۇق بولۇش سۈپىتى ياخشى ، سىڭىشى ئوبدان ، ئۆزى يۇمشاق بولغان ئوزۇقلۇقلار ، مەسىلەن ، بۇغداي نېنى ، چۈجە ، كەكلىك ، قۇشقاچ قاتارلىق كىچىك قۇشلارنىڭ گۆشىنىڭ شورپىسى ، مېۋىلەردىن تەييارلانغان ئىچىملىكلەر ، ۋىتامىن (ۋىتامىن A ، D) مول يېمەكلىكلەر ، يۇمشاق ، ئوڭاي سىڭىدىغان كەيمۇسلۇق ئوزۇقلۇق (جىگەردە ئىشلەنگەن ماددا) دېيىلىدۇ .

② ئۆزى يۇمشاق ، بەدەنگە ئۆزلىشىشى ياخشى ، ئەمما ئوزۇقلۇق ماددىسى ئاز بولغان يېمەكلىكلەر ، مەسىلەن ، ئانار ، ئالما قاتارلىق مېۋىلەرنىڭ شەربەتلىرى ، يەنى ۋىتامىن C مول بولغان ئوزۇقلۇقلار يۇمشاق ، سىڭىشلىك ، ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن يېمەكلىكلەر دېيىلىدۇ .

③ ئۆزى يۇمشاق ، ئوزۇقلۇق تەركىبى مول ، ئەمما بەدەنگە ئۆزلىشىشى قىيىن بولغان يېمەكلىكلەر ، مەسىلەن ، كۆك كەپتەر گۆشى ، ھايۋانلارنىڭ ئىچ باغرى (ئۆپكە - قېرىنلىرى) قاتارلىقلار .

④ ئۆزى يۇمشاق ، ئۆزلىشىشى ناچارراق ، ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەنرەك بولغان يېمەكلىكلەر ، مەسىلەن ، تۇرۇپ ، قىچا ، پىياز ۋە باشقىلار .

⑤ ئۆزى يۇمشاق ، ئۆزلىشىشى ناچارراق ، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئوتتۇراھال بولغان يېمەكلىكلەر ، مەسىلەن ، پېتىرنان ، قۇرۇق ئەنجۇر ، قوغۇن قاتارلىقلار .

⑥ سىڭىشى تەس ، ئۆزلىشىشى ياخشى ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان

يېمەكلىكلەر ، مەسلەن ، تۇخۇم ، سېمىز ئۆچكە گۆشى ، گۆشنان ۋە بېلىق گۆشلىرى .

⑦ سىڭىشى تەس ، ئۆزلىشىشى ياخشى ، ئوزۇقلۇق مىقدارى ئوتتۇراھال بولغان يېمەكلىكلەر ، مەسلەن ، كالا سۈتى ، ئامۇت ، نەشپۈت قاتارلىقلار .

⑧ سىڭىشى تەس ، ئۆزلىشىشى ياخشى ، ئوزۇقلۇق تەركىبى ئوتتۇراھال بولغان يېمەكلىكلەر ، مەسلەن ، موزاي گۆشى ، كاللا ـ پاقالچاق گۆشى قاتارلىقلار .

⑨ سىڭىشى تەس ، ئۆزلىشىشى ناچار ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان يېمەكـ لىكلەر ، مەسلەن ، ئات گۆشى ، كالا گۆشى ، ئۆردەك گۆشى قاتارلىقلار .

⑩ سىڭىشى تەس ، ئۆزلىشىشى ناچار ، ئوزۇقلۇق يېمەكلىكلەر ، مەسلەن ، چانالـ غان گۆش ، پېدىگەن قاتارلىقلار .

⑪ سىڭىشى تەس ، ئۆزلىشىشى ناچار ، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئوتتۇراھال بولغان يېمەكلىكلەر ، مەسلەن ، قوتاز گۆشى ، توشقان گۆشى قاتارلىقلار .

⑫ سىڭىشى ئوتتۇراھال ، ئۆزلىشىشى ياخشى ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەر . مەسلەن ، توخۇ گۆشى ، ئوغلاق گۆشى ، پاقلان گۆشى ، بۇغداي نېنى قاتارلىقلار .

⑬ سىڭىشى ئوتتۇراھال ، ئۆزلىشىشى ياخشى ، ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن بولغان يېمەكلىكلەر ، مەسلەن ، چامغۇر ، ئۆرۈك مېغىزى قاتارلىقلار .

⑭ سىڭىشى ئوتتۇراھال ، ئۆزلىشىشى ياخشى ، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئوتتۇراھال بولغان يېمەكلىكلەر ، مەسلەن ، ساغلام قوي ۋە ئۆچكە گۆشلىرى ، گۈرۈچ قاتارلىقلار .

⑮ سىڭىشى ئوتتۇراھال ، ئۆزلىشىشى ناچار ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەر ، مەسلەن ، قىزىلچا ، قېرى ئۆچكە گۆشى قاتارلىقلار .

⑯ سىڭىشى ئوتتۇراھال ، ئۆزلىشىشى ناچار ، ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن بولغان يېمەكلىكلەر ، مەسلەن ، ياڭيۇ ، كاللەكەبەسەي قاتارلىقلار .

⑰ سىڭىشى ئوتتۇراھال ، ئۆزلىشىشى ناچار ، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئوتتۇراھال يېمەكلىكلەر ، مەسلەن ، قۇرۇتۇلغان بېلىق گۆشلىرى قاتارلىقلار .

⑱ ئۆزى يۇمشاق ، سىڭىشلىك ، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئوتتۇراھال بولغان يېمەكلىكـ لەر ، مەسلەن ، بۇغداي نېنى ، ياغلىق دان قاتارلىقلار .

يېمەكلىكلەرنى يۇقىرىقىدەك 18 خىل تۈرگە ئايرىشنىڭ بەلگىلىك ئىلمىي ئاساسى بار . ئەمما ، ئۇنى تېخىمۇ مۇكەممەل ئىلمىي سەۋىيىگە كۆتۈرۈش ئۈچۈن ، يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەجرىبە ۋە تەتقىق قىلىشقا توغرا كېلىدۇ .

قەدىمكى ھۆكۈمالار ساقلىقنى ساقلاش جەھەتتە خېلى چوڭقۇر ئىزدەنگەن . بولۇپمۇ ئوزۇقلۇقلارنىڭ خاراكتېرىنى بەلگىلەش جەھەتتە ئالاھىدە ئىزدەنگەن ، ئۇلار مۇۋاپىق ئوزۇقلۇقلار بار شارائىتتا ئۇنىڭدىن توغرا پايدىلىنىش ئۈچۈن ، يەنە تۆۋەندىكى ئالتە خىل شەرتنى زۆرۈر دەپ ھېسابلىغان :

① زۆرۈرىيەت ۋە ئېھتىياج ؛ ② سان ۋە سۈپەت ؛ ③ ۋاقىت ؛ ④ ئۇسۇل ؛ ⑤ شەكىل ؛ ⑥ ئادەت .

ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىچە ، دۇنيادىكى ھەر خىل نەرسىلەردىن پايدىلىنىش ئۈچۈن ، مۇشۇ ئالتە خىل شەرتنىڭ بولۇشى زۆرۈر . مەسىلەن ، زۆرۈرىيەت ۋە ئېھتىياج ئىنسانلارنىڭ ھەممە ئىشلىرىدا ئەڭ ماھىر ۋە غەرەزسىز سادىق يولباشچىسىدىن ئىبارەت . چۈنكى ، ھەرقانداق ئىشنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇشىدا ، ئۇنىڭ ئەمەلىي ئېھتىياج ئۈستىگە قۇرۇلۇشى ئالدىنقى شەرتتۇر . ئەمەلىي زۆرۈرىيەت ۋە ئېھتىياج تەلەپ قىلمىغان ، بەلكى خىيال ۋە ھېسسىيات بىلەن ئىشلەنگەن ئىشلار نەتىجىسىز بولۇپ چىقىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ھەرقانداق ئىشتا ئەمەلىي ئېھتىياجنى ئاساس قىلىش لازىم . جۈملىدىن ، ئوزۇقلىنىش ئىشلىرىدىمۇ بەدەننىڭ ئېھتىياجى ۋە زۆرۈرىيىتىنى نەزەردە تۇتۇش لازىم . مەسىلەن ، ئادەم ئۇسسۇزلۇق ۋە ئاچلىق ھېس قىلغاندا ، سۇ ئىچىشى ۋە تاماق يېيىشى كېرەك . چۈنكى ، ئۇسسۇزلۇق ۋە ئاچلىق ئېھتىياجدىن ئىبارەت . ئۇسسىمغان ۋە قورساق ئاچمىغاندا ئىچكەن ئۇسسۇزلۇق ۋە يېگەن ئوزۇقلۇق زىيان قىلىدۇ . چۈنكى ، غىزانىڭ زۆرۈرىيىتى بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش ئېھتىياجىنى قامداشتىن ئىبارەت . قورساق توق ۋاقىتتا ياكى ھەزىم قىلىش ئەزالىرىدا بىرەرقانداق كېسەللىك بولغانلىقى سەۋەبىدىن ئۇسسۇزلۇق ۋە ئاچلىق ھېس قىلىنمىسا ، بۇنداق ۋاقىتتا تاماققا ئېھتىياج بولمىسىمۇ ، يەنىلا تاماق يەپ ، بەدەن ئېھتىياجىنى قامداش لازىم . ئەمما ، قورساق ئاچ بولۇپ ئاچلىقنى سەزمىگۈچىلەرگە قانداق ئۇسۇلدا بولمىسۇن ، ئوزۇقلۇق ئىستېمال قىلىپ بەدەن ئېھتىياجىنى قاندۇرۇپ تۇرۇش كېرەك . بۇنداق ۋاقىتلاردا قورساق ئاچمىغانلىقىغا قاراپ ئۇسسۇزلۇق ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن كارى بولماسلىق خەتەرلىكتۇر . مەسىلەن ، ئادەم بەدىنىدە تۆمۇر ماددىسى كېمىيىپ كەتسە ، ئۇنىڭ كېمىيىپ كەتكەنلىكىنى بىمارنىڭ ئۆزى ھېس قىلمىسىمۇ ، ئۇنىڭدا رەڭگى تاتىرىپ كېتىش ، ماغدۇرسىزلىنىش ، سوغۇق تەرلەش ۋە باشقا كەم قانلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ . بۇ ، بەدەندىكى قىزىل قان دانچىلىرى تۆمۇر ماددىسىغا ئېھتىياجلىق بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ . بۇنداق ۋاقىتتا تۆمۇر ماددىسى بار يېمەكلىكلەرنى ، دورىلارنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش پايدىلىق . ئەمما ، بۇنداق ماددىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش زىيانلىق . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئادەم ئوزۇقلىنىشتا ئالدى بىلەن بەدەن ئېھتىياجىنى نەزەردە تۇتۇش ۋە ئېھتىياجغا ئاساسەن تەمىنلەش ساقلىقنى ساقلاشنىڭ بىرىنچى شەرتىدۇر .

ئىككىنچى شەرت : ئوزۇقلۇقلارنىڭ سان ـ سۈپىتىنىڭ تولۇق بولۇشىدۇر . ئوزۇقلۇقلارنىڭ سان ۋە سۈپىتى بەدەن ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق بولۇشى لازىم . ئۇنداق بولمىسا ، يەنى ھەددىدىن زىيادە يېسە ياكى ئۇنىڭ سۈپىتى بەدەنگە مۇۋاپىق كەلمىسە ، ھەممىسى زىيانلىقتۇر . ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىنغان ئوزۇقلۇق زەھەرگە ئايلىنىدۇ . زەھەرلىك دورىلار سان جەھەتتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلسە ، ئۆزىنىڭ زەھەرلىك رولىنى ئەمەس ، بەلكى شىپالىق رولىنى ئۆتەيدۇ . مەسىلەن ، سەمۇلپار مەرگىمۇشى بىر قېتىمدا 0.01 گرامدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىنسا ، ئادەمنى قاتتىق زەھەرلەيدۇ . ئەمما ، 0.01 گرام ئىستېمال قىلىنسا ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ . شۇنىڭدەك ھەرقانداق ئوزۇقلۇقنىڭ مەخسۇس ئۆلچىمى بولۇپ ، ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتسە ، ھەممىسى زەھەر

بولىدۇ . ھەتتا تۇزنىڭ بىر كۇنلۇك مىقدارى 20 گرامدىن ئېشىپ كەتسە ، ئۇمۇ ئادەمنى زەھەرلەيدۇ ياكى ئۆز رولىنىڭ ئەكسىچە تەسىر قىلىدۇ . مەسىلەن ، سانا ، تۇربۇدلارنىڭ بىر قېتىملىق ئىستېمال مىقدارى 5 گرامدىن ئېشىپ كەتمىسە ، ئۆزىنىڭ سۈرگەلۈك رولىنى ئۆتەيدۇ . ئەگەر 5 گرامدىن ئېشىپ كەتسە ، ئىچنى سۈرۈش ئەمەس ، بەلكى قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ . دېمەك ، ھەرقانداق غىزا ۋە دورىلارنىڭ بەلگىلىك مىقداردا بولۇشى سالامەتلىكنى ساقلاشتا مۇھىم شەرتتۇر .

ئۇچىنچى شەرت : ئوزۇقلۇق ئۇچۇنمۇ مۇئەييەن ۋاقىت بەلگىلىنىشى لازىم . ھەرقانداق نەرسىدە مەقسەتكە يېتىش ئۇچۇن مەلۇم ۋاقىت بولۇشى لازىم . بەدەندە تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشى ئۇچۇنمۇ ، دورىنىڭ تەسىرىنى كۆرۈش ئۇچۇنمۇ مەلۇم ۋاقىت بولۇشى لازىم . ھەرقانداق يېمەك ـ ئىچمەك ياكى دورىنىڭ بەدەنگە تەسىر كۆرسىتىشى ئۇچۇن بەلگىلىك ۋاقىت كېرەكلىكى نەزەرگە ئېلىنمىسا ، ئۇلار بەدەنگە پايدا قىلماي ، ئەكسىچە زىيان قىلىدۇ .

تۆتىنچى شەرت : غىزا ۋە دورىلارنى ئىشلىتىشتە ، ئۇنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مەلۇم ئىلمىي ئۇسۇل بەلگىلەش لازىم . چۇنكى ، ئەسلىي بىر نەرسىنى ھەر خىل ئۇسۇلدا ئىشلەتكەندە ئۇنىڭ تەسىر قىلىشى ئوخشاش بولمايدۇ . مەسىلەن ، بەزى نەرسىلەر پۇرداغاندا تەسىر كۆرسەتسىمۇ ، لېكىن يېگەندە تەسىر كۆرسەتمەيدۇ . بىر مىسقال سەڭگىيانى نورمال تېرە يۇزىگە سۈرتسە ، ھېچقانداق تەسىر كۆرسەتمەيدۇ . لېكىن تېرىدە زەخىملەنىش بولغان ئورۇنغا ئازراق سۈركەلسە ، دەرھال قانغا ئۆتۈپ ، بەدەننى زەھەرلەيدۇ . ھەببىلمۇلۇك (دەن) يېغىنى يېگەندە قۇسۇش ۋە زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسىمۇ ، ئەمما ئۇنى كىلىزما قىلغاندا ئۇنداق ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ .

بەشىنچى شەرت : شەكىل ، دورا ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئىستېمال قىلىشتا شەكىلنىڭمۇ تەسىرى چوڭ . ھەرقانداق نەرسە ئۆزىنىڭ شەكلىنى ئۆزگەرتسە ، ئۇنىڭ تەسىرىمۇ ئۆزگىرىدۇ . مەسىلەن ، گۆشلەرنىڭ تەسىرى پىشۇرۇلۇش شەكلىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ ، كاۋاپ قىلىنغان گۆش ، سۇدا پىشۇرۇلغان گۆش ، ياغدا پىشۇرۇلغان گۆش ، قىيما قىلىنغان گۆش ، ھوردا پىشۇرۇلغان گۆش ، تاماققا سېلىنغان گۆشنىڭ ھەممىسى بىرخىل گۆش بولسىمۇ ، ئۇنىڭ شەكلى ۋە سۇپەتلىرى ، تەمى ، لەززىتى ، ئوزۇقلۇق قىممىتى بىر ـ بىرىگە ئوخشاش بولمايدۇ . ئادەم ئۆز بەدىنى ۋە مىزاجىغا قاراپ شۇ نەرسىنىڭ سۈپىتى ۋە شەكلىنى تاللىۋېلىشى لازىم .

ئالتىنچى شەرت ئادەت مەسىلىسى : «ئادەت» ھەرقانداق ئىنساننىڭ ئەقلىي ، جىسمانىي ۋە ئەخلاقىي تۇرمۇشىدا تەسىرى ناھايىتى چوڭ بولغان بىر ھالەت بولىدۇ ، بۇ ھالەت شۇ ئىنسانىنىڭ تۇرمۇش شارائىتىدىكى ئالغا ئىلگىرىلەش ياكى چېكىنىش ئۆزگىرىشىگە ئالاھىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ .

ھەرقانداق ئىش ۋە ھەرىكەت تەكرارلىنىۋەرسە ، بۇ ، ئادەتكە ئايلىنىدۇ . ئادەت ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشسا تەبىئەتكە ئايلىنىدۇ . بۇ ۋاقىتتا ئۇنى تاشلاش قىيىن ، ھەتتا مۇمكىن بولمايدۇ . ياخشى ئادەتلەرنى ئۆزلەشتۇرۇش ، يامان ئادەتلەرنى تاشلاش ئىنساندىكى ئىرادە كۈچىگە تايىنىدۇ .

نىڭ تۇرمۇشىدا ناھايىتى چوڭ بىر ئىنقىلاب بولۇپ ، ئىنسانىنىڭ ھايات ـ ماماتىغا مۇناسىۋەتلىك چوڭ بىر مەسىلە . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئوزۇقلۇق ۋە داۋالىق ماددىلارنى ئىشلىتىشتە ، بەدەن ھالىتىگە دىققەت قىلىش كېرەك ، ئادەملەرنىڭ مىزاجى ۋە ئادىتى ئوخشاش بولمىغىنىدەك ، يېمەك ـ ئىچمەك ۋە دورا ـ دەرمەكنىكىمۇ تەسىرى ئوخشاشمايدۇ . مەسىلەن ، زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىپ كۆنۈپ قالغانلار ، شۇ خىل نەرسىلەرنى خېلى كۆپ يېسىمۇ ، تەسىرىگە بەك ئۇچرىمايدۇ . بەزى ئادەملەرگە تۇخۇم پايدا قىلسا ، بەزى ئادەملەرگە زىيان قىلىدۇ . قەدىمكى تېببابەت كىتابلىرىدا ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئىستېمال قىلىشتا ، يۇقىرىقى ئىشلارنى نەزەردە تۇتۇش مۇھىم دەپ كۆرسىتىلگەن . ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تەركىبى ئادەم بەدىنىدىكى ماددىلار بىلەن ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشىشىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن ، ئادەم بەدىنىگە ئۆزلىشىپ سىڭىپ ، بەدەننىڭ بىر تەركىبىي قىسمى بولۇپ قالىدۇ .

زامانىۋى تەتقىقاتلار قەدىمكى ھۆكۈمالار ئوتتۇرىغا قويغان تۆت چوڭ ماددا ئىچىدە نۇرغۇنلىغان ئېلېمېنتلارنىڭ بارلىقىنى ئىسپاتلىدى . ئۇلاردىن 20 دىن ئارتۇق ئېلېمېنت ئادەم بەدىنىدە مەۋجۇت . بۇ خىل كەشپىيات قەدىمكى كىشىلەرنىڭ «ئادەم بەدىنىدە تۆت چوڭ ماددا خاراكتېرىگە مەنسۇپ نەرسىلەر مەۋجۇت» دېگەن پەرەزلىرىنىڭ ئىلمىي ئاساسىنى ئىسپاتلىدى . بۇ خىل ئېلېمېنتلار گەرچە يەككە ھالدا ئىسسىق ـ سوغۇق ، ھۆل ـ قۇرۇق دېگەندەك سۈپەتلەرگە ئىگە بولمىسىمۇ ، لېكىن ئۇلارنىڭ ئوخشاش جوزئىلىرى ئۆز ئارا بىرىككەندىن كېيىن يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە ماددىلارنى شەكىللەندۈرىدۇ ھەم ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرىدۇ . ئوكسىگېن بىلەن ھىدروگېن مۇۋاپىق شارائىتتا قوشۇلغاندا سۇ ھاسىل بولىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن سۇ ئادەم بەدىنىدە ھۆللۇكنى پەيدا قىلىدۇ ھەم بەدەندە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھارارەت پەيدا بولىدۇ . نىتروگېن باشقا نەرسىلەر بىلەن قوشۇلۇپ ياغ ، گۆش ۋە باشقا قورۇلمىلار ياسىلىدۇ . دېمەك ، مۇشۇ تۆت خىل ئېلېمېنت ، يەنى ئوكسىگېن ، ھىدروگېن ، كاربون ، نىتروگىنلار ئادەم بەدىنىدىكى ئاساسلىق ماددىلار ھېسابلىنىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، ناترىي ، كالىي ، كالتسىي ، ماگنىي ، خلور ، گۇڭگۇرت ، فوسفور قاتارلىقلار تۆز شەكلىگە كىرىپ ، ئادەمنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرىدە ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ . ئۇلار بەدەننىڭ تەبىئىي سۇيۇقلۇقلىرىدا (تەر ، بەلغەم) تېپىلىدۇ . ناترىي بىلەن خلور بىر ـ بىرى بىلەن قوشۇلۇپ ئاش تۇزىغا ئۆزگىرىپ قان ۋە توقۇلما ئارلىق سۇيۇقلۇقلىرىدا ھەمىشە ئۇچراپ تۇرىدۇ . ئادەم بەدىنىدە يۇقىرىقىدەك ماددىلار مەلۇم مىقدار ۋە مەلۇم نىسبەتتە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى زۆرۈر . ئەگەر بۇلاردىن بىرەرسى كېمىيىپ ياكى ئېشىپ كەتسە ، ئادەمنىڭ بەدىنىدە بىرەر خىل كېسەللىك پەيدا بولىدۇ . مەسىلەن ، ناترىي كېمىيىپ كەتسە ، پەي تارتىشىش ، تۇتاقلىق ، كۆكىرىپ ، قان ئايلىنىش قالايمىقانلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ . ئادەم مېڭىسىگە بەش مىنۇت ئوكسىگېن يېتىشمىسە ، شۇ زامان ئۆلىدۇ . ئادەم بەدىنىدە سۇيۇقلۇق كېمىيىپ كەتسە ، بەدەندە ماددا ئالمىشىش ياخشى بولماي ، پۇت ـ قوللار قېتىپ قېلىش ، تېرە قۇرغاقلىشىش ،

كۆز ئولتۇرۇشۇپ كېتىش ، ھەتتا ھوشىدىن كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ ، بۇنداق مىساللار ناھايىتى كۆپ . ئادەم بەدىنىدە تۆت چوڭ ماددىنى ئاساس قىلغان نۇرغۇن زۆرۈر ماددىلار بولۇپ ، ئۇلار ئۆسۈملۈك جىنسلىق ، ھايۋانات جىنسلىق ۋە مەدەن جىنسلىق دەپ ئۈچ قىسمغا بۆلۈنىدۇ . ئۇلارنىڭ ئىنسان بەدىنىگە ئاساسلىق ئوزۇقلۇق بولىدىغان قىسىملىرى تۆۋەندىكى بەش تۈرلۈك بولىدۇ .

ئادەم مۇشۇ بەش خىل ئاساسىي ئوزۇقلۇق ماددىنى مۇۋاپىق مىقداردا قوبۇل قىلىپ تۇرمىسا ، سالامەتلىكى نورمال بولمايدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بۇلار ئادەم ھاياتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ماددىلار ھېسابلىنىدۇ . لېكىن ، ئادەملەر ئۇنىڭدىن باشقا نۇرغۇن ئوزۇق-لۇق ماددىلارغا موھتاج . تۇرمۇشتا بەزى ئادەملەر زۆرۈر بولمىغان نەرسىلەرنىمۇ ئىستې-مال قىلىدۇ . ئۇلارنىڭ بۇنداق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشى پەقەت كۆڭۈل ئېچىش ، ھۇزۇرلىنىش ۋە خىيالىي ئويلار ئۈچۈندۇر . مەسىلەن ، ھاراق ـ شاراب ، تاماكا ، قەھۋە ، كاكائو ، چاي ۋە باشقا نەرسىلەر . بۇ نەرسىلەرنىڭ بەزىلىرى گەرچە ئادەم بەدىنى ئۈچۈن ئانچە ـ مۇنچە پايدىلىق بولسىمۇ ، لېكىن زۆرۈر نەرسىلەر ھېسابلانمايدۇ . چۈنكى ، بۇلار بولمىسىمۇ ئادەمنىڭ ھاياتى داۋام قىلىۋېرىدۇ .

يۇقىرىدىكى بەش خىل ئوزۇقلۇق ماددا يەككە ماددا بولماي ، بەلكى مۇرەككەپ ماددىلاردۇر ، ئۇلاردىكى بەزى ئوزۇقلۇق تەركىبلەر ، مەسىلەن ، ۋىتامىن ، ئامىنو كىس-لاتالىرى ، مىنېرال تۇزلار ناھايىتى ئاز مىقداردا بولسىمۇ ، ئۇلارنىڭ ھاياتلىق ئۈچۈن ئەھمىيىتى ناھايىتى مۇھىم . ئۇلارنىڭ قايسىبىرى ئوزۇقلۇق تەركىبىدە كەمچىل ياكى يوق بولسا ، بەدەننىڭ خىزمەت پائالىيىتىدە خېلى زور ئالامەتلەر ، ئېغىر كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ . ئۇلار مىقدار جەھەتتە ئاز بولغانلىقى ئۈچۈن ، ئادەتتە «مىكرو ئېلېمېنتلار» دېيىلىدۇ .

يۇقىرىدىكى بەش خىل ماددىنىڭ ئالاھىدىلىكى تۆۋەندىكىچە :

(1) ئاقسىللار (گۆش پەيدا قىلغۇچى ماددا) : تەركىبىدە ئاقسىل كۆپ بولغان ئوزۇقلۇقلار ، ئادەم بەدىنىدىكى گۆش ، تېرە ، تومۇر ، كۆمۈرچەك ، پەيلەرنى قۇرۇلۇش-لەپ ، ئۇلارنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىش رولىنى ئۆتىگەنلىكى ئۈچۈن ، ئادەمنىڭ ھاياتى ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم ماددا ھېسابلىنىدۇ . بۇ خىل ماددا يۇقىرىقى خىزمەتلەرنى ئۆتەشتىن باشقا ، يەنە ئادەم ئورگانىزمىدا كۈچ ، ھارارەت پەيدا قىلىش ، مىزاجنى تەڭشەش خىزمەت-لىرىنىمۇ ئۆتەيدۇ . بۇ خىل ماددا كۆپ بولغان ئوزۇقلۇقلار ئۆسۈملۈكلەر ، جىسمانىي ، ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار ئۈچۈن ناھايىتى زۆرۈر . ئاقسىل ئۆسۈملۈك ، ھايۋانلاردىن ئېلىنىدىغان يېمەكلىكلەر ، بولۇپمۇ ھايۋانلاردىن ئېلىنىدىغان ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدە كۆپرەك بولىدۇ . مەسىلەن ، گۆش ، تۇخۇم ، بېلىق ، سۈت ، قايماق ، سېرىقياغ قاتارلىق-لار . ئۆسۈملۈكلەردىن ئېلىنىدىغانلىرى بۇغداي ئۇنى ، گۈرۈچ ، لوۋىيا ، پۇرچاق تۇرىدە-كىلەر ۋە باشقىلار .

(2) ياغلار : ئۈيغۇرلار ئۆسۈملۈك ياغلىرىدىن زىغىر ، زاغۇن ، قىچا ، كەندىر ، ئاپتاپپەرەس ، زاراڭزا ، قوغۇن مېغىزى ، چامغۇر ئۇرۇقى يېغى قاتارلىق ياغلارنى كۆپ-

رەك ئىستېمال قىلىدۇ . ئادەتتە خاسلىق ، ياڭاق ، چىگىت ، كۈنجۈت ، بادام ، شاپتۇل ، ئۆرۈك مېغىزى ، كاۋا ئۈرۈقى ، سىيادان ياغلىرىمۇ ياخشى . بۇنداق مېغىزلارنىڭ ياغلىرى ھايۋان ياغلىرىغا قارىغاندا ياخشى ، ئەكس تەسىرى ئاز ، قۇۋۋەتلىك كۈچلۈك . شۇنىڭ ئۈچۈن ، سالامەتلىكنى ساقلاش نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا ، ھايۋانات ياغلىرىنى ئۆسۈملۈك ياغلىرىدىن كۆپرەك ئىستېمال قىلىش بەدەنگە پايدىلىق . بۇ ئارقىلىق نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ . سېرىقياغ ، چىگىت يېغى ، كۈنجۈت يېغى ، يېشىل ماش قاتارلىقلار تەركىبىدە كاربونلىنىڭ مىقدارى كۆپ بولۇپ ، ياغلىق غىزالار ئادەتتە كاربونلۇق غىزالار دەپمۇ ئاتىلىدۇ . بۇ خىلدىكى غىزالار بەدەننى قىزىتىپ قۇۋۋەت پەيدا قىلىشتىن باشقا ، بەدەننى سەمرىتىدۇ . بۇ خىل غىزالار مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا مىزاجنى تەڭشەپ ، بەدەنگە ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ . ئۇنداق بولمىسا بەدەن ئورۇقلاپ ئاجىزلايدۇ . ئېھتىياجدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىنسا مىزاجنى بۇزۇپ ، ھەربىر ئەزانىڭ خىزمىتىگە دەخلى يەتكۈزۈپ ، ئىچنى سۇرۇۋېتىدۇ . مىزاجنى تەڭشەپ ، بەدەننى قىزىتىشتا ، بۇ خىل غىزالارنىڭ رولى شېكەر ۋە نىشاستە تەركىبلىك غىزالارغا قارىغاندا ئىككى ھەسسە ئارتۇق . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئۇلار سوغۇق ۋاقىتلاردا كۆپرەك ئىستېمال قىلىنسا ئادەم توڭلىمايدۇ .

(3) كاربون ـ سۇ بىرىكمىلىرى (شېكەر ۋە كراخمالليق ماددىلار) : بۇ خىلدىكى غىزالار ياغلىق غىزالارغا ئوخشاش بەدەنده ھارارەت ۋە كۈچ پەيدا قىلىدۇ . لېكىن ، ناھايىتى تېز ھەزىم بولىدۇ . چۈنكى ، ھەزىم بولۇش ۋاقتىدا كراخمال جىگەردە گلۇكوزغا ئۆزگىرىدۇ . گلۇكوگېن ۋە ئۇنىڭ بىر قىسمى قانغا ئۆتۈپ ئەزالارغا تارقاپ ھارارەت ۋە قۇۋۋەت پەيدا قىلىدۇ . بىر قىسمى جىگەردە ساقلىنىپ ئېھتىياج بولغاندا ، يەنە قانغا چىقىرىپ بېرىلىدۇ . زۆرۈر بولغاندا بەدەنده ھارارەت ۋە قۇۋۋەت پەيدا قىلىشقا سەرپ بولىدۇ . تەركىبىدە شېكەر بولغان ئوزۇقلۇقلار بەدەنده ياغ پەيدا قىلىدۇ .

بۇ غىزالار بەدەن ئېھتىياجىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىنسا ، مىزاجنى ئۆزگەرتىپ ، ھەزىمنى بۇزىدۇ . ئىچنى سۇرۇۋېتىدۇ . بەزى ھەكىملەر بۇ خىل غىزالارنى ئۇزۇن مۇددەت ئېھتىياجدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلسا ، مىزاجنى بۇزۇپ قەنت سېيىش كېسىللىكىنى پەيدا قىلىدۇ ، دەپ قارايدۇ . يېتىلگەن ئادەمنىڭ كۈندىلىك ئوزۇقلۇقىدا 400 گرامغا يېقىن كراخمال ۋە شېكەرلىك ماددىلار بولۇشى لازىم .

(4) تۇزلار (مىنېرال تۇزلار) : ئادەم بەدىنىدە مەلۇم مىقداردا تۇز بولۇشى زۆرۈر . ئۇنداق بولمىغاندا ھايات كەچۈرۈش مۇمكىن ئەمەس . چۈنكى ، تۇز ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ . قان ، سۆڭەك ۋە بەدەن مۇسكۇللىرىنىڭ شەكىللىنىشى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ . ئادەم بەدىنىدىكى فىزىئولوگىيىلىك ۋە خىمىيىلىك ئۆزگىرىشلەرنىڭ ھەممىسىدە تۇزلارنىڭ رولى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ . ئادەم بەدىنىدە ئۆسۈملۈك (ناباتى) ۋە ھايۋان ماددىلىرىدىن ئېلىنغان ھەر خىل مىنېرال تۇزلار بولىدۇ . بەدەندىكى تۇز نورمال مىقداردىن كېمىيىپ كەتسە ، ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ ، قان ئايلىنىش ئاستىلىشىدۇ . غىزا ئەتكەندە مۇۋاپىق تۇز قوشۇش زۆرۈر . بىر سوتكىلىق ئورۇقلۇقى تەركىبىدە 14

گرامدىن 20 گرامغىچە ئاش تۇزى بولۇشى كېرەك .

(5) سۇ : سۇ غىزانىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى بولۇپ ، بۇنىڭسىز غىزا ھەزىم بولۇپ ، بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنالمايدۇ . جانلىقلار سۇسىز ھايات كەچۈرەلمەيدۇ . ئادەمگە نىسبەتەن سۇنىڭ بەدەنگە بولغان ئېھتىياجى ھەربىر كىشىنىڭ ئادىتى ، تەبىئىتى ، جىسمانىي ئالاھىدىلىكى ، ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقنىڭ ئاز - كۆپلۈكى ، قېتىم سانى ، پەسىل ۋە كىلىمات قاتارلىقلارنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ . لېكىن ، ئارتۇق ئىستېمال قىلسا ھەزىم قىلىش ناچارلىشىدۇ . سوغۇق سۇ بەك كۆپ ئىچىلسە ، ئاشقازاننىڭ خىزمىتى ئاجىزلايدۇ ، جىگەرنىڭ ھارارىتى تۆۋەنلەيدۇ . جىنسىي قۇۋۋەتكە دەخلى يېتىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، سۇ ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىنغىنى ياخشى . سۇسىز غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندا ، ئارىلاپ سۇ ئىچىش ياكى غىزانى ئىستېمال قىلىپ بولۇپ 2 ~ 3 سائەتتىن كېيىن ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا سۇ ئىچىش كېرەك ، بۇ ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ . لېكىن ، ناشتىدا ۋە كېچىدە سۇ ئىچىش ياخشى ئەمەس ، ئۇنداق بولغاندا ، ئاشقازان ، جىگەر قاتارلىق ئەزالارنى سوۋۇتۇپ ، جىنسىي ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ . قىزىق سۇنى ئېغىز كۆيە - كۆيمەس ھالەتتە يۇتۇۋەتسە ياكى ھەمىشە قىزىق تاماق ، قىزىق چاي ئىچىپ ئادەتلەنسە ، ئاشقازان ئاجىزلىق ، ئاشقازان بەزلىرىنىڭ قېتىپ قېلىشى ، ھەتتا يوقىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . سوغۇق سۇ ئىچىپلا ئارقىدىن قايناق سۇ ئىچىش ياكى قايناق سۇ ئىچىپلا ئارقىدىن سوغۇق سۇ ئىچىش ھەزىم قىلىشنى ناچارلاشتۇرىدۇ . ئادەم ئەتىگەنلىك تاماقتىن بىر سائەت بۇرۇن ئازراق قايناق سۇ ئىچىپ ئادەتلەنسە قەۋزىيەت بولمايدۇ .

2 - پەسىل غىزالار

1 . ھايۋان مەنبەلىك غىزالار

1) **گۆش :** بۇ ، ئىنسان بەدىنىنى كۆچلەندۈرگۈچى ئوزۇقلۇق بولۇپ ، بۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى ھېسابلىنىدۇ . گۆشتە ئاقسىل تەركىبى يۇقىرى بولۇپ ، بەدەننى مول ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ .

ئۇيغۇرلارنىڭ قوي ، كالا ، ئۆچكە ، تۆگە ، كىيىك ، قوتاز ، توشقان ، توخۇ ، ئۆردەك ، بېلىق ، غاز ، قۇشقاچ ، كەپتەر ، پاختەك ، تورۇلغا ، بېغىرتاق ، كەكلىك ، ئۇلار ، قىرغاۋۇل ، قاشقالداق ، بۇدۇنە ، ۋىتىلداق ، جىگدىچى قاتارلىقلارنىڭ گۆشىنى كۆپرەك يەيدۇ . قۇشلارنىڭ گۆشى ھايۋانلارنىڭ گۆشىگە قارىغاندا ، تەركىبىدە ئاسان سىڭىدىغان ياغ ۋە ئاقسىل ماددىلىرىدىن ئازراق بولغاچقا ، تېبابەتتە بۇ گۆشلەر ئوبدان گۆش ھېسابلىنىدۇ ھەم بىمارلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا بۇيرۇلىدۇ .

(1) قوي گۆشى : قوي گۆشى ئۆچكە گۆشىگە قارىغاندا ياغلىقراق بولىدۇ . قوي گۆشىنىڭ خىمىيىۋى تەركىبى قوينىڭ تۇرى ، يېشى ، ئوزۇقلىنىش ئەھۋالى ، قوي

تېپىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ . ئورۇق قوي گۆشىنى مىسالغا ئالساق ، ئۇنىڭدا سۇ 68% ، ئاقسىل 17.3% ، ياغ 13.6% ، كاربون ـ سۇ بىرىكمىلىرى 0.5% ، كالتسى 15% ، فوسفور 16.8% ، تۆمۈر 3% نى ئىگىلەيدۇ . بۇلارنىڭ سىرتىدا بىرقانچە خىل ۋىتامىن ، خولېستېرىنلار بار .

سېمىز پاقلان گۆشى ياخشى ، لېكىن ئورۇق ۋە قېرى قويلارنىڭ گۆشى ياخشى ئەمەس . قوينىڭ بەك سېمىز ، ياغلىق گۆشى ئاشقازان كېسەللىكى بار كىشىلەرگە ياكى ھەزىم قىلىشى ئاجىز كىشىلەرگە ئاسان سىڭمەيدۇ . قوي يېغى ، سېمىز ۋە ياغلىق گۆشلەر ئادەمنى سەمرىتىش ، ھەرقايسى ئەزالارغا ياغ قاتلىمى پەيدا قىلىش ئارقىلىق ، قان تومۇرلاردا چۆكمە ھاسىل قىلىپ ، قان تومۇرلارنى قاتۇرۇش ، قان تەركىبىدىكى ياغ ماددىسىنى كۆپەيتىش ۋە ئۇيغان ياغلار قان ئېقىمىدا توسالغۇ (سودده) پەيدا قىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . بولۇپمۇ ھايۋانات ياغلىرىنى ئاق ئۇن ۋە شېكەر بىلەن قوشۇپ كۆپرەك ئىستېمال قىلغاندا ، يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار تېخىمۇ كۆپرەك پەيدا بولىدۇ . ھاراق بىلەن ئىستېمال قىلىنغان سېمىز گۆشلەر ئادەم بەدىنىنى تېخىمۇ سەمرىتىۋېتىدۇ ، قان بېسىمىنى يۇقىرىلىتىدۇ . يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى بارلار بۇنىڭغا دىققەت قىلىشى لازىم .

(2) ئۆچكە گۆشى قوي گۆشىگە قارىغاندا ياخشى ئەمەس ، لېكىن ئاسان ھەزىم بولىدۇ .

(3) كالا گۆشى : كالا گۆشى كالىنىڭ تۇرى ، بېقىلىشى ، بېقىلغان ئورۇن قاتارلىق شارائىتلارغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ . ئورۇق كالا گۆشىنى مىسالغا ئالساق ، 20% ئاقسىل ، 2—6% ياغ بولىدۇ . سېمىز كالىنىڭ گۆشىدە 5—8% ياغ ، ھەر خىل ۋىتامىنلار ، كالتسىي ، فوسفور ، تۆمۈر قاتارلىقلار بولىدۇ . كالا گۆشى ئاقسىلىدا بەدەنگە كېرەكلىك ئامىنو كىسلاتالىرى مول . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ياۋروپالىقلار كالا گۆشىنى قوي گۆشىدىن ياخشى كۆرىدۇ ھەم قۇۋۋەتىنى زىيادە ھېسابلايدۇ . كالا گۆشى تەستە ھەزىم بولىدۇ ، دائىم ئىستېمال قىلىنسا ، بولۇپمۇ ياخشى پىشۇرۇلماي ئىستېمال قىلىنسا قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە كېسەللىكى ، تۇرلۇك تېرە كېسەللىكلىرى ۋە مۇپاسىل كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ . كالا گۆشى خانازىر ، بوۋاسىر ، ئۈچەي مەددىلىرى ، تېرە كېسەللىكلىرى ئۈچۈن زىيانلىق . چۈنكى ، كالا گۆشى تۆتىنچى ھەزىمدە تەستە ھەزىم بولىدۇ .

ياخشى گۆشنى تونۇش : قوي ، ئۆچكە ۋە كالىنىڭ گۆشى ئاچ قىزىل ۋە سۇزۇك بولۇشى كېرەك . گۆشنىڭ يۈزىدە سىمابقا ئوخشاش لىغىرلاپ تۇرىدىغان نېپىز پەردىسى بولسا ياخشى گۆش ھېسابلىنىدۇ . ئەگەر گۆشنىڭ رەڭگى قانغا ئوخشاش قىزىل ياكى كۆكۈچ بولسا ناچار ھېسابلىنىدۇ ، رەڭگى سېرىق ۋە قارىداپ قالغان گۆش بۇزۇلغان گۆش ھېسابلىنىدۇ . گۆشلەرنى ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىش ، ساقلاشقا توغرا كەلسە ھەمىشە تۇزلۇق ساندۇقلاردا ياكى توڭلاتقۇدا ساقلاش ، توپا ـ چاڭ ۋە چۈنلەر ، ھاشاراتلارنىڭ قونۇشىدىن ساقلىنىش كېرەك . كونىرىغان گۆشلەرنى ئىستېمال قىلغاندا

بوۋاسىر ، گال ئاغرىقى ، ئۆسمە كېسەللىكلىرىنى قوزغايدۇ . گۆشلەرنىڭ پاكىز ساقلانمىشى ناھايىتى مۇھىم . چۈجن قونغان ، ھەر ھە چاپلىشىۋالغان ، چاڭ ـ توزان قونغان ، قان ـ تېزەكلەر يۇقۇپ قالغان ۋە باشقا جەھەتتە بۇزۇلغان گۆشلەرنى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ . بۇنداق گۆشلەر ئىستېمال قىلىنسا ، ئېغىر كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ . بولۇپمۇ كونا گۆش ئىنتايىن زىيانلىق ، 20℃ تىن يۇقىرى ئىسسىلىقتا سەككىز سائەت تۇرغان گۆش بۇزۇلىدۇ . سىل كېسەللىكى بار ھايۋانلارنىڭ گۆشىنى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ . بولمىسا ھايۋانلارنىڭ كېسەللىكى ئادەملەرگە يۇقۇپ قالىدۇ .

(4) قۇش گۆشلىرى : توخۇ ، كەكلىك ، قۇشقاچ ، كەپتەر ، ئۇلار ، ئۆردەك قاتارلىقلارنىڭ گۆشلىرى ھەر خىل خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە . بۇلاردىن سېمىز ئۆردەك گۆشى تەستە ھەزىم بولىدۇ . گۆشنى ئوبدان پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك . چالا پىشقان گۆشلەر ھەزمنى بۇزىدۇ . گۆشنى پىشۇرغاندا ئالدى بىلەن سوغۇق سۇدا يۇيۇش ۋە سوغۇق سۇغا سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇش لازىم . گۆشنى نېپىز ئۇشاق توغراش كېرەك . تونۇرغا سېلىپ بۇسلىرىنى چىقارماي پىشۇرۇلغان گۆش (تونور كاۋېپى) ياخشى ھەزىم بولمايدۇ ، ئەكسىچە يەل پەيدا قىلىدۇ . كۆيۈپ كەتكەن گۆشلەرنى ئىستېمال قىلىش زىيانلىق ، چۈنكى بۇنداق گۆشلەرنىڭ ئىچىگە كاربون گازى ۋە باشقا گازلار سىڭىۋالغان بولىدۇ . بولۇپمۇ تاشكۆمۈرنىڭ ئوتىدا پىشۇرۇلغان زىخ كاۋاپلىرىنى يېيىش خەتەرلىك ، چۈنكى گۆش بىلەن ئوت بىۋاستە ئۇچراشقانلىقى ئۈچۈن تاشكۆمۈرنىڭ زەھەرلىك گازلىرى گۆشكە سىڭىۋالىدۇ . يەنە بىۋاستە ئوت بىلەن ئۇچراشقان گۆشنىڭ تاشقى يۈزىدىكى ئاقسىللار قېتىۋلىپ ئارىسى خام قالىدۇ . بۇنداق گۆشلەر مەززىلىك بولىنسىمۇ ، ئاسان سىڭمەي ، ھەزىم يوللىرىدا ھەر خىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ . قۇشقاچ گۆشى ئىسىتىقا كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ . ئۆردەك گۆشى زاراڭزا بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا مۇپاسىل كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ .

(5) بېلىق گۆشى : بۇ ئاسان سىڭىدىغان ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى ، ۋىتامىنلار كۆپ ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ . دېڭىز ، دەريالارنىڭ بېلىقى ياخشى . تۇرغۇن قارا سۇ ، كۆلچەكلەرنىڭ بېلىقى ناچار ھېسابلىنىدۇ . يېڭى بېلىقنىڭ كۆزى بوش ۋە پولتايغان بولىدۇ . قورسىقى سەل قىزىل كېلىدۇ ، لېكىن چىرىگەن بېلىقنىڭ كۆزى ئولتۇرۇشاڭغۇ ، رەڭگى قارامتۇل ، پىشقاندا سېسىق پۇرايدۇ . ئوبدان بېلىقنىڭ قىلتىرىقى ئازراق بولىدۇ . چالا پىشۇرۇلغان بېلىق ناھايىتى زىيانلىق بولۇپ ، ھەزمنى بۇزىدۇ ۋە باشقا زەھەرلىنىش ئالامەتلىرىنى پەيدا قىلىدۇ . بېلىق گۆشى سۇدا پىشۇرۇلسا تەملىك بولمايدۇ ، شۇڭا ئۇنى ياغدا پىشۇرۇش لازىم . ئاقكېسەل ۋە قارا داغ (بەرەس ، بەھەق) كېسەللىكى بارلار بېلىق گۆشىنى ئىستېمال قىلسا بولمايدۇ .

توخۇ گۆشى : بۇ ئوڭاي سىڭىدىغان ئوزۇقلۇق بولۇپ ، 100 گرام توخۇ گۆشى تەركىبىدە 74 گرام سۇ ، 23.3 گرام ئاقسىل ، 1.2 گرام ياغ ، 1.1 مىكرو گرام كۇل ، 11 گرام كالتسىي ، 1.90 مىكرو گرام فوسفور ، 1.5 مىكروگرام تۆمۈر بولىدۇ . يەنە ۋىتامىن B_1 ، ۋىتامىن B_2 ، نىكوتىن كىسلاتاسى ، قىسمەن ۋىتامىن

A ، ۋىتامىن C ، ۋىتامىن E قاتارلىق مۇھىم تەركىبلەر بولىدۇ . توخۇ گۆشى بىمارلار ئۈچۈن ئاسان سىڭىدىغان يەڭگىل ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ . توخۇ گۆشى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ، بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلمايدۇ . توخۇ گۆش شورپىسى ئىچنى تازىلايدۇ . تاماكا چەككۈچىلەرنىڭ كۆكرىكىنى بوشىتىپ ، ئۆپكىسىنى تازىلايدىغان ئوبدان دورا ھېسابلىنىدۇ . قەدىمكى تېببىي كىتابلاردا «قېرى توخۇنى قوغلاپ تازا تەرلەتسەڭ ، ئاندىن ئۆلتۈرۈپ پىشۇرسا گۆشى ئوڭاي پىشىدۇ ، ياخشى ھەزىم بولىدۇ ، توخۇنى ئۆلتۈرۈشتىن بۇرۇن ئۇچ كۈن سولاپ قويۇپ ، ئىچى پاكىزلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئاندىن ئۆلتۈرۈش لازىم» دېيىلگەن .

2) تۇخۇم : بۇمۇ ھايۋانى ئوزۇقلۇق بولۇپ ، قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى غىزالىق ماددىلارنىڭ مۇھىمى ھېسابلىنىدۇ . بۇنىڭدا ئوزۇقلۇق ماددىلاردىن ئاقسىل ، ۋىتامىن A ، D ۋە باشقا قىممەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن خولېستېرىن قاتارلىقلار بار . چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم ئاسان سىڭىدۇ . تۇخۇمنى خام ئىچىش زىيانلىق ، قاينىتىپ پىشۇرۇلغان ياكى ئوتتا بىۋاستە پىشۇرۇلغان تۇخۇم بىلەن ياغدا پىشۇرۇلغان تۇخۇم تەستە ھەزىم بولىدۇ . تۇخۇمنىڭ ئېقىغا قارىغاندا سېرىقىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى مول بولۇپ ، ئاسان ھەزىم بولىدۇ .

تۇخۇمنى تونۇش : بۇزۇلغان تۇخۇملارغا نىسبەتەن يېڭى تۇخۇم ئېغىرراق بولىدۇ . چۈنكى ، كونا تۇخۇم ئۇزاق ساقلىنىپ قالغانلىقى ئۈچۈن ، ئۇنىڭ پوستىدىكى سۇيۇقلۇقلار قۇرۇپ قالىدۇ . 1 لىتىر سۇغا 20 گرام تۇزنى ئېلەشتۇرۇپ ، تۇخۇملارنى سالسا چۆكۈپ كەتكىنى يېڭى ، لەيلىگىنى بۇزۇلغان تۇخۇم ھېسابلىنىدۇ . تۇخۇمنى ساقلاشتا سوغۇق جايدا تىكلەپ تۇرغۇزۇپ ساقلىغان ياخشى . تۇز سۇيىگە سېلىپ قويغان تۇخۇملار ئاسان بۇزۇلمايدۇ . تۇخۇم ئىستېمال قىلىشقا ئاسان ، ھەزىم بولۇشى قىيىن ئوزۇقلۇق بولغاچقا ، ئۇنى بىر قېتىم 2～3 داندىن ئىستېمال قىلىش ، ئۇنىڭدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك .

3) سۈت : سۈت ساغلام كىشىلەر ئۈچۈن غىزايى كامىل دەپ ئاتىلىدۇ . ئۇ ئىنسانلار بەدىنىنى ئوزۇقلاندۇرۇپ ، مىزاجنى تەڭشەشتە ناھايىتى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە . ئانا سۈتى بالىلار ئۈچۈن ئەڭ قىممەتلىك ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ . بۇ ، ئۇزاق مۇددەتلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئېنىقلانغان ھەقىقەتتۇر .

تۇرمۇشتا كالا سۈتى ، تۆگە ، قوي ، ئۆچكە ، ئات سۈتى ئىستېمال قىلىنسا ، دورا ئۈچۈن ئېشەك سۈتى ئىستېمال قىلىنىدۇ . بەزى سۈتلەردىن قىمىز تەييارلىنىپ ئىچىلىدۇ .

(1) كالا سۈتى : كالا سۈتى سېغىلىپلا ئىسسىق پېتى ئوتتا بىر ئۆرلىتىپ ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلسە ، رەڭگىروھىنى ياخشىلايدۇ ، بەدەننى سەمرىتىدۇ ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ ، تەبىئەتنى يۇمشىتىپ ، ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ . بۇ ھەر خىل مىزاجلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ . كالا سۈتى تەركىبىدىكى ماددىلارنىڭ نىسبىتى كالىنىڭ نەسلى ، تۇرى ، يېشى ، بېقىلىش ئۇسۇلى ، ئوزۇقلىرى ، سۈتنىڭ سېغىلىش ۋاقتى ،

كالىنىڭ ياشاش مۇھىتى ، ساغلاملىق ئەھۋالى ، ھاۋانىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى قاتارلىق ئەھۋاللارغا باغلىق بولىدۇ . ئومۇملاشتۇرۇپ قارىغاندا ، كالا سۈتىنىڭ ئاساسلىق تەركىبى فوسفورلۇق ئاقسىل ، پىشلاق ئاقسىل ، ئاق ئاقسىل ، شارچە ئاقسىللاردىن ئىبارەت . بۇ ئۈچ خىل ئاقسىل تەركىبىدە ئىنسان ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ھەممە ئامىنو كىسلاتالىرى بار . 1 كىلوگرام كالا سۈتىدە سۇ 870 گرام ، ئاقسىل 31 گرام ، ياغ 36 گرام ، شېكەر 60 گرام ، كۈل ماددىسى 7 گرام ، كالتسىي 120 مىللىگرام ، فوسفور 90 مىللىگرام ، تۆمۈر 0.1 گرام بولىدۇ . بۇلاردىن باشقا ۋىتامىن B_1 ، ۋىتامىن C ، نىكوتىن كىسلاتاسى ، ۋىتامىن A قاتارلىقلار بار . دېمەك ، كالا سۈتى بوۋاق بالىلار ، گۆدەكلەر ۋە چوڭلار ئۈچۈنمۇ ئەڭ پايدىلىق ئوزۇقلۇق بولسىمۇ ، لېكىن بوۋاقلارنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا ئانا سۈتىنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ . بالىلارنى ئاز بولغاندا 15 ئايدىن ئارتۇق ۋاقىتتا ئانا سۈتى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك . بىرەر سەۋەب بىلەن ئانا سۈتىنى ئېمىتىشكە شارائىت بولمىسا ، كالا ، قوي ، ئۆچكە سۈتلىرىنى ئىچكۈزۈش ياكى يۇقىرىقى سۈتلەردىن تەييارلانغان ئوزۇقلۇقلارنى بېرىش كېرەك . بەزى ئاياللار سالامەتلىكى ياخشى ، بالىنى ئېمىتىش شارائىتى تولۇق تۇرۇپ ، ئۆز بەدەن قىياپىتىنى ياخشى ساقلاشنى مەقسەت قىلىپ ، ئۆزى تۇغقان بالىنى ئېمىتمەيدۇ . بۇنىڭ بىلەن بالا ئېغىر كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ ، بالا ئۈچۈنمۇ ، ئۆزى ئۈچۈنمۇ يامان ئاقىۋەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ . بۇنىڭ نەتىجىسىدە ئەمچەك ياللۇغى ، ئەمچەك ئىششىپ قېلىش ، ئەمچەك گۆشلىرى بۇزۇلۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە دۇچار بولىدۇ ، بەزىدە يۇقىرىقى كېسەللىكلەر ئەمچەك راكىغا ئۆزگىرىپ قېلىشى مۇمكىن .

كالا ، قوي ، ئۆچكە سۈتلىرى يالغۇز بالىلار ئۈچۈنلا ئەمەس ، چوڭلار ئۈچۈنمۇ ياخشى ئوزۇقلۇق رولىنى ئۆتەيدۇ . چوڭلار بىر كۈندە 1 ～ 2 لىتىر سۈت ئىستېمال قىلسا تولۇق ئوزۇقلۇق رولىنى ئۆتەيدۇ . تېنى ئاجىز ۋە كېسەل كىشىلەر ئۈچۈنمۇ ياخشى ئوزۇقلۇق بولىدۇ . لېكىن ، ئاشقازان كىسلاتاسى ئېشىپ كەتكەن ئادەملەردە سۈت قەنتلىرى ئاشقازاندا ئىچىشىشنى پەيدا قىلىش بىلەن بىرلىكتە ، قورساق ئاغرىش ، ئىچى سۇرۇش ۋە بوۋاسىرغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ . بۇنداق كىشىلەر سۈتنى ئاز ئىچىشى ، ئىچكەندە سۈتكە سودا قوشۇپ ئىچىشى لازىم . ھەرقانداق ھايۋان سۈتىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ يېشى ، يېمەك ـ ئىچمەك ماتېرىيالى ۋە سالامەتلىكى ، سېمىز ـ ئورۇقلۇقى قاتارلىقلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ . مەسىلەن ، ياش قوي ، ئۆچكە ، كالىلارنىڭ سۈتلىرى قويۇق ، قۇۋۇقتلىك بولىدۇ . چامغۇر ، سەۋزە ، قىزىلچا ، بۇغداي كېپىكى ، ياخشى ئوت ـ چۆپلەرنى يېگەن كالىنىڭ سۈتى ئوبدان بولىدۇ . ئوزۇقلۇق ماتېرىيالى ناچار ، كېسەللىك ، ئورۇق ، بولۇپمۇ سىل كېسەللىكى بار كالا ۋە زەھەرلىك ئۆسۈملۈكلەر ، پاسكىنا نەرسىلەرنى يېگەن كالىلارنىڭ سۈتى ناچار ، ھەتتا زەھەرلىك بولۇشى مۇمكىن . بۇغداي كېپىكىنى كۆپ يېگەن كالىلارنىڭ سۈتىدە 15.5% روھى شاراب (ئالكا ھول) بار . ئاياللارنىڭ سۈتىدە باشقا ھايۋانلارنىڭ سۈتىگە قارىغاندا شېكەر ماددىسى كۆپ بولىدۇ . كالا سۈتىدە ئاياللارنىڭ سۈتىگە قارىغاندا شېكەر ، سۇ ، تۇز

مىقدارى كەمرەك ، لېكىن ياغ ۋە ئېچىتقۇ (ئىنزىم) تەركىبلىرى كۆپرەك بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ساپ كالا سۈتى بوۋاق ۋە گۆدەك بالىلار ئۈچۈن ئانچە ياخشى ئەمەس . شۇڭا ، ئۇنى مۇۋاپىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش لازىم .

(2) ئۆچكە سۈتى : ئۆچكە سۈتى تېنى ئاجىز ، سىل ، زىققە ، نېرۋا كېسەللىكى بار ۋە زەھەرلەنگەن بالىلارغا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ . بۇنىڭ تەركىبىدە سۇ مىقدارى كۆپ ، شېكەر ئاز بولىدۇ . بۇنىڭدا پىشلاق ۋە شېكەر ماددىسى كەم بولغانلىقتىن سەل سۈيۈقراق بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ .

(3) قوي سۈتى : بەزىلەر قوي سۈتىنىڭ ئۇزۇقلۇق قىممىتىنىڭ يۇقىرىلىقىنى بىلمىگەنلىكتىن ۋە ئۇنىڭ تەمىگە ئادەتلىنەلمىگەنلىكتىن ، ئۇنى كالا سۈتىگە يەتمەيدۇ ، دەپ قارايدۇ . ئەمەلىيەتتە ، قوي سۈتى ئۆزى ئەرزان ، ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى . قوي سۈتى تەركىبىدە ئاقسىل ۋە مىنېرال ماددىلار كالا سۈتىگە قارىغاندا كۆپ ، ئەمما كالا سۈتىدە سۈت قەنتى (لاكتازا) قوي سۈتىگە قارىغاندا كۆپرەك ، باشقا ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى قوي سۈتىدە كۆپرەك بولىدۇ . 1 كىلوگرام قوي سۈتى تەركىبىدە كالتسىي مىقدارى كالا سۈتىدىن كۆپرەك بولغاچقا ، بوۋاق بالىلارنىڭ ئۆسۈپ تەرەققىي قىلىشىغا پايدىلىق ، قوي سۈتىدە ياغ كۆپ ، ياغ شارچىلىرىنىڭ ھەجمى كىچىك ، تارقىلىشى تەكشى بولغاچقا ، ئوڭاي ئېرىپ ، ئاسان ھەزىم بولىدۇ . قوي سۈتى تەركىبىدىكى ئاقسىللاردىن ئوڭاي ھەزىم بولمايدىغان پىشلاق ئاقسىلىنىڭ مىقدارى كالا سۈتىگە قارىغاندا ئاز . قوي سۈتى سەل ئىشقار خۇسۇسىيەتلىك بولغاچقا ، ئاشقازان كىسلاتاسى يۇقىرى ياكى ئاشقازان يارىسى بار كىشىلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا ، كىسلاتالىق (تىزاب) خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان كالا سۈتىدىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ . قوي سۈتىدە ئىنسانلار ئۈچۈن زۆرۈر بولغان سەككىز خىل ئامىنو كىسلاتاسىنىڭ ھەممىسى بار . بوۋاق ۋە گۆدەك بالىلارنىڭ ئوزۇقى ئۈچۈن قوي سۈتى بېرىلسە ، ئۇلارنىڭ مىزاجى ياخشىلىنىپ ، ئەقلىي ، جىسمانىي جەھەتـ تە ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ناھايىتى پايدىلىق . يېقىنقى كىلىنىكىلىق تەجرىبىلەر ۋە تەتقىقاتلارنىڭ نەتىجىسى ، قوي سۈتىدە بىر خىل تەبىئىي ئانتىبىئوتىك (مىكروبقا قارشى) خۇسۇسىيەت بولۇپ ، ئۇزاق ۋاقىت ئىستېمال قىلىنسا جىگەر ياللۇغى ۋە نەپەس يوللىرى ياللۇغلىنىش كېسەللىكلىرىگە ياخشى شىپا بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى .

(4) تۆگە سۈتى : تۆگە سۈتىدە ياغ ئازراق ، تۇز ماددىسى كۆپ بولغاچقا ، ئۇ ئىچنى سۇرۇش ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە . ئۇيغۇر تېبابىتىمىزدە تۆگە سۈتى ئۇزاق يىللاردىن بۇيان ئىستىسقا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۈيدۈك ھەيدەپ ، ئىششىق قايتۇرۇش ، قورساققا يېغلىپ قالغان سۇنى سۈيدۈك ئارقىلىق ھەيدەپ چىقىرىش مەقسەتلىرىدە ئومۇميۈزلۈك ئىشلىتىلىدۇ . ئەجدادلىرىمىز ئەزەلدىن تۆگە سۈتىدىن ئىشلەنگەن قىمىزنى ئىستېمال قىلىپ ، سىل كېسەللىكلىرىنى داۋالاپ ئۇنۇمگە ئېرىشـ كەن . جىگەر قېتىپ ئېغىرلىشىپ قالغان كېسەللىكلەرگە تۆگە سۈتى بېرىش ئارقىلىق داۋالاش ئۇنۇمى ناھايىتى يۇقىرى كۆتۈرۈلدى ، يېقىنقى كىلىنىكىلىق نەتىجە ۋە تەتقىقاتـ لاردىن قارىغاندا ، ئېشەك سۈتى (ئادەتتە كۆك ئىنەك سۈتى دەپمۇ ئاتىلىدۇ) ھەر خىل

كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن پەيدا بولغان جىگەر قېتىپ كىچىكلەپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلسە ، ئۇنىڭ جىگەرنى «ياشارتىش» رولىنى ئۆتەيدىغانلىقى ئىسپاتلاندى . ئېشەك سۈتى باشقا سۈتلەرگە ئوخشاش قاينىتىپ پىشۇرۇشقا چىدىمايدۇ . سۈتنى قىزىتىش ئۇچۇن ، ئۇششاق ئاق تاشلارنى پاكىز يۇيۇپ ، پاكىز قاچىدا ئوتقا قويۇپ ، تاشلارنى قىزىتقاندىن كېيىن سۈتكە تاشلاش كېرەك . شۇ تاشلارنىڭ هارارىتى بىلەن سۈتتە بىرخىل قىزىش پەيدا بولىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ، سۈتنى بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرۇشقا بولىدۇ . بىمارنىڭ مىزاجى ۋە يېشىغا قاراپ ، ئۇنىڭغا دەسلەپكى كۈندە 50 ～ 100 مىللىلىتىردىن سۈت بېرىلىدۇ ، هەر هەپتىدىن كېيىن سۈت مۇڭاپىق مىقدارىدا كۆپەيتىپ بېرىلىدۇ ، ئاخىرقى كۈنلەرگە بارغاندا سۈت مىقدارى 500 مىللىلىتىرغا يەتكۈزۈلىدۇ .

(5) ئات سۈتى : ئات سۈتىنى قەدىمدىن بۇيان ئاتا - بوۋىلىرىمىز دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىپ كەلگەن هەمدە ئات سۈتىدىن قىمىز تەييارلاپ ئوزۇقلۇق ئۇچۇن ئىشلەتكەن . يېقىنقى كلىنىكىلىق تەجرىبىلەر ۋە تەتقىقاتلارنىڭ خۇلاسىسىدىن قارىغاندا ، قىمىزنىڭ ئۆپكە سىلى ۋە جۇدەتكۈچى قىزىتمىنى داۋالايدىغان ياخشى ئۇنۇمى بارلىقى ئىسپاتلاندى . هازىر ياۋروپا ۋە باشقا ئەللەردە مەخسۇس سىل كېسەللىكىنى داۋالايدىغان دوختۇرخانا ، ساناتورىيىلەردە قىمىزنى ئاساسىي دورا قاتارىدا ئىشلىتىپ كەلمەكتە . ئات سۈتىنىڭ سىل ، كۆكيۆتەل كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئۇنۇمى ئالاهىدە يۇقىرى . مىسالغا ئالىدىغان بولساق ، مېنىڭ قىزىم ئىككى ياش ۋاقتىدا كۆكيۆتەل بىلەن ئاغرىپ غەرب تېبابىتى دورىلىرى بىلەن ئىككى ئاي داۋالىتىپ ياخشىلانماي ، كېسەللىك ئەهۋالى تېخىمۇ ئېغىر - لىشىپ قالغاندا ئۇستازىم تۇردى مۇهەممەد ئاخۇنۇم ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرىغا ئات سۈتى قوشۇپ بېرىشنى بۇيرىدى . دورىلار بىلەن ئات سۈتىنى بىر ئاي ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن قىزىم ساقايدى .

ياشلار ئۇچۇن هەممىدىن كالا سۈتى ياخشى . سۈتى دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان كالا ، قوي ، ئۆچكە قاتارلىق هايۋانلارنىڭ ياش ، ساغلام بولۇشى بەك مۇهىم . چۇنكى ، كېسەل ، ئورۇق هايۋانلارنىڭ سۈتلىرى ئىستېمال قىلىنسا مەنپەئەت قىلماي ، بەلكى ئادەمگە كېسەللىك يۇقتۇرىدۇ . ئادەملەر ئۇچەي سىلى ، ئۆپكە سىلى بار كالىنىڭ سۈتىنى قاينىتماي ئىچسە يۇقىدۇ . شۇنىڭ ئۇچۇن ، هەرقانداق هايۋان سۈتلىرىنى قاينىتىپ ئىچىش لازىم . هەرقانداق سۈت هارارەت تەسىرىدە 100℃ قاينىتىشقا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ . بىراق ، 100℃ تا قىزىتىلسا ، ئىسسىقتا چىدامسىز ۋىتامىنلار بۇزۇلۇپ كېتىدۇ ، باشقا ئاقسىللار قېتىپ قالىدۇ . سۈتنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ . شۇنىڭ ئۇچۇن ، هەرقانداق سۈتنى ، جۇملىدىن كالا سۈتىنى قاينىتماي قايتا - قايتا قىزىتىش ئارقىلىق مىكروبسىزلاندۇرۇپ ئىچىش كېرەك .

بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق : سۈتنى قاچىغا ئېلىپ ئوچاقتا قويۇپ ، سۈت قىزىپ ئۇنىڭ يۇزىدىكى قايماق تەركىبلىرى يۇقىرى كۆتۇرۇلۇپ تېشىپ كېتىشكە هەرىكەت قىلغاندا ، سۈت ئوتتىن يىراقلاشتۇرۇلىدۇ . سەل سوۋۇتۇپ ، يەنە ئوتقا قويۇلىدۇ . سۈت قىزىپ قايتا ئۆرلىگەندە يەنە ئوتتىن يىراقلاشتۇرۇلىدۇ . مۇشۇنداق تەكرار - تەكرار ئۆرلىگەندە

سۈتتىكى ئاقسىللار قېتىپ قالمايدۇ . ئەكسىچە ، سىل تاياقچە باكتېرىيىسى ۋە باشقا باكتېرىيىلەر ئۆلىدۇ . بۇ ئۇسۇل بىلەن سۈتنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىمۇ بۇزۇلۇپ كەتمەستىن ، قۇۋۋىتى ماددىسىمۇ ساقلىنىپ قالىدۇ .

سۈتنى تونۇش : ياخشى سۈت ئاق ، تەملىك ، خۇشبۇي بولۇپ ، چۆكمىلىرى بولمايدۇ ، قاينىتقاندا ئېرىپ كەتمەيدۇ ، ناچار سۈت ۋە مۇقىم ئوتتا قويۇپ قايمىقى ئېلىنغان سۈت كۆكۈچ كېلىدۇ . تەمى سەل چۈچۈمەل بولغان سۈت بۇزۇلغان سۈت ھېسابلىنىدۇ .

سۈت ئىستېمال قىلىشتا بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار تۆۋەندىكىچە :

(1) كالا ساغقۇچى ساغلام بولۇشى ، بەدەن تازىلىقىغا رىئايە قىلىشى ، قولىنى ۋە كالىنىڭ ئەمچىكىنى سۇدا يۇيۇپ پاكىز سۈرتۈپ ئاندىن سېغىشى كېرەك .

(2) سۈتى سېغىلىدىغان كالىنىڭ ۋە موزىيىنىڭ تېنىدە كېسەللىك بولماسلىقى شەرت . ئەگەر كالىنىڭ ئەمچىكى ياكى تۇگمىسىدە زەخىم بولسا ساغماسلىق لازىم . ئەگەر كالىدا سىل (تۇبېركۇلىيوز) كېسەللىكى بار دەپ گۇمان قىلىنسا ، مەسىلەن ، كالا يۆتىلىپ قالغان ، بەك ئورۇقلاپ كەتكەن ياكى ئوت - چۆپ يېمەيدىغان بولۇپ قالسا ، مال دوختۇرىغا تەكشۈرتۈپ ، كېسەللىك يوقلۇقى ئېنىقلانغاندىن كېيىن سېغىش كېرەك .

(3) سۈتنى ھەمىشە پاكىز فارفور قاچىلاردا ساقلاش كېرەك . مىس ، تۆمۈر ، ئالىيۇمىن قاچىلارغا قاچىلىماسلىق كېرەك . پىشۇرۇلغان سۈتنى تېرمۇستا ساقلاش زىيانلىق ، سۈت سۈزۈك سۇلياۋ ئىدىشلارغا قاچىلاپ قويۇلسا 24 سائەت ئىچىدە ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىن C ۋە باشقا مۇھىم تەركىبلەر بۇزۇلۇپ كېتىدۇ ، پۇرىقى ئۆزگىرىدۇ .

(4) سۈتنى پاكىز ، سالقىن ۋە ھاۋالىق جايدا قويۇش لازىم . سۈت ئاسان بۇزۇلىدىغانلىقى ھەم سۈمۈرۈش كۈچى كۈچلۈكرەك بولغانلىقى ئۈچۈن ، ئۆيدىكى نەرسىلەرنىڭ پۇرىقى ۋە جاراسىم (مىكروب) لارنى ئاسانلا ئۆزىگە تارتىدۇ .

(5) سۈتنى سۇ ئىچكەندەك بىراقلا ئىچىۋەتمەي ، يۇتۇم - يۇتۇمدىن ئىچىش كېرەك . بىر قېتىم سۈت ئىچىپ تۇت سائەت ئۆتمىگىچە قايتا سۈت ئىچمەسلىك كېرەك .

(6) سۈت ئىچكەندىن كېيىن چۈچۈمەل نەرسىلەرنى يېمەسلىك ، گۆش يەپلا ئارقىدىن سۈت ئىچمەسلىك كېرەك . گۆشنى كۆپ يەيدىغانلارغا سۈت مۇۋاپىق كەلمەيدۇ . سۈت ئىچكەندە قورسىقى ئېسىلىدىغان ، ئىچى سۇرىدىغانلار سۈتكە ئازراق سودا (ناتىرى ھىدرو كاربونات) قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ . قورساق بەك ئاچ ۋاقتتا سۈت ئىچسە ئاشقازانىنى بۇزىدۇ .

(7) سۈت سېتىۋېلىش ۋە ئىشلىتىشتە تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك . بىرى ، بازاردا سېتىلىدىغان سۈت تالقانلىرى يېغى ئايرىلمىغان سۈت تالقانلىرى ۋە ياغسىزلاندۇرۇلغان سۈت تالقىنى دەپ ئىككى خىل بولىدۇ . يېغى ئايرىلمىغان سۈت تالقىنى يېگى سۈتنى ھىم جايدا مىكروبسىزلاندۇرۇپ قىزىتىپ سۈسىزلاندۇرۇپ قۇرۇتۇش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ . بۇ خىلدىكى سۈت تالقىنىدا يېگى سۈتتىكىدەك ياغ ، ئاقسىل ، ۋىتامىن ۋە سۈت قەنتلىرى پۈتۈنلەي ساقلىنىدۇ . بۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى

يۇقىرى بولۇپ ، بۇ خىل سۇت باللار ، ئۆسمۈرلەر ، ئېگىز جايلاردا ، كان ئاستىدا ، يۇقىرى هارارەتلىك جايلاردا ئەمگەك قىلغۇچىلار ئۈچۈن مۇۋاپىق كېلىدۇ . لېكىن ، بۇۋاقلارغا بېرىشتە 1:4 نىسبەتتە سۇ قوشۇپ ئاندىن بېرىش لازىم . بەك قويۇق بېرىلسە پايدا قىلمايلا قالماي ، بەلكى باللارنىڭ مېڭە ئۇششاق قان تومۇرلىرىنى يېرىۋېتىپ قاناش ، تارتىشىپ قېلىش ۋە بىهوشلۇق كېسىللىك هالەتلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ . ئىككىنچى خىلى ياغسىزلاندۇرۇلغان سۇت تالقىنى بولۇپ ، ئۇنى ياساش ۋاقتىدا ساپ سۇتنىڭ ياغلىرىنى ئايرىۋېتىپ ، باشقا ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنى قالدۇرۇپ ئىشلەپچىقىرىدۇ . شۇڭا ، تەركىبىدە ياغ ئاز ، ئوڭاي ئېرىيدۇ ۋە ئاسان هەزىم بولىدۇ . بۇنداق سۇت ئاشقازان ، ئۇچەيلىرىدە كېسەللىك بار ، هەزىم قىلىشى ناچار ، هەرىكەتلىك تومۇرلىرى قانتان ۋە قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ .

سۇت تالقانلىرىنى سېتىۋالغان ۋاقىتتا سۇت رەڭ ، دانلىرى بىرخىل خۇش پۇراق بولۇشىغا دىققەت قىلىش لازىم . ئەگەر كاللەكلەشكەن ، پۇرىقى ئۆزگەرگەن بولسا ، بۇنداق سۇت بۇزۇلغان سۇت هېسابلىنىدۇ .

قايماق : قايماق هۆل ئىسسىق ۋە يۇمشاقئوچى (مولەيسىن) غىزا بولۇپ ، شېكەر ۋە ئىسسىق سۇت بىلەن بىللە ئېچىلسە مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ . بەدەندىكى قۇرۇقلۇقنى هەيدەپ قوتۇر ، تەمرەتكە ، قېچىشقاق ، تېرە كېپەكلىشىشتىن بولغان سەۋدا كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ .

قايماق هايۋانات سۈتلىرىدىن ئېلىنغان ئوزۇقلۇقلار ئېچىدە ئەڭ ئاسان سىڭىدىغان ئوزۇقلۇق بولۇپ ، سۇت يۇزىدىن ئېلىنغان جەۋهەردىن ئىبارەت . ئوبدان قايماق تەركىبىدە 87% ياغ ، 5% پىشلاق ، 5% شېكەر ، 15～17% سۇ بولىدۇ . ئۇيۇپ قالغان سۇت قايمىقى ياخشى ئەمەس . سۇت ئۇيۇمىغان ۋاقىتتا قايمىقىنى ئېلىۋېلىش لازىم . قايماقلار ئېچىدىمۇ كالا سۇتى قايمىقى ئەڭ ياخشى هېسابلىنىدۇ .

قېتىق ۋە قېتىق كۆك سۇيى : قېتىق كالا ، قوي سۈتلىرىنى قاينىتىپ كۆنەلگۈ ياكى سىركىدەك نەرسىلەرنى سېلىپ ئۇيۇتۇش ئارقىلىق ياسىلىدۇ . قېتىق ئۇيغۇر خەلقىنىڭ نەچچە مىڭ يىللاردىن بۇيان ئىستېمال قىلىپ كېلىۋاتقان ئوزۇقلۇقلىرىدىن بىرىدۇر . ئۇنىڭدىن ئايران ، سۇزمە ، قۇرۇت تەييارلاپ ئوزۇقلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلغاندىن باشقا ، خەلق ئارىسىدا قېتىق قىزىتمىنى قايتۇرۇش ، سۇزمە ئارقىلىق ئېچ سۇرۇش كېسەللىكىنى داۋالاش قاتارلىق جەهەتلەرگە ئىشلىتىلىدۇ .

قېتىق تەركىبىدە سۇتتە بولىدىغان پايدىلىق تەركىبلەرنىڭ كۆپ قىسمى ساقلىنىپ قالغاندىن تاشقىرى ، بىرخىل ئېچىش جەريانىدىن ئۆتىدىغانلىقى ئۈچۈن ، سۇت تەركىبىدىكى سۇت قەنتلىرى ، ياغلار مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگىرىپ ، قەنت ۋە ياغ چەكلىنىدىغان بىمارلار ئۈچۈن پايدىلىق هالەتكە كېلىدۇ . زامانىۋى تەتقىقاتلار قېتىقنىڭ مەنپەئەتلىرىنى ئىسپاتلىغانلىقى ئۈچۈن ، هازىر قېتىق دۇنيا بويىچە كىشىلەر بىرەڭ ياقتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدىغان يېمەكلىك بولۇپ قالدى .

قېتىقتىن سۇزمە تەييارلىغاندا ياكى قېتىق ئۇيۇتۇش جەريانىدا ئايرىلىپ چىققان

كۆك سۇ ، قېتىق سۈيى ئەرەپچە (مائولجەبىن) دەپ ئاتىلىپ ، قان تەركىبىدىكى ياغنى ئازايتىش ، سەپرانى پەسەيتىش ، قان تازىلاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە . قېتىق قىزىتما قايتۇرۇش ، زەھەر قايتۇرۇش ، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش ، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلاش ، قانتولغاق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ . ئاياللار قېتىق بىلەن چاچ تارىسا چاچ ئۆستۈردۇ . يۇزىگە سۈرتسە كۇن نۇرى تەسىرىدىن پەيدا بولغان داغنى يوقىتىدۇ . ئەمما ، بەلغەم ماددىسى كۆپ كىشىلەر سوغۇقتا كۆپ ئىستېمال قىلسا بۆرەك كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ .

قايماق يېغى (مەشكىماي) : قايماقتىن تەييارلىنىدىغان ئەڭ ياخشى ياغ بولۇپ ، ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى ، ھەزىم قىلىنىشى ئاسان يېمەكلىك . 100 گرام قايماق يېغى تەركىبىدە 15.4 گرام سۇ ، 0.5 گرام ئاقسىل ، 83.5 گرام ياغ ، 0.5 گرام شېكەر بار . كېسەللەرگە ، كىچىك بالىلارغا ، ئۇچەي ۋە ئاشقازان كېسەللىكى بارلارغا ياخشى ئۇزۇق ھېسابلىنىدۇ . ئەمما ، ئۇنىڭغا باشقا نەرسىلەر قوشۇلۇپ قالسا ياكى ئېچىپ قالسا ياخشى ھېسابلانمايدۇ . بولۇپمۇ بەدبۇي ، تەمى چۈچۈمەل بولۇپ قالغان ، تازىلىقى ناچار ياكى تۇز كۆپ ئارىلاشتۇرۇلغان قايماق يېغى ئەلۋەتتە ياخشى ئەمەس . چەت ئەللەردە ئىشلەپچىقىرىۋاتقان قايماق يېغى ۋە سېرىقياغلار سالامەتلىك ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ھەممە تەركىبلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولۇپ ، ئالىي سۈپەتلىك ياغ ھېسابلىنىدۇ . ئۇ خىل ياغلارنىڭ ئىشتىھانى ئېچىش ، قان تومۇر قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش قاتارلىق پايدىلىق رولى بار .

2 . ئۆسۈملۈك مەنبەلىك غىزالار

ئۆسۈملۈك تۇرىدىكى غىزالار دېگىنىمىز ، ئۆسۈملۈكلەردىن ئېلىنىدىغان ئوزۇقلۇقلار ، يەنى ھەر خىل كۆكتات ، مېۋە - چېۋىلەردىن ئىبارەت ، بۇلارنىڭ ھەممىسى ئىنسانلارنىڭ ھاياتىغا كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇقلاردۇر . بۇغداي ، ئارپا ۋە باشقىلاردا ياغ مادداسىرى ، قاتۇرغۇچى ، پارقىرىتقۇچى مادداسلار كۆپ بولىدۇ ، بۇ خىل مادداسلار ئاساسەن سۆڭەك ۋە پەيلەرنى چىڭىتىدۇ .كۆكتاتلاردا تۇز مادداسىرى (نەمكىيات) كۆپ بولۇپ ، قانىنى ياخشىلايدۇ . كۇندىلىك ئىستېمال قىلىدىغان غىزالاردا مۇشۇ ئىككى خىل ماددا كەم بولسا ، سۆڭەك ۋە پەيلەر بوشىشىپ قالىدۇ . مىزاج ناچارلىشىپ قان سان - سۈپەت جەھەتتىن ئازىيىپ قالىدۇ . شۇ سەۋەبتىن ئۆسۈۋاتقان ئۆسمۈرلەردە سۆڭەك يۇمشاپ كېتىش كېسەللىكى (راخىت) ، چىش مىلىكى ئىششىپ قېلىش ، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى كۆپ كۆرۈلىدۇ .

ئىنسانلارنىڭ ئوزۇقلۇق مەنبەلىرى ئىچىدە ھايۋانلارنىڭ گۆش ، ياغ ، سۈت ، تۇخۇملىرى ، شۇنىڭدەك ھەر خىل كۆكتاتلار ، مېۋىلەردىن باشقا ، يەنە نۇرغۇن دانلىق زىرائەتلەر ئاساسىي ئوزۇقلۇق ئەشيالىرىنىڭ مۇھىم بىر قىسمىنى تەشكىل قىلىدۇ . تۆۋەندە دانلىق زىرائەتلەرنىڭ بەدىنگە بولغان ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە خۇسۇسىيەتلىرىنى

بايان قىلىمىز :

1) **بۇغداي :** دۇنيادىكى بارلىق دانلىق زىرائەتلەر ئىچىدە ئەڭ كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان ئوزۇقلۇقنىڭ بىرى ، ئۇنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق ياكى مۆتىدىل . ئىنسانىنىڭ مىزاجىغا ناھايىتى مۇۋاپىق بولۇپ ، ھاياتلىقتا ئىنتايىن مۇھىم رول ئويناي- دۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، مۇھەممەد پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالام «پۈتۈن ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئەڭ ئالىي مۆتىۋىرى بۇغداي نېنى بىلەن گۆش» دەپ ئېيتقان . سۇپەتلىك بۇغداي تەركىبىدە 53～70% كراخمال (نىشاستە) ، 11% ئاقسىل ، 1—6% ياغ ، ئازراق فوسفور تۇزلا- رى ، ئاز مىقدارda ۋىتامىن B_1 بار . ئۇنىڭغا نىسبەتەن كېپىكىدە قۇۋۋەت ماددىسى كۆپ ، لېكىن ناھايىتى قاتتىق بولغانلىقى ئۈچۈن ھەزىم بولۇپ كېتەلمەيدۇ ، بەزى كىشىلەرنىڭ ئاشقازان ، ئۈچەيلىرىنى غىدىقلاپ ئىسھال (ئىچ سۇرۇش) ، قورساق ئاغرىقى كېسەللىك- لىرىنى پەيدا قىلىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئۇن تاسقاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ . لېكىن ، بەك كۆپ تاسقاپ ئايرىۋالغان ئۇن قەۋزىيەت پەيدا قىلىپ ، ئەزالاردا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ . ئۇنىڭ قورۇلغان تالقىنى شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلىنسا كۆكرەكنى تازىلايدۇ ، مېڭە ۋە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ . تارتىلغان بۇغداي ئۇنىدا 80% ئۇن ، 16% كېپەك ، 4% باشقا تاشلاندۇقلار بولىدۇ . بۇغداي ئۇنىنىڭ كېپىكىنى بەك كۆپ ئايرىۋە- تىش ياخشى ئەمەس . ئەمەلىي تەجرىبىلەر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتلاردىن قارىغاندا ، كېپىكى بەك تاسقاپ چىقىرىۋېتىلگەن ئاق ئۇن مىزاجنى بۇزۇپ ، ئادەم بەدىنىدە بەزى غەيرىي نورمال ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلىدۇ . مەسىلەن ، ۋىتامىن B_1 يېتىشمەسلىكتىن پەيدا بولىدىغان بىرى - بىرى كېسەللىكى ، قان تومۇر كېسەللىكلىرى ۋە باشقا كېسەللىكلەر- نى پەيدا قىلىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى . بۇغداينىڭ كېپىكى بولسا كراخمالنىڭ بۇنداق تەسىرىنى تۇزىتىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ چاپلاشقاقلىقىنى ۋە ئاسان سىڭىپ كېتىشىنى توسىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بەزى جايلاردا بۇغداي ئۇنىدىن كېپىكى ئەتىۋارلىق بولۇپ ، باھاسىمۇ يۇقىرى بولماقتا . پىشقەدەم ھەكىملەر مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن ئارىلاپ كېپەكنى قاينىتىپ سۇيىنى ئىچىشكە ئادەتلەنگەن . تۇردى مۇھەممەد ئابدۇراخمان ئەللامە ئىستىسقا كېسەللىككە گىرىپتار بولغان بىمارلار ، كېپەك نان (جىرىس نان) ئىستېمال قىلىشنى كۆپ بۇيرۇيتتى . بۇ ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك تەجرىبىلىرىدىن چىقارغان ئىلمىي خۇلاسىسى بولۇپ ، بۇنى ھازىرقى زامانۋى تېببىي ئىلىممۇ ئىسپاتلىدى . كېپىكى ئاز ئايرىلغان بۇغداي ئۇنىغا 5% ئەتراپىدا پۇرچاق ئۇنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا ، ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ . بۇغداينىڭ خاس ئۇنى ئاق ھەم بىرئاز سېرىققا مايىل ، پۇراقسىز بولۇپ ، ئازراق قوشۇلمىلار قوشۇلۇپ قالسا پۇراق پەيدا قىلىدۇ . بۇغداي ئۇنىنىڭ غىزاسى بىۋاستە ئوتتا ، ھوردا ، سۇدا ، ياغدا ياكى توكتا پىشۇرۇلىدۇ . بەزى ھەكىملەر بۇغداي خېمىرى سۇدا ياخشى پىشمايدۇ . ئوتتا ياخشى پىشىدۇ ، دەپ قارايدۇ . پىتىر خېمىردىن ئۆرلەتكەن خېمىرنىڭ غىزاسى سىڭىشلىك بولىدۇ .

2) **گۈرۈچ :** گۈرۈچنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى بۇغدايغا قارىغاندا بىرئاز تۆۋەنرەك

بولىدۇ . گۈرۈچ تەركىبىدە كراخمال 75% نى ، ئاقسىل 8% نى ، ياغ 0.5—1.5% نى ئىگىلەيدۇ . يەنە ۋىتامىن B_1 گۈرۈپپىسىدىكى ۋىتامىنلار مول ، نۇرغۇن ئورگانىك كىسلاتالار ، ئۇزۇم قەنتى ، مېۋە قەنتى قاتارلىق يەككە قەنتلەر بار . ئادەتتە بۇغداي ، ئارپا ئۇنى ئىستېمال قىلغۇچىلارغا قارىغاندا ، گۈرۈچ ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ تېنى ئاجىز ھەم سۇس ، بوشراق كېلىدۇ . لېكىن ، ياخشى پىشۇرۇلسا ھەزىم قىلىش ياخشى بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئاشقازان ، ئۈچەي كېسەللىكى بارلارغا ياخشى پىشۇرۇلغان گۈرۈچ- تە تەييارلانغان ئاش مۇۋاپىق كېلىدۇ .

گۈرۈچنىڭ تەبىئىتى قۇرۇقلا مايىل مۆتىدىل ، يەڭگىل ، يۇمشاقئوچى (مۇ- لەييىن) ، ئۈچۈچان (لەتىب) بولغانلىقى ئۈچۈن ، سۈت ، توخۇ ، چۈجە گۆشلىرى ياكى سېرىقياغ ، ھەسەل ، شېكەرلەر بىلەن ئىستېمال قىلىنسا ناھايىتى ياخشى ئوزۇقلۇق رولىنى ئۆتەيدۇ . گۈرۈچنىڭ سىرتقى يۈزىدە ناھايىتى مۇھىم قۇۋۋەت ماددىسى بولغانلىقى ئۈچۈن ، بەك ئاقارتىۋەتمەسلىك ھەم بەك كۆپ ئۇۋۇلاپ يۇماسلىق لازىم . ئەگەر ئالىي دەرىجىلىك گۈرۈچنى ئۇزۇن مەزگىل ئىستېمال قىلىۋەرسە ، قان ئازلىق (مەرەزى نوقسانوددەم) ، بىرى - بىرى كېسەللىكى ، قورساققا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقا) كېسەل- لىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ . گۈرۈچنى سۇدا قاينىتقان ۋاقىتتا ، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى بەزى ئوزۇقلۇق ماددىلار (ۋىتامىن B_1) سۇغا چىقىپ كېتىپ ئوزۇقلۇق قىممىتى تېخىمۇ تۆۋەنلەپ كېتىدۇ . ۋىتامىن B_1 گۈرۈپپىسىدىكى ۋىتامىنلار گۈرۈچنىڭ يۈزىدىكى نېپىز پوستىدا مول ، بەزى كىشىلەر تاماق ئەتكەندە گۈرۈچنى بەك كۆپ يۇيىدۇ ، ھەتتا ئىسسىق سۇ بىلەن بىرنەچچە قېتىم چايقاپ سۈيىنى تۆكۈۋېتىدۇ . يەنە بەزىلەر گۈرۈچنى ئالدى بىلەن قاينىتىپ ، ئۇنىڭ سۈيىنى تۆكۈۋەتكەندىن كېيىن ئاندىن تاماق ئېتىدۇ . بۇ ، گۈرۈچنىڭ قۇۋۋەتلىنى تۆكۈۋېتىپ پەقەت تىرىپىنى يېگەنلىكتىن باشقا نەرسە ئەمەس . گۈرۈچنى يۇيۇشقا توغرا كەلگەندە ، ئۇنىڭدىكى توپا - چاڭلارنى چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن سوغۇق سۇدا ئازراق چايقىۋەتسىلا بولىدۇ . گۈرۈچنى ئىمكانقەدەر قاينىتاماستىن دۇملەپ يېگەن ياخشى . گۈرۈچ تاماقلىرىنى گۆش ، كۆكتات بىلەن يېگەن ياخشى . يېڭى گۈرۈچ- لىنى كونا گۈرۈچ ياخشى ھېسابلىنىدۇ . گۈرۈچ بىلەن تاتلىق نەرسىلەرنى قوشۇپ يېيىش ياخشى ئەمەس . تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ، گۈرۈچ بىلەن تاتلىق نەرسىلەرنى بىللە يېگەن كىشىلەردە دىئابىت كېسەللىكى كۆپ كۆرۈلىدۇ .

3) **ئارپا :** بۇنىڭ تەركىبىدە ئوزۇقلۇق ماددىلار ناھايىتى كۆپ ، بولۇپمۇ ئات - ئۇلاغلارنى سەمرىتىشتە ياخشى ئوزۇق ھېسابلىنىدۇ . بەزى ئەللەردە قەدىمكى زامانداۋ ئۆزىنىڭ پالۋانلىرىغا ئارپىنى كۆپرەك بېرەتتى . ئۇلار خام بۇغداي ۋە خام ئارپىدىن قىلىنغان تاماقنى يېيىشنى ياخشى كۆرەتتى . ئەمەلىيەتتىمۇ خام بۇغداينىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى ھېسابلىنىدۇ . ئارپىدا ئاقسىل ماددىسى كۆپ . تۆمۇر ۋە فوسفور ماددىلىرىمۇ بار . بۇغداي ئۇنى بىلەن ئارپا ئۇنىنى قوشۇپ نان ۋە تاماق ئېتىپ يېسە ياخشى . تېبابىتىمىزدە ھارارىتى يۇقىرى بولغان بىمارلارنىڭ ھارارىتىنى ۋە ئوسۇزلۇ- قىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ، شۇنىڭدەك سىڭىشلىك ئوزۇق سۈپىتىدە ئارپا سۈيى ۋە ئارپا

ئېشى بېرىلىدۇ . بۇ ، مىزاجنى تەڭشەشكە ناھايىتى پايدىلىق .

4) **پۇرچاق تۇرىدىكىلەر :** بۇ ، لوبىيا ، ماش ، نوقۇت ، سېرىق پۇرچاق قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ ، بۇلاردا ئاساسەن 18% ئاقسىل ماددىسى بولىدۇ . گۆش ، ياغ يېمەيدىغانلار پۇرچاق تۇرىدىكىلەرنى يېسە گۆشنىڭ رولىنى ئۆتەيدۇ . نوقۇتتا نىترو-گىن ، فوسفات ، سولفاتلار مەۋجۇت . يېشىل ماشنىڭ ھارارەتنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتى بار .

5) **كۆكتاتلار :** ئۇيغۇر خەلقى ئۇزاقتىن بۇيان كۆكتاتنى ئوزۇقلۇق قاتاردا ئىستېمال قىلىپ كەلگەن . يېقىنقى ۋاقىتلاردا بىر قىسىم كۆكتاتلار باشقا مىللەتلەردىن قوبۇل قىلىنغىنىدەك نۇرغۇن كۆكتات ئۇرۇقلىرىنىڭ جاڭ چېيەن ۋە باشقىلار ئارقىلىق ئىچكى ئۆلكىلەرگە يۆتكىلىپ مەملىكەت خەلقىنىڭ كۆكتات تۇرلىرىنى كۆپەيتكەنلىكى توغرىسىدا خاتىرىلەر يېزىلغان .

ئۇيغۇر خەلقى ئادەتتە 20 نەچچە خىلدىن ئارتۇق كۆكتات ئىستېمال قىلىدۇ . كۆكتاتتىن باشقا ، يەنە ھايۋانى ئوزۇقلۇقلارنىڭمۇ ئادەم بەدىنىگە ئوزۇقلۇق رولى بولۇش بىلەن بىللە ، كۆپ ئىستېمال قىلىنسا بەدەنگە زىيانلىق تەرەپلىرىمۇ بار . چۈنكى ، ئادەم بەدىنىدىكى توقۇلمىلارنىڭ تۇزۇلۇشىدە مەلۇم ئوخشاشلىق بولغانلىقتىن ، ھايۋانى ئوزۇقلۇقلار ئادەم بەدىنىگە ئاسان ماسلىشىپ ، بەدەن توقۇلمىلىرىنى ئاسانلا كۆپەيتىۋېتىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، پەقەت گۆش ، ياغ يېمەيدىغان مىللەتلەردە سەمرىپ كېتىش ھەم قان تومۇر كېسەللىكلىرى ۋە ماددا ئالمىشىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆرۈلمەيدۇ . كۆرۈلگەندىمۇ ناھايىتى ئاز كۆرۈلىدۇ . ئومۇمەن ، كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە 90% سۇ ، 4% كراخمال ، 0.5% ياغ ۋە باشقا ئورگانىك ماددىلار ، مەسىلەن ، تۆمۇر ، تۇز ، ۋىتامىنلار بولىدۇ . كۆكتاتلار قان تەركىبىدىكى تۇز ۋە ياغنى ئېرىتىدۇ . مىزاجنى تەڭشەپ ، قان تازىلاشتا ناھايىتى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە . ھەرۋاقىت ھەر خىل ئەھۋالدا مۇۋاپىق مىقداردا مېۋە ، كۆكتات ئىستېمال قىلىنسا قان تولۇقلايدۇ . ئەكسىچە بولسا قەۋزىيەت پەيدا بولۇپ ، ئىشتىھا تۇتۇلۇپ قالىدۇ ، كۆز غۇۋالىشىدۇ ، مىزاج ناچارلىشىپ ئومۇمىي ئەزالار ماغدۇرسىزلىنىدۇ . ئومۇمەن ، ئۇزاق مۇددەت كۆكتات ، بولۇپمۇ يېڭى كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلمىسا ھەر خىل ۋىتامىن (ھاياتىن) يېتىشمەسلىك كېسەللىكلىرى ، جۈملىدىن ۋىتامىن C يېتىشمەسلىكتىن بولىدىغان چىش مىلىكى بوشاپ كېتىش كېسەللىكى ۋە ھەر خىل تېرە كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ .

كۆكتاتلار ئىچىدە سەۋزە ، چامغۇر ، تۇرۇپ ، پىياز ، تەرخەمەك ، شوخلا ، كەرەپشە ، يېسۇبلەك ، پالەك ، سامساق ، موگۈلار مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ . بۇلارنىڭ ئالاھىدە شىپالىق رولى بار . كۆپ ساندىكى كۆكتاتلارنى ئىشلىتىشتىن بۇرۇن ئوبدان يۇيۇپ ، تازىلاپ ، ياخشى چايقاش كېرەك . ئۇنداق قىلمىغاندا كۆكتاتلار ئارقىلىق مەددە قۇرت تۇخۇملىرى ، باشقا كېسەللىكەر يۇقۇپ قالىدۇ . كۆكتاتلارنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش پايدىلىق . خام يېيىلىدىغان كۆكتاتلارنى تېخىمۇ پاكىز تازىلاشقا ، قاينىق سۇدا چايقاشقا توغرا كېلىدۇ . تەبىئىي ئوغۇتنا ئۆستۇرۇلگەن كۆكتاتلارغا ھەر خىل مەددە قۇرت

تۇخۇملىرى ، جاراسىملار چاپلىشىپ قالغانلىقى ئۈچۈن ، ئۇنداق كۆكتاتلار مەددە قۇرت كېسەللىكلىرى ، تولغاق ، ھەتتا خولېرا قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر يۇقۇشقا سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن .

پىشۇرۇلغان قورۇمىلارنى ئۇزاق تۇرغۇزماي ئۆز ۋاقتىدا يېيىش لازىم . يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك ، ئادەملەرنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ھايۋانات ، ئۆسۈملۈكلەردىن ئېلىنىدۇ . بۇ ئوزۇقلۇق ماددىلار ئادەم بەدىنىدە ئاساسەن تەڭشەش ۋە تازىلاش رولىنى ئۆتەيدۇ . ئۇلارنىڭ تەركىبىدە تۆمۇر ، كالتسىي ، فوسفور ، باشقا ئورگانىك تۇزلار ، مەدەنلەر ، ۋىتامىنلار مول بولغاچقا ، سۆڭەك ، پەيلەرنىڭ ، بولۇپمۇ بالىلارنىڭ ئۆسۈشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ماددىلارنىڭ مەنبەسى ھېسابلىنىدۇ . كۆكتاتلار بەدەنگە سۇيۇقلۇق يەتكۈزۈش ، ئىچىنى بوشىتىش خىزمىتىنىمۇ ئۆتەيدۇ . بولۇپمۇ يېڭى چىققان يۇمران كۆكتاتلارنىڭ قان تازىلاش ، قاندىكى تۆمۈر ماددىسىنى تولۇقلاش ئۈنۈمى ياخشى . لېكىن ، ياخشى ساقلانمىغان ياكى قىش بويى ساقلانغان كۆكتاتلاردا ئوزۇقلۇق ماددىلار ، جۈملىدىن ۋىتامىنلار بارغانسېرى يوقىلىپ كېتىدۇ . بىمارلارغا كۆكتاتلارنى بۈيرۇشتا بۇ نۇقتىنى ئوبدان ئەسته تۇتۇش لازىم .

6) مېۋە ـ چېۋە : ھەر خىل مېۋىلەر ياكى ئۇلارنىڭ مېغىزلىرى ئىنسانلار پەيدا بولغان باشلانغۇچ دەۋردىن باشلاپلا ئادەملەرنىڭ مىزاجىنى ياخشىلايدىغان ئوزۇقلۇق بولۇپ كەلگەن . قەدىمكى پېشقەدەم ھەكىملەر شۇ دەۋردىكى ئادەملەر مېۋە بىلەن ئوزۇقلانغانلىقى ئۈچۈن مىزاجى ياخشى ، تېنى ساغلام ، ئۆمرى ئۇزۇن بولغان ، دەپ بايان قىلىدۇ . مېۋە ھەم مېغىزلار تەركىبىدە ئاساسەن مېۋە قەنتلىرى ، ئاددىي قەنتلەر ، ئاقسىل ، ياغ ، ھەر خىل ۋىتامىنلار ، مەدەنلەر كۆپ بولىدۇ .

دىيارىمىزدا ئالما ، ئانار ، ئامۇت ، ئالۇچا ،ئالگىرات ، ئۈجمە ، ئۆرۈك ، گىلاس ، جىنەستە ، شاپتۇل ، توغاچ ، ھەر خىل ئۈزۈم ، نەشپۈت ، قارىئۆرۈك ، ئەنجۇر ، بېھى ، شاتۇت ، چىلان ، ياڭاق ، يەر ياڭىقى (خاسىڭ) ، بادام ، جىگدە ، بۆلجۇرگەن ، قۇلىپىنىك ، زىرىق ، قوغۇن ، تاۋۇز ، كاۋا ، قاپاق ۋە باشقا مېۋىلەر بار . ئۇ مېۋىلەر بەدەنگە ياخشى ئوزۇقلۇق بولۇپ ، ھەر خىل ماددا ئالمىشىش پائالىيەتلىرىنى ئىلگىرى سۈرۈش ۋە تەڭشەش رولىنى ئويناىدۇ . مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىشتا ئۇنىڭ يېڭى ، پاكىز بولۇشىغا ئېتىبار بېرىش ، كونىراپ قالغان ، سېسىغان ، چىرىگەن ، بۇزۇلغان مېۋىلەرنى ، مېغىزلارنى ئىستېمال قىلماسلىق لازىم . ئادەتته مېغىزلارنى ئىسىمال قىلغاندا 50℃ تا قىزىتىۋېتىش پايدىلىق . چۈنكى ، ئۇلاردىكى قۇرت تۇخۇملىرى ، قۇرتلار كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ . قۇرۇتۇلغان مېۋىلەرنى پاكىز ساقلاش ، بادام ، فىنوقلارنىڭ مېغىزلىرىنى ئىلاجى بار يازدا ئىستېمال قىلماي ، قىش پەسلىدە ئىستېمال قىلىش كېرەك .

3 . غىزا خۇرۇچلىرى

ئاچچىق ياكى خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر ، مەسىلەن ، لازا ، قارىمۇچ ، زەرجوبە ،

يۇمغاقسۇت ، سامساق ، پىياز ، قاقىلە ، لاچىندانە ، دارچىن ، پىننە ۋە باشقىلار غىزالارغا تەم كىرگۈزۈش ، خۇش پۇراقلاشتۇرۇش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ . بۇلارنى ئىستېمال قىلغاندا ئاشقازانلىنىڭ ھەرىكىتى كۈچىيىپ ، ئاشقازان سۇيۇقلۇقى ئاشىدۇ ، ھەزىم قىلىش ياخشىلىنىدۇ . لېكىن ، ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىنسا ئاشقازاننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلارنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش لازىم .

داۋاملىق تەمسىز غىزالارنى ئىستېمال قىلىش مىزاجنى ناچارلاشتۇرۇپ ، ئىشتىھانى ئاجىزلاشتۇرىدۇ . داۋاملىق چۈچۈمەل غىزالارنى ئىستېمال قىلىش ، مىزاجنى بۇزۇپ قېرىشنى تېزلەشتۇرىدۇ ، ئەزالارنىڭ قۇرۇقلۇقىنى ئاشۇرۇپ ، پەي ۋە نېرۋىلارغا زىيان قىلىدۇ . بەك شىرنىلىك نەرسىلەر ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرىدۇ . لېكىن ، بەدەننى قىزىتىدۇ . تۇزلۇق نەرسىلەر ئەزالارنى قۇرۇتۇپ ئورۇقلىتىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، چۈچۈمەل نەرسىلەرنىڭ بەدەنگە بولغان زىيىنىنى شېرىن نەرسىلەر بىلەن ، شېرىن نەرسىلەرنىڭ زىيىنىنى چۈچۈمەل نەرسىلەر بىلەن ، تەمسىز نەرسىلەرنىڭ زىيىنىنى تۇزلۇق ۋە ئۆتكۈر نەرسىلەر بىلەن تۇزىتىپ ، مىزاجنى تەڭشەپ تۇرۇش لازىم . شۇنىڭغىمۇ دىققەت قىلىش لازىمكى ، ساق ۋاقىتتا پەرھىزگە ئادەتلەنمەسلىك ، غىزاغا چەكلىمە قويماسلىق لازىم . ئادەملەرنىڭ بەدىنى ھەر خىل ۋىتامىنلارغا مۇھتاج بولغانلىقى ئۈچۈن ، ھەر خىل ئوزۇقلۇقلارنى ۋاقتىدا قوبۇل قىلىپ تۇرۇش لازىم . ساق ۋاقتىدا پەرھىزگە ئادەتلىنىپ قالغاندا ، بەدەن ئۆزىگە ئېھتىياجلىق ۋىتامىنلارنى قوبول قىلىپ ئالالمىغانلىقى ئۈچۈن ، تەن ئاجىزلىشىپ ، مىزاج بۇزۇلىدۇ . يەنە كېلىپ ساق ۋاقتىتا پەرھىز قىلىشنىڭ زىيىنى ۋە خەتىرى كېسەللىك ھالەتتىكى پەرھىزنىڭ زىيىنى ۋە خەتىرى بىلەن ئوخشاش .

ھەرقانداق كىشى ئۆز مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشىنى مۆلچەرلەپ تۇرۇشى كېرەك . ئەگەر سەپرا خىلىتى ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرى سېزىلسە ، سەپرا خىلىتىنىڭ كەيپىياتىغا قارىمۇقارشى كەيپىياتتىكى دورىلارنى ، داۋايى غىزالارنى ، يەنى مىزاجنى ھۆللەندۇرۇپ ، سوۋۇتقۇچى ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم . قان خىلىتى كۆپەيگەنلىك ئالامىتى سېزىلسە ، مىزاجنى سوۋۇتقۇچى ، يەنى قانىنىڭ تەبىئي ھالىتىدىن ئېشىپ كەتكەن قىزىقلىقىنى توسالغۇدەك غىزالارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق مىزاجنى تەڭشەش كېرەك . بەلغەم خىلىتى ئېشىپ كەتكەنلىك ئالامىتى سېزىلسە ، مىزاجنى قىزىتقۇچى ، بەلغەمنىڭ ئۆچۈچانلىقىنى ئاشۇرغۇچى غىزالارنى ئىستېمال قىلىش لازىم . سەۋدا خىلىتى ئېشىپ كەتكەنلىك ئالامىتى سېزىلسە ، مىزاجنى قىزىتقۇچى ۋە ھۆللەندۈرگۈچى غىزالارنى ، يەنى شىرنىلىك غىزائى داۋالارنى ئىستېمال قىلىپ مىزاجنى تەڭشەش لازىم .

شىرنە : ئادەملەر كۈندىلىك تۇرمۇشىدا مەلۇم مىقداردا شېكەر بىلەن تەمىنلىنىپ تۇرمىسا ، سالامەتلىكى ئېغىر زىيانغا ئۇچرايدۇ . تەن ئېغىرلىقى 50 كىلوگرام كېلىدىغان ئادەم كۈنىگە 20 گرام خاس شېكەر ۋە شېكەر تەركىبلىك ئوزۇقلۇق ئىستېمال قىلىپ تۇرمىسا بولمايدۇ . شېكەر مادداسى ئادەم بەدىنىدىكى نورمال ھارارەت قۇۋۋىتىنى ھاسىل قىلىدىغان مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرىدۇر . ئادەملەر شېكەر مادداسىنى ئادەتتە ھەر خىل

تاتلىق مېۋىلەر ۋە كراخمال تەركىبلىك يېمەكلىكلەر (نىشاستە) دىن ئالىدۇ. شېكەر ماددىسىنىڭ ئەڭ يۇقىرى سۈپەتلىكى هەرە هەسىلىدۇر. هەسەل ئەڭ قەدىمكى زامانىدىن تا هازىرغىچە دۇنيانىڭ هەرقايسى جايلىرىدا هەممە كىشى ياخشى كۆرۈپ ئىستېمال قىلىدىغان ئوزۇقلۇقنىڭ بىرىدۇر. مىلادىيىدىن 900 يىل بۇرۇن ئۆتكەن يۇنان شائىرى هومېر ئۆزىنىڭ ئەسەرلىرىدە هەسەلنى ماختىغان ۋە ئۇنى «خۇدانىڭ بەندىلەرگە بەرگەن ئۇلۇغ شىپاسى» دەپ ئاتىغان. قەدىمكى يۇنانىستان تېۋىپلىرى ۋە ئۇلۇغ ئالىملىرىمىز فارابىي، ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنا قاتارلىق هۆكۈمالارمۇ ئۆزىنىڭ داۋالاش ئىشلىرىدا هەسەلدىن كۆپ پايدىلانغانلىقىنى يازغان هەمدە هەسەلنى ناهايىتى تەرىپلىگەن. هەرە هەسىلىنىڭ تەركىبىدە هەر خىل ۋىتامىنلار، بولۇپمۇ ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن H، ۋىتامىن B، ۋىتامىن K، ۋىتامىن E قاتارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ مىقدارى ناهايىتى مول بولۇپ، هەممىدىن مۇهىمى هەسەلنىڭ هەر خىل مۇرەككەپ ئورگانىك (ناباتىي) ماددىلارنى چىرىتمەسلىك ۋە ئۇنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى ساقلاپ قېلىش تەسىرى بەك ئېنىق بولغاچقا، ئۇيغۇر تېبابىتىدە مۇرەككەپ دورىلارنى ساقلاش ۋە ئىشلىتىشتە 70% هەسەل ئىشلىتىلىدۇ. هەسەلدە يۇغۇرۇلغان هەر خىل مەجۇناتلار ئۆزىنىڭ ئۇنۇمىنى ئۇزاق مۇددەت ساقلىيالايدۇ. ئەسلىي ئۆزىدىن ئىككى هەسسە ئارتۇق هەسەل بىلەن يۇغۇرۇلغان دورىلار قۇۋۋىتىنىڭ بەش يىلغىچە ساقلىنىپ تۇرىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان. شۇنىڭدەك بەزى دۆلەتلەردە بۇنىڭدىن 4 ~ 5 يىل بۇرۇن مەخسۇس قاچىلاردا ساقلىنىپ بۇزۇلمىغان هەسەل تېپىلدى.

هەسەلنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتى: ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، يەل هەيدەيدۇ، چىرىشكە قارشى تۇرىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرىلسە لەقۋا، پالەچ، يۇرەك، ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. هەسەلنىڭ شىپالىق رولى توغرىسىدا «قۇرئان كەرىم» دە ئايەت نازىل قىلىنغان. ئۇنىڭدىن باشقا، ناۋات، شېكەر قاتارلىقلارنىڭمۇ مەلۇم مىقدارىدا ئىستېمال قىلىنىشى ئادەمنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن پايدىلىق. ئەمما، بەك كۆپ ئىستېمال قىلىنسا زىيانلىق. بەدەندە شېكەر ئالمىشىش بۇزۇلسا هەر خىل كېسەللىك ئىللەتلىرى كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، شېكەر تەركىبى بار ئوزۇقلۇقلارنى بەك كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق، بولۇپمۇ كىچىك بالىلارنىڭ قەنت، ناۋات، كەمپۇت قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش مىقدارىغا ئالاهىدە چەك قويۇش كېرەك. ئۇنداق نەرسىلەرنى كۆپ يەۋەتكەن بالىلاردا دىئابىت كېسەللىكى، ئورۇقلاش، ئىشتىها تۇتۇلۇش، چىش بۇزۇلۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

4. چاي ۋە چاي دورىسى

بەزى ئادەملەر ئادەتتە ئىچىدىغان ئۇسسۇزلۇقنىغا چاي دورىسى سېلىپ ئىچىشكە ۋە يەيدىغان تاماقلىرىغا بەزىبىر ئۆتكۈر ئاچچىق، چۈچۈمەل نەرسىلەرنى ئىشلىتىشكە ئادەت-

لەنگەن . ئۇلار بۇنداق نەرسىلەرنى تاماقنى تەملىك قىلىپ ، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ ، ئىشتەينى ئاچىدۇ ، دەپ قارايدۇ . مەسىلەن ، قارىمۇچ ، ئاق مۇچ ، پىلپىل ، زەنجۈبىل ، قەلەمپۇر ، دارچىن ، لاچىندانە ، سامساق ، ئاچچىقسۇ ، سىركە ، زىرە ، پىننە قاتارلىقلارنىڭ ھەقىقەتەن تاماقنى ياكى چاينى خۇشبۇي قىلىپ ، تاماق سىڭدۈرۈش خۇسۇسىيەتلىرى بار . چۈنكى ، بۇنداق ئۆتكۈر ، چۈچۈمەل نەرسىلەر ئېغىز ، ئاشقازان ، ئۈچەيلەردىكى سۇيۇقلۇق ئىشلەپ چىقىرىدىغان بەزلەر ۋە شىللىق پەردىلەرنى غىدىقلاپ ، ئۇلارنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ ھەم يەللەرنى تارقىتىدۇ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ . لېكىن ، شۇنى بىلىش لازىمكى ، بۇ خىلدىكى دورا - دەرمەكلەرنى زۆرۈر بولمىسا ياكى تېۋىپلار بۇيرۇمىسا كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك . چۈنكى ، بۇنداق ئاچچىق ، چۈچۈمەل نەرسىلەر ئاشقازاننى تىنماي غىدىقلاپ ، ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ . بەزىدە ئاشقازان شىللىق پەردىلىرىدە ياللۇغلىنىش ياكى زەخمىلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى ، چاي دورىسى ئىچىپ كۆنۈپ قالغان ئادەملەر چاي دورىسى ئىچمىسە تاماق ھەزىم بولمايدىغان بولۇپ قېلىشىمۇ مۇمكىن . سالامەتلىكنى ساقلاش ئۈچۈن ، يۇقىرىقىدەك نەرسىلەرنى نورمال دەرىجىدە ئىستېمال قىلىش لازىم . چاي ، قەھۋە ، ھاراق ، تاماكا قاتارلىق نەرسىلەرمۇ ئادەملەرنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىدا ئىستېمال قىلىش ئومۇمىيىتىگە ئايلىنىپ قالغان نەرسىلەردۇر . قەدىمكى زامانىدىكى ئادەملەر بۇنداق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىمايتتى ياكى ئۇنى ئىستېمال قىلىشنىمۇ بىلمەيتتى . ئۇلار ئۇسسىغاندا سۇ ئىچەتتى . شۇنىڭ ئۈچۈن ، 19 - ئەسىردىن بۇرۇن ئۆتكەن كىشىلەردە كېسەللىكلەر ناھايىتى ئاز پەيدا بولغان ، بولۇپمۇ راك كېسەللىكى يوق دېيەرلىك ئىدى . زامانىنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ ، مۇھىت ۋە سۇلارنىڭ بۇلغىنىشى ، كىشىلەر تۇرمۇشىنىڭ قەدىمكى نورمال ھالەتتىن ھالقىپ كېتىشى ، ئارزۇ - ھەۋەسلىرىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى ، ئىستېمال بۇيۇملىرىنىڭ سۈنئىيلىشىشى ، ھاراق - شاراب ، چاي ، تاماكىلارنى ئىستېمال قىلىش ۋە شەھۋانىيلىقنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى ھەم روھىي جەھەتتىن جىددىيلىشىپ كېتىش قاتارلىق بىر يۇرۇش غەيرىي تەبىئىي ئامىللار ھەر خىل يېڭى كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولۇۋاتىدۇ . بىز بۇ يەردە مىزاجنى ، ساقلىقنى ساقلاشقا مۇناسىۋەتلىك بىرقانچە مەسىلىلەرنى قىسقىچە بايان قىلىمىز .

چاي — دۆلىتىمىزنىڭ ئاساسلىق خام ئەشيا مەھسۇلاتلىرىدىن بىرىدۇر . ئۇنىڭ تارىخى ئۇزۇن ، دۇنياغا تارقىلىشى كەڭ بولۇپ ، پۈتكۈل ئاسىيا قىتئەسىدىمۇ چاي ئىستېمال قىلىش ئادەتكە ئايلىنىپ قالغان . چاي دېگەن نام ئەسلىدە خەنزۇ تىلىدىكى «چا» دېگەن سۆزدىن ئېلىنغان بولۇپ ، بۇنى ئىستېمال قىلىدىغان ھەممە مىللەت مۇشۇ چاي دېگەن سۆزنى ئىشلىتىدۇ . ئەرەبلەر شاي ، ئىنگلىزلەر ساي ، ھىندىلار چاي دەيدۇ . جۇڭگو چېيىنىڭ دۇنيادا داڭقى بار .

چاي بىرنەچچە خىلغا بۆلۈنىدۇ . رەڭگىگە ئاساسەن قىزىل چاي ، كۆك چاي دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ . بۇلار ئەسلىدە بىر چاي بولسىمۇ ، لېكىن ئۇلارنى يېغىش ۋە پىششىقلاپ ئىشلەش ئۇسۇلى ئوخشاش بولمىغاچقا مۇشۇنداق پەرقلەندۈرۈلگەن . بەزى

چاي ئىشلىگۈچىلەر چاينىڭ ئەڭ كىچىك ياپراقچىلىرىنى توپلاپ ، ئۆز ۋاقتىدا مەخسۇس ئۇسۇللار بىلەن بۇسلاپ ياكى قۇرۇتۇپ ياساپ چىقىدۇ ، بۇ كۆك چاي دېيىلىدۇ . ئەڭ ئۇششاق ياپراق ۋە خۇش پۇراقلىق چايلار ئەڭ ياخشى ، قىممەت باھالىق چاي ھېسابلىنىدۇ . بەزى جايلاردا چاينىڭ چوڭ - كىچىك ياپراقلىرىنى يىغىپ بۇسلاپ سارغايتىپ ياساپ چىقىدۇ . بۇ ، قىزىل چاي ياكى پەملچاي دېيىلىدۇ . كۆك چاي قىزىل چايدىن ئوبدانراق . چوڭكى ، بۇنىڭ تەركىبىدە چاي جەۋھىرى ۋە خۇش پۇرىقى زىيادە بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بۇنداق چاي ئەسەبلەرنى كۈچەيتىش ۋە قوزغاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە . چاي دەسلەپتە بىزنىڭ ۋەتىنىمىز جۇڭگودا پەيدا بولغان ، كېيىن دۇنياغا كەڭ تارقالغان . چاينىڭ تەركىبىدە تېئىن (چاي جەۋھىرى) ئالىيۇمىن ، دېكستىران ، سېللۇلوزا ، تانىن قاتارلىق ماددىلار ، ئۇنىڭدىن باشقا ھەر خىل ئۆسۈملۈك ماددىلىرى ، مەدەنلەر ۋە ياغ ماددىلىرى تېپىلىدۇ .

چاي جەۋھىرى قوزغاتقۇچى ۋە قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى ، تانىن قۇرۇتقۇچى ۋە قەۋەزىيەت قىلغۇچى ماددىدۇر . ياخشى چايدا تېئىن ماددىسى ، ناچار چايدا تانىن ماددىسى كۆپ بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن بۇزۇلغان ، رەڭگى ئۆزگەرگەن ، ياغاچلار ئارىلاشقان چايلارنى ئىچمەسلىك كېرەك .

چاينىڭ پايدىلىق خۇسۇسىيەتلىرى : چاي ئوخشاشمىغان مىزاجدىكى ئادەملەرگە ئوخشىمىغان تەسىرلەرنى بېرىدۇ . بەزىلەرنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ ، بەزىلەرنىڭ ئۇيقۇسىنى كەلتۈرىدۇ ، بەزىلەرنىڭ ئۇيقۇسىنى قاچۇرىدۇ . ئەمما ، كۆپىنچە ھاللاردا نورمال مىقدارداتاللاپ ئىشلىتىلسە مېڭە ، بۆرەك خىزمىتىنى كۈچەيتكۈچى ۋە قوزغاتقۇچى تەسىرلەرنى بېرىپ ، سۈسلۇق ، بوشاڭلىقنى يوقىتىدۇ . يەنە قان تومۇرلارنىڭ ھەرىكىتىنى كۈچەيتىپ ، مېڭە پائالىيىتى ۋە قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىپ ھېس ۋە كۈچ - قۇۋۋەتلەرنى جانلاندۇرىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، چاي ئادەمنىڭ تەبىئي كەيپىياتىنى كۆتۈرىدۇ ، چاي ھەم ئەقلىي ئەمگەك ئىقتىدارنى كۈچەيتىدۇ . ئۇيقۇنى ئازايتىدۇ . چاينى قىزىق ھالەتتە ئىچكەندە ، بەدەن تەرلەپ ھارارەت تۆۋەنلەيدۇ .

