

نورِ غور سے بابہ تہیلمگی  
قول الامسی

1



نورِ فقیر تہ سبابتِ چہلنگی  
قولہ الانمسی

2



تۇردى مۇھەممەت ئاخۇن

# ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى قوللانمىسى

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى قوللانمىسى

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى نەشر قىلدى

شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇدىدا بېسىلدى

شىنجاڭ شىنخۇا كىتاپخانىسى تارقىتىدۇ

1977 - يىل 12 - ئاي 1 - نەشرى

1977 - يىل 12 - ئاي 1 - بېسىلىشى

كىتاپ نومۇرى: M14098.23 باھاسى: 1.73 يۈەن

## كېرىش سوز

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى ۋە تىنىمىزنىڭ ئۇلۇغ مەدەنىيەت مىراسلىرىنىڭ بىرى بولغان جۇڭگىي تىبابىت - نىڭ تەركىۋى قىسمىدىن ئىبارەت. ئۇ - ئۇيغۇر ئەمگەكچى - لىرىنىڭ تەبىئەتكە قارشى، ئاغرىق - سىلاقلارغا قارشى ئېلىپ باغان ئۇزاق مۇددەتلىك كۈرەشلىرى جەريانىدا بارلىققا كەلگەن ۋە راۋاجلانغان بولۇپ، ئىككى مىڭ يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئەگە. ئۇزۇن يىللاردىن بۇيان ئۇ، جۇڭگىي تىبابىتى، شىزاڭ تىبابىتى بىلەن، شۇنىڭدەك ئەرەپ، يۇنان، ھىندىستان تىبابەتچىلىك ئىلىملىرى بىلەن ئوز ئارا تەسىر، كورسەتىش ئوزئارا ئۇگىنىش ئارقىلىق تەد - رىجى بىيىپ، تاكامۇللىشىپ ئوزىگە خاس نەزىرىيە تىشىسى شەكىللەندۈرگەن بولۇپ، تارىختىن بۇيان شىنجاڭدىكى ھەر قايسى قېرىنداش مىللەت خەلقلىرىنىڭ ساقلىقنى ساق - لاش، كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش كۈرەشلىرىدە تايانغان ئاساسىي تىبابەتچىلىك ئىلمى بولۇپ كەلدى.

فېوداللىق جەمىيەتتە ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىنىڭ تە - رەققىياتى زور چەكلىمىگە ئۇچرىغان. بولۇپمۇ گومىنداڭ ئەكسىيەتچىلىرىنىڭ مۇستەبىت ھوكۇمرانلىغى ئاستىدا

كەمسىتىلىپ، چەكلىنىپ، كومۇلۇپ قېلىش، يوقىلىپ كېتىشتەك ئېچىنىشلىق ئاقىۋەتكە دۇچار بولغان ئىدى.

ئازاتلىقتىن كېيىن، ئۇلۇغ جۇڭگو گۇڭچەنداڭ - نىڭ توغرا رەھبەرلىكى، ئۇلۇغ داھىمىز ماۋجۇشىنىڭ پارلاق مىللىي سىياسىتىنىڭ نۇرى ئاستىدا ماۋجۇشىنىڭ "جۇڭگو تىببىي - دورىگەرلىك ئىلمى ئۇلۇغ بىر غەزىنە، ئۇنى تىرىشىپ ئىپتىخار ۋە يۇقۇرى كۈتىرىش لازىم" دىگەن شانلىق يولىۋرۇغىنىڭ يېتەكچىلىگىدە ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىمۇ قەدىنى كۈتىرىپ، خەلق ساقلىغىنى ساقلاش ئىشلىرىدا ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرۇش ئىم - كانىيىتىگە ئىگە بولالدى. جايلاردىكى ئۇيغۇر تىۋىپلار كولىكتىپلىشىش يولىغا مېڭىپ، بىرلەشمە داۋالاش شىپاخانىلىرىغا ئۇيۇشۇپ، دولەت ئىگىدارلىغىدىكى دوخ - تۇرخانىلارغا ئورۇنلىشىپ، ھەر مىللەت ئىشچى، دىخانى، ئەسكەرلەر ئاممىسى ئۇچۇن خىزمەت قىلماقتا.

قوللىغۇچى كىتاپنى خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسىدىكى پىشقەدەم تىۋىپ تىۋىپ تىۋىپ مەھەممەت ئاخۇن ئۆزىنىڭ 60 نەچچە يىللىق ئەمىلىي داۋالاش تەجرىبىلىرى ئاساسىدا، قەدىمقى تىبابەت ئىم - سەرلىرىدىن پايدىلىنىپ تۈزۈپ چىققان. كىتاپتا كېسەل - لەرگە دىئاگنوز قويۇش، داۋالاش ئۇسۇللىرى بىر قەدەر تەپسىلىي سۆزلەنگەن ۋە 200 نەچچە خىل مۇھىم مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى تونۇشتۇرۇلغان بولۇپ،

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى ھەققىدىكى نىسبەتەن تولۇغراق  
بىر ئەسەردىن ئىبارەت. بۇ كىتاپ يېڭى ئەۋلات ئۇيغۇر  
تىۋىپلىرىنى تەربىيەلەشتە، ئاغرىق-سىلاقلارنى داۋالاشتا  
قوللانمىلىق رولىغا ئىگە بولۇپلا قالماي، ئۇيغۇر تىبا-  
بەتچىلىگىنى تەتقىق قىلىش ئۈچۈنمۇ مەلۇم ئەھمىيەتكە  
ئىگە.

كىتاپتا كەمچىلىك ۋە خاتالىقلارنىڭ بولۇشمۇ  
مۇمكىن. كەڭ كىتاپخانىلارنىڭ تەنقىدىي پىكىرلىرىنى  
بېرىشىنى سورايمىز.

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە ئىدارىسى

1975 - يىلى 9 - ئاي

## مۇندەرىجە

### بىرىنچى قىسىم. ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ نەزىرىيە ئاساسلىرى

1	..... ماقالا. تەبىئەت ۋە كەيپىيات	I
3	..... 1 - پەسىل: مزاج	
5	..... ماقالا. توت خىلىت (ئەخلاتى ئەربەئە)	II
6	..... 1 - پەسىل: خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشى	
	..... 2 - پەسىل: خىلىتلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئۆزگە-	
8	..... رىشى	
8	..... قان	
9	..... سەپرا (ئوت)	
10	..... بەلغەم	
11	..... سەۋدا	
	..... 3 - پەسىل: ياش ۋە رەڭگى - رويىنىڭ خىلىتلار	
12	..... بىلەن مۇناسىۋىتى ۋە ئالامەتلىرى	
14	..... 4 - پەسىل: خىلىتلار ئۆزگىرىشىنىڭ ئالامەتلىرى	
16	..... ماقالا. ئەزالار ۋە ئۇلارنىڭ خىزمىتى	III
16	..... 1 - پەسىل: ئەزالارنىڭ دەرىجىسى	
18	..... 2 - پەسىل: ئەزالار خىزمىتى	



- 3 - پەسىل: ئەزالاردا بولىدىغان قۇۋۋەتلەر..... 19
- ماقالا. بەدەننىڭ ئوزگىرىشى ۋە كېسەللىكنىڭ IV
- يۇز بېرىشى..... 23
- 1 - پەسىل: كېسەللىكلەرنىڭ تۇرلەرگە بولىشى... 24
- 2 - پەسىل: كېسەللىكلەرنىڭ دەۋرى..... 26
- 3 - پەسىل: زورۇر ۋاستىلار..... 26
- ماقالا. كېسەل پەيدا بولىشنىڭ سەۋەپلىرى... 32 V
- 1 - پەسىل: ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ
- سەۋەپلىرى... 33
- 2 - پەسىل: سوغاقتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ
- سەۋەپلىرى..... 33
- 3 - پەسىل: قۇرۇق ۋە ھوللىكتىن بولغان كېسەل-  
لەرنىڭ سەۋەپلىرى..... 34
- 4 - پەسىل: ئوتۇش يوللىرىنىڭ كېڭىيىشى ۋە  
تارىپ قېلىشى..... 35
- 5 - پەسىل: بەدەن تېرىلىرىدىكى ئوزگىرىش (قۇ-  
رۇپ قېلىش)..... 36
- 6 - پەسىل: شەكىل (قىياپەت) بۇزۇلىشىنىڭ  
سەۋەپلىرى..... 36
- ماقالا. تومۇر ھەركەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ VI
- ئەھمىيىتى..... 37
- 1 - پەسىل: تومۇرنىڭ ئەھمىيىتى..... 38
- 2 - پەسىل: تومۇردىن نىمىلەرنى بىلىش ۋە قان-  
داق بىلىش..... 39
- 3 - پەسىل: تومۇرنىڭ تۈرلىرى ۋە ھەرىكىتى..... 40

4	- پەسىل: تومۇرنىڭ سەۋەپلىرى	50
VII	ماقالا. نەپەس ۋە ئۇنىڭ بۇزۇلۇشى	71
VIII	ماقالا. سۇيدۇك ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش	73
	1- پەسىل: سۇيدۇك تۇرلىرى ۋە ئۇلارنىڭ	
	ئالاھىدىلىكلىرى	73
	2- پەسىل: سۇيدۇكنىڭ قويۇق-سۇيۇقلۇغى	
	(قەۋامى)	82
	3- پەسىل: سۇيدۇك ئۈستىدە كۇپۇك بولشى	
	ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى	87
	4- پەسىل: سۇيدۇكتىكى پۇراق ۋە ئەر- ئاياللار-	
	نىڭ سۇيدۇگىنى پەرقلەش	95
IX	ماقالا. چوڭ تەرەت (بەۋل)نى تەكشۈرۈش	97
	1- پەسىل: چوڭ تەرەتتىكى ئارىلاشمىلار	97
	2- پەسىل: چوڭ تەرەتنىڭ سۇيۇق ياكى قويۇق	
	كېلىشى	98
	3- پەسىل: چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى	100
X	بەلغەم ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش	102
	1- پەسىل: بەلغەمنىڭ مىقدارى	102
	2- پەسىل: بەلغەمنىڭ رەڭگى	102
XI	ماقالا. كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى-يامان	
	بولۇش ئالامەتلىرى	104
	1- پەسىل: كېسەل ئاقىۋىتى ياخشى بولۇشتىن	
	دېرەك بېرىدىغان ئالامەتلەر	104
	2- پەسىل: كېسەل ئاقىۋىتى يامان بولۇشى	
	ئالامەتلىرى	106

XII ماقالا. كېسەللىكنى تونۇش ۋە توغرا

- تەشخىس قىلىش ..... 110  
1- پەسىل: كېسەلنى تونۇش ..... 110  
2- پەسىل: ماددىنىڭ پىششىقى ۋە ئۇنىڭ  
ئەھمىيىتى ..... 111

XIII ماقالا. كېسەلنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ..... 116

- 1- پەسىل: سۇرۇپ چىقىرىش ..... 117  
(1) قان ئېلىش ..... 117  
(2) ھىجامەت (شەخەك) قويۇش ..... 123  
(3) قۇستۇرۇش (قەي قىلدۇرۇش) ..... 125  
(4) سۇرگە بېرىش ..... 129  
(5) ھوقنە - شامچە ..... 135  
(6) تەرلىتىش ..... 138  
(7) بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش ..... 139  
(8) سۇيدۇك ھەيدەش ..... 140  
2- پەسىل: ماددىلارنى پىشۇرۇش (مۇنزىج)

- چارىلىرى ..... 143  
3- پەسىل: دورا ئىچكۈزۈش ..... 148  
4- پەسىل: بوۋاقلارنى داۋالاش ..... 160  
5- پەسىل: كېسەللەر تامغى ..... 162

XIV ماقالا. ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەلنىڭ ئال-

- دىنى ئېلىش ..... 165  
1- پەسىل: جىسمانى ھەرىكەت ..... 165  
2- پەسىل: روھى ھەرىكەت ..... 166  
3- پەسىل: ھامىلدار ئاياللار ۋە قېرى كىشىلەرنىڭ  
ساقلىقىنى ساقلاش تەدبىرلىرى ..... 167

# ئىككىنچى قىسىم. كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش

- 1 168 ..... داۋالا. باش ۋە مىڭە كېسەللىكلىرى.....
- 168 ..... 1 - پەسىل: باش، ئاغرىغى (سەدائى ساددە).....
- 182 ..... 2 - پەسىل: مىڭە كېسەللىكلىرى.....
- 184 ..... ئۇيۇشۇش (سەھرى).....
- 187 ..... مىڭە پەردىسىنىڭ ياللۇغى.....
- 190 ..... مىڭىنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى دىماغ).....
- 195 ..... قىتىمەش كېسىلى (رەئىشە).....
- 197 ..... ساراڭلىق (جۇنۇن).....
- 198 ..... مالىخۇلىيا.....
- ..... ئاياللارنىڭ تۇتقاچلىق كېسىلى (ئىھتىناقى رەھىم-  
 199 ..... ھىستېرىيە).....
- 202 ..... مالىخۇلىيا مەراقى.....
- 203 ..... قارا بېشىش (كابۇس).....
- 204 ..... پالەچ ۋە ئىستىرخا.....
- 211 ..... تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج).....
- 214 ..... گەردەن قېتىپ قېلىش (كوزاز - تەمەددۇد).....
- ..... قۇۋۇرغا ئارىلىق ئەسەپلىرىنىڭ ئاغرىشى (ۋەجىئىل  
 216 ..... خاسىرە).....
- 217 ..... بەل ئاغرىغى (ۋەجىئىل قەتەن).....
- 218 ..... يانپاش ئاغرىغى (ئەرقۇننىسا).....
- 222 ..... قاش ئارىسى ئاغرىشى (ئۇسابە).....

- بەدەن بۇلجۇڭ گوشلىرىنىڭ تارتىشىشى (ئىخ-  
 2 2 3 ..... (تىلاچ)  
 2 2 4 ..... ماقالا. II كوز كېسەللىكلىرى  
 1- پەسىل: كوز كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبى ۋە  
 2 2 4 ..... داۋالاش چارىلىرى  
 2- پەسىل: كوز مۇڭۇز پەردىسى (تەبىقە سەلبە)  
 2 2 8 ..... كېسەللىكلىرى  
 3- پەسىل: قاپاق كېسەللىكلىرى .....  
 2 3 0 ..... كوزدە گوش ئوسۇپ قىلىش (شىرناق)  
 2 3 1 ..... كوز قوتۇرى (جەرە بۇلمەين)  
 2 3 3 ..... قاپاقتىكى ئۇزمەسىمان ئوسمە (ئۇتەتۇل ئەجفان)  
 2 3 4 ..... قاپاقتىكى قىزىپ ئىششىشى (شىرايى بۆلەك)  
 2 3 5 ..... يىڭنە ئاسقۇ (شەئىرە) .....  
 ياش خالىتىسىنىڭ يىرىڭلىق ئاقىمىسى (غەرەپ،  
 2 3 5 ..... ناسۇرى چەشم)  
 كوزگە قۇم تىقىلغاندەك ئاغرىش (جە سائىل ئەج-  
 2 3 6 ..... فان)  
 كىرىپكىنىڭ توكىلىشى (ئىنتىشارۇل ئەھداپ، رەزد-  
 2 3 7 ..... دەئى مۇزگان)  
 2 3 8 ..... كىرىپكىنىڭ ئاقىرىپ قىلىشى  
 2 3 8 ..... كوز ياشاڭغۇراش (دەمەئە)  
 4- پەسىل: كوزنىڭ ھەرخىل ئاغرىقلىرى .....  
 2 3 9 ..... كوز ۋە قاپاق قىرلىرىنىڭ ياللۇغى (رەمەد)  
 2 4 3 ..... كوز ئىچىدىكى قىزىل چىكىت (تۇرفە)  
 كوزگە قانات گوش ئۇنۇپ قىلىش (زەپەر ياكى  
 2 4 4 ..... ناخۇنە)

- كوز ئېقىنىڭ يەللىك ئىششىغى (ئىنتىفاخى مۇلتەھەمە) ..... 2 4 5
- كوز ئېقىنىڭ قىچىشى (ھىككە مۇلتەھەمە) ..... 2 4 5
- كوز قارچۇغىنىڭ ياللىغى (ۋەرمى قەرىنە) ..... 2 4 6
- كوزگە ئاق چۈشۈش (بەيازۇلتەيىن) ..... 2 4 7
- كورۇش زە ئىپلىگى (زە ئىپىل بەسەر) ..... 2 4 9
- كوزدىكى يات نەرسىلەر (قەزى) ..... 2 5 1
- كوزگە زەربە تىگىش (زەرە بۇلتەيىن) ..... 2 5 2
- كەچقۇرۇن كورمەسلىك (ئەشا - شەبكورى) ..... 2 5 2
- كوزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇما) ..... 2 5 3
- ماقالا. قۇلاق، بۇرۇن ۋە گال (تاماق)

III

- كېسەللىكلىرى ..... 2 6 4
- 1 - پەسىل: قۇلاق كېسەللىكلىرى ..... 2 6 4
- قۇلاق ئاغرىش (ۋە جىمىل ئۇزۇن) ..... 2 6 4
- ئاڭلاشنىڭ بۇزۇلۇشى (تەرەش) ..... 2 6 6
- قۇلاق قىچقىرىش (تىنىن) ..... 2 6 8
- قۇلاقتىن قان ئېقىش ..... 2 6 8
- 2 - پەسىل: بۇرۇن كېسەللىكلىرى ..... 2 6 9
- پۇراش سېزىمىنىڭ يوق بولۇشى ..... 2 6 9
- پۇراشنىڭ بۇزۇلۇشى ..... 2 7 0
- بۇرۇندىكى جاراھەت ..... 2 7 1
- بۇرۇن قاناش ..... 2 7 2
- بۇرۇندىن سېسىق پۇراق كېلىش (نەتولى)
- ئەنەق ..... 2 7 3
- چۈشكۈرۈش (ئەتسە) ..... 2 7 4
- بۇرۇن قىچىشى (ھىككە تۇل ئەنەق) ..... 2 7 5

- 3 - پەسىل: تىل كېسەللىكلىرى ..... 275
- 1) تىلنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرمى لىسان) ..... 275
- تەم تېتىشىنىڭ بۇزۇلۇشى ..... 277
- تىلنىڭ ئېغىرلىغى ..... 277
- تىلنىڭ چوڭمىپ كېتىشى (ئىدلا ئۇللىسان) ..... 280
- تىل ئاستى ئوسمىسى (زەپدەغ) ..... 280
- تىلنىڭ يېرىلىپ كېتىشى ..... 281
- تىلنىڭ قۇرۇپ كېتىشى ..... 281
- تىلنىڭ جاراھەتلىنىشى ..... 282
- ئېغىزنىڭ ئاق يارىسى (قىلا) ..... 283
- ئېغىزنىڭ يەل پارا كېسىلى (ئاكىلە تۇلفەم) ..... 284
- ئېغىزدىن شولگەي سۇ ئېقىش ..... 285
- تاڭلاي ياللۇغى ..... 286
- كالىپۇكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى ..... 286
- 4 - پەسىل: چىش كېسەللىكلىرى ..... 287
- چىش ئاغرىش (دەردى دەندان) ..... 287
- چىشنىڭ قاماپ قېلىشى ..... 289
- قۇرۇت يىگەن چىش ..... 290
- چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى (تەغىرى رەڭگى دەندان) ..... 290
- چىشنىڭ مىدىرلاپ قېلىشى ..... 291
- چىش مۇلۇكلىرىنىڭ قانىشى ..... 292
- 5 - پەسىل: گال ئاغرىقلىرى ..... 292
- بوغما (ھونئاق) ..... 292
- گال ئاغرىغى (ۋەرمى ھەلەق) ..... 295
- كەچىك تىل ۋە يۇتقۇچ ئەتراپىنىڭ پىلىچى (ئىس -

- 2 9 6 ..... (تىرخانى لوهات)
- 2 9 8 ..... قىزىل ئوڭگەچتىكى يات نەرسىلەر
- 2 9 9 ..... قىزىل ئوڭگەچ ۋە يۇتقۇچنىڭ قىچىشى
- 3 0 0 ..... يۇتقۇشنىڭ قىيىنلىشىشى
- 3 0 2 ..... قىزىل ئوڭگەچ يارىسى
- 3 0 2 ..... ئاۋاز پۇتۇش (بەتلانى سوت)
- ..... ماقالا. كوكرەك بوشلۇغى (سىنە) كېسەللىك - IV
- 3 0 5 ..... لىسىرى
- 3 0 5 ..... 1 - پەسىل: ئوپكە كېسەللىكلىرى
- 3 0 5 ..... دەم سىقىش (زەيقۇلنەپەس، زەبۇە)
- 3 1 0 ..... يوتەل (سوئال)
- 3 1 5 ..... قان تۇكۇرۇش (نەپسىدەم)
- 3 1 8 ..... ئوپكە ياللۇغى (زاتلىرىيە)
- 3 2 4 ..... ئوپكە سىلى
- 3 2 9 ..... كوكرەك پەردە ياللۇغى (زاتلىجەنبە)
- 3 3 4 ..... شۇشە كېسىلى
- ..... توش ئىچكى پەردىسىنىڭ ياللۇغى (زاتىل سەدرى)
- 3 3 5 ..... سەدرى
- 3 3 6 ..... كىرگىت پەردە ياللۇغى (بەرسام)
- ..... كوكرەك بوشلۇغىغا يىرىك تولۇش (ئىھتىقانى سىنە)
- 3 3 7 ..... سىنە
- 3 3 9 ..... ماقالا. يۈرەك كېسەللىكلىرى V
- ..... 1 - پەسىل: يۈرەكنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلىرى
- 3 3 9 ..... كېسەللىكلىرى
- 3 3 9 ..... يۈرەكنىڭ ئىسسىق مىزاجلىق كېسەللىكلىرى
- 3 4 0 ..... يۈرەكنىڭ سوغاق مىزاجلىق كېسەللىكلىرى



- 3 4 1 ..... يۈرەكنىڭ قۇرۇق مىزاجلىق كېسەللىكلىرى
- 3 4 2 ..... يۈرەكنىڭ ھول مىزاجلىق كېسەللىكلىرى
- 2 - پەسىل: يۈرەك ئويناش (خاپقانى قەلب)
- 3 4 2 ..... كېسىلى
- يۈرەك تومۇرلىرىغا سەپرا قۇيۇلۇشتىن بولغان
- 3 4 4 ..... خاپقان
- يۈرەك تومۇرلىرىغا سەۋدا قۇيۇلۇشتىن بولغان
- 3 4 6 ..... خاپقان
- كوپ قان يوقىتىش ۋە ئۇزۇقلىنىشنىڭ ناچار
- 3 4 7 ..... بولمىشىدىن بولغان خاپقان
- يۈرەكنىڭ سەزگۈ ئەسەپلىرىنىڭ قوزغۇلۇشچان
- 3 4 8 ..... بولۇپ قېلىشىدىن بولغان خاپقان
- باشقا ئەزالاردىكى زەرەلەنىشلەرنىڭ يۈرەككە
- 3 4 8 ..... تەسىرىدىن بولغان خاپقان
- 3 4 9 ..... ئايلىنىپ كېتىش (غەشيان)
- يۈرەك قۇلغىنىنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى ئۇزۇنە -
- 3 5 6 ..... لىقەلب)
- 3 5 7 ..... يۈرەكنىڭ سىقىلىشى (زېيىقتىل قەلب)
- 3 5 8 ..... يۈرەك قېپىغا سۇ يىغىلىشى
- 3 5 9 ..... ماقالا. ئەمچەك كېسەللىكلىرى
- 3 5 9 ..... 1 - پەسىل: سۇت چىقىرىشنىڭ بۇزۇلىشى
- 3 5 9 ..... سۇتنىڭ كېمىيىشى
- 3 6 0 ..... خىلىتلار سەۋەبىدىن سۇتنىڭ ئازىيىشى
- 3 6 3 ..... سۇتنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق كۆپىيىپ كېتىشى
- 3 6 4 ..... 2 - پەسىل: ئەمچەك ياللۇغى (ۋەرەمى پىستان)
- 3 6 8 ..... ماقالا. مەيدە كېسەللىكلىرى

VI

VII

- 1 - پەسىل: مەيدىنىڭ مزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەل -  
 368 ..... لىكىلىرى  
 368 خاس ئىسسىقلىقتىن مەيدە مزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى...  
 سەپرا گېشىپ كېتىشتىن بولغان مەئدە  
 370 بوزۇلۇشى .....  
 مەئدەنىڭ ماددىسىز ھول ئىسسىق ۋە قۇرۇق ئىس-  
 373 سىقتىن بۇزۇلۇشى .....  
 373 مەئدەنىڭ سەۋدا ۋە قۇرۇق سوغاقتىن بۇزۇلۇشى...  
 375 2 - پەسىل: مەئدە ئاغرىش (ۋە جىلمەئدە) .....  
 مەئدەنىڭ يەلدىن ئاغرىشى .....  
 377 ناچار يىمەكلىكلەر سەۋەپلىك مەئدە ئاغرىشى .....  
 مەئدە ئەسەپلىرىنىڭ قوزغىلىشىدىن مەيدە  
 378 ئاغرىش .....  
 379 3 - پەسىل: ھەزىم كېسەللىكلىرى .....  
 379 تاماق سىڭىشنىڭ بۇزۇلۇشى .....  
 382 ئىشتەي تۇنۇلۇش .....  
 386 يەپ تويماسلىق كېسىلى (شەھۋىتى كەلبى) .....  
 387 كالا ئىشتەي (جۇئىلبەقەر) .....  
 389 ئاچلىقتىن ئايلىنىپ كېتىش (جۇئىلغەش) .....  
 غەلىتى نەرسىلەرنى يېيىشكە مايىللىق (فاسادى  
 390 شەھۋەت) .....  
 391 كۆپ ئۇسساش كېسىلى (ئەتىش) .....  
 4 - پەسىل: ئاشقازان ياللۇغلىرى (ۋەرەمى -  
 393 مەئدە) .....  
 ئاشقازان ھوكۇنەك پەردە ياللۇغى (پىلغەمۇنى -  
 393 مەئدە) .....

- بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى (ۋەرەمى) -  
 395 ..... مەئدە بەلغەمىيە).....  
 سەۋدادىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى (ۋەرەمى مەئدە  
 396 ..... سەۋداۋىيە).....  
 مەئدنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى (دۈبەيلىتۇل -  
 397 ..... مەئدە).....  
 ئاشقازان يارىسى .....  
 398 .....  
 ئاشقازان كوپۇش (نەفخە مەئدە).....  
 400 .....  
 كىكىرىش ۋە ئەسنەش .....  
 400 .....  
 قۇسۇش (قەي) ۋە كوگۇل ئاينىش (غەشىي) ...  
 402 .....  
 قان قۇسۇش (قەي دەمەۋى).....  
 404 .....  
 ھىق تۇنۇش (پەۋاق).....  
 407 .....  
 ئاشقازاننىڭ يوتكىلىشى (مۇنقەلبى مەئدە).....  
 408 .....  
 مەئدنىڭ ئېچىشى .....  
 409 .....  
 مەئدە بوشىش كېتىش .....  
 410 .....  
 ئاشقازاننىڭ تارتىش قېلىشى (تەشەنمۇجى  
 مەئدە).....  
 411 .....  
 مەئدنىڭ قېتىپ قېلىشى .....  
 412 .....  
 مەئدە سەۋەپلىك ئىچ سۇرۇش (زەرەپ).....  
 413 .....  
 ۋابا (ھەيزە ۋابائى).....  
 416 .....  
 421 ..... ماقالا. جىگەر كېسەللىكلىرى .....  
 1 - پەسىل: جىگەرنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەل -  
 421 ..... لىكلىرى.....  
 421 ..... (1) جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى.....  
 423 ..... (2) جىگەر مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشى.....  
 424 ..... (3) جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى.....

- 4 2 5 ..... (4) جىگەر زەئىپلىكى (زەئىپۈلكە بەد).....
- 4 2 6 2- پەسىل: جىگەردىكى توسىلىش (سۇددىلىكە بەد)...
- 4 2 6 (1) جىگەر ئوز تومۇرلىرىدىكى توسىلىش.....
- 4 3 1 (2) ماسارنىڭ توسىلىشى.....
- 4 3 1 (3) جىگەر كۆپۈپ قېلىش.....
- 4 3 1 (4) جىگەر سانچىلىپ ئاغرىش (شىرقە تۈلكە - بەد).....
- 4 3 2 ..... 3- پەسىل: جىگەر ئىششىقلىرى.....
- 4 3 3 (1) جىگەرنىڭ ماددىلىق ئىششىقى.....
- 4 3 3 (2) قوساق كىرگىت گوشلىرىنىڭ ئىششىقى (ۋە - رەمى ئەزلى بەتمى).....
- 4 3 9 (3) جىگەرنىڭ يىرىگىلىق ئىششىقى (دۈبە يىلە تۈلكە بەد).....
- 4 4 0 ..... (4) جىگەرنىڭ تارتىشى (خەفە تۈلكە بەد).....
- 4 4 1 (5) جىگەر (ئوتتە) تاش پەيدا بولۇش.....
- 4 4 2 (6) جىگەرنىڭ كىچىكلىشىپ قېلىشى (ھىزال - كە بەد).....
- 4 4 3 (7) جىگەر كېسىلى سەۋىيەدىن بولىدىغان ئىچ سۈزۈشلەر.....
- 4 4 4 ..... سۇلۇق ئىششىقلار.....
- 4 4 6 سۇ ئالەمىنىڭ بۇزۇلمىشى (سۇ ئىلقۇنىيە).....
- 4 4 6 سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا).....
- 4 4 8 گوش سۇلۇق ئىششىقى (ئىستىسقا يى لەھمى).....
- 4 4 9 قىسقۇچى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا يى زىققى)....
- 4 5 2 ساغراسماھان سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا يى تەبەلى).....
- 4 5 4 .....

4 5 6	..... سېرىق كېسەل ( يەرقان )	
4 6 3	..... ماقالا. تال كېسەللىكلىرى	IX
	1 - پەسىل: تالنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىك	
4 6 3	..... ئاغرىقلىرى	
4 6 6	..... تالنىڭ ياللۇغلىنىشى ( ۋەرمى تھال )	
4 6 8	..... تالنىڭ زەئىپلىكى	
4 6 9	..... ماقالا. ئۈچەي كېسەللىكلىرى	X
4 6 9	1 - پەسىل: ئۈچەيدىكى ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشلىرى...	
4 6 9	..... ئۈچەي تارتىشىپ قېلىش ( زەيىقۇلئەمئا )	
4 7 2	2 - پەسىل: ئىچ سۇرۇش ( ئىسھال ) لار	
4 7 3	..... قانلىق ئىچ سۇرۇش ( ئىسھال دەمەۋى )	
4 7 8	..... يىرىڭلىق ئىچ سۇرۇش	
4 8 0	..... تولغاق ( زەھىرە )	
4 8 4	..... ئۈچەيگە يەل تولۇش	
	3 - پەسىل: چوڭ ئۈچەي كېسەللىكلىرى	
4 8 5	..... ( قۇلۇنجى )	
4 8 5	..... قۇرۇق قوساق ئاغرىش ( قۇلۇنجى )	
4 8 8	..... ئۈچەي توسىلىش	
5 0 0	..... چوڭ تەرەت كەلمەسلىك ( ھەسرە )	
5 0 1	4 - پەسىل: ئۈچەي مەدە قۇرۇتلىرى	
5 0 1	..... يىلان مەدە ( ھەيات )	
5 0 3	..... قاپاق ئۇرۇغى مەدە ( كودۇ دانە )	
5 0 5	5 - پەسىل: سوك ( مەقئەد ) كېسەللىكلىرى	
5 0 5	..... بوۋاسىر	
5 1 1	..... سوك يىرىڭلىق ئاقمىسى ( ناسورى مەقئەد )	
5 1 3	..... سوك ياللۇغلىنىش ( ۋەرمى مەقئەد )	

- 5 1 5 ..... سوڭ يېرىلمىشى.
- 5 1 6 ..... سوڭنىڭ پالەچلىنىشى (ئىستىرخايى مەقئەد).
- 5 1 7 ..... سوڭ چىقىپ قېلىش (خۇرۇجى مەقئەد).
- 5 1 8 ..... سوڭ يارىلىمى (قۇرۇھى مەقئەد).
- 5 1 9 ..... سوڭ قىچىشىش.
- 5 2 0 ..... ماقالا. بۈرەك كېسەللىكلىرى.
- 1 - پەسىل: بۈرەكنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىك ئاغرىقلىرى بۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلىشى
- 5 2 0 ..... بۇزۇلىشى
- 5 2 1 ..... قان سەۋىيىسى بىلەن بۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى.
- 5 2 1 ..... بۈرەك مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلىشى.
- 5 2 2 ..... بۈرەكنىڭ كىچىكلىشىپ كېتىشى.
- 5 2 3 ..... بۈرەك زەئىپلىكى (زەئىقى گۈردە).
- 5 2 4 ..... بۈرەكنىڭ يەللىك ئاغرىشى (بادى گۈردە).
- 5 2 5 ..... بۈرەك ئاغرىشى (ۋەجىئەلكەبەد).
- 2 - پەسىل: بۈرەك ياللۇغلىرى (ۋەرەمى گۈردە)
- 5 2 6 ..... بۈرەكنىڭ ماددىلىق ياللۇغلىنىشىلىرى.
- 5 2 9 ..... بۈرەك يارىسى.
- 5 3 1 ..... قەنت سېيىش كېسىلى (زىياپىتۇس).
- 5 3 3 ..... بۈرەكتە تاش پەيدا بولۇش.
- 3 - پەسىل: دوساق كېسەللىكلىرى.
- 5 3 5 ..... دوساق ياللۇغى (ۋەرەمى ماسانە).
- 5 3 8 ..... دوساق چاراهەتلىرى.
- 5 3 9 ..... دوساقتا قان ئۆيۈپ قېلىش.
- 5 3 9 ..... دوساق ئاغرىشى (ۋەجىئەلمە سانە).
- 5 4 1 ..... دوساق كۆپۈپ قېلىش.

- 5 4 2 ..... دوساقتا تاش تۇرۇپ قېلىش
- 5 4 4 ..... سۇيدۇك كويگەندەك ئېچىشىپ كېلىش
- 5 4 5 ..... سۇيدۇك تۇتۇلۇش (ئېھتىماسى بەۋۇل)
- 5 4 9 ..... سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىش
- 5 5 0 ..... سۇيدۇك تۇتالماسلىق (سىلىسىل بەۋۇل)
- 5 5 2 ..... كېچىسى سىيىپ يېتىش (بەۋۇلى بىلىغىراش)
- 5 5 2 ..... قان سىيىش (بەۋۇلىدەم)
- ماقالا. قوساق كىرگىت گۈشلىرىنىڭ

XII

- 5 5 4 ..... يىرتىلىشى
- 5 5 4 ..... 1- پەسىل: چۇقۇق (قېيىل) كېسەللىكلىرى
- 5 5 4 ..... پەتەق
- 5 5 7 ..... قوساق پەتەقى
- 5 5 8 ..... يەل كىندىك

XIII

- 5 5 9 ..... ماقالا. قول، پۇت ۋە بەل كېسەللىكلىرى
- 5 5 9 ..... 1- پەسىل: بەل ئۇمۇرتقا كېسەللىكلىرى
- 5 5 9 ..... ئۇمۇرتقا چىقىپ كېتىش (ھۇدۇبە)
- 5 6 1 ..... غول ئاغرىش (ۋەجىلھەرە)
- 5 6 4 ..... بەل ئاغرىش (ۋەجىلخاسرە)
- 5 6 4 ..... 2- پەسىل: سوك ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى
- 5 6 7 ..... بوغۇملارنىڭ ئاغرىشى (ۋەجىلىمۇ پاسىل)
- يانپاش بوغۇمى ۋە سوڭەكلەرنىڭ ئاغرىشى (ۋەج-  
 5 7 4 ..... ئىلۋەرەك)
- ھوشۇق ۋە تاپان سوڭەك بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىشى  
 5 7 5 ..... (نۇقىرىسى)
- 3- پەسىل: ئاياق قانتومۇرلىرى كېسىلى  
 5 7 6 .....

ئاياق كوك تومۇرىنىڭ ئەگرى - بۇگرى كېڭىيىپ

5 7 7 ..... كېتىشى (داۋالى)

5 7 7 ..... پىل پۇتى كېسىلى (دائىل پىل)

5 8 0 ..... ماقالا. قىزىتمىلار (تەپلەر) XIV

1 - پەسىل: بىر كۈنلۈك قىزىتمىلار (تەپى

5 8 0 ..... يەۋى)

2 - پەسىل: خىلمىلىك قىزىتمىلار (تەپى خىلمىتى

5 8 2 ..... ياكى ھۆممىياتى خىلمىتى)

5 8 2 ..... قان ماددىسىدىن بولغان قىزىتما (تەپى دەمەۋى)

5 8 4 ..... سەپرادىن بولغان قىزىتما (تەپى سەپراۋى)

5 9 0 ..... بەلغەمدىن بولغان قىزىتما (تەپى بەلغەمى)

5 9 4 ..... سەۋدادىن بولغان قىزىتما (تەپى سەۋداۋى)

5 9 8 ..... چۈدەتكۈچى قىزىتما (تەپى دىق)

6 0 6 ..... 3 - پەسىل: يۇقۇملۇق قىزىتمىلار (تەپى ۋابائى)

6 0 8 ..... تائۇن (چۇما) كېسىلى

6 1 1 ..... قىزىل (ھوسبە)

6 1 4 ..... ياۋا چىچەك (چۇدرى)

6 1 5 ..... 4 - پەسىل: بوھران ھەققىدە ئومۇمى چۈشەنچە

6 1 6 ..... بوھراننىڭ تۇرلىرى

6 1 8 ..... بوھران كۈنلىرى

6 1 9 ..... بوھران ئالامەتلىرى

6 2 0 ..... بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر

6 2 2 ..... ماقالا. تاناسىل ئەزالار كېسەللىكلىرى XV

6 2 2 ..... 1 - پەسىل: ئەرلەر تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى

6 2 2 ..... جىنسى ئاجىزلىق (زەئفى باھ)

6 2 3 ..... جىنسى ئىنتىلىشىنىڭ بولماسلىغى



- جىنىسى ئەزا بوشاپ پالەچلىنىش (ئىستىرخائى -  
6 2 5 ..... (زەكەر)  
6 2 6 ..... مەنى تېز كېتىپ قېلىش (سۇرئىتى ئىنزال)  
6 2 8 ..... جىنىسى ھەۋەسنىڭ كۆپ بولۇشى  
6 2 9 ..... قانلىق مەنى كىلىش (مەنىمىدەم)  
6 2 9 ..... كۆپ ئېھتىلام بولۇش (كەسرەتى ئېھتىلام)  
2 - پەسىل: ئۇرۇقدان ۋە جىنىسى ئەزا كې -  
6 3 1 ..... سەللىكلىرى  
6 3 1 ..... ئۇرۇقدان ياللۇغى (ۋەرەمى ئۇنسەيىن)  
6 3 3 ..... ئۇرۇقداننىڭ چوڭىيىپ كېتىشى  
ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى كېڭىيىپ ئەگرى -  
6 3 4 ..... بۇگرى كويۇپ قېلىش (داۋالى سەفەن)  
جىنىسى ئەزا ۋە ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ قىچىشقا  
6 3 4 ..... كېسىلى  
6 3 5 ..... سۇيدۇك يولىنىڭ توسىلىپ قېلىشى  
6 3 6 ..... 2 - پەسىل: ئاياللار كېسەللىكلىرى  
6 3 6 ..... تۇغماسلىق  
ھامىلدارلىق ئالامەتلىرى ۋە دىققەت قىلىشقا  
6 4 2 ..... تېگىشلىك ئىشلار  
6 4 2 ..... ھامىلدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار  
6 4 4 ..... كۆپ بويىدىن ئاجراش (كەسرەتى ئىسقات)  
6 4 6 ..... قىيىن تۇغۇت  
6 4 8 ..... بالا ھەمىرىيى چۈشمەسلىك  
6 4 9 ..... ھامىلىنى چۈشۈرۈش  
6 5 0 ..... ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش چارىلىرى  
6 5 1 ..... يالغان ھامىلدارلىق (رىجا)

- 6 5 2 ..... ھېيىز كوپ كېلىش.
- 6 5 3 ..... بىلىتقۇ ياللىغى ۋە جاراھەتلىرى.
- 6 5 5 ..... بىلىتقۇنىڭ يىرىڭلىق ئاقىمىسى (ناسۇر رەھىمى) ...
- 6 5 5 ..... ئاق خۇن كېسىلى (سەيلانى رەھىم) .....
- 6 5 7 ..... ھېيىز كەلمەسلىك .....
- 6 5 8 ..... بىلىتقۇ چىقىپ كېلىش (خۇرۇجى رەھىم) .....
- بىلىتقۇ يامان سۈپەتلىك ئوسمىسى (سەرتانى رەھىم) .....
- 6 6 1 ..... رەھىمى) .....
- 6 6 2 ..... ھىستېرىيە (ئېھتىناقى رەھىم) .....
- 6 6 4 ..... بىلىتقۇ سۇلۇق ئىشىشى .....
- 6 6 5 ..... بىلىتقۇ يەللىك ئىشىشى .....
- 6 6 6 ..... ماقالا. تاشقى ئەزا كېسەللىكلىرى. XVI
- 6 6 6 ..... 1 - پەسىل: تېرە كېسەللىكلىرى .....
- تېرە ئاستى ھوكۈنەك توقۇلما يىرىڭلىق ياللىغى
- 6 6 6 ..... (فېلىغىمۇنى) .....
- 6 6 9 ..... قاراسان كېسىلى (ساقاقلۇس) .....
- 6 7 0 ..... يامان يارا (ھۈمرە، سۇرخى باد) .....
- 6 7 1 ..... كوز يارا (جەمەرە) .....
- 6 7 2 ..... كويدۇرگە (قورۇھى سائىلە) .....
- 6 7 4 ..... نار فارىسى .....
- 6 7 5 ..... سۇلۇق قاپارتما .....
- 6 7 6 ..... يەلتاشما (شىمرا) .....
- 6 7 7 ..... تىلما (ماشىمرا) .....
- 6 7 8 ..... بەزلەر ياللىغى (مۇغابىن) .....
- 6 8 0 ..... چىقان (دۈمۈل) .....
- 6 8 2 ..... بىرىڭ خالىتىسى (دۇبەيلە) .....

- 6 8 4 ..... ئاغرىقسىز ئىشىشىقلار (ۋەرەمى روخۇر).....
- 6 8 5 ..... يەل ئىشىشىق (نەغمە).....
- 6 8 5 ..... پوقاق (سەلئە).....
- 6 8 7 ..... توپۇق (ئۇقدە).....
- 6 8 8 ..... چاشقان يارىسى (خانازىر).....
- 6 9 0 ..... سەرتان (راك).....
- 7 0 0 ..... ماخاۋ (جوزام - دائىل ئەسەد).....
- 7 0 2 ..... تاز كېسىلى (سۇئىقە).....
- 7 0 6 ..... قوتۇر (جەرەپ).....
- 7 0 8 ..... قوتۇر - قىچىشقاق (ھىككە).....
- 7 1 1 ..... ئىسسىقلىق (ھەسەپ).....
- 7 1 2 ..... قارا تەمرەتكە (قۇبا).....
- 7 1 4 ..... سوغان (سوبوز).....
- 7 1 5 ..... سۈگەل (سالىل).....
- 7 1 6 ..... پاقالچەك يارىسى (بەتەم).....
- 7 1 7 ..... ئۈزۈمەسىمان ئۈسۈمە (تۇتى).....
- 7 1 8 ..... تېرە ئاستىغا قان چۇشۇش (ئوبۇرسىمان).....
- 7 1 9 ..... يەل يارا (ئابىلە فەرەڭگى، ئاتىشەك).....
- 2 - پەسىل: تېرە رەڭگى ئۈزگىرىش كېسەل -
- 7 2 5 ..... لىمىكلىرى.....
- 7 2 5 ..... ئاق كېسەل (بەرەس).....
- 7 3 2 ..... قارا داغ (بەرەس ئەسۋەد).....
- 7 3 2 ..... داغ (كەلەنى)، سەبكۈن (نەمەش).....
- 7 3 4 ..... مەڭ (خىلال).....
- 7 3 5 ..... تېرە كوكۇرۇپ قېلىش.....
- 7 3 5 ..... تېرە رەڭگىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى.....
- 7 3 7 ..... 3 - پەسىل: تېرىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى.....

- 7 3 7 ..... باش كىمپەكلەشمىش (ھۇزار).....
- 7 3 7 ..... تېرە يېرىلمىش.....
- 7 3 8 ..... چالاش (قۇبا).....
- 7 4 0 ..... 4- پەسىل: چاچ كېسەللىكلىرى.....
- 7 4 0 ..... چاچ چۇشۇش (دائىل سۇئەپ).....
- 7 4 4 ..... چاچنىڭ يېرىلمىپ كېتىشى (تەشەققۇقى شەئىر).....
- 7 4 4 ..... باشتىن ياغنىڭ تەپچۈرەپ چىقىشى.....
- 7 4 5 ..... چاچنىڭ بۇرۇن ئاقىرىپ كېتىشى.....
- 7 4 8 ..... 5- پەسىل: تىرناق كېسەللىكلىرى.....
- 7 4 8 ..... تىرناققا ئاق چۇشۇش.....
- 7 4 9 ..... تىرناق ساغىرىپ قېلىش.....
- 7 4 9 ..... پور تىرناق.....
- 7 5 0 ..... تىرناقنىڭ باشقا زەخمىلەنىشلىرى.....
- 7 5 1 ..... سوپىزەك (داخەس).....
- 7 5 2 ..... 6- پەسىل: تەر كېسەللىكلىرى.....
- 7 5 2 ..... كوپ تەرلەش.....
- 7 5 4 ..... سېسىق تەرلەش.....
- 7 5 5 ..... 7- پەسىل: سېمىزلىك ۋە ئورۇقلاش كېسىملى.....
- 7 6 0 ..... 8- پەسىل: ئۇششۇك ۋە كويۇك.....
- 7 6 0 ..... ئۇششۇك.....
- 7 6 1 ..... كويۇك.....
- 7 6 5 ..... 9- پەسىل: جاراھەت ۋە يارا.....
- 7 6 5 ..... جاراھەتلەر.....
- 7 6 9 ..... يارىلار.....
- 7 7 4 ..... چاچراتقۇ (قورۇھى سائىيە).....
- 7 7 4 ..... 10- پەسىل: يېقىلمىش، ئۇرۇلۇش (زەرىيە).....
- 7 7 9 ..... 11- پەسىل: باشقا تېرە كېسەللىكلىرى.....

- 779 ..... پىتىلاپ كېتىش (قەمىل، سەپەش).....
- 780 ..... يۈز، پىشانە تېرىسىگە قورۇق چۈشۈش.....
- 781 ..... ياتاق يارىسى.....
- 781 ..... XVII ماقالا. سۇنۇق ۋە چىقىقلار.....
- 782 ..... 1- پەسىل: سۇنۇق.....
- 782 ..... تېرە زەخمىلەنمىگەن سۇنۇق (يېپىق سۇنۇق).....
- 785 ..... تېرە- گۈشنى بۇزغان سۇنۇق (ئوچۇق سۇنۇق).....
- 786 ..... چىقىقلار (خۇلى).....
- 788 ..... كوپ ئۇچرايدىغان چىقىقلار.....
- ..... XVIII ماقالا. زەھەرلىنىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى
- 794 ..... چارىلار.....
- 794 ..... 1- پەسىل: دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش.....
- 796 ..... مەئدەن جىنىسلىق درىلار بىلەن زەھەرلىنىش.....
- 801 ..... ئوسۇملۇك دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش.....
- ..... 2- پەسىل: زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىش ۋە ئۇ-
- 809 ..... لارنى داۋالاش.....
- 809 ..... ئومۇمى چارىلار.....
- 812 ..... مەخسۇس چارىلار.....
- 816 ..... غالجىر ئىت چىشلەش (غالجىر كېسىلى).....
- 820 ..... قوشۇمچە:.....
- ..... مەدەن دورىلارنى كۈشتە قىلىش ئۇسۇلى ۋە ئىش-
- 820 ..... لىتىلىشى.....
- 823 ..... ئالتۇننى كۈشتە قىلىش.....
- 824 ..... كۈمۈشنى كۈشتە قىلىش.....
- 826 ..... تومۇر، پولاتنى كۈشتە قىلىش.....
- 827 ..... مىسنى كۈشتە قىلىش.....
- 828 ..... سىمپانى كۈشتە قىلىش.....
- 830 ..... ياقۇتنى كۈشتە قىلىش.....

## دورنلار مۇندەرىجىسى

### ھەب (كۇمۇلاچ) دورنلار

- 9 5 0..... ئازراقى (كۇچۇلا كۇمۇلىسى) I ھەببى
- 9 5 1..... ئازراقى (كۇچۇلا كۇمۇلىسى) II ھەببى
- 8 3 6..... ئايارەج ھەببى
- 8 3 4..... سەبرە ھەببى
- 8 5 7..... سۇرۇنجان ھەببى
- 8 7 6..... سۇئال ھەببى
- 8 9 1..... سەككىنەج ھەببى
- 9 5 4..... شەببىار ھەببى
- 9 5 5..... تەنكار ھەببى
- 8 3 9..... ئىستەمخىمۇن ھەببى
- 9 4 8..... ئىمساك ھەببى
- 8 4 1..... ئەپتەمۇن ھەببى
- 8 4 3..... قۇقىيا ھەببى
- 8 5 2..... جەدۋار ھەببى
- 8 7 3..... پىلىپىل (قارنۇچ كۇمۇلىسى) ھەببى
- 8 5 2..... پەرىمىيۇن ھەببى
- 8 6 1..... زەھەب ھەببى
- 9 1 0..... رەۋەن ھەببى
- 8 7 2..... غارنقۇن ھەببى

8 5 1	.....	مەنتەن	هەبىي
8 6 0	.....	مۇسەھىل	هەبىي
9 2 1	.....	مۇقىل I	هەبىي
9 2 1	.....	مۇقىل II	هەبىي
9 4 7	.....	باھ	مۇقەۋۋىي هەبىي

## قۇرسى (تابىلىت) دورىلار

8 9 1	.....	ئەنسۇن	قۇرسى
9 0 8	.....	ئەپسەنتەن	قۇرسى
9 1 4	.....	ئەنپەر بارىس	قۇرسى
8 9 8	.....	ئىملاۋۋىس	قۇرسى
8 6 3	.....	فەلدىپەون	قۇرسى
9 1 6	.....	بۇزۇرى	قۇرسى
9 2 8	.....	بەۋلىدەم	قۇرسى
9 1 6	.....	ئوردان	قۇرسى
9 0 1	.....	ئۇد	قۇرسى
8 7 7	.....	كەھرىبا	قۇرسى
8 8 0	.....	كافۇر	قۇرسى
8 9 2	.....	كەۋكەب	قۇرسى
8 9 9	.....	كوھلى	قۇرسى
9 1 2	.....	كەبىر	قۇرسى
9 2 3	.....	كاكىنەج	قۇرسى
9 1 7	.....	گۈلنار	قۇرسى
9 2 9	.....	گۈل I	قۇرسى
9 2 9	.....	گۈل II	قۇرسى

9 1 5	.....	I	قۇرسى غاپپەس
9 3 0	.....	II	قۇرسى غاپپەس
8 9 8	.....		قۇرسى سۇمبۇل
9 0 1	.....		قۇرسى تاباشمىر
9 0 2	.....		قۇرسى راسەن
9 1 8	.....		قۇرسى زەرنىمخ
9 2 4	.....		قۇرسى زىيا بىمتۇس
9 1 3	.....	I	قۇرسى مازەرىيۇن
9 1 3	.....	II	قۇرسى مازەرىيۇن
9 3 7	.....		قۇرسى مور
9 3 0	.....		قۇرسى مەرۋايىت
9 3 1	.....		قۇرسى خەشخاش

### سۇپۇپ (تالقان) دورىلار

8 5 6	.....	I	سۇرۇنجان سۇپۇپى
8 5 7	.....	II	سۇرۇنجان سۇپۇپى
9 5 2	.....	I	سوزاك سۇپۇپى
9 5 3	.....	II	سوزاك سۇپۇپى
9 0 0	.....		سۇپۇپى رۇممان
9 1 8	.....		سۇپۇپى تىن
9 3 5	.....		سۇپۇپى مۇقەۋۋى مەئدە

### ئىتىرىپىللىلەر

8 3 5	.....	سەغىر ئىتىرىپىل
8 3 5	.....	كەشەنمىز ئىتىرىپىل



8 3 2	.....	كەبىر	ئىتىزپىل
9 2 2	.....	مۇقىل	ئىتىزپىل
9 3 9	.....	غۇدۇرى	ئىتىزپىل

## مەجۇن دورىلار

8 4 2	.....	پەيقارا	ئايارەج	سەجۇنى
8 8 7	.....	لوغانىزىيا	ئايارەج	مەجۇنى
9 0 3	.....	ئاساناسىيا		مەجۇنى
9 4 8	.....	ئازراقى		مەجۇنى
8 5 2	.....	I	بالادۇر	مەجۇنى
9 4 2	.....	II	بالادۇر	مەجۇنى
9 3 2	.....		بۇزۇرى	مەجۇنى
9 2 4	.....		بەلىت	مەجۇنى
8 7 4	.....		بىنەپشە	مەجۇنى
8 4 4	.....	( مەجۇنى	ماددە تۇلھايات )	مەجۇنى
8 8 3	.....		فەلۇنىيا	مەجۇنى
8 8 4	.....	I	فەلانى	مەجۇنى
9 1 9	.....	II	فەلانى	مەجۇنى
8 4 4	.....		نۇجاھ	مەجۇنى
8 4 9	.....		تۇس	مەجۇنى
8 6 4	.....		كۇمۇنى	مەجۇنى
8 9 3	.....		شەھرىاران	مەجۇنى
9 1 9	.....		خەۋزى	مەجۇنى
9 0 4	.....		داۋا ئىلكور	مەجۇنى

8 4 6	.....	مەجۇنى داۋا ئىلمىشكى شېرىن
8 8 3	.....	مەجۇنى داۋا ئىلمىشكى تەلخى
9 3 0	.....	مەجۇنى داۋا ئىلمىتۇر بۇت
9 3 5	.....	مەجۇنى داۋا ئىلمىلۈك
8 3 8	.....	مەجۇنى مۇفەررەھى ياقۇتى I
8 8 1	.....	مەجۇنى مۇفەررەھى ياقۇتى II
8 8 5	.....	مەجۇنى مۇفەررەھى ياقۇتى III
8 4 6	.....	مەجۇنى نۇشىدارى ساددە
8 5 5	.....	مەجۇنى سەنجەرىنا
8 5 5	.....	مەجۇنى سۇرۇنجان
9 4 6	.....	مەجۇنى سوم (سامساق مەجۇنى)
9 3 2	.....	مەجۇنى زەر كۇنى
8 7 5	.....	مەجۇنى زىراۋەند
8 9 5	.....	مەجۇنى خۇسۇلەھەددى (تومۇر پوقى مەجۇنى)
9 0 9	.....	مەجۇنى پودىنە
9 2 5	.....	مەجۇنى ھەجەر ئىلپە ھۇد
9 1 2	.....	مەجۇنى كەلكىلانەج I
9 1 2	.....	مەجۇنى كەلكىلانەج II
9 2 0	.....	مەجۇنى تۇر بۇت
9 3 3	.....	مەجۇنى لۇبۇبى كەبىر I
9 5 3	.....	مەجۇنى لۇبۇبى كەبىر II
9 2 2	.....	مەجۇنى لۇبۇبى سەغىر
9 2 5	.....	مەجۇنى ئەقرەب
9 3 6	.....	مەجۇنى لوغانىزىيا
9 5 1	.....	مەجۇنى قەمبىل

## خېمىرلار

- 8 4 7 ..... خەمىرى ئەۋرىشىم  
8 5 4 ..... خەمىرى گازىۋان  
8 8 0 ..... خەمىرى سەندەل

## جاۋارنىشلار

- 8 3 3 ..... جاۋارىش جالىنۇس  
9 0 0 ..... جاۋارىش خەرنۇپ  
8 9 6 ..... جاۋارىش بۇزۇرى  
8 8 9 ..... جاۋارىش تەمىرى ھىندى  
8 9 0 ..... جاۋارىش ئۇد I  
8 9 0 ..... جاۋارىش ئۇد II  
8 9 3 ..... جاۋارىش سەپەر جىملى  
8 9 4 ..... جاۋارىش نارمىشكى  
8 9 6 ..... جاۋارىش مۇناسىبى  
8 9 7 ..... جاۋارىش مۇقەۋۋى مەئدە  
8 9 9 ..... جاۋارىش كۇندۇر

## ئىسكەنجىمىن (ئىسكەنجىۋىل) لار

- 8 8 7 ..... ئىسكەنجىمىن سەپەر جىملى  
8 9 5 ..... ئىسكەنجىمىن بۇزۇرى

- 9 0 4 ..... ئىسكەنجىيىن بۇزۇرى مونتىدىل
- 9 0 5 ..... ئىسكەنجىيىن بۇزۇرى ھار.

## مەتبۇخ (قاينىتىلما) لار

- 8 4 5 ..... مەتبۇخى ئىپتىمۇن I
- 9 0 8 ..... مەتبۇخى ئىپتىمۇن II
- 9 4 1 ..... مەتبۇخى ئىپتىمۇن III
- 8 5 8 ..... مەتبۇخى ھېلىلە I
- 9 3 8 ..... مەتبۇخى ھېلىلە II
- 8 5 8 ..... مەتبۇخى شاتەرە I
- 9 3 4 ..... مەتبۇخى شاتەرە II
- 8 6 7 ..... مەتبۇخى خىيارى شەنپەر.
- 9 2 7 ..... مەتبۇخى سۇرۇنجان.
- 8 7 8 ..... مەتبۇخى مۇلەيىن.
- 9 0 2 ..... مەتبۇخى تەمرى ھىندى.

## شەرۋەت (شەربەت) لەر

- 8 3 3 ..... شەرۋىتى بىنەپشە I
- 8 7 9 ..... شەرۋىتى بىنەپشە II
- 8 3 8 ..... شەرۋىتى زۇفا.
- 8 7 3 ..... شەرۋىتى زۇفا.
- 8 4 1 ..... شەرۋىتى فەۋاكە (مىۋىلەر شەرۋىتى).
- 8 6 4 ..... شەرۋىتى تۇففاھ (ئالما شەرۋىتى).

8 6 8	شەرۋىتى دىنارى I
9 0 6	شەرۋىتى دىنارى II
8 6 3	شەرۋىتى رۇممان (ئانار شەرۋىتى)
8 7 5	شەرۋىتى ئەنسىل
8 7 7	شەرۋىتى ئەنجىبار
8 8 5	شەرۋىتى ئەۋرىشم
8 8 9	شەرۋىتى ئەپسەنتىن I
9 0 9	شەرۋىتى ئەپسەنتىن II
8 7 6	شەرۋىتى خەشخاش
8 7 9	شەرۋىتى نىلۇپەر
8 8 1	شەرۋىتى بىادىرەنجىبۇيا
8 8 1	شەرۋىتى گازىۋان
8 8 8	شەرۋىتى زىرىشك (زىرىخ شەرۋىتى)
9 1 1	شەرۋىتى بۇزۇرى I
9 1 1	شەرۋىتى بۇزۇرى II
9 1 5	شەرۋىتى كۇشۇش
9 2 3	شەرۋىتى بىنادىق بۇزۇرى

## مائىل ئۇسۇللار

8 4 0	مائىل ئۇسۇل I
8 4 9	مائىل ئۇسۇل II
8 6 1	مائىل ئۇسۇل III
8 6 2	مائىل ئۇسۇل IV
8 9 7	مائىل ئۇسۇل V

9 0 6	.....	مائىل ئۇسۇل VI
9 2 7	.....	مائىل ئۇسۇل VII
9 3 9	.....	مائىلجىيىمىن
8 8 2	.....	سەندەل ئەرەقى

### مەلھەم (مەرھەم) دورىلار

8 6 5	.....	I مەلھەمى ئىسپىداچ
9 3 8	.....	II مەلھەمى ئىسپىداچ
9 3 7	.....	مەلھەمى داخلىمىن
9 4 0	.....	مەلھەمى زەنكار
9 0 7	.....	زىمار
9 0 7	.....	زىمار

### رەۋغەن دورىلار

8 5 3	.....	رەۋغەنى قۇست (قۇستە يېغى)
8 5 4	.....	رەۋغەنى قىرۇتى
8 6 6	.....	رەۋغەن
9 2 6	.....	رەۋغەنى ئەقرب (چايان يېغى)

### لۇئۇق (يالانچۇق) دورىلار

8 6 9	.....	لۇئۇقى زەنجىۋىل
8 7 0	.....	لۇئۇقى ئسەنجۇر

- 8 7 0..... ھۆلبە، لۇتۇقى
- 8 7 1..... سەرىپىستان، لۇتۇقى
- 8 7 1..... خەشخاش، لۇتۇقى

## باشقىلار

- 8 6 0..... (كوزنى روشەنلەشتۈرگۈچى سۈرمە)
- 8 7 4..... دەملەمىسى، شۇمشە
- 8 6 8..... تەمىرى ھىمىدى، نۇقۇنى
- 8 4 0..... دورىسى، ھوقنە
- 8 6 7..... ھوقنە
- 8 5 9..... ئەھمەرلەيمىن، شىياڧى
- 9 2 1..... كۈھلى، شىياڧى

# بىرىنچى قىسىم. ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ نەزىرىيە ئاساسلىرى

## I ماقالا. تەبىئەت ۋە كەيپىيات

ئىنساننىڭ بارلىققا كېلىشى مۇختىلپ (قارىمۇ - قارشى) بولغان توت تەبىئەت<sup>①</sup> يەنى - ئوت، سۇ، تۇپراق ۋە ھاۋالارنىڭ ئوزۇن ئارا بىرىكىشىدىندۇر. بۇ ئەھۋال ئىنسانلاردىلا بولماستىن، بەلكى ھايۋانلار ۋە ئۆسۈملۈكلەردىمۇ شۇنداق. مەسىلەن، ئۆسۈملۈكنىڭ ئۆنۈپ ئۆسۈشىنى ئالدىنقى بولساق يەر (تۇپراق)، سۇ، ھاۋا ۋە ئىسسىقلىق (ئوت) نىڭ ئۇرۇققا بولغان ئوزۇن ئارا تەسىرى بىلەن بولىدۇ. ئادەممۇ خۇددى شۇ توت تەبىئەتنىڭ بىرىكىشى بىلەن قۇۋۋەتى مۇغەيىرە (ئۆزگەرتكۈچى كۈچ) گە يولۇ - قۇپ جىسمىيات (ئورگان) ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ھال تىبابەتتە "ئەجسامى بەسەت" دىيىلىدۇ. توت تەبىئەتنىڭ

---

① توت تەبىئەت - ئۇيغۇر تىبابەت ئەسەرلىرىدە "ئاناسىر ئەربىئە" (4 ماددا نەزىرىيىسىگە ئاساسەن تەھلىل قىلىنىدۇ. بۇ يەردە مۇھىم جايلىرى قىسقۇرتىپ سۆزلىنىدۇ).



داۋاملىق ئەسىر قىلىشى ئارقىسىدا قۇۋەتى نامىيە (ئوسۇش كۇچى) گە يېتىپ تەرەقتى قىلىدۇ. ۋە قۇۋۋەتى مۇسەۋىرە (شەكىللىنىش كۇچى) بارلىققا كېلىپ ئادەم سۇرىتى شەكىللىنىدۇ. بۇ ھال "ئەجسام مەسەد" دەپ ئاتىلىدۇ. توت تەبەت ئىنسان بەدىنىدە توت كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. ئۇلار: رۇتۇبەت (ھوللۇك)، يۇبۇسەت (قۇرۇقلۇق)، ھارارەت (ئىسسىغلىق)، بۇرۇدەت (سوغاق-لىق) دىن ئىبارەت بولۇپ، ئىنسان ھاياتى ئۇچۇن بەكمۇ مۇھىم. مەسىلەن، بەدەندە ئىسسىغلىق بولمىسا ئوزۇقلۇق پىشمايدۇ (پارچىلانمايدۇ)، سۇيۇقلۇق بولمىسا ئوزۇقلۇقلار شىمىرىلمەيدۇ. سۇيۇقلۇق بولمىسا بەدەندە ھاياتنىڭ بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. ساپ ھاۋا بولمىسا نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ. تەبەتتە قۇرۇقلۇق بولمىسا مىڭنىڭ قولى ماندىانلىق قىلىش كۇچى ئاجىزلىشىپ مەقلى جايدا بولماسلىق، ئېغىزدا تاماق تەمىنى سېزەلمەسلىككە ئوخشاش ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. سوغاقلق بولمىسا يۇرەكنىڭ خىزمىتى ياخشى بولمايدۇ. بۇنىڭدىن كورگىلى بولىدۇكى توت كەيپىيات ئادەم بەدىنىدە باراۋەر بولۇشى لازىم. بىر بىرىدىن كەم بولماسلىغى، ئارتۇق ياكى ناچار بولماسلىغى كېرەك. توت كەيپىياتنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى بىر بىرىگە قارىمۇ - قارشى پائالىيەتلىرى نەتىجىسىدە "مىزاج" ھاسىل بولىدۇ.

## 1 - پەسىل: مىزاج.

“مىزاج” توت خىل كەيپىيات يەنى ئىسسىق، سوغاق، قۇرۇق، نەمىنىڭ ئومۇمى بەدەندە ئىپادىلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، توت كەيپىيات تەكشى بولغان مىزاجنى ياخشى مىزاج يەنى مۇۋاپىق مىزاج دەپ؛ توت كەيپىيات تەكشى بولمىغان مىزاجنى بۇزۇق مىزاج (سۇئىلمىزاج) دەپ ئىككىگە بولىنىدۇ. سۇئىلمىزاج ئوز نوۋىتىدە خىلىت ئارىلاشمىغان مىزاج (سازەج) ۋە بۇزۇلغان ماددىلار قوشۇلغان مىزاج (ماددى مىزاج)لارغا بولىنىدۇ. ياخشى مىزاج ئوز نوۋىتىدە 8 تۇرگە بولىنىدۇ.

(1) موتىدىل ھالدىكى ئىسسىقلىق.

(2) موتىدىل ھالدىكى سوغاقلىق.

(3) موتىدىل ھالدىكى قۇرۇقلۇق.

(4) موتىدىل ھالدىكى ھوللۇك (نەملىك).

(5) سوغاقلىق بىلەن قۇرۇقلۇقنىڭ بىرىكىپ مو -

تىدىل ھالغا كېلىشى.

(6) سوغاقلىق بىلەن سۇيۇقلۇقنىڭ بىرىكىپ مو -

تىدىل ھالغا كېلىشى.

(7) قۇرۇقلۇق بىلەن ئىسسىقلىقنىڭ بىرىكىپ مو -

تىدىل ھالغا كېلىشى.

(8) ئىسسىقلىقنىڭ ھوللۇك بىلەن بىرىكىپ موتىدىل

ھالغا كېلىشى.

“ناچار مزاج” مۇ 8 تۇرگە بولىنىدۇ.

(1) موتىدىل ھالدىن ئېشىپ كەتكەن. ئىسسىقلىق.  
(2) موتىدىل ھالدىن ئېشىپ كەتكەن قۇرۇقلۇق.  
(3) موتىدىل ھالدىن ئېشىپ كەتكەن سوغا قلىق.  
(4) موتىدىل ھالدىن ئېشىپ كەتكەن ھوللۇك.  
(5) موتىدىل ھالەتتىن ئېشىپ كەتكەن ئىسسىقلىق بىلەن قۇرۇقلۇقنىڭ بىرىكىشى.

(6) موتىدىل ھالەتتىن ئېشىپ كەتكەن ئىسسىقلىق بىلەن ھوللۇكنىڭ بىرىكىشى.

(7) موتىدىل ھالەتتىن ئېشىپ كەتكەن سوغا قلىق بىلەن ھوللۇكنىڭ بىرىكىشى.

(8) موتىدىل ھالەتتىن ئېشىپ كەتكەن سوغا قلىق بىلەن قۇرۇقلۇقنىڭ بىرىكىشى.

كىشىلەرنىڭ مزاجى مەلەت ئايرىمىسى، ئولتۇراق جايى (كىلىمات)، تۇرمۇش شارائىتى قاتارلىق ئەھۋاللارغا قاراپ ھەر خىل ۋە مۇرەككەپ بولىدۇ. تىۋىپ كېسەلنى تەكشۈرگەندە كېسەلنىڭ قايسى مزاجدا ئىكەنلىكىنى ۋە قانداق ئۆزگەرگەنلىكىنى ئوبدان بايقىشى لازىم. مزاجنىڭ ئۆزگىرىشىگە ۋە ئادەم مزاجىنىڭ ھول، قۇرۇق، ئىسسىق، سوغا قلىغىغا قاراپ دورا بەلگىلەش كېرەك. ئەگەر مزاج بەلگىلەشتە توغرا بولمىسا تەشخىس (دىئاگنوز) مۇ ۋە بېرىلگەن دورىمۇ خاتا بولىدۇ.

## II ماقالا. توت خىلىت (ئەخلاقى ئەربەئە)

خىلىتلار بىر خىل ھول سۇيۇقلۇق بولۇپ، ئادەم بەدىنىدە دائىم ئېقىپ يۇرىدۇ. خىلىتلار توتكە بولىنىدۇ. قان، سەپرا، بەلغەم<sup>①</sup>، سەۋدا.

بەدەننىڭ ساغلام تۇرىشى (قەۋامى) توت خىلىت-نىڭ ئېتىدالدا (نورمال) بولىشىغا باغلىق بولۇپ، كەم-زىيادە بولۇشى ياكى مۇرەككەپ بولۇشى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خىلىتلەر "تەبىئى" ۋە "غەيرى تەبىئى" بولۇپ، ئولچەمگە لايىق "نورمال" بولغىنى تەبىئى، ئۇ-نىڭ ئەكسىچە بولغىنى غەيرى تەبىئى ھىساپلىنىدۇ. مە-سىلەن، توق جىگەر رەڭلىك تازا قان تەبىئى قان، قا-رامتۇل، كۈيەك ياكى كوك يېشىلغا مايىل قان غەيرى تەبىئى قان دېيىلىدۇ. بۇ-قانغا ھەر خىل بۇزۇق خىلىت ۋە ئۇفۇنەت (بۇزۇق گاز) ئارىلىشىپ قالغانلىق — نەتە-جىسى بولۇپ كېسەل تۇغدۇرىدۇ.

① بەلغەم: بۇ يەردىكى بەلغەم ئادەتتە يوتەلگەندە چىقىدۇ. دىغان شىلمىشىق خەپرۇك ئەمەس. بەلكى بىر خىل رەڭسىز (ئاق) شىلمىشىق سۇيۇقلۇق ماددا بولۇپ، يونان ۋە مىسىر تىۋىپلىرى ئۆز ئەسەرلىرىدە بەلغەمنى لىمفا سۇيۇقلۇقى دەپ ئىزاھلايدۇ (مەخزەنلىجاۋاھىر كىتابىدىن).

## 1 - پەسىل: خىمىتلارنىڭ ھاسىل بولىشى

خىمىتلارنىڭ ھاسىل بولىشى ئادەم يىگەن تاماق-نىڭ خۇسۇسىيىتىگە باغلىق. مەسىلەن، ئىستىمال قىلىنغان ئوزۇقلۇق ئېغىز بوشلىغىدا بىر قەدەر ئىزىلىپ قىزىل ئوڭگەچ ئارقىلىق ① مەيدىگە چۈشىدۇ. مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى ۋە ھەزىم بەزلىرى (غۇدۇدى ھەزىمىيە)نىڭ ياردىمى بىلەن ئارپا ئۇنىنىڭ ئۈمىچىدەك شىرە ھالىغا يەنى "كەيلۇس"كە ئايلىنىدۇ. ئوزۇقلۇق ماددىلار (كەي-لۇسنىڭ جەۋھىرى) مەئدە ۋە ئۈچەيلەردىن جىگەرنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى جازىبەسى) بىلەن ماسارىقە دەپ ئاتىلىدىغان تومۇر ئارقىلىق جىگەرگە كىرىدۇ. كېرەكسىز قالدۇقلىرى ئۈچەي ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. جىگەرگە كەلگەن قىسمى يۈرەكنىڭ نورمال ھارارىتى (ھارارىتى غەرىزىيىسى) نىڭ ياردىمى بىلەن پىشىدۇ ②. پارچىلىنىپ پىشش ئۆلچەم ئىچىدە بولغاندا قان ئىشلىنىپ چىقىدۇ.

① مەئدە: ئاشقاران.

② بۇ يەردىكى قايناش پىشش سۇنىڭ ۋاراقشىپ قايناشى ياكى نەرسىلەرنىڭ ئوتتا پىشقىنى ئەمەس بەلكى ئوزۇقلۇقنىڭ بەدەن ھارارىتى بىلەن بەدەنگە ئۆزلەشكەندەك ھالەتتە پارچىلىنىشىنى كوزدە تۇتىدۇ. قاننىڭ قاينىشىمۇ ئۇنىڭدىكى خىمىيەۋى ئۆزگىرىش لەرنى كوزدە تۇتىدۇ.

ئاندىن تاماق ماددىسى جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى بىلەن سۈتكە ئوخشاش بىر سۇيۇقلۇققا ئايلىنىدۇ. بۇ كەيمۇس دىيىلىدۇ. كەيمۇس داۋاملىق قىيام بولۇپ، جىگەر كۈچىنىڭ ياردىمى بىلەن جىگەر رەڭگە كىرىدۇ. بۇ تەبىئى قاننىڭ ھاسىل بولۇشىدىن ئىبارەت.

قاننىڭ ئېتىدال ھالەتتە قىيامغا كېلىشى نەتىجىدە سىدە ئۇنىڭ يۈزىگە سېرىق رەڭلىك بىر نەرسە ھاسىل بولىدۇ. بۇ، قاننىڭ كىيىمى ھىساپلىنىپ نورمال سەپرا (سەپرايى تەبىئى) دەپ ئاتىلىدۇ. قاننىڭ داۋاملىق قىيامغا يېتىشى بىلەن قاننىڭ تېگىدە چوكمىسى (رۇسۇپى) ئول-تۇرىدۇ. ئۇ تەبىئى سەۋادىن ئىبارەت بولىدۇ. يەنە داۋاملىق قىيامغا كېلىشىدىن تۇخۇم ئېقىغا ئوخشاش بىر نەرسە ھاسىل بولىدۇ. بۇ تەبىئى بەلغەم دىيىلىدۇ. خىلىتلەرنىڭ ھاسىل بولۇشى ۋە ئوزگىرىشىگە تۈۋەندىكىلەر تەسىر كۆرسىتىدۇ.

(1) شۇ كىشىنىڭ ئەسلى نەسلىنىڭ تەبىئىتى  
(2) ئوزۇقلىنىشنىڭ ياخشى-ناچار بولۇشى؛ (3) ئولتۇراق جايىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى (شۇ جايىنىڭ ئىسسىق، قۇرغاق، نەم ياكى سوغاق بولۇشى)؛ (4) پەسلىنىڭ بىر خىل بولماسلىقىغا قاراپ خىلىتلارمۇ ھەر خىل بولىدۇ. مەسىلەن، ياز، كۈز، ئەتىياز ۋە قىش كۈنلىرى تۇغۇلغان خىلىتلار ئوخشاش بولمايدۇ. كۈچلۈك تاماق بىلەن ئوزۇقلىنىدىغان كىشىدە شۇ جايىنىڭ ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق ۋە پەسلى

ياز بولۇش سەۋبىدىن قاننىڭ قاينىشى ئېتىدالدىن ئېشىپ كەتسە ئەسلىدە ھاسىل بولىدىغان سېرىق كىپەك كوپۇك شەكلىدە بولىدۇ. بۇ سەۋدا غەيرى تەبىئى (مۇۋاپىق بولمىغان ھالدىكى سەپرا) نىڭ ھاسىل بولىشىدىن ئىبارەت. شۇنداقلا قاننىڭ ئارتۇق قاينىشى بىلەن ئەسلىدىكى رۇسۇپ (چوكمە) كويۇپ كۇيۇندىگە ئوخشاش قارا رەڭلىك بولۇپ سەۋدايى غەيرى تەبىئى ھاسىل بولىدۇ. ئەگەر قايناش بەك توۋەن بولغاندا خام قالغان بەلغەم، بەلغىمى غەيرى تەبىئى (مۇۋاپىق بولمىغان ھالدىكى بەلغەم) بولىدۇ.

## 2 - پەسىل: خىلمىتلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئوزگىرىشى

**قان:** تەبىئى قان يەنى ئېتىدالدا قايناپ سۇزۇك ھالدا ھاسىل بولغان قان خىزمەت قىلغۇچى قان (خۇنى فائىلى) دىيىلىدۇ.

قاننىڭ كەيپىياتى ھول ئىسسىق دۇر.

ئۇ توۋەندىكى خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە:

(1) بەدەننى ساپ ھاۋا ۋە ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەيدۇ.

(2) بەدەننى ئىسسىتىدۇ. (3) بەدەن ھارارىتىنى ھاسىل قىلىدۇ.

(4) بەدەننى سۇغىرىدۇ. (5) بەدەننىڭ شەكلىنى چىرايلىق قىلىدۇ.

(6) بەدەننى يۇمشاق، ياغلىق قىلىدۇ.

قاننىڭ ئوزگىرىشى — مىقدارنىڭ كوپ بولۇشى،

قىيامى (قويۇق - سۇيۇقلۇق دەرىجىسى) نىڭ قۇيۇلۇپ

قېلىشى، قىيامىنىڭ سوۋۇپ قېلىشى ياكى قانغا تۇرلۇك خىلىتلار ۋە تۇرلۇك ئۇفۇنەت (بۇزۇق گاز) ھەم ھەر خىل جەراسىم (مىكروپىلار) نىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى تۈپەيلىدىن بولىدۇ.

**سەپرا (ئوت):** مۇۋاپىق ھالدىكى سەپرا ياكى سەپرائى تەبىئىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى (1) مەئدە (ئاشقازان) دىكى تاماق ماددىلىرىنى سۇيۇقلاندىرىدۇ، يۇمشىتىپ بېرىدۇ؛ ئېغىز تەمىنى تاتلىقلاشتۇرىدۇ. (2) يۇمشىغان تاماق ماددىلىرىنىڭ ئىنچىكە ئۇچەيلەردىن ئوتىشىگە ياردەم بېرىدۇ. (3) ئۇچەيدە ئېچىش جەريانىنى بارلىققا كەلتۈرۈپ چوڭ تەرەت (بەۋۇل) نىڭ ئادا بولىشىغا ياردەم بېرىدۇ، مەئدە ۋە ئۇچەيلەردە توختاپ قالغان نەرسىلەرنىڭ چىقىرىلىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، مەئدەنى قىزىتىش، تاماقنى تېز پارچىلاش سەپرانىڭ تەسىرىدە ۋۇجۇتقا كېلىدۇ. سەپرا كەيپىيات جەھەتتىن قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئىسسىقلىق ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەندە سەپرائى غەيىرى تەبىئى ھاسىل بولىدۇ. بۇ تۈتكە بولىنىدۇ:

1 - چۈچمەل سەپرا: سەپراغا بەلغەم ياكى سەۋ - دادىن كېلىپ چىققان بىر خىل شىلىمىشقى ماددا قوشۇلۇپ تەمىنى چۈچمەل قىلىپ قويىدۇ.

2 - كۆيگەن سەپرا (سەپرائى موھتەرىقە): غەيىرى تەبىئى سەۋدانىڭ سەپراغا قوشۇلۇپ قېلىشى بىلەن بەدەندە



ئېچىشىش ۋە قىزىرىش بارلىققا كېلىدۇ. ياز پەسىللىرىدە كوپ ئۇچراپ ئۇفۇنەت ۋە جەراسىملەرنىڭ قوشۇلۇشى بىلەن ھەر خىل تەپ (قىزىتما) كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ بالىلاردا كوپ ئۇچرايدۇ.

3 - ئارىلاشما سەپرا (سەپرائى گىراسە): چۇچىمەل سەپرا بىلەن كويىگەن سەپرانىڭ بىرىكىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ. سەپرانىڭ شەكلى قاتۇرۇلغان ئالتۇن گۇڭگۇرت سېرىغىغا ئوخشايدۇ. (بەزىلەر تۇخۇم سېرىغىغا ئوخشىتىدۇ). كويۇك ۋە ئاچچىق نەرسە مەئىدىدە قالىدۇ.

4 - زەھەرلىك ياكى يامان سۇپەتلىك سەپرا: سەپرائى غەيرى تەبىئىنىڭ باشقا تۇرلىرىگە نىسبەتەن زەھەرلىگىرەك بولۇپ، بەدەندە ھاسىل بولغاندا ھەر خىل يامان سۇپەتلىك كېسەللەرنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ.

**بەلغەم:** تەبىئى بەلغەم قويۇق ئاق رەڭدە بولۇپ كەيىپىيات جەھەتتىن ھول سوغاق، بەلغەم بەدەندە سەرىپ بولغان تۇغما ھالدىكى سۇيۇقلۇق (روتوبەتى غەرىزى) نىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. بەدەندىكى ياغ ماددىسىنىڭ كوپىيىد-شىگە ياردەم بېرىدۇ. بەدەننىڭ نەملىكىگە بولغان ئېھتىيا-جىنى قامداشقا خىزمەت قىلىپ، ئوسۇپ تەرەققى قىلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. بەدەننى يۇمشاق ساقلايدۇ، ئادەم ئاغرىپ ياكى ئاچ قېلىپ تاماقتىن ئايرىلغاندا بەلغەم بەدەننىڭ ئوزۇقلۇق ئېھتىياجىنى ۋاقتىنچە تەمىنلەپ تۇرىدۇ. بەل-غەمنىڭ سەرىپ بولۇش ئورنى مىڭگە - يۇلۇن ھىساپلىنىدۇ.

بەلغەمنىڭ ئوزگىرىشى بەلغەمى غەيرى تەبىئى بولۇپ، تو-  
ۋەندىكى 5 خىلدىن ئىبارەت:

1 - بەلغەمى شىرىن (تاتلىق بەلغەم): تەبىئى  
ھالدا قەن ئارىلاشقان بولىدۇ.

2 - بەلغەمى شور (ئاچچىق بەلغەم): تەبىئى بەل-  
غەمگە خىلىتلار كۆيۈندىسى ئارىلاشقان بولۇپ، بۇنى  
جالىنۇس سەپرائى غەيرى تەبىئىنىڭ بىر قىسمى دەپ  
ئاتايدۇ. بۇ خىلدىكى بەلغەم باشقىلارغا قارىغاندا ئىسسىق  
لىغى يۇقۇرى كېلىدۇ.

3 - چۆچىمەل بەلغەم: بىر ئاز تاتلىق تەمگە  
ئىگە توۋەن ھارارەتلىك بەلغەم.

4 - بەلغەم ئەپەس (موزا تەملىك بەلغەم) ياكى  
بەلغەمى ئەرزىيە (ئويۇپ قالغان بەلغەم): بەلغەمدە سو-  
غاقلىق غالىپ بولغانلىقتىن كېلىپ چىققان بولۇپ، ئۇ-  
يىغان ھاكقا ئوخشايدۇ.

5 - بەلغىمى بېمەزە (تەمسىز بەلغەم): ھېچقانداق  
تەمى بولمايدۇ. سوغاقلىقنىڭ كۆپلىگىدىن كېلىپ چىققان  
بولۇپ، كۈچ جەھەتتىن ناچارلىقنىڭ بەلگىسى بولىدۇ.  
خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا، بەلغەم تەبىئىنىڭ ئۆز-  
گىرىشى بەلغەمگە ھەر خىل زەھەرلىك ماددىلارنىڭ  
ئارىلىشىشى بىلەن ۋۇجۇتقا كېلىدۇ. ھەر خىل كېسەللىك  
لەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

**سەۋدا:** ئېتىدال ئىسسىقلىق بىلەن پىشىپ ھاسىل  
بولغان تەبىئى سەۋدا تال ۋە جىگەر ئارقىلىق سېزىش

ئەزالىرىغا تارقىلىدىغان قويۇق قارامتۇل سۇيۇقلىقتۇر. بۇنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى:

1. سەزگۈ ئەزالىرىنىڭ سېزىش قابىلىيىتىنى ئا- شۇرىدۇ.

2. پىكىر قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

3. قوساق ئاچقاندا تالدىن كېلىپ مەئدىنى غىدىغلاپ قوساقنى ئاچۇرىدۇ، مەئدىنىڭ تارتىش (جازىبە) كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

سەۋدا كەيپىيات جەھەتتىن قۇرۇق سوغاق ھىساپ- لىنىدۇ. سەۋدانىڭ ئۆزگىرىشى شۇكى، تەبىئى سەۋدانىڭ مىقداردىن ئارتۇق بولۇشىدىن ۋە يۇقۇرقى 3 خىلىتىنىڭ كويىگە نىلىگىدىن — غەيرى تەبىئى سەۋدا ھاسىل بولىدۇ.

### 3 - پەسىل: ياش ۋە رەڭ - رويىنىڭ خىلىتىلەر بىلەن مۇناسىۋىتى ۋە ئالامەتلىرى

1 - ياش: ياشلار 4 دەۋرگە بولىنىدۇ:

1. بىر ياشتىن 28 ياشقىچە ئۆسۈش دەۋرى. بو- لۇپ، بۇ دەۋردە مىزاج ئىسسىق ۋە سوغاقلقتا موتىدىل، ھوللۇك زىيادە بولىدۇ.

2. ياشلىق دەۋرى (سەنەئى شىباپ) 28 دىن 36 ياكى 40 ياشقىچە بولغان دەۋر بولۇپ، ئىسسىقلىق تەرەققى قىلىدۇ. ئەقلى پاراسەت ئاشىدۇ. ئادەتتە مىزاجى ھول ئىسسىق كېلىدۇ.

3. يېتىلگەن دەۋر (كۆھولىيەت) 40 دىن 60 گىچە بولغان دەۋرى بولۇپ، قۇۋۋەتنىڭ تەرەققى قىلىشى توختايدۇ. ئىسسىقلىق، ھوللۇك تەرەپكە مايىل بولىدۇ. تەبىئى ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەربىزى) توۋەنلەشكەنلىكتىن خىلىتلەر خام قېلىشقا باشلايدۇ.

60 ياشتىن ئومرىنىڭ ئاخىرىغىچە قېرىلىق دەۋرى بولۇپ، بۇ دەۋردە ئادەم ئەقلى پاراسەت، ھەركەت ۋە جىسمانى كۈچ جەھەتلىرىدىن دەرىجە بويىچە بارغانسېرى توۋەنلەپ بارىدۇ. تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا بەدەندە غەربىزى سۇيۇقلۇق قانچە كۆپ بولسا، شۇنچە ئۇزۇن ياشايدۇ.

2 - بەدەن رەڭگى: بەدەن رەڭگىنىڭ ھەر خىل بولۇشى مەلۇم بىر تۈردىكى خىلىتقا ۋاكالىتلىك قىلىدۇ. مەسىلەن،

(1) بەدەننىڭ رەڭگى قىزىل بولسا، قاننىڭ غالىپلىقى (كۆپلىگى) نى كۆرسىتىدۇ.

(2) بەدەننىڭ رەڭگى سېرىق بولسا سەپىرانىڭ غالىپلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

(3) بەدەننىڭ رەڭگى ئاق بولسا بەلغەمنىڭ غالىپلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

(4) بەدەننىڭ رەڭگى قارا بولسا سەۋدانىڭ غالىپلىقىنى كۆرسىتىدۇ ۋە باشقا خىلىتلەرنىڭ كۆپىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

۴. مېزاجنىڭ بەدەندىكى ئالامەتلىرى:

(1) ئىسسىق مىزاج — بەدەننىڭ قىزىق بولۇشى، كۆپ ئۇسساش، سوغاقتىن راھەتلىنىش، ئىسسىقتىن قېچىش، چىرايى قىزىل بولۇش قاتارلىقلار ئىسسىق مىزاجلىقنىڭ ئالامەتلىرىدىن ئىبارەت.

(2) سوغاق مىزاج — بەدەننىڭ سوغاق بولۇشى، توڭۇشقا مايىل كېلىش، ئەسەپ ۋە پەيلەرنىڭ بوش بولۇشى، ھەزىمنىڭ ناچارلىغى ۋە مەئىدە ئاچچىق سۇ پەيدا بولۇشلار سوغاق مىزاجلىقنىڭ بەلگىسىدىن ئىبارەت.

(3) قۇرۇق مىزاج — بەدەن ئورۇق بولۇپ ئۇيقۇ كەلمەسلىك، مەئدە ئاغرىقلىرىغا ئاسان مايىل بولۇش، كۆپ سوزلەش، ئېغىز ئىچى كالىپۇكلار دائىم قۇرۇق تۇرۇش قۇرۇق مىزاجلىقنىڭ ئالامىتى.

(4) ھول مىزاج — كۆپ ئۇخلاش، ھورۇن تەبىئەتلىك، بەدەنلىرى بوش ۋە غەيرى تەبىئى سېمىز بولۇش ھول مىزاجلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

ئەرلەرنىڭ مىزاجى ئادەتتە ئىسسىق ياكى ھول ئىسسىق، ئاياللارنىڭ ھول سوغاق ياكى قۇرۇق سوغاق كېلىدۇ.

#### 4 - پەسەل: خىلمىتلار ئۆزگىرىشىنىڭ ئالامەتلىرى

1 - قاننىڭ كۆپ بولۇشى: باش ئېغىر بولىدۇ، تولا كېرىلىدۇ، ئەسنەيدۇ، ئۆگىدەيدۇ، ئاغزى تاتلىق، چىرايى قىزىل بولىدۇ. تېرە ئۈستىگە ھەر خىل قاپارتمىلار كۆپرەك چىقىدۇ.

2 - سەپرانىڭ كوپ بولۇشى: چىرايى سېرىق، ئاغ-  
زى ئاچچىق، تىل ۋە بۇرنى قۇرۇق كېلىدۇ. ئىشتىھاسى  
كەم، ئىچكى ئەزالاردا ئېچىش ۋە سانجىق بولىدۇ،  
كوڭلى ئاينىدۇ، كوزىنىڭ ئېقى سېرىق رەڭگە كىرىپ  
تىلىنمۇ سېرىق گەز باغلايدۇ، ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

3 - بەلغەمنىڭ كوپ بولۇشى: چىرايى ئاق، بە-  
دىنى يۇمشاق ۋە بوشىغان بولىدۇ، مەئىدىنىڭ خىزمىتى  
ناچارلىشىدۇ، مىڭە خىزمىتى، جۈملىدىن ھەركەت ۋە سەز-  
گۇ ئەسەپ (نېرۋا) لىرىنىڭ خىزمىتى ئاجىز كېلىدۇ. ئۇ-  
نۇتقاق بولىدۇ، تولا ئۇخلايدۇ.

4 - سەۋدا كوپ بولغاندا چىرايى قارا بولۇپ،  
مەنىسىز خىياللارنى تولا قىلىش، يالغان ئىشتەي ھا-  
سىل بولۇش، مەئىدە سانجىقلىشىش ۋە يۈرەك خىزمىتى  
ئاجىزلىشىش ئەھۋاللىرى كورلىنىدۇ. كەم قانلىق، ئۇيقۇ-  
سىزلىق ياكى ھەر خىل ئەسەپى (نېرۋا) كېسەللىكلىرى  
كېلىپ چىقىدۇ.

“يەل” دىگەن مۇستەقىل خىلىت ئەمەس، بەلكى  
خىلىتلاردىن ھاسىل بولغان بوخارات (ھور) بولۇپ ئىس-  
سىق يەل ۋە سوغاق يەل دەپ 2 گە بولىنىدۇ. ئىس-  
سىق يەل سەپرا ۋە قاندىن ئاجرىلىپ چىقىدۇ. سوغاق  
يەل بەلغەم ۋە سەۋدادىن ئاجرىلىپ چىقىدۇ. يەلنىڭ  
بەدەنگە پايدىسى يوق، ئەكسىچە زىيانلىق بولۇپ، كې-  
سەللىك كەلتۈرىدۇ.

### III ماقالا. ئەزالار ۋە ئۇلارنىڭ خىزمىتى

#### 1 - پەسىل: ئەزالارنىڭ دەرىجىسى

(1) باشقۇرغۇچى ئەزالار (ئەزاىى رەئىسە) — پۈتۈن بەدەننى باشقۇرۇپ تەمىنلىگۈچى ئەزالارغا ئېيتىلىدۇ. باشقۇرغۇچى ئەزاغا بىرەر ھادىسە يەتسە باشقا ئەزالارنىڭ ساغلام تۇرۇشى مۇمكىن ئەمەس، بەلكى ئولۇم خەۋپى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن باشقۇرغۇچى ئەزالارنى تونۇش مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. بۇ توۋەندىكىچە:

(1) **مىگە:** پۈتۈن ھەرىكەت ۋە سېزىش ئەسەپ-لىرىگە قوماندانلىق قىلىپ، باشقا ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. باشقا ئەزالار خىزمىتىنىڭ ياخشى ياكى ناچار بولىشى مىگىنىڭ قۇۋۋىتى ۋە سالامەتلىگىگە باغلىق.

(2) **يۈرەك:** پۈتۈن بەدەنگە قان يېڭى ھاۋا يەتكۈزۈپ ۋە ئىسسىقلىق بېرىپ ھاياتلىقنى داۋاملاشتۇرىدۇ.

(3) **جىگەر:** بەدەندىكى ماددىلارنى باشقۇرىدۇ. باشقا ئەزالارنى كېرەكلىك ماددىلار بىلەن تەمىنلەپ تۇرىدۇ. جىگەرگە تەسىر يەتسە ماددىلار قالايمىقانلىشىپ پۈتۈن بەدەن خىزمىتىگە دەخلى يېتىدۇ. قەدىمقى ھو -

كۇما (تەۋىپ) لارنىڭ بەزىلىرى يۇقۇرىدىكى 3 ئەزادىن تاشقىرى ئۇرۇق بېزى ۋە مەئىدەنىمۇ باشقۇرغۇچى ئەزالار قاتارىغا كىرگۈزۈشنى تەكىتلەيدۇ.

(2) ياردەمچى ئەزالار (ئەزايى مەروسىيە): ئوپكە، مەئىدە، تال، ئوت خالىتىسى ۋە بىرەكلەر بولۇپ، بۇ خىلدىكى ئەزالار بىر تەرەپتىن باشقۇرغۇچى ئەزادىن مەدەت ئالسا، يەنە بىر تەرەپتىن ئۈنمىگە ياردەملىشىدۇ. مەسىلەن ئوپكە سىرتتىن ھاۋايى نەسمى (ساپ ھاۋا)نى تارتىۋېلىپ يۈرەككە يەتكۈزىدۇ. يۈرەكتىن چىققان قاننى تازا ھاۋا بىلەن ئالماشتۇرۇپ يۈرەك ھەرىكىتى ۋە ئىسسىقلىقىغا ماسلىشىدۇ. مەئىدەنىڭ ھەرىكەتلىنىشى ۋە ھارارىتى يۈرەك ياردىمى بىلەن بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن جىگەردىن ئوت ئارقىلىق سەپرا، تالدىن سەۋدا قۇيۇلۇپ مەئىدەنىڭ تاماق ھەزىم قىلىشىغا ياردەم قىلىدۇ.

(3) خىزمەتچى ئەزالار (ئەزايى خادىمە): يۈرەك-نىڭ خىزمەتچى ئەزالىرى شىريان (قىزىل تومۇر — ئار-تېرىيە)، ۋەرىد (كوك تومۇر— ۋېنا) بولۇپ، تال ۋە ئوت خالىتىسى جىگەرگە خادەم ئەزا بولۇپ خىزمەت قىلىدۇ. سەزگۈ ۋە ھەرىكەت ئەسەپلىرى مىڭنىڭ خىزمەتچى ئەزالىرى ھىساپلىنىدۇ. خىزمەتچى ئەزالار باشقۇرغۇچى ئەزانىڭ بۇيرۇغىنى ئىجرا قىلغۇچىلاردىن ئىبارەت.



## 2 - پەسىل: ئەزالار خىزمىتى

ئىستىمال قىلىنغان تاماق ئېغىزدا چاپىلىپ قىزىل ئوڭگەچ ئارقىلىق مەئىدىگە چۈشىدۇ. مەئىدە تاماق ماددىلىرىغا ھەزىم سۇيۇقلۇغى ئارىلىشىدۇ. توۋەنگە چۈشكەندە ئوت خالىتىسىدىن سەپرا ۋە مەئىدە ئاستىدىكى "لەبلەبە" دىگەن بەز ئىشلەپچىقارغان سۇيۇقلۇقلار قوشۇلىدۇ. مەئىدىدىن كەلگەن ئەسەپ يىپچىلىرىنىڭ تەسىرى بىلەن پىشىپ تاماق بوتە قىسمى "كەيلۇسى"غا ئايلىنىدۇ. كەيلۇسىنىڭ جەۋھىرى سەئىدىنىڭ ھەزىم قىلغۇچى كۈچى (قوۋۋەيى مازىمە) ۋە شىمىرگۈچى كۈچى (قوۋۋەيى جازىبە)، ھەيدىغۇچى كۈچى (قوۋۋەيى داپىە) نىڭ ياردىمى بىلەن ئۇچەيگە ئوتۇپ، ماسارىقە تومۇرى ئارقىلىق جىگەرگە بارىدۇ. جىگەردە تېخىمۇ پىشىپ (پارچىلىنىپ) كەيمۇسقا ئايلىنىدۇ. دىمەك كەيلۇس ئوزۇقلۇقلارنىڭ مەئىدە ئىچىدە پىشقان جەۋھىرى، كەيمۇس بولسا جىگەردە پىشقان جەۋھىرى بولۇپ ئارپا يارمىسىنىڭ شىرىسىگە ئوخشايدۇ.

كەيمۇس داۋاملىق پىشىپ توت خىل جەۋھەر ئايرىلىپ چىقىدۇ. يۈزىگە سېرىق كىپەكتەك ئورلەپ چىققىنى سەپرا بولۇپ ئوت خالىتىسىغا كىرىدۇ. ئىككىنچى ئاق سۇيۇقلۇقنىڭ ئەڭ سۇيۇق قىسمى بورەككە سۇيىدۇك يوللىرىغا ئاچرىلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ تەركىبىدە بىرئاز قان بولىدۇ. يەنە بىر قىسمى بىرئاز قويۇغراق بولۇپ

بەلغەم ماددىسىنى تەشكىل قىلىپ ئۆپكىگە ئوخشاش سۇيۇقلۇق جەلپ قىلغۇچى ئورۇنغا تارقىلىدۇ. ئۈچىنچىسى ساپ قان بولۇپ، كوك تومۇرلار ئارقىلىق يۈرەككە با-رىدۇ. قاننىڭ روسۇبى (لېيى) — سەۋدا بولۇپ جىگەر بۇنى تالغا تاپشۇرۇپ بېرىدۇ. تال سەۋدانى ساقلىغۇچى بولۇپ كېرەك بولغاندا ئەزالارغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.

### 3 - پەسىل: ئەزالاردا بولىدىغان قۇۋۋەتلەر

پۈتۈن بەدەننىڭ كۈچى 3 خىل قۇۋۋەت (روھ) ①نىڭ بىرىكىشىدىن ئىبارەت.

1. ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەيى ھاياۋانى): بۇنىڭ مەركىزى يۈرەك بولۇپ، ئۇ ئەزالارغا تارقالغان ھاياتلىق كۈچىدىن ئىبارەتتۇر، تىرىكلىك شۇنىڭغا باغلىق. يۈرەك بۇ قۇۋۋەتنىڭ تەسىرىدە كېڭىيىش (ئىنسىپات)، تارىيىش (ئىنقىباز) ۋە توختاش (سۈكۈنەت) ھەرىكەتلىرىنى ئىجرا قىلىدۇ. شۇ ھەرىكەتلەر ياردىمى بىلەن ئۆپكە ئارقىلىق قانغا سىرتتىن ساپ ھاۋا ئېلىپ، قىزىل تومورغا ماڭدۇ-رىدۇ ۋە قاندىكى بۇزۇق ھاۋا (بوخاراتى دۇخانى) نى سىرتقا چىقىرىدۇ. كېڭىيىش - تارىيىشتىن ئىبارەت ئىككى ھەرىكەت ئوتتۇرىسىدا بىر توختاش بولۇپ چېگرىسى ئېنىق

---

① تىبابەتتە قۇۋۋەتلەر روھ دېگەن ئومۇمى ئاتالغۇ بىلەن ئاتىلىدۇ.

كېلىدۇ. ئادەمنىڭ قورقۇش، ئاچچىغلىنىش ۋە خوشاللىق-ئىشلىرىمۇ قۇۋۋەيى ھايۋانغا باغلىق.

2. سېزىش ۋە ھەركەتلىنىش كۈچى (قۇۋۋەيى نەپسانى): بۇنىڭ مەركىزى مىڭە بولۇپ، ئەسەب (نېرۋا)لار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، سەزگى ۋە ھەركەت ئەزالىرىغا قۇۋۋەت بېرىدۇ. قۇۋۋەيى نەپسانى ئۆز نوۋد-ئىدە سېزىش كۈچى (قۇۋۋەيى مۇدىرىكە) ۋە ھەركەت قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى مۇھرىكە) دەپ 2 چوڭ تۈرگە بولىنىدۇ.

1) سېزىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى مودرىكە): سەزگۈچى كۈچلەرمۇ 2 گە بولىنىدۇ. بىرىنچىسى سىرتقى تەسىراتنى سەزگۈچى بەش كۈچ (خاۋاسى خەمسە زاھىرى): مەسىلەن، كوز كورۇش قۇۋۋىتىگە؛ بۇرۇن پۇراش قۇۋۋىتىگە؛ قۇلاق ئاڭلاش قۇۋۋىتىگە؛ تېرىدىكى ئەسەپلەر سىرتتىن كەلگەن ئىسسىق - سوغاقنى ۋە ئاغرىشنى سېزىش قۇۋۋىتىگە؛ تىل ئاچچىق - تاتلىق، ئىسسىق سوغاقنى سېزىش قۇۋۋىتىگە ئىگە. ئىككىنچىسى، ئىچكى تەسىراتنى سەزگۈچى بەش كۈچ (خاۋاسى خەمسە باتىنى) بولۇپ، سېزىملەرنى توپلاش قۇۋۋىتى (ھىسسى مۇشتەرەكە)، خىيال قىلىش قۇۋۋىتى (ھىسسى مۇخەييىلە)دىن ئىبارەت. بۇلارنىڭ ئورنى مىڭە-نىڭ ئالدىنقى بىرىنچى بۆلۈمىدە بولۇپ ھىسسى مۇشتەرەك كەلگەن تەسىراتنى قوبۇل قىلىپ، ھىسسى مۇخەيىلەلەرگە ئۆتكۈزۈپ بېرىدۇ. دەمەك ھىسسى مۇشتەرەكنىڭ

جەلپ قىلغۇچى كۇچى ئارتۇق بولسا ھىسسى مۇخەببەت -  
لەرنىڭ ساقلاش كۇچى (قۇۋۋەبى ماسكە) مۇ كۇچلىك  
بولىدۇ. ئۇلار بىر بىرىگە يېقىن مۇناسىۋەتلىك.

(1) سەزگۈنى سەرىپ قىلغۇچى كۇچ (قۇۋۋەبى  
مۇتەسەررىپە). بۇ پىكىر قىلىش، پىلان تۇزۇش، ئىجات  
قىلىش كۇچلىرىنى ئوز ئىچىگە ئالىدۇ.

(2) قوغدىنىش تۇيغۇسى (قۇۋۋەبى ۋەھمىيە): قورقۇش،  
قوغدىنىش ئىستەكلىرى مۇشۇ قۇۋۋەتكە تەئەللۇق بولۇپ  
مىگە قوسىغى ئىككىنچى بولۇمنىڭ ئارقا تەرىپىدە  
ئورۇنلاشقان.

(3) ساقلاش كۇچى (قۇۋۋەبى ھاپىزە): بۇ يۇقۇر -  
دىكى قۇۋۋەتلەر توپلاپ، تەھلىل قىلىپ چىقارغان خۇلا -  
سىلارنى ساقلاش كۇچى بولۇپ، ئۆتمۇشتە بولۇپ ئۆتكەن  
ئىشلارنى يادىغا كەلتۈرۈشكۈمۇ ياردەم بېرىدۇ. ئۇنىڭ  
ئورنى ئارقا مىگىگە يېقىن مىگە قوسىغى 3 - بولۇمىدە.

(2) ھەركەتلەندۈرگۈچى كۇچ (قۇۋۋەبى مۇھرىكە)  
ئەزالارنىڭ ھەركەتلىنىشىگە ياردەم بېرىپ پەيلەرنى ھەر -  
كەتكە كەلتۈرىدۇ. بۇ كۇچمۇ 2 قىسىمغا بولىنىدۇ.

(1) سەۋەپچى كۇچ (قۇۋۋەبى بائىسە): مىگىدە  
نىمەت ھاسىل قىلىدىغان، قوزغايدىغان ياكى نىيەتنى ئوز -  
گەرتىدىغان كۇچ بولۇپ غەزەپ، قىزىق قانلىق، تېرىكىش  
قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(2) قىزىقىش كۇچى (قۇۋۋەبى شەھۋانى) كىشىلەردە

زوق - شوق (قىزىقىش) ئويغىتىپ نەرسىلەرگە مۇھەببەت پەيدا قىلىدىغان كۈچ.

(3) قۇۋۋەيى تەبئىيە.

بۇ كۈچنىڭ مەركىزى جىگەر بولۇپ كوكتومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ. بۇ توۋەندىكىچە بىر قانچە تۈرلەرگە بولىنىدۇ:

(1) ئوزۇقلاندۇرۇش كۈچى (قۇۋۋەيى غىزائىيە) —

ئوزۇقلۇقلار جەۋھىرىنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدىغان ئومۇمى كۈچ. توت ھەزىمىدىن ئۆتكەن ئوزۇق لۇقلارنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزىدۇ.

(2) ئوستۇرۇش كۈچى (قۇۋۋەيى ناممە) — بەدەننىڭ

ئوسۇش ۋە تەرەققى قىلىشى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان يېرىم كۈچ. ئوزۇقلاندۇرۇش كۈچى بىلەن بىرلىشىپ ئەزالارنىڭ ئوسۇشىگە خىزمەت قىلىدۇ.

(3) ئوزگەرتكۈچى كۈچ (قۇۋۋەيى مۇئەددىلىيە) —

ماددىلارنى يوشۇرۇن ھالىتىدىن ئەسلى ھالىتىگە چىقىرىشقا خىزمەت قىلىدۇ. نەسىللىنىشكە يەلى ئەر - ئايالدىن مەنى قوزغاشتىن تاكى قوساقنىكى بالا تۇغۇلۇشقا قەدەر تەسىر كورسىتىدىغان قوشۇمچە كۈچتىن ئىبارەت.

(4) سۈرەت، شەكىل ھاسىل قىلغۇچى كۈچ (قۇۋۋە -

ۋەيى مۇسەۋۋىرە) — بۇ كۈچ بىلەن بەدەننىڭ تۈزىلىشى ۋە شەكىللىنىشى بارلىققا كېلىدۇ.

## IV - ماقالا. بەدەننىڭ ئوزگىرىشى ۋە

### كېسەللىكنىڭ يۈز بېرىشى

بەدەننىڭ ئوزگىرىشى ۋە كېسەللىنىشى تاشقى ۋە ئىچكى سەۋەپلەردىن بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدە ساغلاملىق ۋە كېسەللىكتىن ئىبارەت 2 خىل ئەھۋال بولۇپ، تەبىئى جەريان (مەجرئى تەبىئى) (توغرا ھاۋا ئالمىشىش، توغرا ئوزۇقلىنىش، توغرا ھەرىكەت ۋە ئەزالارنىڭ توغرا خىزمىتى) ئۈستىدە جارى بولۇپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: يىگەن تاماق مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردا ياخشى پىشىپ، ھەزىم قىلىنىپ قان قاتارلىق خىلىتلەرنىڭ ھاسىل بولۇپ تۇرۇشى ۋە ئالمىشىپ كونا ھاۋانىڭ ئورنىغا يېڭى ھاۋا كىرىپ تۇرۇشى ساغلاملىق دىيىلىدۇ. بۇنىڭ ئەكسى كېسەللىك بولۇپ تەبىئى جەريان ئەمەس. كېسەللىك: (1) بىرەر ئەزا خىزمىتىنىڭ ناچار بولۇپ قېلىشى ياكى قۇۋۋەتنىڭ ناچار بولۇشى؛ (2) ئەزانىڭ ئەسلى خىزمىتىنىڭ ئوزگىرىپ كېتىشى (پاك، گاچا بولۇپ قېلىش)؛ (3) ئەزانىڭ يوقىلىشى (قول - پۇت ياكى باشقا ئەزالارنىڭ ئوزۇلۇپ كېتىشى، كېسىلىپ كېتىشى) قاتارلىق ھالەتلەردە كورلىنىدۇ.

## 1 - پەسەل: كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى

كېسەللىك ئومۇمەن يەككە (مۇفرەد) ۋە مۇرەككەپ دەپ 2 گە بۆلۈنىدۇ.

1. يەككە كېسەللىك (مەرىزى مۇفرەد). بۇ مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك، تەركىپ كېسىلى ۋە زەخىملىنىش كېسەللىكلىرى دېگەن تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. 1) مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك (مەرىزى سۇ ئىلمىزاج): بۇ بەدەندىكى خىلىتلەرنىڭ ئاددى (سازەج) ئۆزگىرىشلىرى ياكى خىلىتلەرنىڭ ماددىلىق (ماددى) ئۆزگىرىشلىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنى قان، سەۋدا، سەپرا ياكى بەلغەملەردىن بىرسىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ھاسىل بولىدۇ. مۇنداق كېسەللىكلەرگە خىلىتلەر ئۆزگەرگەندىكى ئالامەتلەر ۋە باشقا بەلگىلەر ئاساس قىلىنىپ كېسىلىگە ھۆكۈم قىلىنىدۇ.

2) تەركىپ كېسىلى (مەرىزى تەركىپ): بۇنىمۇ توۋەندىكىچە 4 تۈرگە بۆلۈپ چۈشەندۈرۈش مۇمكىن:

1) تۇغما كېسەللىك (مەرىزى مەۋلۇدى): تۇغما ھالدىكى ھەر خىل كەمتۈكلىكلەر: مەسىلەن، باشىنىڭ ئادەتتىكىدىن چوڭ بولۇشى ياكى باش ئۆز جايىدا بولماي گەجگىدە ئورۇنلىشىش، قۇلاق، كوز، بۇرۇن، ئېغىزلار ئۆز جايىدا بولماسلىق ياكى زادىلا يوق بولۇشى ۋە باشقىلار. بۇنىڭ سەۋىبى — ئوتۇش يوللىرىدا ھەر خىل توسالغۇ —

لارنىڭ بولۇشى ياكى ئاياللار بالىياتقۇسىنىڭ تۇتمۇبۇلۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى ماسكەسى) كۈچلۈك، بالىياتقۇ تار بولۇشىدىن ئىبارەت.

(2) مىقدار كېسىلى (مەرىزى مىقدارى): بىرەر ئەزانىڭ تېگىشلىك ھەجىمىدىن كىچىك ياكى چوڭ بولۇشى مەسىلەن، پىل پۇتى كېسىلى (دائىل فىل) كېسىلىدە بىر پۇتنىڭ چوڭ بولۇپ قېلىشى، سوۋگەك سىل كېسىلىدە سوۋگەكلەرنىڭ كىچىكلىشىپ قېلىشى قاتارلىقلار.

(3) سان كېسىلى (مەرىزى ئەدەدى): ئەزالارنىڭ سان جەھەتتە كەم - ئارتۇق بولۇشى مەسىلەن، بارماقلار 4 ياكى 6 بولۇپ تۇغۇلۇش.

(4) ئورۇنلىشىش كېسىلى (مەرىزى ۋەزىئىتى): ئەزا-لارنىڭ ئەسلى ھالىتىگە قارىغاندا يېقىن ياكى يىراق بولۇشى مەسىلەن، بارماق ئارىلىقى بەك كەڭ ياكى تار بولۇپ تۇغۇلۇش، بەدەندە ھەرخىل قانداق سوۋگەللەرنىڭ بولۇشى.

(5) زەخىملىنىش كېسىلى (مەرىزى تەبەرقىي ئىستال): بۇ ئايرىم كىشىلەردە ئۇچرايدىغان ئەزانىڭ سۇنۇشى، چىقىپ كېتىشى قاتارلىقلار.

2. مۇرەككەپ كېسەللىك (مەرىزى مۇرەككەبە). بىر كېسەلگە يەنە باشقا بىر كېسەلنىڭ قوشۇلۇپ قېلىشى مەسىلەن، بىر ئەزاغا يېرىڭلىق جاراھەتنىڭ چىقىشى بىلەن پۇتۇن بەدەندە ھارارەت كۆتىرىلىپ، ئوزگىرىش يۈز بېرىشى.



## 2 - پەسىل: كېسەللىكلەرنىڭ دەۋرى

- ھەر قانداق كېسەلدە توت زامان (دەۋر) بولىدۇ:
1. باشلانغان دەۋر: بۇ دەۋردە كېسەللىك يېڭىلا باشلىنىپ ئالامەتلەر (بەلگىلەر) ئاشكارا بولمايدۇ.
  2. ئېغىرلاشقان دەۋر: ئالامەتلەر ئېنىق كورۇلۇپ تەرەققى قىلىپ ئېغىرلاشقان دەۋرى بولۇپ دەرھال داۋا-لاشنى تەلەپ قىلىدۇ.
  3. توختىغان دەۋر: كېسەلنىڭ ئالامەتلىرى بىر ئىزدا توختايدىغان دەۋرى.
  4. قايتقان دەۋر: كېسەل ئالامەتلىرى تەدرىجى قايتىپ ساقىمىش بەلگىلىرى كورۇلۇشكە باشلايدۇ.

## 3- پەسىل: زورۇر ۋاستىلار

ئادەمنىڭ ھاياتى ۋە سالامەتلىكىگە زورۇر بولغان مۇھىم ئامىللار 6 بولۇپ، ئۇلار ھاۋا، يىمەك-ئىچمەك، ھەركەت ۋە جىملىق (سۈكۈت) ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق (بىدارلىق)، چىقىرىش ۋە قوبۇل قىلىش (ئىستىغراق ۋە ئېھتىباس)، ئەرازى نەفسانىدىن ئىبارەت. ئۇلارنى سىتتە زورۇرىيە دەپ ئاتىلىدۇ.

1. ھاۋا — ھاۋا بەدەندىكى ھاياتلىق كۈچى (روھى ھاياۋانى) نى تەرتىپكە سالىدۇ. يۈرەك ۋە ئوپكىنىڭ

ھەرکتى ئارقىلىق قاندىكى سېسىق (بەد بوي) ھاۋا بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ساپ ھاۋا قاتنا قوشۇلۇپ ئومۇمى بەدەننى تەمىنلەيدۇ. ھاۋا پەسىل ۋە يەر شارائىتىغا قاراپ ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. مەسىلەن باھار پەسىلىدىكى ھاۋانىڭ كەيپىياتى ھول (بەزى تىۋىپلەر موتىدىل دەپ قارايدۇ)، يازنىڭ ھاۋاسى ئىسسىق، كۈزنىڭ قۇرۇق ۋە قىشنىڭ سوغاق كەيپىياتقا ئىگە. كېسەلنى تەكشۈرۈپ دورا بېرىشتە پەسىل ئەھۋالى ۋە ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ. ئادەتتىكى ۋاقىتلاردىكى ھاۋانىڭ كەيپىياتى بىردەك بولمايدۇ. مەسىلەن، جەنۇبتىن كەلگەن شامال ھول ئىسسىق؛ شىمالدىن كەلگەن شامال ھول سوغاق؛ كۈن چىقىشتىن كەلگەن شامال موتىدىل؛ كۈن پېتىشتىن كەلگەن شامال قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ.

ئەگەر تاغ شۇ جاينىڭ جەنۇب تەرىپىدە بولسا شۇ ئورۇننىڭ ھاۋاسى سوغاق تاغ شىمال تەرەپتە بولسا ئىسسىق كەيپىياتلىق بولىدۇ.

دەريا جەنۇبتا بولسا ھاۋا قاتتىق ئىسسىق، شىمالدا بولسا، قاتتىق سوغاق بولىدۇ.

تاشلىق جايلارنىڭ ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مۇنداق جايلاردا ياشىغۇچى كىشىلەر كوپرەك مىگە كېسىلىگە ئۇچرايدۇ. سېغىز تۇپراقلىق يەر ھول ئىسسىق بولۇپ، مۇنداق جايلاردا ياشىغۇچى كىشىلەر ساغلام ئۆسۈپ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ.

كوك قۇملۇق يەرلەر قۇرۇق سوغاق بولۇپ، مۇنداق ئورۇنلاردىكى كىشىلەر كوپرەك يۈرەك كېسىلىگە دۇچار بولىدۇ. چول باياۋان تاغلىق جايلارنىڭ ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ كىشىلەردە قان كوپىيىپ كېتىدۇ.

2. يىمەك - ئىچمەك: ئادەم بەدىنىگە كىرگەن يىمەك - ئىچمەكلەردىن سۇدىن باشقىسى ئوزگىرىدۇ. سۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى بۇلاق سۈيى بولۇپ، تۇپرىغى سېغىزلىق بولۇشى ۋە بۇلاقنىڭ ئاغزى كۈنگە قاراپ تۇرۇشى لازىم. بۇلاق ئەتراپىدا گۇڭگۈرت ياكى قەلەي كېنى بولغاندا بەكمۇ ياخشى. بۇلاقنىڭ ئورنى ئىگىز بولۇشى لازىم. دەريا سۇلىرى (قار - يامغۇر سۈيى) نىڭ ئېقىش ماسا - پىسى ئۇزۇن، تاش قوراملارغا ئۇرۇلۇپ ئېقىپ كەلگىنى ۋە تاتلىق تەملىك بولغىنى ياخشى. ئەكسىچە غەيرى تەملىك زەيكەش ۋە ئوت - چوپ لەشلىرى بولغان سۇ زىيانلىق بولۇپ، كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. خام سۇ ئىچمەسلىك، سۇنى قاينىتىپ ئىچىش كېرەك.

غىزا (تاماق) لار توۋەندىكى بىر قانچە تۈرلەرگە بولىنىدۇ:

(1) غىزايى مۇتلەق — بۇ خىلدىكى ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە كىرىپ ئوزگىرىدۇ. لېكىن بەدەننى ئوزگەرتىمەي ئەزالارغا تارقايدۇ.

(2) شىپالىق تاماق (غىزايى داۋائىسى) بەدەنگە كىرىپ ئوزىمۇ ئوزگىرىدۇ، بەدەننىمۇ ئوزگەرتىدۇ، مەسىلەن —

لەن، قەن، گۈلىقەن ۋە ھەسەل قاتارلىقلار، بۇلار بىر تەرەپتىن ئوزۇق، بىر تەرەپتىن داۋا بولىدۇ.

تاماقلار سىڭىشلىق (لەتپ)، ئېغىر (كەشىپ) دەپ 2 تۈرگە ئايرىلىدۇ؛ ياخشى قان سىڭىشلىق غىزادىن ھاسىل بولىدۇ. قويۇق قان ئېغىر غىزادىن ھاسىل بولىدۇ. ئوزۇقلۇق-قا باي بولغان تاماق ماددىلىرىنى كەسىرىلغىزا دەپ ئاتە-لىدۇ. توۋەندىكى جەدۋەلدە قىسقىچە تونۇشتۇرۇلىدۇ.

**3. ئۇيىقا ۋە ئويغاقلىق:** ئاز ئۇخلاش تاشقى ئەزانى سوۋۇتۇپ ئىچكى ئەزانى ئىستىدۇ. مىزاجى ھول كىشە-لەر كوپ ھەركەت قىلىشى لازىم. مىزاجى قۇرۇق كىشە-لەر كوپ ئۇخلاپ ئوتتۇرىچە ھەركەت قىلىش كېرەك.

**4. ئەمگەك ۋە دەم ئېلىش:** ئوتتۇرا دەرىجىدىكى ئەمگەك بەدەننى ئىستىدۇ. ھەددىدىن تېز ھاسىراپ ئىش قىلىش، بىردەم ئولتۇرۇپ يەنە بىردەم تېز ئىش قىلىش بەدەننى قۇرۇتىدۇ. ئۇزۇن دەم ئېلىپ ئاز مە-نەت قىلىش بەدەننى سوۋۇتىدۇ، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى كەل-تۈرۈپ چىقىرىدۇ. كېرەكسىز ماددىلار بەدەندە تۇرۇپ قالىدۇ. جىنسى ئالاقە ھەركىتى كوپ بولغاندا بەدەننى سوۋۇتىدۇ. تەبىئى ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزى) نى كېمەيتىدۇ. يۈرەك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

**5. تېپتەمبەس ۋە ئىستىفراغ:** ئىستىفراغ دېگەن بەدەندىن سۇيۇقلۇقنىڭ چىقىپ كېتىشى، ئىچى سۇرۇش، ھېمىزنىڭ كوپ ۋە تېز مېڭىپ كېتىشىگە ئېيتىلىدۇ. بۇ، بەدەننىڭ چىقىرىپ تاشلاش كۈچىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى

تاماق تۇرلىرىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە ھاسىل بولىدىغان كەيپۇس ئەھۋالى.

ناچار كەيپۇس		يۇقۇرى قىممەتكە ئىگە كەيپۇس.			ھاسىل بولىدىغان كەيپۇس
ئېغىر (كەشىپ)	ئوتتۇراھال	سېڭىشلىك (لەتىپ)	ئوتتۇراھال	سېڭىشلىك (لەتىپ)	ئوزۇقلۇق قىممىتى
كالا، ئودەك، ئات گۆشى	بەسەي، كالا، بەسەي، قېرى قوي گۆشى	ئوپكە، كەپتەر باچكىسى	قاتتىق پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغى ياشتا گۆشى (ئەر-ئوشقان قوي گۆشى (6 چىشلىق)	چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغى، مائۇل لەھەمىسى گۆش سۇيى ئۈزۈم (شارابى) سۇيى	
كېمىك، توش-قوتاز	تۈزلاندىن بېلىق گۆشى، گۆش	قۇرۇق ئەندە-جۇر، خەرق بېشقان نان	موراي گۆشى، كالا-پالچىك لاق گۆشى	نان (بۇغداي نېنى)	ئوتتۇراھال
باقلا، ئەدەس (بىر خىل پۇر-چاق)، چەيزە، قۇرۇتۇلغان گۆش.	سەۋزە	سامساق، قىچا	پىشلاق (يېڭى) ئۈگىرە ئۇش، ئورۇق كالا گۆشى	قاپاق ئانا	ئوزۇقلۇق ماددىلىرى مول ئەمەس (قەللىل غىزا)

ياكى بەدەندە كېرەكسىز ماددىلارنىڭ كوپلىگىدىندۇر. ئىستىفراغ بىلەن بۇ ماددىلار سىرتقا چىقىرىلىدۇ. ئېھتىياس ئىستىفراغنىڭ ئەكسى بولۇپ، تەرەتتىڭ ھېيىزنىڭ توختاپ قېلىشى قاتارلىقلار بىلەن پۈتۈن بەدەن ئېغىرلىشىش، ئىشتىھاس تۇتۇلۇشلار كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ سەۋىيىسى چىقىرىش يولىنىڭ تارىيىپ قېلىشى، توسالغۇلارنىڭ بولۇشى (بەدەننىڭ تۇتۇلۇشى قۇۋۋىتىنىڭ ئارتۇق بولۇشى ياكى بەدەن ماددىنى ئۆزىگە تارتىۋېلىپ ئەزالاردا سەرپ بولمىغانلىقى)دىن كېلىپ چىقىدۇ.

6. ئەرازى نەفسانى: قۇۋۋىتى نەفسانىنىڭ مە-  
گىدە بولىدىغانلىقى ۋە ئۇنىڭ خىزمىتى ھەققىدە يۇقۇردى-  
دا سۆزلەپ ئۆتكەن ئىدۇق. شۇ خىزمەتلەرنىڭ ئۆز-  
گىرىشى ياكى جايىدا بولماسلىقى كېسەللىك كەلتۈرىدۇ.  
مەسىلەن، غەزەپلىنىش، قورقۇش قاتارلىق ئەھۋاللارمۇ  
كېسەل كەلتۈرىدۇ. چۈنكى قۇۋۋەيى نەفسانى پۈتۈن  
بەدەندىكى ئەزالارغا قومانداىلىق قىلىدىغان كۈچتۇر.

## ۷ ماقالا. كېسەل پەيدا بولمىشنىڭ سەۋەپلىرى

1. توت خىلىتلەرنىڭ غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىش-لىرى (يوقۇرىدا بايان قىلىندى).
2. تاشقى سەۋەپ: (بادىسە) — ئىسسىق ھاۋا ياكى قاتتىق سوغاقتا يالاڭ يۈرۈپ ئىش قىلىشقا ئوخشاش سىرتقى ئامىللارنىڭ تەسىرى. مۇنداق ھاللاردا بەدەن-نىڭ قارشىلىق كۈچى تۈۋەنلەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەن-دە يوشۇرۇنغان جەراسىم (مىكروپىلار) پۇرسەت تېپىپ كېسەل كەلتۈرىدۇ. ھەم مىڭنىڭ قارشى تۇرۇش قابى-لىيىتى تۈۋەنلىگەنلىكتىن بەدەن ئاجىزلىشىپ ھەر خىل كېسەللەرگە شارائىت تۇغۇلىدۇ.
3. ۋاستىلىق ھالدا كېسەل پەيدا بولۇش (سايىقە): ھەر خىل پاكىز بولمىغان يەل-يېمىش، كوكتات ۋە تاماقلارنى، چىۋىنى، چاشقان، بۇرگە، پاشا قاتارلىق زىيان-داشلار بولغان يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستىمال قىلىش بىلەن قېرىن ئۇچەي كېسەللىرى مەسىلەن، ئىچى سۇرۇش، قۇسۇش ۋە قوساق ئاغرىش قاتارلىقلار كىلىپ چىقىدۇ.
4. ۋاسىلە: چاڭ-توزاڭلاردىكى ھەر خىل ئوفونەت (بۇزۇق ھاۋا) ۋە جەراسىملەر نەپەس ئېلىش ئارقىلىق

ئوپكە قاتارلىق ئىچكى ئەزالارغا چۇشۇپ ئوپكە كېسىلى، ئاشقازان، ئۇچەي قاتارلىق كېسەللەرنى كەلتۈرىدۇ. تېرىگە ئورۇنلىشىپ ئاتىشەك(سەمىلس)، كويدۇرگە (قورۇھى سائىلە) قاتارلىق كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

## 1 - پەسەل: ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەرنىڭ

### سەۋەپلىرى

(1) مىڭنىڭ پادالىيىتى (ھەركىتى نەفسانى) نىڭ تەسەرى، مەسىلەن قاتتىق غەزەپلىنىش قاتارلىقلار، قان ۋە سەپرالار بىرلىشىپ ھارارىتى غەربەنى ئاشۇرىدۇ. ھارارەتنىڭ ئېتىدالىدىن ئېشىپ كېتىشى ھەرخىل كېسەللەرنى كەلتۈرىدۇ. جىنىسى ئالاقىمۇ ھەركىتى نەفسانى بولۇپ ئارتۇق بولۇپ كەتسە يۈرەك ۋە بورەك كېسەللىرىنى كەلتۈرىدۇ.

(2) جىسمانى ھەركەت (ھەركىتى بەدىنى) نىڭ تەسەرى. ھەر قاچان ئىنسان كۈچىگە قاراپ ئىش قىلىشى لازىم. كۈچى كۆپ بولسىمۇ ئىش قىلماسلىق بوغۇم كېسەللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەركەت قابىلىيەتتىن ئارتۇق بولسا، بەدەن ھارارىتىنى ئاشۇرىدۇ. نەتىجىدە خىلىتلار ئوزگىرىپ كېسەل تۇغدۇرىدۇ.

## 2 - پەسەل: سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرنىڭ

### سەۋەپلىرى

(1) تاشقى تەرەپتىن سوغۇق تېگىش.

2. ئىشتەينىڭ تولۇق بولماسلىقى - بۇ بەدەننى



سوۋۇتۇپ ھارارەتنى ۋە نەملىكنى كېچەيتىدۇ. كوپ يەپ ئاز ھەركەت قىلىشۇ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. مەئدە ۋە ئوپكىگە كېرەكسىز ماددىلارنى توپلاپ قويىدۇ.

(3) ھاراقنى كوپ ئىچسە بەدەننى سوۋۇتىدۇ (ئاز ئىچسە قىزىتىدۇ).

(4) بەدەندە سوۋۇقلۇقنىڭ يىتىغىلىپ قېلىشى (تەكاسىپ)، بۇ ئەھۋال بەدەن ھارارىتىنى توۋەنلەش-تۇرۇپ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. ئوشۇقچە ھوللۇك (رۇتوبەتى فوزۇلى) ھاسىل قىلىدۇ.

### 3 - پەسىل: قۇرۇق ۋە ھوللۇكتىن بولغان كېسەللەرنىڭ سەۋەپلىرى

(1) قۇرۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى كوپ ئىستىمال قىلىش.

(1) چوللۇك ۋە قۇرغاق جايلاردا ياشاپ كۆكتات، يەل يىمىشىلەرنى يىمەسلىك.

(2) ئاز يەپ كوپ ھەركەپ قىلىش.

(3) ئۇخلىماسلىق.

(2) ھوللۇكتىن بولىدىغان كېسەللەر سەۋەپلىرى ھوللۇكتىن بولىدىغان كېسەللەرنىڭ سەۋەپلىرى ئاساسەن

ئۇزاققىچە ئەمگەكتىن ئايرىلىپ قېلىش، كوپ-ئۇخلاش، سوغاق سۇنى كوپ ئىچىش ۋە كوپ يەپ ئاز ئىش قىلىشلاردىن ئىبارەتتۇر.

## 4 - پەسىل: ئوتۇش يوللىرىنىڭ كېڭىيىشى ۋە تارىيىپ قېلىشى

1. ئوتۇش يوللىرىنىڭ كېڭىيىشى: قانتومۇر، تەرەت يولى ۋە تاماق يوللىرىدا ئۇچرايدۇ. سەۋىيى ئىزلىرىدىكى تۇتۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەت ماسكە) نىڭ كۈچسىز بولۇشى ۋە چىقىرىپ تاشلىغۇچى كۈچ (قۇۋۋەت داپىئە) نىڭ كۈچلۈك بولۇشىدۇر. ياكى بوشاشتۇرغۇچى دورىلارنى (زىرخ، سېرىق يۈگەي ئۇرۇغى) ئىستىمال قىلىشتىن بولۇشى مۇمكىن.

2. ئوتۇش يوللىرىنىڭ تارىيىشى: (1) تۇتۇش قۇۋۋىتى كۈچلۈك ۋە چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولۇشى، (2) كۈچنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى دورىلار (ئاق لەيلى، ئەكلىپ مىلىك قاتارلىقلار) نى ئىشلىتىش (بۇلار چىقىرىپ تاشلاش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ). قورغۇچى ئىسسىق دورىلارنى (مەسىلەن، ئاق قەرە، دارچىن، گۈل سۇسەن، سۇپارى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش؛ (4) سوغاق دورىلار (كافور، يۇمغاقسۇت، سېمىز ئوت، پاقا يوپۇرمىغى) نى ئىشلىتىش؛ (5) ئوتۇش يوللىرىغا جاراھەت چىقىمى ئارزۇق ھاسىل بولۇش ياكى ئولۇك گۆش ئۇنۇپ قېلىش؛ (6) يات جىسىملار شۇ يوللارغا چۈشۈپ تۇسۇپ قويۇش ياكى سۇيىدۈك يوللىرىدا تاش ھاسىل بولۇش. بەزى ۋاقىتلاردا مەقەت (ئارقا يول) نىڭ پۈتەيلى-

شىپ قېلىشمۇ ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ سەۋىيىسى مەقئەتنىڭ ياردىمى بىلەن ياكى سوغاقلۇقنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كېتىشىدۇر.

### 5 - پەسىل: بەدەن تېرىلىرىدىكى ئوزگەردىش (قۇرۇپ قېلىش)

بۇ تاشقى ۋە ئىچكى سەۋەپتىن بولىدۇ. ئىچكى سەۋەپتىن بولىدىغىنى ھاۋا، قان ۋە سەپرا ھارارىتىنىڭ كوتۇرۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. تاشقى سەۋەپتىن بولىدىغىنى توپا - چاڭ ۋە ھاۋادىكى جەراسىم (مىكروپ)لارنىڭ تېرىگە ئورۇنلىشىپ تەسىر قىلىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ.

### 6 - پەسىل: شەكىل (قىياپەت) بۇزۇلۇشىنىڭ

#### سەۋەپلىرى

(1) بالىنىڭ ئانا قوسىغىدىكى تۇزۇلۇشىنىڭ يېتەرسىز بولۇشى. مەسىلەن، شەكىللەندۈرۈش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى مۇسەۋۋىرە) نىڭ ناچارلىغىدىن بالا قىياپەت جەھەتتىن كەمئۆك تۇغۇلىدۇ. ياكى ئوزگەرتكۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەيى مۇغەييىرە) نىڭ ناچار بولۇشىدىن شەكىلى ئوزگەرگەن ھالدا تۇغۇلىدۇ.

(2) ئاتىلىق ئۇرۇغى، ئانىلىق تۇخۇمىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، (ساغلام ياكى تازا بولماسلىقى) سۇس بولۇشى تۇپەيلىدىن بالا شەكىل جەھەتتىن ھەرخىل يېتەرسىزلىكلەر بىلەن تۇغۇلىدۇ.

(3) تۇغۇلۇش جەريانىدا زەخمىلىنىش، تۇغۇلغاندىن كېيىن كېسەللىنىش، زەخمىلىنىش تۇپەيلىدىن بالىدا ھەرخىل مېمپىلىقلار، دوكلاتلىق يۈز بېرىدۇ.

## VI ماقالا. تومۇر ھەركەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئەھمىيىتى

تومۇرنىڭ ھەركىتى نەبىز دىيىلىدۇ. نەبىز قىزىلتومۇر (شېرىيان) نىڭ ھەركىتىدىن ئىبارەت. شېرىياندا ئىككى ھەركەت ۋە ئىككى سۈكۈت (جىملىق) بولىدۇ. ئىككى ھەركەت كېڭىيىش (ئىنبىسات) ۋە تارىيىش (ئىنقىباز) دىن ئىبارەت. ھەركەت ئوتتۇرىسىدىكى جىملىق دەۋرى روشەن مەلۇم بولمايدۇ. تەۋپ تومۇرنى تۇتقاندا كېڭىيىش ۋە تارىيىشنىڭ مۇددىتى قانچىلىك ھەم سۈكۈتنىڭ مۇددىتى قانچىلىك ئىكەنلىگىنى ئېنىق بىلىش لازىم. كېڭىيىش ھەركىتى ئاسان سېزىلىدۇ، دائىم قول ئۇچىغا ئۇرۇنىدۇ. تومۇر كۈچى ناچارلاشقاندا تارىيىشنى بىلىش قىيىن. مۇنداق ھاللاردا تومۇر ھەركىتىدە قاتتىقلىق، تېزلىك ۋە كىچىكلىكىنى سېزىش (ئىزدەش) لازىم.

قىزىلتومۇرنىڭ ھەركىتى يۈرەك ھەركىتىگە تەۋە بولۇپ، ئۇنىڭ ھەركىتى يۈرەك ھەركىتى بىلەن باراۋەر كېلىدۇ، ئارتۇق، كەم بولمايدۇ. قىزىلتومۇر يۈرەكنىڭ پۈتۈن ئەزالارغا بارىدىغان شاخچىسى بولۇپ، بىرەر ئەزادە ئىوزگىرىشى يۈز بەرپ قىزىلتومۇر ھەركىتىدە

توسالغۇ بارلىققا كەلسە يۈرەككىمۇ ئۇنىڭ تەسىرى پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ. قىزىلتومۇرمۇ تېزلىشىدۇ.

## 1-پەسىل: تومۇرنىڭ ئەھمىيىتى

يۈرەك باشقۇرغۇچى ئەزا بولۇپ، بەدەندىكى قىزىلتو-مۇرنىڭ ھەممىسى يۈرەكتىن چىقىدۇ. يۈرەك نەپەس (ساپ ھاۋا) ئېلىش ئۈچۈن ئۆپكىدىن ياردەم ئالىدۇ. بەدەنگە ھاياتلىق ھاۋا ۋە قۇۋۋەتلەرنى قىزىلتومۇرلار يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. قاندىكى بۇزۇق ھاۋا ۋە كېرەكسىز ماددىلار يۈرەك ۋاستىسى بىلەن ئۆپكە ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىدۇ. دىمەك بەدەننىڭ ھاياتلىغى تەبىئى ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزى) بىلەن مەۋجۇت تۇرىدۇ. بۇ كۈچ يۈرەكتە بو-لىدۇ. شۇڭا ھارارىتى غەرىزىنىڭ ئەھۋالى يۈرەكتىن بىلىنىدۇ. تىۋىپ بۇنى تومۇردىن تاپىدۇ. چۈنكى قىزىلتومۇر ئىچىدە قان-ھاياتلىق كۈچ بار.

شۇنىڭ ئۈچۈن تىۋىپ بەدەندە ھاياتلىق كۈچ (قۇۋۋەيى ھاياۋانى) ۋە ھاجەتنىڭ ئاز-كۆپلىگىنى بىلىشنى مەقسەت قىلغان ھالدا تومۇرنى تۇتۇپ قىزىلتومۇر ھەرىكىتىدىن ئىزلەش لازىم. كېسەل ئادەمنىڭ تومۇرنى تۇتۇش بىلەن ئەڭ ئاۋال تومۇرنىڭ تېز ياكى ئاستىلە-غىنى، باراۋەر ياكى ئىگىز-پەسلىگى، ئىسسىق-سوغاق، قاتتىق-يۇمشاقلىق ئەھۋاللىرىنى بىلىشى لازىم. بۇلارنى

تەكشۈرۈپ تېپىلسا يۈرەكنىڭلا ئەمەس، بەلكى پۈتۈن بەدەننىڭ ئەھۋالىنى مولچەرلەپ بىلگىلى بولىدۇ.

## 2-پەسىل: تومۇردىن نىمىلەرنى بىلگىلى ۋە قانداق بىلگىلى بولىدۇ

تومۇرنى بىلىش ئۈچۈن بىلەيزۇك بېغىشىدىكى شىريان تومۇرنى تۇتۇش لازىم. بۇ تومۇرنى ئوبدان سەزگىلى بولىدۇ، چۈنكى گۆش قاتلاملىرى قېلىن ئەمەس ۋە تومۇر ئۈزە جايلاشقان بولۇپ يەل ياكى باشقا نەرسىلەر تولغان ئەمەس. باشنىڭ چىكە تومۇرىدىنمۇ ئاسان بىلگىلى بولىدۇ. ئەمما كۆپ ئىشلىتىلمەيدۇ.

تەۋىپ باشبارماقتىن باشقا 4 بارمىغىنى كېسەلنىڭ تومۇرى ئۈستىگە قويۇپ تۇتۇدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تەۋىپ ئۈزىنىڭ قول بارماق ئۈچىنى ياخشى ئاسرىشى كېرەك. كېسەل قولىنى ئالدى ياكى كەينىگە قىلماستىن تۈز تۇتۇشى، بىر نەرسىگە تايانماسلىغى لازىم. ئالدى بىلەن تەۋىپ تومۇرنىڭ سۇس ياكى كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى بايقاپ ئېلىپ، كۈچلۈك بولسا ئوتتۇرا كۈچ بىلەن، ئاجىز بولسا يېنىك كۈچ بىلەن بارماق ئۈچىنى كېسەلنىڭ بىلەيزۇك بېغىش تومۇرى ئۈستىگە قويۇشى كېرەك. كېسەل مۇرەككەپ بولسا ئۇزۇنراق تۇتۇپ قانداق ئوزگىرىش بارلىغىنى ئېنىق بىلىش لازىم. تۇتۇپ

تۇرغاندا تومۇر ئوز ھالدىن ياندىۇ. بۇنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك.

تومۇرنىڭ چوڭ - كىچىكلىگى، ئىسسىق - سوغاقلغى، كۈچلۈك - ئاجىزلىغى، توختاپ - توختاپ ياكى ئارقا - ئارقىدىن سېلىشى قاتارلىق ئەھۋالنى ئېنىق بىلگىچە تۇتۇش لازىم.

تومۇرنى تۇتقاندا كېسەل كىشى قورقۇش، خۇشلۇق، غەم، ھىرىش، مونچىغا كىرىش، كوپ ئۇخلاش، ئۇيقۇ - سىزلىق، تولا ئاچلىق، تولا توقلۇق، غەزەپكە ئوخشاش 10 ئىشتىن خالى بولۇشى شەرت. ھەربىر كىشىنىڭ مىزاجى ھەرخىل بولىدۇ. پەسىل ھاۋا ۋە ئولتۇراق جاي - مۇ بىردەك بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تومۇر تۇتقاندا ھەر ئادەمنىڭ يېشىغا، پەسىلگە، ھاۋانىڭ ئوزگىرىش ئەھۋالىغا قاراپ تومۇرنى ئايرىش، تومۇر ئەھۋالىدىن ئوزگىرىش مەلۇم بولسا، ئوزگىرىشنىڭ سەۋەپلىرى ئۈستىدە پىكىر يۇرگۈزۈش كېرەك.

### 3 - پەسىل: تومۇرنىڭ تۇرلىرى ۋە ھەركىتى

تومۇرنىڭ ئۇرۇشى 7 خىل بولۇپ، بۇ 7 قىس - مەت دىيىلىدۇ.

1. تومۇرنىڭ ھەركەت مىقدارىدىن ئولچەش.

ھەركەت مىقدارىدىن ئولچەش دىگىنىمىز، تومۇر -

نىڭ كېڭىيىش (ئىسبىسات) ۋە تارىيىش (ئىسقىباز) ھەر -

كىتىدىن ئىزلەش دىگەنلىك بولۇپ 7 خىلغا بولىنىدۇ.  
(1) ئۇزۇن (تەۋىل): تومۇرنىڭ ھەركىتى تەۋپىنىڭ  
بارماقلىرىغا مولچەرايگەندىن ئۇزۇنراق (شۇ كىشىنىڭ  
ساق ھالىتىدىكى تومۇر ھەركىتىدىن ئۇزۇن) سېزىلىدۇ.  
بۇنىڭ سەۋىبى مەزكۇر كىشىدە ھارارەتنىڭ ئېشىپ  
كەتكەنلىكىدىن ئىبارەت.

(2) قىسقا (قەسىر): تومۇرنىڭ ھەركىتى قىياسقا  
نەسبەتەن قىسقىراق سېزىلىدۇ، ئۇزۇن داۋام قىلمايدۇ.  
سەۋىبى بەدەن ھارارىتىنىڭ توۋەن بولغانلىغىدۇر.

(3) موتىدىل: تومۇر ھەركىتى تەۋپىنىڭ قولىغا  
ئۇزۇن - قىسقىلىقتا تەكشى بىلىنىدۇ. بۇ مىزاجنىڭ ياخشىلى-  
غى ۋە كەيپىياتنىڭ تەكشى ھالدا تۇرغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.  
(4) توم (ئەرىز): تومۇر ھەركىتى قىياستىن توم -  
راق سېزىلىدۇ، سەۋىبى بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپىي-  
گەنلىكىدۇر، بۇ كۆپرەك بەلغەم مىزاجلىق ئادەملەردە  
كۆرىلىدۇ.

(5) ئىنچىكە (زەپىق): پۈتۈن تومۇر بويىچە قان -  
نىڭ دولقۇنى قىياستىن ئىنچىكە سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سە -  
ۋىبى بەدەندە سۇيۇقلۇق ئازىيىپ، قۇرۇقلۇق غەلبە  
قىلغانلىغىدىن ئىبارەت.

(6) موتىدىل: پۈتۈن تومۇر ھەركىتىدە توم ۋە  
ئىنچىكىلىكنىڭ تەكشىلىكى بولۇپ، بۇ بەدەندە كەيپى -  
ياتنىڭ ئوتتۇرا ھالىتى ۋە مىزاجنىڭ ياخشىلىغىنى  
بىلدۈرىدۇ.



7) پەس (مۇنخەفەز): پۇتۇن تومۇر بويىچە تومۇر چوڭقۇر ۋە پەسەلەپ كەتكەن سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى ھارارەتنىڭ توۋەنلەپ كەتكەنلىكىدۇر.

8) ئۇستۇن (مەشرۇپ) تومۇر ھەركىتى قىياسقا قارىغاندا ئۇستۇن كوتىرىلىپ، لەيلىگەن سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى ھارارەتنىڭ ئۇستۇنلىكىدىن ئىبارەت.

9) موتىدىل: تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۇستۇن ۋە توۋەنلىكتە تەكشىلىكى بولۇپ، بەدەن ھارارىتى ئولچەمگە لايىق (ئېتىدالدا) ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

يۇقۇرقىلار تىۋىپنىڭ بارماقلىرىغا قىزىلتومۇرنىڭ كېڭىيىش - تارىيىش ھەركەتلىرىدە بىلىنىدىغان بەلگىلەر بولۇپ، توۋەندىكىچە پەرق ئېتىلىدۇ:

1) ئۇزۇن: تومۇر ھەركىتى 3 بارماق ئاستىدا سىزىلىدۇ.

2) قىسقا: تومۇر ھەركىتى 3 بارماق ئاستىدا

ئەمەس، بەلكى بىر بارماق ئاستىدا سىزىلىدۇ.

3) كەڭ (توم): بارماق ئۇچى تومۇرنىڭ كەڭلىكىنى

سېزىدۇ.

4) ئىنچىكە: كەڭنىڭ ئەكسى.

5) ئۇستۇن: تومۇر ھەركەت قىلغاندا تېرە تەرد...

پىگە كوتىرىلىپ ھەركەت قىلىدۇ.

6) پەس: تومۇر گۆش ئىچىگە چۈشۈپ ھەركەت قىلىدۇ.

2 خىل ھەركەتنىڭ بىرگە كېلىشى جۇپ تومۇر

(نەبىزى شىنائى) دىيىلىدۇ. مەسىلەن، ئۇزۇن بىلەن توم

(يوغان)، توم بىلەن ئۇستۇن (ئىگىز)، قىسقا بىلەن توم

بىللە كېلىدۇ. لېكىن بۇلارنىڭ ئەكسىچە كېلىشى مەسە -  
لەن، ئۇزۇن ۋە قىسقا، توم ۋە ئىنچىكە، ئۇستۇن ۋە  
پەس تومۇرنىڭ بىللە كېلىشى مۇمكىن ئەمەس. ئەگەر  
تەسادىپى كورىلىپ قالسا، بۇ كېسەلنىڭ ئولۇمىدىن  
خەۋەر بېرىدۇ. چۇنكى يۇرەك ۋە ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ  
قالايماقلىقىدىن بۇ ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ. 3 خىل  
ھەركەتنىڭ بىرگە كېلىشى 3 بىرلەشمە تومۇر (نەبىزى  
سۇلاسى) دىيىلىدۇ. مەسىلەن، ئۇزۇن - توم ۋە ئۇستۇننىڭ  
بىللە سېزىلىشى ياكى قىسقا - ئىنچىكە - پەسنىڭ بىللە  
سېزىلىشى، مۇنداق ئەھۋاللار كېسەلنىڭ داۋالاش دائىرىدە -  
مىدىن چىقىپ كەتكەنلىكى بولۇپ، بۇ خىل ئاغرىق -  
لارنى داۋالاشتا كوپ ئېھتىيات قىلىش كېرەك. چۇنكى  
تېبابەت قانۇنىدا كوپ ھەم ئاز، ئىسسىق ھەم سوغاق  
ۋە قۇۋۋەتلىك بىلەن ئاجىزلىقلار بىر كەيپىياتتا جەمئى  
كەلمەيدۇ دەپ قارىلىدۇ.

2. تومۇر ھەركىتىنى ئۇنىڭ دولقۇن كەيپىدە -

ياتىدىن ئولچەش:

- (1) كۇچلۇك - تومۇر تىۋىپنىڭ بارماقلىرىغا قاتتىق  
ئۇرۇنىدۇ. لېكىن ئۇنى شۇ ئادەمنىڭ ساغلام ۋاقتىدىكى  
تومۇرنىڭ كۇچى بىلەن قىياسەن سېلىشتۇرۇپ كورۇش لازىم.  
كۇچلۇكنىڭ سەۋىبى ھاياتلىق كۇچىنىڭ ئارتۇقلىقىدۇر.
- (2) كۇچسىز - بارماق ئۇچىغا تومۇر ھەركىتى  
كۇچسىز ئۇرۇنۇپ، قىيىنلىق بىلەن سەزگىلى بولىدۇ. بۇ،

بەدەندە ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەيى ھاياۋانىي) نىڭ ئاجىز -  
لىغىدىندۇر.

3) موتىدىل - تومۇرنىڭ بارماققا تېپىش كۈچىنىڭ  
قىياس بىلەن تەڭ بولمىشى. بۇ، ھاياتلىق كۈچىنىڭ  
ئولچەمگە لايىق (ئېتىدال) ھالەتتە ئىكەنلىكىدىن دېرەك  
بېرىدۇ.

3. تومۇر ھەركىتىنىڭ ۋاقتى جەھەتتىن ئوۋا -  
چەش: بۇ توۋەندەكى 3 خىلغا بولىدۇ.

1) تېز - تومۇر ئوز ھەركىتىنى قىياستتىن قىسقا  
ۋاقىت ئىچىدە تامام قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋىيىسى ساپ ھاۋا -  
غا (ھاۋايى نەنسىھىگە) بەدەننىڭ تەلۋى كۈچلۈك  
بولغانلىغىدۇر.

2) ئاستا - تومۇر ئوز ھەركىتىنى قىياستتىن ئۇزۇن  
ۋاقىت ئىچىدە تاماملانغانلىقى بولۇپ، بەدەننىڭ ساپ  
ھاۋاغا تەلۋىنىڭ ئازلىغىدۇر.

3) موتىدىل - تومۇر ئوز ھەركىتىنى قىياس بىلەن  
تەڭ بولغان ۋاقىت ئىچىدە تاماملانغانلىقى بولۇپ،  
بەدەننىڭ ھاۋاغا بولغان تەلۋىنىڭ ئوتتۇرا ھالدا  
ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

4 - تومۇر ھەركىتىنىڭ جىملىق ۋاقتىدىن ئوۋا -  
چەش: بۇ، 2 ھەرىكەت ئوتتۇرىسىدىكى دەم ئېلىش  
(جىم تۇرۇش) ۋاقتىدىن ئىبارەت بولۇپ، 3 كە بولىدۇ.  
1) بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر) - جىملىق ۋاقتى

ئولچەمدىكى ۋاقىتتىن قىسقا بولغانلىقى بولۇپ، قۇۋۋەيى ھايۋانىيىنىڭ ناچارلىغىنى كورسىتىدۇ.

(2) پەرقلىق (مۇتەفاۋۇت) — بۇ، جىملىق ۋاقتى ئولچەمدىن ئۇزۇنراق بولغانلىغىدۇر. بۇنىڭ سەۋىيى قۇۋۋىتى ھايۋاننىڭ ئارتۇق بولغانلىقى.

(3) موتىدىل — جىملىق ۋاقتىنىڭ ئولچەمگە لايىق بولغانلىقى بولۇپ، قۇۋۋىيى ھايۋاننىڭ ئوتتۇرا ھالدا ئىكەنلىكىنى كورسىتىدۇ.

5. تومۇرنىڭ كەيپىياتىدىن ئوچەش:

(1) قاتتىق — تومۇر قىياسقا قارىغاندا قاتتىق بەلىنىدۇ. بۇنىڭ سەۋىيى بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ ئارتۇق بولغانلىغىدۇر.

(2) يۇمشاق — تومۇر بارماق ئۇچىغا يۇمشاق بىلەنىدۇ. بۇنىڭ سەۋىيى بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ كوپلىگەندىن ئىبارت.

(3) ئىسسىق — تومۇرنى تۇتقاندا قول ئۇچىغا ئىسسىق سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋىيى بەدەننىڭ ھارارىتى ئارتۇق بولمىشىدىن ئىبارەت.

(4) سوغاق — تومۇرنى تۇتقاندا قول ئۇچىغا سوغاق سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋىيى بەدەندە ھارارىتنىڭ ئاجىزلىغىدىن ئىبارەت.

(5) موتىدىل — تومۇرنى تۇتقاندا ئىسسىق-سوغاقلىقنىڭ ئوتتۇراھال بولۇشى بولۇپ، بەدەندىكى ئىسسىق-سوغاقنىڭ باراۋەرلىكىنى كورسىتىدۇ.

6. تومۇر ئىچىدىكى روھ يەنى كۇچتىن ئۇل-  
چەش: يەنى تومۇرنىڭ تولۇق، بوش ۋە ئوتتۇراھال  
بولىشىدىن ئولچەش.

(1) تولۇق بولغاندا تومۇر ھەركىتى قولغا تولۇق  
سېزىلىدۇ. بۇ بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ مولچەردىن كۆپ  
ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

(2) بوش بولغاندا تومۇر ئىچى خۇددى بوشاپ  
قالغاندەك سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋىيىسى بەدەندە سۇيۇقلۇق-  
نىڭ ئازايغانلىغىدىن ئىبارەت.

(3) مۆتىدىل بولغاندا تولۇق ۋە بوشلۇقى ئۇل-  
چەمگە لايىق بولىدۇ. بۇ، بەدەن سۇيۇقلۇغىنىڭ ئوت-  
تۇراھال ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

7. تومۇر ھەركىتىنىڭ تەركىبىگە ئاساسەن ئولچەش:

(1) تومۇر ھەركىتىدىكى تەكشىلىك (ئىستىۋا) ۋە  
پەرق (ئىختىلاپ) دىن ئولچەش:

ئىستىۋا دەپ تومۇر ھەركىتىدىكى تەكشىلىككە،  
يەنى چوڭ-كىچىك، كۈچلۈك-كۈچسىز، ئاستا-تېز بىر  
تۇتاش (مۇتەۋاتىر) ۋە ئارىلىغۇچى (مۇتافاۋۇت)لىققا  
ئوخشاش ئەھۋاللارنىڭ بىردەك مەۋجۇتلۇغىغا ئېيتىلىدۇ.  
ئىختىلاپ دەپ ئۇنىڭ ئەكسىگە ئېيتىلىدۇ.

(1) پۈتۈن تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۈچ باسقۇچىدا  
بىر-بىرىگە ئوخشاشلىق (مۇتەشابھە) ياكى بىر-بىرىگە  
قارشىلىق (مۇتەخالىپ) بولىدۇ. ئەگەر ئوخشاشلىق بولسا

مۇتلەق تەكشىلىك؛ ئوخشاشلىق بولمىغاندا مۇتلەق مۇختەلىپ دىيىلىدۇ.

مۇتلەق تەكشى (مۇستەۋى مۇتلەق)؛

ئەگەر بەزىدە باراۋەر بولۇپ، بەزىدە باراۋەرلىك بولمىسا باراۋەر بولغان تەرىپى تەكشى (مۇستەۋى)، باراۋەر بولمىغان تەرىپى مۇختەلىپ دىيىلىدۇ.

(2) توت بارماق ئاستىدا بولغان تومۇرنىڭ باسقۇچىدا ئوخشاشلىق بولسا مۇتلەق تەكشى، ئەگەر قارشىلىق بولسا مۇتلەق مۇختەلىپ دىيىلىدۇ.

(3) بىر باسقۇچ تومۇرنىڭ بىر قىسمى يەنى بىر بارماقتىكى بەلگىلەر ئوخشاش بولغاندا تەكشى؛ ئوخشاش بولمىغاندا قارىمۇ-قارشى (مۇتەخالىپ) دىيىلىدۇ.

تەكشىلىك (مۇستەۋى) نىڭ سەۋىبى بەدەن ئەھۋالى ۋە مىزاجنىڭ ياخشىلىغى، مۇختەلىپنىڭ سەۋىبى مىزاج - نىڭ ناچارلىغى ۋە خىلىتلەرنىڭ ئېغىرلىغى (كوپلىغى) دۇر.

(2) مۇنتىزىملىق — بۇ مۇنتىزىم ۋە غەيرى مۇنتىزىم تىزىم دەپ 2 گە بولىنىدۇ:

(1) مۇنتىزىم — بۇ، تومۇر ئوز ھەرىكىتىدە بىر، ئىككى ياكى ئۈچىدىن ئارتۇق دەۋرنى ساقلاپ قېلىشتىن ئىبارەت.

مەسىلەن، تومۇرنىڭ تېزلىكى دەسلەپكى باسقۇچتا بىر قىياسكە توغرا بولۇپ، ئىككىنچى باسقۇچلۇق ۋە ئۈچىنچى باسقۇچلۇق دەۋرىدە مۇشۇ تېزلىكنى ساقلاپ

قېلىشى مۇنتىزىم دىيىلىدۇ. ھەر بىر تومۇرنىڭ بەلگىلىك تېزلىكى شۇ تومۇرنىڭ ئالدىنقى تېزلىكى بىلەن تەڭ بولۇپ، بۇ مۇئەييەن مىقدارغا بارىدۇ - دە، كېيىن يەنە ئەسلىدىكى مىقدارغا قايتىدۇ. مۇنداق بولۇشى ئىختىلاپ سەۋىبىنىڭ ئاجىزلىغىدىن ئىبارەت. ئەگەر بۇ سەۋەپ كۈچ - لۈك بولغاندا پەرقلىق (مۇتەفاۋۇت) ۋە بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر) لىق پەيدا بولۇپ، بىر ھالەت بىلەن تۇرماس - لىغى مۇمكىن.

(2) غەيرى مۇنتىزىم - ئىككى دەۋر ئىچىدە تېز - لىكنى بىردەك ساقلاپ قالالمايدۇ. ئۈزگىرىپ كېتىدۇ.

(3) تومۇرنىڭ ۋەزىنىدىن ئۆلچەش: ۋەزنى دىگىنىمىز ئېغىر ۋە يەڭگىللىك بىلەن چىقىشتۇرىدىغان قىياستىكى ئۆلچەمدىن ئىبارەت. ئادەملەردە تومۇر مىزاج، تەن قۇرۇلۇشى، يېشى، ئولتۇراق جايىنىڭ ھاۋاسى ۋە تومۇرنى ئۆلچىگەن پەسىلنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ ھەر خىل ۋە ئالاھىدە بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ مۇنداق ئەھ - ۋاللارغا ئۇيغۇن ھالدا بولۇشى ئادەم سالامەتلىگىنىڭ توغرا يول بىلەن كېتىپ بارغانلىغىدۇر. بۇنى مۇئەييەن ۋەزىن دىيىلىدۇ. ئەگەر ئەھۋال ئۇنىڭ ئەكسىچە بولسا - بۇزۇق ۋەزىن (رەددۇلۋەزىن) دىيىلىدۇ. بۇ توۋەندىكىچە 3 كە بولىنىدۇ.

(1) چېكىدىن ئاشقان ۋەزىن (مەجاۋۇزۇلۋەزىن) - بىر ياشلىق بالىنىڭ تومۇرى ئوسمۇر ياكى ياشلارنىڭ تومۇرىغا ئوخشاپ قېلىشى.

(2) تەرتىپسىز ۋەزىن (خارجۇلۋەزنى): بالىنىڭ تومۇر ھەركىتى ھەر قانداق ياشتىكىلىرىنىڭ تومۇرغا ئوخشىماسلىقى بەلكى كېسەل ئادەم تومۇرىدەك تىترەپ تۇرۇشى.

تومۇرنىڭ يۇقۇرقى تۇرلىرى يامان ئاقشەت ۋە بەدەندىكى چوڭ ئوزگىرىشلەرنىڭ بەلگىسى بولۇپ، تەبىئى قۇۋۋەتنىڭ ساپ ھاۋا ئالماشتۇرۇش ئۈچۈن تومۇرغا مۇھتاج بولغانلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئەگەر ئىچكى بەدەندە ھارارەت زىيادە بولۇپ، سوۋۇتۇشتىن (تەۋرى) ھاجەت كۆپ بولسا ھەركەت كۆپ چىنىڭ يېتەرلىك بولۇشى بىلەن ھەركەتلىنىدىغان تومۇر تەسىرىنى قوبۇل قىلىپ نەتىجىدە تومۇر يوغان سالىدۇ. ئەگەر ساپ ھاۋاغا مۇھتاجلىق قاندۇرۇشقا بولمايدىغان دەرىجىدە بولسا تومۇر تېز، مۇتەۋاتىر ياكى يوغان بولىدۇ. تومۇرنىڭ ھەمكارلىشىش كۈچى ناچار بولسا، تومۇر تېز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ.

تومۇرنىڭ يۇمشاق بولۇشى ھوللۇكنىڭ، قاتتىق بولۇشى قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىسى. ئەگەر تومۇر ھەركىتىدىكى دولقۇنغا ئازراق قاتتىقلىق قوشۇلسا، بۇ — مىڭ، مەئدە ۋە ئۈچەيلەردىن ماددىلارنىڭ باشقا ئەزالارغا ھەيدەلگەنلىكىدۇر. تومۇرنىڭ قالايمىقانلىقى بەدەندىكى قۇۋۋەتلەر يوقىلىپ كېتىپ بارغانلىغىنىڭ ئالامىتى ھىساپلىنىدۇ. ئەگەر بۇ ھال داۋاملىق يۈز بەرسە تومۇر ئوزۇننىڭ ھەركەت نىزامى (قانۇنىيىتى) ۋە ۋەزىنى يوقىتىدۇ.



#### 4 - پەسىل: نومۇرنىڭ سەۋەپلىرى

تومۇر ھەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئاسمىلار (ئەسۋابى ماسكە) توۋەندىكىچە 3 كە بولىنىدۇ.

(1) ئالەت: يۈرەك ۋە قىزىلتومۇر (شېرىيان) ئالەت دېيىلىدۇ.

(2) پائىل: ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەيى ھاياۋانى)، يەنى تومۇرنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت.

(3) ھاجەت: يەنى بەدەننىڭ ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ، بۇزۇق ھاۋانى چىقىرىپ تاشلاش ئېھتىياجى. تومۇر كېڭىيىش بىلەن سىرتتىن تازا ھاۋانى ئېلىپ قىزىلتومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يۈرەكنىڭ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجىنىمۇ قاندۇرىدۇ. تومۇر تارىيىش (ئىنقىباز) بىلەن ھاۋا ئىچكى ئەزالارنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغا ئورنىشۋالغان كېرەكسىز بۇس بۇخارات ۋە باشقا كېرەكسىز ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ.

ئالەت، ھاياتلىق كۈچ ۋە ھاجەتنىڭ يۇمشاق - قاتتىقلىق، كۈچلۈك ۋە كۈچسىزلىك جەھەتتىن مۆتىدىل بولىشى تەبىئىدۇر. تەبىئى بولغاندىلا ھەرىكەت پۈتۈن بولىدۇ. ئەگەر پائىل كۈچلۈك بولسا ھاجەتنىڭ ئوتتۇرا ھالدىن كەم ياكى ئارتۇق بولىشى مۇمكىن ئەمەس. ئالەتلەرنىڭمۇ ئەسلىدىن قاتتىق ياكى يۇمشاق

بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. تومۇرنىڭ كۇچى تەبىئى ھال-  
دىن ئوزگىرىشى ھاجەتنىڭ ئارتۇق ياكى كەم، قۇۋۋەتنىڭ  
كەم ياكى ناچارلىغى، ئالەتنىڭ يۇمشاق ياكى قاتتىقلىق-  
غىدىن بولىدۇ. لېكىن ئەڭ مۇھىم سەۋەپ ھاجەت (كې-  
ڭىيىش-تارىيىش) دۇر. ھاجەتنىڭ زىيادە بولۇشىغا  
تۈۋەندىكىلەر سەۋەپ بولىدۇ.

(1) ئىسسىقلىقنىڭ كۆپ بولۇشى

(2) دەرتنىڭ (ئاغرىقنىڭ) قاتتىقلىغى ياكى ئەم-  
گەكتىن ھېرىش.

(3) قاننىڭ سىرتتىن كىرگەن بۇزۇق ھادىدېلار  
بىلەن بىرىكىپ ئوزگىرىپ ناچار بۇس بۇخارات (گاز)لارنى  
ھاسىل قىلىشى.

تارىيىش ھەركىتى قىسقا، كېڭىيىشكە نىسبەتەن  
زىچراق بولۇپ جىملىق (سۇكۇت) ۋاقتى ئاز بىلىنسە،  
بۇ بەدەننىڭ ئىچكى قاتلاملىرىدا كېرەكسىز بۇس بۇخارات  
ۋە سېسىقچىلىقلارنى سىرتقا چىقىرىشقا بولغان ئېھتىياج-  
نىڭ زورلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىچە،  
يەنى كېڭىيىش تېز، تارىيىشقا نىسبەتەن سۇكۇت قىسقا  
بولسا يۈرەك ۋە قىزىلتومۇرلارنىڭ سىرتتىن كىرىدىغان  
ساپ ھاۋاغا ھاجىتى كۆپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. شۇنىڭ  
بىلەن چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ھاجىتىمۇ كۆچىيىدۇ. سۇ-  
كۇتنىڭ تېز بولۇشى ھاياتلىق كۈچىنىڭ ناچارلىغى  
ۋە روھنىڭ تارقاپ كەتكەنلىگىدۇر.

ئۇنىڭدىن باشقا ھاجەتنىڭ يۇقۇرىلىغىنى كۆرسىدۇ.

مەسىلەن، غەزەپ، جاپالىق ئەمگەك ۋە بەك ئىسسىق مونچىلارغا چۇشۇش بىلەن ھارارەت زىيادە بولىدۇ، لېكىن بۇ يەردە سەۋەپ ۋاقىتلىق بولغانلىقتىن ھارارەتمۇ ۋاقىتلىق بولىدۇ.

1. تومۇر ھەر خىل سېلىشنىڭ سەۋەپلىرى.

(1) تومۇر تېز سېلىشنىڭ سەۋەبى:

(1) ھاجەتنىڭ كوپلىگى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغى.

(2) ھاجەتنىڭ ئاجىز (كەم) ۋە ئالەتنىڭ قاتتىقلىغى.

(2) تومۇر بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر) ئۇرۇشنىڭ

سەۋەبى:

(1) قۇۋۋەتنىڭ بوش ۋە ئالەتنىڭ قاتتىق بولۇشى.

(2) قۇۋۋەتنىڭ بوش (ئاجىز) ۋە ھاجەتنىڭ ئاز

بولۇشى.

(3) تومۇر كىچىك سېلىشنىڭ سەۋەبى.

(1) ھارارىتى مۇھرىقە (كېزىك ئىستىمىسى) بولۇپ

قۇرۇقلۇقنىڭ نەملىك ئۈستىدىن غەلبە قىلغانلىغى.

(2) تەبىئى ئىسسىقلىقنىڭ ئاجىزلىشىشى، سوغاق

سۇنى كوپ ئىچىش، سوۋۇتقۇچى يىمەكلىكلەرنى كوپرەك

ئىستىمال قىلىش، جىنسى ئالاقىنى كوپ قىلىش، ئۇزاق

ئەمگەك قىلماسلىق ۋە كوكتاتلارنى ھەددىدىن ئارتۇق

ئىستىمال قىلىش.

(3) سۈرگە دورىلارنى ئىچىش بىلەن تومۇردىۋار-

لىرى تارىيىپ بەدەنگە قۇرۇقلۇقنىڭ ھاسىل بولۇشى.

(4) ئىچكى ئەزالاردا ئېغىر ئىششىقنىڭ بارلىغى

مەسلەن، ئوپكە، جىگەر، قېرىن، يۈرەكنىڭ ئىششىقلىرى.  
(5) ئۇيىقا كەم بولمىشى، قۇرۇق تاماقلارنى كۆپ  
ئىستىمال قىلىش، ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكى ياكى موند  
چىغا چۈشمەسلىك.

(4) تومۇرنىڭ كېچىكىپ ئۇرۇشى ۋە قاتتىق  
ئۇرۇشى: — تەبىئەت بىلەن كېسەللىك ئارىسىدىكى كۆرەش  
نەتىجىسىدە تومۇرنىڭ ئۇرۇشى كېچىكىپ قالدۇ.

(5) تومۇرنىڭ يۇمشاق بولمىشى: بۇ تەبىئى ۋە  
غەيرى تەبىئى دەپ 2 گە بۆلىنىدۇ.

(1) تەبىئى: ھوللۇك تاماقلارنى ئىستىمال قىلىش،  
شاراپ قاتارلىق ئىچمەكلىكلەرنى ئىچىش، ھاۋا ۋە ئەم —  
گەك مۆتىدىل بولۇش.

(2) غەيرى تەبىئى: قوساققا يەل چۈشۈش ياكى  
مىڭە كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىش مەسىلەن، پالەچ،  
لەقۋا، ئىستىرخا (چالا پالەچ)، تەشەننۇج (تارتىشىپ قې —  
لىش) ۋە رەئىشە (تىترەپ تۇرۇش) قاتارلىق كېسەللىك  
لەرنىڭ بولمىشى.

(6) تومۇر قۇۋۋىتىنىڭ سۇس بولۇش سەۋەپلىرى:  
(1) ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىكى;  
(2) ئوزۇقنىدا سۈرگە ئىچىپ بەدەندىكى كېرەك —  
سىز نەرسىلەرنى تازىلاپ تۇرماسلىق;  
(3) قابىلىيەتكە قاراپ ئەمگەك قىلماسلىق;  
(4) قالايمىقان تاماق يېيىش;

(5) بۇرۇن يولنىڭ توسىلىپ قېلىشى؛

(6) ھۇشسىزلىقنى كەلتۈرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ

مەۋجۇتلۇغى.

2. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئوزگىرىشى ۋە مۇرەككەپ-

لىشىشى.

تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئوزگىرىشى توت خىلىت ۋە كەيپىياتتىكى موتىدىللىك بۇزۇلۇپ، بۇ ھال يۈرەك ۋە قىزىلتومۇرلاردىمۇ پەيدا بولىشى بىلەن يۈز بېرىدۇ. ئۇندىن باشقا، ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەندە كۆپ بولۇپ كېتىشى، ئوتۇش يوللىرىدىكى توسالغۇ (ۋاقىتلىق ياكى دائىملىق)، غەزەپ ياكى خوشاللىقنىڭ بەك ئارتۇق بولۇپ كېتىشى، ئاشقازاننىڭ ئاجىزلىشىپ قېلىشى ۋە قۇۋۋە ۋە تىنىڭ ناچار ياكى زىيادە بولىشى بىلەنمۇ تومۇر ھەرىكىتى ئوزگىرىدۇ. قۇۋۋەت زىيادە بولغاندا تومۇر ھەرىكىتى يۇقۇرىغا، قۇۋۋەت ئاجىز بولغاندا تۆۋەنگە قاراپ ئوزگىرىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى بەدەن ماددا بىلەن كۈرەش قىلىپ مەغلۇپ بولغانلىغىدىندۇر. بەزىدە بەدەندە قاننىڭ كۆپ بولىشى بىلەنمۇ تومۇر مۇختىلىپ بولىدۇ، قان ئېلىشى بىلەن ئۇ ئەھۋال يوقىلىدۇ. قاننىڭ قويۇلۇپ قېلىشى بىلەن يۈرەك ئەتراپى تومۇرلىرىدا ھاۋا توسىلىپ قېلىپ (يۈرەك سانجىغى) خەنناق قەلبى دىگەن كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ كېسەل تۇيۇقسىز تۇتۇپ ھۇشسىزلىق بىلەن داۋام قىلىپ ئولۇم يۈز بېرىدۇ. ھاراقنى كۆپ ئىچىدىغان كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

تومۇرنىڭ ھەرخىل ئۆزگىرىشى ۋە ھۆرمەتكە پىلىشىشى بەدەندىكى كېسەل ئەھۋالدىن ۋە كېسەلنىڭ تەرەققىيات ئەھۋالدىن خەۋەر بېرىدۇ. تەۋبى بۇنى ئىنچىكەلىپ تەكشۈرۈشى لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن يېتەرلىك دىققەت قىلىش ۋە تەجرىبىنىڭ بولۇشى كېرەك. مۇختىلىپ تومۇر-لار ھەرىكىتى توۋەندىكى بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1) چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر (زەنبىلپار): تومۇر ھەرىكىتىنىڭ خۇددى چاشقان قۇيرۇغىدەك تەرتىپسىز مىدىر-لىشى مۇشۇنداق ئاتىلىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى ئولچەمگە قارىغاندا پەيدىن-پەي يوغان سېلىپ، بىردىنلا پەسلىپ كېتىدۇ، ياكى 2-3 قېتىم يوغان سېلىپ 1-2 قېتىم كىچىك سالىدۇ، ياكى 1-2 قېتىم چوڭ سېلىپ ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىدە كىچىك سالىدۇ (ھەركەتنىڭ دەۋرى مۇختىلىپ بولىشى، لېكىن دەۋر ئاياغلاشماستىن تۇرۇپ ھەركەت-نىڭ توختاپ قېلىشى بولۇپمۇ ئۈستۈن ھەركەتتىن توۋەن-لەشكە باشلىشى ئەڭ يامان. ئەگەر توۋەنلىشىش يۇقۇرد-لاشقا ئوتتە، بۇ ياخشىلىقنىڭ ئالامىتىدۇر).

تومۇر ھەرىكىتى باشلانغان مىقداردىن تېخىمۇ چوڭ سېلىپ، ئۆز مىقدارىغا يانسا ئۇنىڭ باشلانغان تەرىپى ئىنچىكە بولىدۇ. ئىككىنچى قىسمىدا باشلانغان مىقداردىن كىچىكلىشىپ يەنە ئۆز مىقدارىغا قايتىدۇ. بۇ ھال تومۇر تۇتقۇچى تىۋىپنىڭ بارماقلىرى ئاستىدا — بىرىنچى بارماق ئاستىدىكى ھەركەت ئىككىنچى بارماق ئاستىدىكىگە قارىد-

غاندا سۇسى، ئۇچىنچى ۋە توتىنچى بارماقلار ئاستىدىكى ھەركەتلەرمۇ بىر-بىرىگە نىسبەتەن سۇسى سېزىلىدۇ. بۇ قايتقۇچى چاشقان قۇيرۇغىدەك تومۇر (زەنبىلى راجىئى) دىيىلىدۇ. يەنە بىر قىسمى تومۇر ھەركىتى قايتىمىغان ھالدا سېلىپ تۇرۇش بىلەن دەۋرنى تامام قىلىدۇ، بۇ زەنبى مۇنقازا دىيىلىدۇ. ئەگەر قايتىمىسا ۋە دەۋرنى تامام قىلىدىغان ۋاقتى سەزگىلى بولمايدىغان دەرىجىگە يەتمىسە بۇ يېرىم قايتقان چاشقان قۇيرۇغىسىمان تومۇر (زەنبى ناقىس رۇجۇئى) دىيىلىدۇ. ئومۇمەن زەنبىلپار تومۇر كېسەلنىڭ ئېغىر ئەھۋالىدا ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

2) مۇسەللى: تومۇرنىڭ قۇۋۋەت جەھەتتە چوڭ سېلىشى كەمرەك بولۇپ، تانىشقان ھالدا سالىدۇ. كۈچ جەھەتتە زەنبىلپارغا نىسبەتەن 3دىن 2 قىسىم ئارتۇق بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋىيىسى ھاجەتنىڭ كۆپلىگىدۇر، ئۇ كېسەل دە ھارارەت بارلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ياخشى ئاقىۋەت نىڭ بەلگىسى ھىساپلىنىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولمىسا كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ناچارلىغىنى ئىپادىلەيدۇ، تىۋىپ بۇنىڭغا دىققەت قىلىپ چارە كورۇشى كېرەك.

3) مىنشارى: تومۇر ھەركىتى قالايمىقان خۇددى جادى ھەرە ھەركىتىدەك بولىشى، يەنە بىر ئاستىن، بىر ئۈستۈن، بىر ئۇزۇن، بىر قىسقا، بىر ئىلگىرى، بىر كېيىن، بىر يۇمشاق، بىر قاتتىق بولۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ خىل ئىختىلاپلارنىڭ سەۋىيىسى توۋەندىكى نەرسىگە باغلىق:

(i) سەۋەپلەرگە باغلىق ئىختىلاپلار (ئىختىلاپنى مەسبۇب): تومۇرلارنىڭ ئوز ئىچىدىكى مەسىلەن، قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا قاتارلىق خىلىتلەرنىڭ بىرەرسى مۇرەككەپ ھالدا كوپىيىپ ئوزگىرىشىگە باغلىق ھالدا كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل ئوزگىرىش خىلىتنىڭ سېسىقلىق (ئۇفۇنەت) پەيدا قىلىشى ياكى پىشىش - پىشماسىلىقى قاتارلىق ئەھۋاللارغا باغلىق. چۈنكى ئۇفۇنەت يۇمشاق - لىق پەيدا قىلىپ، تومۇرنىڭ كېڭىيىش كۈچىنى كېڭەيتىدۇ. ئۇفۇنەت يوقلۇقى بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

(2) ئەسەپ (نېرۋا) ۋە پەيلەرگە باي بولغان ئەزا - لارنىڭ بىرسىدە ئىششىق بارلىقى، ياكى تومۇر دىۋارىدا قاتتىق - يۇمشاقلىقنىڭ بولۇشى ئاستىن ھەركەت پەيدا قىلىدۇ. بۇ ئەھۋال كوكرەك پەردە ياللىقى (زاتىل جەنبە) كېسەلىدە كورۇلىدۇ. چۈنكى زاتىل جەنبە كېسەلىدە نەپەسلىنىش ئەزالىرىنى ئوراپ تۇرغان كىرگىت گۆش ياكى مەئدە بىلەن نەپەسلىنىش ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى پەردىدە ۋەرەم بولىدۇ. بۇ پەردە ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىن قان تومۇر ۋە ئەسەپلەرگە باي، ئىششىغان ئەزادىكى قان تومۇرلار تارتىشىشقا باشلايدۇ. نەتىجىدە شۇ تەرەپتىكى تومۇر ھەركەتلىرىدە ئوزگىرىش پەيدا بولۇپ قاتتىق، يۇمشاق، بىرتۇتاش، پەرقلىق، لەيلىگەن ۋە چوككەن تومۇر ھەركەتلىرى كورىلىدۇ. لېكىن ئىششىق بولمىغان تەرەپتىكى قان تومۇرلار ھەركىتى ئازراق تەسىرگە ئۇچرىدۇ - سىمۇ كوپ ئوزگىرىش بولمايدۇ.



4) دولقۇنسىمان (مەۋجى): تومۇر ھەركىتى تىۋىپ قولىغا دولقۇنلاپ ئاققاندىك بىلىنىپ ئۇچ بارماقنىڭ ھەرقايسىسىغا ئىگىز-پەس، ئىلگىرى-كېيىن، ئۇدۇلغا ۋە توغرىسىغا ئۇرۇلغىنى سېزىلىدۇ. تومۇرنىڭ بۇ خىل ھەركىتى بەك ئىسسىق مۇنچىغا كىرگەندە، ھاراقنى كۆپ ئىچكەندە، ئىستىق، پىسالەچ، سەكتە، ئوپكە ئىششىغى قاتارلىق كېسەللەردە ئۇچرايدۇ. بۇ خىل تومۇر ھەركىتى قىزىتمىلىق كېسەللەردە كورۇلسە، كېسەل تەرلەپ بوھ-رانغا كىرىشىدىن دىرەك بېرىدۇ. سەۋىبى قۇۋۋەت ئاجىز-لىشىپ تەبىئەتنىڭ تومۇر ھەركىتىنى باشقۇرۇشى ناچار-لاشقانلىغى، يۈرەكنىڭ ئىنسىبات ۋە ئىنقىباز پائالىيەت-لىرىنىڭ ناچارلاشقانلىغىدۇر.

5) قۇرۇت ئومىلىگەندەك تومۇر ھەركىتى (دۇدى): تومۇر ھەركىتىنىڭ خۇددى قۇرۇت ماڭغاندەك سېزىلىش-گە ئېيتىلىدۇ. دولقۇنسىمان تومۇرغا ئوخشاپ كەتسىمۇ لېكىن كۈچسىز، ئىنچىكە بولۇپ، پەيدىن-پەي سالىدۇ. تىۋىپ بىر قېتىم ئۇرغان تومۇرنى 2 قېتىم ئۇرغاندەك سېزىدۇ. تومۇر تېزدەك بىلىنىدۇ، لېكىن تېز بولمايدۇ. دىمەك بۇ مۇرەككەپلەشكەن تومۇر بولۇپ، قۇۋۋەتنىڭ بىردىنلا يوقىلىپ كېتىپ بارغانلىغىنى يەنى ھاياتلىقنىڭ تۈگەش ئالدىدا ئىكەنلىگىنى ئىپادىلەيدۇ.

6) چۇمۇلە ماڭغاندەك تومۇر ھەركىتى (نەملى): تومۇر ھەركىتى تىۋىپقا چۇمۇلە ماڭغاندەك سېزىلىدۇ. بىر تەرەپتىن دۇدى تومۇرغا ئوخشاپ كەتسىمۇ بىراق

كېچىك، مۇتەۋاتىر، قاتتىقراق، ئەمما تاجىز بولىدۇ. سەۋىبى يۈرەكنىڭ ساپ ھاۋاغا ھاجىتى كۆپ ئىكەنلىكى ھاياتلىق كۈچىنىڭ خەۋپ ئاستىدا قالغانلىغىدىندۇر.

7) ئىككى چوققىلىق تومۇر ھەركىتى (غوزالى): تومۇر ھاجەتكە لايىق ئۇرىدۇ، لېكىن تومۇرنىڭ قاتتىقلىقىدىن بىرلا ھەركەت قىلالماي ئىككى ھەركەت ئوت-تۇرىسىدا بىر توختايدۇ، بۇ ھاجەتنىڭ كۆپلىگەنلىكى ئىپادىلەيدۇ.

8) قوش باشلىنىشلىق تومۇر ھەركىتى (زۇلفىت-رەت): ھەركەت باسقۇچىدا سۈكۈت (توختاش) نىڭ بولىشى، بۇنىڭ سەۋىبى قۇۋۋەتنىڭ (تەبىئەتنىڭ) ئاجىزلاشى-قانلىغىدىدۇر.

9) مېترىقى: تومۇر ھەركىتىدە بازغان ئۇرغاندەك سېزىمنىڭ بولۇشى — يەنى تومۇردىكى دولقۇن بارماققا ئۇرۇلۇپ بولۇپ ئارقىغا بىر ئاز قايتىپ، مەركەزگە بار-ماستىن كېڭىيىش ھەركىتىنى تامام قىلىدۇ. بۇ خۇددى سوقۇلغان بازغاننىڭ قايتىشىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى بىر تەرەپتىن ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈك بولغانلىغى، يەنە بىر تەرەپتىن روھنىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ھاجەت-تىنىڭ كۆپلىگەنلىكىدۇر.

10) تەرتىپسىز تومۇر ھەركىتى (ۋاقىي فېلۇسەت): جىملىق ئورنىدا ھەركەت يۈز بېرىش. مەسىلەن، كېڭىيىش تامام بولغاندىن كېيىن تېزلا تارىيىش باشلىنىدۇ. ياكى بىر

ئاز جىملىق بولۇپ تارىيىش باشلىنىدۇ، شۇ ھالدا تومۇر ئالدىراشلىق بىلەن قاتتىق ئۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىملىق بولۇش لازىم بولغان ۋاقىت ئىچىدە يەنە ھەركەت يۈز بېرىدۇ. تەرتىپسىز تومۇر بىلەن مېترىقى پەرقى شۇكى تەرتىپسىز سوققان تومۇردا كېڭىيىش تامام بولغاندىن كېيىن كېڭىيىشكە قاراشلىق تارىيىش تامام بولۇشتىن بۇرۇن ئىككىنچى سوقۇش (تىۋىپنىڭ بارمىغى ئۇچىغا تومۇرنىڭ ئۇرۇشى) يۈز بېرىدۇ. مېترىقىدە كېڭىيىشتىن ئىلگىرى بولىدۇ. تەرتىپسىز تومۇرنىڭ سەۋىيىسى بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا ھاجىتىنىڭ كۆپلىگىدىن ھەركەت قىلىشقا تېگىشلىك بولمىغان ۋاقىت ئىچىدىمۇ ھەركەت قىلىشتىن ئىبارەتتۇر. بۇنىڭغا ئەگىشىپ نەپەس ئېلىشمۇ تېزلىشىدۇ. (11) تىترىگەن (مۇر ئەتىشى) تومۇر ھەركىتى: تومۇرنىڭ تىترەپ ھەركەت قىلىشى بولۇپ، بەدەندە خىلمىلەرنىڭ كۆپلىگى، قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈكلىگى، تومۇرنىڭ قاتتىقلىغى، قۇۋۋەتنىڭ كېسەلگە قارشى كۈرەش قىلغانلىغى تۈپەيلىدىن ھاجەتنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

(12) تەكشى ئەمەس (نامەۋزۇن) تومۇر ھەركىتى: تومۇرنىڭ قالايمىقانلىشىپ بىر قۇر يانغا، بىر قۇر ئۇدۇلغا ئۇرىدۇ. سەۋىيىسى كۆپىنچە قۇۋۋەت ناچار، ھاجەت كۆپ بولمىدىن ئىبارەتتۇر.

(13) تەكشى (مەۋزۇن) تومۇر ھەركىتى: تومۇر ھەركىتىنىڭ بىر ھالدا بولمىشى. بۇ ھاجەتنىڭ تەبىئەت

بىلەن كۈرەش قىلىپ غەلبە قىلالمىغانلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

3. تومۇرنىڭ ياش، جىنسى، پەسىل ۋە مىزاجلار ۋە باشقا جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكلىرى.

(1) تومۇرنىڭ ياش جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكى: كىچىك بالىنىڭ تومۇرى تېز ۋە مۇتەۋاتىر (پەيدىن - پەي)، يوغان - كىچىكلىكتە موتىدىل بولىدۇ. سەۋىبى ھاجەتنىڭ كوپلىگىدىن ئىبارەتتۇر. چۈنكى بالىنىڭ بەدىنىدە نەم - لىك كوپ بولۇپ، قۇۋۋەت تۇلۇق ھاسىل بولۇپ كەت - مىگەن بولىدۇ.

ياشلارنىڭ تومۇرى كۈچلۈك بولىدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ يۈرەك ۋە باشقا ئەزالىرىدا 4 خىل كۈچ تولۇقلىنىپ بولغان ۋە بالىلىق ۋاقتىدىكى نەملىك تار - قىلىپ كەتكەن بولىدۇ. ياش ئۆسمۈرلەرنىڭ تومۇرى يوغان سالغاندا ناھايىتى كۈچلۈك سېزىلىدۇ، بۇ ھاجەت - نىڭ كوپلىگىدۇر.

قېرىلىق تومۇرى (نەبىزى كۈھولپەت) ياشلىق دەۋ - رىگە نىسبەتەن كىچىك ۋە ئاستا بولىدۇ.

(2) تومۇرنىڭ مىزاجلار جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكى: مىزاجنىڭ ئىسسىق تەرەپكە ئۆتۈشى ھاياتلىق قۇۋۋەت - لىرىنىڭ تەبىئىيلىگىدىن ۋۇجۇتقا كېلىدۇ. لېكىن بەدەنگە ئۆزلەشمىگەن ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىقلىق غەيرى تەبىئى بولىدۇ. بۇ ھال ئېتىدالدىن قانچىلىك ئوشۇق بولسا

قۇۋۋەتنى شۇنچە ئاجزلاشتۇرۇپ قويدۇ. مۇنداق ئەھ-  
ۋال كوپىنچە يۇقۇرى ئىستىمىلىق كېسەللەردە كورۇلۇپ  
تومۇر ھەركىتىدە مۇخالپەتلىك ئوزگىرىشلەرنى بارلىققا  
كەلتۈرىدۇ. مەسىلەن، يۇقۇرى ئىستىمىلىق كېزىك كې-  
سەللىرىدىن ئەسۋىلىك كېزىك (تەپپى مۇھرىقە) قاتارلىقلاردا  
قۇۋۋەت ئاجز بولغانلىقتىن تومۇر ئىنچىكە، ئاستا ھەم  
مۇتەفاۋەت سالىدۇ. تومۇر دولقۇنسىمان ياكى موتىدىل  
بولشى تومۇرنىڭ مىزاجىغا باغلىق؛ ئەگەر قۇرۇق بول-  
غاندا ئىنچىكە ۋە قاتتىق ئۇرىدۇ. قۇۋۋەت كۈچلۈك  
بولۇپ، ھاجەت ئارتۇق بولسا تومۇر ئىككى چوققىلىق  
(يۇقۇرى پەللىلىك) ياكى تىترىگەن (مۇر ئەتەش) بولىدۇ،  
يەنى تىترەپ سالىدۇ.

(2) ئەر ۋە ئاياللارنىڭ تومۇرىدىكى پەرق: ئەر-  
لەرنىڭ تومۇرى ئاياللارنىڭ تومۇر ھەركىتىدىن چوڭ  
ھەم كۈچلۈك بولىدۇ. چۈنكى ئەر كىشىنىڭ مىزاجى ئىس-  
سىق، ھارارىتى يۇقۇرى كېلىدۇ. شۇنىڭدەك ئەرلەرنىڭ  
تومۇرىنى تۇتۇش ئورنى كوپىرەك ئۇزۇن ۋە ئازادە  
بولىدۇ. تومۇرنىڭ سۈكۈت ئارىلىغى ۋە ۋاقتى ئۇزۇن  
ھەم تەپاۋۇتلىق بولىدۇ.

(3) سېمىز ۋە ئورۇق كىشىنىڭ تومۇرى: ئورۇق  
كىشىنىڭ تومۇرى سېمىز كىشىنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا  
چوڭ ھەم ئاستا بولىدۇ. چۈنكى ئورۇق كىشىنىڭ تومۇرى  
ئەركىن ھەركەت قىلىدۇ. لېكىن سېمىز ئادەمنىڭ تومۇرى

گوشنىڭ مەلۇم دەرىجىدە توسقۇنلۇغىغا ئۇچراپ ئەركىن ھەركەت قىلالمايدۇ. سېمىز كىشىنىڭ تومۇرى تېز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ. ئەگەر سېمىزلىك گوشنىڭ كوپلىگىدىن بولسا تېزلىكى ئارتۇغراق، ياغنىڭ تۇلالىغىدىن بولسا، تېزلىك ئازراق بولىدۇ.

4) يىل پەسىللىرىدىكى تومۇرلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:  
باھار پەسىلىدە تومۇر ھەركىتى موتىدىل بولىدۇ. شەھەر ۋە بازار ئىچىدە ياشىغۇچىلارنىڭ تومۇرى موتە-دىل بولىدۇ. ياز كۈنلىرى تومۇرنىڭ ھەركىتى تېز ھەم پەيدىن-پەي، بەزىدە ئاجىزمۇ بولىشى مۇمكىن. تېز بولۇشنىڭ سەۋىيىسى ئىسسىقلىق بولۇشى بىلەن بەدەندىكى ھاجەتنىڭ كوپلىكى، ئاجىز ھەركەت قىلىشى ئىسسىقلىق-نىڭ تارقاپ كەتكەنلىگىدىن كېلىپ چىقىدۇ. كۈز ۋاقىتىدىكى تومۇرلار ئادەتتە موتىدىل بولىدۇ. ئەگەر پەسىل ئۆز تەبىئىتىدە بولماي ئەكسىچە بولسا تومۇر ئوزگىرىدۇ. مەسىلەن، باھار ۋاقتىدا شامال، بوران ۋە يامغۇر-يېغىن كوپ بولۇپ، ھاۋا تۇتەك ۋە سوغاق بولسا ياكى قىش كۈنلىرى قار ياغماي ھاۋا ئېچىلىپ ئىسسىق بولۇپ كەتسە تومۇر ھەركىتىدە ئوزگىرىش يۈز بېرىدۇ. ئۇندىن باشقا پەسىل ئۆز ئېتىدالىدىن ئېشىپ كەتسە مەسىلەن، ياز كۈنلىرى ھاۋا ناھايىتى قىزىپ، يامغۇر ياغماي ھاۋا دىمىق بولۇپ قالسا ۋە قىش كۈنلىرى ھاۋا دائىم تۇتەك بولۇپ توختىماي قار يېغىپ تۇرسا بۇنداق ھال-

لاردىمۇ تومۇر ئوزگىرىدۇ. قىش كۈنلىرى تومۇر ئاستا ۋە كىچىك بولىدۇ، سەۋەپ ھازارەتنىڭ تۈۋەن بولۇپ ھاجەتنىڭ ئاز بولغانلىغىدىندۇر. ئوي ئىچىنىڭ ھاۋاسى ياخشى بولماسلىق، چاڭ-توزاڭ كۆپ بولۇش، سېسىق پۇراق چىقىپ تۇرىدىغان ئورۇنلارنىڭ ئولتۇراق جايغا بەك يېقىن بولۇشىمۇ تومۇردا ئوزگىرىش ھاسىل قىلىدۇ.

(5) ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ تومۇرى: ئەمگەك قىل-

غۇچىلاردا تومۇر دەسلەپ مۆتىدىل بولۇپ قىزىغانسېرى كۈچلۈك ۋە چوڭ سالىدۇ. چۈنكى ئەمگەك تەسىرى بىلەن بەدەن قىزىپ ھازارەت ئاشىدۇ. ھەركەتنىڭ ئاخىرىدا تومۇر ناھايىتى تېز سالىدۇ. سەۋىيى ھاجەتنىڭ ۋە قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈك بولىشىدۇر. ئەگەر ئەمگەك بەدەن ئىقتىدارىنىڭ چېكىدىن ئېشىپ كەتسە تومۇر سۇس سالىدۇ. سەۋىيى مىگە چارچاپ قۇۋۋەتنىڭ تارقاپ كەتكەنلىكىگىدۇر. كۈچى ئاز، ئىش ھەددىدىن زىيادە بولغاندا تومۇر قۇرۇت ئومىلىگەندەك ياكى چۇمۇلە ماڭغاندەك سالىدۇ. سەۋىيى كۈچىنىڭ يوقالغانلىغىدىن ئىبارەت.

(6) ئۇخلاۋاتقان، ئويغاق كىشىلەرنىڭ تومۇرى: ئۇيقىنىڭ دەسلەپتە تومۇر كىچىك ھەم سۇس بولىدۇ. بەزىدە تەپاۋۇتلىق بولىشىمۇ مۇمكىن. قىسسىمەن كىشىلەردە توختاپ ئاستا سالىدۇ. بۇنىڭ سەۋىيى تەبىئى ئىسسىقلىقنىڭ بەدەن ئىچكى قاتلاملىرىغا چۈشكۈشىدۇر. بۇ چاغدا ئاشقازان ھەزىم قىلىشقا قاتنىشىپ

قۇۋۋەت ھاسىل قىلىپ بەدەننىڭ سىرتىغا بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر چوڭ ۋە كۈچلۈك ھەركەت قىلىشقا باشلايدۇ. ئۇيىقا ئوز ئولچىمىدىن ئېشىپ كەتسە تومۇر كىچىك ۋە زەئىپ بولىدۇ. ياكى تېز ۋە تەپاۋۇتلىققا ئوتىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى بەدەندە ھاسىل بولۇپ ئوزلەشمىگەن ھارارەت كېرەكسىز بۇ خاراتلارنى پەيدا قىلىپ بەدەندەنىڭ ئىچكىرى قىسمىغا قايتىدۇ. ئەگەر ئۇخلىغاندا مەئىدىدە تاماق بولمىسا، ئۇ چاغدا مەئىدىدە ھەزىم قىلىش ئۇچۇن بىر نەرسە بولمىغانلىقتىن قۇۋۋەت ياندۇ، شۇڭا ئاچ ئۇخلىغان ئادەمنىڭ تومۇر ھەركىتى كىچىك، ناچار ۋە كېچىكىپ سالىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى قۇۋۋەتنىڭ زەئىپلەشكەنلىكى ۋە كەيپىياتنىڭ ئوزگەرگەنلىكىدۇر. شۇنىڭ ئۇچۇن ئاخشىمى بالدۇر ياتقان كىشى ئەتىگەندە ئۇخلىماسلىقى لازىم. ئادەتتىكى ئۇيقۇدىن تۇرغان كىشىدە تومۇر چوڭ، تېز بولۇپ، كېيىن ئوز ھالىغا قايتىدۇ. ئۇيقۇدىن قورقۇپ ئويغانسا تومۇر ناچار ۋە زەئىپ بولىدۇ. چۇنكى قورقۇنۇشتىن قۇۋۋەت ئىچكى قاتلىمىغا ياندىدۇ. تومۇر بەزىدە چوڭ، تېز، مۇختەلىپ ۋە مورئەتەش بولىدۇ. قورقۇش ھەقىقى بولمىسا تومۇر تېز ئوز ھالىغا ياندىدۇ. ئەگەر ھەقىقى بولسا ئۇزۇن ۋاقىت شۇ ھالدا قالىدۇ.

(7) تاماقنى ئاز، كوپ يىگەن ۋاقىتتىكى تومۇر ئەھۋالى: ئىستىمال قىلىنغان تاماقنىڭ ئاز - كوپلىكى، تاماقنىڭ مەئىدىدە ھەزىم بولۇش - بولماسلىقى، ئوزۇقلۇققا



باي بولۇش - بىرلىكلىرىغا ۋە تاماقنىڭ كەيپىياتىغا ئاساسلانغان قۇۋۋەتنىڭ مىقدارىغا قاراپ تومۇر ھەرىكىتى ھەرخىل بولىدۇ.

تاماقنى كۆپ يەيدىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى تېز ۋە مۇختەلىپ سالىدۇ. چۈنكى مىقدارى كۆپ بولغان تاماقنىڭ مەئىدە ھەزىم قىلىنىشى كېچىكىپ ئېغىرلىق پەيدا قىلىپ ئىختىلاپ ھاسىل قىلىدۇ. يېمەك - ئىچمەك ئۆز ئۆلچىمىدە بولغاندا تومۇر قۇۋۋەتلىك سالىدۇ. چۈنكى مۇنداق تاماقتىن روھ ۋە بەدەن ھارارىتى ياردەم ئالىدۇ. تاماقنى ئاز يىگەندە تومۇر شۇ تاماقنىڭ كۈچىگە قاراپ ھەرىكەت قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشى ياكى قىزىت - مىسى بار كىشى كۆپ مىقداردىكى ئىسسىقلىق تاماقنى ئىستىمال قىلغاندا تومۇر ھەرىكىتى زەئىپ بولىدۇ. چۈنكى مىزاج تېخىمۇ ئىسسىقلىققا ئوزگىرىپ مىزاجىنى بۇزۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەبىئەت زەئىپلىشىپ تومۇر ھەرىكىتىنى ناچارلاشتۇرىدۇ. ئەسلى مىزاجى ئىسسىق بولغان كىشىلەر سوغاق تەبىئەتلىك تاماقلارنى يېيىشى لازىم. سوغاق مىزاجلىقلار ئىسسىق تاماقلار بىلەن ئوزۇقلانسا مىزاجى موتىدىل ھالەتكە كېلىدۇ. شۇنداقلا قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەر ھوللۇكى زىيادە ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلانغاندا مىزاجى موتىدىللىشىدۇ. ئۇنداق قىلمىغاندا ئەھۋال ئەكسىچە بولۇپ، مىزاجى بۇزۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر ھەرىكىتى مۇختەلىپلىشىدۇ. چۈنكى سوغاق مىزاج

ئۇستىگە يەنە سوغاقلق قىلىش مىزاجىنى چوقۇم بۇزىدۇ. بۇ يېتەرسىز بولۇپ تۇرغان ھارارەتنى تېخىمۇ ئاجىز-لاشتۇرۇپ نەتىجىدە تومۇرلار ھەرىكىتىنىلا ئەمەس بەلكى مىگە ۋە ئەسەبلەرنىمۇ زەئىپلەشتۈرۈپ قويدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر ھەرىكىتى بىر كېچىكىپ، بىر يوغان ۋە بىر ئاستا سالىدۇ. مۇنداق چاغلاردا ئىسسىقلىق نەرسىلەرنى يىسە ئوز ھالىغا-ئېتىدالغا كېلىدۇ.

ياخشى ئۇزۇق-لۇقلار بىلەن ناچار نەرسىلەرنى قوشۇپ يىگەندىمۇ مىزاجىنى بۇزىدۇ. بۇنداقتا تىۋىپكە ئەسلى يىگەن نەرسىلەرنى ئېيتىمىغاندا كېسەلنى ئېنىقلاش ۋە ئالدىنى ئېلىش قىيىن بولىدۇ.

نەشە، تاماكا چېكىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش مىگىنىڭ قۇۋۋىتىنى بۇزۇپ تەپەككۈر قابىلىيىتىنى تو-ۋەنلەشتۈرىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنى سۇلاشتۇرۇپ قويۇش بىلەن مۇختىلىپ ھەرىكەتلىك تومۇر كېلىپ چىقىدۇ. ھاراقنىڭ ئېغىرلىق پەيدا قىلىشى باشقا غىزالارغا نىسبەتەن يېنىك، لېكىن بەك كۆپ ئىچىۋەرسە ھارارىتى غەرىزىنى بوغۇپ قويۇپ نەتىجىدە سەكتە (ئولۇكتەك ھۇشسىزلىق)، خاپاقان ۋە كوڭۇل ئېلىشىش قاتارلىق كېسەللەرگە دۇچار قىلىپ تۇيۇقسىزلا ئولۇپ قېلىش خەۋپىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(8) سۇرگە ئىچكەندىن كېيىنكى تومۇر ھەرىكىتى: سۇرۇپ چىقىرىش (ئىستىفراغ) دىن كېيىن تەۋر بوش

ۋە زەئىپ ياكى ئاستا سالىدۇ. ئەگەر سۇرۇش ھەددى-  
دىن ئارتۇق بولسا، ئۇ چاغدا تومۇرنىڭ ھەركىتى  
قۇرۇت ۋە چۈمۈلە ماڭغاندەك بىلىنىدۇ. لېكىن ھۇقنە  
(كىزما) دىن كېيىن تولۇق بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋىيى  
خىلىتلەرنىڭ كۇرىشىدىن ئىبارەت.

9) روھى كەيپىيات بىلەن تومۇر ھەركىتىنىڭ  
مۇناسىۋىتى: خۇشلۇق، خاپىلىق، قورقۇش، غەزەپ ۋە  
ئاچچىغىلىنىشلار ئوز ئېتىدالىدا بولسا، تومۇرنىڭ ھەر-  
كىتىمۇ ئاستا، قاتتىق، بوشلۇق، چوڭ ۋە كىچىكلىك  
جەھەتلىرىدىن مۆتىدىل بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ ئەكسىچە  
بولسا تومۇر ھەركىتىمۇ ئوزگىرىدۇ.

خۇشلۇق ۋاقتىدا تومۇر يوغان ۋە پەرقلىق  
(مۇتەفاۋۇت)؛ خاپىلىق ۋاقتىدا زەئىپ ۋە ئىنچىكە ياكى  
ئاستا؛ قورقۇش ۋاقتىدا تېز ۋە تىتىرىگەن، غەزەپ ۋە  
ئاچچىغىلىنىش ۋاقتىدا يوغان تېز ۋە پەيدىن-پەي  
(مۇتەۋاتىر) بولىدۇ. خىجالەتلىك ھىس قىلغان چاغلاردا  
تومۇر مۇختەلىپ؛ لەززەت ۋاقتىدا يوغان سالىدۇ. چۈنكى  
لەززەت قۇۋۋەتنى ھەركەتلەندۈرىدۇ. تېز ۋە پەيدىن-  
پەي بولمايدۇ.

10) ھاممام (مونچا) غا كىرگەن كىشىنىڭ تومۇرى:  
سۇنىڭ ھارارىتىگە باغلىق بولۇپ مونچا بەك ئىسسىق  
بولسا ھاجەتنى ئاشۇرىدۇ. بۇ ھال قۇۋۋەتنى ئاجىزلاش-  
تۇرۇپ قويىدۇ. ئىسسىقلىق ئورتا ھال بولسا تومۇر  
ھەركىتى يوغان، كۈچلۈك ۋە يۇمشاق بولىدۇ. ئەگەر

سوغاق بولسا (سوغاق سۇ قۇيسا) بەدەن ھارارىتى ئىچكى قاتلامغا يىغىلىپ قېلىپ تومۇر ھەركىتى تېز ۋە كۈچ-لۈك؛ زاك، گۇڭگۇرت، قەلەي كانلىرىدىن چىققان ئىسسىق بۇلاقلارغا (ئارشاڭلارغا) چۈشسە تومۇر ھەركىتى قاتتىق ۋە تېز بولىدۇ.

#### 4) كېسەل كىشىلەرنىڭ تومۇرى.

ساغلام ئادەمنىڭ تومۇرى يۇقۇرىدا سوزلەپ ئوت-كەن تومۇر ھەركىتىنىڭ تۈرلىرىدە يەنى تېز، ئاستا، يوغان، كىچىك، قاتتىق-يۇمشاق قاتارلىقلاردا ئوز ئېتىدالدا ياكى تەبىئى بولىدۇ. تومۇر ھەركىتىنىڭ ئوزگىرىشى ياكى مۇرەككەپلىشىشى غەيرى تەبىئىلىكتىن ياكى كېسەللىكتىن دېرەك بېرىدۇ.

كېسەلنىڭ تومۇر ھەركىتى ئاغرىشنىڭ قاتتىق-يېنىكلىكىگە ۋە ئاغرىق ئورۇقنىڭ يۈرەككە يېقىن-يىراق-لىغىغا ھەم شۇ ئەزانىڭ ئەھۋالىغا قاراپ پەرقلىق بولىشى مۇمكىن. بۇ ھال كۆپرەك ۋەرەم (ياللۇغلىنىش) لىق كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ. ئاغرىش (دەرت) تومۇرغا بەك تېز تەسىر قىلغانلىقتىن تومۇر تېز ۋە چوڭ سالىدۇ. ۋەرەم يۈرەكتىن يىراق ئەزالاردا بولسا ياكى تومۇر قىسىلغانلىق ئەھۋاللىرى بولسا، يۈرەكنىڭ ھەركىتى تومۇر ھەركىتىدىن ئاستاراق بولىدۇ. لېكىن يۈرەككە يېقىن ئەزالاردىكى ۋەرەم تومۇر ۋە يۈرەك ھەركىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ. مەسىلەن، ئوپكە ياللۇغى (زاتلىرىيە)

كوكرەك پەردىسىنىڭ ياللۇغى (زاتىلىجەنبە) ھەم مەئدە ۋە جىگەر ۋە رەملىرى قاتارلىق كېسەللەردە تومۇر ھەرىكىتى ناھايىتى تېز بولغاندەك، يۈرەك ھەرىكىتىمۇ تېزلىشىدۇ. يۇقۇرى قىزىتمىلىق ۋە ئەسۋىلىك كېسەللەردە تومۇر بەك تېز بولىدۇ. تەپلەر ① نىڭ باشلىنىشى ھەرخىل بولغانلىقتىن تومۇر ھەرىكەتلىرىنىڭ ئۆزگىرىشى - لىرىمۇ بىردەك بولمايدۇ. بەزىلەردە تېز، بەزىلەردە ئاستا ياكى يۇقۇرى - تۆۋەن باشلىنىدۇ. مەسىلەن، 2 كۈن - لۇك بەزگەك دەسلەپكى قېتىم تۇتقاندا تومۇر ئاجىز ۋە مۇتەۋاتىر بولۇپ، كېيىنچە يوغان ۋە كىچىك سالىدۇ. بەلغەم ئارىلاشقاندا تومۇر ئاجىز ۋە تاپاۋەتلىك سىلەن باشلىنىپ، كېيىن پەيدىن - پەي بولىدۇ. ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا كېسەللەردىكى تومۇرنىڭ ھالىتى بەدەندە بار بولغان خىلىتلەرنىڭ كەيپىياتى ۋە قۇۋۋىتىگە، شۇنداقلا سىرتتىن كىرىپ قوشۇلغان جەراسىم (مىكروپ) لارنىڭ شۇ ئورۇندا ھاسىل قىلغان كېسەللىك ئۆزگىرىشىنىڭ كۈچلىرىگە باغلىق.

---

① تەپ: ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەپ بارلىق قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنى كورسىتىدۇ. بەزگەك ئەمەس. بەزگەكى تەپلەر زە دەيدۇ - تەھرىر.

## VII ماقالا. نەپەس ۋە ئۇنىڭ بۇزۇلشى

نەپەس ئېلىش ھاياتلىق ئۇچۇن ئەڭ مۇھىم بولغان ھەركەتنىڭ بىرىدۇر. خۇددى تەمۇر ھەركىتىدەك پۇتۇن بەدەننىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالىتىدىن خەۋەر بېرىدۇ. يۈرەك ۋە پۇتۇن بەدەندىكى قۇۋۋەت (روھ) نەپەس ئېلىش - چىقىرىش بىلەن ھاۋا ئالمىشىش ئارقىلىق بارلىققا كېلىدۇ. نەپەس ئېلىشنىڭ سەۋەپچىلىرى: پائىل - ھاياتلىق كۇچى؛ ئالەت - كاناي، ئوپكە، كېرگىت پەردىسى (ھىجابى ھاجىزە) ۋە قوۋۇرغىلار.

ھاجەت - بەدەننىڭ ھاۋا ئالمىشىش ئېھتىياجى يەنى ھاياتلىق كۇچىنىڭ ياردىمى ۋە ئالەتنىڭ ۋاستىسى بىلەن ساپ ھاۋانى يۈرەك ئىچكى قاتلاملىرىغا يەتكۈ - زۇپ يۈرەك ۋە بەدەن ئىچىدىكى كېرەكسىز بۇس بۇ - خاراتلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ. يەنى كېرگىت گۈشلۈك پەردىنىڭ تومۇرغا ئوخشاش 2 ھەركەت قىلىپ بىر توختىشى (كېڭىيىش ۋە قىسقىرىش) قوۋۇرغىلارنىڭ سە - قىشى بىلەن ئوپكە سىقىلىپ تەندىكى بۇزۇق بۇس بۇخارلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ. بەدەننى ئاپەتلەردىن تازىلايدۇ. كېڭىيىش بىلەن سىرتتىن ساپ ھاۋانى قوبۇل

قىلىپ يۈرەكنى شاماللىتىپ تۇرىدۇ. بۇ تەبىئى نەپەس ئېلىشتۇر. بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇشى غەيرى تەبىئى ياكى مۇۋاپىق بولمىغان نەپەس ئېلىش بولىدۇ. ئانداقتا نەپەس تېز ۋە قىسقا بولىدۇ، ئېغىر ھاللاردا خاقىراپ قېلىش ۋە نەپەس بوغۇلۇشلارمۇ كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق ۋاقىتلاردا كېسەلنىڭ چىرايى كۆكرىپ ئوزى بىئارام بولىدۇ. سەۋىبى سوغاق شامال ياكى سىرتتىن نەپەس ئېلىش بىلەن كىرگەن ھەرخىل ئاپەتلەر سەۋىبىدىن ئۆپكە ۋە كانايىلاردا ۋە رەمگە ئوخشاش توسقۇنلۇقلار يۈز بېرىپ نەپەسنى قىيىنلاشتۇرىدۇ. ياكى ھەرخىل غەيرى تەبىئى نەرسىلەر، جەراسىملار قانغا قوشۇلۇپ ھارارەت پەيدا قىلىپ، يۈرەكنى قىزىتىپ كۆپ ۋە تېز نەپەس ئېلىش ھاجىتى كېلىپ چىقىدۇ. نەپەس ئېلىشنىڭ ياخشى بولۇشى ئۇچۇن روھ، كۈچ ۋە ئالەتلەرنىڭ ساغلام بولۇشى ھەم يۈرەك، ئۆپكە ۋە باشقا ئەزالار خىزمىتىنىڭ ياخشى بولۇشى شەرت. نەپەس ئېلىشنىڭ ناتوغرا بولۇشى ئەزالارنىڭ بىرىدە ۋە رەم بارلىغىنى كۆرسىتىدۇ. نەپەس ئېلىش خۇددى تومۇر ھەرىكىتىدەك ئەزالاردىكى ئوزگىرىش ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

## VIII ماقالا. سۇيدۇك ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش

سۇيدۇك جىگەردىكى ھەزىمنىڭ داۋاملىشىشى بىلەن بورەكتە ھاسىل بولۇپ دوساق (ماسانە) دا يىغىلىپ سىرتقا چىقىپ كېتىدىغان سۇيۇقلۇقتۇر. سۇيدۇك تەك-شۈرۈش ئارقىلىق بەدەننىڭ مىزاجى، بولۇپمۇ خىلىتلار ئەھۋالىدىن ۋە جىگەر ھەم بورەكنىڭ خىزىمىتىدىن خەۋەر تاپقىلى بولىدۇ. تىۋىپ سۇيدۇكتىن ئاساسەن رەڭگى، قىيامى (قويۇق-سۇيۇقلۇغى)، سۇزۇكلۇغى، دۇغ-لۇغى، كوپۇكلۇغى، چوكمىسى (رۇسۇبى)، پۇرىغى ۋە مىقدارىغا ئوخشاش 8 نەرسىنى ئېنىقلىشى كېرەك.

### 1- پەسىل: سۇيدۇك تۇرلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى

ئادەم سۇيدۇكى سۇزۇك ئاق بولسا بۇ تەبىئى سۇيدۇك ھىساپلىنىدۇ، چۈنكى سۇنىڭ رەڭگىمۇ ئاق كېلىدۇ. ئاقلىق سۇيدۇكنىڭ ئەسلىدۇر. ئادەم بەدىنىدىكى خىلىتلار 4 خىل بولغانلىغى ئۈچۈن سۇيدۇكنىڭ خەلىتىلەر رەڭگىدە كېلىشىمۇ تەبىئى ھىساپلىنىدۇ. يەنى



ئاق، قىزىل، سېرىق ۋە قارا رەڭلەرنىڭ ھەربىرى بىر - خىلىتىنىڭ بەلگىسى بولۇپ، بۆرەكلەرنىڭ ئۆزگىرىشى قايسى بىر خىلىتىنىڭ ئاز-كۆپلىگى، غالىپ ياكى مەغ-لۇپلىغىنى كورسىتىدۇ، مەسىلەن، سۇيۇقنىڭ ئاق بو-لىشى تەبىئىي؛ شىشەدەك، مەنى سۇيۇقلۇغىدەك ياكى جىگدە شەرۋىتىدەك ئاق بولمىشى غەيرى تەبىئى بولۇپ كېسەللىك ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئۇندىن باشقا سېرىق سۇيۇق توۋەندىكىچە 6 تۈرگە بولىنىدۇ. مەسىلەن:

(1) سامان رەڭلىك.

(2) ئاپلىمىن رەڭلىك (تۇرۇنچى) (بۇ ئىككىمى تەبىئىدۇر).

(3) كاۋا چىچىگى رەڭلىك.

(4) يالقۇن رەڭلىك.

(5) زەپەر سېرىغى رەڭلىك.

(6) سېرىق زاك رەڭلىك (بۇ ئوتى غەيرى تەبىئى ھىساپلىنىدۇ).

قىزىل سۇيۇق بولسا، قىزىل گۈل رەڭلىك، قان رەڭلىك (قارىغا مايىل قىزىل)، ئاققا مايىل سۇس قىزىل، ئوردان رەڭلىك دەپ پەرىقلەندۈرۈلىدۇ. سۇيۇقتىكى قىزىللىق بەدەندىكى قان ئەھۋالىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ.

قارا سۇيۇق: سېرىققا مايىل قارا، قىزىلغا مايىل قارا دەپ 2 گە بولىنىدۇ. بۇ سەۋدا ۋە تال ئاغرىق-لىرىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

## 9.1 سۇيىدۇك رەڭگىنىڭ ئاق ۋە قاراڭغۇسىنىڭ سەۋەبى ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى

- (1) ھول مېۋە ۋە كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، بولۇپمۇ خاڭگا، قوغۇن، شاپتۇل قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىشتىن سۇيىدۇك رەڭگى ئاق كېلىدۇ.
- (2) سەپرادىن بولغان ئاغرىقلاردا ھارارەت مىڭىگە يېتىپ بارغاندا سۇيىدۇك ئاق، سۇيۇق ۋە سۈزۈك بولۇپ، تىڭىدە چوكمىسى بولمايدۇ. بۇ ھال سەپرانىڭ ياغ بىلەن بىرىكىپ نىلگىنى ئىپادىلەيدۇ.
- (3) مىڭە سالامەت بولغاندىمۇ سۇيىدۇك ئاق كېلىدۇ. سەپرا ئۇچەيگە قۇيۇلغان چاغدىمۇ سۇيىدۇك ئاق كېلىدۇ، ئەمما بۇ چاغدا ئۇچەيدە يارا پەيدا بولۇش خەۋپى بار. ئاغرىقلارنىڭ سۇيىدۇكى ئۇزۇن ۋاقىت ئۆزگەر-مەي ئاق تۇرسا مىڭە سالامەتلىكىدىن خەۋەر بېرىدۇ.
- (4) بەلغەم كۆپ بولۇش نەتىجىسىدە سۇيىدۇك ئاق ۋە قىيامى قويۇق يەنى مەندەك ئاق، قويۇق ۋە شىلىملىق كېلىدۇ. بۇ شەكىلدە پالەچ ۋە تارتىشىپ قېلىش (تەشەنئۇج) كېسىلىنىڭ ئالدىنقى بەلگىسىدىن ئىبارەت. ئەگەر سېرىق كۆپۈك بولسا يامان ھېسابلىنىدۇ. سۇيىدۇكنىڭ رەڭگى يۇقۇرقىدەك بولۇپ، بەلغەمدىن بولغان كېسەللەرنىڭ بەلگىلىرى كورۇلمىسە سالامەتلىكىنىڭ نىشانىسى ھېسابلىنىپ، سۈرگە بېرىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

5) سۇيدۇك ئاق ۋە ياغاغلىشاڭغۇ بولۇشى چاۋا ياغلاردا ئېرىش يۈز بەرگەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

## 2. سۇيدۇكنىڭ قىزىل بولۇشىدىكى سەۋەپلەر ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى

سۇيدۇك قىزىل بولۇشى سېرىق بولغىنىغا نىسبەتەن تەبىئى (مۇۋاپىق) دۇر. چۈنكى سۇيدۇكنىڭ قىزىل بولغاندا، لىغى قاننىڭ كۆپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. قان خىلىتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، ئادەم ھاياتلىغى قان بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. قاننىڭ ئىسسىقلىغى سەپراغا قارىغاندا كەمرەك.

1) سۇيدۇك قىزىل ئەمما سۇيۇق بولسا خىلىت (ماددا) نىڭ خاملىغىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇنداقتا كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ.

2) قىزىل سۇيدۇكتە چۆكمە بولمىسا قۇرۇقلۇقنىڭ بەدەندە كۆپلىگى، تەبىئەتنىڭ ناچارلىغى، كۈچىنىڭ ئاجىزلىغى ۋە ماددىنىڭ كۆپلىگىنى كورسىتىدۇ. ھەم جىگەردە ۋە رەم (ئىششىق) بارلىغىنىڭ بەلگىسى.

3) قىزىل سۇيدۇكتە ئاق چۆكمە بولسا بۇ سا- لامەتلىكنى كورسىتىدۇ.

4) چۆكمەنىڭ قىزىل بولۇشى كېسەلنىڭ ئاقشۇردى- تى ياخشى بولىدىغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

5) قىزىل سۇيدۇكتە سەپرا قوشۇلغان بولسا خى- لىت كويىغان بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى 2 خىل ئىسسىق- لىتى بىرىكسە ھارارەتنى ئاشۇرىدۇ. بۇ ئەھۋال بەزىدە

كېسەل كىشى تېز تەرلەپ ساقىيىشنىڭ بەلگىسى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

(6) قىزىل سۇيدۇك تامچىلاپ كەلسە، قويۇق ۋە سېسىق بولسا، قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا ماددىنىڭ خاملە-غىنى كورسىتىمدۇ. سېسىقلىق تەبىئەت مەغلۇپ بولۇپ، كېسەللىكنىڭ غالىپ بولغانلىق ئالامىتىدۇر. ياكى بورەكتە يىرىڭلىق ۋە رەم بارلىغىنى كورسىتىدۇ.

(7) سۇيدۇك قىزىل، سۇيۇق، شۇنىڭدەك مەئدە ئاجىز، بەدەندە قىچىشمىش بولسا يەرقان (سېرىق كېسەل) باشلىنىشنىڭ ئالامىتىدىن ئىبارەت. قىزىل سۇيدۇك ئۈستىدە سېرىق كويۇك بولسا ياكى سېرىق چوكمە بۇ-لۇتقا ئۇخشاپ سۇيدۇك تېگىدە تۇرسا كېسەلنىڭ ئاقە-ۋىتى بامانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

(8) ھارارەتلىك كېسەللەردە سۇيدۇك قىزىل بول-سا جىگەرنىڭ ئىسسىقلىغى ئارتۇق ئىكەنلىگىنى كورسىتىدۇ. سۇيدۇك قىزىل بولۇپ، ئارقا تەرىتى قۇرۇق بولسا، كوكرەك كېسەللىكلىرىنىڭ بولۇپمۇ ئوپكەسىلى پەيدا بولغانلىغىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. بەزى ھاللاردا بۇ قان بىلەن بىرىكىپ كەلگەنلىك نەتىجىسى بولۇپ قانتۇمۇر دېۋالىرى كېڭەيگەنلىك دېيىلىدۇ.

(9) بەزى قاندىن بولمىغان ئېغىر كېسەللەردە، مەسىلەن، ئۇچەي توسىلىش (قولۇنچ) كېسىلىدە سۇيدۇك قىزىل كەلسە بەزىلەر بۇنى قان سەۋىبىدىن دەپ خاتا ئويلىشىدۇ.

10) جىگەر كېسەللىكلەردە ئومۇمەن سۇيدۇك قە-  
زىل كېلىدۇ.

11) سۇددە كېسەللىكلەردە (قانتۇمۇرلار تو-  
سىلىش خاراكتىرلىك ئاغرىقلاردا) مۇ سۇيدۇك قەزىل  
بولۇپ، سىل قىزىتمىسى (تەپىدىق) ۋە ئۇچەي سىلىنىڭ  
پەيدا بولۇشى ياكى كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىۋاتقانلىغىنى  
ھەم چاۋا ئېرىگەنلىكىنى كورسىتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا چوقۇم  
كېسەلنىڭ ئىچى سۇرۇپ كېتىدۇ. دوساقتا يارا بولسا،  
سۇيدۇك قەزىل بولىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق يارا بولسا،  
سۇيدۇك يىرىڭلىق كېلىدۇ ۋە جىنىسى ئەزانىڭ توشىكى  
ئېچىشىپ قىچىشىدۇ.

12) بەلغەمدىن بولغان كېسەللەردە سۇيدۇكنىڭ  
قەزىللىغى بوھران (كەزىس) نىڭ ئالامەتلىرىدىن بىرى  
ھەم تەرلەشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. چوڭ  
تەرەتنىڭ كۆپلىگى، ئوتۇش يوللىرىنىڭ توسىلىشى بەل-  
غەم ماددىسىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشلىرى بەلغەمدىن بولغان  
كېسەللەرنىڭ ئالامەتلىرىدىن ئىبارەت.

13) سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ سۇيدىكى قەزىل  
رەڭلىك، قىزىق ۋە سۇيۇق بولىدۇ.

يۈرەككە يېقىن بولغان ئەزالاردا ۋە رەم بولغاندا  
سۇيدۇكنىڭ رەڭگى قەزىل كېلىدۇ. سەۋىبى يۈرەكنىڭ  
ھارارىتى ئېشىپ كەتكەنلىگىدۇر.

### 3. سۇيدۇك سېرىق بولۇشنىڭ سەۋىيىسى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى

- (1) سامان رەڭلىك سېرىق سۇيدۇك ھارارەتنىڭ  
توتىدىل ئىكەنلىكىنى كورسىتىدۇ.
- (2) تورونجى (ئاپلىسىن رەڭگىدىكى) سۇيدۇك بىر  
ئاز ئىسسىقلىققا مايلىق بەلگىسىدۇر. سېرىق سۇيدۇك  
سۇيۇق بولۇپ تېگىدە پاختىدەك رۇسۇپ چوكسە ھارا-  
رەتنىڭ ئۇستۇنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.
- (3) زاك رەڭلىك (قىزىل سېرىق) سۇيدۇك بەك  
ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسى. سېرىق قىزىلغا مايىل بولغانسې-  
رى ئىسسىقلىق كوپ، سوغاقلق شۇنچە ئازلىقنى ئىپا-  
دىلەيدۇ. سۇيدۇكى دائىم يالقۇن رەڭدە بولىدۇ. سېرىق  
سۇيدۇك ئۇستىدە لەيلىگەن چوكمە بولمىسا بۇ ناھايىتى  
يامان. لېكىن ساغلام كىشىلەردە سۇيدۇكنىڭ سېرىق  
بولۇشى ئۇزۇقلۇق ۋە سەيرانىڭ كەملىگىدىن بولۇپ، بوز-  
داق كىشىلەر ئۇزۇق كېلىدۇ.

### 4. سۇيدۇك قارا بولۇشنىڭ سەۋىيىسى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى

- (1) سۇيدۇك قارا رەڭلىك بولۇپ 5 كۈنگىچە ئوزگەرمە  
سەكپىسەلىنىڭ ئاقىۋىتى ناچار بولىدۇ دەپ ھىساپلىنىدۇ. ئەگەر  
قارا سۇيدۇكنىڭ چوكمىسى تېگىدە بولماي ئۇستىدە  
بولسا ئاقىۋىتى ياخشى. سۇيدۇك قويۇق بولسا ماددىنىڭ  
خاملىغى ۋە قۇۋۋەتنىڭ تاجىزلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ

ھال كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا يۈز بېرىپ، چۈكمە سۈي-  
دۇكنىڭ تېڭىگە چۈككەن، ئۈستىدە قارا كوپۇك بولسا  
مىگە ئىششىغانلىقتىن ۋە ئولومگە يېقىنلاشقانلىقتىن دې-  
رەك بېرىدۇ. قارا سۇيدۇكنىڭ ئۈستىدە كوپۇك بولۇشى  
باش ئاغرىش ۋە جويلۇشنىڭ سەۋەبچىسى بولۇپ، بۇ-  
رۇن قاناش بىلەن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ.

(2) قارا سۇيدۇك زاك رەڭگىدە بولسا ماددىنىڭ  
خاملىغىنى بېلدۈرىدۇ.

(3) سۇيدۇك قارا سۇيۇق، لەيلىگەن چۈكمە چې-  
چىلاڭغۇ، بەدەن ئېغىرلاشقان بولسا، بۇرۇن قاناش بەل-  
گىسىدىن ئىبارەتتور. بۇ ھال قارا (ئەسۋىلىك) كېزىك-  
تە كوپ ئۇچرايدۇ. ئەگەر قارا كېزىك قاندىن بولغان  
بولسا، بۇ بەلگى قان كويگەنلىگىنى كورسىتىدۇ. قۇلاق  
ئېغىرلىغى بىللە كەلسە، بۇ ماددىنىڭ پىشمىغانلىغىنى  
بىلدۈرىدۇ.

(4) كوكرەك پەردە ياللۇغىدا سۇيدۇكنىڭ قارا  
بولۇشى ئولۇم يېقىنلاشقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. سۇيدۇك قا-  
رغا مايىل سۇيۇق بولسا، ئاغرىقنىڭ ئۇزۇن يېتىپ-  
قالدىغانلىغىنى كورسىتىدۇ.

(5) سېرىق كېسەل (يەرقان) نىڭ سۇيدۇكى قارا  
دۇغ بولسا كېسەل ياخشىلىنىشقا باشلىغانلىغىدىن خەۋەر  
بېرىدۇ. قارا سېرىق، قىزغۇچ كوپۇكسىز بولسا كېسەل-  
نىڭ ئېغىر ئوتكەنلىگىنى كورسىتىدۇ. قىزىل بولۇشى  
ھارارەتنىڭ بەلگىسى، قارا بولۇشى ماددا كويۇپ تەبىئەت-

نىڭ مەغلۇپ بولغانلىغىنى، كوپۇك بولماسلىغىنى ئوتۇش يوللىرىنىڭ توسۇلغانلىغىنى كورسىتىدۇ.

6) ساغلام كىشىلەردە سۇيدۇك بىرنەچچە كۈن قارا نۇرسا بورەككە تاش ئورۇنلاشقانلىغىنىڭ بەلگىسىدۇر. چوڭ تەرەت بىلەن سۇيدۇكنىڭ بىردەك قارا بولۇشى سەپرا ياكى سەۋدانىڭ كويگەنلىگىنى، ھارارەت تۆۋەنلەپ — تەرلىمىگەنلىگىنى كورسىتىدۇ.

## 5. باشقا رەڭلەردىكى سۇيدۇكلەرنىڭ

### سەۋىبى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى

1) يېشىل رەڭدىكى سۇيدۇك — سەۋدا ۋە بەلغەم — دىن ھاسىل بولغان كېسەللەرنىڭ بەلگىسى ۋە ئاغرىق ئورۇقلىغانلىقنىڭ نەتىجىسىدۇر. پىشقەدەم تىۋىپلارنىڭ كورسىتىشىچە يېشىل سۇيدۇك جۇزام (ماخاۋ) كېسىلىنىڭ بەلگىسىمۇ بولىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ سۇيدۇكى يېشىل بولسا تېزدىن ئولۇپ كېتىشى ئىھتىمال. سەۋىبى مىڭە سۇيۇقلىقى قۇرۇپ كەتكەنلىكتىن تارتىشىش كېلىپ چىقىپ چىشىلىرى كىرىشىپ قېلىپ ئولۇپ كېتىدۇ. ئۇنداق ھاللاردا بەدەنگە ھوللۇك بېرىدىغان نەرسىلەرنى ۋە مايلىق نەرسىلەرنى تېزلىكتە كىرگۈزۈش لازىم.

2) ھاۋا رەڭلىك سۇيدۇك زەھەرلىك نەرسىلەر بىلەن مەسىلەن، زانكار بىلەن زەھەرلەنگەن كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

3) سۇيدۇك زەيتۇن يېغى (سۇس يېشىل) رەڭلىك



بولسا ناچار خىلىتلار ۋە زىيانلىق ماددىلار بەدەندە تۇرۇپ قالغانلىق ئىسپادىسى بولۇپ خەتەردىن بەلگە بېرىدۇ. ئەگەر ياغ ئارىلاش بولسا تېخىمۇ خەتەرلىك. (4) قىزىل ياقۇت رەڭلىك، ئوسما رەڭلىك، مایسا رەڭلىك، تۇخۇمەك رەڭلىك ۋە پوررەڭلىك سۇيدۇك ئاسا-سەن ھامىلدار ئاياللاردا بولىدۇ. گوش رەڭ ۋە زاك رەڭ ئارىلاش سۇيدۇك سەپرا بىلەن سەۋدانىڭ بىرىككەن - لىمىكى بولۇپ خەتەرلىكتۇر.

(5) بىنەپشەرەڭ، نوخۇت رەڭ ۋە بىيەسۇيى رەڭلەردىكى سۇيدۇك ئىچكى ئەزالارغا مەسلىنەن، مەئىدە، جىگەر، ئوپكە ۋە تاللاردا ۋە رەم بارلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ خىل رەڭ - دىكى سۇيدۇكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. ئاياللارنىڭ بىنەپشە - رەڭلىك سۇيدۇكى قوساققا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقا) نىڭ ئالامىتى بولۇپ قەدىمقى تەۋىپلار ئىستىسقانىڭ سۇيدۇكى دائىم كاشكاپ رەڭگىدە بولىدۇ دەپ كورسىتىدۇ.

## 2 - پەسىل: سۇيدۇكنىڭ قويۇق - سۇيۇقلۇغى

### (قەۋامى)

سۇيدۇكنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى سۇيۇق، قويۇق ۋە موتىدىل دەپ 3 خىلغا بولىنىدۇ. سۇيدۇك دۇغ بولغاندا قويۇق - سۇيۇقلۇغىغا باھا بېرىش قىيىن، دۇغ - لۇق سۇيدۇكنىڭ ئەسلى ماددىسىغا باشقا نەرسىلەر قو - شۇلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

## 1. سۇيىدۇك سۇيۇق بولشنىڭ سەۋەپلىرى:

تاماق ھەزىم بولۇشنىڭ ناچارلىغى؛ تومۇر يوللىرىدا توسالغۇ بارلىغى؛ سەۋدا مىزاجىنىڭ قۇرۇق مەس-زاجغا ئۆزگەرگەنلىگى؛ تەبىئى ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەربى) ئاجىزلىشىپ خىلىتلەرنىڭ خام قالغانلىغى؛ سوغاق سۇنى كۆپ ئىچكەنلىك؛ يۈرەكنىڭ ئاجىزلىغى؛ بورەكتە ۋەرەم بارلىغى؛ بورەك باكى سۇيىدۇك يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇش؛ تەبىئەتنىڭ سۇنى سەرپ قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىشىش تۈپەيلىدىن (سوغاق مەس-زاجنىڭ بوزۇلۇشى ياكى قەن سىيىش كېسىلى سەۋىبى بىلەن) سۇنىڭ ئۆزگەرەي ئور پېتىچە چىقىپ كېتىشى (بۇنداق ھاللاردا كېسەل كۆپ ئۇسسايدۇ، كۆپ سىيىدۇ).  
بالبىلار سۇيىدۇگىنىڭ سۇيۇق بولمىشى غەيرى تەبىئى، قويۇق بولغانلىغى تەبىئى ھىساپلىنىدۇ.

چوڭ بالىلار سۇيىدۇگىنىڭ سۇيۇق بولمىشى خاس سېسىقلىقتىن بولۇپ، كېسەلنىڭ ئاخىرىدا يۈز بەرسە خىلىت پىشقانلىق، بوھران يۈتكەلگەنلىك ئىپادىسىدۇر. شۇنىڭدەك پۇت-قوللار ئىششىش، يارا چىقىش، ئىچى سۇرۇش ياكى تەرلىمەي ساقسىيىش بەلگىسى بولۇپ قالىدۇ. ساق كىشىلەرنىڭ سۇيىدۇگى سۇيۇق، بەدەندە قىچىشىش، ئەزالاردا ئېغىرلىق سېزىمى بار بولسا، سۇلۇق قاپارتما چىقىش بەلگىسى بولىدۇ. شۇنىڭدەك مىزاج سوغاقلىقنىڭ ئالامىتى بولۇپ، قېرى كىشىدە.

لەرنىڭ مىزاجىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ ھال كې-  
سەللەردە كورۇلسە خىلىت خام قالغانلىقتىن ياكى تو-  
مۇر يوللىرى توسىلىپ قالغانلىقىنىڭ، باش ئاغرىش  
ۋە كوڭلى ئايىنىشنىڭ بەلگىسىدۇر.

ساغلام كىشىلەرنىڭ سۇيىدۇڭى سۇيۇق، قىزىل  
بولسا، ئۇزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكى، ئەمگەكنىڭ كوپلە-  
گىنى ۋە غەزەپلەنگەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ئەھۋال  
كېسەلدە كورۇلسە خىلىتتىڭ خام قالغانلىقى ۋە ھارا-  
رىتى غەرىزەنىڭ ناچارلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. چېچە-  
لاڭغۇ چوكمىلىك سۇيۇق قىزىل سۇيىدۇك ۋە كوپۇكلۇك  
سۇيىدوك ھارارەت ئۇستۇن بولۇپ، بەلغەم كويگەنلىكىدىن،  
كوكرەك ئاغرىقلىرىدا بولسا بەلغەم كوپىلىگىدىن دېرەك  
بېرىدۇ.

سۇيۇق سۇيىدۇكنىڭ ئادەتتىكىدىن كوپ كىلىشى  
باش ئاغرىقى، كوز كېسەللىرى ياكى دەم سىقىش پەيدا  
بولىشنىڭ بەلگىلىرىدۇر. سۇيىدۇك بىردىنلا كوپ كېلىش  
بىلەن بەدەنگە راھەت ھاسىل بولسا، بۇ خىلىتلار پىش-  
قانلىقتىن ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئارتۇقلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ.  
ئەگەر ئاز كەلسە قۇۋۋەت ئاجىز ۋە قۇيۇق خىلىتلار  
كوپ بولىدۇ

## 2. سۇيىدۇك قويۇق بولۇشنىڭ سەۋەپلىرى

قويۇق سۇيىدۇك ماددىنىڭ پىشقانلىغىنى كورسە-  
تىدۇ: دەسلەپتە سۇيۇق بولۇپ كىيىن قۇيۇق كەلسە

۱. دادا پىشقان بولىدۇ. دەسلەپتە قويۇق، ئاخىرىدا سۇ -  
 يۇق بولسا بۇ ھەقىقىي نەمەس. سۇيىدۇكنىڭ دۇغ  
 بولىشى بەدەندە ماددىلارنىڭ كۆپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ.  
 لېكىن ماددىنىڭ پىشقان - پىشمىغانلىغىنى كېسەلنىڭ  
 ئومۇمى ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش كېرەك. بەقرات ①  
 "سۇيىدۇك ئىشەك سۇيىدۇگىدەك دۇغ بولىشى باش ئاغرىد -  
 غىنىڭ ئالامىتىدۇر" دىگەن. خىلىنىلارنىڭ تېز چىقىشى بىلەن  
 سۇيىدۇك قويۇق كىلىدۇ. قويۇق سۇيىدۇكنى بىر سائەت قوي -  
 غاندىن كېيىنمۇ چۆكمە دۇغ ھاسىل قىلمىسا ئىسسىقلىقنىڭ  
 كۆپلىگىنى، ماددىلارنىڭ قاتتىقلىغىنى، تەبىئەتنىڭ ئاجىز -  
 لىغى ۋە ماددىلارنىڭ كۆپلىگىنى كورسىتىدۇ. ئەگەر بۇھ -  
 ران ۋاقتىدا سۇيىدۇك دۇغ بولسا بوھران بولىشىدىن خەۋەر  
 بېرىدۇ. كېزىك ئاغرىقلاردىكى قويۇق سۇيىدۇك بوھراننىڭ  
 تەرلەش بىلەن تامام بولىدىغانلىغىنى كورسىتىدۇ. مۇنداق  
 ھاللاردا قويۇق سۇيىدۇك سۇيۇق سۇيىدۇك بىلەن ئالماشسا  
 يۈرەك، بورەك، جىگەر ۋە مەئدە ئەتراپىدا ۋەرەم  
 بارلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. پالەچ كېسەللىكلىرىدە بوھران  
 يۈز بەرگەنلىك ئىپادىسى بولىدۇ. تال كېسەللىكلىرىدە  
 سۇيىدۇكنىڭ دۇغ بولىشى كېسەلنىڭ سەۋادىن بولغان -  
 لىغىنى كورسىتىدۇ.

