تۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇم
مۇھەممەتتۇرسۇن ھاجىم

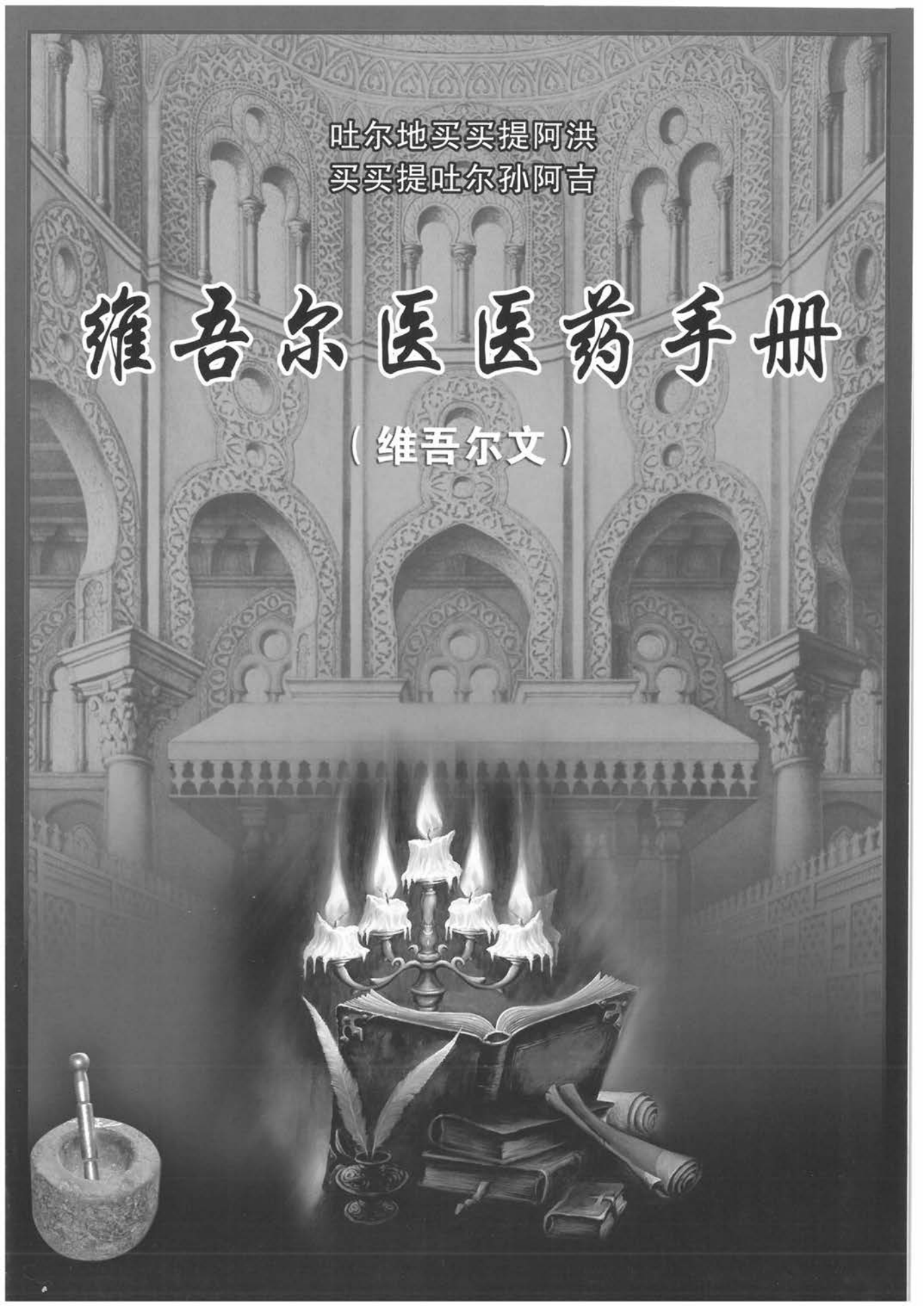
ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك قوللانمىسى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

吐尔地买买提阿洪
买买提吐尔孙阿吉

维吾尔医医药手册

（维吾尔文）



图书在版编目(CIP)数据

维吾尔医医药手册/吐尔地买买提阿洪,买买提吐尔孙阿吉编.
乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社,2006.12
ISBN7－5372－4316－6
Ⅰ.维... Ⅱ.①吐... ②买... Ⅲ.维吾尔族－民族
医学－手册－维吾尔语(中国少数民族语言)
Ⅳ.R291.5－62
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 137317 号

责任编辑:阿不力克木·努尔买买提阿吉
责任校对:哈斯亚提·依不拉音

维吾尔医医药手册

(维吾尔文)

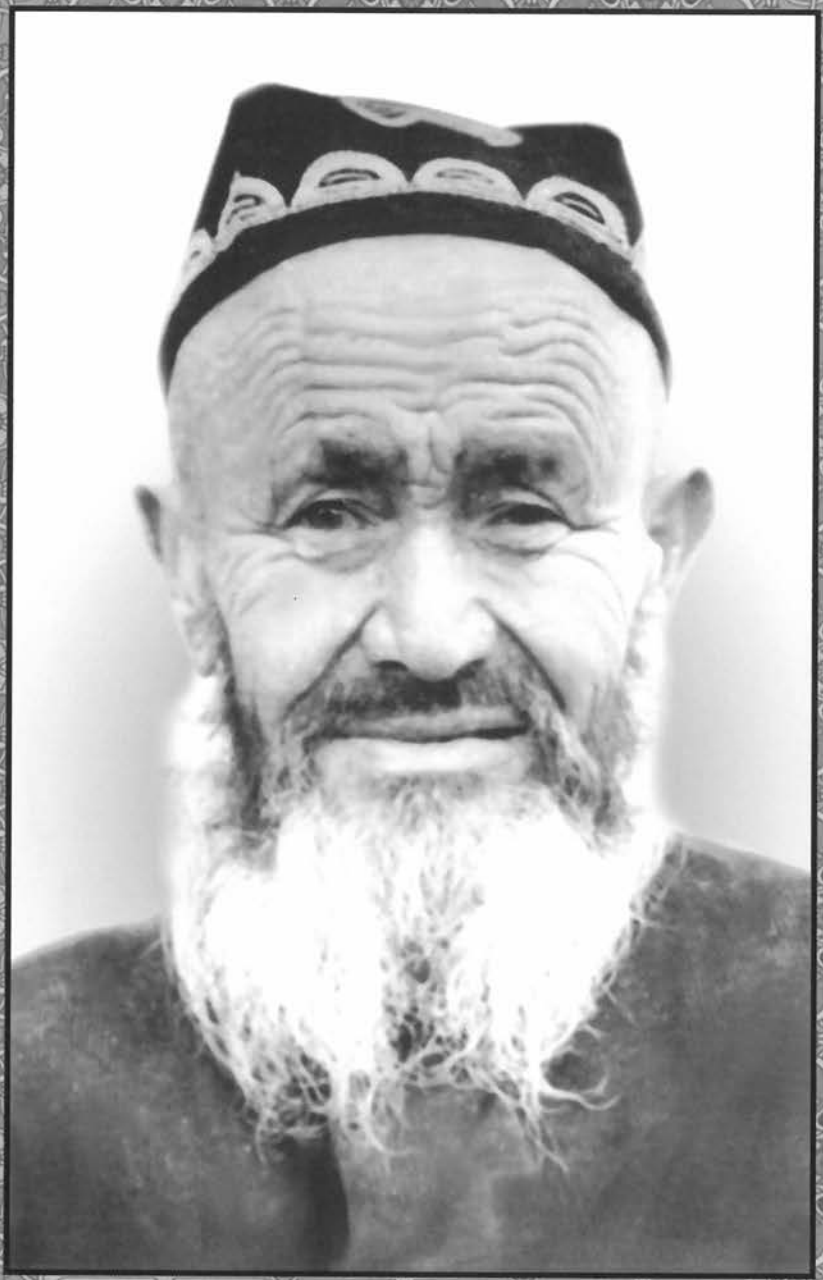
吐尔地买买提阿洪
买买提吐尔孙阿吉 编

*

新疆人民卫生出版社出版
(乌鲁木齐市龙泉街 196 号邮编 830004)
新疆新华印刷厂印刷
新疆新华书店发行
2006 年 12 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷
787×1092 毫米 16 开本 53 印张

*

ISBN7－5372－4316－6
定价:99.00 元



تۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇم

مۇھەممەتتۇرسۇن ھاجىم

مۇھەممەتتۇرسۇن ھاجىم

مۇھەممەتتۇرسۇن ھاجىم 1963 ـ يىلى 12ـ ئاينىڭ 1 ـ كۈنى خوتەن شەھىرىدە 4 ـ ئەۋلاد ئاتاقلىق تېۋىپ تۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇم ئائىلىسىدە دۇنياغا كەلگەن.

مۇھەممەتتۇرسۇن ھاجىم كىچىكىدىن باشلاپ دادىسىنى ئۇستاز تۇتۇپ «مىزانى تىب» ، «تېببىي ئەكبەر» ۋە «مەخزىنىل ئەدۋىيە» قاتارلىق ئەسەرلەرنى قېتىرقىنىپ ئۆگىنىش بىلەن بىرگە دورا تونۇش ۋە ياساش، كېسەل كۆرۈش ۋە داۋالاش ماھارەتلىرىنى دەسلەپكى قەدەمدە يېتىلدۇرگەن.

1978 ـ يىلى تۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇم ئالەمدىن ئۆتكەندىن كېيىن، يۇقىرى دەرىجىلىك رەھبەرلىك مەرھۇمنىڭ ئارزۇسىغا ئاساسەن مۇھەممەتتۇرسۇن ھاجىمنى خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىغا شاگىرت تېۋىپ سۈپىتىدە قوبۇل قىلغان. مۇھەممەتتۇرسۇن ھاجىم 1982 ـ يىلىغا قەدەر دوختۇرخانا دورا ياساش بۆلۈمى ۋە بالنىسبەت مەركىزىي دورخانىسىدا دورىگەر بولۇپ ئىشلەپ، ئۆزىنىڭ نەزەرىيىۋى بىلىم ۋە تەجرىبىسىنى تېخىمۇ بېيىتقان. 1982 ـ يىلىدىن 1983 ـ يىلىغىچە دوختۇرخانا رەھبەرلىكىنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشى بىلەن ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى خوتەندە ئاچقان ئوتتۇرا دەرىجىلىك ئۇيغۇر تېبابەت خادىملىرىنىڭ سەۋىيىسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش سىنىپىدا بىلىم ئاشۇرۇپ ئۆزىنىڭ نەزەرىيىۋى بىلىم سەۋىيىسىنى ئۆستۈرگەن. ھەمدە «تېۋىپ» دېگەن گۇۋاھنامىنى ئالغان. 1983 ـ يىلى 12 ـ ئايدىن 2001 ـ يىلى 12 ـ ئايغا قەدەر دوختۇرخانا ئىچكى كېسەل بۆلۈمىدە كېسەل داۋالاش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللانغان. ئۇ بۇ جەريانىدا مەشھۇر تېۋىپ ئابدۇلھەمىد يۈسۈپ دامۇللا ھاجىمنى ئۇستاز تۇتۇپ، «ھازىق» ، «ئىكسىرى ئەزەم» ، «قارا بادىن قادىرى» قاتارلىق كلاسسىك ئەسەرلەرنى ئۆگىنىش بىلەن بىرگە ئۇستازى ئابدۇلھەمىد يۈسۈپ ھاجىمنىڭ كېسەل كۆرۈش، دىئاگنوز قويۇش ۋە داۋالاش ماھارەتلىرىنى ئۆگەنگەن. ھەمدە دوختۇرخانا رەھبەرلىكىنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇشى بىلەن 1987 ـ يىلى شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكۇمىنىڭ ئوقۇتقۇچى تەربىيىلەش كۇرسىدا بىلىم ئاشۇرغان.

مۇھەممەتتۇرسۇن ھاجىم كلىنىك داۋالاش ئەمەلىيىتىدە، پىشقەدەملەرنىڭ يېتەكلىشى، شۇنداقلا ئۆزىنىڭ تىرىشچانلىقى ئارقىسىدا، تۇرلۇك كېسەللىكلەرنى داۋاش جەھەتتە بىر قەدەر مول بىلىم ۋە تەجرىبە توپلاپ كۆرۈنەرلىك نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرگەن. بولۇپمۇ ئاقكېسەلنى داۋالاشتا ئالاھىدە نەتىجە يارىتىپ دوختۇرخانا رەھبەرلىرى ۋە يۇقىرى

دەرىجىلىك رەھبەرلەرنىڭ تەقدىرلىشىگە، ھەر مىللەت ئاممىسىنىڭ مۇئەييەنلەشتۈرۈشىگە ئېرىشكەن. ئۇندىن باشقا يۈرەك ـ مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى، ئاشقازان، ئۇچەي كېسەللىكلىرى، بۆرەك ۋە ئەرلەر كېسەللىكلىرى، رېماتىزىم ۋە ئۆسمە كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارنى داۋالاش جەھەتلەردىمۇ ئۆزگىچىلىككە ئىگە. مۇھەممەتتۇرسۇن ھاجىم خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى تەرىپىدىن ئۇدا تۆت قېتىم ئىلغار خىزمەتچى بولۇپ تەقدىرلەنگەن.

مۇھەممەتتۇرسۇن ھاجىم ئۆز نۆۋىتىدە ئۇيغۇر تېبابىتى ئىزباسارلىرىنى تەربىيىلەش بىلەن بىرگە پەرزەنتلىرىنىمۇ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك بويىچە تەربىيىلىمەكتە. چوڭ پەرزەنتى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى بويىچە تولۇق كۇرسنى پۈتتۈردى.

مۇھەممەتتۇرسۇن ھاجىم ئەمەلىي داۋالاش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش بىلەن بىرگە، ئۆز تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەشكە ئەھمىيەت بېرىپ، بىر قانچە پارچە ئىلمىي ماقالىلارنى يېزىپ، ھەر قايسى تېببى ژۇرناللاردا ئېلان قىلدۇردى ۋە ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنلىرىدا ئالماشتۇردى. ئۇندىن باشقا ئۆزىنىڭ 20 نەچچە يىللىق كلىنىكا تەجرىبىلىرى ۋە دادىسى تۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇم ھايات ۋاقتىدا رەتلەپ، نەشر قىلدۇرۇش پۇرسىتىگە ئېرىشەلمىگەن بىر قىسىم ماتېرىياللار ئاساسىدا دادىسىنىڭ 1977 ـ يىلى نەشر قىلىنغان «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قوللانمىسى» ناملىق كىتابىنى تولۇقلاپ ۋە بېيىتىپ، بىر قىسىم سەھۋەنلىكلەرنى تۈزىتىپ، قولىڭىزدىكى بۇ كىتابنى ھوزۇرىڭىزغا سۇندى.

مۇھەممەتتۇرسۇن ھاجىم ھازىر 5 ـ ئەۋلاد تېۋىپ سۈپىتىدە ئەجدادلىرىنىڭ ئىزىنى بېسىپ، «ئاتا بۇلاق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى» دا ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىن كەلگەن ھەر مىللەت بىمارلىرىنىڭ تۇرلۇك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىۋاتىدۇ.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

2007 ـ يىلى 3 ـ ئاي

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تىبابىتى ـ ئۇيغۇر خەلقىنىڭ كۆپ ئەسىرلىك ئىشلەپچىقىرىش ئەمەلىيىتى، تۇرلۇك ئاغرىق ـ سىلاقلارغا قارىتا ئېلىپ بارغان كۆرەشلىرى جەريانىدا ھاسىل قىلغان تەجرىبىلىرىنىڭ ئىلمىي يەكۈنى بولۇپ، ئۆزگىچە نەزەريە سىستېمىسىغا ۋە داۋالاش پرىنسىپىغا ئىگە.

«ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى قوللانمىسى» ناملىق بۇ كىتابنىڭ تۇنجى نۇسخىسىنى مەرھۇم دادام تۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇم ئۆزىنىڭ بىر ئۆمۈر داۋالاش تەجرىبىلىرى ئاساسىدا يېزىپ چىقىپ 1977 ـ يىلى نەشر قىلدۇرغان ئىدى. مەن بۇ قېتىم مەرھۇم دادام ھايات ۋاقتىدا رەتلەپ نەشر قىلدۇرۇش پۇرسىتىگە ئېرىشەلمىگەن بىر قىسىم ماتېرىياللىرى بىلەن ئۆزۈمنىڭ 20 نەچچە يىللىق داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا ھاسىل قىلغان تەجرىبىلىرىمنى يەكۈنلەپ، تۇنجى نەشرىدە ساقلانغان قىسمەن سەۋەنلىكلەرنى تۈزىتىپ، قۇرۇلما جەھەتتە رەتلەپ، زور بىر قىسىم مەزمۇنلارنى قوشۇپ نەشرگە تەييارلىدىم.

مەزكۇر كىتاب ئۇچ بۆلۈمگە بۆلۈنگەن بولۇپ، بىرىنچى بۆلۈمدە ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي نەزەرىيىسى، ئىككىنچى بۆلۈمدە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەر، ئۈچىنچى بۆلۈمدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان نۇسخىلار تونۇشتۇرۇلدى.

كەمىنە مەزكۇر كىتابنى رەتلەش، تولۇقلاش ۋە نەشرگە تەييارلاش جەريانىدا سەھۋە ـ خاتالىقلاردىن خالى بولالمىغان بولۇشۇم مۇمكىن. كەسپداشلارنىڭ تەنقىدى پىكىرىگە قولۇم كۆكسۈمدە.

ھاجى مۇھەممەتتۇرسۇن تۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇم ئوغلى

2006 ـ يىلى 8 ـ ئاي

مۇندەرىجە

بىرىنچى بۆلۈم
ئۇيغۇر تىببابتى ئاساسىي نەزەرىيە قىسمى

بىرىنچى باب تۆت تادۇ ۋە مىزاج 3
§ 1 . تۆت تادۇ 3
§ 2 . مىزاج 4
ئىككىنچى باب خىلىت 5
§ 1 . خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشى 5
§ 2 . خىلىتلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئۆزگىرىشى 6
§ 3 . يىاش ۋە رەڭگىرۋىينىڭ خىلىتلار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ۋە ئالامەتلىرى 8
§ 4 . خىلىتلار ئۆزگىرىشىنىڭ بەدەندىكى ئالامەتلىرى 9
ئۈچىنچى باب ئەزا ۋە قۇۋۋەت 11
§ 1 . ئەزا 11
§ 2 . قۇۋۋەت 12
تۆتىنچى باب كېسەللىكلەرنىڭ تۈرى دەۋرى ۋە سالامەتلىككە زۆرۈر بولغان ئامىللار 15
§ 1 . كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى 15
§ 2 . كېسەللىكلەرنىڭ دەۋرى 16
§ 3 . سالامەتلىككە زۆرۈر بولغان ئامىللار 17
بەشىنچى باب كېسەللىك پەيدا بولۇشىنىڭ سەۋەبلىرى 19
§ 1 . ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى 19
§ 2 . سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى 20
§ 3 . قۇرۇق ۋە ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى 20
§ 4 . كانال ئەزالارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى ۋە تارىيىپ قېلىشى 20
§ 5 . تېرىلەردىكى ئۆزگىرىش 21
§ 6 . شەكىل بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبلىرى 21
ئالتىنچى باب تومۇر تۇتۇشنىڭ ئەھمىيىتى، تۈرلىرى ۋە تومۇر ھەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئامىللار 22
§ 1 . تومۇر تۇتۇشنىڭ ئەھمىيىتى 22

§ 2 . تومۇر ھەرىكەتنىڭ تۈرلىرى 23
§ 3 . تومۇر ھەرىكەتنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئامىللار 28
يەتتىنچى باب نەپەس ۋە ئۈنى تەكشۈرۈش 39
سەككىزىنچى باب سۈيدۈك ۋە ئۈنى تەكشۈرۈش 40
§ 1 . سۈيدۈكنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى 40
1. سۈيدۈك ئاق بولۇشنىڭ سەۋەبى ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى 41
2. سۈيدۈك قىزىل بولۇشنىڭ سەۋەبى ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى 41
3. سۈيدۈك سېرىق بولۇشنىڭ سەۋەبى ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى 43
4. سۈيدۈك قارا بولۇشنىڭ سەۋەبى ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى 43
5. باشقا رەڭلەردىكى سۈيدۈكنىڭ سەۋەبى ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى 44
§ 2 . سۈيدۈكنىڭ قويۇق - سۈيۇقلۇقى 45
§ 3 . سۈيدۈكتە كۆپۈك ۋە چۆكمە بولۇش ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى 47
§ 4 . سۈيدۈكتىكى پۇراق ۋە ئەر - ئاياللارنىڭ سۈيدۈكىنى پەرقلەندۈرۈش ... 51
توققۇزىنچى باب چوڭ تەرەتنى تەكشۈرۈش 52
§ 1 . چوڭ تەرەتتىكى ئارىلاشمىلار 52
§ 2 . چوڭ تەرەتنىڭ سۈيۇق ياكى قويۇق كېلىشى 53
§ 3 . چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى 53
ئوننىنچى باب بەلغەم ۋە ئۈنى تەكشۈرۈش 55
§ 1 . بەلغەمنىڭ مىقدارى 55
§ 2 . بەلغەمنىڭ رەڭگى 55
ئون بىرىنچى باب كېسەللىك ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى - يامان بولۇش ئالامەتلىرى 56
§ 1 . كېسەللىك ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى بولۇشىدىن دېرەك بېرىدىغان ئالامەتلەر ... 56
§ 2 . كېسەللىك ئاقىۋىتىنىڭ يامان بولۇشىدىن دېرەك بېرىدىغان ئالامەتلەر ... 57
ئون ئىككىنچى باب كېسەللىكنى تونۇش ۋە ماددىنىڭ پىششىق 59
§ 1 . كېسەللىكنى تونۇش 59
§ 2 . ماددىنىڭ پىششىق 60
ئون ئۈچىنچى باب داۋالاش ئۇسۇللىرى 62
§ 1 . ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىش 62
1. قان ئېلىش 62
2. ھىجامەت قويۇش 65
3. قۇستۇرۇش 66
4. سۈرگە بېرىش 68
5. ھۆقنە ۋە شامچە 72
6. تەرلىتىش 74

7. بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش 74
8. سۈيدۈك ھەيدەش 74
§ 2 . ماددىلارنى پىشۇرۇش چارىلىرى 76
§ 3 . دورا ئىچكۈزۈش 78
§ 4 . بوۋاقلارنى داۋالاش 84
§ 5 . بىمارلار تامىقى 85
ئون تۆتىنچى باب ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش...87
§ 1 . جىسمانىي ھەرىكەت 87
§ 2 . روھىي پائالىيەت 87
§ 3 . ھامىلىدار ئاياللار ۋە ياشانغانلارنىڭ ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرى.....88

ئىككىنچى بۆلۈم كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەر

بىرىنچى باب باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى 91
§ 1 . باش كېسەللىكلىرى 91
1. خىلىتسىز باش ئاغرىقى 91
2. نېرۋا مەنبەلىك باش ئاغرىقى 91
3. قاندىن بولغان باش ئاغرىقى (سۈدائى دەمەۋى) 92
4. سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى (سۈدائى سەپراۋى) 94
5. يېرىم باش ئاغرىقى (شەقىقە) 95
6. باش قېيىش (دەۋۋار) 96
7. زۇكام ۋە نەزلە 98
§ 2 . مېڭە كېسەللىكلىرى 101
1. ئېغىر ئۇيقۇ (سۈبات) 101
2. ئۇيقۇسىزلىق 102
3. سەكتە 103
4. مېڭە پەردە ياللۇغى (سەرسام) 106
5. مېڭە ياللۇغى 108
6. سەرئى 109
7. قېتىپ قېلىش (جۇمۇد) 111
8. رەئىشە 111
9. ساراڭلىق (جۇنۇن) 113
10. مالىخۇلىيا 114
11. ھىستېرىيە 116
12. مالىخۇلىيائى مەراقى 119

13. قارا بېسىش 120
14. پالەچ ۋە ئىستىرخا 121
15. نېرۋا ئاجىزلىقى 126
16. تەشەننۇج 128
§ 3. پەي، تارىمۇش ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرى 131
1. گەجگە قېتىپ قېلىش 131
2. قوۋۇرغا ئارىلىق نېرۋىلىرىنىڭ ئاغرىقى 132
3. بەل ئاغرىقى 133
4. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى 135
5. قاش ئوتتۇرىسى ئاغرىش 138
6. ئىختىلاج (بەدەن بۇلجۇڭ گۆشلىرىنىڭ تارتىشىشى) 138
ئىككىنچى باب كۆز ۋە قاپاق كېسەللىكلىرى 139
§ 1. كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى 139
1. كۆز مىزاجى ۋە ئۇنى بىلىش 139
2. كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش چارىلىرى 139
§ 2. مۇڭگۈز پەردە يالىلۇغى 141
§ 3. قاپاق كېسەللىكلىرى 142
1. قاپاق قىرلىرىنىڭ قېلىنلىشىپ قېلىشى 142
2. كۆز ئېقىغا گۆش ئۆسۈپ قېلىش (شىرناق) 142
3. كۆز قوتۇرى 143
4. قاپاقتىكى ئۇجمىسمان ئۆسمە 144
5. قاپاق قىرلىرىغا سۆگەل چىقىش 145
6. قاپاقنىڭ قىزىرىپ ئىششىشى 145
7. يىڭناسقۇ 146
8. ياش خالتا يىرىڭلىق ئاقمىسى 146
9. كۆز قۇم تىقىلغاندەك ئاغرىش 147
10. كىرپىك تۆكۈلۈش 147
11. كىرپىك ئاقىرىپ كېتىش 148
12. كۆز ياشاڭغىراش 148
§ 4. كۆزنىڭ ھەرخىل ئاغرىقلىرى 149
1. كۆز ۋە قاپاق قىرلىرىنىڭ يالىلۇغى 149
2. كۆز ئىچىدىكى قىزىل چېكىت (تۇرفە) 151
3. كۆزگە قاناتسىمان گۆش ئۇنۇپ قېلىش 152
4. كۆز ئېقىنىڭ يەللىك ئىششىقى 152
5. كۆز ئېقى قىچىشىش 153

6. كۆز قارىچۇقى ياللۇغى 153
7. كۆز ئالدىدا پاشا ئۇچقاندەك سېزىلىش 154
8. كۆزگە ئاق چۈشۈش 154
9. كۆرۈش زەئىپلىكى 155
10. كۆزگە يات نەرسىلەر كىرىپ كېتىش 156
11. كۆزگە زەربە تېگىش 157
12. نامىز شام قارىغۇسى 157
13. كۆزگە سۇ چۈشۈش 158
ئۇچىنچى باب قۇلاق، بۇرۇن ۋە گال كېسەللىكلىرى 164
§ 1. قۇلاق كېسەللىكلىرى 164
1. قۇلاق ئاغرىقى 164
2. ئاڭلاشنىڭ بۇزۇلۇشى 165
3. قۇلاق غوڭۇلداش 166
4. قۇلاقتىن قان ئېقىش 167
§ 2. بۇرۇن كېسەللىكلىرى 167
1. پۇراش سېزىمىنىڭ يوقىلىشى 167
2. پۇراشنىڭ بۇزۇلۇشى 167
3. بۇرۇندىكى جاراھەت 168
4. بۇرۇن قاناش 169
5. بۇرۇن پۇراش 170
6. چۈشكۈرۈش 170
7. بۇرۇن قىچىشىش 171
§ 3. تىل كېسەللىكلىرى 171
1. تىل ياللۇغى 171
2. تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلۇشى 173
3. كېكەچلىك 174
4. تىل چوڭىيىپ قېلىش 175
5. تىل ئاستى ئۆسمىسى 176
6. تىل يېرىلىپ كېتىش 176
7. تىل قۇرغاقلىق 177
8. تىل يارىسى 177
9. ئېغىز پىشلاق بولۇپ قېلىش 178
10. ئېغىز يەل يارىسى 178
11. ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش 179
12. تاڭلاي ياللۇغى 180

13. كالپۇكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى 181
§ 4 . چىش كېسەللىكلىرى 181
1. چىش ئاغرىقى 181
2. چىش قاماپ قېلىش 183
3. قۇرت يېگەن چىش 184
4. چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى 184
5. چىش مىدىرلاپ قېلىش 185
6. چىش مىلىكلىرى قاناش 185
§ 5 . گال كېسەللىكلىرى 186
1. بوغما 186
2. گال ئاغرىقى 188
3. كىچىك تىل بوشىشىپ كېتىش 188
4. قىزىلئۆڭگەچتىكى يات نەرسىلەر 189
5. قىزىلئۆڭگەچ ۋە يۇتقۇنچاق قىچىشىش 190
6. يۇتۇش قىيىنلىشىش 190
7. قىزىلئۆڭگەچ يارىسى 192
8. ئاۋاز پۇتۇپ قېلىش 192
تۆتىنچى باب كۆكرەك بوشلۇقى كېسەللىكلىرى 195
§ 1 . ئۆپكە كېسەللىكلىرى 195
1. دەم سىقىش 195
2. يۆتەل 199
3. قان تۆكۈرۈش 202
4. ئۆپكە ياللۇغى 204
5. ئۆپكە سىلى 208
6. كۆكرەك پەردە ياللۇغى 210
7. كىرگىت پەردە ياللۇغى 213
8. كۆكرەك بوشلۇقىغا يىرىڭ تولۇش 214
بەشىنچى باب يۈرەك كېسەللىكلىرى 215
§ 1 . مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى 215
1. يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى 215
2. يۈرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى 216
3. يۈرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشى 217
4. يۈرەك مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى 218
§ 2 . خەفەقان 218
1. مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان خەفەقان 218

2. قان قېيىشتىن بولغان خەفەقان 219
3. سەپرادىن بولغان خەفەقان 219
4. بەلغەمدىن بولغان خەفەقان 220
5. سەۋدادىن بولغان خەفەقان 222
6. قان يوقىتىش، ئوزۇقلۇق ۋە سۈت يېتىشمەسلىكتىن بولغان خەفەقان 223
7. نېرۋا مەنبەلىك خەفەقان 224
8. باشقا ئەزالاردىكى زەھەرلىنىشلەرنىڭ يۈرەككە تەسىر قىلىشىدىن بولغان خەفەقان 224
§ 3. باشقا خىلدىكى يۈرەك كېسەللىكلىرى 225
1. ئايلىنىپ كېتىش (غەشىي) 225
2. دۇخانىيە 229
3. يۈرەك قۇلىقىنىڭ ياللۇغى 229
4. يۈرەك سانجىقى 231
5. يۈرەك قېپىغا سۇ چۈشۈش 232
ئالتىنچى باب ئەمچەك كېسەللىكلىرى 233
§ 1. سۈت بېزى خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى 233
1. سۈت ئازلىق 233
2. سۈت كۆپلۈك 235
§ 2. ئەمچەك ياللۇغى 235
يەتتىنچى باب ئاشقازان كېسەللىكلىرى 238
§ 1. ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 238
1. ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلىتسىز ۋە خىلىتلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى 238
2. ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلىتسىز ھۆل ئىسسىق ۋە قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى 241
3. ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلىتلىق ۋە خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى 242
§ 2. ئاشقازان ئاغرىقى 244
1. يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى 244
2. يېمەكلىكلەر سەۋەبىدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى 246
3. نېرۋا مەنبەلىك ئاشقازان ئاغرىقى 247
§ 3. ھەزىم بۇزۇلۇش 248
1. تاماق سىڭمەسلىك 248
2. ئىشتىھا تۇتۇلۇش 251
3. يەپ تويماسلىق كېسىلى (شەھۋىتى كەلبى) 253
4. كالا ئىشتىھا 255

5. ئاچلىقتىن ئايلىنىپ كېتىش 256
6. غەلىتە نەرسىلەرنى يېيىشكە مايىللىق 257
7. كۆپ ئۇسساش 258
§ 4. ئاشقازان يالۇغى 260
1. ئاشقازان ھۆكۈنەك پەردە يالۇغى 260
2. بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان يالۇغى 261
3. سەۋدادىن بولغان ئاشقازان يالۇغى 262
§ 5. باشقا ئاشقازان كېسەللىكلىرى 263
1. ئاشقازان يىرىڭلىق جاراھىتى 263
2. ئاشقازان يارىسى 263
3. ئاشقازان كۆپۈش 265
4. كېكىرىش ۋە ئەسنەش 265
5. قۇسۇش ۋە كۆڭۈل ئاينىش 266
6. قان قۇسۇش 268
7. ھېق تۇتۇش 270
8. ئاشقازان تۆۋەنلەش 271
9. ئاشقازان ئېچىشىش 271
10. ئاشقازان بوشىشىپ كېتىش 272
11. ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ قېلىشى 273
12. ئاشقازاننىڭ قېتىپ قېلىشى 274
13. ئاشقازان سەۋەبلىك ئىچ سۈرۈش 274
سەككىزىنچى باب جىگەر ۋە ئۆت كېسەللىكلىرى 278
§ 1. جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 278
1. جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى 278
2. جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى 279
3. جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشى 281
4. جىگەر زەئىپلىكى 282
§ 2 جىگەردىكى توسۇلۇش 283
1. جىگەر تومۇرلىرىدىكى توسۇلۇش 283
2. جىگەر ماسارىقا تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى 285
3. جىگەر كۆپۈپ قېلىش 286
4. جىگەر سانجىقى 287
§ 3. جىگەر ئىششىقى 287
1. ماددىلىق جىگەر ئىششىقى 287
2. جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى 291

§ 4 . باشقا جىگەر كېسەللىكلىرى 292
1. جىگەر تارتىشىش 292
2. جىگەر يىگلەپ كېتىش 293
3. جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش 294
§ 5 . سۇئۇلقۇنيە 295
§ 6 . ئىستىسقا 297
1. ئىستىسقائى لەھمى 298
2. ئىستىسقائى زىققى 301
3. ئىستىسقائى تەبەلى 303
§ 7 . ئۆت تاش كېسىلى 304
§ 8 . يەرقان 305
1. سارغۇچ يەرقان 305
2. قارا يەرقان 307
توققۇزىنچى باب تال كېسەللىكلىرى 310
§ 1 مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تال كېسەللىكلىرى 310
§ 2 . تال يالۇغى 313
1. قاندىن بولغان تال يالۇغى 313
2. سەپرادىن بولغان تال يالۇغى 314
3. بەلغەمدىن بولغان تال يالۇغى 314
§ 3 . تال زەئىپلىكى 315
ئوننىنچى باب ئۇچەي كېسەللىكلىرى 317
§ 1 . ئۇچەي كىرىشىپ قېلىش 317
§ 2 . ئىچ سۇرۇش 319
1. قانلىق ئىچ سۇرۇش 320
2. يىرىڭلىق ئىچ سۇرۇش 324
3. تولغاق (زەھىرە) 325
§ 3 . باشقا ئۇچەي كېسەللىكلىرى 327
1. ئۇچەيگە يەل توشۇش 327
2. قورساق قۇرۇق ئاغرىش 328
3. ئۇچەي توسۇلۇش 330
4. قەۋزىيەت 338
5. ژابا 339
§ 4 . ئۇچەي مەددە قۇرت كېسەللىكلىرى 342
1. يىلانسىمان مەددە 342
2. قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە 343

3. تۈتۈ مەددە 344
§ 5 . مەقئەت كېسەللىكلىرى 344
1. بوۋاسىر 344
2. مەقئەت يىرىڭلىق ئاقمىسى 349
3. مەقئەت ياللۇغى 349
4. مەقئەت يىرىقى 351
5. مەقئەت بوشىشىپ كېتىش 352
6. سوۋۇق چىقىپ قېلىش 353
7. مەقئەت يارىسى 353
8. مەقئەت قىچىشىش 354
ئون بىرىنچى باب بۆرەك كېسەللىكلىرى 355
§ 1 . بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 355
1. بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى 355
2. بۆرەك مىزاجىنىڭ قاندىن بۇزۇلۇشى 356
3. بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى 356
4. بۆرەك يىگلەپ كېتىش 357
5. بۆرەك زەئىپلىكى 357
6. يەلدىن بولغان بۆرەك ئاغرىقى 358
§ 2 بۆرەك كېسەللىكلىرى 359
1. بۆرەك ياللۇغى 359
2. بۆرەك ئاغرىقى 362
3. قەنت سىيىش كېسىلى 363
4. بۆرەك تاش كېسىلى 366
§ 3 . دوۋساق كېسەللىكلىرى 367
1. دوۋساق ياللۇغى 367
2. دوۋساق يارىسى 368
3. دوۋساقتا قان ئۈيۈپ قېلىش 369
4. دوۋساق ئاغرىقى 370
5. دوۋساق كۆپۈپ قېلىش 371
6. دوۋساق تاش كېسىلى 372
7. سۈيدۈك كۆيگەندەك ئېچىشىپ كېلىش 374
8. سۈيدۈك تۈتۈلۈش 375
9. سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش 378
10. سۈيدۈك تۈتالماسلىق 380
11. كېچىسى سىيىپ يېتىش 381

12. قان سىيىش 381
ئون ئىككىنچى باب قورساق كىرگىت گۆشلىرىنىڭ يىرتىلىشى 383
§ 1 . چات چۇقۇقى 383
§ 2 . قورساق چۇقۇقى 385
§ 3 . يەل كىندىك 386
ئون ئۈچىنچى باب بەل، پۇت ۋە بوغۇم كېسەللىكلىرى 387
§ 1 . بەل ۋە ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى 387
1. ئومۇرتقا چىقىپ كېتىش 387
2. غول ئاغرىقى 388
3. بەل ئاغرىقى 391
§ 2 . بوغۇم ئاغرىقلىرى 391
1. مۇفاسىل 392
2. ۋەجئۈلۈۋەرەك 398
3. نۇقرەس 399
§ 3 . ئاياغ قان تومۇرلىرى كېسىلى 399
1. ئاياغ كۆك تومۇرنىڭ ئەگرى ـ بۇگرى كېيىپ كېتىشى (داۋالى) 400
2. پىل پۇت كېسىلى 400
ئون تۆتىنچى باب تەپ 402
§ 1 . بىر كۈنلۈك تەپ 402
§ 2 . خىلىتتىن بولغان تەپ 403
1. قان خىلىتىدىن بولغان تەپ 403
2. سەپرا خىلىتىدىن بولغان تەپ 405
3. بەلغەم خىلىتىدىن بولغان تەپ 408
4. سەۋدا خىلىتىدىن بولغان تەپ 410
5. جۈدەتكۈچى تەپ 414
§ 3 . تەپى ۋابائى 419
1. تائۇن 420
2. قىزىل 422
3. ياۋا چېچەك 424
§ 4 . بوھران 425
1. بوھراننىڭ تۈرلىرى 425
2. بوھران كۈنلىرى 426
3. بوھران ئالامىتى 427
4. بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر 427

ئون بەشىنچى باب جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى 429
§ 1 . ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكىرى 429
1. جىنسىي ئاجىزلىق 429
2. مەنىي تېز كېتىش 432
3. جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۆپ بولۇشى 434
4. قانلىق مەنىي كېلىش 434
5. كۆپ ئېھتىلام بولۇش 435
6. ئۇرۇقدان ياللۇغى 436
7. ئۇرۇقدان چوڭىيىپ كېتىش 437
8. ئۇرۇقدان تومۇرلىرى ئەگرى - بۇگرى كۆپۈپ قېلىش 438
9. جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدان قىچىشىش 438
10. سۈيدۈك يولىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى 439
§ 2 . تۇغۇت ۋە ئاياللار كېسەللىكلىرى 440
1. تۇغماسلىق 440
2. ھامىلدارلىق ئالامىتى ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار 446
3. ھامىلدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار 446
4. كۆپ بويىدىن ئاجراش 449
5. قىيىن تۇغۇت 451
6. بالا ھەمراھى چۈشمەسلىك 452
7. ھامىلىنى چۈشۈرۈش 453
8. ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش 454
9. يالغان ھامىلدارلىق 454
10. ھەيز كۆپ كېلىش 455
11. بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى 456
12. بالىياتقۇ يىرتىلىق ئاقمىسى 457
13. ئاق خۇن كېسىلى 458
14. ھەيز كەلمەسلىك 459
15. بالىياتقۇ چۈقۈقى 460
16. بالىياتقۇ يامان سۈپەتلىك ئۆسمىسى 461
17. ھىستېرىيە 462
18. بالىياتقۇ سۈلۈق ئىششىقى 464
19. بالىياتقۇ يەللىك ئىششىقى 465
ئون ئالتىنچى باب تېرە، چاچ ۋە تىرناق كېسەللىكلىرى 467
§ 1 . تېرە كېسەللىكلىرى 467

1. تېرە ئاستى ھۆكۈنەك توقۇلما يىرىڭلىق يالۇغى 467
2. قاراسان كېسىلى 468
3. يامان يارا 469
4. كۆز يارا 470
5. كۆيدۈرگە 471
6. نار فارسى 472
7. سۈلۈق قاپارتما 473
8. يەلتاشما 473
9. تىلما (ماشىرا) 475
10. بەز يالۇغى 476
11. چىيقان 477
12. يىرىك خالتىسى (دۈبەيلە) 478
13. ئاغرىقسىز ئىششىقلار (ۋەرەمى روخۇد) 479
14. يەل ئىششىق 480
15. پوقاق 481
16. توپۇق 481
17. چاشقاق يارىسى 482
18. سەرتان 484
19. ماخاۋ 489
20. تاز 491
21. قوتۇر 494
22. قۇرۇق قىچىشقاق 496
23. ئىسسىقلىق (ھەسەپ) 498
24. قارا تەمرەتكە (قۇبا) 498
25. سوغاق 500
26. سۆگەل 501
27. پاچاق يارىسى 503
28. ئۇجمىسمان ئۆسمە 503
29. تېرە ئاستىغا قان چۈشۈش 504
30. يەل يارا (ئاتېشەك) 504
31. ئاقكېسەل 508
32. قارا داغ 512
33. داغ ۋە سەپكۈن 513
34. مەك 514
35. تېرە كۆكۈرۈپ قېلىش 515

36. تېرە رەڭگىنىڭ بۇزۇلۇشى 515
37. تېرە يېرىلىش 516
38. چالاش 516
39. باش كېپەكلىشىش 518
§ 2. چاچ كېسەللىكلىرى 518
1. چاچ چۈشۈش 518
2. چاچ سۈنۈپ چۈشۈش 521
3. چاچنىڭ يېرىلىپ كېتىشى 522
4. باشتىن ياغ تەپچىرەپ چىقىش 522
5. چاچ ئاقىرىپ كېتىش 523
6. چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۇسۇللىرى 525
§ 3. تىرناق كېسەللىكلىرى 526
1. تىرناققا ئاق چۈشۈش 526
2. تىرناق ساغرىپ قېلىش 526
3. پور تىرناق 527
4. تىرناقنىڭ باشقا زەخملىنىشلىرى 528
5. سەينەك 529
ئون يەتتىنچى باب باشقا كېسەللىكلەر 530
§ 1. تەر كېسەللىكلىرى 530
1. كۆپ تەرلەش 530
2. سېسىق تەرلەش 531
§ 2. سېمىزلىك ۋە ئورۇقلۇق 531
1. سېمىزلىك 531
2. ئورۇقلۇق 533
§ 3. ئۇششۇك ۋە كۆيۈك 535
1. ئۇششۇك 535
2. كۆيۈك 535
§ 4. جاراھەت ۋە يارا 537
1. جاراھەتلەر 537
2. يارا 539

ئۈچىنچى بۆلۈم كۆپ ئىشلىتىلىدىغان نۇسخىلار

بىرىنچى باب مەجۇن دورىلار 545
1. مەجۇنى قانىسە 545

2. مەجۇنى جۆز 545
3. مەجۇنى نۇجاھ 546
4. مەجۇنى لوغانزىيا 546
5. مەجۇنى تۇربۇت 547
6. مەجۇنى ئۆشبە 547
7. مەجۇنى خۇبسۇلھەددىد 548
8. مەجۇنى رەۋەن 548
9. مەجۇنى سازەج 549
10. مەجۇنى زەببىب 549
11. مەجۇنى بايادىدۇس 549
12. مەجۇنى ئايارەج پەيقىرا 550
13. مەجۇنى سەكبىنەج 550
14. مەجۇنى چۆپچىن 551
15. مەجۇنى سەنگى سەرماھى 551
16. مەجۇنى ئەقرەب 552
17. مەجۇنى مۇقەل 552
18. مەجۇنى نانخا مىشكى 552
19. مەجۇنى داۋائى بەدىيان 553
20. مەجۇنى قەنبىل 553
21. مەجۇنى خىيارشەنبەر 554
22. مەجۇنى بەرشىشا 554
23. مەجۇنى پولۇنىيا 554
24. مەجۇنى ئەپىۇن 555
25. مەجۇنى مۇمسىك 555
26. مەجۇنى كۇندۇر I 556
27. مەجۇنى كۇندۇر II 556
28. مەجۇنى مۇمسىك مۇقەۋۋى 557
29. مەجۇنى سالاجىت 557
30. مەجۇنى ماددەتۇلھايات 558
31. مەجۇنى زەنجىۋىل 558
32. مەجۇنى سانا 559
33. مەجۇنى ھالۋائى بادام 559
34. مەجۇنى سەنجىرىنا 559
35. مەجۇنى سوقرات 560
36. مەجۇنى نىسيان 561

37. مەجۆنى داۋائىمىشكى 561
38. مەجۆنى مۆپەررىھى ياقۆت 562
39. مەجۆنى مۆپەررىھى دىلكۆشاد 562
40. مەجۆنى داۋائىمىشكى ھار 563
41. مەجۆنى داۋائىمىشكى شىرىن 563
42. مەجۆنى داۋائىمىشكى ئەنبەر 564
43. مەجۆنى داۋائىمىشكى بارىد 565
44. مەجۆنى داۋائى لوك I 565
45. مەجۆنى داۋائى لوك II 566
46. مەجۆنى دەبدۆلۆەرد 566
47. مەجۆنى ئاساناسىيا 567
48. مەجۆنى ئىستەمخىقۆن 567
49. مەجۆنى سۆمبۆل 568
50. مەجۆنى كۆركۆم 568
51. مەجۆنى داۋائى لوك سەغىر 569
52. مەجۆنى خەشخاش 569
53. مەجۆنى زۆپا 570
54. مەجۆنى زۆپائى كەبىر 570
55. مەجۆنى نانخا 571
56. مەجۆنى نۆشدارى 571
57. مەجۆنى ئامىلە نوشدارى 572
58. مەجۆنى سۆئلەب 572
59. مەجۆنى سۆپارى 573
60. مەجۆنى زەپەر 573
61. مەجۆنى ھالۆائى بەيزە 574
62. مەجۆنى رىگىماھى 574
63. مەجۆنى مەسىھا 575
64. مەجۆنى مۆقەۋۋى باھ 575
65. مەجۆنى لۆئلوۋى 575
66. مەجۆنى مۆبەھھى 576
67. مەجۆنى ھالۆائى سۆئلەب 576
68. مەجۆنى داۋائى تەرەنجىبىن 577
69. مەجۆنى داۋائى سۆرۆنجان 578
70. مەجۆنى ئازاراقى 578
71. مەجۆنى سۆرۆنجان 579

72. مەجۇنى يەھيا 579
73. مەجۇنى سوم 580
74. مەجۇنى بەرەس 580
75. مەجۇنى ھۇماما 581
76. مەجۇنى لوبۇبى كەبىر 581
ئىككىنچى باب جاۋارىش دورىلار 583
1. جاۋارىش جالىنۇس 583
2. جاۋارىش دارچىن 584
3. جاۋارىش زەنجىۋىل I 584
4. جاۋارىش زەنجىۋىل II 585
5. جاۋارىش خۇبسۇلھەدىد 585
6. جاۋارىش كۇمۇنى I 586
7. جاۋارىش كۇمۇنى II 586
8. جاۋارىش تاباشىر I 587
9. جاۋارىش تاباشىر II 587
10. جاۋارىش كۇندۇر I 588
11. جاۋارىش كۇندۇر II 588
12. جاۋارىش ھەببۇلئاس 589
13. جاۋارىش سۇماق 589
14. جاۋارىش مۇقەۋۋى 590
15. جاۋارىش زەرئۇنى مۇقەۋۋى 590
16. جاۋارىش ئەنبەر I 591
17. جاۋارىش ئەنبەر II 591
18. جاۋارىش قانىسە 592
19. جاۋارىش سەپەرجىلى 592
20. جاۋارىش شەھرىياران 593
21. جاۋارىش ئۇد 593
22. جاۋارىش مەستىكى 594
23. جاۋارىش ئۇد تۇرۇش 594
24. جاۋارىش مىشكى 595
25. جاۋارىش مەرۋايىت 595
26. جاۋارىش تەمرى ھىندى 596
27. جاۋارىش ھىك 596
28. جاۋارىش خىيارشەنبەر 597
29. جاۋارىش ئۇد بارىد 597

30. جاۋارىش ئۇد شېرىن 597
31. جاۋارىش پىننە 598
32. جاۋارىش قۇلۇنجى 598
33. جاۋارىش ئامىلە ئەنبىرى 599
34. جاۋارىش سوقمۇنىيا 599
35. جاۋارىش بۇزۇرى 600
36. جاۋارىش ئەنجىدان 600
37. جاۋارىش نارمىشكى 601
38. جاۋارىش زەرئۇنى 601
39. جاۋارىش سەقەنقۇر 602
40. جاۋارىش بالادۇر 602
41. جاۋارىش ئامىلە 603
42. جاۋارىش سىيادان 603
ئۇچىنچى باب ئىترىفىل دورىلار 604
1. ئىترىفىل شاھتەررە 604
2. ئىترىفىل چۆپچىن I 604
3. ئىترىفىل چۆپچىن II 605
4. ئىترىفىل ئەفتىمۇن I 606
5. ئىترىفىل ئەفتىمۇن II 606
6. ئىترىفىل سەغىر 607
7. ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس 607
8. ئىترىفىل كەبىر 608
9. ئىترىفىل ھېلىلە 608
10. ئىترىفىل مۇقەل 609
11. ئىترىفىل سانا 609
12. ئىترىفىل مۇلەييىن 610
13. ئىترىفىل كەشنىز I 610
14. ئىترىفىل كەشنىز II 611
15. ئىترىفىل دىدان 611
16. ئىترىفىل كىشمىش 612
17. ئىترىفىل ئامىلە 612
18. ئىترىفىل بەدىيان 613
19. ئىترىفىل ھامانى 613
20. ئىترىفىل بەرەس 614
21. ئىترىفىل سانا 614

22. ئىترىفىل غۇدۇدى 614
تۆتىنچى باب ئايارەج دورىلار 616
1. ئايارەج لوغانزىيا 616
2. ئايارەج جالىنۇس 616
3. ئايارەج پەيقىرا 617
4. ئايارەج پەيقىرا هار 618
5. ئايارەج پەيقىرا كەبىر 618
6. ئايارەج پەيقىرا بارىد 619
بەشىنچى باب خېمىر دورىلار 620
1. خېمىرى گاۋزىبان سادده 620
2. خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى 620
3. خېمىرى گاۋزىبان 621
4. خېمىرى مەرۋايىت 621
5. خېمىرى ئەۋرىشىم 622
6. خېمىرى سەندەل 623
7. خېمىرى مۇپەررىهى ياقۇتى 623
8. خېمىرى خەشخاش 624
ئالتىنچى باب لوئوق دورىلار 625
1. لوئوقى بىنەپشە 625
2. لوئوقى سەرپىستان 625
3. لوئوقى بادام 626
4. لوئوقى تىين 626
5. لوئوقى چىلغوزا 627
6. لوئوقى زۇپا 627
7. لوئوقى كەتان 627
8. لوئوقى نەزلە 628
9. لوئوقى ئىسپىغۇل 628
10. لوئوقى كەتان كەبىر 629
11. لوئوقى سىل 629
12. لوئوقى خىيارشەنبەر 630
13. لوئوقى هورمىل 630
14. لوئوقى خەشخاش 631
15. لوئوقى رۇببىسۇس 631
16. لوئوقى ئەنسىل 631
17. لوئوقى شۇمشا 632

يەتىنچى باب ھەب دورىلار 633
1. ھەببى پەرفىيۇن I 633
2. ھەببى پەرفىيۇن II 633
3. ھەببى ئىستەمخىقۇن 634
4. ھەببى تۇربۇت 634
5. ھەببى شاھتەررە 635
6. ھەببى مۇقەل 635
7. ھەببى رۇسۇت 636
8. ھەببى ئەفتىمۇن 636
9. ھەببى مەنتىن 636
10. ھەببى تەنكار 637
11. ھەببى كۇرسىنگى 637
12. ھەببى دىدان 638
13. ھەببى شىپا 638
14. ھەببى سالاجىت 639
15. ھەببى ئىمساك 639
16. ھەببى تاباشىر قابىز 639
17. ھەببى سۇماق 640
18. ھەببى مۇمسىك 640
19. ھەببى قوقيا I 641
20. ھەببى لاجۇۋەرد 641
21. ھەببى ئايارەنج پەيقىرا 641
22. ھەببى بىنەپشە 642
23. ھەببى رەئىشە 642
24. ھەببى قوقيا II 643
25. ھەببى ئەنبەر 643
26. ھەببى رەۋەن 644
27. ھەببى ئەپسەنتىن 644
28. ھەببى سوئال 644
29. ھەببى نەزلە 645
30. ھەببى زەنجىۋىل 645
31. ھەببى خولىنجان 646
32. ھەببى نارمىشكى 646
33. ھەببى جەدۋار 646
34. ھەببى شەبيار 647

35. ھەببى زەھەب 647
36. ھەببى سۆرۇنجان 648
37. ھەببى ئازاراقى 648
38. ھەببى شەترەنجى 649
39. ھەببى كىبرىت 649
40. ھەببى بەرەس 649
41. ھەببى كالىزىرە 650
42. ھەببى سىيادان 650
43. ھەببى غارىقۇن 651
سەككىزىنچى باب تەرياق دورىلار 652
1. تەرياقى ئەقرەب 652
2. تەرياقى سۇمۇم 652
3. تەرياقى ئەربەئە 653
4. تەرياقى گىل مەختۇم 653
5. تەرياقى زۇكام 653
6. تەرياقى نەزلە 654
توققۇزىنچى باب قۇرس دورىلار 655
1. قۇرسى ئايارەج 655
2. قۇرسى كەھرىۋا 655
3. قۇرسى گۈلنار 656
4. قۇرسى ئەنجىبار 656
5. قۇرسى نىشاستە 657
6. قۇرسى ھەببۇلئاس 657
7. قۇرسى بىخ مارجان 658
8. قۇرسى گىل ئەرمىنى 658
9. قۇرسى شادىنەچ 658
10. قۇرسى ئاقاقىيا I 659
11. قۇرسى ئاقاقىيا II 659
12. قۇرسى كاكىنەچ I 660
13. قۇرسى كاكىنەچ II 660
14. قۇرسى بانادۇق I 661
15. قۇرسى بانادۇق II 661
16. قۇرسى بۇزۇرى 661
17. قۇرسى بانادۇق بۇزۇرى 662
18. قۇرسى مۇرمەككى 662

19. قۇرسى ئۇبھەل 663
20. قۇرسى بەللۇت 663
21. قۇرسى زىيابىت 664
22. قۇرسى ئىسھال 664
23. قۇرسى تاباشىر 664
24. قۇرسى كاپۇر 665
25. قۇرسى مۇمسىك 665
26. قۇرسى ئىمساك 666
27. قۇرسى ئەپيۇن 666
28. قۇرسى تاباشىر كاپۇرى 667
29. قۇرسى دىئابىت 667
30. قۇرسى سەرتان 667
31. قۇرسى غاپەس 668
32. قۇرسى سۇزاپ 668
33. قۇرسى سۇئال 669
34. قۇرسى سەرتان 669
35. قۇرسى رۇببىسۇس 669
36. قۇرسى مەستىكى 670
37. قۇرسى رىگماھى 670
38. قۇرسى سۆرۇنجان 671
39. قۇرسى بايادىدۇس 671
40. قۇرسى كىبرىت 672
ئونىنچى باب سۇفۇپ دورىلار 673
1. سوفۇپى گىل ئەرمىنى 673
2. سۇفۇپى سۇنۇن 673
3. سۇفۇپى بىخ مارجان 674
4. سۇفۇپى نەفسۇددەم 674
5. سۇفۇپى مۇسەككىن دەم 675
6. سۇفۇپى كەتان 675
7. سۇفۇپى سەمغى ئەرەبى 675
8. سۇفۇپى مارجان 676
9. سۇفۇپى ھىلىلە 676
10. سۇفۇپى ئەفتىمۇن 677
11. سۇفۇپى ئۆشبە 677
12. سوفۇپى مۇسەككىن قەي 678

13. سۈفۈپى نەمەك ھىندى 678
14. سۈفۈپى مەستىكى I 678
15. سۈفۈپى مەستىكى II 679
16. سۈفۈپى سەنگىدانە مۇرغ 679
17. سۈفۈپى ھەببى رۇممان 680
18. سۈفۈپى مەسانە 680
19. سۈفۈپى تۇخۇمى خىرپە 680
20. سۈفۈپى شورا 681
21. سۈفۈپى ھەجرۇلىيەھۇت 681
22. سۈفۈپى بەدىيان 682
23. سۈفۈپى نانخا 682
24. سۈفۈپى بەرەڭگى كابىلى 682
25. سۈفۈپى زىيابىت 683
26. سۈفۈپى مۇمسىك 683
27. سۈفۈپى دارچىن 684
28. سۈفۈپى تاباشىر 684
29. سۈفۈپى قابىز 684
30. سۈفۈپى رەيھان 685
31. سۈفۈپى شاھى بەللۇت 685
32. سۈفۈپى سەيلان 686
33. سۈفۈپى سۈرئىتى ئىنزال 686
34. سۈفۈپى ئىھتىلام 686
35. سۈفۈپى گۈلنار 687
36. سۈفۈپى سەرتان 687
37. سۈفۈپى ئەنجىبار 688
38. سۈفۈپى سۈئال 688
39. سۈفۈپى نىشاستە 688
40. سۈفۈپى مەرۋايىت 689
41. سۈفۈپى سەندەل 689
42. سۈفۈپى گۈل 690
43. سۈفۈپى زۇپا 690
44. سۈفۈپى قانىسە 691
45. سۈفۈپى ئامىلە 691
46. سۈفۈپى بۈزۈرى 692
47. سۈفۈپى زەمچە 692

48. سۇفۇپى ئىرقۇننىسا 692
49. سۇفۇپى سۆرۈنجان 693
50. سۇفۇپى سۆرۈنجان هار 693
ئون بىرىنچى باب گۈلقەنتىلەر 694
1. ئۆرۈك چېچىكى گۈلقەنتى 694
2. ئانار چېچىكى گۈلقەنتى 694
3. شاپتۇل چېچىكى گۈلقەنتى 695
4. قىزىلگۈل گۈلقەنتى 695
5. ئالما چېچىكى گۈلقەنتى 695
6. رەيهان گۈلقەنتى 696
7. كۆكنار چېچىكى گۈلقەنتى 696
8. پىننە گۈلقەنتى 696
9. جىگدە چېچىكى گۈلقەنتى 697
ئون ئىككىنچى باب مۇرابباالار 698
1. بېهى مۇرابباسى 698
2. ئۆرۈك مۇرابباسى 698
3. جىنەستە مۇرابباسى 699
4. ئامىلە مۇرابباسى 699
5. هېلىلە مۇرابباسى 700
6. ئەنجۈر مۇرابباسى 700
7. ئۈزۈم مۇرابباسى 700
8. قارىئۆرۈك مۇرابباسى 701
9. ياڭاق مۇرابباسى 701
10. سەۋزە مۇرابباسى 702
11. قوغۇن مۇرابباسى 702
12. ئالما مۇرابباسى 702
13. زەنجىۋىل مۇرابباسى 703
14. شاقاقۇل مۇرابباسى 703
15. بادام مۇرابباسى 704
16. چىلغوزا مۇرابباسى 704
17. شاتۇت مۇرابباسى 704
ئون ئۈچىنچى باب شەربەت دورىلار 706
1. شەربىتى تۇرۇنجى 706
2. شەربىتى سۇماق 706
3. شەربىتى زىخ 707

4. شەربىتى بىھى 707
5. شەربىتى قىزىلگۈل 708
6. شەربىتى ئۈستقۇددۇس I 708
7. شەربىتى ئۈستقۇددۇس II 709
8. شەربىتى بادرەنجى بۇيا I 709
9. شەربىتى بادرەنجى بۇيا II 710
10. شەربىتى گاۋزىبان I 710
11. شەربىتى گاۋزىبان II 711
12. شەربىتى سانا I 711
13. شەربىتى سانا II 712
14. شەربىتى تۇربۇت 712
15. شەربىتى چىلان 713
16. شەربىتى شاھتەررە 713
17. شەربىتى ئانار مۇرەككەپ 713
18. شەربىتى خۇبسۇلھەددىد 714
19. شەربىتى گىلاس 714
20. شەربىتى ئەنجىبار 715
21. شەربىتى ئالۇچا 715
22. شەربىتى بۇزۇرى 716
23. شەربىتى كاكىنەچ 716
24. شەربىتى تەرخەمەك 716
25. شەربىتى شوخلا 717
26. شەربىتى ئۆشبە 717
27. شەربىتى تەمرى ھىندى 718
28. شەربىتى ئەينۇلا 718
29. شەربىتى لىمون 719
30. شەربىتى سەندەل 719
31. شەربىتى بىنەپشە 719
32. شەربىتى ئاپىلسىن 720
33. شەربىتى نىلۇپەر I 720
34. شەربىتى نىلۇپەر II 720
35. شەربىتى غورا 721
36. شەربىتى قارىئۆرۈك 721
37. شەربىتى كەرەپشە 722
38. شەربىتى ئوغرىتىكەن 722

39. شەربىتى تال 722
40. شەربىتى مۇلەييىن 723
41. شەربىتى شاپتۇل 723
42. شەربىتى جىگدە 724
43. شەربىتى مۇمسىك 724
44. شەربىتى ئەنجۇر 724
45. شەربىتى رەيھان 725
46. شەربىتى ئۇجمە 725
47. شەربىتى ئۇزۇم 726
48. شەربىتى سەندەل 726
49. شەربىتى ئەۋرىشىم مۇقەۋۋى 727
50. شەربىتى ئەبرىشىم 727
51. شەربىتى پەرەنجىمىشكى 728
52. شەربىتى ئەپسەنتىن 728
53. شەربىتى دىنار 729
54. شەربىتى رەۋەن 729
55. شەربىتى سەرپىستان 730
56. شەربىتى زۇپا 730
57. شەربىتى ھەمىشباھار 731
58. شەربىتى نەزلە 731
59. شەربىتى ئەنسىل 732
60. شەربىتى خەشخاش 732
61. شەربىتى نار پىننە 733
62. شەربىتى پىننە 733
63. شەربىتى سەۋزە 734
64. شەربىتى مۇپاسىل 734
65. شەربىتى بەرەس 734
ئون تۆتىنچى باب مائۇلئۇسۇللار 736
1. مائۇلئۇسۇل مۇرەككەپ 736
2. مائۇلئۇسۇل بۇزۇرى 737
3. مائۇلئۇسۇل مۇقەۋۋى 737
4. مائۇلئۇسۇل مۇسەككىن 738
5. مائۇلئۇسۇل بارىد 738
6. مائۇلئۇسۇل مۇپاسىل 738
7. مائۇلئۇسۇل ھار 739

8. مائۇلئۇسۇل نوقرەس 739
ئون بەشىنچى سىركەنجىۋىل دورىلار 741
1. سىركەنجىۋىل سادده 741
2. سىركەنجىۋىل ئەپسەنتىن 741
3. سىركەنجىۋىل كەرەپشە 742
4. سىركەنجىۋىل قابىز 742
5. سىركەنجىۋىل ئەفتىمۇن 743
6. سىركەنجىۋىل ئەنسىل 743
7. سىركەنجىۋىل نانخا 744
8. سىركەنجىۋىل سەپەرجىل 744
9. سىركەنجىۋىل سەپەرجىلى مۇرەككەپ 745
10. سىركەنجىۋىل دىنار I 745
11. سىركەنجىۋىل دىنار II 746
12. سىركەنجىۋىل ئانار 746
13. سىركەنجىۋىل بۇزۇرى 747
14. سىركەنجىۋىل رەۋەن 747
ئون ئالتىنچى باب مەتبۇخ دورىلار 749
1. مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس 749
2. مەتبۇخى بەرەس 749
3. مەتبۇخى سۆرۇنجان 750
4. مەتبۇخى شاھتەررە I 750
5. مەتبۇخى شاھتەررە II 751
6. مەتبۇخى ھىلىلە 752
7. مەتبۇخى سانا I 752
8. مەتبۇخى سانا II 753
9. مەتبۇخى قەنتەرىيۇن 753
10. مەتبۇخى سۆرۇنجان ھار 754
11. مەتبۇخى غارىقۇن 754
12. مەتبۇخى مۇسھىل بەرەس 755
13. مەتبۇخى بىستىپايەج 755
14. مەتبۇخى خىيارشەنبەر 756
15. مەتبۇخى ئەينۇلا 756
16. مەتبۇخى ئۇستقۇددۇس 757
17. مەتبۇخى چىلان 757
18. مەتبۇخى ئەفتىمۇن 758

19. مەتبۇخى چۆپچىن 758
20. مەتبۇخى ھىلىلە 759
21. مەتبۇخى ئەپسەنتىن 759
22. مەتبۇخى غاپەس 760
23. مەتبۇخى بىنەپشە 760
24. مەتبۇخى قىزىلگۈل 761
25. مەتبۇخى مۇپاسىل 761
26. مەتبۇخى سەرپىستان 762
27. مەتبۇخى زۇپا 762
28. مەتبۇخى شاتۇت 763
ئون يەتتىنچى باب ئەرەق دورىلار 764
1. ئەرقى شاھتەررە 764
2. ئەرقى مائۇللەھمى مۇرەككەپ 764
3. ئەرقى شوخلا 765
4. ئەرقى چۆپچىن 765
5. ئەرقى كاكىنەچ 765
6. ئەرقى بىدىمىشكى 766
7. ئەرقى نىلۇپەر 766
8. ئەرقى شاتۇت 766
9. ئەرقى بەدىيان 767
10. ئەرقى ئىستىسقا 767
11. ئەرقى تۇرۇپ 768
12. ئەرقى نانخا 768
13. ئەرقى پاقىيوپۇرمىقى I 768
14. ئەرقى پاقىيوپۇرمىقى II 769
15. ئەرقى گاۋزىبان 769
17. ئەرقى لاچىندانە 770
18. ئەرقى گۈلاب 770
19. ئەرقى بادرەنجى بۇيا 771
20. ئەرقى سەندەل 771
21. ئەرقى ئەۋرىشىم 771
22. ئەرقى سەندەل مۇرەككەپ 772
23. ئەرقى زەپەر 772
24. ئەرقى كاسىنە 773
25. ئەرقى دىنار 773

26. ئەرقى كاسىنە مۇرەككەپ 774
27. ئەرقى مۇقەۋۋى 774
ئون سەككىزىنچى باب رەۋغەن دورىلار 775
1. رەۋغىنى ئەقرەب 775
2. رەۋغىنى يىلان 775
3. رەۋغىنى موم 776
4. رەۋغىنى دەھتۇرە 776
5. رەۋغىنى بادام 776
6. رەۋغىنى بىنەپشە 777
7. رەۋغىنى لوبوب 777
8. رەۋغىنى ئەفسەنتىن 778
9. رەۋغىنى مەستىكى 778
10. رەۋغىنى سەۋسەن 778
11. رەۋغىنى سۇزاپ 779
12. رەۋغىنى بىدەنجىر 779
13. رەۋغىنى كۈندۇر 780
14. رەۋغىنى قۇستە 780
15. رەۋغىنى سامساق 781
16. رەۋغىنى سىيادان 781
17. رەۋغىنى قودا 781
18. رەۋغىنى قەلەمپۇر 782
19. رەۋغىنى ناردىن 782
20. رەۋغىنى مەرزەنجۇش 783
21. رەۋغىنى قەسبۇزەرىرە 783
22. رەۋغىنى قىروتى 783
23. رەۋغىنى سىماب 784
24. رەۋغىنى مەدەستان 784
25. رەۋغىنى ئوسما 785
26. رەۋغىنى مۇقەل 785
ئون توققۇزىنچى باب ئابىزەن دورىلار 786
1. ئابىزەنى بابۇنە 786
2. ئابىزەنى ئامۇت 786
3. ئابىزەنى ئەمەن 787
4. ئابىزەنى شاھىبەللۇت 787
5. ئابىزەنى يەسمەن 787

6. ئابىزەنى ئىكىلىملىك 788
يىگىرمىنچى باب مەلھەم دورىلار 789
1. مەلھىمى مۇردارسەنگ I 789
2. مەلھىمى مۇردارسەنگ II 789
3. مەلھىمى زۇپتى 790
4. مەلھىمى رال 790
5. مەلھىمى زاك 790
6. مەلھىمى زەرنىخ 791
7. مەلھىمى شادىنەچ 791
8. مەلھىمى كۈمۈش 792
9. مەلھىمى كاپۇر 792
10. مەلھىمى مۇقەل 793
11. مەلھىمى تۇخۇم I 793
12. مەلھىمى تۇخۇم II 794
13. مەلھىمى سۆرۈنجان 794
14. مەلھىمى پەرپىيۇن 794
15. مەلھىمى قىچا 795
16. مەلھىمى شۇمۇم 795
17. مەلھىمى كىبرىت 795
18. مەلھىمى بەرەس 796
19. مەلھىمى سانا 796
20. مەلھىمى ئوردان 796
21. ياڭاق قاسرىقى مەلھىمى 797
22. مەلھىمى گۈڭگۈرت 797
23. مەلھىمى شۇمشا 798
24. مەلھىمى مەدەستان 798
يىگىرمە بىرىنچى باب زىماد دورىلار 799
1. زىمادى مۇسەككىن I 799
2. زىمادى مۇسەككىن II 799
3. زىمادى رۇئاب 800
4. زىمادى بابۇنە I 800
5. زىمادى بابۇنە II 800
6. زىمادى شۇمشا I 801
7. زىمادى شۇمشا II 801
8. زىمادى سىركەنجىۋىل 801

9. زىمادى بىنەپشە 802
10. زىمادى زىغىر 802
11. زىمادى ئاق لەيلى 802
12. زىمادى باقىلە 803
13. زىمادى گۈل 803
14. زىمادى شاپتۇل يوپۇرمىقى 804
15. زىمادى ئەپيۇن 804
16. زىمادى مەقئەت 804
17. زىمادى سەرسام 805
18. زىمادى سەندەل 805
19. زىمادى ئەمەن 805
20. زىمادى زاتىل 806
21. زىمادى مۇقەۋۋى مەئدە 806
22. زىمادى سىيادان 806
23. زىمادى تۇخۇم سىرىقى 807
24. زىمادى زەپەر 807
25. زىمادى يۇمغاقسۇت 807
26. زىمادى سۆرۈنجان 808
27. زىمادى ئىسپىغۇل 808
28. زىمادى سەبرە 809
29. زىمادى بەرەس 809

بىرىنچى بۆلۈم

ئۇيغۇر تىببابىتى ئاساسىي نەزەريىسى

بىرىنچى باب تۆت تادۇ ۋە مىزاج

§ 1 . تۆت تادۇ

ئىنسانلارنىڭ بارلىققا كېلىشى تۆت چوڭ ماددا يەنى ئوت، سۇ، تۇپراق ۋە ھاۋالارنىڭ قارىمۇ قارشى كەيپىياتىنىڭ ئۆزئارا بىرىكىشىدىندۇر. بۇ ئەھۋال ئىنسانلاردىلا بولماستىن، بەلكى ھايۋانلار ۋە ئۆسۈملۈكلەردىمۇ شۇنداق. مەسىلەن: ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇنۇپ ئۆسۈشىنى ئالىدىغان بولساق، تۇپراق، سۇ، ھاۋا ۋە ئىسسىقلىق (ئوت) نىڭ ئۇرۇققا بولغان ئۆزئارا تەسىرى بىلەن بولىدۇ. ئادەممۇ خۇددى شۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىنىڭ بىرىكىشى بىلەن قۇۋۋەتلىنىپ (ئۆزگەرتكۈچى كۈچ) گە يولۇقۇپ، جىسمىيات (ئورگان) ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ھال ئۇيغۇر تىبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدە «ئەجسامى بەسەت» دېيىلىدۇ. تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئورگانىزمغا داۋاملىق تەسىر قىلىشى ئارقىسىدا قۇۋۋەتلىنىپ نامىيە (ئۆستۈرگۈچى كۈچ) گە يېتىپ تەرەققىي قىلىدۇ ۋە قۇۋۋەتلىنىپ مۇسەۋۋىرە (شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ) بارلىققا كېلىپ، ئادەم سۈرىتى شەكىللىنىدۇ.

تۆت چوڭ ماددا ئىنسان بەدىنىدە تۆت كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. ئۇلار: رۇتۇبەت (ھۆللۈك)، يەبۇسەت (قۇرۇقلۇق)، ھارارەت (ئىسسىقلىق)، بۇرۇدەت (سوغۇقلۇق) تىن ئىبارەت بولۇپ، بۇلار ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن بەكمۇ مۇھىم. مەسىلەن: بەدەندە ئىسسىقلىق بولمىسا ئوزۇقلۇق پىشمايدۇ (پارچىلانمايدۇ)، سۈيۇقلۇق بولمىسا ئوزۇقلۇقلار سۈمۈرۈلمەيدۇ. سۈيۇقلۇق بولمىسا بەدەندە ھاياتنىڭ بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. ساپ ھاۋا بولمىسا ھاياتلىققا خەۋپ يېتىشتىن باشقا، مېڭىنىڭ قوماندانلىق قىلىش كۈچى ئاجىزلىشىپ، ئەقلى جايىدا بولماسلىق، تاماق تەمىنى سېزەلمەسلىككە ئوخشاش ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. سوغۇقلۇق بولمىسا يۇرەكنىڭ خىزمىتى ياخشى بولمايدۇ. بۇنىڭدىن كۆرۈۋالغىلى بولىدۇكى، تۆت كەيپىيات ئادەمدە نورمال، باراۋەر بولۇشى لازىم. بىر - بىرىدىن كەم بولماسلىقى، ئارتۇق ياكى ناچار بولماسلىقى كېرەك. تۆت كەيپىياتنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى بىرى - بىرىگە قارىمۇقارشى پائالىيەتلىرى نەتىجىسىدە «مىزاج» ھاسىل بولىدۇ.

§ 2 مىزاج

مىزاج ـ تۆت خىل كەيپىيات يەنى ئىسسىق، سوغۇق، قۇرۇق، ھۆللۈكنىڭ ئومۇمىي بەدەندە ئىپادىلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، تۆت كەيپىيات تەكشى بولغان مىزاج ياخشى مىزاج يەنى تەبىئى مىزاج؛ تۆت كەيپىيات تەكشى بولمىغان مىزاج غەيرى تەبىئى مىزاج دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

1. تەبىئى مىزاج

تەربىئى مىزاج تۆۋەنكىدەك سەككىز خىل بولىدۇ:

1) تەبىئى ئىسسىق مىزاج.
2) تەبىئى سوغۇقلۇق مىزاج.
3) تەبىئى قۇرۇق مىزاج.
4) تەبىئى ھۆل مىزاج.
5) تەبىئى قۇرۇق سوغۇق مىزاج.
6) تەبىئى ھۆل سوغۇق مىزاج.
7) تەبىئى ھالدىكى قۇرۇق ئىسسىق مىزاج.
8) تەبىئى ھۆل ئىسسىق مىزاج.

2. غەيرى تەبىئى مىزاج.

غەيرى تەبىئى مىزاجمۇ تۆۋەندىكىدەك سەككىز خىل بولىدۇ.

1) غەيرى تەبىئى ئېشىپ كەتكەن ئىسسىق مىزاج.
2) غەيرى تەبىئى ئېشىپ كەتكەن قۇرۇق مىزاق.
3) غەيرى تەبىئى ئېشىپ كەتكەن ھۆل ئىسسىق مىزاج.
4) غەيرى تەبىئى ئېشىپ كەتكەن سوغۇق ئىسسىق مىزاج.
5) غەيرى تەبىئى ئېشىپ كەتكەن قۇرۇق ئىسسىق مىزاج.
6) غەيرى تەبىئى ئېشىپ كەتكەن قۇرۇق سوغۇق مىزاج.
7) غەيرى تەبىئى ئېشىپ كەتكەن ھۆل ئىسسىق مىزاج.
8) غەيرى تەبىئى ئېشىپ كەتكەن ھۆل سوغۇق مىزاج.

كىشىلەرنىڭ مىزاجى مىللەت ئايرىمىسى، ئولتۇراق جايى (كىلىمات)، تۇرمۇش شارائىتى قاتارلىق ئەھۋاللارغا قاراپ ھەرخىل ۋە مۇرەككەپ بولىدۇ. تېۋىپ كېسەلنى تەكشۈرگەندە كېسەلنىڭ قايسى مىزاجدا ئىكەنلىكىنى ۋە قانداق ئۆزگىرىش بولغانلىقىنى ئوبدان بايقىشى لازىم. مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشىگە ۋە مىزاجنىڭ ئىسسىق، سوغۇقلۇق، ھۆل، قۇرۇقلۇقىغا قاراپ دورا بەلگىلەش كېرەك. ئەگەر بىمارنىڭ مىزاجىنى بەلگىلەشتە توغرا بولمىسا دىئاگنوز ۋە بېرىلگەن دورىمۇ خاتا بولىدۇ.

ئىككىنچى باب خىلىت

خىلىت ئادەم بەدىنىدىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئومومىي ئاتىلىشى بولۇپ، ئادەم بەدىنىدە دائىم ئېقىپ يۈرىدۇ. خىلىتلار قان، سەپرا، بەلغەم[1]، سەۋدا دەپ تۆتكە بۆلۈنىدۇ.

بەدەننىڭ ساغلام تۇرۇشى تۆت خىلىتنىڭ نورمال بولۇشىغا باغلىق بولۇپ، كەم زىيادە بولۇشى ياكى غەيرىي نورمال ئۆزگىرىشى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خىلىتلار «تەبىئىي» ۋە «غەيرىي تەبىئىي» بولۇپ، ئۆلچەمگە لايىق «نورمال» بولغىنى تەبىئىي، ئۇنىڭ ئەكسىچە بولغىنى غەيرىي تەبىئىي ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن: توق جىگەر رەڭلىك ساپ قان تەبىئىي قان، قارامتۇل، كۆكۈش ياكى كۆك يېشىلغا مايىل قان غەيرىي تەبىئىي قان دېيىلىدۇ. بۇ قانغا ھەرخىل بۇزۇق خىلىت ۋە ئوفۇنەت ئارىلىشىپ قالغانلىقىنىڭ نەتىجىسى بولۇپ، كېسەل پەيدا قىلىدۇ.

§ 1 . خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشى

خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشى ئادەم يېگەن تاماقنىڭ خۇسۇسىيىتىگە باغلىق. مەسىلەن: ئىستېمال قىلىنغان ئوزۇقلۇق ئېغىز بوشلۇقىدا بىر قەدەر ئېزىلىپ، قىزىلئۆڭگەچ ئارقىلىق مەئىدىگە[2] چۈشىدۇ. مەئىدىنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى ۋە ھەزىم بەزلىرى (غۇدۇدى ھەزمىيە) نىڭ يارىدىمى بىلەن ئارپا ئۇنىنىڭ ئۈمچىدەك شىرە ھالىغا يەنى «كەيلۇس» قا ئايلىنىدۇ. ئوزۇقلۇق ماددىلار (كەيلۇسنىڭ جەۋھىرى) مەئىدە ۋە ئۇچەيلەردىن جىگەر-نىڭ تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى جازىبەسى) بىلەن ماسارىقە دەپ ئاتىلىدىغان تومۇر ئارقە-لىق جىگەرگە كىرىدۇ. كېرەكسىز قالدۇقلىرى ئۇچەي ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. جىگەرگە كەلگەن قىسمى يۇرەكنىڭ نورمال ھارارىتى (ھارارىتى غەرىزىيىسى) نىڭ يارد-مى بىلەن پىشىدۇ[3]. پارچىلىنىپ، پىشىش ئۆلچەم ئىچىدە بولغاندا قان ئىشلىنىپ چىقىدۇ. ئاندىن تاماق ماددىسى جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى بىلەن سۈتكە ئوخشاش

---

① بەلغەم: بۇ يەردىكى بەلغەم ئادەتتە يۆتەلگەندە چىقىدىغان شىلىمشىق خەپرۇك ئەمەس، بەلكى بىر خىل رەڭسىز (ئاق) شىلىمشىق سۇيۇق ماددا بولۇپ، يۇتۇن ۋە مىسىر تېۋىپلىرى ئۆز ئەسەرلىرىدە بەلغەمنى لىمفا سۇيۇقلۇقى دەپ ئىزاھلايدۇ (مەخزەنىلجاۋا-ھىر كىتابىدىن).

② مەئىدە: ئاشقازان

③ بۇ يەردىكى قايناش پىشىش سۈتنىڭ ۋاراقشىپ قايىنىشى ياكى نەرسىلەرنىڭ ئوتتا پىشقىنى ئەمەس بەلكى ئوزۇقلۇقنىڭ بەدەن ھارارىتى بىلەن بەدەنگە ئۆزلەشكۈدەك ھالەتتە پارچىلىنىشىنى كۆزدە تۇتىدۇ. قاننىڭ قايىنىشىمۇ ئۇنىڭدىكى خىمىيىۋى ئۆزگىرىشلەرنى كۆزدە تۇتىدۇ.

بىر سۈيۈقلۇققا ئايلىنىدۇ. بۇ كەيمۇس دېيىلىدۇ. كەيمۇس داۋاملىق قىيام بولۇپ، جىگەر كۈچىنىڭ يارىدىمى بىلەن جىگەر رەڭگە كىرىدۇ. بۇ تەبىئىي قانۇنىڭ ھاسىل بولۇشىدىن ئىبارەت.

قانۇنىڭ نورمال ھالەتتە قىيامغا كېلىشى نەتىجىسىدە ئۇنىڭ يۈزىگە سېرىق رەڭلىك بىر نەرسە ھاسىل بولىدۇ. بۇ، قانۇنىڭ كۆپۈكى ھېسابلىنىپ، نورمال سەپرا (سەپرائى تەبىئىي) دەپ ئاتىلىدۇ. قانۇنىڭ داۋاملىق قىيامغا يېتىشى بىلەن قانۇنىڭ تېگىدە چۆكمىسى (رۇسۇپى) ئولتۇرىدۇ. ئۇ تەبىئىي سەۋدادىن ئىبارەت بولىدۇ. يەنە داۋاملىق قىيامغا كېلىشىدىن تۇخۇم ئېقىغا ئوخشاش بىر نەرسە ھاسىل بولىدۇ. بۇ تەبىئىي بەلغەم دېيىلىدۇ.

خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشى ۋە ئۆزگىرىشىگە تۆۋەندىكىلەر تەسىر كۆرسىتىدۇ:

1) شۇ كىشىنىڭ ئەسلى نەسلىنىڭ تەبىئىتى، 2) ئوزۇقلىنىشنىڭ ياخشى - ناچار بولۇشى، 3) ئولتۇراق جايىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى، 4) پەسلىنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىقلارنىڭ بىر خىل بولماسلىقىغا قاراپ خىلىتلاردىمۇ ھەرخىل ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ. مەسىلەن: قانۇنىڭ قاينىشى نورمىدىن ئېشىپ كەتسە، ئەسلىدە ھاسىل بولىدىغان سېرىق كۆپۈك سەپرا خىلىتى ئورنىغا سەپرا غەيرىي تەبىئىي (مۇۋاپىق بولمىغان ھالدىكى سەپرا) ھاسىل بولىدۇ. شۇنداقلا قانۇنىڭ ئارتۇق قاينىشى بىلەن ئەسلىدىكى رۇسۇب (چۆكمە) كۆپۈپ، كۆپۈندىگە ئوخشاش قارا رەڭلىك بولۇپ، سەۋدايى غەيرىي تەبىئىي ھاسىل قىلىدۇ. ئەگەر قايناش بەك تۆۋەن بولغاندا، خام قالغان بەلغەم بەلغىمى غەيرىي تەبىئىي (مۇۋاپىق بولمىغان ھالدىكى بەلغەم) نى ھاسىل قىلىدۇ.

§ 2 . خىلىتلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئۆزگىرىشى

1. قان: تەبىئىي يەنى ئېتىدالدا قايناپ، سۈزۈك ھالدا ھاسىل بولغان قان خىزمەت قىلغۇچى قان (خۇنى فائىلى) دېيىلىدۇ. قانۇنىڭ كەيپىياتى ھۆل ئىسسىقتۇر.

ئۇ تۆۋەندىكى خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە:

1) بەدەننى ساپ ھاۋا ۋە ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەيدۇ، 2) بەدەننى ئىسسىتىدۇ، 3) بەدەن ھارارىتىنى ھاسىل قىلىدۇ، 4) بەدەننى سۇغۇرىدۇ، 5) بەدەننىڭ شەكلىنى چىرايلىق قىلىدۇ، 6) بەدەننى يۇمشاق، مايلىق قىلىدۇ.

قانۇنىڭ ئۆزگىرىشى مىقدارىنىڭ كۆپ بولۇشى، قىيامى (قويۇق - سۈيۈقلۇق دەرىجىسى) نىڭ قويۇلۇپ قېلىشى، سوۋۇپ قېلىشى ياكى قانغا تۇرلۇك خىلىتلار ۋە تۇرلۇك ئوفۇنەت (بۇزۇق گاز) ھەم ھەرخىل جاراسىم (مىكروبلار) نىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى تۈپەيلىدىن بولىدۇ.

2. **سەپرا:** تەبئىي سەپرانىڭ كەيپىياتى قۇرۇق ئىسسىقتۇر. مۇۋاپىق ھالدىكى سەپرا ياكى سەپرائىي تەبئىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى: مەئىدە (ئاشقازان) دىكى تاماق ماددىلىرىنى سۈيۈقلاندۇرۇپ، يۇمشىتىپ بېرىدۇ؛ ئېغىز تەمىنى تاتلىقلاشتۇرىدۇ. يۇمشىغان تاماق ماددىلىرىنىڭ ئىنچىكە ئۇچەيلەردىن ئۆتۈشىگە يارداەم بېرىدۇ. ئۇچەيدە ئېچىش جەريانىنى بارلىققا كەلتۈرۈپ، چوڭ تەرتىنىڭ ئادا بولۇشىغا يارداەم بېرىدۇ، مەئىدە ۋە ئۇچەيلەردە توختاپ قالغان نەرسىلەرنىڭ چىقىرىلىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، مەئدىنى قىزىتىش، تاماقنى تېز پارچىلاش سەپرانىڭ تەسىرىدە ۋۇجۇدقا كېلىدۇ.

سەپرا كەيپىيات جەھەتتىن قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئىسسىقلىق ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەندە، غەيرىي تەبئىي سەپرا ھاسىل بولىدۇ. بۇ تۆتكە بۆلۈنىدۇ:

1) چۈچۈمەل سەپرا: سەپراغا بەلغەم ياكى سەۋدادىن كېلىپ چىققان بىر خىل شىلىمشىق ماددا قوشۇلۇپ تەمىنى چۈچۈمەل قىلىپ قويىدۇ.

2) كۆيگەن سەپرا (سەپرائىي موھتەرىقە): غەيرىي تەبئىي سەۋدانىڭ سەپراغا قوشۇلۇپ قېلىشى بىلەن بەدەندە ئېچىشىش ۋە قىزىش بارلىققا كېلىدۇ. ياز پەسىللىرىدە كۆپ ئۇچراپ، ئوفۇنەت ۋە جاراسىملارنىڭ قوشۇلۇشى بىلەن ھەرخىل تەپ (قىزىتما) كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

3) ئارىلاشما سەپرا: چۈچۈمەل سەپرا بىلەن كۆيگەن سەپرانىڭ بىرىكىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. سەپرانىڭ شەكلى قاتۇرۇلغان ئالتۇن گۈڭگۈرت سېرىقىغا ئوخشايدۇ (بەزىلەر تۇخۇم سېرىقىغا ئوخشىتىدۇ). كۆيۈك ۋە ئاچچىق نەرسە مەئدىدە قالىدۇ.

4) زەھەرلىك ياكى يامان سۈپەتلىك سەپرا: بۇ خىل سەپرا باشقا سەپرائىي غەيرىي تەبئىيلەرگە نىسبەتەن زەھەرلىكرەك بولۇپ، بەدەندە ھاسىل بولغاندا ھەرخىل يامان سۈپەتلىك كېسەللەرنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ.

3. **بەلغەم:** تەبئىي بەلغەم قويۇق ئاق رەڭدە بولۇپ، كەيپىيات جەھەتتىن ھۆل سوغۇق، بەلغەم بەدەندە سەرپ بولغان تۇغما ھالدىكى سۈيۈقلۇق (رۇتۇبەتى غەرىزى) نىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. بەدندىكى ياغ ماددىسىنىڭ كۆپىيىشىگە يارداەم بېرىدۇ. بەدەننىڭ نەملىككە بولغان ئېھتىياجىنى قامداشقا خىزمەت قىلىپ، ئۆسۈپ تەرەققىي قىلىشىغا يارداەم بېرىدۇ. بوغۇملارنى سىلىقلاشتۇرىدۇ، ئادەم ئاغرىپ ياكى ئاچ قېلىپ تاماقتىن ئايرىلغاندا بەلغەم بەدەننىڭ ئوزۇقلۇق ئېھتىياجىنى ۋاقتىنچە تەمىنلەپ تۇرىدۇ. بەلغەمنىڭ سەرپ بولۇش ئورنى مېڭە ـ يۇلۇن ھېسابلىنىدۇ. بەلغەمنىڭ ئۆزگىرىشى بەلغەمى غەيرىي تەبئىي بولۇپ، تۆۋەندىكى بەش خىلدىن ئىبارەت:

1) بەلغەمى شېرىن (تاتلىق بەلغەم): تەبئىي ھالدا قەنت ئارىلاشقان بولىدۇ.

2. بەلغەمى شور (ئاچچىق بەلغەم): تەبئىي بەلغەمگە خىلىتلار كۆيۈندىسى ئارىلاش-

قان بولۇپ، بۇنى جالىنۇس سەپرائىي غەيرىي تەبىئىينىڭ بىر قىسمى دەپ ئاتايدۇ. بۇ خىلدىكى بەلغەمنىڭ باشقىلارغا قارىغاندا ئىسسىقلىقى يۇقىرى كېلىدۇ.

3) چۈچۈمەل بەلغەم: بىر ئاز تاتلىق تەمگە ئىگە تۆۋەن هارارەتلىك بەلغەم.

4) بەلغەم ئەپەس (موزا تەملىك بەلغەم) ياكى بەلغەمىي ئەرزىيە (ئۇيۇپ قالغان بەلغەم): بەلغەمدە سوغۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن كېلىپ چىققان بولۇپ، ئۇيۇغان هاكقا ئوخشايدۇ.

5. بەلغەمىي بېمەزە (تەمسىز بەلغەم): هېچقانداق تەمى بولمايدۇ. سوغۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكىدىن كېلىپ چىققان بولۇپ، كۈچ جەهەتتىن ناچارلىقنىڭ بەلگىسى بولىدۇ.

خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا، بەلغەم تەبىئىتىنىڭ ئۆزگىرىشى بەلغەمگە هەرخىل زەهەرلىك ماددىلارنىڭ ئارىلىشىشى بىلەن ۋۇجۇدقا كېلىدۇ. هەرخىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. سەۋدا: تەبىئىي سەۋدا تال ۋە جىگەر ئارقىلىق سېزىش ئەزالىرىغا تارقىلىدىغان قويۇق قارامتۇل سۇيۇقلۇقتۇر. بۇنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى:

1) سەزگۈ ئەزالىرىنىڭ سېزىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ.

2) پىكىر قىلىشقا يارداەم بېرىدۇ.

3) قورساق ئاچقاندا تالدىن كېلىپ مەئدىنى غىدىقلاپ، قورساقنى ئاچۇرىدۇ، مەئدىنىڭ تارتىش (جازىبە) كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

سەۋدا كەيپىيات جەهەتتىن قۇرۇق سوغۇق هېسابلىنىدۇ. سەۋدانىڭ ئۆزگىرىشى شۇكى، تەبىئىي سەۋدانىڭ مىقداردىن ئارتۇق بولۇشىدىن ۋە يۇقىرىقى ئۈچ خىلىتىنىڭ كۆيگەنلىكىدىن غەيرىي تەبىئىي سەۋدا هاسىل بولىدۇ.

§ 3. ياش ۋە رەڭگىرويىنىڭ خىلىتلار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ۋە ئالامەتلىرى

1. ياش: ياش تۆت دەۋرگە بۆلۈنىدۇ:

1) بىر ياشتىن 28 ياشقىچە ئۆسۈش دەۋرى بولۇپ، بۇ دەۋردە مىزاج ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، هۆللۈك زىيادە بولىدۇ، 2) ياشلىق دەۋرى 28 دىن 36 ياكى 40 ياشقىچە بولغان دەۋر بولۇپ، ئىسسىقلىق تەرەققىي قىلىدۇ. ئەقىل - پاراسەت ئاشىدۇ. ئادەتتە مىزاجى هۆل ئىسسىق كېلىدۇ، 3) يېتىلگەن دەۋر 40 تىن 60 كىچە بولغان دەۋرى بولۇپ، قۇۋۋەتنىڭ تەرەققىي قىلىشى توختايدۇ. ئىسسىقلىق، هۆللۈك تەرەپكە مايىل بولىدۇ. تەبىئىي ئىسسىقلىق (هارارىتى غەرىزى) تۆۋەنلىگەنلىكتىن، خىلىتلار خام قېلىشقا باشلايدۇ.

60 ياشتىن ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە قېرىلىق دەۋرى بولۇپ، بۇ دەۋردە ئادەم ئەقىل - پاراستى، ھەركەت ۋە جىسمانىي كۈچ جەھەتلىرىدىن دەرىجە بويىچە بارغانسېرى تۆۋەنلەپ بارىدۇ. تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا، بەدەندە سۈيۇقلۇق قانچە كۆپ بولسا، شۇنچە ئۇزۇن ياشايدۇ.

2. بەدەن رەڭگى: بەدەن رەڭگىنىڭ ھەرخىل بولۇشى مەلۇم بىر تۈردىكى خىلىتقا ۋەكىللىك قىلىدۇ. مەسىلەن:

1) بەدەننىڭ رەڭگى قىزىل بولسا، قاننىڭ غالىبلىقى (كۆپلىكى) نى كۆرسىتىدۇ.

2) بەدەننىڭ رەڭگى سېرىق بولسا، سەپرانىڭ غالىبلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

3) بەدەننىڭ رەڭگى ئاق بولسا، بەلغەمنىڭ غالىبلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

4) بەدەننىڭ رەڭگى قارا بولسا، سەۋدانىڭ غالىبلىقىنى كۆرسىتىدۇ ۋە باشقا خىلىت-لارنىڭ كۆيگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

3. مىزاجنىڭ بەدەندىكى ئالامەتلىرى:

1) ئىسسىق مىزاج — بەدەننىڭ قىزىق بولۇشى، كۆپ ئۇسساش، سوغۇقتىن راھەت-لىنىش، ئىسسىقتىن قېچىش، چىرايى قىزىل بولۇش قاتارلىقلار ئىسسىق مىزاجلىقنىڭ ئالامەتلىرىدىن ئىبارەت.

2) سوغۇق مىزاج — بەدەننىڭ سوغۇق بولۇشى، توڭۇشقا مايىل كېلىش، ئەسەب ۋە پەيلەرنىڭ بوش بولۇشى، ھەزىمنىڭ ناچارلىقى ۋە مەئىدىدە ئاچچىقسۇ پەيدا بولۇشلار سوغۇق مىزاجلىقنىڭ بەلگىسىدىن ئىبارەت.

3) قۇرۇق مىزاج — بەدەن ئورۇق بولۇپ ئۇيقۇ كەلمەسلىك، مەئىدە ئاغرىقلىرىغا ئاسان مايىل بولۇش، كۆپ سۆزلەش، ئېغىز ئىچى، كالپۇكلار دائىم قۇرۇپ تۇرۇش قۇرۇق مىزاجلىقنىڭ ئالامىتى.

4) ھۆل مىزاج — كۆپ ئۇخلاش، ھۇرۇن تەبىئەتلىك، بەدەنلىرى بوش ۋە غەيرىي تەبىئىي سېمىز بولۇش ھۆل مىزاجلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

ئەرلەرنىڭ مىزاجى ئادەتتە ئىسسىق ياكى ھۆل ئىسسىق، ئاياللارنىڭ ھۆل سوغۇق ياكى قۇرۇق سوغۇق كېلىدۇ.

§ 4 . خىلىتلار ئۆزگىرىشىنىڭ بەدەندىكى ئالامەتلىرى

1. قاننىڭ كۆپ بولۇشى: باش ئېغىر بولىدۇ، تولا كېرىلىدۇ، ئەسنەيدۇ، مۇگدەي-دۇ، ئاغزى تاتلىق، چىرايى قىزىل بولىدۇ. تېرە ئۈستىگە ھەرخىل قاپارتمىلار كۆپرەك چىقىدۇ.

2. سەپرانىڭ كۆپ بولۇشى: چىرايى سېرىق، ئاغزى ئاچچىق، تىل ۋە بۇرنى قۇرۇق

كېلىدۇ. ئىشتىهاسى كەم، ئىچكى ئەزالاردا ئېچىشىش ۋە سانجىق بولىدۇ، كۆڭلى ئايىنىيدۇ، كۆزىنىڭ ئېقى سېرىق رەڭگە كىرىپ، تىلنىمۇ سېرىق گەز باغلايدۇ، ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

3. بەلغەمنىڭ كۆپ بولۇشى: چىرايى ئاق، بەدىنى يۇمشاق ۋە بوشغان بولىدۇ، مەئدىنىڭ خىزمىتى ناچارلىشىدۇ، مېڭە خىزمىتى، جۈملىدىن هەرىكەت ۋە سەزگۈ ئەسەب (نېرۋا) لىرىنىڭ خىزمىتى ئاجىز كېلىدۇ. ئۇنتۇغاق بولىدۇ، تولا ئۇخلايدۇ.

4. سەۋدانىڭ كۆپ بولۇشى: چىرايى قارا بولۇپ، مەنىسىز خىياللارنى تولا قىلىش، يالغان ئىشتىها هاسىل بولۇش، مەئدە سانجىلىش ۋە يۈرەك خىزمىتى ئاجىزلىشىش ئەهۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. كەم قانلىق، ئۇيقۇسىزلىق ياكى هەرخىل ئەسەب (نېرۋا) كېسەللىكلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

«يەل» دېگەن مۇستەقىل خىلىت ئەمەس، بەلكى خىلىتلاردىن هاسىل بولغان بۇخارات (هور) بولۇپ، ئىسسىق يەل ۋە سوغۇق يەل دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ئىسسىق يەل سەپرا ۋە قاندىن ئاجرىلىپ چىقىدۇ. سوغۇق يەل بەلغەم ۋە سەۋدادىن ئاجرىلىپ چىقىدۇ. بەلغەم بەدەنگە زىيانلىق بولۇپ، كېسەللىك كەلتۈرىدۇ.

ئۇچىنچى باب ئەزا ۋە قۇۋۋەت

§ 1 . ئەزا

1. ئەزالارنىڭ دەرىجىسى

ئەزالارنىڭ دەرىجىسى تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. باشقۇرغۇچى ئەزالار (ئەزائى رەئىسە): پۈتۈن بەدەننى باشقۇرۇپ تۇرغۇچى ئەزالارغا ئېيتىلىدۇ. باشقۇرغۇچى ئەزاغا بىرەر ھادىسە يەتسە باشقا ئەزالارنىڭ ساغلام تۇرۇشى مۇمكىن ئەمەس، بەلكى ئۆلۈم خەۋپى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن باشقۇرغۇچى ئەزالارنى تونۇش مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. بۇ تۆۋەندىكىچە:

1) مېڭە: پۈتۈن ھەرىكەت ۋە سېزىش ئەسەبلىرىگە قوماندانلىق قىلىپ، باشقا ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. باشقا ئەزالار خىزمىتىنىڭ ياخشى ياكى ناچار بولۇشى مېڭىنىڭ قۇۋۋىتى ۋە سالامەتلىكىگە 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. قەدىمكى ھۆكۈما (تېۋىپ) لارنىڭ بەزىلىرى يۈقىرىدىكى ئۈچ ئەزادىن تاشقىرى ئۇرۇق بېزى ۋە مەئدىنىمۇ باشقۇرغۇچى ئەزالار قاتارىغا كىرگۈزۈشنى تەكىتلەيدۇ.

2. يارىدەمچى ئەزالار (ئەزائى مەرۇسىيە): ئۆپكە، مەئدە، تال، ئۆت خالتىسى ۋە بۆرەكلەر بولۇپ، بۇ خىلدىكى ئەزالار بىر تەرەپتىن ئۇنىڭغا يارىدەملىشىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە سىرتتىن ھاۋايى نەسىمى (ساپ ھاۋا) نى تارتىۋېلىپ يۈرەككە يەتكۈزىدۇ. يۈرەكتىن چىققان قاننى تازا ھاۋا بىلەن ئالماشتۇرۇپ، يۈرەك ھەرىكىتى ۋە ئىسسىقلىقىغا ماسلىشىدۇ. مەئدىنىڭ ھەرىكەتلىنىشى ۋە ھارارىتى يۈرەك يارىدىمى بىلەن بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، جىگەردىن ئۆت ئارقىلىق سەپرا، تالدىن سەۋدا قۇيۇلۇپ، مەئدىنىڭ تاماق ھەزىم قىلىشىغا يارىدەم قىلىدۇ.

3. خىزمەتچى ئەزالار (ئەزائى خادىمە): يۈرەكنىڭ خىزمەتچى ئەزالىرى شىر-

يان (قىزىل تومۇر - ئارتېرىيە)، ۋەرىد (كۆك تومۇر - ۋېنا) بولۇپ، تال ۋە ئۆت خالتىسى جىگەرگە خادىم ئەزا بولۇپ خىزمەت قىلىدۇ. سەزگۈ ۋە ھەرىكەت ئەسەبلىرى مېڭىنىڭ خىزمەتچى ئەزالىرى ھېسابلىنىدۇ. خىزمەتچى ئەزالار باشقۇرغۇچى ئەزانىڭ بۇيرۇقىنى ئىجرا قىلغۇچىلاردىن ئىبارەت.

2. ئەزارلار خىزمىتى

تاماق ئېغىزدا چاينىلىپ، قىزىلئۆڭگەچ ئارقىلىق مەئدىگە چۈشىدۇ. مەئدىدە تاماق ماددىلىرىغا ھەزىم سۈيۇقلۇقى ئارىلىشىدۇ. تۆۋەنگە چۈشكەندە ئۆت خالتىسىدىن سەپرا ۋە مەئدە ئاستىدىكى «لەبلەبە» دېگەن بەز ئىشلەپچىقارغان سۈيۇقلۇقلار قوشۇلىدۇ. مېڭىدىن كەلگەن ئەسەب يېچىلىرىنىڭ تەسىرى بىلەن پىشىپ، تاماق بوتقىسى «كەيلۇس» غا ئايلىنىدۇ. كەيلۇسنىڭ جەۋھىرى مەئدىنىڭ ھەزىم قىلغۇچى كۈچى (قۇۋۋەتنى ھازىمە) ۋە سۈمۈرۈش كۈچى (قۇۋۋەتنى جازىبە)، ھەيدىگۈچى كۈچى (قۇۋۋەتنى داپىئە) نىڭ يارىدىمى بىلەن ئۇچەيگە ئۆتۈپ، ماسارىقا تومۇرى ئارقىلىق جىگەرگە بارىدۇ. جىگەردە تېخىمۇ پىشىپ (پارچىلىنىپ) كەيمۇسقا ئايلىنىدۇ. دېمەك، كەيلۇس ئوزۇقلۇقلارنىڭ مەئدە ئىچىدە پىشقان جەۋھىرى، كەيمۇس بولسا جىگەردە پىشقان جەۋھىرى بولۇپ، ئارپا يارمىسىنىڭ شىرىسىغا ئوخشايدۇ.

كەيمۇس داۋاملىق پىشىپ تۆت خىل جەۋھەر ئايرىلىپ چىقىدۇ. يۇزىگە سېرىق كېپەكتەك ئۆرلەپ چىققىنى سەپرا بولۇپ، ئۆت خالتىسىغا كىرىدۇ. ئىككىنچىسى، ئاق سۈيۇقلۇقنىڭ ئەڭ سۈيۇق قىسمى بۆرەككە، سۈيدۈك يوللىرىغا ئاجرىلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ تەركىبىدە بىر ئاز قان بولىدۇ. يەنە بىر قىسمى بىر ئاز قويۇقراق بولۇپ، بەلغەم ماددىسىنى تەشكىل قىلىپ، ئۆپكىگە ئوخشاش سۈيۇقلۇق جەلپ قىلغۇچى ئورۇنغا تارقىلىدۇ. ئۇچىنچىسى، ساپ قان بولۇپ، كۆك تومۇرلار ئارقىلىق يۈرەككە بارىدۇ. قاننىڭ روسۇۋۇى (لېيى) سەۋدا بولۇپ، جىگەر بۇنى تالغا تاپشۇرۇپ بېرىدۇ. تال سەۋدانى ساقلىغۇچى بولۇپ، كېرەك بولغاندا ئەزالارغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.

§ 2. قۇۋۋەت

ئادەم بەدەنىدە ئۈچ خىل كۈچ (قۇۋۋەت) بولۇپ ئۇلار ھاياتلىق كۈچى، سەزگۈ ھەرىكەت كۈچى، تەبىئىي كۈچ قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

1. ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەتنى ھايۋانى): بۇنىڭ مەركىزى يۈرەك بولۇپ، ئۇ ئەزالارغا تارقالغان ھاياتلىق كۈچىدىن ئىبارەتتۇر، تىرىكلىك شۇنىڭغا باغلىق. يۈرەك بۇ قۇۋۋەتنىڭ

تەسىرىدە كېڭىيىش (ئىنىبسات)، تارىيىش (ئىنقباز) ۋە توختاش (سۇكۇنەت) ھەرىكەت-لىرىنى ئىجرا قىلىدۇ. شۇ ھەرىكەتلەر يارىدىمى بىلەن ئۆپكە ئارقىلىق قانغا سىرتتىن ساپ ھاۋا ئېلىپ، قىزىل تومۇرغا ماڭدۇرىدۇ ۋە قاندىكى بۇزۇق ھاۋا (بۇخاراتى دۇخانى) نى سىرتقا چىقىرىدۇ. كېڭىيىش ـ تارىيىشتىن ئىبارەت ئىككى ھەرىكەت ئوتتۇرىسىدا بىر توختاش بولۇپ، چېگرىسى ئېنىق كېلىدۇ. ئادەمنىڭ قورقۇش، ئاچچىقلىنىش ۋە خۇشاللىنىشلىرىمۇ قۇۋۋەتنى ھايۋانىيغا باغلىق.

2. سەزگۈ ھەرىكەت كۈچى (قۇۋۋەتنى نەپسانىي): بۇنىڭ مەركىزى مېڭە بولۇپ، ئەسەب (نېرۋا) لەر ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، سەزگۈ ۋە ھەرىكەتلەندۈرگۈچى ئەزالىرىغا قۇۋۋەت بېرىدۇ. قۇۋۋەتنى نەپسانىي ئۆز نۆۋىتىدە سېزىش كۈچى (قۇۋۋەتنى مۇدرىكە) ۋە ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋەتنى مۇھەررىكە) دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) سېزىش كۈچى (قۇۋۋەتنى مۇدرىكە): كۈچىمۇ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. بىرىنچىسى، سىرتقى تەسىراتنى سەزگۈچى بەش كۈچ (خاۋاسسى زاھىرى)، مەسىلەن: كۆز كۆرۈش قۇۋۋىتىگە؛ قۇۋۋىتىگە؛ بۇرۇن پۇراش قۇۋۋىتىگە؛ قۇلاق ئاڭلاش قۇۋۋىتىگە؛ تېرىدىكى ئەسەبلەر سىرتتىن كەلگەن ئىسسىق — سوغۇقنى ۋە ئاغرىشنى سېزىش قۇۋۋىتىگە؛ تىل ئاچچىق ـ تاتلىق، ئىسسىق — سوغۇقنى سېزىش قۇۋۋىتىگە ئىگە. ئىككىنچىسى، ئىچكى تەسىراتنى سەزگۈچى كۈچ بەش بولۇپ، سېزىملارنى ئويلاش قۇۋۋىتى (ھېسسى مۇشتەرد-كە)، خىيال قىلىش قۇۋۋىتى (ھېسسى مۇتەخەييىلە) دىن ئىبارەت. بۇلارنىڭ ئورنى مېڭىنىڭ ئالدىنقى بىرىنچى بۆلۈمىدە بولۇپ، ھېسسى مۇشتەرەكە كەلگەن تەسىراتنى قوبۇل قىلىپ، ھېسسى مۇتەخەييىلەرگە ئۆتكۈزۈپ بېرىدۇ. دېمەك، ھېسسى مۇشتەرەنىڭ جەلپ قىلغۇچى كۈچى ئارتۇق بولسا، ھېسسى مۇتەخەييىلەرنىڭ ساقلاش كۈچى (قۇۋۋەتنى ماسىكە) مۇ كۈچلۈك بولىدۇ. ئۇلار بىر ـ بىرىگە يېقىن مۇناسىۋەتلىك.

(1) سەزگۈنى سەرپ قىلغۇچى كۈچ (قۇۋۋەتنى مۇتەسەررىپە). بۇ پىكىر قىلىش، پىلان تۈزۈش، ئىجاد قىلىش كۈچلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

(2) قوغدىنىش تۈيغۇسى (قۇۋۋەتنى ۋەھىمە): قورقۇش، قوغدىنىش ئىستەكلىرى مۇشۇ قۇۋۋەتكە تەئەللۇق بولۇپ، ئورنى مېڭە ئوتتۇرىسى ئىككىنچى بۆلۈمنىڭ ئارقا تەرىپىگە ئورۇنلاشقان.

(3) ساقلاش كۈچى (قۇۋۋەتنى ھاپىزە): بۇ يۇقىرىدىكى قۇۋۋەتلەر توپلاپ، تەھلىل قىلىپ چىقارغان خۇلاسىلارنى ساقلاش كۈچى بولۇپ، ئۆتمۈشتە بولۇپ ئۆتكەن ئىشلارنى يادىغا كەلتۈرۈشكىمۇ يارىدىم بېرىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى ئارقا مېڭىگە يېقىن مېڭە ئوتتۇرىسى ئۇچىنچى بۆلۈمىدە.

2) ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋەتنى مۇھەررىكە): ئەزالارنىڭ ھەرىكەتلىنىشىگە

يارەم بېرىپ پەيلەرنى ھەرىكەتكە كەلتۈرىدۇ. بۇ كۈچمۇ ئىككى قىسمغا بۆلۈنىدۇ.

(1) سەۋەبچى كۈچ (قۇۋۋەتى بائىسە): مېڭىدە نىيەت ھاسىل قىلىدىغان، قوزغايدىغان ياكى نىيەتنى ئۆزگەرتىدىغان كۈچ بولۇپ غەزەپ، قىزىق قانلىق، تېرىكىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(2) قىزىقىش كۈچى (قۇۋۋەتى شەھۋانى) كىشىلەردە زوق - شوق (قىزىقىش) ئويغىتىپ، نەرسىلەرگە مۇھەببەت پەيدا قىلىدىغان كۈچ.

3. تەبىئىي كۈچ (قۇۋۋەتى تەبىئىيە). بۇ كۈچنىڭ مەركىزى جىگەر بولۇپ، كۆك تومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ. بۇ تۆۋەندىكىچە بىر قانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ:

1) ئوزۇقلاندۇرۇش كۈچى (قۇۋۋەتى غىزائىيە) — ئوزۇقلۇقلار جەۋھىرىنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدىغان ئومۇمىي كۈچ. تۆت ھەزىمدىن ئۆتكەن ئوزۇقلۇقلارنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزىدۇ.

2) ئۆستۈرۈش كۈچى (قۇۋۋەتى نامىئە) — بەدەننىڭ ئۆسۈشى ۋە تەرەققىي قىلىشى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان يېرىم كۈچ. ئوزۇقلاندۇرۇش كۈچى بىلەن بىرلىشىپ ئەزالارنىڭ ئۆسۈشىگە خىزمەت قىلىدۇ.

3) ئۆزگەرتكۈچى كۈچ (قۇۋۋەتى مۇئەددىلىيە) — ماددىلارنى يوشۇرۇن ھالىتىدىن ئەسلىي ھالىتىگە چىقىرىشقا خىزمەت قىلىدۇ. نەسىللىنىشكە يەنى ئەر - ئايالدىن مەنىي قوزغاشتىن تاكى قورساقتىكى بالا تۇغۇلۇشقا قەدەر تەسىر كۆرسىتىدىغان قوشۇمچە كۈچىتىن ئىبارەت.

4) سۈرەت، شەكىل ھاسىل قىلغۇچى كۈچ (قۇۋۋەتى مۇسەۋۋىرە) — بۇ كۈچ بىلەن بەدەننىڭ تۈزۈلۈشى ۋە شەكىللىنىشى بارلىققا كېلىدۇ.

تۆتىنچى باب كېسەللىكلەرنىڭ تۈرى، دەۋرى ۋە سالامەتلىككە زۆرۈر بولغان ئامىللار

بەدەننىڭ ئۆزگىرىشى ۋە كېسەللىنىشى تاشقى ۋە ئىچكى سەۋەبلەردىن بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدە ساغلاملىق ۋە كېسەللىكتىن ئىبارەت ئىككى خىل ئەھۋال بولۇپ، تەبىئىي جەريان (توغرا ھاۋا ئالمىشىش، توغرا ئوزۇقلىنىش، توغرا ھەرىكەت ۋە ئەزالارنىڭ توغرا خىزمەتى) ئۈستىدە جارى بولۇپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: يېگەن تاماق مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردا ياخشى پىشىپ، ھەزىم قىلىنىپ، قان قاتارلىق خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇپ تۇرۇشى ۋە ئالمىشىپ كونا ھاۋانىڭ ئورنىغا يېڭى ھاۋا كىرىپ تۇرۇشى ساغلاملىق دېيىلىدۇ. بۇنىڭ ئەكسى كېسەللىك بولۇپ، تەبىئىي جەريان ئەمەس. كېسەللىك، بىرەر ئەزا خىزمىتىنىڭ ناچار بولۇپ قېلىشى ياكى قۇۋۋەتنىڭ ناچار بولۇشى، ئەزانىڭ ئەسلىي خىزمىتىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى (پاك، گاچا بولۇپ قېلىش)، ئەزانىڭ يوقىلىشى (قول - پۇت ياكى باشقا ئەزالارنىڭ ئۈزۈلۈپ كېتىشى، كېسىلىپ كېتىشى) قاتارلىق ھالەتلەردە كۆرۈلىدۇ.

§ 1 . كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى

كېسەللىك ئومۇمەن يەككە ۋە مۇرەككەپ دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. يەككە كېسەللىك (مەرىزى مۇفرەد): بۇ مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك، شەكىل بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك دېگەن تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

1) مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك (مەرىزى سۈئىلمىزاج): بۇ بەدەندىكى كەيپىياتلار ۋە خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشلىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ، يەنى قان، سەۋدا، سەپرا ياكى بەلغەم خىلىتلىرىنىڭ بىرسى بۇزۇلۇشىدىن ھاسىل بولىدۇ. مۇنداق كېسەللىكلەرگە خىلىتلار ئۆزگەرگەندىكى ئالامەتلەر ۋە باشقا بەلگىلەر ئاساس قىلىنىپ ھۆكۈم قىلىنىدۇ.

2) شەكىل بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك (تەركىبى كېسەللىك، مەرىزى تەركىب): بۇنىمۇ تۆۋەندىكىچە تۆت تۈرگە بولۇپ چۈشەندۈرۈش مۇمكىن:

(1) تۇغما كېسەللىك (مەرىزى مەۋلۇدى): تۇغما ھالدىكى ھەرخىل كەمتۈكلۈكلەر، مەسىلەن: باشنىڭ ئادەتتىكىدىن چوڭ بولۇشى ياكى باش ئۆز جايىدا بولماسلىق ياكى زادىلا

يوق بولۇشى ۋە باشقىلار. بۇنىڭ سەۋەبى، ئۆتۈش يوللىرىدا ھەرخىل توسالغۇلارنىڭ بولۇشى ياكى ئايالار بالىياتقۇسىنىڭ تۇتۇۋېلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى ماسكەسى) كۈچىلۈك، بالىياتقۇ تار بولۇشىدىن ئىبارەت.

(2) مىقدار كېسىلى (مەرىزى مىقدارى): بىرەر ئەزانىڭ تېگىشلىك ھەجمىدىن كىچىك ياكى چوڭ بولۇشى مەسىلەن: پىل پۇتى كېسىلى (داۋۇلپىل) دە بىر پۇتنىڭ چوڭ بولۇپ قېلىشى، سۆڭەك سىل كېسىلىدە سۆڭەكلەرنىڭ كىچىكلىشىپ قېلىشى قاتارلىقلار.

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

(4) ئورۇنلىشىش كېسىلى (مەرىزى ۋەزئى): ئەزالارنىڭ ئەسلىي ھالىتىگە قارىغاندا يېقىن ياكى يىراق بولۇشى مەسىلەن: بارماق ئارىلىقى بەك كەڭ ياكى تار بولۇپ تۇغۇلۇش، بەدەندە ھەرخىل قاداق، سۆگەللەرنىڭ بولۇشى.

3) پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك (مەرىزى تەپەررۇقىي ئىتتىسال): بۇ ئايرىم كىشىلەردە ئۇچرايدىغان ئەزانىڭ سۈنۈشى، چىقىپ كېتىشى قاتارلىقلار.

2. مۇرەككەپ كېسەللىك (مەرىزى مۇرەككەب): بىر كېسەلگە يەنە بىر كېسەلنىڭ قوشۇلۇپ كېلىشى مەسىلەن: بىر ئەزاغا يىرىڭلىق جاراھەتنىڭ چىقىشى بىلەن پۇتۇن بەدىنىدە ھارارەت كۆتۈرۈلۈپ، ئۆزگىرىش يۈز بېرىشى قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

§ 2 . كېسەللىكلەرنىڭ دەۋرى

ھەر قانداق كېسەلدە تۆت دەۋر بولىدۇ:

1. باشلانغان دەۋر: بۇ دەۋردە كېسەللىك يېڭىلا باشلىنىپ، ئالامەتلەر (بەلگىلەر) ئاشكارا بولمايدۇ.

2. ئېغىرلاشقان دەۋر: ئالامەتلەر ئېنىق كۆرۈلۈپ، تەرەققىي قىلىپ ئېغىرلاشقان دەۋرى بولۇپ، دەرھال داۋالاشنى تەلەپ قىلىدۇ.

3. توختىغان دەۋر: كېسەلنىڭ ئالامەتلىرى بىر ئىزدا توختايدىغان دەۋرى.

4. قايتقان دەۋر: كېسەل ئالامەتلىرى تەدرىجىي قايتىپ، ساقىيىش بەلگىلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ.

§ 3 . سالامەتلىككە زۆرۈر بولغان ئامىللار

ئادەمنىڭ هاياتى ۋە سالامەتلىكىگە زۆرۈر بولغان مۇهىم ئامىللار ئالتە بولۇپ، ئۇلار هاۋا، يېمەك ـ ئىچمەك، هەرىكەت ۋە جىملىق (سۈكۈت)، ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق (بىدار-لىق)، چىقىرىش ۋە قوبۇل قىلىش (ئىستىفراق ۋە ئېهتىياس)، ئەرازى نەپسانىيدىن ئىبارەت. ئۇلار سىتتە زۆرۈرىيە دەپ ئاتىلىدۇ.

1. هاۋا: هاۋا بەدەندىكى هاياتلىق كۈچى (روهىي هايۋانى) نى تەرتىپكە سالىدۇ. يۈرەك ۋە ئۆپكىنىڭ هەرىكىتى ئارقىلىق قاندىكى سېپىق (بەدبۇي) هاۋا بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ساپ هاۋا قانغا قوشۇلۇپ ئومۇمىي بەدەننى تەمىنلەيدۇ. هاۋا پەسىل ۋە يەر شارائىتىغا قاراپ ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: باهار پەسلىدىكى هاۋانىڭ كەيپىيا-تى هۆل (بەزى تېۋىپلار مۆتىدىل دەپ قارايدۇ)، يازنىڭ هاۋاسى ئىسسىق، كۈزنىڭ قۇرۇق ۋە قىشنىڭ سوغۇق كەيپىياتقا ئىگە. كېسەلنى تەكشۈرۈپ دورا بېرىشتە پەسىل ئەهۋالى ۋە هاۋانىڭ ئۆزگىرىشىگە ئالاهىدە دىققەت قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ. ئادەتتىكى ۋاقىتلاردىكى هاۋانىڭ كەيپىياتى بىردەك بولمايدۇ. مەسىلەن: جەنۇبتىن كەلگەن شامال هۆل ئىسسىق؛ شىمالدىن كەلگەن شامال هۆل سوغۇق؛ كۈن چىقىشتىن كەلگەن شامال مۆتىدىل؛ كۈن پېتىشتىن كەلگەن شامال قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ.

ئەگەر تاغ شۇ جاينىڭ جەنۇب تەرىپىدە بولسا، شۇ ئورۇننىڭ هاۋاسى سوغۇق، تاغ شىمال تەرەپتە بولسا ئىسسىق كەيپىياتلىق بولىدۇ.

دەريا جەنۇبتا بولسا هاۋا قاتتىق ئىسسىق، شىمالدا بولسا قاتتىق سوغۇق بولىدۇ.

تاشلىق جايلارنىڭ هاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مۇنداق جايلاردا ياشىغۇچى كىشى-لەر كۆپرەك مېڭە كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ. سېغىز تۇپراقلىق يەر هۆل ئىسسىق بولۇپ، مۇنداق جايلاردا ياشىغۇچى كىشىلەر ساغلام ئۆسۈپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ.

كۆك قۇملۇق يەرلەر قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، مۇنداق ئورۇنلاردىكى كىشىلەر كۆپرەك يۈرەك كېسىلىگە دۇچار بولىدۇ. چۆل ـ باياۋان، تاغلىق جايلارنىڭ هاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، كىشىلەردە قان كۆپىيىپ كېتىدۇ.

2. يېمەك ـ ئىچمەك: ئادەم بەدىنىگە كىرگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن سۈدىن باشقىسى ئۆزگىرىدۇ. سۈنىڭ ئەڭ ياخشىسى بۇلاق سۈيى بولۇپ، تۇپرىقى سېغىزلىق بولۇشى ۋە بۇلاقنىڭ ئاغزى كۈنگە قاراپ تۇرۇشى لازىم. بۇلاق ئەتراپىدا گۈڭگۈرت ياكى قەلەي كېنى بولغاندا بەكمۇ ياخشى. بۇلاقنىڭ ئورنى ئېگىز بولۇشى لازىم. دەريا سۈلىرى (قار ـ يامغۇر سۈيى) نىڭ ئېقىش مۇساپىسى ئۇزۇن، تاش ـ قوراملارغا ئۇرۇلۇپ ئېقىپ كەلگىنى ۋە تاتلىق تەملىك بولغىنى ياخشى. ئەكسىچە غەيرىي تەملىك، زەيكەش ۋە ئوت ـ چۆپ لەشلىرى بولغان سۇ زىيانلىق بولۇپ، كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. خام سۇ ئىچمەس-

لىك، سۇنى قاينىتىپ ئىچىش كېرەك.

غىزا (تاماق) لار تۆۋەندىكى بىر قانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ:

(1) غىزايى مۇتلەق — بۇ خىلدىكى ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە كىرىپ ئۆزلىشىپ كېتىدۇ. لېكىن بەدەننى ئۆزگەرتمەي ئەزالارغا ئوزۇق بولىدۇ.

(2) شىپالىق تاماق (غىزايى داۋائى) بەدەنگە كىرىپ ئۆزىمۇ ئۆزگىرىدۇ، بەدەننىمۇ ئۆزگەرتىدۇ، مەسىلەن: قەنت، گۈلقەنت ۋە ھەسەل قاتارلىقلار، بۇلار بىر تەرەپتىن ئوزۇق، بىر تەرەپتىن داۋا بولىدۇ.

تاماقلار سىڭىشلىك (لەتىف)، ئېغىر (كەسىپ) دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ؛ ياخشى قان سىڭىشلىك غىزالاردىن ھاسىل بولىدۇ. قويۇق قان ئېغىر غىزادىن ھاسىل بولىدۇ. ئوزۇقلۇققا باي بولغان تاماق ماددىلىرى كەسىرلىغىزا دەپ ئاتىلىدۇ.

3. ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق: ئاز ئۇخلاش تاشقى ئەزانى سوۋۇتۇپ، ئىچكى ئەزانى ئىسسىتىدۇ. مىزاجى ھۆل كىشىلەر كۆپ ھەرىكەت قىلىشى لازىم. مىزاجى قۇرۇق كىشىلەر كۆپ ئۇخلاپ، ئوتتۇرىچە ھەرىكەت قىلىش كېرەك.

4. ئەمگەك ۋە دەم ئېلىش: ئوتتۇرا دەرىجىدىكى ئەمگەك بەدەننى ئىسسىتىدۇ. ھەددىدىن تېز ھاسىراپ ئىش قىلىش، بىردەم ئولتۇرۇپ يەنە بىردەم تېز ئىش قىلىش بەدەننى سوۋۇتىدۇ. بوغۇم ئاغرىقلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كېرەكسىز ماددىلار بەدەندە تۇرۇپ سوۋۇيدۇ. تەبىئىي ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزى) نى كېمەيتىدۇ. يۈرەك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. ئېھتىياس ۋە ئىستىفراغ: ئىستىفراغ دېگەن بەدەندىن سۈيۇقلۇقنىڭ چىقىپ كېتىشى، ئىچ سۈرۈش، ھەيزىنىڭ كۆپ ۋە تېز مېڭىپ كېتىشىگە ئېيتىلىدۇ. بۇ، بەدەننىڭ چىقىرىپ تاشلاش كۈچىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى ياكى بەدەندە كېرەكسىز ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىدىندۇر. ئىستىفراغ بىلەن بۇ ماددىلار سىرتقا چىقىرىلىدۇ. ئېھتىياس ئىستىغراغنىڭ ئەكسى بولۇپ، تەرەت، ھەيزىنىڭ توختاپ قېلىشى قاتارلىقلار بىلەن پۈتۈن بەدەن ئېغىرلىشىش، ئىشتىھا تۈتۈلۈشلار كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، چىقىرىش يوللىرىنىڭ تارىيىپ قېلىشى، توسالغۇلارنىڭ بولۇشى (بەدەننىڭ تۈتۈۋېلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئارتۇق بولۇشى ياكى بەدەن ماددىنى ئۆزىگە تارتىۋېلىپ، ئەزالاردا سەرپ بولمىغانلىقى) دىن كېلىپ چىقىدۇ.

6. ئەئرازى نەفساني: قۇۋۋىتى نەپسانىيىنىڭ مېڭىدە بولىدىغانلىقى ۋە ئۇنىڭ خىزمىتى ھەققىدە يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ئىدۇق. شۇ خىزمەتلەرنىڭ ئۆزگىرىشى ياكى جايىدا بولماسلىقى كېسەللىك كەلتۈرىدۇ. مەسىلەن: غەزەپلىنىش، قورقۇش قاتارلىق ئەھۋاللارمۇ كېسەل كەلتۈرىدۇ. چۈنكى قۇۋۋەتنى نەپسانىي پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالارغا قوماندانلىق قىلىدىغان كۈچتۇر

بەشىنچى باب كېسەللىك پەيدا بولۇشىنىڭ سەۋەبلىرى

1. تۆت خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى (يۇقىرىدا بايان قىلىندى).

2. تاشقى سەۋەب: (ھادىسە) — ئىسسىق ھاۋا ياكى قاتتىق سوغۇقتا يالاڭ يۇرۇپ ئىش قىلىشقا ئوخشاش سىرتقى ئامىللارنىڭ تەسىرى. مۇنداق ھاللاردا بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى تۆۋەنلەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەندە يوشۇرۇنغان جاراسىم (مىكروبلار) پۇرسەت تېپىپ كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەم مېڭىنىڭ قارشى تۇرۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلىگەنلىكىتىن، بەدەن ئاجىزلىشىپ، ھەرخىل كېسەللەرگە شارائىت تۇغۇلىدۇ.

3. ۋاستىلىك ھالدا كېسەل پەيدا بولۇش: ھەرخىل پاكىز بولمىغان يەل - يېمىش، كۆكتات ۋە تاماقلارنى، چۈن، چاشقان، بۇرگە، پاشا قاتارلىق زىياندىشلار بۇلغىغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن ئاشقازان ئۇچەي كېسەللىكلىرى مەسىلەن: ئىچ سۈرۈش، قۇسۇش ۋە قورساق ئاغرىش قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ.

4. بىۋاسىتە: چاڭ - توزانلاردىكى ھەرخىل ئوفۇنەت (بۇزۇق ھاۋا) ۋە جاراسىملار نەپەس ئېلىش ئارقىلىق ئۆپكە قاتارلىق ئىچكى ئەزالارغا چۈشۈپ، ئۆپكە كېسىلى، ئاشقازان، ئۇچەي قاتارلىق كېسەللەرنى كەلتۈرىدۇ. تېرىگە ئورۇنلىشىپ ئاتېشەك (سىفلىكلىس)، كۆيدۈرگە (قورۇھى سائىلە) قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

§ 1. ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى

1. مېڭىنىڭ پائالىيىتى (ھەرىكىتى نەپسانىي) نىڭ تەسىرى: مەسىلەن: قاتتىق غەزەپلىنىش قاتارلىقلار، قان ۋە سەپرالار بىرلىشىپ ھارارىتى غەربەنى ئاشۇرىدۇ. ھارارەتنىڭ ئېتىدالىدىن ئېشىپ كېتىشى ھەرخىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرىدۇ. جىنسىي ئالاقىمۇ ھەرىكىتى نەپسانىي بولۇپ، ئارتۇق بولۇپ كەتسە، يۈرەك ۋە بۆرەك كېسەللىرىنى كەلتۈرىدۇ.

2. جىسمانىي ھەرىكەتنىڭ تەسىرى. ھەر قاچان ئىنسان كۈچىگە قاراپ ئىش قىلىشى لازىم. كۈچى كۆپ بولسىمۇ ئىش قىلماسلىق بوغۇم كېسەللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەرىكەت قابىلىيەتتىن ئارتۇق بولسا، بەدەن ھارارىتىنى ئاشۇرىدۇ. نەتىجىدە خىلىتلار ئۆزگىرىپ كېسەل تۇغدۇرىدۇ.

§ 2 . سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى

1. تاشقى تەرەپتىن سوغۇق تېگىش.
2. ئىشتىهانىڭ تولۇق بولماسلىقى: بۇ بەدەننى سوۋۇتۇپ، هارارەتنى ۋە نەملىكنى كېمەيتىدۇ. كۆپ يەپ ئاز هەرىكەت قىلىشمۇ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. مەئىدە ۋە ئۆپكىگە كېرەكسىز ماددىلارنى توپلاپ قويىدۇ.
3. هاراقنى كۆپ ئىچسە بەدەننى سوۋۇتىدۇ (ئاز ئىچسە قىزىتىدۇ).
4. بەدەندە سۈيۇقلۇقنىڭ يىغىلىپ قېلىشى (تەكاسىپ): بۇ ئەهۋال بەدەن هارارىتىنى تۆۋەنلەشتۈرۈپ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. ئوشۇقچە هۆللۈك (رۇتۇبەتى فوزۇلى) هاسىل قىلىدۇ.

§ 3 . قۇرۇق ۋە هۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى

1. قۇرۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش.
1) چۆللۈك ۋە قۇرغاق جايلاردا ياشاپ، كۆكتات، يەل - يېمىشلەرنى يېمەسلىك.
2) ئاز يەپ كۆپ هەرىكەت قىلىش.
3) ئۇخلىماسلىق.
2. هۆللۈكتىن بولىدىغان كېسەللەر سەۋەبلىرى: هۆللۈكتىن بولىدىغان كېسەللەرنىڭ سەۋەبلىرى ئاساسەن ئۇزاققىچە ئەمگەكتىن ئايرىلىپ قېلىش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇنى ئىچىش ۋە كۆپ يەپ، ئاز ئىش قىلىشلاردىن ئىبارەتتۇر.

§ 4 . كانال ئەزالارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى ۋە تارىيىپ قېلىشى

1. كانال ئەزالارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى:
قان تومۇر، تەرەت يولى ۋە تاماق يوللىرىدا ئۇچرايدۇ. سەۋەبى: ئەزالاردىكى تۇتۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ماسىكە) نىڭ كۈچسىز بولۇشى ۋە چىقىرىپ تاشلىغۇچى كۈچ (قۇۋۋىتى داپىئە) نىڭ كۈچلۈك بولۇشىدۇر ياكى بوشاشتۇرغۇچى دورىلار (زىرىق، سىرىق يۇگەي ئۇرۇقى) نى ئىستېمال قىلىشتىن بولۇشى مۇمكىن.
2. كانال ئەزالارنىڭ تايىنىپ قىلىش:
1) تۇتۇش قۇۋۋىتى كۈچلۈك ۋە چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولۇشى.

2) كۆچنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى دورىلار (ئاق لەيلى، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلار) نى ئىشلىتىش (بۇلار چىقىرىپ تاشلاش كۆچىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ).

3) قورۇغۇچى ئىسسىق دورىلارنى (مەسىلەن: ئاقىرقەرھا، دارچىن، گۈلسەۋسەن، سۈپارى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش.

4) سوغۇق دورىلار (كاپۇر، يۇمغاقسۈت، سىمىزئوت، پاقىيوپۇرمىقى) نى ئىشلىتىش.

5) كانال ئەزالارغا جاراھەت چىقىپ توسۇلۇپ ئارتۇق ماددىلار ھاسىل بولۇش ياكى ئۆلۈك گۆش ئۇنۇپ قېلىش.

6) يات جىسىملار پەيدا بولۇپ كانال ئەزالارنى توسۇپ قويۇش مەسىلەن: سۈيدۈك يوللىرىدا تاش ھاسىل بولۇش.

بەزى ۋاقىتلاردا مەقئەت (ئارقا يول) نىڭ پۈتۈپ قېلىشىمۇ ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، مەقئەتنىڭ يارىلىنىشى ياكى سوغۇقلۇقنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كېتىشىدۇر.

§ 5 . تېرىلەردىكى ئۆزگىرىش

بۇ تاشقى ۋە ئىچكى سەۋەبتىن بولىدۇ. ئىچكى سەۋەبتىن بولىدىغىنى ھاۋا، قان ۋە سەپرا ھارارىتىنىڭ كۆتۈرۈلۈشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. تاشقى سەۋەبتىن بولىدىغىنى توپا ـ چاڭ ۋە ھاۋادىكى جاراسىم (مىكروب) لارنىڭ تېرىگە ئورۇنلىشىپ تەسىر قىلىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ.

§ 6 . شەكىل بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبلىرى

1. بالىنىڭ ئانا قوسىقىدىكى تۇزۇلۇشىنىڭ يېتەرسىز بولۇشى. مەسىلەن: شەكىللەندۈرۈش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى مۇسەۋۋىرە) نىڭ ناچارلىقىدىن، بالا قىياپەت جەھەتتىن كەمتۈك تۇغۇلىدۇ ياكى ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەئى مۇغەييىرە) نىڭ ناچار بولۇشىدىن شەكىلى ئۆزگەرگەن ھالدا تۇغۇلىدۇ.

2. ئاتىلىق ئۇرۇقى، ئانىلىق تۇخۇمىنىڭ ياخشى بولماسلىقى (ساغلام ياكى تازا بولماسلىقى)، سۈس بولۇشى تۇپەيلىدىن، بالا شەكىل جەھەتتىن ھەرخىل يېتەسىرلىكلەر بىلەن تۇغۇلىدۇ.

3. تۇغۇلۇش جەريانىدا زەخىملىنىش، تۇغۇلغاندىن كېيىن كېسەللىنىش، زەخىملىنىش تۇپەيلىدىن، بالىدا ھەرخىل مېيىپلىقلار يۈز بېرىدۇ.

ئالتىنچى باب تومۇر تۇتۇشنىڭ ئەھمىيىتى، تۈرلىرى ۋە تومۇر ھەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئامىللار

تومۇرنىڭ ھەرىكىتى نەبز دېيىلىدۇ. نەبز قىزىل تومۇر (شىريان) نىڭ ھەرىكىتىدىن ئىبارەت. شىرياندا ئىككى ھەرىكەت ۋە ئىككى سۈكۈت (جىملىق) بولىدۇ. ئىككى ھەرىكەت كېڭىيىش (ئىنبىسات) ۋە تارىيىش (ئىنقىباز) تىن ئىبارەت. ئىككى ھەرىكەت ئوتتۇرىسىدىكى جىملىق دەۋرى روشەن مەلۇم بولمايدۇ. تېۋىپ تومۇرنى تۇتقاندا كېڭىيىش ۋە تارىيىشنىڭ مۇددىتى قانچىلىك ھەم سۈكۈتنىڭ مۇددىتى قانچىلىك ئىكەنلىكىنى ئېنىق بىلىش لازىم. كېڭىيىش ھەرىكىتى ئاسان سېزىلىدۇ، دائىم قول ئۇچىغا ئۇرۇنىدۇ. تومۇر كۆچى ناچارلاشقاندا تارىيىشنى بىلىش قىيىن، مۇنداق ھاللاردا تومۇر ھەرىكىتىدە قاتتىقلىق، تېزلىك ۋە كىچىكلىكنى سېزىش (ئىزدەش) لازىم.

قىزىل تومۇرنىڭ ھەرىكىتى يۈرەك ھەرىكىتىگە تەۋە بولۇپ، يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى بىلەن باراۋەر كېلىدۇ. ئارتۇق، كەم بولمايدۇ. قىزىل تومۇر يۈرەكنىڭ پۇتۇن ئەزالارغا بارىدىغان شاخچىسى بولۇپ، بىرەر ئەزادا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ قىزىل تومۇر ھەرىكىتىدە توسالغۇ بارلىققا كەلسە، يۈرەكتىمۇ ئۇنىڭ تەسىرى پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ. قىزىل تومۇرمۇ تېزلىشىدۇ.

1 § . تومۇر تۇتۇشنىڭ ئەھمىيىتى

يۈرەك باشقۇرغۇچى ئەزا بولۇپ، بەدەندىكى قىزىل تومۇرنىڭ ھەممىسى يۈرەكتىن چىقىدۇ. يۈرەك نەپەس (ساپ ھاۋا) ئېلىش ئۈچۈن ئۆپكىدىن يارىدەم ئالىدۇ. بەدەنگە ھاۋا ۋە قۇۋۋەتلەرنى قىزىل تومۇرلار يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. قاندىكى بۇزۇق ھاۋا ۋە كېرەكسىز مادداىلار يۈرەك ۋاستىسى بىلەن ئۆپكە ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىدۇ. دېمەك، بەدەننىڭ ھاياتلىقى تەبىئىي ئىسسىقلىق (ھارارىتى غۇرەيزى) بىلەن مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. بۇ كۈچ يۈرەكتە بولىدۇ. شۇڭا، ھارارىتى غۇرەيزىنىڭ ئەھۋالى يۈرەكتىن بىلىنىدۇ. تېۋىپ بۇنى تومۇردىن تاپىدۇ. چۈنكى قىزىل تومۇر ئىچىدە قان ـ ھاياتلىق كۈچ بار.

شۇنىڭ ئۈچۈن، تېۋىپ بەدەندە ھاياتلىق كۈچ (قۇۋۋەتنى ھايۋانىي) ۋە ھاجەتنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكىنى بىلىشنى مەقسەت قىلغان ھالدا تومۇرنى تۇتۇپ، تومۇر ھەرىكىتىدىن

ئىزدەش لازىم. كېسەل ئادەمنىڭ تومۇرىنى تۇتۇش بىلەن ئەڭ ئاۋۋال تومۇرنىڭ تېز ياكى ئاستىلىقىنى، باراۋەر ياكى ئېگىز ـ پەسلىكى، ئىسسىق ـ سوغۇق، قاتتىق ـ يۇمشاقلىق ئەھۋاللىرىنى بىلىشى لازىم. بۇلاردىن پەقەت تېپىلسا يۇرەكنىڭلا ئەمەس، بەلكى پۈتۈن بەدەننىڭ ئەھۋالىنى مۆلچەرلەپ بىلگىلى بولىدۇ.

تومۇردىن نېمىلەرنى بىلگىلى ۋە قانداق بىلگىلى بولىدۇ؟

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

تېۋىپ باش بارماقتىن باشقا تۆت بارمىقىنى كېسەلنىڭ تومۇرى ئۈستىگە قويۇپ تۇتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېۋىپ ئۆزىنىڭ بارماق ئۇچىنى ياخشى ئاسرىشى كېرەك. كېسەل قولىنى ئالدى ياكى كەينىگە قىلماستىن تۈز تۇتۇشى، بىر نەرسىگە تايانماسلىقى لازىم. ئالدى بىلەن تېۋىپ تومۇرنىڭ سۈس ياكى كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى بايقىۋېلىپ، كۈچلۈك بولسا ئوتتۇرا كۈچ بىلەن، ئاجىز بولسا يېنىك كۈچ بىلەن بارماق ئۇچىنى كېسەلنىڭ بىلەزۈك بېغىش تومۇرى ئۈستىگە قويۇشى كېرەك. كېسەل مۇرەككەپ بولسا، ئۇزۇنراق تۇتۇپ قانداق ئۆزگىرىش بارلىقىنى ئېنىق بىلىشى لازىم. تۇتۇپ تۇرغاندا تومۇر ئۆز ھالىدىن يانىدۇ. بۇنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك.

تومۇرنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى، ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى، كۈچلۈك ـ ئاجىزلىقى، توختاپ ـ توختاپ ياكى ئارقا ـ ئارقىدىن سېلىشى قاتارلىق ئەھۋالىنى ئېنىق بىلگۈچە تۇتۇش لازىم.

تومۇرنى تۇتقاندا كېسەل كىشى قورقۇش، خۇشلۇق، غەم، ھېرىش، مۇنچىغا كىرىش، كۆپ ئوخلاش، ئۇيقۇسىزلىق، زىيادە ئاچلىق، زىيادە توقلۇق، غەزەپكە ئوخشاش ئون ئىشتىن خالىي بولۇشى شەرت. ھەربىر كىشىنىڭ مىزاجى ھەرخىل بولىدۇ. پەسىل، ھاۋا ۋە ئولتۇراق جايمۇ بىردەك بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، تومۇر تۇتقاندا ھەر ئادەمنىڭ يېشىغا، پەسلىگە، ھاۋانىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالىغا قاراپ تومۇرنى ئايرىش، تومۇر ئەھۋالىدىن ئۆزگىرىش مەلۇم بولسا، ئۆزگىرىشنىڭ سەۋەبلىرى ئۈستىدە پىكىر يۈرگۈزۈش كېرەك.

§ 2 . تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تۈرلىرى

تومۇرنىڭ ھەرىكىتىنىڭ تۈرلىرى يەتتە خىل بولۇپ، يەتتە قىسمەت دېيىلىدۇ.

1. تومۇرنىڭ ھەرىكەت مىقدارىدىن ئۆلچەش.

ھەرىكەت مىقدارىدىن ئۆلچەش دېگىنىمىز — تومۇرنىڭ كېڭىيىش (ئىنبىسات) ۋە

تارىيىش (ئىنقىباز) ھەرىكىتىدىن ئىزلەش دېگەنلىك بولۇپ، توققۇز خىلغا بۆلۈنىدۇ:

1) ئۇزۇن (تەۋىل): تومۇرنىڭ ھەرىكىتى تېۋىپنىڭ بارماقلىرىغا مۆلچەرلىگەندىن ئۇزۇنراق (شۇ كىشىنىڭ ساق ھالىتىدىكى تومۇر ھەرىكىتىدىن ئۇزۇن) يەڭنى ئوچ بارماق ئاستىدا سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى مەزكۇر كىشىدە ھارارەتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن ئىبارەت.

2) قىسقا (قەسىر): تومۇرنىڭ ھەرىكىتى قىياسقا نىسبەتەن قىسقىراق بىر بارماق ئاستىدا سېزىلىدۇ، ئۇزۇن داۋام قىلمايدۇ. سەۋەبى بەدەن ھارارىتىنىڭ تۆۋەن بولغانلىقىدۇر.

3) ئۇزۇن - قىسقىلىقتا مۆتىدىل: تومۇر ھەرىكىتى تېۋىپنىڭ قولىغا ئۇزۇن - قىسقىلىقتا تەكشى بىلىنىدۇ. بۇ مىزاجنىڭ ياخشىلىقى ۋە كەيپىياتنىڭ تەكشى ھالدا تۇرغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

4) توم (ئەرىز): تومۇر ھەرىكىتى قىياستىن تومراق بارامق ئۇچىدا كەڭراق سېزىلىدۇ، سەۋەبى بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپەيگەنلىكىدۇر، بۇ كۆپرەك بەلغەم مىزاجلىق ئادەملەردە كۆرۈلىدۇ.

5) ئىنچىكە (زەيىق): پۇتۇن تومۇر بويىچە قاننىڭ دولقۇنى قىياستىن ئىنچىكە بولۇپ، تومنىڭ ئەلىسىدە سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەندە سۇيۇقلۇق ئازىيىپ، قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلغانلىقىدىن ئىبارەت.

6) توم - ئىنچىكىلىكتە مۆتىدىل: پۇتۇن تومۇر ھەرىكىتىدە توم ۋە ئىنچىكىلىكنىڭ تەكشىلىكى بولۇپ، بۇ بەدەندە كەيپىياتنىڭ ئوتتۇرا ھاللىقى ۋە مىزاجنىڭ ياخشىلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

7) پەس (مۇنخەفىز): پۇتۇن تومۇر بويىچە بۇ تومۇر موسكۇل ئىچىگە چۆكۈپ چوڭقۇر ۋە پەسلەپ كەتكەندەك سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ھارارەتنىڭ تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىدۇر.

8) ئۇستۇن (مەشرۇپ) تومۇر ھەرىكىتى قىياسقا قارىغاندا تومۇر تېرە يۈزىدە كۆتۈرۈلۈپ، لەيلىگەندەك سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ھارارەتنىڭ ئۇستۇنلۇكىدىن ئىبارەت.

9) ئېگىز - پەسلىكتە مۆتىدىل: تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئۇستۇن ۋە تۆۋەنلىكتە تەكشىلىكى بولۇپ، بەدەن ھارارىتى ئۆلچەمگە لايىق (ئېتىدالدا) ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئىككى خىل ھەرىكەتنىڭ بىرگە كېلىشى جۈپ تومۇر (نەبزى شىنائى) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئۇزۇن بىلەن توم (يوغان)، توم بىلەن ئۇستۇن (ئېگىز)، قىسقا بىلەن توم بىللە كېلىدۇ. لېكىن بۇلارنىڭ ئەكسىچە كېلىشى مەسىلەن: ئۇزۇن ۋە قىسقا، توم ۋە ئىنچىكە، ئۇستۇن ۋە پەس تومۇرنىڭ بىللە كېلىشى مۇمكىن ئەمەس. ئەگەر تاسادىپىي

كۆرۈلۈپ قالسا، بۇ كېسەللىنىڭ ئۆلۈمىدىن خەۋەر بېرىدۇ. چۈنكى يۈرەك ۋە ھاياتلىق قۇۋۋەتىنىڭ قالايمىقانلىقىدىن بۇ ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ. ئۇچ خىل ھەرىكەتنىڭ بىرگە كېلىشى ئۇچ بىرلەشمە تومۇر (نەبزى سۈلاسى) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئۇزۇن - توم ۋە ئۇستۇننىڭ بىللە سېزىلىشى ياكى قىسقا - ئىنچىكە - پەسنىڭ بىللە سېزىلىشى، مۇنداق ئەھۋاللار كېسەللىنىڭ داۋالاش دائىرىسىدىن چىقىپ كەتكەنلىكى بولۇپ، بۇ خىل ئاغرىقلارنى داۋالاشتا كۆپ ئېھتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى، ئۇيغۇر تىبابىتى قانۇنىدا كۆپ ھەم ئاز، ئىسسىق ھەم سوغۇق ۋە قۇۋۋەتلىك بىلەن ئاجىزلىقلار بىر كەيپىياتتا جەمئىي كەلمەيدۇ دەپ قارىلىدۇ.

2. تومۇر ھەرىكىتىنى ئۇنىڭ دولقۇن كەيپىياتىدىن ئۆلچەش.

1) كۇچلۇك: تومۇر تېۋىپنىڭ بارماقلىرىغا قاتتىق ئۇرۇندۇ. لېكىن ئۇنى شۇ ئادەمنىڭ ساغلام ۋاقتىدىكى تومۇرنىڭ كۇچى بىلەن قىياسەن سېلىشتۇرۇپ كۆرۈش لازىم. كۇچلۇكنىڭ سەۋەبى ھاياتلىق كۇچىنىڭ ئارتۇقلۇقىدۇر.

2) كۇچسىز: بارماق ئۇچىغا تومۇر ھەرىكىتى كۇچسىز ئۇرۇنۇپ، قىيىنلىق بىلەن سەزگىلى بولىدۇ. بۇ، بەدەندە ھاياتلىق كۇچى (قۇۋۋەتى ھايۋانىي) نىڭ ئاجىزلىقىدىن دۇر.

3) مۆتىدىل: تومۇرنىڭ بارلىققا تېپىش كۇچىنىڭ قىياس بىلەن تەڭ بولۇشى. بۇ، ھاياتلىق كۇچىنىڭ ئۆلچەمگە لايىق (ئېتىدال) ھالەتتە ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

3. تومۇر ھەرىكىتىنى ئۇنىڭ ۋاقتى جەھەتتىن ئۆلچەش.

بۇ تۆۋەندىكى ئۇچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1) تېز — تومۇر ئۆز ھەرىكىتىنى قىياستىن قىسقا ۋاقىت ئىچىدە تامام قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ساپ ھاۋا (ھاۋايى نەسىمگە) بەدەننىڭ تەلىپى كۇچلۇك بولغانلىقىدۇر.

2) ئاستا — تومۇرنىڭ ئۆز ھەرىكىتىنى قىياستىن ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىدە تاماملىغانلىقى بولۇپ، بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا تەلىپىنىڭ ئازلىقىدۇر.

3) مۆتىدىل — تومۇرنىڭ ئۆز ھەرىكىتىنى قىياس بىلەن تەڭ بولغان ۋاقىت ئىچىدە تاماملىغانلىقى بولۇپ، بەدەننىڭ ھاۋاغا بولغان تەلىپىنىڭ ئوتتۇرا ھالدا ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

4. تومۇر ھەرىكىتىنى ئۇنىڭ جىملىق ۋاقىتىدا ئۆلچەش.

بۇ ئىككى ھەرىكەت ئوتتۇرىسىدىكى دەم ئېلىش (جىم تۇرۇش) ۋاقىتىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇچكە بۆلۈنىدۇ:

1) بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر) — جىملىق ۋاقتى ئۆلچەمدىكى ۋاقىتتىن قىسقا بولغانلىقى بولۇپ، قۇۋۋەتى ھايۋانىيىنىڭ ئوتتۇرا ھالدا ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

2) پەرقلىق (مۇتەفاۋۇت) — بۇ، جىملىق ۋاقتى ئۆلچەمدىن ئۇزۇنراق بولغانلىقىدۇر. بۇنىڭ سەۋەبى قۇۋۋەتتى ھايۋانىيىنىڭ ئارتۇق بولغانلىقى.

3) مۆتىدىل — جىملىق ۋاقتىنىڭ ئۆلچەمگە لايىق بولغانلىقى بولۇپ، قۇۋۋەتنى هايۋانىيىنىڭ ئوتتۇرا هالدا ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

5. تومۇر هەرىكىتىنى ئۇنىڭ قاتتىق - يۇمشاق ۋە كەيپىياتىدىن ئۆلچەش.

1) قاتتىق: تومۇر قىياسقا قارىغاندا قاتتىق بىلىنىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ ئارتۇق بولغانلىقىدۇر.

2) يۇمشاق: تومۇر بارماق ئۇچىغا يۇمشاق بىلىنىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكىدىن ئىبارەت.