سەپرا مىزاج ، قان مىزاج ، ئىسسىق مىزاج ، ئەسەبىي مىزاج ئادەملەرگە چاي ئانچە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ . لېكىن ، بەلغەم مىزاج ، سوغۇق جايلاردا ياشايدىغان ئادەملەرگە ماس كېلىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، سوغۇق جايلاردىكى كىشىلەر چايغا ئادەتلىنىپ قالىدۇ . مەملىكىتىمىزدە قازاق ، قىرغىز ، موڭغۇل ۋە زاڭزۇ مىللەتلىرى چاينى كۆپرەك ئىستېمال قىلىدۇ . ئۇيغۇرلار ئۇلارغا قارىغاندا چاينى ئازراق ئىچىدۇ . خەنزۇلارنىڭ كۆپىنچىسى چاينى كۆپ ئىچمەيدۇ . ئەگەر چايغا ئازراق سۈت ، قايماق ، شېكەر قوشۇپ ئىچسە تاماقنىڭ رولىنى ئۆتەيدۇ .

1) چاينىڭ زىيانلىق تەرەپلىرى : چاي بەزى قۇرۇق مىزاج ، سەۋدا ، سەپرا مىزاج ئادەملەرگە ئانچە ماس كەلمەيدۇ . ھەمىشە قېنىق چاي ئىچىدىغانلارنىڭ بۆرەك ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ ھەمدە ئۇلار يۇرەك چالاڭغۇراش كېسەللىكىگە مۇپتىلا بولۇشى مۇمكىن . چايخۇمارى بولۇپ قالغان ، ئۇسسىسمۇ ، ئۇسسىسمۇ ھەمىشە قىزىق چاي

ئىچىپ ئادەتلەنگەن ، قىزىق چاينى ئېغىزى كۆيە - كۆيمەس ئىچىدىغانلاردا ئاشقازان يارىسى ، ھەزىم بۇزۇلۇش ، پۇت - قولى تىترەش قاتارلىق ئىللەتلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ . تاماق ئارىلىقىدا چاينى كۆپ ئىچىش ياكى تاماقتىن كېيىنلا چاي ئىچىش ھەزىمنى بۇزىدۇ .

چاي قاينىتىشتا تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم : چاي ئۆزىنىڭ قۇۋۋىتى ، بەدەنگە ئۆزلىشىش نىسبىتىگە قاراپ بىرنەچچە خىلغا بۆلۈنىدۇ . يەڭگىل چاينىڭ قۇۋۋىتى 2% ، ئوتتۇراھال چاينىڭ قۇۋۋىتى 4～5% ، قېنىق چاينىڭ قۇۋۋىتى 8% بولىدۇ . يەنى ، ئەگەر 100 گرام سۇغا 4 ～ 5 گرام چاي سېلىپ قاينىتىلسا ، بۇ نورمال چاي دەملەش ھېسابلىنىدۇ . چاينى ئۇزاق قاينىتساق ياكى قاينىتىلغان چاي ئۇزاق تۇرۇپ قالسا ، ئۇنىڭدىكى تانىن ماددىسى ئاجرىلىپ چىقىپ چاينىڭ تەمىنى بۇزىدۇ . بۇنداق چاي قان تومۇر قېتىش كېسەللىكى ، ھەيز كېسەللىكى بار ئادەملەرگە زىيان قىلىدۇ . شۇڭلاشقا ، چاينى بەك قېنىق دەملىمەسلىك ، ئۇزاق قاينىتىپ ياكى ئۇزاق ساقلاپ ئىچمەسلىك لازىم .

2) چاينى دەملەپ ئىچىش : سۇنى قاينىتاندىن كېيىن ، چاينى دەملەپ ياكى چىلاپ ئىچكەن ياخشى . چاينى دەملەشتە ھەممىدىن ياخشى ئۇسۇل فارفوردىن ياسالغان چەينەك قاچىلارغا دەملەش كېرەك . چەينەكنى ئوبدان يۇيۇپ تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ، 4 گرام ئەتراپىدا چاي سېلىپ ئۇستىگە قاينىق سۇ قۇيۇپ ، چەينەكنىڭ ئېغىزىنى يېپىپ ، ئۇستىنى يېپىپ قويۇش لازىم . بۇنداق چاي ناھايىتى ئوبدان چاي ھېسابلىنىدۇ . ئەگەر چايغا شېكەر ياكى سۈت قوشۇپ ئىچسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ . چايغا ئازراق سودا سېلىشتۇرسە ھەزىمنى بۇزمايدۇ . قۇرۇق چاي ئىچىپ ئادەتلەنگۈچىلەر ياكى چاي شامىسىنى چاياشقا ئادەتلەنگۈچىلەر چاي ئىچىپ ئارقىدىنلا ئېغىزىنى تۇز سۇيى بىلەن يۇسا چىشلىرى سارغىيىپ قالمايدۇ .

قەھۋە (كافى) : قەھۋە دەرىخىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئېلىنىدىغان خورما رەڭلىك تالقان بولۇپ ، ئۇنىڭ تەركىبىدە تەخمىنەن 3.19% سۇ ، 12.05% ئازوتلۇق ماددىلار ، 15.63% ياغ ، 1.32% شېكەر ، 38.41% ئازوتسىز بىرىكمىلەر ، 3.75% مىنېرال تۇزلار ، 1.38% كوففېئىن ۋە باشقا تەركىبلەر بار . ئۇنىڭدا كوففېئىن بولغانلىقتىن قەھۋە ئىچكەن كىشىلەرگە ئەسەبلەرنى قوزغاتقۇچى تەسىر كۆرسىتىدۇ .

كىشىلەر قەھۋە ئىچكەندىن كېيىن ئازراق خۇشاللىق ھېس قىلىدۇ . يۇرەك قان تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ . ھاردۇقى چىقىدۇ . لېكىن ، بۇنى كۆپ مىقداردا ئىچسە ئەكس تەسىر قىلىدۇ . قەھۋەنىڭ زىيانلىق تەرەپلىرىمۇ چاينىڭكىگە ئوخشايدۇ . ياۋروپا ، ئامېرىكىلىقلار قەھۋەنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىدۇ ۋە قاياتماي قىزىتىپلا ئىچىدۇ . قەھۋەنىڭ يۇرەك ۋە مېڭىنى بىرئاز قوزغاش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن ، ئەپيۇن ، كۆكنار ۋە باشقا ئۇخلاتقۇچى ، مەست قىلغۇچى نەرسىلەر بىلەن زەھەرلەنگەندە ، دورا قاتاردا ئىشلىتىلىدۇ . ھازىر قەھۋەدىن شۇ مەقسەتتە ئىشلەپچىقىرىلغان كوففېئىن دەيدىغان غەرب تېبابەت دورىلىرى بار . قەھۋەنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلغاندا

پۇت ـ قول تىترەيدىغان ، كۆپ سۆزلەيدىغان ، يۇرەك ھەرىكىتى تېزلىشىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ . بۇ ، كوففېئىندىن زەھەرلىنىش دېيىلىدۇ .

كاكائو : كاكائو ئامېرىكا ۋە ئافرىقىدا ئۆسىدىغان تېئوبرو كاكائو دەرىخىنىڭ ئۇرۇقىدىن تەييارلىنىدىغان خۇش پۇراق ۋە تاتلىق تەملىك ، خورمىدەك تالقاندىن ئىبارەت . ئۇنىڭ تەركىبىدە 1.5% كە يېقىن ئۆسۈملۈك ئىشقارى ، يەنى تېئوبرامىن ، كوففېئىن بولىدۇ . كاكائو تالقىنىغا شېكەر قوشۇپ تەييارلانغان كاكائو تالقىنى ئوزۇق-لۇق ماددا ھېسابلىنىدۇ . ئۇنىڭ تەركىبىدە 20% ئازۇتلۇق ماددا ، 28% ياغ ، 15% كراخمال ۋە باشقا ئازوتسىز بىرىكمىلەر بار . كاكائو تەركىبىدىكى تېئوبرامىن ، كوففې-ئىنلار ئەسەبلەرنى قوزغىتىدۇ ، بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ . يېمەك ـ ئىچمەك سانائىتىدە شاكىلات ، كەمپۇت ۋە باشقا يېمەكلىكلەرنى ياساشقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ .

5 . ھاراق

ھاراق قەدىمكى زامانلاردا ئۇزۇمدىن ئىشلىنەتتى ، پارس تىلىدا ئۇزۇم «رەز» ، ئۇنىڭدىن ئىشلەنگەن ھاراق «دىختىرەز» (ئۇزۇم قىزى) دېيىلەتتى .

ئىراندا بۇگۈنكى كۈندىمۇ ھاراق كۆپىنچە ئۇزۇمدىن ئىشلەپچىقىرىلىدۇ . ئىرانلىقلار بۇنى شاراب دېمەي «ئەرەق» دەپ ئاتايدۇ . ئۇزۇمدىن ئىشلەپچىقىرىلىدىغان ھاراقلارنىڭ ھازىر تۈرى ناھايىتى كۆپ ، ناملىرى ھەر خىل . ئۇزۇم شارابى ئەڭ قەدىمكى زاماندا كېرىيە ، كۈچا ، خوتەن قاتارلىق جايلاردا ئۇيغۇرلار تەرىپىدىن ئىشلەپچىقىرىلىپ ئىچكە-رىگە يۆتكەلگەنلىكى ھەققىدە خەنزۇچە تارىخىي ئەسەرلەردە ئېنىق خاتىرىلەر بار . ئۇزۇم-دىن باشقا خورما ، ئارپا ، بۇغداي ، قوناق قاتارلىق شېكەر ۋە كراخمالليق ئاشلىقلار ، مېۋىلەردىنمۇ ھاراق ياسىلىدۇ . ئومۇمەن ، شېكەر ماددىسى بار شىرنىلىكلەرگە ئازراق ئېچىتقۇ قوشۇپ ئېچىتىپ ۋە پارغا ئايلاندۇرۇپ تامچىلىتىپ چۈشۈرۈش ئارقىلىق ھاراق ئېلىنىدۇ . ئاز مىقداردا ۋە ئاددىي ئۇسۇلدا تەييارلىنىدىغان ئىچىملىكلەر مەيزاب ، مۇسەللەس دېگەن ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ .

تۆۋەندە ھاراقنى ياساش ئۇسۇلى ، تەركىبىي ھاراقنىڭ بەدەنگە بولغان تەسىرى (پايدا ۋە زىيىنى) ھەققىدە سۆزلەپ ئۆتىمىز :

1) ھاراقنىڭ تەسىرى : ھاراقنى ئازراق ئىچكەندىن كېيىن يۈرەك ۋە مېڭىدە قوزغىلىش پەيدا بولۇپ ، قان تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ ، نەپەس ئېلىشىمۇ تېزلىشىدۇ . بەدەندە قىزىقلىق پەيدا بولىدۇ . ئادەم قانداقتۇر غەيرەتلىك بولۇپ قالىدۇ ، جىسمانىي ۋە روھىي كۈچى ئۇرغۇپ تۇرىدۇ . جىسمانىي ھەرىكىتىمۇ بىرقەدەر ئىختىيارىيلىشىپ قالىدۇ ، ئادەم ھاراقنى بەك كۆپ ئىچكەندە ، ئەكسىچە تەسىر كۆرسىتىپ ، ئەقلى ۋە زېھنى بىرئاز قالايمىقانلىشىدۇ . تىلىدا ئېغىرلىق پەيدا بولىدۇ ، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ ، پۇتلىرى تىترەپ تۇرالمايدۇ ، ئاخىرقى ھېسابتا ھوشسىزلىنىپ خارقىراپ ئۇخلاشقا باشلايدۇ . ھاراقنى كۆپ ۋە ئۇزاق مۇددەت ئىچكەندە ، ئەپيۇن ۋە باشقا مەست

قىلغۇچى ماددىلارغا ئوخشاش تەسىر قىلىدۇ . قالايمىقان سۆزلەيدۇ ، كۈلىدۇ ، يىغلايدۇ ، ئادەملەرگە ئېسىلىۋالىدۇ . بۇ ، مەستلىك دېيىلىدۇ . ئاخىرىدا بىھوشلىنىپ ، قاتتىق ئۇخلايدۇ . بەزى ۋاقىتلاردا قاتتىق مەستلىك ھالىتىدە دېمى سىقىلىپ نەپەس ئېلىشى قىيىنلىشىش سەۋەبىدىن ئۆلۈپمۇ كېتىدۇ .

2) **ھاراقنىڭ زىيىنى :** مۇتلەق كۆپ ساندىكى جەمئىيەتشۇناسلار ، تەتقىقاتچىلار ھاراق ئىنسانلارنىڭ ئەقلىنى بۇزىدىغان ، ئەخلاقسىز ، جىسمانىي جەھەتتىن ئادەمنى كارىدىن چىقىرىدىغان بىر زەھەر ، ئۇنىڭ زىيىنى پۈتۈن جەمئىيەت ، جۈملىدىن پۈتۈن ئىنسانىيەت بىلىدىغان ئوچۇق - ئاشكارا بىر مەسىلە ، جەمئىيەتنىڭ قالايمىقانلىشىشى ۋە ھەر خىل جىنايى ھەرىكەتلەرنىڭ كۆپىيىشىنىڭ ئاساسىي مەنبەسى ھاراق دەپ ھېسابلايدۇ . ھاراقنىڭ ھېچقانداق ئوزۇقلۇق قىممىتى يوق . ياۋروپا ، ئامېرىكا ۋە باشقا ئەللەردىكى نۇرغۇن ئالىم ۋە دوختۇرلار ھاراقنىڭ ئىنسانىيەت ئۈچۈن ئىنتايىن زەھەرلىك نەرسە ئىكەنلىكىنى نۇرغۇن تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئىسپاتلىغان . كۈندىن - كۈنگە كۆپىيىۋاتقان ھاراق بالاسىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ، نۇرغۇن دۆلەتلەردە «ھاراق بالاسىدىن ساقلىنىش تەشكىلات» لىرى قۇرۇلۇپ ، ھاراقخۇمارلىققا قارشى تەشۋىق - تەربىيىلەر ئېلىپ بېرىلدى ھەم بۇ ھەقتە نۇرغۇن گېزىت - ژۇرناللار ۋە كىتابلار نەشر قىلىندى . بەزى دۆلەتلەردە ھاراق ئىشلەپچىقىرىش ، ھاراقكەشلىك قانۇن بىلەن چەكلىنىپ ، ھاراق كارخانىلىرى ئەمەلدىن قالدۇرۇلدى . ئەپسۇسكى ، شۇنچە كۆرەش قىلىش ۋە تىركىشىشلەر نەتىجىسىدە ئىنسانىيەت بۇ ھاراق بالاسىدىن قۇتۇلغىنى يوق .

ھاراقنىڭ ئېنىق كۆرۈنىدىغان زىيانلىرىنىڭ بىرى شۇكى ، ھاراق ئاشقازان ۋە ئۇچەينىڭ شىللىق پەردىلىرىنى غىدىقلاپ ، خىزمىتىنى بۇزىدۇ ، نەتىجىدە ئىچى سۈرۈش ۋە تولغاق كېلىپ چىقىدۇ . ھاراق ئۇچەيدىن ماسارىقا دەپ ئاتىلىدىغان چوڭ قان تومۇر ئارقىلىق جىگەرگە يېتىپ بارغاندىن كېيىن ، ئۆزىنىڭ كىسلاتالىق تەسىرى بىلەن جىگەر يالليۇغى ، جىگەر راكى (سەرتانى) ، يەرقان ، جىگەر قېتىش ، ئىستىسقا ، قان تومۇر قېتىش ، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىش ، مېڭىگە قان چۈشۈش ، قان بېسىمى ئۆرلەش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقى سىرتىدا ، ئەقىل ۋە زېھنىي كۈچلەرنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ ، كىشىلەرنىڭ ئويلاش ۋە تەپەككۇر قىلىش ، ئىجاد قىلىش ئىقتىدارىنىمۇ تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ . بولۇپمۇ ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار ، شائىرلار ۋە يازغۇچىلارغا ئىنتايىن زىيانلىق . ھاراقنى كۆپ ئىچسە ئۇنتۇغاقلىق ، قالايمىقان سۆزلەش ، باش ئاغرىقى ، باش ۋە قول تىترەش ، باش قېيىش ، لەقۋا ، پالەچ ، مالىخوليا ، ساراڭلىق ، سەرئى ، رەئىشە ، سەكتە قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ . ھاراقخورلۇقنىڭ تەسىرى ئۇنىڭ ئەۋلادىغىمۇ ئۆتۈشى چوقۇم . ھاراقخورلارنىڭ بالىلىرىدا بولسا يېرىم ساراڭلىق ، ئۆپكە كېسەللىكى ، سۇ چۈشۈش قاتارلىق ئالامەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ ، شۇنىڭ ئۈچۈن ، شارابخورلۇق ئىنسانغا ئەقلىي ، ئەخلاقىي ، جىسمانىي جەھەتتە ئەڭ زىيانلىق ، دەپ چىقىرىلغان خۇلاسە ناھايىتى توغرا . ھاراق ئەقلىي ئەمگەك قىلىدىغان زىيالىيلار ئۈچۈن تېخىمۇ زىيانلىق . ھاراق ئۇلارنىڭ تەپەككۇر قىلىش ، ئىجاد قىلىش ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىپ

گالۋاڭلىق ھالىتىگە كەلتۈرۈپ قويىدۇ . ئادەم ھاراقتىن باشقا ئەپيۇن ، نەشە ، كۆكنار ۋە باشقا مەست قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىدۇ . بۇلارنىڭ ئىنسانلار مىزاجى ، سالامەتلىكى ۋە تۇرمۇشىغا كەلتۈرىدىغان زىيانلىرى ناھايىتى ئېغىر .

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان ، بىر قىسىم كىشىلەر دورا شىركەتلىرىدىن ئەنمىيەنتۇڭ ، سۇكۇمىيەن قاتارلىق ئۇخلاتقۇچى دورىلارنى سېتىۋېلىپ ، ئۆزى قانۇنسىز ئۇسۇلدا سېتىش ئارقىلىق ياشلارنىڭ ئەقىل تەپەككۇرى ۋە ئەخلاقىنى بۇزۇۋاتىدۇ ۋە سالامەتلىكىگە ئېغىر زىيان سېلىۋاتىدۇ . شۇنىڭدەك مىللى «دورىگەرلەر» تەييارلايدىغان نەشە ، ئەپيۇن قوشۇلغان مۇرەككىباتلار ، مەسىلەن ، مەجۇنى مەسھائى مۇكەييىپ ، مەجۇنى مۇپەررىھى دىلكۇشاد ، فەرۋەردەئى خىيال قاتارلىق مەجۇن دورىلارمۇ خەتەرلىك ھېسابلىنىدۇ . جەمئىيەتتە سادىر بولۇۋاتقان ئادەم ئۆلتۈرۈش ، ئوغرىلىق قىلىش ، ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن ئۆلۈۋېلىش ، ساراڭ بولۇپ قېلىش قاتارلىق جىنايى ھادىسىلەرنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى يۇقىرىقىدەك مەست قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىغۇچىلاردىن سادىر بولۇۋاتىدۇ . ئىنسانىيەت دۇنياسىنى ناركوتىك چېكىملىك ۋە ئىچىملىكلەرنىڭ بالايىئاپىتىدىن قۇتۇلدۇرۇش ئۈچۈن ، يۇقىرىقىدەك ئىشلارنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ھەر دەرىجىلىك ھۆكۈمەت ئورۇنلىرىمۇ تېگىشلىك چارىلەرنى كۆرۈشى لازىم .

6 . تاماكا

تاماكىنىڭ دۇنياغا تارقالغىنىغا ئۇزاق بولدى . تاماكا ئەسلىدە ئامېرىكا قىتئەسىدە ئۆستۈرۈلۈپ ، كېيىن دۇنيانىڭ باشقا جايلىرىغا تارقالغان . 1492 ـ يىلى كولومبو ئامېرىكا چوڭ قۇرۇقلۇقىنى تېپىپ ، شۇ يەرگە بارغاندا ئىككى كىشىنىڭ كۆبا قۇرۇقلۇقىغا ئۆتكەن . ئۇلار قايتىپ كەلگەندىن كېيىن ، ئۇ يەردە كۆرگەن ئاجايىپ ئەھۋالنى دوكلات قىلىش جەريانىدا «كۆبادىكى ئادەملەرنىڭ ئېغىزى ۋە بۇرنىدىن تۈتۈن چىقىدىكەن» دېگەن سۆزنىمۇ بايان قىلىشقان . شۇنىڭدىن كېيىن يەنە قۇرۇقلۇققا بېرىپ قايتقۇچىلار كۆپىيىپ تەخمىنەن 100 يىلدىن كېيىن تاماكا ئۇ يەردىن ئاسىيا ، ئافرىقىغا كەڭ تارقالغان . تەخمىنەن 15 ـ ئەسىردە ئەنگلىيىدە تاماكىنى غاڭزا بىلەن چېكىش مەيدانغا كەلگەن . 17 ـ ئەسىرگە كەلگەندە ئەرەب ، ئىران ، ھىندىستان ۋە ئوتتۇرا ئاسىيالاردا كەڭ تارقىلىشقا باشلىغان . بۇنىڭ زىيانلىق تەرىپىنى سەزگەن ئالىملار ، بولۇپمۇ مۇسۇلمان ۋە خرىستىئان ئالىملىرى تاماكا چېكىشكە قارشى تۇرغان . ھۆكۈمەت ئەربابلىرىمۇ ئۇنى توسۇش ئۈچۈن ھەر خىل چارە ـ تەدبىر ۋە قانۇنلارنى ئېلان قىلغان . ئەنگلىيە ئايال پادىشاھى ئېلىزابىت I تاماكا چېكىشنى چەكلەش ھەققىدىكى قانۇننى چىقارغان . ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا ئەل ھۆكۈمەتلىرىمۇ تاماكا چەككۈچىلەرگە ئېغىر جەرىمانە قويغان . ھىندىستانىنىڭ تۈرك ، موڭغۇل پادىشاھلىرىدىن جاھانگىر شاھ تاماكا چەككۈچىلەرنىڭ كالپۇكىنى كېسىش ۋە ئۇلارنى ئېشەككە تەتۈر مىندۈرۈپ شەھەرنى ئايلاندۇرۇش جازاسى قاتارلىق چارىلەرنى قوللانغان . ئەپسۇسكى ، بۇنداق چەكلەشلەر ۋە

ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كۆرۈلگەن چارە - تەدبىرلەرگە خىلاپ ھالدا ، تاماكا چېكىش دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىغا ئومۇميۈزلۈك ئېقىم تەرىقىسىدە يامراپ كەتتى . ئەپيۇن ، نەشە ، بەڭگىدىۋانە ، مىڭدىۋانە قاتارلىق نەرسىلەر ئەسلىدە تېبابەت ۋە دورىگەر-لىكتە ئىشلىتىلىدىغان دورىلىق ئۆسۈملۈك مەھسۇلاتلىرى بولۇپ ، كېيىن بۇ نەرسىلەر تېببىي دورىلار دائىرىسىدىن ھالقىپ كىشىلەرنىڭ كەيپ - ساپا قىلىدىغان چېكىملىك-لىرىگە ئايلاندى . ھازىر ئەپيۇن ۋە ئۇنىڭدىن ئېلىنغان خروئىن ، مورفىن ، پانتوپون قاتارلىق جەۋھەرلەر ، نەشىدىن ئېلىنغان جەۋھەرلەر دۇنيا بويىچە 1 - دەرىجىلىك ئەتكەس ماللار ھېسابلىنىپ ، ھەرقايسى دۆلەتلەرنىڭ قاتتىق چەكلىشىگە ئۇچرىماقتا . لېكىن ، ئۇلارنى تېرىش ، جەۋھەرلىرىنى ئېلىپ يوشۇرۇن سېتىش كەڭ دائىرىدە داۋام-لىشىپ ، ئىنسانىيەت ئۈچۈن بالايىئاپەت بولماقتا .

تاماكىنى ھەۋەس قىلىپ ياكى دوراپ چەككۈچىلەر بولمىسۇن ، دەسلەپ چەككەن كۇنلىرى بىرئاز كۆڭلى ئاينىيدۇ . ھۆ بولىدۇ ، بېشى قايىدۇ ۋە ئاغرىيدۇ ، كەم ماغدۇرلۇق ھېس قىلىدۇ ، تەرلەيدۇ ، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىدۇ ، ئەنە شۇ ھادىسىلەر ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئەتنىڭ ئۆز ئىگىسىگە بەرگەن بىرخىل تەبىئىي ئاگاھلان-دۇرۇش سىگنالىدىن ئىبارەتتۇر .

كىشىلەر دەسلەپتە ئۆزىنىڭ يېقىنلىرىنىڭ تاماكا چەككىنىنى كۆرۈپ «بۇ ياخشى ئىش ئوخشايدۇ» دەپ دوراپ چېكىپ ئادەتلىنىپ قالىدۇ . ئۇزاق داۋام قىلغانسېرى خۇمار بولۇپ قالىدۇ - دە ، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى ئۇنى تاشلاش قىيىن بولىدۇ ، كۆپلە-گەن دوختۇرلار ، ئالىملار تاماكىنىڭ زىيانلىق ئىكەنلىكىنى بىلىپ تۇرۇپ يەنە چېكىدۇ . ئەڭ قەدىمكى تېۋىپلار تاماكا چېكىشنىڭ ئۆپكە ، يۈرەككە بولغان زىيىنى ھەققىدە كۆپ ئىزاھلارنى يازغان . كېيىنكى ئالىملار تاماكىنىڭ تەركىبىدە نىكوتىن دېگەن زىيانلىق ماددا بارلىقىنى ئېنىقلىغان . ئىتقا ساپ نىكوتىندىن بىر تامچە بەرسە ، ئىتنىڭ ھالاك بولغانلىقى ۋە ئۇنىڭ پۇراقلىرىنى كىچىك جاندارلار پۇرىسا ئۆلگەنلىكى ئىسپاتلانغان . بەزىلەر «تاماكا ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ دىققىتىنى يېغىشىغا ۋە زېھنىي ئىقتىدا-رىنى مۇڭاپىق جارى قىلدۇرۇشىغا ياردەم قىلىدۇ ، ئەقلىي ئەمگەك ئالدىدا بىر قېتىم تاماكا چېكىۋەتسە ، خىزمەتنى كۆڭۈلدىكىدەك ئىشلىگىلى بولىدۇ» دەپ قارايدۇ . بۇ پەقەت ئادەت كۈچىنىڭ تەسىرى بولۇپ ، ھەرگىزمۇ تاماكىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئەمەس . تاماكىنىڭ ئەقلىي تەپەككۇرنى ئاشۇرۇشتا ھېچقانداق رولى بولمايلا قالماي ، بەلكى زىيانلىق تەسىرى بار . بەزىلەر «تاماكا چەكسە ئادەم ئورۇقلايدۇ ، سەمرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ» دېگەن سۆزلەرنىمۇ قىلىدۇ . توغرا ، ھەرقانداق ئادەم زەھەرنى چەكسە تەدرىجي ئورۇقلايدۇ ، ھەتتا ئۆلىدۇ . تاماكىنىڭ زىيىنى ھەققىدە ئېلان قىلىنغان ماقالىلەر ۋە كىتاب - ژۇرناللار ناھايىتى كۆپ بولۇپ ، يېقىنقى يىللاردىن بېرى ھەرقايسى ئەللەرنىڭ سەھىيە تەشكىلاتلىرى ، خەلقئارا سەھىيە تەشكىلاتى ئەمەلىي پاكىتلار ئاساسىدا تاماكا چەكمەسلىكنى قاتتىق تەشەببۇس قىلىۋاتىدۇ . خېلى كۆپ دۆلەتلەر تاماكىنى قانۇنىي جەھەتتىن چەكلىدى . تاماكا ئىشلەيدىغان كارخانىلارنى ئەمەلدىن قالدۇردى . بۇ ھەرىكەت-

نىڭ پەيدىنپەي دۇنيا بويىچە غەلىبە قازىنىشىدا ئۈمىد بار .

تېبابەتچىلىرىنىڭ قەدىمكى كىتابلىرىدا تاماكىنىڭ زىيىنى بىلەن تۆۋەندىكى كېسەللىكلەر : باش ئاغرىقى ، باش قېيىش ، نېرۋا ئاجىزلىق ، ئاسان ئاچچىقلىنىش ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ئاجىزلىشىش ، يۈرەك قان تومۇر توسۇلۇش ، پالەچلىنىش ، ئۈيقۇسىزلىق ، ساراڭلىق ، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش ، ئاۋاز پۈتۈش ، يۆتەل ، كەم ماغدۇرلۇق ، ئورۇقلاش ، يۈرەك چالاڭغۇراش ، جىنسىي ئاجىزلىق ، تىل سەرتانى ، چىش مىلىكى سەرتانى ، كاناي ، كالپۇك ، ئۆپكە سەرتانلىرى قاتارلىقلار پەيدا بولىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان . تاماكا چەككۈچىلەر چىرايىنىڭ سارغىيىپ كېتىشى ، ھەزىم قىلىشىنىڭ ناچارلىشىشى ئادەتتىمۇ كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ .

تاماكىنى سىگارت شەكلىدە ، قەغەزگە يۆگەپ ياكى تىل ئاستى ، بۇرۇن ناسىسى ئورنىدا چەكسىمۇ ئوخشاشلا يۈقىرىدا سۆزلەنگەن خەتەرلەردىن خالىي بولغىلى بولمايدۇ . يېقىنقى تەتقىقاتلاردا ئىسپاتلىنىشچە ، تاماكا چەككەن جايدا ئولتۇرۇپ ، ئۇنىڭ تۈتۈنىگە يولۇققان كىشىلەرگە بولىدىغان زىيانلىق تەسىرى تاماكا چەككۈچى بىلەن ئوخشاش بولىدىكەن . شۇڭا ، ئىشخانا ، جامائەت سورۇنلىرىدا تاماكا چېكىشنى قەتئىي چەكلەش لازىم . تاماكىنىڭ بوۋاقلار ، گۆدەك بالىلارغا زىيىنى تېخىمۇ ئېغىر بولۇپ ، كىچىك بالىلار بار جايدا تاماكا چېكىش ناھايىتى زىيانلىق . چۈنكى ، ئۆسۈۋاتقان بالىلاردا يۈقىرىقىدەك كېسەللەكلەرنى سادىر قىلىشى مۇمكىن .



ئۇچىنچى بۆلۈم ئۇيغۇر تېبابەتتىكى كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش بىلىملىرى

بىرىنچى باب تومۇر تۇتۇشقا دائىر بىلىملەر

1 ـ پەسىل تومۇر تۇتۇش ئارقىلىق مىزاج ۋە خىلىتلارغا ھۆكۈم قىلىش

تومۇر توم بولۇپ ، تېز سوقسا قان خىلىتى ئاشقانلىقىنى ، بەدەندە قانىنىڭ غەلىبە قىلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ . بۇ شۇ كىشىنىڭ قان مىزاجلىق ئىكەنلىكىنى ياكى بەدەندە قان خىلىتىغا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ . ئەگەر تومۇر ئىنچىكە بولۇپ ، تېز سوقسا شۇ كىشىنىڭ سەپرا مىزاجلىقلىقىنى ، بەدىنىدە سەپرا خىلىتىنىڭ ئاشقانلىقىنى ياكى سەپراغا دائىر كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ . ئەگەر تومۇر توم ، يۇمشاق بولۇپ ، ئاستا سوقسا ، شۇ كىشىنىڭ بەلغەم مىزاجلىقلىقىنى ، بەدىنىدە بەلغەم ياكى بەلغەم خىلىتى پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ . ئەگەر تومۇر يېرىك ، ئىنچىكە بولۇپ ، ئاستا سوقسا ، بەدىنىدە سەپرا خىلىتىنىڭ ئاشقانلىقىنى ، شۇ كىشىنىڭ سەپرا مىزاجلىقىنى ياكى بەدىنىدە سەپراغا دائىر كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ . ئەگەر تومۇرنىڭ يېرىك ـ يۇمشاقلىقى ۋە توم ـ ئىنچىكىلىكلىكى ، تېز ـ ئاستىلىقى نورمال ۋە ئوتتۇراھال بولسا ، خىلىتلارنىڭ ئەسلىي نورمال ھالىتى ساقلانغانلىقىنى ، سالامەتلىكىنىڭ ياخشى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ .

ھەرقانداق ۋاقىتتا تومۇر بەك ئىنچىكە ، بەك تېز سالغانلىقىنى ئايرىۋالغىلى بولمايدىغان دەرىجىدە سالسا ، مىزاجنىڭ ناچارلاشقانلىقىنى ، قان ئايلىنىشىنىڭ ياخشى بولمايۋاتقانلىقىنى ، يەنى يۈرەككە يېقىن ئەتراپتىكى ئەزالاردا قان ئايلىنىپ ، يىراق ئەزالارنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىنىڭ ياخشى بولمايۋاتقانلىقىنى ، خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ بىمارنىڭ ئاقىۋىتى ئۆلۈم بىلەن ئاخىرلىشىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ . مىزاجى ياخشى ، ساغلام كىشىلەرنىڭ تومۇرى كۈچلۈك بولۇپ ، رىتىملىق سوقىدۇ ، ھەممە بارماقلارغا ئوخشاش سېزىلىدۇ . تومۇر ئەتىگەندە كۈچلۈك سالىدۇ ، كېيىن بىرئاز قىزىقلىق پەيدا قىلىدۇ ، كەچ تەرەپتە تومۇر بىرئاز تېزلەيدۇ .

تومۇر تۇتقۇچى ھەكىم ، قائىدە بويىچە تۆت بارماقنى تومۇر ئۇستىگە قويۇپ ، تومۇر ھەرىكىتىنى ساناپ بولغاندىن كېيىن ، تومۇرنىڭ قايسى بارماق ئاستىدا كۈچلۈك سوقىدىغانلىقىنى بىلىشكە دىققەت قىلىشى لازىم . تومۇر كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئاستىدا

كۇچلۇك سوقسا بەدەندە سەپرانىڭ ، ئوتتۇرا بارماق (2 - بارماق) نىڭ ئاستىدا كۇچلۇك سوقسا قاننىڭ ، نامسز بارماق (3 - بارماق) نىڭ ئاستىدا كۇچلۇك سوقسا سەۋدانىڭ ، چىمچىلاق بارماق (4 - بارماق) نىڭ ئاستىدا كۇچلۇك سوقسا بەلغەمنىڭ زىيادىلىكىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ . ئەگەر ئىككى بارماق ئاستىدا ئوخشاشلا كۇچلۇك سوقسا بەدەندە ئىككى خىل خىلتىنىڭ ئوخشاش ئاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ . بەدەندە بەلغەم خىلتىنىڭ مىقدارى ئاشقاندا ، تومۇر ئۇزۇن - ئۇزۇن ، لېكىن سۇس سوقىدۇ ، قان خىلتى بۇزۇلغاندا ، تومۇر يىلان ياكى زۇلۇك قۇرتىنىڭ مېڭىشىغا ئوخشاش سوقىدۇ . سەپرا خىلتى بۇزۇلغاندا ، قاغا ياكى قومچاقنىڭ مېڭىشىغا ئوخشاش سالىدۇ . لېكىن ، سۇس سوقىدۇ . تومۇرنىڭ بەزىدە يىلان ماڭغاندەك ، بەزىدە قاغا ماڭغاندەك كۆتۈرۈلۈپ - كۆتۈرۈلۈپ تېز سوقۇشى ، مىزاجنىڭ قان خىلتى بىلەن سەپرا خىلتى ئارىلىشىپ بۇزۇلغانلىقىنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ . تومۇرنىڭ بەزىدە يىلان ماڭغاندەك ، بەزىدە توخۇ ماڭغاندەك سۇس ، يۇمشاق سوقۇشى ، سەپرا خىلتى بىلەن بەلغەم خىلتى ئارىلىشىپ بۇزۇلغانلىقىنىڭ نەتىجىسى . ئەگەر تومۇر بىردەم ئاستا ، يەنە بىردەم تېز سوقۇپ ، ئالدىنقى ئىككى بارماقنىڭ ئاستىدىكى ھەرىكىتى كۇچلۇكرەك بىلىنسە قان بىلەن سەپرا ئارىلاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ . ئەگەر تومۇر بىر دەقىقىدە ئاستا ، كۇچلۇك ، يەنە بىر دەقىقىدە ئاستا ، سۇس سوقۇپ 2 - ، 3 - بارماقلار ئاستىدىكى ھەرىكىتى كۇچلۇكرەك بولسا ، بەدەندە قان بىلەن بەلغەمنىڭ زىيادىلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ . ئەگەر تومۇر بىر دەقىقىدە تېز ، يەنە بىر دەقىقىدە ئاستا سوقۇپ 1 - ، 3 - بارماق ئاستىدىكى ھەرىكىتى كۇچلۇكرەك بىلىنسە ، سەپرا بىلەن بەلغەم ئاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ . ئەگەر تومۇر ئوتتۇرا بارماق (2 - بارماق) ئاستىدا تېز سوقسا قان بىلەن سەپرانىڭ ئارىلاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ . ئەگەر تومۇر 1 - بارماق ئاستىدا ئاستا ، كۇچلۇك سوقسا بەدەندە سەپرا خىلتىنىڭ ئاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ ، ئەگەر تومۇر 1 - بارماق ئاستىدا سۇس سوقسا ، سەپرا خىلتىغا بەلغەم خىلتىنىڭ ئارىلاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ . 1 - بارماق ئاستىدا سۇس سوقسا يەنە بەلغەم بىلەن سەپرا بىرىككەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ . لېكىن ، ئالدىنقىسىدا سەپرا خىلتىدىن بەلغەم خىلتى ئارتۇق ، كېيىنكىسىدە بەلغەم خىلتىدىن سەپرا خىلتى ئارتۇقراق ، دەپ قاراشقا بولىدۇ .

مىزاج بۇزۇلۇپ تەپ بولغان ئادەمنىڭ تومۇرى تېز سوققاندىن باشقا ، ھارارىتى قىزىق بولىدۇ . نېرۋىنىڭ قوزغىلىشى ۋە غەم - ئەندىشىلەرمۇ تومۇر ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ . لېكىن ، ھارارىتى قىزىق بولمايدۇ . ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىز ، مەنىي سۇيۇقلۇقى كەم ۋە سۇپىتى ناچار كىشىلەردە تومۇر ھەرىكىتى سۇس بولىدۇ . قاندىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەردە تومۇر ھەرىكىتى ئېغىر ، بەدەن ھارارىتى قىزىق بولىدۇ . ھەزىم قۇۋۋىتى كۇچلۇك بولغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى توم بولۇپ ، دولقۇنسىمان سوقىدۇ .

2 - پەسىل تومۇرنىڭ سوقۇش شەكىللىرى

1. تومۇرنىڭ سوقۇشىنى كېڭىيىش ھالىتىدىن ئۆلچىگەندىكى شەكىللىرى

بۇ ، تومۇرنىڭ كېڭىيىش مىقدارىغا قارىتىلغان بولۇپ ، ئۇزۇنلۇق ، توغرىلىق ، چوڭقۇرلۇقتىن ئىبارەت ئۈچ تەرەپنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ ، ئۇزۇنلۇق دېگىنىمىز ، تومۇرنىڭ بىلەكتە توغرىسىغا قاراپ يېيىلىشىدىن ئىبارەت . چوڭقۇرلۇق دېگىنىمىز ، تومۇرنىڭ بىلەكتە توغرىسىغا قاراپ يېيىلىشىدىن ئىبارەت . يەنى ، تومۇرنىڭ قول بارمىقى تەرەپكە كۆتۈرۈلگىنى يەنە چوڭقۇر تەرەپكە قىستىغىنىدىن ئىبارەت .

1) **ئۇزۇن تومۇر :** تومۇر ھەرىكىتى تېۋىپنىڭ بارمىقىغا نورمالدىكىدىن ئۇزۇنراق ۋە تەكشى بىلىنىدىغان تومۇر . بۇ خىل تومۇر ھارارەتلىك كېسەللىكلەردە كۆرۈلۈپ ، بىمارنىڭ بەدەن ھارارىتىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ .

2) **قىسقا تومۇر :** بۇ ئۇزۇن تومۇرنىڭ ئەكسىچە بولۇپ ، بۇنىڭدا ھەرىكەتلىنىش ۋاقتى قىسقا بولىدۇ . تېۋىپنىڭ بىر بارمىقىغلا بىلىنىدۇ ، بۇ بەدەندە تەبئىي ھارارەتنىڭ تۆۋەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ . بەدىنى سېمىز كىشىلەرنىڭ تومۇرى قىسقا بىلىنىدۇ .

3) **مۆتىدىل تومۇر :** بۇنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى نورمال بولىدۇ ، بۇ شۇ كىشىنىڭ مىزاجىنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا نورمال ، سالامەتلىكى ياخشى ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ .

4) **توم تومۇر :** بۇنىڭدا تومۇرنىڭ سوقۇشى تېۋىپنىڭ بارمىقىغا توم سېزىلىدۇ . بۇ شۇ كىشىدە ھۆللۇكنىڭ كۆپلۇكىنى كۆرسىتىدۇ . بۇ خىل تومۇر شەكلى بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەردە ۋە قىزىتمىسى ئۆرلەپ كەتكەن بىمارلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ .

5) **ئىنچىكە تومۇر :** بۇ ، تېۋىپنىڭ بارمىقىغا ئىنچىكە بىلىنىدىغان تومۇر بولۇپ ، بەدەندە ھۆللۇكنىڭ كېمىيىپ ، قۇرۇقلۇقنىڭ ئاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ . بۇ ، بەدەننىڭ تەبئىي ھارارىتى ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىنىڭ ئىپادىسى . بۇ خىل ئەھۋال قۇرغاق يېمەكلىكلەرنى ، ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغۇچىلاردا ، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىدىغان ، جىسمانىي ئەمگەك ، تەنھەرىكەتلەر بىلەن كۆپ شۇغۇللانمايدىغان ، كۆپ ئۇخلايدىغان ، ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەن ، بەدەننى سوۋۇتقۇچى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغان كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، دىئابىت كېسەللىكى سەۋەبىدىن ھوشسىزلانغان ، ئەزالىرى يالىلۇغلانغان ، يۈرەك زەئىپلەشكەن بىمارلارنىڭ تومۇرىمۇ يۇقىرىقى شەكىلدە سوقىدۇ .

6) **مۆتىدىل تومۇر :** بۇ توم - ئىنچىكىلىكى نورمال تومۇردۇر .

7) **يۈزە تومۇر :** بۇ بارماقلارغا ئېغىزرەك بىلىنىدىغان ، يۈزە لەيلەپ سوققان

تومۇر بولۇپ ، هارارەتنىڭ يۇقىرىلىقىنى كۆرسىتىدۇ .

8) **چوڭقۇر تومۇر :** بۇ ، تېۋىپ بارمىقىغا چوڭقۇرلۇقتا سوقۇۋاتقاندەك سېزىلىدىغان تومۇر بولۇپ ، بەدەن هارارىتىنىڭ تۆۋەن ئىكەنلىكىنى ، سوغۇقلۇقنىڭ كۆپەيگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ .

9) **يۇزە ـ چوڭقۇرلۇقتا نورمال تومۇر :** بۇ ، بەدەن هالىتىنىڭ نورماللىقىنى ، مىزاجنىڭ ياخشىلىقىنى كۆرسىتىدۇ .

2 . تومۇرنىڭ سوقۇشىنى دولقۇن هالىتىدىن ئۆلچىگەندىكى شەكىللىرى

1) **كۆچلۈك تومۇر :** بۇ ، تېۋىپنىڭ بارمىقىغا كۈچلۈك ئۇرۇلىدىغان تومۇر بولۇپ ، قۇۋۋەتى هايۋاننىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ .

2) **كۈچسىز تومۇر :** بۇ ، تېۋىپنىڭ بارمىقىغا ئاجىز هېتتا بىلىنمىگۈدەك دەرىجىدە ئۇرۇلىدىغان تومۇر بولۇپ ، بۇ قۇۋۋەتى هايۋاننىڭ ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىدىن ، بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەنلىكىدىن ، جىسمانىي ئەمگەك سىجىللىقى ئېشىپ كېتىپ هالسىزلىنىپ قېلىشتىن ، هوشسىزلىنىشتىن دېرەك بېرىدۇ .

3) **كۈچلۈك ـ كۈچسىزلىكتە نورمال تومۇر :** بۇ ، بەك كۈچلۈكمۇ ئەمەس ، نورمال بولغان تومۇر بولۇپ ، جىسمانىي كۈچنىڭ نورمال ، قۇۋۋەتى هايۋاننىڭ مۆتىدىلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ .

3 . تومۇرنىڭ سوقۇشىنى ۋاقىت جەهەتتىن ئۆلچىگەندىكى شەكىللىرى

ئەتىگەندە بەدەندە بىر خىل ماددا (شۆلگەي سۈيۇقلۇقى ئەمەس) كۆپ بولىدىغان ۋاقىت بولغانلىقى ئۈچۈن ، تومۇر يۈمشاقراق سوقىدۇ . كەچتە سەپرا ۋە قاننىڭ هۆكۈم سۈرىدىغان ۋاقتى بولغانلىقى ئۈچۈن ، تومۇر تېز ، ئىنچىكرەك سوقىدۇ . يەنە تۆت پەسلىدە تومۇر سوقۇشى ئوخشاش بولمايدۇ . شۇڭا ، هەكسىلەر تومۇر تۇتقاندا مىزاج بىلەن بىرلىكتە ۋاقىتقىمۇ ئەهمىيەت بېرىشى كېرەك .

غىزا ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ، ئۇنى هەزىم قىلىشتىن هاسىل بولغان ئىسسىقلىق مىزاجغا تەسىر قىلىپ ، تومۇرنىڭ سوقۇشى تېزلىشىپ كېتىدۇ ، قورساق ئاچ ۋاقىتتا بەدەندە سوغۇقلۇق ئېشىپ مىزاجغا تەسىر قىلىش نەتىجىسىدە تومۇر ئاجىز هەم سۈسراق سوقىدۇ . تومۇر سوقۇش يەنە ئىستېمال قىلغان نەرسىلەرنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ . قىزىق غىزالار تومۇر هەرىكىتىنى ناهايىتى تېزلەشتۈرىدۇ ، غىزا بەك كۆپ ئىستېمال قىلىنسىمۇ تومۇر هەرىكىتىنى تېزلىتىدۇ . بۇلارنىڭ تومۇرغا بولغان تەسىرى تەخمىنەن ئۈچ سائەت داۋام قىلىدۇ .

ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر ، مەسىلەن ، قارا چاي ۋە باشقا ئىسسىقلىق

دورىلار دەرھال مىزاجغا تەسىر قىلىپ ، تومۇر ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ ، سىركە ۋە باشقا چۈچۈمەل ئەرسىلەر مىزاجغا تەسىر قىلىپ ، تومۇر ھەرىكىتىنى ئاستىلاشتۈرىدۇ .

تاماكا چېكىش دەرھال مىزاجغا تەسىر قىلىپ ، تومۇر ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ . مەسىلەن ، ئەتىگەندە تاماكا چەكسە نورمال ھالىتىدىن مىنۇتىغا 15 ~ 20 نى كۆپ سوقىدۇ ، بىر قېتىم تاماكا چېكىشنىڭ مىزاج ۋە تومۇرغا بولغان تەسىرى بىر سائەتكىچە داۋاملىشىدۇ . لېكىن ، دائىم چېكىپ ئادەتلەنگۈچىلەردە تېخىمۇ كۆپ ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ ، ئېگىز تاغلارغا چىققاندا ھاۋا شالاڭ بولغانلىقتىن ، تومۇر سوقۇش تېزلىشىپ قالىدۇ . مەسىلەن ، پەس جايلاردا ، كانلاردا ھاۋانىڭ زىچلىقى يۇقىرى بولغانلىقتىن ، تومۇردا بېسىم پەيدا بولۇپ ، تومۇر سوقۇشنى سۈسلاشتۇرۇپ قويىدۇ .

ئىسسىق ـ سوغۇق جايلارمۇ مىزاجغا تەسىر قىلىپ ، تومۇر ھەرىكىتىدە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ . ئىسسىق جايلاردا تومۇر سوقۇش تېز ، سوغۇق جايلاردا تومۇر سوقۇش ئاستا بولىدۇ . ياۋروپالىقلار ۋە دۆلىتىمىزنىڭ شىمالىدا ياشىغۇچىلار بىلەن جەنۇبتا ياشىغۇچىلارنىڭ تومۇر سوقۇش شەكلى پەرقلىنىدۇ .

1) **تېز سوقىدىغان تومۇر :** بۇ ، تومۇرنىڭ كېڭىيىش ھەرىكىتىدە ناھايىتى قىسقا ۋاقىت سەرپ بولىدىغان تومۇر بولۇپ ، يۈرەك ھارارىتىنىڭ يۇقىرىلىقىنى ، سوغۇق ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجنىڭ يۇقىرىلىقىنى بىلدۈرىدۇ . بۇنداق تومۇر كۈچسىز بولمايدۇ .

2) **ئاستا سوقىدىغان تومۇر :** بۇ ھەرىكەتنى ناھايىتى ئاستا تاماملايدىغان تومۇر بولۇپ ، يۈرەك ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلىكىنى ، سوغۇق ھاۋاغا ئانچە ئېھتىياج يوقلۇقىنى بىلدۈرىدۇ ، بۇنداق تومۇر كۆپلىگەن كىشىلەردە ئاجىز بولىدۇ .

3) سوقۇش سۈرئىتى ئوتتۇراھال تومۇر : بۇ تومۇرلارنىڭ كېڭىيىپ ، بارماقلار بىلەن ئۇچرىشىش سۈرئىتىنىڭ ئوتتۇراھال ھالىتى بولۇپ ، يۈرەك ھارارىتىنىڭ نورمال ئىكەنلىكىنى ، مىزاجنىڭمۇ ياخشى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ .

4 . تومۇر دولقۇنىنىڭ قاتتىق ـ يۇمشاقلىقىنى ئۆلچىگەندىكى شەكىللىرى

1) **قاتتىق تومۇر :** ئۇ بارماقلارنى باسقاندا بېسىلماي ، بەلكى بارماقلار ئۈچىنى تېپىدىغان تومۇر بولۇپ ، بۇ مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقى ئېشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ . شۇنى بىلىش لازىمكى ، كۈچلۈك تومۇر بارماقلارنىڭ ئۈچىغا كۆپرەك تاشىدۇ ، يەنى بارماق مۇسكۇلى ئىچىگىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ . قاتتىق تومۇرنى باسقاندا بارماق ئورنى بېسىلمايدۇ ، بارماق ئۈچىنىمۇ تەپمەيدۇ .

2) **يۇمشاق تومۇر :** تېۋىپنىڭ بارمىقىغا يۇمشاق ئۇرۇنىدىغان ، ئاسان چۆكىدىغان تومۇر بولۇپ ، بۇ بەدەندە ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىنى ، مېڭە ئەسەب كېسەللىكلىرى

تۇپەيلىدىن سادىر بولغان ئىستىرخا ، پالەچلىك ، لەقۋا ، تارتىشىشلاردا كۆرۈلىدۇ .

3) **مۇتىدىل تومۇر :** بۇ ، قاتتىق - يۇمشاقلىقى نورمال تومۇر بولۇپ ، بەدەنده ھۆل ۋە قۇرۇقلۇقنىڭ نورماللىقىنى بىلدۈرىدۇ .

5 . تومۇرنىڭ سوقۇشىنى تومۇردىكى قاننىڭ ئاز - كۆپلۈكىدىن ئۆلچىگەندىكى شەكىللىرى

1) **تولۇق تومۇر :** بۇ تومۇرنى تۇتقاندا بارماقتا توشقان ھالەتته سېزىلىدۇ ، بۇ بەدەنده ، جۈملىدىن ئارتېرىيە تومۇرلاردا قاننىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ . تومۇرنىڭ توشقان ھالەتته بولۇشى (ئىمتىلا) ئۇچكە بۆلۈنىدۇ .

(1) روھنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان توشۇپ قېلىش .

(2) قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان توشۇپ قېلىش .

(3) روھ ۋە قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان توشۇپ قېلىش .

قاندىن بولغان توشۇپ قېلىش بىلەن روھتىن بولغان توشۇپ قېلىشنىڭ پەرقىنى تۆۋەندىكى بەش خىل بەلگە بىلەن ئايرىش لازىم :

① روھنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان توشۇپ قېلىش : بۇنىڭدا تومۇر ناھايىتى تېز مەلۇم بولىدۇ ، تومۇردا قاتتىقلىق بولمىسلا ، قۇۋۇەتنىڭ ئاز - كۆپلۈكىگە باقماي ، تولۇق توشۇپ سوقىدۇ ، ئادەم ھۇرۇنراق ، لېكىن يەڭگىل بولىدۇ . ئەمما ، قاندىن بولغان توشۇشتا يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ .

② روھنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان توشۇپ قېلىشتا تومۇرلار پۈتۈنلەي توشقاندەك سېزىلىدۇ ، پودىلەڭگۈ مەلۇم بولىدۇ ، قاننىڭ كۆپلۈكىدىن توشۇپ قېلىشتا يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە ، يەنى سۇغا توشقاندەك سېزىلىدۇ .

③ روھنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان توشۇپ قېلىشتا كۆپىنچە ، تومۇرنىڭ ھەجمى چوڭ بولىدۇ ، قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان توشۇپ قېلىش ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ . يەنى ، قاننىڭ ۋەزنى ئېغىر بولغانلىقى ئۈچۈن ، تومۇر يۇقىرىقى دەرىجىگە يېتىپ كېتەلمەيدۇ . قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان توشۇپ قېلىشتا تومۇرلارنىڭ كېڭىيىشى ئالدىنقى دەرىجىگە يېتىپ قالسا ئۆلۈم خەۋپى كۆرۈلىدۇ .

④ روھنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان توشۇپ قېلىشتا ، تومۇر تەكشى سوقىدۇ . ئەمما ، قاندىن بولغان توشۇپ قېلىشتا قان خىلىتى ئېغىر بولغانلىقى ئۈچۈن يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ .

⑤ قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان توشۇپ قېلىشتا تومۇرنى كۆپ ھاللاردا قان ھۆللەيدۇرۇپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن ، تومۇر يۇمشاق بولىدۇ . لېكىن ، روھنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان تومۇر سوقۇشتا بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ . يەنە شۇنى بىلىش لازىمكى ، تومۇرلاردىكى قاننىڭ كۆپلۈكى ، پۈتۈن بەدەنده قاننىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرمەيدۇ ، چۈنكى قان تومۇرلاردا ھەرقانچە كۆپ بولسىمۇ ، بەدەن ئۆزىگە قوبول قىلالماسلىق تۇپەيلىدىن بەدەن

دىكى مىقدارى ئاز بولۇپ قالىدۇ . لېكىن ، ساپ قانىنىڭ كۆپىيىپ تومۇرلارغا توشۇپ قېلىشى ، ھەقىقەتەن بەدەننىڭ قانغا توشۇپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ ، بۇلارنى پەرقلەندۇرۇپ بىلىش لازىم .

2) **تولۇق بولمىغان تومۇر :** بۇ يۈرەكتىن تومۇرلارنىڭ ئەكسى بولۇپ ، روھ بىلەن قانىنىڭ ئازلىقىنى كۆرسىتىدۇ .

3) **تولۇق تومۇر بىلەن تولۇق بولمىغان تومۇرنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى تومۇر :** ئۇ قان ۋە روھنىڭ ئاز - كۆپلۈكىنىڭ نورمال ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ .

6 . تومۇرنىڭ سوقۇشىنى تومۇرنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇق جەھەتتىن ئۆلچىگەندىكى شەكىللىرى

1) **ئىسسىق تومۇر :** تومۇر تۇتقاندا بارماققا ئىسسىق بىلىنىدۇ . بۇ بەدەنده ئىسسىقلىقنىڭ ئارتىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ .

2) **سوغۇق تومۇر :** بۇ يۈرەكنىڭ ئەكسىچە بولۇپ ، بەدەنده ھۆل سوغۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ .

3) **ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل تومۇر :** بۇ مىزاجنىڭ نورماللىقىنى بىلدۈرىدۇ .

7 . تومۇرنىڭ سوقۇشىنى ۋەزنىدىن ئۆلچىگەندىكى شەكىللىرى

1) **ئۈيغۇن ۋەزىنلىك تومۇر :** بۇ ، تومۇرنىڭ ئومۇمىي خۇسۇسىيەتلىرى ھەر قايسى ياش باسقۇچلىرىدا بولۇشقا تېگىشلىك ھالەتلىرىگە ئۈيغۇن بولغان تومۇردۇر . مەسىلەن ، كىچىك بالىلارنىڭ تومۇرىنى ئالساق ، ئۇلارنىڭ ھاۋا قوبۇل قىلىشقا بولغان ئېھتىياجى كۆپرەك بولغانلىقى ئۈچۈن ، تومۇرنىڭ كېڭىيىش ھەرىكىتى يىغىلىش ھەرىكىتىدىن تېزرەك بولىدۇ . سىرتقى توختاش ۋاقتى ئىچكى توختاش ۋاقتىدىن ئۇزاقراق بولىدۇ . بۇ ، بۇۋاقلارغا نىسبەتەن تەبىئىي ۋاقىت ، دەپ قارىلىدۇ . يۈرەكتىكى ئېيتىلغان ئىككى ھەرىكەتنىڭ توختىشىدا مەلۇم نىسبەت بولىدۇ . بۇ ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ ، ئەنە شۇ بەلگىلىك نىسبەتلەر ئۆز ئېقىمى بويىچە ساقلانسا ، ياخشى ۋەزىنلىك تومۇر ، ساقلانمىسا ۋەزىندىن ھالقىغان تومۇر دېيىلىدۇ .

ياخشى ۋەزىنلىك تومۇر بەدەن ھالىتىنىڭ نورمال ، مىزاجنىڭ ياخشى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ .

2) **ۋەزىندىن ھالقىغان تومۇر :** بۇ تومۇر ياش قۇرامىغا مۇۋاپىق بولمىغان تومۇرلارنى كۆرسىتىدۇ . مەسىلەن ، بوۋاق بالىلارنىڭ تومۇرى گۆدەك بالىلارنىڭ تومۇرىدەك سېلىش ، گۆدەك بالىلارنىڭ تومۇرى ئۆسمۈرلەرنىڭكىدەك سېلىش قاتارلىقلار .

8 . تومۇرنىڭ سوقۇشىنى تومۇر ھەربىتىنىڭ تەكشىلىكى جەھەتتىن ئۆلچىگەندىكى شەكىللىرى

1) تەكشى تومۇر : تومۇرنىڭ قاتتىق - يۇمشاقلىقى ، توم - ئىنچىكىلىكى ، سوقۇشنىڭ كۈچلۈك - ئاجىزلىقى ، تېز - ئاستىلىقى ، بىر تۇتاش ياكى پەرقلىقلىقى قاتارلىقلار تەكشى بولغان تومۇر بولۇپ ، مىزاجنىڭ ياخشى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ .

2) تەكشىسىز تومۇر : بۇ خىل تومۇر شەكلى يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولۇپ ، خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ .

3 - پەسىل تومۇر ھەربىتى ئۆزگىرىپ قېلىشنىڭ ئاساسلىق سەۋەبلىرى

تومۇرنىڭ قاتتىق - يۇمشاق ، ئىسسىق - سوغۇق ، تولۇق - تولۇقسىز ، كۈچلۈك - كۈچسىز ، توختاش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىچە :

تومۇر سوقۇشقا بولغان ھاجەت ، نورمال ئىسسىقلىق بىلەن سوغۇقلۇقتىن ئىبارەت . ئەگەر بەدەنده ئىسسىقلىق كۈچىيىپ كەتسە تومۇرنىڭ سوقۇشى تېزلىشىپ ، بەدەننىڭ ھاۋائى نەسىمگە بولغان ئېھتىياجى ئاشىدۇ ، بۇ ۋاقىتتا تومۇرنىڭ ئۆزى بويىسۇنغۇچى بولسا ، شىريانلارنى ھەربىكەتلەندۈرىدىغان قۇۋۋەتنى ھاۋائىنمۇ كۈچلۈك بولۇپ ، تومۇر چوڭ (ئەزىم) سوقىدۇ ، ئەگەر ھاجەت يۇقىرىقىدىنمۇ ئارتۇق بولسا ، ھاجەتنى قاندۇرۇش ئۈچۈن تېز ھەربىكەتلىنىش سەۋەبىدىن تومۇر چوڭ ھەم تېز سوقىدۇ ، ئەگەر ھاجەت تېخىمۇ كۆپ بولسا قۇۋۋەتنى ھاۋائى ئېھتىياجلىق بولغان ساپ ھاۋا مىقدارىنىڭ كۆپەيىش سەۋەبىدىن تومۇر توم - ئىنتىك ، ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ .

دېمەك ، تومۇر سوقۇش ھاجەت ئەھۋالىغا قاراپ قەدەممۇقەدەم ئۆزگىرىدۇ . كۆرۈنۈشته تومۇز سوقۇشنىڭ چوڭىيىشى بىلەن ھاجەت ئادا بولسا ، ماھىيەتته غىزالار پۈتۈن قۇۋۋەتلەرنى كۈچلەندۈرىدىغان مەنبە ھېسابلىنىدۇ . لېكىن ، ئۇ يەنە بەزى كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى يارەمچى سەۋەبكىمۇ ئايلىنىپ قالىدۇ . بۇنداق بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىچە :

(1) بىمار غىزا ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن پۈتۈن ئەزالارغا تەسىر قىلىدىغان غىزالارنى ھەزىم قىلىشقا پارچىلىنىدۇ ياكى پۈتۈنلەي ئاجرايدۇ ، دەل مۇشۇ پۈرسەتته كېسەللىك سەۋەبچىسى كېسەللىك قوزغايدۇ .

(2) ئادەم كېسەللەنگەنده ، تەبىئەتنىڭ غىزلارنى ھەزىم قىلدۇرۇشقا كۈچى ئاجىز بولۇپ ، ئوزۇقلۇقلارمۇ ھەرقاچان بۇزۇلۇشقا تەييار تۇرىدۇ . دەل مۇشۇ خىل شارائىتتا كېسەللىك ماددىسى تەبىئەتكە ھۇجۇم قىلىپ ، ئۇنى تېخىمۇ ئاجىزلاشتۇرۇپ ئۆز ماددىلىرىنى كۆپەيتىش بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ .

(3) غىزا بەدەندە كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ كۆپىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ماددا كۆپەيگەندىن كېيىن، تەبىئەت كۈچى ئاجىزلاپ كېسەللىك ماددىسىغا بولغان سەزگۈرچانلىقى تۆۋەنلەشكە باشلايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن، داۋالاش كېسەللىك هالەتتە تەبىئەتنىڭ كېسەللىككە قارشى كۈچىگە يارەدەم بېرىش مەقسىتىدە، مۇۋاپىق غىزا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، كېسەللىك قانچە ئۇزۇن بولىدىكەن، غىزا ئارقىلىق كۈچىيىشىگە بولغان ئېھتىياجى شۇنچە كۆپ بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللەر بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ ياخشى ئوزۇقلىنىشىغا ئالاهىدە كۆڭۈل بۆلۈشكە توغرا كېلىدۇ، چۈنكى سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە ماددىسىنىڭ پىشىشىمۇ، بەدەندىن چىقىپ كېتىشىمۇ تەس بولغانلىقى ئۈچۈن، بىمار قۇۋۋەتلىك غىزالانمىسا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. ئۆتكۈر كېسەللىك سوزۇلما كېسەللىككە ئۆزگىرىۋاتقان ۋاقىتتا، تەبىئەت دەرهاللا كېسەللىك ماددىسىغا قارشى تۇرۇش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدىغان غىزالار كېمەيتىلىدۇ. ئەگەر قۇۋۋەت يېتىشمەيدىغانلىقى سېزىلسە گەرچە ۋاقتى بولسىمۇ ئەهۋالغا قاراپ ئوزۇقلاندۇرۇش زۆرۈردۇر.

4 ـ پەسىل ئىششىقنىڭ تومۇر هەربكتىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى

بەدەننىڭ قايسىبىر ئەزاسىدا ئىششىق بولسا، ئۇنىڭ تەسىرى ئومۇمىي بەدەندە قىزىتما، تومۇردا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. ئىششىق باشقۇرغۇچى ئەزالار پۈتۈن ئەزالارغا بولغان تەسىرى تېخىمۇ چوڭراق بولىدۇ. بەزى ئىششىقلاردا قىزىتما بولمايدۇ، لېكىن تومۇردا ئۆزگىرىش بولىدۇ. چۈنكى، ئىششىق كۆزگە كۆرۈنەرلىك ئۆزگىرىش هاسىل قىلىپ، ئاندىن قاتتىق ئاغرىيدۇ، بۇ ئاغرىق پۈتۈن بەدەنگە تەسىر پەيدا قىلىدۇ، نەتىجىدە تومۇردا ئۆزگىرىش بولىدۇ. ئىششىقنىڭ تومۇر هەربكتىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىششىقنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن، ئەگەر ئىششىق ئىسسىقتىن بولغان بولسا، بۇنىڭدا تومۇر هەربكتى ياغاچ هەربلىگەندەك ياكى توك تەپكەندەك (تىترىمە) هالەتتە بولۇپ، تېز هەم ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ. بۇ ۋاقىتتا يۇمشاقۇچى نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنسا، ياغاچ هەربلىگەندەك هالەت يوقىلىپ، سۇ دولقۇنلىغاندەك هالەتكە ئايلىنىدۇ، لېكىن تومۇر هەربكتىنىڭ تېزلىكى ۋە ئارقىمۇ ئارقا، تىترەپ سېلىشى داۋام قىلمۇېرىدۇ، يۇمشاق ئىششىق بەزىدە تومۇر سوقۇشنى سۇ دولقۇنى شەكىللىك ئۆزگەرتىۋېتىدۇ، ئەگەر بۇ ئىششىق سوغۇقتىن بولسا، تومۇرنى ئاستا، پەرقلىق هالىتىگە ۋە قاتتىق قىلىپ، ئۇنىڭ ياغاچ هەربلىگەندەك شەكلىنى كۆپەيتىدۇ، چىقان ۋە باشقا چاقىلارنىڭ ماددىسى بىر جايغا يىغىلىپ يىرىڭلىمسا تومۇر سوقۇشنىڭ شەكلىنى ياغاچ هەربلىگەندەك سۇ دولقۇنىغا ئايلاندۇرىدۇ، تومۇر سوقۇشى ئىششىقنىڭ ۋاقىت ئېتىبارىغا قاراپ ئۆزگىرىدۇ، مەسىلەن، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ئېغىرلىشىپ تومۇر سوقۇش ۋاقتىدا هەرە تارتقاندەك تىترەش تېزلىكى بولىدۇ،

يەرلىك ئورۇندا قاتتىقلىق كۆپىيىپ تۇرىدۇ ، ئىششىق يوقالماي ئۇزاق داۋام قىلسا ، تومۇر سوقۇشى سۇ دولقۇنى شەكلىگە ئايلىنىپ كېتىدۇ ، ئەگەر ئىششىقتا بىرئاز بوشاش (كاۋاكلىشىش) پەيدا بولسا ، تومۇر بىرئاز كۆچلىنىشكە باشلايدۇ ، ئىششىق يېنىش سەۋەبىدىن كۆتۈرۈلگەن ئاغرىق پەسىيىپ تومۇر تىترەش كېمىيىدۇ . ئىششىقنىڭ تومۇر-غا بولغان تەسىرى ئىششىقنىڭ ھەجمىگە قاراپ بولىدۇ ، پەيسمان ئەزالاردىكى ئىششىقتا بىمارنىڭ تومۇرى ھەرە تارتقاندەك ؛ قىزىل قان تومۇرلارنىڭ ئىششىقىدا تومۇر چوڭ ، قاتتىق ۋە ئېگىز - پەس سوقىدۇ . تال ، ئۆپكە ئىششىقلىرىدىمۇ شۇنداق بولىدۇ ، ھۆل - يۇمشاق ئەزالاردىكى ئىششىقتا تومۇر سوقۇشى سۇ دولقۇنىغا ئوخشاپ كېتىدۇ . مېڭە ، جىگەردە ، ئاشقازان ۋە دىئافراگمىغا ئوخشاش يۇقىرى سېزىملىق ئەزالار ئىششىپ قالغاندا يىغىلىپ قېلىش ۋە ئايلىنىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ .



ئىككىنچى باب بەدەن تەكشۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش بىلىملىرى

1 ـ پەسىل قاراپ تەكشۈرۈش

قاراپ تەكشۈرۈش چىرايى ۋە رەڭگىروھىغا ، كۆزنىگە ، چېچىغا ، ئورۇق ـ سېمىز-لىكىگە ، تىلىغا قاراش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق بىمارنىڭ مىزاجىنى ئايرىپ ، كېسەل-لىككە دىئاگنوز قويۇشقا بولىدۇ .

چىرايىغا قاراشتا بىمارنىڭ شەكلى ، رەڭگىروھىغا قاراش بىلەن بىللە ، روھىي ھالىتىنىڭ ياخشى ـ ناچارلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك . بەزى كېسەللىكلەردە بىمارنىڭ يۈزىدە ئالاھىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ . مەسىلەن ، جوزام كېسەللىكىدە بىمارنىڭ يۈزى يوغىناپ ، بۇرنى ماكچىيىپ ، چىرايىدا قورقۇنچلۇق ھالەت شەكىللىنىپ قالىدۇ .

ئۆپكە كېسەللىكى ، ئۆپكە ئىششىقلىرىدا بىمارنىڭ بەدىنى ، يۈزى ئورۇقلاش بىلەن بىرلىكتە مەڭزىدە قىزىللىق (تەبىئىي ئەمەس قىزىللىق) پەيدا بولىدۇ ، ئۆپكىنىڭ سول بۆلۈڭىدا ئىششىق بولسا ئوڭ مەڭزىدە ، ئوڭ بۆلۈڭىدا ئىششىق بولسا سول مەڭزىدە قىزىللىق پەيدا بولىدۇ .

ئاياللارنىڭ بالىياتقۇ جاراھەتلىرى ۋە ئاق خۇن كۆپ كېسەللىكلىرىدە بىمارنىڭ چىرايى ، رەڭگى كۇندىن ـ كۈنگە تاتىرىپ ، سارغۇچ ۋە كۆكۇش بولۇپ قالىدۇ .

رەڭگىروھىغا قاراپ مىزاج بەلگىلەشتە ، سەپرا مىزاجلىق كىشىنىڭ ئىسسىقلىقى قۇرۇقلۇقىدىن كۆپرەك بولسا ، رەڭگى قىزىل رەڭلىك بولىدۇ ، قۇرۇقلۇقى ئىسسىقلە-قىدىن كۆپرەك بولسا ، رەڭگى بۇغداي ئۆڭلۇك قىزىل بولىدۇ ، ھەر ئىككىلىسى تەڭ مىقداردا بولسا سېرىق بولىدۇ . قان مىزاج كىشىنىڭ ھۆللۈكى ئىسسىقلىقىدىن كۆپرەك بولسا ، رەڭگى ئاققا مايىل بولىدۇ ، ئىسسىقلىقى سوغۇقلۇقىدىن كۆپ بولسا رەڭگى سارغۇچ بولىدۇ . ھەر ئىككىسى تەڭ بولسا رەڭگى قىزىل بىلەن ئاقنىڭ ئارىلىقىدا (چېقىر) بولىدۇ ، بەلغەم مىزاج كىشىنىڭ سوغۇقلۇقى ھۆللۈكتىن كۆپ بولسا ، رەڭگى كۆكۈچ ئاق بولىدۇ ، ھۆللۈكى سوغۇقلۇقىدىن كۆپ بولسا رەڭگى سۈزۈك ئاق (بەدەس-تەك) بولىدۇ ، ھەر ئىككىسىدە باراۋەر بولسا ، قوغۇشۇن رەڭلىك بولىدۇ . سەپرا مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ سوغۇقلۇقى قۇرۇقلۇقىدىن كۆپ بولسا رەڭگى توپا رەڭلىك بولىدۇ ، قۇرۇقلۇق بىلەن سوغۇقلۇق باراۋەر بولسا رەڭگى قوغۇشۇن رەڭدە بولىدۇ . بەدەننىڭ رەڭگىروھىنىڭ قىزىل بولۇشى قاننىڭ ۋە ھارارەتنىڭ كۆپلۈكى ، كىشىنىڭ قان مىزاج ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ ، رەڭگى قارا بولۇشمۇ ئىسسىقلىققا بەلگە بېرىدۇ .

كۆكۈچ قارا بولۇشى ، قۇرۇق سوغۇقلۇقنىڭ ئاشقانلىقىنى ، گەج رەڭلىك بولۇشى سوغۇقلۇقنىڭ ۋە بەلگەم ماددىسىنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ .

ئېغىز بوشلۇقى ۋە تامغاقلارغا قاراشتا ، كۆپ قىسىم كېسەللىكلەردە بىمارنىڭ ئېغىز بوشلۇقىدا ، چىش مىلىكلىرىدە ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلىدىغانلىقى ئۈچۈن ، بۇلارغا قاراپ دىئاگنوز قويۇش ناھايىتى مۇھىم ، مەسىلەن ، چىش مىلىكى ياللۇغىدا ئادەمنىڭ ئېغىز بوشلۇقى قىزىرىپ قالىدۇ ، سىماب بىلەن زەھەرلەنگەنلەردە ئېغىز يارا بولۇپ قالىدۇ ، قىزارغان ئەتنىڭ ئۈستىگە كۈل رەڭ داغلار پەيدا بولىدۇ . قىزىلنىڭ دەسلەپكى ۋاقىتلىرىدا كالپۇك شىلىمشىق پەردىلىرى ئۈستىدە ھاك پارچىلىرىغا ئوخشاش ئۇششاق ئاقۇچ داغلار پەيدا بولىدۇ . ھارارىتى ئۆرلەۋاتقان بىمارلار مۇۋاپىق پەرۋىش قىلىنمىسا چىش مىلىكىدە قارا داغلار پەيدا بولىدۇ . قارا باغلاپ قالىدۇ ، قوغۇشۇندىن زەھەرلەنگەندە چىش مىلىكىنىڭ ئارىلىقلىرى كۈل رەڭدە كۆرۈنىدۇ ۋە ھەر خىل داغلار پەيدا قىلىدۇ .

ئېغىز تامغاقلىرىغا قاراشتا ، قىزىرىش ، يارىلىنىش ، پەردە باغلاش ئەھۋاللىرى بار - يوقلۇقىغا دىققەت قىلىش كېرەك . تامغاق بەزلىرىنىڭ ئىششىپ قېلىشى ۋە قىزىرىشى شۇ يەرلىك ئورۇننىڭ زەھەرلەنگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ ، بۇنداق ئەھۋاللار ئازراق بولسا بادامسىمان بەز ئىششىقى كېسەللىكى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ . بادامسىمان بەز ئىششىقىدا يۇتقۇنچاق بەزلىرىنى قارامتۇل سارغۇچراق پەردە باغلايدۇ ، بۇ پەردىلەر توقۇلمىلارغا يېپىشىپ تۇرىدۇ ، چىش چۈشكەندە ، بادامسىمان بەز ۋە چىش مىلىكلىرىنىڭ بۈزۈلۈشىدا ئېغىزدىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ ، دىباتىن كېسەللىكى ئېغىرلاشقاندا ، نەپەستىن چىقىدىغان ھاۋانىڭ پۇرىقى سېسىغان ئالما پۇرىقىغا ئوخشاپ قالىدۇ .

1 . تەن قۇرۇلۇشىغا قاراپ كېسەللىككە دىئاگنوز قويۇش

بۇنىڭدا سۆڭەك ۋە بوغۇملارنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىگە ، ئادەمنىڭ تەن قۇرۇلۇشىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىغا دىققەت قىلىنىدۇ .

سۆڭەكلىرى ئەگرى - بۈگرى ، مايماق ، پاچاقلىرى ئىنچىكە ، قورسىقى يوغان بولسا سۆڭەك يۇمشاپ قېلىش كېسەللىكى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ ، بۇ كېسەللىك بوۋاقلاردا ، ئۆسۈۋاتقان بالىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ .

كۆكرەك سۆڭىكىنىڭ توخۇنىڭ تۆشىدەك مايماق بولۇپ قېلىشى بىمارىدا ئۆپكە كېسەللىكى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ .

كۆكرەك قەپىسىنىڭ قىسقا ، چوڭقۇر ، كەڭ بولۇشى ، تۆش سۆڭەكلىرى يۇقىرى كۆتۈرۈلۈپ قوۋۇرغىلار ئارىلىقىنىڭ كېڭىيىپ قېلىشى ، چوڭقۇر نەپەس ئالغاندا كۆكرەك قەپىسىنىڭ يېنىك قېتىپ قالغاندەك كۆرۈنۈشلىرى (ئېرىتمە تۇز) ئۆپكە كېڭەيگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ ، يۇقىرىقىلارنىڭ ئەكسىچە بولسا ئۆپكە سىلى كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ . قوۋۇرغىلارنىڭ ئىچىگە پېتىپ تۇرۇشى ، تۆش سۆڭىكىنىڭ ئۇچلۇق

بولۇشى ، سۆڭەك يۇمشاپ كېتىش كېسەللىكىنى بىلدۈرىدۇ . كۆكرەك قەپسىنىڭ ئاستى قىسمىنىڭ كېڭىيىشى جىگەر ، تالىنىڭ چوڭىيىشىنى ياكى قورساق بوشلۇقىدا ئۆسمە بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ ، نەپەس ئالغان ۋاقىتتا نورمال كېڭەيمەي بىر تەرىپى يەنە بىر تەرىپىدىن كېيىن قېلىشى ، كېيىن قالغان تەرەپتىكى ئۆپكىدە كېسەللىك بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ .

2 . باش ۋە تېرىلەرگە قاراپ كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش

باشنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە قاراپ كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇشتا ، بېشىغا سۇ يىغىلىپ قالغان بىمارلارنىڭ بېشى يوغىناپ قالىدۇ ، پېشانىسى ئۇچلۇق بولۇپ چىقىپ قالغان كىشىلەر ياش ۋاقتىدا سۆڭەك يۇمشاپ قېلىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ .

تېرىنىڭ نورمال رەڭگى ، شۇ ئادەمنىڭ مىزاجى ، جىسمانىي قۇۋۋىتىنىڭ قانداق ئىكەنلىكىدىن تېرىنىڭ تاتىرىپ قېلىشى ۋە ياكى بەك قىزىل بولۇپ قېلىشى ياكى كۆكۈچ بولۇپ قېلىشى كېسەللىكنىڭ بەلگىسى ، دەپ قارىلىدۇ .

تېرە سارغىيىپ قالسا جىگەر ، ئۆت يوللىرىدا توسۇلۇش بارلىقىنى ، ئۆتتە تاش پەيدا بولۇپ قالغانلىقىنى ، جىگەر ئۆت سۈيۇقلۇقىنىڭ تېرە ئاستىغا يىغىلىپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ .

تېرىنىڭ كۇل رەڭ بولۇپ قېلىشى ، تەركىبىدە كۇمۇش كۆپ دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ ، نەتىجىدە تېرە ئاستىلىرىغا كۇمۇش تەركىبلىرى يېنىك يىغىلىپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ .

تېرىنىڭ تاتىرىپ قېلىشى قىسقا ۋاقىتلىق تاتىرىپ قېلىش ، دائىملىق تاتىرىپ قېلىش دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ . تېرىنىڭ ۋاقىتلىق تاتىرىپ قېلىشى توڭلاپ كەتكەن ياكى قورقۇپ كەتكەن ، ھودۇقۇپ قالغان ئەھۋاللاردا تېرە تومۇرلىرىنىڭ تارىيىشى سەۋەبلىك يۈز بېرىدۇ .

دائىملىق تېرە تاتىرىپ قېلىش قان ئازلىقتىن پەيدا بولىدىغان بەلگە بولۇپ ، تۇرلۇك سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە مەسىلەن ، بۇۋاسىر ، بالىياتقۇدىن كۆپ لەپ قان ئېقىش نەتىجىسىدە پەيدا بولىدۇ ، يەنە خەۋپلىك بولغان قان ئازلىقتىن ئورۇقلاپ كېتىش راك ، سىل ، بۆرەك كېسەللىكلىرىدە يۈز بېرىدۇ . ھوشىدىن كەتكەندە تېرىنىڭ ، قان تومۇرلاردىكى قاننىڭ مىقدارى بەك ئازىيىپ كەتكەنلىكتىن (بۇنىڭدا قاننىڭ كۆپرەك قىسمى قورساق بوشلۇقىدىكى كېڭەيگەن ئۇششاق تومۇرلارغا يىغىلىپ قالىدۇ) ، تېرە رەڭگى تۇيۇقسىزلا تاتىرىپ قالىدۇ ، زەخمىلىنىش ياكى تۇغۇت ۋاقتىدا كۆپ قان ئېقىپ كەتسە ، ئۆپكە سىلى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولسا تېرىلەر تۇيۇقسىز تاتىرىپ قالىدۇ ، قان ئازلىقتىن بولغان تېرە تاتىرىپ قېلىشتا ئېغىز بوشلۇقى ۋە كالپۇكلارمۇ تاتىرىپ قالىدۇ .

تېرىنىڭ زىيادە قىزىل بولۇشى ، تېرىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىشى

(ئورۇقى شېئىرىيە) ۋە قان تولۇپ قېلىش (ئىمتىلا)، ئاپتاپتا ئۇزۇن تۇرۇش، قىزىتمىسى ئۆرلەپ قېلىش، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىدىغان دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلاردا پەيدا بولىدۇ.

ھاۋالىق جايلاردا ياشايدىغان كىشىلەرنىڭ تېرىلىرىگە يورۇقلۇق ۋە شامال كۆچلۈك تەسىر قىلىپ، تېرە تومۇرلىرىنى كېڭەيتكەنلىكى ئۈچۈن تېرە رەڭگى قىزىللىشىدۇ.

تېرىنىڭ كۆكىرىپ قېلىشى تېرىنىڭ ئۇششاق تومۇرلىرىدىكى كېمىيىپ كېتىپ، كۆپىيىپ قالغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ، تېرىنىڭ كۆكىرىپ قېلىشى كۆپىنچە ھاللاردا يۈرەك ئاجىزلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ، بۇنداق كىشىلەرنىڭ تېرىسىنىڭ (بولۇپمۇ يۈرەكـ تىن يىراق ئەزالار مەسىلەن، قول، بارماق، پۇت، قولاق) ئۇششاق تومۇرلىرى كېڭەيگەن بولۇپ، ئۇلارنىڭ قېنى ساق ئادەملەرگە قارىغاندا ئاستىراق ئاقىدۇ. بارلىق ساپ ھاۋا توقۇلمىلار (نەسىجات)غا بېرىپ بوخارى دوخانى بىلەن تولىدۇ، يەنى ئۆپكەـ نىڭ بەزى ئاغرىقلىرىدا قان ئۆپكىدىن ئۆتۈۋاتقاندا ساپ ھاۋا تولۇق بولماي، تېرە تومۇرلىرى قارامتۇل بولۇپ قالىدۇ.

كۆپ قان ئالغاندىمۇ تېرە كۆكۈچ رەڭدە بولۇپ قالىدۇ، تېرىنىڭ مەلۇم جايلىرىدەـ كى كۆك قان تومۇرلىرىنىڭ كېڭىيىشى نەتىجىسىدە قاننىڭ ئېقىشى ئاستىلاشقاندا، تېرىنىڭ مەلۇم بىر قىسمىدىكى كۆك قان تومۇرلارنىڭ تۆشۈكى كېڭىيىپ، بېسىلىپ ياكى توسۇلۇپ قالغاندا شۇ ئورۇندىكى تېرە كۆكىرىپ قالىدۇ.

تېرىنىڭ نەملىك دەرىجىسىنى تەكشۈرۈشتە تېرىنىڭ نەملىكى تەرلەرنىڭ چىقىشىغا باغلىق بولىدۇ، ئەزالاردا سۇ مىقدارى ئازايغاندا ياكى سۈيۇقلۇق كۆپ چىقىم بولۇپ كەتكەندە، مەسىلەن، قەنت سېيىش كېسىلىلىكىدە، ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئىچ سۇرۇشتە، سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك كېسىلىلىكلىرىدە، تولا قۇسۇش، تولا ئىچى سۇرۇشلەردە تېرە زىيادە قۇرغاقلىشىپ قالىدۇ. يەنە ئادەم كۆپ ئورۇقلىغاندىمۇ تېرە قۇرغاقلىشىپ قالىدۇ، قالقانسىمان بەزنىڭ خىزمىتى بۇزۇلغاندا تېرىنىڭ نەملىكى ئېشىپ كېتىدۇ، كۆپىنچە ھارارەتلىك ئاغرىقلاردا، ئۆپكە سىلى كېسىلىلىكىدە بىمار كېچىسى كۆپ تەرلەيـ دۇ، ھارارەت پەسەيگەندە، مەسىلەن، بەزگەك كېسىلىلىكى ۋە ئۆپكە كېسىلىلىرىدە بىمار كۆپ تەرلەيدۇ.

تېرىدە ئىشىق بار ـ يوقلۇقىغا قاراشتا، ئىشىق — ماددا ئالمىشىشنىڭ بۇزۇلـ غانلىقىدىن ۋە تېرە ئاستىدا توقۇلما سۈيۇقلۇقى (زوقۇبەتى تەسجىيە)نىڭ توپلىشىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدىغان بىر ئىللەت. بۇنىڭدا تېرە قېلىنلىشىپ، تېرە يۈزىدىكى ئېگىز ـ پەسلىكلەر تۈز بولۇپ قالىدۇ، تېرە تاتىرىپ، بەزىدە پارقىراق بولۇپ قالىدۇ، ئىشىققا بارماقنى پاتۇرۇپ كۆرسە تەستە تۈزلىنىدۇ، چوڭقۇر ئىزلار قالىدۇ، دەرھال پەرق ئېتىشكە بولىدىغان رەسمىي ئىشىق پەيدا بولۇشتىن خېلى بۇرۇن ئەزالاردا (جىسمىياتتا) سۇ، تۈزلار توختاپ قالىدۇ، بۇنى ئۆلچەش ئۈچۈن بىمارنىڭ كۈندىلىك ئىستېمال قىلغان سۈيۇقلۇقى بىلەن چىقارغان سۈيۇقلۇقىنى ھېسابلاپ چىقىش كېرەك، دېمەك، يوشۇرۇن ئىشىشنىڭ تەرەققىي قىلىۋاتقان ياكى كۈچىيىۋاتقانلىقىنى بىمارنىڭ

ئېغىرلىقىنى ئۆلچەش ئارقىلىق بايقاشقا بولىدۇ . ئىشىش كۆپىنچە يۇرەك ، بۆرەك كېسەللىكلىرىدىن ، ئورۇقلاتقۇچى كېسەللىكلەرنىڭ ئورۇقلىتىش دەۋرىدە كېتىۋاتقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ . بۇلارنى پەرقلەندۈرۈشتە ، يۇرەك زەئىپلىكىدىن بولغان ئىشىش كۆك قان تومۇرلار گۈرۈپپىسىدىكى قان بېسىمنىڭ يۇقىرى بولۇپ قالغانلىقى نەتىجىسىدە پەيدا بولغان بولىدۇ ، بىمارنىڭ ئاۋۇال ئارقا قىسمى ، ئاندىن قول - پۇتلىرىدا ئىششقلار كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ ، بۆرەك كېسەللىكلىرىدە ئىششىق كۆك ۋە قىزىل قان تومۇر ئۇچلىرىنىڭ بىرلەشكەن جايلىرىدا ماددىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ ، بۇ پۇتۇن ئەزالاردا كۆرۈلىدۇ . دەسلەپتە يۇزىدە ، ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرغاندا قاپاقلىرىدا ئىششقلار پەيدا بولىدۇ . راك ۋە ئېغىر دەرىجىدىكى ئىچ سۇرۇشتە ئىششىق پۇتۇن بەدەندە كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ ، ھەممىدىن بۇرۇن پۇتلاردا ئىششىق پەيدا بولىدۇ . بەدەننىڭ ئايرىم قىسىملىرىدا تۇيۇقسىزلا پەيدا بولۇپ ، ئوڭايلا ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدىغان ئىششقلار مۇ بار ، بۇ شۇ ئورۇنلاردىكى تومۇرلارنىڭ ھەددىدىن زىيادە كېڭىيىپ كېتىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ ، بۇنىڭغا ئامال قىلىنسا ئىششىق دەرھال تۇزۇلۇپ كېتىدۇ .

3 . چاچقا قاراپ كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش

ئېغىر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردە ، مەسىلەن ، كېزىك كېسەللىكىدە چاچ ۋاقىتىنچە چۈشۈپ كېتىدۇ ، قالقانسىمان بەز كېسەللىكلىرىدە چاچلار شالاڭلىشىپ قالىدۇ ، چاچنىڭ تېز ئۆسۈشى ، مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقىنى ، تۈك ۋە چاچلارنىڭ كۆپلۈكى مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىنى بىلدۈرىدۇ . تۈكلەرنىڭ ئازلىقى مىزاجنىڭ ھۆللۈكىنى ، چاچنىڭ تومراق ، يىرىك بولۇشى ئەزالاردا ، پۇتۇن بەدەندە بۇزۇق گازنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ ، چاچنىڭ ئىنچىكە ۋە يۇمشاق بولۇشى ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ ، چاچنىڭ قارا بولۇشى ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ بەلگىسى ، قىزىل ، سېرىقنىڭ ئارىلىقىدا بولۇشى ياكى ئاققا مايىلراق بولۇشى سوغۇقلۇق بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ ، چاچنىڭ قىزىل ، چېقىر بولۇشى مىزاجنىڭ ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقتا نورمالىقىنى بىلدۈرىدۇ ، چاچنىڭ ئاق رەڭلىك بولۇشى ، بەدەندە ھۆل سوغۇقلۇق ياكى قۇرۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ .

4 . كۆزگە قاراپ كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش

كۆزگە قاراش ئارقىلىق ئىچكى ئەزالارنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان بىرقانچە خىل كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاپ چىققىلى بولىدۇ . كۆزگە قاراپ تەكشۈرۈش ، كۆز چاندىقى ، كىرپىكلىرى ، كۆز ئېقىنىڭ رەڭگىَ ، قارىچۇقلىرىنىڭ قانداق ئىكەنلىكىگە قارىلىدۇ . بۆرەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ كېسەللىك پەيدا بولسا ، ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرغاندا قاپاق ئىششىپ قالىدۇ . كۆز چانقىنىڭ ئويناپ تۇرۇشى ، كۆزنىڭ چەكچىيىپ قېلىشى سەخەس كېسەللىكىنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ . مىزاج بۇزۇلۇپ ئەزالار خىزمىتى ئاجىزلىشىپ قالغاندا ، كۆپ سۇ يوقاتقاندا ، كۆزنىڭ چاپىقى ئىچى - ئىچىگە چۆكۈپ

تۇرىدۇ . جىگەر كېسەللىكى ، يەرقان كېسەللىكىدە كۆزنىڭ ئېقى سارغىيىپ قالىدۇ ، ئاياللارنىڭ ئاق خۇن كېسەللىكى ، يۇرەك ۋە ئۇرۇق يوللىرى كېسەللىكىرىدە كۆزنىڭ رەڭگى كۆكۈچ بولۇپ قالىدۇ . قانغا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەردە كۆز قىزىرىپ قالىدۇ . مىزاج سەپرا سەۋەبىدىن بۇزۇلغاندا سارغىيىپ ، بەلغەمدىن بۇزۇلغاندا ئاقىرىپ ، سەۋدادىن بۇزۇلغاندا كۆكىرىپ قالىدۇ ، ئەپيۇندىن زەھەرلەنگەندە ياكى مەركىزي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ باشقا كېسەللىكىرىدە كۆز قارىچۇقى تارىيىپ قالىدۇ .

5 . تىلغا قاراپ كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش

تىل ئاساسەن كۆك قان تومۇرلار ۋە جىگەر خىزمىتىنىڭ ياخشى ـ يامانلىقىغا بەلگە بېرىدىغان بولۇپ ، بۇ ئەزالاردا كېسەللىك پەيدا بولسا ، تىلدا ئۆزگىرىش بولۇپ رەڭگى ئۆزگىرىدۇ ، باشقا ئەزالارنىڭ مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ ، كېسەللىك پەيدا بولغاندىمۇ ، تىلدا يەنە قىسمەن ئۆزگىرىش بولىدۇ . مەسىلەن ، ئاشقازان ، ئۇچەي ئاغرىقلىرىدا ، قىزىتمىدا تىلنىڭ ئۇستىدە ئاق گەز پەيدا بولىدۇ ؛ ئۆتكۇر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردە ، راك كېسەللىكى سەۋەبىدىن ئورۇقلاپ كەتكەندە تىل قۇرۇق بولىدۇ ، تىلدا قارامتۇل گەز پەيدا بولىدۇ ؛ كېزىك كېسەللىكىدە تىلدا قېلىن سېرىق گەز پەيدا بولىدۇ ، ئاشقازان ، ئۇچەينىڭ سوزۇلما ئاغرىقلىرىدا تىل قىزىل سىلىق ، پارقىراق بولۇپ قالىدۇ . خەۋپلىك بولغان كەم قانلىق كېسەللىكىرىدە تىلنىڭ رەڭگى قىزىل ، سىلىق بولۇش بىلەن ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنسا تىل ئېچىشىدىغان بولۇپ قالىدۇ ۋە ئاغرىيدۇ ؛ مەركىزي نېرۋا سىستېمىسى كېسەللىكىرىدە تىلنىڭ يېرىمى ئاق گەز باغلايدۇ ، پالەچ كېسەللىكىرىدە تىلنى قارا گەز باغلايدۇ .

6 . قورساقنىڭ شەكلىگە قاراپ كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش

بىمارنى قورساق شەكلىگە قاراپ تەكشۈرگەندە ، تۇز يانقۇزۇپ ياكى ئۆرە تۇرغۇزۇپ قورساقنىڭ شەكلى ، چوڭ ـ كىچىكلىكى ۋە باشقا ئەھۋاللىرىغا قارىلىدۇ . يانقاندا قورساق يان قىسمىنىڭ كېڭىيىشى (پاقا قورساق بولۇپ قېلىش) قورساققا سۇ يىغىلىپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ ؛ دۇگىلەك شەكلىدە كۆرۈنۈشى ئىچ يەل بىلەن تولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ ، قورساقنىڭ بىرەر قىسمىنىڭ كۆتۈرۈلۈپ چىقىپ تۇرۇشى قورساقتا ئۆسمە بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ ؛ ئاشقازان ، ئۇچەي ھەرىكىتىنىڭ كۆرۈنۈپ تۇرۇشى ئاشقازاندىن 12 بارماق ئۇچەيگە ئۆتىدىغان يولنىڭ تارىيىپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ .

7 . مۇچىلەرگە قاراپ كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش

قول ـ پۇتلارغا قاراپ بوغۇملاردا شەكىل ۋە رەڭ ئۆزگىرىشى بار ـ يوقلۇقىنى بىلگىلى بولىدۇ . مىزاج بۇزۇلۇپ بوغۇملارنىڭ ئۆتكۇر زەھەرلىنىشى ، ئۇششاق بوغۇملار

يالليۇغلىنىپ ئىششىق پەيدا بولۇشى پۈت - قول ھەجمىنىڭ چوڭىيىپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ ، بۇنىڭدا بوغۇم (مىغىل) ئۇستىدىكى تېرە قىزىپ كۆپىنچە قىزىرىپ ، بوغۇملار شەكلى ئۆزگىرىپ قالىدۇ . ئۆپكە يىرىڭداش ئۆزۈن داۋام قىلغان بىمارلارنىڭ بارماق ئۇچلىرى يوغىناپ كېتىدۇ ، بەزى سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە دۇچار بولغانلارنىڭ بارماق ئۇچلىرى يوغىناپ قالىدۇ .

8 . بەدەننىڭ سىرتقى كەيپىياتلارغا قايتۇرغان ئىنكاسىغا قاراپ كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش

بەدەن قايسىبىر كەيپىياتتىن تېز تەسىرلەنسە ، شۇ كەيپىياتنىڭ بەدەنده زىيادىلىكىنى بىلدۈرىدۇ .

ئەقىلسىزلىك ، ئالدىراڭغۇلۇق بەدەنده سوغۇقلۇقنىڭ زىيادىلىكىنى بىلدۈرىدۇ .

بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدىغان چىقىرىندىلارنىڭ ئۆتكۇر پۇراقلىق ، رەڭدار بولۇشى ئىسسىقلىقنىڭ زىيادىلىكىنى بىلدۈرىدۇ ، بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇشى سوغۇقلۇقنىڭ زىيادىلىكىنى بىلدۈرىدۇ .

ئۇيقۇنىڭ كۆپ بولۇشى بەدەنده ھۆل سوغۇقلۇق ياكى ھۆل ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى ؛ ئۇيقۇنىڭ ئاز بولۇشى قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى ، ئۇيقۇنىڭ نورمالليقى مىزاجنىڭ نورمالليقىنى بىلدۈرىدۇ .

نېرۋا قوزغىلىشنىڭ تېز ۋە كۈچلۈك بولۇشى بەدەنده ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ بەلگىسى ؛ نېرۋا قوزغىلىشنىڭ كۈچسىز ۋە ئاستا بولۇشى ، سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ ، قوزغىلىشنىڭ تۇراقلىق بولۇشى ، قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ بەلگىسى ؛ قورقۇنچاق بولۇپ قېلىش سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ ، يۈرەك ئاجىزلىقنىڭ بەلگىسى ؛ ئالدىراقسان بولۇش ، گەپ - سۆزنى كۆپ قىلىش ، ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ بەلگىسى ؛ يۈزى قىزىلراق بولۇش ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ بەلگىسى ؛ كۆپ ھاياجانلىنىش سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ بەلگىسى .

9 . سۈيدۈك تەكشۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش

سۈيدۈك سۇ ۋە چۆكمىدىن تەركىب تاپىدۇ ، سۇ قىسمى جىگەردە ھاسىل بولغان كېرەكسىز چۆكمە قىسمى ، يەنى قان تومۇرلاردا ئايلىنىپ ، ئۇچىنچى ھەزمىنى بېشىدىن كەچۈرۈپ ، ئەزالاردىكى توقۇلمىغا ئايلىنىش ۋاقتىدىكى تاشلاندۇقتىن ئىبارەت . سۈيدۈكنىڭ نورمال چىقىپ تۇرۇشى مىزاجنىڭ ياخشىلىقىنى ، ساقلىقنىڭ ئىپادىسىنى ، سۈيدۈكنىڭ زىيادە كۆپىيىپ كېتىشى ياكى بەك ئاز كېلىشى مىزاجنىڭ بۇزۇلغانلىقىنى ، ئەزادا كېسەللىك پەيدا بولغانلىقىنى ، ئادەم كۆپ تەرلىگەنده ، ئىچى سۇرگەنده ، ئۆتكۇر يۈرەك ياللۇغىدا ، يۈرەك تومۇرلىرى ئاجىزلىشىپ قالغاندا ، بەدەن بوشلۇقلىرىغا سۇ

يىغىلغاندا ، ئىششىپ قالغاندا ، سۈيدۈك يوللىرىدا كېسەللىك پەيدا بولغاندا ، ئاشقازانىنىڭ بىرەر قىسمى تارىيىپ قالغاندا سۈيدۈك مىقدارى كېمىيىپ كېتىدۇ . زىيابىتۇس كېسەللىكىدە ، بۆرەك قورۇلۇپ قالغاندا ، بەزى ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ساقىيىش باسقۇچىدا ، بىمارنىڭ سۈيدۈك مىقدارى كۆپىيىدۇ .

سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە پاكىز ، سۈزۈك شېشە قاچىغا ئېلىپ ئىسسىق ۋە سوغۇق ھاۋاغا يولۇقتۇرماي ساقلاپ ، سۈيدۈك رەڭگىدە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش كېرەك ، كۆك سەي ۋە تەرخەمەكنى ئىستېمال قىلغاندا ، سۈيدۈك رەڭگى كۆكۈچ بولۇپ قالىدۇ . زەپەر ، پىياز ، سانا ئىستېمال قىلسا سۈيدۈك سېرىق ۋە قىزىل بولۇپ قالىدۇ . ئاچچىقسۇ ئىچكەندە قارامتۇل بولۇپ قالىدۇ . ھاراق ئىچسە سۈيدۈك ھاراقنىڭ رەڭگىدە بولىدۇ . روزا تۇتقاندا ، جاپا چەككەندە ، ئۇيقۇسىز قالغاندا ، ئاچ قالغاندا ، غەزەپلەنگەندە ، سىيمىگەن ئەھۋاللاردا سۈيدۈك رەڭگى سېرىق ياكى قىزىل بولىدۇ ، كىچىك بالىلارنىڭ سۈيدۈكىگە قاراپ مىزاج بەلگىلەشكە بولمايدۇ . چۈنكى ، ئۇلارنىڭ مىزاجى تۇراقسىز بولۇپ ، ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ . يەتتە ياشتىن ئاشقاندا ئاندىن سۈيدۈككە قاراپ كېسەللىكىگە دىئاگنوز قويۇشقا بولىدۇ . سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە ئۇنىڭ رەڭگى ، پۇرىقى ، قويۇق - سۇيۇقلۇقى ، سۈزۈك - دۇغلۇقى ، ئاز - كۆپلۈكى ، چۆكمە بار - يوقلۇقى قاتارلىقلار كۆزدە تۇتۇلۇپ تەكشۈرۈلسە ، مىزاجنى ياخشى ئايرىغىلى بولىدۇ .

1) سۈيدۈك رەڭگى : نورمال سۈيدۈك ئاچ سېرىق رەڭدە بولىدۇ . سېرىقلىق چۈشكەندە سۈيدۈك سېرىق ، يېشىل ياكى توق جىگەر رەڭلەردە كېلىدۇ ؛ بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولى ياللۇغى ، سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكى ۋە ھەر خىل ئۆسمىلەردە سۈيدۈك سۈزۈك ، قىزىل بولىدۇ . يۇقۇملۇق قىزىتمىدا سۈيدۈك توپا رەڭدە بولىدۇ . سۈيدۈكنىڭ قىزىل ۋە قويۇق بولۇشى بەدەندە قان خىلىتىنىڭ زىيادىلىكىنى ؛ ئاق ۋە قويۇق بولۇشى بەلغەم خىلىتىنىڭ زىيادىلىكىنى ؛ سېرىق ۋە قويۇق بولۇشى سەۋدا خىلىتىنىڭ زىيادىلىكىنى ؛ سۈزۈك ، سۇيۇق بولۇشى سەپرا خىلىتىنىڭ زىيادىلىكىنى بىلدۈرىدۇ .

(1) سېرىق رەڭلىك سۈيدۈك : بۇ خىل سۈيدۈك كۆپ خىلغا بۆلۈنىدۇ .

① سامان سۇيى رەڭلىك (تېشى) : بۇ ئەسلىدە ئازراق سېرىقلىق بىلەن پارقىراق ئاقنىڭ بىرىكىشىدىن ھاسىل بولغان رەڭ بولۇپ ، بۇ ، مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ھەزىمنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ .

② ئاپېلسىن رەڭلىك سۈيدۈك : ئاپېلسىن (جۈزە) پوستىغا ئوخشاش رەڭدە بولۇپ ، بۇ يۇقىرىقىدىن سېرىقراق كېلىدۇ ، ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ياخشىلىقىنى بىلدۈرىدۇ . ئاتاقلىق ھەكىم ئۇستازىم تۇردى مۇھەممەد ئاخۇنۇم كۆپ قېتىم مۇنداق دېگەنىدى : «ئاپېلسىن رەڭدىكى سۈيدۈكنىڭ قىيامى سۇيۇق بولسا كېسەللىك ماددىسى پىشقانلىقىنى ، قويۇق بولسا كېسەللىك ماددىسىنىڭ خاملىقىنى بىلدۈرىدۇ ، بۇ بىمارغا رېتسېپ يېزىشتا ناھايىتى مۇھىم . » ئۇ يەنە مۇنداق دېگەن : «ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر-

ده بىماردا قىزىتما بىلەن بىللە ئاپىلسىن رەڭلىك سۈيدۈك كېلىشىنىڭ ئىزچىل داۋاملىشىشى كېسەللىك ئاقىۋىتىنىڭ يامانلىشىشىغا دالالەت قىلىدۇ . چۈنكى ، ھەرقانداق ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەردە سۈيدۈكنىڭ زەپەر رەڭلىك بولۇشى نورمال ئەھۋال ، ئەگەر سامان ياكى ئاپىلسىن رەڭلىك بولسا سەپرانىڭ باشقۇرغۇچى ئەزالار تەرەپكە يۈزلىنىپ ماڭغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ . »

③ چېقىر رەڭلىك سۈيدۈك : قىزىلغا مايىل سېرىق رەڭلىك سۈيدۈك بولۇپ ، بۇ بەدەندە ئىسسىقلىقنىڭ ئازلىقىنى بىلدۈرىدۇ .

④ زەپەر رەڭلىك سۈيدۈك : زەپەر تاللىرىغا ئوخشايدىغان قىزىل سېرىق رەڭلىك سۈيدۈك بولۇپ ، بۇ ، بەدەندە ئىسسىقلىقنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ .

(2) قىزىل رەڭلىك سۈيدۈك : بۇ يەنە تۆتكە بۆلۈنىدۇ .

① ئاقۇچ قىزىل رەڭلىك سۈيدۈك : بۇ قاننىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ .

② قارامتۇل توپا رەڭ قىزىل (ئەھمەر) رەڭلىك سۈيدۈك : بۇ خىل ئەھۋالنى مۇتلەق ئېيتىشقا بولمايدۇ . چۈنكى ، جىگەر ۋە بۆرەك خىزمىتى ئاجىزلىغان بىمارلارنىڭ سۈيدۈكى قىزىرىپ قالىدۇ ، بەزى سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەردىمۇ بىمارنىڭ سۈيدۈكى قىزىل رەڭدە بولىدۇ . سوغۇقتىن بولىدىغان كېسەللىكلەردە سۈيدۈكنىڭ قىزىل رەڭلىك بولۇشىدا ئۇچ خىل سەۋەب بار .

① جىگەر ئاجىز بولۇپ ، قاندىن سۇ قىسمىنى ياخشى ئايرىپ بېرەلمىگەنلىكتىن سۈيدۈك رەڭگى قىزىل بولۇپ قالىدۇ .

② بەدەننىڭ ئوڭ تەرەپى پالەچ بولۇپ قالغاندا ، پالەچلەنگەن تەرەپتىكى تومۇرلار ۋە باشقا ئەزالار (تال) جىگەردىن قاننى ياخشى تارتالمىغانلىقىدىن ، شۇ قىسمىغا قان قوشۇلۇپ قالىدۇ .

③ سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش ۋە ساقلاش ئەزالىرى بىلەن قوشنا بولغان ئۇچەيلەر (چوڭ ئۇچەي) كېسەللەنگەندە ، ئۇچەيدە قىزىش پەيدا بولۇپ ، بۇ ئەزادىكى قان ۋە سەپرانى پارلاندۇرۇپ ئېرىتىۋېتىدۇ ، بۇ ئېرىگەن قان ۋە سەپرا سۈيدۈككە قوشۇلۇپ قىزىل رەڭدە كېلىدۇ .

(3) يېشىل رەڭلىك سۈيدۈك . بۇ بەش خىل بولىدۇ .

① پىستە رەڭلىك سۈيدۈك : قارامتۇل سېرىق بولۇپ ، مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىغا دالالەت قىلىدۇ .

② نىل رەڭلىك سۈيدۈك : بۇ ، يەنە سۇدا ئېرىتىلگەن نىل رەڭگىدە (قېنىق قارا رەڭلىك ئازراق ئاق ۋە قېنىق كۆك رەڭ بىلەن بىرلەشكەن ھالىتى) بولۇپ ، بۇمۇ بەدەندە سوغۇقلۇقنىڭ زىيادىلىكىنى بىلدۈرىدۇ ، سۈيدۈكنىڭ يۇقىرىقى ئىككى خىل رەڭدە بولۇشى كىچىك بالىلاردا پالەچ ، تارتىشىش (سارما) كېسەللىكى پەيدا بولىدىغانلىقىنىڭ بېشارەت ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ .

③ مىس دېغى رەڭلىك سۈيدۈك : (زەنگارى)

④ كۈل رەڭ (كۈررا سى) سۈيدۈك : بۇ ئىككى خىل رەڭلىك بولۇپ ، بۇ بەدەندە

كۆيدۇرگۈچى هارارەتنىڭ بەك كۆچىيىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ .

⑤ ئوچۇق كۆك رەڭلىك سۇيدۇك : بۇنداق رەڭدىكى سۇيدۇك ، بەدەندە سوغۇقلۇقـ نىڭ بەك ئېشىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ .

(4) قارا رەڭلىك سۇيدۇك : بۇ تۆت خىل بولىدۇ .

① زەپەر رەڭگىدىن قارا رەڭگە ئايلانغان رەڭ بولۇپ ، بۇ بەدەندە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى بىلدۈرىدۇ .

② قېنىق قىزىل رەڭدىن قارا رەڭگە ئۆزگەرگەن سۇيدۇك بولۇپ ، سەپرا خىلىتى ئارىلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ .

③ كۆك رەڭدىن تەدرىجىي قارا رەڭگە ئۆزگەرگەن سۇيدۇك بولۇپ ، بەدەندە سەپرا خىلىتىنىڭ كۆپەيگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ .

④ ئاق رەڭدىن تەدرىجىي قارا رەڭگە ئۆزگەرگەن سۇيدۇك بولۇپ ، بەلغەم خىلىتىغا غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتى ئارىلاشقانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ .

(5) ئاق رەڭلىك سۇيدۇك : سۇيدۇكنىڭ ئاق رەڭلىك بولۇشى كېسەللىك ماددىسـ نىڭ مۇتلەق پىشمىغانلىقىنى ياكى بەدەندىكى ئاق رەڭلىك يات ماددىلارنىڭ سۇيدۇك بىلەن بىللە كەلگەنلىكى ، مىزاجنىڭ سوغۇق ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ . سۇتكە ئوخشايدىـ غان ھەقىقىي ئاق رەڭلىك سۇيدۇك بەدەندە بەلغەم خىلىتىنىڭ زىيادىلىكىنى ياكى ئەزالاردىكى ياغلارنىڭ ياكى ئەزاسى ئەسلىيالار ، مەسىلەن ، سۆڭەك ، پەي ـ نېرۋىلار ، مېڭە ـ يۇلۇن قاتارلىقلارنىڭ يۇمشاپ ئېرىشىدىن ھاسىل بولغان مۇناسىپ ماددىلارنىڭ سۇيدۇك بىلەن بىللە چىقىپ كېتىۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ . مەسىلەن ، ئورۇقلاتقۇچى يۇقۇملۇق قىزىتما (تۇبېركۇلىيوز ـ سىل قىزىتمىسى) بەدەندە توختاپ تۇرىدىغان ئەسلىي سۇيۇقلۇق (ئاقسىل) سۇيدۇك بىلەن بىللە چىقىپ يۇقىرىقىدەك ئاق رەڭدە بولىدۇ ، بۇ خىل سۇيدۇك مەلۇم ھارارەت ئارىلاشقانلىقتىن سېسىق پۇرايدۇ ، بىمارنىڭ بەدىنى ئورۇقلاشقا باشلايدۇ ، يەنە كۆز كۆرۈشىگە توسقۇنلۇق قىلالمايدىغان سۇغا ئوخشاش بىر خىل ئاقلىق بولىدۇ ، بۇ ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ ياكى ماددا ئاققۇچى تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا بولۇپ ، سۇ قىسمىنىڭ ئۆتۈشىنى توسالماي ، يۇيغۇچى ماددىلارنىڭ ئۆتۈشىنى توسىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ .

2) سۇيدۇكنىڭ قىيامى : سۇيدۇك سۇيۇق ، قويۇق ، نورمال دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ .

(1) سۇيۇق سۇيدۇك : سۇيدۇكنىڭ سۇيۇق بولۇشى مەيلى كېسەللىك ھالىتىدە بولسۇن ، مەيلى ساغلام ھالەتتە بولسۇن ماددىسىنىڭ پىشمىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ ، سۇيدۇكنى قويۇقلاشتۇرغۇچى ماددا جىگەر ۋە تومۇرلاردا خىلىتلار بىلەن بىللە پىشقاندا ، ئاندىن ئۇنىڭغا لايىق بىر خىل قىيام ھاسىل بولىدۇ . چۈنكى ، ئۇلارنىڭ بەدىنىدە خام ئاشلاندۇق سۇيۇقلۇقلار كۆپ بولغانلىقتىن سۇيدۇك سۇيۇق بولىدۇ . بۇ ، ماھىيەتتە تومۇرلار ۋە سۇيدۇك يوللىرىدا توسالغۇ شەكىللىنىپ ، سۇيدۇكتىكى قويۇق (ئازۇت) قىسىملىرىنى سۈزۈپ قېلىپ ، سۇيۇق قىسمىنى ئۆتكۈزۈپ بەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ .

بىمارنىڭ بەدىنىدىكى توسالغۇ بار ئورۇندا ئېغىرلىق ۋە چارچاش ئالامىتى سېزىلىدۇ . سۈنى كۆپ ئىچكەنلىكتىنمۇ سۈيدۈكنى قويۇقلىتىدىغان ئامىللار يېتىلىپ بولالماي سۈيدۈك سۈيۇق كېلىدىغان ئەھۋال كۆرۈلىدۇ . بۈىرەكتىن باشقا ، قۇرۇق سوغۇقلۇق تۈپەيلىدىن ماددا قويۇلۇپ قېلىپ ، ماددا ئاققۇچى تومۇرلار قاپسىلىپ قالغانلىق سەۋەبىدىنمۇ سۈيدۈكى سۈيۇق كېلىدۇ .

(2) قويۇق سۈيدۈك : سۈيدۈكنىڭ قويۇق بولۇشى بەدەندە ماددىنىڭ كۆپلۈكىدىن ياكى كېسەللىك ماددىسىنىڭ زىيادە پىشىپ كەتكەنلىكتىن ۋە ياكى ماددىلارنىڭ نورمالسىز چىقىپ كېتىۋاتقانلىقىدىن بولىدۇ .

(3) قىيامى نورمال سۈيدۈك : سۈيدۈك قىيامىنىڭ نورمال بولۇشى كېسەللىك ماددىسىنىڭ نورمال پىشقانلىقىنى ، مىزاجنىڭ نورمال ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ .

3) سۈيدۈكنىڭ سۈزۈكلۈك دەرىجىسى : ساغلام ئادەملەرنىڭ سۈيدۈكى سۈزۈك بولۇپ ، تىندۈرۈلغاندىن كېيىن يۇمشاق چۆكمىلەر ھاسىل بولىدۇ (سۈيدۈك كىسلاتاسىنىڭ ناترىيلىق تۈزلىرى ، جىگەر رەڭ ماددىسى چۆككەنلىكتىن) ، بۇ كېسەللىك ماددىسىنىڭ تولۇق پىشقانلىقىدىن بولىدۇ .

سۈيدۈكنىڭ دۇغ بولۇشى سۈيدۈكنىڭ سۇ قىسمىغا قوشۇلغان قالدۇق ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ . بۇ كۆپىنچە ئەھۋاللاردا بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەپ سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكىنى ياكى ئىچكى ئەزالاردا ئىششىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ (ئىچكى ئەزالاردا ئىششىق بولسا ھەزىم خىزمىتى بۇزۇلىدۇ ، ھەزىم بۇزۇلسا ، بەدەندە كېرەكسىز قويۇق ماددىلار كۆپۈيۈپ ، سۈيدۈككە قوشۇلسا سۈيدۈكنى دۇغلاشتۇرىدۇ) .

سۈيدۈكنىڭ كۆپۈككە ياكى نوقۇت سۈيىگە ئوخشاش دۇغ بولۇشى ھامىلىدار ئاياللاردا ، ئىچكى ئەزاسىدا ئىسسىقتىن پەيدا بولغان سوزۇلما ئىششىقلار بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ ؛ ئېشەك سۈيدۈكىدەك دۇغ بولۇش بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلغانلىقىنى ، بولۇپمۇ خام بەلغەم خىلىتىنىڭ ھارارەت يېتىشمەي بۇزۇلغانلىقىنى ۋە يەل ئۇنى قوزغاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ . سۈيدۈكنىڭ داۋاملىق دۇغ كېلىشى بەلغەمدىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغى (سەرسامى بەلغەمى) دىن دېرەك بېرىدۇ . سۈيدۈكنىڭ قوچۇلۇقتان دوغاپتەك بولۇشى سەۋەبلىك بەدەندىكى قويۇق ماددىلارنىڭ پارچىلىنىپ قۇرۇغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ ، بۇ ۋاقىتتا بىماردا باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ ياكى شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە بېشى ئاغرىيدۇ .

4) سۈيدۈك مىقدارى : سۈيدۈك مىقدارىنىڭ ئازىيىپ قېلىشى مىزاجنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ ، قۇۋۇشتىنىڭ ئاجىزلاپ قالغانلىقىنى ياكى ماددىنىڭ زىيانلىق تەرەپكە يۆزلىنىپ ، پارلىنىشنىڭ كۆپەيگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ (سۈيدۈكنى ئازايتقۇچى باشقا ئامىللار بولمىغان شەرت ئاستىدا) . سۈيدۈكنىڭ نورمىدىن كۆپ بولۇشى ئەزالاردا قېرىش ، ئورۇقلاش ، سېزىپ كېتىشنىڭ باشلانغانلىقىنى ، كېرەكسىز ماددىلارنىڭ تازىلىنىپ سىرتقا چىقىۋاتقانلىقىنى ، قەنت سېيىش كېسەللىكىنىڭ باشلانغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ .

5) سۈيدۈك چۆكمىسى : تەبىئىي چۆكمىلەر ئاق بولۇپ ، سۈيدۈك ئاستىغا

ئولتۇرۇۋالىدۇ . سۈيدۈك ئېلىنغان شېشە تەۋرىتىلسە چۆكمىلەر ئوڭاي چېچىلىپ كېتىدۇ ، سۈيدۈك يۇزىگە لەيلەپ ئۈزۈندا چۆكىدۇ . تېبابەتتىمىزدە مەزكۇر چۆكمىلەر ئۆزلىرىنىڭ قىياپەتلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىدەك تومۇرلىرى ئەگرىلىشىپ كېڭىيىش (داۋالى) كېسەللىكىدە كۆرۈلىدۇ .

(1) شىلىمشىق چۆكمە (رۇسۇبى مۇخاتىي) : ئاق ، قويۇق پوتلىدەك شىلىمشىق بولىدۇ . بۇ غەيرىي تەبىئىي چۆكمىنىڭ پىشقانلىقىنى ، مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ . سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىدە ، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىش (ئەرقىننىسا كېسەللىكى)دە ئاياغ ۋەرىد تومۇرلىرى ئەگرىلىشىپ كېڭىيىش (داۋالى) كېسەللىكىدە كۆرۈلىدۇ .

(2) دۇغ چۆكمە (رۇسۇبى ئەلقىمىي) : مەزى سۈيۇقلۇقىدەك چۆكمە بولۇپ ، بۆرەك ياكى دوۋساق يىرىڭلىق ياللۇغلىنىشلىرىدا ئۇچرايدۇ . بۇ خىل چۆكمىنى يىرىڭلىق چۆكمىدىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك . يىرىڭلىق چۆكمە چالغىتىلسا پۈتۈن سۈيدۈك ئاق دۇغ بىلەن قاپلىنىدۇ ۋە سېسىق پۇرايدۇ .

(3) پارچە ـ پارچە چۆكمە (رۇسۇبى خىراتىي) : سۈيدۈك ئىچىدە بىر پارچە ئاق ياكى قىزىل رەڭلىك لاتىغا ئوخشاش ياپىلاق چۆكمە كۆرۈلىدۇ . ئۇ دوۋساقتا يارا پەيدا بولغانلىق بەلگىسى بولۇپ ، رەڭگى قارامتۇل ياكى توپا رەڭ ، قوڭۇر رەڭدە بولۇشمۇ مۇمكىن . بۇ خىل رەڭدىكى چۆكمە خەتەرلىك ھېسابلىنىدۇ .

ئەمما ، ئاق ياكى قىزىل رەڭدىكى خىراتىي چۆكمە دوۋساقتىكى ئۇپۇنەتنىڭ ساقىيىۋاتقانلىقىدىن بېشارەت بېرىدۇ .

(4) دانىلىق چۆكمە (رۇسۇبى نىخالىي) : يۇقىرىقىدىن كىچىكرەك دانىچىلار بولۇپ ، كىچىكتەك كۆرۈنىدۇ . بۇمۇ دوۋساق شىللىق پەردىلىرىنىڭ سويۇلغان ھۇجەيرىلىرىدىن ئىبارەتتۇر .

(5) پۇرچاقسىمان چۆكمە (رۇسۇبى كۆرسىنە) : يۇقىرىقىدىن چوڭراق ، قارامتۇل ياكى توپا رەڭ چۆكمە بولۇپ ، جىگەردەك نازۇك ئەزالارنىڭ ئىچكى قىسمىدا كېسەللىك بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ .

(6) گۆشسىمان چۆكمە (رۇسۇبى لەھمىي) : چۆكمە گۆش رەڭگىدە كېلىدۇ .

(7) ياغسىمان چۆكمە (رۇسۇبى رەسمىي) : بۇ كۆپىنچە سۈيدۈك يوزىدە ياغ چۆكمىسىدەك بىرنەرسە لەيلەپ يۈرۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ . قەدىمكى ھۆكۈمالارنىڭ پىكرىچە بۇ چاۋا ياغلىرىنىڭ ئېرىگەنلىكىدىن كېلىپ چىققان نەتىجىسى ئىكەن .

(8) يۇڭسىمان چۆكمە (رۇسۇبى شەئرىي) : سۈيدۈك بەك سۈيۇق بولغانلىقتىن چۆكمىلەر ئۈزۈن تالا ـ تالا شەكىلنى ئالىدۇ . رەڭگى قىزىل بولىدۇ ، بۇ بۆرەك كېسەللىكلىرىدىن دېرەك بېرىدۇ .