2) سۇيىدۇك ئوتۇش يوللىرىدا توسالغۇ بولسا  
 قويۇق سۇيىدۇكنىڭ بەزىدە يىردىڭ ئارىلاش كېلىشى موە -  
 كىن. شۇ يوللاردا تاش بولسا چۆكمە كۆپ بولىدۇ.

① بەقرات: ھىپوكرات - تەھرىر

چوڭ يوتا ساھەسىدە ئېغىرلىق بولسا، تاشنىڭ بورەكتە ئىكەنلىكىنى، ئەگەر جىنىسى ئەزانىڭ تۇۋى قىچىشىپ ئاغ- رىسا تاش دوساقتا ئىكەنلىكىنى كورسىتىدۇ. سۇيدۇك دەسلەپتە قويۇق بولۇپ، مەئدە ئاغرىش ۋە بەدەن قىچىشىشلا بىللە كەلسە سېرىق كېسەل باش- لانغانلىغىنىڭ بەلگىسىدۇر.

سۇيدۇك ئالدى بىلەن دۇغ چىقىپ كېيىن سۇزۇك كەلسە، بۇ ياخشىلىقنىڭ ئالامىتى، ئەگەر ئالدى بىلەن سۇ- زۇك، كېيىنچە دۇغ بولسا ئىزتىراپ زىيادلىكىنىڭ، مېڭە قوزغالغانلىق ۋە ساراڭلىقنىڭ بەلگىسىدىن ئىبارەت.

### 3. سۇيدۇك مىقدارى ئاز - كوپايىمىنىڭ

#### سەۋەپلىرى

(1) تەشۋالىق يوق تۇرۇپ سۇيدۇك كوپ بولمىشى بەدەندىكى نەملىك ۋە سۇيۇقلۇقنىڭ جىق چىقىم بو- لۇپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(2) ئۇچەي توسىلىش (قۇلمىچ) كېسەللىگىدە ۋە قو- يۇق كوپ كەلگەن سۇيدۇك كېسەلنىڭ تېز ساقىيىپ كېتىشى- نى ئىپادىلەيدۇ. كوپ يەپ ئىش قىلمايدىغان كىشىلەر- دە سۇيدۇك كوپ ۋە ھەرخىل رەڭلىك كېلىدۇ.

(3) سۇيدۇك مىقدارىنىڭ كوپ ۋە رەڭلىك بول- شى ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ئانچە خەتەرلىك ئەمەس. چۈنكى ئىسسىقلىق بولغاندا ئاغرىقلاردا ماددا ئاسان پىشىدۇ.

4) ئىستىمىلىق كېسەللىكلەردە سۇيدۇك ئاز ۋە قىيىنلىق بىلەن چىقسا كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزىلىدىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

5) تامچىلاپ ياكى ئىختىيارسىز كەلگەن سۇيدۇك مىڭگە ئاپەت يەتكەنلىكىنى كورسىتىدۇ. ئېقىل بۇزۇلغانلىقى ۋە جويۇلۇش ياكى مالىخۇلىيا كېسەلىنىڭ بەلگىسىدۇر.

6) سۇيدۇكى ئاز كىشىلەردە بۇرۇن قاناش يۈز بەرسە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۇيدۇك ئاز ۋە قارامتۇل رەڭدە كەلسە ماددىنىڭ كويىگەنلىكىنى ۋە سۇيۇقلۇقنىڭ يوقالغانلىقىنى كورسىتىدۇ.

7) بەدەن ھارارىتىنىڭ تەسىرى بىلەن بەدەندىكى سۇ پارغا ئايلىنىپ نەتىجىدە سۇيدۇك مىقدارى ئازىيىدۇ.

8) سۇيدۇك يوللىرىدا توسالغۇ (سوددە) بولغاندا، ئىچ سۇرۇش (ئىسھال) ۋە قۇسۇش كوپ بولغاندا سۇيدۇك مىقدارى كېمىيىدۇ.

9) سۇيدۇكنىڭ ئازىيىشى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىدە - قان) نىڭ ئالامىتى بولۇشى مۇمكىن.

### 3 - پەسىل: سۇيدۇك ئۈستىدە كوپۇك بولمىشى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى

سۇيدۇكتە كوپۇك ھاسىل بولۇپ، پات بوزۇلۇپ كەتمەي ئۇزۇن تۇرۇش ماددىنىڭ خام، چاپلىشاڭغۇلۇغى ۋە يەل بارلىقىنى كورسىتىدۇ.

كوپۇكنىڭ سۇيدۇك رەڭگىدە ياكى ساغۇچ قارا بولشى يەر قان كېسىلىنىڭ بەلگىسى. كوپۇكنىڭ ئاق سۈتكە ئوخشاش بولشى ئوپكە كېسەللىكى بارلىغىنى كورسىتىدۇ. ئەگەر كوپرەك دەريا سۈيىنىڭ كوپۇكلىرىدەك كالىك- كالىك بولسا- روھى كېسەللىكىنىڭ بەلگىسىدۇر.

## 1. سۇيدۇكتىكى چوكمە (رۇسۇپ) نىڭ سە -

### ۋىبى ۋە ئەھمىيىتى

سۇيدۇكنىڭ ئىچىدە لەيلەپ كېيىن ئاستىغا چو- كىرىدىغان پاختا، لاي ياكى شور تۈزدەك نەرسىلەر چوك- مە (رۇسۇپ) دەپ ئاتىلىدۇ. سۇيدۇكتىكى بۇ خىل رۇ- سۇپلار كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. تە- بابەتتە چوكمە سۇيۇقلۇق ئىچىدە ئۇنىڭ تەركىبىدىن ئاجرىلىپ تۇرغان بىر خىل جەۋھەرى جىسىم دەپ تۇ- نۇلىدۇ. ئۇ تەرەۋەندىكىچە 3 تۈرلۈك بولىدۇ:

(1) چوككەن چوكمە (رۇسۇبى راتىپ): سۇيدۇك-

نىڭ تېگىگە چوكىدىغان چوكمە.

(2) لەيلەپ يۈرگەن چوكمە (رۇسۇبى مۇتەئەللەق):

سۇيدۇكنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا لەيلەپ تۇرىدىغان چوكمە.

(3) ئۇزۇپ يۈرگەن چوكمە (رۇسۇبى غۇمام): سۇي-

دۇك ئۈستىدە بۇلۇتتەك ئۇزۇپ يۈرىدىغان چوكمە.

سۇيدۇكتىكى چوكمە تەبىئەتنىڭ كۈچى بىلەن

ماددىنىڭ پىشقان ياكى پىشمىغانلىغىنى، بەدەندىكى

كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئۆزگىرىشى ھەم بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى كۈچ - قۇۋۋىتىنىڭ ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئاغرىق پاكىزە قاچىغا سېسىپ تەخمىنەن بىر سائەتتىن كېيىن تىۋىپقا كورسىتىشى لازىم. تىۋىپ سۈيى - دۇكىنى كورگەندە توۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش كېرەك:

- 1) چوكمە پىشقان ياكى پىشمىغانلىغى، (2) تەك - شى ياكى تەكشى ئەمەسلىگى، (3) چوكمىنىڭ ئاز - كوپ - لىگى، (4) قويۇق - سۇيۇق ياكى كالىلەكلىگى، (5) رەڭگى، (6) چوكمىنىڭ سۇيىدۇك تېگىدە ياكى ئۈستىدە ئىكەنلىگى، (7) چوكمىنىڭ سىيگەندىن كېيىن تېز ياكى ئاستا ھال - سىل بولشى، (8) چوكمىنىڭ سۇيىدۇك بىلەن بىرىككەن ياكى ئايرىم ھالدا ئىكەنلىگى قاتارلىق ئەھۋاللارنى تەپسىلى كۆزىتىش لازىم.

## 2. چوكمە ھاسىل بولمىشى

سۇيىدۇك ھاسىل بولىدىغان ئەزالاردا ياكى سۈيى - دۇك يوللىرىدا ياللۇغلىنىش (ۋەرەم) پەيدا بولغاندا سۇيىدۇكتە چوكمە كورىنىدۇ. مەسىلەن، جىگەر، بورەك، ماسانە (دوساق) قاتارلىق ئەزالاردىكى ئاددى ۋە يە - رىڭلىق ۋەرەملەردە بولىدۇ. ۋەرەم خىلىتلارنىڭ بۇزۇ - لىشى ۋە تاشقى تەرەپتىن بەدەنگە كىرگەن ئۇفۇنەت ماددىلىرى ۋە جەراسىملارنىڭ مەھسۇلىدۇر. ئۇفۇنەت ماددىلىرى قانغا قوشۇلغاندىن كېيىن قاننىڭ كەيپىيا -



تىنى بۇزۇپ چىرىش پەيدا قىلىدۇ. بەدەندىن ئۇنى يىراقلاشتۇرۇش ئۈچۈن تەبىئەت ماددىنى پىشۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇفۇنەت ماددىلىرى (ھازىرقى تىببى تىلدا ئېيتقاندا مىكروپىلار) ۋە بۇزۇلغان خىلىتلار قاندىن ئاجراشقا باشلايدۇ. بۇ تىبابەتتە ماددىنىڭ پىشقانلىقى ① دەپ ئاتىلىدۇ. ماددا پىشقاندا كېسەللىك تەرەققى قىلىش دەۋرىدە داۋاملىشىۋاتقان بولۇپ، شۇ كۈنلەردە سۇيىدۇكتە چوكمىنىڭ يۈز بېرىشى ئۇفۇنەت ماددىلىرىدىن نىڭ قاندىن ئايرىلغانلىغىدىن خەۋەر بېرىدۇ. كېرەكسىز ۋە بۇزۇق ماددىلار چوكمە بىلەن قوشۇلۇپ سۇيىدۇك يولى ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. بۇ تەبىئەتنىڭ كۈچى بىلەن بارلىققا كېلىدۇ. كۈچ - قۇۋۋەتنىڭ ھالى ئوزۇق - لىنىشقا باغلىق. يەنى ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرلىك - يېتەرسىز - لىكى، ئوزۇق كەيپىياتىنىڭ ئىسسىق - سوغاقلغى قاتار - لىق ئەھۋاللار تەبىئەتنىڭ ماددىنى يېڭىش ياكى پىشۇ - رۇشقا ياردەم بېرىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ تاماقنى ئاز يىگەندە تىۋىپ بۇنىڭغا دىققەت قىلىشى ۋە مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىشقا چارە قىلىپ، تەبىئەتنىڭ ماددى - نى پىشۇرۇشىغا ياردەم بېرىشى كېرەك.

ساغلام كىشىلەر سۇيىدۇگىدە چوكمە بولمايدۇ. لېكىن سېمىز كىشىلەر سۇيىدۇگىدە كۆپ يەپ ئەمگەك

---

① بۇخىل پىشقان ماددا تىبابەتتە "نەزجى" ماددا دەپ

ئاتىلىدۇ - تەھرىر.

قىلمايدىغان (رىيازەت چەكمەيدىغان) ئادەملەر سۇيدۇگە -  
دە چوكمە بولىدۇ.

### 3. تەبىئى ۋە غەيرى تەبىئى چوكمىلەر

(1) تەبىئى (مۇۋاپىق) چوكمە: سۇيدۇك تېگىدە  
ئاق رەڭلىك تەكشى ھالدا بولىدۇ. ئەگەر چالغۇتۇلسا،  
چېچىلىپ تۇرىدۇ. چېچىلغاندىن تېز جەملىشىپ كالا-  
لەكلىشىپ تۇرغىنى ناھايىتى ياخشى. چوكمە ئادەتتە  
سۇيدۇك رەڭگىدە بولىدۇ. سۇيدۇك رەڭگىدە بولغىنى،  
ئۇنىدىن قالسا سېرىق رەڭلىك ۋە تورۇغې رەڭلىك  
رۇسۇپ ياخشى.

### (2) غەيرى تەبىئى (مۇۋاپىق بولمىغان) چوكمە:

(1) شىلىمىش قوكمە (مۇخاتى) - ئاق، قويۇق،  
ھاڭقىدەك شىلىملىق بولىدۇ. بۇ غەيرى تەبىئى چوكمىنىڭ  
پىشقانلىغىنى، مىزاجىنىڭ سوغاقلغىنى كورسىتىدۇ. سۇي-  
دۇك يوللىرى كېسەللىگىدە، قويۇمچاق ئەسەبىنىڭ يال-  
لۇغى (ئەر قۇننىسا كېسەللىگى) ۋە ئاياغ قان تومۇر-  
لىرى ئەگرى كېڭىيىپ كېتىش كېسىلى (داۋالى كېسىلى)  
دە بوھران يۈز بەرگەنلىگىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

### (2) دۇغلاشقان (ئەلقىيى) چوكمە: مەزى ① سۇيۇق -

---

① مەزى سۇيۇقلۇغى مەننىڭ سۇيۇق قىسمى بولۇپ،  
سۇيۇق، سۈزۈك، ئازراق شىلىمىش سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەت.  
ئەرلەرنىڭ ئارىلىقتىكى پىيازغا ئوخشاش مەزى بېزىدا ئىشلەپ-  
چىقىرىلىدۇ - تەھرىر.

لۇغىدەك چوكمە بولۇپ، بورەك ياكى دوساقنىڭ يە-  
رىڭلىق ۋە رەملىرىدە ئۇچرايدۇ. بۇنى يىرىڭلىق سۇيدۇك-  
تىن پەرقلەش كېرەك. يىرىڭلىق سۇيدۇك چالغۇتۇلسا  
پۇتۇن سۇيدۇك ئاقىرىپ كېتىدۇ ۋە سېسىق پۇرايدۇ.  
(3) چالپاق-چالپاق (خىراتى) چوكمە: سۇيدۇك

ئىچىدە بىر پارچە ئاق ياكى قىزىل رەڭلىك لاتىغا  
ئوخشاش ياپىلاق چوكمە تۇرىدۇ. سەۋىبى دوساقتا يارا  
پەيدا بولىشىدۇر. بۇ خىلدىكى چوكمە قارا، توپا رەڭ-  
دە ياكى قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ. بەزىدە بېلىق تېرىسىگە  
ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ خىلدىكى چوكمە خەتەرلىكتۇر.  
ئاق ياكى قىزىل بولغىنى دوساقنىڭ ئۇفۇنەت، جەرا-  
سىملاردىن تازىلىنىۋاتقانلىغىنى كورسىتىدۇ.

(4) دانلىق (نەخالى) چوكمە: خىراتىدىن كىچىك،  
قۇرۇق، ئاق رەڭلىك دانە-دانە بولۇپ، خۇددى كىپەك-  
تەك تۇرىدۇ. بۇ دوساقتا قاپارتمىلىق ئۈزگىرىشلەرنىڭ  
بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق بولسا سېسىق  
پۇرايدۇ.

(5) پۇرچاقسىمان (كۇرسىنە) چوكمە: نەخالىدىن  
چوڭراق، رەڭگى قارامتۇل ئاق ياكى توپا رەڭلىك  
بولۇپ، پۇرچاققا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ، بورەك جىگەرگە  
ئوخشاش نازۇك ئەزالارنىڭ ئىچكى قىسمىدا يىمىرىلىش  
بارلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر بۇ خىلدىكى چوكمە  
تالقاندەك پارچىلانغان كورۇنۇشتە بولسا خەتەرلىكتۇر.

(6) گوشسيمان (لهمى) چوكمه: چوكمىنىڭ رەڭگى گوش رەڭگىگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭ سەۋبىمۇ پۇرچاقسىمان چوكمه بىلەن ئوخشاش.

(7) ياغسىمان (رەسمى) چوكمه: بۇ كوپىنچە سۇي-دۇك ئۇستىدە ياغدەك بەزىدە سېرىق سۇدەك لەيلەپ يۇرىدۇ. بۇ بەدەندىكى ياغ بولۇپمۇ چاۋا ياغلار ئېرىد-گەنلىگىنى كورسىتىدۇ. بۇنىڭ سەۋبى گوش ۋە چاۋد-لارنى ئېرىتكۈچى پاقىراپ تۇرىدىغان سەپرا (سەپرايى دەرخەشان) بولۇپ، رەڭگى بەزىدە ئاق، بەزىدە قىزىل كېلىدۇ.

(8) يۇڭسىمان (شەئرى) چوكمه: سۇيدۇك بەك سۇيۇق بولۇشى تۈپەيلىدىن چوكمه ئۇزۇن تالا-تالا بولۇپ چىقىدۇ. رەڭگى قىزىل بولۇپ، بورەك كېسىلىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

(9) قۇمسىمان (رەملى رۇسۇپ) چوكمه: چوكمىنىڭ قۇمدەك بولۇشى دوساق ياكى بورەكتە قۇم ياكى تاش بارلىغىدىندۇر. شېغىل تاش ۋە قۇمدەك قىزىل رەڭلىك چوكمىنىڭ بولۇشى تاش بورەكتە ئىكەنلىگىنى، ئاق رەڭلىك بولسا دوساقتا ئىكەنلىگىنى كورسىتىدۇ.

(10) قاندىك چوكمه (دەمەۋى رۇسۇپ): چوكمه قاندىك بولۇپ، سۇيدۇك بىلەن ئارىلىشىپ كەلسە جى-گەرنىڭ ناچارلىغى، ئەگەر ئايرىم تۇرسا بورەكتە تاش كوپلىگىنى كورسىتىدۇ. ئەگەر پارچە-پارچە ئۇيۇپ قالغان قاندىك تۇرسا تال كېسەللىگىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ.

(11) خېمىرسىمان چوكمە (ئەسنى رۇسۇپ): سۈي-  
دۇك ئىچىدە بىر پارچە خېمىر باردەك كورىنىدۇ. بۇ  
مەئدە ئاجىزلىغىنىڭ ۋە تاماق ھەزىم بولۇش ناچارلى-  
غىنىڭ ئالامىتىدۇر. بۇزۇلغان تاماق، قېتىق دوغىنى  
كوپ ئىچكەندىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

(12) كۈلسىمان چوكمە (رەمەدى رۇسۇپ) چوك-  
مىنىڭ كۈلرەڭدە بولۇشى بەلغەمدىن دېرەك بېرىدۇ.  
ياكى يىرىڭ ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىپ رەڭگى ئوزگىرىپ  
كەتكەنلىك نەتىجىسىدىن ئىبارەت.

#### 4. چوكمە رەڭگىنىڭ بوھران كۈنلىرى بىلەن مۇناسىۋىتى

(1) قارا چوكمە كېسەل ئەھۋالىنىڭ يامانلىغىنى  
كورىتىدۇ. ئەگەر قارا رۇسۇپ بۇلۇتتەك سۇيدۇك ئۇس-  
تىدە تۇرسا ئىستىسقانىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.  
بۇ سەۋدا كېسەللىكلەردە بوھران بولۇشتىن دېرەك بېرىدۇ.  
(2) توق قىزىل چوكمە ھارارىتى غەرىزەنىڭ  
2 تەرەپكە يەنى ئىچكى تەرەپنى قىزىتىپ، تاشقى تە-  
رەپنى سوۋۇتۇشقا سەرپ بولۇۋاتقانلىغىنى ئىپادىلەيدۇ.  
(3) ھاۋارەڭ چوكمە مىزاجنىڭ سوغاقلغىنى  
ئىپادىلەيدۇ.

(4) قىزىل چوكمە قان ئارتۇق ئىكەنلىگىنى ۋە  
خام ماددا ئازلىغىنى كورىتىدۇ. كوپىنچە سالامەتلىكنىڭ  
بەلگىسى بولۇپ قالىدۇ.

(5) زەيتۇنە چوكمە: سىل كېسىلىنىڭ بەلگىسىدۇر. قىزىل رەڭلىك بۇلۇتتەك چوكمە سۇيدۇك ئۈستىدە تۇرسا ئاغرىق 7 - كۈنى تەرلەيدۇ. توۋەنرەك تۇرسا 14 ياكى 21 نچى كۈنى تەرلەيدۇ (بوھران بولىدۇ). كېسەللىكنىڭ 4 - كۈنى چوكمە ھاسىل بولسا تەرلىمەي ساقىيىدۇ. چوكمىنىڭ 6 - كۈنى كورۇلگىنى ياخشى. بۇنداق ئاغرىقلار 8 - كۈنى تەرلەيدۇ. قىزىل چوكمە سۇيدۇك ئىچىدە لەيلەپ تۇرسا ۋە رەم پەيدا بولۇپ يىرىڭغا ئايلانغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

#### 4 - پەسىل: سۇيدۇكتىكى پۇراق ۋە ئەر - ئاياللارنىڭ سۇيدۇگىنى پەرقلەش

(1) سۇيدۇكلەر سەسكەندۈرمەيدىغان، سەسكەندۈردىغان پۇراقلىق سۇيدۇك ۋە پۇراقسىز سۇيدۇك دەپ 3 خىلغا بولىنىدۇ.

(1) سەسكەندۈرىدىغان يامان پۇراقنىڭ بولۇشى ھازارەت ئۈستۈن بولۇش بىلەن خىلىتلەر بۇزۇلۇش ۋە ئۇفۇنەت ھاسىل بولۇش نەتىجىسىدۇر. سۇيدۇك ئۈزى ئاق بولۇپ، ئادەم سەسكىنىدىغان پۇراق چىقىرىپ تۇرسا يۇقۇرى ئىستىما ۋە كېسەل ئەھۋالى ئېغىرلىشىدىغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ تەپ كېسەللىكلىرىدە كورلىنىدۇ. ئاياللارنىڭ سۇيدۇگى ئەرلەر ئىچىگە قارىغاندا قويۇغراق بولۇپ رەڭسىز كېلىدۇ. چۈنكى ئاياللار بەدە -

ئىدە ھارارەت ئەرلەرگە نىسبەتەن توۋەن بولىدۇ. ئاياللارنىڭ مىزاجىمۇ ئانچە ئىسسىق بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاياللار سۇيىدۇكى رەڭسىز بولغىنى ياخشى؛ سېرىق ياكى قىزىل بولغىنى ئانچە ياخشى ئەمەس. ھامىلدار ① ئاياللارنىڭ سۇيىدۇكى سۈزۈك كېلىدۇ. سېرىق بولسا كۆكۈشەرەك كۆرىنىدۇ ۋە چۆكە سۇيىدۇك تېگىدە بولىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى ۋاقتلىرىدا قىزىل بولۇپ رۇۋپتا ئۇششاق دانە-دانە نەرسىلەر ئاستىن-ئۈستۈن بولۇپ تۇرىدۇ.

ھامىلدارلىقنىڭ 2-3- ئايلىرىدا سۇيىدۇك سۇيۇق بولۇپ، 2-3 قوشۇمچە كېلىدۇ. رەڭگى كېيىنچە قىزىل سېرىق رەڭگە ئۆزگىرىپ ئۈستىدە ئازغىنە كۆپۈك ۋە ياغلىق دانلار بولىدۇ. 4-5- ئايلىرىدىن كېيىن قىزىل رەڭگە كىرىدۇ. چالغۇتسا دۇغ بولۇپ سۇيىدۇك تېگىگە چۆكىدۇ. بۇ ھامىلنىڭ سالامەتلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر دۇغ كۆپ بولۇپ مىدىرلاتقاندا چۆكمەي سۇيىدۇك ئۈستىدە تۇرسا بالىنىڭ سالامەت ئەمەسلىكىنى ۋە خەتەر ئىچىدە ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

① تەبىئەتنىڭ قەدىمقى كىتاپلىرىدا سۇيىدۇك ئۈستىدىكى بۇلۇتقا ئوخشاش چۆكە پۈتۈن سۇيىدۇك يۈزىنى قاپلاپ تۇرسا قوساقتىكى بالالار ئوغۇل؛ ئەگەر يېرىمىنى قاپلاپ تۇرسا تۈرەلمە قىز بولىدۇ. ئەگەر مەزكۇر چۆكە دانە-دانە ئايرىلىپ تۇرسا ئايال ھامىلدار ئەمەس، بەلكى ئايالنىڭ بەدىنىدە يەل كۆپلىگەن دىن دېرەك بېرىدۇ-دىگەن كۆز قاراش بار.

# XI ماقالا. چوڭ تەرەت (بەۋل) نى تەكشۈرۈش

## 1 - پەسىل: چوڭ تەرەتتىكى ئارىلاشمىلار

چوڭ تەرەتنى كورگەندە، ئۇنىڭدىكى ئوزگىرىش ئەھۋاللىرىغا قاراپ قايسى ماددىنىڭ تەرەتكە قوشۇلغان-لىغىنى بىلىپ بەدەندە قايسى ماددىنىڭ كوپ ياكى غالىپ ئىكەنلىكىگە ھوكۇم قىلغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، سەپرا قوشۇلغان بولسا مەئىدە سەپرانىڭ كوپلىگىنى، بەلغەم قوشۇلغان بولسا بەلغەمنىڭ كوپلىگىنى بىلىمىز. سەپرانىڭ تەرەتكە قوشۇلۇپ چىقىشى ئوتنىڭ ئاجىز-لىغىنى ۋە جىگەرنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى كۇچسىز بولۇپ سەپرانى تارتىپ ئالالمىغانلىغىنى كورسىتىدۇ. سەۋدا قوشۇلغان بولمىشى تالنىڭ ئاجىزلىغىنى ياكى قوشۇلۇپ كەلگەن ماددىنىڭ خام قالغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. سەۋدا-لىق كېسەللەردە تەرەت قارا ۋە سۇيۇق كەلسە كېسەل-نىڭ ياخشىلانغانلىغىنى؛ گوش چايقىغان سۇدەك كەلسە جىگەرنىڭ ناچارلىغىنى؛ قاراقان قوشۇلۇپ كەلسە تومۇر يوللىرىنىڭ توسالغانلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. شىلمىلىق نەر-



سىلەرنىڭ قوشۇلۇپ كېلىشى ئوتكۇر تاماقلارنى ئىستىمال قىلغانلىق ۋە خىلىتلار ئوتكۇر بولغانلىق نەتىجىسىدىن ئىبارەتتۇر. چوڭ تەرەت ئاز بولۇشى توۋەندىكى بىر قانچە سەۋەپلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

(1) ئوت يوللىرىنىڭ تۈسلىشى بىلەن سەپرا ئۈچەيگە يېتەرلىك چۈشەلمەسلىك.

(2) ئوزۇقلۇققا باي بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىش بىلەن تاماقنىڭ كۆپ قىسمى ھەزىم بولۇپ قانغا ئوتۇپ كېتىپ، كېرەكسىز قىسمى ئاز قېلىش.

(3) جىگەرنىڭ قۇۋۋىتى ياخشى بولۇپ، كەيلىنى كۈچى پۈتۈنلەي ھەزىم قىلىپ كېرەكسىز قىسمى ئاز چىقىش. تىنىمۇ تەرىتنىڭ مىقدارى ئاز بولىدۇ. لېكىن مەۋجۇت كۈچى ۋە ئۈچەيلەرنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش كۈچى (قۇۋۋەيى داپئەسى) ناچارلىشىپ تەرىتنىڭ قولۇن (چەمبەر) ئۈچەيدە تۇرۇپ قېلىشى نەتىجىسىدە چوڭ تەرەتنىڭ ئاز كېلىشى كېسەللىك ئەھۋالىدۇر. چوڭ تەرەتنىڭ سۇ-يۇق ياكى قۇرۇق كېلىشىنى بىلىش ئالاھىدە ئەھمىيەتتە كە ئىگە.

## 2 - پەسىل: چوڭ تەرەتنىڭ سۇيۇق ياكى قويۇق كېلىشى

كەيلىنى جىگەر تەرەپكە بارماستىن ئۈچەيگە چۈشۈپ كېتىشى بىلەن تەرەت سۇيۇق ماڭىدۇ. بۇنىڭ

3 خىل سەۋىبى بار: (1) جىگەرنىڭ كۇچى ئاجىز بولۇپ، كەيلىنى ئۆزىگە تارتىشنىڭ ناچارلىغى؛ (2) ماسارىقا تومۇرنىڭ ئاجىزلىغى ياكى ئۇنىڭ ئىچكى يوللىرىغا توسالغۇ پەيدا بولۇپ، كەيلىنىڭ جىگەرگە ئۆتۈشىگە توسالغۇلۇق قىلىشى؛ (3) مەئىدە تاماق ھەزىم بولۇشنىڭ ناچارلىغى. بۇنى تەرەت رەڭگىنىڭ ئىستىمال قىلغان تاماق رەڭگى بىلەن ئوخشاش بولغانلىغىدىن بىلىمىز. بۇنىڭ سەۋىبى تاماقنى كۆپ يېيىش بىلەن مەئىدە ئۇنى ياخشى ھەزىم قىلالماي كەيلىنىڭ تەرەتكە قوشۇلۇپ كېتىشىدىن؛ مەئىدە بار بولغان ناچار خىلىتلار تاماقنى ياخشى ھەزىم قىلدۇرماستىن ئۆچەيگە ھەيدىشىدىن ئىبارەتتۇر. چوڭ تەرەت قۇرۇق كېلىشنىڭ سەۋەپلىرى.

ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن بەدەندىكى سۇيۇقلۇقنىڭ تارقاپ كېتىشى، كۆپ سېمىش، كۆپ تەرلەش، مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇققا ئۆزگىرىشى ياكى قۇرۇق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىش قاتارلىق سەۋەپلەر بىلەن تەرەت قۇرۇق كېلىپ ئىچ قاتىدۇ.

تەرەتنىڭ بىر قويۇق بىر سۇيۇق كېلىشى ھەزىم-نىڭ ناچارلىغىدۇر. چوڭ تەرەتنىڭ قويۇق-سۇيۇقلۇقتا موتىدىل، سوڭ (مەقئەد) نى ئېچىشتۇرمايدىغان، كوۋۇك-سىز سېرىق رەڭدىكىسى بەدەن ۋە ئۆچەي يولىنىڭ ساقلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

### 3. پەسىل: چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى

(1) تەرەتتە سېرىقلىقنىڭ توقراق بولۇشى بەدەندە سەپرا ماددىسىنىڭ كۆپلىگىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا تەرەت سېرىق كەلسە ئاغرىقنىڭ ساقىيىش دەۋرىگە ئۆتكەنلىگىدۇر.

(2) تەرەتنىڭ كۆپ بولۇشى: ئىچكى ئەزالاردىن جىگەر، تال ۋە مەئدەلەرنىڭ سوۋۇپ قالغانلىغىنى ئىپادىلەيدۇ.

(3) تەرەتتە قان بولۇشى: ئاشقازان، ئۇچەيدە جاراھەت بارلىغى، تاماق ھەزىم بولمىغانلىغى، ماسارىقا تومۇرغا توسالغۇ پەيدا بولۇش ياكى يەرقان (سېرىق كېسەل) نىڭ ئالامىتىدۇر.

(4) تەرەتنىڭ قارا بولۇشى سۇيۇكنىڭ قارا بولۇشى بىلەن ئوخشاش. جىگەردە خىلىتلەرنىڭ بۇزۇلغانلىغى، مەئدەدە سەۋدانىڭ بولۇشى بىلەنمۇ تەرەت قارا كېلىدۇ. ياكى مەئدە يارىسىدىن چىققان يوشۇرۇن قان قوشۇلۇپ كەلگەن تەرەت قارا كېلىدۇ. سەۋدا قوشۇلغان تەرەت توپىغا چۈشكەندە قاينىغانغا ئوخشاش كۆۋۈكلىشىش يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭدىن تەرەتتە سەۋدا بارلىغىنى بىلىمىز. سەۋدادىن بولغان ئاغرىقلاردا تەرەت قارا بولۇشى ماددىنىڭ پىشقانلىغى، كېسەلنىڭ ساقىيىش دەۋرىگە كىرگەنلىگىدۇر.

5) تەرەتنىڭ كالا تىزىمىدەك بولۇشى: بەدەندە يەل بارلىغىنى، ئەگەر مەزكۇر تەرەتنى سۇغا سالسا چوكمەي تۇرۇشى ئۈچەي توسىلىش (قۇلىنج كېسىلى) بارلىغىنى كورسىتىدۇ.

6) تەرەت پۇرغى سېسىق بولغىنى — بەدەندە ئۇفۇنەت — جەراسىملارنىڭ كويلىگىنى، ئاچچىق پۇرۇشى مىزاجنىڭ سوغاق ئىكەنلىگىنى كورسىتىدۇ.

## X ماقالا. بەلغەم ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش

### 1- پەسىل: بەلغەمنىڭ مىقدارى

بەلغەمنىڭ چىقىش - چىقما سىلغى بەدەندىكى خام رۇتوبەت (ھوللىك) نىڭ پىشقان - پىشمىغانلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. يوتەل بار ئاغرىقلاردا بەلغەمنىڭ ئاجراپ چىقىشى ماددىنىڭ پىشقانلىغى، يوتەلگەندە بەلغەم چىقمىسا ماددىنىڭ خاملىغىدۇر. بەلغەم قويۇقمۇ ئەمەس، سۇيۇقمۇ ئەمەس، ئوتتۇراھال بولۇشى كۆپىنچە ماددىنىڭ پىشقانلىغى ھىساپلىنىدۇ. يوتەل بار ئاغرىقلار يوتەلگەندە بەلغەم چىقىشى بىلەن ئارام تاپسا بەدەندە ماددىنىڭ كۆپلىگى بولۇپ بۇ چاغدا بەلغەمنى تازىلاش (تەنقە قىلىش) كېرەك (كېيىنكى باپلاردا تولۇق سۆزلىنىدۇ).

### 2- پەسىل بەلغەمنىڭ رەڭگى

بەلغەم ئاق رەڭدە بولسا ماددىنىڭ خاملىغى ھە - ساپلىنىدۇ. سېرىق بولسا سەپرا ئارىلاشقان دىيىلىدۇ.

يېشىل دۇغ بولسا ماددىنىڭ كويگەنلىكى ياكى ھارارىتى غەرىزەنىڭ يوقالغانلىغىدىن ئىبارەت، قارا بول- سىمۇ شۇنداق. بەلغەم قىزىل بولسا قاننىڭ كويلىكى ياكى نەپەس يوللىرىدىكى قان تومۇرلارنىڭ تېشىلىگەن- لىگىدىن بولىدۇ. ئەگەر ئاق بەلغەم قان بىلەن قوشۇپ- لۇپ كەلسە ئوپكە سىلىنىڭ ئالامىتى ھىساپلىنىدۇ.

## XI ماقالا. كېسەل ئاقىۋىتى ياخشى - يامان بولۇش ئالامەتلىرى

### 1- پەسىل: كېسەل ئاقىۋىتى ياخشى بۇلۇشتىن دېرەك بېرىدىغان ئالامەتلەر

(1) تومۇر كۈچىنىڭ تەبىئەت كۈچى بىلەن تەڭ بولۇشى؛

(2) نەپەس ئېلىشى، ئۇخلىشىنىڭ ئېتىدالدا بولۇشى، كېسەل كىشىنىڭ ئورنىدىن تۇرۇش ھەرىكەتلىرى ئوڭاي بولۇپ، ئولتۇرغاندا ئارقىسىغا ئورۇلۇپ كەتمەسلىكى، ياتقاندا پۇتىنى يىغىپ يېتىشى (ئەگەر كېسەل بەك ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، ساقىيىشى ئارقىغا تارتىلغاندەك ھامان ساقىيىپ كېتىدۇ).

(3) مىڭە ھالىتى جايىدا بولۇپ، يېقىن كىشىلەر، دوستلىرىنى توغرا تونۇشى، ئومۇمى ئەھۋالدا با- راملىق، قاتتىق باش ئاغرىغى بولماسلىغى، قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ چۈشكۈرىشى؛

(4) قىزىتمىسى بىر خىل بولۇپ جىگەر، يۈرەك، ۋە مەئىدىدىن باشقا جايلار قىزىقلىقنىڭ بولماسلىغى،

ئۇفۇنەتنىڭ بولماسلىغى ھەمدە قىزىتمىلىق كېسەللەردە  
بوھران كۈنلىرىدە كالپۇكقا قوۋاق چىقىشى؛

(5) قىياپىتى: يۈزى ئورۇق، كوزلىرى ئولتۇرۇشۇپ  
قاياقلىرىنى تەسلىك بىلەن ئېچىشى (مۇنداق ئەھۋاللار  
ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئورۇنسز خىياللارنى كۆپ قىلىش كۆپ  
ئىچى سۆرۈش ياكى كۆپ خۇن كېتىش نەتىجىسى  
بولۇپ، خەتەرلىك بولمىسىمۇ، ئەمما ياخشى ئەمەس)؛

(6) بوھران (كرىزىس) كۈنلىرى بورۇن قاناش،  
سۇ ئېقىش، ئىچ سۇرۇش، قۇسۇش ئەھۋاللىرىنىڭ بولۇشى  
(بۇ، مىڭە ئاغرىقلىرىدا ياخشىلىقنىڭ بەلگىسى ھىساپلىنىدۇ)  
ۋە ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلىرىيە) دە بەلغەمنىڭ پىشىپ  
چىقىشى؛

(7) بەلغەم ئەھۋالى: بەلغەم رەڭگىنىڭ بىر خىل  
قويۇق - سۇيۇقلۇقتا ئوتتۇراھال بولۇپ ئاسان چىقىشى،  
يېرىك سېسىق پۇراقلىرىنىڭ بولماسلىغى،

(8) كېسەلنىڭ ئىشتىھاسى ياخشى بولۇپ، يىگەن  
تاماقلار ھەزىم بولۇپ تۇرۇشى؛

(9) سۇيدۇك ئاپلىسىن (تۇرۇنجى) رەڭگىدە بولۇپ،  
چۆكمە ئوتتۇرىدا ياكى تېگىدە تۇرۇشى ھارارەتلىك  
ئاغرىقلاردا ۋە مىڭە كېسەللىرىدە ياخشىلىقتىن دېرەك  
بېرىدۇ. سۇيدۇك تېگىدە ئاق پاختىدەك چۆكمە تۇرسا  
نەزجىنىڭ يەتكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ.



## 2- پەسىل: كېسەل ئاقەۋىتى يامان بولۇشنىڭ ئالامەتلىرى

قېدىمقى ھوكىمالار توۋەندىكى بەلگىلەر ئادەم ئۇچۇن تەھلىكىلىك ئالامەت بولۇپ قالىدۇ - دەپ ئېيتىدۇ.

(1) كېسەلنىڭ قىياپىتى - كوزى چوڭقۇر، بۇرنى ئۇچلۇق - ئىنچىكە، قۇلغى سوغاق، پىشانىسى تارتىشاڭغۇ، رەڭگى كوك ياكى سېرىق توپا - چاڭ باسقاندەك بولۇشى ئولۇم ئالدىدىكى ئالامەتلەر ھىساپلىنىدۇ.

(2) باش ئاغرىغى - قىزىتمىلىق كېسەللەردە قاتتىق باش ئاغرىش خەتەرلىك. ئەگەر بېشى ئېغىر ئەمەس ۋە كېسەل ئوزى ياش بولسا بىر ئاز ئۈمىت بار.

(3) ئەس - ھۇشى - ئاغرىقنىڭ ئەس - ھۇشى جايدا بولماسلىق مەسىلەن، ئەتراپقا قىزىقماسلىق، ئاغرىق سەزمەسلىك قاتارلىق ئەھۋاللار قۇۋۋەيى نەفسانى (ھاياتلىق كۇچى) نىڭ ئاجىزلىغىنى كورسىتىدۇ. كېسەل يۇزىدىن چىۋىن تۇتقاندەك، كورپىسىدىن نان ئۇۋاقلارنى تەر - گەندەك ھەركەتلەرنى قىلسا ياكى يېنىدىكى تامنى تاتلاپ كولاپ تۇرسا بۇ كېسەلنىڭ ئولۇمى يېقىنلىشىپ قالغانلىق بەلگىسىدىن ئىبارەت. قانداقتۇر بىر نەرسىدىن قورقۇش، ئالاقزادە بولۇش ئەھۋاللىرى مىڭگە سەۋدا خىلىتى تەسىر قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇمۇ تېز ئولۇپ كېتىش -

نىڭ بەلگىسى. ھارارەتلىك كېسەللەر ئوزنى قان ئاساسىدا قالغاندەك ھىس قىلسا ماددىنىڭ خام ۋە كوپلەمىگىنى بىلدۈرىدۇ. كېسەل كوزنى يۇمۇپ ئاچالمىسا ئۇنى قاپاقنىڭ تارتىشىپ قېلىشى (تەشەننۇجى) دىيىلىدۇ. كوز نۇرسىزلانغان بولسا كوزنىڭ كورمەس بولۇپ قالغانلىغىنى، ئالغايلىشىپ قالسا ياكى كوز ئالمىسى ھەر-كەتسىز بولسا تارتىشىش كوز گوشىدە ئىكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ. بىرلا كوزدىن ياش ئاقسا بۇ مىڭنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقانلىغىدۇر. كوز چاچراپ چىققاندەك بولۇپ تۇرغان ھاللاردا بۇرۇندىن قان ئاقمىسا بۇ نەزلە ① كوپلىگىنىڭ بەلگىسى ھىساپلىنىدۇ. ياكى مىڭدە ماددىنىڭ كوپلىگى ۋە مىڭدە ۋەرەم بارلىغىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ. كوزى چاچلىشىپ قۇرۇپ ئومچۇك توردەك نەرسىلەر كورۇنسا ئولۇمنىڭ بەلگىسىدۇر. كوزگە قارا نەرسىلەر كورۇنسا قۇسۇشنىڭ ئالامىتى، قىزىل نەرسە كورۇنسا بۇرۇن قاناشنىڭ بەلگىسى ھىساپلىنىدۇ.

(4) بۇرنى پۇتۇپ قالغان ۋە نەپەس ئېلىشى تېزلەشكەن كېسەللەر خەتەر ئىچىدە ھىساپلىنىدۇ. بۇرۇندىن ئىپار، قىزىل گۈل ياكى كالا يېغى پۇرىغى كەلسە يامان ئاقبۇەتنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى پۇراتقاندىمۇ چۈشكۈرمەسلىك ئولۇم ئالدىدىكى بەلگىدۇر.

(5) ئاڭلاشنىڭ ئاجىزلىغى ياكى پۇتۇنلەي يوقىدە-

① نەزلە: مىڭدىكى ئۇفۇنەتلىك سۇيۇقلۇق — تەھرىر.

لىشى يامان بەلگىلەردىن بولۇپ، قېرىلاردا ياشلارغا نىسبەتەن ئاقىۋىتى ناچارراق.

6) چىشلارنىڭ ئىختىيارسىز بىر- بىرىگە ئۇرۇلىشى ياكى غىچىرلىشى ناچار بەلگىلەردىن بولۇپ ئىگەك گۈشى تاتىشىۋالغانلىقىدۇر. ھارارەتلىك كېسەللەردە - چىشنىڭ كۆكرىپ قېلىشى يامان بەلگىلەردىن ھىساپلىنىدۇ.

7) ئىستىملىق كېسەللەردە ئېغىز قۇرۇشى، تىلنىڭ قېلىن ۋە قارامتۇل گەزلىك بولۇشى يامان ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى. ئېغىز ئىچىنىڭ سېسىق پۇرشى تازىلىققا رىايە قىلىنغانلىق نەتىجىسى بولۇپ، كېسەل ئۇچۇن ھەر تەرەپ- تىن زىيانلىق.

8) سۇرگە بەرگەندىن كېيىن كېسەللەردە ھىق تۇتسا بۇ مەئىدە ئاغزى ۋە قىزىل ئوڭگەچ توشۇگىنىڭ تارتىشىپ قالغانلىقى بولۇپ، يامان بەلگىدۇر ياكى كېسەلدە خەنناق (بوغما) پەيدا بولسا ياكى يۇتۇش قىيىن- لاشسا خەتەرلىك ھىساپلىنىدۇ.

9) كۈندۈزى ئۇخلاپ كېچىسى ئۇخلىماسلىق، ئۇخلىغاندا ساق چاغدىكىدەك ياتماستىن، ئەكسىچە پۇت- قوللىرىنى سوزۇپ ئوڭدا ياكى دۇم يېتىپ ئۇخلاش، بېشىنى ياستۇقتىن چۈشۈرۈپ ئۇخلاشتەك ئەھۋاللار كېسەل- نىڭ ئېغىرلىقى ۋە مىگە خىزمىتىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

10) قوساق گۈشلىرى ئورۇقلاپ قېلىشى، قوساق نىڭ ئىچىگە چۆكۈپ كېتىشى يامان ئالامەت

11) قول - پۇتلارنىڭ مۇزلاپ كېتىشى ھارارىتى غەرىزىنىڭ ئاجىزلىغى ياكى جىگەر، مەئدەلەردە ۋەرم بارلىغىدىن بولۇپ ئولۇم ئالدىدىكى ھالەتتۇر. تىر - ناكلارنىڭ كوكرىپ كېتىشىمۇ خەتەرلىك ئالامەت. ئەگەر يېشىل بولسا، بەدەندە ئوفۇنەتلەرنىڭ كوپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. قول - پۇتلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، گەدەز - نىڭ قېتىپ قېلىشى ئولۇم يېقىنلاشقانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

12) جويلۇش، ۋاقىراپ سوزلەش مىڭنىڭ ئېغىر ناچار ھالەتتە ئىكەنلىگىنى، ئالدىراپ سوزلەش ھارا - رەتنىڭ يۇقۇرىلىغىنى بىلدۈرىدۇ. كېسەللەرنىڭ بىردىنلا سوزلىمەس بولۇپ قېلىشى يامان ئاقىۋەتنىڭ ئالامىتىدۇر. 13) چوڭ يارىلار ئاغرىشنىڭ بىردىنلا توختاپ قېلىشى ناچار ئالامەت ھىساپلىنىدۇ.

14) كېسەل كىشى بۇرنىنى تولا كولاش ۋە بې - شىنى تولا مىدىرلىتىشلار مىڭنىڭ ئېغىر زەرەرلەنگەنلىگى بولۇپ تۇيۇقسىز ئولۇم بېرىشى مۇمكىن.

## XII ماقالالا. كېسەللىكنى تونۇش ۋە توغرا تەشخىس قىلىش ①

### 1- پەسىل: كېسەلنى تونۇش

ئاغرىقنى تەكشۈرگەندە كېسەل قانداق باشلىنىپ قانداق تەرەققى قىلغانلىغىنى، سەۋەپچى ماددىسى قايسى خىلىت ئىكەنلىكىنى ۋە ئۇنىڭ پېشقان-پېشىمغانلىغىنى توغرا تونۇش لازىم. ئاغرىقنىڭ قانداق كېسەل بىلەن ئاغرىغانلىغىنى بەلگىلەشتە كېسەلنىڭ بەدىنىنى تەكشۈرۈش، تومۇرنى تۇتۇش، ئوزى ۋە ئەتراپىدىكى كىشىلەردىن ئەھۋالنى سوراپ بىلىش؛ شۇنىڭدەك جىنسى، يېشى، مىل-لىتى، كەسپى، تۇراقلىق جايىنىڭ شارائىتى ۋە ھاۋا كىلىماتى، ئوزۇقلىنىش ئەھۋالى، مزاجى قاتارلىقلارنى ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈپ بىلىش ئاغرىققا باھا بېرىش (تەشخىس قىلىش) ئۇچۇن زور ئەھمىيەتكە ئىگە. كېسەل-نىڭ ئومۇمى ئەھۋالى (نەۋئى ئام) نى بىر قەدەر تونۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئايرىم (خاس) قىسىملىرىنى ئىزلەش لازىم. مەسىلەن، مىڭە كېسىلى دىگەن سوز بىر

① تەشخىس — دىئاگنوز

خىل ئومۇمى ئاتالغۇ بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىگە 46 خىل كېسەللىك كىرىدۇ. ئۇنىڭ بىرى بولغان باش ئاغرىغى 26 تۈرگە بولىنىدۇ. قىزىتما (ھارارەت) بىر خىل ئومۇمى چۈشەنچە بولۇپ، ھارارەتلىك كېسەللىكلەرنىڭ بىر قىسمى بولغان تەپلەرنىڭ ئوزىلا تەپى يەۋمى (كۈنلۈك بەزگەك) ۋە تەپى موھرىقە (كېزىك) قاتارلىق بىر قانچە تۈرلەرگە بولىنىدۇ. كېسەلنى تونىغاندىن كېيىن ئىلاجىغا (داۋالاش-قا) كىرىشىش كېرەك.

قىزىتمىلىق ئاغرىقلارغا چارە كورگەندە، ئالدى بىلەن قىزىتمىنى پەسەيتىشكە تىرىشىلىدۇ.

ئەگەر خىلىت ماددىلىرىدىن بولغان قىزىتما بولسا، سۇرۇپ چىقىرىش (ئىستىفراغ<sup>①</sup>) دىن كېيىن قىزىتمىنى چۈشۈرۈشكە كىرىشىش كېرەك. يۇقۇملۇق ئاغرىقلاردا ئاغرىقنىڭ بەدىنى، ئورۇن - كورپىسى ۋە ئەتراپ مۇھىتىنى پاكىز تۇتۇشقا دىققەت قىلىش لازىم.

## 2-پەسىل: ماددىنىڭ پىشىشى ۋە ئۇنىڭ

### ئەھمىيىتى

كېسەلگە سەۋەپچى بولغان ماددىنىڭ پىشىشى ئەزجى دەپ ئاتىلىدۇ. ھەقىقى (تولۇق) پىشقان ماددىنى ① ئىستىفراغ — تىبابەتتە بەدەندە پىشىپ يېتىلگەن ماددىلار — نىڭ بەدەندىن سۇرۇپ چىقىرىلىشىنى ئىستىفراغ“ دەپ ئاتىلىدۇ. ئىچىنى سۇرگۈزۈش، سۇيدۈك راۋان قىلىش، بەلغەم بوشتىش، قۇستۇرۇش، تەرلىتىش قاتارلىق چارىلارنى ئوز ئىچىگە ئالىدۇ.

“نەزجى ھەقىقى” ۋە پىشمىغان، يامان ماددا نەزجىي بەد دىيىلىدۇ. بۇلار بەدەندىكى ماددىنىڭ (خىلىتلارنىڭ) پىشقان - پىشمىغانلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. مەسىلەن، ماددا پىشقاندا، بەدەندىكى ئوزگەرتكۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەيى مۇ - غەيىرە) كېسەللىك ماددىسىدىن ئۈستۈن كېلىپ كېسەللىكنى يېڭىدۇ. ماددا پىشمىغاندا ئوزگەرتكۈچى قۇۋۋەت تولۇق كۈچەپ كېتەلمەي (داجىز كېلىپ) ماددا تېخىمۇ بۇزۇلۇپ ئۇفۇنەتكە ئايلىنىپ ساقىيىش ۋاقتى ئارقىغا تارتىلىدۇ. مەسىلەن، ئوپكە ياللۇغى (زاتلىرىيە) كېسىلىدە بەلغەم ئاسانلىق بىلەن چىقسا ۋە ئاق ياكى ئازراق سېرىق رەڭدە، ئوتتۇراھال قويۇقلۇقتا بولۇپ، يىرىڭ ياكى سېسىق پۇرىغى بولمىسا، بۇ ماددىنىڭ تولۇق پىشقانلىغى (نەزجىي ھەقىقى) ھىساپلىنىپ، كېسەل ئەھۋالى ۋە ئاقىۋىتىنىڭ ياخشىلىغىنى بىلدۈرىدۇ. ئەكسىچە، بەلغەم قويۇق، قارا ياكى كۆك، سېسىق پۇراقلىق بولسا يامان ماددا (نەزجىي بەد) بولۇپ كېسەلنىڭ ئەھۋالى يامان - لىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلدە بەلغەم چىق - مىسا ماددا تېخى پىشمىغان (خام) ھالدا ئىكەنلىكىدىن ئىبارەتتۇر.

ماددىنىڭ پىشقانلىغى داغرىقنىڭ خەتەرلىك باس - قۇچتىن ئوتۇپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنداقتمۇ داغرىقنى دىققەت بىلەن پەرۋىش قىلىش لازىم. لېكىن كېسەلنىڭ ساقىيىشى ئۈچۈن ماددىنىڭ پىشقان بولۇشى

شەرتەمۇ ئەمەس. چۈنكى بەزى كېسەللەردە نەزجى بولمايمۇ ئۇزۇن ۋاقىت يېتىپ ساقىيدۇ.

ۋەرەم (ياللۇغلىنىش) لىق ئاغرىقلار بىردىنلا قىزىپ ياللۇغلىنىش بار ئەزا قاتتىق ئاغرىپ كەتسە شۇ ۋەرەم ماددىسىنىڭ پېشقانلىغىنى كورسىتىدۇ. ئۇندىن كېيىنكى ھارارىتى يەڭگىلەرەك بولىدۇ. ئېغىر ئوتكەن كېسەللەردە ماددىنىڭ تولۇپ پېشىشى ياخشى ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى.

## 1- ماددىنىڭ پېشقانلىغى (نەزجى) نى

### ئىزلەش ئۇسۇلى

كېسەل ماددىسىنىڭ پېشىش مەنبەسى ئەسلى كېسەل ئەزادا بولىدۇ. مەسىلەن، ئوپكە، كوكرەك كېسەللىكلىرىدە نەزجىنى بەلغەمدىن ئىزلەش كېرەك. ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە چوڭ تەرەتتىن، جىگەر كېسەللىكىدە سۇيدۇكتىن، مىڭە كېسەللىكلىرىدە بۇرۇندىن ئاققان سۇدىن؛ ھارارەت ۋە ۋەرەملىك ئاغرىقتىمۇ سۇيدۇك ھەم ۋەرەمنىڭ ئوزدىن ئىزلەش لازىم.

## 2- مىڭىنىڭ سالامەتلىكى بىلەن مۇنا-

### سەۋەتلىك بەزى بەلگىلەر

(1) سوزلەشتە كېسەل ئېنىق سوز قىلالمىسا مىڭە زەرەرلەنگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

(2) كوزنىڭ روشەن ياكى تۇتۇقلىغى مىڭىنىڭ ياخشى-يامانلىغىغا باغلىق.



- (3) ئېقىلنىڭ كەملىكى ۋە ئۇنۇتقا قلىق مىڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ،
- (4) كوز گە پاشا - كۇمۇتدەك نەرسىلەرنىڭ كورفند - شى، قۇلاققا ھەر خىل غەيرى ئاۋازلار ئاڭلىنىشى مىڭىدە سۇيۇقلۇقنىڭ كوپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ،
- (5) ئاڭلاشنىڭ ناچارلىغى، قۇلاق شاقىراش ياكى شامالدىدەك گۇكىرەش ئاۋازلىرىنىڭ بولۇشى مىڭە ۋە قۇلاق ئەسەپلىرىنىڭ كېسەللىنىشىگە باغلىق،
- (6) بۇرۇننىڭ پۇراق سېزەلمەسلىكى ئەسەپلەرنىڭ دەخلىگە ئۇچرىغانلىغىدىندۇر،
- (7) خام خىياللارنى تولا قىلىش روھى كېسەللىك - نىڭ ئالامىتى بولۇپ، مىڭىدە كېسەللىك ئوزگىرىشلىرى يۈز بەرگەنلىك بەلگىسىدۇر.

### 3 - مىڭىگە يېقىن ئەزالار ياكى مىڭىگە

#### ئالاقىدار ئەزالاردىكى بەلگىلەر

- (1) كوز ئىچى قۇرغاق بولسا مىڭىنىڭ قۇرۇقلۇغى، كوپ ياش ئېقىپ تۇرسا مىڭە ئالدىنقى بوشلۇغىدا سۇيۇقلۇق كوپلىگىنى كورسىتىدۇ. ئەگەر كوز تومۇرلىرى قىزىل ياكى سېرىق بولۇپ، ياش ئېقىپ تۇرسا قىزىت - مىلىق كېسەللەردە مىڭىدە ۋەرەم بارلىغى، ياش بىر كوزدىنلا ئاقسا مىڭە ھارارىتىنىڭ يۇقۇرىلىغىنى بىلدۈرىدۇ. كېسەل كوزنى پات - پات يۇمىۋېلىش مىڭىنىڭ ئىسسىقلىغى ياكى ساراڭلىقنىڭ بەلگىسى. كوز چاچراپ

چىققۇدەك بولۇپ تۇرسا مىگە ئىششىغانلىغىنى، چوڭقۇر بولسا ئاغرىقنىڭ بەدەنگە تارقالغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر كېسەل كوزىنى يۇمۇپ ئاچالمىسا يامان ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسىدۇر.

(2) بويۇندا ھەرخىل ۋەرەملەرنىڭ كوپ بولشى ۋە چىش گوشلىرىنىڭ بۇزۇلىشى مەئدىنىڭ ئاجىزلىغىنى، ئوزۇقلۇقلارنىڭ ناچارلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

(3) مىگە زەرەرلەنگەندە پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالار - غا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تەسىر قىلىدۇ. مەسىلەن، چوڭ - كىچىك تەرەتلەرنىڭ توختاپ قېلىشى مىگە، يۇلۇن ياللۇغدا ئۇچرايدۇ. قىزىل ئوڭگەچ ۋە يۇتقۇچ بوش - شىپ كېتىپ تاماق ھەتتا چايمۇ ئوتەيدۇ.

(4) مەئدە ۋە جىگەردە ئاغرىش بولغاندا باشنىڭ يېرىمى ئاغرىپ، كېيىنچە تاغاق قىسمىغا بارىدۇ. بولۇپمۇ تاماق ھەزىم بولىدىغان ۋاقىتلاردا باشنىڭ قاتتىق ئاغ - رىشى مەئدىنىڭ ناچارلىغىدىن بولىدۇ.

(5) باشنىڭ ئوڭ تەرىپى ئاغرىسا جىگەرنىڭ سول تەرىپى ئاغرىسا تالنىڭ مۇناسىۋىتى بار. ئاياللاردا بىر تەرەپ باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشى ۋە پۈت - قوللارنىڭ ئاغرىشى بالىياتقۇ زەرەرلەنگەنلىكىدۇر. باشنىڭ چوقا ۋە گەژگە قىسمى ئاغرىسا يۈرەكنىڭ سەۋىبىدىن بولىدۇ.

### XIII ماقالا. كېسەلنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

كېسەلنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئاساسەن ئاغرىق كىشى ئاسان قوبۇل قىلالايدىغان ۋە قوللىنىشقا ئەپلىك بولۇشى كېرەك. مەسلەن،

(1) مۇۋاپىق دورىلارنى ئىچكۈزۈش.

(2) نەپەس يوللىرى ئارقىلىق تەسىرلىك دورىلارنى

پۇرۇتۇش.

(3) ھوقنە (ھەمەل) قىلىش، شامچە شەكىلدە

ياسالغان (شېياق) دورىلارنى ئارقا يول ۋە جىنىسى يوللارغا كىرگۈزۈپ تەسىر كورسەتىش.

(4) مۇناسىپ دورىلارنى ماي ياكى باشقىلار بىلەن

بەدەنگە سۇرتۇپ تەسىر قىلدۇرۇش.

(5) ماددىنى پىشۇرۇشى (مۇنزىج) چارىلىرىنى

كورۇش.

(6) پىشقان ماددىنى بەدەندىن سۇرۇپ چىقىرىش

(ئىستىفراغ قىلىش).

ماددىلارنى بەدەندىن سۇرۇپ چىقىرىشنى ئومۇمى

سۇرۇپ چىقىرىش (ئىستىفراغى كۈللى) ۋە قىسمەن سۇرۇپ

چىقىرىش (ئىستىفراغى جۇزئى) دەپ ئىككى خىلغا بولىنىدۇ.

ئومۇمى سۇرۇپ چىقىرىش ئاساسەن قان ئېلىشقا قارىتىلغان. قىسمەن سۇرۇپ چىقىرىش دەپ تۈرلۈك دورىلار بىلەن قۇستۇرۇش، سۈرگە دورىلار ياكى ھەمەل ئارقىلىق ئىچىنى بوشتىش، سۇيدۇك ماڭدۇرۇش، بەل-غەمنى بوشتىش، تەرلىتىش، بۇرۇن، تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

## 1 - پەسىل: سۇرۇپ چىقىرىش

**(1) قان ئېلىش (1) قان ئېلىشتىكى مەقسەت:**  
 قان ئېلىش فەسەد دەپ ئاتىلىدۇ. قەدىمقى زامان ھو-كۇمالىرى قان ئىنسان ھاياتى ئۇچۇن بىردىن-بىر ئامىل دەپ تونۇپ قان ئېلىشنى توغرا كورمىگەن. كې-يىنكى زامانلاردا قان ئېلىشنىڭ كېسەللەرنى داۋالاشتا مەلۇم رولى بارلىغىنى بىلىپ تىبابەت ئەھلى قان ئې-لىشنى داۋالاش ئۇسۇللىرى قاتارىغا كىرگۈزۈپ ئومۇمى سۇرۇپ چىقىرىش (ئىستىفراغى كۈالى) دەپ بېكىتىپ قوللانماقتا. بولۇپمۇ ئىچكى ئەزالارنىڭ ۋەرەملىك كې-سەللىرىدە قان بۇزۇلغاندا، قان كوپ بولغاندا قان ئېلىنسا يۈرەكنىڭ ئەركىن ھەركەت قىلىشىغا ۋە بۇزۇق ماددە-لارنىڭ بەدەندىن چىقىپ كېتىشىگە زور پايدىلىقتۇر.

**(2) قان ئېلىشنىڭ ئەھمىيىتى:** (1) قاننىڭ تەركە-ۋىدە يەنە باشقا 3 خىل خىلىت بولغانلىغى ئۇچۇن قان چىقىرىش بىلەن باشقا خىلىتلارمۇ سۇرۇپ چىقىرىلغان

بولدۇ. لېكىن قان ھەممىسىدىن كوپرەك چىقىپ كېتىدۇ. (2) قان ئېلىش ئىختىيارى ئىستىفراغ بولىدۇ، يەنى سىز قانچىلىك سۇرۇپ چىقىرىشنى خالىسىڭىز شۇنچىلىك قان چىقىرىشقا بولىدۇ. لېكىن باشقا ئىستىفراغلاردا مەسىلەن، سۇرگە بەزگەن چاغلاردا ئىچى كوپ سۇرۇپ كەتسە توخ تىتىش قىيىن، ئەگەر كۇچ بىلەن توختىتىلسا بەدەنگە زەرەرلىك. (3) قان ئالغاندا ماددىنى پىشۇرۇش شەرت ئەمەس، باشقا سۇرۇپ چىقىرىشلاردا ئالدى بىلەن ماددا پىشۇرىلىدۇ، ئاندىن كېيىن سۇرۇپ چىقىرىلىدۇ.

### 3) قان ئېلىشتا مەنى قىلىدىغان ئەھۋاللار: توۋەن -

دىكى ئەھۋاللاردا قان ئېلىشقا بولمايدۇ.

(1) قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا يەنە قايتىدىن ھارارەت كوتىرىلسە قان ئالماسلىق كېرەك.

(2) ئېغىر ھالەتتىكى ئاغرىقلاردىن قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ئەھۋالى ياخشىلانغاندا ئېلىش لازىم.

(3) ئىچ سۇرگەندىن، ئەمگەكتىن، جىنسى ئالاقىدىن كېيىنلا قان ئالماسلىق كېرەك.

(4) مۇگىدەپ تۇرغان كېسەللەردىن قان ئالماس - لىق لازىم.

(5) 12 ياشتىن توۋەن بالىلار ۋە ھامىلدار ئاياللاردىن قان ئالماسلىق لازىم.

(6) ئاياللاردىن ھېمىز كۇنلىرى قان ئالماسلىق كېرەك.

#### 4 قان ئېلىشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك نىشانلار:

(1) قان ئېلىش گەرچە ياخشى سۇرۇپ چىقىرىش ئۇسۇلى بولسىمۇ كۆپ ئېھتىيات قىلىش لازىم. بىلمەستىن ياكى بىلىپ تۇرۇپ شىريان تومۇر (قىزىلتومۇر) دىن قەتئى قان ئالماسلىق كېرەك. ئەگەر تەسادىپى شىر- ياندىن قان ئېقىۋاتقانلىغى بىلىنە دەرهال توختىتىش زورۇر. شىريان تومۇردىن قان ئاققانلىق بەلگىسى شۇكى قان سۇزۇك بولۇپ ئېتىلىپ چىقىدۇ. كېسەلنىڭ يۈرەك ھەرىكىتى بارغانسېرى ئاجىزلايدۇ، ئېغىر ھاللاردا ھۇشىدىن كېتىدۇ. بۇ چاغدا تومۇر ئېغىزىنى دەرهال تېگىپ كېسەلنىڭ ياستۇغىنى ئىگىز قويۇپ ياتقۇزۇش بىلەن بىر قانچە كۈنگىچە ھەركەتلەندۈرمەسلىك لازىم.

(2) قان ئالغۇچى ئوزى بىلەن دائىم ئىپار ۋە مەجۈ- نى داۋائۇلمىشكى (ئىپار مەجۈنى) ئېلىپ يۇرۇشى لازىم. كېسەل ھۇشىدىن كەتسە ياكى باشقا غەيرى ئەھۋاللار كورۇلسە ئىپارنى پۇرۇتۇش، داۋائۇلمىشكىنى يىگۈزۈش كېرەك.

(3) قان ئېلىشتىن بۇرۇن كېسەلگە لىمون شەر- ۋىتى، ئانار سۈيى گۈلاپ ۋە ئالما شەرۋىتى قاتارلىق- لارنى مۇۋاپىق ھالدا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە قان ئېلىش- تىكى مۇرەككەپ ئەھۋاللار (ئايلىنىپ كېتىش، كوڭلى ئايىنىش، باش قېپىش) دىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

(4) كېسەل قان ئېلىش جەريانىدا يېقەمسىزلىق

ھىس قىلسا ھۇشىدىن كېتىش بەلگىلىرى كورۇلسە دەر -  
ھال گالغا توخۇپپى سېلىپ قەي قىلدۇرۇش بىلەن  
تۈزۈلۈپ كېتىدۇ.

(5) قان ئالغاندىن كېيىن كېسەلگە ئاسان ھەزىم  
بولدىغان يېنىك تاماقلارنى بېرىش لازىم.

(6) نەشتە ① نىڭ پاكىز بولۇشىغا ئالاھىدە دىققەت  
قىلىش لازىم. ئەگەر تومۇر زەخمىلەنگەن بولسا،  
توۋەندىكى دورىنى چېپىپ ئۇستىدىن پاكىزە نەرسە بىلەن  
چىڭ تېڭىپ قويۇپ كۈندە بىر قېتىم يوتكەپ تېڭىش  
كېرەك. دورىنىڭ نۇسخىسى توۋەندىكىچە:

خونىياۋشان، ئەنزۇرۇت، زەمچە، زاك، ئاقاقىيا،  
ئانار گۈلى، سەبرە ۋە كۈندۈر ھەر بىرى 1 مىسقالدىن  
سەمغى ئەرەبى 2 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈپ تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن يۇمشاق خېمىردەك  
تەييارلىنىدۇ. زەخمىلەنگەن ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا  
قويۇپ ئۈستى تېڭىپ قويۇلىدۇ.

### (5) قان ئالدىغان تومۇرلار:

(1) قىپال: مىڭە ۋە باش تەرەپ ئاغرىقلىرىدا  
مەسىلەن، باش، كوز، بۇرۇن، قۇلاق، ماڭغلاي، چىش  
ۋە لەۋ ئاغرىقلىرىدا قان ئېلىش توغرا كەلسە موشۇ  
تومۇردىن ئېلىنىدۇ.

① نەشتە: قان چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىدىغان تىغ.

ئورنى: باشبارماق بىلەن بىر سىزىقتا بىلەكنىڭ سىرتقى قىسمىدا.

(2) ئوگھەل يەنە بىر ئىسمى ھەپتى ئەندام: بۇ قىپال بىلەن باسلىق تومۇرنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان تومۇر پۈتۈن بەدەن كېسەللىكلىرىدە ۋە مۇرەككەپ ئەزا كېسەللىكلىرىدە ئوگھەلدىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ ئومۇمى ئىستىفراغ ئۇچۇن ياخشى تومۇردۇر.

ئورنى: سابابە (كورسەتكۈچ بارماق) بىلەن بىر سىزىقتا بولۇپ، جەينەكنىڭ ئىچكى تەرەپكە ئىگىلىدىغان ئويمانلىغىدا.

(3) باسلىق:

ئىچكى ئەزالاردىن ئوپكە ۋە كوكرەك پەردە يال-لۇغلىرى (زاتلىرىيە، زاتلىجەنىي، زاتلىسەدرى لەردە) جىگەر ياللۇغلىرى، تال ئاغرىقلىرىدا بۇ تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى: ئوتتۇرا بارماق (ۋۇستار) بىلەن بىر سىزىقتا بولۇپ، قولتۇق ئاستىدىن چىقىپ ئەگىپ جەينەك ئويمانلىغىدا تېرىگە يېقىن چىقىدۇ. باسلىق تومۇردىن قان ئالغاندا بەك ئېھتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى شىريانغا يانداش كىلىدۇ.

(4) مابىز: تىز بوغۇم ئىچكى ئويمانلىغىدا بولۇپ، ئومۇرتقا، ئۇچەي، مەقئەد، بالياتقۇ ۋە بوۋاسىر كېسەللىكلىرىدە بۇنىڭدىن قان ئېلىنىدۇ.



(5) ئوسەلەم: جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرىدە،  
قوتۇر كېسىلىدە ئوسەلەم تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى — نامسىز بارماق بىلەن چىمچىلاق ئوتتۇردا —  
سىدا بولۇپ، ئاغرىقنىڭ قولىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ  
تۇرۇپ ئېلىنىدۇ. جىگەر كېسىلىدە ئوڭ تەرەپتىن، تال  
كېسىلىدە سول تەرەپ قولىدىن ئېلىنىدۇ.

سافىن: ئاياللارنىڭ ھېيىز كېسەللىكلىرىدە، ئەرلەر  
جىنىسى ئەزا ۋە تۇخۇم كېسەللىكلىرىدە سافىن تومۇردا —  
دىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى — ئىچكى ئوشۇق ئۇستىدە. تىزدىن يۇقۇرى  
قىسمىنى بوغۇپ قويغاندا بۇ تومۇرنى ئاسان كورگىلى  
بولىدۇ. بەل ئاغرىقلىرى ۋە مەئدە كېسەللىرىدەمۇ سافىن —  
دىن قان ئېلىنىدۇ.

(7) ئىرقۇننىسا: ئىرقۇننىسا كېسىلى (ئولتۇرغۇچ  
نېرۋا ياللىمۇغى) دە بۇ تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى — بۇ خىل گىرەلەشكەن ئەگرى — بۇگىرى  
تومۇر بولۇپ، پاقالچەكنى بوغۇپ قويۇپ، تومۇر كويۇپ  
كورۇنگەندە نەشتەر سېلىنىدۇ. بەزى كىشىلەردە بۇ  
ئۇسۇل بىلەنمۇ تاپقىلى بولمايدۇ. ئۇ چاغدا پۇتنىڭ نام —  
سىز ۋە چىمچىلاق بارماق ئارىلىغىدىن قان ئالسا بولىدۇ.  
يۇقۇرقلار قان ئېلىشقا بولىدىغان تومۇرلارنىڭ  
مۇھىملىرىدۇر. قان ئېلىشتا قاندىكى دۇغلىق سۇزۇلگەن —  
گە قەدەر قان چىقىرىلىدۇ. قان ئالمىسىمۇ بولىدىغان

كېسەللەردىن قان ئالماسلىق، دورا بىلەن بىر تەرەپ قىلىش لازىم. ئالدى بىلەن قان ئالىدىغان ئورۇننى بوغۇپ تومۇر ئېنىق كورۇلگەندە ئەڭ ياخشى نەشتە ھىجامەت (لوڭقا) قويغاندىكىدەك سېلىش؛ ئەگەر كېسەل كىشىدە سۇسلىشىش سېزىلسە قاننى دەرھال توختىتىش لازىم.

## 2. ھىجامەت (شەخەك) قويۇش

تېرىنى تېپىز قىلىپ لوڭقا قويۇش ئۇسۇلى ھىجامەت (شەخەك) قويۇش دەپ ئاتىلىدۇ. قان ئېلىش مەنىسى قىلىنغان ھاللاردا ۋە يەرلىك ئورۇندىكى بۇزۇق قان، زەرداپلارنى چىقىرىش مەقسىدىدە ھىجامەت قويىلىدۇ. ئىشلەش — تەرتىۋى خۇددى لوڭقا قويۇشقا ئوخشايدۇ، قان ئالغان — نىڭ ئورنىدا ياكى زەرداپ بۇزۇق قانلارنى چىقىرىش مەقسىدىدە ھىجامەت قويغاندا تېرىنى گۇلاپ ياكى پاكىزە سۇدا تازىلاپ تىخ بىلەن بىر قانچە يەرنىڭ تېرە پۈتۈنلىكى بۇزۇلۇپ (قان چىقارماسلىق كېرەك)، ئۈستىگە لوڭقا قويۇش ئۇسۇلى بويىچە لوڭقا ياكى ئاغزى تار تۈۋى كەڭ شىشە قۇتتا قويۇلىدۇ. لوڭقىنىڭ تۇرۇش ۋاقتى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 1 - 2 سائەت بولىشى مۇمكىن.

ھىجامەت قويىدىغان ئورۇنلار:

(1) بويۇن ئومۇرتقىسى بىلەن باش سوڭىكىسى بىر-بىرىگەن جاي (گەژگە). بۇ جايغا ھىجامەت قويۇش ئوككەل تومۇرىدىن قان ئېلىش بىلەن تەڭ. ئۇنىڭ

تەسىرى بىلەن بەزىدە ئۇنۇتقا قلىق كېلىپ چىقىدۇ.  
شۇنىڭ ئۈچۈن توۋەنرەك يەرگە قويۇش لازىم.

(2) ئارقا تەرەپ ئىككى غول (تاغاق سوڭەك)  
ئارىلىغىغا سەل يۇقۇرى تەرەپكە ھىجامەت قويۇش باس-  
لىق تومۇردىن قان ئالغان بىلەن تەڭ.

(3) پاقالچەك (بېلىق گوش قىسمى) غا ھىجامەت  
قويۇش ساقىن تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن باراۋەر  
بولۇپ، مەزكۇر جاي ھىجامەت ئۈچۈن خەۋپسىز جاي-  
دۇر.

### دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

(1) 60 ياشتىن يۇقۇرى قېرىلار ۋە 2 ياشتىن  
توۋەن بالىلارغا ھىجامەت قويۇشقا بولمايدۇ.

(2) يۈرەك ۋە مەئىدىسى ئاجىزلارنىڭ غولىغا  
ھىجامەت قويۇش زىيانلىق. مىڭسى ئاجىز (ئۇنۇتقا)  
كىشىلەرنىڭ گەڭگىسىگە ھىجامەت قويۇش خەتەرلىك.

(3) مونچىدىن چىقىپلا ھىجامەت قويدۇرۇشقا  
بولمايدۇ.

(4) قان ئېلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا ھىجامەت  
قويۇشقا بولمايدۇ.

زۇلۇك قۇرۇتى تىبابەتتە قان شورىتىش مەقسە-  
دىدە كەڭ قوللىنىلىدۇ. زۇلۇك (ئەلەق) بۇزۇق قاننىلا  
شوراپ ساپ قاننى شورىمايدۇ. دىگەن كوز قاراشلار بار.  
زۇلۇك قويۇش ئۈچۈن ھىچبىر مەنئى قىلىدىغان ھال ۋە

ئالاھىدە كورستىلگەن ئورۇنمۇ يوق خەتەرسىز ئۇسۇلدۇر. لېكىن ئۇنىڭ تۇرۇش ۋاقتىغا ھەمدە ئىچكى ئەزاغا كەرىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش لازىم.

### 3- قۇستۇرۇش (قەي قىلدۇرۇش)

قەدىمقى زامان تىبابەت ئالىملىرى دورىلار بىلەن قۇستۇرۇشنى ئومۇمى ھەيدەپ چىقىرىش دەپ ئاتاشقان ئىدى. قۇستۇرۇش پەقەت مەئدە ئىچىدىكى ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىشلا ئەمەس، بەلكى ئومۇمى بەدەندىكى ماددىلارنى چالغۇتۇشتىن ئىبارەتتۇر. ئەمما غەيرى تەبىئى قۇسۇشلار مەسىلەن، ۋابا، ھەزىم بۇزۇلۇش، مەئدەنىڭ توۋەن چۇشىشى، تولغاق قاتارلىق كېسەللەردىكى قۇسۇش ئەك-سىچە، بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، بۇنى توختىتىش شەرت. دورىلار بىلەن قەي ئىدۇرۇش ئاساسەن توۋەندىكىچە مەنپەئەتلەرگە ئىگە:

- (1) باشنىڭ ئېغىرلىغى يېنىكلەيدۇ. (2) كوز روشەنلىشىدۇ. (3) كىكرىگىنى بىر تەرەپ قىلىدۇ. (4) ئوتنىڭ تېشىپ كېتىشىنى توسىدۇ. (5) ئىشتەينى قوز-غايىدۇ. (6) بەدەن سۇسلىغىنى يوقىتىدۇ. (7) مالخۇ-لىيا ۋە مەئدە سەۋبىدىن بولىدىغان مىڭە كېسەللىكلەرگە (سەرئى قاتارلىقلارغا) مەنپەت قىلىدۇ. (8) ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىنى قەي بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ. (9) دوساق جاراھەتلىرىنى داۋالاشتا ئۇنۇم بېرىدۇ. (10) بەدەن رەڭگىنىڭ ئوزگىرىپ قېلىشىنى توسىدۇ.

(11) سېزىق كېسەل ۋە قوتۇر (جەرەپ) كېسەلنى ۋە ئىستىسقانى داۋالاشقا ۋە ئالدىنى ئېلىشقا مەنپەئەتى خېلى ياخشى.

قەي قىلدۇرۇشتىن بۇرۇن كېسەلنىڭ خىلىت ماددا-  
دىلىرىدىن بولغان (يەنى ماددى) ياكى باشقا سەۋەپلەر-  
دىن بولغان (يەنى سەۋەب) كېسەللىك ئىكەنلىكىنى ئېنىق-  
لاش شەرت. سەۋەب كېسەللىرىنى دورىلار بىلەن قەي  
قىلدۇرۇپ داۋالغىلى بولمايدۇ. ماددا بولسا قايسى ماد-  
دىدىن ئىكەنلىكىنى بىلىش لازىم ۋە ئالدى بىلەن  
ماددىنى پۇشۇرۇش (مۇنزىج قىلىش) ئاندىن كېيىن  
كورسىتىلگەن دورىلار (ھەر خىل ماددىغا ئايرىم دورا  
كورسىتىلىدۇ) بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىككى خىل ماددىنىڭ  
بىرىكىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قايسى ماددا كۈچ-  
لۇك بولسا شۇنىڭغا خاس قەي دورىسى بېرىلىدۇ.  
ئادەتتە قان ۋە سەۋادىن بولغان كېسەللەرگە قەي بى-  
لەن داۋالاش چارىسى قوللىنىلمايدۇ، ئەزالارنىڭ ئىس-  
تىغراغى قان ئېلىش ياكى سۇرگە بېرىش بىلەن بول-  
غىنى ياخشى.

**دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇشتا دىققەت قىلىشقا**

**تېگىشلىك ئىشلار**

(1) قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەر قەي قىلدۇرۇشتىن  
بىر كۈن بۇرۇن سۇيۇق تاماقلار بىلەن كۆپرەك ئوزۇق-  
لاندىرۇلىدۇ. كۆپرەك سۇ ئىچكۈزىلىدۇ. مونچىغا چۈشۈپ

كەلسە تېخىمۇ ياخشى. ھول مىزاجلىق كىشىلەرگە ئۇنداق قىلىش ھاجەت ئەمەس.

(2) ھاۋا سوغاق بولسا ئىسسىق جايدا قەي قىلدۇرۇش لازىم.

(3) قۇستۇرىدىغان دورىنى ئىچكۈزۈپ بولغاندىن كېيىنلا كېسەل كىشىنىڭ قاۋىغى ئۈستىگە ئاق پاختا ياكى داكىدەك بىر نەرسە قويۇپ تېكىپ قويىلىدۇ. ئەگەر ياردەمچى كىشى كېسەلنىڭ قوساق ۋە بەل قىسمىنى يۇمشاق مۇجۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى.

(4) قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئېغىز ئىچىنى ئىسسىق سۇ ئارىلاشقان سىركە بىلەن چايقاش لازىم.

(5) قەيدىن كېيىن مەسسال ئۇد ھىندى ياكى مەستكىنى يۇمشاق سوقۇپ شېكەر قوشۇپ ياكى ئالما سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار بولمىسا گۈلقەن بەرسىمۇ بولىدۇ.

### قەي قىلدۇرۇشقا بولمايدىغان ھاللار

(1) بەدىنى بەك ئاجىز كىشىلەرگە دورا بىلەن قۇستۇرۇش چارىسى قوللىنىشقا بولمايدۇ. (2) نەپەس قىيىنلىشىۋاتقان، قان تۈكۈرگەن، قان قۇسقان، بويۇن قىسمىدا ئىششىق، مىڭە كېسىلى، مەئدىسىدە يارىلىق كېسىلى، سەپرا ياكى قاندىن بولغان قۇلاق ۋە كوز ئاغرىغى، كۆكرەك ئەزالىرىدا كۆكرەك پەردىسى ۋە گىر-گىت گوش پەردىسىدە ياللۇغلىنىش بارلارغا قەي دورىسى بېرىشكە بولمايدۇ.

## قەيدىن كېيىن يۇز بېرىدىغان ئەھۋاللارغا چارە كورۇش

(1) قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن بەزىدە ھىق تۇتۇش ئەھۋاللىرى يۇز بېرىدۇ. مۇنداق چاغلاردا قاي-ئاقسۇ ئىچكۈزۈش ياكى چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بۇرۇنغا تارتقۇزۇش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

(2) بېقىنغا سانجىق تۇرۇپ قېلىش ھاللىرىدا ئىسسىق ئوتكۈزۈش لازىم.

(3) مەئدە ھەرىكىتى تېزلىشىش بىلەن مەئەدە تۈرلۈك ئاۋازلار، پەيدا بولسا مەستەكىنى يۇمشاق سوقۇپ گۈلگەن بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. زەھەرلەنگەندە قەيدىن كېيىن يېڭى سۇت بېرىلىدۇ.

### قەي قىلىدۇرغۇچى دورىلارنىڭ نۇسخىلىرى

(1) سەپرادىن بولغان كېسەللەردە قۇستۇرغۇچى

دورىلار:

پالەك سۈيى 4 سەر، ئارپا سۈيى، ھەمىشئا سۈيى ھەربىرى 7 مىسقالدىن قەن بىلەن تەييارلىغان ئىسكەن-جېيىن 1 سەر. بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىلمان قىلىپ ئىچىشكە بېرىلسە قەي قىلىدۇ.

(2) بەلغەدىن بولغان كېسەللەردە:

تۇرۇپ (لوبۇ) ئۇرۇغى 2 سەر، سېرىق چىچەك

ئۇرۇغى 1 سەر، ئىقتىزۇ  $\frac{1}{2}$  سەر، بۇلارنى سوقۇپ

يېتەرلىك مىقداردىكى ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىدۇ. ئەگەر

قەي يانمىسا ئارقىدىن كوپ مىقداردا ئىلمان سۇ ئىچ-  
كۆزۈلسە قۇسىدۇ.

(3) سەپرا ۋە بەلغەم بېرىكىشى بىلەن بولغان  
كېسەللەردە: (+) ھەسەل بىلەن تەييارلانغان سىركەنجىبىن  
1 سەر، ئاق تۆز  $\frac{1}{2}$  سەر، تۇرۇپ سۈيى 4 سەر

بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىلمان قىلىپ ئىچىدۇ.

(ب) چۈچۈك بۇيا يىلتىزى، سېرىق چىچەك ئۇرۇغى

$\frac{1}{2}$  سەردىن، ئارپا سۈيى، ھەمشىۋا ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن،

بۇلارنى بىر چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ بېرىمى قالغىچە قاينىتىپ  
بىر سەر مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخىغا قاراڭ) قوشۇپ  
ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ياكى سىركە قوشۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

#### 4 - سۈرگە بېرىش

سۈرگە (مۇسەھل) بېرىش تىبابەتتە كوپ قوللىنىلىدۇ.  
دىغان سۈرۈپ چىقىرىش چارىلىرىدىن بىرىدۇر. سۈرگە  
بېرىش بىلەن تومۇرلار ئىچىدىكى، ئەزالاردىكى ۋە مەئدە  
ئۈچەيلەردىكى ماددىلار (كېسەللىك سەۋەپلىرى) نى چىقىرىش  
مەخسەدىگە يېتىلىدۇ. ئادەتتە تەرەتنى يۇمشىتىش  
(مۇلەيىم قىلىش) سۈرۈشنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ. ئەمما  
قېرى، ئاجىز كىشىلەر، بۇۋاقلار ۋە ئېغىر ئاياق ئاياللارغا  
يۇمشاتقۇچى دورىلار (مۇلەيىنات) بېرىلسە مەلۇم نەتىجە  
بېرىشى مۇمكىن. سۈرگە بېرىشتىن بۇرۇن ماددىنى پىشۇ-  
رۇش شەرت. ماددىلارغا قاراپ سۈرگە دورىلىرى تۇرلۇك



تەركىپلەرگە ئىگە بولىدۇ. ئەمما سۇرگە بېرىش جىددى زورۇر بولغان ھاللاردا ماددىنى پىشۇرمىەن دەپ ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈپ قويۇشقىمۇ بولمايدۇ.

### سۇرگە بېرىشكە بولمايدىغان ئەھۋاللار

قان ئالدۇرغانلارغا، بەدىنى ئاجىز، ئوزۇقلىنىشى ناچار بولغان كىشىلەرگە، ھامىلدار ۋە ھېيىز مەزگىلىدىكى ئاياللارغا، ئۇچىمى توشۇلغان ۋە ئالماشقانلارغا، كونا ئىچسۇرۇش كېسىلى بارلارغا سۇرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

### سۇرگە بەرگەندىن كېيىن، دىققەت قىلىشقا

#### تىگىشلىك ئىشلار

(1) بېرىلگەن سۇرگە دورىسى مەيلى پىلاپ تەمى چىقىرىلغان (نۇقۇۋە) ياكى قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان (مەتبۇخ) بولسۇن ئۇستىدىن سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. چۈنكى سۇ ئىچىلسە سۇرۇشكە تەسىر قىلىدۇ. ئەگەر سۇرگە ئىچكەندىن كېيىن قوساق تولغاپ ئاغرىپ كەتسە قايناقسۇ بېرىشكە بولىدۇ.

(2) بېرىلگەن سۇيۇق سۇرگە ئۆز كۈچىنى كورستەلمەسە بىر قېتىم سۇرگۈچى ھەپ دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ بىلەنمۇ سۇرمىسە قايتىلاپ سۇرگە دورىسى بەرمەستىن سەۋىيىنى مۇلاھىزە قىلىش ۋە ھوقنە قىلىشنى ئويلاپ كورۇش لازىم.

(3) سۇرگە دورىسى سۇرۇپ بولغاندىن كېيىن

سوۋۇتۇلغان قايناقسۇ، ئانارشەروۋىتى (47 - نۇسخە) بې -  
رىش كېرەك.

(4) تەركىۋىدە ھەببۇلمۇلۇك (ئىنەك پىشتى)،  
توربۇت ۋە تۇزلۇق دورىلار كوپ بولغان (ئاساسى ئۇرۇن -  
دا بولغان) سۇرگە دورىلىرىنى بەرگەندە ئۇستىدىن سۇ  
بېرىشكە بولىدۇ①.

(5) ئەگەر سۇرگە دورىلار سۇرمەستىن غەيرى  
ھاللار - (يۈرەك سېلىش، مەئدە، قوساق كوپۇش، باش  
قېيىش ۋە كوڭۇل ئايدىش قاتارلىقلار) يۈز بەرسە دەرھال  
قەي قىلدۇرۇش كېرەك. بۇ چاغدا كوپىرەك ئىلمان سۇ  
(بىر ئاز تۇز قوشۇپ) ئىچكۈزۈپ گالغا پاكىزە توخۇ  
پېيى ياكى بارماقنى تىقىپ ياندۇرۇش كېرەك.

(6) سۇرگە سۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇچەي،  
مەئدىلەردە قىزىش، كۇيۇشتەك ئەھۋاللار يۈز بەرسە،  
ئىسپۇغۇل شىلمىشىق شىرىسى ۋە بىيە ئۇرۇغىنىڭ شىر -  
سىنى چىقىرىپ بېرىش كېرەك. بۇنىڭغا بىر ئاز رەيھان  
ئۇرۇغى، قەن، گۇلاپ قوشۇپ بەرسەمۇ بولىدۇ.

(7) ئىچى بەك سۇرۇپ كېتىپ توختىتىشقا توغرا  
كەلسە، ھارارەت بولمىغان ھاللاردا قېتىق بىلەن زىرىق  
ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر قىزىتما بولسا، رەيھان ئۇرۇغى،  
سېمىز ئوت ئورۇغى، قىمۇقۇ ئۇرۇقلىرىنى باراۋەر مىق -

① بۇ يەردە سۇ بېرىش دېگەن سوز - كوپ مىقداردا

سۇ بېرىشنى كوزدە تۇتىدۇ.

داردا ئېلىپ قورۇپ سۇقۇپ تالقان ھالىتىدە بىر ئاز سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم. (باشقا چارىلار ئىچ سۇرۇش كېسەللىكلىرى بابىدا سوزلىنىدۇ).

(8) سۇرگە دورىلارنى بېرىشتە كېسەلدە ماددىنىڭ غالىپلىق ئەھۋالىغا قاراپ شۇ ماددىنى سۇرۇپ چىقىرىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مەسىلەن، سەپرا غالىپ بولسا، سەپرا سۇرگىسى، بەلغەم غالىپ بولسا بەلغەم سۇرگىسى قاتارلىقلارنى قوللىنىش كېرەك. قان ماددىسى غالىپ بولغان كېسەللەرگە سۇرگە بېرىشتە ئادەتتە سەپرا سۇرگىسى ئاساس قىلىنىدۇ. چۈنكى قاننىڭ ئىستىفراغى قان ئېلىش بىلەن بولىدۇ.

### سۇرگە دورىلار

كېسەلگە سۇرگە بېرىشتە ئەڭ ياخشى يالغۇز (يەككە) ھالدىكى سۇرگىلىك تەسىرگە ئىگە دورىلارنى بەرمەسلىك، بەلكى مۇرەككەپ نۇسخىلار بېرىلىشى كېرەك. بۇ خىل نۇسخىلار كېسەللىك بابىدا تەپسىلى سوزلىنىدۇ. مىسال ئۈچۈن تۆۋەندە بىر قانچىلىرىنى كورسىتىپ ئۆتىمىز:

(1) سەپرا سۇرگىسى ئۈچۈن مەتبۇخى ھەلىلە (38) - نۇسخە)، ھەببى سەبىرە (4 - نۇسخە) مۇرەككەپ نۇسخىلار - دىن بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

(2) بەلغەم سۇرگىسى ئۈچۈن - شەھمى ھەنزەل، قەنتەرىون (ياپچان)، ماھى زەھەرەج، غارنقۇن، ھەشقى پىچەك ئۇرۇغى، ئادراسمان ئۇرۇغى، بېسىنتىپايەج، سىيادان، قامغاق (شۇكائى) قاتارلىقلار يەككە (مۇفرەد) سۇرگە دورى -

لار ھىساپلىنىدۇ. مۇرەككەپ دورىلار ئۈچۈن، ھەبىي قوقىيا، ھەبىي ئايپارەج، ئايپارەنجى پەيقارا (7 - 16 - 17 - نۇسخىلار) ياكى توۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: توربۇد 3 مىسقال، زەنجىۋىل 1 مىسقال،

مەستىكى، ئاق تۇز جەۋھىرى  $\frac{1}{2}$  مىسقال، شېكەر  $\frac{1}{2}$  سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالغان تەييارلاپ شىشە قاچىلاردا

ساقلىنىدۇ. كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا  $\frac{1}{2}$  مىسقالدىن

سوۋۇتۇلغان قايناقسۇ بىلەن ئىچىدۇ.

(3) سەۋدا سۇرگىسى ئۈچۈن يەككە دورىلار، كابۇل ھىلىلىسى (سېرىق ھىلىلىنىڭ چوڭراغى)، قارا ھىلىلە، بالەنگو، سېرىق ئوت، ئوستۇخۇددۇس، سوقمۇنيا، ھەجەرى لاجىۋەرد، ھەجەرى ئەرمىنى، ئاقلانغان ئامىلە، سانا قاتارلىقلار.

مۇرەككەپ سەۋدا سۇرگىسى ئۈچۈن ئادەتتە توۋەن -

دىكى نۇسخىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ:

نۇسخە: ئايپارەنج پەيقارا 5 مىسقال، تازىلانغان لاجىۋەرد 7 مىسقال، سوقمۇنيا، خەربەق سىيا 2 مىسقال - دىن، رۇمبىدىيان (ئەنسۇن) 1 مىسقال، ئەپتىمۇن 1 سەر، ھەجەرى ئەرمىنى 7 مىسقال، شەھى ھەنزەل 2 مىسقال، سۇمبۇلتىپ 1 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ يېتەرلىك مىقداردىكى چىڭسەي

(كەسرەپشى) سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ گۈل يېغى بىلەن كۈمۈلاچ ياساپ سايدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېشى مىقدارى: كۈنىگە 1 مىسقالدىن 2 مىس -

قالغىچە كەچ ۋاقتىدا قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

**سۇرگە دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىشقا**

**تېگىشلىك بىر قانچە مەسىلىلەر**

1) بىر خىل خىلىت سۇرگىسى بېرىلگەندە ئەگەر ئۇ بىر ئاز كۈچلۈگرەك (مىقدارى كوپرەك) قىلىپ بېرىلسە مەۋجۇت بولغان باشقا خىلىتنىمۇ چىقىرىدۇ. مەسىلەن، بەلغەم سۇرگىسى سەپرانىمۇ سۇرۇشى مۇمكىن.

2) ھەر قانداق بىر سۇرگە كار قىلغاندىن كېيىن ئومۇمى بەدەندە سوۋۇش كەيپىياتىنى پەيدا قىلىدۇ. بىر قانچە قېتىم سۇرگە بېرىشكە توغرا كەلگەندە ئارىلاپ بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم.

3) يېڭى باشلانغان قىزىتمىلىق كېسەللەرگە بىر ھەپتىگىچە سۇرگە دورىلارغا ھىلىلە قوشۇپ بېرىشكە بولمايدۇ. ئەگەر ھاجەت بولغاندا ھىلىلىنى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ ياكى باشقا شىلمىشقىلىق دورىلارنى (بالەنگو، سەرىپىستاننى) قوشۇپ بېرىش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا ھىلىلە جىگەرنى زەھەرلەپ قويۇشى مۇمكىن.

4) پۇنۇس، خىيار شەنبەر قوشۇلغان سۇرگىلەرگە بادام يېغى، بىنەفشە يېغى قوشمىغاندا بەدەنگە قۇرۇق - لۇق يەتكۈزۈشى، كوڭۇلنى ئاينىتىشى مۇمكىن.

- 5) غارىقۇنى دورىلار بىلەن قوشۇپ سوققاندا ئۇنىڭ تاش پوستى ئارىلىشىپ قېلىپ زەھەرلىك تەسىر قىلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن غارىقۇنى سىم تور ئەلگەك تىن سۇرۇپ ئۆتكۈزۈلسىلا بولىدۇ، سوقماسلىق كېرەك.
- 6) ئەپتىمۇنى قايناتقاندا باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقماستىن ئايرىم لاتا خالىتىغا سېلىپ قاينىتىپ تەمى چىققاندا تىرىپى ئېلىپ تاشلىنىدۇ.
- 7) مەتبۇخ ۋە نوقۇە (چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىدىغان دورا تۇرى) ئوز ۋاقتىدا بىر قېتىم ياكى بىر كۈنلۈك تەييارلىنىدۇ.

### 5. ھوقنە — شامچە

ھوقنە ۋە شامچىلەر سۇرگە دورىسى بېرىش مەنىسى قىلىنغان ھاللاردا ئىچنى سۇرۇش تەسىرىگە ئىگە بو- لۇپلا قالماستىن بەلكى ئۇچەي ئارقىلىق دورىلارنى ئو- مۇمى بەدەنگە تەسىر قىلدۇرۇش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ مەئىدىسى ئاجىز بولغان كىشىلەرگە بولغان مەد- پەئەتى بەكمۇ ياخشى. تىبابەتتە ئىچكى ئەزالار ۋە رە- لىرىدە ھوقنە ۋە شامچە (شياق) شەكلىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىش ئاساسى داۋالاش ئۇسۇلى سۈپىتىدە قوللىنىدۇ. ھوقنەنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى:

- 1) بەدەندە بولۇپمۇ مەئىدە ۋە ئۇچەيلەردە پەيدا بولغان غەيرى تەبىئى بۇخارات ۋە ئۇفۇنەت ماددىلارنى توۋەن چۈشۈرۈپ مىڭنى ساغلاملاشتۇرىدۇ.

2) ھوقنە ھەرخىل دورىلاردىن تەركىپ تاپقان-  
لىقتىن ئىنچىكە ئۇچەي ۋە 12 بارماق ئۇچەي ۋە  
مەئىدىلەرگىچە تەسىر قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھۇقنە كوپ  
ۋە سۈرئەت تېز بولماسلىقى لازىم.

3) ئۇچەي يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ ئۇچەي  
خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

ھوقنە دورسى — 5 سەر مىقداردا بولۇش بىلەن دورا  
تۇرلىرىنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاللاش، لېكىن  
قۇرۇق خۇسۇسىيەتلىك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم.  
مەئىدە، تال ۋە ئۇچەيلەردە توسالغۇ بولغان ھاللاردا  
توۋەندىكى نۇسخە ئىشلىتىلىدۇ.

ئاق لەيلى گۈلى ۋە ئورۇغى، ھەمشىۋا گۈلى، بە-  
نەفشە گۈلى، شۈمشە، زاراڭزا ئورۇغى، سانا 5 مىسقال-  
دىن، ياپچان، زىغىر، سوزاپ، ئىسپۇغۇل، بىيە ئورۇغى،  
ھەزەر ئەسەندە، مۇقىل، جاۋشىر ھەربىرى 2 مىسقالدىن،  
گۈل يىغى 5 مىسقال، كۈنجۈت يىغى 15 مىسقال، ئە-  
نەك پىتى يىغى 5 مىسقال، تەرەنجىۋىل 2 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار چوڭكىدەك مىقدار-  
دىكى سۇغا سېلىپ قايىنىتىلىدۇ، ئۇزاق قايىنىتىش  
كېرەك ئەمەس. دورىنىڭ تىرىپلىرىنى سۇزۇپ بولغاندىن  
كېيىن ياغلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئاستىلىق بىلەن ئۇچەيگە  
ماڭدۇرۇش (ھەمەل قىلىش) لازىم.

ئىچ قېتىپ قالغانلاردا سېرىق ياغ، ئەنجۈر قېقى،

چىلان سەرىپستانى يېتەرلىك مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ. ئە -  
گەر ئىچى قاتقان كېسەللەرگە سۇرگە ياكى ھوقىنە قە -  
لىشقا بولمىسا توۋەندىكى دورىلارنى قوساق سىرتىدىن  
چىپىش كېرەك. سېرىق موم، ئىنەك پىتى يېغى، سۇت،  
مەھمۇدە (سوقمۇنىيا)، كالا ئوتى، شەھمە ھەنزەل.

تەبىئىي رازى ئۇسۇلى: مومنى ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى  
يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئۇستىگە سۇت بىلەن كالا  
ئوتىنى ئارىلاشتۇرۇپ قوساق ئۇستىگە قويۇلىدۇ.

### شامچە (شېاق)

شامچە شەكلىدە ياسالغان دورا ئاساسەن سۇرگە  
دورىلاردىن تەركىپ تاپىدۇ. ۋە ھوقىنە قىلىشقا بولماي -  
دىغان (ئۇچەي ئالمىشىپ قېلىش قاتارلىق) ھاللىلاردا  
سۇرگە ئوز ئەمىلىنى كورستەلمىگەندە ئارقا يولغا  
كىرگۈزۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇندىن باشقا شامچە ئارقا  
يولنىڭ باشقا كېسەللىرى، ئۇچەي توسىلىش ۋە ئايال -  
لار جىنسى يولغا بىۋاسىتە تەسىر كورستىشكىمۇ  
ئىشلىتىلىدۇ.

شامچىلارنى تولمۇ كوپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك.  
چۈنكى مەقئەتكە كىرىپ قالغان يات جىسىم بولۇپ،  
باشقا ئوزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شام -  
چىلار تەركىبىدىكى دورىلار كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ  
بەلگىلىنىدۇ. ئادەتتە كوپ قوللىنىدىغان نۇسخىلار  
توۋەندىكىچە:



1- نۇسخە: ئۈچەي يوللىرىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. گۈلبىنەفشە 2 مىسقال، سانا 5 مىسقال، خىيارشەبنەر شىرىسى 1 سەر، ئاق لەيلى گۈلى 3 مىسقال، ھىند تۇزى 1 مىسقال، قارا شې-كەر 1 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شېكەر بىلەن خىيار شەنبەر شىرىسىنى ئېرىتىپ يۇغۇرۇپ، ئۈچ ئىلىك ئۇزۇنلۇقتا شامچە تەييارلاپ سايىدا قۇرۇ-تۇپ ئىشلىتىش چېغىدا گۈل يېغى ياكى سېرىق ماي بىلەن مايلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

2- نۇسخە: كىچىك بالىلار ۋە بەدىنى ئاجىز كە-شەلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئاق موم 4 مىسقال، ئاش تۇزى، بورە ئەرمىنى 1 مىسقالدىن، ئالدى بىلەن مومنى ئېرىتىپ قالغانلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئىلەشتۈ-رۈپ لايىق چوڭلۇقتا شامچە تەييارلىنىدۇ. ئەگەر تېز ياردەم بېرىش زورۇر بولغاندا ئادەتتىكى يۇز سوپۇنلىرىنى قە-رىپ چىلان ئۇرۇغىدەك قىلىپ ئارقا يۇلىدىن ئۈچەيگە كىرگۈزۈلسە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

## 6. تەرلىتىش

تەرلەش بىلەن بەدەندىكى ئارتۇقچە ھوللۇك (رۇ-تۇبىتى فۇزۇلى) تېرىدىكى تەر بەز توشۇكلىرى (مىسام) ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. تىبابەتتە تەرلىتىش چارىسى مونچىغا كىرىش، قىزىق سۇ ئىچىپ چۈمكۈنۈپ

يېتىش ياكى ئادەتتىكى قىزىتما چۈشۈرگۈچى دورىلارنى ئىچكىۈزۈش ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. ساق كىشىلەرگە تەرىلىتىش دورىسى بەرمەسلىك كېرەك. ئۇلار ئۈچۈن ئەمگەك ئەڭ ياخشى تەرلەش چارىسىدۇر. كېسەللەرگە تەرلەش ھارارەتنى چۈشۈرگۈچى ۋە بەدىننى يېنىكلەش-تۇرگۈچى تەسىر كورسىتىدۇ. يۇقۇرى قىزىتمىلىق ئاغ-رىقلاردا تەرلەش بۇھراننىڭ بەلگىلىرىدىن بىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ (بوھرانغا قاراڭ).

## 7. بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش

تىبابەتتە باش ساھەسىدىكى ئاغرىقلاردا بۇرۇندىن سۇ ئاققۇزۇش بىلەن مىڭدىكى ماددىلارنى چىقىرىش مەقسىدىگە ئېرىشىلىدۇ. ئادەتتە زۇكام ۋە باش ئاغرىقىدەك كېسەللەردە بۇرۇندىن قويۇق شىلىملىق سۇيۇقلۇق-لارنىڭ ئېقىشى بىلەن كېسەلنىڭ يېنىكلەشپ قالغانلىقىنى كورىمىز. مىڭسە كېسەللىكلەردە مەسىلەن: تۇتقاق كېسىلىدە بۇرۇنغا دورا تاتقۇزۇپ سۇ ئېقىتىش كېسەل-نى ھۇشىغا كەلتۈرۈش ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يېنىكلەشتۈرۈش تەسىرىنى كورسىتىدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلار ئاساسەن قارىمۇچ، قۇندۇز قەرى، خولىنجان، زەند-جىۋىل بولۇپ، سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىدۇ. مىقدارى ۋە تۈرى كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

مەئدە، قۇلاق ۋە كوز، بۇرۇن كېسەللىكلەردە ئېغىزدىن (تىل ئاستىدىن) شولگەي ئاققۇزۇش پايدىلىق

تەسىرگە ئىگە. بۇ ئۇسۇل كوپىنچە قىش كۈنلىرى بە-  
دەندە ئادەتتە سۇيۇقلۇق كوپ بولغان چاغلاردا قوللى-  
نىدۇ. ئاقىرقەرھە، تۇخۇمەك مەۋسى، سىركە، يالپۇز ۋە  
قىچىلارنى ئىلەشتۈرۈپ تىل ئاستىدا تۇتۇش ياكى ئېغىز  
چايقاش بىلەن بۇ مەقسەتكە يېتىلىدۇ.

## 8. سۇيىدۇك ھەيدەش

تىبابەتتە سۇيىدۇك ھەيدۇگۈچى دورىلار (مۇدىراتلار)  
بىلەن سۇيىدۇك توسىلىشىلا داۋالاپ قالماستىن بەلكى  
قانتومۇر، سۇيىدۇك ئەزالىرى ۋە جىگەر ئەتراپىدىكى  
غەيرى تەبىئى خىلىتلار — كېسەل سەۋەپچىلىرىنى چىقىرىپ  
تاشلاش ئۇچۇنمۇ قوللىنىلىدۇ. سۇيىدۇك ھەيدەشتە تو-  
ۋەندىكى بىر قانچە ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

(1) قويۇق خىلىتلار سەۋىبىدىن بولغان كېسەل-  
لەردە ئالدى بىلەن سۇرگە بەرمەي تۇرۇپ سۇيىدۇك  
ھەيدىناۋچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى سۇي-  
دۇك ھەيدەش بىلەن بەدەندە سۇيۇقلۇق مىقدارى ئازد-  
ىپ كېتىپ ماددا تېخىمۇ قويۇقلىشىپ كېتىدۇ ۋە  
ھەيدىگۈچى چىقىرىش قىيىنلىشىدۇ.

(2) قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش ۋە سۇرگە بې-  
رىش بىلەن داۋالاشقا توغرا كەلگەنلەردە سۇيىدۇك ھەي-  
دەش چارىسىنى كېيىنگە قالدۇرۇش كېرەك.

(3) جىگەر ياللۇغلىرىدا — ياللۇغلىنىش جىگەرنىڭ  
ئاستىنقى قىرىدا بولسا (جىگەر كېسىملى باغغا قاراڭ)

ئالدى بىلەن سۈرگە بېرىش ۋە ئاندىن كېيىن سۇيدۇك ھەيدەش تەدبىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر ۋەرەم يوق قۇرقى يېرىم ئايىسىمان قىسمىدا بولسا، ئالدى بىلەن سۇيدۇك ھەيدەش لازىم.

(4) سۇيدۇك كوپ مېڭىپ كەتكەندە تەرلەش ۋە ئارقا تەرەت توختاپ قېلىشى مۇمكىن. شۇڭا ئارقا تەرەت كوپلىگى ۋە تەرلەش ئاساسى ئورۇندا تۇرىدىغان كېسەللەرگە سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئوبدان ئويلاپ ئىشلىتىش لازىم.

(5) بەدەندە قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرى بار ياكى ماددىسى تېخى خام كېسەللەرگە سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە ئالدىرىماسلىق لازىم. چۈنكى ماددىنىڭ پىششىقى ئۈچۈن بەدەندىكى سۇيۇقلۇق ئۆتتۈرۈپچە مىقداردا بولىشى كېرەك. چۈنكى كوپ سۇيدۇك چىقىرىش بىلەن بەدەندە قۇرۇقلۇق كۈچىيىپ كېتىپ ماددىنىڭ پىششىقىنى ئارقىغا سوزۇپ كېسەلنى ئۇزۇنغا سوزۇپ قويۇشى مۇمكىن.

(6) سۇلۇق ئىششىق، پالەچ ۋە مۇپاسىللەر (بوغۇم ئاغرىقلىرى) دە سۇيدۇك ھەيدەش ئۇسۇلى ئاساسى ئورۇنغا قويۇلىدۇ.

سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار:

سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىسسىق (سوغاقتىن بولغان ئاغرىقلار ئۈچۈن) سوغاق (ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەر ئۈچۈن) كەيپىياتتىكى سۇيدۇك ھەيدىگۈچى

دورلار ۋە موتىدىل كەيپىياتتىكى سۇيدۇك ھەيدىگۈچلەر دەپ 3 تۈرگە ئايرىلىدۇ. بۇلار توۋەندىكىچە:

(1) ئىسسىق كەيپىياتتىكى دورىلار: چىڭسەي ئۇرۇغى، كاۋاۋىچىن، ئارپا بېدىيان، جۇۋىنا، رۇمبېدىيان، سۇزاپ ئۇرۇغى، زۇفا، زەدەك (سەۋزە) ئۇرۇغى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا (كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ) ئېلىنىپ سوقۇپ قاينىتىپ تەمى چىققان سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ.

(2) سوغاقلق كەيپىياتتىكى دورىلار: كاسىن ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، ئەگرى ۋە تۇز خاڭگا ئۇرۇغى، ئوغرى تىكەن، ئىسكەنجىۋىن، كاكا-نەج، قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى.

(3) موتىدىل كەيپىياتتىكى دورىلار: ئوپكە، جىگەر، بىرەك كېسەللىكلەردە پىرسىياۋ-شان بىلەن قوغۇن ئۇرۇغى بېرىلىدۇ، ئەگەر جىگەر مە-زاجى بۇزۇلغان بولسا، ئارپا بېدىيان بىلەن كاسىن ئۇرۇغى بېرىلىدۇ. ئۇفۇنەتلىك (مىكروپىلۇق) كېسەللەردە ۋە يەللىك ئاغرىقلاردا سېمىز ئوت ئۇرۇغىغا چىڭسەي ئۇرۇغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە كوپ ئىشلىتىلىدىغان موتىدىل سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار نۇسخىسىدىن توۋەندە بىر مىسال كورسىتىمىز:

نۇسخە: بېدىيان، رۇمبېدىيان ھەر بىرى 2 مىس-قالدىن، قوغۇن ئۇرۇغى، خاڭگا ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئارپا بېدىيان بىلەن رۇمبېددە-  
يائىنى چالا سوقۇپ بىر پىيالا سۇدا قاينىتىپ سۇزۇلىدۇ.  
قوغۇن ئۇرۇغى بىلەن تۇز ۋە ئەگرى خاڭگا مېغىزنى  
چېقىپ يانچىپ بېدىيان سۈيى بىلەن ئىلەشتۈرۈپ 7  
مىسقال قەن ياكى شېكەر قوشۇپ 2 گە بولۇپ بىر كۈن-  
دە ئىچىدۇ.

## 2 - پەسىل: ماددىلارنى پىشۇرۇش (مۇنزىج) چارىلىرى

كېسەلگە سەۋەپچى بولغان ماددىلار (نەزجىلەر) نىڭ  
بەدەندىن ئاسانلىقچە تولۇق چېقىپ كېتىشى ئۇچۇن،  
بەدەننىڭ ماددىلارنى پىشۇرۇشىغا دورىلار بىلەن ياردەم  
بېرىش ئۇسۇلىنى مۇنزىج چارسى دەپ ئاتىلىدۇ.  
بۇنىڭ ئۇچۇن تىبابەتتە ھەر بىر ماددىنىڭ ئالا-  
ھىدىلىكى ۋە شۇ ۋاقىتتىكى (مۇنزىج دورىلارنى بېرىش  
ۋاقتىدىكى) ھالىتىگە قاراپ پىشۇرغۇچى دورىلار (مۇن-  
زىجاتلار) بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بىردىن ئارتۇق ماددىلار-  
نىڭ زىيادىلىكىدىن بولغان مۇرەككەپ ئەھۋاللار بولسا،  
بېرىلىدىغان پىشۇرغۇچى دورىلارمۇ مۇرەككەپ بولۇشى،  
ماددا قويۇق (غەلىز) بولسا سۇيۇقلاشتۇرغۇچى ۋە سۇيۇق  
بولسا ئېتىداللاشتۇرغۇچى تەركىپلىك بولۇشى لازىم. بۇن-  
داق بولغاندىلا ماددىلارنى ئوڭاي پىشۇرغىلى بولىدۇ.  
ۋە باشقا غەيرى ئۆزگىرىشلەر يۈز بەرمەيدۇ. مەسىلەن،

قويۇق بەلغەم بىلەن سەۋدا ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن سۇيۇلدۇرغۇچى دورىلارنى، سۇيۇق ماددىلارنى قويۇلدۇر - غۇچى دورىلار ئاساس قىلىش لازىم. قاننىڭ غەيرى تەبىئى ھالەتلىرىنى پىشۇرۇش ھاجەت ئەمەس. بەلكى قانغا ئارىلاشقان باشقا ماددىلارنىڭ ئالامەتلىرىگە قاراپ شۇلار ئۈچۈن پىشۇرغۇچى دورىلار بېرىپ بولغاندىن كېيىن قان ئېلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا قانغا ئا- رىلاشقان ماددا چىقىپ كېتىدۇ. بولۇپمۇ سەۋدا قانغا ئارىلىشىپ قالغان ھالەتلەردە بولسا ئالدى بىلەن سەۋ- دانى سۇرگۇچى دورا بەرمەي تۇرۇپ قان ئېلىنسا داۋا- لاشنى خاتالاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ نۇقتىغا تەۋپ ياخشى دىققەت قىلىش لازىم. تەۋەندە ماددىلار ئۈچۈن پىشۇر- غۇچى بولغان دورا نۇسخىلىرىدىن مىساللار كورستىلىدۇ. (تەپسىلاتى كېسەللەر بايانىدا سوزلىنىدۇ).

1) سەپرا ماددىسى ئۈچۈن بېرىلىدىغان پىشۇر- غۇچى (مۇنزىج) دورىلار:

نۇسخە: گۈلبىنەفشە، نىلۇفەر، شاتەرە، چالا سو- قۇلغان كاسىن يىلتىزى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، چە- لان 7 دانە، چالا سوقۇلغان كاسىن ئورۇغى 3 مىس- قال، تەرەنجىۋىل 1 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى 16 سەر قايناقسۇغا چىلاپ قويۇپ 8 سائەتتىن كېيىن ماتادىن ئوتكۈزۈپ تازا سىقىپ تەمىنى چىقىرىلىدۇ. بۇنىڭغا تەرەنجىۋىلنى سېلىپ

سۇس ئوت بىلەن بىرلا قاينىتىپ قايتا سۇزۇپ تەييار-  
لىنىدۇ، 2 سەردىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ،  
بۇ نۇسخە قىزىتمىلىق سەپراۋى ئاغرىقلاردا ئۈنۈمى  
ياخشى. ئەگەر يالغۇز سەپرا ماددىسىلا بولسا بۇ نۇسخە-  
خىدىكى دورىلار 3 كۈندىن 5 كۈنگىچە بېرىلسە ماددا  
پىشقانلىق ئالامەتلىرى كورۇلىدۇ.

(2) بەلغەم ماددىسى ئۈچۈن بېرىلىدىغان پىشۇر-  
غۇچى دورىلار.

(1) نۇسخە: ئۇرۇغى ئېلىنغان قۇرۇق ئۈزۈم  $\frac{1}{2}$

سەر. بېدىيان، قامغاقلار (چالا سوقۇپ) ھەر بىرى 2 مىسقال-  
دىن. پىرسياۋشان 4 مىسقال. پىشقان ئەنجۈر قېقى 5 دانە.  
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار 2 چوڭ چىنە مىق-  
دارىدا قايناقسۇغا 8 سائەت چىلاپ قويۇلغاندىن كېيىن  
1 ئاز قاينىتىپ ماتادىن ئوتكۈزۈپ، تازا سىقىپ  
سۇزۇپ سۈيىگە 1 سەر ھەسەل بىلەن تەييارلانغان  
گۈلەن ئېلىشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا  
بىر سەردىن ئىچىدۇ. ئەگەر بۇ نۇسخىغا 7 مىسقال  
سىركە قوشۇلسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەمما  
كېسەلدە يوتەل بولسا، سىركە قوشماسلىق كېرەك. سىركە  
يوتەلنى كۈچلەندۈرۈپ قويىدۇ.

(2) بەلغەم شور (تۈزلۈك) بولسا دورىلار تەركىبىگە  
سەپرانىڭ پىشۇرغۇچىلىرىنى قوشۇش كېرەك.



(3) خاس نوقۇت سۈيى (قايىنىتىپ تەمى چىقىرىلغان سۈيى) ئىچىشكە بېرىلسە بەلغەم ۋە سەۋدا ئۇچۇن پىشۇرغۇچى بولىدۇ. ئەمما كېسەلدە قىزىتما بولسا بېرىشكە بولمايدۇ. بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇپ چىقىرىش ۋاقتى ئۇنىڭ تۈرىگە ۋە بېرىلگەن دورىلارغا قاراپ 5-15 كۈن ئەتراپىدا بولىدۇ.

(3) سەرىپىستان 20 دانە، چىلان 10 دانە، گازىۋان، بادرنىجى بۇيا، ئوستۇخوددۇس، پىرسىياۋشان، بېدىيان، شاتەرە ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 3 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: سەرىپىستان چالا سۇقۇلىدۇ. چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ تاشقى پوستىنى سۇيۇپ پارچىلاپ ھەممە دورىلارنىڭ ۋەزىنىدىن 5 ھەسسە ئارتۇق قايىناق-سۇغا 8 سائەت چىلاپ يېرىمى قالغىدەك قايىنىتىپ ماتا-دىن ئۆتكۈزۈپ سىقىپ سۇزىلىدۇ. قەلەيلەنگەن مىس قازانغا ئالدى بىلەن 1 دانە تۇخۇم ئېقىنى تاشلاپ تازا قوچۇپ ئۈستىگە سۇزۇلگەن دورىنى قۇيۇپ 5 سەرىپىستان تەرەنجىۋىل، 10 سەرىپىستان قەن قوشۇپ يۇمشاق ئوت بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. بىرىنچى قېتىم قايىناش ئالدىدا يۈزىگە چىققان كوپۇكلەرنى ئېلىپ تاشلاپ ئوبدان قىيام بولغاندا ئېلىپ قۇرۇق قاچىلاردا ساقلاپ، قىيام قويۇق بولسا 1 سەرىپىستان 1 سەرىپىستان قوشۇپ قىزىتىپ كۈنىگە 3 ۋاق ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر قىيام سۇيۇق

بولسا سۇ قوشماستىن بېرىلىدۇ. ئەگەر باشقا ماددىلار ئارىلاشقاندا شۇلارنىڭ دورىلىرىنى قوشۇش كېرەك. خاس سەپرانىڭ مۇنزىجلىق ۋاقتى 3 كۈن ھىساپلىنىدۇ.

مۇنزىجلىرىنى بېرىشتە شۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەككى: ئالدى بىلەن كېسەلنىڭ ماددىدىن بولمىغان (سازەج) ياكى ماددىدىن بولغان ئىكەنلىگىنى ئوبدان ئايرىش كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا، ماددى كېسەللىرى سازەج دەپ تونۇلۇپ، مۇنزىج بېرىلمەي قېلىپ ماددا كۇچىپ كېتىپ كېسەل ئەھۋالى ئېغىرلىشىپلا قالماستىن، بەلكى كېيىنكى داۋالاشقا زور تەسىر بېرىدۇ. ئەكسىچە سازەج كېسەللىرى ماددى دەپ تونۇلۇپ قېلىپ مۇنزىج تەدبىرىلىرى قوللىنىلسا ئاغرىقنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويدۇ. تەبىئىكى بۇ ئەھۋال مۇ كېسەلنى ئېغىرلاشتۇردۇ. ئۇندىن باشقا يۇقۇرقى ماقالىلاردا كورسىتىپ ئوتۇلگەندەك پىشۇرغۇچى دورىلار مۇ ئاغرىقلارنىڭ تەن قۇۋۋىتى، يېشى، تۇرمۇش ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدار ۋە لايىق تەركىپلەردە بېرىلىشى كېرەك. تىبابەتتىكى داۋالاش ئۇسۇلى — كېسەلنى تونۇپ چىقىش (تەشخىس) ماددىنى (مۇنزىج) پىشۇرۇش، ھەيدەپ چىقىرىش (ئىستىفراغ) تەدبىرلىرىنى قوللىنىشتىن ئىبارەت بولۇپ، مۇشۇ تەرتىپ بويىچە چارە كورۇشنى تەۋىپ ياخشى ئىگەللىشى كېرەك.

### 3 - پەسىل: دورا ئىچكۈزۈش

#### 1. تىبابەتتە ئېغىز ئارقىلىق بېرىلىدىغان دورىلارنىڭ تۇرلىرى ①

تىبابەتتە ئېغىزدىن بېرىلىدىغان دورا تۇرلىرى — كېسەلنىڭ قوبۇل قىلىشىغا ئوڭاي بولىشى ۋە دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ ھەرخىل شەكىللەر بىلەن تەييارلىنىشى لازىم. تەييارلاشتىن بۇرۇن، ئالدى بىلەن دورىلارنىڭ يېڭى-كونىلىقى ۋە ئىشلىتىشكە بولۇشى-بولماسلىقى قاتارلىق ئۆلچەملەر ئاساسىدا تەكشۈرۈلىدۇ (بۇلار دورىگەرلىك ئەسەرلەردە تەپسىلى سۆزلىنىدۇ). ئۇندىن كېيىن دورىلاردىكى توپا-چاڭ قاتارلىق يات ماددىلار تازىلىنىپ نۇسخىدا كورسىتىلگەن ئۆلچەم بويىچە ئۆلچەپ ئېلىپ بەلگىلەنگەن دورا تۇرى تەييارلىنىدۇ. توۋەندە دورا تۇرلىرىنىڭ ئادەتتە كۆپ قوللىنىدىغانلىرىدىن بىر قانچىسىنى تۇنۇشتۇرىمىز.

(1) مەئجۇنات (مەجۇنلەر):

ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئەڭ كۆپ قوللىنىدىغان دورا تۇرى بولۇپ ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى دورا ئىسمى بىلەن ئاتىلىدىغان قويۇق ھالەتتىكى مۇرەككەپ بىرىكمە دورا تۇرىدىن ئىبارەت. مەسىلەن، مەجۇنى كومۇنى (زىرە ① دورىلار ھەققىدە تەپسىلى مەلۇمات دورىگەرلىككە ئائىد ئەسەرلەردە يېزىلغان. بۇ باپتا دورا تۇرلىرى ئۈستىدىلا سۆزلىنىدۇ.

مەجۇنى) دە ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى دورا زىرە، مەجۇنى پودىنە (پىننە مەجۇنى) دە ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى دورىسى پىننە بولىدۇ.

مەجۇناتلارنى تەييارلاش: مەجۇناتلارنى تەييارلاشتا تەركىبىدىكى دورىلار ئومۇمەن توۋەندىكىچە بىر قانچە باسقۇچتىن ئۆتۈشى كېرەك.

(1) سوقۇش - ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈش: ئادەتتە مەجۇننىڭ تەركىبىدىكى دورىلارنىڭ ھەممىسى سوقۇلىدۇ. ۋە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئەمما ئالدى بىلەن قاتتىق لىرىنى سوقۇش ئاندىن كېيىن ئاسانراق يۇمشايدىغانلىرىنى سوقۇش كېرەك. ھەر خىل دورىنى ئالاھىدە سو-قۇش ياخشىراق. مېغىز دورىلار ئايرىم يانچىلىپ قىيام-غا ئېلەشتۈرۈلىدۇ. مەستىكىگە ئوخشاش يىلىم دورىلار بولسا ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئاخىرىدا ئومۇمى تالقاغا بىرلەشتۈرۈلىدۇ. تاش (مەدەن) جىنىسلىق دورىلار مەخسۇس ئۇسۇللار بويىچە كويدۇرۇلىدۇ ۋە كۈشتە ① قىلىنىدۇ. مەسىلەن ياقۇت، ھېقىق زۇمرەت، قاش تېشى، سىمپ، سەنگىيا قاتارلىقلار ۋە دېڭىز ئاستى مەھسۇلاتلىرىدىن مەرۋايىت، سەدەپ، مار-جانلار كۈشتە قىلىنىدۇ ياكى كويدۇرۇلىدۇ.

(2) يەنجىش (سالايە): ئىپار، ئەنبەر، كۈشتە، ياكى كويدۇرۇلگەن دورىلارنىڭ ھەممىسىنى ئايرىم - ئايرىم-

---

① قوشۇمچە كۈشتە قىلىش "ئۇسۇللىرىغا قاراڭ.

دىن توزاڭدەك (قولغا يۇقۇپ يېرىكلىك سىزلىمىگەندەك  
ھالدا) يانچىلىدۇ. بۇ سالاھىيە دەپ ئاتىلىدۇ.

(3) يۇغۇرۇش: مەجۇناتلار ئاساسەن موھسىز (تازە  
لانغان) ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ  
قەن ياكى شېكەر قىيامى ۋە ھەسەل بىلەن يۇغۇرسىمۇ  
بولىدۇ. (مەسىلەن ئىتىرىپىللىەرنى) ھەسەلنىڭ مىقدارى  
ياز كۈنلىرى تەييارلانغان مەجۇناتلار ئومۇمى دورا  
مىقدارى (سوقۇپ تالقانلانغان ھالدىكى ئېغىرلىقى)دىن  
2 ھەسسە، قىش كۈنلىرى بولسا 3 ھەسسە ئارتۇق بو-  
لىشى كېرەك. ئالدى بىلەن ھەسەل بىۋاستە ئوتتا قوي-  
ماستىن بەلكى قايناپ تۇرغان سۇ ئۈستىگە ھاسەلنى  
قاچا بىلەن قويۇپ ئېرىتىلىدۇ. ئەگەر شېكەر قىيامى قو-  
شۇشقا توغرا كەلسە ھەسەل ئۈستىگە قىزىق قىيامنى  
قۇيسىلا بولىدۇ. ھەسەلنى بىۋاستە ئوت ئۈستىگە قوي-  
غاندا ھەسەلنىڭ شىپالىق تەسىرى بۇزۇلۇپ كېتىدۇ.  
ھەسەل سوۋۇپ ئىلىمان بولغاندا، ئەگەر شۇ مەجۇن  
تەركىبىدە زەپەر، ئىپار، ئەنبەر بولسا ئالدى بىلەن  
ئۇلارنى سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن  
باشقا دورىلار قوشۇلىدۇ. سىرلانغان كوزا ياكى چىنە  
قاچىلاردا يېرىمراق ئېلىپ ساقلىنىدۇ (چۈنكى مەجۇنات-  
لار تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن خېمىرغا ئوخشاش كو-  
پۇپ كېتىدۇ). مەدەن جىنىسلىق ۋە تاش جىنىسلىق  
دورىلار سېلىنغان مەجۇناتلار 6 - 3 ئايدىن كېيىن ئىس-

تىمال قىلىنىدۇ. باشقا خىل مەجۇنلەر، بولۇپمۇ مېغىز دورىلار كوپرەك سېلىنغان مەجۇناتلارنى 3-6 ئاي ئىچىدىلا ئىشلىتىپ بولۇش كېرەك. مەجۇن ئادەتتە بىر كىشىنى بىر قارار داۋالاشقا يېتەرلىك مىقداردىلا تەييارلىنىدۇ. لېكىن داۋالاش ئورۇنلىرى چوڭ بولسا مەلۇم نىسبەت بويىچە كوپلەپ تەييارلاشمۇ مۇمكىن.

(2) ھەپ — كۇملاچ دورىلار: تېز تەسىرلىك ھەپلەر ماش چوڭلۇغىدا، ئادەتتىكىلىرى پۇرچاق چوڭلۇغىدا ياسىلىشى كېرەك. ياساس چېغىدا نۇسخىدا كورسەتىلگەن دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، سۇ بىلەن قاتتىقراق يۇغۇرۇپ گۈل يېغى ياكى كۇنجۇت يېغى بىلەن قولى مايلاپ تۇرۇپ يومۇلاقلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ. ھەپلەر نۇسخىدا ئادەتتە تاق ساندا (1-3-5-7) يېزىلىدۇ.

(3) قۇرس (تابىلىت دورىلار): چوڭراق تۇگمە شەكىللىك دورا ياسالمىسى بولۇپ، تەييارلاش ئۇسۇلى ھەپ بىلەن ئوخشاش. يىلىم دورىلار ئېرىتمىسى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

(4) تالقان (سۇيۇپ): يۇمشاق سوقۇلغان تالقان دورا. نۇسخىدىكى تەركىبىگە قاراپ ئومۇمى دورا ئېغىرلىغىغا نىسبەتەن 2 ھەسسە مىقداردا قەن ياكى ناۋات قوشۇلىدۇ.

(5) شەرۋەت: قەن بىلەن قىيام قىلىنغان سۇيۇق

دورا. تەركىۋىدىكى دورىلارنىڭ تاتقىنى ئەرەق تارتىش، چىلاش ۋە قاينىتىش قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن چىقىرىپ 5-7 باراۋەر قەن ياكى ناۋات قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. دورىلار تەركىۋىگە ۋە قىيامنىڭ قويۇق-سۇيۇقلۇغىغا قاراپ قايناقسۇ بىلەن تەڭشەپ (3 ھەسسە قايناقسۇ قوشۇپ) ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قۇرۇق قاچىلاردا ئاغزى مەھكەم ساقلانمىسا بۇزۇلىدۇ. ئەگەر پاختىلاشقانلىقى مەلۇم بولسا بىر ئاز قەن قوشۇپ قايتا قاينىتىشقا بولىدۇ. شەرۋەت سۇزۇك تەييارلىنىشى ئۈچۈن 1 دانە تۇخۇم ئېقى قوشۇلىدۇ. دەسلەپ يۈزىگە ئورلەپ چىققان كوپىگى سۇزۇپ تاشلىنىدۇ.

(6) قايناتما (مەتبۇخ): قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان دورا تۇرى. قايناتىمىلار تەركىۋىدىكى يىلتىز دورىلار چالا سوقۇلىدۇ. ئۇرۇق ۋە مېغىز دورىلار يۇمشاق سوقۇلىدۇ. مېۋە تۇرىدىكىلىرى (ئەينۇلا، قارا ئورۇك، ئەنجۇر قاتارلىقلار) بىر قانچىغا پارچىلاپ تاشلانسا بولىدۇ. دورىلار پۈتۈن ئېغىرلىغىنىڭ 5-7 باراۋىرىدە قايناقسۇغا 6-8 سائەت چىلاپ (ئۇستى يېپىق ھالدا) قاينىتىپ  $\frac{1}{2}$ ،  $\frac{1}{3}$  قىسمى قالغاندا ماتا بىلەن سۇزۇپ سىقىپ تەييارلىنىدۇ. ئادەتتە قايناتىمىلار بىر قېتىملىق ياكى بىر كۈنلۈك تەييارلىنىدۇ.

(7) چىلانما (نۇقۇ): قايناقسۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

قىرىلغان دورا تۇرى. قاينىتىشقا بولمايدىغان ياكى سوغاق دورىلارنى مەسىلەن، خىيارشەمبەر، تەمىرى ھىندى قاتار-لىقلارنى يېتەرلىك مىقداردا (دورا چوڭكىدەك قايناقسۇغا چىلاپ ئۇستىنى يېپىپ) 4 سائەتتىن كېيىن، پاكىزە قوشۇق بىلەن مېچىپ تەمىنى تولۇق چىقىرىپ مائا ئارقىلىق سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ. ئادەتتە بىر قېتىملىق مىقداردا تەييارلىنىدۇ.

(8) ئەرەق: پار سۇيى شەكلىدە تەييارلانغان دورا تۇرى. بۇلارنىڭ ئوزۇنى يالغۇز ھالدا ياكى باشقا دورا تۇرلىرى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەك، مىڭە ۋە جىگەرگە تەسىر قىلغۇچى ۋە پۇراقلىق دورىلار نۇسخىلاردا كۆرسىتىلگەن مىقداردىكى سۇ بىلەن پار قازانغا سېلىنىپ، بەلگىلىك مىقداردا چىقىرىلىدۇ. بەزى كىتاپلاردا ئەرەقنى گۈلپ دىگەن ئاتالغۇ بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. ئەمما بىزنىڭ بۇ كىتابىمىزدىكى گۈلپ دىگەن ئاتالغۇ قىزىك گۈلنىڭ ئەرەقىدىن ئىبارەتتۇر.

ئەرەقلەرنى تەييارلاشتا ئەرەق تارتىلىدىغان دورىنىڭ گۈللەش، چېچەكلەش پەسلى ئەڭ ياخشى ۋاقىت ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن، بىدەمىشكى ئەرەقى، كاسىن ئەرەقى، قىزىل گۈل ئەرەقى ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە تەييارلاپ ساقلىنىدۇ. يېڭى، ياش، غولى بولمىغاندا قۇرۇق گۈللىرىنى 6 - 8 سائەت قايناقسۇغا چىلاپ قويۇپ ئەرەق تارتىلىپ سىمۇ بولىدۇ.



9) مۇراببا ۋە گۈلقەنلەر: قەن قىيامى بىلەن تەييارلانغان دورا تۇرى: مۇراببالار دورىلارنىڭ ئورتا ھالدا پىشقان ياكى ياخشى پىشقان پەسىللىرىدە تەييارلىنىدۇ. قۇرۇق دورىلاردىن تەييارلانغان مۇراببانىڭ داۋالىق ئۇنۇمى توۋەن بولىدۇ. ساقلاش ۋاقتى ئۇزۇنراق بولىدىغان مۇراببالار (ھىلىلە مۇرابباسى، زەنجىۋىل مۇرابباسى) نىڭ قىيامىنى ناھايىتى ئۇستۇن ئېلىپ قاتۇرۇلىدۇ. ئۇزۇن ساقلىمايدىغانلىرىنىڭ قىيامى ھەسەلدە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئەينۇلا، ئەنجۈر ۋە مۇراببالار. مۇراببالار قۇرۇق قاچىلارغا ئېلىپ سوغاق جايدا ساقلىنىدۇ. ئالغاندا قۇرۇق قوشۇقلار بىلەن ئېلىنىدۇ، ئۇنداق قىلمىغاندا ئاساسلا بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. ئەگەر كوكىرىپ قېلىش ۋە غەيرى پۇراق ۋە تەم پەيدا قىلسا بىر ئاز قەن بىلەن قايتا قىيام قىلىنىدۇ.

گۈلقەنلەرمۇ دورا گۈل چىچەكلىرى ئېچىلغاندا تەييارلىنىدۇ. گۈل ياپراقلىرىنى تازىلاپ، ئاق قىسمىنى كېسىپ تاشلاپ يانچىپ 4 سەر يانچىلغان گۈلگە 1 جىڭ شېكەر ھىساپلاپ قىيام قىلىپ ياكى شۇنداقلا سوقۇلغان قەن ياكى شېكەرنى ئېلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ. سىرلانغان ساپال كوزا ياكى چىنە كورىلارغا ئېلىپ تۇمۇز ئاپتۇندا ئەڭ ئاز بولغاندا 2 ئاي مىقدارى قويۇپ پىشۇرىلىدۇ. قىزىلگۈل گۈلقېنى ھەسەل بىلەنمۇ تەييارلىنىدۇ. بۇ ھەسەل گۈلقەن دەپ ئاتىلىدۇ. باش-

قا گۈلقەنلەر (پىننە، بىنەپشە ۋە ئانار گۈلى گۈلقەنلىرى) قەن بىلەنلا قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. شېكەرنى قىيام قىلماي ئارىلاشتۇرۇپ ياسىغان گۈلقەنلەر ئاپتايى گۈلقەن دەپ ئاتىلىپ، داۋالاش ئۇنۇمى جەھەتتىن قىيام قىلىپ تەييارلىغان (ئاتەشى گۈلقەن) لەردىن ئۇستۇن تۇرىدۇ. گۈلقەن تەييارلاشتا توۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىلارغا دىققەت قىلىنىمسا دورا ئاسانلا بۇزۇلۇپ كېتىدۇ ۋە داۋالاش ئۇنۇمىگە تەسىر يېتىدۇ. گۈلقەن تۇرىدىكى دورىلار تىبابەتتە كۆپ قوللىنىلىدىغان ھەم داۋا ھەم غىزالىق تەسىرگە ئىگە دورا تۇرلىرىدىن ئىبارەتتۇر:

(1) قىزىلگۈلنىڭ غوزىسىغا تىگىپ تۇرغان سېرىق قىسمى قىرىقپ تاشلىنىشى ھەم گۈل ئۇتتۇرىسىدىكى ئۇ-رۇغىدەك سېرىق نەرسىلەر قوشۇلۇپ قالماسلىقى كېرەك.

(2) ئانار گۈلىنى تەرگەندە قول بىلەن ئالماستىن، ياغاچ تىكەنلەرگە سانجىپ يىغىۋېلىش كېرەك (يەرگە توكۇلگەنلىرىنى).

(3) گۈلقەنلەر ئاپتاپتا تۇرغاندا بىرىنچى قېتىم بىر ھەپتىدىن كېيىن، كېيىنچە 2 - 3 كۈندە بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن ئاستىن - ئۇستۇن ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم. ئەمما تومۇر نەرسىلەر بىلەن قوچۇشقا بولمايدۇ (سىرلانغان مەدەن تاياقچە بولسا بولىدۇ) گۈل - قەننى بۇزۇپ قويدۇ. ساقلىغاندىمۇ تومۇر قاچىلارغا ئالماسلىق لازىم.

(4) تەييار بولغان گۈلقەنلەر ئوز رەڭگىدە بولسا

بۇ تەلەپكە لايىق تەييار بولغانلىغىدۇر. مەسىلەن قىزىلگۈل گۈلچىسى سۈزۈك قىزىل رەڭدە، بىنەپشە گۈلچىسى مايسا رەڭدە بولىدۇ.

(10) دەملەنمە (كاشكاپ): ئاز مىقداردىكى بىر قېتىملىق دورىنى چەينەككە نەرسىلەردە دەملەپ بىر ئاز قەن، شېكەر بىلەن تەم كىرگۈزۈپ بېرىلىدىغان دورا تۇرى. يۇقۇرقلاردىن باشقا، يەنە ئۇيغۇر تىبابىتىدە ھەرخىل مەدەنلەر مەخسۇس ئۇسۇللار بىلەن كۈشتە قىلىنىپ دو-رىغا ئىشلىتىلىدۇ (قوشۇمچە كۈشتىلەر ماۋزۇسىغا قاراڭ). ھايۋانلار (ئىشت، كالا ۋە ئىشەك) نىڭ ئوت خالىتىسى ئۈچەي ۋە مەئىدىسى قاتارلىقلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرىدا پەيدا بولىدىغان تاشقا ئوخشاش بىرخىل ماددا يەنى فادزەھەر ھايۋان-يىلارنى تېز قۇتقۇزىدىغان ۋە زەھەر قايتۇرىدىغان دورا سۈپىتىدە قوللىنىدۇ.

## 2. باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى

تىبابەتتە ماددىنى پىشۇرۇش، ھەيدەپ چىقىرىش ۋە ئېغىزدىن دورا بېرىشتىن باشقا يەنە توۋەندىكى بىر-قانچە چارىلەر بار. بۇلارنى كورسىتىپ ئوتۇلگەن تەد-بىرلەر بىلەن تەشۋىپ ياكى مۇستەقىل قوللىنىش مۇمكىن. (1) پۇراتقۇچى دورىلار (شەمۇم) — ئوتكۇر پۇراق چىقىرىپ تۇرىدىغان دورا تىۋرلىرىنى پۇرۇتۇش بىلەن تەسىر كورسىتىش، ئۇسۇلى بولۇپ، سۇيۇقلۇق دورا تۇر-لىرىنى پۇرۇتۇشنى "لەخلەخە"، قۇرۇق (تالغاندەك سوقۇل

خان) دورىلارنى بۇرۇن ئىچىگە تارتقۇزۇپ مىڭدە غىدىق  
لىنىش — چۇشكۇرۇش پەيدا قىلىش ئۇسۇلى “سۇتۇت”  
دەپ ئېيتىلىدۇ.

(2) نۇپۇخ: يۇمشاق سوقۇلغان دورىلارنى بوشلۇق  
ئەزالارغا (بۇرۇن، تاماق، ئېغىزلارغا) پۇركۇش ئۇسۇلى  
بولۇپ، چىش تۇۋىگە دورا بېسىشنى “سۇنۇن”، جاراھەت  
(يارا) ئۇستىگە دورا سېپىشنى “زورۇر” دەپ ئاتايدۇ.

(3) ئىنكباب: دورىلارنىڭ قاينىتىپ چىقىرىلغان  
ھورغا پۇتۇن بەدەننى ياكى بىرەر ئەزانى (مەسىلەن،  
قۇلاقنى) ئوراپ تۇرۇپ تۇتۇش ئارقىلىق ھورلاندىرۇپ  
تەراپتىش ئۇسۇلى.

(4) كەماد: ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (قۇرۇق ئىسسىق  
ئۆتكۈزۈش).

(5) تەمىرخ: نەم دورا تۇرلىرىنى بەدەنگە قويۇپ  
تەسىر كورسىتىش. ياغلارنى سۇركەپ تەسىر كورسىتىش  
بولسا “تەرھىن” دەپ ئاتىلىدۇ.

(6) پىلتە: قۇرۇق تالقان، مەلھەم، ياغ ياكى سۇ-  
يۇق دورىلارنى پىلتىدەك بىر نەرسىگە يۇقتۇرۇپ بوشلۇق  
ئەزالار (بۇرۇن، قۇلاق، سوڭ، سۇيدۇك يولى) جاراھەتنىڭ  
ئېچىلىپ قالغان توشۇگىگە سېلىش.

(7) ھومۇل: چوڭراق ھەجىمدىكى پىلتە ياكى لاتى-  
دەك نەرسىلەرنى نەم دورىلارغا مىلاپ بالمىياتقۇ ئاغزىغا،  
چوڭ يارا ئىچىگە تىقىپ قويۇش (ئاياللار جىنىسى يولى-  
غا قويىلىدىغىنى — فەرزىجە دىيىلىدۇ).

(8) مەلەم: قويۇق ھالدىكى ماي دورا شەكلى. سۇيۇق ياغدەك بولغىنى رەۋغەن دىيىلىدۇ.

(9) زىماد: ھەرخىل مۇرەككەپ دورا تۇرلىرىنى بەدەنگە بىر مەزگىل قويۇپ تەسىر كورسىتىش.

(10) تىلا: قاتتىق دورا تۇرلىرىنى (مەسىلەن بوزۇغا، جويوز، موزا قاتارلىقلارنى) سۇيۇق دورا ياكى سۇ بىلەن تاشقا سۇرۇپ ئەزاغا (بەدەنگە) چېپىش بىلەن تەسىر كورسىتىش.

(11) پاشۇيە: مۇرەككەپ دورىلارنىڭ تەمىنى چىقىرىپ ئىلمان ھالدا تېزدىن ئاستىنقى قىسمىنى چايقاش (تېزدىن توۋەنگە قاراپ قويۇش). بۇنىڭدا كوپىنچە بەك قىزىتمىلىق تەپلەردە ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە باش ئاغرىشىنى توختىتىش تەدبىرى سۇپىتىدە قوللىنىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا كېسەلنىڭ ئالدىغا پەردە تارتىپ قويۇش، باشنى ئۇستۇنرەك قويۇپ ئىشلەش كېرەك. بۇنداق قىلىنغاندا باش بىردىنلا قېيىپ كۆڭلى ئاينىشلار پەيدا بولىشى مۇمكىن.

(12) ئابزەن: تەمى چىقىرىلغان دورا سۇيىدە بەلدىن ئاستىنقى قىسمىنى چىلاپ ئولتۇرغۇزۇش.

(13) بوخۇر: دورىلارنى كويدۇرۇپ ئىسنى بۇرۇنغا ماڭدۇرۇش ياكى مەلۇم بىر ئەزانى ئىسلاش (بۇۋاسىر كېسىلىدە بۇۋاسىر ئوسۇكچىسىگە ئىس بىلەن تەسىر كورسىتىلىدۇ).

14) مىگىنىڭ زەربىگە ئۇچرىشى (ئۇرۇلۇش، يىقىد-لىش) سەۋەپلىك كېسەل ھۇشسىزلانغاندا ياكى تۇتقاق كېسەل ۋە ئېغىر كوگۇل ئېلىشىش كېسەللىكلىرىدە قۇلاق ئارقىسى، گەجگە ۋە بۇرۇن تۈكلىرىنى يۇلۇش (موچىنىلاش) بىلەن كېسەلنى ھۇشىغا كەلتۈرىلىدۇ.

### 3. دورا بىلەن زەھەرلىنىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى چارىلار

كورگەنلا دورىنى ئېغىزغا سېلىپ كورمەسلىك، گۇمانلىق دوللارنى ئىستىمال قىلماسلىق لازىم. زەھەرلىك نەرسىلەر (مەيلى تاماق ياكى دورا بولمىسۇن) كوپ دۇرۇش، ئېچىشتۇرۇش ۋە باشنى ئايلاندورۇش قاتارلىق بەلگىلەرنى بېرىدۇ (زەھەرلىنىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى چارىلار ماۋزۇسىغا قارالسۇن). زەھەرلىك دورىلارنىڭ ئوزىگە خاس ئالامەتلىرىمۇ بولىدۇ. زەھەرلەنگۈچى ئېغىر ھالدا قۇسۇپ ياتسا ۋە ئاغزىدىن پۇراق چىقىپ تۇرسا دەرھال تەدبىر قوللىنىش كېرەك. ئۇيغۇر تىبابىتىدە كوپ ئىشلىتىدىغان دورىلار ئىچىدە تىۋەندىكىلىرى زەھەرلىك دورىلاردۇر.

فەرىپيۇن، ئەپپيۇن، زەڭگەر، ئاق پارپى، بېلىق ئوتى، كىلە ئوتى، قاپلان ئوتى، ئاق-قارا خەربەق، زەرنىخ ۋە باشقىلار.

چارە: زەھەرلەنگەنلىكى ئېنىقلانغاندىن كېيىن دەرھال قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

قەي قىلدۇرۇش ئۇسۇلى: توخۇ پېيىنى گالغا تەقىپ ئۈزلىگىدىن قەي قىلدۇرۇش ياكى كۈنجۇت يېغى بىلەن كۆپ مىقداردا ئىلمان سۈنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئەگەر كۈنجۇت يېغى ئورنىدا زەيتۇن يېغى بولسا ناھايىتى ياخشى. ئەنجۈر ئۇرۇغىنى كالا يېغى بىلەن قاينىتىپ ئىچىرىلسە دەرھال قۇسىدۇ. ئەگەر زەھەرلىك ماددا قەي بىلەن چىقىپ كەتمىسە تەرياك ۋە مەسرو دىتوسدەك زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. زەھەرلەنگۈچىگە كۆپلەپ سۇت بېرىش كېرەك، ياكى كالا سۈتى مەسكە مېيى بەرسىمۇ بولىدۇ. تىنچ ياتقۇزۇپ كىيىملىرىگە خۇشپۇراق نەرسىلەرنى چېچىش ۋە مېكىنى تازىلاش ئۈچۈن چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى پۇرۇتۇش لازىم. ئايلىنىپ كېتىدىغان ئەھۋاللار كورۇلسە قول-پۇتلارنى ئۆگىلاش بىلەن ئالامەتلىرىگە قاراپ چارە قىلىش كېرەك.

#### 4 - پەسىل: بوۋاقلارنى داۋالاش

يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلار كېسىلىنىڭ سەۋەپلىرى ئۇلارنىڭ تەن ئالاھىدىلىكلىرىگە ئاساسەن ئومۇمەن سەپ-را، بەلغەم ۋە سەۋدانىڭ پارلىرىدىن ئىبارەت بولىدۇ. بوۋاقلار ئاغرىپ قالغاندا كورۇلىدىغان بەلگىلەر توۋەندىكى بىرقانچە تۈردىن يىراقلاشمايدۇ.

(1) گەجگە (بويۇن) قىسمى قاتىدۇ، چىرايى سارغى-يىپ ۋاقىراپ يىغلايدۇ.

چارىسى: ئانىسى يەللىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشى لازىم. سەبەب، قۇندۇزقەرى، زىرىلەرنى قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ ئانا سۈتىدە ئېزىپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

(2) ئايلىنىپ كېتىپ كوز قارىچۇقلىرى ئارقىغا تارتىلىپ كېتىپ، ھۇشسىزلىنىدۇ.

چارىسى: مارجانى بىر ئاز قىزىتىپ ئىككى قاش ئوتتۇرىسىغا يېقىش بىلەن بالا ھۇشىغا كېلىدۇ. ئاندىن كېيىن كېسىلىگە قاراپ چارە قىلىش لازىم.

(3) چوچۇيدۇ. بۇ مىڭدە يالغۇغلىنىش يۈز بەرگەنلىك نەتىجىسى بولۇپ، مەنەسائىلە، زەپەر ۋە قەنتلەرنى قوشۇپ كوندۇرۇپ چىققان ئىسنى بۇرۇنغا تۇتۇش بىلەن ساقىيىپ كېلىدۇ.

(4) بالىنىڭ چىرايى سارغىيىپ ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولسا، ھول قاپاقنىڭ پوستى، پەتەنگان ئۇرۇغى، سېمىز ئوت كۆكىنى سوقۇپ باشقا چېپىش لازىم. ياكى يۇمغاق سۈتنىڭ سۈيىنى گۈل يېغىغا قوشۇپ پىشانىسىغا چېپىش كېرەك.

بالىنىڭ كوزى ئاغرىپ قالسا ياڭاق ۋە زىرنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئاز نەم قىلىپ قىزىتسا، مەۋاتقان ئايالىنىڭ سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ پاختىغا سۇ-ۋاپ كوز ئۈستىگە قويۇش لازىم.

بوۋاقلارنىڭ قۇلغى ئاغرىپ قالسا دائىم قۇلغىنى ياستۇققا سۈركەيدۇ، تولا يىغلايدۇ، مۇنداق ۋاقىتلاردا



ھەسەل بىلەن بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ پىلتە ياساپ  
قۇلاق ئىچىگە تىقىپ قويۇش لازىم.  
بالىلارنىڭ چىشى چىقىش ۋاقىتلىرىدا ئېغىز ئىچىنى  
بادام يېغى، توخۇ يېغى، ئىلىكلەر بىلەن ياغلاپ تۇ-  
رۇش لازىم.

## 5 - پەسىل: كېسەللەر تامىغى

كېسەللەرگە بېرىلىدىغان غىزا ئاغرىق ئۇچۇن ئوزۇق  
بولۇشتىن تاشقىرى مەلۇم داۋالىق (شېپالىق) ئۇنۇمگە  
ئىگە بولۇشى، كېسەللىك سەۋەپچىسى بولغان ماددىنى  
كۆپەيتىدىغان ياكى قوزغىتىدىغان بولماسلىقى كېرەك  
(بۇ ھەقتە مۇناسىۋەتلىك كېسەللەر بابىدا ئايرىم توختى-  
لىمىز). توۋەندە تىبابەتتە كۆپرەك قوللىنىدىغان تاماق  
تۇرلىرىنى كورسىتىپ ئۆتىمىز:

### 1) قىيما شورپا:

كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ياش مال گۆشىنى  
ئۇششاق توغراپ سۇ ۋە تەم كىرگۈزۈش ئۇچۇن تۈز  
سېلىپ ئوبدان پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۆكتاتلاردىن  
يېتەرلىك مىقداردا پالەك قوشۇلسۇمۇ بولىدۇ. سەپرا  
ئارتۇق بولغان چاغلاردا ۋە قىزىتمىلىق چاغلاردا شورپا  
بېرىشكە بولمايدۇ. شورپا بەدىنى ئاجىز كىشىلەرگە ۋە  
ماغدۇرسىزلىقتىن بولغان كېسەللەر ئۇچۇن ياخشى.

## 2) ئارپا سۈيى (مائۇشپىئىر)

قىزىتمىلىق كېسەللەر ئۈچۈن ئوزۇق بولىدىغان ۋە شىپالىق ئۇنۇمى بار تاماقدۇر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن ئارپىنى شاكىلىدىن ئايرىش (مۇقەششەر قىلىش) كېرەك. يەنى يېتەرلىك سۇ بىلەن بىر ئاز قايناتسا ئارپا شاكىلىدىن ئاجرايدۇ. بۇ خىل ئارپىنىڭ ئېغىرلىقى بىلەن 4 باراۋەر سۇ قۇيۇپ كوچا ئاش پىشۇرغاندەك پىشۇرۇپ سۇزۇپ سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلدە ئىچ سۇرۇش ھادىسىسى بولسا ئالدى بىلەن ئاقلانغان ئارپىنى تومۇر قازاندا بىر ئاز قورۇۋېتىپ پىشۇرۇش لازىم.

كېسەلدە يوتەل، زۇكام ياكى قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرى بولسا، ئارپىغا چىلان، سەرىپىستان قوشۇپ قاينىتىلىدۇ. سۇزۇپ بىر ئاز شېكەر سېلىپ بېرىلىدۇ. ئارپا سۈيى بىلەن ئىسكەنجىبىن قوشۇپ بەرمەسلىك لازىم. چۈنكى سىركە بىلەن ئارپا بىرلەشسە مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى بۇزۇپ قويدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىن كېيىن ئارپا سۈيىگە گۆش سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىلسە كېسەلنىڭ ئاسان ماغدۇرغا كېلىشىگە ياردەم بېرىدۇ. ئەمما قىزىتمىلىق ھاللاردا گۆش بېرىشكە بولمايدۇ.

3) ھەرسە: كىچىك قۇشلارنىڭ مەسىلەن، قۇشقاچ، تۇرۇلغا قاتارلىقلارنىڭ گۆشىنى پۇرچاق قوشۇپ سۇدا پىشۇرۇپ سۈيىگە سىركە، يۇمغاقسۇت قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تاماق. ھەر قانداق كېسەللەرگە مۇۋاپىق غىزا ھىساپلىنىدۇ.

4) زىرباج: قىيما شورپىغا ئۇزۇم، ئۇرۇك، چىلان، ئەينۇلا قاتارلىق قۇرۇق مەۋىلەر ۋە شاپتۇل قېقى قو- شۇپ (بىر ئاز زەپەر ۋە يېتەرلىك مىقداردا زىرە قو- شۇش لازىم) قاينىتىپ سىركە قۇيۇپ سۇيىنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5) گوش سۇيى (مائۇللەھمى) ئېغىر كېسەللەر ئۈچۈن ئەڭ مۇۋاپىق ئوزۇق بولۇپ پۈتۈنلەي بەدەنگە سىڭىپ كېتىشى مۇمكىن. تەييارلاش ئۇسۇلى "ئوپكە سىلى" ۋە "جۇدەتكۈچى قىزىتما" بايانىدا تەپسىلى سوزلىنىدۇ.

## XIV ماقالا. ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېمە - سەلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش

بەدەن سالامەتلىكىنى ساقلاش ۋە كېمەدىن ساقلىنىش چارە تەدبىرلىرى زورۇر سەۋەپلەر دىگەن ماقالدا تەپسىلى سۆزلەنگەن. تۆۋەندە بۇنىڭ يەنە ئايرىم قىسىملىرى سۆزلىنىدۇ.

### 1 - پەسىل: جىسمانى ھەركەت

ھەركەت — جىسمانى ۋە روھى (نەفسانى) بولىدۇ. جىسمانى ھەركەت ئادەم سالامەتلىكى، جۈملىدىن كېسەلدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. چۈنكى جىسمانى ھەركەت جۈملىدىن ئەمگەك بەدەنگە ئىسسىقلىق بېرىدۇ، نەپەسنى تېزلىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تەبىئى ئىسسىقلىقنى قوزغايدۇ. بەدەندىكى ئوزۇقلۇقلارنى تەنگە تارقىتىپ، يىغىلغان كېرەكسىز ماددىلارنى نەپەس، تەر ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا ھەيدەيدۇ. ئۇندىن باشقا مۇۋاپىق بولغان جىسمانى ھەركەت گۆش، پەي ۋە بوغۇملارنى چىڭىتىپ بەدەننىڭ تاشقى سەۋەپلەر (تەسىراتلار) بىلەن

كېسەللىنىشنى توسىدۇ. ئەگەر جىسمانى ھەركەت مۇۋاپىق بولمىغاندا (ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتكەندە) ياكى پەقەت ھەركەت قىلمىغاندا ئەكسىچە بەدەن ئاجىزلىشىپ ھەرخىل كېسەللىكلەر بىلەن ئاسانلا ئاغرىپ قالىدۇ.

## 2 - پەسىل: روھى ھەركەت

بۇ روھى پائالىيەتتىن ئىبارەت بولۇپ، ساقلىقنى ساقلاش جەھەتتە ئوزۇقلىنىش ۋە جىسمانى ھەركەتتىنمۇ يۇقۇرى تۇرىدۇ. مەسىلەن،

(1) خوشلۇق: خوشلۇق يۈرەك ھەركىتىنى تېزلەش-تۇرۇپ تومۇرلاردىكى قاننى ھەركەتلەندۈرۈپ، ئوزۇقلۇقنىڭ بەدەنگە ياخشى سىڭىشىنى كۈچلەندۈرۈپ، كىشىلەر-نىڭ رەڭگى-روپىنى قىزىل ۋە بەدەننى ساغلام قىلىدۇ. ئەكسىچە خاپىچىلىق سالامەتلىككە، جۈملىدىن ئوزۇقلۇقنىڭ سىڭىشىگە ناچار تەسىر كورسىتىدۇ. خوشلۇقنىڭ ئوزۇق تىدالدا بولغىنى ياخشى. ھەددىدىن ئارتۇق خوشلۇق يۈرەك ھەركىتىنى بىردىنلا توختىتىپ قويۇش بىلەن ئولۇمگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

(2) غەزەپلىنىش: غەزەپ سەپرا خىلىتىنى قوزغايدۇ. تەبىئى قۇۋۋەتنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ بەدەننى ئاجىزلىتىدۇ. قورقۇنۇچ بىلەن تەبىئى كۈچ بەدەننىڭ سىرتقى قاتلىمىدىن ئىچىگە يوتكىلىپ، يۈرەك ئاجىزلىشىپ كې-سەلگە قارشى كۈچ توۋەنلەيدۇ.

### 3- پەسەل: ھامىلدار ئاياللار ۋە قېرى كىشىلەرنىڭ ساقلقنى ساقلاش تەدبىرلىرى

ھامىلدار ئاياللار قان ئالدۇرۇش، ھىجامەت قوي-دۇرۇش، سۇرگە دورىسى ئىچىش، قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى ئىچىشتىن ساقلىنىش لازىم. تىۋىپ ھامىلدار ئايالغا دورا بېرىشتە كۆپ ئېھتىيات قىلىشى كېرەك. ئېغىر نەرسە كۆتەرمەسلىك، قاتتىق ۋاقىراش، خاپا بولۇشلار-دىن ساقلىنىشى، ئارىلاپ ئىسكەنجىبىن، گۈلقەن، ھەسەل ئىستىمال قىلىپ تۇرۇشى كېرەك.

قېرى كىشىلەرنىڭ مىزاجى ئادەتتە قۇرۇق سوغاق بولىدۇ. شۇڭا بۇلارغا كورلىدىغان تەدبىرلەردە ئۇنىڭغا دىققەت قىلىش (ھول ئىسسىقلىق قىلىش) لازىم. ھول ئىسسىق مايىلار بىلەن ياغلىنىپ تۇرۇش، مونچىغا چۈشۈپ تۇرۇش كېرەك. تاماقلارمۇ ھول ئىسسىق بولۇپ، ئاز-ئازدىن كۈنىگە بىر قانچە قېتىم بېرىلىشى لازىم. ئەمما بەك ئىسسىقلىق قىلماسلىق لازىم. ھەزىم قىلىنىشى ناچار، سەۋدا ماددىسىنى تۇغدۇرىدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلىش ۋە يېتەنلىك دەم ئېلىش كېرەك. توپا-چاڭ بەك ئىسسىق ۋە سوغاق ھاۋادىن ساقلىنىش لازىم. ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەن يەپ تۇرۇش، قېرىلاردا ھەرخىل كېسەللەرگە قارشى قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

# ئىككىنچى قىسىم كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش

## I ماقالا. باش ۋە مىڭە كېسەللىكلىرى

### 1 - پەسىل: باش ئاغرىغى (سەدائى)

#### ئاددى باش ئاغرىغى (سەدائى ساددە)

ئاددى باش ئاغرىغى مىڭنىڭ ئوز جىسمىدىكى كېسەللىك بولماي بەلكى ھارارەتلىك كېسەللەر مەسىلەن، كېزىكلەر، قىزىل، چېچەك، نۇقرىس (كىچىك بۇغۇملار ئاغرىغى) ۋە بورەكتىكى زەرەلىنىشلەرنىڭ باشلىنىشىدا باش ئاغرىيدۇ. ياكى شاراپ (ھاراق)، كاۋاپلارنى كوپ ئىستىمال قىلىشتىن ۋە كوپ جىنىسى ئالاقىدىنمۇ باش ئاغرىغى كېلىپ چىقىدۇ. قاتتىق غەزەپلىنىش چاڭ-توزاڭلىق جايلاردا ۋە گۇڭگۇرت كانلىرىدا ئىشلەشمۇ باش ئاغرىغىغا سەۋەپچى بولىدۇ.

داۋاسى: سەۋەپلىرىنى يوقىتىش بىلەن ئالامەتلىرىگە قاراپ تەدبىر قوللىنىش لازىم.

**ئەسەبى (نېرۋىلىك) باش ئاغرىغى (سەدائى ئەسەبى)**  
**سەۋەبى:** ئەسەپلەرنىڭ مىزاجى سۇۋۇپ كەتكەنلىك  
تىن، شۇنىڭدەك بەدەننىڭ ئومۇمى مىزاجىمۇ سوغاقلق  
تەرىپىدە بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە بىردىنلا  
كۆپ مىقداردا مۇزدەك سوغاقسۇ ئىچىش، سوغاقسۇغا چۆ-  
شۇش ياكى سوغاق ھاۋادا باش ئوچۇق قېلىش بۇ خىل  
باش ئاغرىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. ئاتىشەك (سېغىلىس)  
كېسىلى قاننى بۇزۇش بىلەن ئەسەپلەرگە تەسىر يېتىپ  
ئەسەبى باش ئاغرىشقا دۇچار قىلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** باش ئاغرىغى قاش ۋە پىشانە  
تېرىسىنى ھەركەتلەندۈرگەندە كۈچىيىدۇ. باشنىڭ تېرە  
ۋە چاچلىرىنى باسقاندىمۇ ئاغرىق سېزىلىدۇ. پىشانىنى  
تۇتۇپ كورگەندە ئىسسىق سېزىلىدۇ.

**داۋاسى:** 1) قارا چاي ياكى ئاق چاي 1  
مىسقال، قوزاق داچىن 1 مىسقال، ئوستۇخوددۇس 1  
مىسقال لاچىن دانە 1 مىسقال، قەھۋە (كافى) 3  
مىسقال، ئۇلارنى سۇقۇپ قايىنتىپ ناۋات سېلىپ ئى-  
چىشكە بېرىلىدۇ. ھىلىلە مۇرابباسىدىن 2 دانىنى گازىۋان  
ئەرەقىدىن 4 مىسقال بىلەن بېرىلىدۇ. يېمىشكە  
ئىتىرىپىل كەبىرى (1 - نۇسخە) نى ئەرەقى گازىۋان بىلەن  
بىللە يېمىشكە بېرىلىدۇ.

2) خەمىرى گازىۋان (2 3 - نۇسخە) دىن 3 مىسقال  
نى ئەرەقى گازىۋان بىلەن بېرىلىدۇ.



3) ئاق سەندەلنى گولاپتا تاشقا سۇرۇپ پىشا-  
نىسىغا چاپىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن بولسا، پىشانىسىگە  
سىركە چاپىدۇ (قىزىتمىسى بولۇپ يۈز-كوزلىرى قىزار-  
غان بولسا).

### قاندىن بولغان باش ئاغرىغى (سەدائى دەمەۋى)

**سەۋەبى:** باشنىڭ كوكتۇمۇرلىرىدىكى قاننىڭ كوپى-  
يىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق باش ئاغرىغى سەدائى  
دەمەۋى ۋەرىد دىيىلىدۇ. شۇنىڭدەك باشنىڭ قىزىلتومۇر-  
لىرىدىكى قاننىڭ كوپىيىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق  
باش ئاغرىغى سەدائى دەمەۋى شىريانى دىيىلىدۇ.

يەنە يۈرەكتىكى قان مىقدارىنىڭ زىيادە بولۇشى  
تۈپەيلىدىن قاننىڭ يۇقۇرقىدەك قانتومۇرلاردا تولۇپ  
كېتىشى بىلەن قاندا خىلىتلارنىڭ مىقدارى ئېشىپ، مىگە  
ساھەسىگە توپلىشىپ مىگنى سىقىپ قويۇش بىلەن باش  
ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. ئاياللاردا ھېيىزنىڭ ۋاقتىتىن  
بۇرۇن توختاپ قېلىشى، راھەتپەرەسلىك ۋە قۇۋۋەتلىك  
تاماقلارنى كوپ ئىستىمال قىلىپ ھەرىكەت، ئەمگەك قىل-  
ماسلىق بىلەن قاندىن بولغان باش ئاغرىغى كېلىپ  
چىقىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** باش ئىسسىق، ئېغىر بولىدۇ. پىشانە  
قىسمىنى تۇتۇپ كۆرگەندە قىزىق سېزىلىدۇ. يۈزى ۋە  
كوزىنىڭ ئىچىمۇ قىزارغان بولىدۇ. تومۇر تېز ۋە كېچى-

ككەن، سۇيدۇك قىزىل قان رەڭگىدە كېلىدۇ. ئېغىز ئىچى تاتلىق، ئاۋازى پۈتكەن بولۇپ، تەشئالىق ئانچە كۆپ بولمايدۇ.

**داۋاسى:** (1) شەرۋەت بىنەپشە (2 - نۇسخە) كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. (2) توۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بىلەن پاشۇيە قىلىنىدۇ:

**نۇسخە:** بۇغداي كىپىگى، ئارپا ئۇنى، 9 مىسقال دىن، تۇز 1 سەر 10 جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ، يىل مان ھالەتكە كەلگەندە تاكى كېسەلنىڭ كۆڭلى ئاينىغانغا قەدەر پۈتىنىڭ تىز ئاستى قىسمى يۇيىلىدۇ.

(3) ئىترىپىل كەبىرى (1 - نۇسخە) 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(4) تامىغىغا چۈجە شورپىسى بېرىلىدۇ.

**سەپرادىن بولغان باش ئاغرىغى (سەدائى سەپراۋى)**  
**سەۋىبى:** (1) جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىغىدىن كەيمۇسنىڭ ھاسىل بولىشى غەيرى تەبىئى بولۇپ، مەيدە ئىچىدە غەيرى تەبىئى سەپرا توپلىشىپ قالىدۇ. بۇ باشنىڭ قاتتىق ئاغرىشىنى كەلتۈرىدۇ.

(2) جىگەرنىڭ ئوز ئاغرىقلىرىدا ئومۇمى ھەزىم قىلىش خىزمىتى ناچارلىشىپ باش ئاغرىغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** رەڭگى ۋە كوز ئىچى سېرىق، تەشئالىق كۆپ بولۇپ، بېشى تۇتقاقلىق ئاغرىيدۇ. سوغاق

نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلغاندا ياكى سوغاق ھاۋاغا چىققاندا ئاغرىق پەسىيىپ قالىدۇ. قەي قىلسا ئاچچىق سېرىق سەپرا قۇسىدۇ. ئىچى سۇرسىمۇ سەپرا بىللە كېلىدۇ. بۇ خىل سەپرالق خىلىتلارنىڭ سىرتقا چىقىشى بىلەن باش ئاغرىشى ساقىيىپ قالىدۇ.

**داۋالاش: (1)** باشنىڭ ھارارىتىنى تىۋەنلەشتۈر-

گۈچى تىۋەندىكى تەدبىرلەرنىڭ بىرى قوللىنىلىدۇ:

(1) سوغاق سۇ قۇيىلىدۇ. قاپاق، خاڭگالارنىڭ

ھول تىرىپلىرى باشقا قويىلىدۇ. (2) ئاق سەندەلنى گو-

لاپتا تاشقا سۇرۇپ پىشانە ۋە باشقا سۇركىلىدۇ. (3)

كاپورنى گولاپتا ئېرىتىپ باشقا سۇركەيدۇ. (4) يۈم-

خاقسۇتنى سوقۇپ نەم ھالىتىدە باشقا چېپىلىدۇ.

(5) ئۇزۇم سىركىسى بىلەن باش نەملىنىدۇ. (6) قاپاق

مېغزىنىڭ يېغىنى پىشانىغا سۇركەيدۇ.

(2) ئۇسسۇلۇقىغا لىمۇن شەرۋىتى، ئەينۇلا شەرۋىتى

ياكى ئانار شەرۋىتىدىن بىرى بېرىلىدۇ.

(3) مەندە زەئىپ بولسا جەۋارىش ئامبىلە (3) -

نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(4) تىۋەندىكى نۇسخىدىكى پاشۇيە قىلىنىدۇ.

نۇسخە: گۈل بىنەپشە، نىلۇفەر، ھەمشىۋا گۈلى

3 مېسقالدىن، تۇز 3 مېسقال، بۇغداي كىپىكى، قاپاق

پوستى 15 مېسقالدىن يىتەرلىك مىقداردا سۇ بىلەن

قاينىتىپ داسقا قۇيۇپ قول-پۇتلارنى چىلاپ يۇيىدۇ.

5) مۇنۇ نۇسخىدىكى كاشكاپ چاي ئورنىدا دەم-  
لەپ بېرىلىدۇ.

نۇسخە: گۈل بىنەپشە، نىلۇفەر، ئۇسۇك ئۇرۇغى،  
يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئەينۇلا  
5 دانە، چىلان 7 دانە، كاسىن ئۇرۇغى 2 مىسقال.

### باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىمە)

سەۋەبى: 1) ئاياللاردا ۋاقتىدىن بۇرۇن ھېيىزنىڭ  
توختاپ قېلىشى، 2) مىڭگە قۇرۇقلۇق يېتىپ قېلىش،  
3) بورەكنىڭ سۇسلىشىپ قېلىشى، 4) مەئىدىنىڭ ھەزىم  
قىلىشى بۇزۇلۇپ، بۇخاراتلارنىڭ مىڭە تەرەپكە كۆتۈرۈل-  
مىشى، 5) جىنىسى ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى.

**ئالامەتلىرى:** باشنىڭ يېرىمى ئاغرىيدۇ. ئاغرىش  
كۈن چىقىش بىلەن باشلىنىپ، كۈن ئولتۇرۇشى بىلەن  
توختايدۇ. كۈنگە قارىسا ئاغرىق كۈچىيىدۇ. قۇۋۋەت  
ئاجىزلاشقان تەرەپ باش ۋە ماڭلاي قىسمى قاتتىق  
ئاغرىپ، بەزىدە تۇتقاقلىق خۇسۇسىيەتلىك بولىدۇ.  
ئاغرىق تەرەپ قىزىل تومۇرى (شېرىيان) قاتتىق  
ئۇرۇپ تۇرغانلىقى بىلىنىدۇ. شۇ تەرەپ بىلەك شېرىيان  
تومۇرى باغلاپ قويۇلسا ئاغرىق دەرھال توختايدۇ.

**داۋاسى:** 1) قاتتىق ئاغرىشنى توختىتىش ئۈچۈن

سەمغى ئەرەبىدىن 1 مىسقال، ئەپپيۇندىن  $\frac{1}{2}$  مىسقال،

زەپەردىن  $1\frac{1}{2}$  پۇك، خۇنسىياۋشاندىن 1 مىسقال

ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ (ئەپپيۇننى ئېرتىپ) 2 دانە تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ قەغەز ئۈستىگە بىر ئاز سۇۋاپ ئاغرىق تەرەپ قۇلاق ئارقىسىغا ياكى دولقۇنلاپ تۇرغان تومۇر ئۈستىگە چاپلاپ قويۇلسا ئاغرىقنى دەرد- ھال توختىتىدۇ. (2 سەپرادىن بولغان باش ئاغرىغىدا يېزىلغان نۇسخە بويىچە پاشۇيە قىلىنىدۇ. (3 ماددا پىشۇرۇش ئۈچۈن توۋەندىكى پىشۇرغۇچى دورا بېرىلىدۇ. گۈل، بىنەپشە، گازىۋان، ئىشت ئۈزۈمى، سېرىق يۈگەي ئۇرۇغى (زىغىر ئارىلاش بولغىنى ياخشى). شاتەرە، ئەپسەنتىن ھەربىرى  $1\frac{1}{2}$  مىسقالدىن، ئەينۇلا، چىلان ھەربىرى 9 دانىدىن، تەمرى ھىندى 6 مىسقال، تۇرپۇت 2 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: چوڭ سېرىق يۈگەي ئۇرۇغىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ 2 جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ سۇزۇۋېلىپ كۈنىگە 2 قېتىم 3 ئاش قوشۇغى ئىچىدۇ. (4 مىڭىنى تازىلاش ئۈچۈن — ھەبى سەبرە (4 - نۇسخە) ياكى ئىترىپىل سەغىر (5 - نۇسخە) دىن 3 - 5 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

### باش قېيىش (دەۋۋار)

سەۋىيى: (1) بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولۇشى؛  
 (2) قاننىڭ غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشلىرى؛ (3) ناچار

ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى كۆپ يېيىش؛ (4) تاماكنى كۆپ چېكىش؛ (5) يېقىلىش، ئۇرۇلۇش نەتىجىسىدە ئە - سەبلەرنىڭ زەخمىلىنىشى؛ (6) يۈرەك ۋە جىگەر كېسەل - لىكلىرى؛ (7) جىنىسى ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى قاتارلىق سەۋەپلەر بىلەن مېڭە قانتومۇرلىرىدا قاتتىق خىلىتلەر توختاپ قالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مېڭىگە بارىدىغان ھا - ياتلىق قۇۋۋىتى (روھى نەفسانى) نىڭ ئوتۇش يوللىرى (قانتومۇرلار) دا توسىلىش كېلىپ چىقىدۇ. شۇنداق ئەھۋال ئاستىدا ئاپتاپقا قاقلىنىش ياكى ئىسسىق جايغا كىرىش بىلەنلا قاتتىق خىلىتلەر ئېرىپ مېڭىدە جىددى ئەھۋال كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە باش قايدۇ.

**ئالامەتلىرى:** تۇيۇقسىزلا باش قايدۇ، كوز قاراڭغۇلىشىدۇ، دەلدەڭلەپ كېتىدۇ ياكى يېقىلىپ چۈ - شىدۇ. باش ئېغىر بولۇپ، قۇلاققا بوران چىق - قاندىك ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. بەزىلەر ھۇشسىزلىنىپ قالىدۇ. بۇ كېسەل تەدرىجى تۇتقاق كېسەلگە سەۋەپچى بولىدۇ. باشنىڭ ئېغىر بولۇشى، مېڭىدە قويۇق ماددىلارنىڭ كۆپلىگىنى، باشنىڭ يېنىك بولۇشى سۇيۇق ماددىلارنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

**داۋاسى:** (1) مېڭىدە قاننىڭ كۆپلىگى سېزىلسە قاننى سۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. خىلىتلارنى سۈرۈش ئۈچۈن توۋەندىكى ھوقنە قىلىنىدۇ.

بىستىپايەج، بىنەپشە، شەھىمى ھەنزىل بىر ھەس -

سەدىن، سانا، قەنتەرىۋن، سېرىق چىچەك، پىرساۋشان،  
بادىرەنجىبىيا، گازىۋان، زاراڭزا ۋە ئۇرۇقسىز ئۇزۇم،  
فۇنۇس 2 ھەسسىدىن، سېرىق ياغ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقۇرقى دورىلارنى 3 چىنە  
سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ ئۈستىگە سېرىق  
ياغنى سېلىپ 3 كۈنگىچە ھەر قېتىمدا بىر جىڭدىن  
جەمى 3 قېتىم ھوقنە قىلىنىدۇ، (2 بەلغەم ماددىسىنى  
تازىلاش مەقسىدىدە توۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ،  
ئۇرۇغىدىن ئايرىلغان ئۇزۇم 15 مىسقال، شاتەرە 5  
مىسقال، چىلان 10 دانە، رۇم بېدىيان، مەستىكى 1  
مىسقالدىن، تۇربۇت 3 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقۇرقىلارنى چالراق سوقۇپ،  
2 چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن  
سۇزۇپ ھەركۈنى 5 سەر مىقدارىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.  
سەپرا بىلەن بەلغەم بىرىككەن بولسا بۇنىڭغا 30 دانە  
قارا ئۇرۇك، 5 مىسقال تەمىرى ھىندى قوشۇلىدۇ.

(3) ئىتتىپىل كەشىنىز (6 - نۇسخە) ياكى ئىتتىپىل  
سەغىر (5 - نۇسخە) دىن 3 مىسقالدىن كۈنگە 2 قېتىم  
بېرىلىدۇ.

(4) بەلغەم ماددىسى غالىپ بولۇپ، رەڭگى ئاق  
ئوزى ئىزىلەڭگۈ بولسا، ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە)دىن  
3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ ۋە مىڭىنى كۈچلەندۈرۈش

ئۇچۇن بۇرنىغا ئىپار، ئەنەبەر پۇرۇتۇش بىلەن مەجۇنى مۇپەررەھى ياقۇتى (9 - نۇسخە) دىن  $1 \frac{1}{2}$  مىسقال، ئالما مۇرابباسىدىن 5 مىسقال، ئامىلە مۇرابباسىدىن بىردانە ئېلىپ كۇمۇش ۋە رەق بىلەن بېرىلىدۇ. (5) ئەگەر مەئدە ئاجىز بولسا، جەۋارش جالىنۇس (3- نۇسخە) دىن  $2 \frac{1}{2}$  مىسقال، نۇش دارى ئەلىۋى (8 - نۇسخە) دىن  $2 \frac{1}{2}$  مىسقال بېرىلىدۇ.

### زۇكام ۋە نەزلە

زۇكام كېسىلى خەلق ئىچىدە مەشھۇر بىر كېسەل بولۇپ بۇرۇندىن سۇ ئېقىش بىلەن ئوتىدۇ. مىگە ئال-دىنقى بوشلۇغىدا توپلاشقان سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەت) بۇرۇن-دىن ئېقىپ چىقسا زۇكام، سۇيۇقلۇق گالدىن ئىچكى ئەزالارغا چۇشسە نەزلە دىيىلىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇق ئوپكە يولىغا چۇشكەندە ئوپكە ياللۇغى (زاتلىرىيە)، كوكرەك پەردە ياللۇغى (زاتلىجەنبە) ھاسىل قىلىدۇ. مەئدە يول-لىرىغا چۇشكەندە مەئدە ۋە ئۇچەيلەردە ياللۇغلىنىش، ھەتتا يارا ھاسىل قىلىدۇ. ئىچ سۇرۇش كەلتۈرۈپ چە-قىرىدۇ. ھەتتا بوغۇم ئاغرىقلىرىنىمۇ كەلتۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن زۇكام تىبابەتتە كېسەللىكلەر ئانىسى (ئۇممۇل ئەمراز) دىيىلىدۇ. ئەتىياز، باھار ۋە قىش پەسىللىرىدە ھاۋا كوپ ئوزگىرىپ تۇرىدىغان ۋاقىتلاردا ئۇچرايدۇ.



زۇكامنىڭ سەۋەپلىرى كۆپ ۋە مۇرەككەپ بولۇپ، ئومۇمەن مىڭە بوشلۇغىدا سۇيۇقلۇقلارنى بىر تەرەپ قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. زۇكام ھا-سىل بولۇش سەۋەپلىرىگە قاراپ ماددى سەۋىيىسى بولمىغان (سازەج) ياكى ماددى سەۋىيىسى بولغان زۇكام دەپ 2 خىلغا بۆلىنىدۇ. توۋەندە بۇلار تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ.

1. سازەج زۇكامنىڭ سەۋىيىسى: بۇ ئىسسىقلىقتىن بولغان، سوغاقتىن بولغان ياكى مىڭە ۋە ھەزىم قىلىش-نىڭ ناچارلىغىدىن بولغان دەپ 3 تۈرگە ئايرىلىدۇ.

### 1. ئىسسىقلىقتىن بولغان زۇكام:

**سەۋىيىسى:** مىڭدە ھارارەت يۇقۇرى بولۇپ مە-گىدىكى سۇيۇقلۇقنى بۇرۇن يولى بىلەن سىرتقا قوغلايدۇ. **ئالامەتلىرى:** بۇرۇندىن ئاققان سۇ ئىسسىق ۋە سۇيۇق بولىدۇ. بۇرۇن ۋە كۆز ئېچىشىدۇ، كۆز ئىچى قىزىل، ئۇسسۇزلۇق زىيادە، ھارارەت ئۈستۈن بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن قىپال تومۇرىدىن يېرىم سەر مىقداردا قان ئېلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن سۇرگە دو-رىلار يېرىلىدۇ. ئىلمان سۇغا چۈشۈرىلىدۇ. بۇرۇندىن كەلگەن سۇنى توختىتىش ئۈچۈن كاپۇرنى كويدۇرۇپ بۇرۇنغا پۇرتىتىش كېرەك.

**نۇسخە:** گۈل بىنەپشە 5 مىسقال، ئاق لەيلى، ھەمشىۋا، گازىۋان 2 مىسقالدىن، چىلان 7 دانە، بىيە

ئۇرۇغى، ئەرەپ يىلىمى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، بۇلارنى كاشكاپ قىلىپ دەملەپ بېرىلىدۇ.

## 2. سوغاقتىن بولغان زۇكام:

**سەۋىبى:** مىڭگە سوغاق ئوتۇش ئاساسى سەۋەپ بولىدۇ. مەسىلەن، سوغاق سۇ بىلەن باش يۇيۇش، ئىسسىق ئويىدىن سوغاق ھاۋاغا يالاڭپاش چىقىش ۋە باشقىلار.

**ئالامەتلىرى:** باش ۋە بەدەن ئېغىر، بۇرۇندىن كەلگەن سۇ ئاق ياكى كۆك بولىدۇ. ئاغرىق كىشى قىزىيدۇ، يوتىلىدۇ.

**داۋاسى:** سەندەل، قۇستە، سىيادانلارنى باراۋەر مىقداردا سىركىگە چىلاپ نەم قىلىپ كويدۇرۇپ بۇرۇنغا پۇرۇتۇلىدۇ. ياكى سىياداننى قورۇپ بۇرۇنغا تۇتىدۇ. 2. ماددى ياكى مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان زۇكام:

**سەۋىبى:** 4 خىلىت بەدەندە ئۆزگەرگەن سەۋەپتىن بۇس ھاسىل بولۇپ، مىڭگە ئورلەپ زۇكام ۋە نەزلە پەيدا قىلىدۇ. ئۇ سەپرادىن، قاندىن، بەلغەمدىن ۋە سەۋدادىن بولغان نەزلە دەپ تورتكە بولىدۇ.

(ئا) سەپرادىن بولغان نەزلە: سەپرا خىلىتى ئار- تۇق بولۇش تۈپەيلىدىن بولىدىغان زۇكام بولۇپ، ئالامەتلىرى باش ئاغرىش، باش، كوزلەر چىڭقىلىش، كوزدىن ياش ئېقىش، گالدا ئاچچىق سېزىلىشلەردىن

ئىبارەت. تەشئالىق كوپ، بۇرۇندىن ئاتقان سۇ سېرىق بولۇپ، خۇددى ئوتتا كويگەندەك بۇرۇننى ئېچىشتۇرىدۇ.

**داۋاسى:** سەپرانى سۇرۇپ چىقىرىش ئۇچۇن —

بىنەپشە 5 مىسقال ئاق لەيلى 2 مىسقال، ئەينۇلا 7 دانە، پۇنۇس، تەمرى ھىندى ھەربىرى 15 مىسقالدىن، ئىت ئۇزۇمى 3 مىسقال، چىلان 11 دانە، تەرەنجىۋىل بىر سەر ئېلىپ كاشكاپ ئۇسۇلى بىلەن دەملەپ بىر كۈندە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن — بىنەپشە، بابونە، ئاق لەيلى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، ئۇسۇك ئۇرۇ —

غەدىن  $2\frac{1}{2}$  مىسقال ئېلىپ قاينىتىپ بىر ئاز سوۋۇتۇپ

باشنى يۇيۇدۇ.

(ب) قاندىن بولغان نەزلە، قاننىڭ ئارتۇقلۇغىدىن بولىدىغان زۇكام بولۇپ، ئۇنىڭ ئالامىتى: كوز ئىچى ۋە يۈزى قىزارغان، باش ئېغىر بولۇپ، كوپ ئۇخلايدۇ. گال ۋە قۇلاق قىچىشىدۇ، كېسەلنىڭ ئوزىگە ئاغزى تاتلىق تېتىيدۇ، سېسىق پۇرايدۇ، بۇرۇندىن كەلگەن سۇ قىزىلگۈل رەڭگىدە ئىسسىق كېلىدۇ.

**داۋاسى:** ئاۋال قىپال تومۇرىدىن 5 مىسقال

مىقدارى قان ئېلىش بىلەن قاننى پەسەيتكۈچى چارىلار قىلىنىدۇ. بۇنىڭغا ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈش، چىلان شەر — ۋىتى بېرىشلەر كىرىدۇ. سۇنبۇل، سۇندۇرۇس پۇرىتىلىدۇ. باشقا چارىلار ئىسسىق زۇكام بىلەن ئوخشاش.

(س) بەلغەمدىن بولغان نەزلە: بۇ خىلدىكى زۇكام باشقىلارغا قارىغاندا ياخشىراق. چۈنكى بەلغەم خىلىتى ئوزى يۇمشاق بولۇپ، مىڭنىڭ مىزاجى بىلەن ئوخشاشراق كېلىدۇ، خەتىرى ئاز.

**ئالامەتلىرى:** بېشى ئېغىر ۋە سېزىمى تىۋەن بولىدۇ. ئېغىزدىن سۇ ئاقىدۇ، بۇرۇندىن كەلگەن سۇ قويۇق، ئېغىزى تەمسىز بولىدۇ. ئاۋازى غاراڭ - غۇرۇڭ چىقىدۇ.

**داۋاسى:** زۇپيا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 3 مىسقال، ئەنجۇر قېقى 3 دانە، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 11 دانە. بۇ - لارنى بىر چەينەككە سېلىپ چايدەك دەملەپ ئۇستىگە بىر سەر تەرەنجىۋىل سېلىپ بىرلا ئىچىدۇ. تامىغىغا بادام مېغىزى ئارىلاشتۇرۇلغان بۇغداي كېپىگىدە ياسالغان بۇلماق (ھەرىسە) نى بىر ئاز ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بۇرۇن يوللىرى توسىلىپ ماددىنى پۇشۇرۇش كېرەك بولسا سېرىق چىچەك، بابۇنە، بادەرەن - جىبۇيا، سۇئىتەر، قۇشقاچ تىرىنغى (ئەككىل مىلىك) لەرنىڭ ھەر - بىرىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ئىلمان ھالەتتە باشقا قويىلىدۇ. يوتەل بولسا شەرۋىتى زۇفا (10 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(2) سەۋدادىن بولغان نەزلە: سەۋدانىڭ كۆپ بولىشىدىن بولىدىغان زۇكام ئاز ئۇچرايدۇ. ئاقىۋىتى ناچار، ساقىيىشى ئۇزۇن.

**ئالامەتلىرى:** كوزى قۇرۇق بولىدۇ، ئاغرىق كىشى كوزىدە ئېغىرلىق ھىس قىلىدۇ. پۈتۈن بەدىنى ئېغىر، بېشى سوغاق، ئېغىز ئىچى تېتىقسىز بولۇپ، ئىس پۇرايدۇ.

**داۋاسى:** بىنەپشە، ئاق لەيلى، ئۇسۇڭ ۋە قا-پاقنىڭ ياپراقلىرىنى قاينىتىپ باشنىڭ ئالدى قىسمىغا قويۇش بىلەن ئالامەتلىرىگە قاراپ ئىلاج قىلىش مۇۋاپىق كاشكاپ بېرىش لازىم.

زۇكامنىڭ ماددىسى ئىسسىق ۋە سۇيۇق بولغان-لىقتىن بەدەننىڭ ھەرقانداق يېرىگە چۈشكەندە ئەگەر شۇ ئورۇننىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىز بولسا، شۇ ئورۇندا كېسەل پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا يۇقۇملۇق كېسەللىك-لەرنىڭ كۆپىنچىسى، زۇكام — نەزلەننىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن زۇكامغا سەل قارىماسلىق ۋە بەدەننى چېنىقتۇرۇش، جۈملىدىن مىڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋ-ۋەتلەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى ئېلىپ بېرىش لازىم.

## 2 - پەسىل: مىڭە كېسەللىكلىرى.

### ھۆشىسىز ئۇيقا (سۇبات)

بۇ كېسەلدە ئاغرىق ھىچنەرسە سەزمەستىن قاتتىق ئۇخلايدۇ. خۇددى ئولۇكتەك ھالەتتە بولۇپ، ئۇيغىنىش ناھايىتى قىيىن.

**سەۋەبى:** مىزاجنىڭ قاتتىق سوغاق بولۇشى، مە-  
گىدە سۇيۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى تاشقى زەربە،  
ئۇرۇلۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

**ئالامەتلىرى:** سەۋەپلىرىگە قاراپ ھەرخىل بولىدۇ.  
1) مىزاجنىڭ سوغاق بولۇشى — سوغاقلق نەرسە-  
لەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىش ياكى سوغاقلق تەرەپتىكى  
ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى كۆپرەك بېرىش بىلەن  
كېلىپ چىقىپ، چىرايى كۆكۈش، تومۇرى قاتتىق ۋە  
پەرقلىق سالىدۇ. باش قىسمىنى سوغاقتىن قاچۇرىدۇ.

**داۋاسى:** مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن خۇشپۇ-  
راقلىق دورىلاردىن جۈملىدىن قۇندۇز قەرى، ئاقىر قەر-  
ھانى، پۇرىتىلىدۇ يىيىشكە داۋا ئۆلمىشكى بېرىلىدۇ.  
مىكىيان توخۇ گۆشى داۋاپ قىلىپ بېرىلىدۇ.

2) مىڭىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى —  
باشنىڭ ئالدى قىسمى ناھايىتى ئېغىرلىشىدۇ، كۆز ئالمە-  
سىمۇ ئېغىر تۇيۇلىدۇ. بەزىدە بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن مىڭنى تازىلاش لازىم.  
بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى ئوستوخۇددۇس ياكى ھەببى  
ئىستەمخقۇن (11 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن  
12 - نۇسخىدىكى دورا ھوقنە قىلىنىدۇ.

3) تاشقى زەربە ياكى ئۇرۇلۇش نەتىجىسىدە مە-  
گىگە زەرەر يەتسىمۇ بۇخىل ھۇشسىز ئۇيقا كېسىلى  
پەيدا بولىدۇ (ئالامەتلىرىگە قاراپ داۋالىنىدۇ).

## تۇيۇقسىزلىق (سەھىرى)

سەۋىبى: ئۇخلىيالماسلىق كېسىلى مىڭدە قۇرۇقلۇق زورراق بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېچىسى ئۇيقا كەلمەيدۇ. باش ئېغىر، ئېغىز ئىچى ۋە بۇرۇن ئىچى قۇرۇق بولىدۇ.

داۋاسى: ئوزۇقلۇق جەھەتتىن ھول تەبەتلىك

نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. مەسىلەن، ئېمىپ تۇرغان

ئوغلاقنىڭ باش ۋە پۇت گۆشلىرى، چۈجە گۆشى بېرىش،

قاپاق ۋە پالەكنى كۆپ ئىستىمال قىلىش كېرەك. قىز

بالا تۇغۇپ ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتگە قاپاق ئۇرۇغى -

نىڭ مېغىزىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىش

كېرەك. مىڭگە ھوللۇك يەتكۈزۈش ئۈچۈن مۇنۇ نۇسخە

بېرىلىدۇ. نۇسخە: گۈل بىنەپشە، نىلۈپەر، ئۇسۇڭنىڭ

ھول يوپۇرمىغى (ياكى ئۇرۇغى)، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى

ياكى چوپى بىر ھەسسەدىن، كوكنار شاكىلى يېرىم

ھەسسە ئېلىپ چالا سوقۇپ بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ

قويۇپ ئەتىسى بىرلا قاينىتىپ سۇزۇپ ئىلمان ھالدا

باشقا قويۇشقا بۇيرۇلىدۇ.

### سەكتە

قىزغىنلىقنىڭ مىڭدىن بەدەنگە تۇيۇقسىز كېلىشى

بىلەن بەدەندە سېزىم ۋە ھەرىكەت يوقىلىپ كېسەل

كىشى بىخۇتلىنىپ - يەقىلىدۇ. كېسەل ئوڭدىسىغا يېقىلىپ

نەپەس ئېلىشى، يۈرەك ھەرىكىتىنى بىلگىلى بولمايدىغان

ھالدا خۇددى ئولۇكتەك يېتىپ قالىدۇ. رەڭگى تاتارغان بولۇپ، ئېغىر بولغاندا ئاغزىدىن كوپۇك كېلىپ تۇرىدۇ. بۇ ھال سەكتە دىيىلىدۇ. كېسەل كوپىنچە ئولۇپ كېتىدۇ. جالنىۇس "كېسەلنىڭ مزاجى سوغا قلىقتىن ئىسسىق-لىققا تەدرىجى ئوزگىرىشى" دىن كېلىپ چىقىدۇ، دىگەن. زەخىرە خارىزىسى دىگەن كىتاپتا جالنىۇسنىڭ پىكىرىگە قوشۇلىدۇ. ئەمما ئەبو ئەلى سىنا بۇ پىكىرگە قوشۇلمايدۇ. ئەبو ئەلى سىنا: "بۇ كېسەلنىڭ سەۋىبى مىڭدە قۇرۇغ-لۇفىنىڭ تەدرىجى ھالدا پەيدا بولىشى بىلەن مىڭنىڭ مىراجىدە قۇرۇقلۇق غەلبە قىلىپ نەتىجىدە ئادەمنىڭ ئورە تۇرۇش قابىلىيىتى يوقۇلۇپ يىقىلىدۇ" دەيدۇ. بەزىلەر بۇ كېسەلنى يۈرەك بوغمىسى (خەنناق قەلبى) دەپمۇ ئاتايدۇ. **سەۋىبى:** (1) ئومۇمەن سەكتەنىڭ سەۋىبى مىڭنىڭ ھەممە بوشلۇقلىرىدىكى ئوتۇش يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇشتۇر. بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپرا سەۋىبى بىلەن مىڭ بوشلۇقلىرىنىڭ ئوتۇش يوللىرىدا كېلىپ چىققان توسىلىش نەتىجىسىدە روھنىڭ مىڭگە ئوتۇشى توسىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سەكتە پەيدا بولىدۇ.

(2) بۇقرا: "سەكتە كۇچلۇك بولسا، ئۇنىڭغا دۇچار بولغان كىشى ساقايمایدۇ، كۇچسىز بولسا ئۇنى ساقايتىش ئاسان ئەمەس" دىگەن.

(3) جاراهەتلىنىش تۇپەيلىدىن مىڭ بوشلۇقىغا قويۇلغان ماددا (قان)نىڭ ئۇيۇپ قېلىشى ھىس ۋە



ھەركەت يوللىرىنى توساپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن سەكتە ھاسىل بولىدۇ.

**داۋاسى:** داۋالاشنى ھۇشسىزلىقتا ھەم ھۇشغا كەلگەندىن كېيىن دەپ 2 باسقۇچقا بولۇپ ئېلىپ بېرىلىدۇ. (1) ھۇشسىز ھالىتىدىكى داۋالاش تەدبىرلىرى:

ئالدى بىلەن ئاغرىقنىڭ چاشلىرى چۈشۈرۈلۈپ توۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بېشىغا قويۇلىدۇ. نۇسخە: پەرىپىيون، قۇندۇز قەرى، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، سىيادانلار باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، سوقۇپ باش ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

(2) ھوقنە ئارقىلىق بەدەندىكى ماددىلارنى تارقىتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن 12 نۇسخىدىكى ھوقنە ئىشلىتىلىدۇ.

(3) ئىپار، سوزاپ، قەلەمپۇرلارنى بىرلىكتە پۇرۇتۇلىدۇ. ياكى پىلىپىل، قۇندۇز قەرى، كوندۇشلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئاغرىقنىڭ بۇرنى ئىچىگە پۇركۇلىدۇ. ھۇشغا كەلگەندىن كېيىن دەرھال قەي قىلدۇرۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن توخۇ پېيىگە بىر ئاز ئايپارەج پەيقارا سۇرتۇپ ئاغرىقنىڭ گېلىگە سالسا كېسەل دەرھال قۇسىدۇ. رۇمبېدىيان، ئارپابېدىيان، گازىۋاندىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ چايغا ئوخشاش دەملەپ بىر سەر گۈل قەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ (كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا بىر قانچە كۈنگىچە)؛ ئىچىش ئۈچۈن

چاي ئورنىغا ئارپا بېدىيان يىلتىزى، رۇمبېدىيان، زىرىدىن  
باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ بېرىلىدۇ؛

13 - نۇسخىدىكى ما ئىلئۇسۇل ۋە 25 ھەم 186 -  
نۇسخىلاردىكى دورىلار داۋاملىق بېرىلىدۇ.

ھۇشىغا تولۇق كەلگىچە ئىچىدىغان دورا بېرىشكە  
قەتئى بولمايدۇ، ھوقنە، باش ئۇستىگە دورا قويۇش،  
پۇرۇتۇش بىلەن چەكلىنىش كېرەك.

سەكتە تۇتقاندا كېسەل خۇددى ئولۇكتەك ياتىدۇ.  
ئېغىر ھاللاردا ئولۇپ كېتىشىمۇ مۇمكىن. سەكتە بولۇپ  
ئولگەن ئاغرىقنى ئالدىراپ دەپنە قىلماسلىق لازىم.  
ئاغرىقنىڭ راست ئولگەنلىگىنى بىلىش ئۇچۇن كوز  
قارىچۇغىغا قاراش لازىم. ئەگەر كوز قارىچۇغى سۈزۈك  
بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدە قارشى تەرەپنىڭ سورىتى ئەكس  
ئەتسە تىرىك، ئەكس ئەتمىسە ئولۇك ھىساپلىنىدۇ. ياكى  
ئاغرىقنىڭ ئاغزى ئالدىغا ئەينەك تۇتۇپ تۇرۇش لازىم.  
ئەينەك ھورلانسا نەپەس بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنداق  
بولسىمۇ ئاغرىقنىڭ رەڭگى كوكۇرۇش ياكى قوساقلىرى  
ئېسىلىپ قالمىغىچە دەپنە قىلماسلىق لازىم. چۈنكى گايى  
سەكتە ئاغرىقلار بىر-ئىككى كۈندىن كېيىن ھۇشىغا  
كېلىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن.

### سېگە پەردىسىنىڭ ياللۇغى (سەرسام)

سېگىنى ئوراپ تۇرغۇچى ۋە چاناق سوڭىكىگە  
چاپلىشىپ تۇرغۇچى پەردىلەرنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى)  
سەرسام دىيىلىدۇ.

**سەۋەبى:** قان، بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپرانىڭ ئوزگىرىشلىرى سەۋەپ بولىدۇ. قاندىن بولغان سەرسام قارانئۆس، بەلغەمدىن بولغىنى لىسەرغۇس، سەۋدادىن بولغىنى قارانئۆس سەپراۋى، سەۋدادىن بولغىنى قارانئۆس خالىس دىيىلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** سەۋەپلىرى ھەرخىل بولىدۇ:

(1) قاندىن بولغان سەرسام - قاتتىق ھارارەت بىلەن باشلىنىپ ئاغرىق جويلۇيدۇ، كوزىدىن ياش ئاقىدۇ. باش ئاغرىيدۇ، سەۋەپسىز كۆلىدۇ، ئەس - ھۇشىنى يوقىتىپ ناھايىتى بىئارام بولىدۇ. سۇيدۇكى قىزىل رەڭدە بولۇپ، نەپەس ئېلىشى تېز ۋە خاقىراپ چىقىدۇ، ھۇشىدىن كېتىدۇ. تومۇر يوغان - مۇتەۋاتىر بولىدۇ.

**داۋاسى:** كېچىكتۇرمەستىن دەرھال قىپالدىن قان ئېلىش لازىم. باش كېسەللىكلەردە سوزلەنگەن پاشۇيە قىلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن 15 - نۇسخىدىكى مەۋە شەرۋىتى (شەرۋىتى فەۋاكە) بېرىلىدۇ.

(2) سەپرادىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى: تەبىئى سەپرانىڭ ئېتىدالدىن ئېشىپ كېتىشىدىن بولۇپ، كورلىدىغان ئالامەتلەر: قىزىتما، ئۇيۇقسىزلىق بۇرۇن ۋە ئېغىزنىڭ قۇرۇق بولۇشى، رەڭگى سېرىق، تومۇرنىڭ يېنىك بولۇشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەتتۇر. كېسەل جويلۇيدۇ، ئاچچىغى يامان، قوزغىلىشچان بولۇپ قالىدۇ.

**داۋاسى:** (1) كېرەكلىك مىقداردا نوقۇت ئېلىپ پىشۇرۇپ تەمى چىقىرىلىدۇ، بۇنىڭغا تەمىرى ھىندى،

ئەينۇلا، قارا ئۇرۇك، سرخش، تەرەنجبۇللىلەردىن باراۋەر مىقداردا قوشۇپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. (2) باش كېسەللىكلىرىدە يېزىلغان چاپىدىغان دورىنىڭ قايسى بىرى بولسۇن بېشىغا چاپسا بولىدۇ. (3) ئۇيىقا كەلمىسە ئوسۇك يوپۇرمىغى، كوكناز گۈلى ياكى يوپۇر-مىغى، بابۇنەلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ باشقا قويۇش كېرەك.

(3) سەۋدادىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى: — بۇ تۇردىكى سەرسامدا ھارارەت ئاز بولىدۇ ياكى بولماس-لىغى مۇمكىن. جويۇلۇش ۋە قورقۇنچىسى كۈچلۈك بولۇپ، ئاغرىق كۆپ يىغلايدۇ، ئەندىشە قىلىدۇ. نەپەس ئېلىشى تېز، تەمۇرى ئىنچىكە، بەزىدە قاتتىق بولۇپ، ئوزگىرىپ تۇرىدۇ.

**داۋاسى:** (1) ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مۇنۇ ئۇسۇخە بېرىلىدۇ: گازىۋان، بادرنەنجىبۇيا، بىستپايەج، سەرىپىستانلارنى چەينەككە دەملەپ تاكى ماددا پىشقىچە چاي ئورنىدا ئىچكۈزۈپ بېرىلىدۇ. تاتلىق ئىسكەنجىبىن بۇيرىلىدۇ. (ئىسكەنجىبىن باراۋەر مىقداردىكى ئۇزۇم سىركىسى بىلەن قەنتنى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ).

(2) قاپاق ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، نىلۇفەر بىنەپشلىرىنى كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ قىز بالا ئېمىتەۋاتقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا قويۇلىدۇ.

(3) ھەبىي ئەپتىمۇن (14 - نۇسخە) ھەر كۈنى  
ئاخشامدا بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(4) بەلغەمدىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى —  
ھارارەت يېنىك، تىلى ئاق رەڭدە بولۇپ كۆپ ئەسنەيدۇ.  
ئەس - ھۇشى، ھەركىتى ھەتتا كوزنى يۇمۇپ ئېچىشمۇ  
ناھايىتى سۇس بولىدۇ. سوزلەش توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.  
تىلى كەمتۈك بولۇپ، ئۇخلىغاندا خۇددى ئويغاقتەك  
كوزنى ئېچىپ ياتىدۇ.

**داۋاسى:** (1) ماددىنى پىشۇرۇس ئۇچۇن — بېدىيان  
يىلتىزى، چىڭسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان، ئۇزۇم، ئىزخىز،  
ئۇستۇخۇددۇس (يۈرەك ئوتى) لاردىن باراۋەر مىقدارىدا  
ئېلىپ قاينىتىپ يېتەرلىك مىقداردا گۈلقەن ياكى ھەسەل  
قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ماددا پىشىپ بولغاندىن كېيىن مىڭنى تازىلاش  
ئۇچۇن ھەبىي ئايارەج (7 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.  
زاتىل كېسىلى، مەئدە ۋە بالىياتقۇ (رەھىم) كېسەل -  
لىكىلىرىمۇ سەرسامغا سەۋەپچى بولۇشى مۇمكىن. سەرسامنى  
داۋالاش ئاساسەن ھوللۇك تەرەپتە بولۇشى لازىم. چۈنكى  
قۇرۇغلۇق تارتىشىش (تەشەننۇج) كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.  
سەرسامغا تەشەننۇجنىڭ قوشۇلۇپ قېلىشى ئولۇم بىلەن  
ئاياغلىشىدۇ.

### مىڭنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى دىماغ)

**سەۋەبى:** بۇ مىڭنىڭ ئوز جىسمىنىڭ ياللۇغلىنىشى  
بولۇپ قاننى سۇپەت جەھەتتىن ئوزگەرتىدىغان ئوقۇنەت -

لەر مىڭدە ناھايىتى يامان ۋەرەم ھاسىل قىلىدۇ. ۋەرەم تومۇرلارنى بېكىتىپ قويۇشى بىلەن مىڭگە تەبىئى ئىس-سىقلىقنىڭ يۇرۇشى توسۇلىدۇ. بۇ مىڭدە ھاياتلىقنىڭ توختاپ قېلىشىغا سەۋەپ بولۇشى مۇمكىن. بەزىلەر بۇ كېسەلنى ۋەرەملەرنىڭ ئەڭ يامانراغىدۇر دەپ 3 كۈنگىچە داۋالاشقا كىرىشمەسلىكىنى تەۋسىيە قىلغان. 3 كۈندىن ئوتتۇرىسى ساقىيىشىدىن ئۈمىت قىلغىلى بولىدۇ دەپ قارايدۇ.

**ئالامەتلىرى:** — ئاغرىق كىشى بېشىدا ئوت كويۇ-ۋاتقانداك ھىس قىلىدۇ. قاتتىق بىئارام بولىدۇ، يۈزى سېرىق بولۇپ تۇتۇپ كورگەندە سوغاق سېزىلىدۇ، ئاغ-رىق پات-پات ھۇشىدىن كېتىدۇ.

**دەۋاسى:** قىپال تومۇرى، پىشانە تومۇرى، بۇرۇن ئۇچى، تىل ئاستى تومۇرىنىڭ بىرىدىن قان ئېلىش كېرەك. سەرسامدا كورسىتىلگەن دورىلار بېرىلىدۇ. غىزاسى ئۇچۇن پەقەت ئارپا، قاينىتىلغان سۇ بېرىش كۇپايە قىلىدۇ.

### تۇتقاق كېسەل (سەرئى)

ئاغرىق كىشى تۇيۇقسىز يىقىلىپ چۈشىدۇ، پۇت-قوللىرى تارتىشىپ قالىدۇ. ئاغزىدىن كويۇك كېلىپ يۈزلىرى كوكىرىپ كېتىدۇ. كىچىك بالىلار چوڭ-كىچىك تەرەت قىلىپ تاشلايدۇ. مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن ھۇشىغا كېلىدۇ.

**سەۋىبى:** — تۇتقاق كېسەلنىڭ سەۋىبى توغرىلۇق

ئىختىلاپ كوپ. "قازۇن" كىتابىدا مېڭە سۇيۇقلۇغىنىڭ كوپ بولۇشى ۋە بەدەننىڭ ئاجىز بولۇشىنى كۆرسەتكەن. جالىئۇس "قويۇق كەيموسنىڭ سۇددەسدىن تۇغىلىدۇ" دەيدۇ. ئەبو ئەلى سىنا: "مېڭىدىكى يەككە ھوللۇك (رۇتۇ بەتى خالىس) نىڭ كوپلىكى ۋە ئۇنى مېڭە سىڭدۇرەلمەيگەنلىك سەۋەبىچى بولىدۇ" دەپ ئېيتقان. بەزىلەر بەدەندىكى ماددىلارنىڭ بۇخاراتى (بۇسى) مېڭىگە كۆتىرىلىپ توشىلىش ھاسىل قىلغانلىقتىن بولىدۇ، دەپشىدۇ. بۇ خىل پىكىردىكىلەر كوپچىلىكتۇر. ھەرخىل زەھەرلىك تەسىرلەر مەسىلەن، غالىجىر ئىت چىشلەش، يىلان چېقە - شىمۇ سەرتىگە سەۋەبىچى بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** تۇتقاقلققا خاس بولغان تارتىشىپ ھۇشىدىن كېتىشلەردىن باشقا، كېسەلدە يەنە توت خىلىتىنىڭ بىرى كوپ بولغانلىق ئالامەتلىرىمۇ كۆرىلىدۇ:

(2) بەلغەمدىن بولسا - ھەركەتتە سۇسلۇق بولۇپ، باش ئېغىر، زېھنى توۋەن، ھورۇن بولىدۇ. كېسەل تۇتقاندا ئاغزىدىن بۇزۇلداپ كوپۇك كېلىدۇ.

(1) سەپرادىن بولسا ئەزالاردا ئېچىشىش سېزىلىدۇ، رەڭگى سېرىق بولىدۇ.

(3) قاندىن بولغاندا يۇزى قىزىل، بەدەنلىرى ئېغىر بولۇپ دائىم بېشى قايدۇ.

(4) سەۋدادىن بولغاندا دائىم يۇرگى سالىدۇ، ئاغزى ئاچچىق بولۇپ ئېغىزدىن كەلگەن سۇ تۇپراققا چۈشسە بۇزۇلداپ تۇرىدۇ. ئوزى ئورۇق بولۇپ تاماقنى

كوپ يەيدۇ. ھەرخىل خام خىماللارنى قىلىدۇ، كىچىك بالىلاردا تىل ئاستى زەخمىلەنگەن بولىدۇ.

**داۋالاش:** ئالدى بىلەن كېسەلگە سەۋەپچى بولغان ماددىسىغا قاراپ، شۇ ماددىنى پىشۇرىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن توۋەندىكى دورىلار بىلەن ماددا تازىلىنىدۇ.

(1) ھەببى ئەپتىمۇن (17- نۇسخە)دىن ھەركۈنى ئاخشامدا

$2\frac{1}{2}$  مىسقالدىن بېرىلىدۇ، ياكى ھەببى سەبرە، ھەببى

ئايارەج (4- ۋە 6- نۇسخە) بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

(2) قارىمۇچ بىلەن قۇندۇز قەرنى سوقۇپ بۇ- رۇنغا ناس ئورنىدا تارتتۇرۇش لازىم.

(3) كېسەل تۇتقاندا، ئاغرىق كىشىنىڭ تىلىنى چىشلىۋېلىشىدىن ۋە باشقا ئەزالىرىنى زەخمىلەندۈرۈپ قويىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئاغزىغا قولياغلىقنى پۈكلەپ تىقىپ قويۇش كېرەك. ھىڭنى ھەسەلدە قاينىتىپ گالغا تامغۇزۇلسا كېسەل كىشى دەرھال ھۇشىغا كېلىدۇ. پىشۇرغان تۇخۇم، سۇت، قېتىق، سۇيۇق ئاشتىن پەرھىز قىلىشى كېرەك.

كىچىك بالىلاردا (10 ياشتىن توۋەن بالىلاردا) بولىدىغان تۇتقاق كېسەل ئادەتتە ئۈمى سەبىيان دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەمچەكتىكى بالىلاردا تۇتقاق كېسەل بولسا، ئانىسىغا يۇقۇرىدىكى دورىلارنى بېرىش؛ ئۇدسەلبىنى



سۇ ياكى قىز تۇققان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن تاشقا سۇرۇپ بالىنىڭ پەيلىرىگە چېپىش كېرەك.

بالا قەۋزىيەت بولۇپ قالسا بالىلارغا ئىشلىتىلمىدىغان شامچە قويىلىدۇ. بالىلاردىكى تۇتقاق كېسەلنىڭ خەتىرى ئانچە چوڭ ئەمەس، ئەمما 10 ياشتىن چوڭ بولغانلارنىڭ ئاقىۋىتى چوڭلارنىڭكى بىلەن ئوخشاش. ئۇدەلىنى سۇرۇپ چېپىش بۇلار ئۇچۇنمۇ پايدىلىق.

### قېتىپ قېلىش (جۇمۇد)

جۇمۇد ئەرەپچە قېتىپ قېلىش دېگەنلىك بولۇپ بۇ كېسەلنى يەنە شىغۇسۇمۇ دېيىلىدۇ. ئاغرىق كىشى كېسەل تۇتۇشتىن بۇرۇن قايسى ھالەتتە بولسا شۇ پېتىلا قېتىپ قالىدۇ.

سەۋەبى: ئارقامىڭىگە ئورناشقان سەۋدا ماددىسى بولۇپ، ئەسەب يوللىرىنى توسۇپ ھەركەت، ھىس، نەپەس ئېلىشلارنى توختىتىپ قويدۇ. نەپەسلىنىش پۈتۈنلەي ئۈزۈلگەندە ئولۇم يۈز بېرىدۇ. ھۇشسىز ئۇيىقا (سۇبات) بىلەن قېتىپ قېلىشنىڭ پەرقى شۇكى ھۇشسىز ئۇيىقىدا كوز يۇمۇلغان بولسا، قېتىپ قېلىشتا ئوچۇق تۇرىدۇ ياكى ئالغاي بولىدۇ. ھۇشسىز ئۇيىقىدا تومۇر يۇمشاق، قېتىپ قېلىشتا تومۇر بوش سالىدۇ. سەكتە بىلەن قېتىپ قېلىشنىڭ پەرقى مۇنداق: سەكتە بولغان ئاغرىقنىڭ ئاغزىغا سۇ قۇيغاندا گالدىن ئوتىدۇ. قېتىپ قالغاندا سۇ ئوتىشى مۇمكىن ئەمەس. سەرسام بىلەن قېتىپ قېلىش -

ئىك پەرقى بولسا، سەرسامدا ھارارەت ناھايىتى ئۈستۈن بولىدۇ. قېتىپ قىلىشتا ھارارەت بولمايدۇ.

**داۋاسى:** سەۋدانى ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن مىڭنى تازىلاش ئۈچۈن ئاغرىق قېتىپ قالغان ھالىتىدە توۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ. ئىپ- تىمۇن، بېسىتپايەج، ھىلىلە كابىلى، غارىقۇن، تۇربۇت، گازد- ۋان، پىرسىياۋشان، بۇغداي كىپىگى، كۈنجۈت يېغى، قارا توغرىغا، شەھىمى ھەنزىل باراۋەردىن ئېلىپ ھوقنە قىلىش ئۇسۇلى بويىچە بېرىلىدۇ. ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن ھەببى ئايارەج (7- نۇسخە) يېمىشكە بېرىلىدۇ. ھىگىسگە قۇندۇز قەرىنى گۈل يېغى بىلەن سۇرۇپ چېپىش كېرەك.

### تەترەش كېسىلى (رەئىشە)

ھەركەت ئەزالىرى - قول - پۇتلارنىڭ ئىختىيارسىز ھالدا تەترىشى بولۇپ، بەزىدە يۈز ۋە كالىپۇكلاردىمۇ ئۇچرايدۇ.

**سەۋىبى:** مىڭ ۋە يۇلۇننىڭ ھەركەتنى باشقۇرۇش قۇۋۋىتىنىڭ ناچار بولۇشى؛ ھەركەت ئەزالىرى ۋە ئەسەبلەرنىڭ يېتەرسىزلىكى؛ ياكى ھەرخىل ئەھۋالنىڭ بىللە كېلىشىدۇر. بۇلار توۋەندە تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ.

(1) مىڭ يۇلۇننىڭ ھەركەت قۇۋۋىتى ناچار بولۇش ئەھۋالى ھەرخىل يامان كېسەللەردىن كېيىن قاتتىق غەزەپلىنىش، قورقۇش، ھاياجانلىنىش، مىڭگە سىرتتىن بولغان زەربە، تۇرمۇشتىكى تەسادىپى ئۈزگە-

رىشلەر تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنە جىنسى ئالاقە بىلەن بەك زىيادە شۇغۇللىنىشىمۇ ھەركەتلىنىش قۇۋۋىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. مىگە يۇلۇننىڭ ھەركىتىنى باشقۇرۇش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشى رەئىشەنى پەيدا قىلىدۇ.

(2) ھەركەت ئەزالىرى ۋە ئەسەبلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى مىزاجنىڭ سوغاق بولشىدىن كېلىپ چىقىپ ئەسەبلەر بوشاپ، پۇت-قول يېرىم پالەچلىك ھالغا كېلىپ قالىدۇ. بۇ ھالدا ھەركەت قىلدۇرغۇچ كۈچ ئەزانى تارتىپ تۇرۇشقا قادىر بولسىمۇ، ئەمما زەئىپلىك سەۋىيىدىن تىترەپ تۇرىدۇ. بۇخىلدىكى رەئىشە قېرى كىشىلەردە كوپرەك ئۇچرايدۇ.

**ئالامەتلىرى:** قۇل-پۇتلار دائىم تىترەپ تۇرىدۇ، يۈز ۋە كالىپۇكلىرىمۇ تىترەيدۇ. تىترىگەن ئەزا يېرىم پالەچلىك ھالىتىدە بولىدۇ. باشقا كېسەللەردىن پەرقى شۇكى ئۇخلىغاندا تىترەش بولمايدۇ.

**داۋالاش:** بۇنداق ئاغرىقلاردا بەلغەم ماددىسى غالىپ بولغانلىقتىن، ئالدى بىلەن مىڭنى بەلغەمدىن تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (7-نۇسخە) ۋە مائىل ئۇسۇل (13-نۇسخە)لارغا 3 مىسقال ئۇستۇخۇددۇس قوشۇپ كۈندە بىر قېتىمدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاغرىق ياش بولسا بۇ چارىدىن كېيىن نۇشدارى ساددە (21-نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(3) زەيتۇن يېغى: ئاقىرقەرھە، قۇندۇز قەرلەرنى بەراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تىترەپ تۇرغان ئەزاغا سۇرتىلىدۇ.

### ساراڭلىق (جۇنۇن)

**سەۋىيى:** ماددىلارنىڭ كويگەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ. ماددىلارنىڭ كويۇش بىلەن مىڭگە ھەرخىل بۇخاراتلار توپلىشىپ، تۈرلۈك ئالامەتلەرنى بېرىدۇ، ساراڭلىق كېسىلى بۇخىل ئالامەتلەرگە قاراپ 14 تۈرگە بولىنىدۇ. ئۇلاردىن ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغىنى دائىم تېرىكىپ تۇرىدىغان، ئۇرۇشقا بولغىنى "مانيا" دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەم ئولتۇرۇشكە قەست قىلغۇدەك دەرىجىدىكىلىرى "جۇنۇنى قاتىل"، ئوزىنىڭ يېقىن كىشىلىرى، يولدىشى، ئاتا-ئانىلىرىدىن قاچىدىغانلىرى "جۇنۇنى نەپسا"، ئاشىق بولۇپ قېلىپ ساراڭ بولغانلار "جۇنۇنى ئىشقى" دەپ ئاتىلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** كورسىتىلگەن روھى ھالەتتىن تاشقىرى، قايىسى خىلىتتىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىلىتنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ. مەسىلەن، سەپرانىڭ كويۇشىدىن بولغان جۇنۇندا ئاغرىقنىڭ ئوزى ئورۇق، رەڭگى قارا كېلىدۇ. قاننىڭ كويۇشى ۋە ئىسسىقتىن بولغان جۇنۇندا كېسەلنىڭ يۈزى ۋە كوزىنىڭ ئىچى قىزىل بولىدۇ.

**داۋاسى:** ماددىسىغا قاراپ ئاۋال شۇ ماددىنى

پشۇرىدىغان، ئاندىن ئۇنى سۇرۇپ تازىلايدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن يۈرەك ۋە مىڭنى كۈچلەندۈر-گۈچى دورىلار ياكى مۇفەررىھى ياقۇتى (9- نۇسخە) بېرىلىدۇ.

## مالخوليا

بەھۇدە كۆپ ئويلاش، ئورۇنسىز خىيال ۋە گۇ-مانلارنى قىلىش، سەۋەپسىز غەم-ئەندىشە ئىچىدە ياشاپ توغرا پىكىردىن يىراقلىشىشتەك كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئۆتىدىغان بىرخىل روھى كېسەللىك. **سەۋەبى:** غەيرى تەبىئى سەۋدا (كويگەن سەۋدا) نىڭ بۇخاراتلىرى مىڭگە ئورلەپ چىقىش، ياكى تەبىئى سەۋدانىڭ ئېتىدالدىن (نورمىدىن) ئېشىپ كېتىشى ۋە بەلغەم ماددىسىنىڭ، غەيرى تەبىئى ھالدا سەۋدا بىلەن بىرىكىشىدىن پەيدا بولىدىغان بۇخاراتلارنىڭ مىڭگە ئورلەپ چىقىشى بۇ كېسەلگە سەۋەپچى بولىدۇ. يەنە سەۋدانى كۆپەيتىدىغان يىمەكلىكلەر مەسىلەن، تۇزلىغان بېلىق، جەيزىلەرنى كۆپ يىيىش؛ قۇرۇق مىزاجنىڭ ئېشىپ كېتىشى؛ ئاياللاردا ھېيىزنىڭ توختاپ قېلىشى ۋە باشقىلارمۇ بۇ كېسەلگە سەۋەپچى بولۇشى مۇمكىن. **ئالامەتلىرى:** كورسىتىلگەن روھى ئالامەتلەردىن باشقا، خىلىتلارنىڭ ئوزگىرىشىگە قاراپ توۋەندىكى بىر قانچە ئالامەتلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

(1) ئومۇمەن تومۇر ھەركىتى قاتتىق ۋە مۇختە-

لىپ بولىدۇ، سۇيدۇك قارامتۇل بولۇپ، قايسى خىلىت كوپ بولسا شۇنىڭ رەڭگىگە مايىل كېلىدۇ. مەسىلەن، قاندىن بولسا قىزىلغا مايىل قارا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش بولىدۇ. **داۋاسى:** (1) ئالدى بىلەن مەيلى قايسى ماددىلارنىڭ كويىگە نىلگى سەۋەپ بولسا قان ئېلىش كېرەك. قان ئوكھەل ياكى باسلىق تومۇرىدىن ئېلىنىدۇ. ئاياللاردا ھېمىزنىڭ توختاپ قالغانلىغى بىلىنسىمۇ ساقىن تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم.

(2) ماددىنى پىشۇرغۇچى دورىلار — بىنەپشە، نىلۇ — فەر، گازىۋان ھەربىرى 3 مىسقالدىن، چىلان، سەرىپس — تان 7 دانىدىن، ناۋات بىرسەر ئېلىپ ئۇلارنى دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددا مۇرەككەپ بولسا مەۋجۇت ماددىلارنى پىشۇرغۇچىسى بېرىلىدۇ.

(3) مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بىلەن بەدەن تازىلىنىدۇ.

(4) داۋائىلمۇشكى (22 - نۇسخە) ياكى نۇش — دارى لۇئىلەۋى (8 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(5) سەۋدا ئالامەتلىرى ئېغىرراق بولسا خېمىرى ئەبىرىشم (23 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

**ئاياللارنىڭ تۇتقاقلق كېسىلى (ئېھتىناقى رەھىم -**

**ھىستېرىيە)**

ئاياللاردا تارتىشىش ۋە بەھۇشلۇق ئالامەتلىرى بىلەن ئوتىدىغان تۇتقاقلق كېسەل بولۇپ، دوختۇرلار

ھىستېرىيە دەپ ئاتايدۇ. بالىياتقۇدىكى زەرەرلىنىشلەرنىڭ مېڭە ۋە يۈرەككە تەسىر بېرىشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. **سەۋىيى:** بالىياتقۇدا ئوفۇنەت توپلىشىپ زەھەرلىك كەيپىياتقا ئايلىنىپ مېڭە ۋە يۈرەككە ئورلەيدۇ. (2) ھېيىزنىڭ توختاپ قېلىشى، بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇپ قېلىشى تۈپەيلىدىن بۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** كېسەل تۇتۇش ۋاقتى يېقىنلاشقاندا كېسەل قوساق ساھەسىنى دوۋىسۇندىن تارتىپ يۈرەك تەرىپىگە قاراپ ئىختىيارسىز ئۇۋىلاشقا باشلايدۇ، زېھنى ئېلىشىدۇ، بۇزۇق خىياللارنى قىلىدۇ، بېشى ئاغرىپ كوزى قاراڭغۇلىشىدۇ، رەڭگى توپىرەڭ بولۇپ پۇتۇن بەدەنلىرى بوشىشىپ كېتىدۇ، كوزى ياشاڭغۇرايدۇ. شۇنىڭ بىلەن يىقىلىپ ھۇشسىزلىق پەيدا بولىدۇ. ھەركەت ۋە ئاۋاز توختايدۇ. ئادەتتىكى تۇتقاق كېسەلدىن پەرقى شۇكى بۇ كېسەلدە ھىس پۇتۇنلەي يوقالمايدۇ. تۇتقاق كېسىلىدە پۇتۇنلەي يوقىلىدۇ. ئاغ-زىدىن كوپۇك كېلىدۇ. ئېھتىناقى رەھىمدە ئېغىزىدىن كوپۇك كەلمەيدۇ.

**داۋالاش:** كېسەل تۇتۇشنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى كورۇلگەن ھامان قول-پۇتلىرىنى باغلاپ راسا ئۇگۇلاش لازىم. قىچا، نەمەكى ھىندىنى ئىسسىق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قول-پۇتلارنى يۇيۇش لازىم. (2) بۇرۇنغا سېسىق پۇراقلىق دورىلار مەسىلەن،

جاۋش، ھىك، يۇڭلارنى كويدۇرۇپ پۇرۇتۇش، كىندىك ئاستىغا، يوتىغا لوڭقا قويۇش كېرەك.

(3) خۇشپۇراقلىق دورىلارنى مەسىلەن، ئىپار، ئەنەبەر، ئادراسمانلارنى كويدۇرۇپ جىنسى يولغا دۇت بېرىش ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسى يوقۇق ئىچىگە سۈركەش لازىم.

(4) ھېز توختاپ قېلىش سەۋەبىدىن بولسا پەر- پىيون، پىلىپىللەرنى جىنسى يولغا كىرگۈزۈش دەرھال نەتىجە بېرىدۇ.

(5) ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن ھەبىي ئىستەم- خىقون (11- نۇسخە) ياكى ھەبىي ئايارەج (16- نۇسخە) بىلەن بەدەننى تازىلاپ بولۇپ مەجۇنى مەش- دىرتۇس (23- نۇسخە) بېرىلىدۇ. داۋاملىق تۈردە ھەپتەدە بىر قېتىم ھەبىي ئايارەج، بىركۈندىن كېيىن مەجۇنى نۇجاھ (19- نۇسخە) بېرىپ تۇرۇش كېرەك. ئەگەر مېزاجى ئىسسىق تەرەپتە بولسا (قىزىتمىسى بار)، يۈزى قىزىل، بېشى ئېغىر بولسا يۇقۇرقىدەك ئىسسىقلىق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەل ھۇشىغا كەل- گەندىن كېيىن باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20- نۇسخە) بېرىلىشى شەرت. جىنسى تەلەپنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى مەسىلەن، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرسى، نىلۇفەر شەرۋىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھېمىز توختاپ قالغان بولسا ئىلاجىنى قىلىش كې- رەك. كېسەل تۇتۇش ئالدىدا كافۇر، سەندەل پۇرۇتۇش لازىم.



## مالخۇلىيىي مەراقى

ئىسسىق تەبىئەتلىك كويگەن خىلىتلارنىڭ مەئىدە، تال ۋە چاۋا قان تومۇرلىرى (ماسارىقا) قاتار-لىق ئىچكى ئەزالاردا بۇس-بۇخارات ھاسىل قىلىپ مىڭە ۋە يۈرەككە تەسىر بېرىشى نەتىجىسىدە پەيدا بولىدىغان كېسەل بولۇپ، مالخۇلىيانىڭ بىر خىلىدۇر.

**سەۋەبى:** خىلىتلارنىڭ كويگەن قىسمى مەئىدە ئاستىغا چۆكۈپ مەئىدە ياللۇغلىنىش (ۋە رەم) پەيدا قىلىدۇ؛ ماسارىقا يوللىرىغا چۆكۈپ توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ؛ كويۇك خىلىت تالدا ياللۇغلىنىش بېرىدۇ؛ قوساق پەردەسىگە چۈشۈپ بۇنىڭدىمۇ ياللۇغلىنىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ ياللۇغلىنىشلاردا ھاسىل بولغان بۇس-بۇخاراتلار مىڭە ۋە يۈرەككە ئورلەيدۇ.

**ئالامەتلىرى:** مالخۇلىيادىكى روھى ئالامەتلەر بولغاندىن تاشقىرى، يەنە توۋەندىكى ئالامەت بەلگىلىرى بولىدۇ: (1) مەئىدە ۋە قوساق ئاغرىيدۇ، قاتتىق ئېچىشىدۇ. ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىپ ئاچچىق كىكىرىدۇ، كىكىرىك خۇددى ئىسقا ئوخشاش پۇرايدۇ. يالغان ئىشتەي پەيدا بولىدۇ، كۆپ يىسىمۇ ئورۇق بولىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئۆزىگە قوساقتىن مىڭە تەرەپكە قانداقتۇ بىر سېسىق بۇس ئورلەپ كېتىۋاتقانلىقى سېزىلىپ، كارنايلىرى ئېچىشىپ بىر نەرسە تاتىلىغاندەك بولىدۇ. تال چوڭ بولۇپ، تەرتى سۇيۇق كېلىدۇ.

**داۋاسى:** ئەگەر شەرت ھازىر بولسا 40 كۈندە بىر

قېتىم قان ئېلىش، ئاغرىقنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قان ئېلىش  
مقدارىنى بەلگىلەش كېرەك. قان باسلىق تومۇرىدىن ئېلىندۇ.  
دۇ، گازېۋان، نىلۇفەر، كاسىن ئۇرۇغى، ئىت ئۇزۇمى، تەرەزە-  
جىۋىللەرنى ناۋات بىلەن قوشۇپ بېرىدۇ. شەرۋىتى بىنەپشە  
(2-نۇسخە) بېرىلىدۇ. باشقا دورىلار مالىخۇلياغا ئوخشاش.

### قارا بېسىش (كابۇس)

كېسەل كىشى ئۇخلاۋېتىپ دائىم قورقۇپ ئويغىنىپ  
كېتىدۇ. چۈشىدە ئاغرىقنى ئېغىر بىر نەرسە  
بېسىۋالغاندەك تۇيۇلىدۇ، نەپەس قىسىلىدۇ، مىدىرلاشقا  
قانچە ھەرىكەت قىلسمۇ مۇمكىن بولمايدۇ. ۋاقىرىسا  
ئاۋازى چىقماي بوغۇلۇپ قالىدۇ. كېسەل ئاران ئويغىنىدۇ.  
خېلى ۋاقىتقىچە ئۆزىگە كەلمەي تۇرىدۇ. قارا بېسىش  
تەرەققى قىلسا تۇتقاق كېسەلگە ئۆزگىرىشى مۇمكىن.

**سەۋەبى:** قان يوللىرىدا پەيدا بولغان نامۇۋاپىق  
خىلىتلارنىڭ بۇخاراتى مىڭگە ئورلەيدۇ. كېسەل  
ئۇخلىغاندا بۇ بۇخاراتلار مىڭگە ئالدىنقى قىسىمغا  
توپلىشىپ مىڭنى قورشىۋالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھاياتلىق  
كۈچى سىقىلىپ پۈتۈن بەدەندە غەيرى بىر ئەھۋال  
ھىس قىلدۇرىدۇ. بۇخاراتلارنىڭ خاراكىتىگە قاراپ  
قارا بېسىش قاندىن، بەلغەمدىن ۋە سەۋدادىن بولغان  
دەپ 3كە بولىدۇ.

(1) بۇخارات قاندىن كەلگەن بولسا بەدىنى ۋە  
كوزى قىزارغان ھالدا بولىدۇ. ئاغرىق چۈشىدىمۇ

كوز ئالدىدا بىر خىل قىزىللىق كورگەندەك بولىدۇ.  
 (2) بەلغەمدىن بولسا چىرايى ئاق، روھى توۋەن،  
 بېشى ئېغىر بولىدۇ. ئاغزىدىن كوپۇك كېلىدۇ.  
 (3) سەۋدادىن بولغان بولسا ئادەتتىكى چاغلاردا  
 روھى بەلگىلەر كورلىدۇ. مەسىلەن، ئاچچىغى يامان،  
 تولا ئويلايدىغان بولۇپ، بەدىنى قارا، ئوزى ئورۇق بولىدۇ.  
**داۋاسى:** كېسەلنىڭ ماددىسىغا قاراپ تەدبىر  
 قىلىش كېرەك؛ مەسىلەن، قاندىن بولغان كېسەللەرگە  
 قاننى تازىلايدىغان دورىلارنى بېرىش ئاياق تەرەپلىرىگە  
 ھىجامەت قويۇش لازىم.

بەلغەمدىن بولغانلارغا ئالدى بىلەن قەي قىلدۇ-  
 رۇپ ۋە بۇرۇنغا چۈشكۈرتكۈچى دورىلار تارتتۇرىلىدۇ.  
 قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن سېرىق چىچەك، تۇرۇپ ئۇرۇ-  
 غىنى قاينىتىپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە قۇسىدۇ.  
 سەۋدادىن بولغانلارغا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20-  
 نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇ چارىلاردىن كېيىن ئاغرىقلارغا  
 ئايارەج پەيقارا ياكى ھەببى قوقيا بېرىلىدۇ (17- 16-  
 نۇسخىلارغا قاراڭ).

### پالەچ ۋە ئىستىرخا

بەدەندىكى مەلۇم ئەزانىڭ ھەركىتى ۋە سېزىش  
 قابىلىيىتى چەكلىنىپ قالغان ياكى پۈتۈنلىرى دەخلىگە  
 ئۇچرىغان كېسەللىكنى پالەچ ۋە ئىستىرخا دەپ ئېيتىلە-  
 دۇ. بەزى كىشىلەر پالەچ بىلەن ئىستىرخانى ئايرىمايدۇ.

ئەمما يېقىنقى زامان تىۋىپلىرى گەۋدىنىڭ يېرىمى  
باشتىن ئاخىرغىچە ھەركەتلىنەلمەس بولۇپ قېلىشىنى  
”پالەچ“، ئومۇمى بەدەننىڭ پۈتۈنلەي پالەچ بولۇپ  
قېلىشىنى ئىستىرخا دەپ قارايدۇ.

كېسەللىك باشلانغاندىن كېيىن، بەزى كىشىلەردە  
سېزىم مەۋجۇت بولۇپ، ھەركەت دەخلىگە ئۇچرىشى  
مۇمكىن. بەزىلەردە ھەرىكەتسىز بىردەك دەخلىگە ئۇچ-  
رىشى ئېھتىمال. ئالدىنقىسى مىڭگە چۈشكەن قان سەزگۈ  
مەركىزىنى بېسىپ قالماي، ھەركەت مەركىزىنى بېسىپ  
قالغانلىق نەتىجىسى، كېيىنكىسى بولسا ھەر ئىككى  
مەركەز بىردەك بېسىلىپ قالغانلىق نەتىجىسىدۇر.

**سەۋەبى:** پالەچلىك ئاساسەن مىڭە بوشلۇقلىرىغا قان  
چۇشۇپ، مەلۇم سېزىم مەركىزى ۋە ھەركەت مەركىزىنى  
بېسىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. چۈشكەن قاننىڭ ئاز-  
كۆپلىكى، بېسىلغان دائىرىدىكى مەركەزلەرنىڭ ئاز-  
كۆپلىكى، ئاغرىقنىڭ ئەسلىدىكى سالامەتلىك ۋە چېنىقىش  
ئەھۋاللىرى كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىق دەرىجىسى، ساقىيىش  
ئاقىۋىتى قاتارلىقلارغا زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

مىڭگە قان چۇشۇپ ئەسەپلەرنىڭ سېزىم ۋە  
ھەركەتنى باشقۇرۇش قابىلىيىتىنى توسۇپ قويىشىدىن  
تاشقىرى، يۇلۇننىڭ زەخمىگە ئۇچرىشى، ھەر خىل  
ۋەزەم، ئىششىقلارنىڭ يۇلۇننى قىستاپ بېسىپ قويىشى،  
مەلۇم ئەزالارنى باشقۇرىدىغان ئەسەپلەرنىڭ مەلۇم

تەسراتقا ئۇچرىشىمۇ بەلگىلىك ئەزادا پالەچلىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ (مەسىلەن، يۇتقۇنچاق، تىل، ئىنچىكە ئۇچەي، قول بارماقلىرىنىڭ چەكلىك دائىرىلىك پالەچلىنىشلىرىغا ئوخشاش).