3) ئىسسىق: تومۇرنى تۇتقاندا قول ئۇچىغا ئىسسىق سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەننىڭ هارارىتى ئارتۇق بولۇشتىن ئىبارەت.

4) سوغۇق: تومۇرنى تۇتقاندا قول ئۇچىغا سوغۇق سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەندە هارارەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئىبارەت.

5) مۆتىدىل: تومۇرنى تۇتقاندا ئىسسىق - سوغۇقلۇقنىڭ ئوتتۇراهال بولۇشى بولۇپ، بەدەندىكى ئىسسىق - سوغۇقنىڭ باراۋەرلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

6. تومۇر هەرىكىتىنى ئۇنىڭدىكى كۆچتىن ئۆلچەش.

يەنى تومۇرنىڭ تولۇق، بوش ۋە ئوتتۇراهال بولۇشىدىن ئۆلچەش.

1) تولۇق بولغاندا تومۇر هەرىكىتى قولغا تولۇق سېزىلىدۇ. بۇ بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ مۆلچەردىن كۆپ ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

2) بوش بولغاندا تومۇر ئىچى خۇددى بوشاپ قالغاندەك سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ ئازايغانلىقىدىن ئىبارەت.

3) مۆتىدىل بولغاندا تولۇق ۋە بوشلۇقى ئۆلچەمگە لايىق بولىدۇ. بۇ، بەدەن سۇيۇقلۇقىنىڭ ئوتتۇراهال ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

7. تومۇر هەرىكىتىنىڭ تەركىبىگە ئاساسەن ئۆلچەش.

1) تومۇر هەرىكىتىدىكى تەكشىلىك (ئىستۇا) ۋە پەرق (ئىختىلاپ) تىن ئۆلچەش:

ئىستۇا دەپ تومۇر هەرىكىتىدىكى تەكشىلىككە، يەنى چوڭ - كىچىك، كۆچلۈك - كۆچسىز، ئاستا - تېز بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر) ۋە ئارىلىغۇچى (مۇتەفاۋۇت) لىققا ئوخشاش ئەهۋاللارنىڭ بىردەك مەۋجۇتلۇقىغا ئېيتىلىدۇ. ئىختىلاپ دەپ ئۇنىڭ ئەكسىگە ئېيتىلىدۇ.

(1) پۈتۈن تومۇر هەرىكىتىنىڭ ئۇچ باسقۇچىدا بىر - بىرىگە ئوخشاشلىق (مۇتەشابىهە) ياكى بىر - بىرىگە قارشىلىق (مۇتەخالىپ) بولىدۇ. ئەگەر ئوخشاشلىق بولسا مۇتلەق تەكشىلىك، ئوخشاشلىق بولمىغاندا مۇتلەق مۇختەلىپ دېيىلىدۇ.

مۇتلەق تەكشى (مۇستەۋى مۇتلەق):

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

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

(3) بىر باسقۇچ تومۇرنىڭ بىر قىسمى يەنى بىر بارماقتىكى بەلگىلەر ئوخشاش بولغاندا تەكشى، ئوخشاش بولمىغاندا قارىمۇقارشى (مۇتەخالىپ) دېيىلىدۇ.

تەكشىلىك (مۇستەۋى) نىڭ سەۋەبى بەدەن ئەھۋالى ۋە مىزاجىنىڭ ياخشىلىقى، مۇختەلىپنىڭ سەۋەبى مىزاجىنىڭ ناچارلىقى ۋە خىلىتلارنىڭ ئېغىرلىقى (كۆپلۈكى) دۇر.

2) مۇنتىزىملىق: بۇ مۇنتىزىم ۋە غەيرىي مۇنتىزىم دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ:

(1) مۇنتىزىم: بۇ، تومۇر ئۆز ھەرىكىتىدە بىر، ئىككى ياكى ئۈنىڭدىن ئارتۇق دەۋرنى ساقلاپ قېلىشتىن ئىبارەت.

مەسىلەن: تومۇرنىڭ تېزلىكى دەسلەپكى باسقۇچتا بىر قىياسقا توغرا بولۇپ، ئىككىنچى باسقۇچلۇق ۋە ئۈچىنچى باسقۇچلۇق دەۋرىدە مۇشۇ تېزلىكنى ساقلاپ قېلىشى مۇنتىزىم دېيىلىدۇ. ھەربىر تومۇرنىڭ بەلگىلىك تېزلىكى شۇ تومۇرنىڭ ئالدىنقى تېزلىكى بىلەن تەڭ بولۇپ، بۇ مۇئەييەن مىقدارغا بارىدۇ ـ دە، كېيىن يەنە ئەسلىدىكى مىقدارغا قايتىدۇ. مۇنداق بولۇشى ئىختىلاپ سەۋەبىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئىبارەت. ئەگەر بۇ سەۋەب كۈچلۈك بولغاندا پەرقلىق (مۇتەفاۋۇت) ۋە بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر) لىق پەيدا بولۇپ، بىر ھالەت بىلەن تۇرماسلىقى مۇمكىن.

(2) غەيرىي مۇنتىزىم: ئىككى دەۋر ئىچىدە تېزلىكنى بىردەك ساقلاپ قالالمايدۇ. ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

3) تومۇرنىڭ ۋەزنىدىن ئۆلچەش: ۋەزنى دېگىنىمىز، ئېغىر ۋە يەڭگىللىك بىلەن چېقىشتۇرىدىغان قىياسىتىكى ئۆلچەمدىن ئىبارەت. ئادەملەر تومۇر مىزاجى، تەن قۇرۇلۇشى، يېشى، ئولتۇراق جاينىڭ ھاۋاسى ۋە تومۇرنى ئۆلچىگەندە پەسلىنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ ھەرخىل ۋە ئالاھىدە بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ مۇنداق ئەھۋاللارغا ئۇيغۇن ھالدا بولۇشى ئادەم سالامەتلىكىنىڭ توغرا يول بىلەن كېتىپ بارغانلىقىدۇر. بۇ مۇئەييەن ۋەزىن دېيىلىدۇ. ئەگەر ئاۋۋال ئۇنىڭ ئەكسىچە بولسا بۇزۇق ۋەزىن (رەددۇلۇەزىن) دېيىلىدۇ. بۇ تۆۋەندىكىدەك ئىككىگە بۆلۈنىدۇ:

(1) چېكىدىن ئاشقان ۋەزىن (مەجاۋۇزۇلۇەزنى): بىر ياشلىق بالىنىڭ تومۇرى، ئۆسمۈر ياكى ياشلارنىڭ تومۇرىغا ئوخشاپ قېلىشى.

(2) تەرتىپسىز ۋەزىن (خارىجۇلۇەزنى): بالىنىڭ تومۇر ھەرىكىتى ھەر قانداق ياشتىكىلىرىنىڭ تومۇرىغا ئوخشىماسلىقى بەلكى كېسەل تومۇرىدەك تىترەپ تۇرۇشى.

تومۇرنىڭ يۇقىرىقى تۈرلىرى يامان ئاقىۋەت ۋە بەدەندىكى چوڭ ئۆزگىرىشلەرنىڭ بەلگىسى بولۇپ، تەبىئىي قۇۋۋەتنىڭ ساپ ھاۋا ئالماشتۇرۇش ئۈچۈن تومۇرغا موھتاج بولغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئەگەر ئىچكى بەدەندە ھارارەت زىيادە بولۇپ، سوۋۇتۇشتىن (تەۋرەھ) ھاجەت كۆپ بولسا، ھەرىكەت كۆچىنىڭ يېتەرلىك بولۇشى بىلەن ھەرىكەتلىنىدىغان تومۇر تەسىرىنى قوبۇل قىلىپ، نەتىجىدە تومۇر يوغان سالىدۇ. ئەگەر ساپ ھاۋاغا موھتاجلىق قاندۇرۇشقا بولمايدىغان دەرىجىدە بولسا، تومۇر تېز، مۆتەۋاتىر ياكى يوغان بولىدۇ. تومۇرنىڭ ھەمكارلىشىش كۆچى ناچار بولسا، تومۇر تېز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ.

تومۇرنىڭ يۇمشاق بولۇشى، ھوللۇكنىڭ، قاتتىق بولۇشى قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىسى. ئەگەر تومۇر ھەرىكىتىدىكى دولقۇنغا ئازراق قاتتىقلىق قوشۇلسا، بۇ — مېڭە، مەئدە ۋە ئۇچەيلەردىن ماددىلارنىڭ باشقا ئەزالارغا ھەيدەلگەنلىكىدۇر. تومۇرنىڭ قالايمىقانلىقى بەدەندىكى قۇۋۋەتلەر يوقىلىپ كېتىپ بارغانلىقىنىڭ ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر بۇ ھال داۋاملىق يۈز بەرسە، تومۇر ئۆزىنىڭ ھەرىكەت نىزامى (قانۇنىيىتى) ۋە ۋەزىنىنى يوقىتىدۇ.

§ 3 . تومۇر ھەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئامىللار

تومۇر ھەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئامىللار تۆۋەندىكىدەك ئۈچكە بۆلۈنىدۇ:

1. ئالەت: يۈرەك ۋە قىزىل تومۇر (شىريان) ئالەت دېيىلىدۇ.

2. پائىل: ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەتتى ھايۋانىي)، يەنى تومۇرنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت.

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

ئالەت، ھاياتلىق كۈچى ۋە ھاجەتنىڭ يۇمشاق - قاتتىقلىق، كۈچلۈك ۋە كۈچسىزلىك جەھەتتىن مۆتىدىل بولۇشى تەبىئىيدۇر. تەبىئىي بولغاندىلا ھەرىكەت پۈتۈن بولىدۇ. ئەگەر پائىل كۈچلۈك بولسا ھاجەتنىڭ ئوتتۇرا ھالدىن كەم ياكى ئارتۇق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس، ئالەتلەرنىڭمۇ ئەسلىدىن قاتتىق ياكى يۇمشاق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. تومۇرنىڭ كۈچى تەبىئىي ھالدىن ئۆزگىرىشى ھاجەتنىڭ ئارتۇق ياكى كەم، قۇۋۋەتنىڭ كەم ياكى ناچارلىقى، ئالەتنىڭ يۇمشاق ياكى قاتتىقلىقىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە تومۇر ھەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئەڭ مۇھىم سەۋەب ھاجەت (كېڭىيىش - تارىيىش) تۇ.

ھاجەتنىڭ زىيادە بولۇشىغا تۆۋەندىكىلەر سەۋەب بولىدۇ:

ئىسسىقلىقنىڭ كۆپ بولۇشى، ئاغرىقنىڭ قاتتىقلىقى ياكى ئەمگەكتىن ھېرىش، قاننىڭ سىرتتىن كىرگەن بۇزۇق ماددىلار بىلەن بىرىكىپ ئۆزگىرىپ، ناچار بۇس - بۇخارات (گاز) لارنى ھاسىل بولىشى قان تومۇرنىڭ تارىيىش ھەرىكىتىنى قىسقا، كېڭىيىشكە نىسبەتەن زىچراق بولۇپ، جىملىق (سۇكۇت) ۋاقتى ئاز بىلىنسە، بۇ بەدەننىڭ ئىچكى قاتلاملىرىدا كېرەكسىز بۇس - بۇخارات ۋە سېسىقچىلىقلارنى سىرتقا چىقىرىشقا بولغان ئېھتىياجنىڭ زورلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىچە، يەنى كېڭىيىش تېز، تارىيىشقا نىسبەتەن سۇكۇت قىسقا بولسا، يۇرەك ۋە قىزىل تومۇرلارنىڭ سىرتتىن كىرىدىغان ساپ ھاۋاغا ھاجىتى كۆپلۈكىنى ئىپادىلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ھاجىتىمۇ كۈچەيىدۇ. سۇكۇتنىڭ تېز بولۇشى ھاياتلىق كۈچىنىڭ ناچارلىقى ۋە روھنىڭ تارقاپ كەتكەنلىكىدۇر.

ئۇنىڭدىن باشقا ھاجەتنىڭ يۇقىرىلىقىنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: غەزەپ، جاپالىق ئەمگەك ۋە بەك ئىسسىق مۇنچىلارغا چۈشۈش بىلەن ھارارەت زىيادە بولىدۇ، لېكىن بۇ يەردىكى سەۋەب ۋاقىتلىق بولغانلىقتىن ھارارەتمۇ ۋاقىتلىق بولىدۇ.

1. تومۇر ھەرخىل سېلىشتۇرۇش سەۋەبلىرى.

1) تومۇر تېز سېلىشتۇرۇش سەۋەبى:

(1) ھاجەتنىڭ كۆپلۈكى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى.

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

2) تومۇر بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر) ئۇرۇشنىڭ سەۋەبى:

(1) قۇۋۋەتنىڭ بوش ۋە ئالەتنىڭ قاتتىق بولۇشى.

(2) قۇۋۋەتنىڭ بوش (ئاجىز) ۋە ھالەتنىڭ ئاز بولۇشى.

3) تومۇر كىچىك سېلىشتۇرۇش سەۋەبى:

(1) ھارارىتى مۇھىرنىڭ (كېزىك قىزىتمىسى) بولۇپ، قۇرۇقلۇقنىڭ نەملىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلغانلىقى.

(2) تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ ئاجىزلىشىشى، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، سوۋۇتقۇچى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، ئۇزاق ئەمگەك قىلماسلىق ۋە كۆكتاتلارنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىش.

(3) سۈرگە دورىلارنى ئىچىش بىلەن تومۇر دىۋارلىرى تارىيىپ، بەدەنگە قۇرۇقلۇقنىڭ ھاسىل بولۇشى.

(4) ئىچكى ئەزالاردا ئېغىر ئىششىقنىڭ بارلىقى مەسىلەن: ئۆپكە، ئاشقازان، يۇرەكنىڭ ئىششىقلىرى.

(5) ئۇيقۇ كەم بولۇشى، قۇرۇق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكى ياكى مۇنچىغا چۈشمەسلىك.

4) تومۇرنىڭ كېچىكىپ ئۇرۇشى ۋە قاتتىق ئۇرۇشى: تەبىئەت بىلەن كېسەللىك ئارىسىدىكى كۈرەش نەتىجىسىدە تومۇرنىڭ ئۇرۇشى كېچىكىپ قالىدۇ.

5) تومۇر يۇمشاق بولۇشى: بۇ تەبىئىي ۋە غەيرىي تەبىئىي دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

(1) تەبىئىي: ھۆللۈك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، شاراب قاتارلىق ئىچىملىكلەرنى ئىچىش، ھاۋا ۋە ئەمگەك مۆتىدىل بولۇش.

(2) غەيرىي تەبىئىي: قورساققا يەل چۈشۈش ياكى مېڭە كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىش مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا (چالا پالەچ)، تەشەننۇج (تارتىشىپ قېلىش) ۋە رەئىشە (تىترەپ تۇرۇش) قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ بولۇشى.

6) تومۇر قۇۋۋەتتىنىڭ سۇس بولۇش سەۋەبلىرى:

(1) ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىكى.

(2) ئۆز ۋاقتىدا سۈرگە ئىچىپ بەدەندىكى كېرەكسىز نەرسىلەرنى تازىلاپ تۇرماسلىق.

(3) قابىلىيەتكە قاراپ ئەمگەك قىلماسلىق.

(4) قالايمىقان تاماق يېيىش.

(5) بۇرۇن يولىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى.

(6) ھوشسىزلىقنى كەلتۈرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقى.

2. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپلىشىشى.

تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئۆزگىرىشى تۆت خىلىت ۋە كەيپىياتتىكى مۆتىدىللىك بۇزۇلۇپ، بۇ ھال يۇرەك ۋە قىزىل تومۇرلارنىمۇ پەيدا بولۇش بىلەن يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەندە كۆپ بولۇپ كېتىشى، ئۆتۈش يوللىرىدىكى توسالغۇ (ۋاقىتلىق ياكى دائىملىق)، غەزەپ ياكى خۇشاللىقنىڭ بەك ئارتۇق بولۇپ كېتىشى، ئاشقازاننىڭ ئاجىزلىشىپ قېلىشى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ناچار ياكى زىيادە بولۇشى بىلەنمۇ تومۇر ھەرىكىتى ئۆزگىرىدۇ. قۇۋۋەت زىيادە بولغاندا تومۇر ھەرىكىتى يۇقىرىغا، قۇۋۋەت ئاجىز بولغاندا تۆۋەنگە قاراپ ئۆزگىرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەن ماددا بىلەن كۈرەش قىلىپ مەغلۇپ بولغانلىقىدىن بولۇر. بەزىدە بەدەندە قاننىڭ كۆپ بولۇشى بىلەنمۇ تومۇر مۇختەلىپ بولىدۇ. قان ئېلىش بىلەن ئۇ ئەھۋال يوقىلىدۇ. قاننىڭ قويۇلۇپ قېلىشى بىلەن يۇرەك ئەتراپى تومۇرلىرىدا ھاۋا توسۇلۇپ قېلىپ خەننىق قەلبى (يۇرەك سانجىقى) دېگەن كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ كېسەل تۈيۈقسىز تۇرۇپ ھوشسىزلىق بىلەن داۋام قىلىپ ئۆلۈم يۈز بېرىدۇ. ھاراقنى كۆپ ئىچىدىغان كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

تومۇرنىڭ ھەرخىل ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپلىشىشى بەدەندىكى كېسەل ئەھۋالىدىن ۋە كېسەلنىڭ تەرەققىيات ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. تېۋىپ بۇنى ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈشى لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ناھايىتى دىققەت قىلىش ۋە تەجرىبىنىڭ بولۇشى كېرەك. مۇختەلىپ

تومۇرلار ھەرىكىتى تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل بولىدۇ:

1) چاشقان قۇيرۇقىسىمان تومۇر (زەنبىلپار): تومۇر ھەرىكىتىنىڭ خۇددى چاشقان قۇيرۇقىدەك تەرتىپسىز مىدىرلىشى مۇشۇنداق ئاتىلىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى ئۆلچەمگە قارىغاندا پەيدىنپەي يوغان سىلىپ، بىردىنلا پەسلەپ كېتىدۇ. ياكى ئىككى - ئۈچ قېتىم يوغان سىلىپ، بىر - ئىككى قېتىم كىچىك سالىدۇ ياكى بىر - ئىككى قېتىم چوڭ سىلىپ، ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىدە كىچىك سالىدۇ (ھەرىكەتنىڭ دەۋرى مۇختەلىپ بولسىمۇ، لېكىن دەۋر ئاياغلاشماستىن تۇرۇپ ھەرىكەتنىڭ توختاپ قېلىشى بولۇپمۇ ئۇستۇن ھەرىكەتتىن تۆۋەنلەشكە باشلىشى ئەڭ يامان، ئەگەر تۆۋەنلىشىش يۇقىرىلاشقا ئۆتسە، بۇ ياخشىلىقنىڭ ئالامىتىدۇر).

تومۇر ھەرىكىتى باشلانغان مىقداردىن تېخىمۇ چوڭ سىلىپ، ئۆز مىقدارىغا يانسا ئۇنىڭ باشلانغان تەرىپى ئىنچىكە بولىدۇ. ئىككىنچى قىسمىدا باشلانغان مىقداردىن كىچىكلىشىپ يەنە ئۆز مىقدارىغا قايتىدۇ. بۇ ھال تومۇر ئاستىدىكى ھەرىكەت ئىككىنچى بارماق ئاستىدىكىگە قارىغاندا سۇس، ئۈچىنچى ۋە تۆتىنچى بارماقلار ئاستىدىكى ھەرىكەتلەرمۇ بىر - بىرىگە نىسبەتەن سۇس سېزىلىدۇ. بۇ قايتقۇچى چاشقان قۇيرۇقىدەك تومۇر (زەنبىلى راجىئى) دېيىلىدۇ. يەنە بىر قىسمى تومۇر ھەرىكىتى قايتمىغان ھالدا سىلىپ تۇرۇش بىلەن دەۋرنى تامام قىلىدۇ، بۇ زەنبى مۇنقازا دېيىلىدۇ. ئەگەر قايتمىسا ۋە دەۋرنى تامام قىلىدىغان ۋاقتى سەزگىلى بولمايدىغان دەرىجىگە يەتمىسە، بۇ يېرىم قايتقان چاشقان قۇيرۇقىسىمان تومۇر (زەنبى ناقىس رۇجۇئى) دېيىلىدۇ. ئومۇمەن زەنبىلپار تومۇر كېسەللىنىڭ ئېغىر ئەھۋالدا ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

2) مۇسەللى: تومۇرنىڭ قۇۋۋەت جەھەتتە چوڭ سىلىشى كەمرەك بولۇپ، تارتىشقان ھالدا سالىدۇ. كۈچ جەھەتتە زەنبىلپارغا نىسبەتەن ئۇچتىن ئىككى قىسىم ئارتۇق بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىدۇر، ئۇ كېسەلدە ھارارەت بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ياخشى ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولمىسا كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ناچارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ، تېۋىپ بۇنىڭغا دىققەت قىلىپ چارە كۆرۈشى كېرەك.

3) مىنشارى: تومۇر ھەرىكىتى قالايمىقان، خۇددى ھەرە ھەرىكىتىدەك بولۇشى، يەنە بىر ئاستىن، بىر ئۇستۇن، بىر ئورۇق، بىر قىسقا، بىر ئىلگىرى، بىر كېيىن، بىر يۇمشاق، بىر قاتتىق بولۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ خىل ئىختىلاپلارنىڭ سەۋەبى تۆۋەندىكىلەرگە باغلىق:

(1) سەۋەبلەرگە باغلىق ئىختىلاپلار (ئىختىلاپى مەسبۇب): تومۇرلارنىڭ ئۆز ئىچىدىكى مەسىلەن: قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا قاتارلىق خىلتلارنىڭ بىرەرسى مۇرەككەپ ھالدا كۆپىيىپ ئۆزگىرىشىگە باغلىق ھالدا كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىش خىلتنىڭ سىپىقلىق (ئوفۇنەت) پەيدا قىلىشى ياكى پىشىش - پىشماسلىقى قاتارلىق ئەھۋاللارغا

باغلىق. چۈنكى ئوفۇنەت يۇمشاقلىق پەيدا قىلىپ، تومۇرنىڭ كېڭىيىش كۈچىنى كېڭەيتىدۇ. ئۇفۇنەت يوقلۇقى بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

(2) ئەسەب (نېرۋا) ۋە پەيلەرگە باي بولغان ئەزالارنىڭ بىرسىدە ئىششىق بارلىقى، ياكى تومۇر دىۋارىدا قاتتىق - يۇمشاقلىقنىڭ بولۇشى ئاستا ھەركەت پەيدا قىلىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆكرەك پەردە يالىلۇغى (زاتىلجەنبە) كېسىلىدە كۆرۈلىدۇ. چۈنكى زاتىلجەنبە كېسىلىدە نەپەسلىنىش ئەزالىرىنى ئوراپ تۇرغان كىرگىت گۆش ياكى مەئىدە بىلەن نەپەسلىنىش ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى پەردىدە ۋەرەم بولىدۇ. بۇ پەردە ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىن قان تومۇر ۋە ئەسەبلەرگە باي بولۇپ، ئىششىغان ئەزادىكى قان تومۇرلار تارتىشىقا باشلايدۇ. نەتىجىدە شۇ تەرەپتىكى تومۇر ھەركەتلىرىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، قاتتىق، يۇمشاق، بىر تۇتاش، پەرقلىق، لەيلىگەن ۋە چۆككەن تومۇر ھەركەتلىرى كۆرۈلىدۇ. لېكىن ئىششىق بولمىغان تەرەپتىكى قان تومۇرلار ھەركىتى ئازراق تەسىرگە ئۇچرىسىمۇ كۆپ ئۆزگىرىش بولمايدۇ.

4) دولقۇنسىمان (مەۋجى): تومۇر ھەركىتى تېۋىپ قولىغا دولقۇنلاپ ئاققاندەك بىلىنىپ، ئۇچ بارماقنىڭ ھەر قايسىسىغا ئېگىز - پەس، ئىلگىرى - كېيىن، ئۇدۇلغا ۋە توغرىسىغا ئۇرۇلغىنى سېزىلىدۇ. تومۇرنىڭ بۇ خىل ھەركىتى بەك ئىسسىق مۇنچىغا كىرگەندە، ھاراقنى كۆپ ئىچكەندە، ئىستىسقا، پالەچ، سەكتە، ئۆپكە ئىششىقى قاتارلىق كېسەللەردە ئۇچرايدۇ. بۇ خىل تومۇر ھەركىتى قىزىتمىلىق كېسەللەردە كۆرۈلسە، كېسەل تەرلەپ بوھرانغا كىرىشتىن دېرەك بېرىدۇ. سەۋەبى قۇۋۋەت ئاجىزلىشىپ تەبىئەتنىڭ تومۇر ھەركىتىنى باشقۇرۇشى ناچارلاشقانلىقى، يۇرەكنىڭ ئىنىسات ۋە ئىنقىباز پائالىيەتلىرىنىڭ ناچارلاشقانلىقىدۇر.

5) قۇرت ئۆملىگەندەك تومۇر ھەركىتى (دۇدى): تومۇر ھەركىتىنىڭ خۇددى قۇرت ماڭغاندەك سېزىلىشىگە ئېيتىلىدۇ. دولقۇنسىمان تومۇرغا ئوخشاپ كەتسىمۇ لېكىن كۈچسىز، ئىنچىكە بولۇپ، پەيدىنپەي سالىدۇ. تېۋىپ بىر قېتىم ئۇرغان تومۇرنى ئىككى قېتىم ئۇرغاندەك سېزىدۇ. تومۇر تېزدەك بىلىنىدۇ، لېكىن تېز بولمايدۇ. دېمەك، بۇ مۇرەككەپلەشكەن تومۇر بولۇپ، قۇۋۋەتنىڭ بىردىنلا يوقىلىپ كېتىپ بارغانلىقىنى يەنى ھاياتلىقنىڭ تۈگەش ئالدىدا ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

6) چۈمۈلە ماڭغاندەك تومۇر ھەركىتى (نەملى): تومۇر ھەركىتى تېۋىپقا چۈمۈلە ماڭغاندەك سېزىلىدۇ. بىر تەرەپتىن دۇدى تومۇرغا ئوخشاپ كەتسىمۇ بىراق كىچىك، مۇتەۋاتىر، قاتتىقراق، ئەمما ئاجىز بولىدۇ. سەۋەبى يۇرەكنىڭ ساپ ھاۋاغا ھاجىتى كۆپ ئىكەنلىكى، ھاياتلىق كۈچىنىڭ خەۋپ ئاستىدا قالغانلىقىدىندۇر.

7) ئىككى چوققىلىق تومۇر ھەركىتى (غوزالى): تومۇر ھاجەتكە لايىق ئۇرىدۇ، لېكىن تومۇرنىڭ قاتتىقلىقىدىن بىرلا ھەركەت قىلالماي ئىككى ھەركەت ئوتتۇرىسىدا بىر

توختايدۇ. بۇ هاجەتنىڭ كۆپلۈكىنى ئىپادىلەيدۇ.

8) قوش باشلىنىشلىق تومۇر هەرىكىتى (زۇلفىترەت): هەرىكەت باسقۇچىدا سۈكۈت (توختاش) نىڭ بولۇشى، بۇنىڭ سەۋەبى قۇۋۋەتنىڭ (تەبىئەتنىڭ) ئاجىزلاشقانلىقىدۇر.

9) مېترىقى: تومۇر هەرىكىتىدە بازغان ئۇرغاندەك سېزىمنىڭ بولۇشى — يەنى تومۇردىكى دولقۇن بارماققا ئۇرۇلۇپ بولۇپ ئارقىغا بىر ئاز قايتىپ، مەركەزگە بارماستىن كېڭىيىش هەرىكىتىنى تامام قىلىدۇ. بۇ خۇددى سوقۇلغان بازغاننىڭ قايتىشىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بىر تەرەپتىن، هاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈك بولغانلىقى، يەنە بىر تەرەپتىن، روهنىڭ ساپ هاۋاغا بولغان هاجىتىنىڭ كۆپلۈكىدىن ئىبارەت.

10) تەرتىپسىز تومۇر هەرىكىتى (ۋاقئى فىلۇەسەت): جىملىق ئورندا هەرىكەت يۈز بېرىش. مەسىلەن: كېڭىيىش تامام بولغاندىن كېيىن تېزلا تارىيىش باشلىنىدۇ ياكى بىر ئاز جىملىق بولۇپ تارىيىش باشلىنىدۇ، شۇ هالدا تومۇر ئالدىراشلىق بىلەن قاتتىق ئۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىملىق بولۇش لازىم بولغان ۋاقىت ئىچىدە يەنە هەرىكەت يۈز بېرىدۇ. تەرتىپسىز تومۇر بىلەن مېترىقىنىڭ پەرقى شۇكى، تەرتىپسىز سوققان تومۇردا كېڭىيىش تامام بولغاندىن كېيىن كېڭىيىشكە قاراشلىق تارىيىش تامام بولۇشتىن بۇرۇن ئىككىنچى سوقۇش (تېۋىپنىڭ بارمىقى ئۇچىغا تومۇرنىڭ ئۇرۇشى) يۈز بېرىدۇ. مېترىدىقىدە كېڭىيىشتىن ئىلگىرى بولىدۇ. تەرتىپسىز تومۇرنىڭ سەۋەبى بەدەننىڭ ساپ هاۋاغا هاجىتىنىڭ كۆپلۈكىدىن هەرىكەت قىلىشقا تېگىشلىك بولمىغان ۋاقىت ئىچىدىمۇ هەرىكەت قىلىشتىن ئىبارەتتۇر. بۇنىڭغا ئەگىشىپ نەپەس ئېلىشمۇ تېزلىشىدۇ.

11) تىترىگەن تومۇر هەرىكىتى: تومۇرنىڭ تىترەپ هەرىكەت قىلىشى بولۇپ، بەدەندە خىلتلارنىڭ كۆپلۈكى، قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈكى، تومۇرنىڭ قاتتىقلىقى، قۇۋۋەتنىڭ كېسەلگە قارشى كۈرەش قىلغانلىقى تۈپەيلىدىن هاجەتنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

12) تەكشى ئەمەس (نامەۋزۇن) تومۇر هەرىكىتى: تومۇر قالايمىقانلىشىپ بىر قۇر يانغا، بىر قۇر ئۇدۇلغا ئۇرىدۇ. سەۋەبى كۆپىنچە قۇۋۋەت ناچار، هاجەت كۆپ بولۇشىدىن ئىبارەتتۇر.

13) تەكشى (مەۋزۇن) تومۇر هەرىكىتى: تومۇر هەرىكىتىنىڭ بىر هالدا بولۇشى ـ هاجەتنىڭ تەبىئەت بىلەن كۈرەش قىلىپ غەلىبە قىلالمىغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

3. تومۇرنىڭ ياش، جىنس، پەسىل ۋە مىزاجلار ۋە باشقا جەهەتتىكى ئالاهىدىلىكلىرى.

1) تومۇرنىڭ ياش جەهەتتىكى ئالاهىدىلىكى: كىچىك بالىنىڭ تومۇرى تېز ۋە مۇتەۋاتىر (پەيدىنپەي)، يوغان ـ كىچىلىكتە مۇتەدىل بولىدۇ. سەۋەبى هاجەتنىڭ كۆپلۈكىدىن ئىبارەتتۇر. چۈنكى بالىنىڭ بەدىنىدە نەملىك كۆپ بولۇپ، قۇۋۋەت تولۇق هاسىل

بولۇپ كەتمىگەن بولىدۇ.

ياشلارنىڭ تومۇرى كۆچلۈك بولىدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ يۈرەك ۋە باشقا ئەزالىرىدا تۆت خىل كۈچ تولۇقلىنىپ بولغان ۋە بالىلىق ۋاقتىدىكى نەملىك تارقىلىپ كەتكەن بولىدۇ. ياش، ئۆسمۈرلەرنىڭ تومۇرى يوغان سالغاندا ناھايىتى كۈچلۈك سېزىلىدۇ، بۇ ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىدۇر.

قېرىلىق تومۇرى ياشلىق دەۋرىگە نىسبەتەن كىچىك ۋە ئاستا بولىدۇ.

2) تومۇرنىڭ مىزاجلار جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكى: مىزاجنىڭ ئىسسىق تەرەپكە ئۆتۈشى ھاياتلىق قۇۋۋەتلىرىنىڭ تەبىئىيلىكىدىن ۋۇجۇدقا كېلىدۇ. لېكىن بەدەنگە ئۆزلەشمىگەن ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىقلىق غەيرىي تەبىئىي بولىدۇ. بۇ ھال ئېتىبارالدىن قانچىلىك ئارتۇق بولسا قۇۋۋەتنى شۇنچە ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. مۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللەردە كۆرۈلۈپ، تومۇر ھەرىكىتىدە مۇخالىپەتلىك ئۆزگىرىشلەرنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. مەسىلەن: يۇقىرى قىزىتمىلىق كېزىك كېسەللىرىدىن ئەسۋىلىك كېزىك (تەپى مۇھرىقە) قاتارلىقلاردا قۇۋۋەت ئاجىز بولغانلىقتىن، تومۇر ئىنچىكە، ئاستا ھەم مۇتەۋاتىر سالىدۇ. تومۇرنىڭ دولقۇنسىمان ياكى مۆتىدىل بولۇشى تومۇرنىڭ مىزاجىغا باغلىق، ئەگەر قۇرۇق بولغاندا ئىنچىكە ۋە قاتتىق ئۇرىدۇ. قۇۋۋەت كۈچلۈك بولۇپ، ھاجىتى ئارتۇق بولسا، تومۇر ئىككى چوققىلىق (يۇقىرى پەللىلىك) ياكى تىترىگەن (مۇر ئەتەش) بولىدۇ، يەنى تىترەپ سالىدۇ.

3) ئەر ۋە ئاياللارنىڭ تومۇرىدىكى پەرق: ئەرلەرنىڭ تومۇرى ئاياللارنىڭ تومۇر ھەرىكىتىدىن چوڭ ھەم كۈچلۈك بولىدۇ. چۈنكى ئەر كىشىنىڭ مىزاجى ئىسسىق، ھارارىتى يۇقىرى كېلىدۇ. شۇنىڭدەك ئەرلەرنىڭ تومۇرىنى تۇتۇش ئورنى كۆپرەك ئۇزۇن ۋە ئازادە بولىدۇ. تومۇرنىڭ سۈكەت ئارىلىقى ۋە ۋاقتى ئۇزۇن ھەم تەپاۋۇتلىق بولىدۇ.

4) سېمىز ۋە ئورۇق كىشىنىڭ تومۇرى: ئورۇق كىشىنىڭ تومۇرى سېمىز كىشىنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا چوڭ ھەم ئاستا بولىدۇ. چۈنكى ئورۇق كىشىنىڭ تومۇرى ئەركىن ھەرىكەت قىلىدۇ. لېكىن سېمىز ئادەمنىڭ تومۇرى گۆشنىڭ مەلۇم دەرىجىدە توسقۇنلۇقىغا ئۇچراپ ئەركىن ھەرىكەت قىلالمايدۇ. سېمىز كىشىنىڭ تومۇرى تېز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ. ئەگەر سېمىزلىك گۆشنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا تېزلىكى ئارتۇقراق، ياغنىڭ تولۇلىقىدىن بولسا، تېزلىك ئازراق بولىدۇ.

5) يىل ـ پەسللەردىكى تومۇرلارنىڭ ئالاھىدىلىكى: باھار پەسلىدە تومۇر ھەرىكىتى مۆتىدىل بولىدۇ. شەھەر ۋە بازار ئىچىدە ياشىغۇچىلارنىڭ تومۇرى مۆتىدىل بولىدۇ. ياز كۈنلىرى تومۇرنىڭ ھەرىكىتى تېز ھەم پەيدىنپەي، بەزىدە ئاجىز بولۇشىمۇ مۇمكىن. تېز بولۇشنىڭ سەۋەبى ئىسسىقلىق بولۇشى بىلەن بەدەندىكى ھاجەتنىڭ تارقاپ كەتكەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. كۈز ۋاقتىدىكى تومۇرلار ئادەتتە مۆتىدىل بولىدۇ. ئەگەر پەسىل ئۆز

تەبىئىتىدە بولماي ئەكسىچە بولسا تومۇر ئۆزگىرىدۇ. مەسىلەن: باھار ۋاقتىدا شامال، بوران ۋە يامغۇر يېغىن كۆپ بولۇپ، ھاۋا تۇتەك ۋە سوغۇق بولسا ياكى قىش كۈنلىرى قار ياغماي ھاۋا ئېچىلىپ ئىسسىق بولۇپ كەتسە، تومۇر ھەرىكىتىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن 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 ھاللاردىمۇ تومۇر ئۆزگىرىدۇ. قىش كۈنلىرى تومۇر ئاستا ۋە كىچىك بولىدۇ، سەۋەب ھارارىتىنىڭ تۆۋەن بولۇپ ھاجەتنىڭ ئاز بولغانلىقىدىندۇر. ئۆي ئىچىنىڭ ھاۋاسى ياخشى بولماسلىق، چاڭ ـ توزان كۆپ بولۇش، سىبىسق پۇراق چىقىپ تۇرىدىغان ئورۇنلارنىڭ ئولتۇراق جايىغا بەك يېقىن بولۇشىمۇ تومۇردا ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىدۇ.

6) ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ تومۇرى: ئەمگەك قىلغۇرچىلادا تومۇر دەسلەپ مۆتىدىل بولۇپ، قېرىغانسېرى كۈچلۈك ۋە چوڭ سالىدۇ. چۈنكى ئەمگەك تەسىرى بىلەن بەدەن قىزىپ ھارارەت ئاشىدۇ. ھەرىكەتنىڭ ئاخىرىدا تومۇر ناھايىتى تېز سالىدۇ. سەۋەبى ھاجەتنىڭ ۋە قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈك بولۇشىدۇر. ئەگەر ئەمگەك بەدەن ئىقتىدارىنىڭ چېكىدىن ئېشىپ كەتسە تومۇر سۈس سالىدۇ. سەۋەبى مېڭە چارچاپ، قۇۋۋەتنىڭ تارقاپ كەتكەنلىكىدۇر. كۈچى ئاز، ئىش ھەددىدىن زىيادە بولغاندا، تومۇر قۇرت ئۆملىگەندەك ياكى چۈمۈلە ماڭغاندەك سالىدۇ. سەۋەبى كۈچنىڭ يوقالغانلىقىدىن ئىبارەت.

7) ئۇخلاۋاتقان، ئويغاق كىشىلەرنىڭ تومۇرى: ئۇيقۇنىڭ دەسلىپىدە تومۇر كىچىك ھەم سۈس بولىدۇ. بەزىدە تەپاۋۇتلۇق بولۇشىمۇ مۇمكىن. قىسمەن كىشىلەردە توختاپ ئاستا سالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ بەدەن ئىچكى قاتلاملىرىغا چۆكۈشىدىدۇر. بۇ چاغدا ئاشقازان ھەزىم قىلىشقا قاتنىشىپ، قۇۋۋەت ھاسىل قىلىپ بەدەننىڭ سىرتىغا بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر چوڭ ۋە كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىشقا باشلايدۇ. ئۇيقۇ ئۆز ئۆلچىمىدىن ئېشىپ كەتسە، تومۇر كىچىك ۋە زەئىپ بولىدۇ ياكى تېز ۋە تەپاۋۇتلۇققا ئۆتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەندە ھاسىل بولۇپ ئۆزلەشمىگەن ھارارەت كېرەكسىز بۇ خاراتلارنى پەيدا قىلىپ، بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىغا قايتىدۇ. ئەگەر ئۇخلىغاندا مەئىدە تاماق بولمىسا، ئۇ چاغدا مەئىدە ھەزىم قىلىش ئۈچۈن بىر نەرسە بولمىغانلىقتىن قۇۋۋەت يانىدۇ، شۇڭا ئاچ ئۇخلىغان ئادەمنىڭ تومۇر ھەرىكىتى كىچىك، ناھار ۋە كېچىكىپ سالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى قۇۋۋەتنىڭ زەئىپلەشكەنلىكى ۋە كەيپىياتنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئاخشىمى بالدۇر ياتقان كىشى ئەتىگەندە ئۇخلىماسلىقى لازىم. ئادەتتىكى ئۇيقۇدىن تۇرغان كىشىدە تومۇر چوڭ، تېز بولۇپ، كېيىن ئۆز ھالىغا قايتىدۇ. ئۇيقۇدىن قورقۇپ ئويغانسا تومۇر ناچار ۋە زەئىپ بولىدۇ. چۈنكى قورقۇش ھەقىقىي بولمىسا تومۇر تېز ئۆز ھالىغا يانىدۇ. ئەگەر ھەقىقى بولسا ئۇزۇن ۋاقىت شۇ ھالدا قالىدۇ.

8) تاماقنى ئاز، كۆپ يېگەن ۋاقىتتىكى تومۇر ئەھۋالى: ئىستېمال قىلىنغان تاماقنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى، تاماقنىڭ مەئىدىدە ھەزىم بولۇش ـ بولماسلىقى، ئوزۇقلۇققا باي بولۇش ـ بولماسلىقىغا 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 مەئىدىدە ھەزىم قىلىنىشى كېچىكىپ، ئېغىرلىق پەيدا قىلىپ، ئىختىلاپ ھاسىل قىلىدۇ. يېمەك ـ ئىچمەك ئۆز ئۆلچىمىدە بولغاندا تومۇر قۇۋۋەتلىك سالىدۇ. چۈنكى مۇنداق تاماقتىن روھ ۋە بەدەن ھارارىتى يارىدەم ئالىدۇ. تاماقنى ئاز يېگەندە تومۇر شۇ تاماقنىڭ كۆچىگە قاراپ ھەرىكەت قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشى ياكى قىزىتمىسى بار كىشى كۆپ مىقداردىكى ئىسسىقلىق تاماقنى ئىستېـ مال قىلغاندا تومۇر ھەرىكىتى زەئىپ بولىدۇ. چۈنكى مىزاج تېخىمۇ ئىسسىقلىققا ئۆزگـ ـرىپ مىزاجنى بۇزۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەبىئەت زەئىپلىشىپ تومۇر ھەرىكىتىنى ناچارلاشتۇرىدۇ. ئەسلىي مىزاجى ئىسسىق بولغان كىشىلەر سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلارنى يېيىشى لازىم. سوغۇق مىزاجلىقلار ئىسسىق تاماقلار بىلەن ئوزۇقلانسا، مىزاجى مۆتىدىل ھالەتكە كېلىدۇ. شۇنداقلا قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەر ھۆللۈكى زىيادە ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلانغاندا مىزاجى مۆتىدىللىشىدۇ. ئۇنداق قىلمىغاندا ئەھۋال ئەكسىچە بولۇپ، مىزا ـ جى بۇزۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر ھەرىكىتى مۇختەلىپلىشىدۇ. چۈنكى سوغۇق مىزاج ئۇستىگە يەنە سوغۇقلىق قىلىش مىزاجنى چوقۇم بۇزىدۇ. بۇ يېتەرسىز بولۇپ تۇرغان ھارارەتنى تېخىمۇ ئاجىزلاشتۇرۇپ، نەتىجىدە تومۇرلار ھەرىكىتىنىلا ئەمەس بەلكى مېڭە ۋە ئەسەبلەرنىمۇ زەئىپلەشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر ھەرىكىتى بىر كېچىكىپ، بىر يوغان ۋە بىر ئاستا سالىدۇ. مۇنداق چاغلاردا ئىسسىقلىق نەرسىلەرنى يېسە، ئۆز ئېتىدالغا كېلىدۇ.

ياخشى ئوزۇقلۇقلار بىلەن ناچار نەرسىلەرنى قوشۇپ يېگەندىمۇ مىزاجنى بۇزىدۇ. بۇنداقتا تېۋىپقا ئەسلىي يېگەن نەرسىلىرىنى ئېيتمىغاندا، كېسەلنى ئېنىقلاش ۋە ئالدىنى ئېلىش قىيىن بولىدۇ.

نەشە، تاماكا چېكىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش مېڭىنىڭ قۇۋۋىتىنى بۇزۇپ، تەپەككۇر قابىلىيىتىنى تۆۋەنلەشتۇرىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنى سۇسلاشتۇرۇپ قويۇش بىلەن مۇختەـ لىپ ھەرىكەتلىك تومۇر كېلىپ چىقىدۇ. ھاراقنىڭ ئېغىرلىق پەيدا قىلىشى باشقا غىزالارغا نىسبەتەن يېنىك، لېكىن بەك كۆپ ئىچىۋەرسە، ھارارىتى غەرىزىنى بوغۇپ قويۇپ، نەتىجىدە سەكتە (ئۆلۈكتەك ھوشسىزلىق)، خەفەقان ۋە كۆڭۈل ئېلىشىش قاتارلىق كېسەللەرگە دۇچار قىلىپ، تۇيۇقسىزلا ئۆلۈپ قېلىش خەۋپىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

9) سۈرگە ئىچكەندىن كېيىنكى تومۇر ھەرىكىتى: سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغ)

تىن كېيىن تومۇر بوش ۋە زەئىپ ياكى ئاستا سالىدۇ. ئەگەر سۈرۈش ھەددىدىن ئارتۇق بولسا، شۇ چاغدا تومۇرنىڭ ھەرىكىتى قۇرت ۋە چۈمۈلە ماڭغاندەك بىلىنىدۇ. لېكىن ھۆقنە (كلىزما) دىن كېيىن تولۇق بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى خىلىتلارنىڭ كۆيۈشىدىن ئىبارەت.

10) روھىي كەيپىيات بىلەن تومۇر ھەرىكىتىنىڭ مۇناسىۋىتى: خۇشلۇق، خاپىلىق، قورقۇش، غەزەپ ۋە ئاچچىقلىنىشلار ئۆز ئېتىدالىدا بولسا، تومۇرنىڭ ھەرىكىتىمۇ ئاستا، قاتتىق، بوشلۇق، چوڭ ۋە كىچىلىكلىك جەھەتلىرىدىن مۆتىدىل بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ ئەكسىچە بولسا تومۇر ھەرىكىتىمۇ ئۆزگىرىدۇ.

خۇشلۇق ۋاقتىدا تومۇر يوغان ۋە پەرقلىق (مۇتەفاۋۇت)؛ خاپىلىق ۋاقتىدا زەئىپ ۋە ئىنچىكە ياكى ئاستا؛ قورقۇش ۋاقتىدا تېز ۋە تىترىگەن؛ غەزەپ ۋە ئاچچىقلىنىش ۋاقتىدا يوغان، تېز ۋە پەيدىنپەي (مۇتەۋاتىر) بولىدۇ. خىجالەتلىك ھېس قىلغان چاغلاردا تومۇر مۇختەلىپ؛ لەززەت ۋاقتىدا يوغان سالىدۇ. چۈنكى لەززەت قۇۋۋەتنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ، تېز ۋە پەيدىنپەي بولمايدۇ.

11) ھاممام (مۇنچا) غا كىرگەن كىشىنىڭ تومۇرى: سۇنىڭ ھارارىتىگە باغلىق بولۇپ، مۇنچا بەك ئىسسىق بولسا ھاجەتنى ئاشۇرىدۇ. بۇ ھال قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئىسسىقلىق ئورتاھال بولسا، تومۇر ھەرىكىتى يوغان، كۈچلۈك ۋە يۇمشاق بولىدۇ. ئەگەر سوغۇق بولسا (سوغۇق سۇ قۇيسا)، بەدەن ھارارىتى ئىچكى قاتلامغا يىغىلىپ قېلىپ، تومۇر ھەرىكىتى تېز ۋە كۈچلۈك بولىدۇ. زاك، گۈڭگۈرت، قەلەي كانلىرىدىن چىققان ئىسسىق بۇلاقلارغا (ئارىشاڭلارغا) چۈشسە، تومۇر ھەرىكىتى قاتتىق ۋە تېز بولىدۇ.

4. بىمارلارنىڭ تومۇرى.

ساغلام بەدەننىڭ تومۇرى يۈقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تۈرلىرىدە يەنى تېز، ئاستا، يوغان، كىچىك، قاتتىق ـ يۇمشاق قاتارلىقلاردا ئۆز ئېتىدالىدا ياكى تەبىئىي بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ياكى مۇرەككەپلىشىشى غەيرىي تەبىئىيلىكتىن ياكى كېسەللىكتىن دېرەك بېرىدۇ.

كېسەلنىڭ تومۇر ھەرىكىتى ئاغرىشنىڭ قاتتىق ـ يېنىكلىكىگە ۋە ئاغرىق ئورۇنىنىڭ يۈرەككە يېقىن ـ يىراقلىقىغا ھەم شۇ ئەزانىڭ ئەھۋالىغا قاراپ پەرقلىق بولۇشى مۇمكىن. بۇ ھال كۆپرەك ۋەرەم (ياللۇغلىنىش) لىق كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ. ئاغرىش (دەرد) تومۇرغا بەك تېز تەسىر قىلغانلىقتىن، تومۇر تېز ۋە چوڭ سالىدۇ. ۋەرەم يۈرەكتىن يىراق ئەزالاردا بولسا ياكى تومۇر قىسىلغانلىق ئەھۋاللىرى بولسا، يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى تومۇر ھەرىكىتىدىن ئاستىراق بولىدۇ. لېكىن يۈرەككە يېقىن ئەزارلاردىكى ۋەرەم تومۇر ۋە يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە ياللۇغى (زاتىررىيە)، كۆكرەك

پەردىسىنىڭ ياللۇغى (زاتىلجەنبە) ھەم مەئدە ۋە جىگەر ۋەرەملىرى قاتارلىق كېسەللەردە تومۇر ھەرىكىتى ناھايىتى تېز بولغاندەك يۇرەك ھەرىكىتىمۇ تېزلىشىدۇ.

يۇقىرى قىزىتمىلىق ۋە ئەسۋىلىك كېسەللەردە تومۇر بەك تېز بولىدۇ. تەپلەر[1]نىڭ باشلىنىشى ھەرخىل بولغانلىقتىن، تومۇر ھەرىكەتلىرىنىڭ ئۆزگىرىشلىرىمۇ بىردەك بولمايدۇ. بەزىلەردە تېز، بەزىلەردە ئاستا ياكى يۇقىرى ـ تۆۋەن باشلىنىدۇ. مەسىلەن: ئىككى كۈنلۈك بەزگەك دەسلەپكى قېتىم تۇتقاندا تومۇر ئاجىز ۋە مۇتەۋاتىر بولۇپ، كېيىنچە يوغان ۋە كىچىك سالىدۇ. بەلغەم ئارىلاشقاندا تومۇر ئاجىز ۋە تاپاۋەتلىك بىلەن باشلىنىپ، كېيىن پەيدىنپەي بولىدۇ. ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، كېسەللەردىكى تومۇر-نىڭ ھالىتى بەدەندە بار بولغان خىلتلارنىڭ كەيپىياتى ۋە قۇۋۋىتىگە، شۇنداقلا سىرتتىن كىرىپ قوشۇلغان جاراسىم (مىكروب) لارنىڭ شۇ ئورۇندا ھاسىل بولغان كېسەللىك ئۆزگىرىشىنىڭ كۈچلىرىگە باغلىق.

---

① تەپ: ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەپ بارلىق قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. بەزگەك ئەمەس، بەزگەكنى تەپى لەرزە دېيىلىدۇ — تەھرىر.

يەتتىنچى باب نەپەس ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش

نەپەس ئېلىش هاياتلىق ئۈچۈن ئەڭ مۇهىم بولغان هەرىكەتنىڭ بىرىدۇر. خۇددى تومۇر هەرىكىتىدەك پۈتۈن بەدەننىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك هالىتىدىن خەۋەر بېرىدۇ. يۇرەك ۋە پۈتۈن بەدەندىكى قۇۋۋەت نەپەس ئېلىش - چىقىرىش بىلەن هاۋا ئالمىشىش ئارقىلىق بارلىققا كېلىدۇ.

نەپەس ئېلىشنىڭ سەۋەبچىلىرى:

پائىل — هاياتلىق كۈچى؛ ئالەت - كاناي، ئۆپكە كىرگىت پەردىسى (هىجابى هاجىزە) ۋە قوۋۇرغىلار.

هاجەت — بەدەننىڭ هاۋا ئالمىشىش ئېهتىياجى يەنى هاياتلىق كۈچىنىڭ يارىدىمى ۋە ئالەتنىڭ ۋاستىسى بىلەن ساپ هاۋانى يۇرەك ئىچكى قاتلاملىرىغا يەتكۈزۈپ، يۇرەك ۋە بەدەن ئىچىدىكى كېرەكسىز بۇس - بۇخاراتلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ. يەنى كىرگىت گۆشلۈك پەردىنىڭ كېڭىيىش ۋە قىسقىرىشى، قوۋۇرغىلارنىڭ سىقىشى بىلەن ئۆپكە سىقىلىپ تەندىكى بۇزۇق بۇس - بۇخاراتلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ. بەدەننى ئاپەتلەردىن تازىلايدۇ. كېڭىيىش بىلەن سىرتتىن ساپ هاۋانى قوبۇل قىلىپ، يۇرەكنى شامالدىتىپ تۇرىدۇ. بۇ تەبىئىي نەپەس ئېلىشتۇر. بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇشى غەيرىي تەبىئىي ياكى مۇۋاپىق بولمىغان نەپەس ئېلىش بولۇپ، نەپەس تېز ۋە قىسقا بولىدۇ، ئېغىر هاللاردا خارقىراپ قېلىش ۋە نەپەس بوغۇلۇشلارمۇ كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق ۋاقىتلاردا كېسەلنىڭ چىرايى كۆكىرىپ، ئۆزى بىئارام بولىدۇ. سەۋەبى سوغۇق شامال ياكى سىرتتىن نەپەس ئېلىش بىلەن كىرگەن هەرخىل ئاپەتلەر سەۋەبىدىن ئۆپكە ۋە كانايلاردا ۋەرەمگە ئوخشاش توسقۇنلۇقلار يۈز بېرىپ نەپەسنى قىيىنلاشتۇرىدۇ ياكى هەرخىل غەيرىي تەبىئىي نەرسىلەر، جاراسىملار قانغا قوشۇلۇپ هارارەت پەيدا قىلىپ، يۇرەكنى قىزىتىپ، كۆپ ۋە تېز نەپەس ئېلىش هاجىتى كېلىپ چىقىدۇ. نەپەس ئېلىشنىڭ ياخشى بولۇشى ئۈچۈن روھ، كۈچ ۋە ئالەتلەرنىڭ ساغلام بولۇشى هەم يۇرەك، ئۆپكە ۋە باشقا ئەزالار خىزمىتىنىڭ ياخشى بولۇشى شەرت. نەپەس ئېلىشنىڭ ناتوغرا بولۇشى ئەزالارنىڭ بىرىدە ۋەرەم بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. نەپەس ئېلىش خۇددى تومۇر هەرىكىتىدەك ئەزالاردىكى ئۆزگىرىش ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

سەككىزىنچى باب سۈيدۈك ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش

سۈيدۈك ـ جىگەردىكى ھەزمىنىڭ داۋاملىشىشى بىلەن بۆرەكتە ھاسىل بولۇپ، دوۋساق (ماسانە) تا يىغىلىپ، سىرتقا چىقىپ كېتىدىغان سۈيۇقلۇقتۇر. سۈيدۈك تەكشۈرۈش ئارقىلىق بەدەننىڭ مىزاجى، بولۇپمۇ خىلىتلار ئەھۋالىدىن ۋە جىگەر ھەم بۆرەكنىڭ خىزمىتىدىن خەۋەر تاپقىلى بولىدۇ. تېۋىپ سۈيدۈكتىن ئاساسەن رەڭگى، قىيامى (قويۇق ـ سۈيۇقلۇقى)، سۈزۈكلۈكى، دۇغلۇقى، كۆپلۈكى، چۆكمىسى (رۇسۇبى)، پۇرىقى ۋە مىقدارىغا ئوخشاش سەككىز نەرسىنى ئېنىقلىشى كېرەك.

§ 1 . سۈيدۈكنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى

ئادەم سۈيدۈكى سۈزۈك، ئاق بولسا بۇ تەبىئىي سۈيدۈك ھېسابلىنىدۇ، چۈنكى سۈنىڭ رەڭگىمۇ ئاق كېلىدۇ. ئاقلىق سۈيدۈكنىڭ ئەسلىدۇر. ئادەم بەدىنىدىكى خىلىتلار تۆت خىل بولغانلىقى ئۈچۈن سۈيدۈكنىڭ خىلىتلار رەڭگىدە كېلىشىمۇ تەبىئىي ھېسابلىنىدۇ. يەنى ئاق، قىزىل، سېرىق ۋە قارا رەڭلەرنىڭ ھەربىرى بىر خىلىتنىڭ بەلگىسى بولۇپ، بۆرەكلەرنىڭ ئۆزگىرىشى قايسى بىر خىلىتنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى، غالىب ياكى مەغلۇپلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: سۈيدۈكنىڭ ئاق بولۇشى تەبىئىي؛ شېشىدەك، مەنىي سۈيۇقلۇقىدەك ياكى جىگدە شەربىتىدەك ئاق بولۇشى غەيرىي تەبىئىي بولۇپ، كېسەللىك ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سېرىق سۈيدۈك سامان رەڭلىك، ئاپېلسىن رەڭلىك، كاۋا چېچىكى رەڭلىك، يالقۇن رەڭلىك، زەپەر سېرىق رەڭلىك، سېرىق زاك رەڭلىك ئالتە تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قىزىل سۈيدۈك: قىزىلگۈل رەڭلىك، قان رەڭلىك (قارىغا مايىل قىزىل)، ئاققا مايىل سۈس قىزىل، ئوردان رەڭلىك دەپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ. سۈيدۈكتىكى قىزىللىق بەدەندىكى قان ئەھۋالىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ.

قارا سۈيدۈك: سېرىققا مايىل قارا، قىزىلغا مايىل قارا دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. بۇ سەۋدا ۋە تال ئاغرىقلىرىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

1. سۈيدۈك ئاق بولۇشنىڭ سەۋەبى ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى

1) ھۆل مېۋە ـ كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ تەرخەمەك، قوغۇن، شاپتۇل قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن سۈيدۈك رەڭگى ئاق كېلىدۇ.

2) سەپرادىن بولغان ئاغرىقلاردا ھارارەت مېڭىگە يېتىپ بارغاندا سۈيدۈك ئاق، سۈيۇق ۋە سۈزۈك بولۇپ، تېگىدە چۆكمىسى بولمايدۇ.

3) مېڭە سالامەت بولغاندىمۇ سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. سەپرا ئۇچەيگە قۇيۇلغان چاغدىمۇ سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. ئەمما بۇ چاغدا ئۇچەيدە يارا پەيدا بولۇش خەۋپى بار. ئاغرىقلارنىڭ سۈيدۈكى ئۇزۇن ۋاقىت ئۆزگەرمەي ئاق تۇرسا، مېڭە سالامەتلىكىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

4) بەلغەم كۆپ بولۇش نەتىجىسىدە، سۈيدۈك ئاق ۋە قىيامى قويۇق يەنى مەنىدەك ئاق، قويۇق ۋە شىلىمشىق كېلىدۇ. بۇ شەكىلدە پالەچ ۋە تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج) كېسەللىنىڭ ئالدىنقى بەلگىسىدىن ئىبارەت. ئەگەر سېرىق كۆپۈك بولسا، يامان ھېسابلىنىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى يۇقىرىقىدەك بولۇپ، بەلغەمدىن بولغان كېسەللەرنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلمىسە، سالامەتلىكنىڭ نىشانىسى ھېسابلىنىپ، سۈرگە بېرىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

5) سۈيدۈكنىڭ ئاق ۋە ياغلىشاڭغۇ بولۇشى چاۋا ياغلاردا ئېرىش يۈز بەرگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

2. سۈيدۈك قىزىل بولۇشنىڭ سەۋەبى ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى

سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولۇشى سېرىق بولغىنىغا نىسبەتەن تەبىئىي (مۇۋاپىق) دۇر. چۈنكى سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولغانلىقى قاننىڭ كۆپلۈكىنى ئىپادىلەيدۇ. قان خىلىتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، ئادەم ھاياتلىقى قان بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. قاننىڭ ئىسسىقلىقى سەپراغا قارىغاندا كەمرەك.

1) سۈيدۈك قىزىل ئەمما سۈيۇق بولسا، خىلىت (ماددا) نىڭ خاملىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇنداقتا كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ.

2) قىزىل سۈيدۈكتە چۆكمە بولمىسا، قورۇقلۇقنىڭ بەدەندە كۆپلۈكى، تەبىئەتنىڭ ناچارلىقى، كۈچىنىڭ ئاجىزلىقى ۋە ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ ھەم جىگەردە ۋەرەم (ئىششىق) بارلىقىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ.

3) قىزىل سۈيدۈكتە ئاق چۆكمە بولسا، بۇ سالامەتلىكنى كۆرسىتىدۇ.

4) چۆكمىنىڭ قىزىل بولۇشى كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى بولىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

5) قىزىل سۈيدۈكتە سەپرا قوشۇلغان بولسا، خىلىت كۆيگەن بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى ئىككى خىل ئىسسىقلىق بىرىكسە هاراره‌تنى ئاشۇرىدۇ. بۇ ئەهۋال بەزىدە بىمارنىڭ تېز تەرلەپ ساقىيىشىنىڭ بەلگىسى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

6) قىزىل سۈيدۈك تامچىلاپ كەلسە، قويۇق ۋە سېسىق بولسا، قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا ماددىنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتىدۇ. سېسىقلىق تەبىئەت كۈچى مەغلۇپ بولۇپ، كېسەللىكنىڭ غالىب بولغانلىق ئالامىتىدۇر ياكى بۆرەكتە يىرىڭلىق ۋەرەم بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

7) سۈيدۈك قىزىل، سۈيۇق، شۇنىڭدەك مەئدە ئاجىز، بەدەندە قىچىشىش بولسا، يەرقان (سېرىق كېسەل) باشلىنىشىنىڭ ئالامىتىدىن ئىبارەت. قىزىل سۈيدۈك ئۈستىدە سېرىق كۆپۈك بولسا ياكى سېرىق چۆكمە بۇلۇتقا ئوخشاپ سۈيدۈك تېگىدە تۇرسا، كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى يامانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

8) هاراره‌تلىك كېسەللەردە سۈيدۈك قىزىل بولسا، جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقى ئارتۇق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، ئارقا تەرىتى قۇرۇق بولسا، كۆكرەك كېسەللىكلىرى بولۇپ، ئۆپكە كېسىلى پەيدا بولغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. بەزى هاللاردا بۇ قان بىلەن بىرىكىپ كەلگەنلىك نەتىجىسى بولۇپ، قان تومۇر دىۋارلىرى كېڭەيگەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

9) بەزى قاندىن بولمىغان ئېغىر كېسەللەردە، مەسىلەن: ئۇچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى) كېسىلىدە سۈيدۈك قىزىل كەلسە، بەزىلەر بۇنى قان سەۋەبىدىن دەپ خاتا ئويلىشىدۇ.

10) جىگەر كېسەللىكلىرىدە ئومۇمەن سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ.

11) سۈددە كېسەللىكلىرىدە (قان تومۇرلار توسۇلۇش خاراكتېرلىك ئاغرىقلاردا) مۇ سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، سىل قىزىتمىسى (تەپى دىق) ۋە ئۇچەي سىلىنىڭ پەيدا بولۇشى ياكى كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىۋاتقانلىقىنى هەم چاۋا ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا چوقۇم كېسەلنىڭ ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ. دوۋساقتا يارا بولسا، سۈيدۈك قىزىل بولىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق يارا بولسا، سۈيدۈك يىرىڭلىق كېلىدۇ ۋە جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكى ئېچىشىپ قىچىشىدۇ.

12) بەلغەمدىن بولغان كېسەللەردە سۈيدۈكنىڭ قىزىللىقى بوهران (كرىزىس) نىڭ ئالامەتلىرىدىن بىرى هەم تەرلەشنىڭ بەلگىسى بولۇپ هېسابلىنىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ كۆپلۈكى، ئۆتۈش يوللىرىنىڭ توسۇلۇشى، بەلغەم ماددىسىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشلىرى بەلغەمدىن بولغان كېسەللەرنىڭ ئالامەتلىرىدىن ئىبارەت.

13) سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكى قىزىل رەڭلىك، قىزىق ۋە سۈيۇق بولىدۇ.

يۇرەككە يېقىن بولغان ئەزالاردا ۋەرەم بولغاندا سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل كېلىدۇ. سەۋەبى يۇرەكنىڭ هارارىتى ئېشىپ كەتكەنلىكىدۇر.

3. سۈيدۈك سېرىق بولۇشنىڭ سەۋەبى ۋە ئۇنىڭ ئالاهىدىلىكى

1) سامان رەڭلىك سېرىق سۈيدۈك هارارەتنىڭ مۆتىدىل ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

2) تۇرۇنجى (ئاپېلسىن) رەڭگىدىكى سۈيدۈك بىر ئاز ئىسسىقلىققا مايىللىق بەلگىسىدۇر. سېرىق سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ، تېگىدە پاختىدەك رۇسۇب (چۆكمە) بولسا، هارارەتنىڭ ئۇستۇنلۇكىنى ئىپادىلەيدۇ.

3) زاك رەڭلىك (قىزىل سېرىق) سۈيدۈك بەك ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسى. سېرىق قىزىلغا مايىل بولغانسېرى ئىسسىقلىق كۆپ، سوغۇقلۇق شۇنچە ئازلىقنى ئىپادىلەيدۇ. سۈيدۈكى دائىم يالقۇن رەڭدە بولىدۇ. سېرىق سۈيدۈك ئۇستىدە لەيلىگەن چۆكمە بولسا بۇ ناهايىتى يامان. لېكىن ساغلام كىشىلەردە سۈيدۈكنىڭ سېرىق بولۇشى ئوزۇقلۇق ۋە سەپرانىڭ كەملىكىدىن بولۇپ، بۇنداق كىشىلەر ئورۇق كېلىدۇ.

4. سۈيدۈك قارا بولۇشنىڭ سەۋەبى ۋە ئۇنىڭ ئالاهىدىلىكى

1) سۈيدۈك قارا رەڭلىك بولۇپ بەش كۈنگىچە ئۆزگەرمىسە، كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى ناچار بولىدۇ دەپ هېسابلىنىدۇ. ئەگەر قارا سۈيدۈكنىڭ چۆكمىسى تېگىدە بولماي ئۇستىدە بولسا ئاقىۋىتى ياخشى. سۈيدۈك قويۇق بولسا، ماددىنىڭ خاملىقى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ هال كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا يۈز بېرىپ، چۆكمە سۈيدۈكنىڭ تېگىگە چۆككەن، ئۇستىدە قارا كۆپۈك بولسا، مېڭە ئىششىغانلىقتىن ۋە ئۆلۈمگە يېقىنلاشقانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. قارا سۈيدۈكنىڭ ئۇستىدە كۆپۈك بولۇشى باش ئاغرىش ۋە جۆيلۈشنىڭ سەۋەبچىسى بولۇپ، بۇرۇن قاناش بىلەن توززۇلۇپ كېتىدۇ.

2) قارا سۈيدۈك زاك رەڭگىدە بولسا ماددىنىڭ خاملىقىنى بىلدۈرىدۇ.

3) سۈيدۈك قارا، سۈيۇق، لەيلىگەن، چۆكمە چېچىلاڭغۇ، بەدەن ئېغىرلاشقان بولسا، بۇرۇن قاناش بەلگىسىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ هال قارا (ئەسۋىلىك) كېزىكتە كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەگەر قارا كېزىك قاندىن بولغان بولسا، بۇ قان كۆيگەنلىكنى كۆرسىتىدۇ.

قۇلاق ئېغىرلىقى بىللە كەلسە، بۇ ماددىنىڭ پىشمىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

4) كۆكرەك پەردە يالىلۇغىدا سۈيدۈكنىڭ قارا بولۇشى ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك قارىغا مايىل، سۈيۇق بولسا، ئاغرىقنىڭ ئۇزۇن يېتىپ قالىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

5) سېرىق كېسەل (يەر قان) نىڭ سۈيدۈكى قارا دۇغ بولسا، كېسەلنىڭ ياخشىلىنىشقا باشلىغانلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ. قارا سېرىق، قىزغۇچ كۆپۈكسىز بولسا كېسەلنىڭ ئېغىر ئۆتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. قىزىل بولۇشى هارارەتنىڭ بەلگىسى، قارا بولۇشى ماددا كۆيۈپ تەبىئەتنىڭ مەغلۇپ بولغانلىقىنى، كۆپۈك بولماسلىقى ئۆتۈش يوللىرىنىڭ توسۇلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

6) ساغلام كىشىلەردە سۈيدۈك بىر نەچچە كۈن قارا تۇرسا، بۇرەككە تاش ئورۇنلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. چوڭ تەرەت بىلەن سۈيدۈكنىڭ بىردەك قارا بولۇشى سەپرا ياكى سەپرانىڭ كۆيگەنلىكىنى، هارارەت تۆۋەنلەپ تەرلىمىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

5. باشقا رەڭلەردىكى سۈيدۈكنىڭ سەۋەبى ۋە ئۇنىڭ ئالاهىدىلىكى

1) يېشىل رەڭلىك سۈيدۈك — سەۋدا ۋە بەلغەمدىن هاسىل بولغان كېسەللەرنىڭ بەلگىسى ۋە بىمار ئورۇقلىغانلىقىنىڭ نەتىجىسىدۇر. پىشقەدەم تېۋىپلارنىڭ كۆرسىتىشىچە، يېشىل سۈيدۈك جۈزام (ماخاۋ) كېسىلىنىڭ بەلگىسىمۇ بولىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ سۈيدۈكى يېشىل بولسا تېزدىن ئۆلۈپ كېتىشى ئېهتىمال. بۇنىڭ سەۋەبى مېڭە سۈيۇقلۇقى قۇرۇپ كەتكەنلىكتىن تارتىشىش كېلىپ چىقىپ، چىشلىرى كىرىشىپ قېلىشى مۇمكىن. ئۇنداق هاللاردا بەدەنگە هۆللۈك بېرىدىغان نەرسىلەرنى ۋە مايلىق نەرسىلەرنى تېزلىكتە كىرگۈزۈش لازىم.

2) هاۋا رەڭلىك سۈيدۈك زەهەرلىك نەرسىلەر بىلەن مەسىلەن: زەنكار بىلەن زەهەرلەنگەن كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

3) سۈيدۈك زەيتۇن يېغى (سۇس يېشىل) رەڭلىك بولسا، ناچار خىلتىلار ۋە زىيانلىق ماددىلار بەدەندە تۇرۇپ قالغانلىق ئىپادىسى بولۇپ، خەتەردىن بەلگە بېرىدۇ. ئەگەر ياغ ئارىلاش بولسا تېخىمۇ خەتەرلىك.

4) قىزىل ياقۇت رەڭلىك، ئوسما رەڭلىك، مايسا رەڭلىك، تۇخۇمەك رەڭلىك ۋە پور رەڭلىك سۈيدۈك ئاساسەن هامىلىدار ئاياللاردا بولىدۇ. گۆش رەڭ، زاك رەڭ ئارىلاش سۈيدۈك سەپرا بىلەن سەۋدانىڭ بىرىككەنلىكى بولۇپ خەتەرلىكتۇر.

5) بىنەپشەرەڭ، نوقۇت رەڭ ۋە بېهى سۈيى رەڭلەردىكى سۈيدۈك ئىچكى ئەزالارغا

مەسىلەن: مەئدە، ئۆپكە ۋە تاللاردا ۋەرەم بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ خىل رەڭدىكى سۈيدۈكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. ئايالارنىڭ بىنەپشە رەڭلىك سۈيدۈكى قورساققا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقا) نىڭ ئالامىتى بولۇپ، قەدىمكى تېۋىپلار ئىستىسقانىڭ سۈيدۈكى دائىم كاشكاپ رەڭگىدە بولىدۇ دەپ كۆرسىتىدۇ.

§ 2 . سۈيدۈكنىڭ قويۇق ـ سۈيۇقلۇقى

سۈيدۈكنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى سۈيۇق، قويۇق ۋە مۆتىدىل دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ. سۈيدۈك دۇغ بولغاندا قويۇق ـ سۈيۇقلۇقىغا باھا بېرىش قىيىن، دۇغلۇق سۈيدۈكنىڭ ئەسلىي ماددىسىغا باشقا نەرسىلەر قوشۇلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

1. سۈيدۈك سۈيۇق بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى:

تاماق ھەزىم بولۇشنىڭ ناچارلىقى: تومۇر يوللىرىدا توسالغۇ بارلىقى، سەۋدا مىزاجىنىڭ قۇرۇق مىزاجىغا ئۆزگەرگەنلىكى، تەبىئىي ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزى) ئاجىزلىشىپ خىلىتلارنىڭ خام قالغانلىقى، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكەنلىك، يۈرەكنىڭ ئاجىزلىقى، بۆرەكتە ۋەرەم بارلىقى، بۆرەك ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇش، تەبىئەتنىڭ سۇنى سەرپ قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىشىش تۈپەيلىدىن (سوغۇق مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى قەنت سىيىش كېسىلى سەۋەبى بىلەن)، سۇنىڭ ئۆزگەرمەي ئۆز پېتىچە چىقىپ كېتىشى (بۇنداق ھاللاردا كېسەل كۆپ ئۇسسايدۇ، كۆپ سىيىدۇ).

بالىلار سۈيدۈكىنىڭ سۈيۇق بولۇشى خاس سېسىقلىقتىن بولۇپ، كېسەلنىڭ ئاخىرىدا يۈز بەرسە، خىلىت پىشقانلىق، بوھران يۆتكەلگەنلىك ئىپادىسىدۇر. شۇنىڭدەك پۇت ـ قوللار ئىششىش، يارا چىقىش، ئىچ سۇرۇش ياكى تەرلىمەي ساقىيىش بەلگىسى بولۇپ قالىدۇ. ساق كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكى سۈيۇق، بەدەندە قىچىشىش، ئەزالاردا ئېغىرلىق سېزىمى بار بولسا، سۇلۇق قاپارتما چىقىشنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. شۇنىڭدەك مىزاج سوغۇقلۇقنىڭ ئالامىتى بولۇپ، قېرى كىشىلەرنىڭ مىزاجىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ ھال كېسەللەردە كۆرۈلسە، خىلىت خام قالغانلىقتىن ياكى تومۇر يوللىرى توسۇلۇپ قالغانلىقنىڭ، باش ئاغرىش ۋە كۆڭۈل ئاينىشنىڭ بەلگىسىدۇر.

ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكى سۈيۇق، قىزىل بولسا، ئوز ۋۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكى، ئەمگەكنىڭ كۆپلۈكىنى ۋە غەزەپلەنگەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ئەھۋال كېسەلدە كۆرۈلسە، خىلىتنىڭ خام قالغانلىقى ۋە ھارارىتى غەرىزەنىڭ ناچارلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. چېچىلاڭغۇ چۆكمىلىك سۈيۇق قىزىل سۈيدۈك ۋە كۆپۈكلۈك سۈيدۈكنىڭ ھارارىتى ئۈستۈن بولۇپ، بەلغەم كۆيگەنلىكىدىن، كۆكرەك ئاغرىقلىرىدا بولسا بەلغەم كۆپلۈكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

سۈيۇق سۈيدۈكنىڭ ئادەتتىكىدىن كۆپ كېلىشى باش ئاغرىقى، كۆز كېسەللىكلىرى ياكى دەم سىقىش پەيدا بولۇشنىڭ بەلگىلىرىدۇر. سۈيدۈك بىردىنلا كۆپ كېلىش بىلەن بەدەنگە راھەت ھاسىل بولسا، بۇ خىلىتلار پىشقانلىقتىن ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ئاز كەلسە قۇۋۋەت ئاجىز ۋە قويۇق خىلىتلار كۆپ بولىدۇ.

2. سۈيدۈك قويۇق بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى:

قويۇق سۈيدۈك ماددىنىڭ پىشقانلىقىنىكۆرسىتىدۇ. دەسلەپتە سۈيۇق بولۇپ كېيىن قويۇق كەلسە، ماددا پىشقان بولىدۇ. دەسلەپتە قويۇق، ئاخىرىدا سۈيۇق بولسا بۇ ھەقىقىي ئەمەس. سۈيدۈكنىڭ دۇغ بولۇشى بەدەندە ماددىلارنىڭ پىشقان ـ پىشمىغانلىقىنى كېسەللىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش كېرەك. بوقرات[1] «سۈيدۈك ئېشەك سۈيدۈكىدەك دۇغ بولۇشى باش ئاغرىقىنىڭ ئالامىتىدۇر» دېگەن. خىلىتلارنىڭ تېز قىزىشى بىلەن سۈيدۈك قويۇق كېلىدۇ. قويۇق سۈيدۈكنى بىر سائەت قويغاندىن كېيىنمۇ چۆكمە دۇغ ھاسىل قىلمىسا، ئىسسىقلىقنىڭ كۆپلۈكىنى، ماددىلارنىڭ قاتتىقلىقىنى، تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىقى ۋە ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بوھران ۋاقتىدا سۈيدۈك دۇغ بولسا بوھران بولۇشتىن خەۋەر بېرىدۇ. كېزىك ئاغرىقلاردىن قويۇق سۈيدۈك بوھراننىڭ تەرلەش بىلەن تامام بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. مۇنداق ھاللاردا قويۇق سۈيدۈك سۈيۇق سۈيدۈك بىلەن ئالماشسا، يۇرەك، بۆرەك، جىگەر ۋە مەئىدە ئەتراپىدا ۋەرەم بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. پالەچ كېسەللىكلىرىدە بوھران يۈز بەرگەنلىك ئىپادىسى بولىدۇ. تال كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈكنىڭ دۇغ بولۇشى كېسەلنىڭ سەۋدادىن بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

سۈيدۈك ئۆتۈش يوللىرىدا توسالغۇ بولسا، قويۇق سۈيدۈك بەزىدە يىرىك ئارىلاش كېلىشى مۇمكىن. شۇ يوللاردا تاش بولسا چۆكمە كۆپ بولىدۇ. چوڭ يوتا ساھەسىدە ئېغىرلىق بولسا، تاشنىڭ بۆرەكتە ئىكەنلىكىنى، ئەگەر جىنسىي ئەزانىڭ تۈۋى قىچىشىپ ئاغرىسا، تاش دوۋساقتا ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

سۈيدۈك دەسلەپتە قويۇق بولۇپ، مەئىدە ئاغرىش ۋە بەدەن قىچىشىشلار بىللە كەلسە، سىرىق كېسەل باشلانغانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر.

سۈيدۈك ئالدى بىلەن دۇغ چىقىپ كېيىن سۈزۈك كەلسە، بۇ ياخشىلىقنىڭ ئالامىتى، ئەگەر ئالدى بىلەن سۈزۈك، كېيىنچە دۇغ بولسا، ئىزتىراپ زىيادىلىكىنىڭ، مېڭە قوزغالغانلىق ۋە ساراڭلىقنىڭ بەلگىسىدىن ئىبارەت.

3. سۈيدۈك مىقدارى ئاز ـ كۆپلۈكىنىڭ سەۋەبلىرى:

1) تەشنالىق يوق تۇرۇپ كۆپ بولۇشى بەدەندىكى نەملىك ۋە سۈيۇقلۇقنىڭ جىق

---

① بوقرات: ھىپپوكرات ـ تەھرىر

چىقىم بولۇپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) ئۇچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى) كېسەللىگىدە سۈيدۈك قويۇق، كۆپ كەلسە سۈيدۈك كېسەلنىڭ تېز ساقىيىپ كېتىشىنى ئىپادىلەيدۇ. كۆپ يەپ ئىش قىلمايدىغان كىشىلەردە سۈيدۈكى كۆپ ۋە ھەرخىل رەڭلىك كېلىدۇ.

3) سۈيدۈك مىقدارىنىڭ كۆپ ۋە رەڭلىك بولۇشى ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ئانچە خەتەرلىك ئەمەس. چۈنكى ئىسسىقلىق بولغاندا ئاغرىقلاردا ماددا ئاسان پىشىدۇ.

4) قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە سۈيدۈك ئاز ۋە قىيىنلىق بىلەن چىقسا، كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

5) تامچىلاپ ياكى ئىختىيارسىز كەلگەن سۈيدۈك مېڭگە ئاپەت يەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەقىل بۇزۇلغانلىق ۋە جويلۇش ياكى مالىخۇلىيا كېسىلىنىڭ بەلگىسىدۇر.

6) سۈيدۈكى ئاز كىشىلەردە بۇرۇن قاناش يۇز بەرسە، قۇۋۇۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك ئاز ۋە قارامتۇل رەڭدە كەلسە، ماددىنىڭ كۆيگەنلىكىنى ۋە سۈيۇقلۇقنىڭ يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

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

8) سۈيدۈك يوللىرىدا توسالغۇ (سودده) بولغاندا، ئىچ سۈرۈش (ئىسھال) ۋە قۇسۇش كۆپ بولغاندا سۈيدۈك مىقدارى كېمىيىدۇ.

9) سۈيدۈكنىڭ ئازىيىشى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىقا) نىڭ ئالامىتى بولۇشىمۇ مۇمكىن.

§ 3 . سۈيدۈكتە كۆپۈك ۋە چۆكمە بولۇش ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى

سۈيدۈكتە كۆپۈك ھاسىل بولۇپ، پات بۇزۇلۇپ كەتمەي ئۇزۇن تۇرۇش ماددىنىڭ خام، چاپلىشاڭغۇلۇقى ۋە يەل بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

كۆپۈكنىڭ سۈيدۈك رەڭگىدە ياكى سارغۇچ قارا بولۇشى يەرقان كېسىلىنىڭ بەلگىسى. كۆپۈكنىڭ ئاق سۈتكە ئوخشاش بولۇشى ئۆپكە كېسەللىكى بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كۆپرەك دەريا سۈيىنىڭ كۆپۈكلىرىدەك كاللەك ـ كاللەك بولسا، روھىي كېسەللىكنىڭ بەلگىسىدۇر.

1. سۈيدۈكتىكى چۆكمە (رۇسۇب) نىڭ سەۋەبى ۋە ئەھمىيىتى:

سۈيدۈكنىڭ ئىچىدە لەيلەپ كېيىن ئاستىغا چۆكىدىغان پاختا، لاي ياكى شور تۇزدەك نەرسىلەر چۆكمە (رۇسۇب) دەپ ئاتىلىدۇ. سۈيدۈكتىكى بۇ خىل رۇسۇبلار كېسەل

ئەھۋالىغا قاراپ ھەرخىل بولىدۇ. تىبابەتتە چۆكمە سۈيۇقلۇق ئىچىدە ئۇنىڭ تەركىبىدىن ئاجرىلىپ تۇرغان بىر خىل جەۋھىرىي جىسىم دەپ تونۇلىدۇ. ئۇ تۆۋەندىكىچە ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ:

1) چۆككەن چۆكمە (رۇسۇبى رائىپ): سۈيدۈكنىڭ تېگىگە چۆكىدىغان چۆكمە.

2) لەيلەپ يۈرگەن چۆكمە (رۇسۇبى مۇئەللەق): سۈيدۈكنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا لەيلەپ تۇرىدىغان چۆكمە.

3) ئۈزۈپ يۈرگەن چۆكمە (رۇسۇبى غۇمام): سۈيدۈك ئۈستىدە بۇلۇتتەك ئۈزۈپ يۈرىدىغان چۆكمە.

سۈيدۈكتىكى چۆكمە تەبىئەتنىڭ كۈچى بىلەن ماددىنىڭ پىشقان ياكى پىشمىغانلىقىنى، بەدەندىكى كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئۆزگىرىشى ھەم بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى كۈچ ـ قۇۋۋەتىنىڭ ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئاغرىق پاكىز قاچىغا سىيىپ، تەخمىنەن بىر سائەتتىن كېيىن تېۋىپقا كۆرسىتىشى لازىم. سۈيدۈكنى كۆرگەندە تۆۋەندىكى بىر قانچە نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش كېرەك:

① چۆكمە پىشقان ياكى پىشمىغانلىقى؛ ② تەكشى ياكى تەكشى ئەمەسلىكى؛ ③چۆكمىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى ④ قويۇق ـ سۈيۇق ياكى كاللەكلىكى؛ ⑤ رەڭگى؛ ⑥ چۆكمىنىڭ سۈيدۈك تېگىدە ياكى ئۈستىدە ئىكەنلىكى؛ ⑦ چۆكمىنىڭ سىيگەندىن كېيىن تېز ياكى ئاستا ھاسىل بولۇشى؛ ⑧ چۆكمىنىڭ سۈيدۈك بىلەن بىرىككەن ياكى ئايرىم ھالدا ئىكەنلىكى قاتارلىق ئەھۋاللارنى تەپسىلىي كۆزىتىش لازىم.

2. چۆكمە ھاسىل بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى:

سۈيدۈك ھاسىل بولىدىغان ئەزالاردا ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا يالۇغلىنىش (ۋەرەم) پەيدا بولغاندا سۈيدۈكتە چۆكمە كۆرۈندۇ. مەسىلەن: جىگەر، بۆرەك، ماسانە (دوۋساق) قاتارلىق ئەزالاردىكى ئاددىي ۋە يىرىڭلىق ۋەرەملەر. ۋەرەم خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە تاشقى تەرەپتىن بەدەنگە كىرگەن ئوفۇنەت ماددىلىرى ۋە جاراسىملارنىڭ مەھسۇلىدۇر. ئوفۇنەت ماددىلىرى قانغا قوشۇلغاندىن كېيىن قاننىڭ كەيپىياتىنى بۇزۇپ، چىرىش پەيدا قىلىدۇ. بەدەندىن ئۇنى يىراقلاشتۇرۇش ئۈچۈن تەبىئەت ماددىنى پىشۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئوفۇنەت ماددىلىرى (ھازىرقى تىببىي تىلدا ئېيتقاندا مىكروبلار) ۋە بۇزۇلغان خىلىتلار قاندىن ئاجراشقا باشلايدۇ. بۇ ئۇيغۇر تىبابىتىدە ماددىنىڭ پىشقانلىقى دەپ ئاتىلىدۇ. ماددا پىشقاندا كېسەللىك تەرەققىي قىلىش دەۋرىدە داۋاملىشىۋاتقان بولۇپ، شۇ كۈنلەردە سۈيدۈكتە چۆكمىنىڭ يۈز بېرىشى ئوفۇنەت ماددىلىرىنىڭ قاندىن ئايرىلغانلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ. كېرەكسىز ۋە بۇزۇق ماددىلار چۆكمە بىلەن قوشۇلۇپ، سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. بۇ تەبىئەتنىڭ كۈچى بىلەن بارلىققا كېلىدۇ. كۈچ ـ قۇۋۋەتنىڭ ھالى ئۈزۈقلىنىشقا باغلىق. يەنى ئۈزۈقلۇقنىڭ يېتەرلىك ـ يېتەرسىزلىكى، ئۈزۈقلۇق تەبىئـ

تىنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى قاتارلىق ئەھۋاللار تەبىئەتنىڭ ماددىنى يېڭىش ياكى پىشۇرۇشىغا يارىدىم بېرىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئىشتىھاسى تۆتۈلۈپ تاماقنى ئاز يېگەندە، تېۋىپ بۇنىڭغا دىققەت قىلىشى ۋە مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىشقا چارە قىلىپ، تەبىئەتنىڭ ماددىنى پىشۇرۇشىغا يارىدىم بېرىشى كېرەك.

ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىدە چۆكمە بولمايدۇ. لېكىن سېمىز كىشىلەر، كۆپ يەپ ئەمگەك قىلمايدىغان (رىيازەت چەكمەيدىغان) ئادەملەرنىڭ سۈيدۈكىدە چۆكمە بولىدۇ.

3. تەبىئىي ۋە غەيرىي تەبىئىي چۆكمىلەر:

1) تەبىئىي چۆكمە:

سۈيدۈك تېگىدە ئاق رەڭلىك تەكشى ھالدا بولىدۇ. ئەگەر چالغۇتۇلسا، چېچىلىپ تۇرىدۇ. چېچىلغاندىن كېيىن تېز جەملىشىپ كاللەكلىشىپ تۇرغىنى ناھايىتى ياخشى. چۆكمە ئادەتتە سۈيدۈك رەڭگىدە بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگىدە بولغىنى، ئۇنىڭدىن قالسا سېرىق رەڭلىك رۇسۇب ياخشى.

2) غەيرىي تەبىئىي چۆكمە:

(1) شىلىمشىق چۆكمە — ئاق، قويۇق، ماڭقىدەك شىلىمشىق بولىدۇ. بۇ غەيرىي تەبىئىي چۆكمىنىڭ پىشقانلىقىنى، مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكىدە، قۇيمىچاق ئەسەبنىڭ يالىلۇغى (ئىرقۇننىسا) ۋە ئاياغ قان تومۇرلىرى ئەگرى ـ بۇگرى كېڭىيىپ كېتىش كېسىلى (داۋالى كېسىلى) دە بوھران يۈز بەرگەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

(2) دۇغلاشقان چۆكمە: مەزى سۈيۇقلۇقىدەك چۆكمە بولۇپ، بۆرەك ياكى دوۋساقنىڭ يىرىڭلىق ۋەرەملىرىدە ئۇچرايدۇ. بۇنى يىرىڭلىق سۈيدۈكتىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك. يىرىڭلىق سۈيدۈك چالغۇتۇلسا پۇتۇن سۈيدۈك ئاقىرىپ كېتىدۇ ۋە سېسىق پۇرايدۇ.

(3) چالپاق ـ چالپاق چۆكمە: سۈيدۈك ئىچىدە بىر پارچە ئاق ياكى قىزىل رەڭلىك لاتىغا ئوخشاش ياپىلاق چۆكمە تۇرىدۇ. سەۋەبى دوۋساقتا يارا پەيدا بولۇشىدۇر. بۇ خىلدىكى چۆكمە قارا، توپا رەڭدە ياكى قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ. بەزىدە بېلىق تېرىسىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ خىلدىكى چۆكمە خەتەرلىكتۇر. ئاق ياكى قىزىل بولغىنى دوۋساقنىڭ ئوفۇنەت، جاراسىملاردىن تازىلىنىۋاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

(4) دانلىق چۆكمە: قۇرۇق، ئاق رەڭلىك، دانە ـ دانە بولۇپ، خۇددى كېپەكتەك تۇرىدۇ. بۇ دوۋساقتا قاپارتمىلىق ئۆزگىرىشلەرنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق بولسا سېسىق پۇرايدۇ.

(5) پۇرچاقسىمان چۆكمە: نىخالىدىن چوڭراق، رەڭگى قارامتۇل ئاق ياكى توپا رەڭلىك بولۇپ، پۇرچاققا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ، بۆرەك، جىگەرگە ئوخشاش نازۇك ئەزالارنىڭ ئىچكى قىسمىدا يىمىرىلىش بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر بۇ خىلدىكى

چۆكمە تالقاندەك پارچىلانغان كۆرۈنۈشتە بولسا خەتەرلىكتۇر.

(6) گۆشسىمان چۆكمە: چۆكمىنىڭ رەڭگى گۆش رەڭگىگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىمۇ پۇرچاقسىمان چۆكمە بىلەن ئوخشاش.

(7) ياغسىمان چۆكمە: بۇ كۆپىنچە سۈيدۈك ئۈستىدە ياغدەك، بەزىدە سىرىق سۈدەك لەيلەپ يۈرىدۇ. بۇ بەدەندىكى ياغ بولۇپمۇ چاۋا ياغلار ئىرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى گۆش ۋە چاۋىلارنى ئىرىتكۈچى پارقىراپ تۇرىدىغان سەپرا (سەپرايى دەرخەشان) بولۇپ، رەڭگى بەزىدە ئاق، بەزىدە قىزىل كېلىدۇ.

(8) يۇڭسىمان چۆكمە: سۈيدۈكنىڭ بەك سۈيۇق بولۇشى تۈپەيلىدىن، چۆكمە ئۇزۇن، تالا ـ تالا بولۇپ چىقىدۇ. رەڭگى قىزىل بولۇپ، بۇرەك كېسىلىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

(9) قۇمسىمان چۆكمە: چۆكمىنىڭ قۇمدەك بولۇشى دوۋساق ياكى بۇرەكتە قۇم ياكى تاش بارلىقىدىندۇر. شېغىل تاش ۋە قۇمدەك قىزىل رەڭلىك چۆكمىنىڭ بولۇشى تاشنىڭ بۇرەكتە ئىكەنلىكىنى، ئاق رەڭلىك بولۇشى دوۋساقتا ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

(10) قاندەك چۆكمە: چۆكمە قاندەك بولۇپ، سۈيدۈك بىلەن ئارىلىشىپ كەلسە، جىگەرنىڭ ناچارلىقى، ئەگەر ئايرىم تۇرسا، بۇرەكتە تاش كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر پارچە ـ پارچە ئۇيۇپ قالغان قاندەك تۇرسا، تال كېسەللىكىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ.

(11) خېمىرسىمان چۆكمە: سۈيدۈك ئىچىدە بىر پارچە خېمىر بارەدەك كۆرۈنىدۇ. بۇ مەئىدە ئاجىزلىقىنىڭ ۋە تاماق ھەزىم بولۇش ناچارلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. بۇزۇلغان تاماق، قېتىق دۇغىنى كۆپ ئىچكەندىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

(12) كۈلسىمان چۆكمە: چۆكمىنىڭ كۈل رەڭ بولۇشى بەلغەمدىن دېرەك بېرىدۇ. ياكى يىرىڭ ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىپ، رەڭگى ئۆزگىرىپ كەتكەنلىك نەتىجىسىدىن بولىدۇ.

4. چۆكمە رەڭگىنىڭ بوھران كۈنلىرى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى:

1) قارا چۆكمە كېسەل ئەھۋالىنىڭ يامانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر قارا رۇسۇب بۇلۇتتەك سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا، ئىستىسقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

2) توق قىزىل چۆكمە ھارارىتى غەرىزىنىڭ ئىككى تەرەپكە يەنى ئىچكى تەرەپنى قىزىتىپ، تاشقى تەرەپنى سوۋۇتۇشقا سەرپ بولۇۋاتقانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

3) ھاۋا رەڭ چۆكمە مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئىپادىلەيدۇ.

4) قىزىل چۆكمە قان ئارتۇق ئىكەنلىكىنى ۋە خام مادىدا ئازلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆپىنچە سالامەتلىكنىڭ بەلگىسى بولۇپ قالىدۇ.

5) زەيتۇنە چۆكمە: سىل كېسىلىنىڭ بەلگىسىدۇر.

قىزىل رەڭلىك بۇلۇتتەك چۆكمە سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا ئاغرىق يەتتىنچى كۈنى تەرلەيدۇ. تۆۋەنرەك تۇرسا 14 ـ ياكى 21 ـ كۈنى تەرلەيدۇ (بوھران بولىدۇ).

كېسەللىكنىڭ 4 ـ كۈنى چۆكمە ھاسىل بولسا تەرلىمەي ساقلىنىدۇ. چۆكمىنىڭ 6 ـ كۈنى كۆرۈلگىنى ياخشى. بۇنداق ئاغرىقلار 8 ـ كۈنى تەرلەيدۇ.

قىزىل چۆكمە سۈيدۈك ئىچىدە لەيلەپ تۇرسا، ۋەرەم پەيدا بولۇپ يىرىڭغا ئايلانغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

§ 4 . سۈيدۈكتىكى پۇراق ۋە ئەر ـ ئاياللارنىڭ سۈيدۈكىنى پەرقلەندۈرۈش

سۈيدۈك — سەسكەندۈرمەيدىغان، سەسكەندۈرىدىغان پۇراقلىق سۈيدۈك ۋە پۇراقسىز سۈيدۈك دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

سەسكەندۈرىدىغان يامان پۇراقنىڭ بولۇشى ھارارەت ئۈستۈن بولۇش بىلەن خىلىتلار بۇزۇلۇش ۋە ئوفۇنەت ھاسىل بولۇش نەتىجىسىدۇر. سۈيدۈك ئۆزى ئاق بولۇپ، ئادەم سەسكىنىدىغان پۇراق چىقىرىپ تۇرسا، يۇقىرى قىزىتما ۋە كېسەل ئەھۋالى ئېغىرلىشىدىغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ، تەپ كېسەللىكلىرىدە كۆرۈلىدۇ.

ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى ئەرلەرنىڭكىگە قارىغاندا قويۇقراق بولۇپ، رەڭسىز كېلىدۇ. چۈنكى ئاياللار بەدىنىدە ھارارەت ئەرلەرگە نىسبەتەن تۆۋەن بولىدۇ. ئاياللارنىڭ مىزاجىمۇ ئانچە ئىسسىق بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى رەڭسىز بولغىنى ياخشى؛ سېرىق ياكى قىزىل بولغىنى ئانچە ياخشى ئەمەس.

ھامىلدار[1] ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى سۈزۈك كېلىدۇ. سېرىق بولسا كۆكۈشرەك كۆرۈنىدۇ ۋە چۆكمە سۈيدۈك تېگىدە بولىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى ۋاقىتلىرىدا قىزىل بولۇپ، رۇسۇبتا ئۇششاق دانە ـ دانە نەرسىلەر ئاستىن ـ ئۈستۈن بولۇپ تۇرىدۇ.

ھامىلدارلىقنىڭ ئىككىنچى، ئۈچىنچى ئايلىرىدا سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ، ئىككى ـ ئۈچ قوشۇقچە كېلىدۇ. رەڭگى كېيىنچە قىزىل سېرىق رەڭگە ئۆزگىرىپ، ئۈستىدە ئازغىنە كۆپۈك ۋە ياغلىق دانلار بولىدۇ. تۆت ـ بەش ئايلاردىن كېيىن قىزىل رەڭگە كىرىدۇ. چايقىسا دۇغ بولۇپ، سۈيدۈك تېگىگە چۆكىدۇ. بۇ ھامىلىنىڭ سالامەتلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر دۇغ كۆپ بولۇپ مىدىرلاتقاندا چۆكمەي سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا، بالىنىڭ سالامەت ئەمەسلىكىنى ۋە خەتەر ئىچىدە ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

---

[1] ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ قەدىمكى كىتابلىرىدا سۈيدۈك ئۈستىدىكى بۇلۇتقا ئوخشاش چۆكمە پۈتۈن سۈيدۈك يۈزىنى قاپلاپ تۇرسا قورساقتىكى بالا ئوغۇل؛ ئەگەر يېرىمىنى قاپلاپ تۇرسا قىز بولىدۇ. ئەگەر مەزكۇر چۆكمە دانە ـ دانە ئايرىلىپ تۇرسا ئايال ھامىلدار ئەمەس، بەلكى ئايالنىڭ بەدىنىدە يەل كۆپلۈكىدىن دېرەك بېرىدۇ — دېگەن كۆز قاراش بار.

توققۇزىنچى باب چوڭ تەرەتنى تەكشۈرۈش

§ 1 . چوڭ تەرەتتىكى ئارىلاشمىلار

چوڭ تەرەتنى كۆرگەندە، ئۇنىڭدىكى ئۆزگىرىش ئەھۋاللىرىغا قاراپ قايسى ماددىنىڭ تەرەتكە قوشۇلغانلىقىنى بىلىپ، بەدەندە قايسى ماددىنىڭ كۆپ ياكى غالىب ئىكەنلىكىگە ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: سەپرا قوشۇلغان بولسا مەئىدىدە سەپرانىڭ كۆپلۈكىنى، بەلغەم قوشۇلغان بولسا بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىنى بىلىمىز. سەپرانىڭ تەرەتكە قوشۇلۇپ چىقىشى ئۆتىنىڭ ئاجىزلىقىنى ۋە جىگەرنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى كۈچسىز بولۇپ سەپرانى تارتىپ ئالالمىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. سەۋدا قوشۇلغان بولۇشى تالنىڭ ئاجىزلىقىنى ياكى قوشۇلۇپ كەلگەن ماددىنىڭ خام قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سەۋدالىق كېسەللەردە تەرەت قارا ۋە سۈيۇق كەلسە، كېسەلنىڭ ياخشىلانغانلىقىنى؛ گۆش چايقىغان سۈدەك كەلسە، جىگەرنىڭ ناچارلىقىنى؛ قارا قان قوشۇلۇپ كەلسە، تومۇر يوللىرىنىڭ توسۇلغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. شىلىمشىق نەرسىلەرنىڭ قوشۇلۇپ كېلىشى ئۆتكۈر تاماقلارنى ئىستېمال قىلغانلىق ۋە خىلىتلار ئۆتكۈر بولغانلىق نەتىجىسىدىن ئىبارەتتۇر. چوڭ تەرەتنىڭ ئاز بولۇشى تۆۋەندىكى بىر قانچە سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ:

1. ئۆت يوللىرىنىڭ توسۇلۇشى بىلەن سەپرا ئۇچەيگە يېتەرلىك چۈشەلمەسلىك.

2. ئوزۇقلۇققا باي بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن تاماقنىڭ كۆپ قىسمى ھەزىم بولۇپ قانغا ئۆتۈپ كېتىپ، كېرەكسىز قىسمى ئاز قېلىش.

3. جىگەرنىڭ قۇۋۋىتى ياخشى بولۇپ، كەيلۇسنى پۈتۈنلەي ھەزىم قىلىپ، كېرەكسىز قىسمى ئاز چىقىشتىنمۇ تەرتىنىڭ مىقدارى ئاز بولىدۇ. لېكىن مەئىدىنىڭ كۈچى ۋە ئۇچەيلەرنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش كۈچى (قۇۋۋەيى داپىئەسى) ناچارلىشىپ، تەرەتنىڭ قۇلۇن (چەمبەر) ئۇچەيدە تۇرۇپ قېلىشى نەتىجىسىدە، چوڭ تەرەتنىڭ ئاز كېلىشى كېسەللىك ئەھۋالىدۇر. چوڭ تەرەتنىڭ سۈيۇق ياكى قۇرۇق كېلىشىنى بىلىش ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە.

§ 2 . چوڭ تەرەتنىڭ سۈيۈق ياكى قويۇق كېلىشى

كەيلۈس جىگەر تەرەپكە بارماستىن ئۈچەيگە چۈشۈپ كېتىشى بىلەن تەرەت سۈيۈق ماڭىدۇ. بۇنىڭ ئۈچ خىل سەۋەبى بار: بىرىنچى، جىگەرنىڭ كۈچى ئاجىز بولۇپ، كەيلۈسنى ئۆزىگە تارتىشنىڭ ناچارلىقى؛ ئىككىنچى، ماسارىقا تومۇرىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى ئۇنىڭ ئىچكى يوللىرىغا توسالغۇ پەيدا بولۇپ، كەيلۈسنىڭ جىگەرگە ئۆتۈشىگە توسالغۇلۇق قىلىشى؛ ئۈچىنچى، مەئىدىدە تاماق ھەزىم بولۇشنىڭ ناچارلىقى. بۇنى تەرەت رەڭگىنىڭ ئىستېمال قىلغان تاماق رەڭگى بىلەن ئوخشاش بولغانلىقىدىن بىلىمىز. بۇنىڭ سەۋەبى تاماقنى كۆپ يېيىش بىلەن مەئىدە ئۇنى ياخشى ھەزىم قىلالماي كەيلۈسنىڭ تەرەتكە قوشۇلۇپ كېتىشىدىن؛ مەئىدىدە بار بولغان ناچار خىلىتلار تاماقنى ياخشى ھەزىم قىلدۇرماستىن ئۈچەيگە ھەيدىشىدىن ئىبارەتتۇر.

چوڭ تەرەت قۇرۇق كېلىشنىڭ سەۋەبلىرى:

ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن بەدەندىكى سۈيۇقلۇقنىڭ تارقاپ كېتىشى، كۆپ سىيىش، كۆپ تەرلەش، مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇققا ئۆزگىرىشى ياكى قۇرۇق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن تەرەت قۇرۇق كېلىپ ئىچ قاتىدۇ.

تەرەتنىڭ بىر قويۇق، بىر سۈيۇق كېلىشى ھەزىمنىڭ ناچارلىقىدۇر. چوڭ تەرەتنىڭ قويۇق - سۈيۇقلۇقتا مۆتىدىل، سوڭ (مەقئەد) نى ئېچىشتۇرمايدىغان، كۆپۈكسىز سېرىق رەڭدىكىسى بەدەن ۋە ئۈچەي يولىنىڭ ساقلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

§ 3 . چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى

1. تەرەتتە سېرىقلىقنىڭ توقراق بولۇشى: بەدەندە سەپرا ماددىسىنىڭ كۆپلۈكىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا تەرەت سېرىق كەلسە، ئاغرىقنىڭ ساقىيىش دەۋرىگە ئۆتكەنلىكىدۇر.

2. تەرەتنىڭ كۆپ بولۇشى: ئىچكى ئەزالاردىن جىگەر، تال ۋە مەئدىلەرنىڭ سوۋۇپ قالغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

3. تەرەتتە قان بولۇشى: ئاشقازان، ئۈچەيدە جاراھەت بارلىقى، تاماق ھەزىم بولمىغانلىقى، ماسارىقا تومۇرىغا توسالغۇ پەيدا بولۇش ياكى يەرقان (سېرىق كېسەل) نىڭ ئالامىتىدۇر.

4. تەرەتنىڭ قارا بولۇشى: سۈيدۈكنىڭ قارا بولۇشى بىلەن ئوخشاش. جىگەردە

خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغانلىقى، مەئىدىدە سەۋدانىڭ بولۇشى بىلەنمۇ تەرەت قارا كېلىدۇ ياكى مەئىدە يارىسىدىن چىققان يوشۇرۇن قان قوشۇلۇپ كەلگەن تەرەت قارا كېلىدۇ. سەۋدا قوشۇلغان تەرەت توپىغا چۈشكەندە قاينىغانغا ئوخشاش كۆپۈكلىشىش يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭ-دىن تەرەتتە سەۋدا بارلىقىنى بىلىمىز. سەۋدادىن بولغان ئاغرىقلاردا تەرەتنىڭ قارا بولۇشى ماددىنىڭ پىشقانلىقى، كېسەلنىڭ ساقىيىش دەۋرىگە كىرگەنلىكىدۇر.

5. تەرەتنىڭ كالا تېزىكىدەك بولۇشى: بەدەندە يەل بارلىقىنى، ئەگەر مەزكۇر تەرەتنى سۇغا سالسا چۆكمەي تۇرۇشى ئۇچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى كېسىلى) بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

6. تەرەت پۇرىقى سېسىق بولغىنى — بەدەندە ئوفۇنەت — جاراسىملارنىڭ كۆپلۈكىنى، ئاچچىق پۇرىشى مىزاجنىڭ سوغۇق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

ئوننىنچى باب بەلغەم ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش

§ 1 . بەلغەمنىڭ مىقدارى

بەلغەمنىڭ چىقىش ـ چىقماسلىقى بەدەندىكى خام رۇتۇبەت (ھۆللۈك) نىڭ پىشقان ـ پىشمىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. يۆتەل بار ئاغرىقلاردا بەلغەمنىڭ ئاجراپ چىقىشى ماددىنىڭ پىشقانلىقى، يۆتەلگەندە بەلغەم چىقمىسا ماددىنىڭ خاملىقىدۇر. بەلغەم قويۇقمۇ ئەمەس، سۈيۈقمۇ ئەمەس، ئوتتۇراھال بولۇشى كۆپىنچە ماددىنىڭ پىشقانلىقى ھېسابلىنىدۇ. يۆتىلى بار ئاغرىقلار يۆتەلگەندە بەلغەم چىقىشى بىلەن ئارام تاپسا، بەدەندە ماددىنىڭ كۆپلۈكى بولۇپ، بۇ چاغدا بەلغەمنى تازىلاش (تەنقىھ قىلىش) كېرەك (كېيىنكى بابلاردا تولۇق سۆزلىنىدۇ).

§ 2 . بەلغەمنىڭ رەڭگى

بەلغەم ئاق رەڭدە بولسا، ماددىنىڭ خاملىقى ھېسابلىنىدۇ. سېرىق بولسا، سەپرا ئارىلاشقان دېيىلىدۇ. يېشىل دۇغ بولسا، ماددىنىڭ كۆيگەنلىكى ياكى ھارارىتى غەرىزەنىڭ يوقالغانلىقىدىن ئىبارەت، قارا بولسىمۇ شۇنداق. بەلغەم قىزىل بولسا، قاننىڭ كۆپلۈكى ياكى نەپەس يوللىرىدىكى قان تومۇرلارنىڭ تېشىلگەنلىكىدىن بولىدۇ. ئەگەر ئاق بەلغەم قان بىلەن قوشۇلۇپ كەلسە، ئۆپكە سىلىنىڭ ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ.

ئون بىرىنچى باب كېسەللىك ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى - يامان بولۇش ئالامەتلىرى

§ 1 . كېسەللىك ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى بولۇشىدىن دېرەك بېرىدىغان ئالامەتلەر

1. تونۇر كۆچىنىڭ تەبىئەت كۆچى بىلەن تەڭ بولۇشى:
2. نەپەس ئېلىش، ئۇيقۇنىڭ ئېتىدالدا بولۇشى، بىمارنىڭ ئورنىدىن تۇرۇش ھەرىكەتلىرى ئوڭاي بولۇپ، ئولتۇرغاندا ئارقىسىغا ئۆرۈلۈپ كەتمەسلىكى، يانقاندا پۇتىنى يىغىپ يېتىشى (ئەگەر كېسەل بەك ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، ساقىيىشى ئارقىغا تارتىلغاندىمۇ ھامان ساقىيىپ كېتىدۇ).
3. مېڭە ھالىتى جايىدا بولۇپ، يېقىن كىشىلىرى، دوستلىرىنى توغرا تونۇشى، ئومۇمىي ئەھۋالىدا بىئارامىلىق، قاتتىق باش ئاغرىقى بولماسلىقى، قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ چۈشكۈرۈشى.
4. قىزىتمىسى بىر خىل بولۇپ، جىگەر، يۈرەك، ۋە مەئىدىدىن باشقا جايلاردا قىزىقلىقنىڭ بولماسلىقى، ئوفۇنەتنىڭ بولماسلىقى ھەمدە قىزىتمىلىق كېسەللەردە بوھران كۈنلىرىدە كالپۇكقا قوقاق چىقىشى.
5. قىياپىتى: يۈزى ئورۇق، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، قاپاقلىرىنى تەسلىك بىلەن ئېچىشى (مۇنداق ئەھۋاللار ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئورۇنسىز خىياللارنى كۆپ قىلىش، كۆپ ئىچ سۈرۈش ياكى كۆپ خۇن كېتىش نەتىجىسى بولۇپ، خەتەرلىك بولمىسىمۇ، ئەممە ياخشى ئەمەس).
6. بوھران (كرىزىس) كۈنلىرى بۇرۇن قاناش، سۇ ئېقىش، ئىچ سۈرۈش، قۇسۇش ئەھۋاللىرىنىڭ بولۇشى (بۇ، مېڭە ئاغرىقلىرىدا ياخشىلىقنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ) ۋە ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلىرىيە) دا بەلغەمنىڭ پىشىپ چىقىشى.
7. بەلغەم ئەھۋالى: بەلغەم رەڭگىنىڭ بىرخىل قويۇق - سۈيۇقلۇقتا ئوتتۇراھال بولۇپ ئاسان چىقىشى، يىرىڭ سېسىق پۇراقلىرىنىڭ بولماسلىقى.
8. بىمارنىڭ ئىشتىھاسى ياخشى بولۇپ، يېگەن تاماقلارنىڭ ھەزىم بولۇپ تۇرۇشى.
9. سۈيدۈك ئاپىلىسىن (تۇرۇنجى) رەڭگىدە بولۇپ، چۆكمىنىڭ ئوتتۇرىدا ياكى تېگىدە تۇرۇشى ھارارەتلىك ئاغرىقلاردا ۋە مېڭە كېسەللىكلىرىدە ياخشىلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

§ 2 . كېسەللىك ئاقىۋىتىنىڭ يامان بولۇشىدىن دېرەك بېرىدىغان ئالامەتلەر

قەدىمكى ھۆكۈمالار تۆۋەندىكى بەلگىلەر ئادەم ئۈچۈن تەھدىتلىك ئالامەت بولۇپ قالىدۇ — دەپ ئېيتىدۇ.

1. بىمارنىڭ قىياپىتى — كۆزى چوڭقۇر، بۇرنى ئۇچلۇق ـ ئىنچىكە، قۇلىقى سوغۇق، پىشانىسى تارتىشاڭغۇ، رەڭگى كۆك ياكى سېرىق توپا ـ چاڭ باسقاندەك بولۇشى ئۆلۈم ئالدىدىكى ئالامەتلەر ھېسابلىنىدۇ.

2. باش ئاغرىقى — قىزىتمىلىق كېسەللەردە قاتتىق باش ئاغرىش خەتەرلىك، ئەگەر بېشى ئېغىر بىلىنمەي بىمار ئۆزى ياش بولسا، بىر ئاز ئۇمىد بار.

3. ئەس ـ ھوشى — بىمارنىڭ ئەس ـ ھوشى جايىدا بولماسلىق مەسىلەن: ئەتراپقا قىزىقماسلىق، ئاغرىق سەزمەسلىك قارارلىق ئەھۋاللار قۇۋۋەيى نەپسانى (سەزگۈ ھەرىكەت كۈچى) نىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بىمار يۈزىدىن چۈش تۇتقاندەك، كۆرپىسىدىن نان ئۇۋاقلىرىنى تەرگەندەك ھەرىكەتلەرنى قىلسا ياكى يېنىدىكى تامنى تاتىلاپ كولاپ تۇرسا، بۇ بىمارغا ئۆلۈم يېقىنلىشىپ قالغانلىق بەلگىسىدىن ئىبارەت. قانداقتۇر بىر نەرسىدىن قورقۇش، ئالاقزادە بولۇش ئەھۋاللىرى مېڭگە سەۋدا خىلىتى تەسىر قىلغانلىقىتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇمۇ تېز ئۆلۈپ كېتىشنىڭ بەلگىسى. ھارارەتلىك بىمارلار ئۆزىنى قان ئاستىدا قالغاندەك ھېس قىلسا، ماددىنىڭ خام ۋە كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ. بىمار كۆزىنى يۇمۇپ ئاچالماي تارتىشىپ قېلىشى (تەشەننۇج) دېيىلىدۇ. كۆز نۇرسىزلانغان بولسا كۆزنىڭ كۆرمەس بولۇپ قالغانلىقىنى، ئالىغايلىشىپ قالسا ياكى كۆز ئالمىسى ھەرىكەتسىز بولسا، تارتىشىش كۆز گۆشىدە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بىرلا كۆزدىن ياش ئاقسا. بۇ مېڭىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقانلىقىدۇر. كۆز چاچراپ چىققاندەك بولۇپ تۇرغان ھاللاردا بۇرۇندىن قان ئاقمىسا، بۇ نەزلە كۆپلۈكىنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ ياكى مېڭىدە ماددىنىڭ كۆپلۈكى ۋە مېڭىدە ۋەرەم بارلىقىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ. كۆزى چاپاقلىشىپ قۇرۇپ، ئۆمۈچۈك توردەك نەرسىلەر كۆرۈنسە، ئۆلۈمنىڭ بەلگىسىدۇر. كۆزگە قارا نەرسىلەر كۆرۈنسە، قۇسۇشنىڭ ئالامىتى، قىزىل نەرسە كۆرۈنسە، بۇرۇن قاناشنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ.

4. بۇرنى پۇتۇپ قالغان ۋە نەپەس ئېلىشى تېزلەشكەن بىمارلار خەتەر ئىچىدە ھېسابلىنىدۇ. بۇرۇندىن ئىپار، قىزىلگۈل ياكى كالا يېغى پۇرىقى كەلسە، يامان ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى پۇراتقاندىمۇ چۈشكۈرمەسلىك ياكى پۇتۇنلەي يوقىلىشى ئۆلۈم ئالدىدىكى ياكى يامان بەلگىلەردىن بولۇپ، قېرىلاردا ياشلارغا

نىسبەتەن ئاقىۋىتى ناچارراق.

5. چىشلارنىڭ ئىختىيارسىز بىر - بىرىگە ئۇرۇلۇشى ياكى غىچىرلىشى ناچار بەلگىلەردىن بولۇپ، ئېغىزنىڭ گۆشى تارتىشۋالغانلىقىدۇر. ھارارەتلىك كېسەللەردە چىشنىڭ كۆكىرىپ قېلىشى يامان بەلگىلەردىن ھېسابلىنىدۇ.

6. قىزىتمىلىق كېسەللەردە ئېغىز قۇرۇشى، تىلنىڭ قېلىن ۋە قارامتۇل گەزلىك بولۇشى يامان ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى. ئېغىز ئىچىنىڭ سېسىق پۇرىشى تازىلىققا رىئايە قىلمىغانلىق نەتىجىسى بولۇپ، كېسەل ئۇچۇن ھەر تەرەپتىن زىيانلىق.

7. سۇرگە بەرگەندىن كېيىن كېسەللەردە ھېچ تۇتسا، بۇ ئاشقازان ئېغىزى ۋە قىزىلئۆڭگەچ تۆشۈكىنىڭ تارتىشىپ قالغانلىقى بولۇپ، يامان بەلگىدۇر ياكى كېسەلدە خەنناق (بوغما) پەيدا بولسا ياكى يۇتۇش قىيىنلاشسا خەتەرلىك ھېسابلىنىدۇ.

8. كۇندۇزى ئۇخلاپ كېچىسى ئۇخلىماسلىق، ئۇخلىغاندا ساق چاغدىكىدەك ياتماسىتىن، ئەكسىچە پۇت - قوللىرىنى سۇزۇپ ئوڭدا ياكى دۇم يېتىپ ئۇخلاش، بېشىنى ياستۇقتىن چۈشۈرۈپ ئۇخلاشتەك ئەھۋاللار كېسەلنىڭ ئېغىرلىقى ۋە مېڭە خىزمىتىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

9. قورساق گۆشلىرى ئورۇقلاپ قېلىشى، قورساقنىڭ ئىچىگە چۆكۈپ كېتىشى يامان ئالامەت.

10. قول - پۇتلارنىڭ مۇزلاپ كېتىشى، ھارارىتى غەرىزىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى جىگەر، مەئىدىلەردە ۋەرەم بارلىقىدىن كۆكىرىپ كېتىشىمۇ خەتەرلىك ئالامەت. ئەگەر يېشىل بولسا، بەدەندە ئوفۇنەتلەرنىڭ كۆپلۈكىنى ئىپادىلەيدۇ. قول - پۇتلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، گەدەننىڭ قېتىپ قېلىشى ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

11. جۆيلۈش، ۋارقىراپ سۆزلەش مېڭىنىڭ ئېغىر ناچار ھالەتتە ئىكەنلىكىنى، ئالدىراپ سۆزلەش ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بىمارلارنىڭ بىردىنلا سۆزلىمەس بولۇپ قېلىشى يامان ئاقىۋەتنىڭ ئالامىتىدۇر.

12. چوڭ يارىلار ئاغرىشنىڭ بىردىنلا توختاپ قېلىشى ناچار ئالامەت ھېسابلىنىدۇ.

13. بىمار بۇرنىنى تولا كولاش ۋە بېشىنى تولا مىدىرلىتىشلار مېڭىنىڭ ئېغىر زەرەرلەنگەنلىكى بولۇپ، تۈيۈقسىز ئۆلۈم يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئون ئىككىنچى باب كېسەللىكنى تونۇش ۋە ماددىنىڭ پىششى

§ 1 . كېسەللىكنى تونۇش

ئاغرىقنى تەكشۈرگەندە كېسەلنىڭ قانداق باشلىنىپ قانداق تەرەققىي قىلغانلىقىنى، سەۋەبچى ماددىسى قايسى خىلىت ئىكەنلىكىنى ۋە ئۇنىڭ پىشقان ـ پىشمىغانلىقىنى توغرا تونۇش لازىم. ئاغرىقنىڭ قانداق كېسەللىك بىلەن ئاغرىغانلىقىنى بەلگىلەشتە كېسەلنىڭ بەدىنىنى تەكشۈرۈش، تومۇرنى تۇتۇش، ئۆزى ۋە ئەتراپىدىكى كىشىلەردىن ئەھۋالنى سوراپ بىلىش، شۇنىڭدەك جىنسىي، يېشى، مىللىتى، كەسپى، تۇرۇشلۇق جايىنىڭ شارائىتى ۋە ھاۋا كىلىماتى، ئوزۇقلىنىش ئەھۋالى، مىزاجى قاتارلىقلارنى ئىنچىكلەپ تەكشۈرۈپ بىلىش ئاغرىققا باھا بېرىش (تەشخىس قىلىش) ئۈچۈن زور ئەھمىيەتكە ئىگە. كېسەلنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى (نەۋئىئام) نى بىر قەدەر تونۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئايرىم (خاس) قىسىملىرىنى ئىزدەش لازىم. مەسىلەن: مېڭە كېسىلى دېگەن سۆز بىر خىل ئومۇمىي ئاتالغۇ بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىگە 46 خىل كېسەللىك كىرىدۇ. ئۇنىڭ بىرى بولغان باش ئاغرىقى 26 تۈرگە بۆلۈنىدۇ. قىزىتما (ھارارەت) بىر خىل ئومۇمىي چۈشەنچە بولۇپ، ھارارەتلىك كېسەللەرنىڭ بىر قىسمى بولغان تەپلەرنىڭ ئۆزىلا تەپى يەۋمى (كۈندىلۈك بەزگەك) ۋە تەپى موھرىقە (كېزىك) قاتارلىق بىر قانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. كېسەلنى تونۇغاندىن كېيىن داۋالاشقا كىرىشىش كېرەك.

قىزىتمىلىق ئاغرىقلارغا چارە كۆرگەندە، ئالدى بىلەن قىزىتمىنى پەسەيتىشكە تىرىشىلىدۇ.

ئەگەر خىلىت ماددىلىرىدىن بولغان قىزىتما بولسا، سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغ[1]) تىن كېيىن قىزىتمىسىنى چۈشۈرۈشكە كىرىشىش كېرەك. يۇقۇملۇق ئاغرىقلاردا ئاغرىقنىڭ بەدىنى، ئورۇن ـ كۆرپىسى ۋە ئەتراپ مۇھىتىنى پاكىز تۇتۇشقا دىققەت قىلىش لازىم.

---

① ئۇيغۇر تىبابىتىدە بەدەندە پىشىپ يېتىلگەن ماددىلارنىڭ بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىلىشى ئىستىفراغ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىچىنى سۈركۈزۈش، سۈيدۈك راۋان قىلىش، بەلغەم بوشتىش، قۇستۇرۇش، تەرلىتىش قاتارلىق چارىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

2 § . ماددىنىڭ پىششى

كېسەلگە سەۋەبچى بولغان ماددىنىڭ پىششى نەزجى دەپ ئاتىلىدۇ. ھەقىقىي (تولۇق) پىشقان ماددا «نەزجى ھەقىقى» ۋە پىشمىغان ماددا نەزجى بەد دېيىلىدۇ. بۇلار بەدەندىكى ماددا (خىلىتلار) نىڭ پىشقان ـ پىشمىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. مەسىلەن: ماددا پىشقاندا، بەدەندىكى ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەيى مۇغەييىرە) كېسەللىك ماددىسىدىن ئۈستۈن كېلىپ كېسەللىكنى يېڭىدۇ. ماددا پىشمىغاندا ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت تولۇق كۈچەپ كېتەلمەي (ئاجىز كېلىپ)، ماددا تېخىمۇ بۇزۇلۇپ ئوفۇنەتكە ئايلىنىپ، ساقىيىش ۋاقتى ئارقىغا تارتىلىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلىرىيە) كېسىلىدە بەلغەم ئاسانلىق بىلەن چىقسا ۋە ئاق ياكى ئازراق سېرىق رەڭدە، ئوتتۇراھال قويۇقلۇقتا بولۇپ، يېرىق ياكى سېسىق پۇرىقى بولمىسا، بۇ ماددىنىڭ تولۇق پىشقانلىقى (نەزجى ھەقىقىي) ھېسابلىنىپ، كېسەل ئەھۋالى ۋە ئاقىۋىتىنىڭ ياخشىلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەكسىچە، بەلغەم قويۇق، قارا ياكى كۆك، سېسىق پۇراقلىق بولسا يامان ماددا (نەزجى بەد) بولۇپ، كېسەل ئەھۋالىنىڭ يامانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلدە بەلغەم چىقسا، ماددا تېخى پىشمىغان (خام) ھالدا ئىكەنلىكىدىن ئىبارەتتۇر.

ماددىنىڭ پىشقانلىقى ئاغرىقنىڭ خەتەرلىك باسقۇچتىن ئۆتۈپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنداقتىمۇ ئاغرىقنى دىققەت بىلەن پەرۋىش قىلىش لازىم. لېكىن كېسەلنىڭ ساقىيىشى ئۈچۈن ماددىنىڭ پىشقان بولۇشى شەرتمۇ ئەمەس، بەلكى بەزى كېسەللەردە نەزجى بولمايمۇ ئۇزۇن ۋاقىت يېتىپ ساقىيىدۇ.

ۋەرەم (ياللۇغلىنىش) لىق ئاغرىقلار بىردىنلا قىزىپ ياللۇغلىنىش بار ئەزا قاتتىق ئاغرىپ كەتسە، شۇ ۋەرەم ماددىسىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىنكى ھارارىتى يەڭگىلرەك بولىدۇ. ئېغىر ئۆتكەن كېسەللەردە ماددىنىڭ تولۇق پىششى ياخشى ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى.

1. ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى بېلىش ئۇسۇلى.

كېسەل ماددىسىنىڭ پىشىش مەنبەسى ئەسلىي كېسەل ئەزادا بولىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە، كۆكرەك كېسەللىرىدە نەزجىنى بەلغەمدىن ئىزدەش كېرەك. ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە چوڭ تەرەتتىن، جىگەر كېسەللىكىدە سۈيدۈكتىن، مېڭە كېسەللىكلىرىدە بۇرۇندىن ئاققان سۈدىن، ھارارەت ۋە ۋەرەملىك ئاغرىقتىمۇ سۈيدۈك ھەم ۋەرەمنىڭ ئۆزىدىن ئىزدەش لازىم.

2. مېڭىنىڭ سالامەتلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بەزى بەلگىلەر.

1) سۆزلەشتە كېسەل ئېنىق سۆز قىلالمىسا مېڭە زەھەرلەنگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

2) كۆزنىڭ روشەن ياكى تۇتۇقلۇقى مېڭىنىڭ ياخشى ـ يامانلىقىغا باغلىق.

3) ئەقلىنىڭ كەملىكى ۋە ئۇنتۇغاقلىقى مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

4) كۆزگە پاشا ـ كۈمۈتىدەك نەرسىلەرنىڭ كۆرۈنۈشى، قۇلاققا ھەرخىل غەيرىي ئاۋازلارنىڭ ئاڭلىنىشى مېڭىدە سۈيۇقلۇقنىڭ كۆپۈكىنى ئىپادىلەيدۇ.

5) ئاڭلاشنىڭ ناچارلىقى، قۇلاقتا شارقىراش ياكى شامالدەك گۇركىرەش ئاۋازلىرىنىڭ بولۇشى مېڭە ۋە قۇلاق ئەسەبلىرىنىڭ كېسەللىنىشىگە باغلىق.

6) بۇرۇننىڭ پۇراق سېزەلمەسلىكى ئەسەبلەرنىڭ دەخلىگە ئۇچرىغانلىقىدىندۇر.

7) خام ـ خىياللارنى تولا قىلىش روھى كېسەللىكنىڭ ئالامىتى بولۇپ، مېڭىدە كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى يۈز بەرگەنلىك بەلگىسىدۇر.

3. مېڭىگە يېقىن ئەزالار ياكى مېڭىگە ئالاقىدار ئەزالاردىكى بەلگىلەر.

1) كۆز ئىچى قۇرغاق بولسا مېڭىنىڭ قۇرۇقلۇقى، كۆپ ياش ئېقىپ تۇرسا، مېڭە ئالدىنقى بوشلۇقىدا سۈيۇقلۇق كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كۆز تومۇرلىرى قىزىل ياكى سېرىق بولۇپ ياش ئېقىپ تۇرسا، قىزىتمىلىق كېسەللەردە مېڭىدە ۋەرەم بارلىقى، ياش بىر كۆزدىنلا ئاقسا، مېڭە ھارارىتىنىڭ يۇقىرىلىقىنى بىلدۈرىدۇ. كېسەلنىڭ كۆزىنى پات ـ پات يۇمۇۋېلىشى مېڭىنىڭ ئىسسىقلىقى ياكى ساراڭلىقنىڭ بەلگىسى. كۆز چاچراپ چىققۇدەك بولۇپ تۇرسا مېڭە ئىششىغانلىقىنى، چوڭقۇر بولسا ئاغرىقنىڭ بەدەنگە تارقالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر كېسەل كۆزىنى ئاچالمىسا يامان ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسىدۇر.

2) بويۇندا ھەرخىل ۋەرەملەرنىڭ كۆپ بولۇشى ۋە چىش گۆشلىرىنىڭ بۇزۇلۇشى مەئىدىنىڭ ئاجىزلىقىنى، ئوزۇقلۇقلارنىڭ ناچارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

3) مېڭە زەھەرلەنگەندە پۇتۇن بەدەندىكى ئەزالارغا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تەسىر قىلىدۇ. مەسىلەن: چوڭ ـ كىچىك تەرەتلەرنىڭ توختاپ قېلىشى مېڭە، يۇلۇن ياللۇغىدا ئۇچرايدۇ. قىزىلئۆڭگەچ ۋە يۇتقۇنچاق بوششىپ كېتىپ، تاماق ھەتتا چايمۇ ئۆتمەيدۇ.

4) مەئىدە ۋە جىگەردە ئاغرىش بولغاندا باشنىڭ يېرىمى ئاغرىپ، كېيىنچە تاغاق قىسمىغا بارىدۇ. بولۇپمۇ تاماق ھەزىم بولىدىغان ۋاقىتلاردا باشنىڭ قاتتىق ئاغرىشى مەئىدىنىڭ ناچارلىقىدىن بولىدۇ.

5) باشنىڭ ئوڭ تەرىپى، جىگەرنىڭ سول تەرىپى ئاغرىسا، تالنىڭ مۇناسىۋىتى بار. ئايالىلاردا باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشى ۋە پۇت ـ قوللارنىڭ ئاغرىشى بالىياتقۇ زەھەرلەنگەنلىكىدۇر. باشنىڭ چوققا ۋە گەجگە قىسمى ئاغرىسا، يۈرەكنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئون ئۈچىنچى باب داۋالاش ئۇسۇللىرى

كېسەلنى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تاللاشتا تاللىغان داۋالا ئۇسۇللىرىنى ئاغرىق كىشى ئاسان قوبۇل قىلالايدىغان ۋە قوللىنىشقا ئەپلىك ئۇسۇل بولۇشى كېرەك. مەسىلەن:

مۇۋاپىق دورىلارنى ئىچكۈزۈش؛ نەپەس يوللىرى ئارقىلىق تەسىرلىك دورىلارنى پۈرىتىش؛ هۆقنە (هەمەل) قىلىش، شامچە شەكلىدە ياسالغان (شىياف) دورىلارنى ئارقا يول ۋە جىنسىي يوللارغا كىرگۈزۈپ تەسىر كۆرسىتىش؛ مۇناسىپ دورىلارنى ماي ياكى باشقىلار بىلەن بەدەنگە سۈرتۈپ تەسىر قىلدۇرۇش؛ ماددىنى پىشۇرۇش (مۇنزىج) چارىلىرىنى كۆرۈش؛ پىشقان ماددىنى بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغ قىلىش).

ماددىلارنى بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىش ئومۇمىي سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغى كۇللى) ۋە قىسمەن سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغى جۇزئى) دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

ئومۇمىي سۈرۈپ چىقىرىش ئاساسەن قان ئېلىشقا قارىتىلغان. قىسمەن سۈرۈپ چىقىرىش دەپ تۇرلۇك دورىلار بىلەن قۇستۇرۇش، سۈرگە دورىلار ياكى هەمەل ئارقىلىق ئىچىنى بوشىتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، بەلغەمنى بوشىتىش، بۇرۇن، تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

§ 1 . ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىش

1. قان ئېلىش

قەدىمكى زامان هۆكۈمالىرى قان — ئىنسان هاياتى ئۈچۈن بىردىنبىر ئامىل دەپ تونۇپ، قان ئېلىشنى توغرا كۆرمىگەن. كېيىنكى زامانلاردا قان ئېلىشنىڭ كېسەللەرنى داۋالاشتا مەلۇم رولى بارلىقىنى بىلىپ، تىبابەت ئەهلى قان ئېلىشنى داۋالاش ئۇسۇللىرى قاتارىغا كىرگۈزۈپ ئومۇمىي سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغى كۇللى) دەپ بېكىتىپ قوللانغان. بولۇپمۇ ئىچكى ئەزالارنىڭ ۋەرەملىك كېسەللىرىدە قان بۇزۇلغاندا، قان كۆپ بولغاندا قان ئېلىنسا، يۇرەكنىڭ ئەركىن هەرىكەت قىلىشىغا ۋە بۇزۇق ماددىلارنىڭ بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە زور پايدىلىقتۇر.

1) قان ئېلىشنىڭ ئەھمىيىتى:

(1) قاننىڭ تەركىبىدە يەنە باشقا ئۇچ خىل ماددىمۇ بولغانلىقى ئۈچۈن قان چىقىرىش بىلەن باشقا خىلىتلارمۇ سۈرۈپ چىقىرىلغان بولىدۇ. لېكىن قان ھەممىسىدىن كۆپرەك چىقىپ كېتىدۇ. (2) قان ئېلىش ئىختىيارىي ئىستىفراغ بولىدۇ، يەنى سىز قانچىلىك سۈرۈپ چىقىرىشنى خالىسىڭىز شۇنچىلىك قان چىقىرىشقا بولىدۇ. لېكىن باشقا ئىستىفراغلاردا مەسىلەن: سۈرگە بەرگەن چاغلاردا ئىچى كۆپ سۈرۈپ كەتسە توختىتىش قىيىن، ئەگەر كۆچ بىلەن توختىتىلسا بەدەنگە زىيانلىق. (3) قان ئالغاندا ماددىنى پىشۇرۇش شەرت ئەمەس، باشقا سۈرۈپ چىقىرىشلاردا ئالدى بىلەن ماددا پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ.

2) قان ئېلىش مەنئى قىلىنىدىغان ئەھۋاللار:

تۆۋەندىكىدىكى ئەھۋاللاردا قان ئېلىشقا بولمايدۇ.

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

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

(3) ئىچ سۈرگەندە، ئەمگەكتىن كېيىن ۋە جىنسىي ئالاقىدىن كېيىنلا قان ئالماسلىق كېرەك.

(4) مۈگدەپ تۇرغان كېسەللەردىن قان ئالماسلىق لازىم.

(5) 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلار ۋە ھامىلىدار ئاياللاردىن قان ئالماسلىق لازىم.

(6) ئاياللاردىن ھەيز كۈنلىرى قان ئالماسلىق كېرەك.

3) قان ئېلىشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

(1) قان ئېلىش گەرچە ياخشى سۈرۈپ چىقىرىش ئۇسۇلى بولسىمۇ كۆپ ئېھتىيات قىلىش لازىم. بىلمەستىن ياكى بىلىپ تۇرۇپ شىريان تومۇر (قىزىل تومۇر) دىن قەتئىي قان ئالماسلىق كېرەك. ئەگەر تاسادىپىي شىريانىدىن قان ئېقىۋاتقانلىقى بىلىنسە دەرھال توختىتىش زۆرۈر. شىريان تومۇرىدىن قان ئاققانلىق بەلگىسى شۇكى، قان سۈزۈك بولۇپ، ئېتىلىپ چىقىدۇ. كېسەلنىڭ يۈرەك ھەرىكىتى بارغانسېرى ئاجىزلايدۇ. ئېغىر ھاللاردا ھوشىدىن كېتىدۇ. بۇ چاغدا تومۇر ئېغىزىنى دەرھال تېڭىپ، كېسەلنىڭ ياستۇقىنى ئېگىز قويۇپ ياتقۇزۇش بىلەن بىر قانچە كۈنگىچە ھەرىكەتلەندۈرمەسلىك لازىم.

(2) قان ئالغۇچى ئۆزى بىلەن دائىم ئىپار ۋە مەجۇنى داۋائى مىشكى (ئىپار مەجۇنى) ئېلىپ يۈرۈشى لازىم. كېسەل ھوشىدىن كەتسە ياكى باشقا غەيرىي ئەھۋاللار كۆرۈلسە، ئىپارنى پۈرىتىش، داۋائى مىشكى يېگۈزۈش كېرەك.

(3) قان ئېلىشتىن بۇرۇن بىمارغا لىمون شەربىتى، ئانار سۈيى، گۈلاب ۋە ئالما شەربىتى قاتارلىقلار مۇۋاپىق ھالدا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە، قان ئېلىشتىكى مۈرەككەپ

ئەھۋاللار (ئايلىنىپ كېتىش، كۆڭۈل ئاينىش، باش قېيىش) دىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

(4) كېسەل قان ئېلىش جەريانىدا يېقىمسىزلىق ھېس قىلسا، ھوشىدىن كېتىش بەلگىلىرى كۆرۈلسە، دەرھال گالغا توخۇ پېيى سېلىپ قەي قىلدۇرۇش بىلەن تۇزىلىپ كېتىدۇ.

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

(6) نەشتەر[1]نىڭ پاكىز بولۇشىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر تومۇر زەخملەنگەن بولسا، تۆۋەندىكى دورىنى چېپىپ، ئۈستىدىن پاكىز نەرسە بىلەن چىڭ تېڭىپ قويۇپ، كۈندە بىر قېتىم يۆتكەش كېرەك. دورىنىڭ نۇسخىسى تۆۋەندىكىچە:

خۇنسىياۋشان، ئەنزىرۇت، زەمچە، زاك، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، سەبرە ۋە كۈندۇر ھەرقايىسىسى ئۈچ گرامدىن، سەمغى ئەرەبىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن يۇمشاق خېمىردەك تەييارلاپ، زەخملەنگەن ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا قويۇپ، ئۈستى تېڭىپ قويۇلىدۇ.

4) قان ئالىدىغان تومۇرلار:

(1) قىيپال: مېڭە ۋە باش تەرەپ ئاغرىقلىرىدا مەسىلەن: باش، كۆز، بۇرۇن، قۇلاق، ماڭلاي، چىش ۋە لەۋ ئاغرىقلىرىدا قان ئېلىش توغرا كەلسە مۇشۇ تومۇردىن ئېلىنىدۇ.

ئورنى: باش بارماق بىلەن بىر سىزىقتا بىلەكنىڭ سىرتقى قىرىدا.

(2) ئۈكھەل يەنە بىر ئىسمى ھەپتى ئەندام: بۇ قىيپال بىلەن باسلىق تومۇرنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان تومۇر. پۇتۇن بەدەن كېسەللىكلىرىدە ۋە مۇرەككەپ ئەزا كېسەللىكلىرىدە ئۈكھەلدىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ ئومۇمىي ئىستىفراغ ئۈچۈن ياخشى تومۇر-دۇر.

ئورنى: سابابە (كۆرسەتكۈچ بارماق) بىلەن بىر سىزىقتا بولۇپ، جەينەكنىڭ ئىچكى تەرەپكە ئېگىلىدىغان ئويمانلىقىدا.

(3) باسلىق: ئىچكى ئەزالاردىن ئۆپكە ۋە كۆكرەك پەردە يالىلۇغلىرى (زاتىلىرىيە، زاتىلجەنبە، زاتىل سەدرىلەر) دە، جىگەر يالىلۇغلىرى، تال ئاغرىقلىرىدا بۇ تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

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

(4) مابىز: تىز بوغۇم ئىچكى ئويمانلىقىدا بولۇپ، ئومۇرتقا، ئۈچەي، مەقئەت،

---

① نەشتەر: قان چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان تىغ.

بالىياتقۇ ۋە بوۋاسىر كېسەللىكلىرىدە بۇنىڭدىن قان ئېلىنىدۇ.

(5) ئۇسەيلىم: جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرىدە، قوتۇر كېسىلىدە ئۇسەلەم تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى — نامىسىز بارماق بىلەن چىمچىلاق ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، ئاغرىقنىڭ قولىنى ئىسىق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ ئېلىنىدۇ. جىگەر كېسىلىدە ئوڭ تەرەپتىن، تال كېسىلىدە سول تەرەپتىن ئېلىنىدۇ.

(6) سافىن: ئايالارنىڭ ھەيز كېسەللىكلىرىدە، ئەرلەر جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدان كېسەللىكلىرىدە سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى: ئىچكى ئوشۇق ئۇستىدە، تىزدىن يۇقىرى قىسمىنى بوغۇپ قويغاندا بۇ تومۇرنى ئاسان كۆرگىلى بولىدۇ. بەل ئاغرىقلىرى ۋە مەئدە كېسەللىرىدىمۇ سافىندىن قان ئېلىنىدۇ.

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

ئورنى: بۇ گىرەلەشكەن ئەگرى - بۇگرى تومۇر بولۇپ، پاچاقنى بوغۇپ قويۇپ، تومۇر كۆپۈپ كۆرۈنگەندە نەشتەر سېلىنىدۇ. بەزى كىشىلەردە بۇ ئۇسۇل بىلەنمۇ تاپقىلى بولمايدۇ. ئۇ چاغدا پۇتنىڭ نامىسىز ۋە چىمچىلاق بارماق ئارىلىقىدىن قان ئالسا بولىدۇ.

يۇقىرىقىلار قان ئېلىشقا بولىدىغان تومۇرلارنىڭ مۇھىملىرىدۇر. قان ئېلىشتا قاندىكى دۇغلىق سۇزۇلگەنگە قەدەر قان چىقىرىلىدۇ. قان ئالمىسىمۇ بولىدىغان كېسەللەردىن قان ئالماسلىق، دورا بىلەن بىر تەرەپ قىلىش لازىم. ئالدى بىلەن قان ئالىدىغان ئورۇننى بوغۇپ، تومۇر ئېنىق كۆرۈنگەندە ئەڭ ياخشىسى نەشتەر ھىجامەت (لوڭقا) قويغاندىكىدەك سېلىش؛ ئەگەر كېسەل كىشىدە سۇسلىشىش سېزىلسە، قاننى دەرھال توختىتىش لازىم.

2. ھىجامەت قويۇش

تېرىنى تېيىز قىلىپ لوڭقا قويۇش ئۇسۇلى ھىجامەت (شەخەك) دەپ ئاتىلىدۇ. قان ئېلىش مەنئى قىلىنغان ھاللاردا ۋە يەرلىك ئورۇندىكى بۇزۇق قان، زەرداپلارنى چىقىرىش مەقسىتىدە ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئىشلەش تەرتىپى خۇددى لوڭقا قويۇشقا ئوخشايدۇ، قان ئالغانىنىڭ ئورنىدا ياكى زەرداب بۇزۇق قانلارنى چىقىرىش مەقسىتىدە ھىجامەت قويغاندا، تېرىنى گۈلاب ياكى پاكىز سۇدا تازىلاپ تىغ بىلەن بىر قانچە يەرنىڭ تېرە پۇتۇنلۈكىنى بۇزۇپ (قان چىقارماسلىق كېرەك)، ئۇستىگە لوڭقا قويۇش ئۇسۇلى بويىچە لوڭقا ياكى ئاغزى بار تۇۋۇى كەڭ شېشە قۇتا قويۇلىدۇ. لوڭقىنىڭ تۇرۇش ۋاقتى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىر - ئىككى سائەت بولۇشى مۇمكىن.

1. ھجامەت قويىدىغان ئورۇنلار:

1) بويۇن ئومۇرتقىسى بىلەن سۆڭىكى بىرىككەن جاي (گەجگە). بۇ جايغا ھجامەت قويۇش ئوكھەل تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن تەڭ. ئۇنىڭ تەسىرى بىلەن بەزىدە ئۇنتۇغاق-لىق كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەنرەك يەرگە قويۇش لازىم.

2) ئارقا تەرەپ ئىككى غول (تاغاق سۆڭەك) ئارىلىقىغا سەل يۇقىرى تەرەپكە ھجامەت قويۇش باسلىق تومۇردىن قان ئالغان بىلەن تەڭ.

3) چاق (بېلىق گۆش قىسمى) قا ھجامەت قويۇش سافىن تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن باراۋەر بولۇپ، مەزكۇر جاي ھجامەت ئۈچۈن خەۋپسىز جايدۇر.

2. ھجامەت قويۇشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

1) 60 ياشتىن يۇقىرى قېرىلار ۋە ئىككى ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا ھجامەت قويۇشقا بولمايدۇ.

2) يۈرەك ۋە مەئدىسى ئاجىزلارنىڭ غولىغا ھجامەت قويۇش زىيانلىق. مېڭىسى ئاجىز (ئۇنتۇغاق) كىشىلەرنىڭ گەجگىسىگە ھجامەت قويۇش خەتەرلىك.

3) مۇنچىدىن چىقىپلا ھجامەت قويدۇرۇشقا بولمايدۇ.

زۇلۇك قۇرتى ئۇيغۇر تىبابىتىدە قان شورىتىش مەقسىتىدە كەڭ قوللىنىلىدۇ. زۇلۇك (ئەلەق) بۇزۇق قاننىلا شوراپ ساپ قاننى شورىمايدۇ — دېگەن كۆز قاراشلار بار. زۇلۇك قويۇش ئۈچۈن ھېچبىر مەنئى قىلىدىغان ھال ۋە ئالاھىدە كۆرسىتىلگەن ئورۇنمۇ يوق خەتەرسىز ئۇسۇلدۇر. لېكىن ئۇنىڭ تورۇش ۋاقتىغا ھەمدە ئىچكى ئەزاغا كىرىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش لازىم.

3. قۇستۇرۇش

قەدىمكى زامان تىبابەت ئالىملىرى دورىلار بىلەن قۇستۇرۇشنى ئومۇمىي ھەيدەپ چىقىرىش دەپ ئاتاشقان ئىدى. قۇستۇرۇش پەقەت مەئدە ئىچىدىكى ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىشلا ئەمەس، بەلكى ئومۇمىي بەدەندىكى ماددىلارنى چالغىتىشتىن ئىبارەتتۇر. ئەمما غەيرىي تەبىئىي قۇسۇشلار مەسىلەن: ۋابا، ھەزىم بۇزۇلۇش، مەئدىنىڭ تۆۋەن چۈشۈشى، تولغاق قاتارلىق كېسەللەردىكى قۇسۇش ئەكسىچە بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، بۇنى توختا-تىش شەرت. دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش ئاساسەن تۆۋەندىكىچە مەنپەئەتلەرگە ئىگە:

باشنىڭ ئېغىرلىقى يېنىكلەيدۇ؛ كۆز روشەنلىشىدۇ؛ كېكىرىشنى بىر تەرەپ قىلىدۇ؛ ئۆتنىڭ تېشىپ كېتىشىنى توسىدۇ؛ ئىشتىھانى قوزغايدۇ؛ بەدەن سۈسلۇقىنى يوقىتىدۇ؛ مالىخۇلىيا ۋە مەئدە سەۋەبىدىن بولىدىغان مېڭە كېسەللىكلىرى (سەرئى قاتارلىقلار) گە مەنپەئەت قىلىدۇ؛ ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىنى قەي بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ؛ دوۋساق جاراھەتلىرىنى داۋالاشتا ئۇنۇم بېرىدۇ؛ بەدەن رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ قېلىشىنى توسىدۇ؛

سىرتق كىسەل ۋە قوتۇر (جەرەپ) كىسىلىنى ۋە ئىستىسقانى داۋالاشقا ۋە ئالدىنى ئېلىشقا مەنپەئەتى خېلى ياخشى.

قەي قىلدۇرۇشتىن بۇرۇن كىسەلنىڭ خىلىت ماددىلىرىدىن بولغان (يەنى ماددىي) ياكى باشقا سەۋەبلەردىن بولغان (سازەج) كىسەللىك ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاش شەرت. سازەج كىسەللەرنى دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇپ داۋالىغىلى بولمايدۇ. ماددا بولسا قايسى ماددىدىن ئىكەنلىكىنى بىلىش لازىم ۋە ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش (مۇنزىج قىلىش)، ئاندىن كېيىن كۆرسىتىلگەن دورىلار (ھەرخىل ماددىغا ئايرىم دورا كۆرسىتىلىدۇ) بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىككى خىل ماددىنىڭ بىرىكىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قايسى ماددا كۈچلۈك بولسا شۇنىڭغا خاس قەي دورىسى بېرىلىدۇ. ئادەتتە قان ۋە سەۋدادىن بولغان كىسەللەرگە قەي بىلەن داۋالاش چارىسى قوللىنىلمايدۇ، ئەزالارنىڭ ئىستىفراغى قان ئېلىش ياكى سۈرگە بېرىش بىلەن بولغىنى ياخشى.

1) دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

(1) قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەر قەي قىلدۇرۇشتىن بىر كۈن بۇرۇن سۈيۇق تاماقلار بىلەن كۆپرەك ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. كۆپرەك سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈپ كەلسە تېخىمۇ ياخشى. ھۆل مىزاجلىق كىشىلەرگە ئۇنداق قىلىش ھاجەت ئەمەس.

(2) قۇستۇرىدىغان دورىنى ئىچكۈزۈپ بولغاندىن كېيىنلا بىمارنىڭ قاپىقى ئۈستىگە ئاق پاختا ياكى داكىدەك بىر نەرسە قويۇپ تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر يارەمچى كىشى بىمارنىڭ قورساق 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 ئۇد ھىندى ياكى مەستىكىنى يۇمشاق سوقۇپ، شېكەر قوشۇپ ياكى ئالما سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار بولمىسا گۈلقەنت بەرسىمۇ بولىدۇ.

2) قەي قىلدۇرۇشقا بولمايدىغان ئەھۋاللار

(1) بەدىنى بەك ئاجىز كىشىلەرگە دورا بىلەن قۇستۇرۇش چارىسى قوللىنىشقا بولمايدۇ؛ (2) نەپەس قىيىنلىشۋاتقان، قان تۈكۈرگەن، قان قۇسقان، بويۇن قىسمىدا ئىششىق، مېڭە كېسىلى، مەئدىسىدە يارىلىق كېسىلى، سەپرا ياكى قاندىن بولغان قۇلاق ۋە كۆز ئاغرىقى، كۆكرەك ئەزالىرىدا كۆكرەك پەردىسى ۋەگىرگىت گۆش پەردىسىدە يالىلۇغلىنىش بارلارغا قەي دورىسى بېرىشكە بولمايدۇ.

3) قەيدىن كېيىن يۈز بېرىدىغان ئەھۋاللارغا چارە كۆرۈش:

(1) قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن بەزىدە ھېق تۈتۈش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. مۇنداق چاغلاردا قايناق سۇ ياكى چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بۇرۇنغا تارتقۇزۇش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

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

(3) مەئدە ھەرىكىتى تېزلىشىش بىلەن مەئدىدە تۇرلۇك ئاۋازلار پەيدا بولسا، مەستىكىنى يۇمشاق سوقۇپ گۇلقەنت بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. زەھەرلىگەندە قەيدىن كېيىن يېڭى سۈت بېرىلىدۇ.

4) قەي قىلدۇرغۇچى نۇسخىلار:

(1) سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەردە قەي قىلدۇرغۇچى دورىلار:

پالەك سۈيى 132 گرام، ئارپا سۈيى، ھەمشۇا سۈيى 23 گرامدىن، قەنت بىلەن تەييارلانغان سىركەنجىۋىلدىن 33 گرام. بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىلمان قىلىپ ئىچىشكە بېرىلسە قەي قىلىدۇ.

(2) بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەردە قەي قىلدۇرغۇچى دورىلار:

تۇرۇپ ئۇرۇقى 66 گرام، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 33 گرام، ئاق تۇز 15 گرام، بۇلارنى سوقۇپ يېتەرلىك مىقداردىكى ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىدۇ. ئەگەر قەي يانمىسا ئارقىدىن كۆپ مىقداردا ئىلمان سۇ ئىچكۈزۈلسە قۇسىدۇ.

(3) سەپرا ۋە بەلغەمنىڭ بىرىكىشىدىن بولغان كېسەللەردە: ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجىۋىل 33 گرام، ئاق تۇز 15 گرام، تۇرۇپ سۈيى 132. گرام بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىلمان قىلىپ ئىچىدۇ.