(9) قۇمسىمان چۆكمە (رۇسۇبى رەملىي) : بۇ خىل چۆكمىلەر بۆرەك ، دوۋساقلاردا قۇمدەك تاشلار ھاسىل بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى بولۇپ قېلىشمۇ مۇمكىن . قۇمسىمان چۆكمە قىزىل رەڭدە بولسا تاش بۆرەكتە ، ئاق رەڭدە بولسا تاش دوۋساقتا

ئىكەن ، دەپ گۇمانلىنىش مۇمكىن .

(10) قانلىق چۆكمە (رۇسۇبى دەمەۋجى) : چۆكمە قاندەك بولۇپ سۈيدۈك بىلەن ئارىلىشىپ كەلسە ، جىگەرنىڭ ناچارلىقىنى كۆرسىتىدۇ . ئەگەر چۆكمە ئايرىم تۇرسا بۆرەكتە تاش كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ . ئەگەر كاللەك ـ كاللەك ئۇيۇغان قاندەك كۆرۈنسە تالدا كېسەللىك بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ .

(11) خېمىرسىمان چۆكمە (رۇسۇبى ئەسنىي) : سۈيدۈك ئىچىدە بىر پارچە خېمىر تۇرغاندەك كۆرۈنىدىغان چۆكمە . بۇ ئاشقازان ئاجىزلاپ ھەزىم ناچارلاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ . بۇزۇلغان تاماقنى يېگەندە ، قېتىق ۋە قېتىق مەھسۇلاتلىرىنى جىق ئىستېمال قىلغاندىمۇ شۇنداق چۆكمە كېلىدۇ .

(12) كۇلىسمان چۆكمە (رۇسۇبى رەمەدىي) : چۆكمىنىڭ كۇل رەڭدە بولۇشى بەلغەم زىيادىلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ ياكى يىرىڭ ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىپ ئۆزگەرگەنلىكىدىن بولىدۇ .

بۇلاردىن تاشقىرى ، چۆكمىلەرنىڭ سۈيدۈك يۇزىدە ، سۈيدۈك قېتىدا ياكى سۈيدۈك تەكتىدە بولۇشىغا قاراپ چۆككەن چۆكمە (رۇسۇبى رائىپ) ، لەيلىگەن چۆكمە (رۇسۇبى مۇتەئەللەق) ، سۈيدۈك قېتىدا ئۇزۇپ يۇرگەن چۆكمە (رۇسۇبى غومام) دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىلىدۇ .

6) سۈيدۈكنى پۈراپ تەكشۈرۈش : سۈيدۈكنىڭ پۈرىقى سۇس پۈراقلىق ، چۈچۈمەل پۈراقلىق ، خۇش پۈراقلىق ، سېسىق پۈراقلىق ، پۈراقسىز ۋە نورمال پۈراقلىق دەپ ئالتە خىلغا بۆلۈنىدۇ . سۈيدۈكنىڭ سۇس پۈراقلىق بولۇشى ماددىنىڭ خاملىقىنى ، مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىنى بىلدۈرىدۇ .

چۈچۈمەل پۈراقلىق سۈيدۈكنىڭ سوغۇق تەبىئەتلىك خىلىتى سەۋدادا ئۆزگىرىش بولغانلىقىنى ؛ خۇش پۈراقلىق بولۇشى قاننىڭ زىيادىلىكىنى ؛ پۈراقسىز بولۇشى ، خىلىتلار زىيادە خاملىق ۋە ئۈيۇش بولغانلىقىنى ؛ بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىنى ؛ تەبىئەتنىڭ كېسەللىككە تاقابىل تۇرۇشتىن ئاجىز كەلگەنلىكىنى ، چىرىگەن ماددىلارنى يوقىتىشقا ئاجىز كەلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ .

سېسىق پۈراقلىق بولۇشى بەدەن سۈيۇقلۇقلىرىدا ئوتسىمان ھارارەت (ھارارىتى نارىيە)نىڭ كۆپ بولۇشى بىلەن ، بەدەندە چىرىشنىڭ ئېغىر بولۇۋاتقانلىقىنى ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ بارلىقىنى ۋە ياكى خىلىتلارنىڭ ئۇفۇنەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ . سۈيدۈكنىڭ نورمال پۈراقلىق بولۇشى مىزاجنىڭ ياخشىلىقىنى ، خىلىتلارنىڭ نورمال ئىشلىنىۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ .

10 . چوڭ تەرەتنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش

نورمال تەرەت بەش خىل سۈپەتتە بولىدۇ ، بۇنىڭ ئەكسىچە بولغىنى مىزاجنىڭ

بۇزۇلغانلىقىنى ، كېسەللىك پەيدا بولۇشقا باشلىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ .

1) **چوڭ تەرەتنىڭ سىرتقى ھالىتى :** چوڭ تەرەتنىڭ ھەممە قىسىملىرى (ئەزالىرى) ئوخشاش بولماي بەزى يېرى يۇمشاق ، بەزى يېرى قاتتىق بولسا ، چوڭ تەرەت تەركىبىدە ھەزىم بولمىغان تاماق قالدۇقلىرى بولسا مىزاجنىڭ ناچارلىقىنى ، ئاشقازان ، جىگەر ۋە ئۇچەي قاتارلىق ئەزالارنىڭ خىزمىتى ياخشى ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ .

2) **چوڭ تەرەتنىڭ نورمال مىقدارى :** ئىستېمال قىلىنغان غىزانىڭ 2/3 قىسمىنىڭ تەرەتكە ئايلىنىپ چىقىشى نورمال ھېسابلىنىدۇ .

3) **چوڭ تەرەتنىڭ نورمال رەڭگى :** سۇس ئوت رەڭلىك ، يەنى سۇس سېرىق بولىدۇ .

4) **چوڭ تەرەتنىڭ نورمال پۇرىقى :** چوڭ تەرەت بەك سېسىق ياكى پۇراقسىز بولماسلىقى لازىم . بەك سېسىق بولسا بۇ ئىچكى ئەزادا ئوفۇنەت بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ ، پۇراقسىز بولسا ، بەدەندە سوغۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ .

5) **چوڭ تەرەتنىڭ نورمال قىيامى :** چوڭ تەرەت قاتتىق ۋە يۇمشاقلىقتا نورمال بولۇشى لازىم ، بۇنىڭ ئەكسىچە بولسا مىزاجنىڭ بۇزۇلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ . چوڭ تەرەتنىڭ كېلىش ۋاقتى غىزا ئىستېمال قىلىپ 10 ~ 20 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ، يەنى غىزا ياخشى ھەزىم بولغاندىن كېيىن كەلسە نورمال ئەھۋال ھېسابلىنىدۇ .

چوڭ تەرەتنىڭ راۋان چىقىشى مىزاجنىڭ ياخشىلىقى ، ئىتتىرىش قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى ، بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ نورماللىقىنى بىلدۈرىدۇ . چوڭ تەرەت قىلغاندا ، ئېچىشىشنىڭ بولماسلىقى مىزاجنىڭ نورمال بولۇپ ، سەپرانىڭ زىيادە ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ .

تەرەت كەلگەندە ، غولدۇرلاش ۋە باشقا غەيرىي ئاۋازلارنىڭ بولۇشى مىزاج بۇزۇلۇپ ، ئۇچەيلەردە يەل كۆپىيىپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ ، يەلنىڭ كۆپىيىپ قېلىشى ئۇچەينىڭ ئاجىزلىشىپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ .

چوڭ تەرەتنىڭ كۆپ مىقداردا كېلىشى ، ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدىكى تاشلاندۇق ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىنى ياكى بەزى ئەزالارنىڭ ئورۇقلاشقا باشلىغانلىقىنى ، ئىچكى ئەزالاردىكى ئىششىقنىڭ تېشىلگەنلىكىنى ، جىگەردىكى تارتىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئوزۇقلۇقلارنىڭ جىگەرگە ياخشى سۈمۈرۈلمىگەنلىكىنى ، ئوزۇقلۇقلارنىڭ ياخشى ھەزىم بولمىغانلىقىنى ، بۇنىڭ بىلەن مىزاج بۇزۇلۇپ ، ئەزالاردا كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بەرگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ . ئەزالاردا ئورۇقلاش بولسا ، تەرەت سېسىق پۇراقلىق ھەم ياغلىق بولىدۇ . ئەزالاردا بىئاراملىق پەيدا بولىدۇ . بەزىلەردە تەرەت بىلەن بىللە بوتقىسىمان سۈيۇقلۇقلار قوشۇلۇپ كېلىدۇ ، ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا تەرەت قىستايىدۇ ، ئىششىقلار تېشىلگەن بولسا تەرەت بىلەن يىرىڭ زەردابلار بىللە كېلىدۇ . بەدەندە مەلۇم بىرخىل خىلىت غالىب بولسا ، چوڭ تەرەتمۇ شۇ خىلىت رەڭگىدە كېلىدۇ . ئوزۇقلۇقلارنىڭ خۇلاسىسى جىگەرگە ئۆتەلمىسە ئورۇقلاش كۈندىن ـ كۈنگە ئېغىرلىشىپ قالىدۇ . جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان ئوزۇقلۇقلار سۈمۈرۈلمەسلىكى بىلەن ماسا-

ربقا تومۇرى توسالغۇسىدىن بولغان سۇمۇرۇلمەسلىك پەرقى شۇكى ، بىمارغا موسھىل (خراج) دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرسا پايدا قىلىش ، قابىز (تۇتقۇچ) دورىلار زىيان قىلىش ماسارىقا تومۇرىدا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقىنى بىلدۇرىدۇ .

چوڭ تەرەت مىقدارىنىڭ كەم كېلىشى ئىككى خىل سەۋەبتىن بولىدۇ .

① ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ جەۋھىرى كۆپ تارتىلىپ كېتىپ ، كېرەكسىز قىسمى ئاز قالىدۇ ، چۈنكى ئەزالارنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجى كۆپ بولغاندا جىگەر ۋە ماسارىقلار ساغلام بولسا جىگەر ، ئاشقازان ، ئۇچەيدىكى سۇمۇرۇش يولى بىلەن غىزالارنىڭ جەۋھەر قىسىملىرىنى ھەرقانچە قاتتىق بولسىمۇ ئېرىتىپ سۇمۇرۇۋالىدۇ . بەزى كىشىلەر كۆپ مىقدارىدا غىزالانسىمۇ ، لېكىن 2 ～ 3 كۈندە بىر قېتىم تەرەت قىلىدۇ ، بۇنداق كىشىلەرنىڭ بەزىلىرى كۈندىن - كۈنگە سەمرىپ قالىدۇ ، بەزىلىرى نورمال سەمرىپ قالىدۇ ، بەزى كىشىلەردە ئۆزگىرىش بولمايدۇ ، بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى ، بۇنداق كىشىلەر قانچە كۆپ غىزالانسىمۇ ئەزالاردىكى قۇۋۋەتنىڭ يوقىلىشىمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ .

② ئۇچەيگە سەپرا خىلتىنىڭ قۇيۇلۇشى يېتەرلىك بولمىغانلىقتىن چوڭ تەرەت ياخشى ھەيدەپ چىقىرىلماي ، ئۇچەيلەردە توختاپ قالغانلىقتىن بولىدۇ . بۇ ئەھۋاللار كېسەللىك پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ . بەزى كىشىلەردە ئىتتىرىش كۈچى ئاجىزلاپ كەتكەنلىكتىنمۇ چوڭ تەرەت ئازىيىپ كېتىدۇ . يەنە بەزى كىشىلەرنىڭ ئۇچىيىدە يىلان پەيدا بولغانلىقتىن ، ئىستېمال قىلغان غىزالار ۋە ئۇلارنىڭ پىسەپلىرىنى يىلانلار ئوزۇق قىلىش نەتىجىسىدە تەرەت مىقدارى ئازىيىپ كېتىدۇ .

چوڭ تەرەتنىڭ قىيامى سۈيۇق ۋە قويۇق دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ . بەك قۇرۇق ، قاتتىقمۇ بولمىغان ، بەك سۈيۇق ، سىلىقمۇ بولمىغان چوڭ تەرەت نورمال ھېسابلىنىدۇ . چوڭ تەرەتنىڭ سۈيۇق بولۇشى ھەزمىنىڭ ناچارلىقى ياكى ماسارىقدا توسالغۇ بارلىقىنى بىلدۇرىدۇ . يەنە ماسارىقا خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىغانلىقىنى ياكى نەزلىنىڭ ئاشقازانغا ئېقىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۇرىدۇ .

چوڭ تەرەتنىڭ شىلىمشىق سۈيۇق بولۇشى ، بەدەننىڭ ھارارىتى يۇقىرى تۇرۇقلۇق شىلىمشىق غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن بولىدۇ ياكى شىلىمشىق خىلتىلار چوڭ تەرەتكە ئارىلاشقانلىقتىن بولىدۇ ، ياكى ئەزايى ئەسلىيەنىڭ (جەۋھەرلىك ئەزالار) ئېرىپ چوڭ تەرەتكە قوشۇلۇشىدىن بولىدۇ ، ئەمما غەيرىي ئەسلىي ئەزالار (گۆش ، ياغ ، چاۋا) نىڭ ئۇستىدىن شىلىمشىق ئەمەس ، بەلكى ياغسىمان ، زەردىسىمان ماددىلار قوشۇلۇپ كېلىدۇ .

جەۋھەرلىك ئەزالار ئەزايى ئەسلىيەنىڭ ئېرىپ ئاققانلىقىنىڭ مۇھىم بەلگىسى شۇكى ، بۇ ئەزالاردا يات ئىسسىقلىقنىڭ تەسىرى بولغانلىقتىن چىرىش پەيدا بولۇپ ، چوڭ تەرىتى سېسىق پۇرايدۇ ، بىمار ئوت يانغاندەك قىزىقچىلىق ھېس قىلىپ بىئارام بولىدۇ ، ماغدۇرسىزلىق پەيدا بولىدۇ . بۇنداق ئەھۋاللار ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ .

يۇقۇملۇق زەھەرلىنىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ چوڭ تەرىتى گۈرۈچ شورپىسىغا ئوخشاپ كېتىدۇ ، ئىچ سۇرۇش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ چوڭ تەرىتى سۇيۇق ، سۇدەك كېتىدۇ ، چوڭ ئۇچەيلەرنىڭ ئاستىنقى قىسىملىرى تارايغاندا لېنتىسىمان تەرەت كېتىدۇ ، قورساق ئاغرىغاندا پۇرچاق شورپىسىغا ئوخشاش كېتىدۇ .

تەرەتتە كۆپۈك بولۇشى قوزغىلىشچان يەلنىڭ تەرەتتىكى سۇيۇقلۇقلار بىلەن بىرد- كىۋالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ ، ئېچىشىش ، چىرىش ئەھۋاللىرى بولغاندىمۇ تەرەتتە كۆپۈك كېتىدىغان بولۇپ قالىدۇ .

تەرەتنىڭ قويۇق كېتىشىدە ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەب بولىدۇ .

ئىچكى سەۋەب شۇكى ، قۇرۇق نان ۋە باشقا قۇرۇق غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ، سۇ ۋە ھۆللۈك نەرسىلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش ، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىپ ھۆللۈكنى پارلاندۇرۇۋېتىش ، كۆپ تەرلەش ، مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرۇش ، ھەيدىگۇ- چى دورىلار ، يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار .

پۈتۈن بەدەننىڭ ، بولۇپمۇ جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ هارارىتى ئېشىپ كېتىپ ، ئوزۇق- لۇقلارنىڭ سۇ قىسمىنى سۇمۇرۇۋالغانلىقتىن بولىدۇ .

مەلۇم سەۋەبلەر بىلەن ئۇچەيدە چوڭ تەرەت ئۇزۇن توختاپ قېلىپ تەركىبىدىكى سۇ قىسمىنى تۇز ئۇچەي سۇمۇرۇۋالغانلىقىدىن بولىدۇ . چوڭ تەرەت ئۇچەيلەردە يىغىلىپ قېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە تەرەت يۇمىلاق هالەتتە كېتىدۇ ، قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندا قۇرۇق ، پارچە - پارچە كېتىدۇ .

چوڭ تەرەت ئادەتتە ئاق ، سېرىق ، قارا ۋە يېشىل رەڭلەردە كېتىدۇ ، لېكىن مۇتلەق قىزىل رەڭدە كېتىشى مۇمكىن ئەمەس .

① ئاق رەڭلىك چوڭ تەرەت : بۇ ئىككى خىل سەۋەبتىن بولىدۇ . بىرى ، ئۇزاق مۇددەت ھەرىكەت قىلماسلىق نەتىجىسىدە ئەزالار تومۇرلىرىدا توختاپ قالغان يېرىڭ ۋە زەردابىسىمان بەلغىمى سۇيۇقلۇق تەرەتكە قوشۇلغانلىقتىن بولىدۇ . بۇ ياخشى ئەھۋال بولۇپ ، بەدەندە يوشۇرۇن كېسەللىك ماددىلىرىنى تازىلاپ تېرە يۈزىدىكى ھۆلدۇرلەڭگۇ- لىكنى يوقىتىش تەسىرىنى ئۆتەيدۇ . شۇنى بىلىش كېرەككى ، ئىچكى ئەزالاردا ئىششىق بار بىمارلاردا ئاق رەڭلىك چوڭ تەرەت كەلسە قاپارتقۇ ، ھۆلدۇرلەڭگۇلەرنىڭ تېشىلگەن- لىكىنى ، ئېغىز ئېلىپ سۇيۇقلۇقى ئۇچەيلەرگە قۇيۇلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ ، بىماردا بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلگەندىن كېيىن كېسەللىكى تەدرىجىي هالدا ياخشىلىنىشقا باشلايدۇ ، يەنە بىرى ، ئۆت يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇپ ، ئۇچەيگە قۇيۇلالماي قالغانلىقتىن ، تەرەت بۇياقسىز قالىدۇ ، بۇ توسالغۇ ئۆت خالتىسى بىلەن جىگەر ئوتتۇرىسىدىكى كاناللار- دا بولسا تەرەتتە ئاقلىق تەدرىجىي كۆپىيىدۇ ، بەدەنگە سېرىقلىق چۈشۈشكە مۇشۇ توسالغۇ (سوددە) سەۋەب بولىدۇ ، سېرىقلىق چۈشكەن جىگەر كېسەللىكىنىڭ ئالامىتى بولۇپ ، سېرىقلىق چۈشكەندىن كېيىن بىمارنىڭ چوڭ تەرىتىدە ئاقلىق پەيدا بولىدۇ . ئەگەر توسالغۇ ئۆت خالتىسى بىلەن ئۇچەي ئوتتۇرىسىدىكى كاناللاردا بولسا چوڭ تەرەتتە بىراقلا ئاقلىق پەيدا بولىدۇ . لېكىن ، سېرىقلىقنىڭ چۈشۈش - چۈشمەسلىكى مۇتلەق ئەمەس ،

دېمەك ، چوڭ تەرەتنىڭ داۋاملىق ئاق رەڭدە كېيىلىشى جىگەر كېسەللىكى بىلەن چوڭ ئۇچەي كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ ، جىگەردە ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۇچەيگە قۇيۇلۇشى مۇتلەق توختىغاندا تەرەت رەڭسىز بولۇپ ، لاي ياكى ئاق زاماسكىنغا ئوخشاش كېلىدۇ . ئىچكى ئەزالاردىكى يارا ـ چاقىلار ئېغىز ئېلىپ ئۇچەيگە قۇيۇلسا ، تەرەتتە يېرىڭ ۋە زەردابلار قوشۇلۇپ كېلىدۇ .

② سېرىق رەڭلىك چوڭ تەرەت : بۇ تەرەتنىڭ تەبىئىي رەڭگىدىن قېنىقراق بولغان قىزىلغا مايىل ئوت رەڭلىك تەرەت بولۇپ ، بۇ بەدەندە سەپرا خىلىتى كۆپىيىپ ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ . تەرەتنىڭ رەڭلىك ئاچ سېرىق بولۇپ قېلىشى خىلىتلارنىڭ خام بولۇشى ۋە بەدەندە سوغۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ . سۈتلۈك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغاندىمۇ تەرەت ئاچ سېرىق كېلىدۇ .

③ قارا رەڭلىك چوڭ تەرەت : بۇ ، خىلىتلاردا ئۆتكۈر كۆيۈش بولغانلىقىنى ياكى بەدەندە سوغۇقلۇق زىيادە بولۇپ ، خىلىتلار ۋە باشقا ماددىلارنىڭ قېتىشقا باشلىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ ، ياكى سەپرادىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبچى ماددىسى پىشىپ ، تەبىئەت ئۇنى بوھران تەرىقىسىدە بەدەن سىرتىغا ھەيدىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ ، ياكى سۈرۈپ چىقىرىدىغان ئېچىلىكلەرنى كۆپ ئېچكەنلىكتىن ۋە ياكى سومماقتا ئوخشاش يېمەكلىكلەرنى يېگەنلىكتىن بولىدۇ .

ئارىلاشما غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندىمۇ تەرەت قارا رەڭدە كېلىدۇ ، گۆشلۈك غىزالارنى بەك كۆپ ئىستېمال قىلسىمۇ تەرەت قېنىق قارا رەڭدە كېلىدۇ . بەدەندە قان كۆپ بولۇپ ئۇچەيلەردىن قان كەلگەندىمۇ تەرەت قارا رەڭدە بولىدۇ ، لېكىن چوڭ تەرەت بىلەن بىللە كەلگەن (چوڭ تەرەت بىلەن ئارىلاشمىغان) ساپ قان ئۇچەيلەردىن ياكى بوۋاسىردىن قان كەلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ . شۇنى بىلىش كېرەككى ، قاناش ئورنى مەقئەتتىن قانچە يىراق بولسا تەرەتنىڭ رەڭگى شۇنچە قېنىق بولىدۇ ، ئۇستۈنكى قورساق قىسمىدىكى ئۇچەيلەردىن قان ئاققاندا تەرەت قاراماي رەڭلىك كېلىدۇ .

④ يېشىل رەڭلىك چوڭ تەرەت : تەرەتنىڭ سەۋەبسىز ھالدا (كۆپ مىقداردا كۆكتات ۋە باشقا تەرەتنى يېشىل رەڭگە ئۆزگەرتكۈچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلمىغان ئەھۋالدا) يېشىل كېلىشى ، بەدەندىكى ئىسسىقلىقنىڭ ئاجىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ .

تەرەتنىڭ رەڭگى كۈدەسىمان يېشىل (كوررا سى) ، مىس دېتى رەڭگىدە (زەنگارى) بولسا خىلىتلارنىڭ كۆيگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ . ئاسمان رەڭلىك تەرەت ياكى نىل رەڭلىك تەرەت مىزاجنىڭ بۇزۇلۇپ سوغۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ ، تەرەتكە پارچىلانمىغان ياغ قوشۇلسا ، تەرەت كۈل رەڭ بولۇپ كېلىدۇ .

چوڭ تەرەتنىڭ پۇرىقى : چوڭ تەرەتنىڭ پۇرىقى سېسىق ياكى ئېچىق پۇراقلىق بولسا ، بۇ مىزاج بۇزۇلۇپ ، ئۇچەيدە چىرىش بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ ، بەزىدە ئەزالار كىسلاتا (تىزاپ ، ئۆتكۈر ، ئاچچىق سۇيۇقلۇق) ھاسىل بولغاندا تەرەت ئۆتكۈر ، ئاچچىق پۇراقلىق كېلىدۇ ، چوڭ ئۇچەي يالىلۇغلانغاندا تەرەت شىلىمشىق كېلىدۇ .

چوڭ تەرەت يەل ئارىلاش كېلىش : بۇ ئىككى خىل سەۋەبتىن بولىدۇ . بىرى ، ئاشقازان ، ئۈچەيلەردە يەلنىڭ توپلىشىپ قېلىشىدىن ؛ يەنە بىرى ، يەل بولسۇن - بولمىسۇن ، ئىتتىرىش كۈچىنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن بولىدۇ : يىغىپ ئېيتقاندا ، ئاشقازان ، ئۈچەيلەردە نورمال يەلنىڭ بولۇشى ئاشقازان ، ئۈچەيلەرنىڭ ئىسسىقلىقى ، خىزمەتىنىڭ نورماللىقىنى ؛ ئاشقازان ، ئۈچەيلەردە پەقەت يەل بولمىسا ، ئۇلارنىڭ مىزاجى سۇسلىشىپ سوۋۇپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ . بەك سوۋۇپ كەتسە يەل كۆپىيىپ قالىدۇ ، بەك قىزىپ كەتسىمۇ يەل تۇغۇلمايدۇ ، ئاشقازاندىكى يەل ماڭسا كېكىرىك پەيدا بولىدۇ ، تۆۋەنگە ماڭسا ئوسۇرۇق پەيدا بولىدۇ ، ئوسۇرۇقنىڭ زىيادە سېسىق بولۇشى خىلىتلارنىڭ چىرىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ .

2 - پەسىل بەلغەمنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىككە دىئاگنوز قويۇش

بەلغەم كۆكرەك ، ئۆپكە ، كاناي كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبىنى ئايرىپ دىئاگنوز قويۇشتا ناھايىتى مۇھىم رول ئويناىدۇ . بەلغەمنى تەكشۈرۈش ئۇچۇن ، قۇرۇق ، پاكىز قاچىغا تۆكۈرۈپ ، ئۇنىڭ مىقدارى ، رەڭگى ، پۇرىقى ، قىيامى ، شەكلى ، چىقىش ھالىتى قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىش لازىم .

1) **بەلغەم مىقدارى :** بەزى كىشىلەر بىر سوتكىدا 1 ~ 3 قېتىم خەپرۇك چىقىرىدىغان ئەھۋاللار ئاز ساندا كۆرۈلىدۇ ، ئۆپكىنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقلىرىدا ، ئۆپكە ياكى كاناي كېڭەيگەندە كۆپ مىقدارداا بەلغەم چىقىدۇ . بەلغەمنىڭ مىقدارى كۆپ بولۇپ ، رەڭگى ۋە قىيامى نورمال بولسا ، ماددا پىشقانلىقىنىڭ ، كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى باسقۇچقا يەتكەنلىكىنىڭ بەلگىسى . بەلغەمنىڭ ئازلىقى ماددا خاملىقىنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ ، ئۆپكە كېسەللىكلىرىدە بەلغەم چىقماسلىق ماددا خاملىقىنىڭ بەلگىسى ياكى تەبىئەت كۈچىنىڭ يېتەرسىزلىكىنىڭ ئىپادىسى ھېسابلىنىدۇ .

2) **رەڭگى :** بەلغەمنىڭ تەبىئىي ئاقۇچ رەڭدە بولۇشى نورمال ئەھۋال ، ئەگەر بەك ئاق بولسا بەدەندە غەيرىي تەبىئىي خىلىت ياكى نەزلە بارلىقىنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ ، بەلغەمنىڭ قىزىل رەڭدە بولۇشى ، قان خىلىتىنىڭ زىيادىلىكى ياكى نەپەس ئەزالىرى قان تومۇرلارنىڭ زەخمىلەنگەنلىكىنىڭ بەلگىسىدۇر . قاننىڭ ئاق بەلغەمگە ئارىلىشىپ كېلىشى سىل كېسەللىكىنىڭ بەلگىسىدۇر . زاتىل كېسەللىكىدە بەلغەم چىقىدۇ ، ئۆپكەدە يامان سۇپەتلىك ئۆسمە پەيدا بولغاندا شىلىمشىق قانلىق بەلغەم كېلىدۇ . بەلغەمنىڭ سېرىق بولۇشى بەدەندە سەپرا خىلىتىنىڭ كۆپلۈكىنى ، كېسەللىك سەۋەبچىسىنىڭ غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ . نەپەس قىسىنلىشىش خاراكتېرلىك نەپەس ئەزا كېسەللىكىدە تاماكا چېكىدىغانلاردا بەلغەم شىلىمشىق كېلىدۇ . ئۆپكىنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقلىرى ، كانايچە كېڭىيىش كېسەللىكىدە يىرىڭلىق بەلغەم كېلىدۇ . ئۆپكە ئىششىغاندا ، رەڭسىز ، سۇيۇق ، كۆپۈكلۈك بەلغەم كېلىدۇ . بەلغەمنىڭ يېشىل

رەڭلىك كېلىشى ماددا كۆيگەنلىكى ياكى بەدەندە سوغۇقلۇقنىڭ زىيادە ئاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ .

3) **بەلغەمنىڭ پۇرىقى :** بەلغەمنىڭ سېسىق پۇراقلىق بولۇشى ئىچكى ئەزالاردا چىرىش بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ . ئۆپكە ئىششىقىدا ، ئۆپكە زەھەرلەنگەندە بىمارنىڭ بەلغىمى سېسىق پۇرايدۇ .

4) **بەلغەمنىڭ قىيامى :** بەلغەمنىڭ زىيادە سۈيۇقلۇقى كېسەللىك ماددىسىنىڭ خاملىقىنى ، قويۇق - سۈيۇقلۇقتا نورماللىقى كېسەللىك ماددىسى پىشقانلىقىنىڭ بەلگىسى .

5) **بەلغەمنىڭ شەكلى :** بەلغەمنىڭ يۇمىلاق ھالەتتە كېلىشى كېسەللىك ماددىسىنىڭ قويۇقلۇقىنى بىلدۈرىدۇ ، بوقرات ھەكىمنىڭ ئېيتىشچە ، بەلغەمنىڭ يۇمىلاق بولۇشى بىلەن بىرئاز ئەقلى ئېلىشىش ۋە ناچارلىشىش بولسا ئەقلى ئېلىشىش كېسەللەكىنىڭ بەلگىسى .

6) **بەلغەمنىڭ چىقىش ھالىتى :** ئۆپكە ئىششىقى ، كۆكرەكپەردە ئىششىقى ، نەزلە كېسەللىكىدە بەلغەم ئاسان ئاجراپ چىقسا تەبىئەتنىڭ كۈچلۈكلۈكى ، نەزلە قىسقا ۋاقىت ئىچىدە شىپا تاپىدىغانلىقىنىڭ بەلگىسى ؛ بەلغەمنىڭ تەس چىقىشى ، ئاجرىغىلى ئۇنماسلىقى كېسەللىك ماددىسىنىڭ خاملىقىنى ، تەبىئەتنىڭ ئاجىزلاپ قالغانلىقىنى ، كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ . ئۇستازىم ھەكىم تۇردىمۇھەممەد ئاخۇنۇمنىڭ بەلغەمنى تەكشۈرۈشتە ئاجايىپ تالانتى بار ئىدى . ھەركۈنى ئەتىگەندە ئۆزىنىڭ بەلغىمىنى كۆرۈپ ، ئۆزىنىڭ شۇ كۈنلۈك مىزاجىغا ، بەدەن ئەھۋالىغا باھا بېرەتتى ، يېشى 50 تىن ئاشقان ھەرقانداق بىمارنىڭ ئالدى بىلەن بەلغىمىنى ، ئاندىن باشقا مۇناسىۋەتلىك تەكشۈرۈشلىرىنى تاماملاپ ، كېسەللىكىگە دىئاگنوز قوياتتى .

3 - پەسىل تۆتۈپ تەكشۈرۈش

تۆتۈپ تەكشۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىككە دىئاگنوز قويۇشتا ئاناتومىيە ئىلمىنى پۈختا بىلىش لازىم .

بۇنىڭغا كۆكرەك ساھەلىرىنى ، قورساق ساھەلىرىنى بۆلەكلەرگە بۆلۈپ ، ھەر بۆلەكلىرىدە قايسى ئەزالارنىڭ ئورۇنلاشقانلىقىنى بىلىپ ، شۇ ئاساستا تەكشۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىك دىئاگنوزىنى مۇقىمداشقا بولىدۇ ، قايسى ئورۇننى باسقاندا ئاغرىق سېزىلسە ياكى ئىششىق بىلىنسە ۋە ياكى قىزىق ئورۇنسا شۇ ئەزالاردا كېسەللىك ئۆزگىرىشى بارلىقىنى بىلىپ ، باشقا تەكشۈرۈشلەر ئارقىلىق ئېرىشكەن نەتىجىلەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كېسەللىككە دىئاگنوز قويۇشقا بولىدۇ . يەنە بويۇن ، قولتۇق ، چاتتىكى بەزلەر (لىمفا تۈگۈنلىرى)نى تۆتۈپ تەكشۈرۈشكىمۇ ئەھمىيەت بېرىش كېرەك . يالۇغلانغاندا كېسەللىك ماددىسى لىمفا سۈيۇقلۇقى بىلەن قوشۇلۇپ لىمفا تۈگۈنگە يېقىن ئەزالار ئۇلاردا ھەر خىل ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلىدۇ . مەسىلەن ، ئېغىز بوشلۇقى

يالليۇغلانغاندا ئېچىك ئاستى بەزلىرى يوغىناپ قالىدۇ ، شۆلگەي بەزلىرى يالليۇغلانغاندا ئېچىك ئاستى يان بەزلىرى ۋە كۆكرەك ساھەسىدىكى بەزلەر يوغىناپ قالىدۇ ، قول ، پۇتلاردا يالليۇغلىنىش بولغاندا ياكى يىرىڭلىغاندا قولتۇق ۋە چات ئارىلىقىدىكى لىمفا بەزلىرى يوغىناپ قالىدۇ ، يالليۇغلانغان بەزلەر پۇرچاقتەك ، مېغىزدەك ، ھەتتا ئۇنىڭدىن مۇ چوڭىيىپ ، تۇتقاندا قولغا سېزىلىدۇ ، ئاغرىيدۇ . لىمفا بەزلىرىنىڭ سوزۇلما يالليۇغى ، سىل كېسەللىكىدە يۇقىرىقى ئەھۋال كۆرۈلىدۇ ، ئاۋۇال بويۇندىكى بىر ياكى بىرقانچە تۇگۇنلەر قاپىرىپ ، ئاستا - ئاستا يوغىناپ بىر - بىرى بىلەن قوشۇلۇپ زەنجىرسىمان ھالەتنى شەكىللەندۈرىدۇ . كېيىن ، جىسمى قېتىشىپ ، داۋاملىق يەڭگىل ئاغرىپ تۇرىدۇ ، بەزىلىرى يۇمشاپ يېرىلىدۇ ، يېرىلغان ئورۇندىن سۇيۇق يىرىڭ چىقىپ تۇرىدۇ . لىمفا بېزى كېسەللىكىدە بويۇن ، قولتۇق ، چات ۋە باشقىلار لىمفا تۇگۇنلىرىنىڭ ھەممىسى يوغىنايدۇ ، ئۇلارنىڭ جىسمى يۇمشاق بولۇپ ، ئاغرىمايدۇ .

يۇرەكنى تۇتۇپ تەكشۈرۈش ئارقىلىق ، يەنى كۆكرەك سىرتىدىن بارماق بىلەن بېسىش ئارقىلىق ، ئاغرىق نۇقتىلىرىنى بىلگىلى بولىدۇ ، يۇرەك قېپى يالليۇغلانغاندا ، يۇرەكنىڭ ھەممە ئورۇنلىرى ئاغرىيدۇ ، كۆپرەك قوۋۇرغا ئارىلىقلىرىدا ، تۆش سۆڭىكى يېنىدا ، قولتۇق سىزىقىدا ئاغرىق نۇقتىلىرىنى تېپىشقا بولىدۇ ، يۇرىكى ئاغرىغان بىمارلاردا ، يۇرەك ئۇچىنىڭ تۇرۇشى كۆپىنچە يۇقىرىغا كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ ، بارماق بىلەن سىلىغاندا خېلى قارشىلىق كۆرسىتەلەيدۇ ، يۇرەكنىڭ بۇنداق سوقۇشى يۇرەكنىڭ چەت قېرىشىدا (بەتنى ئەسىرى)دا بېسىم يۇقىرىلىقىنى كۆرسىتىدىغان مۇھىم ئالامەت ھېسابلىنىدۇ . قان بېسىمى يۇقىرى كېسەللەردىمۇ مۇشۇنداق ئالامەت كۆرۈلىدۇ ، سول قېرىنچە كېچەيگەندە يۇرەك ئۇچىنىڭ سوقۇش ئورنى سول تۆۋەن تەرەپكە سوزۇلۇپ ، ئالتىنچى ياكى يەتتىنچى قوۋۇرغىلار ئارىلىقىغا كېلىپ قالىدۇ . ئوڭ قېرىنچە كېچەيگەندە ، يۇرەك ئۇچىنىڭ ئۇرۇشى پەسكە سۇرۇلمەي پەقەت سولغا سۇرۇلىدۇ ، يۇرەك قېپى قېلىنلاپ قالسا ، يۇرەك قىسقارغاندا يۇرەك ئۇچىنىڭ سىرتىغا سوقۇشى سېزىلىدىغان ئورۇن سىرتقا چىقماي ئىچىگە تارتىلىدۇ .

قورساق مۇسكۇللىرىنىڭ ئەڭ (جىددي) بولۇشى ئۇچەي پارالچىلىرىدا ۋە ئاشقازان يارىسى تېشىلگەن بولۇپ ، قورساقتا قاتتىق ئاغرىش بىلەن داۋام قىلىدۇ . بۇنداق ئەھۋال يەنە قورساق پەردىسى يالليۇغىدىمۇ كۆرۈلىدۇ . ئۆت يولى يالليۇغلانسا قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ ئۇستۇنكى قىسمىدىكى مۇسكۇللار چىڭقىلىدۇ .

قورساقنىڭ يۇقىرىقى قىسمىنى بارماق بىلەن باسقاندا قاتتىق ئاغرىش بولۇش بىمارىدا ئاشقازان يارىسى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ ، ئوڭ قوۋۇرغا ئاستىنى بارماق بىلەن باسقاندا قاتتىق ئاغرىش ئۆت خالتىسى يالليۇغلانغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ ، بۆرەك ساھەسىگە سول ئالقانىنى قويۇپ ، ئوڭ قولنىڭ مۇشتۇمى بىلەن سول قولغا ئاستا - ئاستا ئۇرغاندا ، قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولسا ، بۆرەكتە تاش بارلىقىنى ياكى بۆرەك جامى يالليۇغلانغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ .

قورساق ساھەسىنى تۇتۇپ تەكشۈرگەندە بىلىنىدىغان ئاغرىق ئۇچەي ، ئاشقازان ،

ئۆت ، جىگەر ۋە باشقىلار كېسەللەنگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ . جىگەر يوغىناپ قالسا ئۇنىڭ تۆۋەنكى قىرى قوۋۇرغىلار چېگرىسىدىن بىرنەچچە سانتىمېتىر پەسكە چۈشىدۇ ، دەرۋازا-ۋىنا توسۇلۇپ قالغاندا ، جىگەرنىڭ ھەجمى يۇمىلاق بولۇپ ، بىرئاز قېتىشىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ .

جىگەر يىرىڭلىغاندا جىسمى قېتىپ ، يۇزى بۇدۇر - بۇدۇر بولۇپ قالىدۇ ، ئۆسمە پەيدا بولغاندا جىگەرنىڭ ھەجمى چوڭىيىدۇ .

ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردە تال يوغىناپ ، سول تەرەپ قوۋۇرغا چېگرىسىنىڭ ئاستىدىن 1 ～ 3 بارماق تۆۋەنگە چىقىپ تۇرىدۇ ، سوزۇلما خاراكتېرلىك زەھەرلىنىش-لەردە ، مەسىلەن ، بەزگەك ، يۇرەك ئىچكى پەردە ئىششىقى ، جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىدا تال خېلىلا يوغىناپ قالىدۇ . باسسا ئاغرىيىدۇ .

4 - پەسىل خىلىتلار غالىبلىقىنىڭ بەلگىلىرى

1) قان خىلىتى غالىبلىقىنىڭ بەلگىلىرى : باش ئېغىر بولۇش ، كۆپ كېرە-لىش ، كۆپ ئەسنەش ، مۇگدەش ، ئۇيقۇ كۆپىيىپ قېلىش ، گالۋاڭ بولۇپ قېلىش ، ئېغىز تەمى تاتلىق بولۇش ، تىل قىزىل رەڭلىك بولۇش ، ئەزالىرىغا مۇدۇرچاقلار كۆپ چىقىش ، پۇتۇن ئەزالىردا ئېغىرلىق پەيدا بولۇش ، ئەزالىرى پۈرۈلۈپ قالغاندەك ھېس قىلىش قاتارلىقلار .

2) بەلغەم خىلىتى غالىبلىقىنىڭ بەلگىلىرى : تېرە رەڭگى ئاق بولۇش ، مۇسكۇللار بوشاپ كېتىش ۋە سۇسلىشىش ، تۇتقاندا سوغۇق بىلىنىش ، كۆپ تۈكۈرۈش ، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش ، ئۇسسىماسلىق ، ھەزىم خىزمىتى ناچارلىشىش ، خام كېكە-رىپ قېلىش ، ئۇيقۇ كۆپ بولۇش ، پىكىر بۇزۇلۇش قاتارلىقلار .

3) سەپرا خىلىتى غالىبلىقىنىڭ بەلگىلىرى : چىراي ، كۆز ، تېرە سارغىيىپ قېلىش ، ئېغىز تەمى ئاچچىق ، قۇرۇق ، تىلى يىرىك بولۇپ قېلىش ، بۇرۇن تۆشۈكلىرى قۇرۇش ، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولۇش ، ئىشتىھا ناچار بولۇش ، بەدەن يېڭىنە سانجىغاندەك ئاغرىش قاتارلىقلار .

4) سەۋدا خىلىتى غالىبلىقىنىڭ بەلگىلىرى : بەدەن قۇرۇق ھەم ئورۇق بولۇش ، قانىنىڭ رەڭگى قارا ھەم قىيامى قويۇقلۇق ، پايدىسىز ، قۇرۇق خىياللارنى كۆپ قىلىدىغان بولۇپ قېلىش ، ئاشقازان ئېغىزى قېچىشىش ، يالغان ئىشتىھا پەيدا بولۇش ، سۈيدۈك دۇغ ھەم قارا كېلىش ياكى قىزىل ، قويۇق بولۇش ، ئۇيقۇ ئازىيىش ، يامان چۈشلەرنى كۆپ كۆرۈش ، چۈشىدە قورقۇش قاتارلىقلار .

تۆتىنچى بۆلۈم تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرىگە دائىر بىلىملەر

بىرىنچى باب تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرىنى تونۇش ۋە داۋالاش

1 - پەسىل جىنسىي ئاجىزلىق

جىنسىي قۇۋۋەت ئىنسانلارنىڭ ئەۋلاد قالدۇرۇش ئۈچۈن ، تۇرمۇشتا ئىللىق ئائىلە مۇناسىۋىتىنى بەرپا قىلىپ ، تۇرمۇشنى بەختلىك ئۆتكۈزۈش ، قىزغىن مۇھەببەت قارىشىنى تۇرغۇزۇش ۋە ھايات مۇساپىسىنى ئوڭۇشلۇق ئۆتكۈزۈشىدە ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ . جىنسىي قۇۋۋەت رەئىس ئەزالار خىزمىتىنىڭ نورمال بولۇشى ، ئومۇمىي ئەزالار مىزاجىنىڭ تەڭپۇڭ ھالەتنى ساقلىنىپ ، سالامەتلىكنىڭ كاپالەتكە ئىگە قىلىنىشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك . جىنسىي ئەزانىڭ خىزمىتى جىنسىي ئەزا بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان باشقا ئەزالار مىزاجىنىڭ نورمال بولۇشىغا باغلىق .

بىر ياش كىشى جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكى توغرىسىدا شىكايەت قىلىپ كەلگەندە . ئۇستازىم ئۇنىڭ مىزاج ئەھۋالىنى تەپسىلىي ئۇققاندىن كېيىن ، ئۇنىڭغا 125 گرام سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى 51 گرام ناۋاتقا قوشۇپ ئىچىشنى بۇيرۇدى . بىمار بۇ دورىنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ، كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغانلىقىنى ئېيتتى . كېيىن ئۇستازىمدىن بۇنىڭ سەۋەبىنى سورىغىنىمدا ، بەزى ئادەملەردە ھارارىتى ئەسلىيە سولۇقۇپ قالمىغان ئەھۋاللار بولىدۇ . بۇنىڭ بىلەن سۈيۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن جىنسىي ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ . يۇقىرىقى دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا ھارارىتى ئەسلىيە سولۇقۇپ قالغان يەردىن چىقىدۇ ، بۇنىڭ بىلەن جىنسىي خىزمەت ياخشىلىنىدۇ ، دېگەندى .

ئوتتۇرا ياشلىق بىر كىشى ئۇستازىمغا سىزلام سەۋەبىدىن جىنسىي ئاجىزلىققا گىرىپتار بولۇپ قالغانلىقىنى شىكايەت قىلدى . ئۇنىڭغا بۇرۇن مۇناسىپ دورىلار بېرىلگەن بولسىمۇ ، لېكىن ياخشى بولالماي يەنە داۋالاشنى تەلەپ قىلغاندا ، ئۇنىڭغا مەرۋايىت ، ياقۇت ، گۈلى گاۋزىبان ، بىخ مارجانلاردىن 9 گرامدىن ، قىرقىلغان پىلە ، كەھرىبا ، سەدەپ 7 گرامدىن ، قىزىل ۋە ئاق بەھمەن ، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ، شاقاقۇللاردىن 5 گرامدىن ، قىزىلگۈل ، خەشخاش ئۇرۇقى ، گۈل بىنەپشە ، زەرنەپلەردىن 4 گرامدىن ، پىندوق مېغىزى ، چىگىت مېغىزى ، لاچىندانە 7 گرامدىن ، ئاقلانغان تاتلىق

بادام مېغىزى 15 گرامدىن ، دارچىن ، مەستىكى رۇمى ، ئۇدى غەرقى ئەرقى ، 4 گرامدىن ، قارا سانا ئۇرۇقى 9 گرامدىن ، تاتلىق ئالما شىرنىسى 130 گرام ، ئىپار ، ئەنبەر 1 گرامدىن ، ئوغرىتىكەن ، سۇزاپتىن 5 گرام ، كۆموش ۋەرەقتىن 60 دانە ، ئالتۇن ۋەرەقتىن 40 دانە ، ئاق ناۋات ئۇچ ھەسسە ئېلىپ ، قائىدە بويىچە دورا تەييارلاپ ئەتىگەن ۋە كەچتە 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىشنى بۇيرۇغان .

2 ـ پەسىل زەكەر كىچىكلەپ كېتىش

زەكەرنىڭ كىچىكلەپ كېتىشى ، تەبىئىي (تۇغما) ياكى كېسەللىك سەۋەبىدىن بولىدۇ . بۇ خىل ئەھۋال ئىنسانلارنىڭ ھاياتى ، پسىخىكىسى ، ئەۋلاد قالدۇرۇش ئىقتىدارى ، ئەر ـ خوتۇنلۇق مۇھەببىتى قاتارلىقلارغا مۇئەييەن تەسىر يەتكۈزىدۇ ، ئاياللارنىڭ جىنسىي تۇرمۇشتىن لەززەتلىنەلمەسلىكى سەۋەبىدىن ئائىلە مۇناسىۋىتى بۇزۇلۇش ، ئەر ـ خوتۇنلۇق مۇھەببەت سۇسلىشىش ، ئەۋلاد قالدۇرالماسلىقتەك ئەھۋالـ لارغا سەۋەب بولىدۇ . شۇڭلاشقا ، بۇ خىل ئەھۋالنى نەزەردە تۇتۇپ ، تۆۋەندە يەككە ۋە مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرىدىن بىرقانچە نۇسخىنى تونۇشتۇرىمىز .

1) يەككە دورا رېتسېپلىرى :

(1) خراتىن بىلەن زۇلۇك قۇرتىنى قۇرۇتۇپ ، كۈنجۈت يېغىدا يۇغۇرۇپ ، مەلھەم تەييارلاپ ، زەكەرگە چېپىش لازىم .

(2) 7 گرام زوپتى رۇمىنى مۇڭاپىق مىقداردىكى يەسمەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ، مەلھەم تەييارلاپ ، زەكەرگە چېپىش لازىم .

(3) مۇڭاپىق مىقداردىكى قوي سۈتىنى قىزىتىپ ، ئاپتاپتا ياكى ئوت ئالدىدا زەكەرگە قايتا ـ قايتا چېپىش لازىم .

(4) زەنجىۋىل مۇرابباسى بىلەن ھەسەلنى بىرلەشتۇرۇپ ، زەكەرگە چېپىش لازىم .

(5) مۇڭاپىق مىقداردىكى كاڭاۋچىن بىلەن ھىكنى ئېغىزغا سالغاندىن كېيىن يىغىلغان سۈيۇقلۇقنى زەكەرگە چېپىش لازىم .

(6) مۇڭاپىق مىقداردىكى پىلپىل ، زەنجىۋىل ، سوقمۇنىيانى سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلاپ ، زەكەرگە چېپىش لازىم .

(7) كۈشتە قىلىنغان سىمابتىن 1 . 5 گرام ، تەنكار ، كافۇردىن 1 . 5 گرامنى ، 9 گرام ھەسەلدە يۇغۇرۇپ ، نوقۇتچىلىك چوڭلۇقتا ياساپ ، مۇڭاپىق مىقداردىكى ياغ بىلەن ئېزىپ ، زەكەر بېشىنىڭ يۇقىرى قىسمىغا سۈركەش لازىم .

(8) يولۇاسنىڭ ئۆتىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ ، زەكەر ئۇچىدىن باشقا جايلارغا مۇڭاپىق مىقداردا چېپىش لازىم .

(9) مۇڭاپىق مىقداردىكى ئاقىرقەرھا بىلەن ياڭا ئۇزۇمنى مۇڭاپىق مىقداردىكى ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ زەكەرگە چېپىش لازىم .

(10) مۇڭاپىق مىقداردىكى گۈللىمگەن پىياز بىلەن نەرغەزنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ

زەكەرگە چېپىش لازىم . زەكەر قىزارغاندىن كېيىن ئۇنىڭ ئۈستىگە قوي سۈتى چېپىش كېرەك . بۇنى تەكرار قىلغاندا جىنسىي ئەزا ئاستا - ئاستا يوغىنايدۇ .

2) مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرى :

1 - رېتسېپ

تەركىبى : كەپتەر مايىقى ، ئايال كىشىنىڭ چېچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى ، قاغا ئۆتى ، خوراز ئۆتى ، يېڭى زۇلۇك قۇرتى ، دارچىن ، ئاقىرقەرھا ، بەسباسەلەر 3 گرام- دىن ، ئىپار 1 گرام ، ئەنبەر 1 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، ئۇپىدەك بولغاندا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : زۆرۈر بولغاندا ، 1 دانە ھەب ئىسپىرتتا ئېزىلىپ ، جىنسىي ئەزاغا سۈركىلىدۇ .

2 - رېتسېپ

تەركىبى : ئاقىرقەرھا ، ياۋا ئۈزۈم ، دارچىن ، كاۋاۋچىنلار 3 گرامدىن ، ئىپار ، ئەنبەر 11 گرامدىن ، ھەسەل ، زەنجىۋىل مۇراببىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ئىپار ، ئەنبەر ، ياۋا ئۈزۈم ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . ئاقىر- قەرھا بىلەن كاۋاۋچىن يۇمشاق تالقانلىنىدۇ ، ئاندىن دورىلار ھەسەل ۋە زەنجىۋىل مۇراببىسى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : زۆرۈر تېپىلغاندا 1 تال ھەب ئېغىزدا ئوبدان ئېزىلىپ زەكەرگە سۈركىلىدۇ . بۇ دورىنى ئاياللارمۇ جىنسىي ئەزاسىغا سۈركىسە بولىدۇ .

3 - رېتسېپ

تەركىبى : نەرغەز ، كالا ئۆتى ، ئۇششاق ئۈزۈم ، ئاقىرقەرھا قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ ، دورىلار سالايە قىلىنىپ ، ئوبدان يۇمشىغاندا يۇغۇرۇلۇپ ، زەكەرگە قايتا - قايتا چېپىلىدۇ .

4 - رېتسېپ

تەركىبى : كەپتەر مايىقى 600 گرام ، تۇخۇمنىڭ سېرىقى 10 دانە ، ئەركەك قۇمچاق 1 دانە ، شەپەرەڭ 1 دانە ، زۇلۇك قۇرتى 5 دانە ، گۈل دەھادە ، زەپەر ، جوزبۇۋالار 9 گرامدىن ، كۈنجۈت 400 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : كەپتەر مايىقى سالايە قىلىنىپ ، تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇ-رۇلىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق تالقانلىنىپ ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : زەكەرگە تەكرار زىماد قىلىنىدۇ .

5 - رېتسېپ

تەركىبى : زاغۇن يېغى 100 گرام ، قۇشقاچ مېڭىسى 12 دانە ، يوغان قۇمچاق 1 دانە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : زاغۇن يېغىغا قۇشقاچ مېڭىسى بىلەن قۇمچاق سېلىنىپ سۇدا قاينىتىلىدۇ . سۇيى تۇگەپ ساپ ياغ قىسمى ئېلىنىپ تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : زەكەر ياغلىنىدۇ .

6 - رېتسېپ

تەركىبى : دارچىن ، ئاقىرقەرھا ، قەلەمپۇر ، زەپەر ، بۆرە ئەرمىنى ، قوينىڭ ئۆتى ، سەمغى ئەرەبى ، زەنجىۋىل ، كاۋاۋىچىنلار 3 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار تالقانلىنىپ ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : بۇ دورىنىڭ 3 گرامى ئىسپىرت ياكى ھاراقتا ئېرىتىلىپ زەكەرگە سۈركىلىدۇ .

7 - رېتسېپ

تەركىبى : ئاقىرقەرھا ، دارچىن ، زەنجىۋىللار 5 گرامدىن ، سەمغى ئەرەبى 3 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار سوقۇلۇپ ، سۇدا يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : زۆرۈر تېپىلغاندا 1 دانە ھەب ئېغىزدا ئېزىلىپ ، ئېغىزدا يىغىلغان سۈيۇقلۇق بىلەن بىللە زەكەرگە چېپىلىدۇ .

3 - پەسىل مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش

بۇ كېسەللىكتە جىنسىي ئالاقىگە يېقىن ياكى جىنسىي ئالاقە باشلانغاندا ئىختىيارسىز مەنىي يۇرۇپ كېتىدۇ ياكى جىنسىي ئالاقە قىلماستىن ، جىنسىي ئالاقىگە مۇناسىۋەتلىك ئىشلارنى ئويلاش ، كۆرۈش ئارقىلىقمۇ مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىدۇ . بۇ خىل ئەھۋال بۆرەكنىڭ تۇتۇش كۈچى (قۇۋۋىتى ماسكە) ئاجىزلىقىدىن كۆرۈلىدۇ . بۇ خىل

ئەھۋال يەنە بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى ھۆل سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكتىنمۇ كۆرۈلىدۇ ، ئۇنىڭدىن باشقا ، يەنە بەدەندە ئىسسىقلىقنىڭ زىيادىلىكىدىنمۇ كۆرۈلىدۇ .

1 . سوغۇقتىن بولغان مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش

ئالامىتى : مەنىي ئاق ۋە سۇيۇق بولىدۇ ، سوغۇق ماڭىدۇ ، ھارارەت بولمايدۇ .

داۋالاش : ئالدى بىلەن بىمارغا قەي ۋە سۇرگە دورىلىرىنى بېرىپ ، بەدەندىكى بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش لازىم . بۇنىڭ ئۈچۈن ، بىمارغا بەلغەم ماددىسىنى چىقىرىدىغان مەخسۇس قەي دورىلىرىنى بېرىش كېرەك . دوۋسۇن بىلەن ئۇرۇقدانىنى قوستى يېغى ، زەپەر يېغى ۋە باشقا قۇرۇق ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش ، بىمارنى ئاپتاپتا ئولتۇرغۇزۇش ۋە ئۆرۈك ئوتۇنىنىڭ ئوتىغا قاقلاش لازىم .

بىمار مۇرەككەپ دورىلاردىن سوفۇپى لوك ، سوفۇپى بىيجەبەندە ، سوفۇپى كىشمىش ، جاۋارىش پەنجىنۇش ، مەجۇنى خۇبسىلھەدىت ، ماددەتۇلھايات ، نۇشدارى لولوۋى قاتارلىقلارنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىشى كېرەك . غىزالاردىن دارچىن ، زىرە سېپىلگەن كاۋاپنى ئىستېمال قىلىش ، بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن قەتئىي پەرھىز قىلىشى كېرەك .

2 . ئىسسىقتىن بولغان مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش

ئالامىتى : مەنىي ناھايىتى تېز ھەم قىچىشتۇرۇپ چىقىدۇ . رەڭگى سېرىق ، قىيامى سۇيۇقراق بولىدۇ .

داۋالاش : بىمار ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش ، مەسلەن ، خەشخاش شەربىتىگە سېمىزئوت ئورۇقى ، قارا سانا ئۇرۇقى ، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ قوشۇپ ئىچىش ، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش ، دوۋسۇنغا ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى زىماد قىلىش كېرەك . سوفۇپى جەنىيىننى ئىستېمال قىلىش ، غىزاسىغا گۈرۈچ ، قىزىل لوۋىيانى پىشۇرۇپ ، خەشخاش شەربىتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىش لازىم .

مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكى رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدىغان جىنسىي ئاجىزلىق بىلەن بىللە كۆرۈلسە ، ئۇنى داۋالاش چارىلىرىنى جىنسىي ئاجىزلىقىنى داۋالاش قىسمىدىن ئىزدەپ ، ئىككىنى بىرلىكتە داۋالاش كېرەك .

بەزى كىشىلەردە مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكى مەنىنىڭ كۆپلۈكى ، قانىنىڭ زىيادىلىكى سەۋەبىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ . بۇنىڭغا قارىتا بىمارغا سىركەنجىبىن ، ئىككى خىل ئانار سۇيى ، چۇچۇمەل ئاپېلسىن شەربىتى بېرىلىدۇ . ئۇنى داۋالاشتا بىمارغا تۆۋەندىكى يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ .

1) يەككە دورا رېتسېپلىرى :

(1) تەمرى ھىندىنىڭ ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇنى كۈندۈر يېغىدا

ياغلاپ ، مۇناسىپ دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەپ ياكى سوغۇپ شەكلىدە ئىستېمال قىلىش لازىم .

(2) سېمىز خورازنىڭ مېڭىسىنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ زىمادە تەييارلاپ ، قول ، پۇت ۋە جىنسىي ئەزاغا تەكرار چېپىش لازىم .

(3) كەندىر ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىش لازىم .

(4) دورىلار تەسىر قىلمىغان مەھلى تېز يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى ئۇسۇلنى قوللىنىش لازىم . بۇ ئۇسۇل يىرگىنىشلىك ۋە قەبىھ بولسىمۇ ، لېكىن بۇ كېسەللىككە ناھايىتى مەنپەئەتلىك بولغاچقا ، ئالاھىدە تونۇشتۇرۇلدى . ئەركەك ئىت جىنسىي ئالاقە قىلغان ۋاقتىدا ، زەكىرى تۆۋىدىن كېسۋېلىنىپ ، ھۆل يەرگە كۆمۈپ قويۇلىدۇ . 40 كۈن ئۆتكەندىن كېيىن زەكەرنىڭ گۆشلىرى سېسىپ ئىچىدىكى پەيلىرى قالمىدۇ . بۇنى پاكىز رەختكە يۆگەپ ئەر كىشىنىڭ بۆرىكىنىڭ ئۇدۇلىغا تېڭىپ قويسا كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ .

2) مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرى :

ئىترىفىل كىشمىش

تەسىرى : مەھلى ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىدىغان ، مەھلى ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېڭىيىپ كەتكەن بىمارلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

تەركىبى : سېرىق ھېلىلە پوستى ، قارا ھېلىلە پوستى ، ئامىلە 7 گرامدىن ، قۇرۇق يۇمغاقسۇت 13 گرام ، بادام يېغى 17 گرام ، كىشمىش ئۇزۇم 41 گرام ، ناۋات 100 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : قائىدە بويىچە ئىترىفىل تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : كۈندە 10 گرامدىن ، بەرشىشا بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

جاۋارىش خۇبسىلھەدىت مۇمسىك

تەسىرى : بۇ دورا مەھلى تېز يۇرۇپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ .

تەركىبى : قارا ھېلىلە ، كابۇل ھېلىلىسى ، شەترەنجى ھىندى ، كەرەپشە ئۇرۇقى 19 گرامدىن ، پوستى بەلىلە ، ئامىلە ، جۇۋىنە ، ئاق ۋە قىزىل تودرى ، پىلپىل ، ئاقلانغان كۈنجۈت 13 گرامدىن ، گۈل دارچىن ، سۇمبۇل ، جوزبۇۋا ، زەنجىۋىل ، قارامۇچ 37 گرامدىن ، لاچىندانە ، قۇستە ، سەلىخە ، قەلەمپۇر ، بەسباسە ، خولىنجان ، نارمىشكى 19 گرامدىن ، سەئدى كوفى 13 گرام ، ئىپار 7 گرام ، ئەنبەر 3 گرام ، تازىلانغان تۆمۇر پوقى ، كالا يېغى 150 گرام ، ھەسەل 2.5 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ .
ئىستېمال مىقدارى : كۈندە 7 گرامدىن مۇڭاپىق مىقداردىكى كالا سۈتى ياكى ئۇزۇم شەربىتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

ھەببى خۇش كەيىپ

تەركىبى : بىنەپشەرەڭگلىك پارپا ، مورفىن ، زەپەر ، دارچىن ، بەسباسىلەر 3 گرامدىن ، بادام مېغىزى ، جوزبۇۋا ، خولىنجان ، سۆئلەپ مىسرىدىن 5 گرامدىن ، كەندىر يوپۇرمىقى 166 گرام .
تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، سالايە قىلىنىپ ، قاينىق سۇ بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ .
ئىستېمال مىقدارى : زۆرۈر بولغاندا 3 ～ 7 دانىغچە ئىستېمال قىلىپ ، ئارقىدىن كالا سۈتى ئىچىلىدۇ .

ھەببى مۇمسىك

تەركىبى : كافۇر 3 گرام ، مورفىن ، شىنگىرپ (قىزىل سىر) ، ئاقىرقەرھا ، جوزبۇۋا ، ئاق ناۋات 11 گرامدىن ، زەپەر ، قۇندۇزقەھرى 5 گرامدىن ، زۇلۇك قۇرۇتى 11 دانە .
تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، سالايە قىلىنىپ ، قاينىق سۇدا يۇغۇرۇلۇپ قوناق چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ .
ئىستېمال مىقدارى : قورساق ئاچراق ۋاقىتتا 1 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ . بۇ دورا بىلەن مەنىي مۇتلەق توختاپ قالسا مۇڭاپىق مىقداردا سوغۇق سۇ ئىچىلىدۇ .

ھەببى مۇمسىك

تەسىرى : تەسىرى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش .
تەركىبى : بەسباسە ، زەپەر ، شىنگىرپ ، ئاقىرقەرھا ، دارچىن ، لاچىندانە ، ئادەمگىياھ ، بەزرۇلبەنجى ، كەت ھىندىلاردىن باراۋەر مىقداردا .
تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۇلۇپ ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ .
ئىستېمال مىقدارى : زۆرۈر بولغاندا 1 ～ 3 دانىغچە ھەب كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

4 ـ پەسىل شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش

1 . قان ۋە مەنىنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولىدىغان شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش

ئالامىتى : بەدەندە كۈچ ـ قۇۋۋەت كۆپ بولىدۇ . بىمارنىڭ چىرايى قىزىل ، يۈزى نۇرلۇق ، بەدىنى سېمىز ، ھەركىتى چەبدەس بولىدۇ . بۇنداق قۇۋۋەتنى ئامال بار پەسەيتىشكە چارە قىلماسلىق لازىم ، بۇنى پەسەيتىشكە توغرا كەلسە ، ئېھتىيات بىلەن بىر تەرەپ قىلىش كېرەك . ئەگەر خاتا چارە قىلىنسا ياماڭ ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ . بۇنداق ئادەم شەھۋەتپەرەسلىكنى پەسەيتىش مەقسىتىدە جىنسىي ئالاقىنى تولا قىلسا ، ئاخىر پەيلەر تارتىشىپ پالەچ ، لەقۋا كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ .

داۋالاش : بىماردىن مىزاجىغا قاراپ قان ئېلىنىدۇ ياكى بىمارغا مۇناسىپ سۈرگۈ دورىلىرى بېرىلىدۇ . بىمارغا قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلۇقلار پەرھىز قىلدۇرۇلۇپ ، چۈچۈل يېمەك ـ ئىچمەكلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ . مەسلەن ، بىمارغا ئاچچىق ئانار ، قىزىل لوۋىيا ، غورا سۈيى ، سىركە قاتارلىقلار مۇۋاپىق ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ . سوغۇق تەبىئەتلىك ، مەنىنى ئازايتىدىغان دورىلاردىن سوقۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ . بۆرەك ، دوۋساق ۋە ئۇرۇقدان ساھەسىگە مۇناسىپ زىمادلار چېپىلىدۇ . بىمار زىنھار چىگىسىدە توقۇلغان رەختىن ياستۇق ياكى كۆرپە تىكىپ ، ئىچىگە سۆگەت يوپۇرمىقى ، قىزىلگۈل ، نىلۇپەرنى سېلىپ يېتىشى كېرەك . قوغۇشۇن تاختايىنى بىلىگە باغلاپ قويسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ . بىمار يەنە قارا سانا ئۇرۇقى ، سەندەل تاباشىر ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ، نىشاستە ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ، سىركە ، خەشخاش ، كافۇر ، قاپاق لېشى ، قىزىلگۈل ، سوغۇق سۇ ، موزا سۈيى قاتارلىق دورىلارنى ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىچىپ بېرىشى كېرەك . ئۇنىڭدىن باشقا ، بىمار قورساقنى ئاچ قويۇش ، سۈرگە دورىسى ئىچىش ، ئوكۇ يېنىنى بېسىپ يېتىش ، تاش ، سېمونت ئۇستىدە ئۇزاق ئولتۇرۇش قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللانماسمۇ شەھۋىتىنى پەسەيتەلەيدۇ .

2 . سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش

ئالامىتى : جىنسىي ئەزالار قىزىق بىلىنىدۇ ، مەنىي قىزىق كېلىدۇ ، جىنسىي ئەزالارنىڭ سەزگۈرلۈكى يۇقىرى بولىدۇ . جىنسىي ئالاقىگە مۇناسىۋەتلىك ئادەتتىكى ئويلىنىشتىن شەھۋىتى قوزغىلىپ تۇرىدۇ .

داۋالاش : بەدەننى سوۋۇتۇش چارىسى قوللىنىلىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن ، بىمار سوغۇق ھاۋادا تۇرۇشى ، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشى ياكى جىنسىي ئەزانى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇشى كېرەك . بىمار غىزاسىغا قېتىق ، دوغاپ ئىستېمال قىلىشى ، سىرتىدىن بۆرەك ئۇدۇلىغا سوغۇق تەبىئەتلىك زىمادلارنى تېڭىشى لازىم . ئۇنىڭدىن باشقا ، خەشخاش ئۇرۇقى ،

خەشخاش پوستى ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ، ئوسۇك ئۇرۇقى ، كاسنە ئۇرۇقى ، بېھى ئۇسا-رىسى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىشى لازىم .

3 . بەدەندە قان ئاز بولسىمۇ ، ئەمما ئۇرۇق ھەرىكەتچان بولۇش سەۋەبىدىن شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش

ئالامىتى : مەنىي چىققاندا ئاق ۋە قويۇق چىقىدۇ . كىندىك ئاستى ، دوۋساق ئېسىلىدۇ .

داۋالاش : بۇ كېسەللىكنى داۋالاش ئۈسۈلى مەنىي قاچىسىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان مەنىي ئېقىش كېسەللىكىنى داۋالاش ئۈسۈللىرىنىڭكىگە ئوخشاش . شۇ خىل ئۈسۈل بويىچە داۋالانسا بولىدۇ .

4 . مەنىي ئىشلىگۈچى ئەزالارنىڭ خىزمىتى كۈچىيىپ كېتىشتىن پەيدا بولىدىغان شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش

ئالامىتى : مەنىي ئىشلىگۈچى ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى ياخشى بولىدۇ . ئەمما ، مەلۇم بىر رەئىس ئەزانىڭ خىزمىتى ئاجىزلاپ قالىدۇ .

داۋالاش : مەنىي ئىشلىگۈچى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى سۈسلاشتۇرۇش ، سېزىمىنى تۆۋەنلىتىش ھەمدە رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن ، جىنسىي ئەزاغا قارا سانا بىلەن نېلۇپەردە زىمادە تەييارلاپ چېپىش ياكى نېلۇپەر سۈيىدە يۇيۇنۇش لازىم . سوغۇق تەبىئەتلىك مەنىي قۇرۇتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش ، شۇنداقلا مەنىي قىزىقلىقى سەۋەبىدىن كۆرۈلىدىغان مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىش لازىم .

5 . مەنىي قاچىسى ، مەنىي يەتكۈزۈش يوللىرىدا مۇدۇرچاق ، يارا ياكى بىرەر غىدىقلىنىشنىڭ بولۇشى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش

ئالامىتى : ئايال كىشىنى كۆرسە ياكى ئەسلىسە ، بۇ ئەزالاردا قىچىشىش پەيدا بولۇپ ، شەھۋىتى قوزغىلىپ قالىدۇ . ئەمما ، بەدەندە قۇۋۋەت ئاجىزلىغان ياكى يوقالغان بولىدۇ . بۇ خىل ئالامەت ئەر - ئاياللاردا ئوخشاش كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى : دوۋساق جاراھىتى ، تەمرەتكە ، بالىياتقۇ ۋە جىنسىي ئەزا قىچىشىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا بايان قىلىنغان دورىلارنى مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىش لازىم . سېمىزئوت ئۇرۇقى ، قارا سانا ئۇرۇقى ، خەشخاش ئۇرۇقى ، ئىسپىغول قاتارلىق دورىلارنىڭ شىرىسىنى بىنەپشە شەربىتىگە قوشۇپ ئىستېمال قى-

لىش ، جىنسىي ئەزانى سوغۇق سۇدا يۇيۇش كېرەك .

6 . نورمالسىز يەلدىن پەيدا بولىدىغان شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش

ئالامىتى : بۇ خىل ئالامەت پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى ، بىمارنىڭ يەل پەيدا قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغان تارىخى بولىدۇ . زەكەرنىڭ قوزغىلىشى ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ . سەۋدا مىزاجلىقلار ۋە قورساق كۆپۈش كېسىللىكى بار كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئەزالارلىرىدا ئېسىلىش پەيدا بولىدۇ . ئەگەر ئەزالاردا ھارارەت يۇقىرى بولۇش سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولسا ئۇنى داۋالاش ئۈچۈن سوۋۇتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ . ھۆللۈك يۇقىرى بولۇش سەۋەبىدىن ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ . ئەگەر سەۋدانىڭ زىيادىلىكىدىن پەيدا بولغان بولسا ، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ . سەۋدانى تۈگىتىش ئۈچۈن بىمارغا مۇناسىپ سۈرگە دورىلىرى بېرىلىدۇ .

مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرى :

داۋائى مۇقەللەمىنى

تەسىرى : بەدەندە ئىسسىقلىق ۋە مەنىي كۆپلۈكىدىن پەيدا بولىدىغان شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : قارا سانا ئۇرۇقى ، سېمىزئوت ئۇرۇقى 35 گرامدىن ، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ، ئىسپىغول 11 گرامدىن ، ئانارگۈلى ، نېلۇپەر گۈلى ، قىزىلگۈللەر 7 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ئىسپىغولدىن باشقا دورىلار سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ، قائىدە بويىچە سوفۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 9 گرامى كۈنىگە 1 قېتىم ، قىچا ئۇرۇقى چوڭلۇقىدىكى كافۇر بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ . بىمارنىڭ غىزاسىغا چۈچۈمەل يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ .

سوفۇپى مۇئەللىل مەنى

تەسىرى : يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى : قارا سانا ئۇرۇقى ، كەندىر ئۇرۇقى ، قورۇلغان يۇمغاقسۇت ، بەللۇت ، نېلۇپەر گۈلى ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ، ئاق سەندەل ، قىزىل سەندەل ، ئانارگۈلى ، تاباشىر ، شاكالسىز ئەدەش ، قىزىلگۈل غۇنچىسى 5 گرامدىن ، بەزرۇلبەنجى ، كافۇرلار 1 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار سوقۇلۇپ ، قائىدە بويىچە سوفۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

سوغۇپى قاتىئە شەھۋەت

تەسىرى : رەئىس ئەزا ئاجىزلىقى قوشۇلۇپ كەلگەن شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : كەندىر ئۇرۇقى ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ، قارا سانا ئۇرۇقى ، جۆئىدە ئۇرۇقى 5 گرامدىن ، نېلۇپەر 7 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ، قائىدە بويىچە سوغۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

سوغۇپى مۇجەپپىيىپ مەنىي

تەسىرى : يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : سۇزاپ ئۇرۇقى ، رۇم بەدىيان 5 گرامدىن ، ئاق بەزرۇلبەنجى ، قۇندۇزقەھرى 7 گرامدىن ، قىزىلگۈل ، ئانارگۈلى 9 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ، قائىدە بويىچە سوغۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن ، سوغۇق سۇ ياكى سىركە ۋەياكى چۈچۈمەل قېتىقنىڭ دوغىپى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

زىماد

تەسىرى : شەھۋەتپەرەسلىكنى ئازايتىدۇ . ئەر ـ ئاياللارغا ئوخشاش ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : سۇنۇق يېشىل لېشى ، سېمىزئوت قۇلىقى ، ھۆل يۇمغاقسوت قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ ، سۇيى چىقىرىلىپ ، ئىسپىغول شىرنىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، مەقئەت ۋە ئۇرۇقدانغا زىماد قىلىنىدۇ .

5 ـ پەسىل مەنىي ، مەزى ۋە ۋەردى سۈيۇقلۇقلىرى ئېقىش

مەنىي ئۇرۇقدان ئىشلەپچىقىرىدىغان تۆرەلمە ھاسىل قىلغۇچى سۈيۇقلۇق بولۇپ ، بەدەندىكى تۆتىنچى ھەزىمنىڭ خۇلاسە قىسمىدىن ، يەنى قاندىن ھاسىل بولىدۇ . مەنىيـنىڭ بەدەندىكى خىزمىتى خېلىلا يۇقىرى ئورۇندا تۇرىدۇ .

مەزى مەزى بېزى سۈيۈقلۇقى بولۇپ ، جىنسىي ھەۋەس قوزغالغان ۋاقىتتا مەزى بېزى ئاز - ئازدىن ئىشلەپچىقىرىدۇ . ئۇ مەنىنىڭ ئاسانراق چىقىشى ئۈچۈن مەنىي ئېقىش يوللىرىنى يۇمشىتىپ بېرىدۇ .

ۋەردى سۈيدۈك يولى شىللىق پەردىلىرى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ، سىيگەندە سۈيدۈك يولىنى سىلىقلاشتۇرۇپ بېرىدىغان سۈيۈقلۇقتۇر .

1 . مەنىنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولغان مەنىي ، مەزى ۋە ۋەردى سۈيۈقلۇقلىرى ئېقىش

ئالامىتى : جىنسىي مۇناسىۋەتتە مەنىي كۆپ چىقىپ كەتكەنلىكتىن ، بەدەندە ئاجىزلىق كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش : مۇڭاپىق جىنسىي ئالاقە قىلىپ تۇرۇش ، مەنىي كۆپەيتىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئازراق ، مەنىنى ئازايتىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش ، غورا ، غوراب سۈيىگە قەنت سېلىپ ئىچىش ، شەربىتى سەندەل ، نېلۇپەر ، چىلان ، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ، كافۇرلارنىڭ سۈيىنى مۇڭاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىش كېرەك .

ئاق مۇم ، قاپاق يېغى ، بىنەپشە يېغى ، گۈلاب ، سۆگەت يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ ئۇرۇقدانغا چېپىش لازىم . ئاياللارنىڭ سۈتىنى ئازايتقۇچى دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەر ئەرلەردە مەنىنى ئازايتىدۇ . مۇڭاپىق كۆرۈلسە ، بىمارنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم .

2 . مەنىنىڭ قىزىقلىقى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان مەنىي ، مەزى ۋە ۋەردى سۈيۈقلۇقلىرى ئېقىش

ئالامىتى : مەنىي ناھايىتى تېز چىقىدۇ . سۈيدۈك ماڭغاندا جىنسىي ئەزادا كۆيىشىش بولىدۇ . مەنىي سۈيۇق ، رەڭگى قىزىلغا مايىل بولىدۇ .

داۋالاش : بىمارغا ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن نېلۇپەر ، بىنەپشە ، چىلاننى قاينىتىپ ئىچكۈزۈش كېرەك . بىمارغا مەنىي ئازايتقۇچى دورىلاردىن ئانارگۈلى ، قارا سانا ئۇرۇقى ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ، ئىسپىغول ، كاسنە ئۇرۇقى ، بەزرۇلبەنجى ، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ، تەرخەمەك قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم .

3 . مەنىي قاچىسىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان مەنىي ، مەزى ۋە ۋەردى سۈيۈقلۇقلىرى ئېقىش

ئالامىتى : زەكەر تىكلەنمەي تۇرۇپ مەنىي مېڭىپ كېتىدۇ . بەدەندە سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ . مەنىي قاچىسىدا ئەسلىي بار بولغان مەنىي

ئىختىيارسىز چىقىپ كېتىدۇ . تۇتۇش كۈچى تېخىمۇ ئاجىزلاشقاندا ، زەكەر تىكلىنىپ ، جىنسىي ئالاقە قىلماي تۇرۇپلا مەنىي چىقىپ كېتىدۇ . بۇ خىل ئاجىزلىقنىڭ دەرىجىسى ئەھۋالىغا قاراپ پەرقلىق بولىدۇ . بەزى كىشىلەردە زەكەر تىكلىنىپلا مەنىي مېڭىپ كېتىدۇ . يەنە بەزى كىشىلەردە جىنسىي ئالاقە باشلىنىپلا مەنىي مېڭىپ كېتىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆپرەك كۆرۈلىدۇ . بۇ خىل كېسەللىك ئۇزاق داۋام قىلسا ، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكى كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش : بۇ كېسەللىكنى داۋالاش ئۇچۇن ، بىمارغا ئىسسىق تەبىئەتلىك مەنىي تۇتقۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك . يەككە دورىلاردىن چاڭگاك گۈشت ئۇرۇقى ، پىننە ، سەئىدى كوفى ، ئانارگۈلى ، سۇزاپ ئۇرۇقى ، كەندىر ئۇرۇقى ، زىرە ، سىيادان ؛ مۇرەكەپ دورىلاردىن جاۋارىش كۇمۇنى ، ھەببى ئىمساك قاتارلىق دورىلارنى ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك غىزالارنى بېرىش كېرەك .

4 . بۆرەك زەئىپلىكى ۋە بۆرەك ئورۇقلاش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان مەنىي ، مەزى ۋە ۋەردى سۇيۇقلۇقلىرى ئېقىش

سەۋەبى : بۇ خىل كېسەللىكتە كۆرۈنۈشتە مەنىي ئېقىپ كەتكەندەك سېزىلىدۇ . ئەمما ، ئىنچىكىلەپ تەكشۈرگەندە بۆرەكنىڭ يېغى ئېرىپ ، مەنىي بىلەن بىللە چىقىپ كېتىدۇ . بۆرەكنىڭ تۇتۇش كۈچى (قۇۋۋىتى ماسكە) ئاجىز ، چىقىرىش كۈچى (داپەئە) تېز بولىدۇ ، نەتىجىدە بۆرەكنىڭ چاۋا ياغلىرى مەنىنىمۇ سۈرۈپ چىقىرىۋېتىدۇ . جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلغانلىق سەۋەبىدىن بۆرەك ئاجىزلاپ ، چاۋا ياغلار ئېرىپ ، مەنىي بىلەن بىللە چىقىپ كېتىدۇ ، ئېغىرلاشقاندا بىمارنى ئۆلۈم گىردابىغا ئېلىپ بارىدۇ .

ئالامىتى : ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى پەيدا بولۇپ ، بەدەن ئورۇقلاپ كېتىدۇ . جىنسىي ئالاقىدىن كېيىنكى سۈيدۇك ئاق ، قويۇق ماددىلار ئارىلاش ، بېسىمسىز كېلىدۇ ھەمدە بۆرەك ئاجىزلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ . بەزىدە بۆرەكنىڭ مىزاجى ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلسىمۇ مۇشۇ خىل كېسەللىك پەيدا بولىدۇ .

داۋالاش : بۆرەك ئاجىزلىقى ۋە بۆرەك مىزاجى بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ، يەنى لوبوبى كەبىر ، جاۋارىش زەرئۇنى ، جاۋارىش ئەنبەر ، مەجۇنى سۆئلەپ قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش ، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم .

5 . مەنىي قاچىسى مۇسكۇلىنىڭ تارتىشىپ قېلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان مەنىي ، مەزى ۋە ۋەردى سۇيۇقلۇقلىرى ئېقىش

ئالامىتى : زەكەر تىكلىنىش بىلەن تەڭ مەنىي چىقىپ كېتىدۇ . جىنسىي ئەزانىڭ پەيلىرى تارتىشىپ قالىدۇ ، بەزىدە بىمار ھوشىدىن كېتىدۇ .

داۋالاش : تەشەننۇج (تارتىشىپ قېلىش) كېسەللىكىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش ۋە پەيلەرنى يۇمشىتىدىغان ، قۇۋۇەت بېرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ئۇرۇقدان ، دوۋساق ، زەكەر ۋە بۆرەك ساھەسىنى ياغلاش لازىم .

6 . شەھۋەت كۆپەيتىدىغان ئامىللار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان مەنىي ، مەزى ۋە ۋەردى سۈيۇقلۇقلىرى ئېقىش

داۋالاش : شەھۋەتنى كۆپەيتىدىغان ئىش ـ ھەرىكەتلەردىن ساقلىنىش ھەمدە ئاققان مەنىي نىسبەتەن كۆپ بولسا ياكى بەدەندە ئاجىزلىق كۆرۈلسە ، شۇنداقلا بۆرەكنىڭ تۇتۇش كۈچى ئاجىز بولسا ھەرقايسى سەۋەبلەرگە قارىتا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىش كېرەك .

بەزى كىشىلەردە بۇ خىل كېسەللىك تەرەققىي قىلسا ، مەنىي ئورنىدا قان كېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ . بۇ ، قانلىق مەنىي كېلىش كېسەللىكى دېيىلىدۇ . چۈنكى ، ئۇرۇق بېزى ياكى بۆرەك ئاجىزلاپ ، قانىنى مەنىگە ئايلاندۇرالمايدۇ ، نەتىجىدە قان ئۆز يېتى مەنىي قاچىسىغا قۇيۇلۇپ ، يەنە ئۆز يېتى مەنىي ئورنىدىن چىقىدۇ .

داۋالاشتا ، بۆرەك ۋە ئۇرۇقدانىنى كۈچەيتىدىغان ئوزۇقلۇقلار ۋە ئۇنۇمى ياخشى ھەم تېز تەسىر كۆرسىتىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم . قىزىش بولمىسا ، مەستىكى يېغى بىلەن ئۇرۇقدانىنى قايتا ـ قايتا ياغلاش لازىم . بۆرەك ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورا ۋە ئوزۇقلۇقلار ئارقىلىق بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش كېرەك . مۇۋاپىق مىقداردىكى ماش ئۇنى بىلەن بالەنگۇ ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك .

بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرىنى ئىشلىتىش كېرەك :

ھەببى مۇشكىل كۈشاد

تەسىرى : بۇ دورا مەزى ۋە ۋەردى سۈيۇقلۇقلىرىنىڭ ئېقىشىنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : ئاقىرقەرھا ، بەسباسە ، جوزبۇۋا ، دارچىن ، ئادراسمان ئۇرۇقى ، قەلەمپۇر ، قارا كۈنجۈت ، ئەپيۇنلەر 7 گرامدىن ، ھەسەل مۇۋاپىق مىقدارda .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلاردىن قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەر كۈنى 3 ~ 5 گرامغىچە كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

ھەببى مونجەللىزى مىنى (مەنىي قويۇلدۇرغۇچى كۈمىلاچ)

تەسىرى : مەنىي سۈيۇلۇپ كېتىش ، زەكەر يارىسى ، مەنىي تۇتالماسلىق كېسەللىكلىرىگە ئالاھىدە مەنپەئەت قىلىدۇ .

تەركىبى : مۇمىيا ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، لاچىندانە ، تاباشىر ، جىنتىيانا ،

ناۋاتلار 15 گرامدىن ، ھەسەل مۇۋاپىق مىقدارىدا .
تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلاردىن قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ .
ئىستېمال مىقدارى : كۈنىگە 1 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

داۋائى مەنىي (مەنىي قويۇلدۇرغۇچى دورا)

تەسىرى : كۆپ ئېھتىلام بولۇش ، مەنىي ئېقىش ، ئاشقازان ئاجىزلىقى ، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ .
تەركىبى : 800 گرام جۇۋىنە پوستى نېپىز خالتىغا قاچىلىنىپ ، قازانىنىڭ ئوتتۇرىسىغا ئېسىپ قويۇلىدۇ (خالتا قازانىنىڭ تېگىگە تەگمەسلىك كېرەك) . بۇنىڭغا 4 كىلوگرام كالا سۈتى قۇيۇلۇپ ، قازانىنىڭ ئېغىزى مەھكەم ئېتىلىپ ، ئەتراپى خېمىر بىلەن ھەملەشتۇرۇلۇپ ، سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ . جۇۋىنە پوستى سۈتنى ئۆزىگە تارتىپ بولغاندىن كېيىن ، ئوت ئۆچۈرۈلىدۇ . مۇشۇ تەرىقىدە 5 قېتىم ، ئاز بولغاندا تەكرار 3 قېتىم سۈت قۇيۇلۇپ ، يۇقىرىقىدەك قاينىتىلغاندىن كېيىن ، قۇرۇتۇلۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .
ئىستېمال مىقدارى : كۈنىگە 2 قېتىم ، بىر قېتىمدا 33 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

داۋا دەپئى مەنىي

تەسىرى : بۇ دورا ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان مەنىي ئېقىش كېسەللىكىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .
تەركىبى : ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى مېغىزى 400 گرام ، قارا مەۋسەل 400 گرام ، پىلپىل 210 گرام ، كالا سۈتى 4 كىلوگرام ، دارچىن ، ئاقىرقەرھا ، قەلەمپۇرلار 17 گرامدىن .
تەييارلاش ئۇسۇلى : ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى مېغىزى ، قارا مەۋسەل ، پىلپىل قاتارلىق دورىلار ئايرىم سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ، سۈت بىلەن قاينىتىلىدۇ . دورىلار سۈتنى ئۆزىگە سىڭدۈرۈپ بولغاندا دارچىن ، ئاقىرقەرھا ، قەلەمپۇر قاتارلىق دورىلارنىڭ تالقىنى سېلىنىپ ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ .
ئىستېمال مىقدارى : زۆرۈر بولغاندا 10 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

سوفۇپى قەلئە

تەسىرى : بۇ دورا كونىرىغان مەنىي ئېقىش كېسەللىكى ، جىنسىي ئەزا يارىسىغا ئالاھىدە مەنپەئەت قىلىدۇ .

تەركىبى : ئازغان مونچىقى ، سالاجىت ، پىشۇرۇپ تەييارلانغان مۇمىيا ، لاچىندانە ، جىنتىيانا ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، كەمادەريۇس ، قەلەي كۇشتىسى ، تاباشىرلار 15 گرام-دىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار قائىدە بويىچە ئىشلىتىشكە لايىقلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ، سوفۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : زۆرۈر بولغاندا 7 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

سوفۇپى سۇزاپ

تەسىرى : بۇ دورا مەنىي ، مەزى ۋە ۋەردى ئېقىش كېسەللىكىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : ئوسۇك ئۇرۇقى ، سۇزاپ ئۇرۇقى ، جۆئىدە ئۇرۇقى 9 گرامدىن ، سەئىدى كوفى ، كەندىر ئۇرۇقى 7 گرامدىن ، ئانارگۈلى 5 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ، قائىدە بويىچە سوفۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

سوفۇپى مۇغەللىزى مەنىي

تەسىرى : بۇ دورىنىڭ تەسىرى يۇقىرىقى دورىنىڭ تەسىرى بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى : سۆئىلەپ مىسرى 7 گرام ، نىشاستە 9 گرام ، جوزبۇۋا ، بەسباسە ، قاقىلىلەر 3 گرامدىن ، بەزرۇلبەنجى ، قەلەمپۇر 2 گرامدىن ، كەندىر يېغى 3 گرام ، ئاق ناۋات 33 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ، كەندىر يېغىدا ياغلىنىپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

سوفۇپى كەھرىبا

تەسىرى : بۇ دورا مەنىي سۇلۇيۇپ كېتىش ، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش ، قان سىيىش ، قانلىق مەنىي كېلىش ، ئاياللاردىكى ئاق خۇن كېسەللىكىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : بىخ مارجان ، كەھرىبا ، تاباشىر ، نامازشام گۈلى ئۇرۇقى ، قۇرۇق

يۇمغاقسۇت ، بەزرۋلبەنجى ، سەمغى ئەرەبى ، كەتىرا 3 گرامدىن ، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى 5 گرام ، ئاق ناۋات 5 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ، قائىدە بويىچە سوفۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : كۈنىگە 1 قېتىم ، 5 گرامدىن قارا سانا ئەرقى ياكى ئۆچكە سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

مەجۇنى دافئىە سىيلانى مەنىي

تەسىرى : مەنىي سۈيۇلۇپ كېتىش ، مەنىي ئېقىش كېسەللىكىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : كەتىرا ، نىشاستە ، سۆئىلەپ 5 گرامدىن ، تاباشىر ، دارچىن ، لاچىندانە 3 گرامدىن ، پوستى ئاقلانغان ئاق بادام مېغىزى 21 گرام ، نارجىل 15 گرام ، مەستىكى رۇمى 2 گرام ، چىلغۇزا مېغىزى 11 گرام ، ئەلەك رۇمى 2 گرام ، ئاق ناۋات 3 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ، ناۋاتـ نىڭ قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

مەجۇنى مەرۋايىت

تەسىرى : بۇ دورا مەنىي ، مەزى ، ۋەردى ئېقىش ، ئاياللاردىكى ئاق خۇن كېسەللىـ كىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، كۆيدۈرۈلگەن كەھرىبا ، يۇلغۇن مېۋىسى ، پىستە گۈلى ، سۈپارى گۈلى ، كەندىر ئۇرۇقى ، بەسباسە ، ئۇد سەلىپ ، خولىنجان ، تاباشىر ، كەت ھىندى ، بەللۇت مېغىزى ، سەمغى ئەرەبى ، مىفىيلەن دەرىخىنىڭ مېغىـ زى ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، شاقاقۇل مىسرى ، ئانارگۈلى ، مىفىيلەن دەرىخى يىلتىزىـ نىڭ پوستى ، سۈپارى يىلىمى ، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ، سىسەنبەر ، سۆئىلەپ مىسرى ، گۈل دارچىن ، ئامىلە ، ئاق سەندەل ھىندى ، بەللۇت ئۇنى 3 گرامدىن ، پىستە مېغىزى ، بادام مېغىزى ، نارجىل ، پىندۇق مېغىزى ، چىلغۇزا مېغىزى ، ھەببىتۈلخوزرا مېغىزى ، خەشخاش ئۇرۇقى ، ئاقلانغان سېمىزئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلار 7 گرامدىن ، مەستىكى رۇمى ، بەتەم دەرىخى يېلىمى 3 گرامدىن ، ئالتۇن ۋەرەق 100 دانە ، كۈمۈش ۋەرەق 125 دانە ، كابول ھېلىلىسى پوستى ، قارا ھېلىلە ، قىزىلگۈللەر 7 گرامدىن ، ئەنبەر 2 گرام ، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈم 65 گرام ، ئاق ناۋات 130 گرام ، تاتلىق ئالما شەربىتى ، تاتلىق بېھى شەربىتى ، تاتلىق ئانار شەربىتى ، ئامۇت شەربىتى 135 گرامدىن ،

قىزىلگۈل گۈلابى 65 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : كابول ھېلىلىسى پوستى بىلەن قارا ھېلىلە مۇۋاپىق مىقدار-دىكى كالا يېغىدا قورۇلىدۇ . قالغان دورىلار قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

6 - پەسىل كۆپ ئېھتىلام بولۇش

سەۋەبى : بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى مەنىي ئېقىش كېسەللىكىنىڭ سەۋەبى ۋە ئۇنى داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ .

ئالامىتى : بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغان ئادەم چۈشىدە جىنسىي ئالاقىگە ئۇرۇنۇش ياكى جىنسىي ئالاقە قىلىش ئارقىلىق مەنىي تۈتالمايدۇ .

داۋالاش : قوغۇشۇننى بۆرەك ئۇدۇلىغا تېڭىپ يانچە يېتىش كېرەك . كۆرپە تېگىگە سۆگەت يوپۇرمىقى ، نېلۇپەر قاتارلىقلارنى سېلىپ ئۇخلاش لازىم . يىپەك رەخت سېلىنغان كۆرپىدە ياتماسلىق ، ئوڭدا يېتىپ ئۇخلىماسلىق كېرەك . قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بىلەن قەنتنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ، سوقۇپ ، قاينات سۇغا دەملەپ ، ھەر كۈنى 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىش لازىم . ئېھتىلام كېسەللىكى ياخشى بولسا بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىشنى توختىتىش لازىم .

كۆپ ئېھتىلام بولۇشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرى تۆۋەندىكىچە :

ھەببى مۇمسىك

تەركىبى : جۇپتى بەللۇت ، كۈندۇر ، ئانارگۈلى ، كەندىر ئۇرۇقى 9 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : 1 قېتىم تەييارلىغان دورىنى كۈنىگە 2 قېتىم ئىستېمال قىلىش ، 2 كۈندە ئېچىپ بولۇش كېرەك .

زىماد (1)

تەركىبى : ئاق سەندەل ، ئۇد ھىندى ، ئۇد سەلىپ ، سوك ، رامەك ، ئاقاقىيا ، ئاچچىق قۇستە ، ئېگىر ، ئامۇت سۇيى ، سىركە ، گۈلاب ، گۈل يېغى ، قۇستە يېغى مۇۋاپىق مىقداردا .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار سوقۇلۇپ ، ئامۇت سۇيى ، سىركە ۋە ياغلاردا يۇغۇ-رۇلۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : زىماد ئۇرۇقدان ۋە دوۋساق ساھەسىگە تېڭىلىدۇ .

زىماد (2)

تەركىبى : سۆرۈنجان ، ئاق سەندەل ، قىزىل سەندەل ، سوك ، رامەك ، ئانارگۈلى ، يۇلغۇن مېۋىسى ، سەرۋى دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى ، ئۇدى ھىندى ، ئۇد سەلىپ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، ئامۇت يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن گۈلابتا يۇغۇرۇلۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : مۇۋاپىق مىقداردىكى زىماد بەل ۋە ئۇرۇقدانغا تېڭىلىدۇ .

7 - پەسىل زەكەر تىكلىنىۋېلىش

بۇ ، شەھۋەت قوزغالمىغان تۇرۇقلۇق ھەمىشە زەكەر تىكلىنىپ ، قوزغىلىپ تۇرۇۋا-لىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت .

(1) سەۋەبلىرى : ئەرلىك تاناسىل ئەزادا يەل پەيدا بولۇپ ، توختاپ قالغانلىق سەۋەبىدىن كۆرۈلىدۇ . بۇنىڭدا يەل كۆچلۈك ۋە قاتتىقلىقى سەۋەبىدىن تارقالماي توختاپ تۇرۇۋالىدۇ .

(2) بەدەننىڭ ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىشى يېتەرلىك بولۇپ ، ئۇزۇن ۋاقىت جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق سەۋەبىدىن مەنىي كۆپىيىپ كېتىشىدىن كۆرۈلىدۇ .

(3) بەدەندە قان خىلىتىنىڭ غالىبلىقىدىن كۆرۈلىدۇ .

(4) بەدەندە سوغۇقلۇقنىڭ غالىبلىقىدىن كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇللىرى : بۇ كېسەللىك قان خىلىتىنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولغان بولسا ، بىمارنىڭ مىزاج ۋە بەدەن ئەھۋالىغا قاراپ ، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ھەمدە بىمارنى سوغۇق تەبىئەتلىك مەنىي ئازايتقۇچى ، جىنسىي ئەزانى بوشاشتۇرغۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك . مەسىلەن ، ئوسۇك ئۇرۇقى ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ، يۇمغاقسوت ، سۇماق ، ئاق سەندەل قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، سوقۇپ ، ئازراق كافۇر بىلەن نېلۇپەر شەربىتىگە قوشۇپ ئىچىش ياكى زىماد تەييارلاپ بەلگە چېپىش لازىم . نېپىز تاختاي شەكلىدىكى قوغۇشۇننى بەل ۋە دوۋساقىغا تېڭىش ، قۇۋۇەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئازراق ئىستېمال قىلىش كېرەك . ئەگەر يەل سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا ، يەل تارقىتىشقا كۈچمەستىن ، بەدەننى بەك قىزىتماي تەبىئەتنى يۇمشاتقۇ-چى دورىلار بىلەن قېپقالغان ماددىلارنى تارقىتىشقا چارە قىلىش كېرەك . بۇنىڭدا بابۇنە بىلەن جۆئىدە ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ، ئىلمان بولغاندا مۇناسىۋەتلىك ئەزالارنى يۇيۇش ھەم

سۇزاپ ئۇرۇقى ۋە جۆئىدە ئۇرۇقنى قاينىتىپ چايغا دەملەپ ئىچىش ، مەلۇم ۋاقىت جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق كېرەك . بىمارنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولسا ، مەنىنىڭ رەڭگى ئاق ، سۇيۇق بولىدۇ . بۇنداق ئەھۋالدا بىمارنى بەلغەمنى سۇرۇپ چىقارغۇچى دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش ھەمدە بىمارغا يەل ھەيدەيدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك . بىمار تاناسىل ئەزالىرىنى ياغلىسىمۇ بولىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، سۇزاپ يېغى ۋە باشقا ياغلارنى ئىشلىتىش كېرەك . بىمارغا ئالدىراپ سۇرگە دورىسى بېرىشتىن ساقلىنىش لازىم . بىمارغا قالايمىقان سۇرگە دورىسى بېرىلسە ، كېسەللىك ماددىسى باشقا ئەزالارغا قۇيۇلۇپ كېتىپ خەتەرلىك ئاقىۋەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ . ئەگەر ئۇزۇن ۋاقىت جىنسىي ئالاقە قىلماستىن بۇ خىل كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا ، بىمار مۇڭاپىق جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈپ تۇرۇش ھەم مەنىي ئازايتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك . بىمارنىڭ غىزاسىغا ئەۋەس سىلىپ بېرىش ۋە غىزاسىنى تەرتىپكە سىلىش لازىم .

ئەسكەرتىش : بۇ كېسەللىكنى ئېھتىيات بىلەن داۋالاش لازىم . داۋالىماسلىق ياكى قالايمىقان داۋالاش بىمارنى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ . داۋالاش ئۇسۇلى توغرا بولمىسا مەنىي ئەزالىرىنى تارتىشتۇرۇپ قويىدۇ . ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قالايمىقان ئىشلەتكەندە تاناسىل ئەزادا ئىششىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ . تارتىشىش پەيدا بولۇپ قالسا ، بۇ بۆرەك ، يۇرەك ، مېڭىگە تەسىر قىلىپ ، ئۆلۈم خەۋپىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى زىمادنى ئىشلىتىش لازىم . بۇ زىمادنى جالىنۇس ھەكىم ئىجاد قىلغان .

تەركىبى : ئەسەررائى سۇيى (قويچى تايىقى دېگەن ئۆسۈملۈك) ، ھەمشىباھارنىڭ سۇيى ، ئىسپىغول غازىڭىنىڭ سۇيى قاتارلىقلاردىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇلارنى قوغۇشۇندا ياسالغان ھاۋانچىغا سېلىپ ، قوغۇشۇن تاش بىلەن ئۇزۇن ۋاقىت سالايە قىلىپ ، قويۇلغاندىن كېيىن ، بۇنىڭغا مۇڭاپىق مىقداردا بىنەپشە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ ، زەكەر ، ئۇرۇقدان ۋە دوۋسۇن ساھەسىگە زىماد قىلىش لازىم .

8 - پەسىل جىنسىي مۇناسىۋەتتە چوڭ تەرەت مېڭىپ كېتىش

بۇ ، جىنسىي مۇناسىۋەت يۇقىرى پەللىگە چىققاندا مەنىي يۇرۇش بىلەن تەڭ ئىختىيارسىز چوڭ تەرەتمۇ مېڭىپ كېتىدىغان كېسەللىكتۇر .

سەۋەبى : بۇ ، مەقئەتنى قورۇغۇچى مۇسكۇلنىڭ بوشىشىپ كېتىشى ياكى مەقئەت نېرۋىلىرىنىڭ سېزىمچانلىقىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى سەۋەبىدىن كۆرۈلىدۇ . بۇ كېسەللىك كۆپىنچە ئەخلاقسىز ، زىناخورلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ . جىنسىي ئالاقىدە كۆپرەك لەززەتلىنىشنى مەقسەت قىلىپ قالايمىقان دورىلارنى يېيىش سەۋەبىدىنمۇ بۇ كېسەللىك كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش : قۇستە يېغى ، پەرپىيۇن يېغى ، كۇچۇلا يېغى قاتارلىقلار بىلەن مەقئەت ئەتراپىنى ياغلاش ، چوڭ تەرەت قىستىمىغان ، قورساق ئاچ ۋاقىتتا جىنسىي ئالاقە قىلىش

كېرەك . گىلى ئەرمىنى ، مەستىكى رۇمى ، كۈندۈر ، ئانارگۈلىگە ئوخشاش پەيلەرنى چىڭىتقۇچى مۇناسىپ دورىلارنى تاتلىق بېھى قىيامى ، تاتلىق ئانار شەربەتلىرىگە قوشۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك . يۇقىرىقى دورىلاردىن شامچە تەييارلاپ مەقئەتكە قويۇش ، زىماد تەييارلاپ مەقئەت ئاغزىغا چېپىش ياكى مەلھەم تەييارلاپ مەقئەت ئەتراپىغا سۈركەش لازىم . يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلاردىن داۋائىل مىشكى ، خېمىرى مەرۋايىت ، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك . ھەر كۈنى ئەتىگەندە قۇرسى گۈلناردىن 5 گرام ، كەچتە موپەررىھى ياقۇت ، قىزىلگۈل گۈلابى ، ئەرقى بېدىمىشكى قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك . يەنە تۇتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم .

مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرى :

شىيافى غىدىۋەت

تەركىبى : ئاقاقىيا ، رامەك ، ئانارگۈلى ، سەمغى ئەرەبى 15 گرامدىن .
تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، قاينىق سۇدا يۇغۇرۇلۇپ ، قائىدە بويىچە شىيافى تەييارلىنىدۇ .
ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : مەقئەت ئېغىزىغا تېڭىلىدۇ .

شامچە (1)

تەركىبى : رامەك ، موزا ، كۈندۈر ، ئانارگۈلى مۇۋاپىق مىقداردا .
تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، ئامۇت سۇيىدە يۇغۇرۇلۇپ ، شامچە تەييارلىنىدۇ .
ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : مەقئەت ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ .

شامچە (2)

تەركىبى : ئەپيۇن بىر ھەسسە ، قۇندۇزقەھرى ، زەپەر ، مۇرمەككىلەر ئىككى ھەسسە .
تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، شامچە تەييارلىنىدۇ .
ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : مەقئەت ئىچىگە كىرگۈزۈپ قويۇلىدۇ .

قۇرسى گۈلنار

تەركىبى : ئانارگۈلى ، ئاقاقىيا ، ھەببۇلئاس ، گىلى ئەرمىنى 3 گرامدىن ، ئاق

سەندەل 1.5 گرام ، سەمغى ئەرەبى ، كۈندۈر 7 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، ئالما سۈيى بىلەن يۇغۇرۇ-لۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەركۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 5 گرامدىن ، بېھى شىرنىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

مەھى جەيىد

تەركىبى : سۇ يېغى 15 گرام ، خېنە يېغى 17 گرام ، كەھرىبا ، ئاقاقىيا ، قۇرۇق گۈلىسەۋسەن ، ئانارگۈلى قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، ياغلار بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ، زىماد تەييارلىنىدۇ .

مەرھەم

تەركىبى : بېھىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ ، ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرى ئايرىۋېتىد-لىدۇ ، ئۇنىڭ ئىچىگە مۇۋاپىق مىقداردا كەھرىبا ، ئاقاقىيا ، قۇرۇق گۈلىسەۋسەن ، خېنە قۇلىقى قاتارلىق دورىلارنىڭ تالقىنى سېلىنىدۇ ، تېشىدىن سېغىز بىلەن شىرلىنىپ قوقاسقا كۆمۈلىدۇ ، پىشقاندىن كېيىن مەزكۇر بېھىنىڭ تېشىدىكى سېغىزى سۈيۇپ ئېلىنىپ ، ھاۋانچىدا سوقۇلۇپ خېمىرەدەك بولغاندا مەقئەتكە قۇيىلىدۇ .

9 ـ پەسىل نامەردلىك كېسەللىكى

بەزى ھۆكۈمالار بۇ كېسەللىكنىڭ بەزى مىللەتلەردىكى ياشانغان كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلگەنلىكىگە قاراپ ، قېرىلار كېسەللىكى دەپ ئاتىغان . بۇ كېسەللىك خەلقئارادا لەۋزاتلىق دېگەن نام بىلەن ئاتالغان يامان كېسەللىكتۇر . بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغان قېرىلار ياشلارنى مەقئىتىگە جىنسىي ئالاقە قىلدۇرۇشنى ئارزۇ قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ . بۇ بۇزۇق ئەخلاقلارغا ئادەتلىنىپ قالغانلىقىنىڭ نەتىجىسىدۇر . نورمال ئەرلەر (ئەركەك مىزاج) ئاياللار بىلەن مۇناسىۋەت قىلىش ، نامەردلىك كېسەللىكى بار كىشى-لەر بىلەن كۆپ سۆھبەتتە بولۇش سەۋەبىدىن بۇ يامان كېسەللىككە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ . نورمال ئەھۋال ئاستىدا ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدا جىنسىي ئالاقە ئارزۇسىنى پەيدا قىلىدىغان ئۇششاق تارتقۇچى دانچىلار بولىدۇ . نامەردلىك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بۇنداق كىشىلەرنىڭ مەقئىتىدىمۇ مۇشۇنداق دانچىلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ .

ئالامىتى : بۇنداق كىشىلەرنىڭ زەكىرىدە قوزغىلىش بولمايدۇ . تۇۋى كۈندىن ـ كۈنگە كىچىكلەپ قالىدۇ . بىمار تەدرىجىي جىنسىي ئالاقە قىلىشنى ئارزۇ قىلىدىغان

بولۇپ قالىدۇ . مەقئىتىگە قىچىشىش پەيدا قىلىدىغان شورلۇق ماددىلار ياكى ئۇششاق قىل قۇرتلار پەيدا بولۇپ ، مەقئەتنى قىچىشتۇرىدۇ .

داۋالاش : نورمال ئەرلەر نامەرد كىشىلەر ياكى ئەركەك مىزاج ئايالىلار بىلەن كۆپ سۆھبەتتە بولۇپ ، بۇ كېسەللىككە دۇچار بولغان بولسا ، ئۇلارغا نەسىھەت قىلىپ ، بۇلاردىن مۇناسىۋەتنى ئۈزدۇرۇش ، ئۇلارنى خىجالەت قىلىپ ، بۇ ئىشلاردىن قول ئۈزدۇرۇش كېرەك . شورلۇق ماددىلار (بەلغىمى شور)نىڭ مەقئەت تومۇرلىرىغا كىلىشى سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىققان بولسا ، مەقئەتتە قىچىشىش پەيدا بولىدۇ . بۇنىڭغا قارىتا بەلغىمى شورنى تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم . مەقئەتنىڭ قىچىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن ، دورىلاردىن بىنەپشە يېغى ، ئاق لەيلى ، ئىسپىغول ، زىغىر ، شومشا ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرىسىنى بىرلەشتۇرۇپ مەقئەتكە كىلىزىم قىلىش لازىم . بۇ كېسەللىك ياشانغان كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ . چۈنكى ، ياشانغانلاردا ھارارىتى غورەيزىيە ئاجىزلىشىپ ، رۇتۇبەت كۆچىيىپ قالىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بۇنىڭغا دەرھال دورا ئىشلىتىلسە تېز تەسىر كۆرسىتىدۇ . مەقئەتتە قىچىشىشنى پەيدا قىلىدىغان قۇرتلار سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا ، ئالدى بىلەن قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك . بەزى پېشقەدەم ھەكىملەر ئۆزىدە ئەرلىك ئىقتىدار بار تۇرۇقلۇق نامەردلىك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇشنى ئىرسىيەت خاراكتېرلىك بولىدۇ ، كەپتەر پۇرمىسىنىڭ ئوڭ تەرەپ تۇكىدىن مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىپ ، كۆيدۈرۈپ ، كۈلىنى مەقئەتكە سېپىپ تېڭىپ قويۇش لازىم . ئالىي سۈپەتلىك پارپىدىن مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىپ ، چۈچۈمەلەرنىڭ سىركىدە سالايە قىلىپ ، پاكىز رەختكە ئوراپ ، مەقئەتكە تەكرار سېلىش كېرەك . ئاندىن تۆۋەندىكى سوفۇپنى تەييارلاپ بېرىش لازىم ، دەپ قارايدۇ

تەركىبى : قۇرۇق نېلۇپەر گۈلى 7 گرامدىن ، قۇرۇق يۇمغاقسۈت 9 گرام ، كاسنە ئۇرۇقى ، سېمىزئوت ئۇرۇقى 11 گرام ، قىزىلگۈل ئۇرۇقى 15 گرام ، ئىسپىغول 33 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى :دورىلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، سوفۇپ تەييارلاپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 9 گرامنى 21 گرام سىركە ياكى سۇ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىش كېرەك . بۇنى ئۈزۈم شارابى بىلەن قوشۇپ ، مەقئەتكە كىلىزىم قىلسىمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ .

تەسىرى : بەلغىمى شور ماددىسىدىن پەيدا بولغان نامەردلىك كېسەللىكىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : غارىيقۇن ، ئاقىرقەرھا ، سەئىدى كوفىلەر 7 گرامدىن ، ئاق تۇربۇت ، سانا ، قىزىلگۈل 3 گرامدىن ، ئاچچىق بادام مېغىزى 2 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ ھەم ئانار ۋە پىننە سۇيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ . بۇنىڭ بىلەن بىرلىكتە تۇزلۇق بېلىق قاينىتىلغان سۇ بىلەن قايتا ـ قايتا

كىلزىم قىلىنىدۇ .

10 - پەسىل ئۇرۇقدان ياللۇغى

ئۇرۇقدان ياللۇغى پەيدا بولۇش سەۋەبىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا قاراپ ئادەتتە ئۇچ خىل بولىدۇ .

1 . ئىسسىقتىن بولغان ئۇرۇقدان ياللۇغى

سەۋەبى : بۇ ، بەدەندە قان ياكى سەپرا خىلتىنىڭ كۆپلۈكى ياكى مەنپي يوللىرىدا مەنپي توختاپ قالغانلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ .

ئالامىتى : تاش بۆرەك قاتتىق ئاغرىيدۇ ، قىزىرىپ قالىدۇ . قول بىلەن تۇتسا قىزىقلىق سېزىلىدۇ . قان خىلتىنىڭ كۆپلۈكى سەۋەبىدىن بولغان ئۇرۇقدان ياللۇغىدا ئىششىق نىسبەتەن چوڭراق بولۇپ ، بىمارغا يەرلىك ئورۇن ئېغىر سېزىلىدۇ . سەپرادىن بولغان ئۇرۇقدان ياللۇغىدا ئۇرۇقدان ۋە ئۇرۇقدانغا يېقىن ئەزالاردا ناھايىتى قاتتىق قىزىش ، كۆيۈشۈش ، ئېچىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ . ياللۇغ ئۇرۇقدان تېرىسىدە بولسا ، ئۇنى كۆرۈش ياكى سىلاش ئارقىلىق بىلگىلى بولىدۇ . باشقا جىددىي ئالامەتلەر يەڭگىل بولىدۇ . ياللۇغ ئۇرۇقداننىڭ ئىچكى ياكى سىرتقى قىسمىدا ئومۇمىيۈزلۈك پەيدا بولغان بولسا ، بەدەندە هارارەت پەيدا بولىدۇ . بۇ ئۇرۇقدان ياللۇغىنىڭ ئەڭ ئېغىر هالىتى بولۇپ ، يۇرەك ، بۆرەك ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك ئەزالارغا تەسىر كۆرسىتىدۇ . جىددىي داۋالانمىسا بەزى بىمارلار ئۆلۈپمۇ كېتىدۇ .

داۋالاش : ئالدى بىلەن ياللۇغ ئۇرۇقداننىڭ قايسى تەرىپىدە پەيدا بولسا شۇ تەرەپ-لىنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش ، ئۇنىڭدىن كېيىن سافىن تومۇرىدىن ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق قان ئېلىش كېرەك . قان ئېلىشقا شارائىت بولمىسا ، كىندىكنىڭ ئاستى ۋە دوۋسۇلنىڭ ئۈستىگە ھىجامەت قويۇش ياكى زۇلۇك قويۇرتىنى قويۇش كېرەك ، بۇنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ تېز بولىدۇ . هارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن ، بىمارغا بېھى ئۇرۇقى ، چىلان ، ئوسۇق ئۇرۇقى ، نېلۇپەر ، بىنەپشە قاتارلىق دورىلارنىڭ شىرنىسىنى قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك . بىمار ئىچىشنى رەت قىلسا سىرتقى تەرەپتىن ئۇرۇقدانغا تېڭىش ، هەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك . بىمارغا تاماقنى ئاز بېرىش ، ئارپا ئېشى ، ماش ئېشى تەييارلاپ بېرىش كېرەك . بىمارغا قۇۋۇەتلىك ، گۆشلۈك غىزالارنى بىر مەزگىل بەرمەسلىك لازىم . يۇقىرىقى دورىلار بىلەن بىمارنىڭ كېسەللىكى ياخشى بولمىسا ، كېسەللىك ماددىسىغا قارىتا بىمارغا مۇنزىج بېرىپ ماددىنى پىشۇرغاندىن كېيىن ، سوغۇق تەبىئەتلىك سۇرگە دورىلىرىنى بېرىپ ، كېسەللىك ماددىسىنى بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىۋېتىش لازىم . بۇنىڭ بىلەن بىللە ، سىرتقى تەرەپتىن ئارپا ئۇنى ، يەرلىك شوخلا ، گىلى ئەرمىنى ، رۇسۇت ، ئاق سەندەل قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى هۆل يۇمغاق-

سۈتته يۇغۇرۇپ ، بىمارنىڭ دوڭسقىغا زىماد قىلىش كېرەك . گۈلاب ، سىركە ، ئىسپەغول شىربىسىدىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇلارنى رەختكە ئوراپ ، بىمارنىڭ ئۇرۇقدىنىغا تېڭىش لازىم . داۋالاشنى باشلىغان ڭاقىتتىن باشلاپ ئاخىرلاشتۇرغانغا قەدەر مۇڭاپىق مىقداردا نوقۇت ، ئارپا ، لوۋىيا قاتارلىقلارنىڭ ئۇنىغا ناھايىتى ئاز مىقداردا زەپەر قوشۇپ ، زىماد تەييارلاپ ، ئۇرۇقدانغا چېپىش لازىم . يالۇغلىنىش ئالامەتلىرى پەسىيىشكە باشلىغاندا مەخسۇس تارقاتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە دورىلاردىن بابۇنە ، ئىكىلىملىك ، سەبرى ، زىرىگە ئوخشاش دورىلارنى گۈل يېغى ياكى تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىش لازىم .

2 . سوغۇقتىن بولغان ئۇرۇقدان يالۇغى

سەۋەبى : بۇ ، بەلغەم خىلىتى ياكى يەلنىڭ كۆپلۈكى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ .

ئالامىتى : ئاغرىق يەڭگىل بولىدۇ . ئىشىق يۇمشاق ، ئۇرۇقدان تېرىسىنىڭ رەڭگى ئاقۇچ بولىدۇ . ئاغرىق بىر ئورۇندىن ئىككىنچى بىر ئورۇنغا يۆتكىلىپ تۇرىدۇ .

داۋالاش : بەلغەمدىن بولغان ئۇرۇقدان يالۇغىغا قارىتا مۇڭاپىق مىقدارا بەدىيان ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، پىرسىياۋشاننى قاينىتىپ ، سۇزۇپ ، ئۇنىڭغا 35 گرام گۈلقەنت سېلىپ ، بىمارغا ئىچكۈزۈش كېرەك . مادداننى مۇناسىپ مۇنزىج ئارقىلىق پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ، بىمارغا مادداننى سۇرۇپ تازىلىغۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بېرىپ ، كېسەللىك مادداسىنى تازىلاپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىش كېرەك . ئەگەر كېسەللىك مادداسىنى قەيي قىلدۇرۇپ تازىلاش مەقسەت قىلىنسا ، بىمارغا مۇڭاپىق مىقداردىكى تۇرۇپ ئۇرۇقى ، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقى ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىچۈرۈپ ، بىمارنى قەيي قىلدۇرۇش كېرەك . بىمارغا مۇڭاپىق مىقداردا كۈنجۈت يېغى ، ھەسەل ، تۇز قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە ، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ . تارقاتقۇچى دورىلاردىن لوۋىيا ئۇنى ، نوقۇت ئۇنى ، شومشا ئۇرۇقى ، زىرە ، بابۇنە ، ئىكلىلمىلىك ، سېرىق سەبرى ڭە بۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى ھەسەل ياكى كونا شاراب بىلەن خېمىر قىلىپ ئۇرۇقدانغا زىماد قىلىش ھەمدە سېرىق سەبرىنى مۇڭاپىق مىقداردىكى شاراب بىلەن پىشۇرۇپ ، زىماد تەييارلاپ ، ئۇرۇقدانغا چېپىش ؛ تاشپاقىنىڭ تۇخۇمىنى ئۇرۇقدانغا چېپىش لازىم . شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى ، ئىششىق قايتۇرىدىغان دورىلارنى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش ، يەنى ئالدى بىلەن يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ، ئاندىن تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك ، بولمىسا ئىششىق قايتىماي قېلىپ خەتەرلىك ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ . ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەكچى بولغاندا ، يۇمشاتقۇچى ڭە تارقاتقۇچى دورىلارنى بىرلىكتە تەييارلاپ ، تەتىپ بويىچە ئىشلىتىش كېرەك . ئەگەر تارقاتقۇچى دورىلارنى يالغۇزلا ئىشلەتكەندە ، مادداقېتىپ قالىدۇ . زىماد قىلىدىغان دورىلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، كۈنجۈت يېغى ياكى تۇخۇم سېرىقى بىلەن يۇغۇرۇپ ، ئىششىق ئۇستىگە زىماد قىلىش لازىم .

مۇم ، مۇناسىپ ياغلار ، بابۇنە ، مۇقەل ، كۈندۈرلەر بىلەن تەييارلانغان قۇرۇت بىلەن يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنسا ، يۇمشىتىش ھەم تارقىتىش رولىنى ئويناىدۇ . بىمارنىڭ يېمەك - ئىچمىكىگە نوقۇت ئۇنى ، نوقۇت سۇيى ئەڭ مۇۋاپىقتۇر .

يەلدىن بولغان ئۇرۇقدان ياللۇغىنى داۋالاشتا ، زىرە ئىشلىتىش لازىم . قوناق ئۇنى ، بۇغداي ئۇنى كېپىكى ، تۇزنى بىرلەشتۇرۇپ قىزىتىپ ، كۆيمىگۈدەك ھالەتتە ئۇرۇقدانغا تاڭسا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ . بۇنىڭ بىلەنمۇ ئىششىق يانمىسا ، بەلغەمنى سۇرۇپ چىقىرىدىغان قەي دورىلىرى بىلەن بىمارنى قەي قىلدۇرۇش لازىم .

3 . قېتىشىش خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغى

ئالامىتى : ئىششىق قاتتىق ، ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ . يەرلىك ئورۇندا ئاغرىق بولمايدۇ .