**ئالامەتلەرى:** پالەچ ھوللۇكتىن بولغاندا ئاستا باشلىنىدۇ. تومۇر ئاستا سۇس ياكى مۇتەفاۋەتلىك بولىدۇ. ئېغىر تۇرلىرىدە تومۇر تېز، ئىنچىكە ۋە مۇتەۋاتىر بولىدۇ. سۇيدۇك قايىسى ماددىنىڭ — بەلغەم ۋە قاننىڭ غالىپلىغىغا قاراپ ئاق ياكى قىزىل كېلىدۇ. بەدەننىڭ پالەچلەنگەن قىسمى ئوز رەڭگىنى يوقاتمىسا ۋە “ئورۇقلاپ” (يىگىدەپ) كەتمىسە داۋالاش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

سەۋەپلىرىگە قاراپ پالەچلىك ۋە ئىستىرخا توۋەندىكى تۈرلەرگە بولىدۇ.

(1) ئومۇمى پالەچلىك (ئىستىرخا) — پۈتۈن بەدەننىڭ ھەركەت ۋە ھىسسىنىڭ بولماسلىغى.

(2) يېرىم پالەچ — بەدەننىڭ يېرىمى يەنى بىر تەرەپ يۈز، ئېغىز، قول-پۇنلارنىڭ پالەچ بولۇپ قېلىشى.

(3) لەقۋا — پالەچلىككە پەي ۋە گوشنىڭ تارتىش-ۋېلىشى قوشۇلۇپ كېلىش نەتىجىسىدە يۈز گوشنىڭ پالەچلىنىپ قېلىشى. بۇنداقتا توۋەندىكىدەك ئالامەتلەر كورۇلىدۇ: يۈز بىر تەرەپكە مايماقلىشىپ قالىدۇ؛ ئەس -

ھۇشى جايىدا بولىدۇ. ئاغزى تەم سېزەلمەيدۇ، توۋەنكى قاپاقلرى ساڭگىلاپ قالىدۇ، پىشانە تېرىسى قورۇقلىشىدۇ، ئېغىز سۈيى قۇرۇپ قالىدۇ. يۈز گۈشلىرىنىڭ تارتىشىۋېلىشى تەشەننۇجنىڭ بەلگىسى بولۇپ قالغان. لىقلىرى پالەچلىك ئالامىتىدۇر.

(4) بەل ئاستىنىقى قىسمىنىڭ پالچى — مىڭگە ۋە يۇلۇنغا زەرەر يەتكەندە ياكى ئاتىششەك (سەفلىس) كېسىلمدە ۋە جىنىسى ئالاقە بىلەن زىيادە شۇغۇللانغۇچى كىشىلەردە يۈز بېرىشى مۇمكىن. دەسلەپتە بەل ئاغرىش، ئاياقلار ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق باشلامچى بەلگىلەر بولۇپ، تۇيۇقسىزلا ياكى تەدرىجى ھالدا سېزىم ۋە ھەرىكەت يوقىلىدۇ. دوۋساق پالەچلەنگەنلىكتىن سۇيدۇكنى تۇتالماي دائىم تامچىلاپ ئېقىپ تۇرىدۇ.

(5) تىترەپ تۇرىدىغان پالەچلىك (پالچى رەئەشى). پالەچلەنگەن ئەزا (بولۇپمۇ قول) تىترەپ تۇرىدۇ. ئاياللاردا خۇسۇسەن ھاراقنى كۆپ ئىچكۈچىلەردە كۆرۈلىدۇ، كېسەللىك ئاستا باشلىنىدۇ، دەسلەپ تىترەش كېلىپ چىقىپ، كېيىن سەزمەس بولۇپ قالىدۇ، ھەتتا مۇنداق تىترەش ئۇخلاۋاتقاندىمۇ داۋاملىشىدۇ.

(6) بالىلار پالچى (پالچى ئەتغال) — بالىلاردا ھەرخىل ياشتا ئۇچرىشى مۇمكىن، ئەمما بىرۋاقتا كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. ئاغرىق باشلىنىشتىن بۇرۇن زۇكام

بەلگىلىرى ئاشقازان بۇزۇلغانلىق ئالامەتلىرى كورۇلۇپ، بەدەنگە تاشمىلار چىقىشى مۇمكىن. بەزىدە قىزىل، چېم - چەك كېسەللىرىدىن كېيىنلا يۈز بېرىدۇ. كېسەللىك تۇ - يۇقسىز باشلىنىپ بالا ماڭالماي قالىدۇ، ئومۇمى بەدەن - لىك بولغاندا ھەتتا بالا بويىنىنى تىكلەپلەمەي قالىدۇ.

**داۋاسى:** پالەچ ۋە ئىستىرخانى داۋالاشتا ئالدى - راپلا تېز تەسىر قىلغۇچى تەدبىرلەرنى قوللانغىلى بول - مايدۇ. ئالدى بىلەن سەۋەپچى ماددا قان ۋە بەلغەمىنى پىشۇرۇشقا كىرىشىش كېرەك.

(1) مائىل ئۇسول (24 - نۇسخە) ماددا پىشۇرۇشقا بېرىلىدۇ.

(2) ماددا پىشقاندا تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) بېرىش كېرەك.

(3) مىزاجنى ئوزگەرتىش ئۈچۈن مەجۇنى فىلاسپە (18 - نۇسخە)، ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە)، مەشدىرتۇس (25 - نۇسخە)، ھەببى جەدۋار (26 - نۇسخە)، ھەببى پەرىپىيۇن (28 - نۇسخە)، ھەببى مەنتىن (27 - نۇسخە) قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرىنى تاللاپ بېرىشكە بو - لىدۇ. ئەڭ ياخشىسى 25 ۋە 29 - نۇسخىلاردىكى دورى - لارنى بېرىش كېرەك.

(4) پىشقەدەم تىۋىپلار مەشدىرتۇسنى ھەر كۈن - دە بىر مىسقالدىن بېرىپ تۇرۇش، ئايارەج پەيقارانى 5 كۈنگىچە بېرىش كېرەك دەپ كۆرسەتكەن. بەزىلەر

ھەر كۈنى بىر مىسقال ئايارەج پەيقاراغا قارىمۇچ، قۇندۇز قەرى قوشۇپ بېرىشنى كورسىتىدۇ. بەزىلەر ھەپتىدە بىر قېتىم ھەببى قوقيا بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك دەيدۇ. كېسەلنىڭ ئەمىلىي ئەھۋالىغا قاراپ بەل-گىلەش مۇۋاپىقدۇر.

(5) سامساق، ئۇزۇم، ياڭاق جويۇز، پىلىپىل، قار-مۇچلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يېمىشكە بېرىلىدۇ. تۇخۇمغا بىر ئاز بوز بوغا ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. قۇشقاچ گوشى كاۋاپ قىلىپ بېرىلىدۇ. (6) ئەگەر كېسەلنىڭ ئەھۋالى مەنئى قىلمىسا قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش كېرەك.

(7) پالەچلەنگەن ئەزاغا ئازىراق تاتلىق شىرنىلىك سۇيۇقلۇقنى يۇقتۇرۇپ ھەرگە چاقتۇرۇلسا، ھەرە زەھىرىنىڭ تەسىرى بىلەن ھەرگەتكە كېلىشى مۇمكىن. شۇنىڭدەك قۇستە يېغى (30 - نۇسخە) بىلەن ياغلاش ۋە ئىسسىق ئوت-كۈزۈپ ياغنى سىڭدۈرۈپ بېرىش كېرەك.

### ئەسەپ (نېرۋا) ئاجىزلىغى (زەئىپىل ئەسەپ)

ئۇزاق مۇددەت ئەسەپلەرنى غىدىغلايدىغان، ھالسىز-لاندۇرىدىغان سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بەزىلەر ئۇنى مالىخۇلىيا كېسىلىنىڭ بىر تۈرى دەپ ھىساپلايدۇ.

سەۋىيى: ئەسەپ ئاجىزلىغىنىڭ سەۋەپلىرى كوپ ۋە خىلمۇ-خىلدۇر. ئۇلاردىن مۇھىمىرەكلىرى تۆۋەندى-



كىلەردىن ئىبارەت: (1) ئەجدادى زەئىپرەك بولغان كە-  
 شىلەرنىڭ ئەۋلاتلىرى بۇ كېسەلگە ئوڭايلا دۇچار بولە-  
 دۇ. شۇنىڭدەك نازۇك تەبىئەتلىك (ئىككىنچىكە مىزاجلىق)  
 ۋە تېنى ئاجىز كىشىلەرمۇ بۇنىڭغا مايىل كېلىدۇ. (2)  
 جەۋرى - جاپا، روھى غىمىدىغلىنىشلارغا كوپ ئۇچراش؛  
 (3) ئەقلى ئەمگەكلەر بىلەن ئۇزاق شۇغۇللىنىش؛ (4)  
 مىڭنى ئارتۇقچە ئىشلىتىش؛ (5) ھاراق ۋە زەھەرلىك  
 چېكىملىكلەرنى كوپ ئىستىمال قىلىش؛ (6) قەھۋە (كافى)  
 نى زىيادە ئىچىپ يۇرۇش؛ (7) خەتەرلىك ئورۇنلاردا  
 (كان ئىچى، قۇدۇق ئىچى ۋە يۇقۇرى ئىسمارەت قۇرۇ-  
 لۇشىدا) دائىملىق ئەندىشە ئىچىدە ئىشلەش؛ (8) يۇقۇرى  
 قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر ۋە ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئاغرىق-  
 لار بىلەن ئۇزاق ئاغرىش؛ (9) مەئدە، جىگەر، ئۇچەي  
 ئاغرىقلىرى نەتىجىسىدە مىڭە ئاجىزلىشىش؛ (10) جىن-  
 سى ئالاقە بىلەن ھەددىدىن زىيادە شۇغۇللىنىش؛  
 ياكى ئۇزاققىچە جىنسى ئالاقىنى تەلەپ قانماسلىق.

**ئالامەتلىرى:** ئاغرىق كىشى روھسىز، خىيالچان،  
 چىرايى سېرىق بولىدۇ، ئۇخلىمايدۇ، ئۇخلىسىمۇ  
 كوپ چۇش كورۇپ ھارغىن ھالەتتە ئۇيغىنىدۇ، ئادەم  
 كوپ جايلاردا تۇرۇشتىن قاچىدۇ، يالغۇزلۇقنى خالايدۇ،  
 كوڭلى ئېلىشىدۇ، ئىشتىيى تۇتۇلۇپ ئورۇقلايدۇ. پىكىر  
 قىلىش، ئەستە قالدۇرۇش قابىلىيەتلىرى توۋەنلەيدۇ. ئەرلەردە  
 باھنىڭ ئاجىزلىشىشى، سۇيۇقلۇققا ئوخشاش ئەھۋاللارمۇ  
 قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

**داۋالاش:** سەۋەپچى بولغان ئامىللارنى يوقتىشقا ھەركەت قىلىش، ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، مۇۋاپىق جىسمانى ئەمگەك، تەنتەربىيە بىلەن چېنىقىش كېرەك. شۇنىڭدەك توۋەندىكى دورىلارنى بېرىش، ئىمكانىيەت بولسا دورىلارنىڭ بىرقانچىسىنى بىرلىكتە بېرىش لازىم. چۈنكى مۇنداقتا ئۈنۈمى تېزىرەك كورۇندۇ.

**دورىلار:** خەمىرى گازېۋان (2 - نۇسخە)، خەمىرى ئەۋرىشىم (23 - نۇسخە)، داۋائىلمۇشكى (22 - نۇسخە)، لۇبۇبى كەبىر (2 - نۇسخە)، بۇلاردىن ئەڭ ياخشى تەسىر قىلىدىغىنى 32 - نۇسخىدىكى خەمىرى گازېۋاندۇر.

### تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج)

مەلۇم بىر ئەزا ياكى پۈتۈن بەدەن پەيلىرىنىڭ تارتىۋېلىشى ۋە گوشلەرنىڭ تارتىشىپ يىغىلىپ قېلىشىنى تارتىشىش (تەشەننۇج) دېيىلىدۇ.

**سەۋەبى:** 1. بەدەندە نەملىكنىڭ ئارتۇق بولىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنىڭ كەڭ تارتمۇش، پەيلەرگە توپلىشىپ ئۇلارنىڭ ئۇزىراپ قىسقىرىشى قابىلىيىتىنى چەكلەپ قويدۇ. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا تارتىشىش بىلەن ئىستىرخا (پىئالچىلىك) بىلەن قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قان ۋە سەپرالارمۇ تارتمۇشلاردا يۇقۇر-قىدەك ئوزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈشى مۇمكىن.

2. قىزىتما ھارارىتى بىلەن پەيلەردىكى ماددىلار كويىدۇ. نەتىجىدە پەيلەر قىسقىرايدۇ. ياكى ھارارەتنىڭ

زىيادە بولۇشى بىلەن بەدەن قۇرۇپ كېتىپ تارتىشىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنى قۇرۇق تارتىشىش دىيىلىدۇ. 3. سۇرگە دورىلارنى كوپ ئىچىپ ھەددىدىن زىيادە ئىچ سۇرۇپ كەتكەندە ياكى كوپ قان ئالغاندىمۇ تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ.

4. مىڭگە زەرەر يەتكەندە ياكى تارمۇشلارغا بىۋاستە زەرەر يەتكەندىمۇ تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ تۈۋەندىكى بىر نەچچە خىلغا بولىدۇ:

(1) ھەر خىل زەھەرلىك نەرسىلەر ياكى دورىلار مەسىلەن، ئۇيۇن، زاڭگار قاتارلىقلار بىلەن زەھەرلىنىش مىڭگە تەسىر بېرىپ پۈتۈن بەدەن تارتىشىپ قالىدۇ.

(2) پەيلەرگە سىرتتىن سوغاق تېگىش ياكى ئىچكى تەرەپتىن بولغان سوغاقلىقنىڭ پەيلەرگە تەسىر قىلىشىدىن بولىدۇ.

(3) زەھەرلىك ھاشارەتلەر (مەسىلەن، چايدان قاتارلىقلار) نىڭ چېقىشى بىلەن بەدەندە تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ.

(4) قوساقتىكى مەدە قۇرۇتلارمۇ تارتىشىشقا سەۋەپ بولىدۇ.

(5) ئوت سەپراسى مەئىدە غەيرى تەبىئى ئوزگەرىپ قاتتىق ئېچىشىش پەيدا قىلىدۇ. نەتىجىدە مەئىدىنىڭ ئوزىدە تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ. ئېغىر ھاللاردا بەدەندىمۇ تارتىشىش پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن، ۋابا كېسىلىدە پاقالچەك ۋە بىلەك گۈشلىرى تارتىشىپ قالىدۇ.

**ئالامەتلەرى:** كېسەلنىڭ باشلىنىشى ئادەتتە تېز بولىدۇ. ئالدى بىلەن ئەسنەك تۇتىدۇ. پىشقەدەم تىۋىپلار "ئەسنەش گەجگە گۈشلەرنىڭ تارتىشىش ئالامەتلىرىدۇر." دەپ كورسىتىدۇ. كېسەل بۇ ۋاقىتتا بىئاراملىشىپ، قايسى خىلىت كوپ بولسا شۇ خىلىتنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى كورۇنىدۇ. مەسىلەن، بەلغەمدىن بولسا رەڭگى ئاق، ھورۇن، ئېغىر تەبىئەتلىك بولۇپ تومۇرى تېغرىسىغا سالىدۇ. سۇيدۇك ئاق قويۇق بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاغرىق تۇيۇقسىزدىن تارتىشىپ قالىدۇ. ئېغىر ھالەتتە ھۇشىدىن كېتىدۇ. كىچىك بالىلار ۋە قېرى كىشىلەرنىڭ ساقىيىشى قىيىن.

نەملىك سۇيۇقلۇق يوقىلىش بىلەن بولغان تارتىشىشتا بەدەنلىرى قۇرۇق، رەڭگى تاتارغان ھالدا بولىدۇ. كوپ سۇيۇقلۇق يوقىتىشتىن تارتىشىپ قالغان ئاغرىقنىڭ تارتىشقان قىسمىغا ياغ ياكى سۇت سۈركەپ قويۇلسا دەرھال قۇرۇپ كېتىدۇ. ئەمما باشقا تۈردىكىلەردە ئۇنداق بولمايدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن سەۋەپلەرگە قارىتا چارە قىلىش، ماددىلارنى پىشمۇرۇش ۋە تازىلاش تەرتىپلىرىگە ئاساسەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) بەلغەمدىن بولغان تارتىشىشتا مائىل ئۇسۇلنى كۈلگەن بىلەن بېرىپ، تازىلاش ئۇچۇن ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) ياكى ھەببى قوقىيا (17 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

تازىلىغاندىن كېيىن قۇست يېغى (30 - نۇسخە) بىلەن ئەزالارنى ياغلاش كېرەك. سەۋدادىن بولغانلارغا تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) ياكى 14 - نۇسخە بېرىلىدۇ.

(2) سۈرگىدىن كېيىنكى تارتىشىشتا، ئالدى بىلەن بەدەنگە ھوللىك يەتكۈزۈش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىشەك سۈتى، ئۈچكە سۈتى، ئارپا سۈتى، بىيە ئۇرۇغىنىڭ لۇ-ئابىنى ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەش بىلەن، ئىچىشكە شەرتتى بىنەپشە (2 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. تاماققا ئوغلاق گوشى، پالەك قاتارلىق كوكتاتلارنى بادام يېغى بىلەن سىلە بېرىلىدۇ ۋە كوپ مىقداردا سۇ بېرىلىدۇ.

(3) مىڭ ۋە ئەسەپلەرنىڭ زەرەلەنگەنلىگىدىن بولغانلارغا تۇتقاق كېسەل بابىدا كورسىتىلگەنلەر بويىچە چارە قىلىنىدۇ.

(4) زەھەرلىك ماددىلار ۋە مەئدە سەۋەبىدىن بولسا مەئدىنى تازىلاش (قەي قىلدۇرۇپ)، مەدە قۇرۇت-لار بولسا چۈشۈرۈشكە تەدبىر قىلىش لازىم.

### گەردەن قېتىپ قېلىش (كۇزاز - تەمەددۇد)

بويۇن، گەردەن گوش ۋە پەيلىرنىڭ تارتىشىپ قېلىشى. سەۋىيى: (1) سوغاقلقنىڭ پەيلىر ئارسىدىكى سۇيۇقلۇققا تەسىر قىلىشى بىلەن پەيلىر (تارمۇچلار)دا تارتىلىش ھادىسىسى ۋۇجۇتقا كېلىدۇ. سوغاقلقنىڭ تەسىرى تۈۋەندىكىچە بولىدۇ:

(ئا) سوغاقسۇ، قار، مۇزنىڭ بىۋاستە تەسىر قىلىشى ياكى سىرتتىن سوغاق تەبىئەتلىك دورىلارنى مەسىلەن، ئەپيۇن، لۇپپاھ يىلتىزى (بىللادۇننا يىلتىزى)، بەگگى دىۋانە قاتارلىقلارنى تېگىش، سوغاق (مۇزدەك) سۇ ئىچىش ياكى ئەپيۇن يىمىش.

(2) سەرسام كېسىلى قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللەر دە ياكى باشقا كېسەللەردە قاتتىق ئاغرىش نەتىجىسىدە بويۇن پەيلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. بو ھال كوپىنچە قاتتىق قۇسۇستىن كېيىن ياكى ھايۋانلارنىڭ چىشلەشى بىلەن يۇز بېرىدۇ.

(3) قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ (قۇرۇقتىن بولغان تارتىشىشقا ئوخشاش).

**ئالامەتلىرى:** گەردەن قېتىپ قېلىشنىڭ ئوقىرەك ئالدى ۋە ئارقا تەرىپىدىن باشلىنىشى تەمەددۇد دىيىلىپ ئاغرىق پۈتۈن يېرىم گەۋدىسىنى ئالدىغا ياكى ئارقىسىغا مىدىرلىتالمايدۇ. كۇزادە تارتىشىش بويۇن ۋە گال قىسىمدا بولۇپ ئاغرىق بويۇن قىسمىنى پەقەت ھەركەتلەندۈرەلمەيدۇ، ھەتتا تىلىنى مىدىرلىتىشمۇ قىيىن بولۇپ، گالدىن سۇمۇ ئوتتمەيدۇ. كۇزادىنىڭ باشلىنىشىدىن بۇرۇن پۈتۈن بەدەن قىچىشىدۇ. ھەرقانچە تاتلىغان بىلەنمۇ پەسەيمەيدۇ. كوزى قىزىل بولۇپ كوزنى بىر ئېچىپ بىر يۇمۇپ تۇرىدۇ. چېكە ۋە ماڭلاي تەمۇرلىرى كوپكەن بولىدۇ.

چىرايى قارا رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. تەمەددۇد بولغاندا يۇز گوشلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى نەتىجىسىدە ئاغرىقنىڭ يۇزى ھىجايغاندەك قىياپەتكە كىرىپ قالىدۇ. تەمەددۇد سۇيدۇك خالتىسى، ئۇچەي قاتارلىق ئەزالاردا يۇز بەرگەندە سۇيدۇك توختىماسلىق ھەتتا تومۇرلار ئۇ-زۇلۇپ كېتىشى بىلەن سۇيدۇكتە قان كېلىدۇ. ئۇچەيدە يۇز بەرسە قولنىچى يەنى ئۇچەي توسىلىش كېلىپ چىقىدۇ.

**داۋاسى:** (1) ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن گۈل بە-

نەپشە 1 مىسقال، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 9 دانە، ئارپا بېدە-

يان 3 مىسقال، گازبۇان، رۇمبېدىيان  $\frac{1}{2}$  1 مىسقال، كا-

سىن يىلتىزى، سورۇنجان 2 مىسقالدىن ئېلىپ كاشكاپ تەرىقىسىدە دەملەپ بېرىلىدۇ.

(2) تازىلاش ئۇچۇن — تۇربۇت  $\frac{1}{2}$  2 مىسقال،

سانا 7 مىسقال، فۇنۇس، خىيارشەنبەرھەرىبىرى 2 سەردىن، بادام مېغىزى 5 دانە ئېلىنىدۇ. توربۇت بە-لەن بادام مېغىزى بىرئاز سوقىلىدۇ. قالغان دورىلارنى سوقماستىن ئاخشىمى بىرچىنە قايناقسۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى سىقىپ، سۇزۇپ بىراقلا ئىچىدۇ.

**قوۋۇرغا ئارىلىق ئەسەپلىرىنىڭ ئاغرىشى**  
(ۋەجىئىل خاسرە)

سەۋەبى: ئاياللاردا ھېيىز توختاپ قېلىشى ياكى بالىياتقۇنىڭ بوغىلىشى سەۋەپ بولىدۇ. تۇتقاق كېسەلنىڭ

بىر ئالامىتى بولۇپمۇ كېلىدۇ. ئاساسەن قوۋۇرغا تەرەپكە بارغۇچى يۇلۇن ئەسەبلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى سەۋەپ بولىدۇ. ئالامىتى: ئاغرىش بەل ساھەسىدە كۆپ بولۇپ قوۋرغىلارغا تارىلىدۇ. بېسىپ تۇرسا ئارام بېرىدۇ.

**داۋاسى:** مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل (24 - نۇسخە)، ياغلاش ئۈچۈن قۇست يېغى (30 - نۇسخە)، يېپىشكە سەنجارىنا (33 - نۇسخە) ياكى 25 - نۇسخىدىكى دورا بېرىلىدۇ.

### بەل ئاغرىغى (ۋە جەمىل قەتەن)

**سەۋەبى:** بەدەننىڭ زەئىپلىكى، ئېغىر ئەمگەك، سوغاق تېگىش، كۆپرەك ھۆللۈكتىن بولىدۇ. مۇپاسلىنىڭ بەل ئۇمۇرتقىلىرىنى زەرەرلىشى بىلەنمۇ بەل ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** كېسەل تېز باشلىنىدۇ. بەلنىڭ ئاغرىشى بىلەن ئاغرىق ئورە تۇرالمايدۇ. ھەتتا ئولتارغاندىمۇ ئاغرىيدۇ.

**داۋاسى:** (1) بەل ساھىسىنى ياغلاش ئۈچۈن قۇست يېغى ياكى قىچا يېغى بېرىلىدۇ. لوبان، مەستىكى 1 مىسقالدىن، ھەسەل، شېكەر 7 مىسقالدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن ھەسەلنى بىر ئاز قىزىتىپ باشقىلارنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ ياكى لوبان، مەس-تىكى ۋە گۈل يېغىنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ ياغ تەييارلاپ ئاغرىق جايىنى ياغلاشقا بېرىلىدۇ.



(2) يېيىشكە مەجۇن فىلاسىپە (18 - نۇسخە) 3  
مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(3) بەلغەم زىيادە بولسا زىماد قىلىش ئۈچۈن  
ئاق مومدىن 2 مىسقالنى 8 مىسقال گۈل يېغى بىلەن  
ئېرىتىپ ياغلاشقا بېرىلىدۇ. بۇندىن كېيىن ئاق لەيلى  
گۈلى، بابۇنە گۈلى، ئەكىلىل مىلىك، شۇمىشا ئۇرۇغى،  
زىغىر، ئارپا ئۇنىنىڭ ھەر بىرىدىن باراۋەر مىقداردا  
ئېلىپ سوقۇپ ئىنەك پىتى يېغى قوشۇپ بىر تاز ئىسسىتىپ  
ئاغرىق جايغا تېگىش لازىم.

(4) تازىلاش ئۈچۈن ھەبىي ئايارەج (7 - نۇسخە)  
بېرىلىپ، ئارقىدىن چاۋارش جالنىۋس (3 - نۇسخە)  
ياكى مەجۇنى فىلاسىپە (18 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇلارنى  
بىر سەر بېدىيان ئەرەقى بىلەن بېرىش لازىم. تازىلە -  
غاندىن كېيىن ئىترىپىل سەغىر (5 - نۇسخە) ۋە مەجۇنى  
سورۇنجان (34 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

### يانپاش ئاغرىغى (ئەرقۇننىسا)

ئەرقۇننىسا يانپاش بوغۇمىدىن باشلىنىپ پۈتۈن  
پۇت ئەتراپىغا شاخلايدىغان كوك تومۇرنىڭ ئىسمى  
بولۇپ، ئەرقۇننىسا كېسىلى شۇ تومۇر ئەتراپىدىكى پەي  
ۋە ئەسەپلەرنىڭ ئاغرىغىدۇر. ئاغرىش بەك قاتتىق بولۇپ  
يانپاشتىن باشلىنىپ ئوشۇق ۋە پۇت بارماقلىرىغىچە  
تارقىلىدۇ.

سەۋىيى: (1) ھەركەت قىلماسلىق نەتىجىسىدە

بوغۇملارغا كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلار يىغىلىدۇ. (2) مەئدە -  
 نىڭ ھەزىم قىلىشى ناچار بولغاندا خىلىتلار خام قېلىپ  
 بوغۇملارغا يىغىلىپ قالىدۇ. (3) تاماق يىيىش ۋە تۇر -  
 مۇشتىكى تەرتىپسىزلىكلەر، مەسىلەن ھەرخىل ئىسسىق -  
 سوغاق تاماقلارنى قالايمىقان يىيىش، قوساق بەك توق  
 چاغدا جىنسى ئالاقە قىلىش، مونچىغا چۇشۇش، ھەركەت  
 قىلىشلار. (4) زۇكام ماددىلىق بولغاندا ماددىنىڭ بو -  
 غۇملارغا توكۇلۇشى. (5) ئادەتتە بولۇپ تۇرىدىغان ھەيدەپ  
 چىقىرىشنىڭ توختاپ قېلىشى، مەسىلەن سۇرگە ئىچىپ  
 كونۇپ كەتكەن كىشىلەر بىر مەزگىل سۇرگە ئىچمەي  
 قويۇش، قان ئالدۇرۇپ ئادەتلەنگەن كىشى قان ئالدۇر -  
 ماي قويۇش، ئاياللاردا ھېيىز توختاپ قېلىشقا ئوخشاش  
 سەۋەپلەر بىلەن بەدەندە ئارتۇقچە ماددا كوپۇيۇپ ئۇلار -  
 نىڭ بوغۇملارغىمۇ يىغىلىشى. (6) بەلغەم، قان ماددى -  
 لىرىنىڭ غەيرى تەبئى ئۆزگىرىشى، ياكى مەزكۇر ئىككى  
 خىلىتنىڭ بىرلىكتە تەسىر قىلىشىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.  
 يەلدىن كامراق يۈز بېرىدۇ، سەپرا ۋە سەۋدادىن بولمايدۇ.

### داۋاسى: باشقا بوغۇم ئاغرىقلىرى بىلەن ئوخشاپ

كەتسىمۇ لېكىن داۋالاش جەھەتتە پەرقلىنىدۇ. بۇ ئاغرىقتا  
 قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. ئۇلارنى  
 بەرگەندە ئاغرىقنى كۈچلەندۈرۈپ قويىدۇ. چۈنكى بۇ  
 كېسەلدە ماددا بەدەننىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا بولىدۇ.

### داۋاسى: (1) ھېيىز ياكى بوۋاسىر قېنى توختاپ

قېلىشى نەتىجىسىدە بولسا باسلىق ۋە ئەرقۇننىسا تومۇ - رىدىن قان ئېلىش كېرەك. جالىنۇس مابىز ۋە سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك دېگەن. قايسى تومۇردىن قان ئېلىش مەسىلىسىنى كېسەلنىڭ ئەسلىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش لازىم. قاننى كۆپ ئالماسلىق كېرەك. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا تېزىرەك چارە قىلىش لازىم. بولمىسا ئاغرىق يامانلىشىپ كېتىدۇ. ھەر قېتىم قان ئالغاندىن كېيىن بىر مەزگىل دەم ئېلىش لازىم. ئەمما ئارىلىق بەك ئۇزۇن بولماسلىقى كېرەك.

(2) ئاغرىق توختىتىش ئۇچۇن - سېرىق چىچەك بىلەن كۈنجۇت چىچىگىنى سوقۇپ قويۇش ياكى مەرزەن - جۇش، بابۇنە، يانتاق ياپرىغى، ئەكىلىل مىلىك ھەر بىرى 10 مىسقالدىن، سىپەندان ئۇرۇغى 5 مىسقال سوقۇپ بىر ئاز سۇ بىلەن نەم قىلىپ ئاغرىق ئورۇنغا چاپلاپ قو - يۇلىدۇ.

(3) داغلاش - ئەرقۇننىسا تومۇرىنى ئىزلەپ\* تېپىپ داغلاش بىلەن ساقايتىش مۇمكىن. داغلاش ئۇسۇلى تو - مۇرنى قىزىتىپ پاقالچەكنىڭ ھوشۇقتىن 8 سانتىمېتىر يۇقۇرى ئورنىدىن ئەرقۇننىسانى ئىزلەپ تومۇر ئۈستىنى داغلاش لازىم. باشقا ئۇسۇللار بىلەن نەتىجە ھاسىل بولمىغاندا داغلاش چارىسى قوللىنىلىدۇ.

---

\* ئەرقۇننىسا تومۇرىنى ئىزلەش ئۇسۇلى ھەققىدە "ئان ئېلىش" بابىغا قاراڭ.

(4) بابۇنە، ئەككىلىملىك، قەنىئەرىون، چىڭسەي يىلتىزى، ھاشا، سېرىق چىچەك، سۇتتەر ھەربىرىدىن 10 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇلارنى قاينىتىپ ئىسسىقراق ھالدا ئاغرىق تەرەپنى يۇيۇشقا بېرىلىدۇ.

(5) ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن — گۈل بىنەپشە، قەسپى زەرىرە، ئىت ئۇزۇمى، بېدىيان يىلتىزى، شاتەرە، سورۇنجان ھەر بىرىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ، بىر دانە قۇرۇتۇلغان مۇناقى ئۇزۇم بىلەن بىللە قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ سۇزۇپ 12 مىسقال تەرەنجىۋىل قوشۇپ سەھەردە بىراقلا ئىچىدۇ.

(6) سۇرۇش ئۈچۈن — گۈل بىنەپشە، كاسىن يىلتىزى، بېدىيان يىلتىزى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 9 دانە، گازىۋان گۈلى بىر مىسقال، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گازىۋان ياپرىغى، پىرسىياۋشان، ئىت ئۇزۇمى  $1\frac{1}{2}$  مىسقالدىن، چىلان،

سەرىپىستان 5 دانىدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەمشىۋا گۈلى، ئاق لەيلى گۈلى، قىزىل گۈل، سانا، ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، فۇنۇس، گۈلچەن، خەمىرى بىنەپشە، تەرەنجىۋىل، قارا شېكەر ھەربىرى 7 مىسقالدىن، بادام مېغىزى 5 دانە.

**تەييارلاش:** پۇنۇس، تەرەنجىۋىل ۋە سانادىن باشقا

دورلارنى چالا سوقۇپ 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ سۇزۇپ بولۇپ سانا، پۇنۇس، تەرەلجىۋىلىنى تاشلاپ بىر قاينىتىپ ئۇستىگە گۈلقەن ۋە خەمىرى بىنەپشىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىراقلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(7) يېيىش ئۇچۇن ھەببى سورۇنجان (37 - نۇسخە) 2 مىسقال ئىتتىرىپىل سەغىر بىر مىسقال بېرىپ، ئارقىسىدىن ئەگرى تەرخەمەك ۋە قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ ھەمدە ئوغرى تىكەنلەرنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بېرىلىدۇ. ياكى سۇپوپى سورۇنجان (35 - ياكى 36 - نۇسخە)، نىلۇفەر شەرۋىتى ياكى ئىت ئۇزۇمى شەرۋىتى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

### قاش ئارىسى ئاغرىش (ئۇسابە)

ئىككى قاش ئوتتۇرىسىدىكى جاينىڭ ئاغرىغى ئۇسابە دىيىلىدۇ.

**سەۋىبى:** خاس ئىسسىقلىقتىن بولىدۇ. يەنى مىڭگە ئىسسىق ئوتۇش (ئاپتاپتا ئۇخلاش)، بەدەندىن ئورلىگەن بۇخاراتلارنىڭ مىڭە ئالدىنقى قىسمىغا تەسىر قىلىشى سەۋەپ بولىدۇ. ئاغرىش كۈن چىقىش بىلەن باشلىنىپ كەچ كىرگەندە پەسىيىپ قالىدۇ.

**داۋاسى:** كافۇرنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ بۇرۇندىغا تامغۇزۇلىدۇ. ئەگەر بۇرۇندىن قان ئېلىنسا پايدىسى كۆپ بولىدۇ. بۇرۇندىن قان ئېلىش مۇمكىن بولمىغاندا قىپال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم.

## بەدەن بولجۇڭ گۇشلىرىنىڭ تارتىشى (ئىختىلاج)

قاپاق ۋە بەدەن گۇشلىرىنىڭ لىكىلىداپ تارتىشى ئىختىلاج دەپ ئاتىلىدۇ. تارتىش يۇز، كوز، قاپاقلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

**سەۋەبى:** بەلغەم ياكى قان ماددىسى سەۋەپ بولىدۇ. **ئالامەتلىرى:** يۇز، قاپاق ياكى باشقا ئەزالار ئىختىيارسىز ھالدا تارتىدۇ. ئەگەر تارتىش يۇز، كوز ياكى قاپاقلاردا ئۇزۇنراق داۋام قىلسا، بۇ لەقۋانىڭ ئالامىتى. قوساق ئەتراپلىرىدا بولسا تۇتقاق كېسەلنىڭ باشلىنىشى؛ قولتۇق ۋە قوۋۇرغا ئەتراپلىرىدا بولسا شۇ جايلاردا ياللۇغلىنىش بارلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. پۈتۈن بەدەندە بولسا سەكتەنىڭ باشلىنىشى بولىدۇ.

**داۋالاش:** يېنىك بولسا تاش تۇزنى قىزىتىپ قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. ئېغىر بولسا بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرىدىغان ۋە سۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. ئاياللاردا ئەگەر ھېمىز نوختاپ قالغان بولسا قان ئېلىش كېرەك.

## II ماقالا. كوز كېسەللىكلىرى

### 1 - پەسىل: كوز كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ۋە داۋالاش چارىلىرى.

1. كوز مىزاجلىرى ۋە ئۇنى بىلىش.

كوزنىڭ مىزاجى ھول ئىسسىقدۇر. كوز ھەرىكىتىنىڭ تېزلىكى، قاپاق ئېچىلىش ۋە يېپىلىشنىڭ تېزلىكى، كوز ئىچىنىڭ ئىسسىق ۋە نەم بولۇشىمۇ بۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ.

كوك كوزنىڭ ھول ئىسسىقلىقى كامراق، قارا كوزنىڭ ئىسسىقلىقى باشقا رەڭدىكى كوزلەردىن كوپرەك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كوزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلما) قاتارلىق كېسەللەر كوپ ئۇچرايدۇ. قىزىلغا مايىل كەلگەن كوز موتىدىل مىزاجدىكى كوز بولىدۇ.

كوز كېسەللىكى كوزنىڭ تۇزۇلۇشىگە ئاساسەن توت تۇرگە بولۇنغان. مەسىلەن، (1) كوز مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كوز كېسەللىرى، (2) ماددىلار سەۋەبىدىن بولغان كوز كېسەللىرى، (3) ھەرخىل ۋە رەم ۋە جاراهەتلەر تۇپەيلىدىن بولغان كوز كېسەللىرى؛ (4) كوز قىسىملىرىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغان كوز

كېسەللىرى. مەسىلەن، كوزگە بىر نەرسىنىڭ 2 كورنىشى، كوز قارىچۇغىنىڭ سىرتىغا چىقىپ تۇرۇشى قاتارلىقلار.

2. كوز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش چارىلىرى.

كوز داغرىقلىرىنىڭ سەۋەپلىرى توت خىل بولغىنىدەك ئۇنى داۋالاشتىمۇ توۋەندىكى توت خىل تەدبىرنى قوللىنىش لازىم.

(1) مىزاجنى ئۆزگەرتىش: ئىسسىق بۇزۇق مىزاج بولسا ئىت ئۇزۇمى سۈيى، كاسىن، ئوسۇڭ سۈيى، قىزىل-گۈل ئەرەقى، تۇخۇم ئېقى ياكى بىنەپشە گۈلىنىڭ يېغى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر سوغاق مىزاج بولسا ئىپار، مامرائچىن، ئىگىر، پىلىپىلەرنى قوللىنىش لازىم. نەملىك ئارتۇق بولغاندا توتىيا، ئىقلىمىياغا ئوخشاش سۇيۇقلۇقنى قىزارتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. قۇرۇق بولسا بادام مېغىزى، تۇخۇم ئېقى، قىزىل-گۈل گۈلابى، ئادەم سۈتى ئىشلىتىلىدۇ. مىزاجنى ئۆزگەرتىشتە يىمەك - ئىچمەكلەرگىمۇ دىققەت قىلىش لازىم.

(2) ماددىنى چىقىرىپ تازىلاش: ماددا كوز ياكى مىڭدە بولسا تازىلىغۇچى دورىلارنى بىرىش ياكى ھىجا - مەت قويۇش، كوز كېسەللىرىدە قان ئېلىشقا بەلگىلەنگەن تومۇرلاردىن قان ئېلىش كېرەك. چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بۇرۇنغا تارتىش ياكى كوزدىن ياش ئاققۇزۇش چارىلىرى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەمما ئالدى بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا ماددا يەنە كوزگە يىغىلىپ قالىدۇ.



3) كوز چاراهەتلەنگەندە سۇيۇق دورىلارنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ھەم بەكمۇ قۇرۇق بولماسلىقى لازىم. كوزنى كويدۇرگۇچى، قاتتىق ئېچىشتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ، كوزگە ئىشلىتىدىغان دورىلار دائىم كوزنىڭ مىزاجى بىلەن قارىمۇ-قارشى بولۇشى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا كوزگە زەرەرلىك. مەسىلەن، كوزنىڭ مىزاجى ھول ئىسسىق بولسا بېرىلگەن دورىمۇ ھول ئىسسىق بولسا بولمايدۇ.

4) كوزدىكى زەرەرلىنىشنىڭ قايسى خىلىتىن كەلگەنلىكىنى ئالدى بىلەن ئېنىقلاش لازىم. ھەم ماددا ئومۇمى بەدەندىمۇ ياكى باشتىمۇ بۇنى كورۇش كېرەك. ئەگەر پۇتۇن بەدەندە بولسا ئومۇمى بەدەنلىك سۇرگە بېرىش، خاس باشتا بولسا مىڭنى تازىلاش چارىسىنى قىلىش، ئاندىن كېيىن كوزنى تازىلاش بىلەن شۇغۇللىنىش كېرەك. ماددىنى سۇرۇپ چىقارماي تۇرۇپ ھەرگىز داۋالاشقا قول تىقماسلىق. كوز ئاغرىقى بىلەن باش ئاغرىش بىللە كەلسە تارقاقچى (مۇھەللىل) دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى ئۇنداق قىلغاندا ئاغرىقنى كۈچلەندۈرۈپ قويۇش بىلەن خەتەرلىك يەتكۈزۈشى مۇمكىن.

ئومۇمى بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن ئەينۇلا، بىنەپشە، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، سانا، نىلۇفەر، گازىۋان، بېدىيان، ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇس، بىستىپايەج قاتارلىق دورىلار ياكى ھەببى سەبە بېرىلىدۇ (4 - نۇسخە).

يەرلىك تازىلاش ئۈچۈن كوزگە مۇناسىپ دورىلار -  
نى تامغۇزۇش، شۇمىشە قايناتقان سۇ ياكى تازا سۇت  
بىلەن كوزنى چايقاش، چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى ئىش-  
لىتىش كېرەك.

5) ئەگەر كوزدىكى ماددا سۇيۇق بولۇپ قان  
ياكى سەپرادىن بولسا ياكى بىرىكىپ كەلگەن بولسا  
قىپال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. قان ئالغاندىن كې-  
يىن سۇرگە دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر يەلدىن بولسا موز-  
چىغا كىرىش ۋە يەلنى تارتقۇچى دورىلارنى كوزگە تې-  
گىش كېرەك. كوزنىڭ ھەر خىل ئاغرىقلىرىدىن ساقلى-  
نىش ئۈچۈن كوزگە ئوتكۈر تەسىر قىلىدىغان يىمەك-  
ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىش، چاڭ - توزاڭ ۋە تۇتۇندە  
ئۇرۇن تۇرماسلىق، كوپ يىغلىماسلىق، يورۇق تارقانتقۇچى  
نەرسىلەرگە (مەسىلەن ئاپتاپقا) ئۇزۇن قارىماسلىق لازىم.  
كوزنىڭ مىزاجىنى بېلىش، كوز كېسەللىگىنى داۋالاشتا  
زور ئەھمىيەتكە ئىگە. بۇلار توۋەندىكىچە ئىپادىلىنىدۇ.  
كوزنىڭ ئىسسىقلىقى ئاشقانلىق بەلگىسى - كوز  
قىزىل، ھەرىكىتى تېز بولۇشتۇر. تومۇرلار قىزارغان بولۇپ  
تۇتۇپ كورگەندە قىزىق سېزىلىدۇ. كوزنىڭ سوغاقلىغى  
بۇنىڭ ئەكسىنچە - كوز يوغان، رەڭگى ئاق بولۇپ كوز -  
نىڭ ھەرىكىتى سۇس بولىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگە -  
سى كوز كىچىكلىشىپ قالغان بولىدۇ. چاپاق ۋە ياش  
بولمايدۇ.

## 2 - پەسەل: كوز مۇڭگۇز پەردىسى (تەبىقە - سەلبىيە) كېسەللىكلىرى.

كوزنىڭ ئەڭ ئالدىنقى قەۋىتى تەبىقىي سەلبىيە يەنى قاتتىق قەۋەت دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ پەردىنىڭ كېسەللىكلىرى ئاساسەن مۇڭگۇز پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشى ۋە ئۇنىڭ قۇرۇپ قېلىشىدىن ئىبارەتتۇر.

### 1. مۇڭگۇز پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشى

باشقا قەۋەتلەرنىڭ ياللۇغى بىلەن بىللە كېلىشىمۇ بۇمكىن، ئاساسەن كورلىدىغان ئالامەتلەر كوزنىڭ سىرتقا چىقىپ كېتىۋاتقاندا كىچىك سېزىلىشى، كوز گۆھرىنىڭ چوققۇرى ئاغرىشىدۇر. ئەگەر قان ماددىسى غالىپ بولسا كوز ئىچى قادىلىدۇ، قىچىشىدۇ. قان ۋە قويۇلغان سەپىدىن بولغان ياللۇغلىنىشتا كوز ئىچىدە قىزىش ۋە قىزدىرىش يۈز بېرىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولسا، كوز ئېغىر ۋە ھەرىكىتى سۇس بولىدۇ. مەيلى قايسى خىلىتتىن بولسا، سۇن مۇڭگۇز پەردىنىڭ ياللۇغى كوزنىڭ سىرتقا بۇلىشىپ چىقىشى (ھوجۇز) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

**داۋاسى:** ئەگەر قاندىن بولسا، بىنەپشە، نىلۇفەر، ئاق لەيلى، ئاقلىغان ئارپا، كۈنجۈت يېغى، شېكەرلەرنى ئېھتىياجغا لايىق بېرىلىدۇ. ۋە توۋەندىكى دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ. چىلان، سەرپىستان، ئەينۇلا،

نلۇفەر، ئاق لەيلى، يۇمغاقسۇت، كۈنجۇت يېغىنى يېتەر -  
لىك مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ تەرەنجىۋىل قوشۇپ  
ھۇقنە قىلىش لازىم. بەدەن كېرەكسىز ماددىلاردىن تازى-  
لانغاندىن كېيىن كۈزگە توۋەندىكى شامچىلار قويۇلىدۇ.  
نېشاشتە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەر بىرى 2 مىسقال -

دىن، قەلەي كۈشتىسى 6 مىسقال، ئەپيۇن  $\frac{1}{3}$  مىسقال،  
بۇلارنى يۇمشاق (توزاڭدەك) سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ  
تۇخۇم ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ جىگدە ئۇرۇغى  
چوڭلىغىدا شامچە تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ماددا سەپرادىن  
بولسا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئارقى-  
دىن بىسپە ئۇرۇغى، ئاقلانغان ئارپا، تۇخۇمەك ئۇزۇمى ۋە  
ئەنزۇرۇتلەرنى ھاجەت مىقدارى ئېلىپ بىر ئاز قايناقسۇ  
بىلەن تەمىنى چىقىرىپ كۈزگە تېمىتىلىدۇ.

(2) مۇڭگۈز پەردىنىڭ قۇرۇپ قېلىشى - ئاغرىق  
كۈزىنىڭ ئارقىغا تارتىشىپ قالغانلىغىدىن زارلىنىدۇ. كۈز-  
نىڭ ئېقى نۇرسىزلىنىدۇ.

**داۋاسى:** مىڭە ۋە بەدەننى ھوللۇك تەرىپىگە مايىل  
قىلىدىغان دورا ۋە غىزالارنى بۇيرۇش كېرەك. ھول  
قاچتا ئاش قىلىپ بېرىش، بادام مېغىزى، ئوسۇك،  
كۈدە، پالەك، يۇمغاقسۇت، توخۇ گۆشى، پاققان گۆشى  
قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. بۇرۇنغا قوي سۈتى، بىنەپشە يېغى  
تامغۇزۇش، باشقا قوي سۈتى قويۇش بىلەن كۈزگە  
قوي كۈزىنى تېڭىپ قويۇش لازىم.

### 3 - پەسەل: قاپاق كېسەللىكلىرى.

#### قاپاق قىرلىرىنىڭ قېلىنلىشىپ قېلىشى (سۇلاق)

كوز سۇيۇقلىغىنىڭ تەبىئىتى شور بولۇشى بىلەن قاپاق قىرلىرى قىزىرىپ قېلىنلىشىپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال تەرەققى قىلسا كىرىپكەلەر توكۇلۇپ كېتىپ، قايتا چىققاندا لىرى تەتۇر چىقىپ كوز قارىچۇغىغا قادىلىپ تۇنى زەرەر- لەيدۇ. ھەر ئىككىلا كوزدە بولىدۇ.

#### داۋاسى: سماق سۇيى تېمىتىلىدۇ. ياكى ئاچچىق

ئانارنىڭ دانىسىنى قاپلاپ تۇرغان نېپىز پەردە، قىزىل- گۈل، ئاقلىغان سماقلارنى ئېھتىياجلىق مىقداردا ئېلىپ پىشۇرۇپ كوزگە قويۇلىدۇ. كاسىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى (ياكى كوكىنى) سوقۇپ بىر ئاز گۈل يېغى بىلەن كوزگە قويسا ئۇنۇمى ياخشى. ھەر كۈنى ئەتىگەندە مۇنچىغا كىرىشىنى بۇيرۇش لازىم.

بۇلار ئۇنۇم بەرمىگەندە پاقالچەك ئەتراپىغا ھىجا- مەت قويۇش، پىشانە تومۇرىدىن قان ئېلىش بىلەن قىزىل شامچە (شىياق ئەھمەر) بېرىلىدۇ.

#### كوزدە گۆش ئوسۇپ قېلىش (شەرقاق)

زۇكام نەزلە سەۋەپچى بولىدۇ. كوزنى ئىپچىش قىيىن بولۇپ، قاپاق ئاستىنى قول بىلەن قايرىپ كور- گەندە كېرگىتكە ئوخشاش نەرسە ئوسۇپ قالغانلىغى كورنىدۇ. كوز ئىچى دائىم ھوللىنىپ تۇرغان بولۇپ، يۇرۇقلۇقتىن قاچىدۇ، كۈنگە قارىيالمايدۇ.

**داۋاسى:** كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قان ئېلىنىدۇ. ھەزىم قىلىش قىيىن بولغان يىمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىدۇ. مونچىغا كىرىپ تەرلىنىش، ياشاڭغىراتقۇچى دو-رىلار تارتقۇزۇش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. سەبرە، ئاقاقىيا، ھۇزۇز (روسۇت)، مامىشا شىياڧى، زەپەلەرنى تېگىشلىك مىقداردا ئېلىپ ئەرمۇدۇن سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ شامچە قىلىپ قۇرۇتۇپ ساقلاپ، كېرەك بولغاندا بىر ئاز نەم قىلىپ كوزگە سۈرمە تاتقاندا تارتىش كېرەك.

### كوز قوتۇرى (جەرە بۇلتەيمىن) ①

قاياقنىڭ ئىچى تەرىپىدە مۇدۇر تۇگۇنچىلەر ھاسىل بولۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، قاتتىق قىچىشىش بىلەن قوتۇرغا ئوخشايدۇ. سەۋىبى: شور بەلغەم بولۇپ ئىسسىقتىن بولغان كوزنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. چاڭ-توزاڭلارنىڭ كوزگە كىرىپ كېتىشى، ئۇزۇن مۇددەت تۇتۇنلىك جايدا تۇرۇشمۇ بۇنىڭغا سەۋەپ بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** كوز قوتۇرى تىۋەندىكىچە 4 خىل بولىدۇ. 1) قاياق تېگىدە ئازراق قىچىشىش ۋە ئىچى-شىش بىلەن قاياق ئىچكى يۈزىگە ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ. كوز بىر ئاز قادىلىدۇ، ياشاڭغۇرايدۇ.

**داۋاسى:** ئەپتىمۇن قايناتمىسى (20 - نۇسخە)

---

① جەرەپ دىگەن قوتۇر مەناسىدا بولۇپ، دوختۇرلار "تراخوما" دەپ ئاتايدىغان كېسەلدىن ئىبارەتتۇر.

بېرىپ بەدەننى تازىلاش بىلەن قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش، قاپاقنى ئورۇپ تۇرۇپ زەرەرلەنگەن جايغا شىپا ئىھەمەر سۈركەش كېرەك. (دورا قىسمىدا 4 - نۇسخىغا قاراڭ) ياكى قاپاقنى ئوبدان ئورۇپ تۇرۇپ موزانى سۈرۈپ زەرەرلەنگەن جايغا سۈركەش لازىم. كوز قوتۇرىنىڭ بۇ خىلى ئەگەر ماددىلار ياكى تاشقى سەۋەپلەر (ئۇفۇنەتلەر) تەسىرىگە ئۇچرىمىسا ئاقىۋىتى ياخشى بولىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

(2) قاپاق تېگىدىكى مۇدۇرلەر بىر بىرىگە قوشۇلۇپ جاراھەت ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ئۇفۇنەتلىك سەۋەپ ياكى ماددىلارنىڭ بۇخاراتى بىلەن پەيدا بولىدۇ. ئېچىشىش، قانلىق ۋە ئاغرىش يۇقۇرىدىكىگە نىسبەتەن ئېغىر بولۇپ كوز دائىم ياشاڭغىراپ تۇرىدۇ.

**داۋاسى:** (1) مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىش، قان

ئېلىش، ئاغرىق پەسەيتكۈچى شىپالارنى قويۇش لازىم.

(2) ئاندىن كېيىن مودۇرلەرنى قىرىش، تاتىلاش

لازم. بەزىلەر شادىنەج بىلەن قىرىشنى كورسىتىدۇ. بەزىدە

لەر تومۇر ئەسۋاپلار بىلەن، بەزىلەر بولسا ئەنجىر

ياغىچى ياكى ئەنجىر يوپۇرمىغى بىلەن قىرىشنى كورسىدە

تىدۇ. كوپىكى دەريا بىلەن قىرىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

(3) كوز قوتۇرىنىڭ بۇ خىلى ھەممىدىن يامانراق

بولۇپ، قاپاقنى ئورۇپ قارىسا زەخمىلەنگەن جاي خۇددى

ئەنجىرنىڭ پوستىدەك توشۇك كورىنىدۇ. يۇقۇرقى ئالا -

مەتلەر تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئىككىنچى خىلىغا ئوخشاش بولۇپ، قان ئېلىش، مەتبۇخ بېرىش بىلەن بىللە قاپاقنى كور-سىتىلگەن ئۇسۇللار بىلەن قىرىپ قاپاقنى ئېپىزلىتىش كېرەك. كۆپىنچە دەريا ياكى ناۋات بىلەن قىرىسىمۇ بولىدۇ. تۇخۇم سېرىغىنى گۈل يېغى بىلەن قاپاق ئۇس-تىگە قويۇش لازىم.

4) قاپاق تېگىدىكى زەخمىلىنىش قارامتۇل كوك ئىششىققا ئايلانغان بولۇپ، بۇ خىلدىكى كوز قوتۇرىنىڭ ئاقىۋىتى ناچار.

**داۋاسى:** قان ئېلىش ۋە ھىجامە تىتىن كېيىن ئايىارەج پەيقارا (16-ئۇسخە) بېرىلىدۇ. قاپاقنى يۇ-قۇرقى ئۇسۇللار بىلەن قىرىلىدۇ. مونچىغا كىرىشى بىلەن مۇنۇ دورىلارنى بۇرۇنغا تارتقۇزۇپ چۈشكۈرتۈش كېرەك: سەبە، جاۋشەر، ئەنزۇرۇت، ھاشا، زەپە، رۇسۇت، ناۋات، ئاچچىق يېسىمۇق 1 مىسقال، كوندۇش 5 مىسقال، بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ مەرزەن-جۇش سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قارىمۇچتەك ھەب قىلىپ قۇرۇتۇپ كېرەك بولغاندا بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. ھەم كوز ئىچىدىكى يامان سۈپەتلىك سۇيۇقلۇقنى چىقىرىشنى مەق-سەت قىلىپ ياش كەلتۈرگۈچى سۇرمىلەر تارتقۇزىلىدۇ. كوناپ كەتكەنلىرىگە نىسبەتەن دەستكارە (ئوپېراتسىيە) چارىسى قوللىنىلىدۇ.

**قاپاقنىكى ئۆز مەسىھان ئوسمە (تۆتە تۇل ئەجفان)**

قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىدە ئۆز مە شەكلىدە بەزگە



ئوخشاش گۆش پەيدا بولۇشتىن ئىبارەتتۇر. بۇ خۇددى ساڭگىلاپ تۇرغان ئۇژمىنى ئەسلىتىدۇ. بۇزۇلغان قاندىن كېلىپ چىقىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن سۈرگە بېرىش، يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ قاپاق ئۇستىگە قويۇش لازىم. بۇلار نەتىجە بەرمىسە كېسىپ ئېلىۋېتىش كېرەك.

### **قاپاق قىرلىرىغا سوگەل چىقىش (سۇلۇلى پۇلۇك)**

قاپاق قىرلىرىغا ھەرخىل چوڭلۇقتا سوگەل چىقىدۇ. سەۋىبى سوغاق خىلىتلاردىن ياكى سەۋدادىن بولىدۇ.

**داۋاسى:** مەتبۇخ ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بىلەن سەۋدانى سۈرگەندىن كېيىن ياغلاش ئۇچۇن زەيتۇن يېغى بېرىلىدۇ. ياكى سىياداننى سىركە بىلەن ئېزىپ بىرئاز تۇز قوشۇپ سوگەل ئۇستىگە چېپىش ئۇچۇن بېرىلىدۇ. ئەگەر نەتىجە بەرمىسە قىسقۇچ بىلەن قىسىپ تۇرۇپ تۇۋىدىن كېسىلىدۇ (بىرئاز قان ئېقىشقا يول قويۇش لازىم)، قان توختىغاندىن كېيىن جاراھەت ئۇستىگە زاك سېپىلىدۇ.

### **قاپاقنىڭ قىزىرىپ ئىشىشى (شىرايى پۇلۇك)**

قاپاقنىڭ سەۋەپسىزلا قىچىشىپ، ھەرە چاققاندا ك قىزىرىپ، ئىشىشى بىلەن ئىشىشى يانماي توختاپ قېلىشىغا شىرايى پۇلۇك دەپ ئېيتىلىدۇ. سەۋىبى — كوپىنچە قان ياكى سەپرادىن بولىدۇ.

**داۋاسى:** قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى

مەتبۇخ ھېلىلە (38 - نۇسخە) قاتارلىق سۇرگۇچى دورىلار بېرىلىپ، شادىنەج، ئەدەسى مەغسۇلدىن سۇرمە تارتىش كېرەك. شەرۋىتى شاتەرە (39 - نۇسخە) بۇ كېسەلگە ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

### يىڭنە ئاسقۇ (شەئىرە)

كوزنىڭ قاپاق قىرى ياكى بۇرچەكلىرىدە ئارپا چوڭلۇغىدا مۇدۇر پەيدا بولۇپ، يېرىڭلاپ قىزىپ ئىش-شىيدۇ. قاپاق ھەرىكىتىگە تەسىر بېرىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ، سەۋىبى بۇزۇلغان قاندىن ئىبارەتتۇر.

**داۋاسى:** سۇرگە بېرىش بىلەن كاسىن، سەبىرە، روسۇت، گىلى ئەرمىنىلەرنى ئىپتىياجغا لايىق ئېلىپ يىڭنە ئاسقۇ ئۇستىگە چېپىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن قىزىتىلغان دۇمبە ياغنى قويۇش لازىم. بۇلارمۇ نەتىجە بەرمىگەندە يىڭنە ئاسقۇ قېپى بىلەن كېسىلىدۇ. قان بىر ئاز ئېقىپ توختىغاندىن كېيىن ئۇستىگە زورۇ ئەسفەر سېپىلىدۇ.

### ياش خالتىسىنىڭ يېرىڭلىق ئاقىمىسى (غەرەپ،

#### ناسۇرى چەشم)

كوزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇرچىكىدە پەيدا بولىدۇ. دىغان خالتىسىمان يېرىڭلىق ئاقما غەرەپ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاقما دائىم يېرىڭ قېپىغا ئىگە بولىدۇ.

**داۋاسى:** قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. سۇرگە

بېرىلىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش مۇمكىن بولمىسا، يىرىڭنى تازىلاپ توۋەندىكى نۇسخىدىكى شامچە خالتا ئىچىگە تارتىشقا بېرىلىدۇ. تەركىۋى: سەبرە، كۇندۇر، ئەنزۇرۇت، خۇنسىياۋشان، ئانار گۈلى، كۈھلى، زەمچىلەرنىڭ ھەربىرى 4 مىسقالدىن، زاڭگار 1 مىسقال ئېلىنىپ سوقۇپ شامچە تەييارلاش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ئاقمىنىڭ ئېغىزى ئېتىلىپ قالسا يىرىڭ توپلىشىپ ئىششىق يوغىناپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن مېرۇ ئۇرۇغىنى سوقۇپ ئايال سۈتى ياكى ئىشەك سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ ئازراق زەپەر قوشۇپ ناسۇر ئۈستىگە قويۇلسا يىرىڭنى ئاققۇزىدۇ.

(2) يەنە بىر چارسى كەپتەر مايىغى، ئېرىتىلگەن زاك، سەكبىنەجلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياش خالتا ئاقمىسىغا سۇرتۇشكە بېرىلىدۇ. ئاقما ئىچىدىكى يىرىڭنى چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ، ئالما قېقى ۋە سىماپ تۇزىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئاقما ئىچىگە كىرگۈزۈلسە نەتىجىسى ياخشى.

**كوزگە قۇم تىقىلغاندەك ئاغرىش (جەشائىل ئەجفان)**

بۇ كېسەلدە ئويقىدىن كېيىن كوزنى ئاچقاندا كوز ئىچىگە قۇم تىقىلغاندەك سېزىلىدۇ. كوزنى بىرقانچە قېتىم ئېچىپ-يۇمۇش بىلەن ئۈزلىگىدىن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ. كوز ئىچى قىزارغان ۋە چاپاقلاشقان ھالدا بولىدۇ. سەۋەبى: قويۇق ماددىنىڭ كۆپلىگىدىن پەيدا بولىدۇ. داۋاسى: مونچىغا كىرىش، قايناقسۇ ھورىغا كوزنى

تۇتۇپ تۇرۇش قاتارلىق يۇمشاتقۇچى چارىلارنى قىلىش لازىم. بەلغەمنى تازىلاش سۇرگىسى (42 - نۇسخە) بېرىش بىلەن شىپاى ئەھمەر (40 - نۇسخە) شامچىسى كوز ئىچىگە قويۇلىدۇ.

### كىرىپىكنىڭ توكۇلىشى

(ئىنتىشارۇل ئەھداپ، رەزىدەئى موژگان)

سەۋىبى: بەلغەم ياكى سەۋدا خىلىتلىرى ياكى قۇرۇقلۇقنىڭ غالىپ بولۇشى؛ قاپاق قىرلىرىنىڭ زەرەردە - نىشى؛ تەپ ئاغرىقلىرىدىن كېيىن دائىل سۇئىلەپ<sup>①</sup> كېسىلى بىلەن ئاغرىش.

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەۋىبىگە قاراپ سۇرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر قىچىشىش بولسا، ھەجرى ئەرمىنىنى سۇرۇپ چېپىش لازىم. دائىل سۇئىلەبتىن بولسا، كىرىپىك ئۈستىگە سۇرمە روشنايى سۇرتۇش كېرەك. ياكى توۋەندى - كى چارە قىلىنىدۇ.

خورما ئۇرۇغىنى كويدۇرۇپ سۇمبۇل، لاجىۋەرد، كۈندۈر، كۈندۈر تۇتۇنى<sup>②</sup> نى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ كىرىپىك ئۈستىگە سۈركەش لازىم. قۇرۇق -

① دائىل سۇئىلەپ: تۈلكە كېسىلى دېگەن مەنادا بولۇپ، بەدەن تۈلكىرىنىڭ توكۇلۇشىدۇر.

② كۈندۈر تۇتۇنىنى ئېلىش ئۇسولى: كۈندۈرنى ئوتقا سېلىپ چىقىۋاتقان ئىسقا بىر دانە چىنىنى دۇم قىلىپ تۇتقان - دا چىنە ئىچى ئىسلىشىدۇ. سۇۋىغاندا ئىس قىرىپ ئېلىنىدۇ.

لۇقتىن بولغان بولسا ھوللەندۇرگۇچى تەدبىرلەرنى قىلىش بىلەن ئىسپھان سۇرمىسى سۇرتۇش كېرەك.

### كەرىپىكىنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى

ياشلاردا كەرىپىكىنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى بەلغەم خام قىسمىنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن بەلغەم سۇرگىسى بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن شۇمشە ۋە ئاق لەيلىنىڭ يوپۇرمىغىنى سوقۇپ چېپىش لازىم. ياكى توغۇغىنى كويدۇرۇپ چاۋا ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كەرىپىك ئۈستىگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

### كوز ياشاڭغۇراش (دەمەئە)

بۇ كېسەلدە كوز دائىم نەملىشىپ تۇرىدۇ ۋە ياش ئاقىدۇ.

**سەۋىبى:** تۇغما بولىدۇ؛ تۇتۇش قۇۋۋىتى ياكى ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولۇشى؛ ئوتكۇر دورىلارنى ئىشلىتىش؛ كوز بۇرجىگىدىكى گوشنىڭ كەم بولۇشىدىن ئىبارەتتۇر. يەنە ناخۇنىنى كەسكەندىن كېيىن كوز ياشاڭغۇرايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا كوز ياشاڭغۇرايدىغان بولىدۇ. ئەمما سەۋەپنىڭ يوقىتىلىشى بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. تۇغما كوز ياشاڭغۇراش بىلەن كوز گوشلىرىنىڭ يېتەرسىزلىكى سەۋەبىدىن بولغان كوز ياشاڭغۇراشلار ساقايمايدۇ.

**داۋاسى:** شىياڭ مامىشا، زەپەر 4 ئارپا مىقدارىدا،

سەبەرە  $\frac{1}{2}$  مىسقال، شەبى يەمانى، كوك تاش 1

مىسقالدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ كونا ھاراققا چىلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ ئېلىپ كوزگە سۇرمە قىلىپ تارتىلىدۇ. ياكى 41 - نۇسخىدىكى سۇرمە بېرىلىدۇ.

#### 4 - پەسىل: كوزنىڭ ھەرخىل ئاغرىقلىرى

##### كوز ۋە قاپاق قىرلىرىنىڭ ياللۇغى (رەھەد)

كوز نېپىز پەردىسى ۋە قاپاق قىرلىرى ياللۇغىنىڭ بەزىلىرى ھەقىقى بولىدۇ. بەزىلىرى قىسقا مۇددەتلىك بولىشىمۇ مۇمكىن. بۇلارنىڭ سەۋىبى كۈن نۇرى ياكى باشقا نۇرلار كوزگە تەسىر قىلىش، ئاپتاپ ئوتۇپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىغى، بىر كۈنلۈك بەزگەك، چاڭ - توپا، سوغاق، كوزگە ئۇرۇلغان قاتتىق شامال ۋە سىرتقى زەربىلەردىن ئىبارەتتۇر. كوزدە قىزىرىش، ئېچى - شىش، ئاغرىش ۋە ياشاڭغۇراشقا ئوخشاش ئالامەتلەر بولۇپ ئۇلارنى داۋالىمىسىمۇ سەۋەپلەرنىڭ يوقىلىشى بىلەن ساقىيىپمۇ كېتىدۇ.

كوز قوتۇرى (تراخوما) بىلەنمۇ كوز نېپىز پەردە - دىسىنىڭ ياللۇغى بىللە كېلىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ سەۋىبى كوزنىڭ مۇدۇرلەر بىلەن سۇركۇلىشىدۇر، بۇ ئەھۋال كوز قوتۇرىنى داۋالاش بىلەن يوقاپ كېتىدۇ.

كوز نېپىز پەردىسىنىڭ ھەقىقىي ياللۇغى (رەمەدى ھەقىقىي) كوز نېپىز پەردىسىنىڭ قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا ۋە يەلدىن بىرىنىڭ سەۋبى بىلەن پەيدا بولغان ياللۇغدىن ئىبارەتتۇر. ياللۇغلىنىش پەيدا قىلغۇچى بۇ خىلىتلار كوزنىڭ ئىچىدە پەيدا بولۇشى ياكى نەزلە بولۇپ كوزگە چۈشۈشى مۇمكىن. بەزىدە قىزىل تومۇرلار-دىكى ئارتۇقچە ماددىلار كوزگە قويۇلىدۇ. بەزى ھاللاردا كوزگە چۈشىدىغان بۇ خىلىتلار باش ياكى مىڭدىن كەلمەستىن، باشقا ئەزالاردىن كېلىدۇ. چۈنكى كوزنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ كوز ئاجىزلاشقاندا ۋە كېسەلگە مايىل بولۇپ قالغاندا باشقا ئەزالاردىن ئارتۇقچە ماددىلار كېلىپ قويۇلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** (1) قاندىن بولسا، كوز ئىچى ئۆتكۈر قىزىرىدۇ ۋە كوز تومۇرلىرى كوپۇشىدۇ، ئاغرىد-مايدۇ، ئەمما قادىلىدۇ. چاپاقلشش ئېغىر بولۇپ قاپاقلاردا دائىم چاپلىشىپ تۇرىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن گۈل بىنەپشە، نىلۇفەر، ئىت ئۇزۇمى، ئەينۇلا، ئاق لەيلى، ئاقلانغان ئارپا، چىلان، سەرىپىستان، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىللىرىنى ئېھتىياجغا لايىق كاشكاپ قىلىپ دەملەپ ئىچىشكە بېرىد-لىدۇ. ھېلىلە سۈيىگە بىنەۋشە ئېزىپ كوز ئۇستىگە چېپىش لازىم. مامىشا، ئەنزۇرۇتتىن 8 مىسقالدىن، زەپەر

كەترادىن 1 مەسقالدىن، ئەپيۇندىن  $\frac{1}{2}$  مەسقال

ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ يامغۇر سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ شامچە تەييارلاپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن مايلاپ قۇرۇ- تۇپ، قويۇپ، كوزگە كۈندە 2 - 3 قېتىم سۈركەش كېرەك.

(2) سەپرادىن بولسا، قاتتىق قادىلىپ ئېچىشىپ ئاغرىدۇ. سېرىق چاپاق كۆپ چىقىدۇ. كوز ئىچىگە قۇم تىقىلغاندەك بولۇپ قىزىرىپ تۇرىدۇ. كۆپ ياش ئاقىدۇ، بەزىدە ياش كەلمەيدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن مەتبۇخ ھېلىلە (38 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېپىن كاسىن شىرسى، ئىت ئۇزۇمى، يۇمىغاقسۇت ئۇرۇغى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئىسپىغۇل، بىيە ئۇرۇقلىرىنى سوقۇپ قىز تۇققان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كوزگە تېمىتىلىدۇ. ئاغرىقنى پەسەي ئىش ئۇچۇن كافۇر شامچىسى ياكى ئەپيۇن شامچىسىنى كوزگە سۈرتىلىدۇ. تۇخۇم ئېقىنى كوزگە چېپىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. يېيىش ئۇچۇن ئاقلانغان ئارپا، ئەينۇلا، پالەك ۋە كىپەك شىرسى بېرىلىدۇ. ئوبدان ئوخلاش، ياخشى دەم ئېلىش كېرەك.

(3) بەلغەمدىن بولسا، ۋەرەم ئېغىر بولۇپ كۆپ ياشاڭغۇرايدۇ. ئاغرىدۇ، چاپاق ئاق رەڭدە بولۇپ، كوز- نى ئېچىش قىيىنلىشىدۇ. قادىلىش بىلەن ئېچىشىش ئانچە



بولما سىلغى مۇمكىن. باش ئاغرىيدۇ، كوز ئېغىرلاشقاندا ك سېزىلىدۇ.

**داۋاسى:** بەلغەمنى پىشۇرۇش ئۇچۇن ئاۋال پىشۇر- غۇچى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىللە ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. كوزگە سۇرتۇش ئۇچۇن توۋەن- دىكى شامچە بېرىلىدۇ. سەمغى ئەرەبى، سەبەرە، زەپەرە، مامىشا، رۇسۇتلاردىن ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ شام- چە تەييارلىنىدۇ ياكى سېمىز ئوتنىڭ سىقىپ چىقىرىپ قۇرۇتۇلغان سۇيى، ئارپا تالقىنى، ئىسپىغۇل، ئىت ئۇزۇمى سۇيى، قۇندۇز قەرى، زەپەرلەرنى تۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ كوزگە چېپىش ئۇچۇن بېرىلىدۇ.

(4) سەۋدادىن بولسا، كوز ئىچى قۇرۇق بولۇپ قادىلىدۇ، كوز ئىچى كوكۇش تۇرسىمۇ لېكىن قاپاق قىر- لىرى قىزارغان بولىدۇ.

كوز نېپىز پەردىسى ياللۇغنىڭ بۇ خىلى ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ. كوپىنچە باش ئاغرىغى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

**داۋاسى:** مىڭگە ھوللۇك يەتكۈزۈش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. يىمەك - ئىچمەك جەھەتتە ئوزۇققا باي بولغان سۇيۇق تاماقلارنى بېرىش كېرەك. بىنەپشە، نىلۇ- فەر، ئارپا تالقىنى، ئاق لەيلى، قاپاق گوشى قاتارلىقلار- نى ئازراق سوقۇپ يۇمشىتىپ باشقا قويۇش ياكى قاينى- تىپ سۇيىنى باشقا قويۇش كېرەك. بۇرۇن ئىچىگە بىنەپ-

شە يېغى، يېڭى سۇت تامغۇزۇش بىلەن بىللە بىيە ئۇرۇغ-  
نىڭ لۇتابىنى كوزگە چېپىش لازىم. توۋەندە كورسىتىل-  
گەن شىپا دىنارىنى كوزگە سۇرتۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.  
سۇرگە بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك، بەزى تىۋىپلەر دائىم  
سۇرگە قوللىنىدۇ، بۇ خاتا. كوز ئاغرىغىنىڭ بۇ خىلىدا  
پەقەت ھوللەندۈرۈش بىلەن چەكلىنىش لازىم.

شىپا دىنارىنىڭ نۇسخىسى:

قەلەي كۈشتىسى، ئىقلىمىيا 1 سەردىن، ئەپيۇن

1 مىسقال، كەترا  $1\frac{1}{2}$  مىسقال، نىشاستە بىر مىسقال

بۇلارنى سوقۇپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ شامچە تەييارلاپ  
قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

كوز ئاغرىغىنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ئەكلىل مىلىك

2 سەر، زەپە 4 مىسقال، يۇمىغاقسۇت تالقىنى 1 سەر،

تۇخۇم سېرىغى 3 دانە، سوقۇلغان قۇررق نان 1 سەر

بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تۇخۇم سېرىغى بىلەن مەلھەم

شەكلىدە تەييارلاپ كوز ئۈستىگە چېپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

### كوز ئىچمىدىكى قىزىل چىكىمت (تۇرفە)

كوزنىڭ ئېقىدا قىزىل ياكى كوكۇشەرەڭلىك چىكىمت

لەرنىڭ پەيدا بولىشى تۇرفە دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋىبى: كوزنىڭ زەخمىلىنىشى، شامال، توپا -

چاڭلارنىڭ كوزگە قاتتىق تېگىشى ياكى كۈچ بىلەن قەي

قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

**داۋاسى:** قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىش بىلەن كوزگە ئايال سۈتى تامغۇزۇش كېرەك. تۇخۇم ئېقىنى كوزگە چېپىش ۋە كەپتەر ياكى ئودەكنىڭ قاننىنى يۇلۇپ قانات ئۇچىدىكى قاننى كوزگە تېمىتىش كېرەك. شىياى ئەھمەر (40 - نۇسخە) نى كوز ئىچىگە سۇرتۇش لازىم. بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ (38 - نۇسخە).

**كوزگە قانات گۆش ئۇنۇپ قېلىش (زەپەر ياكى ناخۇنە)**

ناخۇنە پارسچە تىرناق دىگەنلىك بولۇپ، كوز - نىڭ ئاق قەۋىتى ئۈستىگە تىرناققا ئوخشاش گۆشنىڭ ئوسۇپ قېلىشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ - دائىم كوز بۇرچىگە - نىڭ بۇرۇن تەرىپىدىن باشلىنىپ كوز قارچۇغى تەرىپى - گە قاراپ ئوسىدۇ. ھەتتا قارچۇغىنى يېپىۋالىدۇ. قانات گۆشنىڭ بەزىلىرى قىزىل ياكى سېرىق رەڭدە بولۇپ قاتتىق ياكى يۇمشاق كېلىدۇ.

**داۋاسى:** جالنىۋس ھېكىم "چۇچۇكبويىا يىلتىزى ناخۇنە ئۇچۇن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ" دەپ كورسىتىدۇ. كۇندۇرنى بەسەينىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۇيىدە ئىزىپ بىر سائەت تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن كوزگە تامغۇزۇش لازىم. ئوشكە سۈتىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كوزگە تام - غۇزۇشقا بېرىلىدۇ. زاڭگار شامچىسى ۋە سۇرمەرۇشنىبايلارنى كوزگە تارتىشقا بېرىلىدۇ. قانات گۆشنىڭ كونسراپ

كەتكەنلىرى ياكى قاتتىق بولغانلىرى كېسىپ ئېلىپ تاشلىنىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن ھەبىي ئايارەج (7 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

### **كوز ئېقىنىڭ يەللىك ئىشىغى (ئىنتىفاخى مۇلتەھەمە)**

كوز ئىچى پۈۋلىگەندەك كۆپكەن سېزىلىدۇ. كوز بۇرچىگىدە قىچىشىش ۋە ئېچىشىش بولىدۇ. بەلغەم ياكى يەلدىن پەيدا بولشى مۇمكىن.

**داۋاسى:** بەلغەمدىن بولسا كوز نېپىز پەردىسىنىڭ بەلغەمدىن بولغان ياللۇغىغا ئوخشاش چارە قىلىنىدۇ. بەلدىن بولسا يەللىك تاماقلاردىن (مەسلەن. قازان نېنى، قىيمىلىق تاماقلاردىن) پەرھىز قىلىش، بابۇنەنى قاينىتىپ ھورغا كوزنى تۇتۇش لازىم. ھەم بابۇنە، بىنەپشە، سەبرەلەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ سوقۇپ بىر ئاز سۇ بىلەن نەم قىلىپ قاپاق ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

### **كوز ئېقىنىڭ قىچىشىشى (ھىككە مۇلتەھەمە)**

قاپاق تېگىدىن باشلاپ كوز ئىچى سەۋەپسىز قاتتىق قىچىشىدۇ. ئۈگىلاش ۋە تاتىلاش نەتىجىسىدە قاپاق ئۈستى ۋە كىرىپك قىرلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ.

**داۋاسى:** سەۋەپچى ماددىسىغا قاراپ سۈرگە بېرىش لازىم. ئىسسىق مونچىغا چۈشۈش، ئۆتكۈر ۋە تۈزلۈك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

## كوز قارىچۇغىنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى قەرىنە)

كوز تومۇرلىرى قىزىرىپ كوز قارىچۇغىدا ياللۇغ لىنىش (ۋەرەم) پەيدا قىلىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئۆزىگە بولۇت ياكى تۇتۇندەك نەرسىلەر كورىنىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن مىڭە ۋە كوزنى ماددىلاردىن تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا ياكى ھەببى قوقىيا (16 - 17 - نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ. سامساق، پىياز، قوغۇن، كالا گوشى، بېلىق گوشى، شورپا، قورداق قاتارلىق تا-ماقلاردىن پەرھىز قىلىش، توپا-چاڭ ۋە تۇتۇنلۇك جاي-لاردا تۇرماسلىق كېرەك.

## كوز ئالدىدا پاشا تۇچقاندىك سېزىلىش (خىياللات)

كوز ئالدىدا پاشا، چىۋىنىدەك ئۇششاق نەرسىلەر ئۇچۇپ يۈرگەندەك كورىنىشى خىياللات دەپ ئاتىلىدۇ. **سەۋىبى:** كوزگە سۇ چۇشۇش (نۇزۇلۇلما) كېسەل-لىنىڭ باشلىنىش ئالامىتى بولۇپ كېلىدۇ؛ مەئىدە-ھەزىم قىلىشنىڭ ناچار بولۇشى نەتىجىسىدىكى بۇسلارنىڭ يۇقۇرى ئورلىشى؛ كوز پەردىلىرى ۋە سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ زەرەرلىنىشىدىن ئىبارەت.

**ئالامەتلىرى:** كوزگە سۇ چۇشۇش سەۋىبىدىن بولغاندا كوز ئالدىدا كورىنىدىغان پاشا كومۇتىدەك نەرسە-لەر بارغانسېرى كوپىيدۇ. داۋاسى كوزگە سۇ چۇشۇش كېسىلىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

مەئدە خىزمىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا، قوساق توق چاغدا خىيالات كۆپ بولۇپ، مەئدە بوش بولغاندا بولمايدۇ.

**داۋاسى:** مېگە ۋە باش تەرەپنى تازىلايدىغان ھەبى قوقىيا، ئايارەج پەيقارا (16 - 17 - نۇسخىلەر) گە ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ.

كۆز نېپىز پەردىسى ۋە كۆر سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى سەۋەپ بولسا كۆز ئىچىنىڭ ئوزگىرىشلىرى، باش ئاغرىش ۋە كۆز نېپىز پەردىسىدىن كېيىن بۇ خىل ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ.

**داۋاسى:** يۇقۇرقىدەك تاماق ئۇچۇن نوقۇت بىلەن مىكىيان توخۇ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. كۆزگە مۇۋاپىق سۈرمە تارتىشقا بېرىلىدۇ.

### كۆزگە ئاق چۈشۈش (بەيازۇلئەيىن)

كۆزنىڭ مۇڭگۈز پەردە (قەرىنە—كورنېيا) ئاستىغا چۈشكەن ئاق سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، كۆزنىڭ كورۇش خىزمىتى ئوخشاش بولمىغان ھالدا بۇزۇلىدۇ. چۈشكەن ئاقنىڭ بەزىلىرى نېپىز بولۇپ "بۇلۇت" دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلىرى قېلىن بولۇپ مۇتلەق ئاق دىيىلىدۇ. ئاق بەزىدە كۆز قارىچۇغىنىڭ بىر قىسمىنى قاپلايدۇ ياكى پۈتۈنلەي قاپلايدۇ.

**سەۋەبى:** كۆزنىڭ ھەر خىل زەخمىلىنىشلىرى نەتىجىسىدە ئاق چۈشۈپ قالىدۇ. كۆز نېپىز پەردىسىنىڭ يال

لۇغى ياكى كوز ئېقىنىڭ كېسەللىرىنى داۋالاشتىكى خاتا-لىقلار سەۋەپچى بولىدۇ؛ شەققە كېسىلىدىن كېيىنمۇ كوزگە ئاق چۈشىدۇ.

**داۋاسى:** نېپىز ئاق پەردە داۋالاش بىلەن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ. ئەمما قېلىن بولغىنىنىڭ ساقىيىشى تەس.

ئەگەر سەۋەپ مەۋجۇت بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىش ياكى سۇرگە بېرىش كېرەك، لەيلى قازاقنىڭ سۈيى، قەنتەرىون سۈيى، ھەسەللەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ كوزگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر چوڭ قېلىن بولسا بېرىلىدىغان دورىلار كۈچلۈك بولۇشى لازىم. مەسىلەن كويدۇرۇلگەن مىس، زەڭگەر، نوشىدىر، نەمەكى ھىندى، كوپىگى دەريا، زەرمۇرەلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ يۈم-شاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كوزگە تارتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ (زەرمۇرە كۈشتە قىلىنىدۇ) ياكى توۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ.

(1) نۇسخە: قىلىيورغا (سۇسمار) 3 مىسقال، قەنتەرىون 5 مىسقال، مەرۋايت، زەڭگەر 1 مىسقالدىن، بېخ مارجان، پورەئەرمىنى (ياكى ئورنىغا توغرۇغۇ) 2 مىسقالدىن، ئۇشنىە  $\frac{1}{2}$  مىسقال، كويدۇرۇلگەن تۇخۇم شاكىلى 3 مىسقال،

تۇتيا  $\frac{1}{2}$  مىسقال، ئىپار 2 تال ئارپا مىقدارى. تەييار-

لاش ئۇسۇلى: تاش دورىلار كۈشتە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى

قوشۇپ ئۆپىدەك ئۇششاق سوقۇپ كۈنگە 3 قېتىم سۇر-  
مە قىلىپ كوزگە تارتىلىدۇ.

2 - نۇسخە: دەريا قۇلۇلىسى (سەرتان نەھرى)،  
كوپىگى دەريا، قىليورغا مايغى، توخۇ تاشلىغى، مىسر  
توتىياسى، تۇخۇم شاكلى، مىس، مەرۋايت (كويدۇرۇل-  
گەن)، ھېقىق، كوك قاش تېشى، پىلىپىل، ئاقمۇچ، ئىقىل-  
مىيا، بىخ مارجان، گىل مەختۇم، مەھمودە كېرەكلىك  
مىقداردا ئېلىپ يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

### كورۇش زەئىپلىگى (زەئىپىل بەسەر)

كوزنىڭ كورۇشى ناچار بولۇش - يىراقتىكى نەرسى-  
لەرنى ئېنىق پەرق قىلالماسلىق، توغرا كورەلمەسلىك  
مەسىلەن، قارا نەرسىنىڭ كوك رەڭدە كورنىشى، كوكنىڭ  
قارا كورنىشى، ئۇزۇن نەرسىنىڭ قىسقا، قىسقىنىڭ ئۇزۇن  
كورنىشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ، كورۇش ئالەت-  
لىرى (ئاپپاراتلىرى) نىڭ ئوزگىرىشى بىلەن يۈز بېرىدۇ.  
**سەۋىبى:** كورۇش ئالەتلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى ۋە  
مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت.

**ئالامەتلىرى:** كورۇش ئالامەتلىرى سەۋىبىدىن بول-  
غان كورۇش ئاجىزلىغىدا كوزدىن ئاز مىقداردا قويۇغراق  
ياش ئاقىدۇ، ئازراق چاپاقلىشىدۇ. كوز گوھىرى ئادەت-  
تىكىگە قارىغاندا چوڭراق بولىدۇ. ئەمما ئاغرىش ياكى  
قىزىللىق بولمايدۇ. تاماقتىن ياكى ئۇيغىدىن كېيىن ۋە



ھەزىم ناچار بولغان چاغلاردا كوزدىكى زەئىپلىك تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ.

**داۋاسى:** مىڭنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (17 - نۇسخە) ياكى توۋەندىكى سۇرگە كومۇلىسى (ھەببى مۇسھىل) بېرىلىدۇ.

سېرىق ھېلىلە، كاپۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستى ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، سانا 2 مىسقال، غارىقۇن،

تۇرپۇت، يۇيۇلغان لاجىۋەرد  $2\frac{1}{2}$  مىسقالدىن.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇغىدا ھەپ قىلىپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ قويۇپ ھەر كۈنى ئاخشامدا 11 دانە ياكى 7,5 دانىدىن بېرىلىدۇ. كوزگە تارتىش ئۈچۈن سۇرمە رۇشنايى (41 - نۇسخە بېرىلىدۇ).

مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغاندا مىڭنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن تۇرۇلغا گوشى ياكى مىكيان گوشە - نىڭ شورپىسىغا نوقۇت، دارچىن سېلىپ بېرىلىدۇ. بۇرۇنغا ياسىمەن يېغى تامغۇزۇش لازىم.

كوزگە توۋەندە كورسىتىلگەن شامچىلەرنىڭ بىرىنى سۇرتۇش ئۈچۈن بېرىلسە بولىدۇ.

سېرىق شامچە (شيافى ئەسفەر) نىڭ نۇسخىسى:

سېرىق ھېلىلە، توتىيا، ئۇدى ھىندى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، پىلىپىل، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 3 مىس -

قالدىن، زەپەر 1 مىسقال. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ جىگدە ئۇرۇغىدەك شامچە تەييارلىنىدۇ.

يېشىل شامچە (شىافى ئەخزەر) نىڭ ئۇسۇلى:  
زەڭگەر 3 مىسقال، كويدۇرۇلگەن زاك 6 مىسقال،  
ئۇشەق 1 مىسقال، پورەئەرمىنى، كوپكى دەريا، قىزىل

زەرنەخنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، ئوشىدىر  $\frac{1}{2}$

مىسقال. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۇشەقنى سۇزاپ سۇيىدە ئېرىتىپ قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈرۈپ شامچە تەييارلىنىدۇ. سايدا قۇرۇتۇپ كېرەك بولغاندا كوزگە سۇرتۇشكە بېرىلىدۇ.

### كوزدىكى يات نەرسىلەر (قەزى)

كوز ئىچىگە پاشا، كوموتىغا ئوخشاش جاندارلارنىڭ ياكى باشقا جانلىق نەرسىلەرنىڭ كىرىپ كېتىشى قەزى دەپ ئاتىلىدۇ.

كوزگە كىرگەن نەرسە مەيلى قانداق نەرسە بولسۇن ھەرگىز كوزنى ئۇۋۇلماسلىق كېرەك. ئەگەر بىرەر زەھەر-لىك ياكى قاتتىق نەرسە كىرىپ كەتكەندە كوزنى قالايمىقان ئۇۋۇلاش قارغۇلۇققا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن، چىقىرىش تەدبىرى شۇكى: كوزگە بىر نەرسە كىرىپ كەتكەن ھامان كوزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتىنى كوزگە تامغۇزۇش لازىم. ئەگەر كوزگە كورۇنگىدەك بولسا، پاختا بىلەن ئېلىۋېتىش كېرەك. بۇ

خىل چارىلار نەتىجە بەرمىسە كوز ئىچىگە توشقۇزۇپ  
 نىشاستە قويۇپ بىردەمدىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن  
 كوزنى چايقاش كېرەك. كوز ئىچى زەخىملىك بولسا،  
 كوز جاراھەتلىرى قاتارىدا چارە قىلىش لازىم. قىز تۇققان  
 ئايال سۈتىگە تۇخۇم ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ كوزگە تامغۇ-  
 زۇش كېرەك.

### كوزگە زەربە تىگىش (زەرەبۇلئەيىن)

كوزنىڭ سىرتقى تەرەپتىن ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشى  
 نەتىجىسىدە ھاسىل بولغان قىزىللىق ياكى ئىشىقتىن  
 ئىبارەت بولۇپ، ھەرخىل سەۋەپلەردىن بولىشى مۇمكىن.  
 ئاغرىقتا ھارارەت بولسا، قىپال تومۇردىن قان ئېلىش  
 كېرەك. ياكى قايسى ماددا زىيادە بولسا شۇنى ياندۇرۇشقا  
 تەدبىر قىلىش، تۇخۇمنىڭ ئاق - سېرىغىنى ئارىلاشتۇرۇپ  
 گۈل يېغى بىلەن كوز ئۈستىگە قويۇش لازىم. ئاغرىش  
 تۈگەپ كەتكەندىن كېيىن كۆكەرگەن يەرگە يۇمىغاقسۇت،  
 پىننە، قارىمۇچ ئارىسىدىن چىقىدىغان تاش، زەرنىخلەردىن  
 باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ كوز ئۈستىگە قويۇشقا  
 بېرىلىدۇ. ئەگەر جاراھەت بولسا، جاراھەتلىرى قاتارىدا  
 تەدبىر قىلىش لازىم.

### كەچقۇرۇن كورمەسلىك (ئەشا-شەبگۈرى) ①

كوزنىڭ كۈندۈزى ياخشى كورۇپ ئاخشىمى ياخشى

① ئادەتتە ناماششەم قارغۇلىغى دەيدىغان كېسەللىك.

كورمەيدىغان ھالغا كېلىپ قېلىشى كەچقۇرۇندا كورمەسلىك (ئەشا، شەبكورى) دەپ ئاتىلىدۇ.

**سەۋىبى:** كوزدىكى سۇيۇقلۇقلار (رۇتۇبەتلەر) بىر-نىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشى كوزنىڭ كورۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىغى ياكى ماددىنىڭ غەلىزلىكى، ئوزۇقلۇق ماددى-لىرىنىڭ ياخشى بولماسلىغى سەۋەپ بولىدۇ.

**داۋاسى:** قان كوپ بولسا قىپالدىن قان ئېلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە ماددىلارنى سۇرگۇچى دورى-لارنى بېرىش كېرەك. كوزگە تامغۇزۇش ئۇچۇن سۇزۇلگەن ھەسەلگە بېدىيان سۇيى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ياكى ئوشكە جىگىرىگە پىلىپىلنى سوقۇپ سىپىپ كاۋاپ قىلىنىدۇ. جىگەردىن ئېقىپ چىققان سۇنى ئېلىپ قويۇپ كوزگە تامغۇزۇلىدۇ، جىگەرنى يېمىشكە بېرىلىدۇ.

### ① كۈزگە سۇ چۈشۈش (نوزۇللۇلما)

”نوزۇللۇلما“ ئەرەپچە سۇ چۈشۈش دىگەن سوز بولۇپ، كورۇشكە توسالغۇچى بولغۇچى سۇيۇقلۇقلار نەتە-جىسىدە كوزنىڭ كورىشى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە بۇزۇلۇشتىن ئىبارەت. كوزگە سۇ چۈشۈشنىڭ كېلىپ چىقىشى ۋە سەۋىبى جەھەتتە ئىختىلاپلار كوپ بولسىمۇ، كوپچىلىك تىۋىپلار ئەبوئەلى سىنانىڭ توۋەندىكى پىكىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

نوزۇللۇلما — ئوقياسىمان قاتلام (ئەنەبىيە) توشۇ-

---

① نوزۇللۇلما دوختۇرلۇقتا كاتاراكتا دەپ ئاتىلىدۇ.

گىدە، ئاقسىلىسىمان قاتلام بىلەن مۇڭگۈز قاتلام ئارىسىدا تۇرۇپ قالدىغان كېرەكسىز سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتى غەرىبى) لەردىن ئىبارەت. ئۇ سۇيۇقلۇق نەرسىلەر سايىسىنىڭ كوزگە چۈشۈشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

سۇيۇقلۇق چۈشۈش مىقدار ۋە كەيپىيات جەھەتتە - لىرىدىن ھەر خىل بولىدۇ. مىقدار جەھەتتىن ھەرخىل بولىشى:

سۇيۇقلۇق مەزكۈر توشۇككە قارىغاندا جىقراق بولۇپ، ئۇنى پۈتۈنلەي توسىۋالىدۇ. بۇ ئەھۋالدا كوز ھىچنەر - سىنى كورەلمەي قالىدۇ. بەزىدە توشۇككە قارىغاندا ئاز بولىدۇ، ئۇنىڭ بىر تەرىپىنى توساپ، بىر تەرىپىنى ئو - چۇق قويدۇ؛ توسالغان تەرەپتە تۇرغان نەرسىلەرنى كوز كورمەيدۇ؛ ئوچۇق قالغان تەرەپتىكىلەرنى كورۇش مۇمكىن. بەزىدە كوز نەرسىلەرنىڭ يېرىمىنى ياكى بىر قىسمىنى كورۇپ قالغىنىنى كورمەيدۇ، لېكىن باشنى ئايلاندۇرسا كورەلەيدۇ. بەزىدە ئۇ نەرسىنى بىر قېنىم تولۇق كورۇپ، ئىككىنچى قېتىمدا تولۇق كورەلمەيدۇ؛ بۇ، نەرسىلەرنىڭ تۇرۇش جايىغا قاراپ شۇنداق بولىدۇ، چۈنكى نەرسە پۈتۈن گەۋدىسى بىلەن توسالغان جايىنىڭ ئۇدۇلىدا بولسا، كوز ئۇنىڭ ھىچبىر جايىنى كورمەيدۇ؛ ئوچۇق قالغان تەرەپتە بولغاندا پۈتۈن گەۋدىسىنى كورەلەيدۇ. سۇ تولۇق بولمىغان توسىلىش كورۇش توشۇگىنىڭ يۇقۇرقى تەرىپىدە بولۇپ، يۇقۇرىنىلا توسىدۇ. ياكى يۇقۇرى ھەم توۋەندە

بولدۇ. گايدا توشۇكنىڭ دەل ئوتتۇرسىدا بولۇپ، توشۇكنىڭ چورسى ئوچۇق قالدۇ. بۇ ھالدا نەرسىلەرنىڭ ئەتراپى كورنىدۇ، ئوتتۇرسى كورۇنمەيدۇ. ھەتتا ئۇ نەرسىنىڭ ئوتتۇرسىدا تۇڭلۇك ياكى چوڭقۇرغا ئوخشاش بىر شەكىل كورۇنۇپ تۇرىدۇ. يەنى ئۇ كىشى شۇ جايىنى كورمەيدۇ ۋە ئۇ يەردە بىر قاراڭغۇلۇق كورۇنۇپ تۇرۇپتۇ، دەپ گۇمان قىلىدۇ.

كوزگە سۇ چۇشۇشنىڭ كەيپىياتى جەھەتتىن ھەرخىل بولشىغا كەلسەك ئۇنىڭ قويۇق - سۇيۇقلۇغى ھەرخىل بولىدۇ. بەزىسى سۇيۇق ھەم سۇزۇك بولۇپ، ئورنى (چىراق يورۇغىنى) ۋە كۇلنى توسمايدۇ؛ بەزىسى بەك قويۇق بولىدۇ. قويۇق خىللىرىدىن شۇنداقلىرى باركى، ئۇ ناھايىتى قاتتىق بولۇپ، سۇ چۇشۇش دائىرىسىدىن چىقىپ كېتىدۇ ۋە ئۇنى داۋالغىلى بولمايدۇ. سۇيۇق ھەم سۇزۇك خىلدىكىسى داۋالاشنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ.

رەڭ جەھەتتىن ھەرخىل بولشى - بەزىسى ھاۋا - رەڭ، بەزىسى ئاق گەژگە ئوخشاش، بەزىسى ئاق مەر - ۋايىت رەڭلىك، بەزىسى ئاق بولۇپ، كوك ياكى چەشەرەڭگە ۋە ئالتۇن رەڭگە مايىل كېلىدۇ. بەزىسى سېرىق، بەزىسى قارا، بەزىسى گۇڭگىراق بولىدۇ. ئۇنىڭ گەژ رەڭدىكىسى يېشىل، گۇڭگۇرت رەڭلىكلىرىنى تۇم قارا ۋە سېرىغىنى داۋالاشمۇ ھەتتا كېسىپ ئېلىشمۇ مۇمكىن ئەمەس.

**سەۋىبى:** (1) يىقىلىش ياكى باشقا زەربە ئەتە -

جىسىدە مېڭە سىلكىنىشى بىلەن مېڭىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ كوز قاتلاملىرىغا چۈشۈپ توختاپ قېلىشى؛

(2) ناچار ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بۇسلىرى نەتى

جىسىدە، خۇددى ئوت ھاسىل بولغاندەك تەدرىجى ھالدا سۇيۇقلۇق كېلىپ كوزگە چۈشۈپ قالىدۇ؛

(3) ئۇزۇنغا سوزۇلغان قاتتىق باش ئاغرىش؛

(4) كۈچ بىلەن قاتتىق قوشۇش؛

(5) قاتتىق سوغاق مىزاجلىق ياكى تەسادىپى ھالدا

قارغا، مۇزدەك سوغاق سۇغا چوڭۇپ كېتىشلەر؛

(6) كوزنىڭ زەئىپلىكى بولۇپمۇ ياشانغان كىشىلەر

ياكى ئۇزۇن ۋاقىت كېسەل بولغۇچىلار كوزنىڭ زەئىپلىكى.

**ئالامەتلىرى:** كوزگە سۇ چۈشۈشنىڭ دەسلەپكى

ئالامەتلىرى ئېنىق سەۋەپچىسى بولمىغان ھالدىكى كوز

ئالدىدا پاشا - كۆمۈتىدەك نەرسىلەر ئۇچۇپ يۇرگەندەك

سېزىلىشتىن ئىبارەت. شۇنىڭ بىلەن بىللە، كوزدە، بو -

لۇپمۇ ئىككى كوزنىڭ بىرىدە خىرىلىك بولىدۇ ۋە كوزگە

چىراققا ئوخشاش يورۇغلۇق نەرسىلەر ئىككى بولۇپ كو -

رىنىدۇ.

كوزگە سۇ چۈشۈش بىلەن كوز ئىچكى قىسمىدىكى

توسىلىشتىن كېلىپ چىققان كوز ئالدىدا پاشا ئۇچقاندا

كورۇنۇش ئوتتۇرىسىدىكى پەرق توۋەندىكىچە:

(1) ئەگەر كوزگە سۇ چۈشۈش بولسا كوزنىڭ

بىرىسىنى يۇمىغاندا ئىككىنچى كوزنىڭ قارىچۇغى كېڭىيىدۇ.

كوز ئىچكى قىسمىدىكى توسىلىشتا كېڭەيمەيدۇ.

(2) كوز ئالدىدا چىۋىن ئۇچقاندەك كورۇنۇش بىر كوزدە كوپرەك ئۇچرايدۇ؛

(3) كوز ئالدىدا چىۋىن ئۇچقاندەك كورىنىش بارغانسېرى زىيادىلىشىدۇ. يەنى دەسلەپتە پاشىدەك، كېيىنچە چىۋىندەك نەرسىلەر كورىنىدۇ.

(4) مەيدىنىڭ كوپكەن ياكى بوش بولشى چىۋىن ئۇچقاندەك كورىنىشنىڭ ئاز - كوپ بولشىغا سەۋەپ بولمايدۇ.

(5) چۈشكەن سۇنىڭ رەڭگىگە قاراپ ھەرخىل رەڭلىك زەرەرلىنىش كورىنىدۇ.

(6) سۇرگە ياكى ئايارەج دورىلار نەتىجە بەرمەيدۇ. تىۋىپ داۋالاشتىن بۇرۇن زادى كوزگە سۇ چۇشۇشمۇ ياكى ئەمەسمۇ ئېنىق ئايرىشى كېرەك. قالايىمقان چارە - تەدبىر قىلىش بىلەن كوزگە سۇ چۇتۇشۇشنى داۋالاش دائىرىسىدىن چىقىپ ۋاقىتنى قولدىن بېرىپ قويۇشى مۇمكىن.

**داۋاسى:** (1) كوزگە سۇ چۇشۇش ئىكەنلىكى ئېنىقلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن ھەببى زەھەپ (44 - نۇسخە)، تازىلاپ چىقىرىش ئۇچۇن مائىل ئۇسۇل (43 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەمما بۇ خىل دورىلارنى بەرگەندە ئاغرىقنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىنى نەزەرگە ئېلىش لازىم. سۇرگە دورىلارنى بەك كۇچلۇك ياكى ئار-تۇق بەرگەندە زەرەر كەلتۇرىشى مۇمكىن.



(2) قان ئېلىش، بولۇپمۇ قۇلاق ئارقا تومۇرىدىن قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش كېرەك. چۈشكۈرتكۈچى ۋە قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنىڭ پايدىلىق تەرەپلىرى بولسىمۇ لېكىن خەتەردىن خالى ئەمەس.

(3) ئەفئائىلىنىڭ زەھىرىنى كوزگە ناھايىتى ئاز مىقداردا سۇرىمىدەك تېمىتىپ بۇ كېسەلنى داۋالاشقا ھەققىدە خاتىرىلەر بار.

بەزىلەر ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مەتبۇخى قەند-ئەرىون بېرىشنى كورسىتىدۇ (46 - نۇسخە)، مەتبۇخى قەنتەرىونغا 3 مىسقال مىقدارى ئايارەج پېيقارانى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاغرىق جىنسى ئالاقە ۋە مىڭنى سۇسلاشتۇردىدىغان ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم.

(4) ئەبوتەلى ئىبنىسىنا - نەزۇل ① تامام بولغاندا كوز پۈتۈنلەي كورمەيدۇ. بۇنىڭ دورىسى پەقەت كېسەۋېلىش (قەدەھ) دۇر - دېگەن. ھەقىقەتەنمۇ نۇزۇللۇمانى باشلىنىشىدىلا بايقاپ تەدبىر قىلىنسا پايدا قىلىدۇ. ئەمما ئورنىتىپ قالغاندا كېسىپ ئېلىشتىن باشقا ئىلاج يوق. بۇ كېسەلگە دۇچار بولغان كىشىنىڭ بەك تويۇپ تاماق يېيىش ۋە ئىچىشتىن، جىنسى ئالاقىدىن ساقلىنىشى، چۈشتە بىر قېتىم تاماق يېيىش بىلەن چەكلىنىشى كېرەك؛

① قەدەھ - 11 - ئەسىردىكى تىۋىپلارنىڭ كوزگە سۇ چۈشۈشنى ئويپراتسىيە قىلىش جابدۇغى مەقدۇھ، كېسەۋېلىش ئۇسۇلى قەدەھ دەپ ئاتىلىدۇ.

شۇنىڭدەك بېلىق، ھول مەۋە، بولۇپمۇ ھەزىم بولۇشى  
ئېغىرراق گۈشلەردىنمۇ ساقلىنىشى لازىم.

كوزگە سۇ چۈشۈشىنى كېسىۋېلىش تەجرىبىسى:  
ئالدى بىلەن كېسىۋېلىشقا مۇمكىن ياكى مۇمكىن  
ئەمەسلىكىنى ئېنىقلاش كېرەك (بۇلار يۇقۇردا تەپسىلى  
سوزلەندى)، مەسىلەن، سۇيۇق ھەم سۇزۇك بولغىنىنى ئالاق،  
ئۇنى يورۇق چۈشۈپ تۇرغان دالدا - بايدا تەكشۈرۈپ  
كورۇپ، ئۈستىگە بارماق بىلەن بېسىلىدۇ. ئۇ دەرھال  
تارقىلىپ قايتا يىغىلىدۇ. ئاشۇنداق كوزگە چۈشكەن سۇنى  
كېسىۋالغاندا يوق بولۇپ كېتىشى مۇمكىن. ئەمما شۇنداق  
تەجرىبىنى بىرقانچە قېتىم تەكرارلاش كېسەلنى تىنچىسىز-  
لاندۇرىدۇ ۋە كېسىۋېلىشى قىيىنلاشتۇرىدۇ. بەزىدە  
ئۇنى باشقا يول بىلەن سىناپ كورۇلىدۇ؛ كوزگە بىر  
پارچە پاكىز پاختا قويۇپ شۇ پاختىغا قاتتىق پۇلىنىدۇ.  
ئاندىن يىغىلغان سۇدا قوزغىلىش بار - يوقلۇغىنى بايقاش  
ئۇچۇن پاختىنى تېزلىكتە ئېلىپ قارىلىدۇ. ئەگەر قوز -  
غىلىش كورۇنسا بۇنى كېسىش نەتىجىلىك بولۇشى مۇمكىن.  
بىر كوزنى يۇمغاندا ئىككىنچىسىنىڭ قارىچۇغى كېڭەيسمۇ  
كېسىش نەتىجە بېرىدۇ.

كوزگە سۇ چۈشۈشىنى كېسىشتىن ئاۋال تىۋەندىكى  
بىرقانچە تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك:

1) پۇتۇن بەدەننى خۇسۇسەن مىڭىنى ھاددا سۇر-  
گىسى بىلەن تازىلاش ياكى قان ئېلىش لازىم،

(2) تاماقنى ئاز بېرىش. خۇسۇسەن ئېغىر تاماق-  
لاردىن، ماددىنى قويۇقلۇق تۇرغۇچى نەرسىلەردىن مەسىلەن،  
كالا گۆشى، ماش، پۇرچاق، سامساق، چەيزە، شوخلا،  
تۇرۇپ، قېتىق، ھاراقلارنى چەكلەش، جىنسى ئالاقىنى  
مەنى قىلىش كېرەك. چۈنكى بۇ نەرسىلەر كوزگە سۇ  
چۇشۇشنى تېزلەشتۈرىدۇ.

(3) ئاغرىقتا باش ئاغرىغى، يوتەل، زۇكام، يۈرەك  
سەقەلىش ۋە تېز غەزەپلىنىدىغان ئەھۋاللار بولسا داۋالاپ  
ساقايتىش لازىم. بۇلار كوزدە ئىششىق پەيدا بولۇش ياكى  
كوزگە سۇ چۇشۇشنى تەكرارلايدىغان ئامىللاردۇر.

(4) كېسىش ئالدىدا ھاراقىتىن، جىنسى ئالاقىدىن  
ۋە مونچىغا چۇشۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

(5) "كامالەتكە يەتكۈزۈش" كېرەك. كېسەل باش-  
لىنىشىدىلا كەسمەستىن بەلكى سۇ توختاپ، ئۇنىڭ چۇ-  
شىدىغىنى چۇشۇپ ۋە ئوزى بىرئاز قويۇقلاشقاندىن كېيىن  
كېسىش كېرەك. بۇنداق قىلىشتىن مەقسەت چۇشكەن  
سۇنى مىقدەھە ياردىمى بىلەن كوزنىڭ تىۋەن قىسمىغا  
سۇرگەندە ئۇ ئەنە شۇ جايدا توختاپ قالىدۇ. شۇنىڭ  
ئۇچۇن سۇنىڭ قويۇقلۇغى يېتەرلىك بولمىسا قويۇقلاش-  
تۇرغۇچى نەرسىلەر بېرىپ قويۇقلاشتۇرۇش ياكى بەك  
قويۇق بولسا يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنى بېرىپ ئېتىدالغا  
چۇشۇرۇش لازىم. مەسىلەن، بېلىق گۆشى يىگۈزۈش، كوھلى  
جاۋاھىر سۇزمىسى تاتقۇزۇش كېرەك. چۈنكى بەك سۇيۇق

ياكى قويۇق بولسا چۇشكەن سۇنى كېسىشكە بولماي قالىدۇ.  
6) باھار پەسلىدىن باشقا پەسىللەردە كەسكىلى  
بولمايدۇ. كۈن ئوچۇق، شامال—بورانسىز بىر كۈنى ۋە  
بەك يورۇق بولمىغان بىر جاينى تاللاش كېرەك.  
7) كېسەلنىڭ ساق كوزنى تېڭىپ بىر كىشىنى  
ئاغرىقىنى تۇتۇپ بېرىشكە ياردەملەشتۈرۈش كېرەك.  
8) ئاغرىقىنى چىداملىق بولۇش ئۇچۇن كوندۇرۇش  
كېرەك.

كېسىش باسقۇچلىرى: كېسەلنى كوزنىڭ ئىچكى  
بۇرجىگىگە ۋە بۇرنىغا قاراپ تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ؛ شۇ  
ھالەتنى ساقلاپ تۇرغان ۋاقىت ئىچىدە مەقدەھە بىلەن  
تېشىلىدۇ. بۇ ئەسۋاپنى ئىككى قاتلام ئارىسىغا تاكى  
كورۇش توشۇگىنىڭ ئۇدۇلىغا بارغىچە كىرگۈزۈلىدۇ. ئەسۋاپ  
شۇ يەردە بوشلۇق ۋە ئارىلىققا ئۇچرايدۇ. شۇ چاغدا  
بەزى ماھىر تىۋىپلار مەقدەھەنى چىقىرىۋېلىپ، شۇ ئارى-  
لىققا مېھات①نىڭ قۇيرۇغىنى تىقىدۇ. ئۇنى كو-  
رۇش توشۇگىنىڭ ئۇدۇلىغىچە كىرگۈزۈپ، مېھاتنىڭ ئوتكۇر  
تەرىپى ھەركەتلىنالايدىغان بوش جاي تەييارلايدۇ. ۋە  
ئاغرىقىنى چىداشقا ئۈگىتىدۇ. كېيىن مېھاتنى بەلگىلەنگەن  
چېگىرىغىچە كىرگۈزۈلىدۇ. ۋە ئۇنى سۇنىڭ ئۈستىگە قو-  
يۇپ، كوزنى تازىلاپ، سۇ موڭگۈز قاتلام ئارىسىغا توۋەن  
تەرەپكە يوشۇرۇنغىچە پەسكە قاراپ بېسىلىدۇ. كېيىن

---

① مېھات، كوزنى كېسىش ئەسۋاپلىرىدىن بىرى.

مەھاتنى خېلى ۋاقتقىچە شۇ جايدا تۇتۇپ تۇرىدۇ، شۇنداقتا نۇزۇل ئۆتكەن جاينغا ئورۇنلىشىدۇ. كېيىن مەھاتنى ئۇ يەردىن ئېلىپ چۈشكەن سۇ بالدۇرقى ئو-رۇنغا قايتامدۇ - يوقمۇ قارىلىدۇ. ئەگەر ئۇ يەنە قايتسا، تاكى ئۇنىڭ قايتماسلىغىغا ئىشەنچ ھاسىل بولغىچە بالدۇرقى تەدبىر تەكرارلىنىدۇ. ئەگەر سۇ پەستكى تەرەپكە چۈشۈشكە بويسۇنمىسا، بەلكى باشقا تەرەپكە چۈشىدىغان بولسا، ئۇنى ئوزى بېرىۋاتقان تەرەپكە ھەيدەپ شۇ يەرگە چېچىپ تاشلىنىدۇ.

ئەگەر سۇنىڭ قايتقانلىغى (قايتىلانغانلىغى) كو-رۇلسە دەل ئەنە شۇ ئېچىلغان توشۇككە مەھاتنى قايتىدىن كىرگۈزۈش لازىم، چۈنكى توشۇك تېخى پۈتۈپ كەتمىگەن بولىدۇ. ئەگەر توشۇككە قان ئېقىپ كەلسە ئۇنىمۇ چۈشۈرۈۋېلىش ۋە ئوز ھالىغا قويماسلىق كېرەك. چۈنكى ئۇ يەردە قان قېتىپ قالسا ئۇنى داۋالىغىلى بولمايدۇ.

چۈشكەن سۇنى چۈشۈرۈۋالغاندىن كېيىن كېسەل نىڭ كوزىگە تۇخۇم سېرىغىنى بىنەپشە سۈيى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پاختا بىلەن قۇيۇلىدۇ. ساق كوزىمۇ باغلاغلىق تۇرۇشى كېرەك. كېسەلنى 3 كۈنگىچە قاراڭغۇ جايدا ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇش لازىم. باش ئاغرىش ياكى كوزدە ئىششىشلار كورۇلسە بىر ھەپتىگىچە دورىنى يېڭىلاپ، تېڭىقنى ساقلاپ ئوڭدا ياتقۇزۇشقا توغرا كېلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق يۇز بەرگەندە تېڭىق قاتتىق بولسا بىر ئاز بوشتىش كېرەك. خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا كېسەل كىشى كۈزىگە قويۇلغان نەرسىنى ئاغرىق كەتكىچە ساقلىشى ۋە تېڭىقنى يەشمەسلىكى پايدىلىق. لېكىن تېڭىقنى ئادەتتە 3 كۈندە بىر قېتىم يېشىپ دورىنى يېڭىلاپ تۇرۇش كېرەك.

تېڭىق يېشىلگەندە قىزىلگۈلنى سۇدا قاينىتىپ بىر ئاز ئىلىمان ھالغا كەلگەندە پاختا ياكى لاتىنى ھوللەپ كۈزگە قويۇش مۇمكىن.

كۈزگە چۈشكەن سۇنى كېسىۋېلىشتا تېۋىپلارنىڭ يەنە بىر قانچە ئۇسۇللىرى بار: بەزىلەر مۇڭگۈزسىمان قاتلامنى يېرىپ شۇ جايدىن سۇنى چىقىرىۋالىدۇ. بىراق بۇ ئۇسۇل خەتەرلىك. چۈنكى سۇ قويۇقراق بولسا، ئۇنىڭ بىلەن بىللە ئاقسىلىسىمان سۇيۇقلىقنىڭمۇ چىقىشى مۇمكىن.

# III ماقالا. قۇلاق، بۇرۇن ۋە گال (تاماق) كېسەللىكلىرى

## 1 - پەسىل: قۇلاق كېسەللىكلىرى

### قۇلاق ئاغرىش (ۋە جىمىل ئۇزۇن)

قۇلاق ئىسسىق ياكى سوغاقتىن ۋە يەلدىن ئاغ-  
رىدۇ. شۇنىڭدەك قۇلاقنىڭ باشقا ھەرخىل زەرەرلە-  
نىشلىرىگە قوشۇلۇپمۇ كېلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىغى:

1. قۇلاق ئىچى قاتتىق ئېچىشىش بىلەن كىشىنى  
بىئارام قىلىدۇ. كوز ۋە قۇلاق ئەتراپلىرى قىزارغان  
بولىدۇ. كېسەل قۇلىغىدا ئوت كويۇۋاتقاندىك ھىس قى-  
لىدۇ، يېرىڭ ئاقىدۇ ۋە سوغاق تەدبىرلەر قىلىنسا ئارام  
بېرىدۇ. مەيدىدىكى سەۋەپتىن كېلىپ چىققان بولسا  
قىزىل ئوڭگەچ ئېچىشىدۇ. ئۇسسۇزلۇق يامان بولۇپ،  
كوزدىن ياش ئاقىدۇ. بەزىدە قاتتىق ئىسسىق ھاۋادا  
يول مىڭىش ياكى ئىسسىق ئارىشاڭلارغا چۇشۇش بە-  
لەنمۇ قۇلاق ئاغرىغى كېلىپ چىقىدۇ. ئالامەتلىرى يۇ-  
قۇرقىدەك بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئەگەر زورۇر بولسا، باسلىق تومۇر-  
دىن قان ئېلىش ۋە سوغاق نەرسىلەر بىلەن ئوزۇقلە-  
نىش كېرەك. قۇلاق ئىچىگە بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى  
تامغۇزۇش ياكى بىر ئاز ئەپيۇننى ئايال سۈتىدە ئېرىتىپ  
قۇلاققا تامغۇزۇش لازىم. گۈل يېغى بىلەن سىركىنى  
بىللە قاينىتىپ سوۋۇغاندىن كېيىن قۇلاققا تامغۇزۇش،  
قۇلاققا سوغاق ئوتكۈزۈش يۇمغاقسۇت، ھول قاپاق، ئو-  
سۇڭ قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستىمال قىلىش.

2. سوغاقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىغى:

مەئىدە بارلىققا كەلگەن سوغاق يەللەر ياكى  
مىڭدە بولغان ئارتۇقچە سوغاق ماددىلارنىڭ قۇلاققا  
چۈشۈشى بىلەن ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** مەئىدىدىكى سەۋەپتىن كېلىپ چىق-  
قان بولسا، كوڭلى ئاينىش، ئېغىزدىن كۆپ سۇ ئېقىش،  
يېنىك باش ئاغرىشلار بولۇپ، باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇل-  
سا ئارام ئالىدۇ. مىڭدىكى سەۋەپتىن كېلىپ چىققان  
بولسا باش ئېغىرلىشىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ. قۇلاققا ھەرخىل  
ئاۋازلار ئاڭلىنىش بىلەن ئاغرىشىمۇ بىللە داۋاملىشىدۇ.

**داۋاسى:** ئايارەج پەيقارا، ھەببى قوقسىيا  
(16 - 17 - نۇسخىلار) نىڭ بىرى بېرىلىدۇ. قۇلاق ئىچىگە  
ھەرخىل ئىسسىقلىق ياغلار مەسىلەن، سۇزاپ يېغى، ئىنەك  
پىتى يېغى تامغۇزۇش كېرەك. ئەگەر تېخىمۇ ئىسسىقلىق  
قىلىش ھاجەت بولسا، مەزكۇر ياغلارغا ئازراق قسۇندۇز  
قەرى، پەرىپيون ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىش كېرەك.



## ئاڭلاشنىڭ بۇزۇلمىشى (تەرەش)

ئاڭلاشنىڭ بۇزۇلمىشى — ئاڭلاش قابىلىيىتىنىڭ يېرىم تەرسىزلىكى (تەرەش)، تۇغۇلغاندىن كېيىنكى پائالىيەت (ۋەقىرى) ۋە تۇغما پائالىيەت (سۇمام) دەپ ئۈچ خىلغا بۆلىنىدۇ.

### سەۋەپلىرى:

- (1) تۇغما بولمىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ داۋامى يوق؛
- (2) قۇلاقنىڭ ھاۋا كىرىش يوللىرىغا توسالغۇ پەيدا بولمىشى؛ (3) قېرىقلىق نەتىجىسىدە مىزاننىڭ قۇرۇق سوغاقلىققا ئۆزگىرىشى؛ (4) يىقىلىش ياكى ئورۇلۇش نەتىجىسىدە ئاڭلاش ئەسەپلىرىنىڭ زەھەرلىنىشى؛ (5) كېرىك قاتارلىق قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا بوھران بولغاندا تەرلەش بىلەن سەپرا ماددىسى قۇلاققا كېلىپ چۈشۈشى نەتىجىسىدە گاسلىق پەيدا بولىدۇ. ياكى كېرىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىدە گاسلىق پەيدا بولمىشى مۇمكىن،
- (6) ئىسسىق، سوغاق، ھول، قۇرۇق ھالەتتىكى مىزاننىڭ بۇزۇلمىشى قۇلاقنىڭ ئاڭلاش ئالەتلىرىگە چۈشۈپ قالسا قۇلاققا گاسلىق پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى مىزاننىڭ بۇزۇلمىشى قۇلاق ئەسەپلىرىنى ھەرخىل دەرىجىدە زەرەرلەپ ئاڭلاشنى بۇزۇپ قويدۇ.

**ئالامەتلىرى:** مىزان بۇزۇلمىغان تۇرلىرىدە ئالامەتتە ئالامەتلەر بولمايدۇ. پەقەت ئاڭلاشنىڭ ھەرخىل دەرىجىدە بۇزۇلغانلىقى كۆرىلىدۇ. مەجەز بۇزۇلغان تۇر —

لىرىدە بولسا قۇلاقنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا ئاغرىش ۋە ئېچىشىش بولىدۇ. سوغاقلق تۈپەيلىدىن يۈز بەرگەن بولسا، سوغاق دورا ياكى سوغاق ئوتكۈزۈش تەدبىرلىرى پاڭلىقنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويدۇ. ئىسسىقتىن بولغانلىرىدا بولسا ئىسسىقلىق قىلىش زەرەر قىلىدۇ.

**داۋالاش:** تۇغما پاڭ، قېرىقلىتىكى ۋە توسانغۇ-لار نەتىجىسىدىكى پاڭلىق ساقايمايدۇ. ئاڭلاش ئەسەپ-لىرىنىڭ زەخمىلىنىشى بىلەن بولغان پاڭلىقمۇ تولۇق ساقايماستىكى مۇمكىن. كېزىك ئاغرىقلىرىدىن بولغان پاڭلىقتا ئالدى بىلەن مەتبۇخ ھېلىلە (38 - نۇسخە) بېرىپ ماددىنى سۇرۇپ چىقىرىش، ئۇندىن كېيىن تو-ۋەندىكى تەدبىرنى قىلىش لازىم.

ئانار بىلەن داۋالاش (داۋايى رۇممان):

ئاچچىق ئانار 1 دانە، سىركە 5 مىسقال، كۈن-دۇر 1 مىسقال.

**تەييارلاش ئۇسۇلى:** ئانارنىڭ كىن-دىگىدىن تېشىپ دانلىرى ۋە ئىچىدىكى پوستلىرىنى پۈتۈنلەي ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن ئانار دانە-لىرىنى سىقىپ، سۇزۇپ سۈيىنى ئانار ئىچىگە قۇيۇپ ئۇستىدىن سىركە قۇيۇپ ئۇستىگە كۈندۈرنى تاشلايمىز. ئانارنى چوغ ئۇستىدە بىر دەم قۇيۇپ قىزىتىپلا ئېلىپ ئىچىدىكى سۇدىن قۇلاق ئىچىگە تامغۇزۇلىدۇ.

مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغاندا، ئالدى بىلەن

مىزاجنى ئۈزگەرتىش ئۈچۈن تورۇلغا گۆشى، مىكىيان گۆشى بېرىش بىلەن بىللە، ئىچمىشكە دىنار شەرۋىتى بېرىلىدۇ. بابۇنە، ئەكىلىل مىلىك، سەئىتەر، بىنەپشە، چىگسەيلەرنى قاينىتىپ ئۇنىڭدىن چىققان ھورغا قۇلاقنى ھەرلىگىچە تۇتۇش لازىم. قۇلاق ئىچىدىكى كىرلەر توسالغۇ پەيدا قىلىپ ئاڭلاشقا تەسىر بەرگەن بولسا، كىرنى تازىلاش لازىم. ھەركۈنى ئاخشىمى قۇلاق ئىچىگە كۈنجۈت يېغى، گۈل يېغى ياكى بادام يېغىدىن بىرنى تامغۇزۇپ، ئەتىسى قۇلاقنى قايناقسۇ ھورىغا تۇتۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن يۇمشاپ چىققان كىرلەر تازىلىنىدۇ.

### قۇلاق قىچقىرىش (تەننەن)

قۇلاق ئىچىدە قاتتىق چىقىرىغاندەك ئاۋاز ئاڭلىنىپ تۇرۇش قۇلاق قىچقىرىش (تەننەن) دەپ ئېيتىلىدۇ. بوشراق گۈكىرىگەندەك ئاۋاز ئاڭلىنىشى "دەۋى" دىيىلىدۇ. **داۋاسى:** سەۋەپنى يوقىتىش كېرەك. ئەگەر قۇلاقنىڭ ھىس قىلىش قۇۋۋىتى ئېشىپ كېتىش ياكى قالماقچىلىقى كېتىشى سەۋەپ بولسا، قوي، كالا پا-قالچەكلىرى بىلەن ئوزۇقلىنىش، سىركە بىلەن گۈل يېغىنى بىللە قاينىتىپ ئازراق ئەپيۈن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاق ئىچىگە تامغۇزۇش كېرەك.

### قۇلاقتىن قان ئېقىش

ئەگەر قاننىڭ بەك زىيادلىقىدىن بولسا، بەدەندە قان زىيادلىك ئالامەتلىرى بولىدۇ. مۇنداق ھاللاردا

قېپال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. زەربە نەتىجىسىدىن بولسا موزنى سىركە بىلەن قاينىتىپ قۇلاققا تامغۇزۇش كېرەك. ئەگەر قىزىتما بوھرانىدىن بولسا، كېسەلنىڭ ئايلىنىپ كېتىش خەۋپى بولمىسا قاننى توختاتماسلىق لازىم.

ئىلان، چايان قاتارلىق زەھەرلىك جاندارنىڭ چېقىشى بىلەن قۇلاقتىن قان كەلسە زەھەرنى قايتۇرۇش چارىلىرىنى بىرلىكتە كورۇش لازىم. بۇلاردىن باشقا قۇلاقنىڭ دائىم قىچىشى ئۇچ-رايدۇ. بۇنىڭغا ئەپسەنتىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، سۇزۇپ، ئاچچىق بادام يېغى بىلەن قۇلاققا تامغۇزۇلىدۇ.

## 2 - پەسىل: بۇرۇن كېسەللىكلىرى

### پۇراش سىزىمىنىڭ يوق بولۇشى

بۇرۇنغا ھىچقانداق پۇراق پۇرمايدىغان ئەھۋال-لار بۇرۇن ئىچىدە گوش ئوسۇپ قېلىش ياكى توسالغۇ بولىدىغان ياللۇغلىنىشلار نەتىجىسىدە يۈز بېرىدۇ. زىيادە گوشنىڭ پەيدا بولۇپ قېلىشى بۇرۇن بوۋاسىرى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭغا كورلىدىغان چارە-تەدبىرلەر بوۋاسىر بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ياللۇغلىنىش نەتىجىسىدىكى توسىلىشىنىڭ ئالامەتلىرى — بۇرۇندىن زەر-داپ سۇ ئاقىدۇ، سېسىق پۇرايدۇ. زەخمىلىنىش چارا-

ھەتكە ئايلىنىپ بۇرۇن قاناتلىرىغا زەرەر يەتكۈزگەندە  
”ئەلەق“ دەپ ئاتىلىدۇ.

**داۋاسى:** قان ئېلىش بىلەن مۇۋاپىق جايغا  
ھىجامەت قويۇش كېرەك. ھەببى قوقىيا ياكى ھەببى  
ئايارەج بىلەن تازىلاش كېرەك. جاراھەتكە توۋەندىكى  
دورىلار بېرىلىدۇ:

كويدۇرۇلگەن مەس، زاكلارنى باراۋەر مىقداردا،  
زەررىدىن  $\frac{1}{2}$  ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ مۇۋاپىق  
ماي بىلەن مەلھەم قىلىپ سۈركەشكە بېرىلىدۇ.  
زىيادە ئوسۇپ قالغان گوشنى تىغ بىلەن كېشىش  
كېرەك، ياكى قىل بىلەن بوغۇپ قويۇلسا بىر ئەچچە  
كۈندىن كېيىن ئوزىچە چۈشۈپ كېتىدۇ.

### پۇراشنىڭ بۇزۇلۇشى

پۇراشنىڭ بۇزۇلۇشى — ھەرخىل پۇراقلىق ماددىلار -  
دىن بىرخىل پۇراق سېزىش، بىرخىل پۇراقلىق ماددىدىن  
بىر قانچە خىل پۇراق سېزىش ياكى بىرخىللا پۇراقنى  
سېزىپ، باشقىنى سەزمەسلىك (مەسىلەن، خۇشپۇراقنى  
سېزىپ بەدبوي پۇراقنى سەزمەسلىك) دىن ئىبارەت.

**سەۋىبى:** (1) مىزاجنىڭ ئوزگىرىشى ياكى بۇ -  
رۇن يوللىرىدىكى زەرەرلىنىشلەر، (2) ئىسسىق ياكى  
سوغاقلارنىڭ تەسىر قىلىشى، مەسىلەن، ئىسسىقلىق مىڭ -  
نىڭ پۇراش خىزمىتىنى بۇزىدۇ. سوغاقلق ھىس قابى -  
لىيىتىنى توۋەنلەشتۈرىدۇ.

**داۋاسى:** مىزاجنى ئوزگەرتىش تەدبىرلىرىنى قىلىش بىلەن ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ (16-7- نۇسخىلار) ۋە بىنەپشە، نىلۇفەر ۋە بابونىلارنى قاينىتىپ بۇرۇنغا تۇتۇش كېرەك. مىزاجنى ئوز-گەرتىش ئۇچۇن ئىسسىق مىزاج بولسا كافۇر، سەندەل-مەرنى كويدۇرۇپ بۇرۇننى ئىسلاپ بېرىش لازىم. ئەگەر سوغاق مىزاج بولسا، بابونە، ئەكىلى مىلىك، سوئتەر، دەرەمەنە، مەر زەنجۇشلەرنى قاينىتىپ بۇرۇنغا تۇتۇلىدۇ. ئەگەر خۇشپۇراقنى سېزىپ، سېسىق پۇراقنى سەز-مىسە قۇندۇز قەرىنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىش كېرەك. سېسىق پۇراقنى سېزىپ خۇشپۇراقنى سەزمىگەندە بۇرۇنغا ئىپار تاتقۇزۇش لازىم.

### بۇروندىكى جاراھەت

بۇرۇن ئىچىگە تۇرلۇك سەۋەپلەر بىلەن تۇرلۇك جاراھەتلەر چىقىدۇ. بۇلارنىڭ بەزىلىرى نەم، بەزىلىرى قۇرۇق بولىدۇ.

**سەۋىبى:** نەم جاراھەتلەر مىڭدىن ئوشۇقچە ھوللۇكنىڭ بۇرۇنغا چۈشۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى جاراھەتلەرگە چارە كورۇشتە ئالدى بىلەن مۇۋاپىق جايغا ھىجامەت قويۇش ۋە مىڭنى تازىلاش ئۇچۇن ھەببى قوقىيا (17- نۇسخە) بېرىش كېرەك. ھەمدە توۋەندىكى ياغ دورا ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

ئىسپىداچ (قەلەي تۇزى)، مۇردارسەك، قوغۇشۇن

تۇزىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ  
جاراھەتنى ياغلاشقا بېرىلىدۇ. 50 - نۇسخىدىكى مەلھىمى  
ئىسپىداچ بېرىلىدۇ.

قۇرۇق جاراھەتلەرنىڭ سەۋىبى كويگەن خىلتلار  
بولۇپ كۆپ ئۇچرايدۇ. داۋالاشتا، بۇرۇنغا 51 - نۇسخا -  
خىدىكى ماينى ياغلاشقا بېرىلىدۇ. بۇ جاراھەتلەر ئۇزۇن -  
غا سوزۇلۇپ كەتسە، يامان سۈپەتلىك جاراھەتلەرگە  
ئايلىنىپ، دائىم سېسىق پۇراق چىقىرىپ تۇرىدۇ.  
بۇنداق بولشى مەزكۇر جاراھەتلەرگە ھەرخىل جەراسم -  
لارنىڭ قوشۇلۇشىدىن دۇر. بۇنىڭغا قارا خەربەقنى سوقۇپ  
بۇرۇنغا پۇركەش بىلەن، بۇرۇن ئىچىنى سىركە بىلەن  
چايقاش كېرەك.

### بۇرۇن قاناش (رناق)

بۇرۇن قاناش ئادەتتە قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ  
بوھرانىدىن ۋە بەدەندە قاننىڭ بەك زىيادىلىغىدىن  
كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

**سەۋىبى:** (1) تەپ يەنى كېزىك كېسەللىكلە -  
رىدە بوھران كۈنلىرىدە بۇرۇن قانايدۇ، بۇ ئاغرىقنىڭ  
ساقىيىش دەۋرىگە كىرگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. چۈنكى  
كېسەللىك ماددىلار قان بىلەن قوشۇلۇپ چىقىپ كېتىد -  
دۇ. لېكىن ئارتۇق قاناپ ھۇشىدىن كېتىشتەك ئەھۋال -  
لارنىڭ يۇز بېرىشىدىن ساقلىنىش لازىم. (2) قاننىڭ  
بەدەندە ئېشىپ كېتىشىدىن بۇرۇن ئىچىدىكى تومۇرلار

ئېچىلىپ كېتىپ (يېرىلىپ كېتىپ) بۇرۇن قانايدۇ. مۇنداق ھاللاردا قان ئاز-ئاز ئەمما سۇيۇق ئاقىدۇ. سەپ-رانىڭ غالىپلىغى كورۇلىدۇ.

**داۋاسى:** بوھران ئەمەسلىكى بىلىنگەن زامان دەرھال توختىتىش تەدبىرلىرىنى كورۇش كېرەك. مەسەلەن قول، پۇت، ئەمچەك، قۇلاقلىرىنى تېكىش بىلەن ئاق سەندەل گۈلابىغا كافۇر ئېزىپ پىشانىگە چېپىلىدۇ. باشقا مۇز قويۇلىدۇ. موزا، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، تۈگمەن توزۇندىسى، كۈندۈر، سەبرى، خۇسنىياۋشان، زەمچىلەرنى ھاجەتكە لايىق ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم ئېقىغا چىلانغان پاختا پىلىتىگە يۇقتۇرۇپ قاناۋاتقان بۇرۇن توشۇگىگە تىقىلىدۇ. بۇ چارە بىر قانچە قېتىم تەكرارلىنىدۇ. ئەگەر قان بېسىمى يۇقۇرلىقتىن بولسا ئاغرىقتا قان بېسىمى يۇقۇرلىقنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ.

مۇنداق ھاللاردا ئەھۋالغا قاراپ قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش كېرەك. لىمون قوشقان چىلان شەرۋىتى، ئالما شەرۋىتى، ئۇزۇم غورىسىنىڭ شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ ۋە يۇقۇرقى چارە بىلەن بۇرۇنغا پاختا پىلتە تىقىش كېرەك. ياكى ئومچۇك تورىنى تازىلاپ بۇرۇنغا تىقىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

**بۇرۇندىن سېسىق پۇراق كېلىش (نەتۈلى ئەنەق)**

بۇ كېسەلدە كوپىنچە ئاغرىق ئوزىنىڭ تىنىغە-دىكى سېسىقلىقنى سەزمەيدۇ.



**سەۋىبى:** بۇرۇن ئىچىدىكى كونسراپ كەتكەن بوۋاسىر ياكى باشقا ھەرخىل چارۋىھەتلىرىنىڭ سېسىقلىق بېرىشى؛ مەڭگە ياكى باشقا ئەزالار (مەسىلەن، مەئدە) دىكى خىلىتلار بۇزۇلۇپ ئېغىز ياكى بۇرۇن ئارقىلىق پۇراق بېرىشىدىن بولۇپ، شۇ ئەزالاردىكى قوشۇمچە ئاغرىقلار بىللە بولىدۇ.

**داۋاسى:** خىلىتلارنى تازىلاش ئۇچۇن ھەببى قوقىيا (17 - نۇسخە) ياكى ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. سىركە، ئۇزۇم غورىسىنىڭ سۈيى ۋە قىچىلار - نى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقاش لازىم. قىزىلگۈل، قەلەمپۇر، سۈمبۇللارنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش بىلەن بۇرۇنغا رەبھان شارابى تامغۇزۇش كېرەك.

### چۈشكۈرۈش (ئەتسە)

چۈشكۈرۈش ئوپكىدىن كەلگەن يوتەلگە ئوخشاش مۇھاپىزەت قىلغۇچى ئامىل بولۇپ مىڭنىڭ ساغلاملىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ ئېتىمالدىن زىيادە بولۇپ كېتىشى مىڭنىڭ زەرەلەنگەنلىكىنى كورسىتىدۇ. بولۇپمۇ زۇكام ۋە قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ باشلىنىشىدا چۈشكۈرۈشنىڭ كوپ بولۇشى ياخشى ئالامەتلەر - دىن ئەمەس. ساغلام كىشىلەرنىڭ ۋە تۇغۇت ۋاقتىدا ئاياللارنىڭ چۈشكۈرۈشى پايدىلىق ھىساپلىنىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق چۈشكۈرۈشنى داۋالاش لازىم. بۇنىڭ ئۇچۇن باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇشقا بۇيرۇلىدۇ. بۇرۇنغا سۈمبۇل،

ئاق سەندەل ئەرەقىنى تارتىشقا بېرىلىدۇ. قۇلاق ئىچىگە بادام يېغى، گۈل يېغى تامغۇزۇش كېرەك. ئەگەر بوۋاقتا - لاردا بولسا قوي بورىگىنى كاۋاپ قىلغاندا ئېقىپ چىقىپ - قان سۇنى تامغۇزۇشقا بۇيرۇش كېرەك.

### بۇرۇن قىچىشىش (ھىككە تۇل ئەنەق)

بۇرۇننىڭ كۆپ قىچىشىپ كېتىشى زۇكام، نەزلە ياكى چىچەك كېسىلىنىڭ ئالامەتلىرى سۈپىتىدە كۆرىلىشى مۇمكىن. بۇنداقتا سەۋىيىنى داۋالاش كېرەك. ئەگەر سوغاق ھاۋا ياكى بەدەندىكى بۇخاراتلار سەۋىيىدىن بولسا مەتبۇخ شاتەرە بېرىلگەندىن كېيىن، ئىنتىرىپىل كەشىمىز بېرىلىدۇ (6 - 39 - نۇسخىلار).

## 3- پەسىل: تىل كېسەللىرى

### 1. تىلنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى لىسان)

تىلنىڭ ياللۇغلىنىشى سەۋەپ جەھەتتىن قاندىن، سەۋادىن، بەلغەمدىن ۋە سەپرادىن بولغان دىگەندەك 4 خىلغا بولىدۇ.

(1) قاندىن بولغان ياللۇغلىنىش (ۋەرەمى دەمەۋى): ئالامەتلىرى تىل قىزىرىپ قالىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە ئېغىزدىن شولىگەي ئاقىدۇ.

داۋاسى: قىيال تومۇرىدىن قان ئېلىش، سۈرگە دورىلار بىلەن بىللە مەتبۇخ بېرىلىدۇ. تىل ئۈستىگە

مەلەم ئىشلىتىشنىڭ ھاجىتى يوق. ۋە رەمىنى ياندۇرۇش ئۈچۈن بابۇنە، ئەكىلىل مىلىك، بىنەپشە، خىيارى شەنبەر، ئانار گۈلى، سەندەل، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى قوشۇپ ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ.

(2) سەۋدادىن بولغان تىل ياللۇغلىرىدا تىلنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ئاغرىش ۋە ئېچىشىش بولۇپ، تىلنىڭ شەكلى تامامەن ئۆزگىرىدۇ. داۋاسى — قان ئېلىش پايدا بەرمەيدۇ، قاندىن بولغان تىل ياللۇغىدىكى چارد-لارنى قىلىش بىلەن ھېلىلە قايناتمىسى (38 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(3) بەلغەمدىن بولغان تىل ياللۇغلىرىدا تىل ئاق رەڭلىك بولۇپ، ئېغىزدىن كۆپ سۇ ئاقىدۇ. ئاغرىش ئانچە بولمايدۇ. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھەقىقە قىلىنىدۇ. بېدىيان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بىنەپشە، چىلانلارنى قاينىتىپ سۈيىگە گۈلگەن سېلىپ ئېغىزنى چايقاش كېرەك. مەجۇنى مەشدر تۇس (25 - نۇسخە)، سەنجەرىنا (33 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(4) سەۋدادىن بولغان تىل ياللۇغىدا تىلنىڭ رەڭگى قارا، ئېغىز ئىچى قۇرغاق بولىدۇ. ئەنجىر، شۈمبە زىغىرنى قاينىتىپ، سۈيىگە بىنەپشە يېغى قوشۇپ ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ ۋە ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخ ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ (20 - نۇسخە).

## تەم تېتىشىنىڭ بۇزۇلۇشى

تەم تېتىشىنىڭ بۇزۇلۇشى ئاساسەن ئېغىزغا بىر نەرسە تېتىماسلىق، ياكى ئەكسىچە سېزىش مەسىلىنە، ئاچچىق نەرسىنى تاتلىق، تاتلىق نەرسە ئاچچىق سېزىشلىرىدىن ئىبارەتتۇر.

**سەۋەبى:** (1) مىڭدىن كېلىپ شاخلانغان تىل ئاستى سەزگۈ ئەسەپلىرى ئارتۇق سۇيۇقلۇقلار تەسىرى بىلەن نەملىكنى قوبۇل قىلىپ، تىلنىڭ تەم سېزىشى ئوزگىرىدۇ. (2) ماددىلارنىڭ كەيپىيات ئەھۋالى سەۋەپ بولىدۇ. مەسىلەن، قان غالىپ بولغاندا ئېغىز دائىم تاتلىق، سەپرادا ئاچچىق. بەلغەمدە تۇزلۇق، سەۋدادا چۇچىمەل بولىدۇ.

**داۋالاش:** ئارتۇق سۇيۇقلۇقنى پىشۇرۇش ئۇچۇن ھائىل ئۇسۇل (45 - نۇسخە) بېرىپ، ئېغىزنى چايقاش ئۇچۇن ئاقىر قەرھاء، تۇخۇمەك ئۇزۇمى، قىچىلارنى ھا - جەتكە لايىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۇيىدە ئېغىز چايقىلىدۇ. تازىلاش ئۇچۇن ئايپارەج پەيقارا، ھەببى قوقمىيا (16 - 17 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ.

## تىلنىڭ ئېغىرلىغى

بۇ كېسەلدە ئاغرىق سوزلەشتە قىيىنلىدۇ. ھەرىپ - لەرنىڭ تاۋۇشىنى توغرا تەلەپپۇز قىلالمايدۇ.

**سەۋەبى:** مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى - كوپىنچە ئىس - سىقتىن بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا تىل سۇيۇقلۇقنى يو -

قىتىدۇ. تىل گەۋدىلىرى ۋە پەيلىرى تارتىشىش ھالىغا كېلىپ تىلنىڭ ئەركىن ھەركەت قىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سوزنى دادىل ۋە ئاھاڭلىق چىقىرىشقا تەسىر بېرىدۇ. بۇخىلدىكى تىلنىڭ ئېغىرلىقىنى ساقايتىش قىيىن، پەقەت كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىپ كەتمەسلىكىگە چارە قىلىنسا نەتىجىلىك بولىشى مۇمكىن.

(2) تىلنىڭ پالەچ بولۇشى — بۇ چاغدا باشقا ئەزالاردا پالەچلىك ئالامەتلىرى بولماسلىقى مۇمكىن. ياكى مىڭنىڭ سېزىش قابىلىيىتى زەرەرلەنگەن بولۇپ، تىل ھەركەتسىز ۋە ئېغىزدىن دائىم سۇ ئېقىپ تۇرىدىغان بولىدۇ. پالەچ ئېغىر بولسا، پەقەت سوز قىلالايدۇ. يېنىڭىرەك بولغاندا كېكەچلىنىپ سوزلايدۇ.

(3) قۇرۇقلۇق نەتىجىسىدە تىلنىڭ پەيلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. سوز قىلغاندا تەسلىك بىلەن سوزلەيدۇ. تىلنىڭ ھەركەت قىلىشى ناچار بولىدۇ.

(4) مىڭ پەردە ياللۇغى (سەرسام) كېسىلىنىڭ بىر ئالامىتى بولۇپ كېلىدۇ ياكى مەزكۇر كېسەلدىن كېيىن ئاسارەت بولۇپ قالىدۇ. بۇ مىڭ پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشى نەتىجىسىدە ماددىنىڭ مىڭدىن تىل ئەسەپلىرىگە قۇيۇلىشىدىن بولىدۇ.

(5) تىل ئاستىدىكى چاندىرنىڭ قىسقا بولۇشى — بۇ تۇغما بولۇشى ياكى تىل ئاستىغا جاراھەت چىقىپ قالدۇرغان تارتۇق نەتىجىسىدە تىل ئاستىدىكى پەيلىرى قىسقىرىپ قېلىشىدىن بولىدۇ.

**داۋاسى:** (1) ئىسسىقتىن مىسزاجى بۇزۇلغان

ئاغرىقلارغا ھوللۇك نەرسىلەرنى تىلغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، قاپاق مېغىزى، تاتلىق بادام يېغى، بىيە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ لۇئانى، توخۇ يېغى، ئودەك يېغى قاتارلىقلارنى بىرلەش- تۇرۇپ مېغىز دورىلارنى ئېزىپ بىرلىكتە تىل ئۈستىگە بىر قانچە قېتىم سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

(2) خىلدىكىلەرگە ئالدى بىلەن مۇۋاپىق سۈرگە بېرىلىدۇ. قىچا، ئاقىر قەرھا، سوتتەر، توغرىغىلارنى بىرلىكتە قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاشقا ۋە تىلگە سۈركەش- كە بېرىلىدۇ.

(3) قۇرۇقلۇق نەتىجىسىدە تىل پەيلىرى تارتى- شىپ قالغان ئاغرىقلارغا ئالدى بىلەن ھەببى ئىستەمە- خىقۇن ياكى ئايارەج پەيقارا (7 - 11 - نۇسخىلار) بېرىد- لىپ، نۇشادىر، پىلپىل بىلەن ئېغىزنى چايقاپ، سېرىق چىچەك يېغى، بابونە يېغىنى تىلگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

(4) مىڭ پەردە ياللۇغدا ئېغىزدىن سۇ ئاققۇزۇش كۇپايە قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن نوشۇدور بىلەن ئاق تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ تىلغا سۈركەش كېرەك.

(5) تىل ئاستىدىكى چاندىر قىسقىرىپ قالغاندا چاندىرنى كېسىش كېرەك. كەسكەندە تىل ئاستىدىكى شىريانلەرنىڭ كېسىلىپ كەتمەسلىگىگە دىققەت قىلىش بىلەن كېسىپ بولغاندىن كېيىن قان توختىتىش ئۈچۈن كەسكەن جايغا زاك سېپىلىدۇ.

## تېلىنىڭ چۇڭىيىپ كېتىشى (ئىدلا ئۇللىسان)

ئاغرىقنىڭ تىلى بەك چۇڭىيىپ كېتىپ ئېغىزغا پاتماستىن سىرتقا چىقىپ قالىدۇ.

**سەۋىيى:** ئارتۇقچە ھوللۇكنىڭ باشتىن كېلىپ تىل گۈشلىرىگە چۇشۇشى ياكى ماددىلاردىن قان ياكى بەلغەم نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن بىلەك ياكى تىل ئاس- تىدىن قان ئېلىش، تىل ئۇستىگە قاتۇرغۇچى (قابىز) دورىلارنى — سۇركەش، ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن ئېغىز ئىچىنى چايىقاپ بېرىش لازىم. نەتىجە بەرمىگەندە دەستكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ.

### تىل ئاستى ئوسمىسى (زەپدەغ) ①

تىل ئاستىدا ئوسۇپ قالغان ئوسمە گۈش بولۇپ، شەكلى ۋە رەڭگى خۇددى پاقىغا ئوخشايدۇ.

**سەۋىيى:** كوپىنچە قان ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ تىل ئاستىغا چۇشۇپ كېتىپ قېلىشىدىن بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن ماددىنى سۇرۇپ چىقىدۇ. رىش ئۇچۇن مەتبۇخ ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. سوۋتەر، زۇپا، تۇز، ئانار پوستى، نوشۇدور، زاك، زاڭگار، گۈل سوسەنلەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، قاينىتىپ سىركە ئېلەشتۇرۇپ ئېغىزنى چايىقاش ئۇچۇن بېرىلىدۇ.

① زەپدەغ — پاقا دېگەنلىك بولۇپ تىل ئاستى ئوسمىسى پاقاسمان شەكىلدە بولىدىغانلىغى ئۇچۇن شۇ نام بېرىلگەن.

ئەگەر بۇ ئۇسۇل نەتىجە بەرمىسە يېڭنە بىلەن تېشىپ سۈيىنى چىقىرىپ تاشلىغاندىن كېيىن قاچا بىلەن كېسىپ ئېلىنىدۇ.

### تىلنىڭ يېرىلىپ كېتىشى

مىڭە قاتتىق قۇرۇقلۇق كەيپىياتقا ئۇچراپ قېلىشى نەتىجىسىدە ياكى ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ناچار ۋە كوك-تاتلارنى ئاز يىگەندە ئەتىيازدا پەيدا بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** تىل ئۇستى يول-يول بولۇپ يېرىلىپ كېتىدۇ. رەڭگى قىزىل بولۇپ دائىم ئېچىشىپ تۇرىدۇ. پۈتۈن بەدەنلىك قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرىمۇ بولىدۇ. بۇ ھال كۆپىنچە چالاش كېسەللىكىدە ئۇچرايدۇ.

**داۋاسى:** ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى، بىيە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى، بىنەپشە يېغى ۋە موم يېغى قاتار-لىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئوزۇغىنى ياخشىلاپ، يېڭى كوكتاتلار ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ.

### تىلنىڭ قۇرۇپ كېتىشى

تىلنىڭ قۇرۇپ كېتىشى كۆپىنچە كېزىك ئاغرىق-لاردا قىزىتمىدىن، قان، سەپرا ماددىلارنىڭ غالىپ بو-لىشىدىن، ياكى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى — قۇرۇق ئىسسىق-لىقتىن پەيدا بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** تىل دائىم قۇرۇق بولۇپ سېرىق گەز باغلاپ تۇرىدۇ. بەدەندە قان ياكى سەپرا كۆپلىك ئالامەتلىرى بار بولىدۇ. بەزىدە بەدەندە ھىچبىر ئالا-



مەتلەر بولماستىن تىلنىڭ قۇرۇق بولۇشىمۇ ئۇچرايدۇ.

**داۋاسى:** ھوللۇك نەرسىلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن،  
 بىيە ئۇرۇغى، نىلۇفەر ۋە شېكەرلەرنى ئېھتىياجغا لايىق  
 مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ، سۇيىنى ئېغىزدا تۇتۇپ  
 تۇرۇش لازىم. قاپاق ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، پە -  
 تەنگان ئۇرۇغى، تاۋۇز ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزلىرىدىن شىرە  
 چىقىرىپ، ئېغىز ئىچىدە تۇتۇپ تۇرۇپ ئىچىشكە بېرىدۇ.  
 بەزىدە جىگەر خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىغىدىمۇ نىلنىڭ  
 قۇرۇپ قېلىشى ئۇچرايدۇ. بۇخىل ئەھۋالدا ئەسلى سە -  
 ۋىبىنى داۋالاشنى بىرلىكتە ئېلىپ بېرىش لازىم.

### تىلنىڭ جاراھەتلىنىشى

تىلنىڭ ياللۇغلىنىشى، ئىسسىق خىلىتلارنىڭ تەسە -  
 رى، ئوتكۇر نەرسىلەر (مەسىلەن، تىزاب) نى بىلىمەي  
 ئىچىپ تاشلاش، مەئدە ۋە مىڭدىكى ھارارەتلەر سە -  
 ۋىبىدىن يۈز بېرىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** تىل ئىششىيدۇ، قىزىرىدۇ. تاماق  
 چايناش ۋە سوز قىلىش تەس بولۇپ، ئېغىزدىن سۇ  
 ئاقىدۇ. خىلىتلارنىڭ كۆپ بولۇشىغا قاراپ ئۇلارغا خاس  
 ئالامەتلەر بولىدۇ.

**داۋاسى:** قان زىيادىلىك ئالامەتلىرى كورۇلسە،  
 ئالدى بىلەن قان ئېلىش لازىم. ئاندىن كېيىن سوغاق -  
 لىق تەدبىرلىرى قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى،  
 يۇمىغاقسۇت، بىيە ئۇرۇغى، ئىسپۇغۇل قاتارلىقلارنى مۇۋا -

پىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۇيىنى ئېغىز چايقاش ئۇچۇن بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن بابۇنە، ئەكىلى مىلىك، بىنەپشە، خىيارى شەنبەلەرنى كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ، سۇزۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم ئالامەتلىرى بولسا ھەسەلنى يالغۇز ياكى ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ. ياللۇغنىڭ سەرەتانغا (راكقا) ئايلىنىپ كەتمەسلىكى ئۇچۇن ئېغىز ئىچىدە كاسىن ۋە يۇمغاقسۇتنى دائىم چايناپ يۇرۇش كېرەك.

### ئېغىزنىڭ ئاق يارىسى (قىلا)

ئېغىز شىللىق قاتلاملىرىدا پەيدا بولىدىغان ئاق رەڭلىك زەخمىلىنىشلەردىن ئىبارەت بولۇپ، تەرەققى قىلىپ پۈتۈن ئېغىز ئىچىنى، ھەتتا قىزىل ئوڭگەچلەرگىچە تارقىلىشى مۇمكىن. بەزىدە سۇ كوتىرىلىپ چىققان ھالدا دىمۇ بولىدۇ.

**سەۋەبى:** قان ياكى سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ھەر ئىككىسىنىڭ بىرلىشىپ كېلىشىمۇ ئۇچرايدۇ.

**داۋاسى:** قان ئېلىش بىلەن تاباشىر، كافۇر، ئانارگۇللىرىنى سوقۇپ ئېغىز ئىچىگە سېپىلىدۇ. ئېغىز ھاللاردا سىركە ۋە تۇزنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر سىركىنىڭ چۈچۈمەللىكى ئۆتكۈر بولسا ئازراق زەپەر قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ. كىچىك بالىلاردا بولسا كىراخمالنى ئىت ئۇزۇمى سۇيىگە ئېزىپ چېپىشقا بېرىلىدۇ ياكى گازىۋانىنى كويىدۇرۇپ كۈلى سېپىلىدۇ.

## ئېغىزنىڭ يەل يارا كېسىلى (ئاكىلە تۇلغەم) ①

“ئاكىلە” دىگەن سوز “ئويۇپ يەپ تاشلىغۇچى” دىگەن مەنانى بىلدۈرىدۇ. بۇ كېسەل ئېغىز ئىچىدە بىر ئورۇندا پەيدا بولۇش بىلەن بىللە چاپسانلا ئەتراپقا كېڭىيىپ ئويۇلغاندا چوڭقۇر يارا ھاسىل قىلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** ئېغىز ئىچىدە، بولۇپمۇ قوۋۇز گوشىدا دەستلەپ چېكىت چوڭلىغىدا يارا پەيدا بولۇپ، بىر قانچە كۈن ئىچىدىلا زورىيىپ، يۈز گوشىنى چىرىتىپ تاشلاپ چوڭ كامار ھاسىل قىلىپ چىش مۇلكىنى ئې-چىپ قويدۇ. سېسىق پۇرايدۇ. كۇيۇشۇش ۋە ئېچىشىش ئەھۋاللىرى ئېغىر بولىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئاغرىق تاماق يىيەلمەي قالىدۇ.

**داۋالاش:** ئەگەر مەئى قىلىدىغان ئەھۋاللار بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىپ، ئۇندىن كېيىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئېغىز ئىچىنى سىماق-نىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن چايقاش كېرەك. سىرتتىن سېپىش ئۈچۈن قۇرسى پەلدىپۇن (46 - نۇسخە) نى ئېزىپ جاراھەتكە سېپىشكە بېرىلىدۇ. ياكى تاتلىق ئانار پوستى، ئاچچىق ئانار پوستىنىڭ ھەربىرىنى 3 سەردىن، موزا، ئازارگۈلى، سېرىق چىچەك، ئاقىر قەرھانىڭ ھەربىرىنى 1 سەردىن، سىماق 15 مىسقال، ئەمەكى ھىندى، نو-شۇدۇر ھەربىرىنى 5 مىسقالدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ

① ئاكىلە تۇلغەم — دوختۇرلۇقتا “نوما” دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ توقچاق تەييارلاپ، لازىم كەلگەندە ئېزىپ ئىشلەتىش كېرەك.

### ئېغىزدىن شولگەي سۇ ئېقىش

ئۇيىقا ۋاقتىدا ياكى ئادەتتىكى چاغلاردا ئېغىزدىن كۆپ مىقداردا شولگەي ئاقىدۇ.

سەۋەبى: مەيدىنىڭ تەبىئىتىدە ھول ئىسسىقلىق-نىڭ غەلبە قىلغانلىغى ياكى مەئدە ئىچىدە سوغاق سۇيۇقلۇقلارنىڭ توپلىشىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ھەزىمنىڭ ناچارلىغىنى ئىپادىلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىسسىقلىقتىن بولسا، شولگەي قوساق ئاچ ۋاقتىدا كۆپىيدۇ. ئەگەر سوغاقتىن بولسا، قوساق توق ۋاقتىدا شولگەي كۆپىيىپ، ئېغىز چۇچىمەل بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسسىقلىقتىن بولغانلىرىغا ئانار ۋە ئالما شەرۋىتى (47 - 48 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. سىماق، ماش قىزىلگۈللەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، قايى-ئىتىپ سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ئەگەر سوغاقلقتىن بولسا ئالدى بىلەن سېرىق چىچەك، تۇرۇپ ئۇرۇغى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇندىن كېيىن ئىترىپىل كەبىر (1 - نۇسخە) ۋە جاۋارش كۈمۈنى (49 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. كۈندۈر بىلەن مەستىكى چايناشقا بېرىلىدۇ.

## تاڭلاي ياللۇغى

بەلغەم ياكى قاننىڭ سەۋبىدىن تاڭلاي ئىششىپ قالىدۇ. تاماق يېيىش ۋە سوزلەشكە مەلۇم تەسىر بېرىدۇ. **ئالامەتلىرى:** قان سەۋبىدىن بولغانلىرىدا ھارا-رەت بىللە كېلىپ ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ. تاڭلاي قىزىرىدۇ ۋە ئىششىيدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولغان بولسا رەڭگى ئاق ۋە ئاغرىش ئانچە بولمايدۇ. **داۋاسى:** ماددىسىغا قاراپ تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. باشقا چارىلار ئېغىز ئىچىنىڭ ئاقۇش يارىسىدە دىكىگە ئوخشاش.

## كالىپۇكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى

كالىپۇك (لەب) نىڭ ئاق رەڭدە بولۇپ قېلىشى قاننىڭ ئوزگىرىشى، بەلغەمنىڭ خاملىغى ۋە باشقۇرغۇچى ئەزالار (ئەزايى رەئىسە) نىڭ ھارارىتى ناچارلاشقانلىقتىن يۈز بېرىدۇ. مۇھىم سەۋىبى بەلغەمدۇر.

**داۋاسى:** تەرتىپ بىلەن بەلغەمنى سۇرۇپ چىقىدۇ. رىش ئۇچۇن ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. گۈل يېغى، ياسمەن يېغى بۇرۇنغا تامغۇزۇلىدۇ. يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئەگەر سەۋىبى قىزىتمىلىق كېسەللەردىكى بوھران بولسا داۋا قىلىش ھاجەتسىز، ئوزلىگىدىن يوقاپ كېتىدۇ. ئۇندىن باشقا كالىپۇكتىكى قوقاق قاتارلىق مۇدۇرلارنىڭ سەۋىبى قان ۋە سەپرادىن

بولغانلىقى ئۇچۇن ئۇلارنى بىللە داۋالغاندا قىپال  
تومۇرىدىن قان ئېلىش كۇپايە قىلىدۇ.

#### 4- پەسىل: چىش كېسەللىكلىرى

##### چىش ئاغرىش (دەردى دەندان)

چىش ئاغرىغى سەۋەپلىرىگە قاراپ توۋەندىكىچە  
4 خىلغا بۆلۈنىدۇ. ئۇلار سەۋەپلىرىگە قاراپ داۋاسمۇ  
بىرىدىن پەرقلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن چىش ئاغرىغىنى  
داۋالاشنىڭ مۇھىم باسقۇچى ئۇنىڭ سەۋىبىنى بىلىشتۇر.

(1) ماددىلاردا ئوزگىرىش بولمىغان ھالدا مىزاج  
بۇزۇلۇپ ئىسسىقلىق ئاغرىش: ئىسسىقلىقتىن كېلىپ چىققان  
چىش ئاغرىقلىرىدا مۇھىم ئالامەتلىرىدىن بىرى ئېغىز  
ئىچىگە سوغاق نەرسە ئالسا ئاغرىش پەسىيىپ قالىدۇ.  
چىش تۇۋى قىزىق بولىدۇ، ئاغرىش قاتتىق باشلىنىدۇ.

**داۋاسى:** سىركە بىلەن گۇلاپنى ① ئارىلاشتۇرۇپ  
ئېغىزدا تۇتۇپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا  
بىر ئاز ئەپيۇننى گۈل يېغى بىلەن بىرگە ئاغرىۋاتقان  
چىشقا قويسا دەرھال ئاغرىق ئارام بېرىدۇ.

(2) ماددىلاردا ئوزگىرىش بولمىغان ھالدا مىزاج  
بۇزۇلۇپ سوغاقتىن ئاغرىش: سوغاق شامال ياكى سوغاق  
نەرسە تىگىش بىلەن ئاغرىش كۇچىيىپ كېتىدۇ. ئىسسىق

① گولاپ: قىزىلگۈل نەرقى.

نەرسە تەسىر قىلسا دەرھال پەسىيىپ قالىدۇ. ئاغرىش قاتتىق بولماستىن، بەلكى تېلىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ. (بۇ ئەھۋال بەلغەمدىن بولغان چىش ئاغرىشىمۇ ئۇچرايدۇ).

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن

ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى سەبەرە (4 - 7 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. ئاقىر قەرھا، توغرىغۇ، زەنجىۋىل، پىلىپىللارنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزغا ئېلىش، 52 - نۇسخىدىكى تەرياقى سۇنۇننى چىش تۈۋىگە قويۇش كېرەك. ئەگەر بۇ چارىلار نەتىجە بەرمىسە تومۇر زىخنى قىزىتىپ دىققەت بىلەن ئاغرىۋاتقان چىشنىڭ دەل ئۈستىگە بىر قانچە قېتىم قويۇپ داغلاش ياكى گۇڭگۇرت تېزىبى (گۇڭگۇرت كىسلاتاسى) بىلەن كويدۇرۇش لازىم. داغلاش ياكى تېزىبى ئىشلىتىشتە باشقا ساق چىش ياكى ئېغىز ئىچىگە تەككۈزۈپ قويۇشتىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك.

(3) قان ماددىسىنىڭ غالىپلىغىدىن ئاغرىش: بۇ -

ئىككى چىش توۋى قىزىرىپ ئىششىغان ھالدا بولۇپ، ئاغرىش چىشنىڭ تېگىدىن چىقىۋاتقاندا كېلىدۇ.

**داۋاسى:** ئەھۋالغا قاراپ قىپال تومۇردىن قان

ئېلىش، ياكى ھىجامەت قويۇش لازىم. ئۇنىدىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (38 - 20 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. گازىۋان، ئىت ئۇزۇمى، يۇمغاقسۇت - لىرنى قاينىتىپ سۇيىمىنى ئېغىزدا تۇتۇپ تۇرۇش، ئاغرىق قاتتىق بولسا، 52 - نۇسخىدىكى تەرياقى سۇنۇننى چىشقا قويۇش كېرەك.

4) سەپرادىن بولغان ئاغرىش: ئاغرىش قاتتىق بولمايدۇ. لوقۇلداپ ئاغرىپ پەسىيىپ تۇرىدۇ. چىش تۈۋى سېرىق بولىدۇ.

**داۋاسى:** مەتبۇخ ھېلىلە ياكى تەمىرى ھىندى بېرىلىدۇ. يۇقۇرىدا سوزلەنگەن ئاغرىق پەسەيتكىۋىچى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

ئۇندىن باشقا چىش ئاغرىقلىرى ئۇچۇن جەۋھەرى شىپا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى — پاخ — تىغا تەككۈزۈپ ئاغرىق چىش ئۈستىگە قويۇپ چىشلەپ تۇرۇش لازىم.

### چىشنىڭ قاماپ قېلىشى

ئادەتتە كىشىلەر چۈچۈمەل نەرسىلەرنى يىگەندە چىشى قاماپ قېلىپ بىر نەرسە چايناش قىيىن بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭدەك چىش ئەسەبلىرىنىڭ سەزگۈرلىكى ئېشىپ كەتسە چىش قاماپ قېلىشى دائىم ئۇچرايدۇ.

**داۋاسى:** ئاغرىقنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا مەت — بۇخ ھېلىلە ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (38 - 20 - نۇس — خىلار) بېرىپ گۈل يېغى، كافۇرلارنى چىشقا قويۇش لازىم. ئەگەر سوغاق بولسا جويۇز، ئاچچىق بادام مې — خىزنى قىزىتىپ چىشلارغا سۈركەش لازىم. ياكى تۇخۇم سېرىغىنى چالا پىشۇرۇپ سىركە بىلەن قاماپ قالغان چىشلارغا چېپىش كېرەك.



## قۇرۇت يىگەن چىش

ئادەتتە كىشىلەر بۇ كېسەلنى چىشنىڭ قۇرۇتلاپ كېتىشى دەپ ئاتايدۇ.

**سەۋىبى:** بۇزۇق ماددىلار سەۋىبى بىلەن چىشنىڭ چىرىشىدىن ئىبارەت.

**داۋاسى:** ئاغرىش بولمىغاندا ئالدى بىلەن مىڭنى ئارتۇق-چە ماددىلاردىن تازىلاش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ. چىش كاۋاكلىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە چىشنىڭ قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن رۇسۇت، نارجىل، سۇندى ھىندى، موزا، ئاقىر قەرھالارنى قايناتقان سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ۋە ھەببى ئاس، ئانار گۈلى، زەمچىلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ بىر ئاز سۇ بىلەن پىشۇرۇپ چىشنىڭ كاۋاك يېرىگە قويۇلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بولسا، چىش ئاغرىغىدا كور-سىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

## چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى (تەغىرىزى رەڭگى دەندان)

چىشلاردا قارا، كوك، سېرىق داغلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى بۇزۇق ماددىلارنىڭ چىش جەۋھىرىگە ئۆتۈشىدىندۇر. قايسى ماددىنىڭ سەۋىبىدىن ئىكەنلىكىنى ئۇنىڭ رەڭگى بەلگىلەيدۇ. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا ئۆزگىرىش ئاستا بولىدۇ، سۇيۇق بولسا تېز بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن بەدەن ۋە مىڭنى كېرەك-سىز خىلىتلاردىن تازىلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى قوقىيا (7 - 17 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ئەگەر رەڭگى سېرىق بولسا، ئىت ئۈزۈمى سۈيى بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا سۈركەپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم. قارا رەڭدە بولسا بىخكەبىر، ئەپسەنتىن، سېرىق ئوت، مەستىكى، ئۇششەلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا قويىلىدۇ. ھەم تاتلىق مېۋىلەرنىڭ ياغچىدىن مېۋاڭ ياساپ (ياغاچنىڭ ئۈچىنى سوقۇپ چۈتكىغا ئوخشاش قىلىپ) چىشىنى يۇيۇپ تۇرۇش لازىم.

### چىشنىڭ مىدىرلاپ قېلىشى

چىش تۇۋىدىكى نەملىكنىڭ ئارتۇق بولۇشى ياكى چىش گوشلىرى قاچقانلىقتىن چىشلار مىدىرلاپ قالىدۇ. بەزىدە يىقىلىش ياكى زەربىدىنمۇ چىشلار مىدىرلاپ قالىدۇ.

**داۋاسى:** مىدىرلىغان چىشنى قول ياكى تىل بىلەن تولا مىدىراتماسلىق، قاتتىق نەرسىلەرنى چاينە-ماسلىق، ھەببۇل ئاس، سەكبىنەجلەرنى قاينىتىپ سۈيىدە چايقاش لازىم. ئاچچىق ئانار پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قىزىلگۈلنىڭ يوپۇرمىغى، ئانار گۈلى، موزىلارنى

لازم مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ چىشلار تۇۋىگە باسسا بولىدۇ.

### چىش مۇلۇكلەرنىڭ قانەشى

قاننىڭ بۇزۇلۇشى ياكى چىش مۇلۇكلەرنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ناچارلىشىپ كەتكەنلىكتىن چىش سەۋەپسىز قانايدۇ.

**داۋاسى:** چىش تۇۋىدىن چىققان قاننى كوپىرەك چىقىرىش مۇمكىن. بۇ قان ئېلىشنىڭ ئىزىنى باسىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن قىزىلگۈل، جۇپتى بەلمۇت، ئازارگۈلى، ھەببۇل ئاس، خەرنۇپ شامى، سىماق، سۇئىدە، پىلىپىل دارازلارنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ چىش تۇۋىگە بېسىش لازىم.

### 5 - پەسىل: گال ئاغرىقلىرى

#### بوغما (ھونناق)

يۇتقۇچ ۋە تاماق ئەتراپىنىڭ قويۇق بۇزۇق ماددىلار سەۋىيىدىن ئىشىشىپ يالغان ئاق پەردە بىلەن قاپلىنىشى بوغما (خەنناق ۋابائى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەل كوپىنچە كىچىك بالىلاردا ئۇچرايدۇ. بوغما يۈرەككە تەسەر بەرسە ئاققۇتتى يامان؛ ئوپكىگە تەسەر بەرسە ئوپكە ياللۇغى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بوغما ئېغىر ئۆتكەندە قىزىتما، تارتىشىپ قېلىشلار قوشۇلۇپ كېلىشى مۇمكىن.

بۇ ئاغرىق ئۇچۇن خەتەرلىك ئاقىۋەت بېرىدۇ. بوغمە - نىڭ ماددىسى ئاساسەن قان، سەپرا ۋە بەلغەمدىن ئىبارەت. سەۋدادىن كەمرەك بەلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** بوغما (خەنناق ۋابائى) نىڭ ئالامەتلىرى ماددىنىڭ خىلىغا قاراپ توۋەندىكى بىر قانچە تۈرلۈك بولىدۇ:

(1) ھارارەت يۇقۇرى بولۇپ ئېچىشىش ئاغرىشقا قارىغاندا ئوتكۇر بولىدۇ. گال ئىچىگە قارىسا بوغۇز ئەتراپى ئىشىشىغان بولۇپ، رەڭگى ساغۇش ساختا پەردە بىلەن قاپلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ سەپرانىڭ ئالامىتىدۇر.

(2) ئاغرىش ناھايىتى قاتتىق بولۇپ، ئىچىشىدۇ. ھارارەت ئۈستۈن، گال، بوغۇز ئەتراپى قىزارغان بولۇپ، ئىششىق ئېنىق كۆرىنىدۇ. بۇ قان ماددىسىنىڭ بەلگە - سىدىن ئىبارەت.

(3) بەلغەم ماددىسىدىن بولغاندا يۇقۇرقى ئالامەتلىرى ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. لېكىن ئىششىق ئاق رەڭلىك بولۇپ كۆرۈنىدۇ.

ئومۇمەن بوغما كېسىلىدە يۇقۇرقى ئالامەتدە ئالامەتلىرىدىن باشقا، كېسەلنىڭ ئومۇمى ئالامەتلىرى - نەپەس سىقىلىش، ئېغىزنىڭ دائىم ئوچۇق قېلىشى، كۆزى چاچىراپ چىقىپ كېتىدىغاندەك ھالەت ۋە تىلىنىڭ سىرتقا ئېسىلغاندەك بولۇپ قېلىشى قاتارلىقلارمۇ كۆرۈلىدۇ. كېسەلنىڭ ئاۋازى پۈتۈپ قالىدۇ، كوڭلى ئاينىدۇ، لېكىن قۇسالمىدۇ.

**داۋاسى:** (1) قان ياكى سەپرادىن بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىش لازىم. بوغمىدا قان ئېلىش بەزىدە چوڭ نەتىجىلىك بولۇپ چىقىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئو- مۇمى ھالىتى ناچار بولسا بىراقلا كەپ قان ئېلىشقا بولمايدۇ. بىر قانچە كۈنگىچە كۈندە بىر قېتىم ئاز- ئازدىن قان ئېلىش لازىم. ياكى پاقالچەك ساھىسىغا ھىجامەت قويۇلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئېغىر بولماي ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، گەدەننىڭ بىر تەرىپىگە ياكى ئىككى تەرىپىگە ھىجامەت قويۇلىدۇ. ھىجامەت قويغان جايدىن بىر ئاز قان چىقىرىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قان ئالمىسىمۇ بولىدىغان ھاللاردا قان ئالمىسىنى مۇۋاپىق سۈرگە بېرىش كۇپايە قىلىدۇ. ئەمما ئاغرىقنىڭ تىلى سىرتقا چىقىپ ئەھۋالى ناچارلاشقاندا دەرھال تىل ئاستى تومۇرلىرىدىن بولسىمۇ قان چىقىرىش لازىم.

(2) ئارقا تەرەتنىڭ ئەھۋالىغا دائىم دىققەت قىلىپ، قاتتىق كەلسە ياكى تەستە كەلسە يۇمشاتقۇچى ھوقنە (53-نۇسخە) قىلىنىدۇ. ھەم تۈرلۈك مەۋە سۇل- رى بېرىلىدۇ. قان ۋە سەپرانىڭ بۇخاراتلىرىنى پەسەي- تىش ئۈچۈن سىركە، گۈلاپ، ئىسكەنجىۋىل، چىلان شەرۋىتى بېرىلىدۇ. ۋە كاسىن ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغى، يۇمغاقسۇت قاينىتىلغان سۇغا شاتۇت سۇيىنى قوشۇپ غار- غار قىلىشقا بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئاقلىغان ئارپا شىرىسى بېرىش پايدىلىق.

(3) كېسەلنىڭ 3 - كۈنى پۈنۈسنى كالا سۈتىگە ئېزىپ گالىنى چايقاشقا بېرىلىدۇ ياكى يۇمىخاقسۇت كۆ- كىنىڭ سۈيى، ئىت ئۈزۈمىنىڭ سۈيى، شاتۇت، قىزىل- گۈل، چۈچۈكبويىلارنى قايناتقان سۇغا پۈنۈسنى ئېرىتىپ ئېغىزنى چايقايدۇ.

(4) ياللۇغنىڭ يىرىك پەيدا قىلىپ ئېغىز ئال- ماي ئاغرىتىپ تۇرسا توغرىمۇ، ھىڭ ۋە قالىغىچ مايد- غىنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ يېڭى كالا سۈتى ۋە قىزدۇرغان كۈنجۈت يېغى بىلەن گالىنى غار- غار قى- لىنسا ئاسان ئېغىز ئالىدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن ئېغىز ئىچىنى تازىلاش ئۈچۈن كالا سۈتىگە ھەسەل ئېلەشتۈرۈپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

بوغمىنى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن، تاشقى تەرەپ- تىن سوغاق دورىلارنى ئىشلىتىشكە رۇخسەت قىلىنمايدۇ. مۇنداق قىلىش ياللۇغلىنىشتىكى ئوقۇنەتلىرىنى بەدەنگە تارقىتىپ قويدۇ.

ئەگەر سەۋدانىڭ كۆپلىگى كورۇلسە يۇقۇرقى چارىلار بى- لەن بىللە ئايپارەج پەيقارا، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - 16 - نۇسخىلار) قوشۇمچە بېرىلىدۇ.

### گال ئاغرىغى (ۋەرەمى ھەلەق)

ئالامەتلىرى جەھەتتىن بوغمىدىن ئانچە پەرقلىن- مەيدۇ. ئەمما بوغۇلۇش، ساختا پەردە بولمايدۇ. ئايرىم

كىشىلەردە ئۆتكۈر قىزىتما بولماسلىغى مۇمكىن. سەۋەپ-  
چى ماددىلارغا قاراپ ياللۇغلىنىپ ئىششىغان جايىنىڭ  
رەڭگى ھەر خىل ۋە ئاغرىشىمۇ ئوخشاش بولمىغان  
دەرىجىدە بولىدۇ. ئاغرىش بىر نەرسە يىگەندە، ھەتتا  
تۈكرۈكنى يۇتقاندا روشەن بىلىنىدۇ. گال قۇرۇق، تەش-  
ئالىق كۆپ بولىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئىششىق روشەن  
كۆرۈنۈپ، ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ.

**داۋاسى:** بوغمىدىكى چارىلار ئاساس قىلىنىدۇ.  
تەشئالىق ۋە گالنىڭ قۇرۇشى ئېغىر بولغاندا  
تەمىرى ھىندى، تەرەنجىۋىل ھەر بىرىدىن 2 سەردىن  
ئېلىپ قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ مائا  
بىلەن سۇزۇپ بىراقلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ياكى مەتبۇخى  
خيار شەنبەر (54-نۇسخە) بېرىلىدۇ. بەلغەم ماددىسى-  
نىڭ كۆپلىكى كورۇلسە بەلغەمنى سۇرۇپ چىقىرىش ئۇ-  
چۇن ھەببى قوقىيا (17-نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئېغىزنى  
چايقاش ئۈچۈن بوغمىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

## كېچىك تىل ۋە يۇتقۇچ ئەتىراپىنىڭ پالەچى (ئىستىرخايى لوھات)

بۇ مىزاج بۇزۇلۇش سەۋىيىسى بىلەن پەيدا بولغان  
يۇتقۇچ ۋە كېچىك تىلنىڭ پالەچ بولىشىدىن ئىبارەت.  
بۇ كېسەلنىڭ سەۋىيىسى توۋەندىكىچە ئىككى خىل بولىدۇ.

1) مېزاجىنىڭ ئىسسىقلىقى بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان پالەچلىك — بۇنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى: ئاغرىق گال ئىچىدە بىر نەرسە ئېسىلىپ تۇرغانلىغىدىن زارلىق نىدۇ، ئاغرىش بولمايدۇ. قاراپ كورگەندە كىچىك تىل ۋە يۇتقۇچنىڭ قىزارغان ھالدا ئېسىلىپ تۇرغانلىغى كورۇلىدۇ. تاماقنى يۇتۇش بارغانسېرى قىيىنلىشىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قىپال تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن تەرەن-جەۋىل، پۇنۇس، شېكەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قايناقسۇدا ئېرىتىپ پاكىزە ماتا ئارقىلىق سۇزۇپ ئىچىرىلىدۇ ۋە (53 - نۇسخىدىكى) دورا ھوقنە قىلىنىدۇ.

2) مېزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان پالەچلىك — بۇنىڭدا يۇقۇرقى ئالامەتلىرىدىن باشقا زەرەرلەنگەن جايىنىڭ ئاق بولۇشى، ئېغىزىدىن شولگەي كوپ ئېقىشلارمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: زەمچە، ھەببۇلئاسلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئانار سۈيىگە سېلىپ، ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. زەمچە، بۇغا مۇڭگۈزى (كويىدۇرۇلگەن) ۋە نوشۇدۇرلارنى كىچىك تىل ۋە يۇتقۇچقا پۇركۇش كېرەك.

ئۇندىن باشقا ئالامەتلىرىنىڭ تەرەققى قىلىش ئەھۋالىغا قاراپ پالەچكە قارشى تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.



## قىزىل ئوڭگەچتىكى يات نەرسىلەر

قىزىل ئوڭگەچكە ھەر خىل يات جىسىملار — تا — ماقنىڭ تۇرۇپ قېلىشى، زۇلۇك قۇرۇتى چاپلىشىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار ئۇچراپ تۇرىدۇ. بۇنىڭغا دەرىھال چارە قىلىنمىسا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە يۇتۇش قىيىنلىشىشى، روھى جەھەتتە بىئارام بولۇش، قورقۇش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. ھەتتا بەزى يات ماددىلار گالدىن ئوتۇپ كېتىش بىلەنمۇ روھى جەھەتتىن يۈك بولۇپ قالىدۇ.

**داۋاسى: 1** تومۇر جىنىسلىق نەرسىلەر (يىڭىنە، مىخ قاتارلىق) نى يۇتۇپ تاشلىغاندا ئاھانرە-باتاش (ماگنىت تېشى) دىن بىر مىسقالنى يۇمشاق سوقۇپ بىر قوشۇق ئىشاستە بىلەن يىگۈزىلىدۇ (ئاچ قوساقتا)، بېرىم سائەتتىن كېيىن 5 مىسقال سانا، 2 مىسقال قىزىلگۈل، بىنەپشە، 3 دانە سەرىستاننى بىر پىيالە سۇ بىلەن قايىنىتىپ 15 مىسقال تەرەنجىۋىل قوشۇپ سوزۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇستىدىن قەن چايىنى رەيھان ئۇرۇغى بىلەن بېرىلىدۇ.

**2** گۆش، نان پارچىسى، سۆڭەك قاتارلىقلار تۇرۇپ قالغاندا دەرھال ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا مۇش بىلەن بىر قانچە قېتىم بوشراق ئۇرۇش كېرەك. بونىڭ بىلەن چاچراپ چىقىپ كېتىدۇ ياكى تەۋەنىگە چۈشۈپ

كېتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن نەتىجە بولمىسا قەي قىل-  
 دۇرۇش كېرەك (گالغا توخۇ پېيى ياكى بارماقنى سې-  
 لىپ قەي قىلىنىدۇ) شۇنىڭ بىلەن چىقىپ كېتىشى  
 مۇمكىن. شۇنداقتىمۇ ھەل بولمىسا كېسەلنى ئۇڭدا يات-  
 قۇزۇپ قاراش كېرەك. ئەگەر كورگىلى بولمىسا ئۇزۇن  
 قىسقۇچ بىلەن ئېلىشقا چارە قىلىنىدۇ. ئەڭ ياخشىسى  
 دەرھال دوختۇرخانىلارغا يوللاپ تېز قۇتقۇزۇش كېرەك.  
 3) زۇلۇك قۇرۇتى يۇتقۇچ، كاناي ۋە بۇرۇن  
 يوللىرىغا چاپلىشىۋېلىپ كىشىلەرگە چوڭ ئازاپ كەلتۈ-  
 رىدۇ. دائىم كوڭلى ئاينىش، غەم بېسىش ۋە بەزىدە قان  
 قۇسۇش ياكى قانلىق سۇ كېلىشلەر بولىدۇ. كانايغا  
 چاپلىشىۋالسا توختىماستىن يوتەل تۇتىدۇ. مۇنداق  
 ھاللاردا ئەگەر زۇلۇك كورنىپ تۇرسا قالايمىقان تارتىپ  
 ئۇزۇپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئازراق ئېرىق لېپىد-  
 نى لاتىغا ئوراپ كېسەلنىڭ ئېغىزىغا تىقىپ قويۇلسا  
 زۇلۇك قۇرۇتى لايغا قاراپ مېڭىپ چىقىدۇ. ۋە لايغا  
 چاپلىشىۋالىدۇ. لايىنى ئالغاندا زۇلۇك-مۇ بىللە چىقىپ  
 كېتىدۇ ياكى كېسەلنى ئىسسىق مونچىغا ئەكىرىپ بىر-  
 دەمدىن كېيىن ئېغىزىغا مۇز سالسا زۇلۇك ئاچراپ چىقىدۇ.

### قىزىل ئوڭگەچ ۋە يۇتقۇچنىڭ قىچىشى

مەئىدىگە يىغىلىپ قالغان كويگەن قويۇق خىلىتلار  
 بۇخارات ۋە يەل پەيدا قىلىپ مەئىدىنىڭ ئۈستىنىكى قى-

سىملىرىنى — قىزىل ئوڭگەچ، يۇتقۇچلارنى غىدىغلاپ قىچە — شىش ھاسىل قىلىدۇ. كېسەل دائىم گېلى قىچىشىش بىلەن توختىماستىن تۇتقان يوتەلدىن شىكايەت قىلىدۇ.

**داۋاسى:** سېرىق چىچەك، لوبىيا، تۇرۇپ ئۇرۇغ — نى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىگە سىركە بىلەن شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرىلىدۇ. كونا سىركىنى ئېغىز چايقاشقا ۋە سۈتكە شېكەر سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

### يۇتۇشنىڭ قىيىنلىقى

يىڭەن ۋە ئىچكەن نەرسىلەر گالدىن قىيىنلىق بىلەن ئۆتىدۇ. دەسلەپتە قاتتىغراق نەرسىلەر ئۆتمەسە، كېيىنچە بارغانسېرى سۇمۇ ئۆتمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

**سەۋەبى:** قىزىل ئوڭگەچنىڭ تارىيىشى؛ قىزىل ئوڭگەچتىكى ئوزگىرىشلەردىن ئىبارەتتۇر. يۇتۇش ئاساسەن يۇتقۇنچاق ۋە ئەتراپىدىكى گوشلەر ھەمدە قىزىل ئوڭگەچنىڭ تەبىئى پائالىيىتى بىلەن بولىدۇ. مەسىلەن، قۇرۇق ئىسسىقلىق يۇتقۇنچاقنىڭ توۋەنگە ھەيدەش قۇۋۋىتىنى بۇزىدۇ. بۇنىڭ بىلەن گالدىن تاماق ھەيدىدۇ. لىشى بۇزۇلىدۇ. قۇرۇق سوغاق غالىپ بولغاندىن قىزىل ئوڭگەچنىڭ ئوزىگە تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى جازىبە — سى) بۇزۇلۇپ تاماقنىڭ مەئىدىگە قاراپ تارتىلىشى نا —

چارلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇتۇشنىڭ قىيىنلىغى كېلىپ چىقىدۇ.

**ئالامەتلەرى:** ئاغرىق يىگەن، ئىچكەن نەرسىلەر - نىڭ گېلىدە تۇرۇپ قالىدىغانلىغى، گالدىن ناھايىتى ئاستىلىق بىلەن ئۆتمىدىغانلىغى، ھەتتا يېنىپ كېتىدۇ - غانلىغىدىن زارلىنىدۇ. قۇۋۋەتسىزلىك ئالامەتلىرى ۋە ئورۇقلاش كۈندىن - كۈنگە تەرەققى قىلىدۇ. ئەمما تاماق يۇتقاندا ئاغرىش بولمايدۇ. ئىسسىقلىقتىن بولغاندا تەشئالىق يامان بولىدۇ، سوغاق سۇ ئىچسە راھەتلىنىدۇ. ئەگەر سوغاقتىن بولسا، ئەكسىچە ئېغىزدىن دائىم شولگەي ئېقىپ تۇرىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن مىزاجنى ئۆزگەرتىش لازىم. ئاغرىقنىڭ مىزاجى ئەھۋالىغا قاراپ ئىسسىق بولسا نۇقۇنى تەمىرى ھىندى (55 - نۇسخە) سېمىز ئۇت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى ئىسپىغۇل لۇئابىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھول يۇمغاقسۇت، كاسىن ۋە ئوسۇڭ يوپۇرمىغىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. سەن - دەل، كاپۇر، يۇمغاقسۇت، بىنەپشە يېغى، موم يېغى بىر - لەشتۈرۈپ ئىككى تاغاق ۋە غول ئارىسىغا چېپىش لازىم. ئەگەر سوغاقتىن بۇزۇلغان مىزاج سەۋىبىدىن بولغان بولسا شەرۋىتى دىنارى (56 - نۇسخە) ياكى شارابى بادرنەنجىبۇيىغا رۇھبېدىيان، سۇمبۇل، مەستىكىلەرنى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سۇمبۇل، مەستىكى، ئەپسەنتىنلەرنى قۇست يېغى،

سېرىق چېچەك يېغى ياكى تۇرۇپ يېغىنىڭ بىرىگە قە -  
شۇپ تاغاق ئارىلىغى ۋە غۇل ئەتراپىغا سىرتتىن سۈر -  
كەشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر تەبىئىي نەملىككە زىيادە مايىل  
بولسا ئالما شەرۋىتى (48 - نۇسخە) غا بىر ئاز زەپەر  
قوشۇپ بېرىش كېرەك.

### قىزىل ئوڭگەچ يارىسى

يارا قىزىل ئوڭگەچتە بولسا يۇتۇش بىلەن قاتتىق  
ئاغرىش سېزىلىدۇ. يۇتقۇچ ئەتراپلىرىمۇ قىزارغان بولۇپ  
ھارارەت بولىدۇ. ئاغرىش ئادەتتىكى چاغلاردىمۇ بولىدۇ.  
ئەگەر يارا ئۆپكە يېغى ئەتراپلىرىغا تارقىلىپ كەتسە  
سوزلىگەندە تۇتۇن، چاڭ - توزاڭلىق جايلاردا كېسەل كە -  
شى كاناي ساھىسىدا بىئاراملىق، ئاغرىش سېزىلىدۇ.  
يوتەل ۋە بۇزۇلغان بەلغەم بولىدۇ.

**داۋاسى:** باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئەينۇلا،

تەمەرى ھىندى، خىيار شەنبەرلەرنى باراۋەر مىقداردا  
ئېلىپ قايىناقسۇغا چىلاپ، سىقىپ تەمىنى چىقىرىپ ئى -  
چىشكە بېرىلىدۇ. ئەتە - ئاخشام گۈل يېغى، بىنەپشە،  
ئىسپىغۇل لۇئاپلىرىغا شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. سوغاق  
نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك، سىماپلىق دورىلارنى  
ئىشلىتىشنى ئويلاپ باقسا بولىدۇ.

### ئاۋاز پۇتۇش (بەتلانى سەۋەت)

ئاۋازنىڭ پۇتۇشى غىرتىلداق (ھەنجەر) نىڭ ھەر  
خىل سەۋەپلەر بىلەن زەرەرلىنىشىدىن پەيدا بولۇپ، سوز -

لىگەندە ئاۋاز چىقماسلىق، كىسىلداپ قېلىش ياكى ئەس-لىدىكىدىن ئۆزگىرىپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. سەۋەپ-لىرىگە قاراپ توۋەندىكىچە 4 خىلغا بۆلۈنىدۇ. ئۆز ۋاقتىدا داۋالسا تېز ساقىيىدۇ. ئەگەر ئۇزۇنغا قالسا ساقىيىش تەس.

(1) مىزاج بۇزۇلۇش ھالىتى — يەنى غىرىتلىداق مىزاجنىڭ ماددىلار ئارلاشمىغان ھالىدىكى بوزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان ئۇنى پۇتۇش — غىرىتلىداقنىڭ ئەسلى مىزاجى ھول — قۇرۇقلۇقتا مونتىدىل بولۇپ، بۇ ئاۋازنىڭ ئۆز يولى بىلەن چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. بۇ ھال ئۆزگەرسە مەسىلەن، ھوللۇك ياكى قۇرۇقلۇق ئېشىپ كەتسە ئاۋاز بوزۇلىدۇ. ھوللۇكنىڭ ئېشىپ كېتىشى ھوللۇك تاماقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

**ئالامىتى:** سوزلىگەندە ئاۋاز ئۇشقىتىقاندەك چىقىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى — قۇرۇق تاماقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، قۇرغاق ھاۋادا ئۇزۇن مۇددەت نەپەس ئېلىپ تۇرۇشلار سەۋەپ بولۇپ، ئالامىتى سوزلىگەندە ئاۋاز كىسىلداپ چىقىدۇ. ئېغىز ۋە لەۋلەر قۇرغاق بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئىسپىغۇل لۇئابى، شېكەر، توخۇ شورپىسى، مەسكە مايلىرىنى مۇۋاپىق ھالدا بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ. ياكى ئانارنىڭ بېغىنى ئېلىۋېتىپ كىچىك

توشۇك ئېچىلىدۇ، ئانار چوغ ئۈستىدە بىردەم تۇرغاندىن كېيىن ھور چىقىشقا باشلىغاندا توشۇكتىن بىرئاز بىسنەپشە يېغى، بادام يېغى قۇيۇپ سەل تۇزغۇزۇپ چوغدىن ئېلىپ سىقىپ سۈيى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى. ياكى لۇتۇقى زەنجىۋىل، لۇ-ئۇقى ئەلجىر، لۇتۇقى ھولبە (57 - 58 - 59 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار غىرتىلداقنىڭ مىزاجىنى تەكشەشكە زور پايدىلىق بولۇپ، ئاۋازنى ئاچىدۇ.

(3) نەزلە سۇيۇقلۇغى مىڭە تەرەپتىن گالغا قۇ-يۇلۇشى بىلەن ئاۋاز پۈتۈشۈنى نەزلە ئاۋازى (سەۋىتى نەزلى) دېيىلىدۇ.

**ئالامەتى:** كاناي قىسمى تاتىلغاندەك ئېچىش ۋە گال قۇرۇش بىلەن ئاۋاز ھەر خىل دەرىجىدە پۇ-تىدۇ.

**داۋاسى:** لۇتۇقى سەرپىستان (60 - نۇسخە) ۋە لۇتۇقى خەشخاشلار (61 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(4) قىزىتمىلىق كېسەللەردە بولىدىغان ئاۋاز پۇ-تۇش غىرتىلداقتىكى سۇيۇقلۇقنىڭ يوقىلىشىدىن بولۇپ، بەلگىسى قۇرۇقتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈش بىلەن ئوخ-شاش. داۋالاشتا ئارچا قايناتقان سۇ ئىچىشكە بېرىپ ئاقلانغان ئارپا، چىلان، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، سەرپىس-تانلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىگە ناۋات سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

## IV ماقالا. كوكرەك بوشلۇغى (سەنە) كېسەللىكلىرى

### 1 - پەسىل: ئوپكە كېسەللىكلىرى

ئوپكە كېسەللىكلىرى، ئوپكە ياكى ئۇنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ بىۋاسىتە ياكى ۋاستىلىق زەرەرلىنىش ھەم باشقا ئەزالاردىكى ئوزگىرىشنىڭ مەسىلى، مېڭە يۈرەك، جىگەر قاتارلىقلارنىڭ زەرەرلىنىشلىرى سەۋەبى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ. بۇلار ئومۇمەن توۋەندىكى بىر - قانچە خىلدىن ئىبارەت: ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش ياكى ماددىلىق ئوزگىرىش؛ ياللۇغلىنىش ۋە جاراھەت توسالغۇ؛ ئوپكىنىڭ زەرەرلىنىشى ئوپكىدىكى ئوزگىرىشلەر مەيلى قايسى سەۋەپتىن بولمىسۇن دەم سىقىش ۋە يوتەل بىلەن ئوتىدۇ.

### دەم سىقىش (زەپقۇلنەپەس رەبۋە)

نەپەس سىقىلىش ئۇزۇنغا سوزىلىدىغان ئاغرىق بولۇپ، ۋاقىت ئوتكەنسېرى داۋالاش شۇنچە تەس بو -



لىدۇ. كېلىپ چىقىش سەۋەپلىرىگە قاراپ بۇ توۋەندى -  
كىچە 9 خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1) بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆپىيىپ ئۆپكىنىڭ ھاۋا يولىغا توپلىشىپ ئالغانلىغىدىن پەيدا بولىدۇ. ئالامەت - لىرى يۈتۈلىدۇ، كۆپ مىقداردا بەلغەم چىقىش بىلەن ئۆپكىدە غىزىلداشنىڭ بولۇشىدۇر.

**داۋاسى:** زۇپا شەرۋىتى بىلەن بەلغەمنى پىشۇ - رۇپ، ئۇنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى غارىقۇن (2 - 63 - 64 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. زۇپا شەرۋىتىدىن 2 قوشۇققا 3 قوشۇق قايناقسۇ قوشۇپ كۈنىگە 3 قېتىمدىن داۋاملىق بېرىلىدۇ. ئەگەر ھاجەت بولسا تۇرۇپ (لوبو) قاينىتىلغان سۇغا ھەسەل قوشۇپ ئىچىشكە بېرىپ قەي قىلدۇرىلىدۇ. يېمىشكە توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى پە - رىش لازىم. نەپەس قىيىنلىشىشى ئېغىر بولسا، زىغىرنى چالا سوقۇپ قاينىتىپ سۈيىگە بىر ئاز ھەسەل قوشۇپ بېرىلسە نەتىجىسى ياخشى. كۇچلۇك تەسىر قىلغۇچى دورىلارنى بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. زىغىر يېغى ئۆشكە بورىگىنىڭ يېغىدىن 1 سەردىن، ئاق مومىدىن 5 مىسقال ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ ئېرىتىپ كۆكرەك ئۈستىنى ياغلاشقا بۇيرىلىدۇ. بەلغەمنى چىقىرىش ئۈچۈن ھەببى پىلىپىل بېرىلىدۇ (64 - نۇسخە).

2) يۈرەكتىكى زەرەرلىنىش نەتىجىسىدە بۇخارات - لارنىڭ ئۆپكىگە تەسىر قىلىشى بىلەن بولغان نەپەس

قىيىنلىشىش. بۇنىڭدا نەپەس ھەرىكىتى تېز بولۇپ، تو-  
مۇر تەرتىپسىز، چوڭ ۋە تېز سالىدۇ. ئۇسسۇزلۇق كوپ  
بولىدۇ.

**داۋاسى:** سول قەل باسلىق تومۇردىن قان ئې-  
لىنىدۇ. ئىسپۇغۇل لۇئابى ①نى نىلۇفەر شەرۋىتى ياكى  
بىنەپشە شەرۋىتىگە قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تەشئالىق  
ئۇچۇن ئالما شەرۋىتى قايناقسۇ بىلەن تەڭشەپ بېرىل-  
دۇ. ياكى سەندەل شەرۋىتى (48 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.  
ئەزالارنى مۇجۇپ تۇتۇش، ئىسسىق ئوتكۇزۇش پايدىلىق  
ئامىللاردىندۇر، ئەڭ مۇھىمى يۈرەكتىكى كېسەلنى دا-  
ۋالاش چارىلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ ئېلىپ بېرىش لازىم.

(3) ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان دەم سىقىش  
ئىسسىق - سوغاق ۋە قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئىسسىقنى بولغىنىدا تومۇر ھەرىكىتى تېز ئەمما  
كېچىك بولىدۇ، كوپ ئۇسسايدۇ، سوغاقلقتىن راھەتلە-  
نىدۇ (كېسىلى يېنىكلەشكەندەك بولىدۇ).

**داۋاسى:** ئىسپۇغۇل لۇئابىنى مەجۇنى بىنەپشە  
(65 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغىنىدا قۇرغاق ھاۋادا ئۇزۇن تۇ-  
رۇش، چول ۋە قۇملۇقلاردا سەپەر قىلىشلاردىن پەيدا

① ئىسپۇغۇل لۇئابى تەييارلاش: كېرەكلىك مىقداردىكى  
ئىسپۇغۇلنى چىلاشقىدەك سۇغا سېلىپ بىردەمدىن كېيىن تازا  
چالغۇتۇلسا شىلمىلىق بىر سۇيۇقلۇق يەنى لۇئاپ ھاسىل  
بولىدۇ.

بولىدۇ. ئالامىتى خەپىرۇك بولمايدۇ، ئاۋازى پۈتىدۇ،  
تەشئالىق زىيادە بولىدۇ،

**داۋاسى:** ئارپا سۈيى، ئوچكە سۈتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ  
ھەم قىز تۇققان ئايالنىڭ سۈتى كۆكرەككە سۈرتىلىدۇ.  
سوغاقللىقتىن بولغىنىدا كوپىنچە ئوپكىگە سوغاق  
ئوتۇپ كېتىش سەۋەپ بولىدۇ. كېسەل ھاۋانىڭ سوغاق  
كونلىرى ياكى يامغۇرلۇق كۈنلىرىدە نەپەس قىيىنلە-  
شىشنىڭ زىيادە بولىشىدىن زارلىنىدۇ.

**داۋاسى:** تاشقىرىدىن ئوپكىگە ئىسسىق ئوتكۈزىلىدۇ  
ۋە شۇھشە (شياڭدۇزا) دەملىمىسى (66 - نۇسخە) ئىچىش-  
كە بېرىلىدۇ. ياسمەن يېغى، نەغەز گۈل يېغى كۆكرەككە  
سۈرتىلىدۇ. تۇخۇم سېرىغى، زىرە ۋە پىننە بىلەن بې-  
رىلىدۇ.

(4) ھاۋا يوللىرىدىكى يەل سەۋەبىدىن بولغان  
دەم سىقىش: كۆكرەك ئىچىدە يېقىمىسىزلىق سېزىلىدۇ،  
بەلغەمسىز يوتەل بولىدۇ ۋە يەللىك نەرسىلەر ئاغرىقنى  
يامانلاشتۇرىدۇ.

**داۋاسى:** بىرىنچى خىلدىكى چارىلار بىلەن ئايارەج  
پەيقارا بېرىپ ئارقىسىدىن نۇشدارى (16 - 21 - نۇسخىلار)  
ياكى مەجۇنى فىلاسپە (18 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. سىرتتىن  
سۇزاپ يېغى، سېرىق چىچەك، بابۇنە سۈركەشكە بېرىلىدۇ.  
(5) ئوپكە ۋە ئۇنى قاپلاپ تۇرغۇچى پەردە، كىر-  
گىت پەردە ۋە جىگەر ياللۇغلىرىدىكى نەپەس قىيىنلە-

شېشىنىڭ. ئالامەتلىرى: يوتەل ئاز مىقداردىكى بەلغەم ۋە كۆكرەكنىڭ ئاغرىشىدىن ئىبارەت. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئۆپكەننىڭ ئوزىدە بولسا چىرايى قىزارغان بولىدۇ. پەردىدە بولسا ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ.

(6) بوغمىدىن نەپەس قىيىنلىشىش — يۇتقۇچ تو — شۇكى ئەتراپنىڭ ياللۇغلىنىشى نەتىجىسىدە بوغۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ داۋاسى بوغمىنى داۋالاشتىن ئىبارەت.

(7) مەئىدىنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق كوپۇپ كېتىشە — دىن دەم سىقىش. كوتۇرۇلگەن مەئىدە ئۆپكەننى قىسىپ قويغانلىقىدىن نەپەس قىيىنلىشىدۇ.

**داۋاسى:** ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) بىلەن مەئىدىنى بوشتىپ ھەزىمىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار مەسىلەن، مەجۇنى كۇمۇنى (49 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(8) كىرگىت پەردە (ھىجىبى ھاجىزە) نىڭ بوشە — شىپ كېتىشى بىلەن ئاغرىق قوش نەپەس ئالىدۇ. نە — پەس ھەركىتى كېڭىيىش ھالىتىدە بولىدۇ. تومۇر يۇمشاق ئۇرىدۇ.

**داۋاسى:** شۇمشە قاينىتىلغان سۇغا ھەسەل قۇ — شۇپ بېرىلىدۇ، سىياداننى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل ۋە سېرىق چىچەك يېغى بىلەن كۆكرەككە سىرتتىن سۇرتۇشكە بۇيرۇلىدۇ. ھول سوغاق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

(9) نەپەس يوللىرىغا قۇيۇق خىلىتلار قاپلىشىپ ياكى ياللۇغلىنىپ توسىلىشتىن بولغان دەم سىقىش: بۇ

ناھايىتى ئېغىر ئوتىدۇ، ئاغرىق ياتالمايدۇ. ئواتتۇرغان -  
دەمۇ نەپەس قىيىنلىشىپ بىئارام بولىدۇ. بەلغەم چىقىش  
بىلەن بىرئاز يېنىكىلىشىدۇ.

**داۋاسى:** ئاغرىقنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئالا-  
مەتلىرىنى يېنىكىلەشتۈرۈش ئۈچۈن يۇقۇرىدا كورستىلگەن  
چارىلاردىن مۇۋاپىق بولغانلىرى قوللىنىلىدۇ.

### يوتەل (سۇئال)

چۈشكۈرۈش مىڭىنىڭ مۇداپىئەلىنىش ھەرىكىتى  
بولغىنىدەك، يوتەل ئوپكىنىڭ ئاپەتلىرىدىن قوغدىنىش  
پائالىيىتىدۇر.

يوتەلنىڭ سەۋىبى ئاساسەن مىزاج بۇزۇلۇش، يال-  
لۇغلىنىش، جاراھەتلەر ۋە ھەرخىل تاشقى تەسىراتلار  
مەسىلەن، سوغاق شامال، چاڭ - توزاڭ، تۇتۇن، ئاچچىق -  
چۈچۈك تاماقلار ياكى ئۇنىڭ نەپەس يوللىرىغا ئوتۇپ  
كېتىشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

1) مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ماددىسىز ۋە ماددىلىق  
دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ:

(1) سازەج يەنى ماددىسىز يوتەلنىڭ ئىسسىقتىن  
بولغىنى ھارارەتلىك شارائىتلاردا مەسىلەن. خۇمدان، تو-  
نۇر باشلىرىدا ئۇزۇن تۇرۇش، قۇملۇق چوللۇك جايلاردا  
تۇرۇش بىلەن ئوپكىگە يۇقۇرى ھارارەت تەسىر قىلىپ  
ئوپكىدە ساپ ھاۋا يېتىشمەسلىك ئەھۋالى

پەيدا بولىدۇ. يەنى ھاۋاغا بولغان ھاجەت كۆپىيىدۇ. ئۆپكەننىڭ جازىبە (تارتىش) قۇۋۋىتى يېتىشمەسلىك نەتە- جىسىدە ئۆپكە غەدىغلىنىش بىلەن يۈتەل پەيدا بولىدۇ.

**ئالامەتلەرى:** كۆپ ئۇسسايدۇ، ئېغىز ئىچى قور- غاق بولۇپ، سوغاق نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلغاندا يۈتەل بىر ئاز يېنىكلەشكەندەك بىلىنىدۇ. ئىسسىق ھاۋا ياكى ئىسسىق شارائىت يۈتەلنى يامانلاشتۇرىدۇ. ئاغرىقنىڭ رەڭگى قىزارغان ھالەتتە بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئىسپۇغۇل لۇئابى بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، كاپۇر، يۇمىغاقسۇت، قاپاق لېشىنى بىرلەشتۈرۈپ كۆكرەككە قويۇلىدۇ. لۇئۇقى سەرپىستان (60 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(2) ماددىسىز يۈتەلنىڭ سوغاقنىڭ بولغىنى: ئوپ- كىگە سوغاق تەسىر قىلىشى بىلەن ئۆپكەدە سوغاق ھاۋا تۇرۇپ قالىدۇ، سىرتتىن كىرگەن ھاۋا ئۆپكەنىڭ چە- قىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى بىلەن قايتۇرۇپ چىقىرىلىپ نەتىجىسىدە يۈتەل تۇتىدۇ.

**ئالامەتلەرى:** ئىسسىق ھاۋا ۋە ئىسسىق يىمەك- ئىچمەكلىكلەر بىلەن يۈتەل بىر ئاز پەسىيىدۇ. سو- غاقلىق يۈتەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاغرىقنىڭ رەڭگى كۆكرەگەندەك ھالەتتە (قوغۇشۇن رەڭلىك) بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن سەۋىبى (سوغاق شارائىت- ىنى) يوقىتىپ، ئاندىن لۇئۇقى ئەنجۈر ياكى باشقا

ئىسسىقلىق شىرىلىك دورىلاردىن بىرى بېرىلىدۇ (58 - نۇسخە).

(2) ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان يوتەل: بۇ، ئوپكىگە قان تارلاش سەپرانىڭ قۇيۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ھاۋا يوللىرىنىڭ توسىلىپ ياكى چىڭقىلىپ كېتىشى بىلەن ئوپكىدە سىقىلىشتەك بىر ئەھۋال كېلىپ چىقىپ، ئوپكىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى تەسىرىدە يوتەل كېلىپ چىقىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** نەپەس ئېلىش چوڭقۇر بولۇپ، سىرتقا چىققان نەپەس قىزىق سىزىلىدۇ. يوتەل بەلغەمسىز ۋە ئاغرىقنىڭ چىرايى قىزارغان بولىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىپ كەلسە ئاز مىقداردا سېرىق رەڭلىك بەلغەم چىقىدۇ.

**داۋاسى:** قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. كېيىن توۋەندىكى قايناتما بىلەن ماددىلار تىزىلىنىدۇ. **تەركىمى:** گۈل بىنەپشە، گازىۋان، ئاق لەيلى ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن، قاپاق، ئۇرۇغى 2 مىسقال، چىلان، سەرىپىستان 20 دانىدىن، سانا 2 مىسقال، تەرەز-جىۋىل 2 سەر. تەييارلاش ئۇسۇلى ۋە ئىچىش مىقدارى ئادەتتىكى قايناتمىلار بىلەن ئوخشاش.

(3) نەزلە ماددىسى مىڭدىن ئوپكە يوللىرىغا چۈشۈش بىلەن بولغان يوتەل، ئاساسى سەۋىيى كىنايى شاخچىلىرىنىڭ نەزلە ماددىلار بىلەن زەرەلەنمىشىدىن بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** يوتەل كوپىنچە كېچىلىرى، ئۇيىقىدىن كېيىن ئېغىرلىشىپ قالىدۇ. بەلغەم بولمايدۇ. باش ۋە چېكىلىرى قىزىپ تۇرىدۇ. بۇ خىلدىكى يوتەلنىڭ سىل كېسىلىگە ئايلىنىپ كېتىش ئېھتىمالى بار. كوكرەك قىسمىدا ئېغىرلىق ياكى ئاغرىش سېزىدۇ.

**داۋاسى:** خەشخاش لۇئۇقى (61 - نۇسخە) ياكى خەشخاش شەرۋىتى (69 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەنجۈر قايناتقان سۇغا قىچا تالقىنى سېلىپ باشقا چېپىشقا بۇيرىلىدۇ. ئېغىزدا شۇمۇپ يۇرۇشكە ھەببى سۇئال (70 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(4) ئوپك، ۋە كىرگىت پەردىدە ئارتۇق سۇيۇقلۇق يىغىلىپ قالىدۇ. بۇ كوپىنچە قېرى كىشىلەر ۋە ھول مىزاجلىق كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

**ئالامەتلىرى:** يوتەل بىلەن كوپ مىقداردا شىلىملىق بەلغەم چىقىدۇ. كوكرەكتە خېقىراش كوپ بولىدۇ، ھەركەت قىلغاندا نەپەس قىيىنلىشىدۇ.

**داۋاسى:** زۇپا شەرۋىتى (63 - نۇسخە) بېرىپ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇغىنى قاينىتىپ، سۇيىگە بىرئاز ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇ. رۇلىدۇ. ياكى مۇۋاپىق بولغان سۇرگىلەردىن تاللاپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭغا توۋەندىكى سۇرگە بېرىلىدۇ.

چىلان 10 دانە، بىنەپشە 2 مىسقال، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەمشىۋا ئۇرۇغى، سانا 3 مىسقال، چۇچۇكبۇيا



يىلتىزى  $1\frac{1}{2}$  مىسقال، ئەنجۇر 5 مىسقال، ئۇرۇق -

سىز ئۈزۈم 6 مىسقال، خىيار شەنبەرنىڭ ئىچكى قىسمى 15 مىسقال، تەرەنجىۋىل 15 مىسقال، بادام يېغى 1 مىسقال. تەييارلاش ئۇسۇلى - خىيار شەنبەر ۋە تەرەنجىۋىلدىن باشقىلىرىنى بىرئاز سوقۇپ 3 چوڭ چىنە كەلگىدەك قايناقسۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قويۇپ، پاتادىن ئۆتكۈزۈپ، راسا سىقىپ سۈيىگە خىيار شەنبەر بىلەن تەرەنجىۋىلنى سېلىپ بىر قېتىم قاينىتىپ ئېلىپ، بادام يېغىنى ئۈستىگە قويۇپ بىر پىيالىدىن ئەتە - ئاخشامدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(5) ئوپىكە مىراجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىققا ئۈزگىرىپ كېتىشىدىن بولغان يۈتەل ئاچلىق ۋە تەشنا - لىق ۋاقىتلىرىدا ئېغىرلىشىپ، مۇنچىغا كىرگەندە ياكى قوسىغى تويغاندا يېنىكلىشىپ قالىدۇ. يۈتەل بىلەن نەپەس قىيىنلىشىش بولۇپ ئاغرىق ئورۇقلايدۇ، بەلغەم بولمايدۇ، تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، بەزىدە قىزىتما بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئىسپۇخۇل لۇئابى ياكى ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. بادام يېغى بىلەن سوڭ (مەقئەت)، تاپان ۋە كۆكرەك ياغلىنىدۇ. قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا قاينى - تىلىمىسى، قاپاق ئۇرۇغى، تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى نىشاستە، كەتىرا، گۈل بىنەپشەلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا

ئېلىپ، ئىسپۇغۇل لۇتابى ۋە تۇخۇم ئېقى بىلەن تەييارلانغان كۇمۇلاچنى ئېھتىياجغا قاراپ ئېغىز ئىچىدە شۇمۇپ تۇرۇشقا بېرىلىدۇ.

(6) چاڭ-توزاڭ تۇتۇن ۋە ئىسلاردىن بولغان ياكى ئۇزاققىچە يۇقۇرى ئاۋاز بىلەن ۋاقىراشتىن بولغان يوتەل. بۇنى (5) قىسمىدا كورسىتىلگەن چارىلار بىلەن داۋالسا ئۇنۇم بېرىدۇ.

(7) ئوپكە ياكى ئۇنى ئۇراپ تۇرغۇچى پەردىدىكى كېسەللىكلەر يوتەلگە سەۋەپ بولىدۇ، بۇ خىلدىكى يوتەل قان تۇكۇرۇش، كوكرەكنىڭ ئاغرىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ ۋە گال ئەتراپىدىكى جاراهەتلەردىمۇ يوتەل بولىدۇ. بۇخىل يوتەلنى داۋالاشتا ئاساسەن سەۋەپچى ئاغرىقنى داۋالاش ۋە يوتەل پەسەيتكۈچى دورىلارنى مۇۋاپىق ھالدا تاللاپ بېرىش لازىم.

### قان تۇكۇرۇش ( نەپسىدەم )

قان تۇكۇرۇش ئومۇمەن قاننىڭ چىقىش ئورنىغا قاراپ توۋەندىكىچە 3 قىسىمغا بولىنىدۇ.

(1) ئېغىز بوشلۇغىدىن كەلگەن قان: چىش مۇلۇكلىرىدىن، تاماق ۋە يۇتقۇچتىن چىققان قانلار بولۇپ، چىش مۇلۇكلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى، چىش تۇۋىنىڭ بوشاپ قېلىشى ياكى چىش مۇلۇك قانئەمۇرلىرىنىڭ يېرىلىشىدىن تۇكۇرۇك بىلەن يېڭى قان چىقىدۇ. بۇنداق ھاللاردا چىش مۇلۇكىنىڭ زەرەرلىنىشى.

رىگە قاراپ چىش كېسەللىكلەردە كورستىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. ھەببۇل ئاس، ئانارگۇلى، رۇسۇت ۋە زەمچە - لەرنى باراۋەر سوقۇپ چىش تۈۋىگە قويىلىدۇ.

(2) ھەنچەردىن كەلگەن قان: كاناي ئاغزىدىن چىققان قان بولۇپ، بۇنىڭ ئىپادىسى شۇكى، ئادەتتىكى بەلغەم ياكى تۈكۈرۈكلەردە قان بولماستىن، بەلكى بەلغەم چىقىرىش ئۈچۈن كۈچەپ قاقىرىش بىلەنلا ئاچ قىزىل رەڭلىك قان ئارىلاش قاقىرىق چىقىدۇ، يوتەل بولمايدۇ.

**داۋاسى:** ھەببۇل ئاس، ئانارگۇلى، ئانار پوستى، موزا ۋە زەمچىلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ قاينىتىپ ئۇنىڭ سۇيىدە گال چايقاشقا بۇيرىلىدۇ ۋە قورسى كەھرىبا بېرىلىدۇ (71 - نۇسخە). ئەگەر يۇتقۇچتا جاراهەت بولسا كۈندۈر، خۇنسىياۋشاندىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ پۈركۈلىدۇ.

(3) كانايدىن كەلگەن قان: يوتەل ۋە كۆكرەك ساھىسىدا ئاغرىشلار بولۇپ، يوتەل بىلەن كۆپۈكتەك قان چىقىدۇ، داۋاسى يۇقۇرقى بىلەن ئوخشاش.

(4) دىماقتىن كەلگەن قان: بۇخىل قان بۇرۇن يولى بىلەن چىقماستىن ئېغىزغا چۈشۈپ، تۈكۈك بىلەن بىللە چىقىدۇ. كۆپىنچە بۇرۇن شىلمىشىغىنى ئىچىگە تارتىش بىلەن تولاراق ئۇيۇپ قالغان ھالەتتە چىقىدۇ. قان چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن باش بىرنىز يېنىكلەشكەن -

دەك سېزىلىدۇ. كوپىنچە كېسەل كىشى زۇكام بولغان ياكى بېشى ئاغرىغان بولىدۇ. بۇرۇننىڭ يۇقۇرقى تەرەپلىرى قىچىشىدۇ.

**داۋاسى:** قىپال تومۇردىن قان ئېلىش ياكى كۆمۈش نەرسىلەر بىلەن ھىجامەت قويۇش لازىم. باشقا چارىلىرى بۇرۇن قاناشتىكى چارىلار بىلەن ئوخشاش. (5) ئۆپكە ۋە قىزىل ئوڭگەچتىن كەلگەن قان: يىقىلىش، سىرتقى زەربىلەر ياكى ئۆپكەنىڭ ساددە ۋە ماددى زەرەرلىنىشلىرى ۋە ئۆپكە قانتومۇرلىرىنى زەخمەلەندۈرگەن ئوزگىرىشلەر نەتىجىسىدە يوتەلدىن كېيىن بەلغەم بىلەن قان كېلىدۇ. قان دەسلەپتە ئاز بولسا كېيىنچە زەخمىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۆپىيىدۇ. رەڭگى قىزىلگۈل رەڭدە، داترەڭدە بولۇپ قاتتىق يوتەل بىلەن ئۇيىغان ھالدا بەلغەمگە ئارىلىشىپ چىقىدۇ. بۇ ئۆپكە ياللۇغى (زاتلىرىيە) نىڭ ئالامىتى بولۇپ، كۆكرەك ۋە بىقن ئەتراپلىرىمۇ ئاغرىدۇ. يوتەلگەنسىمۇ ئاغرىق كۈچىيىدۇ.

**داۋاسى:** قىپال ياكى باسلىق تومۇرلىرىدىن قان ئېلىش، قۇرسى كەھربا يەنى قان تۈكۈرۈش تابلېتى (71- نۇسخە) نى شەرۋىتى ئەنجىبار (72- نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ.

قىزىل ئوڭگەچتىن كەلگەن قان دائىم قۇسۇق بىلەن كۆڭلى ئاينىشتىن كېيىن كېلىدۇ. قاننىڭ

مقدارى كوپ بولسا مەئدە ياكى قىزىل ئوڭگە چىتىن كەلگەنلىكىگە گۇمان قالمايدۇ. ئەمما ئاز بولغاندا باشقا جايدىن كەلگەن قاندىن پەرق قىلىش ئۇچۇن، يوتەل بولماسلىقى ۋە مەئىدىدىكى ئالامەتلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك.

### ئوپكە ياللۇغى (زاتلىرىيە)

زاتلىرىيە ئوپكىنىڭ ياللۇغلىنىشلىق زەرەرلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، پەيدا بولۇش سەۋەپلىرى: مىڭدىن ئىسسىق ياكى سوغاق تەبىئەتلىك سۇيۇقلۇقلارنىڭ ياكى زۇكام نەزلە ماددىسى بىلەن تۇرلۇك زەرەرلىك خىلىتلىق سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئوپكىگە قۇيۇلۇشى؛ بوغما ياكى گال ئەتراپىدىكى باشقا جاراھەتلەرنىڭ يىرىڭلىق ئاجرايملىرىنىڭ ئوپكىگە چۈشۈش؛ ئوپكىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ ياللۇغى (زاتلىجەنە) ياكى (كىر-گىت گۆش) پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشىدا يىرىك ۋە ئىششىق ئوپكىگە ئوتۇش؛ ئوپكىنىڭ ئوزىدە سۇ يىغىلىپ، ۋاقىت ئۆتكەنسېرى بۇزۇلۇپ ئوپكىدە ياللۇغلىنىش ھاسىل قىلىشلاردىن ئىبارەتتۇر.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا ئوپكە ياللۇغىنىڭ مۇھىم سەۋىبى—قان ۋە ئارتۇقچە بەلغەم بولۇپ، سەپرا تۇپەيلىدىن كەمرەك كېلىپ چىقىدۇ. كوپىنچە نەزلىدىن كېيىن ياكى ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئوپكىنىڭ زەرەرلىنىشى يۈرەككە تەسىر بېرىدۇ. ئوپكە

دىكى خىلىتلارنىڭ تارقىلىشى قىيىن بىر مەسىلە.  
ئوپكە ياللۇغى سەۋەپلىرىگە قاراپ توۋەندىكىچە 3 چوڭ  
تۈرگە بۆلىنىدۇ:

1) ئىسسىق ياكى سوغاق، نەزلە سۇيۇقلۇقلىرى  
بولمىسۇن ياكى قان، سەپرا ماددىلىرى سەۋىيىدىن  
بولمىسۇن، ئوفۇنەتلەر تەسىرىدە ئۇلار ئىسسىققا ئۆزگە-  
رىدۇ.

**ئالامىتى:** ئىستىمنىڭ داۋاملىق يۇقۇرى بولىشى  
بىلەن ئاغرىق كۆكرەك ساھىسىدا ئېغىرلىق، كېيىنچە  
قاتتىق ئاغرىش سېزىدۇ. يۈز ۋە كۆزلىرى قىزارغان،  
بولۇپمۇ ئىككى ئىگەك قىسمى روشەن قىزارغان ھالدا  
بولىدۇ. ئېغىر كېسەللەرنىڭ قاپاقلىرى ئىششىغاندەك  
كۆرىنىدۇ. تەشئالىق كۆپ بولۇپ، تىلى قېلىن گەزباغلاي-  
دۇ. تومۇر دولقۇنسىمان سالىدۇ. كېسەلنى يوتەل بەكمۇ  
ئازاپلايدۇ، سوغاقتىن راھەتلىنىدۇ، كۆڭلى سوغاق  
نەرسىلەرنى تارتىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئوپكىنىڭ،  
توۋەندىكى قىسمىدا بولسا نەپەس قىيىنلىشىش ئېغىر  
بولىدۇ. يەنە بۇلاردىن باشقا، خىلىتلارنىڭ ئالاھىدىلىك-  
لىرىگە ئاساسەن تۈرلۈك ئالامەتلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.  
ئەگەر ياللۇغلىنىش ئوپكىنىڭ يۇقۇرقى قىسمىدا بولسا  
كېسەل كۆكرەك ئارقا قىسمى، تاغاق ئارىلىغىنىڭ ئاغ-  
رىشىدىن زارلىنىدۇ.

ئوپكىدىكى ياللۇغ ئومۇمەن توۋەندىكى 3 خىل

ئەھۋال بىلەن ئۈزگىرىش ياسايدۇ: (1) ماددە پىشىدۇ. ۋە بەلغەم ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. بەلغەم ئاز ۋە ئۇنىڭ رەڭگى ۋە سۈپىتى سەۋەپچى ماددىلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىگە ئىگە. نەتىجىدە ياللۇغلىنىش قايتىپ، باشقا بەلگىلىرى يەڭگىلىشىپ، بەلغەم ئاسان چىقىدۇ. خان بولىدۇ. (2) يىرىڭ يىغىپ ئەھۋال ئېغىرلىشىدۇ، ياللۇغلىغان جاي تىشىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئېغىزىدىن بېلىق پۇرىغى كېلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر ياخشىلىق بولسا يىرىڭ بەلغەم بىلەن سىرتقا چىقىپ كېتىپ، ئۆپكە ماددىلاردىن تازىلىنىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا يىرىڭ باشقا ئەزالارغا تارقاپ كېتىدۇ. نەتىجىدە دە باشقا كېسەللىك قوشۇلىدۇ. يىرىڭ يىغىلىشقا باشلىغاندا كېسەلنىڭ ئەھۋالى بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ، ماددا پىشقاندا قىزىتما پەسىيدۇ. ئاغرىشىمۇ بولمايدۇ. لېكىن كۆكرەك قىسمىدا ئېغىرلىق ھەس قىلىدۇ. ئەگەر تېشىلسە يەنە ھارارەت قايتىدىن باشلىنىپ، ئاغرىق تىترەيدۇ.

(3) ماددىلارنىڭ سۇيۇق قىسمى تارقاپ كېتىپ، قويۇق قىسمى قېتىپ قالىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ساقلىنىدۇ. بۇ چاغدا باشقا ئالامەتلىرى يېنىكلەشكەندەك سېزىلىدۇ. ئەمما نەپەس قىيىنلىشىش ئەۋج ئېلىپ، قۇرۇق يوتەل ۋە كۆكرەكتە ئېغىرلىق ساقلىنىپ قالىدۇ. بۇنىڭ تېشىلىشى ئاز ئۇچرايدۇ. بۇنداقلارنى داۋالاشتا ئۆپكەدىكى بۇخىل قالدۇقنى چىقىرىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

**داۋاسى:** قان ئېلىش ۋە تەبىئەتنى يۇمشاتقۇچى

سۇرگىلەرنى بېرىش، ھوقنە قىلىش لازىم.

قان ئېلىشتا ئەگەر كېسەللىك نەزلىدىن بولسا قىپال تومۇرىدىن، قاندىن بولسا سافىن، كېيىن باسلىق-تىن ئېلىنىدۇ. قان ئالىدىغان تومۇرلارنى تاللاشتا تەۋەندىكى قائىدە بويىچە تاللاش كېرەك. (1) كېسەل-لىكنىڭ دەسلەپكى 3-كۈنلىرى قان ئالغاندا زەرەرلەن-گەن ئوپكىنىڭ قارشى تەرەپتىكى تومۇرلاردىن ئېلىنىدۇ. مەسىلەن، ئوڭ تەرەپ ئوپكە يالۇغلانغاندا سول تەرەپتىن ئېلىش كېرەك. 4-كۈندىن كېيىن قان ئېلىشقا توغرا كەلگەندە زەرەرلەنگەن ئوپكە تەرىپىدىن ئېلىنىدۇ. ئوپكىنىڭ قايسى تەرەپتىكى زەرەرلەنگەنلىكىنى بىلىش ئۈچۈن شۇ تەرەپ كۆكرەكنىڭ ئېغىرلىق سېزىشى، شۇ تەرەپ يۇزقىسىمنىڭ قىزىرىپ تۇرۇشى، ئاغرىق ياتقاندا شۇ تەرەپ ئېغىز بۇرجىكىدىن شولگەي ئېقىپ تۇ-رۇشلار ئاساس قىلىنىدۇ. ياكى ئاغرىق قايسى تەرەپنى بېسىپ ياتقاندا بەلغەم كۆپ چىقسا يالۇغ-لىنىش ئوپكىنىڭ شۇ تەرەپىدە ھەم بېسىپ كۆر-گەندە ئاغرىق كۈچەيگەن تەرەپىدە يالۇغلىنىش بولىدۇ. سۇرگە بېرىش مەسىلىسىدە جالىنۇس ھىكىمنىڭ

پىكرىچە، ھارارەت يۇقۇرى بولسا قان ئېلىش بىلەن كۇپايلىنىش كېرەك. بۇ تىۋىپنىڭ كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ قارار قىلىشىغا باغلىق مەسىلە. بېرىلىدىغان



سۈرگە يۇمشاتقۇچى قاينىتىلمىلار بولۇشى كېرەك ۋە توۋەدە-  
 دىكى ھوقنە قىلىنىدۇ (مەتبۇخ 73 - نۇسخە). بىنەپشە، ئىت  
 ئۇزۇمى، ئاق لەيلى گۈلى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، سەرىپسە-  
 تان، چىلان 20 دانىدىن، ئەينۇلا 5 دانە، زاراڭزا چىچىڭى  
 7 مىسقال، قىزىلگۈل 15 مىسقال، گۈل يېغى 3 مىسقال (سې-  
 رىق ياغ بولسىمۇ بولىدۇ). چىقىندەر ① سۈيى 15 مىسقال،  
 قاراشېكەر 15 مىسقال. ھوقنە سۇيۇقلۇغى تەييارلاش  
 چارىلىرى بويىچە تەييارلاپ ھوقنە قىلىنىدۇ. بۇلارنى  
 بىر قانچە قېتىم تەكرارلاش كېرەك. ئۇندىن باشقا، ئاق  
 سەندەل، ئارپا ئۇنى، سېمىز ئوت سۈيىنى بىزئاز بىنەپ-  
 شە يېغى بىلەن كۆرەككە سۇرتۇش ۋە بابۇنە، ئەكلىل  
 مېلىك، ئاق لەيلى، بىنەپشەلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا  
 ئېلىپ سوقۇپ، بابۇنە يېغى بىلەن كۆكرەكنىڭ كۆپ  
 ئاغرىغان جايىغا سۈركەش لازىم. بۇ ئىشنى يۇمشات-  
 قۇچى ۋە ياندۇرغۇچى تەسىر قىلىدۇ. نەپەس قىيىنلە-  
 شىش ئېغىر بولسا ئىسپۇغۇل لۇئابىنى بىزئاز قەن سې-  
 لىپ بېرىش ياكى كۆكرەك ئەتراپلىرىغا ئىسسىق ئوتكۈزۈش  
 ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئانار شەرۋىتى (47 - نۇسخە)،  
 نىلۇفەر شەرۋىتى ۋە باشقا ئەرەقلەرنى بېرىش بىلەن  
 بەك چۇچىمەل بولمىغان ئىسكەنجىۋىل بېرىش كۆكرەك-  
 نى ماددىلاردىن تازىلاش، ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە  
 تەشئالىقنى قاندۇرۇش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. بەزىلەر

① چىقىندەر: (چوقۇندەر) قىزىلچىننىڭ بىر تۈرى.

كاپۇر، ئارپا، كاسنىن سۈيى، خاڭگىا، قوغۇن، تاۋۇز، قاپاقلارنىڭ سۈيى ۋە ئىسپۇغۇل لۇئابى، سېمىز ئىرت ئۇرۇغى، ئۇسۇك سۈيى ۋە ئانار سۇلىرىنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

شەرۋىتى خەشخاش قاتارلىق تۇتقۇچى شەرۋەتلەر بېرىش مەنى قىلىنىدۇ.

(2) بەلغەم ماددىسىدىن بولغان ئوپكە ياللۇغى: ھارارەت ۋە رەڭگىنىڭ قىزىلىشى بولمايدۇ. نەپەس قىيىنلىشىش ئېغىر بولۇپ، كۆپ مىقداردا يېپىشقاق بەلغەم چىقىدۇ. ئوپكىدىن خىقىراش تاۋۇشلىرى ئاڭلىنىدۇ. ئەمما ياللۇغلىنىشنىڭ تەرەققى قىلىش ئەھۋالىغا قاراپ ئارىلاپ ئىستىما پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ.

**داۋالاش:** تەبىئەتنى يۇمشاتقۇچى (مەتبۇخى مۇلەين 73 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ياللۇغلىنىش قايتۇر - غۇچى دورىلار كۆكرەك سىرتىدىن سۇرتىلىدۇ. زۇپا شەرۋىتى ( 63 - نۇسخە) قاتارلىقلار مۇۋاپىق ھالدا بېرىلسە بولىدۇ.

(3) قاتتىقلاشتۇرغۇچى ئوپكە ياللۇغى - ئوپكىدىكى ماددىلارنىڭ سۇيۇقلۇق قىسمى تارقىلىپ، قاتتىق قىسمى قېپىقالىدۇ. بۇنىڭغا سەۋدا ماددىسى ياكى قويۇق بەلغەم كۆپرەك سەۋەپ بولىدۇ. ئالامەتلىرى - ئاساسەن نەپەس قىيىنلىشىش (نەپەس ئېلىش قىيىن بولىدۇ)، قۇرۇق يوتەل، ھارارەت بولماسلىقى كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىشىدىن ئىبارەت.

قېدىمقى زامان تەۋپىلىرى زاتلىنىڭ بۇ قىسمىدا ئوپكىدە خۇددى بىرورەكتىكى تاشقا ئوخشاش تاش ھاسىل بولغانلىغى توغرىسىدا يېزىپ قالدۇرغان. تاش ھاسىل بولغاندىن كېيىن يوتەل پەسىيىپ قالىدۇ.

**داۋاسى:** ئىچىنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. زىغىر لۇئابى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، بادام يېغى قىز تۇققان ئايالىنىڭ سۈتىنى بىرلەشتۈرۈپ كۆكرەك قىسمىغا چىپىش لازىم. سانا، ئىت ئۇزۇمى، پۇنۇس، ئەگرى خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، تەرەنجىۋىل قاتارلىق دورىلاردىن تەركىپ تاپقان قايناتما بېرىلىدۇ. ۋە ياۋا پىياز شىرنىسىنى 2 مىسقالدىن كۈنگە 2 قېتىمدىن بېرىلىدۇ. بۇنىڭ تەركىبىدىكى دورىلار: 3 مىسقال ياۋا پىياز (ئەنسىل) نى پىشۇرۇپ، گۈل سۇسەن يىلتىزىدىن 2 مىسقال، جۇسەي ئۇرۇغى، زۇپادىن 1 مىسقال ئېلىپ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

### ئوپكە سىلى

”سىل“ دىگەن سوز ئۇرۇقلاش ئۇقۇمىنى بىلىدۇ - رىدۇ. ئوپكە سىلى - ئوپكىنىڭ ئوز جىسمىدا ئوزگىرىش يۈز بېرىش، كاۋاك ھاسىل بولۇش ۋە پۈتۈن بەدەننى ئورۇقلىتىپ ئاجىزلىتىش بىلەن ئوتىدىغان كېسەلدىن ئىبارەت. ئۇنىڭدا يوتەل، نەپەس قىيىنلىشىش، قىزىتما قاتارلىق ئالامەتلەر دائىم ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەل

باللاردا، سوغاق مزاج كىشىلەردە ھەم ئاياللاردا كوپ-  
رەك ئۇچرايدۇ.

**سەۋەبى:** ئوپكە سىلىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەپلىرى  
ئاساسەن تۆۋەندىكى 3 خىلغا بولۇنىدۇ.

(1) پىشقان نەزلە ماددىلىرى مىڭدىن ئوپكەگە  
تەۋەلىدۇ. بۇ ماددىلار ئوپكەنىڭ نېپىز قەۋەتلىرىنى  
كويدۇرۇپ يارا ھاسىل قىلىدۇ.

(2) كۆكرەك پەردە ياللۇغى ياكى ئوپكە ياللۇغىنىڭ  
ماددىلىرى تەۋەلىدۇ. زەرەرلەپ سىلغا ئوزگىرىشى  
مۇمكىن.

(3) بۇلاردىن باشقا ئوپكەنىڭ ئىچكى ۋە تاشقى  
سەۋەپلەردىن بولغان يارىلىنىشىمۇ سىلغا ئېلىپ  
بېرىشى مۇمكىن. ئالامەتلىرى: سۇس ئىستېمىنىڭ بولۇشى  
بىلەن كېسەل كىشى يۇزىنىڭ ياڭاق قىسمى  
قىزارغان ھالدا بولىدۇ، بولۇپمۇ بۇ ئەھۋال چۈشتىن  
كېيىن روشەن كورۇنىدۇ. تەبىئەتنىڭ زەئىپ بولۇشىغا  
ئەگىشىپ كېچىدە ۋە ئادەتتىكى چاغلاردىمۇ تەرلەيدۇ. كېسەل-  
نىڭ پۈت - دۈمبىسىگە قىسمەن ۋاقىتلاردا ئىششىق پەيدا بو-  
لۇپ قالىدۇ. بۇ ئالامەتلەر "تەپى دىق" (جۇدە تىكۇچى قىزىتما)  
دىگەن ئاتالغۇ بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. ئوپكە سىلىدە بەلغەمنىڭ  
ئاجراپ چىقىشى تەسىرەك بولۇپ، شىلىملىق ئاق، سېرىق  
سۇيۇق، بەزىدە كوكۇتەرەڭلىك بەلغەم چىقىدۇ. ھەتتا  
يىرىڭلىق بەلغەممۇ چىقىشى مۇمكىن. يىرىڭلىق بەلغەم

كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىۋاتقانلىغىدىن خەۋەر بېرىدۇ. بەزى تىۋىپلار بەلغەمنىڭ شىرىلىك ۋە تەسلىك بىلەن ئاجراپ چىقىنىغا قاراپ پىشقان ماددا (ماددەئى نەزجى) دەپ خاتا ئويلاپ، ئۆپكەننى قويۇق بەلغەمدىن تازىلاشقا تىرىشماي، نەتىجىدە ئاغرىق ئولۇپ كېتىشى مۇمكىن. بەلغەمنىڭ يىرىڭلىق ياكى يىرىڭسىز ئىكەنلىكىنى ئاددىغىنە توۋەندىكىچە ئايرىشقا بولىدۇ. مەسىلەن، خاس يىرىڭلىق بەلغەم دائىم سېسىق پۇرايدۇ. بۇنى ئايرىش ئانچە قىيىن ئەمەس. ئەمما باشقا شىلىملىقلار بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەندە پۇرىماسلىغى مۇمكىن. بۇ چاغدا بەلغەمنى سۇغا سالغاندا چوكسە يىرىڭ، چوكمەسە يىرىڭ ئەمەس ياكى ئوتقا سالغاندا دەرھال كۇيۇپ سېسىق پۇراق چىقارسا يىرىڭ، كويىمەي قايىناپ تارقاپ كەتسە يىرىڭ ئەمەس.