(4) چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، ئارپا سۈيى، ھەمشۇا ئۇرۇقى ئون گرامدىن، بۇلارغا بىر چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، 33 گرام مەتبۇخى ئەفتىمۇن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ياكى سىركە قوشۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

4. سۈرگە بېرىش

سۈرگە (مۇسھىل) بېرىش تېبابەتتە كۆپ قوللىنىلىدىغان سۈرۈپ چىقىرىش چارىلىدىن بىرىدۇر. سۈرگە بېرىش بىلەن تومۇرلار ئىچىدىكى، ئەزالاردىكى ۋە مەئدە—ئۇچەيلەردىكى ماددىلار (كېسەللىك سەۋەبلىرى) نى چىقىرىش مەقسىتىگە يېتىلىدۇ. ئادەتتە تەرەتنى يۇمشىتىش (مۇلەييىن قىلىش) سۈرۈشنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ. ئەمما قېرى، ئاجىز كىشىلەر، بوۋاقلار ۋە ئېغىرئاياغ ئايالارغا يۇمشاتقۇچى دورىلار (مۇلەييىنات) بېرىلسە مەلۇم نەتىجە بېرىشى مۇمكىن. سۈرگە بېرىشتىن بۇرۇن ماددىنى پىشۇرۇش شەرت. ماددىلارغا قاراپ سۈرگە دورىلىرى تۇرلۇك تەركىبلەرگە ئىگە بولىدۇ. ئەمما سۈرگە بېرىش جىددىي زۆرۈر بولغان ھاللاردا ماددىنى پىشۇرىمەن دەپ ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈپ قويۇشقىمۇ بولمايدۇ.

1) سۈرگە بېرىشكە بولمايدىغان ئەھۋاللار:

1) قان ئالدۇرغانلارغا، بەدىنى ئاجىز، ئوزۇقلىنىشى ناچار بولغان كىشىلەرگە، ھامىلىدار ۋە ھەيز مەزگىلىدىكى ئايالارغا، ئۇچىيى توسۇلغان ۋە ئالماشقانلارغا، كونا

ئىچ سۈرۈش كېسىلى بارلارغا سۈرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

2) سۈرگە بەرگەندىن كېيىن دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

(1) بېرىلگەن سۈرگە دورىسى مەيلى چىلاپ تەمى چىقىرىلغان (نۇقۇۋە) ياكى قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان (مەتبۇخ) بولسۇن، ئۈستىدىن سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. چۈنكى سۇ ئىچىلسە سۈرۈشكە تەسىر قىلىدۇ. ئەگەر سۈرگە ئىچكەندىن كېيىن قورساق تولغاپ ئاغرىپ كەتسە، قايناق سۇ بېرىشكە بولىدۇ.

(2) بېرىلگەن سۈيۇق سۈرگە ئۆز كۈچىنى كۆرسىتەلمىسە، بىر قېتىم سۈرگۈچى ھەب دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ بىلەنمۇ سۈرمىسە، قايتىلاپ سۈرگە دورىسى بەرمەستىن، سەۋەبىنى مۇلاھىزە قىلىش ۋە ھۆقنە قىلىشنى ئويلاپ كۆرۈش لازىم.

(3) سۈرگە دورىسى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ، ئانار شەربىتى (تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەردىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى ئاستا قالاپ، ھوشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ (ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كۆيۈپ قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت، تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىچىشكە بېرىش كېرەك.

(4) تەركىبىدە ئىنەكپىتى، تۇربۇت ۋە تۇزلۇق دورىلار كۆپ بولغان (ئاساسىي ئورۇندا بولغان) سۈرگە دورىلىرى ئۈستىدىن سۇ بېرىشكە بولىدۇ[1].

(5) ئەگەر سۈرگە دورىلار سۈرمەستىن غەيرىي ھاللار (يۇرەك، مەئدە، قورساق كۆپۈش، باش قېيىش ۋە كۆڭۈل ئاينىش قاتارلىقلار) يۈز بەرسە، دەرھال قەي قىلدۇرۇش كېرەك. بۇ چاغدا كۆپرەك ئىلمان سۇ (بىر ئاز تۇز قوشۇپ) ئىچكۈزۈپ، گالغا پاكىز توخۇ پېيى ياكى بارماقنى تىقىپ ياندۇرۇش كېرەك.

(6) سۈرگە سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئۈچەي، مەئدىلەردە قىزىش، كۆيۈشتەك ئەھۋاللار يۈز بەرسە، ئىسپىغول شىلىمشىق شىرىسى ۋە بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بېرىش كېرەك. بۇنىڭغا بىر ئاز رەيھان ئۇرۇقى، قەنت، گۈلاب قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

(7) ئىچى بەك سۈرۈپ كېتىپ توختىتىشقا توغرا كەلسە، ھارارەت بولمىغان ھاللاردا قېتىق بىلەن زىرىق ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر قىزىتما بولسا، رەيھان ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قىيمىقۇ ئۇرۇقلىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قورۇپ، سوقۇپ، تالقان ھالىتىدە بىر ئاز سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم (باشقا چارىلار ئىچ سۈرۈش كېسەللىكلىرى بابىدا سۆزلىنىدۇ).

(8) سۈرگە دورىلارنى بېرىشتە بىماردا ماددىنىڭ غالىبلىق ئەھۋالىغا قاراپ شۇ

---

[1] بۇ يەردە سۇ بېرىش دېگەن سۆز — كۆپ مىقداردا سۇ بېرىشنى كۆزدە تۇتىدۇ.

ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مەسىلەن: سەپرا غالىب بولسا، سەپرا سۈرگىسى، بەلغەم غالىپ بولسا بەلغەم سۈرگىسى قاتارلىقلارنى قوللىنىش كېرەك. قان ماددىسى غالىب بولغان كېسەللەرگە سۈرگە بېرىشتە ئادەتتە سەپرا سۈرگىسى ئاساس قىلىنىدۇ. چۈنكى قاننىڭ ئىستىفراغى قان ئېلىش بىلەن بولىدۇ.

3) سۈرگە دورىلار:

بىمارلارغا سۈرگە بېرىشتە ئەڭ ياخشىسى يالغۇز (يەككە) ھالدىكى سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە دورىلارنى بەرمەسلىك، بەلكى مۇرەككەپ نۇسخىلار بېرىلىشى كېرەك. بۇ خىل نۇسخىلار كېسەللىك بابىدا تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ. مىسال ئۈچۈن تۆۋەندە بىر قانچىلىرىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

سەپرا سۈرگىسى ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرام ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ›، دورىلار چوككۇدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئېلىپ ئۈستىگە تەرەنجىبىن، پۇنۇسنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 گرامدىن 132 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ھەببى سەبرە (تەركىبى: سەبرە 20 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى ئۈن گرام، قىزىلگۈل ۋە رۇم بەدىيان بەش گرامدىن، كەتىرادىن يەتتە گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب ‹كۈمىلاچ› قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن يەتتە دانىدىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىچىلىدۇ. بۇلار مۇرەككەپ نۇسخىلاردىن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بەلغەم سۈرگىسى ئۈچۈن شەھمەنزەل، قەنتەريون، ماھى زەھرەج، غارىقۇن، ھەشقىپچەك ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى، بىستىپايەج، سىيادان، قامغاق (شۇكائى) قاتارلىقلار يەككە (مۇفرەد) سۈرگە دورىلار ھېسابلىنىدۇ. مۇرەككەپ دورىلار ئۈچۈن.

ھەببى قوقىيا I (تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇن تەڭ مىقدارىدىن، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيادىن، يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ. ‹غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك›) دىن ئون گرامدىن ھەر كۈنىگە بىر قېتىم ئاخشامدا بېرىلىدۇ. ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا تۈربۈت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىلە ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۈزى ‹نەمەكى ھىندى›، سوقمۇنىيا يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكـ

تىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئىرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلاپ، تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن، 3 ـ 7 ـ 11 دانىدىن ھەر كۈنى كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

ئايارەج پەيقىرا Ⅱ (تەركىبى: ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن قويۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئون گرامدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

سۇفۇپى تۇربۇت (تەركىبى: تۇربۇت ئون گرام، زەنجىۋىل ئۈچ گرام، مەستىكى، ئاق تۇز جەۋھىرى بىر يېرىم گرام، شېكەردىن 15 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلاپ، شېشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1.5 گرامدىن سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

سەۋدا سۇرگىسى ئۈچۈن كابىل ھېلىلىسى (سېرىق ھېلىنىڭ چوڭراقى)، قارا ھېلىلە، بالەنگو، سېرىق ئوت، ئۈستقۇددۇس، سوقمونىيا، ھەجرى لاجۇۋەرد، ھەجۇۋى ئەرمىنى، ئاقلانغان ئامىلە، سانا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

سەۋدا سۇرگىسى ئۈچۈن ئادەتتە تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ:

نۇسخا: ئايارەج پەيقىرا 17 گرام، تازىلانغان لاجۇۋەرد 23 گرام، سوقمونىيا، خەربەق سىياھ يەتتە گرامدىن، رۇم بەدىيان (ئەنىسۇن) ئۈچ گرام، ئەفتىمۇن 33 گرام، ھەجەر ئەرمىنى 23 گرام، شەھمەنزەل يەتتە گرام، سۇمبۇلتىپتىن ئۈچ گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقدارىكى كەرەپشە سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، گۈل يېغى بىلەن كۈمىلاچ ياساپ سايىدا قۇرۇتۇپ، كۈنىگە ئۈچ گرامدىن يەتتە گرامغىچە كەچ ۋاقتىدا قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

4) سۇرگە دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بىر قانچە مەسىلىلەر:

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

(2) ھەر قانداق بىر سۇرگە كار قىلغاندىن كېيىن ئومۇمىي 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 ھېلىلە قوشۇپ بېرىشكە بولمايدۇ. ئەگەر ھاجەت بولغاندا ھېلىلىنى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ

ياكى باشقا شىلمىشق دورىلار (بالەنگو، سەرپىستان) نى قوشۇپ بېرىش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا ھېلىلە جىگەرنى زەھەرلەپ قويۇشى مۇمكىن.

(4) پۇنۇس، خىيارشەنبەر قوشۇلغان سۇرگىلەرگە بادام يېغى، بىنەپشە يېغى قوشۇلغاندا بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈشى، كۆڭۈلنى ئاينىتىشى مۇمكىن.

(5) غارىقۇننى دورىلار بىلەن قوشۇپ سوققاندا ئۇنىڭ تاش پوستى ئارىلىشىپ قېلىپ، زەھەرلىك تەسىر پەيدا قىلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن غارىقۇن سىم تور ئەلگەكتىن سۈرۈپ ئۆتكۈزۈلسىلا بولىدۇ، سوقماسلىق كېرەك.

(6) ئەفتىمۇننى قايناتقاندا باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقماستىن، ئايرىم خالتىغا سېلىپ قاينىتىپ، تەمى چىققاندا ئېلىپ تاشلىنىدۇ.

(7) مەتبۇخ ۋە نۇقۇئە (چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىدىغان دورا تۈرى) ئۆز ۋاقتىدا بىر قېتىم ياكى بىر كۈنلۈك تەييارلىنىدۇ.

5. ھۆقنە ۋە شامچە

ھۆقنە ۋە شامچىلار سۈرگە دورىسى بېرىش مەنئى قىلىنغان ھاللاردا ئىچنى سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە بولۇپلا قالماستىن بەلكى ئۈچەي ئارقىلىق دورىلارنى ئومۇمىي بەدەنگە تەسىر قىلدۇرۇش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ مەئدىسى ئاجىز بولغان كىشىلەرگە بولغان مەنپەئەتى بەكمۇ ياخشى. ئۇيغۇر تېببابتىدە ئىچكى ئەزالار ۋەرەملىرىدە ھۆقنە ۋە شامچە (شىياق) شەكلىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىش ئاساسي داۋالاش ئۇسۇلى سۈپىتىدە قوللىنىدۇ.

1. ھۆقنىنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1) بەدەندە بولۇپمۇ مەئدە ۋە ئۈچەيلەردە پەيدا بولغان غەيرىي تەبىئىي بۇخارات ۋە ئوفۇنەت ماددىلارنى تۆۋەنلىتىپ، مېڭىنى ساغلاملاشتۇرىدۇ.

2) ھۆقنە ھەرخىل دورىلاردىن تەركىب تاپقانلىقتىن، ئىنچىكە ئۈچەي ۋە 12 بارماق ئۈچەي ۋە مەئدىلەرگىچە تەسىر قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھۆقنە كۆپ ۋە سۈرئەت تېز بولماسلىقى لازىم.

ھۆقنە دورىسى — 175 گرام مىقداردا بولۇشى بىلەن دورا تۈرلىرىنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاللاش، لېكىن قۇرۇق خۇسۇسىيەتلىك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. مەئدە، تال ۋە ئۈچەيلەردە توسالغۇ بولغان ھاللاردا تۆۋەندىكى نۇسخا ئىشلىتىلىدۇ.

ئاق لەيلىگۈلى ۋە ئۇرۇقى، ھەمشۇاگۈلى، بىنەپشىگۈلى، شۇمشا، زاراڭزا ئۇرۇقى، سانا 17 گرامدىن، يابچان، زىغىر، سۇزاپ، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى، ئادىراسمان ئۇرۇقى، مۇقەل، جاۋۇاشىر يەتتە گرامدىن، گۈل يېغى 17 گرام، كۈنجۈت يېغى 50 گرام، ئىنەكپىتى يېغى 17 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى

چۆككۈدەك مىقداردىكى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، دورىنىڭ تىرىپلىرىنى سۈزۈپ بولغاندىن كېيىن ياغلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاستا ھالدا ئۇچەيگە ماڭدۇرۇش (ھەمەل قىلىش) لازىم.

ئىچى قېتىپ قالغانلاردا سېرىق ياغ، ئەنجۇر قېقى، چىلان، سەرپىستان قاتارلىقلار يېتەرلىك مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئىچى قاتقان كېسەللەرگە سۇرگە ياكى ھۆقنە قىلىشقا بولمىسا، بۇ دورىلارنى قورساق سىرتىدىن چېپىش كېرەك. سېرىق موم، ئىنەك-چىتى يېغى، سوت، مەھمۇدە (سوقمونىيا)، كالا ئۆتى، شەھمەنزەل.

مومنى ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە سوت بىلەن كالا ئۆتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قورساق ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

2. شامچىنىڭ ئالاھىدىلىكى

شامچە شەكلىدە ياسالغان دورا ئاساسەن سۇرگە دورىلاردىن تەركىب تاپىدۇ ۋە ھۆقنە قىلىشقا بولمايدىغان (ئۇچەي ئالمىشىپ قېلىش قاتارلىق) ھاللاردا سۇرگە ئۆز ئەمىلىنى كۆرسىتەلمىگەندە ئارقا يولىغا كىرگۈزۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا شامچە ئارقا يولىنىڭ باشقا كېسەللىرى، ئۇچەي توسۇلۇش ۋە ئايالار جىنسىي يولىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىشكىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

شامچىلارنىمۇ تولىمۇ كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى مەقئەتكە كىرىپ قالغان يات جىسىم بولۇپ، باشقا ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شامچىلار تەركىبىدىكى دورىلار كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ. ئادەتتە كۆپ قوللىنىلىدىغان نۇسخىلار تۆۋەندىكىچە:

1 ـ نۇسخا: ئۇچەي يوللىرىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. گۈلبىنەپشە يەتتە گرام، سانا 17 گرام، خىيارشەنبەر شىرىسى 33 گرام، ئاق لەيلىگۈلى ئون گرام، ھىندى تۇزى ئۈچ گرام، قارا شېكەردىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شېكەر بىلەن خىيار شەنبەر شىرىسىنى ئېرىتىپ يۇغۇرۇپ، ئۈچ ئىلىك ئۇزۇنلۇقتا شامچە تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىش چېغىدا گۈل يېغى ۋە سېرىق ماي بىلەن مايلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

2 ـ نۇسخا: كىچىك بالىلار ۋە بەدىنى ئاجىز كىشىلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئاق موم 13 گرام، ئاش تۇزى، بۇرە ئەرمىنىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن مومنى ئېرىتىپ، قالغانلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، لايىق چوڭلۇقتا شامچە تەييارلىنىدۇ. ئەگەر تېز يارىدەم بېرىش زۆرۈر بولغاندا ئادەتتىكى يۇز سوپۇنلىرىنى قىرىپ، چىلان ئۇرۇقىدەك قىلىپ ئارقا يولدىن ئۇچەيگە كىرگۈزۈلسە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

6. تەرلىتىش

تەرلىتىش بىلەن بەدەندىكى ئارتۇقچە ھۆللۈك (رۇتۇبىتى فۇزۇلى) تېرىدىكى بەز تۆشۈكلىرى (مسام) ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەرلىتىش چارىسى مۇنچىغا كىرىش، قىزىق سۇ ئىچىپ چۈمكىنىپ يېتىش ياكى ئادەتتىكى قىزىتما چۈشۈرگۈچى دورىلارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. ساق كىشىلەرگە تەرلىتىش دورىسى بەرمەسلىك كېرەك. ئۇلار ئۈچۈن ئەمگەك ئەڭ ياخشى تەرلەش چارىسىدۇر. كېسەللەرگە نىسبەتەن تەرلەش، ھارارەتنى چۈشۈرۈش ۋە بەدەننى يېنىكلەشتۈرۈش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. يۇقىرى قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا تەرلەش بوھراننىڭ بەلگىلىرىدىن بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ (بوھرانغا قاراڭ).

7. بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش

ئۇيغۇر تېبابىتىدە باش ساھەسىدىكى ئاغرىقلاردا بۇرۇندىن سۇ ئاققۇزۇش بىلەن مېڭىدىكى ماددىلارنى چىقىرىش مەقسىتىگە ئېرىشىلىدۇ. ئادەتتە زۇكام ۋە باش ئاغرىقىدەك كېسەللەردە بۇرۇندىن قويۇق شىلىمشىق سۈيۇقلۇقلارنىڭ ئېقىشى بىلەن كېسەلنىڭ يېنىكلىشىپ قالغانلىقىنى كۆرىمىز. مېڭە كېسەللىكلىرىدە مەسىلەن: تۇتقاق كېسىلىدە بۇرۇنغا دورا تاتقۇزۇپ سۇ ئېقىتىش كېسەلنى ھوشىغا كەلتۈرۈش ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يېنىكلەشتۈرۈش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلار ئاساسەن قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرى، خولىنجان، زەنجىۋىل بولۇپ، سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىدۇ. مىقدارى ۋە تۈرى كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

مەئدە، قۇلاق ۋە كۆز، بۇرۇن كېسەللىكلىرىدە ئېغىزدىن (تىل ئاستىدىن) شۆلگەي ئاققۇزۇش پايدىلىق تەسىرگە ئىگە. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە قىش كۈنلىرى ئادەتتە بەدەندە سۈيۇقلۇق كۆپ بولغان چاغلاردا قوللىنىدۇ. ئاقىرقەرھا، تۇخۇمەك مېۋىسى، سىركە، يالپۇز ۋە قىچىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تىل ئاستىدا تۇتۇش ياكى ئېغىز چايقاش بىلەن بۇ مەقسەتكە يېتىلىدۇ.

8. سۈيدۈك ھەيدەش

ئۇيغۇر تېبابىتىدە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار (مۇدىراتلار) سۈيدۈك توسۇلۇشىنلا داۋالاپ قالماستىن بەلكى قان تومۇر، سۈيدۈك ئەزالىرى ۋە جىگەر ئەتراپىدىكى غەيرى

تەبئىي خىلىتلار — كېسەل سەۋەبچىلىرىنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈنمۇ قوللىنىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەشتە تۆۋەندىكى بىر قانچە ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

1) قويۇق خىلىتلار سەۋەبىدىن بولغان كېسەللەردە ئالدى بىلەن سۈرگە بەرمەي تۇرۇپ سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى سۈيدۈك ھەيدەش بىلەن بەدەندە سۈيۇقلۇق مىقدارى ئازىيىپ كېتىپ ماددا تېخىمۇ قويۇقلىشىپ كېتىدۇ.

2) قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش ۋە سۈرگە بېرىش بىلەن داۋالاشقا توغرا كەلگەنلەردە سۈيدۈك ھەيدەش چارىسىنى كېيىنگە قالدۇرۇش كېرەك.

3) جىگەر يالليۇغلىرىدا — يالليۇغلىنىش جىگەرنىڭ ئاستىنقى قىرىدا بولسا (جىگەر كېسىلى بابىغا قاراڭ)، ئالدى بىلەن سۈرگە بېرىش ۋە ئاندىن كېيىن سۈيدۈك ھەيدەش تەدبىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر ۋەرەم يۇقىرىقى يېرىم ئايسىمان قىسمىدا بولسا، ئالدى بىلەن سۈيدۈك ھەيدەش لازىم.

4) سۈيدۈك كۆپ مېڭىپ كەتكەندە تەرلەش ۋە ئارقا تەرەت توختاپ قېلىشى مۇمكىن. شۇڭا ئارقا تەرەت كۆپلۈكى ۋە تەرلەش ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدىغان كېسەللەرگە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئوبدان ئويلاپ ئىشلىتىش لازىم.

5) بەدەندە قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرى بار ياكى ماددىسى تېخى خام كېسەللەرگە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە ئالدىرىماسلىق لازىم. چۈنكى ماددىنىڭ پىشىشى ئۈچۈن بەدەندىكى سۈيۇقلۇق مۇۋاپىق مىقداردا بولۇشى كېرەك. چۈنكى سۈيدۈكنى كۆپ چىقىرىش بىلەن بەدەندە قۇرۇقلۇق كۈچىيىپ كېتىپ، ماددىنىڭ پىشىشىنى ئارقىغا سوزۇپ، كېسەلنى ئۇزۇنغا سوزۇپ قويۇشى مۇمكىن.

6) سۈلۈق ئىششىق، پالەچ ۋە مۇپاسىللار (بوغۇم ئاغرىقلىرى) دا سۈيدۈك ھەيدەش ئۇسۇلى ئاساسىي ئورۇنغا قويۇلىدۇ.

سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىسسىق (سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلار ئۈچۈن)، سوغۇق (ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەر ئۈچۈن) كەيپىياتتىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ۋە مۆتىدىل كەيپىياتتىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىلىدۇ. بۇلار تۆۋەندىكىچە:

① ئىسسىق كەيپىياتتىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار:

كەرەپشە ئۇرۇقى، كاۋاۋچىن، ئارپىبەدىيان، جۇۋىنا، رۇم بەدىيان، سۈزاپ ئۇرۇقى، زۇپا، سەۋزە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا (كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ) ئېلىپ سوقۇپ، قاينىتىپ تەمى چىققان سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

② سوغۇقلۇق كەيپىياتتىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار:

كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئەگرى ۋە توز تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، سىركەنجىۋىل، كاكىنەچ، قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

③ مۆتىدىل كەيپىياتتىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار:

ئۆپكە، جىگەر، بۆرەك كېسەللىكلىرىدە پىرسىياۋشان بىلەن قوغۇن ئۇرۇقى بېرىلىدۇ. ئەگەر جىگەر مىزاجى بۇزۇلغان بولسا، ئارپىبەدىيان بىلەن كاسىنە ئۇرۇقى بېرىلىدۇ. ئوفۇنەتلىك (مىكروبلۇق) كېسەللەردە ۋە يەللىك ئاغرىقلاردا سېمىزئوت ئۇرۇقىغا كەرەپشە ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مۆتىدىل سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن تۆۋەندىكى نۇسخا بار.

نۇسخا: بەدىيان، رۇم بەدىيان يەتتە گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، ئارپىبەدىيان بىلەن رۇم بەدىياننى چالا سوقۇپ، بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، قوغۇن ئۇرۇقى بىلەن تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك مېغىزىنى چېقىپ يانچىپ، بەدىيان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 23 گرام قەنت ياكى شېكەر قوشۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىدۇ.

§ 2 . ماددىلارنى پىشۇرۇش چارىلىرى

كېسەلگە سەۋەبچى بولغان ماددىلارنىڭ بەدەندىن تولۇق چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن، بەدەننىڭ ماددىلارنى پىشۇرۇشىغا دورىلار بىلەن يارداەم بېرىش ئۈسۈلىنى مۇنزىج چارىسى دەپ ئاتايمىز.

بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇيغۇر تىبابىتىدە ھەربىر ماددىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە شۇ ۋاقىتتىكى (مۇنزىج دورىلارنى بېرىش ۋاقتىدىكى) ھالىتىگە قاراپ پىشۇرغۇچى دورىلار (مۇنزىجاتلار) بېرىلىدۇ. مەسىلەن: بىردىن ئارتۇق ماددىلارنىڭ زىيادىلىكىدىن بولغان مۇرەككەپ ئەھۋاللار بولسا، بېرىلىدىغان پىشۇرغۇچى دورىلارمۇ مۇرەككەپ بولۇشى، ماددا قويۇق (غەلىز) بولسا سۈيۇقلاشتۇرغۇچى ۋە سۈيۇق بولسا ئېتىداللاشتۇرغۇچى تەركىبلىك دورىلار بولۇشى لازىم. بۇنداق بولغاندىلا ماددىلارنى ئوڭاي پىشۇرغىلى بولىدۇ ۋە باشقا غەيرىي ئۆزگىرىشلەر يۈز بەرمەيدۇ. مەسىلەن: قويۇق بەلغەم بىلەن سەۋدا ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن سۈيۇلدۇرغۇچى دورىلارنى، سۈيۇق ماددىلارغا قويۇلدۇرغۇچى دورىلارنى ئاساس قىلىش لازىم. قاننىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتلىرىنى پىشۇرۇش ھاجەت ئەمەس. بەلكى قاننىڭ ئارىلاشقان باشقا ماددىلارنىڭ ئالامەتلىرىگە قاراپ، شۇلار ئۈچۈن پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ بولغاندىن كېيىن قان ئېلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا قاننىڭ ئارىلاشقان ماددا چىقىپ كېتىدۇ. بولۇپمۇ سەۋدا قاننىڭ ئارىلىشىپ قالغان ھالەتلەردە بولسا ئالدى بىلەن سەۋدانى سۈرگۈچى دورا بەرمەي تۇرۇپ قان ئېلىنسا، داۋالاشنى خاتالاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ نۇقتىغا تېۋىپ ياخشى دىققەت قىلىش لازىم. تۆۋەندە ماددىلار ئۈچۈن پىشۇرغۇچى بولغان دورا نۇسخىلاردىن مىساللار كۆرسىتىلىدۇ (تەپسىلاتى كېسەللەر بايانىدا سۆزلىنىدۇ).

1. سەپرا ماددىسى ئۈچۈن بېرىلىدىغان پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلار.

نۇسخا: گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، شاھتەررە، چالا سوقۇلغان كاسىنە يىلتىزى ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، چىلان يەتتە دانە، چالا سوقۇلغان كاسىنە ئۇرۇقى ئون گرام، تەرەنجىبىندىن 33 گرام ئېلىپ، دورىلارنى 528 گرام قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، سەككىز سائەتتىن كېيىن ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ تەمىنى چىقىرىپ، بۇنىڭغا تەرەنجىبىندىن سېلىپ، سۇس ئوتتا بىرلا قاينىتىپ قايتا سۈزۈپ، 66 گرامدىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ، بۇ نۇسخا قىزىتمىلىق سەپراۋى ئاغرىقلاردا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەگەر يالغۇز سەپرا ماددىسىلا بولسا بۇ نۇسخىدىكى دورىلار 3 ~ 5 كۈنگىچە بېرىلسە، ماددا پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

2. بەلغەم ماددىسى ئۈچۈن بېرىلىدىغان پىشۇرغۇچى دورىلار.

1) نۇسخا: ئۇرۇقى ئېلىنغان قۇرۇق ئۈزۈم 16 گرام، بەدىيان، قامقاقلار (چالا سوقۇلغان) ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، پىرسىياۋشان 13 گرام، پىشقان ئەنجۈر قېقىدىن بەش دانە ئېلىپ، دورىلارنى ئىككى چوڭ چىنە قايناق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قويۇلغاندىن كېيىن بىر ئاز قاينىتىپ ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 33 گرام ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 33 گرامدىن ئىچىدۇ. ئەگەر بۇ نۇسخىغا 23 گرام سىركە قوشۇلسا، تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەمما كېسەلدە يۆتەل بولسا، سىركە قوشۇلماسلىق كېرەك. سىركە يۆتەلنى كۈچەيتىپ قويىدۇ.

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

3) خاس نوقۇت سۈيى (قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان سۈيى) ئىچىشكە بېرىلسە، بەلغەم ۋە سەۋدا ئۈچۈن 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. سەۋدا ماددىسى ئۈچۈن بېرىلىدىغان پىشۇرغۇچى دورىلار.

نۇسخا: سەرپىستان 20 دانە، چىلان ئون دانە، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستقۇدۇس، پىرسىياۋشان، بەدىيان، شاھتەررە ھەرقايسىسى 20 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، سەرپىستان چالا سوقۇلۇپ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ تاشقى پوستىنى سويۇپ پارچىلاپ، ھەممە دورىلارنىڭ ۋەزنىدىن بەش ھەسسە ئارتۇق قايناق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، يېرىمى قالغۇدەك قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ سىقىپ سۈزگەندىن كېيىن، ئالدى بىلەن قەلەيلەنگەن مىس قازانغا بىر دانە تۇخۇمنىڭ ئېقىنى تاشلاپ تازا قوچۇپ، ئۇستىگە سۈزۈلگەن دورىنى قۇيۇپ، 175 تەرەنجىبىن، 330 گرام قەنت قوشۇپ، سۇس ئوتتا قىيام قىلىپ، بىرىنچى قېتىم قايناش ئالدىدا يۈزىگە چىققان

كۆپۈكلەرنى ئېلىپ تاشلاپ، ئوبدان قىيام بولغاندا ئېلىپ، قۇرۇق قاچىلاردا ساقلاپ، قىيام قويۇق بولسا 33 گرامغا 33 گرام قايناق سۇ قوشۇپ قىزىتىپ، كۈنىگە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر قىيام سۈيۇق بولسا سۇ قوشماستىن بېرىلىدۇ. ئەگەر باشقا ماددىلار ئارىلاشقاندا شۇلارنىڭ دورىلىرىنى قوشۇش كېرەك. خاس سەپرانىڭ مۇنزىجلىق ۋاقتى ئۈچ كۈن ھېسابلىنىدۇ.

مۇنزىجلارنى بېرىشتە شۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەككى، ئالدى بىلەن كېسەلنىڭ ماددىدىن بولمىغان (سازەج) ياكى ماددىدىن بولغان ئىكەنلىكىنى ئوبدان ئايرىش كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا، ماددىي كېسەللەر سازەج دەپ تونۇلۇپ، مۇنزىج بېرىلمەي قېلىپ، ماددا كۆچىيىپ كېتىپ، كېسەل ئەھۋالى ئېغىرلىشىپلا قالماستىن، بەلكى كېيىنكى داۋالاشقا زور تەسىر بېرىدۇ. ئەكسىچە سازەج كېسەللەر ماددىي دەپ تونۇلۇپ قېلىپ مۇنزىج تەدبىرلىرى قوللىنىلسا، ئاغرىقنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. تەبىئىيكى، بۇ ئەھۋالمۇ كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەندەك پىشۇرغۇچى دورىلارمۇ ئاغرىقلارنىڭ تەن قۇۋۋىتى، يېشى، تۇر-مۇش ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدار ۋە لايىق تەركىبلەردە بېرىلىشى كېرەك. ئۇيغۇر تىبابىتىدىكى داۋالاش ئۇسۇلى — كېسەلنى تونۇپ چىقىش (تەشخىس)، ماددىنى (مۇنزىج) پىشۇرۇش، ھەيدەپ چىقىرىش (ئىستىفراغ) تەدبىرلىرىنى قوللىنىشتىن ئىبارەت بولۇپ، مۇشۇ تەرتىپ بويىچە چارە كۆرۈشنى تېۋىپ ياخشى ئىگىلىشى كېرەك.

§ 3 . دورا ئىچكۈزۈش

ئۇيغۇر تىبابىتىدە دورا بېرىش يوللىرى، ئىچىدىن دورا ۋە سىرتىدىن دورا ئىشلىتىش دەپ تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ئىچىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار[1].

ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئېغىزدىن بېرىلىدىغان دورا تۈرلىرى — بىمارنىڭ قوبۇل قىلىشىغا ئوڭاي بولۇشى ۋە دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ ھەرخىل شەكىللەر بىلەن تەييارلىنىشى لازىم. تەييارلاشتىن بۇرۇن، ئالدى بىلەن دورىلارنىڭ يېڭى ـ كونىلىقى ۋە ئىشلىتىشكە بولۇش ـ بولماسلىق قاتارلىق ئۆلچەملەر ئاساسىدا تەكشۈرۈلىدۇ (بۇلار دورىگەرلىك ئەسەرلىرىدە تەپسىلي سۆزلىنىدۇ). ئۇنىڭدىن كېيىن دورىلاردىكى توپا ـ توزان قاتارلىق يات ماددىلار تازىلىنىپ، نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن ئۆلچەم بويىچە ئۆلچەپ ئېلىپ بەلگىلەنگەن دورا تۈرى تەييارلىنىدۇ. تۆۋەندە دورا تۈرلىرىنىڭ ئادەتتە كۆپ قوللىنىدىغانلىرىدىن بىر قانچىسىنى تونۇشتۇرىمىز:

---

① دورىلار ھەققىدە تەپسىلى مەلۇمات دورىگەرلىككە ئائىت ئەسەرلەردە يېزىلغان. بۇ بابتا دورا تۈرلىرى ئۈستىدىلا سۆزلىنىدۇ.

1) مەجۇنلەر:

ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئەڭ كۆپ قوللىنىدىغان دورا تۈرى بولۇپ، ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى دورا ئىسمى بىلەن ئاتىلىدىغان قويۇق ھالەتتىكى مۇرەككەپ بىرىكمىدىن ئىبارەت. مەسىلەن: مەجۇنى كۇمۇنى (زىرە مەجۇنى) دا ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى دورا زىرە، مەجۇنى پۇدىنە (پىننە مەجۇنى) دە ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى دورىسى پىننە بولىدۇ.

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

(1) سوقۇش — ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈش ئادەتتە مەجۇننىڭ تەركىبىدىكى دورىلارنىڭ ھەممىسى سوقۇلىدۇ ۋە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئەمما ئالدى بىلەن قاتتىقلىرىنى سوقۇش، ئاندىن كېيىن ئاسانراق يۇمشايدىغانلىرىنى سوقۇش كېرەك. ھەرخىل دورىنى ئالاھىدە سوقۇش ياخشىراق. مېغىز دورىلار ئايرىم يانجىلىپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. مەستىكىگە ئوخشاش يېلىم دورىلار بولسا ئايرىم - ئايرىم سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاخىرىدا ئومۇمىي تالقانغا بىرلەشتۈرۈلىدۇ. تاش (مەدەن) جىنسلىق دورىلار مەخسۇس ئۇسۇللار بويىچە كۆيدۈرۈلىدۇ ۋە كۈشتە[1] قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ياقۇت، ھېقىق، زۇمرەت، قاشتېشى، سىماب، سەنگىيا قاتارلىقلار ۋە دېگىز ئاستى مەھسۇلاتلىرىدىن مەرۋايىت، سەدەپ، مارجانلار كۈشتە قىلىنىدۇ ياكى كۆيدۈرۈلىدۇ.

(2) يانجىش (سالايە): ئىپار، ئەنبەر، كۈشتە ياكى كۆيدۈرۈلگەن دورىلارنىڭ ھەممىسى ئايرىم - ئايرىمدىن توزاندەك (قولغا يۇقۇپ يىرىكلىك سېزىلمىگۈدەك ھالەتتە) يانجىلىدۇ. بۇ سالايە دەپ ئاتىلىدۇ.

(3) يۇغۇرۇش: مەجۇناتلار ئاساسەن مومسىز (تازىلانغان) ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ قەنت ياكى شېكەر قىيامى ۋە ھەسەل بىلەن يۇغۇرسىمۇ بولىدۇ. (مەسىلەن: ئىترىفىللارنى). ھەسەلنىڭ مىقدارى ياز كۈنلىرى تەييارلانغان مەجۇناتلار ئومۇمىي دورا مىقدارى (سوقۇپ تالقانلانغان ھالدىكى ئېغىرلىقى) دىن ئىككى ھەسسە، قىش كۈنلىرى بولسا ئۈچ ھەسسە ئارتۇق بولۇشى كېرەك. ئالدى بىلەن ھەسەلنى بىۋاستە ئوتتا قويماستىن بەلكى قايناپ تۇرغان سۇ ئۈستىگە ھەسەلنى قاچا بىلەن قويۇپ ئېرىتىلىدۇ. ئەگەر شېكەر قىيامى قوشۇشقا توغرا كەلسە ھەسەل ئۈستىگە قىزىق قىيامنى قۇيسىلا بولىدۇ. ھەسەلنى بىۋاستە ئوت ئۈستىگە قويغاندا ھەسەلنىڭ شىيافلىق تەسىرى بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. ھەسەل سوۋۇپ ئىلمان 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 مەجۇناتلار تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن خېمىرغا ئوخشاش كۆپۈپ كېتىدۇ).

---

[1] قوشۇمچە كۈشتە قىلىش ئۇسۇللىرىغا قاراڭ.

مەدەن جىنسلىق ۋە تاش جىنسلىق دورىلار سىلىنغان مەجۇناتلار 3 ~ 6 ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. باشقا خىل مەجۇنلەر بولۇپمۇ مېغىز دورىلار كۆپرەك سىلىنغان 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 كۆپلەپ تەييارلاشمۇ مۇمكىن.

2) ھەب ـ كۇمىلاچ دورىلار: تېز تەسىرلىك ھەبلەر ماش چوڭلۇقىدا، ئادەتتىكىلىرى پۇرچاق چوڭلۇقىدا ياسىلىشى كېرەك. ياساش جەريانىدا نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قاتتىقراق يۇغۇرۇپ، گۇل يېغى ياكى كۇنجۇت يېغى بىلەن قولنى مايلاپ تۇرۇپ، يۇمىلاقلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

3) قۇرس (تابلېت) دورىلار: چوڭراق تۇگمە شەكىللىك دورا ياسالمىسى بولۇپ، تەييارلاش ئۇسۇلى ھەب بىلەن ئوخشاش. يېلىم دورىلار ئېرىتمىسى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

4) تالقان (سۇفۇپ) دورىلار: يۇمشاق سوقۇلغان تالقان دورا. نۇسخىدىكى تەركىبىگە قاراپ ئومۇمىي دورا ئېغىرلىقىغا نىسبەتەن ئىككى ھەسسە مىقداردا قەنت ياكى ناۋات قوشۇلىدۇ.

5) شەربەت دورىلار: قەنت بىلەن قىيام قىلىنغان سۇيۇق دورا. تەركىبىدىكى دورىلارنىڭ تەمىنى ئەرەق تارتىش، چىلاش ۋە قاينىتىش قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن چىقىرىپ، 5 ~ 7 باراۋەر قەنت ياكى ناۋات قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. دورىلار تەركىبىگە ۋە قىيامىنىڭ قويۇق ـ سۇيۇقلۇقىغا قاراپ قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ (ئۇچ ھەسسە قايناق سۇ قوشۇپ) ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قۇرۇق قاچىلاردا ئاغزى مەھكەم ساقلانمىسا بۇزۇلىدۇ. ئەگەر پاختىلاشقانلىقى مەلۇم بولسا، بىر ئاز قەنت قوشۇپ قايتا قاينىتىلسا بولىدۇ. شەربەتنىڭ سۇزۇك تەييارلىنىشى ئۈچۈن بىر دانە تۇخۇم ئېقى قوشۇلۇپ، دەسلەپ يۇزىگە ئۆرلەپ چىققان كۆپۈكى سۇزۇپ تاشلىنىدۇ.

6) قايناتما (مەتبۇخ) دورىلار: قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان دورا تۇرى. قايناتمىلار تەركىبىدىكى يىلتىز دورىلار چالا سوقۇلىدۇ، ئۇرۇق ۋە مېغىز دورىلار يۇمشاق سوقۇلىدۇ. مېۋە تۇرىدىكىلىرى (ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، ئەنجۇر قاتارلىقلار) بىر قانچىغا پارچىلاپ تاشلانسا بولىدۇ. دورىلار پۈتۈن ئېغىرلىقىنىڭ 5 ~ 7 باراۋىرىدە قايناق سۇغا 6 ~ 8 سائەت چىلاپ، (ئۇستى يېپىق ھالدا) قاينىتىپ ئۈچتىن بىر ياكى ئىككىدىن بىر قىسمى قالغاندا ماتا بىلەن سۇزۇپ، سقىپ تەييارلىنىدۇ. ئادەتتە قايناتمىلار بىر قېتىملىق ياكى بىر كۈنلۈك تەييارلىنىدۇ.

7) چىلانما (نۇقۇۋ) دورىلار: قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلغان دورا تۇرى. قاينىتىشقا بولمايدىغان ياكى سوغۇق دورىلارنى مەسىلەن: خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى

قاتارلىقلارنى يېتەرلىك مىقداردا (دورا چوككۇدەك) قايناق سۇغا چىلاپ ئۈستىنى يېپىپ، تۆت سائەتتىن كېيىن پاكىز قوشۇق بىلەن مىجىپ تەمىنى تولۇق چىقىرىپ، ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئادەتتە بىر قېتىملىق مىقداردا تەييارلىنىدۇ.

8) ئەرەق دورىلار: پار سۈيى شەكلىدە تەييارلانغان دورا تۈرى، بۇلار ئۆزىنى يالغۇز ھالدا ياكى باشقا دورا تۈرلىرى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يۇرەك، مېڭە ۋە جىگەرگە تەسىر قىلغۇچى ۋە پۇراقلىق دورىلار نۇسخىلىرىدا كۆرسىتىلگەن مىقداردىكى سۇ بىلەن پار قازانغا سېلىنىپ، بەلگىلىك مىقداردا چىقىرىلىدۇ. بەزى كىتابلاردا ئەرەق گۈلاب دېگەن ئاتالغۇ بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. ئەمما بىزنىڭ بۇ كىتابىمىزدىكى گۈلاب دېگەن ئاتالغۇ قىزىلگۈلنىڭ ئەرقىدىن ئىبارەتتۇر.

ئەرەقلەرنى تەييارلاشتا ئەرەق تارتىلىدىغان دورىنىڭ گۈللەش، چېچەكلەش پەسلى ئەڭ ياخشى ۋاقىت ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن: بىدمىشكى ئەرقى، كاسنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ئەرقى ياز، كۈز پەسللىرىدە تەييارلاپ ساقلىنىدۇ. يېڭى، ياش، غولى بولمىغاندا قۇرۇق گۈللىرىنى 6 ~ 8 سائەت قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ ئەرەق تارتىلسىمۇ بولىدۇ.

9) مۇرابىا ۋە گۈلقەنتلەر: قەنت قىيامى بىلەن تەييارلانغان دورا تۈرى. مۇرابىالار دورىلارنىڭ نورمال ھالدا پىشقان ياكى ياخشى پىشقان پەسللىرىدە تەييارلىنىدۇ. قۇرۇق دورىلاردىن تەييارلىغان مۇرابىانىڭ داۋالىق ئۈنۈمى تۆۋەن بولىدۇ. ئۇزۇن ساقلىمايدىغان-لىرىنىڭ قىيامى ھەسەلدە قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ئەينۇلا، ئەنجۇر ۋە مۇرابىالار. مۇرابىالار قۇرۇق قاچىلارغا ئېلىنىپ، سوغۇق جايدا ساقلىنىدۇ. ئالغاندا قۇرۇق قوشۇقلار بىلەن ئېلىنىدۇ، ئۈنداق قىلمىغاندا ئاسانلا بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. ئەگەر كۆكىرىپ قېلىش ۋە غەيرىي پۇراق ۋە تەم پەيدا قىلسا، بىر ئاز قەنت بىلەن قايتا قىيام قىلىنىدۇ.

گۈلقەنتلەرمۇ دورا گۈل ـ چېچەكلىرى ئېچىلغاندا تەييارلىنىدۇ. گۈل ياپراقلىرىنى تازىلاپ، ئاق قىسمىنى كېسىپ تاشلاپ يانجىپ، 132 گرام يانجىلغان گۈلگە يېرىم كىلوگرام شېكەر ھېسابلاپ قىيام قىلىپ ياكى شۈنداقلا سوقۇلغان قەنت ياكى شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. سىرلانغان ساپال كوزا ياكى چىنە كورىلارغا ئېلىپ، تومۇز ئاپتىپىدا ئەڭ ئاز بولغاندا ئىككى ئاي قويۇپ پىشۇرۇلىدۇ. قىزىلگۈل گۈلقەنتى ھەسەل بىلەنمۇ تەييارلىنىدۇ. بۇ ھەسەلى گۈلقەنت دەپ ئاتىلىدۇ. باشقا گۈلقەنتلەر (پىننە، بىنەپشە ۋە ئانارگۈلى گۈلقەنتلىرى) قەنت بىلەنلا قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. شېكەرنى قىيام قىلماي ئارىلاشتۇرۇپ ياسىغان گۈلقەنتلەر ئاپتىپى گۈلقەنت دەپ ئاتىلىپ، داۋالاش ئۈنۈمى جەھەتتىن قىيام قىلىپ تەييارلىغان (ئاتەشى گۈلقەنت) لەردىن ئۈستۈن تۇرىدۇ. گۈلقەنت تەييارلاشتا تۆۋەندىكى بىر قانچە نۇقتىلارغا دىققەت قىلىنمىسا دورا ئاسانلا بۇزۇ-لۇپ كېتىدۇ ۋە داۋالاش ئۈنۈمىگە تەسىر يېتىدۇ. گۈلقەنت تۈرىدىكى دورىلار ئۇيغۇر تىبابىتىدە كۆپ قوللىنىلىدىغان ھەم داۋا ھەم غىزالىق تەسىرىگە ئىگە دورا تۈرلىرىدىن

ئىبارەتتۇر:

(1) قىزىلگۈلنىڭ غوزىسىغا تېگىپ تۇرغان سېرىق قىسمى قىرقىپ تاشلىنىشى ھەم گۈل ئوتتۇرىسىدىكى ئۇرۇقىدەك سېرىق نەرسىلەر قوشۇلۇپ قالماسلىقى كېرەك.

(2) ئانارگۈلىنى تەرگەندە قول بىلەن ئالماستىن، ياغاچ تىكەنلەرگە سانجىپ يىغۇۋېلىش كېرەك (يەرگە تۆكۈلگەنلىرىنى).

(3) گۈلقەنتىلەر ئاپتاپتا تۇرغاندا بىرىنچى قېتىم بىر ھەپتىدىن كېيىن، كېيىنچە 2 ~ 3 كۈندە بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن ئاستىن - ئۈستۈن ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم. ئەمما تۆمۈر نەرسىلەر بىلەن قوچۇشقا بولمايدۇ (سىرلانغان مەدەن تاياقچە بولسا بولىدۇ) ساقلىغاندىمۇ تۆمۈر قاچىلارغا ئالماسلىق لازىم.

(4) تەييار بولغان گۈلقەنتىلەر ئۆز رەڭگىدە بولسا، بۇ تەلەپكە لايىق تەييار بولغانلىقىدۇر. مەسىلەن: قىزىلگۈل گۈلقەنتى سۈزۈك قىزىل رەڭدە، بىنەپشە گۈلقەنتى مايسا رەڭدە بولىدۇ.

10) دەملىمە (كاشكاپ) دورىلار: ئاز مىقداردىكى بىر قېتىملىق دورىنى چەينەكتەك نەرسىلەردە دەملەپ، بىر ئاز قەنت، شېكەر بىلەن تەم كىرگۈزۈپ ببرىلىدىغان دورا تۈرى.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا، يەنە ئۇيغۇر تىبابىتىدە ھەرخىل مەدەنلەر مەخسۇس ئۇسۇللار بىلەن كۈشتە قىلىنىپ دورىغا ئىشلىتىلىدۇ (قوشۇمچە كۈشتىلەر ماۋزۇسىغا قاراڭ). ھايۋانلار (ئىت، كالا ۋە ئېشەك) نىڭ ئۆت خالتىسى، ئۇچەي ۋە ئاشقازان قاتارلىقلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرىدا پەيدا بولىدىغان تاشقا ئوخشاش بىر خىل ماددا يەنى فادى زەھەر تېز قۇتقۇزىدىغان ۋە زەھەر قايتۇرىدىغان دورا سۈپىتىدە قوللىنىدۇ.

2. سىرتىدىن ئىشلىتىدىغان دورىلار.

ئۇيغۇر تىبابىتىدە ماددىنى پىشۇرۇش، ھەيدەپ چىقىرىش ۋە ئېغىزدىن دورا بېرىشتىن باشقا يەنە تۆۋەندىكى بىر قانچە چارىلەر بار. بۇلارنى كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن تەدبىرلەر بىلەن قوشۇپ ياكى مۇستەقىل قوللىنىش مۇمكىن.

1) پۇراتما دورىلار: ئۆتكۈر پۇراق چىقىرىپ تۇرىدىغان دورا تۈرلىرىنى پۇرىتىش بىلەن تەسىر كۆرسىتىش ئۇسۇلى بولۇپ، سۈيۇقلۇق دورا تۈرلىرىنى پۇرىتىش «لەخلەخە»، قۇرۇق (تالقاندەك سوقۇلغان) دورىلارنى بۇرۇن ئىچىگە تارتقۇزۇپ مېڭىدە غىدىقلىنىش — چۈشكۈرۈش پەيدا قىلىش ئۇسۇلى «سۇئۇت» دەپ ئېيتىلىدۇ.

2) نۇپۇخلار: يۇمشاق سوقۇلغان دورىلارنى بوشلۇق ئەزالار (بۇرۇن، تاماق، ئېغىزلار) غا پۇركۈش ئۇسۇلى بولۇپ، چىش تۈۋىگە دورا بېسىشنى «سۈنۈن»، جاراھەت (يارا) ئۈستىگە دورا سېپىشنى «زۇرۇر» دەپ ئاتايدۇ.

3) ئىنكىبابلار: دورىلارنىڭ قاينىتىپ چىقىرىلغان ھورىغا پۈتۈن بەدەننى ياكى بىرەر ئەزا (مەسىلەن: قۇلاق) نى ئوراپ تۇرۇپ تۈتۈش ئارقىلىق ھورلاندۇرۇپ تەرلىتىش

ئۇسۇلى.

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

5) تەمرىخلار: نەم دورا تۇرلىرىنى بەدەنگە قويۇپ تەسىر كۆرسىتىش. ياغلارنى سۇركەپ تەسىر كۆرسىتىش بولسا «تەرھىن» دەپ ئاتىلىدۇ.

6) پىلتىلار: قۇرۇق تالقان، مەلھەم، ياغ ياكى سۈيۇق دورىلارنى پىلتىدەك بىر نەرسىگە يۇقتۇرۇپ، بوشلۇق ئەزالار (بۇرۇن، قۇلاق، سوك، سۈيدۈك يولى) جاراھىتىنىڭ ئېچىلىپ قالغان تۆشۈكىگە سېلىش.

7) ھەمەللار: چوڭراق ھەجىمدىكى پىلتە ياكى لاتىدەك نەرسىلەرنى نەم دورىلارغا مىلاپ، بالىياتقۇ ئاغزىغا، چوك يارا ئىچىگە تىقىپ قويۇش (ئايالار جىنسىي يولىغا قويۇلىدىغىنى — فەرزىجە دېيىلىدۇ).

8) مەلھەملار: قويۇق ھالدىكى ماي دورا شەكلى. سۈيۇق ياغدەك بولغىنى رەۋغەن دېيىلىدۇ.

9) زىمادلار: ھەرخىل مۇرەككەپ دورا تۇرلىرىنى بەدەنگە بىر مەزگىل قويۇپ تەسىر كۆرسىتىش.

10) تىلالار: قاتتىق دورا تۇرلىرى (مەسىلەن: بوزۇغا، جويۇز، موزا قاتارلىقلار) نى سۈيۇق دورا ياكى سۇ بىلەن تاشقا سۈرۈپ، ئەزاغا (بەدەنگە) چېپىش بىلەن تەسىر كۆرسىتىش.

11) پاشۇيەلار: مۇرەككەپ دورىلارنىڭ تەمىنى چىقىرىپ ئىلمان ھالدا تىزدىن ئاستىنقى قىسمىنى چايقاش (تىزدىن تۆۋەنگە قاراپ قۇيۇش). بۇنىڭدىن كۆپىنچە بەك قىزىتمىلىق تەپلەردە ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە باش ئاغرىشنى توختىتىش تەدبىرى سۈپىتىدە قوللىنىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا كېسەلنىڭ ئالدىغا پەردە تارتىپ قويۇش، باشنى ئۇستۇنرەك قويۇپ ئىشلەش كېرەك. بۇنداق قىلمىغاندا باش بىردىنلا قېيىپ، كۆڭلى ئاينىشلار پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

12) ئابىزەنلار: تەمى چىقىرىلغان دورا سۈيىدە بەلدىن ئاستىنقى قىسمىنى چىلاپ ئولتۇرغۇزۇش.

13) بوخۇرلار: دورىلارنى كۆيدۈرۈپ ئىسىنى بۇرۇنغا ماڭدۇرۇش ياكى مەلۇم بىر ئەزانى ئىسلاش (بوۋاسىر كېسىلىدە بوۋاسىر ئۆسۈكچىسىگە ئىس بىلەن تەسىر كۆرسىتىلىدۇ).

3. دورا بىلەن زەھەرلىنىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى چارىلار.

كۆرگەنلا دورىنى ئېغىزغا سېلىپ كۆرمەسلىك، گۇمانلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. زەھەرلىك نەرسىلەر (مەيلى تاماق ياكى دورا بولمىسۇن) كۆيدۈرۈش، ئېچىشتۇرۇش ۋە باشنى ئايلاندۇرۇش قاتارلىق بەلگىلەرنى بېرىدۇ (زەھەرلىنىش ۋە

ئۇنىڭغا قارشى چارىلار ماۋزۇسىغا قارالسۇن) . زەھەرلىك دورىلارنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەت-لىرىمۇ بولىدۇ. زەھەرلەنگۈچى ئېغىر ھالدا قۇسۇپ ياتسا ۋە ئاغزىدىن پۇراق چىقىپ تۇرسا دەرھال تەدبىر قوللىنىش كېرەك. ئۇيغۇر تىبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئىچىدە تۆۋەندىكىلىرى زەھەرلىك دورىلاردۇر.

پەرپىيۇن، ئەپيۇن، زەنكار، ئاق پارپا، بېلىق ئۆتى، كېلەر ئۆتى، قاپلان ئۆتى، ئاق - قارا خەربەق، زەرنىخ ۋە باشقىلار.

چارە: زەھەرلەنگەنلىكى ئېنىقلانغاندىن كېيىن دەرھال قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

قەي قىلدۇرۇش ئۇسۇلى: توخۇ پېيىنى گالغا تىقىپ ئۆزلۈكىدىن قەي قىلدۇرۇش ياكى كۇنجۇت يېغى بىلەن كۆپ مىقداردا ئىلمان سۇنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئەگەر كۇنجۇت يېغى ئورنىدا زەيتۇن يېغى بولسا ناھايىتى ياخشى. ئەنجۇر ئۇرۇقى كالا يېغى بىلەن قاينىتىپ ئىچۈرۈلسە دەرھال قۇسىدۇ. ئەگەر زەھەرلىك ماددا قەي بىلەن چىقىپ كەتمىسە، تەرياك ۋە مەسرىدىتوستەك زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. زەھەرلەنگۈچىگە كۆپلەپ سۈت بېرىش كېرەك ياكى كالا سۈتىنى مەسكە مېيى بەرسىمۇ بولىدۇ. تىنچ يانقۇزۇپ كىيىملىرىگە خۇش پۇراق نەرسىلەرنى چېچىش ۋە مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى پۇرتىش لازىم. ئايلىنىپ كېتىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلسە، قول - پۇتلارنى ئۇگىلاش بىلەن ئالامەتلىرىگە قاراپ چارە قىلىش كېرەك.

§ 4 . بوۋاقلارنى داۋالاش

يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلار كېسىلىنىڭ سەۋەبلىرى ئۇلارنىڭ تەن ئالاھىدىلىكلىرىگە ئاساسەن ئومۇمەن سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدانىڭ پارلىرىدىن ئىبارەت بولىدۇ. بوۋاقلار ئاغرىپ قالغاندا كۆرۈلىدىغان بەلگىلەر تۆۋەندىكى بىر قانچە تۈردىن يىراقلاشمايدۇ:

1) گەجگە (بويۇن) قىسمى قاتىدۇ، چىرايى سارغىيىپ ۋارقىراپ يىغلايدۇ.

چارىسى: ئانىسى يەللىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشى لازىم. سەبرە، قۇندۇزقەھ-رى، زىرىلەرنى قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئانا سۈتىدە ئېزىپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

2) ئايلىنىپ كېتىپ كۆز قارىچۇقلىرى ئارقىغا تارتىلىپ كېتىپ ھوشسىزلىنىدۇ.

چارىسى: مارجاننى بىر ئاز قىزىتىپ، ئىككى قاش ئوتتۇرىسىغا يېقىش بىلەن بالا ھوشىغا كېلىدۇ. ئاندىن كېيىن كېسىلگە قاراپ چارە قىلىش لازىم.

3) چۆچۈيدۇ. بۇ مېڭىدە يالۇغلىنىش يۈز بەرگەنلىك نەتىجىسى بولۇپ، مىئەسائە-لە، زەپەر ۋە قەنتلەرنى قوشۇپ، كۆيدۈرۈپ چىققان ئىسىنى بۇرۇنغا تۇتۇش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

4) بالىنىڭ چىرايى سارغىيىپ ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولسا، ھۆل قاپاقنىڭ پوستى،

پىدىگەن ئۇرۇقى، سىمىزئوت كۆكىنى سوقۇپ باشقا چىپىش لازىم ياكى يۇمغاقسۇتنىڭ سۈينى گۈل يېغىغا قوشۇپ پېشانىسىگە چىپىش كېرەك.

بالىنىڭ كۆزى ئاغرىپ قالسا، ياڭاق ۋە زىرىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ئاز نەم قىلىپ قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ پاختىغا سۈۋاپ، كۆز ئۈستىگە قويۇش لازىم.

بوۋاقلارنىڭ قۇلىقى ئاغرىپ قالسا، دائىم قۇلىقىنى 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، يىلىكلەر بىلەن ياغلاپ تۇرۇش لازىم.

§ 5 . بىمارلار تامىقى

كېسەللەرگە بېرىلىدىغان غىزا بىمار ئۈچۈن ئوزۇق بولۇشتىن تاشقىرى مەلۇم داۋالىق (شىپالىق) ئۇنۇمگە ئىگە بولۇشى، كېسەللىك سەۋەبچىسى بولغان ماددىنى كۆپەيتىدىغان ياكى قوزغىتىدىغان بولماسلىقى كېرەك (بۇ ھەقتە مۇناسىۋەتلىك كېسەللەر بابىدا ئايرىم توختىلىمىز). تۆۋەندە ئۇيغۇر تىبابىتىدە كۆپرەك قوللىنىدىغان تاماق تۈرلىرىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

1) قىيما شورپا:

كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ياش مال گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، سۇ ۋە تەم كىرگۈزۈش ئۈچۈن تۇز سېلىپ، ئوبدان پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۆكتاتلاردىن يېتەرلىك مىقداردا پالەك قوشۇلسىمۇ بولىدۇ. سەپرا ئارتۇق بولغان چاغلاردا ۋە قىزىتمىلىق چاغلاردا شورپا بېرىشكە بولمايدۇ. شورپا بەدىنى ئاجىز كىشىلەر ۋە ماغدۇرسىزلىقتىن بولغان كېسەللەر ئۈچۈن ياخشى.

2) ئارپا سۈيى:

قىزىتمىلىق كېسەللەر ئۈچۈن ئوزۇق بولىدىغان ۋە شىپالىق ئۇنۇمى بار تاماقتۇر.

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 تۆت باراۋەر سۇ قۇيۇپ، كوجا ئاش پىشۇرغاندەك پىشۇرۇپ، سۈزۈپ سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلدە ئىچ سۈرۈش ھادىسىسى بولسا، ئالدى بىلەن ئاقلانغان ئارپىنى تومۇر قازاندا بىر ئاز قورۇۋېتىپ پىشۇرۇش لازىم.

كېسەلدە يۆتەل، زۇكام ياكى قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرى بولسا، ئارپىغا چىلان، سەرپىس-

تان قوشۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، بىر ئاز شېكەر سېلىپ بېرىلىدۇ. ئارپا سۈيى بىلەن سىركەنجىۋىلنى قوشۇپ بەرمەسلىك لازىم. چۈنكى سىركە بىلەن ئارپا بىرلەشسە، مەئدىنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى بۇزۇپ قويىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىن كېيىن ئارپا سۈيىگە گۆش سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىلسە، كېسەلنىڭ ئاسان ماغدۇرغا كېلىشگە يارداەم بېرىدۇ. ئەمما قىزىتمىلىق ھاللاردا گۆش بېرىشكە بولمايدۇ.

3) ھەرىسە: كىچىك قۇشلارنىڭ مەسىلەن: قۇشقاچ، تورۇلغا قاتارلىقلارنىڭ گۆشىنى پۇرچاق قوشۇپ سۇدا پىشۇرۇپ، سۈيىگە سىركە، يۇمغاقسۇت قوشۇپ تەييارلىنىدىغان تاماق. ھەر قانداق كېسەللەرگە مۇۋاپىق غىزا ھېسابلىنىدۇ.

4) زىرباج: قىيما شورپىغا ئۇزۇم، ئۆرۈك، چىلان، ئەينۇلا قاتارلىق قۇرۇق مېۋىلەر ۋە شاپتۇل قېقى قوشۇپ (بىر ئاز زەپەر ۋە يېتەرلىك مىقداردا زىرە قوشۇش لازىم)، قاينىتىپ سىركە قۇيۇپ، سۈيىنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5) گۆش سۈيى (ماۋۇللەھمى): ئېغىر كېسەللەر ئۈچۈن ئەڭ مۇۋاپىق ئوزۇق بولۇپ، پۈتۈنلەي بەدەنگە سىڭىپ كېتىشى مۇمكىن. تەييارلاش ئۇسۇلى «ئۆپكە سىلى» ۋە «جۇدەتكۈچى قىزىتما» بايانىدا تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ.

ئون تۆتىنچى باب ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەل-لىكلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش

بەدەن سالامەتلىكىنى ساقلاش ۋە كېسەللىكتىن ساقلىنىش چارە - تەدبىرلىرى سالا-مەتلىككە زۆرۈر بولغان ئامىللار دېگەن پاراگرافتا تەپسىلىي سۆزلەنگەن. تۆۋەندە بۇنىڭ يەنە ئايرىم قىسىملىرى سۆزلىنىدۇ.

§ 1 . جىسمانىي ھەرىكەت

جىسمانىي ھەرىكەت — جىسمانىي ھەرىكەت ئادەم سالامەتلىكى، جۇملىدىن كېسەللىك-تىن ساقلىنىش ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. چۈنكى جىسمانىي ھەرىكەت جۇملىدىن ئەمگەك-بەدەنگە ئىسسىقلىق بېرىدۇ، نەپەسنى تېزلەشتۈرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تەبىئىي ئىسسىقلىقنى قوزغايدۇ. بەدەندىكى ئوزۇقلۇقلارنى تەنگە تارقىتىپ، يىغىلغان كېرەكسىز ماددىلارنى نەپەس، تەر ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا ھەيدەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مۇۋاپىق بولغان جىسمانىي ھەرىكەت گۆش، پەي ۋە بوغۇملارنى چىڭىتىپ، بەدەننىڭ تاشقى سەۋەبلەر (تەسىراتلار) بىلەن كېسەللىنىشىنى توسىدۇ. ئەگەر جىسمانىي ھەرىكەت مۇۋاپىق بولمىغاندا (ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتكەندە) ياكى پەقەت ھەرىكەت قىلمىغاندا ئەكسىچە بەدەن ئاجىزلىشىپ، ھەرخىل كېسەللىكلەر بىلەن ئاسانلا ئاغرىپ قالىدۇ.

§ 2 . روھىي پائالىيەت

بۇ روھىي پائالىيەتتىن ئىبارەت بولۇپ، ساقلىقنى ساقلاش جەھەتتە ئوزۇقلىنىش ۋە جىسمانىي ھەرىكەتتىنمۇ يۇقىرى تۇرىدۇ. مەسىلەن:

1) خۇشاللىق: يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرۈپ، تومۇرلاردىكى قاننى ھەرىكەتلەن-دۈرۈپ، ئوزۇقنىڭ بەدەنگە ياخشى سىڭىشىنى كۈچلەندۈرۈپ، كىشىلەرنىڭ رەڭگىروينى قىزىل ۋە بەدەننى ساغلام قىلىدۇ. ئەكسىچە خاپىچىلىق سالامەتلىككە جۇملىدىن ئوزۇقلۇق-نىڭ سىڭىشىغا ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ. خۇشاللىقنىڭ ئۆز ئېتىدالدا بولغىنى ياخشى. ھەددىدىن ئارتۇق خۇشاللىق يۈرەك ھەرىكىتىنى بىردىنلا توختىتىپ قويۇش بىلەن ئۆلۈمگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

2) غەزەپلىنىش: غەزەپ سەپرا خىلىتىنى قوزغايدۇ. تەبىئىي قۇۋۋەتنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ بەدەننى ئاجىزلىتىدۇ. قورقۇنچ بىلەن تەبىئىي كۈچ بەدەننىڭ سىرتقى قاتلىمىدىن ئىچىگە يۆتكىلىپ، يۈرەكنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، كېسەلگە قارشى كۈچ تۆۋەنلەيدۇ.

§ 3 . ھامىلدار ئاياللار ۋە ياشانغانلارنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش تەدبىرلىرى

ھامىلدار ئاياللار قان ئالدۇرۇش، ھىجامەت قويدۇرۇش، سۈرگە دورىسى ئىچىش، قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى ئىچىشتىن ساقلىنىش لازىم. تېۋىپ ھامىلدار ئايالغا دورا بېرىشتە كۆپ ئېھتىيات قىلىشى كېرەك. ئېغىر نەرسە كۆتۈرمەسلىك، قاتتىق ۋارقىراش، خاپا بولۇشلاردىن ساقلىنىشى، ئارىلاپ سىركەنجىۋىل، گۈلقەنت، ھەسەل ئىستېمال قىلىپ تۇرۇشى كېرەك.

قېرى كىشىلەرنىڭ مىزاجى ئادەتتە قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ. شۇڭا بۇلارغا كۆرۈلىدىغان تەدبىرلەردە ئۇنىڭغا دىققەت قىلىش (ھۆل ئىسسىقلىق قىلىش) لازىم. ھۆل ئىسسىق مايلار بىلەن ياغلىنىپ تۇرۇش، مۇنچىغا چۈشۈپ تۇرۇش كېرەك. تاماقلارمۇ ھۆل 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 يېتەرلىك دەم ئېلىش كېرەك. توپا - چاڭ، بەك ئىسسىق ۋە سوغۇق ھاۋادىن ساقلىنىش لازىم. ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنت يەپ تۇرۇش قېرىلاردا ھەرخىل كېسەللەرگە قارشى قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

ئىككىنچى بۆلۈم

كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەر

بىرىنچى باب باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى

§ 1 . باش كېسەللىكلىرى

1. خىلىتسىز باش ئاغرىقى

ئاددىي باش ئاغرىقى مېڭىنىڭ ئۆز جىسمىدىكى كېسەللىك بولماي بەلكى ھارارەتلىك كېسەللەر مەسىلەن: كېزىكلەر، قىزىل، چېچەك، نۇقرەس (كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى) ۋە بۆرەكتىكى زەرەرلىنىشلەرنىڭ باشلىنىشىدا باش ئاغرىيدۇ ياكى شاراب (ھاراق)، كاۋابلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ۋە كۆپ جىنسىي ئالاقىدىنمۇ باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ. قاتتىق غەزەپلىنىش چاڭ ـ توزانلىق جايلاردا ۋە گۈڭگۈرت كانلىرىدا ئىشلەشمۇ باش ئاغرىقىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

داۋاسى:

سەۋەبلىرىنى يوقىتىش بىلەن ئالامەتلىرىگە قاراپ تەدبىر قوللىنىش لازىم.

2. نېرۋا مەنبەلىك باش ئاغرىقى

سەۋەبى:

ئەسەبلەرنىڭ مىزاجى سوۋۇپ كەتكەنلىكتىن، شۇنىڭدەك بەدەننىڭ ئومۇمىي مىزاجىمۇ سوغۇقلۇق تەرىپىدە بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە بىردىنلا كۆپ مىقداردا مۇزدەك سوغۇق سۇ ئىچىش، سوغۇق سۇغا چۈشۈش ياكى سوغۇق ھاۋادا باش ئوچۇق قېلىش بۇ خىل باش ئاغرىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. ئاتېشەك (سىفلىس) كېسىلى قاننى بۇزۇش بىلەن ئەسەبلەرگە تەسىر يېتىپ، ئەسەبىي باش ئاغرىقىغا دۇچار قىلىدۇ.

ئالامىتى:

باش ئاغرىقى قاش ۋە پېشانە تېرىسىنى ھەرىكەتلەندۈرگەندە كۈچىيىدۇ. باشنىڭ تېرە ۋە چاچلىرىنى باسقاندىمۇ ئاغرىق سېزىلىدۇ. پېشانىنى تۈتۈپ كۆرگەندە ئىسسىق سېزىلىدۇ.

داۋاسى:

قارا چاي ياكى ئاق چاي ئۈچ گرام، قوۋزاقدارچىن ئۈچ گرام، ئۈستقۇددۇس ئۈچ گرام، لاچىندانە ئۈچ گرام، قەھۋە (كافى) ئون گرام، ئۇلارنى سوقۇپ قاينىتىپ، ناۋات

سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھېلىلە مۇراباسىدىن ئىككى دانە 13 گرام گاۋزىبان ئەرقى بىلەن بېرىلىدۇ.

ئىترىفىل كەبىرى (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى ۋە بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى، قارىمۇچ، پىلپىل قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايىسىسى 20 گرامدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قەلقەل، كۇنجۇت، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى يەتتە گرامدىن، ھەسەل پۇتۇن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۇچ باراۋەرىدە ‹بادام يېغى 30 گرام كۇنجۇت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ› ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئۇچ ئاي قويۇلىدۇ) دىن 4 ~ 6 گرامغىچە كۇنىگە بىر- ئىككى قېتىم (ئەسكەرتىش: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۇنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى سىركەنجىۋىل بىلەن بېرىش) ئەرقى گاۋزىبان بىلەن بىللە يېيىشكە بېرىلىدۇ.

خېمىرى گاۋزىبان (تەركىبى: گاۋزىبان، ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، بالەنگو ئۇرۇقى، ئىكەكلەنگەن ئاق سەندەل ۋە پەرەنجىمىشكى 13 گرامدىن، ئەنبەر 1.5 گرام، كۆيدۈرۈلگەن مەرۋايىت ۋە ئىپار 0.8 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 792 گرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى ئۇچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 396 گرام ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، ئىلمان ھالغا كەلگەندە ئىپار، ئەنبەر ۋە مەرۋايىتلارنى سالايە قىلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئون گرامنى ئەرقى گاۋزىبان بىلەن بېرىلىدۇ.

ئاق سەندەلنى گۇلابتا تاشقا سۈرۈپ پېشانىسىگە چېپىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن بولسا پېشانىسىگە سىركە چاپىدۇ (قىزىتمىسى بولۇپ يۇز - كۆزلىرى قىزارغان بولسا).

3. قاندىن بولغان باش ئاغرىقى (سۇدائى دەمەۋى)

سەۋەبى:

باشنىڭ كۆك تومۇرلىرىدىكى قاننىڭ كۆپىيىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق باش ئاغرىقى سۇدائى دەمەۋى ۋەرىد دېيىلىدۇ. شۇنىڭدەك باشنىڭ قىزىل تومۇرلىرىدىكى قاننىڭ كۆپىيىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق باش ئاغرىقى سۇدائى دەمەۋى شىريانى دېيىلىدۇ.

يەنە يۇرەكتىكى قان مىقدارىنىڭ زىيادە بولۇشى تۇپەيلىدىن، قاننىڭ يۇقىرىقىدەك قان تومۇرلاردا تولۇپ كېتىشى بىلەن قاندا خىلىتلارنىڭ مىقدارى ئېشىپ، مېڭە ساھەسىگە توپلىشىپ مېڭىنى سىقىپ قويۇش بىلەن باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. ئايالدا ھەيزنىڭ ۋاقتىتىن بۇرۇن توختاپ قېلىشى، راھەتپەرەسلىك ۋە قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ ھەرىكەت، ئەمگەك قىلماسلىق بىلەن قاندىن بولغان باش ئاغرىقى كېلىپ

چىقىدۇ.

ئالامىتى:

باش ئىسسىق، ئېغىر بولىدۇ. پېشانە قىسمىنى تۇتۇپ كۆرگەندە قىزىق سېزىلىدۇ. يۈزى ۋە كۆزىنىڭ ئىچىمۇ قىزارغان بولىدۇ. تومۇر تېز ۋە كېچىككەن، سۈيدۈك قىزىل قان رەڭگىدە كېلىدۇ. ئېغىز ئىچى تاتلىق، ئاۋازى پۇتكەن بولۇپ، تەشنالىق ئانچە كۈپ بولمايدۇ.

داۋاسى:

شەربىتى بىنەپشە Ⅱ (تەركىبى: نېلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، پەمىدۇر، ھەمشىباھار 83 گرامدىن، گاۋزىبان ئەرقى 220 گرام، چىلان يەتتە دانە، سەرپىستان توققۇز دانە، بېھى ئۇرۇقى ئۈچ گرام، قارا سونا ئۇرۇقى ئۈچ گرام، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ئۈچ گرام، تەرەنجىبىن ۋە گۈلقەنتتىن 40 گرامدىن ئېلىپ، گۈلقەنت بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم قاچىغا، باشقا دورىلارنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، بىر چىنە سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قويۇپ، كېيىن ئۈستىگە ئىككى چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ، تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە 33 گرام گۈلبىنەپشىنى سېلىپ، بىردەمدىن كېيىن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىمدا، ھەر قېتىم، 33 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بىلەن پاشۇيە قىلىنىدۇ:

نۇسخا: بۇغداي كېپىكى، ئارپا ئۇنى 30 گرامدىن، 33 گرام تۇزنى بەش كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە تاكى كېسەلنىڭ كۆڭلى ئاينىغانغا قەدەر پۇتنىڭ تىز ئاستى قىسمى يۇيۇلىدۇ.

ئىترىفىل كەبىرى (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى ۋە بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى، قارىمۇچ، پىلپىل 20 گرامدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قەل قەل، كۈنجۈت، ئاق كۆكنار يەتتە گرامدىن، ھەسەل پۇتۇن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋەرىدە، بادام يېغىدىن 30 گرام ‹كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ› دىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئۈچ ئاي قويۇپ قويۇلىدۇ) دىن 4 ~ 6 گرامغىچە كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى سىر-كەنجىۋىل بىلەن بېرىش لازىم.

تامىقىغا چۈجە شورپىسى بېرىلىدۇ.

4. سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى (سۈدائى سەپراۋى)

سەۋەبى:

1) جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىقىدىن كەيمۇسنىڭ ھاسىل بولۇشى غەيرىي تەبىئىي بولۇپ، مەئدە ئىچىدە غەيرىي تەبىئىي سەپرا توپلىشىپ قالىدۇ. بۇ باشنىڭ قاتتىق ئاغرىشىنى كەلتۈرىدۇ.

2) جىگەرنىڭ ئۆز ئاغرىقلىرىدا ئومۇمىي ھەزىم قىلىش خىزمىتى ناچارلىشىپ، باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى:

رەڭگى ۋە كۆز ئىچى سېرىق، تەشنالىق كۆپ بولۇپ، بېشى تۇتقاقلىق ئاغرىيدۇ. سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ياكى سوغۇق ھاۋاغا چىققاندا ئاغرىق پەسىيىپ قالىدۇ. قەي قىلسا ئاچچىق سېرىق سەپرا قۇسىدۇ. ئىچى سۈرسىمۇ سەپرا بىللە كېلىدۇ. بۇ خىل سەپرالىق خىلىتلارنىڭ سىرتقا چىقىشى بىلەن باش ئاغرىش ساقىيىپ قالىدۇ.

داۋاسى:

1) باشنىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلەشتۈرگۈچى تۆۋەندىكى تەدبىرلەرنىڭ بىرى قوللىنىلىدۇ:

سوغۇق سۇ قۇيۇلىدۇ. قاپاق، تەرخەمەكلەرنىڭ ھۆل تىرىپلىرى باشقا قۇيۇلىدۇ؛ ئاق سەندەلنى گۈلابتا تاشقا سۈرۈپ، پېشانە ۋە باشقا سۈركىلىدۇ؛ كاپۇرنى گۈلابتا ئېرىتىپ باشقا سۈركەيدۇ؛ يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ، نەم ھالىتىدە باشقا چېپىلىدۇ؛ ئۈزۈم سىركىسى بىلەن باش نەملىنىدۇ؛ قاپاق مېغىزىنىڭ يېغىنى پېشانىگە سۈركەيدۇ.

2) ئۈسسۈزلۈقىغا لىمون شەربىتى، ئەينۈلا شەربىتى ياكى ئانار شەربىتىنىڭ بىرى بېرىلىدۇ.

3) مەئدە زەئىپ بولسا جاۋارىش ئاملە (تەركىبى: سۈمبۈل، قەلەمپۇر، قېلىن دارچىن، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، زەپەر، ئاقموچ، پىلپىل، دەريا قۇستى، سەئدى ھىندى، ئۇد بىلسان، ھەببۇلئاس، ئاسارۇن، قەسبۇزەررە يەتتە گرامدىن، مەستىكى 33 گرام، شېكەر 145 گرام، ھەسەلدىن «كۆپۈكىنى ئالغان» 145 گرام ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. شېكەرنى قىيام قىلىپ ھەسەلگە قوشۇپ، سوقۇلغان زەپەرنى ئۈنىڭغا قوشۇپ، ئاندىن كېيىن سوقۇپ تەييارلىغان دورىنى ئۈستىگە سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئون كۈن قويۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن يەتتە گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4) مۇنۇ نۇسخىدىكى پاشۇيە قىلىنىدۇ.

نۇسخا: گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، ھەمشىباھار گۈلى ئون گرامدىن، تۆز ئون گرام، بۇغداي كىپىكى، قاپاق پوستىدىن 50 گرامدىن ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردا سۇ بىلەن قاينىتىپ، داسقا قۇيۇپ قول - پۇتلارنى چىلاپ يۇيىدۇ.

5) مۇنۇ نۇسخىدىكى كاشكاپ چاي ئورنىدا دەملەپ ىىرىلىدۇ.

نۇسخا: گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، ئوسۇك ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، ئەينۇلا بەش دانە، چىلان يەتتە دانە، كاسىنە ئۇرۇقى يەتتە گرام.

5. يىرىم باش ئاغرىقى (شەقىقە)

سەۋەبى:

ئايالىلاردا مۇددەتتىن بۇرۇن ھەيزىنىك توختاپ قېلىشى؛ مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىپ قېلىش؛ بۆرەكنىك سۈسلىشىپ قېلىشى؛ مەئدىنىك ھەزىم قىلىشى بۇزۇلۇپ، بۇخاراتلار-نىك مېڭە تەرەپكە كۆتۈرۈلۈشى؛ جىنسىي ئالاقىنىك كۆپ بولۇشى.

ئالامىتى:

باشنىك يىرىمى 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 (شىريان) قاتتىق ئۇرۇپ تۇرغانلىقى بىلىنىدۇ. شۇ تەرەپ بىلەك شىريان تومۇرى باغلاپ قويۇلسا، ئاغرىق دەرھال توختايدۇ.

داۋاسى:

قاتتىق ئاغرىشنى توختىتىش ئۈچۈن سەمغى ئەرەبىدىن ئۈچ گرام، ئەپيۇن 1.5 گرام، زەپەر 0.15 گرام، خۇنسياۋشاندىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ (ئەپيۇننى ئېرىتىپ)، ئىككى دانە تۇخۇمنىك ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، قەغەز ئۈستىگە بىر ئاز سۈۋاپ، ئاغرىق تەرەپ قۇلاق ئارقىسىغا ياكى دولقۇنلاپ تۇرغان تومۇر ئۈستىگە چاپلاپ قويۇلسا، ئاغرىقنى دەرھال توختىتىدۇ.

سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىدا يېزىلغان نۇسخا بويىچە پاشۇيە قىلىنىدۇ.

ماددا پىشۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى پىشۇرغۇچى دورا ىىرىلىدۇ. گۈلبىنەپشە، گاۋزە-بان، ئىتئۈزۈمى، سىرىق يۆگەي ئۇرۇقى (زىغىر ئارىلاش بولغىنى ياخشى)، شاھتەررە، ئەپسەنتىن ھەرقايسىسى بەش گرامدىن، ئەينۇلا، چىلان ھەربىرى توققۇز دانىدىن، تەمرى ھىندى 20 گرامدىن، تۇربۇتتىن يەتتە گرام ئېلىپ، چوڭ سىرىق يۆگەي ئۇرۇقىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۇ بىلەن قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ، كۈنگە ئىككى

قېتىم ئۇچ قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى سەبرە (تەركىبى: سەبرە 20 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى ئون گرام، قىزىلگۈل ۋە رۇم بەدىيان بەش گرام، كەتىرادىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب (كۈمىلاچ) قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 5 دانىغىچە ياكى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ھەر كۈنى ئاخشامدا يەتتە دانىدىن ئىچىلىدۇ ياكى ئىترىفىل سەغرى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايىسىسىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 5 ~ 7 گرامغىچە ياكى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. باش قېيىش (دەۋۋار)

سەۋەبى:

بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولۇشى؛ قاننىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى؛ تەستە ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى كۆپ يېيىش؛ تاماكىنى كۆپ چېكىش؛ يىقىلىش، ئۇرۇلۇش نەتىجىسىدە ئەسەبلەرنىڭ زەخمىلىنىشى؛ يۇرەك ۋە جىگەر كېسەللىكلىرى؛ 7) جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن مېڭە قان تومۇرلىرىدا قاتتىق خىلىتلار توختاپ قالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مېڭىگە بارىدىغان ھاياتلىق قۇۋۋىتى (روھىي نەپسانىي) نىڭ ئۆتۈش يوللىرى (قان تومۇرلار) دا توسۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. شۇنداق ئەھۋال ئاستىدا ئاپتاپقا قاقلىنىش ياكى ئىسسىق جايغا كىرىش بىلەنلا قاتتىق خىلىتلار ئېرىپ، مېڭىدە جىددىي ئەھۋال كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە باش قايىدۇ.

ئالامىتى:

تۇيۇقسىزلا باش قايىدۇ، كۆز قاراڭغۇلىشىدۇ، دەلدەڭلەپ كېتىدۇ ياكى يىقىلىپ چۈشىدۇ. باش ئېغىر بولۇپ، قۇلاققا بوران چىققاندەك ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. بەزىلەر ھوشسىزلىنىدۇ. بۇ كېسەل تەدرىجىي تۈنقان كېسەلگە سەۋەبچى بولىدۇ. باشنىڭ ئېغىر بولۇشى مېڭىدە قويۇق ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىنى، باشنىڭ يېنىك بولۇشى سۇيۇق ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋاسى:

مېڭىدە قاننىڭ كۆپلۈكى سېزىلسە، قاننى ئىسلاھ قىلغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ ۋە خىلىتلارنى سۈرۈش ئۈچۈن تۆۋەندىكى ھۆقنە قىلىنىدۇ:

بىستىپايەج، بىنەپشە، شەھمەنزەل بىر ھەسسىدىن، سانا، قەنتەرىيون، سېرىقچە-

چەك، پىرسياۋشان، بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان، زاراڭزا ۋە ئۇرۇقسىز ئۇزۇم، پۇنۇس ئىككى ھەسسىدىن، سىرىق ياغدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇقىرىقى دورىلارنى ئۇچ چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئۈستىگە سىرىق ياغنى سېلىپ، ئۇچ كۈنگىچە ھەر قېتىمدا يېرىم كىلوگرامدىن جەمئىي ئۇچ قېتىم ھۆقنە قىلىنىدۇ.

بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش مەقسىتىدە تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۇزۇم 50 گرام، شاھتەررە 17 گرام، چىلان ئون دانە، رۇم بەدىيان، مەستىكى ئۇچ گرامدىن، تۇربۇتتىن ئون گرام ئېلىپ، يۇقىرىقىلارنى چالىراق سوقۇپ، ئىككى چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، ھەر كۈنى 165 گرام مىقداردا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سەپرا بىلەن بەلغەم بىرىككەن بولسا، بۇنىڭغا 30 دانە قارىئۇرۇك، 17 گرام تەمرى ھىندى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئىترىفىل كەشنىز (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، ئامىلە، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 300 گرام ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 5 ~ 8 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ ياكى،

ئىترىفىل سەغىر (تەركىبى: سىرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 5 ~ 7 گرامغىچە ياكى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە 10 گرامدىن كۈنىگە ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

بەلغەم ماددىسى غالىب بولۇپ، رەڭگى ئاق، ئۆزى ئېزىلەڭگۇ بولسا، ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىلە ھېلىلىسى، سىرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى، سوقمۇنىيا يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقى 20 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن، 3 ~ 7 دانىدىن ھەر كۈنى كەچقۇرۇن بىر قېتىم قاينىاق سۇ بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ) دىن ئون گرامدىن بېرىلىدۇ ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن بۇرنىغا ئىپار، ئەنبەر پۇرىتىش بىلەن مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى I [1] ئىستېمال قىلدۇرىلىدۇ). تەركىبى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، گاۋزىبان، بىخ مارجان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىلگۈل، كەھرۋا، تۇرۇنجى

① ياقۇت، مەرۋايىت، مارجان ئالدى بىلەن كۈشتە قىلىنىدۇ ياكى كۆيدۈرۈلىدۇ (كۈشتىلەرگە قاراڭ).

پوستى، ئاق يىپەك غوزىسى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، كاپۇر ئۇچ گرام، قىزىل ياقۇتتىن يەتتە گرام ئېلىپ، ياقۇت كۈشتە قىلىندۇ، بىخ مارجان بىلەن مەرۋايىتلارنى تۆمۈر قاچىغا سېلىپ، چوغ ئۈستىگە قويۇپ كۆيدۈرۈلىدۇ ۋە سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇقىرىقىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى ياكى ئۈچ ھەسسە سېرىق ھېلىلە مۇراباسىنىڭ شىرىسى بىلەن مەجۇن قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن، ئالما مۇراباسىدىن 17 گرام، ئامىلە مۇراباسىدىن بىر دانە ئېلىپ، كۈمۈش ۋەرەق بىلەن بېرىلىدۇ.

ئەگەر مەئىدە ئاجىز بولسا، جاۋارىش جالىنۇس (تەركىبى: سۈمبۈل، قەلەمپۇر، قېلىن دارچىن، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، زەپەر، ئاقمۇچ، پىلپىل، دەريا قۇستى، سەئىدى ھىندى، ئۇد بىلسان، ھەببۇلئاس، ئاسارۇن، قەسبۇزەرىرىدىن يەتتە گرامدىن، مەستىكى 33 گرام، شېكەر 145 گرام، ھەسەلدىن ‹كۆپۈكىنى ئالغان› 145 گرام ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ ھەسەلگە قوشۇپ، سوقۇلغان زەپەرنى ئۈنىڭغا ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن سوقۇپ تەييارلىغان دورىنى ئۈستىگە سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ ئون كۈن قويۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن سەككىز گرام، نۇشدارى لۆلىۋى (تەركىبى: زەرنەپ، دارچىن، ئايلىشى سۈمبۈل، جويۇز، بەسباسە، قەلەمپۇر، دۇرنەج ئەقرەبى، يۇيۇلغان گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم، مەستىكى، زەپەر، كۈمۈش ۋەرەق، ئۇرۇقسىز زىرىق، ئىپار، تاباشىرنىڭ ھەرقايسىسى ئۈچ گرامدىن، قىزىلگۈل، سەئىدى كوفى، گۈلابقا سۈرۈلگەن ئاق سەندەل، ئاقلانغان سېمىزئوت ئۇرۇقى 33 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت بەش گرام، ساپ ئامىلە 99 گرام، قىزىلگۈل گۈلابى، بېھى سۈيى، يازلىق ئالما سۈيى، تاتلىق ئامۇت سۈيى، بىدىمىشكى گۈلابى، ئاق چوكا ناۋات، ھەسەل، ئاق قەنت ھەرقايسىسىدىن 396 گرامدىن ئېلىپ، ئاۋۋال ئامىلىنى بىر كېچە سۈتكە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلاپ، بىر كىلوگرام سۇ قۇيۇپ تاكى سۈيى تۈگەپ ئامىلە قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈستىگە مېۋىلەر سۈيى، ناۋات، قەنت، ھەسەللەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ، 40 كۈنگىچە قاچىدا ساقلاپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن كېيىن سەككىز گرام بېرىلىدۇ.

7. زۇكام ۋە نەزلە

زۇكام ۋە نەزلە خەلق ئىچىدە ھەممە بىلىدىغان بىرخىل كېسەل بولۇپ، بۇرۇندىن

سۇ ئېقىش بىلەن ئۆتىدۇ. مېڭە ئالدىنقى بوشلۇقىدا توپلاشقان سۈيۇقلۇق (رۇتۇبەت) بۇرۇندىن ئېقىپ چىقسا زۇكام، سۈيۇقلۇق گالدىن ئىچكى ئەزالارغا چۈشسە نەزلە دېيىلىدۇ. بۇ سۈيۇقلۇق ئۆپكە يولىغا چۈشكەندە ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلىرىيە)، كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە) ھاسىل قىلىدۇ. مەئدە يوللىرىغا چۈشكەندە مەئدە ۋە ئۇچەيلەردە ياللۇغلىنىش، ھەتتا يارا ھاسىل قىلىدۇ. ئىچ سۈرۈش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ھەتتا بوغۇم ئاغرىقلىرىنىمۇ كەلتۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن زۇكام تىبابەتتە كېسەللىكلەر ئانىسى (ئۇممۇل ئەمراز) دېيىلىدۇ. ئەتىياز، باھار ۋە قىش پەسللىرىدە ھاۋا كۆپ ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان ۋاقىتلاردا ئۇچرايدۇ.

1) ئىسسىقتىن بولغان زۇكام.

سەۋەبى:

مېڭىدە ھارارەت يۇقىرى بولۇپ، مېڭىدىكى سۈيۇقلۇقنى بۇرۇن يولى بىلەن سىرتقا قوغلايدۇ.

ئالامىتى:

بۇرۇندىن ئاققان سۇ ئىسسىق ۋە سۈيۇق بولىدۇ. بۇرۇن ۋە كۆز ئېچىشىدۇ. كۆز ئىچى قىزىل، ئۇسسۇزلۇق زىيادە، ھارارەت ئۇستۇن بولىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن قىيپال تومۇردىن 16 گرام قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سۈرگە دورىلار بېرىلىدۇ. ئىلمان سۇغا چۈشۈرۈلىدۇ. بۇرۇندىن كەلگەن سۇنى توختىتىش ئۈچۈن كاپۇرنى كۆيدۈرۈپ بۇرۇنغا پۈرىتىش كېرەك.

نۇسخا: گۈلبىنەپشە 17 گرام، ئاق لەيلى، ھەمشىباھار، گاۋزىبان يەتتە گرامدىن، چىلان يەتتە دانە، بېھى ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى ھەرقايسىسىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى كاشكاپ قىلىپ بېرىلىدۇ.

2) سوغۇقتىن بولغان زۇكام.

سەۋەبى:

مېڭىگە سوغۇق ئۆتۈش ئاساسىي سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: سوغۇق سۇ بىلەن باش يۇيۇش، ئىسسىق ئۆيدىن سوغۇق ھاۋاغا يالاڭۇاش چىقىش ۋە باشقىلار.

ئالامىتى:

باش ۋە بەدەن ئېغىر، بۇرۇندىن كەلگەن سۇ ئاق ياكى كۆك بولىدۇ. ئاغرىق كىشى قىزىيدۇ، يۆتىلىدۇ.

داۋاسى:

سەندەل، قۇستە، سىيادانلارنى باراۋەر مىقداردا سىركىگە چىلاپ، نەم قىلىپ كۆيدۈرۈپ، بۇرۇنغا پۈرىتىلىدۇ ياكى سىيادانىنى قورۇپ بۇرۇنغا تۇتىدۇ.

3) سەپرادىن بولغان نەزلە.

سەپرا خىلىتى ئارتۇق بولۇش تۈپەيلىدىن بولىدىغان زۇكام بولۇپ، ئالامەتلىرى باش ئاغرىش، باش، كۆزلەر چىڭقىلىش، كۆزدىن ياش ئېقىش، گالدا ئاچچىق سېزىلىشلەردىن ئىبارەت. تەشنالىق كۆپ، بۇرۇندىن ئاققان سۇ سېرىق بولۇپ، خۇددى ئوتتا كۆيگەندەك بۇرۇننى ئېچىشتۇرىدۇ.

داۋاسى:

سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن بىنەپشە 17 گرام، ئاق لەيلى يەتتە گرام، ئەينۇلا يەتتە دانە، پۇنۇس، تەمرى ھىندى 50 گرامدىن، ئىتئۈزۈمى ئون گرام، چىلان 11 دانە، تەرەنجىبىندىن 33 گرام ئېلىپ، كاشكاپ ئۈسۈلى بىلەن (دەملەپ) بىر كۈندە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن بىنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى يەتتە گرامدىن، ئوسۇك ئۇرۇقىدىن سەككىز گرام ئېلىپ قاينىتىپ، بىر ئاز سوۋۇتۇپ باشنى يۇيىدۇ.

4) قاندىن بولغان نەزلە.

قاننىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولىدىغان زۇكام بولۇپ، ئۇنىڭ ئالامىتى كۆز ئىچى ۋە يۈزى قىزارغان بولۇپ، باش ئېغىر بولۇپ، كۆپ ئۇخلايدۇ. گال ۋە قۇلاق قىچىشىدۇ، كېسەلنىڭ ئۆزىگە ئاغزى تاتلىق تېتىيدۇ، سېسىق پۇرايدۇ، بۇرۇندىن كەلگەن سۇ قىزىل-گۈل رەڭگىدە ئىسسىق كېلىدۇ.

داۋاسى:

ئاۋۋال قىيپال تومۇرىدىن 17 گرام قان ئېلىش بىلەن قاننى پەسەيتكۈچى چارىلار قىلىنىدۇ. بۇنىڭغا ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈش، چىلان شەربىتى بېرىشلەر كىرىدۇ. سۈمبۈل، سۈندۇرۇش پۇرىتىلىدۇ. باشقا چارىلەر ئىسسىق زۇكام بىلەن ئوخشاش.

5) بەلغەمدىن بولغان نەزلە.

بۇ خىلدىكى زۇكام باشقىلارغا قارىغاندا ياخشىراق. چۈنكى بەلغەم خىلىتى ئۆزى يۇمشاق بولۇپ، مىزاجى بىلەن ئوخشاشراق كېلىدۇ، خەتىرى ئاز.

ئالامىتى:

بېشى ئېغىر ۋە سېزىمى تۆۋەن بولىدۇ. ئېغىزدىن سۇ ئاقىدۇ، بۇرۇندىن كەلگەن سۇ قويۇق، ئېغىز تەمسىز بولىدۇ. ئاۋازى غاراڭ - غۇرۇڭ چىقىدۇ.

داۋاسى:

زۇپا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ئون گرامدىن، ئەنجۇر قېقى ئۈچ دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 11 دانە، بۇلارنى بىر چەينەككە سېلىپ چايدەك دەملەپ، ئۈستىگە 33 گرام تەرەنجىبىن سېلىپ بىر قېتىمدا ئىچىدۇ. تامىقىغا بادام مېغىزى ئارىلاشتۇرۇلغان بۇغداي كېپىكىدە ياسالغان بۇلماق (ھەرسە) قا بىر ئاز ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بۇرۇن يوللىرى توسۇلۇپ ماددىنى پىشۇرۇش كېرەك بولسا، سېرىقچىچەك، بابۇنە، بادرەنجىبۇيا، سۆئتەر، قۇشقاچ تىرنىقى (ئىكلىلىملىك) لەرنىڭ ھەرقايىسىدىن يەتتە

گرامدىن ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ئىلمان ھالەتتە باشقا قويۇلىدۇ. يۆتەل بولسا شەربىتى زۇپا II (تەركىبى: چىلان 30 دانە، سەرپىستان 50 دانە، پىشقان ئەنجۇر 20 دانە، گۈلبىنەپشە 13 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى ھەربىرى 17 گرامدىن، پىرسىياۋشان 22 گرام، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، زۇپا يىلتىزىدىن 27 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، سەككىز سائەت ئۆچ چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇدەك قاينىتىپ سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە 694 گرام قەنت سېلىپ، قايتا قىيام بولغۇدەك قاينىتىپ، 2 ~ 3 قوشۇقتىن باراۋەر مىقداردا قايناق سۇ بىلەن (ئەگەر قىيام بەك قويۇق بولسا، ئۆچ قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىيام قويۇق بولمىسا قايناق سۇ قوشماسلىق كېرەك) بېرىلىدۇ.

6) سەۋدادىن بولغان نەزلە.

سەۋدانىڭ كۆپ بولۇشىدىن بولىدىغان زۇكام ئاز ئۇچرايدۇ. ئاقىۋىتى ناچار، ساقىيىشى ئۇزۇن.

ئالامىتى:

كۆزى قۇرۇق بولىدۇ. ئاغرىق كىشى كۆزىدە ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. پۇتۇن بەدىنى ئېغىر، بېشى سوغۇق، ئېغىز ئىچى تەمسىز بولۇپ، ئىس پۇرايدۇ.

داۋاسى:

بىنەپشە، ئاق لەيلى، ئوسۇڭ ۋە قاپاقنىڭ ياپراقلىرىنى قاينىتىپ، باشنىڭ ئالدى قىسمىغا قويۇش بىلەن ئالامەتلىرىگە قاراپ ئىلاج قىلىش، مۇۋاپىق كاشكاپ بېرىش لازىم.

زۇكامنىڭ ماددىسى ئىسسىق ۋە سۇيۇق بولغانلىقتىن بەدەننىڭ ھەر قانداق يېرىگە چۈشكەندە ئەگەر شۇ ئورۇننىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىز بولسا، شۇ ئورۇندا كېسەل پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ كۆپىنچىسى زۇكام ـ نەزلىنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن زۇكامغا سەل قارىماسلىق ۋە بەدەننى چېنىقتۇرۇش، جۈملىدىن مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى ئېلىپ بېرىش لازىم.

§ 2 . مېڭە كېسەللىكلىرى

1. ئېغىر ئۇيقۇ (سۇبات)

بۇ كېسەلدە ئاغرىق ھېچنەرسە سەزمەستىن قاتتىق ئۇخلايدۇ. خۇددى ئۆلۈكتەك ھالەتتە بولۇپ، ئويغىتىش ناھايىتى قىيىن.

سەۋەبى:

مىزاجنىڭ قاتتىق سوغۇق‌بولۇشى، مېڭىدە سۇيۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى تاشقى

زەربە، ئۇرۇلۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

ئالامىتى:

سەۋەبلىرىگە قاراپ ھەرخىل بولىدۇ.

1) مىزاجىنىڭ سوغۇق بولۇشى — سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ياكى سوغۇقلۇق تەرەپتىكى ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى كۆپرەك بېرىش بىلەن كېلىپ چىقىپ، چىرايى كۆكۈش، تومۇرى قاتتىق ۋە پەرقلىق سالىدۇ. باش قىسمىنى سوغۇقتىن قاچۇرىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاش ئۈچۈن مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن خۇش پۇراقلىق دورىلاردىن جۈملىدىن قۇندۇز قەھرى، ئاقىرقەرھا پۈرتىلىدۇ، يېيىشكە داۋائى مىشكى بېرىلىدۇ. غىزاسىغا مېكىيان توخۇ گۆشى كاۋاپ قىلىپ بېرىلىدۇ.

2) مېڭىدىكى سۈيۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى — باشنىڭ ئالدى قىسمى ناھايىتى ئېغىرلىشىدۇ، كۆز ئالمىسىمۇ ئېغىر تۇيۇلىدۇ. بەزىدە بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاش ئۈچۈن ئالدى بىلەن مېڭىنى تازىلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى ئۇستقۇددۇس ياكى ھەببى ئىستەمخىقۇن (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، سەبرە، سانا، مۇقەل 33 گرامدىن، ھېلىلە پوستى، ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، سوقمۇنىيا 61 گرامدىن، شەھمەنزەلدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، ئايارەجدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارغا قوشۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ كۈمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 7 ~ 10 گرامغىچە، يېيىشكە بېرىلىدۇ.) ئۈنىڭدىن كېيىن 12 ـ نۇسخىدىكى (12 ـ نۇسخا: ھۆقنە (كلىزما) دورىسى تەركىبى: بىخ كەبىر، كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، پۇدىنە، قەنتەرىيون، ئىزخىر يىلتىزىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى 500 گرام سۇدا بىر ئاز قاينىتىپ، سۈزۈپ، بۇنىڭ ئۈستىگە زاراڭزا مېغىزى، مۇرمەككى، قارا شېكەرلەرنى يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئۇلارنى ياخشى ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دورا ھۆقنە قىلىنىدۇ.

3) تاشقى زەربە ياكى ئۇرۇلۇش نەتىجىسىدە مېڭىگە زىيان يەتسىمۇ بۇ خىل ھوشسىز ئۇيقۇ كېسىلى پەيدا بولىدۇ (ئالامەتلىرىگە قاراپ داۋالىنىدۇ).

2. ئۇيقۇسىزلىق

سەۋەبى:

ئۇخلىيالماسلىق كېسىلى مېڭىدە قۇرۇقلۇق زورراق بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى:

كېچىسى ئۇيقۇ كەلمەيدۇ. باش ئېغىر، ئېغىز ئىچى ۋە بۇرۇن ئىچى قۇرۇق بولىدۇ.

داۋاسى:

ئوزۇقلۇق جەھەتتىن مول تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: ئېمىپ تۇرغان ئوغلاقنىڭ باش ۋە پۇت گۆشلىرى، چۈجە گۆشى، قاپاق ۋە پالەكنى كۆپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. قىز بالا تۇغۇپ ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتىگە قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىش كېرەك. مېڭىگە هۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن مۇنۇ نۇسخا بېرىلىدۇ. گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، ئوسۇڭنىڭ هۆل يوپۇرمىقى (ياكى ئۇرۇقى)، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ياكى چۆپى بىر هەسسىدىن، كۆكنار شاكىلىنى يېرىم هەسسە ئېلىپ، چالا سوقۇپ، بىر كېچە قايناق سۈغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى بىرلا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئىلمان هالدا باشقا قۇيۇشقا بۇيرۇلىدۇ.

3. سەكتە

قوزغىلىشنىڭ مېڭىدىن بەدەنگە كېلىشى بىلەن بەدەنده سېزىم ۋە هەرىكەت يوقىلىپ، كېسەل كىشى بىخۇدلىنىپ يىقىلىدۇ. كېسەل ئوڭدىسىغا يىقىلىپ نەپەس ئېلىشى، يۈرەك هەرىكىتىنى بىلگىلى بولمايدىغان هالدا بولۇپ، خۇددى ئۆلۈكتەك يېتىپ قالىدۇ. رەڭگى تاتارغان بولۇپ، ئېغىز بولغاندا ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىپ تۇرىدۇ. بۇ هال سەكتە دېيىلىدۇ. كېسەل كۆپىنچە ئۆلۈپ كېتىدۇ.

جالىنۇس «كېسەلنىڭ مىزاجى سوغۇقلۇقتىن ئىسسىقلىققا تەدرىجىي ئۆزگىرىشى» دىن كېلىپ چىقىدۇ، دېگەن. زەخىرە جارىزىمى دېگەن كىتابتا جالىنۇسنىڭ پىكرىگە قوشۇلىدۇ. ئەمما ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنا بۇ پىكىرگە قوشۇلمايدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنا «بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى مېڭىدە قۇرۇقلۇقنىڭ تەدرىجىي هالدا پەيدا بولۇشى بىلەن مېڭىنىڭ مىزاجىدا قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلىپ، نەتىجىدە ئادەمنىڭ ئۆرە تۇرۇش قابىلىيىتى يوقىلىپ يىقىلىدۇ» دەيدۇ. بەزىلەر بۇ كېسەلنى يۈرەك بوغىمىسى (خەنناق قەلبى) دەپمۇ ئاتايدۇ.

سەۋەبى:

1) ئومۇمەن سەكتىنىڭ سەۋەبى مېڭىنىڭ هەممە بوشلۇقلىرىدىكى ئۆتۈش يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇشتۇر. بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپرا سەۋەبى بىلەن مېڭە بوشلۇقلىرىنىڭ ئۆتۈش يوللىرىدا كېلىپ چىققان توسۇلۇش نەتىجىسىدە، روهنىڭ مېڭىگە ئۆتۈشى توسۇلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سەكتە پەيدا بولىدۇ.

2) بۇقرات: «سەكتە كۈچلۈك بولسا، ئۇنىڭغا دۇچار بولغان كىشى ساقايمايدۇ، كۈچسىز بولسا ئۇنى ساقايتىش ئاسان ئەمەس» دېگەن.

3) جاراھەتلىنىش تۈپەيلىدىن مېڭە بوشلۇقىغا قۇيۇلغان ماددا (قان) نىڭ ئۇيۇپ قېلىشى ھېس ۋە ھەرىكەت يوللىرىنى توسۇپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن سەكتە ھاسىل بولىدۇ.

داۋاسى:

داۋالاش ھوشسىزلىققا ھەم ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن دەپ ئىككى باسقۇچقا بۆلۈپ ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1) ھوشسىز ھالىتىدىكى داۋالاش تەدبىرلىرى:

ئالدى بىلەن ئاغرىقنىڭ چاچلىرى چۈشۈرۈلۈپ، تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بېشىغا قويۇلىدۇ.

نۇسخا: پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، سىيادانلار باراۋەر مىقدار-دا ئېلىنىپ، سوقۇپ باش ئۇستىگە قويۇلىدۇ.

2) ھۆقنە ئارقىلىق بەدەندىكى ماددىلارنى تارقىتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن 12 - نۇسخىدىكى ھۆقنە ئىشلىتىلىدۇ.

3) ئىپار، سۈزاپ، قەلەمپۇرلار بىرلىكتە پۈرىتىلىدۇ ياكى پىلپىل، قۇندۇزقەھرى، كۈندۈشلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاغرىقنىڭ بۇرنى ئىچىگە پۈركۈ-لىدۇ. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن دەرھال قەي قىلدۇرۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن توخۇ پېيىگە بىر ئاز ئايارەج پەيقىرا سۈرتۈپ، ئاغرىقنىڭ گېلىگە سالسا، كېسەل دەرھال قۇسىدۇ. رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، گاۋزىباندىن ئون گرامدىن ئېلىپ، چايغا ئوخشاش دەملەپ، 33 گرام گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ (كۈندە بىر قېتىمدىن ئۈدا بىر قانچە كۈنگىچە) ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن چاي ئورنىغا ئارپىبەدىيان يىلتىزى، رۇم بەدد-يان، زىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

مائولئۇسۇل (تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى 33 گرامدىن، ئىزخىر 17 گرام، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، قەنتەرىيون، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، قۇستە، ئۇزۇن زىراۋەندە 13 گرامدىن، سىيادان، قۇندۇز قەھرى يەتتە گرامدىن، قەردنامە، سۈزاپ ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندىدىن 17 گرامدىن ئېلىپ، ئۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق، يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3.5 كىلوگرام سۈدا قاينىتىپ، بېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، بۇنىڭ ئۇستىگە ئىنەكپىتى يېغى، ئايارەج پەيقىرادىن 99 گرامدىن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى 40 گرام بېرىلىدۇ مەجۇنى مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستقۇددۇس، سىسالىيۇس، كامادرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھىيەتۇتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۇرۇنجان مىسرى، جۇئدە، ئۇستقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلىملىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاسالىيون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانە، ئەپىۋندىن 17 گرامدىن، رۇم

بەدىيان ۋە ئاسارۇن ئون گرام، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۇچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرام، سۇزاپتىن يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن ئۇچ باراۋەر ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۈستىگە يېلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئىلەشتۈرۈپ، چىنە ـ قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ) ‹ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ› پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلھەسەل ‹ھەسەل سۇيى› بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم ‹سەھەردە› ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم بېرىلىدۇ.

تەرياقى پارۇق (تەركىبى: مۇرمەككى، راتىيانەج، جاۋاشىر 13 گرامدىن ‹بۇلار يېلىم دورىلار بولغاچقا، ئالدى بىلەن يېتەرلىك مىقداردىكى گۇلاب سۇيىدە ئېرىتىلىدۇ› ، مومىيا، ئەنبەر، مەستىكى، كۈندۈر، سەمغى ئەرەبى يەتتە گرامدىن، بىلسان يېغى 33 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زۇمرەت، ھېقىق، كەھرىۋا، دارچىن ئەرقى، سۇنئىي دىئۇزىيا 13 گرامدىن، لاجۇۋەرد، ھەجرۇل ئەرمىنى ‹يۇيۇلغان› ، پىلە ‹قىرقىلغان› ، ھەببۇلغار، جىنتىيانا، زىراۋەند تەۋىل، قۇستە تەلخى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، ئەفتىمۇن، ئۇد قىمارى، پارپا ‹جەدۋار› ، ئىزخىر، رەۋەن، سۇمبۇل، ياپ-چان، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئۈستقۇددۇس، زەپەر، دۇرنەج ئەقرەب، ئاقىرقەرھا، رىسساليۇس، پوستى بىخ كەبىر، سازەج ھىندى، زورەنباد، غارىقۇن، بەرەنجاسىپ، بابۇنە 13 گرامدىن، قىزىلگۈل 132 گرام، ئىپار يەتتە گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ۋەزنىدە ئۇچ باراۋەر ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى ئەرەق بىلەن ئېرىتىپ، مەدەن جىنسلىق دورىلارنى سالاھىيە قىلىپ، زەپەر، ئىپار، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلارنى ئايرىم سوقۇپ، قالغان دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلاپ، چىنە ياكى سىرلانغان ساپال قاچىلارغا يېرىم كەلگۈدەك قاچىلىنىپ، ئارپىغا 3 ~ 5 ھەپتە كۆمۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە كۈنىگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھوشىغا تولۇق كەلگۈچە ئىچىدىغان دورا بېرىشكە قەتئىي بولمايدۇ، ھۆقنە، باش ئۈستىگە دورا قويۇش، پۇرىتىش بىلەن چەكلىنىش كېرەك.

سەكتە تۇنقاندا كېسەل خۇددى ئۆلۈكتەك ياتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئۆلۈپ كېتىشىمۇ مۇمكىن. سەكتە بولۇپ ئۆلگەن بىمارنى ئالدىراپ دەپنە قىلماسلىق لازىم. بىمارنىڭ راست ئۆلگەنلىكىنى بىلىش ئۈچۈن كۆز قارىچۇقىغا قاراش لازىم. ئەگەر كۆز قارىچۇقى سۇزۇك بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدە قارشى تەرەپنىڭ سۈرىتى ئەكس ئەتسە تىرىك، ئەكس ئەتمىسە

ئۆلۈك ھېسابلىنىدۇ ياكى بىمارنىڭ ئاغزى ئالدىغا ئەينەك تۇتۇپ تۇرۇش لازىم. ئەينەك ھورلانسا نەپەس بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنداق بولسىمۇ ئاغرىقنىڭ رەڭگى كۆكىرىش ياكى قورساقلىرى ئېسىلىپ قالمىغۇچە دەپنە قىلماسلىق لازىم. چۈنكى بەزى سەكتە بىمالىرى 1 ~ 2 كۈندىن كېيىن ھوشىغا كېلىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن.

4. مېڭە پەردە ياللۇغى (سەرسام)

مېڭىنى ئوراپ تۇرغۇچى ۋە چاناق سۆڭىكىگە چاپلىشىپ تۇرغۇچى پەردىلەرنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى) سەرسام دېيىلىدۇ.

سەرسامغا: قان، بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپرانىڭ ئۆزگىرىشلىرى سەۋەب بولىدۇ. قاندىن بولغان سەرسام قارانتۇس، بەلغەمدىن بولغىنى لىسەرغۇس، سەۋدادىن بولغىنى قارانتۇس سەپراۋى، سەۋدادىن بولغىنى قارانتۇس خالىس دېيىلىدۇ.

1) قاندىن بولغان سەرسام.

قاتتىق ھارارەت باشلىنىپ ئاغرىق جۆيلۈيدۇ. كۆزىدىن ياش ئاقىدۇ. باش ئاغرىيدۇ، سەۋەبسىز كۈلىدۇ. ئەس ـ ھوشىنى يوقىتىپ ناھايىتى بىئارام بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل رەڭدە بولۇپ، نەپەس ئېلىشى تېز ۋە خارقىراپ چىقىدۇ، ھوشىدىن كېتىدۇ. تومۇر يوغان ـ مۇتەۋاتىر بولىدۇ.

داۋاسى:

كېچىكتۈرمەستىن دەرھال قىيپالدىن قان ئېلىش لازىم. باش كېسەللىرىدە سۆزلەنگەن پاشۇيە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن 15 ـ نۇسخىدىكى مېۋە شەربىتى (تەركىبى: ئالما سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى، بېھى سۈيى 132 گرامدىن، گىلاس سۈيى، تەمرى ھىندى، زىرىق، لىمون سۈيى 27 گرامدىن، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، يۇمغاقسۈت 13 گرامدىن، ئاق سەندەل، گاۋزىبان، ئالما چېچىكى، بىدمىشكىى سەككىز گرامدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ۋە تەررە (ئەگرى تەرخەمەك) ئۇرۇقى بەش گرامدىن، چىلان 55 دانە، تەرەنجىبىن 66 گرام، سىرىق ھېلىلە پوستىدىن بەش گرام ئېلىپ، مېۋە سۈلىرى، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن ۋە سىرىق ھېلىلىدىن باشقىلىرى ئەرەق چىقىرىش ئۇسۇلى بىلەن ئەرەق تارتىلىدۇ. تارتىلغان ئەرەق ئۇستىگە مېۋە سۈلىرى ۋە ئېرىتىلگەن تەمرى ھىندى قوشۇپ، سىرىق ھېلىلىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەرەنجىبىن توپا ـ چاڭلاردىن تازىلىنىپ، ئۇستىگە قويۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 17 ~ 33 گرامغا قەدەر ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2) سەپرادىن بولغان سەرسام.

تەبىئى سەپرانىڭ ئېتىدالدىن ئېشىپ كېتىشىدىن بولۇپ، كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر

قىزىتما، ئۇيقۇسىزلىق، بۇرۇن ۋە ئېغىزنىڭ قۇرۇق بولۇشى، رەڭگى سېرىق، تومۇرنىڭ يېنىك بولۇشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەتتۇر. كېسەل جۆيلۈيدۇ، ئاچچىقى يامان، قوزغىلىشچان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى:

كېرەكلىك مىقداردا نوقۇت ئېلىپ پىشۇرۇپ تەمى چىقىرىلىدۇ، بۇنىڭغا تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، شىرخىشت، تەرەنجىبىنلەردىن باراۋەر مىقداردا قوشۇپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ، باش كېسەللىكلىرىدە يېزىلغان چاپىدىغان دورىنىڭ قايسى بىرى بولسۇن بېشىغا چاپسا بولىدۇ، ئۇيقۇ كەلمىسە ئوسۇڭ يوپۇرمىقى، كۆكنارگۈلى ياكى يوپۇرمىقى، بابۇنەلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، باشقا قويۇش كېرەك.

3) سەۋدادىن بولغان سەرسام.

بۇ تۇردىكى سەرسامدا ھارارەت ئاز بولىدۇ ياكى بولماسلىقى مۇمكىن. جۆيلۈش ۋە قورقۇنچىسى كۈچلۈك بولۇپ، ئاغرىق كۆپ يىغلايدۇ، ئەندىشە قىلىدۇ. نەپەس ئېلىشى تېز، تومۇرى ئىنچىكە، بەزىدە قاتتىق بولۇپ، ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى:

ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مۇنۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، بىستىپايەج، سەرپىستانلارنى چەينەككە دەملەپ تاكى ماددا پىشقۇچە چاي ئورنىدا ئىچكۈزۈپ بېرىلىدۇ. تاتلىق سىركەنجىۋىل بۇيرۇلىدۇ (سىركەنجىۋىل باراۋەر مىقداردىكى ئۈزۈم سىركىسى بىلەن قەنتنى سۈدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ).

قاپاق ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، نېلۇپەر، بىنەپشىلەرنى كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا قويۇلىدۇ.

ھەببى ئەفتىمۇن (تەركىبى: ئەفتىمۇن، بىستىپايەج ئۇچ گرامدىن، قارا خەربەق، ھىندى تۇزى يەتتە گرامدىن، ئۇستقۇددۇس 0.25 گرام، ئايارەج پەيقىرا، غارىقۇندىن 17 گرامدىن ئېلىپ، ئايارەج ۋە غارىقۇندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، غارىقۇننى سىم ئەلگەككە سۈركەپ ئۆتكۈزۈلۈپ، دورىلارغا قوشۇپ بەدىيان سۈيى بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ، كۈمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئون گرامدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

4) بەلغەمدىن بولغان سەرسام.

تىلى ئاق رەڭدە بولۇپ، كۆپ ئەسنەيدۇ. ئەس ـ ھوشى، ھەرىكىتى ھەتتا كۆزىنى يۇمۇپ ئېچىشىمۇ ناھايىتى سۈس بولىدۇ. سۆزلەش توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. تىلى كەمتۈك بولۇپ، ئۇخلىغاندا خۇددى ئويغاقتەك كۆزىنى ئېچىپ ياتىدۇ.

داۋاسى:

ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان،

ئۇزۇم، ئىزخىز، ئۇستقۇددۇسلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، يېتەرلىك مىقداردا گۈلقەنت ياكى ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ماددا پىشىپ بولغاندىن كېيىن مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا تۈربۈت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۈزى، سوقمۇنىيا يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۇستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈملاچ تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن، 3 ـ 7 ـ 11 دانىدىن ھەر كۈن كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

زاتىل كېسىلى، مەئىدە ۋە بالىياتقۇ (رەھىم) كېسەللىكلىرىمۇ سەرسامغا سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن. سەرسامنى داۋالاش ئاساسەن ھۆججەت تەرەپتە بولۇشى لازىم. چۈنكى قۇرۇقلۇق تارتىشىش (تەشەننۇج) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سەرسامغا تەشەننۇجنىڭ قوشۇلۇپ قېلىشى ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشىدۇ.

5. مېڭە يالىلۇغى

سەۋەبى:

بۇ مېڭىنىڭ ئۆز جىسمىنىڭ يالىلۇغلىنىشى بولۇپ، قاننى سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگەرتىدىغان ئوفۇنەتلەر مېڭىدە ناھايىتى يامان ۋەرەم ھاسىل قىلىدۇ. ۋەرەم تومۇرلارنى بېكىتىپ قويۇشى بىلەن مېڭىگە تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ يۇرۇشى توسۇلىدۇ. بۇ مېڭىدە ھاياتلىقنىڭ توختاپ قېلىشىغا سەۋەب بولۇشى مۇمكىن. بەزىلەر بۇ كېسەلنى ۋەرەملەرنىڭ ئەڭ يامانراقىدۇر دەپ ئۇچ كۈنگىچە داۋالاشقا كىرىشمەسلىكنى تەۋسىيە قىلغان. ئۇچ كۈندىن ئۆتسە ساقىيىشىدىن ئۈمىد قىلغىلى بولىدۇ دەپ قارايدۇ.

ئالامىتى:

ئاغرىق كىشى بېشىدا ئوت كۆيۈۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ. قاتتىق بىئارام بولىدۇ، يۈزى سېرىق بولۇپ، تۈتۈپ كۆرگەندە سوغۇق سېزىلىدۇ، ئاغرىق پات ـ پات ھوشىدىن كېتىدۇ.

داۋاسى:

قىيپال تومۇرى، پېشانە تومۇرى، بۇرۇن ئۇچى، تىل ئاستى تومۇرىنىڭ بىرىدىن قان ئېلىش كېرەك. سەرسامدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بېرىلىدۇ. غىزاسى ئۈچۈن پەقەت ئارپا، قاينىتىلغان سۇ بېرىش كۇپايە قىلىدۇ.

6. سەرئى

ئاغرىق كىشى تۈيۈقسىز يىقىلىپ چۈشىدۇ، پۈت ـ قوللىرى تارتىشىپ قالىدۇ. ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىپ، يۈزلىرى كۆكىرىپ كېتىدۇ. كىچىك بالىلار چوڭ ـ كىچىك تەرەت قىلىپ تاشلايدۇ. مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن هوشىغا كېلىدۇ.

سەۋەبى:

تۇتقاق كېسەللىنىڭ سەۋەبى توغرۇلۇق ئىختىلاپ كۆپ. «قازۇن» كىتابىدا مېڭە سۈيۈقلۇقىنىڭ كۆپ بولۇشى ۋە بەدەننىڭ ئاجىز بولۇشىنى كۆرسەتكەن. «جالىنۇس» قويۇق كەيمۇسنىڭ سۈددەسىدىن تۇغۇلىدۇ» دەيدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنا: «مېڭىدىكى يەككە هۆللۈك (رۇتۇبەتى خالىس) نىڭ كۆپلۈكى ۋە ئۇنى مېڭە سىڭدۈرۈلمىگەنلىك سەۋەبچى بولىدۇ» دەپ ئېيتقان. بەزىلەر بەدەندىكى ماددىلارنىڭ بۇخاراتى (بۇسى) مېڭىگە كۆتۈرۈلۈپ توسۇلۇش هاسىل قىلغانلىقتىن بولىدۇ، دېيىشىدۇ. بۇ خىل پىكىردىكىلەر كۆپچىلىكتۇر. هەرخىل زەهەرلىك تەسىرلەر مەسىلەن: غالجىر ئىت چىشلەش، يىلان چېقىشمۇ سەرئىگە سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامىتى:

تۇتقاققا خاس بولغان تارتىشىپ هوشىدىن كېتىشلەردىن باشقا، كېسەلدە يەنە تۆت خىلىتىنىڭ بىرى كۆپ بولغانلىق ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ:

1) سەپرادىن بولسا ئەزالاردا ئېچىشىش سېزىلىدۇ، رەڭگى سېرىق بولىدۇ.

2) بەلغەمدىن بولسا هەرىكەتتە سۈسلۈق بولۇپ، باش ئېغىر، زېهنى تۆۋەن، هۇرۇن بولىدۇ. كېسەل تۇتقاندا ئاغزىدىن بۇزۇلداپ كۆپۈك كېلىدۇ.

3) قاندىن بولغاندا يۈزى قىزىل، بەدەنلىرى ئېغىر بولۇپ، دائىم بېشى قايىدۇ.

4) سەۋدادىن بولغاندا دائىم يۈرىكى سالىدۇ، ئاغزى ئاچچىق بولۇپ ئېغىزدىن كەلگەن سۇ تۆپراققا چۈشسە بۇزۇلداپ تۇرىدۇ. ئۆزى ئورۇق بولۇپ، تاماقنى كۆپ يەيدۇ. هەرخىل خام ـ خىياللارنى قىلىدۇ، كىچىك بالىلاردا تىل ئاستى زەخىملەنگەن بولىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن كېسەلگە سەۋەبچى بولغان ماددىغا قاراپ، شۇ ماددىنى پىشۇرىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن ماددا تازىلىنىدۇ.

هەببى ئەفتىمۇن (تەركىبى: ئەفتىمۇن، بىستىپايەج ئۇچ گرامدىن، قارا خەربەق، هىندى تۇزى يەتتە گرامدىن، ئۇستقۇددۇس 0.25 گرام، ئايارەج پەيقىرا، غارىقۇندىن 17 گرامدىن ئېلىپ، ئايارەج ۋە غارىقۇندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، غارىقۇننى سىم ئەلگەككە سۈركەپ ئۆتكۈزۈپ، دورىلارغا قوشۇپ بەدىيان سۈيى

بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ، كۈمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا سەككىز گرامدىن بېرىلىدۇ ياكى ھەببى سەبرە، ھەببى ئايارەج (تەركىبى: سەبرە 20 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى ئون گرام، قىزىلگۈل ۋە رۇم بەدىيان بەش گرامدىن، كەتىرادىن يەتتە گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە 3 ~ 5 دانىغىچە ياكى يەتتە دانىدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىچىلىدۇ.

شەربىتى بىنەپشە II (تەركىبى: نىلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، پەمىدۇر، ھەمىشباھاردىن 83 گرامدىن، گاۋزىبان ئەرقى 220 گرام، چىلان يەتتە دانە، سەرپىستان توققۇز دانە، بېھى ئۇرۇقى ئۈچ گرام، قارا سونا ئۇرۇقى ئۈچ گرام، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ئۈچ گرام، تەرەنجىبىن ۋە گۈلقەنتتىن 40 گرامدىن ئېلىپ، گۈلقەنت بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم قاچىغا، باشقا دورىلارنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، بىر چىنە سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قويۇپ، كېيىن ئۈستىگە ئىككى چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ، تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە 33 گرام گۈلبىنەپشىنى سېلىپ، بىردەمدىن كېيىن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) 33 گرامدىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىترىفىل كەشنىز (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، ئامىلە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايىسىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 16 گرام باراۋىرىدە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈنىگە 5 ~ 8 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

قارىمۇچ بىلەن قۇندۇز قەھرىنى سوقۇپ، بۇرۇنغا ناس ئورنىدا تارتقۇرۇش لازىم.

كېسەل تۇتقاندا، ئاغرىق كىشىنىڭ تىلىنى چىشلىۋېلىشىدىن ۋە باشقا ئەزالىرىنى زەخمىلەندۈرۈپ قويۇشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئاغزىغا قولياغلىقنى پۈكلەپ تىقىپ قويۇش كېرەك. ھىكنى پۈرسا دەرھال ھوشىغا كېلىدۇ. پىشۇرغان تۇخۇم، سۈت، قېتىق، سۈيۇق ئاشتىن پەرھىز قىلىشى كېرەك.

كىچىك بالىلاردا (ئون ياشتىن تۆۋەن بالىلاردا) بولىدىغان تۇتقان كېسەل ئادەتتە ئۇممى سەببىيان دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەمچەكتىكى بالىلاردا تۇتقاق كېسەل بولسا، ئانىسىغا يۇقىرىدىكى دورىلارنى بېرىش؛ ئۇدسەلبنى سۇ ياكى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن تاشقا سۈرۈپ، بالىنىڭ پەيلىرىگە چېپىش كېرەك.

بالا قەۋزىيەت بولۇپ قالسا بالىلارغا ئىشلىتىلىدىغان شامچە قويۇلىدۇ. بالىلاردىكى تۇتقاق كېسىلىنىڭ خەتىرى ئانچە چوڭ ئەمەس، ئەمما ئون ياشتىن چوڭ بولغانلارنىڭ ئاقىۋىتى چوڭلارنىڭكى بىلەن ئوخشاش. ئۇدسەلبنى سۈرۈپ چېپىش بۇلار ئۇچۇنمۇ پايدىلىق.

7. قېتىپ قېلىش (جۈمۈد)

جۈمۈد ئەرەبچە قېتىپ قېلىش دېگەنلىك بولۇپ، بۇ كېسەل يەنە شىغۇسمۇ دېيىلىدۇ. ئاغرىق كىشى كېسەل تۈتۈشتىن بۇرۇن قايسى ھالەتتە بولسا شۇ پېتىلا قېتىپ قالىدۇ.

سەۋەبى:

ئارقا مېڭىگە ئورناشقان سەۋدا ماددىسى بولۇپ، ئەسەب يوللىرىنى توسۇپ، ھەرىكەت، ھېس، نەپەس ئېلىشلارنى توختىتىپ قويىدۇ. نەپەسلىنىش پۈتۈنلەي ئۇزۇلگەندە ئۆلۈم يۈز بېرىدۇ. ھوشسىز ئۇيقۇ (سۈبات) بىلەن قېتىپ قېلىشنىڭ پەرقى شۇكى، ھوشسىز ئۇيقۇدا كۆز يۇمۇلغان بولسا، قېتىپ قېلىشتا ئوچۇق تۇرىدۇ ياكى ئالىغاي بولىدۇ. ھۇشسىز ئۇيقىدا تومۇر يۇمشاق، قېتىپ قېلىشتا تومۇر بوش سالىدۇ. سەكتە بىلەن قېتىپ قېلىشنىڭ پەرقى مۇنداق: سەكتە بولغان ئاغرىقنىڭ ئاغزىغا سۇ قۇيغاندا گالدىن ئۆتىدۇ. قېتىپ قالغاندا سۇ ئۆتۈشى مۇمكىن ئەمەس. سەرسام بىلەن قېتىپ قېلىشنىڭ پەرقى بولسا، سەرسامدا ھارارەت ناھايىتى ئۈستۈن بولىدۇ. قېتىپ قېلىشتا ھارارەت بولمايدۇ.

داۋاسى:

سەۋدانى ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن مېڭىنى تازىلاش، ئاغرىق قېتىپ قالغان ھالىتىدە تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ: ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، ھېلىلە كابىلى، غارىقۇن، تۇرىبۇت، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، بۇغداي كېپىكى، كۈنجۈت يېغى، قارا توغرىغۇ، شەھمەنزەلدىن‌باراۋەردىن ئېلىپ، ھۆقنە قىلىش ئۇسۇلى بويىچە بېرىلىدۇ. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇرىبۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى، سوقمۇنىيا يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەج-نى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن، 3 ـ 7 ـ 11 دانىدىن ھەر كۈن كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ، مېڭىگە قۇندۇز قەھرىنى گۈل يېغى بىلەن سۈرۈپ چېپىش كېرەك.

8. رەئىشە

ھەرىكەت ئەزالىرى، قول ـ پۇتلارنىڭ ئىختىيارسىز ھالدا تىترىشى بولۇپ، بەزىدە كالپۇكلارىدىمۇ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى:

مېڭە ۋە يۇلۇننىڭ ھەرىكەتنى باشقۇرۇش قۇۋۋەتتىنىڭ ناچار بولۇشى: ھەرىكەت ئەزالىرى ۋە ئەسەبلەرنىڭ يېتەرسىزلىكى ياكى ھەرخىل ئەھۋالنىڭ بىللە كېلىشىدۇر. بۇلار تۆۋەندە تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ.

1) مېڭە ـ يۇلۇننىڭ ھەرىكەت قۇۋۋەتنى ناچار بولۇش ئەھۋالى: ھەرخىل يامان كېسەللەردىن كېيىن قاتتىق غەزەپلىنىش، قورقۇش، ھاياجانلىنىش، مېڭىگە سىرتتىن بولغان زەربە، تۇرمۇشتىكى تاسادىپىي ئۆزگىرىشلەر تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنە جىنسىي ئالاقە بىلەن بەك زىيادە شۇغۇللىنىشمۇ ھەرىكەتلىنىش قۇۋۋەتتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. مېڭە ـ يۇلۇننىڭ ھەرىكىتىنى باشقۇرۇش قۇۋۋەتتىنىڭ بۇزۇلۇشى رەئىشەنى پەيدا قىلىدۇ.

2) ھەرىكەت ئەزالىرى ۋە ئەسەبلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى مىزاجنىڭ سوغۇق بولۇشىدىن كېلىپ چىقىپ، ئەسەبلەر بوشاپ، پۇت ـ قول يېرىم پالەچلىك ھالغا كېلىپ قالىدۇ. بۇ ھالدا ھەرىكەت قىلدۇرغۇچ كۈچ ئەزانى تارتىپ تۇرۇشقا قادىر بولىسمۇ، ئەمما زەئىپلىك سەۋەبىدىن تىترەپ تۇرىدۇ. بۇ خىلدىكى رەئىشە قېرى كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: قول ـ پۇتلار دائىم تىترەپ تۇرىدۇ. يۈز ۋە كالپۇكلىرى تىترەيدۇ. تىترىگەن ئەزا يېرىم پالەچلىك ھالىتىدە بولىدۇ. باشقا كېسەللەردىن پەرقى شۇكى، ئۇخلىغاندا تىترەش بولمايدۇ.

داۋاسى:

بۇنداق ئاغرىقلاردا بەلغەم مادداسى غالىب بولغانلىقتىن، ئالدى بىلەن مېڭىنى بەلغەمدىن تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى، سوقمۇنىيا يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈملاچ تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن، 3 ـ 7 ـ 11 دانىدىن ھەر كۈنى كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

) ۋە مائۇلئۇسۇل (تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى 33 گرامدىن، ئىزخىر 17 گرام، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، قەنتەرىيون، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل ھەرقايىسىسى ئۇن گرامدىن، قۇستە، ئۇزۇن زىراۋەندە 13 گرامدىن، سىيادان، قۇندۇز قەھرى يەتتە گرامدىن، قەردنامە، سۇزاپ ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندىدىن 17 گرامدىن ئېلىپ، ئۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق، يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3.5 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، بۇنىڭ ئۈستىگە ئىنەكپىتى ‹ بىدەنجىر ›

يېغى، ئايارەج پەيقىرادىن 99 گرام قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.) دىن ھەر كۈنى 40 گرامغا ئون گرام ئۇستقۇددۇس قوشۇپ كۈندە بىر قېتىمدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بىمار ياش بولسا بۇ چارىدىن كېيىن نۇشدارى ساددە (تەركىبى: سەئدى كوفى 17 گرام، قىزىلگۈل 20 گرام، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن ۋە سۈمبۈل ئون گرامدىن، زەرنەپ، كىچىك قاقىلە، چوڭ قاقىلە، بەسباسە، جويۇز، گۈلدارچىن، زەپەر يەتتە گرامدىن، ئامىلە 292 گرام، قەنت 66 گرام، ھەسەلدىن 292 گرام ئېلىپ، ئاۋۋال ئامىلىنى سۈتكە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلاپ، بىر كىلوگرام سۇ قۇيۇپ تاكى سۇيى تۆگەپ ئامىلە قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈستىگە مېۋىلەر سۇيى، ناۋات، قەنت، ھەسەللەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ، 40 كۈنگىچە قاچىدا ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم 17 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەيتۇن يېغى، ئاقىرقەرھا، قۇندۇزقەھرىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تىترەپ تۇرغان ئەزاغا سۈرتۈلىدۇ.

9. ساراڭلىق (جۇنۇن)

سەۋەبى:

ماددىلارنىڭ كۆيۈشى بىلەن مېڭىگە ھەرخىل بۇخاراتلار توپلىشىپ قېلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ساراڭلىق كېسىلى ئالامىتىگە قاراپ 14 تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئۇلاردىن ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغىنى دائىم تېرىكىپ تۇرىدىغان، ئۇرۇشقاق بولغىنى «مانىيا» دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەم ئۆلتۈرۈشكە قەست قىلغۇدەك دەرىجىدىكىلىرى «جۇنۇنى قاتىل»، ئۆزىنىڭ يېقىن كىشىلىرى، يولدىشى، ئاتا ـ ئانىلىرىدىن قاچىدىغانلىرى «جۇنۇنى نەپسا»، ئاشىق بولۇپ قېلىپ ساراڭ بولغانلار «جۇنۇنى ئىشقى» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى:

روھىي ھالەتتىن تاشقىرى، قايسى خىلىتتىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىلىتىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: سەپرانىڭ كۆيۈشىدىن بولغان جۇنۇندا بىمارنىڭ ئۆزى ئورۇق، رەڭگى قارا كېلىدۇ. قاننىڭ كۆيۈشى ۋە ئىسسىقتىن بولغان جۇنۇندا بىمارنىڭ يۈزى ۋە كۆزىنىڭ ئىچى قىزىل بولىدۇ.

داۋاسى:

كېسەللىك ماددىسىغا قاراپ ئاۋۋال شۇ ماددىنى پىشۇرىدىغان، ئاندىن سۈرۈپ تازىلايدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلاردىن

مۇپەررىھى ياقۇتى I (تەركىبى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، گاۋزىبان، بىخ مارجان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىلگۈل، كەھرۋا، تۇرۇنجى پوستى، يىپەك غوزەسى، سېمىزئوت ئۇرۇقى يەتتە گرامدىن، كاپۇر ئۇچ گرام، قىزىل ياقۇتتىن يەتتە گرام ئېلىپ، ياقۇتنى كۈشتە قىلىپ، بىخ مارجان بىلەن مەرۋايىتنى تۆمۈر قاچىغا سېلىپ چوغ ئۈستىگە قويۇپ كۆيدۈرۈپ، سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇقىرىقىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى ياكى ئۈچ ھەسسە سېرىق ھېلىلە مۇرابباسىنىڭ شىرىسى بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن بېرىلىدۇ.

10. مالىخۇلىيا

بىھۇدە كۆپ ئويلاش، ئورۇنسىز خىيال ۋە گۇمان قىلىش، سەۋەبسىز غەم ـ ئەندىشە ئىچىدە ياشاپ، توغرا پىكىردىن يىراقلىشىشتەك كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئۆتىدىغان بىر خىل روھىي كېسەللىك.

سەۋەبى:

غەيرىي تەبىئىي سەۋدا (كۆيگەن سەۋدا) بۇخاراتلىرىنىڭ مېڭىگە ئۆرلەپ چىقىرىش ياكى تەبىئىي سەۋدانىڭ نورمىدىن ئېشىپ كېتىشى ۋە بەلغەم ماددىسىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالدا سەۋدا بىلەن بىرىكىشىدىن پەيدا بولىدىغان بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلەپ چىقىشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىك بولۇپ، سەۋدانى كۆپەيتىدىغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن: تۇزلىغان بېلىق، پىدىگەنلەر كۆپ يېيىش، قۇرۇق مىزاجنىڭ ئېشىپ كېتىشى، ئايالىلاردا ھەيزىنىڭ توختاپ قېلىشى ۋە باشقىلارمۇ بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن.

ئالامىتى:

روھىي ئالامەتلەردىن باشقا، خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشىگە قاراپ تۆۋەندىكى بىر قانچە ئالامەتلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئومۇمەن تومۇر ھەركىتى قاتتىق ۋە مۇختىپ بولىدۇ، سۈيدۈكمۇ مۇختە بولۇپ، قايسى خىلىت كۆپ بولسا شۇنىڭ رەڭگىگە مايىل بولىدۇ. مەسىلەن: قاندىن بولسا قىزىلغا مايىل قارا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش بولىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن مەيلى قايسى ماددىنىڭ كۆيگەنلىكى سەۋەب بولسۇن قان ئېلىش كېرەك. قان ئۈكھەل ياكى باسلىق تومۇردىن ئېلىنىدۇ. ئەگەر ئايالىلاردا ھەيزىنىڭ توختاپ قالغانلىقى بىلىنسە سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم.

ماددىنى پىشۇرغۇچى دورىلار — بىنەپشە، نىلۇپەر، گاۋزىبان ئون گرامدىن، چىلان، سەرپىستان يەتتە دانىدىن، ناۋاتتىن 33 گرام ئېلىپ، دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر

ماددا مۇرەككەپ بولسا مەۋجۇت ماددىلارنىڭ پىشۇرغۇچىسى بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅱ (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل هېلىلىسى، ئۇستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاهتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ تەييارلاپ، سۈزۈلگەن دورا ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن) سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ، بەدەن تازىلىنىدۇ.

داۋائى مىشكى (تەركىبى: دۇرنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا ۋە مارجان (كۆيدۈرۈلگەن) 33 گرامدىن، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۈمبۈل، قاقىلە، سازەج هىندى ۋە قەلەمپۇردىن 17 گرامدىن، ئۆشنە، زەنجىۋىل ۋە پىلپىل 13 گرامدىن، ئىپار ئۇچ گرام، هەسەلدىن پۈتۈن دورا مىقدارىدىن ئىككى هەسسە ئارتۇق ئېلىپ، پىلە غوزىسىنى قىرقىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، مەرۋايىتنى گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۈندەك سوقۇلىدۇ، ئىپارنى ئازراق قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇلىدۇ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىنىدۇ، هەسەلنى ئېرىتىپ، ئۇستىگە مەرۋايىت، ئىپارنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ مەجۇن تەييارلاپ، چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ تىندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى نۇشدارى لۆئلىۋى (تەركىبى: زەرنەپ، دارچىن، ئايلىشى (زورەنباد)، سۈمبۈل، جويۇز، بەسباسە، قەلەمپۇر، دۇرنەج ئەقرەبى، يۇيۇلغان گىلى ئەرمىنى، گىلى مەختۇم، مەستىكى، زەپەر، كۈمۈش ۋەرەق، ئۇرۇقسىز زىرىق، ئىپار، تاباشىرنىڭ هەرقايىسىسى ئۇچ گرامدىن، قىزىلگۈل، سەئدى كوفى، گۈلابقا سۈرۈلگەن ئاق سەندەل، ئاقلانغان سېمىزئوت ئۇرۇقى (تۇخۇمى خىرفە) هەرقايىسىسى 33 گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت بەش گرام، ساپ ئامىلە 99 گرام، قىزىلگۈل گۈلابى، بېھى سۈيى، يازلىق ئالما سۈيى، تاتلىق ئامۇت سۈيى، بىدمىشكى گۈلابى، ئاق چوكا ناۋات، هەسەل، ئاق قەنت هەرقايىسىسىدىن 396 گرامدىن ئېلىپ، ئاۋۋال ئامىلىنى سۈتكە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلاپ، بىر كىلوگرام سۇ قۇيۇپ تاكى سۈيى تۆگەپ ئامىلە قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇستىگە مېۋىلەر سۈيى، ناۋات، قەنت، هەسەللەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ، 40 كۈنگىچە قاچىدا ساقلاپ، تەييارلىنىدۇ) دىن هەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە تاماقتىن كېيىن 7 ~ 10 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

سەۋدا ئالامەتلىرى ئېغىرراق بولسا[1] خېمىرى ئەۋرىشىم (تەركىبى: ئۇد ھىندى، ئاق سەندەل كېپىكى بەش گرامدىن، سۇمبۇل، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، پىشقان ئاپېلسىن شۆپىكى، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە ۋە سازەج ھىندى ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن. تېشىلمىگەن مەرۋايىت ۋە كەھرىۋا ئون گرامدىن، قىزىل ياقۇت بەش گرام، شاخ مارجان ۋە بىخ مارجان ئون گرامدىن، زەپەردىن ئون گرام، ئىپار، ئەنبەر بەش گرامدىن، پىلە غوزىسى (قاينىتىلمىغىنى) 40 گرام، گاۋزىبان ئەرقى، بىدمىشكى ئەرقى، قىزىلگۈل ئەرقى، ئالما سۈيى ۋە ئانار سۈيى 150 گرامدىن، پار سۈيى 792 گرام، قەنت 288 گرام، ھەسەل 200 گرام، ئالتۇن ۋەرەق ۋە كۈمۈش ۋەرەقتىن 40 داندىن ئېلىپ، ئاۋۋال پىلىنى ئەرەق ۋە سۇدا ئۇچ كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن يېرىمى قالغۇدەك قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە قەنت، ئالما ۋە ئانار سۈلىرىنى سېلىپ قىيام قىلىندۇ. مەرۋايىت، ياقۇت، مارجانلارنى كۆيدۈرۈپ بولغاندىن كېيىن كەھرىۋا بىلەن قوشۇپ سالايە قىلىندۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى سالايە قىلىپ، گۈلاب بىلەن ئېرىتىپ، ئىلمان قىيامغا قوشۇپ، تازا ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن سوقۇلغان تالقانلارنى ھاۋانچىغا ئاز - ئازدىن سېلىپ، بىر ياندىن ئېزىپ، بىر ياندىن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە ئەلگەكتىن يەنە بىر قېتىم ئۆتكۈزۈپ، قىيامغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئالتۇن ۋە كۈمۈش ۋەرەقلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن چىنە - قاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 7 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

11. ھىستېرىيە

ئايالىلاردا تارتىشىش ۋە بىھوشلۇق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدىغان كېسەل بولۇپ، دوختۇر-لار ھىستېرىيە دەپ ئاتايدۇ. بالىياتقۇدىكى زەھەرلىنىشلەرنىڭ مېڭە ۋە يۈرەككە تەسىر بېرىشى بىلەن پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى:

بالىياتقۇدا ئوفۇنەت توپلىشىپ زەھەرلىك كەيپىياتقا ئايلىنىپ، مېڭە ۋە يۈرەككە ئۆرلەيدۇ. ھەمدە ھەيزىنىڭ توختاپ قېلىشى، بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇپ قېلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى:

كېسەل تۇتۇش ۋاقتى يېقىنلاشقاندا بىمار قورساق ساھەسىنى دوۋسۇندىن تارتىپ

---

① بۇ مېڭە ۋە يۈرەكنىڭ ھەرخىل ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن مۇھىم دورا نۇسخىلىرىدىن بىرى.

يۇرەك تەرىپىگە قاراپ ئىختىيارسىز ئۇۋۇلاشقا باشلايدۇ. زېھنى چېچىلىپ، يامان خىياللا-رنى قىلىدۇ، بېشى ئاغرىپ كۆزى قاراڭغۇلىشىدۇ، چىرايى توپا رەڭ بولۇپ، پۇتۇن بەدەنلىرى بوشىشىپ كېتىدۇ، كۆزى ياشاڭغىراپ، ھەرىكەت ۋە ئاۋاز توختايدۇ. ئادەتتىكى تۇتقاق كېسىلىدىن پەرقى شۇكى، بۇ كېسەلدە ھېس پۇتۇنلەي يوقالمايدۇ. ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىدۇ. ئېھتىياقى رەھىمدە ئېغىزىدىن كۆپۈك كەلمەيدۇ.

داۋاسى:

كېسەل تۇتۇشنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى كۆرۈلگەن ھامان قول - پۇتلىرىنى باغلاپ راسا ئۇۋۇلاپ، قىچا، نەمەكى ھىندىنى ئىسسىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ قول - پۇتلارنى يۇيۇش لازىم.

بۇرۇنغا سېسىق پۇراقلىق دورىلار، مەسىلەن: جاۋاشىر، ھىڭ، يۇڭلارنى كۆيدۈرۈپ پۇرىتىش، كىندىك ئاستىغا، يوتىغا لوڭقا قويۇش كېرەك.

خۇش پۇراقلىق دورىلارنى، مەسىلەن: ئىپار، ئەنبەر، ئادراسمانلارنى كۆيدۈرۈپ جىنسىي يولغا دۇت بېرىش ياكى گۇل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي يول ئىچىگە سۈركەش لازىم.

ھەيز توختاپ قېلىش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، پەرپىيۇن، پىلپىللەرنى جىنسىي يولغا كىرگۈزسە دەرھال ئۇنۇمى بولىدۇ.

ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن ھەببى ئىستەمخىقۇن (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، ھەشقد-پىچەك ئۇرۇقى، سەبرە، سانا، مۇقەل ھەرقايىسىسى 33 گرامدىن، ھېلىلە پوستى، ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، سوقمۇنىيا 61 گرامدىن، شەھمەنزەلدىن ئون گرام ئېلىپ، ئايارەجدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، سوقۇلغان دورىلارغا قوشۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم، 7 ~ 10 گرامغىچە يېيىشكە بېرىلىدۇ ياكى ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى، سوقمۇنىيا يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن، 3 ـ 7 ـ 11 دانىدىن ھەر كۈن كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەننى تازىلاپ بولۇپ مەجۇنى مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستقۇددۇس، سىساليۇس، كامادىرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇدىبلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكىبىنەجدىن 26 گرام، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۇرۇنجان مىسرى، جۇئدە،

ئۈستقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكللىملىك ھەرقايسىسى 22 گرام، پەتەر ئاساليون، ئارپىبەددىيان ۋە قەردمانە، ئەپيۇن 17 گرامدىن، ئارپىبەددىيان 17 گرام، رۇم بەددىيان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۇچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرام، سۇزاپ يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ئېغىرلىقىغا ئۇچ باراۋەر ئېلىپ، يېلىم دورىلار رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۈستىگە يېلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئىلەشتۇرۇپ، چىنە ـ قاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ ‹بۇ دورا ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ›) تىن پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلھەسەل ‹ھەسەل سۇيى› بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم ‹سەھەردە› ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم بېرىلىدۇ. داۋاملىق ھەپتىدە بىر قېتىم ھەببى ئايارەج، بىر كۈندىن كېيىن مەجۇنى نۇجاھ (تەركىبى: قارا ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە پوستى ھەرقايسىسى 33 گرامدىن، تۇربۇت، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن، ئۈستقۇددۇس 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىردەك مەجۇن تەييارلاپ، چىنە قاچىلارغا ئېلىپ، 40 كۈن قويۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى 1 ~ 2 قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تەييارلانغان دورىنى كۈندە بىر قېتىم قوچۇپ تۇرۇش كېرەك.

دىققەت:

ھەسەلنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ ئېرىتىشكە بولمايدۇ. ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، سۇ قۇيۇلغان قاچىغا سېلىپ تۇرۇپ قىزىتىلسا، سۇ قاينىغاندا ھەسەل ئېرىپ كۆپۈكلىرى يۇقىرى ئۆرلەيدۇ. ئەگەر مىزاجى ئىسسىق بولۇپ (قىزىتمىسى بار)، يۇزى قىزىل، بېشى ئېغىر بولسا، يۇقىرىقىدەك ئىسسىقلىق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەل ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅱ (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۈستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ پېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ھىم ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۇزۇپ، سىقىپ، سۇزۇلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ تەييارلىنىدۇ) بېرىلىشى شەرت. جىنسىي تەلەپنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى، مەسىلەن: سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، نېلۇپەر شەربەت

تى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھەيز توختاپ قالغان بولسا ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. كېسىلى تۇتۇشتىن بۇرۇن كاپۇر، سەندەل پۇرىتىش لازىم.

12. مالىخۇلىيائى مەراقى

ئىسسىق تەبىئەتلىك كۆيگەن خىلىتلارنىڭ ئاشقازان، تال ۋە چاۋا قان تومۇرلىرى (ماسارىقا) قاتارلىق ئىچكى ئەزالاردا بۇس - بۇخارات ھاسىل قىلىپ، مېڭە ۋە يۈرەككە تەسىر قىلىش نەتىجىسىدە پەيدا بولىدىغان كېسەل بولۇپ، مالىخۇلىيانىڭ بىر خىلىدۇر.

سەۋەبى:

خىلىتلارنىڭ كۆيگەن قىسمى ئاشقازان ئاستىغا چۆكۈپ، ئاشقازان يالىلۇغلىنىشنى (ۋەرەم) پەيدا قىلىدۇ؛ ماسارىقا يوللىرىغا چۆكۈپ توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ؛ كۆيۈك خىلىت تالغا، قورساق پەردىسىگە چۈشۈپ ئۇلاردىمۇ يالىلۇغلىنىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ يالىلۇغلىنىش-لاردا ھاسىل بولغان بۇس - بۇخاراتلار مېڭە ۋە يۈرەككە ئۇرلەيدۇ.

ئالامىتى:

مالىخۇلىيادىكى روھىي ئالامەتلەر بولغاندىن تاشقىرى، يەنە تۆۋەندىكى ئالاھىدە بەلگە-لىرى بولىدۇ: (1) ئاشقازان ۋە قورساق ئاغرىيدۇ، قاتتىق ئېچىشىدۇ، ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىپ ئاچچىق كېكىرىدۇ، كېكىرىك خۇددى ئىسقا ئوخشاش پۇرايدۇ، يالغان ئىشتىھا پەيدا بولىدۇ. كۆپ يېسىمۇ ئورۇق بولىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئۆزىگە قورساقتىن مېڭە تەرەپكە قانداقتۇر بىر سېسىق بۇس ئۇرلەپ كېتىۋاتقانلىقى سېزىلىپ، كانايلىرى ئېچىشىپ بىر نەرسە تاتىلىغاندەك بولىدۇ. تال چوڭ بولۇپ، تەرىتى سۈيۈق كېلىدۇ.