داۋالاش : كېسەللىك ماددىسىنى تارقاتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلاردىن مۇقەل ، بابۇنە ، ئىكلىلمىلىك ، چەلەڭنىڭ ھۆل يوپۇرمىقى ، گۈل بىنەپشىلەردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ ، كالا پاقالچىقى يىلىكى ، تۆگە لوككىسىنىڭ يېغى ، تۆگە مېڭىسى ، ئۆردەك يېغى ، توخۇ يېغى ، ئوشەق ، مىئە سائىلە قاتارلىقلاردىن ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ ، ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، ياغلاردا ئېرىتىپ ، ئۇزۇم شارابىدا سالايە قىلىپ ، ماسكىدەك بولغاندا ئۇرۇقدانغا تېڭىش لازىم . ئەھۋالغا قاراپ ياغلار بىلەن يىلىكلەرنى بىرلەشتۇرۇپ ئۇرۇقدانغا تېڭىش كېرەك . بۇرۇن يارىسىنى داۋالاش بابىدا كۆرسىتىلگەن مەلھەملەرنى ۋە ھەببى سەپەرجىلنى بۇ كېسەللىكنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىشكە بولىدۇ . بەزىدە بىمارنىڭ ئۇرۇقدىنىدىكى ئىششىق يېنىپ تەنقىيىگە ئېھتىياجلىق بولغاندا ، بىمارغا ئاۋۋال مونزىج بېرىپ ، ئاندىن سەۋدانى سۇرۇپ چىقارغۇچى مۇناسىپ دورىلارنى بېرىش لازىم . بەزى پىشقەدەم ھەكىملەر ئۆزلىرىنىڭ بۇ كېسەللىكنى داۋالاش تەجرىبىلىرىنى بايان قىلىپ مۇنداق دەيدۇ : ئۇرۇقدان ياللۇغى قايسى تەرەپتە بولسا ، قارشى تەرەپتىكى قولنىڭ چوڭ بارمىقىنىڭ تومۇرىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا قان ئېلىش ۋە يەنە ئوخشاش ئۇسۇل بىلەن قولاقنىڭ يۇمشىقىدىن قان ئېلىش لازىم . ھەرقانداق ئەزادىن قان ئالماقچى بولغاندا ، ئىششىق ئوڭ تەرەپتە بولسا سول قولنىڭ چوڭ بارمىقىنىڭ دۈمبە تەرىپىدىن ، سول قولاقنىڭ يۇمشىقىدىن قان ئېلىنىدۇ . سول تەرەپتىكى ئۇرۇقدانداا ئىششىق بولسا ، ئوڭ قول ۋە ئوڭ قولاقتىن قان ئېلىنىدۇ . ئەگەر ئىششىق ھەر ئىككى ئۇرۇقدانداا بولسا ، ئىككى تەرەپتىكى قولنىڭ چوڭ بارمىقى ۋە قولاق يۇمشىقىدىن قان ئېلىنىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، قول بوغۇملىرىنىڭ ئۈستىگە ، چوڭ بارماق ئۇدۇلىغا ئوتلۇق شەخەك بىلەن داغ قويۇلىدۇ . شەخەك بولسا ئىششىق بار تەرەپتىكى قولغا قويۇلىدۇ . ئىششىق ھەر ئىككى تەرەپتە بولسا ، شەخەك ھەر ئىككى تەرەپتىكى قولغا قويۇلىدۇ .

يەككە دورا رېتسېپلىرى : مۇۋاپىق مىقداردىكى مۇرداسەڭنى سالايە قىلىپ ،

قىزىلگۈل گۈلابى بىلەن خېمىر قىلىپ زىمات قىلىپ چېپىش لازىم . نەشە ، كەندىر غازىڭىدىن 150 گرام ئېلىپ ، ئۇلارنى ئىككى كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ، ئىلمان ھالەتتىكى سۇيى بىلەن ئۇرۇقدانىنى يۇيۇش ، پىسەپلىرىنى يەرلىك ئورۇنغا تېڭىش لازىم . نەشىدىن مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىپ ، يۇمشاق سالايە قىلىپ ، قىزىتىپ ، كۆيدۈرمىگۈدەك ھالەتكە كەلگەندە ئۇرۇقدانغا تېڭىش كېرەك . كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ چوڭ لوڭيا ، كىچىك لوڭيا ، كۈندۇر ، مەستىكى ، قىزىلگۈل يوپۇرمىقى ، بابۇنە گۈلىدىن قايسىبىرى تېپىلسا ، ئۇنى بابۇنە يېغى ياكى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ زىمات تەييارلاپ ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىش لازىم . ئىششىق ئوڭ تەرەپتىكى ئۇرۇقدانىدا بولسا سول قولىنىڭ ئۈسەيلىم تومۇرى ئۈستىگە توقۇلما رەختنى كۆيدۈرۈپ بېسىش ، سول تەرەپتىكى ئۇرۇقداندا بولسا ، ئوڭ قولىنىڭ ئۈسەيلىم تومۇرىغا داغ قويۇش كېرەك . ئۈسەيلىم تومۇر بولسا ، قولىنىڭ تۆتىنچى بارمىقى بىلەن بەشىنچى بارمىقىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ .

مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرى :

زىمادى رادىئە

تەسىرى : ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان ئىششىقنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : كاكىنەچ يوپۇرمىقى ، قىزىل لوڭيا ئۇنى ، لوڭيا ئۇنى ، رۇسۇتلاردىن مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىپ ، ئۇلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، كۆك يۇمغاقسۇت سۇيى ، يەرلىك شوخلا سۇيىدە يۇغۇرۇپ بۇرەككە زىمات قىلىش كېرەك .

زىمات (1)

تەسىرى : ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولىدىغان ئىششىقنىڭ ماددىسىنى قايتۇرۇش ۋە پىشۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : لوڭيا ئۇنى ، ئارپا ئۇنى ، قىزىل لوڭيا ئۇنى ، سوقۇلغان ئاق لەيلى گۈلى ، بىنەپشىلەردىن مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىپ ، ئۇلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، يەرلىك شوخلا سۇيى ، كۆك يۇمغاقسۇت سۇيى ، يېڭى مامىيا سۇيى ، سىركە ، گۈلابلار بىلەن بىللە يۇغۇرۇپ ، ئىششىق ئۈستىگە تېڭىش لازىم .

زىمات (2)

تەسىرى : يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى : بابۇنە گۈلى ، ئىكلىلمىلىك ، ئاق لەيلى گۈلى ۋە شىيافى مامىشا

ئۇساربسىدىن 21 گرامدىن ، ئاق ۋە قىزىل سەندەلدىن 9 گرامدىن ، گۈل بىنەپشىدىن 7 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، گۈلاب ۋە كۆك كاسىنىدىن سۈيىدە يۇغۇرۇپ ، ئۇرۇقدانغا زىماد قىلىش لازىم .

زىماد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى : يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى : دەسلەپتە ئىششىق ئۇستىگە لوۋىيا ئۇنى ياكى ئارپا ئۇنى ، گۈل يېغى ، سىركىلەرنى قوشۇپ ، خېمىر تەييارلاپ زىماد قىلىش كېرەك . بىنەپشە ، لوۋىيا سالايە قىلىنىپ زىماد قىلىنسىمۇ تېز تەسىر قىلىدۇ . داۋالاشنىڭ ئاخىرىدا بابۇنە ، ئاق لەيلى ، زىغىرلارنى سالايە قىلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ، سۈيىدە ئىششىغان ئۇرۇقدانىنى يۇيۇش ، پىسەپلىرىنى سۈزۈپ ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىش لازىم . زىرە بىلەن ئۇزۇمنى بىرلىكتە سالايە قىلىپ تاڭسىمۇ تەسىرى ياخشى بولىدۇ .

زىماد (4)

تەسىرى : سوغۇقتىن بولىدىغان ئۇرۇقدان ياللۇغىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : لوۋىيا ئۇنى ، شومشا ئۇرۇقى ، بابۇنە ، قارا زىرە ، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۇزۇملەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇلارنى كۈنجۈت يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ ئىششىق ئۇستىگە چېپىش لازىم .

زىماد (5)

تەسىرى : يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپ) .

تەركىبى : ئاق لەيلى گۈلى ، ئارپا ئۇنى ، لوۋىيا ئۇنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : دورىلارنى تۇخۇم سېرىقى ياكى سېرىق سەبرەگە ئارلاشتۇرۇپ ، زىماد تەييارلاپ ئۇرۇقدانغا چېپىش لازىم .

زىماد (6)

تەسىرى : يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى : ئاق لەيلى گۈلى ، ئاق لەيلى يىلتىزى ، قارا كۈنجۈت ، زىغىر ، شومشا ئۇرۇقى ، ئىكللىملىك ، لوۋيا ئۇنى 3 گرامدىن ، مۇرمەككى ، بابۇنە گۈلى ، مۇقەل ، ئوشەق ، مىئە سائىلە 2 گرامدىن ، ئاق مۇم ، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى 8 گرامدىن ، گۈل يېغىدىن 37 گرام ، سۈمبۈل 1.5 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى ۋە ئىشلىتىلىشى : دورىلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ ، يەنە قايتا سالايە قىلىپ ، سىغىز لايەك بولغاندا ، ئۇنى ئىششىق ئۇستىگە چېپىش لازىم .

زىماد (7)

تەسىرى : يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى : شومشا ئۇرۇقى ، زىغىر ، ئاق لەيلى گۈلى ، بابۇنە گۈلى ، ئىكللىملىك 3.5 گرامدىن ، قارا زىرە 2 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ھۆل دورىلارنىڭ سۇيىنى ئېلىپ ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ يەرلىك شوخلا سۇيى ، گۈل يېغى ۋە 5 گرام تۇخۇم ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد تەييارلاپ ئۇرۇقدانغا تېڭىش لازىم .

زىماد (8)

تەسىرى : سوغۇقتىن بولغان ئۇرۇقدان ياللۇغىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : ئادراسمان ئۇرۇقىدىن 11 گرام ، زەنجىۋىل ، زەرجۇۋانىلار 2 گرامدىن ئېلىپ ، ئۇلارنى چالا سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ ، سۈيىگە ئىلمەك پۇشتى غازىڭىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىش لازىم . بۇ دورا ئۇنۇم بەرسە مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە 2 ~ 3 قېتىم زىماد قىلىش كېرەك . ئەگەر ئۇنۇم بەرمىسە زىماد تەركىبىگە پارىپا ، قارىمۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ ، زىماد تەييارلاپ چېپىش لازىم .

زىماد (9)

تەسىرى : ئېغىر دەرىجىدىكى ئۇرۇقدان ئىششىقىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : خورما ئۆچكىسىنىڭ كۈلىدىن 13 گرام ، ئاق لەيلىدىن 7 گرام . يۇمشاق سالايە قىلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركە بىلەن بىللە يۇغۇرۇپ ، ئۇرۇقدان ئۇستىگە چېپىش لازىم .

زىماد (10)

تەسىرى : قېتىشىش خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : ئىكلىلمىلىك ، بابۇنە ، ئاق لەيلى ، مۇقەل ، سىمىزئوت ئۇرۇقى ، نوقۇت ئۇنى ، زىرە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، زىرە شىرنىسى بىلەن كۇنجۇت يېغىدا يۇغۇرۇپ ، ئۇرۇقدانغا چېپىش لازىم . زۇرۇر تېپىلسا ئۇرۇقى يوق ئۇزۇمدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇنى زىماد تەركىبىگە قوشساق تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ .

زىماد (11)

تەسىرى : زەكەر ۋە ئۇرۇقداننىڭ سوغۇقتىن بولغان ئىششىقىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : لوۋىيا ئۇنى ، نوقۇت ئۇنى 11 گرامدىن ، جۈئىدە ئۇرۇقى 17 گرام ، ئۇرۇقسىز ئۇزۇمدىن 41 گرام ، ئۈردەك يېغى ، قوتاز يېغى ، موزاي يېغى 71 گرامدىن ، زەيتۇن يېغى ، گۈلىسەۋسەن يېغى 25 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلارنى سالايە قىلىپ ، ماسكىدەك بولغاندا ئىششىق بار ئەزاغا زىماد قىلىش لازىم .

نىتول

تەسىرى : سوغۇقتىن بولغان ئۇرۇقدان ياللۇغىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : پىننە ، مەرزەنجۇش ، يەرلىك شوخلىنىڭ ھەربىرىدىن 37 گرامدىن ئېلىپ ، ئۇلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ ، پاكىز سۈزۈپ ، سوۋۇتۇپ ، ئۇرۇقدانىنى يۇيۇش ، دورىنىڭ پىسەپلىرىنى كالا ئۈتى ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن بىللە سالايە قىلىپ ، ماسكىدەك بولغاندا ئۇرۇقدانغا چېپىش لازىم .

زىماد (12)

تەسىرى : زەخىملىنىشتىن بولغان ئۇرۇقدان ئاغرىقىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : يۇمشاق سالايە قىلىنغان زەردجوۋىدىن مۇۋاپىق

مىقداردا ئېلىپ ، ئۇنى تال تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ، ئىلمان ھالەتتە ئۇرۇقدانغا چېپىش لازىم .

زىماد (13)

تەسىرى : جىنسىي ئەزا زەخمىسى ۋە سۈنۈقنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : موغەس باغدادى ، سەبرى ، مۇرمەككى ، ئاقاقىيا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ ، جىنسىي ئەزاغا تېڭىش كېرەك ، جىنسىي ئەزا رۇسلىنىپ ساقىيىشقا باشلىغاندا تۆۋەندىكى زىمادنى تەييارلاپ چېپىش لازىم .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : روسۇت مەككى ، ئانارگۈلى ، قۇرۇلغان موزا ، بىسە-روي دەرىخىنىڭ ئۇرۇقىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، ئۇلارنى ئانارنىڭ ئىچكى پەردىلىرى بىلەن پوستىغا ئارىلاشتۇرۇپ ، سالايە قىلىپ ، ئىسپىغول شىرىسى بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد تەييارلاپ ، جىنسىي ئەزاغا چېپىش لازىم .

بۇ دورا ئىشلىتىلگەندىن كېيىن سۈيدۇك يولىنى قورۇپ سۈيدۇك ئازىيىپ قالسا ، سۈيدۇك يولى ئېغىزىغا گۈل يېغى تامدۇرۇش لازىم . بىمارغا ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزالارنى بېرىش ، يېڭى سەيلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم .

11 - پەسىل ئۇرۇقدان چوڭىيىپ كېتىش

تەسىرى : ئۇرۇقداننىڭ چوڭىيىپ قېلىشى ياللۇغلىنىش سەۋەبىدىن بولماستىن ، بەلكى سەمرىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يوغىناشتىن ئىبارەت .

داۋالاش : ئالدى بىلەن سوغۇق تەبىئەتلىك تىنچلاندۇرغۇچى دورىلاردىن پوستى خەشخاش ، قوغۇشۇن سۇرۇلمىسى ، تۇگمەن تېشى سۇرۇلمىسى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇلارنى كۆك يۇمغاقسۇت سۈيىدە يۇغۇرۇپ ، ئۇرۇقدانغا چېپىش كېرەك . بۇ دورىنىڭ تەركىبىگە ئازراق سەۋكىران ، گېلى قىيمولىيا ، ئاق قوغۇشۇن ئۇپىسى ، گېلى ئەرمىنى ۋە سىركە قوشۇلسا تەسىرى تېخىمۇ كۈچلۈكرەك بولىدۇ .

بىر پارچە قوغۇشۇنغا بىرئاز ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيىنى تامغۇزۇپ ، يەنە بىر قوغۇ-شۇننى ئۇنىڭغا سۇركىسەك ئاق پارقىراق سۇ پەيدا بولىدۇ . مانا بۇ سۇنى ئۇرۇقدانغا چاپساق ، ئۇرۇقدان چوڭىيىپ قېلىشنى تىزگىنلىگىلى بولىدۇ .

مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرى :

زىماد (1)

مەدەستانىنى كۆك يۇمغاقسۇت سۈيىدە سۈزۈپ ، بۆرەككە چاپساق بۆرەكنىڭ يېغى

ئازىيىپ چوڭىيىشتىن توختايدۇ .

زىماد (2)

گېلى قىيمولىيا (سىرلىق ساپال) ، قەلەي ئۈپىسىدىن 7 گرامدىن ، زەمچە ، كۆك موزىدىن 5 گرامدىن ئېلىپ ، ئۈلارنى سالايە قىلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل ياكى ياغ بىلەن يۇغۇرۇپ ، ئۇرۇقدانغا بىرقانچە قېتىم زىماد قىلساق ، ئۇرۇقدانىنىڭ يوغىناپ كېتىشىنى توسۇغىلى بولىدۇ .

زىماد (3)

ئۆچكە مايىقى بىلەن بەزرۇلبەنجىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ ، ئۈلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ ، ئۇرۇقدانغا چېپىش لازىم .

12 ـ پەسىل جىنسىي ئەزا لىكىلداش

بۇ كېسەللىك جىنسىي ئەزا قاتتىق قوزغىلىپ ، چىڭىپ كەتكەنلىكى ياكى قىزىق ماددىلار سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئىششىقلارنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ . بۇ كېسەللىك بەزىدە ئايالالارنىڭ تاشقى جىنسىي ئەزاسىدىمۇ پەيدا بولىدۇ .

بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ، ئالدى بىلەن بىمارنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم . ئۇنىڭدىن كېيىن قاندىكى ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن ، بىمارغا بېھى ئۇرۇقى شىرنىسى ، چىلان شىرنىسى قاتارلىقلارنى شاھتەررە ئەرقى ، شوخلا ئەرقى ۋە بىنەپشە شەربەتلىرىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم . ئاندىن تەبىئەتنى يۇمشاتقۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن تەرەنجىبىن ، سەرخىست ، خىيارشەنبەر ، بونۇشلارنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش كېرەك . بۇنىڭ بىلەن قېتىپ قالغان ئەزالار يۇمشايدۇ . سىرتقى تەرەپتىن سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن زىماد تەييارلاپ ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىش كېرەك . مەسىلەن ، ئاق ۋە قىزىل سەندەلنى كۆك يۇمغاقسۇت سۇيى ، سېمىزئوت سۇيى ، شوخلا سۇيى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ جىنسىي ئەزاغا چېپىش لازىم . يەنە مەدەستان ، گېلى ئەرمىنى ، ئەپيۇن ، گېلى قىمولىيا (سىرلىق ساپال تېشى بولۇپ ، بۇ چىنە قۇيۇشقا ئىشلىتىلىدۇ) قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ ، ئۈلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، سىركە ياكى گۈل يېغىدا ئېزىپ جىنسىي ئەزاغا چېپىش لازىم . ئارپا سۇيى ، سېمىزئوت سۇيى ، قويچى تايىقىلارنى قاينىتىپ ، بىمارغا ئىچكۈزۈش لازىم . بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان بىمارلار ئۇڭدا ياتماسلىقى لازىم . داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى بولماي ، ۋاقتى ئۇزىراپ كەتسە ، ئالدى بىلەن كېسەللىك ماددىسىنى تەنقىيە قىلىپ ، ئاندىن شەخەك ياكى زىيوجە قۇرتىنى قويۇش كېرەك . ماددىنى تەنقىيە قىلماي تۇرۇپ ،

بۇلارنى قويۇشقا بولمايدۇ . ئەگەر بۇ كېسەللىككە قارىتا جىددىي داۋالاش ئېلىپ بېرىلمىسا ، كېسەللىك تېز تەرەققىي قىلىپ ، مەنىي قاچىسى سىرتىغا چىقىپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . بۇ كېسەللىكتە ئەزالارنىڭ پەيلىرى تارتىشىپ قالسا ، قورساق ئېسىلسە ، سوغۇق تەرلىسە ئاخىر ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ .

13 - پەسىل ئۇرۇقدانىنىڭ يۇقىرىغا چىقىۋېلىشى

سەۋەبى : بۇ كېسەللىكتە ئۇرۇقدان ئۇرۇقدان خالتىسى ئىچىدىن زەكەرنىڭ ئىككى تەرەپ يۇقىرى قىسمىغا ، يەنى يوتا يېرىقى ئۈستىگە چىقىۋالىدۇ ياكى ئەڭ ئېغىرلىرى ئۇچەي ھەم بۆرەك ئەتراپىدىكى قاپچى كىرگەتلەر ئارىسىغا بېرىۋالىدۇ . بۇ خىل ئەھۋالدا ئۇرۇقدانىنى قول بىلەن تۇتقاندا ، ئۇرۇقدان قولغا ئۇرۇنمايدۇ ، سىيىش قىيىنلىشىدۇ ، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىدۇ . بەدەنده ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ . كېسەللىكنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى ئىككى ئۇرۇقدانىنىڭ يۇقىرىغا چىقىۋالغان ئورنىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ .

ئۇرۇقدان كىچىكلەپ قېلىش كېسەللىكىده ، ئۇرۇقدان ئەسلىي ھەجمىدىن كىچىكىلەپ قالىدۇ . ئۇرۇقدان يۇقىرىغا چىقىۋالماي ئۆز ئورنىدا تۇرىدۇ . بۇ ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى ئوخشاش بولۇپ ، ئاساسەن ئۇرۇقداندا سوغۇقلۇقنىڭ زىيادە بولۇپ قالغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ .

داۋالاش : ئۇرۇقدانغا ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈش لازىم . ئىسسىق مۇنچىغا كىرىپ سۇنى قىزىق تەڭشەپ يۇيۇنۇش ، دورىلاردىن داۋائىل ھىلتىيىت ئىستېمال قىلىش كېرەك . بابۇنە ، زىغىر ، ئىكىلىلىك ، سەۋسەن يىلتىزى قاتارلىق دورىلاردىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇلارنى قاينىتىپ ، ئىلمان ھالەتتىكى سۈيىگە ئۇرۇقدانىنى چىلاپ ئولتۇرۇش لازىم . ئۇنىڭدىن باشقا ، يەلدىن بولغان بۆرەك ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن مۇڭاپىق پايدىلىنىش ، بۆرەكنى بابۇنە يېغى ، سەۋسەن يېغىدا ياغلاش لازىم . ئۇرۇقدانىنى ئۆز ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۈچۈن ، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ھىلگ ، شومشا ئۇرۇقى ، پەرىپىيۇن ، مەرزەنجۇش ، ئىكىلىلىك ، بابۇنە ھىندى ، كالا ئۆتى قاتارلىقلاردىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇلاردىن زىماد تەييارلاپ ، ئۇرۇقدان ئەتراپىغا چېپىش لازىم .

مۇنچىغا كىرىپ يۇقىرىقى دورىلارنى ئىشلەتكەندىن كېيىن ، چوڭ شەخەك ماشىنىسىنى ئۇرۇقدانغا بېكىتىپ ئاستا - ئاستا شوراتسا ئۇرۇقدان ئۆز ئورنىغا كېلىدۇ . بەزى پېشقەدەم ھەكىملەر يەتته كۈنگىچىلىك ئوت قالمىغان ئوچاقنىڭ ئالدىدا ئولتۇرۇپ ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ تۇرۇپ ، ھەر كۈنى كۈمۈشتىن ياسالغان نەيچىنى زەكەر تۆشۈكىگە كىرگۈزۈپ پۈۋلەپ بەرسە ، بۇ يەل ھالىبىينگىچىلىك بېرىپ ، ئۇرۇقدان ئۆز ئورنىغا كېلىدۇ ، دەپ قارايدۇ . بۇنداق بىمارلارغا جىنسىي ئەزانى كۈچلەندۈرىدىغان غىزالار ھەم دورىلار بېرىلىدۇ . ئىككى ئۇرۇقداننىڭ يۇقىرىغا چىقىۋېلىشى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك

كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە پەيدا بولسا خەتەرلىك بولۇپ ، داۋالاشنىڭ ئونۇمى بولماي بىمارنى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ .

مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرى :

ئابزەن

تەسىرى : بۇ ، ئۇرۇقدان دۇۋساقتا ۋە ئۇچەيگە چىقىۋالغاندا ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : بابۇنە ، مەرزەنجۇش ، تاغ يالپۇزى ، قۇرۇق زۇپا ، يەرلىك شوخلا ، زەيتۇن غازىكى ، ئىكلىلمىلىك ، زىغىر ، چۆل پىننىسى قاتالىقلاردىن 33 گرامدىن ئېلىنىدۇ .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار 8 كىلوگرام سۇدا قاينىتىلىدۇ ، 7 كىلوگرام قالغاندا قاچىغا قۇيۇلىدۇ ، ئۇنىڭغا 65 گرامدىن قۇستە يېغى بىلەن سۇمبۇل يېغى قۇيۇلۇپ ، بىمار شۇ قاچىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ، بۇ ئۇسۇل تەكرار ئىشلىتىلىدۇ . دورا قاينىتىلغان سۇ ئاپتاپتا قۇيۇپ ئىسسىغاندىن كېيىن ، بىمارنى ئولتۇرغۇزۇش ، ئۇچسىغا ۋە دوۋساق ئەتراپىغا سۇنى قايتا - قايتا قويۇش لازىم . ئۇچەيدىن ئۇرۇقدان خالتىسى تەرەپكە ئاستا - ئاستا سۈرۈپ بەرسە ئۇرۇقدان ئۆز جايىغا كېلىدۇ .

زىماد

تەسىرى : ئۇرۇقدان يۇقىرىغا چىقىپ ئۇچەيگە بېرىۋالسا ۋە بەدەننىڭ سوغۇقلۇقى زىيادە ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن ، ئۇرۇقدانىنىڭ تۇتۇش كۈچى ئاجىزلىشىپ كەتكەن ئەھۋالدا ئاندىن بۇ زىماد ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : زەيتۇن ، سەبرى دەرىخىنىڭ غازىكى ، ئوشەق ، مۇقەل ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇلارنى سوقۇپ ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ، ئاز مىقداردا كالا يېغى ، سېرىقچېچەك يېغى ، قۇستە يېغى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ، ئۇرۇقدانغا زىماد قىلىش لازىم .

14 - پەسىل ئۇرۇقدان خالتىسى ۋىنالىرىنىڭ ئەگرى - بۇگرى كۆپۈشى

ئۇرۇقدان خالتىسى ۋېنالىرىنىڭ ئەگرى - بۇگرى كۆپۈپ قالغان كىشىلەرنىڭ پاقالچاق ۋېنالىرىنىڭ كۆپۈپ قالغان ھالىتىگە ئوخشايدۇ .

بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغان بەزى كىشىلەرنىڭ ئۇرۇقدان ئىچكى پەردىسى بىلەن سىرتقى پەردىسى ئارىلىقىدا قويۇق يەل توختاپ قالىدۇ . بۇنىڭ بىلەن ئۇرۇقدان تومۇرىدا تىتىرەش پەيدا بولۇپ ، نەتىجىدە بىمارنىڭ ھەركەت قىلىشى قىيىنلىشىدۇ .

داۋالاش : بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا پىل پوت كېسەللىكنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇناسىپ دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم . ئۇنىڭدىن باشقا ، ئۇرۇقدان قېتىۋېلىش كېسەللىكنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار بىلەن بۇ كېسەللىكنى داۋالالىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ . قەيۋرۇش ھەم ئىششىق تارقاتقۇچى زىمادلارنى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق ئىشلەتسەك بولىدۇ .

15 ـ پەسىل ئۇرۇقدان خالتىسى بوشىشىپ كېتىش

سەۋەبى : ھاۋانىڭ بەك ئىسسىقلىقى ياكى ھۆللۈكى سەۋەبىدىن ئۇرۇقدان بوشىشىپ ، كېتىدۇ . بەزى كىشىلەردە ھەددىدىن زىيادە بوشىشىپ ، ماڭالمايدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش : بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ . مەسىلەن ، موزا ، نامازشام گۈلى ئۇرۇقى ، قىزىلگۈل ، قىزىل لوۋىيا ، ئانارگۈلى ، جۈپتى بەللۈت ، يۇلغۇن مېۋىسى قاتارلىقلاردىن ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇلارنى قاينىتىپ ، سۈيىدە ئۇرۇقدانىنى قايتا ـ قايتا يۇيۇش ، پىسەپلىرىدىن زىماد تەييارلاپ ، ئۇرۇقدانغا تېڭىش لازىم . يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ ئانار پوستى قاينىتىلمىسىدا يۇغۇرۇپ ، ئۇرۇقدانغا تېڭىش لازىم .

16 ـ پەسىل جىنسىي ئەزا يارىسى

بۇ كېسەللىك سىغىلىس سەۋەبىدىن كېلىپ چىقماستىن ، بەلكى باشقا سەۋەبلەردىن كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش : بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا كافۇر مەلھىمى ياكى زەنكار مەلھىمىگە ئوخشاش يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك . يەنە سەبرى ، مەدەستان ، ئىقلىمىيا (يۇيۇلغان) قاتارلىق دورىلارنى ھاراق بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىش كېرەك . يارا ئېغىزى كېڭىيىشكە باشلىغان بولسا ئۇنىڭغا كۈچلۈك قۇرۇتقۇچى دورىلاردىن كۈندۇر ئۇنى ، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز كۈلى ، ئوكۇلگەن مۇرمەكتىلەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇلارنى ئۆتكۈر ئىسپىرت بىلەن يارا ئېغىزىغا چېپىش ياكى سوقۇپ تەييارلاپ ئىشلىتىش كېرەك .

يارا سىغىلىس خاراكتېرلىك بولسا ، پىلەپپون تەييارلاپ چېپىش لازىم ، بۇزۇق گۆشنى يېگۈچى ۋە يارا ئېغىزىنى قۇرۇتۇپ تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش ، يەنى ئادەم چېچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى ، سەبرى ، كۈندۇر ، خۇنسىياۋشان ، ئەنزىرۇتلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇلارنى سوقۇپ ، يارا ئېغىزىغا سېپىش لازىم . ئۇنىڭدىن كېيىن جاراھەتنى يۇمشاتقۇچى ، گۆش يېگۈچى مەلھەملەرنى ئىشلىتىش لازىم .

يەنە قۇرۇتۇلغان قاپاقنى كۆيدۈرۈپ ، كۈلىنى جاراھەتلەنگەن ئورۇنغا چېپىش

لازىم . سۈرمىنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، يارا ئېغىزىغا چېپىش لازىم .
بەدەندىكى باشقا ئەزالار يارىسىدىن يۇقىرىقى ئەزالار يارىسى خەتەرلىك بولۇپ ، تېرىلىرى تېزلا بۇزۇلۇپ كېتىدۇ . يارا ئېغىزى تېخىمۇ چوڭقۇرلىماستىن ، بەلكى ئەتراپقا كېڭىيىدۇ . شۇڭلاشقا ، بۇ خىل ئەھۋالدا كېسەللىكنى ۋاقتىدا داۋالاش كېرەك .
سۈيدۈك يوللىرىدا يالليۇغلىنىش پەيدا بولسا ، بۇ تېبابەتتە سوزاك دېيىلىدۇ . بۇنى سوزاك كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم . بۇ يارىلار كۆيدۈرگە ۋە سىفلىس خاراكتېرلىك بولسا ، شۇ كېسەللىككە مۇناسىۋەتلىك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ .

مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرى :

داۋائى (1)

تەركىبى : موزا ، شىيافى ماماسا ، ئەنزىرۇت ، ئانارگۈلى ، قىزىلگۈل ، ئانار خەمىكى ، مەدەستان ، سەبرى ، كۈندۈرلەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، جاراھەت ئۈستىگە سېپىش لازىم .

داۋائى (2)

تەسىرى : ئۇرۇقدان جاراھىتىدىكى ئېچىشىش ۋە ئاغرىشىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .
تەركىبى (1) : قارا ھىلىيله بىلەن رۇسۇتنى 9 گرامدىن ئېلىپ ، قارا ھېلىلىنى سوقۇپ ، رۇسۇتنى سالايه قىلىپ ، ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ يارا ئېغىزىغا چېپىش كېرەك .
تەركىبى (2) : ئۇد خام ، خۇنسىياۋشان ، قەلەي ئۇپىسى ، مەدەستان ، تۇتىيا ھىندى ، كۆيدۈرۈلگەن سوندۇرۇس ، ئانارگۈلى ، قەلەمپۇرلار 3 گرامدىن ، ئاق مۇم 31 گرام ، كالا يېغى 93 گرام .
تەييارلاش ئۇسۇلى : قۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، بۇنى مۇم ، كالا يېغى بىلەن قوشۇپ سالايه قىلىپ ، لايەك بولغاندا پاكىز رەختكه سۈۋاپ جاراھەت ئېغىزىغا تېڭىش ھەم جاراھەت ئېغىزىنى چۆبچىن ياكى خېنه چىلانغان سۇدا يۇيۇش لازىم .

مەلھەم (1)

تەركىبى : ئەنزىرۇت ، مەدەستان ، ئاق ۋە سىرىق قوغۇشۇن ئۇپىسى 5 گرامدىن ، ئاق مۇم 4 گرام ، بىنەپشه يېغى ياكى بادام يېغى 33 گرام .
تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلارنى 1 دانه تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ،

سالايه قىلىپ يارا ئېغىزىغا چېپىش لازىم .

مەلھەم (2)

تەسىرى : يىرىڭداپ قالغان جىنسىي ئەزا يارىسىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : تۈتىيا گېرمانى ، موزا ، سەبرى ، ئاق ئەنزىرۇت ، كۈندۈر ، يۇيۇلغان شادىنەج ، غەربى دەرىخى قوۋزىقىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى ، زەمچە ، كۆيدۈرۈلگەن راك ، ئانارگۈلى ، ئاقاقىيالار 9 گرامدىن ، زەنكار 5 گرام ، ئاچچىق ئانار خەمكى 17 گرام ، گۈل يېغى 65 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلارنى سوقۇپ ، گۈل يېغى بىلەن سالايه قىلىپ ، ماسىكەدەك بولغاندا جاراھەت ئورنىغا چېپىش لازىم .

زىماد

تەسىرى : كونىرىغان جىنسىي ئەزا يارىسىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : كۈندۈر ، خۇنسىياۋشان ، مۇرمەككىلەر 7 گرامدىن ، سەبرى ، مەدەستان 5 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلارنى يۇمشاق سالايه قىلىپ ، مۇڭاپىق مىقداردىكى گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ ، جاراھەت ئورنىغا زىماد قىلىش كېرەك .

تەجرىبە سۆز : بىر كىشىنىڭ ئۇرۇقدان خالتىسى جاراھەتلىنىپ ، تېرىسى سويۇلۇپ كەتكەن ، ئۇنىڭغا سەندەل ، قىزىلگۈل ، كافۇر ، بولدى تېشىنىڭ سۇرۇلمىسىدىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇلارنى يەرلىك شوخلا سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلاپ ، قايتا - قايتا زىماد قىلىش نەتىجىسىدە بىمار ساقايغان .

17 - پەسىل ئۇرۇقدان خالتىسىغا مۇدۇر چىقىپ قېلىش

بۇ كېسەللىك ئىسسىقتىن پەيدا بولغان بولسا ، ئالدى بىلەن بىمارنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك . ئەگەر دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، بۇنىڭغا سەۋەبچى بولغان دورىنى سوغۇق تەبىئەتلىك سۇرگە دورىلىرى بىلەن بەدەندىن تازىلاش لازىم . ئۇنىڭدىن باشقا ، سەبرى بىلەن مەدەستاندىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ ، سالايه قىلىپ ، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىش لازىم . مۇدۇرلار ئىششىق سەۋەبىدىن بولمىسا ، ئۇنىڭغا كۆچلۈك قۇرۇتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم . مەسىلەن ، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز كۈلى ، شەھمەنزەلىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى ، ئاقاقىيا قاتارلىق دورىلارنى 9 گرامدىن ئېلىپ ، ئۇلارنى سالايه قىلىپ ، ئاموت غازىڭىنىڭ سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىش لازىم . ئەدەس قېرىسى گىلى

سەبرىدىن 9 گرام ئېلىپ ، ئۇنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىپ ئۈستىدىن گۈل يېغى بىلەن ياغلاش لازىم . ئۇرۇقدانغا مۇدۇر چىقىش بىلەن قىچىشىش بىللە پەيدا بولغان بولسا ، مەدەستان ، سېرىق ياغاچ ، كۈموش ، ئىقلىمىيا ، موزا قاتارلىق دورىلارنى 3 گرامدىن ، بۆرە ئەرمىنى ، هاراق لېيى ، شىيافى مامىسادىن 12 گرام ئېلىپ ، ئۇلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، مۇڭاپىق مىقداردىكى نامازشام گۈلى سۇيى ، گۈل يېغى ، ئۇزۇم هارىقى بىلەن يۇغۇرۇپ ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىش لازىم . مۇدۇرچاق-لار قىچىشىپ ، ياريغا ئايلىنىش ئېهتىمالى بولسا ، يارىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم .

18 ـ پەسىل جىنسىي ئەزا ئىششىپ قېلىش

بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامىتى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى ئۇرۇقدان يالليۇغىنى داۋالاش قىسمىدا تونۇشتۇرۇلدى . شۇ بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ .

بۇ كېسەللىككە دورىلار تەسىر قىلمىسا ، زۇلۇك قۇرتىنى جىنسىي ئەزانىڭ ئەتراپى-غا قويۇش كېرەك (جىنسىي ئەزانىڭ ئۆزىگە قويۇشقا بولمايدۇ) . ئىسسىقتىن بولغان جىنسىي ئەزا ئىششىقلىرىنى داۋالاشتا بېرىلىدىغان ئەدەس ، ئانارگۈلى ، قىزىلگۈل غازى-كى ، ئانار پوستى قاتارلىق دورىلاردىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇلارنى سوقۇپ ، هۆل يۇمغاقسۇت سۇيى ياكى يەرلىك شوخلا سۇيى بىلەن قاينىتىپ ، قۇيۇلغاندا مۇڭاپىق مىقداردا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىش لازىم .

جىنسىي ئەزا ئىششىقى سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا ، ئارپا ئۇنى ، ئاق لەيلى گۈلى ، خورما ئۇچكىسىدىن 17 گرامدىن ئېلىپ ، ئۇلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، بابۇنە يېغى ياكى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىش لازىم . كېسەللىكنىڭ ئەمەلىي ئەهۋالىغا قاراپ ، ئاخىرقى داۋالاش باسقۇچىدا چەلەڭ يوپۇرمىقى ، شومشا ئۇرۇقى ، لوۋىيا ئۇنى ، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم ، زىرە قاتارلىقلاردىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇلارنى ئىسپىرتقا چىلاپ پىشۇرۇپ ، سالايە قىلىپ ، ئۈستىگە يەنە خورما ئۇچكىسىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى ، ئاق لەيلىدىن مۇڭاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ، ئىششىغان ئورۇنغا زىماد قىلىش لازىم .

مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرى :

زىماد (1)

تەسىرى : ئىسسىقتىن بولغان جىنسىي ئەزا ئىششىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : ئارپا ئۇنى بىلەن ئاق سەندەلنى 15 گرامدىن ئېلىپ ، ئۇلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، كاكىنەچ سۇيى ، گۈل يېغى ، ئۇزۇم سىركىسى ، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، يەنە قايتا سالايە قىلىپ زىماد تەييارلاپ

زەكەرگە چېپىش لازىم .

زىماد (2)

ئىسسىقتىن بولغان جىنسىي ئەزا ئىششىقىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .
تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : گۈل بىنەپشە ، ئاق لەيلى گۈلى 17 گرامدىن ، ئوغرىتىكەن ، غولپىيازدىن 7 گرامدىن ، بابۇنە ، ئىكلىلمىلىك 13 گرامدىن ، نېلۈپەر بەرگىسىدىن 5 گرام ئېلىپ ، ئۇلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، كۆك كاسنە سۇيى بىلەن خېمىر تەييارلاپ ، زەكەرگە چېپىش لازىم .

زىماد (3)

تەسىرى : جىنسىي ئەزا ئىششىقىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .
تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : مۇقەل ، ئەنزىرۇت ، ئوشەق ، ئۆردەك يېغى ، توخۇ يېغى ، تۆگە لوككىسىنىك يېغى ، كالا پاقالچاق يېلىكى ، بابۇنە ، ئىكلىلمىلىك ، شومشا ئۇرۇقى ، چەلەك غازىكى ، توخۇ تۇخۇمىنىك سېرىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، قائىدە بويىچە زىماد تەييارلاپ ، زەكەرگە چېپىش لازىم .

زىماد (4)

بۆھران مەزگىلىدىكى زەكەر يالليۇغىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .
تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : ئۇششاق ئۇزۇم ، ئارپا ئۇنى ، ئاق سەندەل ، ئۆچكەنىك بۆرەك يېغى ، لوۋىيا ئۇنىنىك ھەربىرىدىن 33 گرام ئېلىپ ، ئۆچكە بۆرىكىنىك يېغىنى مۇۋاپىق مىقداردا گۈل يېغىدا ئېرىتىپ ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، ئارىلاشتۇرۇپ زەكەرگە چېپىش لازىم .

19 - پەسىل ئۇرۇقدان ۋە زەكەرنىك قىچىشىشى

سەۋەبى : شورلۇق ماددىلارنىك زەكەر ۋە ئۇرۇقداندا تۇرۇپ قېلىشى سەۋەبىدىن قىچىشىش پەيدا بولىدۇ .
داۋالاش : بىمارنىك باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش ، تېقىم ۋە يوتىغا شەخەك قويۇش ، بىمارغا نورمالسىز سەۋدا خىلىتىنى تازىلايدىغان شەربەتلەرنى بېرىش ھەم ئۇرۇقدان ۋە زەكەرگە تۆۋەندىكى زىمادنى چېپىش لازىم .
تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : مامىسا ، گۈل يېغى ، سىركە قاتارلىق دورىلارنى 3 گرامدىن ئېلىپ ، ئۇلارنى ھۆل يۇمغاقسۇت سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ، زەكەرگە چېپىش

لازىم . كۆچلۈك سىركىدىن ئاز مىقداردا ئېلىپ ، ئۇنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ، يەرلىك ئورۇننى ياغلاپ ، ئاندىن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇمشىتىش لازىم . ئاخىردا توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى چېپىش لازىم . يەنە ئاقاقىيا ، شىيافى مامىسادىن 2 گرامدىن ، نۆشۈدۈردىن 5 .1 گرام ، نىشاستىدىن 7 گرام ئېلىپ ، ئۇلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ زەكەرگە چېپىش لازىم . زەكەر ياكى ئۇرۇقداندا قىچىشىش پەيدا بولۇپ ، قاشلىغاندىن كېيىن سۇ چىقىپ قالسا ، ئاقاقىيا ، شىيافىلاردىن 5 .1 گرام ، نۆشۈدۈر ، سەبرىدىن 1 گرامدىن ، زەپەردىن 5 .1 گرامدىن ، ئوشنادىن 6 گرام ئېلىپ ، ئۇلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، يەسمەن يېغى ياكى گۈل يېغى ۋە ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ ، زەكەر ۋە ئۇرۇقدانغا چېپىش لازىم .

مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرى :

زىماد (1)

33 گرام قۇشقاچ مايىقىنى 17 گرام ئۇزۇم سىركىسى بىلەن سالايە قىلىپ ، قورۇغاندىن كېيىن ، قىچىشقان ئورۇنغا تېڭىش لازىم .

زىماد (2)

قەنبىل ، كىبىرىت ، كۆك تۇتىيا قاتارلىق دورىلارنى 1 گرامدىن ئېلىپ ، ئۇلارنى گۈل يېغى ياكى بۇرەك يېغى بىلەن سالايە قىلىپ ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىش كېرەك .

زىماد (3)

نۆشۈدۈردىن 15 گرام ، مەدەستاندىن 6 گرام ، ئانارگۈلى ، نىشاستىدىن 9 گرامدىن ، شىيافى مامىسا ، ئاقاقىيالاردىن 17 گرامدىن ئېلىپ ، ئۇلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇپ ، قىچىشقان ئورۇنغا چېپىش لازىم .

زىماد (4)

تەسىرى : سەپرا ۋە شورلۇق بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولغان زەكەر ۋە ئۇرۇقدان قىچىشىشنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : خېنە يوپۇرمىقى ، شاھتەررە ، ئاق لەيلى گۈلى ، سېرىق سەبرى قاتارلىق دورىلارنى 9 گرامدىن ئېلىپ ، ئۇلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىش لازىم .

زىماد (5)

تەسىرى : سەبرى ، نۆشۇدۇردىن 2 گرامدىن ، نىشاستىدىن 3 گرام ، شىيافى مامىسا ، ئاقاقىيادىن 9 گرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سالايە قىلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈلاب ياكى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىش لازىم . تەسىرى تېز بولۇشى مەقسەت قىلىنسا ، بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ ، بۇ دورىغا يەنە قىزىلگۈل ، ئاق ۋە قىزىل سەندەل سۇرۇلمىسىدىن 2 گرامدىن ، سەبرىنىڭ ئورنىغا ئوشنان سېلىپ تەييارلانسا تەسىرى ناھايىتى تېز بولىدۇ .

زىماد (6)

تەسىرى : يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى : 1 دانە ناخۇش ئانارنى قەلەيلەنمىگەن مىس قازانغا سېلىپ ، ئۈزۈم سىركىسىدە قاينىتىپ ، ئاندىن ئانارنى ھاۋانچىغا سېلىپ ، ئۇنىڭ ئۈستىگە خېنە يوپۇرمىقى ، شاھتەررە ، گۈڭگۈرت سېرىقى ، ئانارگۈلى ، كۆيدۈرۈلگەن مەدەستان ، تۈتىيا گېرمانى ، تۈتىيا ھىندى ، سۇ تەگمىگەن كۆيدۈرۈلگەن ساپال قاچا پارچىسى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گرامدىن ئېلىپ ، ئۇلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، 63 گرام گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ قايتا سالايە قىلىپ ، ماسكىدەك بولغاندا زەكەر ، ئۇرۇقدانغا چېپىش لازىم .

20 - پەسىل زەكەر تېرىسىنىڭ يېرىلىشى

سەۋەبى : بۇ كېسەللىك زەكەر تېرىسىنىڭ قۇرۇقلۇقى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولىدۇ .

داۋالاش : بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا مەلھىمى شادىنەچ ئىشلىتىلىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، مەقئەت يېرىلىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن مۇۋاپىق پايدىلىش لازىم . يۇقىرىقى ئۇسۇللار بىلەنمۇ كېسەللىك شىپا تاپالمىسا ، مەلھىمى تۈتىيانى ئىشلىتىش لازىم .

مەلھىمى تۈتىيا

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : تۈتىيا ، خېنە ، كەتىرا ، خۇمدان سېغىزى قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇلارغا ئاق مۇم ، گۈل يېغى ، تۇخۇم سېرىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ ، ئۇلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، مەلھەم تەييارلاش كېرەك .

ئىشلىتىلىشى : زەكەرگە سۈركىلىدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن ئارد-لاشتۇرغاندىن كېيىن ، مەدەستاندىن 3 گرام ئېلىپ ، ئۇلارنى سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، مەزكۇر ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش كېرەك .

ئىشلىتىلىشى : زەكەرنىڭ يېرىلغان ئورنىغا چاپساق بولىدۇ .

21 - پەسىل زەكەر سۆگىلى ۋە قاتتىق مۇدۇرى

سەۋەبى : بۇ ، زەكەر ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ئۆسمە ياكى مۇدۇرچاقلارنى كۆرسىتىدۇ .

سەۋەبى : كۆيگەن بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ .

داۋالاش : ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەتبۇخى غارىقۇن بىلەن بەدەننى كېسەللىك ماددىسىدىن تازىلاش لازىم . ئۇنىڭدىن كېيىن سۆگەلنى چۇشۇرۇشتە ئىشلىتى-لىدىغان مۇناسىپ دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم . ئۇنىڭدىن باشقا ، يەنە كۆيدۇرۇلگەن توغرىغا كۈلى ، تال ياغىچى كۈلى بىلەن سۆگەل ماددىسىنىڭ تەسىرىنى تارقاتقۇچى ، ئارتۇق ھۆللۇكلەرنى يوقاتقۇچى دورىلارنى قوشۇپ سۆگەلگە زىماد قىلىش لازىم .

22 - پەسىل سۈيدۈك يولىنىڭ توسۇلۇشى

1 . سۈيدۈك يۇلغا مۇدۇر چىقىش سەۋەبىدىن بولغان سۈيدۈك يولى توسۇلۇش

ئالامىتى : سۈيدۈك ئېچىشىپ ھەم ئاغرىتىپ كېلىدۇ .

داۋالاش : ئالدى بىلەن بىمارنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ . بىمارغا ئىس-پىغول شىرنىسى ، سېمىزئوت ئۇرۇقى شىرنىسى ، نېلۇپەر شەربىتى بېرىلىدۇ . ئاندىن گىلى ئەرمىنى بىلەن قوغۇن ئۇرۇقىنى سالايە قىلىپ ، 3.5 گرامدىن سوقۇلمىغان ئىسپىغول ۋە بانادۇق بۇزۇرى بىلەن قوشۇپ ، ھەركۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىش ، ئىسپىغولنى گۈل يېغى بىلەن ئېزىپ زەكەرگە سۈركەش كېرەك . ئەگەر مۇدۇر ئېغىز ئالسا ، شىيافى ئەبىيەزنى تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ سۈتى ۋە گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ، سۈيدۈك يولىغا تېمىتىش كېرەك . ئەگەر ئاغرىق ئېغىر بولسا ، شىيافى ئەبىيەزنىڭ تەركىبىگە 1.5 گرام ئەپيۇن قوشۇپ تەييارلانسا بولىدۇ .

2 . چاپلاشقاق خىلىتىنىڭ سۈيدۈك يولىغا چاپلىشىۋېلىشىدىن پەيدا بولغان سۈيدۈك يولى توسۇلۇش

ئالامىتى : سىيىش قىيىنلىشىدۇ ، سۈيدۈك ماڭغاندا ئېچىشتۇرماي ئاغرىق پەيدا

بولۇپ ، ھەر خىل نەرسىلەر بىلەن بىللە چىقىدۇ . سۈيدۈكنى شېشىگە ئېلىپ قويساق ، شېشىنىڭ تېگىگە قۇم ياكى كىرگە ئوخشاش نەرسىلەر يىغىلىدۇ .

داۋالاش : سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن بەدىيان ، رۇم بەدىيان ، سېرىقئوت ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ ، ئۇلارنى قايناتىپ ، بىمارغا شەربىتى بۇزۇرى بىلەن بىللە ئىچكۈزۈش لازىم . ئۇنىڭدىن كېيىن ، بابۇنە ، يالپۇز ، ئىكلىلمىلىك ، مەرزەنجۇش ، پىننە ، رەيھان ئۇرۇقىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ ، ئۇلارنى 7 لىتىر سۇدا قاينىتىپ ، سۈيىدە بىمارنى چىلاندۇرۇش ۋە ئولتۇرغۇزۇش لازىم . سۈيدۈك يولى ئېغىرغا بابۇنە يېغى ، گۈلىسەۋسەن يېغىنى تېمىتىش لازىم . كەرەپشە ئۇرۇقى ، جۇۋىنە ، پىننە قاتارلىق دورىلاردىن 33 گرامدىن ئېلىپ ، ئۇلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ ، ئۇستىگە مۇۋاپىق مىقدارىدا ھەسەل بىلەن گۈلىسەۋسەن يېغى قوشۇپ ، سۈيدۈك يولى ئېغىرغا تېمىتىش لازىم . ئۇنىڭدىن كېيىن ، تۆۋەندىكى سوفۇپنى تەييارلاپ قارا نوقۇت سۈيى ، قارا زىرە سۈيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىش لازىم .

تەركىبى : كەرەپشە ئۇرۇقى ، رۇم بەدىيان ، ئارپىبەدىيان ، سەۋزە ئۇرۇقى ، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقىدىن 3 گرامدىن ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىدىن 6 گرام ئېلىپ ، ئۇلارنى سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، قائىدە بويىچە سوفۇپ تەييارلاپ ، 1 قېتىمدا 5 گرامدىن يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىستېمال قىلىش كېرەك .

3 . سۈيدۈك يولىغا سۆگەل ياكى گۆش ئۆسۈپ قېلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان سۈيدۈك يولى توسۇلۇش

ئالامىتى : سۈيدۈك كەلگەندە ئېچىشىش ياكى كۆيۈشۈش سېزىمى بولمايدۇ . سۈيدۈكتە بەلغىمى چۆكمىلەر بولمايدۇ .

داۋالاش : ئەگەر سۆگەل سۈيدۈك ئېغىرغا يېقىن ئورۇندا پەيدا بولسا ، سەبرى ، قەلەي ئۇپىسى قاتارلىقلارنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ سالايە قىلىپ ، سۈيدۈك يولى ئېغىرغا تېمىتىش لازىم . ئاغرىق ئېغىر بولسا ، بىمارنىڭ سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم . توسالغۇ بولمىغان ئەھۋالدا دوۋساق ساھەسىگە شەخەك قويۇش لازىم .

23 ـ پەسىل مەنىي توشۇش نەيچىسى ۋە سۈيدۈك يولى كېڭىيىپ كېتىش

بۇ ، ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەنىي توشۇش نەيچىسى ۋە سۈيدۈك يولى كېڭىيىپ كېتىش نەتىجىسىدە ، مەنىي ۋە سۈيدۈك ئىختىيارسىز مېڭىپ تۇرىدىغان كېسەللىكتۇر .

سەۋەبى : بۇ كېسەللىك جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش سەۋەبىدىن ، بۆرەك ۋە جىنسىي ئەزا ئاجىزلىشىش نەتىجىسىدە پەيدا بولىدۇ .

داۋالاش : كېڭىيىپ كەتكەن مەنىي تۇتۇش نەيچىسى ياكى سۈيدۈك يولىنى تارايتىش ئۇچۇن ، تۆۋەندىكى قۇرسنى تەييارلاپ بېرىش لازىم . 100 يىلدىن ئاشقان كونا پىشىق خىشتىن 200 گرام ئېلىپ ، ئۇنى ئۇپىدەك سالايە قىلىپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، كالا سۈتى بىلەن خېمىر قىلغاندىن كېيىن ، قۇرۇتۇپ ، يەنە قايتا سالايە قىلىپ ، 100 گرامليق توقاچ نان شەكلىدە نان تەييارلاپ ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرىمىز ، نان قىزىرىپ پىشقاندىن كېيىن سوۋۇتۇپ ، يەنە قايتا سوقۇپ ، نان تەييارلاپ يەنە پىشۇرىمىز ، بۇ ئۇسۇل مۇشۇ تەرىقىدە يەتتە نۆۋەت تەييارلانغاندىن كېيىن ، يەنە سوقۇپ تالقانلاپ ، بۇنىڭغا باراۋەر مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ، بىمارغا ھەر كۈنى ناشتىدا 10 گرامدىن كالا سۈتى بىلەن بىللە بېرىمىز . سۈت بولمىسا پاكىز قۇدۇق سۈيى بىلەن بىللە بېرىمىز . يەنە بىمارغا ئىتىرىفىل كىشمىش بېرىمىز . ئۇنىڭدىن باشقا ، بىمارغا تۆۋەندىكى مۇرەككەپ دورىلارنى بېرىش كېرەك .

ھەببى پەندى كۈشاد

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : جىنتىيانا ، مەرۋايىت كۈشتىسى ، گىلى ئەرمىنى ، بەسباسە ، ئاق ناۋات ، قورۇلغان نوقۇت 3 گرامدىن ، ئەپيۈندىن 1 گرام ئېلىپ ، ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قاينىق سۇدا يۇغۇرۇپ ، 15 دانە ھەب تەييارلاپ ، بىمارغا كۈنىگە 2 داندىن ، 7 كۈنگىچە بېرىش لازىم . بىمارغا ھالۋائى سۈپارى پاك تەييارلاپ بېرىش كېرەك .

داۋائى بەندى كۈشاد

تەركىبى : تەمرى ھىندى ئۇرۇقسىزلىق مېغىزى ، سىرىيىسى (ئۆچكە ساقىلى) مېغىزى ، تەكە شاپتۇل مېغىزى قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، ئەنجۇر سۈتى بىلەن خېمىر قىلىپ ، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقسىزلىق ئوخشاش ئۇزۇنچاق كۆمىلاچ ياساپ ، جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە ھەر كۈنى 1 داندىن كىرگۈزۈپ قويۇش ، سۈيدۈك كەلگەندە چىقىرىۋېتىپ ، يەنە يېڭىسىنى سېلىش كېرەك . بىمار بۇ ھەبنى سوقۇپ شەكلىدە تەييارلاپ شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەركۈنى ناشتىدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ .

تەييارلاش ئۇسۇلى : 90 گرام كالا سۈتىنى 5 گرام ئەنجۇر سۈيى بىلەن قوشۇپ ، بىمارغا 40 كۈن ئىچىش ئۇچۇن بېرىمىز .

قوتۇر (تامدۇرۇلىدىغان دورا)

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : سەمغى ئەرەبى ، كۈندۇر ، خۇنسىياۋشان قاتارلىق دورىلارنى 3 گرامدىن ئېلىپ ، ئۇلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قاينىق سۇدا ئېزىپ ،

سۈيدۈك يولى ئېغىزىغا تامغۇزۇش لازىم .

مەجۇنى بەندى كۇشاد

تەسىرى : كېڭىيىپ كەتكەن مەنىي توشۇش نەيچىسى ياكى سۈيدۈك يولىنى تارايتىدۇ .

تەركىبى : كەمادەرىۋس ، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى ، پىستە مېغىزلىرى 17 گرامدىن ، قارا مەۋسەل ، جوزمۇقاتىل ، سۆئلەپ مىسرى ، كونا سامساق 11 گرامدىن ، شاقاقۇل مىسرىدىن 7 گرام ، سەلىخە ، بەسباسە ، زەنجىۋىل ، مۇچرەس ، جوزبۇۋالار 3 گرامدىن ، پىلپىل 1.5 گرام ، قوي سۈتىدىن 800 گرام ، ھەسەلدىن 135 گرام ، ئاق ناۋاتتىن 500 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلارنىڭ ھەممىسى سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . ناۋات قوي سۈتىدە قېيام قىلىنىپ ، ئۇستىگە ھەسەل قۇيۇلىدۇ ، ئاندىن دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . بۇ دورىنىڭ 5 گرامى ھەركۈنى كالا سۈتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

24 - پەسىل زەكەرنىڭ مايماق بولۇپ قېلىشى

سەۋەبى : بۇ كېسەللىك زەكەر ئەسەبلىرى تارتىشىپ قېلىش ياكى زەكەر مۇسكۇللىرىنىڭ يالللۇغلىنىشىدىن پەيدا بولىدۇ (بۇ ئەھۋال ئاساسلىقى قولدا ئىشقاپ لەززەتلىنىش ياكى بەچچىۋازلىق بىلەن ئادەتلىنىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ) .

داۋالاش : ئالدى بىلەن بۇ كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان ئامىللارنى تۇگىتىش لازىم . جىنسىي ئەزا ئەسەبلىرىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ، گۈلىسەۋسەن يېغى ، تۇخۇم يېغى ، ئۆردەك يېغى ، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، ماسكىدەك بولغاندا رەختكە ئوراپ ، زەكەرگە تاڭساق زەكەر رۇسلىنىدۇ . بابۇنە ، بىنەپشە ، ئىكلىلمىلىك قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، قاينىتىپ سۈيىدە زەكەرنى يۇيۇش لازىم . ھور مۇنچىسىغا كىرىپ ئوبدان تەرلىنىپ ، زەكەر بېشى بوشىغاندا رۇسلاپ تۇتۇپ تۇرساق ئەسلىگە كېلىدۇ .

مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرى :

زىماد (1)

تەركىبى : 65 گرام ئاقلانغان كۈنجۈتنى سوقۇپ ، مەرزەنجۇش سۈيىدە يۇغۇرۇپ ، داكىغا سۈۋاپ ، زەكەرگە تېڭىپ ، زەكەرنى ئۇۋۇلاپ رۇسلاپ قويۇش ھەم مادداىنى تازىلىغۇچى مۇناسىپ دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم .

زىماد (2)

تەركىبى : زەپەردىن 3 گرام ، مۇرمەككىدىن 7 گرام ، ئاچچىق قۇستە ، زىراۋەندە ، پەرپىيۇندىن 9 گرام ، پىستە دەرىخىنىڭ يىلمى ، زۇپتى رۇمى ، مىئە سائىلىدىن 17 گرامدىن ئالىمىز .

تەييارلاش ئۇسۇلى : پىستە دەرىخى يېلمى بىلەن زۇفتى رۇمىنى گۇل يېغى ياكى كۇنجۇت يېغىدا ئېرىتىلىدۇ ، مۇرمەككى بىلەن زەپەر ئۇزۇم سىركىسىدە ئېزىلىدۇ ، باشقا دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، ماسكىدەك بولغاندا مەلھەم تەييارلىنىپ ، جىنسىي ئەزاغا تېڭىلىدۇ .

تىلائى (1)

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : گۇلىسەۋسەن يېغى ، نەرگىز يېغى ، ئۆردەك يېغى ، توخۇ يېغى ، بۇغىنىڭ پاقالچاق يېغى ، سېرىق مۇم ، راتىنەجلەردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ ، ئۇلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، ماسكىدەك بولغاندا جىنسىي ئەزاغا تېڭىش لازىم .

تىلائى (2)

تەسىرى : زەكەر پەيلىرىنى چىڭىتىش ، ئەگرىلىكىنى تۇزەش ، زەكەرنى قوزغىتىش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : ئەپيۇندىن 3 گرام ، جوزبۇۋىدىن 4.5 گرام ، دارچىندىن 5 گرام ، ئاقىرقەرھادىن 5 گرام ، نەرغەز پىيازدىن 9 گرام ، شاقاقۇل مىسرىدىن 17 گرام ئېلىپ ، ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ ، قوغۇشۇن ھاۋانچىغا سېلىپ ، 5 سائەت سالايە قىلىپ ، ھۆپپىدەك بولغاندا قۇرس تەييارلاپ ، ھاجەت ۋاقتىدا بىر قۇرسنى ئىسپىرتتا ئېزىپ ، جىنسىي ئەزاغا چېپىش لازىم .

25 - پەسىل پەتەق

پەتەق ئىككى خىل بولۇپ ، بىرىدە ، ئۇچەينىڭ قايچا كىرگەتلىرى يىرتىلىپ ، ئۆز ئورنىدىن چىقىپ كېتىدۇ . يەنە بىرىدە ، ئىچكى بۆرەكتىن تاشقى بۆرەككە بارىدىغان ئىككى يول توسۇلۇپ قالىدۇ . لوتا بىلەن كاسىنىڭ تۇتاشقان مورۇفتى كېڭىيىپ كېتىپ ، ئۇچەي تاش بۆرەك خالتىسىغا كېلىپ قالىدۇ ، بۇ قەيلەر دېيىلىدۇ . بۇ خىل كېسەللىك ئەرلەردە كۆرۈلىدۇ . بەزىدە ئۇچەي دوۋسۇنغا لوتاينىڭ مىروۋتىگە سولىنىپ قالىدۇ . بۇ خىل تاش بۆرەك خالتىسىغا چۇشۇپ كەتمەيدۇ . بۇ خىلى پەتەقۇل ئەربىيە

دېيىلىدۇ . ئەگەر ئۇچەينىڭ كىندىك ئەتراپىدىكى خالتىسى يىرتىلىپ كەتكەن بولۇپ ، قورساقنىڭ قاپچىسى ساق بولسا ، ئۇچەي ۋە چاۋا ياغلار ئۇ يەردىن سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ . بۇ پەتەق مىراقى پەتەق دېيىلىدۇ . بۇ كېسەللىك ئەر ـ ئاياللارا ئوخشاشلا كۆرۈلىدۇ . يۇرۇشكۇچى سىلىق جىسىملار ، چاۋا ياغ ۋە ئۇچەيلەر ھەم ئۇنىڭدىن باشقا ماددىلار ئاسانلا يۇرۇشۇپ مېڭىش شارائىتىگە ئىگە بولغاچقا مىدىرلاپ تۇرىدۇ . ئۇ قاپچى توقۇلمىلار ناھايىتى نازۇك ، ئەمما بەك پۇختا بولغاچقا ، ئادەتتە خېلى كۇچ كەلگەندىمۇ يىرتىلىپ كەتمەيدۇ ، بۇ ، ئىچكى چاۋىلار بىلەن ئۇچەينى يۆگىگۈچى جىسىم (جىسىم ناپىر) دېيىلىدۇ . تاش بۆرەك خالتىسىغا چۈشۈپ قالغىنى چاۋا ياغ بولسا ، قەيلىتول سەربى دېيىلىدۇ . ئەگەر بۇ خالتىغا چۈشكەن جىسىم ئۇچەيدە بولسا ، ئۇ قەيلىتول ئەمىئا دېيىلىدۇ . ئەگەر يەل بولسا ، بۇ قەيلىتول رېھى دېيىلىدۇ . ئەگەر سۇ چۈشۈپ قالغان بولسا ، ئۇ يەردە قاتتىقلىق پەيدا بولىدۇ ، ئۇ قۇرۇيىل لەھمى دېيىلىدۇ . بۇ خىل كېسەللىك ھۆلچىلىك يەرلەردە ياشايدىغان كىچىك بالىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ ، بۇنى داۋالاش نىسبەتەن قىيىن .

ئۇچەي قايچا كىرگەتلىرىنىڭ يىرتىلىپ كېتىش سەۋەبلىرى : (1) بۆرەك ، پەي ۋە قورساق گۆشلىرىنى بوشاشتۇرىدىغان ھۆللۈكلەرنىڭ كۆپىيىپ قېلىشىدىن ؛ (2) ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈشتىن ؛ (3) يۇقىرى ئاۋاز بىلەن ۋارقىرىغانلىقتىن ؛ (4) كەڭ ئېرىق ـ ئۆستەڭلەردىن ئاتلاپ ئۆتۈپ ، چات نېرۋىلىرى زەخىملەنگەنلىكتىن ؛ (5) ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلغانلىقتىن ؛ (6) چىقىشقا تەييارلانغان مەنىنى چىققىلى قويماي توسۇپ قويغانلىقتىن ؛ (7) ئايال ئەرنىڭ ئۇستىگە چىقىپ جىنسىي ئالاقە قىلىش سەۋەبىدىن ، مەنىي چىقالماي مەنىي يوللىرى زەخىملەنگەنلىكتىن ؛ (8) ئۇچەي گىرۋەكـ لىرى ئىچىدە قاتتىق يەل پەيدا بولغانلىقتىن ؛ (9) مۇستەقىم ئۇچەيدە گەندە توختاپ قالغانلىقتىن ؛ (10) قورساق بەك توق ۋاقتىدا جىنسىي ئالاقە قىلغانلىقتىن ؛ (11) تىنىقنى ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتى بويىچە چىقارماي توختىتىپ قويۇشتىن ؛ (12) ئېگىز يەردىن تۇيۇقسىز يىقىلىپ چۈشۈشتىن ۋە ئېغىر تاياق زەربىسىدىن بولىدۇ . يۇقىرىقى سەۋەبلەر ئۇچەي ، قايچا كىرگەت ، بۆرەك ۋە ئۇرۇقدان ئوتتۇرىسىدىكى ئىككى تومۇرنىڭ ئېتىلىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

ئالامىتى : سەپاق (ئۇچەي قايچا كىرگىتى بىلەن) مىراق (قورساقنىڭ تاشقى كىرگىتى) ئارىسىدا ياڭاقتەك ياكى گۈلىدەك بىرنەرسە پەيدا بولۇپ قولغا ئۇرۇلىدۇ . بۇ نەرسە كۆپ يول يۇرگەندە ياكى ئېغىر ئەمگەك قىلغاندا ، ياكى قاتتىق تىنىق توختاتقاندا ئاشكارا بولۇپ چىقىدۇ . بەزىدە ئاشكارا بولۇش بىلەن قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ . بەزىدە ئۆزىچە ئىچىگە كىرىپ كېتىدۇ . بۇ كىندىك ئۇستىدە پەيدا بولسا دەسلەپتە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ ، ئاستا ـ ئاستا پەسلەپ قالىدۇ . بۇنىڭ قوشۇمچە سەۋەبلىرىنىڭ داۋام قىلىشى نەتىجىسىدە ئىنچىكە ئۇچەي قىستىلىپ سىرتقا چىقىپ قالىدۇ ، بەزىدە سىرتقى تەسىرلەر سەۋەبىدىن قېتىپمۇ قالىدۇ . بۇ قولۇنجى ئەيلاۋۇس دېيىلىدۇ (ئۇچەي ئىچىدە تەرەت ماددىلىرى توختاپ قېلىش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ) . پەتەق كېسەللىكىدە بۆرەك بىلەن

ئۇرۇقدان ئارىلىقىدىكى مىروۋەتنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى سەۋەبىدىن تەدرىجىي ھالدا ئۇچەي ياكى ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈپ قالىدۇ . بۇ خىل ئەھۋالنىڭ پەيدا بولۇشىغا يۇقىرىقىدەك قاتتىق ئاۋاز ياكى ئېغىر جىسمانىي ئەمگەكلەر سەۋەب بولىدۇ . پەتەق مىروۋەتنىڭ يۇقىرى تەرىپىدە پەيدا بولسا ، ئۇچەي قايچىلىرى يىرتىلماي تۇرۇپ پەيدا بولمايدۇ ، بۇ ئۇچەي ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈپ قېلىش كېسەللىكى دېيىلىدۇ . بۇ كېسەللىكتە ، بىمار ئوڭدا يېتىپ ئۇخلىسا ئۇچەي ئەسلىي ئورنىغا تېزلىكتە يېنىپ كەلمەيدۇ ، كورىكسرايدۇ . ئەگەر قول بىلەن ئۇرۇقدان خالتىسىنى تۇتۇپ باقساق تۇخۇم-سىمان بىرنەرسە قولغا سېزىلىدۇ . يەل پەيدا قىلىدىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندا ، پىيازە يول ماڭغاندا ئۇچەي ئۇرۇقدان خالتىسىغا كېلىۋالىدۇ . بەزىدە بۇ سەۋەبتىن ئۇرۇقدان قېتىۋالىدۇ . قول بىلەن سىقىپ ئۇۋۇلىغاندا تەسلىكتە ئۆز جايىغا قايتىدۇ . بۇنىڭدا بەزىدە ئۇچەي تولغىشىپ ئاغرىغاندەك قاتتىق ئاغرىقلارمۇ پەيدا بولىدۇ . بۇ كېسەللىكنى ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا بۆرەككە تەسىر قىلىپ ، ئۆلۈم خەۋپىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

چاۋا ياغ ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈۋالغاندا ، ئۇنى قولدا تۇتساق ئۇچەيگە ئوخشاش كورىكسراش پەيدا بولمايدۇ . بۇنىڭ ئۆز ئورنىغا قايتىشى ئۇچەيگە قارىغاندا قىيىنراق بولىدۇ . ئەمما ، ئۇرۇقدان قېتىۋالمايدۇ ، ئۇچەي قورۇلۇپ قالىدۇ .

ئۇرۇقدان خالتىسىغا يەل پەيدا بولۇۋالغاندا قول بىلەن ئۇرۇقدان خالتىسىنى سىقىپ يۇقىرى تەرەپكە مەجبۇرلاتساق تېزلىكتە كورىكسراپ يۇقىرىغا تارقاپ كېتىدۇ . بىمار داۋاملىق بىئارام بولىدۇ . ئىككى چاتتا ۋە قورساقتا ئېسىلىش داۋاملىق بولۇپ تۇرىدۇ .

ئۇرۇقدان خالتىسىغا سۇ چۈشۈۋالغاندا ئۇرۇقدان قاتتىقلىشىپ سۇزۇك بولۇپ قالىدۇ . ئورۇقدانىنى تۇتقاندا ئىچىدىكى سۇنىڭ ھەرىكىتىنى كۆرگىلى ھەم ئاڭلىغىلى بولىدۇ . ھەرقانداق چارىلەر بىلەن بۇ سۇنى يۇقىرىغا چىقارغىلى بولمايدۇ .

ئۇرۇقدان خالتىسىغا گۆشسىمان قويۇق ماددا چۈشۈۋالغاندا ئىككى بۆرەكتىن ئۇرۇقدان خالتىسىغا بارىدىغان ئىككى پەي خاراكتېرلىك تومۇر قولغا ئۇرۇلىدۇ . ئۇرۇقدان گۆشسىمان قويۇق ماددا خالتىسى ئوتتۇرىسىدىكى كاۋاكتا پەيدا بولىدۇ . ئەمما ، ئۇرۇقدانىنىڭ قېتىشقان ئىششىقىدا بۇنداق بولماي ، ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ قايچىسىدا ئىششىق پەيدا بولىدۇ ۋە تارايدۇ .

داۋالاش : قورساقنىڭ كىرگەت پەردىسى يىرتىلىپ ، ئۇچەي ۋە چاۋا ياغ ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈپ قالغان بولسا ، ئۇنى ئاستا ـ ئاستا سىلاپ ، ئۇۋۇلاپ ، يۇقىرىغا ئىتتىرىش لازىم . بۇنىڭ ئۇنۇمى بولمىسا ، ئىسسىق سۇنى داسقا قۇيۇپ ، ئۇرۇقدانىنى چىلاپ ئولتۇرۇش لازىم . ئۇنىڭدىن كېيىن ، بابۇنە يېغىنى ئىسسىق ھالەتتە ئۇرۇقدانغا چېپىش لازىم . ئۇنىڭدىن كېيىن تۇتقۇچى ۋە كېڭىيىپ كەتكەن ئەزالارنى تارايتقۇچى زىمادىلارنى چېپىش لازىم . بۇنىڭ بىلەن قېتىشقان ماددىلار ئۇرۇقدان خالتىسىغا قايتا يېنىپ چۈشمەيلا قالماستىن ، يەنە ئاستا ـ ئاستا ئۆز ئورنىدا توختاپ قالىدۇ . يەنە بىر

ياخشىراق ئۇسۇل شۇكى ، بىر چەمبەر تەييارلاپ بىمارنىڭ چېتىغا باغلاپ قويۇش كېرەك . يەنە جاۋارىش كۆمۈنى ، مەجبۇنى ھەببىلغار ، ماددەتۇلھايات ئىستېمال قىلىش ، ئەزالارنى بوشاتقۇچى ، يەل قوزغىغۇچى ماش ، لوۋىيا ، ئەدەس ، ئامۇت ، ئالما ، تەرخەمەككە ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق ، كۈچ چىقىرىپ سەكرەش ، قاتتىق ۋارقىراش ، كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلىش ، قورساق توق ۋاقتىدا سوكسوك ئاتقا مىنىش ، بۆرەك ۋە دوۋساققا زەخىم يەتكۈزىدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلىشتىن ساقلىنىش ، پەيلەرنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى ، يۆتەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەردىن ساقلىنىش لازىم .

ئۇرۇقدان خالتىسىغا يەل پەيدا بولۇۋالغاندا خامدا تېڭىش ، چاتقا چەمبەر سېلىش ، جاۋارىش كۆمۈنى ، جاۋارىش كۈندۈر قاتارلىق يەل تارقاتقۇچى مۇناسىپ دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك ، ئۇرۇقدان خالتىسى ۋە چاتنى بابۇنە يېغى ، قۇستە يېغى ، سېرىقچېچەك يېغى بىلەن ياغلاش لازىم . قۇندۇز قەھرىنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ سۈيۇقلاندۇرغاندىن كېيىن ، شېشىدە ساقلاپ ، ھەركۈنى 6 ~ 7 قېتىم جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىدىن بىر تامچىدىن ماڭدۇرۇش لازىم . بۇ كېسەللىكمۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنغان زىيانلىق غىزالار ، ئېچىملىكلەر ، ھەرىكەتلەردىن ساقلىنىش كېرەك . جىنسىي ئالاقە قىلىشقا توغرا كەلسە ، ئاشقازاندىكى غىزا سىڭىپ بولغاندا ئىككى ئۇرۇقدانىنى مەھكەم تېڭىپ قويۇش لازىم .

ئۇرۇقدانغا سۇ چۈشۈپ قالغاندا ، سۇ مىقدارىنى ئازايتىش كېرەك . جاۋارىش كۈندۈر ، ئىترىفىل كەبىر ، مەجبۇنى خۇبسىلھەدىت ، ماددەتۇلھايات شەربىتى پەنجىنۇشلارنى ئىستېمال قىلىش ، بەدەننىڭ خام سۈيۇقلۇقىنى قۇرۇتقۇچى ، شورىغۇچى زىمادلارنى ، ياغلارنى ئىشلىتىش لازىم . ئىستىسقائى زىققىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭمۇ بۇ كېسەللىككە مەنپەئىتى بولىدۇ . ئەگەر دورىلار قاتتىق بولسا ، جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى دورىلارنى مەلھەم قىلىپ ئۇرۇقدانغا چېپىش لازىم .

قويۇق ، قاتتىق ماددا چات كىرگەت پەردىسى تېگىگە چۈشۈپ قالغاندا ، بىمارغا ئالدى بىلەن سەۋدا خىلتىنى تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ . ئاندىن ئىشىشق تارقاتقۇچى ، ماددىلارنى يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك . بۇنىڭ رېتسېپلىرى ئۇرۇقدان قاتتىق ئىششىقىنى داۋالاش مەزمۇنىدا تونۇشتۇرۇلىدۇ . پەتەقى مىراقىل بەتەندە ، پەتەقى ئەربىيىدە كۆرسىتىلگەن دورىلار ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا قوللىنىشقا بولىدۇ . شۇلاردا پەرھىز قىلىنغان ئىشلارغا دىققەت قىلىش ، دورىلارنى شۇنىڭدىن پايدىلىنىپ ئىشلىتىش لازىم . پەتەق كېسەللىكنى داۋالاشتا داۋالاش نەتىجەسىنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر قايتا ـ قايتا دورا ئىشلىتىش كېرەك . دەسلەپكى داۋالاشتا دورىلار توغرا ئىشلىتىلسە پەتەق كېسەللىكى تولۇق ساقىيىپ كېتىدۇ ياكى ئېغىرلىشىپ قېلىشنىڭ ۋە باشقا ئېغىر ئاقىۋەتلەر پەيدا بولۇشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ . قەدىمكى پىشقەدەم ھەكىملەر بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا جۇرئەتلىك ، تەدبىرلىك بولۇش كېرەك ، دەيدۇ . بۇگۈنكى داۋالاشنى ئەتىگە قويماسلىق كېرەك . قورساق پەردىلىرى يىرتىلغانلىقى مەلۇم بولۇپ تۇرۇقلۇق جىددىي داۋالانمىسا ، قورساق پەردىسى يىرىڭلاپ ،

يېرىك تۆۋەنگە ئاقىدۇ . قورساق تېرىسى بۇزۇلۇپ ، جاراھەتكە ئايلىنىدۇ . ھەتتا ئۇچەينى تېشىپ ئۇچەي ھەزىمىنى بۇزۇپ ئاغرىق ئېغىرلىشىپ ، بىمارنىڭ ئۆلۈپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ .

پەتەق كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورا رېتسېپلىرى :

كۈندە 5 گرام ئاق كۈندۈرنى 10 گرام شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، كالا سۈتىدە كۈشتە قىلىنىپ ئىستېمال قىلىنسا ، ئۇچەي قاپچىقى يىرتىلىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ . قازانغا بىر سىقىم غولپىياز سېلىنىپ 500 گرام سۇ قۇيۇلىدۇ ، قازان ئېغىزى مەھكەم ئېتىلىپ ، قىزىق تونۇرغا ئېسىلىدۇ ، قايناپ 300 گرام قالغاندا ئېلىنىپ ، سۈزۈلۈپ ، ئۇچ كۈنگىچە ھەر كۈنى ناشتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ . بۇنى ئىچكەندە ئۇچ سائەتكىچە باشقا نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك .

پەتەق كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرى :

جوللاپ (1)

تەسىرى : بۇ تېز ئاقىدىغان سۈيۇقلۇق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان پەتەقنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : زىرە بىلەن تاغ زىرىسىنى 11 گرامدىن ئېلىنىپ ، قاينىتىلىدۇ ، كېيىن سۈزۈلۈپ ، سۈيىگە 35 گرام گۈلقەنت سېلىنىدۇ .

مۇنزىج

تەسىرى : ئۇرۇقدان خالتىسىغا سۇ چۈشۈپ قېلىشى داۋالايدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، رۇم بەدىيان ، بەدىيان قاتارلىق دورىلار 11 گرامدىن ئېلىنىپ ، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ . غىزا ئۈچۈن ئوتتا پىشۇرۇلغان قوي گۆشى كاۋىپىغا قۇرۇق ئىسسىق دورىلار سېپىلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

جوللاپ (2)

تەسىرى : ئۇرۇقدان خالتىسىدا يەل پەيدا بولۇۋېلىشنى داۋالايدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : كەرەپشە ئۇرۇقى ، كۈدە ئۇرۇقى 11 گرامدىن ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 5 گرامدىن ئېلىنىپ قاينىتىلىدۇ ، نوقۇت سۈيى ، كەپتەر ، پاختەك گۆشى ، قۇشقاچ گۆشلىرىنى زاراڭزا مېغىزى بىلەن بىللە پىشۇرۇلۇپ ، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

جاۋارىش كۆمۈنى

تەسىرى : ئۇرۇقدان سوۋۇپ كېتىشتىن بولغان پەتەقكە ۋە قەيلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ . ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش ، ئاچچىق كېكىرىش ، ئاشقازانغا ھۆل سۈيۈلۈقلار يىغىلىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ ، ئاشقازان ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : زىرە مودەببەردىن 100 گرام ، بەرگى سۈزاپ ، قارىمۇچ ، زەنجىۋىل قاتارلىقلاردىن 100 گرامدىن ، تازىلانغان توغرىغۇدىن 33 گرام ئېلىنىدۇ ، دورىلار سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ، ئەينەك قاچىلاردا ساقلىنىدۇ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

جاۋارىش كۈندۈرى

تەسىرى : بۇ ئىبنى سىنا سىناقتىن ئۆتكۈزگەن دورا بولۇپ ، پەتەق ۋە قەيلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ . سوغۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ ، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەپ ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : كۈندۈردىن 200 گرام ، پىلپىل ، قارىمۇچ 35 گرامدىن ، ئاق ناۋاتتىن 150 گرام ، زەنجىۋىل ، خولىنجان 39 گرامدىن ، جوز ، قەلەمپۇر ، لاچىندانە 18 گرامدىن ، ئىپاردىن 2 گرام ئېلىنىدۇ ، قۇرۇق دورىلار سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەندىن كېيىن ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ قىيام تەييارلىنىدۇ ، ئىپار ئايرىم سالايە قىلىنىپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ ، كۈنىگە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

ھەبەق پەتەق رېھى

تەسىرى : تاشلىقتىكى يەلنى ھەيدەيدۇ .

تەركىبى ۋەتەييارلىنىشى : پىننە ، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى ، ئىزخىر ، قۇستە ، زوـ رۇمبات ، دورۇنەج ئەقرەبىلەردىن 2 گرامدىن ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، رۇم بەدىيان ، ئادراسمان ئۇرۇقى ، مەستىكى رۇمى ، زەپەرلەردىن 3 گرامدىن ، سەكبىنەج مۇقەلدىن 5 گرام ، كابول ھېلىلىسى ، بەلىلە ، ئامىلىلەردىن 7 گرامدىن ئېلىنىدۇ ، ئالدى بىلەن سەكبىنەج بىلەن مۇقەل بەدىيان سۈيىدە ئېزىلىدۇ ، باشقا دورىلار ھاۋانچىدا سالايە قىلىنىپ ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ ، ھەر كۈنى ناشتىدا 9 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

داۋائى

تەسىرى : بىمار ماگنىت تېشىنى سىلىق تاشقا سۈرۈپ ، سۈرۈلمە سۈيىنى ئىچسە ، ئۇنىڭدىن كېيىن سەمغى ئەرەبى ئوتمۇرنىڭ سالايە قىلىنغان سۈيىدە ئېزىلىپ پەتەق بار ئورۇنغا چېپىلسا ماددىنى ئۆز جايىغا قايتۇرىدۇ .

داۋالاش : كىچىك بالىلاردىكى پەتەق كېسەللىكىنى داۋالايدۇ . 13 گرام ئۇزۇمنى 15 گرام تېكىنىڭ بۆرەك يېغى بىلەن بىللە ھاۋانچىغا سېلىپ يۇمشاق سالايە قىلىپ ، زىماد تەييارلاپ ، بالىنىڭ تاشقى بۆرىكىگە تېڭىش لازىم . يەنە توشقان يۇڭىدىن 1 گرام ئېلىپ ، يۇمشاق سالايە قىلىپ ، ئۇنىڭغا يەنە بۇغداي چوڭلۇقىدا ئىپار ، 13 گرام ھەسەل قوشۇپ يۇغۇرۇپ ، بالىغا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ، پەتەق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ .

سوفۇپى قىلاتول رېھى

تەسىرى : بۆرەك ۋە ئۇرۇقدان خالتىسىدىكى يەلنى ھەيدەيدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : بەدىياندىن 155 گرام ، رۇم بەدىياندىن 65 گرام ، دەرمىنىدىن 31 گرام ، چۇچۇكبۇيىدىن ، ئاق زىرىدىن 23 گرام ، مورساپ ، ئوشەقتىن 7 گرامدىن ئېلىنىدۇ ، مورساپ بىلەن ئوشەقنى يەسمەنگۈلى ياكى پىننە سۈيىدە ئېرىتىلىپ ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ ، قالغان دورىلار سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەندىن كېيىن ، دورىلار بىرلەشتۈرۈپ سالايە قىلىنىدۇ ، ئۈپىدەك بولغاندا دورا بىلەن تەڭ مىقداردا قەنت سېلىنىپ ، سوقۇلۇپ ، سوفۇپ تەييارلىنىدۇ ، ھاجەت ۋاقتىدا كۈنىگە 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىپ ، مۇناسىپ دورىلار بىلەن چاي دەملىنىپ ئىچىلىدۇ .

رەۋغىنى پەتەق يېغى

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : شەھمەنزەلدىن 2 دانە ئېلىنىپ ، توغرالغاندىن كېيىن ، 800 گرام كۈنجۈت يېغى ، 500 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ ، سۈيى تۈگەپ ، ياغ قالغاندا ئېلىنىپ ، پىسەپلىرى سىقىلىپ ، سۈزۈلۈپ ، ئەينەك قاچىلاردا ساقلىنىدۇ ، كۈنىگە 2 قېتىمدىن ئۇرۇقدان ، چات ئارىلىقى ۋە بەل ياغلىنىدۇ .

زىماد (1)

تەسىرى : بۇ تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ ، پەتەق كېسەللىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : كۈندۇر ، مەستىكى ، روسۇت جوزسەۋى ، بېلىق يېغى ، ئەنزىرۇتلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ ، بېلىق يېغىنى سىركە بىلەن ئېرىتىـ

لىنىپ ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ سالايە قىلىنىپ ، ياغ ئارىلاشتۇرۇلۇپ زىماد تەييارلە-
نىپ ، پەتەق بار ئورۇنغا چېپىلىدۇ .

زىماد (2)

تەسىرى : يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : مەستىكى رۇمى ، كۈندۈر ، مامىسا ، ئانارگۈلى ، خۇنسياۋشان ، بېلىق يېلىملىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىنىدۇ ، بېلىق يېلىمى كۆك يەرلىك شوخلا سۇيىدە ئېرىتىلىدۇ ، باشقا دورىلار سوقۇلۇپ ، سالايە قىلىنىپ ، يېلىمغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، پەتەق بار ئورۇنغا تېڭىلىدۇ . يەنە ئەنزىرۇت ، سەگرى دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى ۋە ئۇرۇقى ، ئاقاقىيا ، مۇرمەككى ، زەمچە ، ئوبھەل ، سەبرى سىقۇتىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ ، دورىلاردىن زىماد تەييارلىنىپ ، داكىغا ئورىلىپ ، پەتەق بار ئورۇنغا 3 كۈن تېڭىلىدۇ .

زىماد (3)

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : بابۇنە ، سەگرى دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى ۋە يوپۇرمىقى ، سۇزاپ غازىڭى ، موزىلار 11 گرامدىن ئېلىنىپ ، دورىلار سوقۇلۇپ سالايە قىلىنىدۇ ، قۇستە يېغى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ئىششىق ۋە پەتەق ئۇستىگە تېڭىلىدۇ .

زىماد (4)

تەسىرى : ئۇچەي ، چاۋا ياغلارنى تۇرلۇك چارىلەر بىلەن ئۆز ئورنىغا كىرگۈزۈپ بولغاندىن كېيىن ، بۇ زىماد چېپىلسا ، كىرگەت پەردىنىڭ يىرتىلغان ئېغىزىنى هىملەش-
تۇرۇپ ، ئۇچەينىڭ قايتا چىقىۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : ئاقاقىيا ، مۇرمەككى ئەنزىرۇت ، مەستىكى رۇمى ، كۈندۈر ، ئانارگۈلى ، ئامۇت غازىڭى ، زەمچە ، سەمغى ئەرەبى ، تەرانتىس ، بېلىق يېلە-
مى ، جىگدە يېلىمى قاتارلىق دورىلار 3 گرامدىن ئېلىنىدۇ ، دورىلار سوقۇلۇپ سالايە قىلىنغاندىن كېيىن ، زىماد تەييارلىنىپ پەتەق بار ئورۇنغا چېپىلىدۇ .

زىماد (5)

تەسىرى : بۇ دورىنىڭ تەسىرى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : سەگۈل دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى ، ئانار پوستى ، موزىلار-
دىن 33 گرامدىن ، زەمچە ، ئانارگۈلى ، كۈندۈرلاردىن 17 گرامدىن ئېلىنىدۇ ، دورىلار

سوقۇلۇپ سالايە قىلىنغاندىن كېيىن ، جىگدە يېلىمى ئېرىتىلگەن سۇدا قاينىتىلىدۇ ، قويۇلغاندا ئۈنىڭغا سوقۇلغان دورىلار سىلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، زىماد تەييارلىنىپ پەتەق ئۇستىگە تېڭىلىدۇ .

ئۈنىڭدىن باشقا ، پولاتتىن چەمبەر ياساپ ، ئۇستىدىن داۋاملىق تېڭىپ قويۇش ، ئەگەر ئۇچەي ياكى چاۋا ياغ ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۇشۇۋالسا ، سەگۈل دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى ، يۇلغۇن مېۋىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، قاينىتىپ ، سۇيىنى داسقا قۇيۇپ ، قىزىق هالەتتە بىمارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ ، ئۇچەينى ئەسلى ئورنىغا قايتۇرۇپ ، يۇقىرىقى زىمادلاردىن مۇناسىپلىرىنى چېپىپ ئۇستىدىن چەمبەر سىلىپ قويۇش لازىم .

زىماد (6)

تەسىرى : بۇ دورىنىڭ تەسىرى يۇقىرى بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : سەگۈل دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى ، يۇلغۇن مېۋىسى ، قىزىلگۈل ، هەببۇلئاس ، ئانارگۈلى ، كۈندۇر ، هەببۇلغار ، ئانار خەمكى ، تۆمۇر پوقى كۈشتىسى ، سەبرى ، لوۋيا ، بېلىق يېلىمىدىن 11 گرامدىن ئېلىنىدۇ ، يېلىم خاراكتېر-لىك دورىلاردىن باشقىلىرى سوقۇلۇپ سالايە قىلىنىپ ، قاياناق سۇدا ئېرىتىلىدۇ ، هەممە دورىلار تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ، خېمىر قىلىنىپ قويۇق هالەتتە ئۇچەي چاۋا ياغ چىقىۋال-غان ئورۇنىنىڭ ئۇستىگە ، كىندىك ئۇدۇلىغا ، ئۇرۇقدانغا چېپىلىدۇ ، ئاندىن دوڭساق پولات چەمبەر بىلەن داۋاملىق تېڭىپ قويۇلىدۇ .

زىماد (7)

تەسىرى : بۇ دورىنىڭ تەسىرى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : سەگۈل دەرىخىنىڭ ئۇرۇقىدىن 7 گرام ، سەئىدى كوفى ، مۇرمەككى ، سەمغى ئەرەبى ، مەرزەنجۇش ، موزا ، ئاقاقىيا ، كۈندۇرلەردىن 7 گرامدىن ئېلىنىدۇ ، دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، كونا شاراب بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ، ئۇرۇقدان خالتىسىغا سۇ چۇشۇپ قالغاندا ئۇرۇقدانغا زىماد قىلىنىدۇ .

زىماد (8)

تەسىرى : بۇ دورىنىڭ تەسىرى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : ئىلمەك پۇشتى مېغىزى ، چىگىت مېغىزى ، كۈن-جۇت ، زاراڭزا مېغىزى ، سىرىقگۈل 13 گرامدىن ، زەنجۇبىلدىن 3 گرام ئېلىنىدۇ ، دورىلار سوقۇلۇپ ، 33 گرام ئىلمەك پۇشتى يېغى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ، ئۇرۇقدانغا چېپىلىدۇ ، ئۇستىدىن چەمبەر سىلىنىپ ، ئوڭدا ياتقۇزۇلىدۇ .

زىماد (9)

تەسىرى : تاشلىققا سۇ چۈشۈپ قېلىشنى داۋالايدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : سەئىدى كوفى ، توغرىغۇ ، زىرە ، مىدرى پۇرچىقى ئويدۇرۇلمىسى ، شەھمەنزەل ، سەبرى ، موگولاردىن 15 گرامدىن ، ئارپا ئۇنى ، قوي مايىقى ، گىلى ئەرمىنى ، كالىنىك قۇرۇغان تېزىكىدىن 7 گرامدىن ئېلىنىدۇ ، يۇقىرىدىكىلەر يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىنىپ ، پەتەق ئۈستىگە چېپىلىدۇ .

زىماد (10)

تەسىرى : يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : كالا تېزىكى ، كەپتەر مايىقى ، قوي مايىقى ، قارا زىرە ، توغرىغۇلاردىن 11 گرامدىن ئېلىنىپ ، يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، زەيتۇن يېغىدا خېمىر قىلىپ ئۇرۇقدانغا چېپىلىدۇ .

1 . رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

رەئىس ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقى مېڭە ، يۈرەك ، جىگەر قاتارلىق ئەزالاردىكى ئاجىزلىقنى ، ئۇنىڭدىن باشقا ئاشقازان ، بۆرەك ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ .

يۈرەك ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى : تومۇر سوقۇشىنىڭ ئاجىز ، كۈچسىز بولۇشى ، ئاددىي ھادىسىلەردىنمۇ يۈرەك چالاڭغۇراش ، قورقۇش ، بەدەن تىترەش ، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن باش قېيىش ، يېرىم ھوشسىزلىنىش ، قورقۇنچاق ، تارتىنچاق بولۇپ قېلىش قاتارلىقلار .

مېڭە ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى : كۆڭۈل ئېلىشىش ، قالايمىقان پىكىر - خىيال قىلىش ، گۇمانخورلۇق قىلىش ، زېھنى ئېلىشىپ ئۇنتۇغاق بولۇپ قېلىش ، جىنسىي ئالاقىدە لەززەتلىنەلمەسلىك قاتارلىقلار .

ئاشقازان ، جىگەر ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ ئالامىتى : ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش ، جىنسىي ھەۋەس بولماسلىق ، غىزا سىڭمەسلىك ، قورساق ئېسىلىش قاتارلىقلار .

داۋالاشتا ، بىمارغا ئالدى بىلەن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان دورىلاردىن مەجۇنى مۇرىبە ، مۇپەررىھ ياقۇت ، داۋائىل مىشكى قاتارلىق دورىلارنى بېرىش ، بۇنىڭ دورا نۇسخىلىرىنى يۈرەك رېتىمسىزلىقىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن دورا رېتسېپلىرىنى ئاساس قىلىپ تەييارلاپ بېرىش كېرەك . ئۇنىڭدىن باشقا ، كۆپ ئويلىنىش ، غەمكىنلىك ئادەتلىرىنى تاشلاش ، روھنى كۆتۈرىدىغان ، كۆڭۈلنى خۇشال قىلىدىغان ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىش ، ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەر بىلەن ھەمسۆھبەتتە بولۇش قاتارلىقلار

رەئىس ئەزالارنىڭ قۇۋۋەتىنى ئاشۇرۇپ روھنى ياخشىلايدۇ . بىمار شەھۋەتنى كۆچەيتىش ئۈچۈن لوبوبى كەبىر ، مەجۇنى سۆئىلەپنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك .

ئەزالارنى كۆچلەندۈرۈش ئۈچۈن ، بىمار مۇناسىپ تەرياق ، مەجۇن ۋە جاۋارىشلارنى ئىستېمال قىلىشى ، جىنسىي ئەزاغا مۇناسىپ زىمادلارنى تېڭىشى ، ئەزانىڭ ئىسسىقلىقنى كۆچەيتىپ سوغوقلۇقنى تۆۋەنلىتىدىغان دورىلارنى يېيىشى لازىم .

رەئىس ئەزالاردا ماددىي سەۋەبتىن ئاجىزلىق كۆرۈلسە ، بىمارغا ماددىنى سۈرۈپ چىقارغۇچى مۇناسىپ سۈرگىلەرنى ئېھتىياج بىلەن ئىشلىتىش ، يەنى بۇنىڭغا سەۋەبچى بولغان ئامىلنى ئاساس قىلىپ بېرىش كېرەك .

قەدىمكى ھۆكۈمالار يۈرەك ، جىگەر ، ئاشقازان ، مېڭە ، بۆرەك قاتارلىق ئەزالاردا ئاجىزلىق كۆرۈلسە ، جىنسىي ئەزا خىزمىتىگە دەخلى يېتىدۇ ، دەپ قارىغان . لېكىن ، بەزى بىلىمسىز ھەكىملەر بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا رەئىس ئەزالارنى نەزەردە تۇتماي ۋە ئاساسلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەندۈرمەي ، جىنسىي ئەزانىڭ ئۆزىگە دورا قىلىدۇ ، نەتىجىدە داۋالاشتا نەتىجە قازىنالمايدۇ ، باشقا ئەزالار ئاجىز بولسا جىنسىي ئەزالاردا ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ .

مەلۇم بىر ياش يۈرەك تىترەش كېسەللىكى سەۋەبىدىن ، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكىگە دۇچار بولغان . ئۇستازىم بۇ كىشىگە ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقىنى نەزەردە تۇتۇپ ، قۇرۇق يۇمغاقسوت ، كۆك سايىكە ئۈزۈم ، سىرىق ھىلىلە پوستىدىن 9 گرامدىن ئېلىپ ، ئەرقى سەندەل قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ، قايناق سۇغا چىلاپ ، ئاخشىمى ئۆگزىگە ئېلىپ چىقىپ ، ئۇستى ئوچۇق جايدا قويۇپ ، ئەتىسى ئەتىگەن سىقىپ ، سۈزۈپ ، ئۇستىگە 11 گرام ناۋات سېلىپ ، ئوتتا قويۇپ مۇۋاپىق قايىنىتىپ ئىستېمال قىلىشنى بۇيرۇغان . بىر مەزگىلدىن كېيىن بىمارىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا قان ئالغان . بۇ كىشىنىڭ مىزاجىغا قاراپ ، ئۇنىڭغا يەنە قېتىقنى دوغاپ قىلىپ ، كۈنىگە 2 قېتىم ، غىزادىن كېيىن ئىستېمال قىلىشنى بۇيرۇغان . كېيىن ، بۇ كىشىنىڭ كېسەللىكى پۈتۈنلەي شىپا تاپقان .

2 . روھىي ئامىللار سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

بۇ خىل جىنسىي ئاجىزلىققا سەۋەب بولغۇچى ئامىللار : (1) داۋاملىق غەمكىن يۈرۈش ، قورقۇش ، ناھەقچىلىككە ئۇچراش ، كۆپ ئازابلىنىش ؛ (2) ئايالىردىن تارتىنىش ، نەپرەتلىنىش ، گۇمانلىنىش ؛ (3) نەپسانى قۇۋۋەتلەرگە يامان تەسىر كۆرسىتىدىغان مەنىۋى ئامىللارنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى ؛ (4) دورا ۋە ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئەكس تەسىرىدىن گۇمانلىنىش .

داۋالاشتا ، ئالدى بىلەن بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولىدىغان ئادەتلەرنى تاشلاش ، يۈرەك ، مېڭە ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك . بۇ ئەزالار كۆچلەنسە يۇقىرىقىدەك ئەندىشە ۋە بۇزۇق خىياللار تۇگەپ كېتىدۇ .

تارتىنىشتىن بولغان بولسا ، بىمار ئۆزىدە جۈرئەت پەيدا قىلىش ئۈچۈن ، بەزى مەست قىلغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ . مەسىلەن ، ئۇزۇمدىن ئىشلەنگەن شارابى رەيھان . ئۇنىڭدىن باشقا بىمار داۋائىل مىشكى مۇتىدىلنى قىزىلگۈل گۈلابى بىلەن بىر مەزگىل ئىستېمال قىلسا بولىدۇ .

3 . يەل كۈچى ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدىغان جىنسىي ئاجىزلىق

ئەزالار ساق بولسىمۇ ، لېكىن يەل كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىدىن زەكەردە قوزغىلىش بولمايدۇ ، مەنىي كۆپ بولسىمۇ ، يەل كۈچى ئاجىز بولسا ، يەنە ئېتىلىش كۈچى ئاجىز بولىدۇ . بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەپ كېتىپ ، يەل پەيدا بولۇشقا توسقۇنلۇق قىلغان بولسا ، ھۆل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن قۇۋۋەتلەر تارقىلىپ كېتىدۇ .

داۋالاشتا ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرغۇچى ، يەل پەيدا قىلغۇچى غىزالار ۋە دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم . نوقۇت سۇيى ، پىياز ، سەۋزە ، نوقۇت ،لوۋىيا ، پىستە ، پىندۇق سۆئلەپ ، خولىنجان ، قوي گۆشى ، ئۆردەك گۆشى ، كەپتەر گۆشى ، قۇشقاچ گۆشى ، ئەنجۇر ، قوي ، كالا سۈتى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك .

جىنسىي ئاجىزلىق بەدەندىكى ھارارەتنىڭ تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىدىن پەيدا بولغان بولسا ، ھارارەتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ، ئىسسىقلىق مەجۇناتلار ، جاۋارىشلار ، ياغلار ، زىمادلارنى ئىشلىتىپ ھارارەتنى كۆچەيتىش كېرەك .

جىنسىي ئاجىزلىق ھۆللۈك ئازىيىپ كەتكەنلىك سەۋەبتىن پەيدا بولغان بولسا ، ھۆللۈكنى تولۇقلاشقا تىرىشىش ، كۆپ يۇيۇنۇش ، ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان غىزالار ، دورىلار ، زىمادلار ، ياغلارنى ئىشلىتىش كېرەك . پەۋقۇلئاددە ئىسسىق دورا ۋە غىزالارنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك . لوۋىيا ، نوقۇت ، دارچىننى كالا ، قويلارنىڭ يېڭى سۈتلىرى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىش لازىم .

جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورا رېتسېپلىرى :

1 . ھەركۈنى 11 گرام سۆئلەپ مىسرىنى ئۇندەك سوقۇپ ، 21 گرام ھەسەلگە ئارلاشتۇرۇپ ناشتىدا ئىستېمال قىلىش ، ئارقىدىن مۇناسىپ چاي ئىچىش لازىم .

2 . ھەر كۈنى 5 گرام كۈندۈرنى يۇمشاق سوقۇپ ، 13 گرام ھەسەلگە ئارلاشتۇرۇپ ، يېرىم پىشۇرۇلغان ئىككى تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن ئىستېمال قىلىش كېرەك .

3 . 0.5 گرام ئەنبەرنى يۇمشاق ئېزىپ ، 31 گرام ھەسەل سۈيىگە ئارلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاندا ، دورا تەسىرىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ .

4 . 5 گرام قەلەمپۇرنى يۇمشاق سوقۇپ ، 50 گرام كالا ، قوي ۋە تۆگە سۈتىگە ئارلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم .

5 . 5 گرام خولىنجاننى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، 130 مىللىلىتىر كالا ، قوي ۋە تۆگە سۈتىگە ئارلاشتۇرۇپ ، قىزىتىپ ، ھەر كۈنى ناشتىدا ئىستېمال

قىلىش لازىم .

6 . 150 مىللىلىتىر قوتاز سۈتىگە ، 5 گرام توم زەنجۈبلىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، قاينىتىپ ئىچىش لازىم . بەزى ھەكىملەر دورا تەسىر قىلمىغان جىنسىي ئاجىزلىققا ساغلام كالىنىك يېڭى سېغىلغان سۈتىنى قىزىق ھالەتتە ئىچىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

7 . بەزى پېشقەدەم ھەكىملەر 50 گرام نوقۇتنى مۇزاپىق مىقداردىكى سۈغا سېلىپ ، بىر كۈن تۇرغۇزۇپ ، شاكىلىدىن ئايرىپ ، 15 گرام ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ، سۈيىنى ناۋات ياكى ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىشنى تەكىتلەيدۇ .

8 . 250 گرام نوقۇتنى قۇرۇتۇپ ، تازىلاپ ، ئوغرىتىكەننىڭ غازىكىدىن مۇزاپىق مىقداردا ئېلىپ ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، بۇنىڭغا 50 گرام ناۋات ، 130 گرام شېكەر ، 180 مىللىلىتىر كالا سۈتى قوشۇپ ، ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ قاينىتىپ ، سوۋۇغاندا ئىستېمال قىلغاندا مەنىنىڭ تېز مېڭىپ كېتىشىنى داۋالىغىلى بولىدۇ .

9 . ئەرمۇدۇن ئۇرۇقىدىن 11 گرام ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، قوي سۈتى بىلەن مەلھەم قىلىپ ، ئاخشىمى جىنسىي ئەزاغا چېپىپ ئەتىگىنى يۇيۇۋېتىش لازىم .

10 . سېمىز قۇشقاچتىن بىرقانچىنى تۇتۇپ ، تېرىك ھالدا ئازراق يۇڭداپ ، شوينا بىلەن ھەرىنىڭ ئۆۋۈسىغا باغلاپ قويۇپ ، ھەرىلەر چاققاندىن كېيىن دەرھال بوغۇزلاپ ، ئىچ ئەزالىرىنى كالا يېغى بىلەن قورۇپ ، ئاندىن يۇمشىتىپ ئەينەك قاچىلاردا ساقلاپ ، ھەر قېتىملىق جىنسىي مۇناسىۋەتتىن بۇرۇن بىر قۇشقاچنىڭ تالقىنىنى جىنسىي ئەزاغا زىماد قىلىش لازىم . بۇ ، دورا تەسىرىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا ، مەنىي تېز مېڭىپ كېتىش كېسەللىكىگە ياخشى پايدا قىلىدۇ .

11 . خورمىدىن مۇزاپىق مىقداردا ئېلىپ پارچىلىغاندىن كېيىن ، ئازراق نوقۇت بىلەن بىللە سۈغا چىلاپ قويۇپ ، سۈيىنى ئىستېمال قىلىش لازىم .

12 . ئېگىر بىلەن ئاقىرقەرھانى 3 گرامدىن ئېلىپ ، تەتىرە ياكى گۈللەر بىلەن خېمىر قىلىپ جىنسىي ئەزاغا زىماد قىلىش لازىم .



ئىككىنچى باب تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرى

1 . نۇشدارى لولوۋى

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىدۇ .

تەركىبى : بۇ دورىنىڭ رېتسېپ تەركىبى ھەزىم ئاجىزلىق كېسەللىكىگە بېرىلىدىغان نۇشدارى لولوۋىنىڭ رېتسېپ تەركىبى ئاساسىدا تۈزۈلۈپ تەييارلانسا بولىدۇ .

2 . مۇقەۋۋى باھ

تەسىرى : بۇ دورا مەنىنى كۆپەيتىپ ، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئەركەك ئاق قۇشقاچتىن بىرقانچە دانە ، چۆچىن ، جوزبۇۋا ، بەسباسە 3 گرامدىن ، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا .

تەييارلاش ئۇسۇلى : قۇشقاچ ئۆلتۈرۈلۈپ ، پاكىز يۇڭدالغاندىن كېيىن ، ئىچ - قارنى تازىلىۋېتىلىپ ، ئىچىگە چۆچىن جوزبۇۋا ، بەسباسە قاتارلىق دورىلارنىڭ تالقىنى قاچىلىنىپ ، ئېغىزى تىكىۋېتىلىدۇ ، ئاندىن كالا يېغىدا كۆيدۈرۈۋېتىلمىگەن ھالدا قورۇلۇپ ، ياغلىرى بىلەن بىللە ئالىيۇمىن قاچىغا ئېلىنىدۇ ، ئارقىدىن ئۇستىگە مۇۋاپىق ئالىي ھەسەل قۇيۇلۇپ ، ئېغىزى مەھكەم ئېتىلىپ ، گىلى ھېكمەت قىلىنغاندىن كېيىن ، ئوچاققا ياكى تونۇرغا كۆمۈلۈپ ، ئوبدان پىشقاندىن كېيىن ئېلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : قىش پەسلى بولسا ئەتىگەن ۋە كەچتە بىردىن ، يازدا ھەركۈنى ئەتىگەن بىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ، ئۇسسىغاندا سۇ ئورنىغا سۇت ئىچىلىدۇ .

3 . جوللاپ زىغەس

تەسىرى : بۇ دورا سۈرگە دورىلىرىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئاق ناۋات 50 گرام ، گاۋزىبان ئۇرۇقى 250 گرام ، ئاق ۋە قىزىل تۇدرى 13 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ناۋات قېيام قىلىنىدۇ ، ئارقىدىن ئىككى خىل تۇدرى يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ، ئاندىن قېيامغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ . بىمارنىڭ غىزاسىغا نوقۇت سۈيى ، كاۋاپ ، قۇشقاچ ، كەپتەر ، پاختەك گۆشى ، ھەرسىيە (قوي ، كەپتەر ، پاختەك گۆشى ، غاز ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن تەييار قىلىنغان غىزا) تەييارلاپ بېرىلىدۇ .

4 . جاۋارىش مەلىكى

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىدۇ . ئاياللاردىكى جىنسىي ھەۋەس يوقىلىش ، لەززەتلىنەلمەسلىك كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

تەركىبى : ئىپار 3 گرام ، قاقىلە ، كەندىر 9 گرامدىن ، قەلەمپۇر ، جوز ، بەسبا- سە ، لىسانۇل ئەساپۇر ، ئىزخىر يىلتىزى ، زەنجىۋىل ، دارچىن ، مەستىكى رۇمى ، ئۇد ھىندى 21 گرامدىن ، زەپەر 9 گرام ، ئۆشنە 15 گرام ، گۈلقەنت 150 گرام ، ناۋات ، قەنت 50 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ناۋات ، قەنت ، گۈلقەنتلەر 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن قىيام قىلىنىدۇ ، سوۋۇغاندىن كېيىن باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى سېلىنىپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەركۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

5 . جرارىت پىيكىر

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ .

تەركىبى : ئاقىر قەرھا ، بەسباسە ، قەلەمپۇر ، سەرپىستان ، سەنگىياھ ، مەكمارە ، لاچىندانە ، پىلپىل ، ئامىلە ، زەنجىۋىل ، قارىمۇچلاردىن باراۋەر مىقداردا .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەندىن كېيىن ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەركۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىپ ، ئارقىدىن مۇناسىپ چاي ئىچىلىدۇ . دورا ئىستېمال قىلغاندا ئاچچىق ، چۈچۈمەل يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ .

6 . جاۋارىش ئاتائى

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : بۇ دورىنىڭ رېتسېپ تەركىبى بۆرەك كېسەللىكىگە بېرىلىدىغان جاۋا- رىش ئاتائىنىڭ رېتسېپ تەركىبىگە ئاساسەن تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ .

7 . ھەببى مەۋسەل

تەسىرى : جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : قارا مەۋسەل 500 گرام ، كالا سۈتى 750 مىللىلىتىر ، جوز ، بەسباسە 200 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : قارا مەۋسەل كالا سۈتىدە قاينىتىلىدۇ ، سۈتنى ئۆزىگە تولۇق سۈمۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ، ھاۋانچىدا قايماقتەك سالايە قىلىنىدۇ ، جوز ، بەسباسە بىلەن بىللە ھەسىلدە يۇغۇرۇلۇپ خېمىر قىلىنىپ ، قوناق چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : كۈنىگە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 3 ～ 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

8 . ھەببى مۇغەررىر نەفىسى

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئالاقىدىن كېيىنكى ماغدۇرسىزلىق ، بەدەن ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ . بۇ ، «مۇپەررىھ» ناملىق كىتابنىڭ ئاپتورى تەرىپىدىن تۈزۈلگەن رېتسىپ .

تەركىبى : كان مۇمىياسى 11 گرام ، سەمغى ئەرەبى 5 گرام ، ئاق ناۋاتتىن 50 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار گۈلابتا ئېزىلىپ سالايە قىلىنغاندىن كېيىن ، تەكشى يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : كۈنىگە 5 مىللىلىتىر ئۇزۇم شەربىتى ياكى ھەسەل شەربىتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

9 . ھەببى جالىنۇس

تەسىرى : بۇ دورا پەيلەر بوشاپ كەتكەنلىكتىن ياكى پاسسىپ روھىي ئامىللار سەۋەبىدىن پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : قۇشقاچ مېڭىسى 11 دانە ، يېڭى شاقاقۇل مىسرى ، ئاق پىياز ئۇرۇقى 9 گرامدىن ، ئىپار ، رېگى مايى ، سەقەنقۇر 15 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەندىن كېيىن ، ھەسەل ياكى زاغۇن سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 5 ～ 7 دانىغىچە ئۇزۇم شەربىتى ياكى نوقۇت سۈيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ . بىر ئاي جىنسىي ئالاقىدىن

پەرھىز قىلىنىدۇ .

10 . ھەببى سىماب

تەسىرى : بۇ دورا ئىشتىھانى ئاچىدۇ ، جىنسىي قۇۋۇەتنى ئاشۇرىدۇ .
تەركىبى : ئۆلتۈرۈلگەن سىماب ، گۈڭگۇرت ، كەت ھىندى ، قەلەمپۇرلار 6 گرام-دىن .
تەييارلاش ئۇسۇلى : ئالدى بىلەن سىماب بىلەن گۈڭگۇرت سالايە قىلىنىپ ، ئۈپىدەك ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ ، ئاندىن ئۈنىك ئۈستىگە 2 خىل دورا سوقۇلۇپ ئارىلاش-تۇرۇلىدۇ ھەمدە 3 دانە تۇخۇم سېرىقى بىلەن سالايە قىلىنىپ ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ .
ئىستېمال مىقدارى : كۈنىگە 1 ~ 3 تالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ . بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىپ ، ئارقىدىنلا قۇش گۆشىنىڭ شورپىسى ، يېرىم قىزىتىلغان كالا سۈتى ئىچىلىدۇ . بىر ئايغىچىلىك جىنسىي ئالاقىدىن پەرھىز قىلىنىدۇ .

11 . ھەببى مۇبەھھى

تەسىرى : بۇ دورا بەلغەمدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .
تەركىبى : زەپەر ، كاۋاۋۇچىن ، دارچىن ، ئاقىرقەرھا ، رىگىماھى 7 گرامدىن ، ھەسەل 2 ھەسسە . دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەندىن كېيىن ، چىلان ياكى گۈلە چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ .
ئىستېمال مىقدارى : جىنسىي ئالاقىدىن بۇرۇن 1 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ .

12 . ھەببى كۈمۈنى

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .
تەركىبى : تاغ زىرىسىدىن 21 گرام ، قەلەمپۇردىن 5 گرام ، ئىپاردىن 1 گرام ، ئەنبەردىن 3 گرام .
تەييارلاش ئۇسۇلى : زىرە ئوتتا قورۇلۇپ ، سارغايتىلغاندىن كېيىن ، سالايە قىلىنىدۇ ، قەلەمپۇر يۇمشاق سوقۇلىدۇ . ئەنبەر ، ئىپار ، يەسمەن يېغىدا ئېرىتىلىدۇ . ئاندىن دورىلار بىرلەشتۇرۇلۇپ 5 گرام بىلسان يېغىدا يۇغۇرۇلغاندىن كېيىن ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ .
ئىستېمال مىقدارى : 1 دانە ھەب جىنسىي مۇناسىۋەتتىن بۇرۇن تىلنىڭ ئاستىغا قويۇلىدۇ .

13 . ھەببى مۇقەۋۋى باھ

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ھەۋەس ئاجىزلاپ كېتىشنى داۋالايدۇ .
تەركىبى : شاقاقۇل مىسرى 21 گرام ، پەنەرمايە (تۆگىنىڭ ئوغۇز سۈتى) ، ئاق بەھمەن 7 گرامدىن .
تەييارلاش ئۇسۇلى : پەنەرمايە گۈلاب بىلەن ئېزىلىدۇ ، باشقا دورىلار سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەندىن كېيىن ، ھەممە دورىلار تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، 130 گرام ساپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ، 26 دانە ھەب تەييارلىنىدۇ .
ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 1 دانىسى ھەر كۈنى ئەتىگەندە كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىچىلىدۇ .

14 . ھەببى خىراتىن (1)

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .
تەركىبى : خىراتىن 21 گرام ، جۈۋىنە 7 گرام ، قارا قەنت 15 گرام .
تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن ، ھەر دانىسى 7 گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ .
ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 1 دانىسى ھەركۈنى ئەتىگەندە كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

15 . ھەببى خىراتىن (2)

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .
تەركىبى : پاكىزلانغان خىراتىن 25 گرام ، ئاقىرقەرھا ، قەلەمپۇر ، بەسباسە ، لاچىندانە 21 گرامدىن ، ئىپار 1 گرام .
تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار سالايە قىلىنىپ ، 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ، جىگدە ئۇرۇقى چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ .
ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 2 دانىسى ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

16 . ھەببى رىگىماھى

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي مۇناسىۋەتتە مەنىي تۇتالماسلىقنى داۋالايدۇ .
تەركىبى : بېلىق سۆڭىكى ، شىنگىزپ ، موزا ، قەلەمپۇر 15 گرامدىن ، زەپەر ، ئىپار ، ئەپيۇن 5 گرامدىن ، ئالتۇن ۋەرەق ، دارشىشائان 11 گرام (بۇ ھىندىستاندىن

چىقىدىغان دورا بولۇپ ، ئۆزىنى تاپقىلى بولمىسا تەڭ مىقداردىكى ئاسارۇن ياكى يېرىم مىقداردا دورىنەج ئەقرەبى سېلىنىدۇ) ، دارچىن ، كۇمۇش ۋەرەق 23 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، يۇغۇرۇلغاندىن كېيىن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 1 دانىسى ھەر كۈنى كەچ سائەت بەشتە كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

17 . ھەببى مۇقەۋىي باھ

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئەزانىڭ بوشاپ كېتىشى ، مەنىنىڭ تېز مېڭىپ كېتىشى ، ئىشتىھاسىزلىق ، ھەزىم ناچارلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئۇد ھىندى ، قەلەمپۇر ، كاۋاۋچىن ، گۈل دارچىن ، ئاقمۇچلار 11 گرامدىن ، بەلەنگۇ ، پىلپىل ، بابۇنە ئۇرۇقى ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت 5 گرامدىن ، زەپەر 2 گرام ، قەنت 120 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنغاندىن كېيىن ، قەنت قىيام قىلىنىدۇ ، قىيامدا دورىلار يۇغۇرۇلۇپ ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 3 دانىسى ھەركۈنى كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ . ئىشتىھانى ئېچىش ، ھەزىمنى ياخشىلاش ئۈچۈن 7 دانە ، مەنىي تۇتۇش ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ياخشىلاش ئۈچۈن 2 دانە ئېلىنىپ ، تىل ئاستىدا قويۇلىدۇ ھەمدە تۈگىگەندە يەنە سېلىنىدۇ .

18 . ھەببى جەدۋار (1)

تەسىرى : بۇ دورا رەئىس ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ ، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ ، كۆڭۈلگە خۇشاللىق يېتكۈزىدۇ .

تەركىبى : جەدۋار چىنى ، ئۇد ھىندى ، قاقىلە ، سۈمبۈل ، دارچىن ، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، قەلەمپۇر ، قىزىل بەھمەن ، مايەشتۇر ئەرابىلەر 11 گرامدىن ، زورۇمبات ، دۇرىنجى ئەقرەب ، ئاق سەندەل ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، لەيلى بەدەخشان ، ئۇدى بىلسان ، ئاقمۇچ ، زەنجىۋىل ، رەۋەن چىنى ، بادرەنجبۇيا ، سازەج ھىندى ، بەسباسە ، خولىنجان ، كاۋاۋچىن ، ئۇد سەلىپ ، بوزىدان ، ئاق تۇدرى ، قىزىلگۈل ، پەرەنجى مىشكى ، دوقۇ ، ئاقىرقەرھالار 9 گرامدىن ، گاۋزىبان گۈلى ، سۆئلەپ مىسرى ، مەستەكى رۇمى ، تاباشىر ، پوستى تۇرۇنجى ، رىگماھىلار 18 گرامدىن ، دېڭىز ئېتى 15 گرام ، سەمغى ئەرەبى 25 گرام ، ئەنبەر ئەشھەب ، ئالىي ئىپارلار 3 گرامدىن ، ئاق بەھمەن 27 گرام ، ناۋات 100 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، 50 ـ نومۇرلۇق ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈلىدۇ ، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈلابتا قىيام قىلىنىپ ، ئۈستىگە باشقا دورىلار سېلىنىپ يۇغۇرۇلغاندىن كېيىن ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييار قىلىنىدۇ . ئاندىن كۈمۈش ۋەرەق ، ئالتۇن ۋەرەقلەر 50 داندىن ئېلىنىپ ، ھەبلەرگە يۆگىلىپ ، ئاق قەغەز ئۈستىگە قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 5 ~ 7 دانىسى ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە سەۋزە ئۇرۇقى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

19 . ھەببى جەدۋار (2)

تەسىرى : بۇ دورا روھنى جانلاندۇرىدۇ ، مەنىنى قويۇقلاشتۇرىدۇ ، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ . تارىخي خاتىرلەردە يېزىلىشچە ، بۇ دورا ھىندىستان باش ۋەزىرى ئابدۇللاخانغا تەييارلاپ بېرىلگەن .

تەركىبى : زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۆك پارپا ، ئەرەب تۆگىسىنىڭ ئوغۇز سۈتى ، مەستىكى رۇمى ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، تاباشىر ، بەسباسە ، ئادەمگىياھلار 3 گرامدىن ، شاقاقۇل مىسرى ، دارچىن 5 گرامدىن ، زەپەر ، سەمغى ئەرەبى 1 گرامدىن ، ئەپيۇن 9 گرام ، ئاق ناۋات 25 گرام ، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە ، كۈمۈش ۋەرەق 60 دانە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەر كۈنى كەچتە 3 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

20 . ھەببى جەدۋار (3)

تەسىرى : بۇ دورا رەئىس ئەزالارنى كۈچەيتىدۇ ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ ، مەنىي تۇتىدۇ .

تەركىبى : ئىپار 1 گرام ، ئەنبەر 1.5 گرام ، كەھرىبا ، مودەببەر قىلىنغان كۆك پارپا ، زەپەر ، نېپىز دارچىن ، جوزبۇۋا ، مەستىكى رۇمى ، سەمغى ئەرەبى ، ئۇد ھىندى ، قىرقىلغان خام پىلە ، ئاق بەھمەن ، رۇببى سۇس 5 گرامدىن ، تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، پەنەرمايە 7 گرامدىن ، خولىنجان ، سۆئلەپ مىسرى ، پوستى ئاقلانغان بادام مېغىزى ، پوستى ئاقلانغان قارا سانا ئۇرۇقى ، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى ، خالىس ئەپيۇنلار ھەممە دورىلار مىقدارىنىڭ تۆتتىن بىر ھەسسىگە تەڭ مىقداردا (5 .23 گرام) .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەندىن كېيىن ، 21 گرام بادام يېغىدا ياغلىنىپ ، ماش چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ ، ئارقىدىن كۈمۈش ، ئالتۇن ۋەرەقلەرگە يۆگىلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەر كۈنى ئەتىگەندە 3 داندىن ئىستېمال قىلىنىپ ، ئارقىدىن

دىن كالا سۈتى ئىچىلىدۇ .