**داۋاسى: 1) ئۆپكە سىلىنى داۋالاشنىڭ نەتىجىسىگە تىۋىپلارنىڭ كوز قارىشى بىردەك ئەمەس. بەزىلەر ئۆپكەدىكى جاراھەت ساقايمایدۇ، چۈنكى ئۆپكەنىڭ ساقىيىشى ئۇچۇن ئۇنىڭ دائىم ھەركەتلىنىپ تۇرۇشى نەسىر كورسىتىپ ساقايغىلى قويمايدۇ دىيىشىدۇ. جالىنۇس ھېكىم بولسا جاراھەتنىڭ ساقىيىشى ئۇچۇن شۇ ئەزانىڭ ھەركەتسىز تۇرۇشى ھاجەت ئەمەس دەيدۇ. ئەستايىدىل داۋالاش، ياخشى ئۇزۇقلاندۇرۇش بىلەن تولۇق ساقىيىشى مۇمكىن، لېكىن ۋاقىت ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى ئېھتىمال. ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا بىر**

ئايالنىڭ 23 يىل سىل بىلەن ئاغرىپ يۈرگەنلىگىنى يازغان. ئارپا سۈيىدە دەريا قىسقىچ پاقىسى (سەرتان)نى پىشۇرۇپ يىگۈزۈش سىل ئۈچۈن بەكمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە يۈتەلگە ئارام بېرىپ كۆكرەكتىكى ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن ئۆپكە كېسەل-لىكلىرى ھەققىدە ئىلگىرىكى پەسىلدە كورسىتىلگەن دورىلارنى ئاللاپ بېرىش كېرەك. مەسىلەن، لۇئۇقى خەشخاش (61- نۇسخە) ۋە باشقىلار بېرىلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا كۈچلۈك سۈرگىلەرنى بەرمەي، ئىچىنى يۇمشىتىدىغان خىيار شەنبەرنى كاشكاپ قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ. ئىگەر ئىچى سۈرۈپ كەتكەن بولسا شەرۋىتى ھەببۇلىئاس بېرىلىدۇ.

3) گۈلقەننىڭ ئۆپكە سىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدىغانلىغى توغرىسىدا ئەبوتەلى ئىبنىسنا ئۆز ئەسەر-لىرىدە ئالاھىدە توختالغان، مەسىلەن، بىر ئايالنىڭ سىل كېسىلى بىلەن ئاغرىپ، داۋالاش نەتىجە بەرمەي ئۆلەر ھالەتكە يەتكەندە گۈلقەن بىلەن داۋالنىپ ناھا-يىتى ياخشى ئۇنۇم ھاسىل قىلىپ، ساقىيىپ ئۆز ئەسلىگە كەلگەنلىگى ھەققىدە يازغان. گۈلقەننىڭ شۇ يىلقى يېڭى بولغىنى ئەڭ ياخشى ھىساپلىنىدۇ. مىقدارى جەھەتتە چەكلىمە يوق نان بىلەن قوشۇپ ئەتىگەن ناشتىدا بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

4) سۇت بىلەن داۋالاشتا ئاساسەن ئۆچكە ۋە

ئىشەك سۈتى بېرىلىدۇ. بۇ ھايۋانلار ئالما يوپۇرمىغى، گازىۋان، پاقا يوپۇرمىغى ۋە مەستەكىلەر بىلەن بېقىلىپ سۈتى سېغىلىدۇ. سۈتىنى سېغىشتىن بۇرۇن ھايۋاننىڭ ئەمچەكلىرى 3 قېتىم پاكىزە يۇيۇپ قۇرۇتۇپ يەنە يۇيۇپ تازىلاش كېرەك. سۈت ساغىدىغان قاچا پاكىزە بولشى، ھايۋاننىڭ ئوزى ساغلام بولشى شەرت. ئىشەكنىڭ تەخمىنەن 4-5 ئايلىقتىن چوڭ بولشى لازىم. ئىشەك سۈتى دەسلەپتە 15 مىسقالدىن بېرىلىپ تەدرىجى ھالدا كۆپەيتىلىشى لازىم. يۇقۇرى مىقدارنىڭ چەكلىمىسى يوق، كېسەلنىڭ تەبىئىي كۈتەرگىدەك بولسا بولىدۇ. بەك ئىچەلمىسە سۈتكە يېرىم مىسقال تۇز، بىر مىسقال نىشاستە (بۇغداي كىراخمالى) قوشۇپ بېرىلىدۇ. بەزىلەر ئەگەر مەنپەت كورۇلسە ئىشەك سۈتىنى بىر ھەپتىگىچە بېرىشكە بولىدۇ دەپ قارايدۇ. ئۈچكە سۈتە - نى بەرگەندە قاش تېشىنى تاۋلاپ سۈتكە چىلاپ (7 قېتىم شۇ خىلدا تەكرارلاپ) تەييارلانغان سۈتنى بېرىش كېرەك.

(5) دەريا قىسقىچ پاقىسى (سەرتان) نى بېرىش ئۇسۇلى - سەرتاننىڭ پۇتلىرىنى كېسىۋېتىپ تازىلاپ ئارپا سۈيىگە سېلىپ ئاشتەك پىشۇرۇپ بېرىلەدۇ. گۈلگەن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسىمۇ ياكى يوتەل توختاتقۇچى شېرىلىك دورىلار بىلەن بىرگە قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. شۇنداقلا قىسقىچ پاقا تالقىنى (سۇپۇ - پى سەرتان) قىلىپ بېرىشمۇ مۇمكىن، نۇسخىسى:

كويدۇرۇلگەن قىسقۇچ پاقا ① 1 سەر، ئاق كوك-

نار، قارا كوكنار ھەر بىرى  $\frac{1}{2}$  مىسقالدىن، كەتمرا

3 مىسقال، ئەرەپ يىلمى، قېبرىس ئارىلىنىڭ گىلى 5  
مىسقالدىن، قۇرۇق ئۇزۇم 2 مىسقال، دورىلارنى يۈم-

شاق سوقۇپ تالغان قىلىپ خەشخاش شەرۋىتى (65 -  
نۇسخە) ياكى ئىشەك سۈتى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

تاماق جەھەتتىن، ئۇلاي، كەكلىك، تۇرۇلغا، كاككۇك  
ياكى قۇشقاچ قاتارلىق ئۇچار قاناتلارنىڭ گوشنى

كاۋاپ ياكى شورپا قىلىپ (ياغسىزراق) بېرىلىدۇ.

### كوكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە)

ئۆپكە ۋە كوكرەكنى ئوراپ تۇرغۇچى نېپىز پەردىنىڭ

ياللۇغلىنىشى زاتىلجەنبە دىيىلىدۇ. ئۇ ھەقىقى ۋە  
ساختا دەپ 2 تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

(1) ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغى: ئۇقۇل سەپرا،

سەپرا ئارىلاشقان قان، سەپرا قوشۇلغان بەلغەم ياكى  
بىر ئاز ھارارەتلىك سەۋدا ماددىلىرى بۇ پەردىگە چۈشۈپ

ياللۇغلىنىش ھاسىل قىلىدۇ. بۇ پەردە كىرگىت ۋە پەي-  
لەردىن قۇرۇلغانلىغى ئۈچۈن بەلغەم ۋە قان سەۋدا ماددى-

---

① قىسقۇچ پاقىنى كويدۇرۇش ئۇسۇلى: قىسقۇچ پاقىنى

تازىلاپ كوزغا سېلىپ ئاغزىنى گىل بىلەن ياخشىلاپ بېكىتكەن-  
دىن كېيىن ئوتى توختىغان تونۇر ئىچىدە بىر كېچە تۇرغۇزۇپ

ئېلىنىدۇ. قىسقۇچ پاقا كۈل ھالىتىگە كېلىپ قالىدۇ.



لىرى ئاسانلىقچە شىمىرىلىپ كېتەلمەيدۇ، سەپرا قوشۇلۇپ كەتكەندىن كېيىن شىمىرىلىدۇ. كۆكرەك پەردە ياللۇغى كۆكرەك بوشلۇغى كېسەللىكلىرى ئىچىدە ئېغىر ئوتىدىغان، خەتىرى كۆپرەك بىر خىل كېسەل بولۇپ، ئومۇمى بەدەندىكى بەلگىلىرىمۇ ئېغىر. مەسىلەن، ئىستىمنىڭ بەك زىيادە بولشى، يوتەل ۋە نەپەسلىنىشنىڭ ئېغىر دەرىجىدە قىيىنلىشىشى، قوۋۇرغىلار ئاستىدا سانجىقسىمان قاتتىق ئاغرىشلار كورۇلىدۇ، تومۇر ھەرىكىتى يېپىلغان شەكىلدە بولۇپ، كېسەل بەئارام بولىدۇ. ھەقىقى كۆكرەك پەردە ياللۇغلىرى توۋەندىكىچە 4 خىلغا بولۇپ داۋالىنىدۇ.

(1) سەپرا قوشۇلغان قان ماددىسىدىن بولغان ھەقىقى كۆكرەك پەردە ياللۇغى: يۇقۇرقى ئومۇمى ئالا- مەتلەردىن باشقا، ئاغرىقنىڭ يۈزىمۇ، چىقارغان بەلغەمنىڭ رەڭگىمۇ قىزىلغا مايىل كېلىدۇ.

**داۋاسى:** چىلان، سەرىپىستان، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم، ئەينۇلا، ئەنجىرلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى سىقىپ سۇزۇپ ئۈستىگە خىيار شەنبەر بىلەن تەرەنجىۋىلىنى ئېرتىپ قوشۇپ بېرىش كېرەك. ياكى (73 - نۇسخە) دىكى يۇمشاتقۇچى قايناتما بېرىلسە بولىدۇ. بىنەپشە گۈل قېنى بىلەن بىنەپشە شەرۋىتى (74 - نۇسخە) بېرىشمۇ پايدىلىق. بىنەپشە، ئاق لەيلى گۈلى، ئارپا ئۇنىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ بابۇنە يېغى بىلەن ياغلاپ ئاغرىۋاتقان كۆكرەك

قىسمىغا قويۇش كېرەك. تېدىمقى تىۋىپلار ئاغرىق جايىنىڭ قارشى تەرىپىدىكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئىپلىشنى تەۋسىيە قىلاتتى.

(2) نۇقۇل سەپرادىن بولغان ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى: ئاغرىش ۋە سانجىق ئېغىر بولىدۇ، سانجىق بار ئورۇن ئېچىشىدۇ. ھارارەت يۇقۇرى بولۇپ، بەلغەمنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل كېلىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى تېز ۋە تەرتىپسىز، تەشئالىق كۆپ بولىدۇ.

**داۋاسى:** يۇقۇرقى تۈرىدە كورسىتىلگەن دورىلار بېرىلىدۇ. شەرۋىتى نىلۇفەر (75 - نۇسخە) گە ئىسپۇغۇل لۇئابى قوشۇپ بېرىش كېرەك.

(3) سەۋدادىن بولغان ھەقىقىي كۆكرەك پەردە يال- لۇغى، يۇقۇرقى ئالامەتلەردىن باشقا، ئېغىز ئىچى قۇرۇق، تىلى قارامتۇل گەز باغلىغان، يىرىك ھالدا بولىدۇ. بەلغەم ئاز ۋە تەسلىكتە ئاچراپ چىقىدۇ، رەڭگى قارىغا- مايىل كېلىدۇ.

**داۋاسى:** ئاساسەن يۇقۇرقىلار بىلەن ئوخ- شاش بولۇپ، ئاغرىق بار ئورۇنغا كالىك بەسەي يوپۇرمىغى، بىنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنى سوقۇپ قويۇش كېرەك. ئىسسىق سۇ بىلەن ھوللەنگەن ماتادەك نەرسە- لەرنى كۆكرەككە قويۇش سانجىقنى پەسەيتىدۇ. مۇۋاپىق يۇمشاتقۇچى ھوقنەلەر بىلەن تەرەتنى يۇمشىتىپ تۇرۇش لازىم.

(4) بەلغەمدىن بولغان ھەقىقىي كۆكرەك پەردە

ياللۇغى ئېغىر بولسىمۇ، ھارارەت يەڭگىل بولىدۇ، ساند-  
جىق بولمايدۇ. بەلغەمنىڭ رەڭگى دەسلەپتە قىزىلغا  
مايىل ئاق بولسا، كېيىنرەك پۈتۈنلەي ئاق رەڭگە كىرىپ  
كوپ ۋە ئاسان چىقىدۇ.

**داۋاسى:** زۇپا شەرىپتى (63 - نۇسخە) ۋە نوخۇت،  
ئارپا بېدىيان قوشۇلغان ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ.

(2) غەيرى ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغى: بۇ  
خىلدىكى كوكرەك پەردە ياللۇغى سەۋەپلىرىگە قاراپ  
ئىككى تۈرگە بولىنىدۇ.

(1) قوۋۇرغىلارنى سىرتقى تەرەپتىن ئوراپ تۇر-  
غۇچى سوڭەك پەردىلىرىنىڭ ياللۇغى: تاشقى زەرەبەر يىقى-  
لىش، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشلار) بىلەن كوكرەك سىرتقى  
پەردىسىگە ئىششىق ھاسىل قىلىدۇ. ئورۇنلاشقان جاي  
جەھەتتىن ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغىدىن پەرقلىنىشىمۇ،  
ئالامەتلەر جەھەتتىن ئوخشاش، ئەمما، خەتىرى ئاز.

**ئالامەتلىرى:** سانجىقسىمان داغرىيدۇ. تومۇر ھەرىكىتى  
ۋە ئىستىملار بەزىدە ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغىغا  
ئوخشاپ كەتسىمۇ، لېكىن ئېغىرلىق دەرىجىدە ئۇ قەدەر  
بولمايدۇ. داغرىپ تۇرغان جايدا پۇلتىيىپ تۇرغان ئىش-  
شىق روشەن كۆرىنىپ تۇرىدۇ. باسقاندا قاتتىق داغرىي-  
دۇ. يوتەل بولىدۇ، بەلغەم بولمايدۇ. داۋالاشتا ھەقىقى  
كوكرەك پەردە ياللۇغىدەك داۋالىنىدۇ. بولۇپمۇ سىرتتىن  
چاپقۇچى دورىلارنىڭ مەنپەئىتى كۆپرەك.

(2) قويۇق يەللەرنىڭ قوۋۇرغا ئارىلىق گۈشلەردە -  
رىگە چۈشۈشىدىن بولغان ساختا كۆكرەك پەردە ياللۇغى:  
قوۋۇرغا ئارىلىقلىرى قاتتىق ئاغرىپ نەپەس ئېلىشقا  
تەسەر قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كۆكرەك پەردە ياللۇغىنى  
بەزى تىۋىپلار ھەقىقى دەپ ئويلاپ قېلىشى مۇمكىن،  
ئەمما ئىششىقنىڭ كورۇنمەسلىكى بىلەن بىرىنچى تۈردىكى  
ساختا كۆكرەك پەردە ياللۇغىدىن پەرقلەندۈرۈش؛ ئالا -  
ھىدە ۋە ئېغىر بولغان ئالامەتلىرىگە ئاساسەن ھەقىقى  
كۆكرەك پەردە ياللۇغىدىن پەرقلەندۈرۈش مۇمكىن.

**داۋاسى:** بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش، سىرتتىن  
ئىسسىق دورىلارنى سۈركەش لازىم. مەسىلەن، پىرسىياۋشان،  
بۇغداي كىپىكى، ئاق لەيلى گۈلى، بوغا مۇڭگۈزى،  
بىنەپشە قاتارلىقلارنى بابونە يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ  
سىرتتىن چېپىش لازىم. ھەم ئىسسىق ئوتكۈزۈش كېرەك.  
كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ يەنە بىر تۈرى بوغۇ -  
لۇش خاراكتىرلىك كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە -  
خەنئاقى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا ياللۇغلىنىش ئاساسەن  
كۆكرەك پەردىسىنىڭ توۋەندىكى قىسمى يەنى كىرگىت  
پەردە قىسمىدا بولۇپ نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىپ كېتىدۇ.  
بولۇپمۇ نەپەسنى ئىچىگە ئالغاندا ئاغرىش بەكمۇ كۈچە -  
يىپ كەتكەنلىكتىن، ئاغرىق نەپەس ئالماي خېلى ئۇزۇن  
تۇرۇپ قالىدۇ. بۇ ھال بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ كەتسە  
ئاغرىق بوغۇلۇپ ئولۇپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بىرىنچى

تۇردىكى كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ بىرىنچى خىلىنى داۋالاش ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىش مۇمكىن.

### شۇشە كېسىلى

شۇشە كېسىلى كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ بىر خىلى بولسىمۇ، ئەمما زەرەرلىنىش كۆكرەك ئارقا قىسمى قوۋۇرغىلىرىنى ئىچكى تەرەپتىن ئوراپ تۇرغۇچى كىرى-گىت گۈشلەرنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن ئىبارەت. بۇنىڭدا كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەن كېسەللىك بەلگىلىرىدىن باشقا قاتتىق ئاغرىش سەۋىيىدىن ئاغرىق كىشى پۈتۈنلەي ھەركەتتىن قالدۇ، مىدىرلاش مۇمكىن بولمايدۇ، ئاغرىق ياتالمايدۇ.

**داۋاسى:** ھوقنە دورىلارنى مۇۋاپىق تاللاپ ئىش-لىتىش لازىم. سىرتتىن قالايمىقان دورىلارنى چېپىشقا بولمايدۇ، ئۇلار كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويدۇ. ئىش-لىتىلىدىغان دورىلار، ماددىلارنى تاشقىرىغا سۈرۈپ چىقىرىشنى ئاساس قىلىش لازىم. تال كېسەللىكىدە قول-لىنىدىغان ئوتلۇق ھىجامەت (لوڭقا) قويۇلىدۇ. ئاغرىق جايغا ئەنجۈر قېقى بىلەن بىللە سوقۇلغان قىچا قويۇلىدۇ. بىنەپشە، بابۇنە، سېرىق چىچەك ئۇرۇغى، زىغىر، شۇمشە ئۇرۇغى، ئارپا ئۇنىنى باراۋەر ئېلىپ بىر ئاز سۇ بىلەن قاينىتىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ ئاغرىق جايغا قويۇش كېرەك. باشقا چارىلار كۆكرەك پەردە ياللۇغى بىلەن ئوخشاش.

## توش ئىچكى پەردىسىنىڭ ياللۇغى (زاتىل سەدرى)

ئوپكىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ توش سۈڭەك ئارقىسىدىكى قىسمىنىڭ ياللۇغى بولۇپ، سەۋەپلىرى كوك-رەك پەردە ياللۇغىنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

**ئالامەتلەرى:** توش ساھىسىدا قاتتىق ئاغرىش

ۋە سانجىقىسىمان ئىچىشىش بولىدۇ. توش تىك پاسىلىنىڭ بىر قىسمى ئىككى تەرەپ ئوقىرەك سۈڭەك بېشىدىن باشلىنىپ، خەنجەرسىمان ئوسۇككە كېلىپ توختايدۇ. ياللۇغلىنىش كوكرەكنىڭ بىر قىسمىدا بولسا، ئاغرىق ئىككى تەرەپكە ھەركەت قىلالىسىمۇ، لېكىن ئاستىن تەرەپكە قاراش ياكى توۋەنگە ئىگىشىش قاتارلىق ھەركەت قىلىشقا مۇمكىن بولمايدۇ. ئەگەر تەسادىپى بۇ خىل ھەركەت قىلىنسا قاتتىق ئاغرىش نەتىجىسىدە كېسەل بىئارام بولۇپ كېتىدۇ. ئادەتتىكى چاغلاردا كوكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى قوشۇلمىدۇ. كېسەل كىشى كوكرەك قىسمىدا بوغۇزدىن باشلاپ تامەندە ئېغىزغا قەدەر بولغان ئارىلىقتا ئاغرىش سېزىدۇ. توش ئىچكى پەردىسىنىڭ 2-شاخچىسى ئوقىرەك سۈڭەك بىلەن گەدەن پەيلىرىگە تۇتاشقان ھالدا بولغانلىغى ئۈچۈن ئاغرىق ئىككى تەرەپكە قارىغاندا، يۈتەلگەندە ئېغىرلىشىدۇ.

**داۋاسى:** كوكرەك پەردە ياللۇغىنىڭكى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، سىرتتىن قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توش ئىچكى پەردىسىنىڭ ئورنىغا قاراپ قىلىنىدۇ.

## كىرگىت پەردە ياللۇغى (بەرسام)

كىرگىت پەردىنىڭ كوكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ تەسىرىدە ياكى كوكرەك پەردە ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن مۇستەقىل ھالدا يال-لۇغلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، قەدىمقى تىبابەتتە يەنىلا كوكرەك پەردە ياللۇغى (زاتلىجەنە) قاتارىدا ھىساپلىنىپ كەلگەن. كىرگىت پەردە (ھىجابى ھاجىزە) نىڭ نەپەس ئەزالىرى بىلەن قوساقنىڭ ئوتتۇرىسىدا كوندىلەك تۇرغۇچى پەردە ئىكەنلىكى ھەققىدە ئوخشاشمىغان كوز قاراشلار بول-سىمۇ، لېكىن كۆپچىلىك ھوكۇمالار بىردەك ئېتىراپ قىلىدۇ.

**ئالامەتلەرى:** يۇقۇرقى قوساق قىسمى ۋە يېتىم قوۋۇرغىلار ئارىلىقلىرىدا قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. كېيىنچە، ئوڭ تەرەپ جىگەر ئەتراپىدا ساند-جىقىسىمان ئاغرىق بىلىنىدۇ. يوتەل كېسەلنى بەك ئازاپلايدۇ. كوڭلى ئايىنىدۇ. قۇرۇق ھو-ئاغرىشنى تېخىمۇ كۈچلەندۈرۈپ ھۇشىدىن كەتكۈزىدۇ. قوساق ئەتراپىنى تۇتۇپ كورگەندە قىزىق سېزىلىدۇ. ئومۇمەن ھارارەتمۇ بولىدۇ. يوتەل بەلغەمسىز بولۇپ كېسەل ئەس-ھۇشىنى يوقىتىدۇ. بۇ ھال مىڭگە تەسىر يەتكەند-لىكتىن دېرەك بېرىدىغانلىغى ئۈچۈن مىڭ پەردە ياللۇغى (سەرسام) بىلەن ئوخشىتىپ بەرسام دەپ ئاتىلىپ كەلگەن.

**داۋاسى:** پاقالچەك ئەتراپىغا ھىجامەت قويۇش بىلەن يەرىلك ئورۇنغا ماددىلارنى پىشۇرغۇچى ۋە تارقاقچۇچى

(مۇھلىل) سۇرتۇش لازىم. مەسىلەن، بابۇنە، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ئارپا ئۇنى، پۇرچاق، زىغىرلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناقسۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، بىر ئاز قىزىتىپ ئاغرىق جايغا قويىلىدۇ. تەرەتنى راۋان قىلىش ئۈچۈن كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا كۆرسىتىلگەن ھوقىنە، باشقا چارىلار قىلىندۇ.

### كۆكرەك بوشلۇقىغا يىرىك تولۇش (ئىھتىمائى سىنە)

ئوپكىنىڭ تۇرلۇك ياللۇغلىرىنىڭ تېشىلىشى ياكى ئوپكىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىلەردىكى ئىششىقلارنىڭ ئېغىز ئېلىشى نەتىجىسىدە كۆكرەك بوشلۇقىغا يىرىك يىغىلىپ قالىدۇ. يىرىك قويۇق ھالەتتىكى سۇيۇقلۇق بولغاشقا، سىرتقا چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن پەقەت سىرتقا قاراپ ئېغىز ئېلىشى زورۇر.

**ئالامەتلەرى:** يېڭى باشلانغاندا كۆكرەك پەردە ياللۇغىدىكى ئالامەتلەر كۆرىلىدۇ. كۆكرەكنىڭ ئاغرىشى كۆرۈلۈپ، چوڭقۇر تىنغاندا ياكى يۈتەلگەندە كۈچىيىدۇ. بەدەن ھارارىتى ئۆرلەيدۇ، توڭۇپ تىترەيدۇ، يۈتۈلىدۇ. نەپەس ئۈزە ۋە قىيىن، تومۇر ئىتتىك بولىدۇ.

كونارغان چاغدا ئاغرىق كىشى ئورۇقلاپ، ئاجىز-لاپ كەمقانلىشىپ كېتىدۇ. بارماقلىرىنىڭ ئۇچى تومىلىشىپ قالىدۇ. ئوپكە سىلى تۇپەيلىدىن كۆكرەككە يىرىك



يىغىلغاندا، يىرىڭ كوپرەك بولسا يۇرەك ئويناش، نەپەس قىيىنلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كورۇلىدۇ.

**داۋالاش:** ئاغرىقنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە ياخشى كوڭۇل قويۇپ داۋالاش (كوكرەك ياللۇغىغا قارشى) ئېلىپ بىرىش لازىم. يىرىڭنى سۇيۇلدۇرۇپ چىقىرىش تەدبىر-لىرىنى كورۇش كېرەك. مەسىلەن، ئەنجۇر، زۇپا، سەر-پىستان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، پىرسياۋشان، ئۇرۇقسىز ئۇزۇملەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، بادام يېغى ۋە ناۋات قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىشكە بىرىلىدۇ.

## ۷ ماقاللا • يۈرەك كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: يۈرەكنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلىرى

يۈرەكنىڭ ئىسسىق مىزاجلىق كېسەللىكلىرى  
يۈرەكنىڭ ئىسسىق مىزاجلىق كېسەللىكى يۈرەك  
ھەرىكىتى جەھەتلىرىدىلا ئىپادىلەنمەستىن بەلكى پۈتۈن  
بەدەندە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** نەپەس چوڭ، تومۇر ھەرىكىتى چەك  
ۋە تېز بولىدۇ. ۋە بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر) ئۇرىدۇ.  
كۆكرەك قىزىق، تەشئالىق زىيادە بولىدۇ. سەۋەپسىز  
غەم-ئەندىشە قىلىدىغان، روھى جەھەتتىن ئازاپلىنىدۇ.  
غان بولۇپ قالىدۇ. يۈرەك ئەتراپىدىكى يېقىمسىزلىق  
كېسەلنى تىنىچسىزلاندۇرۇپ قويىدۇ. سوغاق ھاۋادىن  
راھەتلىنىپ تۇرىدىغان بولۇپ، ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

**داۋاسى:** قايسى بىر ماددىنىڭ غالىپلىقى كورۇلسە  
قائىدە بويىچە شۇ ماددىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۇسۇل-  
لىرى قوللىنىدۇ. مەسىلەن، قان غالىپ بولسا باسلىق  
تومۇرىدىن قان ئېلىشى لازىم. ئەگەر قان ئېلىش مەنى

قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولسا ئىككى غول ئارىسىنى تىلىپ تۇرۇپ لوڭقا قويۇش لازىم. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن قۇرسى كاپۇر (76 - نۇسخە) نى ئانار ياكى ئالما شەرۋىتى بىلەن بېرىش لازىم. ئاق سەندەل، كاپۇرلارنى گۇلاپقا سۇرۇپ كۆكرەككە چېپىش كېرەك. سوغاق ۋە خۇشپۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرۇتۇش، ھول مېۋە (ئانار - ئالما) لارنى كۆپرەك بېرىش، تامغىغا يۇمىغاقسۇت سېلىپ بېرىش كېرەك. قەۋزىيەت بولسا تەمىرى ھىندى بىلەن ئەينولانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايناقسۇدا دۇملەپ تەمىنى ئىسچىرىش لازىم. ئەگەر ئىچى سۇرگەن بولسا، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. خېمىرى سەندەل (77 - نۇسخە)، ئەرقى سەندەل قاتارلىق يۈرەككە قۇۋۋەت بەرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل سەۋىبى ماددىسىز بولسا، تازىلاش ھاجەت ئەمەس، مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن قۇرسى كاپۇر (76 - نۇسخە) يېتەرلىكتۇر.

### يۈرەكنىڭ سوغاق مىزاجلىق كېسىلى

مىزاجىدا سوغاقلىقنىڭ غەلبە قىلغانلىغى سەۋەپ بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** تەمۇر ھەرىكىتى كىچىك، ئاستا، تەرتىپسىز بولىدۇ. نەپەس ئېلىشى سۇس، بەدىنى ئاجىز ۋە ئوزى ھورۇن بولۇپ قالىدۇ. چىرايى سولغان، دائىم غەمكىن ۋە ئادەم خالىمايدىغان بولۇپ، مالىخولىيا ئالا-

مەتلەرى كورىنىدۇ. ئىسسىق نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ.  
**داۋاسى:** داۋا ئۆلۈمىشكى-ھار (22 - نۇسخە)  
 بېرىلىدۇ. شەرۋەتلەردىن گازىۋەن شەرۋىتى، بادىرەنجىبۇيا  
 شەرۋىتى بېرىش (78 - 79 - نۇسخىلەر) كېرەك. ئىچىدە -  
 دىغان چايغا ئىپار، قىزىلگۈل، سۈمبۇل ۋە زەپەر سېلىپ  
 ئىچىش لازىم. غىزاسىغا كەپتەر، تورۇلغا، قۇشقاچ، توخۇ  
 شورپىسىغا دارچىن، زەپەر، زىرە، پىننە قوشۇپ بېرىش  
 كېرەك. سۈمبۇل، دارچىن، سەئىدى كۇپى، قەلەمپۇر،  
 قىزىلگۈل، بادىرەنجىبۇيا، مەرزەنجۇش، رەيھانلارنى ھاجەت  
 مىقدارى بىلەن ئېلىپ سوقۇپ، تۇخۇم سېرىغى بىلەن  
 يۇغۇرۇپ كۆكرەككە قويۇش لازىم. سوغاق نەرسىلەردىن  
 قەتئى پەرەز قىلىش لازىم. ھەسەل شەرۋىتى (81 - نۇسخە)  
 بۇ كېسەلگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

### يۈرەكنىڭ قۇرۇق مىزاجلىق كېسىلى

**ئالامەتلەرى:** تومۇر ھەركىتى قاتتىق، كىچىك ۋە  
 بىر تۇتاش بولىدۇ. ئورۇقلاش ئانچە بولمايدۇ. روھى  
 جەھەتتىكى غەيرى ئەھۋاللار يوقۇرقىدىكىلەرگە قارىغاندا  
 بوشراق بولىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق ۋە قۇرۇق، قاتتىق يوتەل  
 نىڭ بولۇشى بۇ خىلدىكى يۈرەك كېسىلىگە خاس ئالا-  
 مەتتۇر. چۈنكى يۈرەك ۋە ئوپكىنىڭ مىزاجىدىمۇ قۇرۇق-  
 لۇق غالىپ بولۇپ، نەملىكنىڭ يېتەرسىزلىكى كورىلىدۇ.  
**داۋاسى:** ئارپا سۈيىگە بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ  
 بېرىلىدۇ. شېكەر قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ھول سوغاق

تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، يېڭى سېغىلغان سۇت بېرىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بىنەپشە يېغى ①، ئاق موم، قاپاق ئۇرۇغى، ھول يۇمغاقسۇت سۈيى، تەرخەمەك سۇلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ يانچىپ كۆكرەكنىڭ يۈرەك ئەتراپىغا سۈركۈلىدۇ.

### يۈرەكنىڭ ھول مىزاجلىق كېسىلى

**ئالامەتلىرى:** تومۇر ھەركىتى يۇمشاق، ئاستا ۋە مۇختەلىپ بولىدۇ. روھى قوزغىلىش بەلگىلىرى تېز بارلىققا كېلىپ تېز ئۆزگۈرىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن راھەت تاپىدۇ.

**داۋاسى:** ھوللۇك تاماقلارنى ئاز بېرىش بىلەن يۈرەككە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلاردىن قەلەمپۇرە زەپە، بادرنەجىبۇيا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ، ھەسەل سالغان ئىسكەنجىۋىل، پىسنىنە شەرىۋىتى ئىچكۈزۈلۈپ، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەبى سەبرە (4 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

### 2 - پەسىل: يۈرەك ئويناش (خاپقانى قەلب) كېسىلى

يۈرەك قوزغىلىش (خاپقان) كېسەللىكلىرى — يۈرەككە يەتكەن تۇرلۇك زەرەرلىنىشلەر نەتىجىسىدە تىترەش ھەركىتى (ھەركىتى ئىختىلاجى) ئارقىلىق قوزغىلىشىدىن

① بىنەپشە يېغى: گۈل يېغىغا ئوخشاش ئۇسۇل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

پەيدا بولغان يۈرەكنىڭ تەۋرىشىدىن ئىبارەت. خاپقان كېلىپ چىقىش سەۋەپلىرى ئاساسىدا 8 تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

### مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان خاپقان

بۇ تۈردىكى خاپقانىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى يوقۇرىدا سۆزلەنگەن يۈرەكنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىرىنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

### قان قېيىش (ئىمتىلاى خۇن) دىن بولغان خاپقان

قان گەرچە ئوفۇنەتسىز بولسىمۇ يۈرەك تومۇرلىرىدا راۋان ئاقماي قېيىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** قان ماددىسى غالىپلىق ئالامەتلىرى كورۇلىدۇ. تومۇر ھەركىتى يوغان ۋە ئېسىلغان ھالدا، سۇيدۇك قويۇق ۋە قىزىل رەڭلىك بولىدۇ. پۈتۈن بەدەنلىرى ئېغىرلىشىپ تۇرىدۇ.

**داۋاسى:** چەپ قول باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان ئەھۋاللار بولسا، پاقالچەك ياكى ئارقا تەرەپ ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويۇش لازىم. قۇرسى كاپۇر (76 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. گوشسىز تاماق، پىشلاق قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. مەنىنى چىقىرىش تەدبىرلىرىنى قىلىش ۋە مىزاجىنى ئوزگەرتىش ئۇچۇن 1 - پەسىلىدىكى چارىلارنى قوشۇمچە ئېلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەل - نىڭ بەدىنى بەك ئاجىز بولسا ئوتكۇر سوغاق دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

## يۈرەك تومۇرلىرىغا سەپرا قۇيۇلۇشتىن بولغان خاپقان

**ئالامىتى:** سەۋەپسىز غەمكىن بولۇش، دائىم كوڭۇلسىزلىك ئىچىدە تۇرغانلىق ھىس قىلىش، ئۇيقۇ-سىزلىق ۋە تەشنىلىقنىڭ زىيادە بولمىشىدەك بەلگىلەر بولۇپ، يۈرەك قىزىپ تۇرغانلىق سېزىلىدۇ. يۈرەك تىترەپ تۇرىدۇ. ئەمما ئادەتتە سەپرا سەۋىبى بىلەن بۇ خىل ئەھۋال بولمايدۇ.

**داۋاسى:** سەپرانى قانئومۇردىن چىقىرىش ئۇچۇن، مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) بىسئەپشە شەرۋىتى ۋە تەمىرى ھىندىنى قايناپ سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھارارەت بولسا مۇۋاپىق تەدبىر قىلىنىدۇ. قاتتىق ھارارەت نەتىجىسىدىكى يۈرەكتە ئىششىق پەيدا بولۇش خەۋپى بولسا، 1 پۇڭ قۇش ئۇزۇمى (يەبرۇج)، 1 پۇڭ كاپۇ، 1 پۇڭ ئىپار، زەپەرلەرنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ بىر دانە ماش ئېغىرلىغىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يۈرەكنىڭ ھارارىتى بەك زىيادە بولسا، نېپىز كوينەكنى سەندەل ئەرەقى بىلەن بىر قانچە قېتىم نەمدەپ قۇرۇتۇپ، يۈرەككە تىگىپ تۇرىدىغان قىسمىنى بىر ئاز گۇلاپ بىلەن نەم قىلىپ كەيگۈزۈپ قويۇش كېرەك. ياكى قىزىل گۈل، تاباشىردىن بىر مىسقالدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغىدىن 2 مىسقال، كاپۇردىن

1 پۇڭ ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئالما ياكى ئانار شەرى-  
2

ۋىتى بىلەن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ. ھەم مەۋە شەرۋىتى (شەرۋىتى فەۋاكە) (15 - نۇسخە) بېرىش مۇمكىن،

## بەلغەم ماددىسىدىن بولغان خاپقان (خاپقانى بەلغەمى)

بەلغەم ماددىسىنىڭ يۈرەك غىلاپىغا ① ياكى يۈرەك تومۇرلىرى ئىچىگە چۈشۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. يۈرەك غىلىپى ئىچىگە چۈشكەن ماددا سۇيۇقلۇق ۋە يەل بولۇپ، يۈرەك تومۇرلىرىغا چۈشكىنى قويۇق توسالغۇ (سۇدە) بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** نەپەس قىيىنلىشىش بىلەن تومۇر ھەرىكىتى يۇمشاق بولىدۇ. بەزىدە ئاغرىق ھۇشىدىن كېتىدىغاندەك بولۇپ قالىدۇ. ئاغرىق يۈرىكىنىڭ سۇغا چىلىشىپ تۇرغانلىغىنى ھىس قىلىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ھەبى ئىستەمخىقۇن (16 - نۇسخە) بىلەن ئايارەج پەي-قارانى (11 - نۇسخە) قوشۇپ بېرىش كېرەك. ھەبى قوقىيا (17 - نۇسخە) بېرىلسمۇ بولىدۇ، بەزىلەر ئايا-رەج لوغازيا ياكى بەيادرتۇس (بەيادى تۇس) بېرىشىنى تەۋسىيە قىلىدۇ، ئەگەر قەي قىلىش ئاسان بولسا قەي قىلدۇرۇپ بەلغەمنى تازىلاش لازىم. ئۇندىن كېيىن داۋا-ئۆلمىشكى تەلخ (81 - نۇسخە) بېرىلىپ، يۈرەكنى قۇۋۋەت-

① غىلاپ: يۈرەك ئىتراپىنى ئوراپ تۇرغۇچى نېپىز پەردە.



لەندۇرۇش كېرەك. نۇشدارى لۇئۇۋى (8 - نۇسخە) بەرسىمۇ بولىدۇ. ئۇندىن باشقا يۈرەككە ئىسسىقلىق بەرگۈچى دورىلارنى يۈرەك ئۈستىگە چېپىش مەسلىھەت، قۇست، سۇنبۇل، سەئىدى، دارچىن، سوكلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سو - قۇپ رەيھان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ يۈرەك ئۈستىگە چېپىش كېرەك.

## 5. يۈرەك تومۇرلىرىغا سەۋدا قويۇلۇشتىن بولغان

### خاپقان

سەۋدا خىلىتلارنىڭ لېيى بولغانلىقى ئۈچۈن تومۇرلارغا قۇيۇلسا توسالغۇ ھاسىل قىلىپ، يۈرەكنىڭ ساپ ھاۋا (ھاۋايى نەسىمى) بىلەن تەمىنلىنىشى ۋە بۇخارات - لارنىڭ چىقىپ كېتىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. يۈرەك بۇ توسقۇنلۇقنى دەپى قىلىش ئۈچۈن كۈچەپ ھەرىكەتلەن - گەنلىكتىن، تىترەش قوزغىلىش كېلىپ چىقىدۇ؛ ياكى ھاۋايى نەسىمى يېتىشمەسلىك سەۋبىدىن يۈرەك ئېغىپ ھەرىكەت قىلىدۇ.

**ئالامەتلەرى:** دائىم يۈرەك ئېغىپ (پۇلاڭلاپ) تۇرىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى قاتتىق بولىدۇ. كېسەلدە قورقۇش ۋە ئەندىشە، ئورۇنسىز خىياللار پەيدا بولىدۇ.

**داۋاسى:** بۇ كېسەلنىڭ داۋاسى مالىخولىيانىڭ داۋاسى بىلەن ئوخشاش. بەلغەم بىلەن سەۋدانىڭ ئارد - لاش ئالامەتلىرى بولسا، بەلغەم ۋە ساۋدانى تازىلاش ئۈچۈن توۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ. توربۇت، ئەپتىمۇن،

غارىقۇن، ئۈستۈخۇددۇس، كابىل ھېلىسىنىڭ پۇستى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئايارەج پەيقارا  $4\frac{1}{2}$  مىسقال، ئۇدى ھىندى  $1\frac{1}{2}$  مىسقال. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى ئېرىتىپ شۇنىڭ بىلەن ھەب قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى كەچتە 2 مىسقالدىن بېرىلەدۇ. ئەگەر خاس سەۋادىن بولسا ھەببى شەبىيار (2 - 8 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن خېمىرى ئەۋرىشىم (23 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

### كوپ قان يوقىتىش ۋە ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچار بولىشىدىن بولغان خاپقان

ئاياللار توغۇتتىن كېيىن ياكى ھېيىز سەۋىيىسى بىلەن كوپ قان يوقىتىش، ئەلەردە ھەر خىل يوللار بىلەن قان ئېقىش ۋە قاتتىق سۈرگە ئىچىپ كوپ ئىچ سۈرۈپ كېتىش، يىمەك - ئىچمەكنىڭ ناچار بولىشىدىن قان ئازلىق كېلىپ چىقىش قاتارلىق سەۋەپلەر يۈرەكنى زەئىپلەشتۈرىدۇ. زەئىپلىكنى يېڭىپ كېتىش ئۈچۈن ئاجىز - لىغان يۈرەكنىڭ ھەركىتى تىتىرىگەن ھالەتتە بولۇپ، خاپقان پەيدا بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن سەۋىيىنى يوقىتىش، ئۇندىن كېيىن قان ھاسىل قىلغۇچى تەدبىر - چارىلارنى قىلىش لازىم. مەسىلەن، چالا پىشۇرۇلغان توخۇم سېرىغى، نوخۇت سېلىنغان ئۇچار قاناتلار شورپىسى بېرىلىدۇ. يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار

تاللاپ بېرىلىدۇ. ئاياللارنىڭ ھېيىرىنى تەڭشەش چارد -  
لىرى قىلىنىدۇ. جىنىسى ئالاقىنى چەكلەش لازىم.

**يۈرەكنىڭ سەزگۈ ئەسەپلىرىنىڭ قوزغۇلىشىچان بولۇپ  
قىلىشىدىن بولغان خاپقان**

غەزەپلىنىش، خوشلۇق ياكى كۈتۈلمىگەن خەۋەرنى  
ئاڭلاش بىلەن كېسەلنىڭ يۈرىكى تىترەپ سالىدۇ. ھەتتا  
ئىسسىق ۋە سوغاقلىق تەسىراتلار مۇشۇنداق ئەھۋاللارنى  
پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

**داۋاسى:** سەۋبىنى تۈگىتىش بىلەن روھنى كۈچ -  
لەندۈرگۈچى چارىلارنى قىلىش لازىم. تامىغىغا پاقلاشنىڭ  
كالا گۆشى ۋە ھەرسە ① بېرىلىدۇ. يۈرەكنى كۈچلەندۈ -  
رۇش ئۈچۈن كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ، 1 - پەسىلدە كور -  
ستىلىگەن قۇۋۋەت دورىلىرىدىن بىرىنى تاللاپ بېرىش لازىم.

**باشقا ئەزالاردىكى زەرەرلىنىشلەرنىڭ يۈرەككە  
تەسىرىدىن بولغان خاپقان**

بەدەندىكى ھەر خىل ئوزگىرىشلەر، جۈملىدىن ئە -  
زالاردىكى زەرەرلىنىشلەر يۈرەككە ئوخشاش بولمىغان دە -  
رىجىدە تەسىر قىلىپ، خاپقانىنى پەيدا قىلىدۇ.  
(1) مىگە كېسەللىكلىرى، قاتتىق باش ئاغرىشلار  
يۈرەككە تەسىر قىلىدۇ. نەتىجىدە يۈرەك ھەرىكىتىدە تىترەش -  
نى شەكىللەندۈرىدۇ. ئۇندىن باشقا جىگەر مەئدە قاتار -

① ھەرسە: گوشنى ھالۋىدەك يۇمشاق پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ

دىغان بىر خىل غىزا

لىق ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرىمۇ شۇنداق تەسىر كورسىتىدۇ.  
(2) زەھەرلىك ھاشارەتلەرنىڭ چېقىشى بىلەنمۇ  
خاپقان كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

**داۋاسى:** شىرىكچىلىكى بار بولغان ئەزالاردىكى كې-  
سەللىكلەرنىڭ داۋاسى ئاساس قىلىش بىلەن يۈرەكنى  
قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنى مۇۋاپىق تاللاپ قوشۇمچە  
بېرىش لازىم. ئەمما شىرىك ئەزانى ئايرىشتا خاتاغا يول  
قويماسلىق لازىم.

### تايلىنىپ كېتىش (غەششى)

غەششى يۈرەكنىڭ ھىس ۋە ئىرادە ئەسەپلىرىنىڭ  
ئوز پائالىيىتىدىن قېلىشى بىلەن كېلىپ چىقىدىغان ئېغىر  
ھالدۇر. مەزكۇر ئەسەپلەر يۈرەكتىكى روھنىڭ پۈتۈن بە-  
دەنگە قۇۋۋەت بېرىشىنى تەڭشەپ تۇرغاشقا بۇلارنىڭ زەرەر-  
لىنىشى ھۇشسىزلىقنى كەلتۈرىدۇ. ھۇشسىزلىقنى كەلتۈرگۈ-  
چى سەۋەپلەر: روھنىڭ تارقاپ كېتىشى، روھ بىلەن تاش-  
قى ساپ ھاۋا ئالمىشىشنىڭ توسىلىشىدىن ئىبارەت.

(1) روھنىڭ تارقاپ كېتىشى — (1) داۋاملىق ئوتكۇر  
ئىچى سۇرۇش ياكى كوپ مىقداردا قان كېتىش؛ (2) ھەد-  
دىدىن ئارتۇق خۇشاللىق ياكى لەززەتلىنىش بىلەن كې-  
سەل ھۇشىدىن كېتىش؛ (3) قاتتىق ئاغرىش؛ (4) زەھەر-  
لىك دورىلارنىڭ تەسىرى، مەسىلەن، سەڭگىيا، ئاق پارپى  
قاتارلىقلار ئايلىنىپ كېتىشكە سەۋەپچى بولىدۇ.

(2) روھنىڭ توسىلىپ قېلىشى — (1) ئوتكۇر تەسىر-

لىك يىمەك - ئىچمەكلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستىمال قىلىش، مەسىلەن، ھاراق، مەيزاپلارنى كۆپ ئىچىش، (2) تۇيۇقسىز پەيدا بولغان قورقۇنۇش، ۋەھشەت ۋە غەم، (3) ھەر خىل زەھەرلىك بۇس - بۇخاراتلار، (4) يۈرەك مىزاجىنىڭ ئۆتكۈر بۇزۇلۇشى، (5) مىڭە، ئۆپكە قاتارلىق ئەزالارغا يەتكەن زەرەرنىڭ روھقا تەسىر قىلىشى ۋە يۈرەكنىڭ ئۆزى ياكى غىلاپىدىكى ياللۇغلىنىشلار.

**ئالامەتلىرى:** ھۇشىدىن كېتىش ئالدىدا، تومۇر كىچىك، ئىنچىكە سالىدۇ، رەڭگى ئوزگىرىدۇ (تاتىرىدۇ)، كوز ئالمىسىنىڭ ھەركەتلىنىشى ناچارلىشىپ كوز ئالدىدا بىر نىمە ئۇچۇپ يۈرگەندەك كورىنىدۇ، بىر ئاز سوغاق تەرلەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھۇشىدىن كېتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئاغرىقنىڭ رەڭگى توپىرەك، پۇت - قوللىرى سوۋۇپ كەتكەن، نەپەس ئېلىشى كىچىك ۋە ئاستا بولىدۇ. تومۇر ھەركىتى ئاجىز ۋە ئاستا بولۇپ، بارغانسېرى پۈتۈن بەدەن سوۋۇپ كېتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئولۇم بىلەن ئاياغلىشىدۇ. يۈرەك ئويىداش ئېغىر ئۆتكەندىمۇ ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. ئايلىنىپ كېتىشنىڭ تەكرارلىنىپ تۇرۇشى يامان ئاقىۋەتلىك تۇر. مىڭگە قان چۇشۇش (سەكتە) بىلەن ئايلىنىپ كېتىش (غەشى) نىڭ پەرقى شۇكى، سەكتەدىن كېيىن پۈتۈنلەي ئاۋاز چىقمايدۇ. ئەمما ئايلىنىپ كەتكەن ئاغرىقتىن ئاۋاز چىقىشى مۇمكىن.

**داۋاسى:** ئايلىنىپ كەتكۈچىلەرنى پۈتۈنلەي ھۇش-

سز ھالەتتە ياكى بىر ئاز ھۇشيار ئۇچرىتىشىمىز مۇمكىن، ھوشىمىز بولغاندا، ئەگەر سەۋىبىنى بىلىشكە ئۇلگۈرسەك، ئۇنى دەپىي قىلىش، بولمىسا كۈچنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ ھۇشنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىشىمىز كېرەك. يەنى مۇناسىۋەتلىك سەۋەپلەرگە قارىمۇ - قارشى تەسىر قىلىدىغان دورىلارنى بۇرۇنغا پۇرۇتۇش، يۇتقۇنچاققا تامغۇزۇش لازىم. بۇنداق چاغدا ئاغرىقنىڭ مىزاجىغا دىققەت قىلىش زورۇر. ئۇنداق بولمىغاندا قىلىنغان تەدبىر پايدا بەرمەيدۇ. مەسىلەن، (1) كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، كاپۇر، ئاق سەندەل، گۈلاپ، تەرخەمەك سۈيى، خاڭگا سۈيى قاتارلىقلارغا بىر ئاز ئىپار قوشۇپ پۇرۇتۇش لازىم. چۈنكى ئىپار تەبىئى ئىسسىقلىققا مەدەت بېرىدۇ. سوغاق گۈلاپنى يۇتقۇنچاققا تامغۇزۇش، كوكرىگىگە سوغاق سۇ پۇركەش كېرەك. ھۇشغا كەلگەندىن كېيىن خاپقان كېسىلىدە سوزلەنگەن سەندەل سۈيىدە نەملەنگەن كوينەك كەيگۈزۈش لازىم. ئەگەر كېسەل ھۇشيار ھالەتتە بولسا قېتىق - دۇغ ئىچكۈزۈش لازىم.

(2) كېسەلنىڭ مىزاجى سوغاق بولسا ھۇشسىز ھالەتتە ئىپار، ئەنبەر، رەيھان، لاجىندانە، قەلەمپۇر، دارچىن، زەپەر قاتارلىقلارنى پۇرۇتۇش لازىم. يېرىم مىسقال داۋا - ئىلمىشكى، يېرىم پۇڭ ئىپارنى ئازراق رەيھان سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، يۇتقۇنچاققا تېمىتىش لازىم. ئەگەر ئايىمىنى كېتىشىنىڭ سەۋىبى ئاچ قېلىش، قاتتىق ئىچ سۇ -

رۇش، تومۇردىن كوپ قان ئېلىش، جاراھەتلەردىن كوپ قان ئېقىپ كېتىشىلەردىن بولسا سوغاق سۇ، گۈلاپ قاتارلىق-لارنى كۆكرەككە قويۇشقا بولمايدۇ. بەلكى توۋەندىكىلەر-دىن بىرىنى بۇرۇنغا پۇرۇتۇش لازىم: توخۇ گۆشى كاۋپى، ئوتقا سېلىپ بىر ئاز پىشۇرۇلغان ئالما ياكى بىيە، بۇغداينىڭ ئىسسىق نېنى قاتارلىقلارنى پۇرۇتۇش؛ گوش سۇيىگە گۈلاپ بىلەن ئازراق ھاراق قوشۇپ گالغا تامغۇزۇش كېرەك. مەيدە ئۇستىنى ئىسسىق مايلا بىلەن ياغلاپ بېرىش لازىم.

3) ئايلىنىپ كېتىش. كوپ تەرلەش بىلەن باش-لانغان بولسا، گۈلاپ، سوغاق سۇ قاتارلىقلار بىلەن كېسەل-نىڭ بەدىنىنى سۇرتىدۇ. ئەگەر تەرلەش يەنە داۋام قىلىۋاتقان بولسا ھەبۇل ئاسنىڭ قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىغى، موزا، ئانار پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۇپ، ئەزالارغا سېپىلىدۇ. ئالما، بىيە قاتارلىق مېۋىلەر-نىڭ سۇيى، گوش شورپىسىغا پۇراقلىق دورىلارنى قوشۇپ يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش لازىم. ئەگەر ئايلىنىپ كېتىش-تىن بۇرۇن ياكى ئايلىنىپ كەتكەن ھالەتتە ھېق تۇتسا ئېغىزدىن نەرسە بېرىشنى توختىتىش ۋە قۇستۇرۇش تەد-بىرلىرىنى قىلىش كېرەك. گالغا توخۇ پېيى تىقىپ قۇس-تۇرسىمۇ بولىدۇ. كوندۇشقا ئوخشاش چۈشكۈرتكۈچى دو-رىلارنى بۇرۇنغا پۇرۇتۇش لازىم.

4) قاتتىق ئاغرىش سەۋىبىدىن ئايلىنىپ كېتىش: بۇ خىلدىكى ئاغرىقلاردا ئالدىنى ئېلىشقا بەك دىققەت

قىلىش لازىم. قاتتىق ئاغرىشنى پەسەيتىش تەدبىرلىرىنى ئۆز ۋاقتىدا كورۇش كېرەك. يەنى ئۇچەي توسۇلىش (قو-لۇنچ) دىكى قاتتىق ئاغرىشلاردا فولۇنىيا (2 8 - نۇسخە) بېرىشكە بولىدۇ. زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىش ياكى ھايۋانلار چېقىش تەسىرىدىن بولسا ياكى زەھەرلىك يىمەك - ئىچمەكلىكلەرنى ئىستىمال قىلىش بىلەن پەيدا بولغان بولسا مۇمكىن قەدەر قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇندىن كېيىن تەرياق ياكى ھايۋانلاردىن چىققان زەھەرگە قارشى تاشلار (پادى زەھەرلەر) ① نى، ئەگەر ھايۋانلاردىن چىققىنى بولمىسا، مەدەندىن ياسالغانلىرى ياكى كاندىن چىققانلىرى بولسىمۇ بولىدۇ. ئۇندىن باشقا تەدبىرنى كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ قوللىنىش لازىم.

(5) روھى ھالەتنىڭ تەسىرى ياكى ئەسەپ (نېرۋ) سەۋىبىدىن بولغان ئايلىنىپ كېتىش: يۇقۇرىدا سۆزلىپ ئوتۇلگەن خۇشپۇراق دورىلارنى پۇرۇتۇش، قول - پۇتلىرىنى سوغاق گۇلاپ بىلەن سۇرتۇش، بەدەننى ئىسسىق ساقلاش كېرەك. مەئدە قىسمىنى ئىسسىقلىق مايلار مەسلىمەن، قەلەمپۇر يېغى، ئارجىن يېغى، مەستىكى يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش لازىم. بىر ئازدىن كېيىن ئاغرىق

---

① پادى زەھەر: زەھەر قايتۇرغۇچى دېگەن مەنادا بولۇپ، ئىت، كالا ۋە ئىشەك قاتارلىق ھايۋانلارنىڭ ئوت خالىتىسى، ئۇچەي ۋە ئاشقازان قاتارلىق ئىچكى ئەزالىرىدىن چىقىدىغان بىر خىل تاشتەك ماددا تىبابەتتە زەھەر قايتۇرغۇچى دورا سۇپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ھايۋان ئۆلگەندىن كېيىن ئېلىنىدۇ.



نىڭ ئاغزىنى ئېچىپ بۇرنىنى تۇتۇپ تۇرۇپ، ئىھتىياتلىق بىلەن گۇلاپ ۋە مائۇللەھمىنى گالغا تامغۇزۇپ بېرىش كېرەك. قول - پۇت ۋە بېشىنى يەڭگىل دەرىجىدە مۇجۇپ تۇتۇش كېرەك. ئەگەر سوغاق پەسىلدە بولسا مەجۇنى پىلاپى بېرىلىدۇ.

6) باشقا ئەزالاردىكى ياللۇغلىنىشلار نەتىجىسىدىن ئايلىنىپ كېتىش: ئاغرىقنىڭ قول - پۇتلىرى تېڭىلىدۇ ۋە ئىسسىق ئوتكۈزۈلىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللەر تۈپەيلىدىن بولسا سەۋىيىگە قاراپ چارە كورۇش لازىم. بالىياتقۇ بوغۇلۇش (ھىستېرىيە) سەۋىيى بىلەن بولغان ئايلىنىپ كېتىشلەردە خۇشپۇراق نەرسىلەرنى تېمىتىش مەنى قىلىنىدۇ. بەلكى سامساق، يانتاق چىچىكى، زاراڭزا چىچىكىگىنى پۇرۇتۇش بىلەن شۇ كېسەل بابىدا سوزلەنگەن چارىلارنى قىلىش لازىم.

يۈرەك ئاغرىشلاردىن بولغان ئايلىنىپ كېتىشكە چارە قىلىش مەسىلىسىدە - سوغاق سۇ سېپىش ئومۇمى تەدبىردۇر. لېكىن قايسى جايغا سېپىش (ياكى پۇركۇش)، بۇ توغرىلۇق ئىختىلاپ مەۋجۇت. ئەمما كوپچىلىك يۈرەك ساھەسىگە پۇركۇشنى توغرا تاپمىغان. چۈنكى سوغاق سۇ پۇركۇشتىن مەقسەت كېسەلنى ھۇشىغا كەلتۈرۈشتۇر. بۇنىڭ بىلەن روھ ۋە قان قوزغۇلۇپ تەبىئەتكە ئەگىشىدۇ. نەتىجىدە ھارارىتى غەرىزە يۈرەككە مەدەت بېرىپ ھىس كۈچلىنىدۇ. يۈرەك ساھەسىگە سېپىلگەندە ئەھۋال بۇنىڭ

ئەكسىچە بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن سۇلى يۈزگە چېچىش كېرەك.

دىمەك يۈرەك مۇھىم ئەزا بولغىنى ئۈچۈن بۇنىڭ ئاغرىقلىرىنى، جۈملىدىن ئايلىنىپ كېتىشىنى داۋالاشتا بەك ئېھتىيات قىلىش كېرەك. داۋالاشتىن مەقسەت يۈرەكنىڭ ئېتىدالدىكى كۈچ قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش. تىن ئىبارەت بولۇشى لازىم. تۆۋەندە تىبابەت دورىلىرى ئىچىدە مۇھىم بولغان بىرقانچە يۈرەك دورىلىرىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

موتىدىل دورىلار — ياقۇت فىرۇزە، ئالتۇن، كۈمۈش، گازېۋان؛

ئىسقىق دورىلار — درۇنەج ئەقرەبى، ئىپار، ئەمبەر (ئەنبەر)، بۇزبۇغا (ئايلىشى)، پىلە، زەپەر، بەھمەن، قەلەم — پۇر، ئۇدى خام، بادرنەجىبۇيا، بالەنگۇ، رەيھان چىنى ۋە ئۇرۇغى، لىمون پوستى ۋە يوپۇرمىغى، چوڭ — كىچىك قاقىلە، سازەنچى ھىندى، راسەن.

سوغاق دورىلار — مەرۋايىت، كەھرىبا، مارجان، كا — پۇر، سەندەل، تاباشىر، گىلى مەختۇم، ئالما، يۇمغاقسۇت. مۇرەككەپ بېرىكمىلەردىن يۈرەك ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ياخ — شى ئۇنۇم بېرىدىغىنى مەجۇنى مۇپەررەبى ياقۇتەندۇر. بۇنىڭ بىرقانچە نۇسخىلىرى كورسىتىلدى، داۋالاش قائىدە — دىلىرىگە ئاساسەن بىرنى تاللاپ بېرىش لازىم. چۈنكى مۇپەرھى ياقۇتنىڭ نۇسخىسى تىبابەت كىتاپلىرىدا ھەرخىل كورسىتىلگەن (9 - 84 - 85 - نۇسخىلارغا قارالسۇن).

## دۇخانىيە

ئاغرىق يۈرەك ساھىبىدىن قانداقتۇ بىر بوس ياكى تۇتۇندەك نەرسىنىڭ يۇقۇرغا ئورلەپ كېتىۋاتقانلىغىنى ھىس قىلىدۇ. كېيىنچە روھى ئالامەتلىرى كورۇلۇشكە باشلايدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئاغرىق ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. **سەۋىيى:** بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ كويىگەنلىگىدۇر. **داۋاسى:** مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بىلەن خىلىتلارنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئالامەتلىرىگە قاراپ دورا بېرىش بىلەن مۇناسىپ تاماقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇنداق كېسەلنىڭ بۇرنى قانسى ياكى ئارقا تەرەت ھەرخىل رەڭدە ياكى قارامتۇل كەلسە كېسەلدىن پات ساقىيدۇ.

## يۈرەك قۇلىغىنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى) ئۇزۇنلىقەلپ

“ئۇزۇنلىقەلپ” ئەرەبچە يۈرەك قۇلىغى دېگەن سوز بولۇپ، يۈرەكنىڭ بەدەندىن كەلگەن قانىنى قوبۇل قىلىدىغان ئورنىدۇر. بەزىلەر بۇنى يۈرەكنىڭ “غەزنىسى” دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ كېسەل كويىنچە ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئىستىمىلىق كېسەللەردە ياكى تېز پەيدا بولغان ئېغىر كېسەللىكلەردە ھاسىل بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** ئاغرىق دائىم توش سوغىگى بويلاپ ئېغىرلىق ھىس قىلىدۇ، يۈرەكنىڭ كېڭىيىش ھەرىكىتى زور توسالغۇلارغا ئۇچرايدۇ. كېسەل ئارىلاپ

ئايلانغاندەك بولۇپ تۇرىدۇ. چىرايى توق سېرىق رەڭدە بولۇپ، كوزلىرى چەكچىيىپ قالىدۇ، بەدىنى ئۇرۇقلايدۇ. **داۋاسى:** ماددىنى يۇمشىتىش تەدبىرلىرىدىن — بابۇنە، ئەكىلىل مىلىك، پىرسىياۋشان، بوغداي كىپىگىنى قاينىتىپ سۇيىنى كۆكرەككە قۇيۇش كېرەك. ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن ئارپا بېدىيان، ئەكىلىل مىلىك، زىغىر، يالپۇز، ئاق لەيلى يۇپۇرمىغى، بەسەي، زەپەرلەرنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ قويۇلىدۇ. ئوزۇقلۇققا باي بولغان، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلا بېرىلىدۇ. ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈر — گۇچى دورىلاردىن — داۋائىلىمىشكى، مۇپەررىھى ياقۇتى، شەرۋىتى ئەۋرىشىم ياكى خېمىرى ئەۋرىشىملەر (22 - 84، 86، 87 - نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ.

ئاقشۋەت جەھەتتىن ئالغاندا ياللۇغلىنىش يۈرەك غىلاپلىرىدا بولغان ئاغرىقلاردا خەتەرلىك ئانچە كۆپ ئەمەس. ئەمما ياللۇغلىنىش يۈرەكنىڭ قۇلاق قىسمىدا بولغاندا بەدەندىكى قاننىڭ ساپ ھاۋا بىلەن ئالمى-شىشى توسىلىپ، بەزىدە دەرھال ئۆلۈمگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلاردا بۇرۇندىن قارامتۇل قان كېلىش ئۆلۈم ئالدىدىكى ئالامەتلەردىن بىرىدۇر.

### يۈرەكنىڭ سىقىلىشى (زىچىقتىل قەلپ)

بۇ كېسەلدە ئاغرىق يۈرەك ساھىبىسىدا سە-قىلىش پەيدا بولۇپ ئايلىنىپ كېتىدۇ. ئاغزىدىن كۆپ مىقداردا كۆپۈك ۋە سۇ ئاقىدۇ.

**سەۋىبى:** يۈرەككە بىر ئاز سەۋدا ماددىنىڭ قۇيۇق-  
لىشى بىلەن يۈرەك ئەسەپلىرى تارتىشىش ھالىتىگە كې-  
لىش نەتىجىسىدە پەيدا بولىدۇ.

**داۋاسى:** بەدەننىڭ چوڭقۇر جايلىرىدىن سەۋدانى  
چىقىرىش ئۈچۈن مۇۋاپىق سۇرگىلەر بېرىلىدۇ. جىگەر-  
نىڭ مىزاجىنى تەڭشەش بىلەن يۈرەكنى قۇۋۋەتلىەندۈر-  
گۈچى، مالىخۇلىيا كېسىلىنى داۋالىغۇچى تەدبىرلەر قىلى-  
نىدۇ.

### يۈرەك قېپىغا سۇ يىغىلىش

يۈرەكنى ئوراپ تۇرغۇچى غىلاپ ئىچىگە سۇ  
يىغىلىدۇ. سۇنىڭ تەسىرى يۈرەككە يەتكەندە، يۈرەك بۇ  
غەيرى تەبىئى ئەھۋالدىن زەرەرلىنىپ، تىترەپ (ئىختى-  
لاجلىق) ھەركەت قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەزىلەر بۇنى  
تىترەشنىڭ بىر خىلى دەپ ئاتايدۇ.

**ئالامەتلىرى:** خاپقاندىكى ئالامەتلەردىن باشقا،  
كېسەل يۈرەك ئەتراپىدا قانداقتۇر بىر ئېغىرلىق  
ياكى يۈرۈگى چوڭۇپ كېتىپ بارغاندەك ھىس قىلىدۇ،  
نەپەس سىقىلىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن سۇيۇقلۇقنى تارقىتىش  
ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا ياكى ئايارەج لۇغازىيا (16 - 87 -  
نۇسخىلار) بېرىلىدۇ، قىزىل گۈل، سۈمبۇل، زەپەر، باد-  
رەنجىبۇيا، قەلەمپۇر، سەئدى كوپىلەرنى سوقۇپ، تۇخۇم  
سېرىغى بىلەن يۈرەك ئەتراپىغا قويۇش لازىم.

## VI ماقالا. ئەمچەك كېسەللىكلىرى

### 1 - پەسىل. سۇت چىقىرىشنىڭ بۇزۇلۇشى

#### سۇتنىڭ كېمىيىشى

بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللاردا سۇتنىڭ ئازىيىپ كېتىشى ئاساسەن قان ئازلىق سەۋىبىدىن بولىدۇ. چۈنكى سۇت قاندىن ھاسىل بولىدۇ. قاننىڭ ئازىيىپ كېتىشى ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەر سەۋەپچى بولىدۇ:

(1) ھەددىدىن ئارتۇق قان ئېلىش ياكى ھېپىز بىلەن قان كۆپ مېڭىپ كېتىش.

(2) ئوزۇقلۇنۇشنىڭ ناچار بولۇشى — ئىشتەينىڭ كەملىكى، تاماقنىڭ مىقدارى ئاز ۋە سۈپەت جەھەتتىن ناچار بولۇشى، مەئدە جىگەر قاتارلىق ھەزىم ئەزالىرىدىكى قۇۋۋەتنىڭ سۇس بولۇشى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن قاننىڭ يېتەرلىك مىقداردا ھاسىل بولماسلىقى.

(3) روھى ھالەت ۋە ئەسەبى تەسىراتلاردا مەسەلسەن غەم، قورقۇنۇچ ۋە روھى زەربە قاتارلىقلار قاننىڭ ھاسىل بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

(4) ئومۇمىي بەدەن مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى سۇت-

نىڭ يىتەرلىك مىقداردا پەيدا بولشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى يۇقۇرىدىكى سەۋەپلەردىن بىرىنىڭ مەۋجۇت بولۇشى بىلەن ئەمچەكتىكى سۇت مىقدارىنىڭ ئاز بولۇشىدىن ئىبارەتتۇر.

**داۋاسى:** سەۋىبىنى يوقىتىش بىلەن سەۋىبى قايتا ھاسىل بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. قان كوپەيتكۈچى تاماقلار بىلەن ئۇزۇقلاندۇرۇش كىپايە قىلىدۇ. بەزىدە يۇقۇرىدىكىنىڭ ئەكسىچە قان كوپ تۇرۇقلۇقمۇ سۇت ئازىيىپ كېتىدۇ. بەدەندە ھىچقانداق بۇزۇلۇش ئەھۋالى بولمىغان ھالدا قاندىن سۇتنىڭ ئايرىلىپ چىقىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىمۇ مۇمكىن.

**ئالامەتلىرى:** ئومۇمى بەدەندە قان ئارتۇقلۇق بەلگىلىرى بولغىنى ھالدا سۇت كېمىيىپ كېتىدۇ. روھى جەھەتتە غەمكىنلىك، بالىسىغا مېھرى بولماسلىق ھاللار بولىدۇ.

**داۋاسى:** سۇتنى كوپەتكۈچى دورىلارنى بېرىش، قاننى بۇزىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. مىڭگە قۇۋۋەت بەرگۈچى دورىلار قوشۇمچە بېرىلىدۇ.

### خىلىتلار سەۋىبىدىن سۇتنىڭ ئازىيىشى

خىلىتلار سەۋىبىدىن بولغان سۇت ئازلىق، ئاساسەن قاننىڭ بۇزۇلۇشى (چۈنكى بۇزۇق قاندىن سۇت ھاسىل بولمايدۇ) ۋە سەپرا، سەۋدا ياكى بەلغەمنىڭ كوپىلىشىدىن پەيدا

بولدۇ. بەزىدە ماددىلار ئارىلاشمىغان ھالدا مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** (1) سۇت سۇيۇق، رەڭگى سېرىققا مايىل، سۇت يوللىرىدا ئېچىشىشى قاتارلىق بەلگىلەر كورۇ-لسە سەپرانىڭ غالىپلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) سۇتنىڭ رەڭگى ئاق، سۇدەك سۇيۇق، چۈچە-مەل تەملىك بولۇپ قانداقتۇ غەيرى پۇراق (بەلغەمدەك) بولسا بۇ بەلغەمدىن پەيدا بولغان سۇت ئازلىغىدۇر.  
(3) سۇت قويۇق، مىقدارى ناھايىتى ئاز، كوك رەڭلىك بولۇپ، ئەمچەكتىن تامغاندا خۇددى قىيامدەك سۇزۇلۇپ چۈشسە، بۇ سەۋدانىڭ ئالامىتى.

**داۋاسى:** خىلىتلارنى ئېنىقلاش بۇ خىل سۇت ئازلىغىنى داۋالاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئوتكەنكى ماقالىلاردا كورسىتىپ ئۆتۈلگەن چارىلار بۇيىچە خىلىتلارنى بەدەندىن چىقىرىش تەدبىرلىرىنى قىلىش بىلەن، شۇ خىلىتلارغا قارشى ھالدا ئۇزۇقلاندۇرۇش لازىم. مەسىلەن، سەپرادىن بولغان سۇت ئازلىقتا: ئارپا سۇيى، ئەينۇلا مۇرەبباسى، ئانار، لىمون شەرۋىتى ۋە گۆش شورپىسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان سۇت ئازلىقتا: سەۋزە ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيانلار چاي ئورنىدا بېرىلىدۇ. شورپىغا زىرە، پىننە ۋە ئارپا بېدىيان سېلىپ بېرىش لازىم. كىچىكلىك بۇغداي ئۇنى بىلەن ھەسەلدە كۇنجۇت يېغى ۋە ئازاق



شۇمىشە (شياڭدۇزا) سېلىپ ھالۋا تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

سەۋدادىن بولغان سۇت ئازلىقتا: بۇغداي ئۇندۇر-  
مىسى، ئاقلانغان نوخۇت، ئارپا، ئەنجۈر ۋە بادام بېرىد-  
لىدۇ. ھەم سۇتلۇك قوينىڭ يىلىنى پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ.  
ئەمما سۇت بەك قۇيۇق بولۇپ، ئەمچەكتىن چىقىش  
قىش تەس بولسا، بىنەپشە، ئاق لەيلى ۋە ئارپا  
قاتارلىقلارنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۇيىنى  
ئىچىشكە ۋە قايناتقان نەرسىلەرنى سۇزۇپ ئەمچەك  
ئۈستىگە قويۇشقا بېرىلىدۇ.

ماددىلار ئارىلاشمىغان ھالدا مىزاجنىڭ بۇزۇلىشى  
بىلەن سۇتنىڭ كېمىيىپ كېتىشى، ئاساسەن ئايال مىزا-  
جىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغاقلغى بىلەن پەيدا بولۇپ،  
بەدەندە بۇلارغا خاس ئالامەتلەر بولىدۇ. مەسىلەن،  
ئىسسىق بولغىنىدا — چىرايى قىزىل، تەشنىلىق زىيادە  
بولىدۇ. سوغاققا بولسا — چىرايى ئاقارغان، كوكۇش رەڭ-  
دە، قول-پۇتلىرى سوغاق بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا مىزا-  
جىنى ئۈزگەرتىش بىلەن يىمەك — ئەچمەكنى تەرتىپكە سېلىش  
لازىم. دورىلاردىن قان كۆپەيتىدىغان تۇدرى سەپىد ۋە  
تۇدرى سۇرۇخ، كوكنار ئۇرۇغىنى بېرىش لازىم. سۇتلۇك  
قوي، ئۈچكە يىلىنلىرىنى پىشۇرۇپ بېرىش ۋە سۇيۇق  
نەرسىلەرنى، مېۋىلەرنى كۆپرەك بېرىش كېرەك. كوكتات-

لاردىن پالەكنىڭ مەنپەئەتى چوڭ، ئوندىن باشقا توۋەندە تەجرىبىدىن ئۆتكەن بىرقانچە ئۇسخىلەر كورسنتىلدى. تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

(1) 1 مىقدار كۈنجۈتنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان ھالىغا كەلگەندىن كېيىن 3 ھەسسە ئۇزۇم شەرۋىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىردەم تازا مىجىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ سىقىپ سۈيىنى ئىچىشكە ۋە قالدۇق تىرىپلىرىنى ئەم - چەككە قويۇشقا بېرىلىدۇ.

(2) سەۋزە، پىياز، چامغۇر، لوبۇ ئۇرۇغى، سېرىق چىچەك، ئارپا بېدىيانلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۈم - شاق سوقۇپ، ئۇلارنى ئومۇمى ئېغىرلىغى بىلەن باراۋەر نوخۇتنى قورۇپ، سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھەركۈنى 5 مىس - قالدۇق كالا سۈتىگە قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ ناھايىتى تېزلا سۈتنى كۆپەيتىدۇ.

### سۈتنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق كۆپىيىپ كېتىشى

سۈت مىقدارى ئوز ئېتىدالدىن كۆپىيىپ كېتىشى سالامەتلىك جەھەتتىن زەرەرلىك، چۈنكى بەدەن سۈس - لىشىدۇ. سۈتنىڭ كۆپ بولۇشى قاننىڭ ئورۇنسىز سەرىپ - ياتىنى ئاشۇرۇپ قان ئازلىق پەيدا قىلىدۇ. ئەمچەكتىكى زىيادە سۈت ئايالغا قانداقتۇر بىر خاتىرجەمسىزلىكنى كەلتۈر - رۇپ قويۇش بىلەن سۈتنىڭ سۈپىتى ئۆزگىرىدۇ. يەنە قو - يۇقىلىشىدۇ ياكى تەمى بۇزىلىدۇ. بۇ بالغا زەرەر كەلتۈرىدۇ.

ئارتۇق سۇتنىڭ ئەمچەكتە تۇرۇپ قېلىشى، ئەمە - چەكنىڭ ھارارىتىنى ئاشۇرۇپ، ئۇنىڭ تەبىئى ھالىتىنى ئوزگەرتىدۇ. يەنى قاتتىقلىشىدۇ ۋە ئېغىر ھاللاردا - ياللۇغلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. دىمەك سۇتنىڭ مىقدارى بەك كۆپ بولىشىنى ئوز ۋاقتىدا داۋالاش ئانا ۋە بالىنىڭ سالامەتلىكىگە مۇناسىۋەتلىك ئىش بولۇپ، ئۇنىڭ سە - ۋىبى سۇت كېمىيىپ قېلىشىنىڭ ئەكسىدۇر. قان كۆپەيتى - كۈچى تاماقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش بىلەن سۇت بەك كۆپ بولسا، بۇنداقتا دورا قىلىش ھاجەتسىز. بەلكى تاماقنى تەرتىپكە سالسا بولىدۇ. باشقا سەۋەپلەر - دىن بولغاندا سىركە بىلەن ماشىنى پىشۇرۇپ بېرىش، مە - دەستان، لوكنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇش؛ سۇتنى ۋاقتى - ۋاقتىدا سېغىپ تۇرۇش كېرەك.

## 2 - پەسىل: ئەمچەك ياللۇغى (ۋەرەمى پەستان)

ئەمچەك ياللۇغى باشقا ئەزالاردىكى ياللۇغلىنىشلارغا ئوخشاش سەۋەپلەردىن پەيدا بولۇش بىلەن بىللە، بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللاردا سۇتنىڭ تۇرۇپ قېلىشى سەۋەپ بولىدۇ. مەسىلەن، مىزاجنىڭ بەك ئىسسىقلىقى سەۋەپلىك سۇتنىڭ نەملىكى تۈگەپ قويۇقلىشىپ قالىدۇ، شۇنداقلا سوغاق مىزاج سۇتنى ئۇيىتىدۇ. ياكى بوۋاق ئەمچەكنى ياخشى شورماي، سۇت ئەمچەكتە تۇرۇپ قالىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** ئەمچەك چىڭقىلىپ قاتتىقلىشىپ قا-  
لىدۇ. ئەمچەكنىڭ ئوزى ۋە پۈتۈن بەدەن قىزىيدۇ.  
كوكسى قاتتىق ئاغرىيدۇ.

**داۋاسى:** يەڭگىل ھاللاردا ئەمچەككە ئىسسىق ئوت-  
كۈزۈش لازىم. ئىت ئۇزۇسىنى يوپۇرمىغى بىلەن بىللە  
سوقۇپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەككە قويۇش كې-  
رەك. ياللۇغلىنىش ئېغىر بولسا، قىزىق سۇنى ئىلمان  
قىلىپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇش، بىنەپشە يېغى بىلەن  
ياغلاش لازىم. ئەمچەك قىزارغان ۋە قاتتىقلاشقان بولسا،  
سىركە بىلەن قايناقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ كالىنىڭ دوۋ-  
ساق قېپىغا قاچىلاپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇش لازىم.  
ئارپا ۋە پۇرچاق ئۇنىنى مۇغاس، تۇخۇم سېرىغى، ھول  
يۇمغاقسۇت سۇيى، سېمىز ئوت سۇيىنى بىرلەشتۈرۈپ،  
ئەمچەككە چېپىلىدۇ. ئىستىما بىر ئاز پەسلىگەندىن كې-  
يىن — زىغىر، بابۇنە، ئەكىلىلىلىك، كۈنجۈتلەرنى بارا-  
ۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ گۈل يېغى، ئېرىگەن  
ئاق موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ماي ھالىغا كەلتۈرۈپ،  
ئەمچەككە سۇرتىلىدۇ. ئەگەر بۇ نەتىجە بەرمىسە، ئاق  
لەيلى ئۇرۇغى، ھەمىشۋا ئۇرۇغى، زىغىرلەرنىڭ شىرىسىنى  
چىقىرىپ چېپىش لازىم.

ئەگەر ياللۇغلىنىش سوغاقتىن بولسا—يەنى قىزىش،  
قىزىرىش بولماي، ئىسسىغاندەك بولۇپ قاتتىق تۇرسا، ئاق  
موم، گۈلى سۇسەن يېغى ۋە قۇستە ياغلىرىنى قوشۇپ

ياغلاش كېرەك. ياكى شۇمىشە ئۇرۇغىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەل-  
گەكتىن ئوتكۇزۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، ئەمچەك  
ئۈستىگە چىپىلىدۇ. سۈتى كۆپ بولغان ئاياللار دائىم  
سۈتىنى سېغىپ تۇرۇشقا دىققەت قىلىش لازىم. ياللۇغلى-  
نىش ئۇفۇنەت ھاسىل قىلىپ يىرىڭلايدۇ ھەتتا يىرىك  
خالتىلىرىنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ چاغدا ئەمچەكنىڭ ئىش-  
شىغى تېخىمۇ چوڭىيىپ كېتىدۇ ۋە ئىچىگە يىرىك-  
زەرداپ سۈيى يىغىلىدۇ. بۇ "رۇنبۇل" دەپ  
ئاتىلىپ ئەمچەك كېسەللىكلىرى ئىچىدە خەتەرلىگىرەكتۇر.

**داۋاسى:** زىغىر، كۈنجۈت، سۈسەن يىلتىزى، قوي،  
كالا، ئوچكىنىڭ مىڭسى، كەپتەر مايىغى، نەترون، راتىنەج-  
لەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ كالا يېغى، كۈن-  
جۈت يېغى بىلەن ياغلاپ، ئەمچەك ئۈستىگە چىپىلىدۇ.  
ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بولمىسا دەستكارە (ئوپپراتسىيە  
قىلىپ) يىرىڭنى چىقىرىش كېرەك. نەشتەر ئىزى جاراھەت-  
لەنسە ئېغىز، تىل جاراھەتلىرى باياندا كورسىتىلگەن  
تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. چۈنكى ئەمچەك، تىل ۋە ئېغىز  
ئىچىگە ئوخشاش نازۇك ئەزا. بەزىبىر جەرراھلار<sup>①</sup> تەج-  
رىبىسىزلىكتىن نەشتەرنى يىرىك خالتىسىغا قەدەر سالماي،  
خالتا ساقلىنىپ قالسا، يەنە يىرىك پەيدا قىلىدۇ،  
شۇنىڭ ئۈچۈن نەشتەرنى چوڭقۇرراق سېلىش كېرەك.

① جەرراھ: تاشقى كېسەل دوختۇرى.

ئەمچەك كېسەللىكلىرى ئىچىدە يەنە "بەز ئەمچەك" يەنى ئەمچەكنىڭ قېتىپ قورۇلۇپ قېلىشى ياكى ھەددىدىن يوغان بولۇپ كېتىش قاتارلىق غەيرى تەبىئى ھاللارمۇ ئۇچرايدۇ. بەز ئەمچەكتە بىنەپشە يېغى، ئاق موم، تۇخۇم سېرىغى، سۇ مايلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ (ئېرىتىپ، قىزىتىپ) كالا ئوتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. ئەمچەك بەك چوڭىيىپ كەتكەندە سېغىز (ياكى ساپال)، ئاقاقىيا قەلەي كۈشتىسىنى باراۋەردىن ئېلىپ، مىڭدىن ئاشۇرغان (بەزۇ - رۇلبەنجى) يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

## VII ماقالا. مەيدە كېسەللىكلىرى

### 1 - پەسىل: مەيدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىكلىرى

#### (1) خاس ئىسسىقلىقتىن مەيدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

مەيدىنىڭ بۇزۇلۇشى بەدەندىكى مۇھىم ئەزالار مەسىلەن: جىگەر، مىڭە، يۈرەك قاتارلىقلارنىڭ پادالىيىتىگە زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مەيدە ئاغرىقلىرى - نى ياخشى تونۇپ توغرا بىر تەرەپ قىلىش لازىم.

**سەۋەبى:** ئىسسىق تاماقلار (تەبىئى ئىسسىق بول - خان يىمەكلىكلەر) نى كۆپ ئىستىمال قىلىش ۋە ئىسسىقلىق دورا - دەرمانلارنى كۆپ يىمىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش قاتارلىق دائىملىق ئادەتلەر سەۋەب بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** ئېغىز ئىچى قۇرۇق بولۇپ، ئۇسساپ تۇرىدۇ، ئىشتەي بولمايدۇ، ئاچچىق كىكىرىدۇ. ئۇچار قاناتلار گوشنى يىسە، چاي دورىلارنى ئىچسە مەيدىسى بۇزۇلىدۇ. ئىسسىق شارائىتتا ئىش قىلىشمۇ مەيدىسى بۇزۇلۇپ تۇرىدۇ. ئەمما قوناق، ئارپا قاتارلىقلارنى يىسە ئاسان سىڭىدۇ.

**داۋاسى:** مەۋە سۇلىرى بېرىلىدۇ. ئالما شەرۋىتى، ئانار شەرۋىتى، لىمون، گىلاس سۇلىرىنى بېرىش لازىم. كالا گۆشىگە ئاچچىق سۇ، يۇمغاقسۇت قوشۇپ بېرىش پايدىلىق. ھەزىم قىلىشى بەك ناچار بولسا، ئىسكەنجىبىن سەپەرچىلى (بىيە ئىسكەنجىۋىلى) (88 - نۇسخە)، زىرەشكى شەرۋىتى (89 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھارارەت بولسا قېتىق سۆزىمىسى بېرىش كېرەك. مەيدە قۇۋۋىتى زەئىپ بولسا جەۋارش تەمرى ھىندى (90 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

### سەپرا ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەيدە بۇزۇلىشى

سەپرا ماددىسى سەۋىبى بىلەن مەيدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

**ئالامەتلەرى:** ئېغىز ئاچچىق بولىدۇ، كوڭۇل ئاي-ئىيدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ. قۇسۇق، ئارقا تەرەت ۋە سۇيدۇكتە سەپرا ماددىسى (سېرىق ئاچچىق سۇيۇقلۇق) كۆپلەپ چىقىدۇ. تاماقتىن كېيىن ئاچچىق ياكى سېسىق كىكىرىك چىقىدۇ. كىكىرىش بىلەن ئېغىزدىن سېسىپ قالغان بېلىق پۇرىغى كېلىدۇ. مۇنداق كىشىلەر ياڭاق مېغىزى يەپ سالسا دەرھال سېسىق كىكىرىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىق يۇقۇرى بولۇپ كەتسە ئېغىز مىسى تەملىك بولۇپ قالىدۇ. ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، تاماق سىڭىش دەسلەپتە ياخشى بولۇپ، بارغانسېرى ناچارلىشىدۇ. مەيدە بوش بولغاندا ئېغىزدىكى شولىگەي كۆپىيدۇ، تاماق يىيىش بىلەن بۇ ھال توختاپ قالىدۇ.



ئەگەر مەيدە يەڭگىل بولۇپ، كوڭۇل ئاينىش، مەيدە كويگەندەك ئېچىشىش، تەشئالىق بولسا بۇ ماددىنىڭ بەك سۇيۇقلىغىنى كورسىتىدۇ. ماددا زىيادە بولسا كوڭۇل ئاينىش ئېغىر بولىدۇ. ماددا ئاز بولسا تاماق يىگەندىن كېيىن كوڭۇل ئاينىدۇ. ماددا ئاشقازان تېگىدە بولۇپ مەيدە تىۋىتىلىرى ئۇنى ئوزىگە سىڭدۇرۇپ ئالمىغان بولسا، تاماق يەپ بىرەر سائەت ئۆتمىگىچە كوڭۇل ئاينىش بولمايدۇ، ئەگەر ماددىنى سىڭدۇرۇپ ئالغان بولسا قۇسۇش ياكى كوڭۇل ئاينىش داۋاملىق بولۇپ تۇرىدۇ. ئەمما قۇسۇق ياكى باشقا چېقىندىلىرىدا سەپرا بولمايدۇ. قالغان ئالامەتلىرى بولۇپ تۇرىدۇ. قۇسۇق قاتارلىق چېقىندىلىرىدا سەپرانىڭ ئەسەرى بولسا قۇسۇپ تۇرۇپ كوڭۇل ئاينىش پەسەيمىسە — بۇ مەيدە تىۋىتىلىرى ماددىنىڭ بىر قىسمىنى شىمىرىپ، بىر قىسمىنى شىمىرمىگەنلىگىدۇر. قۇرۇق كوڭۇل ئاينىش بىلەن قۇسۇش ئالمىشىپ تۇرسا — بۇ ماددىنىڭ مەيدە ئىچىگە باشقا ئەزالاردىن كېلىپ قۇيۇلۇشىنىڭ ئالامىتىدۇر.

كوڭۇل ئاينىش بىلەن قۇسۇش بىللە كەلسە، ماددا مەيدىنىڭ ئوزىدە پەيدا بولغانلىق ئالامىتىدۇر. تەشئال — لىقنىڭ كوپلىگى ماددىنىڭ ئىسسىقلىغىدىن ياكى ئۇ شورغا ئايلانغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. تەشئالىق سوغاق سۇ ئىچىش بىلەن پەسەيسە، بۇ ماددىنىڭ ئىسسىقلىغىنىڭ، قايناقسۇ ئىچىش بىلەن پەس بولسا، ماددا شورلىغىنىڭ

بەلگۈسىدۇر. مەيدە مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىغىنى بىلىش ئۈچۈن مۇنۇ سىناقنىڭ ئەھمىيىتى بار: كېسەلگە ئارپا نېنى بېرىلگەندە سېسىق كىكىرىش بولسا، بۇ مەيدە مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىغىنىڭ ئالامىتى ھېساپلىنىدۇ.

**داۋاسى:** مەيدىنىڭ بۇ خىلدىكى ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن يۇقۇرقى سوزلەنگەن ئالامەتلەر ئاساسدا ماددىنىڭ مەيدىنىڭ ئوزىدە ھاسىل بولۇۋاتقانلىقى ياكى باشقا ئەزالاردىن كېلىۋاتقانلىغىنى ئايرىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا داۋالاش نەتىجىلىك بولىدۇ. ئەگەر ماددىنىڭ مەيدىدە پەيدا بولغانلىغى مەلۇم بولسا قەي قىلدۇرۇش ياكى سۇرگە بېرىش بىلەن تازىلاش؛ قايسى چارە كېسەلگە ئېغىر كەلمەسە شۇنى قىلىش لازىم. تازىلاشتىن كېيىن مەيدىنىڭ مىزاجىغا قاراپ قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن ئىسسىكەنجىۋىل بىلەن ئىلىمان سۇنى كۆپرەك ئىچىرىش كىپايە قىلىدۇ. قالغان تەدبىرلەر قۇرۇق ھو بايانىدا تەپسىلى سوزلەندى.

بەزى ئاغرىقلاردا مەيدە بوش قالغان ۋاقىتلاردا ماددا سىڭىدۇ. مۇنداق كىشىلەر تاماق يېيىش ۋاقتىدىن ئوتتۇپ كەتسە چىداپ تۇرالمىدۇ. ھەتتا بەزىلەر ئۇزاق-راق ئاچ قالسا ھۇشىدىن كېتىپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا ئەتىگەندە — ئانار شەرۋىتى، لىمون شەرۋىتى، زىرىخ شەرۋىتىدىن بىرنى بېرىش لازىم ھەم قوسىغى

ئېچىش ئالدىدىلا بىر نەرسە يەۋىلىشنى تەكىتلەش لازىم. يەنە بەزىبىر ئاغرىقلار تاماقنى يەپ بولغاندىن كېيىن قەي قىلمىسا تاقەت قىلالمايدۇ. بۇنداقلارغا قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن يۇقۇرقى شەرۋەتلەردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر ماددىنى مەيدە تىۋىتلىرى سىڭدۈرۈپ ئالغان بولسا، ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) نى تازىلاش ئۈچۈن بېرىش لازىم. خاس سەبەرنى بېرىش ئايارەجدىن ئەۋزەلرەك، ئىسكەنجىۋىل بىلەن بەرگەندە تېخىمۇ ياخشى. ئاغرىقنىڭ ئىشتىيى ناچار بولۇپ، ھو كۈچلۈك بولسا، ئايارەجنىڭ تەركىۋىدىكى زەپەر ئورنىغا قىزىل گۈل سېلىش لازىم، ماددىنىڭ سەۋىبىدىن ئىسكەنلىكى ئېنىق بولغان ھالدا جالنىۋس تەكلىپ قىلغان شەرۋىتى ئەپسەنتىن (91 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەگەر 2 دانە ئارپا مىقداردىكى سوقمونيانى سوقۇپ قېتىق ياكى دوغ بىلەن تازا تەمىنى چىقىرىپ بېرىلسە، بۇ خىلدىكى مەيدە ئاغرىقلىرىغا مەنپەتى ياخشى. مەيدىنى ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن، ئەڭ ياخشى ئۇسۇل - قېتىققا بىرئاز شېكەر ئارد - لاشتۇرۇپ بېرىپ ئارقىدىن 25 مىسقال ئىسكەنجىۋىلنى سۇ قوشماستىن ئىچكۈزۈپ ئىككى سائەتكىچە سۇ ئىچ - مەسلىكىنى بۇيرۇش كېرەك.

سەپرانىڭ جىگەردىن كەلگەنلىكى مەلۇم بولسا، (بەدەندە سەپرانىڭ غالىپلىغى كورۇلسە) ئاغرىقنىڭ ئو - مۇمى ئەھۋالىغا قاراپ ئىمكانىيەت يار بەرسە باسلىق

تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. قان ئالغاندىن كېيىن سۈزمە ئاستىغا ئېقىپ چۈشكەن قېتىقنىڭ سۈزۈك سۈيى (مائۇل جىبىن) نى بېرىش لازىم ياكى شەرۋىتى ئەپسەنە - تىن (91 - 181 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

### مەيدىنىڭ ماددىسىز ھول ئىسسىق ۋە قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

**ئالامەتلىرى:** (1) قۇرۇق ئىسسىقتىن بولسا - تەشئالىق قاتتىق. تىل قۇرۇق ۋە بەدەنلىرى ئورۇق كېلىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ. بۇ خىلدىكىلەرنى داۋالاش ئاساسەن مەيدىنىڭ مىزاجىنى سوۋۇتۇپ، ھوللۇك يەتكۈ - زۇشتىن ئىبارەت بولۇشى كېرەك. مەسىلەن، كالا سۈتى، ئارپا سۈيى، ئارپا تالقىنىغا بادام يېغى، شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەيدە قىسمىغا ئاق سەندەل، ئالما يوپۇرماقلە - رنى سوقۇپ قويۇش كېرەك.

(2) ھول ئىسسىقتىن بولسا - يىگەن تاماقلرى مەيدىگە كىرگەندىن كېيىن دائىم بۇزۇلۇپ، ئېغىزدىن شولگەي ئېقىپ، سېسىق كىكىرىپ تۇرىدۇ. مەيدىدىن بۇس - بۇخاراتلار مىڭگە ئورلەيدۇ. داۋاسى ئىتىرىپىل كەبىر (1 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

### مەيدىنىڭ سەۋدا ۋە قۇرۇق سوغاقتىن بۇزۇلۇشى

**ئالامەتلىرى:** ئىشتەي ياخشى بولسىمۇ، تاماقتىڭ ھەزىم بولۇشى ناچارلىشىدۇ. مەيدە تاماقتىن كېيىن دائىم ئېسىلغاندەك سېزىلىپ، قوساق كوپۇپ تۇرىدۇ. مەيدە

ئېچىشىدۇ؛ بەزىدە قەي قىلغاندا قۇسۇق شۇنداق چۇچىر - مەل بولىدۇكى، ئاغرىقنىڭ چىشلىرى قاماپ قالىدۇ. تال چوڭىيدۇ.

**داۋاسى:** مەيدىنى سەۋدا ماددىسىدىن تازىلاش ئۇچۇن، ئالدى بىلەن مەتبۇنى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بۇيرۇش، ھول ئىسسىق تاماق ۋە چاي دورىلىرىنى بېرىش لازىم. توخۇ شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ بېرىش كېرەك. بۇ خىلدىكى مەيدە كېسىلىدە قەي قىلدۇرۇش پايدىسىز، چۈنكى سەۋدا ماددىسى قويۇق بولغانلىقتىن مەيدىنىڭ تېگىگە ئولتۇرۇۋېلىپ قەي بىلەن چىقمىدايدۇ. ھول سوغاقتىن بولسا، ئېغىزدىن شولگەي كۆپ كېلىدۇ. تاماق مەيدىدە ئۇزۇن تۇرمايلا ئۇچەيگە ئوتۇپ كېتىدۇ. چوڭ تەرەت دائىم يۇمشاق كېلىدۇ. ھوللۇك يىمەكلىكلەردىن قاچىدۇ. قۇرۇق تاماقلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن مەيدە مىزاجىنى ئۆزگەر - تىش ئۇچۇن ئىتتىرىپىل سەغىر بېرىلىدۇ. كېيىن جەۋارش ئۇد I، II، جەۋارش كۇمۇنى، مەجۇنى، پىلاپى قاتارلىق - لاردىن بىرنى تاللاپ بېرىلسە بولىدۇ (49 - 83 - 92 - 93 - نۇسخىلار). بۇ نۇسخىلەرمۇ شۇ ماۋزۇلاردىكى مەيدە بۇزۇلىشىنىڭ كۆپچىلىگىگە ناھايىتى ئۈنۈملۈكتۇر.

## 2- پەسىل: مەيدە ئاغرىشى (ۋە جىلمەئىدە)

مەيدىنىڭ ئاغرىشى، مەيدىنىڭ مزاج بۇزۇلۇشلۇق زەرەرلىنىشلىرى بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ ھەقتە 1- پەسىلدە سوزلەپ ئوتۇلدى. تىۋەندە مەيدىنىڭ مەيدىدىكى ياللۇغلىنىش (ۋەرەم) ۋە جاراھەتلەر سەۋىبىدىن، يەل سەۋىبىدىن، يىمەكلىكلەرنىڭ سۇپىتى ۋە مەيدە ئەسەپ (نېرۋا) لىرى سەۋەپلىك ئاغرىشىنى سوزلەپ ئوتتىمىز. مەيدە ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرىدىكى ئاغرىش كېسەللىك ئالامىتى بولغانلىغى ئۈچۈن، ئالاھىدە پەسىلدە سوزلىنىدۇ.

### مەيدىنىڭ يەلدىن ئاغرىشى

مەيدە ئىچىدە قويۇق يەل كۆپ بولغاندا يەل مەيدە ئىچىگە سىغماي، زەئىپ مەيدە پەردىلىرىدە تار- تىشىش، قورۇلۇش ئەھۋالى كېلىپ چىقىپ مەيدە ئاغرىدۇ. **ئالامەتلىرى:** كۆپ كىكىرىدۇ. بەزىدە ھىق تۇتىدۇ. قوساق كىرگىت گوشلىرى تارتىشىشقا باشلايدۇ. تاماقتىن كېيىن چەپ تەرەپ قوساق تال ئەتراپىنى تۇتۇپ كور- گەندە قولغا يەلنىڭ ھەركىتى (غولدۇرلاش) سېزىلىدۇ. ئاغرىش كوپىنچە چەپ تەرەپتىن باشلىنىدۇ.

**داۋاسى:** كىسپەك، تېرىق، قوناق، تۇزلارنىڭ ئوزىنى يالغۇز ياكى ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ قىزىتىپ، ئىسسىق ھالدا مەيدە ئۈستىگە قويۇلىدۇ. يىمىش ئۈچۈن جەۋارىش كۇمۇنى بېرىلىدۇ (49- نۇسخە). كوندۇر، زىرە، پىننە قاتارلىقلارنى دائىم ئېغىزغا سېلىپ چايناش

ۋە سۇيىنى يۇتۇش لازىم. لاجىندانىنى گولاپ بىلەن قاينىتىپ بېرىلىدۇ. بەلغەم ماددىسىنى تازىلىغاندىن كېيىن ھەزىمنى ياخشىلايدىغان دورىلار بېرىلسە ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا ئوز تەجرىبىسىدە بۇ خىل مەيدە ئاغرىغىنى كىندىكىنىڭ ئوڭ - سول تەرىپىگە ھىجا - مەت قويۇش بىلەن داۋالىغاندا دەرھال ئاغرىق پەسەيگەن. ئىسكەنجىۋىلىنى بىر ئاز قىزىتىپ بېرىلسە، ئاغرىقنى تېزلا توختىتىدۇ. مەيدە ئۈستىگە سىرتتىن ئىسسىق ياغلاردىن - مەستىكى يېغى، دارچىن يېغى، قۇست يېغىدىن بىرنى سۈركەش لازىم. ئەگەر مەيدە يەل بىلەن تولغان بولسا ھوقنە ئارقىلىق تازىلىغاندىن كېيىن ھەببى سەكبىنەچ (94 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھوللۇك يىمەكلىكلەرنى ئاز بېرىش، غىزاسىغا دارچىن، زىرە، سامساق قوشۇپ بېرىش كېرەك.

بەزىدە ئاغرىشنىڭ سەۋىبى شور بەلغەم بولغانلىغى ئۈچۈن، سوغاق نەرسىلەرنى بەرگەندە، ئاغرىش پەسەيىش كورىلىدۇ. بۇ چاغدا ماددا ئىسسىق ئىكەن دەپ خاتا گۇمان تۇغۇلىدۇ. ياكى ئىسسىق نەرسىلەرنى بېرىش بىلەن ئاغرىق پەسەيىپ، ماددىنىڭ سوغاقلغىغا گۇمان تۇغۇلىدۇ. مۇنداق ۋاقىتلاردا ئەتراپلىق قىلىپ دورا بەلگىلەش لازىم.

تامماقتىن كېيىنلا ئاغرىش بولسا، قەي قىلىش ياخشى. ئەگەر ئاغرىش تامماقنى كوپ يىيىش بىلەن

مۇناسىۋەتلىك بولسا بىرقانچە كۈن تاماق مىقدارىنى ئاز-ئازدىن بىرقانچە ۋاقىت بېرىش لازىم. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا تاماق بەرگەندە مەيدىنىڭ مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش ناھايىتى مۇھىم. مەيدىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن جەۋارىش جالىنىۋس، نۇشدارى (3-8-نۇسخە) بېرىلىدۇ. پۇرچاق جىنىسلىق دانلار (ماش، لۇبىيا، سېرىق پۇرچاق)، يەللىك چاي (قارا چاي)لار مەيدە ئىچىدە يەل پەيدا قىلىدۇ. بەك ھوللۇك نەرسىلەر مەسەلمەن، ئالما، قوغۇن، تاۋۇز، قېتىق، ئارپا نېنىمۇ زەرەر قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

### ناچار يىمەكلىكلەر سەۋەپلىك مەيدە ئاغرىش

سۈپەت جەھەتتە مۇۋاپىق بولمىغان (قاتتىق، خام ۋە بۇزۇلغان) تاماقلارنى يىمىش بىلەنمۇ مەيدە ئاغرىيدۇ. ياكى مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىز بولۇشى بىلەن بۇ خىلدىكى تاماقلار مەيدىنى تېخىمۇ زەرەرلەپ ئاغرىشىنى پەيدا قىلىدۇ. مەيدىنىڭ ئاغرىشى ئاساسەن يەلنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە مەيدە پەردىلىرىنىڭ تارتىشى-ۋېلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر.

### ئالامەتلىرى: يۇقۇرقى سەۋەپلەرنىڭ مەۋجۇت

بولۇشى بىلەن بىللە مەيدە ئۈستۈنكى قىسمى ئاغرىيدۇ. بولۇپمۇ تاماقتىن كېيىن مەيدىنى قىمىرلىتىپ ئاغرىتىدۇ.

### داۋاسى: تاماق مەيدىنىڭ يۇقۇرقى قىسمىدا



بولسا قەي بىلەن، توۋەندە بولسا سۇرگە بىلەن چىقىرىش لازىم. ئۇندىن كېيىن مەيدىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ۋە ماددىدىن تازىلاش ئۇچۇن قۇرسى كوكەپ، قۇرسى ئەپسەنتىن (96 - 95 - نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ.

### مەيدە ئەسەپلىرىنىڭ قوزغۇلىشىدىن مەيدە ئاغرىش

سەۋدانىڭ مەيدىگە چۈشۈشى، سوغاق سۇ ئىچىش ياكى روھى قوزغۇلۇشلار (غەم، ئەندىشە، تەسادىپى خەۋەر، روھى زەربىلەر) تۇپەيلىدىن مەيدە ئاغرىغى تۇتۇش. **ئالامەتلىرى:** سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپرەك

ئۇچرايدۇ. بىرەر روھى ئامىل ياكى ئۆتكۈر تەسىر قىل-غۇچى يىمەكلىك سەۋىبى بىلەن تۇيۇقسىز مەيدە ئاغرىپ كېتىدۇ. بۇ ھال بەزىدە تۇتقاقلىق شەكىلىنى ئالىدۇ. بەزىلەردە مالىخۇلىيا ئالامەتلىرى بىلەن كېلىدۇ. بەزىلەردە ئەتىگەندە ناشتىدىن ئىلگىرى مەيدە بوش چاغدا ئاغرىيدۇ. مەئدە يەل بىلەن تولغان بولۇپ، كىكىرىش بىلەن ئاغ-رىق يەڭگىلىشىدۇ. بەدەندە سەپرانىڭ غالىپلىغى كورد-لىدۇ.

### داۋاسى: ئالدىنقىسىغا كوكازار شەرۋىتى بېرىلىدۇ.

كالا - پاقالچەك بېرىلىدۇ. كېيىنكىسىگە ماددىنى تازىلە-غاندىن كېيىن جەۋارىش جالىنۇس، قۇرسى ئەنسۇنلەردىن بېرىلىدۇ (3 - 95 - نۇسخىلەر). ئەگەر تىۋىپ ھوقنە قىلىشنى مۇۋاپىق كۆرسە ھوقنە قىلىسىمۇ بولىدۇ.

### 3 - پەسىل: ھەزىم كېسەللىكلىرى

#### تاماق سىڭىشنىڭ بۇزۇلمىشى

تاماق سىڭىشنىڭ بۇزۇلمىشى — ھەزىمنىڭ ئاجىزلىغى (زەئىپى ھەزىم). ھەزىمنىڭ ناچارلىغى (سۇئىسلەھەزىم)، ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلمىشى (توخۇمە) لەردىن ئىبارەت بولۇپ، سەۋىبى بىردۇر. سەۋەبىچى ئامىل ئاجىز بولسا ھەزىمنىڭ ئاجىزلىغى، ئوتتۇرىچە بولسا ھەزىم ناچارلىغىنى، كۈچلۈك بولسا، ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلمىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇلار ئىچىدە يامانراقى ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلمىشىدۇر.

ھەزىمنىڭ ئاجىزلىغىدا: تاماق ماددىلىرى مەئدە ئىچىدە ئۇزۇن تۇرۇپ قالىدۇ. ئاغرىق مەئدىسىدە ئېغىرلىق ۋە چىڭقىلىش ھەس قىلىدۇ. كىكىرگەندە شۇ چاغدا يىگەن تاماقنىڭ پۇرىغى كېلىدۇ.

ھەزىم ناچارلاشقاندا، تاماقنىڭ بىر قىسمى سىڭىپ بىر قىسمى سىڭمەيدۇ. ھو (كوڭۇل ئاينىش)، مەيدە ئاغرىش بىلەن چوڭ تەرەت كۆپلىگى ئاۋارە قىلىدۇ. كىكىرگەندە سېسىق لاۋىدەك پۇراپ ئاغرىق ئوزى سەسكىنىدۇ. ئوزۇق لۇقلار بەدەنگە تارقالمايدۇ. تارقالغاندىمۇ بەدەن ئېھتىمىياچىنىڭ ھوددىسىدىن چىقالمايدۇ. نەتىجىدە سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا)، قان ئازلىققا ئوخشاش بىر قاتار كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولىشىغا سەۋەپ بولىدۇ.

ھەزىمىنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشىدا بولسا تاماق پۈتۈنلەي سىڭمەيدۇ ياكى توۋەنگە چۈشمەيدۇ، يا يېنىپ كەتمەيدۇ. بۇزۇق ماددا ھاسىل بولۇپ قەي قىلىشقا ياكى ئىچ سۇرۇشكە ئېلىپ بارىدۇ. ئاغرىق كىشى بەك مېھرىبان بولىدۇ ھەمدە يۇقۇرىدا سۆزلەنگەن كېسەللىكلەرگە دۇچار قىلىدۇ.

**سەۋىيى:** ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇشلارنىڭ سەۋىيى ئاساسەن مەيدە مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى ياكى خىلىتلار (بۇزۇق خىلىتلار) نىڭ مەيدە ئۆزىدە پەيدا بو- لىشى ھەم باشقا مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردىن كېلىپ چۈشۈ- شىدىن ئىبارەت. ماددىسىز (سازەج) ۋە ماددىلىق بولغى- نىنى پەرق قىلىش داۋالاش ئۈچۈن ناھايىتى زورۇر. ماددىسىز بولغىنىدا تاماقتىن كېيىن ئاغرىق مەيدىسىدە ئېغىرلىق ھىس قىلمايدۇ، قەي بىلەن چىقىرىۋېتىپ قۇتۇ- لىدۇ. ئېغىر ئەھۋالدىكىلەرنى داۋالاش تەس. ماددىلىق بولغىنى بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، تاماقتىن كېيىن مەيدە ئېغىرلىشىدۇ، قۇسۇق بىلەن بۇزۇق خىلىتلار چىقىدۇ. يەڭگىل غىزالارنىلا يىيەلەيدۇ.

مەيدىنىڭ كۈچى تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى جا - زىبە)، تۇتۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ماسكە)، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھازىمە)، چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى داپىئە) دىگەندەك قۇۋۋەتلەردىن تەركىپ تاپىدۇ. ئۇلارنىڭ قايسى بىرى زەرەلەنسە مەيدىدە يۇقۇرقىدەك بۇزۇلۇشلار كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، تارتىش قۇۋۋىتى

تەسىرگە ئۇچرىسا ھەزىمنىڭ ئاجىزلىغى، تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، ھەزىمنىڭ ناچارلىغى پەيدا بولىدۇ. ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى بىلەن چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى بۇ - زۇلسا، ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشى كېلىپ چىقىدۇ.

**داۋاسى:** جەۋارش ئۇد، ئىترىپىل كەبىر ياكى

ئىترىپىل سەغىر (93 - 1 - 5) بېرىلىدۇ. ئىچىشكە بىيە ئىسكەنجىۋىلى (ئىسكەنجىبىن سەپەر جىلى) بېرىپ، توخۇ تاشلىغىنىڭ ئىچكى سېرىق پەردىسىنى ئاجرىتىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، سوقۇپ خۇشپۇراق شەرۋەتلەر بىلەن بىللە قوشۇپ بېرىلىدۇ (مەسىلەن، ئالار، بەھى شەرۋەتلىرى)، سۇنبۇل، سەئدە كوپى، ئىزخىر، مەستىكىلەرنى سوقۇپ، بىر ئاز نارجىل يېغى بىلەن ياغلاپ سىرتتىن مەيدە ئۈستىگە قويۇلىدۇ. غىزاسى ئۇچۇن توخۇ گۆشىگە زەپەر، دارچىن، زىرە، پىننەلەرنى قوشۇپ بېرىش لازىم. قېتىق ۋە ئولاي، كەكلىك گۆشلىرى مەيدىنىڭ بۇ خىلىدىكى ئاغرىقلىرى ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

ئوتكەن ماقالىلاردا سوزلەپ ئوتكىنىمىزدەك مەيدىنىڭ بۇزۇلۇشى بەدەندىكى ئاغرىقلارنىڭ ئانىسىدۇر. شۇنىڭ ئۇچۇن ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشىنى كوڭۇل قويۇپ داۋالاش بىلەن ئۇنىڭدىن ساقلىنىشىمىز ۋە تاماقنى تەرتىپلىك يېيىشىمىز لازىم. ئالدى بىلەن ئاسان سىڭىدىغان تاماقنى، كېيىن تەسەرك سىڭىدىغانلىرىنى يېيىش كېرەك. توق قوساققا تاماق يېمەسلىك، قوساقنى ئاچۇرۇپ يېيىشنى ئادەت قىلىش، تاماقنى بەك تويۇپ كەتكەن يېمەسلىك

لازم. تاماقنىڭ ئارقىسىدىنلا دورا يىمەسلىك كېرەك. چۈنكى بەزى دورىلار تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا تەسىر بېرىشى مۇمكىن. غىزادىن كېيىن بىر ئاز يەڭگىل ھەر-كەت قىلىش ھەزىم ئۇچۇن پايدىلىق. مەيدە ئىچىدە تاماقنىڭ بۇزۇلغىنى سېزىلسە ياكى غەيرى ھىسلار تۇيۇلسا دەرھال قۇسۇش ئۇچۇن چارە قىلىش لازىم. مەيدىنى تازىلاشنىڭ ئوبدان ئۇسۇلى قەي قىلىشتۇر. ئەگەر قەي قىلىش كېچىكىپ قالغان ياكى ئوڭايىسىز بولسا گۈلقەن، جەۋارش، تەمرى ھىندى، جەۋارش شەھىرى يارانلارنى بېرىش يېتەرلىك. بەزىلەر جەۋارش سەپەرچىلى بېرىشنى توغرا كوردۇ (90 - 97 - 98 - نۇسخىلار).

تارتىش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش ئۇچۇن ئالما، لىمون، سەندەل شەرۋەتلىرى، دارچىن، زەپەر، زىرىلەر بىلەن پىشۇرۇلغان توخۇ گوشلىرى ياخشى. تۇتۇش قۇۋۋىتىنى سوغاقلىققا مايىل قۇرۇق نەرسىلەر كۈچەيتىدۇ؛ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىگە موتىدىل، ھول ۋە ئىسسىق نەرسىلەر مەدەت بېرىدۇ؛ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنى سوغاقلىققا مايىل ھوللۇك نەرسىلەر كۈچەيتىدۇ.

### ئىشتەي تۇتۇلۇش

ئىشتەي (ئىشتەھا) نىڭ تۇتۇلۇشى يېنىك بولغاندا ئىشتەينىڭ كەم بولۇشى، ئېغىر بولغاندا پۈتۈنلەي ئىشتەي تۇتۇلۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇلار سەۋەپچى ئامىلىنىڭ كۈچلۈك، ئاجىزلىغىغا قاراپ پەرقلىنىدۇ.

## ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش:

1) مەيدە ئاغزىنىڭ مىزاج ئوزگىرىشلىرىدىن بولغان ئىشتەي تۇتۇلۇش: بۇنىڭدا مەيدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىرىدە كورۇلگەن ئالامەتلەر بولۇشتىن تاشقىرى، ئىشتەيمۇ تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

داۋالاشتا — ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا سوغاقلق دورىلار بىلەن؛ سوغاقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن داۋالاش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. سامساق، پىننە قاتارلىقلارنى كوپرەك ئىستىمال قىلىش، قوناق ئۇنىنى قىزىتىپ مەيدىگە تېڭىپ بېرىش كېرەك.

2) خىلىتلارنىڭ كوپىيىپ كېتىشىدىن بولغان ئىشتەي تۇتۇلۇش: بۇ خىل ئەھۋال سەپرادىن ياكى شور خىلىتلاردىن بولسا، مەيدە ئېچىشىپ ئاغرىش، قۇسۇش بىلەن بىللە ئىشتەي تۇتۇلۇش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇنداقتا ئالدى بىلەن مەيدىنى خىلىتتىن تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۇچۇن قەي قىلدۇرۇش ياكى سەپرا سۇرگىسى بېرىلىدۇ؛ ئەگەر قويۇق بەلغەمدىن بولسا ئاغرىش، ئېچىشىش بولمايدۇ، بەلكى كوڭۇل ئاينىش، قوساق كوپۇش ئەھۋاللىرى بو-لۇپ، كىكىرسە يېنىكىلەيدۇ. ئۇنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن ماددىنى بوشتىتىش ئۇچۇن قىچا، زاغۇن، بىخ كەبىر ۋە رۇمبېدىيانلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۇيىگە بىرئاز ھەسەل بىلەن تۇز قوشۇپ ئېچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ماددىنى چىقىرىش ئۇچۇن، سېرىق چىچەك

ئۇرۇغى، تۇرۇپ ئۇرۇغى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزلىرىنى قاينىد-  
تىپ سۇيىگە بىر ئاز ھىندى تۇزى ۋە سىركە قوشۇپ  
بېرىلسە قەي قىلىدۇ. ئەگەر قەي قىلىش مۇمكىن بولمىسا  
سۇرگە دورىسى (مىزاج بۇزۇلۇشلۇق مەيدە كېسەللىكلىرىدە  
كورسىتىلگەن) ۋە مەيدىنى قۇۋۋەتلەندۇرگۈچى مۇناسىپ  
دورىلارنى بېرىش لازىم.

3) خام خىلىتلارنىڭ بەدەندە كوپىيىشىدىن ئىشتەي  
تۇتۇلۇش: بۇ بەلغەمنىڭ خام بولۇشى بىلەن كوپىرەك  
مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئەمگەك قىلماي دائىم دەم ئېلىپ  
ياتقانلاردا ئىشتەينىڭ تۇتۇلۇشى كورىلىدۇ. بۇنداقلا  
تاماقنى ئاز-ئازدىن يىيىش ۋە مونچىغا كىرىپ تۇرۇش،  
مۇۋاپىق جىسمانى ھەركەتلەرنى قىلىش ئارقىلىق ئىش-  
تىيى ئېچىلىدۇ.

4) تېرە توشۇكلىرىنىڭ توسىلىشىدىن ئىشتەي  
تۇتۇلۇش: تېرىنىڭ پاسكىنا ۋە كىر بولۇشى ياكى باشقا  
سەۋەپلەردىن تەرنىڭ چىقماستىلىقى بىلەن تەدرىجى  
ئىشتەي تۇتۇلۇپ كېتىدۇ. مونچىغا كىرىپ تەرىلىنىش،  
كۇچلۇك تەنھەركەت قىلىش، بەدەننى مۇجۇش، تەرلەتكۈچى  
دورىلارنى قاينىتىپ ھورىغا ئولتۇرغوزۇش قاتارلىق چارد-  
لارنى قىلىش، ئىسسىق ياغلار بىلەن بەدەننى ياغلاش  
كېرەك.

5) جىگەر زەئىپلىگىدىن ئىشتەي تۇتۇلۇش: جىگەر  
زەئىپلىگى ياكى ئۇچەيدىن جىگەرگە ئوزۇقلۇقلارنى يەت-

كۆزىدىغان چاۋا قانتومۇرلىرىدا تۈسلىنىش پەيدا بولۇشتىن كېلىپ چىققان ئىشتەيسىزلىكلەردە كوڭۇل غىزا خالى-ماسلىق، كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلاش، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ھەرخىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كورۇلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى چارىلار قىلىنىدۇ (جىگەر كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

6) مەيدىگە سەۋدا چۈشۈشنىڭ بۇزۇلىشىدىن بولغان ئىشتەي تۇتۇلۇش: تالدا تۈسلىنىش بولغانلىقتىن ئىشتەينى قوزغاش ئۈچۈن كېرەك بولغان سەۋدا مەيدىگە كەلمەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن مۇنداق كىشىلەر "قوسۇغۇم ئاچمايدۇ" دەپ زارلىنىدۇ، تال چوڭمىيدۇ. بۇ خىلدىكىلەرگە ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى (100 - نۇسخە) بېرىلىدۇ، مۇمكىن بولسا قەي قىلىشنى تەۋسىيە قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن تۇرۇپ تۇرۇغى، زاغۇن، سېرىق چىچەك ئۇرۇقلىرىنى ھەسەل قوشقان سىركە سۈيى بىلەن بىللە بېرىلسە قەي قىلىدۇ. تالنىڭ چوڭىيىشىغا چارە قىلىنىدۇ (تال كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

7) مەيدە ئەسەپلىرى سەۋىبىدىن بولغان ئىشتەي تۇتۇلۇش: بۇ خىلدىكى ئىشتەي تۇتۇلۇشتا مەيدىنىڭ خىزمىتى بارغانسېرى ئاجىزلىشىپ كەتكەنلىگى سېزىلىدۇ. ئىشتەي تۇتۇلۇش بىلەن بىللە نېرۋا ئاجىزلىق ئالا-مەتلىرى، مالىخۇلىيا قاتارلىق روھى ئىزىلەڭگۈلۈك ئالا-مەتلىرى كورىلىدۇ. بۇنى ئايرىش ئۈچۈن ئاغرىققا چۈ-چىمەل نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىشتەي ئېچىلسا سەپرا-



دىن بولغىنى، ئەگەر ئىچىلمىسا مىڭدە كېسەللىك بار -  
لىغىنى (زەئىپلىك بارلىغى) كورسىتىدۇ. بۇنداقلارغا مىڭنى  
قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ (مىڭە كېسەللىكلەرگە  
قاراڭ).

### يەپ تويماسلىق كېسەلى (شەھۋىتى كەلبى)

“شەھۋىتى كەلبى” دىگەن ئەسرەپچە ئىت ئىشتىبىيى  
دىگەنلىكتۇر. بۇنداق كېسەلگە دۇچار بولغان ئادەم ھەر  
قانچە كوپ تاماق يىسىمۇ تويمىيدۇ. ھەتتا يەيدىغان  
بەرسىلەر ئالدىدا تۇرسىمۇ كىشىلەر بىلەن تالىشىپ ماجرا  
قىلىدۇ.

**سەۋبى:** (1) سوغاق ۋە قاتۇرغۇچى ماددىلار مەي -  
دىنىڭ مىزاجىنى بۇزۇشى - تەشۋالىقنىڭ بولماسلىغى  
مەيدىنىڭ كوپۇپ تۇرۇشى بىلەن يۇقۇرقى ئالامەتلەر يۈز  
بېرىدۇ. بۇنداقلارنى داۋالاشتا مەيدىنى قىزىتىشنى ئاساس  
قىلىش كېرەك. مەسىلەن، جۈۋىنە، زىرە، رۇمبىدىيان،  
مەستىكىلەرنى ئېغىزدا چايناپ تۇرۇپ سۇيىنى يۇتۇش  
ھەم مەيدىگە سىرتتىن سۇمبۇل قايناتقان سۇغا جويۇز  
سۇرۇپ چېپىش لازىم. جاۋارش جالىنۇس (3 - نۇسخە)  
بېرىلىدۇ.

(2) بەلغەم ئارىلاشقان سوغاقلق: ئېغىزدىن شولىگەي  
كوپ چىقىدۇ. بۇنداقلارغا ئالدى بىلەن ھەببى قوقىيا  
(17 - نۇسخە) يا ھەببى ئايارەنج (7 - نۇسخە)دىن  
كېيىن كورسىتىلگەن چارە قىلىنىدۇ.

3) مەيدىگە سەۋدانىڭ كوپ قۇيۇلىشى: مەيدە بوشىغاندا قاتتىق ئېچىشىش مەيدە ئېغىزىدا كويۇشۇش ئالامىتى بولۇپ، تاماق يىمىش بىلەن پەسىيدۇ. بۇ خىلدىكىلەرگە مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىپ تال ئۇستىگە ھىجامەت قويۇلىدۇ. چۈچمەل نەرسىلەردىن ساقلىنىش بىلەن قوي، كالىنىڭ بورەك ياكى چاۋا يېغىنى يىمىش كېرەك. مەجۇناتلاردىن جەۋارشى نارمىشكى (99 - نۇسخە) يا مەجۇنى خۇبسۇلھەددى (100 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

4) مەيدىگە بەلغەم قۇيۇلىشى: كوپىنچە نەزلىدىن كېيىن نىزە ماددىسى مىڭدىن مەيدىنىڭ ئېغىزىغا قۇيۇلىدۇ. چۈچمەل كىكىرىك چىقىدۇ ۋە ئاغرىشتىن بۇرۇن زۇكام بىلەن ئاغزىغانلىق تارىخى بولىدۇ. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا ياكى ھەبى سەبرە (4 - 16 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. غىزاسىغا دارچىن، پىلىپىل، سوتتەر، زىرە سېلىپ توخۇ شورپىسى بېرىلىدۇ.

5) ئۈچەيدە مەددە قۇرۇتلارنىڭ بولۇشى: ئارقا تەرەتتىن مەددە چۈشىدۇ، يەپ توپمايدۇ. مۇنداق ھال-لاردا مەددىنى يوقىتىش بىلەن جاۋارشى نارمىشكى (100 - نۇسخە) بېرىش كېرەك.

### كالا ئىشتەي (جۇئىلبەقەر)

”جۇئىلبەقەر“ كالا ئىشتىيى دىگەنلىك بولۇپ، تىبابەتتە بولسا، پۈتۈن بەدەن ئوزۇقلۇققا مۇھتاج بولۇپ تۇرۇغلۇق كوڭۇل تاماق تارتماسلىق — قوساق ئاچماسلىق

ۋە تاماق خالىماسلىققا ئېيتىلىدۇ. سەۋىبى ”يەپ تويماس-لىق“ كېسىلى بىلەن بىر خىل بولۇپ، سەۋەپ يەڭگىل بولسا يەپ تويماسلىق، ئېغىر بولسا ”كالا ئىشتىيى“ كېلىپ چىقىدۇ.

**سەۋىبى:** بۇ كېسەل قاتتىق سوغاقتا سەپەر قىلغۇ-چىلاردا، بولۇپمۇ ئاچ يۇرۇپ سەپەر قىلغۇچىلاردا كوپ ئۇچرايدۇ. بۇرۇن ئۇزۇن ۋاقىت ئاچ قالغانلارمۇ بۇ كېسەلگە دۇچار بولۇپ قالىدۇ. سەۋەپلىرىگە قاراپ تو-ۋەندىكى 3 قىسىمغا بولىنىدۇ.

(1) قاتتىق سوغاقتىن مەيدىگە تەسىر قىلىشى بىلەن مەيدىنىڭ ھىس قىلغۇچى ئەسەپلىرىنىڭ قوزغىلىش ۋە جازىبە قۇۋۋەتلىرى يوقىلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** بەدەن ئورۇقلاش، كۈندىن - كۈنگە ئەھۋالى ناچارلىشىش، تاماق يېمەسلىك قاتارلىق ھاللار بولۇپ، مەيدىنى تۇتۇپ كورگەندە مۇزدەك سوغاق سېزىلىدۇ. كېسەللىك ئۇزارغانسېرى ئاغرىق ئايلىنىپ كېتىدەن بولۇپ قالىدۇ.

(2) قويۇق بۇزۇق بەلغەم مەيدىگە چۈشۈشى بىلەن مەيدە ئېغىزىنى توسىۋالىدۇ. ئاغرىق كىشى قۇسىدۇ. قۇسقان نەرسىنى قويۇق شىلىملىق ئارىلاش بولۇپ غىزانى كورسە ئىختىيارسىز سەسكىنىدۇ.

(3) سەپرا ياكى سۇيۇق بەلغەمنىڭ مەيدە ئېغىزدە-دىكى تىۋىتلەرگە سىڭىپ كېتىشى بىلەن مەيدە مىزاجىنى يوقىتىدۇ. ئىستىرخا (ئاجىزلىشىش) سەۋەپلىك قۇۋۋەتى

جازبە يوقىلىدۇ. مەيدە بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى بىلەن كېلىدۇ.

**داۋاسى:** بىرىنچى خىل سەۋەپتىن بولغىنىدا ئەگەر ھۇشسىزلىق بولسا، ئالدى بىلەن ئايلىنىپ كېتىش پە - سىلدە سوزلەنگەن چارىلار بىلەن ھۇشىغا كەلتۈرىلىدۇ. مەسىلەن، يۈزىگە سوغاق سۇ سېپىش، خۇشپۇراق نەرسە - لەرنى كويدۇرۇپ پۇرۇتۇش، پىشانە ۋە قۇلاق ئارقىسىدىكى تۈكلەرنى يۇلۇش كېرەك. ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن گاز - ۋىن، قىزىل گۈل ۋە بىدىمىشكى ئەرەقلىرىگە نان چىلاپ بېرىش، ئالما شەرىتىنى سۇ بىلەن ياكى نان بىلەن يېمىشكە بېرىش لازىم. ئۇندىن باشقا مىكىيان چۈجە - گۈشى، نوخۇت، زىرە، داچىن ئود ھىندىلار قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. مەيدىنىڭ مىزاجىنى ئوزگەرتىش ئۇچۇن، تەر - ياقى مەئدە، جەۋارش بۇزۇرى (102 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(2 ۋە 3) خىل سەۋەپلەر بولغىنىدا ماددىنى تازىلاپ چىقىرىش بىلەن مەئدە قۇۋۋەتلىنىدۇرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. چۈنكى ماددىنى تازىلىماستىن تۇرۇپ قۇۋۋەت - لەندۈرۈش چارىلىرىنى كورۇش نەتىجە بەرمەيدۇ.

### ئاچلىقتىن ئايلىنىپ كېتىش (جۇئىلغەش)

بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى قوسىغى ئاچ - قاندا غىزا كېچىكىپ قالسىمۇ ھۇشىدىن كېتىدۇ.

**سەۋەبى:** مەيدە ئېغىز قىسمىنىڭ زەئىپلىگىدىن ئىبارەت.

**ئالامەتلىرى:** ئادەتتىكى چاغلاردا تەشئالىق زىيادە بولۇپ، دائىم قەۋزىيەت بولىدۇ. ئاچ قالسا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

**داۋاسى:** ھۇشسىز ھالەتتە بولسا ئايلىنىپ كېتىش بابىدا سوزلەنگەن چارىلار قىلىنىدۇ. ئالما، ئانار شەر-ۋىتى (47 - 48 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. تاماقنى ئوز ۋاقتىدا يېيىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەل ئۇزۇن داۋام قىلسا سەرئىگە ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. بېرىلىدىغان دورىلار تەسىر جەھەتتە تېز بولشى كېرەك.

**غەلىتى نەرسىلەرنى يېمىشكە مايلىق (فاسادىشەھۋەت)**  
ئاغرىق كىشىلەر ئادەتتە يىمەيدىغان نەرسىلەرگە ئامراق بولۇپ قالىدۇ. مەسىلەن، سېغىز توپا، گەز، ساپال ۋە قوغۇشۇندەك نەرسىلەر يېمىشكە مايىل بولۇپ قالىدۇ. كوپىنچە ئاياللار ۋە بالىلاردا بولىدۇ.

**سەۋىبى:** مەدەدە قۇرۇتلارنىڭ بولشى: خىلىتلار بۇزۇلغان قىسىمنىڭ مەيدىدە توپىلىشىپ قېلىشى نەتىجە-سىدە ھاسىل بولىدۇ. مەيدە ئوزىدىكى بۇزۇلغان خىلىت-لارنىڭ ئەكسىدىكى نەرسىلەرنى تەلەپ قىلىدۇ.

**داۋاسى:** مەدەدە بولسا ئۇلارنى ئېنىقلاپ چۇشۇ-رۇۋېتىش، ئەگەر مۇمكىن بولسا ھەر ئايدا بىر قېتىم ھەسەل سۇيى، سېرىق چىچەك سۇيى، تۇرۇپ سۇيى، تۇز ۋە ئىسكەنجىۋىللىلەرنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزۈپ قەي قىل-دۇرۇش ياكى مۇۋاپىق ھالدا سۇرگىلەرنى بېرىش لازىم.

ئەمما ھامىلدار ئاياللارغا بولسا بۇ چارىنى قىلىشقا بولمايدۇ. 3 ئايدىن كېيىن ئوزۇنچە ساقىيىپ كېتىدۇ. سۈرگە بېرىشتە — چىلان، گارىۋان، سەرىپستانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ يېتەرلىك سۇ بىلەن قاينىتىپ سۇ يىگە پۇنۇس ۋە تەرەنچىۋىلدىن 3 ھەسسە قوشۇپ ئېرىد. تىپ سۇزۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن كېيىن جەۋا — رىش مۇناسىپ، جەۋارىش مۇقەۋۋى مەئىدەلەردىن بىرىنى (102 - 103 - نۇسخە) بېرىش كېرەك. تەجرىبە قىلغان تىۋىپلار ئۇچار قانلار گوشىنى كاۋاپ قىلىپ، سوڭەكلىرىنى چايناپ شۇمۇشكە بېرىلسە مەنپەئەتى كۆپ دەپ كۆرسىتىدۇ.

### كۆپ ئۇسساش كېسىلى (ئەتمىش)

كۆپ ئۇسساش كېسىلى ھەقىقىي كۆپ ئۇسساش ۋە ساختا كۆپ ئۇسساش دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. ھەقىقىي كۆپ ئۇسساش — ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە ھوللۇكلەرنىڭ سەرىپياتىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن بەدەن سۇغا مۇھتاج بولىدۇ. مۇنداقتا سۇ، چاي ئىچىش كىپايە قىلىدۇ. ساختا ئۇسساش — مەئىدە شور بەلغەم ياكى سەۋدا يىغىلغانلىقتىن پەيدا بولۇپ، بەدەن مەزكۇر مەددىلەرنى يۇبۇش ئۈچۈن سۇ تەلەپ قىلىپ ئۇسساش كېلىپ چىقىدۇ. ئەمما ھەر — قانچە كۆپ ئۇسسۇلۇق ئىچكەن بىلەنمۇ ئۇسسۇزلۇق پەسەي — مەيدۇ. ماددىلارنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ ئېغىزنىڭ تەمى بۇزۇلىدۇ. بۇ خىلدىكى ئۇسسۇزلۇقنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى،

ئەگەر چىداپ تۇرسا بىر مەزگىلدىن كېيىن تەشئالىق ئۈزلىگىدىن يوقاپ كېتىدۇ. ئۇخلاپ قالسىمۇ تەشئالىق پەسىيدۇ.

**سەۋىبى:** ھەقىقى كوپ ئۇسساشنىڭ سەۋىبى ھەركەت، ھارارەتلىك شارائىت ياكى شور سۇ، ئۇزلۇق تاماقلارنى ئىستىمال قىلىش، ساختا ئۇسساشنىڭ سەۋىبى بولسا — مەئدە، ئوپكە، جىگەر، ئال قاتارلىق ئەزالاردىكى ھارا-رەنلىك ۋە قۇرۇقلۇق زەرەرلىنىشلەر ۋە بەدەندىكى قەن سېيىش (زىبابىتۇس) كېسىلى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

**داۋاسى:** ھارارەت بولسا ئۇنىڭ قايسى ئەزادا ئىكەنلىگىنى بىلىش كېرەك. ئەگەر ئوپكە، يۈرەك ياكى بورەكلەردە بولسا خۇشبۇي ۋە سوغاق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ئاق سەندەل، بىدىمىشك پۇرىتىلىدۇ. مەئدە ۋە جىگەردە بولسا سوغاق شەرۋەتلەر بېرىش لازىم. سوغاق خىلىتلار (بەلغەم، سەۋدا) سەۋەپ بولسا، ئالدى بىلەن ئىسكەنجىبىن بىلەن ئىلمان سۇنى كوپرەك ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئىچىشكە ئارپا بېدىيان سۇيى بېرىلىدۇ. سۈرگە بېرىش مۇۋاپىق كەلسە ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) بېرىلسە بولىدۇ. غىزاسغا مىكيان گوشى، ئوقۇت سۇيى، سامساقنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. زىرە، بادام يېغى، شېكەرلەرنى كوپرەك ئىستىمال قىلىش لازىم. شور بەلغەم سەۋەپچى بولسا ئارپا - بېدىيان سۇيىدىن باشقا ئىسسىقلىق نەرسە بېرىلمەيدۇ.

قاندا ھارارەت بولسا دورىلار بىلەن ئۇسۇزلۇق ئاسان پەسەيمەيدۇ. شۇڭا مەنى قىلىدىغان ھاللار بولمىسا قان ئېلىش كېرەك. قاتتىق ئىچ سۇرگەندە بولىدىغان تەشنىلىق ئۇچۇن شەرۋىتى زىرەشك (89 - نۇسخە)نى سوۋۇتۇلغان قايناقسۇغا تەڭشەپ بېرىش بەك ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە ئەفئائىلىنى ياكى پەرىپىيون ئىس - تىمال قىلغاندىمۇ تەشنىلىق يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭغا سۇت، ئارپا سۈيى، خاڭگا سۈيى، بىنەپشە يېغى ۋە مەسكە ماي - لارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياكى ئايرىم بىرىنى بېرىش مۇمكىن. قاننى كۆپ ئېلىش ياكى باشقا سەۋەپلەر بىلەن كۆپ قان كېتىش نەتىجىسىدە پەيدا بولغان تەشنىلىقلاردا لىمون، ئانار شەرۋىتى (47 - نۇسخە)، زەنجىۋىل مۇرابباسى قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش لازىم.

#### 4 - پەسەل: ئاشقازان ياللۇغلىرى (ۋە رەمى مەيدە) ئاشقازان ھوكىمەك پەردە ياللۇغى (پەلغىمۇنى

مەيدە)

مەيدىنىڭ قان ۋە سەپرادىن بولغان ياللۇغى پەلغە - مۇنى مەيدە دەپ ئاتىلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** مەيدە قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، قىزىتىدۇ، قاتتىق تەشنىلىق، قۇسۇش ۋە بىئاراملىق كېسەلنى ئازاپلايدۇ. ئىشتەي يوقۇلىدۇ. تىل، ئېغىز ئىچى قىزارغان ياكى سېرىققا مايىلىراق بولىدۇ. قول - پۇتلىرى



سوۋۇپ كېتىدۇ. ياللۇغلىنىش مەئدىنىڭ پۈتۈن قىسمىدا بولسا، ئەھۋال تېخىمۇ تېغىر بولىدۇ. ياللۇغلىنىش مەئدە ئالدىنقى قىسمىدا بولسا كىندىك ئۈستىدە پۇلتىيىپ چىققان ئىششىق روشەن كورىنىدۇ. كېسەل ئوڭدا ياتقاندا تېخىمۇ روشەن كورگىلى بولىدۇ. ئارقا تەرەپتە بولسا كورۇنمەسلىكى مۇمكىن. ئەمما ئاغرىق ئوزى مەيدىسىدە چىققىلىش ۋە تۇگۇندەك بىر نەرسە بارلىغىنى ھىس قىلىدۇ.

**داۋاسى:** ئەگەر قان ئېلىش مەئى قىلىدىغان

ئەھۋاللار بولسا، ئارقا تەرەپ ئىككى غول (تاغاق) ئوت- تۇرسىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ياكى ۋەرەمنىڭ ئاشقازان ئارقىسىدا ئىكەنلىكى بىلىنسە، ئالدى تەرەپ مەيدە ئۈس- تىگە (مەيدە بار جايدىن يۇقۇرىراق) ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئالدىنقى قىسمىدا بولسا، بەلگە (بورەك ئۈستىگە) ھىجامەت قويۇش لازىم. ئۇندىن كېيىن ئانارسىقىپ بېرىلىدۇ ۋە نىلۇپەر، بىنەپشە، كاسىن ۋە كاسىن شىرد- سىنى كاشكاپ قىلىپ بېرىش كېرەك. ئاق سەندەل، مامىشا، سۇۋادان تېرەك يوپۇرمىغىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ مەيدىنىڭ ياللۇغلىنىش بار تەرەپىگە قويۇش لازىم. تاماق جەھەتتە ئازپا سۈيى بىلەن چەكلىنىشكە توغرا كېلىدۇ. بۇ چارىلاردىن 3 كۈن كېيىن، ئازپا ئۇنى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، قىزىل گۈللەرنى سوقۇپ گۈلاپ ياكى كاسىن سۈيىدە نەم قىلىپ مەيدە ئۈستىگە قويۇلسا مەددە

نى تارقىتىدۇ. قەۋزىيەت بولسا خىيار شەنبەر، تەمىرى  
ھىندى، كاسىن، بىنەپشلىرىنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قا -  
راپ لازىم مىقداردا قوشۇپ قاينىتىپ بېرىشكە بولىدۇ.  
ئەمما رەسمى سۈرگە بېرىش ياكى قەي قىلدۇرۇشقا بولمايدۇ

## بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى

(ۋە رەسمى مەيدە بەلغەمىيە)

**ئالامەتلىرى:** ھارارەت ئانچە يۇقۇرى بولمايدۇ.  
ئېغىزدىن شولگەي كۆپ كېلىدۇ. ئاغرىش بىر قەدەر يەڭ -  
گىل، ئىششىق يۇمشاق بولىدۇ. ئاغرىق مەيدە ساھەسىدە  
كۆپكەنلىك ھىس قىلىدۇ. تىل قېلىن ئاق گەز باغلايدۇ،  
رەڭگى ئاقۇش (بەزىلەرنىڭ پىكرىچە قوغۇشۇن رەڭلىك)  
ئۆزى بوشاڭغۇ بولۇپ قالىدۇ.

**داۋاسى:** بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن، مائىل ئۇسۇل  
(105 - نۇسخە) بېرىلگەندىن كېيىن تەرياقى ئەربەئە  
ياكى مەسرىدوتۇس (25 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. تاماق مىق -  
دارى ئاز - ئازدىن كۈنىگە بىر قانچە قېتىم بېرىلسە  
بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا بېرىدىغان غىزا - نوقۇت  
سۈيى، كالىئەك بەسەي، قىزىلچا سېلىپ پۇشۇرۇلغان  
مىكىيان شورپىسىدىن ئىبارەت بولۇشى لازىم. تال گۈلى،  
سەئدى ھىندى، ئىزخىر ۋە سۇمبۇللارنى سوقۇپ، بىر ئاز  
نەم قىلىپ سىرتتىن مەيدە ئۈستىگە چېپىش لازىم. ئە -  
گەر سۇمبۇل يېغى بولسا ناھايىتى ياخشى.

## سەۋدادىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى (ۋە رەمى) مەيدە سەۋداۋىيە)

**ئالامەتلىرى:** ئىششىق قاتتىق بولۇپ نەپەس قىيىنلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كوگۇل ئاينىپ، تەبىئەت دائىم تۇتۇق، ئاغرىقنىڭ رەڭگى روھى قارامتۇل بولۇپ قالىدۇ. ئەسەبى ئالامەت- لەردىن كوپ پىكىر قىلىش، يامان خىياللارنى قىلىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار بولۇپ، ئورۇقلايدۇ. كوز ۋە ئېغىز ئىچى قۇرغاقلىشىدۇ.

**داۋاسى:** مىزاجىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ماددىنى پۇشۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. مەسىلەن، مىزاجى ئىسسىق ۋە ھارارەت بولسا، ئارپا بېدىيان ۋە چىڭگەي سۇيىگە خىيار شەنبەرنى ئېزىپ، سۇزۇپ ئىچكىۈزۈلىدۇ. بىر ئاز گۈلقەن بىلەن بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. بادام يېغىدىنمۇ بىر ئاز قوشۇش كېرەك. ئەگەر ھارارەت بولمىسا ئىنەك پىتى يېغى قوشۇلغان مائىل ئۇسۇل بىلەن ماددىنى پۇشۇرغاندىن كېيىن، تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا بېرىشكە بولىدۇ (16 - نۇسخە). شۇ نەرسىگە دىققەت قىلىش لازىمكى، ماددىنى پۇشۇرماي تۇرۇپ سۈرگە بېرىش زىيانلىق. تاشقى تەرەپتىن توۋەندىكى دورىلار بىلەن ماي تەييارلاپ مەيدە ئۈستىگە سۈركەش لازىم:

شۈمشە، سۈمبۇل، زىغىر، مەنسائىلە، بابۇنە، زاراڭزا مېغىزى، مۇقىل، ئەپسەنتىن، زەپەرلەرنى سوقۇپ كالىئەك

بەسەي سۇيى، توخۇ يېغى، كالا پاقالچەك ئىلىگى ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەئدە ئۇستىگە سۈرتىلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق ئۇزۇنغا سۇزۇلغان بولسا قۇرسى سۈمبۇل بېرىلىدۇ (106 - نۇسخە)، بەزىبىر كېسەللىكلەردە (ئاشقازان راكىدا) مەئدە چوڭىيىپ، خۇددى مونەك بار - دەك بىلىنىدۇ. بۇلارنى مەئدە ياللۇغلىنىشلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويماسلىق لازىم.

### مەئدەنىڭ يىرىكلىق جاراھىتى (دۈبەيلىتۈلمەئدە)

“دۈبەيلىتۈلمەئدە” مەئدەنىڭ يىرىكلىق خالىتىسى دېگەن مەنادا بولۇپ، ئىسسىق جاراھەتلەر قاتارىدىكى مەئدەدە ھاسىل بولغان يىرىكلىق زەرەرلىنىشتىن ئىبارەت. بۇ “خۇراج” دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** قىزىتما پەيدا بولۇپ، مەئدە ئاغرىپ يىدۇ، مەئدەنى تۇتۇپ كورگەندە ئىششىق ۋە قىزىق بىلىنىدۇ. يىرىك پېشقاندا لوقۇلداپ ئاغرىش پەسىيىپ قالىدۇ. يىرىك خالىتىسى ئېغىز ئالغاندا تۇيۇقسىز بەدەن جۇغۇلداش، تىترەش بىلەن كۆڭلى ئايىنىپ يىرىك ئارىلاش قۇسىدۇ ياكى قوسىغى قاتتىق ئاغرىپ ئىچ سۇرۇش بىلەن قان - يىرىك چىقىدۇ، ئىششىق يانىدۇ.

**داۋاسى:** يىرىك خالىتىنىڭ ئېغىز ئالغانلىغى

مەلۇم بولسا، مەئدەنى يىرىك ۋە زەرداپ سۇلاردىن تازىلاش ئۈچۈن ھەسەل ياكى شېكەرنى سۇ بىلەن تەڭشەپ

ئىچىشكە بېرىش ياكى كاسىن سۈيى بىلەن ئايارەج پەيقارا بېرىش كېرەك. غىزاسىغا ئارپا سۈيى، قاينىتىلغان كىپەك سۈيى ياكى بۇغداي ئۇمىچى بېرىلىدۇ. جاراھەت ئورنىنى يېڭى گۆش بىلەن تولدۇرۇش ئۇچۇن، كۇندۇر، ئانار گۈلى، قىزىل گۈل، كەھرىبا، گىلى ئەرمىنى، خۇنىس-ياۋشان قاتارلىقلارنى يىرىگەرەك سوقۇپ يېمىشكە بېرىلىدۇ. بۇ چارىلاردىن كېيىن غىزاسىغا سېرىق چىچەك ۋە شۇمشە بىلەن پىشۇرۇلغان مىكىيان شورپىسى بېرىلسە بولىدۇ.

### ئاشقازان يارىسى (قۇرۇھى مەئدە)

ئالامەتلەرى: سىرگە، قىچا قاتارلىق ئۆتكۈر نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلغاندا مەئدىنىڭ ئاغرىغى كۈچىيىدۇ، كوڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. قۇسۇق ياكى تەرەتلىرىدە قان بولىدۇ، ئېغىز قۇرۇيدۇ، كىكىرىك كوپ بولىدۇ. يارا مەئدىنىڭ ئېغىز تەرىپىدە بولسا ئاغرىش كۆكرەك-نىڭ توش سۆڭەك ئاستىدا سېزىلىدۇ. بەزىدە پۇت-قوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا نەپەس قىيىن-لىشىش ۋە بېھۇشلۇق قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئەگەر يارا مەئدىنىڭ ئاستىنقى تەرەپلىرىدە بولسا ئاغرىش كىندىك ئۈستىدە بولىدۇ. غىزا سىڭىپ بولغاندىن كېيىن ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ. ئەمما مەئدە ئېغىزغا نىسبەتەن ئاغرىش يەڭگىلىرەك. يارا ھەز ئىككىلا جايدا بولسا كورسىتىلگەن ئالامەتلەرنىڭ ھەر ئىككىسى مەۋجۇت بولىدۇ.

ئۈچەي بىلەن مەئدە ئاستىنقى قىسمىدىكى يارد -  
نىڭ پەرقى شۇكى مەئىدىدىكى ياردنىڭ ئاغرىشى  
كىندىك ئۈستىدە سېزىلسە ئۈچەيدىكى ياردنىڭ ئاغرىشى  
كىندىكىنىڭ توۋەنكى تەرىپىدە بولىدۇ.

مەئدە بىلەن قىزىل ئوڭگەچتىكى ياردلارنىڭ پەرقى  
قىزىل ئوڭگەچ يارىسىدا ئاغرىش تاماق يۇتۇش بىلەن  
مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. دائىم ئارقا تەرەپ ئىككى غول  
(تاغاق) ئوتتۇرىسى ئاغرىيدۇ.

**داۋاسى:** ياردنىڭ دەسلەپكى ۋاقىتلىرىدا ئەگەر  
مۇۋاپىق كورۇلسە قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش مۇمكىن.  
ئۇندىن قالسا مەئىدىنىڭ يىرىڭلىق چاراهەتلىرىدىكى چار-  
لار قىلىنسا بولىدۇ. مەئدە يارىلىرىغا قېتىق مەنپەئەتلىك،  
بۇنىڭغا بىر ئاز تاباشىر، قىزىل گۈل ۋە قىمقۇنىنىڭ  
ئۇرۇغى قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

ئەگەر يارا كونا بولسا ھەسەلنى گۈللاپ بىلەن  
بېرىلىدۇ ۋە قۇرسى كەھربا (71 - نۇسخە) يېمىشكە  
بېرىلىدۇ. مەئدە يارىلىرىنى داۋالاش جەريانىدا ئىچى  
قېتىپ قېلىشقا دىققەت قىلىش لازىم. يارا بەك كونا بول-  
مىسا ئارىلاپ ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) بېرىشكە  
بولىدۇ. ياكى كاسىن شىرىسى بىلەن پۇنۇس، خىيار شەن-  
بەر بېرىلگىنى ياخشى. بەزى كېسەللەردە ئىچى سۇرۇپ  
كېتىش ئەھۋاللىرى كورىلىدۇ. بۇنداقلارغا قۇرسى تاباشىر  
(112 - نۇسخە) شەرۋىتى زىرەشكى، بىيە سۈيى بېرىلىدۇ.

## ئاشقازان كوپۇش (نەفىخە مەئدە)

ئادەتتە قوساق كوپۇش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. سەۋەپ جەھەتتىن بۇ 3 كە بولىنىدۇ:

(2) مەئدە مىزاجىنىڭ سوغاقلىق تەرەپتىن بۇزۇلۇشى: مەئدەدىكى تەبىئى ھارارەت يەنى ھارارىتى غورىزە توۋەن-لەپ كېتىپ، غىزانىڭ ھەزىم قىلىنىشى ناچارلىشىدۇ ۋە يەل ھاسىل بولۇپ مەئدەنى كوپتۇرۇپ قويدۇ.

(1) ناچار تاماق، چالا پىشقان ياكى يەللىك تاماقلارنى كوپ ئىستىمال قىلىش، بولۇپمۇ ھول تەبىئەتلىك نەرسىلەر (شوخلا، چەيزە قاتارلىقلار) مەئدەدە سىڭىش جەريانىدا مەئدەنىڭ زەئىپلىگىدىن يەل پەيدا قىلىدۇ ياكى ئوزى يەللىك بولغان نەرسىلەر مەسىلەن، ماش، پۇرچاق، ئارپا ۋە قوناقلارنى كوپ ئىستىمال قىلىش بىلەن مەئدەدە يەل پەيدا بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** كورسىتىلگەن سەۋەپلەردىن بىرى بولۇش بىلەن قوساق كوپىدۇ.

**داۋاسى:** مەئدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە كورۇلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ، ھەم لاچىن-دانىنى گۈلاپتا قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلسە مەنپەئەتى ياخشى، دورىلارنى ھەببى تانكار (204 - نۇسخە) نىڭ ئەھمىيىتى ياخشى.

## كىمكىرىش ۋە ئەسنەش

كىمكىرىش تەبىئى ۋە غەيرى دەپ بولۇنىدۇ.

تەبىئى بولغىنى مەئدە ئىچىدە ھەزىم جەرياندا ھاسىل بولغان يەلنىڭ ئېغىزىدىن چىقىش ئاۋازىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنىڭ بىلەن مەئدىدىكى ئېغىرلىق يېنىكلىشىدۇ. غەيرى تەبىئى بولغىنى مەئدىنىڭ ھەزىمى بۇزۇلۇپ بۇ-خاراتلارنىڭ ھاسىل بولىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، كىكىرىك چىقىپ تۇرسىمۇ مەئدىنىڭ چىڭلىغى يەنىلا بولۇپ تۇرىدۇ. چۈنكى يەل مەئدىدە پەيدا بولغانلىقتىن، يەل يەنە پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ.

ئەسنەشمۇ غەيرى تەبىئى كىكىرىشكە ئوخشاش، مەئدە ھەزىم قىلالمىغان تاماقلاردىن ھاسىل بولغان بۇخارات، يەللەرنىڭ باش تەرەپكە ئورلىشى بىلەن كېلىپ گەدەن گوشلىرىگە تەسىر قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى يەللەرنىڭ ئەسلى تەبىئىتى سوغاق بولغانلىقتىن مەزكۇر گوشلەردە تارتىشقان ھالەت پەيدا بولىدۇ. بۇ ھال ئېغىزنىڭ كەڭ ئېچىلىشى — ئەسنەكتىن ئىبارەت.

**داۋاسى:** مەئدىنىڭ ھەزىمى ناچارلاشقاندا كورسە

تىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. مەئدىنى تازىلاش ۋە ھەزىمەتنى ياخشىلاشقا چارە قىلىنىدۇ. بېدىياننى يۇمشاق سوقۇپ گۈلگەن بىلەن بېرىلىدۇ. جۇۋىنىنى ھەسەل ياكى سىركە بىلەن يېمىشكە بېرىشنىڭ مەنپەئەتى چوڭ. ئەھۋالغا قاراپ ئىپار، مەستىكى، ئەپسەنتىن، سۇمبۇل، رۇمبېدىيان، ئىز-خىر، كەرەپشى ئۇرۇغى، سېرىق چىچەك ئۇرۇغى، كۈندۈر، تاغ زىرىسى، پىلىپىل، سامساقلارنى قاينىتىپ، بىر ئاز شېكەر سېلىپ سۇيىنى بېرىلىدۇ.



## قۇسۇش (قەي) ۋە كوڭۇل ئاينىش (غەشيان)

قۇسۇش بىلەن كوڭۇل ئاينىش (ھو تۇتۇش) مەئدە نىڭ ھەرىكىتى بولۇپ، ئۇلار ئادەتتە بىللە كېلىدۇ (بەزىدە بىللە بولمايدىغان ئەھۋاللارمۇ بولۇپ تۇرىدۇ). بۇلار مەئدەنىڭ چىقىرىپ تاشلاش پائالىيىتى (ھەرىكىتى داپمەسى) دىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل پائالىيەت كۈچلۈك بولغاندا ماددە ھەرىكەتكە كېلىپ (قوزغۇلۇپ) قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ھەرىكەت كۈچسىز بولسا ماددە قوزغالماي قۇرۇق ھو تۇتىدۇ، نەپەس ئېلىشمۇ تېزلىشىدۇ ۋە بىزاراملىق ھىس قىلىنىدۇ.

### ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: ماددە مەئدە ئۈزىدە بول-

خانداندا كوڭۇل ئاينىش بىلەن قۇسۇش بىللە كېلىدۇ. ئەگەر باشقا ئەزالاردىن كەلگەن بولسا ھو بولمايدۇ. خىلىت ماددىسى سەپرا بولسا قۇسۇق بىلەن سېرىق سۇ (سەپرا) بىللە كېلىدۇ. بۇنداقتا ئىسكەنجىبىن بىلەن قايناقسۇ بېرىلىدۇ. ئەگەر قۇسۇقتا سەپرا بولمىسا سۇرگىلەردىن ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە)، سېرىق ھېلىلە سۈيى سوقمونييا بىلەن بېرىلىدۇ. ئامىلە، تەمرى ھىندى، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى ۋە تاباشىرلارنى بىللە قوشۇپ ياكى يالغۇزدىن بېرىلىدۇ. ماددىسى بەلغەم بولسا، قۇسۇق بىلەن ئاق بەلغەمدەك شىلىملىقلار چۈشىدۇ. بۇنىڭغا سېرىق چىچەك قايناتقان سۇغا ھەسەل بىلەن تەييارلانغان ئىسكەنجىبىن بېرىلىدۇ. بۇ مەنپەئەت قىلمىسا،

تۇرۇپ ئۇرغى ۋە قىچا قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەئىدىنى قۇۋۋەت  
 لەندۈرۈش ئۈچۈن، ئۇدى ھىندى، قەلەمپۇر مەستىكى،  
 پىننەنىڭ ھەر بىرىنى 2 مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق  
 سوقۇپ كۈندە ئىككى قېتىم بىر مىسقىلىغا بىر سەر گۈل-  
 قەن قوشۇپ يىگۈزىلىدۇ، يەنە زەنجىۋىل ياكى ھېلىلە  
 مۇرابباسى بېرىلىدۇ. سەۋاددىن بولغاندا قۇسۇق ئاچچىق  
 ۋە بەك چۈچمەل تەملىك بولىدۇ. ھەتتا مۇنداق قۇسۇق-  
 لارغا چىۋىنىمۇ قونمايدۇ. بۇنىڭغىمۇ يۇقۇرىدىكى چارىلار  
 قىلىنىدۇ. جەۋارش ئۇد، جەۋارش مەستىكى، داۋائىلىشىكى  
 شىرىن (2، 92، 93، 22 - نۇسخە) دىن بىرىنى بېرىش مۇم-  
 كىن. مەئىدە تېگىدىكى بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن توۋەن-  
 دىكى ھەب تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئايارەنج پەيقارا 6 مىس-  
 قال، پىننە، جويۇز، رۇمبىدىيان، جۇۋىنە، قەرەدمانە،  
 قەلەمپۇر 1 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە،  
 قۇرسى گۈل، مەستىكى، نەمكى ھىندى 3 مىسقالدىن،  
 تۇربۇت 7 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن  
 ئۆتكۈزۈپ پىننە سۈيى بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇغىدا ھەب  
 قىلىنىدۇ. سايبدا قۇرۇتۇپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

كۈنىگە 1 -  $\frac{1}{2}$  مىسقالدىن بېرىلىدۇ ياكى قۇرسى

ئىلاۋىس (107 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

ئەگەر ماددا مەئىدىنىڭ ئوزىدە بولماي بەلكى باشقا  
 ئەزادىن كەلگەن بولسا، ئانداقتا شۇ ئەزانى ماددىدىن

تازىلاش لازىم. بۇنداق ئەھۋال كوپىنچە تەپ (كېزىك) ئاغرىقلىرىدا ئۇچرايدۇ. كېزىكنىڭ تەرەققىيات ئەھۋالىغا قاراپ ساقىيىدۇ ياكى ئېغىرلىشىدۇ. ئۇلارغا شەرۋىتى نىلۇپەر (75 - نۇسخە) پايدىلىق. كىندىك ئەتراپىغا ياكى ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا تىلماستىن ھىجامەت قويۇش، پۇت - قوللارنى مۇجۇپ تۇتۇش ۋە ئۇيىقا كەلتۈرۈشكە چارە قىلىش لازىم.

قۇسۇش ياكى كوڭلى ئاينىش، بۇزۇلغان تاماقلار - نى يېيىشتىن بولسا قۇستۇرۇش ياكى سۈرگە بېرىش چارە - لىرى بىلەن مەئىدىنى تازىلاش كىپايە قىلىدۇ. ئەگەر مەئىدە زەيىپ بولسا كورسىتىپ ئوتۇلگەن مەئىدىنى قۇۋەتلەندۈرگۈ - چى دورىلاردىن بىرىنى تاللاپ بېرىش لازىم. بەزىدە مەدەدە قۇرۇتلارمۇ كوڭۇل ئاينىش ۋە قوسۇشقا سەۋەپچى بولىشى مۇمكىن. بۇنداقلارنىڭ چوڭ تەرتى بىلەن مەدەلەرنىڭ چىقىشى، قۇسۇش ۋە كوڭۇل ئاينىشلار بىللە كېلىدۇ. بۇ خىلدىكىسى مەدەدىنى يوقىتىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

### قان قۇسۇش (قەي دەمەۋى)

سەۋەبى: (1) مەئىدە قانتومۇرلىرىنىڭ شىكەستىلىنىد - شىدىن كوپ مىقداردىكى قان (تومۇر ئېغىزى ئېچىلىپ قال - خانلىقتىن) مەئىدە ئىچىگە توپلىشىپ قالىدۇ. مەئىدىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنىڭ تەسىرى ئاستىدا قۇسۇش يولى بىلەن سىرتقا چىقىرىلىدۇ (مەئىدە تومۇرلىرىنىڭ شىكەستىلىنىشى يىقىلىش ياكى سىرتقى زەربە؛ مەئىدە

ئىچىدىكى يارىلارنىڭ ئېچىلىپ قېلىشى؛ تومۇرلاردا تۇ-  
تۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى؛ تومۇردا ماددىلارنىڭ  
كەيپىيىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. 2) تال ياكى  
جىگەرنىڭ زەرەرلىنىشى. 3) قىزىل ئوڭگەچ تومۇرلىرى-  
نىڭ يۇقۇرقىدەك سەۋەپلەر بىلەن شىكەستلىنىشىدىن  
ئىبارەتتۇر.

**ئالامەتلىرى:** كورسىتىلگەن سەۋەپلەردىن بىرىنىڭ  
بولۇشى بىلەن كېسەل كىشى ھەر خىل مىقدارلاردا قان  
قۇسىدۇ.

**داۋاسى:** قان تولۇپ كېتىش سەۋىيىدىن قان  
قۇسقاندا كېسەلنىڭ قول-پۇتلىرىنى چىڭ تېگىش ۋە  
پاقالچەك قىسمىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئىچىشكە بىيە  
سۇيىگە بىر ئازدىن ئانار گۈلى، كۈندۈر، ئاق سەندەل،  
ئەرەپ يىلىمى، گىل ئەرەمنى قاتارلىقلارنى قوشۇپ بې-  
رىلىدۇ. ئەگەر زەرەرلىنىش قىزىل ئوڭگەچتە بولسا يۇ-  
قۇرىدىكى دورىلارنى ئالدىرىماستىن، ئاستا-ئاستا يۇتۇپ  
بېرىش كېرەك. سېمىز ئوت ۋە پاقا يوپۇرماق سۇيى ياكى  
قۇرسى كۈھلىي (108 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. تاشقى زەربە  
ياكى يىقىلىشلار بىلەن قان قوسۇش بولسا ئىچكى  
تەرەپتىن يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن دورىلار بېرىلگەندىن  
تاشقىرى، ماش، مۇغاس، ئاقاقىيا، گىلى ئەرەمنى، سەبرە،  
مۇرمەككىلەرنى سوقۇپ، ھەببىل ئاس سۇيى بىلەن قو-  
شۇپ جاراھەت ئۈستىگە (كۆكەرگەن، ئىشىغان ياكى  
باشقا ئىز قالغان جايغا) قويۇش لازىم.

مەئدە جاراھەتلىرىنىڭ قانىشى ياكى جىگەر، تال سەۋبىدىن بولغان قان قوسۇشلارغا، ئەسلى سەۋبىنى يوقىتىش بىلەن توۋەندىكى نۇسخىلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ.

(1) موزا، ئانارگۈلى 2 مىسقالدىن، ئەپيۇندىن بىر ئارپا مىقدارى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ گازىۋان، باد-رەنجىبۇيا سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس تەييارلاپ كۈندە ئەتىگەن ناشىدا بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

(2) بەزىلەر تال (ئۇزۇم) يوپۇرماغىنى سىقىپ سۈيى ئىچىرىلسە قان قۇسقاغا پايدىسى ياخشى دەپ كورسىتىدۇ.

(3) قۇرسى كەھرىبا (71 - نۇسخە)

(4) كوھلى (سۈرمە) قۇرسى (108 - نۇسخە) نى

كۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

قان بۇرۇن ياكى باش تەرەپتىن چۇشۇپ مەئدە ئىچىدە يىغىلىپ كوگۇل ئاينىش بىلەن قوشۇپ چىقىرد-لىشى مۇمكىن. مۇنداق چاغلاردا دىققەت بىلەن قاراپ، ئىلگىرى بۇرۇن قاناش ئەھۋاللىرىنىڭ بار-يوقلۇغىنى ئوبدان سۇرۇشتۇرۇش لازىم. بۇرۇن ئىچىدىكى قانلىق قەشەشلەر ياكى قاتتىق باش ئاغرىش بىلەن مېڭە غىدىقلىنىش ئالامەتلىرىنىڭ بولۇشى، ئەمما مەئدىنىڭ ساغلام بولۇشى بۇنىڭغا دىلىل بولالايدۇ. مۇنداق ھاللاردا سەۋەپ ئېنىق بولغاندىن كېيىن، باش كېسەللىكلىرى قىسمىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

## ھىق تۇتۇش (پەۋاق)

ھىق تۇتۇش مەئدە گۈشلەرنىڭ تارتىشىشى ۋە قېتىپ قېلىشى نەتىجىسىدىكى مۇرەككەپ ھەرىكەتتىن ئىبارەت. بۇ مەئدە ئېغىزىدا ۋە پۈتۈن مەئدە قىسمىدا يۈز بېرىدۇ. بەزىدە قىزىل ئوڭگەچتىمۇ يۈز بېرىشى مۇمكىن.

**ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: 1** مەئدە كۆپ مىقدار-دىكى غەلىز تاماقلارنى كۈتسەرەلمەي، ھەرىكىتى مۇرەككەپ-لىشىپ، مەئدە ساھىسىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. مەئدە بۇنىڭدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىپ ھىق كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق ھاللاردا ئالدى بىلەن سېرىق چىچەك ئۇرۇغى، تۇرۇپ ئۇرۇغى، تۇز ۋە ئىسكەنجىۋىل ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇپ مەئدىنى بوشتىتىش كېرەك. ۋە مەئدىنى قۇۋ-ۋەتلەندۈرىدىغان دورىلار بېرىش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بۇيرۇش لازىم.

**2** مەئدە زەئىپلىكى تۈپەيلىدىن، يەللىك تاماقلار يېيىش بىلەن مەئدە ۋە قىزىل ئوڭگەچتە قويۇق يەل پەيدا بولىدۇ. بۇ يەلنىڭ چىقىش ئۈچۈن قىلغان ھەرىكەتتە مەغلۇپ بولۇشى ھىق بولۇپ چىقىدۇ. مۇنداق ئاغا-رىقلاردا بۇرۇن مەئدە ئاجىزلىق ئالامەتلىرى بار بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە بوۋاقلاردا ئۇچرايدۇ. زىرە، مەستىكى ۋە پىننەنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئېغىز ئىچىدە ئوبدان چايناپ تۇرۇپ ھاسىل بولغان سۇيۇقلۇق يۇتىلىدۇ. زەنجىۋىلنى شۇمۇش كىكەرتىپ، ھىقنى ساقايتىدۇ.

3) ئوتكۇر تەسىرلىك دورىلارنى (مەسىلەن، مەجۇ-نى پىلپىل) ئىستىمال قىلىش نەتىجىسىدە مەئىددە ئوت كۇر غىدىقلىنىش يۈز بېرىپ ئاق، سېرىق ياكى قارام-تۇل كوك رەڭدە قۇسىدۇ، ئىسكەنجىپىن بىلەن كوپ مىق داردا ئىلمان سۇ ئىچكۇرۇپ قۇستۇرۇش لازىم. مەئىددە كى ئېچىشىنى پەسەيتىش ئۇچۇن ئىسپوغۇل لۇئابى، بىيە-لۇئابى بېرىلىدۇ. ئىچىشكە سۇت ۋە بادام يېغى قوشۇل-غان قايناقسۇ بېرىش لازىم.

4) مەئىدە ئېغىزنى بەلغەم ماددىلارنىڭ توسۇپ-لىشى تۇپەيلىدىن ھەزىم بۇزۇلۇپ، چۇچىمەل كىكىرىش ۋە ئېغىزدىن سۇكىلىش قاتارلىق ئالامەتلەردىن كېيىن ھىق تۇتىدۇ. بەلغەمنى تازىلاش ئۇچۇن ئايارەج پەيقارا بېرىش كېرەك. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا چۇشكۇرتكۇچى دورىلار ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

5) مەئىدە مىزاجىنىڭ سوۋۇپ كېتىشىدىن ھىق تۇتۇشى مۇمكىن. بۇنداقتا ئۇسسۇزلۇقنىڭ كەملىكى، ئىس-سىق نەرسىلەرنى خالاش، مەئىدنىڭ زەئىپلىكى بولىدۇ. مەئىدنى قىزىتىش ئۇچۇن چىڭسەي ئۇرۇغى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، زىرە، رۇمبىدىيان، زەنجىۋىل، پىننە، قۇندۇزقەرى، ياۋا پىياز قاتارلىقلارنى لازىم مىقداردا ئېلىپ ئىستىمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

### ئاشقازاننىڭ يوتكىلىشى (مۇتقەلىبى مەئىدە)

ئاشقازاننىڭ ئەسلىدىكى ئورنىدىن يوتكىلىشى كو-

پىنچە ئۇنىڭ تەرۋەنگە چۈشۈشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بەزىدە يۇقۇرغا تارتىلىشىمۇ مۇمكىن بۇ كۆپىنچە بويى ئىگىز، تېنى ئىنچىكە ئادەملەردە ئۇچرايدۇ.

**ئالامەتلىرى:** تاماقنى يەپ بولغاندىن كېيىن، ھەزىم بولغان تاماقنى قۇسۇپ تاشلايدۇ. مەئدە ئېغىر ۋە ئىچىشىپ تۇرىدۇ. ئۇچەي توسىلىش (ئىلاۋۇس) نىڭ پەرقى شۇكى، ئۇچەي توسۇلغاندا تەرەت ماددىسى قىيى بىلەن ئېغىز ئارقىلىق چىقىدۇ. ئەمما ئاشقازان يوتكەلگەندە تولۇق ھەزىم بولۇش ئالدىدىكى تاماق چىقىدۇ ۋە كىندىك ئەتراپلىرىدا داغرىق سېزىدۇ.

**داۋامى:** ھەزىمنى ياخشىلاش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ۋە ئېچىشىمنى پەسەيتىش ئۈچۈن مېغىزلىق نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. باشقا دورىلاردىن ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە سوزلەنگەن چارىلار قىلىنىشى مۇمكىن.

### مەئدىنىڭ ئېچىشى

پىتىر نان، خام يېمىشلەرنى يېيىش بىلەن مەئدەدە خام سۇيۇقلۇق توختاپ قېلىپ، مەئدىنىڭ قىزىتىشى بىلەن چۈچمەل تەمگە كىرىپ قالىدۇ. بۇ چۈچمەل مەل سۇيۇقلۇق مەئدە ئېغىزنى ئېچىشتۈرۈپ كويگەندەك سېزىلىدۇ. سەۋدانىڭ كوپلىگىدىن بولسا ئېچىشىش ۋە كويۇش ئېغىر بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** مەئدە ئېچىشىپ كويگەندەك سېزىلىدۇ ۋە بۇنداق ئالامەتلەر قوساق ئاچقاندا يەڭگىلەپ



قالىدۇ. سەۋدادىن بولغان بولسا، مايلىق نەرسىلەرنى يى-  
گەندە يېنىكلىشىدۇ.

**داۋاسى:** دورىلار بىلەن قەي قىلىدۇرۇش كېرەك.  
ئۇندىن كېيىن ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى (100 - نۇسخە) بې-  
رىپ ھېلىلە ياكى ئامىلە مۇرابباسى بېرىلىدۇ.

### مەئدە بوشىشىپ كېتىش

بۇ كېسەل پەيدا بولۇش سەۋەپلىرىگە قاراپ تو-  
ۋەندىكىچە 2 خىل بولىدۇ:

(1) مەئدەگە كۆپ مىقداردىكى ھوللۇكنىڭ تەسىر  
قىلىشى بىلەن مەئدەنىڭ پۈتۈن گەۋدىسى بوشىشىپ  
كېتىدۇ. بۇنداق ھاللاردا ھەزىم بۇزۇلىدۇ، شۇنىڭدەك  
ئاغرىقنىڭ كۆكرەك قىسمى ئالدىغا چىقىپ قالغان قىيا-  
پەتتە بولىدۇ.

(2) مەئدەنى قوساق بوشلۇغىدا ھەر تەرەپكە تار-  
تىپ تۇرغان تارمۇشلار بولۇپ، ئۇلار باغلىغۇچىلار  
(رىباتلار) دەپ ئاتىلىدۇ. شۇنىڭ بىرىگە ھوللۇكنىڭ  
تەسىر قىلىشى ياكى مىڭە-يۇلۇندىن پەيلەرگە كەلگۈچى  
ئەسەپلەرنىڭ زەرەرلىنىشى ئارقىسىدا بۇلاردا بوشىشىپ  
كېتىش ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ. نەتىجىدە مەئدەنىڭ  
قايسى تەرەپتىكى تارمۇشى زەرەرلەنگەن بولسا مەئدە  
شۇ تەرەپكە ساڭگىلاپ قالىدۇ. ئاغرىققا شۇ تەرەپ  
قوساق قىسمى ئېغىرلاشقاندا ك سېزىلىدۇ. مەسىلەن، ئال-  
دى تەرەپكە ساڭگىلاپ كەتسە، كىندىك قىسمىدا ئېغىر-

لىق سېزىلىدۇ. ئارقا تەرەپكە چۇشۇپ كەتسە قوساق ئاستىنقى قىسمىدا ئېغىرلىق بىلىنىدۇ.

**داۋاسى:** بۇ ئىچكى ئەزالار پالچى ھىساپلان-

غانلىقتىن مىڭە كېسەللىكلىرى بابىدىكى ئىستىرخا كې-  
سىلىدە كورسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. يەڭگىل ۋە ئا-  
سان سىڭىدىغان غىزالارغا خۇشپۇراق دورىلارنى قوشۇپ  
بېرىش لازىم.

(3) مەئدە گوشلىرىنىڭ ئىستىرخاسى: قاتتىق

قۇسۇش ۋە ھەرخىل سەۋەپلەر تۇپەيلىدىن  
مەئدىنىڭ زور دەرىجىدە زەرەللىنىشى بىلەن كېلىپ  
چىقىدۇ. بۇ مەئدە كېسەللىكلىرى ئىچىدە ئەڭ يامان  
بىر كېسەلدىن ئىبارەت، ھەرقانچە ياخشى سىڭىدىغان  
تاماقلار بولسىمۇ ھەزىم بولمايدۇ. مەئدىنىڭ ھەزىم  
قابىلىيىتى يوقىلىدۇ. ئارقا تەرەت دائىم قاتتىق كېلىدۇ.  
ئەمما مەئدىدە ھېچقاندا يالغۇلىنىش بولمايدۇ. ئاغرىق  
كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلايدۇ. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا  
جەۋارىش ئۇد، ئىترىپىل كەبىر (1، -، 93 - نۇسخىلار)  
بېرىلىدۇ، مەئدە ئۈستىگە مەستىكى يېغى سۈركەپ تۇرۇ-  
لىدۇ. غىزاسىغا كەكلىك، قىرغاۋۇل قاتارلىق ياۋا قۇش-  
لار گوشى بېرىلىدۇ.

**ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ قېلىشى**

(تەشەننۇجى مەئدە)

قان تولۇش ياكى سۈرگە ئىچكۈزۈش نەتىجىسىدە  
ۋە ئەسەپلەرنىڭ زەرەللىنىشى تۇپەيلىدىن ئاشقازان

گوشى تارتىشىپ قالىدۇ. ئەگەر تارتىشىش مەئدە پەي-  
لىرىدە بولسا، يىگەن تاماق ھەزىم بولماستىن تۇرۇپ  
چىقىپ كېتىدۇ. مەئدە تارتىشىپ قالغانلىقتىن كېسەل  
كشى ئالدىغا ئىگىلىپ قالىدۇ، ئاغرىش قاتتىق ئازاپلايدۇ.  
**داۋاسى:** مىگە كېسەللىكلەرى باياندىكى تار-  
تىشىش (تەشەننۇج) دە كورسىتىلگەن چارلار قىلىنىدۇ.  
قۇرۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش بىلەن ئىچ سۇرۇش-  
نىڭ ئالدىنى ئېلىشقا دىققەت قىلىش لازىم.  
چۈنكى بۇ خىل ئەھۋاللار تارتىشىشنى كۈچلەندۈرۈپ  
قويىدۇ.

### مەئدەنىڭ قېتىپ قېلىشى

مەئدە ياللۇغلىرىدىن كېيىن، قويۇق سەۋدا خىلىتى  
مەئدەنىڭ كىچىك پەي يىپىچىلىرىگە چۈشىدۇ. كوپىنچە  
مەئدە ئېغىز قىسمىدا ئۇچرايدۇ، بەزىدە ئومۇمى قىسىم-  
دىمۇ بولىشى مۇمكىن. بۇ ھال مەئدەدە بىر خىل قې-  
تىپ قېلىش پەيدا قىلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** ئېغىزدىن كوپۈكتەك سۇ كېلىپ  
تۇرىدۇ. ئاغرىق دۇم ياتالمايدۇ. يەرگە قاراپ ئىگىش-  
كەندە مەئدەسى قاتتىق ئاغرىيدۇ، بىر لوقما تاماق يە-  
سىمۇ ئاغرىيدۇ. ئاغرىق ئېغىر ياكى يەڭگىل بولىشى  
زەرەرلىنىشنىڭ دەرىجىسىگە باغلىق. تاشقى تەرەپتىن  
تۇتۇپ كورسە قاتتىقلىق ئېنىق بىلىنىدۇ.

**داۋاسى:** گوش بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ. سۇي-

دۇك قىزىل ياكى سېرىق بولسا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئاق موم، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ مەئدە ئۇستىگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر سۇيۇك ئاق بولۇپ، بەدەندە ھارارەت بولمىسا، بابونە، سۇمبۇل، بىنەپشە، ئىزخىر، شۇمشە، مۇقىل ۋە ئاچچىق بادام قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، توخۇ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ماي تەييارلاپ، مەئدە ئۇستى ياغلىنىدۇ. ئۇندىن باشقا قويۇق خىلىتنى تارقاققۇچى چارلار قىلىنىدۇ.

### مەئدە سەۋەپلىك ئىچ سۇرۇش (زەرەپ)

بۇ خىل كېسەلدە تاماق ماددىلىرى ھەزىم بولۇش ئالدىدا بەدەنگە تارقالماستىن، بەلكى ئىچ سۇرۇش بەدەن چىقىپ كېتىدۇ. بەزى تەۋىپلەر بۇ كېسەلنى مەيىدىنىڭ ئىسھالى دەپ ئاتىغان. يىگەن نەرسىلەر مەئىدىدە ئۇزۇن تۇرماستىنلا تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. كۈنىگە نەچچە قېتىم تاماق يىگەن بولسا شۇنچە قېتىم ئىچى سۇرىدۇ. بۇ كېسەل سەۋەپلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە بىر قانچە تۈرلەرگە بولىنىدۇ:

(1) مەئىدىنىڭ ماددىسىز ھىزاجى بۇزۇلۇش ياكى ماددى سەۋەپلىرىدىن زەرەرلىنىشى: بۇنىڭدا مەئدە ھىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى دېگەن پەسىلدە كىرىستىلىگەن ئالامەت-لەردىن باشقا ئىچ سۇرۇشمۇ بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى: (1) ماددىسىز بولغان تۈردە مەئىدىنى قىزىتىش ۋە نەملىكتىن قۇرۇتۇش تەدبىرلىرى كۈ-

رۇلۇپ مەجۇنى جاۋارش كۇمۇنى، جەۋارش ئۇد ۋە مەجۇنى پىلىپىل (49 - 92 - 93 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. (2) ماددى سەۋەپتىن بولغان تۇرىدە: ئەگەر بەلغەمدىن بولسا (كېسەلنىڭ چىرايى ئاق بولىدۇ، ئې - غىزدىن سۇ ئاقىدۇ ۋە باشقا ئالامەتلەر بولىدۇ)، ئالدى بىلەن بىر نەچچە قېتىم كورسىتىپ ئوتۇلگەن چارىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش، ئۇندىن كېيىن جەۋارش كۇندۇر، جەۋارش جالىنۇس، جەۋارش خەرنۇپ (3 - 109 - 110 - نۇسخە) لەردىن بىرى بېرىلىدۇ. سەپرادىن بولسا كۆپىنچە تەپ كېسەللىكلەردىن كېيىن ياكى 2 - 3 كۈنلۈك بەز - گەكتىن كېيىن يۇقۇرقىدەك ئىچ سۇرۇش ئالامەتلىرى كۆرىنىدۇ. بەك ئىسسىقلىق تاماقلارنى يېمىش ياكى ھا - راقنى كۆپ ئىچىش بىلەنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. كېسەلدە ھارارەت ۋە تەرەتتە سەپرا بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئانار شەرۋىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. لازىم مىقداردا سېرىق ھېلىلىنى شېكەر بىلەن سوقۇپ بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن قۇرسى تاباشىر (2 - 112 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(2) مەئدە يارىسى ۋە تۇرلۇك مەئدە جاراھەتلىرى سەۋىبىدىن پەيدا بولشى: كېسەلدە يارىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن (مەئدە يارىسىغا قاراڭ) ئىچى سۇرۇش بولىدۇ. غىزا يېمىش بىلەن قوساق ساھىسىدە (ئۇچەيدە) تولغا - مىمان ئاغرىش ۋە ئېچىشىش يۈز بېرىپ، ئىچى سۇرۇپ كېتىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، ھارارەتمۇ بولىدۇ.

**داۋاسى:** زەپەرسىز قۇرسى تاباشىر (112 - نۇسخە)،  
ھەبۇل ئاس شەرۋىتى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.  
3) نەزلە سەۋىبىدىن پەيدا بولغىنى: بۇ مىڭدىن  
بولغان ئىچ سۇرۇش (ئىسھال دىماغى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.  
نەزلىدىن كېيىن ياكى نەزلە بىلەن ئاغرىغان كېسەلدە  
مىڭدە ھاسىل بولغان نەزلىنىڭ سۇيۇقلۇق ماددىسى  
يۇتقۇنچاققا چۈشۈپ، بۇ يەردىن مەئىدگە كېلىپ مەد-  
دىنىڭ ھەزىم قىلىش پائالىيىتىنى بۇزۇپ ئىسھال پەيدا  
قىلىدۇ. بۇنىڭدىكى مۇھىم ئالامەت ئاغرىشتىن بۇرۇن  
قاتتىق زۇكام بىلەن ئاغرىغانلىق ۋە باشنى ئىگىز قو-  
يۇپ ئۇخلىغاندىن كېيىن ئىچى سۇرۇپ كەتكەنلىك  
تارىخى بولىدۇ (باشقا ئالامەتلەر ئۈچۈن زۇكام كې-  
سىلىگە قاراڭ).

**داۋاسى:** بۇ خىلدىكى ئاغرىقلاردا ئىچ سۇرۇشنى  
توختىتىش چارىلىرى پايدىسىز. ئالدى بىلەن نەزلىنى  
توختىتىشقا تەدبىر قىلىش لازىم. مىڭنى ماددىدىن  
تازىلاش ۋە قۇۋۋەتلەندۈرۈش كېرەك. ئانار گۈلى، كەتىرا،  
سەمغى ئەرەبى، رۇبى سۇس، زەپەر، ئوسارەبى سارەبى لەھىيە-  
تۇتتىسىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، شەرۋىتى خەشخاش  
بىلەن بېرىلىدۇ ياكى بۇ قۇرس بېرىلسە نەزلىنى توختىتىدۇ:  
قىزىل گۈل، سەمغى ئەرەبى، خەشخاش، رۇبى  
سۇس، نىشاستە، كەتىرا، زەپەر، ئۇسۇڭ ئۇرۇغىنى ئەھ-  
ۋالغا قاراپ ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ بىر ئاز سۇ بىلەن  
خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە بىر مىسقال-

دىن يالغۇز ئوزىنى ياكى شەرۋىتى زۇپا بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. نەزلە ساقايسا ئىچى توختايدۇ.

### ۋابا (ھەيزە ۋابائى)

قاتتىق قۇسۇش ۋە ئىچ سۇرۇش بىلەن ئوتىدىغان ئېغىر كېسەللىك بولۇپ يۇقۇملۇق كېسەل (ئەمرازى سارىئە) لەردىن بىرى ھىساپلىنىدۇ.

**سەۋىبى:** ئۇفۇنەت سەۋىبىدىن پۇتۇن بەدەندىكى ماددىلاردا بۇزۇلۇش يۈز بېرىپ پۇتۇن بەدەندىكى ئەزا-لاردىن بۇزۇلغان ماددىلار مەئىدىگە قۇيۇلىدۇ. بەدەن ئوزىنىڭ چىقىرىپ تاشلىغۇچى قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى داپەسى) ئارقىلىق قەي قىلىش ۋە ئىچ سۇرۇش يولى بىلەن ئۇنداق ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلاشقا مەجبۇر بولىدۇ.

بۇ كېسەل كۆپىنچە ياز كۈنلىرى ئۇچراپ، تېز باشلىنىدىغان ۋە خەۋپ خەتىرى كۆپرەك كېسەللىكدۇر. كېسەلگە سەۋەپچى ماددىلارنىڭ تۇرگە قاراپ، ئۇ ھەقىقى ۋابا؛ سەپرانىڭ بۇزۇلىشىدىن بولغان ھەيزە؛ بەلغەمدىن بولغان ھەيزە ۋە بۇزۇلغان تاماقلارنى يېمىش ئېغىر دەرىجىدە ھەزىم بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەيزە دىگەن تۈرلەرگە بولىنىپ، بىر قانچە ئورتاق ئالامەتلەردىن تاشقىرى، ھەر قايسىسىدا ئوزىگە خاس ئالامەت-لەرمۇ كورۇلىدۇ.

## ئالامەتلىرى:

1. ھەقىقى ۋابانىڭ ئالامەتلىرى: ئاغرىق جىددى باشلىنىدۇ، جىددى قۇسۇش ۋە ئىچ سۇرۇش يۈز بېرىپ، كېسەل بىردەم-بىردەمدە قۇسۇپ، ئىچى سۇرۇپ تېز كۈندە ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ. تومۇر بىلگى بولمايدىغان دەرىجىگە چۈشۈپ قالىدۇ، تارتىشىش يۈز بېرىپ، پۈتۈن ئەزالىرى سوۋۇپ كېتىدۇ، بىويىنمۇ قېتىپ قالىدۇ. ئۇسۇزلۇق كۈچلۈك بولۇپ، ئېغىز ئىچى قۇرغاقلىشىدۇ، بۇرنى ئۇچلۇقلىنىپ، كوزى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، بەدەن قۇرۇپ، ئوزى ھۇشسىزلىنىپ ئولۇپ كېتىشى مۇمكىن. بۇ كېسەل گەرچە ئاشۇنداق دەھشەتلىك ئاغرىق بولسىمۇ، لېكىن ۋاقتىدا كوڭۇل قويۇپ داۋالسا ساقايتىۋېلىش مۇمكىن.

2. سەپرادىن بولغان ھەيزە كېسىلىدە يۇقۇرقە-لاردىن تاشقىرى، قۇسۇق ۋە تەرەتتە سەپرا ئارىلاشقان بولىدۇ، يەنى سېرىق سۇيۇقلۇق، چۈچۈمەل ياكى ئاچچىق تەملىك كېلىدۇ. كوڭۇل ئاينىش بىلەن مەئدە ئۇچەي-مەردە ئېچىشىش بىلەن كېلىدۇ.

3. بەلغەمدىن بولغان ھەيزە كېسىلىدە قۇسۇق ۋە تەرەتنىڭ رەڭگى ئاق (بەلغەم رەڭدە) كېلىدۇ، ئاق، شىلىمشىق نەرسىلەر بولۇپ، ئېچىشىش ۋە كوڭۇل ئې-لىشىش قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

4. بۇزۇلغان يىمەكلىكلەرنى يېيىش بىلەن مەئدە



بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەيزىدە، قۇسۇش ۋە ئىچ سۇرۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا كىندىك ئەتراپىدا قاتتىق ئاغرىش ۋە تولغاق بىلەن قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قۇسۇش ئىچ سۇرۇشتىن جىقراق بولىدۇ، ئەسەبى (نېرۋىلىك) ئالامەتلىرى روشەن كۆرىنىدۇ. بەزىلەردە بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىشتىن بۇرۇن تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلغانلىق ئالامەتلىرى (قوساق كۆپۈش، تاماق سىڭمەسلىكلەر) بولۇشى مۇمكىن. بۇ خىلدىكى ھەيزە بىر قازاندىن ئۇخشاش تاماقنى بىلەن يىگەن بىر قانچە كىشى بىر ۋاقىتتا ئاغرىشتەك ئالاھىدىلىكلىرىگە ئىگە.

**داۋاسى:** (1) ماددىلارنى مەئىدىدىن تولۇق چىقىرىش ئۈچۈن كۆپ مىقداردا ئىسكەنجىبىن ۋە ئىسسىق سۇ بېرىش كېرەك.

(2) قۇسۇشنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئانار شەرۋىتى، لىمون شەرۋىتى ياكى پىننە قوشۇلغان ئانار شەرۋىتى (47 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. تەمىرى ھىندى شەرۋىتى بېرىلىشىمۇ مۇمكىن.

(3) ئۇسۇزلۇقنىڭ جىددىلىكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئانار شەرۋىتىگە تاباشىر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

(4) ئىچ سۇرۇشكە قارىغاندا قۇسۇش كۈچلۈك بولسا، تەمىرى ھىندى سۈيى ياكى كاسىن سۈيىگە بىر ئاز مەھمۇدە قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن بىيە ۋە ئالما سۈيىگە ھەببۇل ئاس قوشۇپ بېرىش، سەندەل، ئانار گۈلى، قىزىل گۈل، بىيە بىر

ئاز كاپۇر، قومۇش يىلتىزىنىڭ كويدۇرۇلگەن كۇلا ردىنى سىركە بىلەن قوشۇپ، قوساق ئۇستىگە قويۇا- دۇ ياكى لاتىنى گۇلاپقا چىلاپ قوساق ئۇستىگە يېپىپ قويۇلسدۇ. پۇت- قوللىرى سوۋۇپ كەتكەندە گىلى ئەرمىنىنى سىركە بىلەن سۇرۇپ قول- پۇتلىرىغا سۇرتۇپ ئىسسىق يۈگەش كېرەك. بۇلار بىلەنمۇ قۇسۇش ياكى ئىچ سۇرۇش توخ- تىمىسا مەئدە ئۇستىگە ئوتلۇق ھىجامەت قويۇش بىلەن خەشخاش سۇيىگە نىشاستە قوشۇپ ھوقنە قىلىش لازىم.

(5) ھۇشىدىن كەتكەندە قول- پۇت، باش ۋە قۇلاقلىرىنى ئۇۋۇلاش- مۇجۇپ تۇتۇش كېرەك. مائۇللەھىيى بىلەن بىر ئاز ئىپارنى ئېرىتىپ گالغا تامغۇزۇش كېرەك. (6) تارتىشىپ قالغاندا ئىسسىق ياغلار بىلەن ئەزانى ياغلاش ياكى لاتىدەك بىر نەرسىنى ماي بىلەن مايلاپ قول- پۇتلارنىڭ گەۋدە تەرەپ قىسمىغا قويۇش لازىم.

ھەيزە كېسىلىدە دەسلەپكى دەۋرلىرىدە غىزا بې- رىلمەيدۇ. ئەھۋال ياخشىلانغانسىمۇ ئاز- ئازدىن يېنىك تاماق بېرىشكە بولىدۇ. ئۇخلاش بۇ كېسەل ئۇچۇن بەك پايدىلىق. ئۇيقۇسىزلىق بولسا ئۇخلىتىش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. باش- مېڭە كېسەللىرى بابدىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەن دورىلارنى باشقا چېپىش ياكى بۇرۇنغا پۇرۇ- تۇش كېرەك.

بۇزۇلغان تاماقلارنى يېمىش ياكى ھەزىمنىڭ

ئوتكۇر بۇزۇلشىدىن قۇسۇپ ئىچ سۇرۇش كېسىلىدە، ئەگەر لازىم كەلسە ئىسكەنجىيىن بىلەن ھەسەل ۋە كوپ مىقداردا سۇ ئىچكۈزۈپ تاكى مەئىدىدىكى سەۋەپچى ماددا چىقىپ كەتكىچە قۇستۇرۇش، ئاندىن كېيىن قەينى توخە تىشىش چارىلىرىنى قىلىش، مەسىلەن، قۇرسى ئود ياكى راسەن (113 - 114 - نۇسخىلار) بېرىش كېرەك. كېسەل بىر ئاز ياخشىلانمىغىچە تاماق بېرىلمەيدۇ. كېيىنچە رەك ئۇچار قاناتلار گوشنى ئانار ياكى بىيە سۈيى بىلەن چۈچمەل قىلىپ بېرىشكە بولىدۇ. رۇمبېدىيان، زىرە، مەستىكى، ئۇددى خاملارنى باراۋەردىن ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددىنى ئۇچەيدىن چىقىرىۋېتىشنى مەقسەت قىلىنسا ئايارەنج پەيقارا (16 - نۇسخە) بېرىلسە بولىدۇ. قۇرسى راسەن بۇ كېسەللىكتە زور مەنپەئەتلىكتۇر.

## VIII ماقالا. جىگەر كېسەللىكلىرى

### 1- پەسىل: جىگەرنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشۇق كېسەللىكلىرى

جىگەرنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشۇق كېسەللىكلىرى مەئدە ئاغرىقلىرىدەك ماددىسىز ياكى ماددىلار ئارىلاشقان ئىسسىق-سوغاق يا قۇرۇق زەرەرلىنىشلەردىن ئىبارەت. تەۋەندە مىزاجنىڭ كەيپىياتى جەھەتتە بۇ 3 تۈرگە بولۇپ سوزلىنىدۇ.

#### 1. جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىق سەۋىبىدىن بولغان زەرەرلىنىشىدىن ئىبارەت.

**ئالامەتلىرى:** ئۇسسۇزلۇق كۈچلۈك، تىلى قۇرغاق، ئېغىز ئىچى ئاچچىق ۋە ئىشتەي تۇتۇلغان بولىدۇ. بە-زىدە قەۋزىيەت بولۇشى ۋە سۇيدۇك كەلمەسلىكى مۇمكىن. تومۇر تېز، سۇيدۇك قىزىل بولۇپ قىزىق چىقىدۇ. جىگەر ئۇستىنى سىلاپ كورگەندە قىزىق سىزىلىدۇ. ۋە باسقاندا ئاغرىيدۇ. ماددىلاردىن قاننىڭ غالىيلىغى بولغاندا بەدەن ئېغىر، ئېغىزنىڭ نەمى تۇزلۇق بولىدۇ. سەپرا غالىپ

بولسا، كوز ئېقى ۋە بەدەنلىرى سېرىق رەڭدە بولۇپ، كوڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. خۇسۇسەن مايلىق نەرسىلەرنى يىگەندە كوڭۇل ئاينىيدۇ، ئىچى سۇرىدۇ. ئېغىر ھاللاردا سۇيدۇك قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ. مالىخولىيادەك روھى بەلگىلەر ۋە تېرە ئۇستىدە چالاشتەك قارا تەمىرەتكىلەر كورۇلىدۇ.

**داۋاسى:** ماددىلار ئارىلاشمىغان ھالدا بولسا (غالپ بولمىسا) سوغاقلق قىلىش كىپايە قىلىدۇ. مە- سىلەن، ئىسكەنجىبىن ۋە سەندەل شەرۋىتى بېرىش ياكى ئانار سۇيى، كاسىن ئۇرۇغى، خاڭگا ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، نىلۇفەر ۋە ئىسپۇغوللارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش لازىم. ماددى بولغاندا ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرىگە ئاساسەن شۇ ماددىلارنى ھەيدەش، قاندىن بولسا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن 115- نۇسخىدىكى مەتبۇخ بېرىد- لىدۇ. سەپرا غالىپ بولغاندا ھەيدەش ئۇچۇن قان ئېلىش ھاجەتسىز، 115- نۇسخىدىكى مەتبۇخ بېرىلسىلا بولىدۇ. ئارپا، ماش، سەندەل سۇپارى، قىزىل گۈل، خاڭگالارنى سوقۇپ، جىگەر ئۇستىگە قويۇش لازىم. ئەگەر جىگەر ئۇستىدىكى قىزىقلىق زىيادە بولسا قېتىقتا پىشۇرۇلغان دەريا سەرتانى بىلەن ئارپا ئۇنىنى بىر- لەشتۈرۈپ جىگەرگە قىيۇش كېرەك. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا سېرىق ھېلىلىنى قاينىتىپ، سۇيىدە خىيار شەنبەر بىلەن تەرەنجۋىلىنى ئېرىتىپ، سوزۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ (بۇلارنى سۇرگىلەردە كورسەتكەن مىقدار بويىچە ئېلىنسا

بولدۇ). جىگەردە توسىلىش ئالامەتلىرى كورۇلسە شەر-  
ۋىتى دىنارى (56 - نۇسخە) بېرىش كېرەك. جىگەر  
كېسەللىكلەردە كاسىن سۈيى بىلەن پۇنۇس، خىيارشەن-  
بەرنى ئېرىتىپ بېرىش ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.  
ئوزۇقلەنىش جەھەتتىن ئىچىنى قاتۇرغۇچى نەرسىلەرنى  
بېرىشتىن ساقلىنىش، تامىغىغا زىرىق، ئەينۇلا ۋە پالەك،  
تەمرى ھىندى قوشۇپ بېرىش، ئىلاجىبار گوش بەرمەس-  
لىك كېرەك. ئەگەر تەلەپ قىلسا توخۇ ياكى پاققان  
گوشى بېرىلىدۇ. ئېغىر ھاللاردا سۇيدۇك قارامتۇل رەگدە  
كېلىدۇ. بۇ جىگەرنىڭ زەئىپلىكى ۋە ئوفۇنەتنىڭ جىگەردە  
كويلىگىنى كورسىتىدۇ.

## 2. جىگەر مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلىشى

**ئالامەتلىرى:** ھارارەت ۋە جىگەر ساھەسىدە  
ئىسسىقلىق بولمايدۇ. كېسەلنىڭ چىرايى ئوزگەرگەن،  
ئاقۇش، بوشاڭ كەيپىياتتا بولىدۇ. تەشئالىق بولمايدۇ.  
تىل ۋە كالىپۇكلىرى ئاق گەز باغلايدۇ. تومۇر سۇس ۋە  
ناچار ئۇرىدۇ. بەزىدە چىرايى قوغۇشۇن رەڭلىك بولۇپ  
قالىدۇ. ئەگەر بەلغەم ماددىسى غالىپ بولسا، قۇسۇقتا  
ئاق شىلمىش ئىسسىق نەسلىر بولىدۇ. سۇيدۇك قويۇق كېلىدۇ.  
ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى بايقىلىدۇ. كېسەل جىگەر  
ساھەسىدە يېقىمىزلىق سېزىدۇ.

**داۋاسى:** ماددىسىز بولغاندا ئىسسىقلىق قىلىش  
يېتەرلىك. مەسىلەن، مەجۇنى ئاساناسىيا، داۋائىل كوركەم

(117-116 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. ھەم ھەر كۈنى سەھەردە ئارپا بېدىيان ۋە ئىت ئۇزۇمىنى قاينىتىپ گۈلقەن ۋە ھەسەل بىلەن بېرىش لازىم. ئەپسەنتىن، سۇمبۇل، ئىزخىر، قۇست، سەلىخەلەرنى قىزىل گۈل ۋە زەپەر قوشۇپ گۈلى سوسەن يېغى بىلەن جىگەر ئۇستىگە قويۇش كېرەك. بەلغەم ماددىسىدىن بولغاندا تازىلاش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل (13 - نۇسخە) ۋە ھەبىي سەبەر، ئايارەج پەيقارا قاتارلىقلارنىڭ بىرى (16 - 4 - نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ. بىر مىسقال زۇپانى قاينىتىپ داۋائىل كوركەم بىلەن بېرىشمۇ پايدىلىق. بەزىلەرنىڭ تەجرىبىسىچە، بۇ خىلدىكى جىگەر كېسىلىگە سىتىرىپىل سەغىر ياكى ئىتىر - پىل كەبىرى (1 - 5 - نۇسخە) ناھايىتى ئوبدان ئۇنۇم بېرىدۇ. ماددىنى سۇرۇپ چىقىرىش بەك كۆپ بولۇپ كەتكەندە، سۇيدۇك تۇتۇلۇپ قېلىش ئەھۋاللىرى كوردىلىدۇ، بۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىم. بەگەر ئىچى سۇ - رۇپ كەتسە سېپەندىن ئۇرۇغى رەيھان نۇرۇغى، ئەرەپ يىلىمىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇرۇق دورىلارنى قورۇپ ئەرەپ يىلىمى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ بېرىلىدۇ.

### 3. جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

**ئالامەتلىرى:** پۈتۈن بەدەن ئورۇق ۋە تېرە قۇر - غاق بولىدۇ. تىل ۋە ئېغىز ئىچى دائىم قۇرۇپ تۇرىدۇ. تومۇر قاتتىق سالىدۇ، قان ئازلىق، قەۋزىيەت بولىدۇ. ماددىسى سەپرا بولۇپ، روھى ئالامەتلەردىن غەمكىنلىك،

خىمالچانلىق، يامان پىكىرلەردە بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرىلىدۇ. ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇپ، جىگەر ساھەسى تېلىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ.

**داۋاسى:** ماددىسىز بولغاندا ھوللۇك تەرەپتىكى چارىلار قىلىنىپ، شەرۋىتى نىلۇفەر، شەرۋىتى خەشخاشلار، كاسىن ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، بادام يېغى، موم ياغلىرىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ جىگەر ئۇستىگە سۈركەش لازىم. غىزاسىغا كىچىك شىرىسىدە ناۋات ۋە بادام يېغى بىلەن ھالۋا تەييارلاپ بېرىش، قاپاق، پالەك، ئاقلانغان ئارپا ۋە سوڭەك يىلىگى بىلەن تاماق ئېتىپ بېرىش، ئەمما ھوللۇكنى ھەددىدىن ئارتۇق قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ماددى بولغانلىرىدا ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بەرگەندىن كېيىن يۇقۇرىدىكى چارىلار قىلىنىدۇ.

### جىگەرنىڭ زەئىپلىگى (زەئىپلۈككە بەد)

جىگەرنىڭ تۇتۇش، چىقىرىپ تاشلاش، تارتىش ۋە ھەزىم قىلىش قاتارلىق توت قۇۋۋىتىنىڭ زەرەرلىنىشى جىگەر زەئىپلىگىنى پەيدا قىلىدۇ.

**ئالامەتلەرى:** سۇيدۇك رەڭگى گۆش يوغان سۇدەك (قىزغۇش) كېلىدۇ، بەدەن ئۇرۇقلاپ دەرمانسىزلىنىدۇ. ئىشتەي ئازىيىپ ئوڭ تەرەپ يىتىم قوۋۇرغا ئاستىدا



چىمىلداپ ئاغرىش سېزىلىدۇ. بۇ ھال كوپىنچە غىزادىن كېيىن يەنى ئوزۇق ماددىلىرىنىڭ جىگەرگە ئوتۇش ۋاقتى بىلەن توغرا كېلىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى دەسلەپتە كۆ-كۆشەك بولۇپ، بارغانسېرى سېرىق رەڭگە مائىللىشىدۇ. ئارقا تەرەت مىقدارى كۆپ، رەڭگى ئاق بولۇپ قالىدۇ. سۇيۇك ۋە تەرەت رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى ئاساسەن جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش ۋە شىمىرىش كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە ياخشى ئۆزلەشمەي چىقىپ كەتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. جىگەردىكى تۇتۇشنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن بەدەن كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ. ۋە بوشاڭلىق پەيدا بولىدۇ. جىگەردىكى چىقىرىپ تاشلاش-نىڭ بۇزۇلۇشى كېرەكسىز ماددىلار جىگەردە ساقلىنىپ قېلىپ، قوساق ئېسىلىشتەك ھاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. جىگەرنىڭ زەئىپلىكى، ئۇنىڭ توت قۇۋۋىتىنىڭ بىرقانچىسى ياكى ھەممىسىنىڭ بوزۇلۇشى بىلەن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بۇنى كورسىتىلگەن ئالامەتلەر بىلەن ئايرىپ چىقىش مۇمكىن.

**سەۋىيى:** جىگەرنىڭ زەئىپلىكى ئاساسەن مۇنۇ 3

خىل سەۋەپتىن كېلىپ چىقىدۇ.

(1) جىگەر مىزاجىنىڭ بوزۇلۇشى (1-پەسىلدە

كورسىتىلگەن ئالامەتلەرنىڭ داۋام قىلىشى)،

(2) جىگەر تومۇرلىرىدىكى توسىلىش (سۇددە) ياكى

جىگەرنىڭ ياللۇغى.

(3) مۇناسىۋەتلىك ئەزالارنىڭ (مەئدە ۋە تالنىڭ) زەرەرلىنىشى جىگەرگە تەسىر قىلىش.

**داۋاسى:** (1) جىگەر مىزاجى بۇزۇلغان سەۋەپتىن بولغانلىرىدا يۇقۇرىدا كورستىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

(2) جىگەرنىڭ ياللۇغلىنىشى ياكى توسىلىشىدىن بولغانلىرىنىڭ داۋاسى ئاساسەن سەۋىيىنى بىر تەرەپ قىلىش (جىگەر توسىلىش ۋە جىگەر ياللۇغىغا قاراڭ).

(3) تال ۋە مەئدە سەۋىيىسى بىلەن بولغان جىگەر زەئىپلىگىدە مەئدە تالنى داۋالاش بىلەن بىللە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى مەسىلەن، خۇشپۇراقلىق غىزا، دارچىن، ئىزخىر ۋە زەپەرگە ئوخشاش دورىلارنى بېرىش لازىم. جىگەرنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنىڭ زەئىپلىگى ئېغىر بولغانلاردا كونا كىتاپلارنىڭ كورسىتىدە شىچە ئوسلىم تومۇرىدىن قان ئېلىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. جىگەرنىڭ ھەزىم قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرۈش ئۇچۇن مەجۇنى سەنجىرىنا (33 - نۇسخە) نى يىمىشكە بېرىپ، سىرتتىن ياغلاش ئۇچۇن سەبرى، ئانار گۈلى، ئانار پوستى، لادەن، مەۋرۇر قاتارلىقلارنى يۇمشاق سو-قۇپ، گۈلاپ بىلەن نەمدەپ جىگەر ئۈستىگە قويۇش؛ قورۇغۇچىلارنى بېرىشتە ئېھتىيات قىلىپ، توسالغۇنى ئېچىشقا دائىم دىققەت قىلىش لازىم. تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ زەئىپلىگىدە ئالما شەرىتى، بىيە شەرىتى بېرىلىپ، زىرە، ئۇد ۋە ئالمىنى قوشۇپ. سوقۇپ جىگەر ئۈستىگە

قويۇش كېرەك. جىگەرنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مائىل جىبىن (181 - نۇسخە)، ئىسكەنجىۋىل ۋە ھېلىلە مۇرابباسى بېرىلىدۇ. غىزاسىغا چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغى ياخشى. ئادەتتە غىزاغا دارچىن، قارىمۇچ، پىلىپىل ۋە زەنجىۋىل سېلىپ بېرىش لازىم.

## 2 - پەسىل: جىگەردىكى توسىلىش (سۇددىلىكە بەد)

جىگەر توسىلىش — جىگەرنىڭ ئۆز تومۇرلىرىدىكى توسىلىش ياكى ماسارىقا تومۇرىدىكى توسىلىشلاردىن ئىبارەت. ئالامىتى ۋە داۋاسى جەھەتتىن بىر بىردىن پەرقلىنىدۇ.

### 1. جىگەر ئۆز تومۇرلىرىدىكى توسىلىش

سەۋىيى: جىگەرنىڭ ھەرخىل جاراھەتلىرىدىن كېيىن جىگەر تومۇرلىرىنىڭ تارتۇقلىشىپ قېلىشى؛ جىگەرنىڭ ياللۇغلىنىشى؛ جىگەر تومۇرلىرى ئىچىگە ھەرخىل شىر-لاش، قويۇق ۋە قاتتىق ماددىلارنىڭ ئولتۇرۇپ قېلىشى. توسىلىشنىڭ بۇ خىل سەۋەپلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، تاتلىق ۋە غەلىز تاماقلاردىن كېيىن كۈچلۈك تەن ھەرىكەت قىلىش، ھاراق ۋە مۇسەللەسلەرنى كۆپ ئىچىش، قۇرغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش بىلەنمۇ توسىلىش

كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بەزىلەر جىگەر تومۇرلىرىدا -  
نىڭ تۇغما تار بولۇشىنى بىر سەۋەپ دەپ كۆر-  
سىتىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** قان ئازلىق ئالامەتلىرىنىڭ كۈندىن  
كۈنگە زىيادە بولۇشى، رەڭگى ساغرىش ئالامەتلىرى  
بىلەن بىللە تەرەت گۆش سۇيىدەك كېلىدۇ. جىگەر سا-  
ھەسىدە ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش سىزىلىدۇ. توسىلىش  
جىگەرنىڭ ئۈستۈنكى قىرلىرىدا بولسا ئېغىرلىق ۋە  
ئاغرىش، جىگەر ئىششىشلارمۇ روشەن ئەمەس. توسىلىش  
ئېغىر بولسا بەدەندە ئىششىق كورلىشى مۇمكىن. سۈي-  
دۈك مىقدارىمۇ ئازىيىدۇ. بۇ چاغدا نەپەس قىيىنلىشىش  
ۋە ماددىلارنى ئۈزلەشتۈرۈش ناچارلىشىش ئالامەتلىرى  
كېلىپ چىقىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى ئاقۇش سېرىق بولىدۇ.  
جىگەر ياللۇغى بىلەن جىگەر توسىلىشىنىڭ پەرقى شۇكى،  
ياللۇغلىنىش قىزىتمىلىق ۋە ئاغرىش كۈچلۈك بولىدۇ.  
ئەمما توسىلىش قىزىتمىسىز بولۇش بىلەن ئېغىرلىق  
سېزىلىش كۈچلۈگرەك كېلىدۇ.

**داۋاسى:** توسالغۇ جىگەرنىڭ يۇقۇرقى قىرلىرىدا  
بولۇپ، سۇيىدۈك ئاز ۋە كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق  
تەرەپتە بولسا، توۋەندىكى نۇسخە دورىلارنى ئىسكەنجىبىن  
بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

**نۇسخە:** ئارپا بېدىيان، ئوغرى تىكەن، كاسىن  
ئۇرۇغى ھەربىرى 4 مىسقالدىن، قوغۇن ئۇرۇغى 6 مىس-

قال، خاڭگا ئۇرۇغى 5 مىسقال. پىرسىياۋشان 3 مىسقال،  
ئىت ئۇزۇمى 6 مىسقال، كاسىن يىلتىزى بىر سەر،  
كاسىن ئۇرۇغى 4 مىسقال، سېرىق يۈگەي ئۇرۇغى  
4 مىسقال مەزكۈر دورىلارنى سوقۇپ 4 سائەت مىقدارى  
قايناقسۇغا چىلاپ ئاندىن كېيىن يېرىمى قالغىچە قاي-  
مىتىپ سۇزۇپ تەييارلاپ، جىگەر ئۇستىگە چېپىلىدۇ.  
جۇڭدە، ئەپسەنتىن، رەۋەن چىنىلەرنى سوقۇپ، چىڭسەي  
ياكى كاسىن سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىگەرگە چېپىشىمۇ  
مۇمكىن.

توسىلىش جىگەرنىڭ توۋەنكى تەرەپلىرىدە بولسا،  
كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ سۇرگە بېرىلىدۇ. بۇنىڭ تەرى-  
كىۋىدىكى دورىلار سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، سانا،  
پۇنۇس، ئىت ئۇزۇمى، ئامىلە، تەمرى ھىندى، تەرەنجى-  
ۋىل، كاسىن ئۇرۇغى ۋە يىلتىزىدىن ئىبارەت بولۇشى  
لازىم. ياكى مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ.  
جىگەردىكى توسىلىشنى ئېچىش ۋە سۈيىدۈك ھەيدەش  
ئۈچۈن، كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ مۆتىدىل ياكى ئىس-  
سىق خۇسۇسىيەتلىك ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى (118 - 119 -  
نۇسخىلار) بېرىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

غزالىنىش جەھەتتە، قاننى قويۇقلاشتۇرىدىغان،  
ناچار ھەزىم بولىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش،  
تېز ھەزىم بولىدىغان سويۇق تاماقلارنى بېرىش لازىم.

## 2. ماسارىقنىڭ توسىلىشى

ماسارىقا توسىلىشىغا ئۇنىڭدا ھاسىل بولغان ماددىلار سەۋەپ بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋىيىسى بىرىنچى پەسىلدە سوزلەندى.

**ئالامەتلىرى:** ماسارىقا ئورنىدا تارتىشقاندا ئاڭ-ئىش ۋە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئاغرىش مەئدە ساھەسىدىمۇ سېزىلىشى مۇمكىن. ئەمما جىگەردە ئىششىق ياكى مەدە-دىنىڭ ئوزىدە بىرەر زەرەرلىنىش تاپقىلى بولمايدۇ. كېسەل بارغانسېرى ئورۇقلايدۇ. توسالغۇنىڭ ھاسىل بولىشى ئاستا داۋاملاشقاندا، بەدەن ئاجىزلاش كېيىنرەك پەيدا بولىشى مۇمكىن. ئەمما مەئدە ساغلام تۇرۇقلۇق ئوڭ تەرەپ قوساقنىڭ كىندىكىچە بولغان ئارىلىغىدىكى ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش بۇنىڭدىن دېرەك بېرىدۇ.

**داۋاسى:** جىگەر توسىلىشتا كورسىتىلگەن توسال-غۇلارنى ئاچقۇچى ۋە ماددىنى سۇيۇلدۇرغۇچى دورىلارنى تاللاپ بېرىش لازىم. مەسىلەن، ئىسكەنجىبىنىگە بېدىيان، كاسىن، ئوغرى تىكەن، قوغۇن ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، ئىت ئۇزۇمى، سېرىق يۈگەي ئۇرۇغى، خاڭگا ئۇرۇغى، سەۋزە ئۇرۇغىنى قوشۇپ قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

## 3. جىگەر كوپۇپ قېلىش

جىگەرگە ناچار ۋە يەللىك تاماقلارنىڭ يېلى پەيدا بولۇپ قېلىپ، قوساق توپىغاندىن كېيىن غىزا

ھەزىم بولۇپ كەتكەن چاغدا ئوڭ قوۋۇرغا ئاستىدا تار -  
تىشقاندىك ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش پەيدا بولۇۋالىدۇ. ئەمما  
ئاغرىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ ھەم رەڭگى سارغايمايدۇ.  
جىگەر ساھەسىدە يەل مېڭىپ يۈرگەندەك سېزىلىدۇ.

**داۋاسى:** مەجۇنى جەۋارىش كۈمۈنى ۋە شەرۋىتى  
دىنارى بېرىلىدۇ (49 - 120 - نۇسخە)، ھاجەتكە قاراپ  
مۇۋاپىق سۈرگە بېرىلىدۇ. سوغاق سۇ ئىچمەسلىك، ئىچە -  
دىغان ئۇسسۇلۇقىغا بېدىيان، كاسىن ۋە قىزىل گۈل  
ئەرەقى بېرىلىدۇ. تۇز ۋە ئىسسىق كۈل ئېلىپ جىگەرگە  
ئىسسىق ئوتكۈزۈش ۋە ئەتىگەندە مونچىغا چۈشۈش كېرەك.  
**4. جىگەر سانچىلىپ ئاغرىش (شەرقە تۈلكە بەد) ①**

**ئالامەتلىرى:** كۆپىنچە سەھەردە ناشتىدىن ئىلگىرى،  
قاتتىق ئەمگەك ياكى مەنچىدىن چىقىپلا سوغاق بىر  
نەرسە ئىچسە، بىردىنلا ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغا ئاستىدا  
چىدىغۇسىز سانچىقىسىمان ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئاغرىش -  
نىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى تېز باشلىنىدۇ ۋە تېز يوقىلىپ  
كېتىدۇ. بۇنىڭغا سەل قارالسا ياكى خاتا گۇمان قىلىنسا  
جىگەر ياللۇغى ياكى سۇلۇق ئىششىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.  
**داۋاسى:** ماتا ياكى بىر پارچە رەخنى قايناقسۇغا  
چىلاپ، دەرھال جىگەر ساھەسىگە قويۇش لازىم. قايناق

① ئادەتتە جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپچىلىكىدە جىگەردە  
ئاغرىش بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئالامەتلىرىدىن بىرى سانچىلىپ  
ئاغرىش بۇلاردىن پەرقلەندۈرۈلگەن.

سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە سۇمبۇل، مەستىكىلەرنى سوقۇپ، تۇخۇم سېرىغى بىلەن قوشۇپ ئاغرىق بار جايغا قويۇلىدۇ.

### 3 - پەسىل: جىگەر ئىششىقلىرى

#### 1. جىگەرنىڭ ماددىلىق ئىششىغى

جىگەردىكى ئىششىق خىلىتلار (ماددىلار) سەۋبە - دىن بولسا بۇ ماددىلىق ئىششىق (ۋەرەمى ماددى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئىششىق جىگەرنىڭ دوڭچىسى ياكى ئاستىنقى قىر قىسىملىرىدا بولىشى مۇمكىن. ئەمما بەزىدە ھەر ئىككىلا قىسىمنىڭ ئىششىغىمۇ ئۇچرايدۇ. ئىششىقنىڭ قايسى جايدا ئىكەنلىكىنى توۋەندىكى ئالامەتلەردىن پەرقلەشكە بولىدۇ. مەسىلەن، ئىششىق جىگەر دوڭچىسىدە (يۇقۇرقى قىرلىرىدا) بولغاندا قاتتىق يوتەل، دەم تۇتۇلۇش بىلەن سۇيدۇك توختايدۇ. جىگەر ئۈستىدە يېرىم ئايىسمان ئاغرىيدىغان دائىرە شەكىللىنىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ توۋەنكى قىرىدا بولسا - كوڭلى ئايىنىش، سەپرا (سېرىق سۇ) قەي قىلىش، قول - پۇت سوۋۇپ كېتىش ۋە ھۇشىدىن كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ. ھەر ئىككىلا قىسىمدا يەنى پۈتۈن جىگەردە ئىششىق بولغاندا قايسى قىسىمنىڭ ئىششىغى كۈچلۈك بولسا، قارشى تەرەپنىڭ ئالامەتلىرى ئانچە روشەن بولمايدۇ. ئەمما ئەتراپلىق كورگەندە ئاز - دۇر - كوپتۇر تېپىلىشى مۇمكىن.



**ئالامەتلىرى: (1) قان ۋە سەپرادىن بولغان جىگەر**  
ئىششىقلىرىدا ھارارەت، تەشئالىق، جىگەر ئەتراپىدا  
ئېغىرلىق سېزىلىش — ئىشتەي تۇتۇلۇش ۋە ئىششىقنىڭ  
بارغانسېرى توۋەنگە قاراپ راۋاجلانغانلىقى قاتارلىق ئور-  
تاق ئالامەتلەر بولىدۇ. قاندىن بولغاندا ئېغىرلىق كوچ-  
لۇگرەك؛ سەپرادىن بولغاندا جىگەردە ئېچىشىش ۋە  
سېرىقلىق كۆپرەك بولىدۇ. بۇلار قان ۋە سەپرادىن  
بولغان ئىششىقنىڭ ماددىلارغا خاس ئالامەتلىرىدىن  
ئىبارەتتۇر. ئەمما ئىششىقنىڭ جايلاشقان يېرىگە قاراپ،  
يۇقۇرقى ئومۇمى ئالامەتلەر بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.  
بولۇپمۇ بۇ تۈردە ئىششىقنىڭ مەئىدىگە بەرگەن تەسىرى  
كۈچلۈك بولغاچقا، ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن بىللە  
ھېق تۇتۇش روشەن ھالدا ئېغىر كېلىدۇ. كۆپ ھاللاردا،  
قەۋزىيەت ئېغىر بولغاندا چوڭ ئۇچەي ياللۇغى (قۇلۇنجى)  
دەپ خاتا گۇمان تۇغۇلىدۇ (چۈنكى ھو ۋە ھېق، ئۇچەي  
ئاغرىشى بولىدۇ). بۇ چاغدا قۇلۇنجىغا قارشى دورا بەر-  
گەندە ئېغىر ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. ئەمما ئىششىق  
ماسارىقا تومۇرلىرىنى توسۇپ ئوزۇق ماددىلىرىنىڭ جى-  
گەرگە كېلىشى توسىلىپ قالغاندا، ئەكسىنچە ئاغرىقنىڭ  
ئىچى سۇرۇپ كېتىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنانىڭ قارىشىچە  
جىگەر ئىششىقىدىكى ئىچ سۇرۇش ئاغرىقنىڭ ئاقىۋىتى  
ناچارلىغىنى كورسىتىدۇ. تومۇر ھەركىتى قاندىن بولغاندا  
چوڭ ۋە تېز، سەپرادىن بولغاندا كىچىك ۋە تېز بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان ئاغرىقلارنىڭ سۇيىدۇكى يالقۇن رەڭلىك، قاندىن بولغانلاردا بولسا قىزغۇش رەڭدە كېلىدۇ.

**داۋاسى:** ئوكھەل ۋە باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. قاننى كېسەلنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىغا قاراپ ئاز-ئازدىن بىرقانچە قېتىم ئېلىش لازىم. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن، كاسىن، ئىت ئۇزۇمىنى قاينىتىپ سۇ-يىنى ئانار شەرۋىتى (47-نۇسخە) ۋە قەن بىلەن تەييارلىغان ئىسكەنجىبىنلەر بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ (سەپرادىن بولغانلىرىدا قان ئېلىنمايدۇ). ئانار شەرۋىتىنى يالغۇز ھالدا ياكى باشقا قورغۇچى مەۋە سۇلىرى، مە-سىلەن، بىيە ۋە ئالما سۇلىرى بىلەن بىللە بېرىشكە بولمايدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ توۋەنكى قىسمىدا بولغاندا، سۇيىدۇك ھەيدىگۈچى تەسىرگە ئىگە دورىلارنى بەرمەستىن ئىچىنى يۇمشاق تۇتۇشقا دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت كۈچلۈك بىرىلسە، كاسىن ئۇرۇغى ۋە ئىت ئۇزۇمىنى قايناتقان سۇدا پۇنۇس، خىيارشەنبەرنى ئېرىتىپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. دورا مىقدارى كېسەل ئەھ-ۋالىغا قاراپ بولسا بېرىلسە ياكى ھوقنە قىلىسىمۇ بولىدۇ. ئىششىق جىگەرنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدا بولغاندا، سۇيىدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش بىلەن تەرەتنىڭ ئېتىدالىدا بولۇشىغا دىققەت قىلىدۇ. ئارپا سۈيى ۋە ئىسپۇغۇل لۇئابى بېرىلىدۇ.

سەرتتىن چېپىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئىششەق قاتتۇر-  
غۇچى (راۋادىيات) لاردىن ئارپا ئۇنى، ئاق سەندەل كىپىكى،  
گۈلاپ، كاسىن سۈيى قاتارلىقلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، جە-  
گەر ساھىسىگە چېپىلىدۇ. ئەگەر ئېچىشىپ ئاغرىش كۈچلۈك  
بولسا، بۇ خىلدىكىلەرگە بىر ئاز كاپۇر قوشۇش كېرەك.  
ئۇندىن كېيىن تارقاققۇچى دورىلار (مۇھەللىلەر)نى چېپىش  
كېرەك. مەسىلەن، بابۇنە، ئەكىللىملىك، زىغىر، شۇمشە،  
ئەنجۈر، گۈل بىنەپشە قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا  
ئېلىپ، بىر ئاز نەمدەپ جىگەر ساھىسىگە چېپىلىدۇ،  
ئىچى سۇرۇپ كېتىش ئەھۋاللىرى بولسا، توۋەندىكى قۇرس  
دورىنى بېرىش كېرەك.

تاباشىر، قىزىلگۈل، زىرىخ ھەر بىرى 5 مىسقال  
دىن يۈيۈلغان لەك (لەكى مەغسۇل) 1 مىسقال. زىرا-  
ۋەن 1 مىسقال، زەپەر  $\frac{1}{2}$  مىسقال، دورىلارنى يۈم-  
شاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇ بىلەن بىر مەس-  
قالدىن قۇرس تەييارلاپ سايدا قۇرۇتۇپ، كۈنىگە بىر  
دانىنى ئانار شەرۋىتى ياكى زىرىخ شەرۋىتى (47 - 89 -  
بىلەن) بېرىلىدۇ.

(2) بەلغەم ماددىسى كۆپ بولغان جىگەر ئىششە-  
غىنىك ئالاھىدە ئالامىتى شۇكى، جىگەر ساھىسىنىڭ ئاغ-  
رىشىغا قارىغاندا، ئېغىرلاشقانلىق سېزىمى ئارتۇق بول-  
دۇ، رەڭگى ئاقۇش، تەرتى دائىم ئاق، يۇمشاق كېلىدۇ.  
تەشنىلىق بولمايدۇ. ئاغرىق ئوزى ھارغۇنلىق ھەس

قىلىپ، روھى كەيپىياتى ئىزىلەنگۇ بولىدۇ. ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقۇرقى ياكى توۋەنكى قىسمىدا بولغانلىق ئالامەتلىرى (1) تارماقتىكى بىلەن ئوخشاش.

### داۋاسى: ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقۇرقى دوڭچىسىدە

بولسا، سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن قىزىل گۈل، رۇم-بېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى 3 مىسقال، ئارپا بېدىيان يىلتىزى، كاسىن يىلتىزى 5 مىسقالدىن، ئىزخىر، مەستىكى، چۈۋنە، سۇمبۇللارنى 2 مىسقالدىن ئېلىپ چالا سۇقۇپ، ئېھتىياجغا لايىق سۇ بىلەن قاينىتىپ سۇزۇپ، ئوزنى يالغۇز ياكى ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئاستىنقى قىسمىدا بولسا، ئايارەج پەيقارا (16-نۇسخە)دىن 1 مىسقال، غارىقۇندىن 1 مىسقالدىن قوشۇپ ھەب قىلىپ يىيىش-كە بېرىلىدۇ. ياخشىسى ھوقنە قىلىش لازىم. ياكى كەچ-تە ئايارەج بىلەن غارىقۇننى بىر مىسقالدىن بېرىپ ئەتىگەندە قۇرسى ئەپسەنتىن (128-نۇسخە) ياكى قۇر-سى رەۋەن (124-نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(3) سەۋدا ماددىسى كۆپ بولغان جىگەر ئىششىق-غىدا سەپرانىڭ جىگەردە تۇتۇلۇپ قېلىشى بىلەن ئىششىق باشقا تۇردىكىلەرگە قارىغاندا قاتتىق بولۇپ، جىگەرنى سىرتتىن تۇتۇپ كۆرگەندە قولغا قاتتىق بىلىنىدۇ. تەشالىق بولمايدۇ. ئېغىز قۇرۇيدۇ، ھارارەت بەزىدە بار، بەزىدە يوق، بەدەن قارامتۇل سېسىق رەڭدە بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن، ھەر كۇنى ئارپا بېدىيان، كاسىن ئۇرۇغى، چىڭسەي ئۇرۇغى، گازىب ۋان ۋە ناۋاتلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ بېرىلىدۇ. سىرتتىن سۇركەشكە مۇم يېغى بېرىلىدۇ. ياكى توۋەندىكى تەركىپنى تەييارلاپ سىرتتىن جىگەر ساھەسىغا چېپىلىدۇ. شۇمشە، ئەنجۇر، مۇقىل، ئۇشەق، ئەكلىل مىلىك، ئاق سەندەل كىسپىگى، سۇمبۇل، ئاق موم، گۈل يېغى. ئاق مومنى گۈل يېغىدا بىر ئاز قىزىتىپ ئېرىتكەندىن كېيىن، قالغان دورىلارنى يوشاق سوقۇپ ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. سەۋدانى سۇرۇپ چىقىرىش ئۇچۇن مائىل ئۇسۇل ياكى مەتبۇخى ئەپتىسە مۇن بىلەن مەجۇنى نۇجاھ (121-125 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. بەزىلەر بىر ياشلىق توگە سۇتىنى قەن بىلەن بېرىشنى ياكى 3 مىسقالدىن سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، بىر مىسقالدىن چىڭسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان ئېلىپ سوقۇپ، كۇنىگە بىر پىيالە سۇت بىلەن بىرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

4) يىقىلىش ياكى ئۇرۇلۇش بىلەن بولغان جىگەر ئىششىقلىرىدا، دەرھال بىر ئاز قان ئېلىۋېتىش بىلەن، ئىسپۇغۇل لۇتابىغا بىر مىسقال گىلى ئەرمىنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن رەۋەن، ئوردان، دارچىنلارنى بىر مىسقالدىن ئېلىپ، يوشاق سوقۇپ تالقانلاپ، بىر مىسقال تالقانىنى شەرىۋىتى بىنەپشە (74 - نۇسخە) بىلەن

بېرىلىدۇ. ئەبوتەلى ئىبنىسنا ئوز تەجرىبىلىرىدە بۇ خىل  
دىكى جىگەر ئىششىقلىرىدا زىراۋەن، گىلى ئەرمەنى ۋە  
ھەبىۋل ئاس ئىچكۈزۈشنىڭ ياخشى نەتىجە بەرگەنلىكىنى  
يازغان. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن 122 - 123 - نۇسخى-  
لاردىكى چېپىلىدىغان دورىلاردىن بىرى بېرىلىدۇ.

## 2. قورساق كىرگىت گۆشلىرىنىڭ ئىششىغى (ۋە رەمى ئەزلى بەتمى)

بۇ كېسەل جىگەر كېسەللىكلىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك  
ئەمەس، لېكىن كەيپىيات ۋە ئورنى جەھەتتىن جىگەر  
ئىششىقلىرى بىلەن ئوخشاش بولغاچقا جىگەر  
كېسەللىرى بىلەن، خۇسۇسەن جىگەر ئىششىقلىرى بىلەن  
ئارىلاشتۇرۇپ قويماسلىق ئۈچۈن (بولۇپمۇ قوساق ئوڭ  
تەرەپ كىرگىت گۆشلىرىنىڭ ئىششىغىنى) ئالاھىدە بۇ  
پەسىلدە تونۇشتۇرۇلدى. قوساقنىڭ ئاق كىرگىت گۆشلىرى  
ئۇزۇنسىغا جايلاشقان بولۇپ، بۇلاردىكى ئىششىقمۇ  
ئۇزۇنسىغا ئۇرۇنلىشىدۇ. بەزىدە بىر تەرىپى  
توم، يەنە بىر تەرىپى ئىنچىكە خۇددى چاشقان  
قویرۇغىدەك شەكىل پەيدا قىلىدۇ، ۋە سىرتتىن  
روشن كورۇنۇپ تۇرىدۇ ياكى قول بىلەن سىلاپ كور-  
گەندە سېزىلىدۇ. ئىششىق ئوڭ تەرەپتە بولسا، ھارارەت  
ۋە ئاغرىش جىگەر ئىششىغىنى ئەسلىتىدۇ. ئەمما جىگەر  
ئىششىغى ئوڭ تەرەپ قوساق ئاستىدا يېرىم ئايىسىمان  
ئاغرىشلىق دائىرە شەكىللىنىپ، باسقاندىلا بىلىنىدۇ. ۋە

جىگەر ئىششىغىنىڭ يۇقۇرىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەن سۇي-  
دۇكتىكى ئوزگىرىش، ئىشتەي تۇتۇلۇش ۋە باشقا ئالا-  
مەتلىرى بار بولىدۇ، لېكىن قوساق كىرگىت گۈشلىرى  
ئىششىقلىرىدا جىگەر خىزمىتىگە ئائىت ئالامەتلەر بولمايدۇ.  
**داۋاسى:** سۈرگە بېرىلىدۇ، ئۇندىن كېيىن شورب-  
غۇچى ۋە تارقاققۇچى دورىلارنى سىرتتىن چېپىلىدۇ.  
ماددىسى پىشقاندىن كېيىن ئەگەر يىرنىڭ يىغىلسا تىغ  
بىلەن يىرنىڭ چىقىرىلىدۇ. بۇ چارىلار كىچىكىپ قالسا  
ماددىنىڭ باشقا ئەزالارغا تارقاپ كېتىش ياكى يىرنىڭ  
خالىتىسى يېقىن ئەزالارغا ئېغىز ئېلىش خەۋپى بار،  
بۇ يامان ئاقىۋەتلەرگە سەۋەپ بولىدۇ.

### 3. جىگەرنىڭ يىرنىڭلىق ئىششىغى (دۈبەيلە تۈلكە: ۵۴)

جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىششىقلىرى تارقاپ  
كەتمەي ئۇزۇن تۇرۇپ قالغاندا، يىرنىڭلىق خالتىسىمان  
ئىششىقلارغا ئايلىنىدۇ، مەئىدىدىكى يىرنىڭلىق ئىششىقلار  
بىلەن ئوخشاش ئوزگىرىشلەرنى بېرىدۇ.  
**ئالامەتلىرى:** يۇقۇرى قىزىتما، يۈز قىزىرىش،  
ئاغرىش، تەشنىلىقنىڭ كۈچلۈك بولۇشى، ئىشتەي تۇتۇ-  
لۇشلار كورۇلىدۇ، جىگەرنىڭ ئاغرىشى سانجىقسىمان  
بولۇپ، كېسەل ئوڭدا ياتقاندا ئاغرىش ئېغىرلىشىدۇ،  
بارغانسېرى ئوپكە ۋە مەئىدىلەرگىمۇ تەسىر بېرىدۇ، كوپىن-  
چە ئۇچەي ياكى مەئىدىگە ئېغىز ئېلىپ يىرنىڭ چىقىدۇ،

داۋاسى: ئەگەر مەنى قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولسا، قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش لازىم، مەدەدە ئۈچەي تەرەپكە مايىل بولسا بەگىل سۈرگە دورىلارنى بېرىش كېرەك، بورەككە مايىل بولسا، كورسىتىپ ئوتۇلگەن سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن بېرىلىدۇ، سىرتتىن جىگەر ئىشىشىدا كورسىتىلگەن ئىشىق ياندۇرغۇچى دورىلار چېپىلىدۇ، بۇ چاغدا تازىلاش مەقسىدى بىلەن قەن سۈيى، گۈلاپ ياكى ئىسكەنجىبىنلەرنى يالغۇز ياكى ئارپا سۈيى بىلەن ئىچكۈزىلىدۇ، تۈز ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇقلىرى، قوغۇن ئۇرۇغى، كوكنار شىرىلىرىنى چىلان ياكى نىلۇفەر شەرۋىتى بىلەن بېرىلىدۇ، جىگەرنىڭ ئەسلىگە كىلىشىنى تېزلىتىش ئۈچۈن، ئەت ئالدۇرىدىغان دورىلاردىن كۇن دۇر بىلەن خۇنسىپاۋشان، كاسىن ۋە چىڭسەي ئۇرۇقلىرىنى ئىسكەنجىبىن، مائىل ئۇسۇللاردىن بىرى بىلەن بېرىلىدۇ.

#### 4. جىگەرنىڭ تارتىشىشى (خەفەتۈلكە بەدە)

بەدەن تېرىسى ياكى قاپاقنىڭ لىكىلداپ تارتقىدەك بىرخىل سېزىم جىگەردە سىزىلىدۇ. بۇ تىبابەتتە "خەفەتۈلكە بەدە" دەپ ئاتىلىدۇ. جىگەردىكى تۇسالىغۇلار سەۋىبى بىلەن پەيدا بولىدىغان بىرخىل كېسەللىك بولۇپ ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلەرى: كېسەل كىشى جىگەر ساھەسىدە يۇقۇرىدا ئېيتىۋالدىدەك بىر سېزىم سېزىش بىلەن تەڭ جىگەردە داغ



رىق ھىس قىلدۇ. جىگەرگە بىرنەرسە سانچىلىغاندەك سېزدىمىدۇ، پىشانىسى تەرلەيدۇ، تېز پەيدا بولۇپ، تېز يوقاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جىگەر توسىلىشىنىڭ بەزى بىر ئالامەتلىرى بىللە كېلىدۇ.

**داۋاسى:** توسالغۇنى ئېچىش ئۈچۈن ئىسكەنجىبىن بۇزورى مونتىدىل (118 - نۇسخە) گە ئالاھىدە مامىران چىنى، زەپەر، رەۋەن ۋە زىرىخلەرنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. جىگەرنى خىلىتىلاردىن تازىلاش مەقسىدى بىلەن ئىزخىر، بابۇنە، شاتەرە، ئەپسەنتىن ۋە غاپەسلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ بېرىلىدۇ.

### 5. جىگەر (ئوتتە) تاش پەيدا بولۇش

جىگەردە تاشلارنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى سەۋەپ سەپرا (ئوت) يوللىرىدىكى توسالغۇلار تۇپەيلىدىن ئوت - نىڭ ياخشى راۋان بولماي، تەدرىجى ئۇنىڭ تەركىپلىرى چوڭۇشتىن ئىبارەتتۇر. يەنە باشقا سەۋەپلىرى بىرەر كىتە تاش پەيدا بولۇش سەۋەبى بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ (بۆرەك كېسىلىگە قاراڭ).

**ئالامەتلىرى:** تاماق مەئىدىدە تولۇق ھەزىم بولغاندىن كېيىن ھاسىل بولغان كەپلوس جىگەرگە شىمىرىلىپ ئۆتكەن چاغدا كوڭلى ئاينىش بىلەن قەي قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەڭ جىگەر ساھەسىدە قاتتىق سانچىقسىمان بىر ئاغرىق سېزىلىدۇ. بۇ تۇتقاقلىق بولۇپ

لۇپ، ئاغرىش بەزىدە يەڭگىل، بەزىدە ئېغىر بولىدۇ.  
 ئوڭ تەرەپ باسلىقتىن ئالغان قان تېگىدە قۇم تېپىلىدۇ.  
**داۋاسى:** قوغۇن ئۇرۇغى، ئوغرى تىكەن، پىرسىياۋشان،  
 چىڭسەي ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، بېدىيان يىلتىزى، كاسىن  
 يىلتىزى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.  
 تاشنى پارچىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن بورەكتىكى تاشنى  
 چىقىرىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ (بورەكتىكى تاش، قۇم  
 كېسىلىگە قاراڭ).