داۋاسى:

ئەگەر شەرت ھازىر بولسا 40 كۈندە بىر قېتىم قان ئېلىش ۋە ئاغرىقنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قان ئېلىش مىقدارىنى بەلگىلەش كېرەك. قان باسلىق تومۇرىدىن ئېلىنىدۇ. گاۋزىبان، نىلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، تەرەنجىبىنلەر ناۋات بىلەن قوشۇپ بېرىدۇ. شەربىتى بىنەپشە II (تەركىبى: نىلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەر-رە، پەمىدۇر، ھەمىشباھار 83 گرامدىن، گاۋزىبان ئەرقى 220 گرام، چىلان يەتتە دانە، سەرپىستان توققۇز دانە، بېھى ئۇرۇقى ئۈچ گرام، قارا سونا ئۇرۇقى ئۈچ گرام، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ئۈچ گرام، تەرەنجىبىن ۋە گۈلقەنتتىن 40 گرامدىن ئېلىپ، گۈلقەنت بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم قاچىغا، باشقا دورىلارنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، بىر چىنە سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ، كېيىن ئۈستىگە ئىككى چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ، تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە 33 گرام گۈلبىنەپشىنى سېلىپ، بىردەمدىن كېيىن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم 33 گرامدىن بېرىلىدۇ. باشقا دورىلار مالىخۇلىيا-

نىڭىگە ئوخشاش.

13. قارا بېسىش

كېسەل كىشى ئۇخلاۋېتىپ دائىم قورقۇپ ئويغىنىپ كېتىدۇ. چۈشىدە ئېغىر بىر نەرسە بېسىۋالغاندەك تۇيۇلىدۇ، نەپەس قىسىلىدۇ، مىدىرلاشقا قانچە ھەرىكەت قىلسىمۇ مۇمكىن بولمايدۇ. ۋارقىرىسا ئاۋازى چىقماي بوغۇلۇپ قالىدۇ. كېسەل ئاران ئويغىنىدۇ. خېلى ۋاقىتقىچە ئۆزىگە كېلەلمەيدۇ. قارا بېسىش تەرەققىي قىلسا تۇتقاق كېسىلىگە ئۆزگىرىشى مۇمكىن.

سەۋەبى:

قان يوللىرىدا پەيدا بولغان نامۇۋاپىق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتى مېڭىگە ئۆرلەيدۇ. كېسەل ئۇخلىغاندا بۇ بۇخاراتلار مېڭە ئالدىنقى قىسمىغا توپلىشىپ مېڭىنى قورشۋالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھاياتلىق كۈچى سىقىلىپ، پۈتۈن بەدەندە غەيرىي بىر ئەھۋالنى ھېس قىلدۇرىدۇ. بۇخاراتلارنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ قارا بېسىش قاندىن، بەلغەمدىن ۋە سەۋدا-دىن بولغان دەپ ئۇچكە بۆلۈنىدۇ.

1) بۇخارات قاندىن كەلگەن بولسا بەدىنى ۋە كۆزى قىزارغان بولىدۇ. ئاغرىق چۈشىدىمۇ كۆز ئالدىدا بىر خىل قىزىللىق كۆرگەندەك بولىدۇ.

2) بەلغەمدىن بولسا چىرايى ئاق، روھى تۆۋەن، بېشى ئېغىر بولىدۇ. ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىدۇ.

3) سەۋدادىن بولغان بولسا ئادەتتىكى چاغلاردا روھىي بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. مەسە-لەن: ئاچچىقى يامان، تولا ئويلايدىغان بولۇپ، بەدىنى قارا، ئۆزى ئورۇق بولىدۇ.

داۋاسى:

كېسەلنىڭ ماددىسىغا قاراپ تەدبىر قىلىش كېرەك. مەسىلەن: قاندىن بولغان كېسەل-لەرگە قاننى تازىلايدىغان دورىلارنى بېرىش، ئاياغ تەرەپلىرىگە ھىجامەت قويۇش كېرەك.

بەلغەمدىن بولغانلارنى ئالدى بىلەن قەي قىلدۇرۇپ ۋە بۇرۇنغا چۈشكۈرتكۈچى دورىلار تارتقۇزۇلىدۇ. قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن سېرىقچېچەك، تۇرۇپ ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

سەۋدادىن بولغانلارغا مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، ئەفتىمۇن (سېرىق يۆگەي) دىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئەفتىمۇننى بىر خالىتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ھىم ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ،

سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن، سىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن بېرىلىدۇ. بۇ داۋالاشلاردىن كېيىن ئاغرىقلارغا ئايارەج پەيقىرا ياكى ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ.

14. پالەچ ۋە ئىستىرخا

بەدەندىكى مەلۇم ئەزانىڭ ھەرىكىتى ۋە سېزىش قابىلىيىتى چەكلىنىپ قالغان ياكى پۈتۈنلەي دەخلىگە ئۇچرىغان كېسەللىك پالەچ ۋە ئىستىرخا دەپ ئاتىلىدۇ. بەزى كىشىلەر پالەچ بىلەن ئىستىرخانى ئايرىمايدۇ. ئەمما يېقىنقى زامان تېۋىپلىرى گەۋدىنىڭ يېرىمى باشتىن ـ ئاخىرىغىچە ھەرىكەتلىنەلمەس بولۇپ قېلىشنى «پالەچ»، ئومۇمىي بەدەننىڭ پۈتۈنلەي پالەچ بولۇپ قېلىشنى ئىستىرخا دەپ ئاتايدۇ.

كېسەللىك باشلانغاندىن كېيىن، بەزى كىشىلەردە سېزىم مەۋجۇت بولۇپ، ھەرىكەت دەخلىگە ئۇچرىشى مۇمكىن. يەنە بەزىلەردە ھەر ئىككىسى بىردەك دەخلىگە ئۇچرىشى مۇمكىن. ئالدىنقىسى مېڭىگە چۈشكەن قاندىن سەزگۈ مەركىزىنى بېسىپ قالماي، ھەرىكەت مەركىزىنى بېسىپ قالغانلىقىنىڭ نەتىجىسى، كېيىنكىسى بولسا ھەر ئىككى مەركەز بىردەك بېسىلىپ قالغانلىق نەتىجىسىدۇر.

سەۋەبى:

پالەچلىك ئاساسەن مېڭىگە قان چۈشۈپ، مەلۇم سېزىم مەركىزى ۋە ھەرىكەت مەركىزىنى بېسىپ قويۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. چۈشكەن قاننىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى، بېسىلغان دائىرىدىكى مەركەزلەرنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى، ئاغرىقنىڭ ئەسلىدىكى سالامەتلىك ۋە چىنىقىش ئەھۋاللىرى كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىق دەرىجىسى، ساقىيىش ئاقىۋىتى قاتارلىقلارغا زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

مېڭىگە قان چۈشۈپ ئەسەبلەرنىڭ سېزىم ۋە ھەرىكەتنى باشقۇرۇش قابىلىيىتىنى توسۇپ قويۇشىدىن تاشقىرى، يۇلۇننىڭ زەخمىگە ئۇچرىشى، ھەرخىل ۋەرەم، ئىششىقلارنىڭ يۇلۇننى قىستاپ بېسىپ قويۇشى، مەلۇم ئەزالارنى باشقۇرىدىغان ئەسەبلەرنىڭ مەلۇم تەسىرگە ئۇچرىشىمۇ بەلگىلىك ئەزادا پالەچلىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ (مەسىلەن: يۇنقۇنچاق، تىل، ئىنچىكە ئۇچەي، قول بارماقلىرىنىڭ چەكلىك دائىرىلىك پالەچلىنىشلىرىگە ئوخشاش).

ئالامىتى:

پالەچ ھۆججەتلىك بولغاندا ئاستا باشلىنىدۇ. تومۇر ئاستا ياكى سۈس ياكى مۇتەفاۋەتلىك بولىدۇ. ئېغىر تۈرلىرىدە تومۇر تېز، ئىنچىكە ۋە مۇتەۋاتىر بولىدۇ. سۈيدۈك قايسى ماددىنىڭ بەلغەم ۋە قاننىڭ غالىبلىقىغا قاراپ ئاق ياكى قىزىل كېلىدۇ.

بەدەننىڭ پالەچلەنگەن قىسمى ئۆز رەڭگىنى يوقاتمىسا ۋە ئورۇقلاپ (يىگلەپ) كەتمەسە داۋالاش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

سەۋەبلىرىگە قاراپ پالەچلىك ۋە ئىستىرخا تۆۋەندىكى تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ:

1) ئومۇمىي بەدەن پالەچلىك (ئىستىرخا) — پۈتۈن بەدەننىڭ ھەرىكەت ۋە سېزىمىنىڭ بولماسلىقى.

2) يېرىم پالەچ — بەدەننىڭ يېرىمى يەنى بىر تەرەپ يۈز، ئېغىز، قول - پۇتلارنىڭ پالەچ بولۇپ قېلىشى.

3) لەقۋا — پالەچلىككە پەي ۋە گۆشنىڭ تارتىۋېلىشى قوشۇلۇپ كېلىش نەتىجىسىدە يۈز گۆشنىڭ پالەچلىنىپ قېلىشى بولۇپ، يۈز بىر تەرەپكە مايماقلىشىپ قالىدۇ؛ ئەس - ھوشى جايىدا بولىدۇ. ئاغزى تەم سېزەلمەيدۇ، تۆۋەنكى قاپاقلىرى ساڭگىلاپ قالىدۇ، پېشانە تېرىسى قورۇقلىشىپ، ئېغىز سۈيى قۇرۇپ قالىدۇ. يۈز گۆشلىرىنىڭ تارتىشىۋېلىشى تەشەننۇجنىڭ بەلگىسى بولۇپ، قالغانلىرى پالەچلىك ئالامىتىدۇر.

4) بەل ئاستىنقى قىسمىنىڭ پالەچلىنىشى — مېڭە ۋە يۇلۇنغا زەرەر يەتكەندە ياكى ئاتېشەك (سىفلىس) كېسىلىدە ۋە جىنسىي ئالاقە بىلەن زىيادە شۇغۇللانغۇچى كىشىلەردە يۈز بېرىشى مۇمكىن. دەسلەپتە بەل ئاغرىش، ئاياغلار ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق باشلامچى بەلگىلەر بولۇپ، تۇيۇقسىزلا ياكى تەدرىجىي ھالدا سېزىم ۋە ھەرىكەت يوقىلىدۇ. دوۋساق پالەچلەنگەنلىكتىن، سۈيدۈكنى تۇتالماي دائىم تامچىلاپ ئېقىپ تۇرىدۇ.

5) تىترەپ تۇرىدىغان پالەچلىك (پالىچى رەئىشى): پالەچلەنگەن ئەزا (بولۇپمۇ قول) تىترەپ تۇرىدۇ. ئاياللاردا خۇسۇسەن ھاراقنى كۆپ ئىچكۈچىلەردە كۆرۈلىدۇ، كېسەللىك ئاستا باشلىنىدۇ، دەسلەپ تىترەش كېلىپ چىقىپ، كېيىن سەزمەس بولۇپ قالىدۇ، ھەتتا تىترەش ئۇخلاۋاتقاندىمۇ داۋاملىشىدۇ.

6) بالىلار پالىچى (پالىچى ئەتفال): بالىلاردا ھەرخىل ياشتا ئۇچرىشى مۇمكىن. ئەمما بوۋاقلاردا كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. بالىلاردا ئاغرىق باشلىنىشتىن بۇرۇن زۇكامنىڭ بەلگىلىرى، ئاشقازان بۇزۇلغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ، بەدەنگە تاشمىلار چىقىشى مۇمكىن. بەزىدە قىزىل، چېچەك كېسەللىرىدىن كېيىنلا يۈز بېرىدۇ. كېسەللىك تۇيۇقسىز باشلىنىپ بالا ماڭالماي قالىدۇ، ئومۇمىي بەدەنلىك بولغاندا ھەتتا بالا بوينىنى تىكلىيەلمەي قالىدۇ.

داۋاسى:

پالەچ ۋە ئىستىرخانى داۋالاشتا ئالدىراپلا تېز تەسىر قىلغۇچى تەدبىرلەرنى قوللانغىلى بولمايدۇ. ئالدى بىلەن سەۋەبچى ماددا قان ۋە بەلغەمنى پىشۇرۇشقا كىرىشىشى كېرەك.

مائۇلئۇسۇل (تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى 33 گرامدىن، ئىزخىر 17 گرام، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، قەنتەرىيون، ئاقىرقەرھا،

زەنجىۋىل ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، قۇستە، ئۇزۇن زىراۋەندە 13 گرامدىن، سىيادان، قۇندۇز قەھرى يەتتە گرامدىن، قەردمانە، سۇزاپ ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندىدىن 17 گرامدىن ئىلىپ، ئۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق، يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3.5 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ، ئۇستىگە ئىنەكپىتى (بىدەنجىر) يېغى، ئايارەج پەيقىرادىن 99 گرام قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى 40 گرام ئىچىلىدۇ.

ماددا پىشقاندا تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۇچ ھەسسە ئىلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قالغان دورىنى ئۇستىگە قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن قويۇپ قويۇلىدۇ) دىن ئون گرامدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن مەجۇنى فىلاسىپە (تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەندى مۇدەھەرەج، خۇسىيەتۇسسۇئلەب، قارىغاي مېۋىسى (چىلغوزا) مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، شاقاقۇل، نارجىل ھەرقايسى 33 گرامدىن، بابۇنە ئۇرۇقى 560 گرام، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم 99 گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلارنىڭ ئىككى باراۋىرىدە ئىلىپ، مېغىز ۋە ئۈزۈمنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاۋۋال مېغىزلارنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 10 ~ 7 گرامغىچە تاماقتىن كېيىن چاي بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھىلىلىسى، سىرىق ھىلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى، سوقمۇنىيا ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرام ئىلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۇستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى 3 ~ 7 ~ 11 دانىدىن كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستقۇددۇس، سىساليۇس، كامادرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج ھەر قايسىسى 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۇرۇنجان مىسرى، جۇئدە، ئۇستقۇددۇس، دۇقۇ

ۋە ئىكللىملىكتىن 22 گرام، پەتەر ئاسالیون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمەنا، ئەپىۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۇچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىننى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرامدىن، سۇزاپ يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ئېغىرلىقىدا ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۇستىگە يېلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئىلەشتۇرۇپ، چىنە ـ قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ‹ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ، پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلھەسەل ‹ھەسەل سۇيى› بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم (سەھەردە) ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى جەدۋار (جەدۋار ئايلىشى، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر، سەمغى ئەرەبى، دۇرنەج ئەقرەبى، قارىمۇچ ۋە دارچىن ھەرقايسىسى يەتتە گرام، زەپەر، ئاقىرقەرھا ۋە ئىپاردىن 1.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قەنت سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ ياساپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ، چوڭلارغا كۈنىگە بىر قېتىم 5 ~ 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى پەرپىيۇن (تەركىبى: پەرپىيۇن، مۇقەل، غارىقۇن، سەكبىنەج، شەھمەنزەل قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسى بىر ھەسسە، سەبرە سۇقۇتىدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ‹غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن سۈرۈپ ئۆتكۈزۈپ، كۈدە سۇيى بىلەن ھەب قىلىپ تەييارلىنىدۇ.) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مەنتىن (تەركىبى: سەكبىنەج، ئوشەق، جاۋاشىر، مۇقەل، شەھمەنزەل، ئادراسمان، سەبرە سۇقۇتى، تۇربۇت، سىرىق ھېلىلە پوستى، ئەنزىرۇت ھەرقايسىسىدىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە (جۇسەي) سۇيى بىلەن كۈمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. دورىلارنىڭ بىرىنى تاللاپ بېرىشكە بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى مەجۇنى مەسرىدىتوس (ئىزخىر، ئۇستقۇددۇس، سىسالیۇس، كامادىرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شىرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج ھەر قايسىسىدىن 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۇرۇنجان مىسرى، جۇئدە، دۇقۇ ۋە ئىكللىملىك ھەرقايسىسىدىن 22 گرامدىن، پەتەر ئاسالیون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمەنا، ئەپىۇن 17 گرامدىن، رۇم

بەدىيان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۇچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرامدىن، سۇزاپ يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن ئۇچ باراۋەر ئېلىپ تەييارلىنىدۇ) يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۇستىگە يېلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئىلەشتۈرۈپ، چىنە ـ قاچىلارغا ئېلىپ، ‹ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ› پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلھەسەل ‹ھەسەل سۇيى› بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم ‹سەھەردە› ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە مەجۇنى بالادۇر Ⅱ (سۇمبۇل، سازەج ھىندى، سەلىخە، مورمەككى، زەپەر، ئەفتىمۇن، ئىزخىر، رەۋەن چىنى، ھەببىلىبان، قەلەمپۇر، ئىرسا ۋە سەبرە ھەر قايسىسىدىن 25 گرامدىن، غارىقۇن 26 گرام، بالادۇر 17 گرام، بىخ بەدىيان 890 گرام، سىركە 1.48 كىلوگرام، ھەسەلدىن 15. 1 كىلوگرام ئېلىپ، بەدىيان يىلتىزىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ئازراق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەل سېلىپ قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ تەييارلاپ، چىنە قاچىدا ئالتە ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. كىچىك بالا ۋە ئۆسمۈرلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

پېشقەدەم تېۋىپلار ھەركۈندە ئۇچ گرامدىن بېرىش، ئايارەج پەيقىرانى بەش كۈنگىچە بېرىش كېرەك، دەپ كۆرسەتكەن. بەزىلەر ھەركۈنى ئۇچ گرام ئايارەج پەيقىراغا قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرى قوشۇپ بېرىشنى كۆرسىتىدۇ. بەزىلەر ھەپتىدە بىر قېتىم ھەببى قوقىيا بىلەن سۇرگە بېرىش كېرەك، دەيدۇ. كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش مۇۋاپىقتۇر.

سامساق، ئۇزۇم، ياڭاق، جويۇز، پىلپىل، قارىمۇچلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. تۇخۇمغا بىرئاز بوزبۇغا ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. قۇشقاچ گۆشى كاۋاپ قىلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر كېسەلنىڭ ئەھۋالى مەنئى قىلىنسا قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش كېرەك.

پالەچلەنگەن ئەزاغا ئازراق تاتلىق شىرىلىك سۇيۇقلۇقنى يۇقتۇرۇپ ھەرىگە چاقتۇرۇلسا، ھەرە زەھىرىنىڭ تەسىرى بىلەن ھەرىكەتكە كېلىشى مۇمكىن. شۇنىڭدەك قۇستە يېغى (قۇستە تەلىخى 33 گرام، قارىمۇچ ۋە پەرپىيۇن يەتتە گرامدىن، ئاقىرقەرھا 13 گرام، قۇندۇز قەھرى 15 گرام، زەيتۇن يېغىدىن 165 گرامدىن ئېلىپ، قۇستە، ئاقىرقەرھا ۋە قارىمۇچلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە مۇسەللەسكە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى

قالغاندا زەيتۇن يېغى قوشۇپ، قايناپ پەقەت يېغىلا قالغاندا، پەرپىيۇن، قۇندۇر قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قازاننى چۈشۈرۈش بىلەن تەڭ ياغقا سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ شېشىلەردە ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قانچە قېتىم پەي ۋە باشقا ئەزالارنى ئاپتاپتا ياغلاش ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ ياغنى سىڭدۈرۈپ بېرىش كېرەك.

15. نېرۋا ئاجىزلىقى

ئۇزاق مۇددەت ئەسەبلەرنى غىدىقلايدىغان، ھالسىزلاندۇرىدىغان سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بەزىلەر ئۇنى مالىخۇلىيا كېسىلىنىڭ بىر تۈرى دەپ قارايدۇ.

سەۋەبى:

ئەسەب ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ ۋە خىلمۇخىل بولۇپ، ئۇلاردىن مۇھىمراقلىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت: ئەجدادى زەئىپرەك بولغان كىشىلەرنىڭ ئەۋلادلىرى بۇ كېسەلگە ئوڭايلا دۇچار بولىدۇ. شۇنىڭدەك نازۇك تەبىئەتلىك (ئىنچىكە مىزاجلىق) ۋە تېنى ئاجىز كىشىلەرمۇ بۇنىڭغا مايىل كېلىدۇ؛ جەۋرى ـ جاپا، روھىي غىدىقلىنىشلارغا كۆپ ئۇچراش؛ ئەقلىي ئەمگەكلەر بىلەن ئۇزاق شۇغۇللىنىش؛ مېڭىنى ئارتۇقچە ئىشلىتىش؛ ھاراق ۋە زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش؛ قەھۋە (كافى) نى زىيادە ئىچىپ يۇرۇش؛ خەتەرلىك ئورۇنلار (كان ئىچى، قۇدۇق ئىچى ۋە يۇقىرى ئىمارەت قۇرۇلۇشى) دا دائىملىق ئەندىشە ئىچىدە ئىشلەش؛ يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر ۋە ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئاغرىقلار بىلەن ئاغرىش؛ ئاشقازان، جىگەر، ئۈچەي ئاغرىقلىرى سەۋەبىدىن مېڭە ئاجىزلىشىش؛ جىنسىي ئالاقە بىلەن ھەددىدىن زىيادە شۇغۇللىنىش ياكى ئۇزاققىچە جىنسىي ئالاقە تەلىپى قانماسلىق.

ئالامىتى:

ئاغرىق كىشى روھسىز، خىيالچان، چىرايى سېرىق بولىدۇ، ئۇخلىسىمۇ كۆپ چۈش كۆرۈپ ھارغىن ھالەتتە ئويغىنىدۇ، ئادەم كۆپ جايلاردا تۇرۇشتىن قاچىدۇ، يالغۇزلۇقنى خالايدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، ئىشتىھاسى تۈتۈلۈپ ئۇرۇقلايدۇ، پىكىر قىلىش، ئەستە قالدۇرۇش قابىلىيەتلىرى تۆۋەنلەيدۇ. ئەرلەردە باھ ئاجىزلاش، سۈيۇق كېلىش ئەھۋاللىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى:

سەۋەبچى بولغان ئامىللارنى يوقىتىشقا ھەرىكەت قىلىش، ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، مۇۋاپىق جىسمانىي ئەمگەك، تەنتەربىيە بىلەن چېنىقىش كېرەك. شۇنىڭدەك تۆۋەندىكى

دورىلارنى بېرىش، ئىمكانىيەت بولسا دورىلارنىڭ بىر قانچىسىنى بىرلىكتە بېرىش لازىم. چۈنكى مۇشۇنداق بولغاندا ئۇنۇمى تېزرەك كۆرۈلىدۇ.

خېمىرى گاۋزىبان (تەركىبى: گاۋزىبان، ئاقلانغان يۇمغاقسوت ئۇرۇقى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، بالەنگو ئۇرۇقى، ئىكەكلەنگەن ئاق سەندەل ۋە پەرەنجىمىشكى ھەرقايسىسى 13 گرامدىن، ئەنبەر 1.5 گرام، كۆيدۈرۈلگەن مەرۋايىت ۋە ئىپاردىن 0.8 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 792 گرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى ئۇچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 396 گرام ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، قىيام ئىلمان ھالغا كەلگەندە ئىپار، ئەنبەر ۋە مەرۋايىتلارنى سالايە قىلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.)

خېمىرى ئەۋرىشىم (تەركىبى: ① ئۇد ھىندى، ئاق سەندەل كېپىكى بەش گرامدىن، سۈمبۈل، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، پىشقان ئاپىلسىن شۆپىكى، مەستىكى قەلەمپۇر، لاچىندانە ۋە سازەج ھىندى ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ۋە كەھرىۋا ئون گرامدىن، قىزىل ياقۇت بەش گرام، شاخ مارجان ۋە بىخ مارجان ئون گرام، زەپەردىن ئون گرامدىن، ئىپار، ئەنبەر بەش گرامدىن، پىلە غوزىسى ‹قاينىتىلمىغىنى› 40 گرام، گاۋزىبان ئەرقى، بىدمىشكى ئەرقى، قىزىلگۈل ئەرقى ‹گۈلاب›، ئالما سۈيى ۋە ئانار سۈى 150 گرامدىن، پار سۈيى 792 گرام، قەنت 288 گرام، ھەسەل 200 گرام، ئالتۇن ۋەرەق ۋە كۈمۈش ۋەرەقتىن 40 داننىدىن ئېلىپ، ئاۋۋال پىلىنى ئەرەق ۋە سۇدا ئۇچ كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە قەنت ۋە ئالما ـ ئانار سۈلىرىنى سېلىپ قىيام قىلىپ، مەرۋايىت، ياقۇت، مارجانلارنى كۆيدۈرۈپ بولغاندىن كېيىن، كەھرىۋا بىلەن قوشۇپ سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى سالايە قىلىپ، گۈلاب بىلەن ئېرىتىپ، ئىلمان قىيامغا قوشۇپ، تازا ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، سوقۇلغان تالقانلارنى ۋە ئەلگەكتىن يەنە بىر قېتىم ئۆتكۈزۈپ، قىيامغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئالتۇن ۋە كۈمۈش ۋەرەقلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن چىنە ـ قاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى مىشكى (تەركىبى: دۇرنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا ۋە مارجان ‹كۆيدۈرۈلگەن› 33 گرامدىن، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۈمبۈل، قاقىلە، سازەج ھىندى ۋە قەلەمپۇر ھەرقايسىسى 17 گرامدىن، ئۆشنە، زەنجىۋىل ۋە پىلپىل 13 گرامدىن، ئىپار ئۇچ گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورا مىقدارىدىن ئىككى

① بۇ مېڭە ۋە يۈرەكنىڭ ھەرخىل ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن مۇھىم دورا نۇسخىلىرىدىن بىرى.

ھەسسىدىن ئارتۇق ئېلىپ، پىلە غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، مەرۋا-يىت گۈلاب بىلەن ئۈپىدەك سوقۇلىدۇ. ئىپار ئازراق قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇلـ-دۇ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقاندەك قىلىنىدۇ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە مەرۋايىت، ئىپارنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، مەجۇن تەييارلاپ، چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ تىندۇرۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوبۇبى كەبىر (تەركىبى: پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ھەببەتۇلخۇزرا، چىلغوزا مېغىزى، ھەببى زەلەم، ماھى رۇم بەدىيان، خولىنـ-جان، شاقاقۇل، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، زەنجـ-ۋىل، ئاقلانغان كۈنجۈت، دارچىن ھەرقايىسىسى 17 گرامدىن، سۇمبۇل، سەئدى كوفى، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، ھەببى قەلقەل، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر، پىياز، تۇرۇپ، بىدە ئۇرۇقى، ھەلىۋن ئۇرۇقى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، دۇرنەج ئەقرەبى، زورەنباد ئون گرام-دىن، جويۇز، بەسباسە، پىلپىل يەتتە گرامدىن، سۆئلەپ مىسرى، نارجىل، قۇشقاچ مېڭىسى، كۆكنار ئۇرۇقى يەتتە گرامدىن، ئىكەكلەنگەن بۇقا چۈيىسى، سۆرۈنجان، بوزىدان، يالپۇز 13 گرامدىن، تۆگە بوتلىقىنىڭ ئوغۇز سۈتى، زەپەر مەستىكى ئون گرامدىن، ئۇدى خام سەككىز گرام، ئەنبەر ئۇچ گرام، ئىپار 1.5 گرام، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ۋەزنى بىلەن ئۇچ باراۋەر ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالدى بىلەن زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى سالايە قىلىپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن تەييارلانغان تالقان دورىلارنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلاپ، قىرىق كۈنگىچە ھەر كۈنى بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن قوچۇپ قويۇلىدۇ. شېشە ياكى چىنىلەردە ساقلىنىدۇ.) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇلاردىن ئەڭ ياخشى تەسىر قىلىدىغىنى خېمىرى گاۋزىباندۇر.

16. تەشەننۇج

مەلۇم بىر ئەزا ياكى پۈتۈن بەدەن پەيلىرىنىڭ تارتىشۇېلىشى ۋە گۆشلەرنىڭ تارتـ-شىپ يىغىلىپ قېلىشى (تەشەننۇج) تارتىشىش دېيىلىدۇ.

سەۋەبى:

1) بەدەندە نەملىكنىڭ ئارتۇق بولۇشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرى كەڭ تارىمۇش، پەيلەرگە توپلىشىپ، ئۇلارنىڭ ئۇزىراپ ـ قىسقىرىش قابىلىيىتىنى چەكلەپ قويىدۇ. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا تارتىشىش بىلەن ئىستىرخا (پالەچلىك) بىللە

قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قان ۋە سەپرالارمۇ تارىمۇشلاردا يۇقىرىقىدەك ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈشى مۇمكىن.

2) قىزىتما هارارىتى بىلەن پەيلەردىكى ماددىلار كۆيىدۇ نەتىجىدە پەيلەر قىسقىرايدۇ ياكى هارارەتنىڭ زىيادە بولۇشى بىلەن بەدەن قۇرۇپ كېتىپ تارتىشىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ قۇرۇق تارتىشىش دېيىلىدۇ.

3) سۇرگە دورىلارنى كۆپ ئىچىپ، هەددىدىن زىيادە ئىچ سۇرۇپ كەتكەندە ياكى كۆپ قان ئالغاندىمۇ تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ.

4) مېڭىگە زەرەر يەتكەندە ياكى تارىمۇشلارغا بىۋاستە زەرەر يەتكەندىمۇ تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ تۆۋەندىكى بىر نەچچە خىلغا بۆلۈنىدۇ:

(1) هەرخىل زەهەرلىك نەرسىلەر ياكى دورىلار، مەسىلەن: ئەپيۇن، زەڭگار قاتارلىقلار بىلەن زەهەرلىنىش مېڭىگە تەسىر بېرىپ، پۈتۈن بەدەن تارتىشىپ قالىدۇ.

(2) پەيلەرگە سىرتتىن سوغۇق تېگىش ياكى ئىچكى تەرەپتىن بولغان سوغۇقلۇقنىڭ پەيلەرگە تەسىر قىلىشىدىن بولىدۇ.

(3) زەهەرلىك هاشاراتلار (مەسىلەن: چايان قاتارلىقلار) نىڭ چېقىشى بىلەن بەدەندە تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ.

(4) قورساقتىكى مەددە قۇرتلارمۇ تارتىشىشقا سەۋەب بولىدۇ.

(5) ئۆت سەپراسى ئاشقازاندا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىپ قاتتىق ئېچىشىش پەيدا قىلىدۇ. نەتىجىدە ئاشقازاننىڭ ئۆزىدە تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ. ئېغىر هاللاردا بەدەندىمۇ تارتىشىش پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى:

كېسەلنىڭ باشلىنىشى ئادەتتە تېز بولىدۇ. ئالدى بىلەن ئەسنەك تۇتىدۇ، پېشقەدەم تېۋىپلار «ئەسنەش گەجگە گۆشلىرىنىڭ تارتىشىش ئالامەتلىرىدۇر» دەپ كۆرسىتىدۇ. بىمار بۇ ۋاقىتتا بىئارامىلىشىپ، قايسى خىلىت كۆپ بولسا شۇ خىلىتنىڭ ئالاهىدىلىكلىرى كۆرۈنىدۇ. مەسىلەن: بەلغەمدىن بولسا رەڭگى ئاق، هۇرۇن، ئېغىر تەبىئەتلىك بولۇپ، تومۇرى توغرىسىغا سالىدۇ. سۈيدۈك ئاق، قويۇق بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمار تۈيۈقسىز تارتىشىپ قالىدۇ. ئېغىر بولغاندا هوشىدىن كېتىدۇ. كىچىك بالىلار ۋە قېرى كىشىلەرنىڭ ساقىيىشى قىيىن.

نەملىك، سۈيۈقلۇق يوقىلىش بىلەن بولغان تارتىشىشتا بەدەنلىرى قۇرۇق، رەڭگى تاتارغان هالدا بولىدۇ. كۆپ سۈيۈقلۇق يوقىتىشتىن تارتىشىپ قالغان ئاغرىقنىڭ تارتىشىقان قىسمىغا ياغ ياكى سۈت سۈركەپ قويۇلسا دەرهال قۇرۇپ كېتىدۇ. ئەمما باشقا تۈردىكىلەردە ئۇنداق بولمايدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن سەۋەبلەرگە قارىتا چارە قىلىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش ۋە تازىلاش تەرتىپلىرىگە ئاساسەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان تارتىشىشتا مائۇلئۇسۇلنى گۇلقەنت بىلەن بېرىپ، تازىلاش ئۇچۇن ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرام-دىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇ-رۇپ، ئۇستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۇن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ئون گرامدىن ھەر كۇنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى قوقىيا (تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇن تەڭ مىقداردا، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيا، يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ) ‹غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۇزۇپ ئۆتكۈزۈش كېرەك› ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تازىلىغاندىن كېيىن قۇستە يېغى (قۇستە تەلىخى 33 گرام، قارىمۇچ ۋە پەرپىيۇن يەتتە گرامدىن، ئاقىرقەرھا 13 گرام، قۇندۇر قەھرى 15 گرام، زەيتۇن يېغىدىن 165 گرامدىن ئېلىپ، قۇستە، ئاقىرقەرھا ۋە قارىمۇچلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە مۇسەللەسكە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا زەيتۇن يېغى قوشۇلىدۇ. قايناپ پەقەت يېغى قالغاندا، پەرپىيۇن، قۇندۇر قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قازاننى چۇشۇرۇش بىلەن تەڭ ياغقا سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ شېشىلەردە ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ تەييارلىنىدۇ) كۇنىگە بىر قانچە قېتىم پەي ۋە باشقا ئەزالارنى ياغلاش كېرەك. سەۋدادىن بولغانلارغا تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇن-نى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى داكا بىلەن سۇزۇپ سىقىپ، سۇزۇلگەن سۇيى ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ تەييارلىنىدۇ) ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ھەببى ئەفتىمۇن (تەركە-بى: ئەفتىمۇن، بىستىپايەج ئۇچ گرامدىن، قارا خەربەق، ھىندى تۇزى يەتتە گرامدىن، ئۇستقۇددۇس 0.25 گرام، ئايارەج پەيقىرا، غارىقۇن 17 گرامدىن ئېلىپ، ئايارەج ۋە غارىقۇندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، غارىقۇن سىم ئەلگەك-كە سۇركەپ ئۆتكۈزۈلۈپ، دورىلارغا قوشۇپ بەدىيان سۇيى بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ قىلىپ، ھەر كۇنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۈرگىدىن كېيىنكى تارتىشىشتا، ئالدى بىلەن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئېشەك سۈتى، ئۆچكە سۈتى، ئارپا سۈتى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەش بىلەن ئىچىشكە شەربىتى بىنەپشە Ⅱ (تەركىبى: نىلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، پەمىدۇر، ھەمىشباھار 83 گرامدىن. گاۋزىبان ئەرقى 220 گرام، چىلان يەتتە دانە، سەرپىستان توققۇز دانە، بېھى ئۇرۇقى ئۈچ گرام، قارا سونا ئۇرۇقى ئۈچ گرام، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ئۈچ گرام، تەرەنجىبىن ۋە گۈلقەنتىتىن 40 گرامدىن ئېلىپ، گۈلقەنت بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم قاچىغا، باشقا دورىلارنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، بىر چىنە سۈغا ئىككى سائەت چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئۈستىگە ئىككى چوڭ چىنە سۈ قۇيۇپ، تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە 33 گرام گۈلبىنەپشىنى سېلىپ، بىردەمدىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن 33 گرامدىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. تامىقىغا ئوغلاق گۆشى، پالەك قاتارلىق كۆكتاتلار بادام يېغى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ ۋە كۆپ مىقداردا سۈ بېرىلىدۇ.

مېڭە ۋە ئەسەبلەرنىڭ زەھەرلەنگەنلىكىدىن بولغانلارغا تۇتقاق كېسىلى بايىدا كۆرسىتىلگەنلەر بويىچە چارە قىلىنىدۇ.

زەھەرلىك ماددىلار ۋە ئاشقازان سەۋەبىدىن بولسا ئاشقازاننى تازىلاش (قەي قىلدۇرۇپ)، مەددە قۇرتلار بولسا چۈشۈرۈشكە تەدبىر قىلىش لازىم.

§ 3 . پەي، تارىمۇش ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرى

1. گەجگە قېتىپ قېلىش

بويۇن، گەجگە گۆش ۋە پەيلىرىنىڭ تارتىشىپ قىلىشىنى كۆرسىتىدۇ.

سەۋەبى:

سوغۇقلۇقنىڭ پەيلەر ئارىسىدىكى سۈيۇقلۇققا تەسىر قىلىشى بىلەن پەيلەر (تارىمۇشلار) دا تارتىلىش ھادىسىسى كۆرۈلىدۇ. سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرى تۆۋەندىكىچە بولىدۇ:

سوغۇق سۈ، قار، مۇزنىڭ بىۋاسىتە تەسىر قىلىشى ياكى سىرتتىن سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى مەسىلەن: ئەپيۇن، بىللادۇننا يىلتىزى، بەڭگىدىۋانە قاتارلىقلارنى تېڭىش، سوغۇق (مۇزدەك) سۈ ئىچىش ياكى ئەپيۇن يېيىش.

سەرسام قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللەردە ياكى باشقا كېسەللەردە قاتتىق ئاغرىش نەتىجىسىدە بويۇن پەيلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. بۇ ھال كۆپىنچە قاتتىق قۇسۇشتىن كېيىن ياكى ھايۋانلارنىڭ چىشلىشى بىلەن يۈز بېرىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ (قۇرۇقتىن بولغان تارتىشىقا ئوخشاش).

ئالامىتى:

گەجگە قېتىپ قېلىشنىڭ ئوقۇرەك ئالدى ۋە ئارقا تەرىپىدىن باشلىنىشى تەمەددۇد دېيىلىپ، بىمار پۇتۇن گەۋدىسىنى، ئالدىغا يا ئارقىسىغا مىدىرلىتالمايدۇ. كۆزازدە تارتىشىش بويۇن ۋە گال قىسمىدا بولۇپ، بىمارنىڭ بويۇن قىسمىنى پەقەت ھەرىكەتلەندۇرەلمەيدۇ، ھەتتا تىلنى مىدىرلىتىشمۇ قىيىن بولۇپ، گالدىن سۈمۈ ئۆتمەيدۇ. كۆزازنىڭ باشلىنىشىدىن بۇرۇن پۇتۇن بەدەن قىچىشىدۇ. ھەرقانچە تاتلىغان بىلەنمۇ پەسەيمەيدۇ. كۆزى قىزىل بولۇپ، كۆزىنى بىر ئېچىپ بىر يۇمۇپ تۇرىدۇ. چېكە ۋە ماڭلاي تومۇرلىرى كۆپكەن بولىدۇ. چىرايى قارا رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. تەمەددۇد بولغاندا يۈز گۆشلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى نەتىجىسىدە، ئاغرىقنىڭ يۈزى ھىجايغاندەك قىياپەتكە كىرىپ قالىدۇ. تەمەددۇد سۈيدۈك خالتىسى، ئۇچەي قاتارلىق ئەزالاردا يۈز بەرگەندە سۈيدۈك توختىماسلىق ھەتتا تومۇرلار ئۇزۇلۇپ كېتىشى بىلەن سۈيدۈكتە قان كېلىدۇ. ئۇچەيدە يۈز بەرسە قۇلۇنجى يەنى ئۇچەي توسۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى:

ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن گۈلبىنەپشە ئۈچ گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم توققۇز دانە، ئارپىبەدىيان ئون گرامدىن، گاۋزىبان، رۇم بەدىيان 0.5 گرام، كاسنە يىلتىزى، سۇرۇنجان يەتتە گرامدىن ئېلىپ، كاشكاپ تەرىقىسىدە دەملەپ بېرىلىدۇ.

تازىلاش ئۈچۈن تۇربۇت بىر گرام، سانا 22 گرام، پۇنۇس، خىيارشەنبەر ھەربىرى 66 گرامدىن، بادام مېغىزى بەش دانە ئېلىنىدۇ. تۇربۇت بىلەن بادام مېغىزى بىرئاز سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى سوقماستىن ئاخشىمى بىر چىنە قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى سىقىپ، سۈزۈپ بىراقلا ئىچىلىدۇ.

2. قوۋۇرغا ئارىلىق نېرۋىلىرىنىڭ ئاغرىقى

سەۋەبى:

ئايالىلاردا ھەيز توختاپ قېلىشى ياكى بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇشى سەۋەب بولىدۇ. بەزىدە تۇنقاق كېسەلنىڭ بىر ئالامىتى بولۇپمۇ كېلىدۇ. ئاساسەن قوۋۇرغا تەرەپكە بارغۇچى يۇلۇن ئەسەبلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى:

ئاغرىش بەل ساھەسىدە كۆپ بولۇپ، قوۋۇرغىلارغا تارىلىدۇ. بېسىپ تۇرسا ئارام تاپىدۇ.

داۋاسى:

مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن مائۇلئۇسۇل (تەركىبى: بىخ كەبىر ۋە بەدىيان يىلتىزى

33 گرامدىن، كەرەپشە يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، كىچىك سىرىق يۆگەي ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ئۇچ گرامدىن, ئىزخىر 13 گرام، ھەببى بىسان، ئاسارۇن ۋە جىنتىيانا ھەرقايىسىسى يەتتە گرامدىن، ئۇد بىلسان، بوزىدان، سەلىخ ۋە ھەزار ئىسپەندتىن 10 گرامدىن ئېلىپ، ئۇچ چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنگە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇچ قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ياغلاش ئۈچۈن قۇستە يېغى (تەركىبى: قۇستە تەلخى 33 گرام، قارىمۇچ ۋە پەرپىيۇن يەتتە گرامدىن، ئاقىرقەرھا 13 گرام، قۇندۇز قەھرى 15 گرام، زەيتۇن يېغىدىن 165 گرامدىن ئېلىپ، قۇستە، ئاقىرقەرھا ۋە قارىمۇچلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە مۇسەللەسكە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا زەيتۇن يېغى قوشۇپ، قايناپ يېغى قالغاندا، پەرپىيۇن، قۇندۇر قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قازاننى چۈشۈرۈش بىلەن تەڭ ياغقا سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، شېشىلەردە ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ ساقلىنىدۇ) دىن كۈنگە بىر قانچە قېتىم پەي ۋە باشقا ئەزالارنى ئاپتاپتا ياغلايدۇ. يېيىشكە سەنجىرىنا (تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئەپىيۇن، ئاسارۇن، ئوردان ۋە دۇقۇ ئۇچ گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، ۋە قۇستە شېرىن 20 گرامدىن، زەپەر بەش گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۇچ باراۋىرىدە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، 3 ~ 6 ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ.) دىن 1.5 گرام ياكى ئۇچ گرامدىن كۈنگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى 25 ـ نۇسخىدىكى دورا بېرىلىدۇ.

3. بەل ئاغرىقى

سەۋەبى:

بەدەننىڭ زەئىپلىكى، ئېغىر ئەمگەك، سوغۇق تېگىش، كۆپرەك ھۆللۈكتىن بولىدۇ. مۇپاسىلىنىڭ بەل ئومۇرتقىلىرىنى زەرەرلىشى بىلەنمۇ بەل ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى:

كېسەل تېز باشلىنىدۇ. بەلنىڭ ئاغرىشى بىلەن بىمار ئۆرە تۇرالمايدۇ. ھەتتا ئولتۇرغاندىمۇ ئاغرىيدۇ.

داۋاسى:

بەل ساھەسىنى ياغلاش ئۈچۈن قۇستە يېغى ياكى قىچا يېغى بېرىلىدۇ. لوبان، مەستىكى ئۇچ گرامدىن، ھەسەل، شېكەردىن 22 گرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن ھەسەلنى بىرئاز قىزىتىپ باشقىلارنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە بېرىلىدۇ ياكى لوبان، مەستىكى ۋە گۈل يېغىنى ئون گرامدىن ئېلىپ ياغ تەييارلاپ، ئاغرىق جاينى ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

يېيىشكە مەجبۇرى فىلاسپە (تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە، بەللىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەندى مۇدەھرەج، خۇسىيەتۇسسۇئلەب، قارىغاي مېۋىسى (چىلغوزا) مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، شاقاقۇل، نارجىل ھەرقايىسىسى 33 گرامدىن، بابۇنە ئۇرۇقى 560 گرام، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۇزۇم 99 گرام، ھەسەلدىن پۇتۇن دورىلارنىڭ ئىككى باراۋىرىدە ئېلىپ، مېغىز ۋە ئۇزۇمنى ئايرىم سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاۋۋال مېغىزلار ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، خېمىردەك يۇغۇرۇپ مەجبۇرى قىلىپ، چىنە قاچىدا 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ.) كۈنىگە بىر قېتىم 7 ~ 10 گرامغىچە چاي بىلەن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بەلغەم زىيادە بولسا زىماد قىلىش ئۈچۈن ئاق مومدىن يەتتە گرامنى 25 گرام گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ ياغلاشقا بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن كېيىن ئاق لەيلىگۈلى، بابۇنە گۈلى، ئىكلىلىملىك، شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىر، ئارپا ئۇنىنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئىنەكپىتى يېغى قوشۇپ بىرئاز ئىسسىتىپ، ئاغرىق جايغا تېڭىش لازىم.

تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى (نەمەكى ھىندى)، سوقمۇنىيا ھەرقايىسىسى يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈملاچ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 7 ~ 11 دانىدىن ھەر كۈنى كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئارقىدىن جاۋارىش جالىنۇس (تەركىبى: سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قېلىن دارچىن، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، زەپەر، ئاقمۇچ، پىلپىل، دەريا قۇستە، سەئدى ھىندى، ئۇد بىلسان، ھەببۇلئاس، ئاسارۇن، قەسبۇزەربىرە يەتتە گرامدىن، مەستىكى 33 گرام، شېكەر 145 گرام، ھەسەلنى (كۆپۈكىنى ئالغان) 145 گرامدىن ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. شېكەرنى قىيام قىلىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، سوقۇلغان زەپەر ئۇنىڭغا قوشۇلىدۇ. ئاندىن سوقۇپ تەييارلىغان دورىنى ئۈستىگە سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئون كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى مەجبۇرى فىلاسپە (تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە، بەللىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەندى مۇدەھرەج، خۇسىيەتۇسسۇئلەب، قارىغاي مېۋىسى (چىلغوزا) مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، شاقاقۇل، نارجىل ھەرقايىسىسى 33 گرامدىن، بابۇنە ئۇرۇقى 560 گرام، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۇزۇم 99 گرام، ھەسەلنى پۇتۇن دورىلارنىڭ ئىككى باراۋىرىدە ئېلىپ،

مېغىز ۋە ئۇزۇمنى ئايرىم سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاۋۋال مېغىزلارنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، خېمىردەك يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، چىنە قاچىدا 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنگە بىر قېتىم 7 ~ 10 گرامغىچە تاماقتىن كېيىن چاي بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى 33 گرام بەدىيان ئەرقى بىلەن بېرىش لازىم. تازىلىغاندىن كېيىن ئىترىفىل سەغرى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايىسىسىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردىكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى 5 ~ 7 گرامغىچە ياكى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە مەجۇنى سۆرۈنجان (تەركىبى: سۆرۈنجان 20 گرام، بوزىدان، ماھى زەھرەج، بىخ كەبىر، زىرە، شەترەنجى ھىندى ۋە سېرىق ھېلىلە پوستى 23 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، ئاقمۇچ، يايچان، نەمەكى ھىندى، پىننە يوپۇرمىقى ۋە كۆپۈكى دەريا بەش گرامدىن، قىزىلگۈل، كۈنجۈت، زەنجىۋىل ۋە سوقمونىيا ئون گرامدىن، تۇربۇت 33 گرام، بادام يېغى 40 گرام، ھەسەلنى پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىغا ئىككى باراۋەر ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئۈستىگە بادام يېغىنى قۇيۇپ ئىۋىدان ئارىلاشتۇرلىدۇ) دىن كۈنگە 1 ~ 2 قېتىم 7 ~ 10 گرامغىچە، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى

ئىرقۇننىسا ـ يانپاش بوغۇمىدىن باشلىنىپ پۇت ئەتراپىغا شاخلايدىغان كۆك تومۇرنىڭ ئىسمى بولۇپ، ئىرقۇننىسا كېسىلى شۇ تومۇر ئەتراپىدىكى پەي ۋە ئەسەبلەرنىڭ ئاغرىقىدۇر. ئاغرىش بەك قاتتىق بولۇپ يانپاشتىن باشلىنىپ، ئوشۇق ۋە پۇت بارماقلىرىغىچە تارقىلىدۇ.

سەۋەبى:

1) ھەرىكەت قىلماسلىق نەتىجىسىدە بوغۇملارغا كېرەكسىز سۈيۈقلۇقلار يىغىلىدۇ.

2) ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىشى ناچار بولغاندا خىلىتلار خام قېلىپ، بوغۇملارغا يىغىلىپ قالىدۇ.

3) تاماق يېيىش ۋە تۇرمۇشتىكى تەرتىپسىزلىكلەر، مەسىلەن: ھەرخىل ئىسسىق ـ سوغۇق تاماقلارنى قالايمىقان يېيىش، قورساق بەك توق چاغدا جىنسىي ئالاقە قىلىش، مۇنچىغا چۈشۈش، ھەرىكەت قىلىشلار.

4) زۇكام ماددىلىق بولغاندا ماددىنىڭ بوغۇملارغا تۆكۈلۈشى.

5) ئادەتتە بولۇپ تۇرىدىغان ھەيدەپ چىقىرىشنىڭ توختاپ قېلىشى، مەسىلەن: سۈرگە ئىچىپ كۆنۈپ كەتكەن كىشىلەر بىر مەزگىل سۈرگە ئىچمەي قويۇش، قان ئالدۇرۇپ ئادەتلەنگەن كىشى قان ئالدۇرماي قويۇش، ئايالىلاردا ھەيز توختاپ قېلىشقا ئوخشاش سەۋەبلەر بىلەن بەدەندە ئارتۇقچە مادداۋ كۆپىيىپ، ئۇلارنىڭ بوغۇملارغىمۇ يىغىلىشى.

بەلغەم، قان ماددىلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى ياكى مەزكۇر ئىككى خىلىتىنىڭ بىرلىكتە تەسىر قىلىشىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. يەلدىن كەمرەك يۇز بېرىدۇ، سەپرا ۋە سەۋدادىن بولمايدۇ.

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 مادداۋ بەدەننىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا بولىدۇ.

داۋاسى:

ھەيز ياكى بوۋاسىر قېنى توختاپ قېلىشى نەتىجىسىدە بولسا باسلىق ۋە ئىرقۇننىسا تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. جالىنۇس مابىز ۋە سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك دېگەن. قايسى تومۇردىن قان ئېلىش مەسىلىسىنى كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش لازىم، قاننى كۆپ ئالماسلىق كېرەك. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا تېزرەك چارە قىلىش لازىم. بولمىسا ئاغرىق يامانلىشىپ كېتىدۇ. ھەر قېتىم قان ئالغاندىن كېيىن بىر مەزگىل دەم ئېلىش لازىم. ئەمما ئارىلىق بەك ئۇزۇن بولماسلىقى كېرەك.

ئاغرىق توختىتىش ئۈچۈن سېرىقچېچەك بىلەن كۈنجۈت چېچىكىنى سوقۇپ قويۇش ياكى مەرزەنجۇش، بابۇنە، يانتاق ياپرىقى، ئىكلىلىملىك ھەرقايسىسى 33 گرامدىن، سىپەندان ئۇرۇقىدىن 16 گرام سوقۇپ، بىر ئاز سۇ بىلەن نەم قىلىپ، ئاغرىق ئورۇنغا چاپلاپ قويۇلىدۇ.

داغلاش: ئىرقۇننىسا تومۇرىنى ئىزلەپ[1] تېپىپ داغلاش بىلەن ساقايتىش مۇمكىن. داغلاش ئۈسۈلى تومۇرنى قىزىتىپ، پاچاقنىڭ ئوشۇقتىن سەككىز سانتىمېتىر يۇقىرى ئورنىدىن ئىرقۇننىسانى ئىزلەپ تومۇر ئۈستىنى داغلاش لازىم. باشقا ئۈسۈللار بىلەن نەتىجە ھاسىل بولمىغاندا داغلاش چارىسى قوللىنىلىدۇ.

بابۇنە، ئىكلىلىملىك، قەنتەرىيون، كەرەپشە يىلتىزى، ھاشا، سېرىقچېچەك، سۈۋۈتەر ھەرقايسىسىنى 33 گرامدىن ئېلىپ، ئۇلارنى قاينىتىپ، ئىسسىقراق ۋاقتىدا ئاغرىق تەرەپنى يۇيۇشقا بېرىلىدۇ.

---

① ئىرقۇننىسا تومۇرىنى ئىزدەش ئۈسۈلى ھەققىدە «قان ئېلىش» بابىغا قاراڭ.

ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن گۈلبىنەپشە، قەسبۇزەرىرە، ئىتئۈزۈمى، بەدىيان يىلتىزى، شاھتەررە، سۆرۈنجان ھەرقايسىسىنى يەتتە گرامدىن ئېلىپ، بىر دانە قۇرۇتۇلغان مۇناقى زۇم بىلەن بىللە قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، 40 گرام تەرەنجىبىن قوشۇپ سەھەردە بىراقلا ئىچىدۇ.

سۇرۇش ئۈچۈن گۈلبىنەپشە، كاسىنە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم توققۇز دانە، گاۋزىبان گۈلى ئۈچ گرام، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان يايرىقى، پىرسىياۋشان، ئىتئۈزۈمى 0.5 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان بەش داننىدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار گۈلى، ئاق لەيلىگۈلى، قىزىلگۈل، سانا، ھەربىرى يەتتە گرامدىن، پۇنۇس، گۈلقەنت، خېمىرى بىنەپشە، تەرەنجىبىن، قارا شېكەر ھەربىرى 22 گرامدىن، بادام مېغىزىدىن بەش دانە ئېلىپ، پۇنۇس، تەرەنجىبىن ۋە سانادىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سانا، پۇنۇس، تەرەنجىبىنى تاشلاپ بىر قاينىتىپ، ئۈستىگە گۈلقەنت ۋە خېمىرى بىنەپشىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يېيىش ئۈچۈن ھەببى سۆرۈنجان (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا ۋە تۇربۇت 33 گرامدىن، شەھمەنزەل، قەنتەرىيون، سۆرۈنجان مىسرى، ماھى زەھرەج ۋە بوزىدان 17 گرامدىن، پەرپىيۇن، زەنجىۋىل، قىچا ۋە قۇندۇز قەھرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەج پەيقىرانى بىرئاز سۇدا ئېرىتىپ، تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا 12 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىتىرىفىل سەغرىدىن ئۈچ گرام بېرىلىپ، ئارقىدىن ئەگرى تەرخەمەك ۋە قوغۇن ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەنلەرنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بېرىلىدۇ ياكى سۇفۇپى سۆرۈنجان I (تەركىبى: سۆرۈنجان مىسرى 36 گرام، سانا 1.08 كىلوگرام، شەترەنجى ھىندى 29 گرام، زەپەردىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئون گرامدىن، قايناق سۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سۆرۈنجان II (سۆرۈنجان ۋە مەستىكى ئۈچ گرامدىن، قىزىلگۈل 20 گرام، ھىندى تۇزى، رەۋەن، زەنجىۋىل ۋە رۇم بەدىيان ھەرقايسىسىدىن بەش گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن، قايناق سۇ بىلەن سەھەردە ئىستېمال قىلىنىدۇ، نېلۇپەر شەربىتى ياكى ئىتئۈزۈمى شەربىتى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

5. قاش ئوتتۇرىسى ئاغرىش

سەۋەبى:

ئىككى قاش ئوتتۇرىسىنىڭ ئاغرىقى خاس ئىسسىقلىقتىن بولىدۇ. يەنى مېڭىگە ئىسسىق ئۆتۈش (ئاپتاپتا ئوخلاش)، بەدەندىن ئۆرلىگەن بۇخاراتلارنىڭ مېڭە ئالدىنقى قىسمىغا تەسىر قىلىشى سەۋەب بولىدۇ. ئاغرىش كۈن چىقىش بىلەن باشلىنىپ كەچ كىرگەندە پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋاسى:

كاپۇرنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ بۇرۇنغا تامغۇزۇلىدۇ. ئەگەر بۇرۇندىن قان ئېلىنسا پايدىسى كۆپ بولىدۇ. بۇرۇندىن قان ئېلىش مۇمكىن بولمىغاندا قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم.

6. ئىختىلاج (بەدەن بۇلجۇڭ گۆشلىرىنىڭ تارتىشىشى)

قاپاق ۋە بەدەن گۆشلىرىنىڭ لىپىلداپ تارتىشىشى ئىختىلاج دەپ ئاتىلىدۇ. تارتىشىش يۈز، كۆز، قاپاقلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى:

بەلغەم ياكى قان ماددىسى سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى:

يۈز، قاپاق ياكى باشقا ئەزالار ئىختىيارسىز ھالدا تارتىدۇ. ئەگەر تارتىش يۈز، كۆز ياكى قاپاقلاردا ئۇزۇنراق داۋام قىلسا، بۇ لەقۋانىڭ ئالامىتى. قورساق ئەتراپلىرىدا بولسا تۇتقاق كېسەلنىڭ باشلىنىشى. قولتۇق ۋە قوۋۇرغا ئەتراپلىرىدا بولسا شۇ جايلاردا يالىلۇغ-لىنىش بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. پۇتۇن بەدەندە بولسا سەكتىنىڭ باشلىنىشى بولىدۇ.

داۋاسى:

يېنىك بولسا تاش تۇزنى قىزىتىپ قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. ئېغىر بولسا بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرىدىغان ۋە سۈرىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. ئاياللاردا ئەگەر ھەيز توختاپ قالغان بولسا قان ئېلىش كېرەك.

ئىككىنچى باب كۆز ۋە قاپاق كېسەللىكلىرى

§ 1 . كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى

1. كۆز مىزاجى ۋە ئۇنى بىلىش

كۆزنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىقتۇر. كۆز ھەرىكىتىنىڭ تېزلىكى، قاپاق ئېچىلىش ۋە يېپىلىشنىڭ تېزلىكى، كۆز ئىچىنىڭ ئىسسىق ۋە نەم بولۇشىمۇ بۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ.

كۆك كۆزنىڭ ھۆل ئىسسىقى كەمرەك، قارا كۆزنىڭ ھۆل ئىسسىقلىقى باشقا رەڭدىكى كۆزلەردىن كۆپرەك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلما) قاتارلىق كېسەللەر كۆپ ئۇچرايدۇ. قىزىلغا مايىل كەلگەن كۆز مۆتىدىل مىزاجدىكى كۆز بولىدۇ.

كۆز كېسەللىكى كۆزنىڭ تۇزۇلۇشىگە ئاساسەن تۆت تۈرگە بۆلۈنگەن. مەسىلەن: كۆز مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كۆز كېسەللىكلىرى؛ ماددىلار سەۋەبىدىن بولغان كۆز كېسەللىكلىرى؛ ھەرخىل ۋەرەم ۋە جاراھەتلەر تۈپەيلىدىن بولغان كۆز كېسەللىكلىرى؛ (4) كۆز قىسىملىرىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغان كۆز كېسەللىكلىرى. مەسىلەن: كۆزگە بىر نەرسىنىڭ ئىككى كۆرۈنۈشى، كۆز قارىچۇقىنىڭ سىرتىغا چىقىپ تۇرۇشى قاتارلىقلار.

2. كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش چارىلىرى

كۆز ئاغرىقلىرىنىڭ سەۋەبلىرى تۆت خىل بولغىنىدەك ئۇنى داۋالاشتىمۇ تۆۋەندىكى تۆت خىل تەدبىرنى قوللىنىش لازىم:

1) مىزاجنى ئۆزگەرتىش: ئىسسىق مىزاج بولسا ئىتئۇزۇمى سۈيى، كاسنە، ئوسۇڭ سۈيى، قىزىلگۈل ئەرەقى، تۇخۇم ئېقى ياكى بىنەپشە گۈلىنىڭ يېغى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر سوغۇق مىزاج بولسا ئىپار، مامىرانچىنى، ئېگىر، پىلپىللەرنى قوللىنىش لازىم. نەملىك ئارتۇق بولغاندا تۇتىيا، ئىقلىمىياغا ئوخشاش سۈيۇقلۇقنى تارتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. قۇرۇق بولسا بادام مېغىزى، تۇخۇم ئېقى، قىزىلگۈل گۈلابى، ئادەم سۈتى ئىشلىتىلىدۇ. مىزاجنى ئۆزگەرتىشتە يېمەك ـ ئىچمەكلەرگىمۇ دىققەت قىلىش لازىم.

2) ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش: ماددا كۆز ياكى مېڭىدە بولسا تازىلىغۇچى دورىلارنى

بېرىش ياكى ھىجامەت قويۇش، كۆز كېسەللىرىدە قان ئېلىشقا بەلگىلەنگەن تومۇرلاردىن قان ئېلىش كېرەك. چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بۇرۇنغا تارتىش ياكى كۆزدىن ياش ئاققۇ-زۇش چارىلىرى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەمما ئالدى بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا ماددا يەنە كۆزگە يىغىلىپ قالىدۇ.

3) كۆز جاراھەتلەنگەندە سۈيۇق دورىلارنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك ھەم بەكمۇ قۇرۇق بولماسلىقى لازىم. كۆزنى كۆيدۈرگۈچى، قاتتىق ئېچىشتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش-كە بولمايدۇ. كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار دائىم كۆزنىڭ مىزاجى بىلەن قارىمۇ قارشى بولۇشى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا كۆزگە زەھەرلىك مەسىلەن: كۆزنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولسا بېرىلگەن دورىمۇ ھۆل ئىسسىق بولسا بولمايدۇ.

4) ئالدى بىلەن كۆزدىكى زەھەرلىنىشنىڭ قايسى خىلىتتىن كەلگەنلىكىنى ئېنىقلاش لازىم ھەم ماددا ئومۇمىي بەدەندىمۇ ياكى باشتىمۇ بۇنى كۆرۈش كېرەك. ئەگەر پۇتۇن بەدەندە بولسا ئومۇمىي بەدەنلىك سۈرگە بېرىش، خاس باشتا بولسا مېڭىنى تازىلاش چارىسىنى قىلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن كۆزنى تازىلاش بىلەن شۇغۇللىنىش كېرەك. ماددىنى سۈرۈپ چىقارماي تۇرۇپ ھەرگىز داۋالاشقا قول تىقماسلىق، كۆز ئاغرىقى بىلەن باش ئاغرىش بىللە كەلسە تارقاتقۇچى (مۇھەللىل) دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى ئۇنداق قىلغاندا ئاغرىقنى كۈچلەندۈرۈپ قويۇش بىلەن خەتەر يەتكۈزۈشى مۇمكىن.

ئومۇمىي بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن ئەينۇلا، بىنەپشە، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، سانا، نىلۇپەر، گاۋزىبان، بەدىيان، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس، بىستىپايەج قاتارلىق دورىلار ياكى ھەببى سەبرە (تەركىبى: سەبرە 20 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى ئون گرام، قىزىلگۈل ۋە رۇم بەدىيان بەش گرامدىن، كەتىرادىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب (كۈمە-لاچ) قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇلۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 5 دانىغىچە ياكى يەتتە دانىدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يەرلىك تازىلاش ئۈچۈن كۆزگە مۇناسىپ دورىلارنى تامغۇزۇش، شۇمشا قايناتقان سۇ ياكى تازا سۈت بىلەن كۆزنى چايقاش، چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

5) ئەگەر كۆزدىكى ماددا سۈيۇق بولۇپ، قان ياكى سەپرادىن بولسا ياكى بىرىكىپ كەلگەن بولسا قىيىپال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. قان ئالغاندىن كېيىن سۈرگە دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر يەلدىن بولسا مۇنچىغا كىرىش ۋە يەلنى تارتقۇچى دورىلارنى كۆزگە تېڭىش كېرەك. كۆزنىڭ ھەرخىل ئاغرىقلىرىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن كۆزگە ئۆتكۈر تەسىر قىلىدى-غان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىش، چاڭ ـ توزان ۋە تۈتۈندە ئۇزۇن تۇرماسلىق، كۆپ يىغلىماسلىق، يورۇق تارقاتقۇچى نەرسىلەر (مەسىلەن: ئاپتاپ) گە ئۇزۇن قارىماس-لىق لازىم. كۆزنىڭ مىزاجىنى بىلىش كۆز كېسەللىكىنى داۋالاشتا زور ئەھمىيەتكە ئىگە بولۇپ، بۇلار تۆۋەندىكىچە ئىپادىلىنىدۇ:

كۆزنىڭ ئىسسىقلىقى ئاشقانلىق بەلگىسى — كۆز قىزىل، ھەرىكىتى تېز بولۇشتۇر.

تومۇرلار قىزارغان بولۇپ تۇتۇپ كۆرگەندە قىزىق بىلىنىدۇ. كۆزنىڭ سوغۇقلۇقى بۇنىڭ ئەكسىچە، كۆز يوغان، رەڭگى ئاق بولۇپ، كۆزنىڭ ھەركىتى سۇس بولىدۇ. قۇرۇقلۇقـ نىڭ بەلگىسى ـ كۆز كىچىكلەپ قالغان بولىدۇ، چاپاق ۋە ياش بولمايدۇ.

§ 2 . مۇڭگۇز پەردە ياللۇغى

كۆزنىڭ ئەڭ ئالدىنقى قەۋتى تەبىقەيى سەلبىيە يەنى قاتتىق قەۋەت دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ پەردىنىڭ كېسەللىكلىرى ئاساسەن مۇڭگۇز پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشى ۋە ئۇنىڭ قۇرۇپ قېلىشىدىن ئىبارەتتۇر.

باشقا قەۋەتلەرنىڭ ياللۇغى بىلەن بىللە كېلىشمۇ مۇمكىن. ئاساسەن كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر، كۆزنىڭ سىرتقا چىقىپ كېتىۋاتقاندەك سېزىلىشى، كۆز گۆھىرىنىڭ چوڭقۇرى ئاغرىشتۇر. ئەگەر قان ماددىسى غالىب بولسا كۆز ئىچى قادىلىدۇ، قىچىشىدۇ. قان ۋە قويۇلغان سەپرادىن بولغان ياللۇغلىنىشتا، كۆز ئىچىدە قىزىش ۋە قىزىرىش يۇز بېرىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولسا، كۆز ئېغىر ۋە ھەركىتى سۇس بولىدۇ. مەيلى قايسى خىلىتتىن بولسۇن، مۇڭگۇز پەردىنىڭ ياللۇغى كۆزنىڭ سىرتقا پۇلتىيىپ چىقىشى (ھوجۇز) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى:

ئەگەر قاندىن بولسا، بىنەپشە، نىلۇپەر، ئاق لەيلى، ئاقلىغان ئارپا، كۈنجۈت يېغى، شېكەرلەر ئېھتىياجىغا لايىق بېرىلىدۇ ۋە تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ. يەنى چىلان، سەرپىستان، ئەينۇلا، نىلۇپەر، ئاق لەيلى، يۇمغاقسۈت، كۈنجۈت يېغىنى يېتەرـ لىك مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، تەرەنجىبىن قوشۇپ ھۆقنە قىلىش لازىم. بەدەن كېرەكـ سىز ماددىلاردىن تازىلانغاندىن كېيىن كۆزگە تۆۋەندىكى شامچىلار قويۇلىدۇ. نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەربىرى يەتتە گرامدىن، قەلەي كۈشتىسى 19 گرام، ئەپيۇن ئون گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ ، جىگدە ئۇرۇقى چوڭلۇقىدا شامچە تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ماددا سەپرادىن بولسا مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۈستقۇددۇستىن 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ)، ئارقىدىن بېھى ئۇرۇقى، ئاقلانغان ئارپا، تۇخۇمەك ئۇزۇمى ۋە ئەنزىرۇتلارنى ھاجەت مىقدارى ئېلىپ، بىرئاز قايناق سۇ بىلەن تەمىنى چىقىرىپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

مۇڭگۇز پەردىنىڭ قۇرۇپ قېلىشى — ئاغرىق كۆزنىڭ ئارقىغا تارتىشىپ قالغانلىقـ

دىن زارلىنىدۇ. كۆزنىڭ ئېقى نۇرسىزلىنىدۇ.

داۋاسى:

مېڭە ۋە بەدەننى ھۆللۈك تەرىپىگە مايىل قىلىدىغان دورا ۋە غىزالارنى بۇيرۇش كېرەك. ھۆل قاپاقتا ئاش قىلىپ بېرىش، بادام مېغىزى، ئوسۇڭ، كۈدە، پالەك، يۇمغاقسۈت، توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. بۇرۇنغا قوي سۈتى، بىنەپشە يېغى تامغۇزۇش، بۇنىڭدىن باشقا قوي سۈتى قۇيۇش بىلەن كۆزگە قوي كۆزىنى تېڭىپ قويۇش لازىم.

§ 3 . قاپاق كېسەللىكلىرى

1. قاپاق قىرلىرىنىڭ قېلىنلىشىپ قېلىشى

كۆز سۈيۇقلۇقىنىڭ تەبىئىتى شور بولۇشى بىلەن قاپاق قىرلىرى قىزىرىپ قېلىنلىشىپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال تەرەققىي قىلسا، كىرپىكلەر تۆكۈلۈپ كېتىپ، قايتا چىققانلىرى تەتۈر چىقىپ، كۆز قارىچۇقىغا قادىلىپ ئۇنى زەھەرلەيدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ھەر ئىككىلا كۆزدە بولىدۇ.

داۋاسى:

سۇماق سۈيى تېمىتىلىدۇ ياكى ئاچچىق ئانارنىڭ دانىسىنى قاپلاپ تۇرغان نېپىز پەردە، قىزىلگۈل، ئاقلىغان سۇماقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ پىشۇرۇپ، كۆزگە قويۇلىدۇ. كاسنە، سېمىزئوت ئۇرۇقى (ياكى كۆكى) نى سوقۇپ، بىرئاز گۈل يېغى بىلەن كۆزگە قويسا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ ۋە ھەركۈنى ئەتىگەندە مۇنچىغا كىرىشكە بۇيرۇش لازىم.

بۇلار ئۇنۇم بەرمىگەندە پاچاق ئەتراپىغا ھىجامەت قويۇش، پېشانە تومۇرىدىن قان ئېلىش بىلەن قىزىل شامچە (شىيافى ئەھمەر) بېرىلىدۇ.

2. كۆز ئېقىغا گۆش ئۆسۈپ قېلىش (شىرناق)

زۇكام، نەزلە سەۋەبچى بولىدۇ. كۆزنى ئېچىش قىيىن بولۇپ، قاپاق ئاستىنى قول بىلەن قايرىپ كۆرگەندە كىرگىتكە ئوخشاش نەرسە ئۆسۈپ قالغانلىقى كۆرۈنىدۇ. كۆز ئىچى دائىم ھۆللىنىپ تۇرغان بولۇپ، يورۇقلۇقتىن قاچىدۇ. كۈنگە قارىيالمايدۇ.

داۋاسى:

كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قان ئېلىنىدۇ. ھەزىم قىلىش قىيىن بولغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ تەرلىنىش، ياشاڭغىراتقۇچى دورىلارنى تارتقۇزۇش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. سەبرە، ئاقاقىيا، ھۇزۇن (رۇسۇت)، مامىشا شىيافى،

زەپەرلەرنى تېگىشلىك مىقداردا ئېلىپ، ئەرمىدۇن سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، شامچە قىلىپ قۇرۇتۇپ ساقلاپ، كېرەك بولغاندا بىرئاز نەم قىلىپ كۆزگە سۈرمە تارتقاندەك تارتىش كېرەك.

3. كۆز قوتۇرى[1]

قاپاقنىڭ ئىچى تەرىپىدە مۇدۇر تۇگۈنچىلەر ھاسىل بولۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، قاتتىق قىچىشىش بىلەن قوتۇرغا ئوخشايدۇ.

سەۋەبى:

شور بەلغەم بولۇپ، ئىسسىقتىن بولغان كۆزنىڭ يالۇغلىنىشىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. چاڭ ـ توزانلارنىڭ كۆزگە كىرىپ كېتىشى، ئۇزۇن مۇددەتلىك تۇتۇنلۇك جايدا تۇرۇشمۇ بۇنىڭغا سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى:

كۆز قوتۇرى تۆۋەندىكىچە تۆت خىل بولىدۇ:

قاپاق تېگىدە ئازراق قىچىشىش ۋە ئېچىشىش بىلەن قاپاق ئىچكى يۈزىگە ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ. كۆز بىرئاز قادىلىدۇ، ياشاڭغىرايدۇ.

داۋاسى:

ئەفتىمۇن قايناتمىسى Ⅱ (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇسى 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانادىن 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇپ، دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ تەييارلاپ، سۈزۈلگەن سۈيى ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن) سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ) بېرىپ بەدەننى تازىلاش بىلەن قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش، قاپاقنى ئۆرۈپ تۇرۇپ زەھەرلەنگەن جايغا شىيافى ئەھمەر سۈركەش كېرەك. كۆز قوتۇرىنىڭ بۇ خىلى ئەگەر ماددىلار ياكى تاشقى سەۋەبلەر (ئوفۇنەتلەر) تەسىرىگە ئۇچرىمىسا ئاقىۋىتى ياخشى بولىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

قاپاق تېگىدىكى مۇدۇرلار بىر ـ بىرىگە قوشۇلۇپ جاراھەت ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ئوفۇنەتلىك سەۋەب ياكى ماددىلارنىڭ بۇخاراتى بىلەن پەيدا بولىدۇ. ئېچىشىش، قادىلىش ۋە ئاغرىش يۇقىرىدىكىگە نىسبەتەن ئېغىر بولۇپ، كۆز دائىم ياشاڭغىراپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش، قان ئېلىش، ئاغرىق پەسەيتكۈچى شىيافلارنى قويۇش لازىم.

ئاندىن كېيىن مۇدۇرلارنى قىرىش، تازىلاش لازىم. بەزىلەر شادىنەج بىلەن قىرىشنى

---

① جەرەپ دېگەن قوتۇر مەنىسىدە بولۇپ، دوختۇرلار «تىراخوما» دەپ ئاتايدىغان كېسەلدىن ئىبارەتتۇر.

كۆرسىتىدۇ. بەزىلەر تۆمۇر ئەسۋابلار بىلەن، بەزىلەر بولسا ئەنجۇر ياغىچى ياكى ئەنجۇر يوپۇرمىقى بىلەن قىرىشنى كۆرسىتىدۇ. كۆپۈكى دەريا بىلەن قىرىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

كۆز قوتۇرىنىڭ بۇ خىلى ھەممىدىن يامانراق بولۇپ، قاپاقنى ئۆرۈپ قارىسا زەخمىلەنگەن جاي خۇددى ئەنجۇرنىڭ پوستىدەك تۆشۈك كۆرۈنىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەر تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ.

داۋاسى: ئىككىنچى خىلىغا ئوخشاش بولۇپ، قان ئېلىش، مەتبۇخ بېرىش بىلەن بىللە قاپاقنى كۆرسىتىلگەن ئۇسۇللار بىلەن قىرىپ قاپاقنى نېپىزلىتىش كېرەك. كۆپۈكى دەريا ياكى ناۋات بىلەن قىرسىمۇ بولىدۇ. تۇخۇم سېرىقىنى گۇل يېغى بىلەن قاپاق ئۇستىگە قويۇش لازىم.

4) قاپاق تېگىدىكى زەخمىلىنىش قارامتۇل كۆك ئىششىققا ئايلانغان بولۇپ، بۇ خىلدىكى كۆز قوتۇرىنىڭ ئاقىۋىتى ناچار.

داۋاسى:

قان ئېلىش ۋە ھىجامەتتىن كېيىن ئايارەج پەيقىرا (ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەردىن ئون گرامدىن ئېلىپ، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۇچ ھەسسە سېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۇستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ.) ھەر كۈنى ئاخشامدا ئون گرامدىن بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. قاپاق يۇقىرىقى ئۇسۇللار بىلەن قىرىلىدۇ. مۇنچىغا كىرىشى بىلەن مۇنۇ دورىلارنى بۇرۇنغا تارتقۇزۇپ چۈشكۈرتۈش كېرەك: سەبرە، جاۋاشىر، ئەنزىرۇت، ھاشا، زەپە، رۇسۇت، ناۋات، ئاچچىق يېسىمۇق ئۇچ گرامدىن، كۈندۈشتىن 16 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، قارىمۇچتەك ھەب قىلىپ قۇرۇتۇپ، كېرەك بولغاندا بۇرۇنغا تارتىلىدۇ ھەم كۆز ئىچىدىكى يامان سۈپەتلىك سۈيۇقلۇقنى چىقىرىشنى مەقسەت قىلىپ ياش كەلتۈرگۈچى سۈرمىلەر تارتقۇزۇلىدۇ. كونىراپ كەتكەنلىرىگە نىسبەتەن دەستىكارە (ئوپېراتسىيە قىلىش) چارىسى قوللىنىلىدۇ.

4. قاپاقتىكى ئۇجمىسىمان ئۆسمە

قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىدە ئۇجمە شەكىلدە بەزگە ئوخشاش گۆش پەيدا بولۇشتىن ئىبارەتتۇر. بۇ خۇددى ساڭگىلاپ تۇرغان ئۇجمىنى ئەسلىتىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن سۈرگە بېرىش، يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ قاپاق ئۇستىگە قويۇش لازىم. بۇلار نەتىجە بەرمىسە كېسىپ ئېلىۋېتىش كېرەك.

5. قاپاق قىرلىرىغا سۆگەل چىقىش

قاپاق قىرلىرىغا ھەرخىل چوڭلۇقتا سۆگەل چىقىدۇ. سەۋەبى سوغاق خىلىتلاردىن ياكى سەۋدادىن بولىدۇ.

داۋاسى:

مەتبۇخى ئەفتىمۇن (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ پېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن سۈيى ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن، سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ) بىلەن سەۋدانى سۈرگەندىن كېيىن ياغلاش ئۈچۈن زەيتۇن يېغى بېرىلىدۇ ياكى سىيادانىنى سىركە بىلەن ئېزىپ، بىرئاز تۇز قوشۇپ سۆگەل ئۇستىگە چېپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئەگەر نەتىجە بەرمىسە، قىسقۇچ بىلەن قىسىپ تۇرۇپ، تۇۋۇدىن كېسىلىدۇ (بىرئاز قان ئېقىشقا يول قويۇش لازىم). قان توختىغاندىن كېيىن جاراھەت ئۇستىگە زاك سېپىلىدۇ.

6. قاپاقنىڭ قىزىرىپ ئىششىشى

قاپاقنىڭ سەۋەبسىزلا قىچىشىپ، ھەرە چاققاندەك قىزىرىپ ئىششىشى بىلەن ئىششىقى يانماي توختاپ قېلىشى شىرايى پۈلۈك دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى كۆپىنچە قان ياكى سەپرادىن بولىدۇ.

داۋاسى:

قىيپال تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ، دورىلار چوككۇدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى پېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئېلىۋېتىپ ئۇستىگە تەرەنجىبىن، پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامغىچە بېرىلىپ، شادىنەج، ئەدەسى مەغسۇلدىن سۈرمە تارتىش كېرەك. شەربىتى شاھتەررە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە ۋە ئاملىنىڭ پوستى 16 گرامدىن، شاھتەررە، سانا ۋە شۇمشا 13 گرامدىن، قارا ھېلىلە 17 گرام، نىلۇپەر ۋە مامىرانچىنى 33 گرامدىن، ئەفتىمۇن ۋە قىزىلگۈل ئون گرامدىن، بەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە

ئۇرۇقى، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس ۋە يالپۇز يەتتە گرامدىن، چىلان ۋە ئەينۇلىدىن 20 داندىن (بۇلارنى چالا سوقۇپ، چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ بىر كېچە قويۇلىدۇ). پۇنۇس ۋە تەمرى ھىنددىن 50 گرام، تەرەنجىبىندىن 33 گرامدىن ئېلىپ، چىلانغان دورىلارنى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇستىگە پۇنۇس، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىننى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ كېسەلگە ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

7. يىڭناسقۇ

كۆزنىڭ قاپاق قىرى ياكى بۇرجەكلىرىدە ئارپا چوڭلۇقىدا مۇدۇر پەيدا بولۇپ، يىرىڭلاپ قىزىرىپ ئىششىيدۇ. قاپاق ھەرىكىتىگە تەسىر بېرىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ، سەۋەبى بۇزۇلغان قاندىن ئىبارەتتۇر.

داۋاسى:

سۇرگە بېرىش بىلەن كاسىنە، سەبرە، رۇسۇت، گىل ئەرمىنىلەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، يىڭناسقۇ ئۇستىگە چېپىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىتىلغان دۇمبە ياغنى قويۇش لازىم. بۇلارمۇ نەتىجە بەرمىگەندە يىڭناسقۇ قېپى بىلەن كېسىلىدۇ. قان بىرئاز ئېقىپ توختىغاندىن كېيىن ئۇستىگە زورۇرى ئەسفەر سېپىلىدۇ.

8. ياش خالتا يىرىڭلىق ئاقمىسى

كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇرجىكىدە پەيدا بولىدىغان خالتىسىمان يىرىڭلىق ئاقما غەرەپ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاقمىدا دائىم يىرىڭ قېپى بولىدۇ.

داۋاسى:

قىيپال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. سۇرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش مۇمكىن بولمىسا، يىرىڭنى تازىلاپ تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى شامچە خالتا ئىچىگە تارتىشقا بېرىلىدۇ. تەركىبى: سەبرە، كۇندۇر، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان، ئانارگۈلى، كوھلى، زەمچىلەرنىڭ ھەرقايىسىسى 13 گرامدىن، زەڭگاردىن ئۈچ گرام ئېلىنىپ سوقۇپ، شامچىنى تەييارلاش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ئاقمىنىڭ ئېغىزى ئېتىلىپ قالسا، يىرىڭ توپلىشىپ ئىششىق يوغىناپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن مىرۇ ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئايال سۈتى ياكى ئېشەك سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئازراق زەپەر قوشۇپ، ناسۇر ئۇستىگە قويۇلسا يىرىڭنى ئاققۇزىدۇ.

يەنە بىر چارىسى كەپتەر مايىقى، ئېرىتىلگەن زاك، سەكبىنەجلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ياش خالتا ئاقمىسىغا سۇرتۇشكە بېرىلىدۇ. ئاقما ئىچىدىكى يىرىڭنى چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ، ئالما قېقى ۋە

سىماب تۇزىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاقما ئىچىگە كىرگۈزۈلسە نەتىجىسى ياخشى.

9. كۆز قۇم تىقىلغاندەك ئاغرىش

بۇ كېسەلدە ئۇيقۇدىن كېيىن كۆزنى ئاچقاندا كۆز ئىچىگە قۇم تىقىلغاندەك سېزىلىدۇ. كۆزنى بىرقانچە قېتىم ئېچىپ ـ يۇمۇش بىلەن ئۆزلۈكىدىن تۇزۇلۇپ كېتىدۇ. كۆز ئىچى قىزارغان ۋە چاپاقلاشقان ھالدا بولىدۇ.

سەۋەبى:

قويۇق ماددىنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى:

مۇنچىغا كىرىش، قايناق سۇ ھورىغا كۆزنى تۇتۇپ تۇرۇش قاتارلىق يۇمشاقۇچى چارىلارنى قىلىش لازىم. بەلغەمنى تازىلاش سۈرگىسى ھەببى مۇسھىل (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى ۋە بەلىلەرنىڭ پوستى ئۇچ گرامدىن، سانا يەتتە گرام، غارىقۇن، تۇربۇت ۋە لاجۇۋەردتىن سەككىز گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ ياساپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ) ببرىش بىلەن شىيافى ئەھمەر (تەركىبى: شادىنەج ۋە يۇيۇلغان ئەدەس 33 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن مىس 26 گرام، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى ۋە ساپ مۇرمەككى يەتتە گرامدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ۋە سازەج ھىندى 13 گرامدىن، خۇنسىياۋشان ۋە زەپەردىن ئۇچ گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم ئېقى ياكى بىرەر لوئاب بىلەن خېمىر قىلىپ، جىگدە ئۇرۇقى چوڭلۇقىدا شامچە تەييارلاپ، كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم كۆز ئىچىگە سۈركەيدۇ) شامچىسى كۆز ئىچىگە قويۇلىدۇ.

10. كىرپىك تۆكۈلۈش

سەۋەبى:

بەلغەم ياكى سەۋدا خىلىتلىرى ياكى قۇرۇقلۇقلۇقنىڭ غالىب بولۇشى؛ قاپاق قىرلىرىنىڭ زەھەرلىنىشى؛ تەپ ئاغرىقلىرىدىن كېيىن دائۇل سۆئلەب[1] كېسىلى بىلەن ئاغرىش.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن سەۋەبىگە قاراپ، سۈرگە ببرىلىدۇ. ئەگەر قىچىشىش بولسا، ھەجرى ئەرمەننى سۈرۈپ چېپىش لازىم. دائىل سۆئلەبتىن بولسا، كىرپىك ئۈستىگە سۈرمە روشنايى سۈرتۈش كېرەك ياكى تۆۋەندىكى چارە قىلىنىدۇ:

---

① دائۇس سۆئلەب — تۇلكە كېسىلى دېگەن مەنىدە بولۇپ، بەدەن تۈكلىرىنىڭ تۆكۈلۈشىدۇر.

خورما ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ، سۈمبۈل، لاجىۋۇەرد، كۈندۈر، تۈتۈنى[1] نى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كىرپىك ئۈستىگە سۈركەش لازىم. قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا ھۆللەندۈرگۈچى تەدبىرلەرنى قىلىش بىلەن ئىسپىھان سۈرمىسىنى سۈرتۈش كېرەك.

11. كىرپىك ئاقىرىپ كېتىش

ياشلاردا كىرپىكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى بەلغەم خام قىسمىنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن بەلغەم سۈرمىسى بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شۈمشا ۋە ئاق لەيلىنىڭ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ چېپىش لازىم ياكى توغرىغۇنى كۆيدۈرۈپ، چاۋا ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كىرپىك ئۈستىگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

12. كۆز ياشاڭغىراش

بۇ كېسەلدە كۆز دائىم نەملىشىپ تۇرىدۇ ۋە باش ئاغرىيدۇ.

سەۋەبى:

تۇغما بولۇش؛ تۈتۈش ۋاقتى ياكى ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولۇشى؛ ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىش؛ كۆز بۇرجىكىدىكى گۆشنىڭ كام بولۇشىدىن ئىبارەتتۇر. يەنە ناخۇننى كەسكەندىن كېيىن كۆز ياشاڭغىرايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا كۆز ياشاڭغىرايدىغان بولىدۇ. ئەمما سەۋەبنىڭ يوقىلىشى بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. تۇغما كۆز ياشاڭغىراش بىلەن كۆز گۆشلىرىنىڭ يېتەرسىزلىكى سەۋەبىدىن بولغان كۆز ياشاڭغىراشلار ساقايمايدۇ.

داۋاسى:

شىيافى مامىشا، زەپەر تۆت ئارپا مىقدارىدا، سەبرە ئىككى گرام، شەبى يەمانى، كۆك تاشتىن ئۇچ گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كونا ھاراققا چىلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ئېلىپ، كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ ياكى 41 - نۇسخىدىكى سۈرمە بېرىلىدۇ.

---

[1] كۈندۈر تۈتۈنىنى ئېلىش ئۇسۇلى: كۈندۈرنى ئوتقا سېلىپ، چىقۋاتقان ئىسقا بىر دانە چىنىنى دۇم قىلىپ تۇتقاندا چىنە ئىچى ئىسلىشىدۇ. سوۋۇغاندا ئىس قىرىپ ئېلىنىدۇ.

§ 4 . كۆزنىڭ ھەرخىل ئاغرىقلىرى

1. كۆز ۋە قاپاق قىرلىرىنىڭ ياللۇغى

كۆز نېپىز پەردىسى ۋە قاپاق قىرلىرى ياللۇغىنىڭ بەزىلىرى سوزۇلما، بەزىلىرى قىسقا مۇددەتلىك بولۇشىمۇ مۇمكىن. بۇلارنىڭ سەۋەبى كۈن نۇرى ياكى باشقا نۇرلار كۆزگە تەسىر قىلىش، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى، بىر كۈنلۈك بەزگەك، چاڭ ـ توپا، سوغۇق، كۆزگە ئۇرۇلغان قاتتىق شامال ۋە سىرتقى زەربىلەردىن ئىبارەت-تۇر. كۆزدە قىزىرىش، ئېچىشىش، ئاغرىش ۋە ياشاڭغىراشقا ئوخشاش ئالامەتلەر بولۇپ، ئۇلارنى داۋالىمىسىمۇ سەۋەبلەرنىڭ يوقىلىشى بىلەن ساقىيىپمۇ كېتىدۇ.

كۆز قوتۇرى (تراخوما) بىلەن كۆز نېپىز پەردىسىنىڭ ياللۇغى بىللە كېلىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ سەۋەبى كۆزنىڭ مۇدۇرلار بىلەن سۇركىلىشىدۇر. بۇ ئەھۋال كۆز قوتۇرىنى داۋالاش بىلەن يوقاپ كېتىدۇ.

كۆز نېپىز پەردىسىنىڭ سوزۇلما ياللۇغى (رەمەدى ھەقىقىي) كۆز نېپىز پەردىسىنىڭ قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا ۋە يەلدىن بىرىنىڭ سەۋەبى بىلەن پەيدا بولغان ياللۇغدىن ئىبارەتتۇر. ياللۇغلىنىش پەيدا قىلغۇچى بۇ خىلىتلار كۆزنىڭ ئىچىدە پەيدا بولۇشى ياكى نەزلە بولۇپ كۆزگە چۈشۈشى مۇمكىن. بەزىدە قىزىل تومۇرلاردىكى ئارتۇقچە ماددىلار كۆزگە قۇيۇلىدۇ. بەزى ھاللاردا كۆزگە چۈشىدىغان بۇ خىلىتلار باش ياكى مېڭىدىن كەلمەستىن، باشقا ئەزالاردىن كېلىدۇ. چۈنكى كۆزنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ كۆز ئاجىزلاش-قاندا ۋە كېسەلگە مايىل بولۇپ قالغاندا باشقا ئەزالاردىن ئارتۇقچە ماددىلار كېلىپ قۇيۇلە-دۇ.

ئالامىتى:

1) قاندىن بولسا، كۆز ئىچى ئۆتكۈر قىزىرىدۇ ۋە كۆز تومۇرلىرى كۆپۈشىدۇ، ئاغرىمايدۇ، ئەمما قادىلىدۇ. چاپاقلىشىش ئېغىر بولۇپ، قاپاقلار دائىم چاپلىشىپ تۇرد-ىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قىيپال تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، ئىتئۈزۈمى، ئەينۇلا، ئاق لەيلى، ئاقلانغان ئارپا، چىلان، سەر-پىستان، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىنلەرنى ئېھتىياجغا لايىق كاشكاپ قىلىپ دەملەپ ئە-چىشكە بېرىلىدۇ. ھېلىلە سۈيىگە بىنەپشىنى ئېزىپ كۆز ئۈستىگە چېپىلىدۇ. مامىشا، ئەنزىرۇتتىن 25 گرامدىن، زەپەر، كەتىرا ئۈچ گرامدىن، ئەپيۇندىن ئىككى گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، يامغۇر سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ شامچە تەييارلاپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن مايلاپ قۇرۇتۇپ، كۆزگە كۈندە ئىككى قېتىمدىن ئۈچ قېتىمغىچە سۈرۈلىدۇ.

2) سەپرادىن بولسا، قاتتىق قادىلىپ ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. سېرىق چاپاق كۆپ

چىقىدۇ. كۆز ئىچىگە قۇم تىقىلغاندەك بولۇپ قىزىرىپ تۇرىدۇ. كۆپ ياش ئاقىدۇ، بەزىدە ياش كەلمەيدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن مەتبۇخى ھېلىلە (سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ›، دورىلار چوككۇدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۇستىگە تەرەنجىبىن، پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 گرامدىن 132 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ)، ئۇنىڭدىن كېيىن كاسنە شىرىسى، ئىتئۈزۈمى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقلىرىنى سوقۇپ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ. ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن كاپۇر شامچىسى ياكى ئەپيۇن شامچىسىنى كۆزگە سۈرتۈلىدۇ. تۇخۇم ئېقىنى كۆزگە چېپىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. يېيىش ئۈچۈن ئاقلانغان ئارپا، ئەينۇلا، پالەك ۋە كېپەك شىرىسى بېرىلىدۇ. ئوبدان ئۇخلاش، ياخشى دەم ئېلىش كېرەك.

3) بەلغەمدىن بولسا، ۋەرەم ئېغىر بولۇپ، كۆپ ياشاڭغىرايدۇ، ئاغرىيدۇ. چاپاق ئاق رەڭدە بولۇپ، كۆزنى ئېچىش قىيىنلىشىدۇ. قادىلىش بىلەن ئېچىشىش ئانچە بولماسلىقى مۇمكىن باش ئاغرىيدۇ، كۆز ئېغىرلاشقاندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئاۋۋال پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىللە ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىلە ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى ‹نەمەكى ھىندى› سوقمۇنىيا ھەرقايىسىسى يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۇستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن، 3 ـ 7 ـ 11 دانىدىن ھەر كۈن كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كۆزگە سۈرتۈش ئۈچۈن تۆۋەندىكى شامچە بېرىلىدۇ: سەمغى ئەرەبى، سەبرە، زەپەر، مامىشا، رۇسۇتلاردىن ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ شامچە تەييارلىنىدۇ ياكى سېمىزئوتنىڭ سىقىپ چىقىرىپ قۇرۇتۇلغان سۈيى، ئارپا تالقىنى، ئىسپىغۇل، ئىتئۈزۈمى سۈيى، قۇندۇز قەھرى، زەپەرلەرنى تۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ كۆزگە چېپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

4) سەۋدادىن بولسا، كۆز ئىچى قۇرۇق بولۇپ قادىلىدۇ، كۆز ئىچى كۆكۈچ تۇرسىمۇ لېكىن قاپاق قىرلىرى قىزارغان بولىدۇ.

كۆز نېپىز پەردىسى يالىلۇغىنىڭ بۇ خىلى ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ، كۆپىنچە باش ئاغرىقى

قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى: مېڭىگە هۆججۈك يەتكۈزۈش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. يېمەك ـ ئىچمەك جەهەتتە قۇۋۋەتلىك سۈيۇق تاماقلارنى بېرىش كېرەك. بىنەپشە، نىلۇپەر، ئارپا تالقىنى، ئاق لەيلى، قاپاق گۆشى قاتارلىقلارنى ئازراق سوقۇپ يۇمشىتىپ، باشنى يۇيۇش ياكى قاينىتىپ سۈيىدە باشنى يۇيۇش كېرەك. بۇرۇن ئىچىگە بىنەپشە يېغى، يېڭى سۈت تامغۇزۇش بىلەن بىللە بېهى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى كۆزگە چېپىش لازىم. تۆۋەندە كۆرسىتىلگەن شىيافى دىنار كۆزگە سۈرتۈش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. سۈرگە بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بەزى تېۋىپلار دائىم سۈرگە قوللىنىدۇ، بۇ خاتا. كۆز ئاغرىقىنىڭ بۇ خىلىدا پەقەت هۆججەندۈرۈش بىلەن چەكلىنىش لازىم.

شىيافى دىنارنىڭ نۇسخىسى:

قەلەي كۈشتىسى، ئىقلىمىيا 33 گرامدىن، ئەپيۇن ئۈچ گرام، كەتىرا بەش گرام، نىشاستىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ شامچە تەييارلاپ، قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

كۆز ئاغرىقىنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ئىكىلىملىك 66 گرام، زەپەر 13 گرام، يۇمغاقسۈت تالقىنى 33 گرام، تۇخۇم سېرىقى ئۈچ دانە، سوقۇلغان قۇرۇق نان 33 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن مەلهەم شەكلىدە تەييارلاپ، كۆز ئۈستىگە چېپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

2. كۆز ئىچىدىكى قىزىل چېكىت (تۇرفە)

كۆزنىڭ ئېقىدا قىزىل ياكى كۆكۈچ رەڭلىك چېكىتلەرنىڭ پەيدا بولۇشى تۇرفە دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

كۆزنىڭ زەخىملىنىشى، شامال، توپا ـ چاڭلارنىڭ كۆزگە قاتتىق تېگىشى ياكى كۈچ بىلەن قەي قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى:

قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن كۆزگە ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى تامغۇزۇش كېرەك. تۇخۇم ئېقىنى كۆزگە چېپىش ۋە كەپتەر ياكى ئۇردەكنىڭ قانىتىنى يۇلۇپ، قانات ئۈچىدىكى قاننى كۆزگە تېمىتىش كېرەك. شىيافى ئەهمەر (تەركىبى: شادىنەج ۋە يۇيۇلغان ئەدەس 33 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن مىس 26 گرام، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى ۋە ساپ مۇرمەككى يەتتە گرامدىن، بىخ مارجان، كەهرىۋا، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ۋە سازەج هىندى 13 گرام، خۇنسىياۋشان ۋە زەپەردىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم ئېقى ياكى بىرەر لوئاب بىلەن خېمىر قىلىپ، جىگدە ئۇرۇقى چوڭلۇقىدا شامچە تەييارلاپ، كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم كۆز ئىچىگە سۈركىلىـ

دۇ. بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ (ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ)، دورىلار چوككۇدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. قازاننى ئېلىپ ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 132 ~ 66 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. كۆزگە قاناتسىمان گۆش ئۈنۈپ قېلىش

ناخۇنە پارسچە تىرناق دېگەنلىك بولۇپ، كۆزنىڭ ئاق قەۋتى ئۈستىگە تىرناققا ئوخشاش گۆشنىڭ ئۆسۈپ قېلىشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ دائىم كۆز بۇرجىكىنىڭ بۇرۇن تەرىپىدىن باشلىنىپ، كۆز قارىچۇقى تەرىپىگە قاراپ ئۆسىدۇ. ھەتتا قارىچۇقنى يېپىۋالىدۇ. قانات گۆشنىڭ بەزىلىرى قىزىل ياكى سېرىق رەڭدە بولۇپ، قاتتىق ياكى يۇمشاق كېلىدۇ.

داۋاسى:

جالىنۇس ھېكىم «چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ناخۇنە ئۈچۈن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ» دەپ كۆرسىتىدۇ. كۈندۈرنى يېسۈىلەكنىڭ سقىپ چىقىرىلغان سۈيىدە ئېزىپ، بىر سائەت تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن كۆزگە تامغۇزۇش لازىم. ئۆچكە سۈتىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تامغۇزۇشقا بېرىلىدۇ. زەڭگار شامچىسى ۋە سۈرمە رۇشنايىلار كۆزگە تارتىشقا بېرىلىدۇ. قانات گۆشنىڭ كونىراپ كەتكەنلىرى ياكى قاتتىق بولغانلىرى كېسىپ ئېلىپ تاشلىنىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى (نەمەكى ھىندى)، سوقمۇنىيا يەتتە گرامدىن، بادام يېغى 5 گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن، 3 ـ 7 ـ 11 دانىدىن ھەر كۈنى كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. كۆز ئېقىنىڭ يەللىك ئىششىقى

كۆز ئىچى بىمارغا پۇۋلىگەندەك كۆپكەندەك سېزىلىدۇ. كۆز بۇرجىكىدە قىچىشىش

ۋە ئىچىشىش بولىدۇ. بۇ كېسەل بەلغەم ياكى يەلدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

داۋاسى:

بەلغەمدىن بولسا كۆز نېپىز پەردىسىنىڭ بەلغەمدىن بولغان يالۇغىغا ئوخشاش چارە قىلىنىدۇ. يەلدىن بولسا يەللىك تاماقلار (مەسىلەن: قازان نېنى، قىيمىلىق تاماقلار) دىن پەرھىز قىلىش، بابۇنەنى قاينىتىپ، ھورىغا كۆزنى تۇتۇش لازىم ھەم بابۇنە، بىنەپشە، سەبرىلەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ سوقۇپ، بىرئاز سۇ بىلەن نەم قىلىپ قاپاق ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

5. كۆز ئېقى قىچىشىش

قاپاق تېگىدىن باشلاپ كۆز ئىچى سەۋەبسىز قاتتىق قىچىشىدۇ. ئۇۋۇلاش ۋە تاتىلاش نەتىجىسىدە، قاپاق ئۈستى ۋە كىرپىك قىرلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ.

داۋاسى:

سەۋەبچى ماددىسىغا قاراپ سۈرگە بېرىش لازىم. ئىسسىق مۇنچىغا چۈشۈش، ئۆتكۈر ۋە تۇزلۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

6. كۆز قارىچۇقى يالۇغى

كۆز تومۇرلىرى قىزىرىپ، كۆز قارىچۇقىدا يالۇغلىنىش (ۋەرەم) پەيدا قىلىدۇ. ئاغرىقىنىڭ ئۆزىگە بۇلۇت ياكى تۇتۇندەك نەرسىلەر كۆرۈنىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن قىيپال تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن مېڭە ۋە كۆزنى ماددىلاردىن تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلىسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ئون گرامدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ھەببى قوقىيا (تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇندىن تەڭ مىقداردا، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيادىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۈملاچ تەييارلىنىدۇ، غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈرۈپ ئۆتكۈزۈلىدۇ) دىن ئون گرامدىن ھەر كۈنگە بىر قېتىم كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. سامساق، پىياز، قوغۇن، كالا گۆشى، بېلىق گۆشى، شورپا، قورداق قاتارلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، توپا ـ چاڭ ۋە تۇتۇنلۇك جايلاردا تۇرماسلىق كېرەك.

7. كۆز ئالدىدا پاشا ئۇچقاندەك سېزىلىش

كۆز ئالدىدا پاشا، چىۋىندەك ئۇششاق نەرسىلەر ئۇچۇپ يۈرگەندەك كۆرۈنۈشى خىيالا-ت دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلما) كېسىلىنىڭ باشلىنىش ئالامىتى بولۇپ، ئاشقازاندا ھەزىم قىلىشنىڭ ناچار بولۇشى نەتىجىسىدىكى بۇسلارنىڭ يۇقىرى ئۆرلىشى، كۆز پەردىلە-رى ۋە سۈيۇقلۇقلىرىنىڭ زەھەرلىنىشىدىن ئىبارەت.

ئالامىتى:

كۆزگە سۇ چۈشۈش سەۋەبىدىن بولغاندا كۆز ئالدىدا كۆرۈنىدىغان پاشا، كۈمۈتىدەك نەرسىلەر بارغانسېرى كۆپەيىدۇ. داۋاسى كۆزگە سۇ چۈشۈش كېسىلىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

ئاشقازان خىزمىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا، قورساق توق چاغدا خىيالات كۆپ بولۇپ، ئاشقازان بوش بولغاندا بولمايدۇ.

داۋاسى:

مېڭە ۋە باش تەرەپنى تازىلايدىغان ھەببى قوقىيا، ئايارەج پەيقىراغا ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم ئون گرامدىن كەچتە ئىستېمال قىلىنى-دۇ.

كۆز نېپىز پەردىسى ۋە كۆز سۈيۇقلۇقلىرىنىڭ زەھەرلىنىشى سەۋەب بولسا كۆز ئىچىنىڭ ئۆزگىرىشلىرى، باش ئاغرىش ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ.

بۇنىڭغىمۇ يۇقىرىقىدەك تاماق ئۈچۈن نوقۇت بىلەن مېكىيان پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. كۆزگە مۇۋاپىق سۈرمە تارتىشقا بۇيرۇلىدۇ.

8. كۆزگە ئاق چۈشۈش

كۆزنىڭ مۇڭگۈز پەردە ئاستىغا چۈشكەن ئاق سۈيۇقلۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، كۆزنىڭ كۆرۈش خىزمىتى ئوخشاش بولمىغان ھالدا بۇزۇلىدۇ. چۈشكەن ئاقنىڭ بەزىلىرى نېپىز بولۇپ «بۇلۇت» دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلىرى قېلىن بولۇپ مۇتلەق ئاق دېيىلىدۇ. ئاق بەزىدە كۆز قارىچۇقىنىڭ بىر قىسمىنى قاپلايدۇ ياكى پۈتۈنلەي قاپلايدۇ.

سەۋەبى:

كۆزنىڭ ھەرخىل زەخىملىنىشلىرى نەتىجىسىدە ئاق چۈشۈپ قالىدۇ؛ كۆز نېپىز پەردىسىنىڭ يالىلۇغى ياكى كۆز ئېقىنىڭ كېسەللىرىنى داۋالاشتىكى خاتالىقلار سەۋەبچى بولىدۇ؛ شەقىقە كېسىلىدىن كېيىنمۇ كۆزگە ئاق چۈشىدۇ.

داۋاسى:

نىپىز ئاق پەردە داۋالاش بىلەن تۈزىلىپ كېتىدۇ. ئەمما قېلىن بولغىنىنىڭ ساقىيىشى تەس.

ئەگەر سەۋەب مەۋجۇت بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىش ياكى سۈرگە بېرىش كېرەك. لەيلىقازاقنىڭ سۈيى، قەنتەربيون سۈيى، ھەسەللەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۆزگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر ئاق چوڭ قېلىن بولسا، بېرىلىدىغان دورىلار كۆچلۈك بولۇشى لازىم. مەسىلەن: كۆيدۈرۈلگەن مىس، زەڭگار، نۆشۈدۈر، نەمەكى ھىندى، كۆپۈكى دەريالەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆزگە تارتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ ياكى تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ.

1 ـ نۇسخا: قىلىورغا (سۇسمار)، كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم شاكىلى ئون گرامدىن، قەنتەربيون 16 گرام، مەرۋايىت، زەڭگار ئۈچ گرامدىن، بىخ مارجان، بۇرە ئەرمىنى (ياكى ئورىنغا توغرىغۇ) يەتتە مىسقالدىن، ئۆشنە ئىككى گرام، تۇتىيا سەككىز گرام، ئىپاردىن ئىككى تال ئارپا مىقدارى ئېلىپ، تاش دورىلار كۈشتە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى قوشۇپ ئۈپىدەك يۇمشاق سوقۇپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

2 ـ نۇسخا: دەريا قۇلۇلىسى (سەرتان نەھرى)، كۆپۈكى دەريا، قىلىورغا مايىقى، توخۇ تاشلىقى، مىسىر تۇتىياسى، تۇخۇم شاكىلى، مىس، مەرۋايىت (كۆيدۈرۈلگەن)، ھېقىق، كۆك قاشتېشى، پىلپىل، ئاقموچ، ئىقلىمىيا، بىخ مارجان، گىلى مەختۇم، مەھمۇدەدىن كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ، يۇقىرىقىدەك ئۇسۇل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

9. كۆرۈش زەئىپلىكى

كۆزنىڭ كۆرۈشى ناچار بولۇش — يىراقتىكى نەرسىلەرنى ئېنىق پەرق قىلالماسلىق، توغرا كۆرەلمەسلىك، مەسىلەن: قارا نەرسىنىڭ كۆك رەڭدە كۆرۈنۈشى، كۆكنىڭ قارا كۆرۈنۈشى، ئۇزۇن نەرسىنىڭ قىسقا، قىسقىنىڭ ئۇزۇن كۆرۈنۈشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ، كۆرۈش ئالەتلىرى (ئاپپاراتلىرى) نىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن يۈز بېرىدۇ.

سەۋەبى:

كۆرۈش ئالەتلىرىنىڭ زەھەرلىنىشى ۋە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى:

كۆرۈش ئالامەتلىرى سەۋەبىدىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىقىدا كۆزدىن ئاز مىقداردا قويۇقراق ياش ئاقىدۇ، ئازراق چاپاقلىشىدۇ. كۆز گۆھىرى ئادەتتىكىگە قارىغاندا چوڭراق بولىدۇ. ئەمما ئاغرىش ياكى قىزىللىق بولمايدۇ. تاماقتىن ياكى ئۇيقۇدىن كېيىن ۋە ھەزىم ناچار بولغان چاغلاردا كۆزدىكى زەئىپلىك تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ.

داۋاسى:

مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى

ۋە غارىقۇندىن تەڭ مىقداردا، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيادىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ، غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ئون گرامدىن كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى تۆۋەندىكى سۈرگە كۈمىلىچى (ھەببى مۇسھىل) بېرىلىدۇ.

سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستى ھەرقايىسىسى ئۈچ گرامدىن، سانا يەتتە گرام، غارىقۇن، تۇربۇت، يۇيۇلغان لاجۇۋەردتىن سەككىز گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى ئاخشامدا 11 دانە ياكى 5 ~ 7 دانىغچە بېرىلىدۇ. كۆزگە تارتىش ئۈچۈن سۈرمە رۇشنايى (تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن مىس ۋە شادىنەج 17 گرامدىن، زەڭگار، سەبرە ۋە بۆرە ئەرمىنى ئۈچ گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل ۋە شەھمەنزەل 1.5 گرامدىن، ئىقلىمىيادىن يەتتە گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، شېشىلەردە ساقلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغاندا مېڭىنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن تورۇلغا گۆشى ياكى مېكىيان گۆشىنىڭ شورپىسىغا نوقۇت، دارچىن سېلىپ بېرىلىدۇ. بۇرۇنغا يەسمەن يېغى تامغۇزۇلىدۇ.

كۆزگە تۆۋەندە كۆرسىتىلگەن شامچىلارنىڭ بىرىنى سۈرتۈش ئۈچۈن بېرىلسە بولىدۇ.

سېرىق شامچە (شىيافى ئەسفەر) (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، تۇتىيا، ئۇد ھىندى ھەرقايىسىسى 16 گرامدىن، پىلپىل، سەمغى ئەرەبى ھەرقايىسىسى ئون گرامدىن، زەپەردىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ جىگدە ئۇرۇقىدەك شامچە تەييارلىنىدۇ.)

يېشىل شامچە (شىيافى ئەخزەر) (تەركىبى: زەڭگار ئون گرام، كۆيدۈرۈلگەن زاك 19 گرام، ئوشەق ئۈچ گرام، بۆرە ئەرمىنى، كۆپۈكى دەريا، قىزىل زەرىنخىنىڭ ھەرقايىسىسى ئۈچ گرامدىن، نۇشۇدۇردىن ئىككى گرامدىن ئېلىپ، ئوشەقنى سۈزاپ سۈيىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ شامچە تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، كېرەك بولغاندا كۆزگە سۈرتۈشكە بېرىلىدۇ.)

10. كۆزگە يات نەرسىلەر كىرىپ كېتىش

كۆز ئىچىگە پاشا، كۈمۈتىغا ئوخشاش جاندارلارنىڭ ياكى باشقا جانلىق نەرسىلەرنىڭ كىرىپ كېتىشى قەزى دەپ ئاتىلىدۇ.

كۆزگە كىرگەن نەرسە مەيلى قانداق نەرسە بولسۇن ھەرگىز كۆزنى ئۇۋۇلىماسلىق كېرەك. ئەگەر بىرەر زەھەرلىك ياكى قاتتىق نەرسە كىرىپ كەتكەن بولسا، كۆزنى قالايمىقان ئۇۋۇلاش قارىغۇلۇققا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن، چىقىرىش تەدبىرى شۇكى:

كۆزگە بىر نەرسە كىرىپ كەتكەن هامان كۆزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتىنى كۆزگە تامغۇزۇش لازىم. ئەگەر كۆزگە كۆرۈنگۈدەك بولسا، پاختا بىلەن ئېلىۋېتىش كېرەك. بۇ خىل چارىلار نەتىجە بەرمىسە، كۆز ئىچىگە توشقۇزۇپ نىشاستە قۇيۇپ، بىردەمدىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن كۆزنى چايقاش كېرەك. كۆز ئىچى زەخىملەنگەن بولسا، كۆز جاراهەتلىرى قاتارىدا چارە قىلىش لازىم. قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىگە تۇخۇم ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تامغۇزۇش كېرەك.

11. كۆزگە زەربە تېگىش

كۆزنىڭ سىرتقى تەرەپتىن ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشى نەتىجىسىدە هاسىل بولغان قىزىلىق ياكى ئىششىقتىن ئىبارەت بولۇپ، هەرخىل سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن. ئاغرىقتا هارارەت بولسا، قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك ياكى قايسى ماددا زىيادە بولسا شۇنى ياندۇرۇشقا تەدبىر قىلىش، تۇخۇمنىڭ ئاق ـ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ گۈل يېغى بىلەن كۆز ئۈستىگە قويۇش لازىم. ئاغرىش تۈگىگەندىن كېيىن كۆكەرگەن يەرگە يۇمغاقسۈت ، پىننە، قارىمۇچ ئارىسىدىن چىقىدىغان تاش، زەرىنخىلەردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، كۆز ئۈستىگە قويۇشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر جاراهەت بولسا، جاراهەتلەر قاتارىدا تەدبىر قىلىش لازىم.

12. نامازشام قارىغۇسى

كۆزنىڭ كۈندۈزى ياخشى كۆرۈپ، ئاخشىمى ياخشى كۆرمەيدىغان بولۇپ قېلىشى كەچقۇرۇندا كۆرمەسلىك (ئەشا، شەبكۈرى) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

كۆزدىكى سۈيۇقلۇقلار (رۇتۇبەتلەر) نىڭ بىرىنىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى ماددىنىڭ غەلىزلىكى، ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ ياخشى بولماسلىقى سەۋەب بولىدۇ.

داۋاسى:

قان كۆپ بولسا قىيپالدىن قان ئېلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە ماددىلارنى سۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. كۆزگە تامغۇزۇش ئۈچۈن سۈزۈلگەن هەسەلگە بەدىيان سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ياكى ئۆچكە جىگىرىگە پىلپىلنى سوقۇپ سېپىپ، كاۋاپ قىلىنىدۇ. جىگەردىن ئېقىپ چىققان سۈنى ئېلىپ قويۇپ كۆزگە تامغۇزۇلىدۇ.

13. كۆزگە سۇ چۈشۈش

«نوزۇلۇلما» ئەرەبچە سۇ چۈشۈش دېگەن سۆز بولۇپ، كۆرۈشكە توسالغۇچى بولغۇچى سۈيۇقلۇقلار نەتىجىسىدە كۆزنىڭ كۆرۈشى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە بۇزۇلۇشتىن ئىبارەت. كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ كېلىپ چىقىشى ۋە سەۋەبى جەھەتتە ئىختىلاپلار كۆپ بولسىمۇ، كۆپلىگەن تېۋىپلار ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنانىڭ تۆۋەندىكى پىكرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

نۇزۇلۇلمائى — ئوقياسمان قاتلام (ئەنەبىيە) تۆشۈكىدە ئاقسىلسىمان قاتلام بىلەن مۈڭگۈز قاتلام ئارىسىدا تۇرۇپ قالىدىغان كېرەكسىز سۈيۇقلۇق (رۇتوبەتى غەرىبى) لاردىن ئىبارەت.

سۈيۇقلۇق چۈشۈش مىقدارى ۋە كەيپىيات جەھەتلىرىدىن ھەرخىل بولىدۇ. مىقدار جەھەتتىن سۈيۇقلۇق مەزكۇر تۆشۈككە قارىغاندا جىقراق بولۇپ، ئۇنى پۈتۈنلەي توسۇۋالىدۇ. بۇ ئەھۋالدا كۆز ھېچنەرسىنى كۆرەلمەي قالىدۇ. بەزىدە تۆشۈككە قارىغاندا ئاز بولىدۇ. ئۇنىڭ بىر تەرىپىنى توسۇپ، بىر تەرىپىنى ئوچۇق قويىدۇ؛ توسۇلغان تەرەپتە تۇرغان نەرسىلەرنى كۆز كۆرمەيدۇ. ئوچۇق قالغان تەرەپتىكىلەرنى كۆرۈش مۇمكىن. بەزىدە كۆز نەرسىلەرنىڭ يېرىمىنى ياكى بىر قىسمىنى كۆرۈپ قالغىنىنى كۆرمەيدۇ، لېكىن باشنى ئايلاندۇرسا كۆرەلەيدۇ. بەزىدە ئۇ نەرسىنى بىر قېتىم تولۇق كۆرۈپ، ئىككىنچى قېتىمدا تولۇق كۆرەلمەيدۇ. بۇ، نەرسىلەرنىڭ تۇرۇش جايىغا قاراپ شۇنداق بولىدۇ، چۈنكى نەرسە پۈتۈن گەۋدىسى بىلەن توسۇلغان جاينىڭ ئۈدۈلىدا بولسا، كۆز ئۇنىڭ ھېچبىر جايىنى كۆرمەيدۇ؛ ئوچۇق قالغان تەرەپتە بولغاندا پۈتۈن گەۋدىسىنى كۆرەلەيدۇ. سۇ تولۇق بولمىغان توسۇلۇش كۆرۈش تۆشۈكىنىڭ يۇقىرىقى تەرىپىدە بولۇپ، يۇقىرىنىلا توسۇيدۇ ياكى يۇقىرى ھەم تۆۋەندە بولىدۇ. بەزىدە تۆشۈكنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، تۆشۈكنىڭ چۆرىسى ئوچۇق قالىدۇ. بۇ ھالدا نەرسىلەرنىڭ ئەتراپى كۆرۈندۇ. ئوتتۇرىسى كۆرۈنمەيدۇ. ھەتتا ئۇ نەرسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۈگۈلۈك ياكى چوڭقۇرغا ئوخشاش بىر شەكىل كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. يەنى ئۇ كىشى شۇ جاينى كۆرمەيدۇ ۋە ئۇ يەردە بىر قاراڭغۇلۇق كۆرۈنۈپ تۇرۇپتۇ، دەپ گۇمان قىلىدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ كەيپىيات جەھەتتىن ھەرخىل بولۇشىغا كەلسەك، ئۇنىڭ قويۇق ـ سۈيۇقلۇقى ھەرخىل بولىدۇ. بەزىسى سۈيۇق ھەم سۈزۈك بولۇپ، نۇر (چىراغ يورۇق) نى ۋە كۇننى توسۇمايدۇ؛ بەزىسى بەك قويۇق بولىدۇ. قويۇق خىللىرىدىن شۇنداقلىرى بارىكى، ئۇ ناھايىتى قاتتىق بولۇپ، سۇ چۈشۈش دائىرىسىدىن چىقىپ كېتىدۇ ۋە ئۇنى داۋالىغىلى بولمايدۇ. سۈيۇق ھەم سۈزۈك خىلدىكىسى داۋالاشنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ.

رەڭ جەھەتتىن ھەرخىل بولۇشى — بەزىسى ھاۋارەڭ، بەزىسى ئاق گەجگە ئوخشاش، بەزىسى ئاق مەرۋايىت رەڭلىك، بەزىسى ئاق بولۇپ، كۆك ياكى ئالتۇن رەڭگە مايىل

كېلىدۇ. بەزىسى سېرىق، بەزىسى قارا، بەزىسى غۇۋا بولىدۇ. ئۇنىڭ گەج رەڭدىكىسى يېشىل، گۈڭگۈرت رەڭلىكلىرىنى، تۈم قارا ۋە سېرىقىنى داۋالاشمۇ ھەتتا كېسىپ ئېلىشمۇ مۇمكىن ئەمەس.

سەۋەبى:

① يىقىلىش ياكى باشقا زەربە نەتىجىسىدە مېڭىنىڭ سىلكىنىشى بىلەن مېڭىدىكى سۈيۇقلۇقنىڭ كۆز قاتلاملىرىغا چۈشۈپ توختاپ قېلىشى؛

② ناچار ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بۇسلىرى نەتىجىسىدە، خۇددى ئوت ھاسىل بولغاندەك تەدرىجىي ھالدا سۈيۇقلۇق كېلىپ كۆزگە چۈشۈپ قالىدۇ؛

③ ئۇزۇنغا سوزۇلغان قاتتىق باش ئاغرىش؛

④ كۈچ بىلەن قاتتىق قۇسۇش؛

⑤ قاتتىق سوغۇق مىزاجلىق ياكى تاسادىپىي ھالدا قارغا، مۇزدەك سوغۇق سۇغا چۆكۈپ كېتىشلەر؛

⑥ كۆزنىڭ زەئىپلىكى بولۇپمۇ ياشانغان كىشىلەر ياكى ئۇزۇن ۋاقىت كېسەل بولغۇچىلار كۆزنىڭ زەئىپلىكى؛

ئالامىتى:

كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى ئېنىق سەۋەبچىسى بولمىغان ھالدىكى كۆز ئالدىدا پاشا ـ كۈمۈتىدەك نەرسىلەر ئۈچۈپ يۈرگەندەك سېزىلىشتىن ئىبارەت. شۇنىڭ بىلەن بىللە، كۆزدە، بولۇپمۇ ئىككى كۆزنىڭ بىرىدە خىرەلىك بولىدۇ ۋە كۆزگە چىراغقا ئوخشاش يورۇقلۇق نەرسىلەر ئىككى بولۇپ كۆرۈندۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈش بىلەن كۆز ئىچكى قىسمىدىكى توسۇلۇشتىن كېلىپ چىققان كۆز ئالدىدا پاشا ئۈچقاندەك كۆرۈنۈش ئوتتۇرىسىدىكى پەرق تۆۋەندىكىچە:

1) ئەگەر كۆزگە سۇ چۈشۈش بولسا كۆزنىڭ بىرسىنى يۇمغاندا ئىككىنچى كۆزنىڭ قارىچۇقى كېڭىيىدۇ، كۆز ئىچكى قىسمىدىكى توسۇلۇشتا كېڭەيمەيدۇ.

2) كۆز ئالدىدا چىۋىن ئۈچقاندەك كۆرۈنۈش بىر كۆزدە كۆپرەك ئۈچرايدۇ.

3) كۆز ئالدىدا چىۋىن ئۈچقاندەك كۆرۈنۈش بارغانسېرى زىيادىلىشىدۇ. يەنى دەسلەپتە پاشىدەك، كېيىنچە چىۋىندەك نەرسىلەر كۆرۈندۇ.

4) مەئدىنىڭ كۆپكەن ياكى بوش بولۇشى چىۋىن ئۈچقاندەك كۆرۈنۈشنىڭ ئاز ـ كۆپ بولۇشىغا سەۋەب بولمايدۇ.

5) چۈشكەن سۈنىڭ رەڭگىگە قاراپ ھەرخىل رەڭلىك زەھەرلىنىش كۆرۈندۇ.

6) سۈرگە ياكى ئايارەج دورىلار نەتىجە بەرمەيدۇ. تېۋىپ داۋالاشتىن بۇرۇن زادى كۆزگە سۇ چۈشۈشمۇ ياكى ئەمەسمۇ ئېنىق ئايرىشى كېرەك. قالايمىقان چارە ـ تەدبىر قىلىش بىلەن كۆزگە سۇ چۈشۈشنى داۋالاش دائىرىسىدىن چىقىپ ۋاقىتنى قولدىن بېرىپ قويۇشى مۇمكىن.

داۋاسى:

كۆزگە سۇ چۈشۈش ئىكەنلىكى ئېنىقلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ھەببى زەھەپ (تەركىبى: سەبرە سۇقۇترى[1] 33 گرام، تۇربۇت 23 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 17 گرام، سوقمۇنىيادىن 16 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇ-لىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن مائۇلئۇسۇل Ⅲ (تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى، بىخ بەدىيان يىلتىزى ۋە كەبىر 33 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە كەرەپشە ئۇرۇقى يەتتە گرامدىن؛ غاپەس، ئەپسەنتىن ۋە بۇدۇشقاق 17 گرامدىن، قەنتەرىيوندىن ئون گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى ئىككى كىلوگرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، بىر كىلوگرام قالغاندا سۈزۈۋېلىپ تەييارلىنىدۇ) كە 132 گرام گۈلقەنت قوشۇلۇپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەمما بۇ خىل دورىلارنى بەرگەندە ئاغرىقنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىنى نەزەرگە ئېلىش لازىم. سۈرگە دورىلارنى بەك كۈچلۈك ياكى ئارتۇق بەرگەندە زەرەر كەلتۈرۈشى مۇمكىن.

قان ئېلىش، بولۇپمۇ قۇلاق ئارقا تومۇرىدىن قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش كېرەك. چۈشكۈرتكۈچى ۋە قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنىڭ پايدىلىق تەرەپلىرى بولسىمۇ لېكىن خەتەردىن خالىي ئەمەس.

ئەفئانىڭ زەھىرىنى كۆزگە ناھايىتى ئاز مىقداردا سۈرمىدەك تېمىتىپ، بۇ كېسەلنى داۋالىغانلىق ھەققىدە خاتىرىلەر بار.

بەزىلەر ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مەتبۇخى قەنتەرىيون بېرىشنى كۆرسىتىدۇ (تەر-كىبى: قەنتەرىيون، تۇربۇت ئون گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 60 گرام، بىستىپايەجدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى قائىدە بويىچە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم 100 ~ 500 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.)

شەربىتى سەندەل (تەركىبى: ئاق سەندەل 80 گرام، قىزىلگۈل 160 گرام، قەنت 100 گرامدىن ئېلىپ، ئاق سەندەلنى چالا سوقۇپ، قىزىلگۈل بىلەن بىللە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلاپ، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، يۇقىرى قان بېسىم، ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك چالاڭغىراش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 60 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ)، مەتبۇخى قەنتەرىيونغا ئون گرام ئايارەج پەيقىرانى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاغرىق جىنسىي ئالاقە ۋە مېڭىنى سۈسلاشتۇرىدىغان ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم.

---

① سەبرە سۇقۇتى — سەبرىنىڭ بىر خىل ياخشى تۈرى بولۇپ، سېرىق رەڭدە پارقىراپ تۇرىدۇ.

ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنا — نەزۇل[1] تامام بولغاندا كۆز پۇتۇنلەي كۆرمەيدۇ. بۇنىڭ دورىسى پەقەت كېسىۋېلىش (قەدەھ) تۇ — دېگەن. ھەقىقەتەنمۇ نۇزۇلۇلمانى باشلىنىشىدىلا بايقاپ تەدبىر قىلىنسا پايدا قىلىدۇ. ئەمما ئورنىشىپ قالغاندا كېسىپ ئېلىشتىن باشقا ئىلاج يوق. بۇ كېسەلگە دۇچار بولغان كىشىنىڭ بەك تويۇپ تاماق يېيىش ۋە ئىچىشتىن، جىنسىي ئالاقىدىن ساقلىنىشى، چۈشتە بىر قېتىم تاماق يېيىش بىلەن چەكلىنىش كېرەك؛ شۇنىڭدەك بېلىق، ھۆل مېۋە، بولۇپمۇ ھەزىم بولۇشى ئېغىرراق گۆشلەردىنمۇ ساقلىنىشى لازىم.

كۆزگە سۇ چۈشۈشنى كېسىۋېلىش تەجرىبىسى: ئالدى بىلەن كېسىۋېلىشقا مۇمكىن ياكى مۇمكىن ئەمەسلىكىنى ئېنىقلاش كېرەك (بۇلار يۇقىرىدا تەپسىلىي سۆزلەندى)، مەسىلەن: سۈيۇق ھەم سۈزۈك بولغىنىنى ئالساق، ئۇنى يورۇق چۈشۈپ تۇرىدىغان خالى جايدا تەكشۈرۈپ كۆرۈپ، ئۈستى بارماق بىلەن بېسىلىدۇ. ئۇ سۇ دەرھال تارقىلىپ قايتا يىغىلىدۇ. ئاشۇنداق كۆزگە چۈشكەن سۇنى كېسىۋالغاندا يوق بولۇپ كېتىشى مۇمكىن. ئەمما شۇنداق تەجرىبىنى بىر قانچە قېتىم تەكرارلاش كېسەلنى تىنچسىزلاندۇرىدۇ ۋە كېسىۋېلىشنى قىيىنلاشتۇرىدۇ. بەزىدە ئۇنى باشقا يول بىلەن سىناپ كۆرۈلىدۇ؛ كۆزگە بىر پارچە پاكىز پاختا قويۇپ شۇ پاختىغا قاتتىق پۈۋلىنىدۇ. ئاندىن يىغىلغان سۇدا قوزغىلىش بار - يوقلۇقىنى بايقاش ئۈچۈن پاختىنى تېزلىكتە ئېلىپ قارىلىدۇ. ئەگەر قوزغىلىش كۆرۈلسە بۇنى كېسىش نەتىجىلىك بولۇشى مۇمكىن. بىر كۆزنى يۇمغاندا ئىككىنچىسىنىڭ قارىچۇقى كېڭەيسىمۇ كېسىش نەتىجە بېرىدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈشنى كېسىشتىن ئاۋۋال تۆۋەندىكى بىر قانچە تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك:

① پۇتۇن بەدەننى خۇسۇسەن مېڭىنى ماددا سۈرگىسى بىلەن تازىلاش ياكى قان ئېلىش لازىم.

② تاماقنى ئاز يېرىش، خۇسۇسەن ئېغىر تاماقلاردىن، ماددىنى قويۇقلاشتۇرغۇچى نەرسىلەردىن، مەسىلەن: كالا گۆشى، ماش، پۇرچاق، سامساق، پىدىگەن، شوخلا، تۇرۇپ، قېتىق، ھاراقلارنى چەكلەش، جىنسىي ئالاقىنى مەنئى قىلىش كېرەك. چۈنكى بۇ نەرسىلەر كۆزگە سۇ چۈشۈشنى تېزلەشتۈرىدۇ.

③ ئاغرىقتا باش ئاغرىقى، يۆتەل، زۇكام، يۈرەك سىقىلىش ۋە تېز غەزەپلىنىدىغان ئەھۋاللار بولسا داۋالاپ ساقايتىش لازىم. بۇلار كۆزدە ئىششىق پەيدا بولۇش ياكى كۆزگە سۇ چۈشۈشنى تەكرارلايدىغان ئامىللاردۇر.

④ كېسىش ئالدىدا ھاراقتىن، جىنسىي ئالاقىدىن ۋە مۇنچىغا چۈشۈشتىن ساقلىنىش لازىم.

⑤ «كامالەتكە يەتكۈزۈش» كېرەك. كېسەل باشلىنىشىدىلا كەسمەستىن بەلكى سۇ

---

① قەدەھ — 11 - ئەسىردىكى تېۋىپلارنىڭ كۆزگە سۇ چۈشۈشنى ئوپېراتسىيە قىلىش جابدۇقى مىقدەمە، كېسىۋېلىش ئۇسۇلى قەدەھ دەپ ئاتىلىدۇ.

توختاپ، ئۇنىڭ چۈشىدىغىنى چۈشۈپ ۋە ئۆزى بىر ئاز قويۇقلاشقاندىن كېيىن كېسىش كېرەك. بۇنداق قىلىشتىن مەقسەت چۈشكەن سۈنى مىقدەھە يارىدىمى بىلەن كۆزنىڭ تۆۋەن قىسمىغا سۈرگەندە ئۇ ئەنە شۇ جايدا توختاپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سۈنىڭ قويۇقلۇقى يېتەرلىك بولمىسا قويۇقلاشتۇرغۇچى نەرسىلەر بېرىپ قويۇقلاشتۇرۇش ياكى بەك قويۇق بولسا يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنى بېرىپ ئېتىدالغا چۈشۈرۈش لازىم. مەسىلەن: بېلىق گۆشى يېگۈزۈش، كوھلى جاۋاھىر سۈزمىسى تارتقۇزۇش كېرەك. چۈنكى بەك سۈيۇق ياكى قويۇق بولسا چۈشكەن سۈنى كېسىشكە بولماي قالىدۇ.

⑥ باھار پەسلىدىن باشقا پەسللەردە كەسكىلى بولمايدۇ. كۈن ئوچۇق، شامال - بورانسىز بىر كۈنى ۋە بەك يورۇق بولمىغان بىر جاينى تاللاش كېرەك.

⑦ كېسەلنىڭ ساق كۆزىنى تېڭىپ بىر كىشىنى ئاغرىقنى تۇتۇپ بېرىشكە يارىدەملەشتۈرۈش كېرەك.

⑧ بىمارنى چىداملىق بولۇش ئۈچۈن كۆندۈرۈش كېرەك.

كېسىش باسقۇچلىرى: كېسەل كۆزنىڭ ئىچكى بۇرجىكىگە ۋە بۇرنىغا قاراپ تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ؛ شۇ ھالەتنى ساقلاپ تۇرغان ۋاقىت ئىچىدە مىقدەھە بىلەن تېشىلىدۇ. بۇ ئەسۋابنى ئىككى قاتلام ئارىسىغا تاكى كۆرۈش تۆشۈكىنىڭ ئۈدۈلىغا بارغۇچە كىرگۈزۈلىدۇ. ئەسۋاب شۇ يەردە بوشلۇق ۋە ئارىلىققا ئۇچرايدۇ. شۇ چاغدا بەزى ماھىر تېۋىپلار مىقدەھەنى چىقىرىۋېلىپ، شۇ ئارىلىققا مىھات[1]نىڭ قۇيرۇقىنى تىقىدۇ. ئۇنى كۆرۈش تۆشۈكىنىڭ ئۈدۈلىغىچە كىرگۈزۈپ، مىھاتنىڭ ئۆتكۈر تەرىپى ھەرىكەتلىنەلەيدىغان بوش جاي تەييارلايدۇ ۋە ئاغرىقنى چىداشقا ئۇگىتىدۇ. كېيىن مىھاتنى بەلگىلەنگەن چېگرىغىچە كىرگۈزۈپ ۋە ئۇنى سۈنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، كۆزنى تازىلاپ، سۇ مۇڭگۈز قاتلام ئارىسىغا تۆۋەن تەرەپكە يوشۇرۇنغىچە پەسكە قاراپ بېسىلىدۇ. كېيىن مىھاتنى خېلى ۋاقىتقىچە شۇ جايدا تۇتۇپ تۇرىدۇ. شۇنداقتا نۇزۇل ئۆتكەن جايغا ئورۇنلىشىدۇ. كېيىن مىھاتنى ئۇ يەردىن ئېلىپ چۈشكەن سۇ بالدۇرقى ئورۇنغا قايتامدۇ - يوقمۇ قارىلىدۇ. ئەگەر ئۇ يەنە قايتسا، تاكى ئۇنىڭ قايتماسلىقىغا ئىشەنچ ھاسىل بولغۇچە بالدۇرقى تەدبىر تەكرارلىنىدۇ. ئەگەر سۇ پەستىكى تەرەپكە چۈشۈشكە بويسۇنمىسا، بەلكى باشقا تەرەپكە چۈشىدىغان بولسا، ئۇنى ئۆزى بېرىۋاتقان تەرەپكە ھەيدەپ، شۇ يەرگە چېچىپ تاشلىنىدۇ.

ئەگەر سۈنىڭ قايتقانلىقى (قايتىلانغانلىقى) كۆرۈلسە، دەل ئەنە شۇ ئېچىلغان تۆشۈكىكە مىھاتنى قايتىدىن كىرگۈزۈش لازىم. چۈنكى تۆشۈك تېخى پۈتۈپ كەتمىگەن بولىدۇ. ئەگەر تۆشۈككە قان ئېقىپ كەلسە ئۇنىمۇ چۈشۈرۈۋېلىش ۋە ئۆز ھالىغا قويماسلىق كېرەك. چۈنكى ئۇ يەردە قان قېتىپ قالسا ئۇنى داۋالىغىلى بولمايدۇ.

چۈشكەن سۈنى چۈشۈرۈۋالغاندىن كېيىن كېسەلنىڭ كۆزىگە تۇخۇم سېرىقىنى بىنەپشە سۈيى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پاختا بىلەن قويۇلىدۇ. ساق كۆزىمۇ باغلاقلىق تۇرۇشى كېرەك. كېسەلنى ئۇچ كۈنگىچە قاراڭغۇ جايدا ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇش لازىم. باش

---

① مىھات — كۆزنى كېسىش ئەسۋابلىرىدىن بىرى.

ئاغرىش ياكى كۆزدە ئىششىشلار كۆرۈلسە، بىر ھەپتىگىچە دورىنى يېگىلاپ، تېگىقنى ساقلاپ ئوگۇدا ياتقۇزۇشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر ئىششىق يۇز بەرگەندە، تېگىق قاتتىق بولسا بىرئاز بوشتىش كېرەك. خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا، كېسەل كىشى كۆزىگە قويۇلغان نەرسىنى ئاغرىق كەتكۈچە ساقلىشى ۋە تېگىقنى يەشمەسلىكى پايدىلىق. لېكىن تېگىقنى ئادەتتە ئۇچ كۈندە بىر قېتىم يېشىپ، دورىنى يېگىلاپ تۈرۈش كېرەك.

تېگىق يېشىلگەندە قىزىلگۈلنى سۇدا قاينىتىپ. بىر ئاز ئىلمان ھالغا كەلگەندە پاختا ياكى لاتىنى ھۆللەپ كۆزگە قويۇش مۇمكىن.

كۆزگە چۈشكەن سۈنى كېسۈۋېلىشتا تېۋىپلارنىڭ يەنە بىر قانچە ئۇسۇللىرى بار: بەزىلەر مۇڭگۈزسىمان قاتلامنى يېرىپ شۇ جايدىن سۈنى چىقىرىۋالىدۇ. بىراق بۇ ئۇسۇل خەتەرلىك. چۈنكى سۇ قويۇقراق بولسا، ئۇنىڭ بىلەن بىللە ئاقسىلسىمان سۈيۇقلۇقمۇ چىقىشى مۇمكىن.

ئۇچىنچى باب قۇلاق، بۇرۇن ۋە گال كېسەللىكلىرى

§ 1 . قۇلاق كېسەللىكلىرى

1. قۇلاق ئاغرىقى

قۇلاق ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن ۋە يەلدىن ئاغرىيدۇ. شۇنىڭدەك قۇلاقنىڭ باشقا ھەرخىل زەھەرلىنىشلىرىگە قوشۇلۇپمۇ كېلىدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى.

قۇلاق ئىچى قاتتىق ئېچىشىش بىلەن كىشىنى بىئارام قىلىدۇ. كۆز ۋە قۇلاق ئەتراپلىرى قىزارغان بولىدۇ. بىمار قۇلىقىدا ئوت كۆيۈۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ، يىرىڭ ئاقىدۇ ۋە سوغۇق تەدبىرلەر قىلىنسا ئارام بېرىدۇ. مەئىدىكى سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا قىزىلئۆڭگەچ ئېچىشىدۇ. ئوسسۇزلۇق يامان بولۇپ، كۆزدىن ياش ئاقىدۇ. بەزىدە قاتتىق ئىسسىق ھاۋادا يول مېڭىش ياكى ئىسسىق ئارىشاڭلارغا چۇشۇش بىلەنمۇ قۇلاق ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ. ئالامەتلىرى يۇقىرىقىدەك بولىدۇ.

داۋاسى:

ئەگەر زۆرۈر بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ۋە سوغۇق نەرسىلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش كېرەك. قۇلاق ئىچىگە بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى تامغۇزۇش ياكى بىرئاز ئەپيۇننى ئايال سۈتىدە ئېرىتىپ قۇلاققا تامغۇزۇش لازىم. گۈل يېغى بىلەن سىركىنى بىللە قاينىتىپ سوۋۇغاندىن كېيىن قۇلاققا تامغۇزۇش، قۇلاققا سوغۇق ئۆتكۈزۈش يۇمغاق-سۈت، ھۆل قاپاق، ئوسۇڭ قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش.

2. سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى.

ئاشقازاندا بارلىققا كەلگەن سوغۇق يەللەر ياكى مېڭىدە بولغان ئارتۇقچە سوغۇق ماددىلارنىڭ قۇلاققا چۇشۇشى بىلەن ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى:

ئاشقازاندىكى سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا، كۆڭلى ئاينىش، ئېغىزدىن كۆپ سۇ ئېقىش، يېنىك باش ئاغرىشلار بولۇپ، باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇلسا ئارام ئالىدۇ. مېڭىدىكى سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا، باش ئېغىرلىشىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ. قۇلاققا ھەرخىل ئاۋازلار ئاڭلىنىش بىلەن ئاغرىشمۇ بىللە داۋاملىشىدۇ.

داۋاسى:

ئايارەج پەيقرا (تەركىبى: ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى

سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئوستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يوغۇرۇپ، 40 كۈندىن كېيىن، ئون گرامدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.)

ھەببى قوقىيا (تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇندىن تەڭ مىقدار-دا، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيا، يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ تەييارلە-نىپ، غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ، ھەر كۈنى ئون گرامدىن بىر قېتىم كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ) نىڭ بىرى بېرىلىدۇ. قۇلاق ئىچىگە ھەرخىل ئىسسىق ياغلار، مەسىلەن: سۈزاپ يېغى، ئىنەكپىتى يېغى تامغۇزۇش كېرەك. ئەگەر تېخىمۇ ئىسسىقلىق قىلىش ھاجەت بولسا، مەزكۇر ياغلارغا ئازراق قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىش كېرەك.

2. ئاڭلاشنىڭ بۇزۇلۇشى

ئاڭلاشنىڭ بۇزۇلۇشى — ئاڭلاش قابىلىيىتىنىڭ يېتەرسىزلىكى (تەرەش)، تۇغۇلۇ-غاندىن كېيىنكى پاڭلىق (ۋەقىرى) ۋە تۇغما پاڭلىق (سۇمام) دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

سەۋەبى:

تۇغما بولۇشى مۇمكىن. ئۇنىڭ داۋاسى يوق؛ قۇلاقنىڭ ھاۋا كىرىش يوللىرىغا توسالغۇ پەيدا بولۇشى؛ قېرىلىق نەتىجىسىدە مىزاجنىڭ قۇرۇق سوغۇقلۇققا ئۆزگىرىشى؛ يىقىلىش ياكى ئۇرۇلۇش نەتىجىسىدە ئاڭلاش ئەسەبلىرىنىڭ زەھەرلىنىشى؛ كېزىك قاتار-لىق قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا بۆھران بولغاندا تەرلەش بىلەن سەپرا ماددىسى قۇلاققا كېلىپ چۈشۈشى نەتىجىسىدە گاسلىق پەيدا بولىدۇ ياكى كېزىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىدىمۇ گاسلىق پەيدا بولۇشى مۇمكىن؛ ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق ھالەتتىكى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى قۇلاق ئەسەبلىرىنى ھەرخىل دەرىجىدە زەھەرلەپ ئاڭلاشنى بۇزۇپ قويىدۇ.

ئالامىتى:

مىزاج بۇزۇلمىغان تۇرلىرىدە ئالاھىدە ئالامەتلەر بولمايدۇ. پەقەت ئاڭلاشنىڭ ھەر-خىل دەرىجىدە بۇزۇلغانلىقى كۆرۈلىدۇ. مىجەز بۇزۇلغان تۇرلىرىدە بولسا، قۇلاقنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا ئاغرىش ۋە ئېچىشىش بولىدۇ. سوغۇقلۇق تۇپەيلىدىن يۇز بەرگەن بولسا، سوغۇق دورا ياكى سوغۇق ئۆتكۈزۈش تەدبىرلىرى پاڭلىقنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويى-دۇ. ئىسسىقتىن بولغانلىرىدا بولسا ئىسسىقلىق قىلىش زەرەر قىلىدۇ.

داۋاسى:

تۇغما پاڭ، قېرىلىقتىكى ۋە توسالغۇلار نەتىجىسىدىكى پاڭلىق ساقايمايدۇ. ئاڭلاش ئەسەبلىرىنىڭ زەخملىنىشى بىلەن بولغان پاڭلىقمۇ تولۇق ساقايماسلىقى مۇمكىن. كېزىك ئاغرىقلىرىدىن بولغان پاڭلىقتا ئالدى بىلەن مەتبۇخ ھېلىلە (تەركىبى: سىرىق ھېلىلە

پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سىرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ› ، دورىلار چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئېلىپ ئۈستىگە تەرەنجىبىن، لەن فۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ) بېرىپ ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش، ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى تەدبىرنى قىلىش لازىم.

ئانار بىلەن داۋالاش (داۋايى رۇممان) (تەركىبى: ئاچچىق ئانار بىر دانە، سىركە 16 گرام، كۈندۈردىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، ئانارنىڭ كىندىكىدىن تېشىپ، دانلىرى ۋە ئىچىدىكى پوستلىرى پۈتۈنلەي ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئانار دانلىرىنى سىقىپ، سۈزۈپ سۈيىنى ئانار ئىچىگە قۇيۇپ، ئۈستىدىن سىركە قۇيۇپ ئۈستىگە كۈندۈر-نى تاشلاپ، ئانارنى چوغ ئۈستىدە بىردەم قويۇپ قىزىتىپلا ئېلىپ ئىچىدىكى سۈدىن قۇلاق ئىچىگە تامغۇزۇلىدۇ.)

مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغاندا ئالدى بىلەن مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن تورولغا گۆشى، مېكىيان گۆشى بېرىش بىلەن بىللە، ئىچىشكە دىنار شەربىتى بېرىلىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سۆئتەر، بىنەپشە، كەرەپشىلەرنى قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن چىققان ھورغا قۇلاقنى تەرلىگۈچە 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 بىرىنى تامغۇزۇپ، ئەتىسى قۇلاقنى قايناق سۇ ھورىغا تۇتۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن يۇمشاپ چىققان كىرلەر تازىلىنىدۇ.

3. قۇلاق غوڭۇلداش

قۇلاق ئىچىدە قاتتىق چىرقىرىغاندەك ئاۋاز ئاڭلىنىپ تۇرۇش قۇلاق قىچقىرىش (تىنىن) دەپ ئېيتىلىدۇ. بوشراق گۈركىرىگەندەك ئاۋاز ئاڭلىنىشى دەۋرى دېيىلىدۇ.

داۋاسى:

سەۋەبنى يوقىتىش كېرەك. ئەگەر قۇلاقنىڭ ھېس قىلىش قۇۋۋىتى ئېشىپ كېتىش ياكى قالايمىقانلىشىپ كېتىشى سەۋەب بولسا، قوي، كالا پاچاقلىرىى بىلەن ئوزۇقلىنىش، سىركە بىلەن گۈل يېغىنى بىللە قاينىتىپ، ئازراق ئەپيۇن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاق ئىچىگە تامغۇزۇش كېرەك.

4. قۇلاقتىن قان ئېقىش

ئەگەر قاننىڭ بەك زىيادىلىكىدىن بولسا، بەدەندە قان زىيادىلىك ئالامەتلىرى بولىدۇ. مۇنداق ھاللاردا قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. زەربە نەتىجىسىدىن بولسا موزىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، قۇلاققا تامغۇزۇش كېرەك. ئەگەر قىزىتما بوھراندىن بولۇپ، كېسەلنىڭ ئايلىنىپ كېتىش خەۋپى بولمىسا قاننى توختاتماسلىق لازىم.

يىلان، چايان قاتارلىق زەھەرلىك جاندارنىڭ چېقىشى بىلەن قۇلاقتىن قان كەلسە، زەھەرنى قايتۇرۇش چارىلىرىنى بىرلىكتە كۆرۈش لازىم.

بۇلاردىن باشقا قۇلاقنىڭ دائىم قىچىشىشى ئۇچرايدۇ. بۇنىڭغا ئەپسەنتىننى سىركە بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاچچىق بادام يېغى بىلەن قۇلاققا تامغۇزۇلىدۇ.

§ 2. بۇرۇن كېسەللىكلىرى

1. پۇراش سېزىمىنىڭ يوقىلىشى

بۇرۇنغا ھېچقانداق پۇراق پۇرىمايدىغان ئەھۋاللار بۇرۇن ئىچىدە گۆش ئۆسۈپ قېلىش ياكى توسالغۇ بولىدىغان يالىلۇغلىنىشلار نەتىجىسىدە يۈز بېرىدۇ.

زىيادە گۆشنىڭ پەيدا بولۇپ قېلىشى بۇرۇن بوۋاسىرى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭغا كۆرۈلىدىغان چارە ـ تەدبىرلەر بوۋاسىر بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. يالىلۇغلىنىش نەتىجىسىدىكى توسۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى — بۇرۇندىن زەرداب سۇ ئاقىدۇ، سېسىق پۇرايدۇ. زەخىملىنىش جاراھەتكە ئايلىنىپ، بۇرۇن قاناتلىرىغا زەرەر يەتكۈزگەندە ئەلەق دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋاسى:

قان ئېلىش بىلەن مۇۋاپىق جايغا ھىجامەت قويۇش، ھەببى قوقىيا ياكى ھەببى ئايارەج بىلەن تازىلاش كېرەك. جاراھەتكە تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ:

كۆيدۈرۈلگەن مىس، زاكلارنى باراۋەر مىقداردا، زەرىختىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق ماي بىلەن مەلھەم قىلىپ سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

زىيادە ئۆسۈپ قالغان گۆشنى تىغ بىلەن كېسىش كېرەك ياكى قىل بىلەن بوغۇپ قويۇلسا، بىر نەچچە كۈندىن كېيىن ئۆزىچە چۈشۈپ كېتىدۇ.

2. پۇراشنىڭ بۇزۇلۇشى

پۇراشنىڭ بۇزۇلۇشى — ھەرخىل پۇراقلىق ماددىلاردىن بىرخىل پۇراق سېزىش، بىرخىل پۇراقلىق ماددىدىن بىر قانچە خىل پۇراق سېزىش ياكى بىر خىللا پۇراقنى

سېزىپ، باشقىنى سەزمەسلىك (مەسىلەن: خۇش پۇراقنى سېزىپ بەدبۇي پۇراقنى سەز-مەسلىك) تىن ئىبارەت.

سەۋەبى:

1) مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى ياكى بۇرۇن يوللىرىدىكى زەھەرلىنىشلەر.

2) ئىسسىق ياكى سوغۇقلارنىڭ تەسىر قىلىشى، مەسىلەن: ئىسسىقلىق مېڭىنىڭ پۇراش خىزمىتىنى بۇزىدۇ. سوغۇقلۇق ھېس قابىلىيىتىنى تۆۋەنلەشتۈرىدۇ.

داۋاسى:

مىزاجنى ئۆزگەرتىش تەدبىرلىرى قىلىش بىلەن ھەببى پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبىلا-سان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەردىن ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈندىن كېيىن ئون‌گرامدىن ھەر كۈنى كەچتە بىر ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.)

ھەببى قوقىيا (تەركىبى سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇندىن تەڭ مىقداردا، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيا يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ تەييارلاپ، غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ، كۈنىگە ئون گرامدىن كەچتە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ) ۋە بىنەپشە، نېلۇپەر ۋە بابۇنىلەرنى قاينىتىپ بۇرۇنغا تۈتۈش كېرەك. مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ئىسسىق مىزاج بولسا كاپۇر، سەندەللەرنى كۆيدۈ-رۈپ بۇرۇننى ئىسلاپ بېرىش لازىم. ئەگەر سوغۇق مىزاج بولسا، بابۇنە، ئىكلىلىلىك، سوئىتەر، دەرمىنى تۈركى، مەرزەنجۇشلەرنى قاينىتىپ بۇرۇنغا تۈتۈلىدۇ.

ئەگەر خۇش پۇراقنى سېزىپ، سېسىق پۇراقنى سەزمىسە، قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىش كېرەك. سېسىق پۇراقنى سېزىپ خۇش پۇراقنى سەزمىگەندە بۇرۇنغا ئىپار تارتقۇزۇش لازىم.

3. بۇرۇندىكى جاراھەت

بۇرۇن ئىچىگە تۈرلۈك سەۋەبلەر بىلەن تۈرلۈك جاراھەتلەر چىقىدۇ. بۇلارنىڭ بەزىلە-رى نەم، بەزىلىرى قۇرۇق بولىدۇ.

سەۋەبى:

نەم جاراھەتلەر مېڭىدىن ئوشۇقچە ھۆللۈكنىڭ بۇرۇنغا چۈشۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى جاراھەتلەرگە چارە كۆرۈشتە ئالدى بىلەن مۇۋاپىق جايغا ھىجامەت قويۇش ۋە مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (تەركىبى سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇندىن تەڭ مىقداردا، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيا يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى

يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ تەييارلاپ، غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئون گرامدىن ھەر كۈنىگە بىر قېتىم بېرىش كېرەك. ھەمدە تۆۋەندىكى ياغ دورا ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

ئىسپىداج (قەلەي تۈزى)، مۇردارسەڭ، قوغۇشۇن تۈزىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جاراھەتنى ياغلاشقا بېرىلىدۇ. 50 ـ نۇسخىدىكى مەلھىمى ئىسپىداج بېرىلىدۇ.

قۇرۇق جاراھەتلەرنىڭ سەۋەبى كۆيگەن خىلىتلار بولۇپ كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇ جاراھەتـ لەر ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتسە، يامان سۈپەتلىك جاراھەتلەرگە ئايلىنىپ، دائىم سېسىق پۇراق چىقىرىپ تۇرىدۇ. بۇنداق بولۇشى مەزكۇر جاراھەتلەرگە ھەرخىل جاراسىملارنىڭ قوشۇلۇشىدىندۇر. بۇنىڭغا قارا خەربەقنى سوقۇپ، بۇرۇنغا پۇركۇش بىلەن بۇرۇن ئىچىنى سىركە بىلەن چايقاش كېرەك.