21 . ھەببى پادە زەھرى مەئدەنى

تەسىرى : بۇ دورا رەئىس ئەزالارنى كۈچەيتىپ ، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : پادە زەھرى مەئدەنى 15 گرام ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، ئالىي كەھرىبا ، قىزىل ياقۇت ، يېشىل سۈزۈك زۈمرەت ، قىمىز رەڭلىك مارجان ،شاقاقۇل مىسرى ، قىزىل بەھمەن ، ئاق بەھمەن ، تاباشىر ، گۈلى گاۋزىبان ، ئاق سەندەل ، دارچىن 5 گرامدىن ، زەپەر 2 گرام ، ئەنبەر ئەشھەب ، ئالىي ئىپار 7 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ئاۋۋال مەئدەنى جىنسلىق دورىلار گۈلاب بىلەن سالايە قىلىنىدۇ . باشقا دورىلار سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ، ھەممە دورىلار بىرلەشتۈرۈلۈپ ، ئۇنىڭغا ئالتۇن ۋەرەق بىلەن كۈمۈش ۋەرەق 50 داندىن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەر كۈنى ئەتىگەندە 5 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

22 . ھەببى پادە زەھرى ئۇلۇيخانى

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ . ھەكىمى ئۇلۇيخانىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن .

تەركىبى : پادە زەھرى ھايۋانى ، پادە زەھرى مەئدەنى ، ئۇد ھىندى ، قەلەمپۇر ، دارچىن ، جوزبۇۋا ، بەسباسە ، سۈمبۈل ، شاقاقۇل ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، سۆئلەپ مىسرى 5 گرامدىن ، ئەنبەر ئەشھەب 0.5 گرام ، زەپەر 1 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنغاندىن كېيىن ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ . ئاندىن ئالتۇن ، كۈمۈش ۋەرەقلىرىگە يۆگىلىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەر كۈنى ئەتىگەندە 3 داندىن ئىستېمال قىلىنىپ ، ئارقىدىن كالا سۈتى ئىچىلىدۇ .

23 . ھەببى تىلائى

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئۇد ھىندى ، مەستىكى رۇمى ، زەپەر 11 گرامدىن ، قىزىلگۈل 7 گرام ، ئىپار 3 گرام ، ئەنبەر 5 گرام ، ئالتۇن ۋەرەق 100 دانە ، كۈمۈش ۋەرەق 120 دانە ، ئاق ناۋات 120 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەندىن

كېيىن ، ئەرقى نارىنجىدە يۇغۇرۇلۇپ ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ . كۈنىگە 3 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

24 . ھەببى جەدۋار ئەپيۇن

تەسىرى : پېشقەدەم ھەكىملەر ، بۇ رېتسېپنى سوزۇلما خاراكتېرلىك مەنىي تېز مېڭىپ كېتىش ، مەزى سۈيۇقلۇقى ئېقىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلەتكەن .

تەركىبى : جوزبۇۋا 5 دانە ، ئەپيۇن 3 گرام ، مۇدەببەر قىلغان پارپا ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، شاقاقۇل ، سۆئلەپ مىسرى 13 گرامدىن ، ئۇد غەرقى ، زورۇمبات ، دۇرىنجى ئەقرەب ، ئاسارۇن ، بەسباسە ، سۇمبۇل ، مەستىكى رۇمى ، قەلەمپۇر ، قىزىل-گۈل ، گۈلسەۋسەن يىلتىزى ، قارىمۇچ ، لاچىندانە ھىندى ، گۈلى گاۋزىبان ، زەپەر ، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، زەرنەپ ، بادرەنجىبۇيا ، خولىنجان ، ھىليون ئۇرۇقى ، ھەببى سەمىنە مېغىزى ، ھەببى زەلەم مېغىزى ، دارچىن ، چىلغوزا مېغىزى ، ئاقلانغان نارجىل مېغىزى ، چىگىت مېغىزى 7 گرامدىن ، ئەرەب تۆگىسىنىڭ ئوغۇز سۈتى ، كەتىرا ، سەمغى ئەرەبى 5 گرامدىن ، خەشخاش ئۇرۇقى ، ياۋا ئانار ئۇرۇقى ، ھەببى قەلقەل مېغىزى ، سېمىزئوت ئۇرۇقى 17 گرامدىن ، ئەنبەر ، ئىپار 1.5 گرامدىن ، ئالتۇن ۋەرەق ، كۈموش ۋەرەق 120 داندىن ، ئاق ناۋات 50 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : جوزبۇۋىنىڭ ئوتتۇرىسىدىن تېشىلىپ ، كاۋاك ئېچىلغاندىن كېيىن ، تېشىدىن خېمىر بىلەن ئېتىلىپ ، كالا يېغىدا قورۇلىدۇ ، خېمىر قىزىرىپ پىشقاندا جوزدىن ئاجرىتىۋېتىلىپ ، يۇمشاق سالايە قىلىنىدۇ . ۋەرەقلەردىن باشقا دورىلار ئايرىم - ئايرىم سوقۇلىدۇ ، كەترا بىلەن سەمغى ئەرەبى يۇمشاق سالايە قىلىنىپ قاينىق سۇدا ئېرىتىلگەندىن كېيىن ، يۇقىرىقى سوقۇلغان دورىلار سېلىنىپ ، يۇغۇرۇلۇپ ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ ، ئاندىن ئالتۇن ، كۈموش ۋەرەقلەرگە يۆگىلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 5 ~ 7 دانىسى ھەركۈنى كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

25 . ھەببى قۇۋۋەت

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : مودەببەر قىلىنغان پادە زەھرى ھايۋانى 5 گرام ، تېشىلمىگەن مەرۋا-يىت ، ئانار رەڭلىك قىزىل ياقۇت ، بەسباسە ، ئالىي ئىپار ، دورىنجى ئەقرەب ، كاۋاۋد-چىن ، ئاسارون ، پادە زەھرى مەئدەنى ، لاچىندانە ھىندى ، جوزبۇۋا ، چوڭ قەلەمپۇر ، مەستىكى رۇمى ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، سۆئلەپ مىسرى ، شاقاقۇل ، سەمغى ئەرەبى ، كەترا 11 گرامدىن ، ئەنبەر 3 گرام ، كۈموش ۋەرەق 65 دانە ، ئالتۇن ۋەرەق

45 دانه .

تەييارلاش ئۇسۇلى : قۇرۇق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، 90 ـ نومۇرلۇق ئەلـ گەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ، مەئدەنى جىنسلىق دورىلار بىلەن جەۋھەر دورىلار سۈماق سۇيى بىلەن سالايە قىلىنىدۇ ، ئەپيۇن قائىدە بويىچە پاكىزلىنىدۇ ، يېلىم دورىلار گۈلاب بىلەن ئېرىتىلىدۇ ، ئاخىردا ھەممە دورىلار بىرلەشتۈرۈلۈپ ، يۇغۇرۇلۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەر كۈنى ئەتىگەنلىك ناشتىدا كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

26 . ھەببى ئەنبەر

تەسىرى : بۇ دورا رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى ، جىنسىي ئاجىزلىق ، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش ، بۆرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ . ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ .

تەركىبى : ئالىي ئىپار ، مەستىكى ، قەلەمپۇرلار 5 گرامدىن ، ئەنبەر ئەشھەب ، سۆئلەپ مىسرى ، خولىنجان 7 گرامدىن ، مايەشتۇر ئەرەبى 11 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ، قوناق چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر دانىدىن 3 دانىغچىلىك ئىستېمال قىلىنىدۇ . ئۇسسۇزلۇققا ئۈزۈم شەربىتى ، يېڭى كالا سۈتى ، نوقۇت سۇيى ئىچىلىدۇ . ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر جىنسىي ئالاقىدىن 2 ~ 3 سائەت بۇرۇن 3 دانە ھەببنى ئېغىزىغا سېلىپ ، شۇمۇپ ياتسا ياخشى تەسىر قىلىدۇ . ئېغىزدا شۇمۇپ تۇرۇپ جىنسىي ئالاقە قىلسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ .

27 . ھەببى ئەپيۇن

تەسىرى : بۇ دورا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ ، مەنىي تۇتىدۇ . پېشقەدەم ھەـ كىملەر تەجرىبە قىلىپ ئىشلەتكەن . تارىخىي ئەسەرلەردە خاتىرىلىنىشچە ، بۇ رېتسېپ ھىندىستان پادىشاھى جاھانگىرخانغا تەييارلاپ بېرىلگەن .

تەركىبى : ئەپيۇن 75 گرام ، قارىمۇچ ، مەستىكى رۇمى ، ئۇد ھىندىلار 165 گرامدىن ، ئەنبەر 41 گرام . ئەپيۇن قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇلىدۇ ، ئەنبەر گۈلابتا ئېزىلىدۇ ، باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇلىدۇ ، ئاندىن ھەممە دورىلار قوشۇلۇپ ، سالايە قىلىنىپ ، قايماقتەك بولغاندا ، قوناق چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 1~3 دانىسى ھەركۈنى كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

28 . هەرىيرە (1)

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : بادام مېغىزى ، چىگىت مېغىزى 31 داندىن ، نىشاستە 21 گرام ، ئاق ناۋات 25 گرام ، قايماق 50 گرام ، سۆئلەپ مىسرى ، شاقاقۇل ، ئاق ۋە قىزىل بەھەملەر 3 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : بادام مېغىزى ، چىگىت مېغىزى ، نىشاستە قاتارلىق دورىلار قاينىاق سۇغا چىلاپ شىرنىسى چىقىرىلىپ ، سۇس ئوت بىلەن قاينىتىلىدۇ ھەمدە قاينىاپ تۇرغان ھالەتتە ئاق ناۋات بىلەن قايماق قوشۇلۇپ ، بىر ئۆرلىتىلگەندىن كېيىن ، ئوتى توختىتىلىپ ، ئۇستىگە سۆئلەپ مىسرى ، شاقاقۇل ، ئاق ۋە قىزىل بەھەمىنىڭ تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا 3 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

29 . هەرىيرە (2)

تەسىرى : بۇ دورا مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : جوزبۇۋا ، زەپەر ، دارچىن ، بەسباسەلەر 7 گرامدىن ، سۇت 500 مىللىلىتىر ، ناۋات 45 گرام ، تۇخۇم سېرىقى 1 دانە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : جوزبۇۋا ، زەپەر ، دارچىن ، بەسباسە قاتارلىق دورىلار يۇمشىتىلىپ ، سۇت بىلەن قاينىتىلىپ ، يېرىم قالغاندا سۈزۈلۈپ ، سۈيىگە يەنە يۇقىرىقى دورىلار ئەسلىدىكى مىقدارىدا ئېلىنىپ ، تالقانلانغاندىن كېيىن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . ئاندىن ناۋات قىيام قىلىنىپ ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا 3 كۈنگىچە قويۇ ياكى كالا سۇتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

30 . ھالۋائى بەيزە

تەسىرى : بۇ دورا قان پەيدا قىلىدۇ ، بەدەننى سەمرىتىدۇ ، سىزىمنى كۆچەيتىدۇ ، جىنسىي ئالاقىدىن ھۇزۇرلاندۇرىدۇ .

تەركىبى : توخۇ تۇخۇمى 13 دانە ، سېرىقياغ ، شېكەر 500 گرامدىن ، ئىسپار 1 گرام ، زەپەر 2 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : تۇخۇم سېرىقى چىنىگە قويۇلۇپ ، سېرىقياغ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ، ئاندىن شېكەر سېلىنىپ ، سۇس ئوتتا قىزىتىلىدۇ ھەمدە ياغ ئېرىپ بولغاندا ئاۋۇال زەپەر ،ئاندىن گۈلاب بىلەن سالايە قىلىنغان ئىسپار ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، سوۋۇغاندا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا 3 كۈنگىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

31 . هالۋايى سۆئلەپ

تەسىرى : بۇ دورا بەدەننى سەمرىتىدۇ ، مەنىي كۆپەيتىدۇ ، جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىدۇ .

تەركىبى : نوقۇت ئۇنى ، ھەسەل 125 گرامدىن ، ئالىي سۈپەتلىك بۇغداي ئۇنى ، لوۋيا ئۇنى 75 گرامدىن ، ناۋات 120 گرام ، پىندۇق مېغىزى ، پىستە مېغىزى ، چىلغوزا مېغىزى ، نارجىل مېغىزى ، ئەنجىلىك مېغىزى ، ھەببى سەمەنە مېغىزى ، ھەببىتۇل خۇزرا مېغىزى ، تاتلىق بادام مېغىزى ، ھەببى زەلەم مېغىزى ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، ھەببى قەلقەل مېغىزلىرى 7 گرامدىن ، سۆئلەپ مىسرى 25 گرام ، دارچىن ، مەستىكى ، خولىنجان ، شاقاقۇل ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، لاچىندانە 5 گرامدىن ، جوزبۇۋا ، بەسباسە ، زەنجىۋىل ، زەپەر ، ئىپار ، ئەنبەرلەر 3 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ئۇنلار كالا يېغىدا قورۇلىدۇ ، تۆمۇر داغمال سۇيى ، ناۋات بىلەن قىيام قىلىنىدۇ ، ئۇنىڭغا ئۇن بىلەن ھەسەل قۇيۇلۇپ ، سۇس ئوتتا سۇيۇقلاندۇرۇلىدۇ ، ئاندىن ئۇستىگە قالغان دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، قائىدە بويىچە ھالۋا تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەركۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 13 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

32 . هالۋايى گۈزەر (1)

تەسىرى : بۇ دورا بۆرەك ئورۇقلاشتىن پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ، مەنىي ئازلىق ، بەل ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : سەۋزە 2 كىلوگرام ، خورما 800 گرام ، كالا سۈتى 8 لىتىر ، نوقۇت ئۇنى ، بۇغداي ئۇنى 100 گرامدىن ، كالا يېغى 50 گرام ، ئاق قەنت 1 كىلوگرام ، ھەسەل 500 گرام ، تۇخۇم سېرىقى 20 دانە ، پىندۇق مېغىزى ، تاتلىق بادام مېغىزى ، پىستە مېغىزى ، چىلغوزا مېغىزى ، ناجىل مېغىزلىرى 51 گرامدىن ، سۆئلەپ مىسرى ، خورما مېغىزى ، دارچىن ، زەنجىۋىل ، خولىنجان 21 گرامدىن ، زەپەر ، ئالىي ئىپار 4.5 گرامدىن .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 35 گرامى ھەركۈنى ئەتىگەندە 260 مىللىلىتىر كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

ئۇستازىم بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ۋە مىزاج ئېتىبارىغا قاراپ رېتسېپ تەركىبىگە توخۇ تۇخۇمى ئورنىغا 26 دانە قۇشقاچ مېڭىسى سېلىنسا ياخشى بولىدۇ ، تۇخۇم بىلەن قۇشقاچ مېڭىسى تەڭ سېلىنسا دورىنىڭ كۈچى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ ، دېگەن-

دى . مەنمۇ شۇنداق قىلىپ نەتىجە قازاندىم .

33 . ھالۋائى گۈزەر (2)

تەسىرى : بۇ دورا بەدەننى سەمرىتىدۇ ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ ، كۆڭۈلگە خۇشاللىق بېغىشلايدۇ .

تەركىبى : سەۋزە 2 كىلوگرام ، سۇت 8 لىتىر ، كالا يېغى 460 گرام ، ئاق قەنت 1 كىلوگرام ، ھەسەل 1.5 كىلوگرام ، تۇخۇم سېرىقى 100 دانە ، پىستە مېغىزى ، بادام مېغىزى ، ياڭاق مېغىزى ، پىندۇق مېغىزى ، نارجىل مېغىزى ، چىگىت مېغىزى ، ھەببى زەلەم مېغىزى ، ھەببى قەلقەل مېغىزى ، ئاقلانغان كۈنجۈت ، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى 27 گرامدىن ، زەنجىۋىل ، ئۇزۇن پىلپىل ، دارچىن ، سۆئلەپ مىسرى ، جوزبۇۋا ، بەسباسە ، زورۇمبات 15 گرامدىن .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا ھەركۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ، 20 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ، ئارقىدىن نوقۇت سۇيى ياكى كالا سۈتى ئىچىلىدۇ .

34 . خاگىنە (1)

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : 5 دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى ، بۇنىڭ ئېغىرلىقىغا باراۋەر كېلىدىغان پىياز سۇيى ، بۇنىڭ يېرىمچىلىك زەنجىۋىل ، سۆئلەپ مىسرى 5 گرام ، دارچىن ، قەلەمپۇر ، لاچىندانە 3 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : تۇخۇم سېرىقى ، پىياز سۇيى ، زەنجىۋىل قاتارلىق دورىلار ئۆزئارا قوشۇلۇپ پىشۇرۇلىدۇ . بۇنىڭغا دارچىن ، سۆئلەپ مىسرى ، قەلەمپۇر ، لاچىندا-نە تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىدىن ھەركۈنى ناشتىدا 1 ~ 2 قوشۇق ئىستېمال قىلىنىدۇ . دورىغا ئازراق تۇز تېمىتىلىپ ئىستېمال قىلىنسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ .

35 . خاگىنە (2)

تەسىرى : تەسىرى يۇقىرىقى دورىنىڭ تەسىرى بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى : توخۇ تۇخۇمى 5 دانە ، ياڭاق 10 دانە ، گۆش سۇيى 200 مىللىلىتىر ، زەنجىۋىل سۇيى ، پىياز سۇيى 100 مىللىلىتىردىن ، ئېرىتىلگەن كالا يېغى 300 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : تۇخۇ تۇخۇمى بىلەن ياڭاق مېغىزى بىرلەشتۇرۇلۇپ ، گۆش سۇيىگە سېلىنىپ پىشۇرۇلىدۇ ، ئاندىن ئۇستىگە پىياز سۇيى بىلەن زەنجىۋىل سۇيى

تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، ئارقىدىن 300 گرام ئېرىتىلگەن كالا يېغى قوشۇلۇپ ، سۇس ئوتتا قايىنىتىلىپ قىيام قىلىنىدۇ . ئاندىن ئوتى توختىتىلىپ ، ئۈستىگە دارچىن ، ئاقمۇچ ، لاچىندانە ، قەلەمپۇر ئارىلاشتۇرۇلۇپ ساقلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەركۈنى 20 ～ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىپ ، ئارقىدىن نوقۇت سۇيى ، كالا سۈتى ئىچىلىدۇ .

36 . داۋائىل تەرەنجىبىن (1)

تەسىرى : بۇ دورا ئىسسىق مىزاجلىقلاردىكى جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : تەرەنجىبىن 200 گرام ، كالا سۈتى 500 مىللىلىتىر ، سۆئلەپ مىسرى 45 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : تەرەنجىبىن كالا سۈتىگە چىلاپ قويۇلۇپ ، شىرنىسى چىقىرىلىدۇ ، ئاندىن داكىدىن ئۆتكۈزۈلۈپ سۇس ئوتتا قايىنىتىلىدۇ ، قىيام بولغاندا سۆئلەپ مىسرى تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھاجەت ۋاقتىدا 20 ～ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىش لازىم .

37 . داۋائىل تەرەنجىبىن (2)

تەسىرى : بۇ دورا سوغۇقتىن پەيدا بولىدىغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : تەرەنجىبىن ، ئاق شېكەر 100 گرامدىن ، تۆگە سۈتى 1200 مىللىلىتىر ، زەنجۈبىل ، دارچىن ، خولىنجان ، سۆئلەپ مىسرى ، بۇزىدان 3 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : تەرەنجىبىن كالا سۈتىدە ئېرىتىلىدۇ ، بۇنىڭغا شېكەر بىلەن تۆگە سۈتى قۇيۇلۇپ ، قايىنىتىلىپ ، قىيام قىلىنىدۇ . قىيام سوۋۇغاندا قالغان دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 30 ～ 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىپ ، 2 ～ 3 كۈن ئىچىدە تۈگىتىلىدۇ .

38 . داۋائىل خەسەك

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : زاراڭزا گۈلى 11 گرام ، ھۆل زاراڭزا گۈلىنىڭ سۇيى مۇۋاپىق مىقدارىدا ، كالا سۈتى 50 مىللىلىتىر ، ناۋات 10 گرام .

تەييارلىنىشى : زاراڭزا گۈلى سوقۇلۇپ ، ئۈستىگە ھۆل زاراڭزا گۈلىنىڭ سىقىلمىغان سۇيى 3 كۈنگىچە مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇلۇپ ھۆل قىلىنىدۇ ، ئاندىن 3 كۈن ئاپتاپقا

سېلىنىپ قۇرۇتۇلىدۇ ، ئۇچىنچى كۈنى كالا سۈتى بىلەن ناۋات قوشۇلۇپ ، ئوتتا قىزىتىلىپ ، سوۋۇغاندا ئىستېمال قىلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر بۇ دورىغا 5 گرام زەنجىۋىل قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ .

بەزى پېشقەدەم ھەكىملەر يۇقىرىقىدەك تەييار قىلىنغان زاراڭزا گۈلىدىن 15 گرام ئېلىپ ، ئۇنىڭغا 5 گرام ئاقىرقەرھا ، 5 گرام زەنجىۋىل ، 30 گرام ناۋات قوشۇپ سالايە قىلغاندىن كېيىن ، ھەر كۈنى ناشتىدا كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسىمۇ جىنسىي ئاجىزلىققا پايدا قىلىدۇ ، دەپ قارايدۇ .

39 . داۋائىل بەسەل

تەسىرى : بۇ دورا مەنىي ئازلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : پىياز سۈيىدىن 100 گرام ، ھەسەلدىن 200 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : پىياز سۈيى بىلەن ھەسەل بىرلەشتۈرۈلۈپ قىيام قىلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا ئەتىگەن ۋە كەچتە 15 ~ 20 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

بەزى پېشقەدەم ھەكىملەر بۇ قىيامغا قەلەمپۇر ، دارچىن ، خولىنجان ، سۆئلەپ مىسرى ، ئاق مەۋسەل ، ئاقىرقەرھا قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ تەييارلىغاندىن كېيىن ، ئەتىگەن ۋە كەچتە 10 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ .

40 . ھالۋايى بەيزە

تەسىرى : بەلغەم مىزاجلىقلاردا قىش پەسلىدە پەيدا بولىدىغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : لاچىندانە 3 گرام ، بەسباسە ، جوزبۇۋا 5 گرامدىن ، ئاقلانغان بادام مېغىزى 75 گرام ، سېرىقياغ ، بۇغداي شەغمىنى 400 گرامدىن ، ئاق شېكەر 4 كىلوگرام ، تۇخۇم سېرىقى 40 دانە ، كۈندۈز 6 گرام ، لىمون جەۋھىرى 7 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلاردىن قائىدە بويىچە ھالۋا تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 25 گرامى ، ھەركۈنى 200 مىللىلىتىر كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

41 . داۋائىل خىراتىن

تەسىرى : جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى : خىراتنى داسقا سېلىنىپ ، ئۇستىدىن چۆكۈ-دەك‌سۇ قۇيۇلۇپ ، ئۇنىڭغا ئاز - ئازدىن ئاق تۇز سېلىنىدۇ (تۇزنىڭ تەسىرى بىلەن خىراتنى ئىچىدىكى لاي ۋە پاسكىنا نەرسىلەر تازىلىنىدۇ) ، ئاندىن بۇ قۇرتلار سۇزۇۋېلى-نىپ ، پاكىزلانغاندىن كېيىن ، قازانغا سېلىنىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن بىللە سۇس ئوتتا قاينىتىلىپ ، ئۇستىگە 4 كىلوگرام تۇز سېلىنىدۇ . ئاندىن داۋاملىق قاينىتىلىپ ، سۇيى تۇگەپ قۇرتلار قورۇلۇپ تۇزغا ئايلانغاندا ، غىزاغا سېلىنىپ ئىستې-مال قىلىنىدۇ ياكى جىنسىي ئاجىزلىققا بېرىلگەن سوفۇپ دورىلارغا قوشۇلۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

42 . داۋائى مۇبەھھى (1)

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : زەنجىۋىل ، شاقاقۇل ، تۇخۇمى ھەلىيۇن ، زاغۇن ، تۇخۇمى ئەنجىرە ، خولىنجان ، سەۋزە ئۇرۇقى 9 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەندىن كېيىن ، پىياز سۇيى ۋە ھەسەل بىلەن قىيام قىلىنىپ ، ئۇستىگە دورا تالقانلىرى سېپىلىپ يۇغۇرۇلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھاجەت ۋاقتىدا 7 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

43 . داۋائى مۇبەھھى (2)

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : قۇشقاچ 15 دانە ، جوزبۇۋا ، قەلەمپۇر 15 گرامدىن ، كۆك موزا 4 دانە ، زەپەر ، بەسباسە 11 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : قۇشقاچلار بوغۇزلىنىپ پاكىزلانغاندىن كېيىن ، ھەربىر قۇشقاچنىڭ ئىچىگە جوز ، قەلەمپۇر ، كۆك موزا ، زەپەر ، بەسباسە قاتارلىق دورىلار تەڭ مىقداردا تەڭشەپ سېلىنىپ ، قورسىقى تېڭىلىدۇ ، ئاندىن كالا يېغىدا قورۇلۇپ ، كېيىن تالقان قىلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 11 گرامى ھەر كۈنى ئەتىگەندە كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

44 . داۋائى مۇبەھھى (3)

تەسىرى : جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ . بىمار باشقا دورىلار بىلەن شىپا تاپالمى-سا ، ئۇنىڭغا مۇشۇ دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ .

تەركىبى : سىمىز بېقىلغان ئىككى چىشلىق ياكى تۆت چىشلىق بۇقىنىڭ چۈيىسى 1 دانە ، زەيتۇن يېغىدىن مۇژاپىق مىقدارىدا ، توخۇ تۇخۇمى 10 دانە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : بۇقا چۈيىسى زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى ۋە ياكى قىچا يېغىدا قورۇلۇپ قۇرۇتۇلىدۇ . تۇخۇمنىڭ سېرىقى ئېلىۋېتىلىپ ، ئېقى قالدۇرۇلغاندىن كېيىن ، بۇ تۇخۇملارنىڭ ئىچىگە بۇقا چۈيىسىنىڭ ئىكەكدەلگەن تالقىنى توشقۇزۇلىدۇ . ئاندىن باشقا تۇخۇمنىڭ شاكاللىرى بۇ تۇخۇملارنىڭ سىرتىغا چاپلىنىپ ، شاكىلى قېلىن-لاشتۇرۇلۇپ ، ئېغىزى مەھكەم ئېتىلىدۇ ، ئاندىن تۇخۇمنىڭ سىرتى سېغىز لاي بىلەن مەھكەم ئورىلىپ ، كالا تېزىكىگە (ئوت يېقىپ چوغلاندۇرۇلغان) بىر سوتكا قويۇلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن تۇخۇملارنىڭ تېشىدىكى سېغىزلار ئېلىۋېتىلىپ ، ئۇندەك سالايە قىلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھاجەت ۋاقتىدا 3 ～ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىپ ، ئارقىدىن كالا سۈتى ئىچىلىدۇ .

45 . داۋائى مۇبەھھى (4)

تەسىرى : بۇ دورا قاننى جانلاندۇرىدۇ ، بەدەننى سەمرىتىدۇ ، مەنپي كۆپەيتىدۇ .

تەركىبى : توخۇ تۇخۇمى 3 دانە ، سېرىقياغ 80 گرام ، قىزىل پىياز سۈيى 50 مىللىلىتىر ، خالىس ھەسەل 60 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلارنىڭ ھەممىسى بىرلەشتۈرۈلۈپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا ئوتتا قىزىتىلىپ ، ئىلمان ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ . بۇ دورا يەنە مۇشۇ تەرىقىدە 40 كۈنگىچە ئىستېمال قىلىنىشى لازىم . بۇ جەريانىدا سىركە ، قېيتىق ، دوغاپ ۋە باشقا ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىپ ، بەدەننى قۇۋۇەتلىگۈچى غىزالار ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىنىشى لازىم .

46 . رەۋغىنى ئاقىرقەرھا

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئاقىرقەرھا 50 گرام ، سۇ 500 مىللىلىتىر ، زەيتۇن ياكى كۈنجۈت يېغى 100 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ئاقىرقەرھا يۇمشاق سوقۇلۇپ ، سۇدا قاينىتىلىپ 100 مىل-لىلىتىر قالغاندا سۈزۈلىدۇ ، ئاندىن ئۇستىگە زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى قۇيۇ-لۇپ ، يەنە قاينىتىلىپ ، سۇيى تۇگەپ يېغى قالغاندا ، ئەينەك قاچىلارغا ئېلىنىپ ساقلا-نىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ھاجەت ۋاقتىدا دوۋساق ، ئۇرۇقدان خالتىسى ۋە جىنسىي ئەزالار مەزكۇر ياغ بىلەن ياغلىنىپ ، يازدا ئاپتاپقا ، قىشتا كۆچلۈك ئوتقا قاقلىنىدۇ .

47 . سامساق يېغى

تەسىرى : بۇ دورا سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان تۇرلۈك كېسەللىكلەر ، جىنسىي ئاجىزلىق ، پەينىك قورۇقلۇق سەۋەبىدىن تارتىشىپ قېلىشى ، بەل ئاغرىقى ، دوك بولۇپ قېلىش ، سۈيدۇك تېمىپ كېلىش ، بوۋاسىر قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ . قىش كۈنلىرى بۇ ياغ بىلەن ئەزالارنى ياغلاپ تۇرسا ئىسسىقلىق ئاشىدۇ .

تەركىبى : پوستى ئاقلانغان سامساق 200 گرام ، پەرپىيۇن ، ئاقىرقەرھا 65 گرامدىن ، پىلپىل ، سۇزاپ ئۇرۇقى 50 گرامدىن ، زەيتۇن ياكى كۈنجۈت يېغى 2 كىلوگرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، زەيتۇن ياكى كۈنجۈت يېغىدا قايىنىتىلىدۇ ھەمدە سۈيى پارلىنىپ يېغى قالغاندا سۈزۈلۈپ ، ئەينەك قاچىلاردا ساقلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ھاجەت ۋاقتىدا مۇناسىۋەتلىك ئەزالار ياغلىنىدۇ .

48 . نوقۇت يېغى

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىققا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ . سىيادان بىلەن نوقۇت بىرلەشتۈرۈلۈپ ، يېغى چىقىرىلىپ ئىشلىتىلسە تېخىمۇ ياخشى شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : نوقۇت مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ .

تەييارلاش ئۇسۇلى : نوقۇت سوقۇلۇپ ، شېشىگە سېلىنىپ ، سىرتىدىن گىلى ھېكمەت قىلىنىدۇ ، شېشىنى دۇم قىلغاندا نوقۇت چۇشۇپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ، ئېغىزى تورلاپ قويۇلىدۇ . ئاندىن شېشىنىڭ بوينىدىن مۇۋاپىق چوڭلۇقتا تۆشۈك ئېچىلىپ ، جۇمەك بېكىتىلىدۇ ، ئاندىن جۇمەك ئۈدۈلىغا قاچا قويۇپ قويۇلىدۇ . ئاندىن شېشىنىڭ ئەتراپىغا كونا كالا تېزىكى قويۇلۇپ ، ئوتتا كۆيدۈرۈلىدۇ . بۇنىڭ بىلەن شېشە قىزىپ ياغ جۇمەكتىن ئېقىپ چىقىدۇ . ئېقىپ چىققان ياغ ئەينەك قاچىلارغا يىغىۋېلىنىپ ساقلاپ قويۇلىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ھاجەت ۋاقتىدا دوۋساق ۋە جىنسىي ئەزا ياغلىنىدۇ .

49 . جاۋارىش زەرئۇنى

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى مۇرابباسى ، رۇم بەدىيان ، ھەلىيۇن ئۇرۇقى ، سەۋزە ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، بەسەي ئۇرۇقى 11 گرامدىن ، بەسباسە ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، شاقاقۇل ، خولىنجان ، رەيھان ئۇرۇقى ،

پەرەنجى مىشكى ئۇرۇقى ، بادرەنجىبۇيا ئۇرۇقى 9 گرامدىن ، سۆئلەپ مىسرى ، چىلغوزا مېغىزى ، نارجىل مېغىزى ، ھەببەتۇلخوزرا 18 گـرامـدىن ، ئەنبەر 2 گـرام ، ئىپار 1.5 گرام ، ئالتۇن ۋەرەق ، كۈمۈش ۋەرەق 65 دانىدىن ، مايەشتۇر ئەرەبى 3 گرام ، ناۋات ۋە چەككىلەنگەن ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : مەجۇنات تۈرىدىكى دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھاجەت ۋاقتىدا ، كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

50 . سوفۇپى مۇقەۋۋى باھ (1)

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئەنبەر 3 گرام ، مەستىكى رۇمى ، مەۋسەل ، سۆئلەپ مىسرى ، تاباشىر 41 گرامدىن ، ناۋات 45 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، سوفۇپ قىلىنغاندىن كېيىن ، ئەينەك قاچىلاردا ساقلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھاجەت ۋاقتىدا مۇۋاپىق مىقداردىكى كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

51 . سوفۇپى مۇقەۋۋى باھ (2)

تەسىرى : بۇ دورا مەنىنى كۆپەيتىدۇ .

تەركىبى : زاراڭزا مېغىزى ، قارا كۈنجۈت 25 گرامدىن ، خەشخاش ئۇرۇقى 17 گرام ، چىگىت مېغىزى ، سەلىيخە ، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرامدىن ، دارچىن 5 گرام ، ناۋات 60 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار سالايە قىلىنغاندىن كېيىن ، ناۋات تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ساقلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 9 گرامى ھەركۈنى 200 گرام كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

52 . سوفۇپى مۇقەۋۋى باھ (3)

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : دارچىن ، جوزبۇۋا ، بەسباسە ، قەلەمپۇر ، لاچىندانە ، سۆئلەپ مىسرى ، مەستىكى رۇمى ، زەپەر 5 گرامدىن ، تازىلانغان خىراتىن 40 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەندىن كېيىن ، ئەينەك قاچىلاردا ساقلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : كۈنىگە 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىپ ، ئارقىدىن مۇۋاپىق چاي ئىچىلىدۇ .

53 . سوفۇپى مۇقەۋۋى باھ (4)

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : شاقاقۇل مىسرى ، بوزىدان ، سۆئلەپ مىسرى ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، ئەنجىرە ئۇرۇقى ، بادام مېغىزى ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، گۈل بىنەپشە ، قىزىلگۈل ، خەشخاش ئۇرۇقى ، تۆگىنىڭ ئوغۇز سۈتى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ، ناۋات 1 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار قائىدە بويىچە سوقۇلغاندىن كېيىن ، 1 ھەسسە ناۋات تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ساقلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەركۈنى 5 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىپ ، ئارقىدىن مۇۋاپىق چاي ئىچىلىدۇ .

54 . سوفۇپى تال مەكاھانە

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : تال مەكاھانە ، ئاق ۋە قارا مەۋسەل 5 گرامدىن ، ئاقىرقەرھا 7 گرام ، شېكەر 25 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلغاندىن كېيىن ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 7 ~ 10 گرامغىچە ھەركۈنى كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

55 . سوفۇپى مۇبەھھى (1)

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : زاغۇن ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن باراۋەر مىقداردا .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 10~60 گرامغىچە كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

56 . سوفۇپى مۇبەھھى (2)

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ ، مەنىي تۇتىدۇ .

تەركىبى : ئۇزۇن پىلپىل 30 گرام ، كالا سۇتى 1 لىتىر .

تەييارلاش ئۇسۇلى : پىلپىل سۇتتە قاينىتىلىدۇ ، پىلپىل سۇتنى ئۆزىگە تولۇق سۇمۇرۇپ بولغاندا ، ئوتى توختىتىلىپ قۇرۇتۇلىدۇ . مۇشۇ ئۇسۇل تەكرار بەش نۆۋەت ئىشلىنىپ ، دورا قۇرۇتۇلغاندىن كېيىن يۇمشاق سوقۇلىدۇ ، ئۇنىڭغا 2 ھەسسە ناۋات تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەركۈنى ئەتىگەندە 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىپ ، ئاز-قىدىن مۇۋاپىق چاي ئىچىلىدۇ .

57 . سوفۇپى مۇقەۋۋى باھ

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : جوزبۇۋا 20 دانە ، خەشخاش سۇيى مۇۋاپىق مىقداردا ، قەلەمپۇر ، زەنجىۋىل ، پىلپىل ، ئاق شېكەر 50 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : جوزبۇۋا چالا سوقۇلۇپ ، خەشخاش سۇيىدە يەتتە قېتىم قاينىتىلىدۇ . يەنى جوزبۇۋا خەشخاش سۇيىگە چىلاپ قاينىتىلىدۇ ، سۇ جوزبۇۋىغا سۇمۇرۇلۇپ بولغاندا قۇرۇتۇلۇپ ، يېڭى خەشخاش سۇيىگە يەنە چىلاپ قاينىتىلىدۇ ، مۇشۇ ئۇسۇلدا يەتتە قېتىم قاينىتىلغاندىن كېيىن ، جوزبۇۋا پەرۋەردە بولىدۇ . بۇنىڭغا قەلەمپۇر ، زەنجىۋىل ، پىلپىل ، ئاق شېكەر قوشۇلۇپ ، ھەممىسى سالايە قىلىنغاندىن كېيىن چىنە - قاچىلاردا ساقلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : تۇنجى قېتىم كەچتە 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىنكى ئىستېمال مىقدارى پىشقەدەم ھەكىملەر تەرىپىدىن بېكىتىلىدۇ . بۇ دورىنى ھەب شەكلىدە ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ . بۇنداق بولغاندا رېتسېپ تەركىبىگە كەندىر ئۇرۇقىدىن 50 گرام قوشۇلىدۇ .

58 . سوفۇپى مۇپەررىھ

تەسىرى : كۆڭۈلگە خۇشاللىق يەتكۈزىدۇ ، روھنى ئۇرغۇتىدۇ ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ ، مەنىي تۇتىدۇ .

تەركىبى : پوستى ئاقلانغان بادام مېغىزى ، قورۇلغان پىستە مېغىزى ، قورۇلغان چىلغوزا مېغىزى ، سۆئلەپ مىسرى ، دارچىن ، خولىنجان ، بەسباسە ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، شاقاقۇل ، قىرقىلغان پىلە 5 گرامدىن ، لاچىندانە ئۇرۇقى 3 گرام ، زەپەر ، ئىپار ، ئەنبەر 1 گرامدىن ، ئالتۇن ۋەرەق ، كۈمۈش ۋەرەق 30 داندىن ، ناۋات 26

گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلـۇپ ، ئـسپار ، ئـەنبەر ، زەپـەر ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ ، ئاندىن ھەممە دورىلار بىرلەشتۇرۇلۇپ ئىچىلىدۇ . دورا چىنە - قاچىلاردا ساقلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھاجەت ۋاقتىدا 3 گرام ئىستېمال قىلىنىپ ، ئارقىدىن مۇاپىق چاي ئىچىلىدۇ .

59 . سوغۇپى كېمياۋى ئىشرەت

تەسىرى : بۇ دورا مەنپي تۇتالماسلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : مامكاپ 3 گرام ، ئۇدى غەرقى 6 گرام ، قەلەمپۇر 4 گرام ، زەپەر 1.5 گرام ، شىنگىرپ (سىر) 5 گرام ، دارچىن 5 گرام ، موزا ، ئۇبھەل 7 گرام ، ئەپيۇن 1.5 گرام ، ئالتۇن ۋەرەق 40 دانە ، كۈموش ۋەرەق 50 دانە ، ئەركەك بېلىق سۆڭىكى 7 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار ئۆلچەم بويىچە ئېلىنىپ ، قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن ، ھەممىسى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 10 گرامى ھەركۈنى كەچ سائەت سەككىزدە ، بىر چىنە كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىچىلىدۇ . ئەگەر جىنسىي ئالاقە ۋاقتىدا كۆكسىدە ئېچىشىش ، ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە ، دەرھال 500 مىللىلىتىر ئەتراپىدا كالا سۈتى ئىچىش لازىم .

60 . شارابى مۇپەررىھ

تەسىرى : تېببىي تارىخىي خاتىرىلەردە يېزىلىشچە ، بۇ رېتسېپنى قەدىمكى پېشقەدەم ھەكىملەر ئىمام ئەلى مۇسا رىزاگە تەييارلاپ بەرگەن ھەمدە بۇنى ئىمام ئەلى ھالال ھېسابلاپ ئىچكەن . بۇ دورا نۇقرەس كېسەللىكىگە (كىچىك بوغۇم ياللۇغى) سەۋەب بولغان سوغۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ ، پەي ئاغرىقلىرى ، مېڭە ، ئاشقازان ئاغرىقلىرى ۋە جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ . بەزى ھەكىملەر بۇ دورىنى جىگەر ، تال ، ئۇچەي ، كىرگەت ئاغرىش كېسەللىكلىرىگە دۇچار بولغانلارغا بېرىپ ، كۆپ نەتىجە قازانغان .

تەركىبى : قىزىل ئۇزۇم 4 كىلوگرام ، ھەسەل 1 كىلوگرام ، زەنجىۋىل ، زەپەر ، قەلەمپۇر ، دارچىن ، سۇمبۇل ، ئۇدخام ، مەستىكى رۇمى 5 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : قىزىل ئۇزۇم ئېغىزى كىچىك كوزىغا سېلىنىپ ، ئۇستىگە ئۇزۇمدىن تۆتلىك ئېگىزلىكتە پاكىز ھەم سۇزۇك سۇ قاچىلىنىدۇ ، ئاندىن 3 كۈن ئاپتاپتا قۇيۇلۇپ ، راسا قاينىغاندىن كېيىن ، قازاندا قاينىتىلىدۇ (بۇ چاغدا ئۇزۇم پىشىپ بوردىلىدۇ) ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈزۈتۇلۇپ ، قول بىلەن سىقىلىدۇ ، سىققاندا

چىققان سۇيى سۈزۈلدۈرۈلىدۇ . ئاندىن قازاندا سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ ، ئۇچتىن بىرى قالغاندا ھەسەل قويۇلۇپ يەنە قاينىتىلىدۇ ، مۇشۇ ھالەتتە زەنجۈبىل ، زەپەر ، قەلەمپۇر ، دارچىن ، سۈمبۈل ، ئۇدخام ، مەستىكى رۇمى قاتارلىق دورىلارنىڭ تالقىنى بىر خالتىغا سېلىنىپ ، قازانغا سېلىنىدۇ ، قازان راسا قاينىپ ، دورىلارنىڭ قۇۋۇتى چىقىپ بولغاندا خالتا سىقىلىپ ئېلىۋېتىلىدۇ ، دورا سۈزۈلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەركۈنى ئەتىگەن ۋە كەچلىك تاماقتىن بۇرۇن 30 ~ 45 گرامغىچە ئېلىنىپ ، 3 ھەسسە قاياناق سۇغا تەڭشەپ ئىچىلىدۇ . بۇنى ھالۋا ، كاللا ـ پاقالچاقلار بىلەن بىللە ئىچىشكە بولمايدۇ . بۇنداق قىلغاندا باشقا كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا قىلىدۇ .

61 . ئۇزۇم شەربىتى

تەسىرى : بۇ دورا ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ ، قاننى جانلاندۇرىدۇ ، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : پىشقان قىزىل ئۇزۇم 10 كىلوگرام ، ئاق قەنت 1.5 كىلوگرام ، سۈمبۈل 30 گرام ، قەلەمپۇر ، دارچىن ، سازەج ھىندى ، لاچىندانە 21 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : قىزىل ئۇزۇم سۇغا بىر سوتكا ئەتراپىدا چىلاپ قويۇلۇپ قاينىتىلىدۇ . ئۇزۇم ئوبدان بوردالغاندا قول بىلەن سىقىلىپ ، سۈيى ئايرىۋېلىنىپ سۈزۈلۈپ ، تاش كوزىغا قاچىلىنىپ ، ئېغىزى مەھكەم ئېتىلىدۇ ھەمدە كۈچلۈك ئاپتاپتا بىر ھەپتە قويۇلىدۇ . ۋاقىت توشقاندا كوزىنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ ئىچىگە سۈمبۈل ، قەلەمپۇر ، دارچىن ، سازەج ھىندى قاتارلىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ، يەنە كوزىنىڭ ئېغىزى مەھكەم ئېتىلىپ 5 ~ 6 كۈن قويۇلۇپ ، يەنە كوزىنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ دورىلار سۈزۈلدۈرۈلىدۇ . ئاندىن تەييار بولغان شەربەت ئەينەك قاچىلارغا ئېلىنىپ ساقلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 40 ~ 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

62 . شارابى گۈزەر

تەسىرى : بۇ شاراب مەنىي ئىشلەپچىقىرىدىغان ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ ، بەدەننى سەمرىتىدۇ .

تەركىبى : پىشقان قىزىل سەۋزىدىن 10 كىلوگرام ، شومشا 30 گرام ، چەككىلەڭگەن ھەسەل 10 كىلوگرام ، زەپەر 5 گرام ، سۈمبۈل ، خولىنجان ، قەلەمپۇر ، دارچىن 7 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : سەۋزە ئېچىدىكى ئەرمىنى ئېلىۋېتىلىپ ، ئۇششاق توغرال-

غاندىن كېيىن ، قېلىن قازانغا سېلىنىپ ، ئۈستىگە 10 لىتىر سۇ قۇيۇلۇپ ، ئۈنىڭ ئۈستىگە شومشا سېلىنىدۇ . ئاندىن قازاننىڭ ئېغىزى ئېتىلىپ ، سېغىزدا گىلى ھېكمەت قىلىنىپ ، سۇس ئوتتا سەۋزە يۇمشاق پىشقىچىلىك قاينىتىلىدۇ . ئاندىن قازان ئوتتىن چۈشۈرۈلۈپ ، دورا سوۋۇغاندا ئوبدان ئېزىلىدۇ ھەمدە شالاڭ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . ئاندىن كېيىن ھەسەل قۇيۇلۇپ ، ئارقىدىن زەپەر ، سۇمبۇل ، خولىنجان ، قەلەمپۇر ، دارچىن قاتارلىق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، خالتىغا قاچىلىنىدۇ ، قازاننىڭ ياكى كوزىنىڭ ئىچىگە سېلىنىپ ئاپتاپقا قويۇلىدۇ . خالتا ھەركۈنى بىر قېتىم مىدىرلىتىلىپ مۇجۇپ قويۇلىدۇ . شۇ تەرىقىدە 15 كۈن داۋاملاشتۇرۇلغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەركۈنى 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

بۇ شارابنى تەييارلاشتا ھۆل ئۈزۈم سۈيى بولسىمۇ بولىدۇ . ئۇ بولمىسا قۇرۇق ئۈزۈم شەربىتى سېلىنسا تەسىرى تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ . بەزى پېشقەدەم ھەكىملەر «بۇ دورىنى ئادەمنى مەست قىلمايدىغان قىلىپ ئىشلەش مەقسەت قىلىنسا ، 10 كىلوگرام ھەسەل سېلىپ ، يۇقىرىقى دورىلارنى خالتا بىلەن قاينىتىپ تەييارلاش كېرەك» دەپ قەيت قىلغان .

63 . ھۆل ئۈزۈم شارابى

تەسىرى : بۇ دورا بۆرەكنى قۇۋۇەتلەيدۇ ، مەنىي كۆپەيتىدۇ ، رەئىس ئەزالارنى كۈچەيتىدۇ .

تەركىبى : ھۆل ئۈزۈم سۈيى 10 لىتىر ، چامغۇر ئۈرۈقى ، زاغۇن ئۈرۈقى ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، بوزىدان ، ھەلىيۇن ئۈرۈقى ، ئەرمۇدۇن ئۈرۈقى ، ھەببى قەلقەل ، سېرىقچېچەك ئۈرۈقى ، سەۋزە ئۈرۈقى 33 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ئۈزۈم سۈيى قازان ياكى كوزىغا قۇيۇلىدۇ ، قۇرۇق دورىلار چالا سوقۇلۇپ ، بىر دانە كىچىك خالتىغا قاچىلىنىپ ، ئۈزۈم سۈيىگە چىلىنىدۇ . ئاندىن قازان ياكى كوزا ئاپتاپتا قويۇلۇپ ، ئۈزۈم سۈيى قاينىتىلىدۇ ، خالتا قولدا سىقىلىپ ، دورىنىڭ قۇۋۋىتى چىقىرىلىدۇ ، ئاندىن خالتا ئېلىۋېتىلىپ تەييار بولغان شەربەت ئەينەك قاچىلاردا ساقلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا ئەتىگەن ۋە كەچتە 50 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

64 . شارابى رەيھان بەلغەمى

تەسىرى : بۇ دورا ھۆل سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : قىزىل ئۈزۈم شەربىتى 50 لىتىر ، ئاق قەنت 4 لىتىر ، دارچىن ، قەلەمپۇر ، بەسباسە ، جوزبۇۋا ، ئۇد ھىندى ، گاۋزىبان ، بادرەنجىبۇيا 35 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : قىزىل ئۇزۇم شەربىتىنىڭ ئۈستىگە 4 كىلوگرام ئاق قەنت سېلىنىدۇ ، ئاندىن دارچىن ، قەلەمپۇر ، بەسباسە ، جوزبۇۋا ، ئۇد ھىندى ، گاۋزىبان ، بادرەنجبۇيا چالا سوقۇلۇپ ، كىچىك بىر خالتىغا قاچىلىنىپ ، كوزىغا سېلىنىدۇ . ئۈستىدىن موم ئېرىتىلىپ يۆگىلىدۇ (شارائىت بولسا كوزا ئىچى تاش سىر بىلەن سىرلانسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ . خالتىغا ئىپار ، ئەنبەر 2 گرامدىن قوشۇلسا تەسىرى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ) . ئاندىن ئاپتاپتا 3 ئاي تۇرغۇزۇلۇپ ، پاكىز سۈزۈلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : كۈنىگە 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

65 . زىمماد زەئىپ

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : كەنىير سەفت 15 گرام ، قەلەمپۇر 3 گرام ، دارچىن ، زەپەر ، جوزبۇۋا 11 گرامدىن ، كۈنجۈت يېغى 100 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، كۈنجۈت يېغى بىلەن سالايە قىلىنىپ ، قايماقتەك بولغاندا داكىغا ئورىلىپ ، جىنسىي ئەزا ۋە تاش بۆرەككە تېڭىلىدۇ .

66 . زىمادى جەلەق

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئەزا بوشاپ ، يۇمشاق گۆشتەك بولۇپ قېلىشنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : تاغ پىيىزى بىر دانە ، نەرگەس پىياز 7 دانە ، ئاچچىق قۇستە ، چىگىت مېغىزى ، بوزىدان ، ئاقىرقەرھا ، دارچىن ، ئېگىر 11 گرامدىن ، سازاق قۇرتى ، كالا ئۆتى ، مۇمىيا ھىندى ، ئەنبەر 5 گرامدىن ، ئۆچكە ياكى يولۋاس سۈتى ، شىر سۈتى ، شىر بۆرىكى 3 گرامدىن ، قىچا يېغى 15 گرام ، قوي سۈتى مۇۋاپىق مىقداردا .

تەييارلاش ئۇسۇلى : تاغ پىيىزى بىلەن نەرگەس پىياز ياغاچ ھاۋانچىدا سوقۇلۇپ يۇمشىتىلغاندىن كېيىن ، قوي سۈتىگە 12 سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ ، دورا سۈتىنى ئۆزىگە تارتىپ بولغاندا ئاچچىق قۇستە ، چىگىت مېغىزى ، بوزىدان ، ئاقىرقەرھا ، دارچىن ، ئېگىر ، سازاق قۇرتى ، كالا ئۆتى ، مۇمىيا ھىندى ، ئەنبەر ، ئۆچكە سۈتى ياكى يولۋاس سۈتى ، شىر سۈتى ، شىر بۆرىكى ، قىچا يېغى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەممىسى بىرلەشتۈرۈلۈپ ، يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، قايماقتەك ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : دورا داكىغا ئورىلىپ ، جىنسىي ئەزاغا تەكرار تېڭىلىدۇ .

67 . زىمادى نوئۇز (1)

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ .

تەركىبى : نەرگەس پىيىزى 20 دانە ، دارچىن 45 گرام ، ئاقسرقەرها 55 گرام ، تاغ ياۋا ئۈزۈمى ، كالا يېغى 120 گرامدىن ، تاغ پىيىزى 5 دانە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : دورا داكىغا ئورالغاندىن كېيىن جىنسىي ئەزاغا تېڭىلىدۇ .

68 . زىمادى نوئۈز (2)

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئەنبەر ئەشھەب ، قۇندۇز قەھرى ، دارچىن ، ئىپار مۇۋاپىق مىقداردا .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، ئۈپىدەك بولغاندا ئۆتكۈر شاراب بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : دورا داكىغا ئورىلىپ ، ئاخشىمى جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدانغا تېڭىلىپ ، ئەتىگىنى ئېلىۋېتىلىدۇ . بۇ ئۇسۇل 7 ~ 8 كۈن تەكرار ئىشلىتىلىدۇ .

69 . زىمادى مۇقەۋۋى باھ (1)

تەسىرى : بۇ دورا بەلغەمدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئاقسرقەرها 3 گرام ، جوزبۇۋا ، بەسباسە ، قەلەمپۇر ، ھىك ، ئىپارلار 4 گرامدىن ، سىماب ، زەرنىخ 3 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئۇستىگە 400 مىللىلىتىر شاراب قۇيۇلۇپ سالايە قىلىنىدۇ . ئاندىن كۈشتە ھاۋانچىسىغا سېلىنىپ ، يەنە بىر قېتىم سالايە قىلىنىپ ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : 1 ~ 2 تال ھەب شارابتا ئېزىلىپ ، جىنسىي ئەزاغا تېڭىلىدۇ .

70 . زىمادى مۇقەۋۋى باھ (2)

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : سىماب ، ھەسەل 50 گرامدىن ، تەنبۇل غازىگى 25 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلارنىڭ ھەممىسى بىرلەشتۈرۈلۈپ ، تۆمۈر ھاۋانچىدا 48 سائەت سالايە قىلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : دورا داكىغا ئورىلىپ ، جىنسىي ئەزاغا تېڭىلىدۇ . ئارقىدىن تەنبۇل غازىگى ئىسىستىلىپ يۇقىرىقى زىمادنىڭ ئۇستىدىن تېڭىلىدۇ . بۇ ئۇسۇل توققۇز قېتىم تەكرار ئىشلىنىدۇ .

ئەسكەرتىش : ئەگەر سىماب تولۇق كۈشتە بولمىسا ئورگانىزمنى زەھەرلەيدۇ . شۇڭا ، بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك .

71 . زىمادى مۇقەۋۇى باھ (3)

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .
تەركىبى : مۇزدىن 5 دانە ، ئىپاردىن 1.5 گرام ، زەنجۇبىل سۇيى مۇۋاپىق مىقداردا .
تەييارلاش ئۇسۇلى : مۇزا بىلەن ئىپار زەنجۇبىل سۇيىدە سالايە قىلىنىپ زىماد تەييارلىنىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ، جىنسىي ئەزاغا چېپىلىپ ، قۇرۇغاندا يۇيۇۋېتىلىدۇ .

72 . زىمادى مۇقەۋۇى باھ (4)

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .
تەركىبى : قۇندۇزقەھرى ، ئەنبەر ، مەستىكى رۇمى 3 گرامدىن ، قۇستە شېرىن 13 گرام ، تۇرۇپ ئۇرۇقى 31 گرام .
تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلغاندىن كېيىن ، ئۇستىگە زەيتۇن يېغى قۇيۇلۇپ قايماقتەك سالايە قىلىنىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : جىنسىي ئەزاغا چېپىلىدۇ .

73 . زىمادى مەجلۇق

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .
تەركىبى : قەلەمپۇر 5 گرام ، دارچىن 7 گرام ، ئارپا ، زەپەر 6 گرامدىن ، ئەپيۇن ، ئاق كەندىر غازىكى 3 گرامدىن ، كالا يېغى 21 گرام .
تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار كالا يېغىدا يۇمشاق سالايە قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : جىنسىي ئەزاغا تېڭىلىدۇ .

74 . زىمادى ئىيىننى

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي قۇۋۋىتى پۈتۈنلەي ئاجىزلاپ كەتكەن بىمارلارغا شىپا بولىدۇ .
تەركىبى : قۇندۇزقەھرى ، ئەنبەر 3 گرامدىن ، ئاقىرقەرھا ، پەرپىيۇن 6 گرامدىن ، ياۋا ئۇزۇم ، دارچىن 5 گرامدىن ، قەلەمپۇر 7 گرام .
تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، ئۇزۇم شارابى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ، جىگدە چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەركۈنى 1 دانە ھەب شاراب بىلەن ئېرىتىلىپ ، جىنسىي ئەزاغا چېپىلىدۇ . يەنى ئاخشىمى چېپىلىپ ، ئەتىگەندە ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ ھەمدە بۇ ئۇسۇل تەكرار 7 ~ 12 قېتىمغىچە ئىشلىنىدۇ .

75 . تىلائى قۇۋۇتى باھ

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : قارىمۇچ ، ھىلگ ، چىگىت مېغىزى 5 گرامدىن ، قۇندۇزقەھرى ، ئىپار 1.5 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، سىماب يېغى ياكى يەسمەن يېغى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ . بۇنىڭدا سىماب يېغىنى ياخشىراق تەكشۈرۈش لازىم .

ئىشلىتىلىشى : جىنسىي ئەزاغا چېپىلىدۇ .

76 . تىلائى جەلەق

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئەزا بوشاپ كېتىشنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : تاغ كۈدىسى ئۇرۇقى ، ئىلمەكپۇشتى ، قىچا 11 گرامدىن ، ئەنبەر 1.5 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، يەسمەن يېغى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : دورا ئىلمان ھالەتتە زەكەر ۋە ئۇرۇقدانغا چېپىلىدۇ .

دىققەت : ئىلمەكپۇشتى غىدىقلىغۇچى دورا بولغاچقا ، جىنسىي ئەزادا يېڭى پەيدا بولغان زەخمگە چېپىشقا قەتئىي بولمايدۇ .

77 . تىلائى ئىيكى

تەسىرى : جىنسىي ئەزانىڭ ئاستىنقى پەيلىرى بوشاپ كېتىشنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : جوزبۇۋا ، بەسباسە ، ئۇشنە 5 گرامدىن ، ئادەم قۇلىقىنىڭ كىرى ، ئېشەك ئۇرۇقدىنىنىڭ يېغى ، ئېيىق يېغى 100 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ياغ بىلەن بىللە سالايە قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ ياكى بۇنىڭغا يۇقىرى گرادۇسلۇق ئالىي شارابتىن بىرىنچى قېتىم 200 مىللىلىتىر قۇيۇپ سالايە قىلىنىدۇ ، قۇرۇغاندىن كېيىن يەنە 200 مىللىلىتىر شاراب قۇيۇپ يۇمشاق سالايە قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : زۆرۈر تېپىلغاندا جىنسىي ئەزاغا زىماد قىلىنىدۇ .

78 . تىلائى مۇقەۋۋى باش (1)

تەسىرى : بۇ دورا ئېغىر دەرىجىدىكى جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : تاغ پىيىزى ، نەرگەس پىيىزى سۇيى ، ئاق پىياز سۇيى ، سامساق سۇيى ، ھەببىلمۇلۇك يېغى 9 گرامدىن ، قارا توخۇ ئۆتى 3 دانە ، قۇشقاچ ئۆتى 19 دانە ، قىزىل چۇمۇلە 31 دانە ، سېرىق ھەرە 7 دانە ، تاغ ياۋا ئۈزۈمى ، ئاقىرقەرھا ، دارچىن ، پىلپىل ، ئاق كەندىر يىلتىزىنىڭ پوستى ، ھەجرەلىيەھۇد 3 گرامدىن ، ئەنبەر 1.5 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، 150 گرام ئۆتكۈر شارابتا سالايە قىلىنغاندىن كېيىن ، تەكشى يۇغۇرۇلۇپ ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : دورا قۇرۇغاندىن كېيىن 1 ～ 2 دانىسى 9 گرام كالا يېغىدا ئېرىتىلىپ ، زەكەرگە چېپىلىدۇ .

ئەسكەرتىش : دورىنى جىنسىي ئەزا بېشىغا چېپىشقا بولمايدۇ . ئەگەر دورا سۇيۇقلۇك يولىغا كىرىپ كەتسە قاتتىق ئېچىشتۇرىدۇ . بۇ ئۇسۇل 7～12 قېتىمغىچىلىك تەكرار ئىشلەنسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

دىققەت : ھەببۇلمۇلۇك يېغى غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغاچقا ، زەكەردە مودۇرچاقلار بولسا چاپماسلىق لازىم .

79 . تىلائى مۇقەۋۋى باش (Ⅱ)

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : دارچىن ، مۇمىيا 5 گرامدىن ، ئۇد ھىندى ، نارمىشكى 7 گرامدىن ، ئەنبەر 3 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، سىماب يېغى بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : زەكەرگە چېپىلىدۇ .

80 . تىلائى قۇۋۋەتى باش كەبىر

تەسىرى : بۇ دورا ئېغىر دەرىجىدىكى جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ . مۇنداق كېسەللىككە بۇ دورىدىن ياخشى تەسىر كۆرسىتىدىغان دورا يوق .

تەركىبى : سەنكىيا ، زەرنىخ ، شىنگىرپ ، سىماب 7 گرامدىن ، ھەسەل 45 گرام ، يولۇاس بۆرىكىنىڭ يېغى ، ياۋا توڭگۇز بۆرىكىنىڭ يېغى ، كېپە يېغى ، ۋەرىيل يېغى 21 گرامدىن ، خىراتىن ، ئېشەك قۇرتى 11 گرامدىن ، قىزىل مېتال مەددە 1 دانە ، تۇرۇپ ئۇرۇقى ، ھەببى سەقىد ، تۇخۇمى كىتائى ، ئاقىرقەرھا ، ياش ئادەم قۇلقىنىڭ كىرى ، جوزبۇۋا ، بەسباسە ، قەلەمپۇر ، پارپا ، كۇچۇلا ، مۇمىيا ھىندى ، ئۇد ھىندى ،

ئاق كەندىر يىلتىزىنىڭ پوستى ، تاغ ئۈزۈمى ، ھىڭ ، ئىپار 2 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : سەنكىيا ، زەرنىخ ، شىنگىرپ ، سىماب قاتارلىق دورىلار ھەسەل بىلەن يۇمشاق سالايە قىلىنىدۇ (40 سائەت زەھەرسىزلەندۈرۈلىدۇ) . ئۇنىڭدىن كېيىن ھايۋانات ياغلىرىنىڭ ھەممىسى بىرلەشتۈرۈلۈپ ، قازاندا قورۇلىدۇ . خىراتتىن ، ئېشەك قۇرتى ، قىزىل مېتال مەددە قاتارلىقلار يۇقىرىقى دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈلۈپ 24 سائەتتىن كۆپرەك سالايە قىلىنغاندىن كېيىن قاچىغا ئېلىنىدۇ ، ئۇنىڭغا تۇرۇپ ئۇرۇقى ، ھەببە سەفىد ، تۇخۇم كىتائى ، ئاقىرقەرھا ، ياش ئادەم قۇلىقىنىڭ كىرى ، جوزبۇۋا ، بەسباسە ، قەلەمپۇر ، پارپا ، كۇچۇلا ، مومىيائى ھىندى ، ئاق كەندىر يىلتىزىدىنىڭ پوستى ، تاغ ئۈزۈمى ، ھىڭ ، ئىپار قاتارلىق دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . ئاندىن كېيىن بۇنىڭغا ئۆتكۈر شاراب قوشۇلۇپ ، يەنە 48 سائەتتىن كۆپرەك سالايە قىلىنىپ ، ئاندىن جىگدە چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : 1 دانە ھەب ، ئۆتكۈر شارابتا ئېرىتىلىپ ، زەكەرگە چېپىلىدۇ .

ئەسكەرتىش : دورىنى زەكەر بېشىغا چېپىشقا بولمايدۇ . ئۇنداق بولسا خەتەرلىك كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ .

81 . تىلائى مۇقەۋۋى باھ (3)

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : پەرىپىيۇن 2 گرام ، ئىپار 1.5 گرام ، سېرىق ھەمىشەباھار ئۇرۇقى يېغى 11 گرام ، ئاقىرقەرھا 3 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، سېرىق ھەمىشەباھار يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، يەنە قايتا سالايە قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : زەكەرنى بۇ دورىدا تەكرار ياغلىغاندىن كېيىن ، ئۇنىڭ ھەرىكىتى تەدرىجىي ياخشىلىنىدۇ . بەزى كىشىلەرنىڭ زەكىرى قېتىۋېلىپ ، بوشماسلىق ئەھۋالىمۇ كۆرۈلۈپ بىئارامىلىق پەيدا بولىدۇ ، بۇ ۋاقىتتا زەكەر سوغۇق سۇدا ياكى مۇز سۈيىدە يۇيۇلسا بوشاپ قالىدۇ .

82 . تىلائى مەجلۇق

تەسىرى : بۇ دورا ياش ۋاقىتدا زەكەرنى ئىشقاپ ئادەتتىلەنگەنلەردە پەيدا بولىدىغان بۆرەك ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : قۇندۇز قەھرى ، تاغ ياۋا ئۈزۈمى ، ئاقىرقەرھا ، ھىڭ ، قۇستە تەلخ ، دارچىن ، پوھكەرمو (كەشمىردىن چىقىدىغان يىلتىز دورا) 1.5 گرام ، ئەنبەر 1 گرام ، ئىسپىرت 50 مىللىلىتىر .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، ئۇستىگە 50 مىللىلىتىر

ئالىي ئىسپىرت قۇيۇلۇپ ، 6 سائەتتىن كۆپرەك سالايە قىلىنىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : بۇ دورا زەكەر خەتنىلىك بېشىنىڭ يۇقىرىسىغا چېپىلىپ ، ئۇسـتىدىن پان دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى تېڭىلىدۇ .

83 . تىلائى قۇۋۇتى ئالەت

تەسىرى : قۇرۇقلۇق يېتىش سەۋەبىدىن بولغان زەكەر كىچىكلەپ قېلىشنى داۋالايـدۇ .
تەركىبى : قەلەمپۇر ، سېرىق هېلىلە ، هەسەل 18 گرامدىن ، ئىسپىرت 90 مىللـىلىتىر .
تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، ئۇستىگە ئالىي ئىسپىرت قوشۇلۇپ ، 3سائەت ئەتراپىدا قايتا سالايە قىلىنىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : زەكەرگە سۈرتۈلىدۇ .

84 . تىلائى قۇۋۇتى باھ

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىق ، زەكەر كىچىكلەپ كېتىشنى داۋالايدۇ .
تەركىبى : نەرگەس پىياز 7 گرام ، ئاقسۇقەرھا ، تاغ ياۋا ئۇزۇمى 5 .4 گرامدىن ، مۇمىيا 4 گرام ، توخۇ تۇخۇمى ، توخۇ ئۆتى 3 دانە ، ئەركەك يولۋاس يېغى 13 گرام ، قىزىل قىچا ، تاغ ياۋا ئانىرىنىڭ ئۇرۇقى ، چىگىت مېغىزى ، بۇرە ئەرمىنى ، كالا ئۆتى ، يولۋاس ئۆتى 1 دانىدىن ، كالا يېغى ، چوڭ بېلىقنىڭ يېغى 7 گرامدىن .
تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق تالقانلانغاندىن كېيىن ، ئۆتى ۋە يېغى ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، قايماقتەك سالايە قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : زەكەرگە چېپىلىدۇ .

85 . ئەيجە (1)

تەسىرى : بۇ ئەرەبچە سۆز بولۇپ ، پارس تىلىدا خاگىنە دەپ ئاتىلىدۇ . بۇ ئۇيغۇر تىلىدا داۋائى غىزا دېگەنلىك بولۇپ ، دورىلىق ئوزۇقلۇق ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ . تېببىي تارىخىي خاتىرىلەردە يېزىلىشىچە ، بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى ئۇلۇغ تېببىي ئالىم ئىبنى سىنا ئىجاد قىلىپ ، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىپ ، كۆپ نەتىجە قازانغان .
تەركىبى : قۇشقاچ مېڭىسى 30 دانە ، كەپتەر مېڭىسى 30 دانە ، قۇشقاچ تۇخۇمـىنىڭ سېرىقى 27 دانە ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى 15 دانە ، پاختەك گۆشى مۇۋاپىق مىقداردا ، پىياز سۈيى 120 مىللىلىتىر ، سەۋزە سۈيى 155 مىللىلىتىر ، تۇز مۇۋاپىق

مىقداردا ، قوي يېغى 250 گرام ، دارچىن ، لاچىندانه ، سۆئلەپ مىسرى ، شاقاقۇل ، سۇمبۇل ، ناۋات 5 گرامدىن ، ئەنبەر 9 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : پاختەك گۆشى لوقما قىلىنىپ كاۋاپ پىشۇرۇلىدۇ ياكى سۇدا پىشۇرۇلۇپ ، سقىپ سۇيى ئېلىنىدۇ . ئاندىن يۇقىرىقى مېڭە ۋە تۇخۇملار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . ئاندىن ئۇنىڭ ئۇستىگە پىياز سۇيى ، سەۋزە سۇيى (بۇلارنىڭ سۇيى سقىپ ئېلىنغان بولۇشى لازىم) ۋە تۇز ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . ئاندىن قوي يېغى ، دارچىن ، لاچىندانه ، سۆئلەپ مىسرى ، شاقاقۇل ، سۇمبۇل ، ناۋات ، ئەنبەر قاتارلىق دورىلار تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، سۇس ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا ھەركۈنى 30 ~ 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىپ ، ئارقىدىن بىر پىيالە تاتلىق شارابى رەيھان ئىچىلىدۇ .

مېنىڭ تەجرىبەمدىن قارىغاندا ، بۇ دورىنى ئىستېمال قىلغۇچىنىڭ مىزاجىغا قاراپ ، پاختەك گۆشىنىڭ ئورنىغا ئۇلار گۆشى ، ياش خوراز گۆشى ، قارا توشقانىنىڭ گۆشىنى ؛ قوي يېغى ئورنىغا كالا يېغىنى ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ .

86 . ئەيجە (2)

تەسىرى : بۇمۇ داۋائى غىزا بولۇپ ، جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ .

تەركىبى : چانالغان ئاق پىياز 150 گرام ، سەۋزە سۇيى 130 مىللىلىتىر ، كالا يېغى 65 گرام ، توخۇ تۇخۇمى ، كەپتەر تۇخۇمى 11 دانە ، خولىنجاندىن 31 گرام ۋە مۇۋاپىق مىقداردا خىراتىن ۋە تۇز .

تەييارلاش ئۇسۇلى : پىياز بىلەن سەۋزە سۇيى قوشۇلۇپ ، 65 گرام كالا يېغى بىلەن قايىنىتىلىپ ، قىزارغىچىلىك پىشۇرۇلىدۇ . ئاندىن بۇنىڭ ئۇستىگە توخۇ تۇخۇمى بىلەن كەپتەر تۇخۇمى ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، قايتا پىشۇرۇلىدۇ ھەمدە بۇنىڭغا خولىنجان ، خىراتىن قوشۇلۇپ ، تۇزدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىدىن ھەركۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 50 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىپ ، ئارقىدىن سۇپەتلىك ئۇزۇم شەربىتى ئىستېمال قىلىنىدۇ .

87 . ئەيجە (3)

تەسىرى : جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدىغان داۋائى غىزادۇر .

تەركىبى : توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى 13 دانە ، كەپتەر تۇخۇمىنىڭ سېرىقى ، قۇشقاچ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى 25 داندىن ، بۇغداي ئۇنى 150 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : تۇخۇم سېرىقلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن ، 180 گرام كالا يېغى بىلەن بىللە چالا پىشۇرۇلۇپ ، ئۇستىگە ناۋات بىلەن دارچىنىنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 50 گرامى ھەركۈنى مۇڭاپىق چاي بىلەن بىللە ئىچىلىدۇ . بىمارنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا ، ناۋات سالماي ئالىي سۈپەتلىك ھەسەل سېلىپ ئىچسە بولىدۇ .

88 . ئەرقى مائۇللەھمى ئەنبەر

تەسىرى : بۇ دورا ئىشتىھاسى تۆتۈلۈپ ، ئورۇقلاپ كەتكەنلەردە پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : مەستىكى رۇمى 5 گرام ، ئەنبەر ، ئەشھەب ، زەپەر ، ئۇزۇن پىلپىل ، قاقىلە ، دورىنجى ئەقرەب 21 گرامدىن ، سۇمبۇل ، قەلەمپۇر 38 گرامدىن ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، مۇر تەھى ، گاۋزىبان ، شاقاقۇل ، ئوغرىتىكەن ، بادرەنجىبۇيا ، سۆئلەپ مىسرى 130 گرامدىن ، ئۇزۇم 800 گرام ، تازىلانغان سەۋزە ، ئالما 2.5 كىلوگرامدىن ، سېمىز قوي گۆشى 6 كىلوگرام ، كەپتەر گۆشى 3 كىلوگرام ، قۇشقاچ گۆشى 2 كىلوگرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلاردىن ئەنبەر يۇمشاق سالايە قىلىنىدۇ . قۇرۇق دورىلار چالا سوقۇلۇپ ، كىچىك داكا خالتىغا سېلىنىدۇ . قالغان گۆشلەر يېغىدىن ئاجرىتىلىپ ، پارچىلانغاندىن كېيىن ، مۇڭاپىق مىقداردىكى سۇغا 10 سائەت ئەتراپىدا چىلىنىپ ، كېيىن ئوتتا قاينىتىلىپ ئەرەق تارتىلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەركۈنى ئەتىگەن ئاچ كەچتە 65 ~ 120 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ . رېتسېپ تەركىبىدىكى دورىلارنى بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ ئۆزگەرتىشكىمۇ بولىدۇ .

89 . ئەرقى گەرھەل

تەسىرى : بۇ دورا رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : گەرھەل گۈلى 125 گرام ، بەسباسە ، قەلەمپۇر ، سۆئلەپ مىسرى ، دارچىن ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن 15 گرامدىن ، قىزىل ئۇزۇم ، يامغۇر سۇيى 1.5 لىتىردىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلغاندىن كېيىن ، ئۇزۇم بىلەن يامغۇر سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، چوڭ كوزىغا قاچىلىنىپ ئاپتاپتا قويۇلىدۇ ھەمدە راسا قاينىتىلىپ قاندىن كېيىن ، ئەرەق قازىنىغا قۇيۇلۇپ ئەرقى تارتىلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

90 . ئەرقى چۆبچىن (1)

تەسىرى : بۇ دورا رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى ، ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : دارچىن ، قىزىلگۈل ، رەيھان ئۇرۇقى 53 گرامدىن ، سۈمبۈل ، سازەج ھىندى ، قەلەمپۇر ، لاچىندانە ھىندى ، زورۇمبات ، بادرەنجىبۇيا ، گاۋزىبان گۈلى ، قىرقىلغان پىلە 25 گرامدىن ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، ئۇد ھىندى ، ئۆشنە 13 گرامدىن ، زەپەر 4.5 گرام ، مەستىكى رۇمى ، ئەنبەر 3 گرامدىن ، ئىپار 2 گرام ، چۆبچىن 600 گرام ، پىشقان تاتلىق ئالما 5 كىلوگرام ، قىزىلگۈل گۈلابى 2 كىلوگرام ، ئاق ناۋات 65 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار سوقۇلۇپ ، چۆبچىن بولقا بىلەن ئېزىلىدۇ . ئالمىلار تازىلىنىپ ، ئۇششاق يالپاقلانغاندىن كېيىن زەپەر ، مەستىكى ، ئىپار ، ئەنبەر قاتارلىق دورىلار خالتىغا سېلىنىپ ، ئەرەق تامىدىغان جۈمەك ئېغىزىغا قويۇلۇپ ، ئۈستىدىن ئەرەق تامغۇزۇلىدۇ (ئەرەق تارتقاندا ئوتنى سۇس قالاش لازىم) .

ئىستېمال مىقدارى : مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ ، 4 سائەتتە بىر قېتىم ، ھەر قېتىمدا 1 پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

91 . ئەرەقى چۆبچىن (2)

تەسىرى : بۇ دورىنىڭ تەسىرى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى : چۆبچىن 2 كىلوگرام ، سۈمبۈل ، زورۇمبات ، ئېچىر ، ئۇدقىمارى ، گاۋزىبان ، پەرەنجى مىشكى ، قاقىلە ، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى ، ئۆشنە ، سازەج ھىندى ، ئوغرىتىكەن 17 گرامدىن ، بەدىيان ، جۇۋىنە ، دارچىن ، قەلەمپۇر ، جوزبۇۋا ، بەسباسە ، سەۋزە ئۇرۇقى ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، شاقاقۇل 37 گرامدىن ، مەستىكى رۇمى ، زەپەر 9 گرامدىن ، ئىپار 2 گرام ، ئەنبەر ئەشھەب 3 گرام ، ئاق ناۋات ، تازىلانغان قىزىل ئۈزۈم 350 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : چۆبچىن گۈرۇچ چوڭلۇقىدا ئېزىلىپ ، 3.5 كىلوگرام سۇدا 2.5 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىلىدۇ . ئاندىن سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلار سوقۇلۇپ ، چۆبچىن قاينىتىلمىسىغا 24 سائەت ئەتراپىدا چىلاپ قويۇلغاندىن كېيىن ئەرەق تارتىلىدۇ . ئەرەق تارتىۋاتقان ۋاقىتتا مەستىكى ، زەپەر ، ئىپار ، ئەنبەر يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، بىر داكا خالتىغا سېلىنىدۇ ھەمدە ئەرەق تامىدىغان جۈمەك ئېغىزىغا بېكىتىلىپ ، سۇس ئوت قالاپ ئەرقى تارتىلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەركۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ، 50 ~ 90 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىپ ، ئاندىن مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىنىدۇ .

92 . ئەرقى چۆبچىن (3)

تەسىرى : قورساق كۆپۈش ، بوغۇم ئاغرىقى ، قۇلۇنجى ، بۆرەك ئاجىزلىق ، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولۇش ، سۈيدۈك توتۇلۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ . بۇ ئەرەقنى ئىستېمال قىلغاندا ، ئاچچىق ، چۈچۈمەل يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ .

تەركىبى : قىزىلگۈل ، بادرەنجىبۇيا ، كاۋاۋۇچىن 17 گرامدىن ، سۆئلەپ مىسرى 35 گرام ، سەئدى كوفى ، پوستى تۇرۇنجى ، گۈل دارچىن ، خولىنجان ، ئاقىرقەرھا 21 گرامدىن ، تۇرۇنجى غازىڭى ، كۆك پىننە ، كۆك رەيھان 27 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار چالا سوقۇلۇپ ، قائىدە بويىچە ئەرقى تارتىلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەر كۈنى 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 ~ 90 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

93 . ئەرقى چۆبچىن (4)

تەسىرى : بۇ دورا رەئىس ئەزالارنى قۇۋۇەتلەيدۇ . يۈرەك ئاجىزلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : چۆبچىن ، دارچىن ، ئاق ۋە قىزىل سەندەل 135 گرامدىن ، كىشمىش ئۈزۈم 2 كىلوگرام ، قاقىلە ، ئۇد ھىندى 130 گرامدىن ، قەلەمپۇر 36 گرام ، ئىپار 5 گرام ، قىزىلگۈل گۈلابى 2 لىتىر ، سۇ 4.5 لىتىر .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ئىپار بىلەن ئۈزۈمدىن باشقا دورىلار سوقۇلىدۇ . ئىپار ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . ئۈزۈم باشقا دورىلار بىلەن بىللە قىزىلگۈل گۈلابى ۋە سۇغا قۇيۇلۇپ ئەرقى تارتىلىدۇ . ئىپار كىچىك داكا خالتىغا سېلىنىپ ، ئەرەق تامىدىغان جۇمەك ئېغىزىغا بېكىتىلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا ھەر كۈنى 30 ~ 90 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ . ئىستېمال مىقدارىنى بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ مۇۋاپىق تەڭشەپ بېرىشكىمۇ بولىدۇ .

94 . ئەرقى گۈزەر

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ ، كۆڭۈلگە خۇشاللىق بېغىشلايدۇ .

تەركىبى : قىزىل شېكەر 180 گرام ، سەۋزە 500 گرام ، ئاق سەندەل ، دارچىن ، قىزىلگۈل ، گاۋزىبان ، سازەج ھىندى ، كاۋاۋۇچىن پوستى ، تۇرۇنجى ، تەمبۇل غازىڭى ، سەئدە كوفى 125 گرامدىن ، كابول ھېلىلىسى پوستى 15 گرام ، دارچىن ، ئاق سەندەل ، سازەج ھىندى ، چۆبچىن ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، شاقاقۇل 153 گرامدىن ، زەنجۇبىل ،

كۈندۈر ، كالا سۈتى 185 گرام ، زەپەر 5 گرام ، ئىپار 3 گرام ، ئەنبەر 4.5 گرام ، قۇندۇزقەھرى 3 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : قىزىل شېكەر بىلەن تازىلاپ توغرالغان سەۋزە بىرلەشتۈرۈپ قايىنىتىلىدۇ . ئاندىن تاش كوزىغا سېلىنىپ ، ئېغىزى گىلى ھېكمەت قىلىنىپ ، 9 كۈن قويۇلىدۇ . ۋاقىت توشقاندا ئېغىزى ئېچىلىپ ، ئىچىگە تۆۋەندىكى دورىلار سېلىنىدۇ . ئاق سەندەل ، دارچىن ، قىزىلگۈل ، گاۋزىبان ، سازەج ھىندى ، كاۋاۋچىن پوستى ، تۇرۇنجى ، تەنبۈل غازىڭى ، سەئدى كوفى ، كابول ھېلىلىسى پوستى قاتارلىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ سېلىنغاندىن كېيىن ، كوزىدا بىر سوتكا تۇرغۇزۇلۇپ ، ئاندىن ئەرەق تارتىلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن سەئدى كوفى ، دارچىن ، ئاق سەندەل ، سازاج ھىندى ، چۆبچىن ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، شاقاقۇل ، زەنجىۋىل ، كۈندۈر قاتارلىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ يۇقىرىقى ئەرەقكە چىلاپ قويۇلىدۇ . ئاندىن ئۇستىگە كالا سۈتى قۇيۇلۇپ ئەرەق تارتىلىدۇ . ئەرق تارتىشتىن بۇرۇن ئىپار ، زەپەر ، ئەنبەر ، قۇندۇز قەھرى قاتارلىق دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، ئەرەق تامىدىغان نەيچە ئېغىزىغا باغلاپ قويۇلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىدىن ھەر كۈنى 50 ~ 80 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ ئىستېمال مىقدارىنى ئۆزگەرتىشكىمۇ بولىدۇ .

95 . ئەرقى ئاناناس

تەسىرى : بۇ دورا بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ . بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى ھارارەتنى پەسەيتىدۇ ھەمدە يۇقىرىقى سەۋەبتىن پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : چالا سوقۇلغان ئوغرىتىكەن 600 گرام ، چالا سوقۇلغان ئوردان 300 گرام ، ئاق پىياز 350 گرام ، چوڭ ئاناناس 2 دانە ، سۇ 13 لىتىر .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلاردىن ئوغرىتىكەن بىلەن ئوردان سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ . ئاناناس بىلەن پىياز ئىنچىكە توغرىلىدۇ ، ئاندىن يۇقىرىقى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ 8 كىلوگرام ئەرەق ئېلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 25 مىللىلىتىرى ھەر كۈنى مۇڭاپىق مىقداردىكى شەربىتى بۇزۇرى مۆتىدىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

96 . ئەرقى چۆبچىن مۇرەككەپ

تەسىرى : بۇ دورا مالىخوليا كېسەللىكى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : چۆبچىن ، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈم 1.5 كىلوگرامدىن ، دارچىن 1600 گرام ، لاچىندانە ، كاۋاۋچىن ، قەلەمپۇر ، بەسباسە ، سەئدى كوفى ، سازەج ھىندى ،

ئۇد هىندى ، قىزىل ۋە ئاق بەھمەن ، زورۇمبات ، بادرەنجىبۇيا ، خولىنجان ، سۇمبۇل ، ئۆشنە ، گاۋزىبان ، ئاق سەندەل ، دۇرىنجى ئەقرەبى ، سۆئلەپ مىسرى ، مەستىكى رۇمى بىنەپشە ، سەلىخە 200 گرامدىن ، زەپەر 25 گرام ، ناۋات ، قارا شىكەر 250 گرامدىن ، قىزىلگۇل ئەرقى 2 لىتىر ، ئىسپار 6.5 گرام ، ئەنبەر 5 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلاردىن مەستىكى رۇمى ، زەپەر ، ئىسپار ، ئەنبەر ، ناۋات قاتارلىقلار ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىپ ، كىچىك خالتىغا قاچىلىنىدۇ . قالغان دورىلار چالا سوقۇلۇپ ، قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىلىدۇ . كىچىك خالتا ئەرەق تامىدىغان نەيچە ئېغىزىغا بىكىتىلىپ ، ئۇستىدىن ئەرەق تامچىتىلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ ، ئەتىگەن ۋە كەچتە 60 ~ 120 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

97 . ئەرقى سۈت مۇرەككەپ

تەسىرى : تەپ دىق (جۇدەتكۇچى قىزىتما) ۋە باشقا هارارەت سەۋەبىدىن پەيدا بولغان رەئىس ئەزا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

تەركىبى : گاۋزىبان بەرگىسى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، قىزىلگۇل ، قاپاق مېغىزى ، قىزىل سەندەل پاراشوكى ، ئاق سەندەل پاراشوكى 25 گرامدىن ، ئادەتتىكى سۆگەت يوپۇرمىقى 125 گرام ، سېمىزئوت ئۇرۇقى 41 گرام ، كاسنە ئۇرۇقى 13 گرام ، قارا سانا ئۇرۇقى 51 گرام ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 49 گرام ، نېلۇپەر گۈلى 21 گرام ، گاۋزىبان گۈلى 13 گرام ، ئۆچكە سۈتىنىڭ سېرىق زەردىاب سۈيى 6 لىتىر ، سۇ 15 لىتىر .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار چالا سوقۇلۇپ سۇ ۋە سۈتلەرگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 125 مىللىلىترى هەر كۈنى 60 مىللىلىتىر نېلۇپەر شەربىتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

98 . ئەرقى ئەنبەر

تەسىرى : بۇ دورا رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى ، بۆرەك ، ئاشقازان ئاجىزلىقى ، قان ئازلىق ، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : قىرقىلغان پىلە ، ئىزخىرمەككى ، ئۆشنە ، لاچىندانە ، چالا سوقۇلغان قاقىلە ، رۇم بەدىيان ، ئاق سەندەل پاراشوكى ، زېغىر يېغى ، سۇمبۇل ، تاباشىر ، بوزىدان ، قىزىل بەھمەن ، پىستىنىڭ تاشقى پوستى ، تۇرۇنجى پوستى ، دارچىن قەلەمى ، دارچىن ، دۇرىنجى ئەقرەبى ، زورۇمبات ، سازەج هىندى ، سەئدى كوفى ، چالا سوقۇلغان قەلەمپۇر ، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ، قىزىلگۇل ، گۈلى گاۋزىبان 51 گرامدىن ، تاتلىق ئانار

600 گرام ، ئالما 350 گرام ، ئەنبەر 3 گرام ، زەپەر 5 گرام ، كاۋا ئەرقى 200 مىللىلىتىر ، ئەرقى بادرەنجىبۇيا 250 مىللىلىتىر ، سۇ 15 لىتىر .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلاردىن لاچىندانە ، قاقىلە ، بوزىدان ، قىزىل بەھمەن ، دارچىن ، دۇرىنجى ئەقرەب ، سەئدى كوفى قاتارلىقلار چالا سوقۇلىدۇ . ئانار پوستىدىن ئاجرىتىلىدۇ . ئالما مۇۋاپىق چوڭلۇقتا توغرىلىدۇ . ئەنبەر ، زەپەر يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، كىچىك خالتىغا قاچىلىنىدۇ . چالا سوقۇلغان دورىلار بىلەن ئالما ، ئانار بىرلەشتۈرۈلۈپ سۇ ، كاۋا ئەرقى ۋە بادرەنجىبۇيا ئەرقىگە چىلاپ قويۇلۇپ ، قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىلىدۇ . كىچىك خالتا ئەرەق تامىدىغان نەيچە ئېغىزىغا بېكىتىلىپ ، ئۇستىدىن تامچىتىلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 50 ~ 60 مىللىلىتىرى ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئانار شەربىتىگە قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

99 . ئەرقى مونىشى

تەسىرى : بۇ دورا مېڭە ، يۈرەك ۋە جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : كىشمىش ئۈزۈم 9 كىلوگرام ، قارا قەنت 700 گرام ، سەۋزە سۇيى 2 لىتىر ، ئامىلە 300 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار تاش كوزىغا سېلىنىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇلغاندىن كېيىن ، قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىلىدۇ . ئاندىن ئۇستىگە 500 گرام دارچىن ، 2 لىتىر سۈت قوشۇلۇپ ، يەنە 15 لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ . بۇنىڭ ئۈستىگە 500 گرام دارچىن ، 700 گرام ناۋات سېلىنىپ ، 3 سوتكا تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈلۈپ ، قاچىدا 21 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ . بىمارنىڭ مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ ئىككىنچى قېتىملىق چىلانمىغا مۇۋاپىق مىقدارىدا سېرىق ھېلىلە قوشۇلىدۇ ياكى يۈرەك كېسەللىكىنى داۋالاش ئۈچۈن 20 ~ 30 گرام ئىپار قوشۇپ تەييارلىنىدۇ .

100 . ئەرقى مائۇللەھمى كەبىر

تەسىرى : بۇ دورا ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر ، رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى ، بۆرەك ۋە جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئۆشنە ، ئۇد ھىندى ، قىزىلگۈل ، مەستىكى رۇمى 11 گرامدىن ، قاقىلە ، ئاق ۋە قىزىل سەندەل پاراشوكى ، پەرەنجى مىشكى يوپۇرمىقى 13 گرامدىن ، چۆبچىنى 71 گرام ، دارچىن ، زورۇمبات ، شاقاقۇل مىسرى ، ئۆشبە ، تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى ، قەلەمپۇر ، كاۋاۋىچىن ، گاۋزىبان گۈلى 51 گرامدىن ، ئەركەك ئۆچكە گۆشى ،

توخۇ گۆشى ، ئۇلار گۆشى ، ئەركەك پاقلان گۆشى 700 گرامدىن ، قۇشقاچ گۆشى 15 دانە ، زەپەر 5 گرام ، ئەنبەر 3 گرام ، سۇ 15 لىتىر .

تەييارلاش ئۇسۇلى : زەپەر ، ئەنبەر ، مەستىكى رۇمى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلارنىڭ ھەممىسى بىرلەشتۈرۈلۈپ چالا سوقۇلىدۇ ، ئاندىن ئۇچ كۈن سۇغا چىلاپ قويۇلۇپ ، تۆتىنچى كۈنى قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىلىدۇ . زەپەر بىلەن ئەنبەر كىچىك خالتىغا سېلىنىپ ، ئەرەق تامىدىغان نەيچە ئېغىزىغا بېكىتىلىدۇ . ئاخىرىدا مەستىكى تالقىنى ئەرەق بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 60 ~ 90 گرامغىچە ئانار شەربىتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

101 . غىزائى داۋائى (1)

تەسىرى : بۇ دورا قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى : 50 گرام دارچىن يۇمشاق سوقۇلۇپ ، 500 مىللىلىتىر كالا سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ . سۇ ئورنىغا چاي ئىچىلىدۇ . ھۆل - سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش چەكلىنىدۇ . يەنە 31 گرام دارچىن ، 200 گرام ھەسەل سۈيىگە سېلىنىپ بىرلا قاينىتىلىدۇ ھەمدە كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىپ ، ئارقىدىن تۇرۇلغا ، پاختەك ، كەپتەر گۆشلىرى ئىستېمال قىلىنىدۇ .

102 . غىزائى داۋائى (2)

تەسىرى : بۇ دورا مەنىي ئازلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى : قارا نوقۇت مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىنىپ ، ھۆل زاراڭزا سۈيىگە بىر سوتكا چىلاپ قويۇلۇپ ، ئاندىن قۇرۇتۇلىدۇ . بۇ ئۇسۇل 7 قېتىم تەكرارلىنىدۇ ، ھەر قېتىملىق چىلاش ئالدىدا يېڭى زاراڭزا سۈيى ئالماشتۇرۇلىدۇ . نوقۇت قۇرۇتۇلغاندىن كېيىن ئۇن تارتىلىپ ، شېكەر ۋە كالا سۈتى بىلەن قوشۇلۇپ مۇڭاپىق مىقدارىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ .

103 . غىزائى داۋائى (3)

تەسىرى : بۇ دورا مەنىي ئازلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ .

تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى : 45 گرام قارا كۈنجۇت 150 گرام كالا سۈتىگە چىلىنىپ ، پۈتۈنلەي ھۆل بولغاندا سۇزۇلۇپ ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ . ئاندىن سېمىز تېكىنىڭ ئۇرۇقدىنى مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىنىپ قېيما قىلىنىدۇ ھەمدە ئۇستىگە 3

كىلوگرام سۈت قۇيۇپ قاينىتىلىدۇ ، يېرىمى قالغاندا ئالدىن تەييارلانغان قارا كۈنجۈت تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : ھەر كۈنى ئەتىگەن 45 گرام دورىغا 21 گرام ناۋات سېلىنىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

104 . پولونىيا مۇبەھھى مۇمسىك

تەسىرى : بۇ دورا مەنپي تۈتالماسلىقتىن بولىدىغان جىنسىي ئاجىزلىقتا مەنپەئەت قىلىدۇ ، كۆڭۈلگە خۇشاللىق يېتكۈزىدۇ ، جىنسىي ئەزانى قوزغىتىدۇ .

تەركىبى : قارىمۇچ 25 گرام ، پىلپىل ، بەزرۇلبەنجى ، بەدىيان 13 گرامدىن ، پەرپىيۇن ، سۇمبۇل ، ئاقىرقەرھا ، زەنجىۋىل ، قەلەمپۇر 11 گرامدىن ، ئەپيۇن 560 گرام ، زەپەر 156 گرام ، دارچىن ، ئۇد بىلسان 23 گرامدىن ، بادام مېغىزى 75 گرام ، ئىپار ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن 21 گرامدىن ، سۆئلەپ مىسرى 45 گرام ، جوزبۇۋا ، بەسباسە 33 گرامدىن ، ئالمي سۇپەتلىك ھەسەل 4 كىلوگرام ، ئالتۇن ۋەرەق 150 دانە ، كۈمۈش ۋەرەق 250 دانە ، ئەنبەر ئەشھەب 23 گرام ، ئاق قەنت 1 كىلوگرام ، ناۋات 2 كىلوگرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ئەپيۇن ، زەپەر ، ئىپار ، ئەنبەر ، ئاق قەنت ، ناۋات قاتارلىقلار قائىدە بويىچە سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلارنىڭ ھەممىسى بىرلەشتۇرۇلۇپ ، يۇمشاق سوقۇلغاندىن كېيىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . ھەسەل چەككىلىنىپ ، سەل سوۋۇغاندا سوقۇلغان دورىلارنىڭ تالقىنى سېلىنىپ ، ئاندىن سالايە قىلىنغان دورىلارنىڭ تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . ئاخىردا ئالتۇن ۋەرەق بىلەن كۈمۈش ۋەرەق تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ . دورا تەييار بولغاندىن كېيىن 3 ئايدىن 6 ئايغىچە ئېغىزى ھىم قاچىدا ساقلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا ھەر قېتىمدا 1 ～ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ . ئارقىدىن كالا سۈتى ئىچىلىدۇ .

105 . ھەببى ئىمساك ساددە

تەسىرى : بۆرەك ، باھ ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش ، مەنپي ، سۈيدۈكنى تىزگىنلەش ، تىنچلاندۇرۇش تەسىرى بار .

تەركىبى : جوز ، كەتىرا ، شاقاقۇل ، دانىكار ھەربىرى 12 گرامدىن ، دورىلىق سىر 6 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ ، سىردىن باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ، سىر كۈشتە قىلىنىدۇ ، دورىلار قاينىق سۇدا يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : سۈرئىتى ئىنزال ، سىيلانى مەنپي ، يۈرەك ، باھ ئاجىزلىقى ، مەزى بېزى ياللۇغى ، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : كۈنىگە بىر قېتىم ، ھەر قېتىمدا 1 ~ 4 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

106 . موردافكىن

تەسىرى : بۇ دورا مەست قىلغۇچى دورا بولۇپ ، مەنپي تۈتالماسلىقتىن بولىدىغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : قىزىل ، سېرىق ، يېشىل ، كۆك ياقۇت ، لەيلى بەدەخشان پىروزە ئەسلى ، ھەقىق يەمەندى ، بىخ مارجان ، سايۋا ئۈزۈم ، رەڭلىك قاشتېشى ، سازەج ھىندى ، قىزىلگۈل ، گاۋزىبان ھىندى ، دارچىن ، تاباشىر ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ، زورۇمبات ، تازىلانغان ئامىلە ، قۇندۇز قەھرى ، ئىپار 21 گرامدىن ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت 55 گرام ، ئالتۇن ۋەرەق 220 دانە ، كۈمۈش ۋەرەق 300 دانە ، سۇمبۇل ، پوستىدىن ئايرىلغان كاسنە ئۇرۇقى ، ئاق ۋە قىزىل سەندەل پارچىسى ، مەستىكى رۇمى ، گىلى مەختۇم ، پوستى تۇرۇنجى 17 گرامدىن ، ئەنبەر 102 گرام ، ئەپيۇن 80 گرام ، زەپەر 450 گرام ، قىزىلگۈل گۈلابى 115 كىلوگرام ، بېدىمىشكى گۈلابى 4 كىلوگرام ، قەنت ، ناۋات 1 كىلوگرامدىن ، ھەسەل 0.5 كىلوگرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار ئالدىنقى رېتسېپتىكى مەجۇن تەييارلاش قائىدىسى بويىچە تەييار قىلىنىپ ، ئېغىزى ھىم قاچىدا ساقلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 3~5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىپ ، ئارقىدىن كالا سۈتى ئىچىلىدۇ .

107 . ھەببى ئەنبەر مۇمىيائى

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئۇد ھىندى 25 گرام ، قىزىل ۋە ئاق بەھمەن ، تاباشىر ، سۆئلەپ مىسرى ، جوزبۇۋا ، بەسباسە ، قارا پارپا ، دارچىن ، دۇرىنجى ئەقرەبى ، زەنجىۋىل ، شاقاقۇل ، مەرۋايىت ، ئۇد سەلىپ ، پادى زەھىرى ، قەلەمپۇر ، مۇمىيا ، مەستىكى رۇمى 27 گرامدىن ، پىستە يېغى 21 گرام ، ئەنبەر 5 گرام ، قەلەي كۈشتىسى 11 گرام ، ئالتۇن ۋەرەق 105 دانە ، كۈمۈش ۋەرەق 125 دانە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلاردىن قائىدە بويىچە نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 2 دانىسى ھەركۈنى كەچتە مۇۋاپىق مىقداردىكى

كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

108 . ھەببى مۇمىيائى ساددە

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ ، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن باش قېيىش ، پۈت ـ قول تىترەش ، ماغدۇرسىزلىنىش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

تەركىبى : ئۈد ھىندى ، ئاق ۋە قىزىل بەھەمەن 41 گرامدىن ، خولىنجان ، دارچىن ، چۈچۈكبۇيا قىيامى 45 گرامدىن ، قىرقىلغان پىلە 75 گرام ، قەلەمپۇر ، سەمغى ئەرەبى ، مورمەككى ، مەستىكى رۇمى 45 گرامدىن ، كۈندۈر 65 گرام ، مۇمىيا 135 گرام ، مىيئە سائىلە 150 گرام ، سېرىق ماش 25 گرام ، كۈموش ۋەرەق ، ئالتۇن ۋەرەق 120 داندىن ، ئەنبەر 3 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلاردىن قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن بىر دانە ھەب كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

109 . ھەببى كۈچۈلا

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىق ، سوغۇقتىن بولىدىغان رەئىس ئەزالار كېسەللىكى ، تىترەش ، نېرۋا ئاجىزلىق ، ھەزىم ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : دارچىن ، جوز ، بەسباسە ، ئۈد سەلىپ ، قەلەمپۇر 15 گرامدىن ، كۈچۈلا مودەببەر 27 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلاردىن قائىدە بويىچە نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : قىش پەسلىدە ھەر كۈنى 2 داندىن ، ياز پەسلىدە ھەركۈنى بىر داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

110 . كىماد

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : پىل چىشى سۈرۈلمىسى ، زىغىر ئۇرۇقى ، قارا كۈنجۈت ، ئىلمەك پوشتى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ، تېكىنىڭ بۆرەك يېغى 17 گرامدىن .

تەييارلاش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلى : دورىلار ماسكىدەك سالايە قىلىنىپ ، ئىككى قات پاكىز داكىغا سۈۋالغاندىن كېيىن مۇۋاپىق قاچىغا سېلىنىدۇ . ئاندىن ئوتتا ئازراق قىزىتىلىپ ، زەكەرگە تېڭىپ قويۇلىدۇ .

111 . لوبوبى كەبىر

تەسىرى : بۇ دورا مېڭە ، بۆرەك ، يۈرەك كېسەللىكلىرى ، جىنسىي ئاجىزلىق ، ئورۇقلاپ كېتىش ، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : ئۆشنە 11 گرام ، ئۇد ھىندى ، پىلپىل 13 گرامدىن ، تاتلىق ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى ، بېھى ئۇرۇقى ، چامغۇر ئۇرۇقى ، دۇرىنجى ئەقرەبى ، ھەلىيۇن ئۇرۇقى ، سەئىدى كوفى 17 گرامدىن ، سۇمبۇل ، بوزىدان ، سەۋزە ئۇرۇقى ، خېنە 21 گرامدىن ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، ئاق كۈنجۈت ، سېرىق تۈدرى ، قىزىل تۈدرى ، خولىنجان ، دارچىن ، قۇم بېلىقى (رىگماھى) ، تاتلىق بادام مېغىزى ، پىستە مېغىزى ، چىلغوزا مېغىزى ، پىندۇق مېغىزى ، ماھى رۇبيان ، زەپەر ، ھەببىتۈل خوزرا ، تازىلانغان خىراتىن ، ھەببى زەلەم ، ھەببى قەلقەل ، ياڭاق مېغىزى 27 گرامدىن ، پىياز ئۇرۇقى 33 گرام ، خەشخاش ئۇرۇقى 53 گرام ، تۇرۇپ ئۇرۇقى 18 گرام ، سۆئلەپ مىسرى 51 گرام ، بەسباسە 11 گرام ، جوز 15 گرام ، زورۇمبات ، زەنجىۋىل 25 گرامدىن ، نارجىل مېغىزى 55 گرام ، پەنەرمايە 21 گرام ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى 25 دانە ، ھەسەل 5 كىلوگرام ، مەستىكى رۇمى 31 گرام ، سېرىقياغ 10 گرام ، ئالتۇن ۋەرەق 150 دانە ، كۈموش ۋەرەق 300 دانە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : پەنەرمايە ، زەپەر ، مەستىكى رۇمى ۋە مېغىز دورىلار ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . ئاندىن ھەسەل چەككىلىنىپ ، قىزىق ھالىتىدە سېرىقياغ ، تۇخۇم سېرىقى قوشۇلۇپ ، ئۈستىگە مېغىز دورىلار تالقىنى سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . كېيىن ، قۇرۇق دورىلار تالقىنى ، ئاخىرىدا مەستىكى بىلەن ۋەرەقلەر قوشۇلۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ، مۇۋاپىق مىقداردىكى كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

112 . لوبوبى سەغىر

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىق ، رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى ۋە ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، بېدە ئۇرۇقى ، پىياز ئۇرۇقى ، زاغۇن ئۇرۇقى ، خەشخاش ئۇرۇقى ، ھىلىيون ئۇرۇقى ، گۈل دارچىن ، ئاق كۈنجۈت ، سېرىق ۋە قىزىل تۈدرى 27 گرامدىن ، ھەببە زەلەم ، ھەببىتۈل خوزرا ، ھەببى قەلقەل ، دارچىن ، زەنجىۋىل ، شاقاقۇل مىسرى ، ئاقسرقەرھا ، كاۋاۋىچىن ، ياڭاق مېغىزى ، تاتلىق بادام مېغىزى ، پىستە مېغىزى ، پىندۇق مېغىزى ، نارجىل مېغىزى 27 گرامدىن ، ئاق شېكەر 3 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : مېغىز دورىلار ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار

يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . شېكەر مۇزاپىق مىقداردىكى سۇدا قىيام قىلىنىدۇ ، ئاۋال مېغىز دورىلار تالقىنى ، ئاندىن قۇرۇق دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن ، مۇزاپىق مىقداردىكى كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

113 . لوبوبى كەبىر مۆتىدىل

تەسىرى : بۇ دورىنىڭ تەسىرى يۇقىرىقى دورىنىڭ تەسىرى بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى : ئاق ۋە قىزىل تۇدرى ، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى ، خولىنجان ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، بەرگىنەي ئۇرۇقى مېغىزى 17 گرامدىن ، خەشخاش ئۇرۇقى 33 گرام ، ئاق كۈنجۈت 51 گرام ، دارچىن 21 گرام ، تاتلىق بادام مېغىزى 27 گرام ، چىلغوزا مېغىزى ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 47 گرامدىن ، پىندۇق مېغىزى 45 گرام ، قۇشقاچ مېڭىسى 30 دانە ، ئاق شېكەر 3 ھەسسە ، پىياز سۈيى 1 لىتىر ، شاكىلى ئېلىۋېتىلگەن كەپتەر تۇخۇمى 30 دانە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : مېغىز دورىلار بىلەن قۇشقاچ مېڭىسى ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . ئاندىن پىياز سۈيىگە ئاق شېكەر سېلىنىپ قىيام قىلىنىدۇ . قىزىق قىيام ئۇستىگە كەپتەر تۇخۇمى قويۇلۇپ ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . ئاخىرىدا قۇرۇق دورىلار تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ لوبوب تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 11 گرامى ھەركۈنى ئەتىگەندە كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىچىلىدۇ .

114 . لوبوبى كەبىر بارد

تەسىرى : بۇ دورا ئىسسىقتىن بولىدىغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : سېرىق ۋە قىزىل تۇدرى ، تۇخۇمى ئەنجىرە ئۇرۇقى ، چىلغوزا مېغىزى 11 گرامدىن ، سېمىزئوت ئۇرۇقى 33 گرام ، خەشخاش ئۇرۇقى 65 گرام ، سەۋزە ئۇرۇقى 71 گرام ، خولىنجان 51 گرام ، زەنجىۋىل ، شاقاقۇل 55 گرامدىن ، كەتىرا 21 گرام ، تاتلىق بادام مېغىزى 65 گرام ، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى 31 گرام ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 33 گرام ، تەرخەمەك ۋە بەرگىنەي ئۇرۇقى مېغىزى 35 گرامدىن ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 7 گرام ، تەرەنجىبىن 200 گرام ، ئاق شېكەر 3 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : قۇرۇق دورىلار سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . مېغىز دورىلار ئايرىم سالايە قىلىنىپ ، يۇقىرىقى تالقانغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن تەرەنجىبىن قاينىق سۇغا چىلاپ ئېرىتىلىپ ، پاكىز خامدىن ئۆتكۈزۈلۈپ ، سۈ-

زۇلگەندىن كېيىن ، ئاق شېكەر قوشۇلۇپ قىيام قىلىنىدۇ . ئاندىن دورىلار تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ لوبوب تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 11 گرامى ھەركۈنى ئەتىگەندە 250 مىللىلىتىر كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

115 . لوبوبى ئەكبەر

تەسىرى : بۇ دورا رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى ۋە مۇشۇ سەۋەبتىن مەنىي ئازىيىپ كېتىش ، ئومۇمىي بەدەن ۋە بۆرەكنىڭ ئورۇقلاپ كېتىشىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : پىندۇق مېغىزى ، پىستە مېغىزى ، چىلغوزا مېغىزى ، زاراڭزا مېغىزى 25 گرامدىن ، پوستى ئاقلانغان بادام مېغىزى ، نەقلى خوۋاجەر مېغىزى ، ئەركەك قۇشقاچ مېڭىسى 18 گرامدىن ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، شاقاقۇل ، سۆئلەپ مىسرى 9 گرامدىن ، زەپەر ، ئاق بەزرۇلبەنجى ، مايەشتۇر ئەرەبى 7 گرامدىن ، ئەنبەر ئەشھەب 3 گرام ، سېرىق ۋە قىزىل تۇدرى ، رەيھان ئۇرۇقى 5 گرامدىن ، ناۋات ، قەنت 450 گرامدىن ، ئەرقى گاۋزىبان ، ئەرقى مائۇللەھمى ، ئەرقى بېدىمىشكى 1 كىلوگرامدىن ، ئالتۇن ۋەرەق ، كۈمۈش ۋەرەق 155 دانىدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : قۇشقاچ مېڭىسى ، زەپەر ، ئەنبەر ۋە مېغىزلار ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . ئاندىن ئەرەقلەر قوشۇلۇپ ، ناۋات بىلەن قەنت سېلىنىپ قىيام قىلىنىدۇ . كېيىن ، مېغىز دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ، قىيام سەل سوۋۇغاندىن كېيىن قۇشقاچ مېڭىسى بىلەن قۇرۇق دورىلار تالقىنى سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ، ئاخىرىدا زەپەر ئەنبەرنىڭ تالقىنى بىلەن ۋەرەقلەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ لوبوب تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 10 گرامى ھەركۈنى ئەتىگەندە مۇۋاپىق مىقداردىكى كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

116 . لوبوبى ئەسرارىل ئەتىبا

تەسىرى : بۇ دورا مېڭە ، يۈرەك ، بۆرەك ئاجىزلىقى ، ئېرقىنىنسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى) ، نۇقرەس (بۇغۇم ياللۇغى) ، پەيلەر بۇشىشىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : دارچىن ، قەلەمپۇر ، سۇمبۇل ، ئاسارۇن ، بەسباسە ، كاۋاۋچىن ، سەدەي كوفى ، گۈل دارچىن ، پىلپىل ، ئۇد ھىندى ، جوزبۇۋا ، نارمىشكى 7 گرامدىن ، زەنجىۋىل ، بوزىدان ، قۇستە شېرىن ، ھەببى زەلەم مېغىزى ، دۇرىنجى ، ئەقرەبى ، ھەببى بىلسان ، ھەببۇلبان ، ئاقمۇچ ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، سەۋزە ئۇرۇقى مېغىزى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، چامغۇر ئۇرۇقى ، بېدە ئۇرۇقى ، ئاق خەشخاش ،

زاراڭزا مېغىزى ، دوقۇ ، زاغۇن ئۇرۇقى ، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ، كۈدە ئۇرۇقى ، خەسەك مۇرابباسى 9 گرامدىن ، شاقاقۇل ، خولىنجان ، سۆئلەپ مىسرى ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، ئېگىر ، سېرىق ۋە قىزىل تۇدرى ، خەشخاش ئۇرۇقى ، سەقەنقۇر 15 گرامدىن ، نارجىل ، پىستە مېغىزى ، چىلغوزا مېغىزى ، چىگىت مېغىزى ، ئاقلانغان كۈنجۈت 31 گرامدىن ، كەپتەر تۇخۇمى 20 دانە ، ئالتۇن ۋەرەق ، قۇشقاچ مېڭىسى 15 داندىن ، پىياز سۇيى 1 لىتىر ، ئىپار 3 گرام ، ئەنبەر 5 گرام ، كۈمۈش ۋەرەق 300 دانە ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : بۇ دورىنى تەييارلاش ئۇسۇلى لوبوبى كەبىر مۆتىدىلنى تەييارلاش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشاش . لېكىن ، رېتسېپ تەركىبىدىكى ۋەرەقلەر ئەڭ ئاخىرىدا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 7 گرامى ھەركۈنى ئەتىگەندە مۇۋاپىق مىقدارىدىكى كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

ئۇستازىم ۋە بەزى پېشقەدەم ھەكىملەر ، ئەپيۇن چېكىپ ئادەتلەنگەن كىشىلەرگە قارىتا ، يۇقىرىقى رېتسېپ تەركىبىگە پەنەرمايىدىن 17 گرام ، ئەپيۇن ، بەزرۇلبەنجىدىن 9 گرامدىن ، سەقەنقۇر ئورۇنغا ماھى روبياندىن 15 گرام قوشۇپ تەييارلاشنى ھەمدە ھەر قېتىم 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىشنى ، سۈتنى كۆپرەك ئىچىشنى تەشەببۇس قىلغان .

117 . لوبوبى ئەۋرىشىم

تەسىرى : بۇ دورا مېڭە ، يۈرەك ، بۆرەك ئاجىزلىقى ، مەنىي ئازىيىپ كېتىشتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ھەبىتۇل خوزرا ، ھەببى زەلەم ، ھەببە قەلقەل مېغىزلىرى ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، خەشخاش ئۇرۇقى ، دارچىن ، زەنجىۋىل ، پىلپىل ، كاۋاۋىچىن ، گۈل دارچىن ، تۇخۇم ھىلىيون ، خولىنجان 7 گرامدىن ، چىلغوزا مېغىزى ، پىستە مېغىزى سېرىق ۋە قىزىل تۇدرى 15 گرامدىن ، نارجىل ، شاقاقۇل 39 گرامدىن ، ماكلانغان پىلە 65 گرام ، قىزىلگۈل گۈلابى 200 مىللىلىتىر ، ئىپار 6 گرام ، كۈمۈش ۋەرەق 300 دانە ، ئالتۇن ۋەرەق 200 دانە ، ناۋات 200 گرام ، سۇ 500 مىللىلىتىر ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ئىپار ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . گۈلابىغا سۇ ، قىزىلگۈل قوشۇلىدۇ ، ئۇنىڭغا يەنە ماكلانغان پىلە بىر سوتكا چىلاپ قويۇلغاندىن كېيىن پاكىز داكا بىلەن سۈزۈلۈپ ، ئۇستىگە ھەسەل بىلەن ناۋات سېلىنىپ قىيام قىلىنىدۇ . قىيام سەل سوۋۇغاندا قۇرۇق دورىلار تالقىنى ، ئاندىن ئىپار بىلەن ۋەرەقلەر تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ،

مۇڭاپىق مىقداردىكى كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

118 . لوبوبى جاڭاھىر

تەسىرى : بۇ دورا مەنپي تۈتالماسلىقنى داڭالايدۇ .

تەركىبى : نەشە 15 گرام ، تۈخۈمى ئەنجىرە ، چامغۇر ئۇرۇقى ، ئاق پىياز ئۇرۇقى ، خەشخاش ئۇرۇقى ، رۇم بەدىيان ، گۈلسەۋسەن يىلتىزى ، مەرۋايىت ، لەئىلى ، بەدەخشان ، كەھرىبا ، ئەنبەر 25 گرامدىن ، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 35 گرامدىن ، ئاقلانغان كۈنجۈت ، سۆئلەپ مىسرى ، خولىنجان ، زەنجىۋىل ، بېدە ئۇرۇقى ، قۇرۇتۇلغان سەقەنقۇر ، ئەركەك قۇشقاچ مېڭىسى ، قۇرۇتۇلغان خوراز تاشلىقى ، شاقاقۇل 33 گرامدىن ، نوقۇت 25 گرام ، ئاقلانغان بادام مېغىزى ، چىلغوزا مېغىزى 65 گرامدىن ، نەشپۈت سۈيى 1 لىتىر ، ئەرقى گاۋزىبان ، ئەرقى گۈل 1 لىتىردىن ، ھەسەل 3 ھەسسە ، ئالتۇن ۋەرەق 210 دانە ، كۈموش ۋەرەق 300 دانە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : مەرۋايىت ، ئەنبەر ، قۇشقاچ مېڭىسى ۋە مېغىز دورىلار ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . نەشپۈت سۈيى ئەرەقلەر بىلەن قوشۇلۇپ ، ھەسەل بىلەن قىيام قىلىنىدۇ . قىزىق قىيام ئۇسۇلىدا مېغىز دورىلار تالقىنى سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . قىيام سەل سوۋۇغاندا قۇرۇق دورىلار تالقىنى سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ، ئاخىردا ۋەرەقلەر ، مەرۋايىت ، ئەنبەر ، قۇشقاچ مېڭىسى قاتارلىق دورىلارنىڭ تالقىنى سېلىنىپ ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 10 گرامى ھەر كۈنى ئەتىگەندە مۇڭاپىق مىقدارىدىكى كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

119 . لوبوبى تەرياقى

تەسىرى : بۇ دورا باشقا دورىلار ئۇنۇم بەرمىگەن جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : قۇندۇز قەھرى 5 گرام ، رۇم بەدىيان ، ئاقموچ ، سەلىخە ، ھەبۋلغار ، ئاقسرقەرھا ، پەنەرمايە ، قىزىل ۋە سېرىق تۇدرى ، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى ، شاقاقۇل ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، ئەركەك قوم بېلىقى ، قۇشقاچ مېڭىسى ، ماھى رۇبىيان ، تۇخۇمى ئەنجىرە ، زاغۇن ئۇرۇقى ، سەۋزە ئۇرۇقى ، پىياز ئۇرۇقى ، كۈدە ئۇرۇقى ، چامغۇر ئۇرۇقى ، چەلەك ئۇرۇقى ، چەقەندىر ئۇرۇقى ، ئەركەك بېلىق سۆڭىكى ، قىرقىلغان پىلە ، بىنەپشە ، سازەج ھىندى 17 گرامدىن ، سۆئلەپ مىسرى 71 گرام ، ئىپار 3 گرام ، ئەنبەر 5 گرام ، ئەپيۇن 7 گرام ، ئالتۇن ۋەرەق 150 دانە ، كۈموش ۋەرەق 200 دانە ، بادام مېغىزى ، پىستە مېغىزى ، پىندۇق مېغىزى ، ئەنجىلىك مېغىزى ، نەقلى خۇڭاجە

مېغىزى ، نارجىل مېغىزى ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، كەندىر ئۇرۇقى ، ئاق ۋە قارا خەشخاش ئۇرۇقى ، بالادۇر يېغى ، چىلغوزا مېغىزى ، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى ، شاپتۇل مېغىزلىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا .

تەييارلاش ئۇسۇلى : قۇندۇز قەھرى ، قۇشقاچ مېڭىسى ، پەنەرمايە ، ئىپار ، ئەنبەر ، ئەپيۇن قاتارلىق دورىلار ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . مېغىز دورىلاردىن ياغ تارتىلىپ ، يۇقىرىقى تالقانلانغان قۇرۇق دورىلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . دورىلار سەل سوۋۇغاندا سالايە قىلىنغان تالقانلار ، ۋەرەقلەر ئاخىرىدا تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 10 گرامى تۆگە سۈتى ياكى كېيىك سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

120 . مەجۇنى پەلاسىپە

تەسىرى : بۇ دورا ئۇنتۇغاقلىق ، سۆيدۈك تېمىپ كېلىش ، بۆرەك ئاغرىقى ، بوغۇم ئاغرىقى ، جىنسىي ئاجىزلىق ، مەنىي ئازىيىپ كېتىش ، چىش مىلكى بوشاپ كېتىش ، چىش ئاغرىقى ، ئومۇمەن ، سوغۇقتىن بولىدىغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ . ياشانغانلارغا ئالاھىدە مۇۋاپىق كېلىدۇ .

تەركىبى : زەنجۇبىل ، پىلپىل ، قارىمۇچ ، دارچىن ، ئامىلە موقەششەر ، بەلىلە ، شەتەرەنجى ھىندى ، يۇمىلاق زىراۋەندە ، سۆئلەپ مىسرى ، چىلغوزا مېغىزى ، بابۇنە ، نارجىل مېغىزى 45 گرامدىن ، بابۇنە ئۇرۇقى 21 گرام ، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈم 125 گرام ، چەككىلەنگەن ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . ھەسەل قىيام قىلىنىدۇ ، قىيامغا دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا ھەركۈنى 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن مۇۋاپىق مىقداردىكى كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

ئەسكەرتىش : بىماردا جىنسىي ئاجىزلىق بولسا ، رېتسېپ تەكىبىگە مۇدەپپەر قىلىنغان تۆمۇر پوقى قوشۇپ ياسىلىدۇ . يەنە مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ ئاقىر قەرھا ۋە باشقا مۇناسىپ ئۇرۇقلارنى قوشۇشقىمۇ بولىدۇ .