## 6. جىگەر نىڭ كىچىكلىشىپ قېلىشى (ھىزالىكە بەد)

جىگەر ئوز ئەسلىدىكى ھالىدىن ئوزگىرىپ قېتىپ  
 كىچىكلىشىپ قالىدۇ. بۇ جىگەرنىڭ ياللىغىلىنىشى ۋە  
 ھەرخىل زەرەرلىنىشلىرىنىڭ ئاقىۋىتىدۇر.

**ئالامەتلىرى:** جىگەر بار تەرەپتە ئېغىرلىق سېزىش،  
 سانجىقسىمان ئاغرىشلار كېلىپ چىقىدۇ. ھەزىم ناچار-  
 لىشىدۇ. كېسەل قانچە ياخشى ئوزۇقلانسىمۇ كۈندىن-كۈ-  
 نىگە ئوزۇقلايدۇ، ئىچى سۇرۇپ تۇرىدىغان بولۇپ قالىدۇ.  
**داۋاسى:** ئوزۇقلىنىش جەھەتتە مىقدارى ئاز،

قۇۋۋىتى كۆپ غىزالارنى مەسىلەن، قۇش گۆشلىرىنىڭ  
 شورپىسى — قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم. يۇمشاققۇچى ۋە  
 تارقاققۇچى دورىلارنى سىرتتىن چىقىرىلىدۇ. ئىچىدىن  
 بېرىدىغان دورىلارمۇ مۇشۇ ئاساستا بولۇپ، شەرۋىتى بۇ-  
 زۇرى (101-نۇسخە)، مائىل ئۇسۇل (121-نۇسخە)،  
 ئايپارەج پەيقارا (16-نۇسخە) بېرىلىدۇ.

## 7-جىگەر كېسىلى سەۋىبىدىن بولىدىغان ئىچى

### سۇرۇشلەر

جىگەرنىڭ ھەرخىل زەرەرلىنىشلىرى تىۋەندىكىچە بىرقانچە خىل ئىچى سۇرۇشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇلار ئالامەت ياكى داۋاسى جەھەتتىن، شۇ خىلدىكى جىگەر زەرەرلىنىشى بىلەن ئوخشاش بولغاننىڭ سىرتىدا، ئايرىم ھاللاردا مەلوم ئالاھىدىلىكلىرىمۇ بولىدۇ.

(1) جىگەردىن بولغان يىرىڭلىق ئىچ سۇرۇش: جىگەرنىڭ يىرىڭلىق ئىششىغى ئۈچەيگە ئېغىز ئېلىش سەۋەپ بولىدۇ. بۇ چاغدا جىگەر يىرىڭلىق ئىششىغى - نىڭ ئالامەتلىرى بولغاندىن تاشقىرى، ئىچى سۇرگەندە يىرىڭلىق تەرەت كېلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال مەئىدىنىڭ يىرىڭلىق خالتىسىمان ئىششىغىدىمۇ كورۇلىدۇ. پەرقى شۇكى جىگەردىن بولغاندا تەرەت سېسىق پۇرايدۇ، مەئىدىدىن بولغاندا بەك سېسىق پۇرايدۇ، قوساق ئاغرىيدۇ. داۋاسى جىگەر يىرىڭلىق ئىششىغى بىلەن ئوخشاش.

(2) جىگەردىن بولغان گۆش يوغان سۇدەك ئىچ سۇرۇش: چوڭ تەرەت گۆش يوغان سۇدەك كېلىدۇ. سەۋىبى جىگەرنىڭ ئوزۇق ماددىلارنى شىمىرىش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلىشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ خىلدىكى ئىچ سۇرۇشنى ئەبوتئەلى ئىبنىسىنا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىنكى ھۆكۈمالار قۇرۇق

ئۈزۈم ئۇرۇغى بىلەن داۋالاپ ساقايتقانلىقىنى يازغان. ئىچ سۇرۇشنى توختاتقۇچى باشقا دورىلار نەتىجە بەر- مەستىن ئۈزۈم ئۇرۇغى ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

3) جىگەردىن بولغان قانلىق ئىچ سۇرۇش: جىگەر سەۋىبىدىن قانتومۇرلارغا قان تولۇپ كېتىپ، ئۇچەي ئۇششاق تومۇرلىرى يېرىلىپ قان ئارىلاش ئىچ سۇرىدۇ. كورلىدىغان چارىلار مۇنداق: ئاغرىقنىڭ قول - پۇت ۋە ئەمچەكلىرى تېگىلىدۇ. قۇرسى كەھرىبا (71 - نۇسخە) دىكى دورىلارغا بىر مىسقال رەۋەن قوشۇپ تەييارلاپ پاقا يوپۇرماق ئۇرۇغى ۋە سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرسى بىلەن بېرىلىدۇ. غىزنى ئاز - ئاز مىقدار بىلەن بېرىش لازىم ۋە شەرۋىتى ئەنجىبار (72 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

بۇلاردىن باشقا يەنە جىگەردىكى سەپرا ۋە سەۋ- دانىڭ كوپىلىگى سەۋىبى بىلەن ئىچ سۇرۇشمۇ مۇمكىن. بۇ چاغدا تەرەتتە سەپرا ۋە سەۋداغا خاس ئالامەتلەر بىلەن بىللە جىگەرنىڭ شۇ خىلدىكى زەرەللىنىشلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. جىگەرنىڭ سەپرا ۋە سەۋدا سەۋەپلىك بولغان بۇزۇلۇشلىرىغا چارە كورۈلسە ئىچى سۇرۇشمۇ توختاپ قالىدۇ. بەزىلەر مەجۇنى پودىنە (126 - نۇسخە) بېرىشنى تەكلىپ قىلىدۇ.

جىگەر زەرەللىنىشىدىن بولغان ئىچ سۇرۇشلەر بىلەن ئۇچەي زەرەللىنىشىدىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توغرا پەرق ئەتمىگەندە داۋالاش توغرا بولماي كېسەل ئازاپلىنىپ

ناچار ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن توۋەندىكى بىرقانچە جەھەتلەرگە قاراپ پەرقلەش كېرەك. (1) ئومۇمەن جىگەردىن بولغانلىرىدا مەئدە ياكى ئۈچەيدە ئالاھىدە زەرەرلىنىش بولمايدۇ؛ مەئدىدىن بولغانلىرىدا جىگەر خىزىستى ساغلام بولىدۇ.

(2) ئۈچەيدىن بولغان ئىچ سۇرۇشلەردە قوساقتا تولغاپ ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ، جىگەردىن بولغانلىرىدا ئاغرىش بولمايدۇ.

(3) جىگەر سەۋىبىدىن بولغان قانلىق ئىچ سۇرۇشتە يەل بولىدۇ، ھەمدە ئارىلاپ ئۈزلىگىدىن توختاپمۇ قالىدۇ. ئەمما ئۈچەي سەۋىبىدىن بولغاندا ئىچ سۇرۇش دورىسىز توختىمايدۇ.

(4) جىگەر سەۋىبىدىن بولغان ئىچ سۇرۇش ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ، كېسەل ئورۇقلاپ كېتىدۇ. ئۈچەيدىن بولغاندا مۇددەت قىسقا ۋە ئۆتكۈر بولىدۇ.

(5) جىگەردىن بولغان ئىچ سۇرۇشتە قان كەلگەندە سېسىق پۇرايدۇ ۋە تولغاق بولمايدۇ. قان ساپ ھالدا تامچىدەك كېلىدۇ. بەزىلەر بۇنى بوۋاسىر نەتىجىسىدىكى قاناش دەپ خاتا گۇمان قىلىدۇ. ئۈچەيدىن بولسا سېسىق بولمايدۇ ۋە تولغاپ ئاغرىيدۇ.

### سۇلۇق ئەششىقلار

سۇ ئالمىشىشنىڭ بۇزۇلمىشى (سۇ ئېلىقۇنىمى)

بۇ پۈتۈن بەدەنلىك سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) نىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدىن ئىبارەت.

**سەۋەبى:** جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش، جىگەر زەئىپلىكى ۋە ھەزىمنىڭ ناچارلىغى؛ ئەمگەك قىلماسلىق؛ ھېمىزنىڭ توختاپ قېلىشى.

**ئالامەتلىرى:** چىرايى ئاق سېرىق رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. يۈز، قاپاقلار بىرنەرسى ئىششىيدۇ ۋە بوشىشىپ قالىدۇ. پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىشى بۇزۇلىدۇ. كېيىنچە ئىششىق خېمىردەك يۇمشاق-لىشىپ قول - پۇتلارغىچە يېتىپ بارىدۇ. قوساق ئېسىد-لىدۇ، يەل بولىدۇ ۋە چوڭ تەرەت سانى كۆپىيىدۇ. چىش مۇلكلىرى ئاقىرىپ كالىپۇكلار جاراھەتلىنىدۇ (يېرىلىدۇ) تاماقتىن كېيىنلا تەرەت قىستايدۇ.

**داۋالاش:** دەسلەپكى دەۋرلىرىدە بەدەندە كېرەكسىز سۇيۇقلۇقنىڭ يىغىلىپ قالماستىكى ئۈچۈن ھەركەت قىلىش، يول مېڭىش قاتارلىق تەنھەرىكەتلەرنى قىلىش لازىم. بەدەننى ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە)، ھەببى غارىقۇن (62 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. شەر-ۋىتى ئەپسەنتىن II (127 - نۇسخە) نىڭ مەنپەئەتى زور. بۇلارنى بەرگەندىن كېيىن سۇيىدۇك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. توغرىغۇ، تۇز، گۈڭگۈرتلەرنى سالغان ئىس-سىق سۇغا كىرىپ يۇيۇنۇش كېرەك. دائىملىق ئىچىش ئۈچۈن كاسىن ئەرەقى ۋە بېدىيان ئەرەقى بېرىلىدۇ. غىزاسى تاتلىق ئەملىك بولىشى ۋە دارچىن، زەپەر، پىلىپىل ۋە مەستىكىلەرنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. ھېمىزنىڭ توختاپ

قېلىشىدىن بولسا، مەنىنى قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا قان ئېلىش مۇمكىن. لېكىن قان ئالمىغان ياخشى. ماددىنى سۇرگۈچى دورىلاردىن ئايارەج پەيقارا (6-1 نۇسخە)، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20- نۇسخە)، شەرۋىتى ئەپسەنتىن I (91- نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلگە يۇقۇرقى چارىلار بىلەن بىللە مەئىدىنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنىمۇ بېرىش كېرەك.

### سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا)

ئىستىسقا دىگەن سوز پۈتۈن بەدەن سۇلۇق ئىش- شىغىنىڭ ئومۇمى ئاتالمىسى بولۇپ، بۇ بەزىبىر ئالاھىدە ئالامەتلىرىگە قاراپ گۆش سۇلۇق ئىششىقى (ئىستىسقاىي لەھمى)، قىسقۇچى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقاىي زىققى) ۋە ناغراسىمان سۇلۇق ئىسسىق (ئىستىسقاىي تەبەلى) دەپ 3 قىسىمغا بولىنىدۇ. گۆش سۇلۇق ئىششىقىدا ماددا بەدەننىڭ ئۈزە قىسمىدا بولسا، باشقا ئىككى خىلىدا ئىششىق چوڭقۇر قاتلاملاردا بولىدۇ.

**سەۋەبى:** سۇلۇق ئىششىقىنىڭ ئورتاق سەۋەپلىرى بار بولۇپ، توۋەندىكىچە بىرقانچە خىلغا مەركەزلىشىدۇ: (1) جىگەرنىڭ ئومۇمى زەئىپلىگى، جىگەر مىزا- جىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى.

(2) بەدەندىن كۆپ قان كېتىش ياكى ئادەتتە مېڭىپ تۇرغان قانلارنىڭ (مەسىلەن، ھېپىزنىڭ) توختاپ قېلىشى.

(3) جىگەرنىڭ خوشنا ئەزالىرى (يۈرەك، مەئدە،  
تال ۋە ئۆپكە)دىكى زەرەرلىنىشلەرنىڭ جىگەر خىزمىتىگە  
تەسىر بېرىشى.

(4) پۈتۈن بەدەنلىك ئىسسىق مىزاج بۇزۇلۇشلۇق  
ئاغرىقلار

### گوش سۇلۇق ئىشىغى (ئىستىسقايسى لەھمى)

**ئالامەتلىرى:** پۈتۈن بەدەن تونۇردىن چىققان  
ئاندەك بوشاڭ ۋە كوپۇشكەن بولۇپ، بارماق بىلەن  
باسقاندا ئويمانلىشىپ ئۇزۇن ۋاقىتقاچە ئەسلىگە قايتمايدۇ.  
باسقان جاينىڭ قېنى قاچىدۇ (ئاقىرىپ قالىدۇ).  
تامانى ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ. ئېغىز ئىچى ئاچچىق  
بولۇپ، ئادەتتە سۇيدۇك ئاق، تەشئالنى كەم ۋە چوڭ  
تەرەت راۋان بولىدۇ. ئەمما ھارارەت بىلەن بولغاندا  
تەشئاللىق كۈچلۈك ۋە سۇيدۇك قىزىل كېلىدۇ. يىغىلغان  
سۇيۇقلۇق شىرنىلىك ۋە سوزۇلۇشچان بولىدۇ. بۇ ئالا-  
مەتلەر جىگەرنىڭ زەرەرلىنىش دەرىجىسىگە قاراپ ئېغىر  
ياكى يېنىك بولىشى مۇمكىن.

**داۋاسى:** ئەسلى سەۋىيىنى يوقىتىش — مەسىلەن،  
مەئدەدىن بولسا، قەي بىلەن ماددىنى تازىلاپ گۈلۈقەن  
بىلەن رۇمبېدىيان يىگۈزۈش كېرەك. جىگەرنىڭ مىزاجىنى  
ئۈزگەرتىش، مەسىلەن، سوغاق تەرەپتە بولسا ئىسسىقلىققا  
ئۈزگەرتىش كېرەك. ئۇنىڭ ئۇچۇن داۋائىل كوركەم  
(188 - نۇسخە)، تەرياق ئەربەئە (117 - نۇسخە)دىن



بىرىنى بېرىش مۇمكىن. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن جىگەر -  
 نىڭ سوغاق مىزاجلىق كېسەللىكىدە كورسىتىپ ئوتۇلگەن  
 ئىسسىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما بەك ئىسسىق دورى -  
 لارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. سۈرگە دورىلار بېرىشكە  
 ھاجەت بولسا ھەبى رەۋەن (128 - نۇسخە) جىگەر  
 كېسىلى ۋە ئىستىسقا ئۈچۈن خاس دورىدۇر. ئىچىشكە  
 جۇۋىنە، رۇمبىدىيان سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىستىسقا  
 ئىسسىقتىن بولۇپ قىزىتمىسى بولسا، ئالدى بىلەن، ھا -  
 رارەتنى پەسەيتىش چارىلىرىدىن جىگەر كېسەللىكىدە  
 كورسىتىلگەنلەر قىلىنىدۇ. كاسىن سۈيى بىلەن توگە  
 سۇتى ئىچكۈزىلىدۇ. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا كاسىن ھول  
 يوپۇرمىغى سۈيىنىڭ بۇ جەھەتتە مەنپەئەتى بەك ياخشى.  
 بىنەپشە شەرۋىتى بېرىلسىمۇ بولىدۇ. يەتەل بولسا زۇپا  
 شەرۋىتى (10 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىششىقنى قايتۇرۇش  
 ئۈچۈن، داۋاملىق بېرىدىغان دورىلاردىن شەرۋىتى بۇزۇرى  
 II (130 - نۇسخە) غا ئىت ئۇزۇمى قوشۇپ تەييارلاپ  
 بېرىش كېرەك (شەرۋىتى بوزۇرنىڭ I سى سوغاقتىن  
 بولغان ئىستىسقاغا بېرىلىدۇ). ئىچىدىغان سۇنىڭ مىق -  
 دارىنى چەكلەش لازىم. ئەڭ ياخشىسى ئۇسۇلۇقىغا ئارپا  
 بېدىيان ياكى كاسىنى ئەرەقلىرىنى بېرىش كېرەك. ئانار  
 بېرىش تەشۋالىقنى پەسەيتىپلا قالماستىن، بەلكى ئىستىس -  
 قاننىڭ ئوزىگىمۇ ناھايىتى پايدىلىق. بەزى رىۋايەتلەرگە  
 قارىغاندا، پەقەت ئانار بىلەنلا ئىستىسقا ساقىيىپ كەتكەن.  
 بەزىلەر كۈنىگە بىر مىسقال تەرىياقى فارۇق (186 -

نۇسخە)، مائىل ئۇسۇل، (105 - نۇسخە) بىلەن بېرىشنى تەۋسىيە قىلغان. سۇيۇقلۇقنى شىمىرتىش ئۇچۇن، سىرت-تىن دورا چېپىش ياكى تەرلىتىپ چىقىرىش چارىلىرىنى ئويلاپ بېقىش كېرەك. مۇۋاپىق بولغانلىرىدىن بىرىنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. مەسىلەن، مۇنۇ دورىلاردىن بىرىنى قىلسا بولىدۇ:

(1) توغرىغۇ بىلەن بابۇنە يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەش كېرەك.

(2) تۇزنى يۇمشاق سوقۇپ، كالىنىڭ چاۋا يېغى، بادام يېغى، دارچىن، زىراۋەن، سەلىخە، قەسبۇسزەررە، گۈل سوسەن يېغىنى بىرىكتۈرۈپ ماي تەييارلاپ سۈر-كىلىدۇ.

(3) شۇمشە تالقىنى، كەپتەر مايىغى، كوپىگى دەريا، مەستىكىنى سىركىدە ئىزىپ پۇتۇن بەدەنگە چې-پىش كېرەك.

(4) كالا تېزىكى، قوي مايىغى، تال (ئۇزۇم) يا-غاچلىرىنىڭ كۈلى ۋە تىوغرىغۇلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ سىركە بىلەن بەدەنگە سۇرتۇش كېرەك.

تەرلىتىش چارىلىرىدىن بىرىنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. مەسىلەن، قىزىق قۇمغا كومۇلۇش، ئاپتاپقا ئار-قىسىنى قىلىپ تۇرۇپ، پۇتۇن بەدەننى ياكى ئىششىق بار قىسمىنى كومۇش كېرەك. ئىسسىق مونچىدا تەرلىنىش (سۇ قۇيماسلىق لازىم)، شور سۇلۇق دەريالاردا چومۇلۇش

ياكى گۈڭگۈرتلۈك ئىسسىق بۇلاقلار (ئارشاڭ) دا يۇيۇنۇش كېرەك. يۇقۇرقلاردىن مەقسەت بەدەندىكى يىغىلىپ قالغان سۇنى چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت.

### قىسقۇچى سۇلۇق ئەششىق (ئىستىسقايسى زىققى)

بۇنىڭدا گوش سۇلۇق ئىششىغىغا قارىغاندا ئىششىق خېلى ئېغىر بولۇپ، نەپەس ئېلىشنى قىسىپ قويدۇ. سەۋەبى: يۇقۇرىدا بايان قىلىنغان ئومۇمى سەۋەب- لەردىن تاشقىرى، بەدەننىڭ تارتىش ۋە چىقىرىپ تاش- لاش قۇۋۋەتلىرىنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى ئۇلاردىن بىرىنىڭ زەئىپلىشىشى بىلەن كۆپ مىقداردا سۇ بەدەندە يىغىلىپ قالىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** ئىششىق قوساقتا بەك كىرەك بولۇپ، قوساق خۇددى سۇ قاچىلانغان تۇلۇمدەك كۆپۈپ كېتىدۇ. قوساقنى ئۇرۇپ كورگەندە سۇنىڭ چالغۇنغان ئاۋازى ئاڭلىنىپ، قولغا دولقۇنى سېزىلىدۇ. ئوڭدا يېتىپ بىر تەرەپكە ئورۇلگەندە، بۇ خىل ئەھۋال كېسەلنىڭ ئوزىگىمۇ سېزىلىدۇ. ئىششىق بەل، جىنىسى ئەزا، ئۇرۇقدانلارغىچە ھەتتا يۈز، قول، پۇتلارغىچە بارىدۇ. نەپەسلىنىش ئېغىر- لىشىدۇ. ھارارەت بولمىغاندا سۇيدۇك ئاق كېلىدۇ. تەش- نالىق بولمايدۇ. بەدەن رەڭگى ئاقارغان ھالدا بولۇپ، كېسەل بەدەننىڭ دائىم سوغاق بولۇشى بۇ خىلدىكى ئىستىسقاينىڭ ئالاھىدىلىگىدۇر. قىزىتما پەيدا بولۇپ قالسا، سۇيدۇكنىڭ رەڭگى قىزىل، بەدەنلىرى قىزىق

بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. ئىششىقنى بارماق بىلەن باس-  
قاندا ئويمانلانسىمۇ دەرھال يوقاپ كېتىدۇ ئالدىنقىسىدەك  
ئۇزاق تۇرمايدۇ.

**داۋاسى:** ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن، ئىسكەند-  
جىبىن بىلەن كاسىن سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر ھارارەت  
بولمىسا، ھەسەل قوشقان ئىسكەنجىبىن ياكى شەرۋىتى  
بۇزۇرى I (128 - نۇسخە) بېرىلىپ مزاج تەڭشىلىدۇ.  
ئىچىنى بوشىتىش ئۈچۈن فۇنۇسنى قايناقسۇغا چىلاپ  
تەمىنى چىقىرىپ، بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بەدەندىكى سۇيۇقلۇقنى تارقىتىش ۋە سۇيىدۇك  
ھەيدەش ئۈچۈن مزاجى ئىسسىقتىن بولسا كەلكىلانەج I  
(131 - نۇسخە)، سوغاق بولسا كەلكىلانەج II (132 -  
نۇسخە) بېرىلىدۇ. سۇيىدۇك ھەيدەش ئۈچۈن بۇ كېسەلگە  
خاس دورىلاردىن قۇرسى مازەرىنۇن I (138 - نۇسخە)  
ياكى قۇرسى مازەرىيون II (134 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.  
مەيلى قايسى خىلدىكى سۇيىدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار  
بولمىسۇن ئالماشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. دائىم بىر خىل-  
دىكىنى بېرىش بەزىدە ئۇنۇم بەرمەي قالىدۇ.

قايسى خىلدىكى ئىستىسقا بولمىسۇن، جىگەر مزاجىنى  
تەڭشەپ ۋە سۇيىدۇكنى ماڭدۇرۇپ (بەدەندىكى سۇيۇقلۇق  
چىقىرىدىغان) دورىلارنى بەرگەندىن كېيىنلا جىگەرنى  
قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان قۇرسى ئەنەبەر بارىس (135 - نۇسخە)  
بېرىش كېرەك. ماددىسى كۈچلۈك بولمىسا، توگە

سۇتىنىڭ مەلۇم نەتىجىسى بار. غىزاسىغا تۇخۇم شورپىدە -  
سى، تۇرۇلغا گۆشى ۋە شورپىسى بېرىلىدۇ. بەزىلەر  
قوساقنى تىشىپ سۇ ئېلىش ۋە داغلاش چارىلىرىنىمۇ  
قوللىنىپ كورگەن. ئەمما خەتىرى كۆپ، نەتىجىسى  
ئاز. سۇ يەنە يىغىلىپ قالىدۇ.

### ناغراسىمان سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايسى تەبەلى)

سۇلۇق ئىششىق بىلەن بىللە تېرە ئاستىدا ھاۋامۇ  
بولغان سۇلۇق ئىششىقنى ناغراسىمان سۇلۇق ئىششىق  
(ئىستىسقايسى تەبەلى) دەپ ئاتىلىدۇ. مەئدە ھەزىمىنىڭ  
بۇزۇلۇشى ۋە جىگەر ئاغرىقلىرى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ.  
جىگەرنىڭ زەرەرلىنىشى سۇلۇق ئىششىقنى كەلتۈرسە،  
مەئدە ھەزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى يەل پەيدا قىلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** ئىششىق قوساقتا بولىدۇ. قوساقنىڭ  
شەكلى خۇددى پۈدىگەن تۈلۈمدەك بولۇپ قالىدۇ. ئەمما  
ئالدىنقىسىدەك ئېغىرلىق سېزىلمەيدۇ. قوساقتا بەزىدە  
سانچىق ۋە چىڭقىلىش سېزىملىرى بولىدۇ. قول  
بىلەن قوساقتا ئۇرۇپ كورگەندە دۇمباققەك ئاۋاز چىقىدۇ  
كىنىدىكىنىڭ سىرتقا چىقىپ قېلىشى بۇ كېسەلدە ئالاھىدە.  
دە بىر ئالامەت بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بىرىنچى ۋە ئىككى-  
كىنچى تۈرىدە بۇنداق ئالامەت بولمايدۇ.

### داۋاسى: سۇيۇقلۇقلارنى بەدەندىن چىقىرىش

ئۇچۇن كورسىتىپ ئوتۇلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. بۇ  
جەھەتتە جىگەرنىڭ مىزاجىغا رىئايە قىلغان ھالدا چارە

قىلىش كېرەك. ئەمما ئىسسىقلىق بەك ئارتۇق بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم. چۈنكى مۇنداقنا ئۇسساش كېلىپ چىقىدۇ. كۈندۈر ۋە زىرىنى باراۋەر مىقدارلاردا ئېلىپ دائىم ئېغىزدا چايناپ تۇرۇپ سۈيىنى يۇتۇپ بېرىش، گۆش سۇلۇق ئىششىغدا كورسىتىلگەن سىرتتىن چاپىدەن دىغان دورىلارنى قىلىش كېرەك. يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن مەجۇنى سەنجىرىنا (33-نۇسخە) بېرىش بىلەن سۇزاپ يوپۇرمىغى، ئادىراسمان، ئارپا بېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى، توغرىغۇ، قارا شېكەرلەرنى بىرلەشتۈرۈپ، كىچىك شامچىلارنى تەييارلاپ ئارقا يەرلىگە تىقىپ قويۇش كېرەك. قالغان ئالامەتلىرىگە قاراپ گۆش سۇلۇق ئىششىغدا كورسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. ناغراسمان سۇلۇق ئىششىق ئۇزۇنغا سوزۇلغاندا، ئىششىق قېتىپ قېلىپ، باشقا ئالامەتلەر بىرئاز يېنىكىلىشىدۇ. بۇنى تەبەلى ھەبىنى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ چاغدا ئومۇمى چارىلار بىلەن بىللە، يۇمشاتقۇچى دورىلار ۋە بابۇنە، ئەكىلىل مىلىك، مەرزەنجۇش، سۇتتەر، سوزاپ ئۇرۇغى، قۇندۇز قەرى ۋە يۇلغۇن كۈلى قاتارلىقلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سوزاپ سۈيى ۋە توگە سۇيدۈگى بىلەن نەمدەپ قوساققا قويۇش كېرەك. ئىچىدىغان چېپىغا ئىت ئۇزۇمى، كاسىن ئۇرۇغى ۋە كاسىن يىلتىزىنى قاينىتىپ بېرىش لازىم. ئىچىنى بوشتىش ئۈچۈن توۋەندىكىلەر بېرىلسە بولىدۇ:

سانا 7 مىسقال، بىنەپشە، نىلۇفەر، كاسن ئۇرۇغى ھەربىرى 3 مىسقالدىن؛ سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە ھەربىرى 5 مىسقالدىن؛ قۇرۇق ئۇزۇم 15 مىسقال؛ قارا ئورۇك، چىلان 10 دانىدىن؛ سەرىستان 20 دانە؛ فۇنۇس، خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىل 10 مىسقالدىن ئېلىنىدۇ. فۇنۇس بىلەن تەرەنجىۋىلنى ئايرىم ھالدا قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ قاينىتىپ، يۇقۇرقىلارنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۇزۇپ يالغۇز ياكى ئىسكەنجىبىن بىلەن بېرىلىدۇ. بەزد-لىمەر بۇ خىلدىكى ئىستىسقاغا ھەببى سەككىزەج (4-9 نۇسخە) بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

### سېرىق كېسەل (يەرقان)

سېرىق كېسەل (يەرقان) تىبابەتتە ساغۇش سېرىق كېسەل ۋە قارا سېرىق كېسەل دەپ 2 گە بۆلۈنىدۇ. ساغۇش سېرىق كېسەل جىگەر بىلەن ئوتنىڭ زەرەرلىشىدىن پەيدا بولسا، قارا سېرىق كېسەل كۆپىنچە تال كېسەل-لىكىلىرى نەتىجىسىدە پەيدا بولۇپ، رەڭگى قارىغا مايىل توق سېرىق رەڭدە بولىدۇ. بۇلار يەنە ئالاھىدە ئالا-مەتلىرى ۋە سەۋەپلىرىنىڭ تۇرلىرىگە قاراپ بىر قانچە-گە بۆلىنىدۇ. تەۋەندە ئۇلارنىڭ ئالاھىدىلىرى ۋە داۋاسى ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

#### 1. ساغۇش سېرىق كېسەل (يەرقانى ئەسقىر)

1. سەپرادىن بولغان قىزىتمىلار بوهرانى سەۋىبى بىلەن سېرىقلىق چۈشىدۇ.

**ئالامەتلەرى:** سېرىقلىقنىڭ پەيدا بولۇشى بىرەر كۈنلىرىگە توغرا كېلىدۇ، كوڭلى ئاينىيدۇ، ئېغىزى ئاچچىق، ئىچى قاتقان، ئىچكى ئەزالاردا سانجىق بولىدۇ.

**داۋاسى:** كېسەلنى ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، ئىسكەنجىبىن ياكى يالغۇز كاسىن سۈيى بېرىش كىپايە قىلىدۇ.

2. جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇخىلدا سەپرائى غەيرى تەبىئى قانغا ئارىلىشىپ پۈتۈن بەدەنگە تارايىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سېرىقلىق ئومۇمى بەدەنگە چۈشىدۇ. قەي قىلىش، كوز ۋە بەدەندىكى سېرىقلىق بەك ئېغىر بولىدۇ. سۈيىدۈك رەڭگى قارامتۇل كېلىدۇ. ئۈستىدىكى رۇسۇپ سېرىق بولىدۇ.

**داۋاسى:** جىگەردىكى قىزىتمىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئازار شەرۋىتى (47-نۇسخە) ۋە ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. جىگەر ۋە بەدەندىن سەپرائى چىقىرىش ئۈچۈن، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20-نۇسخە) گە مەھمۇدە (سۇقمۇندە-پا) قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن شەرۋىتى فەۋاكە (15-نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3. مىزاجىنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئىسسىقلىقى ۋە ھارارەت تەسىرىدىن ئوت قانغا ئارىلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قاندىكى ئوت مىقدارى ئېشىپ كېتىپ سېرىقلىق پەيدا قىلىدۇ.



**ئالامەتلىرى:** تۇيۇقسىزلا پۈتۈن بەدەن ساغىرىپ

كېتىدۇ. سۇيۇكمۇ توساتتىن ساغىرىپ بارغانسېرى قارىغا مايىللىشىدۇ. جىگەردىكى زەرەرلىنىشتىن بولغان سېرىق چۈشۈشتىن شۇنىڭ بىلەن پەرقلىنىدىكى، جە - گەردىن بولغان سېرىق چۈشۈشتە سۇيۇك دەسلەپتە قىزىل بولۇپ، ئاستا - ئاستا سېرىقلىشىدۇ، بەدەندىكى سېرىقلىقمۇ بىردىنلا پەيدا بولماستىن، تەدرىجى پەيدا بولىدۇ. ئالدى بىلەن ئىشتەي تۇتۇلۇش قاتارلىق ھەزىم بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى، كورلىنىدۇ. تەشئالىق ئوتكۈر بولىدۇ. ئەمما مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولغان سېرىق كېسەلدە بۇ بەلگىلەر بولمايدۇ.

**داۋاسى:** ئەينۇلا سۈيى، ئانار شەرۋىتى (47-)

نۇسخە)، كاسىن ئۇرغىنىڭ شىرىسى، ئىسكەنجىبىن بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن تازىلاش ئۇچۇن سېرىق ھېلى - لە، شاتەرە، ئەپسەنتىن، ئەينۇلا ۋە تەمىرى ھىندى قاتارلىقلار قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

(4) ئوت خالىتىنىڭ ياللۇغى ياكى ئوت يوللى - رىدىكى توسىلىشلار سەۋىبى بىلەن بەدەندىكى ئوتنىڭ چىقىرىلىشى توسالغۇغا ئۇچراپ، بەدەندە ئوت مىقدارى ئېشىپ كېتىپ سېرىقلىق پەيدا بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** قىزىتما، قەي ۋە تىل قۇرۇپ

گەز باغلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن بىللە جىگەر ساھە -

سەدە ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش سېزىدۇ. جىگەر ياللۇغى بولسا جىگەر ياللۇغىغا تېگىشلىك ئالامەتلەر كورلىنىدۇ. **داۋاسى:** جىگەر ياللۇغى بىلەن ئوخشاش.

## 2. سېرىق كېسەل (يەرقانى سەنەدى)

بۇ خىلدىكى يەرقانىنىڭ ئاساسىي سەۋىبى سەۋدا - نىڭ قان تەركىۋىگە ئارىلىشىپ قېلىشى بولۇپ، بەدەن رەڭگى قاراەتۇل سېرىق رەڭگە كىرىدۇ. سۇيدۇك ۋە تەرەتنىڭ رەڭگىمۇ قارىغا مايىل بولۇپ قالىدۇ. بىرىنچى قىسىمدا سوزلەپ ئوتكىنىمىزدەك، تال سەۋدانى ساقلايدىغان ئورۇن بولۇپ، كېرەك بولغاندا سەۋدا ماددىسىنى ئوز يولى بىلەن مەئىدىگە چىقىرىپ ئىشتەي پەيدا قىلىدۇ ۋە ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. دىمەك قارا سېرىق كېسەل ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا تالنىڭ زەرە - لىنىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇنداقلا جىگەرنىڭ زەرەلىنىشى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىكتۇر. چۈنكى سەۋدا ئەسلىدە جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىپ تالغا بارىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قارا يەرقان تالنىڭ ۋە جىگەرنىڭ بىللە زەرەلىنىشىدىن پەيدا بولىدۇ. قارا يەرقان سەۋەپ ۋە قىسىمەن ئالامەتلىرىگە قاراپ تىۋەندىكىچە بولىنىدۇ:

(1). تالدىن مەئىدىگە سەۋدا بارىدىغان يولدا تو -

سالغۇ پەيدا بولغاندا تالدىكى سەۋدا سەرپ بولماي

توپامەشىپ جىگەرگە قايتىپ كېلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن جىگەردىكى سەۋدا مىقدارى ئېشىپ كېتىپ كوپ مىقدار - دا سەۋدا قانغا ئارىلىشىدۇ - دە، ئەسلىدە قارامتۇل رەڭدە بولغان سەۋدا بەدەنگە غەيرى تەبىئى بىر رەڭ بېرىدۇ. ياكى جىگەردىن تالغا سەۋدا بارىدىغان يول توسىلىپ قېلىپ جىگەردىكى سەۋدا ئېشىپ كېتىپ، ئوخشاشلا قاندا سەۋدا ماددىسى كۆپىيىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** قارامتۇل سېرىقلىق ئاستا - ئاستا، يۈز بېرىدۇ. تالدىن مەئدىگە بارىدىغان يول توسالسا، چەپ تەرەپ يۇقۇرقى قوساق قىسمىدا ئاغرىش ۋە قاداتى (سانجىق) بولىدۇ. جىگەردىن تالغا بارىدىغان يول توسۇلسا بۇ ئالامەتلەر ئۆڭ تەرەپتە بولىدۇ. ھەر ئىككىسىدە سەۋەپسىز بىردىنلا ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، سۈي - دۈك قارامتۇل كېلىدۇ.

**داۋاسى:** توسالغۇنى ئېچىش ئۈچۈن ئىسكەنجە - بىن بۇزۇرى (101 - نۇسخە) ۋە شەرۋىتى كۇشۇش (136 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. قۇرسىغا پەس (137 - نۇسخە) ئومۇمەن جىگەر ۋە تالنىڭ توسىلىش خۇسۇسىيەتلىك كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى ئۈنۈملۈكدۇر. ماددىنى سۇرۇپ چىقىرىش ئۈچۈن ئاخىرىدا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىچىش ئۈچۈن كاسىن سۈيىگە ئىسكەنجىبىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. توخۇ گوشنى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك.

2) كۈچلۈك ئىسسىقلىقنىڭ جىگەرگە بولغان تەسىرى ئاستىدا، غەيرى تەبىئى سەۋدا ھاسىل بولۇپ، قانغا ئوتۇپ قارا سېرىق كېسەل پەيدا قىلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** قارا سېرىق كېسەلنىڭ پەيدا بولىشى — قىزىتما، نەپەس ئېلىشنىڭ قىيىنلىشىشى يۈز بېرىدۇ. ئاغرىقتا تۇرلۇك روھى ئالامەتلەر غەم، ئەندىشە قىلىش، قورقۇش ھەرخىل پىكىرلەر پەيدا بولىدۇ. سۈيى-دۈك ۋە تەرەت قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ.

**داۋاسى:** مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. سوغاقلىق دورىلاردىن سىرتتىن سۈركەيدىغان دورا ياساپ سۈركىلىدۇ.

3) تالنىڭ ئۈزىگە تارتىش قۇۋۋىتى ۋە تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋبىدىن قارا سېرىق كېسەل پەيدا بولىدۇ. چۈنكى تارتىش قۇۋۋىتى بۇزۇلغاندا تالنىڭ شىمىرىش كۈچى ناچارلىشىپ جىگەردىن كېلىدىغان سەۋدانى ئۈزىگە جەلپ قىلالمايدۇ. تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى بۇزۇلسا، سەۋدانى ئۈزىدە تۇتۇپ تۇرۇشى بۇزۇلۇپ، سەۋدانىڭ قانغا چىقىشى بىلەن بۇ خىلىدىكى يەرقان پەيدا بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** تالنىڭ زەئىپلىك ئالامەتلىرى ئۇزۇندىن بېرى بار بولىدۇ (تال كېسەللىگىگە قاراڭ). زېھنى توۋەن، گاراڭ بولۇپ قالىدۇ. كوز ئېقى ئاقىرىپ

كېتىدۇ. قۇسۇش ھەم ئىچ سۇرۇش بىلەن سەۋدا بىللە چىقىدۇ.

**داۋاسى:** تالنى كۈچلەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى قىلىش كېرەك ( تال كېسەللىكلىرىگە قاراڭ ).

4) بوھران نەتىجىسىدە غەيرى تەبىئى ماددىلار سىرتقا چىقىدۇ. تال كېسەللىكلىرىنىڭ بوھران كۈنىدە رىدە كۆپلىگەن سەۋدا تال، جىگەردىن چىقىرىلىپ بەدەنگە قارارەك پەيدا قىلىدۇ ۋە سۇيدۇك قارا بولىدۇ. ئەمما بۇ چاغدا ئاغرىقتا ئەسلى كېسەللىگىنىڭ بىر مۇنچە ئالامەتلىرى يەتكىلىشىپ كېسەل راھەتلىنىپ قالىدۇ. بەدەننىڭ چىقىرىش كۈچىگە ياردەم بېرىش، تالنى كۈچەيتىش كېرەك، بوھراندىن بولغان ساغۇش سېرىق كېسەلدىكى چارىلارنى قىلسا بولىدۇ. مۇنچىغا چۇشۇش، بەدەنگە بابۇنە يېغى، سېرىق چىچەك يېغى ۋە چىقىرتما-ماق ياغلىرىنى سۈركەش كېرەك.

## IX ماقالا. تال كېسەللىكلىرى

### 1 - پەسىل: تالنىڭ مىزاج ئوزگىرىشلىك

#### ئاغرىقلىرى

تالنىڭ مىزاجىدىكى غەيرى ئوزگىرىشلەر — تالدا ئىسسىقلىقنىڭ، سوغاقلق، نەملىك، قۇرۇقلۇق ۋە ھۆل ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇلاردا تال خىزمىتىنىڭ ئوخشاش بولمىغان ھالىدىكى بۇزۇلۇشلىرىدىن ئىبارەت ئورتاق ئالامەتلەردىن باشقا، يەنە ئۆزىگە خاس بولغان ئالاھىدە ئالامەتلەر كورلىدۇ ۋە ئۇلارغا مۇناسىپ داۋالاش چارىلىرى بار. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

تالدا ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: بۇنىڭدا بولىدىغان ئالامەتلەر سول تەرەپ يۇقۇرقى قوساق قىسمى ئېچىشىپ ئاغرىدۇ، تەشئالىق بولىدۇ. سۇيدۇك ۋە تە-رەتنىڭ رەڭگى قارامتۇل قىزىل رەڭگە كىرىپ قالىدۇ، تېنى قىزىيدۇ.

**داۋاسى:** سول تەرەپ ئوسلەم تومۇرىدىن قان ئالغاندىن، كېيىن، ئىت ئۇزۇمى ۋە كاسىن سۇيى (كوك ھالىدىكىسى ياخشى) لىرىنى بېرىش لازىم. ماددىنى سۇ-

رۇپ چىقىرىش ئۇچۇن مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) بېرىش كېرەك. ئەگەر قىزىتما بولسا قۇرسى كاپۇر (76 - نۇسخە) ياكى قۇرسى تاباشىر (112 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

تالدا سوغاقلاننىڭ ئېشىپ كېتىشى: بۇنىڭ ئالا - مەتلىرى، ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، توۋەن قىزىتما يۈز بېرىدۇ، تەشئالىق بولمايدۇ، قوساقتا يەل كوپىيىپ قالىدۇ. كىكىرىش كوپ بولىدۇ ھەم ئېغىزدىن دائىم سۇ كېلىپ تۇرىدۇ. سول تەرەپ يۇقۇرقى قوساق قىسمىدا يېقىم - سىزلىق سېزىدۇ.

**داۋاسى:** ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى (ئىسسىق خۇ - سۇسىيەتلىگى) ياكى قۇرسى بۇزۇرى (119 - 137 - نۇس - خىلەر) بېرىلىدۇ. يىپىشكە گۈل قەن بېرىلىشى كېرەك. تالنى قىزىتىدىغان دورىلار تال ساھەسىگە سىرتتىن چېپىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ئەنجۇر، قۇست، سىركە، سەدەپ، بىخ كەبىر، ئوسقۇدرىيۇن، ئاچچىق باداملارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تالدا قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: بۇنداق ھال - لاردا تال قېتىپ قالغان بولۇپ، بەدەن ئورۇق ۋە قۇرغاق كېلىدۇ. كېسەلنىڭ چىرىيمۇ قارامتۇل كوك رەڭگە كىرىپ قالىدۇ.

**داۋاسى:** بەدەن نەملىگىنى ئاشۇرۇش ئۇچۇن بىنەپشە شەرۋىتى (69 - نۇسخە)، نىلۇفەر شەرۋىتى (75 -

نۇسخە)، خەشخاش شەرۋىتى (74 - نۇسخە) دىن بىرىنى تاللاپ بېرىش كېرەك. ھول قاپاق، خاڭگا سۇلىرى بېرىلىدۇ. سېمىز ئوت ئۇرۇغى، قاپاق، قوغۇن، ئاق لەيلى ئۇرۇقلىرىنى چىقىپ مېغىزلىرىنىڭ شىرىسىنى ① چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئايال سۈتمىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ تالغا سۈركەش لازىم. غىزاسغا ھوللۇك تاماقلار، توخۇ گۆشى، پاخان گۆشى، قاپاق ئېشى بېرىلىدۇ. تالدا ھول ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: سول تەرەپ قوساق ساھەسى دائىم ئېچىشىپ تۇرىدۇ. ئېغىر - لىق ۋە سانجىقىسىمان ئاغرىش سېزىلىدۇ، بەدەن رەڭگى كوكۇش بولۇپ، بوشاڭ، ماغدىرسىز كېلىدۇ. سۇيىدۇك بەزىدە قارامتۇل رەڭگە كىرىپ قالىدۇ.

**داۋاسى:** ئىسكەنجىبىن (118 - نۇسخە) تەركى - ۋىگە 3 مىسقال بىخ كەبىر قوشۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. قىزىل گۈل، يۇلغۇن مېۋىسى (داۋا)، مۇغاس، ئاق سەن - دەللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ يۇلغۇن مە - ۋىسىنىڭ سۈيى بىلەن نەمەدەپ تال ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

① شىرە (لۇئاب) چىقىرىش ئۇسۇلى: تەييارلىغان مېغىز ۋە ئۇرۇق دورىلارنى چالا سوقۇپ كىچىك بىر خالتىغا سېلىپ تىكىپ بولغاندىن كېيىن، پىيالىگە سېلىپ ئۈستىدىن بىر ئاس قايىناقسۇ قۇيۇپ بىر پەس قويمىز. ئۇندىن كېيىن قوشۇق بە - لىن خالتىنى بېسىپ مېغىزدا ئاق شىرە چىقىدۇ. بۇنى باشقا قاچىغا سۈزۈپ ئالىمىز. بۇنى تەكرا قىلىنىدۇ.



## تالنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى تال)

تالنىڭ ياللۇغلىنىشىغا خىلىتىلاردىن قان، سەپرا ۋە بەلغەمنىڭ غەيرى تەبىئى ئۆزگەرگەن ھالىتى سەۋەپ بولىدۇ.

(1) قاندىن بولغان تال ياللۇغى: بۇنىڭ مۇھىم ئالامىتى، تال ساھەسىدىكى ئاغرىش، ئېچىشش بىلەن بىللە تەشئالىق بولشى، قىزىتمىنىڭ ھەر 4 كۈندە بىر قېتىم كوتۇرۇلىشىدىن ئىبارەتتۇر. سۈيدۈك قارا كېلىدۇ، سول تەرەپ تال بار جايىنى قول بىلەن تۇتۇپ كورگەندە قىزىق بىلىنىدۇ. باسقاندا قاتتىق ئاغرىق سېزىلىدۇ.

**داۋاسى:** ئىمكانىيەت بولسا سول تەرەپ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. ئۇندىن كېيىن پۇنۇس، تەمىرى ھىندى، كاسىن ۋە ئىت ئۇزىمىنى قانئىدە بويىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولسا قۇرسى كاپۇر (76- نۇسخە) ياكى قۇرسى تاباشىر (112- نۇسخە)نى شەرۋىتى زىرىشك (89- نۇسخە)لەر بىلەن بېرىش لازىم. ياكى گۈل بىنەپشە، قىزىل گۈل، بىخ كە- بىر، تەمىرى ھىندى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى شىرىسى بېرىلىدۇ. سىرتتىن چىپىش ئۇچۇن ئارپا ئۇنى، قىزىل گۈل، ئاق سەندەل، ھەمشىۋا، ئىت ئۇزۇمى، ئاقاقىيا، مامىشا، يۇمىغاقسۇتلەرنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تال ئۇنىگە قويۇشقا بېرىلىدۇ.

(2) بۇزۇلغان سەپرانىڭ تالدا يىغىلىپ قېلىشى-

دىن بولغان تال ياللۇغى: ئېچىشىش، ئاغرىش تالدا ئېغىرلىق، بەدەندە قىزىتما ئېغىر بولىدۇ. پۈتۈن بەدەن ساغرىپ كېيىنچە قارىغا ئوزگىرىدۇ.

**داۋاسى:** ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) ۋە ئىسكەنجىبىن (101 - نۇسخە) لەرنى بېرىش كېرەك. ئىششمنى قايتۇرغۇچىلاردىن رۇ - سۇت، گىلى ئەرمىنى، ئەنجۇر، خىيارى شەنبەر، بۇغداي كېپىگى، ئىت ئۈزۈمىنى سىركە بىلەن بىللە سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. توۋەندىكى تالقان (سۇپۇپ) يېيىشكە بېرىلىدۇ.

سەمغى ئەرەبى 1 مىسقال، قىزىل گۈل 2 مىسقال، تاباشىر  $\frac{1}{2}$  مىسقال، ئاق سەندەل  $\frac{1}{2}$  مىسقال، كا - سىن ئۇرۇغى 3 مىسقال، زىرىق 3 مىسقال، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، خاڭگا، تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىز - لىرى ھەربىرىنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(3) بەلغەم سەۋبىدىن بولغان تال ياللۇغى: تال - دىكى ئاغرىش كام بولىدۇ، لېكىن ئېغىرلىق سېزىدۇ. تىلى ۋە بەدەن رەڭگى ئاق بولىدۇ، تەرەت بىلەن سۇيدۇك ئاق كېلىدۇ. كوزى ئالايماندىك بولۇپ كورۇنىدۇ.

**داۋاسى:** بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا ۋە مەتبۇخى ھېلىلە (16 - 38 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

ئۇندىن كېيىن تالنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئوردان قۇرسى ياكى قۇرسى بىخى كەبىر (139 - 140 - نۇسخە) لەرنى بېرىش مۇمكىن. مۇۋاپىق دورىلار ھەقنە قىلىنىدۇ. تال كېسەللىكلىرىدە كورسىتىل- گەن دورىلار سىرتتىن چېپىلىدۇ.

### تالنىڭ زەئىپلىگى

تالنىڭ زەئىپلىگى ئۇنىڭ تارتىش (قەبۇل قىلىش)، تۇتۇپ تۇرۇش ۋە چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئاجىزلىغىدىن ئىبارەتتۇر.

**ئالامەتلىرى:** تارتىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقاندا

ئىشتەي يوقۇلىدۇ، سەۋدا كېسەللىگىنىڭ ئالامەتلىرى كورۇلىدۇ. تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، كوگۇل ئاينىش، قەي قىلىش ۋە ئىچى سۇرۇش يۈز بېرىدۇ. بۇلار سەۋ- دانىڭ ئالامەتلىرى (تەرەت ئاچچىق يامان پۇراقلىق، قارامتۇل رەڭلىك) بولىدۇ. ئەگەر چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا تال چوڭىيىدۇ. ئىشتەي بولمايدۇ.

**داۋاسى:** تالنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان ئوردان

قۇرسى ياكى قۇرسى بىخ كەبىرلەر بېرىلىدۇ (139 - 140 - نۇسخە) لەر، سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن ئەپسەننىن، سۇمبۇل، يۇلغۇن ياپرىغى، قەرەد مانا، ئىزخىر، بىخ كەبىر، قىزىل گۈل، مۇقىللارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ سۇقۇپ، سىركە بىلەن نەمدەپ تال ئۇستىگە قويۇش كېرەك.

## X قالا. ئۈچەي كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: ئۈچەيدىكى ھەزىمەتنىڭ بۇزۇلۇشلىرى

### ئۈچەي تارىيىپ قېلىش (زەيىقۇلئەمئەن)

بۇ، ئۈچەينىڭ سىلىقلىشىپ قېلىشى بىلەن بولغان ئىچ سۇرۇش كېسىلىدىن ئىبارەتتۇر. يەنى مەئىدىدىن ئۈچەيگە كەلگەن تاماق ئۈچەيدە ھەزىم قىلىنماستىنلا چىقىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى ئۈچەينىڭ تېپىلغاق سۇرۇش كېسىلى دەپمۇ ئاتايدۇ. سەۋەپلىرىگە قاراپ بۇ كېسەل توۋەندىكى بىر قانچىگە بولىنىدۇ.

بىرىنچى سەۋىيى: ئۈچەينىڭ ئىسسىقلىقى سەۋىيى بىلەن سەپرا ماددىسىنىڭ كۆپ بولۇشى ياكى ئۈچەي ئۈستۈنكى قەۋەتلىرىگە مۇدۇر (قاپارتما) لار چىقىشى تۇ-پەيلىدىن شىلىملىق سۇيۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: تاماقنىڭ مەئىدىدىن ئۈچەيگە كېلىشى بىلەنلا قوساقتا ئاغرىش ۋە ئېچىشىش، چىشلىگەندەك سېزىلىش (سەپرا سەۋىيى بىلەن) پەيدا بولىدۇ. ھەزىم بولغان ۋە چالا ھەزىم بولغاندا تاماق قالدۇق-

لىرى بار بولغان سۇيۇق سېرىق سۇ ئارىلاش تەرەت كېلىدۇ. تەرەت چىقىش ۋاقتىدا سوڭ ئېچىشىدۇ. كېسەل سوغاق سۇ ئىچىش بىلەن ئاغرىشى يېنىكىلەشكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ. ئاغرىش سېزىلىدىغان جايى كىندىك ئۈستى ياكى ئىككى يان تەرىپى، بەزىدە كىندىك ئاس-تىدىن ئىبارەت. ئۇچەي قەۋىتىگە چىققان قاپارتمىلار ئىچ تەرەپتە ياكى تاشقى تەرەپتە بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر ئىچ تەرەپتە بولسا تەرەت زەرداپ سۇ ئارىلاش كېلىدۇ. تاشقى تەرەپتە بولسا ئۇنداق بولمايدۇ.

**داۋاسى:** توۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بىلەن

ھوقنە قىلىنىدۇ:

نوخۇت، ئارپا ئۇنى، گۈرۈچ ھەربىرى 5 مىسقالدىن، كوكنار پوستى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەربىرى 3 مىسقالدىن، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە ھەربىرى 1 مىسقالدىن، گۈل يېغى 3 مىسقال، لازىم مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇزۇپ، گۈل يېغىنى قوشۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ. رەبھان ئۇرۇغى، كىنۇچە ئۇرۇغى، پاقا يوپۇرمىغى ئۇرۇغى ھەربىرىنى 2 مىسقالدىن ئېلىپ، قاچىغا سېلىپ ئوت (چوغ) ئۈستىدە قويمىز. دورىلار تازا قىزىپ قو-رۇلغاندا ئۈستىگە بىر ئاز قايناقسۇ قويۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئېلىپ، بىر مىسقالدىن كۈنىگە 1 - 2 قېتىم ئانار شە-ۋىتى (47 - نۇسخە)، خەشخاش شەرۋىتى (69 - نۇسخە) دىن بىرى بىلەن بېرىلىدۇ.

سېرىتتىن چېپىش ئۇچۇن — ئارپا ئۇنى، ئانار گۈلى، قىزىل گۈل ۋە ئاق سەندەللەرنى ئالما سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر قىزىتمىسى بولسا، قان ئېلىشنى ئويلاپ كورۇش مۇمكىن. كاسىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى ۋە بىيە سۈيى بېرىلىدۇ. ئاچچىق - چۇچۇك نەرسىلەرنى تاماق بىلەن بېرىشنى چەكلەش كېرەك.

ئىككىنچى سەۋىيى: خىلىتلارنىڭ كېرەكسىز سۇ-يۇقلۇقلىرى ئۇچەي پەردىلىرىگە يىغىلىپ ئۇچەي تاملىرىدا نى سىلىقلاشتۇرۇپ قويدۇ. بۇ ئۇچەينىڭ تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ ئىچ سۇرۇش پەيدا قىلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** كوپلىگەن شىلىمىشق سۇيۇقلۇق ئارىلاشقان ۋە ھەزىم بولمىغان تاماق ماددىلىرى بولغان تەرەت كېلىدۇ. ئەگەر ماددىلار كۇچلۇك بولسا ئۇنىڭ ئالامەتلىرى بىللە بولىدۇ. مەسىلەن، سەپرا بولسا ئېچىم-شىش، قاندىن بولسا، قىزىتما قىرۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ ئەھۋال بەزىدە مەئىدە يىغىلىپ قالغان كېرەكسىز سۇ-يۇقلۇق سەۋىيىدىن بولىشىمۇ مۇمكىن.

**داۋاسى:** مۇۋاپىق دورىلار بىلەن قەي قىلىدۇ-رۇش ياكى سۇرگە بېرىش بىلەن كېرەكسىز سۇيۇقلۇقنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. سۇرگە ئۇچۇن مۇنۇ دورىلارنى بېرىش لازىم: سېرىق ھېلىلە پوستى 2 مىسقال، سۇماق، ھەببۇلئاس، موزا ھەربىرىنى 1 مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ كۇنىگە 1 - 2 قېتىم 2 مىس-

قالدىن بېرىلىدۇ. ياكى ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) بەرسىمۇ بولىدۇ. ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن سۇيۇپ رۇمان (111 - نۇسخە) ۋە قۇرسى گۈلنار (140 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇلاردىن كېيىن ئۈچەينىڭ تۇتۇش كۈچىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن قۇرسى تاباشىر (112 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇ خىل ئاغرىقلارنى دەسلەپتە بىرەر كۈن ئاچ قويۇش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. كېيىنچە پاقالچەك گۆشى ياكى توخۇ گۆشى بېرىشكە بولىدۇ. ئەگەر قىزىتمىسى بولسا گۆش ياغ بېرىشكە بولمايدۇ.

3) ئومۇمى بەدەن پالچى ياكى ئۈچەي ئوزىنىڭ پالچىلىنىشى تۈپەيلىدىن ئۈچەينىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى بۇ - زۇلۇپ تاماق ماددىلىرى ئۈچەيدە تۇرماستىنلا مېڭىپ كېتىدۇ.

**ئالامەتلەرى:** ئومۇمى بەدەنلىك پالچىلىك ئالا - مەتلەرنىڭ بولۇشى ياكى ئۈچەيگە يەل تولۇپ قوساق كۆپىدۇ.

**داۋاسى:** پالچىنى داۋالاش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ (ئىستىرخا ۋە پالچىگە قاراڭ).

## 2 - پەسىل: ئىچ سۇرۇش (ئىسپال) لار

ئىچ سۇرۇش توغرىسىدا مەئدە ۋە جىگەر كېسەل - لىكلىرى بايانىدا توختىلىپ ئۆتكەن بولساقمۇ، بۇ

پەسىلدىكى ئىچ سۇرۇش ئۇچەينىڭ زەرەلىنىشى ئاسا -  
سىدىكى ئىچ سۇرۇشلەردىن ئىبارەت بولۇپ، سەۋەپ ۋە  
ئالامەتلىرىگە قاراپ 4 قىسىمغا بولىنىدۇ:

### قانلىق ئىچ سۇرۇش (ئىسھال دەمەۋى)

قانلىق ئىچ سۇرۇشنى ئۇچەينىڭ قەۋەتلىرى سو-  
يۇلۇشى بىلەن بولغان قانلىق ئىچ سۇرۇش ۋە ئۇچەي  
قان تومۇرلىرىنىڭ شىكەستلىنىشى بىلەن بولغان قانلىق  
ئىچ سۇرۇش دەپ 2 چوڭ قىسىمغا بولىنىدۇ. توۋەندە  
بۇلارنى ئايرىم - ئايرىم سوزلەيمىز.

1. ئۇچەينىڭ ئىچكى يۈزى سويۇلۇشتىن بولغان  
قانلىق ئىچ سۇرۇش (سەھەج): سەپرانىڭ ئۇچەيگە قۇيۇ-  
لىشى بىلەن ئۇچەي يۈزىنىڭ نېپىز قەۋەتلىرى كويۇپ  
سويۇلىدۇ. ياكى بەلغەم ئۇچەيگە چۈشۈشى (نەزلە ماددى-  
سىنىڭ ئۇچەيگە قۇيۇلىشى) بىلەنمۇ بۇ ئەھۋال كېلىپ  
چىقىدۇ. زەھەرلىك دورىلار سەۋدا ۋە قاتتىق تەرەتمۇ  
ئۇچەي يۈزىنى زەخمىلەيدۇ.

1) سەپرا ئۇچەيگە قۇيۇلغاندا بولىدىغان ئالامەتلەر:  
ئالدى بىلەن ئۇچەيدە ئېچىنىشى بىلەن بىللە تولغاقتا-  
سىمان ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. كېيىن ئىچ سۇرىدۇ، تە-  
رەتتە ئالدى بىلەن قويۇق شىلىملىق نەرسە كېلىدۇ.  
كېيىنچە بۇنىڭغا قان قوشۇلىدۇ. ئۇچەينىڭ زەرەلىنىشى  
يۇقۇرقى تەرەپتە بولسا، ئاغرىش، قىزىق سېزىلىش، ئې-  
چىشىش ۋە كويىگەندەك سېزىملىك كىنىدىك ئۈستىدە بى-



لىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىنجىق ۋە تەشئالىق يامان بولىدۇ. ئەگەر زەرەرلىنىش ئۇچەينىڭ ئاستىنقى قىسمىدا بولسا، ئالدى بىلەن قان ۋە بەلغەمدەك نەرسىلەر كېلىپ، كېيىن تەرەت كېلىدۇ. ئاغرىش، تولغاپ ئاغرىش قاتار-لىق سېزىملەر كىندىك ئاستىدا بولىدۇ. زەرەرلىنىش چوڭ ئۇچەي (قۇلۇن ئۇچەي) دە بولسا تەرەتتە قان بىلەن پوتلىدەك نەرسىلەر ئانچە كۆپ بولمايدۇ ۋە ياغ ئارىلاشمىغان كېلىدۇ. ئەمما ئىنچىكە ئۇچەيدە بولغاندا بۇ نەرسىلەر كۆپ بولۇپلا قالماستىن، ياغ ئارىلاشقان بولىدۇ. ئۇچەي يۈزى سويۇلۇشنىڭ بۇ خىلدىكىسى ئېغىر ئوتىدۇ. ئۇچەي تېشىلىپ كېتىش ھادىسىلىرىمۇ كورۇل-دۇ. ئۇنداقتا ئولۇمگە ئېلىپ بارىدۇ.

(2) شور بەلغەمدىن بولغان ئۇچەي ئىچكى يۈزى سويۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى: قوساقنىڭ تاتىلانغاندەك ئاغ-رىشى ۋە ئېچىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، تەرەت بىلەن قان ۋە قويۇق بەلغەمدەك نەرسىلەر كۆپ كېلىدۇ. ئىچ سۇرۇش ئالدىدا كۆپ يەل ماڭىدۇ. تولغاقسىمان ئاغرىق بار جايدا ئېغىرلىق ھىس قىلىنىدۇ. ئاغرىش بىرلا جايدا بولىدۇ، يۆتكەلمەيدۇ. نەزلە ياكى زۇكام بىلەن ئاغرىغان ھالدا ياكى زۇكامدىن ساقايغان مەزگىلدە يۈز بېرىدۇ. بۇ خىلدىكى سەھەجمۇ ئۇچەينى يارا قىلىشى مۇمكىن.

**داۋاسى:** يېنىك ھاللاردا ئانار شەرۋىتى، لىمون

شەرۋىتى قاتارلىق چۇچىمەل شەرقەتلەردىن بېرىلىدۇ. ماددا كۆپ بولسا، ئالدى بىلەن ماددىنى چىقىرىش چارىلىرىنى قىلىپ بولغاندىن كېيىنلا قاتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. ماددىنى سۇرۇش ئۈچۈن مەتبۇخى خىيار شەنبەر (54 - نۇسخە) ياكى مەتبۇخى تەمىرى ھىندى (115 - نۇسخە) بېرىلگەندىن كېيىن، ئىسپۇغۇل لۇئابى بېرىش شەرت. ئۇندىن كېيىن قاتۇرغۇچى دورىلاردىن بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىسپۇغۇل، رەيھان ئۇرۇغى، چوڭ پاقا يوپۇرماق ئۇرۇغى، سەمىغى ئەرەبى، گىل ئەرەمنى 15 مىسقالدىن، كوكنار ئۇرۇغى 10 مىسقال، پاقا يوپۇرماغىنىڭ ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، نىشاستە ھەر بىرى 7 مىسقالدىن ئېلىنىپ، ئۇرۇق دورىلار (ئىسپۇغۇل، رەيھان، چوڭ پاقا يوپۇرماغى ئۇرۇغىدىن باشقىسى) نى ئالدى بىلەن يۇمشاق ئوتتا قورۇپ، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ. ياكى توۋەندە كۆرسىتىلگەن دورىلارنى ھوقنە قىلىشىمۇ بولىدۇ (ئىسپۇغۇلنى سوقۇش مەنى قىلىنىدۇ).

نۇسخە: سەمىغى ئەرەبى، نىشاستە، خۇنسىياۋشان، پاقا يوپۇرماغىنىڭ سىققان سۈيى، كويدۇرۇلگەن قەغەز، كويدۇرۇلگەن سەدەپ، قەلەي كۈشتىسى، تۇخۇم سېرىغى (خام) ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، گۇرۇچ، ئارپا، ماش، ئانار گۈلى، ئانار پوستى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن يېتىرىلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، ماتا ئارقىلىق

سۇزۇپ سىقىپ، سۇيىنى قانئىدە بويىچە ھوقنە قىلىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىش بەك كۈچلۈك بولسا، بېرىلىدىغان تالغان دورىلارغا بىر فۇڭ مىقدارىدا ئەپيۇن قوشۇپ بېرىشكە بولىدۇ. بەزىلەر ئەپيۇن بېرىشكە توغرا كەلسە دورىلار تەركىبىگە قۇندۇز قەرى ۋە زەپەر قوشۇپ بەر-مىسە زەھەرلەيدۇ — دىگەن كوز قاراشلارنى ئورتىغا قوي-غان. تاماق جەھەتتىن گۆش، شېكەر ۋە ياغلىق نەرسە-لەر بېرىلمەيدۇ. ئەمما ئۇچار قاناتلار گۆشى بېرىشكە بولىدۇ.

3) سەۋادىن ئۇچەي ئىچكى يۈزىنىڭ سويۇلۇ-شى: سەۋادنىڭ ئۇچەيگە قۇيۇلىشىمۇ بۇ خىلدىكى ئىچ سۇرۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئالامەتلىرى ئېچىشىش قاتتىق بولىدۇ. تەرەت قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ. بۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى ئاغرىش، تارتىشىش (تەمەددۇد) بىلەن ئوتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا بىھۇشلۇق يۈز بېرىدۇ.

**داۋاسى:** سەۋادا ھاسىل قىلىدىغان نەرسىلەرنى چەكلەش بىلەن ماددىنى تازىلاش كېرەك. ئۇنىڭ ئۇچۇن ئالدى بىلەن خىيار شەنبەر ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ئاغرىشنى پەسەيتىش ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۇچۇن سۇپۇپى تىن (141-نۇسخە) بېرىلىدۇ، چۈچۈمەل نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. 4) قاتتىق تەرەتنىڭ ئۇچەي يۈزىنى زەخمىلەند-دۈرۈشى بىلەنمۇ قانلىق تەرەت كېلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ

ئالامىتى شۇكى ئالدىدا قەۋزىيەت بولىدۇ. ئۇزاق ۋاقىت قۇرۇق نان ياكى باشقا قاتۇرغۇچى نەرسىلەرنى يىگەندە-لىك تارىخى بولىدۇ. قان تەرەتكە ئارىلاشمىغان ھالدا كېلىدۇ. قاتتىق ئاغرىش ياكى باشقا تولغاق ئالامەتلىرى بولمايدۇ.

**داۋاسى:** ئۈچەي يوللىرىنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئىسپۇغۇل ۋە بىيە ئۇرۇغىنىڭ شەكىللىرىنى بىنەپشە شەرۋىتى (74 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىلەر بۇ خىلدىكى كېسەللەردە سۇرگە بېرىپ خاتا قىلىدۇ. چۈنكى يامان ئاقشۈەتلەرنى كەلتۈرۈش ئىھتىمالى بار.

(5) ئۆتكۈر تەسىرلىك ۋە زەھەرلىك دورىلارمۇ ئۈچەينىڭ يۈزىنى زەخمىلەپ قانلىق تەرەت ۋە قانلىق ئىچ سۇرۇش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن، زەرنىخ، نەشۇدۇر، گەجىلەرنى ئىستىمال قىلغاندا يۇقۇردا سوزلەپ ئوتۇلگەن قان تولغاقتەك ئالامەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ (بۇ دورىلار ھەققىدە زەھەرلىك دورىلار بابىدا تەپسىلى سۆزلىنىدۇ). مەزكۇر دورىلارنى يىگەندىگىگە قاراپ پەرقلەنگىلى بولىدۇ.

**داۋاسى:** قەي قىلدۇرۇش، يېڭى سېغىلغان كالا سۈتى ئىچكۈزۈش كېرەك. بەزىدە كۈچلۈك سۇرگە دورىلارنى كۆپ مىقداردا ئىچىشمۇ ئۈچەي ئىچكى يۈزى سوزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. مۇنداق چاغدا ئىسپۇغۇل ۋە بىيە ئۇرۇغىنىڭ لۇتاپلىرىغا سەمغى ئەرەبى

ۋە كەتسرا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەم 142 - نۇسخىدىكى تالغان دورا بېرىلىدۇ. تومۇرنى ئوتتا قىزىتىپ، قېتىققا چىلاپ، شۇ قېتىقنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2. ئۈچەي تاملىرىدىكى قانتومۇرلارنىڭ شىكەستىلى - نىشى تۇرلۇك جاراھەتلەر ياكى ئۈچەي ئىچكى يۈزىنىڭ سەيۈلۈشى چوڭقۇر بولۇش بىلەن تومۇرلار ئېچىلىپ، تەرەت بىلەن كوپ مىقداردا قان كېلىدۇ. ئەمما قوساق تەلخاپ ئاغرىمايدۇ ھەم سۆڭەك بىۋاسىتە ئىسسىق بولمايدۇ.

**داۋاسى:** قۇرسى كەھرىبا (71 - نۇسخە) نى شەھەر - ۋىتى ھەببۇل ئاس (74 - نۇسخە) ياكى شەرۋىتى ئەنجە - بار (72 - نۇسخە) بىلەن بېرىش كېرەك. گىل ئەرمىنى، ئانار پوستى، موزىلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، سوقۇپ، 72 - نۇسخىدىكى شەرىپەت بىلەن كۈنىگە 2 ھىسقالدىن بېرىش مۇمكىن. داۋاملىق قان كەلسە قوساققا ھىجامەت قويۇپ 4 سائەت تۇرغۇزۇش كېرەك.

### يەرىڭلىق ئىچ سۇرۇش

تەرەت بىلەن يىرىڭنىڭ چىقىشى - ئۈچەي ئىچكى يۈزى سەيۈلۈش ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ، زەرەتلەنگەن جاي ئوقۇنەت پەيدا قىلىشى ياكى ئۈچەيدىكى يىرىڭلىق جا - راھەتلەرنىڭ ئېغىز ئېلىشىدىن ئىبارەت.

**ئالامەتلىرى:** ئىچ سۇرگەندە تەرەت بىلەن يىرىڭ ئارىلاش زەرداپ سۇ كېلىشى، سەۋەپلەردىن بۇرۇن ئۈچەي

ئىچكى يۈزى سويۇلۇش كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلىقى ياكى ئۈچەي جاراھەتلىرى ئالامەتلىرىنىڭ بولۇشى مۇھىم بەلگىسى ھېساپلىنىدۇ. تەرەت سېسىق پۇرىغىنىڭ يىرىڭغا خاس بولۇشى ئوفۇنەتنىڭ ئېغىرلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن ئۈچەينى يىرىڭدىن تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ماش، ئارپا، سىماق، ئانار پوس-تىنى قاينىتىپ سۈيىنى ھوقنە قىلىش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن يىرىڭ تازىلىنىپلا قالماستىن بەلكى ئۈچەيدىكى جاراھەتلىرىنىڭ نەت ئېلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر يىرىڭ كۆپ ۋە ئوفۇنەت ئېغىرلىقى مەلۇم بولسا ماش، گۈرۈچ، ئارپا ئۇنى ۋە يېرىم مىسقال ئۈزۈم ئۇرۇغىنى قوشۇپ بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ، نەتىسى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ سۇزۇپ، قۇرسى زەرنىخ (143 - نۇسخە) قوشۇپ ئېرىتىپ ھوقنە قىلىنىدۇ. يىرىڭ كېلىش توخ-تىغاندىن كېيىن، شورلۇق بەلغەمدىن ئۈچەي يۈزى سۇيۇلۇشتا كۆرسەتكەن ھوقنە قىلىنىدۇ.

بۇ كېسەلدە ئۈچەيدىن كەلگەن يىرىڭنى بەلغەم ماددىسى دەپ خاتا گۇمان تۇغۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۆپكە سىل كېسىلىدە كۆرسىتىپ ئوتۇلگەن يىرىڭ بىلەن بەلغەمنى ئايرىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ ئېنىقلىغىلى بولىدۇ، سەپرا ياكى قان ماددىسى زىيادە بولسا قۇرسى زەرنىخ قوشۇلغان ھوقنەنى قىلىشقا بولمايدۇ. خاس بەلغەمدىن بولسىمۇ ئۇنى ئىشلەتمەسلىك

كېرەك (بۇنى تەرەتتىكى نەرسىنىڭ يىرىك ياكى بەلغەم ئىكەنلىكىنى بىلىش بىلەن بەلگىلەش كېرەك).

### تولغاق (زەھىرە)

كېسەلنىڭ قوسىغى قاتتىق تولغاپ ئاغرىدۇ، ئىنجىق بولىدۇ ۋە پات-پات تەرەت قىستايدۇ. ئەمما تەرەتكە بارغاندا قۇرۇق ئىنجىق ۋە خېلى بىئاراملىقتىن ئاز مىقداردا شىلمىلىق بەلغەمدەك نەرسە كېلىپ، ئالامەتلەر سەل يېنىكلىشىپ قالىدۇ. بارغانسېرى بۇ ھال تۇتقاقلىق شەكىل ئېلىپ تەكرارلىنىدۇ. تەرەت ئورنىغا ئازغىنە پوتلىدەك قان ئارىلاش بىر نەرسە كېلىدۇ. ئاغرىق يەڭگىلەشكەنسىمۇ تۇتقاقلىق ئارىلىغى ئۇزۇرۇپ تەرەت بىلەن ئازغىنە بەلغەمدەك نەرسە كېلىدۇ. بۇلار تولغاق كېسىلىدىكى ئومۇمىي ئالامەتلەر بولۇپ، ئۇنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەپلەرگە قاراپ يەنە ئايرىم ئالاھىدە بەلگىلەرمۇ كورۇلىدۇ.

**سەۋىبى: 1.** چوڭ ئۇچەينىڭ ئىسسىقلىقتىن ياللۇغلىنىشى سەۋىبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق كېسەلدە يۇقۇرقىي ئالامەتلەر ئېغىر بولۇش بىلەن بىللە ئۇچەيدە تارتىشىش سېزىلىدۇ. ۋە پات-پات چوڭ تەرەتكە بارىدۇ. تەرەت كەلمەي ئازاپ تارتىدۇ. ئاغرىش بىلەن تەڭ قىزىتما پەيدا بولۇپ، قۇرۇق ھو ۋە بەزىدە سۇيىدۇك كەلمەسلىك كورۇلىدۇ.

**2.** سوڭغا ئوتكۇر سوغاقلىق تەسىر قىلىشى نەتە-

جىسىدە چوڭ ئۇچەيدە ئىچكى تەرەپكە قاراپ قىسقىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇنى كېسەل تەرەت قىستىدى دەپ ئويلاپ تەرەتكە بارسا قىسقارغان ئۇچەي تەرەتنى ماڭ-غۇزماي ئىنجىقلاش نەتىجىسىدە ئۇچەينىڭ نېپىز قاتلىمى بىرئاز سۇيۇقلۇق بىلەن كېلىپ ئاغرىش ۋە قىسقىرىش يەڭگىلەشكەندەك بولىدۇ.

3. ئۇچەي ئىچىدە قېتىپ قالغان گەندە تۇرۇپ قالغاندا بەدەن ئۇنى كۇچەپ ھەيدەيدۇ. ئەمما گەندە قۇرۇق بولغىنى ئۇچۇن ماڭماي ئىنجىق كۇچى بىلەن ئۇچەيدىكى شىلىملىق نەرسىلەر كېلىدۇ. بۇ يالغان تولغاق (زەھىرە كاۋىپ) دەپ ئاتىلىدۇ. تەرەت بىلەن كوپ يەل كېلىدۇ، قوساق غولىدۇرلايدۇ. تەرەت شىلىملىق ئارىلاش-قان قوناقتەك، پۇرچاقتەك قاتتىق گەندىدىن ئىسبارەت بولىدۇ. بۇنى بەزىلەر باشقا ئىچ سۇرۇشلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ، ئىچىنى قاتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ خاتا داۋالاپ ۋاقتىنى ئوتكۇزۇۋېتىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن كېسەلگە شىرىلىك سۇيۇقلۇق پەيدا قىلغۇچى دورىلاردىن ئىسپۇغۇل، بالەنگۇ قاتارلىق دورىلارنى سوقماستىن قاي-ناقسۇ بىلەن بىرئاز ئىچكۇزۇلىدۇ. ئەگەر تەرەت بىلەن بۇ دورىلار چىقسا ساختا تولغاق ئەمەس.

4. سەپرا ۋە سەۋدا نەتىجىسىدىن بولغانلىرىدا ئومۇمى ئالامەتلەر بىلەن سۆڭىنىڭ ئېچىشى، تەشئالىق ۋە قوساقتا قىزىقلىق ھىس قىلىشلار بولۇپ، كېسەل سوغا قىلىقتىن راھەتلەنگەندەك بولىدۇ.



**داۋاسى:** تولىخاقنىڭ داۋاسى كورسىتىلگەن سەۋەپ-  
 لىرىگە قاراپ ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما ئومۇمەن ئېلىپ  
 ئېيتقاندا بۇ كېسەلدە دورىلارنى شامچە شەكلى بىلەن  
 تەسىر قىلدۇرۇشنى ئاساس قىلىش كېرەك.  
 (1) چوڭ ئۆچەينىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغ-  
 لىنىشىدا مەنى قىلىدىغان ھاللار بولمىسا كىمىدىك  
 ئاستىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. تاماق مېقدارىنى  
 تازىلىش بىلەن، ماددىسىنى چىقىرىش، ئاغرىش ۋە  
 تىزىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن كاسىن، شاتەرە، سېمىز  
 ئوت ئۇرۇغى ۋە چىلان قاتارلىقلارنى قاينىتىپ بېرىش  
 لازىم. ئۇندىن كېيىن ئاق لەيلى گۈل، ھەمىشۋا گۈلى،  
 بىنەپشە، بابۇنە، كالىدەك بەسەي يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ،  
 سۇيىنى ھوقنە قىلىش كېرەك. توۋەندىكى دورىلار بىلەن  
 شامچە تەييارلاپ سوڭغا قويۇش كېرەك. ئەكىل مېلىك،  
 كالىدەك بەسەي يوپۇرماقى، شۇمشە 3 مىسقالدىن، مۇقىل  
 يېرىم مىسقال، پىياز بىر دانە.

**تەييارلاش ئۇسۇلى:** ئالدى بىلەن پىيازنى ئوتقا  
 كەمۇپ پىشۇرۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن تازىلاپ يانچىپ،  
 سۇيىدە مۇقىلنى ئېرىتىپ، قالغان دورىلار يۇمشاق سۇ-  
 قۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا شامچە ياساپ  
 سوڭغا قويۇلىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولسا كېسەلنى بىر-  
 ئىككى قېتىم قەي قىلىدۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئۆچەيدە  
 ياللۇغلىنىش ئېغىر بولسا، ئالدى بىلەن ئۆچەي ياللۇغلىرى  
 قاتارىدا داۋالاپ كورۇش كېرەك.

(2) سۇڭغا ئۆتكۈر سوغا قلىق تەسىر قىلغاندا سۇڭغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ئىسسىقلىق ياغلاردىن قۇست ياكى بابۇنە يېغى بىلەن سۇڭنى ياغلاش كېرەك. بابۇنە سېرىق چىچەك ئۇرۇغى، ئىت ئۇزۇمى، ئەكىلىل مېلىكلەرنى قاينىتىپ چوڭ داسقا ئېلىپ، كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

(3) ئۇچەيدە قاتتىق گەندە تۇرۇۋالغاندا ئالدى بىلەن ئۇچەيدىكى قېتىپ قالغان تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن، بىنەپشە شەرۋىتى (74 - نۇسخە) گە خىيارى شەندە - بەر شىرىسى (قايناقسۇدا ئېپىرتىپ سۇزۇلگەن خىيارى شەندە)، بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىلمان سۇ ياكى مۇۋاپىق باشقا دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىش ۋە قايناقسۇنى كوپرەك ئىچىش كېرەك.

(4) سەپرا ۋە سەۋدادىن بولغىنىدا ئىچىشكە ئازار شەرۋىتى، لىمۇن شەرۋىتى (47 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھوقنە ئۈچۈن گۈل يېغى، گىل ئەرمىنى، قەلەي كۈشتىسى، شادىج، ھۇماماز ئۇرۇغى، سېمىز ئۆت ئۇرۇقلىرىنىڭ قاينىدىغان سۇيى بېرىلىدۇ. ھەم تەۋەنىدىكى دورىلار بىلەن شامچە تەييارلاپ مەقئەدكە قويۇلىدۇ.

كوندۇر، روسۇت، سەمەغى ئەرەبى، ھەربىرى 2 مىسس - قال، زەپەر 2 مىسقال، ئەپيۇن بىر فۇڭ.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەپيۇننى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېپىرتىپ، سۇقۇلغان دورىنى خېمىردەك قىلىپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا شامچە تەييارلاپ، سايدا فۇرۇتۇپ، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ سۇڭغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

بەزىدە مەئدە بوش چاغلاردا چۇچىمەل نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلغانلىقتىنمۇ تولغاق پەيدا بولىدۇ. بۇنداق-  
لاردا ناۋات سالغان چاي بىلەن چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم  
سېرىغى ۋە گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

### ئۇچەيگە يەل تولۇش

ئادەتتە بۇ قوساق ئېسىلىش، قوساق كوپۇش دەپ  
ئاتىلىدۇ. غەيرى تەبىئى يەللەرنىڭ ئۇچەيدە توپلىشىپ  
قېلىشىدىن ئىبارەت.

**سەۋىبى:** يەل پەيدا قىلغۇچى تاماقلار مەسىلەن،  
ئارپا ۋە پۇرچاق خىلىدىكىلەرنى كوپ ياكى داۋاملىق  
ئىستىمال قىلىش، كالا، ئوچكە ۋە كىيىك گۆشلىرىدەك  
سىڭىشى تەس ۋە كۆچلۈك تاماقلارنى كوپ يىيىش،  
ئۇچەينىڭ سوۋۇپ قېلىشى، بۇنىڭ سەۋىبى سوغا قىلىقلارنى  
كوپ ئىستىمال قىلىش، سوغاق سۇغا كوپ چومۇلۇش  
قاتارلىقلار سەۋەپ بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** كورسىتىلگەن سەۋەپلەردىن بىرى  
بولۇش بىلەن بىللە، قوساق ئېسىلىش، يەل كېلىش ۋە  
قوساق غولدۇرلاشتىن ئىبارەت ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ.  
ئۇچەي سوۋۇپ كەتكەندە تاماقنى مۇۋاپىق ھالدا يەپ  
تۇرسىمۇ بۇ ھال داۋام قىلىۋىرىدۇ. بەزىلەردە ئىچ سۇرۇش  
بىللە كېلىدۇ.

**داۋاسى:** سەۋىبىنى يوقىتىش كېرەك. تاماقنى ئاز-  
ئازدىن بېرىش، يىمىشكە مەجۇنى كۆمۇنى ياكى جاۋارش

پىلاپى (144 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچ سۇرۇش بىلەن بولسا، جەۋارىش خەۋزى (145 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

### 3. پەسەل: چوڭ ئۇچەي كېسەللىكلىرى (قۇلۇنچى)

چوڭ ئۇچەي كېسەللىكلىرى (قۇلۇنچى) دەپ تىبابەتتە چوڭ ئۇچەيدىكى ھەرخىل زەرەرلىنىشلەر كوز - دە تۇتۇلىدۇ. ئادەتتە قوساقنىڭ باشقا كېسەللىك ئالا - مەتلىرى بىلەن ئىزاھلاپ بولمايدىغان ئاغرىشلىرى يەنى قۇرۇق قوساق ئاغرىقلىرى، قۇلۇنچى، دەپ قىيىلىدۇ. قۇلۇنچى - كېسەللىكلىرى ئۆز ئىچىگە قوساق ئاغرىش، چوڭ ئۇچەينىڭ توسىلىشى ۋە مەدە قۇرۇتلار سەۋىيىدىن قوساقنىڭ ئاغرىشى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

### قۇرۇق قوساق ئاغرىش (قۇلۇنچى)

چوڭ ئۇچەي بار يەرلەردە ئاغرىش سىزىلىپ قەۋزىيەت بولۇپ، تەرەت قىيىنلىق بىلەن كېلىدىغان ئەھۋالنى قۇلۇنچى - قۇرۇق قوساق ئاغرىش دەپ ئاتىلىدۇ. جالىنىسۇس: "چوڭ ئۇچەي (قۇلۇن) قوساقنىڭ ھەممە يېرىگە باراۋەر كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ ئاغرىشى پۈتۈن قوساق قىسمىدا سېزىلىشى مۇمكىن" دىگەن قۇلۇنچى كېسەلى سەۋەپلىرىگە قاراپ بىرقانچە قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. مەسىلەن، 1) قىيۇق غىزالار مەسىلەن، ھوردا پىشۇرۇلغان نان، گۈرۈچ تاماقللىرى ۋە سوغاق يەللىك

نەرسىلەر، ھول ئۇزۇم، شاپتۇل ۋە خاڭگا قاتارلىقلارنى داۋاملىق ياكى كوپ مىقداردا يىمىش سەۋىيىسى بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئالامەتلەر: قوساق كۆپىدۇ، يەل يۇرۇشىدۇ. قوساقتا ئاغرىش بولۇپ يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. بەزىدە ئىچ قېتىپ قالىدۇ. تەرەت قىيىنلىق بىلەن ماڭىدۇ. بەزىدە ئىچ سۇرۇش بىلەن كېلىدۇ، كوڭۇل ئاينىدۇ. (2) مالىخولىيا كېسىلىدە ئۇچرايدۇ. تۇيۇقسىز قوساق ئېسىلىش، چۇچىمەل كىكىرىش كۆرىلىدۇ. ئەمما ئاغرىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. مالىخولىيانىڭ باشقا ئالامەتلىرى روشەن بولىدۇ.

(3) سەپرا قولۇنىغا چۇشكەندە قوساق... تىكى ئاغرىش ئېچىشىش بىلەن بىللە بولىدۇ. تەرىتى سېرىق رەڭدە بولۇپ، سوڭ ئېچىشىدۇ، تەشئالىق بولىدۇ. شور بەلغەمنىڭ چوڭ ئۇچەيگە چوشۇشمۇ بۇ خىل ئاغرىق پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

**داۋاسى:** قوساق ئاغرىشلاردا مەيلى قايسى سەۋەپتىن بولمىسۇن ئاۋال سۇرگە بېرىشكە بولمايدۇ. ھوقنە ياكى شامچىلا بىلەن توۋەنكى تەرەپ يولىنى ئاچقاندىن كېيىن، باشقا تەدبىرلەرنى كۆرۈش كېرەك.

1. تۇردىكى قۇلۇنچىدا ئاۋال مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىش لازىم. ۋە مۇنۇ نۇسخىدىكى شامچىنى قويۇش كېرەك:

بوره ئەرمنى: 10 مىسقال، شەھى ھەنزەل، مۇقىل،

سەككىزىنچە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، سوقمونييا  $2\frac{1}{2}$  مىس

قال، قارا شېكەر 9 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ  
قارا شېكەر سۇيىدە خېمىر قىلىپ سېرىق ياغ ياكى  
گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئۇزۇنراق شامچە تەييارلاپ،  
سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. ھاجەت بولغاندا ئىشلىتىدۇ.  
ئۇندىن كېيىن ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) ۋە  
جەۋارىشى شەھرىياران (97 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بىر كېچە -  
كۈندۈزدىن كېيىن قېرى خوراز گۆشى شۇرپىسىغا دارچىن،  
زەنجىۋىل، زىرە ۋە پىننە قوشۇپ بېرىلىدۇ. نوقۇت  
سۇيى ئىچىرىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن بېدىيان سۇيى  
ياكى ھەسەل سۇيى بېرىلسە ياخشى.

2. تۇردىكى قۇلۇنچىدا يەڭگىل ھوقنە دورىلىرى  
بىلەن تەرەتنى بوشىتىپ، ئارقىدىن مەتبۇخى ئىپتىمۇن  
(53 - 20 - نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ (قالغان چارىلىرى  
ھەققىدە مالىخولىياغا قارالسۇن).

3. تۇردىكى قۇلۇنچىدا - يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن  
شامچە ياكى مۇۋاپىق دورىلار (تەركىبىدە تەمىرى ھىندى  
بار بولغان دورىلار) ھوقنە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن،  
ئىمىپۇغول، بىيە ئۇرۇغى ۋە بالەنگۇ لۇئاپلىرى بىلەن،  
سېمىز ئوت ئۇرۇغى ۋە پاقا يوپۇرمىغىنىڭ شىرىسى  
بېرىلىدۇ. ۋە سەپرانى تازىلاش ئۈچۈن كاسىن ئۇرۇغى  
ۋە ئىت ئۇزۇمى سۇيىگە خىيارى شەنبەرنى ئېرىتىپ،

سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولسا ئىسپۇ - غولنى (سوقماستىن) گۈلەپ ياكى ئانار سۈيىگە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

## ئۈچەي توسىلىش

تېبابەتتە چوڭ ئۈچەيدىكى توسىلىش قۇلۇنجى ئىلتۇا، ئىنچىكە ئۈچەيدىكى توسىلىش قۇلۇنجى ئىلاۋۇس ① دەپ ئاتىلىدۇ. ئۈچەينىڭ توسىلىشى سەۋەپ جەھەتتىن غەلىز بەلغەمدىن؛ غەلىز يەلدىن؛ چوڭ ئۈچەينىڭ ئىششىشىدىن؛ ئۈچەي تولغىشىپ قېلىشتىن؛ قاتقان گەندىنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن؛ غەيرى تەبىئى سەپرادىن؛ باشقا ئەزالاردىكى ئىششىقلارنىڭ ئۈچەينى بېسىشىدىن بولغان توسىلىشلار دەپ پەرقلەندۈرىلىدۇ. ئۈچەي ئىچىدە - نىڭ تۇغما تار بولۇشى ياكى تۇغۇلغاندىن كېيىنكى تۈرلۈك زەخملىنىشلەر بىلەن تارىيىپ قېلىشىمۇ توسىلىشقا سەۋەپچى بولىدۇ.

1) قويۇق بەلغەم سەۋىيى بىلەن ئۈچەي توسىلىش: قويۇق گەجەك بەلغەم ماددىسى تەرەتكە قوشۇلۇپ قارغۇ ئۈچەي (ئەنئۈەر) نى توساپ قويىدۇ.

ئالامەتلەرى: قاتتىق - قۇرۇق نەرسىلەرنى يىگەنلىك ۋە سېسىق كىكىرىش، تەرەتتە بەلغەمدەك نەرسىلەرنىڭ بولۇشى بۇ كېسەلنىڭ ئالدىدىكى ئەھۋاللاردىندۇر، ئۇندىن كېيىن ئىشتەي تۇتۇلىدۇ. ۋە كىندىك ئاستى چىڭقىلىدۇ.

① ئىلاۋۇس - ئەسلىدە لاتىنچە "ئىلىئوس" (ئۈچەي توسىلىش) تىن كەلگەن.

چوڭ تەرىتى ئاز - ئازدىن توختاپ قالىدۇ (تەرەت ماڭماي - دۇ)، قوساق كۆپىدۇ، چۈچۈمەل نەرسىلەرنى يىگۈسى كىلىدۇ، ئاغرىش قاتتىقلىشىدۇ، ئاغرىشنىڭ قاتتىق بولشىدىن كېسەل بارام بولىدۇ ۋە جىگەردە ھارارەت پەيدا بولشى بىلەن تەشئالىق كۈچىيىپ، سۇيدۇك قىزىل رەڭدە كېلىدۇ. بەزىلەر بۇ ئەھۋالنى سەپرا نەتىجىسىدىكى ۋە رەم دەپ خاتا گۇمان قىلىدۇ. بۇ كېسەلدە سۇيدۇكنىڭ قىزىل بولشى ۋە تەشئالىقنى دىققەت قىلىپ، باھا بەرمىگەندە خاتالىق تۇغۇلۇشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن غەلىز بەلغەم ۋە سەپرانىڭ باشقا ئالامەتلىرىنى ئىزدەپ ئېنىقلاش كېرەك.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن توۋەندىكى شامچە ۋە ھوقنەلەرنى قىلىپ ئۇچەي يولىنى ئېچىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن جەۋارىش شەھرى ياران (97 - نۇسخە) گە شەھى مەنزەل، غارىقۇن قوشۇپ قايناقسۇ بىلەن كۈنىگە 4 مىسقال بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەرەتنىڭ مېڭىشى ئوڭايلىشىپ كوڭۇل ئاينىش ۋە قۇسۇش پەسىيىدۇ. ئەھ - ۋال ياخشىلانمىغىچە تاماق بېرىلمەيدۇ.

ھوقنە دورىلىرى: سىيادان، تۇخۇمەك ئۇزۇمىنى 15 مىسقالدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ يېتەرلىك مىقدار - دىكى سۇ بىلەن (3 چوڭ چىنە سۇ قالغىدەك) قاينىتىپ سۇزۇپ، ئۇستىگە قىزىلچا يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى، كالىئەك بەسەي سۈيى، سېرىق ماي 7 مىسقال، بادام يېغى



4 مىسقالنى قوشۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ. ھوقنە قىلىش سۈرئىتى ئوتتۇرا ھال بولغىنى ياخشى.

شامچە دورىسى: توربۇت، شەھىمى ھەنزەل، ئەنزۇ - رۇت، تۇغرىغۇ، ئاق تۇز، قارا شېكەرنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قارا شېكەرنى بىر ئاز سۇدا ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ توملىغى ۋە ئۇزۇنلۇغى كورسەتكۈچ بارماق بىلەن باراۋەر شامچە ياساپ سېرىق ماي بىلەن مايلاپ مەقئەتكە قويۇلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن چېپىش ئۈچۈن سىيادان، تۇخۇمەك ئۇزۇمىنى 5 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ سېرىق ماي بىلەن قوساقتا قويۇش ياكى سېرىق چېچەك يېغى، قىچا يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قوساقتا سۇۋاش كېرەك. ئەگەر بۇلارغا بىر ئازدىن ئەپيۇن بىلەن قۇندۇز قەرى قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى.

ئۈچەي تۈسلىش كۆپ ۋاقىتلاردا باشقا كېسەل - لەردىكى ئاغرىشلار مەسىلەن، قۇرۇق قوساق ئاغرىش، بورەك ئاغرىغى، بالىياتقۇ ئاغرىقلىرى، ۋە مەدە قۇرۇت - لىرى سەۋىبىدىن بولغان ئاغرىشلار دەپ خاتا گۇمان قىلىنىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىكلەر بىلەن ئۈچەي تۈسلىشنىڭ پەرقى تەۋەندىكىچە:

(1) قوساق ساھەسىنىڭ باشقا ھەر قانداق ئاغرىق - لىرىدا مەيلى مەندە ۋە ئۈچەيلەردە بولمىسۇن چوڭ تەرەت ئازدۇر - كۆپتۇر ماڭىدۇ. ۋە يەل يۇرۇشۇپ يېنىكلەيدۇ. ئەمما ئۈچەي تۈسلىشتا ئاغرىش ئېغىر

بولىدۇ، قوساق بارغانسېرى ئېسىلىدۇ، چوڭ تەرەت پۈتۈنلەي كەلمەيدۇ، كېسەل سوغاق تەرلەيدۇ، بەك بئارام بولۇپ، قۇسۇش كوپ ئازاپلايدۇ.

(2) بورەك ئاغرىقلىرىدا، ئاغرىشنىڭ باشلىنىشى بورەك بار جايدا يەنى بەل ساھەسىدە بولۇپ، پىچاق سانچىغاندەك ئاغرىيدۇ، يوتكەلمەيدۇ. سۇيدۇك توختاش ياكى ئاز كېلىش ئالامەتلىرى ياكى بورەكتە تاش بار-لىغىنى بىلىدۇرىدىغان باشقا ئالامەتلەر (بورەك ئاغرىق-لىرىغا قاراڭ) بولىدۇ. ئۇچەي توسىلىشلاردا بەل ئاغ-رىشىمۇ مۇمكىن. ئەمما ئاغرىش بىر جايدا بولماستىن يوتكىلىنىپ تۇرىدۇ. باشلىنىشتا ئوڭ تەرەپ بەل يۇقۇرقى قىسمىدىن باشلىنىدۇ.

(3) بالىياتقۇ (رەھىم) نىڭ ئاغرىشى ئادەتتە - توۋەندىكى قوساقتا - دوسۇن ئۇستىدە بولىدۇ ۋە ئالدى بىلەن بالىياتقۇغا خاس ئالامەتلىەر، ھېيىز توختاپ قېلىش بەلگىلىرى بولىدۇ (بالىياتقۇ ئاغرىقلىرىغا قاراڭ).  
(4) ئۇچەيدىكى مەدە قۇرۇتلار سەۋىبىدىن بولغان ئاغرىشلاردا كېسەلدىن مەدە - قۇرۇت چۈشكەنلىگىنى سوراپ، بىلگەندىن كېيىن گۇمان قالمايدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، قەي، ئاغرىش ۋە ئۇچەينىڭ كوپىش بىلەن كېلىپ چىققان روشەن ھالدىكى ئېغىر قوساق ئېسىلىش، پاقالچەك گۆشلىرىنىڭ ئاغرىشى بىلەن بولغاندا ئۇچەي تېرىلىشىنى ئويلاش لازىم.

(2) قويۇق يەل (بادى غەلىز) دىن بولغان ئۇچەي توسىلىش، ئۇچەي قاتلاملىرى ياكى نېپىز پەردىلىرىگە چۈشكەن قويۇق يەل ئۇچەي يوللىرىنى توساپ قويىدۇ. **ئالامەتلىرى:** قوساقنىڭ ئاغرىشى بىرەر يەللىك سوغاق نەرسە (ھول يېمىش، ئورۇك، خاڭگالارنى يېمىش) بانىسى بىلەن باشلىنىدۇ. قوساق ئېسىلىدۇ ۋە غولدۇر-لايدۇ. ئاغرىش بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ. ئەگەر سەۋىيە يۇمشاق يەلدىن بولغان بولسا، قوساققا ئىسسىق ئوتكۈزۈش بىلەن كېسەللىك ئالامەتلىرى يەڭگىلەشىدۇ. ئەمما قويۇق يەلدە ئوخشاش تۇرىدۇ. بەزىدە ئۇچەينىڭ يەل تەپلاشقان جايى ئېنىق ھالدا كۆتىرىلىپ تۇرىدۇ.

**داۋاسى:** شامچە ۋە ھوقنە بىلەن توسىلىشنى ئېچىش كېرەك. بۇ خىلدىكى توسىلىشتا تۆۋەندىكى نۇسخىلار بىرىلىدۇ:

شامچە نۇسخىسى: شەھى ھەنزەل 3 مىسقال، بۆرە ئەرمىنى، مۇقىل، چاۋۇشىر، سوزاپ، قارا شېكەر ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، قۇندۇز قەرى  $\frac{1}{2}$  مىسقال. كورسىتىپ

ئوتۇلگەن ئۇسۇل بىلەن تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ھوقنە نۇسخىسى — سوزاپ، يالپۇز، بابۇنە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، مەرزەنجۇش چىڭسەي ئۇرۇغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئارپا بېدىيان، جۇۋىنە 2 مىسقالدىن، ئەنجۈر بەش دانە. تەييارلاش ئۇسۇلى دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 چىڭ مىقدارى سۇ بىلەن يېرىمى قالغىدەك قاينىتىپ، سۇزۇپ، بىر ئاز سېرىق ماي ئارىلاشتۇرۇپ

ھوققە قىلىنىدۇ. شاھچە ۋە ھوققەدىن كېيىن ئۇچەي يولى ئېچىلىپ، تەرەت ماڭغاندىن كېيىنمۇ يەنە ئاغرىش بولسا (مۇنداق ئاغرىش يەڭگىلەرەك بولىدۇ)، بۇ ئۇچەي-نىڭ سوۋۇپ كەتكەنلىكىدىن شۇنداق بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇچەينى قىزىتىش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قوناق ئۇنى ۋە تۇزنى قىزىتىپ قوساققا قويۇش، سۇزاپ يېغى، ياسمەن يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. ھەم مەجۇنى كۇمۇنى، مەجۇنى پىلاي (49 - 144 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ، ھەسەل سۇيى بېرىلىدۇ.

3) ئۇچەي ياللۇغى ۋە ئىششىقلىرى سەۋەبىدىن ئۇچەي توسىلىش: ئۇچەيدىكى ياللۇغلىنىش ۋە ئىششىقلىرى يولنى توساپ قويغاندا ئۇچەينىڭ توسىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: قىزىتما بولىدۇ، لوقۇلداپ ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، تەشلىق ئېغىر بولىدۇ. توسىلىش ئالامەتلىرى ئاستا - ئاستا پەيدا بولۇپ، بارغانسېرى تەرەت كەلمەيدىغان دەرىجىسىگە يېتىپ بارىدۇ، سۇيدۇكمۇ توختايدۇ.

داۋامى: توسىلىش ئالامەتلىرى روشەن بولمىغان چاغلاردا تەرەت يۇمشاق كېلىشىنىڭ ئامالىنى قىلىپ، تەرەت ئۇچەيدە توپلىشىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن توۋەندىكى نۇسخىدىكى شەرۋەتنى كۈنىگە 3 قېتىم 3 قوشۇقتىن بېرىش لازىم. پۇنۇس، ئەينۇلا

ھەر بىرى 15 مىسقالدىن، خىيارى شەنبەر، سرخىشت  
 ھەر بىرى 10 مىسقالدىن، كاسىن ئۇرۇغى، ئىت ئۇزۇمى  
 كاكىنەج ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، ئاق لەيلى، ئىزخىر  
 2 مىسقالدىن، ھەمشىۋا 3 مىسقال، گازىۋان 3 مىسقال،  
 گۈل بىنەپشە 12 مىسقال، خەشخاش ئۇرۇغى 2 مىسقال،  
 بادام مېغىزى (يەنىچىلىگەن) 15 دانە. يۇقۇرقىلارنى  
 ئولچەپ ئېلىپ، سۇ قۇيۇپ ئادەتتىكى شەرۋەت تەييارلاش  
 ئۇسۇلى بىلەن تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ئانار سۈيى قوشۇپ  
 بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. تۈسىلىش ئالامەتلىرى روشەن  
 بولغاندا (ئالامەتلىرى ئېغىر بولسا) ئالدى بىلەن ھوقنە  
 قىلىنىدۇ.

### ھوقنە ئۇسخىسى:

شۇمشە ئۇرۇغى، بابۇنە، زىغىر ھەر بىرى 5 مىسقال-  
 دىن، ئارپا سۈيى ئىت ئۇزۇمى سۈيى، خىيارى شەنبەر  
 (قايناقسۇدا ئېرىتكەن)، ھەر بىرى 15 مىسقال، چىلان  
 10 دانە، سەرپىستان 20 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇغى  
 3 مىسقال، ئىسپۇغۇل 15 مىسقال، خاڭگا ئۇرۇغى، قاپاق  
 ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 4 مىسقالدىن، بىنەپشە يېغى 10  
 مىسقال، بادام يېغى 4 مىسقال. ئىسپۇغۇلنىڭ لۇئابىنى  
 چىقىرىپ شۇ دورىلارغا قوشۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا  
 سوقۇپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ،  
 سۇزۇپ ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ ئۈستىگە ياغ دورىلارنى  
 قوشۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

ئىششىقنىڭ قان، سەپرا ۋە بەلغەمدىن بولۇشى كۆپرەك ئۇچرايدۇ، يۇقۇرقى چارىلار بىلەن ئۇچەي يەلنى ئاچقاندىن كېيىن ماددىسىغا قاراپ دورىلار بېرىلىدۇ ۋە چارە قىلىنىدۇ. قاندىن بولسا يۇقۇرقى چارىلەر يېتەرلىك. سەپرادىن بولغاندا شەرۋىتى بۇزۇرى ياكى شەرۋىتى بىنەپشىگە سۇقمەنىيا، تەمىرى ھىندى قوشۇپ بېرىلىدۇ (29، + 130، 74 - نۇسخىلار)، ئەگەر بەلغەم - دىن بولغان بولسا ھوقنە دورىلىرىغا بەلغەم ماددىسىنى تازىلىغۇچى دورىلارنى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە مەجۇنى تۇرپۇت (146 - نۇسخە) دىن كۈنىگە 5 مىسقال بېرىلىدۇ.

4) ئۇچەينىڭ تولغىشىپ قېلىشى: ئۇچەينىڭ تولغىشىپ قېلىشى چىگىلىشىپ قېلىشى، ئۇچەي چاۋا بېغىشلىرىنىڭ ئالمىشىپ قېلىشى ياكى قوساق پەردىسىنىڭ يىرتىلىشىدىن پەيدا بولغان بوشلۇققا ئۇچەي كىرىپ قىسىلىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەپلەر بىلەن ئۇچەي تولغىشىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ھال كۆپىنچە چۇقۇق (پەتەق) نىڭ ئۇرۇقدانغا چۇشۇشلىرىدە ئۇچرايدۇ. تىبابەتتە بۇ چۇقۇقتىن بولغان ئۇچەي توسىلىش (قۇلۇنجى ئىلتىۋائى پەتەقى) دەپ ئاتىلىدۇ.

**ئالامەتلەرى:** ئەزەلدىن چۇقۇق كېسىلى بارلاردا تەسادىپى ھالدا ئۇرۇقدان خالىتىسىغا ئۇچەي چۇشۇپ ئەكسىگە كەلمەيدۇ. خالتا چوڭىيىدۇ. قاتتىق ئاغرىش ئۇرۇقدان

خالتىسىدا يۇز بېرىپ ئۈچەي تۈسلىشىشنىڭ يۇقۇرىدا كۆرسىتىپ ئوتۇلگەن ئالامەتلىرى كورۇلىدۇ. ياكى ئىگىز چايدىن سەكرەش، ئېغىر نەرسە كۆتىرىش باناسى بىلەن قوساقتا قاتتىق ئاغرىش سېزىدۇ. بۇ بارغانسېرى ئېغىر - لىشىپ، تۈسلىشىشنىڭ بەلگىلىرى (قوساق قاتتىق ئاغرىش، قۇسۇش، قوساق ئېسىلىش، تەرەت ماڭماسلىق، قاتتىق بىئارام بولۇش) كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر تۈسلىشىش كىچىك ئۈچەيدە بولسا قۇسۇق بىلەن تەرەت ماددىسى چىقىدۇ. بۇ خىلدىكى تۈسلىشىشنى تىبابەتتە قولۇنچى ئىلاۋۇس دەپ ئاتايدۇ.

**داۋاسى:** ئاغرىقنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ قوساقنى ئاستا مۇجۇپ ئۈچەينى ئوز ئەكسىگە كەلتۈرۈش كېرەك. چۇقۇقنى ئاستالىق بىلەن جايىغا كىرگۈزۈش لازىم.

(5) قاتتىق تەرەتنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن ئۈچەي تۈسلىشىش: تىبابەتتە قولۇنچى سەپىل دەپ ئاتىلىپ، تەرەتنىڭ قاتتىق قىسىملىرى قارغۇ ئۈچەيدە تۇرۇپ - لىپ ئۈچەينى توساپ قويىدۇ.

**سەۋەبى:** قاتتىق نەرسىلەرنى كۆپ يېمەش؛ پارچە - پۇرات نەرسىلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق يېمەش، ئۈچەيدىكى قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى بىلەن تەرەت ماددىسى ئۈچەيدە قېتىپ قېلىش؛ بەدەندىن كۆپ مىق - داردىكى سۇ چىقىپ كېتىپ (مەسىلەن كۆپ قۇسۇش، ئىچى سۇرۇش، قان كېتىش قاتارلىق سەۋەپلەر بىلەن)

ئۇچەيدە نەملىك ئازىيىپ، تاماق ماددىلىرىدىكى نەم-لىكىنى بەدەن تارتىپ كېتىپ تەرەت قۇرۇپ قېلىش؛ ئۇچەينىڭ سېزىش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇشى بىلەن تەرەت ئۇچەيدىن چىقىرىلماي تۇرۇپ قېلىپ، بارا-بارا قېتىپ ئۇچەينى تۈسۈپ قويۇش؛ ئۇچەي سىلىدىن بولغان ئاقما (ناسۇر) قاتارلىق جاراھەتلەر تۈپەيلىدىن گەندىنىڭ ئۇچەيدە تۇرۇپ قېلىشى؛ ئۇچەيدىكى مەددە قۇرۇت لار پوملىشىۋېلىپ ئۇچەيگە قاپلىشىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەپلەر چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇۋېتىپ، ئۇچەينى توساپ قويىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** ئىلگىرى يۇقۇرقى سەۋەپلەردىن بىرى بارلىقى مەلۇم بولىدۇ ۋە ئۇچەي توسىلىشىنىڭ كۆرسىتىپ ئوتۇلگەن ئومۇمى ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئالامەتدە ئەھۋال شۇكى ھارارەت ۋە قىساق تېرىسىنىڭ ياقىراپ تۇرغانلىقى بىلىنىپ تۇرىدۇ.

**داۋاسى:** ھوقنە قىلىپ توسالغۇ ئىچىلىدۇ.

ھوقنە نۇسخىسى: بىنەپشە، ئىت ئۇزۇمى، نىلۇپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، خاڭگا ئۇرۇغى، تەرخەمەك ئۇرۇغى، بابۇنە، ئارپا كىپىگى ھەر بىرى 7 مىسقال، چىلان 10 دانە، سەرىپىستان 20 دانە، خىيارى شەنبەر 7 مىسقال، تەرەنجىۋىل 10 مىسقال، ئىسپۇغۇل (لۇئابى چىقىرىلىدۇ)، بىنەپشە يېغى، كۈنجۈت يېغى ھەر بىرى بىر سەردىن.

**تەييارلاش:** ئالدى بىلەن دورىلارنى چالا سوقۇپ،



يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن 2 چوڭ چىنە قال-  
غىدەك قاينىتىپ ماتا ئارقىلىق سۇزۇپ سىقىپ، تەرەز-  
جىۋىل بىلەن خىيارى شەنبەرنى سېلىپ، دورىلارنى يەنە  
بىر قېتىم قىزىتىپ، قايتا سۇزۇپ ئۇستىگە ياغلارنى  
قۇيۇپ ئىلمان ھالەتتە ھوقنە قىلىنىدۇ. زورۇر كەلسە  
كۈنىگە بىر قېتىمدىن 2-3 كۈن داۋاملاشتۇرسىمۇ  
بولىدۇ.

ھوقنەدىن كېيىن، ئەگەر ئۈچەيدە قىزىقلىق بول-  
مىسا، توغرىغۇ، مەھمۇدە، شەھىمى ھەنزەللىرىنى 3 مىسقال-  
دىن ئېلىپ، بىر ئاز قەن بىلەن سوقۇپ كۈنىگە  
مىسقالدىن بېرىش كېرەك. ئەگەر ئۈچەيدە قىزىقلىق  
بولسا، مېۋە سۇلىرى (ئۇرۇك، شاپتۇل سۈيى) ياكى  
بىنەپشە، ئانار شەرۋىتىسى (47-74 - نۇسخىلەر) نى  
بېرىش لازىم. تامغىغا 2 كۈندىن كېيىن توخۇ شور-  
پىسى بىلەن نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ. تەرەت داۋاملىق  
يۇمشاق كېلىشى ئۈچۈن، گۈل بىنەپشە 9 مىسقال،  
مەھمۇدە (سوقمۇنىيا) دىن 3 مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق  
سوقۇپ ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن قۇرس ياساپ، كۈنىگە  
بىر دانىدىن بېرىپ تۇرۇش ياكى توۋەندىكى ھوقنەنى  
كۈن ئارىلاپ قىلىش كېرەك: بىنەپشە 5 مىسقال، ئەز-  
جۇر 10 دانە، تەرەنجىۋىل بىر سەر، چىلان 10 دانە،  
بادام يېغى (گۈل يېغى بولسىمۇ بولىدۇ) بىنەپشە يېغى  
بىر سەردىن. قائىدە بويىچە تەييارلاپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

ئۇچەي يولىنى ئېچىپ بولغاندىن كېيىن، سەۋدې-  
لەر قايتا ھاسىل بولماسلىق ئامالىنى قىلىش، مەسىلەن  
ئۇچەينىڭ سېزىش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇش مەۋجۇت بولسا  
تەرياقى فارۇق (186 - نۇسخە) ياكى مەشدرتۇس  
(25 - نۇسخە) بېرىش كېرەك.

(6) يېقىن ئەزالاردىكى ياللۇغلىنىش ۋە ئىششىق  
سەۋبىدىن بولغان ئۇچەي توسىلىش: دوۋىساق، بورەك، جە-  
گەر، تال قاتارلىقلارنىڭ ئىششىقى ئۇچەينى قىسمەن  
ياكى پۈتۈنلەي توسوپ قويىدۇ. بۇنى تىبابەتتە شىرىك  
ئەزا تۈپەيلىدىن بولغان ئۇچەي توسىلىش (قۇلۇنجى  
مۇشتەرەكە) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

**ئالامەتلەرى:** كورسىتىلگەن خوشنا ئەزالار ئىشىش-  
مىغا خاس بولغان ئالامەتلەر (مەزكۇر ئەزالارنىڭ ياللۇغ-  
لىنىشلىرىغا قاراڭ) بار بولۇشى بىلەن ئۇچەي توسىلىش  
بەلگىلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

**داۋاسى:** باشقا ئۇچەي توسىلىشلاردا كورسىتىلگەن  
شامچە ۋە ھوقنەلەرنى قوللىنىش كېرەك. مۇۋاپىق تاپقاندا  
قەي قىلدۇرۇش چارىسىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. بۇنىڭ  
ئۇچۇن كوپ مىقداردىكى ئىلمان سۇ بىلەن كۈنجۈت  
يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش، ئاندىن كېيىن ئاساسىي  
سەۋەپلىرىگە قارىتا ئىلاج قىلىپ، تەرەتنى يۇمشىتىش  
چارىلىرىنى بىرلىكتە ئېلىپ بېرىش لازىم.

كويدۇرۇلگەن چايان، بۇغا مۇڭگۈزى، قۇرۇ-

تۇلغان سازاڭ قۇرۇت ۋە ھوپۇپ گوشىنى بىرلەشتۈرۈپ  
يېمىشكە بېرىپ ئومۇمى ئۈچەي تۈسلىش كېسەللىكلىرىنى  
داۋالىغان خاتىرىلەرمۇ بار.

### چوڭ تەرەت كەلمەسلىك (ھەسرە)

چوڭ تەرەتنىڭ ئۇزۇن مۇددەت كەلمەسلىكى (قەۋ-  
زىيەت) ھەسرە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ قولۇنچىدىكى ئىچ  
قېتىشتىن پەرقى شۇكى: بۇنىڭدا ئاغرىش قاتارلىق غەيرى  
تەبىئى ھاللار بولمايدۇ، لېكىن بۇ ئەھۋال داۋام قىلسا  
ئۈچەي تۈسلىش ياكى باشقا كېسەللەرگە سەۋەپچى بو-  
لۇپ قېلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەلگە ئالاھىدە  
ئەھمىيەت بېرىپ داۋالاش لازىم.

**داۋاسى:** كېسەلنىڭ مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ ئۈچەي  
تۈسلىشتىكى چارىلارنى قوللىنىشقا بولىدۇ. ياكى مۇنۇ  
نۇسخىدىكى شەرۋەت بېرىلىدۇ. ئەنجۈر، بىنەپشە، ئۇرۇقسىز  
قۇرۇق ئۇزۇم، ئاقلىغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 1 سەردىن،  
فۇنۇس، خىيارى شەنبەر 7 مىسقالدىن، بىستىپايەج، بادام  
يېغى 2 مىسقالدىن، تەرەنجىۋىل 2 سەر.

**تەييارلاش:** خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىل ۋە بادام  
يېغىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ بىر كېچە يېتەرلىك  
مىقداردىكى قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى سۇزۇپ ئۇستىگە  
تەرەنجىۋىل سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن  
خىيارى شەنبەرنى ئايرىم ھالدا ئازراق قايناقسۇ بىلەن  
ئېرىتىپ، سۇزۇپ، بادام يېغىنى تەييار بولغان قىيام ئۇس-

تىگە قۇيۇپ ئەتە - ئاخشامدا 3 قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

#### 4 - پەسىل: ئۈچەي مەدەدە قۇرۇتلىرى

ئۈچەيدىكى مەدەدە قۇرۇتلار ئۇلارنىڭ شەكلىگە قاراپ يىلان مەدەدە (ھەيسات)، ياپىلاق مەدەدە (كۆدۈدانه)، تۇتۇ مەدەدە دەپ پەرقلەندۈرىلىدۇ.

#### يىلان مەدەدە (ھەيات)

**ئالامەتلىرى:** ھەرخىل ئۇزۇنلۇقتىكى يىلاندىكى يۇ - مىلاق ۋە ئۇزۇن قۇرۇتلار تەرەت بىلەن ياكى قۇسۇق بىلەن چۈشىدۇ. بۇ مەدەدىنىڭ تۇرۇش ۋە كۆپىيىش جايى ئىنچىكە ئۈچەيلەردىن ئىبارەت. قوساق تولغاقسىمان ئاغرىپ، كۆپكەن ھالدا بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى سۇس بولۇپ، كېسەل ھورۇنلىشىپ، مەئىدە ئاغزىدا قانداقلىق ھىس قىلىدۇ. ۋە بىر نەرسە ماڭغانلىقىنى سېزىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە قوساق ئاچقاندا روشەن بىلىنىدۇ. دائىم ئىچى قاتىدۇ، قوسىقى ئېچىپلا تۇرىدۇ، كېچىلىرى ئۇيقىدا چىشلىرىنى غىچىرلىتىدۇ، كۈندۈزى ئېغىز ئىچى قۇرغاق بولۇپ، كېچىسى دائىم ئاغزىدىن شالى ئاقىدۇ. كىچىك بالىلاردا تارتىشىپ قېلىش ۋە ھۇشىدىن كىتىشلەرمۇ كۆرىلىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن 3 كۈن داۋاملىق يېڭى

ساققان سۇت ئىچكۈزۈپ 4 - كۈنى توۋەندىكى دورىلاردىن بىرى بېرىلىدۇ.

(1) بەرەڭگى كابىلى، سىرخىشت، تۇرپۇت، قەنبىل ھەر بىرى 5 مىسقالدىن. تىرمىس، قىزىل لوبىيا، قۇستە تەلخى، ھەربىرى 7 مىسقالدىن، ئەمەن بىر سەر، ھىندى تۇزى بىر مىسقال. ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالغان تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(2) بەرەڭگى كابىلى 2 مىسقال، دەرەنە 1 مىسقال، ئۇرۇغسىز خورما 2 دانە، ئۇلارنىمۇ سوقۇپ تالغان تەييارلاپ ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ھەممىسىنى بىرلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

دېققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: (1) دورىلارنى سۇت بىلەن بېرىش لازىم. (2) دورىنى بېرىشتىن ئىلگىرى كېسەلنىڭ بۇرنىنى تېڭىپ قويۇش كېرەك (مەقسەت دورىلارنىڭ پۇرىغىنى سەزدۈرمەسلىك).

ئەگەر دورىلارنى داۋاملىق ئىچەلمەسە ھوقنە ئار-قىلىق كىرگۈزۈش لازىم.

ھوقنە نۇسخىسى: سىيادان، قىزىل لوبىيا، بابۇنە 5 مىسقالدىن، ئەپسەنتىن 7 مىسقال، شاپتۇل غازىڭى بىر سىقىم. بۇلارنى 2 چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ، بىر ئاز كۈنجۇت يېغى قوشۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ، مىزاجى ئىسسىق بولغانلارغا بەك ئىسسىق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. ئۇنداقلارغا ئاچچىق ئانار-

نىڭ يىلتىزى ۋە قوۋزىغىنى بىر كېچەقا يىناقسۇغا چىلاپ ئەتىسى تونۇرنىڭ قىزىغىدا پشۇرۇپ، سىقىپ سۇيىنى 3 كۈن بېرىلىدۇ.

شاپتۇل يوپۇرمىغى (كۆك يوپۇرمىغىنىڭ سۇيى بولغىنى ياخشى) ۋە شاتۇتنىڭ قوۋزىغىنى قاينىتىپ بېرىلسمۇ بولىدۇ.

شامچە نۇسخىسى: شەھىمى ھەنزەلدىن بىر مىسقال، قەمبىلدىن يېزىم مىسقالنى يۇمشاق سۇقۇپ، كالا ئوتى بىلەن شامچە ياساپ، بىر ئاز كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ سوغۇغا قويۇش لازىم. يۇقۇرقى نۇسخىلارنىڭ دورىلىرىنى قاينىتىپ، قوساققا، كىندىك ئۈستىگە سىرتتىن قويىسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

### قاپاق ئۇرۇغى مەددە (كۇدۇدانە)

**ئالامەتلىرى:** قاپاق ئۇرۇغىدەك ياپىلاق ئاق مەددە بوغۇملىرى تەرەت بىلەن، بەزىدە ئادەتتىكى چاغلاردا تەرەتسىزمۇ چىقىدۇ. ئورنى چوڭ ئۇچەينىڭ يۇقۇرقى قىسمى - لىرىدىن ئىبارەت. ئاغرىقنىڭ قوسىغى بەك ئاچىدۇ، ئاغزى كېچىسى قۇرغاق بولىدۇ، بەزىدە تەرەت قارامتۇل كېلىدۇ.

**داۋاسى:** بۇ خىلدىكى مەددىنى چۇشۇرۇشتە ھوقنە قىلىشنى ئاساس قىلىش لازىم. يىلان مەددە قىسمىدا كورسىتىلگەن نۇسخىلاردىكى دورىلارنى نىسبەتەن كۇچ - لۇگىرەك قىلىپ بېرىش كېرەك. ھەر كۇنى ئاخشىمى سىركە ئىچىپ يېتىش بەك تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

..... ھوقنە نۇسخىسى — بەرەڭگى كابىلى، دەرمەنە ھەر

بىرى  $\frac{1}{2}$  مىسقالدىن. نەمەكى ھىندى  $\frac{1}{2}$  مىسقال،

تۇرپۇت، شەھمە ھەنزەل بىر مىسقالدىن.

..... تەييارلاش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلى يىلان مەددىدىكى نۇسخە بىلەن ئوخشاش. ئەگەر شامچە قويماقچى بولساق يىلان مەددىدىكى شامچە نۇسخىسىنى ئىشلىتىش مۇمكىن. مەجۇنى قەمبىل (198 - نۇسخە) نىڭ تەسىرىمۇ ياخشى.

### تۇتۇ مەدە

ئالامەتلەرى: كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا

ئۇچرايدۇ. قەلدەك ئىنچىكە قۇرۇت تەرەت بىلەن ناھايىتى كۆپ ساندا چىقىدۇ. بالىنىڭ سوڭى بەك قىچىشىپ كېسەلنى ئازاپلايدۇ. قۇرۇتنىڭ ئورنى چوڭ ئۈچەينىڭ ئاستىقى قىسمىدا بولىدۇ.

داۋاسى: شامچە قويۇش بىلەن ھوقنە قىلىشنى

ئاساس قىلىش كېرەك.

شامچە نۇسخىسى: قۇرۇق ئۈزۈم، ئاچچىق ئورۇك

مېغىزى، تىپتۇل مېغىزى، قۇستى شېرىن ھەربىرى 5 مىسقالدىن يۇمشاق سوقۇپ مۇۋاپىق مەقداردا شامچە تەييارلاپ سوڭغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

ھوقنە نۇسخىسى: شەھى ھەنزىل، قەنتەرىون، نە-

مەكى ھىندى، ئاچچىق ئورۇك مېغىزى بىلەن شاكىلى، ئۇلار باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ قاينىتىپ سۇزۇپ، قاندىە بويىچە ھوقنە قىلىنىدۇ.

ئەگەر سوڭ ئەتراپى يارىلانغان بولسا (ئاتىلاش ياكى قۇرۇتلارنىڭ زېدە قىلىشى بىلەن) شاپتۇل مېغىزىنى سوقۇپ چېپىش كېرەك. زىيىت يېغىنى كويدۇرۇپ سوڭىنى ئىسلاش بىلەن بۇ خىلدىكى مەدە قۇرۇتلار چىقىدۇ. بۇ چاغدا جۇپتەك ياكى باشقا نەرسە بىلەن قۇرۇتنى تازىلىشىپ كېرەك.

## 5 - پەسىل: سوڭ (مەقئەد) كېسەللىكلىرى

### بوۋاسىر

بوۋاسىر — كوتەننىڭ باشلىنىشىدىكى تومۇرلارنىڭ ئەمچەكسىمان پۇلتايغان ئوسۇكچىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، سەۋىبى غەيرى تەبىئى سەۋدانىڭ تومۇرلاردا قېتىپ قېلىشىدىن ئىبارەت. بوۋاسىرنىڭ بەزىلىرى قانايدۇ، بەزىلىرى قانمايدۇ. قانايدىغانلىرى ئومىيا (قارغۇ) بوۋاسىر، قانمايدىغانلىرىنى ۋامىي (كوزلىك) بوۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ. بوۋاسىرلارنىڭ شەكلىگە قاراپ توۋەندىكى بىرقانچە تۈرلەرگە بولىدۇ.

(1) يىلتىز تارتقان كورچەتكە ئوخشايدۇ، كوچەت-سىمان (نەخلى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) ئۇزۇنچاق قاتتىق خۇددى خورمىغا ئوخشايدۇ.

ئۇنى خورمىسىمان (تەمرى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(3) يۇمىلاق ۋە يۇمشاق خۇددى ئۇزۇم دائىسىغا

ئوخشايدۇ. ئۇلارنى ئۇزۇمسىمان (ئىنەبى) دەپ ئاتىلىدۇ.



(4) ئەنجۇردەك ياپىلاق شەكىلدە بولغىنى ئەنجۇر -  
 سىمان (تىنى) دەپ ئاتىلىدۇ.  
 (5) كىچىك پۇرچاقتەك قاتتىق بولىدىغىنى پۇر -  
 چاقسىمان (سۇلۇلى) دەپ ئاتىلىدۇ.  
 (6) ئۇزۇن ۋە يۇمشاق خۇددى ئۇژمىگە ئوخشاپ-  
 دىغىنى ئۇژمىسىمان (تۇتى) بوۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ.  
 قانايدىغان بوۋاسىرلارنىڭ ئاغرىشى قانمايدىغانلىرىغا  
 نىسبەتەن ئاز بولىدۇ. ئەمما داۋا قوبۇل قىلىشى تەس.  
 كۈچەتسىمان ۋە ياپىلاق بوۋاسىرلار باشقا تۇرلىرىگە  
 قارىغاندا ئېغىر ئوتىدۇ. ئاغرىش قاتتىق ۋە بىر نەرسە  
 چىشىلىگەندەك سېزىلىشى قان بىلەن سەپرانىڭ غالىپلىغىنى،  
 ئېغىرلىق بىلەن سانچىلىش ھىس قىلىشى قان ئۇيۇپ  
 قالغانلىقىنىڭ ئالاھىدىلىرىدۇر.

**داۋاسى: (1)** ساغرا ۋە ئارقا تەرەپ ئىككى  
 تاغاق ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ماددىنى  
 تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.  
 جىگەر ۋە تالنى ئىسلاھ قىلىش ۋە تەرەتنى نورماللاش-  
 تۇرۇش ئۈچۈن ھېلىلە مۇرابباسى، ئامىلە مۇرابباسى ۋە  
 ئىتتىپىل سەغىر (5 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. توخۇ شورپىسىنى  
 كوكتات سالماي بېرىلىدۇ. قاننى قويۇقلاشتۇرغۇچى يىمەك-  
 لىكلەردىن مەسىلەن، كالا، كىيىك، ئۆدەك ۋە ئات گۆش-  
 لىرىدىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ھەمدە سۇرلەنگەن گۆش،  
 قېزا ۋە كوكتاتلاردىن چەيزە، شوخلا، كۈدە، دانلىق  
 ئاشلىقلاردىن ماشتىن پەرھىز قىلىش لازىم.

(2) يۇقۇرقى چارىلار بىلەن نەتىجە بولمىسا، قۇرۇ-  
تۇش چارىلىرى بىلەن بوۋاسىر چۈشۈرۈلىدۇ. بۇ چارىلار  
ئىسلاش ياكى سوڭغا، بوۋاسىر ئوسۇكچىسىگە چېپىشتىن  
ئىبارەت.

### (1) ئىسلاش ئۇسۇلى:

كېرەكلىك دورىلار — ئاس دەرەخ يوپۇرمىغى، جو-  
يۇز، سەرۋە، چەيزە يوپۇرمىغى، بىخ كەبىر، موقىل، يىلان  
پوستى، مۇرمەككى، شەھىمى ھەنزەللەرنى لازىم مىقداردا  
ئېلىپ، بىر داس تۈگە يېغىغا ئون تۇتاشتۇرۇپ يۇقۇرقى  
دورىلار ئۈستىگە سېلىنىدۇ. داسنىڭ ئەتراپىنى مەھكەم  
يوگەپ ئۈستىدىن بىر نوشۇك قالدۇرۇپ كېسەلنى شۇ  
توشۇككە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ئەگەر كېسەل ناقەت قىلالسا  
ئۇزۇنراق ئىسلاش كېرەك. بۇ ئۇسۇل بوۋاسىرنى فۇرۇتۇپ  
چۈشۈرۈشنىڭ ئۈنۈملۈك چارىسىدۇر.

### (2) دورا بىلەن قانۇرۇس ئۇسۇلى:

ئانار پوستى، كۈندۈر، جۇپىتى بەللۇت، جويۇز  
سەبىرى ھەربىرى 5 مىسقالدىن، بىر سەرچە ئۈزۈم قاي-  
نىتىلغان سۇ بىلەن دورىلارنى ئىزىپ ئۇماچتەك ھالەتكە  
كەلتۈرۈپ، سوڭغا، بوۋاسىر ئوسۇكچىسىگە قويۇق چېپىش  
كېرەك.

### (3) ئىسلاشنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى:

موقىل (كۆك رەڭلىك)، كۈندۈر، ئۇدى خام، بىخ  
كەبىر ۋە ئادراسمان ئۇرۇغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ،

يۇقۇرقى ئىسلاش ئۇسۇلى بويىچە ئىسلاش كېرەك. ئاغرىش كۈچلۈك بولسا، قەلەي ئۇپىسى، ئاق موم ۋە گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك ئېغىر، چىڭقىلىش ۋە سانچىلىش بولسا بوۋاسىردىن قان ئاققۇزۇش لازىم كىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن — پىياز سۈيى، كالا ئوتى، قوي ئوتىنى بىرلەشتۈرۈپ پاختا ياكى يۇڭغا سۈركەپ سوڭغا قويۇش لازىم. ئەگەر ئاغرىق داۋاملىق كۈچىيىپ بارسا، توۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلارنى چېپىش بىلەن ئاغرىق پەسەيدۇ.

ئەككىل مىلىك 3 مىسقال، ئەپيۇن بىر مىسقال، زەپەر يېرىم مىسقال، زىغىر 3 مىسقال، تۇخۇم سېرىغى بىر دانە، ئاق لەيلى 2 مىسقال، پىياز 5 مىسقال، مەئەسائىلە بىر مىسقال، كالا ئىلىگى، توگە ئىلىگى 5 مىسقالدىن. **تەييارلاش:** دورىلارنى سوقۇپ، ئىلىكلەرنى ئېرىتىپ قوشۇپ، تۇخۇم سېرىغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سوڭغا چېپىشقا بېرىلىدۇ.

بوۋاسىر قازاپ كەتكەندە قاننى توختىتىش چاردا — لىرى: (ئا) قۇرىسى كەھرىبا (71 - نۇسخە)، مەجۇنى خۇبۇسۇلەھەدد (100 - نۇسخە) لەردىن بىرىنى يىمەشكە ۋە شىافى كوهلى (147 - نۇسخە) نى سوڭغا قويۇشقا بۇيرۇلىدۇ. ئىچىشكە ھەببى مۇقىل<sup>①</sup> بېرىلىدۇ.

① قەۋزىيەت بولسا، ھەببى مۇقىلنىڭ I نۇسخىسى، ئىچ يۇمشاق كەلسە II - بېرىلىدۇ.

(ب) توۋەندىكى دورىلار بىلەن سوڭنى يۇيۇش كېرەك. ئانار گۈلى، موزا، ھەببۇل ئاس، قىزىل گۈل تۈگۈنچىسى، ئاقاقىيالار باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، قاينىتىپ قويۇق سۇيى بىلەن سوڭ يۇيۇشقا بېزىلىدۇ. ياكى ھەرە ھوكۇنىڭى، مەدەستان ۋە ئۇپىلارنى قوشۇپ، سوڭغا قويۇپ لاتىنىڭ ئوتتۇرىسىنى تېشىپ (تەرەت توشۇڭى ئۇچۇن) تېكىپ قويۇش لازىم. ئەگەر بۇنىڭغا توشقان تۈكى قوشۇلسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. يۇقۇرقىلار ئۇنۇم بەرمىگەندە دورا بىلەن قاتۇرۇپ چۈشۈرۈش ياكى ئەسۋاپ بىلەن كېسىش كېرەك. كېسىشنىڭ خەتىرى كۆپ. شۇنىڭ ئۇچۇن ئىلاجىبار دورا بىلەن قاتۇرۇپ چۈشۈرۈش كېرەك. بۇنىڭ ئۇسۇلى توۋەندىكىچە:

ئۇسۇخە: سىماپ، نوشۇدۇر ھەر بىرى 3 سەردىن،

زەڭگەر  $\frac{1}{2}$  4 سەر، سۇ تەگمىگەن ھاك  $\frac{1}{2}$  4 سەر، كۈندۈر

11 سەر، سېرىق زەرنىخ 14 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى ئىزىپ تاكى سىماپ ئولگىچە ① سالاپە قىلىنىدۇ. كېيىن قۇرۇتۇپ، سىركە قوشۇپ يەنە ئىزىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇماچتەك ھالغا كەلگەندە قاچىغا ئېلىپ قويۇپ ساقلىنىدۇ.

① سىماپنىڭ ئولگىنى ئۇنىڭ باشقا دورىلارغا پۈتۈنلەي

ئارىلىشىپ كېتىپ كورۇنمەي قېلىشىدۇ — تەھرىر.

ئىشلەتمەش: ئالدى بىلەن ئارقا يولنى تازىلاپ،  
دورنىنى پەلەكچ بىلەن بوۋاسىر ئۈستىگە چېپىش كېرەك  
(قويۇغراق چېپىلىدۇ).

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: (1) ئالدى بىلەن  
بىر دانە بوۋاسىر پوۋەكچىسىنى چۈشۈرۈپ بولغاندىن  
كېيىن ئەھۋالغا قاراپ ئىككىنچىسىنى چۈشۈرىلىدۇ. ئەگەر  
بىرىنچىسىگە نەتىجە بەرمىسە، باشقا چارە ئىزدەش كېرەك.

(2) كېسەلنىڭ يۈرىكىنى كۈچلەندۈرۈش ۋە ئاغرىشقا  
چىداشلىق بېرەلىشى ئۈچۈن داۋائىل مىشكى ياكى مەجۈنى  
مۇپەررىھى ياقۇتلىاردىن بىرىنى بېرىش كېرەك.

ئەسۋاپ بىلەن كېسىش ئۈچۈنمۇ ئالدى بىلەن  
يۈرەكنى قۇۋۋەتلىنىدۇرگۈچى دورىلاردىن بېرىپ، بىر -  
بىرلەپ كېسىپ، جاراھەت ئورنىغا قاتۇرغۇچى مەلھەملەر  
سۈركەپ قويۇلىدۇ.

بوۋاسىرنىڭ "يەل بوۋاسىر" دەپ ئاتىلىدىغان  
يەنە بىر تۈرى بار. ئۇنىڭ ئالاھىدە ئالامىتى شۇكى:  
ئاغرىش خۇددى قولۇنچى ئاغرىشلىرىدەك بولۇپ، بەزىدە  
ئاغرىق بەل ساھەسىگىچە يېتىپ بارىدۇ. بەزىدە توۋەنگە،  
ئۇرۇقدان ۋە جىنىسى ئەزالارغىچە بارىدۇ. قوساق ئېسى-  
لىش، يەل تولا مېڭىش ۋە قانلىق تەرەت قىلىش قا-  
تارلىق بەلگىلىرى بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بوۋاسىر كۆپىنچە  
يىرىڭلىق ياللۇغلىنىش ۋە يىرىڭ ئاقمىسىغا ئوزگىرىپ  
كېتىدۇ. داۋالاشتا بۇ خىل بوۋاسىر سەۋدا سەۋىيىسى بىلەن

بولدىغانلىغى ئۈچۈن ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئىسپاتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىپ ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن، يەلنى يوقىتىشقا دورىلاردىن جەۋارىش شەھرىياران (97 - نۇسخە) ياكى مەجۇنى پىلاپى (143 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھەم بۇلارغا ماسلاشتۇرۇپ توۋەندىكى نۇسخە - لاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ.

1. نۇسخە: بوزۇغا، دۇرۇنەج ئىسپاتىمۇن، قارا ھېلىلە، شاترەنج ھىندى، ئاقىرقەرھە، قارىمۇچ، پىلىپىل، جۇسەي ئۇرۇغى، مۇقىل ھەر بىرى 4 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، جۇسەي ئۇرۇغى سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ كۈنگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

2. نۇسخە: بىخ كەبىر 3 مىسقال، سۈتتەر (ياپچان)

$1 \frac{1}{2}$  مىسقالنى يۇمشاق سوقۇپ، جۇسەي سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ كۈنگە 2 مىسقالدىن يېمىشكە بېرىلىدۇ.

### سوڭ يىرىڭلىق ئاقەسى (ناسۇرى مەقئەد)

مەقئەد ئەتراپى بەزىلىرىنىڭ يىرىڭلىق ياللىغى بولۇپ، بەزىسى تىشىلىپ ئۇچەيگە ئۆتمىگەن ھالەتتە بولىدۇ. بەزىسى تىشىلىپ ئۇچەيگە ئۆتكەن ئاقما يول شەكىللەندۈرىدۇ.

بىرىنچى تۈرنىڭ ئالامەتلىرى: سوڭ (ئارقا يول) ئەتراپىدا دائىم يىرىڭ ۋە زەرداپ ئېقىپ تۇرىدىغان جاراھەتلەر بولىدۇ. سوڭ ساھىسى سەزگۈچى ئىسەبەلەر

كوپ ۋە كوپ ھەركەتلىنىپ تۇرىدىغان جاي بولغانلىقتىن،  
ئاغرىشى زىيادە، ساقىيىشى قىيىن بىر كېسەلدۇر.

**داۋاسى:** يىرىك، زەرداپلارنى تازىلاپ چىقىرىپ

تۇرۇش بىلەن شىيافى غەرىپ (توۋەندىكى نۇسخە) تەييارلاپ، دەل ناسۇر توشۇگىگە تامغۇزۇش كېرەك.

شىيافى غەرىپ نۇسخىسى:

مۇرمەككى، كۈندۈر، ئەنزۇرۇت، خۇلسياۋشان،

سۇرمە، زەمچى، ئانار گۈلى، زەڭگەر ھەر بىرى بىر مەس-

قالدىن. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ گۈلەپ بىلەن

خېمىردەك قىلىپ شامچە تەييارلاپ سايدا قۇرۇتۇپ

ساقلىنىدۇ. كېرەك بولغاندا سۇ بىلەن ئېرىتىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەلنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ،

ساغرىسىغا ئىگىز بىر نەرسە قويۇپ تۇرۇپ ئېرىتىلگەن

دورنى جاراھەت توشۇگىگە تامغۇزۇپ، شۇ پېتى بىلەن

دورا قۇرۇپ بولغىچە ياتقۇزۇلىدۇ.

ئىككىنچى تۈرنىڭ ئالامەتلىرى: توشۇك چوڭ

ئۈچەيگە تۇتاشقانلىقتىن بەزىدە تەرەت ۋە يەل جاراھەت

توشۇكلىرىدىن چىقىدۇ. بۇنى ئېنىقلاش ئۈچۈن سوڭ

توشۇگىگە بىر نەرسە قويۇپ جاراھەت توشۇگىنى قول

بىلەن باسقاندا يەل ياكى تەرەتنىڭ چىقىۋاتقانلىغى

سېزىلىدۇ. بۇ جاراھەت چوڭ ئۈچەيگە ئۆتكەنلىك ۋە

تىشىلگەنلىك ئالامىتى بولۇپ، دورىلارغا قارىغاندا دەس-

تىكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش ياخشىراق ئۈنۈم

بېرىدۇ.

## سوڭ ياللۇغلىنىش (ۋەرەمى مەقئەد)

سەۋبى: ئىسسىق ماددىلار سەۋبىدىن بەزىدە سو-  
غاق ماددىلار سەۋبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: (1) ئىسسىقتىن بولغانلىرى تۈرلۈك  
ئىسسىق دورىلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، سوڭنىڭ  
قىچىشىلىرى ياكى سوڭ بوۋاسىرنى تىغ بىلەن كېسىش  
ياكى قاتۇرۇشلار تۈپەيلىدىن پەيدا بولىشى مۇمكىن.  
شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭدىكى ئالامەت ئاساسەن مەقئەدنىڭ  
قاتتىق لوقۇلداپ ئاغرىشى ۋە سۇيدۇكىنىڭ تېمپ تۇرۇ-  
شىدىن ئىبارەت. ئاغرىش ئاستا - ئاستا باشلىنىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن توققۇز كوز ئۈستىگە ھىجا-  
مەت قويۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن تىۋەندىكى دورى-  
لاردىن بىرى تاللاپ بېرىلىدۇ.

(1) قەلەي تۈزى بىر سەر، گۈل يېغى 5 مىسقال،  
ئاق موم بىر سەر، ئالدى بىلەن مومنى ئېرىتىپ، گۈل  
يېغىنى قوشۇپ ئۈستىگە قەلەي تۈزىنى سېلىپ تازا  
ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

(2) تۇخۇم ئېقى ۋە گۈل يېغىنى لازىم مىقداردا  
ئىلىپ قوغۇشۇن ياكى چويۇن ھاۋانچىدا ئىزىپ سوڭغا  
سۈركىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا، بۇنىڭغا  
بىرئاز (بىر فۇڭ مىقدارىدا) ئەپيۇن قوشۇلسا بولىدۇ.

يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، سوۋۇق كەپپىياتلىق دو-



رىلارنى مەسىلەن رەيھان ئۇرۇغى، چىلان، ئەينۇلىلارنى قايناقسۇغا چىلاپ، ناۋات سېلىپ بېرىلىدۇ.

ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇلسا ياخ - شىراق: بەزىدە ماددىنىڭ قېتىپ قېلىشى بىلەن ۋەرەمدە قېتىش بارلىققا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن توۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: ئەكىلىمىلىك، ئاق لەيلى، ئاقلاڭغان ماش، ئىت ئۇزۇمى يوپۇرمىغى، بىنەفشە ھەر بىرى بەش مەس - قالدىن، گۈل يېغى، بىنەفشە يېغى، تۇخۇم ئېقى، ھەممىمۇ يېغى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قاينىتىپ بىر پىيالچە سۇ قالغاندا ئېلىپ، ئۈستىگە ياغ دورىلارنى قوشۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ۋە لازىم بولغاندا مەقئەدكە سۈركىلىدۇ.

سوغاق ماددا (بەلغەمدىن) بولغان سوڭ ياللۇغلىرىدا ھارارەت بولمايدۇ. ئاغرىش نىسبەتەن ئاز بولۇپ، ئومۇمى بەدەندە بەلغەم غالىپلىق ئالامەتلىرى كورىلىدۇ.

**داۋاسى:** ماددىنى پىشۇرۇش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن ئودەك يېغى، تۇخۇم سېرىغى ۋە سېرىق گۈل يېغىغا زىنغى يېغى قوشۇپ سۈركىلىدۇ. ياكى مەنھەمى داخلىمىون (177 - نۇسخە) چېپىشقا بېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەل - لەرگە توخۇ تۇخۇمى سېرىغىنى يالغۇز ياكى قايناقسۇ بىلەن يۈەشتىلىغان نانغا ئارىلاشتۇرۇپ سەڭگە قويۇشنىڭ مەنپەئىتى بارلىغى تەجرىبىلەردىن ئوتكەن.

## سوڭ يېرىلىش

سەپرا ۋە ھارارەتنىڭ غالىپلىغى بىلەن خۇددى قول - پۇتلار يېرىلغانغا ئوخشاش سوڭ ئەتراپى قۇرۇپ يېرىلىدۇ. ئادەتتە خېلى كۆپ ئۇچرايدۇ.

**ئالامەتلىرى:** ئومۇمى بەدەندە قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ ئالامەتلىرى بولۇپ، سوڭ يېرىلىدۇ. تەرەت قىلغاندا، يۇغاندا ئېچىشىدۇ.

**داۋاسى:** سىرتتىن مەلھەمى ئەببەز (ئاق مەلھەم)نى چېپىشقا ياكى مۇم ۋە قىروتى بىلەن ياغلاشقا بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر داۋاملىق ئېچىشىش بولسا، بۇ سەپرانىڭ كۆپلىگى بولۇپ، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى خىيارى شەنبەر (54 - نۇسخە)، مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) ياكى بىنەپشە شەرۋىتىگە ئىسپۇغۇل لۇئابى قوشۇپ يېرىلىدۇ، ۋە يۇقۇرقى مەھەملەرمۇ بېرىلىدۇ.

ئۇندىن باشقا، سوڭ ياللۇغلىرى ياكى بوۋاسىر سەۋىبى بىلەن، ۋە كۆپ قان يوقىتىش ياكى كۆپ ئىچى سۇرۇشتىن كېيىنمۇ سوڭنىڭ يېرىلىشى ئۇچرايدۇ. بۇنداقتا، سەۋىبىنى يوقىتىدىغان چارىلار بىلەن بىللە، يۇقۇردىكى چارىلارنىمۇ قوشۇمچە قوللىنىش كېرەك. تەرەت يۇمشاق كىلىشىگە دىققەت قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىنەپشە شەرۋىتى (74 - نۇسخە)گە بىيە ئۇ - رۇغى قوشۇپ يېرىلىدۇ. ئىچ سۇرۇپ كەتسە، قورغۇچى دورىلاردىن بىرىنى بېرىش كېرەك.

## سوڭنىڭ پالەچاننىشى (ئەستەرخايى مەقەدە)

سوڭنىڭ پالەچاننىشى سوڭ بىلەن ئۇرۇقدان ئوتتۇردا - سىدىكى پەي (شەرەج) نىڭ پالەچ بولشىدىن ئىبارەت. سەۋەبى: شەرەج پېيىنىڭ ئىچكى ياكى سىرتقى تەسىراتلار بىلەن زەرەلنىشى ياكى بوۋاسىر پوۋەكچىلىرىنى كېسىۋالغاندا پەيىنىڭ زەرەلنىشىدىن ئىبارەت. بۇ 2 خىل سەۋەپ بىلەن كېلىپ چىققان سوڭ پالەچنى داۋالاش ئانچە ئوڭاي ئەمەس. بەزىلەردە مەزكۇر پەيگە ئىچكى تەرەپتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ تەسىر قىلىشى، تاشقى تەرەپتىن مۇز ياكى قار ئۈستىدە ئۇزاق ئولتۇرۇپ قېلىپ سوغاق ئوتۇشمۇ پالەچلىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** يۇقۇرقى سەۋەپلەرنىڭ مەۋجۇتلىغى، سوڭ ئەتراپىنىڭ (بۇرەكنىڭ) بوشىشىپ كېتىشى بىلەن يەل ھەتتا چوڭ تەرەتنىڭ ئۈزلىگىدىن چىقىپ كېتىشى، چوڭ تەرەت تۇتالماسلىقلار كۆرىلىدۇ.

**داۋاسى:** ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش ۋە مىزاج - نى تۈزۈتۈش جەھەتتىن پالەچ باياندا كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. قۇست يېغى، قۇندۇز قەرى يېغى ۋە پەرفىيۇن ياغلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوڭ ئەتراپى، شۇنىڭدەك شەرەج پېيى ئۈستىگە سۇرتۇش كېرەك. مېھرى گىيانى سۇ بىلەن تاشقا سۇرۇپ، سوڭغا چېپىشقا بېرىلىدۇ.

ئىترىپىل (5 - نۇسخە) ياكى ئىترىپىل مۇقىل (150 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

## سوڭ چىقىپ قېلىش (خۇرۇچى مەقتەد)

سەۋىيىسى: سوڭنى كۆتىرىپ تۇرغۇچى پەيلەر ئەمەس —  
لىك ① تەسىرى بىلەن ياكى سوغاق تەسىرى بىلەن بوشىشىپ كېتىپ، سوڭ تاشقىرىغا چىقىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدا سوڭنىڭ ئورۇلۇپ چىقىشى ئاسان بولۇپ، ئىچىگە كىرگۈزۈشمۇ ئاسان. سوڭ ئىچكى گۈشلىرىنىڭ ئىشىشىپ قېلىشى بىلەنمۇ سىرتقا چىقىپ قالىدۇ. بۇنداقتا سوڭنىڭ چىقىشمۇ قىيىن شۇنداقلا كىرىپ كېتىشمۇ قىيىن.

ئالامەتلىرى: تەرەتتىن كېيىن ياكى ئىنجىقلاش بانىسى بىلەن سوڭ سىرتقا چىقىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن چىقىپ قالغان سوڭنى سەۋىرىچانلىق بىلەن ئىچىگە قايتۇرۇش لازىم. سوڭنى ئىچىگە كىرگۈزۈشتە، ئالدى بىلەن بوشاشتۇرغۇچى دورىلاردىن سۈركەپ بولغاندىن كېيىن، ئىچىگە كىرگۈزۈپ قاتۇرغۇچى دورىلارنى سۈركەش كېرەك. مەسلەن:

(1) قىسىمدا — گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئاندىن كېيىن ئىچىگە كىرگۈزۈپ ئۇستىدىن ئۇپا، ئانار گۈلى، موزا، زەمچە، سۈرمە، ئانار پوستى، كويىدۇرگەن سەدەپ، ئاقاقىيا، پاقا يوپۇرمىغى، تۇزلارنى قوشۇپ، سوقۇپ سوڭغا قويۇپ مائادىن تەسەرەت چىقىدىغان توشۇك ئېچىپ تېگىپ قويۇلىدۇ.

① نەملىك — بۇ يەردە مىزاجدىكى ئومۇمى ھوللۇك كوزدە تۇتۇلىدۇ.

(2) قىسىمدا—ئاغرىقنى بىسەپشە، ئاق لەيلى، بابۇنە، چامغۇر، بەسەي قۇلىغى ۋە زىغىر قايناتقان سۇدا ئۇلتۇر-غۇزۇپ، سوڭ ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ئۇستىدىن — سېرىق چىچەك يېغى، بابۇنە يېغى ۋە موم يېغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوڭغا سۇرتۇپ، ئۇستىدىن قاتۇر-غۇچى مەلھەم بىلەن ياغلاپ يۇقۇرىدا كورسەتكەندەك قىلىپ قويۇش ھەم ئارىلاپ شاھ بەللۇت، ياۋا ئانار گۈلى، قىزىل گۈل خەمىكى، بەرگى ئاس قاتارلىقلار قاينىتىلغان سۇ بىلەن نەمدەپ بېرىش كېرەك. جاراھەتلىنىش ئەھ-ۋاللىرى كورۇلسە سوڭ جاراھەتلىرىدە كورسىتىلگەن چارە-لارنى قىلىش كېرەك.

### سوڭ يارىلىرى (قۇرۇھى مەقئەد)

سوڭ ئەتراپى ۋە بەزىدە ئىچكى قىسىملىرىدا بولىدىغان دائىم شەلۋەرەپ تۇرىدىغان جاراھەت.

**داۋاسى:** قۇرۇتقۇچى ۋە ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى سىرتتىن چېپىشقا بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قوغۇشۇن كۈشتىسى، ئانار پوستى، ماش (ئاقلانغان) جۇپتى بەللۇت، جويۇز، سەبىرلەرنى يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ، سۈيى ئاز قالغاندا ئۇستىگە قوي يېغىدىن ئارىلاشتۇرۇپ ماي تەييارلاپ، سوڭغا چېپىشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك بولسا بىر ئاز ئەپيۇن قوشۇش كېرەك.

## سوڭ قىچىشىش

**سەۋىيى:** تۇتۇ قۇرۇت مەددىلەر، سەۋدا ۋە قىزىق قاننىڭ پەيدا بولىشى (بەۋاسىرنىڭ باشلىنىشىدا)، سەپرا ۋە شور بەلغەم.

**ئالامەتلىرى:** (1) تۇتۇ قۇرۇتلارنىڭ بولىشى بىلەن سوڭ ئەتراپى قىچىشىدۇ. كۆپىنچە كېچىلىرى چىدىغۇسىز ھالدا قىچىشىدۇ. بۇنداقتا تۇتۇ قۇرۇتنى يوقىتىش كىپايە قىلىدۇ، ئالاھىدە داۋالاش ھاجەتسىز. (2) سەۋدا، سەپرا ۋە شور بەلغەم سەۋىيى بىلەن بولغانلىرىدا مەزكۇر خىلىت-لارنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن بىللە سوڭ ئېچىشىپ قىچىشىدۇ.

**داۋاسى:** توققۇز كوزگە ھىجامەت قويۇش كېرەك.

ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (125 - نۇسخە) بېرىپ، تاماققا ھول سوغاق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. مۇقىلنى ئۇرۇك مېغىزى يېغىدا سۇرۇپ چېپىش كېرەك. سوڭغا بەۋاسىرلاردا كورسىتىلگەن شامچىلارنىڭ ماددىلار-نى تازىلاش تەسىرى بارلىرىدىن بىرى ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

## XI ماقالا. بورەك كېسەللىكلىرى

### 1 - پەسىل: بورەكنىڭ مزاج ئۆزگىرىشلىك ئاغرىقلىرى بورەك مزاجىنىڭ ئىسقىتىن بۇزۇلۇشى

ئالامەتلىرى: بورەك مزاجى مەيلى ماددىسىز ياكى ماددا سەۋىبى بىلەن بۇزۇلسۇن ئومۇمەن بەدەن قىزىدۇ، تومۇر ھەرىكىتى تېز، تەشئاللىق كوپ بولىدۇ. سۇيدۇك رەڭگى قىزىل ياكى سېرىق رەڭدە كېلىدۇ. بورەك ساھىسە - دە قىزىقلىق سېزىلىدۇ. كىچىك تەرەت تولا قىستاي - دۇ. يەنى سۇيدۇكنى ئۇزۇن ساقلاشقا بولمايدۇ. سۇيدۇك ئۈستىدە يىپتەك ئەيلىگەن دۇغ بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بورەك مزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى قەن سىيىش كېسلى (زابىتۇس) گە ئايلىنىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ھول سوغاق نەرسىلەر بېرىشنى ئاساس قىلىش كېرەك، مەسىلەن، ئانار شەرۋىتى (47 - نۇسخە)، زىرىق شەرۋىتى (89 - نۇسخە) ۋە خەشخاش شەرۋىتى (69 - نۇسخە) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قۇرسى تەبەاشىر (112 - نۇسخە) نى ئۇسۇك ئۇرۇغى قوشۇلغان سەندەل شەرۋىتى بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىلەر بىر ئاز كاپۇر قوشۇپ

بېرىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. چۈنكى بۇ بورەكتىكى ھارا-  
رەتنى ئالىدۇ (ئەمما كاپۇرنىڭ مىقدارى كوپ ئاز  
بولسا جىنسى ئاجىزلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ). غىزاسى  
ئۇچۇن ماش، پالەك قوشۇلغان تاماقلار بېرىش كېرەك.

### قان سەۋىبى بىلەن بورەك مەزاجىنىڭ بۇزۇلمىشى

بۇ خىلدىكى بۇزۇلۇش قاننىڭ كوپلىگى سەۋىبىدىن  
بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئالامەت بەل، قول، پۇتلارنىڭ ئېغىر-  
لىشىشى، بەلنىڭ تېلىپ ئاغرىشىدۇر.

**داۋاسى:** مەزاجنى ئوزگەرتىش چارىلىرى كورۇلس-  
دۇ. چىلان شەرۋىتى، كاسىن سۈيى بېرىلىدۇ (قالغان  
چارىلار 1 - قىسىمغا قارالسۇن).

سەپراغالىپلىغى بولسا، ئىسسىقتىن بۇزۇلغاندىكى  
ئالامەتلەر كورۇلىدۇ. بەدەن ۋە سۇيدۇكتە سەپرا ئالامەت-  
لىرى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن فۇنۇس، خىيارى شەنبەر،  
تەمرى ھىندىلەرنى ئانار سۈيى، بىنەپشە شەرۋىتى ئېرىتىپ  
سۇزۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

### بورەك مەزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلمىشى

**ئالامەتلىرى:** سۇيدۇك رەڭگى ئاق، تەمۇر ھەركىتى  
سۇس ۋە بەدەنلىرى ئاق بولىدۇ. بەل تالىدۇ، بورەك  
بار جاي (بەلنىڭ توۋەن قىسمى) سوغاق سېزىلىدۇ.

**داۋاسى:** ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلئەن،  
مەجۇنى جەۋارىش كۇمۇنى (49 - نۇسخە) لەرنى بېدىيان  
ئەرەقى بىلەن بېرىلىدۇ. زاراڭزا يېغى، ئاچچىق بادام



يېغى، پىستە ۋە قۇست يېغى بىلەن بورەك ساھەسىنى ياغلاش كېرەك. قۇشلارنىڭ گۆشى ۋە شورپىسىنى بېرىش لازىم. چۇچىمەل تەملىك ۋە سوۋۇق نەرسىلەرنى يېمىش تىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

### بورەكنىڭ كىچىكلىشىپ كېتىشى

**سەۋەبى:** بورەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى؛ جىنسى ئالاقىنى كۆپ قىلىش؛ دورا ئىچىپ كۆپلەپ سېمىش ياكى كۆپ ئىچ سۇرۇش.

**ئالامەتلىرى:** سۇيدۇكنىڭ رەڭگى ئاق، سۇزۇك بولىدۇ. بەدەن ئورۇق بولۇپ، ئارقا مىڭىنى بويلاپ يۇقۇرىدىن توۋەنگە قاراپ ئاغرىش سىزىلىدۇ. جىنسى كۈچى ئاجىزلىشىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن سەۋەبىنى يوقىتىش، ئۇندىن كېيىن بورەكنى سەمىرىتىش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، قىندۇق مېغىزى، نارجىل (نارىيل) مېغىزلىرىنى شېكەر قوشۇپ، سوقۇپ يېمىشكە بېرىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ ۋە ئودەك يېغى بېرىش، ياكى شۇ ياغلار بىلەن تاماق ياساپ بېرىش، ئىسسىق ھالدا بېرىش كېرەك. تەرەنجىۋىلىدىن 30 سەرنى تازىلاپ، 20 سەر كالا سۈتى ۋە بىر مىقدار ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ 2 سەر مىقداردىن يېمىشكە بېرىلىدۇ.

## بۆرەك زەئىپلىگى (زەئىفى گۈردە)

بۆرەك زەئىپلىگى دىگىنىمىز: بۆرەكنىڭ سۇيدۇك ئىشلەپچىقىرىش خىزمىتىنى تولۇق ئورۇنلىيالماسلىغىنى كۆرسىتىدۇ. بۆرەك زەئىپلىگى پەيدا بولىشى توۋەندىكى بىر قانچە سەۋەپلەرگە باغلىق.

**سەۋەبى:** بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى، بۆرەك يوللىرىدىكى ھەر خىل توسالغۇلار؛ بۆرەكنىڭ تاشقى زەخمىلەرگە ئۇچراپ زەرەرلىنىشى ياكى قوپال قاتناش ۋاسىتىلىرى (ياغاچ ھارۋا، سوكۇلداپ ماڭىدىغان ئات، ئۇلاقلار) نىڭ قاتتىق سىلىكىشى بىلەن زەرەرلىنىش قاتارلىقلار.

**ئالامەتلىرى:** بەلىنىڭ بەلۋاغ باغلايدىغان جايى ئاغرىيدۇ، ئولتۇرۇش ۋە قوپۇش قىيىنلىشىدۇ، بەل تولىغاندا ئاغرىق تېخىمۇ ئېغىرلىنىدۇ، جىنىسى كۈچى ئاجىزلىشىدۇ، سۇيدۇك مىقدارى ئازىيدۇ، سۇيدۇك گۆش يوغان سۈدەك كېلىدۇ. سۇيدۇك بىر ئاز تۇرغۇزۇلغاندا ئۈستىدە كۆپۈكسىمان لەيلىمە رۇسۇپ پەيدا بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئەگەر بۆرەك مىزاجىنىڭ بوزۇلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا سەۋەبىنى يوقىتىپ، مىزاجىنى تەڭشەش لازىم. ماددىلاردىن بولسا تازىلاش ۋە سۇرۇپ چىقىرىش ئۈچۈن مۇناسىپ سۇرگە دورىلارنى بېرىش لازىم. ئىسسىق مىزاجىدىن بولغاندا، خۇنسىياۋشان، ئانار گۈلى، گىلى ئەرمىنى، پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى، سەمفى ئەرەبىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، تالقان تەييارلاپ

بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، قىزىل گۈل گۈلابى، ئاقاقىيا، ھەببۇل ئاسلارغا سىركە قوشۇپ بەلگە سىرتتىن چېپىش لازىم. ئەگەر سوغاقتىن بولسا ئىسسىقلىق دورىلار قىلىنسا بولىدۇ. ئەمما بورەك زەئىپلىگىگە ئىسسىقلىق قىلىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. بورەكنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مەجۇنى لۇبۇبى سەغىر (151 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. كالا ياكى توگە سۈتلىرىنى يالغۇز ياكى ئانارگۈلى ۋە گىلى ئىرمىنى بىلەن بېرىلسە نەتىجىسى ياخشى. ئۈزۈم يوپۇرمىغىنى سىقىپ سۈيىگە تۈز تېمىتىپ 9 كۈن گۇدا بېرىلسە، بورەك زەئىپلىگىگە ياخشى مەنپەت قىلىدۇ. غىزاسغا قۇرۇق ئۈزۈمنى قوي بورەك يېغى ۋە كالا، پاقالچەك گۈشلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. سۈت ئاش ۋە بۇغداي، ئارپا شىرىلىرى بىلەن تەييارلانغان ئاشلارغا سىركە قوشۇپ چۈچمەل قىلىپ بېرىش لازىم.

### بورەكنىڭ يەللىك ئاغرىشى (بادى گۈردە)

بورەك ئەتراپىدا پەيدا بولغان قويۇق يەل (بادى غەلزە) نىڭ بورەك ئىچكى قىسمىغا تەسىر قىلىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** بەل ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە سانجىلىق ئاغرىش بولىدۇ. ئاغرىش تۇتقاقلق تۈردە خۇددى تارتىشقا ئىشەندەك بولۇپ كېسەلنى بەك ئازاپلايدۇ. ئېغىرلىق پۈتۈن بەل باغلىمى بويىچە سېزىلىدۇ. قوساق ئاچقاندا

ئاغرپ، تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن يەڭگىلىشىپ قالىدۇ. ۋە سانچىلىش كەمەك بولىدۇ.

**داۋاسى:** ماددىنى تارقاقچى دورىلار بىلەن ھوق نە قىلىش لازىم. مەسىلەن سېرىق چىچەك، زىرە، سۇزاپ ئورۇغى، بابۇنىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ھوقنە قىلىش، بۇ دورىلارنىڭ تىرىپلىرىنى بەل ئۈستىگە قويۇش ياكى قۇست يېغى بىلەن بەلنى باغلاپ بېرىش كېرەك. سۇزاپ يېغىغا ئاق لەيلى، بۇغداي كېپىكى، تۇزلارنى قوشۇپ بەلگە تېكىپ قويۇش لازىم. ئارپا بېدە يان، سۇزاپ، قىزىل گۈل، رۇم-بېدىيان، بېدىيان يىلتىزى پوستى، بىخ كەبىر پوستىنى قاينىتىپ سۇيىگە ھەسەل سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. شەرۋىتى بۇزۇرى (130 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

### بورەكنىڭ ئاغرىشى (ۋەجەئەلكە بەد)

بورەك ئاغرىشى ئاساسەن بورەكنىڭ يەللىك ئاغرىشى ياكى بورەك زەئىپلىگىدىن پەيدا بولىدۇ. بورەكنىڭ ھەر خىل ياللۇغلىرى، يارىلىرىدا ئاغرىش مۇھىم ئالامەتلىرىدىن بىرىدۇر.

**داۋاسى:** بورەك ئاغرىشىنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىللە، ئاغرىش سەۋىيىنى داۋالاش چارىلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قوللىنىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بابۇنە، سېرىق چىچەك، ئاق لەيلى، بەسەيلەرنى قاينىتىپ، سۇيى بىلەن بورەك ئۈستىنى (بەلنى) يۇيۇپ بېرىش كېرەك.

## 2 - پەسىل: بورەك ياللۇغلىرى (ۋەرەمى گۇردە)

### بورەكنىڭ ماددىلىق ياللۇغلىنىشلىرى

بورەك ياللۇغىنىڭ ئاساسى سەۋىبى ماددا بولغاندا، قان ۋە سەپرانىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشى ھەمدە ئىسسىقلىق تەسىرى بىلەن پەيدا بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** قىزىتما، تەشئالىق، باش ئاغرىش ئۇيۇسىزلىق بىلەن بەلنىڭ تېلىپ ئاغرىشى كورۇلىدۇ. سەپرادىن بولغاندا قۇسۇش، سۇيدۇك ئازىيىش، تەشئالىق كۈچلۈك بولۇش بىلەن بىللە، سۇيدۇك رەڭگى ۋە بەدەن سېرىققا مايىل بولىدۇ. ئەگەر قاندىن بولسا، بەل ساھەسىدىكى ئېغىرلىق ۋە ئاغرىشنىڭ زىيادە بولۇشى بىلەن قان غالىپلىقىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

ياللۇغلىنىش بىر تەرەپ بورەكتە ياكى ھەر ئىككى كىلا بورەكتە بولىشىمۇ، بورەكنىڭ مەلۇم قىسىملىرىدا، چوڭقۇر قاتلاملىرىدا ياكى ئۈستۈنكى پەردە ۋە سۇيدۇك چىقىرىش باش يولىدا بولۇشى مۇمكىن. بەزىدە بورەك بىلەن دوۋساق ئوتتۇرىسىدىكى يولدا بولغانلىغىمۇ ئۇچرايدۇ. مۇنداق ھاللاردا سۇيدۇك توختاپ قالىدۇ. ياللۇغلىنىش ئۆزى بورەكتە بولسا، ئاغرىش جىگەرگە يېقىن جايىدا ئۈستۈنرەك تەرەپتە، سول تەرەپتىكى بورەكتە بولسا، ئاغرىش تۆۋەنرەك جايىدا بولىدۇ. ياللۇغلىنىش بورەك پەردىسىدە بولسا ئاغرىش چىدىغۇسىز كۈچلۈك بىلىنىدۇ.

بۇ مىڭە پەردىسىگە تەسىر بېرىپ، مىڭە پەردىسى غىدىغ-لىنىش ئالامەتلىرى — ئەس — ھۇشنى يىزىۋېتىش، باش قاتتىق ئاغرىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قىزىتما تەرتىپ-سىز بولىدۇ.

**داۋاسى:** سافىن ۋە باسلىقتىن قان ئېلىشنى ئوي-لاپ بېقىش مۇمكىن. ئۇندىن كېيىنلا ئارپا سۈيى، ئىسپۇ-غۇل لۇتايى، بىيە ئۇرۇغىنىڭ لۇتابىنى بىنەپشە شەرۋىتى (74 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ. بەلگە چېپىش ئۈچۈن ئارپا ئۇنى، ئىت ئۇزۇمى، ئاق سەندەل، مامىشا، كاسىن سۈيى، بىنەپشە يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) ياكى فۇنۇس شىرىسىگە ئىسپۇغۇل ۋە بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۆرەك ياللۇغلىرىدا كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ بىر-دىنلا يەڭگىلەشكەنلىكى ماددا پىشقانلىق بەلگىسىدۇر. بۇنداق چاغلاردا ماددىنى تازىلىغۇچى تەسىرگە ئىگە دو-رىلارنى بەلگە چېپىلىدۇ. سۈيىدۈكتە يىرىك كورۇلسە، سۈيىدۈك يوللىرىنى تازىلىغۇچى ۋە سۈيىدۈك راۋان قىل-غۇچى دورىلارنى مەسىلەن، خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزلىرىدىن شىرە چىقىرىپ بېدىيان سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. ياكى بىنەپشە شەرۋىتى بىلەن سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئې-غىرلىق ۋە ئاغرىش تۈگىگەنلىكتىن يىرىك تازىلىنىپ دولغانلىغى بىلىنىدۇ. بۇ چاغدا بۆرەكتىكى زەخمىنىڭ

ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلىتىش ئۈچۈن قۇرسى كاكىمەج (152 - نۇسخە) ۋە بىنادىق بۇزۇرى (153 - نۇسخە) بېرىلدى. ئەمما يەنىلا ئاغرىش ۋە ئېغىرلىق بولسا ئۇلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

ياللۇغلىنىشنىڭ سەۋىيىسى سوغاق خىلىتلاردىن بەلغەم ياكى سەۋدا بولسا ئاغرىشقا قارىغاندا بەلدە ئېغىرلىق ئارتۇق بولىدۇ. پۇت - قوللىرى كۈچسىزلىنىدۇ، سۈيى دۈك ئاز ۋە قويۇق كېلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بەزدە سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) پەيدا بولىدۇ. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئاياراج پەيقارا (16 - نۇسخە) بىر قانچە كۈن قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ نەتىجىسى بولمىسا، جۇۋىنە، زىرىنىڭ ھەر بىرىنى 5 مىسقالدىن، مەستىكى 1 مىسقال، سەبە 2 مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سۇ - قۇپ گۈلەپ سۈيى بىلەن ھەب تەييارلاپ كۈنگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە زىغىر، شۇمشە، خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى قاتارلىقلارنىڭ لۇتاپ ۋە شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكىۈزۈش كېرەك ياكى شەرۋىتى بىنەپشە (2 - نۇسخە) ۋە شەرۋىتى خەشخاش (69 - نۇسخە) دىن بىرىنى تاللاپ بېرىش كېرەك.

كېسەلنىڭ غىزاسىغا قۇش گوشى شورپىسى ۋە نو - قۇت سۈيىگە زىرە، پىننە سېلىپ بېرىلىدۇ. تامغى، نېنى تۈزىمىز بولىشى شەرت. بورەكنىڭ ئاغرىشى بەزدە ئۈچەي توسىلىش (قۇلۇنجى) ئاغرىقلىرى بىلەن ئارىلىشىپ كې-

تىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەللىكلەردە كورسىتىلگەن پەرق-  
لەش جەدۋىلىگە ئاساسەن بىر تەرەپ قىلىش لازىم. يەنە  
بىر مۇھىم ئايرىش ئۇسۇلى شۇكى: خاتا ھۆكۈم قىلىپ  
بۆرەك ياللۇغىدا ھوقنە قىلىنسا ئاغرىش ئېغىرلىشىپ كې-  
تىدۇ. ئەمما قۇلىنچىدا ھوقنەدىن كېيىن ئاغرىش يەڭگىل-  
لىشىپ قالىدۇ.

### بۆرەك يارىسى

دوۋساق جاراھەتلىرىنىڭ داۋامىدا بارلىققا كېلىدۇ.  
ياكى خىلىتلار سەۋەپلىك ئۆز ئالدىغا پەيدا بولىدۇ.  
ئالامەتلىرى: بەل ئاغرىدۇ، ئاغرىش سانچىلىغاندەك  
(بۆرەك ساھەدە) سېزىلىدۇ. سۇيدۇك بىلەن يىرىمىڭ ياكى  
يىرىمگەدەك شىلىملىق نەرسىلەر كېلىدۇ. سۇيدۇك مىقدارى  
جەھەتتىن ئالاھىدە ئۆزگىرىش بولمايدۇ. سۇيدۇك رەڭگى  
قىزغۇش بولسىمۇ سىيگەندە قىيىنلىشىش بولمايدۇ. جاراھەت  
بۆرەكنىڭ گوش قىسمىدا بولسا ئاغرىش ئازىراق؛ پەردە  
قىسمىدا بولسا ئاغرىش بىلەن ئېچىشىش ئېغىر  
بولىدۇ. جاراھەت بۆرەك بىلەن جىگەر ئوتتۇرىسى-  
دا بولسا، ئاغرىش ئارقا تەرەپ تاغاقچىچە تارقىلىپ با-  
رىدۇ، بۆرەك بىلەن دوۋساق ئوتتۇرىسىدا پەيدا بولسا،  
ئاغرىش ۋە سانچىلىشىش سۇيدۇك يولى ۋە جىنىسى ئەزا-  
لارغىچە بارىدۇ. جاراھەت دوۋساق ياكى بۆرەكتە ئىكەن-  
لىكىنى توۋەندىكىچە پەرقلەش كېرەك.

(1) جاراھەت دوۋساققا بولسا، سۇيدۇك ماڭغاندا



ئاغرىش ياكى سانچىلىش بولىدۇ. بورەكتە بولسا، سۈي-  
دۈك چىقىرىشتا قىيىنلىق بولمايدۇ.

(2) دوساقتىكى جاراھەتتە يىرىك كۆپ بولۇپ،  
سۈيدۈك سېسىق پۇرايدۇ. بورەكتىكى جاراھەتتە يىرىك  
مىقدارى ئاز، سۈيدۈكتە پۇراق بولمايدۇ.

(3) جاراھەت دوساقتا بولغاندا پەقەت دوسۇن  
ئۈستىدىلا ئاغرىش سېزىلىدۇ. ئەمما بورەكتىكى جاراھەتتە  
يارىمنىڭ ئورنىغا قاراپ يۇقۇرى - تەۋەنگە تارايدۇ.

**داۋاسى:** ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە بېرىش-  
كە بولمايدۇ. ئەمما قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن يەڭ-  
گىل سۈرگە بېرىش مۇمكىن. قەي قىلدۇرۇش پايدىلىق.  
ئەگەر قىزىتما بولمىسا، بېدىيان يىلتىزى، چىڭسەي يىل-  
تىزى، ئىزخىز، ئارپا بېدىيانلارنى قاينىتىپ سۈيگە ھە-  
سەل قوشۇپ بېرىلىدۇ. قىزىتما بولسا، خاڭگا، قوغۇن ئو-  
رۇغىنىڭ شىرىسى ۋە زىغىرلۇئابىنى ھەسەل ياكى قەن  
بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بورەك ساھىسىنى تاشقى تە-  
رەپتىن يۇيۇش ئۈچۈن ئوغرى تىكەن، بابۇنە، پىرسياۋ-  
شان ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇقلىرى قاينىتىپ بېرىلىدۇ.  
ھەم مۇنۇ نۇسخىدىكى تالقانى كۈنىگە 2 مىسقالدىن  
2 سەر ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىدۇ.

نۇسخە: چىڭسەي ئۇرۇغى، كۈندۈر، ئارپا بېدىيان،  
رۇمبېدىيان، زۇپا ھەر بېرىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ (مە-  
رى گىيا، ئەپيۇنلەردىن ئاغرىقنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قو-

شۇلسا بولىدۇ)، يۇمشاق سۇقۇپ تالقان تەييارلاپ كور-  
سەتمە بويىچە بېرىلىدۇ. ئۇندىن باشقا قۇرسى كاكنەج  
(152 - نۇسخە) ۋە بىنادىق بۇزۇرى (153 - نۇسخە)  
لەر بورەك يارىلىرىدا ئۇنۇمى خىلى ياخشى دورىلاردور.  
غىزاسىغا تۇزسىز غىزالارنى بېرىش، جىنىسى ئالا-  
قىنى مەنئى قىلىش لازىم.

### قەن سىيىش كېسىلى (زىياپەتئۇس) ①

زىياپەتئۇس كېسىلىدە ئاغرىق كىشى ئىچكەن سۇنى  
شۇ يېتى سۇيدۇك بىلەن چىقىرىدۇ. ئىچىلگەن سۇ بەدەن  
سەرىياتىنى يەنى ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرالمىدۇ. كېسەل كوپ  
ئۇسسايىدۇ، كوپ ئىچىدۇ ۋە كوپ سىيىدۇ. بۇ كېسەلنى  
"دۇلاپ" يەنى سۇ تارتىقچى دەپمۇ ئاتايدۇ.  
سەۋىيىگە قاراپ بۇ كېسەل توۋەندىكىچە 2 قىسىمغا بو-  
لىنىدۇ: 1 - قىسمى: بورەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بو-  
زۇلىشى تۈپەيلىدىن ئۇنىڭ ئوزىگە تارتىش (جازىبە)  
قۇۋۋىتى ئېشىپ كېتىپ، تۇتۇش (ماسكە) قۇۋۋىتى تو-  
ۋەنلەپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بورەك سۇيدۇكى ئوزىدە  
تۇتۇپ تۇرالماي تېزلىكتە دوۋساققا ھايدايدۇ. ۋە بۇنىڭغا  
ئەگىشىپ جازىبە قۇۋۋىتى مەئدە ۋە جىگەردىن داۋاملىق  
سۇ تەلەپ قىلىدۇ (شىمىرىدۇ)، بۇنىڭ بىلەن تەشەنلىق  
كېلىپ چىقىدۇ. ئىچىلگەن سۇ يەنە دەرھال بەدەن سىر-

① زىياپەتئۇس؛ دوختۇرلۇقتا دىياپەت دەپ ئاتىلىدۇ.

نىغا چىقىپ كېتىدۇ. بەدەندە قىزىتما كورىلىدۇ، سۇيدۇك قىزىل بولىدۇ.

**داۋاسى:** بورەك مىزاجىنى (ئىسسىقلىقنى) تەكشەش

چارىلىرىنى قىلىش لازىم. ئانار شەرۋىتى، چۈچىمەل ئانار

سۈيى ۋە لىمون شەرۋىتى (47 - نۇسخە) ئىچىشكە بېرىدۇ.

دورىلاردىن قۇرىسى كاپۇر (76 - نۇسخە)، قۇرىسى

تاباشىر (112 - نۇسخە) ۋە قۇرىسى زىياپىتۇس (154 -

نۇسخە) لەر بېرىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن،

سېمىز ئوت ئۇرۇغى ۋە خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ شىرسى، ئىس-

پۇغۇل لۇئابى بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن بەلگە سۈركەش

ئۈچۈن ئاق سەندەل، ئانار گۈلى، ئاقاقىيا، ئارپا شا-

كاللىرى سوقۇپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا قاتۇرغۇچى ۋە سو-

غاق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. بەزىلەر

باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىشنى مۇۋاپىق دەپ تونىغان.

2 - قىسمى: بورەك مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇ-

شى ياكى پۇتۇن بەدەن مىزاجىدىكى سوغاق كەيپىياتلار-

دىن پەيدا بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** جاراھەت بولماي، تەشنىلىق كۈچ-

لۈك بولۇش بۇ كېسەلنىڭ ئالاھىدىلىكىدۇر. باشقا ئالا-

مەتلىرى 1 - قىسمى بىلەن ئوخشاش.

**داۋاسى:** بورەكنى قىزىتىش ئۈچۈن مەشدىرتوس

(25 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. قۇست يېغىغا قۇندۇز قەرى، -

ئاقا قىيالارنى قوشۇپ بەلگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر گۈڭ

گۈرتلۈك ئارىشاڭغا چۈشسە مەنپەتى ناھايىتى ياخشى. مەجۈنى بەللۇت (155 - نۇسخە) بۇ خىلدىكى زىيابتۇسقا پايدىلىق. ئەگەر ماددىلارنى تازىلاشقا ھاجەت بولسا، قەي قىلدۇرۇش كېرەك. تۇرۇپ (لوبۇ) ئۇرۇغىنى قاينىتىپ، سۇيىگە سىركە ۋە كۆپ مىقداردا ئىلمان سۇ قوشۇپ ئىچىرىلسە قەي قىلىدۇ.

### بورەكتە تاش پەيدا بولۇش

بورەكتە تاش پەيدا بولۇش سەۋىبى بەدەندىكى خام قالغان سۇيۇقلۇق ماددىلارغا غەيرى تەبىئى ھارارەتنىڭ، بورەكتىكى يىدىرنىڭ، قان ۋە شىلىملىق ماددىلارغا ھارارەتنىڭ تەسىر قىلىشى بىلەن تاش، قۇملار پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇزۇن ۋاقىت كېرەك. كىچىك بالىلاردا ھەتتا ئەمچەكتىكى بالىلاردىمۇ ئۇچرايدۇ. بۇلاردىكى سەۋەپ ئانا سۈتىنىڭ بۇزۇلىشىدۇر.

**ئالامەتلىرى:** ئالدى بىلەن سۇيىدۇك قويۇق، ئەمما سۇزۇك بولىدۇ، بەلدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. بۇ ھال بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ ئاغرىق بېلىگە ئېغىر بىر نەرسە ئىسىپ قويغاندەك سېزىدۇ، سۇيىدۇك سېرىق ياكى قىزىل رەڭدە، ئاغرىش توتقاقلىق ۋە ناھايىتى قاتتىق بولىدۇ. بۇنى بەزىدە ئۇچەي تۈسلىشى ئاغرىقلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇيۇشلار ئۇچرايدۇ (بۇ ئىككى كېسەلنى پەرق ئېتىش ئۇسۇلى قولۇنچىدا تەپسىلى سۆزلەندى). ئاغرىش بەزىدە يۇقاپ كېتىشى ۋە يەنە بىردىنلا قوزغۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن.

**داۋاسى:** بەدەندىن ماددىنى تازىلاشتا قەي قىل  
دۇرۇشنى ئاساس قىلىش لازىم. ئەگەر قان غالىپلىق ئا-  
لامەتلىرى بولسا قان ئالسىمۇ بولىدۇ. داۋالاش جەريانىم-  
دا بولمىسۇن ياكى ساقايغاندىن كېيىن بولمىسۇن، كېسەل  
تاش پەيدا بولۇشقا سەۋەپ بولىدىغان نەرسىلەردىن پەر-  
ھىز قىلىش كېرەك. مەسىلەن، كەچتە تاماق يېيىش  
مەنى قىلىنىدۇ. سۇت، توگگە گۆشى ۋە ھەزىم بولىشى  
ناچار يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. قەۋزىيەت  
بولسا مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھەرقىمە قىلىش مۇمكىن  
ئەمما دورا مىقدارى ئازىراق بولىشى كېرەك. بولمىسا  
ئاغرىشنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويدۇ. ئاغرىش بەك قاتتىق  
بولغاندا تەۋەندىكى دورىلارنى قاينىتىپ سۇيىدە كېسەلنى  
ئۆلتۈرۈش كېرەك:

سېرىق چىچەك، چىگىسەي، پالەك، پىرسىياۋشان،  
ھېلىلە، زاراڭزا، سېمىز ئوت، كۇنجۇت شېخى. بۇلارنى  
لازىم مىقداردا ئېلىپ كوپرەك سۇ بىلەن قاينىتىپ، چوڭ  
داسقا قۇيۇپ بىر ئاز ئىلمان بولغاندا كېسەلنى ئۆلتۈر-  
غۇزۇلىدۇ. ھەم بابونە يېغى ياكى بىننەپشە يېغى بىلەن  
بەل ئەتراپلىرىنى ياغلاپ بېرىش كېرەك.

بورەكتىكى تاشنى چۇشۇرۇش چارىسى — بۇ، دورى-  
لار بىلەن تاشنى پارچىلاپ سۇيدۇك بىلەن سۇيدۇك يول-  
لىرى ئارقىلىق چىقىرىشتىن ئىبارەت. مەجۇنى ئەقرەپ  
(چايان مەجۇنى) (156 - نۇسخە) 2 فۇڭدىن ۋە مە-

جۇنى ھەجەرىل يەھۇد — (157 - نۇسخە) 2 مىسقالدىن ئېلىپ بېرلەشتۈرۈپ، كۈنىگە 2 قېتىمدىن بېرىلىدۇ. بۇ - جەرياندا سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى، كېسەلنىڭ مىزا - جىغا قاراپ يەنى كېسەل ئىسسىق مىزاج بولسا سوغاق تەرەپتىكى دورىلار، ئەگەر سوغاق بولسا ئىسسىق تەرەپتىكى دورىلار بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار سۇيدۇك راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە ھەم تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرۈش كۈچىگە ئىگە. بۇلار تۆۋەندىكىچە:

(1) ئىسسىق تەرەپتىكى دورىلار — چىڭسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان، رەسىمى بېدىيان (ئارپا بېدىيان)، تاغ يال پۇزى، سىيادان ۋە ھەلىيۇن ئۇرۇغى.

(2) سوغاق دورىلار — خاڭگا، تاۋۇز ۋە قاپاق ئۇ - رۇقلىرى، كاكىنەج.

(3) مۆتىدىل دورىلار — پىرسىياۋشان، ئوردان، قو - غۇن ئۇرۇغى.

سۇيدۇك راۋان قىلغۇچى دورىلارنى داۋاملىق بېرىشكە بولمايدۇ، ئارىلاپ - ئارىلاپ بېرىش كېرەك.

### 3 - پەسىل: دوۋساق كېسەللىكلىرى

#### دوۋساق ياللۇغى (ۋەرەمى ماسانە)

دوۋساق ياللۇغىنىڭ سەۋىبى ئاساسەن بورەك يال - لۇغىنىڭ سەۋەپلىرى بىلەن ئوخشاش. ئەمما ئىسسىقلىق -

نىڭ تەسىر قىلىشى، بولۇپمۇ قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە  
كوپ ئۇچرايدۇ. تاشقى تەرەپتىن زەخمىلىنىش بىلەنمۇ  
پەيدا بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** دوسۇندا ئاغرىش ۋە چىڭقىلىش  
سېزىلىدۇ. تەشئالىق، ھارارەت بولىدۇ. كېسەل جويلىدۇ.  
تىل قارامتۇل گەز باغلايدۇ. سۇيدۇكنىڭ مېڭىشى بار-  
غانسېرى قىيىنلىشىدۇ، تامچىلاپ كېلىدۇ. ھەتتا پۈتۈنلەي  
توختاپ قالىدۇ. ياللۇغلىنىش ئېغىر بولغاندا چوڭ ئۇ-  
چەينى بېسىپ قويۇش بىلەن چوڭ تەرەت ماڭمايدۇ.

**داۋاسى:** تەركىۋىگە خىيارى شەنبەر بىلەن ئىت  
ئۇزۇمى قوشۇلغان سۇدا ھوقنە قىلىنىدۇ. ئەمما سۇيدۇك  
ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بەلكى ئىششىق  
قايتۇرىدىغان يەڭگىلەرەك دورىلارنى بېرىش كېرەك. فۇ-  
ئۇس، ئىت ئۇزۇمى بىلەن تەرەنجىۋىلىنى بىنەپشە شە-  
ۋىتى قوشۇپ بېرىش كېرەك. بىنەپشە، ھەمشىۋا، ئاق  
لەيلى گۈلى، ئارپا ئۇنىنى كاسىن سۇيى ۋە ئىت ئۇزۇ-  
مى سۇيى بىلەن دوۋساق ئۈستىگە تېڭىلىدۇ. ئىششىقنىڭ  
قېتىپ قالماسلىغى ئۇچۇن، ەوم يېغى بىلەن دوۋساق  
ئۈستىنى ياغلاش كېرەك. كېسەل باشلىنىپ بىر ھەپتە  
ئۆتكەندىن كېيىن سوغاقلق دورىلارنى توختىتىپ، ئىش-  
شىقنى تارقاقچۇ دورىلاردىن مۆتىدىل تەبىئەتتىكىلىرى،  
بابۇنە زىغىر، پۇرچاق ئۇنىنى چېپىش لازىم. شۇنداق  
قىلغاندا ماددا توپلىشىپ يىرىك ھاسىل بولماسلىغى  
مۇمكىن. ئەگەر ماددا تارقاق كەتمەي يىرىك ھاسىل

قىلىپ قالسا، ئۇ چاغدا ماددىنى پىشۇرۇپ ئېغىز ئال-  
دۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىنەپشە، ئەكىلىل  
مىلىك، سېرىق چىچەك ئۇرۇغى، شۈمشلەرنى چالاراق  
سوقۇپ ئارپا ئۇنى قوشۇپ، بىنەپشە سۈيى بىلەن نەم-  
دەپ دوساق ئۈستىگە ئىسسىغراق ھالەتتە قويۇلىدۇ.  
ئۇندىن باشقا چارىلىرى بورەك ياللۇغى بىلەن ئوخشاش.  
ئەگەر ئاغرىش بەك كۈچلۈك بولسا ئەپيۇن، زىغىر يېغى  
ۋە بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش كېرەك. سۈي-  
دۈك توشۇڭىدىن ئىسپۇغۇل لۇتابى ۋە قاراقات سۈيىنى  
تامغۇزۇش دوۋساق ياللۇغلىرىدا خېلى ياخشى نەتىجە  
بېرىدۇ.

تاشقى زەخمىلىنىش بىلەن بولغان دوۋساق يال-  
لۇغلىرىدا دوسۇن ئۈستىدە روشەن كوتىرىلىپ تۇرغان  
ئىششىق بار بولۇپ، سۇيدۇك قىيىنلىق بىلەن ماڭىدۇ.  
چوڭ تەرەت توختاپ قالىدۇ. بۇ چاغدا ئالدىراپلا سۈي-  
دۈكنى تېز راۋان قىلىدىغان دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك.  
ئىششىقنى قايتۇرغۇچى دورىلارغا قوشۇپ مۇۋاپىق ھالدا  
بېرىشكە بولىدۇ. چېپىش ئۈچۈن بابۇنە، زىغىر، ئوشەق،  
كالا ئىلىگى، مۇقىل، ياپچان يېغى بېرىپ، ئىچىشكە  
خاڭدا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، ھەلىيۇن ئۇرۇغى، پىر-  
سىياۋشان، فۇنۇس، خىيارى شەنبەر چىلانغان سۇغا با-  
دام يېغى قوشۇپ جۇلاپ قىلىپ بېرىلىدۇ.



## دوۋساق جاراھەتلىرى

**سەۋەبى:** قىزىق سەپرا ماددىسى دوۋساققا چۈشۈش بىلەن ئۇنىڭ نېپىز پەردىلىرىنى جاراھەتلەيدۇ. دوۋساق- تىكى قۇم- تاشلار سۈركۈلۈپ دوۋساقنى يارا قىلىدۇ. دوۋساق ياللۇغلىرى ئېغىرلىشىپ جاراھەتكە ئايلىنىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** سۇيدۇك قىيىنلىق بىلەن چىقىدۇ، دوسۇن ئېچىشىدۇ، سۇيدۇك سېسىق پۇرايدۇ. سۇيدۇك ئىچىدە كىپەكتەك ئۇششاق رۇسۇپلار بولىدۇ. دوۋساق ئەسەبلەر بىلەن مۇرەككەپ تۇزۇلگەن ئەزا بولۇپ، سې- زىش ئەسەبلىرى نۇرغۇن. شۇنىڭ ئۈچۈن دوۋساق زە- رەلەنگەندە ئاغرىش چىدىغۇسىز دەرىجىدە كۈچلۈك بولىدۇ.

**داۋاسى:** دوۋساقنى تازىلاش ئۈچۈن ھەسەل ۋە شېكەر شەرۋەتلىرى بېرىلىدۇ. يىرىڭنى تامامەن چىقىرىش ئۈچۈن، شىپاى ئەبىيەزنى ئېرىتىپ ياكى ئايالنىڭ سۇ- تىنى سۇيدۇك توشۇگىدىن تامغۇزۇش كېرەك. دورىلاردىن يېيىش ئۈچۈن قۇرسى كەھربا (71 - نۇسخە) ۋە قۇرسى كاكىنەج (152 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەگەر قىچىشىش بولسا، بىيە ئۇرۇغى لۇئابى، ئايال سۈتى، بادام يېغىنى ھوقنە ئەسۋاۋى ئارقىلىق سۇيدۇك توشۇگىدىن ماڭغۇ- زۇش كېرەك. ياكى تىلىپ لوڭقا قويۇش كېرەك. غىزا- سىغا سېرىق پۇرچاق سۈيى، توخۇ گوشى، سۈت ئاش بېرىلىدۇ.

## دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش

قان سېيىش ياكى تاشقى زەخمىلىنىشتىن پەيدا بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** دوۋساق قاتتىق ئېچىشىدۇ. نەپەس قىيىنلىشىش، تىترەش، سوغاق تەر چىقىش بىلەن بىللە دوسۇن ئەتراپلىرى سۆۋۈپ كېتىدۇ. تومۇر ئىنچىكە سالىدۇ. ئېغىر بولغاندا ھۇشىدىن كېتىدۇ.

**داۋاسى:** ئىسكەنجىبىنىنىڭ ئوزۇنى يالغۇز ياكى تال (ئۇزۇم دەرىخى) نىڭ كۈلىنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. قارا ئەمەن (بەرەنجاسىپ)، چىڭگەي ئۇرۇغى، لوپۇ ئۇرۇغىنى قاينىتىپ سۇيىنى يالغۇز ھالدا ياكى ئىسكەندەجىبىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتى ۋە تال كۈلىنى بىرلەشتۈرۈپ سۇيىدۇك توشۇڭىدىن كىرگۈزۈلىدۇ. ھەم دوۋساق ئۈستىگە توكۇلىدۇ. بابۇنە يېغى سۇرتۇشمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. باشقا چارىلار نەتىجە بەرمەگەندە بورەك تېشى كېسىلىدە كورسىتىلگەن چاردىلارنى ئىجرا قىلىش مۇمكىن.

## دوۋساق ئاغرىش (ۋە جەلەھەسانە)

دوۋساقنىڭ ئاغرىشى: دوۋساق ياللۇغلىرى؛ دوۋساقنىڭ جاراھەتلىنىشى؛ دوۋساقتا تاش قېتىش؛ يەل؛ دوۋساق مىزاجىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغاقتىن بۇزۇلىشى قاتارلىق ئەھۋاللاردا كورۇلىدۇ. توۋەندە دوۋساق مىزاجى بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولغان ئاغرىش ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتۈلۈپ

تىمىز. باشقىلىرى مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەردە سوز-  
لەندى.

دوۋساقنىڭ ئىسسىقلىق سەۋىيىسىدىن ئاغرىشى:  
سۇيىدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى كۆپ ئىستىمال  
قىلىش، بولۇپمۇ تېز تەسىر قىلىدىغان ئىسسىقلىق دو-  
رىلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** دوسۇن ئۈستى ئاغرىيدۇ، ئېچىشىدۇ.  
سۇيىدۇك قىزىق بولۇپ، كويىدۇرۇپ كېلىدۇ.

**داۋاسى:** خاڭگا ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغى، تەرخە-  
ھەك ئۇرۇغى، كاسىن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ،  
بىنەپشە شەرۋىتى (74 - نۇسخە) ۋە خەشخاش شەرۋىتى  
بىلەن (69 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ياكى ئارپا بېدىيان  
بىلەن ئىسكەنجىبىن قوشۇپ بېرىلسۇمۇ بولىدۇ. تاشقى  
تەرەپتىن ئاق سەندەل، ئارپا ئۈنى، ئىت ئۇزۇمى، كا-  
سىن سۈيى قاتارلىقلارنى چېپىش، بىنەپشە يېغى، نىلۇ-  
فەر يېغى ۋە قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغىنى سۇيىدۇك توشۇ-  
گىدىن كىرگۈزۈش كېرەك. بىنەپشە، نىلۇفەر، ئاق لەيلى  
ۋە ئىت ئۇزۇمنى قاينىتىپ سۈيىنى دوسۇنغا قويۇش  
كېرەك. غىزاسىغا پالەك، تۇخۇم سېرىغى، توخۇ گۆشىنى  
ئانار سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

ئەگەر دوۋساقنىڭ مىزاجى سوغاقتىن بۇزۇلسا،  
ئاغرىش نىسبەتەن يەڭگىل بولىدۇ. سۇيىدۇك ئاق كې-  
لىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق سوغاق دورىلار، مەسىلەن، كا-

پۇر، يۇمغاقسۇت قاتارلىقلارنى ئىشلەتكەنلىك تارىخى بو-  
لىدۇ. ئاغرىش بىلەن تەڭ كېسەل توڭغۇپ تۇرۇپ خۇد-  
دى سوغاق شامال باردەك سېزىدۇ.

**داۋاسى:** ئارپا بېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى، پىننە،  
رۇمبېدىيان، سەۋزە ئۇرۇقلىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ قاي-  
نىتىپ سۇيىگە شەرۋىتى دىنارى I (129 - نۇسخە) قوشۇپ  
بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن سېرىق چىچەك يېغىغا بىرئاز  
قۇندۇز قەرى، بىرئاز ھىڭ قوشۇپ سۇركەش كېرەك. يە-  
مىشكە ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەن، ئىتتىرىپىل سەغىر  
(5 - نۇسخە)، ئەنجۈر مۇرابباسى بېرىلىدۇ.

بەزىبىر قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ بوھران كۈنلىرى  
ھەدەندىن ماددىلار چىقىرىلىشى بىلەن دوۋساققا كېلىپ  
ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ چاغدا سۇيىدۇك راۋان قىلىد-  
دىغان دورىلارنى بېرىش كىپايە قىلىدۇ.

### دوۋساق كوپۇپ قېلىش

دوۋساققا يەل ياكى يەل بىلەن سۇيۇقلۇقنىڭ تو-  
لۇپ قېلىشى، دوۋساقنىڭ ئېسىلىشى يەنى كوپچۇپ قېلىد-  
ىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** دوۋساق چىڭقىلىدۇ ۋە ئېغىرلىق  
ھەس قىلىدۇ. ئەگەر چىڭقىلىش بىلەن ئېغىرلىق بولماي  
يوتكۇلۇپ تۇرسا بۇ - يەلنىڭ ئالامىتى؛ ئېغىرلىق ۋە  
چىڭقىلىش بىللە بولۇپ، يوتكەلمەي تۇرسا، بۇ - سۇ-  
يۇقلۇق ئارىلاش ئىكەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ. خۇددى

دوۋساق ياللۇغلىنىشىدىكىدەك روشەن ئىششىق كۆرىلىدۇ. ئەمما ئاغرىش بولمايدۇ.

**داۋاسى:** ئاۋال ئىچىشكە بىرئاز ئەكىلمىلىك يېغى ۋە ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىك مائىل ئۇسۇل (121- نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىچىشكە يالپۇز سۈيى بېرىلىدۇ. گۈلى سوسان يېغى، مامشا، ھىڭلارنى دوسۇن ئۇستىگە سۈركەش ھەم سۇيدۇك توشۇڭىدىن تامغۇزۇش كېرەك. زەپەر يې - غىنى ئىچىش ياكى دوساققا سۈركەش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. ئەگەر سۇيدۇك ئازىيىش، ياكى قىيىنلىق بىلەن كېلىش ئەھۋاللىرى بولسا، بورەك كېسەللىرىدە كورسە - تىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

### دوساققا تاش تۇرۇپ قېلىش

بورەكتە پەيدا بولغان تاشلار دوساققا چۈشىدۇ. ياكى بېرەكتىگە ئوخشاش سەۋەپلەر بىلەن دوۋساقنىڭ ئۆزىدە قۇم تاشلار پەيدا بولۇش يەنى دوۋساققا يىغىلغان سۇيدۇكتىكى ماددىلار مىزاج ئۆزگىرىش تەسىرى بىلەن ئۆزگىرىدۇ (تاش، قۇمدەك قاتتىق ماددىلارغا ئايلىنىپ قالىدۇ).

**ئالامەتلىرى:** كىچىك بالىلاردا كوپ ئۇچرايدۇ. ئاياللاردا ئەرلەرگە قارىغاندا ئاز كورىلىدۇ. چۈنكى ئا - ياللار سۇيدۇك يولى ئەرلەرگە قارىغاندا ماددىلارنىڭ چۆكۈشى ئۈچۈن قۇلايسىمىز. ئاغرىش دوۋساق ئەتراپىدا بىردىنلا پەيدا بولىدۇ. بۇ بارغانسېرى جىنىسى ئەزا سا -

ھەسگە يېتىپ بارىدۇ. جىنسى ئەزا تۇۋى سىيگەندە قىچىشىدۇ ۋە ھەرىكەتكە كېلىدۇ. سۇيدۇك ئوبدان مېڭىپ تۇرۇپ بىردىنلا توختاپ قالىدۇ ياكى تامچىلاپ چىقىدۇ. بۇ تاش دوۋساق توشۇگىگە كېلىپ توسىلىپ قالغانلىقتىن بولۇپ، ئاغرىش مۇشۇ چاغدىلا قاتتىق بولىدۇ. تاش توشۇككە كەلمىگەندە ئادەتتە ئاغرىش بولمايدۇ. بەزى كېسەللەر سۇيدۇك كەلمەي ئازاپلانغاندا بىرلا ئورنىدىن تۇرسا ياكى يانغا، ئارقىغا ئاغدۇرۇلسا بىردىنلا سۇيدۇك ھېچبىر ئاغرىقسىز مېڭىپ كېتىدۇ. بۇ تاشنىڭ دوستۇق توشۇگىدىن يىراقلاشقانلىغىدۇر. بورەكتە پەيدا بولغان تاشنىڭ رەڭگى سېرىق ياكى قىزىل بولىدۇ. دوستۇقتا پەيدا بولغان تاش ئاق ياكى قىزىل گۈلرەڭلىك كېلىدۇ.

**داۋاسى:** سوغاق مىزاجلىق كىشىلەردە پەيدا بولىدىغان تاش يوغان ھەتتا تۇخۇمدەك پەيدا بولغانلىقى ھەققىدە يازما خاتىرىلەر بار. شۇنىڭ ئۈچۈن مۇنداق كىشىلەرگە تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدىغان دورىلار كۈچلۈگرەك ياساپ بېرىلىشى كېرەك. چايان يېغى (رەۋغىنى ئەقرەپ) (157 - نۇسخە) نى ئوغرى تىكەن يېغى ۋە بابۇنە يېغى بىلەن بىللە كېسەلنىڭ پۇتلىرىنى كوتەرتىپ ياتقۇزۇپ سۇيدۇك توشۇگىدىن تامغۇزۇش لازىم. يېمىش ئۇچۇن مەجۇنى مەش - دىرتۇس (25 - نۇسخە) ۋە سەنجىرىنا (33 - نۇسخە)

بېرىلىدۇ. بورەكتىكى تاش كېسىلىدە كورستىلگەن مە -  
جۈزىلەر (156 - 157 - نۇسخە) لەرنى بەرسىمۇ بولىدۇ.  
ئەگەر بۇ چارە بىلەن ھەل بولمىسا دەستكارە بىلەن  
دوۋساقنى يېرىپ تاش ئېلىنىدۇ.

### سۇيدۇك كويگەندەك ئېچىشىپ كىلىش

**سەۋىبى:** بورەك ياكى دوۋساق ياللۇغى ۋە جاراهەت -  
لىرىدە ئاغرىق سىيگەندە خۇددى كويگەندەك ئېچىشىدۇ.  
بونى يۇقۇرىدا سوزلەپ ئوتتۇق. توۋەندە جىگەرلىك  
زەرەلەنشى ۋە سەپرا سەۋىبى بىلەن بولىدىغان سۇيدۇك  
ئېچىشىپ كىلىشىنى سوزلەيمىز.

**ئالامەتلىرى:** سۇيدۇكتە يىرنىڭ ياكى باشقا غەي -  
رى نەرسىلەر بولمىسىمۇ، سىيگەندە كويۇپ ئېچىشىدۇ.  
جىگەر زەرەلەنگەنلىك ياكى بەدەندە سەپرا غالىپلىق  
ئالامەتلىرى ۋە ھارارەت بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئىسپۇغۇل، بىيە ئۇرۇغى لۇئابى، سېمىز  
ئوت ۋە خاڭگا، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىلىرىنى شەر -  
ۋىتى بىسئەپشە (74 - نۇسخە) ياكى شەرۋىتى  
خەشخاش (69 - نۇسخە) بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىنادىق  
بۇزۇرى (153 - نۇسخە) نى ئارپا سۇيى بىلەن  
يېمىشكە بېرىلىدۇ. جىنىسى ئالاقە ۋە شورلۇق غىزالارنى  
يېيىش مەنى قىلىنىدۇ. بۇ كېسەل ئەگەر ئوز ۋاقتىدا دا -  
ۋالانىمىسا دوۋساق ۋە بورەك جاراهەتلىرىگە ئايلىنىپ كې -  
تىش ئېھتىمالى بار.

سۇيدۇك يوللىرىدىكى جاراھەتلەردىمۇ سۇيدۇك كويگەندەك ئېچىشىپ كېلىدۇ بۇ ھەقتە تەناسىل كېسەللىكلەر بابىدا سۆزلىنىدۇ.

### سۇيدۇك تۇتۇلۇش (ئېھتىماسى بەۋل)

سۇيدۇك تۇتۇلۇپ قېلىش بورەك ياكى دوۋساق-نىڭ ياللىغىلىنىشىلىرى، ھەر خىل جاراھەتلىرى، تاش پەيدا بولۇش ياكى دوۋ-ساققا قان ئۇيۇپ قېلىشلار تۇپەيلىدىن بولىدۇ. ئۇلار-نىڭ سەۋەپ ۋە ئىلاجلىرى مەزكۇر كېسەللىكلەردە سۆز-لەندى. بۇ يەردە يۇقۇرقىلاردىن باشقا، مەسىلەن، بورەك ۋە دوۋساق يوللىرىغا زىيادە گۆش ئوسۇپ قېلىش، دوۋ-ساق پەيلىرىنىڭ پالەچلىنىشى، خىلىتلار سەۋىيىدىن كېلىپ چىققان سۇيدۇك تۇتۇلۇشلار سۆزلىنىدۇ.

1) سۇيدۇك يوللىرىغا زىيادە گۆش پەيدا بولۇش: جاراھەتلەردىن كېيىن سۇيدۇك يوللىرىدا تاتۇق قالغان ھالدا ساقىيىدۇ ياكى سۇيدۇك يوللىرىدا تەدرىجى ھالدا ئوسمە ئوسۇپ سۇيدۇك يوللىرىنى توساپ سۇيدۇك تۇ-تۇلۇش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سەۋەپ كۈچلۈك بولغاندا سۇيدۇك پۈتۈنلەي توختايدۇ. ئەگەر ئاجىزراق بولسا سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىدۇ. سۇيدۇك يوللىرىدا بۇ خىلدىكى توسالغۇ ئومۇمەن بورەك بىلەن دوۋساق ئارىلىغىدا ياكى دوۋساق بىلەن چىقىرىش يولى ئارىلىغىدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بورەك بىلەن دوۋساق ئوتتۇرىسىدىكى



توسىلىشلاردا بەل ساھەسىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. سۇيدۇك كۈندىن - كۈنگە ئازىيىدۇ ۋە سۇيدۇك يوللىرىدا باشقا ئالامەتلەر مەسىلەن، سۇيدۇك قىيىنلىق بىلەن كېلىش، سۇيدۇك بىلەن قان يېرىك كېلىشلەر كورۇلىدۇ، ئەمما سۇيدۇك يولى ۋە بورەكتە تاش تۇرۇپ قېلىشنىڭ كور - سىتىپ ئوتۇلگەن ئالامەتلىرى بولمايدۇ. بۇ ئۇنىڭ مۇ - ھىم ئالامەتلىرىدۇر. ئاغرىقلار بۇ ئەھۋالنى ئوڭايلىقچە سەزمەستىن، تىۋىپ ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈپ كورگەندىلا سېزىلىدۇ. ئەمما ئوسمە گۈش - سۇيدۇك چىقىرىش يولىدا يەنى جىنسى ئەزادا بولغاندا، كېسەلنىڭ ئوزىگە سېزىلىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن سۇيدۇك يوللىرىدا ياللىۇغ - لىنىش ۋە جاراھەت بار - يوقلۇغىنى ئوبدان قاراش لازىم. گۈش ئەگەر يۇقۇرقى سۇيدۇك يوللىرىدا ئوسكەن بولسا، ئۇنىڭغا يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ئىچكىزۈش ۋە شۇ دورىلار سۇيىدە ئولتۇرغۇزۇشتىن باشقا چارە يوق. (بورەك ۋە رەملىرىگە قاراڭ). بۇنىڭ نەتىجىسىمۇ ئانچە ياخشى ئەمەس. ئەگەر ئوسكەن گۈش جىنسى ئەزانىڭ سۇيدۇك چىقىرىش يولىدا بولسا ھەم ئۇنىڭ بىردىن - بىر چارىسى جىنسى ئەزا تۇۋىدىن ئىككى ئورۇقدان ئارىلىغىدىن تىشىپ ئەنبۇپ (ئىچى كاۋاك كۇمۇشتىن ياسالغان نەيچە) قويۇلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ھاياتىنى قۇت - قۇزۇپ قالىدۇ.

(2) دوۋساق پەيلىرىنىڭ پالەچلىنىشى، دوۋساقنىڭ

ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى — بۇنىڭدىن — كى ئالامەتلەر يۇقۇرقىدەك بولۇپ دوساق ئۇستىگە بار — ماق بىلەن چىكىپ كورگەندە سۇيدۇك جىنىسى يولىدىن تامچىلاپ چۇشىدۇ. قاناتىر① كىرگۈزگەندە توسالغۇ ياكى كېسەلدە ئازاپلىنىش بولمايدۇ. دوۋساقنى ئۇۋۇلاپ بەرسە سۇيدۇك ماڭىدۇ.

**داۋاسى:** مۇرەككەپ ئىسسىق دورىلاردىن مەجۇنى مەشدرتۇس (25 - نۇسخە)، مەجۇنى بالادۇر (29 - نۇسخە)، تەرياق كەبىر ۋە ماددە تۇلھايات (18 - نۇسخە) لەردىن بىرىنى ياكى ھەممىسىنى مۇۋاپىق ھالدا بېرىش لازىم. بۇلارغا مەجۇنى سەنجىرىنا (33 - نۇسخە) قوشۇل- سىمۇ بولىدۇ. جويۇز يېغى ياكى قۇست يېغى ۋە سۇزاپ يېغىدىن قايسى بىرى بولسا ئۇنىڭغا دارچىن، سۇمبۇل، سەلىخە، قەلەمپۇر ۋە بەسباسەلەرنى باراۋەر مىقداردا سېلىپ قاي- نىتىپ دوۋساققا چېپىشقا بېرىلىدۇ.

3) دوۋساققا قورنغۇچى نەرسىلەر ۋە قۇرۇقلۇقنىڭ ئارتۇق تەسىر قىلىشى: مەسىلەن، ئېغىر قىزىتىملار، كوپ ئىچى سۇرۇش (بۇ كىچىك بالىلاردا كوپرەك بولىدۇ) بىلەنمۇ سويدۇك توختاپ قالىدۇ. مۇنداق ھاللاردا كور- سىتىلگەن سەۋەپلەردىن بىرى مەۋجۇت بولۇش بىلەن بىللە دوۋساق چىڭقىلىدۇ ۋە نەملىكتىن راھەتلەنگەنلىك ھىس قىلىدۇ.

① سۇيدۇك يولىنى تەكشۈرۈش ئەسۋابى.

داۋاسى: ئىسپۇغۇل ۋە بىيەلۇئابلەرغا بىنەپشە شەرۋىتى ۋە گۈل يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئارپا سۇيىدە پالەكنى پىشۇرۇپ قاپاق ۋە بادام يېغى سېلىپ بېرىلىدۇ. ئاق لەيلى، بابۇنە ۋە زىغىرنى قاينىتىپ، سۇيى دۇسۇنغا سىرتتىن قۇيۇلىدۇ.

4) دوۋساق گۆشلىرىنىڭ تارتىشىۋېلىشى (تەشەنە - نۇچ) سەۋىبى بىلەنمۇ سۇيدۇك توختاپ قالىدۇ. بۇ دوۋساقنىڭ تاشقى تەرەپتىن زەخمىلىنىشى ياكى ماددىلار سەۋىبىدىن دوۋساق ئۈزىدە قىسقىرىشىنىڭ كۈچلۈكلىكى بىلەن توشۇكى قىسىلىپ قېلىپ، سۇيدۇك ماڭالمايدۇ. ياكى ئومۇمى بەدەندىكى تارتىشىش كېسىلى سەۋەپ بولىدۇ. بۇنىڭغا تارتىشىش (تەشەنەنۇچ) كېسىلىدە كور - سىنىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

5) سۇيدۇك يوللىرىدىكى قاتتىق ئاغرىش ياكى باشقا بىرەر سەۋەپ بىلەن ئاغرىق سىيەلمەستىن، كوپ مىقداردا سۇيدۇك دوۋساققا توپلىنىپ قالىدۇ. بۇ ھال ئۇزۇن داۋام قىلسا سۇيدۇك توختاپ قېلىش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: شۇمشە، زاراڭزا، ئاق لەيلى ۋە بەسەيلەرنى قاينىتىپ دوسۇنغا قويىلىدۇ. دوسۇننى دىققەت بىلەن ئاستا ئۇۋۇلاپ بېرىش لازىم. ئالاھىدە داۋالاش ھاجەتسىز. سەۋىبىنى يوقىتىشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. مۇنداق كىشىلەر سورۇنلاردا ئۇزۇن تۇرماسلىغى، سۇيدۇكنى ساقلىماي پات - پات سىيىپ تۇرۇشى كېرەك.

بۇلاردىن باشقا ئۈچەي، بالىياتقۇنىڭ ياللىغلىنىپ ئىشىشى ۋە ئۇمۇرتقا (بەل ئۇمۇرتقىسى) سوڭەكلىرىدىن باشقا چىقىپ كېتىشى ياكى باشقا زەرەرلىنىشلەردىمۇ سۈيىدۇك تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بۇلاردىكى ئالامەتلەر مەزكۇر سەۋەپلەرنىڭ مەۋجۇتلىغى ۋە سۈيىدۇك كەمەسلىكتۇر. سەۋەپلەرنى داۋالاش بىلەن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ.

### سۈيىدۇك تامچىلاپ كېلىش (سىلىسۇل بەۋل)

**سەۋەبى:** خىلىتلاردىن سەپرا سەۋەپ بولىدۇ ياكى دوۋساقنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ كېتىشتىن بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** كۆپ سىيگىسى كېلىدۇ (قەدەمدە بىر سىيىدۇ) ئەمما تەرەتكە بارسا بىر-ئىككى تامچە سۈيىدۇك بىلەن توختايدۇ، ئېچىشىدۇ. جىنىسى ئالاقە بىلەن كۆپ شوغۇللانغۇچىلار ۋە ئىسسىقلىق دورا ۋە غىزالارنى كۆپ ئىستىمال قىلغۇچىلاردا ئۇچرايدۇ. سۈيىدۇك قىزىل كېلىدۇ.

**داۋاسى:** سېمىز ئوت، قوغۇن، خاڭگا، كوكىنار، قاپاق ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. ھەم توۋەندىكى نۇسخىدىكى قۇرىسى ماسكە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: تاباشىر، يۇمىغاقسۇت ئۇرۇغى، پاقا يوپۇرمىغى ئۇرۇغى، گىلى ئەرەمىنى، ئاق سەندەل، ئانار گۈلى، سەمغى ئەرەبى ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سۇ بىلەن قۇرىس تەييارلاپ، كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

بۇ ئەھۋال ئەگەر، دوۋساقنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىغىدىن بولسا سۇيدۇك ئاق كېلىدۇ. دوسۇن بو- شاشقان ھالدا بولۇپ، ئېچىشىش بولمايدۇ.

**داۋاسى:** ئىسسىق مەجۇناتلاردىن مەجۇنى مەشدىر تۇس (25- نۇسخە)، ئىترىپىل كەبىر (1- نۇسخە)، جەۋارىش كۇندۇر (109- نۇسخە) ۋە سەنجىرنا (33- نۇسخە) لاردىن بىرىنى تاللاپ، مۇۋاپىق كەلگەنلىرى بېرىلىدۇ. سىرتتىن چىپىش ئۇچۇن ئىنەك پىتى يېغى، بادام يېغى ۋە مومىيالار بېرىلىدۇ.

### سۇيدۇك تۇتالماسلىق (سەلسىل بەۋل)

سۇيدۇك ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىشى سۇيدۇك تۇتالماسلىق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ سەۋەپلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى بىر قانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1) سوغاقلق تەسىرى بىلەن دوسۇن پەيلىرى بوشىشىپ كېتىپ سۇيدۇك دوسۇنغا توپلانماستىن تۇرۇپ چىقىپ كېتىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** بەدەندە سوغاق مىزاجلىق ئالامەت- لىرى مەۋجۇت بولىدۇ. سۇيدۇك ئاق ۋە ئېچىشىش، ئاغرىش بولمايلا ئىختىيارسىز ھالدا چىقىپ كېتىدۇ. كوپۇنچە سوغاقتىن بولغان كېسەللەردىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

**داۋاسى:** قورىغۇچى ۋە ئىسسىق دورىلاردىن كۇن- دۇر، مەستكى، سەئدى كوفى، خولىنجانلار بېرىلىدۇ.

باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالغان قىلىپ ياكى قاينىتىپ بېرىلىدۇ). بۇلارغا ئانارگۈلى، جۈپتى بەللۇت ۋە ھەببۇل ئاسلارنى تەڭ مىقداردا قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. (2) بەل ئۇمۇرتقىلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى ياكى دو- ساق پەيلىرىنىڭ ھەرخىل زەخمىلىنىشلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** بەلدىكى ۋە دوسۇندىكى زەرەرلىنىش روشەن بولۇپ، سۇيدۇك تۇتالمايدۇ.

**داۋاسى:** ئۇمۇرتقىلارنى ئۇز دىسلىگە كەلتۈرۈش، سەۋەبىنى يوقىتىش مۇمكىن بولسا داۋالىغىلى بولىدۇ، ئەكسىچە بولغاندا ساقىيىشى تەس، ھىجامەت قويۇش، مۇناسىپ دورىلارنى سىرتتىن چېپىش كېرەك.

(3) ئىسسىق كەيپىياتلارنىڭ تەسىرى بىلەنمۇ سۇي- دۇك تۇتالما سلىق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئاساسىي ئالامەت قىزىتما، سۇيدۇكنىڭ قىزىللىغى ۋە سۇيدۇك ساڭغاندا ئېچىشىش ياكى قىزىق سېزىلىشلەردىن ئىبارەت.

**داۋاسى:** تاباشىر، ئانارگۈلى، قىزىل گۈل، گىلى ئېرىتىش، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى باراۋەر مىقداردا سوقۇپ، سېمىز ئوت سۇيى ياكى سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى قايناتقان سۇ بىلەن قۇرس تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە 1 — 2 مىس- قالدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(4) دوۋساققا خوشنا ئەزالار مەسىلەن، بالىياتقۇ، چوڭ ئۇچەي ئىششىقلىرى دوۋساقنى بېسىپ قويۇشتىنمۇ

كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداقتا سەۋەپنى بىرتەرەپ قىلىش كېرەك. سەۋەپ يوقىلىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

### كېچىسى سىيىپ يېتەش (بەۋلى بىلغىراش)

بۇ كېسەل كوپىنچە گۈدەك بالىلاردا ئۇچرايدۇ. بەزىلىرى چوڭ بولغاندا ئوزلىگىدىن ساقىيىپمۇ كېتىدۇ. دورا بىلەن داۋالاشقا قارىغاندا، ئادەتلەندۈرۈش بىلەن داۋالاش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. مەسىلەن، كېچىلىرى پات-پات ئويغىتىپ سىيگۈزۈش، كەچقۇرۇندا سۇيۇق تا-ماق، چاي بەرمەسلىك ياخشى. ئەگەر مىزاجى سوغاق بولسا گۈلى سۇسەن يېغىغا بىر ئاز پەرىپىيۇن قوشۇپ دوسۇنغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ. ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلگەن يىپىشكە بېرىلىدۇ. ھەم مەجۇنى جەنتىيانا بېرىلىدۇ. **نۇسخە:** زىرە (سىركىگە چىلاپ سۇزۇپ قۇرۇتۇل-غىنى)، كۈندۈر، ھەب-بۇل ئاس 5 مىسقالدىن. ھەسەل 40 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوت-كۈزۈپ ھەسەلگە ئېلىشتۈرۈپ مەجۇن تەييارلاپ كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

### قان سىيىش: (بەۋلىدەم)

**سەۋەبى:** بورەك قانئومۇرلىرىنىڭ يېرىلىشى (زە-خىملىنىش ياكى تومۇر دىۋارى چۇرۇكلەشكەندە قان مىقدارىنىڭ زىيادە بولۇشىدىن)؛ جىگەر ۋە بورەك زەئىپلىكى نەتىجىسىدە سۇيىدۇكتىن قاننىڭ سۇزۇلۇپ چىقىشى يېتەر-سىز بولۇش، سۇيىدۇك يوللىرى (دوۋساق ۋە جىنىسى ئەزا)

دىكى زەخمىلىنىشلىرىدىن قان سىيىش كېلىپ چىقىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** بورەك قانتومۇرلىرى يېرىلغاندا قان ساپ ھالدا كېلىدۇ. زەرەرلىنىشنىڭ چوڭ كىچىك - لىكىگە قاراپ مىقدارى ئاز ياكى كوپ بولىدۇ. كېسەلدە تېز تەسىر قىلىدىغان دورىلار ئىستىمال قىلغانلىق ياكى بورەك زەخمىلەنگەنلىك ئەھۋاللىرى بولۇپ، بەل ساھەسى ئاغرىپ تۇرىدۇ. جىگەر زەئىپلىكىدىن بولسا كېسەلدە ئالدى بىلەن جىگەر زەئىپلىك ئالامەتلىرى (جىگەر زەئىپلىك كېسەللىكىگە قاراڭ) بولىدۇ. سۇيدۇك گوش يوغان سۇدەك كېلىدۇ.

**داۋاسى:** قۇرسى كەھربا (71 - نۇسخە)، قۇرسى نەفسىدەم ياكى قۇرسى بەۋلىدەم (161 - نۇسخە) لەردىن بىرى يېرىلىدۇ. بورەك ۋە دوسۇن ساھىلىرىغا سوغاق سۇ قويۇلىدۇ. گىلى ئەرمىنى، ئاقاقىيا، ئاق سەندەل، قىزىل گۈل، ھەمشىۋالارنى سوقۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ بورەك ساھەسىگە چېپىشقا يېرىلىدۇ. جىگەردىن بولسا، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش چارىلىرى قىلىنىدۇ (جىگەر كېسەللىرى بابىغا قاراڭ).

ئەگەر دوۋساق ياكى جىنىسى ئەزالاردىكى جاراھەت - لەر سەۋىبىدىن قان سىيىگەن بولسا، مەزكۇر ئەزالار ئاغرىش بىلەن بىللە، سۇيدۇك سېسىق پۇرايدۇ، ئۇيۇل - ئۇيۇل قان چۇشىدۇ. بۇنداقتا قۇرسى كاكىنەج (152 - نۇسخە)، قۇرسى تاباشىر (112 - نۇسخە) ۋە كۇندۇر، گىلى ئەرمىنىلەر يېرىلىدۇ.



## XII ماقالا. قوساق كىرگىت گۆشلە - رىنىڭ يىرتىلىشى

### 1 - پەسىل: چوقوق (قېيىل) كېسەللىكلىرى

بىرەر سەۋەپتىن قوساق كىرگىت گۆش پەردىسى يىرتىلىپ ھاسىل بولغان كاۋاك جايغا ئىچكى ئەزالاردىن ئۇچەي ۋە چاۋىلار چۇشۇپ سىرتقا پىسولتۇيۇپ چىقىشى ياكى يەل ۋە سۇ چۇشۇپ قېلىشىغا تىبابەتتە "قېيىل" كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ پەيدا بولغان ئورنى ۋە چۇشكەن نەرسىگە قاراپ يەنە باشقا ناملار بىلەنمۇ ئا- تىلىدۇ. مەسىلەن، ئۇچەينىڭ دوسۇن ساھىسىغا چۇشىشى "پەتەق"، ئۇرۇقىدىن خالتىسىغا چۇشۇشى "قورۇ" دەپ ئېيتىلىدۇ.

### پەتەق (چۇقۇق)

چات ئارىلىغىدىكى كىرگىت گۆش پەردىسى قات- تىق ئاۋاز بىلەن ۋاقىراش، ئېغىر نەرسە كۆتىرىش ياكى قاتتىق ئىنجىقلاش سەۋىبى بىلەن يىرتىلىپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا چات ئارىلىغىدا بىر كاۋاك جاي ھاسىل بولۇپ قېلىپ، ئۇنىڭغا ئۇچەي، چاۋا ياكى يەل، سۇ چۇشۇۋا -

لىدۇ. نەتىجىدە چات (يىرىق) ئارىلىغىدا پۇلتۇيۇپ چىن-  
قىپ تۇرغان ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ خەلق ئارىسىدا  
چوقۇق، پوداق دەپ، تىبابەتتە پەتەق دەپ ئاتىلىدۇ،  
ئۇنىڭ توۋەندىكىچە بىرقانچە تۇرلىرى بار.

1) ئۇچەي پەتەقى — يىرتىلغان جايغا ئۇچەي  
چۇشىدۇ، ئىششىق ئاستا — ئاستا يوغىنايدۇ. يۇقۇرىغا  
قايتۇرۇش قىيىن بولىدۇ. باسقاندا كوكىرايدۇ. بەزىدە  
بۇ جايغا چۇشكەن ئۇچەي تولغىشىپ قېلىپ ياكى قى-  
سىلىپ قېلىپ ئۇچەي توسىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن ئۇچەينى ئىچىگە كىرگۈ-  
زۇش كېرەك. ئەگەر قول بىلەن باسقاندا كىرىمىسە،  
ئاغرىقنى بىرئاز ئىسسىق سۇغا ئولتۇرغۇزۇش ياكى بابونە  
يېغىنى قىزىتىپ ياغلاش بىلەن ئاسان كىرىپ كېتىدۇ.  
ئۇندىن كېيىن توۋەندىكى دورىلارنى پەتەق بار تەرەپكە  
دوسۇندىن تارتىپ پۇتۇن چات ئارىلىغىغا سۈركەپ ماتا  
بىلەن تېگىپ قويۇلىدۇ.

**نۇسخە:** مەستىكى رۇمى، ئەنزۇرۇت، كۇندۇر،  
جويۇز، قارىغاي يوپۇرمىغى، ئاقاقىيا، گۈلنار، مۇرمەككى،  
پىرسياۋشان، زەمچە، روسۇت، ئارچا مۇسسى، سەبىرى،  
سوقوتىرى 3 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ، بېلىق يېغىدىن  
6 مىسقال قوشۇپ ياغ دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ماتانى ئىت ئۇزۇمى سۈيى  
بىلەن نەمدەپ، دورىنى كورسىتىلگەن جايلارغا سۈركە-

گەندىن كېيىن ماتا بىلەن تېڭىپ پەتەق چىققان جايدىن -  
غا چەمبەر سېلىپ قويۇش لازىم. كېسەلنى ھەركەت قىلما -  
غۇزماي ئوڭدا يانتۇزۇلىدۇ. ئەگەر كېسەل تاقەت قىلما -  
لسا قانچە ئۇزۇن ياتسا شۇنچە ياخشى. ھەركەت قىلما -  
لىش توغرا كەلگەندە ئاستا ھەركەتلىنىش لازىم. يەللىك  
تاماملاردىن مەسىلەن، پۇرچاق جىنىسلىق دانلار، قازان  
ئېنى، قىيمىلىق تاماق، ئامۇت قاتارلىقلاردىن پەرىھىز  
قىلىنىدۇ. قاتتىق ئاۋاز بىلەن سۆزلەش، ئىنجىقلاش،  
جىنىس ئالاقە مەنىنى قىلىنىدۇ. ھەر تاماقتىن كېيىن  
جەۋارش كۇمۇنى (49 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. چاي ئور -  
نىدا رۇمبىدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى، جۇۋىنە ۋە زەنجىۋىل  
قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

(2) چاۋا پەتەقى - بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى باس -  
قاندا كوكىراش بولمايدۇ، قاتتىق بولىدۇ. ئىچىگە كىر -  
گۈزۈش قىيىن. چارسى ئۇچەي پەتەقى بىلەن ئوخشاش.  
(3) يەل پەتەقى - سىرتقا چىقىشى تېز ۋە چوڭ -  
راق بولىدۇ. سىلىق باسقاندا ئاسانلا يوقاپ كېتىدۇ.  
ئەمما تولا كوكىرايدۇ.

**داۋاسى:** يەلنى سىڭدۈرگۈچى دورىلار مەسىلەن،  
جەۋارش كۇمۇنى (49 - نۇسخە) يېمىشكە، پەنجى ئەن -  
گۈشت، سۇزاپ، ئىگىر، پىننە، مەرزەنجۇش ۋە جۇۋىنە -  
لەرنى قاينىتىپ ئىچىشكە ۋە سۈركەشكە بېرىلىدۇ. ئۇچەي  
پەتەقىدىكى تېڭىش چارسى بىلەن چەمبەر سېلىپ قو -  
يۇلىدۇ.

4) سۇلۇق پەتەق — بۇ ئۇرۇقدانغا چۈشىدۇ. تۇخۇم قېپىدا سۇنىڭ لىغىلىداپ تۇرغانلىغى ۋە تېرىنىڭ سۇزۇكلىگى روشەن بىلىنىپ تۇرىدۇ. قىسقىچى سۇلۇق ئىششىق كېسىلىدە سوزلەنگەن چارىلار قوللىنىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بولمىسا بەزلى ① بىلەن سۇ ئېلىنىدۇ. دۇ. سۇنىڭ قايتا يىغىلماسلىغى ئۈچۈن ئارپا ئۇنى بە- لەن كالا يۇڭى ئېلىشتۇرۇپ ئۇرۇقدانغا چېپىلىدۇ. سۇنى كوپ ئىچىش مەنى قىلىنىدۇ.

5) قاتتىق پەتەق — بۇ خىلدىكى پەتەق "قورۇ- لەھى" دىيىلىدۇ. ئۇرۇقدان خالتىسىغا قاتتىق قويۇق خىلىتلارنىڭ چۈشۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. كورۇنۇشتە ئۇرۇقدان ئىششىغاندەك تۇرسىمۇ، لېكىن ياللۇغلىنىشتىن ئەسەر بولمايدۇ.

**داۋاسى:** مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بە- لەن ماددىنى تازىلاپ، يۇمشاتقۇچى دورىلاردىن يۇقۇرىدا كورسىتىپ ئوتۇلگانلەرنى تاللاپ سىرتتىن چېپىشقا بېرىلىدۇ.

### قوساق پەتەقى

قوساقنىڭ كىرگىت گۈشلىرى ياكى تېرە ئاستىدە- كى پەردە (سەفاق) يۇقۇرىدا سوزلەنگەندەك سەۋەپلەردىن يىرتىلىپ كېتىدۇ. بۇ بەزىدە كىندىك ئاستىدا، بەزىدە كىندىك ئۈستىدە بولىدۇ. يىرتىلغان جايدىن شۇنىڭ ① بەزلى: تىبابەتتە بوشلۇقلاردىن سۇ ئېلىش ئۈچۈن قوللى- نىلىدىغان ئەسۋاپ.

تېگىدىكى ئەزالار چىقىپ پۇلتۇيۇپ قوساق تېرىسىنى كوتىرىپ تۇرىدۇ. بەزىدە بۇ جايغا يەل ۋە سۇمۇ كېلىپ چۈشۈپ قالىدۇ. يەللىك نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىش ياكى ھەركەت سەۋىيىدىن ئىششىق تۇگۇنچە بارغانسېرى چوڭىيىدۇ. بۇ ئەھۋال ئاياللاردا كوپرەك ئۇچرايدۇ.

**داۋاسى:** ئۇچەي پەتىغى بىلەن ئوخشاش.

### يەل كىندىك

يېڭى تۇغۇلغان بالىلاردا كىندىكنى ياخشى بوغ - ماسلىق، ئەمچەكتىكى بالىلاردا كوپ يىغلاش بىلەن كىندىك سىرتقا پۇلتۇيۇپ چىقىپ قالىدۇ. بەزىدە كىندىك ئاستىدىن ئوشۇق گوش ئوسۇپ چىقىش بىلەن پەيدا بولىدۇ.

**داۋاسى:** ۋاقتى ئوتۇپ كەتسە داۋالاش قىيىن.

ئالدى بىلەن كىندىكنىڭ چىقىپ قېلىش سەۋەپلىرىنى ئوبدان بىلىش لازىم. قوساق كىرگىت پەردىلەرنىڭ يىرتىلىشىدىن بولسا پەتەقلەردە كورسىتىلگەن تەدبىرلەر قوللىنىدۇ. سۇ چۈشكەن ئالامەتلىرى بولسا قوساققا سۇ چۈشۈش كېسىلىدە كورسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

كىندىك ئاستىدىن گوش ئوسۇپ چىققان بولسا، پۇلتايغان ئىششىق قاتتىق بولىدۇ، بىر ھالەتتە تۇرىدۇ، باسقاندا كىرىپ كەتمەيدۇ، رەڭگى قارامتۇل ياكى بىنەپشە رەڭگىدە بولىدۇ.

**داۋاسى:** كىندىك ئۈستىگە زۇلۇك قويۇلىدۇ ياكى دەستكارە بىلەن داۋالىنىدۇ،

## XIII ماقالا. قول - پۇت ۋە بەل كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: بەل - ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى

(1) ئومۇرتقا چىقىپ كېتىش (ھودە: 4)

بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ چىقىپ كېتىشى ئومۇرتقىنىڭ ئۈز بۇغۇمىدىن ئوڭ ياكى سولغا تېپىپ (سۇرۇلۇپ) كېتىشى ئالدى - كەينىگە چىقىپ كېتىشىدىن ئىبارەت.

**سەۋەبى:** ئومۇرتقا (مەپسەل) لىرى ئەتراپىدىكى گۆش ۋە پەيلەرنىڭ ياللۇغلىنىشى؛ بوغۇم بوشلۇقلىرىغا قويۇق يەل تولۇپلىش، بوغۇمنى تۇتۇپ تۇرغۇچى چاندېرلارغا نەملىك سىڭىپ بوشىشىپ قېلىشى؛ ئومۇمى بەدەن تارتىشىنىڭ بەل گۆشلىرىگە بولغان زور تەسىرى؛ زەخمە - لىنىش، يىقىلىش، ئۇرۇلۇشلار.

**ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى:** (1) ياللۇغلىنىشتىن بولغانلىرىدا: ئومۇرتقىنىڭ ئۇزاقتىن بۇيان ئاغرىشىغا بىردىنلا قىزىتما ئورلەش ۋە ئاغرىشنىڭ يامانلىشىشى قوشۇلۇپ كېلىدۇ، تومۇر ھەركىتى تېزلىشىدۇ، بەل ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە مىدىرلىغاندا قانداق ئاغرىش يۈز بېرىدۇ.

**داۋاسى:** شۇمشە ئۇرۇغى، زىغىرلۇتايى، ئوخۇ يېغى، ئىلىك، بىنەپشە، ئاق لەيللەرنى ئىششىق پار جايغا قويۇپ تېگىش كېرەك. خىيارى شەمبەر شىرسىگە بادام يېغى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ۋە ھوقنە قىلىنىدۇ، بۇلارنىڭ سىرتىدا، باشقا ئەزالارنىڭ ياللۇغلىنىشىدا كورسىتىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

(2) بوغۇم بوشلۇقلىرىدىكى يەل سەۋبىدىن بولغاندا — (بۇنى تىبابەتتە “ھۇدە بە رىياھى فەرەس” دەپ ئاتىلىدۇ)، بەل ئاغرىدۇ، ئاغرىش بويوندىن باشلاپ تۆۋەنگە قاراپ يۆتكۈلۈپ تۇرىدۇ، ھارارەت ئورلىيدۇ، بەل سىرتقا ئىگىلىگەن ھالدا بولىدۇ، ئېغىرلىق بولمايدۇ، دەسلەپتە ئاغرىش ئېغىر بولۇپ، كېيىنچە پەسىيىپ قالىدۇ.

**داۋاسى:** مائىل ئۇسۇل (159 - نۇسخە) بىلەن ھەببى مەنتىن (27 - نۇسخە) بېرىپ، ئارقىدىن بەلگە ھىجامەت قويۇلىدۇ، سوتلەپ، بابۇنە يېغى ۋە پەرىپيون قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە چېپىپ تېگىلىدۇ.

(3) چاندىر باغلاملارغا ئەملىك تەسىر قىلىشتىن بولغاندا يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن ئالامەتلەردىن باشقا، زەرەلەنگەن جايغا ياغ دورىلارنى سۈركەپ قويسا تېرىگە سىگمەي شۇ پىپتى قالىدۇ.

**داۋاسى:** 2 - قىسمىدا كورسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ، ۋە چېپىش ئۈچۈن ئىسسىق كەيپىياتتىكى ياغلار - دىن سۇزاپ يېغى، ئاقىرقەرھە يېغى بېرىلىدۇ.

4) تارتىشىش سەۋىبىدىن بولغاندا، ئومۇمى بەدەن ياكى بەل ساھەسىدە تارتىشىش ئالامەتلىرى كورلىنىدۇ. (چارىسى ئۈچۈن تارتىشىش "تەشەننۇچ" كېسىلى بايىغا قاراڭ).

5) سىرتقى زەخىملىنىشتىن بولغاندا سەۋەپنىڭ مەۋجۇتلىغى بىلەن بەلنىڭ قاتتىق ئاغرىشى بىللە بولىدۇ. ھارارەت ياكى باشقا ئەھۋاللار روشەن بولمايدۇ. بەلنىڭ ھەركىتى چەكلىنىدۇ.

**داۋاسى:** قوزغالغان ئومۇرتقا ئۈستىگە ئوت بىلەن ھىجامەت قويۇپ ئەكسىگە كەلتۈرۈش كىپايە قىلىدۇ، ئۇندىن كېيىن زىنقىرۇمى، موقۇل ۋە ئاقىرقەرھالەرنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىر ئاز نەمەدەپ بەلگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

### غول ئاغرىشى (ۋە جىمىلەپەرە)

غول يەنى ئىككى تاغاقنىن بەلگىچە بولغان جاي-نىڭ ئاغرىشى كۆپ ئۇچرايدۇ، بۇ كېسەل سەۋەپ ۋە قىسمەن ئالامەتلىرىگە قاراپ توۋەندىكى بىرقانچە تۈر-لەرگە بولىنىدۇ.