4. بۇرۇن قاناش

بۇرۇن قاناش ئادەتتە قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ بوھرانىدىن ۋە بەدەندە قاننىڭ بەك زىيادىلىكىدىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

سەۋەبى:

1) تەپ يەنى كېزىك كېسەللىكلىرىدە بوھران كۈنلىرىدە بۇرۇن قانايدۇ، بۇ ئاغرىقـ نىڭ ساقىيىش دەۋرىگە كىرگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. چۈنكى كېسەللىك ماددىلار قان بىلەن قوشۇلۇپ چىقىپ كېتىدۇ، لېكىن ئارتۇق قاناپ ھوشىدىن كېتىشتەك ئەھۋاللارنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

2) قاننىڭ بەدەندە ئېشىپ كېتىشىدىن بۇرۇن ئىچىدىكى تومۇرلار ئېچىلىپ كېتىپ (يېرىلىپ كېتىپ) بۇرۇن قانايدۇ. مۇنداق ھاللاردا قان ئاز ـ ئاز ئەمما سۈيۇق ئاقىدۇ. سەپرانىڭ غالىبلىقى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى:

بوھران ئەمەسلىكى بىلىنگەن زامان دەرھال توختىتىش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش كېـ رەك. مەسىلەن: قول، پۇت، ئەمچەك، قۇلاقلارنى تېڭىش بىلەن ئاق سەندەل گۈلابىغا كاپۇر ئېزىپ پېشانىگە چېپىلىدۇ. باشقا مۇز قويۇلىدۇ. موزا، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، تۇگمەن توزۇندىسى، كۈندۈر، سەبرە، خۇنسياۋشان، زەمچىلەرنى ھاجەتكە لايىق ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم ئېقىغا چىلانغان پاختا پىلتىگە يۇقتۇرۇپ، قاناۋاتقان بۇرۇن تۆشۈكىگە تىقىلىدۇ. بۇ چارە بىر قانچە قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

ئەگەر قان بېسىمى يۇقىرىلىقتىن بولسا، ئاغرىقتا قان بېسىمى يۇقىرىلىقنىڭ ئالامەتـ لىرى بولىدۇ.

مۇنداق هاللاردا ئەھۋالغا قاراپ قان ئېلىش ياكى هىجامەت قويۇش كېرەك. لىمون قوشقان چىلان شەربىتى، ئالما شەربىتى، ئۈزۈم غورىسىنىڭ شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ ۋە يۇقىرىقى چارە بىلەن بۇرۇنغا پاختا پىلتە تىقىش كېرەك ياكى ئۆمۈچۈك تورىنى تازىلاپ بۇرۇنغا تىقىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

5. بۇرۇن پۇراش

بۇ كېسەلدە كۆپىنچە ئاغرىق ئۆزىنىڭ تىنىقىدىكى سېسىقلىقنى سەزمەيدۇ.

سەۋەبى:

بۇرۇن ئىچىدىكى كونىراپ كەتكەن بوۋاسىر ياكى باشقا هەرخىل جاراهەتلەرنىڭ سېسىقلىق بېرىشى؛ مېڭە ياكى باشقا ئەزالار (مەسىلەن: ئاشقازان) دىكى خىلىتلار بۇزۇلۇپ، ئېغىز ياكى بۇرۇن ئارقىلىق پۇراق بېرىشىدىن بولۇپ، شۇ ئەزالاردىكى قوشۇمچە ئاغرىقلار بىللە بولىدۇ.

داۋاسى:

خىلىتلارنى تازىلاش ئۈچۈن هەببى قوقىيا (تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇندىن تەڭ مىقداردا، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيا يېرىم هەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ تەييارلاپ «غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك» هەر كۈنى ئون گرامدىن، كەچتە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى هەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا تۈربۈت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىلە هېلىلىسى، سېرىق هېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، هىندى تۈزى (نەمەكى هىندى)، سوقمۇنىيا هەربىرى يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرەقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا 3 ~ 7 ~ 11 دانىدىن هەر كۈن كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. سىركە، ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۈيى ۋە قىچىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقاش لازىم. قىزىلگۈل، قەلەمپۇر، سۈمبۈللارنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش بىلەن بۇرۇنغا رەيهان شارابى تامغۇزۇش كېرەك.

6. چۈشكۈرۈش

چۈشكۈرۈش ئۆپكىدىن كەلگەن يۇتەلگە ئوخشاش مۇهاپىزەت قىلغۇچى ئامىل بولۇپ، مېڭىنىڭ ساغلاملىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ ئېتىدالدىن زىيادە بولۇپ كېتىشى مېڭىنىڭ زەھەرلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بولۇپمۇ زۇكام ۋە قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر-

نىڭ باشلىنىشىدا چۈشكۈرۈشنىڭ كۆپ بولۇشى ياخشى ئالامەتلەردىن ئەمەس. ساغلام كىشىلەرنىڭ ۋە تۇغۇت ۋاقتىدا ئاياللارنىڭ چۈشكۈرۈشى پايدىلىق ھېسابلىنىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق چۈشكۈرۈشنى داۋالاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇشقا بۇيرۇلىدۇ. بۇرۇنغا سۈمبۈل، ئاق سەندەل ئەرقىنى تارتىشقا بېرىلىدۇ. قۇلاق ئىچىگە بادام يېغى، گۈل يېغى تامغۇزۇش كېرەك. ئەگەر بوۋاقلاردا بولسا قوي بۆرىكىنى كاۋاپ قىلغاندا ئېقىپ چىققان سۈنى تامغۇزۇشقا بۇيرۇش كېرەك.

7. بۇرۇن قىچىشىش

بۇرۇننىڭ كۆپ قىچىشىپ كېتىشى زۇكام، نەزلە ياكى چېچەك كېسىلىنىڭ ئالامەتلىرى سۈپىتىدە كۆرۈلۈشى مۇمكىن. بۇنداقتا سەۋەبىنى داۋالاش كېرەك. ئەگەر سوغۇق ھاۋا ياكى بەدەندىكى بۇخاراتلار سەۋەبىدىن بولسا، مەتبۇخ شاھتەررە بېرىلگەندىن كېيىن، ئىترىفىل كەشنىز (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، ئامىلە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئۇچ ھەسسە چەكلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ، كۈنىگە 5 ~ 8 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى شاھتەررە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە ۋە ئامىلەنىڭ پوستى 16 گرامدىن، شاھتەررە، سانا ۋە شۇمشا 13 گرامدىن، قارا ھېلىلە 17 گرام، نىلۇپەر ۋە مامىرانچىنى 33 گرامدىن، ئەفتىمۇن ۋە قىزىلگۈل ئون گرامدىن، بەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بىستىپايەج، ئۇستىقۇددۇس ۋە يالپۇز يەتتە گرامدىن، چىلان ۋە ئەينۇلا 20 داندىن (بۇلارنى چالا سوقۇپ، چىلانغۇدەك سۇ قۇيۇپ بىر كېچە قويۇلىدۇ) پۇنۇس ۋە تەمرى ھىندى 50 گرامدىن، تەرەنجىبىن 33 گرامدىن ئېلىپ، چىلانغان دورىلارنى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇستىگە پۇنۇس، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىننى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

§ 3 . تىل كېسەللىكلىرى

1. تىل ياللۇغى

تىلنىڭ ياللۇغلىنىشلىرى سەۋەب جەھەتتىن قاندىن، سەۋدادىن، بەلغەمدىن ۋە سەپرادىن ئىبارەت تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1) قاندىن بولغان تىل ياللۇغىدا: بۇنىڭ ئالامىتى تىل قىزىرىپ قالىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە ئېغىزىدىن شۆلگەي ئاقىدۇ.

داۋاسى:

قىيپال تومۇرىدىن قان ئېلىش، سۈرگە دورىلار بىلەن بىللە مەتبۇخ بېرىلىدۇ. تىل ئۈستىگە مەلھەم ئىشلىتىشنىڭ ھاجىتى يوق. ۋەرەمنى يانداۋۇرۇش ئۈچۈن بابۇنە، ئىكلىلىملىك، بىنەپشە، خىيار شەنبەر، ئانارگۈلى، سەندەل، سىمىزئوت ئۇرۇقىنى قوشۇپ ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ.

2) پرادىن بولغان تىل ياللۇغدا تىلنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ئاغرىش ۋە ئېچىشىش بولۇپ، تىلنىڭ شەكلى تامامەن ئۆزگىرىدۇ. داۋاسى — قان ئېلىش پايدا بەرمەيدۇ. قاندىن بولغان تىل ياللۇغىدىكى چارىلارنى قىلىش بىلەن ھېلىلە قاينىتمىسى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ (ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ)، دورىلار چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئېلىپ ئۈستىگە تەرەنجىبىندىن، لەن فۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 گرامدىن 132 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

3) بەلغەمدىن بولغان تىل ياللۇغدا تىل ئاق رەڭلىك بولۇپ، ئېغىزدىن كۆپ سۇ ئاقىدۇ. ئاغرىش ئانچە بولمايدۇ. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ. بەدىيان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بىنەپشە، چىلانلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە گۈلقەنت سېلىپ ئېغىزنى چايقاش كېرەك. مەجۇنى مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۈستقۇددۇس، سىساليۇس، مەستىكى، پىلپىل، ئۈسارە لەھىيەتۈتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج ھەرقايسىسى 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۇرۇنجان مىسرى، جۆئدە، ئۈستقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىملىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاساليون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانە، ئەپىيۇن 17 گرامدىن، ئارپا بەدىيان 17 گرام، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇن 10 گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام. سەقەنقۇر ئۇچ گرام، ۋىپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرامدىن، سۇزاپتىن يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن ئۇچ باراۋەر ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۈستىگە يېلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئىلەشتۇرۇپ، چىنە ـ قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ) ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلھەسەل ‹ھەسەل سۇيى› بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم ‹سەھەردە› ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ)، سەنجىرىنا (تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، دارچىن،

ئەپيۇن، ئاسارۇن، فۇھ ‹ئوردان› ، دۇقۇ ئۇچ گرامدىن. قارىمۇچ، پىلپىل، سىرىق ھىلىلە پوستى ۋە قۇستە شىرىن 20 گرامدىن، زەپەر بەش گرام، ھەسەلدىن پۇتۇن دورىلار ئىغىرلىقىنىڭ ئۇچ باراۋىرىدە ئىلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىپ ئۇچ ـ ئالتە ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن 1.5 گرام ياكى ئۇچ گرامدىن كۇنىگە بىر قېتىم) بېرىلىدۇ.

4) سەۋدادىن بولغان تىل ياللۇغىدا تىلنىڭ رەڭگى قارا، ئىغىز ئىچى قۇرغاق بولىدۇ. ئەنجۇر، شۇمشا زىغىرىنى قاينىتىپ، سۇيىگە بىنەپشە يېغى قوشۇپ ئىغىزنى چايقاش ئۇچۇن بېرىلىدۇ ۋە ماددىنى تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅲ (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھىلىلىسى پوستى ۋە ئۇستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپا-يەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئىلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلار داكا بىلەن سۇزۇپ، سىقىپ تەييارلىنىدۇ. سۇزۇلگەن دورا ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن) سېلىپ تەييارلىنىدۇ) بېرىلىدۇ.

2. تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلۇشى

تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلۇشى ئاساسەن ئىغىزغا بىر نەرسە تېتىماسلىق ياكى ئەكسىچە سېزىش، مەسىلەن: ئاچچىق نەرسىنى تاتلىق، تاتلىق نەرسىنى ئاچچىق سېزىشلەردىن ئىبارەتتۇر.

سەۋەبى:

1) مېڭىدىن كېلىپ شاخلانغان تىل ئاستى سەزگۇ ئەسەبلىرى ئارتۇق سۇيۇقلۇقلار تەسىرى بىلەن نەملىكنى قوبۇل قىلىپ، تىلنىڭ تەم سېزىشى ئۆزگىرىدۇ. (2) ماددىلار-نىڭ كەيپىيات ئەھۋالى سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: قان غالىب بولغاندا ئىغىز دائىم تاتلىق، سەپرادا ئاچچىق، بەلغەمدە تۇزلۇق، سەۋدادا چۇچۇمەل بولىدۇ. ئارتۇق سۇيۇقلۇقنى پىشۇرۇش ئۇچۇن مائۇلئۇسۇل Ⅳ (تەركىبى: بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان ۋە چۇچۇكبۇيا يىلتىزى (بىخ سۇس) يەتتە گرامدىن، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان ۋە ئىزخىر ئون گرامدىن، گۇلقەنتتىن 40 گرامدىن ئىلىپ، يىلتىز دورىلارنى چالىراق، ئۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى ئىككى كىلوگرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، بىر كىلوگرام قالغاندا سۇزۇپ، قاچىغا ئىلىپ، گۇلقەنت قوشۇپ تەييارلاپ، بىر كۇندە بىر قانچە قېتىمغا بۆلۈپ، ھەممىسى ئىستېمال قىلىنىدۇ.) بېرىپ، ئىغىزنى چايقاش ئۇچۇن ئاقىرقەرھا، تۇخۇمەك ئۇزۇمى، قىچىلارنى ھاجەتكە لايىق مىقداردا ئىلىپ، قاينىتىپ، سۇيىدە ئىغىز چايقىلىدۇ. تازىلاش ئۇچۇن ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە

زەپەردىن ئون گرامدىن. سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈندىن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ئون گرامدىن ھەر كۈنى كەچتە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.)

ھەببى قوقىيا (تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇندىن تەڭ مىقدار-دا، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيا يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۈملاچ تەييارلاپ، غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئون گرامدىن كەچتە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. كېكەچلىك

بۇ كېسەلدە ئاغرىق سۆزلەشتە قىينىلىدۇ. ھەرپلەرنىڭ تاۋۇشىنى توغرا تەلەپپۇز قىلالمايدۇ.

سەۋەبى:

1) مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى — كۆپىنچە ئىسسىقتىن بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا تىل سۈيۇقلۇقىنى يوقىتىدۇ. تىل گۆشلىرى ۋە پەيلىرى تارتىشىش ھالىغا كېلىپ، تىلنىڭ ئەركىن ھەرىكەت قىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سۆزنى دادىل ۋە ئاھاڭلىق چىقىرىشقا تەسىر يېتىدۇ. بۇ خىلدىكى تىلنىڭ ئېغىرلىقىنى ساقايتىش قىيىن، پەقەت كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىپ كەتمەسلىكىگە چارە قىلىنسا نەتىجىلىك بولۇشى مۇمكىن.

2) تىلنىڭ پالەچ بولۇشى — بۇ چاغدا باشقا ئەزالاردا پالەچلىك ئالامەتلىرى بولماسلىقى مۇمكىن ياكى مېڭىنىڭ سېزىش قابىلىيىتى زەھەرلەنگەن بولۇپ، تىل ھەرىكەتسىز ۋە ئېغىزدىن دائىم سۇ ئېقىپ تۇرىدىغان بولىدۇ. پالەچ ئېغىر بولسا، پەقەت سۆز قىلالمايدۇ. يېنىكرەك بولغاندا كېكەچلەپ سۆزلەيدۇ.

3) قۇرۇقلۇق نەتىجىسىدە تىلنىڭ پەيلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. سۆز قىلغاندا تەسلىك بىلەن سۆزلەيدۇ. تىلنىڭ ھەرىكەت قىلىشى ناچار بولىدۇ.

4) مېڭە پەردە ياللۇغى (سەرسام) كېسىلىنىڭ بىر ئالامىتى بولۇپ كېلىدۇ ياكى مەزكۇر كېسەلدىن كېيىن ئاسارەت بولۇپ قالىدۇ. بۇ مېڭە پەردىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى نەتىجىسىدە ماددىنىڭ مېڭىدىن تىل ئەسەبلىرىگە قۇيۇلۇشىدىن بولىدۇ.

5) تىل ئاستىدىكى چاندىرنىڭ قىسقا بولۇشى — بۇ تۇغما بولۇش ياكى تىل ئاستىغا جاراھەت چىقىپ قالدۇرغان تاتۇق نەتىجىسىدە، تىل ئاستىدىكى پەيلەرنىڭ قىسقىرىپ قېلىشىدىن بولىدۇ.

داۋاسى:

ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇلغان ئاغرىقلارغا ھۆللۈك نەرسىلەرنى تىلغا سۈركەشكە

بېرىلىدۇ. مەسىلەن: بىنەپشە يېغى، قاپاق مېغىزى، تاتلىق بادام يېغى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ، مېغىز دورىلارنى ئېزىپ، بىرلىكتە تىل ئۈستىگە بىر قانچە قېتىم سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

تىلنىڭ پالەچ بولۇشى ئالدى بىلەن مۇۋاپىق سۈرگە بېرىلىدۇ. ئاندىن قىچا، ئاقىر-قەرھا، سۆئتەر، توغرىغۇلارنى بىرلىكتە قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقاشقا ۋە تىلغا سۈرۈشكە بېرىلىدۇ.

قۇرۇقلۇق نەتىجىسىدە تىل پەيلىرى تارتىشىپ قالغان ئاغرىقلارغا ئالدى بىلەن ھەببى ئىستەمخىقۇن، ئايارەج پەيقىرا، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، سەبرە، سانا، مۇقەل 33 گرام-دىن، ھېلىلە پوستى، ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، سوقمۇنىيا 61 گرامدىن، شەھمەنزەلدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، ئايارەجدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايا-رەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارغا قوشۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ كۈمىلاچ قىلىپ، 7 ~ 10 گرامغىچە، كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، غارىقۇندىن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى ‹نەمەكى ھىندى›، سوقمۇنىيا ھەرقايىسىسى يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەج-نى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 7 ~ 11 دانىدىن ھەر كۈنى كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. نۆشۈدۈر، پىلپىل بىلەن ئېغىزنى چايقاپ، سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى تىلغا سۈرۈشكە بېرىلىدۇ.

مېڭە پەردە يالىلۇغىدا ئېغىزدىن سۇ ئاققۇزۇش كۈپايە قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن نۆشۈدۈر بىلەن ئاق تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ تىلغا سۈرۈش كېرەك.

تىل ئاستىدىكى چاندىر قىسقىرىپ قالغاندا چاندىرنى كېسىش كېرەك. كەسكەندە تىل ئاستىدىكى شىريانلارنىڭ كېسىلىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش بىلەن كېسىپ بولغاندىن كېيىن قان توختىتىش ئۈچۈن كەسكەن جايغا زاك سېپىلىدۇ.

4. تىل چوڭىيىپ قېلىش

ئاغرىقنىڭ تىلى بەك چوڭىيىپ كېتىپ ئېغىزغا پاتماستىن سىرتقا چىقىپ قالىدۇ.

سەۋەبى:

ئارتۇقچە ھۆللۈكنىڭ باشتىن كېلىپ تىل گۈشلىرىگە چۈشۈشى ياكى ماددىلاردىن قان ياكى بەلغەم نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى:
ئالدى بىلەن بىلەك ياكى تىل ئاستىدىن قان ئېلىش، تىل ئۈستىگە قاتۇرغۇچى (قابىز) دورىلارنى سۈرۈش، ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن ئېغىز ئىچىنى چايقاپ بېرىش لازىم. نەتىجە بەرمىگەندە دەستىكار (ئوپېراتسىيە) ئۇسۇلى بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ.

5. تىل ئاستى ئۆسمىسى

تىل ئاستىدا ئۆسۈپ قالغان ئۆسمە گۆش بولۇپ، شەكلى ۋە رەڭگى خۇددى پاقىغا ئوخشايدۇ.
سەۋەبى:
كۆپىنچە قان ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ تىل ئاستىغا چۈشۈپ قېتىپ قېلىشىدىن بولىدۇ.
داۋاسى:
ئالدى بىلەن ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۈستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ پېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن سۈيى ئۈستىگە سەبىرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ تەييارلىنىدۇ) ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۆئتەر، زۇپا، تۇز، ئانار پوستى، نۆشۈدۈر، زاك، زەڭگار، گۈلسەۋسەنلەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، قاينىتىپ سىركە ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ ئۇسۇل نەتىجە بەرمىسە، يىڭنە بىلەن تېشىپ سۈيىنى چىقىرىپ تاشلىغاندىن كېيىن قايچا بىلەن كېسىپ ئېلىنىدۇ.

6. تىل يېرىلىپ كېتىش

مېڭە قاتتىق قۇرۇقلۇق كەيپىياتقا ئۇچراپ قېلىشى نەتىجىسىدە ياكى ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ناچار ۋە كۆكتاتلارنى ئاز يېگەندە ئەتىيازدا پەيدا بولىدۇ.
ئالامىتى:
تىل ئۈستى 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 ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، بىنەپشە يېغى ۋە موم يېغى

قاتارلىقلار ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. بىمارنىڭ ئوزۇقىنى ياخشىلاپ، يېڭى كۆكتاتلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

7. تىل قۇرغاقلىق

تىلنىڭ قۇرۇپ كېتىشى كۆپىنچە كېزىك ئاغرىقلىرىدا قىزىتمىدىن، قان، سەپرا ماددىلارنىڭ غالىب بولۇشىدىن ياكى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇپ قۇرۇق ئىسسىقلىق غالىب كەلگەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى:

تىل دائىم قۇرۇق بولۇپ، سېرىق گەز باغلاپ تۇرىدۇ. بەدەندە قان ياكى سەپرا كۆپلۈك ئالامەتلىرى بولىدۇ. بەزىدە بەدەندە ھېچبىر ئالامەتلەر بولماستىن تىلنىڭ قۇرۇق بولۇشىمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى:

ھۆللۈك نەرسىلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن: بېھى ئۇرۇقى، نېلۇپەر ۋە شېكەرلەرنى ئېھتىياجغا لايىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئېغىزدا تۇتۇپ تۇرۇش لازىم. قاپاق ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، پىدىگەن ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزلىرىدىن شىرە چىقىرىپ، ئېغىز ئىچىدە تۇتۇپ تۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بەزىدە جىگەر خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىمۇ تىلنىڭ قۇرۇپ قېلىشى ئۇچرايدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا ئەسلىي سەۋەبىنى داۋالاشنى بىرلىكتە ئېلىپ بېرىش لازىم.

8. تىل يارىسى

تىلنىڭ يالۇغلىنىشى، ئىسسىق خىلىتلارنىڭ تەسىرى، ئۆتكۈر نەرسىلەر (مەسىلەن: تىراب) نى بىلمەي ئىچىپ تاشلاش، ئاشقازان ۋە مېڭىدىكى ھارارەتلەر سەۋەبىدىن يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى:

تىل ئىششىيدۇ، قىزىرىدۇ، تاماق چاينىش ۋە سۆز قىلىش تەس بولۇپ، ئېغىزدىن سۇ ئاقىدۇ. خىلىتلارنىڭ كۆپ بولۇشىغا قاراپ ئۇلارغا خاس ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋاسى:

قان زىيادىلىك ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ئالدى بىلەن قان ئېلىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن سوغۇقلۇق تەدبىرلىرى قىلىنىدۇ. مەسىلەن: سېمىزئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيى ئېغىز چايقاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بابۇنە، ئىكلىلىلىك، بىنەپشە، خىيارشەنبەرلەرنى كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم ئالامەتلىرى بولسا، ھەسەلنى يالغۇز ياكى ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلسان، مەستىـ

كى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ئون گرامدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ. يالۇغنىڭ سەرتان (راك) غا ئايلىنىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ئېغىز ئىچىدە كاسىنە ۋە يۇمغاقسۇتنى دائىم چاياپ يۇرۇش كېرەك.

9. ئېغىز پىشلاق بولۇپ قېلىش

ئېغىز شىللىق قاتلاملىرىدا پەيدا بولىدىغان ئاق رەڭلىك زەخملىنىشلەردىن ئىبارەت بولۇپ، تەرەققىي قىلىپ پۈتۈن ئېغىز ئىچىنى، ھەتتا قىزىلئۆڭگەچلەرگىچە تارقىلىشى مۇمكىن. بەزىدە سۇ كۆتۈرۈلۈپ چىققان ھالدىمۇ بولىدۇ.

سەۋەبى:

قان ياكى سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ھەر ئىككىسىنىڭ بىرلىشىپ كېلىشىمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى:

قان ئېلىش بىلەن تاباشىر، كاپۇر، ئانار گۈللىرىنى سوقۇپ، ئېغىز ئىچىگە سېپىلىدۇ. ئېغىر ھاللاردا سىركە ۋە تۇزنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر سىركىنىڭ چۇچۇمەللىكى ئۆتكۈر بولسا، ئازراق زەپەر قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ. كىچىك بالىلاردا بولسا كراخمالنى ئىتئۈزۈمى سۈيىگە ئېزىپ چېپىشقا بېرىلىدۇ ياكى گاۋزىباننى كۆيدۈرۈپ كۈلى سېپىلىدۇ.

10. ئېغىز يەل يارىسى

«ئاكىلە» دېگەن سۆز «ئويۇپ يەپ تاشلىغۇچى» دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ كېسەل ئېغىز ئىچىدە بىر ئورۇندا پەيدا بولۇش بىلەن بىللە چاپسانلا ئەتراپقا كېڭىيىپ، ئويۇلغاندا چوڭقۇر يارا ھاسىل قىلىدۇ.

ئالامىتى:

ئېغىز ئىچىدە، بولۇپمۇ قوۋۇز گۆشىدە دەسلەپ چېكىت چوڭلۇقىدا يارا پەيدا بولۇپ، بىر قانچە كۈن ئىچىدىلا زورىيىپ، يۈز گۆشىنى چىرىتىپ تاشلاپ، چوڭ كامار ھاسىل قىلىپ، چىش مىلىكىنى ئېچىپ قويىدۇ. سېسىق پۇرايدۇ. كۆيۈشۈش ۋە ئېچىشىش ئەھۋاللىرى ئېغىر بولىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئاغرىق تاماق يېيەلمەي قالىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر مەنئى قىلىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە

ئۈستقۇددۇستىن 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانادىن 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا سۈيى ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ تەييارلىنىدۇ) ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئېغىز ئىچىنى سۈماقنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن چايقاش كېرەك. سىرتتىن سېپىش ئۈچۈن قۇرسى فەلدەپىيۇن (تەركىبى: سۇ تەگمىگەن ئاھاك ئون گرام، قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، قەلەي ۋە ئاقاقىيادىن بەش گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇزۇم سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس (كۈمىلاچ) قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ) دىن كېرەك بولغاندا ئېزىپ جاراھەتكە سېپىلىدۇ ياكى تاتلىق ئانار پوستى، ئاچچىق ئانار پوستىنىڭ ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، موزا، ئانار گۈلى، سېرىقچېچەك، ئاقىر قەرھانىڭ ھەرقايسىسى ئۇچ گرامدىن، سۈماق يېرىم كىلوگرام، نەمەكى ھىندى، نۇشۇدۇر ھەربىرىنى 16 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ توقىچاق تەييارلاپ، لازىم كەلگەندە ئېزىپ ئىشلىتىش كېرەك.

11. ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش

ئۇيقۇ ۋاقتىدا ياكى ئادەتتىكى چاغلاردا ئېغىزدىن كۆپ مىقداردا شۆلگەي ئاقىدۇ.

سەۋەبى:

مەئدىنىڭ تەبىئىتىدە ھۆل ئىسسىقلىقنىڭ غەلىبە قىلغانلىقى ياكى مەئدە ئىچىدە سوغۇق سۈيۇقلۇقلارنىڭ توپلىشىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ھەزىمنىڭ ناچارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

ئالامىتى:

ئىسسىقلىقتىن بولسا، شۆلگەي قورساق ئاچ ۋاقتىدا كۆپىيىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن بولسا، قورساق توق ۋاقتىدا شۆلگەي كۆپىيىپ، ئېغىز چۈچۈمەل بولىدۇ.

داۋاسى:

ئىسسىقلىقتىن بولغانلىرىغا ئانار شەربىتى (تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەردىن ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوتتا ھوشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ) دىن ‹ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كۆيۈپ قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت› دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە ئالما شەربىتى (تەركىبى: ئالمىنى سويۇپ، ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، ئۈششاق توغرىلىدۇ ياكى قىرغۇچ بىلەن قىرىلىدۇ. ئۈنىڭدىن چىقىرىلغان سۈدىن بىر ھەسسە،

شېكەردىن تۆت ھەسسە ئېلىپ قىيام قىلىنىپ، ئالما سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام بولغۇچە ناھايىتى سۇس ئوتتا ئاستا قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا كۈنىگە ئۈچ قېتىم، 17 گرامدىن 33 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۈماق، ماش، قىزىلگۈللەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ئەگەر سوغۇقلۇقتىن بولسا ئالدى بىلەن سېرىقچېچەك، تۇرۇپ ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىترىفىل كەبىر (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى ۋە بەلىلە پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايىسىسى 20 گرامدىن؛ قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى، قارىمۇچ، پىلپىل قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايىسىسى 20 گرامدىن؛ شاقاقۇل. زەنجىۋىل، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قەلقەل، كۈنجۈت، ئاق كۆكنار ھەرقايىسىسى يەتتە گرامدىن، ھەسەلدىن پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋەرىدە، بادام يېغىدىن 430 گرامدىن (كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ) ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئۈچ ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم تۆت گرامدىن ئالتە گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ‹ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى سىركەنجىۋىل بىلەن بېرىش لازىم›) ۋە جاۋارىش كۈمۈنى (تەركىبى: زىرە ‹بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان› 594 گرام، قارىمۇچ 99 گرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گرامدىن، بۆرە ئەرمىنى ‹توغرىغۇ› 33 گرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۈمبۈل ۋە مەستىكى رۇمىدىن 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەپپەر قىلىش ئۇسۇلى: زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، زىرە بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتۇپ، بىر ئاز قىزىتىپ قورۇپ، چالىراق سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىنىدۇ. ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. كۈندۈر بىلەن مەستىكى چاياشقا بېرىلىدۇ.

12. تاڭلاي يالىلۇغى

بەلغەم ياكى قاننىڭ سەۋەبىدىن تاڭلاي ئىششىپ قېلىپ، تاماق يېيىش ۋە سۆزلەشكە مەلۇم تەسىر يەتكۈزىدۇ.

ئالامىتى:

قان سەۋەبىدىن بولغانلىرىدا ھارارەت 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 ئاقۇچ يارىسىدىكىگە ئوخشاش.

13. كالپۇكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى

كالپۇك (لەب) نىڭ ئاق رەڭدە بولۇپ قېلىشى قانىنىڭ ئۆزگىرىشى، بەلغەمنىڭ خاملىقى ۋە باشقۇرغۇچى ئەزالار (ئەزايى رەئىسە) نىڭ ھارارىتى ناچارلاشقانلىقتىن يۈز بېرىدۇ. مۇھىم سەۋەبى بەلغەمدۇر.

داۋاسى:

تەرتىپ بىلەن بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبىلا-سان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۈرغۈزۈلىدۇ) دىن ئون گرامدىن ھەر كۈنى كەچتە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. گۈل يېغى، يىرسىمەن يېغى بۇرۇنغا تامغۇزۇلىدۇ. يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئەگەر سەۋەبى قىزىتمىلىق كېسەللەردىكى بوھران بولسا داۋا قىلىش ھاجەتسىز، ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كالپۇكتىكى قوقاق قاتارلىق مۇدۇرلارنىڭ سەۋەبى قان ۋە سەپرادىن بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلارنى بىللە داۋالىغاندا قىيپال تومۇرىدىن قان ئېلىش كۈپايە قىلىدۇ.

§ 4 . چىش كېسەللىكلىرى

1. چىش ئاغرىقى

چىش ئاغرىقى سەۋەبلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ ۋە سەۋەبلىرىگە قاراپ داۋاسىمۇ بىر ـ بىرىدىن پەرقلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن چىش ئاغرىقىنى داۋالاشنىڭ مۇھىم باسقۇچى ئۇنىڭ سەۋەبىنى بىلىشتۇر.

ماددىلاردا ئۆزگىرىش بولمىغان ھالدا مىزاج بۇزۇلۇپ ئىسسىقتىن چىش ئاغرىش: ئىسسىقتىن كېلىپ چىققان چىش ئاغرىقلىرىنىڭ مۇھىم ئالامەتلىرىدىن بىرى ئېغىز ئىچىگە سوغۇق نەرسە ئالسا ئاغرىش پەسىيىپ قالىدۇ. چىش تۈۋى قىزىق بولىدۇ، ئاغرىش قاتتىق باشلىنىدۇ.

داۋاسى: سىركە بىلەن گۈلابنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزدا تۇتۇپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا بىرئاز ئەپيۇننى گۈل يېغى بىلەن بىرگە ئاغرىۋاتقان چىشقا قويسا دەرھال ئاغرىق ئارام بېرىدۇ.

ماددىلاردا ئۆزگىرىش بولمىغان ھالدا مىزاج بۇزۇلۇپ سوغۇقتىن ئاغرىش: سوغۇق شامال ياكى سوغۇق نەرسە تېگىش بىلەن ئاغرىش كۈچىيىپ كېتىدۇ. ئىسسىق 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 (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى (نەمەكى ھىندى)، سوقمۇنىيا ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.) دىن 3 ~ 7 ~ 11 دانىدىن ھەر كۈنى كەچتە قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ھەببى سەبرە (تەركىبى: سەبرە 20 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى ئون گرام، قىزىلگۈل ۋە رۇم بەدىيان بەش گرام، كەتىرادىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب (كۈمىلاچ) قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 5 دانىغىچە ياكى يەتتە دانىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ھەر كۈنى كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئاقىرقەرھا، توغرىغۇ، زەنجىۋىل، پىلپىللارنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزغا ئېلىش، 52 ـ نۇسخىدىكى تەرياقى سۈنۈننى چىش تۇۋۇگە قويۇش كېرەك. ئەگەر بۇ چارىلار نەتىجە بەرمىسە تۆمۈر زىخنى قىزىتىپ دىققەت بىلەن ئاغرىۋاتقان چىشنىڭ دەل ئۈستىگە بىرقانچە قېتىم قويۇپ داغلاش ياكى گۈڭگۈرت تېزابى (گۈڭگۈرت كىسلاتاسى) بىلەن كۆيدۈرۈش لازىم. داغلاش ياكى تىزابنى ئىشلىتىشتە باشقا ساق چىش ياكى ئېغىز ئىچىگە تەگكۈزۈپ قويۇشتىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك.

قان ماددىسىنىڭ غالىبلىقىدىن ئاغرىش: بۇنىڭدا چىش تۇۋۇى قىزىرىپ ئىششىغان ھالدا بولۇپ، چىشنىڭ تېگىدىن چىقىۋاتقاندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى:

ئەھۋالغا قاراپ قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش لازىم. ئۈنىڭدىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ›، دورىلار چوككۇدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. قازاننى

ئوتتىن ئېلىپ ئۈستىگە تەرەنجىبىن، لەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۈستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ تەييارلاپ، سۈزۈلگەن دورا سۈيى ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن، سېلىپ تەييارلىنىدۇ) ئىستېمال قىلىنىدۇ. گاۋزىبان، ئىتئۈزۈمى، يۇمغاقسۈتلەرنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئېغىزدا تۇتۇپ تۇرۇش، ئاغرىق قاتتىق بولسا تەرياقى سۈنۈننى چىشقا قويۇش كېرەك.

4) سەپرادىن بولغان ئاغرىش: ئاغرىش قاتتىق بولمايدۇ، لوقۇلداپ ئاغرىپ پەسىيىپ تۇرىدۇ. چىش تۈۋى سېرىق بولىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ھېلىلە ياكى تەمرى ھىندى بېرىلىدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئاغرىق پەسەيتكۈچى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا چىش ئاغرىقلىرى ئۈچۈن جەۋھىرى شىپا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: پاختىغا تەگكۈزۈپ، ئاغرىق چىش ئۈستىگە قويۇپ چىشلەپ تۇرۇش لازىم.

2. چىش قاماپ قېلىش

ئادەتتە كىشىلەر چۈچۈمەل نەرسىلەرنى يېگەندە چىشى قاماپ قېلىپ، بىر نەرسە چايناش قىيىن بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭدەك چىش ئەسەبلىرىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتسە چىش قېلىش قېلىشى دائىم ئۇچرايدۇ.

داۋاسى:

ئاغرىقنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۇگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ (ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ)، دورىلار چوككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. قازاننى ئېلىپ ئۈستىگە تەرەنجىبىن، لەن فۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۈستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17

گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلـ گەن، سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن بېرىپ، گۈل يېغى، كاپۇرلارنى چىشقا قويۇش لازىم. ئەگەر سوغۇق بولسا جويۇز، ئاچچىق بادام مېغىزىنى قىزىتىپ چىشلارغا سۈرۈش لازىم ياكى تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ، سىركە بىلەن قاماپ قالغان چىشلارغا چېپىش كېرەك.

3. قۇرت يېگەن چىش

ئادەتتە كىشىلەر بۇ كېسەلنى چىشنىڭ قۇرتلاپ كېتىشى دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى:

بۇزۇق ماددىلار سەۋەبىدىن چىشنىڭ چىرىشىدىن ئىبارەت.

داۋاسى:

ئاغرىش بولمىغاندا ئالدى بىلەن مېڭىنى ئارتۇقچە ماددىلاردىن تازىلاش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ. چىش كاۋاكلىششىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە چىشنىڭ قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن رۇسۇت، نارجىل، سەئدى ھىندى، موزا، ئاقىر قەرھالارنى قاينىتقان سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم ۋە ھەببۇلئاس، ئانارگۈلى، زەمچىلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، بىرئاز سۇ بىلەن پىشۇرۇپ، چىشنىڭ كاۋاك يېرىگە قويۇلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بولسا، چىش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

4. چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى

چىشلاردا قارا، كۆك، سېرىق داغلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بۇزۇق ماددىلارنىڭ چىش جەۋھىرىگە ئۆتۈشىدىندۇر. قايسى ماددىنىڭ سەۋەبىدىن ئىكەنلىكىنى ئۇنىڭ رەڭگى بەلگىلەيدۇ. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا ئۆزگىرىش ئاستا بولىدۇ. سۇيۇق بولسا تېز بولىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن بەدەن ۋە مېڭىدىكى كېرەكسىز خىلىتلارنى تازىلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى (نەمەكى ھىندى) ، سوقمۇنىيا ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن

ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن، 3 ~ 7 ~ 11 دانىدىن ھەر كۈنى كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ) ياكى ھەببى قوقىيا (تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇندىن تەڭ مىقداردا، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيادىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ ‹غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈرۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك›) ئون گرامدىن ھەر كۈنىگە بىر قېتىم كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەگەر رەڭگى سېرىق بولسا، ئىتئۈزۈمى سۈيى بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا سۈركەپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم. قارا رەڭدە بولسا بىخ كەبىر، ئەپسەنتىن، سېرىق ئوت، مەستەكى، ئۈشنەلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا قويۇلىدۇ ھەم تاتلىق مېۋىلەرنىڭ ياغىچىدىن مىسۋاك ياساپ (ياغاچنىڭ ئۇچىنى سوقۇپ چوتكىغا ئوخشاش قىلىپ) چىشنى يۇيۇپ تۇرۇش لازىم.

5. چىش مىدىرلاپ قېلىش

چىش تۈۋىدىكى نەملىكنىڭ ئارتۇق بولۇشى ياكى چىش گۆشلىرى قاچقانلىقتىن چىشلار مىدىراپ قالىدۇ. بەزىدە يىقىلىش ياكى زەربىدىنمۇ چىشلار مىدىراپ قالىدۇ.

داۋاسى:

مىدىرلىغان چىشنى قول ياكى تىل بىلەن تولا مىدىرلاتماسلىق، قاتتىق نەرسىلەرنى چاينىماسلىق، ھەببۇلئاس، سەكبىنەجلەرنى قاينىتىپ، سۈيىدە چايقاش لازىم. ئاچچىق ئانار پوستى، قىزىلگۈلنىڭ يوپۇرمىقى، ئانارگۈلى، موزىلارنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، چىشلار تۈۋىگە باسسا بولىدۇ.

6. چىش مىلىكلىرى قاناش

قاننىڭ بۇزۇلۇشى ياكى چىش مىلىكلىرىنىڭ تۈتۈش قۇۋۋىتى ناچارلىشىپ كەتكەنلىكتىن چىش سەۋەبسىز قانايدۇ.

داۋاسى:

چىش تۈۋىدىن چىققان قاننى كۆپرەك چىقىرىش مۇمكىن. بۇ قان ئېلىشنىڭ ئىزىنى باسىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىلگۈل، جۇپتى بەللۇت، ئانارگۈلى، ھەببۇلئاس، خەرنوپ شامى، سۇماق، سۆئىدە، پىلپىل دارازلارنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ، چىش تۈۋىگە بېسىش لازىم.

§ 5 . گال كېسەللىكلىرى

1. بوغما

يۇتقۇچ ۋە تاماق ئەتراپىنىڭ قويۇق بۇزۇق ماددىلار سەۋەبىدىن ئىششىپ، يالغان ئاق پەردە بىلەن قاپلىنىشى بوغما (خەنناق ۋابائى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا ئۇچرايدۇ. بوغما يۇرەككە تەسىر بەرسە ئاقىۋىتى يامان؛ ئۆپكىگە تەسىر بەرسە ئۆپكە ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بوغما ئېغىر ئۆتكەندە قىزىتما، تارتىشىپ قېلىشلار قوشۇلۇپ كېلىشى مۇمكىن. بۇ ئاغرىق ئۇچۇن خەتەرلىك ئاقىۋەت بېرىدۇ. بوغمىنىڭ ماددىسى ئاساسەن قان، سەپرا ۋە بەلغەمدىن ئىبارەت. سەۋدادىن كەمرەك بولىدۇ.

ئالامىتى:

بوغما (خەنناق ۋابائى) نىڭ ئالامەتلىرى ماددىنىڭ خىلىغا قاراپ تۆۋەندىكى بىر قانچە تۈرلۈك بولىدۇ:

1) هارارەت يۇقىرى بولۇپ ئېچىشىش ئاغرىشقا قارىغاندا ئۆتكۈر بولىدۇ. گال ئىچىگە قارىسا بوغۇز ئەتراپى ئىششىغان بولۇپ، رەڭگى سارغۇچ ساختا پەردە بىلەن قاپلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ سەپرانىڭ ئالامىتىدۇر.

2) ئاغرىش ناھايىتى قاتتىق بولۇپ، ئېچىشىدۇ، هارارەت ئۈستۈن، گال، بوغۇز ئەتراپى قىزارغان بولۇپ، ئىششىق ئېنىق كۆرۈنىدۇ. بۇ قان ماددىسىنىڭ بەلگىسىدىن ئىبارەت.

3) بەلغەم ماددىسىدىن بولغاندا يۇقىرىقى ئالامەتلەر ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. لېكىن ئىششىق ئاق رەڭلىك بولۇپ كۆرۈنىدۇ.

ئومۇمەن بوغما كېسىلىدە يۇقىرىقى ئالاهىدە ئالامەتلەردىن باشقا، كېسەلنىڭ ئومۇمىي ئالامەتلىرى — نەپەس سىقىلىش، ئېغىزنىڭ دائىم ئوچۇق قېلىشى، كۆزى چاچراپ چىقىپ كېتىدىغاندەك هالەت ۋە تىلنىڭ سىرتقا ئېسىلغاندەك بولۇپ قېلىشى قاتارلىقلارمۇ كۆرۈلىدۇ. كېسەلنىڭ ئاۋازى پۇتۇپ قالىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، لېكىن قۇسالمايدۇ.

داۋاسى:

قان ياكى سەپرادىن بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىش لازىم. بوغمىدا قان ئېلىش بەزىدە چوڭ نەتىجىلىك بولۇپ چىقىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئومۇمىي هالىتى ناچار بولسا، بىراقلا كۆپ قان ئېلىشقا بولمايدۇ. بىر قانچە كۈنگىچە كۈندە بىر قېتىم ئاز - ئازدىن قان ئېلىش لازىم ياكى پاچاق ساهەسىگە هىجامەت قويۇلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئېغىر بولماي ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، گەدەننىڭ بىر تەرىپىگە ياكى ئىككى تەرىپىگە هىجامەت قويۇلىدۇ. هىجامەت قويغان جايدىن بىرئاز قان چىقىرىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قان ئالمىسىمۇ بولىدىغان هاللاردا قان ئالماستىن مۇۋاپىق سۈرگە بېرىش كۈپايە

قىلىدۇ. ئەمما ئاغرىقنىڭ تىلى سىرتقا چىقىپ ئەھۋالى ناچارلاشقاندا، دەرھال تىل ئاستى تومۇرلىرىدىن بولسىمۇ قان چىقىرىش لازىم.

ئارقا تەرەتنىڭ ئەھۋالىغا دائىم دىققەت قىلىپ، قاتتىق كەلسە ياكى تەستە كەلسە يۇمشاقتۇچى ھۆقنە (تەركىبى: بۇغداي كېپىكى 33 گرام، سىرىقچىچەك ئۇرۇقى 17 گرام، ئىكلىلىملىك 13 گرام، ئەنجۇر قىقى 23 گرام، تۇز 26 گرام قارا شىكەر 40 گرام، ئەپكامىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ، قارا شىكەر، ئەپكامە، تۇزدىن باشقىلىرىنى قاينىتىپ سۈزۈپ، كېيىن دورىلارنى قوشۇپ، كىلىزما ئۇسۇلى بىلەن ئارقا يولدىن بىر قېتىمدىلا كىرگۈزۈلىدۇ) قىلىنىدۇ ھەم تۈرلۈك مېۋە سۈلىرى بېرىلىدۇ. قان ۋە سەپرا-نىڭ بۇخاراتلىرىنى پەسەيتىش ئۈچۈن سىركە، گۈلاب، سىركەنجىۋىل، چىلان شەربىتى بېرىلىدۇ ۋە كاسىنە ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت قاينىتىلغان سۈغا شاتۇت سۈيىنى قوشۇپ غار ـ غار قىلىشقا بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئاقلانغان ئارپا شىرىسى بېرىش پايدىلىق.

كېسەلنىڭ ئۈچىنچى كۈنى پۇنۇسنى كالا سۈتىدە ئېزىپ گالنى چايقاشقا بېرىلىدۇ ياكى يۇمغاقسۈت كۆكىنىڭ سۈيى، ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيى، شاتۇت، قىزىلگۈل، چۈچۈكبۇ-يىلارنى قاينىتقان سۇ بىلەن پۇنۇسنى ئېرىتىپ ئېغىزنى چايقايدۇ.

ياللۇغىدىن يىرىڭ پەيدا بولۇپ ئېغىز ئالماي ئاغرىتىپ تۇرسا توغرىغۇ، ھىڭ ۋە قارلىغاچ مايىقىنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، يېڭى كالا سۈتى ۋە قىزدۇرغان كۈنجۈت يېغى بىلەن گالنى غار ـ غار قىلسا ئاسان ئېغىز ئالىدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن ئېغىز ئىچىنى تازىلاش ئۈچۈن كالا سۈتىگە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

بوغىمنى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن، تاشقى تەرەپتىن سوغۇق دورىلارنى ئىشلىتىشكە رۇخسەت قىلىنمايدۇ. مۇنداق قىلىش ياللۇغلىنىشتىكى ئوفۇنەتلەرنى بەدەنگە تارقىتىپ قويىدۇ.

ئەگەر سەۋدانىڭ كۆپلۈكى كۆرۈلسە، يۇقىرىقى چارىلار بىلەن بىللە ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلىسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبىرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈندىن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەتبۇخى ئەفتىمۇن (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۈستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇپ، دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ تەييارلاپ سۈزۈلگەن دورا سۈيى ئۈستىگە سەبىرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن، سېلىپ تەييارلىنىدۇ) قوشۇمچە بېرىلىدۇ.

2. گال ئاغرىقى

ئالامەتلىرى جەھەتتىن بوغمىدىن ئانچە پەرقلەنمەيدۇ. ئەمما بوغۇلۇش، ساختا پەردە بولمايدۇ. ئايرىم كىشىلەردە ئۆتكۈر قىزىتما بولماسلىقى مۇمكىن. سەۋەبچى ماددىلارغا قاراپ ياللۇغلىنىپ ئىششىغان جاينىڭ رەڭگى ھەرخىل ۋە ئاغرىشىمۇ ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە بولىدۇ. ئاغرىش بىر نەرسە يېگەندە، ھەتتا تۇكۇرۇكنى يۇتقاندا روشەن بىلىنىدۇ. گال قۇرۇق، تەشنالىق كۆپ بولىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئىششىق روشەن كۆرۈنۈپ، ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ.

داۋاسى:

بوغمىدىكى چارىلار ئاساس قىلىنىدۇ. تەشنالىق ۋە گالنىڭ قۇرۇشى ئېغىر بولغاندا تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن ھەرقايسىسىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ، ماتا بىلەن سۈزۈپ بىراقلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ ياكى مەتبۇخى خىيارشەنبەر (چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۇزۇم 33 گرام، بىنەپشە 13 گرام، ئەنجۇر قېقى ئون دانە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، پىرسياۋشان ھەرقايسىسى 17 گرامدىن، خىيارشەنبەر ئىچىدىكى گۆش قىسمى 23 گرام، تەرەنجىبىندىن 33 گرامدىن ئېلىپ، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىندىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، 750 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 250 گرام قالغاندا قازاننى چۈشۈرۈپ، ئۇستىگە تەرەنجىبىن بىلەن خىيارشەنبەرنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 33 ~ 99 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆپلۈكى كۆرۈلسە، بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇندىن تەڭ مىقداردا، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيادىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۈملاچ تەييارلىنىدۇ. ‹غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك›) يەتتە دىن گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن بوغمىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

3. كىچىك تىل بوششىپ كېتىش

بۇ، مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبى بىلەن پەيدا بولغان يۇتقۇچ ۋە كىچىك تىلنىڭ پالەچ بولۇشىدىن ئىبارەت. بۇ كېسەللىنىڭ سەۋەبى تۆۋەندىكىچە ئىككى خىل بولىدۇ:

1) مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان پالەچلىك — بۇنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، بىمار گال ئىچىدە بىر نەرسە ئېسىلىپ تۇرغانلىقىدىن زارلىنىدۇ، ئاغرىش بولمايدۇ. قاراپ كۆرگەندە كىچىك تىل ۋە يۇتقۇنچاق قىزارغان ھالدا ئېسىلىپ تۇرغانلىقى

كۆرۈلىدۇ. تاماقنى يۇتۇش بارغانسېرى قىينلىشىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن تەرەنجىبىن، پۇنۇس، شېكەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايناق سۇدا ئېرىتىپ، پاكىز ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ ئىچۈرۈلىدۇ ۋە ھۆقنە قىلىنىدۇ.

2) مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان پالەچلىك: بۇنىڭدا يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن باشقا زەھەرلەنگەن جاينىڭ ئاق بولۇشى، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشلارمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى:

زەمچە، ھەببۇلئاسلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئانار سۈيىگە سېلىپ، ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. زەمچە، بۇغا مۈڭگۈزى (كۆيدۈرۈلگەن) ۋە نۆشۈدۈرلەرنى كىچىك تىل ۋە يۇتقۇچقا پۈركۈش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا ئالامەتلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىش ئەھۋالىغا قاراپ پالەچكە قارشى تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

4. قىزىلئۆڭگەچتىكى يات نەرسىلەر

قىزىلئۆڭگەچكە ھەرخىل يات جىسىملار — تاماقنىڭ تۇرۇپ قېلىشى، زۇلۇك قۇرتى چاپلىشىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار ئۇچراپ تۇرىدۇ. بۇنىڭغا دەرھال چارە قىلىنمىسا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە يۇتۇش قىينلىشىش، روھىي جەھەتتە بىئارام بولۇش، قورقۇش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. ھەتتا بەزى يات ماددىلار گالدىن ئۆتۈپ كېتىش بىلەنمۇ روھىي جەھەتتىن يۈك بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى:

تۆمۈر جىنسلىق نەرسىلەر (يىڭنە، مىخ قاتارلىق) نى يۇتۇپ تاشلىغاندا، ماگنىت تېشىدىن ئۇچ گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر قوشۇق نىشاستە بىلەن يېگۈزۈلىدۇ (ئاچ قورساقتا)، يېرىم سائەتتىن كېيىن 16 گرام سانا، يەتتە گرام قىزىلگۈل، بىنەپشە، ئون گرام سەرپىستاننى بىر پىيالە سۇ بىلەن قاينىتىپ، 50 گرام تەرەنجىبىن قوشۇپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇستىدىن قەنت چاي رەيھان ئۇرۇقى بىلەن بېرىلىدۇ.

گۆش، نان پارچىسى، سۆڭەك قاتارلىقلار تۇرۇپ قالغاندا دەرھال ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا مۇشت بىلەن بىر قانچە قېتىم بوشراق ئۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن چاچراپ چىقىپ كېتىدۇ ياكى تۆۋەنگە چۈشۈپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن نەتىجىسى بولمىسا قەي قىلدۇرۇش كېرەك (گالغا توخۇ پېيى ياكى بارماقنى سېلىپ قەي قىلىنىدۇ)، شۇنىڭ بىلەن چىقىپ كېتىشى مۇمكىن. شۇنداقتىمۇ ھەل بولمىسا، كېسەلنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ قاراش كېرەك. ئەگەر كۆرگىلى بولمىسا ئۇزۇن قىسقۇچ بىلەن ئېلىشقا چارە قىلىنىدۇ.

ئەڭ ياخشىسى دەرھال دوختۇرخانىلارغا يوللاپ تېز قۇتقۇزۇش كېرەك.

زۇلۇك قۇرتى يۇتقۇنچاق، كاناي ۋە بۇرۇن يوللىرىغا چاپلىشۋېلىپ كىشىلەرگە چوڭ ئازاب كەلتۈرىدۇ. دائىم كۆڭلى ئاينىش، غەم بېسىش ۋە بەزىدە قان قۇسۇش ياكى قانلىق سۇ كېلىشلەر بولىدۇ. كانايغا چاپلىشۋالسا توختىماستىن يۆتەلدۈرىدۇ. مۇنداق ھاللاردا ئەگەر زۇلۇك كۆرۈنۈپ تۇرسا، قالايمىقان تارتىپ ئۈزۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئازراق ئېرىق لېيىنى لاتىغا ئوراپ كېسەلنىڭ ئېغىزىغا تىقىپ قويۇلسا، زۇلۇك قۇرتى لايغا قاراپ مېڭىپ چىقىدۇ ۋە لايغا چاپلىشۋالىدۇ. لاينى ئالغاندا زۇلۇكمۇ بىللە چىقىپ كېتىدۇ ياكى كېسەلنى ئىسسىق مۇنچىغا ئەكىرىپ، بىردەمدىن كېيىن ئېغىزىغا مۇز سالسا زۇلۇك ئاجراپ چىقىدۇ.

5. قىزىلئۆڭگەچ ۋە يۇتقۇنچاق قىچىشىش

ئاشقازانغا يىغىلىپ قالغان كۆيگەن قويۇق خىلىتلار بۇخارات ۋە يەل پەيدا قىلىپ، ئاشقازاننىڭ ئۈستۈنكى قىسمىلىرىنى قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇچلارنى غىدىقلاپ، قىچىشىش ھاسىل قىلىدۇ. كېسەل دائىم گېلى قىچىشىش بىلەن توختىماستىن تۇتقان يۆتەلدىن شىكايەت قىلىدۇ.

داۋاسى:

سېرىقچېچەك، لوبىيا، تۇرۇپ ئۇرۇقىنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىگە سىركە بىلەن شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. كونا سىركىدە ئېغىز چايقىلىدۇ ۋە سۈتكە شېكەر سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. يۇتۇش قىينىلىشىش

يېگەن ۋە ئىچكەن نەرسىلەر گالدىن قىينىلىق بىلەن ئۆتىدۇ. دەسلەپتە قاتتىقراق نەرسىلەر ئۆتمىسە، كېيىنچە بارغانسېرى سۈمۈ ئۆتمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى:

قىزىلئۆڭگەچتىكى ئۆزگىرىشلەردىن ئىبارەتتۇر. يۇتۇش ئاساسەن يۇتقۇنچاق ۋە ئەترا-پىدىكى گۆشلەر ھەمدە قىزىلئۆڭگەچنىڭ تەبىئىي پاۋالىيىتى بىلەن بولىدۇ. مەسىلەن: قۇرۇق ئىسسىقلىق يۇتقۇنچاقنىڭ تۆۋەنگە ھەيدەش قۇۋۋىتىنى بۇزىدۇ. بۇنىڭ بىلەن گالدىن تاماقنىڭ ھەيدىلىشى بۇزۇلىدۇ. قۇرۇق سوغۇق غالىب بولغاندىن كېيىن قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئۆزىگە تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى جازىبەسى) بۇزۇلۇپ، تاماقنىڭ ئاشقازانغا قاراپ تارتىلىشى ناچارلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇتۇشنىڭ قىينىلىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى:

كېسەل يېگەن، ئىچكەن نەرسىلەرنىڭ گېلىدا تۇرۇپ قالىدىغانلىقى، گالدىن ناھايىتى

ئاستىلىق بىلەن ئۆتىدىغانلىقى، ھەتتا يېنىپ كېتىدىغانلىقىدىن زارلىنىدۇ. قۇۋۋەتسىز-لىك ئالامەتلىرى ۋە ئورۇقلاش كۈندىن - كۈنگە تەرەققىي قىلىدۇ. ئەمما تاماق يۇتقاندا ئاغرىش بولمايدۇ. ئىسسىقتىن بولغاندا تەشنالىق يامان بولىدۇ، سوغۇق سۇ ئىچسە راھەتلىنىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن بولسا، ئەكسىچە ئېغىزدىن دائىم شۆلگەي ئېقىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن مىزاجنى ئۆزگەرتىش لازىم. ئاغرىقنىڭ مىزاجى ئەھۋالىغا قاراپ ئىسسىق بولسا نۇقۇئى تەمرى ھىندى (تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىندىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، چىلاشقۇدەك قايناق سۇغا تۆت سائەتچە چىلاپ قويۇپ، ئوبدان تەمى چىققاندا سىقىپ، سۈزۈپ، بىر پىيالىدىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ)، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىسپىغۇل لوئابىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھۆل يۇمغاقسۇت، كاسىنە ۋە ئوسۇڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. سەندەل، كاپۇر، يۇمغاقسۇت، بىنەپشە يېغى، موم يېغى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ئىككى تاغاق ۋە غول ئارىسىغا چېپىش لازىم. ئەگەر سوغۇقتىن بۇزۇلغان مىزاج سەۋەبىدىن بولغان بولسا شەربىتى دىنارى (تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل 66 گرامدىن، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى 132 گرام، نىلۇپەر، گاۋزىبان 33 گرامدىن، خالتىغا ئېلىنغان كۈشۈش ئۇرۇقىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە سۈزۈۋېلىپ (كۈشۈش ئۇرۇقى سوقۇلماي خالتا بىلەن قاينىتىلىدۇ)، ئۈستىگە يېرىم كىلوگرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ بولغاندىن كېيىن 33 گرام رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 33 گرام تەڭ مىقداردا بەدىيان سۈيى بىلەن تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ) ياكى شارابى بادرەنجى بۇيىغا رۇم بەدىيان، سۇمبۇل، مەستىكىلەرنى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سۇمبۇل، مەستىكى، ئەپسەنتىنلەرنى قۇستە يېغى، سىرىقچېچەك يېغى ياكى تۇرۇپ يېغىنىڭ بىرىگە قوشۇپ، تاغاق ۋە غول ئەتراپىغا سىرتتىن سۈرۈشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر تەبىئىتى نەملىككە زىيادە مايىل بولسا ئالما شەربىتى (تەركىبى: ئالمىنى سويۇپ، ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ ئۈششاق، توغرىلىدۇ ياكى قىرغۇچ بىلەن قىرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن چىقىرىلغان سۈدىن بىر ھەسسە، شېكەردىن تۆت ھەسسە ئېلىپ قىيام قىلىپ، ئالما سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام بولغۇچە ناھايىتى سۈس ئوتتا ئاستا قاينىتىپ قىيام قىلىنىپ، مۇۋاپىق مىقداردا كۈنىگە ئۈچ قېتىم، 17 ~ 33 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ) غا بىر ئاز زەپەر قوشۇپ بېرىش كېرەك.

7. قىزىلئۆڭگەچ يارىسى

يارا قىزىلئۆڭگەچتە بولسا يۇتۇش بىلەن قاتتىق ئاغرىش سېزىلىدۇ. يۇتقۇنچاق ئەتراپ-لىرىمۇ قىزارغان بولۇپ هارارەت بولىدۇ. ئاغرىش ئادەتتىكى چاغلاردىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يارا ئۆپكە ىبغى ئەتراپلىرىغا تارقىلىپ كەتسە، سۆزلىگەندە تۇتۇن، چاڭ ـ توزانلىق جايلاردا كېسەل كىشى كاناي ساهەسىدە بىئاراملىق، ئاغرىش سېزىدۇ. يۆتەل ۋە بۇزۇلغان بەلغەم بولىدۇ.

داۋاسى:

باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، ئەينۇلا، تەمرى هىندى، خىيارشەنبەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايناق سۇغا چىلاپ، سىقىپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى گۇل يېغى، بىنەپشە، ئىسپىغۇل لوئابلىرىغا شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. سوغۇق نەرسىلەردىن پەرهىز قىلىش كېرەك. سىمابلىق دورىلارنى ئىشلىتىشنى ئويلاپ باقسا بولىدۇ.

8. ئاۋاز پۇتۇپ قېلىش

ئاۋازنىڭ پۇتۇشى غىرتىلداق (هەنجەر) هەرخىل سەۋەبلەر بىلەن زەهەرلىنىشتىن پەيدا بولۇپ، سۆزلىگەندە ئاۋاز چىقماسلىق، پىخىلداپ قېلىش ياكى ئەسلىدىكىدىن ئۆزگـ-رىپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. سەۋەبلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ. ئۆز ۋاقتىدا داۋالىسا تېز ساقىيىدۇ. ئەگەر ئۇزۇنغا قالسا ساقىيىشى تەس.

مىزاج بۇزۇلۇش هالىتى — يەنى غىرتىلداق مىزاجىنىڭ ماددىلار ئارىلاشمىغان هالدىكى بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان ئۇنى پۇتۇش: غىرتىلداقنىڭ ئەسلىي مىزاجى هۆل قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل بولۇپ، بۇ ئاۋازنىڭ ئۆز يولى بىلەن چىقىشىغا يارىدەم بېرىدۇ. بۇ هال ئۆزگەرسە، مەسىلەن: هۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق ئېشىپ كەتسە ئاۋاز بۇزۇلىدۇ. هۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشى هۆللۈك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىقـ-دۇ.

ئالامىتى:

سۆزلىگەندە ئۇشقىرىقاندەك چىقىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشىگە، قۇرۇق تا-ماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، قۇرغاق هاۋادا ئۇزۇن مۇددەت نەپەس ئېلىپ تۇرۇشلار سەۋەب بولۇپ، ئالامىتى سۆزلىگەندە ئاۋاز كىسىلداپ چىقىدۇ، ئېغىز ۋە لەۋلەر قۇرغاق بولىدۇ.

داۋاسى:

ئىسپىغۇل لوئابى، شېكەر، توخۇ شورپىسى، مەسكە ياغلىرى مۇۋاپىق هالدا بىرلەش-

تۇرۇپ بىرىلىدۇ ياكى ئانارنىڭ بىغىنى ئېلىۋېتىپ كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، ئانارنى چوغ ئۈستىدە بىردەم تۈرغۈزغاندىن كېيىن، ھور چىقىشقا باشلىغاندا تۆشۈكتىن بىرئاز بىنەپشە يېغى، بادام يېغى قۇيۇپ سەل تۈرغۈزۇپ، چوغدىن ئېلىپ سىقىپ، سۈيى ئىچىشكە بىرىلسە، ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ ياكى لوئۇقى زەنجىۋىل (تەركىبى: زەنجىۋىل 330 گرام، پىلپىل 165 گرام، زەپەر 17 گرام، نىشاستە 495 گرام، تەرەنجىبىن 990 گرام، شېكەردىن 15 كىلو ئېلىپ، زەنجىۋىلنى بىر قانچە كۈن كالا سۈتىگە چىلاپ، كۈندە بىر قېتىم سۈتنى يەڭگۈشلەپ تۇرۇپ تاكى زەنجىۋىل خۇددى مۇرابا ھالىغا كەلگۈچە تەكرارلىنىدۇ ‹ئەگەر ھۆل ھالدىكى زەنجىۋىلنىڭ ئۆزى بولسا ناھايىتى ياخشى. ئۇنى سۈتكە چىلاش ھاجەتسىز› ، كېيىن ئۇنى پاكىزلاپ، ئۈستىگە يۇمشاق سوقۇلغان پىلپىل سېلىپ، تەرەنجىبىننى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ، 1.5 كىلوگرام شېكەر بىلەن قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە زەنجىۋىل بىلەن نىشاستىنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ پاكىز قاچىلارغا ئېلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئەتىگەندە 33 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئۇقى ئەنجۈر (تەركىبى: پىشقان ئەنجۈر ئون دانە، زۇپا، گۈلسەۋسەن ھەربىرى 26 گرامدىن، شېكەردىن 40 گرامدىن ئېلىپ، ئەنجۈرنى ئىككى چوڭ چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھاجەت بولغاندا 13 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، لوئۇقى ھۆلبە (تەركىبى: شۇمشە ‹شاڭدۇزا› ، بادام مېغىزى 13 گرامدىن، كەتىرا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتىلمىسى ‹رۇببىسۇس› ، ياڭاق مېغىزى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر قىيامى ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورىلار غىرتىلداقنىڭ مىزاجىنى تەڭشەشكە زور پايدىلىق بولۇپ، ئاۋازنى ئاچىدۇ.

نەزلە سۈيۇقلۇقىنىڭ مېڭە تەرەپتىن گالغا قۇيۇلۇشى بىلەن ئاۋاز پۈتۈش نەزلە ئاۋازى (سەۋتى نەزلى) دېيىلىدۇ.

ئالامىتى:

كاناي قىسمى تاتىلىغاندەك ئېچىشىش ۋە گال قۇرۇش بىلەن ئاۋاز ھەرخىل دەرىجىدە پۈتىدۇ.

داۋاسى: لوئۇقى سەرپىستان (تەركىبى: چىلان 50 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى 17 گرامدىن، گۈلبىنەپشە 13 گرام، كەتىرادىن، يەتتە گرامدىن ئېلىپ، چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلىلەرنى ئىككى چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا 132 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن يەتتە گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە لوئۇقى خەشخاشلار (تەركىـ

بى: ئاق كۆكنار ‹خەشخاش سەفىد› ، قارا كۆكنار ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 26 گرام، ناۋات 132 گرام، سەمغى ئەرەبىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، كۆكنار ۋە چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ، ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشتە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئەسكەرتىش:

كۆكنار ‹خەشخاش› نىڭ تىلىپ ئەپيۇنى ئېلىنمىغىنى ياخشى ھېسابلىنىدۇ.

قىزىتمىلىق كېسەللەردە بولىدىغان ئاۋاز پۇتۇش غىرتلىداقتىكى سۈيۇقلۇقنىڭ يوقىلىشىدىن بولۇپ، بەلگىسى قۇرۇقتىن بولغان ئاۋاز پۇتۇش بىلەن ئوخشاش، داۋالاشتا ئارچا قاينىتقان سۇ ئىچىشكە بۇيرۇلۇپ، ئاقلانغان ئارپا، چىلان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سەرپىستانلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىگە ناۋات سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تۆتىنچى باب كۆكرەك بوشلۇقى كېسەللىكلىرى

§ 1 . ئۆپكە كېسەللىكلىرى

ئۆپكە كېسەللىكلىرى، ئۆپكە ياكى ئۇنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ بىۋاستە ياكى ۋاستىلىك زەھەرلىنىش ھەم باشقا ئەزالاردىكى ئۆزگىرىشىنىڭ مەسىلەن: مېڭە، يۈرەك، جىگەر قاتارلىقلارنىڭ زەھەرلىنىشلىرى سەۋەبى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ. بۇلار ئومۇمەن تۆۋەندىكى بىرقانچە خىلدىن ئىبارەت: ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش ياكى ماددىلىق ئۆزگىرىش؛ يالىلۇغلىنىش ۋە جاراھەت توسالغۇ؛ ئۆپكىنىڭ زەھەرلىنىشى ئۆپكىدىكى ئۆزگىرىشلەر مەيلى قايسى سەۋەبتىن بولمىسۇن، دەم سىقىش ۋە يۆتەل بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1. دەم سىقىش

نەپەس سىقىلىش ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان ئاغرىق بولۇپ، ۋاقىت ئۆتكەنسېرى داۋالاش شۇنچە تەس بولىدۇ. كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرىگە قاراپ بۇ تۆۋەندىكى توققۇز خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆپىيىپ ئۆپكىنىڭ ھاۋا يولىغا توپلىشىپ ئالغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئالامەتلىرى يۆتىلىش ۋە كۆپ مىقداردا بەلغەم چىقىش بىلەن ئۆپكىدە غىژىلداشنىڭ بولۇشىدۇر.

داۋاسى: زۇپا شەربىتى (تەركىبى: ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 17 گرامدىن، زۇفا، پىرسىياۋشيان 23 گرامدىن، ئەنجۇر، چىلان، سەرپىستان ھەرقايسى 20 دانىدىن، ئۇرۇقسىز چوڭ ئۇزۇم 99 گرام، شۇمشە ئۇرۇقى، گۈلسەۋسەن، پاراسيون ئون گرامدىن، قەنت 660 گرام، گۈلقەنتتىن 330 گرام ‹ئەگەر مۆتىدىلرەك قىلىش لازىم بولسا نېلۇپەر، كۆكنار ئۇرۇقى ئون گرامدىن ئېلىنىدۇ. گۈلقەنت ئورنىغا تەرەنجىبىن سالسا بولىدۇ› ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سىقىپ ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، كېيىن گۈلقەنت سېلىپ، كۈنىگە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ) بىلەن بەلغەمنى پىشۇرۇپ، ئۇنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى غارىقۇن (تەركىبى: غارىقۇن ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ› سوقۇلمايدۇ› ئون گرام، تۇربۇت 17 گرام، شەھەنزەل، ئەنزىرۇت يەتتە گرامدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتىلمىسى

سىدىن ئۇچ گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجىنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ ياسىلىدۇ) دىن 12 ~ 20 دانىدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى پىلپىل (تەركىبى: قارىمۇچ، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا قاياناتمىسى، شېكەر ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ئېلىپ سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى بىر دانىدىن ھاجەت بولغاندا ئېغىزدا تۇتۇپ شۇمىدۇ. زۇپا شەربىتىدىن ئىككى قوشۇققا ئۇچ قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ، كۈنىگە ئۇچ قېتىمدىن داۋاملىق بېرىلىدۇ. ئەگەر ھاجەت بولسا تۇرۇپ (لوبو) قاينىتىلغان سۇغا ھەسەل قوشۇپ ئىچىشكە بېرىپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. يېيىشكە توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى بېرىش لازىم. نەپەس قىينىلىشىشى ئېغىر بولسا، زىغىرنى چالا سوقۇپ قاينىتىپ، سۈيىگە بىر ئاز ھەسەل قوشۇپ بېرىلسە نەتىجىسى ياخشى بولىدۇ. كۈچلۈك تەسىر قىلغۇچى دورىلارنى بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. زىغىر يېغى ئۆچكە بۆرىكىنىڭ يېغىدىن 33 گرام، ئاق مومدىن 16 گرام ئېلىپ، بىرلەشتۈرۈپ ئېرىتىپ، كۆكرەك ئۈستىنى ياغلاشقا بۇيرۇلىدۇ. بەلغەمنى چىقىرىش ئۈچۈن ھەببى پىلپىل بېرىلىدۇ.

يۇرەكتىكى زەھەرلىنىش نەتىجىسىدە بۇخاراتلارنىڭ ئۆپكىگە تەسىر قىلىشى بىلەن بولغان نەپەس قىينىلىشىش. بۇنىڭدا نەپەس ھەركىتى تېز بولۇپ، تومۇر تەرتىپسىز، چوڭ ۋە تېز سالىدۇ، ئۈسسۈزلۈق كۆپ بولىدۇ.

داۋاسى: سول قول باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئىسپىغۇل لوئابى[1]نى نېلۇپەر شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتىگە قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تەشنالىق ئۈچۈن ئالما شەربىتى قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ بېرىلىدۇ ياكى سەندەل شەربىتى (تەركىبى: ئاق سەندەل 80 گرام، قىزىلگۈل 160 گرام، قەنتتىن ئون گرامدىن ئېلىپ، ئاق سەندەلنى چالا سوقۇپ، قىزىلگۈل بىلەن بىللە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 60 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەزالارنى مۇجۇپ تۇتۇش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش پايدىلىق ئامىللاردىندۇر. ئەڭ مۇھىمى يۇرەكتىكى كېسەلنى داۋالاش چارىلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ ئېلىپ بېرىش لازىم.

ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان دەم سىقىش ئىسسىق ـ سوغۇق ۋە قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغىنىدا تومۇر ھەركىتى تېز ئەمما كىچىك بولىدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ،

---

① ئىسپىغۇل لوئابىنى تەييارلاش: كېرەكلىك مىقداردىكى ئىسپىغۇلنى چىلاشقۇدەك سۇغا سېلىپ بىردەمدىن كېيىن تازا ئارىلاشتۇرۇلسا، شىلىمشىق بىر سۈيۇقلۇق يەنى لوئاب ھاسىل بولىدۇ.

سوغۇقلۇقتىن راھەتلىنىدۇ (كېسىلى يېنىكلەشكەندەك بولىدۇ).

داۋاسى: ئىسپىغۇل لوئابى مەجۇنى بىنەپشە (تەركىبى: گۇلبىنەپشە، بادام مېغىزى ھەرقايسىسى 33 گرامدىن، مەستىكى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا قاياناتمىسى 17 گرامدىن، تۇربۇت 33 گرام، تەرەنجبىن، پۇنۇس، خىيارشەنبەر ھەرقايسىسىدىن 165 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىنىدۇ. تەرەنجبىن بىلەن پۇنۇسنى ئومۇمىي دورىنىڭ ئىككى باراۋەر ۋەزنىدىكى سۇ بىلەن ئېرىتىپ تەمى چىقىرىلىدۇ. كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سۈينگە قەنت سېلىپ، قىيام تەييارلاپ، بۇنىڭ ئۈستىگە تالقانلارنى سېلىپ مەجۇن تەييارلاپ، 10 ~ 17 گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ) بىلەن بېرىلىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغىنىدا قۇرغاق ھاۋادا ئۇزۇن تۇرۇش، چۆل ۋە قۇملۇقلاردا سەپەر قىلىشلاردىن پەيدا بولىدۇ. خەپرۇك بولمايدۇ، ئاۋازى پۇتىدۇ، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ.

داۋاسى: ئارپا سۈيى، ئۆچكە سۈتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ ھەم قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى كۆكرەككە سۈرتۈلىدۇ.

سوغۇقلۇقتىن بولغىنىدا كۆپىنچە ئۆپكىگە سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش سەۋەب بولىدۇ. كېسەل ھاۋانىڭ سوغۇق كۈنلىرى ياكى يامغۇرلۇق كۈنلىرىدە نەپەس قىينىلىشىنىڭ زىيادە بولۇشىدىن زارلىنىدۇ.

بۇنىڭ ئۈچۈن تاشقىرىدىن ئۆپكىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ۋە شۇمشا (شياڭدۇزا) دەملىمىسى (تەركىبى: شۇمشا ئۇرۇقى 33 گرام، بىنەپشە 13 گرام، بەدىيان يەتتە گرام، قۇرۇق ئۈزۈمدىن 30 دانىدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، يېتەرلىك سۇ بىلەن قاينىتىپ، قەنت قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم ئالتە قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ يەسىمەن يېغى، نەغەزگۈل يېغى كۆكرەككە سۈرتۈلىدۇ. تۇخۇم سېرىقى، زىرە ۋە پىننە بىلەن بېرىلىدۇ.

ھاۋا يوللىرىدىكى يەل سەۋەبىدىن بولغان دەم سىقىش: كۆكرەك ئىچىدە يېقىمسىزلىق سېزىلىدۇ، بەلغەمسىز يۆتەل بولىدۇ ۋە يەللىك نەرسىلەر ئاغرىقنى يامانلاشتۇرىدۇ.

داۋاسى: بىرىنچى خىلدىكى چارىلار بىلەن ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەردىن ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ئون گرامدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئارقىسىدىن نۇشدارى ساددە (تەركىبى: سەئدى كوفى 17 گرام، قىزىلگۈل 20 گرام، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن ۋە سۈمبۈل ئون گرامدىن، زەرنەپ كىچىك قاقىلە، چوڭ قاقىلە، بەسباسە، جويۇز، گۈلدارچىن، زەپەر يەتتە گرامدىن،

ئامىلە 29 گرام، قەنت 66 گرام، ھەسەلدىن 292 گرام ئېلىپ، ئاۋۋال بىر كېچە سۈتكە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈك سۈ بىلەن يۇيۇپ تازىلاپ، بىر كىلوگرام سۈ قۇيۇپ تاكى سۈيى تۈگەپ ئامىلە قالغۇچە قاينىتاندىن كېيىن سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈستىگە مېۋىلەر سۈيى، ناۋات، قەنت، ھەسەللەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. 40 كۈنگىچە قاچىدا ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم 17 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى مەجۇنى فىلاسىپە (تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەندى مۇدەھرەج، خۇسىيەتۇس-سۇئلەب، قارىغاي مېۋىسى ‹چىلغوزا› مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، شاقاقۇل، نارجىل 33 گرامدىن، بابۇنە ئۇرۇقى 560 گرام، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم 99 گرام، ھەسەلنى پۈتۈن دورىلارنىڭ ئىككى باراۋىرىدە ئېلىپ، ئايرىم سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى ئايرىم سو-قۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاۋۋال مېغىزلارنى ھەسەل-گە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، چىنە قاچىدا 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 7 ~ 10 گرامغىچە چاي بىلەن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىرتتىن سۈزاپ يېغى، سىرىقچىچەك، بابۇنە سۈرۈشكە بېرىلىدۇ.

ئۆپكە ۋە كۆكرەك پەردە، كىرگىت پەردە ۋە جىگەر يالىلۇغلىرىدىكى نەپەس قىيىنلى-شىشىنىڭ ئالامەتلىرى: ئەگەر يالىلۇغلىنىش ئۆپكىنىڭ ئۆزىدە بولسا چىرايى قىزارغان بولىدۇ. پەردىدە بولسا ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ.

بوغمىدىن نەپەس قىيىنلىشىش — كېكىردەك تۆشۈكى ئەتراپىنىڭ يالىلۇغلىنىشى نەتىجىسىدە بوغۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ داۋاسى بوغمىنى داۋالاشتىن ئىبارەت.

ئاشقازانىنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق كۆپۈپ كېتىشىدىن دەم سىقىلىش، كۆتۈرۈلگەن ئاشقا-زان ئۆپكىنى قىسىپ قويغانلىقىدىن نەپەس قىيىنلىشىدۇ.

داۋاسى: ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەردىن ئون گرامدىن. سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرام ئىستېمال قىلىش بىلەن ئاشقازاننى بوشتىپ ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار مەسىلەن: مەجۇنى كۈمۈنى (تەركى-بى: زىرە ‹بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان› قارىمۇچ 99 گرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گرامدىن، بۇرە ئەرمىنى ‹توغرىغۇ› 33 گرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۈمبۈل ۋە مەستىكى رۇمى 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ، زىرىنى مۇدەپپەر

قىلىش ئۈسۈلى — زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇلىدۇ. سىركە قۇيۇلغان زىرە بىر كېچە ـ كۈندۈز تۈرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن بىر ئاز قىزىتىپ قورۇلىدۇ. زىرىنى چالىراق سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ قايتا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كىرگىت پەردىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى بىلەن ئاغرىق قوش نەپەس ئالىدۇ. نەپەس ھەرىكىتى كېڭىيىش ھالىتىدە بولىدۇ. تومۇر يۇمشاق ئۇرىدۇ.

داۋاسى: شۇمشا قاينىتىلغان سۇغا ھەسەل قوشۇپ ببرىلىدۇ، سىيادانىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل ۋە سېرىقچېچەك يېغى بىلەن كۆكرەككە سىرتتىن سۈرتۈشكە بۇيرۇلىدۇ. ھۆل سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

نەپەس يوللىرىغا قويۇق خىلىتلار قاپلىشىپ ياكى ياللۇغلىنىپ توسۇلۇشتىن بولغان دەم سىقىش: بۇ ناھايىتى ئېغىر بولۇپ، ئاغرىق ياتالمايدۇ. ئولتۇرغاندىمۇ نەپەس قىيىنلىشىپ بىئارام بولىدۇ. بەلغەمنىڭ چىقىشى بىلەن بىرئاز يېنىكلىشىدۇ.

داۋاسى: ئاغرىقنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئالامەتلىرىنى يېنىكلەشتۈرۈش ئۈچۈن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن چارىلاردىن مۇۋاپىق بولغانلىرى قوللىنىلىدۇ.

2. يۆتەل

چۈشكۈرۈش مېڭىنىڭ مۇداپىئەلىنىش ھەرىكىتى بولغىنىدەك، يۆتەل ئۆپكىنىڭ ئاپەتلەردىن قوغدىنىش پائالىيىتىدۇر.

يۆتەلنىڭ سەۋەبى ئاساسەن مىزاج بۇزۇلۇش، ياللۇغلىنىش، جاراھەتلەر ۋە ھەرخىل تاشقى تەسىرلەر مەسىلەن: سوغۇق شامال، چاڭ ـ توزان، تۈتۈن، ئاچچىق ـ چۈچۈك تاماقلار ياكى ئۇنىڭ نەپەس يوللىرىغا ئۆتۈپ كېتىشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ماددىسىز ۋە ماددىلىق دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1. ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان يۆتەل.

1) سازەج يەنى ماددىسىز يۆتەلنىڭ ئىسسىقتىن بولغىنى ھارارەتلىك شارائىتلاردا، مەسىلەن: خۇمدان تونۇر باشلىرىدا، قۇملۇق ـ چۆللۈك جايلاردا ئۇزۇن تۈرۈش بىلەن ئۆپكىگە يۇقىرى ھارارەت تەسىر قىلىپ، ئۆپكىدە ساپ ھاۋا يېتىشمەسلىك ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ. يەنى ھاۋاغا بولغان ھاجەت كۆپىيىدۇ. ئۆپكىنىڭ جازىبە (تارتىش) قۇۋۋىتى يېتىشمەسلىك نەتىجىسىدە، ئۆپكە غىدىقلىنىش بىلەن يۆتەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆپ ئۈسسايدۇ، ئېغىز ئىچى قۇرغاق بولۇپ، سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستې-

مال قىلغاندا يۆتەل بىرئاز يېنىكلەشكەندەك بىلىنىدۇ. ئىسسىق ھاۋا ياكى ئىسسىق شارائىت يۆتەلنى يامانلاشتۇرىدۇ. ئاغرىقنىڭ رەڭگى قىزارغان ھالەتتە بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسپىغۇل لوئابى بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، كاپۇر، يۇمغاقسۇت، قاپاق لېپشىنى بىرلەشتۈرۈپ كۆكرەككە قويۇلىدۇ. لوئۇقى سەرپىستان (تەركىبى: چىلان 50 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى 17 گرامدىن، گۈلبىنەپشە 13 گرام، كەتىرادىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلىلەرنى ئىككى چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا 132 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2) ماددىسىز يۆتەلنىڭ سوغۇقتىن بولغىنى: ئۆپكىگە سوغۇق تەسىر قىلىش بىلەن ئۆپكىدە سوغۇق ھاۋا تۇرۇپ قالىدۇ، سىرتتىن كىرگەن ھاۋا ئۆپكىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى بىلەن قايتۇرۇپ چىقىرىلىپ، نەتىجىدە يۆتەل تۇتىدۇ.

ئالامىتى: ئىسسىق ھاۋا ۋە ئىسسىق يېمەك ـ ئىچمەكلەر بىلەن يۆتەل بىرئاز پەسىيىدۇ. سوغۇقلۇق يۆتەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاغرىقنىڭ رەڭگى كۆكەرگەندەك ھالەتتە (قوغۇشۇن رەڭلىك) بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبى (سوغۇق شارائىت) نى يوقىتىپ، ئاندىن لوئۇقى ئەنجۇر ياكى باشقا ئىسسىقلىق شىرىلىك دورىلاردىن بىرى بېرىلىدۇ (تەركىبى: پىشقان ئەنجۇر ئون دانە، زۇپا، گۈلسەۋسەن ھەربىرى 26 گرامدىن، شېكەردىن 40 گرامدىن ئېلىپ، ئەنجۇرنى ئىككى چوڭ چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ھاجەت بولغاندا 13 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.)

2. ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان يۆتەل.

بۇ، ئۆپكىگە قان ئارىلاش سەپرانىڭ قۇيۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ھاۋا يوللىرىنىڭ توسۇلۇپ ياكى چىڭقىلىپ كېتىشى بىلەن ئۆپكىدە سىقىلىشتەك بىر ئەھۋال كېلىپ چىقىپ، ئۆپكىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى تەسىرىدە يۆتەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: نەپەس ئېلىش چوڭقۇر بولۇپ، سىرتقا چىققان نەپەس قىزىق سېزىلىدۇ، يۆتەل بەلغەمسىز ۋە ئاغرىقنىڭ چىرايى قىزارغان بولىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىب كەلسە، ئاز مىقداردا سېرىق رەڭلىك بەلغەم چىقىدۇ.

داۋاسى: قىيپال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. كېيىن تۆۋەندىكى قايناتما ماددىلار تازىلىنىدۇ.

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، گاۋزىبان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ئون گرامدىن، قاپاق ئۇرۇقى، سانا يەتتە گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 20 دانىدىن، تەرەنجىبىن 66 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى ۋە ئىچىش مىقدارى ئادەتتىكى قايناتمىلار بىلەن ئوخشاش.

3. نەزلە ماددىسى مېڭىدىن ئۆپكە يوللىرىغا چۈشۈش بىلەن بولغان يۆتەل.

ئاساسىي سەۋەبى كاناي شاخچىلىرىنىڭ نەزلە ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىشىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: يۆتەل كۆپىنچە كېچىلىرى، ئۇيقۇدىن كېيىن ئېغىرلىشىپ قالىدۇ. بەلغەم بولمايدۇ. باش ۋە چېكىلىرى قىزىپ تۇرىدۇ. بۇ خىلدىكى يۆتەلنىڭ سىل كېسىلىگە ئايلىنىپ كېتىش ئېھتىمالى بار. كۆكرەك قىسمىدا ئېغىرلىق ياكى ئاغرىش سېزىلىدۇ.

داۋاسى: خەشخاش لوئۇقى (تەركىبى: ئاق كۆكنار ‹خەشخاش سەفىد›، قارا كۆكنار ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 26 گرام، ناۋات 132 گرام، سەمغى ئەرەبىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، كۆكنار ۋە چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ، ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كىچىك بالىلارغا بېرىشتە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئەسكەرتىش:

كۆكنار (خەشخاش) نىڭ تىلىپ ئەپيۇنى ئېلىنمىغىنى ياخشى ھېسابلىنىدۇ ياكى خەشخاش شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەنجۇر قاينىتقان سۇغا قىچا تالقىنى سېلىپ باشقا چېپىشقا بۇيرۇلىدۇ. ئېغىزدا شۇمۇپ يۇرۇشكە ھەببى سوئال (تەركىبى: نىشاستە، بىنەپشە، تاتلىق بادام مېغىزى، كۆكنار شاكىلى، گىلى ئەرمىنى، كەتىرا، كۆكنار ئۇرۇقى، پۇرچاق، سەمغى ئەرەبى ئون گرامدىن، ئىسپىغۇلدىن 16 گرام ‹لوئابى چىقىرىپ قوشۇلىدۇ›، ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن ھەب تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھاجەت ۋاقتىدا بىر دانىدىن ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ.

4. ئۆپكە ۋە كىرگىت پەردىدە ئارتۇق سۈيۇقلۇق يىغىشتىن بولغان يۆتەل.

بۇ كۆپىنچە قېرى كىشىلەر ۋە ھۆل مىزاجلىق كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: يۆتەل بىلەن كۆپ مىقداردا شىلىمشىق بەلغەم چىقىدۇ. كۆكرەكتە خىرقىراش كۆپ بولىدۇ، ھەرىكەت قىلغاندا نەپەس قىيىنلىشىدۇ.

داۋاسى: زۇپا شەربىتى Ⅱ (تەركىبى: ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 17 گرامدىن، زۇپا، پىرسىياۋشيان 23 گرامدىن، ئەنجۇر، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 20 دانىدىن، ئۇرۇقسىز چوڭ ئۈزۈم 99 گرام، شۇمشا ئۇرۇقى، گۈلسەۋسەن، پاراسيون ئون گرامدىن، قەنت 660 گرام، گۈلقەنت 330 گرام ‹ئەگەر مۆتىلدىلەرەك قىلىش لازىم بولسا نېلۇپەر، كۆكنار ئۇرۇقى ئون گرامدىن ئېلىنىدۇ. ‹گۈلقەنت ئورنىغا تەرەنجىبىن سالسا بولىدۇ›، دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سىقىپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، كېيىن گۈلقەنت سېلىنىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە قوشۇقتىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ. چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، سۈيىگە بىرئاز ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇپ، تۆۋەندىكى سۈرگە بېرىلىدۇ.

چىلان ئون دانە، بىنەپشە يەتتە گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، سانا ئون گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى سەككىز گرام، ئەنجۈر 16 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 19 گرام، خىيارشەنبەرنىڭ ئىچكى قىسمى 50 گرام، بادام يېغىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، خىيارى شەنبەر ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلىرىنى بىرئاز سوقۇپ، ئۈچ چوڭ چىنە كەلگۈدەك قاياناق سۈغا ئىككى سائەت چىلاپ قويۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، راسا سىقىپ سۈيىگە خىيارشەنبەر بىلەن تەرەنجىبىننى سېلىپ بىرقېتىم قاينىتىپ ئېلىپ، بادام يېغىنى ئۈستىگە قۇيۇپ، بىر پىيالىدىن ئەتىگىنى ـ ئاخشىمى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5. ئۆپكە مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىققا ئۆزگىرىپ كېتىشىدىن بولغان يۆتەل.

ئاچلىق ۋە تەشنالىق ۋاقىتلىرىدا ئېغىرلىشىپ، مۇنچىغا كىرگەندە ياكى قورسىقى تويغاندا يېنىكلىشىپ قالىدۇ. يۆتەل بىلەن نەپەس قىينىلىشىش بىرلىكتە كېلىپ ئاغرىق ئورۇقلايدۇ، بەلغەم بولمايدۇ، تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، بەزىدە قىزىتما بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسپىغۇل لوئابى ياكى ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. بادام يېغى بىلەن سوڭ (مەقئەت)، تاپان ۋە كۆكرەك ياغلىنىدۇ. قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا قاينىتىلمىسى، قاپاق ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، نىشاستە، كەترا، گۈلبىنەپشىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئىسپىغۇل لوئابى ۋە تۇخۇم ئېقى بىلەن تەييارلانغان كۈمىلاچنى ئېھتىياجغا قاراپ ئېغىز ئىچىدە شۈمۈپ تۇرۇشقا بېرىلىدۇ.

6. چاڭ ـ توزان، تۈتۈن ۋە ئىسلاردىن بولغان ياكى ئۈزاققىچە يۇقىرى ئاۋاز بىلەن ۋارقىراشتىن بولغان يۆتەل.

بۇنى بەشىنچى قىسىمدا كۆرسىتىلگەن چارىلار بىلەن داۋالىسا ئۈنۈم بېرىدۇ.

7. ئۆپكە ياكى ئۈنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىدىكى كېسەللىكلەردىن بولغان يۆتەل.

بۇ خىلدىكى يۆتەل قان تۈكۈرۈش، كۆكرەكنىڭ ئاغرىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ ۋە گال ئەتراپىدىكى جاراھەتلەردىمۇ يۆتەل بولىدۇ. بۇخىل يۆتەلنى داۋالاشتا ئاساسەن سەۋەبچى ئاغرىقنى داۋالاش ۋە يۆتەل پەسەيتكۈچى دورىلارنى مۇۋاپىق ھالدا تاللاپ بېرىش لازىم.

3. قان تۈكۈرۈش

قان تۈكۈرۈش ئومۇمەن قاننىڭ چىقىش ئورنىغا قاراپ تۆۋەندىكىچە ئۈچ قىسمغا بۆلۈنىدۇ:

1. ئېغىز بوشلۇقىدىن كەلگەن قان: چىش مىلىكلىرىدىن، تاماق ۋە يۇتقۇچتىن

چىققان قانلار بولۇپ، چىش مىلىكلىرىنىڭ زەھەرلىنىشى، چىش تۇۋىنىڭ بوشاپ قېلىشى ياكى چىش مىلىك قان تومۇرلىرىنىڭ يىرىلىشىدىن تۇكۇرۇك بىلەن يېڭى قان چىقىدۇ. بۇنداق ھاللاردا چىش مىلىكىنىڭ زەھەرلىنىشلىرىگە قاراپ چىش كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. ھەببۇلئاس، ئانارگۈلى، رۇسۇت ۋە زەمچىلەرنى باراۋەر مىقداردا سوقۇپ، چىش تۇۋىگە قويۇلىدۇ.

2. يۇتقۇنچاقتىن كەلگەن قان: كاناي ئاغزىدىن چىققان قان بولۇپ، بۇنىڭ ئىپادىسى شۇكى، ئادەتتىكى بەلغەم ياكى تۇكۇرۇكلەردە قان بولماستىن، بەلكى بەلغەم چىقىرىش ئۇچۇن كۇچەپ قېقىلىش بىلەنلا ئاچ قىزىل رەڭلىك قان چىقىدۇ، يۆتەل بولمايدۇ.

داۋاسى: ھەببۇلئاس، ئانارگۈلى، ئانار پوستى، موزا ۋە زەمچىلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۇيىدە گال چايقاشقا بۇيرۇلىدۇ ۋە قۇرسى كەھرىۋا (تەركىبى: كەھرىۋا، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسياۋشان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقى سۇيى ۋە گاۋزىبان سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ، قۇرس (توقىچاق) تەييارلىنىدۇ) دىن كۇنىگە ئىككى قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر يۇتقۇچتا جاراھەت بولسا كۇندۇر، خۇنسياۋشاندىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ پۇركۇلىدۇ.

3. كانايدىن كەلگەن قان: يۆتەل ۋە كۆكرەك ساھەسىدە ئاغرىشلار بولۇپ، يۆتەل بىلەن كۆپۈكتەك قان چىقىدۇ، داۋاسى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

4. دىماغدىن كەلگەن قان: بۇ خىل قان بۇرۇن يولى بىلەن چىقماستىن ئېغىزغا چۇشۇپ، تۇكۇرۇك بىلەن بىللە چىقىدۇ. كۆپىنچە بۇرۇن شىلىمشىقىنى ئىچىگە تارتىش بىلەن تولىراق ئۇيۇپ قالغان ھالەتتە چىقىدۇ. قان چۇشۇپ بولغاندىن كېيىن باش بىرئاز يېنىكلەشكەندەك سېزىلىدۇ. كۆپىنچە بىمار زۇكام بولغان ياكى بېشى ئاغرىغان بولىدۇ. بۇرۇننىڭ يۇقىرىقى تەرەپلىرى قىچىشىدۇ.

داۋاسى: قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش ياكى كۇموش نەرسىلەر بىلەن ھىجامەت قويۇش لازىم. باشقا چارىلىرى بۇرۇن قاناشتىكى چارىلار بىلەن ئوخشاش.

5. ئۆپكە ۋە قىزىلئۆڭگەچتىن كەلگەن قان: يىقىلىش، سىرتقى زەربىلەر ياكى ئۆپكىنىڭ ساددا ۋە ماددىي زەھەرلىنىشلىرى ۋە ئۆپكە قان تومۇرلىرىنى زەخىملەندۇرگەن ئۆزگىرىشلەر نەتىجىسىدە يۆتەلدىن كېيىن بەلغەم بىلەن قان كېلىدۇ. قان دەسلەپتە ئاز بولسا كېيىنچە زەخمىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۆپىيىدۇ. رەڭگى قىزىلگۇل رەڭدە، دات رەڭدە بولۇپ، قاتتىق يۆتەل بىلەن ئۇيۇغان ھالدا بەلغەمگە ئارىلىشىپ چىقىدۇ. بۇ ئۆپكە يالىلۇغى (زاتىلىرىيە) نىڭ ئالامىتى بولۇپ، كۆكرەك ۋە بېقىن ئەتراپلىرىمۇ ئاغرىيىدۇ. يۆتەلگەنسېرى ئاغرىق كۇچىيىدۇ.

داۋاسى: قىيپال ياكى باسلىق تومۇرلىرىدىن قان ئېلىش، قۇرسى كەھرىۋا يەنى قان تۆكۈرۈش تابلېتى (تەركىبى: كەھرۋا، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانارگۈلىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى ۋە گاۋزىبان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ، توقچاق تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا، 3 ~ 7 گرامغىچە كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە شەربىتى ئەنجىبار (تەركىبى: ئەنجىبار 22 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل (ئىكەكلەنگىنى) 16 گرامدىن، ئاقاقىيا يەتتە گرام، قەنتتىن 400 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۇچ چوڭ چىنە قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تىرىپىنى ئوبدان سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ) نىڭ ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا قان توختاتقۇچى دورىلار بىلەن بىللە ئۇچ قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچتىن كەلگەن قان دائىم قۇسۇق بىلەن كۆڭلى ئاينىشتىن كېيىن كېلىدۇ. قاننىڭ مىقدارى كۆپ بولسا ئاشقازان ياكى قىزىلئۆڭگەچتىن كەلگەنلىكىگە گۇمان قالمايدۇ. ئەمما ئاز بولغاندا باشقا جايدىن كەلگەن قاندىن پەرق قىلىش ئۇچۇن، يۆتەل بولماسلىقى ۋە ئاشقازاندىكى ئالامەتلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك.

4. ئۆپكە يالىلۇغى

بۇ، ئۆپكىنىڭ يالىلۇغلىنىشلىق زەھەرلىنىشىدىن ئىبارەت بولىدۇ.

سەۋەبى:

مېڭىدىن ئىسسىق ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك سۈيۇقلۇقلارنىڭ ياكى زۇكام، نەزلە ماددىسى بىلەن تۇرلۇك زەھەرلىك سۈيۇقلۇقلارنىڭ ئۆپكىگە قۇيۇلۇشى؛ بوغما ياكى گال ئەتراپىدىكى باشقا جاراھەتلەرنىڭ يىرىڭلىق ئاجرالمىلىرىنىڭ ئۆپكىگە چۈشۈشى؛ ئۆپكىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ يالىلۇغى (زاتىلجەنبە) ياكى (كىرگىت گۆش) پەردىنىڭ يالىلۇغلىنىشلىرىدا يىرىڭ ۋە ئىششىق ئۆپكىگە ئۆتۈش؛ ئۆپكىنىڭ ئۆزىدە سۇ يىغىلىپ، ۋاقىت ئۆتكەنسېرى بۇزۇلۇپ، ئۆپكىدە يالىلۇغلىنىش ھاسىل قىلىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەتتۇر.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، ئۆپكە يالىلۇغىنىڭ مۇھىم سەۋەبى قان ۋە ئارتۇقچە بەلغەم بولۇپ، سەپرا تۇپەيلىدىن كەمرەك كېلىپ چىقىدۇ. كۆپىنچە نەزلىدىن كېيىن قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئۆپكىنىڭ زەھەرلىنىشى يۇرەككە تەسىر قىلىدۇ. ئۆپكىدىكى خىلىتلارنىڭ تارقىلىشى قىيىن بىر مەسىلە. ئۆپكە يالىلۇغى سەۋەبلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە ئۇچ چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1. ئىسسىقتىن بولغان ئۆپكە يالىلۇغى.

ئالامىتى: قىزىتمىسىنىڭ داۋاملىق يۇقىرى بولۇشى بىلەن ئاغرىق كۆكرەك ساھەسىدە

ئېغىرلىق، كېيىنچە قاتتىق ئاغرىش سېزىدۇ. يۈز ۋە كۆزلىرى قىزارغان، بولۇپمۇ ئىككى ئېگەك قىسمى روشەن قىزارغان هالدا بولىدۇ. ئېغىر كېسەللەرنىڭ قاپاقلىرى ئىششىغان-دەك كۆرۈنىدۇ. تەشنالىق كۆپ بولۇپ، تىلى قېلىن گەز باغلايدۇ. تومۇرى دولقۇنسىمان سالىدۇ. بىمارنى يۆتەل بەكمۇ ئازابلايدۇ، سوغۇقتىن راهەتلىنىدۇ، كۆڭلى سوغۇق نەرسىلەرنى تارتىدۇ. ئەگەر يالۇغلىنىش ئۆپكىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا بولسا نەپەس قىينى-لىشىش ئېغىر بولىدۇ. يەنە بۇلاردىن باشقا، خىلىتلارنىڭ ئالاهىدىلىكلىرىگە ئاساسەن تۈرلۈك ئالامەتلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئەگەر يالۇغلىنىش ئۆپكىنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدا بولسا، كېسەل كۆكرەك ئارقا قىسمى، تاغاق ئارىلىقىنىڭ ئاغرىشىدىن زارلىنىدۇ.

ئۆپكىدىكى يالۇغ ئومۇمەن تۆۋەندىكى ئۈچ خىل ئەهۋال بىلەن ئۆزگىرىدۇ:

1) ماددا پىشىدۇ ۋە بەلغەم ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. بەلغەم ئاز ۋە ئۇنىڭ رەڭگى ۋە سۈپىتى سەۋەبچى ماددىلارنىڭ ئالاهىدىلىكلىرىگە ئىگە بولۇپ، نەتىجىدە يالۇغلە-نىشتىن قايتىپ، باشقا بەلگىلىرى يەڭگىللىشىپ، بەلغەم ئاسان چىقىدىغان بولىدۇ.

2) يىرىڭ يىغىپ ئەهۋال ئېغىرلىشىدۇ، يالۇغلانغان جاي تېشىلىدۇ: شۇنىڭ بىلەن ئېغىزىدىن بېلىق پۇرىقى كېلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر ياخشىلىق بولسا يىرىڭ بەلغەم بىلەن سىرتقا چىقىپ كېتىپ، ئۆپكە ماددىلاردىن تازىلىنىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا يىرىڭ باشقا ئەزالارغا تارقاپ كېتىدۇ. نەتىجىدە باشقا كېسەللىك قوشۇلىدۇ. يىرىڭ يىغىلىشقا باشلە-غاندا كېسەلنىڭ ئەهۋالى بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ، ماددا پىشقاندا قىزىتما پەسىيىدۇ، ئاغرىشمۇ بولمايدۇ. لېكىن كۆكرەك قىسمىدا ئېغىرلىق هېس قىلىدۇ. ئەگەر تېشىلسە يەنە هارارەت قايتىدىن باشلىنىپ، ئاغرىق تىترەيدۇ.

3) ماددىلارنىڭ سۈيۇق قىسمى تارقاپ كېتىپ، قويۇق قىسمى قېتىپ قالىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ساقلىنىدۇ. بۇ چاغدا باشقا ئالامەتلىرى يېنىكلەشكەندەك سېزىلىدۇ. ئەمما نەپەس قىينىلىشىش ئەۋج ئېلىپ، قۇرۇق يۆتەل ۋە كۆكرەكتە ئېغىرلىق ساقلىنىپ قالىدۇ. بۇنىڭ تېشىلىشى ئاز ئۇچرايدۇ. بۇنداقلارنى داۋالاشتا ئۆپكىدىكى بۇ خىل قالدۇق-نى چىقىرىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

داۋاسى: قان ئېلىش ۋە تەبىئەتنى يۇمشاتقۇچى سۈرگىلەرنى بېرىش، هۆقنە قىلىش لازىم.

قان ئېلىشتا ئەگەر كېسەللىك نەزلىدىن بولسا قىيپال تومۇرىدىن، قاندىن بولسا سافىن، كېيىن باسلىقتىن ئېلىنىدۇ. قان ئالىدىغان تومۇرلارنى تاللاشتا تۆۋەندىكى قائىدە بويىچە تاللاش كېرەك. (1) كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى ئۇچىنچى كۈنلىرى قان ئالغاندا زەهەرلەنگەن ئۆپكىنىڭ قارشى تەرىپىدىكى تومۇرلاردىن ئېلىنىدۇ. مەسىلەن: ئوڭ تەرەپ ئۆپكە يالۇغلانغاندا سول تەرەپتىن ئېلىش كېرەك. تۆتىنچى كۈندىن كېيىن قان ئېلىشقا توغرا كەلگەندە زەهەرلەنگەن ئۆپكە تەرىپىدىن ئېلىنىدۇ. ئۆپكىنىڭ قايسى تەرەپتىن

زەھەرلەنگەنلىكىنى بىلىش ئۈچۈن شۇ تەرەپ كۆكرەكنىڭ ئېغىرلىق سېزىشى، شۇ تەرەپ يۈز قىسمىنىڭ قىزىرىپ تۇرۇشى، ئاغرىق يانقاندا شۇ تەرەپ ئېغىز بۇرجىكىدىن شۆلگەي ئېقىپ تۇرۇشلار ئاساس قىلىنىدۇ ياكى ئاغرىق قايسى تەرەپنى بېسىپ يانقاندا بەلغەم كۆپ چىقسا، ياللۇغلىنىش ئۆپكىنىڭ شۇ تەرىپىدە ھەم بېسىپ كۆرگەندە ئاغرىق كۈچەيگەن تەرىپىدە ياللۇغلىنىش بولىدۇ.

سۈرگە بېرىش مەسلىسىدە جالىنۇس ھېكىمنىڭ پىكرىچە، ھارارەت يۇقىرى بولسا قان ئېلىش بىلەن كۈپايىلىنىش كېرەك. بۇ تېۋىپنىڭ كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ قارار قىلىشىغا باغلىق مەسىلە. بېرىلىدىغان سۈرگە يۇمشاتقۇچى قايناتمىلار بولۇشى كېرەك ۋە تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ: مەتبۇخى مۇلەييىن (تەركىبى: سەرپىستان، چىلان 25 دانىدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە ئون گرامدىن، بابۇنە يەتتە گرام، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىندىن يېرىم كىلوگرامدىن ‹سوقۇلمايدۇ› ئېلىپ، سوقمايدىغان دورىلارنى يېرىم چوڭ چىنە قايناق سۇغا چىلاپ، تۆت سائەتچە دۈملەپ قويغاندىن كېيىن سىقىپ سۈزۈۋېلىپ، قالغان دورىلارنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىنەپشە، ئىتئۈزۈمى، ئاق لەيلىگۈلى ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، سەرپىستان، چىلان 20 دانىدىن، ئەينۇلا بەش دانە، زاراڭزا چېچىكى 22 گرام، قىزىلگۈل، قارا شېكەر، قىزىلچا 50 گرامدىن، گۈل يېغىدىن ئون گرام (سېرىقماي بولسىمۇ بولىدۇ) ئېلىپ، ھۆقنە سۈيۇقلۇقى تەييارلاش چارىلىرى بويىچە تەييارلىنىدۇ ھۆقنە قىلىنىدۇ. بۇلارنى بىر قانچە قېتىم تەكرارلاش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، ئاق سەندەل، ئارپا ئۇنى، سېمىزئوت سۈيىنى بىرئاز بىنەپشە يېغى بىلەن كۆكرەككە سۈرتۈش ۋە بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى، بىنەپشىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، بابۇنە يېغى بىلەن كۆكرەكنىڭ كۆپ ئاغرىغان جايىغا سۈركەش لازىم. بۇ ئىششىقنى يۇمشىتىش ۋە ياندۇرۇش تەسىر بېرىدۇ. نەپەس قىينىلىشىش ئېغىر بولسا، ئىسپىغۇل لوئابىنى بىرئاز قەنت سېلىپ بېرىش ياكى كۆكرەك ئەتراپلىرىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئانار شەربىتى (تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەردىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۇس قالاپ ھوشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ، ‹ئوتنى كۈچلۈك قالاپ، شەربەت كۆيۈپ قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت›. كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ)، نېلۇپەر شەربىتى ۋە باشقا ئەرەقلەرنى بېرىش بىلەن بەك چۈچۈمەل بولمىغان سىركەنجىۋىل بېرىش كۆكرەكنى ماددىلاردىن تازىلاش، ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە تەشنالىقنى قاندۇرۇش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. بەزىلەر كاپۇر، ئارپا، كاسىنە سۈيى، تەرخەمەك، قوغۇن، تاۋۇز، قاپاقلارنىڭ سۈيى ۋە ئىسپىغۇل لوئابى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئوسۇڭ

سۈيى ۋە ئانار سۈلىرىنى ئېھتىياجىغا لايىق ئېلىپ بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

شەربىتى خەشخاش قاتارلىق تۇتقۇچى شەربەتلەر بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ.

2. بەلغەم ماددىسىدىن بولغان ئۆپكە ياللۇغى.

هارارەت ۋە رەڭگىنىڭ قىزىللىقى بولمايدۇ. نەپەس قىينىلىشىش ئېغىر بولۇپ، كۆپ مىقداردا يېپىشقاق بەلغەم چىقىرىدۇ. ئۆپكىدىن خىرقىراش تاۋۇشلىرى ئاڭلىنىدۇ. ئەمما ياللۇغلىنىشنىڭ تەرەققىي قىلىش ئەھۋالىغا قاراپ ئارىلاپ قىزىتما پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: تەبىئەتنى يۇمشاتقۇچى مەتبۇخى مۇلەييىن (تەرەتنى يۇمشاتقۇچى قايناتما) (تەركىبى: سەرپىستان، چىلان 25 دانىدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە ئون گرامدىن، بابۇنە يەتتە گرام، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن يېرىم كىلوگرامدىن ‹سوقۇلمايدۇ› ئېلىپ، سوقمايدىغان دورىلارنى يېرىم چوڭ چىنە قايناق سۇغا چىلاپ، تۆت سائەتچە دۇملەپ قويغاندىن كېيىن سقىپ سۈزۈۋېلىپ، قالغان دورىلارنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ياللۇغلىنىش قايتۇرغۇچى دورىلار كۆكرەك سىرتىدىن سۈرتۈلىدۇ. زۇپا شەربىتى Ⅱ (تەركىبى: ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 17 گرامدىن، زۇپا، پىرسىياۋشىيان 23 گرامدىن، ئەنجۇر، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 20 دانىدىن، ئۇرۇقسىز چوڭ ئۈزۈم 99 گرام، شۇمشا ئۇرۇقى، گۈلسەۋسەن، پاراسيون ئون گرامدىن، قەنت 660 گرام، گۈلقەنتتىن 330 گرام ‹ئەگەر مۆتىلدىرەك قىلىش لازىم بولسا نېلۇپەر، كۆكنار ئۇرۇقىدىن ئون گرامدىن ئېلىنىدۇ. ‹گۈلقەنت ئورنىغا تەرەنجىبىن سالسا بولىدۇ، ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ سقىۋېتىپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. كېيىن گۈلقەنت سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە ئاش قوشۇقىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. سەۋدادىن بولغان ئۆپكە ياللۇغى.

ئۆپكىدىكى ماددىلارنىڭ سۈيۇقلۇق قىسمى تارقىلىپ، قاتتىق قىسمى قېپقالىدۇ. بۇنىڭغا سەۋدا ماددىسى ياكى قويۇق بەلغەم كۆپرەك سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاساسەن نەپەس قىينىلىشىش (نەپەس ئېلىش قىيىن بولىدۇ)، قۇرۇق بولۇش، هارارەت بولماسلىق، كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىشىدىن ئىبارەت.

قەدىمكى زامان تېۋىپلىرى زاتىلىنىڭ بۇ قىسمىدا ئۆپكىدە خۇددى بۇرەكتىكى تاشقا ئوخشاش تاش ھاسىل بولغانلىقى توغرىسىدا يېزىپ قالدۇرغان. تاش ھاسىل بولغاندىن كېيىن يۆتەل پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئىچىنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. زىغىر لوئابى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بادام يېغى، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى بىرلەشتۈرۈپ، كۆكرەك قىسمىغا چېپىش لازىم.

سانا، ئىتئۇزۇمى، پۇنۇس، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرەنجىبىن قاتارلىق دورىلاردىن تەركىب تاپقان قايناتما بېرىلىدۇ ۋە ياۋا پىياز شىرنىسىنى يەتتە گرامدىن كۈنىگە ئىككى قېتىمدىن بېرىلىدۇ. ياۋا پىياز شىرنىسى تەييارلاش ئۇسۇلى: ئون گرام ياۋا پىياز (ئەنسىل) نى پىشۇرۇپ، گۈلسەۋسەن يىلتىزىدىن يەتتە گرام، كۈدە ئۇرۇقى، زۇپادىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

5. ئۆپكە سىلى

«سىل» دېگەن سۆز ئورۇقلاش ئۇقۇمىنى بىلدۈرىدۇ. ئۆپكە سىلى — ئۆپكىنىڭ ئۆز جىسمىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىش، كاۋاك ھاسىل بولۇش ۋە پۈتۈن بەدەننى ئورۇقلىتىپ ئاجىزلىتىش بىلەن ئۆتىدىغان كېسەلدىن ئىبارەت. ئۇنىڭدا يۆتەل، نەپەس قىينىلىشىش، قىزىتما قاتارلىق ئالامەتلەر دائىم ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەل بالىلاردا، سوغۇق مىزاج كىشىلەردە ھەم ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى:

ئۆپكە سىلىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى ئاساسەن تۆۋەندىكى ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1. پىشقان نەزلە ماددىلىرى مېڭىدىن ئۆپكىگە تۆكۈلىدۇ. بۇ ماددىلار ئۆپكىنىڭ نېپىز قەۋەتلىرىنى كۆيدۈرۈپ يارا ھاسىل قىلىدۇ.

2. كۆكرەك پەردە ياللۇغى ياكى ئۆپكە ياللۇغىنىڭ ماددىلىرى ئۆپكە يوللىرىنى زەھەرلەپ سىلغا ئۆزگىرىشى مۇمكىن.

3. بۇلاردىن باشقا ئۆپكىنىڭ ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەردىن بولغان يارىلىنىشلىرىمۇ سىلغا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

ئالامىتى:

سۇس قىزىتمىنىڭ بولۇشى بىلەن كېسەل كىشى يۈزىنىڭ ياڭاق قىسمى قىزارغان ھالدا بولىدۇ، بولۇپمۇ بۇ ئەھۋال چۈشتىن كېيىن روشەن كۆرۈنىدۇ. تەبىئەتنىڭ زەئىپ بولۇشىغا ئەگىشىپ، كېچىدە ۋە ئادەتتىكى چاغلاردىمۇ تەرلەيدۇ. كېسەلنىڭ پۈت - دۇمبىسىگە قىسمەن ۋاقىتلاردا ئىششىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇ ئالامەتلەر «تەپى دىق» (جۇدەتكۈچى قىزىتما) دېگەن ئاتالغۇ بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. ئۆپكە سىلىدە بەلغەمنىڭ ئاجراپ چىقىشى تەسرەك بولۇپ، شىلىمشىق ئاق، سېرىق سۈيۈق، بەزىدە كۆكۈچ رەڭلىك بەلغەم چىقىدۇ. ھەتتا يىرىڭلىق بەلغەممۇ چىقىشى مۇمكىن. يىرىڭلىق بەلغەم كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىۋاتقانلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ. بەزى تېۋىپلار بەلغەمنىڭ شىرىلىك ۋە تەسلىك بىلەن ئاجراپ چىققىنىغا قاراپ پىشقان ماددا (ماددەئى نەزجى) دەپ خاتا ئويلاپ، ئۆپكىنى قويۇق بەلغەمدىن تازىلاشقا تىرىشماي، نەتىجىدە ئاغرىق ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. بەلغەمنىڭ

يىرىڭلىق ياكى يىرىڭسىز ئىكەنلىكىنى ئاددىي ئۇسۇلدا تۆۋەندىكىدەك ئايرىشقا بولىدۇ. يەنى، خاس يىرىڭلىق بەلغەم دائىم سېسىق پۇرايدۇ. بۇنى ئايرىش ئانچە قىيىن ئەمەس، ئەمما باشقا شىلىمشىقلار بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەندە پۇرىماسلىقى مۇمكىن. بۇ چاغدا بەلغەمنى سۇغا سالغاندا چۆكسە يىرىك، چۆكمىسە يىرىك ئەمەس ياكى ئوتقا سالغاندا دەرھال كۆيۈپ سېسىق پۇراق چىقارسا يىرىك، كۆيمەي قايناپ تارقاپ كەتسە يىرىك بولمايدۇ.

داۋاسى:

ئۆپكە سىلىنى داۋالاشنىڭ نەتىجىسىگە تېۋىپلارنىڭ كۆزقارىشى بىردەك ئەمەس. بەزىلەر ئۆپكىدىكى جاراھەت ساقايمايدۇ، چۈنكى ئۆپكىنىڭ ساقىيىشى ئۈچۈن ئۇنىڭ دائىم ھەركەتلىنىپ تۇرۇشى تەسىر كۆرسىتىپ ساقايغىلى قويمايدۇ دېيىشىدۇ. جالىنۇس ھېكىم بولسا جاراھەتنىڭ ساقىيىشى ئۈچۈن شۇ ئەزانىڭ ھەركەتسىز تۇرۇشى ھاجەت ئەمەس دەيدۇ. ئەستايىدىل داۋالاش، ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇش بىلەن تولۇق ساقىيىشى مۇمكىن، لېكىن ۋاقىت ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى ئېھتىمال. ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنا بىر ئايالنىڭ 23 يىل سىل بىلەن ئاغرىپ يۇرگەنلىكىنى يازغان. ئارپا سۈيىدە دەريا قىسقۇچپاقىسى (سەرتان) نى پىشۇرۇپ يېگۈزۈش سىل ئۈچۈن بەكمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە يۇتەلگە ئارام بېرىپ كۆكرەكتىكى ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن ئۆپكە كېسەللىكلىرى ھەققىدە ئىلگىرىكى پەسلىدە كۆرسىتىلگەن دورىلارنى تاللاپ بېرىش كېرەك. مەسىلەن: لوئۇقى خەشخاش (تەركىبى: ئاق كۆكنار (خەشخاش سەفىد)، قارا كۆكنار ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 26 گرام، ناۋات 132 گرام، سەمغى ئەرەبىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، كۆكنار ۋە چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ، ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشتە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: كۆكنار (خەشخاش) نىڭ تىلىپ ئەپيۇنى ئېلىنمىغىنى ياخشى ھېسابلىنىدۇ قەۋزىيەت بولسا كۈچلۈك سۈرگىلەرنى بەرمەي، ئىچىنى يۇمشىتىدىغان خىيارى شەنبەرنى كاشكاپ قىلىپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئىچى سۈرۈپ كەتكەن بولسا شەربىتى ھەببۇلئاس بېرىلىدۇ.

گۈلقەنتنىڭ ئۆپكە سىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدىغانلىقى توغرىسىدا ئەبۇئەلى ئىبىن سىنا ئۆز ئەسەرلىرىدە ئالاھىدە توختالغان. مەسىلەن: بىر ئايالنىڭ سىل كېسىلى بىلەن ئاغرىپ، داۋالاش نەتىجە بەرمەي ئۆلەر ھالەتكە يەتكەندە گۈلقەنت بىلەن داۋالىنىپ ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم ھاسىل قىلىپ، ساقىيىپ ئۆز ئەسلىگە كەلگەنلىكى ھەققىدە يازغان. گۈلقەنتنىڭ شۇ يىلقى يېڭى بولغىنى ئەڭ ياخشى ھېسابلىنىدۇ. مىقدارى جەھەتتە چەكلىمە يوق. نان بىلەن قوشۇپ ئەتىگەن ناشتىدا بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

سۈت بىلەن داۋالاشتا ئاساسەن ئۆچكە ۋە ئېشەك سۈتى بېرىلىدۇ. بۇ ھايۋانلار ئالما

يوپۇرمىقى، گاۋزىبان، پاقىيوپۇرمىقى ۋە مەستىكىلەر بىلەن بېقىلىپ، سۈتى سېغىلىدۇ. سۈتىنى سېغىشتىن بۇرۇن ھايۋاننىڭ ئەمچەكلىرىنى ئۇچ قېتىم پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، يەنە يۇيۇپ تازىلاش كېرەك. سۈت ساغىدىغان قاچا پاكىز بولۇشى، ھايۋاننىڭ ئۆزى ساغلام بولۇشى شەرت. ئېشەكنىڭ تەخمىي تۆت ـ بەش ئايلىقتىن چوڭ بولۇشى لازىم. ئېشەك سۈتى دەسلەپتە 50 گرامدىن بېرىلىپ، تەدرىجىي ھالدا كۆپەيتىلىشى لازىم. يۇقىرى مىقدارىنىڭ چەكلىمىسى يوق، كېسەلنىڭ تەبىئىتى كۆتۈرگۈدەك بولسا بولىدۇ. بەك ئىچەلمىسە سۈتكە ئىككى گرام تۇز، ئۇچ گرام نىشاستە (بۇغداي كراخمالى) قوشۇپ بېرىلىدۇ. بەزىلەر ئەگەر مەنپەئەت كۆرۈلسە، ئېشەك سۈتىنى بىر ھەپتىگىچە يېرىشكە بولىدۇ دەپ قارايدۇ. ئۇچكە سۈتىنى بەرگەندە قاشتېشىنى تاۋلاپ، سۈتكە چىلاپ (يەتتە قېتىم شۇ خىلدا تەكرارلاپ)، تەييارلانغان سۈتنى بېرىش كېرەك.

دەريا قىسقۇچپاقىسى (سەرتان) نى بېرىش ئۇسۇلى — سەرتاننىڭ پۇتلىرىنى كېسۈۋېتىپ تازىلاپ، ئارپا سۈيىگە سېلىپ ئاشتەك پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. گۈلقەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسىمۇ ياكى يۆتەل توختاتقۇچى شىرىلىك دورىلار بىلەن بىرگە قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. شۇنداقلا قىسقۇچپاقا تالقىنى (سۇفۇپى سەرتان) قىلىپ بېرىشمۇ مۇمكىن.

كۆيدۈرۈلگەن قىسقۇچپاقا[1] ئۇچ گرام، ئاق كۆكنار، قارا كۆكنار ھەربىرى سەككىز گرامدىن، كەتىرا ئون گرام، ئەرەب يېلىمى، قېبرىس ئارىلىنىڭ گىلى 16 گرامدىن، قۇرۇق ئۈزۈمدىن يەتتە گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، خەشخاش شەربىتى ياكى ئېشەك سۈتى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. تاماق جەھەتتىن ئۇلاي، كەكلىك، تورۇلغا، كاككۇك ياكى قۇشقاچ قاتارلىق ئۇچار ـ قاناتلارنىڭ گۆشىنى كاۋاپ ياكى شورپا قىلىپ (ياغسىزراق) بېرىلىدۇ.

6. كۆكرەك پەردە ياللۇغى

ئۆپكە ۋە كۆكرەكنى ئوراپ تۇرغۇچى نېپىز پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشى زاتىلجەنبە دېيىلىدۇ. ئۇ ھەقىقىي ۋە ساختا دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ.

1. ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى.

نوقۇل سەپرا، سەپرا ئارىلاشقان قان، سەپرا قوشۇلغان بەلغەم ياكى بىرئاز ھارارەتلىك سەۋدا مادداىلىرى بۇ پەردىگە چۈشۈپ ياللۇغلىنىش ھاسىل قىلىدۇ. بۇ پەردە كىرگىت ۋە پەيلەردىن تۈزۈلگەنلىكى ئۈچۈن بەلغەم ۋە قان سەۋدا مادداىلىرى ئاسانلىقچە سۈمۈرۈلۈپ كېتەلمەيدۇ. سەپرا قوشۇلۇپ كەتكەندىن كېيىن سۈمۈرۈلىدۇ. كۆكرەك پەردە ياللۇغى كۆكرەك بوشلۇقى كېسەللىكلىرى ئىچىدە ئېغىر ئۆتىدىغان، خەتىرى كۆپرەك بىرخىل

[1] قىسقۇچپاقىنى كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى: قىسقۇچپاقىنى تازىلاپ كوزىغا سېلىپ ئاغزىنى گىل بىلەن ياخشىلاپ بېكىتكەندىن كېيىن ئوتى توختىغان تونۇر ئىچىدە بىر كېچە تۇرغۇزۇپ ئېلىنىدۇ. قىسقۇچپاقا كۈل ھالىتىگە كېلىپ قالىدۇ.

كېسەل بولۇپ، ئومۇمىي بەدەندىكى بەلگىلىرىمۇ ئېغىر. مەسىلەن: قىزىتمىنىڭ بەك زىيادە بولۇپ، يۆتەل ۋە نەپەسلىنىش ئېغىر دەرىجىدە قىينىلىپ، قوۋۇرغىلار ئاستىدا سانجىقسىمان قاتتىق ئاغرىشلار كۆرۈلىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى يېپىلغان شەكىلدە بولۇپ، كېسەل بىئارام بولىدۇ. ھەقىقىي كۆكرەك پەردە يالۇغى تۆۋەندىكىچە تۆت خىلغا بۆلۈپ داۋالىنىدۇ:

1) سەپرا قوشۇلغان قان ماددىسىدىن بولغان ھەقىقىي كۆكرەك پەردە يالۇغى:

يۇقىرىقى ئومۇمىي ئالامەتلەردىن باشقا، ئاغرىقنىڭ يۈزىمۇ، چىقارغان بەلغەمنىڭ رەڭگىمۇ قىزىلغا مايىل كېلىدۇ.

داۋاسى: چىلان، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، ئەينۇلا، ئەنجۇرلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى سىقىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە خىيارشەنبەر بىلەن تەرەنجىبىننى ئېرىتىپ قوشۇپ بىرىش كېرەك ياكى مەتبۇخى مۇلەييىن (تەرەتنى يۇمشاتقۇچى قايناتما) (تەركىبى: سەرپىستان، چىلان 25 دانىدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە ئون گرامدىن، بابۇنە يەتتە گرام، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىندىن يېرىم كىلوگرامدىن ‹سوقۇلمايدۇ› ئېلىپ، سوقمايدىغان دورىلارنى يېرىم چوڭ چىنە قايناق سۇغا چىلاپ، تۆت سائەتچە دۇملەپ قويغاندىن كېيىن سىقىپ سۈزۈۋېلىپ، قالغان دورىلار-نى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ) دىكى يۇمشاتقۇچى قايناتما بېرىلسە بولىدۇ. بىنەپشىگۈل قېنى بىلەن بىنەپشە شەربىتى (تەركىبى: ھۆل بىنەپشە ‹گۈلى بولغىنى ياخشىراق› 135 گرام، پار سۈيى (ياكى گۈلاب) 600 گرام، قەنتتىن 165 گرامدىن ئېلىپ، گۈلابقا بىنەپشىنى بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇققىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھۆل تۈرى بولمىسا قۇرۇق بىنەپشىنى يەتتە باراۋەر گۈلابقا چىلاپ، سۈنى پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا ھۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. بىنەپشە، ئاق لەيلىگۈل، ئارپا ئۇنىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، بابۇنە يېغى بىلەن ياغلاپ، ئاغرىۋاتقان كۆكرەك قىسمىغا قويۇش كېرەك. قەدىمكى تېۋىپلار ئاغرىق جاينىڭ قارشى تەرىپىدىكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىشنى تەۋسىيە قىلاتتى.

2) نوقۇل سەپرادىن بولغان ھەقىقىي كۆكرەك پەردە يالۇغى:

ئاغرىش ۋە سانجىق ئېغىر بولىدۇ. سانجىق بار ئورۇن ئېچىشىدۇ. ھارارەت يۇقىرى بولۇپ، بەلغەمنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل كېلىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى تېز ۋە تەرتىپسىز، تەشنالىق كۆپ بولىدۇ.

داۋاسى: يۇقىرىقى تۈرىدە كۆرسىتىلگەن دورىلار بېرىلىدۇ. شەربىتى نېلۇپەر (تەركىبى: نېلۇپەر 165 گرام، قەنت 500 گرام، گۈلاب 600 گرامدىن ئېلىنىدۇ) گە ئىسپىغۇل لوئابى قوشۇپ بېرىش كېرەك.

3) سەۋدادىن بولغان ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى:

يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن باشقا، ئېغىز ئىچى قۇرۇق، تىلى قارامتۇل گەز باغلىغان، يىرىك ھالدا بولىدۇ. بەلغەم ئاز ۋە تەسلىكتە ئاجراپ چىقىدۇ، رەڭگى قارىغا مايىل كېلىدۇ.

داۋاسى: ئاساسەن يۇقىرىقىلار بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئاغرىق بار ئورۇنغا كاللەكبەسەي يوپۇرمىقى، بىنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى سوقۇپ قويۇش كېرەك. ئىسسىق سۇ بىلەن ھۆللەنگەن ماتادەك نەرسىلەرنى كۆكرەككە قويۇش سانجىقنى پەسەيتىدۇ. مۇۋاپىق يۇمشاتقۇچى ھۆقنەلەر بىلەن تەرەتنى يۇمشىتىپ تۇرۇش لازىم.

4) بەلغەمدىن بولغان ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى:

ئېغىر بولسىمۇ، ھارارەت يەڭگىل بولىدۇ، سانجىق بولمايدۇ. بەلغەمنىڭ رەڭگى دەسلەپتە قىزىلغا مايىل ئاق بولسا، كېيىنرەك پۇتۇنلەي ئاق رەڭگە كىرىپ، كۆپ ۋە ئاسان چىقىدۇ.

داۋاسى: زۇپا شەربىتى Ⅱ (شەربىتى زۇفا تەركىبى: ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 17 گرامدىن، زۇپا، پىرسىياۋشىيان 23 گرامدىن، ئەنجۈر، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 20 داندىن، ئۇرۇقسىز چوڭ ئۈزۈم 99 گرام، شۇمشا ئۇرۇقى، گۈلسەۋسەن، پاراسيون ئون گرامدىن، قەنت 660 گرام، گۈلقەنتتىن 330 گرام ‹ئەگەر مۆتىلدىرەك قىلىش لازىم بولسا نېلۇپەر، كۆكنار ئۇرۇقى ئون گرامدىن ئېلىنىدۇ. گۈلقەنت ئورنىغا تەرەنجىبىن سالسا بولىدۇ، ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، كېيىن گۈلقەنت سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە قۇشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە نوقۇت، ئارپىبەدىيان قوشۇلغان ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ.

2. غەيرىي ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى.

بۇ خىلدىكى كۆكرەك پەردە ياللۇغى سەۋەبلىرىگە قاراپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1) قوۋۇرغىلارنى سىرتقى تەرەپتىن ئوراپ تۇرغۇچى سۆڭەك پەردىلىرىنىڭ ياللۇغى:

تاشقى زەربە (يىقىلىش، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشلار) بىلەن كۆكرەك سىرتقى پەردىسىگە ئىششىق ھاسىل قىلىدۇ. ئورۇنلاشقان جاي جەھەتتىن ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغىدىن پەرقلەنسىمۇ، ئالامەتلەر جەھەتتىن ئوخشاش، ئەمما، خەتىرى ئاز.

ئالامىتى: سانجىقسىمان ئاغرىيدۇ، تومۇر ھەرىكىتى ۋە قىزىتمىلار بەزىدە ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا ئوخشاپ كەتسىمۇ، لېكىن بەزىدە بولمايدۇ. ئاغرىپ تۇرغان جايدا پۇلتىيىپ تۇرغان ئىششىق روشەن كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. باسقاندا قاتتىق ئاغرىيدۇ، يۆتەل

بولىدۇ، بەلغەم بولمايدۇ. داۋالاشتا ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغىدەك داۋالىنىدۇ. بولۇپمۇ سىرتتىن چاپقۇچى دورىلارنىڭ مەنپەئەتى كۆپرەك.

2) قويۇق يەللەرنىڭ قوۋۇرغا ئارىلىق گۆشلىرىگە چۈشۈشىدىن بولغان ساختا كۆكـ رەك پەردە ياللۇغى:

قوۋۇرغا ئارىلىقلىرى قاتتىق ئاغرىپ نەپەس ئېلىشقا تەسىر قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كۆكرەك پەردە ياللۇغىنى بەزى تېۋىپلار ھەقىقىي دەپ ئويلاپ قېلىشى مۇمكىن. ئەمما ئىششىقنىڭ كۆرۈنمەسلىكى بىلەن بىرىنچى تۈردىكى ساختا كۆكرەك پەردە ياللۇغىدىن پەرقلەندۈرۈش ۋە ئالاھىدە، ئېغىر بولغان ئالامەتلىرىگە ئاساسەن ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغىدىن پەرقلەندۈرۈش مۇمكىن.

داۋاسى: بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش، سىرتتىن ئىسسىق دورىلارنى سۈرۈش لازىم. مەسىلەن: پىرسىياۋشان، بۇغداي كېپىكى، ئاق لەيلىگۈلى، بۇغا مۈڭگۈزى، بىنەپشە قاتارلىقلارنى بابۇنە يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سىرتتىن چېپىش لازىم ھەم ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك.

كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ يەنە بىر تۈرى بوغۇلۇش خاراكتېرلىك كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە خەنناقى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا ياللۇغلىنىش ئاساسەن كۆكرەك پەردىسىنىڭ تۆۋەندىكى قىسمى يەنى كىرگىت پەردە قىسمىدا بولۇپ، نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىپ كېتىدۇ. بولۇپمۇ نەپەس ئالغاندا ئاغرىش بەكمۇ كۈچەيىپ كەتكەنلىكتىن، كېسەل نەپەس ئالماي خېلى ئۇزۇن تۇرۇپ قالىدۇ. بۇ ھال بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ كەتسە، كېسەل بوغۇلۇپ ئۆلۈپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بىرىنچى تۈردىكى كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ بىرىنچى خىلىنى داۋالاش ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىش مۇمكىن.

7. كىرگىت پەردە ياللۇغى

كىرگىت پەردىنىڭ كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ تەسىرىدە ياكى كۆكرەك پەردە ياللۇغـ نى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مۇستەقىل ھالدا ياللۇغلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، قەدىمكى تېبابەتتە يەنىلا كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە) قاتارىدا ھېسابلىنىپ كەلگەن. كىرگىت پەردە (ھىجابى ھاجىزە) نىڭ نەپەس ئەزالىرى بىلەن قورساقنىڭ ئوتتۇرىسىدا كۆندىلەك تۇرغۇچى پەردە ئىكەنلىكى ھەققىدە ئوخشاشمىغان كۆزقاراشلار بولسىمۇ، لېكىن كۆپچىلىك ھۆكۈمالار بىردەك ئېتىراپ قىلىدۇ.

ئالامىتى:

يۇقىرىقى قورساق قىسمى ۋە يېتىم قوۋۇرغىلار ئارىلىقلىرىدا قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. كېيىنچە ئوك تەرەپ جىگەر ئەتراپىدا سانجىقسىمان ئاغرىق بىلىنىدۇ. يۆتەل كېسەلنى بەك ئازابلايدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، قۇرۇق ھۆ ئاغرىشنى تېخىمۇ كۈچەيتىۋېتىش ھوشىدىن

كەتكۈزىدۇ. قورساق ئەتراپىنى تۈتۈپ كۆرگەندە قىزىق سېزىلىدۇ، ئومۇمەن هارارەتمۇ بولىدۇ. يۆتەل بەلغەمسىز بولۇپ، كېسەل ئەس ـ هوشىنى يوقىتىدۇ. بۇ هال مېڭگە تەسىر يەتكەنلىكتىن دېرەك بېرىدىغانلىقى ئۈچۈن، مېڭە پەردە يالىلۇغى (سەرسام) بىلەن ئوخشىتىپ بەرسام دەپ ئاتىلىپ كەلگەن.

داۋاسى:

پاچاق ئەتراپىغا هىجامەت قويۇش بىلەن يەرلىك ئورۇنغا ماددىلارنى پىشۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى (مۇهلىل) سۈرتۈش لازىم. مەسىلەن: بابۇنە، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئارپا ئۇنى، پۇرچاق، زىغىرلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، بىرئاز قىزىتىپ ئاغرىق جايغا قويۇلىدۇ. تەرەتنى راۋان قىلىش ئۈچۈن كۆكرەك پەردە يالىلۇغىدا كۆرسىتىلگەن هۆقنە ۋە باشقا چارىلار قىلىنىدۇ.

8. كۆكرەك بوشلۇقىغا يىرىڭ تولۇش

ئۆپكىنىڭ تۈرلۈك يالىلۇغلىرىنىڭ تېشىلىشى ياكى ئۆپكىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىلەر-دىكى ئىششىقلارنىڭ ئېغىز ئېلىشى نەتىجىسىدە، كۆكرەك بوشلۇقىغا يىرىڭ قويۇق هالەت-تىكى سۈيۇقلۇق بولغاچقا، سىرتقا چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن پەقەت سىرتقا قاراپ ئېغىز ئېلىشى زۆرۈر.

ئالامىتى:

يېڭى باشلانغاندا كۆكرەك پەردە يالىلۇغىدىكى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. كۆكرەكنىڭ ئاغرىشى كۆرۈلۈپ، چوڭقۇر تىنغاندا ياكى يۆتەلگەندە كۈچىيىدۇ. بەدەن هارارىتى ئۆرلەي-دۇ، توڭۇپ تىترەيدۇ، يۆتىلىدۇ، نەپەس يۈزە ۋە قىيىن، تومۇر ئىتتىك بولىدۇ.

كونىرىغان چاغدا ئاغرىق كىشى ئورۇقلاپ، ئاجىزلاپ، كەم قانلىشىپ كېتىدۇ. بارماقلىرىنىڭ ئۇچى تومىلىشىپ قالىدۇ. ئۆپكە سىلى تۈپەيلىدىن كۆكرەككە يىرىڭ يىغىلـ-غاندا، يىرىڭ كۆپرەك بولسا يۈرەك سېلىش، نەپەس قىيىنلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى:

ئاغرىقنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە ياخشى كۆڭۈل قويۇپ داۋالاش (كۆكرەك يالىلۇغىغا قارشى) ئېلىپ بېرىش لازىم. يىرىڭنى سۈيۈلدۈرۈپ چىقىرىش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش كېرەك. مەسىلەن: ئەنجۈر، زۈپا، سەرپىستان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈملەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، بادام يېغى ۋە ناۋات قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بەشىنچى باب يۇرەك كېسەللىكلىرى

1 § . مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرى

1. يۇرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

يۇرەكنىڭ ئىسسىق مىزاجلىق كېسىلى يۇرەك ھەرىكىتى جەھەتلىرىدىلا ئىپادىلەنمەستىن بەلكى پۈتۈن بەدەندە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئالامىتى:

نەپەس چوڭ، تومۇر ھەرىكىتى چوڭ ۋە تېز بولىدۇ ۋە بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر) ئۇرىدۇ. كۆكرەك قىزىق، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. سەۋەبسىز غەم ـ ئەندىشە قىلىدىغان، روھىي جەھەتتىن ئازابلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. يۇرەك ئەتراپىدىكى يېقىمسىزلىق كېسەلىنى تىنچسىزلاندۇرۇپ قويىدۇ. سوغۇق ھاۋادىن راھەتلىنىپ تۇرىدىغان بولۇپ، ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

داۋاسى:

قايسى بىر ماددىنىڭ غالىبلىقى كۆرۈلسە، قائىدە بويىچە شۇ ماددىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۇسۇللىرى قوللىنىدۇ. مەسىلەن: قان غالىب بولسا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىش مەنئى قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولسا ئىككى غول ئارىسىنى تىلىپ تۇرۇپ لوكۇقا قويۇش لازىم. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا، ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن قۇرسى كاپۇر (تەركىبى: قىزىلگۈل، ئاق سەندەل يەتتە گرامدىن، تاباشىر 13 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى ئون گرام، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 16 گرامدىن، زەپەر ئۇچ گرام، كاپۇردىن ئىككى گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن بىر پۈكۈلۈق تەڭگە چوكۇلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ)، ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، 1 ~ 2 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇستقۇددۇسلاردىن 2 ~ 5 گرام قوشۇلىدۇ. ئانار ياكى ئالما شەربىتى بىلەن بېرىش لازىم. ئاق سەندەل، كاپۇرلارنى گۈلابقا سۈرۈپ كۆكرەككە چېپىش كېرەك. سوغۇق ۋە خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۈرىتىش، ھۆل مېۋە (ئانار ـ ئالما) لەرنى كۆپرەك بېرىش، غىزاسىغا يۇمغاقسۈت سېلىپ بېرىش كېرەك. قەۋزىيەت بولسا تەمرى ھىندى بىلەن ئەينۇلانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايناق سۈدا

دۇملەپ تەمىنى ئىچۈرۈش لازىم. ئەگەر ئىچى سۈرگەن بولسا، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. خېمىرى سەندەل (تەركىبى: ئاق سەندەلنىڭ گۈلابتىن سۈزۈپ قۇرۇ-تۇلغان تالقىنى، گاۋزىبان گۈلى، قىرقىلغان پىلە، قىزىلگۈل ئەرقى، بىدمىشكى ئەرقى ھەرقايىسىسى 13 گرامدىن، زەپەر ئىككى گرام، قەنتتىن 160 گرامدىن ئېلىپ، ئەرەقلەر بىلەن قەنتنى قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قىيامغا سېلىپ، خېمىردەك قىلىپ، يەتتە گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ)، ئەرقى سەندەل قاتارلىق يۇرەككە قۇۋۋەت بەرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل سەۋەبى ماددىسىز بولسا، تازىلاش ھاجەت ئەمەس، مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن قۇرسى كاپۇر (تەركىبى: قىزىل-گۈل، ئاق سەندەل يەتتە گرامدىن، تاباشىر 13 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى ئون گرام، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 16 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، كاپۇر، ئىككى گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن بىر پۈڭلۈق تەڭگە چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ) ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، 1 ~ 2 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇستقۇددۇسلاردىن 2 ~ 5 گرام قوشۇلىدۇ.

2. يۇرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

مىزاجىدا سوغۇقلۇقنىڭ غەلىبە قىلغانلىقى سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى:

تومۇر ھەرىكىتى كېچىك، ئاستا، تەرتىپسىز بولىدۇ. نەپەس ئېلىشى سۈس، بەدەن ئاجىز ۋە ئۆزى ھۇرۇن بولۇپ قالىدۇ. چىرايى سۈلغۇن، دائىم غەمكىن ۋە ئادەم خالىمايدىغان بولۇپ، مالىخۇلىيا ئالامەتلىرى كۆرۈنىدۇ. ئىسسىق نەرسىلەردىن راھەتلە-نىدۇ.

داۋاسى:

داۋائى مىشكى ھار (تەركىبى: دۇرنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا ۋە مارجان ‹كۆيدۈرۈلگەن› 33 گرامدىن، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھ-مەن، سۈمبۈل، قاقىلە، سازەج ھىندى ۋە قەلەمپۇر 17 گرامدىن، ئۆشنە، زەنجىۋىل ۋە پىلپىل 13 گرامدىن، ئىپار ئۈچ گرامدىن، ھەسەلنى پۈتۈن دورا مىقداردا ئىككى ھەسسە ئېلىپ، پىلە غوزىسىنى قىرقىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مەرۋايىتنى گۈلاب بىلەن ئۈپىدەك سوقۇپ، ئىپارنى ئازراق قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوققاندىن كېيىن، قالغان دورىلارنىمۇ يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقاندەك قىلىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە مەرۋايىت، ئىپارنى سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قالغان

دورىلارنى سىلىپ، مەجۇن تەييارلاپ چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ تىندۇرۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 3 ~ 5 گرامغىچە بېرىلىدۇ. شەربەتلەردىن گاۋزىبان شەربىتى، بادرەنجى بۇيا شەربىتى بېرىش (تەركىبى: بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، پەرەنجىمىشكى 66 گرامدىن، گاۋزىبان 90 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 33 گرام، بەدىيان، بىستىپايەج 23 گرام، گۈلاب 20 گرام، تاتلىق ئالما سۈيى 726 گرام، قەنتتىن 792 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، گۈلاب ۋە ئالما سۈيى بىلەن ئۈچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سقىپ، سۈيىگە قەنتتىن سىلىپ قىيام قىلىپ، شىشە قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

گاۋزىبان شەربىتى (تەركىبى: ھۆل گاۋزىبان، قەنت 660 گرامدىن، گۈلابتىن 66 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، قىيام قىلىپ تەييارلاپ، پاكىز شىشىلەردە ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر ھۆل گاۋزىبان بولمىسا قۇرۇق گاۋزىباننى قاياق سۇ ياكى گۈلابقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ، ئۈچ ھەسسە قەنت ياكى شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. ئىچىدىغان چايغا ئىپار، قىزىلگۈل، سۈمبۈل ۋە زەپەر سېلىپ ئىچىش لازىم. غىزاسىغا كەپتەر، تورۇلغا، قۇشقاچ، توخۇ شورپىسىغا دارچىن، زەپەر، زىرە، پىننە قوشۇپ بېرىش كېرەك. سۈمبۈل، دارچىن، سەئدى كوفى، قەلەم-پۇر، قىزىلگۈل، بادرەنجى بۇيا، مەرزەنجۇش، رەيھانلارنى ھاجەت مىقدارى بىلەن ئېلىپ سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن يۇغۇرۇپ كۆكرەككە قويۇش لازىم. سوغۇق نەرسىلەردىن قەتئىي پەرھىز قىلىش لازىم. ھەسەل شەربىتى بۇ كېسەلگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

3. يۇرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى:

تومۇر ھەرىكىتى قاتتىق، كىچىك ۋە بىر تۇتاش بولىدۇ. ئورۇقلاش ئانچە بولمايدۇ. روھىي جەھەتتىكى غەيرىي ئەھۋاللار يۇقىرىقىدىكىلەرگە قارىغاندا بوشراق بولىدۇ. ئۇيقۇ-سىزلىق ۋە قۇرۇق، قاتتىق يۆتەلنىڭ بولۇشى بۇ خىلدىكى يۇرەك كېسىلىگە خاس ئالامەت-تۇر. چۈنكى يۇرەك ۋە ئۆپكىنىڭ مىزاجىدىمۇ قۇرۇقلۇق غالىب بولۇپ، نەملىكنىڭ يېتەرسىزلىكى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى:

ئارپا سۈيىگە بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. شېكەر قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ھۆل سوغۇق تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. يېڭى سېغىلغان سۈت ياخشى ئۇنۇم

بېرىدۇ. بىنەپشە يېغى[1]، ئاق موم، قاپاق ئۇرۇقى، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى، تەرخەمەك سۈلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ يانجىپ، كۆكرەكنىڭ يۇرەك ئەتراپىغا سۈرتۈلىدۇ.

4. يۇرەك مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى:

تومۇر ھەرىكىتى يۇمشاق، ئاستا ۋە مۇختەلىپ بولىدۇ. روھىي قوزغىلىش بەلگىلىرى تېز بارلىققا كېلىپ، تېز ئۆزگىرىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن راھەت تاپىدۇ.

داۋاسى:

ھۆللۈك تاماقلارنى ئاز بېرىش بىلەن يۇرەككە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلاردىن قەلەمپۇر، زەپەر، بادرەنجى بۇيا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ، ھەسەل سالغان سىركەنجىۋىل، پىننە شەربىتى ئىچكۈزۈلۈپ، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى سەبرە (تەركىبى: سەبرە 20 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى ئون گرام، قىزىلگۈل ۋە رۇم بەدىيان بەش گرام، كەتىرادىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب (كۈمىلاچ) قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن دانىغچە ياكى يەتتە دانىدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

§ 2. خەفەقان

يۇرەك قوزغىلىش (خەفەقان) كېسەللىكلىرى — يۇرەككە يەتكەن تۇرلۇك زەھەرلىنىشلەر نەتىجىسىدە تىترەش ھەرىكىتى (ھەرىكىتى ئىختىلاجى) ئارقىلىق قوزغىلىشىدىن پەيدا بولغان يۇرەكنىڭ تەۋرىشىدىن ئىبارەت. خەفەقان كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرى ئاساسەن سەككىز تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1. مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان خەفەقان

بۇ تۈردىكى خەفەقاننىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن يۇرەكنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىرىنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

---

① بىنەپشە يېغى: گۈل يېغىغا ئوخشاش ئۇسۇل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

2. قان قىيىشتىن بولغان خەفەقان

قان گەرچە ئوفۇنەتسىز بولسىمۇ يۇرەك تومۇرلىرىدا راۋان ئاقماي قىيىپ قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى:

قان ماددىسى غالىبلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى يوغان ۋە ئىسىلغان ھالدا، سۈيدۈك قويۇق ۋە قىزىل رەڭلىك بولىدۇ. بەدەنلىرى ئىغىرلىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى:

سول قول باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان ئەھۋاللار بولسا، پاچاق ياكى ئارقا تەرەپ ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويۇش لازىم. قۇرسى كاپۇر (تەركىبى: قىزىلگۈل، ئاق سەندەل يەتتە گرامدىن، تاباشىر 13 گرام، سىمىزئوت ئۇرۇقى ئون گرام، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مىغىزى 16 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، كاپۇردىن ئىككى گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن بىر پۈڭلۈق تەڭگە چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ) ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، 1 ~ 2 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇستقۇددۇسلاردىن 2 ~ 5 گرام قوشۇلىدۇ. گۆشسىز تاماق، پىشلاق قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. مەنىي چىقىرىش تەدبىرلىرىنى قىلىش ۋە مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن بىرىنچى پاراگرافتىكى چارىلارنى قوشۇمچە ئېلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەللىنىڭ بەدىنى بەك ئاجىز بولسا، ئۆتكۈر سوغۇق دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

3. سەپرادىن بولغان خەفەقان

ئالامىتى:

سەۋەبسىز غەمكىن بولۇش، دائىم كۆڭۈلسىزلىك ئىچىدە تۇرغاندەك ھېس قىلىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە تەشنالىقنىڭ زىيادە بولۇشى قاتارلىق بەلگىلەر بولۇپ، يۇرەك قىزىپ تۇرغانلىق سېزىلىدۇ. يۇرەك تىترەپ تۇرىدۇ. ئەمما ئادەتتە سەپرا سەۋەبى بىلەن بۇ خىل ئەھۋال بولمايدۇ.

داۋاسى: سەپرانى قان تومۇردىن چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سىرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سىرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82

گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ›، دورىلار چوككۇدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۇستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 120 مىللىلىتىرغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بىنەپشە شەربىتى ۋە تەمرى ھىندىنى قاياناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھارارەت بولسا مۇۋاپىق تەدبىر قىلىنىدۇ. قاتتىق ھارارەت نەتىجىسىدىكى يۇرەكتە ئىششىق پەيدا بولۇش خەۋپى بولسا، قۇش ئۇزۇمى (يەبرۇج)، كاپۇر، ئىپار، زەپەر ھەرقايسىسىدىن 0.1 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر دانە ماش ئېغىرلىقىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يۇرەكنىڭ ھارارىتى بەك زىيادە بولسا، نېپىز كۆينەكنى سەندەل ئەرقى بىلەن بىر قانچە قېتىم نەمدەپ قۇرۇتۇپ، يۇرەككە تېگىپ تۇرىدىغان قىسمىنى بىرئاز گۇلاب بىلەن نەم قىلىپ كىيدۇرۇپ قويۇش كېرەك ياكى قىزىلگۇل، تاباشىردىن ئۇچ گرامدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام، كاپۇردىن 0.3 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئالما ياكى ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ ھەم مېۋە شەربىتى (شەربىتى پەۋاكىھى) (تەركىبى: ئالما سۇيى، ئاچچىق ئانار سۇيى، بېھى سۇيى 132 گرامدىن، گىلاس سۇيى، تەمرى ھىندى، زىرىق، لىمون سۇيى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسى 27 گرامدىن، گۇلبىنەپشە، نىلۇپەر، يۇمغاقسۇت 13 گرامدىن، ئاق سەندەل، گاۋزىبان، ئالما چېچىكى، بىدمىشكى سەككىز گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە تەررە ‹ئەگرى تەرخەمەك› ئۇرۇقى بەش گرامدىن، چىلان 55 دانە، تەرەنجىبىن 66 گرامدىن، سىرىق ھېلىلە پوستىدىن بەش گرامدىن ئېلىپ، مېۋە سۈلىرى، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن ۋە سىرىق ھېلىلىدىن باشقىلىرى ئەرق چىقىرىش ئۇسۇلى بىلەن ئەرەق تارتىلىدۇ. تارتىلغان ئەرق ئۇستىگە مېۋە سۈلىرى ۋە ئېرىتىلگەن تەمرى ھىندى قوشۇلىدۇ. سىرىق ھېلىلىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەرەنجىبىن توپا ـ چاڭلاردىن تازىلىنىپ، ئۇستىگە قويۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 17 ~ 33 گرامغا قەدەر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. بەلغەمدىن بولغان خەفەقان

بەلغەم ماددىسىنىڭ يۇرەك غىلابىغا[1] ياكى يۇرەك تومۇرلىرى ئىچىگەچۇشۇشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. يۇرەك غىلابىئىچىگە چۇشكەن ماددا سۇيۇقلۇق ۋە يەل بولۇپ، يۇرەك تومۇرلىرىغا چۇشكىنى قويۇق توسالغۇ بولىدۇ.