121 . مەجۇنى جالەھى

تەسىرى : بۇ دورا مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئىپار 3 گرام ، ئەنبەر 5 گرام ، زەپەر ، كاۋاۋچىن ، بەزرۇلبەنجى ، ئۇد خام ، گۈل دارچىن ، مەستىكى رۇمى 9 گرامدىن ؛ پەمىدۇر ئۇرۇقى ، جوزبۇۋا 11 گرامدىن ، پەنەرمايە ، سۆئلەپ مىسرى 15 گرامدىن ، پوستى خەشخاش ، ئەركەك

قوشقاچ مېڭىسى 30 دانە ، ئاق ناۋات 45 گرام ، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى 31 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ئىپار ، ئەنبەر ، زەپەر ، مەستىكى ، پەنەرمايە ، قوشقاچ مېڭىسى قاتارلىق دورىلار ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . ناۋات بىلەن ھەسەل بىرلەشتۈرۈلۈپ ، قىيام قىلىندۇ . قىيام سەل سوۋۇغاندا قۇرۇق دورىلار تالقىنى ، ئاندىن سالايە قىلىنغان دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە بىر قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

122 . چىگىت مېغىزى لوئوقى

تەسىرى : بۇ دورا مەنىي ئازىيىپ كېتىشتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : چىگىت مېغىزى 75 گرام ، دارچىن ، تۇخۇمى ئەنجىرە ، قەلەمپۇر ، چىلغوزا مېغىزى 55 گرامدىن ، شاقاقۇل ، زەنجىۋىل 39 گرامدىن ، دارشېئىشان 27 گرام ، قۇستە شېرىن ، قورۇلغان زېغىر ، مەستىكى رۇمى 15 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : مەستىكى رۇمى ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . ھەسەل چەككىلەنگەندىن كېيىن ئۇستىگە ئاۋۇال قۇرۇق دورىلار تالقىنى ، ئاندىن سالايە قىلىنغان دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا ھەر كۈنى بىر قېتىم ، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

123 . مەجۇنى بۇزۇرى

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : سەۋزە ئۇرۇقى ، چامغۇر ئۇرۇقى ، پىياز ئۇرۇقى ، كۆدە ئۇرۇقى ، سۇزاپ ئۇرۇقى ، تۇخۇمى ھىلىيون ، چىلغوزا مېغىزى ، ھەببى زەلەم مېغىزى ، ھەببە قەلقەل مېغىزى ، بوزىدان ، ئېگىر ، سېرىق ۋە قىزىل تۇدرى ، خەشخاش ئۇرۇقى ، شاقاقۇل ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، پىلپىل ، ھىلە ، گۈل دارچىن 33 گرامدىن ، ناۋات ۋە ھەسەل دورا ئېغىرلىقىنىڭ 1.5 ھەسسىدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ھەممە دورىلار سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . ناۋات بىلەن ھەسەل قوشۇلۇپ قىيام قىلىنىدۇ . قىيام سەل سوۋۇغاندا دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ،

مۇڭاپىق مىقداردىكى كالا سۇتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

124 . مەجۇنى زەرئۇنى

تەسىرى : بۇ دورا بۆرەك ئاجىزلىقى ، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : قارىمۇچ ، پىلپىل ، زەنجۇبىل ، گۈل دارچىن ، قەلەمپۇر ، خولىنجان 13 گرامدىن ، سېرىق ۋە قىزىل تۇدرى ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، بوزىدان ، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى ، قۇستە شېرىن ، سەئدى كوفى ، سۇمبۇل 15 گرامدىن ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەندىن كېيىن ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 7 ~ 10 گرامى مۇڭاپىق مىقداردىكى كالا سۇتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

125 . مەجۇنى ئازاراقى

تەسىرى : بۇ دورا مەنىي تۇتالماسلىق ، كۆپ ئېھتىلام بولۇش ، پەي ، مۇسكۇل ۋە بوغۇملارنىڭ بوشىشىپ كېتىشى ، نېرۋا ئاجىزلىق ، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : ئۇد ھىندى ، لاچىندانە ، قۇرۇق ئامىلە ، ئاق سەندەل ، سۇمبۇل ، پىلپىل ، بەسباسە ، جوزبۇۋا ، دارچىن ، زەنجۇبىل ، سەئدى كوفى ، ئۇدبىلسان ، قارامۇچ ، قەلەمپۇر ، سىيادان ، مەستىكى رۇمى 27 گرامدىن ، زەپەر 7 گرام ، ئەرقى گاۋزىبان 500 مىللىلىتىر ، ھەسەل ۋە شېكەر 1.5 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : مەستىكى رۇمى بىلەن زەپەر ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . شېكەر ئەرقى گاۋزىبان بىلەن بىللە قىيام قىلىنىپ ، ئۇستىگە چەككىلەنگەن ھەسەل قۇيۇلىدۇ . ئاندىن قۇرۇق دورىلار تالقىنى ، كېيىن مەستىكى رۇمى بىلەن زەپەر تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن مۇڭاپىق مىقداردىكى كالا سۇتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

126 . مەجۇنى بالادۇر

تەسىرى : بۇ دورا ئاشقازان ، ئۇچەي كېسەللىكلىرى ، سوغۇقتىن بولىدىغان باش ئاغرىقى ، تۇتاقلىق كېسەللىكى ، لەقۋا ، پالەچ ، ئۇنتۇغاقلىق ، باش قېيىش كېسەللىكـ

لىرىگە شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : ئېگىر ، زەنجۈبىل ، ئارقىرقەرھا ، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ، قارىمۇچ ، تاتلىق قۇستە 13 گرامدىن ، سۇزاپ يوپۇرمىقى ، قۇرۇق پىننە ، قۇندۇز قەھرى ، شەترەنجى ھىندى ، ھەببۇلغار ، قىچا ، يۇمىلاق زىراۋەندە ، ھاك 25 گرامدىن ، بالادۇر ئەسلى 500 گرام ، شېكەر قىيامى 1 كىلوگرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : قۇندۇز قەھرى ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . بالادۇر قىسقۇچ بىلەن سىقىلىپ ئوتتا قاقلانغاندىن كېيىن ، شىرنىسى ئېلىنىدۇ . ئاندىن شېكەر قىيام قىلىنىپ ، سەل سۇۋۇغاندىن كېيىن بالادۇر شىرنىسى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . ئارقىدىن قالغان دورىلار تالقىنى ، ئاخىرىدا قۇندۇز قەھرى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن مۇۋاپىق مىقداردىكى كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

127 . مەجۇنى بەھمەنىن

تەسىرى : بۇ دورا مەنىي ئېقىپ تۇرۇش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئاق ۋە قىزىل بەھمەن 27 گرامدىن ، تال مەكەھانە ، سەرۋالى ئۇرۇقى 100 گرامدىن ، ئاق ۋە سېرىق تۇدرى 110 گرامدىن ، سۆئلەپ مىسرى 100 گرام ، كۈمۈش ۋەرەق 210 دانە ، ئالتۇن ۋەرەق 120 دانە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ۋەرەقلەردىن باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ ، ئاندىن ۋەرەقلەر تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5～10 گرامغىچە مۇۋاپىق مىقداردىكى كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

128 . مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ ، بۆرەكنى سەمرىتىدۇ ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ .

تەركىبى : ئاقىرقەرھا ، خولىنجان ، بالادۇر مېغىزى يېغى ، بادام مېغىزى ، چىلغوزا مېغىزى ، ئاق بەھمەن 29 گرامدىن ، سۆئلەپ مىسرى ، جوزبۇۋا ، شاقاقۇل ، قىزىل بەھمەن ، سېرىق ۋە قىزىل تۇدرى ، زەنجۈبىل 21 گرامدىن ، زەپەر ، بەسباسە ، سەۋزە ئۇرۇقى ، بېدە ئۇرۇقى ، تۇخۇمى ئەنجىرە 11 گرامدىن ، پىلپىل ، مەستىكى رۇمى ، تۇخۇمى ھىلىيون 17 گرامدىن ، ئاقلانغان كۈنجۈت 41 گرام ، سەمەندەر سوك ، ئىپار 5 گرامدىن ، ئاق قەنت 500 گرام ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 1.5 كىلوگرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ئىپار ، زەپەر ، مەستىكى ، سەمەندەر سوك قاتارلىق دورىلار

ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تاسقىلىدۇ . قەنت مۇڭاپىق مىقداردىكى سۇدا قىيام قىلىنىپ ، ئۈستىگە ھەسەل قۇيۇلۇپ قايتا قىيام قىلىنىدۇ . قىيام سەل سوۋۇغاندا بالادۇر يېغى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . ئاندىن باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى ، ئاخىرىدا سالايە قىلىنغان دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا دەسلەپ 5 گرام-دىن ، كېيىن 10 گرامدىن ، مۇڭاپىق مىقداردىكى كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

بەزى پېشقەدەم ھەكىملەر رېتسېپ تەركىبىگە قوشۇلۇپ بالادۇر ، بوزىداندىن 21 گرام ، شاقاقۇلدىن 11 گرام ، ئىپارىدىن 3 گرام قوشۇلۇپ تەييارلاپ ، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن ، مۇڭاپىق مىقداردىكى كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىشنى تەشەببۇس قىلغان .

129 . مەجۇنى سۆئلەپ

تەسىرى : بۇ دورا ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ، جىنسىي ئاجىزلىق ، مەنىي ئېقىپ تۇرۇش ، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : پىلپىل ، ھىلىيون ئۇرۇقى ، ئاقلانغان ئاق كۈنجۈت 71 گرامدىن ، سەۋزە ئۇرۇقى 31 گرام ، سۆئلەپ مىسرى 121 گرام ، تازىلانغان خىراتىن ، خىراتىن تۇزى ، سۆئلەپ ، پەنەرمايە 33 گرامدىن ، چىگىت مېغىزى 105 گرام ، چىلغوزا مېغىزى 71 گرام ، قۇشقاچ مېڭىسى 33 دانە ، سېرىقياغ 15 گرام ، كۈموش ۋەرەق ، ئالتۇن ۋەرەق 100 دانە ، شېكەر ، ھەسەل 1 كىلوگرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : پەنەرمايە ، قۇشقاچ مېڭىسى ، چىلغوزا مېغىزى قاتارلىق دورىلار ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . ھەسەل چەككىلىنىپ ، ئۈستىگە قىيام قىلىنغان شېكەر قوشۇلىدۇ . قىيام قىزىق ھالەتتە سېرىقياغ بىلەن چىلغوزا مېغىزى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . قىيام سەل سوۋۇغاندا قۇرۇق دورىلار تالقىنى ، ئاندىن سالايە قىلىنغان دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورىنىڭ 5 گرامى ، ئەتىگەن ۋە كەچتە مۇڭاپىق مىقدار-دىكى كالا سۈتى ياكى تۆگە سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

130 . مەجۇنى جالىنۇس لولوۋى

تەسىرى : بۇ دورا ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ، جىنسىي ئاجىزلىق ۋە نېرۋا ئاجىز-لىقىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئىزخىرمەككى ، ئاسارۇن 27 گرامدىن ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، رۇم بەدىيان 121 گرامدىن ، ھەشقىپىچەك ياكى يۆگمەچ ئوت يىلتىزى 41 گرامدىن ،

دارچىن 27 گرام ، يۇمىلاق كاكىنەچ 41 گرام ، سەئدى كوفى ، يۇلغۇن مېۋىسى ، قورۇلغان سەمغى ئەرەبى ، مەستىكى رۇمى 27 گرامدىن ، قىزىل بىخ مارجان 51 گرامدىن ، ھەسەل 3 ھەسسە ، مەرۋايىت 27 گرام ، ئالتۇن كۇشتىسى 21 گرام ، توغرىغۇ 5 گرام ، ئالتۇن ۋەرەق 110 دانە ، كۈمۈش ۋەرەق 150 دانە ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : مەستىكى رۇمى ، بىخ مارجان ، مەرۋايىت ، ئالتۇن كۇشتىسى قاتارلىق دورىلار ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئاۋۋال قۇرۇق دورا تالقانلىرى ، ئاندىن كېيىن سالايە قىلىنغان دورا تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامغىچە مۇۋاپىق مىقداردىكى كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

131 . مەجۇنى سۈپارى پاك

تەسىرى : بۇ دورا مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش ، ئىياللاردىكى ئاق خۇن كېسەللىكى ، بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش ، بويىدىن ئاجراش ، تۇغۇتتىن كېيىنكى بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : لاچىندانە ، سۆئلەپ مىسرى ، زەنجىۋىل ، قەلەمپۇر ، دارچىن 21 گرامدىن ، كاچنال دەرىخىنىڭ پوستى 3 گرام ، مەغىيلان دەرىخىنىڭ پوستى 3 گرام ، جوز 13 گرام ، سىنكىيها ھولى 3 گرام ، پىستە گۈلى 7 گرام ، سۈپارى گۈلى 7 گرام ، ئوغرىتىكەن 210 گرام ، چىنار دەرىخى يېلىمى ، بەھۇنكىر يېلىمى ، سۈپارى 105 گرامدىن ، ئاقلانغان تاتلىق بادام مېغىزى 205 گرام ، نارجىل 110 گرام ، ماش ئۇنى 45 گرام ، ھۆل خورما 300 گرام ، ئوردان 55 گرام ، شېكەر 4 كىلوگرام ، سۈت 1 كىلوگرام ، سېرىقياغ 300 گرام ، زەپەر 5 گرام ، گاۋزىبان ئەرقى 500 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : زەپەر ، بادام مېغىزى ۋە يېلىم دورىلار ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . ماش ئۇنى ئوتتا قۇرۇلىدۇ . سۈت بىلەن گاۋزىبان ئەرقى قوشۇلۇپ ، شېكەر بىلەن قېيام قىلىنىدۇ . قىزىق قېيام سېرىقياغ ، ئۇششاق پارچىلانغان ھۆل خورما ۋە بادام مېغىزى سېلىنىپ ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . كېيىن قۇرۇق دورىلار تالقىنى بىلەن ماش ئۇنى ، ئاخىرىدا زەپەر بىلەن يېلىم دورىلار تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ ياسىلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ، 250 مىللىلىتىر كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

132 . مەجۇنى مۇبەھھى (1)

تەسىرى : بۇ دورا رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى

داۋالايدۇ .

تەركىبى : سۆئلەپ مىسرى ، شاقاقۇل ، گۈل دارچىن ، جوزبۇۋا ، خولىنجان ، دارچىن ، قەلەمپۇر ، ئاقىرقەرھا ، توم زەنجىۋىل ، قارا مەۋسەل 5 گرامدىن ، نارجىل ، بادام مېغىزى ، چىلغوزا مېغىزى ، پىستە مېغىزى 115 گرامدىن ، ناۋات ياكى ھەسەل 3 ھەسسە ، كالا سۈتى 4 لىتىر .

تەييارلاش ئۇسۇلى : مېغىز دورىلار ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . سۈتكە ناۋات سېلىنىپ ، قىيام قىلىنىپ ، ئۈستىگە ھەسەل قوشۇلىدۇ . قىيامغا ئاۋۋال مېغىز دورا تالقانلىرى ، ئاندىن قۇرۇق دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 ~ 25 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

133 . مەجۇنى مۇبەھھى (2)

تەسىرى : تەسىرى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى : نارجىل ، شاقاقۇل ، گۈل دارچىن ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، زەنجىۋىل ، دارچىن ، تۇخۇمى ھىلىيون ، پىستە يېغى 45 گرامدىن ، ناۋات ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلغاندىن كېيىن ، ناۋات بىلەن ھەسەل نىڭ قىيامىغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

بەزى پىشقەدەم ھەكىملەر يۇقىرىقى رېتسېپ تەركىبىگە چىلغوزا ، سۆئلەپ ، ئاقىرقەرھا ، پىلپىل قاتارلىق دورىلارنى قوشۇپ تەييارلاشنى تەشەببۇس قىلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

134 . مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ

تەسىرى : بۇ دورا يۈرەك ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان جىنسىي ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : شاقاقۇل ، سۆئلەپ مىسرى ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، سېرىق ۋە قىزىل تۇدرى ، مەستىكى رۇمى ، خولىنجان ، رەيھان ئۇرۇقى ، تۇخۇمى ھىلىيون ، تاغ رەيھانى ئۇرۇقى 11 گرامدىن ، ئامىلە مۇرابباسى 65 گرام ، ئەرقى گاۋزىبان ، تاتلىق ئالما شىرنىسى 1 لىتىر ، تاتلىق ئانار شىرنىسى 250 گرام ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت 11 گرام ، ئەنبەر 5 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : مەستىكى رۇمى ، مەرۋايىت ، ئەنبەر قاتارلىق دورىلار ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تاسقىلىدۇ . ئەرقى گاۋزىبان بىلەن

شىربلەر قوشۇلۇپ قىيام قىلىنىپ ، ئۇستىگە ئامىلە مۇرابباسى سېلىنىدۇ . ئاندىن قۇرۇق دورىلار ، ئاخىرىدا سالايە قىلىنغان دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

135 . مەجۇنى چۆبچىن

تەسىرى : بۇ دورا رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى ، سەۋدادىن بولىدىغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : كابول ھېلىلىسى پوستى ، قارا ھېلىلە ، تازىلانغان ئامىلە 11 گرامدىن ، ئەپيۇن ، بىستېپايەج 17 گرامدىن ، يۇيۇلغان لاجۇەرد 7 گرام ، ئاق تۇربۇت ، ئۇستقۇدۇس ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، زورۇمبات ، بادرەنجىبۇيا 11 گرامدىن ، دورىنجى ئەقرەبى ، شاقاقۇل ، سۆئلەپ مىسرى ، سۇمبۇل ، سۆرۈنجان 7 گرامدىن ، ئالىي سۇپەتلىك چۆبچىن 58 گرام .

تەييالاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تاسقالغاندىن كېيىن ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

136 . مەجۇنى خۇبسىلھەدىت

تەسىرى : بۇ دورا ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ۋە جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : نوقۇت ، پىندۇق مېغىزى ، لوۋىيا 37 گرامدىن ، پىلپىل ، دارچىن ، شەترەنجى ھىندى ، زەنجىۋىل ، ئەنجىرە ئۇرۇقى ، تۇرۇپ ئۇرۇقى ، كۈنجۇت ، خۇبسىلھەدىت ، سالايە قىلىنغان تۆمۇر ئۆپپىسى ، چىلغوزا ، يۇمىلاق زىراۋەندە 25 گرامدىن ، شاقاقۇل ، ھەببىتۇلخوزرا ، سەبرى ئۇرۇقى 18 گرامدىن ، ئۇد ھىندى 15 گرامدىن ، ھەسەل 2 كىلوگرام ، قوي سۈتى 2 لىتىر ، تەرەنجىبىن 180 گرام ، قىزىلگۈل لوئابى 70 مىللىلىتىر ، زەپەر 11 گرام ، ئەنبەر 3 گرام ، پادە زەھرى 5 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : خوبسىلھەدىت ، زەپەر ، پادە زەھرى ، ئەنبەر قاتارلىق دورىلار ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . سۈت بىلەن ھەسەل قوشۇلۇپ قىيام قىلىنىپ ، ئۇستىگە تەرەنجىبىن سۇيى ، قىزىلگۈل گۈلابى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ھەمدە قىيام تەڭشەلگەندە ، ئاۋۇال قۇرۇق دورىلار تالقىنى ، ئارقىدىن سالايە قىلىنغان دورىلار تالقىنى سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

137 . مەجۇنى ماسكە بول

تەسىرى : بۇ دورا رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى ، جىنسىي ئەزا پەيلىرى بوشاپ كېتىش ، مەنىي ۋە سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، كەھرىبا 5 گرامدىن ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، شاقاقۇل ، زەنجىۋىل ، خولىنجان ، تۇخۇمى ئەنجىرە ، چامغۇر ئۇرۇقى ، سەۋزە ئۇرۇقى ، خەشخاش ئۇرۇقى 7 گرامدىن ، پىستە مېغىزى ، نارجىل مېغىزى ، چىلغوزا مېغىزى ، ئاقلانغان كۈنجۈت مېغىزى ، ھەببى سەمەنە ، ھەببىتۇل خوززا مېغىزى ، ماھى رۇبيان ، ئەركەك بېلىق سۆڭىكى 15 گرامدىن ، مايەشتۇر ئەرەبى 3 گرام ، ئالتۇن ۋەرەق 150 دانە ، كۈموش ۋەرەق 180 دانە ، ئەنبەر ، ئىپار 3 گرامدىن ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 17 گرامدىن ، قۇشقاچ مېڭىسى 25 گرام ، نارمىشكى 3 گرام ، سۈتكە چىلانغان ئاق بەزرۇلبەنجى ، زەپەر ، ئادەمگىياھ 3 گرامدىن ، كالا سۈتى مۇڭاپىق مىقداردا ، نوقۇت ئۇنى 35 گرام ، كالا ماسكەسى 65 گرام ، ھەسەل 350 گرام ، شەربىتى فەۋاكە شېرىن ، شەربىتى ھىلىون 70 مىللىلىتىردىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : مەرۋايىت ، پەنەرمايە ، ئەنبەر ، ئىپار ، قۇشقاچ مېڭىسى ، زەپەر ۋە باشقا مېغىز دورىلار ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . ئادەمگىياھ ئايرىم يۇمشاق سوقۇلۇپ ، نوقۇت ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، كالا سۈتىدە خېمىر قىلىنىپ ، قۇرۇتۇلۇپ ، يۇمشاق ئېزىلىدۇ ، سوقۇلغان دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . شەربەتلەر ھەسەل بىلەن قېيام قىلىنىپ ، ئۇستىگە تالقان دورىلار تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

138 . مەجۇنى ئىستېھكامى قەزىيىب (1)

تەسىرى : بۇ دورا مەنىي تۇتىدۇ ، مەنىي ئازىيىپ كېتىش ، مەنىي تۇتالماسلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : بەسباسە ، جوزبۇۋا ، قەلەمپۇر ، دارچىن 17 گرامدىن ، ئاقلانغان قارا كۈنجۈت 25 گرام ، ئاق قىچا 15 گرام ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلغاندىن كېيىن ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ .

139 . مەجۇنى ئىستېھكامى قەزىيىب (2)

تەسىرى : جىنسىي ئەزا بوشاپ كېتىش ۋە رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : دارچىن ، سۆئلەپ مىسرى ، شاقاقۇل ، جوزبۇۋا ، مەستىكى رۇمى ، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى ، زەپەر ، پىلپىل ، بوزىدان ، قىزىلگۈل ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، ھىليون ئۇرۇقى ، سەۋزە ئۇرۇقى 7 گرامدىن ، ئىپار 1.5 گرام ، ئەنبەر 3 گرام ، ھەببى قەلقەل 11 گرام ، كەندىر ئۇرۇقى 77 گرام ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ئىپار ، ئەنبەر ، زەپەر ، مەستىكى رۇمى ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . ئاندىن ھەسەل چەككىلىنىپ ، ئاۋۋال قۇرۇق دورا تالقانلىرى ، ئاندىن سالايە قىلىنغان دورا تالقانلىرى سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ، مۇۋاپىق مىقداردىكى كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

140 . مەجۇنى لولوۋى

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ھەۋەس تۆۋەنلەش ، پەي ۋە مۇسكۇللار بوشىشىپ كېتىش ، مەنىي ئازىيىش ھەم يۇقىرىقى سەۋەبتىن پەيدا بولغان روھسىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، بىخ مارجان 5 گرامدىن ، رۇم بەدىيان ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن 11 گرامدىن ، كاكىنەچ ، ھەشقىپىچەك يىلتىزى 5 گرامدىن ، ئىزخىر ، سەئدى كوفى ، يۇلغۇن مېۋىسى ، سەلىخە ، دارچىن ، ئاسارۇن ، مەستىكى رۇمى 3 گرامدىن ، سەمغى ئەرەبى ، كەتىرا 4 گرامدىن ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : مەستىكى رۇمى ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ ، ئاخىرىدا مەستىكى رۇمى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قاينىق سۇ بىلەن بىللە ئىچىلىدۇ .

141 . مەجۇنى مۇقەۋۋى دىماغ

تەسىرى : بۇ دورا مېڭە ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدىغان جىنسىي ئاجىزلىق ، يۇرەك ، بۆرەك ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : دارچىن ، زەنجىۋىل ، زەپەر ، بىنەپشە رەڭلىك پارچا 11 گرامدىن ،

قەلەمپۇر ، جوزبۇۋا ، سۆرۈنجان ، خولىنجان ، ئاقبۇرقەرھا ، ئۇدھىندى ، نارمىشكى ، زورۇمبات 5 گرامدىن ، بەسباسە ، پەنەرمايە ، قۇرۇتۇلغان پىلە ، پىلپىل ، ئىپار 3 گرامدىن ، ئەنبەر 2 گرام ، چىلغوزا مېغىزى 42 گرام ، نارجىل يېغى 45 گرام ، تەرەنجىبىن ، ناۋات 65 گرامدىن ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : پەنەرمايە ، زەپەر ، ئىپار ، ئەنبەر ، مېغىز دورىلار ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . تەرەنجىبىن مۇۋاپىق مىقداردىكى كالا سۈتى بىلەن قاينىتىلىپ سۈزۈلگەندىن كېيىن ، ھەسەل بىلەن ناۋات سېلىنىپ قېيام قىلىنىدۇ . ئاندىن قۇرۇق دورىلار تالقىنى ، ئاخىرىدا سالايە قىلىنغان دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

142 . مەجۇنى مۇيھى

تەسىرى : رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئانار رەڭلىك ياقۇت ، سېرىق ياقۇت ، جىگەر رەڭلىك ياقۇت ، لەيلى بەدەخشان ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، مارجان ئەسلى ، ئەنبەر ئەشھەب ، ئىپار ، پەنەرمايە ، پىلپىل ، زەنجىۋىل 5 گرامدىن ، ئالتۇق ۋەرەق 85 دانە ، كۈمۈش ۋەرەق 125 دانە ، شاقاقۇل ، سۆرۈنجان ، خولىنجان ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، ئاق ۋە قىزىل تۇدرى ، ئېگىر ، ھەببى بىلسان ، ھەببىلبان ، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، تۇخۇمى ھەلىيۇن ، ماھى رۇبيان ، سەقەنقۇر ، بېلىق سۆڭىكى ، دارچىن ، قەلەمپۇر ، ئاسارۇن ، كاۋاۋچىن ، بەسباسە ، سەۋزە ئۇرۇقى ، جوزبۇۋا ، قۇسته ، ھەببى زەلەم مېغىزى ، دۇرىنجى ئەقرەب ، پەرەنجى مىشكى ، گاۋزىبان ، گۈلى گاۋزىبان ، بادرەنجىبۇيا ، چىلغوزا مېغىزى ، كۈدە ئۇرۇقى ، زاغۇن ئۇرۇقى ، ئۇدخام ، نارمىشكى 7 گرامدىن ، سۆئلەپ مىسرى 35 گرام ، ئەركەك قۇشقاچ مېڭىسى ، تەرياقى پارۇق ، سەئىدى كوفى ، نوقۇت ، نارجىل مۇقەششەر ، نارجىل يېغى 17 گرامدىن ، پوستى ئاقلانغان تاتلىق بادام مېغىزى ، پوستى ئاقلانغان كۈنجۈت ، پوستى ئاقلانغان پىستە مېغىزى 15 گرامدىن ، جەدۋار ، زەپەر 7 گرامدىن ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ياقۇت ، مەرۋايىت ، مارجان ، ئەنبەر ، ئىپار ، پەنەرمايە ، قۇشقاچ مېڭىسى ، زەپەر ۋە مېغىز دورىلار ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ، نارجىل يېغىدا ياغلىنىدۇ . ئاندىن ھەسەل چەككىلىنىپ ، قىزىق ھالىتىدە مېغىز دورىلار تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . قىيام سەل سوۋۇغاندا قۇرۇق دورىلار تالقىنى ، ئاخىرىدا سالايە قىلىنغان دورىلار تالقىنى بىلەن ۋەرەقلەر تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال

مال قىلىنىدۇ .

143 . مەجۇنى موھتەبە

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىق ، بەدەن ئورۇقلاپ كېتىشنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : پىيھە (ھىندىستاندا ئۆسىدىغان بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى) 1 دانە ، جوزبۇۋا ، قەلەمپۇر ، بەسباسە ، سۆئلەپ 33 گرامدىن ، زەنجىۋىل ، ئاق زىرە ، قارا زىرە 15 گرامدىن ، نارجىل 17 گرام ، بادام مېغىزى ، پىستە مېغىزى ، كىشمىش ئۈزۈم 125 گرامدىن ، كۈموش ۋەرەق 100 دانە ، ئالتۇن ۋەرەق 70 دانە ، ئاق ناۋات 750 گرام ، ھەسەل 500 گرام ، كالا يېغى 125 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : بادام مېغىزى ، پىستە مېغىزى ، كىشمىش ئۈزۈم ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . ناۋات مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قىيام قىلىنىپ ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە قوشۇلىدۇ . قىيام قىزىق ھالەتتە كالا يېغى بىلەن مېغىز دورا تالقانلىرى ، سەل سوۋۇغاندا قۇرۇق دورا تالقانلىرى ، ئاخىرىدا سالايە قىلىنغان دورا تالقانلىرى سېلىنىپ ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلـغاندىن كېيىن ، ۋەرەقلەر قوشۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن ئىستېـمال قىلىنىدۇ .

144 . مەجۇنى سەرپىستان

تەسىرى : بۇ دورا مەنىي سوۋۇش ، مەنىي ئازىيىپ كېتىشتىن بولىدىغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئاق ۋە قارا مەۋسەل ، بېدە ئۇرۇقى ، چىگىت مېغىزى ، تۇخۇمى ئەنـجىر ، شاقاقۇل ، سۆئلەپ ، پىستى مېغىزى ، ھەببى سەمەنە مېغىزى 11 گرامدىن ، نارجىل ، چىلغوزا مېغىزى ، بادام مېغىزى ، دارچىن 21 گرامدىن ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، مۇچرەس ، ئاقلانغان كۈنجۈت ، مەستىكى رۇمى ، ئاقىرقەرھا 7 گرامدىن ، سەرپىستان ، سەمغى ئەرەبى 120 گرامدىن ، ھەسەل 500 گرام ، قەنت 2 كىلوگرام ، كالا يېغى 120 گرام ، زەپەر 5 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : مەستىكى رۇمى ، سەمغى ئەرەبـى ۋە مـېغىـز دورىـلار ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تاسقىلىدۇ . تاسقالـغان سەمغى ئەرەبى كالا يېغىدا قورۇلىدۇ . ئاندىن قەنت قىيام قىلىنىپ ، ھەسەلگە قوشۇلۇپ ، ئۇستىگە بارلىق دورا تالقانلىرى ، ئاخىرىدا مەستىكى رۇمى تەكشى ئارىلاشـتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ .

145 . مەجۇنى تىلائى

تەسىرى : بۇ دورا رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى ، جىنسىي ئاجىزلىق ، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش ، مەنىي تۇتالماسلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئالتۇن ۋەرەق 37 گرام ، كۇمۇش ۋەرەق 41 گرام ، ئەنبەر 67 گرام ، ئىپار ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، ھەقىيق يەمەند ، قىرقىلغان پىلە ، ئانار رەڭلىك ياقۇت ، لەيلى بەدەخشان ، كەھرىبا ، يېشىل زۇمرەت 21 گرامدىن ، يۇيۇلغان لاجۇەرد 15 گرام ، قىزىلگۇل گۇلابى مۇۋاپىق مىقداردا ، ھەسەل 3 ھەسسە ، ئانار شەربىتى مۇۋاپىق مىقداردا .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ئىپار بىلەن ئەنبەر گۇلابتا ئېزىلىدۇ . مەدەن دورىلار قائىدە بويىچە گىلى ھېكمەت قىلىنىدۇ . ۋەرەقتىن باشقا دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىدۇ . ئانار شەربىتى ھەسەل بىلەن قېيام قىلىنىپ ، ئۇستىگە دورا تالقانلىرى تەرتىپ بويىچە ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

146 . مەجۇنى نوقرە (كۇمۇش مەجۇنى)

تەسىرى : بۇ دورا ھارارىتى غۇرەيرزىيە (بەدەننىڭ ئەسلى ھارارىتى)نى ئاشۇرىدۇ . يۇرەك ، مېڭە ، نېرۋا ئاجىزلىقى ، يۇرەك رېتىمسىزلىقى ۋە جىنسىي ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : پولات كۇشتىسى 5 گرام ، كۇمۇش كۇشتىشى 21 گرام ، ئەنبەر 5 گرام ، ئىپار 6 گرام ، ئەرقى گاۋزىبان 100 گرام ، كۇمۇش ۋەرەق 160 دانە ، ھەسەل 800 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ئېلىنىپ ، يۇمشاق سالايە قىلىنىدۇ . ئەرقى گاۋزىبان ھەسەل بىلەن قېيام قىلىنىپ ، ئۇستىگە ئاۋۋال دورا تالقانلىرى ، ئاندىن كۇمۇش ۋەرەق تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 1 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ، 250 مىللىلىتىر كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

147 . نۇشدارى لولوۋى

تەسىرى : بۇ دورا يۇرەك ، مېڭە ، ئاشقازان ، جىگەر ، ئۇچەي كېسەللىكلىرى ، يۇرەك رېتىمسىزلىقى ، رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدىغان جىنسىي ئاجىزلىققا

شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : ئىزخىر مەككى ، سۈمبۈل ، تاباشىر ، قارا سېمىزئوت ئۇرۇقى ، سازەج ھىندى ، سەئدى كوفى ، گېلى ئەرمىنى ، قىزىلگۈل ، قىزىل بىخ مارجان ، يېشىل قاشتېشى ، قىرقىلغان پىلە ، مەستىكى رۇمى 21 گرامدىن ، ئۇد ھىندى 35 گرام ، مەرۋايىت 11 گرام ، قۇرۇق ئاملە 105 گرام ، ھەسەل ، شېكەر 750 گرامدىن ، ئەنبەر ، ئىپار 3 گرامدىن ، زەپەر 5 گرام ، ئەرقى گاۋزىبان 100 مىللىلىتىر ، كۈمۈش ۋەرەق 60 دانە ، ئالتۇن ۋەرەق 40 دانە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : بىخ مارجان ، قاشتېشى ، مەرۋايىت ، ئەنبەر ، ئىپار ، زەپەر ، مەستىكى رۇمى قاتارلىق دورىلار قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇلۇغاندىن كېيىن ، ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . ئەرقى گاۋزىبان شېكەر بىلەن قېيام قىلىنىپ ، ئۇستىگە چەككىلەنگەن ھەسەل قۇيۇلىدۇ . قېيام سەل سوۋۇغاندا دورا تالقانلىرى تەرتىپ بويىچە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

148 . مۇپەررىھ مۇقەۋۋى باھ

تەسىرى : بۇ دورا بۆرەك ، يۈرەك ، جىگەر ئاجىزلىقى ، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىنكى بەدەن ئاجىزلىقى ، سۈيدۈك يولى يالليۇغى ، سەزگۈرلۈكى تۆۋەنلەش ، ئېغىز پۇراش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : شاقاقۇل ، خولىنجان ، سۆئلەپ مىسرى ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، ئېگىر ، سېرىق تۇدرى ، قىزىل تۇدرى ، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى ، ھىليون ئۇرۇقى ، زاراڭزا مۇرابباسى 11 گرامدىن ، ھەببىلبان ، ھەببى بىلسان ، ئاقمۇچ ، سەۋزە ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، قۇغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، زاغۇن ئۇرۇقى ، چامغۇر ئۇرۇقى ، بېدە ئۇرۇقى ، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى ، زاراڭزا مېغىزى ، دارچىن 7 گرامدىن ، قەلەمپۇر ، سۈمبۈل ، كاۋاۋۇچىن ، ئاسارۇن ، بەسباسە ، سەئدى كوفى ، پىلپىل ، گۈلدارچىن ، جوزبۇۋا ، نارمىشكى ، ئۇدخام ، ئەنبەر ، زەپەر ، ئىپار ، زەنجىۋىل ، بوزىدان ، قۇستە شېرىن ، ھەببى زەلەم مېغىزى 3 گرامدىن ، سەقەنقۇر ، نارجىل ، تاتلىق بادام مېغىزى ، پىستە مېغىزى ، چىلغوزا مېغىزى ، چىگىت مېغىزى ، ئاقلانغان كۈنجۈت 17 گرامدىن ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل ئومۇمىي دورا مىقدارىدا .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ئەنبەر ، ئىپار ، زەپەر ۋە مېغىز دورىلار ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ ، قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . ھەسەل چەككىلىنىپ ، ئۇستىگە زاراڭزا مۇرابباسى بىلەن مېغىزلار سېلىنىپ ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . ئۈنىڭدىن كېيىن قۇرۇق دورىلار تالقىنى ، ئاخىرىدا سالايە قىلىنغان دورىلار

تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

149 . مۇپەررىھ تەرەبول مەجالىس

تەسىرى : بۇ دورا ئاشقازان ئاجىزلىقى ، روھسىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئىپار 3.5 گرام ، ئالتۇن ۋەرەق ، كۈموش ۋەرەق 110 دانىدىن ، ئانار رەڭلىك ياقۇت ، لەيلى بەدەخشان ، مەرۋايىت ، بىخ مارجان ، كەھرىبا 7 گرامدىن ، ئەنبەر ئەشھەب ، گىلى ئەرمىنى 11 گرامدىن ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، دۇرۇنجى ئەقرەب ، بادرەنجبۇيا ، گاۋزىبان ، قىزىلگۈل ، ئاق سەندەل ، قىزىل سەندەل ، تاباشىر ، كاۋاۋۇچىن ، قەلەمپۇر ، زەرنەپ ، دارچىن ، رەيھان يوپۇرمىقى ، سېرىق تۇدرى ، قىزىل تۇدرى ، سايىدا قۇرۇتۇلغان مەرزەنجۇش ، سازەج ھىندى ، تاجىگۈل ، ئۇدخام ، سەئدى كوفى ، سۇمبۇل ، زەپەر ، مەستىكى رۇمى ، نامازشامگۈلى ئۇرۇقى 17 گرامدىن ، سۆئەلەپ مىسرى ، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى ، زىرە مۇدەپپەر 35 گرامدىن ، مېۋىلەر شەربىتى 0.5 ھەسسە ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ياقۇت ، مەرۋايىت ، بىخ مارجان قاتارلىق دورىلار قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇلۇپ ، يۇمشاق سالايە قىلىنىدۇ . ئىپار ، ئەنبەر ، زەپەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . مېۋە شەربىتى ھەسەل بىلەن قىيام قىلىنىپ ، ئۈستىگە دورىلار تەرتىپ بويىچە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 1 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ، مۇۋاپىق مىقداردىكى كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

150 . مۇپەررىھ مەسىھا

تەسىرى : بۇ دورا مېڭە ، ئاشقازان ، جىگەر ئاجىزلىقى ، ھەزىم ئاجىزلىقى ، ئىشتىھاسىزلىق ، مەنىي ئازىيىپ كېتىش ، مەنىي تۇتالماسلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : قەلەمپۇر دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى ، پەرەنجىمشكى يوپۇرمىقى ، گاۋزىبان ، بادرەنجبۇيا ، گۈلدارچىن ، قىزىلگۈل 17 گرامدىن ، خولىنجان ، كاۋاۋۇچىن ، قەلەمپۇر ، جوزبۇۋا ، قاقىلە ، لاچىندانە ، تۇرۇنجى پوستى ، سۆئەلەپ مىسرى ، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى ، بەسباسە 11 گرامدىن ، سۇمبۇل ، ئۆشبە ھىندى ، ئەنبەر ئەشھەب ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت 7 گرامدىن ، زەنجىۋىل ، پىلپىل ، يەسمەن يوپۇرمىقى ، لەيلى بەدەخشان ، كەھرىبا ، بىخ مارجان 5 گرامدىن ، ئىپار 3 گرام ، ئالتۇن ۋەرەق 70 دانە ، كۈموش ۋەرەق 105 دانە ، بادام يېغى 100 گرام ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ئەنبەر ، مەرۋايىت ، بىخ مارجان ، ئىپار قاتارلىق دورىلار ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، بادام يېغىدا ياغلىنىدۇ . ھەسەل چەككىلىنىپ ، ئۇستىگە قۇرۇق دورىلار تالقىنى ، ئاندىن سالايە قىلىنغان دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

151 . مۇپەررىھ ياقۇت

تەسىرى : بۇ دورا يۈرەك ئاجىزلىقى ، جىنسىي ئاجىزلىققا گىرىپتار بولغان ئىسسىق مىزاجلىقلارغا شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : زەپەر ، ئەنبەر ئەشھەب ، ئىپار 3 گرامدىن ، ئالتۇن ۋەرەق 70 دانە ، كۈمۈش ۋەرەق 215 دانە ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، ئاق سەندەل ، سۇمبۇل ، تاباشىر ، پوپەل ، قىزىل سەندەل 9 گرامدىن ، بىخ مارجان ، كەھرىبا ، ياقۇت ، كۆيدۈرۈلگەن قىسقۇچپاقا ، تاتلىق قاپاق مېغىزى ، ئاقلانغان ئوسۇك ئۇرۇقى ، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى ، خىيارىن مېغىزى ، قىرقىلغان پىلە ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، گۈلى گاۋزىبان ، قىزىل-گۈل ، شاقاقۇل ، لاچىندانە ، دارچىن 11 گرامدىن ، ئاقلانغان سېمىزئوت ئۇرۇقى 18 گرام ، تازىلانغان ئامىلە 23 گرام ، تاتلىق ئالما سۇيى ، بېھى سۇيى ، ئامۇت سۇيى ، قىزىلگۈل لوئابى 90 مىللىلىتىردىن ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 90 گرام ، ناۋات 250 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ئىپار ، ئەنبەر ، زەپەر ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . مەرۋايىت ، بىخ مارجان ، ياقۇت قاتارلىق دورىلار قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن ، يۇمشاق سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلارنىڭ ھەممىسى بىرلەشتۇرۇلۇپ ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . گۈلاب ۋە مېۋە سۇلىرى ھەسەل بىلەن قىيام قىلىنىپ ، ئۇستىگە دورىلار تەرتىپ بويىچە سېلىنىپ ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

152 . مۇپەررىھ مۇنشىت

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىق ، يۈرەك ، نېرۋا ئاجىزلىقىغا گىرىپتار بولغان ئىسسىق مىزاجلىقلارغا شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : ياقۇت ، مەرۋايىت ، كەھرىبا ، ئەنبەر ، پارپا ، ئادەمگىياھ 7 گرامدىن ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ، قىرقىلغان پىلە 9 گرامدىن ، جوزبۇۋا 5 دانە ، زەپەر 5 گرام ، نارجىل 37 گرام ، تەرخەمەك ئۇرۇقى 90 گرام ، ئەپيۇن 3 گرام ، ئاق ناۋات 250

گرام ، بېدەمشكى ئەرقى ، قىزىلگۈل ئەرقى ، گاۋزىبان ئەرقى 250 مىللىلىتىردىن ، ھەسەل 150 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ياقۇت ، مەرۋايىت ، ئەنبەر ، زەپەر قاتارلىق دورىلار ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . جوز بىلەن ئەپيۇندىن باشقا قۇرۇق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . جوزبۇۋىنىڭ ئوتتۇرىسىدىن تۆشۈك ئېچىلىپ ، ئىچىگە ئەپيۇن قاچىلىنىدۇ ھەمدە سىرتى بۇغداي ئۇنى خېمىرىدە ئېتىلىپ ، كالا يېغىدا قورۇلىدۇ . جوز ياغدا قورۇلۇپ ، سىرتىدىكى خېمىر كۆيگەندە سويۇپ ئېلىۋېتىلىپ ، يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، باشقا دورىلارنىڭ تالقانلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . ئۇنىڭ- دىن كېيىن ئەرەقلەر ناۋات ۋە ھەسەل بىلەن قىيام قىلىنىپ ، ئۇستىگە دورا تالقانلىرى تەرتىپ بويىچە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدىن 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

153 . مائۇللەھمى (1)

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىق ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ، كەم ماغدۇر- لۇق ، بەدەن ئورۇقلاپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدىغان ئوزۇقلۇق دورىدۇ .

تەركىبى : ياش پاقلان گۆشى 3 كىلوگرام ، قۇشقاچ ، توخۇ گۆشى 500 گرامدىن ، سۇمبۇل ، سازەج ھىندى ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، لاچىندانە ، دارچىن ، ئۇد ھىندى ، سۆئلەپ مىسرى ، شاقاقۇل ، بوزىدان ، خولىنجان ، ئوغرىتىكەن 37 گرامدىن ، قارا نوقۇت 51 گرام ، تاتلىق ئالما 30 دانە ، قەلەمپۇر 18 گرام ، گاۋزىبان ، ئۆشنە 55 گرامدىن ، سەۋزە سۇيى 8 لىتىر ، ئەنبەر ، ئىپار 5 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : گۆشلەر پارچىلىنىپ ئوتتا چالا پىشۇرۇلغاندىن كېيىن ، ئەرەق قازىنىغا سېلىنىدۇ . ئالما مۇڭاپىق چوڭلۇقتا توغرىلىپ ، سەۋزە سۇيى بىلەن بىللە ئەرەق قازىنىغا قۇيۇلىدۇ . قالغان دورىلار چالا سوقۇلۇپ ، كىچىك خالتىغا قاچىلىنىپ ، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ئۇستىگە سېلىنىپ ، سۇس ئوتتا ئەرەق تارتىلىدۇ . ئىپار ، ئەنبەر كىچىك خالتىغا ئېلىنىپ ، ئەرەق تامىدىغان نەيچە ئېغىزىغا بېكىتىلىپ ، ئۇستىدىن تامچىلىتىلىدۇ .

ئەسكەرتىش : ئەرەق قاچىلىنىدىغان قۇتا ئېغىزى ئوچۇق قويۇلماسلىقى لازىم .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

154 . مائۇللەھمى (2)

تەسىرى : يۇقىرىقى دورا بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى : توخۇ 5 دانە ، قىزىل سەۋزە 12 كىلوگرام ، قۇشقاچ 110 دانە ، شاقاقۇل 200 گرام ، تاتلىق ئاق ئالما 15 دانە ، دارچىن 800 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : 153 - رېتسېپ بىلەن ئوخشاش .

ئىستېمال مىقدارى : بىر كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

155 . مائۇللەھمى مۇقەۋىۋى باھ (1)

تەسىرى : يۇقىرىقى دورا بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى : سېمىز توخۇ گۆشى ، كەپتەر گۆشى 2 كىلوگرامدىن ، قۇشقاچ 45 دانە ، خورما 100 گرام ، دارچىن ، شاقاقۇل ، سۆئلەپ مىسرى 7 گرامدىن ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، جوزبۇۋا ، بەسباسە 5 گرامدىن ، ئالما سۇيى 2.5 لىتىر ، سەۋزە سۇيى 4 كىلوگرام ، ئەنبەر ، ئىپار 1.5 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : 153 - رېتسېپ بىلەن ئوخشاش .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

156 . مائۇللەھمى مۇقەۋىۋى باھ (2)

تەسىرى : بۇ دورا سوغۇقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ، رەئىس ئەزالار كېسەللىكلىرى ، يۈرەك رېتىمسىزلىقى ، ئايلىنىپ كېتىش كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : قۇشقاچ ، كەپتەر باچكىسى ، توخۇ 3 دانىدىن ، پاختەك 3 دانە ، قوي گۆشى 1 كىلوگرام ، دارچىن ، يالپۇز ، سەلىيخە ، ئۇدى ھىندى ، ئۇدى سەلىپ ، قەلەمپۇر ، مەستىكى رۇمى ، نانىخۇا ، ئاق ۋە قىزىل سەندەل ، شاقاقۇل ، خولىنجان ، زورۇمبات ، جوزبۇۋا ، بەسباسە ، لاچىندانە ، سۇمبۇل ، سازەج ھىندى ، زەنجىۋىل 7 گرامدىن ، گۈلاب ، ئەرقى بېدىمىشكى 2 لىتىردىن ، ئەنبەر ، ئىپار 1.5 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : 153 - رېتسېپ بىلەن ئوخشاش .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

157 . مائۇللەھمى مۇقەۋىۋىن

تەسىرى : تەسىرى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى : توخۇ گۆشى ، ياش پاقلان گۆشى 9 كىلوگرامدىن ، كېيىك گۆشى 1 كىلوگرام ، كەپتەر ، قۇشقاچ گۆشى 500 گرامدىن ، توغرالغان خورما 1 كىلوگرام ،

دارچىن ، شاقاقۇل ، سۆئلەپ مىسرى 430 گرامدىن ، ئاق ۋە قىزىل بەھەن ، جوزبۇۋا ، بەسباسە 37 گرامدىن ، ئىپار ، ئەنبەر 3 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : 153 - رېتسېپ بىلەن ئوخشاش .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

158 . مائۇللەھمى ئەزىمۇل مەنا پىئە

تەسىرى : بۇ دورا سوغۇقتىن بولىدىغان رەئىس ئەزالار كېسەللىكلىرى ، يۈرەك كېسەللىكى ، بۆرەك كېسەللىكى ، يۈرەك رېتىمسىزلىقى ، ئايلىنىپ كېتىش ۋە يۈقىرىقى سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئېرىك پاقلان گۆشى 2 كىلوگرام ، ئوغلاق گۆشى 500 گرام ، توخۇ گۆشى 800 گرام ، قۇشقاچ 39 دانە ، كەپتەر 11 دانە ، دارچىن ، سەلىخە ، ئۇد ھىندى ، ئۇد سەلىپ ، ئۇستقۇددۇس ، قەلەمپۇر ، مەستىكى رۇمى ، خولىنجان ، زورۇمبات ، سۇمبۇل ، جوزبۇۋا ، بەسباسە ، لاچىندانە ، سازەج ھىندى 3 گرامدىن ، سۇ 3 لىتىر ، ئەنبەر 5 گرام ، ئىپار 3 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : 153 - رېتسېپ بىلەن ئوخشاش .

ئىستېمال مىقدارى : كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

159 . مائۇللەھمى مۇقەۋۋى باھ (3)

تەسىرى : بۇ دورا سوغۇقتىن بولىدىغان جىنسىي ئاجىزلىق ، ئورۇقلاپ كېتىش ، سىزلام كېسەللىكى سەۋەبىدىن بولىدىغان جىنسىي ئاجىزلىق ، رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

تەركىبى : چۆچىن 250 گرام ، گۈلى گاۋزىبان ، بادرەنجىبۇيا ، سۇمبۇل 65 گرامدىن ، قەلەمپۇر ، دارچىن ، قاقىلە ، جوزبۇۋا ، بەسباسە ، بەدىيان ، تاشاك ، ئاق ۋە قىزىل بەھەن ، ئۆشبە مەغرىبى ، ئاق ۋە قىزىل سەندەل ، مەستىكى رۇمى ، زەپەر ، كاۋاۋچىن ، ئۆشنە ، قىزىلگۈل ، زورۇمبات ، سەلىخە ، شاقاقۇل ، ھىلىيون ئۇرۇقى ، ئۇد ھىندى 35 گرامدىن ، بوزىدان ، ئەنبەر 15 گرامدىن ، ئىپار 7 گرام ، سېمىز قوي گۆشى ، توخۇ گۆشى ، كەپتەر گۆشى 1 كىلوگرامدىن ، قۇشقاچ 50 دانە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : يەككە ھالەتتىكى گۆشلەردىن قائىدە بويىچە 5 لىتىر ئەرەق ئېلىنىپ ، ئۇستىگە ئەرقى بادرەنجىبۇيا ، ئەرقى بېدىمىشكى ، ئەرقى گۈلاب ، ئەرقى گاۋزىبان ، ئەرقى نارىنجى ، سۇ 1.5 لىتىردىن قوشۇلۇپ ، يەنە ئەرەق تارتىلىدۇ . كېيىنكى قېتىم ئەرەق تارتىشتىن ئىلگىرى ئىپار ، ئەنبەر ، زەپەر يۇمشاق سالايە قىلىـ

نسپ ، كىچىك خالتىغا ئېلىنىدۇ ھەمدە ئەرەق تامىدىغان نەيچە ئېغىزىغا بېكىتىلىپ ، ئەرەق ئۈستىدىن تامچىتىلىدۇ . قالغان دورىلار چالا سوقۇلۇپ ، يۇقىرىقى ئەرەقلەرگە قوشۇلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا بىر كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

160 . زەنجىۋىل مۇرابباسى

تەسىرى : بۇ مۇرابباننىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ ، جىنسىي ئاجىزلىق ، سۈيدۈك تۇتۇلۇش ، سوغۇقتىن بولىدىغان تەپ قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : زەنجىۋىل 500 گرام ، ھەسەل 5 كىلوگرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : زەنجىۋىل مۇزاپىق مىقداردىكى سۇغا 3 كۈن چىلاپ قويۇلۇپ ، سۇزۇلگەندىن كېيىن ، ئۈششاق چانىلىدۇ . ئاندىن 2 كىلوگرام ھەسەل بىلەن قاينىتىلىپ ، ھەسەل بىلەن زەنجىۋىل قىسمى قالغاندا ، ئۈستىگە 3 كىلوگرام ھەسەل قۇيۇلۇپ ، ئۆلچەملىك قىيام قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا 1 كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 15 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

بەزى ھەكىملەر 250 گرام زەنجىۋىلنى قۇمغا 20 كۈن كۆمۈپ ، ئۈستىگە ھەركۈنى ئازراق سۇ قۇيۇپ ، ۋاقتى توشقاندا ئېلىپ ، پاكىزلاپ ، بىر لىتىر سۇ ، 2 كىلوگرام ھەسەل بىلەن قاينىتىپ ، تولۇق قىيام قىلىپ ، ھەر كۈنى 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىپ ، ئارقىدىن مۇناسىپ چايلارنى ئىچىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ .

161 . شاقاقۇل مۇرابباسى

تەسىرى : بۇ دورا ئۇمۇمىي بەدەن ۋە رەئىس ئەزالار ، بۆرەك ۋە ئۇرۇقدان ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىقىدىغان باھ ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : يېڭى ھۆل شاقاقۇل 1 كىلوگرام ، لاچىندانە ، زەنجىۋىل ، دارچىن ، قەلەمپۇر ، جوزبۇۋا 100 گرامدىن ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : شاقاقۇل سۇغا 3 سوتكا چىلاپ قۇيۇلۇپ ، 3 سوتكا ئىچىدە سۇيى 3 قېتىم ئالماشتۇرۇلۇپ ، تازا يۇمشاقاندىن كېيىن سىرتقى پوستى ئاقلىۋېتىلىپ ، يېڭى سۇ بىلەن قاينىتىلىپ ، چالا پىشقاندا سۇزۇۋېلىنىدۇ . قۇرۇق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، شاقاقۇل چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن بىللە قازانغا قۇيۇلىدۇ . ئاخىرىدا ئىپار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مۇراببا تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 گرامغا-

چە ، تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلىنىدۇ .

162 . سەۋزە مۇرابباسى (1)

تەسىرى : جىنسىي ئاجىزلىق ، كۆكرەك پەردە يالليۇغى ، كاناي يالليۇغى ، ئىستىسقا ، ئاۋازى پۈتۈپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : سەۋزە 4 كىلوگرام ، سۇ 3 كىلوگرام ، ھەسەل 5 كىلوگرام ، ناۋات 3 لىتىر .

تەييارلاش ئۇسۇلى : سەۋزە پاكىز تازىلىنىپ ، ئىچىدىكى ئەمىنى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا توغرىلىپ . ئاندىن سۇ ۋە ھەسەل بىلەن قاينىتىلىپ ، ئۈستىگە ناۋات قېيامى قۇيۇلۇپ ، ئۈزۈلۈكسىز قاينىتىلىدۇ . تولۇق قېيام بولغاندا قاچىغا ئېلىپ 40 كۈنگىچە ساقلىنىدۇ . قاچا سىرتى سوغۇق سۇدا داۋاملىق يۇيۇپ تۇرۇلىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

163 . سەۋزە مۇرابباسى (2)

تەسىرى : سەپرادىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ، بۆرەك ئاجىزلىق ، مەنىي ئازىيىپ كېتىش ، مەنىي تۇتالماسلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : سەۋزە 500 گرام ، زەنجىۋىل ، قاقىلە ، جوزبۇۋا ، قەلەمپۇر ، دارچىن ، خولىنجان 9 گرامدىن ، زەپەر ، ئەنبەر 2 گرامدىن ، ھەسەل 4 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : سەۋزە پاكىز تازىلىنىپ ، ئىچىدىكى ئەمىنى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن ، ئۇششاق توغرىلىپ ، ھەسەل بىلەن قېيام قىلىنىدۇ . قېيامنىڭ ئۈستىگە ئاۋۋال قۇرۇق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ، ئاندىن ئەنبەر ، زەپەر گۈلابتا ئېزىلگەندىن كېيىن ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىپ ، ئارقىدىن مۇناسىپ چاي ئىچىلىدۇ .

164 . خورما مۇرابباسى

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىق ، ئىشتىھاسىزلىق ، قان ئازلىق ، كەم ماغدۇرلۇق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : پىشقان خورما 15 دانە ، كالا سۈتى 700 مىللىلىتىر ، كالا يېغى 500 گرام ، ھەسەل 500 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : خورما كالا سۈتىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇلىدۇ . ئەتىسى خورمىنىڭ ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلىپ ، ھەربىر خورمىنىڭ ئىچىگە لوبان كورىيا دېگەن دورا سېلىنىپ ، سىرتقى قىسمى پاختا يىپ بىلەن يۆگەلگەندىن كېيىن كالا يېغىدا قورۇلىدۇ . سۇۋۇغاندا چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن قىيام قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

165 . خورما شارابى

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىق ، ئورۇقلاپ كېتىش ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : قۇرۇق خورما 2.2 كىلوگرام ، سۇ 15 لىتىر ، ئىپار 3 گرام ، جوزبۇۋا ، قەلەمپۇر ، گۈلدارچىن ، دارچىن ، زەنجىۋىل ، سازەج ھىندى ، ئاپىلسىن غازنىڭى ، قاقىلە ، زەپەر 9 گرامدىن .

تەييارلاش ئۇسۇلى : خورما سۇ بىلەن قاينىتىلىپ ، تاش كوزىغا قۇيۇلىدۇ . ئىپار بىلەن ئەنبەردىن باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، كوزىغا سېلىنىدۇ . ئىپار ، ئەنبەر ئايرىم سالايە قىلىنىپ ، كوزىدىكى دورىلار بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، كوزىنىڭ ئېغىزى مەھكەم ئېتىلىپ ساقلىنىدۇ ھەمدە ۋاقىت توشقاندا ئېلىپ ، پاكىز داكىدا سۈزۈلۈپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : زۆرۈر بولغاندا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ . بەزى پېشقەدەم ھەكىملەر دورىنىڭ سۈپىتى ۋە تەسىرىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە بۇنى يەنە 10 كۈن زىيادە تۇرغۇزۇپ ، ئاندىن ئەرەق تارتىشنى تەشەببۇس قىلغان .

166 . مەجۇنى كەلان

تەسىرى : بۇ دورا مەنىي تۇتالماسلىق ۋە ئاياللارنىڭ ئاق خۇن كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : ئامىلە ، ئاق سەندەل ، كەھرىبا ، تاباشىر ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، مەغىلان دەرىخىنىڭ پوستى مېۋىسى ، خولىنجان ، شاقاقۇل ، ئۇدى سەلىپ ، ئاق كەت ھىندى ، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ، ئانارگۈلى ، پىستە گۈلى ، سۇپارى ، قىزىلگۈل ، يۇلغۇن مېۋىسى ، سۇپارى يېلىمى ، نەسھىل يېلىمى ، سەمغى ئەرەبى ، دارچىن ، سۆئلەپ ، بەسباسە 25 گرامدىن ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ، خەشخاش ئۇرۇقى 51 گرامدىن ، كەندىر ئۇرۇقى 15 گرام ، جۇپتى بەللۇت ، ھەببىتۇل خوزرا ، پىستە مېغىزى ، نارجىل ، قۇرۇتۇلغان قارا ھېلىلە 50 گرامدىن ، سالايە قىلىنغان مەرۋايىت 15 گرام ، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۇزۇم 500 گرام ، شېكەر قىيامى 1 كىلوگرام ، ھەسەل 500 گرام ، تاتلىق

ئانار شەربىتى ، بېھى شەربىتى ، ئالما شەربىتى 800 مىللىلىتىردىن ، مەستىكى رۇمى 20 گرام ، ئىپار 1 گرام ، كۈموش ۋەرەق 200 دانە ، سېرىقياغ 5 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : ئىپار ، مەستىكى رۇمى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان قۇرۇق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . شەربەتلەر شېكەر بىلەن ھەسەلدە قىيام قىلىنىپ ، ئۇستىگە ياغ ۋە دورا تالقانلىرى تەرتىپ بويىچە سېلىنىپ ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ، 250 مىللىلىتىر كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

167 . مەجۇنى مۇقەۋۋى مۇمسىك

تەسىرى : بۇ دورا مەنىي تۇتالماسلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : بەزرۇلبەنجى ، تاتلىق ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى ، سۇمبۇل ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، پىياز ئۇرۇقى ، قارا سانا ئۇرۇقى ، سۆئلەپ مىسرى ، بەسباسە ، قۇم بېلىقى ، شاقاقۇل ، ماھى رۇبيان ، ياڭاق مېغىزى ، تاتلىق بادام مېغىزى ، پىستە مېغىزى ، پىندۇق مېغىزى ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 50 گرامدىن ، ئۆشنە ، جوزبۇۋا ، خولىنجان ، دارچىن 25 گرامدىن ، نەشە 400 گرام ، ئەپيۇن 17 گرام ، زەپەر 40 گرام ، ھەسەل 4 كىلوگرام ، بېدىمىشكى 150 گرام ، كۈموش ۋەرەق 800 دانە ، ئالتۇن ۋەرەق 200 دانە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : نەشە ، ئەپيۇن ، زەپەر ۋە مېغىزلار ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . بېدىمىشكى ئەرقى ھەسەل بىلەن قىيام قىلىنىپ ، ئۇستىگە دورا تالقانلىرى تەرتىپ بويىچە سېلىنىپ تەييارلىنىدۇ .

168 . ھالۋائى بەيزە

تەسىرى : بۇ دورا ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدىغان جىنسىي ئاجىزلىق ، مەنىي ئازىيىپ كېتىش ، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىنكى ماغدۇرسىزلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : لاچىندانە 2.5 گرام ، جوزبۇۋا 5 گرام ، ئاقلانغان بادام مېغىزى 75 گرام ، سېرىقياغ ، نىشاستە 400 گرامدىن ، تاغ زىرىسى 800 گرام ، ئاق شېكەر 4 كىلوگرام ، تۇخۇم سېرىقى 40 دانە ، كىيوره 150 گرام ، كۈندۇر جەۋھىرى 6 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى : مېغىز دورىلار ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق تالقانلىنىدۇ . تۇخۇم چالا پىشۇرۇلۇپ ، ئېقىدىن ئايرىپ سېرىقياغدا قورۇلىدۇ . ئاندىن شېكەر قىيام قىلىنىپ ، ئۇستىگە ئاۋۋال مېغىز دورىلار تالقىنى ، ئاندىن قۇرۇق

دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۇنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ، 250 مىللىلىتىر كالا سۇتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

169 . ھالۋائى سۆئلەپ

تەسىرى : بۇ دورا جىنسىي ئاجىزلىق ، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ، مېڭە ئاجىزلىقى ، ۋە ئۇنىڭدىن پەيدا بولغان تۇرلۇك كېسەللىكلەر ، قان ئازلىق ، مەنىي ئازىيىپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : لاچىندانە ، خولىنجان ، دارچىن ، شاقاقۇل ، ئاق ۋە قىزىل بەھەمەن 10 گرامدىن ، سۆئلەپ مىسرى 21 گرام ، بەسباسە ، زەنجىۋىل 5 گرامدىن ، ھەببىتۇلخوزىرا ، ھەببى زەلەم ، ھەببى قەلقەل ، تاتلىق بادام مېغىزى ، چورۇنجى مېغىزى ، پىستە مېغىزى ، چىلغوزا مېغىزى ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، پىندۇق مېغىزى ، زاراڭزا مېغىزى ، نارجىل 20 گرامدىن ، نىشاستە 140 گرام ، نوقۇت 250 گرام ، سېرىقياغ 400 گرام ، ھەسەل 800 گرام ، ئاق شېكەر 1.5 كىلوگرام ، كىيوره 85 گرام ، كۇندۇر جەۋھىرى 2 گرام ، كۇموش ۋەرەق 300 دانە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : مېغىز دورىلار ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ . ۋەرەقتىن باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تالقانلىنىدۇ . شېكەر بىلەن ھەسەل قىيام قىلىنىپ ، ئۇستىگە ئېرىتىلگەن سېرىقياغ قۇيۇلىدۇ . ئارقىدىن مېغىز دورىلار تالقىنى بىلەن قۇرۇق دورىلار تالقىنى ، ئاخىرىدا ۋەرەق تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۇندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ، 250 مىللىلىتىر كالا سۇتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

170 . ھالۋايى سۇپارى پاك

تەسىرى : بۇ دورا بۆرەك ئاجىزلىقى ، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش ، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش ، ئاقكېسەل ، ئاياللاردىكى ئاق خۇن كېسەللىكى ، تۇغماسلىققا شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : بەزرۇلبەنجى ، لاچىندانە ، پىلپىل ، قۇرۇق پىننە ، سەلىخە ، سازەج ھىندى ، سەئدى كوفى ، نارمىشكى 3 گرامدىن ، ئاق سەندەل ، تاباشىر 5 گرامدىن ، ئابدىمىلىك يىلتىزىنىڭ پوستى 13 گرام ، نېلۇپەر ئۇرۇقى ، قەلەمپۇر ، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ، نېلۇپەر گۈلى ، چىگىت مېغىزى 12 گرامدىن ، زەرنەپ ، بەسباسە ، قارىمۇچ 5 گرامدىن ، جوزبۇۋا 4 گرام ، ئاق زىرە 9 گرام ، شاقاقۇل 35 گرام ، كافۇر 2 گرام ، چورۇنجى مېغىزى ، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 40 گرامدىن ، سىلىق سۇپارى 465 گرام ، كالا سۇتى 3 لىتىر ، سېرىقياغ 700 گرام ، ئاق شېكەر 3 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : كافۇردىن باشقا دورىلار سوقۇلۇپ تالقانلىنىدۇ . كافۇر

ئايرىم سالايە قىلىنىپ ، دورا تالقانلىرىغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . كالا سۈتى شېكەر بىلەن قېيام قىلىنىپ ، ئۈستىگە ئاۋۇال ئېرىتىلگەن سېرىقياغ ، ئاندىن قۇرۇق دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈنىگە 1 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 12 گرامدىن ، مۇۋاپىق مىقداردىكى كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەمدە ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھېز قىلىنىدۇ .

171 . سەۋزە ھالۋىسى

تەسىرى : بۇ دورا مەنىي ئازىيىپ كېتىشتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ، سەپرادىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ، بەدەن ئورۇقلاپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ .

تەركىبى : سەۋزە 2 كىلوگرام ، چىلغوزا مېغىزى ، پىستە مېغىزى ، چۈرۈنجى مېغىزى 36 گرامدىن ، تۈخۈم سېرىقىدىن 10 دانە ، سۈت ، سېرىقياغ مۇۋاپىق مىقداردا ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلاش ئۇسۇلى : مېغىزلار يۇمشاق سالايە قىلىنىدۇ ، سەۋزە پاكىز تازىلىنىپ ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا توغرىلىپ ، سۈتتە قاينىتىلىدۇ . سەۋزە پىشقاندىن كېيىن سېرىقياغدا قورۇلۇپ ، مېغىز ۋە تۈخۈم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن ، شېكەر قېيام قىلىنىپ ، قېيامغا دورىلار تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى : بۇ دورا كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 12 ~ 15 گرامغىچە ، مۇۋاپىق مىقداردىكى كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .



بەشىنچى بۆلۈم دورىگەرلىك بىلىملىرى ھەققىدە

بىرىنچى باب ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرىنىڭ كېلىش مەنبەسى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ كېلىش مەنبەلىرى ئاساسەن تۆۋەندە-كىدەك ئۈچ خىل بولىدۇ :

1 . نابات : ئۆسۈملۈكلەردىن ئېلىنىدىغان دورىلار .
2 . ھايۋانلاردىن ئېلىنىدىغان دورىلار .
3 . مەئدەنى : كاندىن ئايرىۋېلىنىدىغان دورىلار .

1 ـ پەسىل ئۆسۈملۈكلەردىن ئېلىنىدىغان دورىلار

1) **يېلىم :** سەمغى ئەرەبى ، كەتىرا ، ئوشەق قاتارلىقلار يېلىم دورىلار بولۇپ ، بۇلارنىڭ قۇۋۇتى يېغىپ ئېلىنغان ۋاقتىدىن باشلاپ ئۇچ يىلغا قەدەر ساقلىنىدۇ ، ئۇنىڭدىن كېيىن تەدرىجىي ئاجىزلاشقا باشلايدۇ .

2) **ئوسارە :** ئۆسۈملۈكلەردىن سىقىپ ئېلىنىپ ، قۇرۇتۇپ تەييار قىلىنغان يېـ-لىمسىمان دورىلاردۇر . مەسىلەن ، سەبرى ، كەت ھىندىگە ئوخشاش ، بۇ دورىلارنىڭ تەسىرى يېلىم دورىلاردىن تېزراق بولىدۇ .

3) **گۇل ـ چېچەك :** بىنەپشە گۈلى ، نېلۇپەرگۈلى ، گاۋزىبان گۈلى ، قىزىلگۈلگە ئوخشاش دورىلار ، بۇلارنىڭ قۇۋۇتى بىر يىلدىن ئىككى يىلغا قەدەر ساقلىنىپ ، كېيىن تەدرىجىي ئاجىزلايدۇ .

4) **يوپۇرماق :** سانا ، گاۋزىبان ، سازەج ھىندىگە ئوخشاش دورىلاردۇر . بۇلارنىڭ قۇۋۇتى بىر يىلدىن ئىككى يىلغا قەدەر ساقلىنىدۇ ، ئۇنىڭدىن كېيىن تەدرىجىي ئاجىز-لايدۇ .

5) **سۈتلۈك ئۆسۈملۈك :** بۇ سوقمۇنىيا ، پەرپىيۇن ، ئەپيۇنغا ئوخشاش دورىلار-دۇر . سوقمۇنىيانىڭ قۇۋۇتى 20 يىلغىچە ، پەرپىيۇننىڭ قۇۋۇتى 5 يىلغىچە ، ئەپيۇ-نىڭ قۇۋۇتى 50 يىلغىچە ساقلىنىدۇ .

6) **ياغ :** بۇ ئۆسۈملۈكلەردىن ھەر خىل ئۇسۇلدا ياغ ئېلىنىدۇ . مەسىلەن ، زەيتۇن يېغى ، بىلسان يېغى ، كۈنجۈت يېغى ، مونۇسكا يېغى ، زىغىر يېغى ، زاراڭزا

يېغى ۋە باشقىلارنى كۆرسىتىدۇ . ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلارنىڭ قۇۋۋىتى ئۇچ ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن ئاجىزلاشقا باشلايدۇ ، ھۆل ئىسسىق ۋە قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلارنىڭ قۇۋۋىتى بىر يىلدىن ئىككى يىلغا قەدەر ساقلىنىدۇ . بىلسان يېغى ۋە زەيتۇن يېغى قانچىكى ئۇزاق ساقلانسا قۇۋۋىتى شۇنچە ئاشىدۇ .

7) **مېۋە :** چىلان سەرپىستان ، ئەنجۇر ، مۇزا ، ئالما ، بېھى ، ئانار ، بادام ، ياڭاق ، ئۈزۈم ، ئۆرۈك ، جوزىبۇۋا ، قەلەمپۇر ، قارىمۇچ ، ھېلىلە ، ئامىلە ۋە باشقىلار مېۋە تۈرىدىكى دورىلار ھېسابلىنىدۇ . بۇلارنىڭ ئىچىدە ياغ مىقدارى كۆپرەك بولغانلىرى ياڭاق ، بادام ، پىستە ، چىلغوزا ، نارجىل ، ئۆرۈك قاتارلىقلاردۇر . بۇلارنىڭ مېغىزلىرى ئۆز شاكىلىدا تۇرسا قۇۋۋىتى بىر يىلغىچە ساقلىنىدۇ ، شاكىلىدىن ئايرىلسا بىر ھەپتە-دىن كېيىن قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقا باشلايدۇ .

8) **ئۇرۇق :** بۇ كاسىنە ئۇرۇقى ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، قارا سانا ئۇرۇقى ، كۈنجۈت ، خەشخاش ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ . بۇلارنىڭ قۇۋۋىتى ئىككى يىلدىن ئۈچ يىلغىچىلىك ساقلىنىدۇ ، ئۇنىڭدىن كېيىن تەدرىجىي تۆۋەنلەيدۇ .

9) **غول ۋە بېغىش :** بۇ ئۇدىبلسان ، شەترەنجى ھىندى ، قامغاق ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى كۆرسىتىدۇ . بۇلارنىڭ قۇۋۋىتى بىر يىلدىن ئىككى يىلغىچە ساقلى-نىدۇ .

10) **ئۆسۈملۈك يىلتىزى پوستى ۋە قوۋزاقلىرى :** ئۆسۈملۈك يىلتىزى پوس-تى تۈگۈنەك يىلتىزى پوستى ، كاسىنە يىلتىزى پوستى ، بەدىيان يىلتىزى پوستىغا ئوخشاش دورىلار بولۇپ ، بۇلارنىڭ قۇۋۋىتىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى جىسىم ۋە جەۋھەر-لىرىنىڭ قاتتىق - يۇمشاقلىق دەرىجىسىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا قاراپ پەرقلىنىدۇ . رەۋەن ، ئېگىر ، دورىنەج ئەقرەبى ، قوۋزاق دارچىنغا ئوخشاش دورىلار ئۆسۈملۈك قوۋ-زاقلىرى بولۇپ ، جىسىم ۋە جەۋھەرلىرىنىڭ قاتتىق - يۇمشاقلىقى جەھەتتىكى ئوخشاش-ماسلىق سەۋەبىدىن ، ئۇلارنىڭ قۇۋۋىتىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتىمۇ پەرقلىق بولىدۇ .

11) **يىلتىز :** كاسىنە يىلتىزى ، بەدىيان يىلتىزى ، داڭ يىلتىزى ، جىنتىيانا ، ئاقسرقەرھا ، تۈربۈت ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار يىلتىز دورىلار ھېسابلىنىدۇ . بۇلار-نىڭ قۇۋۋىتى ئۆزىنىڭ جىسىم ۋە جەۋھەرلىرىگە قاراپ ، بىر يىلدىن ئۈچ يىلغىچىلىك ساقلىنىدۇ .

2 - پەسىل ھايۋانلاردىن ئېلىنىدىغان دورىلار

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ھايۋانلارنىڭ گۆشى ، سۆڭىكى ، يېغى ، ئۆتى ، ئوغۇز سۈتى ، مۆڭگۈزى ، قېنى ، تۈۋۈقى ، جىگىرى ، مويى ، مايىقى ۋە ھەر خىل ئاجراتما ماددىلىرى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ . مەسىلەن ، ئىپار ، قۇندۇزقەھرى ، سەقەنقۇر ، ماھى رۇبىيان ، رىگماھى ، بۆرە جىگىرى يېغى ۋە باشقىلار .

3 - پەسىل كاندىن ئايرىۋېلىنىدىغان دورىلار

كاندىن ئايرىۋېلىنىدىغان دورىلار مەدەن دورىلار دەپمۇ ئاتىلىدۇ . بۇلار تۆۋەندىكى-دەك ئالتە تۈرگە بۆلۈنىدۇ :

1) **مەتىرىقە :** بۇ سەيلان قىلغۇچى ياكى ۋەرەقلەنگۈچى مەدەن دورىلارنى كۆرسىتى-دۇ . مەسىلەن ، ئالتۇن ، كۈمۈش ، مىس ، تۆمۈر ۋە باشقىلار .

2) **يانغۇچى ، ئوت ئالغۇچى مەئىدەن دورىلار :** ئالماس ، ياقۇت ، زۇمرەت ، لاجۋەرد ۋە باشقىلارنى كۆرسىتىدۇ .

3) **ئوت ئالغۇچى دورىلار :** بۇ سىماب ، گۈڭگۈرت ، زەرنىخ ، نۆشۈدۈر قاتارلىق-لارنى كۆرسىتىدۇ .

4) **يانمايدىغان تاش جىسىملار :** بۇ زەھەرى مۆھرە ، قاشتېشى ، سۈرمە قاتار-لىقلارنى كۆرسىتىدۇ .

5) **تۈپراق جىسىملار :** بۇ گىلى ئەرمىنى ، گىلى مەختۇم ، سىفتە قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ .

6) **تۇز جىسىملار :** بۇ تۇز ، تاش تۇز ، زەمچە ، تەنىكار ، تۇتىيا ۋە باشقىلارنى كۆرسىتىدۇ .



ئىككىنچى باب دورىلارنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ھەققىدە

1 ـ پەسىل يەككە دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى تەمىگە ئاساسەن بەلگىلەش

يەككە دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى تەمىگە ئاساسەن بەلگىلەش ۋە ئۇلارنى بىمارنىڭ ئۆزگەرگەن مىزاجىغا قاراپ ئىشلىتىش قائىدىلىرىنى بىلىش ئىنتايىن مۇھىم . يەككە دورىلار تەم جەھەتتىن تۆۋەندىكىدەك توققۇز تۈرلۈك بولىدۇ :

1) ئۆتكۈر تەملىك دورىلار : بۇ خىل دورىلار تىلغا تەگكۈزگەن ھامان ، تىلنى قورۇپ مىزاجىغا بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىدۇ . مەسىلەن ، ئاقمۇچ ، قارىمۇچ قاتارلىقلار . بۇلارنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولغاچقا ، ئىستېمال قىلغان ھامان مىزاجىغا تەسىر كۆرسىتىپ ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ، خىلىتلارنى سۇيۇقلاندۇرىدۇ ، توڭلاپ قالغان مادداـ لارنى يۇمشىتىدۇ ، تارقىتىدۇ ، تەنقىيە قىلىدۇ ، ئەزالارنى قىزىتىدۇ ، غىزانىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ . بىراق ، بەدەنده ئۇفۇنەت پەيدا قىلىپ ، خىلىتلارنى كۆيدۇرۇپ ، مىزاجنى بۇزىدۇ . خىلىتلارنى كۆيدۇرۇش ، ئۆزىنىڭ كامالى ئىسسىقلىقىدىن ۋە جەۋھىرىنىڭ لەتىپ ، نازۇك ، ئۇچۇچانلىقىدىن جەۋھىرىدە ھارارەت ۋە ھاك ماددىسى بولغانلىقىدىن بولىدۇ . بۇ خىل دورىلار بەزى خىلىتلارنى تارقىتىش بىلەن ئۇسسۇزلۇقنى كۆپەيتىدۇ . بېھوشلۇق ، سەپرا ۋە بەلغەمدىن بولىدىغان تەپلەرنى پەيدا قىلىدۇ ، قاننى سۇيۇلدۇرۇپ ، قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىپ ، تارقىتىش بىلەن بوغۇملاردىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ . باش قېيىش ، تىترەش ، بەل ، پۇت ـ قول ئاغرىقلىرىنى پەيدا قىلىدۇ ھەم قوۋۇرغا ئارلىقلىرىغا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ . بارا ـ بارا ئېغىز قۇرۇش ، دىماغ قۇرۇش ، جىنسىي قۇۋۋەت ئاجىزلاش ، باش ئاغرىش ، گال ئاغرىش ، قورقۇش ، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ .

2) ئاچچىق ـ تەملىك دورىلار : بۇلارنى تىلغا تەگكۈزگەنده تىلنى يېرىكلەشتۇـ رۇپ ، ئادەمنى تەپكىندۇرىدۇ . مەسىلەن ، سەبرى ، مۇرمەككى قاتارلىقلار . ئۆتكۈر تەملىك دورىلارغا قارىغاندا ئىسسىقلىقى تۆۋەنرەك بولىدۇ ، بۇلار بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش ، چېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ، پارقىرىتىش ، خىلىتلارنى سۇيۇلـ دۇرۇپ ، بەدەن سىرتىغا چىقىرىش ، كېرەكسىز ھۆللۈكلەرنى تارقىتىش ، بەدەننى چىڭىتىپ ، خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ، بەدەننى ئورۇقلىتىش رولىغا

ئىگە . بۇ خىلدىكى دورىلار داۋاملىق ئىستېمال قىلىنسا ياكى ئىستېمال ئۆلچىمىدىن ئاشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنسا ، مىزاجنى بۇزۇپ ، بەدەندە تۇرلۇك كېسەللىكلەرنى ، مەسىلەن ، قىچىشىش ، بۇۋاسىر ، ئۇسسۇزلۇق قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ .

3) **تۇزلۇق ۋە شورلۇق تەملىك دورىلار :** بۇ خىل دورىلار تىلغا تەگكۈزۈلسە تىلنى تازىلايدۇ ، چىشنى پارقىرىتىدۇ ، ئوفۇنەت (چىرىپ كېتىش)نىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ، خىلىتلارنى يۇمشىتىدۇ ، توسالغۇ (سوددە)لارنى ئاچىدۇ ، قېتىپ قالغان خىلىتلارنى پارچىلايدۇ ، بەدەننى تازىلايدۇ ۋە نورمال ھالەتتە قىزىتىدۇ . ئۆزىنىڭ جەۋھىرىدە نورمال-لىق ۋە نازۇكلۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئومۇمىي خۇسۇسىيەتلىرىدە ئاچچىقلا يېقىن بولسىمۇ ، لېكىن ئۇنىڭدىن تۆۋەنرەك تۇرىدۇ . بۇلار بۇزۇق خىلىتلارنىڭ بەدەنگە كىرىۋېلىشىنى توسىدۇ ، غىزالارنىڭ ھەزىم بولۇشىنى ياخشىلايدۇ . بەدەننىڭ گۆشلىرىنى ، تومۇر-لىرىنى چىڭىتىدۇ ، تېرىلەرنى يۇمشىتىدۇ ، غىزالارغا ، دورىلارغا تەم كىرگۈزىدۇ . ئىشتىھانى ئاچىدۇ ، بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىدۇ . يەللەرنى ھەيدەيدۇ . بۇلار قالايمىقان ئىستېمال قىلىنسا مىزاجنى بۇزۇپ ، سەپرا خىلىتىنى كۆپەيتىپ ، سەپراۋى كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ . قىچىشقاق ۋە تەبئىي بولمىغان ئىششىقلارنى پەيدا قىلىدۇ . بۇ دورىلار قۇرۇق ئىسسىققا مايىل بولىدۇ .

4) **چۈچۈمەل تەملىك دورىلار :** مىزاجغا تەسىر قىلىپ ، تىلنى قورۇيدۇ ، ئېغىزدا شۆلگەي پەيدا قىلىدۇ . بۇلار سىركە ، ئاچچىق ئانار ، غورا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەردۇر . بۇلار ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ ۋە پارچىلايدۇ . ئىچكى ئەزالاردىكى توسالغۇ-لارنى ئاچىدۇ ، بەدەندە ھۆل سوغۇقلۇقنى كۈچەيتىدۇ ، غىزالارنى تېز سىڭدۈرىدۇ . ئۈچەيلەردىكى يوللارنى ۋە خىلىتلارنى ئىتتىرىپ چىقىرىشقا ياردەم بېرىدۇ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ ، نۇرغۇن كىشىلەر بۇ خىل چۈچۈمەل نەرسىلەرگە ئامراق بولۇپ ، ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى چۈشۈرىدۇ .

5) **موزا تەملىك دورىلار :** بۇ خىل دورىلار تىلغا تەگكۈزۈلسە ، تىلنى قورۇيدۇ ، قېلىنلاشتۇرىدۇ ، يېرىكلەشتۈرىدۇ . مەسىلەن ، موزا ، بەللۇت ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاشلار دورىلار . بۇلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ ، خىلىتلارنى قويۇقلاشتۇرىدۇ ، بۇزۇق خىلىتلارنىڭ قويۇلۇشىنى توسىدۇ ، تېرە يۈزىنى يېرىكلەشتۈرۈپ ، بەدەننى سوۋۇتىدۇ . ئۆزىنىڭ جەۋھىرىدە قۇرۇق سوغۇقلۇق تۈپراق ماددىلىرى بولغانلىقى ئۈچۈن ، بۇلار قۇرۇتۇش ، تۇتۇش ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش ، جاراھەت ، يارا ، چىقانلارنى پۈتكۈزۈش ، بۇزۇق ، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە . ئەمما ، بۇ خىل دورىلار ئاۋازنى بوغىدۇ ، بويۇن تومۇرلىرىنى قاتۇرىدۇ ، قووزۇرغا ئەتراپلىرىغا بىرئاز قاتتىقلىق پەيدا قىلىدۇ ، يەلنى كۆپەيتىدۇ .

6) **تۇتقۇچى تەملىك دورىلار :** بۇلار تىلغا تەگكۈزۈلسە ، تىلنى بىرئاز قورۇيدۇ . لېكىن ، ئانچە يېرىكلەشتۈرمەيدۇ ، بۇلار ماددىلارنى قويۇقلىتىپ ، يېنىكلەشتۈرۈپ تۇتىدۇ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ ، ئىسھالنى توختىتىدۇ ، بەدەننى سوۋۇتىدۇ . مەسىلەن ، پوپەلگە ئوخشاش . بۇلارنىڭ ئومۇمىي خۇسۇسىيەتلىرى موزا تەمى تۆۋەنرەك بولىدۇ .

ئۆزىنىڭ جەۋھىرىدە قويۇقلۇق ئاز ، سوغۇقلۇق تۆپراق ماددىسى بولغانلىقى ئۈچۈن ، بۇلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ ، بۇلار ئىستېمال مىقدارىدىن زىيادە ئىشلىتىلسە ئادەم بەدىنىدە توسالغۇ پەيدا قىلىپ ، ماددا ئالمىشىشقا تەسىر يەتكۈزىدۇ .

7) **ياغلىق دورىلار :** بۇلار تىلغا تەگكۈزۈلسە ، تىلنى يۇمشىتىپ ، تىل ئۈستىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ . بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ ، تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ . بەدەننى سۈسلاشتۇرۇپ ماددىلارنى بوشىتىدۇ ، قايسى خىلىت كۆپ بولسا شۇ تەرەپكە ئۆزگىرىپ بەدەننى قىزىتىدۇ .

8) **تاتلىق تەملىك دورىلار :** بۇ خىل دورىلار تىلنى يۇمشىتىپ سىلىقلاشتۇرىدۇ . بۇلارنى جىگەر ئۆزىنىڭ تارتىش كۈچى بىلەن ناھايىتى تېزلىككە سۈمۈرىدۇ . بۇ خىل دورىلار تازىلاش ، يۇمشىتىش تەسىرىگە ئىگە خىلىتلارنىڭ پىشۇرۇلۇشىغا (نەزجى بولۇشقا) ياردەم بېرىدۇ . قويۇلۇپ قالغان خىلىتلارنى ئېرىتىپ ، بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىدۇ . قايسى خىلىتقا ئېھتىياجلىق بولسا شۇنىڭغا ئۆزگىرىدۇ ، بەدەننى مۇۋاپىق ئىسسىتىدۇ . بۇ خىل دورىلارنىڭ جەۋھىرى نورمال ئىسسىقلىق ، ئۇچۇچانلىق ۋە نازۇكلۇققا ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن ، قان ، يىلىك ، سۇت ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ . كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ ، رەڭگىروھىنى گۈزەللەشتۇرىدۇ ، سۈنۈقنىڭ تۇتۇشىغا ياردەم بېرىدۇ ، قان تازىلايدۇ ، ئوزۇقلۇق ، ئۇسسۇزلۇق ۋە بىھوشلۇقلارنى يوقىتىدۇ . سەزگۈ ئەزالىرىنى كۈچلەندۈرىدۇ ، بەدەننى سەمرىتىدۇ . بۇ خىل دورىلار ھەسەل ، شېكەر ، ئۈزۈم شىرنىسى ، ئۈجمە ، ئەنجۈر ، خورما ۋە باشقىلار . بۇلار ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ ، كۆپ ئىستېمال قىلىنسا تىلنى يىرىكلەشتۇرىدۇ ، قورساققا قۇرت پەيدا قىلىدۇ . دەم سقىلىش ، ھەزىم ناچارلىقىنى پەيدا قىلىدۇ ، يەنە قەي قىلىشنى ، ئاۋاز بۇزۇلۇشنى ، خانازىر (چاشقان يارىسى) ، دوۋساق ئاغرىشنى ، نېرۋىلاردا چۈمۈلە ياكى چۈن ماڭغاندەك سېزىمنى پەيدا قىلىدۇ .

9) **تەبە (جەيزە) دورىلار :** بۇ خىل دورىلار ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك بولۇپ ، تىل ئۈستىنى ناھايىتى يۇمشاق قىلىپ ، سىلىقلاشتۇرىدۇ ، ئادەمنىڭتەبىئىتى بۇلارنى ئانچە خالىمايدۇ ، قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ ، لېكىن كۆپ ئىستېمال قىلىنسا ، ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇقى بىلەن مىزاجنى بۇزۇپ ، تۇرلۇك بوغۇم كېسەللىكلىرى ، ئاقكېسەل ، پالەچ ، ئىستىرخا ۋە باشقا كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ .

2 ـ پەسىل دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى رەڭگىگە قاراپ بەلگىلەش

دورىلارنىڭ رەڭگىگە قاراپ تەبىئىتىنى بەلگىلەش ، دورىلارنىڭ تەمى ۋە پۇرىقىغا ئاساسلىنىپ تەبىئىتىنى بەلگىلەشكە قارىغاندا ئانچە توغرا بولمايدۇ . چۈنكى ، نۇرغۇن جىسىملارنىڭ تەبىئىتى رەڭگى بىلەن قارىمۇقارشى بولىدۇ ، لېكىن پېشقەدەم ھەكىملەرنىڭ بۇ ھەقتىكى كۆرسەتمىلىرىگە ئاساسلانغاندا ، دورىلارنىڭ رەڭگىگە قاراپ تەبىئىتىنى

بەلگىلەشنىڭ بەزى تەرەپلىرىدىن ئىجادىي پايدىلىنىشقا بولىدۇ .

3 ـ پەسىل دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى بەدەنگە كۆرسەتكەن تەسىرگە قاراپ بەلگىلەش

مەلۇم بىر خىل دورا بىر ياكى بىرقانچە قېتىم ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن ، بەدەندىكى ئەسلى بار بولغان نورمال ئىسسىقلىق تەسىرىدە ئۆز خۇسۇسىيىتىنى كۆرسىتىپ ، كەيپىياتى ئەربىئە (تۆت كەيپىيات) ئىچىدىكى بىرەر كەيپىياتنى نورمال ھالەتتىن يۇقىرىلىتىپ ، بەدەندىكى قۇۋۋەت ۋە خىلتىلارنىڭ بىرەر خىزمەتلىرىگە دەخلى ـ تەرۇز پەيدا قىلماي ، يەنە بەدەندىن چىقىپ كەتسە ، دەۋائى مۆتىدىل (نورمال دورا) دەپ ئاتىلىدۇ .

ئەگەر ئۇ دورا بىر ياكى بىرقانچە قېتىم ئىشلىتىلسە ياكى نورمال مىقدارىدىن ئاشۇرۇپ ئىشلىتىلسە بەدەننىڭ ئەسلىي مىزاجى ، يەنى كەيپىياتى ئەربىئەنىڭ بىرەرسىدە يەڭگىل ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ ، لېكىن بەدەننىڭ تەبىئىي خىزمىتىگە دەخلى يەتكۈزمەيدۇ . بۇ 1 ـ دەرىجىلىك دورا دېيىلىدۇ . ئەگەر بۇ دورا بىر ياكى بىرقانچە قېتىم ئىشلىتىلگەندىن كېيىن ، بەدەننىڭ ئەسلىي مىزاجىدا ، كەيپىياتى ئەربىئەنىڭ بىرەرسىدە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىپ ، قۇۋۋەتلەر ۋە روھلارنىڭ خىزمىتىنى بۇزۇۋېتىش دەرىجىسىگە يەتمىسە ، بۇ 2 ـ دەرىجىلىك دورا دېيىلىدۇ . ئەگەر ئۇ دورا بىر ياكى بىرقانچە قېتىم ئىشلىتىلسە ياكى مىقدارىدىن ئارتۇق ئىشلىتىلسە ، بەدەندىكى ئەزالارنىڭ تەبىئىي خىزمەت پائالىيەتلىرىگە دەخلى يەتكۈزۈش ئەھۋالى كۆرۈلۈپ ، ھالاك قىلىش دەرىجىسىگە يېتىپ بارمىسا ، بۇ 3 ـ دەرىجىلىك دورا دېيىلىدۇ ، ئەگەر ئۇ دورا بىر ياكى بىرقانچە قېتىم ئىشلىتىلسە ياكى مىقدارىدىن ئاشۇرۇپ ئىشلىتىلسە ۋە ياكى نورمال مىقدارىدا ئىشلىتىلىپ ، ئۆزىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن ئادەم بەدىنىگە زىيانلىق تەسىرلەرنى كۆرسىتىپ ، روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ خىزمىتىدە ئېغىر توسالغۇ پەيدا قىلسا ، ھالاك قىلىش خەۋپى تۇغدۇرسا ، بۇ 4 ـ دەرىجىلىك دورا دېيىلىدۇ . قەدىمكى ھەكىملەرنىڭ قارىشى ۋە ھازىرقى زامان فارماكوپىيە قانۇنى بويىچە دورىلارنىڭ دەرىجىلىرى ، ئۇچكە بۆلۈنىدۇ :

1) **مۆتىدىل دورىلار :** بۇنىڭغا ئىسسىق ، سوغۇق ، ھۆل ، قۇرۇقلۇقتا نورمال بولغان دورا بىلەن يۇقىرىدا ئېيتىلغان 1 ـ دەرىجىلىك دورىلار كىرىدۇ ، مەسىلەن ، بۇغدايغا ئوخشاش .

2) **داۋايى مۆتىلەق :** بۇنىڭغا 2 ـ ۋە 3 ـ دەرىجىلىك دورىلار كىرىدۇ ، مەسىلەن ، ھەسەل ، ئۈزۈم شىرنىلىرى ۋە زەنجۇبلگە ئوخشاش .

3) **داۋايى سەمىمى (مۆتىلەق زەھەر) :** بۇنىڭغا 4 ـ دەرىجىدىكى دورىلار كىرىدۇ . مەسىلەن ، پەرپىيۇن ، سەنگىياغا ئوخشاش . يۇقىرىدا پېشقەدەم ھەكىملەرنىڭ ئەمەلىي تەجرىبىلىرى بىلەن ئۆز تەجرىبىلىرىمىزنى بىرلەشتۈرگەن ھالدا ، دورىلارنىڭ تەبىئەت دەرىجىلىرى ۋە خۇسۇسىيەتلىرى ھەققىدە چۈشەنچە بېرىلدى . يۇقىرىقىلار پەقەت

ئۆزگەرمەيدىغان قائىدىلەر بولماستىن ، بەلكى بۇنىڭدىن كېيىن ئىزدىنىش ، قايتا ـ قايتا سىناق قىلىش ئارقىلىق تېخىمۇ مۇكەممەل ھەم توغرا چۈشەنچىگە ئېرىشىشنى تەلەپ قىلىدىغان بوشلۇق .

4 ـ پەسىل كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ تەبىئەت دەرىجىلىرى

1 . ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ دەرىجىگە بۆلۈنۈشى

1) بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار : ئۇستقۇددۇس ، ئەپسەنتىن ، قاقىلە ، ئەنجۇر ، بادام شىرنىسى ، قامغاق ، بادرەنجىبۇيا ، بالەنگۇ ، قىزىل ۋە ئاق تۇدرى ، سۆئلەپ مىسرى ، چىگىت مېغىزى ، گۈلىسەۋسە ، شىكائى (تامغاق) ، شەرخىست ، شېكەر ، قەنت ، شاھسىغىرەم (پىھان) ، قارا ئۇجمە ، ئۇدەس ، غارىقۇن ، غاپەس ، كۈنجۇت ، گاۋزىبان ، لادەن ، لوۋىيا ، مۇم ، ناخرا ، نارجىل ، نوقۇت ، نارمىشكى ۋە باشقىلار .

2) ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار : ئالىيۇمىن ، زەرجۇۋا ، ياڭاق ، چۈچۈكبۇيا ، لاچىندانە ، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى ، پىشقان قىزىل ئۇزۇم ، رۇم بەدىيان ، ئابدىمىلىك ، تاشاك ، سۇمبۇل ، زەمچە ، پىستە ، پىننە ، بابۇنە ، كابول بەرەڭگىسى ، ئاق بەھمەن ، پېتىگەن ، بوزىدان ، بىلسان ، ئەغىرە ئۇرۇقى ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، گاۋزىبان ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقى ، سىرىقچېچەك ، گۈل دارچىن ، كۆممىقوناق ، جوز ، جاۋشىر ، چاكسۇ ، سىيادان ، چاي ، قەسىبۇزەررە ، چىلغوزا ، يەسمەن گۈلى ، قوغۇن ، ئۆرۈك ، خورما ، ئوغرىتىكەن ، قارا سانا ، دارچىن ، دۇرنەچ ئەقرەبى ، چۆل رەيھانى ، زەپەر ، ئاق زىرە ، زەيتۇن ، سۇرپەھرەك ، سالاجىت ، سەندىرۇس ، سانايى مەككە ، گۈل سۇتى ، ئاق شېكەر ، ساپ ھەسەل ، سىرىق سەبرى ، ئاقىرقەرھا ، ئەنبەر ، ئۇد سەلىپ ، زاراڭزا ، كەندىر ، كاۋاۋچىن ، كەرەپشە ، كاۋا ، قەمبىل ، كۈندۇر ، سەۋزە ، قەلەمپۇر ، لاجۇەرد قاتارلىقلار . بەزىلەر قارا سانانى قۇرۇق سوغۇق ھېسابلايدۇ .

3) ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار : جۇۋننە ، ئوشنان ، سىرىقئوت ، بەتەم ، بابۇنە ، جىن كېۋىزى ، ئاچچىق بادام ، بەدىيان ، بىخ كاسنە ، بالادۇر ، قىزىل بەھمەن ، بىربۇتى (بىر خىل قۇرت) ، بۆرە ئەرمىنى ، تاغ پىننىسى ، ئاق تۇربۇت ، سۇزاپ ئۇرۇقى ، تاماكا ، سەۋزە ئۇرۇقى ، پارپا ، جاۋشىر ، ئادراسمان ، ھەببۇل مۇلۇك ، چۆل يالپۇزى ، قىچا ، راسەن ، رال ، كوپرەس ، رەسكەپۇر ، زەرنىخ ، زەنجىۋىل ، زىراۋەندە تەۋىل ، زىراۋەندە مۇدەھرىج ، سىرىرىس ، زىرە گېرمانى ، سوقمۇنىيا ، سازەنج ھىندى ، ئاچچىق سۆرۈنجان ، چامغۇر ، شورا قەلەمى ، شەترەنجى ھىندى ، ئۇدبىلسان ، قەلەمپۇر ، پەرپىيۇن ، ئاق خەربەق ، كۈچۈلا ، كالا دانە ، كىبرىت ، ماگنىت تېشى ، ئىپار ، مازەريۇن ، قىزىلمۇچ ، قارىمۇچ ، مەرزەنجۇش ، مال كەلگىنى ، مۇرمەكـ

كى ، سيسه زبەر ، نۆشۇدۇر ، كۆكتاش . بۇ دورىلارنىڭ بەزىلىرى 2 ـ ، 3 ـ دەرىجىگە ئوخشاشلا كىرگۈزۈلدى . چۈنكى ، بەزى تېببىي ئالىملار بۇ دورىلارنىڭ تەبىئىتى توغرىسىدا بەزى ئىختىلاپ بارلىقىنى ئېيتقان .

4) **تۆتىنچى دەرىجىدە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار :** ئاھاك ، ئاقھارت ، تۆتىيا ، ھۆسنى يۈسۈف (بىرخىل زەھەرلىك يېلىم) ، ئاچچىقتاۋۇز ، ھىڭ ۋە باشقا مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار .

2 . سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ دەرىجىگە بۆلۈنۈشى

1) **بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار :** ئامۇت ، تاتلىق ئانار ، ناخۇش ئانار ، ئاياناھ ، ئاقاقىيا (يۇيۇلمىغىنى) ، بىنەپشە ، بېيجىن قومۇشى ، ئاچچىق بېھى ، بىخ مارجان ، تەمرى ھىندى ، ئانار ئۇرۇقى ، تاۋۇز ، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى ، ئاق لەيلى ، سۇرمە تېشى ، ئارپا ، كاسنە ، كەھرىبا ، تاتلىق قاپاق ، سەي كاۋىسى ، كۆمۈشگۈل ، موزا ، قىزىل مارجان ، يېشىل ماش ، تۆگىتاپىنى ، كۆمۈش ۋە باشقىلار .

2) **ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار :** ئامىلە ، ئەپيۇن ، يۇيۇلغان ئاقاقىيا ، ئاچچىق ئانار ، ئەنجىباھار ، قۇمچاق يوتقىنى ، پاقىيوپۇرمىقى ، بىنەپشە ، بېدە ئۇرۇقى ، خەشخاش پوستى ، تۇرۇنجى ، پالەك ئۇرۇقى ، زىغىر ، تاۋۇز ئۇرۇقى ، كاسنە ئۇرۇقى ، ئوسۇك ئۇرۇقى ، تەمرى ئۇرۇقى ، ئۇزۇن قاپاق ئۇرۇقى ، ئاچچىق تەرخەمەك ، ئاق خەشخاش ، ئوسۇك ، روسۇت ، شاپتۇل ، شاتۇت ، كەندىر ، قىزىل سەندەل ، سۇ لېشى ، كۆك تاباشىر ، ياۋا جىگدە ، يۇمغاقسۇت ، كەت ھىندى ، ئۇزۇن قاپاق ، داۋا ، گىلى ئەرمىنى ، موزا ، نەشپۈت ، نارۇنجى ، نېلۇپەر ۋە باشقىلار .

3) **ئۈچىنچى دەرىجىدە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار :** ئىسپىغول ، قار ، ھىڭ ، دۇئانە ، ئەنجىباھار يىتىزى ، قارا كۆكنار ئۇرۇقى ، تاماكا ، سېمىزگۈت ئۇرۇقى ، جەۋزەسەۋرى (تاغ سەگۈ مونچىقى) ، خۇنسياۋشان ، زەبەرجەت ، بىستىپايەج ، ئۇپا (تاش ئۇپىسى) ، ئاق ۋە سېرىق سەندەل ، شۇمبۇيا .

3 . قۇرۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ دەرىجىگە بۆلۈنۈشى

1) **بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق تەبىئەتلىك دورىلار :** ئامىلە ، قارا بەزرۇلبەنجى ، ئەپيۇن ، ئالماس ، خانقەننەھرى ، ئىت ياڭقى ، ئەۋرىشىم ، ياڭاق ، ئۇستقۇدۇس ، بىخ سۇس ، قامغاق ، بىستىپايەج ، ئۇپا ، بەدىيان ، پىرسىياۋشان ، سەۋزە ئۇرۇقى ، ئانار ئۇرۇقى ، نوقۇت ، خورما ، زەنجىۋىل ، زەپەر سەۋسەن ، سانا ، گۈل سۇتى ، ئاق شېكەر ، يىڭى ھەسەل ، يىڭى ئارپا ، ئەنبەر ، پىندۇق ، زاراڭزا ، كەندىر ، كەھرىبا ، چىڭگىلىك ، مەرزەنجۇش ، ماش ، كۆمۈش ، نىشاستە ، نارجىل ۋە باشقىلار .

2) **ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق تەبىئەتلىك دورىلار :** زەرجۇۋا ، مىڭدۇانە ، ئوشنان ، يۇيۇلغان ئاقاقىيا ، لاچىندانە ، قاقىلە ، ئاچچىق ئانار ، ئەنجىباھار ، ئەرمۇدۇن

ئۇرۇقى ، تۆگە تىكىنى ، ئىنەك پىتى ، ئاچچىق بادام ، تاشاك ، پاقىيوپۇرمىقى ، ئىسپەغول ، بەللۇت ، سۇمبۇل ، كابول بەرەڭگىسى ، ئاق بەھمەن ، يۇلغۇن ، بادرەنجىبۇيا ، پىتىگەن ، بوزىدان ، بىلسان ، پىستە ، پودىنە ، سىرىقچېچەك ، تۇخۇمى ئەنجىرە ، چاققاتوت ئۇرۇقى ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، تۇرىبۇت ، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى ، كاسىنە ئۇرۇقى ، قوۋزاق دارچىن ، جاۋشىر ، چىلاپا ، سىيادان ، چاي ، قەسىۋ زەررە ، تاغ يالپۇزى ، شومشا ، ئوغرىتىكەن ، قارا كۆكنار ، دارچىن ، دورنەچ ئەقرەبى ، چۆل رەيھانى ، ئەڭلىك ، روسۇت ، بىلسان يىغى ، بالادۇر يىغى ، يوباس ، ئۇزۇن زىراۋەندە ، زەيتۇن ، سۇرمە ، سەندىرۇس ، قەشقەر ئۇپىسى ، سوقمۇنىيا ، سالاجىت ، شاھتەررە ، ماندار ، رەيھان ، سىرىق سەبرى ، سىرىق سەندەل ، ئەرەب يىلىمى ، تاباشىر ، رەۋەننىك سىقىلغان سۇيى ، ئۇد سەلىپ ، ئاق سەندەل ، غارىقۇن ، غاپەس ، پۇپەل ، كەندىر ، كۆكنار ، كاكنەچ ، كاۋاۋۇچىن ، كالادانە ، قەمبىل ، كەھرىبا ، گەزمازەج ، يۇمغاقسۇت ، مۇقەل ، لادەن ، لاجۇەرد ، مۇرمەككى ، شوخلا ، ئىپار ، موزا ، مالكەنگىنى ، مامىرانچىنى ، ئۇردان ، مەدەستان ، ئەدەس ، مەستىكى رۇمى ، مەۋسەل ، مۇمىيا ، مارجان ، بىخ مارجان ، نەشپۇت ، سەئدى كوفى ، نەرگەس ، ھىنك ، نارجىل .

3) ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق تەبىئەتلىك دورىلار : ئامىلە ، بەزرۇلبەنجى ، ئاقاقىيا ، ئەپتىمۇن ، رۇم بەدىيان ، ئەپيۇن ، جىن كېۋىزى ، مامىرانچىنى ، بەرەنجاسىب ، بىخ كەبىر ، بالادۇر ، بۆرە ئەرمىنى ، تاغ پىننىسى ، دەرمىنە تۇركى ، راسەن ، زەمچە ، پوستى تۇرۇنجى (ئاپېلسىن) ، سۇزاپ ئۇرۇقى ، تاماكا ، جاۋشىر ، پارپا ، جوز ، ئاچچىقتاۋۇز ، قارىغاي يىلىمى ، قىچا ، كافۇر ، يۇمىلاق زىراۋەندە ، زۇمرەت ، زەرنىخ ، ئاچچىق سۆرۇنجان ، شەترەنجى ، شورا ، شەۋكىران ، قىزىل سەندەل ، ئۇد غەرقى ، ئۇدبىلسان ، ئۆشبە ، يۇلغۇن مېۋىسى ، پەرپىيۇن ، قەلەمپۇر ، ئاچچىق قاپاق ، ئاق خەربەق ، كۇچۇلا ، سىيادان ، لوك ، كۇندۇر ، ماگنىت تېشى ، قىزىلمۇچ ، قارىمۇچ ، توغرىغا ، ئەنبەر ، نۆشادۇر ، كۆكتاش ۋە باشقىلار .

4) تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق تەبىئەتلىك دورىلار : ئەپيۇن ، ئالماس ، بەزرۇلبەنجى ، ئاق پارپا ، بەتەم ، تۇتىيا ، ھەببى سالاتىن ، ئىتياڭقى ، ياۋا سۇزاپ ، مىسىيل ، كۇدە ئۇرۇقى ، قەتىران ، مازەريۇن .

4 . ھۆل تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ دەرىجىگە بۆلۈنۈشى

1) بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل تەبىئەتلىك دورىلار : ئامۇت ، تاتلىق ئانار ، ناخۇش ئانار ، پىشقان ئۇزۇم ، ئەنجۇر ، تاتلىق بادام ، دادۇر ، بىنەپشە ، بېدىمىشكى ، بېھى ئۇرۇقى ، پالەك ، بالەنگۇ ئۇرۇقى ، پالەك ئۇرۇقى ، ئاق ۋە قىزىل تۇدرى ، تۇرۇنجى ، ئاق لەيلى ، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى ، سۆئلەپ ، چىلغوزا ، خىيارشەنبەر ، قوغۇن ، ئاق خەشخاش ، سىرىقياغ ، شىبكەر ، قەنت ، چامغۇر ، كۇنجۇت ، كوكايىن ، سايىكە ئۇزۇم ، گاۋزىبان ، كۇموشگۇل ، گۈلى گاۋزىبان ، تاتلىق لىمون ، مۇم ، تۇرۇپ ،

نىشاستە ، نېلۇپەر ، نارجىل دەريائى ۋە باشقىلار .

2) **ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل تەبىئەتلىك دورىلار :** ئەينۇلا ، ئىسپىغول ، ئالۇچا ، بېھى ئۇرۇقى ، گاۋزىبان ئۇرۇقى ، تاۋۇز ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقى ، ئوسۇك ئۇرۇقى ، خىيارىن ئۇرۇقى ، قاپاق ئۇرۇقى ، قارا خەشخاش ، ئۆرۈك ، ئوسۇك ، سەرپو-كە ، قارا ئۇجمە ، شاپتۇل ، لەش ، قاپاق ، سەۋزە ، گىلى ئەرمىنى ، لوۋىيا ، سىمول قەغىزى ، نارۇنجى ، نېلۇپەر ، شېكەر قومۇشى ، ياۋا يەسمەن ۋە باشقىلار .

5 . مۆتىدىل تەبىئەتلىك دورىلار

پىلە ، ئۆشنە ، ئىقلىمىيا ، ھېلىلە ، پالەك ، زىرە ، كاسىنە ئۇرۇقى ، تەمبۇل (پان) ، روسۇت ، بۇغداي ، تاتلىق پادە زەھىرى ، سەرپىستان ، شېكەر تېغال ، شەر-خىست ، ئەرەب يېلىمى ، چىلان ، كەتىرا ، كەھرىبا ، لىھىيە تۇتىسى (ئۆچكە ساقىلىغا ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈك) ، مۇم ، ياقۇت ۋە باشقىلار .

5 - پەسىل يەككە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن تۇرلەرگە بۆلۈنۈشى

يېگۈچى دورىلار : بۇ ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ئادەم بەدىنى-دىكى بۇزۇلغان گۆشلەرنى تېزلىك بىلەن يېپ تازىلايدىغان دورىلاردۇر ، مەسىلەن ، ئەنزىروت ، ئوشنان ، ئاھاك ، مىس پوقى ، تۇتىيا ، مىس دېتى ، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ ، مەدەستان ، تۇز ۋە باشقا كىسلاتالىق دورىلار .

تارتقۇچى دورىلار : بۇ ئۆزىنىڭ تەبىئىي ئىسسىقلىقى ۋە لەتىپلىكى بىلەن خىلىت-لارنى ، يەنى ھۆللۈكلەرنى ھەركەتلەندۈرۈپ ، ئۆزى تەرەپكە تارتقۇچى دورىلاردۇر ، مەسىلەن ، تۇز ، قىچا ، سۆئلەپ ، قۇندۇز قەھرى ۋە باشقىلار . سەدەپنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى بەك كۈچلۈك بولۇپ ، بەدەننىڭ چوڭقۇر قىسىملىرىدىن ئوق ياكى تىكەننى تارتىپ ئېلىشقا يارىدەم بېرىدۇ .

تازىلىغۇچى دورىلار : ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە تەسىرى بىلەن بەدەندىكى شىلىمشىق ھۆللۈكلەرنى قوزغاپ ، تىرە تەرەپكە سۈزۈپ ، تېرە تۆشۈكلىرى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ ، بەدەننى پاكىزلايدىغان دورىلار ، مەسىلەن ، ئەنزىروت ، بىنەپشە ، بىلسان ئۇرۇقى ، زۇپتى رۇمى ، شورا ، مائۇلھەسەل ، ناۋات ، زەرنىخ ، كۆپۈكى دەريا ۋە باشقا توڭلاتقۇچى (مۇزلاتقۇچى) دورىلار . بۇلار ئۆزلىرىنىڭ تەبىئى مىزاجى ۋە خۇسۇسىيىتى بىلەن ئېقىپ تۇرىدىغان خىلىتلارنى ئۈيۈتمەيدۇ . مەسىلەن ، كەتىرا ، نىشاستە ، مۇم ، كەھرىبا ، گىلى مۇلتان يېلى ، سەمىغى ئەرەبى ، سەرپىستان .

قىچىشىش پەيدا قىلىدىغان دورىلار : بۇ خىلدىكى دورىلار ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ، مىزاج ۋە ئۆتكۈر خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق تېرە يۈزىدە قىچىشىش پەيدا قىلغۇچى دورىلار

بولۇپ ، بۇلار پېتىگەن ، كەيىكەچ ، مىشكىدانە ، لازا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

خاتەم : ئۆزىنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بىلەن جاراھەتلەنگەن ئورۇننىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇپ ، جاراھەت ئېغىزىنى پۈتتۈرۈشكە پايدىم بېرىدىغان دورىلار ، مەسىلەن ، ئەنزىرۇت ، تۈتىيا ، مۇم ، قىچا ، ھاك ، سەبرە ، ئۆشنە قاتارلىق دورىلار .

چاپلىشۇالغۇچى دورىلار : بۇ خىلدىكى دورىلار قويۇق ، شىلىمشىق بولۇپ ، ئاسان چاپلىشىپ قالغاچقا ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ كېسەللەنگەن ئەزالاردا تۇرغۇزۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ ، بۇلار ھەسەل ، سەمغى ئەرەبى ، سىرىشلاك ، سەرپىستان لوئابى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

خۇمار پەسەيتكۈچى دورىلار : بۇ دورىلار ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇق تەسىرلىرى بىلەن ئاشقازاندىن يۇقىرىغا ئۆرلەيدىغان بۇس (گاز)نى ئازايتىپ ، خۇمارنى باسىدۇ . مەسىلەن ، ئاچچىق ئانار ، تۇرۇنجى ، مۇزغا چىلاپ سوۋۇتۇلغان ھۇمماز ، تەمرى ھىندى ، ئەينۇلا ، ئاچچىق بادام ، ئۆرۈك ، قەنت شەربىتى ، گۈلابلار ، لىمون ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

قايتۇرغۇچى دورىلار : ئۆزىنىڭ قابىزلىق خۇسۇسىيىتى ۋە سوغۇق تەبىئىتى بىلەن ئەزالاردا قويۇقلۇق پەيدا قىلىپ ، تېرىنىڭ تۆشۈكلىرىنى تارايتىپ ، ئىسسىقلىقنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىپ ، سۇيۇق خىلىتلارنى قويۇلدۇرۇپ ، ئۇلارنىڭ يەنە بىر ئەزاغا يۆتكىلىشىنى توسىدۇ . بۇلار ئارپا ئۇنى ، ئىسپىغول ، زىغىر ، خىيارشەنبەر ، تاجىگۈل ، ھۇزۇرمەككى ، گۈل يېغى ، ھەمىشە باھار ، ئاق لالە ، خۇنسىياۋشان ، دېڭىزيا ، شادىنەچ مەغسۇل ، سەندەل ، تەرا سىيىس ، مارجان شوخلا ، گىلى ئەرمىنى ، ئوسۇڭ ، تۆگىتاپىنى ، فۇفەل ، كۆك يۇمغاقسۇت ، ئاق لەيلى ، زىغىر ، گىلى مىلتىسانى ، تۇخۇم ئېقى ، مۇقەل ، كابۇل ھېلىلىسى ، كالى زىرە ، كۇچۇلا ، ئانارگۈلى ، بەزرۇلبەنجى ، ئاق لەيلى گۈلى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

چىقارغۇچى دورىلار : بۇ خىلدىكى دورىلارنىڭ قۇۋۇتى كۈچلۈك بولغانلىقتىن ، بەدەندە ئاجىزلىق پەيدا قىلغان سۇيۇقلۇق ، ھۆللۈكلەرنى سىقىپ چىقىرىدۇ ، مەسىلەن ، ھېلىلە ، بەلىلە ، ئامىلە ، بىيبۇل ، ئانار پوستى ، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

يۇغۇچى دورىلار : بۇ دورىلار ئۆزىنىڭ خۇسۇسىيىتى بىلەن خىلىتلارنى قوزغىتىپ ، تېرە يۈزىنى پاكىزلايدۇ ، مەسىلەن ، ئارپا سۇيى ، ھەسەل سۇيى ، ئىلمان سۇ ۋە باشقىلار .

ھالاك قىلغۇچى دورىلار : بۇلار ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە ئۇچ خىل روھقا بولغان قارشىلىقى بىلەن پۈتۈن قۇۋۇتىلەرنىڭ خىزمىتىنى بۇزۇپ ھالاك قىلىدىغان دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ئەپيۇن ، پەرپىيۇن ، ئالماس ، ئاق پارپا ، سەممۇلپار ، سەنگىيا ، زەرنىخ ، كۇچۇلا ، ژالڭ ئۇرۇقى ، مەدەستان ، تىزاپ ۋە باشقا مۇشۇنىڭغا ئوخشاش زەھەرلىك دورىلار .

يۇزەكى تېرىنى چۈشۈرگۈچى دورىلار : بۇلار تازىلاش تەسىرى بىلەن بەدەندىكى بۇزۇلغان تېرىلەرنى چۈشۈرۈپ تازىلايدۇ . مەسىلەن ، زىراۋەندە ، قۇستە ، قورۇلغان

ئارپا ، خەشخاش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار : بۇ دورىلار ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە ئۆتكۈر تەسىرى ئارقىلىق قورساقتىكى قۇرت ، يىلانلارنى بەدەن سىرتىغا ھەيدەپ چىقىرىدۇ . مەسىلەن ، ئەپسەنتىن ، بەرەڭگى كابىلە ، شاپتۇل يوپۇرمىقى ، سەي پۇرچىقى ، جۆئىدە ، ئاق قىچا ، زۇپا ، سىيادان ، قەمبىل ، زىرە ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاشلار .

تۇتقۇچى دورىلار : بۇلار ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە تۇتۇش قۇۋۋىتى ئارقىلىق قان ۋە باشقا خىلىتلاردىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەردىن يولغان ئىچى سۇرۇشنى توختىتىدۇ . مەسىلەن ، ئامىلە ، لاچىندانە ، بىخ مارجان ، تاباشىر ، دادۇر ، بارىتەك يىلتىزى ، پوستى تۇرۇنجى ، پىستىنىڭ تاشقى پوستى ، توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچىدىكى سېرىق پوستى ، قورۇغان بەدىيان ، باتمۇنەك يىلتىزى ، ئانار پوستى ، ئانار دەرىخىنىڭ پوستى ، كاشتان دەرىخىنىڭ پوستى ، بىيبۇل دەرىخىنىڭ پوستى ، تىرمىس ، شاھى سوپرەم ئۇرۇقى ، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى ، بىيبۇل مېۋىسى ، جوۋزى سەۋرى ، جۇپتى بەللۇت ، ھەببۇلئاس ، جامۇن ئۆچكىسى ، خۇنسىياۋشان ، زەئىرۇز ، پادى زەھرى ، سۇماق ، گىلى مەختۇم ئەدەس ، كەھرىبا ، كۈندۇر ، كەمپال ، كۈنۈچە (بىر خىل قۇرۇت) ، گاۋلىياڭ ، ئانار-گۈلى ، گۈل ئەرمىنى ، مۇرمەككى ، مەستىكى رۇمى ، سۇمبۇل رۇمى ، نىشاستە ، نوقۇت ، ۋەرەقى تىلا ، قۇرۇغان ھېلىلە ، ئىزخىر ، موزا ، كەتىرا ، گۈرۈچ ، مائىن پىتەينىڭ پوستى ، پىننە ، ئانارگۈلى ، موزا ، تاباشىر ، ئەپيۇن .