1) مىزاجنىڭ ماددىلار سەۋىبىدىن ياكى ماددىسىز ھالدا بۇزۇلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. كۆپىنچە سوغاقتىن بولۇپ، مۇھىم ئالامەتلىرى غول ئاغرىيدۇ، ئېغىرلىق ھىس قىلىنىدۇ. سوغاق نەرسىلەر ياكى سوغاق ھاۋانىڭ تەسىرى ئاغرىشنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ئەمما يول مېڭىش ياكى



باشقا ھەركەتلەر بىلەن ئاغرىش يەڭگىللىشىپ قالىدۇ.  
ئۇزۇنغا سۇزۇلىدۇ.

**داۋاسى:** مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل (159 - نۇسخە) بىلەن ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ. مەجۇن دورىلاردىن سەنجىرىنا (33 - نۇسخە) ۋە مەشدرتۇس (25 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. چېپىش ئۈچۈن قۇست يېغى، بابۇنە يېغى، مۇقىل ئۆشەق، شۇمشە، ھەببۇلغارلارنى زىغىرلۇتايى ۋە ئىنەك پىتى يېغى بىلەن غولغا سۇركەشكە بېرىلىدۇ. غىزاسىغا نۇقۇت سۈيى ۋە قۇش گوشلىرى بېرىلىدۇ.

(2) غول ساھەسىدىكى ئومۇرتقا گوش ۋە پەيلىرىگە غەيرى تەبىئى بەلغەم (خام بەلغەم) ياكى قويۇق يەل كىلىشى بىلەن غول ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** غولنىڭ ئاغرىشى ئاستا - ئاستا كېلىپ چىقىدۇ. ۋاقىت ئۆتكەنسېرى ئاغرىش ئېغىرلىشىدۇ. بولۇپ مۇ ھاياجانلىنىش ياكى روھى قوزغۇلۇش ۋە جىنسى ئالاقىدىن كېيىن ئاغرىش كۈچىيىدۇ. ئادەتتە يەلكە ۋە غول ئەتراپى دائىم ئېغىر سېزىلىدۇ. ئاغرىش ئېغىر بولغاندا كوزى قاراڭغۇلىشىدۇ، ئاغرىش يوتكۈلۈپ تۇرىدۇ.

**داۋاسى:** بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ھەبى سۇرۇنجان (37 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. قەي قىلىدۇ. رۇشنىڭ مەنپەتى زور. مۇنچىغا چۈشۈش، دەم ئېلىش بىلەن بىللە، سىرتتىن گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە ئاق لەيلىلەر چېپىشقا بېرىلىدۇ.

3) يۈرەك ئاجىزلىغى ياكى خوشنا ئەزالاردىكى زەزەرلىنىشلەر غول ئاغرىشىغا سەۋەپچى بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** يۈرەك زەئىپلىگىنىڭ ئالامەتلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. كوز ئاغرىغى بار كىشىلەردىمۇ غول ئاغرىش ئۇچرايدۇ. ئومۇمەن بۇ خىلدىكى غول ئاغرىشلاردا ئەەرلەردە جىنسى قابىلىيەت تەۋەن بولىدۇ.

**داۋاسى:** يۈرەك ئاجىزلىغىنى داۋالاش (يۈرەك كېسەللىكلەرگە قاراڭ). ۋە باشقا سەۋەپلىرىنى ئۆز قاتنىدىسى بويىچە داۋالاش ھەمدە يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن ياغلار بىلەن ياغلاش مۇمكىن.

4) بالىياتقۇ زەرەرلىنىشى ۋە ھېپىزىنىڭ توختاپ قېلىش سەۋىبى بىلەنمۇ ئاياللاردا غول ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. بەزى ئاياللار ھېز مەزگىللىرىدە ئاغرىپ ھېپىز كورگەندىن كېيىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

**داۋاسى:** بالىياتقۇ كېسەللىگىنىڭ ئالامەتلىرىگە قاراپ تەدبىر قىلىش كېرەك. ئەگەر ھېپىز توختاپ قالغان ياكى قالايمىقانلاشقان بولسا مۇنۇ نۇسخىدىكى شەر-ۋەت بېرىلىدۇ:

نۇسخە: چىڭسەي ئۇرۇغى 1 مىسقال، شۇمىشە، رۇمبېدىيان، سېرىق چىچەك ئۇرۇغى، جۇۋدەنە ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، خاڭگا، قوغۇن ئۇرۇغى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، ئوردان 2 مىسقال، قەن 8 سەر. دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 جىڭ سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى

$\frac{1}{2}$  قالغىدەك قاينىتىپ، ماتا ئارقىلىق سۇزۇلىدۇ. تىرىپ-

لىرىنى سىقىپ، سۇيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلاپ بىر ھەپتىگىچە بىر پىيالىدىن كۈنىگە 2 - 1 قېتىم ئىچىدۇ.

### بەل ئاغرىشى (ۋە جىمىلخاسىرە)

غول ئاغرىشىنىڭ سەۋەپلىرى بەل ئاغرىغىنى كەلتۈرۈشى مۇمكىن ئەمما كوپىنچە بەلغەم ۋە يەل سەۋەپ بولىدۇ. **داۋاسى:** ئالامەت ۋە سەۋەپلىرىگە قاراپ غول ئاغرىشتىكى چارىلار قوللىنىلىدۇ. ھەم توۋەندىكى شامچە قويۇلىدۇ.

نۇسخە: ئوشەق، رۇمبىدىيان، زەنجىۋىل، چىڭسەي ئۇرۇغى، شەھىمى ھەنزەل، سورۇنجان، ماھى زەھرەج، مۇقىللىرىنىڭ ھەر بىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىڭسەي ئۇرۇغى قاينىتىلغان سۇ بىلەن شامچە تەييارلاپ، سايدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ كۈنىگە بىر قېتىم سوڭما تىقىپ قويۇلىدۇ.

### 2- پەسىل: سوڭمەك ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى

بۇ يەردە سوڭمەك ۋە بوغۇملارنىڭ ئاغرىشلىرىلا سوزلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى مۇناسىۋەتلىك باپلاردا سوزلىنىدۇ.

تېبابەتتە سوڭەك بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىشى بوغۇم ئاغرىغى (ۋەجىئىلىمۇ پاسىل)، يانپاش بوغۇم ۋە يانپاش سوڭەكلەرنىڭ ئاغرىشى (ۋەجىئىلىۋەرەك)، يانپاش بوغۇم-دىن تارتىپ تاكى ھوشۇققىچە بولغان سوڭەك قىسمىنىڭ ئاغرىشى (ئەرقۇننىسا) ۋە ھوشۇقتىن تۈۋەنگىچە، تاپان، پەنجە بوغۇمى ۋە سوڭەكلىرىنىڭ ئاغرىشى ئۇقىرىس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا سوڭەك ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىنى ئودۇملاشتۇرۇپ "موپاسىل" دىگەن ئاتالغۇ بىلەن ئاتاش ئادەت بولۇپ قالغان.

بوغۇم ئاغرىغى (موپاسىل) ئىششىقلىق ياكى ئىششىقسىز بولىدۇ. ئىششىقسىز بولغىنى ياللۇغلىنىشىدىن، ئىششىقلىق بولغىنى كوپىنچە ماددىلار سەۋىيىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەمما ئىششىق يېرىڭ يىغمايدۇ.

يۇقۇرىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەن سوڭەك ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىنىڭ مەيلى قايسى تۈرى بولسۇن ئومۇمەن بىر قانچە ئورتاق سەۋەپلەرگە ئىگە. ھەم يەنە ئوز ئالدىغا ئالاھىدە ئالامەتلىرىمۇ بار. تۈۋەندە ئومۇمى سەۋەپلىرىنى كورسىتىپ ئوتىمىز.

1) ماددىلارنىڭ بوغۇم ياكى سوڭەكلەرگە، ئۇلار-نى ئوراپ تۇرغۇچى گوش ۋە پەيلەرگە چۈشۈشىدىن بو-لىدۇ. ئەمما ھەركەت چاندىرلىرىغا چۈشمەيدۇ (سىگمەيدۇ). ئەگەر چاندىرلارغا سىڭىپ قالسا، ئۇنداقتا تارتىشىش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) بوغۇملارنىڭ زەئىپلىكى، بوشاپ قېلىشى ياكى شۇ ئەزا مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن ماددىلار بوغۇملارغا كېلىپ يىغىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋىيىسى كۆپ يەپ ئاز ھەر-كەت قىلىش تۈپەيلىدىن بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك كېرەكسىز ماددىلار بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

مەئىدىنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىشىش نەتىجىسىدە پىشمىغان خىلىتلار پەيدا بولۇپ بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

تەرتىپسىز ئوزۇقلۇنۇش، ھازاقنى كۆپ ئىچىش ۋە ئاچ قوساققا مونچىغا چۈشۈش ياكى ئىسسىق مۇنچىدىن چىقىپلا سوغاق سۇ ئىچىش بىلەن ماددا بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

زۇكام نەزلىسى بوغۇملارغا چۈشىدۇ. ھېيىز توختاپ كەتكەن مەزگىلدە ئاياللاردا بولىدىغان ئۆزگىرىشلەرنىڭ بىرى شەكىلدە يۈز بېرىدۇ. قوللىنىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۈرگە بېرىلسە، ماددىلار سىرتقا چىقىپ كېتەلمەي بوغۇملارغا چۈشىدۇ. ماددىسىز بولغان مۇپاسىللارنى ماددىسىز دەپمۇ بولمايدۇ، چۈنكى مەيلى يەل ياكى باشقا سەۋەپلەردىن بولغان مۇپاسىللاردا ئازدۇر - كۆپتۇر ماددا ئارىلاشقان ۋە ماددىلار يەككە، باشقا ماددىلار بىلەن قوشۇلغان بولىدۇ. بەلغەم بىلەن سەپرانىڭ قوشۇلۇشى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئەمما بەلغەم، يەل، سەۋدانىڭ بىرىكىشىدىن پەيدا بولغانىمىنى كام ئۇچرايدۇ.

## بوغۇملارنىڭ ئاغرىشى (ۋە جىلمەۋىپاسىل)

بوغۇملار (سۆڭەكلەر بىر - بىرىگە تۇتاشقان ئورۇن) نىڭ ئاغرىشى يۇقۇرىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەن ئورتاق سەۋەپلەردىن باشقا سەۋەپ ۋە ئالامەتلىرىگە ئاساسەن تىرىۋەندىكىچە 6 تۈرگە بولىنىدۇ:

1) ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن - ئىسسىق - سوغاق، ھول - قۇرۇقلۇقنىڭ غالىپ بولىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان بوغۇم ئاغرىقى.

**ئالامەتلىرى:** بوغۇملاردىكى (ياكى زەرەتلەنگەن بوغۇمدىكى) ئاغرىش تەدرىجى ھالدا پەيدا بولىدۇ. ئېغىرلىق ۋە ئىششىق روشەن بولمايدۇ. سەۋەبىنىڭ كەيپىياتقا مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلىرى بولىدۇ. مەسىلەن، ئىسسىقتىن بولسا بوغۇم قىزارغان ۋە تۇتۇپ كورگەندە بەدەننىڭ باشقا جايلىرىدىن قىزىق سېزىلىدۇ. سوغ ۋە ئەمدىن بولغۇندا، ئەسلىگە نىسبەتەن ئاقارغان ۋە سوغاق سېزىلىدۇ ۋە باشقىلار.

**داۋاسى:** مىزاجنى ئۆزگەرتىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. ئىسسىقتىن بولسا سوغاقلىق قىلىنىدۇ. يەنى لى - مون شەرۋىتى ۋە ئانار شەرۋىتى (47 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. سۈرگە بېرىش ياكى قان ئېلىشقا بولمايدۇ. قۇرۇقلىق ئالامەتلىرى بولسا بادام يېغى، گۈل يېغى، قاپاق ئۇرۇغى ياغلىرىدىن بىرى ياغلاشقا بېرىلىدۇ. سوغاقلىقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىدا سوغاقتىن بولىدىغان ياللۇغ -

لىنىشلاردا كورسىتىپ ئوتۇلگەن ئىسسىقلىق دورىلار تال-  
لاپ ئىشلىتىلىدۇ.

(2) ماددى سەۋەپلەردىن قان كوپ بولۇشتىن پەيدا  
بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** زەرەرلەنگەن بوغۇم روشەن ھالدا قە-  
زارغان بولۇپ، پۈتۈن بەدەن قىزىيدۇ، لوقۇلداپ قاتتىق  
ئاغرىيدۇ، بوغۇم ئۈستىدىكى تومۇرلار كوپۇپ قالىدۇ. ئىش-  
شىق يوغان ۋە سانچىلغاندەك سېزىلىدۇ.

**داۋاسى:** ئەگەر مەنى قىلىدىغان ئەھۋاللار بولسا-  
مىسا قارشى تەرەپ تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئاغرىش  
قول بوغۇملىرىدا بولسا ئوكھەل تومۇرىدىن، پۈتتە بولسا  
ساقىن تومۇرىدىن ئاغرىقنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىغا قاراپ  
بىر قېتىم ياكى بىر قانچە قېتىم ئاز-ئازدىن قان ئې-  
لىشقا بولىدۇ. قان ئېلىش مەنى قىلىنسا ئاغرىش بار  
جاينىڭ ئاستىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. 2 كۈن ئوتكەندىن  
كېيىن ئىسكەنجىبىنىگە سۇ قوشۇپ 2 مىسقال قوغۇن سا-  
پىغى تالقىنى بىلەن ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر  
سۇرگە بېرىشكە توغرا كەلسە بىنەپشە، گازىۋان، چىلان،  
سەرىپىستان ۋە ئىت ئۈزۈمى بىلەن جۇلاپ قىلىپ بېرى-  
لىدۇ. مەلۇم ۋاقىت ئوتكەندىن كېيىن ماددىنى تازىلاش  
ئۈچۈن مەتبۇخى سورۇنجان (160 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.  
ھارارەت كوپ بولسا، ئارپا سۈيى ياكى ئانار سۈيىگە  
تەمىرى ھىندى چىلاپ بېرىش مۇمكىن. ياكى ئىسكەنجە-

بىن بۇزۇرى (101 - نۇسخە) بەرسىمۇ بولىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىش ۋە ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن (ئەگەر قىزىتما بولسا) ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، پۈپەل، مامىشا، ئاقا-قىيالارنى پاراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمغاقسۇت ياكى كاسىن سۈيى بىلەن ئاغرىق بار چايغا چېپىلىدۇ. ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا ئەپيۇندىن ئاز قوشۇش مۇمكىن. ئاغرىق بىر ئاز پەسەيگەندىن كېيىن ماددىنى يومىشىتىش ئۈچۈن بىنەپشە بىلەن ئاق لەيلىنى سوقۇپ (كوك ھالدىكىسى ياخشى) بوغۇم ئۈستىگە تېكىپ قويىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن تىۋەندىكى دورا تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

زىغىر، شۇمشە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، بادام يېغى 3 مىسقال، ئاق موم 7 مىسقال، ئەكىلىل مىلىك، بابو-نە، گۈل يېغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. تەييارلاشتا ئالدى بىلەن زىغىر بىلەن شۇمشىنىڭ شىرىسى ئېلىنىدۇ. ئەكىلىل مىلىك يۇمشاق سوقىلىدۇ، ياغ دورىلارنى ئوتتا بىر ئاز قىزىتىپ، موم سېلىپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە لۇتاپ ۋە سوقۇلغان ئەكىلىل مىلىك، بابونىلارنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

(3) قان بىلەن سەپرا ياكى نۇقۇل سەپرا سەۋد-مىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى.

**ئالامەتلىرى:** قاتتىق ئاغرىش ۋە ئېچىشىش بۇ تۈردىكى بوغۇم ئاغرىغىغا خاس ئالامەتتۇر. تومۇر ھەر-



كىتى تېز، بوغۇم ئۈستى سېرىققا مايىل قىزىل بولىدۇ. بەزى كىشىلەردە سۇيىدۇك سارغىيمىش، كوگۇل ئاينىش قاتارلىق ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل ئورۇق كىشىلەردە كوپرەك ئۇچرايدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ يۈرىكى ۋە بەدەننى كۈچلەندۈرۈشكە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

**داۋاسى:** مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) ياكى

مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) دىن بىرى بېرىلىدۇ. مۇمكىن قەدەر ئالاھىدە سۈرگە بەرمەسلىك كېرەك. تازىلىغاندىن كېيىن ئىسكەنجىبىن بېرىشنىڭ پايدىسى زور. ئەمما بەك چۇچىمەل بولۇپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. چېپىش ئۇچۇن ئىسپۇغۇلنى سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ ياكى خاڭگا سۈيى، قاپاق سۈيى، ھەمىشە سۈيى قاتارلىقلاردىن بىرى بېرىلىدۇ. ئاغرىشنى پەسەيتىش ئۇچۇن، سەورۇنجاننى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر قوشۇپ تالقان قىلىپ، كۈنىگە 3 مىسقالدىن سوغاقسۇ بېرىلىدۇ.

(4) بەلغەمدىن بولغان بوغۇم ئاغرىغى:

**ئالامەتلىرى:** بوغۇملاردا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. قات-

تىق ئاغرىش ياكى قىزىتما بولمايدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى ئاجىز، زەرەلەنگەن بوغۇم ئىششىغان، سىرتى قوغۇشۇن رەڭلىك بولىدۇ. سوغاقلق تەسىر قىلغاندا ئاغرىش كۈچىيىدۇ، ئەمما قىزىتما پەسەيىپ قالىدۇ. ئۇندىن باشقا بەلغەمگە خاس باشقا ئالامەتلەرمۇ كورلىنىدۇ.

**داۋاسى:** ئاۋال قەي قىلىدۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ

ئۇچۇق سېرىق چىچەك ۋە چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاينىتىلغان سۇغا ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قەي قىلدۇرۇش-تىن مەقسەت بەلغەم ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن نەتىجە كورۈلمىسە بەلغەم پىشۇرۇش ئۇچۇن توت كۈن ئۇدا ھەسەل بىلەن تەييارلىغان گۈلغەننى بېدىيان ئەرەقى بىلەن بېرىلىدۇ ياكى 3 كۈن داۋاملىق مائىل ئۇسۇلغا ئىنەك پىتى يېغى قوشۇپ 4 - كۈنى مەخسۇس مائىل ئۇسۇل (159 - نۇس-خە) بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن ھەبىي سورۇنجان (37 - نۇسخە) ياكى ھەبىي مەنئىن (27 - نۇسخە) دىن بىرى بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار بىر ھەپتە داۋاملىق بېرىلىپ، بىر نەچچە كۈن ئوتكۈزۈپ يەنە بىر نەچچە ھەپتە داۋاملىق بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار بېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى ۋە خاڭگا ئۇرۇقلىرىنى قايناتقان سۇ بىلەن بىللە بېرىلسە مەنپەئەتى تېخىمۇ ياخشى. سىرتتىن ماددىلارنى تارتقۇچى دورا ئىشلىتىشنىڭ پايدىسى يوق. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىلدىكى كېسەللەردە بوغۇم ئىششىغىنى قايتۇرۇش ئۇچۇن بېرىلىدىغان سىرتقى دورىلارغا سەبە، ئاق لەيلى، بابۇنىلەر ۋە ئىنەك پىتى يېغى بېرىش يېتەرلىك. شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، بوغۇم ئاغرىقلىرىنىڭ قايسى خىلدىكىسى بولمىسۇن سورۇنجاننى ئېغىز ئارقىلىق بېرىش ياكى سىرتتىن يالغۇز ھالدا ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىللە چېپىشنىڭ پايدىسى كۆپ، ئەمما مەنئىنى

بۇزۇش ئېھتىمالى بولغانلىقى ئۈچۈن زەنجىۋىل بىلەن  
زىرە قوشۇپ بېرىلىدۇ ۋە بوغۇملارنى موم يېغى بىلەن  
ياغلاپ تۇرۇش كېرەك. چۈنكى سورۇنجان بوغۇملارنى  
قاتۇرۇپ قويىدۇ.

(5) سەۋدا ماددىسىنىڭ بوغۇملارغا تەسىر قىلىشى  
دىن بولغان بوغۇم ئاغرىغى:

**ئالامەتلىرى:** زەرەرلەنگەن بوغۇمدىكى ئىششىق قات-  
تىق بولسىمۇ، ئەمما ئاغرىش ياكى سانچىلىش ئانچە  
ئېغىر بولمايدۇ. ئىششىقنىڭ رەڭگى كۆككە مايىل بولۇپ،  
كېسەلدە ئەسەبى (روھى) ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. تا-  
ماقنى كۆپ يەيدۇ. ئوزى ئورۇق بولىدۇ. ھول نەرسىلەر-  
دىن راھەتلىنىدۇ.

**داۋاسى:** سەۋدانى پىشۇرۇپ بولغاندىن ئۇنى  
سۇرۇپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە)  
بېرىپ، ئاندىن مەجۇنى جەۋارىش كۇمۇنى (49 - نۇسخە)  
بېرىلىدۇ. ئىششىقنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن  
بابۇنە، شۇمشە، زىغىر، مۇقىل، جاۋۇشىر، ئۇدخام، ئەن-  
جۇرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، قوي يېغى،  
زەيتۇن يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ سەل قىزىتىپ ئۈستىگە دو-  
رلارنى سېلىپ، ماي دورا تەييارلاپ ئىششىغان بوغۇمغا  
سۈركەش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئەگەر تىۋەنكى نۇسخىدىكى  
ياغ دورىنى تەييارلاپ بەرسە بۇ خىلدىكى بوغۇم ئاغرىق-  
لىرىدا مەنپەئەتنى بەك ياخشى.

نۇسخە: گۈل سوسەن يېغى، قۇست يېغى، ئىنەك پىتى يېغى، زاراڭزا يېغى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن. قوي قۇيرۇق يېغى، توخۇ يېغى، ئودەك يېغى ھەر بىرى 2 سەردىن، ئاق موم 7 مىسقال، بابۇنە، مەرزەنجۇش، ھاشا، شۇمشە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئۇسۇلى ئالدى بىلەن چوپ دورىلارنى بىر ئاز سۇدا قاينىتىپ، راسا تەمىنى چىقىرىپ ماتا ئارقىلىق سۇزۇپ، تىرىپىنى سىقىپ، سۇيىگە ياغ دورىلارنى سېلىپ سۇ تۈگەپ كەتكىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ئۇستىگە مومنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

(6) يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىدا، ئاساسەن بوغۇمدىكى ئاغرىق يوتكىلىپ تۇرىدۇ. ئىششىق يۇمشاق بولىدۇ، ھارارەت ئالامەتلىرى بولمايدۇ. يەللىك نەرسىلەرنى (مەسىلەن، ئارپا، كالا گۆشى، كاۋا، ياڭيۇ قاتارلىقلار) ئىستىمال قىلسا ئاغرىق ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

**داۋاسى:** گۈلئەننى بېدىيان ئەرەقى بىلەن بېرىپ شەرۋىتى بۇزۇرى (130 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھەبىي سۇرۇنجان (37 - نۇسخە) ياكى سۇيۇپى سورۇنجان (35 - نۇسخە) دىن بىرى بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن 5 - تۈردىكى ياغلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ.

بوغۇم ئاغرىقلىرىدا ئادەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان ئاغرىق (بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە سوڭەكتىكى ئاغرىشلارنى) پەسەيتىدىغان توۋەندىكى دورىلار بار:

(1) سورۇنجان بىلەن ناۋاتنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ كۈنگە 3 مىسقالدىن سوغاق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

(2) ئۈچ مىسقال قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن سوقۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(3) 2 مىسقال ئاق كوكنار ئۇرۇغىنى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن سوقۇپ بېرىلىدۇ.

(4) ئىسپۇغۇلنى قىزىق سۇ بىلەن تازا مېچىپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىغان جايغا سۈرتىلىدۇ.

(5) شۈمىشنى سىركىگە قوشۇپ، بوغۇم ئۈستىگە چېپىشقا بېرىلىدۇ.

## يانپاش بوغۇمى ۋە سۆڭەكلەر ئاغرىش (ۋە جەمئەۋەردىك)

**سەۋىيى:** ئومۇمى مۇپاسىللار سەۋىيى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، بەزىدە تەسادىپى ھاللار، مەسىلەن، ئۇلاققا مېنىش، سەكرەش بانىسى بىلەن ئاغرىش باشلىنىپ كېتىدۇ.

**ئالامەتلەر:** يانپاش تەرەپ بوغۇمىغا قوشۇلۇپ، بەزىدە پۈتۈن يانپاش سۆڭەكلىرى ئاغرىپ كېتىدۇ. ماددا چوڭقۇر قاتلامدا بولغانلىقى ئۈچۈن تاشقى كورۇنۇشتە ئىششىق بولمايدۇ. سەۋەبچى ماددىلارغا قاراپ يەرلىك ۋە ئومۇمى بەدەنلىك ئالامەتلەر كورىلىدۇ. مەسىلەن، قان غالىپلىقى بولسا، يەرلىك جاي ياكى پۈتۈن بەدەندە

قىزىتما بولىدۇ، قاتتىق ۋە سانچىلىق ئاغرىيدۇ. يانپاش ئېغىر ۋە قىزىرىپ تۇرىدۇ. كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلسا ئەرقۇنىغا ئايلىنىدۇ.

**داۋاسى:** مەنى قىلىدىغان ھاللار بولمىسا ئاغرىق تەرەپتىن قان ئېلىش كېرەك. بولمىسا ھىجامەت قويۇل-سا بولىدۇ. تاشقى تەرەپتىن چېپىشقا قاتۇرغۇچى دورىلار-نى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ھارارەت بولمىسا ئاغرىق پە-سەيتىش ئۈچۈن زىغىر، بابۇنە، سېرىق چىچەك ۋە ئىناق لەيلىلەرنى چېپىش كېرەك. ئەگەر ھارارەت بولسا قاننىڭ كوپلىگىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىغىدا كورسىتىلگەن چار-لار قىلىنىدۇ. يېمىشكە ھەببى مەنتىن (27 - نۇسخە) بى-لەن ھەببى سورۇنجان (37 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇلار بىلەن نەتىجە ھاسىل بولمىسا گۇڭگۇرتلۇق ئارىشاڭلارغا چۇشۇش ۋە يانپاش بوغۇم ئۇستىنى داغلاش ① كېرەك. ياكى بوغۇمغا ئوتلۇق ھىجامەت قويۇش لازىم.

## ھوشۇق ۋە تاپان سوڭەك بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىشى (نۇقرىس)

بۇ كېسەللىكتە ئاغرىش ھوشۇقتىن باشلىنىپ ئاياق تاپان سوڭەكلىرى ۋە بارماق بوغۇملىرىغىچە بارىدۇ. ھەتتا پاقالچەك تەرەپلەرگىمۇ مېڭىپ ئىشىشىشى مۇمكىن. قول -

① داغلاش: مەخسۇس 3 قىرلىق بىر تومۇر ئەسۋاپ بولۇپ ئوتتا قىزىتىپ تۇرۇپ كورسىتىلگەن جايغا يېقىلىدۇ.

بارماق سوڭىكى ۋە بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىپ ئىششىپ كې-  
تىشىمۇ نۇقرىس دەپ ئاتىلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** ھوشۇق، قول بىلەيزۇك بوغۇملىرى  
ياكى ئاياق، ئاللىقان پەنچە سوڭمەكلىرىدە چىدىغۇسىز  
ئاغرىش پەيدا بولۇپ، بوغۇم ئىششىدۇ. ئېغىر ھاللاردا  
ئاغرىش ۋە ئىششىق بوغۇملاردىن ئەتراپقا تارقىلىشىمۇ  
مۇمكىن. پۇت چوڭ بارمىغى ياكى قول باش بارمىغىغا  
چۈشسە ئاغرىش تېخىمۇ زىيادە بولىدۇ. بەزىلەر بۇ كېسەلنى  
ئاتا-بوۋىلاردىن مىراس قالىدۇ، دەپ قارايدۇ.

**داۋاسى:** يۇقۇرىدىكىدەك داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.  
ئەمما بۇ كېسەلگە سوغاقلق قوللىنىشقا بولمايدۇ، مىڭە  
ۋە يۈرەككە تەسىر بېرىدۇ. ئەگەر سوغاق دورىلارنى،  
ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى چاپقاندا باش قېيىش  
ياكى كوڭۇل ئاينىپ يۈرەك سېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر  
يۈز بەرسە، بابۇنە ۋە ئاق لەيلى قايناتقان سۇ بىلەن  
بوغۇمنى يۇيۇش كېرەك.

### 3 - پەسىل: ئاياق قانتومۇرلىرى كېسىلى

ئاياق قانتومۇرلىرى كېسىلى پاقالچەك كوك  
تومۇرىنىڭ ئەگرى - بۇگرى كېڭىيىپ كېتىشى (داۋالى)  
ۋە ئاياقنىڭ پىل پۇتىدەك يوغۇناپ كېتىشى (دائىل پىل)  
كېسەللىكلىرىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇلارنى توۋەندە ئايرىم -  
ئايرىم بايان قىلىمىز.

## ئاياق كوك تومۇرنىڭ ئەگرى - بۇگرى كېڭىيىپ كېتىشى (داۋالى)

**سەۋىبى:** قاندىكى كويگەن سەۋدا ۋە قان ماددىسىنىڭ ئاياق تومۇزلىرىغا كېلىپ توكىلىشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. يۈك كوتەرگۈچى ھامماللار، ئۇزاق سەپەردە پىيادە ماڭغۇچىلار، يارىدارلار ۋە دائىم ئورە تۇرغۇچىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

**ئالامەتلىرى:** ئاياقتا ئاغرىش تېلىش ۋە ئالامەتلىرى بولۇپ، تەدرىجى ھالدا قان تومۇرلار تېرىدىن كۆتىرىلىپ، چوڭ ئەگرى - بۇگرى كۆرۈنۈشكە كىرىپ قالىدۇ. پاقالچەك نىڭ شەكلىنىمۇ بىر ئاز ئۆزگەرتىدۇ. تومۇرلار كېڭەيگەن ۋە كۆكەرگەن ھالدا بولىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلسا داۋاسى مۇشكۈل.

**داۋاسى:** سەۋدا ۋە بەلغەم ماددىلىرىنى تازىلاش ئۈچۈن چارە قىلىش كېرەك. قەي قىلدۇرۇش ۋە ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) نى يالغۇز ياكى گىلى ئەر - مەنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. سۈرگە بېرىپ بولغاندىن كېيىن پاقالچەكنى ماتا بىلەن بوشراق قىلىپ تېڭىپ قويۇش لازىم. باشقا تەدبىرلەر دائىم پىل بىلەن ئوخشاش.

### پىل پۇتى كېسىلى (دائىل پىل)

كېسەلنىڭ بىر ياكى ئىككىلا پۇتى خۇددى پىلنىڭ پۇتىدەك يوغىناپ كېتىدۇ. يۇقىرىدىكى قان تومۇر ئەگرىلى - شىپ كېڭىيىشتە ماددا قان تومۇرلاردا بولسا، بۇنىڭدا ماددا



قانتومۇردا، مېشەك گۆش ۋە تاپان گۆشلىرىدە بولىدۇ.  
سەۋبىي: قويۇق غەيىرى تەبىئى قان ۋە سەۋ-  
دانىڭ پۇت تومۇرلىرى ۋە گۆشلىرىگە قۇيۇلشى؛ قويۇق  
بەلغەمنىڭ ئاياقلاردا يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.  
ئالامەتلىرى: پۇت ئىششىيدۇ، ئىششىق قاتتىق  
بولۇپ، تۇتۇپ كورگەندە ئىسسىق سېزىلىدۇ. كېسەل  
باشلىنىشىدا تېرە قىزغۇش رەڭدە بولۇپ، بارغانسېرى  
مايسىرەڭگە ياكى قارامتۇل كوكۇش رەڭگە كىرىپ قالىدۇ.  
پاقالچەك تېرىسى بۇزۇلۇپ، كېيىنچە يارىغا ئايلىنىدۇ.  
ئەمما سەزگۈ ئەسەبلىرىنىڭ بۇزۇلشى نەتىجىسىدە چار-  
ھەتلەنگەن جاي ئاغرىمايدۇ. بۇ پىل پۇتى كېسىلىنىڭ  
ئالاھىدىلىكىدىن بىرىدۇر.

داۋاسى: قان ئېلىش ياخشى چارە ھىساپلىنىدۇ.  
باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. سەۋدانى تازى-  
لاش ئۇچۇن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.  
سۇرگە ئۇچۇن ئىسسىق كەيپىياتلىق دورىلار بېرىشكە  
بولمايدۇ. چېپىش ئۇچۇن ئاقاقىيا ۋە ئوسارە لەلەھىيەتتە -  
تېسىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سۇدا ئېرىتىپ چېپىش،  
مېڭىشتىن ساقلىنىش كېرەك. دائىم پۇتىنى يۇقۇرى  
قىلىپ يېتىشىنى ئادەتلىنىش لازىم. يول مېڭىشقا توغرا  
كەلسە پۇتقا سەمغى ئەرەبى، موزا، داۋا، ئاقاقىيالارنى  
چېپىپ، ئۇستىدىن ماتا بىلەن تېڭىپ قويۇپ مېڭىش

لازىم. ھەركەتتە پۇتقا ئېغىرلىق چۈشۈپ قېلىشتىن ساق  
لىنىش كېرەك.

قويۇق بەلغەمدىن بولغان دائىل پىلدا ئىششىق  
يۇمشاق ۋە سوغاق بولىدۇ، ئېغىرلىق بولمايدۇ.

**داۋاسى:** بىر - ئىككى قېتىم قەي قىلدۇرۇش  
كېرەك. ئۇندىن كېيىن ھەر كۈنى سەھەردە ئىترىپىل  
سەغىر (5 - نۇسخە) گە بىر مىسقال كۈندۈر، يېرىم مىس -  
قال زەنجىۋىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلدە ئاغرىقنى  
ئاچ قالدۇرۇش پايدىلىق. سىرتتىن چاپىدىغان باشقا  
چارىلار يۇقۇرقى بىلەن ئوخشاش. بەزىلەر دائىل پىل  
ئېغىر بولماي ھەركەتكە تەسىر بەرمىسە داۋالىماسلىقىنى  
تەشەببۇس قىلىدۇ.

## XIV ماقالا. قىزىتمىلار (تەپلەر)

### 1 - پەسىل: بىر كۈنلۈك قىزىتمىلار (تەپى يەۋمى)

بەدەندىكى ھارارەت قانداق ھاسىل بولىدۇ ۋە يۇ - رەك ھەرىكىتى ئارقىلىق بەدەننى ئوز ئېتىدالىدىكى ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلەپ تۇرىدۇ. ھارارەتنىڭ ھەر خىل سەۋەپلەر تۇپەيلىدىن كېلىپ چىققان غەيرى تەبىئى ھالىتى (يەنى "ھارارىتى غەرىبە" يۈرەكتىكى قۇۋۋەتلەر (روھ) بىلەن بىللە پۈتۈن بەدەن قىزىل تومۇر - لىرى ئارقىلىق ئەزالارغا تارقىلىپ، تەپ يەنى قىزىتما ھالىتىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇلار سەۋەپلىرىگە قاراپ كۈن - لىك قىزىتما (تەپى يەۋمى)، خىلىتلىك قىزىتما (تەپى خىلىتى) ۋە جۈدەتكۈچى قىزىتما (تەپى دىققى) دىگەن 3 چوڭ تۈرگە بولىنىدۇ. ئۇلار يەنە ئوز نوۋىتىدە بىر قانچە كىچىك تۈرلەرگە ئايرىلىدۇ. بىز بۇ پە - سىلدە سوزايدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما 3 چوڭ ۋە 23 كىچىك تۈرگە بولىنىدۇ. توۋەندە ئۇلارنىڭ بەزى مۇھىملىرىنى كورسىتىمىز:

(1) تەبىئى قۇۋۋەت (قۇۋۋەيى تەبىئىيە - جىگەردىكى

قۇۋۋەت) نىڭ ھارارىتى غەربە بىلەن بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما. بۇنىڭدا ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلىشى، ئىسسىق تاماقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، ئىچ سۇرۇش سەۋەپلىرى بىلەن قىزىتما ھاسىل بولىدۇ.

(2) ھاياتلىق قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى ھاياۋانى — يۈرەك — تىكى قۇۋۋەت) بىلەن ھارارىتى غەربەنىڭ بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما: غەم، قورقۇش، خۇشلۇق ۋە مونچىغا چۇشۇش سەۋەپلىرىدىن ھاسىل بولىدۇ.

(3) سېزىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى نەپسانى — مىڭە — دىكى قۇۋۋەت) بىلەن ھارارىتى غەربەنىڭ بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما: ئۇيغىسىزلىق، ۋەھىمە، تولا پىكىر — خىيال قىلىش تۈپەيلىدىن ھاسىل بولىدۇ.

**ئالامەتلەرى:** بىر كۈنلۈك تەپتىكى بەدەن قىزىد — شىنى، بەزىلەردە بەدەننى تۇتۇپ كورۇش ئارقىلىق بىلگىلى بولمايدۇ. بەزىلەردە بولسا قولغا روشەن سېزىلىدۇ. قىزىتما ۋاقتى ئادەتتە بىر كۈندىن ئاشمايدۇ. بەزىدە 3 كۈنگە — چە داۋاملىشىدىغان قىزىتىلارمۇ بار. بىر كۈنلۈك تەپ قاتارىغا كىرىدۇ. كۆپ ۋاقىتلاردا تەپى يەۋمى باشقا تەپ لەرگە ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن.

**داۋاسى:** بىر كۈنلۈك تەپلەرنى سەۋەپ ۋە ئالامەت — لىرىگە (تومۇر ھەرىكىتى، سۇيدۇك رەڭگىگە) قاراپ سەۋەپ — نى يوقىتىشنى ئاساس قىلغان ھالدا داۋالىنىدۇ. قان كۆپلىگى سەۋەپ بولمىغانلىرىدا سۈرگە بېرىشنىڭ ھاجىتى

يوق. تەرلىنىش، مونچىغا چۇشۇش ۋە كېسەللىكلەرنىڭ ئۈزىدە سوزلەپ ئوتۇلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

## 2 - پەسىل: خىلمەتلىك قىزىتمىلار (تەپى خىلمەتى ياكى ھۇمىياتى خىلمەتى)

خىلمەتلىك قىزىتمىلار توت خىلمەت يەنى قان، سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەم سەۋىبىدىن پەيدا بولۇپ، ئۇلار بىر خىل خىلمەتتىن ياكى بىردىن ئوشۇق خىلمەتلار تۇپىيىلىدىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بىر خىلمەتتىن بولغىنى ئاددى (موفرەد) قىزىتما ۋە كوپ خىلمەتتىن بولغىنى مۇرەككەپ قىزىتما دەپ ئايرىلىدۇ. ئۇلار يەنە مىكروپولۇق (ئۇفۇنەتلىك) ۋە مىكروپسىز (ئۇفۇنەتسىز) قىزىتما دەپمۇ پەرقلەندۈرىلىدۇ.

### قان ماددىسىدىن بولغان قىزىتما (تەپى دەمەۋى)

سەۋىبى: قان مىقدارىنىڭ ئولچەمدىن ئېشىپ كېتىشى ياكى قاندا ئۇفۇنەت (مىكروپ) بولمىغان ھالدا ھارارەتتىن ئىك پەيدا بولۇشى؛ قاندا ئۇفۇنەت يەنى مىكروپ پەيدا بولۇشى.

ئالامەتلىرى: بەدەندە قان ئېشىپ كېتىش ئالامەتلىرى بولىدۇ. مەسىلەن، يۈز ۋە كوز قىزىرىدۇ، قانئومۇرلار كوپىدۇ، بۇرۇن ئىچى ۋە قاشلىرى قىچىشىپ تۇرىدۇ. تومۇر ھەركىتى چوڭ، توم، تېز بولىدۇ.

سۇيىدۇك قويۇق ۋە قىزىل رەڭدە كېلىدۇ. قىزىتما داۋاملىق بىر خىل بولۇپ، تەر چىقمايدۇ. ئۇفۇنەت بولسا بۇ ئالامەتلەرگە تەرەت ۋە سۇيىدۇكنىڭ سېسىق پۇراقلىق كېلىشى قوشۇلىدۇ ھەم بەدەنلىرى قۇرغاقلىشىپ قالىدۇ.

**داۋاسى:** ئەڭ تېز چارە باسلىق ياكى ئوكھەل

تومۇرىدىن قان ئېلىشتىن ئىبارەتتۇر. بۇ كېسەلدە ماددىنى پىشۇرىشىنى كۈتىشنىڭ ھاجىتى يوق. كېسەللىكنىڭ 7 - كۈنلىرىگىچە، ئەگەر بوھران بولمىسا قان سېلىپ ئالغاندىن ياخشى چارە يوق. ئەگەر قان ئېلىشقا توغرا كەلمەيدىغان ھاللار بولسا غولنى تىلىپ لوڭقا (ھىجامەت) قويۇش لازىم. ئاغرىق گودەك بالا بولسا زۇلۇك سېلىپ قان ئېلىشەتسە بولىدۇ. قاننى سوۋۇتۇش ئۈچۈن ھۇمماز، ئوتتۇرۇج، لىمون سۇلىرى بېرىلىدۇ. ئەدەس (ئاچ قىزىل رەڭلىك پۇرچاق) نى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئۇفۇنەتلىك قىزىتىمدا، ئۇفۇنەت تومۇرىنىڭ سىرتىدا يەنى بىر ئەزادىكى ياللۇغلىنىش ياكى ئىششىق جاراھەتكە ئالاقىدار بولسا، ئۇنى قوشۇلغان قىزىتما (تەپى ئارىزى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداقتا سەۋەپ بولغان ياللۇغلىنىشنى ئىششىق جاراھەتنى ساقايتىش بىلەن قىزىتما قايتىدۇ. ئەگەر ئۇفۇنەت تومۇرى ئىچىدە بولسا، قان ئالغاندا قاننىڭ قىيامى سۇيۇق ۋە سەپرا ئارىلاش چىقسا (سېرىققا مايىل بولسا)، چىلان شەرىۋىتى ۋە ئانار شەرىۋىتى (47 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەگەر قان قويۇق بولسا، ئاددى

ئىسكەنجىۋىل، كاسىن يىلتىزى ۋە چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاينىتىلغان سۇ بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن تەمىرى ھىندى ۋە ئەينۇلىنى قايناقسۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ۋە شەرۋىتى پىنەپشە (74 - نۇسخە) شەرۋىتى خەشخاش (69 - نۇسخە) دىن بېرىلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، بۇ خىلدىكى قىزىتمىلاردا دەرھال ھارارەت چۇشۇرگۇچى سوغاقلق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بۇنداق قىلغاندا بەلغەمدىن بولغان سەرسام پەيدا قىلىشى مۇمكىن، تەرەتنىڭ دائىم يۇمشاق كېلىشىگە دىققەت قىلىش لازىم. بوھراندىن كېيىنمۇ 2 سەر كاسىن سۇپىگە بىر يېرىم سەر ئىسكەنجىۋىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلدە يوتەل بىللە بولسا چۇچىمەل دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك. ئۇنىڭ ئورنىغا بىيە ۋە ئىسپۇغۇل لۇئابلىرىنى بىنەپشە شەرۋىتىگە قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەينۇلا سۇيى يوتەل قوزغىمايدۇ. بۇ خىلدىكى قىزىتمىلاردا يوتەل بولسىمۇ ئۇنى بېرىشكە بولىدۇ، دائىم ئىچىپ تۇرۇشقا چىلان سۇيى ياكى چىلان شەرۋىتى بېرىلىدۇ.

### سەپرادىن بولىدىغان قىزىتما (تەپى سەپراۋى)

سەپرادىن بولغان قىزىتما ئاددى ۋە مۇرەككەپ دەپ 2 تۇرگە بولىدۇ. ئاددىسى خاس سەپرادىن بولۇپ، مۇرەككەپى باشقا ماددا ئارىلاشقانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. **ئالامەتلىرى:** بەدەندە سەپرا غالىپلىغىدىن باشقا توۋەندىكىچە ئالامەتلىر كورلىدۇ:

1) ماددا تومۇر ئىچىدە بولسا، قىزىتما بىر كۈن بولۇپ، بىر كۈن بولمايدۇ (يوشۇرىنىدۇ) تىبابەتتە بۇنى "غەيبى لازىمە" دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ماددا يۈرەككە يېقىنراق بىرەر تومۇرلاردا بولسا، ئومۇمى ئالامەتلەر ناھايىتى ئېغىر بولۇپ، بۇنىسى ئادەتتە كېزىك (تەپى مۇھرىقە) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلارنىڭ پەرقى مۇنداق:

(1) تەپى مۇھرىقىدە (كېزىكتە) قىزىتما ۋە بەدەن-دىكى سانچىق غەيبى لازىمىگە قارىغاندا زىيادە بولىدۇ.  
(2) تەپى مۇھرىقىدە ئومۇمى بەدەن بوشىشىپ كېتىدۇ.

(3) تەپى مۇھرىقىدە تىنچسىزلىنىش، قۇرۇق ھو، ئەقلى-ھۇشى جايىدا بولماسلىق، جويلۇش (ھەزىيان)، تىل قارامتۇل گەز باغلاش، يۈرەك سېلىش ۋە ھۇشىدىن كېتىش ئەھۋاللىرى كورۇلىدۇ. ئەمما غەيبى لازىمىدە بۇ ئەھۋاللار بولمايدۇ.

2) ماددا تومۇرنىڭ سىرتىدا بولسا، غەيبى دائىم-رە دەپ ئاتىلىپ، يەككە بولسا غەيبى خالىس، باشقا ماددىلار مەسىلەن، بەلغەم قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، غەيبى غەيىرى خالىسە دىيىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم بىلەن بىرىكىشى مۇستەھكەم بولمىسا شەترۇل غەيىپ دىيىلىدۇ. غەيبى دائىرىدە قىزىتما بىر كۈن بولۇپ، بىر كۈن بولمايدۇ. غەيىرى خالىستى بىر كۈن قىزىتما ئېغىر بولسا، ئىككىنچى كۈنى يەڭگىل بولىدۇ. ئىككىنچى بىرلەشكەندە قە-



زىتتا ھەر كۈنى بولىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا شەترۇل غەيىپ بەلغەم ۋە سەپرانىڭ بىرىكىشىدىن ئىبارەت مۇرەككەپ ماددىدىن تۇغۇلغان قىزىتتا بولۇپ، ماددىلارنىڭ ئۇقۇنەت ھاسىل قىلغان ئورنى باشقا بولىدۇ. خىلىتلار ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنى قىزىتمىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ ئايرىش مۇمكىن. چۈنكى قىزىتمىنىڭ ئۆزگىرىش ۋە ئالاھىدىلىكلىرى — ماددىنىڭ ئاز-كۆپلىكى، قويۇق-سۇيۇقلۇقى، بىرىكىشىنىڭ مۇستەھكەم ياكى مۇستەھكەم ئەمەسلىكىگە باغلىق بولۇپ، چېكى مۇقىم ئەمەس. بەزىدە غەيىپ دائىرە بەلغەمى دائىمىگە ئارىلىشىپ كېتىدۇ. بۇ شەترۇل غەيىپ خالىسە دىيىلىدۇ. ياكى غەيىپ لازىمە بەلغەمى دائىرەگە ئارىلىشىپ كېتىدۇ ۋە ھاكازا. بەزىدە بەلغەم سەپرادىن زىيادە (غالىپ) بولسا، بەزىدە ھەر ئىككىلا خىلىت باراۋەر بولىدۇ. روشەن بولغان خاسراق ئالامىتى شۇكى، قىزىتتا بىركۈن ئۇزۇنراق بولسا، ئەتىسى قىزىتتا ۋاقتى قىسقا ئەمما ھارارەت ئۈستۈن ۋە بىئاراهلىق كۆپ بولىدۇ. بەلغەم غالىپ بولسا، قىزىتمىنىڭ نوۋىتى ئۇزۇنراق، جۇغۇلداش، بەدەن تېرىسى قورۇلۇش، ئەسنەش بىلەن كېرىلىش ئازراق بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى تەرتىپسىز، قۇل-پۇتلىرى سوغاق بولۇپ، تەسلىكتە ئىسسىيدۇ، سۇيدۇك ئاق كېلىدۇ. سەپرا غالىپ بولسا، قىزىتمىنىڭ تەكرارلىنىش ۋاقتى قىسقاراق، تەشئالىق زىيادە بولىدۇ. تىترەش ۋە

توڭۇش كوپ بولۇپ، ئاسانلا ئىسسىپ كېتىدۇ. سۇيدۇك رەڭلىك كېلىدۇ. ئەگەر سەپرا بىلەن بەلغەم تەڭ بولسا، ئالامەتلەرمۇ ئوخشاش بولۇشى مۇمكىن.

**داۋاسى:** سەپرا ماددىسىغا قارىتا سوغاقلق ۋە هوللۇك تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا سۈرگە بېرىش، ماددا پىشقان بولسا تازىلاش لازىم. ئەمما ماددا تومۇر ئىچىدە بولسا قاتتىق سوغاقلق قىلىشقا بولمايدۇ. بەلكى ماددىنى پىششۇرۇپ چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. قىزىتما ئەھۋالىغا قاراپ ئۇنى پەسەيتىش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بولۇپمۇ كېزىكتە شۇنداق قىلىش زورۇر. دەسلەپكى چاغلاردا مونچىغا چۇشۇرۇشكە بولمايدۇ. ئەينۇلىدىن 30 دانە، تەمىرى ھىندىدىن 1 سەر ئېلىپ، قايناقسۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىسپۇغۇل لۇئابى ۋە ئارپا سۈيى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ۋە لىمون شەرىۋىتى بىلەن سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ. يۈرەكنىڭ قىزىقلىغىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئاق سەندەلنىڭ سىركە قوشۇپ چۈچە-مەل قىلىنغان شەرىۋىتى بېرىش لازىم. لاتىدەك بىر نەرسىنى سەندەل گۈلابى ۋە ئازراق كاپۇر قوشۇلغان سۇ بىلەن نەمدەپ كۆكرەككە قويۇش لازىم. ئەگەر ھارارەت بەك زىيادە بولسا قۇرسى كاپۇر (76 - نۇسخە) بېرىش كېرەك. تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن تەمىرى ھىندىنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۇغا سىرخىشت قوشۇپ بېرىش كېرەك. ياكى

خىيارى شەنبەرنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۇغا يېمىش سۇ-  
لىرى قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. ئەمما قاتتىق سۇرگە بې-  
رىشتىن ساقلىنىش كېرەك. غىزا جەھەتتىن مىزاج كەي-  
پىياتىغا مۇۋاپىق بولغان سوغا قىلىق غىزالارنى بېرىش  
مۇمكىن. ئەمما كېسەل كىشىنىڭ مەيلىگە قاراش مۇھىم.  
قىزىتمىلاردا سۇرگە ئۇچۇن تەرەنجىبۇل بېرىشكە بولماي-  
دۇ. چۈنكى تەرەنجىبۇل ھارارەت تەسىرى بىلەن ئوز-  
گىرىپ سەپراۋى كەيپىياتلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.  
شۇنىڭ ئۈچۈن تەمى ھىندى ۋە ئەينۇلا سۇلىرىنى قو-  
شۇپ ياكى ئۇنىڭ ئورنىغا سىرخىشت بېرىلىدۇ. ئومۇم-  
لاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، قىزىتمىلارنى داۋالاشتا ماددى ياكى  
ماددىسىزلىغى، مۇرەككەپ ياكى ئاددىلىغىنى نەزەرگە ئې-  
لىپ تەدبىر قوللىنىش كېرەك.

سەپرادىن بولغان كېزىك (تەپى مۇھرىقە سەپراۋى)  
ھەددىدىن كۆپ تەرلەپ كېتىش، ئېغىر دەرىجىدە بۇرۇن  
قاناش، ئۇيقا بېسىش، نەپەس قىيىنلىشىش، تولا چۈش-  
كۈرۈش ۋە ئايلىنىپ كېتىشتەك ئەھۋاللار بىلەن مۇرەك-  
كەپلىشىدۇ. بۇنىڭغا ئوز ۋاقتىدا چارە قىلىش كېرەك.  
ئەمما بوھران ۋاقتلىرىدا بولغان تەرلەش ۋە بۇرۇن  
قاناشلار ئېتىمالدا بولسا، كېسەللىك ئالامەتلىرى يېنىك-  
لىشىدۇ. بۇنى يۇقۇرقىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ قويماسلىق  
كېرەك. مۇرەككەپلىشىشلەرگە ئاغرىقنىڭ مىزاجى ۋە  
كەيپىياتىغا قاراپ چارە قىلىش لازىم.

1) كوپ تەرلەپ كەتكەندە كېسەل ماغدېرسىزلىق-  
نىدۇ. بۇ چاغدا ئۈستىدىكى كىيىملىرىنى يەڭگىلەشتۈر-  
رۇش ۋە ئوي ھاۋاسىنى تەڭشەش كېرەك. ئەمما بە-  
دەندىكى تەرلەر سۈرتۈپ تازىلانمايدۇ. ئوزى قۇرۇپ  
كېتىشىگە يول قويۇلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بول-  
مىسا سەمغى ئەرەبىنى ئىسپۇغۇل ۋە بىيە لۇتابلارغا  
قوشۇپ بەدەنگە سۈرتىلىدۇ.

2) بۇرۇن بەك قاناپ كەتسە، باش ۋە پىشانىگە  
مۇز قويۇلىدۇ. پۇت، قول، ئەمچەكلەر تېگىلىدۇ ۋە بۇ-  
رۇن قاناش كېسىلىدە سوزلەنگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

3) ئۇيقا بېسىش، دائىم ئۇخلاش ئەھۋاللىرى  
ئادەتتىن تاشقىرى بولسا، ھەر خىل چارىلار بىلەن يەنى  
ئۇنلۇك سوزلەش، شەپە قىلىش، قول - پۇتلىرىنى چىڭ  
تېگىش ئارقىلىق ئۇخلاتماسلىق مۇمكىن.

4) نەپەس قىيىنلىشىش، دەم سىقىش ئەھۋاللىرى  
بولغاندا، كۆكرەككە بىنەپشە ۋە موم يېغى سۈركىلىدۇ  
ياكى بىنەپشە، ئاق لەيلى، زاراڭزا مېغىزلىرىنى سوقۇپ  
موم يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە چېپىلىدۇ.

5) چۈشكۈرۈك تولا كېلىپ زادى ئارام بەرمىسە  
ئاغرىقنىڭ كوز، پىشانە، بۇرۇنلىرىنى ئۇۋۇلاش كېرەك.  
كىكرەك پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى بېرىپ كىكىرتىش،  
بىنەپشە يېغىنى بىرئاز قىزىتىپ قۇلاق ئىچىگە بىر تامچە  
تەغۇزۇش ياكى گەدەنگە ئىسسىق ئوتكۈزۈش لازىم.

6) ھۇشىدىن كەتكەندە سەندەل، كاپۇرلارنى پۇ-  
رۇتۇش بىلەن ئايلىنىپ كېتىش كېسەللىكىدە سوزلەن-  
گەن چارىلار قىلىنىدۇ. ئىسكەنجىۋىلىنى قايناقسۇغا تەڭ-  
شەپ كېسەلنىڭ بۇرنىنى بىردەم تۇتۇپ تۇرۇپ گېلىگە  
قۇيۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق ھۇشىغا كېلىپلا قالماست-  
ىن، بەلكى مەئدە ئېغىزىغا توپلىشىۋالغان ماددا ئىس-  
كەنجىۋىلىنىڭ ياردىمى بىلەن توۋەنگە چۈشۈپ تەرەت  
بىلەن چىقىپ كېتىشى مۇمكىن.

مۇرەككەپ تەسپىلەردە قۇرسى گۈل II،I (2 16 -  
163 - نۇسخىلەر) نىڭ ئالاھىدە نەتىجىسى كورۇلىدۇ.

### بەلغەمدىن بولغان قىزىتما (تەپى بەلغەمى)

بەلغەمدىن بولىدىغان قىزىتمىنىڭ ماددىسى تومۇر  
ئىچىدە ياكى سىرتىدا يەنى كاۋاك ئەزالاردىن ئويپكە،  
ئۇچەي، مەئىدىلەردە بولىدۇ. ماددا ئۇفۇنەتلەنگەندە ئىز  
باسىدىغان قىزىتما (تەپى ئائىبە)، ئايلىنىپ تىۋرىدىغان  
قىزىتما (تەپى دائىرە)، دائىمى قىزىتما (تەپى مەۋازىيە)  
لەر پەيدا بولىدۇ. يەنى قىزىتما نوۋىتى بىر كېچە  
كۈندۈز بولۇپ، قىزىتما ئاياغلاشماي تۇرۇپ ئىككىنچى  
دەۋرى باشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا توۋەندىكى ئالامەت-  
لەرمۇ كورلىدۇ:

(1) سۇيدۇكنىڭ رەڭگى كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى  
چاغلىرىدا ئاق سۈزۈك بولۇپ، ئاخىرقى دەۋرلىرىدە  
قىزىل ۋە قويۇققا ئايلىنىدۇ.

(2) تومۇر ھەركىتى سۇس، كىچىك ۋە مۇختەلپ بولۇپ، كېيىن بىر تۇتاش تومۇرغا ئايلىنىدۇ.

(3) تەشئالىق بولمايدۇ. ئەگەر تۇزلۇق بەلغەمدىن بولسا ياكى سەپرا ئارىلىشىپ قالسا، تەشئالىق پەيدا بولىدۇ. لېكىن سەپرادىن بولغان قىزىتمىدىكىدەك بولمايدۇ.

(4) قىزىتما ئالدىدا كوڭۇل ئاينىيدۇ ۋە ھو تۇتىدۇ، ئىشتەي تۇتىلىدۇ. بۇ مەئدە ئاجىزلىغى پەيدا بولغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(5) بەدەن رەڭگى كۆككە (قەلەي رەڭگىگە) مايىل بولۇپ، يۈز، قاپاقلىرى سۇلاشقان ۋە كۆپۈپ قالغاندەك كورۇنۇشكە كېلىدۇ. بەدەنمۇ بوشاشقان، كۆكرەك ۋە بىقىنىلاردا سانچىقىسىمان ئاغرىشلار بولىدۇ.

(6) سول تەرەپ قوساقنىڭ يۇقۇرقى قىسمىدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ، تال چوڭىمىدۇ.

(7) ئېغىز ئىچى نەم بولۇپ، تەمىسىز (ئىچىق ئەمەس) بولۇپ قالىدۇ.

(8) قەي قىلغاندا ياكى ئىچى سۇرگەندە بەلغەم بىلە چىقىدۇ. ئادەتتە تەرىتى يۇمشاق بولىدۇ.

(9) تەر چىقىش كەم بولۇپ، تەرلىگەندە ھەممە ئەزا تەكشى تەرلىمەيدۇ. يەنى باشتىن - ئاياققىچە تەر چىقماستىن باش تەرلىگەندە ئاياق تەرەپ تەرلىمەيدۇ، ئاياق تەرلىگەندە باش تەرەپ تەرلىمەيدۇ. پۇت - قوللىرى سىقىرايدۇ (بوھران بولغاندا تەر كۆپ چىقىدۇ).

(10) قىزىتىش سەپرادىن بولغان قىزىتىمدەك ئېغىر ئۆتمەيدۇ، ئەمما ياخشى داۋالانمىسا قىزىتما ئايلاپ سوزۇلۇپ كېتىشى مۇمكىن.

(11) قىزىتما باشلىنىش ئالدىدىكى توغۇش، تىترەش، ئەسنەش ۋە كېرىلىشلەر ماددىنىڭ تۇرىگە قاراپ ھەر ھەر خىل بولىشى مۇمكىن. يەنى بەزىلىرىدە توغۇش بىلەن تىترەش ناھايىتى قاتتىق بولىدۇ. مۇنداق قىزىتما بەزىگەك (تەپى لەرزە) دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە تىترەش ۋە توغۇش ئازراق بولىدۇ.

(12) ئادەتتىكى چاغلاردا كېسەل كىشى ئوزىدە قىزىتما بارلىغىنى سەزمەيدۇ. تىۋىپ كېسەلنىڭ بەدىنىگە قولىنى قويۇپ تۇرغاندىمۇ قىزىقلىق سەزمەيدۇ. ئەمما ئۇزۇنراق تۇتۇپ تۇرغاندا ھارارەت بارلىغىنى ۋە قىزىتما مىنىڭ "تېگى - تېگىدىن" چىقىۋاتقانلىغىنى سېزىدۇ.

**داۋاسى:** بىر ھەپتىگىچە ھەسەل بىلەن تەييارلانغان ئىسكەنجىۋىل ۋە ھەسەل سۇيىگە زۇپا قاينىتىلغان سۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن ئىسكەنجىۋىلگە كۆپ مىقداردا ئىلمان سۇ قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرىلىدۇ. ئەگەر دەل قىزىتما باشلىنىش (بەزىگەك تۇتۇش) ئالدىدا قەي قىلدۇرۇلسا، مەنپەئەتى بەك ياخشى. خاس ئىسكەنجىۋىل بىلەن ئوبدان قۇسسما، تۇرۇپ ياكى ئۇرۇغىنى قاينىتىپ ئىچكۈزىلىدۇ. ئارىلاپ - ئاردلاپ رۇمبىدىياننى سوقۇپ گۈلقەن بىلەن بېرىلىدۇ. بە-

زىدە بۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا زىرە، پىننە ۋە مەستىكى قوشۇلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا، داۋائىل تۇرۇت (164 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇنى ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر مەسقالدىن بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر كوپرەك بېرىش لازىم بولسا، 2 مەسقالدىن بېرىلىدۇ ۋە ئەتىسى سەھەردە 5 مەسقال گۈلقەن يىگۈزۈپ ئاشتىدىن كېيىن بىر سەر ھەسەل بىلەن تەييارلىغان ئىسكەنجىۋىل بېرىلىدۇ. مىڭە زەئىپلىك ئالامەتلىرى مەسىلەن، باش ئاغرىش، باش قېيىش قاتارلىقلار بولسا ئىسكەنجىۋىل بېرىشكە بولمايدۇ. بەلكى گۈلقەننى يالغۇز ياكى بېدىيان ئەرەقىگە قوشۇپ بېرىش كېرەك. بەلغەم سۈرگىسى بېرىپ تازىلانغاندىن كېيىن، قۇرسى گۈل ۋە قۇرسى غاپەس بېرىلىدۇ. ئەگەر ئېھتىياج بولسا، سۈيدۈكنى ياخشىلاش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن بېدىيان يىلتىزى، چىڭسەي يىلتىزى، ئىزخىر 5 مەسقالدىن، پىرسياۋشان 4 مەسقال، مەستىكى، چىڭسەي ئۇرۇغى 2 مەسقالدىن ئېلىنىپ، ئۇلارنى 20 سەر سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ بىر سەر گۈلقەن بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ماددا سۈرگىلىرىدىن كېيىن بەزى قۇۋۋەتلىك دورىلار يەنى تەرياقى فارۇق ياكى مەشدرتۇس (25 - نۇسخە) دىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ. قارىمۇچ، قاقىلە ئۇرۇغى ۋە ناۋاتنىڭ ھەربىرىنى 3 مەسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ يېپىشكە بېرىلسە بەزىگە (تەپى لەرزە)



نى داۋالاشتا زور ئۇنۇم بەرگەنلىكى توغرىسىدا خاتىرىدە -  
 لىر بار. غىزاسى ئۇچۇن نوقۇت خۇشپۇراق دورىلار بى -  
 لىن پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئاقلانغان ماش قايناتىمىسىغا  
 زىرە، جۇسەي ۋە بىرئاز سېرىق چىچەك سېلىپ بېرىد -  
 لىدۇ. ئومۇمەن غىزاسىغا بەلغەمنى كەسكۈچى نەرسىلەر  
 مەسىلەن، سىركە، دارچىن قاتارلىقلارنى قوشۇپ بېرىش  
 لازىم. بەلغەمنى زىيادە قىلغۇچى سۇت ۋە يېلىق گوشە -  
 دىن پەرەز قىلىنىدۇ.

### سەۋدادىن بولغان قىزىتما (تەبىئى سەۋداۋى)

سەۋدادىن بولىدىغان قىزىتما خۇددى باشقا قىزىتە -  
 مىلارغا ئوخشاش تومۇر ئىچىدە ۋە تومۇر سىرتىدا ئۇفۇ -  
 نەتلەنگەن قىزىتما دەپ بولىدۇ. چۈنكى سەۋدا تومۇر  
 ئىچىدە ئۇفۇنەتلەنگەندە (مىكروپ قوشۇلغاندا) قىزىتما  
 يەڭگىل باشلىنىپ، ھەر 4 كۈندە بىر قىزىتما پەيدا  
 بولىدۇ. بۇ توت كۈنلۈك قىزىتما (تەبى رۇبىئى) دەپ  
 ئاتىلىدۇ. ئەگەر تومۇر سىرتىدا ئۇفۇنەتلەنسە قىزىتما  
 قاتتىق باشلىنىپ ئايلىنىپ تۇرىدىغان توت كۈنلۈك قىزىتما  
 (تەبى رۇبىئى دائىرە) دەپ ئاتىلىدۇ. يۇنان تىلىدا تىرىتا -  
 ۋۇس يەنى قايتىلانا قىزىتما ① دىگەن ئاتالغۇ بىلەن  
 ئاتىلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** كىتاپنىڭ بىرىنچى قىسمىدا سۆزلەپ  
 ئوتۇلگىنىدەك غەيرى تەبىئى سەۋدانىڭ پەيدا بولىشىغا  
 ① قايتىلانا قىزىتما ئادەتتە "ئورە كىزىك" دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

خىلىتلارنىڭ كويۇشى سەۋەپ بولىدۇ. دىمەك غەيرى تەبىئى سەۋاددىن بولغان كېسەللەردە، جۈملىدىن سەۋاددىن بولمىدىغان قىزىتمىلاردا ئەسلى كويىگەن خىلىتنىڭ ئالامەتلىرىمۇ بىللە كېلىدۇ. مەسىلەن:

(1) سەپىرا كويۇشتىن پەيدا بولغان سەۋداۋى قىزىتمىلاردا ھارارەت ئۈستۈن، تومۇر ھەرىكىتى تېز، قاتتىق ۋە بىر تۇتاش، تەشنىلىق كۆپ بولۇپ، بەزى كىشىلەردە كوگۇل ئاينىشمۇ كورلىدۇ.

(2) قاننىڭ كويۇشىدىن بولغىنىدا — بەدەن كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ، قارامتۇل رەڭگە كىرىدۇ. سۈيدۈك قىزىل، ئېغىز ئىچى تاتلىق بولىدۇ.

(3) بەلغەم كويىگەندىن كېيىن بولسا — سۈيدۈك ئاق ۋە قويۇق، قىزىتما ئېتىمالدا، تومۇر ھەرىكىتى ئاستا بولىدۇ، ئۇيغىسىرايدۇ.

(4) سەۋدا كويۇشتىن بولسا — جويلۇش، قۇرۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن بىللە ھارارەت يۈز بېرىدۇ ۋە بەدەن قارامتۇل ياكى كۆك رەڭگە كىرىپ قالىدۇ.

سەۋداۋى قىزىتمىلارنىڭ توت كۈنىدە قايتىلىنىش دائىرىسىدىن (تەبى رۇبى دائىرە)دىن چىقىپ كەتكەنلىرى بەش كۈنلۈك قىزىتما (تەبى خەمىسە)، 7 كۈنلۈك قىزىتما (تەبى سەبئە)، 9 كۈنلۈك قىزىتما (تەبى تۇسئە) ۋە ھاكازا دەپ ئايرىلىدۇ. يەنى قىزىتمىنىڭ پەيدا بولۇش كۈنى ئارىلىقلىرىغا ئاساسلىنىپ ئاتىلىدۇ.

## داۋاسى: سەۋەپچى خىلىتلەرگە ئاساسەن داۋالاش

ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئالدى بىلەن ماددا پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن:

(1) قاننىڭ كويۇشىدىن بولغان سەۋداۋى قىزىت -

مىلاردا ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئىستېمۇن

(20 - نۇسخە) ۋە مائىل جىبىن بېرىلىدۇ. ياكى سەۋدانى

تازىلىغۇچى ئانچە ئىسسىق بولمىغان دورىلار مەسىلەن،

بىنەپشە، شاتەرە، سېرىق ھېلىلە، خىيارى شەنبەر ۋە

تەرەنجىۋىلەر مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە

قاينىتىپ بېرىلسە بولىدۇ. ھارارەت زىيادە بولسا، ئىس -

كەنجىۋىل بىلەن كاسىن سۈيى بېرىش كېرەك. ئۇزاق

بولغان كېسەللەردە قىزىتما بولغان كۈنلەردە 5 مىسقال

گۈلگەن ئىسكەنجىۋىل بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. كېسەل

باشلىنىپ 20 كۈن بولغاندىن كېيىن سۈرگە ئۈچۈن

مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاتەرە (38 - نۇسخە) بېرىش

مۇمكىن. غىزاسىغا قۇش گوشى شورپىسىغا ئوقۇت سېلىپ

ماش گۈرۈچ قىلىپ بېرىلىدۇ.

(2) بەلگەم ۋە سەۋدا كويۇشتىن بولغان قىزىتىمدا

ھەر ئەتىگەندە ھەسەل بىلەن تەييارلىغان گۈلگەندىن

بىر سەر، بېدىيان سۈيى  $\frac{1}{2}$  سەر، چىڭگەي ئۇرۇغى

سۈيىدىن بىر سەر ئېلىپ ئۇلارنى قوشۇپ بىر قاينىتىپلا

ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىزىتما تۇتۇش نوۋىتى كەلگەن كۈنى

ھارارەت باشلانغاندا سېرىق چىچەك ۋە لوبو ئۇرۇغىنى

سوقۇپ، ئىسكەنجىۋىل بىلەن بىللە بېرىپ قۇستۇرۇش كېرەك. قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن، مەئىدىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن گۈلگەن بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ياز پەسلى بولسا ئىسكەنجىۋىل بۇزۇرى (101-نۇسخە)، قىش كۈنى-لىرىدە مەجۇنى فىلاپى (144-نۇسخە)، مەشدرتۇس (25-نۇسخە) بېرىپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن، كۈچلۈك سۇرگىلەردىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20-نۇسخە)، ھەببى ئەپتىمۇن (14-نۇسخە) ياكى ئەپتىمۇن سالغان ئىسكەند-جىۋىللىرىدىن بىرى بېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكى قىزىتمىلاردا تال ۋە جىگەرنىڭ قېتىپ قېلىشى ئۇچرايدۇ. بۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇرسى زىرشك (شەرۋىتى زىرشك (89-نۇسخە) بولسىمۇ بولىدۇ). قۇرسى غاپەس (165-نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3) سەپرا كويۇشتىن بولغان قىزىتما — بۇ قىسمىدا كورلىدىغان چارىلەر ھول-سوغا قلىقتىن ئىبارەت بولۇشى لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن كاسىن ئۇرۇغى، تۈز ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرسىنى چىقىرىپ ئىسكەنجىۋىل ياكى ئەينۇلا ۋە تەمرى ھىندى سۇلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئارپا سۇيى، چىلان شەرۋىتى ۋە سېمىز ئوت شىرسىنى قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر سۇرگە بېرىشكە ھاجەت بولسا بىنەپشە، ئەينۇلا، سەرىپىستان، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، كاسىن ئۇرۇغىنى ئېھتىياجغا لايىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ سۇيىگە

خىيارى شەنبەر سېلىپ، ئىپرىگەندىن كېيىن سۇزۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يۇقۇرقى چارىلەردىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. غىزاسغا ماش گۇرۇچنى چۇچىمەل قىلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەل بەك زەئىپ بولسا قۇش گۈشلىرىنىڭ شورپىسى ۋە گۈشنى بېرىش مۇمكىن.

### جۇدەتكۇچى قىزىتما (تەپى دىق)

ھارارىتى غەرىبەنىڭ پەي، تومۇر سوڭەكلەرگە ۋە باشقۇرغۇچى ئەزا (ئەزايى رەئىسە) لارغا تەسىر قىلىشى بىلەن ئۇلاردىكى 3 خىل سۇيۇقلۇقنى زايا قىلىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان قاتتىق ئۇرۇقلاش جۇدەتكۇچى قىزىتما دەپ ئاتىلىدۇ. تىبابەت ئىلىمىدە بەدەندە 3 خىل سۇيۇقلۇق مەۋجۇت دەپ ھىساپلىنىپ ئۇلارنىڭ بەدەندىكى ئەھمىيىتى توۋەندىكىچە ئىزاھلىنىدۇ. بىرىنچى سۇيۇقلۇق: بەدەندىكى ئۇششاق قان تو- مۇرلار ئارقىلىق پەي، ئەسەپ، سوڭەكلەرگە تارقىلىپ تۇرىدىغان سۇيۇقلۇق بولۇپ، بەدەندە ئوزۇق ماددىسى يېتىشمىگەندە ئۇنىڭ ئورنىغا سەرپ بولۇپ ماددا ئالمى- شش (مايە تەھەلللىل) نى ئورۇندايدۇ. ئىككىنچى سۇيۇقلۇق — بەدەندىكى گۈش ۋە تېرىگە

① دىق: دىققەت دىگەن سۆزدىن ئېلىنغان بولۇپ، سىزىپ كەتكەن، نېپىزلىشىپ كەتكەن ۋە قاتتىق ئۇرۇقلاپ كەتكەن دىگەن مەنانى بېرىپ سىل - تۇبىركۇلۇزنى ئىپادىلايدۇ.

ئارىلاشقان، تېخى قاتمىغان بىر خىل سۇيۇقلۇق. ئۇ ئەزالارنىڭ نەملىكىنى ساقلايدۇ. كۈچلۈك ھارارەت تەسىرى بىلەن تارقاپ كېتىپ ئورنىغا يېڭىسى كېلىپ تۇرىدۇ. ئۈچىنچى سۇيۇقلۇق — پەي تارامۇش، سوڭەكلەرگە ئارىلىشىپ كەتكەن سۇيۇقلۇق بولۇپ، مەزكور ئەزالارنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش خىزمىتىنى ئورۇنلايدۇ.

بىرىنچى سۇيۇقلۇق بەدەندىكى ئاساسىي سۇيۇقلۇق بولۇپ، ئۇنىڭ ئارتۇقچە سەرىپ بولۇپ كېتىشى باشقا سۇيۇقلۇقلارنىڭ سەرىپىاتىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. بۇ سەرىپ بولۇش كوپىنچە يۈرەك ئەتراپىدىن باشلىنىدۇ. بىرىنچى سۇيۇقلۇقنىڭ سەرىپ بولۇشى جۈدە تېز بولۇشى قىزىتمىنىڭ باشلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، باشقا قىزىتمىلاردىن پەرق قىلىش قىيىن. بىرىنچى سۇيۇقلۇق تۈگەپ ئىككىنچى سەرىپ بولۇشقا باشلىغاندا، جۈدە تېز بولۇشى قىزىتما 2 - دەۋرگە ئىرىگەن بولۇپ، كېسەل ئورۇنلاشقا باشلايدۇ. ئىككىنچى سەرىپ تۈگەپ، ئۈچىنچى سەرىپ بولۇشقا باشلىشى جۈدە تېز بولۇشى قىزىتمىنىڭ 3 - دەۋرى يەنى ئەڭ يامان دەۋرى ھېساپلىنىدۇ. چۈنكى بۇ دەۋردە كېسەل بەك ئورۇنلاپ كېتىدۇ، تېرىلەر چۈشىدۇ (كېسەللىشىدۇ)، ھەتتا چاچ، تۈكلەرمۇ چۈشۈپ كېتىدۇ. كېسەل "بىر تېرە - بىر سوڭەك" دىن ئىبارەت بولۇپ، گۆش قالماي خۇددى ئولۇكتەك ھالغا كېلىپ قالىدۇ. داۋالاش قىيىن.

**سەۋەپلەر: (1) ئوتتۇرىقى سەۋەپلەر (ئەسۋابى**

سابىقە) يەنى باشقا كېسەللەرنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ كېلىدۇ. مەسىلەن، كېزىك (تەپى مۇھرىقە)، ئىسسىقتىن بولغان كوكرەك پەردىسىنىڭ ياللۇغى، بىر كۈنلۈك قىزىتما، بەلغەمدىن بولغان قىزىتما ئاشقازان، بورەك، ئوپكە ۋە جىگەر قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغ-لىرىنىڭ ئاسارتى بولۇپ كېلىدۇ. دىمەك بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارنى داۋالاشتا دىققەت قىلىمسا، جۈدەتكۈچى قىزىتماغا ئايلىنىپ قالىدۇ. ئۇفۇنەتلىك قىزىتما-مىلار بورەككە كۆپرەك تەسىر بەرگەنلىكى ئۈچۈن بۇ خىلدىكى قىزىتىملار ئاسانلا جۈدەتكۈچى قىزىتماغا ئايلىنىدۇ. كېسەل ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلىغىغا ۋە ماغدىرىسىزلىغىغا قاراپ بەزى تىۋىپلار ئىسسىقلىق دورىلارنى (مەسىلەن، داۋائىلمۇشكى، مائۇل لەھمى) بېرىپ خاتا قىلىدۇ-دە، جۈدەتكۈچى قىزىتما كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(2) تاشقى سەۋەپلەر (ئەسبابى بادىسە): غەم، قورقۇنچ، ئاچچىقلىنىش قاتارلىق نېرۋا پائالىيەتلىرى (ھەرىكەت نەفسانى) ياكى ئارتۇقچە جاپا چېكىش، ئاچ قېلىش (بولۇپمۇ قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىقلار ئاچ قېلىش) تىن پەيدا بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** (1) تومۇر ھەرىكىتى قاتتىق، زەئىپ بىر تۇتاش بولىدۇ. قىزىتما بوش بولۇپ، سىرتتىن تۇتۇپ كورگەندە ئاسان بىلىنمەيدۇ. سۇيدۇكنى ئىنچىكىدە-لەپ تەكشۈرۈپ كورگەندە ياغ تامچىلىرى بارلىغى بىلە-

نىدۇ. كېسەل ئورۇقلاشقا باشلىغاندىن كېيىن، ھارارەت كوتىرىلىدۇ. تومۇر ھەركىتى توم ۋە كۇچلۇك بولۇشقا باشلايدۇ. بۇنداق چاغلاردا (ھازارەت ئۇستۇن بولغان چاغلاردا) بەزى كىشىلەر ئوزۇقلىنىشىنى چەكلەپ قويدۇ. مۇنداق قىلىش خاتا. ئۇلار جۇدە تىكۇچى قىزىتىمدا باشقا قىزىتىملاردا قۇۋۋەتلىك غىزالار (ئوزۇقلۇققا باي تاماق - لار)نى بەرگەندە قىزىتما كۇچىيىپ كېتىدۇ دەپ قارايدۇ. ئەمما جۇدە تىكۇچى قىزىتىمدا ئۇنداق بولمايدۇ.

(2) جۇدە تىكۇچى قىزىتما ئىككىنچى دەۋرگە بارغاندا كوز ئالمىسى ئىچىگە كىرىپ كېتىدۇ. ۋە كوزدە قۇرۇق چاپاقلار پەيدا بولىدۇ. بەدەندىكى سوگەكلەرنىڭ قىرغاق - لىرى روشەن چىقىپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال بولۇپمۇ بەل ساھەسىدە كوپرەك كورىنىدۇ. سوگەكسىز بوشلۇق جايلار تېخىمۇ چوڭقۇرلىشىپ كېتىدۇ. پىشانە تېرىلىرى قورۇقلى - شىپ، قايىقلىرى ئېغىرلىشىپ كوزنى ئاچالماي قالىدۇ. بويۇن ئىنچىكىلىشىپ، قاڭشار ئۇچلۇق بولۇپ قالىدۇ.

(3) جۇدە تىكۇچى قىزىتما 3 - دەۋرگە كەلگەندە كېسەلنىڭ چېچى چۇشۇپ، تېرىلىرى كىپەكلىشىپ چۇ - شۇشكە باشلايدۇ. بەدەندە تېرە ۋە سوگەكتىن باشقا نەرسىنىڭ ئەسىرى قالمايدۇ. بۇ ئولۇم ئالدىدىكى بەلگىدۇر. **داۋاسى:** جۇدە تىكۇچى قىزىتما ئىككىنچى ئېنىقلان -

غاندىن كېيىن دەرھال داۋالاشنى باشلاش، داۋالاش كېسەل بەدىنىنى ھوللەشتۇرۇش ئاساسىدا ئېلىپ بېرىلىشى لازىم.



(1) ئاق سەندەل گۇلابى، قىزىلگۈل گۇلابى، يۇمغاقسۇت سۇلىرى بىلەن نەملىنىگەن لاتا كېسەلنىڭ كۆكرىگىگە قويىلىدۇ. سېمىز ئوت يىپۇرمىغى، ھەممىشۋا سۈيى، گۈل يېغى ۋە بىنەپشە يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ كۆكرەك ۋە غولىغا قويىلىدۇ. ئەمما بۇلارنى ئىشلىتىشتە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراش لازىم. ئەگەر كېسەلدە تىترەش پەيدا بولسا نەمدەلگەن لاتىنى بىرئاز ئىستىپ قوبۇش؛ قاپاق مېغىزىنىڭ يېغى، بىنەپشە يېغىنى غول، كەندىك، ئالغان، تاپان، بۇرۇن، قۇلاق ۋە سوڭغا سۈركەش كېرەك.

(2) سۇت، قېتىق بىلەن داۋالاش جۇدەتكۈچى قىزىتىمدا مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. سۇت، قېتىق بېرىشتە توۋەندىكى بىر قانچە ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

(1) جۇدەتكۈچى قىزىتىمىدىن باشقا قىزىتىمىلار بولماسلىقى كېرەك.

(2) ئاغرىقنىڭ بەدىنىدە ئۇفۇنەتلەنگەن باشقا خىلىتلارنىڭ بولماسلىقى كېرەك.

(3) كېسەلدە سۇت ئىچكەندىن كېيىن ئىچى سۇ-رۇپ كېتىدىغان ياكى مەئىدە سۇت ئۇيۇپ قېلىپ، پىشلاق بولۇپ قۇسىدىغان ئەھۋاللىرى بولماسلىقى كېرەك. شۇنىڭدەك كېسەلگە سۇت بەرگەندىن كېيىن سۇتنى ئۇ-يۇتىدىغان دورا ۋە تاماقلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

بېرىلىدىغان سۇت ئوشكە ياكى ئىشەك سۇتىدىن بىرى بولسا بولىدۇ. ئىشەك سۇتى تەجرىبىدىن ئوتكەن، سۇت بىلەن داۋالاشتىكى ئۇسۇل چارىلار ۋە سۇتنىڭ

مىقدارى توغرىسىدا ئوپكە سىلىنى داۋالاشتا تەپسىلى سوزلەنگەن، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ. ئەگەر سۇت بەرگەندە بىرەر غەيرى ئەھۋاللار يۈز بەرسە، سۇت بېرىشنى توختە - تىپ، تاۋۇز، تەرخەمەك ۋە سېمىز ئوت سۇلىرىنى ئىچ - كۈزۈش ياكى قۇرسى كافۇر بېرىش كېرەك. ھەم بىنەپشە شەرۋىتى بىلەن ئەينۇلا سۈيى بېرىپ تەرتىبىنى يۇمشىتىش ئارقىلىق سۇتنىڭ تەسىرىنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك.

قېتىق بەرگەندە ئەگەر ئۇفۇنە تلىنىش ئەھۋاللىرى بولسا توۋەندىكى قۇرس بىلەن بىللە بەرسە بولىدۇ:

تاباشىر 4 مىسقال، قىزىلگۈل 6 مىسقال، تۇز، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، قاپاق مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن، گىلى ئەرمىنى، كەھرىبا، ھەربىرى 2 مىسقالدىن، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس ياساپ سايندا قۇرۇتۇپ تەييارلاپ، بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(3) جۈدە تىكۇچى قىزىتمىنىڭ باشقا مۇرەككەپ

دورلىرى:

(1) ھەر كۈنى سەھەردە قۇرسى كافورنى شەرۋىتى خەشخاش (69 - 76 - نۇسخىلەر) ۋە تاتلىق ئانار سۈيى بېرىلىدۇ.

(2) كۈن چىققاندىن كېيىن سەرتان (قىسقۇچ پاڭا) كاشكاپىغا تاتلىق ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. 4 سائەت ئوتكەندىن كېيىن چىلان شەرۋىتى ياكى خەش

خاش شەرۋىتىگە 20 مىسقال قۇرۇق ئۇزۇم قوشۇپ بېرىلىدۇ.

(3) كەچتە ئىسپۇغۇل لۇئابى ياكى چىلان، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، شېكەر، بادام يېغى قاتارلىقلار بىلەن جۇ-لاپ بېرىلىدۇ.

سەرتان كاشكاپنىڭ نۇسخىسى: دەريا قىسقۇچ پاقىسى (سەرتانى نەھرى) نىڭ چىشىسىنى ئېلىپ، موڭگۇز ۋە پۇتلىرىنى كېسىپ تاشلىغاندىن كېيىن، تۇز ۋە كۈل بىلەن بىر قانچە قېتىم چايقاپ، سېسىق پۇراقلىرىنى چىقىرىۋېتىپ، توغراپ ھول قاپاق سۈيى، ئارپا شىرىسى بىلەن پىشۇرۇپ، ئۇستىگە يانچىلغان قاپاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزى سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇلارنىڭ مىقدارى چەكلەنمەيدۇ. كېسەلنىڭ خاھىشىغا قاراپ بەلگىلىسە بولىدۇ. سەرتاننىڭ ئۇستىگە يىڭنە سانجغاندا ئاق سۈتتەك بىر نەرسە چىقسا ئۇ چىشى بولىدۇ.

(4) ئەگەر قەۋزىيەت بولماي تەرتى يۇمشاق بولسا، يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى قۇرسى خەشخاش (168 - نۇسخە)، قۇرسى مەرۋايىت (167 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. قۇرسى مەرۋايىتى ئەھۋالغا قاراپ بەزىدە شەرۋىتى خەشخاش، ئىشەك سۈتى بىلەن ياكى سۇپۇپى سەرتان (سىل كېسەل - لىگىگە قاراڭ) دىن ئۇچ مىسقال قوشۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئىچى سۇرۇپ كەتكەن ھاللاردا توۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: گىلى ئەرمىنى 5 مىسقال، شاھ بەلىلۇت  
(قورۇلغان)، ھۇمماز ئۇرۇغى، قىزىلگۈل ھەربىرى 4 مىس-  
قالدىن، تاباشىر، قەھرىۋا 3 مىسقالدىن، ئۇرۇغىدىن تازى-  
لانغان زىرىق 6 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ  
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپوغول لۇئابى بىلەن قۇرس  
تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر مىسقالنى ئالما سۈيى  
بىلەن بېرىلىدۇ. بەزى نۇسخىلاردا يۇقۇرقىغا سۈمبۇل،  
سەرتان بىر مىسقالدىن، سەمغى ئەرەبى 3 مىسقال قوشۇپ  
تەييارلاش تەكلىپ قىلىنىدۇ.

(5) يەڭگىل (تېز ھەزىم بولىدىغان) تاماقلارغا  
تۇخۇم سېرىغى قوشۇپ بېرىش كېرەك. تۇرۇنچى، زەنجىۋىل،  
شاپتۇل مورابالىرى بېرىش مۇمكىن. گۆش سۈيى  
(مائۇل لەھمى) ھەم غىزا ھەم داۋا سۈپىتىدە بېرىلىدۇ.  
گۆش سۈيى (مائۇللەھمى) تەييارلاش ئۇسۇلى:

ياش پاخان گۆشىنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ  
ئۇنىڭدىكى ياغلارنى ئېلىپ تاشلاپ خاس گۆش قالغاندا  
يۇمشاق قىيما قىلىنىدۇ. قىيىمنى بىر پارچە ماتا ياكى  
داكىدەك رەختىن ياسالغان خالتىغا ئېلىپ، پاكىز داستا  
ئۈستىگە ئاز - ئازدىن ئىلمان سۇ قويۇپ ەنجىلىدۇ.  
بۇنىڭدىن چىققان سۇ باشقا بىر قاچىغا يىغىلىدۇ. تاكى  
گۆشنىڭ تەمى قالمىغىچە مېچىش تەكرارلىنىدۇ. يىغىلغان  
گۆش سۈيى كىچىك قازانغا قويۇلۇپ ئاستا ئوت بىلەن  
قايىنىلىدۇ ۋە قايناش ئالدىدا ئۈستىگە يىغىلغان كوپۇك

ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئۇزاق قاينىتىپ ئولتۇرۇشنىڭ ھاجىتى يوق، قازان بىر - ئىككى ئورلەپ چىقسا يېتەرلىك. مۇشۇنىڭ بىلەن گوش سۈيى تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭغا قوشىدىغان دورىلار كېسەل ئەھۋالى، مىزاجى ۋە بېرىدىغان كېسىلىگە قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. جۇدە تىكۈچى قىزىتما ئۇچۇن بېرىلگەندە تۇز، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، زىرە، پىننە قوشۇلىدۇ (بەزى كىتاپلاردا گوش سۈيىنى كاۋاپتىن چىققان سۇنى يىغىۋېلىش ئارقىلىق تەييارلاش كورسىتىلىدۇ. ئەمەلىي تەجرىبىلەرگە قارىغاندا يۇقۇرىدىكى ئۇسول بىلەن تەييارلاش مۇۋاپىق).

### 3 - پەسىل: يۇقۇملۇق قىزىتمىلار (تەپى ۋابائى)

كىشىلەر ئارىسىدا كەڭ تارقىلىپ كېتىدىغان قىزىت - مىلىق يۇقۇملۇق ئاغرىقلار، يۇقۇملۇق قىزىتمىلار دېگەن ئومۇمى نام بىلەن ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ دائىرىسىگە قىزىل، ياۋا چېچەك، ۋابا (خولېرا)، تائۇن (چۇما)، ئەسۈلىك كېزىك (تەپى ئەسپە) قاتارلىقلار كىرىدۇ. ئەمما كوپچىلىك تىبابەت ئەسەرلىرىدە يۇقۇملۇق قىزىتما (تەپى ۋابائى) دېگەندە تارقىلىشى، ئولۇم بېرىشى تېز ۋە دەھشەتلىك بولغان تائۇن (چۇما) كېسىلى كوزدە تۇتىلىدۇ. يۇقۇملۇق قىزىتمىلارنى تارقىتىدىغان ۋاستىلار:

(1) مەھەللە ۋە ئىروي ئىچىدە نەرسىلەر سېسىپ چىرىگەندە ۋە ئېرىق - كولىچەكلەردىكى تۇرغۇن سۇلار

ھاۋا ئىسسىپ سېسىق پۇراق، ئۇفۇنەت (سېسىق پۇراق) جەراسىم (مىكرۇپ) پەيدا قىلىدۇ. ھاۋا داۋاملىق قىزىش بىلەن بۇ ئۇفۇنەتلەر ھاۋاغا تارلىشىپ ئەتراپتىكى ھاۋانى بۇلغايدۇ. بۇ خىلدىكى ھاۋا نەپەسلىنىش ياكى باشقا ۋاستە (سۇ، يىمەك - ئىچمەك)لەر ئارقىلىق ئادەم بەدەنىگە كىرگەندە بەدىنىدىكى خىللىتلەرنىمۇ ئۇفۇنەتلەندۈرىدۇ (خۇسۇسەن تېنى ئاجىز، خىلىت كۆپ كىشىلەرگە ئوڭاي يۇقىدۇ). بۇ خىلدىكى تارقىلىشچان قىزىتمىلاردا يۈرەك - تىكى خىللىتلار ئاسان ۋە تېز ئۇفۇنەتلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇقۇملۇق كېسەللەر تارقىلىپ ئادەملەر ئۇچۇن زور دەھشەت ۋە ئولۇم كەلتۈرىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئەتراپقا تارقاپ كېتىشىدە ساق كىشىلەرنىڭ كېسەللەرگە يېقىن مۇناسىۋەتتە بولۇشى مۇھىم ئورۇننى ئىگەللەيدۇ.

(2) يۇقۇملۇق قىزىتمىلار ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە كۆپ تارقىلىدۇ. ياز كۈنلىرى ھاۋا بەك ئىسسىق، يامغۇر يېغىنلار كۆپ، ھاۋا بۇلۇتلۇق ۋە تۇتەك بولۇپ تۇرۇشى، شامال، بوراننىڭ كۆپ چىقىشى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر پەيدا بولۇپ تارقىلىشنىڭ ئەپلىك شارائىتىدىن ئىبارەت.

(3) ھەرخىل ھاشاراتلەر، مەسىلەن، پاشا، چىۋىن، بۇرگىلەر ۋە غاجىلىغۇچى ھايۋانلار جۈملىدىن چاشقانلارنىڭ كۆپىيىپ قېلىشىمۇ بۇ خىلدىكى يۇقۇملۇق قىزىتمىلارنىڭ تارقىلىشىدا چوڭ رول ئوينايدۇ. بولۇپمۇ تائۇن (چۇما) كېسىلىدە چاشقانلار كۆپىيىپ قالىدىغانلىغى ۋە

جايلاردا سۇغۇر ۋە چاشقان ئولۇكلىرىنىڭ كوپىيىپ قالدىغانلىغى توغرىلىق خاتىرىلەر بار. يۇقۇملۇق كېسەل-لەردىن تولغاق (ھەيزە) توغرىسىدا ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە، ئەسۋىلىك كېزىك (تەپى ئەسۋە) توغرىسىدا خىلىتلاردىن بولىدىغان تەپلەردە سوزلەندى. توۋەندە چېچەك، قىزىل، تائۇن<sup>①</sup>لارنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى سوزلىنىدۇ.

### تائۇن (چۇما) كېسەلى

ئالامەتلىرى: (1) كېسەللىنىشنىڭ دەسلەپتىنلا قاتتىق قىزىتما باشلىنىدۇ. قىزىتما كېچىلىرى بەكرەك بولىدۇ. (2) نەپەس ھەرىكىتى بۇزىلىدۇ. بەزىدە نەپەس قىيىنلىشىدۇ. بەزىدە كېسەل تىنىپ ئۆلگۈرتەلمەيدۇ. بەزىدە ناھايىتى چوڭ (چوڭقۇر) نەپەس ئالىدۇ. ئېغىر ھاللاردا كېسەلنىڭ چىقارغان نەپەسى بەك سېسىق پۇرايدۇ. بۇ ئولۇم ئالدىدىكى ئالامەتلەردىن بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. (3) تەرلەيدۇ، تەر سېسىق پۇراقلىق، يېپىشقاق چىقىدۇ.

(4) تومۇر ھەرىكىتى كىچىك ۋە بىر تۇتاش بولىدۇ.

(5) سۇيدۇك قارامتۇل قىزىل رەڭدە بولۇپ، ئۇس-

---

① تىبابەتتە "تائۇن" دىگەندە چات، قولتۇق ۋە قۇلاق ئارقىسىدىكى چوڭ بەزلەرنىڭ يامان سۈپەتلىك ياللۇغلىنىشلىرى چۈشەنمىلىدۇ. چۇما كېسەلى "تائۇنى ۋابائى" دىيىلىپ بەز چۇما-سىنى ئۇقتۇرىدۇ. لېكىن ئوقۇشقا ئاسان بولۇش ئۈچۈن بۇ كىتاپتا چۇما كېسەلى "تائۇن" دەپلا ئالدۇق — تەھرىر.

تېدىكى دۇغ قارا رەڭلىك كېلىدۇ. چوڭ تەرەت كوپۇكلۇك،  
بەترەڭ ۋە بەك سېسىق بولۇپ، بەزىدە تەرەتتە قان  
كېلىدۇ.

(6) تال چوڭىيدۇ. بەزىدە سۇلۇق ئىششىق  
(ئىستىسقا) يۈز بېرىدۇ.

(7) كوڭۇل ئاينىش سەپرا (سېرىق ئاچچىقسۇ)  
قۇسىدۇ. تاماق يېيىشنى خالىمايدۇ. مەئدە ۋە يۈرەك  
ئەتراپلىرىدا ئاغرىش سېزىلىدۇ.

(8) تەشئالىق قاتتىق، ئېغىز ئىچى قۇرۇق بولۇپ  
چىش تۇۋى ئېغىز ئىچى ئىششىيدۇ، قانايدۇ. ئۇيىقىسىزلىق،  
جويلۇش ۋە ھۇشىدىن كېتىشلەر يۈز بېرىدۇ.

(9) بەدەنگە قىزىل ئەسۋىلەر چىقىپ قايتمىدۇ، يەنە  
چىقىدۇ. كوپ ھاللاردا قولىتۇق ۋە يىرىق بەزىلىرى ئىش-  
شىيدۇ، ئۇ تېرىدىن خېلى كوتىرىلىپ تۇرغان چوڭ  
قارامتۇل كوك ياكى قىزغۇش رەڭلىك بولەيدەك ئىششىقتىن  
ئىبارەت. ئۇ ناھايىتى ئاز ئېغىز ئالىدۇ.

(10) ئېغىر ھاللاردا قان قۇسىدۇ. كوكرەكتە  
سانچىقسىمان ئاغرىش پەيدا بولۇپ، كوكرەك پەردە  
ياللۇغى ۋە ئوپكە ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى كورىلىدۇ،  
يوتەل پەيدا بولىدۇ. بەلغەم بەزىدە كوك، قارامتۇل كوك  
ياكى قان - يىرىك ئارىلاش كېلىدۇ.

(11) ئاخىرقى مەزگىلىدە مېڭە پەردە ياللۇغىنىڭ  
ئالامەتلىرى يۈز بېرىپ پۇت - قوللار تارتىشىش، گەژگە



قېتىپ قېلىش بىلەن بەدەنلىرى سوۋۇپ ئولۇپ كېتىدۇ. يۇقۇرقى ئالامەتلەر تائۇن (چۇما) يۇقتۇرۇپ ئالغان كېسەللەرنىڭ ھەممىسىدە بىردەك مەۋجۇت بولۇشى ياكى بىر قانچىسىلا بولۇشى مۇمكىن. ھەتتا ھىچقانداق قىزىتما ئالامەتلىرى بولماستىن تۇرۇپ كېسەل بىردىنلا ئاجىزلىشىپ ئولۇپ كېتىشى مۇمكىن.

**داۋاسى:** تائۇن (تائۇن ۋابائى) پەيدا بولغاندىن كېيىن (ساقلار ئاغرىق بار جايدىن يىراق بولۇش، يېقىن كەلمەسلىك كېرەك)، ئوي ئىچىنى ئۇفۇنەتتىن تازىلاش ئۇچۇن خۇشپۇراق نەرسىلەر بىلەن ئىسسىق سېلىش ۋە سىركە گۇلاپ چېچىش؛ چاشقان ۋە بۇرگىلەرنى يوقىتىش لازىم.

كېسەل يۇقتۇرۇپ ئالغان كىشىگە سۇرگە بېرىشكە ۋە قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ھەر كۈنى سەھەردە قۇرسى كاپۇر (76 - نۇسخە) نى بىمە، ئالما، غورا سۇلىرى ياكى لىمون قاتارلىق مەۋە سۇلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇلار بولمىسا سىركە بىلەن سوۋۇتۇلغان گۇلاپ بېرىلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، بۇ كېسەلدە ئوسسۇلۇقنى ئاز بېرىش ۋە كېسەلنى ئاچ قويۇش خاتا. قۇشلارنىڭ گۆشىگە ئەينۇلا، سۇماقلارنى قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. كېسەل بار ئويگە كاپۇر، سەندەل ۋە گۇلاپلاردىن ئىبارەت پۇراقلىق ئېرىتمىلەرنى چېچىش ۋە خۇشپۇراق ئىسسىقلىقنى كۆيدۈرۈش لازىم. ئەمما ئىسسىق كېسەلگە بەك يېقىن جايدا بولۇپ ئۇنىڭ نەپەس ئېلىشىغا دەخلى بەرمەسلىكى

كېرەك. كاپۇر، سەندەل ۋە گۇلاپنى شىشىدەك نەرسىگە ئېلىپ، كېسەلگە پات - پات پۇرۇتۇپ تۇرۇش، نېپىز رەخلىرنى ئۇلاردا نەمدەپ كۆكرىگىگە يېپىش كېرەك. تارتىشىپ قېلىش ئەھۋاللىرى يۈز بەرگەندە كېسەلنى ئىسسىق يۈگەش لازىم. داۋالاشتىن ئاساسىي مەقسەت قىزىتمىنى چۈشۈرۈش ۋە يۈرەك، مىڭە قاتارلىق باشقۇر-غۇچى ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىشتىن ئىبارەت. كاپۇر، سەندەل، گۇلاپلار ۋە باشقا خۇشپۇراقلىق نەرسىلەر بۇ مەقسەتكە ناھايىتى ئۇيغۇن كېلىدۇ. يەنە كاسىن، ئىت ئۇزۇمى سۈيى قاتارلىقلارنى ئىسكەنجىۋىل بىلەن بېرىلىدۇ. سۇت، قېتىق ۋە بېلىق گۆشى قاتارلىق يىمەكلەر بېرىل-مەيدۇ. بەزىلەر ھەر قانداق گۆش بېرىشنى توغرا كور-مەيدۇ. ئەگەر بېرىش لازىم كەلسە سىركە بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. كېسەلنىڭ ئۇمۇمى ئەھۋالى بىرئاز ياخ-شىلانغاندىن كېيىن تەرياقى فارۇق، مەشدىرتسۇس (25 - نۇسخە) بېرىش مۇمكىن. بەزىلەر ھىڭ، سەبىرە، مۇرمەككى ۋە زەپەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ھەسەلگە قوشۇپ يېسە مەنپەئەتى ياخشى دەپ قارايدۇ.

### قىزىل (ھوسبە)

قىزىل كېسىلى بالىلار خۇسۇسەن بوۋاقلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان قىزىتمىلىق يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ بىرى بولۇپ، يىلنىڭ ھەر قانداق پەسلىدە پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ قىش ۋە ئەتىياز پەسلىلىرىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

**ئالامەتلىرى:** ئالدى بىلەن بۇرۇن قىچشىپ، كوز ۋە بۇرۇندىن تولا سۇ ئاقىدۇ، چۈشكۈرىدۇ، كوز ئىچى قىزىيدۇ، باش ئاغرىپ پۈتۈن بەدەن ئېغىرلىشىدۇ، ئۇيىقىدا چوچۇيدۇ، قىزىتما پەيدا بولىدۇ. كېسەل بەل ۋە غول ساھىلىرى ئاغرىشىدىن زارلىنىدۇ. تىنچسىز ۋە بىئارام بولىدۇ. بالىلار بولسا تولا يىغلايدىغان بولۇپ قالىدۇ. يوتەل بولۇپ، سۇيۇق بەلغەم چىقىرىدۇ. بۇ ئەھۋاللار بىر قانچە كۈن داۋام قىلغاندىن كېيىن بەدەن تېرىسىگە قىزىل رەڭلىك ماش چوڭلىغىدا ئەسۋىلەر چىقىدۇ. سۈي-دۈڭى قىزىل بولۇپ، كوز، كاناي، ئوپكە ۋە بوعۇملار زەرەرلىنىدۇ.

**داۋاسى:** كىچىك بالىلارنىڭ غولغا زۇلۇك قويدىلىدۇ. بىر ياشقا توشمىغانلارغا زۇلۇك قويۇشقا بولمايدۇ. ئەمما ئەسۋە چىقماستىن تۇرۇپ قان ئېلىش ياكى قاننى سوۋۇتىدىغان دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بەلكى بەدەننىڭ قىزىلىنى سىرتقا تەپتۇرۇپ چىقىرىشىغا ياردەم قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەلنى ئىسسىق يۈگەش بىلەن ئوي ئىچىنى ئىسسىق تۇتۇش كېرەك ۋە چىلان شەرىئىتى ئىچكىۈزۈش لازىم. قىزىل چىقىپ بولغاندىن كېيىن، ئاق سەندەل، گۈلاپ، كاپۇرلارنى پۇرىتىش، رەخنى نەمدەپ بەدىنىگە يېپىش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ئارپا-بېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى، ئىت ئۇزۇمىگە قەن سېلىپ بېرىلىدۇ. كوپ مىقداردا قايناقسۇ ئىچكىۈزۈپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر قەۋ-زىيەت بولسا مۇۋاپىق يەڭگىل سۈرگىلەرنى بېرىش مۇمكىن.

ئەمما قىزىلدىن كېيىن ئىچ سۇرۇپ كېتىش كېسەل بالا ئۇچۇن چوڭ خەتەر تۇغدۇرۇشى مۇمكىن. مۇنداق چاغلاردا ھەببۇل ئاس، سەمغى ئەرەبى ۋە گىلى ئەرمىنىلەر ياكى قۇرس تاباشىر (112 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەگەر قان ئارىلاش ئىچ سۇرسە ئەنجىبار شەرۋىتى (72 - نۇسخە) بىلەن قۇرسى تاباشىر بېرىش كېرەك.

بەزىدە بۇرۇن قاناشلارمۇ ئۇچرايدۇ. ئازراق قان چىقسا زىيانلىق ئەمەس، ئەگەر بەك قاناپ كەتسە بۇرۇن قاناش كېسىلىدە كورسىتىپ ئوتۇلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. قىزىلنىڭ چىقىش مۇددىتى 4 كۈندىن يۇقۇرى بولىدۇ. قىزىلدىن كېيىن بۇرۇن، كاناي، ئوپكە، بوغۇملار - نىڭ زەرەرلىنىشى كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن قىزىل چىقىشى بىلەنلا بۇ ئەزالارنى ساقلاش ئۇچۇن توۋەندىكى چارىلارنى قىلىش لازىم.

(1) بىرئاز كاپۇرنى ئېرىتىپ بۇرۇنغا تامغۇزۇش، بۇرۇننى ئىسسىق سۇ بىلەن پاكىزلاپ، پۇتۇپ قالما - لىغىغا دىققەت قىلىش كېرەك. ئارقىدىن ھەببۇل ئاس يېغى بىلەن گۈل يېغى تامغۇزۇش كېرەك.

(2) ئانار سۇيىنى ئاز - ئازدىن ئىچكۈزۈپ تۇرۇش لازىم. سىماق، ئاققانغان ماش، قىزىلگۈللەرنى گۈلاپتا قاينىتىپ غار - غار قىلغۇزۇش كېرەك.

(3) قىزىلدىن كېيىن ئوپكە زەرەرلەنگەنلىك ئالا - مەتلىرى يوتەل ئېغىرلىشىش، ھارارەت كوتىرىلىشتىن ئىبارەت. بۇنىڭ ئۇچۇن مەسكە يېغى بىلەن ئانار شەر -

ۋىتى ( 4-نۇسخە)، ئىسپۇغۇل ۋە بىيە لۇئابلىرى  
 ھەمدە توۋەندىكى نۇسخىدىكى دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ:  
 نۇسخە: قورۇلغان بادام مېغىزى بىر مىسقال  
 قەن 3—4 مىسقال، ئىسپۇغۇل لۇئابى 2 مىسقال، سەمغى  
 ئەرەبى، ئىشاستە، خاڭگا ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى  
 3 مىسقال. سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى سوقۇپ،  
 ئىسپۇغۇل لۇئابى ۋە ئازراق قىيام بىلەن يالايدىغان  
 دورا (لۇتۇق) تەييارلىنىدۇ. 1-2 مىسقالدىن كۈنىگە  
 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

7) بوغۇملاردا ئاغرىش ۋە ئېچىشىش يۈز بەرگەندە  
 كاپۇر، سەندەل ۋە قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى سوقۇپ سىركە  
 قوشۇپ بوغۇملىرىغا تېگىپ قويۇش لازىم. غىزاسىغى  
 ئارپا، ماش سۇلىرىغا ئازار، بىيە ۋە ئىسپۇغۇل لۇئابى،  
 لىرى ۋە قاپاق سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ۋە ھول  
 سوغاق غىزا بېرىلىدۇ. گال ئاغرىغاندا ۋە يوتەل كۆپ  
 بولغاندا چۇچىمەل نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

## ياۋا چېچەك (جۇدرى)

ئالامەتلىرى: رەسمى چېچەك چىقىشتىن بۇرۇنقى  
 ئالامەتلىرى قىزىل بىلەن ئوخشاش. ئەمما قىزىتمىنىڭ  
 يۇقۇرى بولىشى ۋە كېسەلنىڭ ھۇشىدىن كېتىشى كۆپ  
 ئۇچرايدۇ. ئەسۋىلەر قىزىلغا قارىغاندا چوڭراق ۋە  
 رەڭگى توقراق چىقىپ، ئۇلار ئىچىگە ماددا يىغىلىپ  
 ئۇفۇنەتلىنىپ يىرىڭلايدۇ ۋە سېرىق زەرداپ يىغىلىدۇ.

بۇ ھال تىبابەتتە يىرىڭلىق پۈۋەكچە "ئابلە" دەپ ئاتىلىدۇ. پۈۋەكچىدىكى يىرىڭ ۋە زەرداپلار پىشقاندا كېسەلنىڭ ئەھۋالى يەنىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. ئۇلار قۇرۇپ قەقەشلەنگەندە يېنىكىلىشىدۇ. قەقەش چۈشكەندىن كېيىن ساقايماستاتۇق ئىز (چوقۇر) قالىدۇ. چېچەك كۆكرەك ۋە يۈز قىسمىغا، بۇرۇن ھەتتا كۆز ئىچىگىمۇ چىقىدۇ. بۇ قارغۇلۇق ۋە بۇرۇن پۇتۇپ قېلىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چېچەكنىڭ ئۇفۇنىتى باشقۇرغۇچى ئەزالاردىن مېڭە ۋە يۈرەككە ئېغىر تەسىر بەرسە ئولۇم بىلەن ئاياغلىشىدۇ.

**داۋاسى:** ئومۇمى داۋاسى قىزىلغا ئوخشاش (قىزىل كېسىلىگە قارالسۇن) بۇرۇن، گال بولۇپمۇ كوزنى ئاسراش چارىلىرىنى ياخشى ئىشلەش كېرەك. كوزگە ئىسپاھان سۇرمىسىنى سىركە بىلەن ئېرىتىپ تامغۇزۇش چېچەكنىڭ كوزنى خاراپ قىلىشىدىن ساقلايدۇ.

قىزىل ۋە چېچەك تارقالغان چاغلاردا ئاغرىقلارغا چىلان شەرتى، ئىسپۇغۇل، بىيە لۇئابلىرىنى بېرىپ تۇرۇش كېرەك ۋە كېسەل بالىلارغا يېقىن يولاتماسلىق كېرەك.

#### 4- پەسىل: بوھران ① ھەققىدە ئومۇمى چۈشەنچە.

"بوھران" كېسەللىك جەرياندىكى بىر باسقۇچلۇق ئەھۋالدىن ئىبارەت. تىبابەت ئىلىمىگە ئاساسەن،

① بوھران — كىرىس دىكەنلىك بولىدۇ.

كېسەللىك بىلەن بەدەن ئوتتۇرىسىدىكى كۈرەشنىڭ 2 خىل نەتىجىسى بولىدۇ. يەنە بەدەن غالىپ كېلىپ، كېسەللىك مەغلۇپ بولۇپ، ئاغرىق ساقىيىدۇ. ياكى بەدەن مەغلۇپ بولۇپ، كېسەللىك غالىپ كېلىپ كېسەل ئولىدۇ ياكى ئومۇرلۇك مېيىپ بولۇپ قالىدۇ، يابولمىسا باشقا كېسەللىككە ئايلىنىپ قالىدۇ. شۇڭا بوھران يۈز بېرىدىغان كۈنلەر، ئۇنىڭدا كورلىدىغان ئالامەتلەر ۋە مۇناسىۋەتلىك چارىلارنى بىلىش تېۋىپ ئۇچۇن بەك مۇھىم. چۈنكى داۋالاشتا بۇ كۈنلەردە ماددىنى قوزغىتىدىغان چارىلار مەنئى قىلىنىدۇ.

### بوھراننىڭ تۈرلىرى

(1) بەدەن كېسەل ئۈستىدىن غەلبە قازىنىدۇ، سەۋەپچى ماددا پۈتۈنلەي بەدەندىن چىقىپ كېتىپ كېسەل ساقىيىدۇ. ياخشى بوھران (بوھرانى مەھمۇدە) دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) كېسەل غالىپ كېلىپ، بەدەن يېڭىلىدۇ، كېسەل ئولىدۇ. بۇ تەتۈر بوھران (بوھرانى رەددى) دەپ ئېيتىلىدۇ.

ياخشى بوھران ئوز نوۋىتىدە توۋەندىكىچە تار-ماقلارغا بولىدۇ:

1. بەدەن غالىپ كېلىدۇ ئەمما ماددىلارنى

بىردىنلا سۇرۇپ چىقارماي ئاستا - ئاستا ۋە ئاز - ئازدىن چىقىرىپ تاشلايدۇ.

2. بەدەن باشتا غالىپ بولسىمۇ، روشەن بىلىنە - مەيدۇ. ماددىلارنى ئاز - ئازدىن چىقىرىپ، ئاخىرىدا بىرلا چىقىرىپ تاشلاپ كېسەللىكنى مەغلۇپ قىلىدۇ. بۇ ئىككى تۈرى تولۇقسىز بوھران (بوھرانى ناقىس) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەتۈر بوھرانمۇ توۋەندىكىچە خىلغا بولىدۇ.

1. كېسەللىك غالىپ بولسىمۇ، بوھران ياردىمى بىلەن بەدەننى بىراقلا ئاجىزلاشتۇرماي بەلكى تەدرىجى ھالدا ھالاك قىلىدۇ.

2. كېسەللىك غالىپلىق ئالامەتلىرى روشەن بولمايدۇ. كېسەللىك ئاخىرىدا بەدەننى بىرلا يېڭىپ ھالاك قىلىدۇ.  
3. ماددىلارنىڭ بەدەندىكى ئەھۋالى مەلۇم بىر مۇددەتكىچە باراۋەر بولۇپ كېلىپ (بەدەننىڭ كۈچلۈك بولۇشى تۇپەيلىدىن)، كېيىنچە ماددا پىشالمىي، باشقۇر - غۇچى ئەزالارغا تەسىر بېرىپ كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزىلىدۇغان كېسەللىككە ئۆزگىرىدۇ.

4. كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلۇش ياكى باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ بىراقلا قايتۇرۇشى بىلەن ماددا باشقا ساق ئەزالارغا توكلىنىدۇ. بۇ كوچكەن بوھران (بوھرانى ئىنتىقالى) دەپ ئاتىلىدۇ.

كىتاپنىڭ بىرىنچى قىسمىدا سوزلەنگەندەك ھەرقانداق كېسەللىكنىڭ توۋەندىكىچە توت باسقۇچى بولىدۇ:



بىرىنچى كېسەلنىڭ باشلىنىش دەۋرى بولۇپ، بەزىلەر بۇ دەۋر كېسەللىكنىڭ 3- كۈنىگىچە ئۆتكەن دەۋرى دەپ قارايدۇ. بۇ دەۋرىدە بوھران يۈز بەرسە، چوقۇم ئۇ تەتۈر بوھران بولۇپ، ئاغرىق كىشىنى ھالاك قىلىدۇ. چۈنكى بۇ مەزگىلدە بەدەننىڭ كۈچى تۈپەيلى-دىن ئەمەس بەلكى كۈچلۈكلىگىدىن بوھران يۈز بېرىدۇ. ئىككىنچىسى كېسەللىك ئالامەتلىرى روشەنلەشكەن دەۋرى، ئۈچىنچىسى كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىپ بىرخىلدا توختىغان دەۋرى. بۇ دەۋردىكى بوھران-نى ياخشى دىگىلىمۇ-ياھان دىگىلىمۇ بولمايدۇ. تۆتىنچىسى كېسەللىك ئالامەتلىرى توۋدەنلەشكە باشلىغان دەۋرى. بۇ دەۋردىكى بوھران ئەڭ ياخشى بوھرانىدۇر.

### بوھران كۈنلىرى

قەدىمقى تىۋىپلەر ئۆزلىرىنىڭ ئۇزاق يىللىق كۈزىتىشلىرىگە ئاساسەن، قىزىتمىلىق كېسەللىرىدىكى بوھران كۈنلىرىنى توۋەندىكى 3 چوڭ تۈرگە ئايرىغان:

1. تولۇق بوھران كۈنلىرى كېسەللىكنىڭ 4، 7، 14، 20، 21، 24، 27، 31، 34، 37، 40- كۈنلىرى. بوھران ئارىلىغىدىكى كۈنلەر- كېسەللىكنىڭ 3، 5، 9، 11، 13، 17- نىچى كۈنلىرى. بۇ كۈنلەردە بوھران يۈز بېرىشى مۇقىم ئەمەس.

2. تولۇقسىز بوھران (بوھرانى ناقىس) بولىدىغان كۈنلەر. 6، 8، 10، 12، 15، 16، 18- كۈنلىرى.

بوھران ھىساپلانمايدىغان بوھران 22، 23، 25،  
26، 28، 29، 30، 32، 33، 35، 36، 38، 39 -  
كۈنلەردە يۈز بەرگەن بوھرانلار.

ئومۇمەن قىزىتمىلىق كېسەللەردە بوھران تاق  
كۈنلىرى بولىدىغانلىغى كۈزىتىلگەن. ئەمما كۈن ئارىلاي-  
دىغان قىزىتمىلاردا 11-14 كۈنلىرى بوھران بولىشى  
مۇمكىن. 8- كۈنلىرىگىچە بولغان بوھران قاتتىق  
ئوتىدۇ.

### بوھران ئالامەتلىرى

بوھران — بۇرۇن قاناش، قوسۇش، ئىچى سۇرۇش،  
سۇيدۇك بەك كوپ كېلىش، تەرلەش قاتارلىق ئالامەتلەر  
بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇرۇن قاناش، ئىچى سۇرۇش ۋە قەي  
قىلىش تولۇق بوھران ھىساپلىنىدۇ. تەرلەش ۋە سۇيدۇك  
راۋان بولۇپ كېتىش بىلەن كەلگەن بوھران — تولۇق  
بولمايدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا ماددىنىڭ سۇيۇق قىسمى  
چىقىپ، قاتتىق قىسىملىرى قېپقالىدۇ.

بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئالاھىدە بوھران شەكلى  
بولىدۇ. مەسىلەن، بەزىگە ۋە ئىككى كۈنلۈك قىزىتمە-  
لاردا بوھران تەرلەش ۋە ئىچى سۇرۇشلەر بىلەن  
ئىپادىلىنىدۇ. ئەسۋىلىك كېزىك بوھرانى بۇرۇن قاناش  
بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

مىڭە پەردە ياللۇغىدا كۆپرەك تەرلەش ياكى  
بۇرۇن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. توت كۈنلۈك قىزىتما

بوھرانى تەرلەش بىلەن، ئىچ سۇرۇش بىلەن  
ئىپادىلىنىدۇ.

تەجرىبىلەرگە قارىغاندا بوھراننىڭ ياخشىسى  
بۇرۇن قاناش، ئۇندىن قالسا ئىچ سۇرۇش، ئاندىن  
قەي قىلىش، سۇيدۇك راۋان بولۇش، ئەڭ ئاخىرقىسى  
تەرلەش بىلەن ئىپادىلانغانلىرى ھىساپلىنىدۇ.

### بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر

بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر يەنى بوھراندىن  
خەۋەر بەرگۈچى ئالامەتلەر ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى  
ئۈچۈن ھەركەت قىلىشىدىن ئىبارەت. بوران كۈنلىرى  
كېسەلنىڭ ئەسلىدىكى ئالامەتلىرىگە باش ئاغرىش، باش  
قېمىش، ئىككى چېكىسى چىڭقىلىش، قۇلاق غۇڭۇلداش،  
قۇلاق ئېغىرلىشىش، قوساق غولدىرلاش، كوز خىرەلىشىش  
قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

يۇقۇرقى ئالامەتلىرى كېسەلدە كورۇلگەندە بەدەنگە  
ياردەم بېرىش بىلەن ماددىنىڭ چىقىرىلىشىغا دىققەت  
قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بوھران تەر بىلەن بولىدىغانلىق  
ئالامەتلىرى بولسا كېسەلنى دورا، ھور بىلەن ياكى  
قېلىن نەرسىلەر بىلەن ئوراش ئارقىلىق تەرلىتىش  
كېرەك. بوھراننىڭ بۇرۇن قاناش بىلەن ئوتىدىغانلىق  
ئالامەتلىرى كورۇلگەندە باشنى ئىسسىق تۇتۇش، باشقا  
ئىسسىق سۇ قۇيۇش لازىم. ئاغرىقنىڭ مىزاجى ۋە  
ئەھۋالىغا قاراپ قۇستۇرۇش، سۈرگە ۋە سۇيدۇك ھەي-

دىگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. بوھراندا بۇرۇن قاناش بىلەن ئىچى سۇرۇش ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسە بۇنى توختىتىشقا توغرا كېلىدۇ.

بوغۇم، پۈت-قوللارغا ئاغرىش پەيدا بولۇپ قالسا ماددىنىڭ بۇ جايلارغا چۈشۈپ قالماسلىقى ئۈچۈن، بەدەننى تۇتۇپ ئۇۋىلاش، بوغۇملارنى تېگىش قاتارلىق چارىلار كورلىدۇ.

بوھران كۈنلىرىنى ھىساپلاشتا كېسەللىك چۈشتىن كېيىن باشلانغان بولسا بىركۈن ھىساپلاشقا بولمايدۇ. چۈشتىن بۇرۇنقىسى بىركۈن ھىساپلىنىدۇ. بوھران كۈنلىرىدە كېسەلنى ھەركەت قىلدۇرماسلىق، روھى جەھەتتىن ئارام بېرىش لازىم.

## XV ماقالا. تاناسىل ئەزالار كېسەللىكلىرى

### 1- پەسىل: ئەرلەر تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى

#### (جىنسى ئاجىزلىق زەئفى باھ)

جىنسى ئاجىزلىق — جىنسى قابىلىيەتنىڭ ئاجىزلىق - شىشى، جىنسى قابىلىيەتنىڭ پەقەت بولماسلىغى ۋە ئۇنىڭ يوقىلىشىدىن ئىبارەتتۇر. جىنسى ئىنتىلىشىنىڭ ئويغىنىدە - شى ۋە ئەرلىك ئەزانىڭ ھەركەتكە كېلىشى تىبابەتتە ئومۇملاشتۇرۇپ "قۇۋۋەتى باھ" دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇۋۋە - ۋەت جىنسى ئالاقە (جىمائى) ھەركىتى بىلەن ئىپادىدە - لىنىدۇ. ئۇ، باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ شۇنىڭدەك پۈتۈن بەدەننىڭ ساغلاملىغىغا باغلىق. كىتاۋىمىزنىڭ بىرىنچى قىسمىدا كورسىتىپ ئۆتكىنىمىزدەك، بەزىلەر باشقۇرغۇچى ئەزالار قاتارىغا جىنسى بەزىلەرنىمۇ قوشىدۇ. چۈنكى جىنسى بەزىلەر كىشىلەر سالامەتلىكىدە زور ئەھمىيەتكە ئىگە. مىگە، يۈرەك، جىگەرلەرنىڭ جىنسى بەزىلەر خىزمەتتىگە زور مۇناسىۋىتى بار.

جىنسى ئاجىزلىق — جىنسى ئىنتىلىش (شەھۋەت) نىڭ بولماسلىغى ۋە جىنسى ئەزانىڭ ئىستىرخاسى (بوشىشىپ كېتىشى) دېگەن 2 چوڭ قىسىمغا بولىنىدۇ.

## جىنىسى ئىنتىلىشنىڭ بولماسلىغى

بۇ سەۋەپ جەھەتتىن توۋەنسىدىكىچە بىرقانچىغا بولىنىدۇ. (1) باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ كېسەللىنىشى ۋە - ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن بولغان تۇرى:

ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىكى ۋە بەدەننىڭ زەئىپ بولۇشى تۈپەيلىدىن قان ئازلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىپ مەننىڭ ئازىيىشىغا سەۋەپچى بولىدۇ. بۇنداقتا جىنىسى ئىنتىلىش يوقىلىدۇ. بۇ چاغدا بەدەن ئورۇق، ئاجىز، چىرايى سېرىق، تېرە قۇرغاق ۋە ئىشتەي تۇتۇلغان بولۇپ، ئوزۇقلىنىش ناچارلىق ئىپادىلىرى كورلىنىدۇ.

**داۋاسى:** بەدەننى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن ئوزۇقلۇق - نۇشنى ياخشىلاش، قۇۋۋەتلىك غىزالارنى بېرىش، دەم ئېلىشنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇش، بىرمەزگىل جىنىسى ئالاقىنى توختىتىش لازىم. دورىلاردىن لوبوبى كەبىر (171- نۇسخە) نىڭ مەنپەئىتى ياخشى.

(2) مەنى ئىشلەپچىقارغۇچى ئەزا - ئورۇقدان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە زەرەرلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان تۇرى:

بۇنداقتا جىنىسى ئالاقىدا مەنى ئاز ياكى بەك قويۇق چىقىدۇ. ھەتتا چىقىمىسىمۇ مۇمكىن.

**داۋاسى:** مىزاجنى ئىسلاھ قىلىش لازىم. ئەگەر قۇرۇقلۇق بەلگىلىرى بولسا، ھوللۇك چارىلار قىلىنىشى، مەسىلەن، غىزاسىغا سۇت، گۆش شورپىسى بېرىش،

مونچىغا پات-پات چۇشۇشكە بۇيرۇش كېرەك. زەنجىر-  
ۋىل مۇرابباسى مەنىنى كوپەيتىش ئۇچۇن ناھايىتى  
مەنپەتلىك. تامىغى تەركىۋىدە نوقۇت ۋە ئىسسىق  
دورلاردىن كاۋاۋىچىن، دارچىن، خولىنجان قاتارلىقلار  
بولشى لازىم. قۇشقاچ گوشنى كاۋاپ قىلىپ يىسە بولىدۇ.  
مەجۇناتلاردىن لوپۇبى كەبىر (171- نۇسخە) بېرىلىدۇ.  
كۈندە چالا پىشۇرۇلغان بەش دانە تۇخۇم سېرىغىغا  
يېرىم مىسقال ھىگنى قوشۇپ يىپىشكە بۇيرىلىدۇ. ئەگەر  
بەدەندە ئەملىك زىيادلىق ئالامەتلىرى بولسا، ئۇنداقتا  
ئىتتىرىپىل كەبىر (1- نۇسخە)، ئىتتىرىپىل سەغىر  
(5- نۇسخە) ۋە مەجۇنى خۇبىسۇل ھەددىد (100-  
نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھوللۇك غىزالاردىن پەرھىز قىلىش  
كېرەك.

(3) مەنى ئىشلىنىشى ياخشى بولغان ھالدا غە-  
دىغلىنىش (دەغدى غە لەزىتى) بولماسلىقتىن كېلىپ  
چىقىدىغان تۇرى:

بۇخىل ئەھۋال قۇۋۋەتى باھنىڭ بولماسلىغىنى  
كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەپيۇن، كوكنار ئىستىمال قىلغۇ-  
چىلاردا ۋە نەشە چېكىدىغان بەگگىلەردە كوپ ئۇچراي-  
دۇ. جىنىسى ئالاقىدا لەززەت بولمايدۇ. مەنى كوپ بول-  
سىمۇ قويۇق، سېرىق رەڭدە كېلىدۇ.

**داۋاسى:** ئىسسىق ۋە قوزغاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.  
مەجۇنى زەر ئۇنى، مەجۇنى بۇزۇرى (170- نۇسخە) ياكى

لوبۇبى كەبىردىن بىرى بېرىلىدۇ. ئوغرى تىكەن، زەنجىر-  
ۋىللەرنى قاينىتىپ سۈيىگە سۇت ۋە ئاقىرقەرھە، نارچىل  
قوشۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

4) ئۇزۇن مۇددەت جىنسى ئالاقە قىلماسلىقتىن  
كېلىپ چىقىدىغان تۇرى:

ئۇزاق مەزگىل جىنسى ئالاقىدا بولمىغان كىشىلەر  
بىردىنلا جىنسى ئالاقىدە بولۇپ قالغاندا كېرەككە كەل-  
مەيدۇ. ھەتتا ئېھتىلاممۇ بولمايدىغان ھالغا كېلىپ قالىدۇ.

**داۋاسى:** سوسەن يېغى، موم يېغى، كالا ئوتلىرى-  
نى جىنسى ئەزا ۋە دوسۇنغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ. ئۇرۇق  
دان خالتىسىغا ئاقىرقەرھە يېغىغا چىگىت يېغىنى قوشۇپ  
سۇرتىلىدۇ.

5) يۈرەك، مىڭە ۋە بورەكلەردىكى زەرەرلىنىشلەر-  
دىن كېلىپ چىقىدىغان تۇرى:

مەزكۇر ئەزالار كېسەللەنگەنلىك ئالامەتلىرى بولۇش  
بىلەن بىللە، جىنسى ئاجىزلىقمۇ كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.  
بۇنداقتا سەۋەپ بولغان كېسەلگە چارە قىلىنسا كېپايە  
قىلىدۇ.

**جىنسى ئەزا بوشاپ پالە چىلىنىشى (ئىستىرخاسى زەكەر)**

جىنسى ئەزا پەيلىرىنىڭ پالە چىلىنىشى تۈپەيلىدىن  
ئۇنىڭ بوشىشىپ كېتىشى جىنسى ئەزا ئىستىرخاسى دەپ  
ئاتىلىدۇ. ئۇ، تۇغما بولۇشى مۇمكىن ۋە بەلدىن تۈۋەن-



كى ئەزالار پالەچلىگىنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ يۈز بېرىشى؛  
جىنىسى ئەزا ۋە پەيلەرگە قاتتىق سوغاق ئوتۇپ كېتىش  
ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ توكۇلۇشى؛ مىڭگە ھەركەت ئە-  
سەپلىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇشلاردىن كېلىپ چىقىشىمۇ  
مۇمكىن.

**داۋاسى:** پالەچ بابىدا كورسىتىپ ئوتكەن چارەلەر  
قىلىنىدۇ.

**مەنى تېز كېتىپ قېلىش (سۇرئەتى ئەنزال)**  
جىنىسى ئالاقە ئۈستىدە ھەتتا شەھۋەت قوزغالغان  
چاغلاردا مەنىنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى تېز كېتىپ قېلىشى  
"سۇرئەتى ئەنزال" دېيىلىپ، توۋەندىكىچە بىرقانچە سە-  
ۋەپتىن كېلىپ چىقىدۇ.

1) مەنى ئىشلەش ۋە ساقلاش ئەزالىرىنىڭ تۇ-  
تۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىشى، بۇنداقتا مەنى ئاق، سۇيۇق  
سۇدەك سوغاق بولىدۇ.

**داۋاسى:** قەي قىلدۇرۇش بىلەن بەلغەم سۇرگىسى  
بېرىلىدۇ. مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد (101-نۇسخە)، سۇرگە  
ئۇچۇن ئايارەج پەيىقارا (16-نۇسخە) بېرىش مۇمكىن.  
توۋەندىكى شەرۋەت (شەرۋىتى پەنجىنۇش) تەييارلاپ  
بېرىلسە بولىدۇ:

نۇسخە: ئۈزۈم سۇيى 54 سەر، سۇماق، م-وزا،  
گۈلئار، قىزىل گۈل، كۈندۈر، سۇئىتەر، سەئىدى كۇپى بىر  
سەردىن؛ زەپەر، زەمچى بىر مىسقال. قائىدە بويىچە سىركە

بىلەن ئىشلەنگەن (مۇدەببەر قىلىنغان). تومۇرپوقى 3 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئۇزۇم سۈيى بىلەن

$\frac{1}{3}$  قىسمى قالغىچە قاينىتىپ ماتار ئارقىلىق سۇزۇپ،

سقىپ، شىشە ياكى چىنە-قاچىلاردا ساقلىنىدۇ. كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3-5 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(2) قاننىڭ كۆپلىگى ۋە مەننىڭ زىيادىلىكىدىن بولىدۇ. بونىڭدا جىنسى ئاجىزلىق ياكى جىنسى ئەزا پالەچلىگى بولماستىن پەقەت مەنى تېزلا مېڭىپ كېتىدۇ، بەزىلەر بۇنى بىر مەزگىل جىنسى ئالاقىدا بولماسلىق-تىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قارايدۇ.

**داۋاسى:** ئانار شەرۋىتى قاتارلىق قاننى تەڭشەپ دىغان شەرۋەتلەر مەسىلەن، ئىسكەنجىۋىل (100-نۇسخە) ۋە ئانار شەرۋىتى (47-نۇسخە) بېرىلىدۇ. قۇۋۋەتلىك غىزالارنى بىر مەزگىل ئازراق ئىستىمال قىلىش، ئاچ-چىق-چۈچۈك نەرسىلەرنى كۆپرەك يېيىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. (3) مەنى تەركىۋىدە سەپرا بولۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. جىنسى ئالاقىدىن لەززەتلىنمەي تۇرۇپلا مەنى مېڭىپ كېتىدۇ، بۇنىڭ مەخسۇس ئالامىتى شۇكى كەلگەن مەنى قىزىق بولۇپ جىنسى ئەزا يوللىرى ئېچىشىپ كۆيگەندەك سېزىم بېرىدۇ، مەنى سېرىق كېلىدۇ.

**داۋاسى:** ھول سوغا قىلىق نەرسىلەرنى بېرىش

كېپايە قىلىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن شەرۋىتى خەشخاش (69-  
نۇسخە)، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرسى، ماش گۈرۈچ-  
لەر بېرىلىدۇ.

(4) باشقۇرغۇچى ئەزالاردىن بىرىنىڭ ئاجىزلىغى-  
دىن بولىدۇ. بۇنىڭدا قۇۋۋىتى باھ ئاجىزلىق بىلەن  
مەنى تېز كېتىپ قېلىش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ خىل  
ئەھۋاللار جىنسى ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللانغان كىشى-  
لەردە كۆپ كورۇلىدۇ.

**داۋاسى:** جىنسى ئاجىزلىقنى داۋالاش چارىلىرى  
بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

### جىنسى ھەۋەسىنىڭ كۆپ بولۇشى

مىڭە ۋە سەزگۈ ئەسەپلىرىنىڭ قوزغىلىشچانلىغىدىن  
جىنسى ئالاقىغا كۆپ بېرىلىپ كېتىش دەسلەپتە روشەن  
كېسەللىك بەلگىلىرى بەرمەسمۇ، بارا-بارا باشقۇرغۇچى  
ئەزالارنى، شۇنىڭدەك باشقا ئەزالارنى زەرەلەپ قويىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** جىنسى ئالاقىدىن كېيىن يۈرەك  
سېلىپ كېتىدۇ ۋە ئادەتتىكى چاغلاردا يۈرەك زەئىپلىك  
ئالامەتلىرى بولىدۇ. مىڭگە زەرە يەتكەندە جىنسى ئا-  
لاقىدىن كېيىن باش قايمىدۇ. جىگەر، مەئىدىلەر زەرەلەن-  
سە ئىشتەي تۇتۇلۇپ كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاش كورۇلىدۇ.

**داۋاسى:** جىنسى ئالاقىنى مەنى قىلىش بىلەن  
بىللە ئالامەتلىرىگە قاراپ زەرەلەنگەن ئەزالار خىزمىتىنى  
ئەسلىگە كەلتۈرۈش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ئومۇمى بەدەندى-

ىكى باشقا ئالامەتلىرىگە قاراپ، مەتبۇخى ئسەپتىمۇن ۋە سەۋدانى سۇرگۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك.

### قانلىق مەنى كېلىش (مەنىيىدەم)

بۇ خىل ئاغرىقتا جىنسى ئالاقىدا مەنى بىلەن بىللە قان كېلىدۇ. ياكى پۈتۈنلەي قان كېلىدۇ.

**سەۋىيى:** ئۇرۇقدان قانتومۇرلىرىنىڭ زەخمىلىنىشى ياكى مەنى ئىشلەش ئەزالىرىدىكى كېسەللىك ئوزگىرىشلىرى تۈپەيلىدىن مەنى ئورنىغا قان يىغىلىشى مۇمكىن.

**داۋاسى:** بورەك ۋە مۇناسىۋەتلىك ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئاغرىش ۋە ياللۇغلىنىشلار بولسا مۇناسىپ چارىلارنى كورۇش كېرەك. مەنى ئىشلەپچىقىرىش ئەزالىرىدا كېسەللىك بولغان تەقدىردە ئاغرىش ۋە ياللۇغلىنىش ئىپادىلىرى بولماسلىقى مۇمكىن. مۇنداق چاغدا مەستكى يېغى بىلەن ئۇرۇقدان خالتىسىنى ياغلاشقا بۇيرىلىدۇ.

مەستكى يېغىنىڭ تەركىۋى ۋە ياساش ئۇسۇلى: 5 سەر مەستكىنى سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا كۈنجۈت يېغى ياكى گۈل يېغى قۇيۇلغان شىشىگە سېلىپ، سۇ قۇيۇلغان قاچىدا تۇرغۇزۇپ قايىنىلىدۇ. مەستكى ئېرىپ ياغ بىلەن تامامەن ئارىلاشقاندا مەستكى يېغى تەييار بولىدۇ.

### كوپ ئېھتىلام بولۇش (كەسرەتى ئېھتىلام)

**سەۋىيى:** مەنى تېز كېتىش، جىنسى ئاجىزلىق ۋە پۈتۈن بەدەندە بوغاقلىقنىڭ غالىپلىقى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

**داۋاسى:** مەنى تېز كېتىشتىكى چارىلار قىلىنىدۇ. زىغىر پاخىلىدىن ياسىغان ياستۇق ۋە كوپىلەردە يېتىش، سوگەت يوپۇرمىغى ۋە قىزىل گۈلنى چۈشەك قىلىپ يېتىش كېرەك. قەدىمقى كىتاپلاردا كوپ ئېھتىلام بولىدىغان كىشىلەر قوغۇشۇننى نىپىزلەپ بېلىگە تېگىۋېلىشنى تەۋسىيە قىلغان خاتىرىلەر بار، سىناپ كورۇش مۇمكىن. توۋەنكى نۇسخىلاردىكى دورىلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ. نۇسخە: (1) سوزاپ ئۇرۇغى ئۈچ مىسقال، بەش بارماق ئۇرۇغى ① سوسەن يىلتىزى 2 مىسقال، ئانار گۈلى، قىزىل گۈل بىر يېرىم مىسقالدىن. سوقۇپ تالغان قىلىپ سۇت ياكى قېتىق بىلەن كۈنىگە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(2) سىياداننى قورۇپ باراۋەر ھەسەل بىلەن يېمىشكە بېرىلىدۇ.

(3) قۇندۇزقەرى بىر مىسقال، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 7 مىسقال، سېرىق ھېلىلە 4 مىسقال، بەلىلە پوستى 7 مىسقال، ئامىلە پوستى 6 مىسقال. دورىلارنى سوقۇپ تالغان ياساپ 2 - 1 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلسدۇ. بۇلاردىن باشقا جىنسى ئاجىزلىق ۋە بەدەندىكى ئالامەتلىرىگە قاراپ، باشقۇرغۇچى ئەزالار قۇۋۋەتلەندۈرىلىدۇ.

① بەش بارماق (پەنجى ئەنگۈش) — ئىسسىق ئىقلىملىق جايلاردا ئوسىدىغان لىمون جىنىسلىق بىر دەرەخنىڭ مۇسسى. پىشقاندا بىرقانچە پارچىغا ئايرىپ خۇددى بارماققا ئوخشاش كورنىدۇ. خەنزۇچە فوشۇ (بۇددا قولى) دەيدۇ.

## 2- پەسىل: ئۇرۇقدان ۋە جىنىسى ئەزا كېسەللىكلىرى

### ئۇرۇقدان ياللۇغى (ۋە رەمى ئۇنسىيەمىن)

ئۇرۇقدان ياكى ئۇرۇق بەزى مۇرەككەپ تۈزۈلگەن ۋە پەي، قانتومۇر ۋە ئەسەبلىر چىرماشقان بىر ئەزادىن ئىبارەت. شۇنىڭ ئۈچۈن قان سەپرا ياكى سەۋدا خىملىتىرىدىن ياللۇغلىنىپ ئىششىسا قاتتىق ئاغرىيدۇ.

**ئالامەتلىرى:** ئۇرۇقدان ھەرخىل دەرىجىدە ئىششىيدۇ. بولۇپمۇ قاندىن بولغان ياللۇغلىنىشتا ئىششىق چوڭ بولىدۇ. ئاغرىش قاتتىق، رەڭگى قىزىل ۋە قىزىق بىلىنىدۇ، ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. بەدەندە قىزىتما ۋە قان غالىپلىق بەلگىلىرى كورىلىدۇ. سەپرادىن بولغاندا ئېچىشىش قوشۇلۇپ، ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ تېرىسى پاقىراپ تۇرىدۇ. كېسەل ئۇسسايدۇ ۋە ئاغزى ئاچچىق بىلىنىدۇ.

ياللۇغلىنىش ئۇرۇقدان بىلەن تېرە ئارىلىغىدا بولسا ئالامەتلىر يەڭگىلىرەك بولۇپ، بەزىنىڭ ئوزىدە بولغاندا ئېغىر ئوتىدۇ. قىزىتما بىلەن تەشئالىق زىيادە بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغان ياللۇغلىنىشنىڭ كەيپىياتى سوغاق بولۇپ، ئاغرىش ۋە ئېچىشىش ئازراق بىلىنىدۇ، لېكىن ئىششىق چوڭ بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا پاقالچەك ۋە غولىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ماددىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ

سۈرگە ئۇچۇن مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) بېرىلىپ  
ماددا تازىلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن يەرلىك قىزىتمىنى پە-  
سەيتىش ۋە ئىششىق ياندۇرۇش چارىلىرى قىلىنىدۇ.  
بۇنىڭ ئۇچۇن بىر پارچە رەخنى سىركە بىلەپ نەمدەپ  
ئىششىق جايغا يېپىپ قويولىدۇ. گۈلاپ، ئىسپۇغۇل لۇئابى،  
كوك يۇمىغاقسۇت سۈيى ۋە ئىت ئۇزۇم سۈيى چېپىلىدۇ.  
ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا يۇقۇرقىلارغا تەرخە-  
مەك ئۇرۇغى بىلەن كوكئار قوشۇش كېرەك. ئىششىقنى  
قايتۇرۇش ئۇچۇن بابۇنە، ئەكىلىملىك، زىرىلەرنى سو-  
قۇپ گۈل يېغى ۋە تۇخۇم سېرىغى بىلەن ماي تەييارلاپ،  
ئىششىغان بەزگە قويىلىدۇ. زىغىر شىرىسى بىلەن بەسەي  
ياپىرىغى، شۇمشىلەرنى سوقۇپ، ئازراق ھەسەل ئىسپىلىشتۇ-  
رۇپ چېپىلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا مۇۋاپىق سۈرگە بېرىش  
مۇمكىن. ئەمما ئالاھىدە سۇيدۇك راۋان قىلغۇچى دۇرد-  
لارنى بېرىشكە بولمايدۇ.

بەلغەم ماددىسى غالىپ بولغاندا ماددىنى پىشۇرۇش  
ئۇچۇن ئەتە - ئاخشامدا ئارپا بېدىيان ۋە چۈچۈكبۇيا،  
ئارپا بېدىيان يىلتىزلىرىنى قاينىتىپ سۈيىگە گۈل قەن  
سېلىپ بېرىلىدۇ. سۈرگە ئۇچۇن ھەببى قوقيا (17 -  
نۇسخە) ياكى ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.  
توۋەندىكى دورىلار سىرتتىن چېپىشقا بېرىلىشى كېرەك.  
نۇسخە: قارا ئەمەن، سېرىق چېچەك، بابۇنە،  
ئەكىلىملىك، شۇمشە، زىرە ھەر بىرى 3 مىسقالدىن،

تۇخۇم سېرىغى بىردانە، زىغىر شىرىسى 5 مىسقال، گۈل يېغى 5 مىسقال، ھەسەل 5 مىسقال، پۇرچاق ئۇنى، نۇقۇت ئۇنى ھەربىرى 2 مىسقالدىن. مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ زىغىر شىرىسى، گۈل يېغى ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپىدىغان دورا تەييارلاپ ئىششىق ئۇرۇقدانغا قويىلىدۇ. يەل سەۋەبىدىنمۇ ئۇرۇقدانلار ئىششىيدۇ. ئۇ قىزىل-لىق، ئېغىرلىق بولماسلىق بىلەن باشقا خىلدىكى ۋە-رەملەردىن پەرقلىنىدۇ. قوناق ئۇنى، كىپەك تىزىلارنى قىزىتىپ تېگىش بىلەن قايتىپ كېتىدۇ.

### ئۇرۇقداننىڭ چوڭىيىپ كېتىشى

ئىككى ئۇرۇقداننىڭ ئۈستىگە ياغ ئوسۇپ قېلىش بىلەن ئۇلار ئىسسىقلىقتىن چوڭىيىپ قالىدۇ. بۇنداق زورىيىش ياللۇغلانغانلىقتىن ھاسىل بولمىغاچقا ئاغرىمايدۇ، ئەمما ئېغىرلىشىپ تۇرىدۇ.

**داۋاسى:** ئاق تىكەن يىلتىزى، مېھرى گىيا، كوكىنار پوستى، بولەي تاش (سۇرۇپ)، كوك يۇمىغاقسۇت سۈيىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ بەزگە چېپىش لازىم. ياكى گىلى ئەرمىنىگە قوشۇپ چاپسىمۇ بولىدۇ.

بەزىدە بۇنىڭ ئەكسىچە يامان سوغاقلقنىڭ تە-سىرى بىلەن ئۇرۇق بەزلەر كىچىكلىشىپ قورۇلۇپ قال-دۇ. بونىڭ ئۈچۈن مونچىغا چۈشۈش، ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم.



## ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى كېڭىيىپ ئەگرى - بۇگرى كوپۇپ قېلىش (داۋالى سەفەن)

ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى خۇددى پاقەلچەك قانتۇمۇرلىرىنىڭ ئەگرى - بۇگرىلىشىپ كىڭەيگىنى (داۋا - لى كېسىلى) گە ئوخشاشلا كېڭىيىپ ۋە ئەگرى - بۇگرى - لىشىپ قالىدۇ. بۇ كوپىنچە چەپ تەرەپ ئۇرۇقدان تېرىسىدە كورۇلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى كوك رەڭدە ئەگرى - بۇگرى كوپۇپ تۇرغانلىغى كورۇلىدۇ. ئېغىر ھاللاردا تارتىشىش ۋە تىپلىش بىلەن مېڭىشقا تەسىر بېرىدۇ.

**داۋاسى:** پاقالچەك كوكتومۇرىنىڭ ئەگرى - بۇگرى كېڭىيىش كېسىلى بىلەن ئوخشاش.

## جىنىسى ئەزا ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ قەچمىشقا كېسىلى

**سەۋەبى:** كوپىنچە سەپرانىڭ زىيادىلىكىدىن ياكى سەپرا بىلەن قان ئارىلاشقانلىقتىن بولىدۇ.

**داۋاسى:** قان ئېلىشقا توغرا كەلمىسە پاقالچەك ۋە ساننىڭ ئىچكى تەرىپىگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. مەت - بۇخى ھېلىلە (172 - نۇسخە) ۋە مەتبۇخى شاتەرە (38 - نۇسخە) بىلەن ماددا تازىلىنىدۇ. ئىسسىق سۇ بىلەن دائىم تازىلاپ ئارقىدىن سىركە، گۈل يېغى ۋە

توخۇم ئېقىنى بىرلەشتۈرۈپ چېپىلىدۇ. مامىشانى چىڭ -  
سەي ياكى يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن چېپىش كېرەك.

### سۇيدۇك يولىنىڭ توسىلىپ قېلىشى

سەۋەبى: سۇيدۇك يولىدا جاراھەت ياكى ئوس -  
مە پەيدا بولۇش؛ قويۇق شىرىلىك خىلىت ماددىلىرىنىڭ  
تۇرۇپ قېلىش سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: سىيگەندە ئاغرىپ، ئېچىشىپ، سىيىش  
قىيىنلىشىدۇ. يىرىك ئارىلاشقان شىرىلىك ماددىلار ئېقىپ  
چىقىدۇ.

داۋاسى: قان غالىپلىغى كورۇلسە ئاياققا شەخەك  
قويۇش كېرەك. سېمىز ئوت، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ شە -  
رىسى ۋە خەشخاش شەرۋىتى (69 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.  
سۇيدۇك يولىدا شىرىلىك نەرسىلەر كوپ بولسا شە -  
ۋىتى بۇزۇرى (132 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بابۇنە، ئەكىل -  
مىلىك، مەرزەنجۇشلەرنى قاينىتىپ، ئىسسىقراق ھالدا  
جىنىسى ئەزاغا قويىلىدۇ. رۇمبېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى،  
قوغۇن ئۇرۇغى، ھەلىيۇن ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان قاتارلىق  
سۇيدۇك راۋان قىلغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر توسە -  
لىش سۇيدۇك يولىدا ئوسمە سەۋەبىدىن بولسا، ئاغرد -  
ماسلىق، قان يىرىك بولماسلىق ۋە سۇيدۇك قىيىنلىق  
بىلەن كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كورۇلىدۇ. بۇنىڭ  
ئۇچۇن قەلەي كۇشتىسىنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ،  
زەكەر توشۇگىدىن تامغۇزۇش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن  
نەتىجە بولمىغاندا ئەننوبە (مېتال كاتېتىر) سېلىنىدۇ.

## 2 - پەسىل: ئاياللار كېسەللىكلىرى

### تۇغماسلىق

تۇغماسلىق تىبابەتتە “ئۇقرى” دەپ ئاتىلىدۇ. تۇغماسلىق—ھەقىقى تۇغماسلىق، غەيرى ھەقىقى تۇغماسلىق دەپ ئىككىگە بولىنىدۇ. ھەقىقى تۇغماسلىق دەپ تۇغما ھالدىكى تۇغماسلىققا، يەنى شۇ كىشىنىڭ تۇغۇت-لىشىدىكى تاناسىل ئەزالاردىكى كەمتۈكلەرگە ئىپتىلىدۇ. غەيرى ھەقىقى تۇغماسلىق دەپ تۇغۇلغاندىن كېيىن ياكى بىر قانچىنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن ھەرخىل كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن تۇغماس بولۇپ قالغانلىققا ئىپتىلىدۇ.

تۇغماسلىقنىڭ سەۋەپلىرى ئەر-ئايال ھەرئىككىلا تەرەپتە بولۇشى مۇمكىن. تۇغماسلىقنى داۋالاش ئۇچۇن ئالدى بىلەن، قايسى تەرەپنىڭ سەۋەپچى ئىكەنلىكىنى ئايرىش لازىم. بۇنىڭ ئۇچۇن تۇغماسلىق ئايال تەرەپ-تىلىگى ئېنىقلانغاندىن كېيىن توۋەندىكى سەۋەپلەرنى ئىزلەپ شۇ ئاساستا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى سەۋەپلىك تۇغماسلىق؛

مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى دېگەنمىز، بەدەن كەيپىياتىدا، ئىسسىقلىق، سوغاقلىق، قۇرۇقلۇق

ۋە نەملىكلەردىن بىرىنىڭ ئۆلچەمدىن زىيادە بولۇپ قېلىشىدىن ئىبارەت غەيرى تەبىئى ئەھۋالنى كورسىتىدۇ. بۇ ئومۇمى بەدەندە، شۇنداقلا بالىياتقۇ (رەھىم) دە ئوز ئىپادىسىنى كورسىتىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** ئومۇمى بەدەندە بۇزۇلغان ياكى ئۆلچەمدىن زىيادە بولغان مىزاجنىڭ ئالامەت-لىرى كورلىدۇ (بىرىنچى قىسىم مىزاجلارغا قاراڭ).

ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلغاندا، ئومۇمى ئالامەتلەر بىلەن بىللە ھېپىز قارامتۇل ۋە قويۇق كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن مىزاجىنى ئوزگەرتىشكە؛ بىنەپشە، نىلۇفەر، خەشخاش، ئالما سۇيى، ئاق سەندەل، لىموندىن تەركىپ تاپقان شەرۋەت بېرىلىدۇ. ھەم تەمرى ھىندى، ئەينۇلا ۋە پۇ - نۇس، خىيارى شەنبەرنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۇيى بېرىلىدۇ. بالىياتقۇ مىزاجىنى تەكشەش ئۇچۇن ئوردەك ۋە توخۇ يېغىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ يۇيۇپ تازىلاپ ھورلانغان يۇڭدا پىلتە ياساپ جىنىسى يولغا قويۇلىدۇ.

سوغاقتىن بولغانلىرىدا ئومۇمى بەدەندىكى ئالامەت-لىرىدىن تاشقىرى، ھېپىز ئاز ۋە ئۇزۇن مۇددەتتە رەڭگى ئاقۇش ۋە سۇيۇق كېلىدۇ. دوۋسۇندا توك شالاڭلىشىپ كېتىدۇ. پۇتۇن بەدەن مىزاجىنى ئوزگەرتىش ئۇچۇن، مەش-دىرتۇس (25 - نۇسخە) ۋە داۋائىل مىشكى (22 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. زەپەر، سۇمبۇل، ئەكىلىل مىلىك، سازەنجى ھىندى،

قەرەدمەنا، ئودەك يېغى، بادام يېغىدىن لازىم مىقداردا ئېلىپ  
يۇيۇپ تازىلاپ ھورلانغان قوي يۇڭى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ  
جىنىسى يولغا قويۇش كېرەك. ھېپىزدىن كېيىن قىزىل زەر -  
نىسخ، مۇرمەككى، جويۇز، سەۋرە، مېنە سائىلە، قۇننە،  
ھەببىلغارلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كويدۇرۇپ چىق-  
قان ئىس بىلەن جىنىسى يول ئىسلىنىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغانلىرىدا، ئومۇمى بەدەندىكى قۇ-  
رۇقلۇق ئالامەتلىرىدىن باشقا، ھېپىز كەلمەسلىك، قەۋ-  
زىيەت ۋە جىنىسى يول قۇرغاقلىشىشلار بولىدۇ، بەدەن  
مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، دائىم سۇت ئىچىش بى-  
لەن شەرۋىتى بىنەپشە ۋە شەرۋىتى نىلوفەر (74 - نۇسخە)  
بېرىلىدۇ. جىنىسى يولغا يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن دورىلار  
قويۇلىدۇ.

نەملىك بولغانلىرىدا: ئومۇمى بەدەندىكى نەملىك  
ئالامەتلىرىدىن باشقا، جىنىسى يولىنىڭ دائىم نەم-  
لىشىپ تۇرۇشى ۋە ئاق خۇن كوپىيىشلىرى يۈز بېرىدۇ.  
بۇنىڭ ئۈچۈن سېرىق چىچەكنى سىركە بىلەن كوپ سۇ-  
دا قاينىتىپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلىدۇرۇش ياخشى نەتىجە  
بېرىدۇ. شەھى ھەنزەل، ئەنزىرۇت، شىبىت، سۇماق،  
ئۇدھىندى، زەپەر ۋە مۇرمەككىلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ  
سوقۇپ ئېرىتىلگەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ پۇچۇلانغان قوي  
يۇڭى بىلەن جىنىسى يولغا قويۇلىدۇ.

(2) ئومۇمى بەدەن ۋە بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ ماد-  
دىلىق بۇزۇلۇشلىرىدىن كېلىپ چىققان تۇغماسلىق:

**ئالامەتلىرى:** بۇزۇلغان خىلىتلەر (مەسىلەن، قان، سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەم) ئۇچۇن خاس بولغان بۇمۇمى بەدەن ئالامەتلىرى كورۇلىدۇ (خىلىتلار بايانىغا قاراڭ).  
**داۋاسى:** قان ئالامەتلىرى بولسا، ئاياق تەرەپ - لەرگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. نوقۇتى تەمرى ھىندى (55 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بەلغەمدىن بولسا، قەي قىلدۇ - رۇش، ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) ۋە ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) بىلەن بەدەن ۋە بالىياتقۇنى بەلغەم ماد - دىسىدىن تازىلاش كېرەك. سەۋدادىن بولسا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. سەپرادىن بولغاندا مەت - بۇخى ھېلىلە بىلەن مەتبۇخى تەمرى ھىندى (115 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3) ئايال كىشى بەك سەمرىپ كېتىپ، بالىياتقۇدا ياغ كوپىيىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىققان تۇغماسلىق:  
**ئالامەتلىرى:** قوسىغى يوغان، بەدنى سېمىز بولۇپ، ئىش ۋە ھەركەتتە نەپەس قىستايىدۇ.

**داۋاسى:** ئورۇقلىتىش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. مەسىلەن، ئەمگەك قىلدۇرۇش، ھىجامەت قويۇش ۋە مىزاجىغا قاراپ سۇرگە بېرىش كېرەك. قۇۋۋەتلىك غىزالارنى ئاز بېرىش، ئىستىرىپىل سەغىر (5 - نۇسخە)، جەۋارىش كۇمۇنى (49 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. داۋائىل لوك (173 - نۇسخە) نىڭ بۇ جەھەتتە مەنپەئەتى زور.

4) ئايال بەك ئورۇق ۋە زەئىپ بولۇش تۇپەي - لىدىن كېلىپ چىققان تۇغماسلىق:

ئورۇق ۋە زەئىپ ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسىدا ئورۇقنىڭ تۇتۇلىشى ناچارلىشىپ ھامىلە بولمايدۇ.

**داۋاسى:** لوبۇبى كەبىر ۋە سەغىر (171 - نۇس - خە) لەردىن بىرى بېرىلىدۇ. تەرەنجىۋىل بىلەن ھالۋا تەييارلاپ يىيىشكە، مېغىزلىق نەرسىلەرنى كۆپ يىيىشكە بۇيرۇپ، سەمىرىتىشكە ئامال قىلىنىدۇ.

(5) ھېپىز توختاپ قېلىش تۇپەيلىدىن تۇغماسلىق: ھېپىز توختاش (كېسىلىش) يېشىغا بارماستىن تۇرۇپ ھېپىز كەلمەسلىك تۇغماسلىقنىڭ بىر سەۋىيىسى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

**داۋاسى:** ھېپىز ماڭدۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش لازىم (ھېپىز كەلمەسلىك كېسىلىگە قاراڭ).

(6) بالىياتقۇدا ھەرخىل ياللۇغلىنىش، ئىششىق، جاراھەت ۋە گوش ئۇنۇش تۇپەيلىدىن بولغان تۇغماسلىق:

(7) بالىياتقۇدا قوبۇق يەل ھاسىل بولۇش سەۋىيىسىدىن تۇغماسلىق:

**ئالامەتلىرى:** دوسۇن ۋە كىمىدىك ئارىلىغىدا دوم - باق ئىششىق پەيدا بولۇپ، باسقاندا يەلدەك يوقىلىپ كېتىدۇ. ئاغرىش ياكى باشقا ياللۇغلىنىش ئالامەتلىرى بولمايدۇ. قوساق ئاستىنقى قىسمى كۆپكەندەك سېزىلىدۇ. يەللىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلغانلىق

تارىخى بولىدۇ (بۇنداقلار ئەگەر ھامىلە بولۇپ قالسىمۇ بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ).

**داۋاسى:** ھەركۈنى 2 قېتىم (ئەتە - ئاخشام) بېدە - يان ئەرەقى بىلەن گۈلقەن ۋە شەرۋىتى مائىل ئۈسۈل (105 - نۇسخە) بىلەن ئىبنەك پىستى يېغى بېرىلىدۇ. جەۋارىش كۈمۈنى (49 - نۇسخە) بېرىپ يەل تازىلىنىدۇ. (8) بالىياتقۇ ئاغزىنىڭ مايماقلىشىپ قېلىشىدىن تۇغماسلىق:

**ئالامەتلىرى:** ئاغرىپ ھېيىز كورىدۇ. ئىدەتتىكى چاغلاردا جىنسى يولدىن شىرىلىك سۈيۈقلۈك چىقىپ تۇرىدۇ. بۇ ئەھۋال بىرىنچى تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇ - نىڭ ئوز ئورنىغا توغرا كەلمىگەنلىگى ياكى ئۇنىڭ پەي باغلاملىرىغا زەرەر يەتكەنلىگىدىن بولۇشى مۇمكىن.

**داۋاسى:** سەۋەپلىرىنى تىپىپ ئۇنى داۋالاشنى ئاساس قىلىش، ئۇنىڭغا قوشۇمچە توۋەندىكى چارىلارنى كورۇش كېرەك.

ئەنجىر، بابۇنە، شۇمشە، زاراڭزا، زىغىرلارنى بارا - ۋەر مىقداردا ئېلىپ، بىرچوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، بىر ئاز گۈل يېغى قوشۇپ ئىلمان ھالەتتە ھوقنە ئەس - ۋابى ئارقىلىق جىنسى يولغا كىرگۈزۈپ، بالىياتقۇ چى - لاندۇرۇلىدۇ. دېڭىزىيا (فادى زەھرە ھايۋانى) نى ئىستى - مال قىلىش ھەر خىلدىكى تۇغماسلىقلار ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت بەرگەنلىگى توغرىسىدا جاتىرىلەر بار.



## ھامىلدارلىق ئالامەتلىرى ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك نىشانلار

ھامىلدار بولغانلىق ئالامەتلىرىدىن مۇھىملىرى — ھېيىز توختىشى بولۇپ، بالىياتقۇ ئاغزى يۇمۇلۇپ قالىدۇ. بۇ چاغدا ھامىلدار ئايال كىندىك بىلەن دوسۇن ئارىلىغىدا يەڭگىل يېقىمىسىزلىق ياكى ئاغرىش سېزىدۇ. جىنسى ئالاقىدىن قاچىدۇ. ئەمچەك تۇگمىسى ئەتراپى قارا رەڭگە كىرىدۇ، كوز ئېقى كوكۇمتۇل بولۇپ قالىدۇ. كوڭلى ئاينىش، قۇسۇش، بەزى نەرسىلەرگە ئامراق، بەزى نەرسىلەردىن يىرگىنىدىغان بولۇپ قېلىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار كورۇلىدۇ. بۇ ئادەتتە سېزىك دەپ ئاتىلىدۇ. بەزى ئاياللار ھەرخىل غەلىتى نەرسىلەر مەسىلەن، سېغىز توپا، گەژ، ساپال قاتارلىقلارنى يىيىشكە ئامراق بولۇپ قالىدۇ. بۇلار ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى بولۇپ، ئۇندىن كېيىن قوساق روشەن ھالدا چوڭىيىدۇ. قوساقتىكى بالىنىڭ مىدىرلىشى ھەممىگە ئايان ئالامەتتۇر.

### ھامىلدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك نىشانلار.

ھامىلدار ئاياللار ھامىلە ۋە ئوزىنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش ئۈچۈن توۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

(1) ھامىلە 7 ئايلىق بولۇشتىن بۇرۇن ئېغىر نەرسە كوتىرىش، سەكرەش، ئېغىر ئەمگەك قىلىش، ئۇزۇن ۋە ۋاقىراش، غەم، قايغۇ، غەزەپ، قورقۇپ كېتىش

قاتارلىق ئىشلاردىن ساقلىنىشى لازىم. سۈرگە ئىچىش، قان ئالدۇرۇش قاتارلىقلار مەنى قىلىنىدۇ. ھامىلدارلىق - نىڭ دەسلەپكى بىر قانچە ئېيىدا جىنسى ئالاقە چەكلەنمىدۇ.

(2) 7 - ئايلىقتىن كېيىن، يۇقۇرقلارغا دىققەت قىلىش بىلەن بىللە غىزاسغا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. يەللىك نەرسىلەر (پۇرچاق خىلىدىكى دانلار، كاۋا، ياڭيۇ، جۇسەي قاتارلىقلار) دىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ئەگەر سۈرگە بېرىشكە توغرا كەلگەندە مەجۇنى خىيارى شەنبەر بېرىلىدۇ. ياكى قان ئېلىش بەك زورۇر بولغاندا، ئۇنىڭ ئورنىغا ھىجامەت قويىلىدۇ. ھامىلدار ئايال ۋە ھامىل - نىڭ ساغلام بولۇشى ئۈچۈن داۋائىل مىشكى (22 - نۇسخە)، مۇفەررىھى ياقۇتى (84 - 85 - نۇسخىلەر) ياكى مەشدىرتۇس (25 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(3) سىزىڭ ئالامەتلىرى 4 ئايلىقتىن ئالدىنقى ۋاقتىدا بولسا توختىتىش ھاجەتسىز. ئۇندىن كېيىن يەنە داۋاملىق كوڭلى ئاينىش، قۇسۇش يۈز بېرىپ سا - لامەتلىكىگە تەسىر يەتكۈزسە ئۇنى توختىتىش لازىم. (مەئدە كېسەللىكلىرىگە قاراڭ). مەجۇنى كۇمۇنى (49 - نۇسخە) ۋە سۇيۇپى مۇقەۋۋى مەئدە (174 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(4) ھامىلدارلىقتا ھېيىز مېڭىپ كەتسە دەرھال چارە قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇرىسى كەھرىبا

(71 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ماش، ئانار گۈلى، ئانار پوستى، ئەنجۈرلەرنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تىرىپىلىرىنى قوساق ۋە دوسۇنغا تېگىش لازىم.

(5) يۈرەك سېلىش، خاپىغان تۇتۇش ۋە پۇت دۈم - بىسىگە ئىششىق پەيدا بولۇش قاتارلىق يۈرەك، بىرەرەك ۋە مىڭە زەرەرلەنگەنلىك ئالامەتلىرى كورۇلسە سەۋەپلە - رىگە قارىتا چارە قىلىنىدۇ.

(6) ئاي كۈنى يېقىنلاشقاندا ھەر كۈنى كەچتە تاتلىق بادام مېغىزى يىيىش، چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. سېرىق چىچەك، بابۇنە ۋە زىغىر ياغلىرى بىلەن بەل، توققۇز كوز ئىتراپلىرىنى ياغلاپ بېرىش لازىم.

### كوپ بويىدىن ئاجراش (كەسرەتى ئىسقات)

ھامىلدارلارنىڭ بويىدىن ئاجراش (بالا چۈشۈپ كېتىش) ئادەتتە تەسادىپى بويىدىن ئاجراش ياكى ئا - دەتلەنگەن بويىدىن ئاجراش دەپ ئىككى خىلغا بۆ - لىنىدۇ.

تەسادىپى بويىدىن ئاجراشنىڭ سەۋىۋى تاشقى زە - خىملىنىش ھەسلەن، يىقىلىش، بەلگە زەربە تېگىش قاتارلىق تەسادىپى ھادىسىلەر تۈپەيلىدىن ۋە ئىچكى جەھەتتىن ھامىلدارلىق كېسىلى ياكى ھامىلدارلىقتا كۆپ قان كېتىش، ئىچ سۇرۇش، روھى تەسىراتلار، ھىڭگە ئوخشاش سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەردىن قاتتىق سە -

كىنىش ۋە قوپال جىنسى ئالاقە قاتارلىق سەۋەپلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئادەتلەنگەن (كوپ) بويىدىن ئاجراش ھەر قىپ- تىمقى ھامىلدارلىقتا، توۋەندىكى سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن بالا چۈشۈپ كېتىشتىن ئىبارەت بولۇپ، بالا چۈشۈپ كېتىش ئادەتكە ئايلىنىپ قالىدۇ.

مىگە ۋە روھى كېسەللىكلەرگە ئوخشاش ئومۇمىي بەدەن كېسەللىكلىرى؛ بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز بۇزۇلۇشلىرى؛ بالىياتقۇ سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ كوپ- لىگى؛ بالىياتقۇ ئاغزىنىڭ بوشاپ كېتىشى (تەبىئىي ياكى كېسەللىك سەۋەپلىرى بىلەن)؛ بەدەن ئاجىزلاپ كېتىشى تۈپەيلىدىن بويىدىن ئاجراش كوپ ئۇچرايدۇ.

**داۋاسى:** تەسادىپى چۈشۈكلەردە كەلگۈسىدىكى ھامىلدارلىقتا مەزكور سەۋەپلەرگە دىققەت قىلىش، ھامىلدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارغا ئەمەل قىلىش لازىم.

ئادەتلەنگەن بالا چۈشۈپ كېتىشتە:

(1) مىگە، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش ئۇچۇن مەجۇنى ھۈپەرىيە ياقۇتى (تەركىۋىگە ياقۇت سېلىنغىنى يەنى 84 - نۇسخە، داۋا ئىلمىشكى (22 - نۇسخە)، شەرۋىتى ئەۋرىشىم (86 - نۇسخە)، خەمىرى گازىۋان ئەنبەرى (32 - نۇسخە) لەردىن بىرى ياكى ھەممىسىنى بېرىش، روھى جەھەتتىن ئالاھىدە دىققەت قىلىپ، ناچار تەسىراتلاردىن

ساقلاش لازىم؛ قۇرۇق - سوغاقلق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشقا، ھول - ئىسسىق نەرسىلەر ئىستىمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ.

(2) بالىياتقۇ مىزاجى بۇزۇلۇشتىن بولغانلىغى بىلىنسە سەۋىيىگە قارىتا چارە قىلىش كېرەك (بالىياتقۇ مىزاجى بۇزۇلۇش ماۋزۇسىغا قاراڭ).

(3) بالىياتقۇ ئاغزى بوشاپ كېتىش، بالىياتقۇدا سۇيۇقلۇق كوپىيىپ كېتىشلەردىن بولسا مائىل ئۇسول (105 - نۇسخە) ۋە شەرۋىتى بۇزۇرى (130 - نۇسخە) بىلەن بىللە توۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: ئايلىشى دورۇنەج ئەقرەبى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، تېشىلىمىگەن مەرۋايىست كەھرىبا، ئۇد ھىندى 3 مىسقالدىن، ئۇشنى، سۇمبۇل  $\frac{1}{2}$  مىسقالدىن. مەزكۇر

دورلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 2 با - راۋەر ھەسەل قوشۇپ مەجۇن ياساپ ھەر كۈندە تاماقتىن كېيىن بىر مىسقالنى قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

(4) ئورۇق - ئاجىز ھامىلدارلارغا قارىتا سەھرىتىش چارىلىرى قىلىنىدۇ (تۇغماسلىق بابىغا قاراڭ).

### قىيىن تۇغۇت

سېمىز، بالىياتقۇسىنىڭ ئېغىزى سوغاقلق تەسە - رىدىن قورۇلۇپ قالغان، داس سوڭىگى كېسەللىك ياكى تۇغما ھالدا تار بولغان ئاياللارنىڭ تۇغۇتى قىيىن ئو -

تەدۇ. بەزىدە ھامىلە توغرا كېلىپ قالغاندىمۇ تۇغۇش قىيىنلىشىدۇ. بۇنداقلارنىڭ ھامىلدارلىق دەۋرىدە ياكى ئۇنىڭدىن ئىلگىرى مەزكۇر ئالامەتلەر بولىدۇ (تۇغماسلىق بابىغا قاراڭ).

**داۋاسى:** قىيىن تۇغۇتنىڭ ئالدىنى ئېلىش بەك مۇھىم. چۈنكى نۇرغۇن ئەسەھۋاللاردا، ھامىلدارلىق مەزگىلىدە داۋاملىق تەكشۈرۈش، تېگىشلىك چارىلەرنى كۆرۈش ئارقىلىق قىيىن تۇغۇتنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. شۇڭا ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىن باشلاپلا تۇغۇت قوبۇل قىلغۇچىلار، دوختۇرلارغا تەكشۈر-تۇپ تۇرۇش، بالا قوساقتا توغرىسىغا يېتىپ قالغان بولسا، ئوز ۋاقتىدا سىرتتىن ئايلىندۇرۇپ تۈزلەش؛ ھا-مىلدارلىقنىڭ كېيىنكى ئايلىرىدا يېتىۋالماي كۆپرەك مېڭىپ ھەركەتلىنىپ تۇرۇش كېرەك.

8 ئايلىقتىن كېيىن، بەدىنى قوبۇل قىلغىدەك مىقداردا سۇت ئىچكۈزۈپ تۇرۇلىدۇ.

ئاي-كۈنلىرى يېقىنلىشىپ قالغاندا مونچىغا چۇ-شۇپ تەرلىنىش، مۇناسىپ ھول-ئىسسىق مايىلار بىلەن ياغلىنىپ تۇرۇش كېرەك.

تولغاق باشلانغاندىن كېيىن، قۇندۇز قەرى بىلەن كۇندۇرنى سوقۇپ بۇرۇنغا تارتتۇرۇپ چۈشكۈرتۈش مۇمكىن. تۇغۇش ئالدىدا چوڭ-كىچىك نەرەت قىلدۇرۇش، ياغلىق تاماق بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك.

خىيارى شەنبەر پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناقسۇغا چىلاپ، بىنەپشە شەرۋىتى (74 - نۇسخە) ياكى نوقۇت سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلسە بالا ئاسان تۇغۇلىدۇ.

### بالا ھەمىيى چۈشمەسلىك

بالا تۇغۇلۇپ بولغاندىن كېيىن بالا ھەمىيى چۈشمەسە ياكى بالا ئولۇك بولۇپ، تۇغۇلماي قالسا، بۇنىڭغا دەرھال چارە قىلىش لازىم. بولمىسا ئايالنىڭ ھاياتىغا تەسىر يېتىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** بالا ھەمىيى چۈشمىگەن بولىدۇ. بالا ئولگەن بولسا قوساقتا ھەركەت سېزىلمەيدۇ، قوسىغى سوۋۇپ كېتىدۇ، تومۇرى ۋە نەپسى تېزلىشىدۇ.

ئولۇپ قالغان بالا ياكى ھەمىيىنى چۈشۈرۈش تەدبىرلىرى ئوخشاش.

مۇشكى تارامىشى 2 مىسقال، پىرسىياۋشان، ئارچا مېۋىسى، تىرمىس، پۇدىنە ھەر بىرى 3 مىسقالدىن ئېلىنىپ، دورىلارنى سوقۇپ 2 مىسقال ناۋات قوشۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

كوندۇش، سىيادانلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ بۇرۇنغا تارتقۇزۇش ئارقىلىق چۈشكۈرتىلىدۇ (چۈشكۈرۈك كەلگەندە بۇرۇننى تۇتۇپ تۇرۇلسا، ئىچكى بېسىم قۇۋ - ۋىتى بىلەن ئولۇك بالا ياكى چۈشمىگەن بالا ھەمىيى چۈشۈپ كېتىشى مۇمكىن). ئەڭ ياخشىسى دوختۇرخانىلارغا

ئاپىرىپ، دوختۇرلۇق ئۇسۇللىرى ئارقىلىق تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ بەخەتەرلىكىنى تەمىن قىلىش لازىم.

تۇغۇتتىن كېيىن قوساق ئاغرىش ئەھۋاللىرى يۇز بەرسە، ئىچىشكە مائىل ئۇسول بۇيرۇپ، ئارپا سۇيى ۋە ياغلىق شورپا ئىچكۈزۈلىدۇ؛ زىغىر شىمىرىسى ھوقنە قىلىنىدۇ. ئىزخىر، سۇتتەر، سەلىخەلەرنى قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

### ھامىلىنى چۈشۈرۈش

ھامىلدارلىق ئايالنىڭ سالامەتلىكى ۋە ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزۈدىغان ھاللاردا، ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئايلىرىدا توۋەندىكى چارىلار ئارقىلىق ھامىلىنى چۈشۈرۈۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. لېكىن بۇ چارنى ھامىلىنىڭ ۋاقتى، ھامىلدار ئايالنىڭ سالامەتلىكى ئەھۋالىغا قاراپ قوللىنىش زورۇر. بولمىسا ئانىنىڭ ھاياتى، سالامەتلىكىگە زىيان يېتىدۇ.

چارىلىرى: ئولۇك بالىنى چۈشۈرۈش ۋە بالا ھەمىيىنى چۈشۈرۈش چارىلىرىنىڭ ھەممىسىنى بۇ مەقسەت ئۈچۈن قوللىنىشقا بولىدۇ.

ئەپسەنتىن بىلەن شاتەرەنى بىرقانچە ھەسسە مىقداردا (3 - 2 مىسقال مىقدارى) ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلسە ھامىلە چۈشۈپ كېتىدۇ.

كۈنجۈتنى سىركە بىلەن سوقۇپ قايناقسۇ قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يېرىم مىسقال ھىڭ، بىر مىسقال مۇر - مەككى، ئۈچ مىسقال قۇرۇق سۇزايىنى يۇمشاق سوقۇپ،



ئارچا مېۋىسى قايناتقان سۇ بىلەن ئەتە-ئاخشامدا بىر قېتىمدىن بېرىلسە بولىدۇ (پۈتۈن دورا مىقدارىنى بىر كۈندە ئىككىگە بولۇپ ئىچىلىدۇ). 2 سەر گۈنچۈتنى سوقۇپ ئىككىگە بولۇپ ئەتىگەن-ئاخشامدا بېرىلىدۇ. يۇقۇرقى چارىلارنى قىلىشتىن بۇرۇن ئايال موز-چىغا چۇشۇپ، قوسىغىنى ئىنەك پىتى يېغى بىلەن ياغ-لاپ، مايلىق شورپا ئىچىپ تۇرۇشى كېرەك. دورىلارنى بېرىش جەريانىدىمۇ بۇ چارىلار قىلىنىدۇ.

### ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش چارىلىرى

جىنىسى ئالاقىدا ئەر كىشى مەنىنى سىرتقا چىقىرىش ئارقىلىق ئەرلىك ئۇرۇغىنى بالىياتقۇغا چۇشۇر-مەسلىك كېرەك. جىنىسى ئالاقىدىن كېيىن ئايال دەر-ھال ئورنىدىن تۇرۇپ بىرقانچە قېتىم سەكرەپ مەنىنى سىرتقا چىقىرىۋېتىشى مۇمكىن.

توۋەندىكى شامچىلارنى تەييارلاپ، جىنىسى ئالا-قىمىدىن كېيىن ئايال كىشى جىنىسى يولىغا (بالياتقۇ بوي-نىغايەتكىدەك قىلىپ) قويۇۋالسىمۇ ھامىلدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش مۇمكىن.

ئانار پوستى ئاستىدىكى گوشلۇك قىسمى بىلەن زەمچىنى باراۋەر مىقداردا سوقۇپ، ئازراق سۇدا نەمدەپ، شامچە تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ قويىلىدۇ. لازىم بولغاندا كۈنچۈت يېغى بىلەن ياغلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

پىننە بىلەن چاشقان مايىغىنى سوقۇپ، ھەسەل قوشۇپ شامچە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

جىنىسى ئالاقىدىن كېيىن، سوقۇلغان ساپ پىلا-  
پىلنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، پەلگۇچ بىلەن جىنىسى  
يولىدىن كىرگۈزۈش لازىم.

### يالغان ھامىلدارلىق (رىجا)

بەزى ئاياللاردا ھېمىز توختاپ كېتىپ، راست  
ھامىلدارلىقنىڭ قىسمەن بەلگىلىرى پەيدا بولىدۇ. بەزى-  
لەردە ھەتتا قوساق چوڭىيىدۇ، قوسىغى تەۋرەيدۇ. بۇ  
ئەھۋال يالغان ھامىلدارلىق دەپ ئاتىلىدۇ.

**سەۋىبى:** يالغان ھامىلدارلىقنىڭ ئەڭ كۆپ ئۇچ-  
رايدىغان سەۋىبى بالىياتقۇدا ياكى قوساق ئىچىدە ھەر  
خىل چوڭلۇقتا ئۆسمە گۆش پەيدا بولۇپ قېلىشتىن  
ئىبارەتتۇر. بەزىدە قوساققا سۇ يىغىلىشىمۇ يالغان ھا-  
مىلدارلىق بەلگىلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** يالغان ھامىلدارلىق بەلگىلىرى ھە-  
قىقى ھامىلدارلىققا پۈتۈنلەي ئوخشاش بولۇپ كەتمەيدۇ.  
مەسىلەن، بالا مىدىرلاش سېزىمى بالا تەۋرىگەندەك بول-  
ماي، ناھايىتى سۇس بىلىنىدۇ ئەمما ئايال كىشى ھا-  
مىلدار بولۇپ قالدۇم دىگەن گۇماندا بولغانلىغى ئۈچۈن  
بەزىبىر يوق سېزىملەرنى سەزگەندەك قىلىدۇ. ئەمما ئاي  
كۈنى توشۇپ (ھەتتا ئاي يىللار ئوتتۇپ) كەتسىمۇ  
تۇغمايدۇ.

يەلدىن بولغان يالغان ھامىلدارلىقتا قوساق  
ئېسىلگەندەك سېزىلىش، سانچىق پەيدا بولۇش ۋە ناغ-  
راسمان قوساققا سۇ چۈشۈش ئالامەتلىرى كورلىنىدۇ.

**داۋاسى:** يالغان ھامىلدارلىقنىڭ سەۋبىنى ئې-  
نىقلاش، ئەگەر بالىياتقۇدا گوش ئۇنگەن بولسا دەست-  
كارە (ئوپىراتسىيە) قىلدۇرۇش كېرەك.  
ئەگەر قوساققا سۇ چۇشۇش تۇپەيلىدىن يالغان  
ھامىلدارلىق بەلگىلىرى كېلىپ چىققان بولسا، قوساققا  
سۇ چۇشۇش كېسىلىدىكى چارىلار كوردىلىشى لازىم.

### ھېپىز كوپ كېلىش

ھېپىزنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى كوپ كېلىشى "كەسرەتى  
ھېپىز"، ھېپىز ئوز ۋاقتىدا كەلمەي ۋاقتىسىز كېلىشى،  
توختاش ۋاقتىدا توختىماسلىغى "ئىستىھازە" دەپ ئاتىد-  
لىدۇ.

ھېپىز كوپ كېلىش كېسىلى سەۋەپلىرىگە قاراپ  
بىرقانچە تۈرگە بولىنىدۇ:

1) قاننىڭ مىقدارى جەھەتتىن غەيرى تەبىئىلىگى  
تۇپەيلىدىن ھېپىز كوپ كېلىش: ئالامەتلىرى - ئايالنىڭ  
قول تومۇرى كوپۇشكەن، رەڭگى قارامتۇل قىزارغان  
ھالدا بولىدۇ.

**داۋاسى:** چوڭ يوتىغا ھىجامەت قويۇش، ئەم-  
چەكنى چىڭ تېڭىپ قويۇش كېرەك، ئىچىشكە قۇرسى  
كەھرىبا (71 - نۇسخە) بېرىپ توۋەندىكى نۇسخىدىكى  
شامچىنى تەييارلاش جىنىسى يولىغا قويىلىدۇ.

نۇسخە: سۇرمە، ئانار گۈلى، زەمچى، دانىكا، كۇن-  
دۇر، موزا، ئاقاقىيا ھەر بىرىدىن 3 مىسقالدىن

ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قايناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ  
شامچە ياساپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

شەرۋىتى ئەنجىبار (72 - نۇسخە) نى يالغۇز ياكى  
قۇرسى كەربىيا بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

(2) ماددىلار سەۋىبىدىن بالىياتقۇ قانتومۇرلىرىنىڭ  
ئېغىرى ئېچىلىپ قېلىشىدىن ھېيىز كۆپ كېلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** سەۋىبى خىلىتلارنىڭ ئالامەتلىرى  
بولغاندىن تاشقىرى، بەدىنى ئاجىز، كەمقان بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن

1 - قىسىمدا كورسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

(3) بەك كىچىك تۇرمۇشقا چىقىرىلسا كېيىنكى  
چاغلاردا ھېيىز كۆپ كېلىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

**داۋاسى:** يۇقۇرقىلار بىلەن ئوخشاش.

بۇ چارىلار بىلەن ھېيىز توختىمىسا ئانارگۈلى،  
قىزىل گۈل، موزا، شاھى بەللۇتلارنى يۇمشاق سوقۇپ گۈل  
يېغى قوشۇپ پاكىز پاختىغا سېلىپ جىنىسى يولغا  
تىقىپ قويۇش كېرەك.

## بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى

بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى سىرتقى ئامىل

يەنى زەخمىلىنىش، ئۇرۇلۇش ۋە يېقىلىش قاتارلىق  
ھادىسىلەردىن؛ ئىچكى سەۋەپلەر - قىيىن تۇغۇت، تۇغۇت -

تىكى زەخمىلىنىشلەر ۋە ئىسسىق خىلىتلارنىڭ بالىيات -  
قۇغا چۈشۈشى، پاسكىنىلىق تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دوسۇن بىلەن كىندىك ئارىلىغى  
ئاغرىيدۇ. ئاغرىش بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ قىزىتما پەيدا  
بولۇشى مۇمكىن. دەسلەپ جىنىسى يولىدىن قانلىق سۇ -  
يۇقلۇق كېلىدۇ. بۇ بالىياتقۇ تومۇرلىرى زەرەرلەنگەنلىك  
ئىپادىسى بولۇپ، كېيىنچە مەزكۇر قانلىق سۇ قويۇقلۇقى -  
شىپ، سېسىق پۇراق ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ياللۇغلىنىشنىڭ  
ئۇفۇنەتلەنگەنلىكىنى، يىرىك ئارىلاش سۇيۇقلۇق، كەلسە  
ياللۇغلىنىشنىڭ يىرىك پەيدا قىلغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋاسى: گۈشلۈك تاماقلار بېرىلمەيدۇ. قۇرسى  
كەھرىبا (71 - نۇسخە) بېرىش بىلەن توۋەندىكى نۇس -  
خىدىكى دورىنى تەييارلاپ جىنىسى يولغا قويۇش ۋە  
ھوقنە ئۇسۇلى بىلەن بالىياتقۇغا بېرىش كېرەك.

نۇسخە: ئەنزۇرۇت، كۇلدۇر، خۇنسىياۋشان، مۇر -  
مەككى، زەمچى، ئانار پوستى، جويۇز، سەرۋىلەرنىڭ ھەر  
بىرىدىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەل -  
گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى ياكى ئانار  
سۈيى بىلەن سۇيۇقلاندۇرۇپ پاختىغا مىلاپ جىنىسى  
يولغا چوڭقۇر تىقىپ قويۇش كېرەك (بۇ ئۇسۇل تىبا -  
بەتتە فەرزىجە دىيىلىدۇ). ئەگەر يىرىك پەيدا قىلغان  
بولسا، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە شېكەر سۈيىنى  
لازىم مىقدارىدا ئېلىپ، ھوقنە ئەسۋابى بىلەن بالىيات -  
قۇغا قويۇپ، يىرىك ۋە ئۇفۇنەت تازىلىنىدۇ. يىرىك  
تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، مەلھەمى باسلىقۇن (177 -  
نۇسخە) ۋە گۈل يېغى بالىياتقۇغا ھوقنە قىلىنىدۇ.

## بالياتقۇنىڭ يېرىڭلىق ئاقەمىسى (ناسۇر رەھەمى)

ئالامەتلىرى: بالياتقۇدىن داۋاملىق يېرىڭلىق زەرداپ سۇ كېلىدۇ، ئاغرىيدۇ، تارتىشىپ قېلىش ۋە مىڭگە زەرەر يېتىش خەۋپى بار.

داۋاسى: بالياتقۇ جاراھەتلىرىدىكى دورىلارنى كوپرەك مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ. بالياتقۇ ئىششىغان بولسا، توۋەندىكى نۇسخىدىكى شەرۋەت بېرىلىدۇ.

نۇسخە: چىلان 20 دانە، ئەينۇلا 15 دانە نىلۇفەر، ئاق لىيلى 3 مىسقال، شاتەرە، ھۇماما 5 مىسقالدىن، سەندەل، قەسبۇسزەرىرە، قىزىل گۈل ھەربىرى 2 مىسقالدىن، سانا 5 مىسقال. قۇرۇق ئۇزۇم 20 دانە، ئىت ئۇزۇمى، ئوسما ياپرىغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، خاڭگا ئۇرۇغى، قو-غۇن ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، خىيارى شەنبەر بىر سەر، تەرەنجىبۇل 2 سەر، بادام يېغى 5 مىسقال. تەييارلاش ئۇسۇلى (172 - نۇسخە) بىلەن ئوخشاش.

### ئاق خۇن كېسىلى (سەيلىنى رەھەم)

خىلىتلار تەسىرى بىلەن بالياتقۇدىن دائىم ھەر-خىل سۇيۇقلۇقلار (قان ۋە سەۋدا، سەپرا، بەلغەمنىڭ كېرەكسىز غەيرى تەبىئى سۇيۇقلۇقلىرى)نىڭ چىقىپ تۇرۇشى ئاق خۇن كېسىلى (سەيلىنى رەھەم) دەپ ئاتىلىدۇ.

بەلگىسى: خىلىتلارنىڭ غالىپلىقىغا قاراپ بەلگە-

لىرى بولىدۇ. بىراق ئاق خۇن كېسىلى بار ئاياللارنىڭ چىرايىدا پاقىراق نۇر ئازىيىپ كېتىدۇ. روھى ئالامەت-لىرىمۇ بولىدۇ.

**داۋاسى:** قاندىن بولسا خەرنۇپ، جۇبتى بەللۇت، كويدۇرۇلگەن موزىلارنى ھەببۇل ئاس سۈيى بىلەن نەملەپ جىنسى يولىغا قويۇلىدۇ. سەۋدادىن بولسا گا-زىۋان ۋە بالەنگۇ قاتارلىق دورىلار بىلەن ماددىنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىپ ماددا سۇرۇپ چىقىرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن 3 مىسقال سەمغى ئەرەبىنى قورۇپ، تالماكھانا، تەمىرى ھىندى مې-غىزىنى 2 مىسقالدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ كۈندە 2 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بەل-غەمدىن بولغان بولسا. ئايارەج پەيقارا بېرىپ بەلغەمنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن — چىغىرىتماق يىلتىزى، ئىز-خىر، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، پاراسيۇن، قارا نوقۇتلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، مەزكۇر سۇغا 5 مىسقال ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) قوشۇپ جىنسى يولىغا ھوقنە قىلىنىدۇ. ئەگەر بالىيات-قۇدا ئېچىشىش ئالامەتلىرى بولسا بۇ ھوقنەنى قىلماس-لىق كېرەك. سەۋدادىن بولغاندا مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) بېرىپ ئاندىن كېيىن پاقا يوپۇرمىغى ئۇرۇغى، سېمىز ئوت، بالەنگۇ، بىيە ئۇرۇغى، ئىسپۇغۇل لۇئاب-لىرىنى قاينىتىپ جىنسى يولىغا ھوقنە قىلىشقا ۋە ئى-چىشكە بېرىلىدۇ.

## ھېپىز كەلمەسلىك

ھېپىز توختاش يېشىغا بارماستىن تۇرۇپ ھېپىز كەلمەي قېلىش كوپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئاياللار سالامەتلىكىگە زور تەسىر يەتكۈزىدۇ. سەۋەپلىرىگە ئاساسەن بۇ كېسەل بىر قانچە خىلغا بولىنىدۇ:

قان ئازلىقتىن ھېپىز كەلمەسلىك:

**سەۋىيى ۋە ئالامىتى:** بۇرۇن كوپ قان كەتكەن، ئىچ سۇرگەن ۋە كوپ مىقداردا قان ئالغانلىق تارىخى بولىدۇ. ياكى ئۇزاق ئاچ قېلىش ۋە ئوزۇقلىنىش ناچارلىقلىرىمۇ سەۋەپ بولۇشى مۇمكىن. مۇنداقلارنىڭ چىرايى سېرىق، ئوزى ئورۇق ۋە زەيپ بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاپ قۇۋۋەتلىك ناماقلارنى بېرىش لازىم. تۇخۇم سېرىغىنى چالاپىشۇرۇپ بېرىش، گۆش ۋە ياغلىق شورپا، سۇت، شېكەرلەرنى ئىستىمال قىلىش ۋە كوپرەك دەم ئېلىش كېرەك. قان قويۇقلىشىپ قېلىشى ياكى قويۇق خىللىتلار قانغا قوشۇلۇپ قېلىشتىن ھېپىز كەلمەسلىك.

**ئالامەتلىرى:** بەدەنلىرى ئاق ۋە سۇس بولىدۇ. كوكىرىپ تۇرغان تومۇرلار تېرىدىن كوتىرىلىپ تۇرىدۇ. سۇيدۇك كوپ، ھەزىمى ناچار بولۇپ، تەرىتىدىن بەلغەم - دەك نەرسىلەر كېلىدۇ. كوپ ئۇخلايدۇ، ھېپىز كەلسە خۇددى ئوپكىنى قانسىراتقان سۇدەك سۇس قىزىل كېلىدۇ. **داۋاسى:** پاقالچەككە ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئايارەج



پەيقارا (16 - نۇسخە) بىلەن ماددىلار تازىلىنىدۇ ياكى مۇنۇ نۇسخىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ.  
نۇسخە: چىڭسەي ئۇرۇغى، ئۇشە 5 مىسقالدىن، رۇمبېدىيان، پىرسىياۋشان، قوغۇن ئۇرۇغى. پىننە، مۇشكى تارامىشى، ئارپا بېدىيان ھەربىرى 3 مىسقالدىن. گۈلقەن 2 سەر. دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۇزۇپ، گۈلقەننى قوشۇپ، مەجۇنى پودىنە بىلەن (126 - نۇسخە) بىر كۈندە ئىد - چىپ بولىدۇ.

باليئاتقۇ تومۇرلىرىنىڭ قېتىپ قېلىشىدىن ھېمىز كەلمەسلىك.

**ئالامەتلەرى:** تومۇر ھەرىكىتى مۇختىلىپ، بەدەن رەڭگى ئاق بولىدۇ. ئومۇمى بەدەندە ئېغىرلىق ۋە روھى ئالامەتلەر كورلىدۇ.

**داۋاسى:** تۇغماس كېسىلىدە كورسىتىلگەن چارد - لارنى قىلىش ۋە قۇرسى مۇرى مەككە (176 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

قىزلىق پەردە پۇتەي بولغانلىقتىن ھېمىز كەل - مەسلىك: بالاغەتكە يەتكەن قىزلاردا ئۇچرايدۇ. ھېمىز كۈنلىرىدە دوسۇن قاتتىق ئاغرىپ چىڭقىلىدۇ. تەكشۈر - گەندە قىزلىق پەردە پۇتەيلىگىنى كورگىلى بولىدۇ.

**داۋاسى:** تىغ بىلەن كېسىپ يولنى ئېچىش كېرەك.

**باليئاتقۇ چىقىپ قېلىش (خۇرۇجى رەھىم)**

باليئاتقۇ پەيلىرى سوزۇلۇپ كەتكەندە بالىياتقۇنىڭ

بىر قىسمى توۋەنلىگە چۈشمىدۇ. بەزىدە بالىياتقۇنىڭ پۈتۈن قىسمى جىنىسى يولىدىن چىقىپ قالىدۇ.

**سەۋەبى:** كوپ بالا تاشلاش، ئىگىز جايىدىن سەكرەش، ئېغىر يۈك كۈتىرىش، ئەمگەكنىڭ بەدەن قابىلىيەتىدىن ئارتۇق بولۇشى، تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇ ئەسلىگە كەلمەستىن تۇرۇپ ھەركەت قىلىش قاتارلىقلار سەۋەب بولىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىق ۋە قېرى ئاياللاردا كوپ ئۇچرايدۇ.

**ئالامەتلىرى:** ئالدى بىلەن بەل ۋە سوك چىڭ -

قىلىش، تېلىش ۋە ئاغرىشقا ئوخشاش سېزىملار تەدرىجى ھالدا ئېغىرلىشىپ بارىدۇ، جىنىسى يولىدا بالىياتقۇ چىڭ - قىلىپ سېزىلىدۇ. كېيىنچە روشەن ھالدا سىرتقا چىقىدۇ. ھەركەتكە دەخلى قىلىدۇ. ئىشتانغا سۈركىلىپ يارا ھاسىل قىلىدۇ. كېسەل بەك ئازاپ چېكىدۇ، شەلۋەرەپ تۇرىدۇ.

**داۋاسى:** بالىياتقۇنى پاسكىنچىلىقتىن تازىلاپ،

توۋەنكى نۇسخىدىكى دورىلاردا يۇيۇپ، گۈل يېغى، ئاز - راق زەپەر ۋە باشقا خۇشپۇراق دورىلار بىلەن بالىياتقۇ يۇقۇرقى قىسمىنى ياغلاپ جىنىسى يولى ئىچىگە كىرگۈزۈپ، تەۋەندە يېزىلغان جىنىسى يولىغا كىرگۈزىدىغان دورا نۇسخىسىنى تەييارلاپ، جىنىسى يولىغا قويۇپ پاكىز لاتا بىلەن چىڭ قىلىپ تارتىپ ياغلاپ قەيلىدۇ. بۇ ئىش - لارنى ئايال ئوڭدا ياتقان شارائىتتا ئىشلىنىدۇ.

(1) نۇسخە: چىلان 15 دانە، ئاق لەيلى گۈلى 5 مىسقال، بىنەپشە 5 مىسقال، گازىۋان، قىزىلگۈل، ئىت ئۇزۇمى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، قۇرۇق ئۇزۇم

20 دانە، ئەينۇلا 10 دانە، قارا شېكەر بىر سەر. قە-  
زىلچا سۈيى، ئىت ئۇزۇم سۈيى 2 سەردىن، گۈل يېغى  
بىر سەر، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئېھتىياجغا لايىق سۇ  
بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۇزۇپ، سۈيىگە شې-  
كەر، سۇيۇق دورىلار ۋە گۈل يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.  
سەرتقا چىقىپ قالغان بالىياتقۇنى چايقاشقا ياكى بالىيات-  
قۇ تېخى سەرتقا چىقمىغان بولسا جىنىسى يولغا ھوقنە  
قىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

(2) نۇسخە: قورنە، مۇمىيا، تاباشىر، خەرنۇپ،  
پۇپەل، موزا، ئاقاقىيا، داۋا ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، دورى-  
لارنى يۇمشاق سوقۇپ زەمچى سۈيى ياكى رەبھان سۈيى بىلەن  
سۇيۇلدۇرۇپ (ئوماچ ھالىغا كەلسە بولىدۇ) ئۆشكە تىۋىتى  
ياكى پاختىغا ئوبدان سىڭدۈرۈلىدۇ. يۇقۇرىدا كورسىتىل-  
گەن چارىلەر بويىچە بالىياتقۇغا كىرگۈزۈلۈپ، ئاندىن  
مەزكور پاختىنى بالىياتقۇ گەۋدىسىگە يېقىن ھالدا جىن-  
سى يولغا قويۇپ، ھېيىز لائىسى باغلىغاندەك پاكىزە  
ماتا بىلەن تېگىلىدۇ. ئايال 7 كۈنگىچە ئورنىدىن  
تۇرماسلىغى ۋە ھەر قانداق ھەرىكەت قىلماسلىغى، 2  
كۈنگىچە ئوڭدا ياتقان ھالىتىنى ئۆزگەرتمەسلىكى كېرەك.

3 - كۈنى يۇقۇرىدىكى دورا قايتا يەڭگۈشلىنىپ، داۋالاش  
بىر قانچە قېتىم تەكرارلىنىدۇ. ساقايغاندىن كېيىنمۇ  
ئېغىر نەرسە كۈتىرىشتىن ساقلىنىش لازىم.  
يۇقۇرقى چارىلەر بىلەن بىللە، توققۇز كۈز ۋە  
ئەمچەك ئاستىغا قان چىقارماي ھىجامەت قويۇش كېرەك.

بۇ كېسەلگە ئىشلىتىلىدىغان ھوقنە دورىسى ياكى جىنسى يولغا كىرگۈزىلىدىغان دورىلارغا سېسىق پۇراقلىق دورا ئەشياسىرى قوشۇلۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

### باليئاتقۇ يامان سۈپەتلىك ئوسمېسى (سەرتانى رەھىمى)

باليئاتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى ساقايماي سەر-  
تان (راك) قا ئۈزگىرىپ قېلىش ھادىسىسى خېلى كوپ  
ئۇچرايدۇ. سەۋىبى — سەۋدانىڭ كويگەنلىگىدۇر.

**ئالامەتلىرى:** بالىياتقۇدا قاتتىق ۋە ئېغىز ئالماي-  
دىغان كوكۇمتۇل قىزىل ئىششىق كورۇنىدۇ. قان ۋە  
زەرداپ چىقىپ تۇرىدۇ، تۇتقاندا ئىسسىق بىلىنىدۇ.  
ئېچىشىپ قاتتىق ئاغرىش كېسەلنى بەك ئازاپلايدۇ،  
ئاغرىش كوكرەك تەرەپلىرىگە قاراپ ماڭىدۇ. باش قات-  
تىق ئاغرىپ كېتىدۇ. بەزىدە كوزمۇ ئاغرىدۇ، كېسەل  
تېز ئۇرۇقلايدۇ. ئالدى بىلەن پاقالچەك گوشلىرى يىگە-  
لەپ كېتىدۇ، پۇت دۈمبىسى ئىششىپ، قوساققا سۇ يە-  
غلىدۇ. كېيىن پۈتۈن بەدەنلىرى ئىششىپ ياكى ئورۇق-  
لاپ قۇرۇپ ئولۇپ كېتىدۇ.

**داۋاسى:** كېسەلنى دەسلەپكى ۋاقتىدا تونۇپ، ئوز  
ۋاقتىدا دەستىكارە (ئوپپىراتسىيە) قىلىپ داۋالانسا ھايا-  
تىمنى قۇتقۇزۇپ قالغىلى بولىدۇ. كېسەل ئازاپلىرىنى  
يېنىكىلىتىش ئۇچۇن بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىدە كورسىتىپ  
ئوتۇلگەن ئاغرىق پەسەيتكۈچى ھوقنە دورىلىرى ئىشلى-  
تىلىدۇ ۋە ياللۇغلىنىشنى قايتۇرغۇچى دورىلار جىنسى

يولغا كىرگۈزۈلىدۇ. شۇمىشە، بابۇنە، زىغىر، بەسەي، ئاق لەيلى، ھەمشىۋالارنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

### ھىستېرىيە (ئېھتىناقى رەھىمى)

“ئېھتىناقى رەھىمى” سوزى بالىياتقۇ بوغۇلۇپ قېلىش دىگەنلىك بولۇپ، ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان ھىستېرىيە كېسىلىنى كورسىتىدۇ. ئۇ تارتىشىپ قېلىش، ھۇشىدىن كېتىش، بىر ھەزگىل سۆزلىيەلمەس، كوزى كورمەس بولۇپ قېلىشتەك ئالاھىدە ئالاھىتەلەر بىلەن ئوتىدۇ. ئۇنى تۇتقاق كېسەلدىن پەرقلەندۈرۈش لازىم. ھىستېرىيىدە گەرچە سەۋەپچى ماددا ۋە كېسەلنىڭ قوزغىلىشى بالىياتقۇدىن باشلانسىمۇ، مىگە ۋە يۈرەك قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر كورسىتىپ يۇقۇرىدا سوزلەنگەن ئالاھىتەلەر كېلىپ چىقىدۇ.

**سەۋەبى:** ئاياللار ھېمىز خۇنى كەلمەسلىك بالىياتقۇ ئىچىدە ئۇفۇنەت ۋە بۇخارات پەيدا قىلىدۇ. ئۇلار بالىياتقۇ تاملىرىغا تەسىر قىلىپ تارتىشىش ھالىتىنى كەلتۈرۈپلا قالماستىن، بەلكى مىگە ۋە يۈرەككە ئورلەيدۇ. **ئالاھىتەلىرى:** كېسەل تۇتۇش ئالدىدا ئاغرىقنىڭ

ئەقلى - ھۇشى قاراڭغۇلىشىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، كوزى قاراڭغۇلىشىدۇ، ئاغزى، بۇرنى ئىختىيارسىز ھەرىكەت قىلىدۇ، رەڭگى تاتىرىدۇ، كوزى ياشاڭغىراپ، دوۋسۇن ساھەسىدە بىر يېقىمسىزلىق پەيدا بولۇپ، يۈرەككە قا - راپ ماڭغاندەك سېزىلىدۇ. پۇت - قوللىرى بوشىشىپ كېتىدۇ، نەپەس ۋە تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، كېسەل يە -

قىلىپ ھۇشىدىن كېتىدۇ. بۇ چاغدا رەڭگى ساغرىپ، نومۇر ۋە نەپەس ئېلىشلىرى ئاستىلىشىپ، سېزىملىرى يەقىلىدۇ. . . . ھىستېرىيەنىڭ تۇتقاق كېسەلدىن پەرقلىنىدىغان يېرى شۇكى: تۇتقاق كېسەلدە بالىياتقۇغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەپلەر ۋە ئالامەتلەر (ھېپىز كەلمەسلىك، جىنسى تۈر - مۇشتىكى ئەھۋاللار ۋە بالىياتقۇ دوۋسۇندىكى يېقىمىسىز - لىقلار) بولمايدۇ. ئېغىزدىن كوپۇك كېلىپ تۇرىدۇ. ئەمما ھىستېرىيىدە كوپۇك كەلمەيدۇ.

كېسەل ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن تۇتقاقلىق تۈت - قان چاغدىكى ئەھۋاللارنى سوزلەپ بېرەلەيدۇ. تۇتقاق كېسەلدە سوزلەپ بېرەلمەيدۇ.

تۇتقاق كېسەلدە ھۇشىسىز ھالەتتە ياتقاندا ئالاقىز - دىلىك بولىدۇ. قول ئالىقانلىرى ئوچۇق ياتىدۇ. ھىس - تېرىيىدە مۇنداق بولمايدۇ.

**داۋاسى:** كېسەل تۇتۇش بەلگىلىرى كورۇلگەندە بەدەن ۋە قول - پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاش ۋە تېگىش لازىم. تۈز ۋە قىچىنى قاينىتىپ پۇتلىرىنى يۇيۇش، ھۇشىسىز بولسا بەدەنگە سوغاق سۇ پۇركۇش لازىم. قۇندۇز قەرى، كۇندۇر، كۇندۇش قاتارلىق دورىلارنى جاۋۇش ۋە شور - پا قاتارلىق ئوتكۇر پۇراقلىق دورىلارنى قوشۇپ، سوقۇپ پۇرتىش لازىم. ياكى مۇقىل، گۇڭگۇرت ۋە يۇڭ - چۈ - پۇر قاتارلىق سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى كىرىدۇرۇپ پۇرتىش؛ خۇشپۇراق مايلا، ئىپار، ئەنبەلەرنى يالغۇز ياكى باشقا خۇشپۇراقلىق سۇلاردا ئېرتىپ، جىنسى يول ئارقىلىق بالىياتقۇغا قويۇش كېرەك. كىندىك ئاستى،

پاقالچەك، تىز ۋە يوتا قاتارلىق جايلارغا ھىجامەت قويۇش لازىم. بالىياتقۇنى ھەركەتلىنىدۇرۇش ئۈچۈن پىلىپىل، زەنجىۋىللىرىنى مۇۋاپىق يىاغلار بىلەن جىنىسى يولغا قويۇش كېرەك. ئەھۋالغا قاراپ بۇ چارىلەرنى كېسەل ھۇشغا كەلگىچە تەكرارلاش مۇمكىن. ھۇشغا كەلگەندىن كېيىن، مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ، ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئىستەمخىقۇن (11 - نۇسخە)، ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە)، ئايارەج لۇغانىزىيا (175 - نۇسخە) دىن بىرى بېرىلىدۇ. ئەڭ ياخشى چارە ھەپتىدە بىر قېتىم ئايارەج پەيقارا بېرىپ ئارقىدىن مەجۇنى نۇجا (19 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئارىلاپ داۋائىل، مىشكى (22 - نۇسخە) بىلەن ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر تۇتقاقلقتىن كېيىن ھارارەت بولۇپ، كوز ئىچى قىزىل تۇرسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. تۇتقاقلق ئوتۇپ كەتكەندىن كېيىن ھىجامەت قويۇشنى ئويلاپ كۆرۈش مۇمكىن.

### بالىياتقۇ سۇلۇق ئىشىغى

**ئالامەتلىرى:** ھېيىز توختايدۇ، قوساقنىڭ كىنىدىك ئاستى قىسمى دوۋسۇن ساھەسىدە ئىشىشىق كۆرىلىدۇ. باسقاندا خۇددى قوساق سۇلۇق ئىشىشىغىدەك سۇ بارلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ، ئاغرىمايدۇ. جىنىسى يول ئارقىلىق تەكشۈرۈپ قارىغاندا، بالىياتقۇ چوڭىيىپ قالغانلىغىنى كۆرگىلى بولىدۇ. بالىياتقۇدىن سۇيۇقلۇق كېلىپ تۇرىدۇ.

**داۋاسى:** سىقىلىشلىق قوساققا سۇ يىغىلىش چا-

رلىرىدىن تاللاپ ئىشلىتىش، قەي قىلدۇرۇش، سۇيدۇك راۋان قىلىدىغان دورىلارنى بېرىش مۇمكىن. بەزىلەر خەربەق سەپىتىنى سوقۇپ قاينىز دورىلار بىلەن جىنسى يولغا قويۇشنى تەشەببۇس قىلىدۇ.

### باليئاتقۇ يەلىك ئىشىشى

تېبابەتتە بۇ كېسەل بالىياتقۇنىڭ كوجۇپ قېلىشى "نەفخەتى رەھىمى" دەپ ئاتىلىدۇ.

**سەۋەبى:** قىيىن تۇغۇت ياكى بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشى بولۇپ، ئۇ بالىياتقۇ ھارارىتىنى توۋەنلەشتۈرۈپ قويۇق يەل (بادى غەلىز) تەۋپىلىشىشقا ئېلىپ كېلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** كىندىك ئاستىدا دۈگىلەك ئىشىشى كۆتىرىلىپ چىقىدۇ. كويۇپ ئاغرىيدۇ. باسقاندا ئاغرىش يانپاش سوڭىكى ئەتراپىغا ۋە مەئدە تەرەپكە قاراپ ما-گىدۇ، چېكىپ كورگەندە ناغرىدەك ئاۋاز بېرىدۇ.

**داۋاسى:** ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) نى بېرىپ يەل ماددىسىنى ھەيدەش لازىم. ئۇندىن كېيىن، يەل توپ-لىشىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن جەۋارش كۇمۇنى (49 - نۇسخە)، سەنجىرىنا (33 - نۇسخە) ۋە مائىل ئۇسۇلى (105 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىچىش ئۈچۈن بابۇنە، سېرىق چىچەك، مەرزەنجۇش، سۇزاپ، چىڭسەي ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، ياۋا ئەمەن، زېرە ۋە جۇۋىنىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ بېرىلىدۇ. ھەم جىنسى يولغا ھوقنە قىلىنىدۇ. سېرىق چىچەك يېغى بىلەن سىرتتىن ياغلىنىدۇ.



## XVI ماقالا. تاشقى ئەزا كېسەللىكلىرى

### 1 - پەسىل: تېرە كېسەللىكلىرى

تېرە كېسەللىكلىرى — تېرە ياللۇغلىرى، مودۇرلار، جاراھەتلەر، ھەر خىل يېرىڭلىق جاراھەت ۋە تۇرلۇك ئىششىقلارنى ئوز ئىچىگە ئالىدۇ.

تېرە ئاستى ھوكۇنەك توقۇلما يېرىڭلىق ياللۇغى  
(فېلىگمۇنى)

سەۋىبى: بۇزۇلغان ۋە ئۇفۇنەتلەنگەن (مىكرۇپ-  
لانغان) قان سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تېرىدىن كوتىرىلىپ تۇرىدىغان كەڭ يېپىلغان تېرە ئاستى ئىششىغىدىن ئىبارەت بولۇپ، زەرەلەنگەن تېرە قىزىرىدۇ. تۇتۇپ كورگەندە ئىسسىق سېزىلىدۇ. لوقۇلداپ چىدىغۇسىز دەرىجىدە ئاغرىيدۇ. يەرلىك تومۇرلار كۆپكەن ھالدا كورنىدۇ. سۇيدۇك قىزىل، تومۇر ھەركىتى تېز بولىدۇ. ئىششىق بار جايغا قولنى قويۇپ تۇرۇلسا، يەرلىك تومۇرلارنىڭ قولغا ئۇرۇۋاتقان-

① فېلىگمۇنى — ھازىرقى زامان تىبابىتىدە فېلىگمۇنا دەپ

ئېيتىلىدۇ.

لىغى سېزىلىدۇ. ماددىنىڭ توپلىشىش ئەھۋالىغا قاراپ چىڭقىلىش بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ. ھارارەت كۆتىرىد-لىدۇ. مىڭە ۋە يۈرەككە تەسىر بەرگەندە شۇ ئەزالارنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرىلىدۇ.

**داۋاسى:** قارشى تەرەپتىن قان ئېلىش يەنى ئىششىق بەدەننىڭ ئوڭ تەرەپىدە بولسا سول تەرەپ، قان تومۇرلىرىدىن (قەپالدىن)، سول تەرەپتە بولسا، ئوڭ تەرەپ تومۇرلاردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر كېسەللىك يېڭىلا باشلانغان بولسا، يەنى ئىششىق قاتتىق، قىزارغان ۋە بەدەن ھارارىتى، يەرلىك تېرە ھارارىتى يۇقۇرى بولسا، ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار، مەسىلەن، ئاق سەندەل، فوفەل، گىلى ئەرمىنى، قىزىل سەندەل، مامىشا، ئاقاقىيا، قىزىل گۈل، كاسىن ئورۇقلىرىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، ئازراق سوقۇپ، كاسىن سۈيى بىلەن (كاسىن ئەرقى بولسا تېخىمۇ ياخشى) نەمدەپ ئىششىغان جاي ئۈستىگە قويۇش لازىم. شۇ نەرسىنى چۈشىنىش كېرەككى بۇ دو-رىلارنى چېپىشتىن مەقسەت — يەرلىك ئورۇنغا ماددىغا قارشى قۇۋۋەت بېرىش ۋە ماددىلارنىڭ داۋاملىق كېلىشىنى توساشتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن دورىلارنى قويۇشتا تېرىنىڭ ساق قالغان چېگرا قىسمىغا كۆپرەك قويۇش لازىم. ئىششىقنىڭ تەرەققى قىلغان دەۋرىدە بولسا، يۇقۇرقىلارغا يۇمشاتقۇچى تەسىرگە ئىگە دورىلارنى — ئارپا ئۇنى كۆك يۇمغاقسۇت، كۆك ئاق لەيلى، كۆك ھەمشىۋالارنى باراۋەر

مىقداردا ئېلىپ قوشۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن پۇرچاق ئۇنى، ئاق لەيلى، ھەمشىۋا، بابۇنە قاتارلىق بوشاشتۇر-غۇچى ۋە تارقاققۇچى دورىلارنى قوشۇپ چېپىش لازىم. ئىششىق قايتىش دەۋرىگە كەچسە ماددىنى تارقاققۇچى بابۇنە، ئەكىللى مىلىك، زىغىر، شۇمشە قاتارلىقلارنى چېپىش لازىم. ئەگەر ماددىلار يىغىلىپ (ئىششىق تېخىمۇ كوتىرىلىپ ئاقىرىپ مىلىقلىسا) زىغىر، ئەنجۇرنى سوقۇپ، ئازراق سۇ بىلەن نەمدەپ ئاغرىق جايغا قويۇپ تېگىلسا، ئېغىز ئېلىپ يىرىك چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئوزلىگىدىن ئېغىز ئالمىسا، تىخ بىلەن يېرىپ يىرىگىنى تامامەن چىقىرىۋېتىش لازىم.

تېرە ئاستى ھۆكۈنەك توقۇلما ياللۇغىنى داۋالاشتا ھەم تېرىدىكى باشقا ياللۇغلىنىشلىق جاراھەتلەرنى داۋالغاندا، يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن تەرتىپ بويىچە چارە قىلىنىدۇ. ئەمما قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق، چاتىراق، باش، كۆكرەكتىكى جاراھەتلەرگە قايتۇرغى دورىلارنى چاپقىلى بولمايدۇ. بولمىسا ماددا ۋە ئۇفۇنەتلەر باشقۇر-غۇچى ئەزالارغا ئوتۇپ كېتىپ خەتەرلىك ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداقلاردا يۇمشاتقۇچى ۋە پۇشۇرغۇچى دورىلارنى چېپىپ، ئوزبچە ئېغىز ئالدۇرۇپ يىرىگىنى چىقىرىش ياكى يېرىش كېرەك. كېسەل كىشىدە قەۋزىيەت بولسا تەمىرى ھىندى، پۇنۇس، خىيارى شەنبەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايناقسۇدا تەمىنى چىقىرىپ ئىچكىۋىزىلىدۇ ياكى مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

## قارا سان كېسىلى (سەققا قىلۇس) ①

تېرە ۋە گەشنى كەڭ دائىرىدە چىرىتىپ ئولتۇرىدىغان خەۋپلىك كېسەللىك بولۇپ، خەلق ئارىسىدا قاراسان دىگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ.

**سەۋەبى:** قاننىڭ ئۇفۇنەتلىنىپ بوزۇلۇشى سەۋەب بولىدۇ. كېسەل ماددىسى قان تومۇرلاردا بولۇپمۇ شىريان تومۇرلىرىدا توپلىشىپ، گۆش ۋە تېرىلەرنىڭ ئوزۇق ۋە ھاۋا بىلەن تەمىنلىنىشىنى توساپ قويىدۇ. نەتىجىدە شۇ جاي ھاياتلىقتىن مەھرۇم بولۇپ ئولىدۇ. بۇنداق جاي يەنە ئۇفۇنەت ئۇچۇن ماكان بولۇپ، چىرىش تەرەققى قىلىپ ئەتراپقا تارايدۇ. ھەتتا پۈتۈن بىر ئەزانى (قەل - پىۋتنى) چىرىتىپ، ئادەمنى ھالاك قىلىدۇ.

**ئالامەتلەرى:** دەسلەپتە زەرەرلەنگەن جايدىكى سەزگى ئەسەپلىرى تولۇق زەرەرلىنىپ كەتمىگەنلىكتىن، ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. بەزىدە تېشىلىپ قان زەرداپ ئاقىدۇ. بەزىدە تېرىنىڭ يۈزى ساق كۆرىنىپ، تېرە ئاستى سېسىغان قوغۇندەك چىرىپ ماڭىدۇ، سېسىق پۇرايدۇ. ئەڭ ئالاھىدە ئالامىتى شۇكى، زەرەرلەنگەن جاي قارا بولىدۇ. سىرتتىن قارىغاندا ئىششىغان، قارامتۇللاشقان تېرە ساق تېرىدىن ئايرىلىپ تۇرىدۇ، ھارارەت يۈز بېرىدۇ. بەزىدە

① سەققا قىلۇس: ھازىرقى زامان تىبابىتىدە گانگرىنا دەپ

ئاتىلىدۇ.

مىگە كېسەللىك ئالامەتلىرى يۈز بېرىپ مىگە پەردىسىنىڭ ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىمۇ مۇمكىن.

**داۋاسى:** كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە بولسا ماددا چوڭقۇرلىشىپ، ئۇفۇنەت زىيادە بولۇپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن زەخىملىنىگەن جايغا ھىجامەت قويىلىدۇ. ھىجا - مەتنى ئىلاجىبار كۈچلۈك قويۇپ چوڭقۇر قاتلاملاردىكى بۇزۇق قاننى چىقىرىش كېرەك. ياكى تىغ بىلەن يېرىپ، گوش ئارىسىدىكى قويۇق ماددىلارنى چىقىرىش لازىم. ئاندىن كېيىن زەخىملىنىگەن جايغا پۇرچاق ئۇنى، سەك - بىنەج ۋە سىركىنى بىرلەشتۈرۈپ چېپىش لازىم. ياكى گىلى ئەرمىنى، موزا، زەمچە كۈشتىسى قاتارلىقلارنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ چېپىش كېرەك. ئەگەر كېسەل تەرەققى قىلىپ قارىداپ ماڭغان بولسا، ھايال قىلماستىن، مەزكۇر ئەزانى جەرراھلىق ئىلمى ① بويىچە كېسىپ تاشلاش شەرت.

### يامان يارا (ھومرە، سۇرخى باد)

تېرە ئۈستىدە كۆتىرىلىپ تۇرىدىغان قىزىل رەڭلىك قاپارچۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، سەپرادىن بولغىنى نۇقۇل يامان (خاس سۇرخى باد)، سەپرا ۋە قان بىلەن ئارىلاش بولغىنى نوقۇل بولمىغان يامان يارا (غەيرى خاس سۇرخى باد) دەپ ئاتىلىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** نوقۇل يامان يارىدا پاقىراپ تۇرغان

① جەرراھلىق ئىلمى - خەزىرىمىيە ئىلمى

توق قىزىل رەڭلىك كەڭ يېيىلغان ئىششىق (تېرە يال-  
 لىغى) روشەن ھالدا تېرىدىن كۆتىرىلىپ تۇرىدۇ. قاتتىق  
 ئېچىشىپ كۆيگەندەك سېزىلىدۇ. بەدەن قىزىيدۇ، تۇتۇپ  
 كۆرگەندە تېرىمۇ قىزىق بولۇپ، باسقاندا رەڭگى يوقىلىدۇ.  
 ئەتراپقا تارايدۇ. نوقۇل ئەمەس بولسا، ئانچە ئېچىش-  
 مايدۇ، ئەتراپقا كېڭەيمەيدۇ. باسقاندا رەڭگى ئۈزگەرمەيدۇ،  
 ھەر ئىككىسىدە سۇيىدۇك قىزىل، قويۇق، تومۇر ھەرىكىتى  
 يوغان ۋە تېز بولىدۇ.

**داۋاسى:** ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى  
 ھېلىلە II (178 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بەدەن تازىلىنىپ  
 بولغاندىن كېيىن ھول قاپاق تىرىپى، سېمىز ئوت، ئو-  
 سۇڭ، پاقا يوپۇرمىغىنى بىرئاز يەنجىپ ئىسپۇغۇل لۇئابىنى  
 بىرلەشتۈرۈپ زەرەلەنگەن جايغا قويۇش لازىم. تارقاق-  
 قۇچى دورىلارنى چېپىشىنىڭ ھاجىتى يوق. ئەگەر قان  
 بىلەن سەپرا ئارىلاشقان بولسا ئاۋال قان ئېلىش،  
 ئاندىن كېيىن گىلى ئەرمىنى، ئاق سەندەل، قىزىل  
 سەندەللەرنى قايناقسۇ ئىچىدە تاشقا سۇرۇپ، زەرەلەنگەن  
 جايغا سۇرتىلىدۇ.

### كوز يارا (جەمەرە)

گوش ۋە تېرىنى چوڭقۇرلاپ يەپ ماڭىدىغان يەل  
 كېسەل بولۇپ، بەزىلەر ئۇنى ئاتىشەك (سىغىلىس) نىڭ  
 بىر تۇرى دەپ ئاتىلىدۇ.

**سەۋىيى:** غەيرى تەبىئى سەپرانىڭ قانغا قوشۇل-  
 شىدىن بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** يۇمىلاق دانىخورەكتەك مۇدۇرچاقلار - دىن ئىبارەت زەخمىلىنىشلەر كوردىلىدۇ. ئۇلار بىر يىپىسى بىر قانچە دانە بولۇشى كۆپىنچە بىر سىزىق ئۈستىدە تارقاق ياكى بىر جايغا غۇزمەكلەشكەن ھالدا تۇرۇشى مۇمكىن. مۇدۇرلار تەرەققى قىلىپ چوڭ جارا - ھەتكە ئايلىنىدۇ، بەدەنگە تارايدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ. يارا تېزلا چوڭقۇرلاپ گۆش قاتلىمىغا يېتىپ بارىدۇ. ئوتتا كويىگەندەك ئېچىشىدۇ. زەخمىنىڭ تېگىدىن قىزىل گۆش كۆرىنىپ تۇرىدۇ. يىرنىڭ ھاسىل بولمايدۇ. تولۇق، توغرا داۋالانسا قەقەچ باغلاپ، تېرە كىپەكلىشىپ ساقىيىدۇ.

**داۋاسى:** سەپرانى سۇرۇپ چىقىدىغان سۇرگە بېرىلىدۇ. سىرگە ئالغان قاچىنىڭ تېگىدە قالغان لايىنى ئېلىپ كاپۇر، گىل ئەرمىنى قوشۇپ جاراھەت ئۈستىگە سۇرتىلىدۇ. بۇ دورىنى كۈنىگە ئىككى قېتىم ئەتسەن - كەچتە سۇرتۇش كېرەك. ئاچچىق ئازار كىنىدىكىنى تېشىپ، ئىچىگە ئازراق سىرگە قۇيۇپ، ئوت ئۈستىدە بىر ئاز قويۇپ، سۇيىنى سىقىپ جاراھەتكە قويۇلىدۇ.

### كويىدۇرگە (قۇرۇھى ساھىلە)

**سەۋىبى:** غەيرى تەبىئى سەپرا بىلەن ئۇفۇنەتنىڭ بىرىكىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. باشقا خىلىتلارنىڭ كويى - گىنىمۇ سەۋەپ بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** ئالدى بىلەن يارا چىقىدىغان ئورۇن قاتتىق قىچىشىپ بىر ياكى بىر قانچە (كۆپىنچە بىر دانە)

قاپارتما ھاسىل بولىدۇ. بۇ قاپارتما دەسلەپتە قىتئە ئازغان ھالدا بولۇپ، كېيىنچە قارامتۇل رەڭگە كىرىدۇ، ناھايىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ. خۇددى ھەرە چاققاندىكى، كويىگەندەك سېزىم يۈز بېرىدۇ. قاپارتما تېز ۋاقىت ئىچىدە ئويۇلغان جاراھەتكە ئايلىنىدۇ. ئەتراپتىكى ئەزالارغا تەسىر بېرىپ ياللۇغلىنىشلىق دائىرە ھاسىل قىلىدۇ.

**داۋاسى:** ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن تىۋەندىكى نۇسخىدىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ:

نۇسخە: تەمىرى ھىندى، فۇنۇس، خىيارى شەنبەر ھەربىرى بىر سەردىن، سېرىق ھېلىلە 2 سەر، ئىت ئۇ-زۇمى، كاسىن ئۇرۇغى، شاتەرە، سانا، قىزىل گۈل ھەربىرى 3 مىسقالدىن، ئەينۇلا 20 دانە، چىلان 30 دانە، تە-رەنجىۋىل 2 سەر.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن تەمىرى ھىندى، فۇنۇس، خىيارى شەنبەر ۋە تەرەنجىۋىللىرىنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە قايناقسۇ قۇيۇپ ئېرىتىپ راسا تەمى چىققاندىن كېيىن، داكا ئارقىلىق سوزۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى سو-قۇپ، 2 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ يېرىمى قالغىدەك دەرىجىدە قاينىتىپ سۇزۇپ، ئوبدان سىقىپ، يۇقۇرقى تەييارلىغان دورىلار بىلەن قوشۇپ بىر پىيالىدىن كۈنىگە 2 - 3 قېتىم ئىچىدۇ.

يۇقۇرقى دورىدىن مامىشا، روسۇت، ئاقاقىيالارنى كاسىن سۇيى بىلەن ئېزىپ جاراھەتكە چىپىلىدۇ. ھەم



توۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار جاراھەتكە چېپىشقا بېرىدۇ.

نۇسخە: مۇزا، كۇندۇر، ھەربىرى 7 مىسقالدىن، زاك، زەمچى، مۇرمەككى ھەربىرى 4 مىسقالدىن، زىرا - ۋەند 12 مىسقال. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ رەيھان شارابى بىلەن سۇيۇقلاندۇرۇپ جاراھەتكە چېپىلىدۇ ياكى چېپىشقا مەلھىمى ئىسپىداج (179 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

### ئارافارسى

ئالامەتلىرى: ئىچىگە سۇ تولغان قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ، قاتتىق ئېچىشىدۇ، قىچىشىدۇ. كويىگەندەك سېلىمىزىمىلەر بولىدۇ. قاپارتمىلار يېرىلىپ قەقەش باغلاپ، كىپەكلىشىپ ساقىيىدۇ ياكى سېرىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ. قاپارتمىلار سۇ يىغمىشتىن بۇرۇن خوددى توز (تاۋۇس) قۇيرۇغىدەك سىزىقچىلار ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ئالامىتىگە قاراپ بەزىلەر ئۇنى يەل يارا (سېفىلىس) نىڭ بىر خىلى دەپ ئاتايدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) ۋە تونۇ ۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

نۇسخە: چىلان 100 دانە، تەمرى ھىندى 2 سەر، ئانار دانىسى 4 سەر، ئارپا سۇيى، قاپاق سۇيى، ئىسپۇ - غۇل لۇئابى ھەربىرى بىر سەردىن.

تەييارلاش: چىلاننى پارچىلاپ 3 چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ، بېرىمى قالغىچە قايىنىتىپ، ئۇستىگە ئىسپۇغۇل

لۇئابىدىن باشقىلىرىنى سېلىپ، تەمىنى چىقىرىپ سوزۇپ ئىسپۇغۇل لۇئابىنى قوشۇپ بىر پىيالىدىن كۈنىگە 3 - 4 قېتىم بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن: قەلەي تۈزى، مەدەستان، ئاق سەندەل 4 مىسقالدىن، كاپۇر، روسۇت ھەربىرى بىر مىسقالدىن، ئىسپۇغۇل لۇئابى 5 مىسقال. پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى 3 مىسقال، قىزىل گۈل لۇئابى بىر سەر. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەل-گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ ۋە لۇئابىلار بىلەن قويۇق ئوماچتەك دورا تەييارلاپ، جاراھەتكە قويۇق چېپىلىدۇ ياكى پاكىز لاتىغا سۈركەپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇلىدۇ. يىرىڭلاش ۋە شەلۋەرەشلەر كورۇلسە سۈركەشكە مەلھىمى ئىسپىداج (179 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

### سۇلۇق قاپارتما

**ئالامەتلىرى:** كويگەندە ھاسىل بولىدىغان پۇرچاق ياكى ئۇنىڭدىن چىگرىق سۇلۇق قاپارتمىلار.

**داۋاسى:** قاننى تازىلاش ئۈچۈن ئىچىشكە ئانار شەرۋىتى، چىلان شەرۋىتى، يىمىشكە سىركە بىلەن پىشۇ - رۇلغان ماش، چىلان بېرىلىدۇ. پاكىزە يىڭنە بىلەن جا - راھەتنىڭ سۈيىنى چىقىرىۋېتىپ، ئاندىن زەچسۋە، خىنە، قىزىل گۈل 4 مىسقالدىن، زەپەر، كاپۇر يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ، سوقۇپ بىرئاز گۈلاپ بىلەن سۇيۇقلاندۇرۇپ قاپارتمىلارغا چېپىلىدۇ ياكى مەلھىمى ئىسپىداج (179 - نۇسخە) بىلەن ياغلىنىدۇ.

## يەلتاشما (شېرا)

ياپىلاق قىزىلغا مايىل قاپارتمىلار بولۇپ، ئىشەك يېمى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

**سەۋىيى:** ئوت، قان ۋە بەلغەم ماددىلىرىدىن ھاسىل بولغان يەللەر سەۋىيىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

**ئالامەتلەرى:** كوپىنچە تۇيۇقسىز قىچىشىش ۋە بىئاراملىق بىلەن بەدەندە قىزىل قاپارتمىلار پەيدا بولىدۇ. ئۇلار ياپىلاق شەكىلدە، تېرىدىن ئېنىق ھالدا كوتىرىلگەن ھەرخىل چوڭلۇقتا بولۇپ، بەزىلىرى تېرىدىن كوتىرىلىپ چىقىماسلىقى مۇمكىن. بەزىلىرىدىن سۇ ئاقىدۇ. قان ماددىسى سەۋىيىدىن بولسا، بەدەندە باشقا قان غالىپلىق بەلگىلىرى — قىزىتما، نەپەس ۋە تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىش، كوز ئىچى قىزىرىشتەك ئالامەتلەر بولۇپ بەدەنگە كەڭ تارقىلىپ تۇرىدۇ. سەپرادىن بولغانلىرى ئانچە قىزىل بولماي، ئېچىشىش ۋە قىچىشىش ئېغىر بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغاندا رەڭگى تېرە رەڭگىدىن ئانچە پەرقلىنمەيدۇ. ئەمما قاپارتمىلار چوڭ ۋە تېرىدىن خېلى كوتىرىلگەن ھالدا بولىدۇ. كېچىسى كوپ قىچىشىدۇ.

**داۋاسى:** ئانار شەرۋىتى (47 - نۇسخە)، ئەينۇلا ۋە قارا ئورۇك سۇلىرىنى بېرىش لازىم. ھارارەت ۋە بىئاراملىق زىيادە بولسا قۇرسى كاپۇر (76 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. يەرلىك قىزىتمىنى پەسەيتىش، تېرىنى يۇمشىتىپ تەر توشۇكلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن گۇلاپ، سىركە، گۈل

يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تېرىگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ. ياكى پاقا يوپۇرمىغى، پالەك، ئوسۇڭنى يانچىپ سۈركەش ۋە سىركە بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

بەلغەمدىن بولغانلىرىدا ماددىنى سۇرۇپ چىقىرىش ئۇچۇن مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) گە تۇربوت قوشۇپ بېرىلىدۇ. ھەسەل بىلەن تەييارلىغان ئىسكەنجىۋىل بېرىش مومكىن. مونچىغا چۈشۈش پايدىلىق.

### تېلما (ماشىرا)

خەلق ئىچىدە تىلما ۋە ماش يارا دىگەن نام ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە يۈزدە، باشتا پەيدا بولىدۇ. بەزىلەر بۇنى يۈزدىكى پەلغۇمۇنى دەپمۇ ئاتىغان.

سەۋەبى: قىزىق قان بىلەن سەپرا بىرىكىپ ئۇ - فۇنەت پەيدا قىلىشىدىن تېرە ئاستىدا يۈز بەرگەن يامان ياللۇغلىنىشتىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن يۈز قىزىرىپ قىچىشىشقا باشلايدۇ. كېيىنچە يۈز، پىشانە، قۇلاقنىڭ ئالدى - كەينى، ھەتتا پۈتۈن باش قىسمى ئىششىيدۇ. ئوتتا كويگەندەك كۆيۈپ، ئېچىشىپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. باش، قۇلاق ۋە بويۇنلارمۇ زىڭىلداپ ئاغرىيدۇ. ماددا مىڭە قانتومۇرلىرىغا چۈشۈپ قالسا سەرسام، مىڭە پەردە ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن كېلىپ، ئېغىر ھاللاردا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

داۋاسى: غول، باش ئارقا قىسمىنى تىلىپ

ھىجامەت قويىلىدۇ. ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن شەرۋىتى فەۋاكە (15 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، روسۇت، گىلى ئەرمىنى، كوك يۇمغاقسۇت، سېمىز ئوت، ئىت ئۇ - زۇمى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئازراق يەنجىپ، گال، بويۇن، كوكرەك ئەتراپىغا سۈركەش ۋە ئېغىز، تاماقنى چاقاش لازىم. ئازراق كاپۇرنى گۇلاپتا ئېرىتىپ، توخۇ پېپى بىلەن يۈزگە چېپىش كېرەك. كېسەلگە دائىم ماش، چىلان ۋە يۇمغاقسۇتلەرنى قاينىتىپ بېرىلىدۇ. بەزىلەر باشنى ئوبدان ئوراپ تۇرۇپ يېشىل ماش قايناتقان سۇنىڭ ھورى بىلەن يۈزنى تەرلىتىش ۋە يېشىل ماشنى پىشۇرۇپ ئارپا سۈيى ۋە كوك يۇمغاقسۇت بىلەن ئىچىدە - رىشنى تەكلىپ قىلىنىدۇ. ئومۇمەن تىلىمنىڭ داۋاسى ھول سوغاقلغىنى ئاساس قىلىش لازىم.

### بەزىلەر ياللۇغى (مۇغابىن)

قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق ۋە چاترادىكى بەزىلەرنىڭ ياللۇغى بولۇپ، بۇ خىل بەزى ياللۇغى تائۇن (چۇما) كېسىلىدىكى بەزى ئىششىشتىن پەرقلىنىدۇ، خەتەرلىك ئەمەس.

سەۋەپلىرى: (1) باشقۇرغۇچى ئەزالار ئوزىدىكى ماددىلارنى يېقىن ئورۇنلاشقان چوڭ بەزىلەرگە چۈشۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مەزكۇر جايلاردىكى بەزىلەر ئىششىپ روشەن ھالدا ئىششىق كوتىرىلىپ چىقىدۇ.

(2) ئەزالارنىڭ بىرىدە (تاشقى تەرەپتە) يىرىك

ۋە ئۇفۇنەتلىك ياللۇغلىنىش پەيدا بولغاندا مەزكۇر جايغا يېقىن بولغان جايدىكى بەزلەردە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ بەدەننىڭ قوغدىنىش چارىلىرىدىن بىرىدۇر.

مەسىلەن، ئاياقلاردىكى جاراھەتلەردە چاتراغا "يۇمشاق" چۇشىدۇ ۋە باشقىلار. بۇنى بەزى كىتاپلاردا "باغىرە" دىگەن نام بىلەن يازىدۇ.

**ئالامەتلەرى:** مەۋجۇت سەۋەپلەرگە ئاساسەن، چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان ئىششىقلار كۆرىنىدۇ، ئاغرىيدۇ. بېسىپ كورگەندە بەزىلىرى مىدىرلايدۇ، بەزىلىرى مىدىرلىماسلىقى مۇمكىن. ئەمما ياللۇغلىنىش ئالامەتلىرى روشەن بولمايدۇ. كۆپىنچە قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق، چات - لاردا كۆرىلىدۇ.