① غىلاب: يۇرەك ئەتراپىنى ئوراپ تۇرغۇچى نېپىز پەردە.

ئالامىتى:

نەپەس قىيىنلىشىش بىلەن تومۇر ھەرىكىتى يۇمشاق بولىدۇ. بەزىدە ئاغرىق ھوشىدىن كېتىدىغاندەك بولۇپ قالىدۇ. كېسەل يۇرىكىنىڭ سۈغا چىلىشىپ تۇرغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئىستەمخىقۇن (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ‹ھەببۇلنىل›، سەبرە، سانا، مۇقەل 33 گرامدىن، ھېلىلە پوستى، ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، سوقمۇنىيا 61 گرامدىن، شەھمەنزەلدىن ئۇن گرامدىن ئېلىپ، ئايارەجدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارغا قوشۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ كۈمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن 7 ~ 10 گرامغىچە، كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ئايارەج پەيقىرانى (تەركىبى: ئۇدىبلىسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئۇن گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈندىن كېيىن ئۇن گرامدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.) قوشۇپ بېرىش كېرەك. ھەببى قوقىيا (تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇندىن تەڭ مىقداردا، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيا يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ. ‹غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈرۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك›) ئۇن گرامدىن ھەر كۈنىگە بىر قېتىم كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەزىلەر ئايارەج لوغانزىيا ياكى بەيادىدۇس بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئەگەر قەي قىلىش ئاسان بولسا قەي قىلدۇرۇپ بەلغەمنى تازىلاش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن داۋائى مىشكى تەلخى (تەركىبى: ئەپسەنتىن، سەبرە سۇقۇنى، زىراۋەندە مۇدەھرەج، دۇرنەج ئەقرەبى 22 گرامدىن، جۇۋىنە، زەپەر، كەرەپشە ئۇرۇقى 13 گرامدىن، سۇمبۇل، سازەج ھىندى يەتتە گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، ئىپار ئۇچ گرامدىن، ھەسەلدىن 363 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 7 گرامغىچە كۈنىگە ئىككى قېتىم بېرىلىپ، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش كېرەك. نۇشدارى لۇئلۇۋى (تەركىبى: زەرنەپ، دارچىن، ئايلىشى، سۇمبۇل، جويۇز، بەسباسە، قەلەمپۇر، دۇرنەج ئەقرەبى، يۇيۇلغان گىلى ئەرمىنى، گىلى مەختۇم، مەستىكى، زەپەر، كۈمۈش ۋەرەق، ئۇرۇقسىز زىرىق، ئىپار، تاباشىر ھەرقايىسىسى ئۇچ گرامدىن، قىزىلگۈل، سەئدى كوفى، گۈلابقا سۈرۈلگەن ئاق سەندەل، ئاقلانغان سېمىزئوت ئۇرۇقى ‹تۇخۇمى خىرفە› ھەرقايىسىسى 33 گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت بەش گرام، ساپ

ئامىلە 99 گرام، قىزىلگۈل گۈلابى، بېھى سۈيى، يازلىق ئالما سۈيى، تاتلىق ئامۇت سۈيى، بىدمىشكى گۈلابى، ئاق چوكا ناۋات، ھەسەل، ئاق قەنت ھەربىرىدىن 396 گرامدىن ئېلىپ، ئاۋۋال ئامىلىنى بىر كېچە سۈتكە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلاپ، بىر كىلوگرام سۇ قۇيۇپ تاكى سۈيى تۈگەپ ئامىلە قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈستىگە مېۋىلەر سۈيى، ناۋات، قەنت، ھەسەللەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ، 40 كۈنگىچە قاچىدا ساقلاپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئەتىگەن ـ كەچتە تاماقتىن كېيىن 7 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يۇرەككە ئىسسىقلىق بەرگۈچى دورىلارنى يۇرەك ئۈستىگە چېپىش، مەسىلەن: قۇستە، سۇمبۇل، سەئدى، دارچىن، سوكلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، رەيھان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، يۇرەك ئۈستىگە چېپىش كېرەك.

5. سەۋدادىن بولغان خەفەقان

سەۋدا خىلىتلارنىڭ لېيى بولغانلىقى ئۈچۈن، تومۇرلارغا قۇيۇلسا توسالغۇ ھاسىل قىلىپ، يۇرەكنىڭ ساپ ھاۋا (ھاۋايى نەسىمى) بىلەن تەمىنلىنىشى ۋە بۇخاراتلارنىڭ چىقىپ كېتىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. يۇرەك بۇ توسقۇنلۇقنى دەپئى قىلىش ئۈچۈن كۈچەپ ھەركەتلەنگەنلىكتىن، تىترەش قوزغىلىش كېلىپ چىقىدۇ ياكى ھاۋايى نەسىمى يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن يۇرەك ئېغىپ ھەركەت قىلىدۇ.

ئالامىتى:

دائىم يۇرەك ئېغىپ (پۇلاڭلاپ) تۇرىدۇ. تومۇر ھەركىتى قاتتىق بولىدۇ. كېسەلدە قورقۇش ۋە ئەندىشە، ئورۇنسىز خىياللار پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى:

بۇ كېسەلنىڭ داۋاسى مالىيخۇلىيانىڭ داۋاسى بىلەن ئوخشاش. بەلغەم بىلەن سەۋدانىڭ ئارىلاش ئالامەتلىرى بولسا، بەلغەم ۋە سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ. تۇربۇت، ئەفتىمۇن، غارىقۇن، ئۈستۇددۇس، كابىل ھېلىلىسىنىڭ ھەرقايىسىسى ئون گرامدىن، ئاياردەج پەيقىرا 15 گرام، ئۇد ھىندىدىن بەش گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاياردەجنى ئېرىتىپ، شۇنىڭ بىلەن ھەب قىلىپ، ھەركۈنى كەچتە يەتتە گرامدىن بېرىلىدۇ. ئەگەر خاس سەۋدادىن بولسا ھەببى شەبيار (تەركىبى: سەبرە سۇقۇتى ئون گرام، قىزىلگۈل، سېرىق ھېلىلە پوستى، مەستىكى، تۇربۇت ئۈچ گرامدىن، سوقمۇنىيادىن 1.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ)

دىن ھەر كۈنى ئاخشىمى 7 ~ 9 دانىغىچە قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. يۇرەكنى قۇۋۇتلەندۈرۈش ئۈچۈن خېمىرى ئەۋرىشىم[1] (تەركىبى: ئۇد ھىندى، ئاق سەندەل كېپىكى بەش گرامدىن، سۈمبۈل، پىستىنىك تاشقى پوستى، پىشقان ئاپېلسىن شۆپۈكى، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە ۋە سازەج ھىندى يەتتە گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ۋە كەھرىۋا ئون گرامدىن، قىزىل ياقۇت بەش گرام، شاخ مارجان ۋە بىخ مارجاندىن ئون گرامدىن، زەپەردىن ئون گرام، ئىپار، ئەنبەر بەش گرامدىن، پىلە غوزىسى «قاينىتىلمىغىنى» 40 گرام، گاۋزىبان ئەرقى، بىدمىشكى ئەرقى، قىزىلگۈل ئەرقى «گۈلاب»، ئالما سۈيى ۋە ئانار سۈيىدىن 150 گرامدىن، پار سۈيى 792 گرام، قەنت 288 گرام، ھەسەل 200 گرام، ئالتۇن ۋەرەقتىن ۋە كۈمۈش ۋەرەق 40 دانىدىن ئېلىپ، ئاۋۋال پىلىنى ئەرەق ۋە سۇغا ئۇچ كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن يېرىمى قالغۇدەك قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە قەنت ۋە ئالما ـ ئانار سۈلىرىنى سېلىپ قىيام قىلىپ، مەرۋايىت، ياقۇت، مارجانلارنى كۆيدۈرۈپ بولغاندىن كېيىن، كەھرىۋا بىلەن قوشۇپ سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى سالايە قىلىپ، گۈلاب بىلەن ئېرىتىپ، ئىلمان قىيامغا قوشۇپ، تازا ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، سوقۇلغان تالقانلارنى ھاۋانچىغا ئاز ـ ئازدىن سېلىپ، بىر ياندىن ئېزىپ، بىر ياندىن ئارىلاشتۇرۇپ ۋە ئەلگەكتىن يەنە بىر قېتىم ئۆتكۈزۈپ، قىيامغا سېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئالتۇن ۋە كۈمۈش ۋەرەقلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كېيىن چىنە ـ قاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. قان يوقىتىش، ئوزۇقلۇق ۋە سۈت يېتىشمەسلىكتىن بولغان خەفەقان

ئاياللار تۇغۇتتىن كېيىن ياكى ھەيز سەۋەبى بىلەن كۆپ قان يوقىتىش، ئەرلەردە ھەرخىل يوللار بىلەن قان ئېقىش ۋە قاتتىق سۇرگە ئۇچىپ كۆپ ئىچ سۇرۇپ كېتىش، يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ ناچار بولۇشىدىن قان ئازلىق كېلىپ چىقىش قاتارلىق سەۋەبلەر يۇرەكنى زەئىپلەشتۈرىدۇ. زەئىپلىكنى يېڭىش ئۈچۈن ئاجىزلىغان يۇرەكنىڭ ھەرىكىتى تىترىگەن ھالەتتە بولۇپ، خەفەقان پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن سەۋەبنى يوقىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن قان ھاسىل قىلغۇچى تەدبىر ـ چارىلارنى قىلىش لازىم. مەسىلەن: چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، نوقۇت سېلىنغان

---

[1] بۇ مېڭە ۋە يۇرەكنىڭ ھەرخىل ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن مۇھىم دورا نۇسخىلىرىدىن بىرى.

ئۇچار ـ قاناتلار شورپىسى بېرىلىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ. ئاياللارنىڭ ھەيز تەڭشەش چارىلىرى قىلىنىدۇ. جىنسىي ئالاقىنى چەكلەش لازىم.

7. نېرۋا مەنبەلىك خەفەقان

غەزەپلىنىش، خۇشلۇق ياكى كۈتۈلمىگەن خەۋەرنى ئاڭلاش بىلەن كېسەلنىڭ يۈرىكى تىترەپ سالىدۇ. ھەتتا ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقلارمۇ مۇشۇنداق ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى:

سەۋەبىنى تۈگىتىش بىلەن روھنى كۈچلەندۈرگۈچى چارىلارنى قىلىش لازىم. تامىقىغا پاقلاننىڭ كاللا گۆشى ۋە ھەرسە[1] بېرىلىدۇ. يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ، بىرىنچى پاراگرافتا كۆرسىتىلگەن قۇۋۋەت دورىلىرىدىن بىرىنى تاللاپ بېرىش لازىم.

8. باشقا ئەزالاردىكى زەھەرلىنىشلەرنىڭ يۇرەككە تەسىر قىلىشىدىن بولغان خەفەقان

بەدەندىكى ھەرخىل ئۆزگىرىشلەر، جۈملىدىن ئەزالاردىكى زەھەرلىنىشلەر يۇرەككە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تەسىر قىلىپ، خەفەقاننى پەيدا قىلىدۇ.

1) مېڭە كېسەللىكلىرى، قاتتىق باش ئاغرىشلار يۇرەككە تەسىر قىلىدۇ. نەتىجىدە يۇرەك ھەرىكىتىدە تىترەشنى شەكىللەندۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جىگەر، ئاشقازان قاتارلىق ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرىمۇ شۇنداق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

2) زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ چېقىشى بىلەنمۇ خەفەقان كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى:

بىۋاسىتە مۇناسىۋەتتى بار بولغان ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرنىڭ داۋاسىنى ئاساس قىلىش بىلەن يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنى مۇۋاپىق تاللاپ قوشۇمچە بېرىش لازىم. ئەمما بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك ئەزانى ئايرىشتا خاتالاشماسلىق لازىم.

---

① ھەرسە: گۆشنى ھالۋىدەك يۇمشاق پىشۇرۇپ تەييارلىنىدىغان بىر خىل غىزا.

3 § . باشقا خىلدىكى يۇرەك كېسەللىكلىرى

1. ئايلىنىپ كېتىش (غەششى)

غەششى يۇرەكنىڭ ھېس ۋە ئىرادە ئەسەبلىرىنىڭ ئۆز پائالىيىتىدىن قېلىشى بىلەن كېلىپ چىقىدىغان ئېغىر ھالدۇر. مەزكۇر ئەسەبلەر يۇرەكتىكى روھنىڭ پۇتۇن بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىشىنى تەكشەپ تۇرغاچقا، بۇلارنىڭ زەھەرلىنىشى ھوشسىزلىقنى كەلتۈرىدۇ. ھوشسىزلىقنى كەلتۈرگۈچى سەۋەبلەر روھنىڭ تارقاپ كېتىشى، روھ بىلەن تاشقى ساپ ھاۋا ئالمىشىشنىڭ توسۇلۇشىدىن ئىبارەت.

1) روھنىڭ تارقاپ كېتىشى: داۋاملىق ئۆتكۈر ئىچى سۈرۈش ياكى كۆپ مىقداردا قان كېتىش، ھەددىدىن ئارتۇق خۇشاللىق ياكى لەززەتلىنىش بىلەن كېسەل ھوشىدىن كېتىش، قاتتىق ئاغرىش، زەھەرلىك دورىلارنىڭ تەسىرى، مەسىلەن: سەڭگىيا، ئاق پارپى قاتارلىقلار ئايلىنىپ كېتىشكە سەۋەبچى بولىدۇ.

2) روھنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى ئۆتكۈر تەسىرلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن: ھاراق، مەيزاپلارنى كۆپ ئىچىش، تۈيۈقسىز پەيدا بولغان قورقۇنچ، دەھشەت ۋە غەم، ھەرخىل زەھەرلىك بۇس ـ بۇخاراتلار، يۇرەك مىزاجىنىڭ ئۆتكۈر بۇزۇلۇشى، مېڭە، ئۆپكە قاتارلىق ئەزالارغا يەتكەن زەرەرنىڭ روھقا تەسىر قىلىشى ۋە يۇرەكنىڭ ئۆزى ياكى غىلابىدىكى يالىلۇغلىنىشلار.

ئالامىتى:

ھوشىدىن كېتىش ئالدىدا تومۇر كىچىك، ئىنچىكە سالىدۇ، رەڭگى ئۆزگىرىدۇ (تاتىرىدۇ)، كۆز ئالمىسىنىڭ ھەرىكەتلىنىشى ناچارلىشىپ كۆز ئالدىدا بىر نېمە ئۇچۇپ يۈرگەندەك كۆرۈندۇ، بىرئاز سوغۇق تەرلەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھوشىدىن كېتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئاغرىقنىڭ رەڭگى توپا رەڭ، پۇت ـ قوللىرى سوۋۇپ كەتكەن، نەپەس ئېلىشى كىچىك ۋە ئاستا بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى ئاجىز ۋە ئاستا بولۇپ، بارغانسېرى پۇتۇن بەدەن سوۋۇپ كېتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشىدۇ. يۇرەك ئوينىغاندەك سېلىپ ئېغىر ئۆتكەندىمۇ ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. ئايلىنىپ كېتىشنىڭ تەكرارلىنىپ تۇرۇشى يامان ئاقىۋەتلىكتۇر. مېڭىگە قان چۈشۈش (سەكتە) بىلەن ئايلىنىپ كېتىش (غەششى) نىڭ پەرقى شۇكى، سەكتىدىن كېيىن پۇتۇنلەي ئاۋاز چىقمايدۇ. ئەمما ئايلىنىپ كەتكەن ئاغرىقتىن ئاۋاز چىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى:

ئايلىنىپ كەتكۈچىلەرنى پۇتۇنلەي ھوشسىز ھالەتتە ياكى بىرئاز ھوشيار ئۇچرىتىشىمىز مۇمكىن. ھوشسىز بولغاندا، ئەگەر سەۋەبنى بىلىشكە ئۇلگۈرسەك، ئۇنى دەپئى قىلىش،

بولمىسا كۆچىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، هوشىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىشىمىز كېرەك. يەنى مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەرگە قارىمۇقارشى تەسىر قىلىدىغان دورىلارنى بۇرۇنغا پۈرىتىش، يۇتقۇنچاققا تامغۇزۇش لازىم. بۇنداق چاغدا ئاغرىقنىڭ مىزاجىغا دىققەت قىلىش زۆرۈر. ئۇنداق بولمىغاندا قىلىنغان تەدبىر پايدا بەرمەيدۇ. مەسىلەن:

كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، كاپۇر، ئاق سەندەل، گۈلاب، تەرخەمەك سۈيى قاتارلىقلارغا بىرئاز ئىپار قوشۇپ پۈرىتىش لازىم. چۈنكى ئىپار تەبىئىي ئىسسىقلىققا مەدەت بېرىدۇ. سوغۇق گۈلابنى يۇتقۇنچاققا تامغۇزۇش، كۆكرىكىگە سوغۇق سۇ پۈركۈش كېرەك. هوشىغا كەلگەندىن كېيىن خەفەقان كېسىلىدە سۆزلەنگەن سەندەل سۈيىدە نەمدەلـ گەن كۆينەك كىيگۈزۈش لازىم. ئەگەر كېسەل هوشيار هالەتتە بولسا قېتىق، دۇغ ئىچكۈزۈش لازىم.

كېسەلنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا هوشسىز هالىتىدە ئىپار، ئەنبەر، رەيهان، لاچىندا- نە، قەلەمپۇر، دارچىن، زەپەر قاتارلىقلارنى پۈرىتىش لازىم. ئىككى گرام داۋائى مىشكى، 0.2 گرام ئىپارنى ئازراق رەيهان سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، يۇتقۇنچاققا تېمىتىش لازىم. ئەگەر ئايلىنىپ كېتىشنىڭ سەۋەبى ئاچ قورساق قېلىش، قاتتىق ئىچ سۈرۈش، تومۇردىن كۆپ قان ئېلىش، جاراهەتلەردىن قان ئېقىپ كېتىشلەردىن بولسا، سوغۇق سۇ، گۈلاب قاتارلىقلارنى كۆكرەككە قويۇشقا بولمايدۇ. بەلكى تۆۋەندىكىلەردىن بىرىنى بۇرۇنغا پۈرىـ تىش لازىم: توخۇ گۆشى كاۋىپى، ئوتقا سېلىپ بىر ئاز پىشۇرۇلغان ئالما ياكى بېهى، بۇغداينىڭ ئىسسىق نېنى قاتارلىقلارنى پۈرىتىش، گۆش سۈيىگە گۈلاب بىلەن ئازراق هاراق قوشۇپ گالغا تامغۇزۇش، مەئدىنى ئىسسىق مايلار بىلەن ياغلاپ بېرىش لازىم.

ئايلىنىپ كېتىش كۆپ تەرلەش بىلەن باشلانغان بولسا، گۈلاب، سوغۇق سۇ قاتارلىقـ لار بىلەن كېسەلنىڭ بەدىنى سۈرتۈلىدۇ. ئەگەر تەرلەش يەنە داۋام قىلىۋاتقان بولسا هەببۇلئاسنىڭ قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىقى، موزا، ئانار پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئەزالارغا سېپىلىدۇ. ئالما، بېهى قاتارلىق مېۋىلەرنىڭ سۈيى ۋە گۆش شورپـ سىغا پۇراقلىق دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش لازىم. ئەگەر ئايلىنىپ كېتىشتىن بۇرۇن ياكى ئايلىنىپ كەتكەن هالەتتە هېق تۇتسا، ئېغىزدىن نەرسە بېرىشنى توختىتىش ۋە قۇستۇرۇش تەدبىرلىرىنى قىلىش كېرەك. گالغا توخۇ پېيى تىقىپ قۇستۇر- سىمۇ بولىدۇ ياكى كۈندۈشقا ئوخشاش چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بۇرۇنغا پۈرىتىش لازىم.

قاتتىق ئاغرىش سەۋەبىدىن ئايلىنىپ كېتىش: بۇ خىلدىكى ئاغرىقلاردا ئالدىنى ئېلىشـ قا بەك دىققەت قىلىش لازىم. قاتتىق ئاغرىشنى پەسەيتىش تەدبىرلىرىنى ئۆز ۋاقتىدا كۆرۈش كېرەك. يەنى ئۇچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى) تىكى قاتتىق ئاغرىشلاردا پۇلۇنىيا (تەركىبى: ئاقىر قەرها، پەرپىيۇن، سۈمبۈل، بەڭگىدىۋانە ئۇرۇقى ئۇچ گرامدىن، زەپەر 17 گرام، ئەپىيۇن يەتتە گرام، ئاقمۇچتىن 66 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق

سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كېسەل بەدىنىنىڭ قۇۋۋەت ئەھۋالىغا قاراپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ياكى ئۇنىڭدىن چوڭراق بېرىشكە بولىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش ياكى ھايۋانلار چىشلەش تەسىرىدىن بولسا ياكى زەھەرلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن پەيدا بولغان بولسا مۇمكىنقەدەر قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن تەرياق ياكى ھايۋانلاردىن چىققان زەھەرگە قارشى تاشلار (پادى زەھرەلەر)[1]نى، ئەگەر ھايۋانلاردىن چىققىنى بولمىسا، مەدەندىن ياسالغانلىرى ياكى كاندىن چىققانلىرى بولسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تەدبىرنى كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ قوللىنىش لازىم.

روھىي ھالەتنىڭ تەسىرى ياكى ئەسەب (نېرۋا) سەۋەبىدىن بولغان ئايلىنىپ كېتىش: يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن خۇش پۇراق دورىلارنى پۇرىتىش، قول ـ پۇتلىرىنى سوغۇق گۇلاب بىلەن سۈرتۈش، بەدەننى ئىسسىق ساقلاش كېرەك. ئاشقازان قىسمىنى ئىسسىقلىق مايلار، مەسىلەن: قەلەمپۇر يېغى، نارجىل يېغى، مەستىكى يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش لازىم. بىر ئازدىن كېيىن ئاغرىقنىڭ ئاغزىنى ئېچىپ بۇرنىنى تۇتۇپ تۇرۇپ، ئېھتىياتلىق بىلەن گۇلاب ۋە مائۇللەھمىنى گالغا تامغۇزۇپ بېرىش كېرەك. قول ـ پۇت ۋە بېشىنى يەڭگىل دەرىجىدە مۇجۇپ تۇتۇش كېرەك. ئەگەر سوغۇق پەسلىدە بولسا مەجۇنى فىلاسفە بېرىلىدۇ.

باشقا ئەزالاردىكى يالۇغلىنىشلار نەتىجىسىدىن ئايلىنىپ كېتىش: ئاغرىقنىڭ قول ـ پۇتلىرى تېڭىلىدۇ ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللەر تۇپەيلىدىن بولسا سەۋەبىگە قاراپ چارە كۆرۈش لازىم. بالىياتقۇ بوغۇلۇش (ھىستېرىيە) سەۋەبى بىلەن بولغان ئايلىنىپ كېتىشلەردە خۇش پۇراق نەرسىلەرنى تېمىتىش مەنئى قىلىنىدۇ بەلكى سامساق، يانتاق چېچىكى، زاراڭزا چېچىكىنى پۇرىتىش بىلەن شۇ كېسەل بابىدا سۆزلەنگەن چارىلارنى قىلىش لازىم.

يۇرەك ئاغرىشلاردىن بولغان ئايلىنىپ كېتىشكە چارە قىلىش مەسىلىسىدە سوغۇق سۇ سېپىش ئومۇمىي تەدبىردۇر. لېكىن قايسى جايىغا سېپىش (ياكى پۇركۇش) بۇ توغرىلىق ئىختىلاپ مەۋجۇت. ئەمما كۆپچىلىك يۇرەك ساھەسىگە پۇركۇشنى توغرا تاپمىغان. چۈنكى سوغۇق سۇ پۇركۇشتىن مەقسەت كېسەلنى ھوشىغا كەلتۈرۈشتۇر. بۇنىڭ بىلەن روھ ۋە قان قوزغىلىپ تەبىئەتكە ئەگىشىدۇ. نەتىجىدە ھارارىتى غەرىزە يۇرەككە مەدەت بېرىپ ھېس كۆچلىنىدۇ. يۇرەك ساھەسىگە سېپىلگەندە ئەھۋال بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن سۇنى يۇزگە چېچىش كېرەك.

دېمەك، يۇرەك مۇھىم ئەزا بولغىنى ئۈچۈن بۇنىڭ ئاغرىقلىرىنى، جۈملىدىن ئايلىـ

---

① پادى زەھرە: زەھەر قايتۇرغۇچى دېگەن مەنىدە بولۇپ، ئىت، كالا ۋە ئېشەك قاتارلىق ھايۋانلارنىڭ ئۆت خالتىسى، ئۆچەي ۋە ئاشقازان قاتارلىق ئىچكى ئەزالىرىدىن چىقىدىغان بىر خىل تاشتەك مادداۋى ئۇيغۇر تىبابىتىدە زەھەر قايتۇرغۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ھايۋان ئۆلگەندىن كېيىن ئېلىنىدۇ.

نىپ كېتىشنى داۋالاشتا بەك ئېھتىيات قىلىش كېرەك. داۋالاشتىن مەقسەت يۇرەكنىڭ ئېتىدالدىكى كۈچ ـ قۇۋۋەتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتىن ئىبارەت بولۇشى لازىم. تۆۋەندە ئۇيغۇر تېبابىتى دورىلىرى ئىچىدە مۇھىم بولغان بىرقانچە يۇرەك دورىلىرىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

مۆتىدىل دورىلار — ياقۇت فىرۇزە، ئالتۇن، كۈمۈش، گاۋزىبان؛

ئىسسىق دورىلار — دۇرنەج ئەقرەبى، ئىپار، ئەمبەر (ئەنبەر)، بوزبۇغا (ئايلىشى)، پىلە، زەپەر، بەھمەن، قەلەمپۇر، ئۇدخام، بادرەنجى بۇيا، بالەنگو، رەيھان چىنى ۋە ئۇرۇقى، لىمون پوستى ۋە يوپۇرمىقى، چوڭ ـ كىچىك قاقىلە، سازەج ھىندى، راسەن.

سوغۇق دورىلار — مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان، كاپۇر، سەندەل، تاباشىر، گىلى مەختۇم، ئالما، يۇمغاقسۇت، مۇرەككەپ بىرىكمىلەردىن يۇرەك ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ياخشى ئۇنۇم بېرىدىغىنى مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتىدۇر. بۇنىڭ بىرقانچە نۇسخىلىرى كۆرسىتىلىدى. داۋالاش قائىدىلىرىگە ئاساسەن بىرنى تاللاپ بېرىش لازىم. چۈنكى مۇپەررىھى ياقۇتىنىڭ نۇسخىسى ئۇيغۇر تېبابەت كىتابلىرىدا ھەرخىل كۆرسىتىلگەن مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى[1] I (تەركىبى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، گاۋزىبان، بىخ مارجان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىلگۈل، كەھرىۋا، تۇرۇنجى پوستى، ئاق پىلە (يىپەك غوزىسى)، سېمىزئوت ئۇرۇقى ھەرقايىسىسى يەتتە گرامدىن، كاپۇر ئۈچ گرام، قىزىل ياقۇتتىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ياقۇت كۈشتە قىلىنىدۇ، بىخ مارجان بىلەن مەرۋايىتلارنى تۆمۈر قاچىغا سېلىپ، چوغ ئۈستىگە قويۇپ كۆيدۈرۈلىدۇ ۋە سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇقىرىقىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى ياكى ئۈچ ھەسسە سىرىق ھېلىلە مۇراببىسىنىڭ شىرىسى بىلەن مەجۇن قىلىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ).

مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى II (تەركىبى: تاباشىر، گاۋزىبان، كاسىنە ئۇرۇقى ھەرقايىسىسى ئون گرامدىن، ئامىلە 50 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، قىزىلگۈل، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان 13 گرامدىن (كۆيدۈرۈلگەندىن كېيىنكى ۋەزنى)، كەھرىۋا 13 گرام، زەپەر 1.5 گرام، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەقتىن سەككىز گرامدىن ئېلىپ، مارجان، مەرۋايىتلارنى كۆيدۈرۈپ سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ئالما سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام بولغۇچە ناھايىتى سۇس ئوتتا ئاستا قاينىتىپ قىيام قىلىپ، كۈنىگە ئۈچ گرامدىن ئىككى قېتىم قەھۋە (كافى) بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.)

مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى III (تەركىبى: ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئايلىشى

---

① ياقۇت، مەرۋايىت، مارجان ئالدى بىلەن كۈشتە قىلىنىدۇ ياكى كۆيدۈرۈلىدۇ (كۈشۈتلەرگە قارالسۇن).

66 گرامدىن، دۇرنەج ئەقرەبى، بادرەنجى بۇيا، ئاق ئۇد قىمارى ئۇچ گرامدىن، قەلەم-چۇر، سۇمبۇل، زەپەر 17 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەقتىن 1.5 گرامدىن ئىلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالما شەربىتى (ئىككى ھەسسە) بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، كۈنىگە ئۈچ گرامدىن ئەۋرىشىم شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ) نۇسخىلارغا قارالسۇن.

2. دۇخانىيە

كېسەل يۇرەك ساھەسىدىن قانداقتۇر بىر بۇس ياكى تۇتۇندەك نەرسىنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلەپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. كېيىنچە روھىي ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. ئېغىر ھاللاردا كېسەل ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن.

سەۋەبى:

خىلىتلارنىڭ كۆيگەنلىكىدۇر.

داۋاسى:

مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئىلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ تەييارلىنىدۇ. سۈزۈلگەن دورا ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن) سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ) بىلەن خىلىتلارنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئالامەتلىرىگە قاراپ دورا بېرىش بىلەن مۇناسىپ تاماقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇنداق كېسەلنىڭ بۇرنى قانىسا ياكى ئارقا تەرەت ھەرخىل رەڭدە ياكى قارامتۇل كەلسە كېسەلدىن پات ساقىيىدۇ.

3. يۇرەك قۇلىقىنىڭ يالىلۇغى

«ئۇزۇنۇلقەلپ» ئەرەبچە يۇرەك قۇلىقى دېگەن سۆز بولۇپ، يۇرەكنىڭ بەدەندىن كەلگەن قاننى قوبۇل قىلىدىغان ئورنىدۇر. بەزىلەر بۇنى يۇرەكنىڭ «خەزىنىسى» دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە ئۇزۇنغا سوزۇلغان قىزىتمىلىق كېسەللەردە ياكى تېز پەيدا بولغان ئېغىر كېسەللىكلەردە ھاسىل بولىدۇ.

ئالامىتى:

بىمار دائىم تۆش سۆڭىكىنى بويلاپ ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ، يۇرەكنىڭ كېڭىيىش ھەرىكىتى زور توسالغۇلارغا ئۇچرايدۇ. كېسەل ئارىلاپ ئايلانغاندەك بولۇپ تۇرىدۇ.

چىرايى توق سېرىق رەڭدە بولۇپ، كۆزلىرى چەكچىيىپ قالىدۇ، بەدىنى ئورۇقلايدۇ.

داۋاسى:

ماددىنى يۇمشىتىش تەدبىرلىرىدىن — بابۇنە، ئىكللىملىك، پىرسىياۋشان، بۇغداي كېپىكىنى قاينىتىپ، سۈيىنى كۆكرەككە قۇيۇش كېرەك. ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن ئارپىبەدىيان، ئىكللىملىك، زىغىر، يالغۇز، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، يېسۈنلەك، زەپەر-لەرنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ قويۇلىدۇ. ئوزۇقلۇققا باي بولغان، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ ۋە يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلاردىن — داۋائى مىشكى، مۇپەررەھى ياقۇتى، شەربىتى ئەۋرىشىم ياكى خېمىرى ئەۋرىشىملەر (تەركىبى: دۇرنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا ۋە مارجان، «كۆيدۈرۈلگەن» 33 گرامدىن، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۈمبۈل، قاقىلە، سازەج ھىندى ۋە قەلەمپۇر 17 گرامدىن، ئۆشنە، زەنجىۋىل ۋە پىلپىل 13 گرامدىن، ئىپار ئۇچ گرامدىن، ھەسەلدىن پۈتۈن دورا مىقدارىدىن ئىككى ھەسسە ئارتۇق ئېلىپ، پىلە غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مەرۋايىتنى گۈلاب بىلەن ئۈپىدەك سوقۇپ، ئىپارنى ئازراق قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقاندەك قىلىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە مەرۋايىت، ئىپارنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، مەجۇن تەييارلاپ، چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ تىندۈرۈلىدۇ) دىن كۈنىگە 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى II (تەركىبى: تاباشىر، گاۋزىبان، كاسنە ئۇرۇقى ھەرقايىسىسى ئون گرامدىن، ئامىلە 50 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، قىزىلگۈل، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان 13 گرامدىن «كۆيدۈرۈلگەندىن كېيىنكى ۋەزنى»، كەھرىۋا 13 گرام، زەپەر 1.5 گرام، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەقتىن سەككىز گرامدىن ئېلىنىپ، مارجان، مەرۋايىتلارنى كۆيدۈرۈپ سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ئالما سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام بولغۇچە ناھايىتى سۇس ئوتتا ئاستا قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ گرامدىن ئىككى قېتىم قەھۋە (كافى) بىلەن بېرىلىدۇ.

شەربىتى ئەۋرىشىم (پىلە) (تەركىبى: ئاق پىلە (يىپەك غوزىسى) 198 گرام، ناۋات 1.2 كىلوگرام، قىزىلگۈل گۈلابى، گاۋزىبان گۈلابى، بىدمىشكى گۈلابى 530 گرامدىن، سۈمبۈل، پەرەنجىمىشكى، ئاق سەندەل كېپىكى، ئۆشنە يەتتە گرامدىن، مەستىكى يەتتە گرام، خولىنجان، ئېگىر 17 گرامدىن، زەپەر ئۇچ گرام، ئىپاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پىلە غوزىسىنى قايچا بىلەن ئۇششاق قىرقىپ، قۇرتىنى تازىلاپ، قەلەيلەنگەن مىس قازانغا ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ، گۈلابقا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئېگىر، سەندەل ۋە خولىنجاننى سېلىپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۈنىڭدىن كېيىن ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ، سىقىپ سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام

سوۋۇغاندىن كېيىن، زەپەر بىلەن ئىپار سالايە قىلىپ قوشۇلىدۇ. ئاندىن قالغان دورىلار سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت:

قىيام قىلغاندا ئوتنى ئاستا قالاش كېرەك، بولمىسا ئاسانلا تېشىپ كېتىدۇ.

ئەگەر گۈلابلار بولمىسا، شۇ دورىلارنىڭ ئۆزىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەمىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەمما گۈلابنىڭ بولغىنى ئەۋزەل.

مەجۇنى ئايارەج لوغانزىيا (تەركىبى: شەھمەنزەل 17 گرام، پىشۇرۇلغان ياۋا پىياز «ئەنسىل»، غارىقۇن، سوقمونىيا، قارا خەربەق، ئوشەق، ئۇستقۇددۇس 13 گرامدىن، ئەفتىمۇن، كامادىرىيوس، مۇقەل، سەبرە ھەرقايىسىسى ئون گرامدىن، ھاشا، ھۇپارىقۇن، سازەج ھىندى، پاراسيون، سەلىخە، پىلپىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جاۋاشىر، زەپەر، داچىن، بىستىپايەج، قۇندۇز قەھرى، مۇرمەككى، پەتەر ئاساللىيون، زىراۋەندە تەۋىل، ئۇسارە ئەپسەنتىن، پەرپىيۇن، ھۇماما، زەنجىۋىل ھەرقايىسىسى يەتتە گرامدىن، جىنتىيانا، ئۇستقۇددۇس بەش گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ۋەزنىدىن ئۈچ باراۋەر ئېلىپ، دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 ئىككى قېتىم 7 ~ 13 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاقىۋەت جەھەتتىن ئالغاندا يالىلۇغلىنىش يۇرەك غىلابلىرىدا بولغان بىمارلاردا خەتەر ئانچە كۆپ ئەمەس. ئەمما يالىلۇغلىنىش يۇرەكنىڭ قۇلاق قىسمىدا بولغاندا بەدەندىكى قاننىڭ ساپ ھاۋا بىلەن ئالمىشىشى توسۇلۇپ، بەزىدە دەرھال ئۆلۈمگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلاردا بۇرۇندىن قارامتۇل قان كېلىش ئۆلۈم ئالدىدىكى ئالامەتلەردىن بىرىدۇر.

4. يۇرەك سانجىقى

بۇ كېسەلدە بىمار يۇرەك ساھەسىدە سىقىلىش پەيدا بولۇپ ئايلىنىپ كېتىدۇ. ئاغرىدىن كۆپ مىقداردا كۆپۈك ۋە سۇ ئاقىدۇ.

سەۋەبى:

يۇرەككە بىرئاز سەۋدا ماددىنىڭ قۇيۇلۇشى بىلەن يۇرەك ئەسەبلىرى تارتىشىش ھالىتىگە كېلىش نەتىجىسىدە پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى:

بەدەننىڭ چوڭقۇر جايلىرىدىن سەۋدانى چىقىرىش ئۈچۈن مۇۋاپىق سۈرگىلەر بېرىلىدۇ.

دۇ. جىگەرنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش بىلەن يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى، مالىخۇلىيا كېسەللىنى داۋالىغۇچى تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

5. يۇرەك قېپىغا سۇ چۈشۈش

يۇرەكنى ئوراپ تۇرغۇچى غىلاب ئىچىگە سۇ يىغىلىدۇ. سۇنىڭ تەسىرى يۇرەككە يەتكەندە، يۇرەك بۇ غەيرىي تەبىئىي ئەھۋالدىن زەھەرلىنىپ، تىترەپ (ئىلاجلىق) ھەرىكەت قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەزىلەر بۇنى تىترەشنىڭ بىر خىلى دەپ ئاتايدۇ.

ئالامىتى:

خەفەقاندىكى ئالامەتلەردىن باشقا، كېسەل يۇرەك ئەتراپىدا قانداقتۇر بىر ئېغىرلىق ياكى يۇرىكى چۆكۈپ كېتىپ بارغاندەك ھېس قىلىدۇ، نەپەس سىقىلىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن سۈيۇقلۇقنى تارقىتىش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۈدىبلىسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەجۇنى ئايارەج لوغانزىيا (تەركىبى: شەھمەنزەل 17 گرام، پىشۇرۇلغان ياۋا پىياز ‹ئەنسىل› ، غارىقۇن، سوقمونىيا، قارا خەربەق، ئۇشەق، ئۈستقۇددۇس 13 گرامدىن، ئەفتىمۇن، كامادىرىيوس، مۇقەل، سەبرە، ئون گرامدىن، ھاشا، ھۇپارىقۇن، سازەج ھىندى، پاراسيون، سەلىخە، پىلپىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جاۋاشىر، زەپەر، داچىن، بىستىپايەج، قۇندۇز قەھرى، مۇرمەككى، پەتەرئاسالىيون، زىراۋەندە تەۋىل، ئۈسارە ئەپسەنتىن، پەرپىيۇن، ھۇماما، زەنجىۋىل ھەربىرى يەتتە گرامدىن، جىنتىيانا، ئۈستقۇددۇس بەش گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ۋەزنىدىن ئۈچ باراۋەر ئېلىپ، دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 7 ~ 13 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قىزىلگۈل، سۈمبۈل، زەپەر، بادرەنجى بۇيا، قەلەمپۇر، سەئدى كوفىلەرنى سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن يۇرەك ئەتراپىغا قويۇش لازىم.

ئالتىنچى باب ئەمچەك كېسەللىكلىرى

§ 1 . سۈت بېزى خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى

1. سۈت ئازلىق

بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللاردا سۈتنىڭ ئازىيىپ كېتىشى ئاساسەن قان ئازلىق سەۋەبىدىن بولىدۇ. چۈنكى سۈت قاندىن ھاسىل بولىدۇ. قاننىڭ ئازىيىپ كېتىشى ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەر سەۋەبچى بولىدۇ:

1) ھەددىدىن ئارتۇق قان ئېلىش ياكى ھەيز بىلەن قان كۆپ مېڭىپ كېتىش.

2) ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچار بولۇشى — ئىشتىھانىڭ كەملىكى، تاماقنىڭ مىقدارى ئاز ۋە سۈپەت جەھەتتىن ناچار بولۇشى، ئاشقازان، جىگەر قاتارلىق ھەزىم ئەزالىرىدىكى قۇۋۋەتنىڭ سۇس بولۇشى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن قاننىڭ يېتەرلىك مىقداردا ھاسىل بولماسلىقى.

3) روھىي ھالەت ۋە ئەسەبىي تەسىراتلار، مەسىلەن: غەم، قورقۇنچ ۋە روھىي زەربە قاتارلىقلار قاننىڭ ھاسىل بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

4) ئومۇمىي بەدەن مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى سۈتنىڭ يېتەرلىك مىقداردا پەيدا بولۇشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى يۇقىرىدىكى سەۋەبلەردىن بىرىنىڭ مەۋجۇت بولۇشى بىلەن ئەمچەكتىكى سۈت مىقدارىنىڭ ئاز بولۇشىدىن ئىبارەتتۇر.

داۋاسى:

سەۋەبنى يوقىتىش بىلەن سەۋەبى قايتا ھاسىل بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. قان كۆپەيتكۈچى تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كۈپايە قىلىدۇ. بەزىدە يۇقىرىدىكىنىڭ ئەكسىچە قان كۆپ تۇرۇقلۇقمۇ سۈت ئازىيىپ كېتىدۇ. بەدەندە ھېچقانداق بۇزۇلۇش ئەھۋالى بولمىغان ھالدا قاندىن سۈتنىڭ ئايرىلىپ چىقىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىمۇ مۇمكىن.

خىلىتلار سەۋەبىدىن بولغان سۈت ئازلىق ئاساسەن قاننىڭ بۇزۇلۇشى (چۈنكى بۇزۇق قاندىن سۈت ھاسىل بولمايدۇ) ۋە سەپرا، سەۋدا ياكى بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ماددىلار ئارىلاشمىغان ھالدا مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى:

1) سۈت سۈيۈق، رەڭگى سېرىققا مايىل، سۈت يوللىرىدا ئېچىشىش قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلسە، سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

2) سۈتنىڭ رەڭگى ئاق، سۈدەك سۈيۈق، چۈچۈمەل تەملىك بولۇپ، قانداقتۇر غەيرىي پۇراق (بەلغەمدەك) بولسا، بۇ بەلغەمدىن پەيدا بولغان سۈت ئازلىقىدۇر.

3) سۈت قويۇق، مىقدارى ناھايىتى ئاز، كۆك رەڭلىك بولۇپ، ئەمچەكتىن تامغاندا خۇددى قىيامدەك سوزۇلۇپ چۈشسە، بۇ سەۋدانىڭ ئالامىتى.

داۋاسى:

خىلىتلارنى ئېنىقلاش بۇ خىل سۈت ئازلىقىنى داۋالاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن چارىلار بويىچە بۇزۇق خىلىتلارنى بەدەندىن چىقىرىش تەدبىرلىرىنى قىلىش بىلەن، شۇ خىلىتلارغا قارشى ھالدا ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. مەسىلەن:

سەپرادىن بولغان سۈت ئازلىقتا: ئارپا سۈيى، ئەينۇلا مۇراببىسى، ئانار، لىمون شەربىتى ۋە گۆش شورپىسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان سۈت ئازلىقتا: سەۋزە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيانلار چاي ئورنىدا بېرىلىدۇ. شورپىغا زىرە، پىننە ۋە ئارپىبەدىيان سېلىپ بېرىش لازىم. كېپەكلىك بۇغداي ئۇنى بىلەن ھەسەلگە كۈنجۈت يېغى ۋە ئازراق شۈمشا (شياڭدۇزا) سېلىپ، ھالۋا تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

سەۋدادىن بولغان سۈت ئازلىقتا: بۇغداي ئۇندۇرمىسى، ئاقلانغان نوقۇت، ئارپا، ئەنجۇر ۋە بادام بېرىلىدۇ ھەم سۈتلۈك قوينىڭ يېلىنى پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەمما سۈت بەك قويۇق بولۇپ، ئەمچەكتىن چىقىش تەس بولسا، بىنەپشە، ئاق لەيلى ۋە ئارپا قاتارلىقلارنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈينى ئىچىشكە ۋە قايناتقان نەرسىلەرنى سۈزۈپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇشقا بېرىلىدۇ.

ماددىلار ئارىلاشمىغان ھالدا مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن سۈتنىڭ كېمىيىپ كېتىشى ئاساسەن ئايال مىزاجىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇقلۇقى بىلەن پەيدا بولۇپ، بەدەندە بۇلارغا خاس ئالامەتلەر بولىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىق بولغىنىدا — چىرايى قىزىل، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. سوغۇق بولسا، چىرايى ئاقارغان، كۆكۈچ رەڭدە، قول - پۇتلىرى سوغۇق بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا مىزاجنى ئۆزگەرتىش بىلەن يېمەك - ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىش لازىم. دورىلاردىن قان كۆپەيتىدىغان تۇدەرى سەفىد ۋە تۇدەرى سۇرۇخ، كۆكنار ئۇرۇقىنى بېرىش لازىم. سۈتلۈك قوي، ئۆچكە يېلىنلىرىنى پىشۇرۇپ بېرىش ۋە سۈيۈق نەرسىلەرنى، مېۋىلەرنى كۆپرەك بېرىش كېرەك. كۆكتاتلاردىن پالەكنىڭ مەنپەئەتى چوڭ، ئۇنىڭدىن باشقا تۆۋەندە تەجرىبىدىن ئۆتكەن بىرقانچە نۇسخىلار كۆرسىتىلدى. تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

بىر ھەسسە كۈنجۈتنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان ھالىغا كەلگەندىن كېيىن، ئۇچ ھەسسە ئۇزۇم شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، تازا مىجىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، سىقىپ سۈيىنى ئىچىشكە ۋە قالدۇق تىرىپلىرىنى ئەمچەككە قويۇشقا بېرىلىدۇ.

سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، ئارپىبەدىيانلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۇلارنىڭ ئومۇمىي ئېغىرلىقى بىلەن باراۋەر نوقۇتنى قورۇپ، سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى 16 گرامدىن كالا سۈتىگە قوشۇپ ئىچىلىدۇ، بۇ ناھايىتى تېزلا سۈتنى كۆپەيتىدۇ.

2. سۈت كۆپلۈك

سۈت مىقدارىنىڭ ئۆز ئېتىدالىدىن كۆپىيىپ كېتىشى سالامەتلىك جەھەتتىن زەرەرلىك، چۈنكى بەدەن سۈسلىشىدۇ. سۈتنىڭ كۆپ بولۇشى قانىنىڭ ئورۇنسىز سەرپىياتىنى ئاشۇرۇپ، قان ئازلىق پەيدا قىلىدۇ. ئەمچەكتىكى زىيادە سۈت ئايالغا قانداقتۇر بىر خاتىرجەمسىزلىكنى كەلتۈرۈپ قويۇش بىلەن سۈتنىڭ سۈپىتى ئۆزگىرىدۇ يەنە قويۇقلىشىدۇ ياكى تەمى بۇزۇلىدۇ. بۇ بالىغا زەرەر كەلتۈرىدۇ.

ئارتۇق سۈتنىڭ ئەمچەكتە تۇرۇپ قېلىشى ئەمچەكنىڭ ھارارىتىنى ئاشۇرۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىي ھالىتىنى ئۆزگەرتىدۇ، قاتتىقلىشىدۇ ۋە ئېغىر ھاللاردا يالۇغلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. دېمەك، سۈتنىڭ مىقدارى بەك كۆپ بولۇشنى ئۆز ۋاقتىدا داۋالاش ئانا ۋە بالىنىڭ سالامەتلىكىگە مۇناسىۋەتلىك ئىش بولۇپ، ئۇنىڭ سەۋەبى سۈت كېمىيىپ قېلىشنىڭ ئەكسىدۇر. قان كۆپەيتكۈچى تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن سۈت بەك كۆپ بولسا، بۇنداقتا دورا قىلىش ھاجەتسىز. بەلكى تاماقنى تەرتىپكە سالسا بولىدۇ. باشقا سەۋەبلەردىن بولغاندا سىركە بىلەن ماشنى پىشۇرۇپ بېرىش، مەدەستان، لوكنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئەمچەك ئۇستىگە قويۇش، سۈتنى ۋاقتى - ۋاقتىدا سېغىپ تۇرۇش كېرەك.

§ 2 . ئەمچەك يالۇغى

ئەمچەك يالۇغى باشقا ئەزالاردىكى يالۇغلىنىشلارغا ئوخشاش سەۋەبلەردىن پەيدا بولۇش بىلەن بىللە، بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالىلاردا سۈتنىڭ تۇرۇپ قېلىشى سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: مىزاجنىڭ بەك ئىسسىقلىقى سەۋەبلىك سۈتنىڭ نەملىكى تۇگەپ قويۇقلىشىپ قالىدۇ. شۇنداقلا سوغۇق مىزاج سۈتنى ئۇيۇتىدۇ ياكى بوۋاق ئەمچەكنى ياخشى شورىيالماي سۈت ئەمچەكتە تۇرۇپ قالىدۇ.

ئالامىتى:

ئەمچەك چىڭقىلىپ قاتتىقلىشىپ قالىدۇ. ئەمچەكنىڭ ئۆزى ۋە پۇتۇن بەدەن قىزىيدۇ، كۆكسى قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋاسى:

يەڭگىل ھاللاردا ئەمچەككە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. ئىتىئۇزۇمىنى يوپۇرمىقى بىلەن بىللە سوقۇپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەككە قويۇش كېرەك. ياللۇغلىنىش ئېغىر بولسا، قىزىق سۈنى ئىلمان قىلىپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇش، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. ئەمچەك قىزارغان ۋە قاتتىقلاشقان بولسا، سىركە بىلەن قايناق سۈنى ئارىلاشتۇرۇپ، كالىنىڭ دوۋساق قېپىغا قاچىلاپ، ئەمچەك ئۈستىگە قويۇش لازىم. ئارپا ۋە پۇرچاق ئۇننىنى مۇغاس، تۇخۇم سېرىقى، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى، سېمىزئوت سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئەمچەككە چېپىلىدۇ. قىزىتما بىرئاز پەسلىگەندىن كېيىن، زىغىر، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، كۈنجۈتلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، گۈل يېغى، ئېرىگەن ئاق موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ماي ھالىغا كەلتۈرۈپ، ئەمچەككە سۈرتۈلىدۇ. ئەگەر بۇ نەتىجە بەرمىسە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، زىغىرلارنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ چېپىش لازىم.

ئەگەر ياللۇغلىنىش سوغۇقتىن بولسا، يەنى قىزىش، قىزىرىش بولماي، ئىسسىغاندەك بولۇپ قاتتىق تۇرسا، ئاق موم، گۈلسەۋسەن يېغى ۋە قۇستە ياغلىرىنى قوشۇپ ياغلاش كېرەك ياكى شۇمشا ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، ئەمچەك ئۈستىگە چېپىش لازىم. سۈتى كۆپ بولغان ئاياللار دائىم سۈتىنى سېغىپ تۇرۇشقا دىققەت قىلىش لازىم. چۈنكى ياللۇغلىنىش ئوفۇنەت ھاسىل قىلىپ يىرىڭلايدۇ، ھەتتا يىرىڭ خالتىلىرىنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ چاغدا ئەمچەكنىڭ ئىششىقى تېخىمۇ چوڭىيىپ كېتىدۇ ۋە ئىچىگە يىرىڭ ـ زەرداب سۈيى يىغىلىدۇ. بۇ ئەمچەك كېسەللىكلىرى ئىچىدە خەتەرلىكرەك بولۇپ، «رۇنبۇل» دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋاسى: زىغىر، كۈنجۈت، سەۋسەن يىلتىزى، قوي، كالا، ئۆچكىنىڭ مېڭىسى، كەپتەر مايىقى، بابۇنە، راتىنەجلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، كالا يېغى، كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ، ئەمچەك ئۈستىگە چېپىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بولمىسا دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ يىرىڭنى چىقىرىش كېرەك. نەشتەر ئىزى جاراھەتلەنسە ئېغىز، تىل جاراھەتلىرى بايىندا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. چۈنكى ئەمچەك تىل ۋە ئېغىز ئىچىگە ئوخشاش نازۇك ئەزا. بەزىبىر جەرراھلار[1] تەجرىبىسىز-لىكتىن نەشتەرنى يىرىڭ خالتىسىغا قەدەر سالماي، خالتا ساقلىنىپ قالسا، يەنە يىرىڭ

---

① جەرراھ: تاشقى كېسەل دوختۇرى.

پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن نەشتەرنى چوڭقۇرراق سىلىش كېرەك.

ئەمچەك كېسەللىكلىرى ئىچىدە «بەز ئەمچەك» يەنى ئەمچەكنىڭ قېتىپ قورۇلۇپ قېلىشى ياكى ھەددىدىن يوغان بولۇپ كېتىش قاتارلىق غەيرىي تەبىئىي ھاللارمۇ ئۇچرايدۇ. بەز ئەمچەكتە بىنەپشە يېغى، ئاق موم، تۇخۇم سېرىقى، سۇ مايلارنى بىرلەشتۈرۈپ (ئېرىتىپ، قىزىتىپ) كالا ئوتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. ئەمچەك بەك چوڭىيىپ كەتكەندە سېغىز (ياكى ساپال)، ئاقاقىيا، قەلەي كۈشتىسىنى باراۋەردىن ئېلىپ، مىڭدىۋانە (بەزرۇلبەنجى) يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئەمچەك ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

يەتتىنچى باب ئاشقازان كېسەللىكلىرى

§ 1 . ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

1. ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلىتسىز ۋە خىلىتلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

1) ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلىتسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

مەئدىنىڭ بۇزۇلۇشى بەدەندىكى مۇھىم ئەزالار مەسىلەن: جىگەر، مېڭە، يۈرەك قاتارلىقلارنىڭ پائالىيىتىگە زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى ياخشى تونۇپ توغرا بىر تەرەپ قىلىش لازىم.

سەۋەبى: ئىسسىق تاماقلار (تەبىئىي ئىسسىق بولغان يېمەكلىكلەر) نى كۆپ ئىستېمال قىلىش ۋە ئىسسىقلىق دورا ـ دەرمانلارنى كۆپ يېيىش، هاراقنى كۆپ ئىچىش قاتارلىق دائىملىق ئادەتلەر سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: ئېغىز ئىچى قۇرۇق بولۇپ، ئۇسساپ تۇرىدۇ، ئىشتىها بولمايدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ. ئۇچار ـ قاناتلار گۆشىنى يېسە، چاي دورىلارنى ئىچسە، ئاشقازىنى بۇزۇلىدۇ. ئىسسىق شارائىتتا ئىش قىلسىمۇ ئاشقازىنى بۇزۇلۇپ تۇرىدۇ. ئەمما قوناق، ئارپا قاتارلىقلارنى يېسە ئاسان سىڭىدۇ.

داۋاسى: مېۋە سۈلىرى بېرىلىدۇ. ئالما شەربىتى، ئانار شەربىتى، لىمون، گىلاس سۈلىرىنى بېرىش لازىم. كالا گۆشىگە ئاچچىقسۇ، يۇمغاقسۇت قوشۇپ بېرىش پايدىلىق. هەزىم قىلىشى بەك ناچار بولسا، سىركەنجىۋىل سەپەرجىلى (تەركىبى: بېهى، سىركە 30 گرامدىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، دارچىن يەتتە گرامدىن، شېكەرنى 400 گرامدىن ئېلىپ، بېهىنى توغراپ، سىركە ۋە ئۈچ چوڭ چىنە سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيى ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام قىلىپ، ئىلمان بولغاندا قالغان دورىلار سوقۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: يەنە بىر نۇسخىدا مەزكۇر دورىلارنى بىر خالتىغا ئېلىپ، قىيام بىلەن بىللە قاينىتىپ تەييارلاشنى كۆرسەتكەن. زىرىشكى شەربىتى (تەركىبى: زىرىق سۈيى بىر

ھەسسە، شىكەر 17 گرامدىن ئىلىپ، زىرىق سۈيگە شىكەرنى سىلىپ، سۇس ئوت بىلەن ئۇچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت:

ئوت بەك تېز كېتىپ قېلىپ، دورا رەڭگىنىڭ قارىيىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش زۆرۈر. ھارارەت بولسا قېتىق سۈزمىسى بېرىش كېرەك. ئاشقازان قۇۋۇتى زەئىپ بولسا جاۋارىش تەمرى ھىندى (تەركىبى: تەمرى ھىندى 369 گرام، ئانار سۈيى 33 گرام، لاچىندانە ئۈچ گرام، گاۋزىبان، مەستىكى يەتتە گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى ئون گرام، قەنت 13 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام ئىلىپ، تەمرى ھىندىنى بىر ئاز قايناق سۇدا ئېرىتىپ سۈزۈپ، ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ، قەنتنى سىلىپ قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قىيام ئىلمان بولغاندا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 17 گرامدىن بېرىلىدۇ.

2) ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلتىلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

سەپرا ماددىسى سەۋەبى بىلەن ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئېغىز ئاچچىق بولىدۇ. كۆڭۈل ئاينىيدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، قۇسۇق، ئارقا تەرەت ۋە سۈيدۇكتە سەپرا ماددىسى (سىرىق ئاچچىق سۈيۇقلۇق) كۆپلەپ چىقىدۇ. تاماقتىن كېيىن ئاچچىق ياكى سىسىق كېكىرىك چىقىدۇ. كېكىرىش بىلەن ئېغىزدىن سىسىپ قالغان بېلىق پۇرىقى كېلىدۇ. مۇنداق كىشىلەر ياڭاق مېغىزى يەپ سالسا، دەرھال سىسىق كېكىرىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىق يۇقىرى بولۇپ كەتسە، ئېغىز مىس تەملىك بولۇپ قالىدۇ. ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، تاماق سىڭىش دەسلەپتە ياخشى بولۇپ، بارغانسېرى ناچارلىشىدۇ، ئاشقازان بوش بولغاندا ئېغىزدىكى شۆلگەي كۆپىيىدۇ، تاماق يېيىش بىلەن بۇ ھال توختاپ قالىدۇ.

ئەگەر مەئىدە يەڭگىل بولۇپ، كۆڭۈل ئاينىش، ئاشقازان كۆيگەندەك ئېچىشىش، تەشنالىق بولسا بۇ ماددىنىڭ بەك سۈيۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. ماددا زىيادە بولسا، كۆڭۈل ئاينىش ئېغىر بولىدۇ. ماددا ئاز بولسا، تاماق يېگەندىن كېيىن كۆڭۈل ئاينىيدۇ. ماددا ئاشقازان تېگىدە بولۇپ، ئاشقازان تۈتىلىرى ئۇنى ئۆزىگە سىڭدۈرۈپ ئالمىغان بولسا، تاماق يەپ بىرەر سائەت ئۆتمىگۈچە كۆڭۈل ئاينىش بولمايدۇ، ئەگەر ماددىنى سىڭدۈرۈپ ئالغان بولسا قۇسۇش ياكى كۆڭۈل ئاينىش داۋاملىق بولۇپ تۇرىدۇ. ئەمما قۇسۇق ياكى باشقا چىقىرىندىلىرى سەپرا بولمايدۇ. قالغان ئالامەتلىرى بولۇپ تۇرىدۇ. قۇسۇق قاتارلىق چىقىندىلىرىدا سەپرانىڭ ئەسىرى بولسا، قۇسۇپ تۇرۇپ كۆڭۈل ئاينىش پەسەيمىسە، بۇ ئاشقازان تۈتىلىرى ماددىنىڭ بىر قىسمىنى سۈمۈرۈپ، بىر قىسمىنى سۈمۈرمەگەنلىكىدۇر. قۇرۇق كۆڭۈل ئاينىش بىلەن قۇسۇش ئالمىشىپ تۇرسا، بۇ ماددىنىڭ ئاشقازان

ئىچىگە باشقا ئەزالاردىن كېلىپ قويۇلۇشىنىڭ ئالامىتىدۇر.

كۆكۈل ئاينىش بىلەن قۇسۇش بىللە كەلسە، ماددا ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغانلىق ئالامىتىدۇر. تەشنالىقنىڭ كۆپلۈكى ماددىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن ياكى ئۇ شورغا ئايلانغانلىقىتىن دېرەك بېرىدۇ. تەشنالىق سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن پەسەيسە، بۇ ماددىنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ، قايناق سۇ ئىچىش بىلەن پەس بولسا، ماددىنىڭ شورلۇقىنىڭ بەلگىسىدۇر. ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنى بىلىش ئۈچۈن مۇنۇ سىناقنىڭ ئەھمىيىتى بار: كېسەلگە ئارپا نېنى بېرىلگەندە سېسىق كېكىرىش بولسا، بۇ ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ.

داۋاسى: ئاشقازانىنىڭ بۇ خىلدىكى ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر ئاساسىدا ماددىنىڭ ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە ھاسىل بولۇۋاتقانلىقى ياكى باشقا ئەزالاردىن كېلىۋاتقانلىقىنى ئايرىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا داۋالاش نەتىجىلىك بولىدۇ. ئەگەر ماددىنىڭ ئاشقازاندا پەيدا بولغانلىقى مەلۇم بولسا قەي قىلدۇرۇش ياكى سۇرگە بېرىش بىلەن تازىلاش؛ قايسى چارە كېسەلگە ئېغىر كەلمىسە شۇنى قىلىش لازىم. تازىلاشتىن كېيىن ئاشقازانىنىڭ مىزاجىغا قاراپ قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن سىركەنجىۋىل بىلەن ئىلمان سۈنى كۆپرەك ئىچكۈزۈش كۈپايە قىلىدۇ. قالغان تەدبىرلەر قۇرۇق ھۆ بايانىدا تەپسىلىي سۆزلەندى.

بەزى ئاغرىقلاردا ئاشقازان بوش قالغان ۋاقىتلاردا ماددا سىكىدۇ. مۇنداق كىشىلەر تاماق يېيىش ۋاقتىدىن ئۆتۈپ كەتسە چىداپ تۇرالمايدۇ. ھەتتا بەزىلەر ئۇزاقراق ئاچ قالسا ھوشىدىن كېتىپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا ئەتىگەندە ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى، زىرىق شەربىتىدىن بىرىنى بېرىش لازىم ھەم قورسىقى ئېچىش ئالدىدىلا بىر نەرسە يەۋېلىشنى تەكىتلەش لازىم. يەنە بەزىبىر ئاغرىقلار تاماقنى يەپ بولغاندىن كېيىن قەي قىلمىسا تاقەت قىلالمايدۇ. بۇنداقلارغا قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن يۇقىرىقى شەربەتلەردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر ماددىنى ئاشقازان تۈتىلىرى سىكىدۈرۈپ ئالغان بولسا، ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەردىن ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈندىن كېيىن، ئون گرامدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ) نى تازىلاش ئۈچۈن بېرىش لازىم. خاس سەبرىنى بېرىش ئايارەجدىن ئەۋزەلرەك. سىركەنجىۋىل بىلەن بەرگەندە تېخىمۇ ياخشى. ئاغرىقنىڭ ئىشتىھاسى ناچار بولۇپ، ھۆ كۈچلۈك بولسا،

ئايارەجنىڭ تەركىبىدىكى زەپەر ئورنىغا قىزىلگۈل سېلىش لازىم. ماددىنىڭ سەۋەبىدىن ئىكەنلىكى ئېنىق بولغان ھالدا جالىنۇس تەكلىپ قىلغان شەربىتى ئەپسەنتىن (تەركىبى: ئەپسەنتىن رۇمى 17 گرام، قىزىلگۈل 23 گرام، شاھتەررە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم يەتتە گرامدىن، قارىئۆرۈك 20 دانە، تەمرى ھىندىدىن 66 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى بىر كىلوگرام قايناق سۇغا چىلاپ، تازا تەمى چىققاندا ماتادىن سىقىپ، سۈزۈپ، قاينىتىپ پاكىز قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئەتىگەندە 33 گرام شېكەر، ئۈچ گرام سەبرە بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر ئىككى دانە ئارپا مىقدارىدىكى سوقمۇنىيانى سوقۇپ، قېتىق ياكى دوغ بىلەن تازا تەمىنى چىقىرىپ بېرىلسە، بۇ خىلدىكى ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەتى ياخشى. ئاشقازاننى ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن، ئەڭ ياخشى ئۇسۇل — قېتىققا بىرئاز شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ بېرىپ، ئارقىدىن 83 گرام سىركەنجىۋىلىنى سۇ قوشماستىن ئىچكۈزۈپ، ئىككى سائەتكىچە سۇ ئىچمەسلىكنى بۇيرۇش كېرەك.

سەپرانىڭ جىگەردىن كەلگەنلىكى مەلۇم بولسا (بەدەندە سەپرانىڭ غالىبلىقى كۆرۈلسە)، ئاغرىقنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىغا قاراپ ئىمكانىيەت يار بەرسە، باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. قان ئالغاندىن كېيىن سۈزمە ئاستىغا ئېقىپ چۈشكەن قېتىقنىڭ سۈزۈك سۈيى (مائۇلجەبىن) نى بېرىش لازىم ياكى شەربىتى ئەپسەنتىن (تەركىبى: ئەپسەنتىن رۇمى 17 گرام، قىزىلگۈل 23 گرام، شاھتەررە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم يەتتە گرام، قارىئۆرۈك 20 دانە، تەمرى ھىندىدىن 66 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى بىر كىلوگرام قايناق سۇغا چىلاپ، تازا تەمى چىققاندا ماتادىن سىقىپ، سۈزۈپ، قاينىتىپ، پاكىز قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئەتىگەندە 33 گرام شېكەر، ئۈچ گرام سەبرە بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلىتسىز ھۆل ئىسسىق ۋە قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى:

1) قۇرۇق ئىسسىقتىن بولسا، تەشنالىق قاتتىق. تىل قۇرۇق ۋە بەدەنلىرى ئورۇق كېلىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ. بۇ خىلدىكىلەرنى داۋالاش ئاساسەن ئاشقازاننىڭ مىزاجىنى سوۋۇتۇپ ھۆللۈك يەتكۈزۈشتىن ئىبارەت بولۇشى كېرەك. مەسىلەن: كالا سۈتى، ئارپا سۈيى، ئارپا تالقىنىغا بادام يېغى، شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەئدە قىسمىغا ئاق سەندەل، ئالما يوپۇرماقلىرىنى سوقۇپ قويۇش كېرەك.

2) ھۆل ئىسسىقتىن بولسا، يېگەن تاماقلىرى ئاشقازانغا كىرگەندىن كېيىن دائىم بۇزۇلۇپ، ئېغىزىدىن شۆلگەي ئېقىپ، سېسىق كېكىرىپ تۇرىدۇ. ئاشقازاندىن بۇس - بۇخاراتلار مېڭىگە ئۆرلەيدۇ، داۋاسى ئىتىرىغىل كەبىر (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى ۋە بەلىلە پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسى 20 گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى، قارىمۇچ، پىلپىل قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسى 20 گرامدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى ‹لىسانى ئاساپۇر›، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قەلقەل، كۇنجۇت، ئاق كۆكنار ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، ھەسەلدىن پۇتۇن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۇچ باراۋىرىدە، بادام يېغىدىن 430 گرام ‹كۇنجۇت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ، ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئۇچ ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۇنىگە 1 ~ 2 قېتىم 4 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۇنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى سىركەنجىۋىل بىلەن بېرىش لازىم.

3. ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلىتلىق ۋە خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى:

ئىشتىھا ياخشى بولسىمۇ، تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشى ناچارلىشىدۇ، مەئىدە تاماقتىن كېيىن دائىم ئېسىلغاندەك سېزىلىپ، قورساق كۆپۈپ تۇرىدۇ. مەئىدە ئېچىشىدۇ؛ بەزىدە قەي قىلغاندا قۇسۇق شۇنداق چۇچۇمەل بولىدۇكى، ئاغرىقنىڭ چىشلىرى قاماپ قالىدۇ، تال چوڭىيىدۇ.

داۋاسى:

ئاشقازاننى سەۋدا ماددىسىدىن تازىلاش ئۇچۇن، ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، پېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۇزۇپ، سىقىپ، سۇزۇلگەن دورا سۇيى ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى

‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سىلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ) بۇيرۇش، ھۆل ئىسسىق تاماق ۋە چاي دورىلىرىنى بېرىش لازىم. توخۇ شورپىسىغا نوقۇت سىلىپ بېرىش كېرەك. بۇ خىلدىكى ئاشقازان كېسىلىدە قەي قىلدۇرۇش پايدىسىز، چۈنكى سەۋدا ماددىسى قويۇق بولغانلىقتىن، ئاشقازانىنىڭ تېگىگە ئولتۇرۇۋېلىپ قەي بىلەن چىقمايدۇ.

ھۆل سوغۇقتىن بولسا، ئېغىزىدىن شۆلگەي كۆپ كېلىدۇ. تاماق ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرمايلا ئۇچەيگە ئۆتۈپ كېتىدۇ. چوڭ تەرەت دائىم يۇمشاق كېلىدۇ. ھۆللۈك يېمەكلىكلەردىن قاچىدۇ. قۇرۇق تاماقلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن ئاشقازان مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ئىترىفىل سەغرى بېرىلىدۇ. كېيىن جاۋارىش ئۇد I ، II ، جاۋارىش كۈمۈنى (تەركىبى: زىرە ‹بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان› 594 گرام، قارىمۇچ 99 گرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گرامدىن، بۆرە ئەرمىنى ‹توغرىغۇ› 33 گرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۈمبۈل ۋە مەستىكى رۇمىدىن 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەپپەر قىلىش ئۈسۈلى: زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇغاندىن كېيىن بىر ئاز قىزىتىپ قورۇتۇپ، چالىراق سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىنىدۇ. ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم ئون گرامدىن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى فىلاسىفە I (تەركىبى: ئاقمۇچ، قارىمۇچ 50 گرامدىن، ئۇد بىلسان 25 گرام، سۈمبۈل، ھۇماما 13 گرامدىن، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، سىسالىيۇس، سەلىخە، ئاسارۇن، راسەندىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش ئۇد (I) (تەركىبى: ئۇد ھىندى، سۈمبۈل، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جوزبۇۋا ئون گرامدىن، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، تۇرۇنجى پوستى، بوزۇغا، بادرەنجى بۇيا بەش گرامدىن، زەپەر، بەسباسە، زەنجىۋىل ھەربىرىدىن 1.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، 200 گرام قەنتنى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش ئۇد (II) (تەركىبى: ئۇد ھىندى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئېگىر، سۈمبۈل، ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، كاپۇر 0.2 گرام، ئىپار 0.2 گرام،

بەسباسە، نارمىشكى، پەرەنجىمىشكى، سەئدى كوفى، بوزۇغا، زەرنەپ ئۇچ گرامدىن، دارچىن، مەستىكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قەلەمپۇر 33 گرامدىن، گاۋزىبان 17 گرام، ھەسەلدىن 600 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلنى سەل ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر ياكى ئىككى قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۇ نۇسخا ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنانىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن نۇسخا بولۇپ، مەئدە، يۇرەك كېسەللىكلىرى ۋە نەپەس قىيىنلىشىشلارغا بېرىلىدۇ. بۇ نۇسخىلارمۇ شۇ ماۋزۇلا-ردىكى ئاشقازان بۇزۇلۇشىنىڭ كۆپچىلىكىگە ناھايىتى ئۇنۇملۇكتۇر.

§ 2 . ئاشقازان ئاغرىقى

مەئدىنىڭ ئاغرىشى مەئدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق زەھەرلىنىشلىرى بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ ھەقتە بىرىنچى پاراگرافتا سۆزلەپ ئۆتۈلدى. تۆۋەندە ئاشقازانىنىڭ ياللۇغلىنىش (ۋەرەم)، جاراھەتلەر سەۋەبىدىن، يەل سەۋەبىدىن، يېمەكلىكلەرنىڭ سۈپىتى ۋە ئاشقازان ئەسەب (نېرۋا) لىرى سەۋەبلىك ئاغرىشىنى سۆزلەپ ئۆتىمىز. ئاشقازان ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرىدىكى ئاغرىش كېسەللىك ئالامىتى بولغانلىقى ئۈچۈن ئالاھىدە پاراگرافتا سۆز-لىنىدۇ.

1. يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى

ئاشقازان ئىچىدە قويۇق يەل كۆپ بولغاندا يەل ئاشقازان ئىچىگە سىغماي، زەئىپ ئاشقازان پەردىلىرىدە تارتىشىش، قورۇلۇش ئەھۋالى كېلىپ چىقىپ، ئاشقازان ئاغرىيدۇ.

ئالامىتى:

كۆپ كېكىرىدۇ، بەزىدە ھېق تۇتىدۇ. قورساق كىرگىت گۆشلىرى تارتىشىشقا باشلايدۇ. تاماقتىن كېيىن سول تەرەپ قورساق تال ئەتراپىنى تۇتۇپ كۆرگەندە قولغا بەلنىڭ ھەرىكىتى (غولدۇرلاش) سېزىلىدۇ. ئاغرىش كۆپىنچە سول تەرەپتىن باشلىنىدۇ.

داۋاسى:

كېپەك، تېرىق، قوناق، تۇزلارنىڭ ئۆزىنى يالغۇز ياكى ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ قىزىتىپ، ئىسسىق ھالدا ئاشقازان ئۈستىگە قويۇلىدۇ. يېيىش ئۈچۈن جاۋارىش كۈمۈنى (تەركىبى: زىرە، بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان، 594 گرام، قارىمۇچ 99 گرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گرامدىن، بۇرە ئەرمىنى 33 گرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۈمبۈل ۋە مەستىكى رۇمىدىن 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى

مۇدەپپەر قىلىش ئۇسۇلى: زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، زىرە بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتىلغاندىن كېيىن بىر ئاز قىزىتىپ قورۇپ، چالىراق سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇر-غاندىن كېيىن، زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. كۈندۈر، زىرە، پىننە قاتارلىقلارنى دائىم ئېغىزغا سېلىپ چايناش ۋە سۈيىنى يۇتۇش لازىم. لاچىندانىنى گۈلاب بىلەن قاينىتىپ بېرىلىدۇ. بەلغەم ماددىسىنى تازىلىغاندىن كېيىن ھەزىمنى ياخشىلايدىغان دورىلار بېرىلسە ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنا ئۆز تەجرىبىسىدە بۇ خىل ئاشقازان ئاغرىقىنى كىندىكنىڭ ئوڭ - سول تەرىپىگە ھىجامەت قويۇش بىلەن داۋالىغاندا دەرھال ئاغرىق پەسەيگەن. سىركەنجۈبىل بىر ئاز قىزىتىپ بېرىلسە، ئاغرىقنى تېزلا توختىتىدۇ. ئاشقازان ئۈستىگە سىرتتىن ئىسسىق ياغلاردىن — مەستىكى يېغى، دارچىن يېغى، قۇستە يېغىدىن بىرىنى سۈرۈش لازىم. ئەگەر ئاشقازان يەل بىلەن تولغان بولسا ھۆقنە ئارقىلىق تازىلىغاندىن كېيىن، ھەببى سەكبىنەج (تەركىبى: سەبرەسۇقۇتى، سەكبىنەج، مۇقەل، غارىقۇن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قاياناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى كەچقۇرۇن 3 ~ 5 گرامغىچە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھۆللۈك يېمەكلىكلەرنى ئاز بېرىش، غىزاسىغا دارچىن، زىرە، سامساق قوشۇپ بېرىش كېرەك.

بەزىدە ئاغرىشنىڭ سەۋەبى شور بەلغەم بولغانلىقى ئۈچۈن، سوغۇق نەرسىلەرنى بەرگەندە، ئاغرىش پەسىيىش كۆرۈلىدۇ. بۇ چاغدا ماددا ئىسسىق ئىكەن دەپ خاتا گۇمان تۇغۇلىدۇ ياكى ئىسسىق نەرسىلەرنى بېرىش بىلەن ئاغرىق پەسىيىپ، ماددىنىڭ سوغۇقلۇ-قىغا گۇمان تۇغۇلىدۇ. مۇنداق ۋاقىتلاردا ئەتراپلىق ھالدا دورا بەلگىلەش لازىم.

تاماقتىن كېيىنلا ئاغرىش بولسا، قەي قىلىش ياخشى. ئەگەر ئاغرىش تاماقنى كۆپ يېيىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا، بىر قانچە كۈن تاماق مىقدارىنى ئاز - ئازدىن بىر قانچە ۋاقىت بېرىش لازىم. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا تاماق بەرگەندە ئاشقازاننىڭ مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش ناھايىتى مۇھىم. مەئدىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن جاۋارىش جالىنۇس نۇشدارى (تەركىبى: سۈمبۈل، قەلەمپۇر، قىلىن دارچىن، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، زەپەر، ئاقمۇچ، پىلپىل، دەريا قۇستى، سەئدى ھىندى، ئۇد بىلسان، ھەببۇلئاس، ئاسارۇن، قەسبۇزەرىرە يەتتە گرامدىن، مەستىكى 33 گرام، شېكەر 145 گرام، ھەسەلدىن ‹كۆپۈكىنى ئالغان› 145 گرامدىن ئېلىپ، زەپەردىن باشقا

دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ ھەسەلگە قوشۇپ، سوقۇلغان زەپەرنى ئۈنىڭغا قوشقاندىن كېيىن سوقۇپ دورىنى ئۈستىگە سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئون كۈن تۈرغۈزۈلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نۇشدارى لۆئلۈۋى (تەركىبى: زەرنەپ، دارچىن، ئايلىشى، سۈمبۈل، جويۇز، بەسبا-سە، قەلەمپۇر، دۇرنەج ئەقرەبى، يۇيۇلغان گىلى ئەرمىنى، گىلى مەختۇم، مەستىكى، زەپەر، كۈمۈش ۋەرەق، ئۇرۇقسىز زىرىق، ئىپار، تاباشىر ھەرقايىسىسى ئۈچ گرامدىن، قىزىلگۈل، سەئدى كوفى، گۈلابقا سۈرۈلگەن ئاق سەندەل، ئاقلانغان سېمىز ئوت ئۇرۇقى (تۇخۇمى خىرفە) 33 گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت بەش گرام، ساپ ئامىلە 99 گرام، قىزىلگۈل گۈلابى، بېھى سۈيى، يازلىق ئالما سۈيى، تاتلىق ئامۇت سۈيى، بىدمىشـ-كى گۈلابى، ئاق چوكا ناۋات، ھەسەل، ئاق قەنت ھەرقايىسىسىدىن 396 گرامدىن ئېلىپ، ئاۋۋال ئامىلىنى بىر كېچە سۈتكە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلاپ، بىر كىلوگرام سۇ قۇيۇپ تاكى سۈيى تۈگەپ ئامىلە قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈستىگە مېۋىلەر سۈيى، ناۋات، قەنت، ھەسەللەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ، 40 كۈن قاچىدا ساقلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئەتىگەن ـ كەچتە تاماقتىن كېيىن 7 ~ 10 گرامغىچە بېرىلىدۇ. پۇرچاق جىنسلىق دانلار (ماش، لوبىيا، سېرىق پۇرچاق)، يەللىك چاي (قارا چاي) لار ئاشقازان ئىچىدە يەل پەيدا قىلىدۇ. بەك ھۆللۈك نەرسىلەر مەسىلەن: ئالما، قوغۇن، تاۋۇز، قېتىق، ئارپا نېنىمۇ زەرەر قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2. يېمەكلىكلەر سەۋەبىدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى

سۈپەت جەھەتتە مۇۋاپىق بولمىغان (قاتتىق، خام ۋە بزۇلغان) تاماقلارنى يېيىش بىلەنمۇ ئاشقازان ئاغرىيدۇ ياكى ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىز بولۇشى بىلەن بۇ خىلدىكى تاماقلار ئاشقازاننى تېخىمۇ زەھەرلەپ، ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازاننىڭ ئاغرىقى ئاساسەن يەلنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە ئاشقازان پەردىلىرىنىڭ تارتىشۇېلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر.

ئالامىتى:

يۇقىرىقى سەۋەبلەرنىڭ مەۋجۇت بولۇشى بىلەن بىللە ئاشقازان ئۈستۈنكى قىسمى ئاغرىيدۇ. بولۇپمۇ تاماقتىن كېيىن ئاشقازاننى قىمىرلىتىپ ئاغرىتىدۇ.

داۋاسى:

تاماق ئاشقازانىنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدا بولسا قەي بىلەن، تۆۋەندە بولسا سۇرگە بىلەن چىقىرىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ۋە ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن قۇرسى كەركەپ (تەركىبى: سۈمبۈل، قۇندۇز قەھرى، مۇرمەككى، سەلىخە، يەبرۇجى سەنەم 13 گرامدىن، ئەپىيۇن، زەپەر، قۇستە 17 گرامدىن، كۆكنار، رۇم بەدىيان، سىسالىيۇس، مىئەسائىلە، بەڭگىدىۋانە، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى بىرئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىپ، 1.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ، ‹ھەسەل بىلەن تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ›) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم بىر داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قۇرسى ئەپسەنتىن (تەركىبى: ئەنىسۇن ‹رۇم بەدىيان›، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاسارۇن، ئاقلانغان بادام مېغىزىدىن 17 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ بەش گراملىقتىن قۇرس قىلىپ، سايىدا قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ) بېرىلىدۇ.

3. نېرۋا مەنبەلىك ئاشقازان ئاغرىقى

سەۋدانىڭ ئاشقازانغا چۈشۈشى، سوغۇق سۇ ئىچىش ياكى روھىي قوزغىلىشلار (غەم ـ ئەندىشە، تاسادىپىي خەۋەر، روھىي زەربىلەر) تۈپەيلىدىن ئاشقازان ئاغرىقى تۈتۈش.

ئالامىتى:

سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بىرەر روھىي ئامىل ياكى ئۆتكۈر تەسىر قىلغۇچى يېمەكلىك سەۋەبى بىلەن تۇيۇقسىز ئاشقازان ئاغرىپ كېتىدۇ. بۇ ھال بەزىدە تۇتقاقلىق شەكلىنى ئالىدۇ. بەزىلەردە مالىخۇلىيا ئالامەتلىرى بىللە كېلىدۇ. بەزىلەردە ئەتىگەندە ناشتىدىن ئىلگىرى ئاشقازان بوش چاغدا ئاغرىيدۇ. ئاشقازان يەل بىلەن تولغان بولۇپ، كېكىرىش بىلەن ئاغرىق يەڭگىللىشىدۇ، بەدەندە سەپرانىڭ غالىبلىقى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى:

ئالدىنقىسىغا كۆكنار شەربىتى بېرىلىدۇ. كاللا ـ پاچاق بېرىلىدۇ. كېيىنكىسىگە ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن جاۋارش جالىنۇس (تەركىبى: سۈمبۈل، قەلەمپۇر، قېلىن دارچىن، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، زەپەر، ئاقمۇچ، پىلپىل، دەريا قۇستى، سەئدى ھىندى، ئۇد بىلسان، ھەببۇلئاس، ئاسارۇن، قەسبۇزەرىرە يەتتە گرام-دىن، مەستىكى 33 گرام، شىكەر 145 گرام، ھەسەلدىن ‹كۆپۈكىنى ئالغان› 145 گرامدىن ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شىكەرنى قىيام قىلىپ ھەسەلگە قوشۇپ، سوقۇلغان زەپەرنى ئۇنىڭغا قوشقاندىن كېيىن، سوقۇپ تەييارلىغان دورىنى ئۈستىگە سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئون كۈن تۇرغۇزۇلـ-

دۇ) دىن كۈنگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئەنسۈن (تەركىبى: ئەنسۈن «رۇم بەدىيان»، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاسارۇن، ئاقلانغان بادام مېغىزىدىن 17 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ بەش گراملىقتىن قۇرس قىلىنىپ، سايىدا قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ) بېرىلىدۇ. ئەگەر تېۋىپ ھۆقنە قىلىشنى مۇۋاپىق كۆرسە ھۆقنە قىلسىمۇ بولىدۇ.

§ 3 . ھەزىم بۇزۇلۇش

1. تاماق سىڭىمەسلىك

تاماق سىڭىشنىڭ بۇزۇلۇشى — ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقى (زەئپى ھەزىم)، ھەزىمنىڭ ناچارلىقى (سۈئىلھەزىم)، ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشى (توخۇمە) لەردىن ئىبارەت بولۇپ، سەۋەبى بىردۇر. سەۋەبچى ئامىل ئاجىز بولسا ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقى، ئوتتۇرىچە بولسا ھەزىم ناچارلىقىنى، كۈچلۈك بولسا، ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇلار ئىچىدە يامانراقى ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشىدۇر.

ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقىدا: تاماق ماددىلىرى ئاشقازان ئىچىدە ئۇزۇن تۇرۇپ قالىدۇ. ئاشقازىنىدا ئېغىرلىق ۋە چىڭقىلىش ھېس قىلىدۇ. كېكىرگەندە شۇ چاغدا يېگەن تاماقنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ.

ھەزىم ناچارلاشقاندا، تاماقنىڭ بىر قىسمى سىڭىپ بىر قىسمى سىڭمەيدۇ. ھۆ (كۆكۈل ئاينىش)، كېكىرگەندە سېسىق لاۋىدەك پۇراپ ئاغرىق ئۆزىدىن سەسكىنىدۇ چوڭ تەرەتنىڭ مىقدارى كۆپ بولىدۇ. ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە تارقالمايدۇ. تارقالغاندىمۇ بەدەن ئېھتىياجىنىڭ ھۆددىسىدىن چىقالمايدۇ. نەتىجىدە سۈلۈق ئىششىق (ئىستىسقا)، قان ئازلىققا ئوخشاش بىر قاتار كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشىدا بولسا تاماق پۈتۈنلەي سىڭمەيدۇ ياكى تۆۋەنگە چۈشۈمەيدۇ ياكى يېنىپ كەتمەيدۇ. بۇزۇق ماددا ھاسىل بولۇپ، قەي قىلىشقا ياكى ئىچ سۇرۇشكە ئېلىپ بارىدۇ. ئاغرىق كىشى بەك بىئارام بولىدۇ ھەمدە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن كېسەللىكلەرگە دۇچار قىلىدۇ.

سەۋەبى:

ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇشلارنىڭ سەۋەبى ئاساسەن ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى ياكى خىلىتلار (بۇزۇق خىلىتلار) نىڭ ئاشقازان ئۆزىدە پەيدا بولۇشى ھەم باشقا مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردىن كېلىپ چۈشۈشىدىن ئىبارەت. ماددىسىز (سازەج) ۋە ماددىلىق بولغىنىنى پەرق قىلىش داۋالاش ئۈچۈن ناھايىتى زۆرۈر. ماددىسىز بولغىنىدا تاماقتىن

كېيىن ئاشقازىندا ئېغىرلىق هېس قىلمايدۇ، قەي بىلەن چىقىرىۋېتىپ قۇتۇلىدۇ. ئېغىر ئەهۋالدىكىلەرنى داۋالاش تەس. ماددىلىق بولغىنى بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، تاماقتىن كېيىن ئاشقازان ئېغىرلىشىدۇ، قۇسۇق بىلەن بۇزۇق خىلىتلار چىقىدۇ، يەڭگىل غىزالار-نىلا يېيەلەيدۇ.

ئاشقازاننىڭ كۆچى تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى جازىبە)، تۆتۈش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ماسكە)، هەزىم قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى هازىمە)، چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى (قۇۋ-ۋىتى داپىئە) دېگەندەك قۇۋۋەتلەردىن تەركىب تاپىدۇ. ئۇلارنىڭ قايسى بىرى زەهەرلەنسە ئاشقازاندا يۇقىرىقىدەك بۇزۇلۇشلار كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: تارتىش قۇۋۋىتى تەسىرىگە ئۇچرىسا هەزىمنىڭ ئاجىزلىقى، تۆتۈش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، هەزىمنىڭ ناچارلىقى پەيدا بولىدۇ. هەزىم قىلىش قۇۋۋىتى بىلەن چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى بۇزۇلسا، هەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى:

جاۋارىش ئۇد، ئىترىفىل كەبىر ياكى ئىترىفىل سەغرى Ⅱ (تەركىبى: ئۇد هىندى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئېگىر، سۈمبۈل، هەرقايسىسى ئۇن گرامدىن، كاپۇر 0.2 گرام، ئىپار 0.2 گرام، بەسباسە، نارمىشكى، پەرەنجىمىشكى، سەئدى كوفى، بوزۇغا، زەرنەپ ئۇچ گرامدىن، دارچىن، مەستىكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قەلەمپۇر 33 گرامدىن، گاۋزىبان 17 گرام، هەسەلدىن 600 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، هەسەلنى سەل ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر ياكى ئىككى قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۇ نۇسخا ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنانىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن نۇسخا بولۇپ، مەئىدە، يۇرەك كېسەللىكلىرى ۋە نەپەس قىيىنلىشىشلارغا بېرىلىدۇ.

ئىترىفىل كەبىرى (تەركىبى: كابىل هېلىلىسى ۋە بەلىلە پوستى قاتارلىقلارنىڭ هەرقايسىسى 20 گرامدىن، قارا هېلىلە، ئامىلە پوستى، قارىمۇچ، پىلپىل قاتارلىقلارنىڭ هەرقايسىسى 20 گرامدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى ‹لىسانىل ئاساپىر›، ئاق بەهمەن، قىزىل بەهمەن، ناۋات، هەببى قۇلقەل، كۈنجۈت، ئاق كۆكنار هەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، هەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلى-قىنىڭ ئۇچ باراۋەرىدە، بادام يېغى 430 گرام ‹كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ› دىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، هەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئۇچ ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 4 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى سىر-

كەنجۈىل بىلەن بېرىش لازىم.

ئىترىفىل سەغرى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن بەش گرامدىن يەتتە گرامغىچە ياكى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىچىشكە بېھى سىركەنجۈىلى (سىركەنجۈىل سەپەرجىلى) بېرىپ، توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى سېرىق پەردىسىنى ئاجرىتىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن سوقۇپ، خۇش پۇراق شەربەتلەر بىلەن بىللە قوشۇپ بېرىلىدۇ (مەسىلەن: ئانار، بېھى شەربەتلىرى). سۇمبۇل، سەئدى كوفى، ئىزخىر، مەستىكىلەرنى سوقۇپ، بىرئاز نارجىل يېغى بىلەن ياغلاپ سىرتتىن مەئدە ئۈستىگە قويۇلىدۇ. غىزاسى ئۇچۇن توخۇ گۆشىگە زەپەر، دارچىن، زىرە، پىننىلەرنى قوشۇپ بېرىش لازىم. قېتىق ۋە ئولاي، كەكلىك گۆشلىرى مەئدىنىڭ بۇ خىلدىكى ئاغرىقلىرى ئۈچۇن مەنپەئەتلىك.

ئۆتكەن ماقالىلاردا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك، ئاشقازانىنىڭ بۇزۇلۇشى بەدەندىكى ئاغرىقلارنىڭ ئانىسىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۇن ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشىنى كۆڭۈل قويۇپ داۋالاش بىلەن ئۇنىڭدىن ساقلىنىشىمىز ۋە تاماقنى تەرتىپلىك يېيىشىمىز لازىم. ئالدى بىلەن ئاسان سىڭىدىغان تاماقنى، كېيىن تەسرەك سىڭىدىغانلىرىنى يېيىش كېرەك. توق قورساققا تاماق يېمەسلىك، قورساقنى ئاچۇرۇپ يېيىشنى ئادەت قىلىش، تاماقنى بەك تويۇپ كەتكۈدەك يېمەسلىك لازىم. تاماقنىڭ ئارقىسىدىلا دورا يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى بەزى دورىلار تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا تەسىر بېرىشى مۇمكىن. غىزادىن كېيىن بىرئاز يەڭگىل ھەرىكەت قىلىش ھەزىم ئۈچۇن پايدىلىق. مەئدە ئىچىدە تاماقنىڭ بۇزۇلغىنى سېزىلسە ياكى غەيرىي ھېسلار تۇيۇلسا، دەرھال قۇسۇش ئۈچۇن چارە قىلىش لازىم. مەئدىنى تازىلاشنىڭ ئۇبدان ئۇسۇلى قەي قىلىشتۇر. ئەگەر قەي قىلىش كېچىكىپ قالغان ياكى ئوڭايسىز بولسا گۈلقەنت، جاۋارىش، تەمرى ھىندى (تەركىبى: تەمرى ھىندى 369 گرام، ئانار سۈيى 33 گرام، لاچىندانە ئۇچ گرام، گاۋزىبان، مەستىكى يەتتە گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى ئون گرام، قەنت 13 گرام، يۇمغاقسوت ئۇرۇقىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، تەمرى ھىندىنى بىر ئاز قايناق سۇدا ئېرىتىپ سۈزۈپ، ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىنىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قىيام ئىلمان بولغاندا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 17 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. جاۋارىش شەھرىياران (تەركىبى: قەلەمپۇر، گۈل دارچىن، سەلىخە، سۇمبۇل، جەزبۇۋا، لاچىندانە، قاقىلە، ھەببى بىلسان، زەپەر 15 گرامدىن، سۇقمونىيا ئون گرام، تۇربۇت، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى 26 گرام، قەنت 22 گرام، ھەسەلدىن 500

گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ‹ئەلگەكتىن ئۆتكۈزمەي› ، قەنتنى بىر ئاز سۇ بىلەن قىيام قىلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش سەپەرجىلى (تەركىبى: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە سوقمونىيا يەتتە گرام، تۇربۇت 33 گرام، قاپاق، تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى 17 گرامدىن، قىزىلگۈل سەككىز گرام، تەرەنجىبىن 825 گرام، بېھى سۈيى 660 گرام، سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە مېغىزلارنىڭ ئورنىغا زەنجىۋىل، دارچىن، مەستىكى يەتتە گرامدىن قوشۇپ، تەرەنجىبىننى سۇدا، ئېرىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە بېھى سۈيىنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تارتىش قۇۋۇتىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئالما، لىمون، سەندەل شەربەتلىرى، دارچىن، زەپەر، زىرىلەر بىلەن پىشۇرۇلغان توخۇ گۆشلىرى ياخشى. تۇتۇش قۇۋۇتىنى سوغۇقلۇققا مايىل قۇرۇق نەرسىلەر كۈچەيتىدۇ؛ ھەزىم قىلىش قۇۋۇتىگە مۆتىدىل، ھۆل ۋە ئىسسىق نەرسىلەر مەدەت بېرىدۇ؛ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۇتىنى سوغۇقلۇققا مايىل ھۆللۈك نەرسىلەر كۈچەيتىدۇ.

2. ئىشتىھا تۇتۇلۇش

ئىشتىھانىڭ تۇتۇلۇشى يېنىك بولغاندا ئىشتىھانىڭ كەم بولۇشى، ئېغىر بولغاندا پۈتۈنلەي ئىشتىھا تۇتۇلۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇلار سەۋەبچى ئامىلنىڭ كۈچلۈك، ئاجىزلىقىغا قاراپ پەرقلىنىدۇ.

ئالامىتى ۋە داۋالاش:

1) ئاشقازان ئېغىزىنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىرىدىن بولغان ئىشتىھا تۇتۇلۇش: بۇنىڭدا مەئدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىرىدە كۆرۈلگەن ئالامەتلەر بولۇشتىن تاشقىرى، ئىشتىھامۇ تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

داۋالاشتا ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا سوغۇقلۇق دورىلار بىلەن؛ سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن داۋالاش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. سامساق، پىننە قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، قوناق ئۇننى قىزىتىپ مەئدىگە تېڭىپ بېرىش كېرەك.

2) بۇزۇق خىلىتلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىدىن بولغان ئىشتىھا تۇتۇلۇش: بۇ خىل ئەھۋال سەپرادىن ياكى شور خىلىتلاردىن بولسا، مەئدە ئېچىشىپ ئاغرىش، قۇسۇش بىلەن بىللە ئىشتىھا تۇتۇلۇش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇنداقتا ئالدى بىلەن مەئدىنى خىلىتتىن

تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش ياكى سەپرا سۈرگىسى بېرىلىدۇ؛ ئەگەر قويۇق بەلغەمدىن بولسا ئاغرىش، ئېچىشىش بولمايدۇ بەلكى كۆڭۈل ئاينىش، قورساق كۆپۈش ئەھۋاللىرى بولۇپ، كېكىرسە يېنىكلەيدۇ. ئۇنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن ماددىنى بوشتىش ئۈچۈن قىچا، زاغۇن، بىخ كەبىر ۋە رۇم بەدىيانلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈيىگە بىرئاز ھەسەل بىلەن تۇز قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزلىرىنى قاينىتىپ، سۈيىگە بىر ئاز ھىندى تۇزى ۋە سىركە قوشۇپ بېرىلسە قەي قىلىدۇ. ئەگەر قەي قىلىش مۇمكىن بولمىسا سۈرگە دورىسى (مىزاج بۇزۇلۇشلۇق مەئدە كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىلگەن) ۋە مەئدىنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى مۇناسىپ دورىلارنى بېرىش لازىم.

3) خام خىلتىلارنىڭ بەدەندە كۆپىيىشىدىن ئىشتىھا تۇتۇلۇش: بۇ بەلغەمنىڭ خام بولۇشى بىلەن كۆپرەك مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئەمگەك قىلماي دائىم دەم ئېلىپ ياتقانلاردا ئىشتىھانىڭ تۇتۇلۇشى كۆرۈلىدۇ. بۇنداقلار تاماقنى ئاز ـ ئازدىن يېيىش ۋە مۇنچىغا كىرىپ تۇرۇش، مۇۋاپىق جىسمانىي ھەرىكەتلەرنى قىلىش ئارقىلىق ئىشتىھاسى ئېچىلىدۇ.

4) تېرە تۆشۈكلىرىنىڭ توسۇلۇشىدىن ئىشتىھا تۇتۇلۇش: تېرىنىڭ پاسكىنا ۋە كىر بولۇشى ياكى باشقا سەۋەبلەردىن تەرنىڭ چىقماسلىقى بىلەن تەدرىجىي ئىشتىھا تۇتۇلۇپ كېتىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ تەرلىنىش، كۈچلۈك تەنھەرىكەت قىلىش، بەدەننى مۇجۇش، تەرلەتكۈچى دورىلارنى قاينىتىپ ھورىغا ئولتۇرغۇزۇش قاتارلىق چارىلارنى قىلىش، ئىسسىق ياغلار بىلەن بەدەننى ياغلاش كېرەك.

5) جىگەر زەئىپلىكىدىن ئىشتىھا تۇتۇلۇش: جىگەر زەئىپلىكى ياكى ئۈچەيدىن جىگەرگە ئوزۇقلۇقلارنى يەتكۈزىدىغان چاۋا قان تومۇرلىرىدا توسۇلۇش پەيدا بولۇشتىن كېلىپ چىققان ئىشتىھاسىزلىقلاردا كۆڭۈل غىزا خالىماسلىق، كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلاش، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ھەرخىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى چارىلار قىلىنىدۇ (جىگەر كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

6) ئاشقازانغا سەۋدا چۈشۈشىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئىشتىھا تۇتۇلۇش: تالدا توسۇلۇش بولغانلىقتىن ئىشتىھانى قوزغاش ئۈچۈن كېرەك بولغان سەۋدا ئاشقازانغا كەلمەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن مۇنداق كىشىلەر «قورسىقىم ئاچمايدۇ» دەپ زارلىنىدۇ، تال چوڭىيىدۇ. بۇ خىلدىكىلەرگە سىركەنجىۋىل بۇزۇرى (تەركىبى: كىشۇش ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان 17 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 33 گرام، ئۆتكۈر سىركە 175 گرام، قەنتتىن 1.5 كىلوگرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالىراق سوقۇپ، سىركە ۋە باراۋەر مىقداردىكى سۇ بىلەن كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى ئۈچتىن بىرى

قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ ‹قايناش ئالدىدا كۆپۈك ئۆرلەيدۇ. بۇنى سۈزۈۋېتىش كېرەك›) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 33 ~ 66 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. مۇمكىن بولسا قەي قىلىشنى تەۋسىيە قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقلىرىنى ھەسەل قوشقان سىركە سۈيى بىلەن بىللەن بېرىلسە قەي قىلىدۇ. تالىنىڭ چوڭىيىشىغا چارە قىلىنىدۇ (تال كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

7) ئاشقازان ئەسەبلىرى سەۋەبىدىن بولغان ئىشتىھا تۈتۈلۈش: بۇ خىلدىكى ئىشتىھا تۈتۈلۈشتا مەئدىنىڭ خىزمىتى بارغانسېرى ئاجىزلىشىپ كەتكەنلىكى سېزىلىدۇ. ئىشتىھا تۈتۈلۈش بىلەن بىللەن نېرۋا ئاجىزلىق ئالامەتلىرى، مالىيخۇلىيا قاتارلىق روھىي ئېزىلەڭگۈلۈك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنى ئايرىش ئۈچۈن ئاغرىققا چۈچۈمەل نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىشتىھا ئېچىلسا سەپرادىن بولغىنى، ئەگەر ئېچىلمىسا مېڭىدە كېسەللىك بارلىقىنى (زەئىپلىك بارلىقىنى) كۆرسىتىدۇ. بۇنداقلارغا مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ (مېڭە كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

3. يەپ تويماسلىق كېسىلى (شەھۋىتى كەلبى)

«شەھۋىتى كەلبى» دېگەن ئەرەبچە ئىت ئىشتىھاسى دېگەنلىكتۇر. بۇنداق كېسەلگە دۇچار بولغان ئادەم ھەر قانچە كۆپ تاماق يېسىمۇ تويمايدۇ. ھەتتا يەيدىغان نەرسىلەر ئالدىدا تۇرسىمۇ كىشىلەر بىلەن تالىشىپ ماجىرا قىلىدۇ.

سەۋەبى:

1. سوغۇق ۋە قاتۇرغۇچى ماددىلار ئاشقازانىنىڭ مىزاجىنى بۇزۇشى، تەشنالىقنىڭ بولماسلىقى، مەئدىنىڭ كۆپۈپ تۇرۇشى بىلەن يۇقىرىقى ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. بۇنداقلارنى داۋالاشتا مەئدىنى قىزىتىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مەسىلەن: جۇۋىنە، زىرە، رۇم بەدىيان، مەستىكىلەرنى ئېغىزدا چاينىپ تۇرۇپ سۈيىنى يۇتۇش ھەم مەئدىگە سىرتتىن سۈمبۈل قايناتقان سۇغا جويۇز سۈرۈپ چېپىش لازىم. جاۋارىش جالىنۇس (تەركىبى: سۈمبۈل، قەلەمپۇر، قېلىن دارچىن، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، زەپەر، ئاقمۇچ، پىلپىل، دەريا قۇستى، سەئدى ھىندى، ئۇد بىلسان، ھەببۇلئاس، ئاسارۇن، قەسبۇزەرىرە يەتتە گرامدىن، مەستىكى 33 گرام، شېكەر 145 گرام، ھەسەلدىن ‹كۆپۈكىنى ئالغان› 145 گرامدىن ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ ھەسەلگە قوشۇپ، سوقۇلغان زەپەرنى ئۈنىڭغا قوشۇشقاندىن كېيىن سوقۇپ تەييارلىغان دورىنى ئۈستىگە سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئون كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. بەلغەم ئارىلاشقان سوغۇقلۇق: ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ چىقىدۇ. بۇنداقلارغا ئالدى بىلەن ھەببى قوقىيا (تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇن تەك مىقداردا، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيادىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ تەييارلاپ، غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنىگە بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى ‹نەمەكى ھىندى›، سوقمۇنىيا ھەرقايىسىسى يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى كەچقۇرۇن 3 ـ 7 ـ 11 دانىدىن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. ئاشقازانغا سەۋدانىڭ كۆپ قۇيۇلۇشى: مەئدە بوشىغاندا قاتتىق ئېچىشىش، مەئدە ئېغىزىدا كۆيۈشۈش ئالامىتى بولۇپ، تاماق يېيىش بىلەن پەسەيىدۇ. بۇ خىلدىكىلەرگە مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۈستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ، تال ئۈستىگە ھىجامەت قويۇلىدۇ. چۈچۈمەل نەرسىلەردىن ساقلىنىش بىلەن قوي، كالىنىڭ بۇرەك ياكى چاۋا يېغىنى يېيىش كېرەك. مەجۇناتلاردىن جاۋارىش نارمىشكى (تەركىبى: زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل ھەرقايىسىسى 20 گرام، لاچىندانە، گۈلدارچىن 26 گرام، سوقمونىيا 40 گرام، قەنت 132 گرام، ھەسەلدىن 560 گرامدىن ئېلىپ، قەنتنى مۇۋاپىق مىقدارى سۇ بىلەن تازا ئوبدان قىيام قىلىۋېلىپ، سەل ئىلمان بولغاندا ھەسەلنى ۋە ئاندىن كېيىن دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم 1.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى مەجۇنى خۇبسىلھەددىن (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، بەسباسە، قاقىلە، ئۇد ھىندى، ئىپار، كۈنجۈت يەتتە گرامدىن، خۇبسىلھەددىن (تۆمۈر پوقى) 17 گرام، ھەسەلدىن 660 گرامدىن ئېلىپ، تۆمۈر پوقىنى ئالدى بىلەن ئۇچ كېچە ـ كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئېلىپ، سېرىق مايي بىلەن قورۇپ، يۇمشاق ئېزىلىدۇ. باشقا دورىلارنى

يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تومۇر پوقى بىلەن قوشۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇ-رۇپ مەجۇن قىلىپ، ئالتە ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. ئاشقازانغا بەلغەم قۇيۇلۇشى: كۆپىنچە نەزلىدىن كېيىن نەزلە ماددىسى مېڭىدىن مەئدىنىڭ ئېغىزىغا قۇيۇلىدۇ. چۇچۇمەل كېكىرىك چىقىدۇ ۋە ئاغرىشتىن بۇرۇن زۇكام بىلەن ئاغرىغانلىق تارىخى بولىدۇ. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا ياكى ھەببى سەبرە (تەركىبى: سەبرە 20 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى ئون گرام، قىزىلگۈل ۋە رۇم بەدىيان بەش گرام، كەتىرادىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب (كۈمىلاچ) قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا 3 ~ 5 دانىغچە ياكى يەتتە دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. ئۇچەيدە مەددە قۇرتلىرىنىڭ بولۇشى: ئارقا تەرەتتىن مەددە چۈشىدۇ، يەپ تويمايدۇ. مۇنداق ھاللاردا مەددىنى يوقىتىش بىلەن جاۋارىش نارمىشكى (تەركىبى: نارمىشكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل ھەرقايىسىسى 20 گرام، لاچىندانە، گۈلدارچىن 26 گرام، سوقمونىيا 40 گرام، قەنت 132 گرام، ھەسەلدىن 560 گرامدىن ئېلىپ، قەنتنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن تازا ئوبدان قىيام قىلىۋېلىپ، سەل ئىلمان بولغاندا ھەسەلنى ۋە ئاندىن كېيىن دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم 1.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. كالا ئىشتىھا

«جەۋئۇلبەقەر» كالا ئىشتىھا دېگەنلىك بولۇپ ئۇيغۇر تىبابىتىدە بولسا، پۇتۇن بەدەن ئوزۇقلۇققا موھتاج بولۇپ، تۇرۇقلۇق كۆڭۈل تاماققا تارتماسلىق — قورساق ئاچماسلىق ۋە تاماق خالىماسلىققا ئېيتىلىدۇ. سەۋەبى «يەپ تويماسلىق» كېسىلى بىلەن بىر خىل بولۇپ، سەۋەب يەڭگىل بولسا يەپ تويماسلىق، ئېغىر بولسا «كالا ئىشتىھا» كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى:

بۇ كېسەل قاتتىق سوغۇقتا سەپەر قىلغۇچىلاردا، بولۇپمۇ ئاچ يۈرۈپ سەپەر قىلغۇچى-لاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇرۇن ئۇزۇن ۋاقىت ئاچ قالغانلارمۇ بۇ كېسەلگە دۇچار بولۇپ قالىدۇ. سەۋەبلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى ئۇچ قىسمىغا بۆلۈنىدۇ:

1. قاتتىق سوغۇقنىڭ مەئدىگە تەسىر قىلىشى بىلەن مەئدىنىڭ ھېس قىلغۇچى ئەسەبلىرىنىڭ قوزغىلىش ۋە جازىبە قۇۋۋەتلىرى يوقىلىدۇ.

بۇنىڭدا بەدەن ئورۇقلاش، كۈندىن ـ كۈنگە ئەھۋالى ناچارلىشىش، تاماق يېمەسلىك قاتارلىق ئەھۋاللار بولۇپ، مەئدىنى تۈتۈپ كۆرگەندە مۇزدەك سوغۇق سېزىلىدۇ. كېسەللىك ئۇزارغانسېرى كېسەل ئايلىنىپ كېتىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

2. قويۇق بۇزۇق بەلغەم مەئدىگە چۈشۈشى بىلەن مەئدە ئېغىزىنى توسۇۋالىدۇ. كېسەل كىشى قۇسىدۇ. قۇسقان نەرسىسى قويۇق شىلىمشىق ئارىلاش بولۇپ، غىزانى كۆرسە ئىختىيارسىز سەسكىنىدۇ.

3. سەپرا ياكى سۇيۇق بەلغەمنىڭ مەئدە ئېغىزىدىكى تۈتىلەرگە سىڭىپ كېتىشى بىلەن مەئدە مىزاجىنى يوقىتىدۇ. ئىستىرخا (ئاجىزلىشىش) سەۋەبلىك قۇۋۋىتى جازىبە يوقىلىدۇ. مەئدە بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى كېلىدۇ.

داۋاسى:

بىرىنچى خىل سەۋەبتىن بولغىندا ھوشسىزلىق بولسا، ئالدى بىلەن ئايلىنىپ كېتىش پەسلىدە سۆزلەنگەن چارىلار بىلەن ھوشىغا كەلتۈرۈلىدۇ. مەسىلەن: يۇزىگە سوغۇق سۇ سېپىش، خۇش پۇراق نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈپ پۇرىتىش، پېشانە ۋە قۇلاق ئارقىسىدىكى تۈكلەرنى يۇلۇش كېرەك. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن گاۋزىبان، قىزىلگۈل ۋە بىدمىشكى ئەرەقلىرىگە نان چىلاپ بېرىش، ئالما شەربىتىنى سۇ بىلەن ياكى نان بىلەن يېيىشكە بېرىش لازىم. ئۇندىن باشقا مېكىيان چۈجە گۆشى، نوقۇت، زىرە، دارچىن، ئۇد ھىندىلار قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. مەئدىنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، تەرياقى مەئدە، جاۋارىش بۇزۇرى (تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە ‹نانخا› يەتتە گرامدىن، خولىنجان، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر ئون گرامدىن، قورۇلغان زاغۇن ئۇرۇقى يەتتە گرام، ئارچا مېۋىسى ‹ئۇبھەل› دىن 17 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، چىنە ياكى شىشە قاچىلاردا ساقلىنىپ، كۈنگە بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنگە ئون گرامدىن بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى خىل سەۋەبلەردىن بولغىندا ماددىنى تازىلاپ چىقىرىش بىلەن ئاشقازان قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. چۈنكى ماددىنى تازىلىماستىن تۇرۇپ قۇۋۋەتلەندۈرۈش چارىلىرىنى كۆرۈش نەتىجە بەرمەيدۇ.

5. ئاچلىقتىن ئايلىنىپ كېتىش

بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى قورسىقى ئاچقانغا غىزا كېچىكىپ قالسىمۇ ھوشىدىن كېتىدۇ.

سەۋەبى:

ئاشقازان ئىچىز قىسمىنىڭ زەئىپلىكىدىن ئىبارەت.

ئالامىتى:

ئادەتتىكى چاغلاردا تەشنالىق زىيادە بولۇپ، دائىم قەۋزىيەت بولىدۇ. ئاچ قالسا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

داۋاسى:

هوشسىز هالەتتە بولسا ئايلىنىپ كېتىش بابىدا سۆزلەنگەن چارىلار قىلىنىدۇ. ئالما شەربىتى (تەركىبى: ئالمىنى سويۇپ، ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، ئۇششاق توغرىلىدۇ ياكى قىرغۇچ بىلەن قىرىلىپ، ئۇنىڭدىن چىقىرىلغان سۈدىن بىر هەسسە، شېكەردىن تۆت هەسسە ئېلىپ قىيام قىلىپ، ئالما سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، ناهايىتى سۈس ئوتتا ئاستا قاينىتىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە كۈنىگە ئۈچ قېتىم، 17 ~ 33 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئانار شەربىتى (تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر هەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم هەسسە، شېكەردىن ئۈچ هەسسە ئېلىپ، ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۈس قالاپ، هوشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) ‹ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كۆيۈپ قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت› دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاماقنى ئۆز ۋاقتىدا يېيىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەل ئۇزۇن داۋام قىلسا سەرئىگە ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. بېرىلىدىغان دورىلار تەسىر جەهەتتە تېز بولۇشى كېرەك.

6. غەلىتە نەرسىلەرنى يېيىشكە مايىللىق

ئاغرىق كىشىلەر ئادەتتە يېمەيدىغان نەرسىلەرگە ئامراق بولۇپ قالىدۇ. مەسىلەن: سېغىز توپا، گەژ، ساپال ۋە قوغۇشۇندەك نەرسىلەرنى يېيىشكە مايىل بولۇپ قالىدۇ. كۆپىنچە ئايالار ۋە بالىلاردا كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى:

مەددە قۇرتلارنىڭ بولۇشى، خىلىتلار بۇزۇلغان قىسمىنىڭ مەئىدە توپلىشىپ قېلىشى نەتىجىسىدە هاسىل بولىدۇ. مەئىدە ئۆزىدىكى بۇزۇلغان خىلىتلارنىڭ ئەكسىدىكى نەرسىلەر-نى تەلەپ قىلىدۇ.

داۋاسى:

مەددە بولسا ئۇلارنى ئېنىقلاپ چۈشۈرۈۋېتىش، ئەگەر مۇمكىن بولسا هەر ئايدا بىر قېتىم هەسەل سۈيى، سىرىقچىچەك سۈيى، تۇرۇپ سۈيى، تۇز ۋە سىركەنجىۋىللەرنى

بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش ياكى مۇۋاپىق ھالدا سۈرگىلەرنى بېرىش لازىم. ئەمما ھامىلىدار ئاياللارغا بولسا بۇ چارىنى قىلىشقا بولمايدۇ. ئۇچ ئايدىن كېيىن ئۆزىچە ساقىيىپ كېتىدۇ. سۈرگە بېرىشتە چىلان، گاۋزىبان، سەرپىستاننى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ، يېتەرلىك سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈينگە يۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن ئۇچ ھەسسە قوشۇپ ئېرىتىپ، سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن كېيىن جاۋارىش مۇناسىپى (تەركىبى: ئاقلىغان كۈنجۈت 33 گرام، بوزۇغا، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە، جۇۋىنە يەتتە گرامدىن، كۈندۈر، زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، قاقىلە يەتتە گرامدىن، قەنتتىن 30 گرامدىن ئېلىپ، بىر پىياله سۇ بىلەن قىيام قىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى جاۋارىش مۇقەۋۋى مەئدە (تەركىبى: رۇم بەدىيان، سېرىق ھېلىلە پوستى، چوڭ قاقىلە، بەلىلە، كىچىك قاقىلە، ئامىلە، زەنجىۋىل، مەستىكى، سۈزاپ، زىرە، قارىمۇچ، جۇۋىنە ھەربىرى 17 گرامدىن، ناۋاتتىن 595 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ناۋاتنى ئىككى پىياله سۇ بىلەن قىيام قىلىپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تەجرىبە قىلغان تېۋىپلار ئۇچارقاناتلار گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، سۆڭەكلىرىنى چاياپ شۈمۈشكە بېرىلسە مەنپەئەتى كۆپ دەپ كۆرسىتىدۇ.

7. كۆپ ئۇسساش

كۆپ ئۇسساش كېسىلى ھەقىقىي كۆپ ئۇسساش ۋە ساختا كۆپ ئۇسساش دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ھەقىقىي كۆپ ئۇسساش — ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە ھۆللۈكلەرنىڭ سەرپىياتىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن بەدەن سۈغا موھتاج بولىدۇ. مۇنداقتا سۇ، چاي ئىچىش كۈپايە قىلىدۇ. ساختا ئۇسساش — ئاشقازاندا شور بەلغەم ياكى سەۋدا يىغىلغانلىقتىن پەيدا بولۇپ، بەدەن مەزكۇر ماددىلارنى يۇيۇش ئۈچۈن سۇ تەلەپ قىلىپ ئۇسساش كېلىپ چىقىدۇ. ئەمما ھەرقانچە كۆپ ئۇسسۇزلۇق ئىچكەن بىلەنمۇ ئۇسسۇزلۇق پەسەيمەيدۇ. ماددىلارنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ ئېغىزنىڭ تەمى بۇزۇلىدۇ. بۇ خىلدىكى ئۇسسۇزلۇقنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئەگەر چىداپ تۇرسا، بىر مەزگىلدىن كېيىن تەشنالىق ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ. ئۇخلاپ قالسىمۇ پەسەيدۇ.

سەۋەبى:

ھەقىقىي كۆپ ئۇسساشنىڭ سەۋەبى ھەربىرىدە، ھارارەتلىك شارائىت ياكى شور سۇ، تۇزلۇق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش. ساختا ئۇسساشنىڭ سەۋەبى بولسا — ئاشقازان، ئۆپكە، جىگەر، تال قاتارلىق ئەزالاردىكى ھارارەتلىك ۋە قۇرۇقلۇق زەھەرلىنىشلەر ۋە

بەدەندىكى قەنت سىيىش (زىيابىتۇس) كېسىلى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

داۋاسى:

ھارارەت بولسا ئۇنىڭ قايسى ئەزادا ئىكەنلىكىنى بىلىش كېرەك. ئەگەر ئۆپكە، يۈرەك ياكى بۆرەكلەردە بولسا خۇشبۇي ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ئاق سەندەل، بىدمىشكى پۇرىتىلىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەردە بولسا سوغۇق شەربەتلەر بېرىش لازىم. سوغۇق خىلىتلار (بەلغەم، سەۋدا) سەۋەب بولسا، ئالدى بىلەن سىركەنجىۋىل بىلەن ئىلمان سۈنى كۆپرەك ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئىچىشكە ئارپىبەدىيان سۈيى بېرىلىدۇ. سۈرگە بېرىش مۇۋاپىق كەلسە ھەببى ئايارەج (ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى ‹نەمەكى ھىندى›، سوقمۇنىيا ھەرقايىسىسى يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى كەچقۇرۇن بىر قېتىم 3 ـ 7 ـ 11 قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. غىزاسىغا مېكىيان گۆشى، نوقۇت سۈيى، سامساقنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. زىرە، بادام يېغى، شېكەرلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم. شور بەلغەم سەۋەبچى بولسا ئارپىبەدىيان سۈيىدىن باشقا ئىسسىقلىق نەرسە بېرىلمەيدۇ.

قاندا ھارارەت بولسا دورىلار بىلەن ئۈسسۈزلۈق ئاسان پەسەيمەيدۇ. شۇڭا مەنئى قىلىدىغان ھاللار بولمىسا قان ئېلىش كېرەك. قاتتىق ئىچ سۈرگەندە بولىدىغان تەشنالىق ئۈچۈن شەربىتى زىرشىك (تەركىبى: زىرىخ سۈيى بىر ھەسسە، شېكەردىن 17 گرامدىن ئېلىپ، زىرىخ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، سۈس ئوت بىلەن ئۈچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىككى قوشۇقتىن، سوۋۇتۇلغان قايناق سۈغا تەڭشەپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.

دىققەت:

ئوت بەك تېز، دورا رەڭگىنىڭ قارىيىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش كېرەك.

بەزىدە ئەفئائىلنى ياكى پەرپىيۇن ئىستېمال قىلغاندىمۇ تەشنالىق يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭغا سوت، ئارپا سۈيى، تەرخەمەك سۈيى، بىنەپشە يېغى ۋە مەسكە مايلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياكى ئايرىم بىرىنى بېرىشكىمۇ بولىدۇ. قاننى كۆپ ئېلىش ياكى باشقا سەۋەبلەر بىلەن كۆپ قان كېتىش نەتىجىسىدە پەيدا بولغان تەشنالىقلاردا لىمون، ئانار شەربىتى (تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەردىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۈس قالاپ ھوشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ ‹ئوتنى كۈچلۈك قالاپ

شەربەت كۆيۈپ قاردىاپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت، كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ)، زەنجىۋىل مۇراببىسى قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش لازىم.

§ 4 . ئاشقازان يالۇغى

1. ئاشقازان ھۆكۈنەك پەردە يالۇغى

مەئدىنىڭ قان ۋە سەپرادىن بولغان يالۇغى پىلغىمۇنى مەئدە دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى:

مەئدە قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. قىزىتىدۇ، قاتتىق تەشنالىق، قۇسۇش ۋە بىئارامـ لىق كېسەلنى ئازابلايدۇ. ئىشتىھا يوقىلىدۇ. تىل، ئېغىز ئىچى قىزىرىدۇ ياكى سېرىققا مايىلراق بولىدۇ. قول ـ پۇتلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. يالۇغلىنىش ئاشقازانىنىڭ پۇتۇن قىسمىدا بولسا، ئەھۋال تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ. يالۇغلىنىش ئاشقازان ئالدىنقى قىسمىدا بولسا كىندىك ئۈستىدە پۇلتىيىپ چىققان ئىششىق روشەن كۆرۈنىدۇ. كېسەل ئوڭدا ياتقاندا تېخىمۇ روشەن كۆرگىلى بولىدۇ. ئارقا تەرەپتە بولسا كۆرۈنمەسلىكى مۇمكىن. ئەمما كېسەل ئۆزى مەئدىدە چىڭقىلىش ۋە تۇگۈندەك بىر نەرسە بارلىقىنى ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى:

ئەگەر قان ئېلىش مەنىئى قىلىدىغان ئەھۋاللار بولسا، ئارقا تەرەپ ئىككى غول (تاغاق) ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ ياكى ۋەرەمنىڭ ئاشقازان ئارقىسىدا ئىكەنلىكى بىلىنسە، ئالدى تەرەپ مەئدە ئۈستىگە (مەئدە بار جايدىن يۇقىرىراق) ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئەگەر يالۇغلىنىش ئالدىنقى قىسمىدا بولسا، بەلگە (بۆرەك ئۈستىگە) ھىجامەت قويۇش لازىم. ئۈندىن كېيىن ئانار سىقىپ بېرىلىدۇ ۋە نېلۇپەر، بىنەپشە، كاسىنە ۋە كاسىنە شىرىسىنى كاشكاپ قىلىپ بېرىش كېرەك. ئاق سەندەل، مامىشا، سۇۋادان تېرەك يوپۇرمىقىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، مەئدىنىڭ يالۇغلىنىش بار تەرىپىگە قويۇش لازىم. تاماق جەھەتتە ئارپا سۈيى بىلەن چەكلىنىشكە توغرا كېلىدۇ. بۇ چارىلاردىن ئۈچ كۈندىن كېيىن، ئارپا ئۈنى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، قىزىلگۈللەرنى سوقۇپ، گۈلاب ياكى كاسىنە سۈيىدە نەم قىلىپ مەئدە ئۈستىگە قويۇلسا مەددىنى تارقىتىدۇ. قەۋزىيەت بولسا خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى، كاسىنە، بىنەپشىلەرنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ لازىم مىقداردا قوشۇپ قاينىتىپ بېرىشكە بولىدۇ. ئەمما رەسمىي سۈرگە بېرىش ياكى قەي قىلدۇرۇشقا بولمايدۇ.

2. بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان يالىلۇغى

ئالامىتى:

هارارەت ئانچە يۇقىرى بولمايدۇ. ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ كېلىدۇ. ئاغرىش بىر قەدەر يەڭگىل، ئىششىق يۇمشاق بولىدۇ. بىمار مەئدە ساهەسى كۆپكەندەك هېس قىلىدۇ. تىل قېلىن ئاق گەز باغلايدۇ. رەڭگى ئاقۇچ (بەزىلەرنىڭ پىكرىچە قوغۇشۇن رەڭلىك)، ئۆزى بوشاڭغۇ بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى:

بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن، مائۇلئۇسۇل (تەركىبى: كاسىنە يىلتىزى، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، هەرقايىسىسى ئوخشاش مىقداردا، گۈلقەنتتىن لازىم مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، دورىدىن تۆت ئىلىكچە ئۈستۈن قاياناق سۈغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ماتا بىلەن سۈزۈپ سىقىپ تەييارلىنىدۇ) غا گۈلقەنت قوشۇپ، بىر پىيالىدىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىمغىچە بېرىلگەندىن كېيىن تەرياقى ئەربەئە ياكى مەسرىدىتۈس (ئىزخىر، ئۈستقۇددۇس، سىساليۇس، كامادرىيۇس، مەستىكى، پىلپىل، ئۈسارە لەهىيەتۈتىس، قۇندۇز قەهرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۇرۇنجان مىسرى، جۆئدە، ئۈستقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلىملىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاساليون، ئارپىبەدىيان، قەردمانە، ئەپيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇندىن ئون گرام، ئاقاقىيا 13 گرام. سەقەنقۇر ئۇچ گرام، هۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرام، سۈزاپ يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، هەسەلدىن ئومۇمى دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن ئۇچ باراۋەر ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيهان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، هەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۈستىگە يېلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئىلەشتۈرۈپ، چىنە ـ قاچىلاردا ساقلىنىدۇ) دىن ئىسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ، پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلهەسەل «هەسەل سۈيى» بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم «سەهەردە» ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەهەرلىنىشلەردە ئەهۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم بېرىلىدۇ. تاماق مىقدارى ئاز ـ ئازدىن كۈنىگە بىر قانچە قېتىم بېرىلسە بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا بېرىدىغان غىزا — نوقۇت سۈيى، كاللەكبەسەي، قىزىلچا سېلىپ پىشۇرۇلغان مېكىيان شورپىسى بولۇشى كېرەك. تال گۈلى، سەئدى هىندى، ئىزخىر ۋە سۈمبۈللارنى سوقۇپ، بىر ئاز نەم قىلىپ، سىرتتىن

مەئدە ئۈستىگە چېپىش لازىم. ئەگەر سۈمبۈل يېغى بولسا تېخىمۇ ياخشى.

3. سەۋدادىن بولغان ئاشقازان يالىلۇغى

ئالامىتى:

ئىششىق قاتتىق بولۇپ نەپەس قىينىلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆڭۈل ئاينىپ، تەبىئەت دائىم تۇتۇق، ئاغرىقنىڭ رەڭگىرىيى قارامتۇل بولۇپ، قالىدۇ. ئەسەبىي ئالامەتلەردىن كۆپ پىكىر قىلىش، يامان خىياللارنى قىلىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار بولۇپ، ئورۇقلايدۇ، كۆز ۋە ئېغىز ئىچى قۇرغاقلىشىدۇ.

داۋاسى:

مىزاجىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ماددىنى پىشۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. مەسىلەن: مىزاجى ئىسسىق ۋە هارارەت بولسا، ئارپىبەدىيان ۋە كەرەپشە سۈيىگە خىيارشەنبەرنى ئېزىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىر ئاز گۈلقەنت بىلەن بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. بادام يېغىدىنمۇ بىر ئاز قوشۇش كېرەك. ئەگەر هارارەت بولمىسا ئىنەكپىتى يېغى قوشۇلغان مائۇلئۇسۇل بىلەن ماددىنى پىشۇرغاندىن كېيىن، تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلىسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەردىن ئون گرامدىن. سەبرە 19 گرام، هەسەلدىن ئۈچ هەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ بىر ئاز قىزىتىلغان هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ تەييارلىنىپ، 40 كۈن تۈرغۈزۈلىدۇ) دىن هەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. شۇ نەرسىگە دىققەت قىلىش لازىمكى، ماددىنى پىشۇرماي تۇرۇپ سۈركىگە بېرىش زىيانلىق. تاشقى تەرەپتىن تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن ماي تەييارلاپ، مەئدە ئۈستىگە سۈركەش لازىم.

شۇمشا، سۈمبۈل، زىغىر، مىئەسائىلە، بابۇنە، زاراڭزا مېغىزى، مۇقەل، ئەپسەنتىن، زەپەرلەرنى سوقۇپ، كاللەكبەسەي سۈيى، توخۇ يېغى، كاللا ـ پاچاق ئىلىكى ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازان ئۈستىگە سۈرتۈلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق ئۈزۈنغا سوزۇلغان بولسا قۇرسى سۈمبۈل (تەركىبى: سۈمبۈل، ئىزخىر، سەلىخە، زىراۋەندە چىنى، قەسبۈزەررە ئون گرامدىن، زەپەر، رۇم بەدىيان يەتتە گرامدىن، مۇرمەككى، قۇستە تەلخى، قارىمۇچ ئۈچ گرامدىن، ئوشەق 1.5 گرام، مۇقەلدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، مۇقەل بىلەن ئوشەقنى مۇسەللەسكە چىلاپ ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتكەن دورىلار بىلەن قوشۇپ، 0.2 گراملىق چوڭلۇقىدا توقىچاق تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەزىبىر كېسەللىكلەردە (ئاشقازان راكىدا) ئاشقازان

چوڭىيىپ، خۇددى مونەك بارەك بىلىنىدۇ. بۇلارنى ئاشقازان يالىلۇغلىنىشلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويماسلىق لازىم.

§ 5 . باشقا ئاشقازان كېسەللىكلىرى

1. ئاشقازان يىرىڭلىق جاراھىتى

«دۇبەيلىتۇلمەئدە» ئاشقازاننىڭ يىرىڭلىق خالتىسى دېگەن مەنىدە بولۇپ، ئىسسىق جاراھەتلەر قاتارىدىكى ئاشقازاندىن ھاسىل بولغان يىرىڭلىق زەھەرلىنىشتىن ئىبارەت. بۇ «خۇراج» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى:

قىزىتما پەيدا بولۇپ، ئاشقازان ئاغرىيدۇ، ئاشقازاننى تۇتۇپ كۆرگەندە ئىششىق ۋە قىزىق بىلىنىدۇ. يىرىڭ پىشقاندا لوقۇلداپ ئاغرىش پەسەيىپ قالىدۇ. يىرىڭ خالتىسى ئېغىز ئالغاندا تۇيۇقسىز بەدەن جۇغۇلداش، تىترەش بىلەن كۆڭلى ئاينىپ، يىرىڭ ئارىلاش قۇسىدۇ ياكى قورسىقى قاتتىق ئاغرىپ ئىچ سۇرۇش بىلەن قان ـ يىرىڭ چىقىپ، ئىششىق يانىدۇ.

داۋاسى:

يىرىڭ خالتىسىنىڭ ئېغىز ئالغانلىقى مەلۇم بولسا، ئاشقازاننى يىرىڭ ۋە زەرداب سۇلاردىن تازىلاش ئۈچۈن ھەسەل ياكى شېكەرنى سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچىشكە بېرىش ياكى كاسىنە سۈيى بىلەن ئايارەج پەيقىرا بېرىش كېرەك. غىزاسىغا ئارپا سۈيى، قاينىتىلغان كېپەك سۈيى ياكى بۇغداي ئۇمىچى بېرىلىدۇ. جاراھەت ئورنىنى يېڭى گۆش بىلەن تولدۇرۇش ئۈچۈن، كۈندۈر، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، كەھرىۋا، گىلى ئەرمىنى، خۇنسىـ ياۋشان قاتارلىقلارنى يىرىكرەك سوقۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. بۇ چارىلاردىن كېيىن غىزاـ سىغا سىرىقچىچەك ۋە شۇمشا بىلەن پىشۇرۇلغان مېكىيان شورپىسى بېرىلسە بولىدۇ.

2. ئاشقازان يارىسى

ئالامىتى:

سىركە، قىچا قاتارلىق ئۆتكۈر نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا مەئىدىنىڭ ئاغرىقى كۈچىيىدۇ، كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. قۇسۇق ياكى تەرەتلىرىدە قان بولىدۇ، ئېغىز قۇرۇيدۇ، كېكىرىك كۆپ بولىدۇ. يارا ئاشقازاننىڭ ئېغىز تەرىپىدە بولسا ئاغرىش كۆكـ رەكنىڭ تۆش سۆڭەك ئاستىدا سېزىلىدۇ. بەزىدە پۇت ـ قوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. ئېغىر

هاللاردا نەپەس قىينىلىشىش ۋە بىھوشلۇق قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئەگەر يارا مەئدىنىڭ ئاستىنقى تەرەپلىرىدە بولسا ئاغرىش كىندىك ئۈستىدە بولىدۇ. غىزا سىڭىپ بولغاندىن كېيىن ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ. ئەمما ئاشقازان ئېغىزىغا نىسبەتەن ئاغرىش يەڭگىلرەك بولىدۇ. يارا ھەر ئىككىلا جايدا بولسا كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەرنىڭ ھەر ئىككىسى مەۋجۇت بولىدۇ.

ئۈچەي بىلەن ئاشقازان ئاستىنقى قىسمىدىكى يارىنىڭ پەرقى شۇكى، ئاشقازاندىكى يارىنىڭ ئاغرىشى كىندىك ئۈستىدە سېزىلسە، ئۈچەيدىكى يارىنىڭ ئاغرىشى كىندىكنىڭ تۆۋەنكى تەرىپىدە بولىدۇ.

ئاشقازان بىلەن قىزىلئۆڭگەچتىكى يارىلارنىڭ پەرقى قىزىلئۆڭگەچ يارىسىدا ئاغرىش تاماق يۇتۇش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. دائىم ئارقا تەرەپ ئىككى غول (تاغاق) ئوتتۇرىسى ئاغرىيدۇ.

داۋاسى:

يارىنىڭ دەسلەپكى ۋاقىتلىرىدا ئەگەر مۇۋاپىق كۆرۈلسە قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش مۇمكىن. ئۇنىڭدىن قالسا ئاشقازانىنىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىدىكى چارىلار قىلىنسا بولىدۇ. ئاشقازان يارىلىرىغا قېتىق مەنپەئەتلىك، بۇنىڭغا بىر ئاز تاباشىر، قىزىلگۈل ۋە قىيمىقۇنىڭ ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

ئەگەر يارا كونا بولسا ھەسەل گۈلاب بىلەن بېرىلىدۇ ۋە قۇرسى كەھرىۋا يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئاشقازان يارىلىرىنى داۋالاش جەريانىدا ئىچى قېتىپ قېلىشقا دىققەت قىلىش لازىم. يارا بەك كونا بولمىسا ئارىلاپ ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلىسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسىدىن ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى كاسىنە شىرىسى بىلەن پۈنۈس، خىيارشەنبەر بېرىلگىنى ياخشى. بەزى كېسەللەردە ئىچى سۇرۇپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنداقلارغا قۇرسى تاباشىر (تەركىبى: تاباشىر، بارىتەك، قىزىلگۈل ئۈچ گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە يەتتە گرامدىن، ئانار گۈلىدىن 1 ~ 3 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۈڭلۇق مېتال پۇل چوڭلۇقىدا توقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ) دىن كۈندە يەتتە گرامدىن بىر ياكى ئىككى قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. شەربىتى زىرىشكى، بېھى سۈيى بېرىلىدۇ.

3. ئاشقازان كۆپۈش

ئادەتتە قورساق كۆپۈش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ سەۋەب جەھەتتىن ئۇچكە بۆلۈنىدۇ:

1. ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇق تەرەپتىن بۇزۇلۇشى: ئاشقازاندىكى تەبىئى هارارەت يەنى هارارىتى غەرىزە تۆۋەنلەپ كېتىپ، غىزانىڭ هەزىم قىلىنىشى ناچارلىشىدۇ ۋە يەل هاسىل بولۇپ، ئاشقازاننى كۆپتۈرۈپ قويىدۇ.

2. ناچار تاماق، چالا پىشقان ياكى يەللىك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ هۆل تەبىئەتلىك نەرسىلەر (شوخلا، پىدىگەن قاتارلىقلار) ئاشقازاندا سىكىش جەريانىدا ئاشقازاننىڭ زەئىپلىكىدىن يەل پەيدا قىلىدۇ ياكى ئۆزى يەللىك بولغان نەرسىلەر مەسىلەن: ماش، پۇرچاق، ئارپا ۋە قوناقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن ئاشقازاندا يەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى:

كۆرسىتىلگەن سەۋەبلەردىن بىرى بولۇش بىلەن قورساق كۆپىدۇ.

داۋاسى:

ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە كۆرۈلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ هەم لاچىندانىنى گۈلابتا قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلسە مەنپەئەتى ياخشى بولىدۇ، دورىلاردىن هەببى تەنكار (تەركىبى: سەبرە سۇقۇتى 53 گرام، قارىمۇچ 40 گرام، تەنكار يەتتە گرام، ئاق مىكىدىۋانە ئۇرۇقىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ سوقۇپ، نوقۇت چوكۇلۇقىدا هەب تەييارلىنىدۇ) مەئىدە ئاغرىقىغا، قورساق كۆپكەنگە، ئېغىر ئاغرىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا يەل هەيدەش ئۇچۇن ئۇچ داندىن بېرىلىدۇ. ئارتۇقراق بېرىلسە ئىچىنى يۇمشىتىدۇ. هەمىشە يەپ بەرسە يەلنى قويمايدۇ.

4. كېكىرىش ۋە ئەسنەش

كېكىرىش تەبىئىي ۋە غەيرىي دەپ بۆلۈنىدۇ. تەبىئىي بولغىنى ئاشقازان ئىچىدە هەزىم جەريانىدا هاسىل بولغان يەلنىڭ ئېغىزدىن چىقىش ئاۋازىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنىڭ بىلەن ئاشقازاندىكى ئېغىرلىق يېنىكلىشىدۇ. غەيرىي تەبىئىي بولغىنى ئاشقازاننىڭ هەزىمى بۇزۇلۇپ، بۇخاراتلارنىڭ هاسىل بولۇشىدىن ئىبارەت بولۇپ، كېكىرىك چىقىپ تۇرسىمۇ ئاشقازاننىڭ چىكىلىقى يەنىلا بولۇپ تۇرىدۇ. چۇنكى يەل ئاشقازاندا پەيدا بولغانلىقتىن، يەل يەنە پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ.

ئەسنەشمۇ غەيرىي تەبىئىي كېكىرىشكە ئوخشاش، ئاشقازان هەزىم قىلالمىغان تاماقلار-

دىن ھاسىل بولغان بۇخارات يەللەرنىڭ باش تەرەپكە ئۆرلىشى بىلەن كېلىپ گەدەن گۆشلىرىگە تەسىر قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى يەللەرنىڭ ئەسلىي تەبىئىتى سوغۇق بولغانلىقتىن مەزكۇر گۆشلەردە تارتىشقان ھالەت پەيدا بولىدۇ. بۇ ھال ئېغىزنىڭ كەڭ ئېچىلىشى — ئەسنەكتىن ئىبارەت.

داۋاسى:

ئاشقازاننىڭ ھەزىمى ناچارلاشقاندا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. ئاشقازاننى تازىلاش ۋە ھەزىمنى ياخشىلاشتا چارە قىلىنىدۇ. بەدىياننى يۇمشاق سوقۇپ، گۇلقەنت بىلەن بېرىلىدۇ. جۇۋۇننى ھەسەل ياكى سىركە بىلەن يېيىشكە بېرىشنىڭ مەنپەئەتى چوڭ. ئەھۋالغا قاراپ ئىپار، مەستىكى، ئەپسەنتىن، سۇمبۇل، رۇم بەدىيان، ئىزخىر، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، كۇندۇر، تاغ زىرىسى، پىلپىل، سامساقلارنى قاينىتىپ، بىر ئاز شېكەر سېلىپ سۇيى بېرىلىدۇ.

5. قۇسۇش ۋە كۆڭۈل ئاينىش

قۇسۇش بىلەن كۆڭۈل ئاينىش (ھۆ تۇتۇش) ئۇلار ئادەتتە بىللە كېلىدۇ (بەزىدە بىللە بولمايدىغان ئەھۋاللارمۇ بولۇپ تۇرىدۇ). بۇلار ئاشقازاننىڭ چىقىرىپ تاشلاش پائالىيىتى (ھەرىكىتى داپىئەسى) دىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل پائالىيەت كۇچلۇك بولغاندا ماددا ھەرىكەتكە كېلىپ (قوزغىلىپ) قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ھەرىكەت كۇچسىز بولسا ماددا قوزغالماي قۇرۇق ھۆ تۇتىدۇ. نەپەس ئېلىشمۇ تېزلىشىدۇ ۋە بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ.

ئالامىتى ۋە داۋاسى:

ماددا ئاشقازاننىڭ ئۆزىدە بولغاندا، كۆڭۈل ئاينىش بىلەن قۇسۇش بىللە كېلىدۇ. ئەگەر باشقا ئەزالاردىن كەلگەن بولسا ھۆ بولمايدۇ. خىلىت ماددىسى سەپرا بولسا قۇسۇق بىلەن سېرىق سۇ (سەپرا) بىللە كېلىدۇ. بۇنداقتا سىركەنجىۋىل بىلەن قايناق سۇ بېرىلىدۇ. ئەگەر قۇسۇقتا سەپرا بولمىسا سۇرگىلەردىن ئايارەج پەيقىرا (ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەردىن ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۇن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۇنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سېرىق ھېلىلە سۇيى سوقمۇنىيا بىلەن بېرىلىدۇ. ئامىلە، تەمرى ھىندى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ۋە تاباشىرلارمۇ بىللە قوشۇپ ياكى يالغۇزدىن بېرىلىدۇ. ماددىسى بەلغەم بولسا، قۇسۇق بىلەن ئاق بەلغەمدەك شىلىمشىقلار

چۈشىدۇ. بۇنىڭغا سېرىقچېچەك قايناتقان سۇغا ھەسەل بىلەن تەييارلانغان سىركەنجىۋىل بېرىلىدۇ. بۇ مەنپەئەت قىلمىسا، تۇرۇپ ئۇرۇقى ۋە قىچا قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئۈد ھىندى، قەلەمپۇر، مەستىكى، پىننىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 6.6 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم 3.3 گرامغا 33 گرام گۈلقەنت قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ، يەنە زەنجىۋىل ياكى ھېلىلە مۇراببىسى بېرىلىدۇ. سەۋدادىن بولغاندا قۇسۇق ئاچچىق ۋە بەك چۈچۈمەل تەملىك بولىدۇ. ھەتتا مۇنداق قۇسۇقلارغا چىۋىنمۇ قونمايدۇ. بۇنىڭغىمۇ يۇقىرىدىكى چارىلار قىلىنىدۇ. جاۋارىش ئۈد، جاۋارىش مەستىكى، داۋائى مىشكى شېرىن (تەركىبى: ئۈد ھىندى، سۈمبۈل، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جۈزبۇۋا ئون گرامدىن، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، تۇرۇنجى پوستى، بوزۇغا، بادرەنجى بۇيا بەش گرامدىن، زەپەر، بەسباسە، زەنجىۋىل ھەرقايسىسىدىن 1.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، 200 گرام قەنتنى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى مىشكى شېرىن (تەركىبى: دۇرۇنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا ۋە مارجاندىن ‹كۆيدۈرۈلگەن› 33 گرام، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۈمبۈل، قاقىلە، سازەج ھىندى ۋە قەلەمپۇر 17 گرامدىن، ئۆشنە، زەنجىۋىل ۋە پىلپىل 13 گرامدىن، ئىپار ئۈچ گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورا مىقدارىدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ؛ مەرۋايىت گۈلاب بىلەن ئۈپىدەك سوقۇلىدۇ؛ ئىپارنى ئازراق قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇلىدۇ؛ قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقاندەك قىلىنىدۇ؛ ھەسەلنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە مەرۋايىت، ئىپارنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، مەجۇن تەييارلاپ چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ تىندۈرۈلىدۇ) دىن كۈنىگە 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئاشقازان تېگىدىكى بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى ھەب تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئايارەج پەيقىرا 19.8 گرام، پىننە، جويۇز، رۇم بەدىيان، جۈۋىنە، قەردمانە، قەلەمپۇر 3.3 گرامدىن، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، قۇرسى گۈل، مەستىكى، نەمەكى ھىندى 9.9 گرامدىن، تۇربۇت 23.1 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىننە سۈيى بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 0.15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى قۇرسى ئىلاۋۇس (تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان 50 گرامدىن، ئەپسەنتىن 33 گرام، سەلىخە 66 گرام، مۇرمەككى، قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرى، ئەپيۇندىن سەككىز گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن قايناق سۇ بىلەن كۈنىگە بىر داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەگەر ماددا ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە بولماي بەلكى باشقا ئەزادىن كەلگەن بولسا، ئۇنداقتا شۇ ئەزانى ماددىدىن تازىلاش لازىم. بۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە تەپ (كېزىك) ئاغرىقلىرىدا ئۇچرايدۇ. كېزىكنىڭ تەرەققىيات ئەھۋالىغا قاراپ ساقىيىدۇ ياكى ئېغىرلىشىدۇ. ئۇلارغا شەربىي نېلۇپەر پايدىلىق. كىندىك ئەتراپىغا ياكى ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا تىلماستىن ھىجامەت قويۇش، پۇت ـ قوللارنى مۇجۇپ تۇتۇش ۋە ئۇيقۇ كەلتۈرۈشكە چارە قىلىش لازىم.

قۇسۇش ياكى كۆڭلى ئاينىش، بۇزۇلغان تاماقلارنى يېيىشتىن بولسا، قۇستۇرۇش ياكى سۇرگە بېرىش چارىلىرى بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر مەئىدە زەئىپ بولسا، كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلاردىن بىرىنى تاللاپ بېرىش لازىم. بەزىدە مەددە قۇرتلارمۇ كۆڭۈل ئاينىش ۋە قۇسۇشقا سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن. مۇنداقلارنىڭ چوڭ تەرىتى بىلەن مەددىلەرنىڭ چىقىشى، قۇسۇش ۋە كۆڭۈل ئاينىشلار بىللە كېلىدۇ. بۇ خىلدىكىسى مەددىنى يوقىتىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

6. قان قۇسۇش

سەۋەبى:

1. ئاشقازان قان تومۇرلىرىنىڭ شىكەستىلىنىشىدىن (تومۇر ئېغىزى ئېچىلىپ قالغانلىقتىن) كۆپ مىقداردىكى قان ئاشقازان ئىچىگە توپلىشىپ قالىدۇ. ئاشقازانىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنىڭ تەسىرى ئاستىدا قۇسۇش يولى بىلەن سىرتقا چىقىرىلىدۇ (ئاشقازان تومۇرلىرىنىڭ شىكەستىلىنىشى يىقىلىش ياكى سىرتقى زەربە؛ ئاشقازان ئىچىدىكى يارىلارنىڭ ئېچىلىپ قېلىشى؛ تومۇرلاردا تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى؛ تومۇردا ماددىلارنىڭ كۆپىيىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ).

2. تال ياكى جىگەرنىڭ زەھەرلىنىشى.

3. قىزىلئۆڭگەچ تومۇرلىرىنىڭ يۇقىرىقىدەك سەۋەبلەر بىلەن شىكەستىلىنىشىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامىتى:

كۆرسىتىلگەن سەۋەبلەردىن بىرىنىڭ بولۇشى بىلەن كېسەل كىشى ھەرخىل مىقدارلاردا قان قۇسىدۇ.

داۋاسى:

قان تولۇپ كېتىش سەۋەبىدىن قان قۇسقاندا كېسەلنىڭ قول ـ پۇتلىرىنى چىڭ تېڭىش ۋە پاچاق قىسمىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئۇسسۇزلۇقىغا بېھى سۇيىگە بىر ئازدىن ئانارگۈلى، كۈندۈر، ئاق سەندەل، ئەرەب يېلىمى، گىلى ئەرمىنى قاتارلىقلارنى

قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر زەھەرلىنىش قىزىلئۆڭگەچتە بولسا، يۇقىرىدىكى دورىلارنى ئالدىرىماستىن، ئاستا ـ ئاستا يۇتۇپ بېرىش كېرەك. سېمىزئوت ۋە پاقىيوپۇرمىقى سۇيى ياكى قۇرسى كوھلى (تەركىبى: سۇرمە، شادىنە مەغسۇل، خۇنسىياۋشان ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، سېمىزئوت، ئانارگۈلى، موز يەتتە گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۇڭگۈزى، ئاقاقىيا ئۇچ گرامدىن، لادەن، زەپەر 1.5 گرامدىن، پىرسىياۋشاندىن بەش گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گاۋزىبان سۇيى بىلەن كۇمىلاچ قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۇنىگە بىر قېتىم 2 ~ 3 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تاشقى زەربە ياكى يىقىلىشلار بىلەن قان قۇسۇش بولسا، ئىچكى تەرەپتىن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بېرىلگەندىن تاشقىرى، ماش، مۇغاس، ئاقاقىيا، گىلى ئەرمىنى، سەبرە، مۇرمەككىلەرنى سوقۇپ، ھەببۇلئاس سۇيى بىلەن قوشۇپ جارا-ھەت ئۇستىگە (كۆكەرگەن، ئىششىغان ياكى باشقا ئىز قالغان جايغا) قويۇش لازىم.

ئاشقازان جاراھەتلىرىنىڭ قانىشى ياكى جىگەر، تال سەۋەبىدىن بولغان قان قۇسۇشلار-غا ئەسلىي سەۋەبنى يوقىتىش بىلەن تۆۋەندىكى نۇسخىلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ:

موزا، ئانارگۈلى 6.6 گرامدىن، ئەپيۇندىن بىر ئارپا مىقدارى ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلاپ، كۇندە ئەتىگەن ناشتىدا بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

بەزىلەر تال (ئۇزۇم) يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۇيىنى ئىچكۈزسە، قان قۇسقانغا پايدىسى ياخشى دەپ قارايدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا. كوھلى (سۇرمە) قۇرسى (تەركىبى: سۇرمە، شادىنەج مەغسۇل، خۇنسىياۋشان ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، سېمىزئوت، ئانارگۈلى، موزا يەتتە گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۇڭگۈزى، ئاقاقىيا ئۇچ گرامدىن، لادەن، زەپەر 1.5 گرامدىن، پىرسىياۋشاندىن بەش گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ، گاۋزىبان سۇيى بىلەن كۇمىلاچ قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۇنىگە بىر قېتىم 1 ~ 3 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قان بۇرۇن ياكى باش تەرەپتىن چۇشۇپ ئاشقازان ئىچىدە يىغىلىپ، كۆڭۈل ئاينىش بىلەن قوشۇپ چىقىرىلىشى مۇمكىن. مۇنداق چاغلاردا دىققەت بىلەن قاراپ، ئىلگىرى بۇرۇن قاناش ئەھۋاللىرىنىڭ بار ـ يوقلۇقىنى ئوبدان سۇرۇشتۇرۇش لازىم. بۇرۇن ئىچىدىكى قانلىق قاقاچلار ياكى قاتتىق باش ئاغرىش بىلەن مېڭە غىدىقلىنىش ئالامەتلىرى-نىڭ بولۇشى، ئەمما ئاشقازاننىڭ ساغلام بولۇشى بۇنىڭغا دەلىل بولالايدۇ. مۇنداق ھاللاردا سەۋەب ئېنىق بولغاندىن كېيىن، باش كېسەللىكلىرى قىسمىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

7. ھېق تۇتۇش

ھېق تۇتۇش ئاشقازان گۆشلىرىنىڭ تارتىشىشى ۋە قېتىپ قېلىشى نەتىجىسىدىكى مۇرەككەپ ھەرىكەتتىن ئىبارەت. بۇ ئاشقازان ئېغىزىدا ۋە پۇتۇن ئاشقازان قىسمىدا يۈز بېرىدۇ. بەزىدە قىزىلئۆڭگەچتىمۇ يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالا ۋە داۋاسى:

1. ئاشقازان كۆپ مىقداردىكى غەلىز تاماقلارنى كۆتۈرەلمەي، ھەرىكىتى مۇرەككەپلىشىپ، ئاشقازان ساھەسىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئاشقازان بۇنىڭدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىپ ھېق كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق ھاللاردا ئالدى بىلەن سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، تۇز ۋە سىركەنجىۋىل ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇپ، ئاشقازاننى بوشىتىش كېرەك ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇۋەتلەندۈرىدىغان دورىلارنى بېرىش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بۇيرۇش لازىم.