داغلىغۇچى ۋە قورۇتقۇچى دورىلار : ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە كۆيدۈرۈش ، قۇرۇ-تۇش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق تېرىلەرنى پاكىزلاپ ، تۆشۈكلەرنى ئېتىپ قۇرۇتىدۇ . مەسىلەن ، زەمچە ، تىزاب ، قەلقەتار ، قىزابى ، سامساق ، قىچا ، زاغۇن ، تۇتىيا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

يەللەرنى سۈرگۈچى ، ھەيدىگۈچى دورىلار : ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىق قۇرۇتۇش ، قويۇق يەللەرنى سۇيۇلدۇرۇپ ، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلار ، مەسىلەن ، رۇم بەدىيان ، ئەپيۇن ، ئەدرەك ، بەدىيان ، بەسباسە ، پىننە ، زاراڭزا ئۇرۇقى ، تۇرۇپ ، جاۋشىر ، ھۇماما ، پىلپىل ، زىرە ، زىراۋەندە ، زەنجىۋىل ، زورۇمبات ، سۇزاپ ، سۇئىتەر ، قارىمۇچ ، قەردمانا ، كۈندۇر ، كەرەپشە گۈلاب ، مەرزەنجۇش ، جۇۋىنە ، قارا تۇز ، تاش تۇز قاتارلىقلار ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

ئەزالارنىڭ تېگىگە ئۆتكۈچى دورىلار : ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە ئەزالارنىڭ تېگىگە ئۆتۈش تەسىرى ئارقىلىق ئەزالارنىڭ مۇناسىۋىتىنى ئۇزۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان دورىلار ، مەسىلەن ، قىچا ، سىركە ، تۇز ، شورا ، ئەرقى لىمون ، شور تۇز ، تىزاپ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

شىلىمشىق دورىلار : ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە شىلىمشىق تەسىرلىرى ۋە باشقا تاشقى تەسىرلىرى بىلەن ، سوزۇلسىمۇ ئاجراپ پارچىلانمايدىغان دورىلار ، مەسىلەن ، ئاق لەيلى ، ئىسپىغول ، شومشا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

قان توختاتقۇچى دورىلار : ئۆزىنىڭ تەبىئىتى بىلەن بۇرۇن قاناش ، قان تۆكۈ-

رۇش ، قانلىق تەرەت قىلىش ، قان سىيىش ، ھەيز توختىماسلىق ، ئەزالارنىڭ زەخىملەنىشىدىن بولغان قاناش ۋە باشقا قاناشلارنى توختىتىدىغان دورىلار ، مەسىلەن ، سۇرمە تاش ، تاغ رەيھىنى ، بەللۇت ، بىخ مارجان ، پەتمۇتەك يىلتىزى ، بەزرۇلبەنجى ، جەۋزى سەرۋى ، خۇنسىياۋشان ، ھۇزۇر مەككى ، سەندىرۇس ، سەنگى جاراھەت ، مايئىس ، قەنتەرىۇن ، يۇمغاقسۇت ، داۋا ، كەھرىبا ، كافۇر ، كۇندۇر ، كاھو ، ئانارگۈلى ، گۈل ئەرمىنى ، كەت ھىندى ، سەپىنە ، ئەرمۇدۇن ، ھەممىل (ئۆچكە ساقىلىغا ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈك) ، مەستىكى رۇمى ، موزا ، پىننە ، نىشاستە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

سوۋۇتقۇچى دورىلار : ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە سوۋۇتۇش تەسىرى بىلەن بەدەندە سوغۇقلۇق پەيدا قىلغۇچى دورىلار ، مەسىلەن ، سەندەل ، كافۇر ، كاسىنە ، گىلى ، ئوسۇك ، يۇمغاقسۇت ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

قوزغاتقۇچى دورىلار : ئۆزىنىڭ تەبىئىي ئىسسىقلىقى ۋە ھۆللۈكى بىلەن مەنىي پەيدا قىلغۇچى ، مەنىي قوزغاتقۇچى ، يەل تۇغدۇرۇپ ، تاناسىل ئەزانى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرغۇچى دورىلار ، مەسىلەن ، قىزىل ئۈزۈم ، ئۆشنە ، ئەنجۇر ، تۇخۇم سېرىقى ، كەپتەر تۇخۇمى سېرىقى ، بوزىدان ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ، دادۇر ، پىندۇق ، پىستە ، پەنەرمايە ، سەۋزە ئۇرۇقى ، ئاق ۋە قىزىل تۇدرى ، كۈدە ئۇرۇقى ، پىياز ئۇرۇقى ، چامغۇر ئۇرۇقى ، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى ، زاراڭزا ، زىغىر ، سۆئلەپ مىسرى ، جوز ، جاۋشىر ، زاغۇن ، قۇندۇز قەھرى ، ھەببىتۇلخوزرا ، ھەببى زەلەم ، ھەببى سەمىنە ، خولىنجان ، تۆمۇرنىڭ پوقى ، خورما ، قۇشقاچ مېڭىسى ، دارچىن ، رېگىماھى ، زورۇمبات ، زەنجىۋىل ، زەپەر ، سۆرۈنجان ، سەقەنقۇر ، شاقاقۇل ، قوي سۈتى ، كالا سۈتى ، تۆگە سۈتى ، ئات سۈتى ، شېكەر چامغۇر ، ئاقىرقەرھا ، ئەنبەر ، گۈل دارچىن ، قۇستە ، كەرەپشە ، كۇنجۇت ، لوۋىيا ، لىسانۇل ئەساپىر ، بادام مېغىزى ، نارجىل مېغىز ، مەستىكى رۇمى ، ئىپار ، ماھى رۇبيان ، مەرۋايىت ناسفىتە ، جۇغاس ، ياڭاق مېغىزى ، نوقۇت ، ھىليون ، سەۋزە ، توخۇ گۆشى ، كەپتەر گۆشى ، قۇشقاچ گۆشى ، ئۇلار گۆشى ، قوشقار گۆشى قاتارلىقلار .

قۇرۇتقۇچى دورىلار : ئۆزىنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بىلەن بەدەندە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىپ ، ھۆللۈكلەرنى تارقىتىدۇ . مەسىلەن ، ئۆشنە ، ئەنزىرۇت ، تۇتىيا ، زەرۋەر ، سەندىرۇس ، سەڭگى جاراھەت ، كۆيدۇرۇلگەن سىداب ، مەدەستان ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار .

كۆيدۇرگۈچى دورىلار : بۇ دورىلار ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىق تەبىئىتى بىلەن بەدەندىكى ھۆللۈك ۋە ئۇچۇچان ماددىلارنى تارقىتىپ ، كۆيۈشنى پەيدا قىلىدۇ . مەسىلەن ، تۇتىيا ، تىزاپ ، كۈموش تۇزى ، ھاك ، زەڭگار ، زەرنىخ ، پەرپىيۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار .

ئىششىق ياندۇرغۇچى دورىلار : بۇ دورىلار ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە تارقىتىش تەسىرى بىلەن چاپلاشقاق خىلىتلارنى پارچىلاپ ، غەيرىي تەبىئىي گازلارنى تارقىتىپ ، ئىششىق ياندۇرىدۇ . مەسىلەن ، ئىكلىلمىلىك ، ئىزخىر ، ئوشەق ، ئاسارۇن ، تاغ پىيە-

زى ، بەرگى باكائى ، كاسىنى بەرگىسى ، خېنە يوپۇرمىقى ، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى ، شومشا يوپۇرمىقى ، زىغىر ، بابۇنە ، دادۇر ، بەرەنجاسىپ ، پىرشىياۋشان ، پىننە ، جاۋ-شىر ، تاغ يالپۇزى ، ھۇزۇز مەككى ، ئاق لالە ، ھەمىشە باھار ، ئابدىملىك ، زۇپتى رۇمى ، زىراۋەندە ، گۈلىسەۋسەن ، سەمغى بەتەم ، سەبرى ، غاپەس ، خېنە ، كەمادەرىۋس ، ئېشەك مەرزى ، كۈندۇر ، بىخ كەبىر ، گىلى ئەرمىنى ، لادەن ، مەرزەنجۇش ، مۇم ، مېغىزى فۇلۇس ، خىيارشەنبەرنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى شىرنىسى ، مارجان شوخلىنىڭ غازاڭ ۋە شاخلىرى ، مەستىكى رۇمى ، ياۋا يالپۇز ، كېپەك ، ئېگىر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

رەڭگىروھىنى قىزارتقۇچى دورىلار : ئۆزىنىڭ تەبئىي ئىسسىقلىقى ۋە تارتىش قۇۋۋىتى بىلەن قانىنى ھەركەتلەندۈرۈپ ۋە ئۇنى تېرە يۈزىگە تارتىپ ، رەڭگىروروھىنى قىزارتقۇچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ئەنجۇر ، تاغ پىننىسى ، دارچىن ، قىچا ، سۇمبۇل ، زەپەر ، ھۆسنى يۈسۈپ ، ئاق لەيلى گۈلى ، زاغۇن ، ئۆشنە ، ئوردان ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش-لار . قۇرۇقلۇق تەبئىتى ۋە تۇتۇش قۇۋۋىتى ئارقىلىق ، خىلىتلارنى ئۈيۈتۈپ ، تەر تۆشۈكچىلىرىدە توختىتىپ ، يۇرەك قۇۋۋىتىنىڭ ئۆتۈشىنى توسۇپ ، نېرۋا (ئەسەب) لارنىڭ ھەركەت سېزىملىرىنى تۆۋەنلىتىدۇ . بۇلار ئادراسمان ، لوفاھ يىلتىزى ، ئەپ-يۇن ، ئوقسھۇۋان ، بەزرۇلبەنجى ، تاماكا غازىڭى ، شاھتەررە ئۇرۇقى ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، تاماكا ئۇرۇقى ، نەشە ، كەندىر ئۇرۇقى ، ئىتياڭقى ، زەپە ، كۈچۈلا ، كۈندۇر ، كاكە-نەچ ، قەلەمپۇر ، ئاقسرقەرھا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار . نارکوتىك دورىلارنىڭ كۆپ قىسمى يۇقىرىدا بايان قىلىنغاندەك قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ ، ئاز ساندىكىلىرىنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىقمۇ بولىدۇ ، بۇ ئۆزىنىڭ جەۋھىرىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ .

بۇ خىلدىكى دورىلار ماددىلارنى توڭلىتىپ ، تەر تۆشۈكلىرىنى ئېتىپ ، ئۆتۈش يوللىرىنى توسۇپ ، مېڭە قۇۋۋىتى ، يەنى سېزىش قۇۋۋىتىنىڭ ئۆتۈش يوللىرىنى تو-سۇپ ، تۈيغۇ سېزىمىنى تۆۋەنلىتىدۇ ياكى يوقىتىدۇ .

قورساقتىكى بالىنى ۋە ئۇنىڭ ھەمراھىنى چۈشۈرگۈچى دورىلار : ئۆزىنىڭ تەبئىتى ۋە تەسىرى بىلەن بالىياتقۇدىن بالا ۋە ئۇنىڭ ھەمراھىنى چۈشۈرگۈچى دورىلار ، مەسىلەن ، ئوبھەل ، بەندال ، نەرگەس گۈلىنىڭ يىلتىزى ، پىرسىياۋشان ، خىيارشەنبەر شىرنىسى ، تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى ، سىرى پۇرچىقى ، شورا قەلەمى ، دار شىشئان ، پىلپىل ، ئاچچىق بادام يېغى ، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە ، يۇمىلاق زىراۋەندە ، زېرە گېرمانى ، سۇزاپ ، سوقمۇنىيا ، قېلىن دارچىن ، شەۋكىران ، شەترەنجى ، سابۇن ، قەتىران ، قۇس-تى تەلخ ، زىرە ، كۈدە ، كۈندۇش ، لادەن ، مەۋىزەش ، ئوردان ، ئاچچىقتاۋۇز ، كېزەر يىلتىزىنىڭ پوستى ، مۇقەل ، قارىمۇچ ، سىيادان ۋە باشقىلار .

يىرىكلەتكۈچى دورىلار : ئۆزىنىڭ تەبئىتى ، تۇتۇش ۋە قۇرۇتۇش تەسىرى بىلەن تېرە يۈزىنى يىرىكلەشتۈرىدىغان دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ئىكلىلىملىك ، بالادۇر ، قىچا ، ئامىلە ۋە باشقا دورىلار .

سۈيدۈك ۋە باشقا ھۆللۈكلەرنى ھەيدىگۈچى دورىلار : ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىق تەبئىتى ۋە سۇيۇلدۇرۇش تەسىرى بىلەن بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى ۋە غىزانىڭ

سۇلىرىنى سۈيدۈك ، تەر ، ھەيز ، سۈت يوللىرى قاتارلىق يوللار بىلەن ھەيدەپ چىقارغۇچى دورىلار ياكى ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇق خۇسۇسىيىتى بىلەن سۈيدۈك يولىنى تارايتقۇچى دورىلار . مەسىلەن ، ئارپا ئېشى ، خىيارشەنبەر ، تەرخەمەك سۈيى ، تاۋۇز سۈيى ، قاپاق سۈيى ، لىمون سۈيى ، كاسنە سۈيى ، بەدىيان ، سۈمبۈل ، ئۇد بىلسان ، پىرسىياۋشان ، خېنە ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، سېمىزگىياھ ئۇرۇقى ، قېلىن دارچىن ، ھەمىشە باھار ، زۇپا ، شورا قەلىمى ، كاسنە ، كاۋاۋچىن ، سىيادان ، كاكىنەچ ، ئېگىر ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، يەرلىك جۈۋىنە قاتارلىقلار .

ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار : بۇ خىلدىكى دورىلار ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە قان كۆپەيتىش تەسىرى بىلەن ھەيزنى راۋان قىلىدۇ . مەسىلەن ، ئۇبھەل ، ئاسارۇن ، زىغىر ، رۇم بەدىيان ، ئەنجىدان ، بەرەنجاسپ ، كابول بەرەنگىسى ، بابۇنە ، بىخ كاسنە ، پىرسىياۋشان ، سەۋزە ئۇرۇقى ، كاسنە ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقى ، زاراڭزا ئۇرۇقى ، قۇندۇز قەھرى ، جاۋشىر ، جىنتىيانا ، ھەببىتۇل خوزرا ، ئوغرىتىكەن ، سۇزاپ ، سەئدى كوفى ، سەلىخە ، سىيادان ، ئۇد سەلىپ ، تاتلىق قۇستە ، قەردىمانا ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، كاكىنەچ ، گۈلخەيرى ، مەرزەنجۇش ، مىئە سائىلە ، مۇرمەككى ، بەسباسە ۋە باشقىلار .

سۈت كۆپەيتكۈچى دورىلار : ئۆزىنىڭ تەبىئىي مىزاجى ۋە ئارتۇق ھۆللۈك تەسىرى بىلەن سۈت پەيدا قىلىدۇ . مەسىلەن ، مەۋسەل ، گۈڭگۈرت ، سېرىقچېچەك ، تېرىق ۋە باشقىلار .

جاراھەتلەرنىڭ پۈتۈشىگە يارەم قىلغۇچى دورىلار : ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ئارقىلىق جاراھەتلەردىن چىققان ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ ، ئۇنىڭ ساقىيىشىغا يارەم بېرىدۇ . مەسىلەن ، سۇرمە ، ئىرىسا ، ئەنزىرۇت ، شەترەنجى ، بارىتەڭ ، بەللۇت ، خۇنسياۋشان ، قارىغاي يېلىمى ، زىراۋەندە مۇدەھرىج ، زىرە ، سەڭگى جاراھەت ، سەندىرۇس ، سەبرى ، ئۆرۈك يېلىمى ، ھەسەل ، گىلى مەختۇم ، ئانارگۈلى ، گىلى ئەرمىنى ، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى ، ھەمەل قاتارلىقلار .

بوشاتقۇچى دورىلار : ئۆزىنىڭ تەبىئىي مىزاجى ۋە ھۆللۈك تەسىرى بىلەن تەر تۆشۈكچىلىرىنى كېڭەيتىپ ، قورۇلۇپ قالغان ئەزالارنى يۇمشىتىپ ، ئۇ يەردە يېغىلىپ قالغان ئارتۇق نەرسىلەرنى بوشىتىپ چىقارغۇچى دورىلار ، مەسىلەن ، زىغىر ، سېرىقچېچەك ، گۈل يېغى ، مۇم يېغى ، كۈنجۈت يېغى ، بىلسان يېغى ، سېرىقياغ ۋە باشقىلار .

ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى دورىلار : ئۆزىدىكى ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان دورىلار ، مەسىلەن ، تاۋۇز ، قوغۇن ، كەتىرا ، ئىسپىغول ، سېرىقياغ ، بادام ، بادام يېغى ، ئاق مەۋسەل ، قارا مەۋسەل ، نېلۇپەرگۈلى ۋە باشقىلار .

مورەققىقە دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ، پارچىلاش تەسىرى يېغىلىپ قالغان بۇزۇق خىلىت ۋە ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى سۈيۈلدۇرغۇچى دورىلاردۇر ، مەسىلەن ، سىركە ، لىمون ، ھەسەل ، شېكەر ، پىننە گۈلابى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

مورلۇق دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە يۇمشىتىش ، قوزغىتىش تەسىرى

بىلەن بەدەننىڭ يۇزەكى قىسمىنى يۇمشىتىپ ، شۇ ئۇرۇندا توختاپ قالغان كېسەللىك ماددىلىرىنى تەۋرىتىپ ، قوزغاپ چىقارغۇچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ئەينۇلا ، ئىسپەغول ، بېھى ئۇرۇقى ، بالەنگۇ ئۇرۇقى ، رەيھان ئۇرۇقى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، سەرپىستان ، گاۋزىبان ، ئاق لەيلى قوۋزىقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى دورىلار : ئۆزىنىڭ قۇرۇقلۇق كەيپىياتى بىلەن توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ . بۇلار تەمرى ھىندى ئۇرۇقى ، جامە ئۇرۇقى ، ئاق خەشخاش ، ئىسپىغول ، جۇۋىنە ، سۆرۈنجان ، ئەپيۇن ، قەمبىل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

خىلىت ۋە روھلارنى تەبئىي بولمىغان ھەرىكەتلەردىن قايتۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار : بۇلار ئۆزىنىڭ تەبئىتى بىلەن خىلىتلار ۋە روھلارنى تىزگىنلەپ ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ . بۇلار ئەپيۇن ، ئۆردەك يېغى ، توخۇ تۇخۇمى ئېقى ، سەمغى ئەرەبى ، كەتىرا ، نىشاستە ، توخۇ يېغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

تىنچلاندۇرۇپ ئۇخلاتقۇچى دورىلار : ئۆزىنىڭ تەبئىتى ۋە تىنچلاندۇرۇش تەسىرى بىلەن ئادەمنى ئۇخلىتىدۇ . بۇلار خەشخاش ، زەپەر ، ئوسۇك ، لالە ، سېرىقچېچەك ، چۆل رەيھانى ، بابۇنە ، ئادەم سۆتى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

سەمرىتكۈچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ ھۆل ئىسسىق تەبئىتى ۋە قان كۆپەيتىش تەسىرى ئارقىلىق ، بەدەننى سەمرىتىدۇ . مەسىلەن ، سۈت ، گۈرۈچ ، خەشخاش ، كۈنجۈت ، سۆئلەپ مىسرى ، تۇرلۇك ياغلار .

ئۇيقۇنى قاچۇرغۇچى دورىلار : ئۆزىنىڭ تەبئىتى ۋە قۇرۇتۇش ، قوزغىتىش تەسىرى ئارقىلىق ئۇيقۇنى كېمەيتىدۇ . بۇلار سىركە ، كافۇر ، قارا چاي ، قىچا ، ئىپار ، تۇز ، قەلەمپۇر ، يالپۇز ، قارىمۇچ قاتارلىقلار .

ئىچنى سۈرگۈچى دورىلار : ئۆزىنىڭ تەبئىتى ۋە قويۇق خىلىتلارنى تازىلاش تەسىرى ئارقىلىق ئۇچەي يولى ئارقىلىق ئىچنى سۈرگۈچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ھېلىلە ، خىيارشەنبەر ، كەندىر ، غارىقۇن ، سەبرى ، تۇربۇت ، ھەببىنىل ، سانا ، شەھمەنزەل ، سوقمۇنىيا ، تەرەنجىبىن ، ھەببى سالاتىن ، ئىلمەك پۇشتى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

سەپرا ماددىسىنى سۈرگۈچى دورىلار : بۇ ، جىگەردە قوزغىتىش پەيدا قىلىپ ، سەپرا خىلىتلىرىنى ھەيدەپ چىقارغۇچى دورىلارغا قارىتىلىدۇ . مەسىلەن ، لوبان ، كەندىر ، ئانپالۇ ، ئەپسەنتىن ، بىنەپشە ، تەمرى ھىندى ، تەرەنجىبىن ، خىيارشەنبەر ، سوقمۇنىيا ، شەترەنجى ، شەرخىست ، سېرىق سەبرى ، قىزىلگۈل ، گۈلقەنت ، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ، مازىرىيۇن ، سېرىق ھېلىلە ۋە باشقىلار .

بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبئىتى ۋە تەسىرلىرى ئارقىلىق بەلغەمنى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، بىستىياەج ، ئادراسمان ، غارىقۇن ، سەبرى ، تۇربۇت ، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ، سانا ، رەۋەن ، شەھمەنزەل ، شۇكائى ، قەنتەرىيۇن ، پەرپىيۇن ، خىيارشەنبەر ، ئابدىملىك يېغى قاتارلىقلار .

سەۋدا خىلىتىنى سۈرگۈچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە تەسىرى بىلەن سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ئەپيۇن ، ئۇستەخۇددۇس ، سانا ، ئامىلە ، بەرگى موزا ، گاۋزىبان ، گۈلى گاۋزىبان ، بالەنگۇ ، بەرگى بادرەنجىبۇيا ، رەۋەن ، غارىقۇن ، كۈموش ، لاجۋەرد ، خىيارشەنبەرنىڭ شىرنىسى ، كابول ھېلىلىسى ، قارا ھېلىلە ، مۇقەل ۋە باشقىلار .

تۈزەتكۈچى دورىلار : بەزى دورىلار ئۆزىنىڭ خۇسۇسىيىتى بىلەن بىر قىسىم دورىلاردىكى زەھەرلىك تەسىرنى كەتكۈزىدۇ . مەسىلەن ، سانا ئىستېمال قىلغاندا كۆڭلىنى ئېلەشتۇرىدۇ ، ئىچنى سۈرىدۇ ، شۇڭا بۇ خىل تەسىرنى تۈزىتىش مەقسىتىدە قىزىل گۈل ياكى رۇم بەدىيان قوشۇپ بېرىلىدۇ ، خىيارشەنبەرگە بادام يېغى ياكى بادام شىرنىسى ئارىلاشتۇرۇلۇپ بېرىلىدۇ . شەھمەنزەلگە سەمغى ئەرەبى ياكى كەتىرا تۈزەتكۈچى قىلىپ بېرىلىدۇ .

ئىشتىھانى ئاچقۇچى دورىلار : بۇ مىزاجغا تەسىر قىلىپ ، ئىشتىھانى ئاچقۇچى دورىلاردۇر . بۇلار لاچىندانە ، قارىمۇچ ، پوستى تۇرۇنجى ، ئىسكەنجىبىن ، تۇز ، مەستەكى رۇمى ، زىرە ، خولىنجان ، پىننە ۋە باشقىلار .

باش ئاغرىتقۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە بۇخارات ھەم گاز پەيدا قىلىش تەسىرى ئارقىلىق باش ئاغرىتىدىغان دورىلاردۇر . مەسىلەن ، زىغىر ، جۇۋىنە ، ئوبھەل ، پېتىگەن ، بىخ كەبىر ، بەللۇت ، باقىلە ، پىننە ، پىياز ، جوز ، پالىك ، زاغۇن ، ھوماما ، ھەببە قەلقەل ، خورما ، قىچا ، زورۇمبات ، سۇزاپ ، سېرىقچېچەك ، كەندىر ، ھاراق ، پەرەنجىمشكى ، كۈندۇر ، ھۇببى نىل ، كەرەپشە ، كۈدە ، سامساق ، بېلىق ، ھىك ، شومشا ، گۈل خەيرى ، چۆل رەيھىنى ، تۇرۇپ ، بوغا مۆڭگۈزى ، تىزاپ ، نۆشۇدۇر ، قىزىق بوس ، سېسىق بوس ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

قاتۇرغۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ قۇرۇق سوغۇقلۇق تەبىئىتى ئارقىلىق قاتۇرغۇچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، گەجگە ئوخشاش مېڭىگە زىيانلىق دورىلاردۇر . ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە تەسىرى ئارقىلىق قاتۇرۇشنى پەيدا قىلىدىغان دورىلاردۇر . مەسىلەن ، پىننە ، تاماكا ، ھەببىتۇل خوزرا ، ھىك ، خەشخاش ، سىيادان ، گۈلىسەۋسەن ، ھەسەل ، قەنتەربىيۇن ، بېلىق ، كابول ھېلىلىسى ، گۈڭگۇرت سېرىقى قاتارلىقلارغا ئوخشاش .

كۆزگە زىيانلىق دورىلار : بۇ ، ئۆزلىرىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق كۆزگە زىيان قىلىدىغان دورىلاردۇر . مەسىلەن ، سېمىزئوت ، تاغ رەيھىنى ، زىغىر ، سېرىقچېچەك ، زاغۇن ، سۇزاپ ، كەندىر ، پىلپىل ، ئوسۇك ، كۈدە ، ئەدەس ، تۇز .

چىش ۋە چىش مىلىكىگە زىيانلىق دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق چىش ۋە چىش گۆشلىرىگە زىيان قىلغۇچى دورىلاردۇر . بۇلار ئوشنان ، قار سۇيى ، شورلۇق سۇيى ، چۆچۈمەل نەرسىلەر ، بەك تاتلىق نەرسىلەر ، تۇز سۇيى ، قار ، تۇرۇپ ، تەنىكار ، كۈدە ، ماش ، ئىپار ، سىماب ، ئەپيۇن ، لاچىندانە ، پەرپىيۇن قاتارلىقلار .

كۆكرەككە زىيانلىق دورىلار : بۇ ، ئۆزلىرىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى

ئارقىلىق كۆكرەككە زىيان قىلىدىغان دورىلاردۇر . مەسىلەن ، بىستىپايەج ، ئالما ، تۆمۇر پوقى ، جىنتىيانا ، خولىنجان ، پۇپەل ، موزا ۋە باشقىلار .

يۇرەككە زىيانلىق دورىلار : بىنەپشە ، تاماكا ، خولىنجان ، سوقمۇنىيا ، زەرجۇۋا ، سۆرۈنجان .

جىگەرگە زىيانلىق دورىلار : سوغۇق سۇ ، ئەنجۇر ، ئوبھەل ، ئاپپىلسىن ، قىزىلگۈل ئۈرۈقى ، بەسباسە پوستى ، تۈرۈنجى ، چىگىت مېغىزى ، تۈرۈپ ، ھەسىلدە تەييارلانغان گۈلقەنت ، بوزىدان ، ھەببۇلبان ، جوھۇت تېشى ، ھىك ، خورما ، سەرپىستان ، تۆگە ئۆتى ، سىيادان ، سېرىق سەۋرى ، قارىمۇچ ، مازەريۇن ، مۇقەل ، نارۇنجى ، قارا ھېلىلە ، ھەسەل ۋە باشقىلار .

تالغا زىيانلىق دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق تالغا زىيان قىلىدىغان دورىلاردۇر . مەسىلەن ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، ئامىلە ، ئەبرەك ، پىرسىياۋشان ، تاۋۇز ئۈرۈقى ، كاسىنە ئۈرۈقى ، سېمىزئوت ئۈرۈقى ، سېرىقئوت ئۈرۈقى ، تۇخۇمى ھۇممار ، پالەك ئۈرۈقى ، تەرەنجىبىن ، تەمرى ھىندى ، ھەجرەلىيەھوت ، ھۇزۇمەككى ، ھەمىشە باھار ، تۈربۇت ، ئوغرىتىكەن ، دارىشىشئان ، زىراۋەندە تەۋىل ، زىراۋەندە مۇدەھرىج ، كالا سۈتى ، گىلى ئەرمىنى ، غاپەس ، قەردمانا ، گاۋزىبان ، گىلى مەختۇم ، لوك خام ، ئەرمۇدۇن ئۈرۈقى ، ھەمەل ، تۆگىتاپىنى ۋە شۇنكۇغا ئوخشاشلار .

ئۆپكىگە زىيانلىق دورىلار : مەسىلەن ، ئاسارۇن ، ئۇستقۇددۇس ، تەمرى ھىندى ، قامغاق ، بىنەپشە ، شاھتەررە يىلتىزى ، خەشخاش پوستى ، ئەپتىمۇن ئۈرۈقى ، كاسىنە ، كۈدە ئۈرۈقى ، قوغۇن ئۈرۈقى ، تاغ يالپۇزى ، ياۋا ئانار ئۈرۈقى ، تۆمۇر پوقى ، خەشخاش ، سۆگەت گۈلى ، ئاق لەيلى ياغىچى ، كۆپۈكى دەريا ، سازەج ھىندى ، شەرخىست ، شاھتەررە ، زەمچە ، شۇكائى ، تەرەنجى ، سۇئىتەر فارابى ، تاباشىر ، گۈلى مەختۇم ، ئاقسرقەرھا ، قۇستە ، شېكەر قومۇشى ، قەيسۇم ، كەمادەريۇس ، زىرە گېرمانى ، كۈندۇش ، مۇقەل ، سۇمبۇل ھىندى ، يۇك قاتارلىقلار .

ئاشقازانغا زىيانلىق دورىلار : خام پىلە ، قاياناق سۇ ، ئەينۇلا ، ئوشەق ، تاتلىق ئانار ، ئاچچىق ئانار ، ئۇزۇم ، ئەنجۇر ، زىغىر ، بۆرە ئەرمىنى ، توغرىنغۇ ، بېھى ئۈرۈقى ، كەندىر ، سېمىزئوت ئۈرۈقى ، تاۋۇز شاپىقى ، ئاق ئۇجمە ، يەرلىك شوخلا ، ھەببۇلغار ، جوھۇت تېشى ، ئاق قىچا ، ھاك ، ئاق لەيلى ئۈرۈقى ، تۇخۇم ھۇممار ، ھەمىشە باھار ئۈرۈقى قاتارلىقلار .

گالغا زىيانلىق دورىلار : بابۇنە ، سەۋزە ئۈرۈقى ، زەنجىۋىل ، ھەببى زەلەم ، سەئىدى كوفى ، موزا ، ھېقىق تېشى ۋە باشقىلار .

ئىچكى ئەزالارغا زىيانلىق دورىلار : ئاچچىق بادام ، قوغۇن ئۈرۈقى ، كالا سۈتى ، ئارپا ئېشى ياكى سۈيى ، خىيارشەنبەر ، تەرخەمەك ، ئاق لەيلى بېغىشى ، قايماق ، سەرپىستان ، قەنت چامغۇرى ، سوقمۇنىيا ، سۇماق ، ئەدەس ، سەكبىنەج ، بېلىق ، سېرىقياغ ، سۆرۈنجان ، چاۋا ياغ ، سەبرى ، چىلان ، ئۇد سەلىپ ، زاراڭزا ، قاپاق ، كافۇر ، كۈنجۈت ، ئارپا سۈيى قاتارلىقلار .

ئۇچەيگە زىيانلىق دورىلار : ئەنجۇر ، ئەنجىدان ، رۇم بەدىيان ، كابول بەرەڭگەسى ، تۇربۇت ، سوقمۇنىيا ، سەكبىنەچ ، سەلىخە ، ئۇدبىلسان ، ئەنبەر ، كۇموش ، لەچىندانە ، قەلەمپۇز ، قەمبىل ، قەنتەرىيۇن ، كەمادەرىيۇس ، زىرە ، ئاچچىق بادام ، زەرنىخ ، كۇموش ۋە باشقىلار .

بۆرەككە زىيانلىق دورىلار : چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، شورا ، ئىزخىر ، توغۇرغا ، بىخ كەبىر ، بىخ مارجان ، بىستىپايەج ، كۇدە ئۇرۇقى ، ھۇممماز ئۇرۇقى ، سېمىزگۈت ئۇرۇقى ، رەيھان ئۇرۇقى ، تۇرۇپ ئۇرۇقى ، چىگىت مېغىزى ، ئاق قىچا ، قارا خەربەق ، خۇنشياۋشان ، زەپەر ، سەكبىنەچ ، سۇپارى ، سۇمبۇل ، ھەقىق ، ياۋا كۇدە ، يالپۇز ، قەلەمپۇر ، ئۆچكە ساقىلى ، مارجان چىنى ، مەرزەنجۇش ئورۇقىدىن ئاجىرىتىلغان ئۇرۇم ، مارجان ۋە باشقىلار .

دوۋساققا زىيانلىق دورىلار : ئۆشنە ، ئەنجىدان ، بىخ كەبىر ، كۇدە ئۇرۇقى ، زاغۇن ، بىلسان ، ئاق قىچا ، نوقۇت ، دارچىن ، ئالتۇن ، زۇمرەت ، سازەنجى ھىندى ، سەرتان ، سەكبىنەچ ، شادىنەچ ، سەلىخە ، ئارپا ، مارجان ، شوخلا ، قۇستە ، كاكىنەچ ، كاۋاۋۇچىن ، ھەشقىپىچەك ، مەرۋايىت ، مەرزەنجۇش ، مەستىكى رۇمى ، مۇغاس ، نارمىشكى ، نىلۇپەر ، قىزىلگۇل ، ئالتۇن ۋەرەق ۋە باشقىلار .

ئورۇقدانغا زىيانلىق دورىلار : ئىكلىلمىلىك ، بوزىدان ، زىغىر ، جاۋشىر ، شومشا ، پەرپىيۇن ۋە باشقىلار .

جىنسىي قۇۋۋەتكە زىيانلىق دورىلار : ئاچچىق ئانار ، ئەينۇلا ، قېتىق سۇيى ، ئەپيۇن ، بەللۇت ، ئىسپىغول ، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ، سېمىزگۈت ئۇرۇقى ، نىلۇپەر ، غوراپ سۇيى ، ھۇممماز ، زۇمرەت ، سىركە ، كەندىر ، ئاق سەندەل ، تاباشىر ، ئەدەس يالپۇز ، پەرپىيۇن ، ئوسۇك ، زىرە ، كافۇر ، كەت ھىندى ، گۈلاب ، شوخلا ، نەشە ، بەزرۇلبەنجى ، يۇمغاقسۇت ۋە باشقا ئاچچىق ـ چۇچۇك نەرسىلەر .

ئۆچۇرگۈچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق خىلىتلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىپ يالليۇغ قايتۇرغۇچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، سوغۇق سۇ ، تەرخەمەك سۇيى ، قاپاق سۇيى ، قار سۇيى ، پالەك ئۇرۇقى ، قاپاق ئۇرۇقى ، كاھۇ ، كافۇر ، نىلۇپەر ، بىنەپشە ، ئەينۇلا ، لىمون ، سىركە ۋە باشقىلار .

قان خىلىتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق قان خىلىتىنى ساپلاشتۇرىدىغان دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ئەينۇلا ، ئەپتىمۇن ، ئاق سەندەل ، قىزىل سەندەل ، ئانارگۈلى ، شاھتەررە بەرگىسى ، خېنە بەرگىسى ، يەشىم بەرگىسى ، سەندەل بەرگىسى ، بىكائىن بەرگىسى ، گاۋزىبان بەرگىسى ، كاسىنە بەرگىسى ، شوخلا بەرگىسى ، بىخ كەبىر ، بىستىپايەج ، پوستى تۇرۇنجى ، فالسە ، كەچتال دەرىخى قوۋزىقى ، بىستىپايەج دەرەخ پوستى ، كابول ھېلىلىسى پوستى ، سېرىق ھېلىلە ، زىغىر ، كاسىنە ئۇرۇقى ، پىننە ئۇرۇقى ، شاھتەررە ئۇرۇقى ، ئوسۇك ئۇرۇقى ، قەسبۇزەرىرە ، چۆبچىن ، ئىسكەنجىن ، سەندەل شەربىتى ، چىلان شەربىتى ، سەۋزە شەربىتى ، ئاق سەندەل ، چىلان ، نىلۇپەرگۈلى ، بىنەپشە گۈلى ، يەسمەن ، پىننە گۈلى ، لىمون ،

مائۇلھەسەل ۋە باشقىلار .

سەپرا خىلىتىنى تەكشىگۈچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى بىلەن سەپرا خىلىتىنى تەكشىگۈچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ئىسپىغول ، بېھى ئۇرۇقى ، كاسنە ، تۇخۇم خىرپە ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، پالەك ئۇرۇقى ، ئوسۇق ئۇرۇقى ، تاۋۇز ئۇرۇقى ، قاپاق ئۇرۇقى ، نېلۇپەر شەربىتى ، بىنەپشە شەربىتى ، شەربىتى ئەينۇلا ، ئاق سەندەل ، كافۇر ، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ، بىنەپشە گۈلى ، نېلۇپەرگۈلى ۋە باشقىلار .

بەلغەم خىلىتىنى تەكشىگۈچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى بەلغەم خىلىتىنى تەكشىگۈچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، رۇم بەدىيان ، بىخ سۇس ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، ئەنجۇر ، بەدىيان ، بەرەنجاسپ ، پىرسىياۋشان ، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى ، دارچىن ، سۇمبۇل ، سىركەنجىبىن ھەسلى ، قاقىلە ، قىزىلگۈل ، گۈلەقەنت ، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۇزۇم ، ئاق لالە ئۇرۇقى ۋە باشقىلار .

سەۋدا خىلىتىنى تەكشىگۈچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق سەۋدا خىلىتىنى تەكشىگۈچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، ئەنجۇر ، ئەپتىمۇن ، ئۇستقۇددۇس ، پىرسىياۋشان ، بادرەنجىبۇيا ، قوغۇن ئۇرۇقى ، سەرپىستان ، سىركەنجىبىن ، ئەپتىمۇن ، شاھتەررە ، چىلان ، گاۋزىبان شەربىتى ، ئۇرۇقى ئايرىلغان ئۇزۇم ۋە باشقىلار .

چۇشكۇرتكۇچى دورىلار : بەزى دورىلار ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىق تەسىرى ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق مېڭىدىكى پۇراش نېرۋىلىرىنى غىدىقلاپ ، چۇشكۇرتۇش ئارقىلىق دىماغدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ . مەسىلەن ، تاماكا ، ئاچچىق بادام شىرنىسى ، ئۇستقۇددۇس ، زەنجىۋىل ، خولىنجانلارغا ئوخشاش .

بەزى دورىلار ئۆزىنىڭ شىرلىكلىكى بىلەن تومۇر ئېغىزى ۋە ئۇچەيلەردە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ . مەسىلەن ، كەتىرا ، سەنگى جاراھەت ، گاۋزىبان ، تۇخۇم ئېقى ، بېھى ئۇرۇقى ۋە باشقىلار .

چىرىتكۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق خىلىتلاردا ئوفۇنەت پەيدا قىلغۇچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ئۆرۈك ، زەرنىخ ، خام سامساق ، خام گۆش ۋە باشقا نەرسىلەر .

قويۇقلاتقۇچى دورىلار : تەمرى ھىندى ئۇرۇقى ، سەرپىستان ، سەمغى ئەرەبى ، سالاجىت ، قارا نوقۇت ، نېلۇپەر ، چالا قۇرۇتۇلغان گۆش ، بەھمەن ، قارا مەۋسەل ، زەنجىۋىل ، كامار ھەسلى ، تۇخۇم ئېقى ۋە باشقىلار .

تاش شەكىللىنىشنى توسقۇچى ۋە پارچىلىغۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى بىلەن بۆرەك ، سۇيدۇك يولى ۋە باشقا ئەزالاردىكى تاشلارنى ھەيدەپ چىقىرىدىغان دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ھەببى قەلقەل ، ھەجرەل يەھۇت ، تۇرۇپ سۇيى ، زەيتۇن يېغى ، ياڭاق مېغىزى ، ئوغرىتىكەن ، چۆل رەيھانى ، قوغۇن ئۇرۇقى ، پىرسىياۋشان ، سەكبىنەچ ، بادام ، سەئدى كوفى ، جىنتىيانا ۋە باشقىلار .

توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئار-قىلىق تومۇرلارنى كېڭەيتىپ ، توسالغۇلارنى ئاچىدىغان ياكى قان ئېقىمىنى كۆپەيتىش ئارقىلىق تومۇرلارنى ئاچىدىغان دورىلاردۇر . مەسىلەن ، كاسنە ، بەدىيان ، رۇم بەدە-يان ، رەۋەن ، جۇۋىنە ، زەيتۇن يېغى ، شاھتەررە ، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ، غارىقۇن ، بىخ بىنەپشە ، ئەپتىمۇن ، ئەپتىمۇن ئۇرۇقى ، كەرەپشە ، جاۋشىر ، جىنتىيانا ، ئادراس-مان ، زىرە گېرمانى ، زاغۇن ، خاكىشى ، دارچىن ، زەپەر ، زەنجىۋىل ، سەۋزە ئۇرۇقى ، مۇقەل ، مەستىكى رۇمى ، بادرەنجىبۇيا ، قوررغان ھېلىلە ، ئۇستقۇددۇس ۋە باشقىلار .

ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقە-لىق يارىنى ئېغىز ئالدۇرغۇچى ، يالىلۇغلىنىشقا قارشى تۇرغۇچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ياۋا پىياز ، پەرپىيۇن ، قەلەي كۇشتىسى ، ھاك ، تانىكار ، كەپتەر مېيى ، زەرنىخ ، ئاق قىچا ، شاخار ۋە باشقىلار .

كۆڭۈلنى خۇشاللاندۇرغۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ئادەمنىڭ مىزاجىنى نورمالىلاشتۇرۇپ ، خىلىتلارنى لەتىپلەشتۇرۇپ ، روھى ھايۋانى بىلەن نەپسانىنى جانلاندۇرۇپ ، ھېس ۋە سېزىملارنى تىتىكلەشتۇرۇپ ، خۇشلۇق پەيدا قىلغۇچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ئامۇت ، تاتلىق ئانار ، خام پىلە ، ئامىلە مۇرابىا-سى ، لىچىندانە ، تاباشىر ، بەھمەن ، لىمون ، بىخ مارجان ، بەرگى تەمبۇل ، پىستە پوستى ، پىننە ، تۇرۇنجى ، بالەنگۇ ئۇرۇقى ، زەپەر ، دېڭىزىيا ، ئالما مۇرابباسى ، ئاق سەندەل ، ئەنبەر ، ئەرقى كىيورە ، قەلەمپۇر ، كافۇر ، نېلۇپەرگۈلى ، گۈلاب ، مەرۋايىت ، قىزىل مارجان ، ئىپار ، ۋەرەقى تىللا ، ۋەرەق ، قاشتېشى ، ياقۇت ، رەيھان ، لاجۋەرد مەغسۇل ، سەلىيخە ، بىستىپايەج ، ئېگىر ، دارچىن ۋە باشقا ھەر خىل خۇش پۇراقلىق دورىلار ، بېھى مۇرابباسى ، ھۆل قىزىلگۈل گۈلقەنتى ۋە باشقىلار .

جاراھەت پەيدا قىلغۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىق ۋە ئۆتكۈرلۈكى ئارقىلىق تېرە ئاستىدىكى ئارتۇق ھۆللۈك ۋە بۇزۇق ماددىلارنى تېرە يۈزىگە ھەيدەپ چىقىرىپ زەخمىلەندۇرگۇچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، سامساق ، زەرنىخ ، پىياز ، ئاھاك ، تىزاپ ، كەپتەر مايىقى ، قىزىل قىچا ، ھەبۇل مۇلۇك مېغىزى ، بالادۇر يېغى ۋە باشقا ئۆتكۈر خۇسۇسىيەتلىك دورىلار .

يۇمشاتقۇچى دورىلار : بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق قۇيۇق خىلىتلارنى سۇيۇلدۇرۇپ يۇمشىتىدۇ . مەسىلەن ، سىركە ، ئەرقى پىننە ، ئىسپىغول ، پېتىگەن ئۇرۇقى ، بىنەپشە ، چاققاقئوت ، بابۇنە ، بىلسان ئۇرۇقى ، شورا ، قۇندۇز قەھرى ، ئىزخىر ، قىچا ، دارچىن ، سامساق ، پىياز ، زىراۋەندە ، ئاقىر-قەرھا ، جۇۋىنە ، يالپۇز ، سۇمبۇل ، سەندەل ، سەئدى كوفى ، كەمادەرىيۇس ، ئۇستقۇد-دۇس ، بىخ سەۋسەن ، مائۇلھەسەل ، شېكەر ، توغرىغۇ ، سەكبىنەج ، سۇزاپ ، سۇئىتەر ، زاراڭزا ۋە باشقىلار .

پارچىلىغۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق بەدەن-دىكى بۇزۇلغان ماددىلارنى پارچىلاپ ، بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە

لايىقلاشتۇرىدىغان دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ئىسكەنجىبىن ، قىچا ۋە باشقىلار .

قۇستۇرغۇچى دورىلار : بەزى دورىلار ئۇچ خىلىتنى ياكى مەلۇم بىر خىلىتنى ئاشقازاندىن قوزغىتىپ ، قۇستۇرۇش ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىدۇ . مەسىلەن ، ھۆل تۇرۇپ يوپۇرمىقى ياكى سۇيى ، قىزىل لوۋيا ، ئىلمان سۇ ، ھۆل سېرىقچېچەك يوپۇرمىقى سۇيى ، قاپاق سۇيى ، ھەببىنىل ، نىل ، قىزىل شېكەر ، لاھۇر تۇزى ، قىچا ۋە باشقىلار .

يۇرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار : ئالتۇن ، تاتلىق ئانار ، ئاچچىق ئانار ، ئۇستقۇددۇس ، تۇرۇنجى ، بېغىر ، ئامىلە ، ئۆشتە ، ئەينۇلا ، مارجان ، پىستىپايەچ ، لىمون ، قىزىل بەھمەن ، ئاق بەھمەن ، مارجان ، بېھى ، بالەنگۇ ، چۆل رەيھانى ، بادرەڭجىبۇيا پوستى ، تۇرۇنجى ، تەمرى ھىندى ، رەيھان ئۇرۇقى ، پارپا ، دارچىن ، دۇرنەچ ئەقرەبى ، تەنبول بەرگىسى ، زەھرى مۆھرە ، زورۇمبات ، زەپەر ، سۇمبۇل گۈلى ، سەۋسەن ، سەئدى كوفى ، سەلىخە ، شاقاقۇل ، ئاق سەندەل ، تاباشىر ، ئۇد غەرقى ، ئەنبەر ئەشھەب ، ئۇد سەلىپ ، قەلەمپۇر ، قاقىلە ، كافۇر ، يۇمغاقسۇت ، كۈندۇر ، كەھرىبا ، قىزىلگۈل ، گىلى مەختۇم ، نىلۇپەر ، گاۋزىبان گۈلى ، گۈل چاڭدىنى ، گىلى سۇتى ، لاجۇەرد مەغسۇل ، مەستىكى رۇمى ، ئىپار ، مارجان ، نارمىشكى ، ئالتۇن ۋەرەق ، كۈموش ۋەرەق ، ياقۇت ، ئەنجۇر ، زەرنەب ، قۇندۇز قەھرى .

مېڭىنى كۈچلۈندۈرگۈچى دورىلار : ئامىلە ، ئاناناس ، ئۇستقۇددۇس ، بېھى ، پىندۇق ، بالەنگۇ ، بېھى چېچىكى ، ئالما چېچىكى ، ئامۇت چېچىكى ، بالادۇر ، تاتلىق بادام ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، ئوسۇق ئۇرۇقى ، جوز ، ھايۋانلارنىڭ مېڭىسى ، ئىلمەك پۇشتى يېغى ، زەنجىۋىل ، زەپەر ، سەئدى كوفى ، ئالما ، سۇمبۇل ، شەربىتى تۇرۇنجى ، قوي سۇتى ، ئاق سەندەل ، ئۇد ھىندى ، ئەنبەر ، پەرەنجىمشكى ، قەلەمپۇر ، كۈندۇر ، قىزىلگۈل ، بىنەپشە گۈلى ، تۇرۇلغا گۆشى ، توخۇ گۆشى ، ئۇلا گۆشى ، گۈل سۇيى ، ئەرقى ئىپار ، مەرۋايىت ، ھېلىلە مۇرابباسى ، يەسمەنگۈلى ۋە باشقىلار .

كۆزنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار : بادام ، بەدىيان ، ھەسەل ، پىياز ، كۆيدۇرۇلگەن سەدەپ ، پىلە ، ئالتۇن پارچىلىرى ، قارىمۇچ ، ئىپار ، زەپەر ، لاجۇەرد ، زىخ يىلتىزىنىڭ پوستى ، ئىقلىميا ، سەنگى بەسرى ، زىرە گېرمانى ، قارا سۇرمە ، مەرۋايىت ، ئامىلە ، كۈموش ، قارا ۋە سېرىق ھېلىلە ، زۇمرەت ، رۇسۇت .

چىشنى چىڭىتقۇچى دورىلار : كۈندۇر ، زەمچە ، كۆيدۇرۇلگەن ئۆچكە مۈڭگۈزى ، ئاقىرقەرھا ، زىرە ، گۈلاب ، سەئدى كوفى ، مەستىكى رۇمى ، قارىمۇچ ، بالادۇر ، ئانارگۈلى ، سۇپارى ، سۇماق ۋە باشقىلار .

چىش مىلىكىنى چىڭىتقۇچى دورىلار : كۆيدۇرۇلگەن تۇز ، سەندىرۇس ، ئەنزىروت ، ھېلىلە ئۇچ خىل لاچىندانە ، تاباشىر ، كۆيدۇرۇلگەن سۆڭەك ، كۆيدۇرۇلگەن سېرىق ھېلىلە ، قوموش يىلتىزى ، بىخ مارجان ، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى ، بەرگى مۇردە ، تەنبول ، كۆيدۇرۇلگەن تاماكا ، قاقىلە ئۇرۇقى ، كۈندۇر ، سەنگى جاراھەت ، ئەدەس ، تاتلىق قۇستە ، كاۋاۋچىن ، كۆپۈكى دەريا ، كەت ھىندى ، داۋا ، ئانارگۈلى ، تاماكا

گۈلى ، مەرۋايىت ، مۇرمەككى ۋە باشقىلار .

تالنى كۆچلەندۈرگۈچى دورىلار : پىننە ، قىزىلگۈل ، ياقۇت ، قاشتېشى ، لاجۇۋەرد ، ئەرقى كىيوره مەرۋايىت ، نېلۇپەر ۋە باشقىلار .

ئاشقازاننى كۆچلۈندۈرگۈچى دورىلار : پىلە ، ئامىلە ، ئۆشنە ، ئانار ئۇرۇقى ، لاچىندانە ، ئىزخىر ، بادرەنجىبۇيا ، بەدىيان ، ھېلىلە ، تاباشىر ، بالەنگۇ ، پوستى تۇرۇنجى ، توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى پوستى ، تاغ پىننىسى ، جوز ، قەسبۇ زەررە ، دوقۇ ، دۇرنەج ئەقرەبى ، دارچىن ، زىخ ، زەنجىۋىل ، سەئدى كوفى ، سۇمبۇل ھىندى ، بېھى ، سازەج ھىندى ، شاقاقۇل ، تۆگە سۈتى ، سەمغى ئەرەبى ، ئەرقى گۈل ، ئۇد ئەرقى ، پەرەنجىمىشكى ، گۈلدارچىن ، قەلەمپۇر ، ھېلىلە مۇرابباسى ، قارىمۇچ ، پىننە ، بۇزۇغا ، ئۇد ھىندى ، ھېلىلە ، پىستە ، پوستى تۇرۇنجى ، زىرە ، جۇۋىننە ، پىلپىل ، قۇستى شېرىن ، كۈندۈر ، كاۋاۋچىن ، قىزىلگۈل ، سوماق لادەن ۋە لوبان ، مەستىكى رۇمى قاتارلىقلار .

جىگەرنى كۆچلەندۈرگۈچى دورىلار : ئۆشنە ، ئىزخىر ، ئەپسەنتىن ، ئانار ، لاچىندانە ، ئاسارۇن ، يامغۇر سۇيى ، بادرەنجىبۇيا ئۇرۇقى ، بادرەنجىبۇيا ، ئۇد بىلسان ، ھېلىلە ، سەلىخە ، جوز ، قەسبۇزەررە ، ھەببى زەلەم ، تۆمۇر پوقى ، غوراپ سۇيى ، دۇرنەج ئەقرەبى ، دارچىن ، ھەر خىل زەپەر ، زىراۋەندە ، زىخ ، بېھى ، سۇمبۇل ھىندى ، ئالما ، شاقاقۇل ، غاپەس ، پەرەنجىمىشكى ، قارىمۇچ ، قەلەمپۇر ، قۇستە ، كاۋاۋچىن ، قىزىلگۈل ، كۈشۈش ، لوك ، لىمون ، مەستىكى رۇمى ، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم ، پىستە مېغىزى ، نارمىشكى ، گۈلقەنت ، ھەببى بىلسان ، سۇمبۇل رۇمى ، سەۋزە قاتارلىقلار .

پەيلەرنى چىڭىتقۇچى دورىلار : سەئدى كۈفى ، چۇچۇكبۇيا ، مالكەنگىنى ، لوبان ، سەقەنقۇر ، چىلغوزا ، جاۋاشىر ، قۇستە ، كۆچۈلا ، نارمىشكى ، ئېگىر ، سىماب ، ئاقىرقەرھا ، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى ، جوز ، زەپەر ۋە باشقىلار .

باھىنى كۆچلەندۈرگۈچى دورىلار : تۇخۇم ، چامغۇر ئۇرۇقى ، سەۋزە ئۇرۇقى ، تۇرۇپ ئۇرۇقى ، پىياز ئۇرۇقى ، كالا سۈتى ، بادام مېغىزى ، چىلغوزا مېغىزى ، سۆئەلەپ ، شاقاقۇل ، خولىنجان ، كۈنجۈت ، زاغۇن ، ئاقىرقەرھا ، مەستىكى رۇمى ، كۈدە ئۇرۇقى ، دارچىن ، پىلپىل ، زەنجىۋىل ، ئىسپار ، رىگىماھى ، ئەرمۇدۇن ، گۈڭگۇرت ، بىلىق گۆشى ، ئوغرىتىكەن ، باقىلا ، تۇرۇپ ئۇرۇقى ، پولات ۋە پولات كۈشتىسى ۋە باشقىلار .

بۆرەكنى قۇۋۇۋەتلىگۈچى دورىلار : ئەنجۇر ، ئالتۇن ، مەستىكى رۇمى ۋە باشقىلار .

ئىششىقلارنى ياندۇرغۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ئىششىقلارنى ياندۇرۇپ ، تارقىتىش سالاھىيىتىگە ئىگە قىلغۇچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، قىچا ، پىننە ، ئاق لالە ، ئىسپىغول ، بىنەپشە ، ئەنبەر ، لادەن ، مۇرمەككى ، سەئدى كۈفى ، مۇم ، رەۋغىنى بېدەنجىر ، توخۇ ۋە ئۆردەك يېغى ، مۇقەل ، كەتىرا ، زەيتۇن ، جۇۋىننە ، ئىكلىلمىلىك ، بابۇنە ، بەرەنجاسىپ ، زىنجىر ، پارپا ، ھەمىشە باھار ،

گۈل يېغى ، زەيتۇن ، قوي پاچىقىنىڭ يىلىكى ، بېدەنجىر يېغى ۋە باشقىلار .

قەۋزىيەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردىكى ماددىلارنى چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە قىلغۇچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ئەينۈلا ، بەدىيان ، پالەك ، تەرەنجىبىن ، تەمرى ھىندى ، گۈل يېغى ، ھەر خىل گۈلابلار ، بېھى ئۇرۇقى ، ئاق لالە ، كۈدە ، قاپاق ئۇرۇقى يېغى ، بىنەپشە يېغى ، زەيتۇن يېغى ، زىغىر ، شاپتۇل ، گۈلقەنت ، كەرنەپ ، توخۇ يېغى ، ئۆردەك يېغى ، كالا يېغى ، بادام يېغى ، شومشا ئۇرۇقى ، تۇرۇپ ۋە باشقىلار .

جىنسىي لەززەتنى ئاشۇرغۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق نېرۋىلارنىڭ سېزىمىنى ياخشىلاش ئارقىلىق جىنسىي ھۇزۇر پەيدا قىلغۇچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، كۈشتە قىلىنغان سىماب ، ياۋا كەپتەر ، ياۋا كەپتەرنىڭ تۇخۇمى ، دارچىن ، زەنجىۋىل ، نۆشۈدۇر ، پىننە جەۋھىرى ، كەپتەر قېنى ۋە مايىقى ، ئاقسرقەرھا ، ئەنبەر ، كاۋاۋۇچىن ، ئورۇقىدىن ئايرىلغان ئۇزۇم ، ئىپار ، زەپەر ، قارامۇچ ، ئەتىر ۋە باشقىلار .

مەنىي تۇتقۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ قابىزلىق ۋە تۇتقۇچىلىق قۇۋۋىتى ئارقىلىقمەنىنىڭ تېز كېتىشىنى تورمۇزلىغۇچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ئەپيۇن ، ئىتياڭقى ئۇرۇقى ، گۈلخەيرى ، روسۇت ، كافۇر ، مەغىلان چېچىكى ، سەمغى ئەرەبى ، مۇقەل ، بەزرۇلبەنجى ، قەلەمپۇر ، قارىمۇچ ، بىستىپايەج ، زەپەر ، مەستىكى رۇمى ، دارچىن ، زەنجىۋىل ، ئىپار ، ئاقسرقەرھا ، كۆچۈلا ، ئادراسمان ، رەيھان ئۇرۇقى ، كۈندۇر ، ئىتياڭقىنىڭ غازىكى ۋە باشقىلار .

زەكەرنى يوغىناتقۇچى دورىلار : بۇقا چۈيىسى ، زۇپتى رۇمى ، ئاقسرقەرھا ، ھەشقىپىچەك ، قەلەمپۇر ، جوز ، دارچىن ، يەسسەمەنگۈلى ۋە باشقىلار .

تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرغۇچى دورىلار : شەھمەنزەل ، جۇئىدە ، ئانارگۈلى ، خەشخاش ، سىياھ ، زەپەر ، مۇقەل ، سەلىخە ، شومشا ، دارچىن ، خىيارشەنبەر قاتارلىقلار .

فەرجىنى تارلاشتۇرغۇچى دورىلار : ئانار پوستى ، موزا ، كافۇر ، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى ، ئوغرىتىكەن ، ھەسەل ، سازاك قۇرت ، زەمچە ، ئانارگۈلى ، كەپتەر قېنى ، يۇلغۇن مېۋىسى ۋە باشقىلار .

قورساققا يەل پەيدا قىلغۇچى دورىلار : بۇ خىل دورىلار ئۆزىدىكى ئارتۇق ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇق تەسىرى ئارقىلىق يەل پەيدا قىلىدۇ ، مەسىلەن ، باقلە ، لوۋىيا ، كاللەكبەسەي ، قىزىلچا ئۇرۇقى ، جىگدە ۋە باشقىلار .

گۆش ئۇندۇرگۈچى دورىلار : كەتىرا ، خۇنسىياۋشان ، قارىغاي يېلىمى ، ئەنزىروت ، سەۋزە ، سەكگى جاراھەت ۋە باشقىلار .

قان تازىلىغۇچى دورىلار : ئۆشبە مەغرىبى ، چىلان ، نېلۇپەر ، قىزىلگۈل ، بىنەپشە گۈلى ، يەسسەمەنگۈلى ، خېنە گۈلابى ، لىمون گۈلابى ، ئەرقى سەندەل ، ئەرقى كاسنە ، چىلان شەربىتى ، سەۋزە شەربىتى ، مائۇلھەسەل ، سىركەنجىبىن ۋە باشقىلار .

بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرغۇچى دورىلار : ئاق لالە ئۇرۇقى ، بەدىيان ، شومشا ،

پىرسىياۋشان ، شوكائى ، ئەنجۇر ، قىزىلگۈل گۈلقەنتى ، سىركەنجىبىن ۋە باشقىلار .

سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرغۇچى دورىلار : سەرپىستان ، چىلان ، گاۋزىبان ، سۇمبۇل ، شومشا ، پىرسىياۋشان ، ئۇستقۇددۇس ، شاھتەررە ، بەدىيان ، تەرەنجىبىن ، گۈلقەنت ، ھەسلى ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، بادرەنجىبۇيا ۋە باشقىلار .

ئىچنى سۇرگۈچى دورىلار : بەدەندىكى بۇزۇق خىلىتلارنى ۋە ئاشقازاندىكى ئارتۇق ماددىلارنى تازىلاپ ، ئۇچەينىكى خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ . مەسلەن ، سەبرى ، شەھمەنزىل ، رەۋەن ، ھەببى نىل ، خىيارشەنبەر ، فۇنۇس ، بېدەنجىر يېغى ، تۇربۇت قاتارلىقلار .

چاچ ئۇندۇرگۈچى دورىلار : ئاق لەيلى ، ماش ، نارجىل يېغى ، تۇخۇم يېغى ، چۇمۇلە تۇخۇمى ، ئامىلە يېغى ، ئۆچكە تۇۋىقى ، نوقۇت ئۇنى ، ئاق كۈنجۈت ، قارا كۈنجۈت ، سىيادان ۋە باشقىلار .

ئۇخلاتقۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى بىلەن نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ ئۇخلىتىدىغان دورىلاردۇر . مەسلەن ، ئەپيۇن ، خەشخاش ، كاھۇ ، سېرىقچېچەك ، ئارپا ئېشى ، بابۇنە ، بادام يېغى ، گۈل يېغى ، نىلۇپەر يېغى ، زەپەر ، ھۆل يۇمغاقسۇت ، ئالما ، ئاق لەيلى ، زۇپا ، بىنەپشە ۋە باشقىلار .

قاقاچ شەكىللەندۇرگۈچى دورىلار : بۇلار ھۆل تەبىئەتلىك دورىلار بولۇپ ، جاراھەت يۇزىدە قاتتىق قاقاچ شەكىللەندۇرۇپ ، تارتىشىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ ، قاقاچنى يۇمشاق ھالىتىدە ساقلايدىغان دورىلاردۇر . مەسلەن ، مۇم ، ياغ قاتارلىقلار .

مەنىنى كۆپەيتكۈچى دورىلار : سۆرۈنجان شېرىن ، پىياز ، ئاق بەھمەن ، بوزىدان ، بادام ، ئۆشنە ، چامغۇر ، زاغۇن ، نارجىل ، قىزىل بەھمەن ، قىزىل تۇدرى ، ئاق تۇدرى ، ئىپار ، زەپەر ، زاراڭزا ، پىياز ئۇرۇقى ، زىغىر ، ھەبىزەلەم ، تۆگە سۈتى ، شېكەر ، قوتاز گۆشى ، نوقۇت ، مۇغاس ۋە باشقىلار .

ئۇرۇقلاندۇرغۇچى دورىلار : زىرە ، توغرىغۇ ، مەرزەنجۇش ، جۇۋىنە قاتارلىقلار .

قوزغاتقۇچى دورىلار : قەلەمپۇر ، زەنجىۋىل ، قاراچاي ، سەپرانى قوزغىتىدىغان ئاچچىق نەرسىلەر ، بەلغەمنى كۆپەيتكۈچى يەل - يېمىشلەر ، قاننى قوزغىتىدىغان ئىسسىق نەرسىلەر ۋە باشقىلار .

ھۆللۈكنى سۈمۈرگۈچى دورىلار : ئاھاك ، كوزا پوجۇقى ، زەھرى مۆھرە ، سەنگى جاراھەت ، سۇرمە ، ئۇپا ۋە كۆيدۇرۇلگەن پوپەل ۋە باشقىلار .

ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار : جۇۋىنە ، نەركەچور ، پىلپىل ، ھەسەل ، قارامۇچ ، زەنجىۋىل ، تىزاپ ، گۈڭگۈرت ، تۇرۇپ ، ئامىلە ، لىمون ، زەنجىۋىل مۇرابباسى ، بېھى ۋە باشقىلار .

جۆيلۇشنى توسقۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق مېڭىگە ئۆرلەيدىغان بۇخاراتلارنى توسۇپ قورقۇنچلۇق چۈش كۆرۈشنى توسقۇچى دورىلاردۇر . مەسلەن ، شەبىيەمانى ، زەمچە ، ئاقىرقەرھا ، زەيتۇن ياغىچى ، ئالتۇن ۋە باشقىلار .

قان تۇكۈرۈشنى توختاتقۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ قۇرۇقلۇق تەبىئىتى ۋە

شىلىمشىق خۇسۇسىيىتى بىلەن قان تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا قىلىپ قان توختىتىدىغان دورىلاردۇر . مەسىلەن ، يۇمغاقسۇت ، كافۇر ، ئەنجىباھار يىلتىزى ، سۇرمە ، بارىتەك ، كەھرىبا ، سەنگى جاراھەت ، نىشاستە ، ئانارگۈلى ، موزا ، كۈندۈر ، گۈل ئەرمىنى ۋە باشقىلار .

جۆيلۈتكۈچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق بۇخارات پەيدا قىلىپ ، قاننى قويۇلدۇرۇپ ، سەۋدانى كۆپەيتىش بىلەن جۆيلۈشكە سەۋەب بولغۇچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ئەينۈلا ، باقلە ، دادۇر ، كاللەكىبەسەي ، كۈدە ، ھاراق ، پېتىگەن ۋە باشقىلار .

بەلغەم بوشاتقۇچى دورىلار : بۇ خىل دورىلار بەلغەمنى بىۋاستە ياكى ۋاستىلىق ھالدا قويۇلدۇرۇپ چىقىرىدۇ . مەسىلەن ، نۆشادۇر ، لوبان ، بىخ گاۋزىبان ، كۈدە يىلتىزى ، زۈپا ، پىرسىياۋشان ، كۈندۈر ۋە باشقا دورىلار .

قۇسۇشنى توختاتقۇچى دورىلار : ئانار ئۇرۇقى ، مەستىكى رۇمى ، لىمون ، غورا ، ئاچچىق ئانار ، مۇز ، بېھى سۇيى ، زىخ ، قەلەمپۇر ، پىننە ، ئەپيۇن .

مەست قىلغۇچى دورىلار : ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق نېرۋىلارنى بىخۇد قىلىپ تورمۇزلايدۇ ياكى كۆڭۈلگە سۈنئىي ھالدا خۇشاللىق پەيدا قىلىدۇ . مەسىلەن ، نەشە ، ئەپيۇن ، ھاراق قاتارلىقلار .

خۇشبۇيلاشتۇرغۇچى دورىلار : بەدەن پۇرىقىنى ياخشىلاش ، بەزى كاشكاپ ، شەربەت ، مەجۇنلەرنىڭ پۇرىقىنى خۇشبۇي قىلىش ئۈچۈن قوشۇلىدۇ . مەسىلەن ، ئۆشنە ، زەرنەپ ، خولىنجان ، سۇمبۇل ، ئۇبھەل ، جوز ، تۇرۇنجى .

شۆلگەي كۆپەيتكۈچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە تەسىرى ئارقىلىق شۆلگەي بەزلىرىنى غىدىقلاپ ، شۆلگەي كۆپەيتىدىغان دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ئاقىرقەرھا ، سىركە ، لىمون ، تاماكا ، پىننە ، ئاچچىق - چۈچۈك دورىلار .

شۆلگەي ئېقىشنى توختاتقۇچى دورىلار : ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق شۆلگەي بېزىنىڭ سۈيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى ئازايتىدۇ . مەسىلەن ، خلور ، مىخىلان دەرىخىنىڭ پوستى ۋە باشقىلار .

ھارارەت پەسەيتكۈچى دورىلار : بىنەپشە ، نېلۈپەر ، چىلان ، سىركە ، ئىسپىرت ، كاسنە ، رەيھان ، كافۇر ، سەندەل ۋە باشقىلار .

تارتىشىپ قېلىشنى توسىدىغان دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق تەشەننۇج (سىپازما)نى بوشىتىپ ، تۇتاقلىق پەي تارتىشىپ قېلىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ھەك ، خىلىروفروم ، بادام يېغى ، بەدونا ، ئۇد سەلىپ ، سۇمبۇل ۋە باشقىلار .

كۆپ تەرلەشنى توختىتىدىغان دورىلار : موزا ، مىڭدۇانە ، ئىتياڭمقى ئۇرۇقى ، ئاتروفىن ، سارالك بۇغداي ۋە باشقىلار .

بەدەندىكى كىسلاتالىق ماددىلارنى تەڭشىگۈچى دورىلار : بۇ خىل دورىلار سەپرانى تەڭشىگۈچىلەر دەپمۇ ئاتىلىدۇ . مەسىلەن ، نۆشادۇر ، سىركە ، ئىسپىرت ،

لىمون ، توغرىغۇ ، تەنىكار ، سوقمۇنىيا ، سودا ۋە باشقىلار .

ھۆللۈكنى پەسەيتكۈچى دورىلار : ئانار ئۈرۈقى ، زىخ ، لىمون ، ناترىي تىزاپى قاتارلىقلار .

يۇلۇننى قوزغىغۇچى دورىلار : ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق مېڭە ، يۇلۇن ۋە نېرۋىلارنى قوزغاپ ئويغىتىدىغان دورىلاردۇر . مەسىلەن ، نۆشۈدۇر ، سۇلفات ، قەلەمپۇر ، ساراڭ بۇغداي ۋە باشقىلار .

ھوشلاندۇرغۇچى دورىلار : ئىپار ، ئەنبەر ، مەرۋايىت ، قۇندۇز قەھرى ، تۇخۇم سېرىقى ، نۆشۈدۇر ۋە باشقىلار .

سۈت كۆپەيتكۈچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق سۈت بەزلىرىنى غىدىقلاپ ، سۈت كۆپەيتىدىغان دورىلاردۇر . مەسىلەن ، زىرە ، بەدىيان ، قارىمۇچ ، رۇم بەدىيان ، سۆئلەپ مىسرى ، ئاق خەربەق ، تۈرلۈك سۈت ، تۇدرى ، چىگىت مېغىزى قاتارلىقلار .

تەپكە قارشى دورىلار : زەنجىۋىل ، جوز ، قارىمۇچ ، مەرۋايىت ، كەھرىبا ، زەپەر ، ئىپار ، قەلەمپۇر ، پىلە ۋە باشقىلار .

ئىزاھات : بەزىلەر جوز ، ئىپار ، قەلەمپۇر قاتارلىق دورىلار ھارارەتنى پەسەيتمەيدۇ ، دېيىشى مۇمكىن ، ئەمما بۇ دورىلارنىڭ تەركىبىدە تەپكە قارشى ماددىلار بولۇپ ، بۇلار شۇ سەۋەبىنىڭ مەلۇم بىرىنى يوقىتىشى مۇمكىن .

زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار : تەرياقى سامانىيە ، تەرياقى ئەربىئە ، تەرياقى پاروق ، تەرياقى مەشىرىددۇس ، تەرياقى ئۈزۈم قاتارلىقلار .

تېز قوزغاتقۇچى دورىلار : بۇ خىل خۇسۇسىيەتكە ئىگە دورىلار بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ئىنتايىن ئېغىرلاشقان ئەھۋالدا ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ئىپار ، ئەنبەر ، مەرۋايىت ، قۇندۇزقەھرى ، تۇخۇم سېرىقى .

مۇدۇرچاق پەيدا قىلغۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە ئۆتكۈر خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق تېرە يۈزىگە ئۇششاق مۇدۇرچاقلارنى پەيدا قىلغۇچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، سەڭگىيا ، پىننە ، مازەرىيۇن ، سۇزاپ ، سۈت قاتارلىقلار .

كۆز قارىچۇقىنى چوڭايتقۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق كۆز قارىچۇقىنى كېڭەيتىدىغان دورىلاردۇر . مەسىلەن ، تۆلەن ، ئىتياڭقى ئۈرۈقى ، توكنىلا ئۈرۈقى ، بەزرۇلبەنجى ۋە باشقىلار .

ئۇزۇقلاندۇرغۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە تەسىرى ئارقىلىق بەدەنگە ئوزۇقلۇق بەخش ئەتكۈچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، بېلىق ، جىگەر يېغى ، شېكەر ، مېغىز ، سۈت ۋە باشقىلار .

يالليۇغقا قارشى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ئەزادا يالليۇغلىنىش پەيدا قىلىدىغان ماددىلارنى گاز (بوخار)غا ئايلاندۇرۇپ چىقىرىدىغان دورىلارغا قارىتىلىدۇ . مەسىلەن ، قىچا ، ھەبىۋل مۇلۇك ، پىننە ، لازا ، ئوشەق ۋە باشقىلار .

هاسراشنى توختاتقۇچى دورىلار : ئەپيۇن ، بالادۇر ، قارلىغاچ ، ئىتياڭىقى ئۇرۇقى ۋە باشقىلار .

نېرۋىنى قوزغاتقۇچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق نېرۋىلارنى غىدىقلاپ روھىي ئەپسانىنى قوبۇل قىلىشقا تەييار قىلىدىغان دورىلار. دۇر . مەسىلەن ، نۆشۈدۇر شەربىتى ، قارا چاي ، ئىپار ، ئەنبەر ، سۇمبۇل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار .

يۇرەككە ئارام بەرگۈچى دورىلار : بۇ ، ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق يۇرەكنىڭ رىتىمسىزلىقىنى يوقىتىدىغان دورىلاردۇر . مەسىلەن ، تاغ پىيىزى ، دىگىتاس ، ئېتىر ئەرقى ، ئامۇنىيا ، ئىپېرىتى ، ئېللادونا ، نىيىش ، ئاق فارفا قاتارلىقلار .

جىنسىي ئاجىزلىق پەيدا قىلغۇچى دورىلار : مىڭدۇانە ، كافۇر ، ئەپيۇن ، نەشە ، ئاچچىق ئالما ، يۇمغاقسۇت ۋە باشقا سوغۇق ، چۈچۈمەل نەرسىلەر .



ئۇچىنچى باب دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇش بىلىملىرى

ئاپ زىماد : بۇ ، ئالتۇن ، كۈمۈش ، كۈمۈش كۈلى ، تۆمۈر پوقى ، قەشقەر تۇتىيا-سى ، ئوخغا ۋە سۇندۇرۇشلارنى كۆرسىتىدۇ .

ئوپلى : بۇ ، جاڭگال ياكى چۆللەردىن يىغىۋېلىنغان قۇرۇق تېزەكلەرنى كۆرسىتە-دۇ ، كالا ، قوتاز ، قوينىڭ تېزەك ، مايالقىرى يىغىۋېلىنىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلۇپ ، ئىشلىتىشكە لايىقلاشتۇرۇلىدۇ .

بەررىقى : بۇ ئەسلىي دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدىغان قوشۇمچە دورىلارنى كۆرسىتىدۇ ، مەسىلەن ، مەلۇم بىر دورىنى ئىستېمال قىلىپ ئارقىدىن مۇناسىپ ئەرەقلەرنى ئىستېمال قىلغانغا ئوخشاش .

تۇز : بۇ بەش خىل بولۇپ ، ئۇلار لاھور تۇزى ، قارا تۇز ، سانبىھە تۇزى ، شور تۇز ، شېشە تۇز قاتارلىقلار .

تىرىھلە : ھېلىلە ، بەلىلە ، ئامىلە قاتارلىق ئۇچ خىل دورىنى كۆرسىتىدۇ .

تىرىكىنا : بۇ ، زەنجىۋىل ، قارىمۇچ ، پىلپىل قاتارلىق ئېغىزنى قۇرۇتقۇچى ئۇچ خىل دورىنى كۆرسىتىدۇ .

چاھار تۇخۇم : تۆت خىل ئورۇقتىن تەييارلانغان دەملىمىلەرنى كۆرسىتىدۇ . ئۇلار تەرخەمەك ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقى ، تاۋۇز ئۇرۇقى ، قاپاق ئۇرۇقى قاتالىقلارنى كۆرسىتىدۇ .

ھەبستىكى چىدىم : بۇ ، بوۋاقلار ئۇچۇن تەييارلانغان مەخسۇس بىر خىل سوفۇپ دورا بولۇپ ، ئۇنىڭ بىر قېتىملىق ئىستېمال مىقدارى بىر چىمدىم بولغانلىقى ئۇچۇن ، ھەبستىكى چىمدىم دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ .

بىھلىبور : بۇ ، كۈمۈش ، قەلەي ، قوغۇشۇن ۋە باشقا مېتالـلارنى ئېـرىتىپ تەييارلانغان پاراشوك دورىلارنى كۆرسىتىدۇ .

دىھات : بۇ ، ئالتۇن ، كۈمۈش ، مىس ، تۆمۈر ، قەلەي ، تۇتىيا ، قوغۇشۇن قاتارلىق 7 خىل مەدەن دورىنى كۆرسىتىدۇ .

زەرىيىل ئەراھ : بۇ ھارارەتكە يولۇققاندا بۇس ـ بۇخارات (گازلار) پەيدا قىلىدى-غان مەدەن دورىلارنى كۆرسىتىدۇ ، مەسىلەن ، گۇڭگۇرت ، سىماب ، سىر ، زەرنىخ ، سەنگىيالارغا ئوخشاش .

زەۋىسوبوس : بۇ ، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن زەرىيىل ئەراھ ئوتتۇرىسىدا باغلىنىش مۇناسىۋىتى بولغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ . مەسىلەن ، نۆشادۇر ، شورا قەلىمى ۋە زەمچىلەرگە ئوخشاش .

دابتەم : بۇ ، قۇرۇق دورىلارنى پاراشوك قىلىپ ، بۇنىڭغا سۇيۇقلۇق ئارىلاشتۇ-

رۇپ ، يىرىم شىرە ھاسىل قىلىپ ئىشلىتىشنى كۆرسىتىدۇ . مەسىلەن ، ھۆل زەنجىۋىل سۇيى ، پان سۇيى ، بېھى ئورۇقىنىڭ لوئابى ، ئىسپىغول لوئابى ، شومشا ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى لوئابلىرىغا ئوخشاش .

ھىدلىيىن : ئاق ۋە قىزىل سەندەللەر كۆزدە تۇتۇلىدۇ .

قاقلىيىن : چوڭ قاقىلە بىلەن كىچىك قاقىلىنى كۆرسىتىدۇ .

قىرام : شېكەرنى دورىلارغا ئارىلاشتۇرماي ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان شېكەر ياكى ھەسەللەرنى كۆرسىتىدۇ .

كىچىلى : بۇ ، گۈڭگۇرت سىمابنى ئېلەشتۇرۇپ سالايە قىلىپ ، سۇرمىگە ئوخشاش تەييار قىلغان قارا رەڭلىك پاراشوكلارنى كۆرسىتىدۇ .

لوبدى : بۇ ، قۇرۇق دورىلاردىن تەييارلانغان پاراشوكلارغا بىر خىل سۇيۇقلۇق دورىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، نەمدەپ يېلىمسىمان ھالەتكە كەلتۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ .

مەھلول : بۇ ، قۇرۇق دورىلارنى سۇ ، ياش ياكى سۇيۇقلۇقلارغا سۇرۇپ چىقارغان سۇيۇقلۇقنى كۆرسىتىدۇ . مەسىلەن ، تۇز سۇغا سۇرۇلسە مەھلولى نەمەك دېيىلىدۇ ، يەنە بوزۇغا ، سۆرۈنجانلارنى سۇرۇپ ئىشلەتكەنگە ئوخشاش ، بەزىدە مەدەن جىنسلىق دورىلاردىن ياقۇت ، زۇمرەت ۋە باشقىلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ تەييارلاشمۇ مەھلول دەپ ئاتىلىدۇ ، مەسىلەن ، مەھلولى ياقۇت ، مەھلولى زۇمرەت ، مەھلولى مەرۋايىت دېگەنلەرگە ئوخشاش .

مۇدەببەر : بۇ ، زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھەرلىك تەسىرىنى يوقىتىپ كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا لايىقلاشتۇرۇش مەقسىتىدە كۇشتە قىلىشقا ئىشلىتىشنى كۆرسىتىدۇ . مەسىلەن ، سىماب ، گۈڭگۇرت ، زەرنىخ ، سەنگىيالارنى مۇدەببەر دەپ ئاتىغانغا ئوخشاش .

مۇرەۋۋەق : ھۆل ئۆسۈملۈك دورىلارنى سىقىپ سۇيىنى ئېلىپ ، سۇزۇلدۇرۇپ ئىشلىتىشنى كۆرسىتىدۇ .

مۇسەپپى : مۇسەپپى دېگەن سۆز بەزىدە مۇدەببەر دېگەن سۆزگە مەنا جەھەتتىنمۇ ئوخشىشىپ كېتىدۇ . ئادەتتە سۇزۇك ، پاكىز نەرسىلەر مۇسەپپى دېيىلىدۇ . مەسىلەن ، ھەسەلنى چەككىلەپ ئىشلەتكەنگە ئوخشاش .

مۇقىرەز : بۇ دورىنى قاچا ياكى ماشىنا ئارقىلىق توغراپ ياكى ئېزىپ ئىشلىتىشنى كۆرسىتىدۇ . مەسىلەن ، ئەۋرىشىم موقىرەزگە ئوخشاش .

موقەششەر : بۇ ، دورىلارنىڭ پوستىنى ئاقلاپ ئىشلىتىشنى كۆرسىتىدۇ .

مونەققى : بۇ ، دورىلارنىڭ ئۇرۇقى ياكى ئۇچكىسىنى ئايرىپ ئىشلىتىشنى كۆرسىتىدۇ . مەسىلەن ، ئاق مەۋسەل ۋە قارا مەۋسەل .

نەغدە : بۇ ، ھۆل ئۆسۈملۈك يوپۇرمىقىنى سوقۇپ تاۋلىت تەييارلاپ ، ئۇنىڭغا مۇناسىپ مېتال دورىلارنى سېلىپ ، كىرىشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشقا لايىقلاشتۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ .

نىيىم كوفتە : دورىنى چالا سوقۇپ لايىقلاشتۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ .

ھېلىلىجات : بۇ ، كابول ھېلىلىسى ، سېرىق ھېلىلە ، قارا ھېلىلە قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ .

تۆتىنچى باب كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار ھەققىدە

1 ـ پەسىل باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

ئاق سەندەل ، كۆك قاپاق ، كۆك يۇمغاقسۇت ، ئەنزىرۇت ، روسۇت ، ئاقاقىيا ، قىزىلگۈل ، سېمىزگىياھ ئۇرۇقى ، نىلۇپەر ، ماش قاتارلىق دورىلار باش ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئايال كىشىنىڭ سۈتى ، بىنەپشە يېغى ، ئەينۈلا شەربىتى ، ئەرقى شاھتەررە ، ئەرقى كاسنە ، ئامىلە نۇشدارى ، ئۇستقۇددۇس ، ئىترىفىل ، ئەپتىمۇن ، ئىترىفىل زامانى ، ئىترىفىل سودائى ، سىركەنجىبىن بۇزۇرى ، جاۋارىش ئامىلە ، جاۋارىش تەمرى ھىندى ، جاۋارىش سەپەرجىل ، جاۋارىش پۇدىنە ، جاۋارىش نانخۋا ، جاۋارىش دارچىن ، چىلان شەربىتى ، جاۋارىش جالىنۇس ، ھەببى سەۋدا ، ھەببى داپىئە ، ھەببى قوقىيا ، ھەببى شەبيار ، ھەببى شىپا ، خېمىرى گاۋزىبان ، خەشخاش شەربىتى ، ھەببى شەقىقە ، خەشخاش يېغى ، داۋائىل مىشكى ، مەلھەمى داۋائى ، بەلغەمى داۋائىل بارد ، زىمادى سەۋدا ، زىمادى شەقىقە ، رەۋغىنى داپىئە ، رەۋغىنى نوجاھ ، زىخ شەربىتى ، سوفۇپى سەۋدا ، سوفۇپى ئۇستقۇددۇس ، سوفۇپى نىسىل ئەرۋاھ ، سوفۇپى داپىئە سەۋدا ، سوفۇپى شەقىقە ، شەربەتى ئۇستقۇددۇس ، قوتۇرى شەقىقە ، كەشنىز تالقىنى ، گۈل يېغى ، زەرنىخ كۇشتىسى ، مەتبۇخى پەۋاكە ، مەتبۇخى ھېلىلە ، مەتبۇخى سەۋدا ، مەتبۇخى بىنەپشە ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەجۇنى مىشكى ، مەرزەنجۇش يېغى ، مەجۇنى چۆبچىن ، مەجۇنى گاۋزىبان ، مەلھەمى مۇم ، مۇپەررىھ كەشنىز ، مۇپەررىھ ئەزەم ، نوقۇئى نورىھەتتىب ، نوقۇئى نەۋسەھىر ، نوقۇئى ھېلىلە ، نوقۇئى سەبرى ، نوقۇئى سەۋدا ، نوقۇئى شەقىقە ، ھەرىيرە ، مۇقەۋۋى دىماغ ، ھەرىيرە دائىپە سەۋدا . .

2 ـ پەسىل مالىخولىيا كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

بادام يېغى ، ئەرقى گاۋزىبان ، ئەرقى نىلۇپەر ، ئەرقى سەندەل ، ئەرقى خەشخاش ، ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس ، ئىترىفىل ئەپتىمۇن ، ئىترىفىل زامانى ، جاۋارىش ئەنبەر ، جاۋارىش شەھرىيان ، جاۋارىش نانخۋا ، ھەببى ئايارەج ، ھەببى مالخولىيا ، ھەببى

ئەپتىمۇن ، ھەببى مونەققى دىماغ ، خېمىرى سەندەل ، خېمىرى گاۋزىبان ، خېمىرى ئەۋرىشىم ، داۋائىل مىشكى ، داۋائىل مالىخوليا ، رەۋغىنى مالىخوليا ، رەۋغىنى بەرھىسى ، سوفۇپى كەشنىز ، سوفۇپى زەھىرى مۆھرە ، سوفۇپى مەستىكى ، شەربىتى مونەققى دىماغ ، شەربىتى ئەۋرىشىم ، مائۇلجىبىن شەربىتى ئۇستقۇددۇس ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى شىرنىسى ، قاپاق ئېشى ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەجۇنى نوجاھ .

3 - پەسىل سەرئى كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس ، بادام ھالۋىسى ، جاۋارىش ئۇد ، ھەببى مۇنەققى دىماغ ، ھەببى جوندى بەدەستۇر ، ھەببى سەرئى ، پەرپىيۇن جەدۋار ، ھەببى ئايارەج ، ھەببى مۇقەۋۋى دىماغ ، ھەببى سەبرى ، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى ، داۋائى سەرئى ، داۋائى مىدارى ، داۋائىل مىشكى ھار ، رەۋغىنى شام ، پىننە گۈلقەنتى ، مەتبۇخى سەرئى ، مەتبۇخى خىيارشەنبەر ، مەتبۇخى ھېلىلە ، مەتبۇخى سانا ، مەجۇنى بىستىپايەج ، مەجۇنى نوجاھ ، مەجۇنى ئاقىرقەرھا ، مەجۇنى زەجىيىپ ، مەجۇنى سەرئى ، نوقۇئى سەرئى ، قۇندۇزقەھرى ، ئاق سەندەل ، ئۇد سەلىپ .

4 - پەسىل ھېستىرىيە كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى شوخلا ، ئەرقى بەرەنجاسپ ، ئەرقى گاۋزىبان ، ئەرقى بايالك ، ھەببى ئېھتىناقى رەھمى ، خېمىرى ئۇد سەلىب ، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى ، خېمىرى ئەۋرىشىم ، مەجۇنى نوجاھ ، مەجۇنى گىلانەج ، مەجۇنى مەرۋايىت ، مەجۇنى بائىگۇل .

5 - پەسىل پالەچ كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

تەرياقى ئەربىئە ، تەرياقى سەمفانىيە ، ھەببى ئازاراقى مۇرەككەپ ، ھەببى پالەچ ، ھەببى شىنگىرپ ، ھەببى ئەسۋەد ، ھەببى مىشكى ، ھالۋائى بەيزە ، داۋائى پالەچ ، رەۋغىنى داپىئە ، پالەچ كۇشتىسى ، نىبا كۇشتىسى ، سىماب كۇشتىسى ، مائۇلھەسەل ، مائۇلئۇسۇل ، لوئوقى پالەچ ، مەجۇنى پالەچ ، مەجۇنى سوم .

ئايارەج پەيقىرا ، ئايارەج لوغانزىيا ، ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس ، بەرشىشا ، بادام يېغى ، ھەببى جوندى ، بەدەستىر ، ھەببى سالاجىت ، ھەببى تەرخون ، ھەببى لەقۋا ، مۇقەۋۋى ئەزەم ، ھەببى جەدۋار ، ھەببى مەستىكى ، ھەببى شەترەنجى ، ھەببى قوقىيا ، ھەببى تەشەننۇچ ، داۋائىل لەقۋا ، زەيتۇن يېغى ، زىرە مۇدەببەر ، سۇمبۇل يېغى ، سۇزاپ

يېغى ، سوغۇپى تەشەننۇچ ، سېرىقچېچەك يېغى ، رەۋغىنى داپىئە لەقۋا ، رەۋغىنى ئىكسىر ، رەۋغىنى بەيزە ، رەۋغىنى نارجىل ، رەۋغىنى قۇستە ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى يېغى ، يەسسىمەن يېغى ، شەربىتى بىنەپشە ، شەربىتى نېلۇپەر ، قىروتى لەقۋا ، مەتبۇخى لەقۋا ، مەجۇنى مۇقەۋۋى ، شىكىگىرىپ كۇشتىسى ، مائۇلھەسەل ، مائۇلئۇسۇل قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ .

بوخورى سەرئى ، ئىترىفىل كەبىر ، ھەببى بەمەلكى ، ھەببى پالەچ ، ھەببى تەشەننۇچ ، ھەببى تۇربۇت ، ھەببى سەرئى ، ھەببى شەترەنجى ، ھەببى كۇتۇۋالى ، ھەببى لەقۋا ، ھەببى ئايارەج ۋەجورى سەرئى ، ۋەجۇرى ئوممەسىبيان ياقۇتى ، گاۋزبان شەربەتى ، شەربىتى مۇسھىل ، شەربىتى ھەسەل ، مائۇلئۇسۇل ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەتبۇخى كىشمىش ، مەتبۇخى ئۇستقۇددۇس ، مەجۇنى ئازاراقى ، مەجۇنى سەرئى ، مەجۇنى سىيسالبوس ، مەجۇنى موبەددىل مىزاج ، مەجۇنى موخەللىس ئەكبەر ، مەجۇنى نۇجاھ ، نوتۇلى ، پالەچ ، نوتۇلى تەشەننۇچ ، نوتۇلى جۇنۇن ، نۇتۇلى سەرئى ، نوتۇلى سەكتە ، نوتۇلى سۇبات ، نوتۇلى ئىستىرخا .

6 - پەسىل زۇكام ۋە نەزلىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

بوخورى نەزلە ، ئىترىفىل كەشنىز ، ھەببى نەزلە بارد ، ھەببى زەپەر ، ھەببى قەينىپ ، ھەببى نەزلە دائىمى ، ھەببى نەزلە ئەنبىرى ، نەزلە قاتارلىقلار . خىلىت ئۆزگىرىشىدىن بولىدىغان زۇكامغا سوغۇپى نەزلە ، سوغۇپى بەدىيان ، سوغۇپى ئۇستقۇدۇس ، سوغۇپى مۇقەۋۋى دىماغ ، سوغۇپى رەھمى ، سوغۇپى نەزلە دائىمى ، شەربىتى زۇپا مۇرەككەپ ، شەربىتى نەزلە دائىمى ، شەربىتى ئۇستقۇددۇس ، قۇرسى خەشخاش ، قۇرسى نەزلە ، مەتبۇخى نەزلە ، كۇشتە ھەقىق ، كۇشتە نۇقرە بىراتى ، مەجۇنى زۇكام ، مەجۇنى نەزلە دائىمى ، مەجۇنى بەزرۇلبەنجى ، مەجۇنى نەزلە ئىشلىتىلىدۇ . مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان زۇكام ئۇچۇن ئىكسىر مۇقەۋۋى دىماغ ، ھەببى ئىكسىر دىماغ ، ھەببى مۇقەۋۋى دىماغ ، خەشخاش شەربىتى ، داۋائى زەئىق دىماغ ، بورۇقنى مۇقەۋۋى دىماغ ، سوغۇپى داپىئە زەئىق دىماغ ، شەربىتى مۇقەۋۋى دىماغ ، كۇشتە مارجان مۇرەككەپ دىماغ ، مەجۇنى دىماغ ، مەجۇنى لوبوب ، كاشكاپ ئىشلىتىلىدۇ . مېڭىنىڭ غىدىقلىنىشىنى ۋە بەدەن ھارارىتىنى پەسەيتىش ئۇچۇن سوغۇق مىزاجلىق دورىلاردىن گۇل يېغى ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى يېغى بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ . كېپەكنى كۆيدۇرۇپ بۇرۇنغا پۇرۇتۇلىدۇ ، بىمارغا مائۇلھەسەل قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ .

7 - پەسىل نېرۋا كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئىكسىر مۇقەۋۋى ئەسەب ، ئىكسىر مۇقەۋۋى مۇسەككىن ئەسەب ، ھەببى ئازاراقى

مۇرەككەپ ، ھەببى ئازاراقى ، تەريلقى ئەربىئە ، ھەببى مۇقەۋۋى ، ئەسەب ، ھەببى ئەنبەر مۇقەۋۋى ، داۋائىل مۇقەۋۋى ئەسەب ، داۋائىل ئەسەب شەربىتى ، مۇقەۋۋى ئەسەب ، كۇشتە زەنجىر ، كۇشتە نوقرە مۇرەككەپ ، مەجۇنى مۇقەۋۋى دماغ ، تەمرى ھىندى ، تەرەنجىبىن شەربىتى ، خەشخاش شەربىتى ، ئەئىجاز شەربىتى ، شاتۇت ، لوئوقى سەرپىسـتان ، لوئوقى بادام ، لوئوقى چىلغوزا ، كاشكاپ ، كۆك ماش .

8 ـ پەسىل نەرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس ، ئىترىفىل زامانى ، ئەرقى بادرەنجىبۇيا ، بادام بوخورى ، جاۋارىش ئەنبەر ، ئەۋرىشىم شەربىتى ، ھەببى ئەنبەر ، داۋائىل مىشكى مۆتىدىل ، داۋائى نىسيان ، سوفۇپى كەسرەت ، سوفۇپى مۇنەششىت ، سوفۇپى مۇنەققى ، سوفۇپى نىسيان ، سوفۇپى ھەلقۇن ، نەزلە شەربىتى ، زەببپ شەربىتى ، زەھرول قەتەن شەربىتى ، گاۋزبان پولونىيا پارىسى ، پولۇنىيا روھى ، مائۇللەھمى ، مادداتۇلھايات ، مەجۇنى پەنجىنۇش ، مەجۇنى سوقرات ، مەجۇنى سەنجىرىنا ، مۇپەررىھ ياقۇت مۆتىدىل ساددە ، ئامىلە نۇشدارى لولوۋى ، ئالما شەربىتى ، ئانار شەربىتى ، ئەرقى گاۋزبان ، ئەرقى سەندەل ، جاۋارىش جالىنۇس ، ھەببى مۇلەييىن ، ئەرقى سەندەل ، ئەرقى بادرەنجىبۇيا ، بادام يېغى ، خېمىرى مەرۋايىت ، خېمىرى ئەۋرىشىم ، گاۋزبان ، ئەنبەر ، داۋائىل قۇستە ، مۇنشىت ، پىننە گۇلقەنتى ، قىيىسق قىمىز ، كالا پاچىقى شورپىسى ، لوبوبى كەبىر ، مائۇلھەسەل ، مەجۇنى بوقرات ،مەجۇنى ئازاراقى ، مەجۇنى نوجاھ ، مەجۇنى خۇبسلھەدىت ، ھالۋائى بەيزە ، ھالۋائى بادام ، ئۇزۇم شەربىتى ، سېمىز توخۇ گۆشى .

9 ـ پەسىل ئادىشىپ قېلىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس ، ئەرقى گاۋزبان ، ئەرقى سەندەل ، ئەرقى خەشخاش ، ئەرقى بېدە ، خېمىرى گاۋزبان ئەنبىرى ، خېمىرى مەرۋايىت ، داۋائىل مىشكى مۆتەدىل ، رەۋغىنى كاھۇ ، مۇپەررىھ دىلكۇشاد ، مەجۇنى نۇجاھ .

10 ـ پەسىل تىل ئاجىزلىشىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئامىلە نۇشدارى ساددە ، ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس ، تەرياقى ئەربىئە ، جاۋارىش جالىنۇس ، خېمىرى مەرۋايىت ، خېمىرى گاۋزبان ، ھەببى ئايارەج ، ھەببى ئىستەمغقۇن ، داۋائىل مىشكى ، شەربىتى ئەۋرىشىم ، شەربىتى فەۋاكە ، شەربىتى ئەنجۇر ، لوبوبى

كەبىر ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مائۇلھەسەل ، مەجۇنى نوجاھ ، ماددەتۇلھايات ، مۇپەررىھ ئەۋرىشىم .

11 - پەسىل ياشانغانلاردىكى قالايمىقان سۆزلەپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئامىلە نۇشدارى ، بادام مېغىزى ھالۋىسى ، لوبوبى كەبىر ، مائۇلھەسەل ، مائول فاداكىر ، مۇپەررىھ ئەۋرىشىم ، مۇپەررىھ ياقۇت ، ھەسەل شەربىتى ، ئەرقى گاۋزىبان .

12 - پەسىل مېڭىگە قان تولۇپ قېلىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئاچچىق ئانار شەربىتى ، ئىترىفىل كەشنىز ، ئەرقى نېلۇپەر ، ئەرقى سەندەل ، ئەرقى گاۋزىبان ، جاۋارىش تەمرى ھىندى ، جاۋارىش ئۇدى تورۇش ، جاۋارىش ئانار ، ھەببى بىنەپشە ، ھەببى قوقىيا .

13 - پەسىل شەقىقە كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى زەپىران ، ھەببى ئەپيۇن ، ھەببى بىنەپشە ، مەجۇنى سانا ، نوقوئى فەۋاكە ، نوقوئى ھېلىلە .

14 - پەسىل ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئايال كىشىنىڭ سۈتى ، ئەرقى سۈت ، ئەرقى كۆكنار ، بادام يېغى ، بەرشىشا ، خېمىرى خەشخاش ، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى ، ھەببى شەبيار ، سوفۇپى بادام ، پولوندىيا ، قاپاق مېغىزى يېغى ، قۇرسى مۇسەللەس ، كۆكنار يېغى ، لوئوقى خەشخاش ، ھالۋايى بادام .

15 - پەسىل كېكەچلىك كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئامىلە نۇشدراى ، ئېگىر مۇرابباسى ، جاۋارىش ئامىلە ، جاۋارىش جالىنۇس ، داۋائىل مىشكى ، ماددەتۇلھايات ، مەجۇنى ھاپىز ئەقىلىيە ، مەجۇنى ئاقىرقەرھا .

16 - پەسىل مېڭە ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئانار شەربىتى ، ئالما شەربىتى ، تەرياقى پارۇق ، جاۋارىش جالىنۇس ، خېمىرى مەرۋايىت ، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى ، داۋائىل مىشكى مۆتىدىل ، سەۋزە مۇرابباسى ، شەربىتى فەۋاكە ، شەربىتى زەبىپ ، قوي مېڭىسى ، قۇشقاچ مېڭىسى ، مائۇلھەسەل ، مائۇللەھمى ، لوبوبى كەبىر ، مەجۇنى سۆئلەپ ، مەجۇنى نۇجاھ ، مەجۇنى ھاپىز ئەقلىيە .

17 - پەسىل مېڭە سىلكىنىشتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئامىلە نۇشدارى ، ئەرقى سەندەل سەفىت ، ئەرقى گاۋزىبان ، خېمىرى سەندەل ، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى ، بىنەپشە يېغى ، رەۋغىنى يېغى ، مەتبۇخى خىيارشەنبەر .

18 - پەسىل باش قېيىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئامىلە نۇشدارى ساددە ، ئامىلە نۇشدارى لولۇۋى ، ئالما مۇرابباسى ، ئالتۇن ۋەرەق ، ئەرقى سەندەل ، ئەرقى گۈل ، ئەرقى گاۋزىبان ، بايادىيتۇس ، جاۋارىش ئامىلە ، جاۋارىش ئۇد شېرىن ، جاۋارىش جالىنۇس ، چىلان شىرنىسى ، خېمىرى سەندەل ، خېمىرى مەرۋا-يىت ، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى ، داۋائىل مىشكى ، نانخۋا ، سوفۇپى نانخۋا ، سوفۇپى ئىترىفىل كەشنىز شەربىتى ، نىلۇپەر شەربىتى ، لىمون شەربىتى ، ئانار شەربىتى ، غۇرا شەربىتى ، زىخ شەربىتى ، ئۇستقۇددۇس شەربىتى ، ھەسەل ، گۈلقەنت ، مائۇللەھمى ، مائۇل فەۋاكى ، تۇخۇم ، ئانار نوقۇتى سەدرى ، ھەببى بىنەپشە ، ھەببى قوقىيا ، ھەببى تانكار ، ھەببى مەستىكى ، مەجۇنى دەبدىل ۋەرد ، مۇپەررىھ بارد ، ھالۋائى بادام .

19 - پەسىل مېڭىگە سۇيۇقلۇق يىغىلىپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئامىلە نۇشدارى ، ئەرقى شوخلا ، ئەرقى چۆبچىن ، تۇخۇم يېغى ، كۈچۈلا يېغى ، ھەسەل .

20 - پەسىل شوك كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى كاسنە ، بادام يېغى ، بادرەنجى يېغى ، خېمىرى گاۋزىبان ، داۋائىل مىشكى ،

مەتبۇخى ئەپتسمۇن ، مەتبۇخى ھېلىلە ، مەتبۇخى شاھتەررە ، ھەببى ئايارەج .

21 - پەسىل ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى سەندەل ، ئەرقى گۈل ، ئەرقى نېلۇپەر ، ئەۋرىشىم شەربىتى ، ئەينۇلا مۇرابباسى ، خېمىرى مەرۋايىت مىشكى ، زىخ شەربىتى ، گۈل يېغى .

22 - پەسىل مېڭە بوشاپ كېتىش كېسەللىكنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئامىلە نۇشدارى ، داۋائىل مىشكى ، سېرىقياغ ، ماددەتۈلھايات ، مەجۇنى سۆئلەپ ، مائۇلھەسەل ، مائۇللەھمى ، ھالۋايى بەيزە ، ھالۋايى بادام .

23 - پەسىل تارتىشىپ قېلىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى گاۋزىبان ، بادام يېغى ، بىنەپشە يېغى ، خېمىرى گاۋزىبان ، داۋائىل مىشكى ، مەتبۇخى ئەپتسمۇن ، مەجۇنى مۇپەررىھ كەبىر ، مۇپەررىھ مۆتىدىل .

24 - پەسىل يۇلۇن يىگلەش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى ئەۋرىشىم ، ئەرقى چۆبچىن ، ئەرقى كاسنە ، ئەرقى شاھتەررە ، جاۋارىش ئەنبەر ، جاۋارىش ئۇد ، زەيتۇن يېغى ، داۋائىل مىشكى مۆتىدىل ، مەجۇنى يەھيا قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ . ئوزۇقلۇقى ئۇچۇن توخۇ گۆشى ، كەكلىك گۆشى ، قۇشقاچ گۆشى ، مېۋە سۇيى ، بېلىق يېغى ئىستېمال قىلىنىدۇ .

25 - پەسىل تېرە سەزمەسلىك كېسەللىكنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

تەرياقى پاروق ، رەۋغىنى پەرپىيۇن ، رەۋغىنى زەيتۇن ، رەۋغىنى قۇستە ، قىچا يېغى ، ماددەتۈلھايات ، مەجۇنى مەشرىيتۇس ، ھەببى ئازاراق ، ھەببى پەرپىيۇن ، ھەببى جەدۋار .

26 - پەسىل كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

كۆزنىڭ مىزاجىنى سوۋۇتقۇچى دورىلار : ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيى ، كاسنە سۈيى ، ئوسۇڭ سۈيى ، قىزىلگۈل سۈيى ، ئىسپىغول لوئابى ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى .

كۆز مىزاجىغا تەسىر قىلىپ كۆزنى قىزارتقۇچى دورىلار : ئىپار ، قارىمۇچ ، ئېگىر ، مامرانچىن .

كۆزدىكى ئارتۇقچە سۇيۇقلۇقلارنى قۇرۇتقۇچى دورىلار : تۇتىيا ، سۈرمە ، ئىقلىمىيا .

كۆزنى قورۇغۇچى قابىز دورىلار : شىيافى مامىسا ، سەبرى ، پىلپىل ، ماھى زەھىرەج ، قىزىلگۈل ، زەپەر .

كۆزنى يۇمشاتقۇچى دورىلار : سۈت ، بادام مېغىزى ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى ، بېھى ، ئاق لەيلى ئورۇقلىرىنىڭ لوئابلىرى ، تۇخۇم شىرنىسى ، كەپتەر باچكىسىنىڭ قېنى .

كۆزدىكى يات ماددىلارنى شورىغۇچى دورىلار : ھەر خىل يىلتىز دورىلار ، مەسلەن ، بىخ كاسنە ، بىخ كەرەپشە ، بىخ بەدىيان ، شومشا سۈيى ، زەپەر ، مەي چوختەچ .

كۆزنىڭ سېزىمىنى يوقاتقۇچى دورىلار : مەسلەن ، لوفاھنىڭ سقىلغان سۈيى ، خەشخاش ۋە ئەپيۇن قاتارلىقلار .

كۆز دورىلىرى يەتتە تۈرگە بۆلۈنىدۇ .

1) قابىزلىقى مۆتىدىل بولغان دورىلار : قىزىلگۈل ئۇساربسى ، مامىسا ، سۈمبۈل ، زەپەر ، سازەج ھىندى قاتارلىقلار . بۇ خىلدىكى قابىز دورىلار كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولغان ئەھۋال ئاستىدا ، پەقەت كۆزدىكى ياشنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

2) پىشۇرغۇچى دورىلار : كۆزدىكى كېسەللىك ماددىلىرىنى پىشۇرۇپ تەنقىيە قىلغۇچى ياكى پارلاندۇرۇپ تارتقاتقۇچى دورىلار بولۇپ ، ئۇلار شومشا ، شومشا سۈيى ، روسۇت ، ئابدىمىلىك ، ئەنزىرۇت ، قۇندۇز قەھرى ، زەپەر ، مۇرمەككى (بۇنىڭ قۇرۇتۇش ۋە سۇمۇرۇش تەسىرى ھەممىدىن كۈچلۈك) ، مىلتىق دورىسى (قابىز ۋە تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە بولۇش بىلەن بىللە ، پىشۇرغۇچى ۋە بوشاتقۇچىدۇر . كۈندۇر (پىشۇرغۇچى ۋە قىزىتقۇچىدۇر) . يۇقىرىقى دورىلار كۆزنىڭ ئىششىقى ، مۇدۇرچاقى ۋە يارىلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلسە ، كۆزدىكى قويۇق ماددىلارنى پىشۇرۇپ تارقىتىش ، يىرىڭلارنى يوقىتىش ، مۇڭگۈز پەردىگە يىغىلىپ قالغان يىرىڭ ۋە ماددىلارنى يوقىتىش ۋە تارقىتىش رولىنى ئۆتەيدۇ .

3) سېزىمنى يوقاتقۇچى ، مەست قىلغۇچى دورىلار : بۇلار لوفان (شەۋكىران) ، ئەپيۇن ، خەشخاش قاتارلىقلار . بۇ خىلدىكى دورىلار كۆزگە ئېھتىيات بىلەن

ئىشلىتىلىدۇ ، ئاغرىق قاتتىق كۈچەيگەن ۋاقىتتا ، ھارارەت ۋە كۆيۈشۈش يۇقىرى پەللىگە چىققان ئەھۋالدا ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ .

4) كۆزدىكى ئېچىلىپ قالغان تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا قىلىدىغان ۋە چاپلاشتۇرىدىغان دورىلار : بۇلار ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ . بىرى قۇرۇق ۋە چۈرۈك بولۇپ ، ئىقلىميا ، ئوففاھ (سەپىداپ) ، يۇيۇلغان تۇتىيا ، كۆيدۈرۈلگەن قەلەي ، نەشاستە . بۇ خىلدىكى دورىلار كۆزدىكى ئارتۇقچە ھۆللۈكلەرنى يوقىتىدۇ ، كۆز ياشاشقۇراش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ . بولۇپمۇ كۆزدىكى يارا ، يىرىڭلىق چاقىلارغا ناھايىتى ئوبدان پايدا قىلىدۇ ، لېكىن بۇ دورىلارنى ئىشلىتىشتە ئالدى بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىش كېرەك ، زۆرۈر تېپىلسا تەبەقى (مۇشگۈز پەردە)نىڭ يارىلىرىغا قارىتا مۇسھىل بېرىپ كېسەللىك ماددىسىنى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ . يەنە بىرى ، يۇمشاق ، چاپلاشقان ، ھۆللۈككە مايىل دورىلار بولۇپ ، بۇ دورىلارنى ئىشلىتىشتە تۆۋەندىكى تۆت تەرەپ نەزەردە تۇتۇلىدۇ .

(1) مەزكۇر دورىلارنىڭ ئېچىشتۇرۇش ۋە كۆيدۈرۈش تەسىرى بولمايدۇ .

(2) كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان ئاساسىي دورىلار كۆزدە ئۇزۇنراق تۇرغۇرۇلسا رولى كۈچىيىدۇ ، مەسىلەن ، چاپلاشقاق دورىلاردىن كەتىرا ، سەمغى ئەرەبى ، نىشاستە قاتارلىقلار كۆز دورىلىرىغا قېتىپ ئىشلىتىلىدۇ .

(3) كۆزگە ئىشلەتمەكچى بولغان جىنسلىق دورىلار : بۇلار كۆز كېسەللەنگەن مەزگىلدە پەيدا قىلىدىغان يامان تەسىرنى يوقىتالايدىغانلىقى ئۈچۈن ، بۇنىڭغا يۇمشاق دورىلار قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ .

(4) ئىسسىق ۋە ئۆتكۈر ماددىلاردىن پەيدا بولىدىغان يىرىكلىك ۋە غىدىقلىشنى يوقىتالايدىغان دورىلار : بۇنىڭدا يۇمشاق ۋە ئۈچۈچان دورىلار قوشۇلۇپ ئىشلىتىلىدۇ ، مەسىلەن ، ئاياللارنىڭ سۈتى ، تۇخۇمنىڭ ئېقى قاتارلىقلار .

5) يول ۋە كاتەكچىلەرنى ئاچىدىغان دورىلار : بۇلار ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ . بىرى ، ئېگىر ، دارچىن ، پەرپىيۇن ، ھىڭ ، سەكبىنەچ قاتارلىقلار بولۇپ ، ئۇلار مۇنزىچ (پىشۇرغۇچى) ۋە مۇھەللىل (پارلاندۇپ تارقاتقۇچى بولۇپ ، مۇشگۈز پەردىسىنىڭ ئارقا تەرىپىگە يېتىپ بارمىغان ئەھۋال ئاستىدا ئىشلىتىلىدۇ) ، يەنە بىرى ، بەك ئىسسىقلىق ۋە يىرىكلىك پەيدا قىلغۇچى دورىلار بولۇپ ، ئۇلار كۆزگە سۇ چۈشۈش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىغا ئىگە .

6) يوقاتقۇچى دورىلار : بۇلار ئىككى خىل بولىدۇ . بىرى ، يارىنىڭ قاقاچ ۋە كىرلىرىنى يوقاتقۇچى ھەمدە تازىلىغۇچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، ئىقلىميا ، كۈندۈر ۋە سەبرى قاتارلىقلار .يەنە بىرى ، كۆزدىكى پەردە (سەپەل) ، قوتۇر ۋە ناخىنىنى يوقاتقۇچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلاردۇر . مەسىلەن ، نۆشادۇر ، قەلەي كۈشتىسى ، مىس دېتى ۋە كۆيدۈرۈلگەن مىس قاتارلىقلار .

7) ئوفۇنەت پەيدا قىلغۇچى ، چىرىتكۈچى ، كۆيدۈرگۈچى ۋە يىرىكلەشتۈرگۈچى دورىلار : مەسىلەن ، زەرنىخ ، زەنكار قاتارلىقلار . بۇ خىلدىكى دورىلار

كۆزگە چۈشكەن قاتتىق بەز ، سوزۇلما خاراكتېرلىك قوتۇر ۋە قاقاچلارنى يوقىتىدۇ .

كۆز كېسەللىكلىرىنى ، جۈملىدىن ئەستەر پەردە ياللۇغىنى داۋالاشتا بېھى ئۇرۇقى ، چىلان ، قوغۇن ئورۇقلىرىنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ ، بەدەن سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ . ئاق سەندەل ، مۇرمەككى ، ئىتئۈزۈمى ، ئاقاقىيا قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمغاقسۇت سۈيىدە يۇغۇرۇپ سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ .

مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى قوقىيا ، ھەببى زەھەپ ، ھەببى شەبيار ، ئىترىفىل كەشنىز ، شەربىتى بىنەپشە بېرىلىدۇ . تۇغۇتلۇق ئاياللىڭ سۈتى بىلەن يۇمغاقسۇت ئۇرۇقنى ئېلەشتۇرۇپ كۆزگە چېپىلىدۇ ، ئىترىفىل بەدىيان ، ئايارەج پەيقىرا ، ھەببى ھېلىلە ، ھەببى بىنەپشە ، ھەببى مۇجەررەپ ، ھەببى سۇرۇخ ، ھەببى رەمەت ، زەرۇرى ئەسفەر ، زەرۇرى چەشخام ، شىيافى بەريوما ، شىيافى ئەبىيەز ، شىيافى ئەبىيەز ئەپيۇنى ، بەرودى ، شىيافى دىنار ، شىيافى سىماب سەغىر ، شىيافى نارۇنجى ، شىيافى جالىنۇس ، شىيافى ئەھمەرىين ، شىيافى ھىنا ، شىيافى كافۇر ، ئەرقى گۈل ، تەشمىزەچ ، مەجۇنى ھىندى ، باسلىقۇن كەبىرى ، شىيافى ئەسۇەد ، زەرۇرى ئەسۇەد ، شىيافى ئەجزەر ، شىيافى ئەلائى ، كوھلى بوقراتى ، شىيافى زەنگار ، شىيافى سىموزەر ، شىيافى كۈندۇر ، شىيافى ئەبىيەز كۈندۇرى ، ھەب ئەستىدەب ، داۋائى شەبكورى ، شىيافى ھىلتىيىت ، شىيافى ھارارەت ، شىيافى دەسنى فەرەنگى ، كوھلى ماكرى ، كوھلى نەزور ، مەتبۇخى قەنتەرىيۇن ، مەجۇنى ئېگىر ، كوھلى زەرقى ، بەرودى رۇممان ، بەرودى فارسى ، ھەببى كۈتۇۋالى ، ھەببى كۇرسىنگى ، جاۋارىش سۇرمە ، ھەببى پىندۇق ، شەربىتى بۇزۇرى ، شىيافى يەسمەن ، ئەرقى ھىندى ، كوھلى تۇتىيا ساددە ، كوھلى مۇبارەك ، كوھلى مازو ، شىيافى ھورى ، شىيافى ئەھمەرىمار ، شىيافى ھورۇپ ، كوھلى بايازىل غىيىن ، كوھلى نوزرۇلول ، كوھلى بايار بوجەررى ، كوھلى ئاشوب چەشمى ، زەرۇرى كافۇر ، كوھلى روھانىن ، داۋائى تەنىكارى ، داۋائى ناخونەئى ، زەرۇرى دورفىل ، زەرۇرى مەغزول ، زەرۇرى تۇتىيا ، زەرۇرى كافۇر ، شىيافى ئەسۇەد ، شىيافى روشنائى ، كوھلى مۇقەۋۋى بەسەر ، زەرۇرى ئەنزۇرۇت ، زەرۇرى ئەسقەر ، زەرۇرى ئەبىيەز ، زەرۇرى سەبرى ، زەرۇرى قەلەي ، زەرۇرى مەغلۇل ، زىمادى ئەنزىرۇت ، تىلائى ھود ، قوتۇرى ئەشا ، كوھلى ئەزىرى ، كوھلى زەمئە ،تىلائى ھورمىنى ، زەرۇرى ئەبىيەز ، زەرۇرى ئەسقەر ، زەرۇرى ئەنزىرۇت ، زەرۇرى چەشىم ، زەرۇرى سەبرى ، زەرۇرى كافۇر ، زەرۇرى قەلەي ، زەرۇرى مامرانچىن ، زەرۇرى مەغسۇل ، زىمادى ئەنزىرۇت ، زىمادى ئەيىن ، شىيافى ئەبىيەر ، شىيافى ئەسۇەد ، شىيافى سىماق ، شىيافى نارۇنجى ، قويۇرى ئەيىن ، كوھلى ئەزىرى بەكىر ، كوھلى ئەۋەل ، كوھلى بەبىيەز ، كوھلى جەۋھىرى ، كوھلى دەمئە ، كوھلى روشنائى ، كوھلى غىشاۋە ، كوھلى مۇقەۋۋى ، كوھلى مونبىت ، كوھلى مەلكايا ، كوھلى ۋەرد ، كوھلى ئىكىر ، مەتبۇخى نىيارشەنبەر ، مەتبۇخى قەنتەردىيۇن ، مەتبۇخى مۇلەييىن ، مەجۇنى كەمادەرىۇس ، ھەببى زەھەب ، ھەببى شەبيار ، ئىترىفىل بەدىيان .

27 - پەسىل كۆزگە چۈشكەن رەڭدار خالنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

كۆك كەپتەر باچكىسىنىڭ قۇيرۇقىنى يۇلۇپ ، قېنىنى چىقىرىپ كۆزگە تېمىتساق ، باشقا ئۇچار قۇشلاردىن پاختەك ، ئۆردەكلەرنىڭ قۇيرۇقىنى يۇلۇپ ، قان چىقىرىپ ، شۇ قانىنى پاختىغا چىلاپ كۆزگە تاڭساق ، سەبرىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئىتئۈزۈمى سۇيىدە ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتساق ، 1 گرام تاباشىرنى 10 گرام بىنەپشە يېغىغا ئارىلاش- تۇرۇپ كۆزنى ياغلىسا ، تۇرۇپ سۇيى بىلەن گۈل يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ كۆزنىڭ ئىچىنى ياغلىساق بولىدۇ .

28 - پەسىل كۆزگە چۈشكەن ئاق داغنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ھەببى زەھەپ ، ئايارەج پەيقىرا ، ئىترىفىل سەغىر ، مەتبۇخى ئۈستقۇددۇس ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، زەرۇرى ئەسۇەد ، كوھلى پىلپىل ،

29 - پەسىل قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

داۋائى ۋەجئۈل ، روسۇلى ۋەجئۈل ، رەۋغىنى ۋەجئۈل ، رەۋغىنى سەيلانى ، رەۋغىنى نىيىپ ، سوفۇپى دافئە ، قوتۇرى بىشاپە ، داۋائى تەنبول ، رەۋغىنى مۇسەكـ- كىن ، كالا ئۆتى سۇيۇقلۇقى ، قوي ئۆتى سۇيۇقلۇقى ، قوتۇرى سەمئى ، رەۋغىنى گۈل ، مەلھەمى مىيوئى ، قوتۇرى كەدەم ، قوتۇرى ۋەجئۈل ئۆزنىيات ، قوتۇرى ۋەجئۈل ئوزنى بارد ، قوتۇرى خۇبسىلھەدىت ، قوتۇرى ، جالىنۇس ، رەۋغىنى كۈندۇر ، رەۋغىنى تۇرۇپ ، ئىترىفىل كەشنىز ، ئەنكىباب ئەۋراقى ئۇرۇقى ، رەۋغىنى بادام تەلخ ، رەۋغىنى ئەزەم ، سوفۇپى بىنەپشە ، شىياپى ئەبىيەز ، مەلھەمى باسلىقۇن داۋائى رۇممان ، رەۋغىنى ئىتسەدـ- ئىن .

قۇلاق يالۇغىغا پايدىلىق دورىلار : ياخشى پىشقان تۇرۇپتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ ، قاينىتىلىپ ، سۇيىگە گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇلۇپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ . زىغىر ئۇرۇقىدىن 21 گرام ، يەرلىك شوخلىدىن 15 گرام ، كۆك يۇمغاقسۇتتىن 15 گرام ئېلىنىپ ، زىماد تەييارلىنىپ ، قۇلاققا تېمىتىلىدۇ . تۇرۇپ يېغى ئىسسىتىلىپ قۇلاققا تېمىتىلسىمۇ بولىدۇ .

شەربىتى ئۈستقۇددۇس ، شىيافى بۆرە ئەرمىنى ، قوتۇرى ئەزەم ، قوتۇرى ئەئشا ، قوتۇرى كەرەم ، مەتبۇخى ھېلىلە ، مەلھەمى مىرى ، نوتۇلى ئەزەم ، ھەببى تۇربۇت .

30 - پەسىل بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ھەببى رۇممانى ، داۋائى سۇرۇخ

بۇرۇننىڭ پۇراش سېزىمىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار : ھەببى كابارۇم ، ئايارەج پەيقىرا ، ئىترىفىل كەبىر ، مەجۇنى چۆبچىن ، شەربىتى ئۇستقۇددۇس ، مائۇلھەسەل .

سىرتتىن تۆۋەندىكى دورىلار تېمىتىلىدۇ . مەسلەن ، كۇندۇر ، قۇندۇز قەھرى ، زەپەر ، سىيادان ، زەردجۇۋالاردىن 1 گرامدىن ئېلىنىپ ، 45 گرام سىركىدە قاينىتىلىدۇ ، سۇزۇلۇپ ئەتىگەن ۋە كەچتە بۇرۇن ئىچىگە تېمىتىلىدۇ .

بۇرۇن ئىششىقىنى قايتۇرىدىغان دورىلار : مەتبۇخى ھېلىلە ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، ئەرقى شوخلا ، ھەببى بىنەپشە ، ئىترىفىل كەشنىز ، ئەرقى شاھتەررە قاتارلىقلار . ئۇنىڭدىن باشقا ، گۇل يېغى ، بىنەپشە يېغى ، نېلۇپەر يېغى ، بادام يېغى قاتارلىقلارغا تەڭ مىقداردا سىركە ئارىلاشتۇرۇلۇپ بۇرۇن ئىچى ياغلانسىمۇ بولىدۇ .

زىمادى رۇئاب ، رويائى كۇشتە ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەلھىمى روسۇت ، مەلھىمى زەنگار ، ھەببى قوقىيا .

31 - پەسىل بۇرۇن ئىچى يارىلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

كىبرىت ، زەرنىخ ، موزا ، شىنگىرپ ، بەزرۇلبەنجى ، تەنىكار ، سىماب كۇشتىسى ، زەمچە قاتارلىق قۇرۇتقۇچى دورىلار ، قوي يېغى ياكى ئۆسۈملۈك يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم تەييارلىنىپ بۇرۇن ئىچى ياغلىنىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، كۆز كېسەللىكلىرىدە تونۇشتۇرۇلغان شىيافى ئەبىيەز ، شىيافى ئەسۇەد قاتارلىق دورىلارنى مەخسۇس دورا قاچىسىدا سۇرۇپ ، ئېرىتىپ ، بۇرۇنغا سۇرتۇش لازىم .