**داۋاسى:** سۇرگە بېرىش كېرەك. ئېغىر بولمىغاندا ئالاھىدە سۇرگە بېرىش ياكى قان ئېلىش ھاجەت ئەمەس. بىنەپشە رەڭلىك پارپىنى ئىلمان سۇدا تاشقا سۇرۇپ ئىششىق ئۈستىگە بىرقانچە قېتىم چېپىش كۇپايە قىلىدۇ (مەسىلەن، ئادەتتىكى يۇمشاقلاردا). ئەگەر باشقۇرغۇچى ئەزالار جۇملىدىن مىڭنىڭ زەرەرلىنىش ئالامەتلىرى بار بولسا، ماددىنى يۇمشاتقۇچى دورىلاردىن بىنەپشە گۈلى، ئاق لەيلى گۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئازراق گۈل يېغى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن ئىششىققا چېپىلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى چاپماسلىق لازىم. چۈنكى مۇنداق قىلغاندا ماددا ئەسلى كەلگەن جايغا قايتىپ كەتسە يامان ئاقىۋەت كەلتۈرۈپ

چىقىرىشى مۇمكىن. ئەگەر ماددىلار كوپ يىغىلىپ يىرىك پەيدا قىلغان بولسا، ماددىنى پىشۇرۇپ ئېغىز ئالدۇرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، يۈرەك، مىڭە ۋە جىگەر قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالارنى قوۋۋەتلىنىدۇرۇش چارىلىرىنى بىللە ئېلىپ بېرىش لازىم.

### چىقان (دومەل)

**سەۋىيى:** غەيرى تەبىئى قان ماددىسى سەۋەپ بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** دەسلەپتە كىچىك، قىزىل رەڭلىك قاپارتما پەيدا بولۇپ، بارغانسېرى چوڭىيىپ ئۇچى ئۇچلۇق، تۇۋى يوغان مۈنەككە ئايلىنىدۇ. شۇڭا خەلق ئارىسىدا "تۇۋى يوغان"، "كوتى يوغان" دەپمۇ ئاتايدۇ. قاتتىق ئاغرىيدۇ، يەرلىك قىزىتما يۈز بېرىدۇ، بەزىدە ئومۇمەن بەدەن قىزىشىمۇ مۇمكىن. گايدا ياپىلاقلىشىپ قالىدۇ، يىرىك زەرداپ يىغىدۇ.

**داۋاسى:** دەسلەپكى مەزگىلدە پاقالچەككە ھىجامەت قويۇش؛ خىلىت ئەھۋالغا قاراپ سۈرگە بېرىش ئارقىلىق ماددىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش لازىم. ئىچىشكە ئىسكەنجىۋىل بېرىلىدۇ ۋە فۇپەل، كاپۇرنى گۇلاپتا تاشقا سۇرۇپ چىقانغا چېپىلىدۇ. ياكى سېمىز ئوت، ئىسپۇغۇل، لۇئابى، گۇلاپلارنى چېپىش كېرەك. بۇ دورىلارنى قىلىپ 3 كۈندىن كېيىن ئىسپۇغۇل بىلەن تۇخۇم ئېقى چېپىلىدۇ. بۇنىڭدىن مەقسەت ماددىنى يىغمىش ۋە پىشۇرۇشتۇر. ماددا

يىغىلىپ پىشقاندا (ئۇچى ئاقارغاندا) پاكىز تىغ بىلەن يېرىپ يىرىگىنى چىقىرىۋېتىش لازىم ۋە گەش ئۇندۇرۇش ئۈچۈن ئازار گۈلى، موزا، سەبرە، زەچىۋىلەرنى سوقۇپ بېسىش كېرەك.

چىقانىنىڭ ھەممىسى ئۈزۈچە ئېغىز ئالمايدۇ. ياكى بىرلا قېتىم بىلەن يىرىك تازىلىنىپ كەتمەيدۇ. ياكى بىرقانچە يەردىن ئېغىز ئېلىپ خېلى ۋاقىتقىچە يىرىك ئېقىپ تۇرىدۇ. شۇڭا ماددىلارنى پىشۇرىدىغان كۈچلۈگرەك دورىلارنى بېرىش لازىم (ئادەتتە كوپ يەردىن ئېغىز ئالغانلىرى "غەلۋىرەك" دەپ ئاتىلىدۇ).

نۇسخە: ئەنجۇر، مەستىكى، مەرزەنجۇش، گىلى ئەر - مېنىلەرنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ دورىلارنى يۇمشاق سو - قۇپ بىرئاز دوغاپ بىلەن نەمدەپ، قىزىتىپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇپ تېگىلىدۇ ياكى خېمىرتۇرۇش، تۇز، زىغىر يېغى، ھەسەللەرنى مەلھەمدەك قىلىپ يارىغا قويۇپ تېگىلىدۇ. ماددا پىشىپ تەپلانغانلىغى بىلىنسە ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن تەۋەندىكى دورىلارنى چېپىش كېرەك: خېمىرتۇرۇش، كەپتەر مايىغى، سۇ تەگمىگەن ھاك، تۇ - خۇم سېرىغى، ھەسەللەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، مەلھەم تەييارلاپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇش كېرەك. يىرىگىنى تولۇق چىقىرىش ئۈچۈن قائىدە بويىچە يېرىش ئەڭ ياخشى چارە.

چىقان پەيدا بولغان كۈندىلا سۇ تەگمىگەن ھاكنى



تۇخۇم ئېقى ياكى كۇنجۇت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا،  
ئۇ يوقاپ كېتىدۇ، چوڭسىپ يىرنىڭ يىغمايدۇ.

بەزى كىشىلەرگە چىقان كوپ ياكى ھەر يىلى  
چىقىدۇ. مۇنداق كىشىلەر ھەر يىلى ياز (باھار) پەسلىدە  
مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ سۇرگە ئىچىپ بەدەننى تازىلاپ  
تۇرۇشى لازىم.

### يىرنىڭ خالىتىسى (دۇبەيلى)

**ئالامەتلىرى:** دەسلەپ كورلىدىغان ئالامەتلىرى  
چىقانغا ئوخشاش ئەمما جاراھەتنىڭ رەڭگى تېرە رەڭ-  
گىدىن پەرقلەنمەيدۇ، تېرە ئاستىدا كەڭ يېپىلىپ بىلىن-  
مەستىن يىرنىڭ-زەرداپ يىغىلىدۇ. يۇمۇلاق ياكى ياپ-  
لاق شەكىلدە تېرىدىن سەل كوتىرىلگەن ئىششىق ھاسىل  
بولىدۇ. باسقاندا ئاغرىيدۇ. ياللۇغلىنىشنىڭ تەرەققى قى-  
لىشى ۋە ماددىنىڭ يىغىلىشى ئەھۋالىغا قاراپ ھازارەت،  
ئاغرىش يۈز بېرىدۇ، يىرنىڭلىق خالتا ئۈزە بولسا باس-  
قاندا قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە بېسىلغان ئورۇن ئويمانلىشىدۇ.  
يىرنىڭلىق خالتا بەك چوڭقۇردا بولسا ئويمانلاشمايدۇ،  
ئاغرىش ئانچە كۈچلۈك بولمايدۇ، تەرەققى قىلسا گوشلەر  
چىرىپ كېتىدۇ.

**داۋاسى:** مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىپ ماددىلار تو-  
مۇردىن چىقىرىلغاندىن كېيىن تېرىنى نېپىزلەشتۈرۈش،  
يىرنىڭنى سۇيۇلدۇرۇش ۋە پىشۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش  
كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن زەيتۇن يېغى، گۈل يېغى، كالى-

ئىك بۈرەك يېغى، زىغىر ۋە شۇمشە شىرىلىرىنى بىرلەش-  
تۇرۇپ زەرەرلەنگەن جايغا چېپىش لازىم. ئەڭ ياخشىسى  
مەلھىمى داخىلىئون (177-نۇسخە)نى سۈركەش كېرەك.  
ماددا پىشقاندىن كېيىن تېرە ئاستى يۇمشاپ مېلىقلاپ  
كېتىدۇ. بۇ چاغدا تىغ بىلەن يېرىپ يىرىڭنى چىقىرىش  
لازىم. ئەگەر يىرىڭ بەك كۆپ بولسا، بىراقلا چىقىرىشقا  
بولمايدۇ، پاكىزە داكا تىقىپ قويۇپ ئاستا-ئاستا ئې-  
قىتىپ چىقىرىش لازىم. چۈنكى كۆپ مىقداردىكى يىرىڭ-  
نى بىراقلا چىقىرىش بىلەن كېسەل كىشى ئايلىنىپ  
كېتىشى مۇمكىن. يىرىڭ تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن  
يېڭى گۆش ئۇندۇرۇش ئۈچۈن-مەدەستاندىن 5 مىسقال،  
گۈل يېغى، سىركىدىن بىر مىسقالدىن، قەلەي كۈشتىسىدىن  
5 مىسقال، كاپۇردىن بىر مىسقال ئېلىپ، ئالدى بىلەن  
مەدەستاننى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ياخشى ئار-  
لاشتۇرغاندىن كېيىن، گۈل يېغى قويىلىدۇ، ياغ بىلەن  
ئوبدان ئېلىشىپ بولغاندىن كېيىن ئۈستىگە قەلەي كۈش-  
تىسىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ. ۋە جاراھەت ئىچىگە كىر-  
گۈزۈپ ياغلىنىدۇ.

بەزىدە يىرىڭلىق خالتا بەك چوڭقۇر بولسا، يار-  
غاندا يىرىڭ چىقماستىن تۇرۇپ قان چىقىشى مۇمكىن،  
بۇ چاغدا يىرىڭ يوق دەپ ئەمەلنى توختىتىپ قويما-  
ستىن ئېھتىيات بىلەن چوڭقۇر يېرىش لازىم. بۇنداق چوڭ-  
قۇر يىرىڭلىق خالتىلاردا ماددىنى سۇيۇقلاشتۇرۇشنى ئا-  
ساس قىلىپ سىرتتىن دورا چېپىش لازىم.

## ئاغرىقىسىز ئىششىقلار (ۋەرەمى روخۇد)

بەدەندە ئاغرىمايدىغان ۋە ياللۇغلىنىشنىڭ باشقا بەلگىلىرى بولمايدىغان ئىششىقلار بولىدۇ. ئۇلار "روخۇد" ياكى "ئۇزما" دەپ ئاتىلىدۇ.

**سەۋىبى:** مىزاج بۇزۇلۇشى ياكى بەلغەم ماددىنىڭ غالىپ بولۇشى ئاساسىي سەۋەپلىرىدىن ئىبارەتتۇر.

**ئالامەتلىرى:** بەدەندە تېرە ئۈستىدىن خېلى كۆپ تىرىلىپ تۇرغان ھەرخىل چوڭلۇقتىكى ئىششىقلار بولىدۇ. باسقاندا ئوتتۇرىسى ئويمانلىشىدۇ، ئاغرىمايدۇ، قىزارمايدۇ، بەدەندە ھارارەت بولمايدۇ. ئەمما شۇ جايدا ئېغىر-لىق سېزىلىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرىدىغان چارىلارنى قىلىپ، سۈرگە ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) ۋە ھەببى رەۋەن (128 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. چېپىش ئۈچۈن تۈز بىلەن زەيتۇن يېغى بېرىلىدۇ. ماددىنىڭ قايتا يىغىلماسلىقى ئۈچۈن بورە ئەرەمىنى، تال ياغچىنىڭ كۈلىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ. ياكى ئاقاقىيا، سەبىرە، سەئدە، شىپافى مامىشا، زەپەر، گىلى ئەرەمىنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇم-شاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئوماچ ھالىتىدىكى سۇيۇق دورا تەييارلىنىدۇ ۋە داڭغا سۈركەپ روخۇد ئۈستىگە قويۇپ تېگىلىدۇ.

## يەل ئىششىق (نەفەغە)

يۇقۇرىدىكى ئاغرىماسلىق ئىششىق بىلەن ئوخشاش كورۇنۇشتە بولىدۇ، ئەمما قاتتىق ئەمەس. باسقاندا يو-قىلىپ كېتىدۇ، قويۇپ بەرسە يەنە ئوز ھالىغا كېلىدۇ. **سەۋىيى:** قويۇق يەلدىن ئىبارەت.

**ئالامەتلىرى:** ھەرخىل چوڭلۇقتىكى شارىدەك پۇل-تىيىپ چىققان ئىششىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ ئاغرىمايدۇ، قىزارمايدۇ ياكى ئېغىرلىق ھىس قىلىنمايدۇ. قول بىلەن بېسىپ كورگەندە ئويمانلاشماي يوقىلىپ كېتىدۇ. قولى ئالغاندا ئوز ئەكسىگە كېلىدۇ.

**داۋاسى:** يەل پەيدا قىلغۇچى ئۇزۇقلارنى مەسىلەن، پۇرچاق خىلىدىكى دانلار، كالا گوشى، ياڭيۇ قاتارلىقلار چەكلىنىدۇ ۋە توپلانغان يەلنى تارقىتىش ئۇچۇن، زىرە بىلەن قوناق ئۇنىنى قىزىتىپ تېڭىش ياكى تال ياغىم-چىنىڭ كۆلى، داۋا (يۇلغۇن مېۋىسى) ۋە ئارچا مېۋىسىنى سوقۇپ سۇ بىلەن سۇيۇلدۇرۇپ چېپىش كېرەك. يېمىش ئۇچۇن جەۋارش كۇمۇنى (49 - نۇسخە)، گۈلكەنلەرنى بېدىيان ئەرەقى (130 - نۇسخە) ياكى شەرۋىتى بۇزۇرى (129 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ.

## پۇقاق (سەلئە)

گالدا ئېسىلىپ توردىغان ئىششىق بولۇپ قاتتىق يۇمشاقلىغى ۋە چوڭ-كىچىكلىگى ھەرخىل بولىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق بەلغەمدىن بولغان بەز ئىششىغىم  
دىن ئىبارەت.

تۇرلىرى: تىبابەتتە پوقاق ئاساسەن 5 خىلغا  
بولىنىدۇ:

(1) ياغ پوقاق (سەلئەيى شەھمىيە): ياغلارنىڭ  
كويۇپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىپ، يۇمشاق، ھەرىكىتى  
ئەركىن (مىدىراتسا خالتىسى ئىچىدە مىدىرلايدۇ). ئى  
چىدىكى ماددىلار ئاساسەن ياغدىن ئىبارەت بولىدۇ.

(2) ھەسەلسىمان پوقاق (ئەسەلسە): ياغ پوقاققا  
ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەمما بەزىلەر ئىچىدىكى ماددا ھەسەل  
دەك قويۇق ۋە شىرىلىك كېلىدۇ.

(3) پاتقاقسىمان پوقاق (سەلئەيى ئارود خالىيە)  
ئىششىقتىكى ماددىلار پاتقاقنىڭ يۇمشاق بولۇپ، باسقاندا  
مىلىقلاپ تۇرىدۇ.

(4) يۇمشاق پوقاق (شەرازىيە): بەكمۇ يۇمشاق  
خۇددى ھالۋىدەك بولىدۇ، مىدىرمايدۇ.

(5) بەز پوقاق (سەلئەيى غودۇدى) بەزدەك قاتتىق،  
تۈگۈن-تۈگۈن بولىدۇ، مىدىرمايدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى سۇرۇپ چىقىرىش ئۈچۈن  
سۇرگە ئىچكۈزۈپ، تاشقى تەرەپتىن چېپىشقا دورا بېرىلىدۇ.  
ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن مەلھىمى داخىلىون (177 -  
نۇسخە) بېرىلىدۇ. دەسلەپكى دەۋرىدىكى پوقاقلارنى داۋا-  
لاش مۇمكىن. ئەمما كونىراپ كەتكەن پوقاقلارنى جەر-

راھلىق قاندىسى بويىچە كېسىپ ئېلىپ تاشلاش لازىم. ئاقمۇچ، چىلان دەرىخىنىڭ پورنى باراۋەر مىقداردا قاينىتىپ سۇيىنى ئىچىشكە بېرىدىغان ياكى دېڭىز ئۇسۇملۇڭى (خەيدەي) بىلەن ئاقمۇچنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈپ دىغان چارىلار بولۇپ، ئۇنۇمى ياخشى.

### توپۇق (ئوقدە)

گۆش ۋە چاندىردىن تۈزۈلگەن ئوسمىدىن ئىبارەت بولۇپ، بەدەندە سۈڭەك ۋە ئۈزە چايلاشقان ئورۇنلاردا ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: شور ياكى كويگەن ماددىلاردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: پىشاندە، قول، پۇت، بارماق يانلىرى، قۇلاق ئارقىسى قاتارلىق جايلاردا كوپرەك، ئالقان ۋە تاپانلاردا ئازراق ئۇچرايدۇ. بەزىلىرى كىچىك ياڭاق تەك، بەزىلىرى چوڭ ياڭاق تەك كېلىدۇ، ماددىلارنىڭ توپلىنىشى ئەھۋالىغا قاراپ بەزىسى ئاغرىيدۇ. باسقاندا بەزىلىرى قاتتىق، بەزىلىرى بىر ئاز يۇمشاق بىلىنىپ، تېرىنى تېگىدىن كوتىرىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ئاغرىش بولسا، ئاۋال مۇم يېغى بىلەن بىرقانچە كۈن ياغلاپ يۇمشىتىش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىش مەقسىدىگە يېتىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن توپۇقنى قول ياكى باشقا قاتتىق نەرسە بىلەن بېسىپ بىر ئاز زەخمە لەندۈرۈپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە سەبە، رىسۇت، ئاقاقىيالارنى

باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سىركە بىلەن نەمدەپ، توپىسىدىن قېلىن قوغۇشۇن تاختىسى قويۇپ تېگىپ قويۇش لازىم. ماددىنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە دورىلاردىن گۈلى سوسەن يىلتىزى، ئاق لەيلى، ھەمشىۋا، زىغىر، بابۇنە ۋە زاراڭزىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ سۇيىنى قىزىق ھالدا توپۇققا قويۇش ۋە تىرىپلىرىنى سۇزۇپ ئۈستىگە چېپىش كېرەك.

يۇقۇرقى چارىلار ئۈنۈم بەرمىسە، يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ياكى مەلھىمى داخلىنى بىرقانچە قېتىم قويۇپ يوشىتىپ بولغاندىن كېيىن تىخ بىلەن كېسىپ، توپۇقنى ئوبدان قىرىپ ئېلىۋېتىش لازىم. كەسكەندىن كېيىن پەيدا بولغان جاراھەتكە يېڭى گۆش ئۇندۇرۇش ئۇچۇن يىرىك خالتىلىق ئىششىقتا كورسىتىپ ئوتۇلگەن مەلھەمنى قويۇش مۇمكىن.

### چاشنان يارىسى (خانازىر)

بويۇن ۋە كۆكرەك ئۈستى ساھىسىدىكى بەزلەرنىڭ سىل خۇسۇسىيەتلىك ئىششىغى. ۋاقتىدا ۋە توغرا داۋا- لانمىسا ئېغىز ئېلىپ ئاقما (ناسۇر) شەكىللىنىپ چىقىدۇ. سەۋەبى: قويۇق بەلغەم بىلەن جىراسىم (مىكروپ) بىرلىشىپ پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆپىنچە بويۇن، چاغ ئاستى، ئوقى- رەك ۋە قولتۇق تېرىلىرىدە ئۇچرايدۇ. دەسلەپ تېرە ئاستىدىن كوتىرىلىپ تۇرىدىغان كىچىك مۇدۇر پەيدا

بولدۇ. ئاغرىدۇ، تېرە ئاستىدا مىدىرلاپ تۇرىدۇ. كېيىنچە گوش ۋە تېرە چاپلىشىپ كېتىدۇ. تېشىلىپ سېرىق زەرداپ سۇ ياكى يىرىك چىقىپ تۇرىدىغان ئاقما جاراھەتكە ئايلىنىدۇ. زەخمىلەنگەن ئورۇندا قاتار تىزىلغاندەك جاراھەتلەر كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. جاراھەت داۋاملىق بولمايدۇ.

**داۋاسى:** ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئىتتىرىپىلەردىن بىرى ياكى ئايارەج پەيىقارا (1-5-16 - نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ. يۇمشاق، تېز ھەزىم بولىدىغان بەدەننى كۈچەيتىدىغان غىزالار بېرىلىدۇ. چۈچۈمەل ۋە ئاچچىق نەرسىلەرنى بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ. كەچ تەرەپتە تاماقنى بەك كەچ يېيىشتىن ۋە روھى غىدىغلىنىشلاردىن ساقلىنىش لازىم. ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلارنى چېپىش كېرەك. ئۇلار: قىچا، ئەنجۈر ئۇرۇغى، كوپۇكى دەريا، زىراۋەند، مۇقىل، ئوشەق، كونا زەيتۇن يېغى ۋە ئاق مەملاردىن ئىبارەت بولۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مايسىمان دورا تەييارلاپ جاراھەت ئۈستىگە قويىلىدۇ ھەم مەلھىمى داخلىتون (177 - نۇسخە) سىرتتىن دايالاشقا بېرىلىدۇ.

يىرىك ۋە زەرداپلار كوپىيىپ كەتسە، بۇنى چىقىرىپ تاشلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قىزىل لۇبىيا ئۇنى، زەي تۇن يېغى ۋە كىچىك بالا سۇيىدۇگىنى بىرلەشتۈرۈپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇلسا، يىرىك، زەرداپلارنى ئاققۇزۇپ چىقىرىدۇ. تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن قۇرىسى فىلىدەرنى



(46 - نۇسخە) نى سوقۇپ تالقال ھالىدا جاراھەت ئۈستىگە يېپىلىدۇ. بۇ كونا بۇزۇلغان گۈشلەرنى يەپ، يېڭى گۈش ئۇندۇرىدۇ.

چاشقان يارىسىنىڭ ئالاھىدە دورىسى ئىنتىپىل غۇدودى (180 - نۇسخە) بولۇپ، يۇقۇرقى چارىلار بىلەن بىرلىكتە ئېلىپ بېرىلىدۇ ۋە قوي مۇڭگۈزى ئىچىدىكى پۈردەك قىسمىنى ئېلىپ كويدۇرۇپ كۈلنى كۈنىگە 2 مىسقالنى ئازراق شېكەر بىلەن بىر ھەپتە يېمىشكە بېرىلىدۇ.

خانازىر ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان ئاغرىقدۇر. دورىلار بىلەن نەتىجە بولمىسا، جەرراھلىق ئۇسۇلى بىلەن كېسىپ قىرىپ ئېلىنىدۇ ۋە يېڭى گۈش ئۇندۇرىدىغان دورىلار چېپىلىدۇ.

### سەرتان (راك)

بەدەننىڭ مەلۇم ئەزاسىدا پەيدا بولىدىغان ۋە قانتومۇرلار ئارقىلىق باشقا ئەزالارغىمۇ كۆچۈپ يامرايدىغان بىر خىل سەپراۋى ئىششىق مۇنەكچە — سەرتان دەپ تاتىلىدۇ. ئۇنىڭ سەرتان دەپ ئاتىلىپ قېلىشىدىن كى مۇھىم سەۋەپ، دېڭىزدا بولىدىغان سەرتان بەھرى (دېڭىز قىسقىچ پاقىسى — راک) سۇدا پۇت - قوللىرىنى سوزۇپ تۇرغاندەك بۇ سەرتان ئىششىقىنىڭمۇ بەدەنگە ئوز تومۇرلىرى بىلەن مۇستەھكەم يامراپ تۇرۇشىدىن ئىبارەتتۇر. چۈنكى سەرتان (راك) ئوسمىسى چوڭايغاندا

ئۇنىڭ يىلتىزلىرى بەدەن توقۇلمىلىرىغا كەڭ تارقىلىپ  
دەرەخ يىلتىزىدەك يامراپ كېتىدۇ.

**سەۋىيى:** سەرتانىنىڭ تۇپ سەۋىيى تازا روشەن  
ئەمەس. قەدىمقى ھوكۇمالار ئۇنى سەۋدا ماددىسىنىڭ  
ياكى سەپرا ئارىلاش بەلغەم ماددىسىنىڭ كويىشىدىن  
كېلىپ چىقىدۇ — دەپ قارايدۇ، كويىگەن سەۋدادىن  
بولغان سەرتاندا قان بولمايدۇ. سەپراۋى سەۋدادىن  
بولسا، ئۇ ئەلۋەتتە ئىششىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** سەرتان ئوسمىسى دەسلەپتە پەيدا  
بولغاندا مەخپى (يوشۇرۇن) ھالەتتە بولىدۇ. ئۇنىڭ  
ئاشكارىلىنىشى كۆپ چاغلاردا ئالامەتلىرىدىن كېيىن بو-  
لىدۇ. دەسلەپتە كىچىك پۇرچاق ياكى ئوشكە (بادام)  
چوڭلۇغىدا، قاتتىق، يۇمۇلاق مۇنەكچە ھاسىل بولۇپ،  
ئاندىن كېيىن تېزلا چوڭىيىپ كېتىدۇ. سەرتان ئىششىغى  
ۋە ھارارىتى كۈچەيگەنسېرى خۇددى سەرتان (قىسقىچ  
پاقا) نىڭ پۇتىغا ئوخشاش قارا، كۆك تومۇرلار پەيدا  
بولىدۇ ۋە ئوت يالقۇنىغا ئوخشاش دائىم لاۋۇلداپ  
تۇرىدۇ.

سەرتان جاراھەتلەنگەندە قارا ۋە قورقۇنۇشلۇق  
جاراھەت ھاسىل بولىدۇ. يارىنىڭ ئاغزى قىزىل ياكى  
كۆك رەڭدە ئورۇلۇپ چىقىپ، يىرگىنىشلىك تۇسكە كى-  
رىدۇ، سېسىق زەرداپ ئېقىپ تۇرىدۇ. سەرتان ئوسمى-  
سىنىڭ ئاغرىشى كويىگەندەك ئېچىشىپ تۇرۇشى تۈپەي-

لىدىن، بەزى ئاغرىقلار ئازاپلىنىپ ھۇشىدىن كېتىپمۇ قالىدۇ.

خۇلاسە: سەرتان ناھايىتى ئېغىر ۋە خەتەرلىك كېسەللىك بولۇپ، ساقىيىشىدىن ئۈمىت تۇتۇش تەس. ئەمما كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا تونۇپ ۋە توغرا تەدبىر - لەر كورۇلسە ئۇنى توختىتىشقا ۋە كۈچۈيۈپ كېتىشىنى توسۇشقا ئىمكانىيەت بار.

**داۋاسى:** تىبابەتتە سەرتان كېسىلىنى داۋالاش دورا ئىچكۈزۈش؛ سىرتتىن دورا چېپىش ۋە دەستىكارە بىلەن (ئوپپىراتسىيە قىلىپ) داۋالاشتىن ئىبارەت 3 چوڭ تارماققا بولىنىدۇ. سەرتاننى داۋالاشتا قەدىمقى مەشھۇر تىۋىپلەرنىڭ نۇرغۇنلىغان ئەمىلىي تەجرىبىلىرى توپلانغان. ئاتاغلىق تىبابەت ئالىمى ئىبنى سىناننىڭ توۋەن - دىكى سوزلىرى سەرتان كېسىلىنى داۋالاشتا بەلگىلىك نەزىرىيە ئاساسى بولۇپ خىزمەت قىلىدۇ: "سەرتاننى دەسلەپكى ۋاقتىدا تونۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا ئۇنىڭ كۈچىيىپ كېتىشىنى توساشقا ئۈمىت تۇتۇش مۇمكىن. ھەتتا ئۇنى بىر ھالەتتە تۇرغۇزغىلى ۋە جاراھەتلەندۈر - مىگىلى بولىدۇ. بەزى ھاللاردا سەرتان باشلىنىشىدىلا داۋالانسا، ھەتتا ساقىيىپمۇ كېتىدۇ ئەمما تەلتۈكۈس ساقىيىشى تەس. كوپىنچە سەرتان ئىچكى ئىداردا ۋە مەخپى تەرەققى قىلىۋاتقان بولىدۇ. سەرتان بىلەن ئاغرىغانلارغا ئارپا سۈيى، يېڭى بېلىق ۋە تۇخۇم سېرىد -

غىغا ئوخشاش بەدەننى كۈچەيتىپ ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان، سوغاق ۋە ھوللۇك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش، زىيان قىلىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش مۇ-ۋاپىق. ئەگەر سەرتان ئۆسكەن جايدا ھارارەت بولسا، ياغ تەركىۋى چىقىرىپ تاشلانغان ئايران ئىچكۈزۈش، يېڭى قاپاق يىگۈزۈش لازىم. سەرتان كىچىك بولسا دەستىكارە (ئوپپىراتسىيە) قىلىپ داۋالسا بولىدۇ. لېكىن ئىلاجى بار باشقا ئۇسۇل بىلەن يوقىتىش پايدىلىق. چۈنكى كۆپ ۋاقىتلاردا سەرتاننى كەسكەندە ئۇنىڭ يا-مانلىشىشى (تەرەققىياتىنىڭ تېزلىشىشى) كورلىدۇ. ئەگەر ئوپپىراتسىيە قىلىپ داۋالاشقا توغرا كەلسە يىلتىزنى قىرىپ تازىلىۋېتىش زورۇر، بەزىدە ئۆسۈمنى كېسىپ يىلتىزنى تازىلىۋەتكەندىن كېيىن داغلاشقا توغرا كېلىدۇ. لېكىن داغلاشتا قاتتىق ئېھتىيات قىلىش لازىم. چۈنكى سەرتان يۈرەك، جىگەر، مىڭدەك نازۇك ئەزالار-دا بولسا داغلاش خەۋپ - خەتەرگە ئېلىپ بارىدۇ. سەرتاننى ئوپپىراتسىيە قىلغاندا ئۆسۈمدىن قان ئېقىپ، باش-قا تومۇرلار ئارقىلىق بولەك ئەزالارغىمۇ يامراپ كېتىش ئېھتىمالى بار. شۇڭا بەدەننى تازىلايدىغان سۈرگە بېرىش ۋە قان ئېلىش، ئاغرىققا يېڭى، ساپ قان يارىتىدىغان تاماقلارنى بېرىپ بەدىنىنى كۈچەيتىش كېرەك.

ئىبنى سىنا يەنە مۇنداق دەپ كورسىتىدۇ: "قە-دىمقى ھوكۇمالارنىڭ بايان قىلىشىچە بىر تىۋىپ سەرتان

تان كېسىلى بىلەن ئاغرىغان ئايالنىڭ بىر ئەمەلچىگىنى يىلتىزىدىن كېسىپ تاشلىغان بولسىمۇ، كېيىن ئۇنىڭ يەنە بىر ئەمەلچىگىدە سەرتان پەيدا بولغان. بىزنىڭ قا-رىشىمىزچە ئىككى ئەمەلچىگە سەرتان گەردەن ئارقىلىق ئوتكەن بولمىشى، شۇنداقلا سەرتان ماددىسىنىڭ كۈچى-مىشىدىن كېلىپ چىققان بولمىشى مۇمكىن، بۇ ئېنىق.

ئىبنى سىنانىڭ بۇنىڭدىن 1000 يىل ئىلگىرى يازغان سۆزلىرىگە ئاساسەن تىبابەتتە نوۋەندىكىچە دا-ۋالاش چارىلىرى قوللىنىلىپ كەلمەكتە:

### 1. دورا ئىچكۈزۈپ داۋالاش

سەرتان كېسىلى باشلىنىشىدا تونۇلسا، ئالدى بىلەن سەرتان پەيدا بولغان ئەزادىن قان ئېلىش كې-رەك. لېكىن بۇ چارىنى كېسەل كىشىنىڭ قۇۋۋىتى، يېشى، مىزاجى ۋە مۇۋاپىق كېلىدىغان پەسىل قاتارلىق ئەھۋاللىرى يار بەرگەندە ئاندىن قوللىنىش كېرەك. ئە-گەر سەرتان بىلەن ئاغرىغان كىشى ئايال بولسا ھېيىزنى راۋان قىلىدىغان ئىلاجلارنى قوللىنىش كېرەك.

دورا ئىچكۈزۈش جەھەتتە — سەۋدا ماددىلىرىنى تازىلىغۇچى دورا — سۈرگە بېرىش مەسىلەن، ئەپتىمۇن شەرۋىتى، غارقۇن شەرۋىتى بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا سەۋداۋى خىلىت ۋە قاننى تازىلىغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. بۇنداق دورىلارنى بىر ئىككى قېتىم بىلەن توختىتىپ قويماي، تاكى بەدەن تازىلانغىچە تەكرار - تەكرار

ئىستىمال قىلدۇرۇش زورۇر. بۇ مەقسەتتە قارا ھېلىلىدىن  
 5 مىسقال، ئەپتىمۇندىن 5 مىسقال، ئېۋستۇخۇددۇسى،  
 بىستىپايەج 6 مىسقالدىن، ھىندى تۇزىدىن 2 مىسقال،  
 قاراخەرىبەق 3 مىسقال، غارىقۇندىن 5 مىسقال ئېلىپ،  
 سوقۇپ، تاسقاپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ كۇمۇلاچ  
 ياسىلىدۇ ۋە كۇندە 2 دانىدىن 3 قېتىمدىن ئىچىشكە  
 بېرىلىدۇ. بۇ دورىلارنى قاينىتىپ شەرۋەت قىلىپ ھەر  
 قېتىمدا 4 - 6 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ.  
 يۇقۇرىدىكى چارىلەر بىلەن بەدەن تازىلانسا مو-  
 تىدىل دورىلارنى بېرىشكە باشلاش، ھولۇك يەتكۈزگۈچى  
 دورىلارنى بېرىش بىلەن سەۋدا خىلىتلىرىنى پىسەيتىش  
 كېرەك. شۇنداق قىلغاندا بەدەندە ساپ ياخشى قان  
 پەيدا بولىدۇ. تامىغىغا پاقلان گۆشى، چۈجە گۆشى،  
 موزاي گۆشى، يېڭى بېلىقلارغا بەقلەتۇليامانى، قاپاق،  
 پىشمىغان ئۇزۇملەرنى قوشۇپ شورپا قىلىپ بېرىش كې-  
 رەك. ھەمدە ئارپا سۇيى، ئايران (مائىلجىمىن) ۋە سەۋ-  
 دانى بوشاتقۇچى تالغان دورىلارنى كوپرەك بېرىش لازىم.  
 بەزى ھوكۇمالار قارا يىلان گۆشىنى سۇ ياكى  
 رەيھان شەرۋىتىدە قاينىتىپ تۇز سېلىپ ئىچكۈزۈپ بې-  
 رىلسە سەرتان ماددىسىنى يوقىتىدۇ، دەپ تەكىتلەيدۇ.  
 قاننى تازىلاش ئۇچۇن گازىۋان شەرۋىتى، كاسىن  
 ئۇرۇغى، بادىرەنجىبۇيا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزلىرىنى قاينىتىپ  
 شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

يەنە بەزى تىۋىپلار سەرتان كېسىلىنى داۋالاشتا توۋەندىكى دورىنى كومۇلاچ ياكى قايناتقان شەرىۋەت شەكلىدە ئىشلىتىشنى تەكىتلەيدۇ: قارا خەربەقنى قوي سۈتسىگە 3 كۈن چىلاپ قويۇپ، قۇرۇتۇپ ماھى زەھرەج (بىر خىل بېلىق — ت)، ھەببۇلخارنىڭ ھەربىرىدىن 3 ھەسسە، ھەشقىپچەك ئۇرۇغى يېرىم دالكا<sup>①</sup>، ئەپسەنتىن غارىقۇن 2 داڭدىن، ئايارەج پەيقارا بىر مىسقال، ھەندەدىستان تۇزى، سۇقۇمىنىيا 1 داڭدىن، مەزكۇر دورىلارنى سوقۇپ كالىك بەسەي ياپرىغىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلىغىدا كومۇلاچ تەييارلىنىدۇ. ياكى قاينىتىپ ھەر قېتىمدا  $1\frac{1}{2}$  مىسقالدىن ئىچىلىدۇ. ئۇلارنىڭ پىكىرىچە، مەزكۇر دورا سەرتان ئۆسمىسىگە تەسىر قىلسا ئۆسمىنىڭ ھەجىمى كىچىكلەيدۇ ۋە يۇمشايدۇ. ئانداقتا مەزكۇر دورىنى يەنە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

## 2. سەرتەن دورا سۇركەپ داۋالاش.

سەرتاننى سىرتىدىن داۋالاشتىمۇ توۋەندىكى توت مەقسەت كوزدە تۇتۇلىدۇ: سەرتاننى يوقىتىش (بۇ مەقەسەتكە يېتىش تەس)؛ تەرەققى قىلىشنى توساش؛ جارا-ھەتلەندۈرمەسلىك؛ ئىششىقنى كىچىكلەتىش.

③ دالكا — 16 دانە ئارپا ئېغىرلىغى بىلەن تەڭ ئېغىر-

لىق ئولچىمى.

سەرتانىنى يوقىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار سەرتانىنى بوشىتىدىغان، تەرەققىياتىنى ئاستىلىتىدىغان ۋە ناچار قاننى تۇزىتىدىغان بولمىشى شەرت. چۈنكى ناچار بۇزۇق قان، يامان خىلىتلار سەرتانىنى پەيدا قىلىدۇ. لېكىن دورا بەك كۈچلۈك بولماسلىقى كېرەك. چۈنكى قاتتىق غىدىقلىغۇچى كۈچلۈك دورىلار سەرتانىنى تېز يامانلاشتۇرىۋېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆيدۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئادەتتە مەدەندىن ۋە ئوسۇمەت لۈكتىن ئېلىنغان دورىلار مەسىلەن، تازىلانغان توتىيا، گۈل يېغى، تۈگۈرمەن تېشى (كوپ خىل ناشلار بىرىكىمەسىدىن ھاسىل بولىدۇ)، بۇلەي تېشى (بۇلارنى سۇ ياكى سىركە بىلەن بىللە تاشقا سۇرۇپ يۇمشىتىپ ئىشلىتىلىدۇ)، مىس مەدىنى (رودىسى)، قوغۇشۇن، يۇمغاقسۇت سۈيى، پىشىمىغان ئۇزۇم، ئىت ئۇزۇمىنىڭ سۈيى، جۈسەي ئۇرۇغى، پاقا يوپۇرمىغى (بىارتەڭ) سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى، كاسىن سۈيى، كاكىنەج (شوخلەك) سۈلۈمىنى ئىشلىتىش بەلگىلىك ئۇنۇمگە ئىگە.

(1) توتىيا<sup>①</sup>دىن ياسىلىدىغان مەلھەم تەركىبى:  
 تازىلانغان توتىيا، ھورداسەنگ، سەپىداپ بىر ھەسسە، موم  $\frac{1}{4}$  ھەسسە. مەدەن دورىلارنى سوقۇپ، مومنى گۈل يېغى

بىلەن قورۇپ يۇقۇرىدىكى دورىلارغا قوشۇپ مەلھەم قىلىدۇ. بۇ مەلھەمنى سەرتان ئوسۇمىسىگە سىرتتىن چېپىلىدۇ.



(2) قوغۇشۇن مەلھىمى: قوغۇشۇن كۈشتىسىنىڭ تالىقىنى، قەلەي كۈشتىسى، ئۇيا، توتىيا، پاقا يوپۇرما - غىنىڭ سۈيى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، سىشاستە، سەمغى ئەرەبى 3 مىسقالدىن. تەييارلاشتا: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر سەر ئاق مومنى تۈ - مۇر قاچىدا ئېرىتىپ، ئۈستىگە گۈل يېغى قۇيۇپ ئارد - لاشتۇرۇپ ئوتتىن ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭغا سوقۇلغان دورىلارنى بېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، چىنە - قاچىدا ساقلاپ لازىم كەلگەندە سەرتان ئۈستىگە چېپىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

(3) گىلى ئەرمىنىنى ئىت ئۇزۇمى سۈيى ۋە كوك يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن ئېزىپ چېپىلىدۇ.

(4) سەرتاننى جاراھەتلىنىشكە قويماسلىق كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن پىشمىغان ئۇزۇمنى سوقۇپ تېگىش، دەر - يادىن تۇتۇلغان قىسقىچ پاقا (سەرتان) نى كويدۇرۇپ سوقۇپ، ئىقلىمىيا ياكى ئاق قەلەي كۈشتىسى قوشۇپ چېپىش پايدىلىق.

(5) قوغۇشۇننى كاھو (ئوسۇڭ) سۈيى ياكى ئىسپۇ - غۇل شىرىسىدە ئېزىپ چاپسا ئۇنۇمى ياخشى.

(6) تۇگۇرمەن تېشىنىڭ ئېرىتمىسى، مىس ھەدىنى، قوغۇشۇنلارغا گۈل يېغى، يۇمغاقسۇت سۈيى، پىشمىغان ئۇزۇم سۇلىرىنى قوشۇپ تېگىش كېرەك.

① توتىيا - زىنك (zn) مەدىنى.

سەرتان چاراهەتلەنگەن بولسا زەرداپ ئاقىدۇ.  
مۇنداق چاغدا توۋەندىكى چارىلارنى قوللىنىش كېرەك:  
(1) يۇيۇلغان توتىيا، گىلى مەختۇم، قىزىل گۈل،  
گىلى ئەرمىنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قەلەي ھاۋانە  
چىدا گۈل يېغى بىلەن بىللە قوشۇپ ئوبدان سوقۇپ  
چاراهەتكە تېگىش لازىم.

(2) دەريادا ياشايدىغان قىسقۇچ پاقىنى تۇتۇپ،  
يېرىپ ئىچىنى تازىلاپ ئۈسمە ئۈستىگە تېگىش لازىم  
(بۇنى كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم تەكرارلىسا بولىدۇ).  
ياكى قىسقۇچ پاقىنى كويدۇرۇپ كۈلىنى نېفىت ۋە گۈل  
يېغى بىلەن بىللە مەلھەم قىلىپ تاكسىمۇ بولىدۇ.

### 3. دەستكارە (ئوپىراتسىيە) بىلەن داۋالاش

سەرتاننى ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە باشقا چارىلار  
بىلەن داۋالاش لازىم. ئەگەر ئوپىراتسىيە قىلىپ داۋالاشقا  
توغرا كەلگەندە ئۇنىڭ يىلتىزلىرىنى قالدۇرماي تازىلىۋې-  
تىش زورۇر. بولمىسا قايتا ئۈسۈپ چىقىشى ياكى باشقا  
ئەزالارغا يۆتكىلىشى چوقۇم. لېكىن نازۇك ئەزالاردا بول-  
غاندا بۇ چارىنى قوللانغىلى بولمايدۇ. كېسىپ تاشلىغاندىن  
كېيىن، ئۈسمە ئۈنگەن جاي ئەتراپىنى داغلاشنىڭ پايدىسى  
بار. بىراق چوڭ قانتومۇرلارغا، نازۇك ئەزالارغا يېقىن  
جايلارنى داغلاش مۇمكىن ئەمەس. ئوپىراتسىيەدىن ئىلگىرى  
سەرتان ئۈسمەسىنىڭ ئەتراپىنى موم ۋە گۈل يېغى بىلەن  
نەمدەپ، ئۈستىگە قوغۇشۇنغا ئىسپۇغۇل شىرىسى، بىيە

ئۇرۇغىنىڭ شىرىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ تېگىش لازىم. بۇنى ئۇدا بىر قانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا، سەرتاننىڭ ئەتراپىدىكى يىلتىزلىرى ئاشكارىلىنىدۇ. ئاندىن مەزكۇر يىلتىزلارنى داغلاپ ۋە كېسىپ تاشلاش كېرەك. كېسىلگەن ئورۇننى ھول زۇفا سۈيى، بىيە شىرىسى، موم، گۈل يېغى، بىنەپشە ياغلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان سۇيۇق مەلھەم بىلەن تېگىپ، تېگىق ئۈستىنى دائىم نەم تۇتۇش ئۈچۈن ئىت ئۈزۈمى سۈيى قۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. بەزى ھوكۇمالار تېگىقنى ئادەم سۈتى بىلەن ھوللەپ تۇرۇش پايدىلىغىراق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

### ماخاۋ (جۇزام - دائىل ئەسەد)

يۇقۇملۇق ھەمدە ۋاقتىدا توغرا داۋالانمىسا، ئا-قىۋىتى ناچار كېسەلدىن ئىبارەتتۇر. "جۇزام" دىگەن سوز "ئايىرلىغۇچى" دىگەن سوز بولۇپ، كېسەلنىڭ بەدەنلىرى ئېقىپ، كېسىلگەندەك ئاجراپ چۈشۈپ كېتىدۇ. كېسەلنىڭ يۈزى شىرنىڭ يۈزىدەك بولۇپ قالىدىغانلىغى ئۈچۈن "شىر كېسىلى" (دائىل ئەسەد) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋىيى: غەيرى تەبىئى كويگەن سەۋدا سەۋەپچى

بولىدۇ.

ئالامەتلەرى: ئالدى بىلەن بەدەن تېرىسىدە قىزىل ياكى قارامتۇلغا مايىل داغلار پەيدا بولىدۇ، ئاندىن كېيىن مەزكۇر داغلاردىن ھەر خىل چوڭلۇقتىكى قاپارتە-مىلار پەيدا بولىدۇ، تېشىلىپ ئاقىدۇ، سېرىق زەرداپ سۇ

چىقىدۇ. مۇنداق ئالامەتلەر بەدەننىڭ كوپ جايلىرىدا پەيدا بولۇشقا باشلاپ پۈتۈن بەدەننى قاپلايدۇ. ئۇفۇنەت يۈرەككە تەسىر بېرىپ توت كۈنلۈك قىزىتما (تەپى رۇبىنى) پەيدا بولىدۇ. تېرىدىكى جاراھەتلەر بارغانسېرى چوڭقۇرلىشىپ سېسىشقا باشلايدۇ، بۇرۇن ئۆلتۈرۈشۈپ كېتىدۇ. قۇلاق يۇمشاقلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ. جاراھەت- لەردىن سېسىق پۇراق چىقىپ كىشىلەر قاچىدۇ. شەكلى ئۆزگىرىپ يۈزلىرى مۇدۇرلۇق ئىشىپ، خۇددى شىرنىڭ يۈزىدەك قورقۇنۇچلۇق قىياپەتكە كىرىدۇ، ئاۋاز پۈتىدۇ، چاچ، ساقال، كىرىپىكلەر تۈكۈلىدۇ، بەزىدە ماخاۋ قارا سېرىق كېسەل يۈز بېرىش بىلەن باشلىنىدۇ. ئانداقتا پۈتۈن بەدەن رەڭگى قارىداپ كەتكەندىن كېيىن، ماخاۋ- نىڭ خاس بەلگىلىرى چىقىشقا باشلايدۇ. كېسەل جارا- ھەتلىرىدە ئاغرىش سەزمەيدۇ، كېچىسى ياخشى ئوخلىيال- مايدۇ. قورقۇنۇچلۇق چۈشلەرنى كۆرىدۇ، كۆزلىرى ياشاڭ- غىراپ نۇرسىزلىنىدۇ، پۈت ۋە قول بارماقلىرى قىسقىرىپ ئىگىلىپ قالىدۇ، بەزىلەر قارغۇ بولۇپمۇ قالىدۇ، تىر- ناقللىرى يېرىلىدۇ، باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر بېرىشى نەتىجىسىدە نەپەس قىسىلىش، يۈرەك زەئىپلىشىش بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ.

**داۋاسى:** ماخاۋ بەدەننىڭ ئەسلى مىزاجىنى ئۆز-

گەرتىپ تاشلايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ماخاۋنى بالىدۇرراق، توغرا ۋە سەۋرىچانلىق بىلەن داۋالاش زورۇر. بەدەندە بۇزۇلۇش يۈز بېرىشتىن بۇرۇن دەسلەپكى چاغلاردىلا

داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا كېسەلنى جىسمانى جەھەتتىكى ئازاپ ۋە ئۆلۈمدىن ساقلاپ قېلىش ئىمكانىيىتى بار. مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىپ قۇستۇرۇش ئارقىلىق بۇزۇق ماددىلار بەدەندىن چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سېرىق چىچەك ئۇرۇغى، تۇرۇپ ئۇرۇقلىرىنى قايناتقان سۈنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش مۇمكىن.

يەنە مەتبۇخى شاتەرە (172 - نۇسخە) بىر قانچە قېتىم تەكرار بېرىلىپ ئارقىدىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بىلەن مائىل جىبىن (181 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇرۇنغا بىنەپشە يېغى تامغۇزۇش؛ بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇغى يېغى، سېرىق ماي، ئادەم سۈتىنى پۈتۈن بەدەنگە سۈركەش لازىم. ئەفئائىلىنىڭ گوشىنى پىشۇرۇپ يېمىشكە بېرىش ۋە تەرياقى فارۇق (186 - نۇسخە) قاتارلىق دورىلار بىلەن مىڭ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ماخاۋ كېسىلىنى داۋالاشتا كۆپ قوللىنىدىغان چارىلاردۇر.

كېسەل تۇزلانغان گۆش ۋە كۆنرەپ قالغان يىمەك-لەردىن پەرھىز قىلىش شەرت. پالەك، جۈسەي ۋە قىزىلچا سالغان تۇخۇ شورپىسى، ئارپا نېنى قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلىنىشى لازىم. چاي ئورنىدا بېدىيان سۈيى بېرىلىدۇ. يېڭى ساققان سۈتنى يالغۇز ياكى ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

### تاز كېسىلى (سۇتئەقە)

كۆپىنچە باشنىڭ چاشلىق قىسمىدا، بەزىدە بەدەن تېرىلىرىدە ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، بالىلار ۋە

ئۈسسۈرلەردە كوپرەك كىرىلىدۇ. تىبابەتتە تىز ھول تاز (سۇنىقە رەتەپ) ۋە قۇرۇق تاز (سۇنىقە يابەس) دەپ 2 چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

**ئالامەتلەرى:** ئالدى بىلەن تېرىدە ئۇششاق مۇ- دۇرلار پەيدا بولۇپ ئەتراپقا تاراشقا باشلايدۇ. بۇلار دەسلەپتە قۇرۇق بولۇپ، قىچىشىدۇ. تاتىلاش بىلەن سېرىق سۇ چىقىپ جاراھەتكە ئايلىنىدۇ ۋە قۇرۇق سېرىق قەقەش باغلايدۇ، تاتىلاپ قەقەشلەر ئاجرالسا تېگىدىن سېرىق سۇ چىقىپ تۇرغان قىزىل يارا يۈزى كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ.

ھول تاز بولسا، دائىم سۇ چىقىپ تۇرىدۇ، بۇ كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ ۋە خۇددى چاشقان سۇيىدۇگىدەك پۇرايدۇ.

قۇرۇق تاز يارىسىدىن سۇ چىقماستىن، تىزدا تەزىدا كىچىكلەر ئورلەپ تۇرىدۇ. ئۇستى ئاق قوماق باغلاپ تۇرىدۇ، كۆنرىغانسېرى باش تېرىسىدە تۈك ئۈنمەيدىغان تاتۇق قالىدۇ.

**داۋاسى:** ھول تازلاردا — ئالدى بىلەن ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن زۇلۇك قوندۇرۇش ياكى ھىج- مەت قويۇش لازىم.

بۇزۇق قان ۋە كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاش ئۇ- چۇن مەتبۇخى ھېلىمە (38 - نۇسخە) بېرىلىدۇ ۋە تۈز- لانغان گۆش، كالا گۆشى، ئاچچىق ئۆتكۈر نەرسىلەردىن

پەرھىز قىلىش، پالەك ۋە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم.

تاشقى تەرەپتىن چېپىش ئۇچۇن توۋەندىكى نۇس-خىملەردىن تاللاپ ئىشلىتىش مۇمكىن.

نۇسخە: زەچپۋە سىرسەر، ئاچچىق بىلەم مېغىزى 1 سەر، ئانار گۈلى، رال، كويدۇرۇلگەن ئاق تۇز، موزا، ھەبۇل ئاس ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، گۈل سوسىنەن يىلتىزى 1 سەر، ئاقاقىيا، قەمبىل 2 مىسقالدىن، سىركە، گۈل يېغى 1 سەردىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ئىشلىتىۋېرىپ، قىيۇق مايدەك دورا تەييارلىنىدۇ.

نۇسخە: زەچپۋە، ئانار پوستى، مەدەستان، خېنە-مەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

قۇرۇق تازدا سەۋدانىڭ غالىپلىغى كۆپرەك ئۇچرايدۇ، شۇنىڭ ئۇچۇن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بىلەن ماددا سۇرۇپ چىقىرىلىدۇ. بەدەندە ئەملىكىنى كۆپەيتىش ئۇچۇن ھول تاماقلارنى بېرىش كېرەك. ئالدى بىلەن چاچنى چۇشۇرۇپ تاشلاش لازىم، ئەگەر بۇنىڭغا تىقەت قىلالىمىسا ئاق تۇز بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمانراق ھالدا باشقا سۇرتۇپ، كېيىن ئىسسىق سۇدا باشنى سۈ-

پۇنلاپ يۇيۇش لازىم، باشنى قۇرۇتۇپ تەرۋەندىكى نۇسخە -  
لاردىكى مەلەملەرنى چېپىپ، باشنى ماتا بىلەن ئوراپ  
قويۇش كېرەك.

نۇسخە: ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى، زىغىر  
لۇئابى، بىنەپشە سۈيى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغى، تاتلىق  
بادام يېغى، توخۇ ۋە ئۆدەك يېغى، ئاق موملارنى باراۋەر  
مىقداردا ئېلىپ، مومنى ئېرىتىپ، قالغان ياغلارنى ئۇنىڭ  
ئۈستىگە قويۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، بىنەپشە  
سۈيىنى قويۇپ تەييارلىنىدۇ، پاكىز قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

نۇسخە: مەدەستان، زەچىۋىنى باراۋەر مىقداردا  
ئېلىپ، زەيتۇن يېغى 3 باراۋەر ئېلىنىدۇ. مەدەستاننى  
ئايرىم ئېزىپ، زەچىۋىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئسەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈپ زەيتۇن يېغى ئارىلاشتۇرۇپ مەلەم تەييارلىنىدۇ  
(زەيتۇن يېغى ئورنىغا كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ).

نۇسخە: زاك، تۇز، گۇڭگۇرت سېرىغى، سىماپ  
كۈشتىسى، موزا، زەچىۋە، زىراۋەند، مەدەستان ھەر بىرى  
2 مىسقالدىن، سىركە، گۈل يېغى بىر سەردىن.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈپ سىركە ۋە گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ قويۇق  
ھالدىكى ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىشتە، دەسلەپ بىرىنچى نۇسخىدىكى ماي  
دورىدىن كېيىن ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى نۇسخىلاردىكىلەردىن  
بىرنى تاللاپ بېرىش كېرەك.



قۇرۇق تازدا: مەتبۇخى شاتەرە (172 - نۇسخە)  
ياكى مەتبۇخى ئەپتەمۇن (20 - نۇسخە) بىلەن ماددىنى  
سۇرۇپ چىقىرىش: ئاق لەيلى ۋە ھەمشىۋانى قاينىتىپ  
سۈيى بىلەن باشنى يۇيۇش كېرەك، ئاندىن كېيىن كويى-  
دۇرۇلگەن سەدەپ، كوپۇكى دەريانى سۇقۇپ، تۇخۇم ئېقى  
بىلەن باشقا چېپىش لازىم.

تاز كېسىلى بار بالىلار بىلەن ساق بالىلارنى  
بىر ئورۇندا ياتقۇزماسلىق، داۋالاش جەريانىدا بېقى  
باش كېيىم ئالماشتۇرۇش، تاز كېسىلى تارقىلىشقا  
سەۋەبچى بولىدىغان سەتراچلىق سايمانلىرىنى زەمچە  
سۈيى بىلەن تازىلاپ ئىككىنچى كىشىگە ئىشلىتىش  
لازم.

### قوتۇر (جەرەپ)

سەۋىيى: بۇزۇلغان قان ۋە شور بەلغەم سەۋىيىدىن  
پەيدا بولىدۇ. ئازاپلىغۇچى قىچىشىلار بىلەن داۋام  
قىلىدۇ، كىشىلەرگە بىر-بىرىدىن يۇقۇپ كەڭ تارقىلىپ  
كېتىش ھادىسىلىرى دائىم كورلىنىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن قول بارماقلىرى ئاردا-  
سىدا ئۇششاق مۇدۇر پەيدا بولىدۇ، قاپارنىملار دەسلەپتە  
قىزىل رەڭلىك بولۇپ تاتىلاش بىلەن بۇزۇلۇپ سېرىق  
زەرداپ سۇ چىقىدۇ. قاتتىق قىچىشىدۇ. قوتۇرقۇرۇق ۋە ھول  
دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. قۇرۇق قوتۇردىن سۇ چىقماي-  
دۇ. تېرە قېلىنىلىشىپ كېپەكلىشىپ تۇرىدۇ. ھول تۇرىدىن

تاتىلاش بىلەن سۇيۇقلۇق چىقىدۇ. سۇيۇقلۇقلارنىڭ رەڭگى، سەۋەپچى ماددىسىغا قاراپ ھەر خىل بولىشى مۇمكىن، يەنى كويگەن سەپرادىن بولسا سېرىق، بەلغەمدىن بولسا ئاق ۋە قاندىن بولغانلىرىدا قىزغۇچ كېلىدۇ. سەپرادىن بولغىنىدا ئېچىشىش كوپرەك بىلىنىدۇ. ئۇفۇنەتلەنسە يىرىڭلىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ. قۇرۇق ياكى ھول قوتۇر پەيدا بولغان تېرە ئاستىدا بىر خىل سالجىدەك ھاشارەت پەيدا بولۇپ ئۇ "سېبان" دەپ ئاتىلىدۇ.

**داۋاسى:** قۇرۇق قوتۇرلاردا مونچىغا چۇشۇپ ياكى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش ھەم بەدەنگە نەملىك پەيدا قىلغۇچى چارىلارنى قىلىش ۋە ھول غىزالارنى كوپرەك بېرىش؛ قۇرۇقلۇقنى كوپەيتكۈچى بارلىق نەرسىلەرنى چەكلەش لازىم. سىرتتىن سېرىق پۇرچاق ئۇنىنى قىزىلچا سۇيى بىلەن چېپىش لازىم. تېرە نەملىك ياكى يۇمشاقلىق پەيدا قىلغاندىن كىيىن، مائۇل جىبىن (181-نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئارىلاپ بىر قانچە قېتىم سۇرگە بېرىلىدۇ. ئەمما سۇرگە ئارىلىغىدا نەملىك ئوتكۈزۈشنى ئەستىن چىقارە-ئاسلىق كېرەك. ئاندىن كېيىن قارا ئۇرۇك مېغىزى، تەمىرى ھىندى مېغىزىدىن بىر سەردىن، سىماپ كۇشتىسىدىن بىر مەس-قال ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى ۋە قېتىق بىلەن ئۇماچتەك قويۇق دورا تەييارلاپ 3 كۈن ئۇدا سۇرتۇپ ئەتىسى مونچىغا چۇشۇپ يۇيۇنۇش، كىيىم-

كېچەكلەرنى يەڭگۈشلەپ، قايناقسۇغا بېسىش، يوتقان - كورپىلەرنى ئاپتاپقا سېلىش لازىم.

ھول قوتۇردا سەۋەپچى ماددىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە بېرىش، مەسىلەن، ئېچىشىش كوپ بولۇپ سېرىق سۇ ئېقىپ تۇرسا مەتبۇخى ھېلىمە (38 - نۇسخە) تەرى - كىۋىگە ئەپسەنتىن ۋە مامۇرانچىن قوشۇپ تەييارلاپ بېرىدۇ. ياكى مەتبۇخى خىيارى شەنبەر (54 - نۇسخە) بەرسىمۇ بولىدۇ. كاسىن سۈيىگە تەمرى ھىندىنى بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى راسا مېچىپ، ماتادىن ئوتكۈزۈپ سۇزۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. 3 كۈن ئۇدا ئىچىپ، 3 كۈن ئىچمەيدۇ. ماددا تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن كۇمۇش ئىقلىمىياسى ماش ئۇنى 5 مىسقالدىن، سىماپ كۇشتىدىن بىر مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سىركە بىلەن چاپ - دىغان دورا تەييارلىنىدۇ. ئۇنى قەرتۇرغا سۇرتۇپ، 3 كۈندە بىر قېتىم مونچىدا يۇيۇنىدۇ. بۇ چارىنى بىر قانچە قېتىم تەكرارلاش كېرەك. يۇقۇرقى دورىغا يەنە مەدەستان بىلەن شەھى ھەنزەل قوشۇپ تەييارلانسىمۇ بولىدۇ. مىزاجنى ھوللەشتۈرۈپ تۇتۇش ئۇچۇن شەرۋىتى بىنەپشە (65 - نۇسخە) ياكى مەجۇنى بىنەپشە (74 - نۇسخە) دىن بىرىنى بېرىپ تۇرۇش لازىم.

### قۇرۇق قىچىشقا (ھىككە)

قوتۇر بىلەن قۇرۇق قىچىشقا قىزىق پەرقى شۇكى، قۇرۇق قىچىشقاقتا زەرەرلەنگەن جايى كەڭ بولىدۇ ۋە

تېرە ئەسلى رەڭگىدىن قىزىرىپ ئۆزگەرگەن بولسىمۇ، قوتۇردەك روشەن ھالدىكى قاپارچۇق، زەخمىلىنىشلەر بولمايدۇ. تۇزلانغان بېلىق، تۇزلانغان گوشنى كوپ يىگۇچىلەردە، قان كوپەيتىدىغان قۇۋۋەتلىك دورىلارنى زىيادە ئىستىمال قىلىدىغان، مونچىغا بارماي تىپىدىكى تەر توشۇكلىرى (مىساملار) ئېتىلىپ قالغان ئادەملەردە كوپرەك ئۇچرايدۇ. قېرى كىشىلەردىكى قۇرۇق قىچىشقا بىدەندىكى تەبىئى ھارارەتنىڭ ئاجىزلىشىشى ۋە جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. جىنىسى ئەزا، مەقەد ۋە جىنىسى يوللاردا شۇ ئىسەزادىكى خىستىلارنىڭ بۇس — بۇخاراتلىرى ياكى ئومۇمى بىدەندىكى بۇخاراتلار سەۋىبىدىن قۇرۇق قىچىشقا قار پەيدا بولىدۇ، كىچىك بالىلار ھەتتا بوۋاقلاردىمۇ پەيدا بولۇپ، خېلى ئازا پلايدۇ.

**داۋاسى:** ھىجامەت قىيۇش، كىچىك بالىلارغا زۇلۇك قوندۇرۇش كېرەك (زەرەرلەنگەن تىپىگە قوندۇرۇلسا تېخىمۇ ياخشى). ئاندىن كىيىن مائول جىبىن (181 - نۇسخە) بېرىپ ماددىلار قىيۇقلۇغىنى تەڭشەش ۋە سۇيۇقلاندۇرۇش لازىم. شۇنىڭدەك تىۋەندىكى نۇسخىدىكى دورا قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

نۇسخە: سېرىق ھېلىلە، بەلىلە پوستى بىر سەر — دىن، قارا ھېلىلە، ئاقلانغان ئامىلە بىر سەردىن، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۇزۇم، شاتىرە 5 مىسقالدىن، تۇرپۇت 4 مىسقال،

خىيارى شەنبەر 7 مىسقال، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىل  
بىر سەردىن، بادام يېغى بىر مىسقال.

**تەييارلاش:** ئالدى بىلەن خىيارى شەنبەر، تەم-  
رى ھىندى ۋە تەرەنجىۋىلنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ،  
ئۈستىگە بىر ئاز قايناقسۇ قويۇپ ئۈستىنى دۈملەپ  
قويۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، 4 چۈك  
چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە  
قاينىتىپ، داكىدىن ئوتكۈزۈپ تىرىپىنى ئوبدان سىقىپ  
بۇلارنىڭ ئۈستىگە دۈملەپ قويغان دورىلارنى ئوبدان  
مىچىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ تازىلىنىدۇ ۋە قايتىد-  
دىن يەنە بىرلا قاينىتىپ ئېلىپ، بادام يېغىنى قويۇپ  
تەييارلىنىدۇ. پۈتۈن دورىنى بىر كۈندە 3 كە بولۇپ  
ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. كۆك چىڭگەي سۈپىگە گۈل يېغى،  
سىركە ۋە بىر ئاز توغرىغۇ قوشۇپ بەدەنگە سۈركەش  
ئۈچۈن بېرىلىدۇ. جىنىسى ئەزالاردا بولغان قىچىشقا  
ئۈچۈن زەمچە، قەتران ① بىر مىسقالدىن، ھەسەل 2  
مىسقال، سوقۇپ ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قىچىشىدىغان جايغا  
چىپىش لازىم ياكى شۈمشە، زىغىرلارنى باراۋەر مىقداردا  
ئېلىپ، 3 باراۋەر ھەسەل بىلەن قاينىتىپ پاختا ياكى  
داكىغا يۇقتۇرۇپ چاپلاش لازىم. كىچىك بالىلار ياكى  
ئەمچەكتىكى بالىلاردا بولسا، قىزىلگۈل، بىنەپشە، نىلۇفەر،  
ئاقلانغان ئارپىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ

① قەتران - لاتىنچە نامى پىكىس لىكۋىدا.

سۇيىدە بەدەنلىرىنى يۇيۇش كېرەك؛ ئەمچەكتىكى بالىلارغا سۈرگە بېرىش لازىم بولسا، ئانىسىغا بەرسە سۇت بىلەن تەسىر كۆرسىتىدۇ.

### ئىسسىقلىق (ھەسەپ)

ئىسسىق پەسىللەردە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەل بولۇپ، تېرىگە كەڭ تارقالغان، قىزىل، بەكمۇ ئۇششاق تاش-مىلار چىقىپ قىچىشىدۇ، ئېچىشىدۇ ھەتتا ئاغرىيدۇ. كۆكرەك، پىشانە قىسىملىرىدا كۆپ ئۇچرايدۇ، نەملىشمەيدۇ، ئۇفۇنەت ھاسىل قىلسا يىرىڭلىق قاپارتمىلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. مۇھىم ئالامەتلىرى — بەدەن قىچىشىدۇ. تاشمىلار خۇددى تىكەندەك ئۇچلۇق ۋە كۆپ سانلىق بولىدۇ. گايىدا بوۋاق بالىلارنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىق يۈگەپ قويغاندىمۇ ئىسسىقلىق تېشىپ چىقىشى مۇمكىن.

**داۋاسى:** سەپرا ۋە قان ماددىسىنى سۇرگۈچى

سۈرگىلەر بېرىلىدۇ. ئاندىن توۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلارنى قاينىتىپ بەدەن يۇيۇلىدۇ.

(1) نۇسخە: بابۇنە، ئەكىلىملىك باراۋەر مىقدار-

دا، بۇغداي كېپىگى 2 ھەسسە.

(2) نۇسخە: گۈل يېغى، سىركە بىر ھەسسە، پىننە

يېرىم ھەسسە بىرلەشتۈرۈپ بەدەنگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ. مۇزا، زەچىۋىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن سۇيۇقلاندۇرۇپ تاشمىلارغا سۈركىلىدۇ، سوغاق سۇدا كىپەك شىرىسىنى چىقىرىپ بىر سائەتتىن كېيىن يۇيۇپ تاشلاش لازىم.

## قارا تەمرەتكە (قۇبا) ①

تېرە ئۈستىدە پەيدا بولىدىغان قۇرۇق ۋە قارام-  
تۇل رەڭلىك تەمرەتكىدىن ئىبارەت.

**ئالامەتلەرى:** ئالدى بىلەن تېرە ئۈستىدە قىزىل،  
قاتتىق قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ، قىچىشىدۇ. تېرە بار-  
غانسېرى قۇرۇپ ئۈستى قارامتۇل قاسراقلىق شەكىل ئا-  
لىدۇ؛ ساق تېرە بىلەن سىزىق تارتقاندا ك ئايرىلىپ  
تۇرىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ تېرىنى زەخمىلەيدىغان ياكى  
بېلىق تەڭگىسىدەك قاسراقلىشىپ ئاسانلا ساقىيىپ كې-  
تىدىغان خىللىرى بولىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان خىلىدا  
تېرە زەخمىلىنىپ، زەرداپ سۇ ئېقىپ شەلۋەرەپ تۇرد-  
دۇ. قۇبانىڭ تەرەققىياتى 3 باسقۇچقا بولىنىدۇ. بىرىن-  
چى باسقۇچتا، تېرە ئۈستىدىكى زەخمىلىنىش گۆشكە  
يەتمىگەن، قىزغۇچ رەڭدە بولىدۇ، ئاسان داۋالاش مۇم-  
كىن؛ ئىككىنچى باسقۇچتا، زەخمىلىنىش تېرىدىن ئوتۇپ  
گۆشكە بىر ئاز تەسىر قىلىدۇ؛ ئۈچىنچى باسقۇچتا، ئوت-  
كۈرلىشىپ گۆشكە كۆپرەك تەسىر قىلىپ، تېرە رەڭگى  
قارىيىپ كېتىدۇ.

**داۋاسى:** بىرىنچى باسقۇچىدا بۇغداي يېغى  
سۈركەشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى ياكى سىركە، توخۇ يېغى،  
موم يېغى، يۇمىلاقسۇت ياكى سەبرە قاتارلىقلارنى يالغۇز  
① قۇبانى بەزىلەر چالاش دەپ ئاتايدۇ. ئەمما قۇبا پە-  
قەت تېرىدىكى زەرەقلىنىش كوزدە تۇتىلىدۇ، چالاش بولسا-  
ئومۇمى بەدەن كېسىلىدۇر.

ياكى بىرلەشتۈرۈپ تېرىگە سۈركەش كۇپايە قىلىدۇ،  
ئاچچىق ئۇرۇك يىلىمى ياكى ھېلىلىنى سىركە بىلەن  
سۈرۈپ چېپىشمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

2 - باسقۇچىدا، تېرىگە زۇلۇك قوندۇرۇش لازىم.  
ئۇندىن كېيىن ئۇشەق، كۈندۈش، زەچىۋە، قەرەمانالارنى  
باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن  
سۇيۇلدۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ.

3 - باسقۇچىدا يۇقۇرقى دورىلار بىلەن بىللە،  
ئىچىدىن ئىچىشكە مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە)نى  
مائۇل جىبىن (181 - نۇسخە) بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.  
تېرە زەخمىلەنگەن بولسا، چېپىشقا مەلھىمى ئىسپىداچ  
(179 - نۇسخە) بېرىش بىلەن بىللە، بەدەننى قۇۋۋەت-  
لەندۈرۈش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك.

بۇغداي يېغى چىقىرىش ئۇسۇلى:

ئاق بۇغدايدىن لازىم مىقداردا ئېلىپ، ئەخلەت  
ۋە باشقا ئۇرۇقلاردىن تازىلاپ چوڭراق ياپىلاق ۋە تۇز  
تاش ئۈستىدە يېپىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن تەڭ كېلىدىغان  
تاختاي تومۇرنى ئوتتا قىزىتىپ بۇغداي ئۈستىگە قويۇپ  
تويىسىدىن يەنە بىر ئېغىر تاش بىلەن باستۇرۇپ قو-  
يۇلىدۇ. تاشنىڭ ئەتراپلىرىغا بۇغدايدىن چىققان ياغ  
ساقىپ چۈشىدۇ. بۇنى يىغىپ ئېلىپ پاكىز قاچىدا  
ساقلىنىدۇ. بۇ ھەرقانداق تېرە تەمرە تەكلىرىگە پايدىلىق.



## سوغان (سوبوز)

بەدەندە كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. كوپىنچە يۈز تېرىلىرىگە چىقىدۇ. كۆكرەك ياكى باشقا جايلارىغىمۇ تارايىدۇ. رەڭگى قىزىل ياكى ئاقۇش بولۇپ، تېرىدىن روشەن كۆتىرىلىپ تۇرىدۇ. باسقاندا رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ؛ ئەگەر ماددىسى ئىسسىق بولسا قان غالىپلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ.

**داۋاسى:** مەتبۇخى ھېلىلە (20 - نۇسخە) ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (38 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. سۈرگە ئۇچۇن ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) بېرىش مۇمكىن. سۇزاپ، مۇرمەككىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سىركە قوشۇپ چېپىش كېرەك.

دانىخورەكمۇ سوغاننىڭ بىر تۈرى بولۇپ، "سۇبۇزى لەبەنى" (سۇتلۇك سوغان) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇچوڭراق قاپارتمىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئىچىدە ياققا ئوخشاش ئاق نەرسە تولۇپ تۇرىدۇ، قول بىلەن باسقاندا ئاق ئۇيۇل نەرسە چىقىپ كېتىپ ئاغرىمايدۇ، كوپىنچە پىشانە ۋە يۈز قىسىملىرىدا پەيدا بولىدۇ.

**داۋاسى:** ھەببى قوقميا (7 - نۇسخە) ياكى ھەببى ئايارەج (17 - نۇسخە) بېرىپ ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەن ۋە باش تەرەپتىكى ماددىلار تازىلىنىدۇ. تاشقى تەرەپتىن پۇرچاق ئۇنى، كويىدۇرۇلگەن تۇخۇم شاكىلى، كويىدۇرۇلگەن سۆڭەك، قىمۇلىيالارنى

باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قاينىتىپ سۇيى بىلەن يۇز يۇيۇلىدۇ ۋە خەرىق سەپىت ۋە چىغىرتماق يىلتىزنى سىركىدە سۇرۇپ دانىخۇرەككە چېپىش كىپرەك ياكى زىغىر، قىزىل لوبىيا، سىيادان، ئۇزۇم ياغىچىنىڭ كويدۇرۇلگەن كۈلىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سىركە قوشۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ.

### سوگەل (سالىل)

كوپىنچە تېرە رەڭگىدىكى تېرىدىن كوتىرىلىپ تۇرىدىغان قاپارتمىلار بولۇپ، ئۇچى يۇمشاق، تۇۋى ئىنچىكە بولغانلىرى "مىسمارى"، ئۇزۇن ساڭگىلاپ تۇرىدىغانلىرى "قىرۇنا" دەپ ئاتىلىدۇ. كېيىنكى خىلى تەتۈرىگە يانغان، ئەگرى مىخەك شەكىلدە كورۇنىدۇ. بەزىلەرى مەڭگۈغا ئوخشاپ كېتىدۇ. سوگەلنىڭ نەملىشىپ تۇرىدىغانلىرى، كوپىنچە دائىم سۈركۈلۈپ تۇرىدىغان جاي-لاردا، مەسىلەن: بارماق ئارىلىقلىرى، قولتۇق قاتارلىق جايلاردا ئوسۇپ چىقىدۇ.

**سەۋىيى:** قويۇق خىلىتلارنىڭ كىچىك قانتومۇرلارغا قويۇلغانلىغىدىن، مەسىلەن: سەۋدا بىلەن بەلغەمنىڭ بىرىكىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

**داۋاسى:** ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل (105 - نۇسخە) بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

توۋەندىكى سوگەل چۈشۈرىدىغان دورىلارنى بىرقانچە كۈن سوگەلگە چېپىلىدۇ:

(1) بورە، كەھربا، بورە ئەرمىنى، بورە، خەرنۇپ - لاردىن بىرىنى ياكى ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ، سىركە بىلەن سۇيۇلدۇرۇپ سوگەلگە چېپىلىدۇ. مۇشۇ دورىنى بىر قانچە قېتىم تەكرار سۈركەش بىلەن چۈشۈپ كېتىدۇ.

(2) سىيادان، ئاق تۇزلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئوتكۈر سىركە بىلەن ئۇماچتەك ھالغا كەلتۈرۈپ سوگەلگە چېپىپ قويۇلسا، سوگەل ئوزىچە چۈشۈپ كېتىدۇ.

(3) داۋا (يۇلغۇن مېۋىسى) نى سوقۇپ، سىركە بىلەن سوگەلگە قويۇق ھالدا چېپىلىسىمۇ سوگەل چۈشىدۇ.

(4) تۇخۇمەك ئۈزۈمى، شەترەنجى ھىندىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سىركە بىلەن يۇقۇرقىدەك ئىشلىتىلىپ سىمۇ بولىدۇ.

(5) گۈڭگۈرت پوقى، بورەق (ئورنىغا توغرىغۇ ئىش - لىتىش مۇمكىن) باراۋەر مىقداردا، كۈندۈش يېرىم ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ سىركە بىلەن يۇقۇرقىدەك ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭغا زەرنىخ بىلەن زىراۋەندىن توغرىغۇ بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قوشۇلسا نەتىجىسى نېپىخىمۇ ياخشى.

### پاقالچەك يارىسى (بەتەم)

پاقالچەكلەردە خۇددى ئوسما ئۇرۇغىدەك مۇدۇر قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ، كېيىنچە قاپارتمىلاردىن قارام -

تۇل كوكۇش رەڭلىك زەرداپ سۇ ئاقىدۇ ۋە ساقىمىشى تەس بولغان، ئۇزۇن مۇددەت داۋام قىلىدىغان جاراھەت شەكىللىنىپ چىقىدۇ. بۇ سەۋدا ماددىسىنىڭ پۇتۇن بە- دەندىن ئاياققا توكۇلگەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ.

**داۋاسى:** قان ئېلىشقا مۇمكىن بولمىسا، تەكرار- تەكرار ھىجامەت قويۇش، زۇلۇك قوندۇرۇش، ئىلاجى بار قاپارتمىلار ئىچىدىكى ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش لازىم. قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ قۇستۇرۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن كويدۇرۇلگەن خىنا، داۋا، ئۇزۇن زىراۋەند، بىخ كەبىر پوستى، مامىرانچىنلارنى تەڭ مىق- داردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ 2 ھەسسە سىركە، بىر ھەسسە زەيتۇن يېغى قوشۇپ، مايسىمان قويۇق دورا تەييارلاپ سىرتتىن چېپىش كېرەك. ئۇزۇنغىچە ساقايمى- غان پاقالچەك يارىسىغا يېڭى سەۋزىنى قىرىپ، سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ داكىنى چىلاپ تېڭىپ بەرسە ياكى شوخلىنىڭ سۇيىگە داكىنى چىلاپ تېڭىپ بېرىلسە سا- قىمىشى تېزلىشىدۇ.

### ئۆزەمسىمان ئۆسەمە (ئۆتى)

شەكلى ئۆزەمە (جۇجەم) گە ئوخشايدىغان كۆل رەڭ- لىك، جاراھەتلىنىپ تۇرىدىغان ئۆسەمدىن ئىبارەت بو- لۇپ، كۆپىنچە سوڭ توشۇكى يانلىرىدا، جىمىسى لەۋلەردە ۋە ئەرلەر ئۇرۇقدان خالتىسى ئاستىدا پەيدا بولىدۇ. بەزىدە يۇز قىسىملىرىدەمۇ (ئىگەك، كالىپۇكلار) ئۇچرايدۇ،

پەيدا بولغان جايلىرىغا قاراپ ھوللەشكەن (مەقەت ۋە جىنسى لەۋلەردە) ياكى قۇرۇق (يۈزدە) بولشى مۇمكىن. **داۋاسى:** مەلھەمى زاڭگارنى ئۈسمە ئۈستىگە قو- يۇق سۇرتۇپ قويۇلسا، بىرقانچە ۋاقىت ئۆتكەندىن كې- يىن چۇشۇپ كېتىدۇ. تېگىدىن پەيدا بولغان جاراھەتكە يېڭى گۆش ئۇندۇرگۈچى دورىلار چېپىلىدۇ. زاڭگارنى چاپقاندا بەدەندە قىزىتما پەيدا قىلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن جاراھەت بار چاغلاردا ئىشلەتمەسلىك لازىم.

### تېرە ئاستىغا قان چۇشۇش (ئوبۇرسىما)

**سەۋەبى:** تاشقى زەخىملىنىش (يىقىلىش، ئۇرۇ- لۇش) بىلەن تېرە ئاستى ئۇششاق قان تومۇرلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى نەتىجىسىدە تېرە ئاستىغا قان چۇشىدۇ ياكى قان تەركىۋىنىڭ بۇزۇلىشى بىلەن تېرە ئاستىغا چېكىنتىسىمان قان چۇشۇشى مۇمكىن.

**ئالامەتى:** تېرە ئاستىدا كۆك رەڭدە تېرىدىن كۆ- تىرىلمىگەن ھەر خىل چوڭلۇقتىكى قانلىق چېكىت ۋە داغلار كورۇنىدۇ. بۇلارنى دىققەت بىلەن قارىغاندا ياكى قۇل بىلەن بېسىپ تۇرغاندا، تومۇر كېڭىيگەندە كوتىرد- لىدۇ، تارايغاندا توۋەنلەيدۇ، باسقاندا ئويمانلىشىدۇ. قو- يۇپ بەرگەندە دەرھال ئەكسىگە كېلىدۇ.

**داۋاسى:** شاھ بەللۇت، موزا، ئاقاقىيا قاتارلىق قورغۇچى دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ سۇ بىلەن سۇيۇق ئۇماچ ھالەتكە كەلتۈرۈپ، قانىغان نۇقتا

ئۇستىگە چېپىپ مەھكەم تېكىپ قويۇش، ھەركەتنى بىر مەزگىل چەكلەش لازىم.

### يەل يارا (ئابىلە فەرەڭگى، ئاتىشەك) ①

يۇقۇمچان ۋە كېسەلنىڭ ئوز بەدىنىدە ئېغىر جىسمانى كەمتۈكلىكلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يارىلىق كېسەللىك بولۇپ، جىنسى ئالاقە، قاچا - قۇچىلار ئارقىلىق يۇقۇپ، ئەر - ئاياللارنىڭ جىنسى ئەزاسىدا، كالىپۇكتا قاتتىق مۇنەكچە پەيدا بولۇش بىلەن باشلىنىدۇ. مۇنەكچە بىر مەزگىلدىن كېيىن يوقىلىپ كېتىپ قايتا پەيدا بولغاندا جاراھەت ھاسىل قىلىدۇ. جاراھەتتىن زەرداپ سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ، بارغانسېرى يوغانىدۇ، ئەگەر ۋاقتىدا توغرا تولۇق داۋالانمىسا، يارا ھاسىل بولغان ئەزالاردا بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، بۇرۇن ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. سوڭگەككە تەسىر قىلغاندا سوڭگەك قايناپ چىقىدۇ. ھەركەت دەخلىگە ئۇچرايدۇ؛ ئەڭ مۇھىمى مېڭە، يۈرەك قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالاردا ئۆزگەرىش پەيدا قىلىدۇ. يەل يارا ئۇفۇنەت (مىكروپ) لىق كېسەللىك بولۇپ، كېسەللىك يۈز بېرىشكە شارائىت تۇغدۇرۇپ بەرگەن خىلىتلارنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، ئۇنىڭ تۈۋەندىكى خىللىرى بار:

① ئابىلە فەرەڭگى - فرانسۇز يارىسى دېگەنلىك بولۇپ، سىغىلىس كېسەلىنى كورسېتىدۇ. بۇ كېسەل دەسلەپتە ئىسپانىيەلىك - لىمەر ئارقىلىق فرانسىيىگە، ئاندىن ئۇلاردىن ياۋرۇپاغا تارقالغاچقا قەدىمقى كىتاپلاردا، فرانسۇز يارىسى، دەپ يېزىلغان.

1) قان ئالامەتلىرى غالىپ بولغان تۇرى —  
باش ئېغىر بولۇپ، باشتىكى قىزىل تومۇرلار قان بىلەن  
تولۇپ، كۆپكەندەك كورۇنىدۇ. يۈزى قىزىل، كوز چاند —  
غىدا ئېغىرلىق سېزىدۇ. بۇ تۇرىدە جاراھەت قىزىل قال —  
پارتىمىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، كۆپىنچە نەملەشمەيدۇ. بە —  
زىدە سۇلۇق قاپارتىمىلارغا ئايلىنىدۇ.

**داۋاسى:** ھىجامەت قويۇلىدۇ. مەتبۇخى سانا  
(183 - نۇسخە) ياكى توۋەندىكى نۇسخىدىكى سۇرگە  
بېرىلىدۇ.

**نۇسخە:** سانا 7 مىسقال، قىزىل گۈل 4 مىسقال،  
سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 5 مىس —  
قالدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئارپا بېدىيان، شاتەرە  
گازىۋان، بادىرەنجىبۇيا، بىنەپشە، نىلۇفەر 3 مىسقالدىن،  
سەرپىستان 60 دانە، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 60 دانە.

**تەييارلاش:** سانا، قىزىلگۈل، نىلۇفەر بىنەپشە ۋە  
ئۇزۇمدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ ھەممە دورىلارنى 2  
چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى يېرىمى قال —  
غىچە قاينىتىپ، سىقىپ، سۇزۇپ 3 كە بولۇپ بىر  
كۈندە ئىچىپ بولىدۇ. چىلان سۈيى بىلەن كۈنىگە 3  
مىسقال مەجۈلى شاتەرە بېرىلىدۇ. جاراھەتكە سىرتتىن  
چىپىش ئۇچۇن توۋەندىكى مەلەم ئىشلىتىلىدۇ:

(1) **نۇسخە:** ئۇزۇن زىراۋەند 2 مىسقال، كۈندۈش  
بىر مىسقال، ئاچچىق ئۇرۇك مېغىزى بىر سەر، سىماپ  
كۈشتىسى 2 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سرکە ۋە گۈل يېغى بىلەن قويۇق ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

(2) سەپرا ئالامەتلىرى غالىپ بولغان تەۋرى: بەدىنى ئورۇق سېرىققا مايىل، ئاغزى ئاچچىق ۋە تەش-ئاللىق كۆپ بولىدۇ. تومۇر ھەركىتى تېزلىشىش ۋە باش ئاغرىش، ئاچچىغى يامان بولۇپ قېلىش، ئۇيغا كەلمەس-لىكتەك روھى بەلگىلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. سۇيدۇكى قەزىل كېلىپ، كوز ئالدىدا يوق نەرسىلەر - پاشا، كومۇ-تىلار ئۇچقاندەك كورۇنىدۇ. بەدەندىكى يارىلار ھول قا-پارتىملار بولۇپ، دائىم سېرىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ، جاراھەت يۈزى تەكشى ۋە چوڭقۇر بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئىسكەنجىۋىل بۇزۇرى (100 - نۇسخە)، ئانار شەرۋىتى قاتارلىقلارنى بېرىپ سەپرانى پەسەيتىش كېرەك، ماددىنى سۇرۇپ چىقىرىش ئۇچۇن سۇرگە بېرىد-لىدۇ.

**نۇسخە:** سېرىق ھېلىلە پوستى، سانا ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، شاتەرە 5 مىسقال. تەمىرى ھىندى، ئەينۇلا 15 مىسقال، كاسىن ئۇرۇغى، ئاق لەيلى، ئىت ئۇزۇمى، زىراۋەند، قىزل گۈل ھەر بىر 3 مىس-قالدىن، چىلان 9 دانە، سەرىپىستان 9 دانە، تەرەنجە-ۋىل بىر سەر.

**تەييارلاش:** تەرەنجىۋىل، تەمىرى ھىندىلەردىن باش-قىلىرىنى چالا سوقۇپ 2 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچىپە



چىلاپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپى سىقىپ سۇزۇلىدۇ، باشقا دورىلارنى قايناقسۇغا چىلاپ ئوبدان تەمىنى چىقىرىپ سۇزۇپ يۇقۇرىدىكى دورىلارغا قوشۇلىدۇ. تەييار بولغان دورىنى بىراقلا ياكى بىرقانداچىگە بولۇپ بىر كۈندىلا ئىچىپ بولۇش لازىم. يارىغا سىرتتىن ئىشلىتىش ئۈچۈن:

(1) نۇسخە: شادىنەج ئەدەسى، كۈندۈش، ئەنزۇرۇت ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، گۈل يېغىنى 12 مىسقال، ئاق موم  $1\frac{1}{2}$  سەر. تەييارلاش ئۇسۇلى: شادىنەج

ئېزىلىدۇ. باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوت-كۈزۈپ، ئاۋال گۈل يېغىنى بىر ئاز قىزىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۈستىگە ئاق موم سېلىپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى قوشۇپ ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

(2) نۇسخە: ئەنزۇرۇت، شادىنەج، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى، خۇنسىياۋشىيان، زىراۋەند ھەربىرى 2 مىسقالدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان دورا تەييارلاپ، جاراھەت ئۈستىگە سېپىشكە بېرىلىدۇ.

(3) بەلغەم ماددىسى غالىپ بولغان تۇرى: بەلغەم ئۇقۇنەتلەنگەن بولۇپ، بوغۇملار ئاغرىيدۇ. تېرە ئۈستى سوغاق، جاراھەت ھول، ئەتراپى ئاقۇش رەڭدە كېلىدۇ. ئېغىز-بۇرۇندىن سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ. سوغاق ھاۋا ۋە سوغاقلىقلار كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

**داۋاسى:** ماددىنى سۇرۇپ چىقىرىش ئۈچۈن

ئالدى بىلەن ھەببى ئىستېمىخىقۇن (11- نۇسخە) ياكى ھەببى قوقىيا (17- نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. ھەپتىدە بىر كۈن ئىسكەنجىۋىل، ئەبكامە، سىركە، ئاقىرقەرھا بىلەن قۇستۇرۇش كېرەك. ماش، قىزىل گۈل، شۇمشە ئۇرۇغى، شەھى ھەنزەللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ ئۇنىڭغا چىڭسەي سۈيى قوشۇپ سۈيىدە يارىنى يۇيۇشقا بۇيرۇلىدۇ. گۈل يېغى ۋە كالا- پاقالچەك يىلىڭى بىلەن ئاقىرقەرھا، قۇست، مەدەستان، ئەنزۇرۇت خۇنسىياۋ- شىيانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ماي دورا تەييارلاپ چىپىشقا بېرىلىدۇ ياكى مۇنۇ نۇسخىدىكى دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ. نۇسخە: كۈندۈش 2 مىسقال، زىراۋەند، زەچىۋە، سىماپ كۈشتىسى 2 مىسقال. سىركە، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغى يېتەرلىك مىقداردا.

**تەييارلاش:** دورىلارنى سوقۇپ، ياغنى بىرئاز

ئىسسىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئۇستىگە سىركىنى قويۇپ، قويۇق ئۇماچتەك دورا تەييارلىنىدۇ، سىرتتىن سۈركىلىدۇ.

(4) سەۋدا غالىپ بولغان تۇرى: بەدەن رەڭگى

قارامتۇل، ئىسلاشقانداك بولۇپ قالىدۇ. بەدەن ئېغىرلىق -

شىنىدۇ، تومۇر ھەركىتى ئاستا ۋە كىچىك بولۇپ،

سۈيىدۈك ئاق كېلىدۇ. جاراھەت ئويۇلۇپ كەتكەن ياكى

قايناپ چىققانداك بولۇپ، ئىچى قارامتۇل قىزغۇش

رەڭدە، قۇرغاق كورۇنىدۇ. بەرلىرىنىڭ ئۈستى كىمپەكلە -

شىپ، قارامتۇل قاسراق باغلايدۇ، روھىي ئالامەتلەر ئې-  
غىرلىشىدۇ. ئۇيقىمىسىز، خام خىيالچان، كىشىلەردىن  
قاچىدىغان بولۇپ قالىدۇ. جاراھەت چوڭقۇرلىشىپ،  
سوڭەكلەرگىچە يېتىپ بېرىپ ئېغىر ئازاپ كەلتۈرىدۇ.  
ساقايماي ئۇزۇن داۋام قىلىدۇ.

**داۋاسى:** ماددىنى سۇرۇپ چىقىرىش ئۇچۇن مەت-  
بۇخى ھېلىلە (38- نۇسخە) ۋە مەتبۇخى ئەپتىمۇن  
(20- نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھېلىلە مۇرابباسى بىلەن،  
تەركىۋىدە بىخ كەبىر بولغان ئىسكەنجىۋىل ھەسىلىنى  
داۋاملىق بېرىش كېرەك. ئايارەج پەيىقارانى ھەسەل  
سۈيى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. ئارىلاپ توۋەندىكى  
سۇرگە بېرىلىدۇ:

**نۇسخە:** سېرىق ھېلىلە پوستى 15 مىسقال، سانا،  
شاتەرە 5 مىسقالدىن، كاسىن ئۇرۇغى، بىستىپايەج،  
ئەپسەنتىن 3 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن 5 مىسقال، خىيارى  
شەنبەر 1 سەر، تەرەنجىۋىل 1 سەر، بادام يېغى بىر  
مىسقال.

**تەييارلاش:** ئادەتتىكى قاينانما ئۇسولىدا تەييار-  
لىنىدۇ. جاراھەتكە سىرتتىن سۇركەش ئۇچۇن:  
كۇندۇش، كۇمۇش ئىقلىمىياسى ھەربىرى 2 مىس-  
قالدىن، گۇڭگۇرت 3 مىسقال، زىراۋەند، زەچسەۋە،  
سىماپ كۇشتىسى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، سىركە، گۈل  
يېغى يېتەرلىك مىقداردا.

تەييارلاش: يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن تەييار-  
لىنىدۇ.

قىزىل گۈل، ئەنزۇرۇت، باراۋەر مىقداردا  
ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ جاراھەتكە سېپىش  
لازىم. بۇلار بىلەن توۋەندىكى مەجۇن بېرىلىدۇ:  
ھېلىلە پوستى، ئامىلە، تۇربۇت، زەنجىۋىل،  
شاتەرە ھەربىرى 5 مىسقالدىن، قەنبىل 4 مىسقال،  
ئەپتىمۇن 3 مىسقال، قەن 10 سەر. -  
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈپ، قەننى قىيام قىلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

## 2- پەسەل: تېرە رەڭگى ئوزگەرىش كېسەللىكلىرى ئاق كېسەل (بەرەس)

ئاق كېسەل — بەرەس، ئاۋلاق، پەسە دىگەن ناملار  
بىلەن ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېرىدە ھەر خىل  
چوڭلۇقتىكى ئاق داغلار چۈشۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.  
داغنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ تىبابەتتە ئاق بەرەس  
ۋە ئاق بەھەق دەپ 2 تۈرگە ئايرىلىدۇ.

سەۋىيى: ئاق كېسەلنىڭ مۇتلەق سەۋىيىسى ئېنىق  
ئەمەس. بىراق تىبابەتتە بەدەندە قويۇق بەلغەم (بەلغەم-  
مى غەلىز)نىڭ غالىپلىغىدىن پەيدا بولىدۇ دىگەن كوز  
قاراش مەۋجۇت.

ئالامەتلەرى: تېرە ئۈستىدە ھەر خىل چوڭلۇقتىكى

ئاق داغلار پەيدا بولىدۇ. ئۇنداق داغلار بەدەننىڭ مەلۇم جايلىرى بىلەن چەكلىنىشى مۇمكىن. بۇ "بەھەق" دىيىلىدۇ. ئەگەر داغلار بەدەننىڭ كۆپ يېرىگە تارىغان ۋە ئوزۇن ئاردا بىرىكىپ يېپىلغان بولسا ئۇ "بەرەس" دىيىلىدۇ. داغلار ئاغرىمايدۇ. ئەمما كېسەلنىڭ تېرىسىدىكى تەبىئىي ئاق رەڭنى ئۆزگەرتىۋېتىپ، يۈز ساھەسىدىكى داغلار قىياپەتتىكى قىسمىن ئۆزگەرتىۋېتىدىغانلىقى ئۈچۈن، كېسەل كىشى رۆھىي ئازاپ چېكىدۇ.

بەرەس بىلەن بەھەقنى توۋەندىكى نۇقتىلارغا قاراپ بىر بىرىدىن پەرىقلەندۈرۈش مۇمكىن:

(1) بەھەق كۆپىنچە چەكلىك دائىرىدە بولىدۇ. بەرەس كەڭ يامراشقا مايىل كېلىدۇ. بەھەق تۈستىدىن بىلىنىپ، داۋالاش بىلەن تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ؛ بەرەس ئاستا پەيدا بولۇپ، تەدرىجى كېڭىيىپ يامرايدۇ، ئۇزاق مۇددەت داۋالاش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(2) بەھەق مەيلى قانچە كۈن بولسۇن، تېرىگە يېڭىنە سانچىغاندا قان چىقىدۇ. بەرەسنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە قان چىقىسىمۇ كېيىن قان چىقىماستىن ئاقۇش سۇيۇقلۇق چىقىدۇ (تېرىگە يېڭىنە سانچىپ كۆر-گەندە گوشكە سانچىپ تاشلاشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تېرىنى كوتىرىپ تۇرۇپ سانچىش كېرەك).

(3) بەھەقتە داغ چۈشكەن تېرە سېرىققا مايىللىشىپ قالىدۇ، داغ ئورنىدىكى تۈكلەر ئاقارمايدۇ. بەرەستە

ئاقارغان تېرە ئۈستى پارقىراپ تۇرىدۇ، تۈكلەرمۇ ئاقىرىپ كېتىدۇ.

(4) بەھەقتە تېرىنى ئۇۋىلىسا قىزىرىدۇ، بەرەستە ئانچە ياخشى قىزارمايدۇ.

بەرەس بىلەن بەھەق يۇقۇرىدىكىدەك پەرقلەنسىمۇ، كۆپ ھاللاردا ئېنىق ئايرىۋېلىش تەس. شۇنىڭدەك ھەر ئىككىسىنىڭ داۋاسى، پەرھىز قىلىدىغان ئىشلار ئاساسەن ئوخشاش.

**داۋاسى:** ئاق كېسەلنى داۋالاش سەۋرىچانلىق ۋە كېسەل كىشىلەرنىڭ روھى، ماددى جەھەتتىن ھەمكارلىشىشىنى تەلپ قىلىدىغان ئىش، شۇڭا ئۇنى تەرتىپلىك ھالدا ئېلىپ بېرىش لازىم، داۋالاشتا ھەرخىل سۇرگىلەر ياردىمى بىلەن سەۋەپچى ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش، ئىچىدىغان دورا بېرىش، سىرتتىن دورا چېپىش، كۈن نۇرىغا قاخلاش ۋە ئومۇمى بەدەننى كۈچەيتىش، پەرھىز قىلىش چارىلىرىنى كورۇشتىن ئىبارەت بىر قاتار مۇرەككەپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭ بىر تارمىغى كەم بولسا، داۋالاش ئۇنۇمى كوڭۇلدىكىدەك بولماسلىغى مۇمكىن.

بۇزۇق بەلغەمنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن، داۋالاشنىڭ دەسلەپكى سەۋىدە ۋە بەلغەم سۇرگىسى بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك داۋالاش داۋامىدىمۇ بىرقانچە قېتىم سۇرگە دورىلىرى بېرىپ تۇرۇلۇشى لازىم. دەسلەپكى سۇرگىدىن بىر كۈن كېيىن، ئىچىش

ئۇچۇن توۋەندىكى دورىلاردىن بىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ئەتىرئال مەجۇنى ئاق كېسەلنى داۋالاشتىكى ئاساسى دورا ھىساپلىنىدۇ. توۋەندە دە ئىچىلىدىغان دورىلارنىڭ بىر قانچە نۇسخىسىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

(1) بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان ئەتىرئال، ئاقىرقەرھە، بىخى كەبىر، شەترەنجى ھىندى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، ھەسەل 24 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قانئىدە بويىچە كوپۇگى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ. كۈندە  $\frac{1}{2}$  مىسقالدىن 10

كۈن ئىستىمال قىلىدۇ. كېيىن 2 مىسقالدىن 10 كۈن بېرىلىدۇ. مۇشۇنداق مىقدارنى ئاشۇرۇپ چوڭ كىشىلەرگە ئەڭ يۇقۇرى كۈنلۈك مىقدار بىرسەرگە يەتكۈزۈلىدۇ.

(2) نۇسخە، ئەتىرئال بىر ھەسسە، ئاقىرقەرھە،

تۇربۇت، توم زەنجىۋىل ھەربىرى  $\frac{1}{5}$  ھەسسە، ھەسەل

ئومۇمى دورا مىقدارىدىن 3 ھەسسە.

تەييارلاش ئۇسۇلى ۋە ئىچىش مىقدارى يۇقۇردىكى بىلەن ئوخشاش.

(3) مەجۇنى بەرەس: تەركىۋى — قىزىل گۈل 8 سەر، ئوغرى تىكەن ئۇرۇغى 6 مىسقال، ئاقىرقەرھە 2

سەر، توم زەنجىۋىل  $\frac{1}{2}$  سەر، ئاق تۇرپۇت 2 سەر،  
تاغ زىرىسى 3 سەر. كۆپۈڭى ئېلىنغان ھەسەل 60 سەر،  
تەييارلاش ئۇسۇلى: تاغ زىرىسىنى بىر كېچە  
سىرگىگە چىلاپ، سۇزۇپ قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ. باشقا  
دورلارنىمۇ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈڭى  
ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەجۈن قىلىنىدۇ.  
دەسلەپ ھەركۈندە يېرىم سەردىن يېتىشىگە باشلاپ،  
بارغانسېرى مىقدارىنى ئاشۇرۇپ كۈندە 2 سەرگە  
يەتكۈزۈلىدۇ.

يۇقۇرىدىكى دورىلاردىن بىرىنى ئىچىشكە باشلاپ،  
2-3 كۈندىن كېيىن ئاغرىق كىشى داغ چۈشكەن  
جايىنى كۈن نۇرىغا قاقلاشقا باشلايدۇ. كۈن نۇرى تېرى-  
گە تىك چۈشۈشى، قاقلاش ۋاقتى كۈندە ئاز-ئازدىن  
ئۇزارتىلىشى لازىم. كۈن نۇرىغا قاقلانغاندىن كېيىن  
تېرىنىڭ داغ چۈشكەن جايلىرى سۇ كوتىرىپ چىقىشى،  
قەش باغلىشى مۇمكىن. بۇ چاغدا كۈن نۇرىغا  
قاقلاشنى توختاتسىمۇ بولىدۇ (بەك ئېغىر يارىلانسا  
توختىتىش كېرەك).

دورا ئىچىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، داغلارغا توۋەن-  
دىكى دورىلاردىن بىرىنى سۈركەش لازىم.

(1) قىزىل لوبيا، بىخكەبىر بىر ھەسسە، شەترەنجى  
ھىندى، ئاقىرقەرھ، تۇرۇپ ئۇرۇغى، كۈندۈش، قىچا



بېرىم ھەسسە. قۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەل-  
گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىرگە قوشۇپ ئوماچ ھالىغا كەلتۈ-  
رىدۇ. داغ چۈشكەن جايغا سۈركەلسە تېرىنى قىزارتىش  
تەسىرىنى كورسىتىدۇ.

(2) زەمچە، شورا، ئوردان، گىلىسى ئەرمىنى،  
شەترەنجى ھىندى، تومۇر دېتى، ئوسمانىل بويىغىنى  
باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سىرگە بىلەن سۇيۇق-  
لاندىرۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ دورا تېرىدىكى ئاقارغان  
جايىنىڭ رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەسىرىنى كورسە-  
تىدۇ. بۇنى دورا ئىچىپ، كۈن نۇرىغا قاقلاپ سۇ  
كەتىرىپ چىققان (پۈتۈنلىكى بۇزۇلغان) تېرىگە سۇر-  
كەسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

سىرتتىن چاپىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىۋاتقان  
جەرياندا مۇزا قاينىتىلغان سۇ ياكى زاك سۈيى  
بىلەن ئالدىنقى قېتىم چېپىلغان دورىنى يۇيۇپ تاشلاپ،  
(2) نۇسخىدا كورسىتىلگەن بويىداق دورىنى چېپىش  
لازم.

ئومۇمەن داۋالاش جەريانىدا ئارىلاپ سۈرگە بېرىپ  
ماددىلارنى سۇرۇپ چىقارغاندىن تاشقىرى، ئىتىرىپىل  
كەبىر (1- نۇسخە)، ئىتىرىپىل سىغىر (5- نۇسخە) لەرنى  
بېرىپ مىزاجنى تەڭشەپ تۇرۇش، شۇنىڭدەك مەجۇنى  
كەلكىلانەج (132- 131- نۇسخىلار)، قۇرسى بەرەڭگى،  
تەرياق ۋە مەجۇنى مەشىدەر تۇس (25- نۇسخە) لەردىن  
بىرىنى بېرىش لازم.

بەرەسنى داۋالاش جەريانىدا ۋە داۋالاشتىن كېيىن خېلى بىر مەزگىلگىچە قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى بېرىش، ياۋا قۇشلار (ئۇلا كەكلىك، كۆك كەپتەر باچكىلىرى) نى كاۋاپ قىلىپ بېرىش، سۇت، قېتىق ۋە بېلىق گۆشى، تۇزلانغان گۆشلەر ھەمدە بەلغەم كۆپەيتىدىغان پۇرچاق خىلدىكى دانلىق ئاشلىقلار، ھول مەۋە بەزى كۆكتاتلار لاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

يۇقۇردا كورسىتىلگەن دورىلاردىن تاشقىرى، تۈ-ۋەندىكى بىر قانچە خىل چارلىرىمۇ بەرەس كېسىلىنى داۋالاشتا مەلۇم ئۈنۈمگە ئىگە. سىناپ ئىشلىتىش مۇمكىن: (1) قارا يىلاننى تۇتۇپ، ئۇنىڭ قېنىنى بەرەس دېغىغا قايتا-قايتا سۈركەش لازىم. ئاندىن يىلاننىڭ قوسىغىنى يېرىپ، ئىچىگە بەلگىلىك مىقداردا شاتەرە چۆپىنىنى تىقىپ، يىلان قوسىغىنى قايتا تىكىپ، ئاستا ئوتتا كاۋاپ قىلىنىدۇ، ئاندىن شاتەرەنى چىقىرىپ ئىلىپ، داغ چۈشكەن تېرىگە سۈركەپ بېرىش لازىم.

(2) زىنقى رۇمى، شور، قىزىل قىچا، ئاق ۋە قارا خەربەق، تۇخۇمەك ئۇزۇمى، ھاك، زەرىنىخ، قارا توغرىغۇ، ياۋا پىياز (ئەنەسەل)، شەتەرەنج ھىندى، ئاقىر قەرھ، سىيادان، بىخ كەبىر پوستى قاتارلىق دورىلارنى يالغۇز ياكى بىر قانچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، كونا سىركە (قانچە كونا بولسا شۇنچە ياخشى) دە تاشقا سۇرۇپ (ياكى ئېرىتىپ) ئاق داققا چېپىلسا بولىدۇ.

## قارا داغ (بەرەس ئەسۋەد)

تېرە يۈزىگە قارا داغ چۈشۈشتىن ئىبارەت كې-  
سەللىك بولۇپ، 2 خىلغا بولىدۇ:

بىر خىلدا، داغ ئۇستىنى قول بىلەن سۇرتۇل-  
سە قارا كىپەك چۈشىدۇ. بۇ ياشلاردا ئۇچرايدۇ.

يەنە بىر خىلدا تېرە قارامتۇل رەڭگە كىرىش  
بىلەن قوتۇردەك قېلىنلىشىپ قالىدۇ، قىچىشىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدىنقى تۇرنى داۋالاشتا مەتبۇخى

ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە)، مائۇل جىبىن (181 - نۇسخە)

لار بېرىلىدۇ. مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن مونچىغا كىرىش  
ۋە ھوللۇك نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىش، سىرتتىن مونۇ

دورلارنى چېپىش كېرەك. قارا خەربەق، زەرنىخ، زاك،  
گۇڭگۇرت، تۇرۇپ ئۇرۇغى، بىستىپايەج، كۈندۈش، قۇستە

تەلخى، زاغۇنلارنى سوقۇپ، سىركە بىلەن سۇيۇلدۇرۇپ  
چېپىلىدۇ.

كېيىنكى تۇرنى داۋالاش ئۈچۈن، ئاۋال سۇرگە  
بەرگەندىن كېيىن، سىرتتىن يۇقۇرقى دورىلار چېپىلىدۇ.

## داغ (كەلەق)، سەپكۈن (نەمەش)

يۈز تېرىسىدە پەيدا بولىدىغان تار ياكى كەڭ  
دائىرىلىك قارا داغ "كەلەق" دەپ ئاتىلىدۇ. چېكىتسىمان

داغلار — سەپكۈن (نەمەش) دىيىلىدۇ. ئۇلارنىڭ پەيدا  
بولۇشىغا تېرە ئاستىغا چۈشكەن غەيرى تەبىئى ماددىلار

(قان، سەۋدا) نىڭ بۇخاراتلىرى سەۋەپ بولىدۇ. بەزى

قىزىتىمىلار (مەسىلەن، توت كۈنلۈك قىزىتما) ھامىلدارلىق، ھېيىز توختاپ قېلىش، كۈن نۇرىدا كويۇش، جىگەر كېسىلىدىن كېيىن پەيدا بولۇپ چىقىدۇ. سەپكۈن ئاتا - ئانىدىن مىراس بولۇپ قېلىشمۇ مۇمكىن.

**ئالامەتلىرى:** پىشانە، مەڭزى ۋە ئىگەك تېردە - سىدە چەكلىك دائىرلىك ياكى كەڭ تارقالغان ھالەتتىكى ساغۇش، قارامتۇل داغلار پەيدا بولىدۇ. بەزىدە كېسەل ساقىيىپ، ھامىلە تۇغۇلغاندىن كېيىن تەدرىجى يوقىلىپ كېتىدۇ. ئەكسىچە بەزى كىشىلەردە مەڭگۈگە تىۋرۇپ قالىدۇ، كۈن نۇرى ئاستىدا يۈرگەندە بارغانسېرى قېنىقلىشىپ كېتىدۇ.

سەپكۈن تۇلاراق بۇرۇن ئۈستى زە كوز ئەتراپىدا ئورۇنلىشىدۇ، قىسمەن كىشىلەرنىڭ يۈز تېرىسىنى پۇ - تۈنلەي قاپلاپ كېتىشى مۇمكىن.

**داۋاسى:** قان ۋە سەۋدا ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن ئەپتىمۇندىن 7 مىسقال، تۇر - بۇت، غارىقۇن بىر مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ 2 قېتىمدا ئىسكەنجىۋىل بىلەن يېمىشكە بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن: توغرىغۇ، قارىمۇچ 2 مىسقال - دىن، قوغۇن ئۇرۇغى، قىزىل لوبىيا كۈنجۈت، تۇرۇپ ئۇرۇغى 4 مىسقالدىن، كۈندۈش بىر مىسقال، بادام مې - غىزى، گۈل سوسەن يىلتىزى، قىچا، تۇخۇمەك ئۇزۇمى، ئانار گۈلى، قىزىل گۈل 5 مىسقالدىن، مامۇرانىچىن (زە -

چىۋە) 2 مىسقالدىن، ئوقۇت، كەترا 2 مىسقال، گۇرۇچ، بۇغداي كىپىكى 2 سەر. ئايال سۈتى 15 مىسقال، 6 دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، ئەنجۇر شىرسى 5 مىسقال، تەييارلاشتا دورىلارنى يۇمشاق سەقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈت تۇخۇم ئېقى ۋە ئەنجۇر شىرسى بىلەن قويۇق ھالدىكى دورى تەييارلىنىدۇ. ھەركۈنى كەچتە يۈزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، ئارقىدىن مەزكۈر دورىلارنى قويۇق چېپىپ ئەتىسى سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ. داغ كونا بولسا بۇ دورىلارغا سىمپ كۈشتىسىدىن 2 مىسقال قوشۇش كېرەك. ئەنجۇر شىرسى مۇنداق تەييارلىنىدۇ: ئوبدان پىشقان ئەنجۇردىن بىر قانچىنى ئېلىپ، تازا مىجىپ داكىدىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ سىقىپ قايىناتسا ئاق رەڭلىك شىرە ھاسىل بولىدۇ. بۇ دائىم يۈزگە سۈركەپ يۈرسە بولىدۇ. ھول ئەنجۇر بولمىسا، ئەنجۇر قىپقىنى بىر كېچە قايى-ناقسۇغا چىلاپ قويۇپ قايىنىتىپ تەمى چىقىرىلسا بولىدۇ.

### مەڭ (خەلال)

تۇغما مەڭنى داۋالاپ ساقايتقىلى بولمايدۇ. مەڭنىڭ بەزىلىرى كىشىلەر، بولۇپمۇ ئاياللار ئۇچۇن زىنەت بولىدۇ. داۋالاش ھاجەتسىز. ئەگەر كۆپ بولۇپ ياكى جاراھەت-لەنسە، ئالدى بىلەن بەدىنىنى سەۋدا ۋە غەيرى تەبىئى قاننى تازىلاش ئۇچۇن سۈرگە بېرىلىپ، مەڭنى كويىدۇ-رۇپ چۈشۈرۈش ئۇچۇن، ئاق كېسەلدە كورسىتىلگەن زەرنىخ، گۇڭگۇرتىنى سىركە بىلەن چېپىش چارىسىنى

قوللىنىپ، بەرەستە كورستىلگەن كونا سىركە بىلەن يۇيۇلىدۇ ۋە سەپكۈن داغدا كورسەتكەن دورا سورتىلىدۇ.

### تېرە كوكۇرۇپ قېلىش

يىقىلىش، ئۇرۇلۇش ياكى سوقۇلۇشلار بىلەن تېرە ئاستىدىكى ئۇشاق قان تومۇرلاردىن چىققان قان تېرە ئاستىغا يىغىلىپ قالىدۇ ياكى قان ئالغاندا كوپ مىقە-داردىكى قان سىرتقا چىقماستىن تېرە ئاستىغا چۈشۈپ قالىدۇ.

**داۋاسى:** كالىك بەسەي ياكى چەلەك قۇلغى (يو-پۇرمىغى)، پىننە، زەرنىخ ۋە سىركە قاتارلىقلارنى بىر-لەشتۈرۈپ سوقۇپ تېرىگە قويۇش كېرەك.

### تېرە رەڭگىنىڭ بۇزۇلمىلىرى

تېرە رەڭگىنىڭ ئەسلىدىكى تەبىئى ھالىدىن ئۆز-گىرىپ كېتىشى توۋەندىكى بىرقانچە قىسىمغا بولىنىدۇ. (1) بەدەندە كوپىيىپ قالغان كېرەكسىز ماددىلار تېرە ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىش تۈپەيلىدىن تېرىنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىدۇ، بۇنداقلار داغ كېسىلىدىكى چارە بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

(2) بەدەندە مەۋجۇت خىلىتلار بىرەرسىنىڭ غالىپ بولىشى تۈپەيلىدىن تېرىنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىدۇ. مەسىلەن: قان غالىپ بولسا تېرە قىزىرىدۇ، سەپرا غالىپ بولسا ساغىرىدۇ، بەلغەم غالىپ بولسا ئاقىرىدۇ. سەۋدا غالىپ بولسا تېرە قارىيىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئەزالاردا خىلىتلارغا مۇناسىۋەتلىك زەرەرلىنىش ئالامەتلىرىمۇ روشەن

بولدۇ. بۇخىل تېرە رەڭكى ئوزگىرىشلەرنى داۋالمىسىمۇ يۈرەك، تال، جىگەر شۇنىڭدەك مەئدە كېسەللىكلىرىدەك سەۋەبچى كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىشى بىلەن يوقىلىپ كېتىدۇ.

(3) كۈن ئوردا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇشتىن تېرە رەڭكى بۇزۇلۇش: بۇنىڭدا تېرە رەڭكى قىزىرىپ كوي-گەندەك ئېچىشىدۇ، ئۇنى داۋالاش ھاجەتسىز. ئېغىر بولسا ماش ئۇنى، تۇخۇم ئېقى، ئاچچىق بادام شاكىلى (يۇمشاق سوقۇپ)، نىشاستلەرنى سۇت بىلەن ياكى موگو سۈيى بىلەن سۇيۇق ئۇماچتەك ھالغا كەلتۈرۈپ سورتىلىدۇ. (4) بەدەن رەڭگىنى ئۇزگەرتىش تەسىرىگە ئىگە دورىلاردىن جۇۋىنە زىرە ۋە باشقىلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش بىلەن بەدەن رەڭكى ئوزگىرىپ كېتىدۇ. دورىلار توختىتىلغاندىن كېيىن ئاستا-ئاستا ساقىيىپ كېتىدۇ.

(5) ئۇزاق كېسەل بولغۇچىلار ۋە بەدەننى ئورۇق-لاپ كەتكەنلەرنىڭ رەڭگىمۇ ئوزگىرىپ كېتىدۇ. بۇنداق-لارغا ئوزۇقلۇققا باي تاماقلارنى بېرىش، مائۇل لەھمى بېرىش لازىم ("جۈدەتكۈچى ئىستىما" غا قاراڭ). تۇخۇمنى چالا پىشۇرۇپ قەن ۋە سۇت بىلەن بېرىش كۇپايە قىلىدۇ.

ئومۇمەن بەدەن رەڭكى بۇزۇلۇشنىڭ قايسى تۈرى بولسۇن ئىترىپىل كەبىر بېرىلسە نەتىجىسى ياخشى.

### 3 - پەسىل: تېرىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى

#### باش كېسەللىشىش (ھۇزاز)

باش تېرىسىدىن خۇددى بۇغداي كىپىگىدەك نەرسىلەر ئاچ-راپ چۈشىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن، بەدەندە قايىسى ماددا خالىيلىق ئالامەتلىرى بولسا شۇلارغا قاراپ سۈرگە بېرىد-لىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قاپاق مېغىزىدىن چىقارغان ياغ، بادام يېغى ۋە بىنەپشە ياغلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ باشقا سۈركەش كېرەك ياكى ئاق لەيلى، پۇرچاق، نوقۇت ئۇنى، ئىسپۇغۇل لۇئابى قاتارلىقلارغا سىركە قوشۇپ باشقا سۈركەش كېرەك.

#### تېرە يېرىلىش

تاشقى تەرەپتىن كۈن نۇرى، قۇرغاق ھاۋا، شامال، توپا - چاڭ، سىرتتىن ئىشلىتىلگەن زاك، زەمچىلەرنىڭ تەسىرى بىلەن قول، پۇت، يۈز تېرىلىرى يېرىلىپ كېتىدۇ؛ ئىچكى سەۋەپلەردىن بەدەندە قۇرغاقلىقنىڭ بەك ئېشىپ كېتىشى، چالاش، جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن ئوچۇق تۇرىدىغان قىسىملار (يۈز، قول، پۇت) تېرىلىرى يېرىلىشى مۇمكىن.

**داۋاسى:** ھوللىلەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە مايىلار بىلەن بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، گۈل يېغى، توخۇ،



ئودەك ياغلارنى كالا يىلىگى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش كۇپايە قىلىدۇ. ئىچكى سەۋەپلەردىن بولسا، يىمەك-ئىچمەكلىرىدە بەدەننى ھوللەندۇرۇشكە دىققەت قىلىش لازىم. دورىلاردىن بىيە ئىسكەنجىبىنى ۋە ئىسكەنجىۋىل ئەپتىمۇن (88-نۇسخە) بېرىلىدۇ. مەستىكى، قەلەي كۆشتىسى ۋە نىشاستىلەرنى سوقۇپ گۈل يېغى، بادام يېغى، موم يېغى ۋە تۇخۇم ئېقى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ يېرىلغان جايغا سۈركەش لازىم. سۇنچاق (پۇت ئارقىسى) ۋە ئالغانلار يېرىلغاندا موزا، كەترانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئۆچكە يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ. يېرىق گۆشكە يەتكەن بولسا گۈل يېغى ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن داغلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مەدەستانى خېنە سۇيىدە سۇرۇپ چېپىلىدۇ.

### چالاش (قۇبا)

غەيرى تەبىئى سەۋدا ۋە قاندىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشىدە ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچار-لىغىنىڭ ئالاھىدە تەسىرى بار. خىلىتلارغا قاراپ تېرە قارامتۇل ۋە قىزغۇچ رەڭگە كىرىدۇ، بۇ خىل ئوزگىرىش كۆپىنچە گەردەن، بويۇن، كۆكرەك، قول، پۇت دۈمبىلى-لىرىدە كۆرىلىدۇ. تېرە قۇرغاقلىشىپ بېلىق قاسراقلىرىدە دەك قاسراقلىشىپ، قېلىنلىشىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ

تومۇمى بەدەندە ئۇيقۇسىزلىق، ئويچانلىق، ھەر خىل يامان خىياللارنى قىلىش، جويۇلۇش ھادىسىلىرى كېلىپ چىقىدۇ، ئەس-ھۇشى جايىدا بولمايدۇ، تىلى ئاق ياكى قىزىل رەڭدە ۋە يېرىلغان بولىدۇ. سەپرا غالىپ بولسا كوپ ئۇسسايىدۇ، ئاغزى ئاچچىق بولىدۇ. سۇيدۇكى قىزغۇچ سېرىق رەڭدە كېلىدۇ، تومۇر ھەركىتى تېز ۋە كىچىك بولىدۇ، ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، قوسىغى ئاغرىپ، ئىچى سۇرىدۇ.

**داۋاسى:** بىيە ئىسكەنجىۋىلى (88-نۇسخە) ۋە مائۇل جىبىن (181-نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىچىش ئۈچۈن كاسىن ئەرەقى ۋە بىدىمۇشكى ئەرەقى بېرىلىدۇ. كۆك قاپاق بىلەن ئاش قىلىپ كوك يۇمغاقسۇت، پالەك سېلىپ، بىرتاز بادام يېغى قوشۇپ بېرىش لازىم. بېرىلىدىغان نان ئۈچۈن كىپەكلىك ئۇندا ياققان نان، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، مائۇللەھى ("جۇدەتكۈچى ئىستىما"غا قاراڭ)، مائۇل جىبىن (181-نۇسخە) بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن توۋەنكى نۇسخىدىكى دورا ماددىنى سۇرۇپ تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (184-نۇسخە) بېرىلىدۇ.

**نۇسخە:** توخۇ يېغى، ئودەك يېغى، كالا يىلىگى ھەر بىرى 4 سەردىن، ئاق موم بىر سەر، زىغىر، قاپاق ئۇرۇغى مېغىزى بىر سەر، كۈنجۈت يېغى توت سەر، ئاق لەپىلى ئۇرۇغى، شۈمشە ئۇرۇغى، زىغىر، ئىسپۇغۇل، بىيە

ئۇرۇغى بىر سەر، كەتسرا، نىشاستە ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن.  
 تەييارلاش: ئالدى بىلەن زىغىر، ئىسپۇغۇل، ئاق  
 لەيلى ئۇرۇغى ۋە شۇمىشلارنى سۇغا چىلاپ شىرسى  
 (لۇئابى) چىقىرىلىدۇ. كەتسرا نى سوقۇپ نىشاستە بىلەن  
 ئارىلاشتۇرۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈلىدۇ. ياغلارنى تومۇر  
 قاچىدا قىزىتىپ، ئۇستىگە ئاق موم سېلىپ ئېرىگەندە  
 لۇئابىلار قويۇلىدۇ، لۇئابىلارنىڭ سۈيى قالمىغاندا سوقۇل-  
 ىغان دورىلارنى سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ  
 شىشە قاچىلاردا ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

#### 4- پەسىل: چاچ كېسەللىكلىرى

##### چاچ چۈشۈش (دائىل سوئەلب)

چاچ چۈشۈش — چاچ ئوزى چۈشۈش ۋە تېرە  
 قوشۇلۇپ چۈشۈش دەپ 2 گە بۆلىنىدۇ. دائىل سوئەلب دىگەن  
 سوز “تۈلكە كېسىلى” دىگەن مەنانى بىلدۈرىدۇ. تۈلكە-  
 لەرنىڭ تۈكى چۈشۈشىگە ئوخشىتىپ شۇ نام بېرىلگەن.  
 تېرە بىلەن قوشۇلۇپ چۈشۈش “دائىل ھەييە” (يىلان  
 كېسىلى) دىگەن سوز بولۇپ، خۇددى يىلان تېرە تاشلى-  
 ىغاندەك ئادەم تېرىسىنىڭ چاچ- تۈكلەر بىلەن توكۇلۇشىنى  
 ئىپادىلەيدۇ. بۇ ئىككى كېسەلنىڭ قايسى بىرىدە بولسۇن  
 چاچ. ساقال- بۇرۇن ۋە قاش- كىرىپىكلەر چۈشۈپ كېتىدۇ.  
 سەۋەبى: غەيرى تەبىئى خىلىتلارنىڭ تېرە ۋە

چاچ يىلتىزلىرىغا تەسىر قىلىشى يەنى بەلغەم ياكى قاننىڭ كويۇشى سەۋەپ بولىدۇ. چاچ چۇشۇشنى داۋالاش مۇمكىن. تېرە قاسراقلىشىپ چۇشۇش كېسىلىنىڭ ① ساقىيىشى تەسىرەك.

**ئالامەتلىرى:** چاچلار (تۈكلەر) چۇشۇش بىلەن بىللە، ھەرخىل خىلىتلار غالىپلىق ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىشى مۇمكىن. مەسىلەن، بەلغەم غالىپ بولسا يەرلىك ئورۇن ئاق، يۇمشاق بولىدۇ؛ بەدەندىمۇ بەلغەم ماددىسى كۆچ-لۈك ئالامەتلىرى كورۇلىدۇ. سەپرادىن بولغانلىرىدا بەدەن سېرىق ۋە ئورۇق، تېرە يىرىك بولىدۇ؛ قاندىن بولغان-لىرىدا باش ئېغىر، ئاغزى تاتلىق، كوزى قىزىل ۋە چاچ چۇشكەن جاينىڭ رەڭگىمۇ قىزىل كېلىدۇ؛ سەۋدادىن بولغانلىرىدا تىرە قارامتۇللىشىدۇ ۋە روھىي ئالامەتلەر مەۋجۇت بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن ماددىلارنى پىشۇرىلىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن سۇرگۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بەلغەم ماددىسى غالىپ بولغاندا مائىل ئۇسۇل (105 - نۇسخە) بېرىپ ئارقىدىن ھەببى قوقيا (17 - نۇسخە) بۇيرۇلىدۇ ياكى ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) ۋە ھەببى شەبىيار (82 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ماددىلار تازىلىنىپ بول-غاندىن كېيىن، ياۋا پىياز سۇيىنى سۇركەش، قىچا، ئاقىر

① تېرە قاسراقلىشىپ چۇشۇش كېسىلى دوختۇرلىقتا تېرە چۇشىدىغان تېرە ياللۇغى دەپ ئاتىلىدۇ.

قەرھا، پەرپىيون ۋە كالا ئوتى سۈركەش؛ گۈل يېغى، شاھى بەللۇت، ئاق موم، گۈل سۇسەن يوپۇرمىغىنىڭ سۇلىرىنى تۇخۇم سېرىغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن سۈركەش كېرەك.

(2) سەپرا ماددىسى غالىپ بولغاندا، مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە)، مەتبۇخى خىيارى شەنبەر 54 = نۇسخە بېرىلىپ، سىرتتىن سىركە بىلەن گۈل يېغى ياكى ھوزۇز، كوپۇڭى دەريا، ھەببۇل ئاس سۈيى، ئاق لەيلى گۈلى، بۇغداي كىپىڭى شىرىلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش كېرەك. قان ماددىسى غالىپ بولغاندا، ھىجامەت قويۇش، نىلۇفەر، بىنەپشە، كاسىن ئۇرۇغى، ئىت ئۇزۇمى، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنى چىلان شەرۋىتى بىلەن بېرىپ، سىرتتىن سۈركەشكە سەۋدا ماددىسى غالىپلىقتىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

سەۋدا ماددىسى غالىپ بولغاندا، مەتبۇخى ئەپتە - مۇن (20 - نۇسخە) ماڭۇل جىبىن (181 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. مونچىغا چۇشۇش، بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. بۇ خىلدىكى چاچ چۇشۇشلەرگە مەخسۇس سىرتتىن سۈركەش ئۇچۇن:

(1) ياۋا پىياز سۈيى، خوراز يېغى، يولۋاس يېغىنى باراۋەر مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

(2) پەرپىيۇن، قومۇش يىلتىزى، مېھرىگىيا گۈلى، تۇرۇپ سۈيىنى كونا زەيتۇن يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ.

## چاچ سۇنۇپ چۇشۇش (تەساقۇتى شەئىر)

چاچلار چۇشكەندە سۇنۇپ چۇشۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، بەدەندە چاچلارنىڭ ئۇ سىشىگە ياردەم بەرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. جۇدەتكۈچى قىزىتما، ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان كېسەللىكلەر، يەل يارا (سېغىلىس) لەردە ئۇچرايدۇ. تاز كېسىلىدىمۇ چاچلار سۇنىدۇ. **ئالامەتلىرى:** بەدەن ئورۇق، ئىشتەي تۇتۇلغان بولۇپ، چاچ، ساقاللار سۇنۇپ چۇشىدۇ، چاچ چۇشكەن جاي تېرىسى يۇمشاپ قالىدۇ.

**داۋاسى:** بەدەننى ھوللەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى كورۇش بىلەن ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، ياخشى دەم ئالدۇرۇش كېرەك. ئاچچىق بادام يېغى بىلەن چاچنى ياغلاش ياكى ئامىلە يېغى سۇركەش كېرەك. ئامىلە يېغى تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق:

ئامىلە پوستى، ئاس يوپۇرمىغى، سەئۇبەر دەرىخى نىڭ يىلتىزىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى قاينىتىپ سۇزۇپ، سۇيىگە باراۋەر مىقداردا كۇنجۇت يېغى قويۇپ قاينىتىلىدۇ. سۇ تۇگەپ ياغ قالغاندا شىشىگە ئېلىپ ساقلىنىدۇ ۋە كېرەك بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ. تازدىن بولغانلىرىدا تازنى داۋالاش بىلەن بىللە ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى ۋە ھەمشىۋا سۇلىرىنى سۇركەش كېرەك.

## چاچنىڭ يېرىلىپ كېتىشى (تەشەققۇقى شەتەر)

بۇ كېسەلدە چاچ ئۇچى تالا-تالا بولۇپ ئېتىلىپ (يېرىلىپ) كېتىدۇ، چاچ ئوسۇستىن توختايدۇ، پاقىرماي قالىدۇ. بۇنى ئادەتتە بىردىنلا بايقىغىلى بولمايدۇ، ئىنچىكىلەپ قارىغاندىلا كورۇش مۇمكىن.

**داۋاسى:** قان كوپلۇك ئالامەتلىرى بولسا ھىجا-مەت قويۇش، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتى-مۇن (20-نۇسخە) بېرىش كېرەك. ئەگەر قۇرۇقلۇق بولسا سۇرگە بېرىشكە بولمايدۇ. بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم.

## باشتىن ياغ تەپچۇرەپ چىقىش

بۇ كېسەلدە چاچنى ياغلاپ قويغاندەك ياغ چىقىپ تۇرىدۇ، باش كىيىملىرى، ياستۇقلار دائىم ياغلىشىپ كېتىدۇ. سەۋىيى، باش تېرىسىدە ياغ ماددىلىرى زىيادە بولۇپ كېتىشىدۇر.

**داۋاسى:** ھەببى ئايارەج (7-نۇسخە) ياكى ھەببى قوقىيا (17-نۇسخە) بىلەن ماددىدىن تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئىتتىرىپىل كەبىر (1-نۇسخە) ياكى ئىتتىرىپىل سەغىر (5-نۇسخە) بېرىلىدۇ. توز، ئوسما، پىننىلەرنى قوشۇپ قايناتقان سۇ ياكى بۇغداي كىپىگى، ئاق نەيلى قايناتقان سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش كېرەك. باشقا ئاچچىق بادام يېغى سۇرۇش لازىم.

## چاچنىڭ بۇرۇن ئاقىرىپ كېتىشى

ياشاغاندا چاچنىڭ ئاقىرىشى تەبىئىي ئەھۋال. ئەمما قان ئوزىنىڭ ئېتىمالدىكى قويۇقلۇقى، شىرىسى ۋە ھارارىتىنى ساقلاپ قالالسا چاچ ئاقارمايدۇ. ۋاقتىسىز ئاقىرىشنىڭ سەۋىيىسى قاننىڭ يۇقۇرىدىكى خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت. چاچنىڭ ۋاقتىسىز ئاقىرىشى ئاتا-ئانىدىن مىراس بولۇپ قالىدۇ (ئىرىسى بولىدۇ) دىگۈچىلەرمۇ بار؛ چاچنىڭ ۋاقتىسىز ئاقىرىشى روھى ئامىل ۋە تەسىراتلارغا باغلىقلىقى ئېنىق.

**داۋاسى:** ھەپتىدە بىر قېتىم بەلغەم سۇرگىسى

بېرىلىپ، ھەر ئايدا بىر ھەپتە ئىتىرىپىل سەغىر (5 - نۇسخە) ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ. ھەر كۈنى ناشىدا بىر دانە ھېلىلە مۇرابباسى بېرىلىدۇ. چاچ ۋاقتىسىز ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە چاچنىڭ قارىلىغىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، مەجۇنى بالادۇر (185 - نۇسخە)، جەۋارش جالد-نۇس (3 - نۇسخە)، مەشدرتۇس (25 - نۇسخە) قاتارلىق لاردىن بىرىنى دائىم ئىچىپ يۇرۇشكە بويرۇلىدۇ. بۇ جەھەتتىن توۋەندىكى نۇسخە مەخسۇس چارە ھىساپلىنىدۇ:

**نۇسخە:** سېرىق ھېلىلە پوستى 1 سەر، قارا ھېلىلە

1 سەر، كۈندۈر، لۇبان، تاباشىر ھەر بىرى 5

مىسقالدىن، پىلىپىل  $2\frac{1}{2}$  مىسقال، زەنجىۋىل، ئىگىر، قىزىل



گۈل ھەر بىرى  $1\frac{1}{2}$  مىسقالدىن، ئاق سەندەل، كاسىن

ئۇرۇغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ھەسەل  $7\frac{1}{2}$  سەر،

ھېلىلە مۇرابباسى  $7\frac{1}{2}$  سەر. تەييارلاش: دورىلارنى يۇم-

شاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلنى بىر قاچىغا

ئېلىپ، چوڭ-راق قاچىغا سۇ قۇيۇپ، ھەسەل قاچىلان-

غان قاچىنى ئۇنىڭغا سېلىپ ئوتتا ئېرىتكەندىن كېيىن،

ئۈستىگە ھېلىلە مۇرابباسى سېلىنىپ، ياخشى ئارىلاشتۇ-

رۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ

ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ، كۈنىگە 3 مىسقالدىن

يېيىشكە بېرىلىدۇ.

### چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۇسۇللىرى

چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن ئۇمۇمى بەدەد-

نىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش بەك مۇھىم، ئۇمۇمى بەدەن

ساق بولسا، چاچمۇ ساغلام ئۆسىدۇ. باش تېرىسىنى تەر-

تىپلىك ھالدا تىرناق ياكى تاغاق بىلەن غىدىغلاپ،

ئۇنىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئۆستۈرۈش بەلگىلىك ئەھمى-

يەتكە ئىگە. چاچنى شۇلتىسى ئاز سۇ بىلەن يۇيۇش

پايدىلىق. يالاڭباش يۇرۇش چاچ چۈشۈشكە مەلۇم دەرى-

جىدە سەۋەپچى بولىدۇ. چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن

توۋەندىكى دورىلارنىڭ ئۇنۇمى خېلى ياخشى:

1) قارا ھېلىلىنى قايناتقان سۇ، تىرمىس سۇيى، تاتلىق ياڭيۇ (خۇڭشۇ - چۇقۇندەر) سۇيى، ئامىلە سۇيى (قۇرۇق ئامىلە قايناتقان سۇ) قاتارلىقلار بىلەن چاچنى يۇيۇش كېرەك.

2) لادەن يېغى بىلەن چاچنى ياغلاپ تۇرۇش لازىم، لادەن يېغى توۋەندىكىچە تەييارلىنىدۇ:

نۇسخە: لادەن 2 مىسقال، كۇنجۇت يېغى 4 سەر، قارا ھېلىلى 10 مىسقال، تاتلىق ياڭيۇ سۇيى 10 مىسقال قىزىل لوبىيا سۇيى 10 مىسقال. تەييارلاشتا قارا ھېلىلى بىلەن لادەننى سوقۇپ يۇقۇرىدىكى سۇلارغا بىر كېچە - كۇندۇز چىلاپ، ئەتىسى كۇنجۇت يېغى قۇيۇپ قاينىتىپ، سۇيى تۇگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ، لازىملىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

3) چاچنى ئۇزارتىش ئۇچۇن، باشنى دائىم ئامىلە قايناتقان سۇ بىلەن يۇيۇش پايدىلىق (نۇشدارى تەييارلاش جەريانىدا ئامىلەنى يۇغان سۇ بولسا ناھايىتى ياخشى). ئاس يوپۇرمىغى، قىزىل گۈللەرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئامىلە سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىش كېرەك ياكى تاتلىق ياڭيۇ سۇيىگە سوقۇلغان قىچىدىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ سۇركىسىمۇ بولىدۇ.

4) چاچ ئۇندۇرۇش ئۇچۇن، كونا زەپتۇن يېغى، قەيسوم چوپىنىڭ كۈلى ۋە كوپۇگى دەريالارنى ئارىلاش تۇرۇپ سۇركەش ۋە چاچ چۇشۇش ماۋزۇسىدىكى چارىلارنى قوللىنىش لازىم.

ئەگەر داۋالاش مەخسەتدە چاچنى چۈشۈرۈشكە توغرا كەلسە، مۇنۇ چارىلاردىن بىرىنى قوللىنىش مۇمكىن:  
(1) سۇ تەگمىگەن ھاك، زەرىنخ 4 مىسقالدىن، كويدۇرۇلگەن سەدەپ، كوپۇگى دەريا، گەجدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئۇچ دانە تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاش تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، ئۇنى باش تېرىسىگە چېپىپ بىر قانچە سائەت يۈگەپ قويۇلسا، چاچ چۈشۈپ كېتىدۇ.  
(2) مىڭ دىۋانە ئۇرۇغى، ئەپيۇن، شۇكران، مېھرى گىيا كۈلى قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىلسىمۇ بولىدۇ.

(3) موزا بىلەن چۈمۈلە تۇخۇمىنى سوقۇپ تاشپاقا قېنى قوشۇپ چېپىش كېرەك.

ئەگەر چاچ (تۈك) نى چۈشۈرۈپ مەزكۇر بولۇپ، دورىلارنى چاپسا شۇ ئورۇنغا قايتا تۈك ئۈنمەيدۇ.

## 5- پەسەل: تىرناق كېسەللىكلىرى

### تىرناققا ئاق چۈشۈش

غەلىز بەلغەمنىڭ تىرناققا چۈشۈشىدىن كېلىپ چىقىپ، تىرناققا ھەرخىل چوڭلۇقتىكى ئاق چېكىنتىلەر پەيدا بولىدۇ.

**داۋاسى:** بەلغەمنى سۇرۇپ چىقارغاندىن كېيىن، ئۈزۈنچە ساقىيىمۇ كېتىدۇ، ئەگەر يەنىلا شۇ يېتى تۇرسا،

زىغىر بىلەن شۇمىشنى سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ  
تىرناققا چېپىلىدۇ ۋە زوپىتى رە تەپ، ئوشكە تۇۋىغىنىڭ  
كۈلى ۋە قومۇش يىلتىزلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ چېپ-  
پىش كېرەك.

### تىرناق سارغىيىپ قېلىش

تىرناقلارغا سېرىق رەڭلىك داغلار چۇشۇپ تىرناق  
رەڭگىنى ئۈزگەرتىپ قويىدۇ. قان ئازلىق ئېغىر كىشىلەردە  
ۋە سەپرا غالىپ كىشىلەردە كوپرەك ئۇچرايدۇ.

**داۋاسى:** قان ئازلىق روشەن بولسا كوپەيتكۈچى  
دورلارنى بېرىش كېرەك. بەدەننى سەپرادىن تازىلاش  
ئۈچۈن، مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. زاغۇن-  
نى يۇمشاق سوقۇپ سىركە قوشۇپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.

### پور تىرناق

تىرناق قېلىنلىشىپ يېرىلىپ كېتىش "پور تىرناق"  
دەپلىدۇ. بەزىلەر بۇنى تىرناقنىڭ جوزام كېسىلى دەپ  
قارايدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇ تىرناقنىڭ تاز كېسىلىدىن ئىبارەت  
بولۇپ، تىرناق چۇرۇكلىشىپ سۇنىدۇ. كوپىنچە تاز كې-  
سىلى بارلاردا بولىدۇ.

**داۋاسى:** سەۋدانىڭ كويۇشى سەۋەپ بولغانلىغى  
ئۈچۈن، ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە)  
بېرىلىدۇ. بەدەننى ھوللەندۈرۈشكە تىرىشىلىدۇ؛ موم يېغى،  
ئودەك ياغلىرى بىلەن ياغلاش ۋە مەلھىمى داخلىدىن  
(177 - نۇسخە) مايلاش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن ئەسلىدە

كى زەرەرلەنگەن تىرناق يۇمشاپ ئاجراپ تېگىدىن يېڭى ساغلام تىرناق ئوسىدۇ، بەزىدە ساق تىرناقلىرىنىڭ ئاغرىشى ئۇچرايدۇ، ئۇنى داۋالاش ئۈچۈن قاپاق يوپۇرمىغى، ئاس يوپۇرمىغىنى سوقۇپ، تىرناققا قويۇپ ئۈستىنى تېپىپ قويۇش كېرەك ياكى خام ئانارنى مۇسەللەستە قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، ئانارنى يانچىپ تىرناق ئۈستىگە قويسا بولىدۇ.

### تىرناقنىڭ باشقا زەخمىلىنىشلىرى

(1) تىرناق يانچىلىپ كېتىش - ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشلار بىلەن تىرناقنىڭ يانچىلىپ كېتىشى كۆپ ئۇچرايدۇ، مۇنداق چاغلاردا ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئاغرىشنى توختىتىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئانار يوپۇرمىغى ياكى ئاس يوپۇرمىغىنى سوقۇپ تىرناق ئۈستىگە قويۇش لازىم. ئاغرىش پەسەيگەندىن كېيىن، بۇغداي ئۇنىغا زەيتۇن يېغى قوشۇپ تىرناققا قويۇش ياكى چەلەڭنى سوقۇپ، ئېرىتىلگەن ئۆشكە يېغى قوشۇپ قاينىتىپ، سۇيى قالغاندا ئېلىپ تىرناققا چېپىش لازىم. بۇ تىرناقنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ. ئەگەر تىرناق جاراھەتلەنگەن بولسا، ئەنزۇرۇتنى سوقۇپ جاراھەت ئۈستىگە سېپىش كېرەك.

(2) تىرناق تۇۋىنىڭ قىچىشى - تىرناق تۇۋى قىچىشقاندا ماش، پۇرچاق قاينىتىلغان سۇ بىلەن تىرناقنى ۋە تىرناق تۇۋىلىرىنى يۇيۇش، زىغى رۇمىنى

سۇ بىلەن چېپىش ياكى ئەنجۇرنى سوقۇپ چېپىش لازىم.  
3) تىرناقنىڭ سۇنۇشى: تىرناق خۇددى سىڭىر تېشىدەك قات-قات بولۇپ سۇنىدۇ بۇ كوپىنچە قان ئازلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

**داۋاسى:** گۈلقەن بىلەن ئىسكەنجىۋىل ۋە مائىل گۇسۇل (105-نۇسخە) بېرىپ، ماددا پىشۇرۇلغاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20-نۇسخە) بۇيرۇلىدۇ. سىرتىدىن بادام يېغى بىلەن قوي چاۋسىنى بىرلەشتۈرۈپ تىرناققا داۋاملىق چېپىش كېرەك.

4) تىرناق ئاستىدا قان ئۇيۇپ قېلىش: تاشقى زەخمىلىنىش تۈپەيلىدىن تىرناق ئاستىغا قان چۈشىدۇ.  
**داۋاسى:** زىغىتىرۇمى، قىزىل زەرنىخ، پەتەرسالىيون، بىنەپشە قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن قوشۇپ چېپىش لازىم.

### سويىنەك (داخەس)

تىرناق ئەتراپى گوشنىڭ يىرىڭلىق ياللۇغى سويىنەك، كوكىنە (ئەرەپچە داخەس) دەپ ئاتىلىپ، خېلى كۆپ ئوچرايدىغان كېسەللىكتۇر. بارماق ئېرىقچىسى تېرە ئاستى گۆشلىرىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مەزكۇر جاي قىزىرىپ ئىششىيدۇ، لۇقۇلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ، ياللۇغلىنىش پۈتۈن بارماقنى قاپلايدۇ، بەدەن ھارارىتى يۇقۇرى كۆتىرىلىدۇ، شۇ تەرەپ قولتۇق-قا يۇمشاق چۈشىدۇ، ۋاقتىدا داۋالانمىسا تىرناق كۆچۈپ چىقىپ كېتىدۇ.

**داۋاسى:** سۈرگە بېرىلىدۇ، ئارپا سۈيى ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدە بىر چىنىگە قايناقسۇ قويۇپ، سوينەك بار بارماقنى سۇغا تىقىپ تارتىۋېلىپ داغلاش، بۇنى ئاغرىش پەسەيگىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. موزنى سوقۇپ، تومۇر دېتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغ رىق جايغا قويۇلىدۇ؛ پىيازنى ئوتقا كومۇپ پىشۇرۇۋېلىپ، قىزىق ھالدا بارماقنى پاتۇرۇلىدۇ. بارماقنى شۇ جايغا تىقىپ تۇرۇپ بارماق تېگىپ قويىلىدۇ ياكى كالا ۋە قويىنىڭ يېڭى ئوت خالتىسىغا زەرەلەنگەن بارماقنى تىقىپ تۇرۇش كېرەك.

ئەگەر تىرناقنى چىقىرىۋېتىشكە توغرا كەلسە، ئالدى بىلەن مەلھىمى داخلىيون (177 - نۇسخە) نى تىرناق ئۈستىگە قويۇپ ئارقىدىن زەرنىخ، جاۋۇشىر ۋە ئاچ-چىق بادام يېغى قوشۇپ تىرناققا قويۇلسا تىرناق چۈشۈپ كېتىدۇ. ئۇندىن كېيىن بارماقنى ۋە تىرناقنى مۇھاپىزەت قىلىش چارىلىرى بىلەن يېڭى تىرناق ئوسۇتۇرۇلىدۇ.

## 6 - پەسىل: تەر كېسەللىكلىرى

### كوپ تەرلەش

كوپ تەرلەش توۋەندىكى بىرقانچە سەۋەپلەردىن بولىدۇ:

(1) بەدەندىكى سۇيۇقلۇق ھەددىدىن زىيادە كۆپ-

يىپ، بەدەن ئۇنى سىرتقا ھەيدىشى؛ بەدەندە تارتىش ۋە تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى؛ قىزىتمىلىق ئاغ-رىقلاردا بوھران كۈنلىرىدە بەدەن كېسەللىك ئۈستىدىن غەلبە قىلغاندا سەۋەپچى ماددىنىڭ تەرلەش يولى بىلەن سىرتقا چىقىرىلىشى؛ يۇقۇرى ھارارەتلىك شارائىتلاردا ئەمگەك قىلىش.

**ئالامەتلىرى:** يۇقۇرقى سەۋەپلەردىن بىرى مەۋجۇت بولۇش بىلەن بىللە، ئادەتتىكىدىن كۆپ تەرلەپ كېتىش كورۇلىدۇ. مەسىلەن، بەدەننىڭ تارتىش ۋە تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىز بولغاندا، كۆپ تەرلەش تۈپەيلىدىن كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ ۋە ئاسانلا چارچايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

**داۋاسى:** تاماقنى قۇۋۋەتلىك، ئەمما مىقدارىنى ئاز بېرىش، تۇزلۇق گۆش بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، ئەمگەكنى كۆپرەك قىلىش، گۈرۈچ، سىماق، يۇمىغاقسۇت، ماش، چىلانلارنى قاينىتىپ ئىچىشكە بۇيرۇش، ئاز-ئازدىن بىرقانچە قېتىم شەرۋىتى خەشخاش بېرىش لازىم. تاشقى تەرەپتىن چېپىش ئۈچۈن توۋەندىكىلەردىن بىرى بېرىلىدۇ:

(1) موزا، قەلەي كۈشتىسىنى گۈلەپ بىلەن سۇرۇپ چېپىش؛

(2) ئانار گۈلى، ھەببۇل ئاس، قىزىل گۈل، رۇسۇت، ئاقاقىيا ۋە كوندۇرلاردىن بىر قانچىسىنى ياكى بىرىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چېپىش كېرەك.



3) كالدەك بەسەي سۇيى، لىمون سۇلىرىنى كافۇر بىلەن چېپىش مۇمكىن.

4) بىيە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى، ئىسپۇغۇل لۇئابى بەدەنگە چېپىلىدۇ.

5) چىڭسەي سۇيىنى بىر ئاز گولاپ ۋە سىركە قوشۇپ بەدەنگە سۇ كىلىدۇ. تەرلەشنى توختىتىش ئۇ-چۇن توۋەندىكى نۇسخە تەجرىبىدىن ئۆتكەن:

نۇسخە: ئالما سۇيى، لوبۇ سۇيى، قىزىل گۈل ئەرە-قى، گۈل يېغى، كۈنجۈت يېغىنى باراۋەر مىقدارىدا ئې-لىپ، ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ، سۇيى تۈگەپ خاس ياغ قالغاندا شىشكە ئېلىپ قويۇپ، ھاجەت بولغاندا بەدەنگە سۈركىلىدۇ، ئىچىشكە ئىسكەنجىۋىل بېرىلىدۇ.

### سېسىق تەرلەش

بۇزۇلغان خىلىتلارنىڭ ئۇفۇنەت ھاسىل قىلىشىدىن (ئومۇمى بەدەندە ياكى قولتۇق ۋە پۇتتا) پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ ھەركەتتىن كېيىن، ياكى جىنىسى ئالاقىدىن كېيىن ئالاھىدە سېزىلىدۇ (سېسىق پۇرايدۇ). بەزىدە سې-سىق دورىلار- ھىڭ ۋە ئۇنىڭ يىلتىزى، سامساق قاتار-لىقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلغۇچىلاردا ئۇچراپ، كۆپىنچە سۈركىلىپ تۇرىدىغان ئەزالار يەنى قولتۇق، چاتىراق، ئۇرۇقدان خالىتىسىنىڭ ئاستى قاتارلىق جايىلاردا بىلە-نىدۇ.

داۋاسى: سۈرگە بېرىش ئارقىلىق بەدەننى كېرەك-

سىز ماددىلاردىن تازىلاش ۋە مىراجنى ئېتىدالغا كەلتۈ-  
رۇش ئۇچۇن ئىسكەنجىۋىل بېرىش، پات-پات يۇيۇنۇپ  
تۇرۇش لازىم. ماش، سېرىق چىچەك ئۇرۇغى ۋە گۈلى،  
چىغىرىتماق يىلتىزى، يوپۇرمىغى، ئاق سەندەللەرنى قاي-  
نىتىپ بەدەننى يۇيۇش كېرەك. ئۇششە، قىزىل گۈل، سۈم-  
بۇل، زەمچەلەرنى يۇمشاق سوقۇپ كوپ تەرلەيدىغان  
جايلارغا سېپىش لازىم. بۇلاردىن تاشقىرى، يوقۇرىدا  
كورسىتىپ ئوتۇلگەن تەر توختاتقۇچى دورىلاردىن تاللاپ  
ئىشلىتىش كېرەك.

## 7-پەسىل: سېمىزلىك ۋە ئورۇقلاش كېسىلى

ھەددىدىن زىيادە سېمىزلىك ۋە ئورۇقلاش غەيرى  
تەبىئى ئىھۋال يەنى كېسەللىك بولۇپ، ئۇلارنى ئوز  
ۋاقتىدا داۋالاش ئارقىلىق ساقلىقنى ساقلاش لازىم.  
ئورۇقلاپ كېتىش:

سەۋىبى: (1) ئوزۇقلىنىش بۇزۇلۇش بىلەن  
بەدەندە ماددا ئالمىشىش (مايەتەھەللىل) ناچارلىشىپ  
ئورۇقلايدۇ. (2) قوبۇل قىلغان ئوزۇقلۇق يېتەرلىك بول-  
سىمۇ، ئۇنى سىڭدۇرۇش ناچارلىغىدىن كىشى ئورۇقلايدۇ.  
بۇنداق كىشىلەر يىگەن قۇۋۋەتلىك نەرسىلەر چوڭ تە-  
رەت بىلەن چىقىپ كېتىدۇ-دە، بەدەن بەھرىمەن بو-  
لالمايدۇ. (3) تاماقتا ئوزۇقلۇق ناچار بولۇپ، بەدەن

ئۇنى قوبۇل قىلمىغاندىمۇ كىشى ئورۇقلايدۇ. (4 مىزاج - نىڭ بۇزۇلۇشلىرى ئىشتەينى تۇتىدۇ، ھەزىمنى بۇزىدۇ، بۇلارمۇ ئورۇقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. 5) باشقۇر - غۇچى ئەزالارنىڭ، بولۇپمۇ جىگەرنىڭ زەرەرلىنىشى ۋە چاۋا قانتومۇرلىرىدىكى غەيرى تەبىئى ئەھۋاللار ئوزۇق - لۇقلارنىڭ ئوز يولى بىلەن شىمىرىلىشىگە تەسىر بېرىپ، بەدەندە ئورۇقلاش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (6) روھى ئامىللار - غەزەپلىنىش، قورقۇش، روھى زەربە، ۋە ھەددىدىن زىيادە جىنىسى ئالاقىلاردىمۇ ئورۇقلاش كېلىپ چىقىدۇ.

**ئالامەتلەر:** ئاغرىق كىشىلەر بارغانسېرى ئو - رۇقلاۋاتقانلىغىنى ھىس قىلىدۇ. تېرە قۇرغاقلىشىپ، قا - رىيىپ، ساغۇش تۇس ئالىدۇ، كىشى ماغدۇرسىزلىنىدۇ. ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە ھىچقانداق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولماي تۇرۇپ، سەۋەپسىز ھالدا ئورۇقلاش ئېغىرلىشىۋەرسە سەرتان كېسىلىدىن گۇمان قىلىپ تەك - شۇرتۇش لازىم.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن سەۋىبىنى يوقىتىش، ئو - زۇقلۇقلاردىن ھول ۋە ياغلىق نەرسىلەر بېرىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مونچىغا كىرىش، بەدەننى ھوللەندۈرۈش خۇسۇسىيەتلىك ماي دورىلار بىلەن مۇۋاپىق مايلاپ تۇ - رۇش، يېتەرلىك دەم ئېلىش لازىم. توۋەندىكىلەرنى تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

(1) پۇرچاق جىنىسىدىكى دانلار، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، ئارپا سۈيى، ئانار سۇلىرىنى يالغۇز ياكى بىرىكتۈرگەن ھالدا ئىستىمال قىلدۇرۇلسا تېز سەمىرىشكە ياردەم بېرىدۇ.

(2) چىلان بىلەن قۇرۇق ئۇزۇمنى لازىم مىقداردا ئېلىپ يېتەرلىك سۇ بىلەن ياخشى قاينىتىپ، سۇزۇپ، سىقىپ ئېلىنىدۇ. بادام مېغىزى، كوكنار ئۇرۇغى، سەمەغى ئەرەبىنى ئوتتا بىرئاز قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ چىلان ۋە ئۇزۇم سۈيىگە سېلىپ قاينىتىلىدۇ. تازا قايناپ سۈيى قالماي ھالۋىدەك بىر نەرسىگە ئايلىنغاندا ئۈستىگە بىر ئاز بىنەپشە يېغىنى قوشۇپ رەسىمى ھالۋا تەييارلاپ يېمىشكە بېرىلىدۇ.

(3) نوقۇتنى ئاخلاپ، يېڭى سۈتكە چىلاپ، سۈتنى تامامەن ئېچىپ بولغاندا نوقۇتنى قۇرۇتۇپ قويىلىدۇ. ئاقلانغان ئارپا، گۈرۈچ، بۇغدايلاردىن بىر ھەسسە، چىلانغا نوقۇت 10 ھەسسە ئېلىپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۈت ۋە قەن بىلەن قاينىتىپ، ئۈستىگە بىرئاز قۇرۇق ناننى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ھالۋا تەييارلىنىدۇ. بۇ سەمىرىشنىڭ ياخشى چارىسىدۇر. تېز كۈندىلا روشەن نەتىجە بېرىدۇ.

**نۇسخە:** ئاق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، كوكنار ئۇرۇغى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ھەببى موھلەپ، زەدى-جىۋىل، گۈلدارچىن، دارچىن، شاقاقۇل، سىيادان، بوزىدان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، زەپەر 3 مىسقال، بادام مېغىزى -

زى 16 سەر، ئورمان ياڭىغى (پىندۇق) 5 مىسقال،  
كۈنجۈت يېغى 2 سەر، شېكەر 16 سەر، گۈلاپ بىر  
چوڭ چىنە.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈپ (بادام مېغىزىنى ئايرىم ئوبدان يانچىپ سالسا  
بولدۇ) گۈلاپ، شېكەر قوشۇپ يۇمشاق ئوتتا قاينىتىپ،  
كۈنجۈت يېغىنى ئاز-ئازدىن قاينىتىپ قوچۇپ بېرىلسە  
ھالۋىدەك بىر نەرسە تەييار بولىدۇ. شۇنى يېمىشكە  
بېرىلىدۇ.

(2) سېمىزلىك: ھەددىدىن زىيادە سېمىزلىك تو-  
ۋەندىكىدەك ھەرخىل غەيرى تەبىئى ھاللارغا، كېسەللىككە  
دۇچار قىلىشى مۇمكىن. نەپەس قىيىنلىشىشىنى  
كەلتۈرىدۇ، بەدەندىكى سۇيۇقلۇقنىڭ تۇتۇلۇپ قېلىشى،  
تومۇرلارنىڭ توسىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئايلىنىپ  
كېتىش (غەشى) كېسىلىگە سەۋەپچى بولىدۇ.

قانتومۇرلار ئاسانلا قانايدىغان، قان توختىمايدىغان  
ۋە تېرە ئاستىلىرىغا قان چۈشىدىغان ئەھۋاللارنى پەيدا  
قىلىدۇ. يۈرەك ئەتراپىغا ياغ توپلىشىپ، يۈرەك سېلىش،  
خاپقان كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئەر ياكى ئا-  
ياننىڭ پەرزەندىسىزلىكىگە سەۋەپچى بولۇشى مۇمكىن.  
پالەچلىككە ئېلىپ بېرىشى، مەئدە سەۋىبىدىن بولىدىغان  
ئىچ سۇرۇشكە سەۋەپ بولۇشى ئېھتىمال، بۇلاردىن باشقا،  
سېمىزلىك ئادەمنىڭ كېسىلىگە ئاسان باھا بەرگىلى

بولمايدۇ، چۈنكى زەرەرلەنگەن ئەزانى بىلىش تەس ھەم سېمىز كىشىلەر تەسادىپى ھاللارغا مەسىلەن، رىيازەت، ئاچلىق، تەشئالىق ۋە قىزىتمىلىق كېسەللەرگە دىگەندەك چىداشلىق بېرەلمەيدۇ.

**داۋاسى:** سۇرگە ۋە سۇيدۇك ھەيدىگۇچى دورىدا لارنى بېرىش؛ ئوتتۇرا دەرىجىلىك ئۇزۇقلۇق قىممىتىگە ئىگە تاماقلارنى بېرىش؛ كۆپرەك ئەمگەك ۋە ھەرىكەت قىلىش، ئاز دەم ئېلىپ، ئاز ئۇخلاشقا بۇيرۇش كېرەك. مونچىغا كىرىپ كۆپ تەرلىنىش، قۇرۇقلۇق خۇسۇسىيەتتىكى ئىگە ياغلارنى مەسىلەن، قۇستە يېغى، پەرفىيون يېغى، سېرىق چىچەك يېغى قاتارلىقلارنى بەدەنگە سۇر-كەشكە، ئىتتىرىپىل كەبىر (1 - نۇسخە) ۋە ئىتتىرىپىل سەغىر (5 - نۇسخە)لەرنى دائىم ئىچىشكە بېرىش، ئارىلاپ مەجۇنى جەۋارش كۇمۇنى (49 - نۇسخە)، سەنجىرىنا (33 - نۇسخە)لەردىن بېرىپ تۇرۇش كېرەك. ئەفئا يىلىنىنىڭ گوشىنى يېيىشكە بېرىلسە سېمىزلىك كېسىلىدە بەك ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. توۋەندىكى نۇسخىمۇ سېمىزلىك كېسىلىنى داۋالاشتا (ئورۇقلىتىشتا) كەڭ قوللىنىلىدۇ:

**نۇسخە:** جۇۋىنە، بېدىيان، سۇزاپ، زىرە ھەرىرى 3 مىسقالدىن، مەرزەنجۇش بىر مىسقال، بورە ئەرمىنى، لەكى مەغسۇل ھەرىرى 2 مىسقالدىن.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلاپ كونسىگە 1 - 2 قېتىم، 1 - 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

## 8 - پەسىل: ئۇششۇك ۋە كويۇك

### ئۇششۇك

سوغاق تەسىرى بىلەن بەدەننىڭ قىسىملىرى (قول، پۇت، بۇرۇن، قۇلاق) نىڭ ئۇششۇپ قىلىشى، چىرىش ۋە ئۇفۇنەتلىنىشى ئۇششۇك يارىسى دىيىلىدۇ.

**داۋاسى:** ئۇششۇك گەن جاي كوكەرگەن ھالىتىدە تۇرۇپ تېخى ئۇفۇنەت ھاسىل قىلمىغان (قارا رەڭگە كىرمىگەن) بولسا زەيتۇن يېغى، كۇنجۇت يېغى، ياسمەن ياغلىرىنى قوشۇپ ياغلاشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۇششۇغان، قارايدىغان بولسا بۇغداي سامىنى، سېرىق چىچەك، گۈلى سوسەن، چامغۇر، بەسەي، يالپۇز، ئەمەن، مەرزەنجۇش، شۇمشە، زىغىز، بابونە، ئەكىلىل مىلكىلەردىن بىرىنى ياكى بىرقانچىسىنى بىرلىكتە قاينىتىپ، سۇيىنى ئۇششۇ - گەن جايغا قۇيۇش، ماشنى يۇمشاق سوقۇپ ھاراق بى - لەن يۇغۇرۇپ ئۇستىگە قويۇش، ئەگەر ئۇششۇق بولسا، ئۇستىگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. ھىجامەتتىن كېيىن گىلى ئەرمىنىنى ھەسەل ۋە سىركە بىلەن قوشۇپ چى - پىش، بىر سائەتتىن كېيىن ھاراق ۋە سىركىنى بىرئاز قىزىتىپ يۇيۇش مۇمكىن. ئولگەن گۈشلەرنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن تاتلىق ياكىيۇ يوپۇرمىغى ياكى ئوزى ۋە كاللەك بەسەينى باراۋەردىن ئېلىپ، سوقۇپ بىرئاز سۇغا چىلاپ

ئېلىپ، كالا يېغى ۋە مەشكە ماي بىلەن ئېلىشتۇرۇپ زەرەزلەنگەن جايغا تەكرار قويۇش، ئولگەن گۆشلەر چۈ- شۇپ كەتكەندىن كېيىن، يېڭى گۆش ئۇندۇرۇش ئۈچۈن تەدبىر قىلىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بول- مىسا يېرىپ زەرداپ ۋە بۇزۇلغان ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاپ، جاراھەتكە تېگىشلىك تەدبىر قىلىش؛ ئەگەر ئۇششۇك ئېغىر بولۇپ ئەتراپىغا كېڭىيىپ، قارىداپ ماڭسا، باشقا چارە تەدبىرلەر كار قىلمىسا شۇ ئەزانى قارايدىغان جاينىڭ يۇقۇرسىدىن كېسىپ تاشلاش ۋە جەر- راھىيە تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك.

## كۇيۇك

كۇيۇش — ئوتتا. سۇدا، قىزىق تومۇر، كۈن نۇرى، قىزىق ماي تەسىر قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. دورىلار بىلەن كۇيۇش چاقماق نۇرى بىلەن كۇيۇش ئاز ئۇچرايدۇ

1) توتتا كۇيۇش: يەڭگىل ھاللاردا سۇ كوتە- رىلىپ چىقمايدۇ. بۇنداق ھاللاردا يەرلىك ھارارەتنى پەسەيتىش يېتەرلىك، مەسىلەن، داكىدەك بىر نەرسىنى سوغاق سۇ بىلەن ھۆلدەپ سوغاق ئوتكۈزۈلىدۇ، ياكى مۇزدەك سۇغا تەكرار- تەكرار چىلاپ تۇرىلىدۇ، بۇنىڭدا دەسلەپ ئاغرىيدۇ، كېيىن ئاغرىش توختايدۇ. گىلى ئەر- مىنى سۇ ياكى سىركە بىلەن ئىزىپ سۈركىلىدۇ. ئەگەر ئېغىر بولمىسا، قارا سىيا، سەمغى ئەرەبىلەرنى يۇمشاق



سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى ئېلىشتۇرۇپ چېپىش، قېتىق، سۇت،  
نۇخۇم ئېقىنى قايتا-قايتا چېپىش بىلەن سۇ كۈتە-  
رىشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. كويىگەن جايىنى بۇزۇشتىن  
ساقلىغىلى بولىدۇ. شۇنىڭدەك توۋەندىكىلەردىن قايسى  
بىرى بولسا شۇنى كويىگەن جايغا سۈركەش كېرەك.

تۇخۇم ئېقىنى يالغۇز ياكى گۈل يېغى بىلەن  
قوشۇپ چاپسىمۇ بولىدۇ. بىر مىسقال كافۇرنى سوقۇپ  
بىر پىمالە قېتىققا ئىلىشتۇرۇپ چېپىش مۇمكىن. ماشنى  
ئاقلاپ قىزىل گۈل بىلەن قاينىتىپ، ماش ئوبدان پىش-  
قاندىن كېيىن، بىر ئاز ئارپا ئۇنى ۋە گۈل يېغى قو-  
شۇپ چېپىلىدۇ. ئاقلانغان ئارپا، ئاق لەيلى گۈلى ۋە  
غولى، ھەمىشۋالارنى سوقۇپ، بىر ئاز سۇ بىلەن قاينىتىپ  
پىشۇرۇپ، سىقىپ سۇيىگە بىر ئاز كوك يۇمغاقسۇت سۇيى-  
قەلەي كۈشتىسى ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇق ئوماچتەك دورا  
تەييارلاپ كويىگەن جايغا سۈركەش مۇمكىن. كويىگەن جاي  
سۇ كۈتۈرۈپ قېتىپ قارا قەقەش باغلاپ قالغان بولسا  
مەلھىمى ئىسپىداج (179 - نۇسخە) چېپىشقا بېرىلىدۇ ياكى  
توۋەندىكىلەردىن بىرى ئىشلىتىلىدۇ.

(1) ھاك مەلھىمى: يۇيۇلغان ھاكتىن گۈل يېغى  
ياكى كۈنجۇت ياغلىرى بىلەن ماي دورا تەييارلاپ،  
ئۇنىڭغا گىل، قىمۇلىيا قوشۇپ، كويىگەن يەرگە چېپىش  
كېرەك. ھاكنى يۇيۇش ئۇسۇلى مۇنداق: ئادەتتىكى ھاك-  
نى ماتادىن تىكىلگەن كىچىك بىر خالىغا ئېلىپ، سۇ

ئالغان قاچىغا سېلىپ تازا مالتىلاپ ھەركەتلەندۈرىلىدۇ. قاچىنىڭ تېگىگە ئورناپ قالغان ھاك يۇيۇلغان ھاك بولىدۇ. بۇنى يەنە قايتا 7 قېتىم سۇ بىلەن چايقىغاندا - دىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

(2) توخۇ سوڭىكى بىلەن تۇزنى ئومۇر قاچىغا سېلىپ، كويدۇرۇپ، ئۇلارغا يۇمشاق سوقۇلغان گۇرۇچ، ئۇپىلارنى قوشۇپ تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش كېرەك. بۇنىڭغا بىنەپشە يېغى قوشۇلسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

(2) قايناقسۇ بىلەن كويۇش: بۇنىڭدا ئۇتتا كويگەندىكىگە ئوخشاش چارە قىلىنىدۇ. سوغاق سۇ قۇ - يۇش ياكى داكىدەك بىر نەرسىنى مۇز سۈيى (ياكى كۈل سۈيى) بىلەن نەمدەپ كويگەن جايغا قويۇش لازىم. كۈل سۈيىنىڭ ئوزىنى كويگەن جايغا توكۇش كېرەك. كۈل سۈيى تەييارلاش ئۇچۇن ئوتۇن كۈلىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، ئۈستىگە سۇ قويۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تىندۇرۇلىدۇ ئۈستىدە سۇزۇلۇپ چىققان سۈنى باشتا بىر قاچىغا توكۇۋۇپ، ئۇنىڭغا يەنە كۈل سېلىپ ئاۋالقدەك تەكرارلىنىدۇ (2 - 3 قېتىم ياكى كوپرەك). شۇنىڭ بىلەن كۈل سۈيى تەييار بولىدۇ. چاچنى كويدۇرۇپ، تۇخۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ كويگەن جايغا سۈركەشمۇ مۇمكىن.

### (3) كۈن نۇرى بىلەن كۇيۇش: كافۇر مەلھىمى

ۋە سىركە مەلھىمى سۈركەشكە بېرىلىدۇ. سىركە مەلھىمى تەييارلاش ئۇسۇلى:

مەدەستان 9 سەر، كونا زەپتۇن يېغى 18 سەر، ئۆتكۈر سىركە 27 سەر. بۇلارنى تومۇر قاچىغا سېلىپ، ئاستا ئوت ئۈستىدە قويۇپ تۇرۇپ قاينىتىش كېرەك. مەدەستان ئوبدان ئارىلىشىپ بولغاندىن كېيىن، يەنە قاينىتىپ، قويۇق ھالغا كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر كويگەن يەر سۇلۇق جاراھەتكە ئايلىنىپ قالغان بولسا بىرنەزەر زەنجىۋىلىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇش كېرەك.

### (4) دورىلار بىلەن كۇيۇش: تىبابەت دورىلىرى

ئىچىدە بالادۇر سۈيى بىلەن كۇيۇش ئۇچرايدۇ. بونىڭ ئالامىتى قايناقسۇ بىلەن كويگەنگە ئوخشاش بولۇپ، سۇ كوتىرىپ چىقىدۇ ۋە ئېغىر جاراھەتلىنىدۇ. سېرىق زەر-داپ سۇ ئاقىدۇ. بۇنداق ھاللاردا ئالدى بىلەن سۇلۇق قاپارتمىنى يېرىش ۋە زەخمىلەنگەن جايدىكى يىغىلغان زەرداپنى چىقىرىش ئۈچۈن ھەججەمەت قويۇش ياكى گوشنى تىلىش بىلەن زەخمىلەنگەن جايدا سىركە مەلھىمى قويۇش كېرەك. يەنە ھەر خىل تىزىپلار بىلەنمۇ كۇيۇش مۇمكىن، بۇنداق چاغدا دەرھال شۇلتىلىق سۇ بىلەن زىرىكمەي يۇيۇش، ئاندىن يۇقۇرقىدەك چارىلارنى كورۇش لازىم.

## 9- پەسىل: جاراھەت ۋە يارا

### جاراھەتلەر

تېرە ياكى تېرە، گوش ۋە سوڭەك پۈتۈنلىگىنىڭ بىردەك بۇزۇلۇشى جاراھەت دەپ ئاتىلىدۇ. جاراھەت يېرىڭلىسا يېرىڭلىق جاراھەت (قۇرۇھ) دەپ ئېيتىلىدۇ.

جاراھەتلەر كىچىك، چوڭ، ئاددى (بەدەن مىزاج-لىرى بۇزۇلمىغان)، مەركىزى قىسمى ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن (جاراھەتتى غايرى)، جاراھەت مەركىزىدىن بۇزۇلغان تو-قۇلىلار ئاجراپ چۇشۇپ تۇرىدىغان (جاراھەتتى مۇنخىلە) ۋە ئىككى گىرۋىگىنى يېقىنلاشتۇرغىلى بولمايدىغان دد-گەندەك تۇرلەرگە بولىنىدۇ.

جاراھەتلەر ئەسلىدە تاشقى كېسەللەر ئىلمى (ئىلمى جەرراھىيە)گە مۇناسىۋەتلىك بولسىمۇ كىستاۋىسىزدا بۇ ھەقتە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز.

باشقۇرغۇچى ئەزالاردا بولىدىغان جاراھەتلەرنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەس، مەسىلەن، يۈرەك، مىڭە جارا-ھەتلىرى كوپرەك ئېغىر ئاقىۋەتلەرگە سەۋەپچى بولىدۇ. جىگەر جاراھەتتى گەرچە قورقۇنۇچلۇق بولسىمۇ، ئەمما ساقىيىشىغا ئۈمىت باغلاش مۇمكىن، باشقا ئەزالاردىن چوڭ قانتومۇر ۋە ئەسەپ (نېرۋ) مول جايلاردىكى جاراھەتلەر خەتەرلىك. كۆكرەكتىكى جاراھەتلەرگە ھىق تۇتۇش ۋە

كەڭۈل ئاينىش قوشۇلۇپ قالسا خەتەردىن دېرەك بېرىدۇ.  
توۋەندە جاراھەتلەرنىڭ ئومۇمى چارسى ھەققىدە قىسقىچە  
سۆزلەپ ئۆتىمىز.

جاراھەت يېڭى بولسا، ئۇنىڭغا كىرىپ قالغان يات  
نەرسىلەرنى ئېھتىيات بىلەن ئېلىپ تاشلاش، ئەگەر قان  
چىقىپ تۇرسا، دەرھال 3 بۇرجەك تېڭىق بىلەن چىڭ  
تېڭىش كېرەك. جاراھەت ئىچى تازىلىنىپ بولغاندىن  
كېيىن، جاراھەتنى ئوتتۇراھال چىڭلىقتا تېڭىلىدۇ. بەك  
چىڭ بولۇپ كەتسە قانتومۇرلارنى توساپ قويۇپ گوش-  
لەرنىڭ ئولۇشى (چىرىشى) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بوش  
بولۇپ قالسا پاسكىنىلىشىپ ئۇفۇنەتلىنىدۇ. جاراھەت كونا  
ئەمما يىرىڭسىز بولسا، ئولگەن ياكى ئاجرىغان گوشلەرنى  
ئېلىۋېتىش، ھەمدە ماددا يىغىلىپ قالمىسۇن ئۈچۈن،  
ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ،  
كاسىن ياكى يۇمغاقسۇت سۈيىدە سۇرۇپ جاراھەتكە ۋە  
جاراھەت ئەتراپىغا چېپىلىدۇ ۋە سەندەل گۇلابى بىلەن  
نەمدەلگەن داكا پارچىسىنى قويۇپ تېڭىلىدۇ. يېڭى گوش  
ئۇندۇرۇش ئۈچۈن، خۇنسىياۋشان 2 ھەسسە، مۇرمەككى،  
سەبرە، كۈندۈر بىر ھەسسەدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ  
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، جاراھەتكە تەكشى سېپىلىدۇ. ئەگەر  
جاراھەتنىڭ ئاغزى چوڭراق بولسا ئىلاجى بار 2 قىرغاقنى  
بىرلەشتۈرۈش، ئامال قىلىپ تېڭىش ياكى ئەۋرىشم  
(ئىپەك يىپ) بىلەن تىكىپ ئۈستىگە گوش ئۇندۇرگۈچى  
دورلارنى سېپىپ تولدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر جاراهەت يۇزى كەڭ ھەمدە يىرىڭلىغان بولسا، يىرىڭنى قۇرۇتقۇچى، نەملىكنى يوقاتقۇچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، كۈندۈر، سەبرى، زىراۋەند، ئىرسا (چىغىرتماق يىلتىزى)، كۇمۇش ئىقلىمىياسى، توتىيالارنى يۇمشاق سوقۇپ، موم يېغى قو- شۇپ جاراهەتكە قويۇش ياكى قۇرۇق ھالدا سېپىش كېرەك. تېڭىقنى كۈندە بىر ياكى 2 قېتىم يوتكەپ تۇ- رۇش، جاراهەت ئۈستىگە زەرداپلارنى شىمىرىش ئۈچۈن ياغسىز پاختا قويۇپ تېڭىش كېرەك. يىرىڭ زەرداپلار تۈگەش بىلەن كورسىتىپ ئوتكەن گۆش ئۇندۇرگۇچى دورىلارنى سېپىش لازىم. بۇ دورىلار قۇرۇتقۇچى خۇسۇ- سىيەتلىك ۋە ئېچىشتۇرمايدىغان بولۇشى لازىم. جۇملىدىن مەدەستەن، كويدۇرۇلگەن ئەمەن، موزا، ئانار گۈلى، سەبرى ۋە زەچىۋىلەرنى ئىشلىتىش مۇمكىن. بۇنىڭغا سېرىق ھېلىلە پوستى ۋە گۈل سوسەن ياپرىغىنى قوشسا تېخىمۇ ياخشى.

يىقىلىش ياكى باشقا سەۋەپلەردىن بولغان سۇنۇش- لاردا سۇنۇقلارغا چارە كورۇش تەرتىۋى بويىچە چارە قىلىش؛ جاراهەت قاناۋاتقان بولسا قان توختىتىش چارىلىرى بويىچە بىر تەرەپ قىلىش لازىم.

جاراهەتلەردىن قان ئېقىش، شۇ جايدىكى چوڭراق كوكتومۇر (ۋەرد) ياكى قىزىلتومۇر (شىرىيان)لارنىڭ زەخمە- لىنىشىگە باغلىق. ئادەتتە جاراهەتلەرنىڭ كوپچىلىگىدە

ئازدۇر - كوپتۇر قاناش بولۇپ، ئاددى چارىلار بىلەن ياكى ئوزلىگىدىن توختاپ قالىدۇ. لېكىن داۋاملىق قاناش كېسەل ئۇچۇن خەۋپلىك بولۇپ، توۋەندىكى چارىلەردىن بىرىنى مۇۋاپىق قوللىنىش لازىم.

(1) سىركە ۋە گۈلاپقا چىلانغان رەخ (داكا) پار - چىسى جاراھەت ئىچىگە تىقىلىدۇ (سىركە قانچە كۈچ - لۇك بولسا شۇنچە ياخشى).

(2) قىزىلتومۇردىن چىققان (يۈرەكتىن كەلگەن قان) بولسا يارىلانغان جاي يۇقۇرىسىدىن؛ كوكتومۇردىن چىققان (يۈرەككە بارىدىغان قان) بولسا جاراھەت ئاستىدىن باغلام سېلىپ قويۇش كېرەك. قاننىڭ قايسى تومۇردىن چىقىۋاتقانلىغىنى تۈۋەندىكى بەلگىلەرگە قاراپ بىلىۋېلىش مۇمكىن. قان سۇزۇك، قىزىل رەڭدە ئېتىلىپ چىقسا (چوڭراق تومۇر قانىغاندا) ۋە جاراھەتلەنگەن كىشى (مەجرۇھ) تېزلا ماغدۇرسىزلىنىپ ھۇشىدىن كەتسە، قاننىڭ قىزىلتومۇر (شىرىيان)دىن چىقىۋاتقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. قان قويۇق، قارامتۇل رەڭدە ئاستا چىقسا ۋە مەجرۇھ ئاسان ھالىسىزلىنىسا، دىمەك قان كوكتومۇر (ۋەرىد)دىن چىقىۋاتقان بولىدۇ.

(3) توۋەندىكى قان توختاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىدۇ -

لىدۇ:

(1) پۇرچاق ئۇنى، خۇنسىياۋشان، سەبرى، كوي - دۇرۇلگەن موزىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈ -

زۇپ، سىركە، توخۇم ئېقى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ جاراھەت يۈزىگە قويۇلىدۇ.

(2) سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، ئەنزۇرۇت، كۈندۈر قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سەمغى ئەرەبى سۈيى ياكى سىركە بىلەن نەمدەپ جاراھەت يۈزىگە قويۇلىدۇ. يۇ-قۇرقى دورىلارنى جاراھەت يۈزىگە قويۇش بىلەن جارا-ھەت ئۈستى چىڭ قىلىپ تېگىلىشى لازىم. مۇمكىن بولسا تېگىش بىر ھەپتىگىچە شۇ ھالدا تۇرۇش كېرەك. بۇ چارىلەر بىلەنمۇ قان توختىماي ئېقىپ تۇرسا سۇ تەگمىگەن ھاك بىلەن زاكىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ جاراھەت يۈزىگە سېپىش كېرەك. بۇ قان تومۇر-نىڭ ئۇزۇلگەن ئاغزىنى كويدۇرۇش ئۈسۈلىدىن ئىبارەت. بەزىلەر ئالتۇن زىخنى ئوتتا تازا قىزىتىپ، قان چە-قىماتقان تومۇرنى داغلاشنى كورسىتىدۇ. ئەمما بۇ چارىلار باشقا ئۇسۇللار ئۈنۈم بەرمىگەندە، كېسەلنىڭ ھالى ئېغىرلاشقاندىلا قوللىنىلىدۇ. ئادەتتىكى ھاللاردا كونا ۋە ئوتكۇر سىركە ئەڭ ياخشى قان توختاتقۇچى ھىساپلىنىدۇ.

## يارىلار

تىبابەتتە يارىلار "قۇرۇھ" دەپ ئاتىلىپ بەدەننىڭ گوشلۇك تىسمىغا پەيدا بولىدىغان چاقىلاردىن ئىبارەتتۇر. ئالامەتلىرىگە قاراپ يارىلار بىر قانچە خىلغا ئايرىلىدۇ.

(1) ئاددى يارا (قۇرۇھى بەست): ئاغرىش، زەرداپ ئېقىش ۋە ئېچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئاز



بولىدۇ. بۇنداق يارىلار كىچىك بولسا، سىركە ۋە ھە-  
 سەل سۈيى بىلەن كۈنىگە بىرقانچە قېتىم يۇيۇپ تۇرۇش  
 كېرەك. قېتىشقا باشلىغاندا گۈل يېغىغا چىلانغان پاختا  
 قويۇلىدۇ. ئەگەر دائىرىسى كەڭ بولۇپ زەرداپ سۇ ۋە  
 يىرىك يىغىش ئەھۋاللىرى كورۇلسە، مەدەستان، زەچىۋە-  
 لەرنى باراۋەر ئېلىپ، سوقۇپ، سىركە ۋە زەيتۇن يېغى  
 (كۈنجۇت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ) بىلەن ماي دورا  
 تەييارلاپ يارىغا قويۇلىدۇ. ئەگەر يارا قاتتىق بولسا  
 يۇقۇرقى دورىلارغا موزا، ئانار گۈلى، زەمچى ئىقلىمىيا،  
 سوسەن يوپۇرماقلىرى ۋە ئازراق زاڭگار ئارىلاشتۇرۇش  
 كېرەك. يارىلارغا گوش ئۇندۇرگۈچى دورىلارنى ئىشلەت-  
 كەندە ئېغىزى ئاسانلا پۇتۇپ قېلىپ تېگى كاما بولۇپ  
 قالىدۇ. بۇنىڭغا دىققەت قىلىپ، گوش ئۇندۇرگۈچى دو-  
 رىلارنى يارىنىڭ تېگىدىن قويۇش كېرەك. بۇ خىلدىكى  
 جاراھەتلەر ئۇچۇن توۋەندىكى نۇسخىدىكى مەلھەم بېرىلىدۇ.

**نۇسخە:** مەدەستان 3 سەر، زەيتۇن يېغى 9 سەر

(كۈنجۇت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ) ئەنزۇرۇت، خۇنسىياۋشان،  
 كۇندۇر، زۇفتە ھەربىرى 2 مىسقالدىن.

**تەييارلاش:** ئالدى بىلەن مەدەستاننى يۇمشاق  
 سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ ياغدا پىشۇرۇش كېرەك.  
 ياغ يېتەرلىك دەرىجىدە قويۇقلاشقاندا ئالغان دورىلارنى  
 يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ياغ بىر ئاز  
 ئىلمان بولغاندا ئۈستىگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم  
 تەييارلىنىدۇ.

2) مۇرەككەپ يارىلار: باشقا ئەزادىكى كېسەللىكلەر بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەن يارىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، قاتتىق ئاغرىش ۋە ئىششىق بىلەن ئوتىدۇ.  
داۋاسى: يۇقۇرقلار بىلەن ئوخشاش.

3) ساقىيىش تەس بولغان يارىلار: بۇ خىلدىكى يارىلار ياشانغانلاردا كورۇلۇپ يىللاپ سوزۇلۇپ كېتىدۇ. ئۇنداق بولىشنىڭ سەۋىيىسى: قان ئازلىق؛ قانغا تۇرلۇك غەيرى تەبىئى خىلىتلارنىڭ ئارىلىشىشى؛ ئومۇمى بەدەن مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى؛ يارا ئىچىدە بەخلىما گۈشلەر ئوسۇپ قېلىپ، يارىنىڭ ساقىيىشىغا تەسىر بېرىشى؛ يارىغا چاپقان دورىلارنىڭ توغرا بولماسلىغىدىن ئىبارەتتۇر.

داۋاسى: ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاپ، يارا ئەتراپىنى دائىم قول بىلەن بېسىپ يەرلىك ئورۇننىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىنى ياخشىلاش؛ پاكىز داكىنى قايناقسۇغا چىلاپ يارىغا ئىسسىق ئوتكۈزۈش كېرەك. مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە)، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىپ، بەدەندىكى بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلاش ۋە سىرتتىن تو-ۋەندىكى مەلەمەتلەرنى ئىشلىتىش لازىم.

(1) مورداسەڭ مەلەمى: — تەركىبى مەدەستەن، سىركە ھەربىرى 3 سەردىن، زەيتۇن يېغى 9 سەر، ئانار گۈلى، موزا، زەچمۇە، كويدۇرۇلگەن مىس، سىرەنجى ئىقلىمىيا، زەمچى ھەربىرى 3 مىسقالدىن، مەدەستەننى يۇمشاق سو-قۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، سىركە ۋە ياغ بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ، سىركە تۈگەپ ياغ قالغىچە سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ (دېققەت قىلىپ مالتىلاپ تۇرمىسا مەدەستان كالىكلىشىۋالدى)، ئۇندىن كېيىن قالغان دورىلارنى يۇم-شاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ياغ ئىلمان بولغان چاغدا قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلەم تەييارلىنىدۇ. يارا دائىم نەملىشىپ تۇرىدىغان ھاللاردا يارىغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

(2) يارا ئىچىدە ئولۇك گۈشلەر پەيدا بولۇپ، يارىنىڭ ساقىيىشىغا تەسىر بەرگەندە مەلەمى زەڭگەر (182 - نۇسخە) بىلەن تازىلىغاندىن كېيىن يۇقۇرىدا كورسىتىپ ئونۇلگەن مەلەم بېرىلىدۇ.

(3) مەلەمى ئىسپىداچ (179 - نۇسخە) ئىشلىتىش مۇمكىن.

(4) ئاقما يارا (ناسۇر): — بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، ئېغىز ئالغان يىرىڭلىق جاراھەت 40 كۈندىن ئېشىپ كەتسە ئاقما يارىغا ئايلىنىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئىيتقاندا ئاقما يارا دائىم سېرىق زەرداپ، يىرىك، قان ئارىلاش سۇيۇقلۇقلار ئېقىپ تۇرىدىغان، تېرە ئاستىغا يىلتىز تارتىپ ھەر تەرەپلەرگە يول ئېلىپ ماڭىدىغان ئۇستى قاتتىق يارىدىن ئىبارەت. ئاغرىش ئانچە كۆپ بولمايدۇ. بەزىدە يارىنىڭ ئاغزى پۈتۈپ قېلىپ ساقايغاندەك قىلىسىمۇ يەنە جايىدىن ياكى باشقا بىر تەرەپتىن تېشىلىپ ئاقىدۇ. ئاقما يارا ھاسىل قىلغان يول بەزىدە

تۇز، بەزىدە ئەگرى بولىدۇ. ھەتتا بەزى ئاقىملار گوشنىڭ تېلىن قاتلاملىرىدىن ئوتتۇپ سوڭمەككە يېتىپ بېرىشى مۇمكىن. مۇنداق ھاللاردا ئاقىمنىڭ توشۇڭىدىن سىم تىقپ تەكشۈرۈپ كورگەندە قاتتىق بىر نىمىگە تاقىلىدۇ، ئەنە شۇ سوڭمەكتىن ئىبارەتتۇر. ئاقما يارا بىر جايدا بىر توشۇكلۇك ياكى بىر قانچە توشۇكلۇك بولشى مۇمكىن. كوز بۇرجىگىدىكى ئاقما يارا "غەرەپ" دەپ ئاتىلىپ، ھەمىشە يىرىك توپلىنىپ قېلىشى، سىققاندا يىرىك چىقىپ كېتىشى مۇمكىن. كوكرەك ئەتراپلىرىدىكى ئاقمىلار كوكرەك پەردىسىگە قەدەر يول ئالىدۇ.

**داۋاسى:** ئالدى بىلەن ئاقما ئىچىدىكى زەرداپ ۋە يىرىكلارنى تازىلاپ چىقىش ئۇچۇن، توۋەندىكى سۇلار بىلەن كۈندە بىر ياكى بىر قانچە قېتىم يۇيۇش كېرەك:

(1) تال (ئۇزۇم) كۆلىنى تەكرار چىقارغان گۈلاپقا چىلاپ، سۇزۇپ، تەييارلانغان سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك.

(2) زەرنىخ بىلەن نوشىدىر باراۋەر مىقداردا ئاربلاشتۇرۇلغان قايناقسۇنى بىر ئاز ئىلمان قىلىپ سوپۇندلاپ يۇيۇش كېرەك. مەزكور 2 خىل سۇنىڭ كۈندە بىر خىلىنى ئالماشتۇرۇپ يۇيۇلسا تەسىرى تېز بولىدۇ. ئاقما يارا بىر قەدەر تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئەنزۇرۇت، سەبرى، كۈندۈر، خۇنسىياۋشىيان، ئەپيۇن، زەپەر قاتارلىق

دورلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇغداي ھارىغىغا چىلانغان پاختىنى مەزكور تالغان دورىلارنى مىلەپ ئاقما ئۈستىگە قويۇش كېرەك. بۇلار نەتىجە بەرمىسە كېسىش، ئاندىن كېيىن گوش ئۇندۇرگۈچى دورىلارنى قويۇش لازىم.

### چاچراتقۇ (قۇرۇھى سائىيە)

ئەتراپقا چاچرىغۇچى يارا بولۇپ، دائىم سېرىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ. مەزكور سۇيۇقلۇق تەككەنلا يەرگە يەنسە يارا چىقىدۇ. يارىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كېسەل كىشى قىزىيدۇ. يۈرەك سېلىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى بېرىدۇ. ۋە كۆپىنچە ئۇفۇنەت پەيدا قىلىدۇ (يۇقۇملىنىدۇ).

**داۋاسى:** سەپرا سۇرگىسى بېرىلىدۇ. مىزاجنى تەڭ شەش ئۈچۈن ئانار شەرۋىتى (47 - نۇسخە) ۋە تەمرى ھىندىنىڭ چىلانما سۈيى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يارا ئۇس-تىگە تۇتسيا، مەدەستان، كويدۇرۇلگەن قەغەز، كۇمۇش ئىق-لىمىياسى، مىس سۈيى، مىس ئۇپىسى، مامىران چىنە-لىەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ياكى ھاراق بىلەن سۇيۇقلاندۇرۇپ چېپىلىدۇ. غىزاسىغا پالەك، سىماق، توخۇ گوشى ۋە شورپىسى بېرىلىدۇ.

### 10 - پەسىل يىقىلىش ئۇرۇلۇش (زەربە)

يىقىلىش ياكى ئۇرۇلۇش بىلەن تاشقى ئەزالار زەخمىلىنىپلا قالماستىن بەلكى ئىچكى ئەزالارمۇ زەربەلە-

ئىدى. شۇنىڭ ئۈچۈن مۇنداق ھاللاردا ئومۇمىي بەدەن ۋە باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ ئەھۋالىغا دىققەت قىلىش ھەم دە ئۇلارغا قۇۋەت بېرىش كېرەك.

(1) قاناش ۋە قىزىتما بولمىسا گىلى ئەرمىنىنى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ زەرەرلەنگەن جايغا سۈركەش؛ مۇغاس، ئاقا قىيا، سەرۋە يوپۇرمىغى، سەبرە، ئاقلانغان ماش، ۋە ئاس سۇلىرىنى بىللە چېپىش كېرەك. زەربە تەككەن جايغا دەرھال ھىجامەت (لوڭقا) قويۇلسا نەتىجىسى ياخشى بولىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولسا ۋە يەرلىك قىزىش ئىششىق ئەھۋاللىرى كورۇلسە قىزىلگۈل، ماش، گىلى ئەرمىنى، ئاق سەندەل، پوپەل (سۇپارى) لارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، زەرەرلەنگەن جايغا چېپىش كېرەك. غىزاسغا ماش، نوقۇتلار بىلەن ماش گۈرۈچ ئاش قىلىپ بېرىش لازىم. بىر ھەسسە رەۋەن، يېرىم ھەسسە ئوردان، گىلى ئەرمىنىنى يۇمشاق سوقۇپ، نوقۇت چىلانغان سۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يىقىلىش ئۇرۇلۇش قاتارلىق زەربىلەردە مەيلى ئىچكى ئەزا ياكى تاشقى ئەزا زەخمىلەنگەن بولسۇن ياكى سوڭەكلەر زەخمىلەنگەن بولسۇن، ھەدەندىن چىققان مۇمىيانى گۈلاپ ياكى سىركىدە تاشقا سۈركەپ سىرتتىن چېپىشقا ياكى يالغۇز ئوزنى يىيىشكە بېرىش ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. قانغان بولسا جاراھەتلەر بابدى كورسىتىپ ئوتۇلگەندەك چارە قىلىنىدۇ.

(2) قاتتىق ئۇرۇلۇش ياكى يىقىلىشتىن باش زەربە يىگەندە دەرھال قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنسا، مېڭە ئىششىپ قېلىشى ۋە قان ئۇيۇپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. لېكىن بۇنى كېسەل ئەھۋالغا قاراپ قوللىنىش شەرت. ئۇندىن كېيىن يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىش ياكى تەمرى ھىندىنى قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ بېرىش كېرەك. باش ساھىسىگە گۈل يېغى ۋە گۈلپ سۈركەش. ئانار گۈلى، ئانار پوستى، ئاس يوپۇر-مىغىنى ئازراق سوقۇپ، سىركە بىلەن قاينىتىپ باشقا چېپىش كېرەك. بۇنىڭغا ئۇد ۋە قەسبۇسزەرىرە قوشۇلسا ئۇنۇمىنى تېخىمۇ يۇقۇرى كوتىرىدۇ. 3 - كۈنىگىچە يىم-پىشكە خوراز مېڭىسى بېرىلىدۇ.

(3) كۆكرەك زەربە يىگەندە بەزى ئېغىر چاغلاردا كۆكرەك پەردىسى زەخمىلىنىدۇ ۋە قانلىق بەلغەم تاشلايدۇ. بۇنداق چاغدا كەھربا، ئانار گۈلى، گىلى ئەرمىنى خۇنسىياۋشيان، لوڭ لارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۈم-شاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سېمىز ئوت سۈيى (ياكى ئۇرۇغىنى قايناتقان سۈيى) بىلەن؛ ئەگەر ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا ئوقۇت چوڭلۇغىدا ئەپيۇن قوشۇپ، كۆكرەك قىسمىغا قويۇلىدۇ. يىغىش ئۈچ-ۈن قۇرسى كەھربا (71 - نۇسخە) ۋە ئەنجىبار شەرۋىتى (72 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(4) مەئدە زەربە يىگەندە، ئەھۋال ئېغىر بولسا،

مەئدە قان تومۇرلىرى زەرەرلىنىپ قان قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ. قان توختىتىش ئۈچۈن كىويىدۇرۇلگەن مارجان، كەھربانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ گۈلگەنگە ئارت لاشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئاقاقىيا، مەستىكى فىزىل-گۈل، سۇمبۇلنىڭ ھەر بىرىدىن 5 مىسقالدىن، زەپەر، سەبزە، قارىغاي مېۋىسىنىڭ ھەر بىرىدىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، پاقا يوپۇرمىغى سۈيى بىلەن قويۇق ئوماچتەك دورا تەييارلاپ، مەئدەگە تاشقى تەرەپتىن چېپىلىدۇ (ئۇلارنى مەجۇندەك قىلىپ يېيىشكە بەر-سىمۇ بولىدۇ).

5) تال، جىگەرگە زەربە تەككەندە: — جىگەر ياكى تال بار تەرەپتە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. بۇ چاغدا رە-ۋەن، ئوردان 5 مىسقالدىن، لوك، تاباشىر ھەر بىرى 3 مىسقالدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ گۈلپ ياكى كاسىن ئەرەقى بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن چېپىش ئۈچۈن: ئاق سەندەل، قىزىل گۈل، بىنەپشە 5 مىسقال-دىن، ئارپا ئۈنىدىن 7 مىسقال، زەپەردىن بىر مىسقال، كافۇردىن يېرىم مىسقال ئېلىپ، گۈلپ، گۈل يېغىدىن يېتەرلىك مىقداردا قوشۇپ چېپىش كېرەك. ئەگەر يەرلىك جايدا قىزىتما بولسا قىزىل گۈلدىن 5 مىسقال، سۇمبۇل، مەستىكى، دارچىن، لادەننىڭ ھەر بىرىدىن 2 مىسقالدىن، ھەببۇل ئاسدىن 3 مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىنى بىر ئاز قىزىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ سوۋۇتۇپ ياغلاشقا بېرىلىدۇ.



6) ئۇرۇلۇش ۋە يېقىلىش بىلەن تارامۇش - پەي-  
 لەر زەرەرلەنگەندە زەرەرلەنگەن جاينىڭ ھەرىكىتى توخ-  
 تايدۇ، روشەن ئىششىق ۋە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. بۇنداق  
 ھاللاردا ئالدى بىلەن ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن  
 ماش ئۇنىدىن 1 سەر، گىلى ئەرمىنى دىن  $\frac{1}{2}$  3 مىس-

قال، سەبەرە، زەپەر سوكلەردىن بىر يېرىم مىسقالدىن  
 ئېلىپ ئۇلارنى يامغۇر سۈيى، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ  
 چېپىش لازىم (يامغۇر سۈيى ئورنىغا گۈللاپ بولسىمۇ مەي-  
 لى). ئۇندىن كېيىن يەرلىك ئورۇندىكى ماددىلارنى تار-  
 قىتىش ئۈچۈن: ئاق لەيلى، بىنەپشە، ئەكىلىملىكلەرنى  
 يۇمشاق سوقۇپ گۈل سوسەن يېغى، سېرىق چىچەك يېغى  
 ياكى بابۇنە يېغىنىڭ بىرى بىلەن قوشۇپ چېپىش كېرەك.

7) بوغۇملارغا زەربە تەككەندە: كوپىنچە يېقىلىش  
 سەۋىبى بىلەن يۈز بېرىپ تېز ۋە جەينەك بوغۇملىرىدا  
 ئۇچرايدۇ، ئاغرىيدۇ، ئىششىيدۇ، ھەرىكەت قىيىنلىشىدۇ.  
 بۇنداق ئەھۋاللاردا ئالدى بىلەن، گۈل يېغىنى ياكى ئاق  
 لەيلى يىلتىزنى (كوك بولغىنى ياخشى) سوقۇپ يالغۇز  
 ھالدا ياكى ئىككىسىنى قوشۇپ بوغۇم ئۈستىگە قويۇپ  
 ئۈستىدىن ماتا بىلەن تېگىپ قويىلىدۇ. ئەتىسى ۋاڭ  
 (ئىت ياڭغى) نى قوي مېيى ئىچىدە تاشقا سۇرۇپ چې-  
 پىپ قويۇش كېرەك.

8) تاياق تېگىش ياكى يېقىلىش بىلەن گوشلەر

بولۇنۇپ كېتىدۇ: قاتتىق تاياق زەربىسى بىلەن كوپىنچە پەللەك ۋە پاقالچەك گوشلىرى يېرىلىپ كېتىدۇ، ئاغرىش ۋە روشەن ھالدىكى غەيرى تەبىئى ئوزگىرىشلەر بولىدۇ. بۇنداق چاغدا ئالدى بىلەن دەرھال بولۇنۇپ كەتكەن جايلارنى قولدا ئۇگىلاپ ئوز ئەكسىگە كەلتۈرۈش كېرەك. ئۇندىن كېيىن زىغىر پاخىلىدىن توقۇلغان رەخنى گۇلاپ قما چىلاپ ئارقا - ئارقىدىن قويۇش كېرەك. يېڭىلا سويۇلغان قوي تېرىسى بىلەن زەخمىلەنگەن جايىنى يۈگەش بەك ياخشى ئونۇم بېرىدۇ.

## 11 - پەسىل: باشقا تېرە كېسەللىكلىرى

### پىتلاپ كېتىش (قەمىل، سىپەش)

پىتلاپ كېتىش — پات - پات يۇيۇنۇپ تۇرماسلىق، كىيىملەرنى يۈتكىمەسلىك قاتارلىق پاسكىنىچىلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

**داۋاسى:** كىيىم - كېچەك ئالماشتۇرۇش ۋە ئورۇن - كورپە، بەدەننىڭ تازىلىغىغا رىايە قىلىش پىتلاپ كېتىش نىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ، داۋالاشتىمۇ مۇھىم چارىدۇر. بەدەننى شور سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك. دىغلى يوپۇرمىغى، مېۋىزەج، كۇمۇش پوقى، ئاچچىق باداملارنى سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ، بەدەنگە سۇركەش لازىم ياكى قىل يۇرغا (سۇسماز) مايىغى، نوشىدىرلەرنى سىركە بىلەن ئىزىپ

بەدەنگە (پىت كوپ جايلارنى ئاساس قىلىپ) سۈركەش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن نەتىجە بولمىسا قۇستە تەلەخى، زىراۋەندە، زەرنەخلەرنى سۈركەش ۋە كالا ئوتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر پىت بەدەنگە سالجىدەك قانداق ئالغان بولسا، مەنە سائىلە، ئاقمۇچ، ئانار پوستىنى قاينىتىپ يۇيۇش كېرەك. بىر مىسقال سىمپنى 5 مىسقال ئۇزۇم بىلەن ئولتۇرۇپ (ئۇ-زۇم بىلەن سىمپنى ھاۋانچىدا بىردەم يانچىلسا سىمپ ئۇزۇم بىلەن ئېلىشىپ كېتىدۇ. بۇ سىمپنى كۈشتە قىلىشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى)، بىر قانچە تال توم يېپىقا سۇۋاپ، پىتلاپ كەتكەن ئادەمنى يۇيۇندۇرۇپ، كىيىملىرىنى ئالماشتۇرغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ بويىنى، قولتىغى ۋە بېلىگە بىر قانچە كۈن باغلاپ قويۇلسا پىت يوقاپ كېتىدۇ.

### يۈز، پىشانە تېرىسىگە قورۇق چۈشۈش

قېرىلىقتىن قورۇق چۈشۈش بىر تەبىئى ھادىسىدىن ئىبارەت. ئەمما بەزىدە بەدەندىكى خىلىتلار، بولۇپمۇ مىڭدىكى خىلىتلار سەۋىبى بىلەن ياكى بەدەندە قۇرۇقلۇق كۈچىيىپ كېتىشى تۈپەيلىدىن تېرىگە ئوڭايلا قورۇق چۈشۈپ قالىدۇ.

**داۋاسى:** بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغى، ئايال سۈتىنى ئايرىم ياكى ئارىلاش ھالدا سىرتتىن چېپىشقا بۇيرۇلىدۇ. مىڭدىكى ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. زۇفانى تۇخۇم ئېقى بىلەن چېپىش ۋە موم يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرۇش كېرەك.

## ياتاق يارىسى (كورپە يارىسى)

ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئاغرىقلار جۇدەپ كەتكەندە بەل، ساغرا (پەللەك) ۋە توققۇزكوز ساھەسىدە يارا ھاسىل بولىدۇ. ئۇزۇن ۋاقىت بىر تەرەپ بىلەنلا يېتىشى تۈپەيلىدىن ئورۇن - كورپىلەر سۇرۇپ، يېتىپ تېرىنى يارا قىلىدۇ. بۇ دەسلەپتە تېرىنىڭ ئاقىرىپ كېتىشى ۋە قىزىرىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، كېيىنچە تېشىلىپ ئاسان ساقايىمىس جاراھەتكە ئايلىنىپ ئاغرىق ئازاۋىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ ۋە كېسەلنى يامانلاشتۇرۇپ قويدۇ.

**داۋاسى:** ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئاغرىقلار ۋە بەدىنى ئاجىز، ئورۇق كىشىلەرنىڭ ئورۇن - كورپىلىرىگە دائىم دىققەت قىلىپ كېسەلنىڭ تېرىسىنى زەرەرلىنىشتىن ساقلاش لازىم. ئەگەر بەل ۋە پەللەك ساھەسىدە قىزىرىپ قالغان جايلىرى بولسا، روسۇت، ئاقاقىيا، گىلى ئەرمەنى، موزا، ئانار گۈلى قاتارلىقلارنى سوقۇپ ماي قوشۇپ چېپىش كېرەك. سىركە بىلەن گۈلاپنى مۇز ياكى قار بىلەن سوۋۇتۇپ سۈركەش كېرەك. ئەگەر تېشىلىپ يىرىكلاش ھادىسىلىرى كورۇلسە سىرتتىن چېپىشقا مەلھىمى ئىسبىداج (179 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تېگىدىكى بارلىق قاتتىق نەرسىلەرنى ئېلىپ تاشلاپ يۇمشاق كورپە سېلىپ بېرىش، جاراھەتلەنگەن جاي يوتقان - كورپىگە تەگمەيدىغان قىلىپ ئورۇن سېلىپ بېرىش كېرەك.

## XVII ماقالا. سۇنۇق ۋە چىقىقلار

### 1 - پەسىل: سۇنۇق ①

#### تېرە زەخىمىلەنگەن سۇنۇق (يېپىق سۇنۇق)

سوڭەكلەر سۇنغاندىن كېيىن ئەگەر گۆش ۋە پەي-  
لەر ئۇزۇلگەن ياكى بولۇنۇپ كەتكەن بولسا، ئەزادىكى  
غەيرى تەبىئى ئەھۋال روشەن كورىنىدۇ. ئۇنداق بولمى-  
غاندا پەقەت مەزكوز ئەزا ھەركەتسىزلىنىپلا قالىدۇ. ساق  
ئەزاغا قارىغاندا ئۇزۇن - قىسقىلىقتا پەرقلىنىدۇ. قول بى-  
لەن بېسىپ كورگەندە سوڭەك سۇنغانلىغى بىلىنىدۇ.

**داۋاسى:** سۇنغان ئەزانى تەكشى تارتىپ، سۇنغان  
سوڭەكنىڭ ئىككى ئۇچى ئۇدۇللاشتۇرۇلىدۇ. ئەزانى تارت-  
قاندا ئىككى كىشى بىرسى ئارقىدىن، بىرسى ئالدىدىن  
تارتىش كېرەك. ئەمما بەك كۇچەپ تارتماسلىق لازىم.  
ئەزا ئەسلىدىكى شەكلى ھالىتىگە كەلسە ۋە ساق ئەزا  
بىلەن تەڭلەشسە كۇپايە قىلىدۇ. بۇ ھالەتنى ساقلاپ

---

① تىبابەتتە سۇنۇقلار توغرىسىدا ئالاھىدە ساۋاتلار بار.  
بۇ يەردە سۇنۇقلار توغرىسىدىكى ئاددى ۋە ئوڭاي چارىلار ئۇس-  
تىدىلا توختىلىمىز.

تۇرۇپ دەرھال تېڭىشقا باشلاش كېرەك. ئالدى بىلەن سۇنغان جاينىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مومىيانى سوقۇپ ② (ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ) تۇخۇم ئېقىمغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈن-غان ئەزا دائىرىسىگە سۈركەش كېرەك. تېڭىق بەك بوش ياكى ھەددىدىن زىيادە چىڭ بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم. تېڭىش ئۇسۇلى: سۇنغان ئەزانىڭ چوڭ - كىچىك - لىكىگە قاراپ تېڭىق ماتىرىيالى (ئوسابە) نىڭ كەڭ - تار ۋە ئۇزۇن - قىسقىلىغى بەلگىلىنىدۇ. كەڭلىك جەھەتتىن كۆكرەك قىسمى ئۇچۇن بىر غىرىش؛ يەلكە، قول - پۇتلار ئۇچۇن 4 - 3 ئىلىك كەڭلىكتە بولسا كۇپايە. ئالدى بىلەن سۇنغان جايدىن باشلاپ 3 قەۋەت تېڭىپ يۇقۇرىغا مې-گىش كېرەك. يەنە بىر لاتا بىلەن سۇنغان جاينىڭ ئاس-تىدىن ئۇستۇنكىگە قاراپ تېڭىلىپ، توت قات قىلغاندىن كېيىن قايتۇرۇپ يەنە تۈۋەنگە چۈشۈرۈلىدۇ. لاتىنى ئو-راشتا سۇنغان ئورۇننىڭ چىگراق ۋە باشقا جايلار بوش-راق تېڭىلىشىغا دىققەت قىلىش لازىم. تەكشى تېڭىلىشى، ئىگىز - پەس ياكى چوڭقۇر بولۇپ قالماسلىغى كېرەك. ئەگەر تەكشىسىزلىك ئەھۋاللىرى بولسا مۇۋاپىق ھالدا داكا پارچىلىرى قويۇپ تۈزلەش كېرەك. ئاندىن كېيىن، ياغاچتىن سۇنغان ئەزاغا لايىق تۈز تاختاي تەييارلاپ، تېڭىق ئۇستىگە قويۇپ يەنە بىر قات تېڭىپ قويىلىدۇ.

---

② مومىيانى تۇخۇم ئاق سېرىغى بىلەن تاشقا سۇرۇپ چاپ-سىمۇ بولىدۇ.

بۇ خىل تاختاي تىبابەتتە "جەبەرە" دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ-  
نىڭ سۇنغان جايغا ئۇدۇل كېلىدىغان قىسمى باشقا قىسىم-  
مىدىن قېلىنراق بولۇشى كېرەك. ئاستى - ئۈستى ۋە ئىك-  
كى يانغا يەنى توت تەرەپكە قويۇلىدۇ.

تېڭىقتىن كېيىنكى ئىششىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش  
ئۈچۈن ئەھۋالغا قاراپ يەڭگىل سۈرگە بېرىش كېرەك.  
ئوڭاي سىڭىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ. توخۇ شورپىسى چالا  
پىشۇرۇلغان تۇخۇم، كالىلاپالچەك، چۈجە گۈشلىرىنى  
يالغۇز ياكى موميا قوشۇپ بېرىش لازىم. تاختاينى 3  
كۈندىن بۇرۇن ئېلىۋېتىشكە بولمايدۇ. ئەگەر بەك ئىس-  
رىپ ياكى قىچىشىپ كەتسە ئەھۋالغا قاراپ تېڭىقنى يې-  
شىپ ئەزانى ئىلمان سۇ بىلەن چايقاپ، تېڭىق ماتىرى-  
يالنى سىركە، گۈلاب ۋە گۈل يېغى ئارىلاشمىسىغا چىلاپ،  
قايتا چىڭراق تېڭىش كېرەك. تېڭىق ئۈستىدىن مۇغاس،  
گىلى ئەرمىنى، ئاقا قىيالارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈپ، ئاس سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.  
ياكى تېڭىق ماتىرىياللىرىنى سوقۇلغان سەبە، مۇرمەككى،  
ئاق لەيلى، ئاقا قىيا، قىزىلگۈل، گىلى ئەرمىنىلەرنى سو-  
قۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن تەييار-  
لانغان ئېرىتمىگە چىلاپ تېڭىلىدۇ. 7 كۈندىن كېيىن  
ئەگەر ئاغرىش، ئىششىق ۋە يەرلىك قىزىتما قاتارلىقلار  
بولمىسا تېڭىقنى قايتىدىن چىڭ قىلىپ تېڭىلىدۇ. سۇنغان  
ئەزانىڭ ھەركەتلىنىشىنى ئالدىراپ تەشەببۇس قىلماسلىق،

بەلكى ئاستا - ئاستا ئۈزىنىڭ ئەسلى ھەركەت دەرىجىسىگە يەتكۈزۈش لازىم. سۇنۇقىنىڭ ئەكسىگە كېلىشى (تۇتۇشى) قېرىلاردا ئاستا، ياشلاردا تېزراق بولىدۇ. قول، بىلىك ۋە ئۈخىرەك سوڭەكلىرىنىڭ تېڭىغىنى 40 - 30 كۈن ئەتراپىدا؛ يانپاش ۋە پاقالچەك سوڭەكلىرىنىكىنى 50 كۈندىن 3 - 2 ئايغىچە تۇرغۇزۇش لازىم. بەزىدە سوڭەك تۇتماي قالسا، سۇنغان جاي بۇزۇلۇپ زەرداپ يېرىك يىغىدۇ، ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. مۇنداق ھاللاردا سۇنغان جايىنى يېرىپ، يېرىك، زەرداپلارنى پۈتۈنلەي تازىلاپ، جاراھەتكە چارە كورۇش ئۇسۇللىرى بويىچە باشقۇرۇلىدۇ.

### تېرە - گۆشى بۇزغان سۇنۇق (ئوچۇق سۇنۇق)

سۇنغان سوڭەكنىڭ پارچىلىرى ياكى بىر قىسمى سۇنغان جايىنىڭ تېرە ۋە گۆشلىرىنى بۇزۇپ تېشىپ چىقىدۇ. ياكى تېرە - گۆشلەر زەخمىلىنىپ، ئاندىن سوڭەككە زەربە يېتىپ سۇنغان بولىدۇ. ھەر ئىككى ئەھۋالدا سۇنغان جايدا جاراھەت بولىدۇ.

### چارىسى: قان ئېقىۋاتقان بولسا جاراھەتلەردە

كورسىتىلگەن چارە بويىچە قاننى توختىتىش لازىم. سوڭەك سىرتىغا چىقىپ قالغان بولسا، بىر تەرەپتىن قول بىلەن ئىتتىرىپ جايىغا كىرگۈزۈش، يەنە بىر تەرەپتىن ئىككى كىشى تارتىپ تۇرۇپ سۇنغان ئەزانى جايىغا چۈشۈرۈش ۋە قائىدە بويىچە تېڭىش، ئەمما جاراھەتنىڭ يۈزىنى ئوچۇق قالدۇرۇش كېرەك. تاختاي



قويغاندىمۇ جاراھەتنى ئوچۇق قالدۇرۇپ تېپىش لازىم. جاراھەتنىڭ داۋاسى جاراھەتلەر باياندا كورسىتىپ ئوتۇلگەندەك تەدبىر بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما سۇنغان سوڭەكلەر بەك پارچىلىنىپ كەتكەن بولسا، سوڭەك پارچىلىرىنى پۈتۈنلەي ئېلىپ تاشلاش كېرەك. بەزى ھاللاردا، ئەگەر سوڭەكنىڭ سۇنۇشى بەك ئېغىر دەرىجىدە بولۇپ، سوڭەك ئەسلىگە كېلىش ئىمكانىيىتى بولمىسا، لازىم كەلگەندە مەزكۇر ئەزانى ئىلمى جەببارى ① قاندىلىرى بويىچە كېسىپ تاشلىنىدۇ ۋە كېسىلگەن جاي جەرراھلىق قاندىلىرى بىلەن باشقۇرۇلىدۇ.

### چىقىقلار (خۇلى)

سوڭەكلەر ئوز ئارا تۇتىشىدىغان بوغۇم (مەفسەل) لەردىن چىقىپ كېتىشى "چىقق" (خۇلى) دەپ ئاتىلىپ، بوغۇم شەكلىنىڭ ئوزگىرىشى يەنى بىر تەرەپ ئويىمان، يەنە بىر تەرەپ كوتىرىلىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بوغۇم ھەركىتى چەكلىنىدۇ. قارشى تەرەپتىكى ساق ئەزادىن شەكلى، قىياپىتى، ئۇزۇن-قىسقىلىغى ۋە ئەگرى تۈزلىگى جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ. ئوخشەك، يەلكە سوڭەك-لىرىنىڭ چىققلىرىنى پەرق قىلىش تەسىرەك. توۋەندە بىر قانچە خىل چىققىلارنىڭ ئومۇمى چارىسى ۋە ئاي-رىم چىققىلارنىڭ چارىسى ئۈستىدە توختىلىمىز:

① ئىلمى جەببارى — سۇنۇق تېپىش ئىلمى. تېخىقچى، "جەببار" دەپ ئېيتىلىدۇ.

1) ئومۇمەن قانداقلا چىقىقلار بولمىسۇن، بوغۇم بوشلۇغىغا ماددا چۈشۈپ قېلىپ، كېيىنكى ۋاقىتلاردا ئاغرىشنى زىيادە قىلىپ قويىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئال-دىنى ئېلىش ئۇچۇن بىر مىسقال گىلى ئەرمىنى قەن سالغان گۇلاپ بىلەن ئىچكۈزىلىدۇ. پۇنۇس، خىيارى شەنبەر، تەرەنجىبۇل ۋە تەمرى ھىندىلەرنى قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ سۇزۇپ قەن قوشۇپ ياكى باشقا ھەرخىل مەۋە سۇلىرى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ يەڭگىل سۇرگىلىك خىزمىتىنى قىلىدۇ.

2) چىقىقلارنى ئوز جايىغا سېلىشتىن بۇرۇن ئەگەر ئىمكانىيەت يار بەرسە كېسەلنى مونىچىدا يۇيۇن-دۇرۇپ، زەرەرلەنگەن ئەزانى بىنەپشە يېغى ۋە گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ بوغۇم ئاسانلىقچە جايىغا چۈشۈشنى قولغا كەلتۈرۈش كېرەك.

3) چىقىقلار زەربە ۋە يىقىلىشىدىن بولۇپلا قالماي، بەلكى بوغۇملاردا بار بولغان كېسەللىك ئوزگىرىشلىرى-دىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. ئالدى بىلەن ئۇنى ئېنىقلاش، چىقىقلار ئادەتتىكى كىچىك بوغۇملاردا بولسا سەۋىبىنى داۋالاشنى ئالدىن ئېلىپ بېرىش؛ ئەگەر چوڭراق بوغۇم-لاردا بولسا، بوغۇمنى جايىغا چۈشۈرۈپ، ئاندىن سەۋەپ-چىسىنى داۋالاش لازىم.

4) چىقىپ كەتكەن بوغۇمنىڭ ھەركەت يونۇلۇشىگە ۋە قارشى يونۇلۇشىگە قارىتىپ تولغاش، ئالدى-كەينىگە

قارىتىپ ھەركەت قىلدۇرۇش بىلەن بوغۇم ئوز جايىغا چۈشىدۇ. بۇ چاغدا بوغۇمدىن ئالاھىدە ئاۋاز چىقىدۇ. قايتا چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن بوغۇم ئوز ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن تىگىلىدۇ. تاكىدىغان لاتىنى موغاس ۋە گىل ئەرمىنى ئېرىتكەن ئاس سۈيىگە چىلاپ تېگىلىدۇ. چېپىش ئۈچۈن، ئارپا ئۇنى بىلەن ئاس سۈيى ياكى تۇخۇم ئېقى قوللىنىلىدۇ. تاختاي قويۇپ تېگىش بوغۇم-نىڭ قايتا چىقىپ كەتمەسلىكىنى تېخىمۇ ياخشى كاپا-لەتكە ئىگە قىلىدۇ. ھەركەتنىڭ تېز ئەكسىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر ۋاقىت ئوتتۇپ كەتكەن بولسا، كېسەلنى تەكرار مونچىغا ئەپكىرىپ سىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش ۋە سېرىق ماي ئىچكۈزۈپ بوغۇمنى يۇمىشتىش كېرەك.

### كۆپ ئۇچرايدىغان چىقىقلار

(1) تىكەك بوغۇمنىڭ چىقىقى: توۋەنكى ئىكەك چۈشۈپ كېتىپ ئېغىز ئوچۇق ھالەتتە تۇرۇپ قېلىپ يۇمۇلمايدۇ. چىشلار بىر بىرىگە ئۇدۇل كەلمەيدۇ. سوز-لەش ۋە چايناشقا ئىمكانىيەت بولمايدۇ. يەڭگىل ھاللار-دا ئېغىزنى يۇمغىلى بولسىمۇ، يەنىلا چىشلار ئۇدۇل-لىمىشالمايدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى ئىككى خىل: (1) تىۋىپ كېسەلنىڭ ئارقا تەرىپىگە ئوتتۇپ، 2 قولى بىلەن ئىكەك-نى كۈچ بىلەن توۋەنگە بېسىپلا دەرھال ئارقىغا قارىتىپ

تارتىدۇ، بۇ چاغدا جالاقلىغان ئاۋاز ئاڭلىنىپ، ئىگەك جايغا چۈشۈپ ئېغىز يۇمۇلىدۇ. ئورنىغا چۈشكەندىن كېيىن بىر قانچە كۈنگىچە قاتتىق نەرسە چايناش، ئېغىزنى چوڭ ئېچىپ ئەسەنەشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. (2) ياردەمچى كېسەلنىڭ ئارقىسىدا تۇرۇپ كېسەلنىڭ بېشىنى چىڭ تۇتۇپ بېرىدۇ. تىۋىپ ئالدىدا تۇرۇپ ئىككى قولىنىڭ باشبارمىغىنى ئېغىزغا تىقىپ، ئىگەكنى توۋەنگە، ئالدىغا باسىدۇ. ئاندىن يۇقۇرغا - ئارقىغا ئىتتەرسە بوغۇم جايغا چۈشىدۇ.

## (2) مورە بوغۇمىنىڭ چىقىغى

ئالامەتلىرى: قاتتىق ئاغرىيدۇ، قولى ئىگىز كو- تىرىشكە، باشقا يەتكۈزۈشكە بولمايدۇ. قول يانپاشتىن يىراقلاشقان ھالەتتە تۇرىدۇ. ئەگەر كۈچ بىلەن يېقىنلاش- تۇرۇلسا قاتتىق ئاغرىيدۇ. مورە قىسمى ساق تەرەپكە نىسبەتەن مايماق بولۇپ قالىدۇ. قولتۇق كاتىگى چوڭ- ىپ، بەزىدە بوغۇم ئۇچى (قولتۇق ئويىمىنى ئىچىگە) پۇلتىيىپ چىقىدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئوسۇلى: ئالدى بىلەن موز- چىغا چۈشۈرۈش، ياغلاش قاتارلىق ئومۇمى چارىلار كورۈلگەندىن كېيىن كېسەل ئوڭدىسىغا تاختاي ئۈستىدە تۈز ياتقۇزۇلىدۇ. يۇمشاق رەختىن توپتىن چوڭ- راق يۇمۇلاق تۈگۈنچە ياساپ، قولتۇق ئىچىگە قويۇپ تىۋىپ تاپىنى بىلەن (قايسى تەرەپ چىققان بولسا شۇ تەرەپ پۇتى بىلەن) باسىدۇ ۋە ئىككى قولى

بىلەن كېسەلنىڭ قولىدىن چىڭ تۇتۇپ ئوز تەرىپىگە تار-  
تىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بىر خىل ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ ۋە بوغۇم  
جايىغا چۈشىدۇ.

### 3) بىلەيزۇك بوغۇمىنىڭ چىقىغى

ئالامەتلىرى: بىلەيزۇك بوغۇم شەكلى قىسقىر  
بولۇپ، سىرتقا (يانغا) چىقىپ قالىدۇ ۋە قاتتىق  
ئاغرىيدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: ئالقانى ئېچىپ  
تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ. ياردەمچى ئارقا تەرەپتىن بىلەكنى  
چىڭ تۇتۇپ تۇرىدۇ. تىۋىپ ئىككى قولى بىلەن ئالقان-  
دىن تۇتۇپ ئالدىغا تارتىپ، بوغۇمنىڭ ھەرىكەت يۈزۈ-  
لۈشىگە قاراپ (ئوڭ، سول، ئىچكى، تاشقى تەرەپكە)  
ئايلىنىدۇرۇپ قويۇپ بېرىدۇ. بوغۇم شەكلى توغرىلىنىپ  
جايىغا چۈشىدۇ، ۋە تېڭىپ بويۇنغا ئېسىپ قويۇلىدۇ.

### 4) جەينەك بوغۇم چىقىغى

ئالامەتلىرى: جەينەك غەيرى تەبىئى ھالدا ئالدى-  
غا ئىگىلىپ، جەينەك ئارقىسىدا چوڭقۇرلۇق پەيدا  
بولۇپ قالىدۇ. جەينەكنى ئىگىش مۇمكىن بولمايدۇ.  
ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: ياردەمچى كېسەلنىڭ  
ئارقا تەرەپىدە، يۇقۇرقى بىلەكتىن تۇتۇپ تۇرىدۇ.  
تىۋىپ بىلەيزۇك قىسمىدىن تۇتۇپ ئالدىغا تارتىپ،  
بىلەكنى ئىچكى تەرەپكە كەتكەن ھالدا قويۇپ بېرىدۇ.  
قولنى ئىگىپ بويۇنغا ئېسىپ قويىلىدۇ.

## 5) بەل تومۇرتقىلارنىڭ چىقىغى

ئالامەتلىرى: ئالدىغا ياكى كەينىگە ئەككىلى بولمايدۇ. قاتتىق ئاغرىدۇ، ئېغىرلاردا ئولتۇرۇپ قوپۇشقا ۋە مې-كېشىقا بولمايدۇ. بەل ساھەسىدە كوتىرىلىپ چىققان ئومۇرتقا ۋە ئۇنىڭ ئاستىدا غەيرى تەبىئى چوڭقۇر جاي كورنىدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: بوقرات (ھىپپوكرات) ئۇسۇلى: كېسەلنى ئالدى بىلەن مەنچىغا چۈشۈرۈپ، ئىسسىق تۇتۇپ ياغلىنىدۇ. كېسەل بىلەن تەڭ ئۇزۇن-لۇقتا ياغاچ تاختاي تەييارلىنىدۇ. كېسەلنىڭ قوساق قىسمىغا يۇمشاق تەكپە قويۇپ دۇم ياتقۇزۇلىدۇ. كېسەل-نىڭ كۆكرەك قىسمىدىن پوتا بىلەن 2 - 3 قەۋەت باغ-لاپ، پۇتىنىڭ ئىككى ئۇچى كېسەلنىڭ 2 قولىتىغىدىن چىقىرىلىدۇ ۋە يېرىم غۇلاچ ئۇزۇنلۇقتىكى ياغاچنىڭ 2 ئۇچىغا چىگىلىدۇ. ياغاچقا ئېغىر تاش باغلىنىدۇ. شۇنىڭدەك بىر تېگىنى كېسەلنىڭ ئىككى پۇتىنى تىزدى-دىن يۇقۇرى جايىدىن باغلىنىپ يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بى-لەن تۈۋەنگە قاراپ تارتىپ تاشقا باغلىنىدۇ. بۇ چاغدا تىۋىپ ئالغىنى بىلەن بەلنى بېسىپ تۇرۇپ كېسەلنى كۈچ بىلەن پوتىغا باغلانغان تاشنى ئوز تەرىپىگە تار-تىشقا بويرويدۇ ۋە ئالغانى بېسىپ ئومۇرتقىنى جايىغا چۈشۈرىدۇ. سوقۇلغان ماش، گىلى ئەرمىنى، سەبرى، مۇ-غاس، زەپەر قاتارلىقلارنى گۇلاپ ۋە تۇخۇم سېرىغى بىلەن قوشۇپ چېپىپ تېگىپ قويۇلىدۇ.

## 6) سان (يوتا) بوغۇمىنىڭ چىقىمى

ئالامەتلەرى: ئىچ تەرەپكە چىقىپ كەتكەن بولسا، ساق پۇتقا نىسبەتەن ئۇزۇرۇپ قالىدۇ، تىز بوغۇمىنى يىغىشقا بولمايدۇ. بوغۇم بېشى سىرتقا چىقىپ، ئىشىق-تەك، كورۇنىدۇ تاشقى تەرەپكە چىقىپ كەتكەندە ئەكس-چە پۇت قىسقىراپ قالىدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: كېسەلنى ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ، ياردەمچى كىشى كېسەلنىڭ ساغرىسىنى چىڭ بېسىپ بېرىدۇ. تىز تۈرە تۇرۇپ، كېسەلنىڭ تىزى ئارقىسىدىن بىلىگىنى چىقىرىدۇ. يەنە بىر قولىدا كېسەلنىڭ پاقالچىگىدىن تۇتۇپ تۈۋەنگە تارتىدۇ ھەم كېسەلنىڭ ئىگىلىگەن تىزىدىن ئۆتكۈزۈلگەن بىلىگى بىلەن ئۈستۈنگە داۋاملىق تارتىدۇ ۋە ئىچكى، سىرتقى تەرەپكە تولغايدۇ. بۇ چاغدا بىر ئاۋاز چىقىدۇ. بوغۇم جايغا چۈشىدۇ، پۇت تۈزلىنىدۇ. بوغۇمنىڭ قايتا چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن يۇقۇرىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەن مايلارنى چېپىپ بوغۇم تارتىپ قويىلىدۇ. يەنى پوتىغا ئوخشاش مەھكەم بىر نەرسە بىلەن تاپنىغا ئۈزەڭگە سېلىپ، پۇتۇن پاقالچەك ۋە ساننى چىڭ ئوراپ، بىر تەرىپىنى مورىگە (ئارقا تەرەپتىن) ئېلىپ، قولتۇقنى ئايلاندۇرۇپ، بەل باغلايدىغان يەرگە كەلتۈرۈپ سانغا چىڭ قىيىلىدۇ ۋە بىر ھەپتە ھەركەتلىنمەي ياتىدۇ. بوغۇمنىڭ تېڭىق تىبابەتتە "ئاۋاتىرى" دەپ ئاتىلىدۇ.

## 7) ئوكچە (ھوشۇق) بوغۇمىنىڭ چىقىغى

**ئالامەتى:** ئوكچە ئورنىدا ئىششىق پەيدا بولىدۇ. يەرگە دەسسەشكە بولمايدۇ. بوغۇم ئورنى ئويمانلىشىپ قالىدۇ. ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: ئوكچە بوغۇمىنىڭ جايىغا چۈشۈشى تەس. كېسەلنى تۈز تاختايدا ئوڭدىسە - ھا ياتقۇزۇلىدۇ. ياردەمچى كېسەلنىڭ پاقالچەك سوڭىگىدىن تۇتۇپ، چىڭ تارتىپ تۇرغان ھالدا تىۋىپ كېسەلنىڭ تاپىنىدىن تۇتۇپ زور كۈچ بىلەن ئوز تەرىپىگە تارتىدۇ. بۇ ۋاقتىدا قاراسلىغان ئاۋاز بوغۇمىنىڭ جايىغا چۈشكەن - لىگىنى ئۇقتۇرىدۇ. دەرھال مايلاپ ئوكچىدىن تاپانغا قاراپ چىڭ تىگىلىدۇ ۋە 3 - 4 كۈن ھەركەت قىلىنمايدۇ.

## 8) قايىرلىپ كېتىش

**ئالامەتلىرى:** يىقىلىش ياكى يېرىم يىقىلىش بە - لەن پۇت ھوشۇق بوغۇمى ياكى يەرگە تايىنىپ قالغاندا قول بىلەن يۈك بوغۇمىدىكى پەيلەر سوزۇلۇپ كېتىدۇ. ھەركەت قىلغاندا قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئىششىيدۇ.

**داۋاسى:** يەڭگىل بولسا، كۈچلۈك سىلىك-ۋېتىش كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق پەيدا بولۇپ ئاغرىش كۈچىيىپ كەتسە ھىجامەت قويۇش، تۇخۇمنىڭ سېرىغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش، شاكاراپ سۇغا پاختا چېلاپ، پاخ - تىنى سىقىۋىتىپ شور پاختا بىلەن تېڭىش كېرەك. ئاق لەيلى يىلتىزى، ئانار گۈلى، سوگەت يوپۇرمىغى، ئاقاقىيا، ماش ئۇنى، سۇپارى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تۇ - خۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش مۇمكىن.



# XVIII زەھەرلىنىشى ۋە ئۈنۈمگە قارشى چارىلار

## 1 - پەسىل: دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش

دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش — ئوسۇملۇك دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش ۋە مەدەندىن ئېلىنغان دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش دەپ ئايرىلىدۇ<sup>①</sup>. بۇ خىلدىكى زەھەرلىنىش ئادەتتە ئىستىمال قىلىش مەنىسى قىلىنغان زەھەرلىك دورىلارنى تەسادىپى ياكى قەستەن ئىستىمال قىلىش، تەسىر كۈچى پەۋقۇلئاددە كۈچلۈك ۋە تەسىر كۈچى نىسبەتەن زىيادە بولغان دورىلارنى ئوز ئېتىدالدىن كۆپ ئىستىمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. تۇرلۇك زەھەرلىك دورىلارنى ئىستىمال قىلىش (يېيىش، ئىچىش) بىلەن كېلىپ چىققان ئالامەتلەرنىڭ ئوز ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن قوللىنىلىدىغان چارىلىرى بار ھەم توۋەندىكىچە ئومۇمى چارىلارمۇ بار.

---

① بۇلاردىن باشقا تىبابەتتە زەھەرلىك ھاشارەتلارنىڭ زەھەرلىرىمۇ دورا سۈپىتىدە قوللىنىلىدۇ. بۇلار بىلەنمۇ زەھەرلىنىشلەر ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، ئەفئا زەھىرى.

1) زەھەرلىك دورا يىگەنلىكى مەلۇم بولغان ھامان دەرھال قەي قىلدۇرۇش (قۇستۇرۇش) لازىم. قۇستۇرۇش قانچە كۆپ ۋە قانچە بالدۇر بولسا نەتىجىسى شۇنچە ياخشى. قۇستۇرۇش چارىلىرى مۇنداق:

(1) كۆپ مىقداردا ئىلمان سۇ بىلەن كۈنجۈت يېغى ئىچكۈزۈلسە ئۈزلىگىدىن قەي قىلىشى مۇمكىن يا - كى گالغا بىرنەرسە تىقسا كوڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ.

(2) سېرىق چىچەكنى قاينىتىپ سۇيىگە تۈز بىلەن توغرىغۇ قوشۇپ كۆپرەك ئىچكۈزۈش لازىم. بۇنىڭ بىلەن قەي يېتەرلىك يانمىسىمۇ زەھەرنىڭ تەسىرى سۇنىدۇ.

(2) كۆپلەپ قەي يېنىپ بولغاندىن كېيىن، كالا سۈتى ئىچكۈزۈلۈشى ۋە ئىمكانىيەت دائىرىسىدە كۆپرەك بېرىلىشى كېرەك. ئەگەر سۈت ئىچىپ تۇرۇپ قەي قىلسا تېخىمۇ ياخشى.

(3) تەرياق فارۇق (186 - نۇسخە)، تەرياقى گىلى مەختۇم (187 - نۇسخە) ۋە سەشدىرتۇش (25 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار ھەرخىل زەھەرلەرنى قايتۇرۇش تە - سىرىگە ئىگە.

(4) ئىچ ئەزاسى قىزىپ كەتسە، سېرىق مايغا سو - غاق سۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ.

(5) زەھەرلەنگەن كىشىنى ئۇخلا تىماسلىق لازىم. قو - سىغىنى ئاچ قويۇش زەھەرنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن زەھەرلەنگۈچى كىشى غىزا خالى - سا تويغىچە بېرىش كېرەك.

6) يۇقۇرقىلاردىن باشقا زەھەرنىڭ كەپپىياتىغا قارىشى دورىلارنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: ئىسسىق نەرسىلەر (دورىلار) بىلەن زەھەرلەنگەندە (ئالامىتى — ئېغىز، مەندە، ئۇچەيلەردە ئېچىشىش، كويگەندەك سېزىملارنىڭ بولۇشى، يۈرەك، مىڭنىڭ زەرەتلىنىشى قاتارلىقلار) سوغاق دورىلاردىن كافۇر، يۇمىغاقسۇت، گۈلپ قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. سوغاق خۇسۇسىيەتلىك زەھەرلىك دورىلار مەسىلەن، ئەپيۇن، بەزۇرۇلبەنجىلەر بىلەن زەھەرلەنگەن بولسا ئىسسىق دورىلار (شېرىك سۇ بىلەن ھىڭ ياكى داۋائىلىمىشكى ھار) نى بېرىش كېرەك.

7) زەھەرلەنگەن كىشىلەر توۋەندىكى ئالامەتلەرگە قاراپ ئېنىقلىنىدۇ: زەھەرلەنگۈچىنىڭ ئاغزىدىن غەيرى تەبىئى پوراق كېلىدۇ؛ زەھەرلەنگەن كىشى بىردىنلا قۇسىدۇ. قۇسقان ماددىنىڭ رەڭگى ھەرخىل بولىدۇ؛ بەدەندىن زەھەرلىگەن دورىغا خاس بولغان ئالاھىدە ئالامەتلەر كۆرىنىدۇ. توۋەندە ھەرخىل زەھەرلىنىشلەردىكى ئالاھىدە ئالامەتلەر ۋە قۇتقۇزۇش چارىلىرى تونۇشتۇرىلىدۇ:

### مەندەن جىنىسلىق دورىلار بىلەن زەھەرلەنىش

1) سىمپ بىلەن زەھەرلىنىش: تىرىك سىمپ زەھەرلىمەيدۇ بەلكى تىرىكلا چىقىپ كېتىدۇ. ئەمما سىمپ كۈشتىسى (ئولتۇرۇلگىنى) بەدەنگە سىڭىپ ئېغىر ھالدا زەخمىلەيدۇ.

**ئالامەتلىرى:** قوساق قاتتىق تولغاقسىمان ئاغرىيدۇ. مەئىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ، ئېغىز قۇرۇيدۇ، كۆپ شول-كەسەي ئاقىدۇ، ئېغىز ئىچى ئاغرىيدۇ، سۇيىدۇك توختايدۇ. **داۋاسى:** ھەسەل سۈيىگە توغرىغۇ قوشۇپ تەييارلىغان سۇدىن كۆپلەپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش ھەم ھوقنە قىلىش كېرەك. بۇنىڭغا 3 مىسقال مۇرمەككى قوشۇلسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى. ئۇندىن كېيىن، كالا سۈتسىگە زىغىر لۇئابى، ئاق لەيلى لۇئابى، بىيە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى ۋە مۇرمەككىنى قوشۇپ بېرىش ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەت-لەندۈرگۈچى دورىلار بېرىش لازىم.