2. ئاشقازان زەئىپلىكى تۈپەيلىدىن، يەللىك تاماقلارنى يېيىش بىلەن ئاشقازان ۋە قىزىلئۆڭگەچتە قويۇق يەل پەيدا بولىدۇ. بۇ يەلنىڭ چىقىشى ئۈچۈن قىلغان ھەرىكىتىدە مەغلۇپ بولۇشى ھېق بولۇپ چىقىدۇ. مۇنداق ئاغرىقلاردا ئىلگىرى ئاشقازان ئاجىزلىق ئالامەتلىرى بار بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە بوۋاقلاردا ئۇچرايدۇ. زىرە، مەستىكى ۋە پىننىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئېغىز ئىچىدە ئوبدان چاينىپ تۇرۇپ ھاسىل بولغان سۈيۈقلۇق يۇتۇلىدۇ. زەنجىۋىلنى شۇمۇش كېكەرتىپ، ھېقنى ساقايتىدۇ.

3. ئۆتكۈر تەسىرلىك دورىلار (مەسىلەن: مەجۇنى پىلپىل) ئىستېمال قىلىش نەتىجىسىدە، ئاشقازاندا ئۆتكۈر غىدىقلىنىش يۈز بېرىپ، ئاق، سېرىق ياكى قارامتۇل كۆك رەڭدە قۇسىدۇ. سىركەنجىۋىل بىلەن كۆپ مىقداردا ئىلمان سۇ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش لازىم. ئاشقازاندىكى ئېچىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىسپىغۇل لوئابى، بېھى لوئابى بېرىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنىغا سۈت ۋە بادام يېغى قوشۇلغان قايناق سۇ بېرىش لازىم.

4. ئاشقازان ئېغىزىنى بەلغەم ماددىلارنىڭ توسۇۋېلىشى تۈپەيلىدىن ھەزىم بۇزۇلۇپ، چۈچۈمەل كېكىرىش ۋە ئېغىزدىن سۇ كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەردىن كېيىن ھېق تۇتىدۇ. بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا بېرىش كېرەك. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا چۈشكۈرتكۈچى دورىلار ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

5. ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوۋۇپ كېتىشىدىن ھېق تۇتۇشى مۇمكىن. بۇنداقتا ئۇسسۇزلۇقنىڭ كەملىكى، ئىسسىق نەرسىلەرنى خالاش، ئاشقازاننىڭ زەئىپلىكى بولىدۇ. ئاشقازاننى قىزىتىش ئۈچۈن كەرەپشە ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، زىرە، رۇم بەدىيان، زەنجىۋىل، پىننە، قۇندۇز قەھرى، ياۋا پىياز قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. ئاشقازان تۆۋەنلەش

ئاشقازاننىڭ ئەسلىدىكى ئورنىدىن يۆتكىلىشى كۆپىنچە ئۇنىڭ تۆۋەنگە چۈشۈشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بەزىدە يۇقىرىغا تارتىلىشىمۇ مۇمكىن. بۇ كۆپىنچە بويى ئېگىز، تېنى ئىنچىكە ئادەملەردىلا ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى:

تاماقنى يەپ بولغاندىن كېيىن ھەزىم بولغان تاماقنى قۇسۇپ تاشلايدۇ. ئاشقازان ئېغىر ۋە ئېچىشىپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئۇچەي توسۇلۇش (ئىلاۋۇس) بىلەن پەرقى شۇكى، ئۇچەي توسۇلغاندا تەرەت ماددىسى قەي بىلەن ئېغىز ئارقىلىق چىقىدۇ. ئەمما ئاشقازان يۆتكەلگەندە تولۇق ھەزىم بولۇش ئالدىدىكى تاماق چىقىدۇ ۋە كىندىك ئەتراپلىرىدا ئاغرىيدۇ.

داۋاسى:

ھەزىمنى ياخشىلاش چارىلىرى قىلىنىدۇ ۋە ئېچىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن مېغىزلىق نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. باشقا دورىلاردىن ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن چارىلار قىلىنىشى مۇمكىن.

9. ئاشقازان ئېچىشىش

پېتىر نان، خام يېمىشلەرنى يېيىش بىلەن ئاشقازاندا خام سۈيۇقلۇق توختاپ قېلىپ، ئاشقازاننىڭ قىزىتىشى بىلەن چۈچۈمەل تەمگە كىرىپ قالىدۇ. بۇ چۈچۈمەل سۈيۇقلۇق ئاشقازان ئېغىزىنى ئېچىشتۇرۇپ كۆيگەندەك سېزىلىدۇ. سەۋدانىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا ئېچىشىش ۋە كۆيۈش ئېغىر بولىدۇ.

ئالامىتى:

ئاشقازان ئېچىشىپ كۆيگەندەك سېزىلىدۇ ۋە بۇنداق ئالامەتلەر قورساق ئاچقاندا يەڭگىللەپ قالىدۇ. سەۋدادىن بولغان بولسا، مايلىق نەرسىلەرنى يېگەندە يېنىكلىشىدۇ.

داۋاسى:

دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن سىركەنجىۋىل بۇزۇرى (تەركىبى: كۈشۈش ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان 17 گرام-دىن، كاسنە ئۇرۇقى 33 گرام، ئۆتكۈر سىركە 175 گرام، قەنتتىن 1.5 كىلوگرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالىراق سوقۇپ، سىركە ۋە باراۋەر مىقداردىكى سۇ بىلەن كېچە -

كۈندۈز چىلاپ، ئۇچتىن بىر سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ (قايناش ئالدىدا كۆپۈك ئۆرلەيدۇ. بۇنى سۈزۈۋېتىش كېرەك) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 33 ~ 66 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن ھېلىلە ياكى ئامىلە مۇراببىسى بېرىلىدۇ.

10. ئاشقازان بوششىپ كېتىش

بۇ كېسەل پەيدا بولۇش سەۋەبلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە ئىككى خىل بولىدۇ:

1. ئاشقازانغا كۆپ مىقداردىكى ھۆللۈكنىڭ تەسىر قىلىشى بىلەن ئاشقازاننىڭ پۈتۈن گەۋدىسى بوششىپ كېتىدۇ. بۇنداق ھاللاردا ھەزىم بۇزۇلىدۇ، شۇنىڭدەك ئاغرىقنىڭ كۆكرەك قىسمى ئالدىغا چىقىپ قالغان قىياپەتتە بولىدۇ.

2. ئاشقازاننى قورساق بوشلۇقىدا ھەر تەرەپكە تارتىپ تۇرغان تارىمۇشلار بولۇپ، ئۇلار باغلىغۇچىلار (ربباتلار) دەپ ئاتىلىدۇ. شۇلارنىڭ بىرىگە ھۆللۈكنىڭ تەسىر قىلىشى ياكى مېڭە - يۇلۇندىن پەيلەرگە كەلگۈچى ئەسەبلەرنىڭ زەھەرلىنىشى ئارقىسىدا بۇلاردا بوششىپ كېتىش ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ. نەتىجىدە ئاشقازاننىڭ قايسى تەرەپتىكى تارىمۇش زەھەرلەنگەن بولسا، ئاشقازان شۇ تەرەپكە ساڭگىلاپ قالىدۇ. ئاغرىققا شۇ تەرەپ قورساق قىسمى ئېغىرلاشقاندەك سېزىلىدۇ. مەسىلەن: ئالدى تەرەپكە ساڭگىلاپ كەتسە، كىندىك قىسمىدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئارقا تەرەپكە چۈشۈپ كەتسە قورساق ئاستى قىسمىدا ئېغىرلىق بىلىنىدۇ.

داۋاسى:

بۇ ئىچكى ئەزالار پارالىچى بولغانلىقتىن مېڭە كېسەللىكلىرى بابىدىكى ئىستىرخا كېسىلدە كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. يەڭگىل ۋە ئاسان سىڭىدىغان غىزالارغا خۇش پۇراق دورىلارنى قوشۇپ بېرىش لازىم.

ئاشقازان گۆشلىرىنىڭ ئىستىرخاسى: قاتتىق قۇسۇش ۋە ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئاشقازاننىڭ زور دەرىجىدە زەھەرلىنىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى ئىچىدە ئەڭ يامان بىر كېسەلدىن ئىبارەت. ھەرقانچە ياخشى سىڭىدىغان تاماقلار بولسىمۇ ھەزىم بولمايدۇ. ئاشقازاننىڭ ھەزىم قابىلىيىتى يوقىلىدۇ. ئارقا تەرەت دائىم قاتتىق كېلىدۇ. ئەمما ئاشقازاندا ھېچقانداق يالۇغلىنىش بولمايدۇ. كېسەل كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلايدۇ. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا جاۋارىش ئۇد II (تەركىبى: ئۇد ھىندى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئېگىر، سۈمبۈل تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر قايسىسى ئون گرامدىن، كاپۇر 0.2 گرام، ئىپار 0.2 گرام، بەسباسە، نارمىشكى، پەرەنجىمىشكى، سەئدى كوفى، بوزۇغا، زەرنەپ ھەرقايسىسى ئۈچ گرامدىن، دارچىن، مەستىكى، زەنجى-

ۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قەلەمپۇر 33 گرامدىن، گاۋزىبان 17 گرام، ھەسەلدىن 600 گرامدىن ئىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلنى سەل ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر ياكى ئىككى قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىتىرىفىل كەبىر (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى ۋە بەللە پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسى 20 گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى، قارىمۇچ، پىلپىل قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسى 20 گرامدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى (لىسانىل ئاساپىر)، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قۇلقەل، كۈنجۈت، ئاق كۆكنار ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋەردە، بادام يېغىنى 430 گرام (كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ) دىن ئىلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئۈچ ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 4 ~ 6 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى سىركەنجىۋىل بىلەن بېرىش لازىم.

بۇ نۇسخا ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنانىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن نۇسخا بولۇپ، مەئىدە، يۇرەك كېسەللىكلىرى ۋە نەپەس قىيىنلىشىشلارغا بېرىلىدۇ. ئاشقازان ئۈستىگە مەستىكى يېغى سۈركەپ تۇرۇلىدۇ. غىزاسىغا كەكلىك، قىرغاۋۇل قاتارلىق ياۋا قۇشلار گۆشى بېسىلىدۇ.

11. ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ قېلىشى

قان تولۇش ياكى سۈرگە ئىچكۈزۈش نەتىجىسىدە ۋە ئەسەبلەرنىڭ زەھەرلىنىشى تۈپەيلىدىن، ئاشقازان گۆشى تارتىشىپ قالىدۇ. ئەگەر تارتىشىش ئاشقازان پەيلىردە بولسا، يېگەن تاماق ھەزىم بولماستىن تۇرۇپ چىقىپ كېتىدۇ. ئاشقازان تارتىشىپ قالغانلىقتىن كېسەل كىشى ئالدىغا ئېگىلىپ قالىدۇ، ئاغرىش قاتتىق ئازابلايدۇ.

داۋاسى:

مېڭە كېسەللىكلىرى بايانىدىكى تارتىشىش (تەشەننۇج) تا كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. قۇرۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش بىلەن ئىچ سۈرۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا دىققەت قىلىش لازىم. چۈنكى بۇ خىل ئەھۋاللار تارتىشىشنى كۈچەيتىپ قويىدۇ.

12. ئاشقازاننىڭ قېتىپ قېلىشى

ئاشقازان يالىلۇغلىرىدىن كېيىن قويۇق سەۋدا خىلىتى ئاشقازاننىڭ كىچىك پەي يىپچىلىرىگە چۈشىدۇ. كۆپىنچە ئاشقازان ئېغىز قىسمىدا ئۇچرايدۇ. بەزىدە ئومۇمىي قىسمىدىمۇ بولۇشى مۇمكىن. بۇ ھال ئاشقازاندا بىر خىل قېتىپ قېلىش پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى:

ئېغىزدىن كۆپۈكتەك سۇ كېلىپ تۇرىدۇ. ئاغرىق دۇم ياتالمايدۇ. يەرگە قاراپ ئېگىشكەندە ئاشقازىنى قاتتىق ئاغرىيدۇ. بىر لوقما تاماق يېسىمۇ ئاغرىيدۇ. ئاغرىق ئېغىر ياكى يەڭگىل بولۇشى زەھەرلىنىشنىڭ دەرىجىسىگە باغلىق. تاشقى تەرەپتىن تۇتۇپ كۆرسە قاتتىقلىق ئېنىق بىلىنىدۇ.

داۋاسى:

گۆش بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ. سۈيدۈك قىزىل ياكى سېرىق بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئاق موم، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ ئاشقازان ئۈستىگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر سۈيدۈك ئاق بولۇپ، بەدەندە ھارارەت بولمىسا، بابۇنە، سۈمبۈل، بىنەپشە، ئىزخىر، شۈمشە، مۇقەل ۋە ئاچچىق بادام قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، توخۇ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ماي تەييارلاپ، ئاشقازان ئۈستى ياغلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قويۇق خىلىتنى تارقاتقۇچى چارىلار قىلىنىدۇ.

13. ئاشقازان سەۋەبلىك ئىچ سۈرۈش

بۇ خىل كېسەلدە تاماق ماددىلىرى ھەزىم بولۇش ئالدىدا بەدەنگە تارقالماستىن، بەلكى ئىچ سۈرۈش بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇ كېسەلنى مەئدىنىڭ ئىسھالى دەپ ئاتىغان. يېگەن نەرسىلەر ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرماستىنلا تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. كۈنىگە نەچچە قېتىم يېگەن بولسا شۇنچە قېتىم ئىچى سۈرىدۇ. بۇ كېسەل سەۋەبلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە بىر قانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ:

1) ئاشقازاننىڭ ماددىسىز مىزاجى بۇزۇلۇشى ياكى ماددىي سەۋەبلەردىن زەھەرلىنىشى: بۇنىڭدا ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى دېگەن پەسلىدە كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەردىن باشقا ئىچ سۈرۈشمۇ بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى: (1) ماددىسىز بولغان تۇرىدە ئاشقازاننى قىزىتىش ۋە نەملىكىنى قۇرۇتۇش تەدبىرلىرى قوللىنىپ مەجۇنى جاۋارىش كۈمۈنى (تەركىبى: زىرە ‹بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان، 594 گرام، قارىمۇچ 99 گرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گرامدىن،

بۆره ئەرمىنى ‹توغرىغۇ› 33 گرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۇمبۇل ۋە مەستىكى رۇمىدىن 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەپپەر قىلىش ئۇسۇلى: زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۇستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇلىدۇ. بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۇستىنى يېپىپ قۇرۇتۇپ، بىر ئاز قىزىتىپ قورۇلىدۇ ئاندىن زىرىنى چالـ راق، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىنىدۇ. ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش ئۇد I (تەركىبى: ئۇد ھىندى، سۇمبۇل، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندا- نە، جۇزبۇۋائون گرامدىن، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، تۇرۇنجى پوستى، بوزۇغا، بادرەنجى بۇيا بەش گرامدىن، زەپەر، بەسباسە، زەنجىۋىل ھەرقايسىسى 1.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، 200 گرام قەنتنى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. 93 ـ نۇسخىلار ۋە مەجۇنى پىلپىل بېرىلىدۇ.

(2) ماددىي سەۋەبتىن بولغان: ئەگەر بەلغەمدىن بولسا (كېسەلنىڭ چىرايى ئاق بولىدۇ، ئېغىزدىن سۇ ئاقىدۇ ۋە باشقا ئالامەتلەر بولىدۇ)، ئالدى بىلەن بىر نەچچە قېتىم كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن چارىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن جاۋارىش كۈندۈر (تەركىبى: كۈندۈر، ئانارگۈلى 33گرامدىن، قارىمۇچ، جۇۋىنە، سۇمبۇل، ھىك، رۇم بەدىيان، سىيادان ھەرقايسىسىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، چىنە قاچىلاردا ساقلاپ تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. جاۋارىش جالىنۇس (تەركىبى: سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قىلىن دار- چىن، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، زەپەر، ئاقموچ، پىلپىل، دەريا قۇستى، سەئىدى ھىندى، ئۇد بىلسان، ھەببۇلئاس، ئاسارۇن، قەسبۇزەرىرە يەتتە گرامدىن، مەس- تىكى 33 گرام، شېكەر 145 گرام، ھەسەلدىن ‹كۆپۈكىنى ئالغان› 145 گرامدىن ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە تالقانلارنى سېلىپ، ئاخىرىدا سالايە قىلىنغان زەپەرنى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىپ، ئون كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى جاۋارىش خەرنوپ (تەركىبى: خەرنوپ نەبتى ‹تازىلانغان› سىركىگە چىلانغان زىرە، ھەببۇلئاس، پىستە، بەللۇت، قورۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، مەستىكى ھەربىرىدىن 17 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ (ئەلگەكتىن ئۆتكۈزمەي)، ئۈچ باراۋەر ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ، ئۇستىگە

دورىلارنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىپ، چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. سەپرادىن بولسا كۆپىنچە تەپ كېسەللىكلىرىدىن كېيىن يۇقىرىقىدەك ئىچ سۇرۇش ئالامەتلىرى كۆرۈنىدۇ. بەك ئىسسىقلىق تاماقلارنى يېيىش ياكى ھاراقنى كۆپ ئىچىش بىلەنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. كېسەلدە ھارارەت ۋە تەرەتتە سەپرا بولىدۇ.

داۋاسى: ئانار شەربىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. لازىم مىقداردىكى سىرىق ھېلىلە شېكەر بىلەن سوقۇپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قۇرسى تاباشىر (تەركىبى: تاباشىر، بارىتەك، قىزىلگۈل ئۇچ گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە يەتتە گرامدىن، ئانارگۈلىدىن 1 ~ 3 گرامغىچە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقىچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ) دىن كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2) ئاشقازان يارىسى ۋە تۇرلۇك ئاشقازان جاراھەتلىرى سەۋەبىدىن پەيدا بولۇشى: كېسەلدە يارىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن (ئاشقازان يارىسىغا قاراڭ) ئىچى سۇرۇش بولىدۇ. غىزا يېيىش بىلەن قورساق ساھەسىدە (ئۇچەيدە) تولغاقسىمان ئاغرىش ۋە ئېچىشىش يۈز بېرىپ، ئىچى سۇرۇپ كېتىدۇ. بەزىدە قۇسىدۇ، ھارارەتمۇ بولىدۇ.

داۋاسى: زەپەرسىز قۇرسى تاباشىر (تەركىبى: تاباشىر، بارىتەك، قىزىلگۈل ئۇچ گرامدىن، سەمغى ئەرەب، كەتىرا، نىشاستە يەتتە گرامدىن، ئانارگۈلىدىن 1 ~ 3 گرامغىچە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقىچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ) دىن كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم يەتتە گرام ئېلىپ، ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3) نەزلە سەۋەبىدىن پەيدا بولغىنى: بۇ مېڭىدىن بولغان ئىچ سۇرۇش (ئىسھال دىماغى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. نەزلىدىن كېيىن ياكى نەزلە بىلەن ئاغرىغان كېسەلدە مېڭىدە ھاسىل بولغان نەزلىنىڭ سۈيۇقلۇق ماددىسى يۇتقۇنچاققا چۈشۈپ، بۇ يەردىن ئاشقازانغا كېلىپ ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش پائالىيىتىنى بۇزۇپ ئىسھال پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدىكى مۇھىم ئالامەت ئاغرىشتىن بۇرۇن قاتتىق زۇكام بىلەن ئاغرىغانلىق ۋە باشنى ئېگىز قويۇپ ئۇخلىغاندىن كېيىن ئىچى سۇرۇپ كەتكەنلىك تارىخى بولىدۇ (باشقا ئالامەتلەر ئۇچۇن زۇكام كېسىلىگە قاراڭ).

داۋاسى: بۇ خىلدىكى ئاغرىقلاردا ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش چارىلىرى پايدىسىز. ئالدى بىلەن نەزلىنى توختىتىشقا تەدبىر قىلىش لازىم. مېڭىنى ماددىدىن تازىلاش ۋە قۇۋۋەتلەندۈرۈش كېرەك. ئانار گۈلى، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، رۇببىسۇس، زەپەر، لەھىيەتۇتتىسلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، شەربىتى خەشخاش بىلەن بېرىلىدۇ ياكى

قۇرس بېرىلسە نەزلىنى توختىتىدۇ.

قىزىلگۈل، سەمغى ئەرەبى، خەشخاش، رۇببىسۇس، نىشاستە، كەتىرا، زەپەر، ئوسۇك ئۇرۇقىنى ئەھۋالغا قاراپ ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىر ئاز سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە 3.3 گرامدىن يالغۇز ئۆزىنى ياكى شەربىتى زۇپا بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. نەزلە ساقايسا ئىچى توختايدۇ.

سەككىزىنچى باب جىگەر ۋە ئۆت كېسەللىكلىرى

§ 1 . جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر ئاشقازان ئاغرىقلىرىدەك ماددىسىز ياكى ماددىلار ئارىلاشقان ئىسسىق ـ سوغۇقلاردىن ئىبارەت.

1. جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولغان زەھەرلىنىشىدىن ئىبارەت.

ئالامىتى:

ئۇسسۇزلۇق كۆچلۈك، تىلى قۇرغاق، ئېغىز ئىچى ئاچچىق ۋە ئىشتىها تۇتۇلغان بولىدۇ. بەزىدە قەۋزىيەت بولۇشى ۋە سۈيدۈك كەلمەسلىكى مۇمكىن. تومۇر تېز، سۈيدۈك قىزىل بولۇپ قىزىق چىقىدۇ. جىگەر ئۇستىنى سىيلاپ كۆرگەندە قىزىق سېزىلىدۇ، باسقاندا ئاغرىيدۇ. ماددىلاردا قاننىڭ غالىبلىقى بولغاندا، بەدەن ئېغىر، ئېغىزنىڭ تەمى تۇزلۇق بولىدۇ. سەپرا غالىب بولسا، كۆز ئېقى ۋە بەدەنلىرى سېرىق رەڭدە بولۇپ، كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. خۇسۇسەن مايلىق نەرسىلەرنى يېگەندە كۆڭۈل ئاينىيدۇ، ئىچى سۇرىدۇ. ئېغىر هاللاردا سۈيدۈك قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ. مالىخۇلىيادەك روهىي بەلگىلەر ۋە تېرە ئۇستىدە چالاشتەك قارا تەمرەتكىلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: ماددىلار ئارىلاشمىغان هالدا بولسا (غالىب بولمىسا) سوغۇقلۇق قىلىش كۇپايە قىلىدۇ. مەسىلەن: سىركەنجىۋىل ۋە سەندەل شەربىتى بېرىش ياكى ئانار سۈيى، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، نىلۇپەر ۋە ئىسپىغۇللارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش لازىم. ماددىدىن بولغاندا ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرىگە ئاساسەن شۇ ماددىلارنى هەيدەش، قاندىن بولسا هىجامەت قويۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن 155 ـ نۇسخىدىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ. سەپرا غالىب بولغاندا هەيدەش ئۈچۈن قان ئېلىش هاجەتسىز، مەتبۇخ بېرىلسىلا بولىدۇ. ئارپا، ماش، سەندەل، سۇپارى، قىزىلگۈل، تەرخەمەكلەرنى سوقۇپ، جىگەر ئۇستىگە قويۇش لازىم. ئەگەر جىگەر ئۇستىدىكى قىزىقلىق زىيادە بولسا، قېتىقتا پىشۇرۇلغان دەريا سەرتانى بىلەن ئارپا ئۇننىنى بىرلەشتۈرۈپ جىگەرگە قويۇش كېرەك. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا سېرىق هېلىلىنى قاينىتىپ، سۈيىدە خىيارشەنبەر بىلەن تەرەنجىبىننىى ئېرىتىپ، سۇزۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ (بۇلار سۇرگىلەردە كۆرسەت-

كەن مىقدار بويىچە ئېلىنسا بولىدۇ) . جىگەردە توسۇلۇش ئالامىتى كۆرۈلسە، شەربىتى دىنار (تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل 66 گرامدىن، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى 132 گرام، نىلۇپەر، گاۋزىبان 33 گرامدىن، خالتىغا ئېلىنغان كۈشۈش ئۇرۇقىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ ‹كۈشۈش ئۇرۇقى سوقۇلۇ-ماي خالتا بىلەن قاينىتىلىدۇ› ، ئۈستىگە يېرىم كىلوگرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ بولغاندىن كېيىن، 33 گرام رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر قېتىمدا 33 گرامنى تەڭ مىقداردا بەدىيان سۈيى بىلەن تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. جىگەر كېسەللىكلىرىدە كاسىنە سۈيى بىلەن پۇنۇس، خىيارشەنبەرنى ئېرىتىپ بېرىش ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئوزۇقلىنىش جەھەتتىن ئىچىنى قاتۇرغۇچى نەرسىلەرنى بېرىشتىن ساقلىنىش، تامىقىغا زىرىق، ئەينۇلا ۋە پالەك، تەمرى ھىندى قوشۇپ بېرىش، ئىلاجى بار گۆش بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر تەلەپ قىلسا توخۇ ياكى پاقلان گۆشى بېرىلىدۇ. ئېغىر بولغاندا، سۈيدۈك قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ. بۇ جىگەرنىڭ زەئىپلىكى ۋە ئوفۇنەتنىڭ جىگەردە كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ.

2. جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى:

ھارارەت ۋە جىگەر ساھەسىدە ئىسسىقلىق بولمايدۇ. كېسەلنىڭ چىرايى ئۆزگەرگەن، ئاقۇچ، بوشاڭ كەيپىياتتا بولىدۇ. تەشنالىق بولمايدۇ. تىل ۋە كالپۇكلىرى ئاق گەز باغلايدۇ. تومۇر سۈس ۋە ناچار ئۇرىدۇ. بەزىدە چىرايى قوغۇشۇن رەڭلىك بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر بەلغەم ماددىسى غالىب بولسا، قۇسۇقتا ئاق شىلىمشىق نەرسىلەر بولىدۇ. سۈيدۈك قويۇق كېلىدۇ. ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى بايقىلىدۇ. بىمار جىگەر ساھەسىدە يېقىم-سىزلىق سېزىدۇ.

داۋاسى: ماددىسىز بولغاندا ئىسسىقلىق قىلىش يېتەرلىك. مەسىلەن: مەجۇنى ئاسانا-سىيا (تەركىبى: سۇمبۇل، قۇستە تەلىخى، زەپەر، مۇرمەككى، ئۇدىبلسان، ئەپىۋن، سەلىخە، قۇرۇتۇلغان بۇرە جىگىرى[1] ئۇچ گرامدىن، غاپەس يەتتە گرام، بىخسۇس ئون گرام، ھەسەلدىن 132 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلىنىپ، چىنە قاچىلاردا ساقلىنىپ، ئالتە ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 1.5 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

---

① بۇرە جىگىرى قۇرت يەپ قالغان ياكى بەك كونا بولماسلىقى لازىم.

داۋائىل كۈركۈم (تەركىبى: ئاسارۇن، دوفۇ، ئەنسۇن، پەتەرئاسالیون، رەۋەن 13 گرامدىن، سۈمبۈلتىپ 20 گرام، قۇستە، سەلىخە، ئىزخىر، ھەببى بىلسان ئۇچ گرام، ئوردان يەتتە گرام، قويۇقلاشتۇرغان چۈچۈكبۇيا يىلتىز قاينىتمىسى، جۆئدە، مەستىكى رۇمى، غاپەس ئون گرامدىن، بىلسان يېغى 17 گرام، شاخ مارجان ‹كۆيدۈرۈپ سالايە قىلىنغىنى› دىن 13 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپىكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، چىنە قاچىدا ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 3 ~ 7 گرامغىچە، ھەسەل سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەم ھەر كۈنى سەھەردە ئارپىبەدىيان ۋە ئىتئۈزۈمىنى قاينىتىپ، گۈلقەنت ۋە ھەسەل بىلەن بېرىش لازىم. ئەپسەنـ تىن، سۈمبۈل، ئىزخىر، قۇستە، سەلىخەلەرنى قىزىلگۈل ۋە زەپەر قوشۇپ، گۈلسەۋسەن يېغى بىلەن جىگەر ئۈستىگە قويۇش كېرەك. بەلغەم ماددىسىدىن بولغاندا تازىلاش ئۈچۈن مائۇلئۈسۈل (تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى 33 گرامدىن، ئىزخىر 17 گرام، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، قەنتەرىيون، ئاقىرقەرھا، زەنجـ ۋىل ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، قۇستە، ئۈزۈن زىراۋەندە 13 گرامدىن، سىيادان، قۇندۇز قەھرى يەتتە گرامدىن، قەردمانە، سۈزاپ ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندىدىن 17 گرامدىن ئېلىپ، ئۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق، يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3.5 كىلوگرام سۈدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئىنەكپىتى ‹بىدەنجىر› يېغى، ئايارەج پەيقىرادىن 99 گرام قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى 40 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە ھەببى سەبرە (سەبرە 20 گرام، سىرىق ھېلىلە پوستى ئون گرام، قىزىلگۈل ۋە رۇم بەدىيان بەش گرام، كەتىرا، يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ كۈمىلاچ قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا 3 ~ 5 دانىغىچە ياكى يەتتە دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ئايارەج پەيقىرا قاتارلىقلارنىڭ بىرى بېرىلىدۇ.

ئىترىفىل سەغىر (تەركىبى: سىرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلار- نى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنـ دۇ) دىن 5 ~ 7 گرامغىچە ياكى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ئىترىفىل كەبىرى (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى ۋە بەلىلە پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 20 گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى، قارىمۇچ، پىلپىل قاتارلىقلار- نىڭ ھەرقايسىسىدىن 20 گرامدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سىرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدە- رى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى ‹لىسانىل ئاساپىر›، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قەلقەل، كۈنجۈت، ئاق كۆكنار ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۇچ باراۋىرىدە، بادام يېغىدىن 430 گرام ‹كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ›

ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئۇچ ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 4 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىسىمۇ ناھايىتى ئوبدان ئۇنۇم بېرىدۇ. ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش بەك كۆپ بولۇپ كەتكەندە، سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر ئىچى سۈرۈپ كەتسە، ئارىپىبەدىيان، ئانار ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى ھەرقايىسىسىدىن گرامدىن ئېلىپ، ئۇرۇق دورىلارنى قورۇپ، ئەرەب يېلىمى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى سىر-كەنجىۋىل بىلەن بېرىش لازىم.

3. جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى:

پۇتۇن بەدەن ئورۇق ۋە تېرە قۇرغاق بولىدۇ. تىل ۋە ئېغىز ئىچى دائىم قۇرۇپ تۇرىدۇ. تومۇر قاتتىق سالىدۇ. قان ئازلىق، قەۋزىيەت بولىدۇ. ماددىسى سەپرا بولۇپ، روھىي ئالامەتلىرىدىن غەمكىنلىك، خىيالچانلىق، يامان پىكىرلەردە بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇپ، جىگەر ساھەسى تېلىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى:

ماددىسىز بولغاندا ھۆللۈك تەرەپتىكى چارىلار قىلىنىپ، شەربىتى نېلۇپەر، شەربىتى خەشخاش، كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، بادام يېغى، موم ياغلىرىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ، جىگەر ئۈستىگە سۈركەش لازىم. غىزاسىغا كېپەك شىرىسىدە ناۋات ۋە بادام يېغى بىلەن ھالۋا تەييارلاپ بېرىش، قاپاق، پالەك، ئاقلانغان ئارپا ۋە سۆگەك يىلىكى بىلەن تاماق ئېتىپ بېرىش، ئەمما ھۆللۈكنى ھەددىدىن ئارتۇق قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ماددى بولغانلىرىدا ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىلە ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرە يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ پېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا سۈيى ئۈستىگە سەبرىدىن ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن) سېلىپ تەييارلىنىدۇ) بەرگەندىن كېيىن يۇقىرىدىكى چارىلار قىلىنىدۇ.

4. جىگەر زەئىپلىكى

جىگەرنىڭ تۇتۇش، چىقىرىپ تاشلاش، تارتىش (سۈمۈرۈش) ۋە ھەزىم قىلىش قاتارلىق تۆت قۇۋۋەتتىنىڭ زەھەرلىنىشى جىگەر زەئىپلىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى:

سۈيدۈك رەڭگى گۆش يۇغان سۈدەك (قىزغۇچ) كېلىدۇ. بەدەن ئورۇقلاپ دەرماندىسىزلىنىدۇ. ئىشتىھا ئازىيىپ، ئوڭ تەرەپ يېتىم قوۋۇرغا ئاستىدا چىملداپ ئاغرىش سېزىلىدۇ. بۇ ھال كۆپىنچە غىزادىن كېيىن يەنى ئوزۇق ماددىلىرىنىڭ جىگەرگە ئۆتۈش ۋاقتى بىلەن توغرا كېلىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى دەسلەپتە كۆكرەك بولۇپ، بارغانسېرى سېرىق رەڭگە مايىللىشىدۇ. ئارقا تەرەت مىقدارى كۆپ، رەڭگى ئاق بولۇپ قالىدۇ. سۈيدۈك ۋە تەرەت رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى ئاساسەن جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش ۋە سۈمۈرۈش كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىدىن، ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە ياخشى ئۆزلەشمەي چىقىپ كەتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. جىگەردىكى تۇتۇشنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن بەدەن كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلايدۇ ۋە بوشاڭلىق پەيدا بولىدۇ. جىگەردىكى چىقىرىپ تاشلاشنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن كېرەكسىز ماددىلار جىگەردە ساقلىنىپ قېلىپ، قورساق ئېسىلىشتەك ھاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

جىگەرنىڭ زەئىپلىكى ئۇنىڭ تۆت قۇۋۋەتتىنىڭ بىر قانچىسى ياكى ھەممىسىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بۇنى كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەر بىلەن ئايرىپ چىقىش مۇمكىن.

سەۋەبى:

جىگەرنىڭ زەئىپلىكى ئاساسەن مۇنۇ ئۈچ خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ:

1) جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى.

2) جىگەر تومۇرلىرىدىكى توسۇلۇش (سۈددە) ياكى جىگەرنىڭ ياللۇغى.

3) مۇناسىۋەتلىك ئەزالارنىڭ (ئاشقازان ۋە تالنىڭ) زەھەرلىنىشى جىگەرگە تەسىر قىلىش.

داۋاسى: جىگەر مىزاجى بۇزۇلغان سەۋەبتىن بولغانلىرىدا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

جىگەرنىڭ ياللۇغلىنىشى ياكى توسۇلۇشىدىن بولغانلىرىنىڭ داۋاسى ئاساسەن سەۋەبىنى بىر تەرەپ قىلىش (جىگەر توسۇلۇش ۋە جىگەر ياللۇغىغا قاراڭ).

تال ۋە ئاشقازان سەۋەبى بىلەن بولغان جىگەر زەئىپلىكىدە ئاشقازان، تالنى داۋالاش بىلەن بىللە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى مەسىلەن: خۇش پۇراقلىق غىزا، دارچىن، ئىزخىر ۋە زەپەرگە ئوخشاش دورىلارنى بېرىش لازىم. جىگەرنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋەتتىنىڭ زەئىپلىكى ئېغىر بولغانلاردا كونا كىتابلاردا كۆرسىتىلىشىچە، ئۇسەيلىم

تومۇرىدىن قان ئېلىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. جىگەرنىڭ ھەزىم قۇۋۋەتتىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مەجۇنى سەنجىرىنا (تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، فۇھ (ئوردان)، موھ ۋە دۇقۇدىن ئۈچ گرام، قارىمۇچ، پىلپىل، بارى زەد ۋە قۇستە شىرىن 20 گرام، زەپەر بەش گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋىرىدە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييار-لاپ، ئۈچ ئاي تۈرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 1.5 گرام ياكى ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىرتتىن ياغلاش ئۈچۈن سەبرە، ئانارگۈلى، ئانار پوستى، لادەن، ئىزخىر قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاب بىلەن نەمدەپ، جىگەر ئۈستىگە قويۇش؛ قورۇغۇچىلارنى بېرىشتە ئېھتىيات قىلىپ، توسالغۇنى ئېچىشقا دائىم دىققەت قىلىش لازىم. تۇتۇش قۇۋۋەتتىنىڭ زەئىپلىكىدە ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى بېرىلىپ، زىرە، ئۇد ۋە ئالمىنى قوشۇپ سوقۇپ، جىگەر ئۈستىگە قويۇش كېرەك. جىگەرنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋەتتىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مائۇلجەبىن (تەركىبى: ئەفتىمۇن، ئۈستقۇد-دۇس ھەرقايسىسى 33 گرامدىن، ھېلىلە پوستى 66 گرام، شاھتەررە، گاۋزىبان، بىستىپايەج، سانا، بادرەنجى بۇيا 17 گرامدىن، غارىقۇن، تۇربۇت يەتتە گرامدىن، سىركە 26 گرام، ئۆچكە سۈتى 40 گرام، شېكەر 33 گرام، تەرەنجىبىن 66 گرام، بادام مېغىزىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇن، ئۈستقۇددۇستىن باشقىلىرىنى سىركە بىلەن ئۈچ چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن، ئۈستقۇددۇس قوشۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە شېكەر تەرەنجىبىن، سۈتنى قۇيۇپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يانچىپ قوشۇۋېتىلىدۇ (تەرەنجىبىننى ئالدى بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈش كېرەك) كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 1 ~ 2 پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىركەنجىۋىل ۋە ھېلىلە مۇرابباسى بېرىلىدۇ. غىزاسىغا چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بېرىلسە ياخشى. ئادەتتە غىزاسىغا دارچىن، قارىمۇچ، پىلپىل ۋە زەنجىۋىل سېلىپ بېرىش لازىم.

§ 2 جىگەردىكى توسۇلۇش

جىگەر توسۇلۇش — جىگەرنىڭ ئۆز تومۇرلىرىدىكى توسۇلۇش ياكى ماسارىقا تومۇرى-دىكى توسۇلۇشلاردىن ئىبارەت. ئالامىتى ۋە داۋاسى جەھەتتىن بىر - بىرىدىن پەرقلىنىدۇ.

1. جىگەر تومۇرلىرىدىكى توسۇلۇش

سەۋەبى:

جىگەرنىڭ ھەر خىل جاراھەتلىرىدىن كېيىن جىگەر تومۇرلىرىنىڭ تاتۇقلىشىپ قېلى-

شى، جىگەرنىڭ ياللۇغلىنىشى، جىگەر تومۇرلىرى ئىچىگە ھەرخىل چاپلاشقاق قويۇق ۋە قاتتىق ماددىلارنىڭ ئولتۇرۇشۇپ قېلىشى قاتارلىق بۇ خىل توسۇلۇشنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. مەسىلەن: تاتلىق ۋە غەلىز تاماقلاردىن كېيىن كۆچلۈك تەن ھەرىكەت قىلىش، ھاراق ۋە مۇسەللەسلەرنى كۆپ ئىچىش، قورۇغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش بىلەنمۇ توسۇلۇش كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بەزىلەر جىگەر تومۇرلىرىنىڭ تۇغما تار بولۇشىنى بىر سەۋەب دەپ كۆرسىتىدۇ.

ئالامىتى:

قان ئازلىق ئالامەتلىرىنىڭ كۆندىن ـ كۈنگە زىيادە بولۇشى، رەڭگى سارغىيىش ئالامىتى بىلەن بىللە تەرەت گۆش سۈيىدەك كېلىدۇ. جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش سېزىلىدۇ. توسۇلۇش جىگەرنىڭ ئۈستۈنكى قىرلىرىدا بولسا ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش، جىگەر ئىششىقلىرىمۇ روشەن بولمايدۇ. توسۇلۇش ئېغىر بولسا بەدەندە ئىششىق كۆرۈلۈشى مۇمكىن. سۈيدۈك مىقدارىمۇ ئازىيىدۇ. بۇ چاغدا نەپەس قىينىلىشىش ۋە ماددىلارنى ئۆزلەشتۈرۈش ناچارلىشىش ئالامىتى كېلىپ چىقىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى ئاقۇچ سېرىق بولىدۇ. جىگەر ياللۇغى بىلەن جىگەر توسۇلۇشنىڭ پەرقى شۇكى، ياللۇغلىنىش قىزىتمىلىق ۋە ئاغرىش كۆچلۈك بولىدۇ. ئەمما توسۇلۇش قىزىتمىسىز بولۇش بىلەن ئېغىرلىق سېزىلىش كۆچلۈكرەك كېلىدۇ.

داۋاسى:

توسالغۇ جىگەرنىڭ يۇقىرىقى قىرلىرىدا بولۇپ، سۈيدۈك ئاز ۋە كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق تەرەپتە بولسا، تۆۋەنكى دورىلارنى سىركەنجىۋىل بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئارپىبەدىيان، ئوغرىتىكەن، كاسىنە ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 2.13 گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى 8.19 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى 5.16 گرام، پىرسياۋشان 9.9 گرام، ئىتئۈزۈمى 8.19 گرام، كاسىنە يىلتىزى 33 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 2.13 گرام، سېرىق يۆگەي ئۇرۇقىدىن 2.13 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تۆت سائەت قايناق سۇغا چىلاپ، ئاندىن كېيىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلاپ، جىگەر ئۈستىگە چېپىلىدۇ. جۆئدە، ئەپسەنتىن، رەۋەن چىنىلەرنى سوقۇپ، كەرەپشە ياكى كاسىنە سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىگەرگە چېپىشمۇ مۇمكىن.

توسۇلۇش جىگەرنىڭ تۆۋەنكى تەرەپلىرىدە بولسا، كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ سۈركە بېرىلىدۇ. بۇنىڭ تەركىبىدىكى دورىلار سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، سانا، پۇنۇس، ئىتئۈزۈمى، ئامىلە، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن، كاسىنە ئۇرۇقى ۋە يىلتىزىدىن ئىبارەت بولۇشى لازىم ياكى مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ. جىگەردىكى توسۇلۇشنى ئېچىش ۋە سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن، كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ مۆتىدىل ياكى ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىك سىركەنجىۋىل بۇزۇرى (تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ئون گرام، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى 33 گرامدىن، سىركە 165

گرام، شىكەردىن 396 گرام (قەنت بولسىمۇ بولىدۇ) دىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 كىلوگرام قايناق سۇغا تۆت سائەتكىچە چىلاپ قويۇپ، كېيىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سقىپ، قەنت بىلەن سىركىنى قويۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 قوشۇققىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجىۋىل بۇزۇرى ھار (تەركىبى: ئۇسارە غاپەس، رەۋەن يەتتە گرامدىن، كەرەپشە، كاسنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كۈشۈش ئۇرۇقى 17 گرامدىن، بىخ كەبىر پوستى، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى 26 گرامدىن، سىركە 165 گرام، قەنتنى 200 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ، تازا سقىپ، سۈيىگە قەنت، سىركە قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 قوشۇققىچە ئىستېمال قىلىنسا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

غىزالىنىش جەھەتتە، قاننى قويۇقلاشتۇرىدىغان، ناچار ھەزىم بولىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، تېز ھەزىم بولىدىغان سۈيۈق تاماقلارنى يېرىش لازىم.

2. جىگەر ماسارىقا تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى

ماسارىقا توسۇلۇشىغا ئۇنىڭدا ھاسىل بولغان ماددىلار سەۋەب بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بىرىنچى پەسلىدە سۆزلەندى.

ئالامىتى:

ماسارىقا ئورنىدا تارتىشقاندەك ئاغرىش ۋە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئاغرىش ئاشقازانىنىڭ ساھەسىدىمۇ سېزىلىشى مۇمكىن. ئەمما جىگەردە ئىششىق ياكى ئاشقازانىڭ ئۆزىدە بىرەر زەھەرلىنىش تاپقىلى بولمايدۇ. بىمار بارغانسېرى ئورۇقلايدۇ. توسالغۇنىڭ ھاسىل بولۇشى ئاستا داۋاملاشقاندا، بەدەن ئاجىزلاش كېيىنرەك پەيدا بولۇشى مۇمكىن. ئەمما ئاشقازان ساغلام تۇرۇقلۇق، ئوك تەرەپ قورساقنىڭ كىندىككىچە بولغان ئارىلىقىدىكى ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش بۇنىڭدىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋاسى:

جىگەر توسۇلۇشتا كۆرسىتىلگەن توسالغۇلارنى ئاچقۇچى ۋە ماددىنى سۈيۈلدۈرغۇچى دورىلارنى تاللاپ بېرىش لازىم. مەسىلەن: سىركەنجىۋىلگە بەدىيان، كاسنە، ئوغرىتىكەن، قوغۇن ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقىنى قوشۇپ قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

3. جىگەر كۆپۈپ قېلىش

جىگەرگە ناچار ۋە يەللىك تاماقلارنىڭ يېلى پەيدا بولۇپ قېلىپ، قورساق تويغاندىن كېيىن غىزا ھەزىم بولۇپ كەتكەن چاغدا ئوڭ قوۋۇرغا ئاستىدا تارتىشقاندەك ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش پەيدا بولۇۋالىدۇ. ئەمما ئاغرىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ ھەم بىمارنىڭ رەڭگى سارغايمايدۇ. جىگەر ساھەسىدە يەل مېڭىپ يۇرگەندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى:

مەجۇنى جاۋارىش كۆمۈنى (تەركىبى: زىرە ‹بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان› 594 گرام، قارىمۇچ 99 گرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گرامدىن، بۆرە ئەرمىنى ‹توغرىغۇ› 33 گرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۈمبۈل ۋە مەستىكى رۇمى 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەپپەر قىلىش ئۇسۇلى: زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۇستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، زىرە بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۇستىنى يېپىپ قۇرۇتۇپ، بىرئاز قىزىتىپ قورۇپ، زىرە چالىراق سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىنىدۇ. ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. شەربىتى دىنار Ⅱ (تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى، كاسنە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، 66 گرامدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 99 گرام ‹ئاقلانغان› ، قىزىلگۈل خەمىكى، ئەفتىمۇن، زىرىق 33 گرامدىن، رەۋەن چىنى، كۈشۈش ئۇرۇقى، ئىزخىردىن 13 گرامدىن ئېلىپ، كۈشۈش ئۇرۇقى ۋە ئەفتىمۇننى چالا سوقۇپ، ئايرىم ھالدا بىر كىچىك خالتىغا سېلىپ ئاغزىنى تىكىپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، تۆت چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇدەك قاينىتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ، تەييارلىغان خالتىنى ئۇنىڭغا تاشلاپ ئىككىلا قاينىتىپ، خالتىنى ئوبدان سىقىپ ئېلىپ، 396 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. كېيىن رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇستىگە سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم 3 ~ 5 قوشۇققىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە ھاجەتكە قاراپ مۇۋاپىق سۈرگە بېرىلىدۇ. سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك، ئىچىدىغان ئۇسسۇلۇقىغا بەدىيان، كاسنە ۋە قىزىلگۈل ئەرقى بېرىلىدۇ. تۇز ۋە ئىسسىق كۈل ئېلىپ، جىگەرگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە ئەتىگەندە مۇنچىغا چۈشۈش كېرەك.

4. جىگەر سانجىقى[1]

ئالامىتى:

كۆپىنچە سەھەردە ناشتىدىن ئىلگىرى قاتتىق ئەمگەك قىلسا ياكى مۇنچىدىن چىقىپلا سوغۇق بىر نەرسە ئىچسە، بىردىنلا ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغا ئاستىدا چىدىغۇسىز سانجىقسىمان ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئاغرىشىنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، تېز باشلىنىدۇ ۋە تېز يوقىلىپ كېتىدۇ. بۇنىڭغا سەل قارالسا ياكى خاتا گۇمان قىلىنسا، جىگەر يالىلۇغى ياكى سۈلۈق ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى:

ماتا ياكى بىر پارچە رەختنى قايناق سۇغا چىلاپ، دەرھال جىگەر ساھەسىگە قويۇش لازىم. ئاندىن قايناق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە سۈمبۈل، مەستىكىلەرنى سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن قوشۇپ ئاغرىق بار جايغا قويۇلىدۇ.

§ 3. جىگەر ئىششىقى

1. ماددىلىق جىگەر ئىششىقى

جىگەردىكى ئىششىق پەيدا قىلغۇچى خىلىتلار (ماددىلار) سەۋەبىدىن بولسا، بۇ ماددىلىق ئىششىق (ۋەرەمى ماددى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئىششىق جىگەرنىڭ دۆكچىسى ياكى ئاستىنقى قىر قىسمىلىرىدا بولۇشى مۇمكىن. ئەمما بەزىدە ھەر ئىككىلا قىسمىنىڭ ئىششىقىمۇ ئۇچرايدۇ. ئىششىقنىڭ قايسى جايدا ئىكەنلىكىنى تۆۋەندىكى ئالامەتلەردىن پەرقلەشكە بولىدۇ. مەسىلەن: ئىششىق جىگەر دۆكچىسى (يۇقىرىقى قىرلىرى) دە بولغاندا قاتتىق يۆتەل، دەم تۇتۇلۇش بىلەن سۈيدۈك توختايدۇ. جىگەر ئۈستىدە يېرىم ئايسىمان ئاغرىيدىغان دائىرە شەكىللىنىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ تۆۋەنكى قىرىدا بولسا كۆكلى ئاينىش، سەپرا (سېرىق سۇ) قەي قىلىش، قول - پۇت سوۋۇپ كېتىش ۋە ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ. ھەر ئىككىلا قىسمىدا يەنى پۇتۇن جىگەردە ئىششىق بولغاندا قايسى قىسمىنىڭ ئىششىقى كۈچلۈك بولسا، قارشى تەرەپنىڭ ئالامىتى ئانچە روشەن بولمايدۇ. ئەمما ئەتراپلىق كۆرگەندە ئازدۇر - كۆپتۇر تېپىلىشى مۇمكىن.

ئالامىتى:

قان ۋە سەپرادىن بولغان جىگەر ئىششىقلىرىدا ھارارەت، تەشنالىق، جىگەر ئەتراپىدا

---

[1] ئادەتتە جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپچىلىرىدە جىگەردە ئاغرىق بولىدۇ. بۇ كېسەللىنىڭ ئالامەتلىرىنىڭ بىرى سانجىلىپ ئاغرىش بۇلاردىن پەرقلەندۈرۈلگەن.

ئېغىرلىق سېزىلىش — ئىشتىها تۈتۈلۈش ۋە ئىششىقنىڭ بارغانسېرى تۆۋەنگە قاراپ راۋاجلانغانلىقى قاتارلىق ئورتاق ئالامەتلەر بولىدۇ. قاندىن بولغاندا ئېغىرلىق كۆچلۈك-رەك؛ سەپرادىن بولغاندا جىگەردە ئېچىشىش ۋە سېرىقلىق كۆپرەك بولىدۇ. بۇلار قان ۋە سەپرادىن بولغان ئىششىقنىڭ ماددىلارغا خاس ئالامەتلىرىدىن ئىبارەتتۇر. ئەمما ئىش-شىقنىڭ جايلاشقان يېرىگە قاراپ، يۇقىرىقى ئومۇمىي ئالامەتلەر بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بولۇپمۇ بۇ تۈرىدە ئىششىقنىڭ ئاشقازانغا بەرگەن تەسىرى كۆچلۈك بولغاچقا، ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن بىللە ھېق تۈتۈش روشەن ھالدا ئېغىر بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا، قەۋزىيەت ئېغىر بولغاندا چوڭ ئۇچەي يالىلۇغى (قۇلۇنجى) دەپ خاتا گۇمان تۇغۇلىدۇ (چۈنكى ھۆ ۋە ھېق، ئۇچەي ئاغرىشى بولىدۇ). بۇ چاغدا قۇلۇنجىغا قارشى دورا بەرگەندە ئېغىر ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. ئەمما ئىششىق ماسارىقا تومۇرلىرىنى توسۇپ، ئوزۇق ماددىلە-رىنىڭ جىگەرگە كېلىشى توسۇلۇپ قالغاندا، ئەكسىچە ئاغرىقنىڭ ئىچى سۇرۇپ كېتىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنانىڭ قارىشىچە، جىگەر ئىششىقىدىكى ئىچ سۇرۇش كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى ناچارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى قاندىن بولغاندا چوڭ ۋە تېز، سەپرادىن بولغاندا كىچىك ۋە تېز بولىدۇ. سەپرادىن بولغان ئاغرىقلارنىڭ سۈيدۈكى يالقۇن رەڭلىك، قاندىن بولغانلاردا بولسا قىزغۇچ رەڭدە كېلىدۇ.

داۋاسى: ئۇكھەل ۋە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. قاننى كېسەلنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىغا قاراپ ئاز ـ ئازدىن بىر قانچە قېتىم ئېلىش لازىم. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن، كاسىنە، ئىتئۇزۇمىنى قاينىتىپ، سۈيىنىئانار شەربىتى (تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەردىن ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۇس قالاپ، ھوشىيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ (ئوتنى كۆچلۈك قالاپ شەربەت كۆيۈپ قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت، تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە قەنت بىلەن تەييارلىغان سىركەنجىۋىللەر بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ (سەپرادىن بولغانلىرىدا قان ئېلىنمايدۇ). ئانار شەربىتىنى يالغۇز ھالدا ياكى باشقا قورۇغۇچى مېۋە سۈلىرى، مەسىلەن: بېھى ۋە ئالما سۈلىرى بىلەن بىللە بېرىشكە بولمايدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا بولغاندا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى تەسىرگە ئىگە دورىلارنى بەرمەستىن، ئىچىنى يۇمشاق تۈتۈشقا دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت كۆچلۈك بولسا، كاسىنە ئۇرۇقى ۋە ئىتئۇزۇمىنى قايناتقان سۈدا پۈنۈس، خىيارشەنبەرنى ئېرىتىپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. دورا مىقدارى كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ بولسا بېرىلسە ياكى ھۆقنە قىلىسمۇ بولىدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدا بولغاندا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش بىلەن تەرەتنىڭ ئېتىدالدا بولۇشىغا دىققەت قىلىدۇ. ئارپا سۈيى ۋە ئىسپىغۇل

لوئابى بېرىلىدۇ.

سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئىششىق قاتۇرغۇچى (راۋادىيات) لاردىن ئارپا ئۇنى، ئاق سەندەل كېپىكى، گۈلاب، كاسىنە سۈيى قاتارلىقلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ. ئەگەر ئېچىشىپ ئاغرىش كۈچلۈك بولسا، بۇ خىلدىكىلەرگە بىر ئاز كاپۇر قوشۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن تارقاتقۇچى دورىلار (مۇھەللىللەر) نى چېپىش كېرەك. مەسىلەن: بابۇنە، ئىكلىلىلىك، زىغىر، شۇمشا، ئەنجۇر، گۈلبىنەپشە قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، بىرئاز نەمدەپ جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ. ئىچى سۈرۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى بولسا، تۆۋەندىكى قۇرس دورىنى بېرىش كېرەك.

تاباشىر، قىزىلگۈل، زىرىخ ھەرقايىسىسى 17 گرامدىن، يۇيۇلغان لوك (لوكى مەغ-سۇل) ئۈچ گرام، زىراۋەن ئۈچ گرام، زەپەدىن ئىككى گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن ئۈچ گرامدىن قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) تىن كۈنىگە بىر داننى ئانار شەربىتى ياكى زىرىخ شەربىتى (تەركىبى: زىرىخ سۈيى بىر ھەسسە، شېكەردىن 17 گرامدىن ئېلىپ، زىرىخ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوت بىلەن ئۈچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئوت بەك تېز كېتىپ قېلىپ، دورا رەڭگىنىڭ قارىيىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش زۆرۈر.

بەلغەم ماددىسى كۆپ بولغان جىگەر ئىششىقىنىڭ ئالاھىدە ئالامىتى شۇكى، جىگەر ساھەسىنىڭ ئاغرىشىغا قارىغاندا، ئېغىرلاشقانلىق سېزىمى ئارتۇق بولىدۇ، رەڭگى ئاقۇچ بولۇپ، تەرىتىمۇ دائىم ئاقۇچ، يۇمشاق كېلىدۇ. تەشنالىق بولمايدۇ. ئاغرىق ئۆزى ھارغىنلىق ھېس قىلىپ، روھىي كەيپىياتى ئېزىلەڭگۇ بولىدۇ. ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقىرىقى ياكى تۆۋەنكى قىسمىدا بولغانلىق ئالامەتلىرى بىرىنچى تارماقتىكى بىلەن ئوخ-شاش.

داۋاسى: ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقىرىقى دۆڭچىسىدە بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورد-لاردىن قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ئون گرامدىن، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، كاسىنە يىلتىزى 16 گرامدىن، ئىزخىر، مەستىكى، جۇۋىنە، سۇمبۇللارنى ئون گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، ئېھتىياجغا لايىق سۇ بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۆزىنى يالغۇز ياكى سىركەنجىۋىل بۇزۇرى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئاستىنقى قىسمىدا بولسا، ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەردىن ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسىدىن ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ 40 كۈن تۇرغۇزۇلى-دۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئۈچ گرامدىن، غارىقۇننى ئۈچ گرامدىن بېرىپ،

ئەتىگەندە قۇرسى ئەپسەنتىن (تەركىبى: ئەپسەنتىن 20 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاسارۇن ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، بادام مېغىزىدىن 17 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام مېغىزى ئۈستىدىكى نېپىز پوستىنى ئاقلاپ سوقۇپ، دورىلار بىلەن ئىلەشتۈرۈپ، سۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ قۇرس تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ گرامدىن بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى رەۋەن (تەركىبى: رەۋەن، غارىقۇن «سىم ئەلگەكتىن سۈرۈپ ئۆتكۈزۈلگىنى» يەتتە گرامدىن، تۇربۇت 13 گرام يۇمۇلاق، زىراۋەند، مۇقەل ئۈچ گرامدىن، رۇم بەدىياندىن 1.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ) دىن كەچتە يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى قۇرسى رەۋەن بېرىلىدۇ.

سەۋدا ماددىسى كۆپ بولغان جىگەر ئىششىقىدا سەپرانىك جىگەردە تۇتۇلۇپ قېلىشى بىلەن ئىششىق باشقا تۇردىكىلەرگە قارىغاندا قاتتىق بولۇپ، جىگەرنى سىرتتىن تۇتۇپ كۆرگەندە قولغا قاتتىق بىلىنىدۇ. تەشنالىق بولمايدۇ. ئېغىز قۇرۇيدۇ، ھارارەت بەزىدە بار، بەزىدە يوق، بەدەن قارامتۇل سېرىق رەڭدە بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، ھەر كۈنى ئارپىبەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، گاۋزىبان ۋە ناۋاتلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ بېرىلىدۇ. سىرتتىن سۈركەشكە موم يېغى بېرىلىدۇ ياكى تۆۋەندىكى تەركىبنى تەييارلاپ سىرتتىن جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ. شۇمشا، ئەنجۇر، مۇقەل، ئۇشەق، ئىكلىلمىلىك، ئاق سەندەل كېپىكى، سۇمبۇل، ئاق موم، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى تەييارلاپ، ئاق مومنى گۈل يېغىدا بىر ئاز قىزىتىپ ئېرىتكەندىن كېيىن، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مائۇلئۇسۇل ياكى مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: سانا، شاھتەررە 33 گرامدىن، ئەفتىمۇن 20 گرام، بالەنگو، گاۋزىبان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، كاسنە ئۇرۇقى 13 گرامدىن، پىرسىياۋشيان، قىزىلگۈل يەتتە گرامدىن، بادام مېغىزى 66 گرام، ئۈستقۇددۇس يەتتە گرام، شېكەر 17 گرام، ئىتئۇزۇمى ئون گرام، ئەينۇلىدىن ئون دانە ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ چىنە قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن بىر پىيالىدىن كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەم مەجۇنى نۇجاھ (تەركىبى: قارا ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە پوستى ھەرقايسىسى 33 گرامدىن، تۇربۇت، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن، ئۈستقۇددۇس 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئىككى ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىردەك مەجۇن تەييارلىنىدۇ. چىنە قاچىلاردا ساقلىنىپ 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن

كۈندە تاماقتىن كېيىن 1 ~ 2 قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت:

ھەسەلنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ ئېرىتىشكە بولمايدۇ. ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، سۇ قۇيۇلغان قازانغا سېلىپ قىزىتىلسا، سۇ قاينىغاندا ھەسەل ئېرىپ كۆپۈكلىرى يۇقىرى ئۆرلەيدۇ. بەزىلەر بىر ياشلىق تۆگە سۈتى قوشۇپ قەنت بېرىشنى ياكى سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە ئون گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان ئۈچ گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، كۈنىگە بىر پىيالە سۈت بىلەن بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

يىقىلىش ياكى ئۆرۈلۈش بىلەن بولغان جىگەر ئىششىقلىرىدا، دەرھال بىر ئاز قان ئېلىۋېتىش بىلەن ئىسپىغۇل لوئابىغا ئۈچ گرام گىلى ئەرمىنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۈنىگىدىن كېيىن رەۋەن، ئوردان، دارچىنلارنى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئۈچ گرام تالقاننى شەربىتى بىنەپشە II (تەركىبى: نېلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، پەمىدۇر، ھەمىشباھار 83 گرامدىن، گاۋزىبان ئەرقى 220 گرام، چىلان يەتتە دانە، سەرپىستان توققۇز دانە، بېھى ئۇرۇقى ئۈچ گرام، قارا سونا ئۇرۇقى ئۈچ گرام، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ئۈچ گرام، تەرەنجىبىن ۋە گۈلقەنتتىن 40 گرامدىن ئېلىپ، گۈلقەنت بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم قاچىغا، باشقا دورىلارنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، بىر چىنە سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ، كېيىن ئۈستىگە ئىككى چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ، تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە 33 گرام گۈلبىنەپشىنى سېلىپ، بىردەمدىن كېيىن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن 33 گرامغا كۈنىگە ئۈچ قېتىم قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنا ئۆز تەجرىبىلىرىدە بۇ خىلدىكى جىگەر ئىششىقلىرىدا زىراۋەندە، گىلى ئەرمىنى ۋە ھەببۇلئاس ئىچكۈزۈشنىڭ ياخشى نەتىجە بەرگەنلىكىنى يازغان.

2. جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى

جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىششىقلىرى تارقاپ كەتمەي ئۇزۇن تۇرۇپ قالغاندا يىرىڭلىق خالتىسىمان ئىششىقلارغا ئايلىنىپ، ئاشقازاندىكى يىرىڭلىق ئىششىقلار بىلەن ئوخشاش ئۆزگىرىشلەرنى بېرىدۇ.

ئالامىتى:

يۇقىرى قىزىتما، يۇز قىزىرىش، ئاغرىش، تەشنالىقنىڭ كۈچلۈك بولۇشى، ئىشتىھا تۈتۈلۈشلار كۆرۈلىدۇ، جىگەرنىڭ ئاغرىشى سانجىقسىمان بولۇپ، كېسەل ئوڭدا ياتقاندا ئاغرىش ئېغىرلىشىدۇ، بارغانسېرى ئۆپكە ۋە ئاشقازانلارغىمۇ تەسىر بېرىدۇ، كۆپىنچە ئۈچەي ياكى ئاشقازانغا ئېغىز ئېلىپ يىرىڭ چىقىدۇ.

داۋاسى:

ئەگەر مەنئى قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا، قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش لازىم.

مەددە ئۇچەي تەرەپكە مايىل بولسا، يەڭگىل سۈرگە دورىلارنى بېرىش كېرەك. بۆرەككە مايىل بولسا، كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن بېرىلىدۇ. سىرتتىن جىگەر ئىششىقىدا كۆرسىتىلگەن ئىششىق ياندۇرغۇچى دورىلار چېپىلىدۇ، بۇ چاغدا تازىلاش مەقسىتى بىلەن قەنت سۈيى، گۈلاب ياكى سىركەنجىۋىللەر يالغۇز ياكى ئارپا سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ، تۈز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى، قوغۇن ئۇرۇقى، كۆكنار شىرىلىرى چىلان ياكى نېلۇپەر شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. جىگەرنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلىتىش ئۈچۈن، ئەت ئالدۇرىدىغان دورىلاردىن كۈندۈر بىلەن خۇنسىياۋشان، كاسىنە ۋە كەرەپشە ئۇرۇقلىرى سىركەنجىۋىل، مائۇلئۇسۇللاردىن بىرى بىلەن بېرىلىدۇ.

§ 4 . باشقا جىگەر كېسەللىكلىرى

1. جىگەر تارتىشىش

بەدەن تېرىسى ياكى قاپاقنىڭ لىكىلداپ تارتقىنىدەك بىر خىل سېزىم جىگەردە سېزىلىدۇ. بۇ ئۇيغۇر تېببابىتىدە «خەفەتۇلكەبەد» دەپ ئاتىلىدۇ. جىگەردىكى توسالغۇلار سەۋەبى بىلەن پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى:

كېسەل كىشى جىگەر ساھەسىدە يۇقىرىدا ئېيتقاندەك بىر سېزىم سېزىش بىلەن تەڭ جىگەردە ئاغرىق ھېس قىلىدۇ. جىگەرگە بىر نەرسە سانجىلغاندەك سېزىلىدۇ، پېشانىسى تەرلەيدۇ، تېز پەيدا بولۇپ، تېز يوقاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جىگەر توسۇلۇشىنىڭ بەزىبىر ئالامىتى بىللە كېلىدۇ.

داۋاسى:

توسالغۇنى ئېچىش ئۈچۈن سىركەنجىۋىل بۇزۇرى مۆتىدىل (تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ئون گرامدىن، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى 33 گرامدىن، سىركە 165 گرام، شېكەردىن 396 گرام ،قەنت بولسىمۇ بولىدۇ، ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 كىلوگرام قايناق سۇغا تۆت سائەتكىچە چىلاپ قويۇپ، كېيىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سقىپ، قەنت بىلەن سىركىنى قۇيۇپ قىيام قىلىپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 قوشۇققىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ) گە ئالاھىدە مامىرانچىنى، زەپەر، رەۋەن ۋە زىرىخلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. جىگەرنى خىلىتلاردىن تازىلاش مەقسىتى بىلەن ئىزخىر، بابۇنە، شاھتەررە، ئەپسەنتىن ۋە غاپەسلەر مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2. جىگەر يىگلەپ كېتىش

جىگەر ئۆز ئەسلىدىكى ھالىدىن ئۆزگىرىپ، قېتىپ كىچىكلىشىپ قالىدۇ. بۇ جىگەر-نىڭ يالۇغلىنىشى ۋە ھەر خىل زەھەرلىنىشلىرىنىڭ ئاقىۋىتىدۇر.

ئالامىتى:

جىگەر بار تەرەپتە ئېغىرلىق سېزىلىپ، سانجىقسىمان ئاغرىشلار كېلىپ چىقىدۇ. ھەزىم ناچارلىشىدۇ. كېسەل قانچە ياخشى ئوزۇقلانسىمۇ كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلايدۇ. ئىچى سۈرۈپ تۇرىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى:

ئوزۇقلىنىش جەھەتتە مىقدارى ئاز، قۇۋۋەتتى كۆپ غىزالارنى مەسىلەن: قۇش گۆش-لىرىنىڭ شورپىسى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم. يۇمشاقۋچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلار سىرت-تىن چېپىلىدۇ. ئىچىدىن بېرىدىغان دورىلارمۇ مۇشۇ ئاساستا بولۇپ، شەربىتى بۇزۇرى I (تەركىبى: بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كەرەپشە يىلتىزى ھەربىرى يەتتە گرامدىن، بەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 17 گرامدىن، قەنتتىن 230 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە 1.56 كىلوگرام قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تىرىپىنى مىجىپ سۈزۈپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ ئاش قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. مائۇلئۇسۇل VI (تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى 23 گرام، ئىزخىر، 17 گرام، غاپەس، خوخا تىكەن، ئەپسەنتىن، قىزىلگۈل، ئۇدىبلسان، بىخ كەبىر، بۇدۇشقاق، ئەنجۇر ئون گرامدىن، ئوشەق، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 66 گرام، سۈمبۈل، مەستىكى، ئوردان، لوكى مەغسۇل، قەنتتىن 300 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 396 گرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىم قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ تەييارلاپ، 132 گرامغا ئۈچ گرام ئاچچىق بادام، ئۈچ گرام تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىلىدۇ. ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبىرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسىدىن ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ئون گرامدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش

جىگەرنىڭ زەھەرلىنىشلىرى تۆۋەندىكىچە بىر قانچە خىل ئىچ سۈرۈشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇلار ئالامەت ياكى داۋاسى جەھەتتىن، شۇ خىلدىكى جىگەر زەھەرلىنىشى بىلەن ئوخشاش بولغانلىقى سىرتىدا، ئايرىم ھاللاردا مەلۇم ئالاھىدىلىكلىرىمۇ بولىدۇ.

1. جىگەردىن بولغان يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈش: جىگەرنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقى ئۇچەيگە ئېغىز ئېلىش سەۋەب بولىدۇ. بۇ چاغدا جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىنىڭ ئالامىتى بولغاندىن تاشقىرى، ئىچى سۈرگەندە يىرىڭلىق تەرەت كېلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئاشقازانىنىڭ يىرىڭلىق خالتىسىمان ئىششىقىدىمۇ كۆرۈلىدۇ. پەرقى شۇكى، جىگەردىن بولغاندا تەرەت سېسىق پۇرايدۇ، ئاشقازاندىن بولغاندا بەك سېسىق پۇرايدۇ، قورساق ئاغرىيدۇ. داۋاسى جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى بىلەن ئوخشاش.

2. جىگەردىن بولغان گۆش يۇغان سۈدەك ئىچ سۈرۈش: چوڭ تەرەت گۆش يۇغان سۈدەك كېلىدۇ. سەۋەبى جىگەرنىڭ ئوزۇق مادداىلارنى ئېرىتىش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشنى ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىنكى ھۆكۈمالار قۇرۇق ئوزۇم ئۇرۇقى بىلەن داۋالاپ ساقايتقانلىرىنى يازغان. ئىچ سۈرۈشنى توختاتقۇچى باشقا دورىلار نەتىجە بەرمەستىن ئوزۇم ئۇرۇقى ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

3. جىگەردىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش: جىگەر سەۋەبىدىن قان تومۇرلارغا قان تولۇپ كېتىپ، ئوچەي ئۇششاق تومۇرلىرى يېرىلىپ، قان ئارىلاش ئىچ سۈرىدۇ. كۆرۈلىدىغان چارىلار مۇنداق: ئاغرىقنىڭ قول ـ پۇت ۋە ئەمچەكلىرى تېڭىلىدۇ. قۇرسى كەھرىۋا (تەركىبى: كەھرىۋا، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانارگۈلىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى ۋە گاۋزىبان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ، توقىچاق تەييارلاپ، تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئوچ گرامدىن يەتتە گرامغىچە كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ) دىكى دورىلارغا ئوچ گرام رەۋەن قوشۇپ تەييارلاپ، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ۋە سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن بېرىلىدۇ. غىزانى ئاز ـ ئاز مىقدار بىلەن بېرىش لازىم ۋە شەربىتى ئەنجىبار (تەركىبى: ئەنجىبار 22 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئىكەكلەنگىنى، 16 گرامدىن، ئاقاقىيا يەتتە گرام، قەنتتىن 400 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئوچ چوڭ چىنە قاياق سۈغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ تىرىپىنى ئوبدان سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ) دىن ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا قان توختاتقۇچى دورىلار بىلەن بىللە ئوچ قوشۇقتىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۇلاردىن باشقا يەنە جىگەردىكى سەپرا ۋە سەۋدانىڭ كۆپلۈكى سەۋەبى بىلەن ئىچ سۈرۈشمۇ مۇمكىن. بۇ چاغدا تەرەتتە سەپرا ۋە سەۋداغا خاس ئالامەتلەر بىلەن بىللە جىگەرنىڭ شۇ خىلدىكى زەھەرلىنىشلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. جىگەرنىڭ سەپرا ۋە سەۋدا سەۋەبلىك بولغان بۇزۇلۇشلىرىغا چارە كۆرۈلسە، ئىچ سۈرۈشمۇ توختاپ قالىدۇ. بەزىلەر مەجۇنى پۇدىنە (تەركىبى: قۇرۇتۇلغان پۇدىنە، سۇزاپ يوپۇرمىقى، قارىمۇچ، جۇۋىنە، قەردمانە، ھىك، زەنجىۋىل، دارچىن، پىلپىل 17 گرامدىن، ھەسەلدىن 50 گرامدىن ئىبلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن تاماقتىن 1 ~ 2 سائەت كېيىن 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جىگەر زەھەرلىنىشتىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەر بىلەن ئۇچەي زەھەرلىنىشتىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توغرا پەرق ئەتمىگەندە داۋالاش توغرا بولماي كېسەل ئازابلىنىپ، ناچار ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىر قانچە جەھەتلەرگە قاراپ پەرقلەندۈرۈش كېرەك:

1) ئومۇمەن جىگەردىن بولغانلىرىدا ئاشقازان ياكى ئۇچەيدە ئالاھىدە زەھەرلىنىش بولمايدۇ؛ ئاشقازاندىن بولغانلىرىدا جىگەر خىزمىتى ساغلام بولىدۇ.

2) ئۇچەيدىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەردە قورساق تولغاپ ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ، جىگەردىن بولغانلىرىدا ئاغرىش بولمايدۇ.

3) جىگەر سەۋەبىدىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈشتە يەل بولىدۇ ھەمدە ئارىلاپ ئۆزلۈكسىز توختاپمۇ قالىدۇ. ئەمما ئۇچەي سەۋەبىدىن بولغاندا ئىچ سۈرۈش دورىسىز توختىمايدۇ.

4) جىگەر سەۋەبىدىن بولغان ئىچ سۈرۈش ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ، كېسەل ئورۇقلاپ كېتىدۇ. ئۇچەيدىن بولغاندا مۇددەت قىسقا ۋە ئۆتكۈر بولىدۇ.

5) جىگەردىن بولغان ئىچ سۈرۈشتە قان كەلگەندە سېسىق پۇرايدۇ ۋە تولغاق بولمايدۇ. قان ساپ ھالدا تامچىدەك كېلىدۇ. بەزىلەر بۇنى بوۋاسىر نەتىجىسىدىكى قاناش دەپ خاتا گۇمان قىلىدۇ. ئۇچەيدىن بولسا سېسىق بولمايدۇ ۋە تولغاپ ئاغرىيدۇ.

§ 5 . سۇئۇلقۇنىيە

بۇ پۇتۇن بەدەنلىك سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) نىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى:

جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش، جىگەر زەئىپلىكى ۋە ھەزىمنىڭ ناچارلىقى؛ ئەمگەك قىلماسلىق؛ ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى.

ئالامىتى:

چىرايى ئاق سېرىق رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. يۈز، قاپاقلار بىرئاز ئىششىيدۇ ۋە بوشىشىپ قالىدۇ. پۇتۇن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىشى بۇزۇلىدۇ، كېيىنچە ئىششىق خېمىردەك يۇمشاقلىشىپ، قول ـ پۇتلارغىچە يېتىپ بارىدۇ. قورساق ئېسىلىدۇ، يەل بولىدۇ ۋە چوڭ تەرەت سانى كۆپىيىدۇ. چىش مىلىكلىرى ئاقىرىپ، كالپۇكلار جاراھەتلىنىدۇ (يېرىلىدۇ)، تاماقتىن كېيىنلا تەرەت قىستايدۇ.

داۋاسى:

دەسلەپكى دەۋرلىردە بەدەندە كېرەكسىز سۇيۇقلۇقنىڭ يىغىلىپ قالماسلىقى ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىش، يول مېڭىش قاتارلىق تەنھەرىكەتلەرنى قىلىش لازىم. بەدەننى ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسىدىن ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كېيىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەببى غارىقۇن (تەركىبى: غارىقۇن ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، سوقۇلـ مايدۇ› ئون گرام، تۇربۇت 17 گرام، شەھمەنزەل، ئەنزىرۇت يەتتە گرامدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتىلمىسىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قارىمۇچ چوڭلۇـ قىدا ھەب قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا 12 ~ 20 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. شەربىتى ئەپسەنتىن Ⅱ (تەركىبى: ئەپسەنتىن، غارىقۇن ‹سىم ئەلگەكتىن سۇرۇلگىنى›، ھاشا، سەبرە 13 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان يىلتىزى يەتتە گرامدىن، مەستىكى، ئىزخىر، پىننە، زەپەر، رۇم بەدىيان، سۇمبۇل، ئاسارۇن، سازەج ھىندى ھەربىرى بەش گرامدىن، يالپۇز، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ئون گرامدىن، ھەسەلدىن 50 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2.5 كىلوگرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىۋېـ تىپ سۈزۈلىدۇ، كېيىن سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم ئىككى قوشۇقتىن ئىلمان ھالدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇلارنى بەرگەندىن كېيىن سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. توغرىغۇ، تۇز، گۈڭگۈرتلەرنى سالغان

ئىسسىق سۇغا كىرىپ يۇيۇنۇش كېرەك. دائىم ئىچىش ئۈچۈن كاسىنە ئەرقى ۋە بەدىيان ئەرقى بېرىلىدۇ. غىزاسى تاتلىق ـ تەملىك بولۇشى ۋە دارچىن، زەپەر، پىلپىل ۋە مەستىكىلەرنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. ھەيزىنىڭ توختاپ قېلىشىدىن بولسا، مەنئى قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا قان ئېلىش مۇمكىن. لېكىن قان ئالمىغان ياخشى. ماددىنى سۈرگۈچى دورىلاردىن ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۈرغۈزۈلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەتبۇخى ئەفتىمۇن (مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۈستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ پېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سقىپ، سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن) سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. شەربىتى ئەپسەنتىن I (تەركىبى: ئەپسەنتىن رۇمى 17 گرام، قىزىلگۈل 23 گرام، شاھتەررە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم يەتتە گرام، قارىئۆرۈك 20 دانە، تەمرى ھىندىدىن 66 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى بىر كىلوگرام قايناق سۇغا چىلاپ، تازا تەمى چىققاندا سقىپ، سۈزۈپ، قاينىتىپ، پاكىز قاچىلاردا ساقلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 33 گرام شېكەر، ئۈچ گرام سەبرە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ كېسەلگە يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنىمۇ بېرىش كېرەك.

§ 6 . ئىستىسقا

ئىستىسقا دېگەن سۆز پۈتۈن بەدەن سۇلۇق ئىششىقىنىڭ ئومۇمىي ئاتالمىسى بولۇپ، بۇ بەزىبىر ئالاھىدە ئالامەتلىرىگە قاراپ گۆش سۇلۇق ئىششىقى (ئىستىسقايى لەھمى)، قىسقۇچى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى زىققى) ۋە ناغرىسمان سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى تىبلى) دەپ ئۈچ قىسمىغا بۆلۈنىدۇ. گۆش سۇلۇق ئىششىقىدا ماددا بەدەننىڭ يۈزە قىسمىدا بولسا، باشقا ئىككى خىلدا ئىششىق چوڭقۇر قاتلاملاردا بولىدۇ.

سەۋەبى:

سۇلۇق ئىششىقنىڭ ئورتاق سەۋەبلىرى بار بولۇپ، تۆۋەندىكىچە بىر قانچە خىلغا

مەركەزلىشىدۇ:

1) جىگەرنىڭ ئومۇمىي زەئىپلىكى، جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى.

2) بەدەندىن كۆپ قان كېتىش ياكى ئادەتتە مېڭىپ تۇرغان قانلار (مەسىلەن: ھەيز) نىڭ توختاپ قېلىشى.

3) جىگەرنىڭ قوشنا ئەزالىرى (يۇرەك، ئاشقازان، تال ۋە ئۆپكە) دىكى زەھەرلەنىشلەرنىڭ جىگەر خىزمىتىگە تەسىر بېرىشى.

4) پۇتۇن بەدەنلىك ئىسسىق مىزاج بۇزۇلۇشلۇق ئاغرىقلار.

1. ئىستىسقايى لەھمى

ئالامىتى:

پۇتۇن بەدەن تونۇردىن چىققان ناندەك بوشاڭ ۋە كۆپۈشكەن بولۇپ، بارماق بىلەن باسقاندا ئويمانلىشىپ، ئۇزۇن ۋاقىتقىچە ئەسلىگە قايتمايدۇ. باسقان جاينىڭ قېنى قاچىدۇ (ئاقىرىپ قالىدۇ)، تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ. ئېغىز ئىچى ئاچچىق بولۇپ، ئادەتتە سۈيدۈك ئاق، تەشنالىق كەم ۋە چوڭ تەرەت راۋان بولىدۇ. ئەمما ھارارەت بىللە بولغاندا تەشنالىق كۈچلۈك ۋە سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ. يىغىلغان سۈيۇقلۇق شىرىلىك ۋە سوزۇلۇشچان بولىدۇ. بۇ ئالامەتلەر جىگەرنىڭ زەھەرلىنىش دەرىجىسىگە قاراپ ئېغىر ياكى يېنىك بولۇشى مۇمكىن.

داۋاسى:

ئەسلىي سەۋەبىنى يوقىتىش مەسىلەن: ئاشقازام كېسەللىكىنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق كېسەللىك ماددىسىنى تازىلاپ، گۈلقەنت بىلەن رۇم بەدىيان تالقىنىنى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىش كېرەك. جىگەرنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش، مەسىلەن: سوغۇق تەرەپتە بولسا ئىسسىقلىققا ئۆزگەرتىش كېرەك. ئۇنىڭ ئۈچۈن داۋائىل كۈركۈم (تەركىبى: زىراۋەندە تەۋىل، ھەببۇلغار، مۇرمەككى باراۋەردىن، ھەسەلدىن جەمئىي دورا ۋەزنىدىن ئىككى باراۋەر ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن ئۈچ گرام قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ (بۇ دورىنى تەييارلاپ ئىككى يىلغىچە ئىشلەتكىلى بولىدۇ). تەرياقى ئەربەئە (تەركىبى: ئاسارۇن، دۇقۇ، ئەنىسۇن، پەتەر ئاسالیون، رەۋەن 13 گرامدىن، سۈمبۈلتىپ 20 گرام، قۇستە، سەلىخە، ئىزخىر، ھەببى بىلسان ئۈچ گرام، ئوردان يەتتە گرام، قويۇقلاشتۇرغان چۈچۈكبۇيا يىلتىز قايناتمىسى، جۆئدە، مەستىكى رۇمى، غاپەس ئون گرامدىن، بىلسان يېغى 17 گرام، شاخ مارجان (كۆيدۈرۈپ سالايە قىلىنغىنى) دىن 13 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، چىنە قاچىدا ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە گرامغىچە، ھەسەل سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن جىگەرنىڭ سوغۇق مىزاجلىق كېسەللىكىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئىسسىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما بەك ئىسسىق دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. سۈرگە دورىلار بېرىشكە ھاجەت بولسا، ھەببى رەۋەن (تەركىبى: رەۋەن، غارىقۇن ‹سىم ئەلگەكتىن سۈرۈپ ئۆتكۈزۈلگەنى›، يەتتە گرامدىن، تۇربۇت 13 گرام، زىراۋەند گىردە، مۇقەل ئۇچ گرامدىن، رۇم بەدىياندىن 1.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى كەچتە يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ جىگەر كېسىلى ۋە ئىستىسقا ئۈچۈن خاس دورىدۇر. ئىچىشكە جۇۋىنە، رۇم بەدىيان سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىستىسقا ئىسسىقتىن بولۇپ قىزىتمىسى بولسا، ئالدى بىلەن ھاراۋەتنى پەسەيتىش چارىلىرىدىن جىگەر كېسەللىكىدە كۆرسىتىلگەنلەر قىلىنىدۇ. كاسىنە سۈيى بىلەن تۆگە سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا كاسىنە ھۆل يوپۇرمىقى سۈيىنىڭ بۇ جەھەتتە مەنپەئەتى بەك ياخشى بولۇپ، بىنەپشە شەربىتى بېرىلسىمۇ بولىدۇ. يۆتەل بولسا زۇپا شەربىتى Ⅱ (تەركىبى: چىلان 30 دانە، سەرپىستان 50 دانە، پىشقان ئەنجۇر 20 دانە، گۈلبىنەپشە 13 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 17 گرامدىن، پىرسىياۋشان 22 گرام، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، زۇپا يىلتىزىدىن 27 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، سەككىز سائەت ئۇچ چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن، سۈنىڭ يېرىمى قالغۇدەك قاينىتىپ سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە 694 گرام قەنت سېلىپ، قايتا قىيام بولغۇدەك قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ) دىن 2 ~ 3 قوشۇقتىن باراۋەر مىقداردا قايناق سۇ بىلەن ‹ئەگەر قىيام بەك قويۇق بولسا› ئۇچ قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىيام قويۇق بولمىسا قايناق سۇ قوشماسلىق كېرەك. ئىششىقنى قايتۇرۇش ئۈچۈن، داۋاملىق بېرىدىغان دورىلاردىن شەربىتى بۇزۇرى Ⅱ (تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 17 گرامدىن، كاسىنە يىلتىزى 33 گرام، قەنتتىن 40 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇلغان دورىلارنى 1.320 كىلوگرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئېلىپ، تىرىپىنى تازا سىقىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇچ قوشۇققا ئىتىئۇزۇمى قوشۇپ تەييارلاپ بېرىش كېرەك. ئىچىدىغان سۈنىڭ مىقدارىنى چەكلەش لازىم. ئەڭ ياخشىسى ئۇسسۇزلۇقىغا ئارپىبەدىيان ياكى كاسىنە ئەرەقلىرىنى بېرىش كېرەك. ئانار بېرىش تەشنالىقنى پەسەيتىپلا قالماستىن، بەلكى ئىستىسقانىڭ ئۆزىگىمۇ ناھايىتى پايدىلىق. بەزى رىۋايەتلەرگە قارىغاندا، پەقەت ئانار بىلەنلا ئىستىسقا ساقىيىپ كەتكەن. بەزىلەر كۈنىگە بىر مىسقال تەرياقى پارۇق (تەركىبى: مۇرمەككى،

راتىيانەج، جاۋاشىر 13 گرامدىن ‹بۇلار يېلىم دورىلار بولغاچقا ئالدى بىلەن يېتەرلىك مىقداردىكى گۈلاب سۈيىدە ئېرىتىلىدۇ›، مومىيا، ئەنبەر، مەستىكى، كۈندۈر، سەمغى ئەرەبى يەتتە گرام، بىلسان يېغى 33 گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زۇمرەت، ھېقىق، كەھرىۋا، دارچىن ئەرقى، سۈنئىي دىكزىيا ‹يادا تاش› 13 گرامدىن، لاجۇۋەرد، ھەجرى ئەرمىنى ‹يۇيۇلغان›، پىلە ‹قىرقىلغان›، ھەببۇلغار، جىنتىيانا، زىراۋەند تەۋىل، قۇستە تەلىخى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، ئەفتىمۇن، ئۇد قىمارى، پارپى ‹جەدۋار›، ئىزخىر، رەۋەن، سۈمبۈل، ياپچان، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئۇستىقۇددۇس، زەپەر، دۇرنەج ئەقرەبى، ئاقىرقەرھا، رىسساليۇس، پوستى بىخ كەببر، سازەج ھىندى، زورەنباد، غارىقۇن، بەرەنجاسىپ، بابۇنە 33 گرامدىن، قىزىلگۈل 132 گرام، ئىپار يەتتە گرام، ھەسەلدىن پۇتۇن دورىلار ۋەزنىدىن ئۈچ باراۋەر ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى ئەرەق بىلەن ئېرىتىپ، مەدەن جىنسلىق دورىلارنى سالايە قىلىپ، زەپەر، ئىپار، قۇندۇز قەھرىنى ئايرىم سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلاپ، چىنە ياكى سىرلانغان ساپال قاچىلارغا يېرىم كەلگۈدەك قاچىلىنىپ، ئارپىغا ئۈچ ـ بەش ھەپتە كۆمۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. مائۇلئۇسۇل V (تەركىبى: كاسنە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ھەرقايىسىسى ئوخشاش مىقداردا، گۈلقەنتتىن لازىم مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، دورىدىن تۆت ئىلىكچە ئۇستۇن قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ماتا بىلەن سۈزۈپ سقىپ تەييارلىنىدۇ) كە، گۈلقەنت قوشۇپ بىر پىيالىدىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىمغىچە ئىستېمال قىلىشنى تەۋسىيە قىلغان. سۈيۇقلۇقنى ئېرىتىش ئۈچۈن، سىرتتىن 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، زىراۋەندە، سەلىخە، قەسبۇزەرىرە، گۈلسەۋسەن يېغىنى بىرىكتۇرۇپ ماي تەييارلاپ سۈركىلىدۇ.

(3) شۇمشا تالقىنى، كەپتەر مايىقى، كۆپۈكى دەريا، مەستىكىنى سىركىدە ئېزىپ، پۇتۇن بەدەنگە چېپىش كېرەك.

(4) كالا تېزىكى، قوي مايىقى، تال (ئۇزۇم) ياغاچلىرىنىڭ كۈلى ۋە توغرىغۇلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، سىركە بىلەن بەدەنگە سۈرتۈش كېرەك.

تەرلىتىش چارىلىرىدىن بىرىنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. مەسىلەن: قىزىق قۇمغا كۆمۈلۈش يەنى ئاپتاپقا ئارقىسىنى قىلىپ تۇرۇپ، پۇتۇن بەدەننى ياكى ئىششىق بار

قىسمىنى كۆمۈش كېرەك. ئىسسىق مۇنچىدا تەرلىنىش (سۇ قۇيماسلىق لازىم)، شور سۇلۇق دەريالاردا چۆمۈلۈش ياكى گۈڭگۈرتلۇك ئىسسىق بۇلاقلار (ئارىشاڭ) دا يۇيۇنۇش كېرەك. يۇقىرىقىلاردىن مەقسەت بەدەندىكى يىغىلىپ قالغان سۇنى چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت.

2. ئىستىسقائى زىققى

بۇنىڭدا گۆش سۇلۇق ئىششىقىغا قارىغاندا ئىششىق خېلى ئېغىر بولۇپ، نەپەس ئېلىشنى قىسىپ قويىدۇ.

سەۋەبى:

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئومۇمىي سەۋەبلەردىن تاشقىرى، بەدەننىڭ تارتىش ۋە چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋەتلىرىنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى ئۇلاردىن بىرىنىڭ زەئىپلىشىشى بىلەن كۆپ مىقداردا سۇ بەدەندە يىغىلىپ قالىدۇ.

ئالامىتى:

ئىششىق قورساقتا بەكرەك بولۇپ، قورساق خۇددى سۇ قاچىلانغان تۇلۇمدەك كۆپۈپ كېتىدۇ. قورساقنى ئۇرۇپ كۆرگەندە سۇنىڭ چالغىغان ئاۋازى ئاڭلىنىپ، قولغا دولقۇنى سېزىلىدۇ. ئوڭدا يېتىپ بىر تەرەپكە ئۆرۈلگەندە، بۇ خىل ئەھۋال كېسەلنىڭ ئۆزىگىمۇ سېزىلىدۇ. ئىششىق بەل، جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقدانلارغىچە ھەتتا يۇز، قول، پۇتلارغىچە بارىدۇ. نەپەسلىنىش ئېغىرلىشىدۇ. ھارارەت بولمىغاندا سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. تەشنالىق بولمايدۇ. بەدەن رەڭگى ئاقارغان ھالدا بولۇپ، كېسەل بەدەننىڭ دائىم سوغۇق بولۇشى بۇ خىلدىكى ئىستىسقانىڭ ئالاھىدىلىكىدۇر. قىزىتما پەيدا بولۇپ قالسا، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل، بەدەنلىرى قىزىق بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. ئىششىقنى بارماق بىلەن باسقاندا ئويمانلانسىمۇ دەرھال يوقاپ كېتىدۇ، ئالدىنقىسىدەك ئۇزاق تۇرمايدۇ.

داۋاسى:

ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن، سىركەنجىۋىل بىلەن كاسىنە سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولمىسا، ھەسەل قوشقان سىركەنجىۋىل ياكى شەربىتى بۇزۇرى I (تەركىبى: بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كەرەپشە يىلتىزى ھەرقايىسىسى يەتتە گرامدىن، بەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 17 گرامدىن، قەنتتىن 230 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە 1.56 كىلوگرام قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى مىجىپ سۈزۈپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىپ، مىزاج تەڭشىلىدۇ. ئىچىنى بوشىتىش ئۈچۈن پۇنۇسنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، بادام يېغى

قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بەدەندىكى سۈيۇقلۇقنى تارقىتىش ۋە سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن مىزاجى ئىسسىقتىن بولسا كەلكىلانەج I (تەركىبى: مازەرىيۇن ‹مۇدەپپەر قىلىنغان›، سېرىق ھېلىلە پوستى 17 گرامدىن، ئەپسەنتىن ئۇسارسى ئون گرام، چىغىرتماق يىلتىزى، كاسنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاياناتمىسى ھەر-قايسىسىدىن يەتتە گرامدىن، پۇنۇس، خىيارشەنبەر، تەرەنجبىن ھەرقايسىسى 50 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس، خىيارشەنبەر ۋە تەرەنجبىنلەرنى ئايرىم قاياناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، ئۈستىگە قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلە-ندۇ) دىن كۈنىگە 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ. سوغۇق بولسا كەلكىلانەج II (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، لىسانىل ئاساپىر، پىلپىلمۇيە، زىرە، ھىندى تۇزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى، لاھور تۇزى، پىلپىل، جۇۋىنە، رەۋەن ھەرقايسىسىدىن ئون گرامدىن، تۇربۇت 30 گرام، ئاملىدىن 960 گرامدىن ئېلىپ، ئاملىنى 12 كىلوگرام سۇدا تۆت كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سىم ئەلگەكتىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈلگەن سۈيىگە ئىككى كىلوگرام شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، قىيامغا بىر ئاز ھەسەل بىلەن 40 گرام كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قوشۇپ، تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن بۇ كېسەلگە خاس دورىلاردىن قۇرسى مازەرىيۇن I (تەركىبى: مازەرىيۇن ‹مۇدەپپەر›، مازەرىيۇن يوپۇرمىقى، غارىقۇن، غاپەس ئۇسارسى ئۈچ گرامدىن، قىزىلگۈل، تەرخەمەك ئۇرۇقى يەتتە گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاياناق سۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ، ئون دانە توقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ ياكى قۇرسى مازەرىيۇن II (تەركىبى: مازەرىيۇن مۇدەپپەر، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئارپا ئۇننى ئون گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاياناق سۇ بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەيلى قايسى خىلدىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بولمىسۇن ئالماشتۇرۇپ بېرىش كې-رەك. دائىم بىر خىلدىكىنى بېرىش بەزىدە ئۇنۇم بەرمەي قالىدۇ.

قايسى خىلدىكى ئىستىسقا بولمىسۇن، جىگەر مىزاجىنى تەڭشەپ ۋە سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇپ، ‹بەدەندىكى سۈيۇقلۇق چىقىرىدىغان› دورىلارنى بەرگەندىن كېيىنلا جىگەرنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان قۇرسى ئەنبەر بارس (تەركىبى: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، قوغۇن ئۇرۇ-قىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ئون گرامدىن، قىزىلگۈل، تەرەنجبىن 20 گرام-دىن، كۈشۈش ئۇرۇقى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، تاباشىر، كاسنە ئۇرۇ-

قى، سۈمبۈل، غاپەس ئۇسارسى، ئوردان، رەۋەن، لوكى مەغسۇل، ئىزخىر، ئەپسەنتىن ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، زەپەردىن 1.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەرەنجىبىننى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈپ، خېمىردەك يۇغۇرۇپ، قۇرس تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ گرامدىن، ئانار ياكى ئالما شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ماددىسى كۈچلۈك بولمىسا، تۆگە سۈتىنىڭ مەلۇم نەتىجىسى بار. غىزاسىغا تۇخۇم شورپىسى، تورۇلغا گۆشى ۋە شورپىسى بېرىلىدۇ. بەزىلەر قورساقنى تېشىپ سۇ ئېلىش ۋە داغلاش چارىلىرىنىمۇ قوللىنىپ كۆرگەن. ئەمما خەتىرى كۆپ، نەتىجىسى ئاز، سۇ يەنە يىغىلىپ قالىدۇ.

3. ئىستىسقائى تەبەلى

سۇلۇق ئىششىق بىلەن بىللە تېرە ئاستىدا ھاۋامۇ بولغان سۇلۇق ئىششىق ناغرىسىمان سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى تەبەلى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئاشقازان ھەزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە جىگەر ئاغرىقلىرى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. جىگەرنىڭ زەھەرلىنىشى سۇلۇق ئىششىقنى كەلتۈرسە، ئاشقازان ھەزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى يەل پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى:

ئىششىق قورساقتا بولىدۇ. قورساقنىڭ شەكلى خۇددى پۈۋلىگەن تۇلۇمدەك بولۇپ قالىدۇ. ئەمما ئالدىنقىسىدەك ئېغىرلىق سېزىلمەيدۇ. قورساقتا بەزىدە سانجىق ۋە چىڭقىلىش سېزىملىرى بولىدۇ. قول بىلەن قورساققا ئۇرۇپ كۆرگەندە دۇمباقتەك ئاۋاز چىقىدۇ. كىندىكنىڭ سىرتقا چىقىپ قېلىشى بۇ كېسەلدە ئالاھىدە بىر ئالامەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بىرىنچى ۋە ئىككىنچى تۇرىدە بۇنداق ئالامەت بولمايدۇ.

داۋاسى:

سۈيۇقلۇقلارنى بەدەندىن چىقىرىش ئۈچۈن كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. بۇ جەھەتتە جىگەرنىڭ مىزاجىغا رىئايە قىلغان ھالدا چارە قىلىش كېرەك. ئەمما ئىسسىقلىق بەك ئارتۇق بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم. چۈنكى مۇنداقتا ئۇسساش كېلىپ چىقىدۇ. كۈندۈر ۋە زىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، دائىم ئېغىزدا چايناپ تۇرۇپ سۈيىنى يۇتۇپ بېرىش، گۆش سۇلۇق ئىششىقىدا كۆرسىتىلگەن سىرتتىن چاپىدىغان دورىلارنى قىلىش كېرەك. يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن مەجۇنى سەنجىرىنا (تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، فۇھ «ئوردان»، موھ ۋە دۇقۇدىن ئۈچ گرام، قارىمۇچ، پىلپىل، بارى زەد ۋە قۇستە شېرىن 20 گرامدىن، زەپەر بەش گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋىرىدە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىپ. 3 ~ 6 ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە

بىر قېتىم 1.5 گرام ياكى ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىش بىلەن سۈزاپ يوپۇرمىقى، ئادراسمان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، توغرىغۇ، قارا شېكەرلەرنى بىرلەشتۈرۈپ، كىچىك شامچىلارنى تەييارلاپ، ئارقا يولىغا تىقىپ قويۇش كېرەك. قالغان ئالامەتلىرىگە قاراپ گۆش سۈلۈق ئىششىقىدا كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. ناغرىسىمان سۈلۈق ئىششىق ئۇزۇنغا سوزۇلغاندا، ئىششىق قېتىپ قېلىپ، باشقا ئالامەتلەر بىر ئاز يېنىكلىشىدۇ. بۇ تەبەلى ھەبنى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ چاغدا ئومۇمىي چارىلار بىلەن بىللە يۇمشاتقۇچى دورىلار ۋە بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، سۆئتەر، سۈزاپ ئۇرۇقى، قۇندۇر قەھرى ۋە يۇلغۇن كۈلى قاتارلىقلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزاپ سۈيى ۋە تۆگە سۈيدۈكى بىلەن نەمدەپ قورساققا قويۇش كېرەك. ئۇسسۇزلۇقىغا ئىتىئۇزۇمى، كاسىنە ئۇرۇقى ۋە كاسىنە يىلتىزىنى قاينىتىپ ىېرىش لازىم. ئىچىنى بوشتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەر بېرىلىسە بولىدۇ:

سانا 23 گرام، بىنەپشە، نېلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى ھەرقايسىسى ئون گرامدىن؛ سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە ھەرقايسىسى 16 گرامدىن، قۇرۇق ئۈزۈم 50 گرام، قارىئۆرۈك، چىلان ئون دانىدىن، سەرپىستان 20 دانە، پۇنۇس، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىندىن 33 گرامدىن ئېلىنىدۇ. پۇنۇس بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم ھالدا قاياناق سۈغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ قاينىتىپ، يۇقىرىقىلارنى سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۈزۈپ، يالغۇز ياكى سىركەنجىۋىل بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىلەر بۇ خىلدىكى ئىستىسقاغا ھەببى سەكبىنەج بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

§ 7 . ئۆت تاش كېسىلى

ئۆتتە تاشلارنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى سەۋەب سەپرا (ئوت) يوللىرىدىكى توسالغۇلار تۈپەيلىدىن ئۆتنىڭ راۋان بولماي، تەدرىجي ئۇنىڭ تەركىبلىرى چۆكۈشتىن ئىبارەتتۇر. يەنە باشقا سەۋەبلىرى بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش سەۋەبى بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ (بۆرەك كېسىلىگە قارا).

ئالامىتى:

تاماق ئاشقازاندا تولۇق ھەزىم بولغاندىن كېيىن ھاسىل بولغان كەيلۇس جىگەردە ئېرىپ ئۆتكەن چاغدا كۆڭۈل ئاينىش بىلەن قەي قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەڭ جىگەر ساھەسىدە قاتتىق سانجىقسىمان بىر ئاغرىق سېزىلىدۇ. بۇ تۇتقاقلىق بولۇپ، ئاغرىش بەزىدە يەڭگىل، بەزىدە ئېغىر بولىدۇ. ئوڭ تەرەپ باسلىقتىن ئالغان قان تېگىدە قۇم تېپىلىدۇ.

داۋاسى:

قوغۇن ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، پىرسىياۋشان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، بەدىيان يىلتىزى، كاسنە يىلتىزى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تاشنى پارچىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن بۆرەكتىكى تاشنى چىقىرىش ئۈسۈلى قوللىنىلىدۇ (بۆرەكتىكى تاش، قۇم كېسىلگە قاراڭ).

§ 8 . يەرقان

يەرقان ئۇيغۇر تىبابىتىدە سارغۇچ ۋە قارا يەرقان دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. سارغۇچ جىگەر بىلەن ئۆتنىڭ زەھەرلىشىدىن پەيدا بولسا، قارا يەرقان كۆپىنچە تال كېسەللىكلىرى نەتىجىسىدە پەيدا بولۇپ، رەڭگى قارىغا مايىل توق سېرىق رەڭدە بولىدۇ. بۇلار يەنە ئالاھىدە ئالامىتى ۋە سەۋەبلىرىنىڭ تۈرلىرىگە قاراپ بىر قانچىگە بۆلۈنىدۇ. تۆۋەندە ئۇلارنىڭ ئالامىتى ۋە داۋاسى ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

1. سارغۇچ يەرقان

1. سەپرادىن بولغان قىزىتمىلار بوھرانى سەۋەبى بىلەن سېرىقلىق چۈشىدۇ.

بۇنىڭدا سېرىقلىقنىڭ پەيدا بولۇشى بوھران كۈنلىرىگە توغرا كېلىدۇ. كۆڭلى ئاينىيدۇ. ئېغىزى ئاچچىق، ئىچى قاتقان، ئىچكى ئەزالاردا سانجىق بولىدۇ.

كېسەلنى ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، سىركەنجىۋىل ياكى يالغۇز كاسنە سۈيى بېرىش كۈپايە قىلىدۇ.

2. جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدا سەپرائىي غەيرىي تەبىئىي قانغا ئارىلىشىپ پۈتۈن بەدەنگە تارايدۇ. شۇنىڭ بىلەن سېرىقلىق ئومۇمىي بەدەنگە چۈشىدۇ. قەي قىلىش، كۆز ۋە بەدەندىكى سېرىقلىق بەك ئېغىر بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگى قارامتۇل كېلىدۇ. ئۈستىدىكى رۇسۇب سېرىق بولىدۇ.

جىگەردىكى قىزىتمىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئانار شەربىتى (تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەردىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۇس قالاپ، ھوشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ ‹ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كۆيۈپ قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت، تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. جىگەر ۋە بەدەندىن سەپرانى چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۈستقۇددۇس 33 گرامدىن،

شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇپ، دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ تەييارلاپ، سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ) گە مەھمۇدە (سوقمۇنىيا) قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شەربىتى فەۋاكىھى (تەركىبى: ئالما سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى، بېھى سۈيى ھەرقايسىسى 13 گرامدىن، گىلاس سۈيى، تەمرى ھىندى، زىرىق، لىمون سۈيى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 27 گرامدىن، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، يۇمغاقسۈتتىن 13 گرامدىن ئېلىپ، ئاق سەندەل، گاۋزىبان، ئالما چېچىكى، بىدمىشكىدىن سەككىز گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە تەررە ‹ئەگرى تەرخەمەك› ئۇرۇقىدىن بەش گرام، چىلان 55 دانە، تەرەنجىبىن 66 گرام، سىرىق ھېلىلىنى پوستىدىن بەش گرامدىن ئېلىپ، مېۋە سۈلىرى، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن ۋە سىرىق ھېلىلىدىن باشقىلىرى ئەرەق چىقىرىش ئۇسۇلى بىلەن ئەرەق تارتىلىدۇ. ئەرەق ئۈستىگە مېۋە سۈلىرى ۋە ئېرىتىلگەن تەمرى ھىندى قوشۇلىدۇ. سىرىق ھېلىلە يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەرەنجىبىننى توپا ـ چاڭلاردىن تازىلاپ، ئۈستىگە قويۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 17 ~ 33 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. مىزاجنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئىسسىقلىقى ۋە ھارارەت تەسىرىدىن ئۆت قانغا ئارىلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قاندىكى ئۆت مىقدارى ئېشىپ كېتىپ سېرىقلىق پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى:

تۈيۇقسىزلا پۈتۈن بەدەن سارغىيىپ كېتىدۇ. سۈيدۈكمۇ توساتتىن سارغىيىپ بارغانسېرى قارىغا مايىللىشىدۇ. جىگەردىكى زەھەرلىنىشتىن بولغان سېرىق چۈشۈشتىن پەرقى شۇكى، جىگەردىن بولغان سېرىق چۈشۈشتە سۈيدۈك دەسلەپتە قىزىل بولۇپ، ئاستا ـ ئاستا سېرىقلىشىدۇ، بەدەندىكى سېرىقلىقمۇ بىردىنلا پەيدا بولماستىن، تەدرىجي پەيدا بولىدۇ. ئالدى بىلەن ئىشتىھا تۈتۈلۈش قاتارلىق ھەزىم بۇزۇلۇش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. تەشنالىق ئۆتكۈر بولىدۇ. ئەمما مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولغان سېرىقلىق كېسىلىدە بۇ بەلگىلەر بولمايدۇ.

داۋاسى: ئەينۇلا سۈيى، ئانار شەربىتى (تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەردىن ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۇس قالاپ، ھوشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ ‹ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كۆيۈپ قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت.› تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۇچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىش بىلەن بىرگە كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، سىركەنجىۋىل بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تازىلاش ئۇچۇن

سىرىق هىلىله، شاهتەررە، ئەپسەنتىن، ئەينۇلا ۋە تەمرى هىندى قاتارلىقلار قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

4. ئوت يوللىرىدىكى توسۇلۇشلار سەۋەبى بىلەن بەدەندىكى ئوتنىڭ چىقىرىلىشى توسالغۇغا ئۇچراپ، بەدەندە ئوت مىقدارى ئېشىپ كېتىپ سىرىقلىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قىزىتما، قەي ۋە تىل قۇرۇپ گەز باغلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن بىللە جىگەر ساهەسىدە ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش سېزىلىدۇ. جىگە ياللۇغى بولسا جىگەر ياللۇغىغا تېگىشلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: جىگەر ياللۇغى بىلەن ئوخشاش.

2. قارا يەرقان

بۇ خىلدىكى يەرقاننىڭ ئاساسىي سەۋەبى سەۋدانىڭ قان تەركىبىگە ئارىلىشىپ قېلىشى بولۇپ، بەدەن رەڭگى قارامتۇل سىرىق رەڭگە كىرىدۇ. سۈيدۈك ۋە تەرەتنىڭ رەڭگىمۇ قارىغا مايىل بولۇپ قالىدۇ. بىرىنچى قىسمىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك، تال سەۋدانى ساقلايدىغان ئورۇن بولۇپ، كېرەك بولغاندا سەۋدا ماددىسىنى ئۆز يولى بىلەن ئاشقازانغا چىقىرىپ، ئىشتىها پەيدا قىلىدۇ ۋە هەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. دېمەك، قارا يەرقان ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا تالنىڭ زەهەرلىنىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇنداقلا جىگەرنىڭ زەهەرلىنىشى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىكتۇر. چۈنكى سەۋدا ئەسلىدە جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىپ تالغا بارىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قارا يەرقان تالنىڭ ۋە جىگەرنىڭ بىللە زەهەرلىنىشىدىن پەيدا بولىدۇ. قارا يەرقان سەۋەب ۋە قىسمەن ئالامەتلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە بۆلۈنىدۇ:

1. تالدىن ئاشقازانغا سەۋدا بارىدىغان يولدا توسالغۇ پەيدا بولغاندا تالدىكى سەۋدا توپلىشىپ جىگەرگە قايتىپ كېلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن جىگەردىكى سەۋدا مىقدارى ئېشىپ كېتىپ، كۆپ مىقداردا سەۋدا قانغا ئارىلىشىدۇ-دە، ئەسلىدە قارامتۇل رەڭدە بولغان سەۋدا بەدەنگە غەيرىي تەبىئىي بىر رەڭ بېرىدۇ ياكى جىگەردىن تالغا سەۋدا بارىدىغان يول توسۇلۇپ قېلىپ، جىگەردىكى سەۋدا ئېشىپ كېتىپ، ئوخشاشلا قاندا سەۋدا ماددىسى كۆپىيىدۇ.

ئالامىتى: قارامتۇل سىرىقلىق ئاستا ـ ئاستا يۇز بېرىدۇ. تالدىن ئاشقازانغا بارىدىغان يول توسۇلسا، چەپ تەرەپ يۇقىرىقى قورساق قىسمىدا ئاغرىش ۋە قاداق (سانجىق) بولىدۇ. جىگەردىن تالغا بارىدىغان يول توسۇلسا بۇ ئالامەتلەر ئوڭ تەرەپتە بولىدۇ. هەر ئىككىسىدە سەۋەبسىز بىردىنلا ئىشتىها تۇتۇلىدۇ، سۈيدۈك قارامتۇل كېلىدۇ.

داۋاسى: توسالغۇنى ئېچىش ئۈچۈن سىركەنجىۋىل بۇزۇرى (تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ئون گرامدىن، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى 33 گرامدىن، سىركە 165 گرام، شېكەر 396 گرامدىن ئېلىپ ، قەنت بولسىمۇ

بولىدۇ، ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 كىلوگرام قايناق سۇغا تۆت سائەتكىچە چىلاپ قويۇپ، كېيىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سقىپ، قەنت بىلەن سىركىنى قۇيۇپ قىيام قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا قو3 ~ 5 قوشۇققىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە شەربىتى كۈشۈش (تەركىبى: قىزىلگۈل ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان يەتتە گرامدىن، كۈشۈت ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت گۈلى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، كاسنە يىلتىزى ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، شېكەردىن 300 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، سقىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر قېتىمدا 33 گرامدىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت: سېرىق ئوت گۈلى ۋە ئۇرۇقىنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، بىر خالتىغا ئېلىپ تىكىپ، شەربەت قايناپ بولۇش ئالدىدا خالتا بىلەنلا قازانغا تاشلاش كېرەك. قۇرسى غاپەس I (تەركىبى: غاپەس ئۇسارسى 66 گرام، سۈمبۈل 33 گرام، تاباشىردىن 13 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر ئاز سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، كۈمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئومۇمەن، جىگەر ۋە تالىنىڭ توسۇلۇش خۇسۇسىيەتلىك كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى ئۇنۇملۇكتۇر. ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئاخىرىدا مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇستىن 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سقىپ، سۈزۈلگەن دورا سۈيى ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ،سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن، سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىچىش ئۈچۈن كاسنە سۈيىگە سىركەنجۈبىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. توخۇ گۆشىنى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك.

2. كۈچلۈك ئىسسىقلىقنىڭ جىگەرگە بولغان تەسىرى ئاستىدا، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ھاسىل بولۇپ، قانغا ئۆتۈپ قارا سېرىق كېسەل پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: قارا سېرىق كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشى — قىزىتما، نەپەس ئېلىشنىڭ قىيىنلىششى يۈز بېرىدۇ. ئاغرىقتا تۇرلۇك روھىي ئالامەتلەر غەم - ئەندىشە قىلىش، قورقۇش، ھەر خىل پىكىرلەر پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈك ۋە تەرەت قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام،

سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئىلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قويۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۇزۇپ، سىقىپ، سۇزۇلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن، سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. سوغۇقلۇق دورىلاردىن سىرتتىن سۈركەيدىغان دورا ياساپ پۈركۈلىدۇ.

3. تالىنىڭ ئۆزىگە تارتىش قۇۋۋىتى ۋە تۈتۈش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن قارا يەرقان پەيدا بولىدۇ. چۈنكى تارتىش قۇۋۋىتى بۇزۇلغاندا تالىنىڭ ئېرىتىش كۈچى ناچارلىشىپ جىگەردىن كېلىدىغان سەۋدانى ئۆزىگە جەلپ قىلالمايدۇ. تۈتۈپ تۇرۇش كۈچى بۇزۇلسا، سەۋدانى ئۆزىدە تۈتۈپ تۇرۇشى بۇزۇلۇپ، سەۋدانىڭ قانغا چىقىشى بىلەن بۇ خىلدىكى يەرقان پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تالىنىڭ زەئىپلىك ئالامىتى ئۆزۈندىن بېرى بار بولىدۇ (تال كېسەللىكىگە قاراڭ) زېھنى تۆۋەن، گاراڭ بولۇپ قالىدۇ. كۆز ئېقى ئاقىرىپ كېتىدۇ. قۇسۇش ھەم ئىچ سۈرۈش بىلەن سەۋدا بىللە چىقىدۇ.

داۋاسى: تالنى كۈچلەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى قىلىش كېرەك (تال كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

4. بوھران نەتىجىسىدە غەيرىي تەبىئىي ماددىلار سىرتقا چىقىدۇ. تال كېسەللىكلىرىنىڭ بوھران كۈنلىرىدە كۆپلىگەن سەۋدا تال، جىگەردىن چىقىرىلىپ، بەدەنگە قارارەڭ پەيدا قىلىدۇ ۋە سۈيدۈك قارا بولىدۇ. ئەمما بۇ چاغدا ئاغرىققا ئەسلىي كېسەللىكنىڭ بىر مۇنچە ئالامىتى يەڭگىللىشىپ، كېسەل راھەتلىنىپ قالىدۇ. بەدەننىڭ چىقىرىش كۈچىگە يارەم بېرىش، تالنى كۈچەيتىش كېرەك. بوھراندىن بولغان سارغۇچ سېرىق كېسەلدىكى چارىلارنى قىلسا بولىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈش، بەدەنگە بابۇنە يېغى، سېرىقچېچەك يېغى ۋە چىغىرتماق ياغلىرىنى سۈركەش كېرەك.

توققۇزىنچى باب تال كېسەللىكلىرى

1 § مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تال كېسەللىكلىرى

تالنىڭ مىزاجىدىكى غەيرىي ئۆزگىرىشلەر — تالدا ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، نەملىك، قۇرۇقلۇق ۋە ھۆل ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇنداق بولغاندا تال خىزمىتىنىڭ ئوخشاش بولمىغان ھالدىكى بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت ئورتاق ئالامەتلەردىن باشقا، يەنە ئۆزىگە خاس بولغان ئالاھىدە ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ ۋە ئۇلارغا مۇناسىپ داۋالاش چارىلىرى بار. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

1. تالدا ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: بۇنىڭدا بولىدىغان ئالامەتلەر سول تەرەپ يۇقىرىقى قورساق قىسمى ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. تەشنالىق بولىدۇ. سۈيدۈك ۋە تەرەتنىڭ رەڭگى قارامتۇل قىزىل رەڭگە كىرىپ قالىدۇ، تېنى قىزىيدۇ.

داۋاسى: سول تەرەپ ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئالغاندىن كېيىن، ئىتئۇزۇمى ۋە كاسىنە سۈيى (كۆك ھالدىكىسى ياخشى) لىرىنى بېرىش لازىم. ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ›، دورىلارنى چوككۇدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ ئۇستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولسا قۇرسى كاپۇر (قىزىلگۈل، ئاق سەندەل يەتتە گرامدىن، تاباشىر 13 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى ئون گرام، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 16 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، كاپۇردىن ئىككى گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن بىر پۇڭلۇق تەڭگە چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ) دىن ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، 1 ~ 2 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇستقۇددۇسلاردىن 1 ~ 3

گرامغچە قوشۇلىدۇ ياكى قۇرسى تاباشىر (تەركىبى: تاباشىر، بارتەك، قىزىلگۈل ئۇچ گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە يەتتە گرامدىن، ئانارگۈلىدىن 1 ~ 3 گرامغچە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۈڭلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ) دىن كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم يەتتە گرامنى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. تالدا سوغۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: بۇنىڭ ئالامىتى ئىشتىها تۇتۇلىدۇ، تۆۋەن قىزىتما يۈز بېرىدۇ، تەشنالىق بولمايدۇ، قورساقتا يەل كۆپىيىپ قالىدۇ. كېكىرىش كۆپ بولىدۇ ھەم ئېغىزىدىن دائىم سۇ كېلىپ تۇرىدۇ، سول تەرەپ يۇقىرىقى قورساق قىسمىدا يېقىمسىزلىق سېزىدۇ.

داۋاسى: سىركەنجىۋىل بۇزۇرى (ئىسىق خۇسۇسىيەتلىكى) (تەركىبى: ئۇسارە غاپەس، رەۋەن يەتتە گرامدىن، كەرەپشە، كاسنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كۈشۈش ئۇرۇقى 17 گرامدىن، بىخ كەبىر پوستى، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى 26 گرامدىن، سىركە 165 گرام، قەنتتىن 200 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۇ ۋە سىرغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، تازا سقىپ، سۈينگە قەنتتىن سىركىگە قۇيۇپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 قوشۇققىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى قۇرسى بۇزۇرى (تەركىبى: بىخ كەبىر، زىراۋەندە، ئۇستقۇددۇس، ئوشەق، ئېگىر، سۇمبۇل، پەرەنجىمىشكى، قارىمۇچ، قۇستە، سۈزاپ، ئۆشنە، گۈلسەۋسەندىن 17 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىخ كەبىر سۈيى بىلەن كۈمىلاچ قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. يېيىشكە گۈلقەنت بېرىلىشى كېرەك. تالنى قىزىتىدىغان دورىلار تال ساھەسىگە سىرتتىن چېپىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئەنجۇر، قۇستە، سىركە، سەدەپ، بىخ كەبىر، ئۇستقۇدرىيۇن، ئاچچىق باداملارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.

3. تالدا قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: بۇنداق ھاللاردا تال قېتىپ قالغان بولۇپ، بەدەن ئورۇق ۋە قۇرغاق كېلىدۇ. كېسەلنىڭ چىرايىمۇ قارامتۇل كۆك رەڭگە كىرىپ قالىدۇ.

داۋاسى: بەدەن نەملىكىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن بىنەپشە شەربىتى (تەركىبى: ھۆل بىنەپشە ‹گۈلى بولغىنى ياخشىراق› 135 گرام، پار سۈيى ‹ياكى گۈلاب› 600 گرام، قەنتتىن 165 گرامدىن ئېلىپ، گۈلابقا بىنەپشىنى بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇققىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھۆل تۈرى بولمىسا، قۇرۇق بىنەپشىنى يەتتە باراۋەر گۈلابقا چىلاپ، سۈنى پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا ھۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. نېلۇپەر شەربىتى (تەركىبى: نېلۇپەر 165 گرام، قەنت 500 گرام، گۈلاب 600 گرامدىن ئېلىنىدۇ)، خەشخاش شەربىتى (تەركىبى: كۆكنار غوزىسى ‹ئۇرۇقى بار بولغىنى ۋە ئەپيۇن تەركىبى ئېلىنمىغىنى ياخشى› 100 دانە، گۈلاب بىر يېرىم كىلوگرام، قەنتتىن 900 گرامدىن ئېلىپ، كۆكنارنىڭ پوستىنى چالا، ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلابقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، كۈنىگە بىر قوشۇقتىن ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ ‹كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ›) ھۆل قاپاق، تەرخەمەك سۈلىرى بېرىلىدۇ. سېمىزئوت ئۇرۇقى، قاپاق، قوغۇن، ئاق لەيلى ئۇرۇقلىرىنى چېقىپ، مېغىزلىرىنىڭ شىرىسىنى[1] چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئايال سۈتىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ تالغا سۈركەش لازىم. غىزاسىغا ھۆللۈك تاماقلار، توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى، قاپاق ئېشى بېرىلىدۇ.

4. تالدا ھۆل ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: سول تەرەپ قورساق ساھەسى دائىم ئېچىشىپ تۇرىدۇ. ئېغىرلىق ۋە سانجىقسىمان ئاغرىش سېزىلىدۇ، بەدەن رەڭگى كۆكۈچ بولۇپ، بوشاڭ، ماغدۇرسىز كېلىدۇ. سۈيدۈك بەزىدە قارامتۇل رەڭگە كىرىپ قالىدۇ.

داۋاسى: سىركەنجىۋىل (تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ئون گرامدىن، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى 33 گرامدىن، سىركە 165 گرام، شېكەردىن 396 گرامدىن ئېلىپ ‹قەنت بولسىمۇ بولىدۇ›، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 5. 1 كىلوگرام قايناق سۈغا تۆت سائەتكىچە چىلاپ قويۇپ، كېيىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ، قەنت بىلەن سىركىنى قۇيۇپ قىيام قىلىپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن بەش قوشۇققىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ) تەركىبىگە ئون گرام بىخ كەبىر قوشۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. قىزىلگۈل، يۇلغۇن مېۋىسى (داۋا)، مۇغاس، ئاق سەندەللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، يۇلغۇن مېۋىسىنىڭ سۈيى بىلەن نەمدەپ تال ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

---

① شىرە (لوئاب) چىقىرىش ئۇسۇلى: تەييارلىغان مېغىز ۋە ئۇرۇق دورىلارنى چالا سوقۇپ كىچىك بىر خالتىغا سېلىپ تىكىپ بولغاندىن كېيىن، پىيالىگە سېلىپ ئۈستىدىن بىر ئاز قايناق سۇ قۇيۇپ بىر پەس قويىمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن قوشۇق بىلەن خالتىنى بېسىپ مىجىغاندا ئاق شىرە چىقىدۇ. بۇنى باشقا قاچىغا سۈزۈپ ئالىمىز. تەكرار قىلىنىدۇ.

2 § . تال ياللۇغى

تالنىڭ ياللۇغلىنىشىغا قان، سەپرا ۋە بەلغەم خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئى ئۆزگەرگەن ھالىتى سەۋەب بولىدۇ.

1. قاندىن بولغان تال ياللۇغى

بۇنىڭ مۇھىم ئالامىتى تال ساھەسىدىكى ئاغرىش، ئىچىشىش بىلەن بىللە تەشنالىق بولۇشى، قىزىتمىنىڭ ھەر تۆت كۈندە بىر قېتىم كۆتۈرۈلۈشىدىن ئىبارەتتۇر. سۈيدۈك قارا كېلىدۇ، سول تەرەپ تال بار جاينى قول بىلەن تۇتۇپ كۆرگەندە قىزىق بىلىنىدۇ. باسقاندا قاتتىق ئاغرىق سېزىلىدۇ.

داۋاسى:

ئىمكانىيەت بولسا سول تەرەپ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن پۇنۇس، تەمرى ھىندى، كاسنە ۋە ئىتئۇزۇمى قائىدە بويىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولسا قۇرسى كاپۇر (تەركىبى: قىزىلگۈل، ئاق سەندەل يەتتە گرامدىن، تاباشىر 13 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى ئون گرام، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 16 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، كاپۇردىن ئىككى گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن بىر پۈكۈلۈق تەڭگە چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ) دىن ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇستقۇددۇسلاردىن 2 ~ 5 گرامغىچە قوشۇلىدۇ ياكى قۇرسى تاباشىر (تەركىبى: تاباشىر، بارىتەك، قىزىلگۈل ئۈچ گرام، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە يەتتە گرامدىن، ئانارگۈلى 1 ~ 3 گرامغىچە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۈكۈلۈق تىيىن چوڭلۇقىدا توقىچاق تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ) دىن كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇنى شەربىتى زىرشىك (تەركىبى: زىرىخ سۈيى بىر ھەسسە، شېكەردىن 17 گرامدىن ئېلىپ، زىرىخ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوت بىلەن ئۇچتىن بىر قالغۇچە قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت:

ئوت بەك تېز كېتىپ قېلىپ، دورا رەڭگىنىڭ قارىيىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش

زۆرۈر بىلەن بېرىش لازىم ياكى گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل، بىخ كەبىر، تەمرى ھىندى، سېمىزئوت ئۇرۇقى شىرىسى بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن ئارپا ئۇنى، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، ھەمىشباھار، ئىتئۈزۈمى، ئاقاقىيا، مامىشا، يۇمغاقسۈتلەرنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تال ئۈستىگە چېپىشقا بېرىلىدۇ.

2. سەپرادىن بولغان تال ياللۇغى

ئېچىشىش، ئاغرىش تالدا ئېغىرلىق، بەدەندە قىزىتما ئېغىر بولىدۇ. پۇتۇن بەدەن سارغىيىپ كېيىنچە قارىغا ئۆزگىرىدۇ.

داۋاسى:

ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ› ، دورىلار چوككۇدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئېلىپ ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە سىركەنجىۋىل (تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ئون گرام، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى 33 گرامدىن، سىركە 165 گرام، شېكەردىن 396 گرامدىن ئېلىپ ‹قەنت بولسىمۇ بولىدۇ› ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 كىلوگرام قايناق سۇغا تۆت سائەتكىچە چىلاپ قويۇپ، كېيىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ، قەنت بىلەن سىركىنى قۇيۇپ قىيام قىلىپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ئىششىقنى قايتۇرغۇچىلاردىن رۇسۇت، گىلى ئەرمىنى، ئەنجۇر، خىيارشەنبەر، بۇغداي كېپىكى، ئىتئۈزۈمى قاتارلىقلار سىركە بىلەن بىللە سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. تۆۋەندىكى تالقان (سۇفۇپ) يېيىشكە بېرىلىدۇ:

سەمغى ئەرەبى ئۈچ گرام، قىزىلگۈل ئالتە گرام، تاباشىر ئىككى گرام، ئاق سەندەل ئىككى گرام، كاسىنە ئۇرۇقى ئون گرام، زىرىق ئۇنگرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزلىرى ھەرقايىسىنى ئون گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈنىگە ئالتە گرامدىن بېرىلىدۇ.

3. بەلغەمدىن بولغان تال ياللۇغى

تالدىكى ئاغرىش كام بولىدۇ. لېكىن ئېغىرلىق سېزىدۇ. تىلى ۋە بەدەن رەڭگى ئاق بولىدۇ، تەرەت بىلەن سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. كۆزى ئالايغاندەك بولۇپ كۆرۈنىدۇ.

داۋاسى:

بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا ۋە مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، 40 كۈن تۈرغۈزۈلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسنە ئۇرۇقى 16 گرام، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ›، دورىلار چوككۇدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئېلىپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن، لەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تالنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار بۇنىڭ ئۈچۈن ئوردان قۇرسى ياكى قۇرسى بىخ كەبىر (تەركىبى: ئوردان 40 گرام، ئىرسا، يالپۇز يىلتىزىنىڭ پوستى، ئۇزۇن زىراۋەندە ھەرقايسىسىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركەنجىۋىل بىلەن كۈمىلاچ قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، كۈنىگە ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى قۇرسى بىخ كەبىر (تەركىبى: ئۇزۇن زىراۋەندە يەتتە گرام، بىخ كەبىر پوستى، ئوشەق ھەرقايسىسى 13 گرامدىن، پەنجى ئەڭگۈرىشت ئۇرۇقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، ئوشەقنى كونا سىركىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇغۇرۇپ كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىدۇ. مۇۋاپىق دورىلاردا ھۆقنە قىلىنىدۇ. تال كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىلگەن دورىلار سىرتتىن چېپىلىدۇ.

§ 3 . تال زەئىپلىكى

تالنىڭ زەئىپلىكى ئۇنىڭ تارتىش (قوبۇل قىلىش)، تۈتۈپ تۇرۇش ۋە چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامىتى:

تارتىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقاندا ئىشتىھا يوقىلىدۇ. سەۋدا كېسەللىكىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. تۈتۈش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، كۆڭۈل ئاينىش، قەي قىلىش ۋە ئىچى سۈرۈش يۈز بېرىدۇ. بۇلار سەۋدانىڭ ئالامىتى (تەرەت ئاچچىق ئۆتكۈر پۇراقلىق، قارامتۇل رەڭلىك) بولىدۇ. ئەگەر چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا تال چوڭىيىدۇ، ئىشتىھا

بولمايدۇ.

داۋاسى:

تالنى قۇۋۇەتلەندۈرىدىغان قۇرسى ئوردان ياكى قۇرسى بىخ كەبىرلەر بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۇچۇن ئەپسەنتىن، سۇمبۇل، يۇلغۇن ياپرىقى، قەردمانە، ئىزخىر، بىخ كەبىر، قىزىلگۇل، مۇقەل قاتارلىقلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ سوقۇپ، سىركە بىلەن نەمدەپ، تال ئۇستىگە قويۇش كېرەك.

ئوننىنچى باب ئۇچەي كېسەللىكلىرى

§ 1 . ئۇچەي كىرىشىپ قېلىش

بۇ، ئۇچەينىڭ سىلىقلىشىپ قېلىشى بىلەن بولغان ئىچ سۇرۇش كېسىلىدىن ئىبارەت-تۇر. يەنى ئاشقازاندىن ئۇچەيگە كەلگەن تاماق ئۇچەيدە ھەزىم قىلىنماستىنلا چىقىپ كېتىشىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى ئۇچەينىڭ تېيىلغاق سۇرۇش كېسىلى دەپمۇ ئاتايدۇ. سەۋەبلىرىگە قاراپ بۇ كېسەل تۆۋەندىكى بىر قانچىگە بۆلۈنىدۇ:

1. ئۇچەينىڭ ئىسسىقلىق سەۋەبى بىلەن سەپرا ماددىسىنىڭ كۆپ بولۇشى ياكى ئۇچەي ئۈستۈنكى قەۋەتلىرىگە مۇدۇر (قاپارتما) لار چىقىشى تۈپەيلىدىن، شىلىمشىق سۈيۈقلۇق-نىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامىتى: تاماقنىڭ ئاشقازاندىن ئۇچەيگە كېلىشى بىلەنلا قورساقتا ئاغرىش ۋە ئېچىـ-شىش، چىشلىگەندەك سېزىلىش (سەپرا سەۋەبى بىلەن) پەيدا بولىدۇ. ھەزىم بولغان ۋە چالا ھەزىم بولغاندا تاماق قالدۇقلىرى بار بولغان سۈيۈق سېرىق سۇ ئارىلاش تەرەت كېلىدۇ. تەرەت چىقىش ۋاقتىدا سوۋۇق ئېچىشىدۇ. كېسەل سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن ئاغرىشى يېنىكلەشكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ. ئاغرىش سېزىلىدىغان جايى كىندىك ئۈستى ياكى ئىككى يان تەرىپى، بەزىدە كىندىك ئاستىدىن 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: تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ:

نۇقۇت، ئارپا ئۇنى، گۈرۈچ ھەرقايىسىسى 17 گرامدىن، كۆكنار پوستى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەرقايىسىسى ئون گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە ھەرقايىسىسى ئۈچ گرام-دىن، گۈل يېغىدىن ئون گرام ئېلىپ، دورىلارنى لازىم مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈل يېغىنى قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

رەيھان ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ھەر بىرىنى يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قاچىغا سېلىپ ئوت (چوغ) ئۈستىدە قويىمىز. دورىلار تازا قىزىپ قورۇلغاندا ئۈستىگە بىر ئاز قايناق سۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئېلىپ، ئۈچ گرامدىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىمغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يەنە ئانار شەربىتى (تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى

بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەردىن ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۇس قالاپ، ھوشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ، ‹ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كۆيۈپ قاريداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت، كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. خەشخاش شەربىتى (تەركىبى: كۆكنار غوزىسى ‹ئۇرۇقى بار بولغىنى ۋە ئەپيۇن تەركىبى ئېلىنمىغىنى ياخشى، 100 دانە، گۈلاب 1.5 كىلوگرام، قەنتتىن 900 گرامدىن ئېلىپ، كۆكنارنىڭ پوستىنى چالا، ئۇرۇقنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلابقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ‹كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ›) دىن بىرى بىلەن بېرىلىدۇ.

سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن ئارپا ئۇنى، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل ۋە ئاق سەندەللەر ئالما سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر قىزىتمىسى بولسا، قان ئېلىشنى ئويلاپ كۆرۈش مۇمكىن. كاسىنە، سېمىز-ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى ۋە بېھى سۈيى بېرىلىدۇ. ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى تاماق بىلەن بېرىشنى چەكلەش كېرەك.

2. خىلىتلارنىڭ كېرەكسىز سۈيۇقلۇقلىرى ئۈچەي پەردىلىرىگە يىغىلىپ، ئۈچەي تاملىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ ئۈچەينىڭ تۈتۈپ تۇرۇش قۇۋۋەتىنى ئاجىزلاشتۇ-رۇپ، ئىچ سۇرۇش پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: كۆپلىگەن شىلىمشىق سۈيۇقلۇق ئارىلاشقان ۋە ھەزىم بولمىغان تاماق ماددىلىرى بولغان تەرەت كېلىدۇ. ئەگەر ماددىلار كۈچلۈك بولسا ئۇنىڭ ئالامىتى بىللە بولىدۇ. مەسىلەن: سەپرا بولسا ئېچىشىدۇ، قاندىن بولسا، قىزىتما قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ ئەھۋال بەزىدە ئاشقازاندا يىغىلىپ قالغان كېرەكسىز سۈيۇقلۇق سەۋەبىدىن بولۇشىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: مۇۋاپىق دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش ياكى سۇرگە بېرىش بىلەن كېرەك-سىز سۈيۇقلۇقنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. سۇرگە ئۈچۈن مۇنۇ دورىلارنى بېرىش لازىم: سېرىق ھېلىلە پوستى ئالتە گرام، سۇماق، ھەببۇلئاس، موزا ھەرقايسىسىنى ئۈچ گرام-دىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىمغىچە ئالتە گرامدىن بېرىلىدۇ ياكى ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەردىن ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، ئون كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن سۈفۈپى رۇممان (تەركىبى: ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى 26 گرام، قەردمانە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 13 گرامدىن، گەزمازەج، خەرنوپ يەتتە گرامدىن، ئانارگۈلى، سۈماقتىن ئون گرامدىن ئېلىپ، قەردمانە بىلەن يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى سىركىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ قورۇلىدۇ، ئانار ئۇرۇقىمۇ قورۇلىدۇ. كېيىن ھەممە دورىلارنى قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئون گرامدىن قاياناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە قۇرسى گۈلنار (تەركىبى: گۈلنار ‹ئانار گۈلى› [1] 33 گرام، گىلى ئەرمىنى، سەلىخە سەمغى ئەرەبى ھەرقايسىسى 13 گرامدىن، قىزىلگۈل، ئاقاقىيا ئون گرامدىن، كەتىرادىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانارگۈلنى قايناتقان سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ كۈمىلاچ تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، ‹قۇرس چوڭلۇقى ئىككى پۈڭلۇق تىينىدەك بولسا بولىدۇ›) دىن تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئۈچ دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۈلاردىن كېيىن ئۈچەينىڭ تۈتۈش كۈچىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن قۇرسى تاباشىر (تەركىبى: تاباشىر، بارىتەڭ، قىزىلگۈل ئۈچ گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە يەتتە گرامدىن، ئانارگۈلىدىن 1 ~ 3 گرامغىچە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۈڭلۇق تىينىن چوڭلۇقىدا توقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ خىل ئاغرىقلارنى دەسلەپتە بىرەر كۈن ئاچ قويۇش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. كېيىنچە پاچاق گۆشى، توخۇ گۆشى بېرىشكە بولىدۇ. ئەگەر قىزىتمىسى بولسا گۆش - ياغ بېرىشكە بولمايدۇ.

3. ئومۇمىي بەدەن پارالىچى ياكى ئۈچەي ئۆزىنىڭ پالەچلىنىشى تۈپەيلىدىن ئۈچەينىڭ تۈتۈش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇپ، تاماق ماددىلىرى ئۈچەيدە تۇرماستىنلا مېڭىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى: ئومۇمىي بەدەن پالەچلىك ئالامەتلىرىنىڭ بولۇشى ياكى ئۈچەيگە يەل تولۇپ قورساق كۆپىدۇ.

داۋاسى: پالەچنى داۋالاش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ (ئىستىرخا ۋە پالەچكە قاراڭ)

§ 2 . ئىچ سۈرۈش

ئىچ سۈرۈش توغرىسىدا ئاشقازان ۋە جىگەر كېسەللىكلىرى بايانىدا توختىلىپ ئۆتكەن

---

① ئانار گۈلىنىڭ سايىدا قۇرۇتۇلغىنى

بولساقمۇ، بۇ پەسىلدىكى ئىچ سۈرۈش ئۇچەينىڭ زەھەرلىنىشى ئاساسىدىكى ئىچ سۈرۈشـ لەردىن ئىبارەت بولۇپ، سەۋەب ۋە ئالامەتلىرىگە قاراپ تۆت قىسمغا بۆلۈنىدۇ:

1. قانلىق ئىچ سۈرۈش

قانلىق ئىچ سۈرۈش ئۇچەينىڭ قەۋەتلىرى سويۇلۇشى بىلەن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش ۋە ئۇچەي قان تومۇرلىرىنىڭ شىكەستىلىنىشى بىلەن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش دەپ ئىككى چوڭ قىسمغا بۆلۈنىدۇ. تۆۋەندە بۇلار ئايرىم ـ ئايرىم سۆزلىنىدۇ:

1. ئۇچەينىڭ ئىچكى يۈزى سويۇلۇشتىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش (سەھەج): سەپرانىڭ ئۇچەيگە قۇيۇلۇشى بىلەن ئۇچەي يۈزىنىڭ نېپىز قەۋەتلىرى كۆيۈپ سويۇلىدۇ. ياكى بەلغەمنىڭ ئۇچەيگە چۈشۈشى (نەزلە ماددىسىنىڭ ئۇچەيگە قۇيۇلۇشى) بىلەنمۇ بۇ ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ. زەھەرلىك دورىلار، سەۋدا ۋە قاتتىق تەرەتمۇ ئۇچەي يۈزىنى زەخىملەيدۇ.

1) سەپرا ئۇچەيگە قۇيۇلغاندا بولىدىغان ئالامەتلەر: ئالدى بىلەن ئۇچەيدە ئېچىشىش بىلەن بىللە تولغاقسىمان ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. كېيىن ئىچ سۈرىدۇ، تەرەتتە ئالدى بىلەن قويۇق شىلىمشىق نەرسە كېلىدۇ. كېيىنچە بۇنىڭغا قان قوشۇلىدۇ. ئۇچەينىڭ زەھەرلىنىـ شى يۇقىرىقى تەرەپتە بولسا، ئاغرىش، قىزىق سېزىلىش، ئېچىشىش ۋە كۆيگەندەك سېزىملار كىندىك ئۈستىدە بىلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىنجىق ۋە تەشنالىق يامان بولىدۇ. ئەگەر زەھەرلىنىش ئۇچەينىڭ ئاستىنقى قىسمىدا بولسا، ئالدى بىلەن قان ۋە بەلغەمدەك نەرسىلەر كېلىپ، كېيىن تەرەت كېلىدۇ. ئاغرىش، تولغاپ ئاغرىش قاتارلىق سېزىملار كىندىك ئاستىدا بولىدۇ. زەھەرلىنىش چوڭ ئۇچەي (قولۇن 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 سۈيۇقلۇقىنىڭ بۇ خىلدىكىسى ئېغىر بولۇپ، ئۇچەي تېشىلىپ كېتىش ھادىسىلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. ئۇنداقتا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

2) شور بەلغەمدىن بولغان ئۇچەي ئىچكى يۈزى سويۇلۇشنىڭ ئالامىتى: قورساقنىڭ تاتىلانغاندەك ئاغرىشى ۋە ئېچىشىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، تەرەت بىلەن قان ۋە قويۇق بەلغەمدەك نەرسىلەر كۆپ كېلىدۇ. ئىچ سۈرۈش ئالدىدا كۆپ يەل ماڭىدۇ. تولغاقسىمان ئاغرىق بار جايدا ئېغىرلىق ھېس قىلىنىدۇ. ئاغرىش بىرلا جايدا بولۇپ يۆتكەلمەيدۇ. نەزلە ياكى زۇكام بىلەن ئاغرىغان ھالدا ياكى زۇكامدىن ساقايغان مەزگىلدە يۈز بېرىدۇ. بۇ خىلدىكى سەھەجمۇ ئۇچەينى يارا قىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: يېنىك ھاللاردا ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى قاتارلىق چۈچۈمەل شەربەتـ

لەردىن بېرىلىدۇ. ماددا كۆپ بولسا، ئالدى بىلەن ماددىنى چىقىرىش چارىلىرىنى قىلىپ بولغاندىن كېيىنلا قاتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. ماددىنى سۈرۈش ئۈچۈن مەتبۇخى خىيارشەنبەر (تەركىبى: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم 33 گرام، بىنەپشە 13 گرام، ئەنجۈر قېقى ئون دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشان 17 گرامدىن، خىيارشەنبەر ئىچىدىكى گۆش قىسمى 23 گرام، تەرەنجىبىندىن 33 گرامدىن ئېلىپ، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىندىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، 750 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 250 گرام قالغاندا قازاننى چۈشۈرۈپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن خىيارشەنبەرنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) ياكى مەتبۇخى تەمرى ھىندى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن 33 گرامدىن، ئىتئۈزۈمى، بىنەپشە، نېلۇپەر 13 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 20 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئەينۇلا 17 گرامدىن، تەمرى ھىند بەش گرامدىن ئېلىپ، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىند، تەرەنجىبىندىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە - كۈندۈز تۆت چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئېلىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ سۈيىگە سوقمايدىغان دورىلارنى سېلىپ، تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ قايتا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن 2 ~ 3 قېتىمغىچە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن، ئىسپىغۇل لوئابى بېرىش شەرت. ئۇنىڭدىن كېيىن قاتۇرغۇچى دورىلاردىن بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، چوڭ پاقىيوپۇرماقنىڭ ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، گىلى ئەرمىنى ھەرقايىسىسى 50 گرامدىن، كۆكنار ئۇرۇقى 33 گرام، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، نىشاستىدىن 23 گرامدىن ئېلىپ، ئۇرۇق دورىلار (ئىسپىغۇل، رەيھان، چوڭ پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن باشقىسى) نى ئالدى بىلەن يۇمشاق ئوتتا قورۇپ، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى تۆۋەندە كۆرسىتىلگەن دورىلارنى ھۆقنە قىلىسمۇ بولىدۇ (ئىسپىغۇلنى سوقۇش مەنئى قىلىنىدۇ).

نۇسخا: سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، خۇنسىياۋشان، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سىققان سۈيى، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، قەلەي كۈشتىسى، تۇخۇم سېرىقى (خام) ھەرقايىسىسى ئون گرامدىن، گۈرۈچ، ئارپا، ماش، ئانارگۈلى، ئانار پوستىدىن 13 گرامدىن ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىنى قائىدە بويىچە ھۆقنە قىلىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىش بەك كۈچلۈك بولسا، بېرىلىدىغان تالقان دورىلارغا 1.0 گرام مىقداردا ئەپيۇن قوشۇپ بېرىشكە بولىدۇ. بەزىلەر ئەپيۇن بېرىشكە توغرا كەلسە، دورىلار تەركىبىگە قۇندۇر قەھرى ۋە زەپەر قوشۇپ بەرمىسە زەھەرلەيدۇ، دېگەن كۆزقاراشلارنى ئوتتۇرىغا قويغان. تاماق جەھەتتىن گۆش، شىكەر ۋە ياغلىق نەرسىلەر بېرىلمەيدۇ. ئەمما ئۇچار، قاناتلار گۆشى بېرىشكە بولىدۇ.

3) سەۋدادىن ئۇچەي ئىچكى يۇزىنىڭ سويۇلۇشى: سەۋدانىڭ ئۇچەيگە قۇيۇلۇشىمۇ بۇ خىلدىكى ئىچ سۇرۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئالامىتى ئېچىشىش قاتتىق بولىدۇ. تەرەت قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ. بۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئاغرىش، تارتىشىش (تەمەدۇد) بىلەن ئۆتىدۇ. ئېغىر بولغاندا بىھوشلۇق يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى:

سەۋدا ھاسىل قىلىدىغان نەرسىلەرنى چەكلەش بىلەن ماددىنى تازىلاش كېرەك. ئۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن خىيارشەنبەر ياكى مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅱ (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا سۈيى ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاغرىشنى پەسەيتىش ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن سۇفۇپىتىن (تەركىبى: نىشاستە ‹قورۇلغان› 13 گرام، گۈل يېغى بىلەن قورۇلغان سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، گىلى ئەرمىنى، خۇنسىياۋشان، ئىسپىغۇل ‹سوقۇلمايدۇ› دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سېمىزئوت ئۇرۇقى، بارىتەڭ ‹قورۇلغان› ئون گرامدىن، بالەڭگو ‹سوقۇلمايدۇ› دورىلارنىڭ سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىمدىن 3 ~ 7 گرامدىن، بېھى سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. چۈچۈمەل نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

4) قاتتىق تەرەتنىڭ ئۇچەي يۇزىنى زەخىملەندۈرۈشى بىلەنمۇ قانلىق تەرەت كېلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى ئالدىدا قەۋزىيەت بولىدۇ. ئۇزاق ۋاقىت قۇرۇق نان ياكى باشقا قاتۇرغۇچى نەرسىلەرنى يېگەنلىك تارىخى بولىدۇ. قان تەرەتكە ئارىلاشمىغان ھالدا كېلىدۇ. قاتتىق ئاغرىش ياكى باشقا تولغاق ئالامىتى بولمايدۇ.

داۋاسى:

ئۇچەي يوللىرىنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئىسپىغۇل ۋە بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىلىرىنى بىنەپشە شەربىتى (تەركىبى: ھۆل بىنەپشە ‹گۈلى بولغىنى ياخشىراق› 135 گرام، پار سۈيى ‹ياكى گۈلاب› 600 گرام، قەنتتىن 165 گرامدىن ئېلىپ، گۈلابقا بىنەپشىنى بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھۆل تۈرى بولمىسا، قۇرۇق بىنەپشىنى يەتتە باراۋەر گۈلابقا چىلاپ، سۈنى پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ

بولغانغا قەدەر قويۇلسا هۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. بەزىلەر بۇ خىلدىكى كېسەل-لەردە سۈرگە بېرىپ خاتا قىلىدۇ. چۈنكى يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈش ئېهتىمالى بار.

5) ئۆتكۈر تەسىرلىك ۋە زەهەرلىك دورىلارمۇ ئۇچەينىڭ يۇزىنى زەخىملەپ، قانلىق تەرەت ۋە قانلىق ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: زەرنىخ، نۆشۈدۈر، گەجلەرنى ئىستېمال قىلغاندا يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن قان تولغاقتەك ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ (بۇ دورىلار هەققىدە زەهەرلىك دورىلار بابىدا تەپسىلىي سۆزلە-نىدۇ). مەزكۇر دورىلارنى يېگەنلىكىگە قاراپ پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇش، يېڭى سېغىلغان كالا سۈتى ئىچكۈزۈش كېرەك. بەزىدە كۈچلۈك سۈرگە دورىلارنى كۆپ مىقداردا ئىچىشمۇ ئۇچەي ئىچكى يۈزى سويۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. مۇنداق چاغدا ئىسپىغۇل ۋە بېهى ئۇرۇقىنىڭ لوئابلىرىغا سەمغى ئەرەبى ۋە كەتىرا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ تۆمۈرنى ئوتتا قىزىتىپ، قېتىققا چىلاپ، شۇ قېتىقنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2. ئۇچەي تاملىرىدىكى قان تومۇرلارنىڭ شىكەستىلىنىشى، تۈرلۈك جاراهەتلەر ياكى ئۇچەي ئىچكى يۈزىنىڭ سويۇلۇشى چوڭقۇر بولۇش بىلەن تومۇرلار ئېچىلىپ، تەرەت بىلەن كۆپ مىقداردا قان كېلىدۇ. ئەمما قورساق تولغاپ ئاغرىمايدۇ هەم سوڭدا بوۋاسىر بولمايدۇ.

داۋاسى: قۇرسى كەهرىۋا (تەركىبى: كەهرىۋا، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسياۋشان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانارگۈلىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى ۋە گاۋزىبان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە كۈنىگە ئىككى قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە شەربىتى هەببۇلئاس ياكى شەربىتى ئەنجىبار (تەركىبى: ئەنجىبار 22 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئىكەكلەنگىنى، 16 گرامدىن، ئاقاقىيا يەتتە گرام، قەنتتىن 400 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۇچ چوڭ چىنە قايناق سۈغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ تىرىپىنى ئوبدان سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ) دىن ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا قان توختاتقۇچى دورىلار بىلەن بىللە ئۇچ قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنى-دۇ. گىلى ئەرمىنى، ئانار پوستى، موزىلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، سوقۇپ، شەربەت بىلەن كۈنىگە يەتتە گرامدىن بېرىش مۇمكىن. داۋاملىق قان كەلسە قورساققا هىجامەت قويۇپ تۆت سائەت تۇرغۇزۇش كېرەك.

2. يىرىڭلىق ئىچ سۇرۇش

تەرەت بىلەن يىرىڭنىڭ چىقىشى — ئۇچەي ئىچكى يۈزى سويۇلۇش ئۇزۇنغا سوزۇ-لۇپ، زەھەرلەنگەن جاي ئوفۇنەت پەيدا قىلىشى ياكى ئۇچەيدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ ئېغىز ئېلىشىدىن ئىبارەت.