32 - پەسىل ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

كالپۇك يېرىلىش ، قۇرۇش ۋە قاسىراقلىشىش كۆرۈلسە مائۇلجىبىن بېرىلىدۇ . دەسلەپتە تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتىنى سۇرۇلۇپ كالپۇك نەمدىلىدۇ . بىنەپشە يېغى ، قىرو-تى ، موزا ، قەلەي كۇشتىسى ، نىشاستە قاتارلىقلار تۇخۇم يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ كال-پۇكقا چېپىلىدۇ . ئىسپىغول لوئابى ، ئەرقى گۇل ، بېھى ئۇرۇقى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، زىغىرنىڭ لوئابى كالپۇكقا چېپىلىدۇ . قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، ئوسۇڭ ئۇرۇقى ، خەشخاش ئۇرۇقى ياغلىرى بىلەن ياغلىنىدۇ . بىنەپشە يېغى بىلەن كىندىك ياغلىنىدۇ .

كالپۇك ئاقىرىپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار : ئايارەج پەي-

قىرا ، ئىترىفىل كەبىر ، مەلھەمى ئىستىفراغ ، مەلھەمى مۇردارسەڭگى ، تىلائى ھۇزۇ-رى ، تىلائى شىبىت ، داۋائى تىلائى ، تىلائى ئەبىيەز قاتارلىقلار .

ئەرقى كىبرىت ، داۋائى دەندان ، داۋائى ۋەئى دەندان ، زەرۋرى ستىلىرسىمان ، زىمادى مۇجەررەپ ، سونۇنى ئامىلە ، سونۇنى شەب ، سونۇنى كەت ھىندى ، سونۇنى مۇسھىل ، سونۇنى مۇرچ ، سونۇنى مۇرمەككى ، سونۇنى مۇتەيىب ، سونۇنى مۇمسىك ، سونۇنى نەمەك ، شەربىتى مائۇلئۇسۇل ، غەر - غەرە دورىلىرى .

33 - پەسىل كالپۇك تارتىشىپ قېلىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ھەببى تەنكار ، جاۋارىش ئامىلە ، ئىترىفىل كەبىر ، ھەببى قوقىيا ، ھەببى ئايارەج ، ماددەتۇلھايات ، مەجۇنى نوجاھ ، بابۇنە يېغى ، مەتبۇخى شاھتەررە ، ھەببى شەبيار ، ئاپتابى گۇلقەنت ، سەۋسەن يېغى ، قۇستە يېغى ، مەتبۇخى ئۇستقۇددۇس مۇلەييىن .

34 - پەسىل كالپۇك ئىششىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

گۇل يېغى ، بىنەپشە يېغى ، ئاق سەندەل ، ئايارەج پەيقىرا ، قۇستە يېغى ، سۇزاپ يېغى ، قۇندۇز قەھرى ، پەرپىيۇن ، ئاقىرقەرھا ، ئېشەك سۇتى ، ئۆچكە سۇتى ، ئارپا سۇيى ، بېھى ئۇرۇقى لوئابى ، بىنەپشە شەربىتى ، قاپاق مېغىزى يېغى ، تاتلىق بادام يېغى ، توخۇ يېغى .

35 - پەسىل كالپۇكتىكى ئۇششاق مۇدۇر ، يىرىڭلىق چاقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

مەتبۇخى ھىلىلە ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، ئىترىفىل ئەپتىمۇن ، مەلھەمى ئىسپىداج ، مەلھەمى گىلى ئەرمىنى .

36 - پەسىل ئېغىز پۇراشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەتبۇخى ھىلىلە ، ئايارەج پەيقىرا .

ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار : ئانار ، ئالما ، بېھى ، غورا شەربەتلىرى ، ئەرقى گۇل ، ئىترىفىل كەبىر ، جاۋارىش كۇمۇنى .

37 ـ پەسىل ئېغىز يارىسىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

مەتبۇخى شاھتەررە ، نېلۇپەر شەربىتى ، ھەببى ئايارەج ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن .

38 ـ پەسىل ئېغىزغا چىققان مۇدۇرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، ھەببى كىبرىت ، ھەببى سىماب ، سوفۇپى ئامىلە ، سوفۇپى سونۇن ، قۇرسى ئىستەمقۇن .

39 ـ پەسىل تىل قۇرۇپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

نېلۇپەر شەربىتى ، مەتبۇخى ھېلىلە ، مەتبۇخى شاھتەررە ، سىرنجىبىن .

40 ـ پەسىل تىل يېرىلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مائۇلجىبىن ، سىركەنجىبىن ، نېلۇپەر شەربىتى ، خەشخاش شەربىتى ، بىنەپشە شەربىتى ، مەتبۇخى ھېلىلە .

41 ـ پەسىل تىل كۆيۈشۈپ ئېچىشىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورىلار

ئوسۇك سۈيى ، يۇمغاقسۇت سۈيى ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى ، ئىسپىغول لوئابى ، بېھى ئۇرۇقى لوئابى ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، گۈل يېغى ، سىركە ، گۈلاب ، نېلۇپەر يېغى ، بىنەپشە يېغى .

42 ـ پەسىل تىل يوغىناپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئانار شەربىتى ، چىلان شەربىتى ، زىيباس شەربىتى ، مەتبۇخى ھېلىلە ، ئېشەك سۈتى ، سوقمۇنىيا ، مەتبۇخى ئەنبەر ، ماددەتۇلھايات ، ئايارەج پەيقىرا ، تەرياقى لوغانزىيا ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن .

43 - پەسىل تېتىش قوۋۇتىنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

ئېگىر ، قىزىل قىچا ، ئاقىرقەرھا ، بىخسۇس ، مائۇلھەسەل ، مائۇلئۇسۇل ، ئايارەج پەيقىرا ، ھەببى قوقىيا ، سىركەنجىبىن .

44 - پەسىل تىل ئېغىرلىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

بىنەپشە يېغى ، قاپاق يېغى ، تاتلىق بادام يېغى ، بېھى ئۇرۇقى لوئابى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى لوئابى ، توخۇ يېغى ، ئۆردەك يېغى قاتارلىقلار . ئەگەر ھۆللۈكتىن بولسا ھەببى ئىستەمىقۇن ، ئايارەج پەيقىرا ، ھەببى قوقىيا ، بابۇنە يېغى ، مەجۇنى سوم ، ماددەتۇلھايات ، ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس ، ھەببى مەستىكى ، بېدەنجىر يېغى ، مائۇلئۇسۇل ئىشلىتىلىدۇ .

45 - پەسىل تىل ئىششىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

قارىئۆرۈك ، تەمرى ھىندى ، پۇنۇس ، خىيارشەنبەر ، مەتبۇخى شاھتەررە ، ئەرقى شوخلا ، زىغىر لوئابى ، مەتبۇخى ھېلىلە ، ئايارەج پەيقىرا ، مەجۇنى بەيادىتۇس ، مەجۇنى سەنجىرىنا ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، بىنەپشە يېغى .

46 - پەسىل چىش مىلىكى ئۆسمىسىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى كاسنە ، ئەرقى شوخلا ، ھەببى ئايارەج ، گۈل يېغى ، ئىسپىغول لوئابى ، مەلھەمى زەنىكار ، مەلھەمى سەدەپ ، مەلھەمى رۇببى سەپەرجىل ، ھەببى ھىندى ، ئىترىفىل كەشنىز ، سوفۇپى ئەھمەر ، قۇرسى ئامىلە ، جاۋارىش زىرە ، جاۋارىش ئۇدى تۇرۇش ، ھەببى مۇجەررەپ ، جاۋارىش ھىندى ، مەلھەمى ئىستىپىراغ .

47 - پەسىل تاخلاي قىچىشىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

تەنقىيە قىلىش ، ئەرقى گۈل ، سىركە ، سېمىزئوت ، تەرخەمەك ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى ، ئانار شەربىتى ، قۇرسى تاباشىر ، يۇمغاقسۇت ، كاسنە ، ئوسما ئۇرۇقى .

48 - پەسىل تاڭلاي مۇدۇرچاقسىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

سىرىق ھېلىلە ، مەتبۇخى شاھتەررە ، تەرەنجىبىن ، خىيارشەنبەر ، بادام يېغى ، قىزىلگۈل ، ئانارگۈلى ، يەرلىك شوخلا سۇيى ، ھەمىشە باھار ، سىركە ، ئامۇت غازىڭى ، يۇمغاقسۇت سۇيى ، يەرلىك شوخلا يىلتىزى سۇيى ، ئاق سەندەل ، ئەرقى گۈل ، كاسىنە سۇيى ، زىخ سۇيى ، بېھى ئۇرۇقى لوئابى ، تەرخەمەك سۇيى ، نېلۇپەر شەربىتى ، سىركە ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى يېغى ، ئوسۇك ئۇرۇقى ، گۈل يېغى .

49 - پەسىل تاڭلاي ياللۇغىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

مەتبۇخى ھېلىلە ، مەتبۇخى شاھتەررە ، بېھى ئۇرۇقى لوئابى ، ئىسپىغول لوئابى ، كەتىرا ، تاباشىر ، قىزىلگۈل ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ، نىشاستە ، سەمغى ئەرەبى ، ئوسۇك ئۇرۇقى ، كاسىنە ئۇرۇقى ، ماش ، بابۇنە ، بىنەپشە ، ئامۇت ئۇرۇقى ، خىيارشەنبەر .

تاڭلاي ياللۇغى بەلغەمدىن بولغان بولسا مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، ھەببى ئايارەج ، نوقۇت سۇيى ، ھەببى شەبيار ، مەتبۇخى شاھتەررە ، ئىترىفىل شاھتەررە ، شەربىتى شاھتەررە ، ئانار پوستى ، قىزىلگۈل ، ھەببۇلئاس ، پىرسىياۋشان ، ئانارگۈلى ، خەشخاش پوستى ، ھەسەل .

50 - پەسىل كىچىك تىل ئىششىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

مەتبۇخى ھېلىلە ، مەتبۇخى شاھتەررە ، قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن ، گۈل يېغى ، قۇرۇق قىزىلگۈل ، تاباشىر ، تەمرى ھىندى ، مەتبۇخى خىيارشەنبەر ، ئاق لەيلى ، ئامۇت ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى ، ھۆل يۇمغاقسۇت ، ھەببى قوقىيا ، ھەببى سەبرى ، گۈلقەنت ، ئىسكەنجىبىن ، نۆشادۇر ، موزا ، تاشتۇز ، زەمچى ، غورا سۇيى ، يېڭى سېغىلغان سۇت ، بادام مېغىزى ، مەتبۇخى بادرەنجىبۇيا ، شەربىتى خەشخاش .

51 - پەسىل كىچىك تىل بوششىپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

چىلان ، بىنەپشە ، ئاق لەيلى ، گاۋزىبان ، قىزىلگۈل ، ئەينۇلا ، ئايارەج پەيقىرا ، ئىترىفىل كەبىر ، مائۇلھەسەل ، ئاقىرقەرھا ، تاباشىر ، زەپەر ، ئانار پوستى ، زەمچە ، سۇماق ، ھەسەل سۇيى ، بۇغا مۆڭگۈزى ، نۆشادۇر ، يۇمغاقسۇت سۇيى ، قۇرسى كەھرىبا .

52 - پەسىل گالغا ئوششاق مۇدۇر چىقىپ قېلىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

زىغىر ، بېھى ئۇرۇقى ۋە ئىسپىغوللارنىڭ شىرنىسى ، سىركە ، گۈل يېغى ، بىنەپشە يېغى ، ھەببى سوئال ، سوفۇپى سونۇن ، مۇم يېغى ، مەلھەمى ئەنبەر ، تۇخۇم ئېقى .

53 - پەسىل گال ئىششىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

ئەنجۇر ، ۋاسالغۇ ، ھۆلبە ، ئامۇت ئۇرۇقى ، زىغىر ، سۇت ، خىيارشەنبەر ، ھىلىڭ ، شەپەرەڭ مايىقى ، ئانارگۈلى ، ئانار پوستى ، كۆك ماش ، شاتۇت شىرنىسى ، ئوسۇڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى ، كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى ، ئاق توغۇرغا ، زۇپتى رۇمى ، قىچا ، ئايارەج پەيقىرا ، ھەببى قوقىيا ، ھەسەل ، ياۋا پىياز ، ئىسكەنجىبىن ، ياڭاق تاشقى پوستى ، بەدىيان سۇيى ، ئاقموم ، گۈلىسەۋسەن يېغى ، بۇغداي ، سېرىقچېچەك ، ئىكلىل-مىلىك ، ئەنجۇر ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن .

54 - پەسىل بادامسىمان بەز ئىششىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

سەپرادىن بولسا ھەببى شىياق ، ھەب كافۇر ، مەتبۇخى ھېلىلە ، مەتبۇخى شاھتەرە ، شەربىتى سىركەنجىۋىل ، سوفۇپى كەشنىز ، قارا ئۇجمە ، شاتۇت ، كاكىنەچ ، كۆك پۇرچاق ، ئارپا ، گۈل يېغى ، بادام يېغى ، بىنەپشە يېغى ، سىركە ئىشلىتىلىدۇ .

بەلغەمدىن بولسا ھەببى ئايارەج ، ئايارەج پەيقىرا ، ھەببى قوقىيا ، بەرشىشا ، مەتبۇخى ھېلىلە ، مەجۇنى نۇجاھ ، بابۇنە ، ئانار پوستى ، بىخ سۇس ، قۇرۇق ئۇزۇم ، گۈل يېغى ، كۇچۇلا يېغى ئىشلىتىلىدۇ .

سەپرا ماددىسىدىن بولغان بولسا مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەتبۇخى بىنەپشە ، مەجۇن ، نۇجاھ ، قىزىلگۈل ، بىنەپشە ، بىخسۇس ، چىلان شەربىتى ، ئايارەج پەيقىرا ، بىنەپشە ، گۈل يېغى ، رەۋغىنى مۇجەررەپ ، داۋائى مەستىكى ، لوئوقى ئەنجىر ، لوئوقى زەنجەۋىل .

55 - پەسىل بوغما كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى شاھتەررە ، ئەرقى نىلۇپەر ، ھۆل يۇمغاقسۇت ، مارجان شوخلا ، ئاق سەندەل ،

مەتبۇخى ھېلىلە ، ئەرقى شوخلا ، ئەرقى كاسىنە ، بابۇنە ، ئاقلايلى ئۇرۇقى ، پىرسىياۋ-شان ، تۇرۇپ ئۇرۇقى ، ئەنبەر ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ، ئايارەج پەيقىرا ، مەتبۇخى ئەپتە-مۇن ، مائۇلئۇسۇل .

56 - پەسىل ئاۋاز ئۆزگىرىپ چىقىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

يۇمغاقسۇت سۇيى ، شوخلا سۇيى ، كاسىنە سۇيى ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەتبۇخى شاھتەررە ، ئانار پوستى ، موزا .

57 - پەسىل ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە ئاق لەيلى ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرنىلىرى ، شەربىتى بىنەپشە ، شەربىتى نىلۇپەر ، زەنجۇبىل ، چالا پىشۇرۇلغان ئاق تۇخۇم ، توخۇ گۆشى ، چامغۇر ، لوئوقى ئەنجىر ، لوئوقى كەرەب ، ھەببى سوئال بارد .

ئاۋاز پۈتۈن قېلىش ھۆل سوغۇقتىن بولسا بادام مېغىزى ، زىغىر ، رۇم بەدىيان ، سەنۇبەر ، بېھى ئۇرۇقى شىرنىسى ، ھەببى غارىقۇن ، بىنەپشە يېغى ، بادام يېغى ، لوئوقى سەرپىستان ، شەربىتى ئۇننىاپ ، كۆكنار ئۇرۇقى ، بادام مېغىزى شىرنىسى ، كۆكنار شاكىلى ، يەرلىك شوخلا ، زىغىر ئۇرۇقى ، سەمغى ئەرەبى ، كەتىرا ، ئارپا سۇيى ، چىلان ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، سەرپىستان ، چەلەك .

58 - پەسىل گال بوغۇلۇپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورىلار

قىزىل قىچا ، توخۇم ، كېپەك ، ئارپا ، بادام يېغى ، بىنەپشە يېغى ، تۇخۇم سېرىقى ، كافۇر ، قۇندۇز قەھرى ، ئىپار ، كۇندۇر ، پەرپىيۇن .

59 - پەسىل گال كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان ئۇنۇمۇرسال دورىلار

ھەببى مەستىكى ، داۋائى ۋەرەمى گال ، لوئوقى زەنجۇبىل ، لوئوقى سەغىر ، لوئوق شەبيان ، مەلھەمى رۇممانى ، ھەببى روبىرسۇتى .

60 - پەسىل چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

سونۇنى مۇمسىك ، سونۇنى سۆرۈنجان ، سونۇنى مۇرمەككى ، سونۇنى نۇتەھەرەك ، سونۇنى ئاكىلە ، تەرياقى ئەسنان .

چىشنى قۇرۇتقۇچى ۋە چىڭىتقۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار : سەندەل ، كافۇر ، قىزىلگۈل ، ئانارگۈلى ، موزا ، كەھرىبا ، پوپەل ، مەرۋايىت ، سۇماق ، ئاقاقىيا ، جۇپتى بەللۇت .

ئىسسىق تەبىئەتلىك قۇرۇتقۇچى دورىلار : كۆيدۈرۈلگەن تۇز ، سەئدى كوفى ، سازەج ھىندى ، بۇغا مۇڭگۈزى ، دارچىن ، زۇپا ، ئىزخىر ، بىخ كەبىر ، ئۇد ھىندى ، ئارچا دەرىخى ۋە يوپۇرمىقى ، پودىنە ۋە ئۇنىڭ گۈلى ، مەستىكى ، زىراۋەندە مۇدەھرىج ، تال ياكى ئارچا ياغىچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى ، شەھمەنزەل .

چىش ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار : مەتبۇخى ھېلىلە ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، گاۋزىبان ، يەرلىك شوخلا ، تەرياقى ئەسنەن ، ھەببى قوقىيا ، سىركە ، قىزىلگۈل گۈلابى ، كافۇر .

چىش قاناشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار : مەتبۇخى ھېلىلە ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، زەيتۇن يېغى ، تەرياقى كەبىر ، بىلسان يېغى ، گۈل يېغى ، كافۇر ، سەندەل .

چىش بوشاپ قېلىشنى داۋالاشتا : كۈندۈر ، زىراۋەندە ، مۇدەھرىج ، ئىرىسا قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سونۇن ياساپ چېپىش لازىم .

قاشتېشى ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، جوز ، ئاچچىق بادام مېغىزىنى كالا يېغى بىلەن قىزارغىچە قورۇپ ، ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردىكى كۆيدۈرۈلمىگەن مۇقەل ، خېنە يوپۇرمەقى ، زەيتۇن يېغى بىلەن سوقۇپ سونۇن تەييارلاپ چىش تۇۋىگە چېپىش لازىم .

چىش تۇۋىگە ئارتۇق گۆش ئۇنۇش ۋە ئېغىز پۇراشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار : خۇنسىياۋشان ، گەزمازەج ، قەنتەربىيۇن ، جوز ، كۆيدۈرۈلگەن قوموش ، تاباشىر ، ئاقاقىيا ، بەللۇت ، ئاچچىق ئانار پوستى ، چىلان قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، سونۇن تەييارلاپ چىش تۇۋىگە سىلىش لازىم .

چىش تۇۋىگە چىققان جاراھەتلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار : مەستىكى رۇمى ، موزا ، خۇنسىياۋشان ، ئانارگۈلى ، ھېلىلە زەرد ، كابول ھېلىلىسى ، ئامىلە ، خېنە يوپۇرمىقى ، كەت ھىندىلاردىن 1 ھەسسە ، ئاشتۇزىدىن 0.5 ھەسسە ئېلىپ ، سوقۇپ ، ئۇخلاشتىن بۇرۇن چىش تۇۋىگە بېسىش لازىم . ھەببى ئايارەج ، ئايارەج لوغانزىيا ، ئايارەج پەيقرا ، تەرياقى ئىسنان ، سوفۇپى زەرد ، سونۇنى مۇجەررەپ ، سونۇنى جەررەپ ئەنبەر قاتارلىقلارنى ئىشلەتسەك بولىدۇ .

چىش كاۋاكلىشىش ، چىش ئۇۋۇلۇپ كېتىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار : ھەببى ئايارەج ، ئايارەج پەيقرا ، تۇخۇم ئېقى ،

ئىسپىغول شىرنىسى ، بىنەپشە يېغى ، ئامىلە مۇرابباسى ، مەستىكى رۇمى ، روسۇت ، نارجىل ، جوز ھىندى ، موزا ، ئاقىرقەرھا ، ئانارگۈلى ، زەمچە ، زەرۋرى ئەنبەر ، سونۇنى كورسىنگى .

چىشنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەكـ كەپ دورىلار : شوخلا ئەرقى ، مەستىكى يېغى ، توخۇ يېغى ، ھەببى قوقىيا ، ھەببى ئايارەج ، سونۇنى ھادىد ، سونۇنى ئەزەم قاتارلىقلار .

چىش تۇۋىگە گەزسىمان قېتىشمىلار پەيدا بولۇشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلـ ىدىغان يالغۇز دورىلار : كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ ، كېپىك مۇڭگۈزى ، كۆيدۈرۈلگەن تۆز قاتارلىقلار چىش تۇۋىگە بېسىلىدۇ .

ئۇخلىغاندا چىشنى غۇچۇرلىتىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار : ئايارەج پەيقىرا ، ئىترىفىل كەبىر ، داۋائى مىشكى ، ماددەتۈلھايات ، قۇستە يېغى ، گۈلـ سەۋسەن يېغى .

چىش تۇۋىنىڭ بۇزۇلۇشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يالغۇز ۋە مۇرەكـ كەپ دورىلار : بەدىيان ، گۈلقەنت ، نوقۇت ، زاراڭزا مېغىزى ، ھەبۋلغار ، زەمچە ، يەرلىك شوخلا ، ئۇستقۇددۇس ، بادرەنجبۇيا ، قورۇلغان ئەنسىل ، قورۇلغان تۇخۇم سېرىقى ، بىلسان يېغى ، قىچا يېغى ، ئۆچكە قېنى ، ھەببى ئايارەج ، ئەرقى گۈل ، ئىسپىغول لوئابى ، بادام يېغى ، توخۇ يېغى .

چىش مىلكى قاناشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار : قىزىل ئۇزۇم شەربىتى ، ئانار شەربىتى ، ماددەتۈلھايات ، تۇخۇم ، گۆش ، سەۋزە قاتارلىقلار ئىشلىتىلـ ىدۇ . چىش مىلكى قاناش قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا ، مەتبۇخى شاھتەررە ، تەمرى ھىندى ، چىلان قاتارلىقلانى چىش تۇۋىگە سېپىش لازىم . يەنە زەمچە قالقىنىنى ئىشلـ تىشكىمۇ بولىدۇ .

61 ـ پەسىل نەپەس ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئاساناسىيا كەبىر ، ئەرقى پىرسىياۋشان ، تەرياقى دىياقوزا ، داۋائىل مىشكى ، كىبىرىت ، زىمادى شوس ، سىركەنجىبىل ئەنسىل ، سوفۇپى سۇرۇخ سۇس ، ھەببى نىشات ، سوفۇپى سوئال ، سوفۇپى سوئال مۇرەككەپ ، شەربىتى زۇپا ساددە ، شەربىتى زۇپا ھار ، شەربىتى زۇپا بارد ، شەربىتى زۇپا مۆتىدىل ، شەربىتى زۇپا مۇھەللىل ، شەربىتى مازەرىيۇن ، شەربىتى ئەنسىل ، شەربىتى سوئال ، شەربىتى پەريادىرەس ، شەربەـ تى ئەنجاز ، شەربىتى خەشخاش ، شەربىتى ھەمىشە باھار ، شەربىتى ئۇنناپ ، قۇرسى ئاس ، قۇرسى زاتىلجەنبە ، قۇرسى نەزلە ، قىزىلگۈلقەنتى ، لوئوقى خەشخاش ، لوئوقى ھورمۇل ، لوئوقى ھۆلبە ، لوئوقى بارتىين ، لوئوقى تىيىن ، لوئوقى بەزرۇلبەنجى ، لوئوقى خىيارشەنبەر ، لوئوقى رۇممان ، لوئوقى رۇببىسۇس ، لوئوقى سوئال ، لوئوقى ھەببى رىشات ، لوئوقى ھەببى قەتەن ، مەتبۇخى سورپە خوشكى ، مائۇلئۇسۇل ، مەجۇنى

زۇپا ، مەجۇنى رۇببىسۇس ، مەجۇنى سوئال ، مەجۇنى مونە فېيىن ، مەجۇنى ھورمۇل ، مائۇللەھمى ، مۇرابباى بادام ، مۇرابباى بىنەپشە ، ئەرقى داپىئە زەيقۇننەپەس ، داۋائى زەيقۇننەپەس ، سوفۇپى زەيقۇننەپەس ، زەيقۇننەپەس كۇشتە ، كۇشتە مارجان ، لوئوقى بارد ، لوئوقى مۇتىدىل ، لوئوقى سوئال ، لوئوقى سەرپىستان ، مەتبۇخى زۇپا ، مەجۇنى رۇببىسۇس ، مەجۇنى سوئال ، مەجۇنى زۇپا .

62 ـ پەسىل قان تۇكۇرۇشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى كافۇر ، داۋائى نەپسۇلدەم ، سوفۇپى شوش ، سوفۇپى زېپىيە ، شەربىتى ئەنجىباھار ، كەھرىبا ، قۇرسى گۈلنار ، قۇرسى رەۋەن ، نەپسۇلدەم ، ئەبرەك سىياھ ، لوئوقى نەفسۇلدەم لوئوقى بارد .

63 ـ پەسىل ئۆپكە سىلىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

سوفۇپى نەفسۇلدەم ، سوفۇپى نىشاستە ، شەربىتى ئەنجىباھار ، شەربىتى زۇپا بارد ، شەربىتى زىخ ، قۇرسى شومشا ، قۇرسى مەرۋايىت ، نەفسۇلدەم مەجۇنى سىل ، ھەببى غارىقۇن ، ھەببى سىل ، جاۋاھىر كافۇرى ، ھەببى سوئال ، ھەببى نەمەك .

64 ـ پەسىل زاتىل كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

سوفۇپى خەشخاش ، بىنەپشە مۇرەككەپ ، قۇرسى زاتىلرىيە ، لوئوقى كەتان ، ھەببى خىيارشەنبەر ، مەتبۇخى سەرپىستان ، مەتبۇخى مۇلەيىين ، مەتبۇخى مۇنزىچ ، مەتبۇخى زايا ، سوفۇپى پىستان ، شەربىتى ھۆلبە ، قۇرسى كەھرىبا ، ھەببى زاتىلرىيە ، داۋائى زاتىلرىيە ، شەربىتى زاتىلرىيە ، زىمادى زاتىلرىيە ، داۋائى زاتىلجەنبە ، رەۋغىنى مەستەكى .

65 ـ پەسىل يۆتەلنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئىكسىرى سوئال ، ئىكسىرى سوئال رۇتەب ، ھەببى جەدۋار ، ھەببى رۇببىسۇس ، ھەببى مۇرمەككى ، داۋائى خىرپە ، ھەببى كۇندۇر ، ھەببى ئۇرۇقى سەدىرى ، ھەببى مۇرمەككى ، داۋائى خىرپە ، داۋائى شىھقە ، سوفۇپى ئۇستقۇددۇس ، سوفۇپى جەدۋار ،

سوفۇپى سوئال ، سوفۇپى مۇقەل ، شەربىتى سوئال ، غەر - غەر سوئال يابىس ، كۆشتە يۆتەل ، مەلھەمى ئەسۈەر ، لوئوقى سوئال ، لوئوقى يابەس ، مەجۇنى سوئال .

66 - پەسىل يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئامىلە نۇشدارى لولوۋى ، ئەرقى گۈل ، ئەرقى بادرەنجبۇيا ، ئەرقى ئەنجىباھار ، ئەرقى داكتىر ، ئەرقى باھار ، ئەرقى ئاسو ، ئەرقى مەزەز مونىشى ، ئەرقى ماددەتۈلھايات ، ئەرقى ئەنبەر ، ئەرقى فەۋاكە ، ئەرقى تابان ، ئەرقى ئەۋرىشىم ، ئىترىفىل كەشنىز ، ئىكسىرى خاپقان ، تەرياقى زەھەب ، جاۋارىش ئامىلە ، جاۋارىش سەندەل شېرىن ، جاۋارىش سەندەل ھار ، جاۋارىش زەپىران ، خېمىرى سەندەل ، خېمىرى كافۇرى ، خېمىرى ئەۋرىشىم ، خېمىرى ئەۋرىشىم بارد ، خېمىرى مەرۋايىت ، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى ، خېمىرى ئۇستقۇددۇس ، خېمىرى ئەنبەر ، مۇپەررىھ قەلب ، داۋائىل مىشكى بارد ، داۋائىل مىشكى ھار ، داۋائى خەققان ، زىمادى سەندەل ، سوفۇپى تاباشىر ، سوفۇپى مەرۋايىت ، سوفۇپى زەھرى مۆھرى ، سوفۇپى خەققان ، سوفۇپى ئەنبەر ، سوفۇپى مەرۋايىت ، سوفۇپى سەندەل ، شەربىتى زەببب ، شەربىتى بالىسە ، شەربىتى سەندەل ، شەربىتى سەندەل تۇرۇش ، شەربىتى گاۋزىبان ، ئەنبەر شەربىتى ، فەۋاكە شەربىتى ، ئۇننايپ شەربىتى ، شەربىتى داپىئە خەققان ، بادرەنجبۇيا شەربىتى ، ئەۋرىشىم شەربىتى ، كافۇر ، قۇرسى مەرۋايىت ، ئەنبەر قۇرسى ، ئەخزەر ، گۈلقەنت ئاپتابى ، مەجۇنى مائۇللەھمى ، مۇپەررىھ بارد ، مۇپەررىھ لولوۋى ، مۇپەررىھ ئەنبىرى ، مۇپەررىھ دىلكۇشاد ، مۇپەررىھ ياقۇت ، مۇپەررىھ ئەۋرىشىم ، مۇپەررىھ كەبىر ، مۇپەررىھ ھار ، مەجۇنى سەندەل ، مەجۇنى خەققان ، مۇپەررىھ ياقۇتى بارد ، مۇپەررىھ ياقۇت ھار ، ياقۇتى مۇقەۋۋىھ .

67 - پەسىل يۈرەك رېتمىسىزلىقىدىن ئايلىنىپ كېتىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

تەرياقى فارۇق ، ئىكسىر مۇپەررىھ قەلب ، داۋائىل مىشكى ، داۋائى مۇپەررىھ قەلب ، كۆشتە مارجان ، ھەببى مۇقەۋۋى مۇرەككەپ ، ھەببى مۇقەۋۋى ئەزەم .

68 - پەسىل ئىسسىقتىن بولىدىغان يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى ئەۋرىشىم ، ئەرقى مىشكى ، ئەرقى گاۋزىبان ، جاۋارىش ئۇد تۇرۇش ئەكبىرى ، خېمىرى بىنەپشە ، خېمىرى سەندەل ، خېمىرى گاۋزىبان ، خېمىرى مەرۋايىت ،

داۋائى خافىقان بارد ، داۋائىل مىشكى ئەنبىرى ، داۋائىل مىشكى بارد ، زىمادى مۇپەر-
ىبھ ، سوفۇپى بارد ، ئەۋرىشىم شەربىتى ، مۇپەررىبھ مۆتىدىل ، مۇپەررىبھ بارد قەلب ،
مۇپەررىبھ ياقۇتى مۆتىدىل ، مۇپەررىبھ سەندەلىن ، مۇپەررىبھ دىلكۇشاد ، مۇپەررىبھ تەمرى
ھىندى ، مۇپەررىبھ سەغىر بارد .

69 - پەسىل سوغۇقتىن بولىدىغان يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى بىنەپشە ، ئەرقى گاۋزىبان ، توخۇ يېغى ، جاۋارىش ئۇد ، داۋائى سەندەل ،
داۋائىمىشكى مۆتىدىل ، داۋائى شېرىن شەربىتى ، شەربىتى ئەۋرىشىم شەربىتى سەندەل ،
شەربىتى بادرەنجىبۇيا ، شەربىتى سۇمبۇل ، شەربىتى گاۋزىبان ئەنبىرى ، پىننە گۈلقەن-
تى ، مەجۇنى مەرۋايىت ، مەجۇنى مۇقەۋۋى قەلب ، مۇپەررىبھ ئەۋرىشىم ، مۇپەررىبھ
ئەۋرىشىم ياقۇتى ، مۇپەررىبھ دىلكۇشاد مۆتىدىل ، مۇپەررىبھ دىلكۇشاد ، مۇپەررىبھ سەن-
دەل ، مۇپەررىبھ مۇنشىت ، مۇپەررىبھ مۆتىدىل ، مۇپەررىبھ ھار ، مۇپەررىبھ ھار ئەنبىرى ،
مۇپەررىبھ ياقۇتى ، مۇپەررىبھ ياقۇت مۆتىدىل .

70 - پەسىل ھەزىم ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئامىلە نۇشدارى ساددە ، ئامىلە نۇشدارى لولوۋى ، تەنبول ئەرقى ، مۇرەككەپ
بەدىيان مۇرەككەپ ئەرقى ، سۇمبۇل ئەرقى ، چۆبچىن ئەرقى ، دەرد مەئىدە ، ئىكسىر
ھەزىم تىلائى ۋەجئى مىشدە ، جاۋارىش ئۇد بارد ، جاۋارىش ئۇد ھار ، جاۋارىش ئۇد
شېرىن ، جاۋارىش ئۇد ئەنبىرى ، جاۋارىش ئۇد كىبرىتى ، جاۋارىش ئەنبىرى ، جاۋارىش
ئامىلە ، جاۋارىش جەدۋارى ، جاۋارىش نارمىشكى ، جاۋارىش مەستىكى رۇمى ، مۇرەككەپ
جاۋارىش پىلاپى ، جاۋارىش خولىنجان ، جاۋارىش جالىنۇس ، جاۋارىش ئۇدى تۇرۇش ،
خېمىرى ئامىلە ، خېمىرى ئۇدى تۇرۇش ، داۋائىل مىشكى مۆتىدىل ، داۋائى سود ھەزىم ،
داۋائى مۇقەۋۋى ھەزى ، رەۋغىنى مۇھەللىل ، سوفۇپى دەرد مەئىدە ، سوفۇپى مەجۇنى
مورى ، سوفۇپى لوئارى ، سوفۇپى نەمەك سۇلايمان ، سوفۇپى پۇدىنە ، سوفۇپى سوئى
ھەزمى ، سوفۇپى نەمەك ، سوفۇپى كومى ، سوفۇپى ۋەج ، شەربىتى ئەپسەنتىن ، شەربىتى
زىرشىك ، قۇرسى ئەنبەر ، قۇرسى كافۇر ، قۇرسى ئۇد ، قۇرسى نارمىشكى ، مائۇللەھە-
سەل ، مائۇللەھمى ، ئامىلە مۇرابباسى ، زەنجىۋىل مۇرابباسى ، مەتبۇخى ئەپسەنتىن ،
مەجۇنى ئۇد مەلەمىن ، مەجۇنى نانىخۋا ، مەجۇنى رۇممان ، مەجۇنى مۇلكى ، مەجۇنى
كاسىررىياھ ، مەجۇنى خۇبسلەھەدىت ، مەجۇنى سەپەر ، مەجۇنى مۇقەۋۋى مەئىدە ، مۇپەر-
ىبھ بارد .

تاماقتىن زەھەرلەنگەندە داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار :

تەریاقی ھەیز ، داۋائی ھەیز ، سوغۇپی پودىنە ، ھەببی ھەیز ، ھەببی پىلپىل ، ھەببی ھەیز تەمری قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ .

71 - پەسىل قورساق ئېسىلىپ قېلىشنی داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

جاۋارىش مەستىكی ، جاۋارىش تاباشىر ، ھەببی مۇرەككەپ ، ھەببی نانىخۇا ، سوغۇپی ئەپسەنتىن ، سوغۇپی تەنىكار ، سوغۇپی سۇماق ، سوغۇپی ھەزىمی .

قۇسۇشنی توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار : ئىكسىر تاباشىر ، ھەببی كافۇرى ، داۋائی پەي .

ھىق تۇتۇشنی توختىتىشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار : بوخورى فەۋاق ، ھەببی غەۋاق ، جاۋارىش پىلاپىلی غەۋاق ، سوغۇپی غەشیان ، سوغۇپی قەيئۇددەم ، سوغۇپی كۈندۇر ، سىركەنجىبىن ئاناری ، سىركەنجىبىن بېھی ، شەربىتی پىستە ، شەربەتی تەمری ھىندی ، شەربىتی رۇم بەدىيان ، شەربىتی شىيىب تۇرۇش ، شەربىتی لىمون ، شەربىتی مەيپە ، شەربىتی كۈمۈنی ، شەربىتی ئۇدی تۇرۇش ، قۇرسی سۇمبۇل ، قۇرسی سۇماق ، قۇرسی گۈل ، قۇرسی مەستىكی ، قۇرسی ئۇد ، مەتبۇخی تەمری ھىندی .

72 - پەسىل ھەزىمنی ياخشىلاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

بۇخاری غەشیان ، جاۋارىش ئامىلە ، جاۋرىش ئەنبەر ، جاۋارىش ئەنجىدانی ، جاۋارىش بالادۇر ، جاۋارىش بۇزۇری ، جاۋارىش پىچی ، جاۋارىش پەنجىنۇش ، جاۋارىش پەۋاكی ، جاۋارىش پەۋاكی شەبیانی ، جاۋارىش تاباشىر ، جاۋارىش تالىپری ، جاۋارىش تۇرۇنجی ، جاۋارىش ئۇففاھ ، جاۋارىش دارچىن ، جاۋارىش زەنجىۋىل ، جاۋارىش كەھرىبا ، جاۋارىش كۈمۈنی ، جاۋارىش مەستىكی ، جاۋارىش مۇتەۋەككۈلی ، جاۋارىش نارمىشكی ، مۇقەۋۋی مەئىدە ، جاۋارىش ئىستىسقائی ، جاۋارىش ئۇدی تۇرۇش ، جاۋارىش ئۇد مۇسھىلی ، جاۋارىش مۇشەممی ، جاۋارىش ئورھامی ، داۋائی مۇشەممی ، داۋائی ھازىمی ، رەۋغىنی كاسر رىياھ ، رەۋغىنی مۇھەللىل ، زىمادی مۇقەۋۋی ، زىمادی مۇھەللىل ، زىمادی ئىستەمفىقۇن ، سوغۇپی مەستىكی مۇسەپپىن ، سوغۇپی نەمكىن ، سوغۇپی ئەئىنا ، سوغۇپی ھاكىمە ، سوغۇپی ئىشتىھا ، سىركەنجىبىن ئەپسەنتىن ، سىركەنجىبىن بېھی ، سىركەنجىبىن نوجاھ ، سىركەنجىبىن جۇۋىنە ، سىركەنجىبىن ۋەرد ، شەربىتی ئانار ، شەربەتی پىنىنە ، شەربىتی ئەقەش ، شەربىتی ئەنبەر ، راسەن شەربىتی ، رىيباس شەربىتی ، سەئدی كوفی ، شەربىتی سوككەر ، شەربىتی سۇماق ، شەربىتی لىمون ھازىمی ، شەربەتی ھەببی رۇممان ، شەربىتی ۋەرد ، قۇرسی ئاقاقىيا ، قۇرسی ئەپسەنتىن ، قۇرسی زىرشك كەبىری ، قۇرسی كۈندۇر ، قۇرسی گۈل مۇھەللىل ، قۇرسی مۇقەل ، قۇرسی

نارمىشكى ، قۇرسى ئۇد مۇقەۋۋى ، كەرماردى جۇۋنە ، گۈلقەنت ، جىگدە گۈلى ، رەيھان گۈلقەنتى ، قىزىلگۈل گۈلقەنتى ، لوئوقى ناربىين ، لوئابى تۇخۇم ، مەتبۇخى ئانار پىنە ، مەتبۇخى ئەپسەنتىن ، مەجۇنى بوقرات ، مەجۇنى تاباشىر ، مەجۇنى مۇلكى ، مەجۇنى جوز ، مەجۇنى سەنگىدانە ، مەجۇنى غىياسى ، مەجۇنى قۇستە ، مەجۇنى نانخۋا ، مەجۇنى ئۇد ، مەجۇنى ئىبنى ئىماد ، مەجۇنى ئىزخىر ، مەجۇنى ئىنجىل ، مۇرابباى ئالما ، مۇرابباى بېھى ، نوقۇئى مۇشەھمى ، ھەببى قەيسەر مۇشەھھى ، ھەببى ھۇماما ، ئىترىفىل كەبىر .

73 - پەسىل ھەزىم ئەزالىرىدىكى يەللەرنى تارقىتىشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئايارەج پەيقىرا ، جاۋارىش كۇمۇنى ، جوللاپى بەلغەم ، سوفۇپى بەدىيان ، سوفۇپى كەربىش ، سوفۇپى گەزمازەج ، سوفۇپى مەستىكى ، سوفۇپى نانخۋا ، سىركەنجىبىن نانخۋا ، مەتبۇخى مائۇلجىبىن ، شەربىتى بۇزۇرى ، مەجۇنى پودىنە ، مەجۇنى زورۇمبات ، مەجۇنى كاسىررىياھ ، مەجۇنى ھەببۇلغار ، مەجۇنى ئۇبھەل ، ھەببى بارىشكەن ، ھەببى تەنىكار ، ھەببى كىبرىت .

74 - پەسىل ئاشقازاندىكى ئارتۇق ماددىلارنى قۇستۇرۇپ چىقارغۇچى مۇرەككەپ دورىلار

داۋائى مۇقى بەلغىمى ئەفتى ، داۋائى مىڭقى ، سەۋداۋى ئەفنى .

75 - پەسىل قۇسۇش (قەي)نى توختىتىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

داۋائى قەي ، داۋائى قەي سەپرا ، سوفۇپى ئامىلە ، سوفۇپى دافىئى قەي ، سوفۇپى سۇماق ، سوفۇپى قاقىلە ، سوفۇپى مۇسەككىنى قەي ، سىركەنجىبىن بېھى ۋە لىمون ، شەربىتى پىننە ، شەربىتى قابىز ، شەربىتى ئۆشنە ، قۇرسى ئاقاقىيا مۇمسىك ، قۇرسى سۇرمە ، مەتبۇخى غوراپ ، ۋەجۇرى غەشيان .

76 - پەسىل جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

ئامىلە نۇشدارى ساددە ، ئامىلە نۇشدارى لولوۋى ، ئانار شەربىتى ، ئاساناسىيا كەبىر ، ئاساناسىيا سەغىر ، ئەرقى بەدىيان ، ئەرقى بادە نەجان ، ئەرقى كاسىنە ، ئەرقى شوخلا ، ئەرقى زەرمىشكى ، ئەرقى شاھتەررە ، تەرياقى كەبەد ، جاۋارىش ئامىلە ، جاۋارىش

تەمری ھىندى ، جاۋارىش كافۇر ، جاۋارىش بەسباسە ، جاۋارىش جالىنۇس ، جاۋارىش خولىنجان ، جاۋارىش دارچىن ، جاۋارىش زەنجىۋىل ، جاۋارىش كۆمۈنى ، جاۋارىش مەستىكى ، جاۋارىش ئامىلە ئەنبەر ، جاۋرىش ئامىلە لولوۋى ، خېمىرى سەندەل ، خېمىرى مەرۋايىت ، داۋائى زەئىپى كەبىد ، داۋائى مۇقەۋىۋى كەبىد ، داۋائىل كۆركۈم ، داۋائىل مىشكى ، داۋائىل لوك ، سىركەنجىبىن بۇزۇرى ، سوفۇپى زەرشىكى ، سوفۇپى ئەپسەنتىن ، سوفۇپى ئەبرەك ، سوپۇفى تاباشىر ، سوفۇپى سازەج ، سوفۇپى رەۋەن ، سوفۇپى شىيىپ ، سوفۇپى پولاد ، سوفۇپى مۇقەۋىۋى كەبەد ، سوفۇپى تەنىكار ، شەربىتى ئەپسەنتىن مۇرەككەپ ، شەربىتى دىنار ، شەربىتى كەمادەرىۋس ، شەربىتى كەبەد ، شەربىتى زەرشىكى ، شەربىتى بۇزۇرى ، شەربىتى نىلۇپەر ، شەربىتى بىنەپشە ، شەربىتى ئەپتىمۇن ، ئەۋرىشىم كۆشتە پولات ، گۈلقەنت ئەسلى ، مائۇلئۇسۇل ، مائۇلجىبىن ، مەجۇنى جۇبسىل ھەدىت ، مەجۇنى دەبدىلۇەرد ، ئىكسىرى جىگەر پولات ، ئىكسىرى كەبەد ، ئىترىفىل سەغىر ، ھەببى رەۋەن ، ھەببى ئەپسەنتىن ، ھەببى كەبەد ، ھەببى پولات ، ھەببى ھىلىلە ، ھەببى ئىكسىر جىگەر ، ئارپا سۈيى ، بادام سۈيى ، زىخ ، كاسىنە سۈيى ، ئۆچكە سۈتى ، ئىسپىغول لوئابى ، تەرياقى ئەرىبئە ، جاۋارىش جالىنۇس ، جاۋارىش خولىنجان ، جاۋارىش پەندارىقۇن ، جاۋارىش دارچىن ، جاۋارىش زەنجىۋىل ، جاۋارىش پىلانلى ، جاۋارىش كۆمۈنى كەبىر ، سوفۇپى ئۇنىيسۇن ، ھەببى ھازىمە ، داۋائىل كۆركۈم .

77 ـ پەسىل جىگەر ئىششىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئاساناسىيا سەغىر ، داۋائى يىتىن ، داۋائىل كۆركەم سەغىر ، داۋائى مومما ، زىمادى سىركەنجىبىن رەۋغىنى ، سوفۇپى بۇزۇرى ، سوفۇپى سەكبىنەج ، سوفۇپى ئىدرار ، سوفۇپى ھىلىلە ، سوفۇپى رەۋەن ، شەربىتى ئەۋرىشىم يەرقانى ، شەربىتى ئەپسەنتىن ، شەربىتى دىنار ، شەربىتى رەۋەن ، شەربىتى كاسىنە ، شەربىتى نانخۇا ، قۇرسى زىرشىك ، قۇرسى پەنجەن گوشت ، قۇرسى رەۋەن ، قۇرسى غاپەس ، قۇرسى كافۇر ، قۇرسى لوك ، مەتبۇخى مائۇلئۇسۇل ، مەجۇنى ئەيسا ، مەجۇنى رايىن ، مەجۇنى خىيارشەنبەر ، ھەببى بەھرام ، ھەببى رەۋەن ، ھەببى سەبرى مازەرىۋن ، ھەببى غاپەس ، ھەببى ھىلىلە ، ھەببى ئىستىسقا ، ھەببى ئايارەج ، كاسىنە سۈيى .

78 ـ پەسىل جىگەرنى قوۋۇقتلەپ ھەزىمنى ياخشىلاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئامىلە نۇشدارى ساددە ، ئامىلە نۇشدارى لولوۋى ، ئاساناسىيا كەبىر ، ئەرقى شاھتەررە ، جاۋارىش جالىنۇس ، داۋائى كۆركەم كەبىر ، داۋائى لوك ، داۋائى مۇنەققى ، رەۋغىنى ئەپسەنتىن ، رەۋغىنى كەلكىلانەج ، سوفۇپى رەۋەن ، سوفۇپى ئۇد ، سوفۇپى

ئىسھال كەبىد ، شەربىتى تەرياق ، شەربىتى دىنار ، شەربىتى سۇمبۇل ، قۇرسى ئۇنيد-سۇن ، قۇرسى ۋەرد ، مەتبۇخى زىرشىك ، مەجۇنى ئەپسەنتىن ئىستىسقائى ، مەجۇنى ئەمروسىيا ، مەجۇنى چۆبچىن ئەلا ، مەجۇنى دەبدىلۇەرد ، مەجۇنى سۇمبۇل ، مەجۇنى مۇقەۋۋى كەبىر ، مەجۇنى مىشكى ، مەجۇنى ھافىزۇل ئەجسان ، نوتۇلى مۇقەۋۋى .

79 - پەسىل جىگەر سانجىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

رەۋەن چىنى ، ئاساناسىيا سەغىر ، ئاساناسىيا كەبىر ، ئەرقى بەدىيان ، ئەرقى گاۋزى-بان ، ئەرقى كاسنە ، بەرشىشا ، جاۋارىش دارچىن ، جاۋارىش پەندارىقۇن ، داۋائىل كۇركۇم سەغىر ، داۋائىل كۇركۇم كەبىر ، قۇرسى ئەپسەنتىن ، قۇرسى غاپەس ، مەجۇنى دەبدىلۇەرد .

80 - پەسىل جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىچ سۇرۇش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئامىلە نۇشدارى ، تەرياقى زەرۇپ ، جاۋارىش قانىسە ، جاۋارىش كۇندۇر ، جاۋارىش ئامىلە ، جاۋارىش زىرشىك ، جاۋارىش خوزى ، جاۋارىش فەۋاكى ، جاۋارىش زەنجىۋىل ، جاۋارىش سۇماق ، جاۋارىش تاباشىر ، جاۋارىش جالىنۇس ، جاۋارىش خەرنوپ ، جاۋارىش كافۇر ، سوفۇپى بەللۇت ، سوفۇپى پوستى ئانار ، سوفۇپى تاباشىر قابىز ، سوفۇپى توخۇم ئانار مۇرەككەپ ، سوفۇپى رەيھان ، سوفۇپى روناسى ، سوفۇپى زەرۇپ ، سوفۇپى زەھرە ، سوفۇپى سەئدى كوفى ، مەجۇنى زەلىلقۇل ئەمئا ، ھەببى قابىز ، ھەببى ياقۇت ، ھەببى ئازاراقى ، ھەببى ئەزەب ، ھەببى زەھىرە ، ھەببى تاباشىر ، ھەببى مۇقەل ئەپپۇنى ، ھەببى زورەپ ، ھەببى جەدۋار ، ھەببى ئامىلە ، ھەببى كەھربا ، ھەببى موھەمىياھ .

81 - پەسىل ئىستىسقا كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

داۋائى ئىستىسقا ، سوفۇپى داپىئە ئىستىسقا ، سوفۇپى رىباس مەھمۇلى مۇرەككەپ ، ھەببى ئىستىسقا ، ھەببى رەۋەن ، ھەببى خۇزۇل قەي ، ھەببى مۇسەپپىخۇن ، ئىكسىرى ئىستىسقا ، ھەببى ھەنزەل ، تەرياق زەھەب ، داۋائى ئىستىسقائى لەھمى ، سوفۇپى زورۇمبات ، مەجۇنى ئىستىسقا ، مەجۇنى شارىيىپ ئىستىسقائى زىققى ، ئىستىسقائى تەبلى ، ئەرقى مۇرەككەپ ، جاۋارىش خۇزى ، جاۋارىش ھافىزۇل سەب ، داۋائىل كۇركۇم سەغىر ، داۋائىل كۇركۇم كەبىر ، سوفۇپى روناس ، سوفۇپى ھىلە ، مەجۇنى دەبدىلۇەرد ، مەجۇنى ھەببى بەھۇم ، ھەببى رەۋەن ، ھەببى غارىقۇن ، تۆگە سۇتى ، گۇلقەنت .

82 - پەسىل يەرقان كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

بىنەپشە ، بېھى سۇيى ، تەمرى ھىندى ، تەرخەمەك ، پىننە غازىكى چىلانمىسى ، سېرىقئوت ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقى شىرنىسى ، كۆك كاسنە ، ئاساناسىيا سەغىر ، ئاساناسىيا كەبىر ، ئامىلە نۇشدارى ساددە ، ئەرقى كاسنە ، ئەرقى شوخلا ، جاۋارىش زەرئۇنى ، داۋائىل لوك سەغىر ، سىركەنجىبىن بۇزۇرى ، سۇرمە داپىئە يەرقان ، سوفۇپى ئەھمەر ، سوفۇپى رىباس ، سوفۇپى زاج ، سوفۇپى سەرشەب ، سوفۇپى شورا ، سوفۇپى پىل رىبىس ، سوفۇپى قەلەي ، سوفۇپى يەرقان ، سوفۇپى زىرشك ، سوفۇپى شەبيامانى ، سوفۇپى تاباشىر ، شەربىتى بۇزۇرى ، شەربىتى دىنار ، شەربىتى تۇرۇپ ، شەربىتى زەرشك ، شەربىتى كاسنە ، شەربىتى يەرقان ، شەربىتى نىلۇپەر ، شەربىتى ئەپسەنتىن ، شەربىتى مۇرد ، قۇرسى غاپەس ، قۇرسى سۇمبۇل ، قىروتى مەھلۇل ، كۇشتە مارجان ، گۇلقەنت ئاپتابى .

83 - پەسىل سىيئول مىنە ۋە ئىستىسقانى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

زىھارى ئىسپىغول ، سوفۇپى سۆرۈنجان ھار ، سىركەنجىبىن بۇزۇرى بارد ، سىركەنجىبىن ئوردان ، قۇرسى مازەرىيۇن ، قۇرسى ئىستىسقا ، مەتبۇخى مۇستەمقى ، مەجۇنى ئىبرقۇننىسا ، مەجۇنى دەبدىلۇەرد ، مەجۇنى زەپەر ، مەجۇنى كەلكىلانەچ ، مەجۇنى مازەريۇن ، مەجۇنى ھىلىلە ، مەجۇنى ئىستەمفىقۇن ، ھەببى ئەپسەنتىن ، ھەببى غارىقۇن .

84 - پەسىل ئۆت كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

تەرياقى پارۇق ، تال غازىكى شەربىتى ، سوفۇپى ھەجرەلىيەھۇت ، شەربىتى رەۋەن ، شەربىتى بۇزۇرى ، شەربىتى دىنار ، شەربىتى خارخىشك ، قۇرسى لوك ، قۇرسى غاپەس ، مەجۇنى ھەجرەلىيەھۇت ، مەجۇنى ئەمرۇسىيا ، نوئۇقى خىيارشەنبەر .

85 - پەسىل تال كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئىكسىر ئەزەم ، جوشاندە جىزاتى ئەزەم تەھال ، ھەببى راتى ئەزەم تەھال ، ھەببى داپىئە ئەزەم تەھال ، داۋائى ئەزەم تەھال ، سوفۇپى داپىئە ئەزەم تەھال ، زىھارى بىرائى ئەزەم تەھال ، مۇرەككەپ داپىئە ئەزەم تەھال ، تەرياقى كەبىر ، قۇرسى كەبىر ، ئەرقى

كاسىنە ، ئەرقى بەدىيان ، سىركەنجىبىن بۇزۇرى ، ھەببى ئىستەمفقۇن ، مەتبۇخى ئەپتەمۇن ، مەتبۇخى رەۋەن ، قۇرسى غاپەس ، مەتبۇخى فەۋاكى ، قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن .

86 - پەسىل ئۇچەي خىزمەتىنى ياخشىلاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

باناۋۇق بۇزۇرى ، جاۋارىش ئەسقەب ، جاۋارىش بېھى ، جاۋارىش سەپەرجىل ، جاۋارىش شۇڭ ، جاۋارىش شەھرىيان ، جاۋارىش قەيسەر ، داۋائى قابىز ، رەۋغىنى بېھى ، رەۋغىنى ۋەرد ، سوفۇپى فروجى مەقەت ، شەربىتى ئانار مۇسھىل ، شەربىتى ئەپسەنتىن ، شەربىتى مورە ، شەربىتى مۇبارەك ، شەربىتى مېغىزى ، شەربىتى ۋەرد ، قۇرسى ئەپتەمۇن ، كىمادى ئەپسەنتىن ، مەتبۇخى موغەس ، مەجۇنى ئەرەستۇرۇم ، مەجۇنى تەمرى ھىندى ، مەجۇنى مۇسھىل مۇرەككەپ ، ھەببى سۇماق ، ھەببى قۇلۇنجى ، ھەببى قۇلۇنجى سابوتى ، ھەببى مۇسەككىن ، ھەببى سالاتىن ، ھەببى ھەنزەل ، ھەببى ئىسرائىل .

87 - پەسىل ئىچ سۇرۇش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

چوڭلاردىكى ئىچ سۇرۇش كېسەللىكى مېڭە مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش ، ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش ، جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش ، ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش ۋە باشقا سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان ئىچى سۇرۇش دەپ بەش تۈرگە بۆلۈنىدۇ . بۇنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ .

ئارپا بەدىيان ، بېھى سۇيى ، توخۇ تاشلىقى پوستى ، تۆمۇر داغمال سۇيى ، توشقاننىڭ ئوغۇز سۆتى ، تاباشىر ، تۇرۇپ ، تۇرۇپنىڭ كۆكى ، خەشخاش ، رەيھان ئۇرۇقى ، سەمغى ئەرەبى ، قورۇلغان سېمىزئوت ئۇرۇقى ، قېتىق سۇزمىسى ، نان ، گۈرۇچ ، قايماق ، قورۇلغان زىرە ، مەجۇنى سەندىرۇس ، خۇبسىلھەدىت ، ھەببى ساق مىھالى ، ھەببى غاپەس ، ھەببى زەھىرە ، ھەببى زەنجىر ، ھەببى مەستىكى ، ھەببى سەندەل ، ھەببى قابىز ، ھەببى مۇسھىل ، ھەببى ئەپيۇن ، ھەببى كافۇر ، ھەببى مۇمسىك رۇمانى ، ھەببى زەر ، ھەببى سۇرۇخ ، ئىكسىرى زەھىر .

بالىلاردىكى ئىچى سۇرۇشنى داۋالاش ئۇچۇن داۋائى ئىسھالى ئەتىپالى ، داۋائى راسەن ئىشلىتىلىدۇ .

88 - پەسىل چوڭلاردىكى ئىچ سۇرۇشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

ئاق سەندەل ، ئامىلە ، ئارپا ئۇنى ، ئالما سۇيى ، بابۇنە ، تاش تۇز ، تۇخۇم سېرىقى ،

جۇڭنە ، زىخ ، شوخلا سۈيى ، شومشا ئۇرۇقى ، قىزىل سەندەل ، قىزىلگۈل ، قىيمۇقۇ ، قىزىل قىچا ، كەھرىبا ، كافۇر ، گىلى ئەرمىنى ، ھېلىلە پوستى ، زىماد زەرۇپ سەپراۋى .

89 - پەسىل قان تولغاق كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

تەرياقى ھەب ، جاۋارىش مۇقەل ، داۋائى زەھىر ، داۋائى زەپىب ، سوفۇپى تىيىن ، سوفۇپى يەھۇدى ، سوفۇپى پاشۇيە ، سوفۇپى ھېلىلە ، سوفۇپى زەبىب ، سوفۇپى خەشخاش ، سوفۇپى سۇرۇخ ، سوفۇپى سىياھ ، سوفۇپى گورگى خېنە ، قۇرسى ھەزرە ، مەتبۇخى زەھىرە ، مەتبۇخى زەھىرە سادىق ، مەتبۇخى مۇسھىل ، مەجۇنى زەھىرە ، زەھىرە بەلغىمى ، ھەببى كەھرىبا ،

90 - پەسىل ئۇپۇنەتلىك تولغاق كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

ئانار شەربىتى ، ئەرقى بېدىمىشكى ، تەرياقى پىچەش ، شەربىتى خەشخاش ، شەربىتى لىمون پىچەش ، ھەببى زەنجىۋىل .

91 - پەسىل قاندىن بولغان ئىچ سۇرۇش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

داۋائى زەھىرە ، داۋائى ئىسھال ، دىماغى ھار ، داۋائى ئىسھال ، دىماغى رەقۇبى ، داۋايى ئىسھال جەمئى ئەزا ، داۋائى ئىسھال بۇۋاسىر ، داۋائى تۇتىيا ، داۋائى مىشدە سەپراۋى ، داۋائى زورەپ ۋە خەلىپە ، داۋائى زورەپ ئەقراسى ، داۋائى ئىسھال كەبەدى سەپراۋى ، داۋائى زەلەلقۇل ئەمئا ، داۋائى كۇمۇنى ، سوفۇپى مەرۋايىت ، سوفۇپى تاباشىر لولوۋى ، سوفۇپى شادىنەچ ، سوفۇپى كەبىر ، سوفۇپى بەرنا ، سوفۇپى كەت ھىندى ، سوفۇپى كۆكنار ، سوفۇپى شەبىيەمانى ، سوفۇپى ھەزىمى ، سوفۇپى نانىخۇا ، قۇرسى كەھرىبا ، قۇرسى تاباشىر قابىر ، قۇرسى قەتئى دەم ، قۇرسى خەشخاش ، قۇرسى گۈلنار ، قۇرسى ئەنجىباھار ، قىزىلگۈل گۈلقەنتى ، مەجۇنى زىمادى زەرۇب بەلغىمى ، زىمادى ئىسھال ئىتپالى ، سوفۇپى ھەكىم شاھ باھانى ، سوفۇپى رۇممان ، سوفۇپى ھەببۇل ئەزىب ، سوفۇپى ھەببۇلئاس ، سوفۇپى زەرۇپ ، سوفۇپى بەللۇت ، سوفۇپى گۈل ، سوفۇپى ئامىلە ، سوفۇپى ھېلىلە ، سوفۇپى نىشاستە ، سوفۇپى زەلەلقۇل ئەمئا ، سوفۇپى قەشىرى رۇممان ، سوفۇپى قەنەپ ، سوفۇپى تاباشىر ، شەربىتى گۈل ، شىيافى زەرۇپ ، قۇرسى خەشخاش ، قۇرسى تاباشىر ، قابىز ، قۇرسى تاباشىر ئەپيۇنى ، قۇرسى تاباشىر ، قۇرسى گۈلنار ، مەجۇنى سەنگىدانە ، مەجۇنى زەرۇپ ، مەجۇنى ئەسۋەد ، مۇپەررەھ قابىز .

92 - پەسىل قۇلۇنجى كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

بەنارىقۇ بۇزۇرى ، جاۋارىش تەمرى ھىندى ، جاۋارىش شەھرىياران ، جاۋارىش سەپەرجىل ، جاۋارىش ئەسقەپ ، جاۋارىش ئەنجىدان ، داۋائى قۇلۇنجى ، شىيافى ، مۇسھىل ، شىياف ، خىيارشەنبەر ، شەربىتى بىستىپايەج ، شەربىتى مۇلەييىن ، شەربىتى مۇسھىل ، قۇرسى قۇلۇنجى ، مەجۇنى بىنەپشە ، مەجۇنى سوقمۇنىيا ، مەجۇنى سانا ، مەجۇنى تۇربۇت ، شەربىتى مائۇلئۇسۇل ، ھەببى سەكبىنەچ ، ھەببى مەنتىن ، ھەببى مۇسھىل ، ھەببى سىلاتىن ، ھەببى ئىسرائىل ، ھەببى شەھمەنزەل ، ھەببى قۇلۇنجى .

93 - پەسىل قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

سوفۇپى قۇلۇنجى ، سوفۇپى مۇسھىل ، سوفۇپى داپىئە ، قۇلۇنجى ، سوفۇپى بەددىيان ، سوفۇپى ئارپا ، سوفۇپى سانا ، سوفۇپى مۇلەييىن ، شەربىتى مۇلەييىن ، قۇرسى چىلان ، مەجۇنى ئەنجىر ، مەجۇنى مۇبارەك ، مەجۇنى تۇربۇت مۇلەييىن ، مۇرابباۋى ، خىيارشەنبەر ، مەلھەمى مەھلۇل ، ھەببى مۇلەييىن ، ھەببى بىپانام ، ھەببى ھىلىت ، ھەببى داپىئە قەپىزى ، ھەببى سوقمۇنىيا ، ھەببى سەبرى ، ھەببى ئوساره ، ھەببى مۇسھىل ، ئىترىفىل مۇسھىل ، ئىكسىرى شونىز ، ئىكسىرى داپىئە قەبىزى .

94 - پەسىل ئۇچەيدىكى مەددە قۇرتلارنى چۇشۇرۇشتە ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

داۋائى مەددە ، رەۋغىنى بېدە ، رەۋغىنى كۇنجۇت ، سوفۇپى مەئىدە ، سوفۇپى سۇپارى ، قۇرسى ئەمئا ، شاپتۇل يىلتىزى قاياناتمىسى ، قۇرسى زەرۋەرد ، قۇرسى ئەپسەنتىن ، مەتبۇخى ئانار تەلخ ، مەتبۇخى بەرگى شاپتۇل ، مەتبۇخى ئانار ، مەتبۇخى تۇخۇم ، مەتبۇخى كۇدە ، مەتبۇخى سەرخشت مۇرەككەپ ، مەجۇنى قەنبىل ، ھەببى قەنبىل ، ھەببى دىدان ، ئانار ، ھۆقنە زەرنەپ ، ئىترىفىل دىدان ، ئىترىفىل قەنبىل .

95 - پەسىل چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرغۇچى مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى نانىخۋا ، جاۋارىش سەپەرجىلى ، مۇسھىل ، جاۋارىش نارمىشكى ، رەۋغىنى بېدەنجىر ، سوفۇپى تۇربۇت ، سىركەنجىبىن ، شەربىتى بىستىپايەج ، شەربىتى تەرەنجىبىن ، شەربىتى سانا ، شەربىتى سەرپىستان ، شەربىتى سوقمۇنىيا ، ئەرقى شاھتەررە ،

شەربىتى مۇلەيىسن ، شەربىتى ھېلىلە ، شىيافى تەلىيىنىم ، شىيافى خىيارشەنبەر ، شىپافى مۇلەيىسن ، قۇرسى مۇسھىل ، قۇرسى ئېلاۋۇسى ، مەتبۇخى ئەينۇلا ، مەتبۇخى ئۇد ، مەتبۇخ ئوننىاپ ، مەجۇنى بىنەپشە ، مەجۇنى توربۇد ، مەجۇنى خىيارشەنبەر ، مەجۇنى زاراڭزا ، مەجۇنى مۇسھىل ، ھەببى ئاپاۋۇبىيە ، ھەببى ئەنجۇر ، ھەببى تاباشىر مۇلەيىسن ، ھەببى دىدان ، ھەببى زەنجىۋىل .

96 ـ پەسىل ئۇچەي كېزىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى شاھتەررە ، ئەرقى بېدىمىشكى ، ئەرقى كاسنە ، ئەرقى بەدىيان ، ئەرقى گاۋزىبان ، بېھى لوئابى ، بېھى شەربىتى ، تەرخەمەك سۇيى ، تەرياقى پارۇق ، خېمىرى بىنەپشە ، خېمىرى مەرۋايىت ، خەشخاش يېغى ، داۋائىل مىشكى ، بارد ئەنبىرى ، داۋائىل مىشكى ھار ، رەۋغىنى كەدۇ ، شەربىتى خەشخاش ، شەربىتى زۇپا ، شەربىتى نىلۇپەر ، قۇرسى تاباشىر كافۇرى ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى شىرنىسى ، گۈلقەنت ، مەجۇنى مەشرو-دىتوس ، ئىسپىغول لوئابى .

97 ـ پەسىل بوۋاسىر كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئىترىفىل مۇقەل مۇلەيىسن ، ئىترىفىل مۇقەل مۇمسىك ، ئابزەن بوخور ، ھەببى مۇقەل قابىز ، ھەببى مۇقەل مۇلەيىسن ، ھەببى لەزەس ، ھەببى سەندەل ، ھەببى جەدۋار ، ھەببى بۇۋاسىر ھۇمۇل ، رەۋغىنى كۇس ، زىرە يېغى ، سوفۇپى قابىل مەئۇنى ، شەربىتى ئەۋرىشىم ، زىمادى نەجىئە ، قۇرسى قاتىل ، قۇرسى كەھرىبا ، شىيافى مۇجەررەپ ، قىروتى بۇۋاسىر ، مەلھىمى مۇقەل ، مەلھىمى سەدەپ كافۇر ، مەلھىمى سەبرى ، مەجۇنى مۇقەل ، مەجۇنى بوۋاسىر ، ھەببى ئەپتىمۇن ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەتبۇخى ھېلىلە ، ئامىلە مۇرابباسى ، ئىترىفىل سەغىر ، ئىترىفىل مۇقەل ، ھەببى مۇقەل ، رەۋغىنى نىيىب ، سوفۇپى شائىن ، زىمادى بوۋاسىر ، مەلھىمى رېكسفور ، ھەببى مۇقەل مۇمـ-سىك ، داۋائى بوۋاسىر ، مەجۇنى مۇقەل ، ھەببى بارد ، ھەببى ئازاراقى ، ئىترىفىل سەغىر ، گۈل يېغى ، رەۋغىنى مۇقەل ، زىمادى بوۋاسىر ، سوفۇپى بوۋاسىر ، گۈلقەنت ، ئەرقى ئانار ، مەتبۇخى بىستىپايەج ، ئىترىفىل قۇرۇچى مەقئەت ، ئىترىفىل مۇقەل .

98 ـ پەسىل مەقئەت ئاقمىسىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

مەلھىمى ناسور ، مەجۇنى ئۆشبە ، ھەببى بۇۋاسىر ، رەۋغىنى نەۋاسىر ، كۇشتە

تۇتيا ، مەلھەمى ناسۇر ، سوغۇپى مۇغلىسا .

99 - پەسىل مەقئەت ئىششقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

مەتبۇخى شاھتەررە ، شەربىتى بىنەپشە ، شەربىتى نىلۇپەر ، ئەرقى گۈل ، ئىسپەغول ، سېمىزئوت شىرنىسى ، زىمادى مۇجەررەپ ، مەلھەمى ئەبىيەز .

100 - پەسىل مەقئەت يېرىلىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ھەببى مۇقەل ، زىمادى مەقئەت ، مەلھەمى كافۇرى ، مەلھەمى مۇقەل ، جاۋارىش بەسباسە ، جاۋارىش مەقاياسا ، رەۋغىنى زۇپتە ، رەۋغىنى كۆررىاس .

101 - پەسىل مەقئەت بوشاپ كېتىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

پەرپىيۇن يېغى ، جاۋارىش كۆمۈنى ، سوغۇپى كۆمۈنى ، ماددەتۆلھايات ، جاۋارىش بالادۇر ، مەجۇنى ئازاراقى ، ھەببى ئازاراقى ، قۇستە يېغى .

102 - پەسىل سۆڭەك چىقىپ كېتىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

سوغۇپى پىلپىل مۇيە ، سوغۇپى كابۇس ، تىلائى خارجى مەقئەت ، قۇستە يېغى ، بابۇنە يېغى .

103 - پەسىل سۆيدۈك يولى كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

سوغۇپى كەتان ، ھەببى پىلپىل ، داۋائى دەردى گورده ، داۋائى ۋەجئۇل كاسنە ، سوغۇپى ئەسلىھىل ، سوغۇپى تەنكار ، سوغۇپى جەدۋار خارخىشك ، سوغۇپى رەۋەن ، سوغۇپى شىب مۇدەببەر ، سوغۇپى شورا ، سوغۇپى تىيىن ، سوغۇپى مۇسەككىن ، ۋەجئۇل كاسنە ، سوغۇپى مۇلەييىن ، شەربىتى بەرگى ئەنگۇر ، كۆشتە ھەجرەلىيەھۇت ، مۇدەببەر .

104 - پەسىل بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۈزۈلۈشىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ھەببى ئايارەج ، جاۋارىش جالىنۇس ، جاۋارىش خولىنجان ، جاۋارىش دارچىن ، جاۋارىش زەرئۇنى سادده ، جاۋارىش زەرئۇنى ئەنبىرى ، جاۋارىش كۆمۈنى ، مەجۇنى دەبدىل ۋەرد ، داۋائىل مىشكى ، سوفۇپى سەغىر ، لوبوبى كەبىر ، مادده‌تۇلھايات قاتارلىق- لار ئىشلىتىلىدۇ . ئەرقى بەدىيان بىلەن زىماد قىلىنىدۇ ، سىرتتىن سۈزاپ يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ .

105 - پەسىل بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولى ياللۇغىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

بانادۇق بۈزۈرى ، بانادۇق مۇسھىل ، تىلائى ئۆشنە ، داۋائى سىلسىلبول ، سوفۇپى شورا ، سوفۇپى قەلەي ، سوفۇپى گىلى ، سوفۇپى مارجان ، سوفۇپى ھىر ، قۇرسى ئەنزىرۇت ، قۇرسى پەۋلىددەم ، قۇرسى تىيىن ، قۇرسى زەمچە ، قۇرسى گۈلنار ، قۇرسى گىلى مەختۇم ، مەلھىمى باسلىقۇن ، مەلھىمى تۇتىيا ، مەلھىمى رال ، مەلھىمى شىنگ- رىپ ، مەلھىمى موردارسەك ، مەلھىمى نەۋرە ، مەجۇنى كاكىنەچ ، ھەببى سۆزنەك ، ھەببى ھۈرمىل ، شەربىتى ئەنجىباھار ، چىلان شەربىتى ، قۇرسى كەھرىبا ، قۇرسى نەفسۈلدەم ، سوفۇپى شادىنەچ ، قۇرسى گۈلنار ، قۇرسى ئەنجىباھار .

106 - پەسىل بۆرەك ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئاساناسىيا ، ئەرقى بادىيان ، بەرشىشا ، جاۋارىش زەرئۇنى ، زاراڭزا مېغىزى ، شەر- بىتى بۈزۈرى ، شەربىتى دىنار ، جىنتىيانا ، مادده‌تۇلھايات .

107 - پەسىل بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

لوبوبى سەغىر ، لوبۇبى كەبىر ، مەجۇنى سۆئلەپ ، مۇپەررىھ ئەۋرىشىم .

108 - پەسىل بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى چۈشۈرۈشتە ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

جەۋھىرى نۇشدارى ، جەۋھىرى نۇشدارى قەلىمى ، داۋائى شەربىتى ، داۋائى ھە-

سات ، داۋائى ھەسات كۈللىيە مەسانە ، داۋائى مۇپەتتىن ، رەۋغىنى دەخلى ، داۋائى ھەجرەلىيەھۇت ، سوفۇپى بالادۇر ، سوفۇپى بالادۇر كىبرىتى ، سوفۇپى ھەجرەل مەسەك ، سوفۇپى مۇپەتتىت كۈلىيە ۋە مەسانە ، سوفۇپى نۆشۇدۇر ، شەربىتى مۇپەتتىن ھەسات ، ئىلاجى ھىسىيات كۈلىيە ۋە مەسانە ، بۇزۇق نەمەكى مۇپەتتىن ، مەھلۇل شورا قەلىمى ، مەجۇنى ئەقرەپ ، مەجۇنى ھەجرەل يەھۇت ، سوفۇپى ھەجرەلىيەھۇت ، شەربىتى بۇزۇرى ، مەجۇنى مىشكى ، چايانىنىڭ كۆيدۇرۇلگەن كۈلى ، توشقاننىڭ كۆيدۇرۇلگەن كۈلى ، چايان يېغى ، زەيتۇن يېغى ، داۋائى پەرۋادە سىركەنجىبىن مولەتتىن ، شەربىتى خەسەك ، شەربىتى ھەسات ، بۇزۇرى ، مەجۇنى مۇپەتتىن ھەسات ، نوتۇلى ھەسات ، ھەببى مۇپەتتىن ھەسات .

109 ـ پەسىل بۆرەك ۋە دوۋسۇن ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئاق لەيلى ئۇرۇقى تالقىنى ، سوفۇپى بەزرۇلبەنجى ، سوفۇپى تەررە ، سوفۇپى مەسانە ، شەربىتى بەدىيان ، قۇرسى شەپ ، مەجۇنى جالىنۇس ، زەنجىۋىل مۇرابباسى .

110 ـ پەسىل بۆرەك ، دوۋسۇن ، سۇيدۇك يولى ، ئۇرۇقدان ۋە زەكەرگە سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىلىرى

ئابزەنى بىنەپشە ، ئابزەنى يەسىمەن ، ئابزەنى ئىكلىلمىلىك ، رەۋغىنى خەسەك ، زەرۇرى قەزىيىپ ، زىمادى بىنەپشە ، زىمادى خۇسۇسىيە ، زىمادى گورده ، زىمادى ھۆلبە ، سوفۇپى سوزاك ، سوفۇپى مۇرەككەپ ، سوفۇپى ھار ، مەجۇنى ئاتشەك ، نوتۇلى سوزاك ، ھەببى زەيىبەق .

111 ـ پەسىل سۇيدۇك يولى ياللۇغىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

بۇزۇرى شەربىتى ، ، شەربىتى بىنەپشە ، بابۇنە دەملىمىسى ، گۈلىسەۋسەن يېغى ، قۇرسى بانادۇق ، قۇرسى كاسىنە ، سوفۇپى سەندەل .

112 ـ پەسىل سۇيدۇك يولى يارىسىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى شوخلا ، سوفۇپى سەندەل ، قۇرسى كاكىنەچ ، قۇرسى تاباشىر ، قۇرسى كەھرىبا ، قۇرسى بانادۇق .

113 - پەسىل سۈيدۈك يولى قىچىشىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئارپا سۈيى ، بادام يېغى ، بېھى ئۇرۇقى لوئابى ، تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ سۈتى ، كالا سۈتى ، بۇغداي يارمىسى ئېشى .

114 - پەسىل سۆزنەك كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئارپا سۈيى ، ئەرقى سوزاك ، ئىكسىرى سوزاك ، ئىكسىر ھەرقىتى بول ، ھەببى تۇتىيا ، ھەببى قاقىلە كىبار ، ھەببى قىنە ، رەۋغىنى مۇقەل ، سوفۇپى جەۋھىرى قىنە ، سوفۇپى رىبباسى جوكھار دالام ، سوفۇپى سەنگى جاراھەت ، سوفۇپى تاباشىر ، سوفۇپى كەبابە زەرۇرى ، سوفۇپى گۈلنار ، سوفۇپى مەغىلان ، ئىلاجى ھەرقىتى بول ، رەۋغىنى زىياب ، كۈشتەئى تۇتىيا ، كۈشتەئى سۈرمە ، كۈشتەئى سەدەپ مەرارى ، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى ، سوفۇپى سوزاك .

115 - پەسىل سۈيدۈك يولىدا قان ئۆيۈپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورىلار

سىركەنجىبىن ئەنسىل ، توشقاننىڭ سۈتى ، ئېشەكنىڭ قۇرۇتۇلغان جىگىرى ، تاش-پاقىنىڭ ئۆتى ، قارا نوقۇت ، سۈزاپ سۈيى ، مەستىكى رۇمى .

116 - پەسىل سۈيدۈك يولى ئېچىشىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

تەرياقى كەبىر ، دىنار شەربىتى ، سوفۇپى سەندەل ، گۈلىسەۋسەن يېغى ، پەرپىيۇن يېغى ، قۇرسى بانادۇق ، قۇرسى كاكىنەچ ، گۈلقەنت ئەسلى ، نەرگەز يېغى ، ئىترىفىل سەغىر .

117 - پەسىل سىيىش قىيىنلىشىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى كاسنە ، ئەرقى شوخلا ، ئەرقى بادىيان ، بېدەنجىر يېغى ، بىلسان يېغى ، قوشلارنىڭ ياغلىرى .

118 - پەسىل سۈيدۈك تېمىپ كېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورىلار

تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرنىسى ، سېمىزگۈت ئۇرۇقى شىرنىسى ، قوغۇن ئۇرۇقى شىرنىسى ، قاپاق ئۇرۇقى شىرنىسى ، خەشخاش ئۇرۇقى شىرنىسى ، ئوسوك ئۇرۇقى شىرنىسى ، تاۋۇز ئۇرۇقى شىرنىسى .

119 - پەسىل سىيىپ قويۇش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

داۋائى سلىسلبول ، سوفۇپى بەللۇت ، سوفۇپى ھاپىز بول ، سوفۇپى سەئدى كوفى ، سوفۇپى سالاجىت زەئىپرانى ، سوفۇپى سلىسلبول ، سوفۇپى كۈندۇر ، سوفۇپى ماسكە- بول ، مۇقەۋۋى باھ .

120 - پەسىل سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى كاسىنە ، ئەرقى شوخلا ، بابۇنە يېغى ، بىنەپشە يېغى ، بادام يېغى ، بىنەپشە شەربىتى ، داۋائى مودىربول ، سوفۇپى زەردچۇبە ، سوفۇپى رەۋەن ، سوفۇپى شەبىيەمانى ، سوفۇپى مۇددىراتى بول .

121 - پەسىل سۈيدۈك ھەيدىگۈچى مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى بەدىيان ، ئەرقى كاسىنە ، ئەرقى كاكىنەچ ، ئەرقى نېلۇپەر ، بانادوق ، بۇزۇ- رى داۋائى ، مودىر بەۋىل ، سوفۇپى خىرفە ، سوفۇپى كەرەپشە ، سوفۇپى مودىر ، قورسى مودىر ، مەجۇنى تەمرى ھىندى ، مەجۇنى چىلغوزا ، مەجۇنى مودىر .

122 - پەسىل قەنت سىيىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

ئىكسىر زىيابىتۇس ، ھەببى ئىسپەندە ، ھەببى پىننە ، قۇرسى مەرۋايىت ، ھەببى زىيابىتۇس ، قۇرسى زىيابىتۇس ، سوفۇپى زىيابىتۇس ، ھەببە زەنجىر ، ھەببى زۇمرەت ، ھەببى سالاجىت ، ھەببى زۇمرەت ئەنبىرى ، ھەببى گۈمار ، ھەببى مەغىيلان ، داۋائى زىيابىتۇس ، سوفۇپى كۈندۇر ، سوفۇپى سالاجىت ، سوفۇپى مەجرەس ، زىمادى زىيابى- تۇس ، ئەرقى گۈمار ، سوفۇپى سالاجىت ، ئاچچىق ئانار شەربىتى ، غورا شەربىتى ، خام

ئۈزۈم شەربىتى ، ھۈممماز شەربىتى ، ھايۋانات تېلى ، قۇرسى زىيابىتۇس ، ھەببى ئازارا-قى ، مەجۇنى ئازاراقى ، جاۋارىش جالىنۇس ، مەجۇنى ماسكەبول ، خام قاپاق سۇيى ، تەرخەمەك سۇيى ، ئاچچىق ئانار سۇيى ، چىگىت شەربىتى ، ئورۇق گۆشلەر ، توخۇ ، كەكلىك ، قىرغاۋۇل قاتالىقلارنىڭ گۆشلىرى .

123 - پەسىل جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

جاۋارىش ئەنبەر ، داۋائى زەئىپى ، سوفۇپى ئاقىرقەرھا ، سوفۇپى مۇقەۋۋى باھ ، شەربىتى ئەنجىر ، كۈشتە ھېقىق ، كۈشتە سىماب ، لوبوبى كەبىر ، مەجۇنى سۆئلەپ ، مەجۇنى بالادۇر ، ھەببى ئازاراقى مۇرەككەپ ، ھەببى جەدۋار ئەنبىرى ، ھەببى شىڭگىرىپ ، ھەببى ئاقىرقەرھا ، ھەببى مۇقەۋۋى باھ ، مۇرەككەپ نۇقرە ، ھەببى ئەشرى ، ھەببى ئەپيۇنى ، بەرەدى ئەسۋەد ، كوھلى پىلپىل .

124 - پەسىل مەنىي تۇتالماسلىقنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

داۋائى ئېھتىلام ، رەۋغىنى زەپىران ، رەۋغىنى ئاس ، رەۋغىنى نەرگىز ، رەۋغىنى قۇستە ، سوفۇپى شاقاقۇل ، سوفۇپى كەشنىز ، سوفۇپى كەمىركەس ، سوفۇپى خەشخاش ، سوفۇپى مۇچرەس ، سوفۇپى مۇسھىلى ، سوفۇپى نارجىل ، سوفۇپى سۆئلەپ ، سوفۇپى ئەھلى ، سوفۇپى ئېھتىلام ، سوفۇپى سەيلان ، سوفۇپى سۇرئىتى ئىنزال ، سوفۇپى سىلسىل بول ، سوفۇپى كەھرىبا ، سوفۇپى ماسكەبول ، سوفۇپى مۇغەللىز ، سوفۇپى مۇمسىك بارد ، شەربىتى پەنجىنۇش ، قۇرسى مۇلەييىن ، كۈشتە نۇقرە ، پوستى بەيزە ، كۈشتە قەلەمى ، كۈشتە پولات ، كۈشتە خۇبسىلھەدىت ، مەجۇنى سۆئلەپ ، مەجۇنى خۇبسىلھەدىت ، مەجۇنى سۇرئىتى ئىنزال ، مەجۇنى جالىنۇس ، مەجۇنى تەرەنجىبىن ، مەجۇنى ئاتائى ، مەجۇنى ئاقاقىيا ، مەجۇنى بەللۇت ، مەجۇنى كاۋاۋۇچىن ، مەجۇنى كۈندۇر ، مەجۇنى ماسكەبول ، مەجۇنى ھەببۇلغار ، مەجۇنى مۇرمەككى ، ھەببى جەدۋار ، ھەببى مۇمسىك ، ھەببى جەدۋار تىلائى ، ھەببى ئېھتىلام .

125 - پەسىل كۆپ ئېھتىلام بولۇش ۋە مەنىي ئېقىپ تۇرۇشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

جاۋارىش خۇبسىلھەدىت ، جاۋارىش زەرئۇنى ، رەۋغىنى ئاقىرقەرھا ، رەۋغىنى سىر ، داۋائى دارچىن ، داۋائى مۇلەيھى ، سوفۇپى تۇخۇم رەيھانى ، سوفۇپى سۆئلەپ ، سوفۇپى جەريان مەنى ، سوفۇپى داپىئە جەريانى ، سوفۇپى كۈنجۇت ، شەربىتى ئەنجىباھار ، پولوند-

يا ، مەتبۇخى تەرەنجىبىن ، مەجۇنى باھ ، مەجۇنى سۆئلەپ ، مەجۇنى بەيزە ، مەجۇنى جالاسى ، مەجۇنى رەشىدى ، مەجۇنى زەر ئۇنى ، مەجۇنى لوبوب مۆتىدىل ، مەجۇنى مەسىھا ، مەجۇنى مۇبەھھى ئەلا ، مەجۇنى مۇبەھھى موكەييىن ، ھەببى ئەپيۇن ، ھەببى جالىنۇس ، ھەببى جەدۋار ، ھەببى سىماب ، ھەببى شىپا ، قۇرسى ئەشيا ، ھەببى نىشان ، ھەببى ئىمساك ئەپيۇنى .

126 - پەسىل پەتەق كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

جاۋارىش جالىنۇس ، جاۋارىش مىشكى ، جاۋارىش زەرئۇنى ، جوزمۇقاتىل ، جاۋارىش كۇمۇنى ، جاۋارىش كۇندۇر ، جوللاپ ، سوفوپى كۇندۇر ، مۇنزىچى بەدىيان ، مەجۇنى نانىخۋا مىشكى .

127 - پەسىل ئاياللار كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

تىلائى ھامىلە ، تىلائى ھىككە ، داۋائى ئەقىرە ، رەۋغىنى زەخەر ، شەربىتى بۇزۇرى ، شەربىتى سۇزاپ ، شەربىتى ھەببۇلئاس ، پەرزىجە ئەقرەبى ، پەرزىجە رەھمى ، پەرزىجە مەشىمە ، پەرزىجە مودىر ، پەرزىجە مۇمسىك ، پەرزىجە مۇھەللىل ، قۇرسى خىرفە ، قۇرسى سۇماق ، قۇرسى مور ، قۇرسى مۇرمەككى ، مائۇلئۇسۇل مۇرەككەپ ، مەتبۇخى شومشا ، مەتبۇخى ھەيز ، مەجۇنى بوقراقى ھامىلە ، مەجۇنى پىننە ، مەجۇنى خۇن ، مەجۇنى مەھبول ، نوتۇلى ھەيز ، نوتۇلى ھاپىزى جىنىن ، ھەببى ئەقرەب ، ھەببى ئىمزاجى ، ھۆقنەئى ھەيز ، ھۇمۇلى ھەببە .

128 - پەسىل تۇغماسلىق كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ھەببى مۇرمەككى ، ھەببى مىشكى ، داپىئە ئەفرى ، سوفۇپى ھامىيە ، سوفۇپى داپىئە ئەقرەب ، سوفۇپى ئاچ ، سوفۇپى قەلب ، شەربىتى موختار ، ھەببى بەسباسە ، ھەببى چىلىم ، ھەببى چەشخام ، ھەببى سىرو ، ھەببى سەۋەب ، ھەببى ئۇد سەلىپ .

129 - پەسىل بويىدىن ئاجراپ كېتىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

جوشاندە داپىئە ، ئىستىسقا ھەمەل ، سوفۇپى ئەنجىباھار ، سوفۇپى بارى ، زەھرى

سوفۇپى ، موھاپىزى ھەمەل ، ھەببى ئەنجىباھار ، ھەببى ھەجرىل قەلب ، ھەببى روسۇت ، سوفۇپى كەھرىبا ، ھەببى مەرۋايىت قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ .

130 - پەسىل ئوغۇل پەرزەنت كۆرۈش ئۈچۈن ئايالىلارغا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ھەببى بىكىن ، ھەببى جەۋاھىر ، سوفۇپى شەۋنىز ، سوفۇپى ئاچ .

131 - پەسىل تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

داۋائى ئەسرى ۋالا دەت ، داۋائى ئەسرى دالادەن ، مەجۇنى ئەسرى دالادەن .

132 - پەسىل نىپاس مەزگىلىدە كۆرۈلىدىغان قىزىتمىنى چۈشۈرۈشتە ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ھەببىل ماسىبل ، ھەببى زەرۈرى ، داۋايى ھوممى نىپاس ، شاخە ھوممى نىپاسە ، داۋائى ھوممى نىپاسە ، ھومۇل نىپاسە ، زەنجىر مۇدەببەر .

133 - پەسىل ھەيز توختاپ قېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئىھتىباس شەمەس ، داۋائى ئىھتىباس ، جوشاندە مودىر ھەيز ، ھەببى ئەرۋاھ ، ھەببى ئەپسەنتىن ، ھەببى رەۋەن ، ھەببى زەئىپران ، ھەببى سۆرۈنجان ، ھەببى سەبرى ، سوفۇپى خەدەر ، ھەببى خەدەر ھەيز ، ھەببى جوزە ئىنفزاسى ، سوفۇپى رىباس ، سوفۇپى خەدەر ھەيز ، سوفۇپى خەشخاش جەرەر ھەيز ، مەجۇنى بايادىتۇس ، مەجۇنى خىيارشەنبەر .

134 - پەسىل ئادەت قالايمىقان كېلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

جاۋارىش كۈندۇر ، داۋائى كەسرەتى تەمەس ، كۈشتە شەبىيەمانى ، سوفۇپى ھابىس دەم ، سوفۇپى راتىنەج ، سوفۇپى سەنگى جاراھەت ، سوفۇپى كەھرىبا ، سوفۇپى مەستەكى ، كۈشتەئى بەيزە مورغى ، قۇرسى كەھرىبا ، سوفۇپى كۈندۇر .

135 - پەسىل ئاق خۇن كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

جاۋارىش كۈندۈر ، جاۋارىش زەرئۇنى ئەنبىرى ، ھەببى مەرۋايىت ، سوفۇپى پىلـ پىل ، سوفۇپى ستاۋۇر ، سوفۇپى سىردالى ، سوفۇپى ئەزىس ، سوفۇپى كەھرىبا ، سوفۇپى گۈل ، سوفۇپى لوكىر ، سوفۇپى لودھە ، سوفۇپى مەغىلان ، شەربىتى ئەنجىر ، شەربىتى ئەنجىباھار ، قۇرسى تاباشىر ، كۈشتە سەدەب ، قۇرسى كەھرىبا .

136 - پەسىل بالىياتقۇ ئىششىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

شانە ۋەرەمى رەھىم ، زىمادى ھامىل ۋەرەس ، قوتۇر مەھلىل ۋەرەمى ، رەۋغىنى مۇم ، سوفۇپى بۇزۇرى ، سوفۇپى ماسىكە رەھىم ، شەربىتى چىلان مۇرەككەپ ، قۇرسى ئەنجىباھار ، نوتۇلى رەھمى ، ھۆقنەئى ، ئەنزىروت ، ھوقنەئى رەھىم ، ھوقنەئى .

137 - پەسىل ھېستىريە كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ھەببى تەنبول ، ھەببى ئەسھەل ، ھەببى ئەسبول ، ھەببى تەنبول ، ھەببى جىنەيدەل ، ھەببى داپىئە ، ھەببى زەئىپران ، ھەببى ئۇد سەلىب ، سوفۇپى ئەسرۇل ، ھىلتىيىت ، سوفۇپى داپىئە ئېھتىناقى رەھىم ، سوفۇپى بۇزۇرى ، سوفۇپى سەرتان ، سوفۇپى ماسـ كەھرەم ، شەربىتى چىلان مۇرەككەپ ، قۇرسى ئەنجىباھار ، قۇرسى بومۇت ، نوتۇلى رەھمى ، ھۆقنەئى ئەنزىروت ، ھۆقنەئى رەھىم ، ھۆقنەئى بىشىت .

138 - پەسىل ئېھتىناقى رۇرۇمىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ھەببى ئەبھەل ، ھەببى ئەسرۇل ، ھەببى تەنبول ، ھەببى داپىئە ، ئېھتىناقى ، ھەببى زەئىپران ، ھەببى ئۇد سەلىپ ، سوفۇپى ئەسرۇل دالا ھىلتىيىت ، سوفۇپى داپىئە ئېھتىناقى رەھىم .

139 - پەسىل بەل ، توققۇزكۆز ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

داۋائى ئەرقىنىسا ، رەۋغىنى پىننە ، رەۋغىنى دىپلى ، زىمادى ، ئەرقىنىسا ،

شەربىتى بىخ كەبىر مۇرەككەپ ، مەتبۇخى بوخار ، مۇنزىچى ، ھەببى مەنتىيىن كەبىر ، ھەببى ئەرقۇنسا باھار مۇرەككەپ ، ھەببى مۇقەل ، ھەببى نانىخۇا ، ھەببى ھېلىلە سەبرى ، داۋائى رەجىنكى مۇپاسىل ، رەۋغىنى مۇپاسىل ، رەۋغىنى ئۇچاھ ، رەۋغىنى بەرگى ، رەۋغىنى شاخ گوزەن ، رەۋغىنى كۆشتە ، سوفۇپى خولىنجان ، سوفۇپى سۆرۈنجان ، سوفۇپى سۆرۈنجان كۆمۈنى ، سوفۇپى ئەشەر .

140 - پەسىل بوغۇم ياللۇغىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ھەببى ئازاراقى ، ھەببى بوزىدان ، ھەببى غارىقۇن ، رەۋغىنى سەبىر ، رەۋغىنى سۆرۈنجان يېغى ، رەۋغىنى زەنجىۋىل ، سوفۇپى ئاقسرقەرھا ، سوفۇپى سۆرۈنجان ، مەلھەمى ئەربىئە ، مەتبۇخى سۆرۈنجان ، مەتبۇخى خىيارشەنبەر ، ھەببى سۆرۈنجان ، كاپسۇلى سۆرۈنجان ، مەتبۇخى ھېلىلە ، مەجۇنى سۆرۈنجان ، شەربىتى بۇزۇرى ، خەشخاش شەربىتى ، جاۋارىش جالىنۇس ، مەجۇنى ئۆشبە ، مەجۇنى ئازاراقى ، مەجۇنى چۆبچىن ، ئەرقى بەدىيان .

141 - پەسىل ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ھەببى تۇربۇت ، ھەببى سۆرۈنجان ، ھەببى پودىنەج ، ھەببى قۇستە ، ھەببى موفاس ، ھالۋائى پىيوز ، رەۋغىنى سۇرۇخ ، مەجۇنى سۆرۈنجان ، سوفۇپى سۆرۈنجان شېرىن ، ئەرقى پۆدىنەج مۇرەككەپ ، ھەببى سەبرى ، ھەببى ئايارەج شەترەنجى ، قۇستە يېغى ، سۇزاپ يېغى ، قەلەمپۇر يېغى ، لوغانزىيا ، ئىترىفىل سەغىر ، مەتبۇخى فەۋاكە ، مەتبۇخى سۆرۈنجان ، مەتبۇخى ھېلىلە ، مەجۇنى يەھىيا ، ھەببى ئازاراقى ، ھەببى بەرشىشا ، ھەببى تۇربۇت ، مۇسەككىن ، ھەببى سەبرى مۇسەككىن ، ھەببى سەكبىنەج ، ھەببى سەممۇلپار ، ھەببى سۆرۈنجان ، ھەببى سۆرۈنجان مۇسەككىن ، ھەببى مۇپاسىل ، ھەببى مۇقەل سەۋدائى ، ھەببى مۇپاسىل ھار ، ھەببى نۇقرەس .

142 - پەسىل سۆڭەك ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

جاۋارىش تەمرى ھىندى ، داۋائى نۇقرەس ، رەۋغىنى ئەقرەب ، رەۋغىنى بەيزە ، رەۋغىنى دەپ ، رەۋغىنى سۆرۈنجان ، رەۋغىنى قەلەمپۇر ، رەۋغىنى قورا ، زىمادى نەقرەس ، سوفۇپى سۆرۈنجان بارد ، سوفۇپى سۆرۈنجان ھار ، سوفۇپى نەقرەس ، سوفۇپى ئەرقىننسا ، شەربىتى مائۇلئۇسۇل ، شەربىتى مۇپاسىل مۇنزىج ، شەربىتى مۇنزىج ،

مائۇلئۇسۇل بارد ، مائۇلئۇسۇل بۇزۇرى ، مائۇلئۇسۇل مۇپاسلى ، مائۇلئۇسۇل .

143 - پەسىل تەپنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئەكسىرى دىق ، ئەكسىرى سىل ، ھەببى دىق ، ھەببى داپئە دىق ، ھەببى سەرتان ، داۋائى تەب دىق ، سوفۇپى داپئە تەب دىق ، سوفۇپى سىل دىق ، سوفۇپى تەب كافۇرى ، ئەرقى كەچنال ، كۇشتەئى ، تۇتىيا ، لوئوقى خەشخاش ، شەربىتى تەب مۇرەككەپ ، چىلان شەربىتى ، شەربىتى ئەنجاز ، قۇرسى بىنەپشە ، قۇرسى تاباشىر ، قۇرسى كافۇر ، قۇرسى زىرشكى ، قۇرسى سەندەل ، قۇرسى قىزىلگۇل ، مەجۇنى غاپەس ، ھەببى كافۇر ، ھەببى دىق ، مەجۇنى زاراڭزا ، ھەببى لوبوب ، ھەببى ھىلىلە .

1) **سەپرادىن بولىدىغان تەپنى يوقىتىشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار :** ئەرقى شوخلا ، ئەرقى بارتەڭ ، ئەرقى بىدىمىشكى ، ئەرقى گۇل ، ئەرقى كافۇر ، جۇلاپى سەپرا ، سوفۇپى تەپدىق ، سىركەنجىبىن بۇزۇرى ، شەربىتى ئەپتىمۇن ، شەربىتى ئەينۇلا ، شەربىتى بۇزۇرى ، شەربىتى تەپ سەپراۋى .

2) **بەلغەم ۋە سەۋادىن بولىدىغان تەپنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار :** جوللاپى سەۋدا ، مائۇلئۇسۇل ھۇمىيائى ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەتبۇخى شاھتەررە ، مەجۇنى شەب ، نوقۇئى ئەينۇلا ، ھەببى سەممۇلفار ، ھەببى ھەجرەل ئەرمىنى ، ھەببى ھىلتىيىت .

144 - پەسىل خىلتلارنىڭ ئوفونەتلىنىشىدىن پەيدا بولىدىغان تەپنى يوقىتىشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ھەببى بىنەپشە ، ھەببى سىت گەلو ، ھەببى شىپا مۇرەككەپ ، داۋائى ئوفۇنەت ، سوفۇپى تاباشىر ، سوفۇپى گەلو ، سوفۇپى ماسىيىل ، مەھلول نوشادىرى .

145 - پەسىل ئۇچەي كېزىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

جوشانىدە ھوممى مەئۇم ، ھەببى رەيھان ، ھەببى موۋايە ، سوفۇپى ھوممى مەئويە ، سوفۇپى زەفرانى ، ئەرقى ھوممى مەئىدىيە .

146 - پەسىل بەزگەكنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

مەجۇنى بىنەپشە ، سوفۇپى بادرەنجىبۇيا ، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى ، جاۋارىش

جالىنۇس ، داۋائىل مىشكى سىركەنجىبىن ، ھەببى شىپا ، بەنگى دىۋانە ، ھەببى سەبرى ، شەربىتى بەزگەك ، خېمىرى بىنەپشە ، داۋائىل مىشكى ، سوفۇپى پادە زەھرى ، سوفۇپى بەزرولبەنجى ، ھەببى شىپا ، ھەببى بەزرۇلبەنجى ، ھەببى رەيھان .

147 ـ پەسىل قارا تەپ كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

گۈلقەنت ، ئەرقى كاسنە ، ئەرقى شوخلا ، ئەرقى شاھتەررە ، سۆگەت ئەرقى ، ئەرقى بەدىيان ، قۇرسى شىپا ، سىركەنجىبىن بۇزۇرى ، قۇرسى تاباشىر .

148 ـ پەسىل ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك تەپنى يوقىتىشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ھەببى تىفورىيە ، داۋائى ھوھرىقە ، سوفۇپى خاكىسى ، سوفۇپى سىت گىلۈدالا ، سوفۇپى مەرۋايىت ، كۈشتەئى سەدەپ مۇرەككەپ ، ئىلاجى تىب موھەررىقە .

149 ـ پەسىل تارقىلىشچان مېڭە يۇلۇن پەردە يالىلۇغىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئالما سۇيى ، ئاچچىق ئانار سۇيى ، ئەرقى گۈل ، ئەرقى بېدىمىشكى ، ئەرقى سەندەل ، ئەرقى شوخلا ، ئەرقى نىلۇپەر ، بېھى داۋائىل مىشكى بارد ، شەربىتى ئانار ، شەربىتى سەندەل ، شەربىتى نىلۇپەر ، شەربىتى لىمون ، شەربىتى رەيھان ، مۇپەررىھ ئەۋرىشىم .

150 ـ پەسىل قاندىن بولىدىغان ئىششىقنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى كاسنە ، ئەرقى شوخلا ، بېھى ئۇرۇقى شىرنىسى ، چىلان شىرنىسى ، ئەرقى شاھتەررە ، مەلھەمى روسۇت .

151 ـ پەسىل قاراسان كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

مەتبۇخى ھېلىلە ، خىيارشەنبەر ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەلھەمى زەمچە .

152 - پەسىل تائون كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئانار شەربىتى ، ئالما شەربىتى ، ئەرقى گۈل ، بېھى شەربىتى ، تەرياقى پاروق داۋائىل مىشكى بارد ، رەۋغىنى گۈل ، سىركە ، سوغۇپى سوئال ، شەربىتى زىرشك ، شەربىتى ئەنجىباھار ، قۇرسى كافۇر ، قۇرسى زەيقۇننەپەس ، مۇپەررىھ ياقۇت بارد .

153 - پەسىل سىفلىس كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى مۇسەپپىخۇن ، ئەرقى مائۇلجىبىن ، ئەرقى چۆبچىن ، ئەرقى شاھتەررە ، جەۋھىرى رەسكەپۇر ، جەۋھىرى ئاتشەك ، مەۋھىرى مۇنەققى ، جەۋھىرى كارك ، داۋائى ئاتشەك ، سوغۇپى سىماب ، سوغۇپى نىيىل ، كۈشتەئى تۇتىيا ، مەجۇنى چۆبچىن ، مەجۇنى ئۆشبە ، ھەببى بالادۇر ، ھەببى تۇتىيا ، ھەببى خەرزەھرە ، ھەببى دارچەكنە ، ھەببى رەسكەپۇر ، ھەببى سىماب ، ھەببى كارامەت ، ھەببى سالاتىن ، ھەببى زەنكار ، ھەببى لاجۇەرد ، ھەببى نىيىل ، ھەببى كىبرىت ، مەلھەمى رەسكەپۇر ، مەلھەمى ئاتشەك ، مەلھەمى چۆبچىن ، مەلھەمى شىنگىرىپ ، ئىكسىر ئاتشەك ، ئىلاجى ئاتشەك ، ئىترىفىل شاھتەررە .

154 - پەسىل خانازىر (بويۇن بەز ئىششىقى)نى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئىكسىرى خەنازىر ، ھەببى چەشخام ، ھەببى دارچەكنە ، ھەببى رەسكەپۇر كىبرىت ، ھەببى زەنجىفۇر ، كۈشتەئى تۇتىيا ، مەلھەمى جەنازىر ، مەلھەمى سام ئەبرەس ، زىمادى مۇقەل ، زەيتۇن يېغى ، مەلھەمى داخلىيۇن ، مەلھەمى روسۇت ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن .

155 - پەسىل تاز (سەئىپە)نى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

رەۋغىنى سەئىپە ، زىمادى سەئىپە .

156 - پەسىل قىچىشقاق ۋە تەمرەتكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ھەببى جەرجىر ، داۋائى جەرەب ۋەھىككە ، سوغۇپى بابىچى ، سوغۇپى كىبرىت ،

تىلائى جەرەب ۋەھىككە ، مەلھىمى جەرەب ، مەتبۇخى ھەفتەروزە ، مەتبۇخى ھېلىلە ، مەتبۇخى شاھتەررە ، مەتبۇخى خىيارشەنبەر ، ھەببى سەبرى ، ھەببى بىنەپشە ، شوخلا سۇيى .

157 - پەسىل قوما (تېرە يۇزى قىچىشىپ بۇزۇلۇش)نى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

رەۋغىنى زەرنىخ ، رەۋغىنى كىبرىت ، شىيافى كىبرىت ، زىمادى مۇقەل ، تىلائى ھەببى سالاتىن ، تىلائى داد .

158 - پەسىل جاراھەتلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

زەرۇرى ئەشىر ، مەلھىمى بالادۇر ، مەلھىمى زەنجىفۇر ، مەلھىمى زەنگار ، مەلھىمى قروتى ، مەلھىمى ئەشرى ، مەجۇنى ئەفئى ، ئىترىفىل شاھتەررە ، ھەببى شاھتەررە .

159 - پەسىل دانىخورەكنى يوقىتىشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئايارەنجى پەيقىرا ، خېمىرى مۇرمەككى ، سىركەنجىبىن ، گۇل يېغى ، مەلھىمى دارچىن ، مەلھىمى نۆشادۇر ، مەتبۇخى ھېلىلە ، مەتبۇخى شاھتەررە ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، ھەببى ئايارەج .

160 - پەسىل چاشقان يارىسىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئىترىفىل چۆبچىن ، ئەرقى چۆبچىن ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، ئىترىفىل غۇددى ، مەلھىمى داخلىيۇن ، مەجۇنى ئەفئى .

161 - پەسىل يەلتاشما كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى چۆبچىن ، مەتبۇخى ھېلىلە ، مەتبۇخى شاھتەررە ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەتبۇخى خىيارشەنبەر ، مەجۇنى ئەفئى .

162 - پەسىل چىقان كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

مەلھەمى داخلىيۇن ، مەلھەمى ئوشەق ، مەلھەمى مۇرمەككى ، مەتبۇخى شاھتەررە ، مەتبۇخى ھېلىلە .

163 - پەسىل يىرىڭلىق ئىششىقنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

بادام يېغى ، تەرياقى كەبىر ، تەرياقى ئەفئى ، زەيتۇن يېغى ، سوفۇپى تۇتىيا ، گۈل يېغى ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەتبۇخى شاھتەررە ، ياۋا كاسىنە سۇيى ، ياۋا ئېشەك سۈتى .

164 - پەسىل جوزامنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى (ئەڭ دەسلەپكى پەرزەنتى) ، بادام يېغى ، بىنەپشە يېغى ، ئەرقى گۈل ، ئەرقى شاھتەررە ، ئەرقى مۇسەپپىخۇن ، جەۋھىرى مۇنەققى ، داۋائى جۇزام ، داۋائى زەرنىخ ، رەۋغىنى جۇزام ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، گۈل يېغى ، مائۇلجەبىن ، مەجۇنى ئۆشبە ، مەجۇنى مۇسەپپىخۇن ، مەجۇنى ئەسفەل ، مەجۇنى نىيىم ، مەتبۇخى شاھتەررە ، مۇنزىچى سەۋدا ، مەتبۇخى ھەپتى روزە ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، ھەببى كەت ھىندى ، ھەببى شاھتەررە ، ئىترىفىل شاھتەررە ، ئىترىفىل ئەپتىمۇن .

165 - پەسىل چېچەكنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى گاۋزىبان ، جاۋارىش ئەنبەر ، خېمىرى بىنەپشە ، رەۋغىنى بادام ، رەۋغىنى كۈنجۈت ، شەربىتى نىلۇپەر ، شەربىتى لىمون ، چىلان شەربىتى ، قۇموش يىلتىزى سۇيى ، مەلھەمى كافۇر .

166 - پەسىل سۇ چېچىكى ۋە ياۋا چېچەكنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى گاۋزىبان ، ئانار شەربىتى ، ئانارگۈلقەنتى ، بېھى ئۇرۇقى لوئابى ، خېمىرى مەرۋايىت ، شەربىتى بىنەپشە ، شەربىتى چىلان ، شەربىتى زۇپا ، شەربىتى نىلۇپەر ، ھەببۇلئاس ، قۇرسى تاباشىر .

167 - پەسىل تىلمىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

ئانار شەربىتى ، ئانار سۇيى ، ئەرقى شوخلا ، ئەرقى گۈل ، زىمادى ماشرا ، زىمادى ئاق لەيلى ، ئىسكەنجىبىن ساددە ، شەربىتى تەمرى ھىندى ، شەربىتى كاھو ، شەربىتى مۇنزىچ ، چىلان شەربىتى ، قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن ، گۈل يېغى ، ئىسپىغول لوئابى ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەتبۇخى ھېلىلە ، مەلھەمى مەدەستان ، مەلھەمى سەندەل ، مەجۇنى ئەنبەر ، سۆئلەپ ، نىلۇپەر يېغى ، ئاق سەندەل ، ئەينۇلا ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، تاباشىر ، سىيادان ، سىمىزئوت ئۇرۇقى ، قىزىل سەندەل ، كافۇر ، كۆك كاسنە سۇيى ، مەدەسـتان ، نىلۇپەر ، يۇمغاقسۇت سۇيى .

168 - پەسىل ئاقمىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئايارەج لوغانزىيا ، مەلھەمى زەرۇرى ئەسپەر ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەتبۇخى شاھـتەررە ، مەجۇنى ئۆشبە ، مەجۇنى ئەپئى ، ئىترىفىل چۆپچىن ، نۆشۇدۇر .

169 - پەسىل سۆگەلنى چۇشۇرۇشتە ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

مەتبۇخى شاھتەررە ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مائۇلئۇسۇل ، بادام يېغى ، توخۇ يېغى ، گۈل يېغى ، مۇم يېغى ، سىركە .

170 - پەسىل تېرە مايلىشىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئايارەج پەيقىرا ، ھەببى ئايارەج ، ھەببى شىپا ، سوفۇپى مامىرانچىنى ، مەتبۇخى ھېلىلە .

171 - پەسىل ئاقكېسەلنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

ئاقىرقەرھا ، ئالا كۈلۈك ، توغرىغا ، چەيزە ، چايان ، دۇرۇنجى ئەقرەبى ، زەنجىۋىل شامى ، سۆگەت گۈلى يوپۇرمىقى ، شەترەنجى ھىندى ، قىزىل قىچا ، كۈندۇش ، گۈڭـگۈرت سېرىقى ، كەپتەر مايىقى ، كالا تېزىكى ، مەرزەنجۇش ، ھاك ، پاقلان گۆشى ،

سامساق ، ياۋا پىياز (ئەنسىل) ، ئايارەج پەيقىرا ، مەجۇنى ئاساناسىيا ، ئەرقى داپىئى بەرەس ، ئەرقى نانىخۇا ، چەككىلەنگەن ھەسەل ، ئەنجۇر يوپۇرمىقى ، تەرياقى پارۇق ، تىزاپى پارۇق ، تىزاپى گۈڭگۇرت ، تىزاپى بەرەس ، تىزاپى زاك ، تىزاپى بەرەس ، داۋائى بەرەس كەبىر ، داۋائى خولىنجان ، زىمادى سۇرمە ، زىمادى بەرەس ، زەيتۇن يېغى ، رەۋغىنى قۇستە ، رەۋغىنى بادرەنجى ، رەۋغىنى بەيزە ، نۆشۈدۇر ، سىيادان ئۈكۈلى ، سوفۇپى خولىنجان ، سوفۇپى بەرەس ، سوفۇپى قۇندۇز قەھرى ، شەربىتى بەرەس ، شەربىتى رەيھان ، مۇسھىلى بەرەس ، مۇنزىجى بەرەس ، قۇرسى كەھرىبا ، كىيار يېغى ، گۈلقەنت ئەسلى ، مەلھەمى پوستى ، ياڭاقنىڭ تاشقى كۆك پوستى ، مەلھەمى شورا ، مەلھەمى ئۈقاپ ، مەلھەمى پەرپىيۇن ، مائۇلھەسەل ، مائۇلجىبىن ، مەجۇنى سوم ، مەجۇنى ئاتىرىلال ، مەجۇنى مەسرۇدىنۇس ، مەجۇنى چىلاپا ، مەجۇنى ئىبنىماسۇيە ، مەجۇنى سەنجىرىبىنا ، مەجۇنى قۇستە ، مۇجەررەبى بەرەس ، مەجۇنى بالادۇر ، مەتبۇخى بەرەس ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، ھەببى مۇسھىل ، ھەببى سەبرى ، ھەببى بەرەس ، ھەببى تىيىن ، ھەببى ئىبنى ھارىس ، ھەببى ئايارەنج ، ھەببى بەھەق ، ھەببى سىيادان ، ھەببى بىستىپا-يەج ، ھەببى ئاتىرىلال ، ئۈزۈم شەربىتى ، ئىترىفىل ئەپتىمۇن ، ئىترىفىل ھامان ، ئىترىفىل سەغىر ، ھىلىلە مۇرابباسى ، ھۇماما ئۈكۈلى .

172 - پەسىل ئاق داغنى چۇشۇرۇشتە ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مائۇلبەتەم ، ئىسكەبجىبىن ئەپتىمۇنى .

173 - پەسىل تەمرەتكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى چۆبچىن ، ئىترىفىل چۆبچىن ، ئىترىفىل شاھتەررە ، تىلائى سۆئىپە ، سوفۇ-پى ھار ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەتبۇخى شاھتەررە ، مەتبۇخى ھىلىلە ، مەجۇنى ئۆشبە ، مەلھەمى سۆئىبە .

174 - پەسىل چاچ ئۆستۇرگۈچى مۇرەككەپ دورىلار

تۇخۇم يېغى ، جەۋھىرى بالادۇر ، مورد رەۋغىنى ، زىمادى دائىل ھەيبە ، سىيادان ئۈكۈلى ، مەجۇنى بالادۇر ، ھەببى دائىل سۆئىلەپ ، ھەببى دائىل سۆئىلەپ مۇرەككەپ .

175 - پەسىل چاچ چۇشۇشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئامىلە يېغى ، بېدەنجىر يېغى ، بىنەپشە يېغى ، توخۇ يېغى ، خېنە سۇيى ، سىيادان يېغى ، سىيادان ئۆكۈلى ، سىركە ، قوي يېغى ، كالا يىلىكى ، گۈل يېغى ، كۈنجۈت يېغى ، مەتبۇخى شاھتەررە ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەلھىمى نىلۇپەر يېغى ، ئىترىفىل سانا .

176 - پەسىل تىرناقنى گۈزەللەشتۇرگۈچى مۇرەككەپ دورىلار

چىلان شەربىتى ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، كالا پاقالچىقى يىلىكى ، مۇم يېغى ، مەلھىمى داخلىيۇن ، توخۇ (مېكيان) يېغى ، ئۆرۈك مېغىزى يېغى ، گۈل يېغى .

177 - پەسىل زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

ئەنجۇر ، ئەنجۇر ياغىچىنىڭ كۈلى ، ھەسەل ، بىنەپشە يېغى ، بادام يېغى ، پادى زەھرى ، پىندۇق مېغىزى ، تاش تۇز ، تاغ يالپۇزى ، جىنتىيانا ، يۇمىلاق زىراۋەندە ، زاغۇن ، كالا ئۆتى ، ئۈزۈم ياغىچىنىڭ كۈلى ، سامساق ، سىيادان ، سۆگەت گۈلى ، يوپۇرمىقى ، غارىقۇن ، قىچا گۈلى يېغى ، ئۆچكە مايىقىنىڭ كۆيدۇرۇلگەن كۈلى ، تەرياقى پاروق ، تەرياقى كەبىر ، تەرياقى ئەپئى .

178 - پەسىل چايان زەھىرىنى قايتۇرۇشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

بابۇنە ، بوغداي كېپىكى ، بەرەنجاسىپ ، سۇ مېيى ، قۇرۇق مېغىز ، بەرەنجاسىپ سۇيى ، ئارچا سۇيى ، زەيتۇن يېغىغا چىلانغان سامساق ، پەرپىيۇن يېغى ، خەربەق يېغى ، سامساق ، ياڭاق سۇيى ، بەرشىنا ، مۇناسىپ تەرياقلار ۋە ساپ ھەسەل .

179 - پەسىل ھەرە زەھىرىنى قايتۇرۇشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

ئالما سۇيى ، ئاچچىق ئانار ، ھەسەل ، ھەمىشە باھار سۇيى ، سېمىزگۈت سۇيى ، سىركە ، سىركەنجىبىن ، شوخلا ، كاكىنەچ سۇيى ، كۆك كاسنە سۇيى ، كافۇر ، يۇمغاق-سۇت سۇيى ، ئوسۇك ، ھەرە ئۇۋۇسىنىڭ لېيى .

180 - پەسىل كۆپ تەرلەشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

شەربىتى خەشخاش ، ئامۇت سۇيى ، قىزىلگۈل سۇيى ، غورا سۇيى ، ئىسپىغول ، بېھى ئۇرۇقى شىرنىسى ، تۇزلانغان گۆش ، رەۋغىنى ھاببىس ، كۈنجۈت يېغى ، ئالما سۇيى ، بېھى سۇيى ، ئەرقى گۈل ، كۈنجۈت يېغى ، بەرشىشا ، داۋائىل مىشكى ، جاۋارىش ئەنبەر .

181 - پەسىل تېرە يېرىلىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئېشەك قۇلىقىنىڭ كىرى ، گۈل يېغى ، خېنە يېغى ، ئۆردەك يېغى ، قوي يېغى ، مەستىكى يېغى ، بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى ، زەيتۇن يېغى ، مەستىكى يېغى ، مۇم يېغى .

182 - پەسىل تېرە كېپەكلىشىشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەتبۇخى شاھتەررە ، مەستىكى يېغى ، مەتبۇخى خىيارشەنبەر ، گۈل يېغى .

183 - پەسىل كۆيۈكنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

ئەرقى گۈل ، بىنەپشە يېغى ، بادام يېغى ، تۇخۇ پاچىقىنىڭ كۈلى ، تاش تۇز كۈلى ، تۇخۇم ئېقى ، زەيتۇن يېغى ، قوغۇشۇن كۇشتىسى ، مەلھەمى رال ، مەلھەمى كۇمىنە ، مەلھەمى سەپىداپ ، مەلھەمى مور ، مەلھەمى كافۇر ، مەلھەمى سىركە ، ئىسپىغول لوئابى .

184 - پەسىل گۆشخور چاقىلارنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئاق مۇم ، ئەرقى شاھتەررە ، سوفۇپى سونۇن ، كالا يېغى ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەتبۇخى شاھتەررە ، مەتبۇخى ھەلىيار ، ھەببى جەدۋارى .

185 - پەسىل بالىلاردىكى ئىچ سۇرۇشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

زىرشىكى قاينىتىلمىسى ، زىخ قاينىتىلمىسى ، سوفۇپى تاباشىر ، سوفۇپى فادى زەھىرى ، سوفۇپى نارجىل .

186 - پەسىل بالىلاردىكى تۇتقاقلىقنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئىكسىر ئوھۇل ، سەبىيان ، ھەببى ئۇممۇس ، جەدۋار ، ھەببى مۇر جەندە ، ھەببى جۆندە بەدەستۇر ، ھەببى جوز ، ھەببى ئۇممۇس مۇرەككەپ ، ھەببە زەئىپران ، ھەببى سەپرە مۇرەككەپ ، ھەببى كۇندۇر ، ھەببى مىشكى ، داۋائى ئۇممۇس سەبىيان ، سوفۇپى ئۇدى سەلىپ .

187 - پەسىل بالىلاردىكى يۆتەلنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ھەببە شىكرتىغال ، سوفۇپى تەنىكار ، سوفۇپى نارمىشكى ، ھەببى شەھىق ، داۋائى موزا ، سوفۇپى ئەسلى سۇس ، سوفۇپى شەھىقە ، سوفۇپى كاكىرا سەنگى ، سوفۇپى كەتان .

188 - پەسىل كۆكرەك پەردە ياللۇغنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ھەببى تۇتىيا ، ھەببى رۇببىسۇس ، ھەببى ئوسارە ، ھەببى داۋائى زاتىلرىيە ئەتىفال ، سوفۇپى جۆندە ، سوفۇپى تەنىكار .



策　　划：买买提肉孜·买买提斯依提
责任编辑：买买提肉孜·买买提斯依提
　　阿米尔·阿不都卡德尔
责任校对：阿不都热依·阿不力米提
　　古丽娜孜·买买提
装帧设计：艾克拜尔·排祖拉

生命指南（维吾尔文）

阿吉穆合买买提巴克·阿力木
阿吉米提尼格尔·吐尔迪　著
米热古丽·穆合买买提巴克
吐尔洪·吾买尔　阿米尔·阿不都卡德尔　审订

新疆科学技术出版社出版
（乌鲁木齐市延安路21号　邮政编码：830001）
新疆新华书店发行
新疆新华印刷厂印刷
880mm×1230mm　16开本　27.5印张　插页4
2006年5月第1版　2006年5月第1次印刷
印数：1—5000册

ISBN 7-80727-310-0（民文）　　定价：100.00元