(2) مەدەستان (موردارسەنگ) ① بىلەن زەھەرلىك-ئىش: ئادەتتە مەدەستان تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى يەپ سالسا زەھەرلەيدۇ.

**ئالامەتلىرى:** بەدەن ئىششىيدۇ، ئىششىقلار ئاغا-رىيدۇ. تىل قۇرۇپ ئېغىرلىشىدۇ. ئۈچەي توسىلىش ئالا-مەتلىرى پەيدا بولۇپ، قوساق قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، قانلىق تەرەت كېلىدۇ (بۇ خۇددى قان تولغاقتىن ئەسلى-تىدۇ)، قۇسىدۇ. قوسقان ماددا قوغۇشۇن پۇراپ، قارام-تۇل، كۆكۈش رەڭدە بولىدۇ.

**داۋاسى:** ئەنجۈر، سېرىق چىچەك ۋە توغرىغىلارنى قاينىتىپ بىر ئاز سېلىپ كۆپ مىقداردا ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش، كۈچلۈك دورىلارنى ھوقنە قىلىش ياكى

---

① مەدەستان: كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن.

مىزاجىغا قاراپ سۈرگە بېرىش لازىم. ئارقىدىن زەنجىۋىل مۇرايىياسى يېمىشكە بېرىپ مۇنچىدا تەرلىتىش كېرەك. مۇرمەككىدىن 3 مىسقال، سۇمبۇلدىن 2 مىسقال، ھەسەل - دىن 15 مىسقال ئېلىپ، قاتتىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ 4 گە بولۇپ بىر كۈندە يېمىشكە بېرىلىدۇ، توخۇ شورپىسىدا نوقۇت پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك.

(3) قەلەي كۈشتىسى (قەلەي تۇزى) بىلەن زە - ھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: تىلى ئاقىرىپ كېتىدۇ، ھىق تۇتىدۇ، كۆڭلى ئاينىدۇ. يوتەل ۋە گالىنىڭ قۇرۇشى كېسەلنى ئازاپلايدۇ. مەئدە ئاغرىيدۇ، ئەس - ھۇشى جايىدا بولمايدۇ، جويلىيدۇ. بەزىدە سۇيىدۇك كەلمەيدۇ، ئۇيىقا باسىدۇ.

**داۋاسى:** ھەسەلگە سۇ قوشۇپ بىر ئاز ئەنجىر سېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق قەي قىلىدۇ. رۇلىدۇ. 2 يېرىم پۇڭ مەھمۇدە (سوقمۇنىيا) نى ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىپ ئىچى سۇرگۈزۈلمەيدۇ ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ. سۇيىدۇك تۇتۇلغاندا شەرى - ۋىتى ئەپسەنتىن (91 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇخلا تىماسلىققا تىرىشىلىدۇ.

(4) مەرگىمۇش (سىمولىفار - چاشقان زەھىرى) دىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتى ۋە داۋاسى: (3) بىلەن ئوخشاش. كېپەك شىرىسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

## 5) زەرنىخ بىلەن زەھەرلىنىش:

**ئالامەتى:** قوساق قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئۇچەيلەر جاراھەتلىنىپ، قان تولغاقتەك ئىچى كېلىدۇ، يوتەل ۋە سۇيدۇك قىيىنلىشىدۇ، بەدىنى سوۋۇپ كېتىدۇ ۋە سىمپ بىلەن زەھەرلەنگەندەك بەزى ئالامەتلەر كورلىدۇ. قۇس-خى سېرىق بولۇپ، زەرنىخ پۇرايدۇ.

**داۋاسى:** سىمپ بىلەن زەھەرلەنگەنگە ئوخشاش بولۇپ، كوپ مىقداردا سۇت ئىچكۈزىلىدۇ.

6) تومۇر دېتى ۋە تومۇر كۈشتىسىدىن زەھەر-

لىنىش:

باش قاتتىق ئاغرىيدۇ، قۇسىدۇ، ئېغىزدىن تومۇر دېتىنىڭ پۇرىغى كېلىدۇ. قوساق ئاغرىپ قارامتۇل ياكى پور رەڭلىك سۇيۇق تەرەت كېلىدۇ.

**داۋاسى:** قەي قىلدۇرۇش، كوپ مىقداردا سۇت بىلەن مەشكە ماي ياكى سېرىق ماي ئىچكۈزۈش كېرەك. گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە بادام يېغى بىلەن باشنى ياغلاپ بېرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە، كۈنىگە بىر مىسقال-دىن ئاھانرەباتاش (ماگنىت تېشى) تالقىنى ئىچكۈزۈپ، ئارقىسىدىن سۇرگە بېرىش ياكى قۇستۇرۇش لازىم.

## 7) ھاك بىلەن زەھەرلىنىش:

ھاك تۈزۈندىلىرىنىڭ ئېغىز ۋە بۇرۇندىن كوپ كىرىپ كېتىشى ياكى قەستەن ھاك سۈيى ئىچىۋېلىشتىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

**تالامەتلەرى:** يوتەل، باش ئاغرىش، كوزلىرى قىزىرىش، كوڭلى ئاينىش، سۇيدۇڭى قىزىل كېلىشتەك بەلگىلەر يۈز بېرىدۇ.

**داۋاسى:** بادام يېغى، سېرىق ماي ۋە مەشكە مې - يىنى كوپ مىقداردا ئىچكۈزۈپ (بىر ئاز ئىسسىق سۇ بىلەن) قۇستۇرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ياغلىق شورپا ۋە زىغىر، بىيە ئۇرۇغىنىڭ شىرىلىرى بېرىلىدۇ.

(8) زەمچى ۋە زاكتىن زەھەرلىنىش:

**تالامەتلەرى:** ئاساسەن ئوپكە زەھەرلىنىدۇ، يوتەل بىلەن قان تۈكۈرىدۇ. سوزۇلما زەھەرلەنگەندە ئوپكەنىڭ جاراھەتلىك كېسەللىكلىرىگە سەۋەپ بولىدۇ.

**داۋاسى:** دەرھال سەزگىلى بولغاندا قەي قىلدۇ - رۇش لازىم. ئۇندىن كېيىن كوپ مىقداردا سۇت ۋە مەشكە ئىچكۈزۈلىدۇ. شەرۋىتى بىسئەپشە (74 - نۇسخە)، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغى ۋە توخۇ شورپىسى بېرىلىدۇ.

(9) زەڭگار بىلەن زەھەرلىنىش:

**تالامەتلەرى:** توختىماي قۇسىدۇ. قۇسىغى كوك رەڭدە بولۇپ، مىس دېتى پۇراپ تۇرىدۇ. سۇيدۇڭى يېشىل كېلىدۇ، مەئدىسى ئاغرىيدۇ.

**داۋاسى:** زەرنىخ بىلەن ئوخشاش.

## ئوسۇملۇك دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش

(1) پارپا (فارفى) دىن زەھەرلىنىش:

**ئالامەتلىرى:** پارپا ئادەتتە ئاق ۋە قارا ئىككى خىل رەڭدە بولۇپ، داۋالاشتا قارىسى قوللىنىلىدۇ. ئاق پارپىنىڭ زەھەرلىگى بەك ئوتكۇر بولغانلىغى ئۈچۈن، مەيلى ئىچتىن ياكى سىرتتىن ئىشلىتىلىشى مەنى قىلە-نىدۇ. قارا پارپىنىڭ ئوزىنى يالغۇز ئىشلىتىش قەتئى چەكلىنىدۇ. چۈنكى دىققەتسىزلىك بىلەن ئازراق ئارتۇق ئىچىۋەتسە زەھەرلەيدۇ. مەسىلەن، كالىپۇگى، تىلى ئىش-شىيدۇ، نەپەس ئېلىشى نېزلىشىدۇ. بوغۇلۇپ ھۇشىدىن كېتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئولۇپ كېتىدۇ. ئەگەر قۇتۇلۇپ قالغان تەقدىردىمۇ ئوپكە زەھەرلىنىشكە دۇچار بولىدۇ.

**داۋاسى:** دەرھال چامغۇر ئۇرۇغىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش، كوپ مىقداردا ماي-لىق (سېرىق ماي) سۇ ئىچكۈزۈپ تەكرار قۇستۇرۇپ، ئارقىدىن كوپلەپ سۇت ئىچكۈزۈش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن شاھ بەللۇتنى قاينىتىپ، سۈيىگە بىر مىسقال داۋائىل مىشكى (22 - نۇسخە) قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىمكا-نىمەت بولسا، تەرياق فارۇق (186 - نۇسخە) مەشدىر-تۇس (25 - نۇسخە) ياكى فادى زەھرە ھايۋانى (دېڭ-زىيا) بېرىش كېرەك (بەزىلەر بىخ كەبىر پوستى سېرىق مايىنى مۇشۇك گۈشى بىلەن پىشۇرۇپ بېرىشنى كورسە-تىدۇ).



(2) پەرىپىيوندىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: مەئدە، قوساق چىشلىگەندەك ئاغرىپ،

قاتتىق ئېچىشىدۇ، ھىق تۇتىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن كوپ

مقداردا سۇت ۋە مەشكە بېرىلىدۇ.

(3) بالادۇردىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: بالادۇرنىڭ قىزىتىپ چىقىرىلغان

مېيى تەككەن يەردە سۇلۇق قاپارتما پەيدا قىلىدۇ. ئې-

غىر بولسا ئويۇلۇپ كېتىدۇ. بۇنداق ھاللاردا جاراھەت-

لەر ۋە كويۇكلەر قاتارىدا چارە قىلىنىدۇ. 2 مىسقالنى

يىگەندە ئادەم ئولتۇرىدۇ. بىر مىسقالغا يەتمىگەن مىق-

دارىمۇ زەھەرلەيدۇ. مەسىلەن، ئېغىز ئىچلىرىدە سۇلۇق

قاپارتمىلار پەيدا بولىدۇ، بەدەن قىزىيدۇ، پۇتۇن ئىچ

ئەزالار كويىگەندەك ئېچىشىدۇ. بولۇپمۇ مەئدە ۋە قوساق

ساھەسىدە ئېچىشىش روشەن كورىنىدۇ. كېسەل بەك

قورقۇپ كېتىدۇ. ساقايغاندىن كېيىنمۇ بىرقانچە ۋاقىتقىد-

چە قورقۇپ يۇرىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇشقا دائىم ئۇلگۈرەلمەيدۇ.

ئىچ ئەزانى (ئېغىز ئىچى، گال ۋە مەئدىنى) كويىدۇرد-

ۋە تەكەندىن كېيىن قەي قىلدۇرۇش، ئەكسىچە زەرەرلىك.

بۇنىڭ ئۈچۈن، سوۋۇق ياغلاردىن قاپاق ئۇرۇغى مېغە-

زىنىڭ يېغى، بادام يېغى ئىچكۈزۈش ۋە ئەنە شۇ ياغلار

قوشۇلغان ئىلىمان سۇ بىلەن ھوقنە قىلىش لازىم. مې-

مېغزلىرىنى سوقۇپ يىگۈزۈلسە مەسىلەن، ياڭاق مېغزى بەرسە بولىدۇ. دېڭىزىيا بېرىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى. بە- دەنگە بالادۇر شىرىسى (بالادۇر ھەسلى) تېگىپ كەتسە دەرھال قېتىقنى دوغ قىلىپ چايقاش كېرەك (قېتىق قانچە ئاچچىق بولسا شۇنچە ياخشى). ئۇندىن كېيىن ياڭاق مېغزى، ئورمان ياڭىغى (پىندۇق) مېغزى ۋە بادام مېغزىلىرىنى سوقۇپ يارا ئۈستىگە قويۇش، 4 - 5 سائەتتىن كېيىن يەنە دوغ بىلەن يۇيۇش كېرەك.

(4) ئاق خەرىپە قىتىق زەھەرلىنىش:

**ئالامەتلەرى:** ئىچى سۇرىدۇ، قوساق ئاغرىدۇ. بەغۇلۇپ قالىدۇ. يۈرەك قوزغىلىپ ھۇشىدىن كېتىدۇ. سۇيدۇكى قىزىل كېلىپ، كويگەندەك سېزىلىدۇ.

**داۋاسى:** كالا سۈتى ۋە مەشكە بېرىلىدۇ. كالد- نىڭ ئوغۇز سۈتى بىلەن ھەسەل قوشۇپ بېرىلسە مەنپە- تى ياخشى. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن ئانار ۋە ئالما شەرۋەتلىرى (47 - 48 - نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ.

(5) قۇندۇز قەرىدىن زەھەرلىنىش:

ئادەتتە قۇندۇز قەرىنى يالغۇز ھالدا يىيەشكە بېرىلمەيدۇ. دورىلار بىلەن بىرلىكتە قوشۇپ بېرىلگىنى ئانچە زەھەرلىك ئەمەس. قارامتۇل كەلگەن قۇندۇز قە- رىنىڭ زەھەرلىك كۈچى بەك ئۈستۈن بولۇپ، يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇلغىنىدىن 2 - 3 مىسقال يىيەلسە زەھەرلەيدۇ.

**ئالامەتلەرى:** بەدەن قىزىيدۇ، قۇسۇش، باش قاتتىق ئاغرىش، يۈز، كۆزلىرى قىزىش، قىزىل رەڭدە سىيىش، جويۇش، تارتىشىپ قېلىش ئالامەتلىرى كورۇلۇپ خۇددى مىڭە پەردە ياللۇغىنىڭ بەلگىلىرىنى بېرىدۇ.

**داۋاسى:** سېرىق چىچەك، سەرىستان قايناتقان سۇ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلسۇن. ئۇندىن كېيىن لىمۇن شەۋىتى، ئاچچىق دوغلارنى ئىچكۈزۈپ، ئارقىدىن سېمىز ئوت شىرىسى ۋە بىيە لۇئابلىرى بېرىلسۇن. بەزىلەر تۇرۇنچى ۋە پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى ياكى ئۇرۇغىنىڭ سۈيىنى بېرىشنى كورسىتىدۇ.

(6) ياۋا پىياز (ئەنسەل) دىن زەھەرلىنىش:

ياۋا پىيازنى تىبابەتتە ئوتقا (چوققا) تۇتۇپ پىد-شۇرۇپ، تاش پوستى تازىلاپ بېرىلسۇن. ئەگەر مۇنداق قىلماي بېرىلسە، ئاز مىقداردا بولسا قوساق ئاغرىپ ئىچى سۇرۇپ كېتىدۇ؛ كوپرەك بولسا، چىش مۇلۇكلىرى ئاغرىش، كوكرىگى ئاغرىش ۋە قانلىق ئىچ سۇرۇشلەر كېلىپ چىقىدۇ.

**داۋاسى:** تومۇر پارچىسىنى ئوتتا قىزىتىپ، سۈتكە تاشلاپ سۇت ئىچكۈزىلىدۇ. تۇخۇم سېرىغىنى چالا پىشۇ-رۇپ يىيىشكە بېرىلىدۇ. ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن قۇرس كەھرىبا (71 - نۇسخە) بەرگەندە ئىچ سۇرۇش توختايدۇ.

(7) رەۋەندىن زەھەرلىنىش:

**ئالامەتلەرى:** يەرلىك رەۋەننىڭ زەھەرلىك خۇسۇسىيىتى ئاز. رەۋەن چىنى (ئات تۇۋىغى رەۋەن) زەھەرلىك تەسىرگە ئىگە. كۆپ ئىچىپ قويسا توختاۋسىز ئىچ سۇرىدۇ. قوساق مۇجۇش ۋە ئىنجىقسىمان ئاغرىشلار كېسەلنى ئازاپلايدۇ، تارتىشىپ قالىدۇ.

**داۋاسى:** كۆپ مىقداردا سۇت ۋە مەشكە بېرىلىدۇ. ئالما شەرۋىتى ۋە بىيە، ئانار شەرۋەتلىرى (47 - 48 - نۇسخىلەر) بېرىلىپ بەدەن سوغاق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. (8) نەپىۋىدىن زەھەرلىنىش:

**ئالامەتلەرى:** بىر قېتىملىق مىقدارى 2 مىسقالدىن ئېشىپ كەتسە ئولتۇرىدۇ. 2 مىسقالغا يەتمىگەن مىقداردا دىكىسىنى كۈنجۇت يېغى بىلەن يىسە ئولۇم بېرىدۇ. ئادەتتە زەھەرلەنگەندە كورلىدىغان ئالامەتلەرى: ئۇيقا بېسىش، ئۇخلاپ ئويغانماسلىق، سوزلىمەسلىك قاتارلىق بەلگىلەر كورۇلۇپ، سوغاق تەرلەپ كېتىدۇ. كوزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىپ، نەپەس قىيىنلىشىدۇ، كوزى قاراڭغۇلىشىدۇ. ھىق تۇتىدۇ. ئاغزىدىن نەپىۋىن پۇرغى كېلىدۇ.

**داۋاسى:** سېرىق چىچەك، تۇرۇپ ئۇرۇغى، دارچىنلارنى سوقۇپ، قاينىتىپ سۇيىنى ئىچكىۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇندىن كېيىن تەرياقى ئەربەئە (188 - نۇسخە) ياكى ئاقىر قەرە، قۇندۇز قەرى، پىلىپىل، ھىك، ئارچا مېۋىسى (ئۇبھەل) لەرنى سوقۇپ، ھەسەل ئارىلاش.

تۇرۇپ خېمىردەك قىلىپ ئۇرۇك مېغىزىدەك يىمىشكە بېرىلىدۇ ۋە قوست يېغى بەدەنگە سۇرتىلىدۇ.  
(9) يۇمغاقسۇتتىن زەھەرلىنىش:

كوك يۇمغاقسۇتنى 5 سەر مىقدارىدا يىسە زەھەر-  
لەيدۇ. 4 سەر مىقداردىكى سۇيىنى ئىچسە ئولۇم بېرد-  
دۇ. ئەگەر سۇت بىلەن ياكى باشقا كوكتاتلار بىلەن  
بىرگە يىسە زەھەرلىك تەسىرى توۋەن بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** پۇتۇن بەدىنىدىن يۇمغاقسۇت پۇرىغى  
كېلىدۇ، باش قايىدۇ. ئاۋازى پۇتۇپ قالىدۇ، ئۇيقا  
باسدۇ.

**داۋاسى:** سېرىق چىچەك بىلەن توغرىغۇ قاينىتىلغان  
سۇغا زەيتۇن يېغى ياكى گۈل سوسەن يېغىدىن بىر ئاز  
قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇندىن كېيىن  
تۇخۇم سېرىغىنى چالا پىشۇرۇپ، قارىمۇچ، پىلىپىلىنى  
سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ يىمىشكە بېرىلىدۇ.

(10) سوقۇلغان ئىسپۇغۇلدىن زەھەرلىنىش:

ئادەتتە ئىسپۇغۇلنى سوقماستىن پۇتۇن ھالدا ياكى  
لۇئابىنى چىقىرىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۇقۇشما سېلىقتىن  
باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇلۇپ قالسا زەھەرلىك  
تەسىر كۆرسىتىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** مەئدە ئېچىشىدۇ، نەپەس قىيىنلە-  
شىدۇ. بەدەن ماغدېرسىزلىنىپ توھۇر ھەركىتى ئاجىز-  
لىشىدۇ. پۇتۇن بەدەن سوۋۇپ كېتىپ، ھۇشىدىن كېتىدۇ.

**داۋاسى:** سېرىق چىچەك بىلەن توغرىغۇ قايىنىتىلغان سۈنى كۆپرەك ئىچكۈزۈپ قەي قىلىدۇ. رۇلغاندىن كېيىن، ئارقىدىن رەبھان شەرۋىتى، تەرياق فارۇق (186 - نۇسخە) بېرىش كېرەك ۋە ھەببى جەدۋار (26 - نۇسخە)، تۇخۇم سېرىغىنى چالا پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. ئىچىشكە سېمىز ئوت شىرمىسى ياكى خاڭگا، سېمىز ئوت، كاسىنى ۋە قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىلىرى بېرىدۇ.

(11) ۋاڭنىڭ ئۇرۇغى (جەۋزى ماسىل) دىن زە-  
ھەرلىنىش:

**ئالامەتلەرى:** سوغاقتىن بولغان سەرسامنىڭ ئالا-  
مەتلىرى كورلىنىدۇ، جويلۇيدۇ، بېشى قايدۇ. كوزىگە  
ھەر خىل نەرسىلەر (خىيالىت) كورلىنىدۇ، تارتىشىپ قې-  
لىپ ھۇشىدىن كېتىدۇ.

**داۋاسى:** قەي قىلىدۇرۇش ۋە ھەقنە قىلىش  
كېرەك. ئەپسەننىن، سۇتتەر قايىنىتىلغان سۇ ئىچىشكە  
بېرىلىدۇ. سۇت ئىچكۈزۈش (مەشكە، سېرىق ماي قوشۇپ  
بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى). گۈل يېغى، سىركە گۈلاپلارنى  
بىرلەشتۈرۈپ باشقا چېپىلىدۇ، تەرياق فارۇق (186 - نۇسخە)  
يىگۈزۈلىدۇ.

(12) كۇچۇلا (ئازاراقى) دىن زەھەرلىنىش:  
كۇچۇلنىڭ زەھەرلىشى ئادەتتە بىردىنلا يۈز  
بېرىدۇ. ئالدى بىلەن گەژگە (گەدەن)، كېيىن پۈتۈن بە-

دەن تارتىشىپ، كوز قارچۇغمۇ ئارقىغا تارتىشىپ كېتىدۇ. كۇچۇلا بىلەن ئېغىر زەھەرلەنگەندە ئولۇم بىلەن ئاياغلىشىدۇ. كۇچۇلانىڭ زەھەرلىك قىسمى ئۇنىڭ ئىچىدىكى تىلى بولۇپ، كۇچۇلىدىن مەجۇن ياكى تالقان ياساشتا، ئىچىنى يېرىپ تىلىنى قاتتى ئېلىۋېتىش شەرت. ئاندىن ئۇنى سۇتكە چىلاپ قاينىتىش چارىسىنى ئەلۋەتتە توغرا تولۇق ئىشلەش لازىم. شۇنىڭدەك كۇچۇلا قوشۇلغان دو- رىلارنى تېگىشلىك مىقداردىن ئاشۇرماي يېمىش ۋە 20 - 30 كۇن ئىستىمال قىلىپ، يېرىم ئايچە توختىتىپ، قايتا بىر ئاي ئىستىمال قىلىش كېرەك.

**داۋاسى:** قۇستۇرۇش ۋە كوپ مىقداردا سۇت ئىچكۈزۈش، خوشبۇي دورىلار بىلەن ھەسەل ياكى قەن سۈيى بېرىش كېرەك.

يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، تىبابەتتە يىلان قاتارلىق زەھەرلىك ھاشارەتلارنىڭ زەھەرلىرىمۇ دورا سۈپىتىدە قوللىنىلىدۇ (ناھايىتى كەم ھاللاردا ئىشلىتىلىدۇ). ئۇلاردىن كوپرەك ئىشلىتىدىغىنى ئەفئايلىنىنىڭ زەھىرى بولۇپ، ئۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە باش قېپىش، كوڭلى ئاينىش، قۇسۇش بىلەن كېسەل تېزلا ھۇشىدىن كېتىدۇ. كوپىنچە ئولۇپ قېلىشى مۇمكىن. مۇنداق ھاللاردا، ئاۋال سېرىق ماي بىلەن مەشكە ۋە كۇنجۇت يېغى ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇپ ئاندىن كېيىن تەرياق فارۇق (186 - نۇسخە) ۋە داۋائىل مىشكى (22 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. مائۇل

لەھىمى ① ۋە ياغلىق شورپىلار بېرىلسە زەھەرنىڭ كېيىنكى تەسىرىنى يوقىتىشقا ياردىمى بار.

## 2 - پەسىل: زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىش ۋە ئۇلارنى داۋالاش

زەھەرلىك ھاشارەتلەرنىڭ زەھەرلىرى ئادەم ئۇچۇن بەزىدە ئولۇم بىلەن ئاياغلىشىدىغان ئەھۋاللارنى كەلتۈرىدۇ. ياكى سالامەتلىكىگە بىر مۇددەت خېلى ئېغىر تەسىر بېرىدۇ. زەھەرلىك ھاشارەتتار زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۇسۇل چارىلىرى ھەرقايسى ھاشارەتنىڭ ئۆزىگە خاس بولىدۇ. بۇ يەردە شۇ توغرىدىكى ئومۇمى تەدبىرلەر ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتىمىز:

### ئومۇمى چارىلار

1) زەھەرلىك ھاشارەتلەر چاققان جايدىكى زەھەر تەسىر قىلغان بەدەن سۇيۇقلىغىنى چىقىرىۋېتىش كېرەك. چۈنكى بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلار زەھەرنى پۈتۈن بەدەنگە، جۈملىدىن باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تارقىتىۋېتىشى ئامىل بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش ۋە سۈرگە بېرىش ئارقىلىق بۇ مەقسەتكە يېتىش كېرەك. سۇيۇق ماڭدۇ - رۇش رولىمۇ چوڭ. يەنى كۆپ مىقداردا سۇ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش، ھوقنە دورىلىرىدىكى سۇنىڭ مىقدارىنىمۇ

① "جۈدەتكۈچى ئىستىما" غا قاراڭ.



ئەلۋەتتە ئادەتتىكىدىن ئارتۇغراق قىلىش كېرەك. قىسمەن يىلانلار چاققاندىن باشقا ھاللاردا قان ئېلىشقا بولمايدۇ. (2) بەدەندىكى خىلىتلارنى ھەركەتلەندۈرۈپ ئۇ-لارنىڭ زەھەرنى سىرتقا ھەيدىشىگە ياردەم بېرىش، مەسىلەن، تەرلىتىش لازىم.

(3) بەدەندىكى تەبىئى كۈچنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق بەدەننىڭ زەھەرگە قارشى تۇرۇش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش مەقسىدىدە تەرياقى فارۇق (186 - نۇسخە) مەشدىرتۇس (25 - نۇسخە) فادزەھرە ۋە لۇئبەتى بەر - بەرى قاتار-لىقلارنى بېرىش كېرەك.

(4) چاققان ھاشارەت زەھەرنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ ئۇنىڭغا قارشى تەسىرلىك دورىلارنى قوللىنىش لازىم. مەسىلەن، چاپان زەھەرنىڭ قارشىسى ھىڭ ھىساپلىنىدۇ. بەزىدە شۇ زىيانداشلارنىڭ ئوزىمۇ داۋا بولىدۇ. مەسىلەن، ئەفئا يىلان چاققاندا زەھەر پۈتۈن بەدەنگە تاراپ كەتكەن بولسىمۇ، شۇ خىل يىلاننىڭ گۆشى بېرىلسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ. لەھەڭ (ئىت بېلىغى) نىڭ زەھەرنى ئوز گۆشى قايتۇرىدۇ ۋە ھاكازا.

(5) زەھەرنىڭ تاراپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن چارە كورۇش ئالدىنقى شەرت ھىساپلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، زەھەرلىك ھاشارەت چاققان جاينىڭ يۇقۇرقى تەرىپىدىن ئولغام سېلىپ باغلاش، كېسىش، زۇلۇك قويۇش، ھىجا - مەت قويۇش ۋە ئەتراپىنى قىزىتىلغان پولات، تومۇر زىخ بىلەن داغلاپ مۇھاسىرە قىلىش قاتارلىق چارىلەرنى

ئەھۋالغا قاراپ قوللىنىش كېرەك. ئەڭ بولمىغاندا ئېغىز بىلەن شىۋاش لازىم ئەمما شورىغۇچى كىشىنىڭ قوسىغى توق ۋە ئېغىز ئەچىنى گۈل يېغى بىلەن چايقاپ ئالغان بولۇشى كېرەك.

(6) زەھەر قايتۇرغۇچى مەخسۇس دورىلارنى تاللاپ بېرىش كېرەك (بەزى ئالدىراش چاغلاردا قايسى مەۋجۇت بولسا شۇنى بېرىشكەمۇ توغرا كېلىدۇ. زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار مۇنۇلاردىن ئىبارەت):

(1) تورۇنچى (پىشقان جۇيزە) ئۇرۇغىدىن 2 مىسقال يىڭگۈزۈلسە زەھەرلىك ھاسىلەتلەر زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

(2) چىنار دەرىخىنىڭ مېۋىسىنى يېمىشكە بېرىلسەمۇ يۇقۇرقىدەك تەسىر كورسىتىدۇ.

(3) قورۇلغان قۇرۇق يۇمىغاقسۇت ئۇرۇغىنى قاينىتىپ، سۇيىنى ئىچكۈزۈش ياكى سوقۇپ تالقان قىلىپ يىڭگۈزۈش كېرەك.

(4) غۇلجاڭ (ئولجاڭ — ھىڭنىڭ يىلتىزى) ۋە فادزەھەردە زەھەر قايتۇرۇشتا ياخشى تەسىرگە ئىگە.

(5) ئۆشكە مايىغى چېپىش (بەزىلەر يېمىشىمۇ كورسىتىدۇ). تاغ پىننىسىنى يېمىش ۋە سوقۇپ سىرتتىن چېپىش؛ خام قايماق، مەشكە، ماي چېپىش زەھەر قاينىتىشقا ئۇنۇم بەرگەنلىكى توغرىسىدا خاتىرىلەر بار.

(6) مۇرەككەپ دورىلاردىن تەرياق I، II (189) — 190 نۇسخىلەر) ئىشلىتىلىدۇ.

## مەخسۇس چارىلار

(1) يىلان، چايان چېقىش:

ئالامەتلىرى: كويگەندەك ئېچىشىش، چىدىغۇسىز قاتتىق ئاغرىش سېزىلىدۇ. چاققان يەر قىزىرىپ قاتتىق تۇگۇن بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر قىزىلتومۇرلارغا چاققان بولسا تېزلا ھۇشىدىن كېتىدۇ. ئېغىر ھالدا ئولۇپمۇ قالىدۇ. ئەگەر ئەسەپ (نېرۋا)غا تېگىپ قالسا تۇتقاق كېسەل ۋە مىگە پەردە ياللۇغىدىكىدەك ئالامەتلەر كورلىنىدۇ. قۇتۇلۇپ قالغاندىمۇ باش ئاغرىغى قالىدۇ.

داۋاسى: دەرھال چاققان جاينىڭ يۇقۇرىسىدىن

ئورغام سېلىپ، چاققان يەرنى تىلىپ ھىجامەت قويۇش ۋە ئەتراپىغا چورەدەپ زۇلۇك قوندۇرۇش كېرەك. بابۇنە، بەزەنجا سەپ (ئاددى ئەمەن)، بۇغداي كىپىگىنى قاينىتىپ يۇيۇلىدۇ. ھىندىستان ئورمان ياڭىغى (پىندۇق)نى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇش ۋە يۇمشاق سوقۇپ چاققان جايغا بېسىش كېرەك. چاققان جايغا توۋەندىكىلەردىن بىرىنى چېپىش لازىم:

(1) پىننە، ئارپا ئۇنىنى سۇزاپ سۇيىگە ئارىلاش -

تۇرۇپ چېپىش. (2) گۇڭگۇرت پوقى، زىغىر، مەستىكى، قۇندۇز قەرى ۋە سامساق قاتارلىقلاردىن بىرى ياكى بىرقانچە چىسىنى بىرلىكتە زەيتۇن يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىش. (3) ھىڭ بىلەن سامساقنى ھاراققا قوشۇپ چېپىش.

يېيىش ئۇچۇن مۇرەككەپ دورىلاردىن: تەرىياقى

ئەربەبەئە (188 - نۇسخە)، سەنجىرىنا (33 - نۇسخە)،  
مەجۇنى سۇم (191 - نۇسخە) لەردىن بىرى بېرىلىدۇ.

(2) ھەرە چېقىش:

ئادەتتىكى ھەرلەر چاقسا بىر مەزگىل ئاغرىش ۋە  
ئىشىش بىلەن ساقىيىپ كاتسىمۇ، قارا ھەرە چاقسا ئا -  
دەمنى ئولتۇرۇپ قويىشى مۇمكىن.

**ئالامەتلىرى:** كۈچلۈك ئاغرىدۇ، ئىشىش كېتىدۇ.  
پۈتۈن بەدەن ئىشىش نەپەس تۇتۇلۇپ ئولۇپ قالىدۇ.

**داۋاسى:** دەرھال بىر سىقىم كوك يۇمغاقسۇتنى  
يىگۈزۈش، ئاق لەيلى، ھەمشىۋا، ئىت ئۇزۇمى، بىنەپشە  
كاسنى، كاكىنەجلەرنى سوقۇپ ھەرە چاققان يەرگە قويۇش  
كېرەك. داكىنى سىركىگە چىلاپ مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ  
ھەرە چاققان يەرگە قويۇلسا بولىدۇ. ئاچچىق ئانار سۈيى،  
ئالما شەرىۋىتى (48 - نۇسخە) ياكى ئىسكەنجىۋىل بېرىد -  
لىدۇ. كاسىن سۈيى، خاڭگا سۇلىرىنى بېرىش مۇمكىن.  
ئادەتتىكى ھەرە چاققاندا چىۋىنىنى ئولتۇرۇپ ھەرە چاققان  
جايغا سۈركەش ۋە ھەرە كۈنىگىنى سىركىدە ئىزىپ  
چىپىش ياكى كوك يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ چىپىش كېرەك.  
(3) دو (چوڭ ئومچۇك) چېقىش:

ئۇلار بىر قانچە خىل بولۇپ، ھەر بىرى ئىوز  
ئالدىغا ئالاھىدە كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا قىلىدۇ.

(1) رەڭگى قارا، پاچاقلىرى قىسقا، ئۈستىدە تۈك  
بولمايدىغانلىرى (قارا قۇرۇت) چاقسا پۈتۈن بەدەن قىچىد -

شىپ كېتىدۇ. قىزىتما يۈز بېرىپ نەپەس سىقىلىدۇ، بوغۇلۇپ ئولۇپ قالىدۇ.

**داۋاسى:** چاققان ئورۇننى بىلگىلى بولسا دەرھال تىلىپ ھىجامەت قويۇش ياكى بىلەك تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ھەتتا چاققان يەردىن قان چىقىرىش ئۇ - چۈن ئازراق كېسىپ تاشلاشنى كورسەتكەنلەرمۇ بار. جاراھەت ئورنىنى كېسەل ئېغىر ئەھۋالدىن قۇتۇلغاندىن كېيىن، جاراھەتلەرگە چارە قىلىش ئۇسۇلى بويىچە بىر تەرەپ قىلىش مۇمكىن. تەمرى ھىندى، چىلان، ئەينۇلا ۋە خىيارى شەنبەرلەرنى قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش لازىم.

(2) رەڭگى ئاق قارا يوللۇقلىرى چاقسا: قوساق ئىسىلىدۇ. چاققان يەر قاتتىق ئاغرىيدۇ، تىترەك باسىدۇ، بەدەنلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ.

**داۋاسى:** چاققان جايغا ھىجامەت قويۇپ زەھەرنى شوراپ ئېلىش، ئىسسىق سۇغا بىرنەرسە تۇز قوشۇپ بەدەننى يۇيۇش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى كېسەلنى بىر مەزگىل ئىسسىق سۇغا چۈشۈرۈش كېرەك. ئۇندىن كېيىن تۇز بىلەن مۇرمەككىنى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىپ بەدەنگە سۈركەش لازىم. سىياداننى تالغان قىلىپ يېمىشكە بېرىش ياكى تەرىياق (189 - 190 - نۇسخىلەر)نى بېرىش لازىم.

### زىيانلىق ھاشارەتلەرنى يوقىتىش چارىلىرى

(1) بۇغا مۇڭگۈزنى يالغۇز ياكى ئوشكە مايىغى، گۇڭگۇرت، سەكبىنەج، مۇقىل، ئانار ياغىچى بىلەن كويى-

دۇرسە يىلان، سېرىق ئىشەك (چايان) قاتارلىق زىيانداشلار قاچىدۇ. ئۇۋىسى ئىسلانسا ئولىدۇ.

(2) نۇشىدىرنى سۇزاپ سۇيىدە ئېرىتىپ ئويىگە چاچسا ھەر خىل زىيانداشلار قاچىدۇ، ئۇۋىسىغا توكۇلسە ئولىدۇ.

(3) زەرنىخ، نوشىدىرنى كالا يېغى بىلەن قوشۇپ كويدۇرۇلسە پاشا، ھەرە قاچىدۇ (ئولىدۇ).

(4) سېرىق زەرنىخنى سوقۇپ، سۈتتە ياكى سۇدا ئېرىتىپ تەخسىگە ئېلىپ قويسا چىۋىنىلەر ئۇنىڭغا قونۇپ ئولىدۇ (لېكىن بالىلار، چوڭلار ئىچىمۇ ئېلىپ زەھەرلىنىشتىن ساقلىنىش لازىم).

(5) مەدەستان، تومۇر پەقى، مىڭ دىۋانە (بەزۇرۇل-بەنجى)نى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سۇ بىلەن كۇمۇلاچ قىلىپ چاشقان توشۇگىگە قويسا سىرتقا چىقالماي قالىدۇ. خېمىر ۋە مېغىز ئېلىشتۇرۇپ قويۇلسا ئۇنى يەپ چاشقان ئولىدۇ. سەڭگىيانىڭمۇ شۇنداق تەسىرى بار.

(6) ھىڭ بىلەن چۇمۇل ئۇۋىسى ئىسلانسا چۇمۇلە قاچىدۇ.

(7) ئەمەننى كويدۇرۇپ ئىسلاش ياكى قۇرۇتۇپ سوقۇپ ئويىگە چېچىش بىلەن تۇرلۇك زىيانلىق ھاشا-رەتلەر يوقىلىدۇ.

## غالجىر ئىت چىشلەش (غالجىر كېسىلى)

غالجىر (ساراڭ) ئىت چىشلىگەندە، ئەگەر جىددى تادىبىرلەر كورۇلمىسە، چىشلىگەن ئادەممۇ خۇددى ئىت ئاغرىغاندەك غالجىر كېسىلىگە دۇچار بولىدۇ.

**ئالامەتلىرى:** ئىت چىشلىگەندىن كېيىن ئوخشاش بولمىغان ۋاقىت ئىچىدە توۋەندىكى ئالامەتلەر كورىلىدۇ:

- (1) ئەس - ھۇشى جايدا بولماسلىق، ئەندىشە، قورقۇنۇش ئىچىدە قېلىپ دائىم قورقۇپ يۈرۈش، ئادەم - لەردىن يىراقلىشىپ ياغۇزلۇقنى خالاش قاتارلىق كۈندىلىك ھەرىكىتىدە غەيرى تەبىئى ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.
- (2) بەدەنلىرى قىچىشىدۇ، قاتتىق قاشلاش نەتىجىسىدە يارا پەيدا بولىدۇ.

(3) سۇدىن قورقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. سۇنى كورسىلا قاتتىق ۋاقىراپ قاچىدۇ، سوغاق تەرلەيدۇ، تارتىشىپ ھۇشىدىن كېتىپ ئولۇپ قىالىدۇ. بەزىدە يۇقۇرقىدەك ئەھۋاللار ئېغىرلاشماي ئولۇپ كېتىشى مۇمكىن، بەزىدە بولسا مۇنداق ھاللار ئېغىرلىشىش بىلەن بىللە ئىتتەك قاۋاش، كىشىلەرنى چىشلەش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ، ئاغزىدىن شۇلىگەي ئاقىدۇ، باشقىلارغا ھۇجۇم قىلىدۇ. مۇنداق چاغلاردا ساق ئادەملەرنى چىشلەپ سالسا ئۇلارغا غالجىر يۇقتۇرۇپ قويىدۇ. غالجىر ئىت چىشلىگەنلەردە غال جىرلىق ئالامەتلىرى پەيدا بولۇش ۋاقتى ئوخشاش بولمايدۇ. 40 كۈندىن 6 ئاي ۋاقىت ئىچىدە يۈز بېرىشى

مۇمكىن. ئەمما بەزى قەدىمقى تىبابەت ئەسەرلىرىدە 7 يىل ھەتتا 40 يىل بۇرۇن غالجر ئىت چىشلىگەندە شۇنچە يىلدىن كېيىن غالجرلىق ئالامىتى يۈز بەرگەنلىكى ھەققىدە خاتىرىلەر بار. خاتىرىلەرگە قارىغاندا ئەس-ھۇشى پۈتۈنلەي جايىدا بولغان بىر كىشى بىر-دىنلا سۈنى كورسە تىترەيدىغان ۋە ۋەھشەت باسىدىغان بولۇپ قېلىپ، ئەبۇئەلى ئىبنىسىنانىڭ قېشىغا كەلگەندە، ئۇنىڭغا سۇ بېرىلگەندە سۈنى كورۇپ ۋاقىراپ، سۈنى توکۈپ تاشلاپ، غالجرلىق ئالامەتلىرى يۈز بەرگەن ۋە ئەھۋالى تەدرىجى ئېغىرلىشىپ، ھۇشدىن كېتىپ يېرىم كۈندىن كېيىن ئولۇپ قالغان. سۇرۇشتۇرگەندە 40 يىل بۇرۇن غالجر ئىت چىشلىگەن بولۇپ، ئۇ چاغدا تىۋىپ ئۇنىڭغا چىشلىگەن غالجر ئىتنىڭ جىگىرىنى يىگۈزگەنلىكتىن، 40 يىلغىچە كېسەللىك ئالامىتى يۈز بەرمەي يۈرگەنلىكى مەلۇم بولغان. ئۇندىن باشقا غالجر ئىت چىشلىگەن ئادەمدىن ئېشىپ قالغان تاماقنى يەپ غالجر كېسىلىگە دۇچار بولۇپ قالغانلىغى ھەققىدە تەپسىلى خاتىرىلەر بار.

**داۋاسى:** غالجر كېسىلىنى داۋالاش قانچە بالدۇر بولسا (روشەن ئالامەتلىرى كورۇنۇشتىن ئىلگىرى) شۇنچە ياخشى. شۇنىڭ ئۈچۈن كىشىلەرنى ئىت چىشلىگەندە تىۋىپ ئالدى بىلەن چىشلىگەن ئىتنىڭ غالجر ياكى غالجر ئەمەسلىكىنى ئېنىقلىشى كېرەك. ئېنىقلاش چارىلىرى توۋەندىكىچە:



ئىت غالجىرلاشقانلىق ئالامەتلىرى:

(1) ھىچنەرسە يىمەيدۇ. بىر جايدا تۇرۇپ چوگ-لەيدۇ، سۇ ئىچمەيدۇ، سۇنى كورسە قاچىدۇ، تىترەپ تۇرىدۇ، تىلى دائىم سىرتقا چىقىپ تۇرىدۇ (بۇ تەش-ئاللىقنىڭ ئالامىتى). بۇ غالجىر ئىتنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى بولۇپ، بۇ ھال بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ.

(2) كوزلىرى قىزىرىپ ئاغزى - بۇرنىدىن دائىم شۇلگەي ئېقىپ تۇرىدۇ. قۇيرۇغىنى ئىككى پۇتى ئارىلىغىغا تىقىۋالىدۇ، ماڭغاندا سىرتى (ئومۇرتقىسى) كوتەرىلىپ دەلدەڭشىپ تۇز ماڭالمايدۇ. ئالدىغا ئۇچرىغانلا نەرسىگە ئېتىلىدۇ ۋە چىشلەيدۇ. ئاۋازى چىقمايدۇ، ئىككى يانغا قارالمايدۇ ۋە يانغا بۇرۇلماي دائىم ئۇدۇللا ماڭىدۇ، قۇلىغى ساڭگىلىغان بولىدۇ. ساق ئىتلار ئۇنىڭدىن قاچىدۇ. چىشلىگەن ئىتنىڭ غالجىر ئىكەنلىكى بىلىنگەندىن كېيىن تەۋەندىكى چارىلەرنى قىلىش لازىم.

(1) غالجىر ئىت چىشلىگەن جايدىكى جاراھەتنى ئىلاجى بار چوڭايتىپ كوپرەك قان ۋە زەرداپ چىقىرىپ ۋېتىش كېرەك. ئۇنىڭ ئۇچۇن تىلىپ ھىجامەت قوشۇش ياخشى ئۇسۇلدۇر. پىشقەدەم تىۋىپلارنىڭ بىردەك كورسىتىشىچە، جاراھەت ئاغزىنى 40 كۈندىن كەم پۇت-كەزمەسلىك لازىم. ئەگەر پۇتۇپ قالاي دېسە تەۋەنكى نۇسخىدىكى مايىنى چېپىپ تۇرسا بولىدۇ.

نۇسخە: زۇفت 3 مىسقال، نوشىدىر 6 مىسقال، تازى-

لانغان ئاق تۇز 6 مىسقال، جاۋۇش 9 مىسقال.  
تەييارلاش تۇسۇلى: ئالدى بىلەن جاۋۇشنى  
سىركىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ  
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

(2) سەۋدا ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش  
ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە)گە ئوخشاش  
سەۋدا سۇرگىلىرىنى داۋاملىق بېرىپ تۇرۇش كېرەك.  
غالجىرنىڭ زەھىرى بەدەنگە تاراپ كەتكەندىن  
كېيىن تەرياقى فارۇق، تەرياقى ئەرىبىئە ۋە تەرياقى  
سەرتانلار (189 - 190 - 192 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ.

(3) ئېغىزدىن دورا بېرىش مۇمكىن بولمىغاندا،  
ماھۇدانە، جېنتىيانادىن بىر ھەسسەدىن، قۇندۇز قەرىدىن  
بېرىم ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن  
شامچە تەييارلاپ ئارقا يولدىن كىرگۈزۈش لازىم. جېنتىيانا -  
نا بۇ ھەقتە ئالاھىدە تەسىرگە ئىگە دورا.

(4) باشقا چارىلار ئالامەتلىرىگە قاراپ بەدەننى  
ھوللىسەندۈرۈش خۇسۇسىيەتلىك بولۇشى لازىم.  
بىر ئامال قىلىپ كېسەلگە كۆرسەتمەي سۇ ئىچكۈزۈش  
چارىسىنى قىلىش مەسىلەن، ئۇزۇن قۇمۇچ نەيچە ئارقى  
لىق شوراپ ئىچكۈزۈشنى ئويلاپ بېقىش كېرەك. شۇ  
يول بىلەن ئىسپۇغۇل لۇئابى، بىيە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى،  
بالەنگۈلۇئابىنى بېرىش مۇمكىن.

چىشلىگەن ئىتنىڭ غالجىرلىغى بىلەن ئىگەندىن كېيىن،

دەرھال ئۇنى ئولتۇرۇپ جىگرىنى يانچىپ قانىلىرى بىلەن قوشۇپ غالجىر چىشىلىگەن كىشىگە يىگۈزۈلسە غالجىرنىڭ زەھىرى تەسىر قىلالماسلىغى مۇمكىن. ئۇنىڭغا قوشۇمچە تۇۋەندىكى تالقانمۇ بېرىلسە بەدەننىڭ زەھەرگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

**نۇسخە:** سەرتان نەھرى (قائىدە بويىچە كويدۇرۇل گىنى) 5 مىسقال، چېنتىيانا 5 مىسقال، كۈندۈر، پىننە 3 مىسقال، گىلى مەختۇم 1 سەر. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان دورا تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

قوشۇمچە:

## مەدەن دورىلارنى كۈشتە قىلىش ئۇسۇلى ۋە تىشلىتىلىشى

“كۈشتە” پارسچە ئولتۇرۇلگەن دىگەن سۆز بولۇپ، ھەرخىل مەدەنلەر مەسىلەن، ئالتۇن، كۈمۈش، مىس، قەلەي، سىمپ، تومۇر، پولات، زەرنىخ، سىر، سەڭگىيالارنى كۈشتەگەرلىك ئۇسۇلى بويىچە يۇقۇرى ھارارەت ۋە ھەز-خىل تېز تەسىرلىك ئېرىتمىلار (ئوسۇملۇك ئېرىتمىلىرى) نى تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئەسلىدىكى شەكلى، بەدەنگە زىيانلىق بولغان قىسىملىرىنى ئۈزگەرتىپ بەدەنگە ئۈزلۈشۈپ ئاغرىقلارنى داۋالايدىغان ھالغا يەتكۈزۈلىدۇ. كۈشتە قىلىش جەريانىدا قائىدىلارغا تولۇق رىئايە قىلىش

لىنىمىسا ياكى ئەمىلىيەت توغرا بولمىسا ئۇلارنى ئىش-  
 لەتكەندە ئەكسىچە زەھەرلەپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن  
 كۈشتەگەرلىكتە تەجرىبىسى يوق كىشىلەرنىڭ قىلغان  
 كۈشتىسىنى ئىستىمال قىلماسلىق ياكى كۈشتە قىلدىم  
 دەپ ئويلاپ بۇ خىلدىكى دورىلارنى قالايمىقان ئىستىمال  
 قىلماسلىق كېرەك. مۇنداق قىلىش مېھىپىلىق كەلتۈرۈپ  
 چىقىرىدۇ ياكى ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.  
 كۈشتە قىلىشتا توۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت  
 قىلىش لازىم:

(1) ئالدى بىلەن كۈشتە قىلىنغان مەدەنى تازى-  
 لاش كېرەك. بۇ تىبابەتتە "ساپ قىلىش" دەپ ئاتىلىدۇ.  
 ئوخشاش بولمىغان مەدەنلەرنى تازىلاشنىڭ ئالاھىدە  
 ئۇسۇللىرى بار. مەسىلەن: (1) ئالتۇن، كۈمۈش ۋە  
 مىسنى ئوتتا راسا قىزىتىپ، ئۇنى كۈنجۈت يېغىدا 7  
 قېتىم، كالا (تۇغمىغان ياش غۇناچىن) سۇيىدۇگىدە 7  
 قېتىم، ئامىلە، بەلىلە، ھېلىلىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ  
 قاينىتىلغان سۇدا 7 قېتىم، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاينى-  
 تىلغان سۇدا 7 قېتىم سۇغۇرۇلىدۇ. بەزىلەر ئامىلە،  
 بەلىلە، ھېلىلە سۈيى ئورنىغا سىركە تىزىمى ئىشلىتىشنى  
 ۋە ئاز بولغاندا ھەربىر سۇدا 3 قېتىمدىن سۇغىرىشنى  
 كورسىتىدۇ.

مىسنى ئېرىتىپ سۇ مېيىدا 3 قېتىم، قېتىق (دوغ)  
 دا 3 قېتىم سۇغىرىپ تازىلاش ئۇسۇلىمۇ بار.

- (2) قوغۇشۇننى ساپ قىلىش يۇقۇرقىدەك ئىشلىنىدۇ.
- (3) سىمپىنى قېلىن رەخ (ماتا)غا سېلىپ بىرقانچە قېتىم سىقىپ ئۆتكۈزۈلسە ساپ بولىدۇ.
- (4) تومۇر، پولاتنى تۈز ۋە سۇ بىلەن سالايە قىلىنسا ساپ بولىدۇ.

(2) گىلى ھىكمەت قىلىش — كۈشتە قىلىنىدىغان نەرسىلەرنىڭ كوپچىلىكى گىلى ھىكمەت (ھىكمەت لېيى)گە ئوراپ ئوتقا سېلىنىدۇ. ھىكمەت لېيىنىڭ تەركىبى:

قىزىل گىل (سېغىز)دىن يىتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، بىر مەزگىل سۇغا چىلاپ يۇمشىغاندىن كېيىن، تۇخۇم ئېقى، ئۆشكە چۇپۇرى، ئادەم چېچى، كونا مازلارنى با-راۋەردىن قىشۇپ، گىلگە ئارىلاشتۇرۇپ، تازا سوققاندا تەييار بولغان لاي گىلى ھىكمەت بولىدۇ. ئادەتتە كۈشتە ئۇچۇن ساپال (ئوبدان پىشقان) ياكى ئوتقا چىداشلىق شىشە (ئاتىشى شىشە) ئىشلىتىلىدۇ. يىقىلغۇ ئۇچۇن سايدا، قۇملۇقلاردا قۇرۇپ قالغان كالا تېزىكى ئىشلىتىلىدۇ.

(3) كۈشتىلەرنىڭ سۇپىنىنى باھالاش:

كۈشتىلەرنى باھالاشتا، ئاساسەن ئۇلارنىڭ رەڭگى-نىڭ ئۆزگەرگەنلىكىگە ۋە بەزىلىرىنىڭ سۇغا چۈكۈش-چۈكمەسلىكىگە قارىلىدۇ.

ئالتۇن كۈشتىسى پاختەك رەڭگىدە؛ كۈمۈش، قە-لەي كۈشتىسى ئاق رەڭدە؛ تومۇر، پولات كۈشتىسى ئىس

رەڭگىدە، مىس كۇشتىسى نىل رەڭدە بولسا تەلپىكە  
لايىق كۇشتە ھىساپلىنىدۇ.

#### (4) ئىشلىتىش دائىرىسى:

كۇشتىلەرنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى بەك كەڭ.  
ئومۇمەن تىبابەتتە باشقا ئۇسۇللار بىلەن داۋالىغىلى  
بولمىغان كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىگە ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما  
ئىشلىتىش جەريانىدا پەرھىز ۋە كۈتۈشكە ئالاھىدە  
ئەھمىيەت بېرىش زورۇر. مۇنداق قىلىش داۋالاش  
ئۇنۇمىگە ۋە زەھەرلىك تەسىرلەرگە بىۋاسىتە مۇناسىۋەت-  
لىكدۇر.

### ئالتۇننى كۇشتە قىلىش

(1) ئىكەكلەنگەن ساپ ئالتۇن بىر ھەسسە، تازى-  
لانغان سىمپ 2 ھەسسە، ئالدى بىلەن بۇلارنى قوشۇپ  
سالايە ① قىلىنىپ، ئالتۇن بىلەن سىمپ بىرلىشىپ  
كەتكەن ھالغا كېلىدۇ. بۇ چاغدا يەنە لىمۇن سۇيىنى  
تامغۇزۇپ تۇرۇپ، پۇتۇنلەي بىر جىسىم بولغانغا قەدەر  
سالايە قىلىنىدۇ ۋە بۇنىڭدىن بىر دانە كۇمۇلاچ تەييار-  
لىنىدۇ. كۇمۇلاچتىن 2 باراۋەر ئۆلچەمدە تازىلانغان گۇڭ-  
گۇرت (ئامىلە سارا) نى لىمۇن سۇيىدە سالايە قىلىپ بۇل-  
ماق ھالغا كەلگەندە، يېرىمىنى ساپال قاچىغا سېلىپ  
ئۇستىگە كۇمۇلاچنى قويۇپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە قالغان  
① سالايە — ھاۋانچىدا سوققاندا ئەمەس، بەلكى ھاۋان-  
چا تېشىنى چوگىلىتىپ، يەنچىپ تالقالاش.

تازىلانغان گۆڭگۈرتنى سېلىپ ئاغزىغا يەنە بىر ساپال قاچىنى دۇم كومتۇرۇپ، ئەتراپىنى گىلى ھىكمەت بىلەن ئوبدان ئوراپ تېگىدىن 30 دانە كالا تېزىگى تىزىپ ئوت يېقىلىدۇ. ئوت تۈگەپ ساپال قاچا سوۋىغاندا قاچىنى ئېچىپ كۇمۇلاچنى ئاۋايلاپ ئېلىپ قايتا يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن قاچىلاپ، لايغا ئوراپ ئوتتا كويدۇرىلىدۇ، مۇشۇ ئۇسۇل 3 قېتىم تەكرارلانسا ئالتۇن كۇشتىسى ھاسىل بولىدۇ.

(2) ئۇسۇل ئىكەكلەنگەن ساپ ئالتۇنتى باراۋەر مىقداردىكى قەلەي بىلەن تومۇر قاچىغا سېلىپ، كومۇر ئوتىدا قىزىتىلىدۇ. ئۇستىگە تۇز سۈيى قۇيۇلىدۇ. قايناپ سۇ تۈگەپ ئالتۇن ۋە قەلەي بىر جىسىم بولۇپ قالغاندا كۇشتە بولىدۇ. سالاھىيە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلەتمەشەشى:** بەدەننى ساغلاملاشتۇرىدۇ. باشقۇرغۇچى ئەزالارنى كۇچلەندۈرىدۇ، بەدەن قۇۋۋەتلىرىنى ئاشۇرىدۇ. بولۇپمۇ يۈرەك ۋە مىڭگە قۇۋۋەت بېرىش ئۇنۇمى ياخشى.

مىقدارى: يېرىم ئارپا چوڭلىغىدا مەشكە ماي بىلەن يېمىشكە بېرىلىدۇ.

### كۇمۇشنى كۇشتە قىلمەش

(1) ئۇسۇل: ئىكەكلەنگەن كۇمۇچ، زەرنىخ باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، ئاۋال زەرنىخنى ئىزىپ، لىمون سۈيى بىلەن بىر سائەتكىچە قايتا-قايتا سالاھىيە قىلىنىدۇ. ئۇنى

دىن كېيىن كۇمۇش ۋە زەرنىخنى بۇتا (زەرگەرلەر ئال-  
تۇن - كۇمۇش ئېرىتىدىغان ئوتقا چىداملىق قاچا) غا  
سېلىپ ئۇستىگە يەنە بىر بوتىنى دۇم كومتۇرۇپ، ئۇستى-  
دىن گىلى ھىكمەت بىلەن ئوراپ، 30 دانە قۇرۇق كالا  
تىزىگى ئوتتۇرىسىغا قويۇپ ئوت يېقىلىدۇ. تىزەك كويۇپ  
سوۋۇغاندىن كېيىن ئېچىلسا كۇمۇش كۇشتىسى تەييار  
بولىدۇ.

(2) ئۇسۇل: لازىم مىقداردىكى كۇمۇشنى ئىككە كەپ  
گۇلاپ بىلەن سالاپە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن توقى-  
چاق قىلىپ، قىزىل گۈلى يانچىپ خېمىردەك ھالغا  
كەلتۈرۈپ، مەزكۇر توقچاقنى ئارىسىغا ئېلىپ گىلى ھىك-  
مەت بىلەن ئوراپ 20 دانە تىزەك ئارىسىغا قويۇپ  
ئوت قالاپ تەييارلىنىدۇ.

(3) ئۇسۇل: نېپىز ياۋپاق كۇمۇشنى ئىككە پىتى  
(ھەبۇلمۇلۇك) يوپۇرمىغىنى سوقۇپ تەييارلانغان خېمىرغا  
يوگەپ، ئۇستىدىن گىلى ھىكمەت بىلەن ئوراپ، 20  
دانە تىزەك ئارىسىغا قويۇپ ئوت قالاپ كويۇپ كۇشتە  
تەييار بولىدۇ.

**ئىشلەتمەش:** مىگە، يۈرەك ۋە جىگەرنى قۇۋۋەت-  
لەش، جىسمانىي قابىلىيەتنى ئاشۇرۇش، مەنىنى تۇتۇش  
ئۈچۈن ئوزنى يالغۇر ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىللە  
(193 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

مىقدارى: يالغۇز بېرىلگەندە يېرىم فۇڭ مىقدارى



قايماق ياكى مەشكە ماي بىلەن بېرىلىدۇ. تەشئاللىق پەيدا بولسا سۇت ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

### تومۇر، پولاتنى كۇشتە قىلىش

(1) ئۇسۇل: ئىككەكلەنگەن پولات (ياكى تومۇر)نى يىپ-تەرلىك مىقداردا ئېلىپ، چىنە پىيالىگە سېلىپ ئۇستىگە جامەن يوپۇرمىغىنىڭ سۇيىنى پولات چوكمىدەك دەرىجىدە قۇيۇپ، 7 كۇنگىچە ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. كۇن نۇرى كۇچ-لۇك بولمىسا 11 كۇن ئاپتاپتا تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن پولات سوسۇنرەڭلىك پاقىراق ھالىغا كېلىپ كۇشتە بولىدۇ.

(2) ئۇسۇل: زەنجىۋىلىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئوتكۇزۇپ، ساپال قاچىغا زەنجىۋىلىنىڭ يېرىمى سېلىنىدۇ. ئۇستىگە 12 مىسقال ئىككەكلەنگەن پولاتنى توكۇپ، توپىسىگە زەنجىۋىلىنىڭ قالغان يېرىمىنى سېلىپ، بىر ئاز لىمون سۇيىنى قۇيۇپ ئاپتاپتا قويىلىدۇ. 21 كۇنگىچە داۋاملىق لىمون سۇيى بىلەن نە-دەپ تۇرۇلىدۇ. مۇددەت تولغاندا ھەممىسى بىرىكىدۇ. ئاندىن ئۇنى چويۇن قازانغا سېلىپ، 6 سەر ئاچچىق قېتىق بىلەن سۇس ئوتتا قىزىتىلىدۇ. قوشۇلغان باشقا تەركىپلىرى كۇيۇپ تۇگەپ، پولات قىزارمىتۇل قىزغۇچ رەڭدە كۇشتە بولۇپ چىقىدۇ، سالاىە قىلىپ ئىشلىتىدۇ. ئىشلىتىلىشى: بەدەننى قۇۋۋەتلەندۇرۇش، قان ئاز-لىق، مەسى تۇتالماسلىق، جىگەر، مەئدە ئاجىزلىغى قا-

تارىقلار ئۈچۈن يالغۇز ئۈزى ياكى قۇۋۋەت دورىلىرىغا  
(لۇبۇپ، ماددە تىلھاياتلارغا) قوشۇپ بېرىلىدۇ.  
مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم، بىر ئارپا چوڭلىغىدا  
ئېلىپ، قايماق بىلەن بېرىلىدۇ.

### مىسنى كۈشتە قىلىش

(1) ئۇسۇل: ياپىلاق مىسنى ئوتتا قىزىتىپ كالا  
سۇيىدۇڭىدە 9 قېتىم سۇغىرىلىدۇ. بۇ مىسنى ئىككە كەلپ  
25 مىسقال تالغان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سىمپتىن  
 $\frac{1}{2}$  6 مىسقال، تازىلانغان گۇڭگۇرتتىن 5 مىسقال ئولچەپ،  
ئاۋال سىمپ بىلەن مىس سالاپە قىلىنىدۇ. ئىككىسى  
ئوبدان بىرىكىپ بولغاندىن كېيىن، بوتىنىڭ ئاستىغا  
يەنچىلگەن تازا گۇڭگۇرتنىڭ يېرىمى سېلىنىپ، ئۈستىگە  
مىس بىلەن سىمپ بىرىكىمىسىنى، ئۇنىڭ ئۈستىگە قالغان  
تازا گۇڭگۇرت تالقىسىنى قۇيۇپ، يەنە بىر بوتىنى دۇم  
كومتۇرۇپ يېپىلىدۇ. ئەتراپى گىلى ھىكمەت بىلەن چاپ-  
لىنىپ، تىزەك ئوتىدا 4 سائەت قىزىتىلىدۇ. ئاندىن  
كېيىن 3 مىسقال سىمپنى 3 مىسقال زەرىخ ۋە لىمون  
سۇيى بىلەن سالاپە قىلىپ بوتىدىن ئېلىنغان چالا كۈش-  
تىگە قوشۇپ قايتا گىلى ھىكمەت بىلەن ئوراپ، تىزەك  
ئوتىدا 8 سائەت قىزىتىلسا كۈشتە تەييار بولىدۇ.

ئىشلەتمەش: لەقۇۋا، پالەچ، تىترەش (رەئىشە)،  
مىگە ئاجىزلىق، جىنىسى ئاجىزلىق، ئەرقۇننىسا، مۇپاسىل،

كوزنىڭ تۇرلۇك كېسەللىكلىرىگە توۋەندىكى نۇسخىلار تەركىۋىگە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى يېرىم ماش مىق- دارىدىكى مىس كۇشتىسىنى قايماق بىلەن يىپىشكە بېرىلىدۇ.

(1) ئاقىرقەرھا، زەپەر، قەلەمپۇر ھەربىرى 3 مىس- قالدىن، مىس كۇشتىسى بىر مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇتتەك كومۇلاچ تەييارلاپ، بىر دانىدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

(2) نۇسخە: زەپەر، ئاقىرقەرھا، دارچىن، خولىنجان، قارامەۋسۇل ھەربىرى بىر مىسقالدىن، مىس كۇشتىسى يېرىم مىسقال. يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن تەييارلاپ 2 دانىدىن 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

### سىمپاينى كۇشتىتە قىلمىش

تازىلانغان سىمپا، تازىلانغان گۇڭگۇرت باراۋەر مىقداردا، دا، ئوشىدۇر سىمپاينىڭ ئوندىن بىر قىسمى بىلەن تەڭ مىقداردا، زەمچە سىمپاينىڭ يىگىرمىدىن بىر قىسمى بىلەن تەڭ مىقداردا. يۇقۇرقىلارنىڭ ھەممىسىنى قوشۇپ 2 كۈن سالاپ قىلىنىدۇ. 3- كۈنى سىمپا بىلەن تەڭ مىقداردا مورا قۇرۇمى قوشۇپ، يەنە بىر كۈن سالاپ قىلىنىدۇ. بۇلارنى ئۈستى ماتا ۋە گىلى ھىكمەت بىلەن ئورالغان شىشىگە سېلىپ، ئاندىن ئۇنى قازانغا قويۇلىدۇ، قازاننىڭ شىشە تۈۋى تۇرىدىغان يېرى توشۇك بولۇشى لازىم. قازان شىشىنىڭ دەل ئاغزىغا كەلگىدەك ھەرىجىدە قۇم

بىلەن توشقۇزۇلىدۇ. شىشنىڭ ئاغزى ئوچۇق بولۇپ قۇمدىن يۇقۇرى چىقىپ تۇرۇشى كېرەك. ئاندىن كېيىن قازان ئاستىغا ئوت قالىنىدۇ. بىرىنچى كۈنى ئاستا قالاپ، 2 - 3 - كۈنلىرى ئوت تەدرىجى كۈچەيتىلىدۇ. جەمئى 3 كۈن ئوت قالانسا شىشنىڭ سىمى سىمىپ كۈشتە بولىدۇ. شىشنى سۇندۇرۇپ، كۈشتىنى ئېلىپ، پاكىزە شىشىدە قۇرۇق ۋە قاراڭغۇ جايدا ساقلىنىدۇ.

**ئىشلەتمەش:** تۇرلۇك ساقايماق تېرە جاراھەتلىرىگە، يەل يارا (ئابىلە فەرەڭگى)، ناسۇر قاتارلىق جاراھەتلىرىگە مەلھەملەر تەركىبىدە سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ ياكى ئوزۇن يالغۇز  $\frac{1}{3}$  لى  $(\frac{1}{3}$  فۇڭ) مىقدارىدا ئېلىپ،

قايماق بىلەن كۈنىگە بىر قېتىم يېمەشكە بېرىلىدۇ (تېرە تاناسىل ئەزا جاراھەتلىرىگە بېرىلىدۇ).

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: سىمىپ كۈشتە سىنى يېمەشكە بېرىپ، يەل يارا (سىغىلىس) نى داۋالە. ھاندا ئادەتتە 21 كۈن بىر داۋالاش ۋاقتى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ چاغدا ئاچچىق - چۇچۇك نەرسىلەر يېمەش، جىنىسى ئالاقە قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ. دورىنى يىگەندە چىشقا تەككۈزۈپ قويماسلىق لازىم. زەھەرلىنىش ئالامەت - لىرى كورۇلسە دەرھال دورىنى توختىتىپ چارە كورۇش كېرەك ("سىمىپ بىلەن زەھەرلىنىش" گە قاراڭ).

سىمىپنى كۈشتە قىلىش ئۇسۇللىرى كوپ بولۇپ،

قەللىنىلغان ئۇسۇلغا قاراپ سىمپ ھەرخىل رەڭدە كۈشتە بولىدۇ. مەسىلەن، قارا رەڭدە چىقىدۇ. بۇ، 1- دەرىجىدە - دىكى كۈشتە ھىساپلىنىدۇ. 2- دەرىجىدىكى قىزىل، 3- دەرىجىدىكى ئاق ۋە سېرىق بولىدۇ. بىر جىڭ ئېغىرلىقتىكى قىزىلچىنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئىچىگە 3 مىسقال سىمپنى سېلىپ، ئويۇپ تاشلىغان پارچىسى بىلەن ئوبدان بېكىتىپ، ئۇستىدىن گىلى ھىكمەت قىلىپ قۇرۇتۇپ 30 جىڭ تىزەك ئوتتۇرىسىدا قويۇپ ئوت يېقىپ كۆيدۈرۈلسە، سىمپ ئاق رەڭدە كۈشتە بولىدۇ.

### ياقۇتنى كۈشتە قىلىش

سۇزۇك، قىزىل رەڭلىك ۋە داغسىز ياقۇتنى ئون باراۋەر پەيقارا لۇئابى بىلەن بىللە بىر ساپال قاچىغا سېلىپ، ئاغزىنى گىلى ھىكمەت بىلەن چاپلاپ 30 جىڭ تىزەك ئوتىدا قىزىتىلىدۇ. ئادەتتە بىرىنچى ئوت بىلەنلا كۈشتە بولىدۇ. ئەگەر بىر ئاز چالا قالغان بولسا يۇقۇر - قىغا ئوخشاش يەنە بىر قېتىم ئوت قالاش كېرەك.

**ئىشلىتىلىشى:** يۈرەك ۋە مىڭنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەككە تەسىر قىلغۇچى مۇھىم مۇرەككەپ دورىلارنىڭ ئاساسىي تەركىۋى قىسمى بولىدۇ. ئوزنى يالغۇز ئىشلىتىشكە قارىغاندا، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ (مۇپەررىھى ياقۇتى) تەييارلاپ (9 - 84 - 85 - نۇسخىلەر) بېرىلگىنى ياخشى.

## مەرۋايىت، مارجان، سەدەپلەرنى كۈشتە قىلىش

يۇقۇرقلاردىن باشقا، مەرۋايىت، مارجان، سەدەپ -  
لەرنى كۈشتە قىلىش ئۇسۇلى يىاقۇتنى كۈشتە قىلىش  
بىلەن ئوخشاش. ئىشلىتىش دائىرىسىمۇ شۇنداق. بۇلار  
ناھايىتى ئاز ئەھۋاللاردا يالغۇز ئىشلىتىلىدۇ. كوپىنچە  
مىگە، يۈرەك، جىگەر ۋە بورەكلەرنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان  
مەجۇنلەر (داۋائىلىمىشكى، نوشىدارى ۋە مۇپەررەلەر)  
تەركىۋىدە بېرىلىدۇ. يۇقۇرقى ئۇسۇل بىلەن كۈشتە قىلىش  
لىغىنى، يالغۇز ھالدا سوزنەك كېسىلى، مەنى تۇتالماس -  
لىق، مەئدە، يۈرەك، مىگە ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن بىر فۇك  
كۈشتىنى قايماق ياكى بىيە مۇرابباسى بىلەن كۈنىگە  
بىر قېتىمدىن بېرىلىدۇ.

ئادەتتە باشقا دورىلار بىلەن مەجۇنلەر تەركىۋىدە  
بېرىلگەندە بۇلارنى (شاخ ماجان، بىغ ماجان،  
مەرۋايىت ۋە سەدەپلەرنى) تومۇر قاچىغا ئېلىپ، كومۇر  
ئوتىغا قويۇپ، رەڭگى ئوزگەرگەچە قىزىتىلسلا كۇپايە  
قىلىدۇ. كېيىن گۇلاپ بىلەن سالايە قىلىنىپ مەجۇنلەرگە  
قوشۇلىدۇ. بۇ تۈردىكى مەجۇنلەرنى تەييارلاپ، چىنە  
قاچىلارغا ئېلىپ، موتىدىل ئىسسىقلىقتىكى جايدا 3 - 6  
ئاي قويۇپ ئاندىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

مەرۋايىت كۈشتىسى تۇرلۇك كوز كېسەللىرىدە  
(كوزگە، ئاق چۈشكەندە، سۇ چۈشكەندە) سۇرمىلەر تەرى -  
كىۋىدە بېرىلىشى مۇمكىن.

## دورا نۇسخىلىرى

(دورىلار ھەرقايسى كېسەللەرنى داۋالاشتا كورسىتىل-  
گەنلىكى ئۈچۈن ئارىلاش يېزىلدى)

### 1 - نۇسخە: تەتۈپەل كەبىرى

**تەركىبى:** كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستى ھەر  
بىرى 6 مىسقالدىن. قارا ھېلىلى، ئامىلە پوستى ھەر بىرى  
6 مىسقالدىن. قارىمۇچ، پىلىپىل 6 مىسقالدىن. شاقاقۇل،  
زەنجىۋىل، سېرىق تۇدى، قىزىل تۇدى، ئەرمىدۇن  
ئۇرۇغى (لىسانى ئەسپۇر)، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن،  
ناۋات، ھەببى قۇل - قۇل، كۈنجۇت، ئاق كوكىنار ھەر بىرى  
2 مىسقالدىن. ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىغىنىڭ ئۈچ  
باراۋەرىدە. بادام يېغى 16 مىسقال (كۈنجۇت يېغى بول-  
سىمۇ بولىدۇ).

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى بىر ئاز  
ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 3 ئايدىن  
كېيىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

**يېمىش مىقدارى:** 1 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە 1 -

2 قېتىم.

تەسكەرتەش: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماستىن كېرەك ياكى ئىسكەنجە- ۋىل بىلەن بېرىش لازىم.

## 2 - نۇسخە: شەۋىتى بىنەپشە I

تەركىۋى: ئىلۇفەر، قىزىل گۈل، كاسىن ئۇرۇغى، شاتەرە، شوخلا، ھەمشىۋا ھەربىرى ئىككى يېرىم مىسقال- دىن. گازىۋان ئەرەقى 7 مىسقال، چىلان 7 دانە، سەر- پىستان 9 دانە، بىيە ئۇرۇغى بىر مىسقال. قارا سونا ئۇرۇغى بىر مىسقال، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى بىر مىسقال، تەرەنجىۋىل 12 مىسقال، گۈلقەن 12 مىسقال. تەييارلاش: گۈلقەن بىلەن تەرەنجىۋىلنى ئايرىم قاچى- ھا، باشقا دورىلارنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، بىر چىنە سۇغا 2 سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ. كېيىن ئۇستىگە 2 چوڭ چىنە سۇ قويۇپ، تەمى چىققىچە قاينىتىپ، ئۇستىگە 10 مىسقال گۈل بىنەپشىنى سېلىپ، بىردەمدىن كېيىن سۇزۇلسە تەييار بولىدۇ. ئىچىش مىقدارى: 10 مىسقالدىن كۈنىگە 3 قېتىم.

## 3 - نۇسخە: جەۋارش جالىنۇس

تەركىۋى: سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قېلىن دارچىن، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، زەپەر، ئاقمۇچ،



پىلىپىل، دەريا قۇستى، سەئىدى ھىندى، ئۇدى بىلسان، ھەببۇلئاس، ئاسارۇن، قەسبۇسزەررە ھەربىرى 2 مىسقال - دىن، مەستىكى 10 مىسقال، شېكەر 44 مىسقال، ھەسەل (كوپىگىنى ئالغان) 44 مىسقال.

**تەييارلاش ئۇسۇلى:** زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. شېكەرنى قىيام قىلىپ ھەسەلگە قوشۇپ، سوقۇلغان زەپەرنى ئۇنىڭغا قوشۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سوقۇپ تەييارلانغان دورىنى ئۇستىگە سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. 10 كۈندىن كېيىن ئىستىمال قىلىشقا بولىدۇ.

**يېمەش مىقدارى:** 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

#### 4 - نۇسخە: ھەببى سەبرە

**تەركىمى:** سەبرە 6 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى 3 مىسقال، قىزىل گۈل، رۇمبېدىيان  $1\frac{1}{2}$  مىسقال، كەتىرا 2 مىسقال.

**تەييارلاش ئۇسۇلى:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق قايناقسۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب (كومۇلاچ) قىلىپ سايدا قۇرۇتۇلىدۇ.

**يېمەش مىقدارى:** 3 - 5 دانە ياكى 7 دانىدىن (تېۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە) ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىچىلىدۇ.

## 5 - نۇسخە: ئىمىترىپىل سەغەر

تەركەۋى: سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستىلىرى، ئۇرۇغىدىن ئايرىلغان ئامىلە 10 م سقالدىن

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سىقۇپ، ئەل-گەكتىن ئوتكۇزۇپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى:  $1\frac{1}{2}$  م سقالدىن 2 م سقالغىچە ياكى تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

## 6 - نۇسخە: ئىمىترىپىل كەشنىز

تەركەۋى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، ئامىلە، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى ھەربىرى بىر سەردىن. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ 5 م سقال بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، دورا ئېغىرلىغىنىڭ 3 باراۋىرىدە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە  $1\frac{1}{2}$  م سقالدىن  $2\frac{1}{2}$  م سقالغىچە.

## 7 - نۇسخە: ھەبىي ئايارەج

تەركىبى: ئايارەج پەيقارا ① تۇرۇت، غارىقۇن ھەر بىرى بىر سەردىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلى، رۇمبېدىيان  $3\frac{1}{2}$  مىسقالدىن، ھىندى تۇزى (نەمەكى ھىندى)، سوقمۇنىيا ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، بادام يېغى  $1\frac{1}{2}$  مىسقال، بېدىيان ئەرەقى 6 مىسقال.

**ئايارەجلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېدىيان ئەرەقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۇستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇغىدا كومۇلاچ تەييارلىنىدۇ. **يېمىش مىقدارى:** تىۋىپنىڭ كورسەتمىسىگە ئاساسەن، 3 - 7 - 11 دانىدىن ھەركۈن كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناقسۇ بىلەن يېمىشكە بېرىلىدۇ.

## 8 - نۇسخە: نۇشدارى لۇئۇۋى (مەرۋايىتلىق نۇشدارى)

تەركىبى: لاچىن دانە، زەرنەپ، دارچىن، ئايلىشى (زورەنبا) سۇمبۇل، جۇيۇز، بەسباسە، قەلەمپۇر، دۇرۇنەج

③ ئايارەج پەيقارا 16 - نۇسخىغا قاراڭ.

ئەقرەبى، يۇيۇلغان گىلى ئەرمنى، گىلى مەختۇم، مەستىكى،  
 زەپەر، كۇمۇش ۋەرەق، ئۇرۇغسىز زىرىخ، ئىپار، تاباشىر  
 ھەربىرى بىرمىسقالدىن، قىزىل گۈل، سەدى كۇفى، گۇلاپقا  
 سۇرۇلگەن ئاق سەندەل، ئاقلانغان سېمىز ئوت ئۇرۇغى  
 (تۇخىمى خىرفە) ھەر بىرى بىرسەردىن، تېشىلمىگەن  
 مەرۋايىت  $1 \frac{1}{2}$  مىسقال، ساپ ئامىلە 9 سەر، قىزىل  
 گۈل گۇلابى، بىيە سۇيى، يازلىق ئالما سۇيى، تاتلىق  
 ئامۇت سۇيى، بىدىمىشكى گۇلابى، چۇكا ئاق ناۋات،  
 ھەسەل، ئاق قەن ھەربىرى 12 سەردىن.

تەييارلاش: ئاۋال ئامىلە بىر كېچە سۇتكە چىلدە -

ئىدۇ. ئەتىسى سۇزۇك سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلاپ 2  
 چىك سۇ قۇيۇپ تاكى سۇيى تۇگەپ ئامىلە قالغىچە  
 قاينىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن سىم ئەلگەكتىن ئوت -  
 كۇزۇپ، ئۇستىگە مەۋىلەر سۇيى، ناۋات، قەن، ھە -  
 سەللەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى  
 يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، قىيام سوۋىغاندىن  
 كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، 40 كۇنگىچە  
 قاچىدا ساقلىنىدۇ.

يېمەش مىقدارى: ھەركۇن ئەتىگەن كەچتە تاماق -

تىن كېيىن 2 - 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

## 9 - نۇسخە: مەجۇنى مۇپەررەھى ياقۇتى I ①

**تەركىمى:** تېشىلىمىگەن مەرۋايىت، گازىۋان، بىخ مارجان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، ئاق بەھمەن، قىزىل گۈل، كەھرىبا، تۇرۇنچى پوستى، ئاق پىلە (يىپەك غوزىسى)، سېمىز ئوت ئۇرۇغى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، كاپۇر بىر مىسقال، قىزىل ياقۇت 2 مىسقال.

**تەييارلاش:** ياقۇت كۈشتە قىلىنىدۇ. بىخ مارجان بىلەن مەرۋايىتلارنى تۇمۇر قاچىغا سېلىپ چوغ ئۇستىگە قويۇپ كويدۇرىلىدۇ ۋە سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇقۇرقىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 2 ياكى 3 ھەسسە سېرىق ھېلىلە مۇرابباسنىڭ شىرسى بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

**يېمىش مىقدارى:** كۈنىگە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن.

## 10 - نۇسخە: زۇفا شەرۋىتى I

**تەركىمى:** چىلان 30 دانە، سەرپىستان 50 دانە، پىشقان ئەنجۇر 20 دانە، گۈل بىنەيشە 4 مىسقال، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەمشىۋا ئۇرۇغى ھەربىرى 5 مىسقال.

① ياقۇت، مەرۋايىت، ماچان ئالدى بىلەن كۈشتە قىلىنىدۇ ياكى كويدۇرۇلىدۇ (كۈشۈتلەرگە قارالغۇ).

قالدىن. پىرسىياۋشان 7 مىسقال. ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا  
يىلتىزى زۇفا ھەربىرى 8 مىسقال.

**تەييارلاش:** دورىلانى چالاسۇقۇپ، 8 سائەت 3  
چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن سۇنىڭ يېرد -  
مى قالغىدەك قاينىتىپ سۇزۇپ، تېرىپىنى سىقىپ سۇ -  
يىگە 18 سەر قەن سېلىپ قايتا قىيام بولغىدەك قاي -  
نىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**ئىچىش مىقدارى:** 2 - 3 چاي قوشۇغىدىن بارا -  
ۋەر مىقداردا قايناقسۇ بىلەن (ئەگەر قىيام بەك قويۇق  
بولسا) 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىيام قويۇق بول -  
مىسا قايناقسۇ قوشماسلىق كېرەك.

## 11 - نۇسخە: ھەببى ئىستەمخىقۇن

**تەركىبى:** ئايارەج پەيقارا، ھەشقىپچەك ئۇرۇغى  
(ھەببۇلىلى) بىر سەردىن، سەبىرە بىر سەر، سېرىق ھې -  
لىلە پوستى، ئەپتىمەن، بىستىپايەج، سوقمونسىيا يىرىم  
سەردىن، شەھىمى ھەنزىل ئۇچ مىسقال، سانا، مۇقىل بىر  
سەردىن.

**تەييارلاش:** ئايارەجدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ،  
ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن  
ئېرىتىپ، دورىلارغا قوشۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ كومۇلاچ  
قىلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: 2 - 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر -  
قېتىم يېمىشكە بېرىلىدۇ.

## 12 - نۇسخە: ھوقنە (كلېزما) دورىسى

تەركىبى: بىخ كەبىر، چىڭسەي يىلتىزى (بىخ  
كەرەپشى)، بېدىيان يىلتىزى، پودىنە، قەنتە رېون، ئىز -  
خىر يىلتىزى ھەربىرى  $\frac{1}{2}$  3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى بىرچىڭچە سۇدا بىر ئاز  
قاينىتىپ، سۇزۇپ، بۇنىڭ ئۈستىگە زاراڭزا مېغىزى، مۇرى  
مەككى، قارا شىكەرلەردىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇلارنى  
ياخشى ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

## 13 - نۇسخە: ماتىل ئۇسۇل

تەركىبى: چىڭسەي يىلتىزى، بېدىيان يىلتىزى 1  
سەردىن، ئىزخىر 5 مىسقال، بىخ كەبىر 7 مىسقال،  
ئارپا بېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان، قەنتە رېون،  
ئاقىرقەرھە، زەنجىۋىل ھەربىرى 3 مىسقالدىن، قۇست،  
ئۇزۇن زىراۋەند 4 مىسقالدىن، سىيادان 2 مىسقالدىن،  
قەردمەنا، سۇزاپ ئۇرۇغى، شەتەرەنجى ھىندى 5 مىسقال -  
دىن، قۇندۇز قەرى 2 مىسقال.

تەييارلاش: ئۇرۇق دورىلار يۇمشاق، يىلتىز دورى-  
لار چالا سوقۇلىدۇ. 7 جىڭ سۇدا قاينىتىپ يېرىمى  
قالغاندا سوزۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈستىگە ئىنەك  
پىتى (بىدەنجىر) يېغى، ئايارەج پەيقارا 3 سەر قوشۇلىدۇ.  
ئىچىش مىقدارى: ھەركۈنى 12 مىسقال.

#### 14 - نۇسخە: ھەبىي ئەپتىمۇن

تەركىمى: ئەپتىمۇن، بىستىپايەج 1 مىسقالدىن،  
قارا خەربەق، ھىندى تۇزى 2 مىسقال، ئۈستۈخۇددۇس  
 $2 \frac{1}{2}$  فۇڭ، ئايارەج پەيقارا، غارىقۇن 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئايارەج ۋە غارىقۇندىن باشقا دورى-  
لارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. غارىقۇن  
سىم ئەلگەككە س-ۈركەپ ئۆتكۈزۈلۈپ، دورىلارغا قوشۇپ  
بېدىيان سۈيى بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ كۇمۇلاچ قىلىنىدۇ.  
يىمىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن ھەر كۈنى ئاخ-  
شامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

#### 15 - نۇسخە: شەرۋىتى پەۋاكە (مەۋىلەر)

##### شەرۋىتى

تەركىمى: ئالما سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى، بىيە  
سۈيى، بۇلار ھەر بىرى 4 سەردىن، گىلاس سۈيى، تە-



مىرى ھىندى، زىرىخ، لىمون سۇيى، ھەربىرى 8 مىسقال -  
دىن. گۈل بىنەپشە، نىلۇپەر، يۇمغاقسۇت 4 مىسقالدىن.  
ئاقسەندەل، گازىۋان، ئالما چىچىگى، بىدىمىشكى  
 $2\frac{1}{2}$  مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، تەررە (بىسەگرى

خاڭگا) ئۇرۇغى ھەربىرى  $1\frac{1}{2}$  مىسقالدىن، چىلان 55  
دانە، تەرەنجىۋىل 2 سەر. سېرىق ھېلىلە پوستى  
 $1\frac{1}{2}$  مىسقال.

**تەييارلاش:** مېۋە سۇلىرى، تەمىرى ھىندى، تە-  
رەنجىۋىل ۋە سېرىق ھېلىلىدىن باشقىلىرى ئەرەق چە -  
قىرىش ئۇسۇلى بىلەن ئەرەق تارتىلىدۇ. تارتىلغان  
ئەرەق ئۈستىگە مېۋە سۇلىرى ۋە ئېرىتىلگەن تەمىرى ھىندى  
دى قوشۇلىدۇ. سېرىق ھېلىلە يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاش -  
ئۇرۇلىدۇ. تەرەنجىۋىل توپا - چاڭلاردىن تازىلىنىپ  
ئۈستىگە قويۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

**ئىچىش مىقدارى:** كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا  
5 مىسقالدىن بىرسەرگە قەدەر ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

## 16 - نۇسخە: ئايارەج پەيقارا

**تەركىبى:** سۇمبۇل، دارچىن، سەلىخە، ھەببى بىلە -  
سان، ئۇدى بىلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن، زەپەر،

ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. سەبىرە 6 مىسقال، ھەسەل 3

ھەسسە.

**تەييارلاش:** زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ

ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ بىرئاز

قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە قالغان دو-

رنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. 40

كۈندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

**يېمىش مىقدارى:** 3 مىسقالدىن ھەركۈنى ئاخ-

شامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

## 17 - نۇسخە: ھەبىي قوقميا

**تەركىمى:** سەبىرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى، غارقۇن

ھەر بىرى تەڭ مىقداردىن، شەھمى ھەنزەل، سوقمۇنسىما

يېرىم ھەسسەدىن.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈپ، چىڭسەي ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قى-

لىپ كۇمۇلاچ تەييارلىنىدۇ. غارقۇننى سوقماي، سىم

ئەلگەككە سۇرۇپ ئۆتكۈزۈش كېرەك.

**يېمىش مىقدارى:** بىر مىسقالدىن كۈنىگە بىر قې-

تىم (ئاخشامدا) بېرىلىدۇ.

## 18 - نۇسخە: مەجۇنى فېلاسېپە (مەجۇنى

### مادە تولھايات)

**تەركەۋى:** پىلىپ، قارىمۇچ، دارچىن، ئۇرۇغىدىن ئايرىلغان ئامىلە، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، زد- راۋەندى مۇدەھەرەج، خۇسىيەتۇسسۇئىلەب، قارىغاي مۋسى (چەلغۇزە) مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، نارجىل ھەربىرى بىرسەردىن. بابۇنە ئۇرۇغى بەش مىسقال، ئۇرۇغسىز قۇرۇق ئۇزۇم ئۇچ سەر، شاقاقۇل بىرسەر. ھەسەل پۈتۈن دو- رىلارنىڭ 2 باراۋىرىدە.

**تەييارلاش:** مېغىز ۋە ئۇزۇم ئايرىم سوقىلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ ئاۋال مېغىزلار ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلى- نىدۇ چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.

**يېيىش مىقدارى:** 2 - 3 مىسقالغا قەدەر چاي بىلەن كۈنىگە بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

## 19 - نۇسخە: مەجۇنى نۇجاھ

**تەركەۋى:** كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە پوستى ھەربىرى بىر سەردىن، قارا ھېلىلە بىر سەر. تۇرپۇت،

بىستىپايەج، ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇس يېرىم سەردىن، ھە-  
سەل 2 ھەسسە.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-  
تىن ئوتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇ-  
رۇپ خېمىردەك ھەجۇن تەييارلىنىدۇ. چىسە قاچىلاردا  
ساقلىنىپ 40 كۈندىن كېيىن ئىستىمال قىلىشقا بولىدۇ.  
**يېمەش مىقدارى:** 1-2 ھىسقالدىن 1-2 قې-  
تىم تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. تەييارلانغان  
دورنى كۈندە بىر قېتىم قۇچۇپ تۇرۇش كېرەك.

**دىققەت:** ھەسەلنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ ئېرىتىش-  
كە بولمايدۇ. ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، سۇ قۇيۇلغان  
قاچىدا قويۇپ قىزىتىلسا، سۇ قاينىغاندا ھەسەل ئېرىپ،  
كوۋۇكلىرى يۇقۇرى ئورلەيدۇ.

20 - نۇسخە: مەتبۇخى ئەپتىمۇن (ئەپتىمۇن)

### I قايناتىمىسى

**تەركىبى:** ئەپتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى، ئۇستۇخۇد-  
دۇس، ھەر بىرى بىرسەردىن. شاتەرە، بىستىپايەج،  
سانا ھەربىرى 5 ھىسقالدىن، غارىقۇن بىر ھىسقال، سەپ-  
رە ئىككى ھىسقال.

**تەييارلاش:** ئەپتىمۇن (سېرىق يۈگەي)دىن باشقا دو-  
رىلارنى سوقۇپ، 6 جىڭ سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىدۇ.

لىدىۇ. ئەپتىمۇننى بىر خالىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلار داكا بىلەن سۇزۇپ، سىقىپ تەييارلىنىدىۇ. سۇزۇلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈلگەن) سېلىپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر ئاز شىكەر سېلىپ ھەممە- سىنى بىراقلا ئىچىدۇ.

## 21 - نۇسخە: نۇشدارى ساددە

(ئاددى نۇشدارى)

تەركمۈى: سەئدى كوفى 5 مىسقال، قىزىل گۈل 6 مىسقال، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن، سۇمبۇل 3 مىسقالدىن، زەرنەپ، كىچىك قاقىلە، چوڭ قاقىلە، بەسباسە، جويۇز، گۈل دارچىن، زەپەر 2 مىسقالدىن. ئامىلە 9 سەر، قەن 2 سەر، ھەسەل 9 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: 8 - نۇسخە بىلەن ئوخشاش، يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 3 مىسقال - دىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

## 22 - نۇسخە: داۋائىل مىشكى شىرىن (ھار - ئىسسىق)

ئايلىشى، دۇرۇنەچ ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋا - يىت، كەھرىۋا، مارجان (كويىدۇرۇلگەن) ھەربىرى بىرسەر -

دىن، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل، قاقىلە، سازەج ھىندى، قەلەمپۇر ھەر بىرى بەش مىسقالدىن، ئۇشەنە، زەنجىۋىل، پىلىپىل ھەر بىرى توت مىسقالدىن. ئىپار بىر مىسقال. ھەسەل پۈتۈن دورا مىقدارىدىن 2 ھەسسە ئارتۇق.

**تەييارلاش ئۇسۇلى:** (1) پىلە غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، (2) مەرۋايىتىنى گۈلاپ بىلەن ئۇپىدەك سوقىلىدۇ. (3) ئىپارنى ئازراق قەن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقىلىدۇ. (4) قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقاندەك قىلىنىدۇ. (5) ھەسەلنى ئېرىتىپ، ئۇستىگە مەرۋايىت، ئىپارنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، مەجۇن تەييارلاپ چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ تىندۇرۇلغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

**يېمىش مىقدارى:** كۈنىگە 1 —  $1\frac{1}{2}$  مىسقالدىن ئىستىمال قىلىش كېرەك.

### 23 - نۇسخە: خەمىرى ئەۋرىشىم ①

**تەركىبى:** ئۇدى ھىندى، ئاق سەندەل كىپىگى ھەر بىرى بىر يېرىم مىسقالدىن، سۇمبۇل، پىستىنىك ① بۇ مىگە ۋە يۈرەكنىڭ ھەر خىل ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن مۇھىم دورا نۇسخىلىرىدىن بىرى.

تاشقى پوستى، پىشقان جۈيزە شوپىگى، مەستىكى، قەلەمپۇر،  
 لاچىندانە، سازەج ھىندى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، تېشىا-  
 مىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا 3 مىسقالدىن، قىزىل ياقۇت  
 $\frac{1}{2}$  1 مىسقال، شاخ مارجان، بىخ مارجان ھەر بىرى 3 مىس-

قالدىن، زەپەر 3 مىسقال، ئىپار، ئەنبەر  $\frac{1}{2}$  1 مىسقالدىن، پىلە  
 غوزىسى (قايىنىتىلمىغىنى) 12 مىسقال، گازىۋان ئەرەقى،  
 بېدىمىشىك ئەرەقى، قىزىل گۈل ئەرەقى (گۈلاپ)، ئالما  
 سۈيى، ئانار سۈيى ھەر بىرى 42 مىسقالدىن، پار سۈيى  
 24 سەر، قەن 12 سەر، ھەسەل 6 سەر، ئالتۇن ۋەرەق،  
 كۈمۈش ۋەرەق 40 دانىدىن.

**تەييارلاش:** ئاۋال پىلىنى ئەرەق ۋە سۇدا 3 كۈن  
 چىلاپ قويغاندىن كېيىن يېرىمى قالغىدەك قاينىتىپ،  
 ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە قەن ۋە ئالما-  
 ئانار سۇلىرىنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. مەرۋايىت، ياقۇت،  
 مارجانلارنى كويدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، كەھرىۋا بىلەن  
 قوشۇپ سالاپە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سو-  
 قۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى  
 سالاپە قىلىپ، گۈلاپ بىلەن ئېرىتىپ، ئىلمان قىيامغا  
 قوشۇپ، تازا ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، سوقۇلغان تالقان-  
 لارنى ھاۋانچىغا ئاز-ئازدىن سېلىپ، بىر ياندىن ئىزىپ،  
 بىر ياندىن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە ئەلگەكتىن يەنە بىر قېتىم  
 ئۆتكۈزۈپ قىيامغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئالتۇن، كۈمۈش

ۋەرەقلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن چىنە - قا -  
چىلارغا ئېلىپ ساقلاندى. يېيىش مىقدارى كۈنىگە 1-2  
قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 - 2 مىسقالدىن.

## 24 - نۇسخە: ماتىل ئۇسۇل

**تەركىمى:** بىخ كەبىر، بېدىيان يىلتىزى ھەربىرى  
10 مىسقالدىن، چىڭسەي يىلتىزى، چىڭسەي ئۇرۇغى،  
كەچىك سېرىق يۈگەي ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان ھەربىرى  
بىر مىسقالدىن. ئىزخىر 4 مىسقال، ھەبىي بىلىسان،  
ئاسارۇن، جېنتىيانا ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئۇدى  
بىلىسان، بوزىدان، سەلەخە، ھەزارئەسپەند 3 مىسقالدىن.  
**تەييارلاش:** 3 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ  
ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.  
**ئىچىش مىقدارى:** كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا  
3 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

## 25 - نۇسخە: مەجۇنى مەشەرتۇس

**تەركىمى:** ئىزخىر، ئۇستۇخۇددۇس، سىسالىيۇس،  
كىمافىتۇس، مەستكى، پىلىپىل، ئوسارە لەھىيە تۇتتىس،  
قۇندۇز قەرى، جاۋۇشىر، ئۇدى بىلىسان، قۇست شىرىن،  
تاغ پىنىسى، ئۇشەق، ئىگىر، سەكەبىنەج ھەربىرى 8



مىسقالدىن، سەلەخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سوزۇنجان مىسرى،  
 جوتدە، ئوسقۇدرىيۇن، دۇقۇ، ئەكىلىل مىلىك ھەربىرى 7  
 مىسقالدىن، پەتەر سالىيۇن، قەرەدمەنا، ئەپيۇن ھەربىرى  
 5 مىسقالدىن، ئارپا پېدىيان 5 مىسقال، رۇمبېدىيان،  
 ئاسارۇن ھەربىرى 3 مىسقالدىن، ئاقاقىيا 4 مىسقال،  
 سەقەنقۇر بىر مىسقال، ھوفارقۇن  $\frac{1}{2}$  4 مىسقال. جېنتىيانا،  
 رەۋغەنى بىلسان، قۇرس پەرىپىيۇن، مۇقىل ھەربىرى 7  
 مىسقالدىن، سۇزاپ 2 مىسقال، نارجىل، سەمغى ئەرەبى  
 5 مىسقالدىن. ھەسەل ئومۇمى دورىلار ئېغىرلىغى بىلەن  
 3 باراۋەر.

**تەييارلاش:** يىلىم دورىلارنى رەيھان شەرۋىتىگە  
 چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ  
 ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قاندىدە بويىچە ئېرىتىپ  
 قوشۇپ، ئۇستىگە يىلىم دورىلارنى قويۇپ ياخشى ئېلىش-  
 تۇرۇپ چىنە - قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

**يېمىش مىقدارى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12  
 ياشتىن توۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا  
 كېسەللىكلەرگە مائۇل ھەسەل (ھەسەل سۈيى) بىلەن  
 بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم (سەھەردە) بىر  
 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا  
 قاراپ كۈنىگە 3 - 6 قېتىم بېرىلىدۇ.

## 26 - نۇسخە: ھەببى جەدۋار (پارپا كومۇلىسى)

تەركىۋى: جەدۋار (پارپا)، ئايلىشى، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر، سەمغى ئەرەبى، دۇرۇنەج ئەرەبى، قارسۇچ، دارچىن ھەربىرى 2 مىسقالدىن، زەپەر، ئاقسېر قەرەھ، ئىپار ھەربىرى يېرىم مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قەن سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قارسۇچ چەكلۈغىدا كومۇلاچلاپ سايدا قۇرۇتۇلىدۇ. يېمىش مىقدارى: 12 ياشتىن توۋەنلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ. چوڭلارغا كۈنىگە بىر قېتىم 7 - 5 دانە يېمىشكە بېرىلىدۇ.

## 27 - نۇسخە: ھەببى مەتتىن

تەركىۋى: سەكبىنەج، ئۇشەق، جاۋۇشىر، مۇقىل، شەھى ھەنزەل، ئادراسمان، سەبرە سۇ قوتىرى، تۇربۇت، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەلىزۇرۇت ھەممىسى ئوخشاش مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە (جۈسەي) سۈيى بىلەن كۇمۇلاچ قىلىنىدۇ. يېمىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم، تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە ئىشلىتىلىدۇ.

## 28 - نۇسخە: ھەببى پەرىپىيۇن

تەركىۋى: پەرىپىيۇن، مۇقىل، غارىقۇن، سەكبىنەج، شەھى ھەنزەل ھەربىرى بىر ھەسسەدىن. سەبىرە سۇقۇم - تىرى ئىككى ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ (غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن سۇرۇپ ئوتكۈزۈپ) كۈدە (جۈسەي) سۈيى بىلەن ھەب قىلىنىدۇ.  
يېمىش مىقدارى: 1 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

## 29 - نۇسخە: مەجۇنى بالادۇر II

تەركىۋى: سۇمبۇل، سازەج ھىندى، سەلبەخە، مۇرى ھەككى، زەپەر، شەھرۇمى، ئەپتىمۇن، ئىزخىر، رەۋەنچىنى، ھەببىلبان، قەلەمپۇر، ئىرسا، سەبىرە ھەربىرى  $\frac{1}{2}$  7 مىس -

قالدىن، غارىقۇن 8 مىسقال، بالادۇر 5 مىسقال، بىخ بېدىيان 27 سەر، سىركە 45 سەر، ھەسەل 35 سەر.

تەييارلاش: بېدىيان يىلتىزىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ئازراق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۇزۇپ، سۈيىگە ھەسەل سېلىپ

قىيام قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ. **يېيىش مىقدارى:** تەييارلاپ چىنە قاچىدا ئالتى ئاي تۇرغاندىن كېيىن كۈنىگە  $1 - \frac{1}{2}$  مىسقال بېرىلىدۇ. كىچىك بالا ۋە ئوسمۇرلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

### 30 - نۇسخە: رەۋغەنى قۇست (قۇستە يېغى)

**تەركىمى:** قۇستە تەلخى 1 سەر، قارىمۇچ، پەر-پىيۇن 2 مىسقالدىن، ئاقىرقەرھە 4 مىسقال، قۇندۇز قەرى  $\frac{1}{2}$  4 مىسقال، زەيتۇن يېغى 5 سەر.

**تەييارلاش:** قۇستە، ئاقىرقەرھە ۋە قارىمۇچلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە مۇسەللەسكە چىلىنىدۇ. ئەتىسى قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا زەيتۇن يېغى قوشۇلىدۇ. قايناپ خاس يېغى قالغاندا، پەرىپىيۇن، قۇندۇز قەرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، قازاننى چۈشۈرۈش بىلەن تەڭ ياققا سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ شىشلەردە ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ ساقلىنىدۇ.

ياغلاش ئۇسۇلى: كۈنىگە بىر قانچە قېتىم پەي ۋە باشقا ئەزالارنى ئاپناپتا ياغلايدۇ.

### 31 - نۇسخە: رەۋغەنى قۇرۇتى

تەركىۋى: ئاق موم 1 سەر، توخۇ يېغى 5 مىسقال، كالا ئىلىگى 4 سەر، كۈنجۈت يېغى 2 سەر، بادام يېغى 1 سەر.  
تەييارلاش: كۈنجۈت يېغىنى قىزىتىپ، ئۇستىگە ئاق مومنى سېلىپ، ئېرىپ بولغاندىن كېيىن، باشقىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. شىشلەردە ساقلىنىدۇ.  
ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

### 32 - نۇسخە: خەمىرى گازىۋان

تەركىۋى: گازىۋان، ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، قىزىقلانغان پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، بالەنگۇ ئۇرۇغى، ئىكەكلەنگەن ئاق سەندەل، پەرەنجى ەمشكى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئەنەبەر  $\frac{1}{2}$  مىسقال، كويدۇرۇلگەن مەرۋايىت، ئىپار  $\frac{1}{4}$  مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 24 سەر سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى  $\frac{1}{3}$  قىسمى قالغىچە قايىنىتىپ سۇزۇپ، 12 سەر ناۋات بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. قىيام ئىلمان ھالغا كەلگەندە ئىپار، ئەنەبەر ۋە مەرۋايىتلارنى سالايە قىلىپ، سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئەشلىتىلمىشى:  $\frac{1}{2}$  مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم تاماقتىن  
كېيىن بېرىلىدۇ.

### 33 - نۇسخە: مەجۇنى سەنجىرنا

تەركىمى: قۇندۇز قەرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسا-  
رۇن، فۇھ (ئوردان)، موھ، دوقۇ ھەر بىرى بىر مىسقالدىن،  
قارمۇچ، پىلىپىل، بارى زەد، قۇشتە شىرىن ھەر بىرى ئالتە  
مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال، ھەسەل پۇتۇن دورىلار  
ئېغىرلىغىنىڭ 3 باراۋىرىدە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 3 - 6  
ئايدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

يېمىش مىقدارى: يېرىم ياكى بىر مىسقالدىن  
كۈنىگە بىر قېتىم ئىستىمال قىلىنىدۇ.

### 34 - نۇسخە: مەجۇنى سورۇنجان

تەركىمى: سورۇنجان 6 مىسقال، بوزندان، ماھى  
زەھرەج، بىخ كەبىر، زىرە، شەترەنجى ھىندى، سېرىق  
ھېلىلە پوستى ھەر بىرى 7 مىسقالدىن، چىڭسەي ئۇرۇغى،  
ئارپا يېدىيان، ئاقمۇچ، ياپچان، نەمەكى ھىندى، پىننە

يوپۇرمىغى، كوپۇڭى دەريا، ھەر بىرى  $1\frac{1}{2}$  مىسقالدىن،

قىزىل گۈل، كۇنجۇت، زەنجىۋىل، سوقمۇنىيا ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. تۇربۇت 1 سەر، بادام يېغى 12 مىسقال، ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىغىغا 2 باراۋەر.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئۈستىگە بادام يېغىنى قۇيۇپ ئوبدان ئېلىشتۇرۇپ ساقلنىدۇ.

**يېمەش مىقدارى:** 2 - 3 مىسقالدىن كۈنگە

1 - 2 قېتىم قايناقسۇ بىلەن يېمەشكە بېرىلىدۇ.

### 35 - نۇسخە: سۇپۇپى سورۇنجان I

(بىرىنچى سورۇنجان تالقىنى)

**تەركىۋى:** سورۇنجان مىسىرى 11 مىسقال، سانا

33 مىسقال، شەترەنجى ھىندى 9 مىسقال، زەپەر 1 مىسقال.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

**يېمەش مىقدارى:** ھەر كۈنى 3 مىسقالدىن قاي

ناقسۇ بىلەن كاپ ئېتىدۇ.

36 - نۆسخە: سۇپۇپى سورۇنجان II (ئەككىنچى)  
سورۇنجان تالقىنى

تەركىۋى: سورۇنجان مىسىرى، مەستىكى 1 مىس-  
قالدىن، قىزىل گۈل 6 مىسقال، ھىندى تۇزى، رەۋەن،  
زەنجىۋىل، رۇم بەدىيان  $\frac{1}{2}$  1 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-  
تىن ئوتكۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.  
يەپىش مىقدارى: كۈنىگە 1 قېتىم 2 مىسقالدىن  
قايناقسۇ بىلەن سەھەردە ئىچىدۇ.

37 - نۆسخە: ھەببى سورۇنجان (سورۇنجان)  
كومۇلىسى

تەركىۋى: ئايارەج پەيقارا 1 سەر، تۇربۇت 1  
سەر، شەھمى ھەنزەل، قەنتەرىون، سورۇنجان مىسىرى،  
ماھى زەھەرەج، بوزىدان ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، پەر-  
پىيۇن، زەنجىۋىل، قىچا، قۇندۇز قەرى 2 مىسقالدىن.  
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئوتكۇزۇپ، ئايارەج پەيقارانى بىرئاز سۇدا ئېرىتىپ،  
تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ كومۇلاچ  
ياسىلىدۇ.



يېمىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 12 دا -  
ئىدىن يەيدۇ.

### 38 - نۇسخە: مەتبۇخى ھېلىلە (ھېلىلە قاينىتىلمىسى)

تەركىمى: سېرىق ھېلىلە پوستى 1 سەر، تەمىرى  
ھىندى 2 سەر، ئەينۇلا 30 دانە، سەرىپىستان، بىنەپشە، كە -  
چىك سېرىق يۈگەي ئۇرۇغى، كاسىن ئۇرۇغى ھەر  $\frac{1}{2}$   
سەردىن، فۇنۇس 25 مىسقال، تەرەنجىۋىل 20 مىسقال.  
تەييارلاش: فۇنۇس ۋە تەرەنجىۋىلدىن باشقىلارنى  
چالا سوقۇپ (ئەينۇلنى پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ)،  
دورلار چوڭكىدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى  
يېرىمى قالغىچە قاينىتىلىدۇ. قازاننى ئېلىپ ئۈستىگە  
تەرەنجىۋىل ، لەن فۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ  
تەييارلىنىدۇ. ئاتادىن ئۆتكۈزۈپ سۇزۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: تىۋىپنىڭ مەسلىھەتى بويىچە  
كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 - 4 سەرگىچە ئىچىشكە  
بېرىلىدۇ.

### 39 - نۇسخە: مەتبۇخى شاتەرە (شاتەرە قاينىتىلمىسى)

تەركىمى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە،  
ئامىلىنىڭ پوستى  $\frac{1}{2}$  سەردىن، شاتەرە، شۇمشە

(شياڭدوزا) 7 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە 5 مىسقال، سانا 4 مىسقال. نىلۇفەر، مامىرانچىنى 1 مىسقالدىن. ئەپ-تىمۇن، قىزىل گۈل 3 مىسقالدىن، بېدىيان، كاسىن ئۇرۇغى، چىڭسەي ئۇرۇغى، بىستىپايەج، ئۇستۇخۇددۇس، يالپۇز ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، چىلان، ئەينۇلا ھەر بىرى 20 دانىدىن (بۇلارنى چالا سوقۇپ، چىلانغىدەك سۇ قۇيۇپ بىر كېچە قويۇلسۇن). فۇنۇس، تەمرى ھىندى 15 مىسقال، تەرەنجىۋىل 3 سەر.

**تەييارلاش:** چىلانغان دورىلارنى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇستىگە فۇنۇس، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىلنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ ماتا ئارقىلىق سۇزۇلىدۇ.

**ئىچىش مىقدارى:** تىۋىپنىڭ كورسەتمىسىگە بىنا-ئەن ئىچىلىدۇ.

#### 40 - نۇسخە: شىيافى ئەھمەرلەيمىن

**تەكشۈ:** شادىنەج، يۇيۇلغان ئەدەس 1 سەر، كويدۇرۇلگەن مىس 8 مىسقال. كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ساپ مۇرمەككى 2 مىسقالدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا، تېشىلمىگەن مەرۋايت، سازەج ھىندى 4 مىسقالدىن، خۇنسىياۋشىيان، زەپەر 1 مىسقالدىن.

**تەييارلاش:** يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

تۇخۇم ئېقى ياكى بىرەر لۇئاب بىلەن خېمىر قىلىپ  
جىگدە ئۇرۇغى چوڭلۇغىدا شامچە تەييارلىنىدۇ.  
ئىشلىتىش: كۈنىگە 2 - 3 قېتىم كوز ئىچىگە  
سۈركەيدۇ.

#### 41 - نۇسخە: سۈرمە رۇشنايى (كوزنى روشەن - لەشتۈرگۈچى سۈرمە)

تەركىبى: كويدۇرۇلگەن مىس، شادىنەج ھەربىرى  
5 مىسقالدىن، زەڭگەر، سەبزە، بورە ئەرمىنى ھەربىرى  
1 مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلىپىل، شەھىمى ھەنزەل ھەر  
بىرى يېرىم مىسقالدىن، ئىقلىمىيا 2 مىسقال بۇلارنى  
توزاڭدەك يۇمشاق سوقۇپ شىشلىرىدە ساقلىنىدۇ.  
ئىشلىتىشى: كۈندە 2 قېتىم كوزگە سۈرمە قىلىپ  
تارتىلىدۇ.

#### 42 - نۇسخە: ھەببى مۇسەپل (سۈرگە كۇمۇلىسى)

تەركىبى: سېرىق ھېلىسە، كابىل ھېلىسسى،  
بەلىلىلەرنىڭ پوستى ھەربىرى بىر مىسقالدىن، سانا ئىككى  
مىسقال. غارىقۇن، تۇربۇت، لاجىۋەرد ئىككى يېرىم مىس -  
قالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئوتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇغىدا كومۇلاچ ياسلىدۇ.

يېمىش مىقدارى: تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

### 43 - نۇسخە: مائىل ئۇسۇل III

تەركىۋى: چىڭسەي يىلتىزى، بىخ بېدىيان يىل - تىزى، بىخى كەبىر ھەربىرى 1 سەردىن، رۇمبېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن. غافەس، ئەپسەنتىن، بۇ - دۇشقاۋ ھەربىرى 5 مىسقالدىن، قەنتەرىون 3 مىسقال. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتسى 4 جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ، 2 جىڭ قالغاندا سۇزۇۋېلىپ، بۇنىڭغا 4 سەر گۈلئەن قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ئاش قوشىغىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

### 44 - نۇسخە: ھەببى زەھەب

تەركىۋى: سەبىرە سۇقۇتىرى ① 1 سەر، تۇرۇت ① سەبىرە سۇقۇتىرى - سەبىرەنىڭ بىر خىل ياخشى تۈرى بولۇپ، سېرىق رەڭدە پاقىراپ تۇرىدۇ.

7 مىسقال. سېرىق ھېلىلە پوستى 5 مىسقال. سوقمۇنىيا  $3\frac{1}{2}$  مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەدە-  
تىن ئۆتكۈزۈپ سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇغىدا كومۇلاچ  
تەييارلاپ، سايدا قۇرۇتۇلىدۇ.  
يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 2 مىس-  
قالدىن بېرىلىدۇ.

#### 45 - نۇسخە: مائىل ئۇسۇل IV

تەركىمىسى: بېدىيان يىلتىزى، چىڭسەي يىلتىزى  
چىڭسەي ئۇرۇغى، پىرسياۋشان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (بىخى  
سۇس) ھەربىرى 2 مىسقالدىن، ئارپا بېدىيان، رۇمبېدىيان،  
ئىزخىر ھەربىرى 3 مىسقالدىن، گۈلقەن 12 مىسقال.  
تەييارلاش: يىلتىز دورىلار چالراق، ئۇرۇق دو-  
رىلار يۇمشاق سوقىلىدۇ. يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا  
بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى 4 جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ،  
2 جىڭ قالغاندا سۇزۇپ، قاچىغا ئېلىپ، گۈلقەن قو-  
شۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر كۈندە بىر قانچە قېتىم -  
غا بولۇپ ھەممىسىنى ئىچىپ بولىدۇ

## 46 - نۇسخە: قۇرسى فېلدىپپون

تەركمۇى: سۇ تەگمىگەن تاھاك 3 مىسقال، قە-  
زىل زەرنىخە، سېرىق زەرنىخە، قەلەي، ئاقاقىيا ھەربىرى  
 $1\frac{1}{2}$  مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈزۈم  
سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇپ قىيىش (توقۇچاق) قىلىپ،  
سايدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.  
ئىشلىتىلىشى: كېرەك بولغاندا ئېزىپ چاراهەتكە  
سېپىلىدۇ.

## 47 - نۇسخە: ئانار شەرۋىتى

تەركمۇى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە،  
ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەر ئۇچ ھەسسە.  
تەييارلاش: ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن  
سىقىپ، سۇزۇپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى ئاستا قالاپ  
ھۇشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئوتنى  
كۈچلۈك قالاپ شەرۋەت كويۇپ رەڭگى قارىداپ كېتىش-  
تىن ساقلىنىش شەرت.  
ئىشلىتىلىشى: تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە، كۈ-  
نىگە 3 قېتىم ئېچىلىدۇ.

## 48 - نۇسخە: ئالما شەرۋىتى

**تەركەۋى:** ئالمىنى سويۇپ ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ ئۇششاق توغرىلىدۇ ياكى قىرغۇش بىلەن قىرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن چىقىرىلغان سۇدىن بىر ھەسسە، شې-كەردىن 4 ھەسسە ئېلىپ قىيام قاينىتىلىدۇ.

**تەييارلاش:** ئالما سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام بولغىچە ناھايىتى سۇس ئوتتا ئاستا قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

**ئىشلىتىلىشى:** تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە كۈ-نىگە 3 قېتىم، 5-10 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

## 49 - نۇسخە: مەجۇنى جەۋاردىش كۈمۈنى

**تەركەۋى:** زىرە (بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇ-رۇتۇلغان) 18 سەر، قارىمۇچ 3 سەر، زەنجىۋىل، يالپۇز 4 سەردىن، بورە ئېرىمىنى (توغرىغۇ) 1 سەر، سەلەخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۈمبۇل، مەستىكى رۇمى 4 مىسقال.

**تەييارلاش:** زىرىنى مۇدەببەر قىلىش ئۇسۇلى — زىرىنى توپا، ئەخلىەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۇستىگە زىرىدىن 4 ئىلىك يۇقۇرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇلىدۇ. سىركە قۇيۇلغان زىرە بىر كېچە - كۈن -

دۇز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۇزۇۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتۇلىدۇ. قۇرغاندىن كېيىن بىر ئاز قىزىتىپ قورۇلىدۇ. زىرە چالاراق سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالغان قىلىنىدۇ. ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن زىرە ۋە تالغان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**يېمىش مىقدارى:** 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە بېرىلىدۇ.

## 50 - نۇسخە: مەلھىمى ئىسپىداج I

**تەركىمى:** سۇزۇك ئاق موم 3 مىسقال، گۈل يېغى 12 مىسقال، قەلەي ئۇپىسى  $\frac{1}{2}$  4 مىسقال، تۇخۇم ئېقى بىر دانە.

**تەييارلاش:** ئالدى بىلەن قەلەي ئۇپىسى (تال-قىمىنى)، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىزلىنىدۇ. ئاندىن ئۈستىگە موم ۋە گۈل يېغىنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

**ئىشلەتمەش:** ھەر خىل بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ.



## 51 - نۇسخە: رەۋغەن

تەركىمى: شۇمشە، سۇمبۇل، زىغىر، كالىك بەسەي،  
سۈيى بىر ھەسسە، مەنەسائىلە، بابۇنە، مۇقىل، ئەپسەننىم،  
زاراڭزا مېغىزى  $\frac{1}{2}$  ھەسسە، ئاق موم، زەيتۇن يېغى،  
توخۇ يېغى، كالا ئىلگى  $\frac{1}{4}$  ھەسسە، زەپەر 1 مىسقال  
مىقدارى.

تەييارلاش: دورىلارنى يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ  
بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ، ياغلارنى سېلىپ  
قايتا قاينىتىلىدۇ. سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ  
ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىششىقلىرىدا  
سرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

## 52 - نۇسخە: تەرياق ئەسنان

تەركىمى: قۇندۇز قەرى، ھەك، مۇرمەككى،  
پىلىپىل، زىراۋەندى مۇدەھەرەج، زەنجىۋىل، مەنەسائىلە،  
ئەپيۇن، بەڭگى دىۋانە ئۇرۇغى تەڭ مىقدارلاردا ئېلىنىدۇ.  
تەييارلاش: دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، تالقان

ھالىتىدە ئىشلىتىلىدۇ ياكى ھەسەل بىلەن ھەب تەييار -  
لىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل چىش ئاغرىغى ئۈچۈن  
چىشقا سېلىنىدۇ ياكى كومۇلىسى ئېغىزدا تۇتۇلىدۇ.

### 53 - نۇسخە: ھوقنە

تەركىمىسى: بۇغداي كىپىكى بىر سەر، سېرىق چە -  
چەك ئۇرۇغى 5 مىسقال. ئەكىللىل مىلىك 4 مىسقال،  
ئەنجىر قېقى 7 مىسقال، تۇز 8 مىسقال، قارا شېكەر 12  
مىسقال. ئەپكە ھەب بىر مىسقال.

تەييارلاش: قارا شېكەر، ئەپكە ھەب، تۈزدىن باش -  
قىلىرىنى قاينىتىپ، سۇزۇپ كىپىكى بۇلارنى قوشۇپ،  
كلىزما ئۇسۇلى بىلەن ئارقا يولدىن بىر قېتىمدىلا كىرگۈ -  
زۇلىنىدۇ.

### 54 - نۇسخە: مەتبۇخى خىيارى شەنبەر

تەركىمىسى: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە،  
ئۇرۇغى ئېلىنغان ئۇزۇم بىر سەر، بىنەپشە 4 مىسقال،  
ئەنجۇر قېقى 10 دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋ -  
شىيان ھەربىرى 5 مىسقالدىن، خىيارى شەنبەر ئىچىدىكى  
گوش قىسمى 7 مىسقال، تەرەنجىۋىل 1 سەر.

**تەييارلاش:** خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىلدىن باش-  
قىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر يېرىم جىڭ سۇ بىلەن قاي-  
نىتىپ، يېرىم جىڭچە قالغاندا قازاننى چۇشۇرۇپ، ئۇس-  
تىگە تەرەنجىۋىل بىلەن خىيارى شەنبەرنى سېلىپ تازا  
ئارىلاشتۇرۇپ، سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.  
**ئىچىش مىقدارى:** تىۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە -  
چە 1 - 3 سەردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

### 55- نۇسخە: نوقوتى تەمىرى ھىندى

**تەركىۋى:** تەمىرى ھىندى، تەرەنجىۋىل باراۋەر  
مىقداردا.  
**تەييارلاش:** چىلاشقىدەك قايناقسۇغا 4 سائەتچە  
چىلاپ قويۇپ، ئوبدان تەمى چىققاندا سىقىپ، سۇزۇپ  
تەييارلىنىدۇ.  
**ئىچىش مىقدارى:** بىر پىيالىدىن كۈنىگە 3 قې-  
تىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

### 56 - نۇسخە شەرۋىتى دىنارى

**تەركىۋى:** كاسىن ئۇرۇغى، قىزىل گۈل 2 سەر-  
دىن، كاسىن يىلتىزىنىڭ پوستى 4 سەر، نىلۇفەر، گا-  
زىۋان ھەربىرى 1 سەردىن، خالتىغا ئېلىنغان كوشۇش  
ئۇرۇغى 3 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۇزۇۋېلىپ تەييارلىنىدۇ (كوشۇش ئۇرۇقى سوقۇلماي خالتا بىلەن قاينىتىلىدۇ). ئۈستىگە بىرىنچى قەن سېلىپ قىيام قىلىپ بولغاندىن كېيىن، بىرسەر رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا بىرسەرنى تەڭ مىقداردا بېدىيان سۈيى بىلەن تەڭشەپ ئىچىشكە بېرىدۇ.

## 57 - نۇسخە: لۇتۇقى زەنجىۋىل (زەنجىۋىل يالانچۇغى)

تەركىمى: زەنجىۋىل 10 سەر، پىلىپ 5 سەر، زەپەر 5 مىسقال، نىشاستە 15 سەر، تەرەنجىۋىل 30 سەر، شېكەر 45 سەر.

تەييارلاش: زەنجىۋىلنى بىرقانچە كۈن كالا سۇ-تەگە چىلاپ، كۈندە بىر قېتىم يەڭگۈشلەپ تۇرۇپ ئۇنى تاكى زەنجىۋىل خۇددى مۇراببا ھالىغا كەلگىچە تەك-رارىلىنىدۇ (تەڭر ھول ھالدىكى زەنجىۋىلنىڭ ئوزى بولسا ناھايىتى ياخشى. ئۇنى سۈتكە چىلاش ھاجەتسىز). كېيىن ئۇنى پاكىزلاپ ئۈستىگە يۇمشاق سوقۇلغان پىل-پىل سېلىنىدۇ. تەرەنجىۋىلنى بىرئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ

ماتا ئارقىلىق سۇزۇپ 45 سەر شېكەر بىلەن قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام بولغاندا ئۈستىگە زەنجۈنل بىلەن نىشاستىنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ پاكىزە قاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: ھەركۈنى ئەتىگەندە بىر سەردىن.

### 58 - نۇسخە: لوئۇقى ئەنجۈر.

تەركىمى: پىشقان ئەنجۈر 10 دانە، زۇفا، گۈل سوسەن ھەر بىرى 8 مىسقالدىن، شېكەر 12 سەر.

تەييارلاش: ئەنجۈرنى 2 چوڭ چىنە سۇدا يېرد-مى قالغىچە قايىتىپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: ھاجەت بولغاندا 4 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

### 59 - نۇسخە: لوئۇقى ھولبە (شۇمشە)

تەركىمى: شۇمشە (شاڭدۇزا)، بادام مېغىزى 4 مىسقالدىن، كەتىرا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايىنىتىلمىسى (رۇبى سۇس)، ياڭاق مېغىزى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئوتكۈزۈپ شېكەر قىيامى ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: ھاجەت بولغاندا ئىككى مىس -  
قالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

### 60 - نۇسخە: لۇتۇقى سەرپىستان

تەركەۋى: چىلان 50 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، بادام مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇغى 5 مىسقال، گۈل بىنەپشە 4 مىسقال، كەتە -  
را 2 مىسقال.

تەييارلاش: چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلىلەرنى 2 چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا 4 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىپ قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.  
يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم بىر مىسقال -  
دىن 2 مىسقالغىچە.

### 61 - نۇسخە: لۇتۇقى خەشخاش

تەركەۋى: ئاق كۆكنار (خەشخاش سەپت)، قارا كۆكنار ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 8 مىسقال، ناۋات 4 سەر، كەتىرا، سەمىغى

نۇرەبى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: كۆكنار ۋە چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ، ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ قالغان دو-رىلانى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مەقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم بىر مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشتە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: كۆكنار (خەشخاش)نىڭ تىلىپ ئەپ-يۇنى ئېلىنىشىنى ياخشى ھىساپلىنىدۇ.

## 62 - نۇسخە: ھەببى غارىقۇن

تەركىبى: غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، سوقۇلمايدۇ) 3 مىسقال، تۇرپۇت 5 مىسقال، شەھى ھەن-زەل، ئەنزۇرۇت 2 مىسقال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇق لاشتۇرۇلغان قاينىتىلمىسى بىر مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قارى-مۇچ چوڭلۇغىدا ھەب قىلىپ سايدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېمىش مەقدارى: 12 - 20 دانىدىن ھەركۈنى

ئاخشامدا ئىچىدۇ.

## 63 - نۇسخە شەرۋىتى زۇفا II

**تەركىۋى:** ئارپا بېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى 5 مىس-  
قالدىن، زۇفا، پىرسىياۋ شيان 7 مىسقالدىن، ئەنجۇر، چىلان،  
سەرىستان ھەربىرى 20 دانىدىن، ئۇرۇقسىز چىركىڭ ئۇزۇم  
3 سەر، شۇمشە ئۇرۇغى، ھەمشىۋا ئۇرۇغى، گۈل سوسەن،  
پاراسيون 3 مىسقالدىن، قەن 20 سەر، گۈلقەن 10 سەر  
(ئەگەر مۆتىدىللىرىك قىلىش لازىم بولسا نىلۇفەردىن 3  
مىسقال، كوكىنار ئۇرۇغىدىن 3 مىسقال ئېلىنىدۇ. گۈلقەن  
ئورنىغا تەرەنجىۋىل سااسا بولىدۇ).

**تەييارلاش:** دورىلارنى سوقۇپ 3 چىنە سۇغا بىر  
كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ  
سۇزۇپ، سىقىپ ئۈستىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.  
كېيىن گۈلقەن سېلىنىدۇ.

**ئىچىش ھەمقەدەرى:** كۈنىگە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا  
6 ئاش قۇشىغىدىن بېرىلىدۇ.

## 64 - نۇسخە: ھەبىي پېلىپىل (قارىمۇچ)

(كۈمۈلىسى)

**تەركىۋى:** قارىمۇچ، قۇيۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا  
قايناتمىسى، شېكەر ھەر بىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇم-



شاق سوقۇپ، ئەگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارسۇچ چوڭلۇغىدا ھەب قىلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: بىردانىدىن ھاجەت بولغاندا ئېغىزدا تۇتۇپ شۇمىدۇ.

## 65 - نۇسخە: مەجۇنى بىنەپشە II

تەرگەۋى: گۈل بىنەپشە، بادام مېغىزى ھەربىرى بىر سەردىن، مەستىكى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا قايناتىمىسى بەش مىسقال، تۇرپۇت بىرسەر. تەرەنجىۋىل، پۇنۇس، خىيارى شەنبەر ھەربىرى بەش سەردىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالغان قىلىنىدۇ. تەرەنجىۋىل بىلەن پۇنۇسنى ئومۇمى دورىنىڭ 2 باراۋەر ۋەزىنىدىكى سۇ بىلەن ئېرىتىپ تەمى چىقىرىلىدۇ. كېمىن سۇزۇۋېلىپ، سۇيىگە قەن سېلىپ، قىيام تەييارلاپ، بۇنىڭ ئۈستىگە تالغانلارنى سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: 3 - 5 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

## 66 - نۇسخە: شۇمشە دەملەمىسى

تەرگەۋى: شۇمشە ئۇرۇغى 10 مىسقال، بىنەپشە 4 مىسقال، بېدىيان 2 مىسقال، قۇرۇق ئۇزۇم 30 دانە.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، يېتەرلىك سۇ بىلەن قاينىتىپ، قەن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.  
مىقدارى: كۈنىگە 3 فېتىم ھەر قېتىم 6 ئاش قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

### 67 - نۇسخە: شەرۋىتى ئەنسىل (ياۋا پىياز شەرۋىتى)

تەركىمى: ياۋا پىياز (ئەنسىل) 6 سەر، رۇمبېددە -  
يان 6 مىسقال، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 40 سەر، ئەنجۈر  
14 دانە، شېكەر 12 سەر.

تەييارلاش: ياۋا پىيازنى ياغاچ پىچاق بىلەن  
ئاقلاپ، دورىلارنى سوقۇپ، 3 چوڭ چىنە سۇغا (قايناقسۇغا)  
بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سىقىپ، سۇزۇپ، شې-  
كەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.  
ئىچىش مىقدارى: ئەتىگەن تاماقتىن ئىلگىرى  
چاي قوشۇغدا 1 - 2 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

### 68 - نۇسخە: مەجۈنى زىراۋەند

تەركىمى: زىراۋەند مۇدەھەرەج، قەرەدمانا، پىلىپىل،  
ئىسپەندان ئۇرۇغى، ئاچچىق بادام مېغىزى، ئەنجۈر  
بۇلار ھەربىرى 5 مىسقالدىن قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈك-  
بۇيا قايناتمىسى، زۇفا، پىرسىياۋشان ھەربىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە  
1 - 2 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

### 69 - نۇسخە: شەرۋىتى خەشخاش (كوكنار شەرۋىتى)

تەركەۋى: كوكنارغوزىسى (ئۇرۇغى بار بولغىنى ۋە ئەپيۇن تەركەۋى ئېلىنىمىغىنى ياخشى)، يۈز دانە، گۈلاپ 45 سەر، قەن 27 سەر.

تەييارلاش: كوكنارنىڭ پوستىنى چالا، ئۇرۇغىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاپقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۇزۇپ، تېرىپىنى سىقىپ سۇيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر چاي قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

### 70 - نۇسخە: ھەببى سۇئال (يوتەل كۇمۇلىسى)

تەركەۋى: نىشاستە، بىنەپشە، تاتلىق بادام مېغىزى، كوكنار شاكىلى، گىلى ئەرمىنى، كەتىرا، كوكنار ئۇرۇغى، پۇرچاق، سەمغى ئەرەبى 3 مىسقالدىن، ئىسپۇغۇل 5 مىس - قال (لۇئابى چىقىرىپ قوشۇلىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوت-  
كۈزۈپ ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن ھەب تەييارلاپ سايدا  
قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلەتمەش: ھاجەت ۋاقتىدا بىر دانىدىن ئېغىزغا  
سېلىپ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ.

### 71 - نۇسخە: قۇرسى كەھربا

تەركىۋى: كەھربا، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى،  
خۇنسىياۋشىيان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانار  
گۈلى تەڭ مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئوتكۈزۈپ، پاقا-يوپۇرمىغى سۈيى ۋە گازىۋان سۈيى  
بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ قۇرس (توقسچاق)  
تەييارلىنىدۇ.

يېمەش مىقدارى: تەۋپىنىڭ كورسەتمىسى بويىچە  
1 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

### 72 - نۇسخە: شەرۋىتى ئەنجىبار (ئۈرگۈنەك شەرۋىتى)

تەركىۋى: ئەنجىبار 7 مىسقال، ئاق سەندەل،  
قىزىل سەندەل (ئىككىلەنگىنى) 5 مىسقالدىن ئاقاقىيا  
2 مىسقال، قەن 12 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3 چوڭ چىنە قايناقسۇغا بىر كىچىچە چىلاپ، ئەتىسى سۇزۇپ تىرىپىنى ئوبدان سىقىپ، سۇپىگە قەن سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا قان توختاتقۇچى دورىلار بىلەن بىللە 3 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

### 73 - نۇسخە: مەتبۇخى مۇلەيىن (تەرەتنى يۇمشاتقۇچى قايناتما)

تەركىۋى: سەرپىستان، چىلان 25 دانىدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، بىنەپشە 3 مىسقالدىن. بابۇنە 2 مىسقال، خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىل 15 مىسقالدىن (سوقۇلمايدۇ).

تەييارلاش: سوقمايدىغان دورىلارنى يېرىم چوڭ چىنە قايناقسۇغا چىلاپ، 4 سائەتچە دۇملەپ قويغاندىن كېيىن سىقىپ سۇزۇۋېلىپ، قالغان دورىلارنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇزۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچىدۇ.

## 74 - نۇسخە: شەرۋىتى بىنەپشە

تەركىمى: ھول بىنەپشە (گۈلى بولغىنى ياخشىراق)

$\frac{1}{2}$  4 سەر. پار سۈيى (ياكى گۈلاپ) 18 سەر، قەن  
5 سەر.

تەييارلاش: گۈلاپقا بىنەپشنى بىر كېچە - كۈندۈز

چىلاپ قويۇپ،  $\frac{1}{3}$  قىسمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئۇس -

تىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 2 - 3 قوشۇقتىن كۈندە 3

قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر بىنەپشنىڭ ھۆل تۈرى

بولمىسا قۇرۇق بىنەپشنى 7 باراۋەر گۈلاپقا چىلاپ،

سۈنى پۈتۈنلەي شىمىرىپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا ھول

بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

## 75 - نۇسخە: شەرۋىتى نىلۇفەر

تەركىمى: نىلۇفەر 5 سەر، قەن بىر چىڭ،

گۈلاپ 18 سەر.

تەييارلاش ۋە ئىچىش مىقدارى: 74 - نۇسخە

بىلەن ئوخشاش.

## 76 - نۇسخە: قۇرسى كافۇر

تەركىمى: قىزىل گۈل 2 مىسقال، تاباشىر 4 مىسقال، ئاق سەندەل 2 مىسقال، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 3 مىسقال. خاڭگا، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 5 مىسقالدىن، زەپەر 1 مىسقال، كاپۇر  $\frac{1}{2}$  مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن بىر فۇڭلۇق تەڭگە چوڭلۇغىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ.  
يېمىش مىقدارى: ئانار شەرۋىتى بىلەن كۈنىگە 2 قېتىم 1 - 2 دىن بېرىلىدۇ.  
قەسكەرتەش: تال كېسەللىگىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇسقۇردىنولارنى  $\frac{1}{2}$  مىسقالدىن قوشۇلىدۇ.

## 77 - نۇسخە: خېمىرى سەندەل

تەركىمى: ئاق سەندەلنى گۈلاپقا سۇرۇپ قۇرۇتۇلغان تالقىنى گازىۋان گۈلى، قىرقىلغان پىسلە، قىزىل گۈل ئەرەقى، بىدىمىشك ئەرەقى ھەر بىرى  $\frac{1}{2}$  3 مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال، قەن  $\frac{1}{2}$  5 سەر.

تەييارلاش: ئەرەقلەر بىلەن قەنىنى قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قىيامغا سېلىپ، خېمىردەك قىلىپ تەييارلىنىدۇ.  
ئىشلەتمەش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

### 78 - نۇسخە: شەرۋىتى بادىرەنجىبۇيا

تەرگەۋى: بادىرەنجىبۇيا ئۇرۇغى، كاسىن ئۇرۇغى، فەرەنجى مىشكى 20 مىسقالدىن، گازىۋان 30 مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 مىسقال، بېدىيان، بىسپايەج 7 مىسقال، گۈلاپ 6 مىسقال، تاتلىق ئالما سۈيى 22 سەر، قەن 24 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، گۈلاپ ۋە ئالما سۈيى بىلەن  $\frac{1}{3}$  قالىغىچە قايىنىتىپ، سۇزۇپ، سىقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ، قىيام قىلىپ شىشە قاچى-لاردا ساقلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

### 79 - نۇسخە: گازىۋان شەرۋىتى

تەرگەۋى: ھول گازىۋان، قەن بۇلار ھەربىرى 20 سەردىن، گۈلاپ 2 سەر.



**تەييارلاش:** بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلاپ پاكىزە شىشلەردە ساقلاندىۇ.  
**ئىچىش مىقدارى:** كۈنىگە 3 قېتىم 4 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

ئەگەر ھول گازبۇان بولمىسا قۇرۇق گازبۇاننى قايناق- سۇ ياكى گۈلاپقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى قاينىتىپ، سۇزۇۋېلىپ 3 ھەسسە قەن ياكى شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

### 80 - نۇسخە: سەندەل ئەرەقى

**تەركىمى:** قىزىل گۈل، كاسىن ئۇرۇقى، بىدىمىشكى، نىلۇپەر ھەربىرى 1 سەردىن، ئاق سەندەل كىپىكى، يۇمىغاقسۇت ئۇرۇقى، زىرىخ، ئالما چىچىكى، بىيە چىچىكى ھەر بىرى  $\frac{1}{2}$  سەردىن.

**تەييارلاش:** بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى 6 ھەسسە سۇ قوشۇپ ئەرەق تارتىش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلىنىدۇ.

**ئىچىش مىقدارى:** ئوزۇنى يالغۇز ياكى باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بىر ئاش قوشۇقتىن 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

81 - نۇسخە: مەجۇنى داۋائىلەمشكى تەلخى  
(قېرىق داۋائىلەمشكى مەجۇنى)

تەركىۋى: ئەپسەننىن، سەبەرە سۇقوتىرى، زىراۋەندە،  
مۇدەھەرەج، دۇرۇنەج ئەقرەبى ھەربىرى  $6\frac{1}{2}$  مىسقالدىن.  
جۇۋىنە، زەپەر، چىگسەي ئۇرۇغى 4 مىسقالدىن، سۇمبۇل،  
سازەج ھىندى 2 مىسقال، قۇندۇز قەرى، ئىپپار بىر  
مىسقالدىن، سۇزۇلگەن ھەسەل 110 مىسقال.  
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.  
يېيىش مىقدارى: 1-2 مىسقالدىن كۈنىگە  
2 قېتىم.

82 - نۇسخە: مەجۇنى ۋىلۇنىيا

تەركىۋى: ئاقىر قەرەھا، پەرىپىيۇن، سۇمبۇل، بەگىكى  
دېۋانە ئۇرۇغى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، زەپەر 5 مىسقال،  
ئەپيۇن 2 مىسقال، ئاقمۇچ 20 مىسقال.  
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.  
يېيىش مىقدارى: كېسەل بەدىنىنىڭ قۇۋۋەت

ئەھۋالىغا قاراپ نوقۇت چوڭلۇغىدا ياكى ئۈنۈمىدىن چوڭراق بېرىلىدۇ.

### 83 - نۇسخە: مەجۇنى فەلافى I

تەركىمى: ئاقمۇچ، قارىمۇچ 15 مىسقالدىن، ئۇدى بىلسان  $7\frac{1}{2}$  مىسقال، سۇمبۇل، ھۇماما 4 مىسقالدىن، زەنجىۋىل، چىڭگىسەي ئۇرۇغى، سىسالىمىيۇس، سەلەخە، ئاسارۇن، راسەن بىر مىسقالدىن.  
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سۇقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ. يېمىش مىقدارى: قايناقسۇ بىلەن كۈنمگە بىر مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

### 84 - نۇسخە: مەجۇنى مۇپەررەھى ياقۇتى II

تەركىمى: تاباشىر، گازىۋان، كاسىن ئۇرۇغى ھەر-بىرى 3 مىسقالدىن، ئامىلە 15 مىسقال، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، قىزىل گۈل، تىشىلىمىگەن مەرۋايىت، مارجان 4 مىسقالدىن (كۆيدۈرۈلگەندىن كېيىنكى ۋەزنى)، كەھرىۋا 4 مىسقال، زەپەر يېرىم مىسقال، ئالتۇن ۋە-رەق، كۈمۈش ۋە رەق ھەر بىرى  $\frac{1}{2}$  مىسقالدىن.

تەييارلاش: مارجان، مەرۋايىتلارنى كۆيدۈرۈپ

سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سۇقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 2 ھەسسە ئالما شەرىۋىتى (48 - نۇسخە) بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ. يېمىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن 2 قېتىم قەھۋە (كافى) بىلەن بېرىلىدۇ.

### 85 - نۇسخە: مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى III

**تەركىۋى:** ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئايلىشى 2 سەر دىن. دۇرۇنەج ئەقرەبى، بادىرەنجىبۇيا، ئاق ئۆدى قىمارى ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، قەلەمپۇر؛ سۇمبۇل، زەپەر، ھەر بىرى 5 مىسقالدىن. ئالتۇن ۋەرەق  $\frac{1}{2}$  مىسقال.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سۇقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياخشى ئالما شەرىۋىتى (2 ھەسسە) بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

**يېمىش مىقدارى:** كۈنىگە بىر مىسقالنى ئەۋ - رىشىم شەرىۋىتى (86 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ.

### 86 - نۇسخە: شەرىۋىتى ئەۋرىشىم (پىلە غۇزىسى شەرىۋىتى)

**تەركىۋى:** ئاق پىلە (يىمپەك غوزىسى) 6 سەر، ناۋات 36 سەر، قىزىل گۈل گۇلابى، گازىۋان گۇلابى،

بىدىمىشكى گۇلابى ھەر بىرى بىر جىڭ (16) سەردىن، سۇمبۇل، پەرەنجى مىشكى، ئاق سەندەل كىپىڭى، ئۇشنى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، مەستىكى 2 مىسقال، خۇلىنجان، ئىگىر 5 مىسقال، زەپەر  $\frac{2}{1}$  مىسقال، ئىپار 1 فۇڭ.

**تەييارلاش:** پىلە غوزىسىنى قايچا بىلەن ئۇشاق قىرقىپ، قۇرۇتىنى تازىلاپ، قەلەيلەنگەن مىس قازانغا ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ گۇلاپقا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇش لازىم. ئەتىسى ئىگىر، سەندەل ۋە خۇلىنجاننى سېلىپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن ماتا ئارقىلىق سۇزۇپ، سىقىپ، سۇيىگە نىۋاتىنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

قىيام سوۋىغاندىن كېيىن، زەپە بىلەن ئىپارنى سالاپە قىلىپ قوشىلىدۇ. ئاندىن قالغان دورىلار سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

**ئىچىش مىقدارى:** ئوزۇنى يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 - 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

**دىققەت:** قىيام قىلغاندا ئوتنى ئاستا قىلاش كېرەك، بولمىسا ئاسانلا تېشىپ كېتىدۇ.

ئەگەر گۇلاپلار بولمىسا، شۇ دورىلارنىڭ ئوزۇنى سۇ بىلەن قاينىتىپ نەمىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەمما گۇلاپنىڭ بولغىنى ئەۋزەل.

## 87 - نۇسخە: مەجۇنى ئايارەج ئوغانزىيا

تەرگەۋى: شەھىتى ھەنزەل 5 مىسقال، پىشۇرۇلغان  
ياۋا پىياز (ئەنسىل)، غارىقۇن، سۇقىمۇنىيا، قازا خەرىقە،  
ئۇشەق، تۇسقىدريۇن ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن،  
كىمازيۇس، مۇقىل، سەيرى، ھەر بىرى 3 مىسقالدىن،  
ھاشا، ھۇفارىقۇن، سازەج ھىندى، فراسون، سەلىخە،  
پىلىپ، ئاقمۇچ، قارمۇچ، جاۋۇشىر، زەپەر، داچىن، پىستىپايەج،  
قۇندۇز قەرى، مۇرى مەككى، پەتەرسالىيۇن، زىۋاۋەند -  
تەۋىل، ئوسارە ئەپسەنتىن، پەرىپىيۇن، ھۇماما، زەنجىۋىل،  
ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، جىپىتىيانا، ئۇستۇخۇددۇس  
ھەر بىرى  $\frac{1}{2}$  مىسقالدىن، ھەسەل ئومۇمى دورىلار

ۋەزىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى قاندىدە بويىچە يۇمشاق  
سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن  
تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: 4 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە 1 - 2  
قېتىم قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

## 88 - نۇسخە: ئىسكەنجىبىن سەپەر جىلى (بىيە ئىسكەنجىۋىلى)

تەرگەۋى: بىيە، سىركە ھەر بىرى 9 سەردىن، سۇم -

بۇل، قەلەمپۇر، دارچىن ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، شېكەر  
12 سەر.

**تەييارلاش:** بىيەنى توغراپ، سىركە ۋە 3 چوڭ  
چىنە سۇ بىلەن يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ماتادىن  
ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام  
قىلىپ تەييارلىنىدۇ. قىيام ئىلمان بولغاندا قالغان  
دورلارنى سوقۇپ قوشۇلىدۇ.

**ئىچىش مىقدارى:** بىر ئاش قوشۇغىدىن كۈنىگە  
3 قېتىم.

ئەسكەرتىش: يەنە بىر نۇسخىدا مەزكۇر دورىلارنى بىر  
خالتىغا ئېلىپ، قىيام بىلەن بىللە قاينىتىپ تەييارلاشنى كۈسەتكەن.

## 89 - نۇسخە: شەرۋىتى زىرشىك (زىرىخ شەرۋىتى)

**تەركىۋى:** زىرىخ سۈيى بىر ھەسسە، شېكەر 5 ھەسسە.  
**تەييارلاش:** زىرىخ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، سۇس  
ئوت بىلەن  $\frac{1}{3}$  قالغىچە قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

**ئىچىش مىقدارى:** 2 ئاش قوشۇقتىن كۈنىگە  
3 قېتىم بېرىلىدۇ.

**دىققەت:** ئوت بەك تېز كېتىپ قېلىپ، دورا  
رەڭگىنىڭ قارىيىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش زورۇر.

## 90 - نۇسخە: جەۋارىش تەمرى ھىندى

**تەركىمى:** تەمرى ھىندى 12 سەر، ئانار سۈيى بىرسەر، لاچىندانە بىر مىسقال. گازىۋان، مەستىكى 2 مىسقالدىن، كاسىن ئۇرۇغى 3 مىسقال، قەن 4 سەر، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى 2 مىسقال.

**تەييارلاش:** تەمرى ھىندىنى بىر ئاز قايناقسۇدا ئېرىتىپ سۇزۇپ، ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ قەنى سىلىپ قىيام قىلىندۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قىيام ئىلىمان بولغاندا قوشۇلىدۇ.

**يېمىش مىقدارى:** كۈنگە بىر قېتىم، 5 مىسقال - دىن بېرىلىدۇ.

## 91 - نۇسخە: شەرۋىتى ئەپسەتتىن

**تەركىمى:** ئەپسەتتىن رۇمى 5 مىسقال، قىزىل گۈل 7 مىسقال، شاتەرە، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 2 مىسقال، قارا ئۇرۇك 20 دانە، تەمرى ھىندى 20 مىسقال.

**تەييارلاش:** 2 جىڭ قايناقسۇغا چىلاپ، تازا تەمى چىققاندا ماتادىن سىقىپ، سۇزۇپ، قاينىتىپ پاكىزە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

**يېمىش مىقدارى:** ھەر كۈنى ئەتەگەندە 40



مىسقالنى 10 مىسقال شېكەر، بىر مىسقال سەبەرە بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

### 92 - نۇسخە: جەۋارىش ئۇد (I)

تەركىمى: ئۇدى ھىندى، سۇمبۇل، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جەۋزبەۋا ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، كابۇل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، چىڭسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان، تورۇنجى پوستى، بوزۇغا، بادىرەنجىبۇيا  $\frac{1}{2}$  1 مىسقالدىن، زەپەر، بەسباسە، زەنجىۋىل ھەر بىرى يېرىم مىسقالدىن. تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، 6 سەر قەنى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

### 93 - نۇسخە: جەۋارىش ئۇد (II)

تەركىمى: ئۇد ھىندى، ئارپا بېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى، ئىگىر، سۇمبۇل، ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. كافۇر 2 فۇڭ، ئىپار 2 فۇڭ. بەسباسە، نارمىشكى، فەرەنجى مىشكى، سەئىدى كۇفى، بوزۇغا، زەرنەپ 1 مىسقالدىن. دارچىن، مەستىكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلىپىل، قەلەمپۇر بىر سەردىن، گازىۋان 5 مىسقال، ھەسەل 18 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلنى سەل ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

يېمىش ھەقدارى: 2 ھەسقالدىن كۈنىگە بىر ياكى ئىككى قېتىم پېرىلىدۇ.

بۇ نۇسخە ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىناننىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن نۇسخە بولۇپ، مەئدە، يۈرەك كېسەللىكلىرى ۋە نەپەس قىيىنلىشىشلارغا پېرىلىدۇ.

#### 94 - نۇسخە: ھەببى سەككىزەج

تەركىۋى: سەبە سوقۇتىرى، سەككىزەج، مۇقىل، غارىقۇن باراۋەر ھەقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ، سايدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېمىش ھەقدارى: 1 -  $1\frac{1}{2}$  ھەسقالغىچە كۈنىگە بىر قېتىم كەچقۇرۇن پېرىلىدۇ.

#### 95 - نۇسخە: قۇرسى ئەنسىۋن (رۇمبېدىيان توقچىغى)

تەركىۋى: ئەنسىۋن (رۇمبېدىيان)، چىڭگىسەي ئۇرۇغى 5 ھەسقالدىن، ئاسارۇن، ئاتلانغان بادام مېغىزى 5 ھەسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قاي-

ناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ  $1 \frac{1}{2}$  مىسقاللىقتىن قۇرس  
قىلىنىدۇ. سايدا قويۇپ قۇرۇتلىدۇ.

يېمىش مىقدارى: كۈنگە 2 قېتىم بىر دانىدىن  
ئىسكەنجىۋىل بىلەن بېرىلىدۇ.

## 96 - نۇسخە: قۇرسى كەۋكەب (پاقىراق تاش

توقمىچىغى)

تەركىۋى: سۇمبۇل، قۇندۇز قەرى 4 مىسقالدىن،  
مورى مەككى، سەلىخە، يەبرۇجى سەنەم 4 مىسقالدىن،  
ئەپيۇن، زەپەر، قۇستە كەۋكەب بولتەرز (تەلىق) 5 مىس-  
قالدىن، كوكنار، رۇمبېدىيان، سىسالىيۇس، مئە سائىلە،  
بەگگى دىۋانە، چىگسەي ئۇرۇغى ھەربىرى 6 مىسقالدىن.  
تەييارلاش: يىلىم دورىلارنى بىر ئاز سۇ بىلەن  
ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىپ،  
يېرىم مىسقالدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ (ھەسەل بىلەن  
تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ). سايدا قۇرۇتۇپ ھاجەت ۋاقتىدا  
ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: بىر دانىدىن 2 قېتىم

تېۋىپنىڭ كورسەتمىسى بىلەن بېرىلىدۇ.

## 97 - نۇسخە: مەجۇنى جەۋارىش شەھرى ياران

تەركىۋى: قەلەمپۇ، گۈل دارچىن، سەلەخە،  
سۇمبۇل، جەۋزبەۋار، لاچىندانە، قاقىلە، ھەببى  
بىلسان، زەپەر  $4\frac{1}{2}$  مىسقالدىن. سوقمۇنىيا 3 مىسقال،  
توربۇت، ھەشىقى پىچەك ئۇرۇغى 8 مىسقال، قەن  $\frac{1}{2}$  6

سەر، ھەسەل 13 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ (ئەلگەكەشنى ئوت-  
كوزمەي) قەننى بىر ئاز سۇ بىلەن قىيام قىلىپ ھەسەل  
بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە دورىلارنى سېلىپ تازا  
قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.  
يېمىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر  
قېتىم ئىچىدۇ.

## 98 - نۇسخە: جەۋارىش سەپەر جىلى (بىيە جەۋارىشى)

تەركىۋى: - ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە - سوق-  
مۇنىيا 2 مىسقال، توربۇت بىر سەر، قاپاق، خاڭگا،  
قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى 5 مىسقالدىن، قىزىل گۈل  
 $2\frac{1}{2}$  مىسقال، تەرەنجىبۇل 25 سەر، بىيە سۈيى 20 سەر،

سوغاق مەزاجلىق كىشىلەرگە -- مېغىزلارنىڭ ئورنىغا زەنجىۋىل، دارچىن، مەستىكى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن قوشۇلىدۇ.

**تەييارلاش:** تەزەنجىۋىلنى سۇدا، ئېرىتىپ، سۇزۇپ، سۇيىگە بىيە سۇيىنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**يېمىش مىقدارى:** 1 - 2 مىسقالدىن كۈنگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

## 99 - نۇسخە: جەۋارش نارمىشكى

**تەركىۋى:** نارمىشكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلىپىل ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، لاچىندانە، گۈلدارچىن 8 مىسقال، سوقمۇنىيا 12 مىسقال، قەن 4 سەر، ھەسەل 17 سەر.

**تەييارلاش:** قەننى ھاجەت مىقدارى سۇ بىلەن تازا ئوبدان قىيام قىلىۋېلىپ سەل ئىلمان بولغاندا ھەسەلنى ۋە ئاندىن كېيىن دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاش-تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**يېمىش مىقدارى:**  $\frac{1}{2}$  مىسقالدىن كۈنگە 2 قېتىم

بېرىلىدۇ.

## 100 - نۆسخە: ئىسكەنجىۋىل بوزۇرى

**تەركىمىسى:** كىشۇش ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان 5 مىسقال، كاسىن ئۇرۇغى بىر سەر، ئۆتكۈر سىركە  $\frac{1}{2}$  13 سەر، قەن 45 سەر.

**تەييارلاش:** دورىلارنى چالراق سوقۇپ، سىركە ۋە باراۋەر مىقداردىكى سۇ بىلەن بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى قوشۇلغان سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ، سۇيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ (قايناش ئالدىدا كوپۇك ئورلەيدۇ، بۇنى سۈزۈۋېتىش كېرەك).  
**ئىچىش مىقدارى:** 1 - 2 سەردىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

## 101 - نۆسخە: مەجۇنى خۇبىسۇلەھەدد (تومۇر پوقى مەجۇنى)

**تەركىمىسى:** كابىل ھېلىلىسى پوستى، سىپىرىق ھې - لىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، بەسباسە، قا - قىلە، ئۇدى ھىندى، ئىسپار، كۈنجۈت 2 مىسقالدىن. خۇبىسۇلەھەدد (تومۇر پوقى) 5 سەر، ھەسەل 20 سەر.  
**تەييارلاش:** تومۇر پوقىنى ئالدى بىلەن 3 كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قويغاندىن كېيىن، ئېلىپ سې -

رىق ماي بىلەن قورۇپ، يۇمشاق يەنچىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تومۇر پوقى بىلەن قوشۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ (6 ئايدىن كېيىن ئىستىمال قىلىشقا بولىدۇ).

يېمەش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 2 مىسقال - دىن بېرىلىدۇ.

### 102 - نۇسخە: جەۋارىش بۇزۇرى

تەركىبى: چىڭسەي ئۇرۇغى، جۇۋىنە (نانىخا) 2 مىسقالدىن، خولىنجان، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر 3 مىسقالدىن، قورۇلغان زاغۇن ئۇرۇغى (ھەببۇر شاد) 2 مىسقال، ئارچا مېۋىسى (ئوبھەل) 5 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ 3 باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە ياكى شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم.

يېمەش مىقدارى: 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

### 103 - نۇسخە: جەۋارىش مۇناسىبى

تەركىبى: ئاقلىغان كۈنجۈت بىر سەر، بوزۇغا، چىڭسەي ئۇرۇغى، زىرە، جۇۋىنە 2 مىسقالدىن، كۈندۈر،

زەنجىۋىل، پىلىپىل، قارىمۇچ، دارچىن، قاقىلە 2 مىس-  
قال، قەن 9 سەر.

تەييارلاش: بىر پىتپالە سۇ بىلەن قىيام قىلىپ  
دورلارنى سوقۇپ قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.  
يېمىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 3 مىسقال-  
دىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

### 104 - نۇسخە: جەۋارش مۇتەۋى مەئدە

#### (ئاشقازاننى كۇچەيتىدىغان مەجۇن)

تەركىۋى: رۇمبىدىيان، سېرىق ھېلىلە پوستى،  
چوڭ قاقىلە، بەلىلە، كىچىك قاقىلە، ئامىلە، زەنجىۋىل،  
مەستكى، سۇزاپ، زىرە، قارىمۇچ، جۇۋىنە ھەر بىرى 5  
مىسقالدىن، ناۋات 18 سەر.

تەييارلاش: دورلارنى سوقۇپ ناۋاتنى 2 پىيالە  
سۇ بىلەن قىيام قىلىپ، ئۇستىگە دورلارنى سېلىپ  
تازا ئارىلاشتۇرۇپ چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.  
يېمىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قې-  
تىم بېرىلىدۇ.

### 105 - نۇسخە: ماتىل ئۇسۇل V

تەركىۋى: كاسنى يىلتىزى، ئارپا بېدىيان، ئاق-  
لانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئارپا بېدىيان ھەر بىرى  
ئوخشاش مىقداردا، گۈلقەن لازىم مىقداردا.



**تەييارلاش:** دورىلارنى چالا سوقۇپ، دورىدىن 4 ئىلىكچە ئۈستۈن قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتە-سى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ماتا بىلەن سۇزۇپ سىقىپ تەييارلىنىدۇ.

**ئىچىش مىقدارى:** گۈلەن قوشۇپ بىر پىيالىدىن كۈنىگە 1 - 2 قېتىم ئىچىدۇ.

### 106 - نۇسخە: قۇرسى سۇمبۇل

**تەركىبى:** سۇمبۇل، ئىزخىر، سەلىخە 3 مىسقالدىن، زىراۋەندىچىنى، قەسبۇسزەرىرە 3 مىسقالدىن، زەپەر، رۇمبې-دىيان 2 مىسقال، مۇرى مەككى، قۇستە تەلىخى، قارىمۇچ بىر مىسقالدىن، ئۇشەق يېرىم مىسقال، مۇقىل 1 مىسقال.

**تەييارلاش:** مۇقىل بىلەن ئۇشەقنى مۇسەللەسكە چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتكەن دورىلار بىلەن قوشۇپ 2 فۇگىلۇق تەييارلاپ چوگىلۇغىدا توقچاق تەييارلاپ سايدا قۇرۇتۇلىدۇ.

**يېمىش مىقدارى:** بىر مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىستىمال قىلىنىدۇ.

### 107 - نۇسخە: قۇرسى ئىلاۋۇس (ئۇچەي تويىلىش توقمىچىغى)

**تەركىبى:** چىڭسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان 15 مىسقال، ئەپسەنتىن 10 مىسقال، سەلىخە 20 مىسقال،

مۇرى مەككى، قارىمۇچ، قۇندۇز قەرى، ئەپيۇن  
2  $\frac{1}{2}$  مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ،  
قايناقسۇ بىلەن كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

### 108 - نۇسخە: قۇرسى كوھلى

تەركىبى: سۇرمە، شادىنەج مەغسۇل، خۇنسىياۋشان  
ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. سېمىز ئوت، ئانار گۈلى، موز  
2 مىسقالدىن، كويدۇرۇلگەن بۇغا مۇڭگۈزى، ئاقاقىيا  
1 مىسقالدىن، لادەن، زەپەر يېرىم مىسقالدىن، پىر-  
سىياۋشان 1  $\frac{1}{2}$  مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈپ، گازىۋان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر  
پۇڭلۇق تىيىن چوڭلىغىدا توقىچاق تەييارلاپ سايدا  
قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.  
يېيىش مىقدارى: 2 - 3 دانىنى كۈنىگە 1  
قېتىم بېرىلىدۇ.

### 109 - نۇسخە: جەۋارش كۇندۇر

تەركىبى: كۇندۇر، ئانار گۈلى 1 سەردىن، قا-  
رىمۇچ، جۇۋىنە، سۇمبۇل، ھىڭ، رۇمبېدىيان، سىيادان  
ھەر بىرى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، 3 باراۋەر ھە -  
سەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.  
يىيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم  
تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

### 110 - نۇسخە: جەۋارش خەرنۇپ

تەركىبى: خەرنۇپ نەبىتى (تازىلانغان) 5 مىس -  
قال، سىركىگە چىلانغان زىرە 5 مىسقال، ھەببۇل ئاس،  
پىستە، بەللۇت، قورۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، مەستىكى  
ھەر بىرى 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ (ئەلگەكتىن ئۆتكۈز -  
مەي) 3 باراۋەر ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئۇستىگە  
دورىلارنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە  
قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

يىيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 - 2 قېتىم، 2 - 3  
مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

### 111 - نۇسخە: سوپۇپى رۇممان (ئانار)

ئۇرۇغى تالقىنى)

تەركىبى: ئاچچىق ئانار ئۇرۇغى 8 مىسقال،  
قەرەدمانا، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن،  
گەزمازەج، خەرنۇپ نەبىتى 2 مىسقالدىن، ئانار گۈلى،  
سىماق 3 مىسقالدىن.

**تەييارلاش:** قەرەدمانا بىلەن يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى -  
نى سىركىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى ئېلىپ  
سايىدا قۇرۇتۇپ قورۇلىدۇ. ئانار ئۇرۇغىمۇ قورۇلىدۇ.  
كېيىن ھەممە دورىلارنى قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەل -  
گەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالغان تەييارلىنىدۇ.  
**يېمىش ھەقدارى:** كۈنىگە 3 مىسقالدىن قايناقسۇ  
بىلەن بېرىلىدۇ.

### 112 - نۇسخە: قۇرسى تاباشىر

**تەركىۋى:** تاباشىر، بارتەڭ بىر مىسقالدىن، سەمغى  
ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە 2 مىسقالدىن، قىزىل گۈل  
بىر مىسقال، ئانار گۈلى بىر مىسقال.  
**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈپ، ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر  
فۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇغىدا توقىچاق تەييارلاپ سايىدا  
قۇرۇتۇلىدۇ.  
**يېمىش ھەقدارى:** كۈندە 2 مىسقالنى بىر ياكى  
ئىككى قېتىمدا ئىچىلىدۇ.

### 113 - نۇسخە: قۇرسى ئۇد

**تەركىۋى:** پىلىپ، كاۋاۋىچىن 1 مىسقالدىن،  
سۈەبۇل، مەستىكى يېرىم مىسقالدىن، ئۇدى خام 4 مىس -  
قال، شېكەر 7 مىسقال.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەرنى بىر ئاز قايناقسۇدا ئېرىتىپ، دو-  
رىلارنى خېمىردەك قىلىپ، بىر فۇڭلۇق پۇل چوڭلۇغىدا  
قۇرس تەييارلىنىپ، سايدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.  
**يېمىش مەقدارى:** بىر دانىدىن كۈنىگە 3 قېتىم  
بېرىلىدۇ.

### 114 - نۇسخە: قۇرسى راسەن

**تەركىمى:** قەلەمپۇر 1 سەر، ئىپار 1 مىسقال،  
گۈلدارچىن 2 مىسقال، قۇرۇق راسەن  $\frac{1}{2}$  1 مىسقال مەس-  
تىكى ئەپيۇن، يەبرۇجى سەنەم (رىنىسك)  $\frac{1}{2}$  1 مىسقال.  
**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-  
تىن ئۆتكۈزۈپ، ئەپيۇننى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ،  
دورىلارنى قوشۇپ جەمى 10 دانە قۇرس تەييارلاپ ساي-  
دا قۇرۇتۇلىدۇ.  
**يېمىش مەقدارى:** كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

### 115 - نۇسخە: مەتبۇخى تەمرى ھىندى

**تەركىمى:** سېرىق ھېلىسە، خىيارى شەنبەر بىر  
سەردىن، ئىت ئۇزۇمى 4 مىسقال، كاسىنى ئۇرۇغى 6 مىسقال،

خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، ئەينۇلا 5 مىسقالدىن،  
تەمرى ھىندى  $1\frac{1}{2}$  سەر، تەرەنجىۋىل 1 سەر، نىلۇفەر،  
بىنەپشە 4 مىسقالدىن.

**تەييارلاش:** خىيارى شەنبەر، تەمرى ھىندى، تەرەن-  
جىۋىلدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە - كۈندۈز  
4 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغى-  
چە قاينىتىپ ئېلىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ  
سۈيىگە سوقمايدىغان دورىلارنى سېلىپ تەمىنى ئوبدان  
چىقىرىپ قايتا سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.  
**ئىچىش مىقدارى:** كۈنىگە 2-3 قېتىم بىر پىيالى-  
دىن ئىچىلىدۇ.

## 116 - نۇسخە: مەجۇنى ئاساناسىيا

**تەركىمى:** سۈمبۇل، قۇستە تەلخى، زەپەر، مۇرى  
مەككى، ئۇدېلىسان، ئەپيۇن، سەلىخە، قۇرۇتۇلغان بورە  
جىگىرى ① ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، غاپەس 2 مىسقال،  
بىخ سۇس 3 مىسقال، ھەسەل 4 سەر.  
**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلىنىپ،  
چىنە قاچىلاردا ساقلىنىپ، 6 ئايدىن كېيىن ئىستىمال  
قىلىنىدۇ.

---

① بورە جىگىرى قۇرۇت يەپ قالغان ياكى بەك كونا  
بولماسلىقى لازىم.

**يېمىش مىقدارى:** تىۋىپىنىڭ كورسەتمىسى بويىچە كۈنىگە يېرىم مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىندۇ، بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

### 117 - نۇسخە: داۋائىل كورگەم

**تەركىۋى:** ئاسارۇن، دوقۇ، ئەنسىۋن، پەتەر سالىۋن، رەۋەن 4 مىسقالدىن، سۇمبۇل لەتپ 6 مىسقال، قۇستە، سەلىخە، ئىزخىر، ھەببى بىلسان 1 مىسقال، ئوردان 2 مىسقال، قويۇقلاشتۇرغان چۇچۇكبۇيا يىلتىز قايناتمىسى، جوئدە، مەستىكى رۇمى، غاپەس 3 مىسقالدىن، بىلسان يېغى 5 مىسقال، شاخ مارجان (كويدۇرۇپ سالايە قىلىنغىنى) 4 مىسقال.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كوپىگى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىندۇ، چىنە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

**يېمىش مىقدارى:** كۈنىگە 1 - 2 مىسقالدىن ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

### 118 - نۇسخە: ئەسكەنجەۋىل بۇزۇرى موتىدىل

**تەركىۋى:** چىڭسەي ئۇرۇغى، كاسىنى ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان 3 مىسقالدىن، بېدىيان يىلتىزى، چىڭسەي يىل -

تىزى 1 سەردىن، سىركە 5 سەر، شېكەر 12 سەر  
(قەن بولسىمۇ بولىدۇ).

**تەييارلاش:** دورىلارنى چالا سوقۇپ 3 2 سەر قايى-  
ناقسۇغا 4 سائەتچە چىلاپ قويۇپ، كېيىن يېرىمى قالغى-  
چە قاينىتىپ، سۇزۇپ، سىقىپ قەن بىلەن سىركىنى  
قويۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

**ئىچىش مىقدارى:** كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا  
3 - 5 ئاش قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

### 119 - نۇسخە: ئىسكەنجىۋىل بۇزورى ھار (ئىسسىق)

**تەركىۋى:** ئوسارە غاپەس، رەۋەن 2 مىسقالدىن،  
چىڭسەي، كاسىنى ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، رۇمبېدىيان،  
كۇشۇش ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، بىخ كەبىر پوستى، بېدد-  
يان يىلتىزى، چىڭسەي يىلتىزى 8 مىسقالدىن، سىركە  
5 سەر، قەن 16 سەر.

**تەييارلاش:** دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 جىڭ  
(3 2 سەر) سۇ ۋە سىركىگە بىر كېچە چىلاپ، ئىتسى  
قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ، تازا سىقىپ، سۇيىگە  
قەن سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

**ئىچىش مىقدارى:** كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا  
3 - 5 ئاش قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.



## 120 - نۇسخە: شەرۋىتى دىنارى II

**تەركەۋى:** بېدىيان يىلتىزى 2 سەر، چىڭسەي يىلتىزى 2 سەر، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 3 سەر (ئاقلانغان)، كاسنى يىلتىزى 2 سەر، قىزىل گۈل خەمكى 1 سەر، زىرخ 1 سەر، رەۋەن چىنى، كوشۇش ئۇرۇغى، ئەپتىمە مۇن 1 سەردىن، ئىزخىر 4 مىسقال.

**تەييارلاش:** كوشۇش ئۇرۇغى ۋە ئەپتىمۇنى چالا سوقۇپ، ئايرىم ھالدا بىر كەچىك خالتىغا سېلىپ ئاغزى تىكىلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ 4 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىدەك قاينىتىپ، سىقىپ، سۇزۇپ، تەييارلانغان خالتىنى ئۇنىڭغا تاشلاپ ئىككىلا قاينىتىپ، خالتا ئوبدان سىقىپ ئېلىنىدۇ ۋە 12 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. كېيىن رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ ئۈستىگە سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

**ئىچىش مىقدارى:** 3 - 5 ئاش قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىدۇ.

## 121 - نۇسخە: مائىل ئۇسۇل VI

**تەركەۋى:** چىڭسەي يىلتىزىنىڭ پوستى 7 مىسقال، ئىزخىر 5 مىسقال، غاپەس 3 مىسقال، خوختىمكەن، ئەپ سەنتىن، قىزىل گۈل 3 مىسقالدىن، ئوشەق، ئۇرۇقسىز

ئۈزۈم 20 مىسقال. سۈمبۇل، مەستىكى، ئۇردان، لەكى مەغسۇل، ئۇدى بىلسان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، بۇدۇشقا، بىخ كەبىر 3 مىسقالدىن، ئەنجۈر 10 دانە، قەن 9 سەر. **تەييارلاش:** دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2 3 سەر قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتمىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۇزۇپ، سىقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ تەييارلىنىدۇ. **ئىچىش مىقدارى:** 40 مىسقالغا بىر مىسقال ئاچ-چىق بادام، بىر مىسقال تاتلىق بادام يېغىنى قوشۇپ كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىدۇ.

## 122 - نۇسخە: زىماد (سۇيۇق مەلھەم)

**تەركىبى:** نوقۇت، رەۋەن، مومىيا (ئەسلى مومىيا)، بىنەپشە يېغى، گۈلى سوسەن يېغى، قىزىل گۈل يېغى، بابۇ-نە يېغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. **تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغلارنى بىرلەشتۈرۈپ، بىر ئاز قىزىتىلسا ھەممىسى ئارىلىشىپ دورا تەييارلىنىدۇ. **ئىشلىتىلىشى:** سىرتتىن ياغلايدۇ.

## 123 - نۇسخە: زىماد (سۇيۇق مەلھەم)

**تەركىبى:** ئۇدى خام 2 مىسقال، بۇغداي كىپىگى، زىغىر، ھەببۇلغار، مۇقىل، مەستىكى 1 مىسقالدىن، گۈلى

سۇسەن يېغى، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، موم يېغى، ھەر  
بىرى 2 مىسقالدىن.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغلارنى  
بىرلەشتۈرۈپ بىر ئاز قىزىتقاندىن كېيىن دورىلارنى  
قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

**تەشلىتىلمىشى:** سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

### 124 - نۇسخە: قۇرسى تەپسەنتىن

**تەركىبى:** تەپسەنتىن 6 مىسقال، چىڭسەي ئۇرۇغى،  
ئاسارۇن ھەر بىرى 3 مىسقال، بادام مېغىزى 5 مىسقال.  
**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك -  
تىن ئوتكۈزۈپ، بادام مېغىزى ئۇستىدىكى نېپىز پوستى -  
نى ئاقلاپ سوقۇپ دورىلار بىلەن ئېلىشتۈرۈپ، سۇ بىلەن  
خېمىردەك قىلىپ قۇرس تەييارلاپ سايمدا قۇرۇتۇلىدۇ.  
**يېيىش مىقدارى:** كۈنگە بىر مىسقالدىن بىر قېتىم.

### 125 - نۇسخە: مەتبۇخى تەپتەمۇن (تەپتەمۇن)

#### قاينىتىلمىشى II

**تەركىبى:** سانا 1 سەر، تەپتەمۇن 6 مىسقال،  
بالەنگۇ 4 مىسقال، پىرسىياۋشيان 2 مىسقال، بادام مېغىزى  
2 سەر، گازىۋان 4 مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 4 مىس -  
قال، كاسىنى ئۇرۇغى 4 مىسقال، ئوستۇخۇددۇس 2 مىسقال،

شېكەر 5 سەر، شاتەرە 1 سەر، قىزىل گۈل 2 مىسقال،  
ئىت ئۇزۇمى 3 مىسقال، ئەينۇلا 10 دانە.

**تەييارلاش:** دورىلارنى چالا سوقۇپ 3 چوڭ چىنە  
قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ ئىستىسى يىرىمى قالغىچە  
قاينىتىپ سۇزۇپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ  
تەييارلىنىدۇ.

**ئىچىش ھەقدارى:** بىر پىيالىدىن كۈنىگە 2 - 3  
قېتىم بېرىلىدۇ.

### 126 - نۇسخە: مەجۇنى پودىنە

**تەركىبى:** قۇرۇتۇلغان پۇدىنە 5 مىسقال، سۇزاپ  
يوپۇرمىغى، قارىمۇچ، جوۋىنە، قەرەدمانا، ھىلىك، زەنجىر  
ۋىل، دارچىن، پىلىپىل 5 مىسقالدىن، ھەسەل 15 سەر.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ مەجۇنى تەييارلىنىدۇ.  
**يىمىش ھەقدارى:** تاماقتىن 1 - 2 سائەت كېيىن  
1 - 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

### 127 - نۇسخە: شەرۋىتى ئەپسەنتىن

**تەركىبى:** ئەپسەنتىن، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن  
سۇرۇلگىنى)، ھاشا، سەبرە 4 مىسقالدىن، چىڭگىسەي ئۇرۇغى،  
بېدىيان يىلتىزى 2 مىسقال، مەستىكى، ئىزخىر، پىندە،

زەپەر، رۇمبېدىيان، سۇمبۇل، ئاسارۇن، سازەج ھىندى

ھەر بىرى  $\frac{1}{2}$  مىسقالدىن، يالپۇز 3 مىسقال، چۇچۇك-

بۇيا يىلتىزى 3 مىسقال، ھەسەل 15 سەر.

**تەييارلاش:** دورىلارنى چالا سوقۇپ، 5 جىڭ

(80 سەر) سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى

قالغىچە قاينىتىپ، سۇزۇپ، تىرىپىنى سىقىپ سۇزۇلىدۇ،

كېيىن ھەسەل قوشۇلىدۇ.

**ئىچىش مىقدارى:** كۈنىگە 2 - 3 قېتىم 2 ئاش

قۇشۇقتىن ئىلمان ھالدا ئىچىدۇ.

## 128 - نۇسخە: ھەببى رەۋەن (رەۋەن كۇمۇلىسى)

**تەركىمى:** رەۋەن، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن

سۇرۇپ ئوتكۇزۇلگىنى) 2 مىسقالدىن، تۇرپۇت 4 مىسقال،

زىراۋەند گىردە، مۇقىل 1 مىسقالدىن، رۇمبېدىيان

$\frac{1}{2}$  مىسقال.

**تەييارلاش:** دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئوتكۇزۇپ قايناقسۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ ھەب

تەييارلىنىدۇ.

**ئىچىش مىقدارى:** كەچتە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

## 129 - نۇسخە: شەرۋىتى بۇزۇرى I

**تەركىۋى:** بېدىيان يىلتىزنىڭ پوستى، چىڭسەي يىلتىزى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، بېدىيان، رۇمبېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، قەن 7 سەر.

**تەييارلاش:** دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە 3 2 سەر قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتمىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۇزۇپ، تىرىپىنى مىجىپ سۇزۇپ، سۇيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

**ئىچىش مىقدارى:** كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ئاش قوشۇغىدىن ئىچىدۇ.

## 130 - نۇسخە: شەرۋىتى بۇزۇرى II

**تەركىۋى:** كاسىنى ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، تەرخەمەك ئۇرۇغى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، كاسىن يىلتىزى 1 سەر، قەن 12 سەر.

**تەييارلاش:** چالا سوقۇلغان دورىلارنى 4 0 سەر قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتمىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ ئېلىپ تىرىپىنى تازا سىقىپ، سۇزۇپ سۇيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

**ئىچىش مىقدارى:** كۈنىگە 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ئاش قوشۇغىدىن ئىچىدۇ.

## 131 - نۇسخە: كەلكىلانەج I

**تەركىبى:** مازەرىيۇن (مۇدەببەر قىلىنغان)، سېرىق ھېلىلە پوستى 5 مىسقالدىن، ئەپسەنتىن ئوسارسى 3 مىسقال، چىغرىتماق يىلتىزى، كاسىن ئۇرۇغى، قىزىل گۈل، خاڭگا ئۇرۇغى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، پۇنۇس، خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىل ھەربىرى 15 مىسقالدىن.

**تەييارلاش:** پۇنۇس، خىيارى شەنبەر ۋە تەرەند - جىۋىللىرىنى ئايرىم قايناقسۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، سۇزۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**يېمەش مىقدارى:** كۈنىگە 2 - 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

## 132 - نۇسخە: كەلكىلانەج II

**تەركىبى:** سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، لىسانى ئەسپۇر، پىلىپىلۇيە، زىرە، رەۋەن ھەربىرى 3 مىسقالدىن، تۇرپۇت 9 مىسقال، ھىندى تۇزى، چىڭ - سەي ئۇرۇغى، شەترەنجى ھىندى، لاھۇر تۇزى، پىلىپىل، جۇۋىنە ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئامىلە 27 سەر.

**تەييارلاش:** ئامىلىنى 24 جىڭ سۇدا 8 جىڭ قالغىچە قاينىتىپ، سىم ئەلگەكتىن سۇزۇپ ئۆتكۈزۈلۈپ كەن سۇيىمگە 4 جىڭ شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيامغا بىر ئاز ھەسەل بىلەن 12 سەر كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قوشۇپ تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ. **يېمىش مىقدارى:** كۈنىگە بىر قېتىم 2 - 3 مىس - قالدىن بېرىلىدۇ.

### 133 - نۇسخە: قۇرسى مازەرىيۇن I

**تەركىبى:** مازەرىيۇن (مۇدەببەر) (49 - نۇسخە - دىكىدەك)، مازەرىيەن يوپۇرمىغى، غارىقۇن، غاپەس ئو - سارسى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، قىزىل گۈل، خاڭگا ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن، كاسىن ئۇرۇغى 1 سەر. **تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەل - گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناقسۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ 10 دانە توقچاق تەييارلاپ سايدا قۇرۇتۇلىدۇ. **يېمىش مىقدارى:** كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

### 134 - نۇسخە: قۇرسى مازەرىيۇن II

**تەركىبى:** مازەرىيۇن مۇدەببەر 3 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى 3 مىسقال، ئارپا ئۇنى 3 مىسقال.



تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوت-  
كۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ قۇرس تەي-  
يارلاپ سايدا قۇرۇتۇلىدۇ.  
يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 1 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

### 135 - نۇسخە: قۇرسى ئەنەبەر بارىسى

تەركىبى: چۈچۈك بۇيا يىلتىزى، قوغۇن ئۇرۇ-  
غىنىڭ مېغىزى، خاڭگا ئۇرۇغى ھەربىرى 3 مىسقالدىن،  
قىزىل گۈل، تەرەنجىبۇل 6 مىسقالدىن، كوشۇش ئۇرۇغى،  
قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈك بۇيا يىلتىزى، تاباشىر، كاسىن  
ئۇرۇغى، سۇمبۇل، غاپەس ئوسارسى، ئوردان، رەۋەن،  
لەكى مەغسۇل، ئىزخىر، ئەپسەنتىن ھەربىرى 2 مىسقال-  
دىن، زەپەر يېرىم مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەل-  
گەكتىن ئوتكۈزۈپ، تەرەنجىبۇلنى بىرئاز سۇ بىلەن  
ئېرىتىپ سۇزۇپ، خېمىردەك يۇغۇرۇپ، قۇرس تەييارلاپ  
سايدا قۇرۇتۇپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن، ئانار  
ياكى ئالما شەرىۋىتى (47 - 48 - نۇسخە) لەر بىلەن  
بېرىلىدۇ.

## 136 - نۇسخە: شەرۋىتى كۇشۇش

**تەركىۋى:** قىزىل گۈل ئۇرۇغى، رۇمبىدىيان 2 مىسقالدىن، كۇشۇش (سېرىق ئوت) ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، كاسنى ئۇرۇغى، سېرىق ئوت گۈلى، خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، كاسنى يىلتىزى ھەر بىرى 3 مىسقال - دىن، شېكەر 9 سەر.

**تەييارلاش:** دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ماتادىن ئوتكۈزۈپ، سىقىپ، سۇزۇپ، سۇيىگە قەن سې - لىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

**ئىچىش ەمقەدارى:** ھەر قېتىمدا بىر سەردىن كۈنىگە 2 - 3 قېتىم ئىچىدۇ.

**دىققەت:** سېرىق ئوت گۈلى ۋە ئۇرۇغىنى ئاي - رىم - ئايرىم سوقۇپ بىر خالىغا ئېلىپ تىكىپ، شەرۋەت قايناپ بولۇش ئالدىدا خالىتا بىلەنلا قازانغا تاشلاش كېرەك.

## 137 - نۇسخە: قۇرسى غاپەس I

**تەركىۋى:** غاپەس ئوسارسى 20 مىسقال، سۇھ - بۇل 10 مىسقال، تاباشىر 4 مىسقال.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەل-  
گەكتىن ئوتكۇزۇپ، بىرئاز سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ،  
5 فۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇغىدا توقچاق تەييارلىنىدۇ.  
**يېمىش مىقدارى:** كۈنىگە بىر قېتىم بىر دانە -  
دىن بېرىلىدۇ.

### 138 - نۇسخە: قۇرسى بۇزۇرى

**تەركىۋى:** بىخ كەبىر، زىراۋەند، ئوسقودوسۇن،  
ئۇشەق، ئىگىر، سۇمبۇل، فەرەنجى مىشكى، قارىمۇچ،  
قۇست، سۇزاپ، ئۇشەنە، گۈلىسۇسەن ھەر بىرى 5  
مىسقالدىن.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ بىخ كەبىر  
سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقچاق تەييارلاپ، سايد -  
دا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.  
**يېمىش مىقدارى:** كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

### 139 - نۇسخە: ئوردان قۇرسى

**تەركىۋى:** ئوردان 12 مىسقال، ئىرسا، يالىپۇز  
يىلتىزىنىڭ پوستى، ئۇزۇن زىراۋەندى ھەر بىرى 2 مىس -  
قالدىن.

**تەييارلاش:** يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۇ -

زۇپ، ئىسكەنجىۋىل بىلەن خېمىر قىلىپ، توقچاق ياساپ  
سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.  
يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن  
بېرىلىدۇ.

#### 140 - نۇسخە: قۇرسى كەبەر

تەركىۋى: ئۇزۇن زىراۋەند 2 مىسقال، بىخ كە -  
بىر پۇستى، ئۇشەق ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، پەنجى  
ئەگگۈشت ئۇرۇغى 6 مىسقالدىن.  
تەييارلاش: ئوشەقنى كونا سىركىدە ئېرتىپ،  
قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ  
يۇغۇپ توقچاق تەييارلىنىدۇ.  
يېيىش مىقدارى: ئىسكەنجىۋىل بىلەن بىر  
مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

#### 141 - نۇسخە: قۇرسى گۈلنار

تەركىۋى: گۈلنار (ئانار گۈلى) ① 10 مىسقال،  
گىلى ئەرمىنى، سەلىخە، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 4  
مىسقالدىن، قىزىل گۈل، ئاقاقىيا ھەر بىرى 3 مىسقالدىن،  
كەتىرا بىر مىسقال.

---

① ئانار گۈلىنىڭ سايىدا قۇرۇتۇلغىنى.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن تەتكۈزۈپ، ئانارگۈلى قايناتقان سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ تەقچاق تەييارلىنىدۇ. سايدا قۇرۇتۇش كېرەك (قۇرس چوڭلۇقى 2 فۇڭلۇق تىيىندەك بولسا بولىدۇ).  
**يېمىش مىقدارى:** 3 دانىدىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

### 142 - نۇسخە: سۇپۇپى تىن

**تەركىۋى:** نىشاستە (قورۇلغان) 4 مىسقال، گۈل يېغى بىلەن قورۇلغان سەمغى ئەرەبى 3 مىسقال، كەتىرا، گىلى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، ئىسپۇغۇل (سەقۇلمايدۇ)، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، بارىتەك (قورۇلغان) 3 مىسقالدىن، بالەڭگۈ (سوقۇلمايدۇ).

**تەييارلاش:** سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تالغان تەييارلىنىدۇ.  
**يېمىش مىقدارى:** 1 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە 3 قېتىمدىن بىيە سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ.

### 143 - نۇسخە: قۇرسى زەرنىخ

**تەركىۋى:** سېرىق زەرنىخ، قىزىل زەرنىخ (كۈش - تە فىلىنغان)، كويدۇرۇلگەن مىس، ئوچۇرۇلگەن ھاك،

مۇزا ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ئەپيۇن، زەپەر ھەر بىرى بىر مىسقالدىن.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى بىلەن 2 فۇڭلۇق تەيىندەك قۇرس تەييارلىنىدۇ.

**ئىشەتتەلمەش:** تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە يېرىم مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىشلىتىلىدۇ.

## 144 - نۇسخە: مەجۇنى فىلافى II

**تەركىبى:** ئاقمۇچ، پىلىپىل ھەربىرى 15 مىسقالدىن، ئۇدى بىلسان 7 يېرىم مىسقال، سۇمبۇل، ھۇماما ھەربىرى توت مىسقالدىن، زەنجىۋىل، چىڭسەي ئۇرۇغى، سىسالىيۇس، سەلىخە، ئاسارۇن، راسەن ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، ھەسەل پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن 3 باراۋەر.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئوتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. **يېمىش مىقدارى:** ھەر تاماقتىن كېيىن بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

## 145 - نۇسخە: مەجۇنى جەۋارش خەۋزى

**تەركىبى:** كوندۇر، جىۋىنە، مەستىكى، سەئدە كۆپى، سۇمبۇل ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، خەرنۇپ نەبتى،

ئانارگۈلى، يۇلغۇن مۇسى (داۋا) 2 مىسقالدىن، قۇرغان ئۇزۇم ئۇرۇغى 3 سەر، ھەبۇل ئاس 6 سەر، قەين بىلەن ھەسەل پۇتۇن دورىنىڭ 3 باراۋىرىدە.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. قەيننى بىر ئاز سۇ بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلغاندىن كېيىن ئۇستىگە ھەسەلنى قۇيىمىز. تازا ئاردا-لاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، دورىلارنى سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

**يېمەش مىقدارى:** كۈنىگە 3 - 4 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

#### 146 - نۇسخە: مەجۇنى تۇرپۇت

**تەركىمى:** مەھمۇدە (سوقمۇنىيا)، تۇرپۇت ھەر بىرى 10 مىسقالدىن. قاقىلە، لاچىندانە، زەنجىۋىل، دارچىن، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، نارمىشكى 5 مىسقالدىن. زىرە، جۇۋىنە، قارا شېكەر 10 سەر. ھەسەل 50 سەر. **تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، قايناقسۇ ئۇستىگە قويۇپ، بىر ئاز ئېرىتىپ ئۇستىگە قارا شېكەرنى سېلىپ، تازا ئارىلاشقاندىن كېيىن، دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

**يېمەش مىقدارى:** كۈنىگە 5 مىسقال (كەچتە) بېرىلىدۇ.

## 147 - نۇسخە: شىيافى كوهلى

تەركمۇى: ئانار گۈلى، موزا، سۈرمە، زەمچى،  
ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 3 مىسقالدىن.  
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-  
تىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن سەڭ شامچىلىرى ياساپ  
قۇرۇتۇپ، ھاجەت بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىشلىتىلىشى: بوۋاسىر قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن  
مەقئەتكە قويۇلىدۇ.

## 148 - نۇسخە ھەبىي مۇقىل I

تەركمۇى: سېرىق ھېلىلە پوستى 30 مىسقال  
(كالا يېغىدا قورۇپ) كەھرىبا 1 سەر، مۇقىل 4 سەر.  
تەييارلاش: مۇقىلنى جۈسەي سۈيىدە ئېرىتىپ،  
دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قوشۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.  
يېمەش ھەتتە: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ  
(قەۋزىيە تىلىك بوۋاسىرغا بېرىلىدۇ).

## 149 - نۇسخە: ھەبىي مۇقىل II

تەركمۇى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى پوستى،  
قارا ھېلىلە، ئامىلە، مۇقىل، كەھرىبا، كويۇدۇرۇلگەن



مارجان، كويدۇرۇلگەن سەدەپ ھەربىرى 2 مىسقالدىن.  
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-  
تىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقىلنى جۈسەي سۈيى بىلەن ئېرىتىپ،  
دورىلارنى يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.  
پىمىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

### 150 - نۇسخە: ئەتىرىپىل مۇقىل

تەركىمى: كابۇل ھېلىلىسى پوستى 6 مىسقال، بەلىلە  
پوستى 6 مىسقال، ئامىلە پوستى 6 مىسقال، مۇقىل 9 سەر.  
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈپ بولغاندىن كېيىن مۇقىلنى جۈسەي سۈيى بىلەن  
ئېرىتىپ، ئۈستىگە دورىلارنى قوشۇپ، ھەسەلدىن ھاجەت  
مىقداردا قوشۇپ، خېمىر قىلىپ، قوناقتەك ھەب تەييارلىنىدۇ.

### 151 - نۇسخە: مەجۇنى لوبۇبى سەغىر

تەركىمى: بوزىدان، قىزىل ۋە ئاق بەھمەن،  
لىسانى ئەسايىر، خولىنجان، دارچىن، ھەربىرى 2 مىس-  
قالدىن، تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ  
مېغىزى 3 مىسقالدىن، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى،  
پىستە مېغىزى، ئاقلانغان كۇنجۇت، چەلغوزە مېغىزى،  
قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، كوكىنار ئۇرۇغى ھەربىرى  
6 مىسقالدىن. ھەسەل دورىلار ئومۇمى ۋەزنىدىن 3 ھەسسە.  
تەييارلاش: مېغىز دورىلارنى ئايرىم، باشقا دورىلارنى

ئايرىم ھالدا يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇلسدۇ.  
ھەسەلنى پار ئۇستىدە قويۇپ ئېرىتىپ ئالدى بىلەن  
مېغىز دورىلارنى، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ  
تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.  
**يېمەش مىقدارى:** كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا  
2 مىسقالدىن.

### 152 - نۇسخە: قۇرسى كاكىنەج

**تەركىمى:** تۇز ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇقلىرى بىر  
سەر، كاكىنەج 3 مىسقال، چىڭسەي ئۇرۇغى، شوھدانە،  
گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشىيان، بەزۇرۇل -  
بەنجى 2 مىسقال، ئەپيۇن بىر مىسقال.  
**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئوتكۇزۇپ، بىيە ئۇرۇغىنىڭ لۇتابىدا بىر مىسقالدىن  
توقىچاق تەييارلىنىدۇ.  
**يېمەش مىقدارى:** 1 دانىدىن شەرۋىتى بىنەپشە  
(74 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ.

### 153 - نۇسخە: بىنادىق بۇزۇرى

**تەركىمى:** قوغۇن، خاڭگا، قاپاق ئۇرۇقلىرىنىڭ  
مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، بە -  
زۈلبەنجى، بادام مېغىزى، نىشاستە، كۆكنار ئۇرۇغى، قويۇق -  
لاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ (مېغزلار ئايرىم سوقۇلدى) ئىسپۇغۇل لۇتابىدا بىر مىسقالدىن توقچاق تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن.

### 154 - نۇسخە: قۇرسى زىياىمەتۈس

تەركىمى: تاباشىر، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا قايناتمىسى 5 مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، قارا سونا ئۇرۇغى 15 مىسقالدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، پاقا يو-پۇرمىغىنىنىڭ ئۇرۇغى، گىلى ئەرمىنى 3 مىسقالدىن، ئاق سەندەل، ئانار گۈلى، سىماق، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، كافۇر يېرىم مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سېمىز ئوت ئۇرۇغى قايناتقان سۇ ۋە ئانار سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقچاق تەييارلىنىدۇ.  
يېمىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

### 155 - نۇسخە: مەجۇنى بەللۇت

تەركىمى: شاھى بەللۇت، سوئدى ھىندى، موزا، خولىنجان، گۈلدارچىن، كۈندۈر 5 مىسقالدىن، ھەسەل

9 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ. يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

156 - نۇسخە: مەجۇنى ئەقرەب (چايان مەجۇنى)

تەركىمى: ئەقرەب (چايان) ①  $3\frac{1}{2}$  مىسقال،

جېنتىيانا  $1\frac{1}{2}$  مىسقال، زەنجىۋىل 1 مىسقال،

قارىمۇچ، پىلىپىل ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، كاكنەج 5 مىسقال، قۇندۇز قەرى 4 مىسقال، ھەسەل ئومۇمى دورىلار ۋەزنىدىن 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم  $\frac{1}{5}$

مىسقال (2 فۇڭ مىقداردا) نى چىڭسەي ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

① چاياننى ساپال ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ، ئاغزىنى قىزىل گىل بىلەن مەھكەم بېكىتىپ ئوتى توختاپ بىر ئاز سۇ-ۋۇغان تونۇردا بىر كېچە قويۇپ كويدۇرۇپ تەييارلانغىنى ئىشلەتمىلىدۇ.

## 157 - نۇسخە: مەجۇنى ھەجەرلىيە ھود

تەركەۋى: قاپاق ئۇرۇغنىڭ مېغزى، خاڭگا  
ئۇرۇغنىڭ مېغزى 5 مىسقالدىن، ھەجەرلى يەھود  
5 سەر. ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن 2 باراۋەر.  
تەييارلاش: دورىلارنى سۇقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈ -  
زۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.  
يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن  
بېرىلىدۇ.

## 158 - نۇسخە: چايان يېغى (رەۋغەنى ئەقرەپ)

تەركەۋى: زىراۋەند مۇدەھرەج، جېنتىيانا، سەئدى  
كوفى، بىخ كەبىر ھەربىرى 7 مىسقالدىن، چىلان 50  
دانە، ئاچچىق بادام يېغى 9 سەر (گۈل يېغى بولسىمۇ  
بولىدۇ). چوڭ چايان (سېرىق ئىشەك) 10 دانە.  
تەييارلاش: ئالدى بىلەن دورىلارنى سۇقۇپ بىر  
شېشىگە سېلىپ، ئۈستىدىن 9 سەر ئاچچىق بادام يېغى  
قۇيۇپ، ئاغزىنى بېكىتىپ، ئاپتاپتا 2 ھەپتە قويۇلىدۇ  
(تومۇز كۈنلىرىدە بىر ھەپتە تۇرسىمۇ بولىدۇ). دورىلار -  
نىڭ تەمى ياخشى چىقىپ بولغاندىن كېيىن 10  
دانە تىرىك چاياننى ياغ ئۈستىگە تاشلاپ شىشىنى

ئوبدان بېكىتىپ، يەنە ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ، سۇزۇپ تەييارلاپ ساقلىنىدۇ.

**ئىشلەتمەش:** دوۋىساقنىكى تاشنى پارچىلاش ئۈچۈن، سۇيدۇك يولىدىن تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە تامغۇزۇلىدۇ.

## 159 - نۇسخە: مائىل ئۇسۇل VII

**تەركىۋى:** بېدىيان، چىڭسەي، كاسىنى يىلتىزى 1 سەردىن، ئىزخىر 1 سەر، رۇمبېدىيان، زىرە، سۇزۇپ 5 مىسقالدىن، جۇۋىنە، سورۇنجان 3 مىسقال، قۇستى شىرىن، قەسبۇسزەررە، مەستىكى ھەربىرى بىر مىسقالدىن، گۈلقەن 3 سەر، ئىنەك پىتى يېغى 1 سەر.

**تەييارلاش:** دورىلارنى چالا سۇقۇپ 32 سەر سۇدا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۇزۇپ گۈلقەن بىلەن ئىنەك پىتى يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

**ئىچىش مىقدارى:** ئادەتتىكى چاي پىيالىسىدە بىر پىيالىدىن كۈنىگە 1 - 2 قېتىم ئىچىدۇ.

## 160 - نۇسخە: مەتبۇخى سورۇنجان

**تەركىۋى:** سېرىق ھېلىلە پوستى 1 سەر، بىس - پايەج 4 مىسقال، شاتەرە 6 مىسقال، سورۇنجان مىسىرى

5 مىسقال، كاسىن ئۇرۇغى، بېدىيان، قىزىلگۈل 4 مىس-  
قالدىن، سانا 15 مىسقال، بىنەپشە، نىلۇفەر 6 مىس-  
قالدىن، خىيارى شەنبەر 8 مىسقال، تەرەنجىۋىل 3 سەر،  
بادام يېغى 3 مىسقال.

**تەييارلاش:** خىيارى شەنبەر بىلەن تەرەنجىۋىلنى  
ئايىرىم قاچىغا سېلىپ، ئىپرىگىدەك قايناقسۇ قويۇپ  
قويۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 چوڭ چىنە  
قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى  
قالغىچە قاينىتىپ، سۇزۇپ تازا سىقىپ بولغاندىن  
كېيىن بۇنىڭ ئۈستىگە سۇزۇلگەن خىيارى شەنبەر بىلەن  
تەرەنجىۋىل ۋە بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.  
**ئىچىش مىقدارى:** كۈنىگە 2 قېتىم (ئەتىگەن ۋە  
كەچتە) بىر چاي پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

## 161 - نۇسخە: قۇرسى بەۋلەددەم (قان سېمىش تابلېتى)

**تەركىۋى:** تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 12 مىس-  
قال، نىشاستە، كەتىرا، ئانار گۈلى، سوك، خۇنسىياۋشىيان،  
سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 3 مىسقالدىن.  
**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەك-  
تىن ئۆتكۈزۈپ، سېمىز ئوت سۈيى بىلەن ياكى سېمىز  
ئوت ئۇرۇغىنى قايناتقان سۇ بىلەن توقىچاق تەييارلىنىدۇ.  
**يېمىش مىقدارى:** كۈنىگە 1 - 2 قېتىم بىر مىس-  
قالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

## 162 - نۇسخە: قۇرسى گۈل (قىزىل گۈل تابلېتى) I

تەركىمى: سۇمبۇل، ئۇدى ھىندى، ئاسارۇن،  
ئەپسەنتىن، ئاچچىق بادام مېغىزى 3 مىسقالدىن، چىڭ-  
سەي ئۇرۇغى 1 مىسقال، قىزىل گۈل 6 مىسقال.  
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئوتكۈزۈپ چىڭسەي ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن قۇرس  
تەييارلاپ سايدا قۇرۇتلىدۇ.  
يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بىر  
مىسقالغىچە بېرىلىدۇ.

## 163 - نۇسخە: قۇرسى گۈل (قىزىل گۈل تابلېتى) II

تەركىمى: قىزىل گۈل 6 مىسقال. پاقا يوپۇرمىغىنىڭ  
ئۇرۇغى، سەمغى ئەرەبى 4 مىسقالدىن، نىشاستە، زىرىخ،  
تاباشىر ھەربىرى 2 مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى  
2 مىسقال، كەتىرا، سۇمبۇل، زەپەر، رەۋەن ھەربىرى بىر  
مىسقالدىن، كافۇر بىر ئارپا مىقدارى.  
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن  
ئوتكۈزۈپ سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ قايناتقان سۈيى بىلەن  
قۇرس تەييارلاپ سايدا قۇرۇتلىدۇ.  
يېمىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم.



## 164 - نۇسخە: داۋائىل تۇربۇد

تەركىمى: ئىچى كاۋاك ئاق تۇربۇد بىر سەر،  
زەنجىۋىل، مەستىكى 5 مىسقالدىن، قەن 20 سەر.  
تەييارلاش: دورىلارنى قەن بىلەن قوشۇپ يۇم-  
شاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.  
يېمىش مىقدارى: 1-2 مىسقالدىن كۈنىگە  
1 قېتىم ئىستىمال قىلىنىدۇ.

## 165 - نۇسخە: قۇرسى غاپەس II

تەركىمى: غاپەس 3 سەر، قىزىل گۈل 6 سەر،  
تاباشىر 4 سەر.  
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ توقچاق  
تەييارلىنىدۇ.  
يېمىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر  
قېتىم بېرىلىدۇ.

## 167 - نۇسخە: قۇرسى مەرۋايىت

(مەرۋايىت تابىپتى)

تەركىمى: تەشمىگەن مەرۋايىت، لەھىيەتۇتتىمىس  
ئۇسارىسى، بار تەڭ ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن، تاباشىر،

قىزىلگۈل 6 مىسقالدىن، گىلى ئەرمىنى 4 مىسقال،  
قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، تۇز ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇق-  
لىرى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، كەھربا 3 مىسقالدىن، كافۇر  
ئاق سەندەل بىر مىسقالدىن.

**تەييارلاش:** مەرۋايىت سالايە قىلىنىدۇ، باشقا  
دورلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزگەندىن  
كېيىن، مەرۋايىتنى قوشۇپ ھەببۇل ئاس سۈيى  
بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلاپ سايدا قۇرۇ-  
تىلىدۇ.

**يېمىش مىقدارى:** بىر يېرىم مىسقالدىن كۈنىگە  
بىر قېتىم.

## 168 - نۇسخە: قۇرسى خەشخاش (كوكنار تابلېتى)

**تەركىبى:** كوكنار ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ  
مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، ئەگرى، تۇز خاڭگا ئۇرۇ-  
غى، بىيە ئۇرۇغى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، سەمغى ئە-  
رەبى، تاباشىر، قىبرىس گىلى، ھۇمماز ئۇرۇغى ئۈچ  
مىسقالدىن، نىشاستە 2 مىسقال، قىزىل گۈل 5 مىسقال،  
كافۇر  $\frac{1}{2}$  مىسقال.

**تەييارلاش:** مېغىز دورىلارنى بىر قورۇپ، باشقا  
دورلار بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئوتكۈزۈپ ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن توقچاق تەييارلى-  
نىدۇ.

يېمىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە 1 قېتىم  
سەھەردە ئالما ياكى بىيە سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

### 169 - نۇسخە: مەجۇنى زەرئۇنى

تەركىبى: پىلىپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، گۈل  
دارچىن، خولسۇنجان بىر سەردىن، سېرىق تۇدرى، ئاق  
قۇدرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بوزىدان، لىسانى  
ئەسپىر، سەئدە، سۇمبۇل 3 سەردىن، ھەسەل 90 سەر.  
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-  
تىن ئوتكۈزۈپ، ھەسەلنى قاينىدە بويىچە ئېرىتىپ، مە-  
جۇن تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن يېمىشكە بولىدۇ.  
يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن  
بېرىلىدۇ.

### 170 - نۇسخە: مەجۇنى بۇزۇرى

تەركىبى: سەۋزە ئۇرۇغى، چامغۇر ئۇرۇغى، پىدە-  
ياز ئۇرۇغى، لوبۇ ئۇرۇغى، پىچان ئۇرۇغى (بىدە ئۇرۇ-  
غى)، زاغۇن، ئاقلانغان كۈنجۇت، قارىمۇچ، سېرىق تۇد-  
رى، قىزىل تۇدرى، ھەببى زەلەم، لىسانى ئەسپىر ھەر  
بىرى بىر مىسقالدىن، شاقاقۇل، بەھمەن، بوزىدان،

قۇستە زەنجىۋىل، پىلىپىل ھەر بىرى بىر مىسقالدىن،  
ھىڭ بىر مىسقال، ھەسەل ئالتە سەر.  
تەييارلاش: ئادەتتىكى ئۇسۇل بىلەن مەجۇن  
تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 - 3  
مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

### 171 - نۇسخە: مەجۇنى لوپۇبى كەبەر

تەركىمى: تاتلىق بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى،  
زاراڭزا مېغىزى، ھەبىي زەلەم مېغىزى، پىندۇق مېغىزى،  
چەلغۇزە مېغىزى، نارچىل مېغىزى، كەنار ئۇرۇغى بىر  
سەردىن، ئاق تۇدى، قىزىل تۇدى، سېرىق تۇدى،  
كۈنجۇت مېغىزى، زەدەك (سەۋزە) ئۇرۇغى، زاغۇن، پىياز،  
چامغۇر ئۇرۇغى، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ھەر بىرى بىر  
سەردىن، زەنجىۋىل، پىلىپىل، كاۋاۋىچىن، گۈلدارچىن،  
سۇنلەب، شاقاقۇل، شياڭدوزا ئۇرۇغى ھەر بىرى بىر  
سەردىن، ھەسەل 28 سەر، پىياز سۈيى 8 سەر، خۇ-  
لىنجان بىر سەر.

تەييارلاش: پىياز سۈيى بىلەن ھەسەلنى بىللە  
قاينىتىپ، ھەسەل قالغاندا ئېلىپ، قالغان دورىلارنى  
يۇمشاق سوقۇپ، قاندىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: تەييار بولغاندىن كېيىن قە-

رىق كۈنگىچە ھەر كۈنى بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن قوچۇپ قويىلىدۇ. شىشە ياكى چىنىلەردە ساقلىنىپ كۈ-نىگە 2 قېتىم 3 - 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

### 172 - نۇسخە: مەتبۇخى شاتەرە

**تەركىبى:** سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بە-لىلە، ئامىلە پوستى 5 مىسقالدىن، شاتەرە، شۇمشە 7 مىسقالدىن، سانا 4 مىسقال، نىلۇفەر، مامىرانچىن 1 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن، قىزىلگۈل 3 مىسقالدىن، بېدىيان، كاسىن ئۇرۇغى، چىگىسەي ئۇرۇغى، بىستىپايەج، ئوستۇ-خۇددۇس، يىلپۇز ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، چىلان، ئەينۇلا ھەر بىرى 20 دانە، كاسىن كوكى بىر سىقىم. **تەييارلاش:** دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە 3 جىگىچە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى  $\frac{1}{3}$  قىسمى قالغىچە قايىنىتىپ، سۇرۇپ سىقىپ سۇيىگە

تەمرى ھىندى، پۇنۇس، تەرەنجىۋىلدىن  $\frac{1}{2}$  سەرنىڭ ئايرىم تەمى چىقىرىلغان سۇيى قوشۇلىدۇ.

**ئەچىش ھەقدارى:** بىر - ئىككى پىيالە مىقداردا كۈنىگە 2 - 1 قېتىم ئىچىدۇ.

## 173 - نۇسخە: داۋائىللىك

تەركىمى: لەكى مەغسۇل، قۇستە تەلخى، ئىزخىر  
چىچىكى، تېرمىس، ھەببۇلغار، شۇمشە، قارىمۇچ 10  
مىسقالدىن، رەۋەن چىنى 15 مىسقال، ھەسەل 2  
ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-  
تىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييار-  
لىنىدۇ.

يېمىش مەقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن  
بېرىلىدۇ.

## 174 - نۇسخە: سۇپۇپى مۇقەۋۋى مەئدە

تەركىمى: پىننە، بېدىيان ھەر بىرى 4 مىسقال-  
دىن، لاچىندانە 3 مىسقال، شەترەنجى ھىندى  
 $1 \frac{1}{2}$  مىسقال، يۇمىغاقسۇت ئۇرۇغى، ئانار ئۇرۇغى  
 $3 \frac{1}{2}$  مىسقالدىن، قىزىلگۈل، قەرەدمانا 3 مىسقالدىن،  
قارىمۇچ، پىلىپىل، نەمەكى لاھورى ھەر بىرى 4 مىس-  
قالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-  
تىن ئۆتكۈزۈپ تالغان تەييارلىنىدۇ.  
يېمىش مىقدارى: تاماقتىن بۇرۇن 2 - 1 مىس-  
قالدىن كۆتۈرگە 3 - 2 قېتىم قايناقسۇ بىلەن ئىچىدۇ.

### 175 - نۇسخە: مەجۇنى لوغانىزىيا

تەركىبى: شەھمى ھەنزەل 5 مىسقال، ياۋا  
پىياز (ئەنسىل)، غارىقۇن، سوقمۇنىيا، قارا خەربەق،  
ئاق خەربەق، ئوشەق، ئوسقۇدرىيۇن  
 $4 \frac{1}{2}$  مىسقالدىن، پىلىپىل، جوئدە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ،  
جاۋۇشىر، زەپەر، دارچىن، بىستىپايەج، قۇندۇز قەرى،  
مۇرى مەككى، پەتەرسالىيۇن، ئوستخوددۇس 2 مىسقال-  
دىن. ئەپتىمون  $3 \frac{1}{2}$  مىسقال، كامادىئۇس  $3 \frac{1}{2}$  مىس-  
قال، سەبە 3 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈپ، ئومۇمى دورىلار ۋەزنى بىلەن 3 باراۋەر  
كېلىدىغان ھەسەل قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 40  
كۈندىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.  
يېمىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 3 - 2  
مىسقالدىن بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

## 176 - نۇسخە: قۇرسى مور

تەركمۇى: مۇرى مەككى 3 مىسقال، قىزىل لو-  
بىيا 5 مىسقال، سۇزاپ، پىننە، قەرەدەمانا، مىشكى تارا-  
مىشى، ئۇردان، ھىڭ، جاۋۇشىر، سەكبىنەج 2 مىسقالدىن.  
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 2 مىس-  
قال ئۇبەل (ئارچا مېۋىسى) قايناتقان سۇ بىلەن خېمىر  
قىلىپ توقچاق تەييارلاپ سايدا قۇرۇتلىدۇ.  
يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن 5 كۈن  
ئۇدا بېرىلىدۇ.

دىققەت: ھامىلدارلارغا بەرسە بالىسى چۈشۈپ  
كېتىدۇ.

## 177 - نۇسخە: مەلھەمى داخىلەون

تەركمۇى: رۇفتى رۇمى، راتىيانەج، ئاق موم 8  
مىسقالدىن، قۇننە 4 مىسقال، زەيتۇن يېغى 30 مىسقال.  
تەييارلاش: مومنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېرىتىپ،  
قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ماي دورا  
تەييارلىنىدۇ.  
ئىشلىتىش: تاشقى تەرەپتىن جاراھەت ۋەرەملەرگە  
بېرىلىدۇ.



## 178 - نۇسخە: مەتبۇخى ھېلىلە II

تەركەمۋى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلىنىڭ پوستى 15 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە 15 مىسقال، بىنەپشە، نىلۇپەر، كاسىن ئۇرۇغى، شاتەرە، سانا 5 مىسقالدىن، چىلان 50 دانە، سەرپىستان 40 دانە، ئەينۇلا 20 دانە، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىل ھەر بىرى 2 سەردىن، پۇنۇس 15 مىسقال، خىيارى شەنبەر بىر سەر، بادام مېغىزى بىر سەر.

تەييارلاش: { 38 - نۇسخە بىلەن ئوخشاش. ئىچىش مىقدارى: }

## 179 - نۇسخە: مەلېمى ئىسپىداج II

تەركەمۋى: ئۇپا 5 مىسقال، ئاق موم 1 سەر، گۈل يېغى 5 مىسقال.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن تومۇر قاچىغا مومنى سېلىپ، ئوتتا قۇيۇپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە گۈل يېغى قوشۇلۇدۇ. ئوت ئۈستىدىن ئېلىپ ئۇپنى قۇيۇپ تازا ئارىلاش-تۈرۈپ تەييارلىنىدۇ (ئەگەر سوغاق خۇسۇسىيەتلىك قىلماقچى بولغاندا  $\frac{1}{2}$  مىسقال كاپۇر قوشۇلىدۇ).

تەشلىتىش مىقدارى: تاشقى تەرەپتىن چاراهەتلەر-گە بېرىلىدۇ.

## 180 - نۇسخە: ئىترىپىل غۇدۇدى (بەزى ئىترىپىلى)

تەركىمى: قارا ھېلىلە 15 مىسقال، بەلىلە، ئامىلە، توربۇت 7 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن 1 سەر، ئۇستۇخۇددۇس، قوينىڭ قۇرۇتۇلغان بويۇن بېزى 5 مىسقالدىن، سانا 4 مىسقال، غارىقۇن، شەترەنجى ھەندى، نوشىدىر 3 مىسقال، زورەنبات 3 مىسقال، رۇمبىدىيان، گۈل دارچىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، لاچىندانە، مەستىكى 2 مىسقالدىن، بىستىپايەج 5 مىسقال، ھەسەل 30 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سۇقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئېلىشتۈرۈپ ماچۇن تەييارلىنىدۇ (5 مىسقال بادام يېغى قوشىۋەتسە تېخىمۇ ياخشى).

يېمەش مىقدارى: 5 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

## 181 - نۇسخە مائۇلجىبىن

تەركىمى: ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇس ھەر بىرى بىر سەردىن، ھېلىلە پوستى 2 سەر، شاتەرە، گازىۋان، بىستە-پايەج، سانا، بادەرەنجىبۇيا 5 مىسقالدىن، غارىقۇن، توربۇت 2 مىسقالدىن، سىركە 8 سەر، ئۆشكە سۈتى 12 سەر، شېكەر 1 سەر، تەرەنجىبۇل 2 سەر، بادام مېغىزى 1 سەر.

تەييارلاش: ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇستىن باشقىلىرىدە

نى سىركە بىلەن 3 چوڭ چىمە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن (ئەپتىمۇنى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويىلىدۇ)، ئۇستوخۇددۇسىنى قوشۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۇزۇپ تىرىپىنى سىقىپ سۇيىنگە شېكەر، تەرەنجىۋىل، سۇتنى قۇيۇپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يەنچىپ قوشۇۋېتىلىدۇ (تەرەنجىۋىلنى ئالدى بىلەن ئېردىن تىپ سۇزۇش كېرەك).

ئىچىش مىقدارى: 1 - 2 چاي پىيالىدىن كۈندىگە 1 - 2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

### 182 - نۇسخە: مەلھەمى زەڭگەر

تەركىبى: زەڭگەر بىر ھەسسە، ئەنزۇرۇت، ئۇشەق يېرىم ھەسسەدىن، ھەسەل ئومۇمى دورىلار ۋەزنى بىلەن تەڭ. تەييارلاش: دورىلارنى سىركىدە ئىزىپ ئۇستىگە ھەسەلنى قۇيۇپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىشكە بېرىلىدۇ. قىزىتمىسى بارلارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

### 183 - نۇسخە: مەتبۇخى سانا (سانا قايناتمىسى)

تەركىبى: سانا 4 مىسقال، شاتەرە 3 مىسقال، تەمرى ھىندى 2 مىسقال، ھېلىلە پوستى 3 مىسقال،

بخ كەبىر پوستى  $\frac{1}{2}$  مىسقال، چىلان، سەرپىستان

15 دانىدىن، ئىت ئۇزۇمى، كاسىن ئۇرۇغى، قىزىل گۈل،  
ئاق لەيلى 3 مىسقالدىن، تەرەنجىۋىل 15 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە  
2 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ يېرىمى قالغىچە قاي-  
تىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، سىقىپ سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.  
تېمپىرىمىنى مەقدارى: پۈتۈن دورىنى 3 كە بولۇپ  
ياكى بىراقلا ئىچىدۇ.

## 184 - نۇسخە: مەتبۇخى تەپتىمۇن II

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، كابىل ھېلىلىسى-  
نىڭ پوستلىرى 14 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە 7 مىسقال،  
ئامىلە 5 مىسقال، ئۈستۈخۇددۇس 5 مىسقال، بىيە قېقى  
1 سەر، زىرىخ 4 سەر، قىزىل گۈل 5 مىسقال، ئاق  
سەندەل 3 مىسقال، كاسىنى ئۇرۇغى بىر سەر، نىلۇفەر 4  
مىسقال، گازىۋان 1 سەر، بادەرەنجىۋىيا 15 مىسقال،  
تەپتىمۇن 2 سەر، بادام مېغىزى 4 سەر، سېرىق ئوت  
ئۇرۇغى 1 سەر، سۇمبۇل 5 مىسقال، قەلەمپۇر 2 مىسقال،  
شاتەرە 1 مىسقال، بىستىپايەج 4 مىسقال، ئوشنە 3 مىسقال،  
خىيارى شەنبەر 1 سەر، تەرەنجىۋىل 4 سەر، سىركە 2 سەر،  
شېكەر 16 سەر، لاچىندانە 3 مىسقال، بىدىمىشكى ئەرەقى،

گازىۋان ئەرەقى، بادىرەنجىبويىا ئەرەقى، دارچىن 2 مىس -  
قال، ئەينۇلا 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سىركە ۋە  
ئەرەقلەرگە چىلاپ ئەتسى 6 جىڭ سۇ بىلەن يېرىمى  
قالغىچە قاينىتىپ، سۇزۇپ شېكەرنى سېلىپ يەنە بىر  
قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. قالغان ئۇسۇلى (20-نۇسخىدىكىدەك).  
ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 4 سەر، يېرىم ئىسسىق  
ھالدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

## 185 - نۇسخە: مەجۇنى بالادۇر II

تەركىمى: سۇمبۇل، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم، زەپەر، سە-  
لىخە، سازەنجى ھىندى، ئەپتىمۇن، ئىزخىر، ھەببى بىل-  
سان، زىراۋەند، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، سەبىرە، مۇقىل  
ھەر بىرى 8 مىسقالدىن، بالادۇر ھەسسىلى ①، مەستىكى،  
غارىقۇن 5 مىسقالدىن، بېدىيان يىلتىزى 27 سەر، سىركە  
ئومۇمى دورا ۋەزىنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: 29 - نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

يېمىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە بىر  
قېتىم ئىچىلىدۇ.

① بالادۇر ھەسسىلى: بالادۇرنى قىزىتىلغان ئامپۇر بىلەن  
قىسىپ تۇرۇپ ئېقىتىپ چىقارغان شىلمىلىق سۈيى بولۇپ، زە-  
ھەرلىك تەسىرى كۈچلۈك، بەدەنگە تىگىپ كەتسە كويدۇرىدۇ.  
تۇتۇنى بۇرۇنغا كىرىپ كەتسىمۇ زەھەرلەيدۇ. ئىشلەشتە بۇ نۇق-  
تىلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

## 186 - ئۇسخە: تەرياقى فارۇق

تەركىمىۋى: مۇرى مەككى، راتيانەج، جاۋۋۇشىر  
4 مىسقال (بۇلار يىلىم دورىلار بولغاچقا ئال-  
دى بىلەن يېتەرلىك مىقداردىكى گۇلاپ سۇيىدە ئېرىتىد-  
لىدۇ). دارچىن ئەرەقى 4 مىسقال، مومىيا، ئەنبەر، مەس-  
تىكى، كۈندۈر، سەمغى ئەرەبى 2 مىسقال، بىلسان يېغى  
10 مىسقال، تېشىلىمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زۇم-  
رەت، ھىقىق، كەھربا، سۇنئى دىگىزىيا (يىاداناش) 4  
مىسقالدىن، لاجىۋەرد، ھەجەرى ئەرمنى (يۇيۇلغان)، پىلە  
(قىرقلغان)، ھەببۇلغار، جېنىئىيانا، زىراۋەند تەۋىل، قۇستە  
تەلخى، ئارپا بېدىيان يىلتىزى، ئەپتىمۇن، ئۇدى قىمارى،  
پارپى (جەدۋار)، ئىزخىر، رەۋەن، سۇنبۇل، ياپچان، سې-  
ردىق ھېلىلە پوستى، ئۇستۇخۇددۇس، زەپەر، دۇرۇنەج  
ئەقرەبى، ئۇدى سەلىب، ئاقىرقەرھا، رىسسالىيۇس،  
پوستى بىخ كەبىر، سازەنجى ھىندى، زورەنبا، غارىقۇن  
بەرەنجا سەپ، بابونە ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، قىزىل  
گۈل 60 مىسقال، ئىپار 2 مىسقال، ھەسەل پۇتۇن  
دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: يىلىم دورىلار ئەرەق بىلەن ئېرىتىد-

لىدۇ. مەدەن جىنىسلىق دورىلار سالاھىيە قىلىنىدۇ. زەپەر، ئىپار، قۇندۇز قەرى ئايرىم سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. چىنە ياكى سىرلانغان ساپال قاچىلارغا يېرىم كەلگىدەك قاچە - لىنىپ ئارپىغا 3 - 5 ھەپتە كەمۇلسە تەييار بولىدۇ. ئىشلىتىلىشى: 1 - 2 مىسقالغا قەدەر كۈنىگە بىر - ئىككى قېتىم ئىستىمال قىلىنىدۇ.

### 187 - نۇسخە: تەرياقى گىلى مەختۇم

تەركىبى: گىلى مەختۇم، ھەبۇلغار بىر سەردىن، ھەسەل 6 سەر. تەييارلاش: دورىلارنى سېرىق ياغ بىلەن مايلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ. يېمىش مىقدارى: بىر مىسقال قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ (قېتىم سانى تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە بەلگىلىنىدۇ).

### 188 - نۇسخە: تەرتاقى ئەربەئە

تەركىبى: زىراۋەند تەۋىل، ھەبۇلغار، مۇرمەككى باراۋەردىن، ھەسەل جەمئى ۋەزنىدىن 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.  
يېمەش مىقدارى: بىر مىسقال قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ. (بۇ دورىنى تەييارلاپ 2 يىلغىچە ئىشلەتكىلى بولىدۇ).

## 189 - نۇسخە: تەرياق I

تەركىمى: ھەببى بىلسان، زۇفا، ياۋا چامغۇر ئۇرۇغى، ئاقمۇچ، قارمۇچ، پىلىپىل، ئىگىر، رۇمبېدىيان، پەتەر سالىيۇن، ئاسارۇن، زىرە، بەگىگى دىۋانە (بەزۇ - رۇلبەنجى) 4 مىسقالدىن، سۇمبۇل، ئىزخىر 6 مىسقالدىن.  
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 باراۋەر ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.  
يېمەش مىقدارى: بىر مىسقالدىن ئەھۋالغا قاراپ بىر قانچە قېتىم بېرىلىدۇ.

## 190 - نۇسخە: تەرياق II

تەركىمى: سىيادان، ھازار ئىسپەند، زىرە 2 مىسقالدىن، جېنتىيانا، زىراۋەند بىر مىسقالدىن، ئاقمۇچ، مۇرى مەككى بىر يېرىم مىسقالدىن، ھەسەل 33 مىسقال.



تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.  
يېمىش مەقدارى: پۇرچاق چوڭلىغىدا ئېلىپ زەپھان شەرۋىتى بىلەن بېرىلىدۇ. قېتىم سانى زەھەرلىنىش ئالامەتلىرىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

### 191 - نۇسخە: مەجۇنى سوم (سامساق مەجۇنى)

تەركىۋى: ئاقلانغان سامساق 9 سەر، زەنجىۋىل، پىلىپ، قارىمۇچ، قەلەمپۇر، دارچىن، كاۋاۋىچىن، جويۇز، ئاقىر قەرھا ۋە خولسېجان 2 مىسقالدىن، زەپەر 1 مىسقال، گۈل يېغى 1 سەر.

تەييارلاش: سامساقنى سوقۇپ  $\frac{1}{2}$  13 سەر كالا سۇ- تىدە تاكى سۇت سىڭىپ بولغىچە قاينىتىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن  $\frac{1}{2}$  13 سەر ھەسەل بىلەن قايتا قىيام قىلىنىدۇ. قىيام بولغاندىن كېيىن قازاننى ئېلىپ گۈل يېغى ئېلىش - تۇرۇلىدۇ. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈ- زۇپ ئۆستىگە سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مەقدارى: زەھەرلىك ھاشارەتلەر چاققاندا 2 - 3 مىسقالدىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىر قانچە قېتىم بېرىلىدۇ. مەئىدىنى، جىگەرنى ۋە باھنى كۈچلەندۈ- رۈشكە بېرىلگەندە 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

## 192 - نۇسخە: تەرياقى سەرتان

تەركمۇي: كويدۇرۇلگەن سەرتان ① بىر سەر، كۇندۇر،  
جېنتىيانا 5 مىسقالدىن، ھەسەل 4 سەر.  
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئوتكۇزۇپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.  
يېمىش مىقدارى: بىرىنچى قېتىم بىر مىسقال،  
2 - قېتىم 2 مىسقالدىن، كېيىنچە ئاشۇرۇپ كۇنىگە  
4 مىسقالغا يەتكۈزۈلىدۇ.

## 193 - نۇسخە: ھەببى مۇقەۋۋى باھ

تەركمۇي: بەسباسە، قەلەمپۇر، زەپەر، موچىرەس،  
ئاق شېكەر 2 مىسقالدىن، كۇمۇش كۇشتىسى  $2\frac{1}{2}$  مىسقال.  
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئوتكۇزۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ نۇقۇت چىڭلىغۇدا  
ھەب تەييارلىنىدۇ.  
يېمىش مىقدارى: 3 - 5 دانىدىن كۇنىگە بىر  
قېتىم بېرىلىدۇ.

① سەرتاننى كويدۇرۇش ئۇسۇلى ئوپكە سىل كېسىلىدە  
كورستىلگەن.

## 194 - نۇسخە: ھەببى ئىمساك

تەرگەۋى: جويۇز، كەتىرا، شاقاقۇل، تانكار  
(دانىكا) 4 مىسقال، سىر 2 مىسقال.  
تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ سۇ بىلەن ماش  
چوڭلۇغىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.  
پەيىش مىقدارى: تاماقتىن ئىلگىرى كۈنىگە بىر  
قېتىم بېرىلىدۇ.

(تەشئالىق پەيدا بولۇپ، بىرەر ئۆزگىرىش بولسا  
سۇت ئىچكۈزۈش كېرەك، مەنى بالدۇر كېلىشىنى داۋا-  
لاشتا ئۇنۇملۇك دورا).

## 195 - نۇسخە: مەجۇنى ئازاراقى

تەرگەۋى: سۇغا، سۈتكە چىلاپ تىلى ئېلىنغان  
كۈچۇلا 6 مىسقال، زورەنباد، ئۇستۇخۇددۇس، كەتىرا،  
نارجىل (نارىيل)، چەلغوزە مېغىزى، شاقاقۇل 3 مىسقالدىن،  
لاچىندانە 2 مىسقال، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر بىر مىسقال،  
شاكالىسىز ئامىلە، قارا ھېلىلە 5 مىسقالدىن، ھەسەل  
دورىلار ۋەزىندىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.  
ئەشئەتەشى: پەي، گۈشلەرنى چىگىتىش، پالەچ،

لەقۇۋا، ئىرقۇننىسا، بەل ئاغرىقى، جىنسى ئاجىزلىق، سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىشلەرنى ۋە ئەپيۇن خۇمارىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

**مىقدارى:** 12 ياشتىن تەرەۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ.

چوڭلارغا كۈنىگە  $\frac{1}{2}$  مىسقال بىر قېتىم بېرىلىدۇ. مىقدارى

ئارتۇق بولۇپ كەتسە زەھەرلەيدۇ. ئىشلىتىشتە تېۋىپنىڭ كورسەتمىسى بىلەن ئىستىمال قىلىنىشى لازىم.

**كۈچۈلنى مۇدەببەر (زەھەرسىز) قىلىش ئۇسۇلى:**

ئالدى بىلەن كۈچۈلنى 3 كۈن قىزىق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ پىچاق بىلەن ئۈستىدىكى بىر قات تۈكلەش قەۋىتى قىرىپ تاشلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن كۈچۈلا چۈك-كىدەك سۈتكە 7 كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئېلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن بىر قانچە قېتىم يۇيۇپ تازىلىنىدۇ (سۈتكە چىلىغاندا سۈت ئۇيۇپ قالىدۇ. ئەگەر كۈچۈلا چۈكمەي قالسا ئۈستىگە يەنە سۈت قۇيۇپ قويۇش كېرەك). ئۇندىن كېيىن پىچاق بىلەن كۈچۈلنىڭ قىرىدىن بويلاپ يالپاقلاپ كېسىلگەندە ئوتتۇرىسىدىن ئاق "تىلى" يەنى زەھىرى چىقىدۇ. ئۇ ئېلىپ تاشلىنىدۇ ۋە ئوتقا سېلىپ كويۇرۇۋېتىلىدۇ (چۈنكى بۇنى ھەر قانداق جانلىقلار يەپ سالسا دەرھال ئولىدۇ)، تەييار بولغان كۈچۈلا ئاپ-

تاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. سۇقۇشقا ئوڭساي بولسۇن ئۇچۇن  
ئىكەكلەپ قويۇلىدۇ.

كۇچۇلىنى زەھەرسىزلەندۇرۇشنىڭ يەنە بىر ئۇسۇلى:  
كۇچۇلىنى 2 - 3 كۇن سۇغا چىلاپ ئۇستىدىكى پوستىنى  
قىرىپ تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىكەك بىلەن يۇمشاق  
ئىكەپ قېلىنراق رەختىن ياسالغان خالتىغا ئېلىپ كالا  
سۇتىگە سېلىپ قايىنىتىلىدۇ. خالتا قازان تىگىگە تەگ-  
مەسلىك ھالىتى بىلەن ئېسىپ قويۇلىدۇ. 2 - 3 سائەت  
قايىنىتىپ ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ كېرەكلىك مىقداردا  
ئېلىپ سوقۇپ دورىغا قوشۇلىدۇ (كۇچۇلا مۇدەببەر قىلىش-  
نىڭ باشقا چارىلىرىمۇ بار ئەمما ئانچە ئۈنۈملۈك ئەمەس).

## 196 - نۇسخە: ھەبىي نازاراقى I

تەركىبى: قارىمۇچ، پىلىپىل، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر،  
جويۇز، بەسباسە بىر ھەسسىدىن، كۇچۇلا (مۇدەببەر قىلىن-  
غىنى) 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلكەكتىن  
ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل ياكى بېدىيان ئەرەقى بىلەن خېمىر  
قىلىپ 2 دانە قارىمۇچ چۆڭلۇغىدا كۇمۇلاچلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: ئىشلىتىلىشى 195 -  
نۇسخىغا ئوخشاش. كۈلىكە بىر قېتىم 5 - 7 دانىدىن  
بىرىلىدۇ.

## 197 - نۇسخە: ھەبىي ئازاراقى II

**تەركىۋى:** قارمۇچ، مۇدەببەر قىلىنغان كۇچۇلا  
ھەر بىرى بىر سەردىن، پارپى بىر مىسقال، سەمغى  
ئەرەبى 2 مىسقال.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئوتكۇزۇپ بېدىيان ئەرەقى بىلەن قارمۇچ چوڭلۇغىدا  
ھەب تەييارلىنىدۇ.

**ئىشلەتمىلىشى ۋە مىقدارى:** مەنى تۇتالماسلىق،  
تامچىلاپ سىيش، پالەچ، لەقۋا ۋە ھول سوغاقتىن  
بولغان ئاجىزلىقلارغا كۈنگە بىر قېتىم، 5 - 7 دانىدىن  
بېرىلىدۇ. 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ.

## 198 - نۇسخە: مەجۇنى قەمبىل

**تەركىۋى:** قەمبىل، سېرىق ھېلىلە پوستى، شاكال-  
سىز ئامىلە، توربۇت، زەنجىۋىل، دەرەنە تۈركى باراۋەر  
مىقداردا، ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن  
ئوتكۇزۇپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

**ئىشلەتمىلىشى مىقدارى:** ھەر خىلدىكى ئۇچەي مەددە  
قۇرۇتلىرىنى چۇشۇرۇشكە:

12 ياشتىن يۇقۇرىلار بىر مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە،

12 ياشتىن 5 ياشقىچە  $\frac{1}{2}$  مىسقالدىن  $\frac{1}{7}$

فۇڭغىچە.

5 ياشتىن توۋەنلەرگە  $\frac{1}{2}$  مىسقالدىن  $\frac{1}{2}$  فۇڭغىچە.

(2 ياشتىن توۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ).

**دىققەت:** دورا ئىچكەندە كېسەلنىڭ بۇرنىنى توساپ

قويۇش (دورنىنىڭ پۇرۇغى بۇرنىغا كىرمەسلىكى) كېرەك.

شۇنىڭدەك دورا ئىچىۋاتقاندا ياغلىق دورىلار مەنى

قىلىنىدۇ.

## 199 - نۇسخە: سۇپۇپى سۇزاك (سوزنەك تالقىنى 1)

**تەركىۋى:** كاۋاۋىچىن 5 مىسقال، قەلەي كۇش -

تىسى 20 مىسقال.

**تەييارلاش:** دورىلارنى 25 مىسقال شېكەر قوشۇپ،

يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ نالغان تەييارلىنىدۇ.

**يېمىش مىقدارى:** كونا سىزلام (سوزنەك) كېسىلىگە

كۈندە سەھەردە 3 مىسقالنى بىر سەر قېتىق بىلەن

بېرىلىدۇ.

## 200 - نۇسخە: سۇپۇپى سۇزاك II (سوزنەك تالقىنى 2-)

تەركمۇى: شورا، قاقىلە ئۇرۇغى باراۋەر مىقداردا.  
تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.  
يېمىش مىقدارى: يېڭى سىزلام كېسىلىدە 2 مىس -  
قالنى كۈنىگە بىر قېتىم (ئەتىگەندە) قايناقسۇ يىاكى  
قىزىل گۈرۈچ سۈيى بىلەن (ئۇدا 3 كۈن) بېرىلىدۇ.  
يىرىك ئېقىۋاتقان سىزلاملارغا 3 مىسقالدىن  
بېرىلىدۇ.

## 201 - نۇسخە: لۇبۇپى كەبەر II

تەركمۇى: پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، بادام  
مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ھەببە تۇلخۇزرا، چىلغوزە مېغىزى،  
ھەببى زەلەم، ماھى رۇبىيان، خولىنجان، شاقاقۇل، قىزىل  
بەھمەن، ئاق بەھمەن، سېرىق تۇدرى، قىزىل تۇدرى،  
زەنجىۋىل، ئاقلانغان كۈنجۇت، دارچىن 5 مىسقالدىن،  
سۈمبۇل، سەئدى كۈپى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ھەببى  
قۇلقۇل، سەۋزە ئۇرۇغى، چامغۇر، پىياز، لوبۇ، بىدە ئۇ -  
رۇغى، ھەلىيۇن ئۇرۇغى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇغى، دۇرۇنەج  
ئەقرەبى، زورەنبا 3 مىسقالدىن، ويۇز، بەسباسە، داۋالە،  
پىلىپ 2 مىسقالدىن، سوتلەپ مىسرى، نارچىل، قۇش -



قاچ مىڭسى، كوكنار ئۇرۇغى 2 مىسقال، ئىسكەكلەنگەن بۇقا چۇيىسى، سورۇنجان، بوزىدان، يالپۇز 4 مىسقالدىن، تۈگە بوتلىغىنىڭ ئوغۇز سۈتى، زەپەر، ھەستەمكى

3 مىسال، ئۇدى خام  $\frac{1}{2}$  2 مىسقال، ئەنەبەر بىر مىسقال.

ئىپار يېرىم مىسقال، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، كۇمۇش ۋەرەق 50 دانە. ھەسەل پۇتۇن دورىلار ۋەزنى بىلەن 3 باراۋەر.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالدى بىلەن زەپەر، ئىپار، ئەنەبەرلەرنى سالايە قىلىپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئىپرىتىپ، ئىپلىشتۈرۈپ بولغاندىن كېيىن تەييارلانغان تالقان دورىلارنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

**يېمەش مىقدارى:** ساقلاش ۋە ئىستىمال قىلىش 171 - نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

## 202 - نۇسخە: ھەبىي شەبىيار

**تەركىمى:** سەبرى سۇ قوتىرى، 3 مىسقال، قىزىل گۈل، سېرىق ھېلىلە پوستى، مەستىكى، تىۋرۇت بىر مىسقالدىن، سوقمۇنىيا يېرىم مىسقال.

**تەييارلاش:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قارىمۇچ چوڭلۇغىدا كومۇلاچ قىلىنىدۇ.

يېمەش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشىمى 7 - 9 دا -  
ئىدىن قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

### 203 - نۇسخە: ھەببى تەنكار

تەرگەۋى: سەبىرى سوقۇتسىرى 16 مىسقال، قسا -  
دىمۇچ 12 مىسقال، تانكار 2 مىسقال، ئاق مىگىدۋانە  
ئۇرۇغى 1 مىسقال 5 فۇك.

ياسىلىشى: سوقۇپ، نوقۇت چوڭلۇغىدا ھەب  
ياسىلىدۇ.

تېشلىتىلىشى: مەندە ئاغرىغىغا، قوساق كۆپكەنگە،  
ئېغىر ئاغرىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا يەل ھەيدەش  
ئۈچۈن 3 دانىدىن بېرىلىدۇ. ئارتۇغراق بېرىلسە ئىچىنى  
يۇمشىتىدۇ. ھەمىشە يەپ بەرسە يەلنى قويمايدۇ.

## 维吾尔民医手册

吐尔地·买买提编写

(维吾尔文)

新疆人民出版社出版

新疆新华书店发行

新疆新华印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：31 插页：4

1977年12月第1版 1977年12月第1次印刷

统一书号：M14098·23 定价：1.73元