ئالامىتى:

ئىچ سۇرگەندە تەرەت بىلەن يىرىڭ ئارىلاش زەرداب سۇ كېلىشى، سەۋەبلەردىن بۇرۇن ئۇچەي ئىچكى يۈزى سويۇلۇش كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلىقى ياكى ئۇچەي جاراھەتلىرى ئالامەتلىرىنىڭ بولۇشى مۇھىم بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. تەرەت سېسىق پۇرىقىنىڭ يىرىڭغا خاس بولۇشى ئوفۇنەتنىڭ ئېغىرلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن ئۇچەينى يىرىڭدىن تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ماش، ئارپا، سۇ-ماق، ئانار پوستىنى قاينىتىپ، سۈيىنى ھۆقنە قىلىش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن يىرىڭ تازىلىنىپلا قالماستىن، بەلكى ئۇچەيدىكى جاراھەتلەرنىڭ ئەت ئېلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر يىرىڭ كۆپ ۋە ئوفۇنەت ئېغىرلىقى مەلۇم بولسا ماش، گۈرۈچ، ئارپا ئۇنى ۋە ئىككى گرام ئۇزۇم ئۇرۇقىنى قوشۇپ، بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، قۇرسى زەرىنىڭ (تەركىبى: سېرىق زەرىنىڭ، قىزىل زەرىنىڭ ‹كۈشتە قىلىنغان›، كۆيدۈرۈلگەن مىس، ئۆچۈرۈلگەن ھاك، موزا ھەربىرى 17 گرام-دىن، ئەپيۇن، زەپەر ھەرقايسىسىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئىككى پۈكۈلۈق تىينىدەك قۇرس تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم قوشۇپ بىر يېرىم گرامدىن ئېرىتىپ ھۆقنە قىلىنىدۇ. يىرىڭ كېلىش توختىغاندىن كېيىن، شورلۇق بەلغەمدىن ئۇچەي يۈزى سويۇلۇشتا كۆرسەتكەن ھۆقنە قىلىنىدۇ.

بۇ كېسەلدە ئۇچەيدىن كەلگەن يىرىڭنى بەلغەم ماددىسى دەپ خاتا گۇمان تۇغۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۆپكە سىل كېسىلىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن يىرىڭ بىلەن بەلغەمنى ئايرىش ئۈسۈلىنى قوللىنىپ ئېنىقلىغىلى بولىدۇ. سەپرا ياكى قان ماددىسى زىيادە بولسا قۇرسى زەرىنىڭ قوشۇلغان ھۆقنەنى قىلىشقا بولمايدۇ. خاس بەلغەمدىن بولسىمۇ ئۇنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك (بۇنى تەرەتتىكى نەرسىنىڭ يىرىڭ ياكى بەلغەم ئىكەنلىكىنى بىلىش بىلەن بەلگىلەش كېرەك).

3. تولغاق (زەھىرە)

كېسەلنىڭ قورسىقى قاتتىق تولغاپ ئاغرىيدۇ. ئىنجىق بولىدۇ ۋە پات ـ پات تەرەت قىستايدۇ. ئەمما تەرەتكە بارغاندا قۇرۇق ئىنجىق ۋە خېلى بىئاراملىقتىن ئاز مىقداردا شىلىمشىق بەلغەمدەك نەرسە كېلىپ، ئالامەتلەر سەل يېنىكلىشىپ قالىدۇ. بارغانسېرى شۇ ھال تۇتاقلىق شەكىل ئېلىپ تەكرارلىنىدۇ. تەرەت ئورنىغا ئازغىنە پوتلىدەك قان ئارىلاش نەرسىلەر كېلىدۇ. ئاغرىش يەڭگىللەشكەنسېرى تۇتاقلىق ئارىلىقى ئۇزىراپ، تەرەت بىلەن ئازغىنە بەلغەمدەك نەرسە كېلىدۇ. بۇلار تولغاق كېسىلىدىكى ئومۇمىي ئالامەتلەر بولۇپ، ئۇنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەرگە قاراپ يەنە ئايرىم ئالاھىدە بەلگىلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى:

1. چوڭ ئۇچەينىڭ ئىسسىقلىقتىن ياللۇغلىنىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق كېسەلدە يۇقىرىقى ئالامەتلەر ئېغىر بولۇش بىلەن بىللە ئۇچەيدە تارتىشىش سېزىلىدۇ ۋە پات ـ پات چوڭ تەرەتكە بارىدۇ. تەرەت كەلمەي ئازاب تارتىدۇ. ئاغرىش بىلەن تەڭ قىزىتما پەيدا بولۇپ، قۇرۇق ھۆ ۋە بەزىدە سۈيدۈك كەلمەسلىك كۆرۈنىدۇ.

2. سوڭغا ئۆتكۈر سوغۇقلۇق تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە، چوڭ ئۇچەيدە ئىچكى تەرەپكە قاراپ قىسقىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇنى كېسەل تەرەت قىستىدى دەپ ئويلاپ تەرەتكە بارسا قىسقارغان ئۇچەي تەرەتنى ماڭغۇزماي ئىنجىقلاش نەتىجىسىدە ئۇچەينىڭ نېپىز قاتلىمى بىر ئاز سۈيۇقلۇق بىلەن كېلىپ، ئاغرىش ۋە قىسقىرىش يەڭگىللەشكەندەك بولىدۇ.

3. ئۇچەي ئىچىدە قېتىپ قالغان گەندە تۇرۇپ قالغاندا بەدەن ئۇنى كۆچەپ ھەيدەيدۇ. ئەمما گەندە قۇرۇق بولغىنى ئۈچۈن ماڭماي، ئىنجىق كۆچى بىلەن ئۇچەيدىكى شىلىمشىق نەرسىلەر كېلىدۇ. بۇ يالغان تولغاق (زەھىرە كازىپ) دەپ ئاتىلىدۇ. تەرەت بىلەن كۆپ يەل كېلىدۇ. قورساق غولدۇرلايدۇ. تەرەت شىلىمشىق ئارىلاشقان قوناقتەك، پۇرچاقتەك قاتتىق گەندىدىن ئىبارەت بولىدۇ. بۇنى بەزىلەر باشقا ئىچ سۈرۈشلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ، ئىچىنى قاتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ خاتا داۋالاپ، ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەلگە شىرىلىك سۈيۇقلۇق پەيدا قىلغۇچى دورىلاردىن ئىسپىغۇل، بالەنگو قاتارلىق دورىلارنى سوقماستىن قايناق سۇ بىلەن بىر ئاز ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر تەرەت بىلەن بۇ دورىلار چىقسا ساختا تولغاق بولمايدۇ.

4. سەپرا ۋە سەۋدا نەتىجىسىدىن بولغانلىرىدا ئومۇمىي ئالامەتلەر بىلەن سوڭنىڭ ئېچىشىشى، تەشنالىق ۋە قورساقتا قىزىقلىق ھېس قىلىشلار بولۇپ، كېسەل سوغۇقلۇق-

تىن راھەتلەنگەندەك بولىدۇ.

داۋاسى:

تولغاقنىڭ داۋاسى كۆرستىلگەن سەۋەبلىرىگە قاراپ ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما ئومۇ-مەن ئېلىپ ئېيتقاندا، بۇ كېسەلدە دورىلارنى شامچە شەكلى بىلەن تەسىر قىلدۇرۇشنى ئاساس قىلىش كېرەك.

چوڭ ئۇچەينىڭ ئىسسىقتىن بولغان يالۇغلىنىشىدا مەنئى قىلىدىغان ھاللار بولمىسا كىندىك ئاستىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. تاماق مىقدارىنى ئازايتىش بىلەن، ماددىسىنى چىقىرىش، ئاغرىش ۋە تارتىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن كاسىنە، شاھتەررە، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە چىلان قاتارلىقلارنى قاينىتىپ بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاق لەيلىگۈلى، ھەمشىباھار گۈلى، بىنەپشە، بابۇنە، كاللەكبەسەي يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ، سۈيىنى ھۆقنە قىلىش كېرەك. تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن شامچە تەييارلاپ سوڭغا قويۇش كېرەك. ئىكلىلىلىك، كاللەكبەسەي يوپۇرمىقى، شۇمشا ئون گرامدىن، مۇقەل ئىككى گرام، پىياز بىر دانە ئېلىپ، ئالدى بىلەن پىيازنى ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن تازىلاپ يانجىپ، سۈيىدە مۇقەلنى ئېرىتىپ، قالغان دورىلار بىلەن يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاش-تۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا شامچە ياساپ سوڭغا قويۇلىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولسا كېسەلنى بىر - ئىككى قېتىم قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئۇچەيدە يالۇغلىنىش ئېغىر بولسا، ئالدى بىلەن ئۇچەي يالۇغلىرى قاتاردا داۋالاپ كۆرۈش كېرەك.

سوڭغا ئۆتكۈر سوغۇقلۇق تەسىر قىلغاندا سوڭغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ئىسسىقلىق ياغلاردىن قۇستە ياكى بابۇنە يېغى بىلەن سوڭنى ياغلاش كېرەك. بابۇنە، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، ئىكلىلىلىكلەرنى قاينىتىپ، چوڭ داسقا ئېلىپ كېسەل ئولتۇرغۇ-زۇلىدۇ.

ئۇچەيدە قاتتىق گەندە تۇرۇۋالغاندا ئالدى بىلەن ئۇچەيدىكى قېتىپ قالغان تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن، بىنەپشە شەربىتى (تەركىبى: ھۆل بىنەپشە ‹گۈلى بولغىنى ياخشى-راق› 135 گرام، پار سۈيى ‹ياكى گۈلاب› 600 گرام، قەنتتىن 165 گرامدىن ئېلىپ، گۈلابقا بىنەپشىنى بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام تەييارلىندۇ) دىن 2 ~ 3 قوشۇققىچە كۈندە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھۆل تۇرى بولمىسا قۇرۇق بىنەپشىنى يەتتە باراۋەر گۈلابقا چىلاپ، سۈنى پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا ھۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. بۇنىڭغا خىيارشەنبەر شىرىسى (قايناق سۇدا ئېرىتىپ سۈزۈلگەن خىيارشەنبەر)، بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىلمان سۇ ياكى مۇۋاپىق باشقا دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىش

ۋە قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىش كېرەك.

سەپرا ۋە سەۋدادىن بولغىنىدا ئىچىشكە ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى (تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەردىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۇس قالاپ، ھوشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ (ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كۆيۈپ قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت، تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھۆقنە ئۈچۈن گۈل يېغى، گىلى ئەرمىنى، قەلەي كۈشتىسى، شادىنەج، ھۈممماز ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بېرىلىدۇ ھەم تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن شامچە تەييارلاپ مەئىدىتكە قويۇلىدۇ.

كۈندۈر، رۇسۇت، سەمغى ئەرەبى، ھەرقايسىسى 7 گرامدىن، زەپەر يەتتە گرام، ئەپيۇندىن 1.90 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەپيۇننى بىرئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، سوقۇلغان دورىنى خېمىردەك قىلىپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا شامچە تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، سوڭغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

بەزىدە ئاشقازان بوش چاغلاردا چۈچۈمەل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقتىنمۇ تولغاق پەيدا بولىدۇ. بۇنداقلاردا ناۋات سالغان چاي بىلەن چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ۋە گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

§ 3 . باشقا ئۇچەي كېسەللىكلىرى

1. ئۇچەيگە يەل توشۇش

ئادەتتە بۇ قورساق ئېسىلىش، قورساق كۆپۈش دەپ ئاتىلىدۇ. غەيرىي تەبىئىي يەللەرنىڭ ئۇچەيدە توپلىشىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى:

يەل پەيدا قىلغۇچى تاماقلار مەسىلەن: ئارپا ۋە پۇرچاق خىلىدىكىلەرنى كۆپ ياكى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش، كالا، ئۆچكە ۋە كىيىك گۆشلىرىدەك سىڭىشى تەس ۋە كۈچلۈك تاماقلارنى كۆپ يېيىش، ئۇچەينىڭ سوۋۇپ قېلىشى، يەنى سوغۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سوغۇق سۇغا كۆپ چۆمۈلۈش قاتارلىقلار سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى:

كۆرسىتىلگەن سەۋەبلەردىن بىرى بولۇش بىلەن بىللە، قورساق ئېسىلىش، يەل كېلىش ۋە قورساق غولدۇرلاشتىن ئىبارەت ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ. ئۇچەي سوۋۇپ كەتكەندە تاماقنى مۇۋاپىق ھالدا يەپ تۇرسىمۇ بۇ ھال داۋام قىلىۋېرىدۇ. بەزىلەردە ئىچ سۈرۈش

بىللە كېلىدۇ.

داۋاسى:

سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك. تاماقنى ئاز ـ ئازدىن بېرىش، يېيىشكە مەجبۇرلاش ياكى جاۋارىش فەلاسىفە بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچ سۇرۇش بىللە بولسا، جاۋارىش خەۋزى (تەركىبى: سۇمبۇل 17 گرام، خەرنوپ نەبتى، ئانارگۈلى، يۇلغۇن مېۋىسى ‹داۋا› يەتتە گرامدىن، قۇرۇغان ئۈزۈم ئۇرۇقى 99 گرام، ھەببۇلئاس 200 گرام، قەنت بىلەن ھەسەلدىن پۈتۈن دورىنىڭ ئۇچ باراۋىرىدە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتنى بىر ئاز سۇ بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلغاندىن كېيىن ئۈستىگە ھەسەلنى قۇيۇپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن دورىلارنى سېلىپ مەجبۇن تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 10 ~ 13 گرامدىن، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. قورساق قۇرۇق ئاغرىش

چوڭ ئۇچەي بار يەرلەردە ئاغرىش سېزىلىپ قەۋزىيەت بولۇپ، تەرەت قىيىنلىق بىلەن كېلىدىغان ئەھۋال قۇلۇنجى — قۇرۇق قورساق ئاغرىش دەپ ئاتىلىدۇ. جالىنۇس: «چوڭ ئۇچەي (قۇلۇن) قورساقنىڭ ھەممە يېرىگە باراۋەر كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ ئاغرىشى پۈتۈن قورساق قىسمىدا سېزىلىشى مۇمكىن» دېگەن. قۇلۇنجى كېسىلى سەۋەبلىرىگە قاراپ بىرقانچە قىسىمغا بۆلۈنىدۇ:

1) قويۇق غىزالار مەسىلەن: ھوردا پىشۇرۇلغان نان، گۈرۈچ تاۋامىلىرى ۋە سوغۇق يەللىك نەرسىلەر، ھۆل ئۈزۈم، شاپتۇل ۋە تەرخەمەك قاتارلىقلارنى داۋاملىق ياكى كۆپ مىقداردا يېيىش سەۋەبى بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئالامەتلەر: قورساق كۆپىدۇ. يەل يۇرۇشىدۇ. قورساقتا ئاغرىش بولۇپ يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. بەزىدە ئىچى قېتىپ قالىدۇ. تەرەت قىيىنلىق بىلەن ماڭىدۇ. بەزىدە ئىچ سۇرۇش بىللە كېلىدۇ. كۆڭۈل ئاينىيدۇ.

2) مالىخۇلىيا كېسىلىدە ئۇچرايدۇ. تۇيۇقسىز قورساق ئېسىلىش، چۇچۇمەل كېكىرىش كۆرۈلىدۇ. ئەمما ئاغرىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. مالىخۇلىيانىڭ باشقا ئالامىتى روشەن بولىدۇ.

3) سەپرا قۇلۇنغا چۈشكەندە قورساقتىكى ئاغرىش ئېچىشىش بىلەن بىللە بولىدۇ. تەرىتى سېرىق رەڭدە بولۇپ، سوڭ ئېچىشىدۇ. تەشنالىق بولىدۇ. شور بەلغەمنىڭ چوڭ ئۇچەيگە چۈشۈشىمۇ بۇ خىل ئاغرىق پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى:

قورساق ئاغرىشلاردا مەيلى قايسى سەۋەبتىن بولمىسۇن، ئاۋۋال سۇرگە بېرىشكە بولمايدۇ. ھۆقنە ياكى شامچىلار بىلەن تۆۋەنكى تەرەپ يولىنى ئاچقاندىن كېيىن، باشقا

تەدبىرلەرنى كۆرۈش كېرەك.

1 ـ تۇردىكى قۇلۇنجىدا ئاۋۋال مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىش لازىم ۋە مۇنۇ نۇسخىدىكى شامچىنى قويۇش كېرەك:

بۆره ئەرمىنى 33 گرام، شەھمەنزەل، مۇقەل، سەكبىنەج ھەرقايسىسى 17 گرامدىن، سوقمۇنىيا 13 گرام، قارا شېكەردىن 20 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قارا شېكەر سۈيىدە خېمىر قىلىپ، سىرىق ياغ ياكى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئۈزۈنراق شامچە تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، ھاجەت بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن كېيىن ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سىرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى (نەمەكى ھىندى)، سوقمۇنىيا يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى كەچقۇرۇن بىر قېتىم 3 ـ 7 ـ 11 دانىدىن قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە جاۋارىش شەھرىياران (تەركىبى: قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، سەلىخە، سۈمبۈل، جۈزبۇۋا، لاچىندانە، قاقىلە، ھەببى بىلسان، زەپەر 15 گرامدىن، سوقمونىيا ئون گرام، تۇربۇت، ھەشقىپچەك ئۇرۇقى 26 گرامدىن، قەنت 22 گرام، ھەسەلدىن 500 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ (ئەلگەكتىن ئۆتكۈزمەي)، قەنتنى بىر ئاز سۇ بىلەن قىيام قىلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىر كېچە ـ كۈندۈزدىن كېيىن قېرى خوراز گۆشى شورپىسىغا دارچىن، زەنجىۋىل، زىرە ۋە پىننە قوشۇپ بېرىلىدۇ. نوقۇت سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۈسسۈزلۈق ئۈچۈن بەدىيان سۈيى ياكى ھەسەل سۈيى بېرىلسە ياخشى.

2 ـ تۇردىكى قۇلۇنجىدا يەڭگىل ھۆقنە دورىلىرى بىلەن تەرەتنى بوشتىپ، ئارقىدىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن (بۇغداي كېپىكى 33 گرام، سىرىقچېچەك ئۇرۇقى 17 گرام، ئىكلىلىملىك 13 گرام، ئەنجۇر قېقى 23 گرام، تۇز 26 گرام، قارا شېكەر 40 گرام، ئەپكامىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، قارا شېكەر، ئەپكامىدىن، تۇزدىن باشقىلىرىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، كېيىن دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) كلىزما ئۈسۈلى بىلەن ئارقا يولدىن بىر قېتىمدىلا كىرگۈزۈلىدۇ. مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۈستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانادىن 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ پېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن

سۈزۈپ، سىقىپ تەييارلاپ، سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈلگەن، سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. (قالغان چارىلىرى ھەققىدە مالىخۇلىياغا قارالسۇن).

3 ـ تۇردىكى قۇلۇنجىدا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن شامچە ياكى مۇۋاپىق دورىلار (تەركىبىدە تەمرى ھىندى بار بولغان دورىلار) ھۆقنە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇ ۋە بالەنگو لوئابلىرى بىلەن، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە پاقىيوپۇرمىقىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ ۋە سەپرانى تازىلاش ئۈچۈن كاسىنە ئۇرۇقى ۋە ئىتئۈزۈمى سۈيىگە خىيارشەنبەرنى ئېرىتىپ، سۈرۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولسا ئىسپىغۇلنى (سوقماستىن) گۈلاب ياكى ئانار سۈيىگە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3. ئۇچەي توسۇلۇش

ئۇيغۇر تېبابىتىدە چوڭ ئۇچەيدىكى توسۇلۇش قۇلۇنجى ئىلىتىۋا، ئىنچىكە ئۇچەيدىكى توسۇلۇش قۇلۇنجى ئىلاۋۇس[1] دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇچەينىڭ توسۇلۇشى سەۋەب جەھەتتىن غەلىز بەلغەمدىن؛ غەلىز يەلدىن، چوڭ ئۇچەينىڭ ئىششىشىدىن، ئۇچەي تولغىشىپ قېلىشتىن؛ قاتقان گەندىنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن؛ غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن، باشقا ئەزا-لاردىكى ئىششىقلارنىڭ ئۇچەينى بېسىشىدىن بولغان توسۇلۇشلار دەپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ. ئۇچەي ئىچىنىڭ تۇغما تار بولۇشى ياكى تۇغۇلغاندىن كېيىنكى تۇرلۈك زەخىملىنىشلەر بىلەن تارىيىپ قېلىشىمۇ توسۇلۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

1. قويۇق بەلغەم سەۋەبى بىلەن ئۇچەي توسۇلۇش.

قويۇق گەجدەك بەلغەم ماددىسى تەرەتكە قوشۇلۇپ قارىغۇ ئۇچەي (ئەئۋەر) نى توسۇپ قويىدۇ.

ئالامىتى:

قاتتىق ـ قۇرۇق نەرسىلەرنى يېگەنلىك ۋە سېسىق كېكىرش، تەرەتتە بەلغەمدەك نەرسىلەرنىڭ بولۇشى بۇ كېسەلنىڭ ئالدىدىكى ئەھۋاللاردىندۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ ۋە كىندىك ئاستى چىڭقىلىدۇ. چوڭ تەرىتى ئاز ـ ئازدىن توختاپ قالىدۇ (تەرەت ماڭمايدۇ). قورساق كۆپىدۇ، چۇچۇمەل نەرسىلەرنى يېگۈسى كېلىدۇ، ئاغرىش قاتتىقلا-شىدۇ، ئاغرىشنىڭ قاتتىق بولۇشىدىن كېسەل بىئارام بولىدۇ ۋە جىگەردە ھارارەت پەيدا بولۇشى بىلەن تەشنالىق كۈچىيىپ، سۈيدۈك قىزىل رەڭدە كېلىدۇ. بەزىلەر بۇ ئەھۋالنى سەپرا نەتىجىسىدىكى ۋەرەم دەپ خاتا گۇمان قىلىدۇ. بۇ كېسەلدە سۈيدۈكنىڭ قىزىل

---

① ئىلاۋۇس — ئەسلىدە لاتىنچە «ئىلىئوس» (ئۇچەي توسۇلۇش) تىن كەلگەن.

بولۇشى ۋە تەشنالىققا دىققەت قىلمىغاندا خاتالىق تۇغۇلۇشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن غەلىز بەلغەم ۋە سەپرانىڭ باشقا ئالامەتلىرىنى ئىزدەپ ئېنىقلاش كېرەك.

داۋاسى: ئالدى بىلەن تۆۋەندىكى شامچە ۋە ھۆقنەلەرنى قىلىپ ئۈچەي يولىنى ئېچىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن جاۋارىش شەھرىياران (تەركىبى: قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، سەلىخە، سۇمبۇل، جۇزبۇۋا، لاچىندانە، قاقىلە، ھەببى بىلسان، زەپەر 15 گرامدىن، سوقمۇنىيا ئون گرام، تۇربۇت، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى 26 گرام، قەنت 22 گرام، ھەسەلدىن 500 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ «ئەلگەكتىن ئۆتكۈزمەي»، قەنتنى بىر ئاز سۇ بىلەن قىيام قىلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ تازا قوچۇپ تەييارلاپ، يەتتە گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ) گە شەھمەنزەل، غارىقۇن قوشۇپ، قايناق سۇ بىلەن كۈنىگە 13 گرام بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەرەتنىڭ مېڭىشى ئوڭايلىشىپ، كۆڭۈل ئاينىش ۋە قۇسۇش پەسىيىدۇ. ئەھۋال ياخشىلانمىغۇچە تاماق بېرىلمەيدۇ.

ھۆقنە دورىلىرى: سىيادان، تۇخۇمەك ئۇزۇمىنى 50 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن (ئۈچ چوڭ چىنە سۇ قالغۇدەك) قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قىزىلچا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، كاللەكبەسەي سۈيى، سېرىقماي 22 گرامدىن، بادام يېغىدىن 13 گرامنى قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ. ھۆقنە قىلىش سۈرئىتى ئوتتۇراھال بولغىنى ياخشى.

شامچە دورىسى: تۇربۇت، شەھمەنزەل، ئەنزىرۇت، توغرىغۇ، ئاق تۇز، قارا شېكەرنى ئون گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قارا شېكەرنى بىر ئاز سۇدا ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ، تومىلۇقى ۋە ئۇزۇنلۇقى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن باراۋەر شامچە ياساپ، سېرىقماي بىلەن مايلاپ مەقئەتكە قويۇلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن چېپىش ئۈچۈن سىيادان، كۈنجۈت 16 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، سېرىقماي بىلەن قورساققا قويۇش ياكى سېرىقچېچەك يېغى، قىچا يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قورساققا سۈۋاش كېرەك. ئەگەر بۇلارغا بىر ئازدىن ئەپيۇن بىلەن قۇندۇز قەھرى قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى.

ئۈچەي توسۇلۇش كۆپ ۋاقىتلاردا باشقا كېسەللەردىكى ئاغرىشلار مەسىلەن: قۇرۇق قورساق ئاغرىش، بۆرەك ئاغرىقى، بالىياتقۇ ئاغرىقلىرى ۋە مەددە قۇرتلىرى سەۋەبىدىن بولغان ئاغرىشلار دەپ خاتا گۇمان قىلىنىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللەر بىلەن ئۈچەي توسۇلۇشنىڭ پەرقى تۆۋەندىكىچە:

1) قورساق ساھەسىنىڭ باشقا ھەر قانداق ئاغرىقلىرىدا مەيلى ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردە بولمىسۇن، چوڭ تەرەت ئازدۇر - كۆپتۇر ماڭىدۇ ۋە يەل يۇرۇشۇپ يېنىكلەيدۇ. ئەمما ئۈچەي توسۇلۇشتا ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ. قورساق بارغانسېرى ئېسىلىدۇ، چوڭ تەرەت پۈتۈنلەي كەلمەيدۇ، كېسەل سوغۇق تەرلەيدۇ، بەك بىئارام بولۇپ، قۇسۇش كۆپ ئازابلاي-

دۇ.

2) بۆرەك ئاغرىقلىرىدا ئاغرىشنىڭ باشلىنىشى بۆرەك بار جايدا يەنى بەل ساھەسىدە بولۇپ، پىچاق سانجىغاندەك ئاغرىيدۇ، يۆتكەلمەيدۇ. سۈيدۈك توختاش ياكى ئاز كېلىش ئالامىتى ياكى بۆرەكتە تاش بارلىقىنى بىلدۈرىدىغان باشقا ئالامەتلەر (بۆرەك ئاغرىقلىرىغا قاراڭ) بولىدۇ. ئۇچەي توسۇلۇشلاردا بەل ئاغرىشىمۇ مۇمكىن. ئەمما ئاغرىش بىر جايدا بولماستىن يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. باشلىنىشتا ئوڭ تەرەپ بەل يۇقىرىقى قىسمىدىن باشلىنىدۇ.

3) بالىياتقۇ (رەھىم) نىڭ ئاغرىشى ئادەتتە تۆۋەندىكى قورساقتا — دوۋسۇن ئۈستىدە بولىدۇ ۋە ئالدى بىلەن بالىياتقۇغا خاس ئالامەتلەر، ھەيز توختاپ قېلىش بەلگىلىرى بولىدۇ (بالىياتقۇ ئاغرىقلىرىغا قاراڭ).

4) ئۇچەيدىكى مەددە قۇرتلار سەۋەبىدىن بولغان ئاغرىشلاردا كېسەلدىن مەددە قۇرت چۈشكەنلىكىنى سوراپ بىلگەندىن كېيىن گۇمان قالمايدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، قەي قىلىش، ئاغرىش ۋە ئۇچەينىڭ كۆپۈشى بىلەن كېلىپ چىققان روشەن ھالدىكى ئېغىر قورساق ئېسىلىش، پاچاق گۆشلىرىنىڭ ئاغرىشى بىللە بولغاندا ئۇچەي توسۇلۇشنى ئويلاش لازىم.

2. قويۇق يەلدىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇش.

ئۇچەي قاتلاملىرى ياكى نېپىز پەردىلىرىگە چۈشكەن قويۇق يەل ئۇچەي يوللىرىنى توسۇپ قويىدۇ.

ئالامىتى: قورساقنىڭ ئاغرىشى بىرەر يەللىك سوغۇق نەرسە (يەل ـ يېمىش، ئۆرۈك، تەرخەمەكلەرنى يېيىش) باھانىسى بىلەن باشلىنىدۇ. قورساق ئېسىلىدۇ ۋە غولدۇرلايدۇ. ئاغرىش بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ. ئەگەر سەۋەبى يۇمشاق يەلدىن بولغان بولسا، قورساققا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش بىلەن كېسەللىك ئالامىتى يەڭگىللىشىدۇ. ئەمما قويۇق يەلدە ئوخشاش تۇرىدۇ. بەزىدە ئۇچەينىڭ يەل توپلاشقان جايى ئېنىق ھالدا كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: شامچە ۋە ھۆقنە بىلەن توسۇلۇشنى ئېچىش كېرەك. بۇ خىلدىكى توسۇلۇشتا تۆۋەندىكى نۇسخىلار بېرىلىدۇ:

شامچە نۇسخىسى: شەھمەنزەل ئون گرام، بۆرە ئەرمىنى، مۇقەل، جاۋاشىر، سۇ-زاپ، قارا شېكەر ھەرقايسىسى 13 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى 0.2 گرام. كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئۇسۇل بىلەن تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

ھۆقنە نۇسخىسى: سۇزاپ، يالپۇز، بابۇنە ھەر بىرى 16 گرامدىن، مەرزەنجۇش، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 16 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، جۇۋىنە يەتتە گرامدىن، ئەنجۇردىن بەش دانە ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۇ بىلەن يېرىمى

قالغۇدەك قاينىتىپ سۈزۈپ، بىر ئاز سىرىقماي ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ. شامچە ۋە ھۆقنەدىن كېيىن ئۇچەي يولى ئېچىلىپ، تەرەت ماڭغاندىن كېيىنمۇ يەنە ئاغرىش بولسا (مۇنداق ئاغرىش يەڭگىلرەك بولىدۇ)، بۇ ئۇچەينىڭ سوۋۇپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇچەينى قىزىتىش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قوناق ئۇنى ۋە تۇزنى قىزىتىپ قورساققا قويۇش، سۈزاپ يېغى، يەسمەن يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك ھەم مەجۇنى كۈمۈنى، مەجۇنى فەلاسفە (تەركىبى: زىرە ‹بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان، 594 گرام، قارىمۇچ 99 گرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گرامدىن، بۆرە ئەرمىنى 33 گرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۈمبۈل ۋە مەستىكى رۇمى 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەپپەر قىلىش ئۈسۈلى: زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتۇپ، بىر ئاز قىزىتىپ قورۇپ، چالىراق سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى فەلاسفە Ⅱ (تەركىبى: ئاقمۇچ، پىلپىل 50 گرامدىن، ئۇد بىلسان 23 گرام، سۈمبۈل، ھۇماما 13 گرامدىن، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، سىسالىيۇس، سەلىخە، ئاسارۇن، راسەن ھەرقايسىسى ئۇچ گرامدىن، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن ئۇچ باراۋەر ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ.

3. ئۇچەي يالىلۇغى ۋە ئىششىقلىرى سەۋەبىدىن ئۇچەي توسۇلۇش.

ئۇچەيدىكى يالىلۇغلىنىش ۋە ئىششىقلىرى يولنى توسۇپ قويغاندا ئۇچەينىڭ توسۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى: قىزىتما بولىدۇ، لوقۇلداپ ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، تەشنالىق ئېغىر بولىدۇ. توسۇلۇش ئالامىتى ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولۇپ، بارغانسېرى تەرەت كەلمەيدىغان دەرىجىسىگە يېتىپ بارىدۇ، سۈيدۈكمۇ توختايدۇ.

داۋاسى: توسۇلۇش ئالامىتى روشەن بولمىغان چاغلاردا تەرەت يۇمشاق كېلىشىنىڭ ئامالىنى قىلىپ، تەرەت ئۇچەيدە توپلىشىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى شەربەتنى كۈنىگە ئۇچ قېتىم ئۇچ قوشۇقتىن بېرىش لازىم. پۇنۇس، ئەينۇلا 50 گرامدىن، خىيارشەنبەر، شىرخىشت 33 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، كاكىنەچ 13 گرامدىن، ئاق لەيلى، ئىزخىر يەتتە گرامدىن، ھەمشىباھار، گاۋزىبان

ئون گرام، گۈلبىنەپشە 20 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى يەتتە گرام، بادام مېغىزىدىن (يانجىلغا) 15 دانە ئېلىپ، سۇ قۇيۇپ ئادەتتىكى شەربەت تەييارلاش ئۇسۇلى بىلەن تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. توسۇلۇش ئالامىتى روشەن بولغاندا (ئالامىتى ئېغىر بولسا) ئالدى بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ھۆقنە (تەركىبى: شۇمشا ئۇرۇقى، بابۇنە، زىغىر 16 گرامدىن، ئارپا سۈيى، ئىتئۈزۈمى سۈيى، خىيارشەنبەر ‹قايناق سۇدا ئېرىتكەن›، ھەر بىرى 50 گرام، چىلان ئون دانە، سەرپىستان 20 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ئون گرام، ئىسپىغۇل 50 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 13 گرامدىن، بىنەپشە يېغى 33 گرام، بادام يېغىدىن 13 گرامدىن ئېلىپ، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ شۇ دورىلارغا قوشۇپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ ئۈستىگە ياغ دورىلارنى قوشۇپ قىلىنىدۇ. قاندىن بولسا يۇقىرىقى چارىلار يېتەرلىك، سەپرادىن بولغاندا شەربىتى بۇزۇرى ياكى شەربىتى بىنەپشىگە سوقمۇنىيا تەمرى ھىندى قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەتبۇخى تەمرى ھىندى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن 33 گرامدىن، ئىتئۈزۈمى، بىنەپشە، نېلۇپەر 13 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 20 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئەينۇلا 17 گرامدىن، تەمرى ھىندىدىن بەش گرامدىن ئېلىپ، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىندىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز تۆت چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئېلىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ سۈيىگە سوقمايدىغان دورىلارنى سېلىپ، تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ قايتا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە بىر پىيالىدىن 2 ~ 3 قېتىمغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى بۇزۇرى Ⅱ (تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەربىرى 17 گرامدىن، كاسىنە يىلتىزى 33 گرام، قەنتتىن 40 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇلغان دورىلارنى 132 گرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئېلىپ، تىرىپىنى تازا سىقىپ، سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى بىنەپشە (تەركىبى: ھۆل بىنەپشە ‹گۈلى بولغىنى ياخشىراق›، 135 گرام، پار سۈيى ياكى گۈلاب 600 گرام، قەنتتىن 165 گرامدىن ئېلىپ، گۈلابقا بىنەپشىنى بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇققىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھۆل تۈرى بولمىسا قۇرۇق بىنەپشىنى يەتتە باراۋەر گۈلابقا چىلاپ، سۈنى پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا ھۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولغان بولسا ھۆقنە دورىلىرىغا بەلغەم ماددىسىنى تازىلىغۇچى دورىلار قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە مەجۇنى تۈربۈت (تەركىبى مەھمۇدە ‹سوقمۇنىيا›، تۈربۈت 33 گرامدىن، قاقىلە، لاچىندانە، زەنجىۋىل، دارچىن، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، نارمىشكى 17 گرامدىن، زىرە، جۇۋىنە، قارا شىكەر 330 گرامدىن، ھەسەلدىن 165 گرامدىن ئىلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قاچىغا ئىلىپ، قايناق سۇ ئۈستىگە قويۇپ، بىر ئاز ئىرىتىپ ئۈستىگە قارا شىكەرنى سېلىپ، تازا ئارىلاشقاندىن كېيىن دورىلارنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 17 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. ئۇچەينىڭ تولغىشىپ قېلىشى.

ئۇچەينىڭ تولغىشىپ چىگىلىشىپ قېلىشى ئۇچەي چاۋا ببغىشلىرىنىڭ ئالمىشىپ قېلىشى ياكى قورساق پەردىسىنىڭ يىرتىلىشىدىن پەيدا بولغان بوشلۇققا ئۇچەي تولغىشىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇھال كۆپىنچە چۇقۇق (پەتەق) نىڭ ئۇرۇقدانغا چۈشۈشلىرىدە ئۇچرايدۇ. ئۇيغۇر تىبابىتىدە بۇ چۇقۇقتىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى ئىلىتىۋائى پەتەقى) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى: ئەزەلدىن چۇقۇق كېسىلى بارلاردا تاسادىپىي ھالدا ئۇرۇقدان خالتىسىغا ئۇچەي چۈشۈپ ئەكسىگە كەلمەيدۇ. خالتا چوڭىيىدۇ. قاتتىق ئاغرىش ئۇرۇقدان خالتىسىدا يۈز بېرىپ، ئۇچەي توسۇلۇشنىڭ يۇقىرىدا كۆرىنىپ ئۆتۈلگەن ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. ياكى ئېگىز جايدىن سەكرەش، ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش باھانىسى بىلەن قورساقتا قاتتىق ئاغرىش سېزىدۇ. بۇ بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ، توسۇلۇشنىڭ بەلگىلىرى (قورساق قاتتىق ئاغرىش، قۇسۇش، قورساق ئېسىلىش، تەرەت ماڭماسلىق، قاتتىق بىئارام بولۇش) كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر توسۇلۇش كىچىك ئۇچەيدە بولسا قۇسۇق بىلەن تەرەت ماددىسى چىقىدۇ. بۇ خىلدىكى توسۇلۇشنى ئۇيغۇر تىبابىتىدە قۇلۇنجى ئىلاۋۇس دەپ ئاتايدۇ.

داۋاسى: ئاغرىقنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، قورساقنى ئاستا مۇجۇپ، ئۇچەينى ئۆز ئەكسىگە كەلتۈرۈش كېرەك. چۇقۇقنى ئاستىلىق بىلەن جايىغا كىرگۈزۈش لازىم.

5. قاتتىق تەرەتنىڭ تۈرۈپ قېلىشىدىن ئۇچەي توسۇلۇش.

تىبابىتىدە قۇلۇنجى سەپىل دەپ ئاتىلىپ، تەرەتنىڭ قاتتىق قىسىملىرى قارىغۇ ئۇچەيدە تۈرۈۋېلىپ ئۇچەينى توسۇپ قويىدۇ.

سەۋەبى: قاتتىق نەرسىلەرنى كۆپ يېيىش، پارچە ـ پۈرات نەرسىلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق يېيىش، ئۇچەيدىكى قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى بىلەن تەرەت ماددىسى

ئۇچەيدە قېتىپ قېلىش، بەدەندىن كۆپ مىقداردىكى سۇ چىقىپ كېتىپ (مەسىلەن: كۆپ قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، قان كېتىش، قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن)، ئۇچەيدە نەملىك ئازىيىپ، تاماق ماددىلىرىدىكى نەملىكنى بەدەن تارتىپ كېتىپ تەرەت قۇرۇپ قېلىش، ئۇچەينىڭ سېزىش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇش بىلەن تەرەت ئۇچەيدىن چىقىرىلماي تۇرۇپ قېلىپ، بارا ـ بارا قېتىپ ئۇچەينى توسۇپ قويۇش، ئۇچەي سىلىدىن بولغان ئاقما (ناسۇر) قاتارلىق جاراھەتلەر تۈپەيلىدىن گەندىنىڭ ئۇچەيدە تۇرۇپ قېلىشى، ئۇچەيدىكى مەددە قۇرتلار پوملىشىۋېلىپ ئۇچەيگە قاپلىشىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەر چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇۋېتىپ، ئۇچەينى توسۇپ قويىدۇ.

ئالامىتى: ئىلگىرى يۇقىرىقى سەۋەبلەردىن بىرى بارلىقى مەلۇم بولىدۇ ۋە ئۇچەي توسۇلۇشىنىڭ كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئومۇمىي ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

ئالاھىدە ئەھۋال شۇكى، ھارارەت ۋە قورساق تېرىسىنىڭ پارقىراپ تۇرغانلىقى بىلىنىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ھۆقنە قىلىپ توسالغۇ ئېچىلىدۇ.

ھۆقنە نۇسخىسى: بىنەپشە، ئىتئۇزۇمى، نېلۇپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بابۇنە، ئارپا كېپىكى ھەرقايىسىسى 22 گرامدىن، چىلان ئۇن دانە، سەرپىستان 20 دانە، خىيارشەنبەر 22 گرام، تەرەنجىبىن 33 گرام، ئىسپىغۇل (لوئابى چىقىرىلىدۇ)، بىنەپشە يېغى، كۇنجۇت يېغىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن دورىلارنى چالا سوقۇپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن ئىككى چوڭ چىنە قالغۇدەك قاينىتىپ، ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ سىقىپ، تەرەنجىبىن بىلەن خىيارشەنبەرنى سېلىپ، دورىلارنى يەنە بىر قېتىم قىزىتىپ، قايتا سۈزۈپ، ئۈستىگە ياغلارنى قۇيۇپ، ئىلمان ھالەتتە ھۆقنە قىلىنىدۇ. زۆرۈر كەلسە كۈنىگە بىر قېتىمدىن 2 ~ 3 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرىسىمۇ بولىدۇ.

ھۆقنەدىن كېيىن، ئەگەر ئۇچەيدە قىزىقلىق بولمىسا، توغرىغۇ، مەھمۇدە، شەھمەنىزەللەرنى ئون گرامدىن ئېلىپ، بىر ئاز قەنت بىلەن سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردا بېرىش كېرەك. ئەگەر ئۇچەيدە قىزىقلىق بولسا، مېۋە سۈلىرى (ئۆرۈك، شاپتۇل سۈيى) ياكى بىنەپشە، ئانار شەربىتى (تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەردىن ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۇس قالاپ، ھوشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ، «ئوتنى كۇچلۇك قالاپ شەربەت كۆيۈپ قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت» تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى بىنەپشە (تەركىبى: ھۆل بىنەپشە «گۈلى بولغىنى ياخشىراق» 135 گرام، پار سۈيى «ياكى گۈلاب» 600 گرام، قەنتتىن 165 گرامدىن ئېلىپ، گۈلابقا بىنەپشىنى

بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئۇچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇققىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھۆل تۈرى بولمىسا قۇرۇق بىنەپشىنى يەتتە باراۋەر گۈلابقا چىلاپ، سۈنى پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا ھۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. تامىقىغا ئىككى كۈندىن كېيىن توخۇ شورپىسى بىلەن نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ. تەرەت داۋاملىق يۇمشاق كېلىشى ئۈچۈن، گۈلبىنەپشە 30 گرام، مەھمۇدە (سوقمۇنىيا) دىن ئون گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن قۇرس ياساپ، كۈنىگە بىر داندىن بېرىپ تۇرۇش ياكى تۆۋەندىكى ھۆقنەنى كۈن ئارىلاپ قىلىش كېرەك: بىنەپشە 16 گرام، ئەنجۇر ئون دانە، تەرەنجىبىن 33 گرام، چىلان ئون دانە، بادام يېغى (گۈل يېغى بولسىمۇ بولىدۇ)، بىنەپشە يېغىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە تەييارلاپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ئۈچەي يولىنى ئېچىپ بولغاندىن كېيىن سەۋەبلەر قايتا ھاسىل بولماسلىق ئامالىنى قىلىش. مەسىلەن: ئۈچەينىڭ سېزىش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇش مەۋجۇت بولسا، تەرياقى پارۇق (تەركىبى: مۇرمەككى، راتىيانەج، جاۋاشىر 13 گرام ‹بۇلار يېلىم دورىلار بولغاچقا ئالدى بىلەن يېتەرلىك مىقداردىكى گۈلاب سۈيىدە ئېرىتىلىدۇ، مومىيا، ئەنبەر، مەستىكى، كۈندۈر، سەمغى ئەرەبى يەتتە گرامدىن، بىلسان يېغى 33 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زۇمرەت، ھېقىق، كەھرىۋا، دارچىن ئەرقى، سۈنئىي دىكزىيا ‹يادا تاش› 13 گرامدىن، لاجۇۋەرد، ھەجرى ئەرمىنى (يۇيۇلغان)، پىلە ‹قىرقىلغان›، ھەببۇلغار، جىنتىيانا، زىراۋەندە تەۋىل، قۇستە تەلىخى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، ئەفتىمۇن، ئۇد قىمارى، پارپى ‹جەدۋار›، ئىزخىر، رەۋەن، سۈمبۈل، يابچان، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئۈستقۇددۇس، زەپەر، دۇرنەج ئەقرەبى، ئاقىرقەرھا، رىسساليۇس، پوستى بىخ كەببر، سازەج ھىندى، زورەنباد، غارىقۇن، بەرەنجاسىپ، بابۇنە 30 گرامدىن، قىزىلگۈل 132 گرام، ئىپار يەتتە گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ۋەزنىدىن ئۈچ باراۋەر ئېلىپ، يېلىم دورىلار ئەرەق بىلەن ئېرىتىلىدۇ. مەدەن جىنسلىق دورىلارنى سالايە قىلىپ، زەپەر، ئىپار، قۇندۇز قەھرىنى ئايرىم سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۈتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلاپ، چىنە ياكى سىرلانغان ساپال قاچىلارغا يېرىم كىلوگۇدەك قاچىلاپ، ئارىغا 3 ~ 5 ھەپتە كۆمۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى مەسىرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۈستقۇددۇس، سىساليۇس، كامادىرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۈسارە لەھىيەتۈتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئىگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقموچ،

قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئدە، ئۇستقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكللىملىك 22 گرام-دىن، پەتەرئاسالىيون، قەردمانە، ئەپىيۇن 17 گرامدىن، ئارپىبەدىيان 17 گرام، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرامدىن، سەقەنقۇر ئۇچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرامدىن، سۇزاپتىن يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن ئۇچ باراۋەر ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۇستىگە يېلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئىلەشتۈرۈپ چىنە - قاچىلاردا ساقلىنىدۇ. ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلھەسەل ‹ھەسەل سۇيى› بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم ‹سەھەردە› ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم بېرىلىدۇ.

6. يېقىن ئەزالاردىكى يالىلۇغلىنىش ۋە ئىششىق سەۋەبىدىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇش.

دوۋساق، بۆرەك، جىگەر، تال قاتارلىقلارنىڭ ئىششىقى ئۇچەينى قىسمەن ياكى پۈتۈنلەي توسۇپ قويىدۇ. بۇ ئۇيغۇر تېبابىتىدە شېرىك ئەزا تۈپەيلىدىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى مۇشتەرەكە) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى: كۆرسىتىلگەن قوشنا ئەزالار ئىششىقىغا خاس بولغان ئالامەتلەر (مەزكۇر ئەزالارنىڭ يالىلۇغلىنىشلىرىغا قاراڭ) بار بولۇشى بىلەن ئۇچەي توسۇلۇش بەلگىلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: باشقا ئۇچەي توسۇلۇشلاردا كۆرسىتىلگەن شامچە ۋە ھۆقنەلەرنى قوللىنىش كېرەك. مۇۋاپىق تاپقاندا قەي قىلدۇرۇش چارىسىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كۆپ مىقداردىكى ئىلمان سۇ بىلەن كۈنجۈت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش، ئاندىن كېيىن ئاساسىي سەۋەبلىرىگە قارىتا ئىلاج قىلىپ، تەرەتنى يۇمشىتىش چارىلىرىنى بىرلىكتە ئېلىپ بېرىش لازىم.

تېببىي كلاسسىك كىتابلاردا كۆيدۈرۈلگەن چايان، بۇغا مۇڭگۈزى، قۇرۇتۇلغان سازاڭ قۇرت ۋە ھۆپۈپ گۆشىنى بىرلەشتۈرۈپ يېيىشكە بېرىپ، ئومۇمىي ئۇچەي توسۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالىغان خاتىرىلەرمۇ بار.

4. قەۋزىيەت

چوڭ تەرەتنىڭ ئۇزۇن مۇددەت كەلمەسلىكى (قەۋزىيەت) ھەسرە دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇنىڭ قۇلۇنجىدىكى ئىچ قىتىشتىن پەرقى شۇكى، بۇنىڭدا ئاغرىش قاتارلىق غەيرىي تەبىئىي ھاللار بولمايدۇ. لېكىن بۇ ئەھۋال داۋام قىلسا ئۇچەي توسۇلۇش ياكى باشقا كېسەللەرگە سەۋەبچى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەلگە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ داۋالاش لازىم.

داۋاسى:

كېسەلنىڭ مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ ئۇچەي توسۇلۇشتىكى چارىلارنى قوللىنىشقا بولىدۇ ياكى مۇنۇ نۇسخىدىكى شەربەت بېرىلىدۇ. ئەنجۈر، بىنەپشە، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 33 گرامدىن، پۇنۇس، خىيارشەنبەر 21 گرامدىن، بىستىپايەج، بادام يېغى يەتتە گرامدىن، تەرەنجىبىندىن 66 گرام ئېلىپ، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن ۋە بادام يېغىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، يېتەرلىك مىقداردىكى قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈنىڭدىن كېيىن خىيارشەنبەرنى ئايرىم ھالدا ئازراق قايناق سۇ بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈپ، بادام يېغىنى تەييار بولغان قىيام ئۈستىگە قۇيۇپ، ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى ئۈچ قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. ۋابا

قاتتىق قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈش بىلەن ئۆتىدىغان ئېغىر كېسەللىك بولۇپ، يۇقۇملۇق كېسەل (ئەمرازى سارىئە) لەردىن بىرى ھېسابلىنىدۇ، ئۇ ھېيزە دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

ئوفۇنەت سەۋەبىدىن پۇتۇن بەدەندىكى ماددىلاردا بۇزۇلۇش يۈز بېرىپ، پۇتۇن بەدەندىكى ئەزالاردىن بۇزۇلغان ماددىلار ئاشقازانغا قۇيۇلىدۇ. بەدەن ئۆزىنىڭ چىقىرىپ تاشلىغۇچى قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتئى دافىئەسى) ئارقىلىق قەي قىلىش ۋە ئىچ سۈرۈش يولى بىلەن ئۇنداق ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلاشقا مەجبۇر بولىدۇ.

بۇ كېسەل كۆپىنچە ياز كۈنلىرى ئۇچراپ، تېز باشلىنىدىغان ۋە خەۋپ ـ خەتىرى كۆپرەك كېسەللىكتۇر.

كېسەلگە سەۋەبچى ماددىلارنىڭ تۇرىگە قاراپ، ئۇ ھەقىقىي ۋابا، سەپرانىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان ھېيزە، بەلغەمدىن بولغان ھېيزە ۋە بۇزۇلغان تاماقلارنى يەپ ئېغىر دەرىجىدە ھەزىم بۇزۇلۇشتىن بولغان ھېيزە دېگەن تۈرلەرگە بۆلۈنۈپ، بىر قانچە ئورتاق ئالامەتلەردىن تاشقىرى، ھەر قايسىسىدا ئۆزىگە خاس ئالاھىدە ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى:

1. ھەقىقىي ۋابانىڭ ئالامەتلىرى: ئاغرىق جىددىي باشلىنىدۇ. جىددىي قۇسۇش ۋە

ئىچ سۇرۇش يۇز بېرىپ، كېسەل بىردەم ـ بىردەم قۇسۇپ، ئىچ سۇرۇپ نەچچە كۈندىلا ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ. تومۇر بىلگىلى بولمايدىغان دەرىجىگە چۈشۈپ قالىدۇ. تارتىشىش يۇز بېرىپ، پۇتۇن ئەزالىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. ھەتتا بوينىمۇ قېتىپ قالىدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۈچلۈك بولۇپ، ئېغىز ئىچى قۇرغاقلىشىدۇ. بۇرنى ئۇچلۇقلىنىپ، كۆزى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، بەدەن قۇرۇپ، ئۆزى ھوشسىزلىنىپ ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. بۇكېسەل گەرچە ئاشۇنداق دەھشەتلىك ئاغرىق بولسىمۇ، لېكىن ۋاقتىدا كۆڭۈل قويۇپ داۋالىسا ساقايتىۋېـ لىش مۇمكىن.

2. سەپرادىن بولغان ھېيزە كېسىلىدە يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى، قۇسۇق ۋە تەرەتتە سەپرا ئارىلاشقان بولىدۇ، يەنى سېرىق سۇيۇقلۇق، چۈچۈمەل ياكى ئاچچىق تەملىك كېلىدۇ. كۆڭۈل ئاينىش بىلەن ئاشقازان ـ ئۇچەيلەردە ئېچىشىش بىللە كېلىدۇ.

3. بەلغەمدىن بولغان ھېيزە كېسىلىدە قۇسۇق ۋە تەرەتنىڭ رەڭگى ئاق (بەلغەم رەڭدە) كېلىدۇ. ئاق، شىلىمشىق نەرسىلەر بولۇپ، ئېچىشىش ۋە كۆڭۈل ئېلىشىش قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

4. بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش بىلەن ئاشقازان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھېيزەدە، قۇسۇش ۋە ئىچى سۇرۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا كىندىك ئەتراپىدا قاتتىق ئاغرىش ۋە تولغاق بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قۇسۇش ئىچ سۇرۇشتىن جىقراق بولىدۇ، ئەسەبىي (نېرۋىلىك) ئالامەتلەر روشەن كۆرۈنىدۇ. بەزىلەردە بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىشتىن بۇرۇن تاماق ھەزىم قىلىشى بۇزۇلغانلىق ئالامەتلىرى (قورساق كۆپۈش، تاماق سىڭمەسلىكلەر) بولۇشى مۇمكىن. بۇ خىلدىكى ھېيزە بىر قازاندىن ئوخشاش تاماقنى بىللە يېگەن بىر قانچە كىشى بىر ۋاقىتتا ئاغرىشتەك ئالاھىدىلىكلەرگىمۇ ئىگە.

داۋاسى:

ماددىلارنى ئاشقازاندىن تولۇق چىقىرىش ئۈچۈن كۆپ مىقداردا سىركەنجىۋىل ۋە ئىسسىق سۇ بېرىش كېرەك.

قۇسۇشنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى ياكى پىننە قوشۇلغان ئانار شەربىتى ياكى تەمرى ھىندى شەربىتى بېرىلىدۇ.

ئۇسسۇزلۇقنىڭ جىددىيلىكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئانار شەربىتىگە تاباشىر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئىچ سۇرۇشكە قارىغاندا قۇسۇش كۈچلۈك بولسا، تەمرى ھىندى سۈيى ياكى كاسىنە سۈيىگە بىر ئاز مەھمۇدە قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن بېھى ۋە ئالما سۈيىگە ھەببۇلئاس قوشۇپ بېرىش، سەندەل، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، بېھى، بىر ئاز كاپۇر، قومۇش يىلتىزىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈللىرىنى سىركە بىلەن قوشۇپ، قورساق ئۈستىگە قويۇلىدۇ ياكى لاتىنى گۈلابقا چىلاپ، قورساق ئۈستىگە يېپىپ قويۇلىدۇ. پۇت

ـ قوللىرى سوۋۇپ كەتكەندە گىلى ئەرمىننى سىركە بىلەن سۇرۇپ، قول ـ پۇتلىرىغا سۇرتۇپ ئىسسىق يۇگەش كېرەك. بۇلار بىلەنمۇ قۇسۇش ياكى ئىچ سۇرۇش توختىمىسا، ئاشقازان ئۇستىگە ئوتلۇق ھىجامەت قويۇش بىلەن خەشخاش سۈيىگە نىشاستە قوشۇپ ھۆقنە قىلىش لازىم.

ھوشىدىن كەتكەندە قول ـ پۇت، باش ۋە قۇلاقلارنى ئۇۋۇلاش، مۇجۇپ تۇتۇش كېرەك. مائۇللەھمى بىلەن بىر ئاز ئىپارنى ئېرىتىپ گالغا تامغۇزۇش كېرەك.

تارتىشىپ قالغاندا ئىسسىق ياغلار بىلەن ئەزانى ياغلاش ياكى لاتىدەك بىر نەرسىنى ماي بىلەن مايلاپ قول ـ پۇتلارنىڭ يۇقىرى تەرەپ قىسمىغا قويۇش لازىم.

ھېيزە كېسىلىنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە غىزا بېرىلمەيدۇ. ئەھۋال ياخشىلانغانسېرى ئاز ـ ئازدىن يېنىك تاماق بېرىشكە بولىدۇ. ئۇخلاش بۇ كېسەل ئۈچۈن بەك پايدىلىق. ئۇيقۇسىزلىق بولسا ئۇخلىتىش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. باش ـ مېڭە كېسەللىرى بابىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن دورىلارنى باشقا چېپىش ياكى بۇرۇنغا پۇرىتىش كېرەك.

بۇزۇلغان تاماقلارنى يېيىش ياكى ھەزىمنىڭ ئۆتكۈر بۇزۇلۇشىدىن قۇسۇپ ئىچ سۇ-رۇش كېسىلىدە، ئەگەر لازىم كەلسە سىركەنجىۋىل بىلەن ھەسەل ۋە كۆپ مىقداردا سۇ ئىچكۈزۈپ تاكى ئاشقازاندىكى سەۋەبچى ماددا چىقىپ كەتكۈچە قۇستۇرۇش، ئاندىن كېيىن قەينى توختىتىش چارىلىرىنى قىلىش، مەسىلەن: قۇرسى ئۇد (پىلپىل، كاۋاۋچىن ئۇچ گرامدىن، سۇمبۇل، مەستىكى 1.5 گرامدىن، ئۇدخام 13 گرام، شېكەر 23 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەرنى بىر ئاز قايناق سۇدا ئېرىتىپ، دورىلارنى خېمىردەك قىلىپ، بىر پۇڭلۇق پۇل چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلە-نىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى قۇرسى راسەن (تەركىبى: ئىپار ئۈچ گرام، گۈلدارچىن يەتتە گرام، قۇرۇق راسەن، مەستىكى ئەپيۇن، ئادەمگىياھتىن بەش گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەپيۇننى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى قوشۇپ جەمئىي ئون دانە قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كېسەل بىر ئاز ياخشىلانمىغۇچە تاماق بېرىلمەيدۇ. كېيىنچىرەك ئۇچار ـ قاناتلار گۆشىنى ئانار ياكى بېھى سۈيى بىلەن چۈچۈمەل قىلىپ بېرىشكە بولىدۇ. رۇم بەدىيان، زىرە، مەستىكى، ئۇدخاملارنى باراۋەردىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددىنى ئۇچەيدىن چىقىرىۋېتىش مەقسەت قىلىنسا، ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى ئۇدبىلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسىدىن ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن بېرىلسە بولىدۇ. قۇرسى راسەن بۇ كېسەللىكتە

زور مەنپەئەتلىكتۇر.

§ 4 . ئۇچەي مەددە قۇرت كېسەللىكلىرى

ئۇچەيدىكى مەددە قۇرتلار ئۇلارنىڭ شەكلىگە قاراپ يىلانسىمان مەددە (ھەيات)، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە (كۇمۇدانە)، تۇتۇ مەددە دەپ پەرقلەندۇرۇلىدۇ.

1. يىلانسىمان مەددە

ئالامىتى:

ھەر خىل ئۇزۇنلۇقتىكى يىلاندەك يۇمىلاق ۋە ئۇزۇن قۇرتلار تەرەت بىلەن ياكى قۇسۇق بىلەن چۈشىدۇ. بۇ مەددىنىڭ تۇرۇش ۋە كۆپىيىش جايى ئىنچىكە ئۇچەيلەردىن ئىبارەت. قورساق تولغاقسىمان ئاغرىپ، كۆپكەن ھالدا بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى سۈس بولۇپ، كېسەل ھۇرۇنلىشىپ، ئاشقازان ئېغىزىدا قادىلىش ھېس قىلىدۇ ۋە بىر نەرسە ماڭغانلىقىنى سېزىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە قورساق ئاچقاندا روشەن بىلىنىدۇ. دائىم ئىچى قاتىدۇ، قورسىقى ئېچىپلا تۇرىدۇ. كېچىلىرى ئۇيقۇدا چىشلىرىنى غۇچۇرلىتىدۇ، كۈندۈزى ئېغىز ئىچى قۇرغاق بولۇپ، كېچىسى دائىم ئاغزىدىن شالى ئاقىدۇ. كىچىك بالىلاردا تارتىشىپ قېلىش ۋە ھوشىدىن كېتىشلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن ئۇچ كۈن داۋاملىق يېڭى ساغقان سۈت ئىچكۈزۈپ، تۆتىنچى كۈنى تۆۋەندىكى دورىلاردىن بىرى بېرىلىدۇ:

بەرەڭگى كابىلى، شىرخىشت، تۇربۇت، قەنبىل 16 گرامدىن، تىرمىس، قىزىل لوبىيا، قۇستە تەلخى، 21 گرامدىن، ئەمەن 33 گرام، ھىندى تۇزىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ، كۈنىگە ئون گرامدىن بېرىلىدۇ.

بەرەڭگە كابىلى يەتتە گرام، دەرمەنى تۇركى ئۇچ گرام، ئۇرۇقسىز خورما ئىككى دانە ئېلىپ، سوقۇپ تالقان تەييارلاپ، ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ھەممىسىنى بىرلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: ① دورىلارنى سۈت بىلەن بېرىش لازىم. ② دورىنى بېرىشتىن ئىلگىرى كېسەلنىڭ بۇرنىنى تېڭىپ قويۇش كېرەك (مەقسەت دورىلارنىڭ پۇرىقىنى سەزدۈرمەسلىك).

ئەگەر دورىلارنى داۋاملىق ئىچەلمىسە ھۆقنە ئارقىلىق كىرگۈزۈش لازىم.

ھۆقنە نۇسخىسى: سىيادان، قىزىل لوبىيا، بابۇنە 16 گرامدىن، ئەپسەنتىن 21 گرام، شاپتۇل غازىڭىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، ئىككى چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ،

يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، بىر ئاز كۈنجۈت يېغى قوشۇپ هۆقنە قىلىنىدۇ. مىزاجى ئىسسىق بولغانلارغا بەك ئىسسىق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. ئۇلارغا ئاچچىق ئانارنىڭ يىلتىزى ۋە قوۋزىقىنى قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى تونۇرنىڭ قىزىقىدا پىشۇرۇپ، سىقىپ سۈيى ئۈچ كۈن بېرىلىدۇ.

شاپتۇل يوپۇرمىقى (كۆك يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بولغىنى ياخشى) ۋە شاتۇتنىڭ قوۋزىقى قاينىتىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

شامچە نۇسخىسى: شەھمەنزەلدىن ئۈچ گرام، قەمبىلدىن 0.2 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا ئوتى بىلەن شامچە ياساپ، بىرئاز كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ سوكۇغا قويۇش لازىم. يۇقىرىقى نۇسخىلارنىڭ دورىلىرىنى قاينىتىپ، قورساققا، كىندىك ئۈستىگە سىرتىتىن قويسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

2. قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە

ئالامىتى:

قاپاق ئۇرۇقىدەك ياپىلاق ئاق مەددە بوغۇملىرى تەرەت بىلەن، بەزىدە ئادەتتىكى چاغلاردا تەرەتسىزمۇ چىقىدۇ. ئورنى چوڭ ئۇچەينىڭ يۇقىرىقى قىسىملىرىدىن ئىبارەت. بىمارنىڭ قورسىقى بەك ئاچىدۇ. ئېغىزى كېچىسى قۇرۇيدۇ. بەزىدە تەرەت قارامتۇل كېلىدۇ.

داۋاسى:

بۇ خىلدىكى مەددىنى چۈشۈرۈشتە هۆقنە قىلىشنى ئاساس قىلىش لازىم. يىلان مەددە قىسمىدا كۆرسىتىلگەن نۇسخىلاردىكى دورىلارنى نىسبەتەن كۆچلۈكرەك قىلىپ بېرىش كېرەك. هەر كۈنى ئاخشىمى سىركە ئىچىپ يېتىش بەك تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

هۆقنە نۇسخىسى: بەرەڭگى كابىلى، دەرمىنى تۇركى 0.5 گرامدىن، نەمەكى هىندى 0.5 مىسقال، تۇربۇت، شەھمەنزەل ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، يىلان مەددىدىكى نۇسخا بىلەن ئوخشاش ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ. ئەگەر شامچە قويماقچى بولساق، يىلان مەددىدىكى شامچە نۇسخىسىنى ئىشلىتىش مۇمكىن. مەجۇنى قەمبىل (تەركىبى: قەمبىل، سېرىق هېلىلە پوستى، شاكالىسز ئامىلە، تۇربۇت، زەنجىۋىل، دەرمەن تۇركى باراۋەر مىقداردا، هەسەلدىن دورىلار ۋەزنىدىن ئۈچ باراۋەر ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، هەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، هەر خىلدىكى ئۇچەي مەددە قۇرتلىرىنى چۈشۈرۈشكە: 12 ياشتىن يۇقىرىلار 3 ~ 7 گرامغىچە 12 ياشتىن بەش ياشقىچە بالىلارغا 0.7 ~ 1.5 گرام، بەش ياشتىن تۆۋەنلەرگە 0.25 ~ 1.5 گرامغىچە ، ئىككى

ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ، بېرىلىدۇ.

دىققەت:

دورا ئىچكەندە كېسەلنىڭ بۇرۇننى توسۇپ قويۇش (دورىنىڭ پۇرىقى بۇرۇنغا كىرمەسلىكى ئۈچۈن، كېرەك. شۇنىڭدەك دورا ئىچىۋاتقاندا ياغلىق دورىلار ياكى ياغلىق يىمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ).

3. تۈتۈ مەددە

ئالامىتى:

كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا ئۇچرايدۇ. قىلدەك ئىنچىكە قۇرت تەرەت بىلەن ناھايىتى كۆپ ساندا چىقىدۇ. بالىنىڭ سوڭى بەك قىچىشىپ كېسەلنى ئازابلايدۇ. قۇرتنىڭ ئورنى چوڭ ئۇچەينىڭ ئاستىنقى قىسمىدا بولىدۇ.

داۋاسى:

شامچە قويۇش بىلەن ھۆقنە قىلىشنى ئاساس قىلىش كېرەك.

شامچە نۇسخىسى: قۇرۇق ئۇزۇم، ئاچچىقئۆرۈك مېغىزى، شاپتۇل مېغىزى، قۇستە شېرىن ھەرقايسىسىدىن 16 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا شامچە تەييارلاپ سوڭغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

ھۆقنە نۇسخىسى: شەھمەنزەل، قەنتەرىيون، نەمەكى ھىندى، ئاچچىقئۆرۈك مېغىزى بىلەن شاكىلىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قاينىتىپ سۈزۈپ، قائىدە بويىچە ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ئەگەر سوڭ ئەتراپى يارىلانغان بولسا (تاتىلاش ياكى قۇرتلارنىڭ زېدە قىلىشى بىلەن) شاپتۇل مېغىزىنى سوقۇپ چېپىش كېرەك. زېتۇن يېغىنى كۆيدۈرۈپ مەقئەتنى ئىسلاش بىلەن بۇ خىلدىكى مەددە قۇرتلار چىقىدۇ. بۇ چاغدا جۇپتەك ياكى باشقا نەرسە بىلەن قۇرتنى تازىلىۋېتىش كېرەك.

§ 5 . مەقئەت كېسەللىكلىرى

1. بوۋاسىر

بوۋاسىر — كۆتەننىڭ باشلىنىشىدىكى تومۇرلارنىڭ ئەمچەكسىمان پۇلتايغان ئۆسۈكچىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، سەۋەبى غەيرىي تەبىئىي سەۋدانىڭ تومۇرلاردا قېتىپ قېلىشىدىن ئىبارەت. بوۋاسىرنىڭ بەزىلىرى قانايدۇ، بەزىلىرى قانىمايدۇ، قانايدىغانلىرى ئومىيا

(قارىغۇ) بوۋاسىر، قانىمايدىغانلىرىنى ۋامىيى (كوزلىك) بوۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ. بوۋاسىرلارنىڭ شەكلىگە قاراپ تۆۋەندىكى بىر قانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ:

1) يىلتىز تارتقان كۆچەتكە ئوخشايدۇ، كۆچەتسىمان (نەخلى) دەپ ئاتىلىدۇ.

2) ئۇزۇنچاق قاتتىق خۇددى خورمىغا ئوخشايدۇ. ئۇ خورمىسىمان (تەمرى) دەپ ئاتىلىدۇ.

3) يۇمىلاق ۋە يۇمشاق خۇددى ئۇزۇم دانىسىغا ئوخشايدۇ. ئۇلار ئۇزۇمسىمان (ئىنەبى) دەپ ئاتىلىدۇ.

4) ئەنجۇردەك ياپىلاق شەكىلدە بولغىنى ئەنجۇرسىمان (تىنى) دەپ ئاتىلىدۇ.

5) كىچىك پۇرچاقتەك قاتتىق بولىدىغىنى پۇرچاقسىمان (سۇلۇلى) دەپ ئاتىلىدۇ.

6) ئۇزۇن ۋە يۇمشاق، خۇددى ئۇجمىگە ئوخشايدىغىنى ئۇجمىسىمان (تۇتى) بوۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ. قانايدىغان بوۋاسىرلارنىڭ ئاغرىشى قانىمايدىغانلىرىغا نىسبەتەن ئاز بولىدۇ. ئەمما داۋا قوبۇل قىلىش تەس. كۆچەتسىمان ۋە ياپىلاق بوۋاسىرلار باشقا تۈرلىرىگە قارىغاندا ئېغىر ئۆتىدۇ. ئاغرىش قاتتىق ۋە بىر نەرسە چىشلىگەندەك سېزىلىشى قان بىلەن سەپرانىڭ غالىبلىقى، ئېغىرلىق بىلەن سانجىلىش ھېس قىلىش قان ئۇيۇپ قالغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرىدۇر.

داۋاسى:

ساغرا ۋە ئارقا تەرەپ ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇش كېرەك. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ›، دورىلار چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 گرامدىن 132 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ. جىگەر ۋە تالنى ئىسلاھ قىلىش ۋە تەرەتنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن ھېلىلە مۇراببىسى، ئامىلە مۇراببىسى ۋە ئىترىفىل سەغرى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 5 ~ 7 گرامغىچە ياكى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. توخۇ شورپىسىغا كۆكتات سالماي بېرىلىدۇ. قاننى قويۇقلاشتۇرغۇچى يېمەكلىكلەردىن مەسىلەن: كالا، كىيىك، ئۇردەك ۋە ئات گۆشلىرىدىن سۇرلەنگەن گۆش، قېزا ۋە كۆكتاتلاردىن پىدىگەن، شوخلا،

كۈده، دانلىق ئاشلىقلاردىن ماشتىن پەرهىز قىلىش لازىم.

يۇقىرىقى چارىلار بىلەن نەتىجە بولمىسا، قۇرۇتۇش چارىلىرى بىلەن بوۋاسىر چۈشۈرۈلىدۇ. بۇ چارىلار ئىسلاش ياكى بوۋاسىر ئۆسۈكچىسىگە دورا چېپىشتىن ئىبارەت.

① ئىسلاش ئۇسۇلى:

كېرەكلىك دورىلار — ئاس دەرىخى يوپۇرمىقى، جويۇز، سەرۋە، پىدىگەن يوپۇرمىقى، بىخ كەبىر، فۇپەل، يىلان پوستى، مۇرمەككى، شەھمەنزەللەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، بىر داس تۆگە يېغىغا ئوت تۇتاشتۇرۇپ، يۇقىرىقى دورىلار ئۇستىگە سېلىنىدۇ. داسىنىڭ ئەتراپىنى مەھكەم يۆگەپ، ئۇستىدىن بىر تۆشۈك قالدۇرۇپ، بىمار شۇ تۆشۈككە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئەگەر بىمار تاقەت قىلالمىسا ئۇزۇنراق ئىسلاش كېرەك. بۇ ئۇسۇل بوۋاسىرنى قۇرۇتۇپ چۈشۈرۈشنىڭ ئۇنۇملۇك چارىسىدۇر.

② دورا بىلەن قاتۇرۇش ئۇسۇلى:

ئانار پوستى، كۈندۈر، جۈپتى بەللۈت، جويۇز، سەبرە ھەرقايىسىسى 16 گرامدىن، 33 گرام ئۇزۇم قاينىتىلغان سۇ بىلەن دورىلارنى ئېزىپ، ئۇماچتەك ھالەتكە كەلتۈرۈپ، سوڭغا، بوۋاسىر ئۆسۈكچىسىگە قويۇق چېپىش كېرەك.

③ ئىسلاشنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى:

مۇقەل (كۆك رەڭلىك)، كۈندۈر، ئۇدخام، بىخ كەبىر ۋە ئادراسمان ئۇرۇقىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇقىرىقى ئىسلاش ئۇسۇلى بويىچە ئىسلاش كېرەك. ئاغرىش كۈچلۈك بولسا، قەلەي ئۇپىسى، ئاق موم ۋە گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك ئېغىر، چىڭقىلىش ۋە سانجىلىش بولسا بوۋاسىردىن قان ئاققۇزۇش لازىم كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن پىياز سۈيى، كالا ئوتى، قوي ئوتىنى بىرلەشتۈرۈپ، پاختا ياكى يۇڭغا سۈركەپ سوڭغا قويۇش لازىم. ئەگەر ئاغرىق داۋاملىق كۈچىيىپ بارسا، تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلارنى چېپىش بىلەن ئاغرىق پەسىيىدۇ:

ئىكلىلمىلىك ئون گرام، ئەپيۇن ئۈچ گرام، زەپەر 0.5 گرام، زىغىر ئون گرام، تۇخۇم سېرىقى بىر دانە، ئاق لەيلى يەتتە گرام، پىياز 16 گرام، مىئەسائىلە ئۈچ گرام، كالا يىلىكىدىن، تۆگە يىلىكى 16 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، يىلىكلەرنى ئېرىتىپ قوشۇپ، تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ سوڭغا چېپىشقا بېرىلىدۇ.

بوۋاسىر قاناپ كەتكەندە قاننى توختىتىش چارىلىرى: ① قۇرسى كەھرىۋا (تەركىبى: كەھرىۋا، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانار گۈلىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى ۋە گاۋزىبان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ قۇرس (توقىچاق) تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە كۈنىگە ئىككى قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى مەجۇنى خۇبسلىھەددىد (تەركىبى: كابىل ھېلىلە-

سى پوستى، سىرىق ھىلىلە پوستى، قارا ھىلىلە، بەلىلە، ئامىلە، بەسباسە، قاقىلە، ئۇد ھىندى، ئىپار، كۈنجۈت يەتتە گرامدىن، خۇبسىلھەددىد (تۆمۇر پوقى) 17 گرام، ھەسەلدىن 660 گرامدىن ئىبلىپ، تۆمۇر پوقىنى ئالدى بىلەن ئۇچ كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئىبلىپ، سىرىق ماي بىلەن قورۇپ، يۇمشاق ئىزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تومۇر پوقى بىلەن قوشۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، ئالتە ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە شيافى كوھلى (تەركىبى: ئانار گۈلى، موزا، سۇرمە، زەمچى، ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى ھەرقايسىسىدىن ئون گرامدىن ئىبلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن شامچە ياساپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىبلىپ، بوۋاسىر قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن مەقئەتكە قويۇلىدۇ. ئىچىشكە ھەببى مۇقەل[1] بېرىلىدۇ.

② تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن سوكنى يۇيۇش كېرەك. ئانار گۈلى، موزا، ھەببۇلئاس، قىزىلگۈل تۇگۈنچىسى، ئاقاقىيالار باراۋەر مىقداردا ئىبلىنىپ، قاينىتىپ، قويۇق سۈيى بىلەن سوك يۇيۇشقا بېرىلىدۇ ياكى ھەرە ھۆكۈنىكى، مەدەستان ۋە ئۇپىلارنى قوشۇپ، سوكنا قويۇپ، لاتىناك ئوتتۇرىسىنى تېشىپ (تەرەت تۆشۈكى ئۈچۈن) تېكىپ قويۇش لازىم. ئەگەر بۇنىكنا توشقان تۈكى قوشۇلسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. يۇقىرىقىلار ئۇنۇم بەرمىگەندە دورا بىلەن قاتۇرۇپ چۈشۈرۈش ياكى ئەسۋاب بىلەن كېسىش كېرەك. كېسىشنىك خەتىرى كۆپ. شۇنىك ئۈچۈن ئىلاجى بار دورا بىلەن قاتۇرۇپ چۈشۈرۈش كېرەك. بۇنىك ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

نۇسخا: سىماب، نۆشۈدۇر 100 گرامدىن، زەنگار 0.2 گرام، سۇ تەگمىگەن ھاك 0.2 گرام، كۈندۈر 330 گرام، سىرىق زەرىنختىن 462 گرام ئىبلىپ، دورىلارنى ئىزىپ تاكى سىماب ئۇلگۈچە[2] سالايە قىلىپ، كېيىن قۇرۇتۇپ سىركە قوشۇپ، يەنە ئىزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇماچىتەك ھالىغا كەلگەندە قاچىغا ئىبلىپ قويۇپ، ئالدى بىلەن ئارقا يولنى تازىلاپ دورىنى پەلكۈچ بىلەن بوۋاسىر ئۈستىگە چېپىش كېرەك (قويۇقراق چېپىلىدۇ).

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

1) ئالدى بىلەن بىر دانە بوۋاسىر پۈۋەكچىسى چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن ئەھۋالغا قاراپ ئىككىنچىسى چۈشۈرۈلىدۇ. ئەگەر بىرىنچىسىگە نەتىجە بەرمىسە، باشقا چارە ئىزدەش كېرەك.

2) كېسەلنىك يۇرىكىنى كۈچلەندۈرۈش ۋە ئاغرىشقا چىداشلىق بېرەلىشى ئۈچۈن

---

① قەۋزىيەت بولسا، ھەببى مۇقەلنىك I نۇسخىسى، ئىچى يۇمشاق كەلسە II نۇسخىسى بېرىلىدۇ.
② سىمابنىك ئۇلگىنى ئۇنىك باشقا دورىلارغا پۈتۈنلەي ئارىلىشىپ كېتىپ كۆرۈنمەي قېلىشىدۇ — تەھرىر

داۋائى مىشكى ياكى مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتلاردىن بىرنى بېرىش كېرەك.

ئەسۋاب بىلەن كېسىش ئۇچۇنمۇ ئالدى بىلەن يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلاردىن بېرىپ، بىر - بىرلەپ كېسىپ، جاراھەت ئورنىغا قاتۇرغۇچى مەلھەملەر سۈركەپ قويۇلىدۇ.

بۇۋاسىرنىڭ «يەل بۇۋاسىر» دەپ ئاتىلىدىغان يەنە بىر تۈرى بار. ئۇنىڭ ئالاھىدە ئالامىتى شۇكى، ئاغرىش خۇددى قۇلۇنجى ئاغرىشلىرىدەك بولۇپ، بەزىدە ئاغرىق بەل ساھەسىگىچە يېتىپ بارىدۇ. بەزىدە تۆۋەنگە، ئۇرۇقدان ۋە جىنسىي ئەزالارغىچە بارىدۇ. قورساق ئېسىلىش، يەل تولا مېڭىش ۋە قانلىق تەرەت قىلىش قاتارلىق بەلگىلىرى بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بۇۋاسىر كۆپىنچە يىرىڭلىق ياللۇغلىنىش ۋە يىرىڭ ئاقمىسىغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. داۋالاشتا بۇ خىل بۇۋاسىر سەۋدا سەۋەبى بىلەن بولىدىغانلىقى ئۇچۇن ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ سۈزۈلگەن دورا سۇيى ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن بېرىپ ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن، يەنى يوقاتقۇچى دورىلاردىن جاۋارىش شەھرىياران (تەركىبى: قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، سەلىخە، سۇمبۇل، جۇزبۇۋا، لاچىندانە، قاقىلە، ھەببى بىلسان زەپەر 15 گرامدىن، سوقمۇنىيا 10 گرام، توربۇت، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى 26 گرام، قەنت 218 گرام، ھەسەلدىن 500 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ‹ئەلگەكتىن ئۆتكۈزمەي› ، فەلاسىفە، قەنتنى بىر ئاز سۇ بىلەن قىيام قىلىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ، تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى مەجۇنى فەلاسىفە II (تەركىبى: ئاقمۇچ، پىلپىل 50 گرامدىن، ئۇد بىلسان 23 گرام، سۇمبۇل، ھۇماما 13 گرامدىن، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، سىسالىيۇس، سەلىخە، ئاسارۇن، راسەن ھەرقايسىسى ئۇچ گرامدىن، ھەسەلنى پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن ئۇچ باراۋەر ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر تاماقتىن كېيىن ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەم بۇلارغا ماسلاشتۇرۇپ تۆۋەندىكى نۇسخىلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ:

1 - نۇسخا: بوزۇغا، دۇرنەج ئەقرەبى، قارا ھېلىلە، شەترەنجى ھىندى، ئاقىر قەرھا، قارىمۇچ، پىلپىل، كۈدە ئۇرۇقى، مۇقەل ھەرقايسىسىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە ئۇرۇقى سۇيى بىلەن ھەب قىلىپ

كۈنىگە ئون گرامدىن بېرىلىدۇ.

2 ـ نۇسخا: بىخ كەبىر ئون گرام، سۆئتەر (ياپچان) دىن ئىككى گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈدە سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ كۈنىگە ئون گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

2. مەقئەت يىرىڭلىق ئاقمىسى

مەقئەت ئەتراپى بەزلىرىنىڭ يىرىڭلىق ياللۇغى بولۇپ، بەزىسى تېشىلىپ، ئۇچەيگە ئۆتمىگەن ھالەتتە بولىدۇ. بەزىسى تېشىلىپ ئۇچەيگە ئۆتكەن ئاقما يول شەكىللەندۈرىدۇ.

بىرىنچى تۈرىنىڭ ئالامىتى: سوڭ (ئارقا يول) ئەتراپىدا دائىم يىرىڭ ۋە زەرداب ئېقىپ تۇرىدىغان جاراھەتلەر بولىدۇ. سوڭ ساھەسى سەزگۈچى ئەسەبلەر كۆپ ۋە كۆپ ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدىغان جاي بولغانلىقتىن، ئاغرىشى زىيادە، ساقىيىشى قىيىن بىر كېسەلدۇر.

داۋاسى:

يىرىڭ، زەردابلارنى تازىلاپ چىقىرىپ تۇرۇش بىلەن شىيافى غەرب (تۆۋەنكى نۇسخا) نى تەييارلاپ، دەل ناسۇر تۆشۈكىگە تامغۇزۇش كېرەك.

شىيافى غۇرب نۇسخىسى:

مۇرمەككى، كۈندۈر، ئەنزىرۇت، خۇنسياۋشان، سۈرمە، زەمچە، ئانارگۈلى، زەڭگار ھەرقايسىسىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاب بىلەن خېمىردەك قىلىپ شامچە تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، كېرەك بولغاندا سۇ بىلەن ئېرىتىپ، كېسەلنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، ساغرىسىغا ئېگىز بىر نەرسە قويۇپ تۇرۇپ، ئېرىتىلگەن دورىنى جاراھەت تۆشۈكىگە تامغۇزۇپ، شۇ پېتى دورا قۇرۇپ بولغىچە ياتقۇزۇلىدۇ.

ئىككىنچى تۈرىنىڭ ئالامىتى: تۆشۈك چوڭ ئۇچەيگە تۇتاشقانلىقتىن بەزىدە تەرەت ۋە يەل جاراھەت تۆشۈكلىرىدىن چىقىدۇ. بۇنى ئېنىقلاش ئۈچۈن سوڭ تۆشۈكىگە بىر نەرسە قويۇپ جاراھەت تۆشۈكىنى قول بىلەن باسقاندا يەل ياكى تەرەتنىڭ چىقىۋاتقانلىقى سېزىلىدۇ. بۇ جاراھەت چوڭ ئۇچەيگە ئۆتكەنلىك ۋە تېشىلگەنلىك ئالامىتى بولۇپ، دورىلارغا قارىغاندا دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش ياخشىراق ئۇنۇم بېرىدۇ.

3. مەقئەت ياللۇغى

سەۋەبى:

بەزىدە ئىسسىق ماددىلار سەۋەبىدىن، بەزىدە سوغۇق ماددىلار سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى:

ئىسسىقتىن بولغانلىرى تۇرلۇك ئىسسىق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سوۋۇتۇش قىچىشىشلىرى ياكى سوۋۇق بوۋاسىرىنى تىغ بىلەن كېسىش ياكى قاتۇرۇشلار تۈپەيلىدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭدىكى ئالامەت ئاساسەن مەقئەتنىڭ قاتتىق لوقۇلداپ ئاغرىشى ۋە سۈيدۈكنىڭ تېمىپ تۇرۇشىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئاغرىش ئاستا ـ ئاستا باشلىنىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن توققۇزكۆز ئۈستىگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلاردىن بىرى تاللاپ بېرىلىدۇ:

1) قەلەي تۇزى 33 گرام، گۈل يېغى 16 گرام، ئاق مومدىن 33 گرام ئېلىپ، ئالدى بىلەن مومنى ئېرىتىپ، گۈل يېغىنى قوشۇپ، ئۈستىگە قەلەي تۇزىنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

2) تۇخۇم ئېقى ۋە گۈل يېغىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، قوغۇشۇن ياكى چويۇن ھاۋانچىدا ئېزىپ سوۋۇغا سۈركۈلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا، بۇنىڭغا بىر ئاز ئەپيۇن قوشۇلسا بولىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى، سوغۇق كەيپىياتلىق دورىلارنى مەسىلەن: رەيھان ئۇرۇقى، چىلان ئۇرۇقى، ئەينۈللىلارنى قايناق سۈغا چىلاپ، ناۋات سېلىپ بېرىلىدۇ:

ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇلسا ياخشىراق. بەزىدە ماددىنىڭ قېتىپ قېلىشى بىلەن ۋەرەمدە قېتىش بارلىققا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ.

نۇسخا: ئىكلىلىملىك، ئاق لەيلى، ئاقلانغان ماش، ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقى، بىنەپشە ھەرقايسىسى 16 گرامدىن، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، تۇخۇم ئېقى، ھەمشىباھار يېغى ھەرقايسىسىدىن 16 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قاينىتىپ، بىر پىيالىچە سۈيى قالغاندا ئېلىپ، ئۈستىگە ياغ دورىلارنى قوشۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، لازىم بولغاندا مەقئەتكە سۈركىلىدۇ.

سوغۇق ماددا (بەلغەم) دىن بولغان سوۋۇق ياللۇغلىرىدا ھارارەت بولمايدۇ. ئاغرىش نىسبەتەن ئاز بولۇپ، ئومۇمىي بەدەندە بەلغەم غالىبلىق ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى:

ماددىنى پىشۇرۇش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن ئۆردەك يېغى، تۇخۇم سېرىقى ۋە سېرىق گۈل يېغىغا زىفت يېغى قوشۇپ سۈركۈلىدۇ ياكى مەلھىمى داخلىيون (تەركىبى: زۇفتى رۇمى، راتىيانەج، ئاق موم 26 گرامدىن، قۇستە 13 گرام، زەيتۇن يېغىدىن 99 گرامدىن ئېلىپ، مومنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇ-

رۇپ، ماي دورا تەييارلىنىدۇ) تاشقى تەرەپتىن جاراھەت، ۋەرەملەرگە چىپىشقا، بۇ خىلدىكى كېسەللەرگە توخۇ تۇخۇمى سىرىقىنى يالغۇز ياكى قايناق سۇ بىلەن يۇمشىتىلغان نانغا ئارىلاشتۇرۇپ سوڭغا قويۇشنىڭ مەنپەئەتى بارلىقى تەجرىبىلەردىن ئۆتكەن.

4. مەقئەت يېرىقى

سەپرا ۋە ھارارەتنىڭ غالىبلىقى بىلەن خۇددى قول ـ پۇتلار يېرىلغانغا ئوخشاش سوڭ ئەتراپى قۇرۇپ يېرىلىدۇ. ئادەتتە خېلى كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى:

ئومۇمىي بەدەندە قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى بولۇپ، سوڭ يېرىلىدۇ. تەرەت قىلغاندا، يۇغاندا ئېچىشىدۇ.

داۋاسى:

سىرتتىن مەلھەمى ئەبىيەز (ئاق مەلھەم) نى چېپىشقا ياكى موم ۋە قىيرۇتى بىلەن ياغلاشقا بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر داۋاملىق ئېچىشىش بولسا، بۇ سەپرانىڭ كۆپلۈكى بولۇپ، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى خىيارشەنبەر، مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سىرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سىرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ› ، دورىلار چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى بىنەپشە شەربىتىگە ئىسپىغۇل لوئابى قوشۇپ بېرىلىدۇ ۋە يۇقىرىقى مەلھەملەرمۇ بېرىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا سوڭ ياللۇغلىرى ياكى بوۋاسىر سەۋەبى بىلەن ۋە كۆپ قان يوقىتىش ياكى كۆپ ئىچى سۇرۇشتىن كېيىنمۇ سوڭنىڭ يېرىلىشى ئۇچرايدۇ. بۇنداقتا، سەۋەبنى يوقىتىدىغان چارىلار بىلەن بىللە يۇقىرىدىكى چارىلارنىمۇ قوشۇمچە قوللىنىش كېرەك. تەرەتنىڭ يۇمشاق كېلىشىگە دىققەت قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىنەپشە شەربىتى (تەركىبى: ھۆل بىنەپشە ‹گۈلى بولغىنى ياخشىراق› 135 گرام، پار سۈيى ‹ياكى گۈلاب› 600 گرام، قەنتتىن 165 گرامدىن ئېلىپ، گۈلابقا بىنەپشىنى بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن 2 ~ 3 قوشۇققىچە ئېلىپ، بىھى ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىلىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:
ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھۆل تۈرى بولمىسا، قۇرۇق بىنەپشىنى يەتتە باراۋەر گۈلابقا چىلاپ، سۈنى پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا ھۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ئىچ سۈرۈپ كەتسە، قورۇغۇچى دورىلاردىن بىرنى بېرىش كېرەك.

5. مەقئەت بوششىپ كېتىش

سوڭنىڭ پالەچلىنىشى سوڭ بىلەن ئۇرۇقدان ئوتتۇرىسىدىكى پەينىڭ پالەچ بولۇشىدىن ئىبارەتتۇر.

سەۋەبى:
پەينىڭ ئىچكى ياكى سىرتقى تەسىراتلار بىلەن زەھەرلىنىشى ياكى بوۋاسىر پۇۋەكچىلىرىنى كېسىۋالغاندا پەينىڭ زەھەرلىنىشىدىن ئىبارەت. بۇ ئىككى خىل سەۋەب بىلەن كېلىپ چىققان سوڭ پالىچىنى داۋالاش ئانچە ئوڭاي ئەمەس. بەزىلەردە مەزكۇر پەيگە ئىچكى تەرەپتىن مۇز ياكى قار ئۈستىدە ئۇزاق ئولتۇرۇپ قېلىپ سوغۇق ئۆتۈشمۇ پالەچلىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى:
يۇقىرىقى سەۋەبلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقى، سوڭ ئەتراپىنىڭ (پۇمەكنىڭ) بوششىپ كېتىشى بىلەن يەل ھەتتا چوڭ تەرەتنىڭ ئۆزلۈكىدىن چىقىپ كېتىشى، چوڭ تەرەت تۇتالماسلىقلار كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى:
كېسەللىك ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش ۋە مىزاجنى تەڭشەش جەھەتتىن پالەچ بايانىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ. قۇستە يېغى، قۇندۇز قەھرى يېغى ۋە پەرپىيۇن ياغلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوڭ ئەتراپى، شۇنىڭدەك پەي ئۈستىگە سۈرتۈش كېرەك. مېھرىگىياھنى سۇ بىلەن تاشقا سۈرۈپ، سوڭغا چېپىشقا بېرىلىدۇ.

ئىترىفىل (تەركىبى: سىرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايىسىسىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 5 ~ 7 گرامغىچە ياكى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ئىترىفىل مۇقەل (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە، مۇقەلنى 30 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بولغاندىن كېيىن مۇقەلنى كۈدە سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، ئۈستىگە دورىلارنى قوشۇپ، ھەسەلدىن ھاجەت مىقداردا قوشۇپ خېمىر قىلىپ، قوناقتەك ھەب تەييارلىنىدۇ) بېرىلىدۇ.

6. سوڭ چىقىپ قېلىش

سەۋەبى:

سوڭنى كۆتۈرۈپ تۇرغۇچى پەيلەر نەملىك[1] تەسىرى بىلەن ياكى سوغۇق تەسىرى بىلەن بوششىپ كېتىپ، سوڭ تاشقىرىغا چىقىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدا سوڭنىڭ ئۆرۈلۈپ چىقىشى ئاسان بولۇپ، ئىچىگە كىرگۈزۈشمۇ ئاسان. سوڭ ئىچكى گۆشلىرىنىڭ ئىششىپ قېلىشى بىلەنمۇ سىرتقا چىقىپ قالىدۇ. بۇنداقتا سوڭنىڭ چىقىشىمۇ قىيىن، شۇنداقلا كىرىپ كېتىشىمۇ قىيىن.

ئالامىتى:

تەرەتتىن كېيىن ياكى ئىنجىقلاش باھانىسى بىلەن سوڭ سىرتقا چىقىپ قالىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن چىقىپ قالغان سوڭنى سەۋرچانلىق بىلەن ئىچىگە قايتۇرۇش لازىم. سوڭنى ئىچىگە كىرگۈزۈشتە، ئالدى بىلەن بوشاشتۇرغۇچى دورىلاردىن سۈركەپ بولغاندىن كېيىن ئىچىگە كىرگۈزۈپ، قاتۇرغۇچى دورىلارنى سۈرۈش كېرەك. مەسىلەن:

بىرىنچى خىلدا گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىچىگە كىرگۈزۈپ، ئۈستىدىن ئۇپا، ئانارگۈلى، موزا، زەمچە، سۈرمە، ئانار پوستى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، ئاقاقىيا، پاقىيوپۈرمىقى، تۈزلارنى قوشۇپ سوقۇپ، سوڭغا قويۇپ، ماتادىن تەرەت چىقىدىغان تۆشۈك ئېچىپ تېڭىپ قويۇلىدۇ.

ئىككىنچى قىسمىدا بىمارنى بىنەپشە، ئاق لەيلى، بابۇنە، چامغۇر، بەسەي قۇلىقى ۋە زىغىر قاينىتىقان سۈدا ئولتۇرغۇزۇپ، سوڭ ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۈستىدىن سىرىقچىچەك يېغى، بابۇنە يېغى ۋە موم يېغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوڭغا سۈرتۈپ، ئۈستىدىن قاتۇرغۇچى مەلھەم بىلەن ياغلاپ، يۇقىرىدا كۆرسەتكەندەك قىلىپ قويۇش ھەم ئارىلاپ شاھى بەللوت، ياۋا ئانارگۈلى، قىزىلگۈل خەمىكى، بەرگى ئاس قاتارلىقلار قاينىتىلغان سۇ بىلەن نەمدەپ بېرىش كېرەك. جاراھەتلىنىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، سوڭ جاراھەتلىرىدە كۆرسىتىلگەن چارىلارنى قىلىش كېرەك.

7. مەقئەت يارىسى

سوڭ ئەتراپى ۋە بەزىدە ئىچكى قىسىملىرىدا بولىدىغان دائىم شەلۋەرەپ تۇرىدىغان

---

① نەملىك — بۇ يەردە مىزاجدىكى ئومۇمىي ھۆللۈك كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

جاراھەت.

داۋاسى:

قۇرۇتقۇچى ۋە ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى سىرتتىن چېپىشقا بېرىلىدۇ. مەسـلەن: قوغۇشۇن كۈشتىسى، ئانار پوستى، ماش (ئاقلانغان)، جۈپتى بەللۈت، جويۇز، سەبرىلەرنى يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ، سۈيى ئاز قالغاندا ئۈستىگە قوي يېغىدىن ئارىلاشتۇرۇپ مايي تەييارلاپ، سوڭغا چېپىشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك بولسا بىر ئاز ئەپيۇن قوشۇش كېرەك.

8. مەقئەت قىچىشىش

سەۋەبى:

تۇتۇ قۇرت مەددىلەر، سەۋدا ۋە قىزىق قاننىڭ پەيدا بولۇشى (بوۋاسىرنىڭ باشلىنىشىدا)، سەپرا ۋە شور بەلغەم قاتارلىقلاردىن بولىدۇ.

ئالامىتى:

1) تۇتۇ قۇرتلارنىڭ بولۇشى بىلەن سوڭ ئەتراپى قىچىشىدۇ. كۆپىنچە كېچىلىرى چىدىغۇسىز ھالدا قىچىشىدۇ. بۇنداقتا تۇتۇ قۇرتنى يوقىتىش كۇپايە قىلىدۇ. ئالاھىدە داۋالاش ھاجەتسىز.

2) سەۋدا، سەپرا ۋە شور بەلغەم سەۋەبى بىلەن بولغانلىرىدا مەزكۇر خىلىتلارنىڭ ئالامىتى بىلەن بىللە سوڭ ئېچىشىپ قىچىشىدۇ.

داۋاسى:

توققۇزكۆزگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: سانا، شاھتەررە 33 گرامدىن، ئەفتىمۇن 20 گرام، بالەنگو، گاۋزىبان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، كاسنە ئۇرۇقى 13 گرامدىن، پىرسياۋشان، قىزىلگۈل يەتتە گرامدىن، بادام مېغىزى 66 گرام، ئۈستقۇددۇس يەتتە گرام، شېكەر 17 گرام، ئىتئۈزۈمى ئون گرام، ئەينۈلىدىن ئون دانە ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ چوڭ چىنە قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىپ، تاماققا ھۆل سوغۇق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. مۇقەلنى ئۇرۇك مېغىزى يېغىدا سۈرۈپ چېپىش كېرەك. سوڭغا بوۋاسىرلاردا كۆرىستىلگەن شامچىلارنىڭ ماددىلارنى تازىلاش تەسىرى بارلىرىدىن بىرى ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئون بىرىنچى باب بۆرەك كېسەللىكلىرى

§ 1 . بۆرەك مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى

1. بۆرەك مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى:

بۆرەك مىزاجى مەيلى ماددىسىز ياكى ماددا سەۋەبى بىلەن بۇزۇلسۇن، ئومۇمەن بەدەن قىزىيدۇ. تومۇر ھەرىكىتى تېز، تەشنالىق كۆپ بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگى قىزىل ياكى سېرىق رەڭدە كېلىدۇ. بۆرەك ساھەسىدە قىزىقلىق سېزىلىدۇ. كىچىك تەرەت تولا قىستايىدۇ. يەنى سۈيدۈكنى ئۇزۇن ساقلاشقا بولمايدۇ. سۈيدۈك ئۈستىدە يىپتەك لەيلىگەن دۇغ بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بۆرەك مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى قەنت سىيىش كېسىلى (زىيابىتۇس) گە ئايلىنىپ قالىدۇ.

داۋاسى:

ھۆل سوغۇق نەرسىلەر بېرىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مەسىلەن: ئانار شەربىتى (تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەردىن ئۇچ ھەسسىدىن ئېلىپ، ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۇس قالاپ، ھوشىيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ ‹ ئوتنى كۈچلۈك قالاپ، شەربەت كۆيۈپ قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت، تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ. زىرىق شەربىتى (تەركىبى: زىرىخ سۈيى بىر ھەسسە، شېكەردىن 17 گرامدىن ئېلىپ، زىرىخ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوت بىلەن ئۈچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىككى قوشۇقتىن بېرىلىدۇ.

دىققەت:

ئوت بەك تېز كېتىپ قېلىپ، دورا رەڭگىنىڭ قارىيىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش زۆرۈر ۋە خەشخاش شەربىتى (تەركىبى: كۆكنار غوزىسى ‹ ئۈرۈقى بار بولغىنى ۋە ئەپيۇن تەركىبى ئېلىنمىغىنى ياخشى، 100 دانە، گۈلاب 1.5 كىلوگرام، قەنتتىن 900 گرامدىن ئېلىپ، كۆكنارنىڭ پوستىنى چالا، ئۈرۈقىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلابقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلە-

ىندۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ. قۇرسى تاباشىر (تەركىبى: بارىتەك، قىزىلگۈل ئۈچ گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە يەتتە گرامدىن، ئانارگۈلىدىن 1 ~ 3 گرامغىچە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ، كۈندە يەتتە گرامدىن بىر ياكى ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ) ئوسۇك ئۇرۇقى قوشۇلغان سەندەل شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىلەر بىر ئاز كاپۇر قوشۇپ بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. چۈنكى بۇ بۆرەكتىكى هارارەتنى ئالىدۇ (ئەمما كاپۇرنىڭ مىقدارى بەك كۆپ بولسا جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ). غىزاسى ئۈچۈن ماش، پالەك قوشۇلغان تاماقلار بېرىلىدۇ.

2. بۆرەك مىزاجىنىڭ قاندىن بۇزۇلۇشى

بۇ خىلدىكى بۇزۇلۇش قاننىڭ كۆپلۈكى سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئالامەت بەل، قول، پۇتلارنىڭ ئېغىرلىشىشى، بەلنىڭ تېلىپ ئاغرىشىدۇر.

داۋاسى:

مىزاجنى ئۆزگەرتىش چارىلىرى كۆرۈلىدۇ. چىلان شەربىتى، كاسىنە سۈيى بېرىلىدۇ (قالغان چارىلار 1 ـ خىلىغا قارالسۇن).

سەپرا غالىبلىقى بولسا، ئىسسىقتىن بۇزۇلغاندىكى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەدەن ۋە سۈيدۈكتە سەپرا ئالامىتى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن پۇنۇس، خىيارشەنبەر، تەمرى هىندىلەرنى ئانار سۈيى، بىنەپشە شەربىتىدە ئېرىتىپ، سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

3. بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى:

سۈيدۈك رەڭگى ئاق، تومۇر هەرىكىتى سۇس ۋە بەدەنلىرى ئاق بولىدۇ. بەل تالىدۇ. بۆرەك بار جاي (بەلنىڭ تۆۋەن قىسمى) سوغۇق سېزىلىدۇ.

داۋاسى:

هەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنت، مەجۇنى جاۋارش كۈمۈنى (تەركىبى: زىرە، بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان، 594 گرام، قارىمۇچ 99 گرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گرامدىن، بۆرە ئەرمىنى 33 گرام، سەلىخە، دارچىن، هەببى بىلسان، قىرفە، سۈمبۈل ۋە مەستىكى رۇمى 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەپپەر قىلىش ئۈسۈلى — زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن

سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئوستىنى يېپىپ قۇرۇتۇپ، بىر ئاز قىزىتىپ قورۇپ، چالىراق سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىنىدۇ. ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 7 گرامغىچە ئېلىپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن بېرىلىدۇ. زاراڭزا يېغى، ئاچچىق بادام يېغى، پىستە ۋە قوستە يېغى بىلەن بۆرەك ساھەسىنى ياغلاش كېرەك. قوشلارنىڭ گۆشى ۋە شورپىسىنى بېرىش لازىم. چۈچۈمەل تەملىك ۋە سوغۇق نەرسىلەرنى يېيىشتىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

4. بۆرەك يىگلەپ كېتىش

سەۋەبى:

بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، دورا ئىچىپ كۆپلەپ سىيىش ياكى كۆپ ئىچى سۈرۈش.

ئالامىتى:

سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق، سۈزۈك بولىدۇ. بەدەن ئورۇق بولۇپ، ئارقا مېڭىنى بويلاپ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قاراپ ئاغرىش سېزىلىدۇ. جىنسىي ئىقتىدارى ئاجىزلىشىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن سەۋەبىنى يوقىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن بۆرەكنى سەمرىتىش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، نارجىل مېغىزلىرىغا شېكەر قوشۇپ، سوقۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ ۋە ئۆردەك يېغى بېرىش ياكى شۇ ياغلار بىلەن تاماق قىلىپ بېرىش، ئىسسىق ھالدا بېرىش كېرەك. تەرەنجىبىندىن 990 گرامنى تازىلاپ، 660 گرام كالا سۈتى ۋە بىر مىقدار ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، 66 گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

5. بۆرەك زەئىپلىكى

بۆرەك زەئىپلىكى دېگىنىمىز، بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ئىشلەپچىقىرىش خىزمىتىنى تولۇق ئورۇنلىيالماسلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۆرەك زەئىپلىكى پەيدا بولۇشى تۆۋەندىكى بىر قانچە سەۋەبلەرگە باغلىق.

سەۋەبى:

بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، بۆرەك يوللىرىدىكى ھەر خىل توسالغۇلار، بۆرەكنىڭ تاشقى زەخىملەرگە ئۇچراپ زەھەرلىنىشى ياكى قوپال قاتناش ۋاستىلىرى (ياغاچ ھارۋا، سوكۇلداپ ماڭىدىغان ئات، ئۇلاغلار) نىڭ قاتتىق سىلكىشى بىلەن زەھەرلىنىش قاتارلىق-

لار.

ئالامىتى:

بەلنىڭ بەلۋاغ باغلايدىغان جايى ئاغرىيدۇ. ئولتۇرۇش ۋە قوپۇش قىينىلىشىدۇ، بەل تولغانسا ئاغرىق تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ، جىنسىي ئىقتىدارى ئاجىزلىشىدۇ، سۈيدۈك مىقدا- رى ئازىيىدۇ، سۈيدۈك گۆش يۇغان سۈدەك كېلىدۇ. سۈيدۈك بىرئاز تۇرغۇزۇلغاندا ئۈستىدە كۆپۈكسىمان لەيلىمە رۇسۇب پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى:

ئەگەر بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سەۋەبىنى يوقىتىپ، مىزاجنى تەڭشەش لازىم. ماددىلاردىن بولسا تازىلاش ۋە سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مۇناسىپ سۈرگە دورىلارنى بېرىش لازىم. ئىسسىق مىزاجدىن بولغاندا، خۇنسىياۋشان، ئانارگۈلى، گىلى ئەرمىنى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، سەمغى ئەرەبىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، تالقان تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، قىزىلگۈل گۈلابى، ئاقاقىيا، ھەببۇلئاسلارغا سىركە قوشۇپ بەلگە سىرتتىن چېپىش لازىم. ئەگەر سوغۇقتىن بولسا ئىسسىقلىق دورىلار قىلىنسا بولىدۇ. ئەمما بۆرەك زەئىپلىكىگە ئىسسىقلىق قىلىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. بۆرەكنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مەجۇنى لوبوبى سەغرى (تەركىبى: بوزىدان، قىزىل ۋە ئاق بەھمەن، لىسانىل ئاساپىر، خولىنجان، دارچىن ھەرقايىسىسى يەتتە گرام- دىن، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ئون گرامدىن، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئاقلانغان كۈنجۈت، چىلغوزا مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى ھەرقايىسىسى 20 گرامدىن، ھەسەلنى دورىلار ئومۇمىي ۋەزنىدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، مېغىز دورىلارنى ئايرىم، باشقا دورىلار ئايرىم ھالدا يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەلنى پار ئۈستىدە قويۇپ ئېرىتىپ، ئالدى بىلەن مېغىز دورىلارنى، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييار- لاپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كالا ياكى تۆگە سۈتلىرى يالغۇز ياكى ئانارگۈلى ۋە گىلى ئەرمىنى بىلەن بېرىلسە نەتىجىسى تېخىمۇ ياخشى. ئۇزۇم يوپۇرمىقىنى سىقىپ، سۈيىگە تۇز تېمىتىپ توققۇز كۈن ئۈدا بېرىلسە، بۆرەك زەئىپلىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. غىزاسىغا قۇرۇق ئۇزۇمنى قوي بۆرەك يېغى ۋە كاللا ـ پاچاق گۆشلىرى بىلەن بېرىلىدۇ ۋە سۈت ئاش ۋە بۇغداي، ئارپا شىرىلىرى بىلەن تەييارلانغان ئاشلارغا سىركە قوشۇپ چۈچۈمەل قىلىپ بېرىش لازىم.

6. يەلدىن بولغان بۆرەك ئاغرىقى

بۆرەك ئەتراپىدا پەيدا بولغان قويۇقيەل (بادى غەلىزە) نىڭ بۆرەك ئىچكى قىسمىغا تەسىر قىلىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى:

بەل ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە سانجىلىپ ئاغرىش بولىدۇ. ئاغرىش تۇتقاقلىق تۈردە خۇددى تارتىشقاندەك بولۇپ، كېسەلنى بەك ئازابلايدۇ. ئېغىرلىق پۇتۇن بەل باغلىمى بويىچە سېزىلىدۇ. قورساق ئاچقاندا ئاغرىپ، تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن يەڭگىللىشىپ قالىدۇ ۋە سانجىلىش كەمرەك بولىدۇ.

داۋاسى:

ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىش لازىم. مەسىلەن: سېرىقچېچەك، زىرە، سۇزاپ ئۇرۇقى، بابۇنىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ھۆقنە قىلىش. بۇ دورىلارنىڭ تىرىپىلىرىنى بەل ئۈستىگە قويۇش ياكى قۇستە يېغى بىلەن بەلنى باغلاپ بېرىش كېرەك. سۇزاپ يېغىغا ئاق لەيلى، بۇغداي كېپىكى، تۇزلارنى قوشۇپ بەلگە تېڭىپ قويۇش لازىم. ئارپىبەدىيان، سۇزاپ، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، بەدىيان يىلتىزى پوستى، بىخ كەبىر پوستىنى قاينىتىپ، سۈيىگە ھەسەل سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. شەربىتى بۇزۇرى II (تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 17 گرامدىن، كاسىنە يىلتىزى 33 گرام، قەنتتىن 40 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇلغان دورىلارنى 1.32 كىلوگرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئېلىپ، تىرىپىنى تازا سىقىپ، سۇزۇپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ ئاش قوشۇقىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ

2 § . بۆرەك كېسەللىكلىرى

1. بۆرەك يالۇغى

بۆرەك يالۇغىنىڭ ئاساسىي سەۋەبى ماددا بولغاندا، قان ۋە سەپرانىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشى ھەمدە ئىسسىقلىق تەسىرى بىلەن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى:

قىزىتما، تەشنالىق، باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق بىلەن بەلنىڭ تېلىپ ئاغرىشى كۆرۈلىدۇ. سەپرادىن بولغاندا قۇسۇش، سۈيدۈك ئازىيىش، تەشنالىق كۈچلۈك بولۇش بىلەن بىللە، سۈيدۈك رەڭگى ۋە بەدەن سېرىققا مايىل بولىدۇ. ئەگەر قاندىن بولسا، بەل ساھەسىدىكى ئېغىرلىق ۋە ئاغرىشنىڭ زىيادە بولۇشى بىلەن قان غالىبلىقىنىڭ باشقا ئالامىتى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

يالۇغلىنىش بىر تەرەپ بۆرەكتە ياكى ھەر ئىككىلا بۆرەكتە بولۇشىمۇ، بۆرەكنىڭ

مەلۇم قىسىملىرىدا، چوڭقۇر قاتلاملىرىدا ياكى ئۈستۈنكى پەردە ۋە سۈيدۈك چىقىرىش باش يولىدا بولۇشى مۇمكىن. بەزىدە بۆرەك بىلەن دوۋساق ئوتتۇرىسىدىكى يولدا بولغانلىقىمۇ ئۇچرايدۇ. مۇنداق ھاللاردا سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ. ياللۇغلىنىش ئوڭ بۆرەكتە بولسا، ئاغرىش جىگەرگە يېقىن جايدا ئۈستۈنرەك تەرەپتە بولىدۇ. سول تەرەپتىكى بۆرەكتە بولسا، ئاغرىش تۆۋەنرەك جايدا بولىدۇ. ياللۇغلىنىش بۆرەك پەردىسىدە بولسا، ئاغرىش چىدىغۇسىز كۈچلۈك بىلىنىدۇ. بۇ مېڭە پەردىسىگە تەسىر بېرىپ، مېڭە پەردىسى غىدىقلىنىش ئالامىتى — ئەس ـ ھوشىنى يوقىتىش، باش قاتتىق ئاغرىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، قىزىتما تەرتىپسىز بولىدۇ.

داۋاسى:

سافىن ۋە باسلىقتىن قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش مۇمكىن. ئۇنىڭدىن كېيىنلا ئارپا سۈيى، ئىسپىغۇل لوئابى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى بىنەپشە شەربىتى (تەركىبى: ھۆل بىنەپشە ‹گۈلى بولغىنى ياخشىراق›، 135 گرام، پار سۈيى ياكى گۈلاب 600 گرام، قەنتتىن 165 گرامدىن ئېلىپ، گۈلابقا بىنەپشىنى بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇققىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھۆل تۈرى بولمىسا، قۇرۇق بىنەپشىنى يەتتە باراۋەر گۈلابقا چىلاپ، سۈنى پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا ھۆل بىنەپشە بىلەن بېرىلىدۇ. بەلگە چېپىش ئۈچۈن ئارپا ئۇنى، ئىتئۈزۈمى، ئاق سەندەل، مامىشا، كاسنە سۈيى، بىنەپشە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ›، دورىلار چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن، لەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ. ياكى پۇنۇس شىرىسىگە ئىسپىغۇل ۋە بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بۆرەك ياللۇغلىرىدا كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ بىردىنلا يەڭگىللەشكەنلىكى ماددا پىشىقانلىق بەلگىسىدۇر. بۇنداق چاغلاردا ماددىنى تازىلاش تەسىرىگە ئىگە دورىلار بەلگە چېپىلىدۇ. سۈيدۈكتە يىرىڭ كۆرۈلسە، سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلىغۇچى ۋە سۈيدۈك راۋان قىلغۇچى دورىلارنى مەسىلەن: تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزلىرىدىن شىرە چىقىرىپ بەدىيان سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ ياكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش تۈگىگەنلىكتىن

يىرىك تازىلىنىپ بولغانلىقى بىلىنىدۇ. بۇ چاغدا بۆرەكتىكى زەخمىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلىتىش ئۈچۈن قۇرسى كاكىنەچ (تەركىبى: تۆز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى 33 گرامدىن، كاكىنەچ ئون گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەھدانە، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇندىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمۇشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا يەتتە گرامدىن كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن بىر دانىدىن شەربىتى بىنەپشە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە بەنادۇق بۇزۇرى (تەركىبى: قوغۇن، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، بادام مېغىزى، نىشاستە، كۆكنار ئۇرۇقى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ‹مېغىزلار ئايرىم سوقۇلىدۇ› ، ئىسپىغۇل لوئابىدا يەتتە گرامدىن كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەمما يەنىلا ئاغرىش ۋە ئېغىرلىق بولسا ئۇلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

ياللۇغلىنىشنىڭ سەۋەبى سوغۇق خىلىتلاردىن بەلغەم ياكى سەۋدا بولسا، ئاغرىشقا قارىغاندا بەلدە ئېغىرلىق ئارتۇق بولىدۇ، پۇت ـ قوللىرى كۆچسىزلىنىدۇ. سۈيدۈك ئاز ۋە قويۇق كېلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بەزىدە سۈلۈق ئىششىق (ئىستىسقا) پەيدا بولىدۇ. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن، بىر قانچە كۈن قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ نەتىجىسى بولمىسا، جۇۋىنە، زىرىنىڭ ھەرقايسىسى 16 گرامدىن، مەستىكى ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاب سۈيى بىلەن ھەب تەييارلاپ، كۈنىگە ئۈچ گرامدىن بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە زىغىر، شۇمشا، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ لوئاب ۋە شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش كېرەك ياكى شەربىتى بىنەپشە Ⅱ (تەركىبى: نىلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، پەمىدۇر، ھەمىشباھاردىن 83 گرامدىن. گاۋزىبان ئەرقى 220 گرام، چىلان يەتتە دانە، سەرپىستان توققۇز دانە، بېھى ئۇرۇقى ئۈچ گرام، قارا سونا ئۇرۇقى ئۈچ گرام، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ئۈچ گرام، تەرەنجىبىن ۋە گۈلقەنتتىن 40 گرامدىن ئېلىپ، گۈلقەنت بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم قاچىغا، باشقا دورىلارنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، بىر چىنە سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قويۇپ، كېيىن ئۈستىگە ئىككى چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ، تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە 33 گرام گۈلبىنەپشىنى سېلىپ، بىردەمدىن كېيىن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن 33

گرامدىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى شەربىتى خەشخاش (تەركىبى: كۆكنار غوزىسى ‹ئۇرۇقى بار بولغىنى ۋە ئەپيۇن تەركىبى ئېلىنمىغىنى ياخشى› 100 دانە، گۈلاب بىر يېرىم كىلوگرام، قەنتتىن 900 گرامدىن ئېلىپ، كۆكنارنىڭ پوستىنى چالا، ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلابقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن بىر قوشۇقتىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

كېسەلنىڭ غىزاسىغا قۇش گۆشى شورپىسى ۋە نوقۇت سۈيىگە زىرە، پىننە سېلىپ بېرىلىدۇ. تامىقى، نېنى تۇزسىز بولۇشى شەرت. بۇرەكنىڭ ئاغرىشى بەزىدە ئۇچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى) ئاغرىقلىرى بىلەن ئارىلىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەللىكلەردە كۆرسىتىلگەن پەرقلەش جەدۋىلىگە ئاساسەن بىر تەرەپ قىلىش لازىم. يەنە بىر مۇھىم ئايرىش ئۇسۇلى شۇكى، خاتا ھۆكۈم قىلىپ بۇرەك يالىلۇغىدا ھۆقنە قىلىنسا، ئاغرىق ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ، ئەمما قۇلۇنجىدا ھۆقنەدىن كېيىن ئاغرىش يەڭگىللىشىپ قالىدۇ.

2. بۇرەك ئاغرىقى

سەۋەبى:

دوۋساق جاراھەتلىرى داۋامىدا بارلىققا كېلىدۇ ياكى خىلىتلار سەۋەبلىك ئۆز ئالدىغا پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى:

بۇرەك ساھەسىدە بەل ئاغرىيدۇ، ئاغرىش سانجىلغاندەك سېزىلىدۇ. سۈيدۈك بىلەن يىرىڭ ياكى يىرىڭدەك شىلىمشىق نەرسىلەر كېلىدۇ. سۈيدۈك مىقدارى جەھەتتىن ئالاھىدە ئۆزگىرىش بولمايدۇ. سۈيدۈك رەڭگى قىزغۇچ بولسىمۇ سىيگەندە قىينىلىش بولمايدۇ. جاراھەت بۇرەكنىڭ گۆش قىسمىدا بولسا ئاغرىش ئازراق، پەردە قىسمىدا بولسا ئاغرىش بىلەن ئېچىشىش ئېغىر بولىدۇ. جاراھەت بۇرەك بىلەن جىگەر ئوتتۇرىسىدا بولسا، ئاغرىش ئارقا تەرەپ تاغاققىچە تارقىلىپ بارىدۇ، بۇرەك بىلەن دوۋساق ئوتتۇرىسىدا پەيدا بولسا، ئاغرىش ۋە سانجىلىش سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي ئەزالارغىچە بارىدۇ. جاراھەت دوۋساق ياكى بۇرەكتە ئىكەنلىكىنى تۆۋەندىكىچە پەرقلەش كېرەك.

1) جاراھەت دوۋساقتا بولسا، سۈيدۈك ماڭغاندا ئاغرىش ياكى سانجىلىش بولىدۇ. بۇرەكتە بولسا، سۈيدۈك چىقىرىشتا قىينىلىق بولمايدۇ.

2) دوۋساقتىكى جاراھەتتە يىرىڭ كۆپ بولۇپ، سۈيدۈك سىبىق پۇرايدۇ، بۇرەكتىكى جاراھەتتە يىرىڭ مىقدارى ئاز، سۈيدۈكتە پۇراق بولمايدۇ.

3) جاراھەت دوۋساقتا بولغاندا پەقەت دوۋسۇن ئۇستىدىلا ئاغرىش سېزىلىدۇ. ئەمما

بۆرەكتىكى جاراھەتتە يارىنىڭ ئورنىغا قاراپ يۇقىرى ـ تۆۋەنگە تارايدۇ.

داۋاسى:

ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە بېرىشكە بولمايدۇ. ئەمما قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن يەڭگىل سۈرگە بېرىش مۇمكىن. قەي قىلدۇرۇش پايدىلىق. ئەگەر قىزىتما بولمىسا، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، ئىزخىر، ئارپىبەدىيانلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ. قىزىتما بولسا تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ۋە زىغىر لوئابى ھەسەل ياكى قەنت بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۆرەك ساھەسىنى تاشقى تەرەپتىن يۇيۇش ئۈچۈن ئوغرىتىكەن، بابۇنە، پىرسىياۋشان ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى قاينىتىپ بېرىلىدۇ ھەم مۇنۇ نۇسخىدىكى تالقان كۈنىگە ئالتە گرامدىن 66 گرام ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىدۇ.

نۇسخا: كەرەپشە ئۇرۇقى، كۈندۈر، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، زۇپا ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ (مېھرىگىياھ، ئەپىيۇنلەردىن ئاغرىقىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قوشۇلسا بولىدۇ)، يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ كۆرسەتمە بويىچە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قۇرسى كاكىنەچ (تەركىبى: تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى 33 گرامدىن، كاكىنەچ ئون گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەھدانە، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، بەزرۇلبەنجى، ئەپىيۇندىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا يەتتە گرامدىن كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن بىر دانىدىن شەربىتى بىنەپشە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى بەنادۇق بۇزۇرى (تەركىبى: قوغۇن، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، بادام مېغىزى، نىشاستە، كۆكنار ئۇرۇقى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاينىتىمىسى يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ‹مېغىزلار ئايرىم سوقۇلىدۇ›، ئىسپىغۇل لوئابىدا يەتتە گرامدىن كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇلارنىڭ بۆرەك يارىلىرىدا ئۇنۇمى خېلى ياخشى دورىلاردۇر.

غىزاسىغا تۇزسىز غىزالارنى بېرىش، جىنسىي ئالاقىنى مەنئى قىلىش لازىم.

3. قەنت سىيىش كېسىلى

قەنت سىيىش كېسىلىدە ئاغرىق كىشى ئىچكەن سۈنى شۇ پېتى سۈيدۈك بىلەن چىقىرىدۇ. ئىچىلگەن سۇ بەدەن سەرپىياتىنى يەنى ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرالمايدۇ. كېسەل كۆپ ئۇسسايدۇ، كۆپ ئىچىدۇ ۋە كۆپ سىيىدۇ. بۇ كېسەلنى «دۇلاپ» يەنى سۇ تارتقۇچى دەپمۇ ئاتايدۇ. سەۋەبىگە قاراپ بۇ كېسەل تۆۋەندىكىچە ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ: 1 ـ قىسمى، بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن، ئۇنىڭ ئۆزىگە تارتىش

(جازىبە) قۇۋۇتنى ئېشىپ كېتىپ، تۇتۇش (ماسكە) قۇۋۇتنى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بۆرەك سۈيدۈكنى ئۆزىدە تۇتۇپ تۇرالماي تېزلىكتە دوۋساققا ھەيدەيدۇ ۋە بۇنىڭغا ئەگىشىپ جازىبە قۇۋۇتنى ئاشقازان ۋە جىگەردىن داۋاملىق سۇ تەلەپ قىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن تەشنالىق كېلىپ چىقىدۇ. ئىچىلگەن سۇ يەنە دەرھال بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتىدۇ. بەدەندە قىزىتما كۆرۈلىدۇ، سۈيدۈك قىزىل بولىدۇ.

داۋاسى:

بۆرەك مىزاجىنى (ئىسسىقلىقنى) تەڭشەش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. ئانار شەربىتى، چۈچۈمەل ئانار سۈيى ۋە لىمون شەربىتى (تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەردىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۇس قالاپ، ھوشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ ‹ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كۆيۈپ قاردىاپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت، تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. دورىلاردىن قۇرسى كاپۇر (تەركىبى: قىزىلگۈل، ئاق سەندەل يەتتە گرامدىن، تاباشىر 13 گرام، سېمىزئوت ئۇرقى ئون گرام، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 16 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، كاپۇردىن ئىككى گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن بىر پۈڭلۈق تەڭگە چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ) دىن ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، 1 ~ 2 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇستقۇددۇسلاردىن 2 ~ 5 گرامغىچە قوشۇلىدۇ. قۇرسى تاباشىر (تەركىبى: تاباشىر، بارىتەك، قىزىلگۈل ئۈچ گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە يەتتە گرامدىن، ئانارگۈلىدىن 1 ~ 3 گرامغىچە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۈڭلۈق تىيىن چوڭلۇقىدا توقىچاق تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قۇرسى زىيابىتۇس (تەركىبى: تاباشىر، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا قاياناتمىسى 17 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قارا سونا ئۇرۇقى 50 گرامدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى، گىلى ئەرمىنى ئون گرامدىن، ئاق سەندەل، ئانارگۈلى، سۇماق، سەمغى ئەرەبى ھەرقايىسىسى يەتتە گرامدىن، كاپۇردىن 1.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سېمىزئوت ئۇرۇقى قايناتقان سۇ ۋە ئانار سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىسپىغۇل لوئابى بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن بەلگە سۈركەش ئۈچۈن ئاق سەندەل، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، ئارپا شاكاللىرى سوقۇپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا قاتۇرغۇچى ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى بېرىش

كېرەك. بەزىلەر باسلىق تومۇردىن قان ئېلىشنى مۇۋاپىق دەپ تونۇغان.

2 ـ قىسمى، بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى ياكى پۈتۈن بەدەن مىزاجىدىكى سوغۇق كەيپىياتلاردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى:

جاراھەت بولماي، تەشنالىق كۆچلۈك بولۇش بۇ كېسەلنىڭ ئالاھىدىلىكىدۇر، باشقا ئالامىتى 1 ـ قىسمى بىلەن ئوخشاش.

داۋاسى:

بۆرەكنى قىزىتىش ئۈچۈن مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۈستقۇددۇس، سىسالىيۇس، كامادىرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۈسارەئى لەھىيەتۈتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئدە، ئۈستىقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلىلىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاسالىيون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانە، ئەپىيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرامدىن، سەقەنقۇر ئۇچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرامدىن، سۇزاپتىن يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن ئۈچ باراۋەر ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۈستىگە يېلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئىلەشتۈرۈپ، چىنە ـ قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ) ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلھەسەل (ھەسەل سۈيى) بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم (سەھەردە) ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم بېرىلىدۇ. قۇستە يېغىغا قۇندۇز قەھرى، ئاقاقىيالارنى قوشۇپ بەلگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر گۈڭگۈرتلۈك ئارىشاڭغا چۈشسە مەنپەئەتى ناھايىتى ياخشى. مەجۇنى بەللۇت (تەركىبى شاھى بەللۇت، سەئدى ھىندى، موزا، خولىنجان، گۈلدارچىن، كۈندۇر 17 گرامدىن، ھەسەلدىن 300 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنسا بۇ خىلدىكى زىيابىتۈسقا پايدىلىق، ئەگەر ماددىلارنى تازىلاشقا ھاجەت بولسا، قەي قىلدۇرۇش كېرەك. تۇرۇپ ئۇرۇقنى قاينىتىپ، سۈيىگە سىركە ۋە كۆپ مىقداردا ئىلمان سۇ قوشۇپ ئىچۈرۈلسە قەي قىلىدۇ.

4. بۆرەك تاش كېسىلى

بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش سەۋەبى بەدەندىكى خام قالغان سۈيۇقلۇق ماددىلارغا غەيرىي تەبىئىي هارارەتنىڭ، بۆرەكتىكى يىرىڭ، قان ۋە شىلىمشىق ماددىلارغا هارارەتنىڭ تەسىر قىلىشى بىلەن تاش، قۇملار پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇزۇن ۋاقىت كېرەك. كىچىك بالىلاردا هەتتا ئەمچەكتىكى بالىلاردىمۇ ئۇچرايدۇ. بۇلاردىكى سەۋەب ئانا سۈتىنىڭ بۇزۇلۇشىدۇر.

ئالامىتى:

ئالدى بىلەن سۈيدۈك قويۇق، ئەمما سۈزۈك بولىدۇ، بەلدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. بۇ هال بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ، كېسەل بېلىگە ئېغىر بىر نەرسە ئېسىپ قويغاندەك سېزىدۇ. سۈيدۈك سېرىق ياكى قىزىل رەڭدە، ئاغرىش تۇتقاقلىق ۋە ناهايىتى قاتتىق بولىدۇ. بۇنى بەزىدە ئۇچەي توسۇلۇش ئاغرىقلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويۇشلار ئۇچرايدۇ (بۇ ئىككى كېسەلنى پەرق ئېتىش ئۇسۇلى قۇلۇنجىدا تەپسىلىي سۆزلەندى)، ئاغرىش بەزىدە يوقاپ كېتىشى ۋە يەنە بىردىنلا قوزغىلىپ قېلىشى مۇمكىن.

داۋاسى:

بەدەندىن ماددىنى تازىلاشتا قەي قىلدۇرۇشنى ئاساس قىلىش لازىم. ئەگەر قان غالىبلىق ئالامىتى بولسا قان ئالسىمۇ بولىدۇ. داۋالاش جەريانىدا بولمىسۇن ياكى ساقايغاندىن كېيىن بولمىسۇن، كېسەل تاش پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدىغان نەرسىلەردىن پەرهىز قىلىش كېرەك. مەسىلەن: كەچتە تاماق يېيىش مەنئى قىلىنىدۇ. سۈت، تۆگە گۆشى ۋە هەزىم بولۇشى ناچار يېمەكلىكلەردىن پەرهىز قىلىش لازىم. قەۋزىيەت بولسا مۇۋاپىق دورىلار بىلەن هۆقنە قىلىش مۇمكىن. ئەمما دورا مىقدارى ئازراق بولۇشى كېرەك. بولمىسا ئاغرىشنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاغرىش بەك قاتتىق بولغاندا تۆۋەندىكى دورىلارنى قاينىتىپ سۈيىدە كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇش كېرەك:

سېرىقچېچەك، كەرەپشە، پالەك، پىرسىياۋشان، هېلىلە، زاراڭزا، سېمىزئوت، كۈنجۈت شېخى قاتارلىقلارنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، كۆپرەك سۇ بىلەن قاينىتىپ، چوڭ داسقا قۇيۇپ بىر ئاز ئىلمان بولغاندا كېسەل ئولتۇرغۇزۇلىدۇ هەم بابۇنە يېغى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن بەل ئەتراپلىرىنى ياغلاپ بېرىش كېرەك.

بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرۈش چارىسى — بۇ، دورىلار بىلەن تاشنى پارچىلاپ، سۈيدۈك بىلەن سۈيدۈك يوللىرى ئارقىلىق چىقىرىشتىن ئىبارەت. مەجۇنى ئەقرەب (چايان مەجۇنى) (تەركىبى: ئەقرەب «چايان»،[1] 11 گرام، جىنتىيانا بەش گرام، زەنجىۋىل ئۈچ

---

① چايانىنى ساپال ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ، ئاغزىنى قىزىل گىل بىلەن مەهكەم بېكىتىپ، ئوتى توختاپ بىر ئاز سوۋۇغان تونۇردا بىر كېچە قويۇپ كۆيدۈرۈپ تەييارلانغىنى ئىشلىتىلىدۇ.

گرام، قارىمۇچ، پىلپىل يەتتە گرامدىن، كاكىنەچ 17 گرام، قۇندۇز قەھرى 13 گرام، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ۋەزنىدىن ئىككى باراۋەر ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 0.2 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە مەجۇنى ھەجرۇلىيەھۇد (تەركىبى: قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 17 گرامدىن، ھەجرۇلىيەھۇد 165 گرام، ھەسەلدىن دورىلار ۋەزنىدىن ئىككى باراۋەر ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم 0.2 گرامدىن ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇ جەريياندا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ يەنى كېسەل ئىسسىق مىزاج بولسا سوغۇق تەرەپتىكى دورىلار، ئەگەر سوغۇق بولسا ئىسسىق تەرەپتىكى دورىلار بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار سۈيدۈك راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە ھەم تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرۈش كۈچىگە ئىگە. بۇلار تۆۋەندىكىچە:

1) ئىسسىق تەرەپتىكى دورىلار — كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، تاغ يالپۇزى، سىيادان ۋە ھەلىيۇن ئۇرۇقى.

2) سوغۇق دورىلار — تەرخەمەك، تاۋۇز ۋە قاپاق ئۇرۇقلىرى، كاكىنەچ.

3) مۆتىدىل دورىلار — پىرسىياۋشان، ئوردان، قوغۇن ئۇرۇقى.

سۈيدۈك راۋان قىلغۇچى دورىلارنى داۋاملىق بېرىشكە بولمايدۇ، ئارىلاپ ـ ئارىلاپ بېرىش كېرەك.

§ 3 . دوۋساق كېسەللىكلىرى

1. دوۋساق ياللۇغى

دوۋساق ياللۇغىنىڭ سەۋەبى ئاساسەن بۆرەك ياللۇغىنىڭ سەۋەبلىرى بىلەن ئوخشاش، ئەمما ئىسسىقلىقنىڭ تەسىر قىلىشى، بولۇپمۇ قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. تاشقى تەرەپتىن زەخىملىنىش بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى:

دوۋسۇندا ئاغرىش ۋە چىڭقىلىش سېزىلىدۇ. تەشنالىق، ھارارەت بولىدۇ. كېسەل جۆيلۈيدۇ، تىل قارامتۇل گەز باغلايدۇ. سۈيدۈكنىڭ مېڭىشى بارغانسېرى قىيىنلىشىدۇ، تامچىلاپ كېلىدۇ. ھەتتا پۈتۈنلەي توختاپ قالىدۇ. ياللۇغلىنىش ئېغىر بولغاندا چوڭ ئۇچەينى بېسىپ قويۇشى بىلەن چوڭ تەرەت ماڭمايدۇ.

داۋاسى:

تەركىبىگە خىيارشەنبەر بىلەن ئىتئۈزۈمى قوشۇلغان سۈدا ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئەمما

سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بەلكى ئىششىق قايتۇرىدىغان يەڭگىلىرەك دورىلارنى بېرىش كېرەك. پۇنۇس، ئىتئۈزۈمى بىلەن تەرەنجىبىننى بىنەپشە شەربىتىگە قوشۇپ بېرىش كېرەك. بىنەپشە، ھەمشىباھار، ئاق لەيلىگۈلى ، ئارپا ئۇنى كاسىنە سۈيى ۋە ئىتئۈزۈمى سۈيى بىلەن دوۋساق ئۈستىگە تېڭىلىدۇ. ئىششىقنىڭ قېتىپ قالماسلىقى ئۈچۈن، موم يېغى بىلەن دوۋساق ئۈستىنى ياغلاش كېرەك. كېسەل باشلىنىپ بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن سوغۇقلۇق دورىلارنى توختىتىپ، ئىششىقنى تارقاتقۇچى دورىلاردىن مۆتىدىل تەبىئەتتىكىلىرى، بابۇنە، زىغىر، پۇرچاق ئۇنىنى چېپىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ماددا توپلىشىپ يىرىڭ ھاسىل بولماسلىقى مۇمكىن. ئەگەر ماددا تارقاپ كەتمەي يىرىڭ ھاسىل قىلىپ قالسا، ئۇ چاغدا ماددىنى پىشۇرۇپ ئېغىز ئالدۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىنەپشە، ئىكلىلىملىك، سىرىقچېچەك ئۇرۇقى، شۇمشالارنى چالىراق سوقۇپ، ئارپا ئۇنى قوشۇپ، بىنەپشە سۈيى بىلەن نەمدەپ، دوۋساق ئۈستىگە ئىسسىقراق ھالەتتە قويۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا چارىلىرى بۇرەك ياللۇغى بىلەن ئوخشاش. ئەگەر ئاغرىش بەك كۈچلۈك بولسا ئەپيۇن، زىغىر يېغى ۋە بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش كېرەك. سۈيدۈك تۆشۈكىدىن ئىسپىغۇل لوئابى ۋە قارىقات سۈيىنى تامغۇزۇش دوۋساق ياللۇغلىرىدا خېلى ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

تاشقى زەخىملىنىش بىلەن بولغان دوۋساق ياللۇغلىرىدا دوۋسۇن ئۈستىدە روشەن كۆتۈرۈلۈپ تۇرغان ئىششىق بار بولۇپ، سۈيدۈك قىيىنلىق بىلەن ماڭىدۇ. چوڭ تەرەت توختاپ قالىدۇ. بۇ چاغدا ئالدىراپلا سۈيدۈكنى تېز راۋان قىلدىغان دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك. ئىششىقنى قايتۇرغۇچى دورىلارغا قوشۇپ مۇۋاپىق ھالدا بېرىشكە بولىدۇ. چېپىش ئۈچۈن بابۇنە، زىغىر، ئوشەق، كالا ئىلىكى، مۇقەل، ياپچان يېغى بېرىپ، ئىچىشكە تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، پۇنۇس، خىيارشەنبەر چىلانغان سۇغا بادام يېغى قوشۇپ جۇلاب قىلىپ بېرىلىدۇ.

2. دوۋساق يارىسى

سەۋەبى:

قىزىق سەپرا ماددىسى دوۋساققا چۈشۈش بىلەن ئۇنىڭ نېپىز پەردىلىرىنى جاراھەتلەيدۇ. دوۋساقتىكى قۇم ـ تاشلار سۈركىلىپ دوۋساقنى يارا قىلىدۇ. دوۋساق ياللۇغلىرى ئېغىرلىشىپ جاراھەتكە ئايلىنىدۇ.

ئالامىتى:

سۈيدۈك قىيىنلىق بىلەن چىقىدۇ، دوۋسۇن ئېچىشىدۇ، سۈيدۈك سىيىق پۇرايدۇ، سۈيدۈك ئىچىدە كېپەكتەك ئۇششاق رۇسۇبلار بولىدۇ. دوۋساق ئەسەبلەردىن تۈزۈلگەن مۇرەككەپ ئەزا بولۇپ، سىزىش ئەسەبلىرى كۆپ، شۇنىڭ ئۈچۈن دوۋساق زەھەرلەنگەندە

ئاغرىش چىدىغۇسىز دەرىجىدە كۈچلۈك بولىدۇ.

داۋاسى:

دوۋساقنى تازىلاش ئۈچۈن ھەسەل ۋە شېكەر شەربەتلىرى بېرىلىدۇ. يىرىڭنى تامامەن چىقىرىش ئۈچۈن، شىيافى ئەبيەزنى ئېرىتىپ ياكى ئايالنىڭ سۈتىنى سۈيدۈك تۆشۈكىدىن تامغۇزۇش كېرەك. دورىلاردىن يېيىش ئۈچۈن قۇرسى كەھرىۋا (تەركىبى: كەھرىۋا، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسياۋشان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى ۋە گاۋزىبان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ قۇرس (توقىچاق) تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە 3 ~ 7 گرامغىچە كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە قۇرسى كاكىنەج (تەركىبى: تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى 33 گرامدىن، كاكىنەج ئون گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەھدانە، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسياۋشان، بەزۇرۇلبەنجى، ئەپيۇندىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا يەتتە گرامدىن كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن بىر دانىدىن شەربىتى بىنەپشە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر قىچىشىش بۇلسا، بېھى ئۇرۇقى لوئابى، ئايال سۈتى، بادام يېغىنى ھۆقنە ئەسۋابى ئارقىلىق سۈيدۈك تۆشۈكىدىن ماڭغۇزۇش كېرەك ياكى تىلىپ لوڭقا قويۇش كېرەك. غىزاسىغا سىرىق پۇرچاق سۈيى، توخۇ گۆشى، سۈت ئاش بېرىلىدۇ.

3. دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش

قان سىيىش ياكى تاشقى زەخىملىنىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى:

دوۋساق قاتتىق ئېچىشىدۇ، نەپەس قىيىنلىشىش، تىترەش، سوغۇق تەر چىقىش بىلەن بىللە دوۋسۇن ئەتراپلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ، تومۇر ئىنچىكە سالىدۇ، ئېغىر بولغاندا ھوشىدىن كېتىدۇ.

داۋاسى:

سىركەنجىۋىلىنىڭ ئۆزى يالغۇز ياكى تال (ئۇزۇم دەرىخى) نىڭ كۈلىنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. قارا ئەمەن (بەرەنجاسىپ)، كەرەپشە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، سۈيى يالغۇز ھالدا ياكى سىركەنجىۋىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتى ۋە تال كۈلىنى بىرلەشتۈرۈپ سۈيدۈك تۆشۈكىدىن كىرگۈزۈلىدۇ ھەم دوۋساق ئۈستىگە تۆكۈلىدۇ. بابۇنە يېغى سۈرتۈشمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. باشقا چارىلار نەتىجە بەرمىگەندە بۇرەك تېشى كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن چارىلارنى ئىجرا قىلىش مۇمكىن.

4. دوۋساق ئاغرىقى

دوۋساقنىڭ ئاغرىقى دوۋساق ياللۇغلىرى، دوۋساقنىڭ جاراھەتلىنىشى، دوۋساقتا تاش قېتىش، يەل، دوۋساق مىزاجىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. تۆۋەندە دوۋساق مىزاجى بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولغان ئاغرىش ئۇستىدە توختىلىپ ئۆتىمىز. باشقىلىرى مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەندى.

دوۋساقنىڭ ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن ئاغرىشى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بولۇپمۇ تېز تەسىر قىلىدىغان ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى:

دوۋسۇن ئۇستى ئاغرىيدۇ، قىچىشىدۇ، سۈيدۈك قىزىق بولۇپ كۆيدۈرۈپ كېلىدۇ.

داۋاسى:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، بىنەپشە شەربىتى (تەركىبى: ھۆل بىنەپشە ‹گۈلى بولغىنى ياخشىراق› 135 گرام، پار سۈيى ‹ياكى گۈلاب› 600 گرام، قەنتتىن 165 گرامدىن ئېلىپ، گۈلابقا بىنەپشىنى بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۇستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇققىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھۆل تۈرى بولمىسا قۇرۇق بىنەپشىنى يەتتە باراۋەر گۈلابقا چىلاپ، سۈنى پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا ھۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. خەشخاش شەربىتى (تەركىبى: كۆكنار غوزىسى ‹ئۇرۇقى بار بولغىنى ۋە ئەپيۇن تەركىبى ئېلىنمىغىنى ياخشى› 100 دانە، گۈلاب 1.5 كىلوگرام، قەنتتىن 900 گرامدىن ئېلىپ، كۆكنارنىڭ پوستىنى چالا، ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلابقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىۋېتىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.) كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ ياكى ئارىپىبەدىيان بىلەن سىركەنجىۋىل قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. تاشقى تەرەپتىن ئاق سەندەل، ئارپا ئۇنى، ئىتئۈزۈمى، كاسىنە سۈيى قاتارلىقلارنى چېپىش، بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى ۋە قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى سۈيدۈك تۆشۈكىدىن كىرگۈزۈش كېرەك. بىنەپشە، نېلۇپەر، ئاق لەيلى ۋە ئىتئۈزۈمىنى قاينىتىپ سۈيىنى دوۋسۇنغا قويۇش كېرەك. غىزاسىغا پالەك، تۇخۇم سېرىقى، توخۇ گۆشى ئانار سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

ئەگەر دوۋساقنىڭ مىزاجى سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلسا، ئاغرىش نىسبەتەن يەڭگىل بولىدۇ. سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق سوغۇق دورىلار، مەسىلەن: كاپۇر، يۇمغاقسۈت قاتارلىقلارنى ئىشلەتكەنلىك تارىخى بولىدۇ. ئاغرىش بىلەن تەڭ كېسەل توڭلاپ تۇرۇپ خۇددى سوغۇق شامال باردەك سېزىدۇ.

داۋاسى:

ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىننە، رۇم بەدىيان، سەۋزە ئۇرۇقلىرىنى باراۋەر ئېلىپ قاينىتىپ، سۈينگە شەربىتى دىنارى I (تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقىدىن قىزىلگۈل 66 گرامدىن، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى 132 گرام، نىلۇپەر، گاۋزىبان 33 گرامدىن، خالتىغا ئېلىنغان كۈشۈش ئۇرۇقىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۈغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرپىي سۈزۈۋېتىلىپ ‹كۈشۈش ئۇرۇقى سوقۇلماي خالتا بىلەن قاينىتىلىدۇ› ئۈستىگە يېرىم كىلوگرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ بولغاندىن كېيىن 33 گرام رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر قېتىمدا 33 گرامنى تەڭ مىقداردا بەدىيان سۈيى بىلەن تەڭشەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن سېرىقچېچەك يېغىغا بىر ئاز قۇندۇز قەھرى، ھىڭ قوشۇپ سۈركەش كېرەك. يېيىشكە ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنت، ئىترىفىل سەغرى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 5 ~ 7 گرامغىچە ياكى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەنجۇر مۇراببىسى بېرىلىدۇ.

بەزىبىر قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ بوھران كۈنلىرى بەدەندىن ماددىلار چىقىرىلىشى بىلەن دوۋساققا كېلىپ ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ چاغدا سۈيدۈك راۋان قىلىدىغان دورىلارنى بېرىش كۈپايە قىلىدۇ.

5. دوۋساق كۆپۈپ قېلىش

دوۋساققا يەل ياكى يەل بىلەن سۈيۇقلۇقنىڭ تولۇپ قېلىشى، دوۋساقنىڭ ئېسىلىشى يەنى كۆپۈپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى:

دوۋساق چىڭقىلىدۇ ۋە ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. ئەگەر چىڭقىلىش بىلەن ئېغىرلىق بولماي يۆتكىلىپ تۇرسا، بۇ — يەلنىڭ ئالامىتى؛ ئېغىرلىق ۋە چىڭقىلىش بىللە بولۇپ، يۆتكەلمەي تۇرسا، بۇ — سۈيۇقلۇق ئارىلاش ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. خۇددى دوۋساق يالىلۇغلىنىشىدىكىدەك روشەن ئىششىق كۆرۈلىدۇ، ئەمما ئاغرىش بولمايدۇ.

داۋاسى:

ئاۋۋال ئىچىشكە بىرئاز ئىكللىملىك يېغى ۋە ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىك مائۇلئۇسۇل VI (تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى 23 گرام، ئىزخىر 17 گرام، غاپەس، خوخا تىكەن، ئەپسەنتىن، قىزىلگۈل، ئۇدىبلىسان، بىخ كەبىر، بۇدۇشقاق، ئەنجۇر ئون گرام-دىن، ئوشەق، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 66 گرامدىن، سۈمبۈل، مەستىكى، ئوردان، لوكى مەغسۇل، قەنتتىن 300 گرامدىن ئىلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 396 گرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىم قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ، 132 گرامغا ئۇچ گرام ئاچچىق بادام، ئۇچ گرام تاتلىق بادام يېغىنى قوشۇپ كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىچىشكە يالپۇز سۈيى بېرىلىدۇ. گۈل-سەۋسەن يېغى، مامىشا، ھىڭلارنى دوۋسۇن ئۈستىگە سۈركەش ھەم سۈيدۈك تۆشۈكىدىن تامغۇزۇش كېرەك. زەپەر يېغىنى ئىچىش ياكى دوۋساققا سۈركەش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك ئازىيىش ياكى قىيىنلىق بىلەن كېلىش ئەھۋاللىرى بولسا، بۆرەك كېسەل-لىرىدە كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

6. دوۋساق تاش كېسىلى

بۆرەكتە پەيدا بولغان تاشلار دوۋساققا چۈشىدۇ ياكى بۆرەكتىكىگە ئوخشاش سەۋەبلەر بىلەن دوۋساقنىڭ ئۆزىدە قۇم تاشلار پەيدا بولۇش يەنى دوۋساققا يىغىلغان سۈيدۈكتىكى ماددىلار مىزاج ئۆزگىرىش تەسىرى بىلەن ئۆزگىرىدۇ (تاش، قۇمدەك قاتتىق ماددىلارغا ئايلىنىپ قالىدۇ).

ئالامىتى:

كىچىك بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئاياللاردا ئەرلەرگە قارىغاندا ئاز كۆرۈلىدۇ. چۈنكى ئاياللارنىڭ سۈيدۈك يولى ئەرلەرگە قارىغاندا ماددىلارنىڭ چۆكۈشى ئۈچۈن قۇلايسىز. ئاغرىش دوۋساق ئەتراپىدا بىردىنلا پەيدا بولىدۇ. بۇ بارغانسېرى جىنسىي ئەزا ساھەسىگە يېتىپ بارىدۇ. جىنسىي ئەزا تۈۋى سىيگەندە قىچىشىدۇ ۋە ھەرىكەتكە كېلىدۇ. سۈيدۈك ئوبدان مېڭىپ تۇرۇپ بىردىنلا توختاپ قالىدۇ ياكى تامچىلاپ چىقىدۇ. بۇ تاش دوۋساق تۆشۈكىگە كېلىپ توسۇلۇپ قالغانلىقتىن بولۇپ، ئاغرىش مۇشۇ چاغدىلا قاتتىق بولىدۇ. تاش تۆشۈككە كەلمىگەندە ئادەتتە ئاغرىش بولمايدۇ. بەزى كېسەللەر سۈيدۈك كەلمەي ئازابلانغاندا بىرلا ئورنىدىن تۇرسا ياكى يانغا، ئارقىغا ئاغدۇرۇلسا، بىردىنلا سۈيدۈك ئاغرىقسىز مېڭىپ كېتىدۇ. بۇ تاشنىڭ دوۋساق تۆشۈكىدىن يىراقلاشقانلىقىدۇر. بۆرەكتە پەيدا بولغان تاشنىڭ رەڭگى سېرىق ياكى قىزىل بولىدۇ. دوۋساقتا پەيدا بولغان تاش ئاق ياكى قىزىلگۈل رەڭلىك كېلىدۇ.

داۋاسى:

سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە پەيدا بولىدىغان تاش يوغان ھەتتا تۇخۇمدەك پەيدا بولغانلىقى ھەققىدە يازما خاتىرىلەر بار. شۇنىڭ ئۈچۈن مۇنداق كىشىلەرگە تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدىغان دورىلار كۆچلۈكرەك ياساپ بېرىلىشى كېرەك. چايان يېغى (رەۋغىنى ئەقرەب) (تەركىبى: زىراۋەندە مۇدەھرەج، جىنتىيانا، سەئدى كوفى، بىخ كەبىر ھەرقايسىسى 23 گرامدىن، چىلان 50 دانە، ئاچچىق بادام يېغى 300 گرام ‹گۈل يېغى بولسىمۇ بولىدۇ›، چوڭ چايانىدىن ئون دانە ئېلىپ، ئالدى بىلەن دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر شىشىگە سېلىپ، ئۈستىدىن 300 گرام ئاچچىق بادام يېغى قۇيۇپ، ئاغزىنى بېكىتىپ، ئاپتاپتا ئىككى ھەپتە قويۇلىدۇ ‹تومۇز كۈنلىرىدە بىر ھەپتە تۇرسىمۇ بولىدۇ› دورىلارنىڭ تەمى ياخشى چىقىپ بولغانىدىن كېيىن، ئون دانە تىرىك چايانىنى ياغ ئۈستىگە تاشلاپ شىشىنى ئوبدان بېكىتىپ، يەنە ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ، سۈزۈپ تەييارلاپ، دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش ئۈچۈن، سۈيدۈك يولىدىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە تامغۇزۇلىدۇ) نى ئوغرىتىكەن يېغى ۋە بابۇنە ياغلىرىنى بىمارنىڭ زەكەر تۆشۈكىدىن تامغۇزۇش لازىم. يېيىش ئۈچۈن مەجۇنى مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۈستقۇددۇس، سىساليۇس، كامادىرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۈسارە لەھىيەتۈتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۇرۇنجان مىسرى، جۆئدە، ئۈستقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلىملىك 22 گرامدىن پەتەر ئاساليون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانە، ئەپيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇندىن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرامدىن، سەقەنقۇر ئۈچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرامدىن، سۇزاپتىن يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋەرىدە ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۈستىگە يېلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئىلەشتۈرۈپ، چىنە ـ قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ) ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلھەسەل ‹ھەسەل سۇيى› بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم ‹سەھەردە› ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم بېرىلىدۇ ۋە مەجۇنى سەنجىرىنا (تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، ئوردان، دۇقۇ ئۈچ گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، بارى زەد ۋە قۇستە شېرىن 20 گرامدىن، زەپەر بەش گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋىرىدە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 3 ~ 6 ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن

كۈنىگە بىر قېتىم 1.5 گرام ياكى ئۈچ گرامدىن ئېستىمال قىلىنىدۇ. بۆرەكتىكى تاش كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن مەجۇنلەر (تەركىبى: ئەقرەب «چايان»[1] 11 گرام، جىنتىيانا بەش گرام، زەنجىۋىل ئۈچ گرام، قارىمۇچ، پىلپىل يەتتە گرامدىن، كاكىنەچ 17 گرام، قۇندۇز قەھرى 13 گرام، ھەسەلنى ئومۇمىي دورىلار ۋەزنىنىڭ ئىككى باراۋىرىدە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 0.2 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن ئېستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ھەجرۇلىيەھۇد (تەركىبى: قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 17 گرامدىن، ھەجرۇلىيەھۇد 165 گرام، ھەسەلدىن دورىلار ۋەزنىنىڭ ئىككى باراۋىرىدە ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم يەتتە گرامدىن ئېستېمال قىلىنسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇ چارە بىلەن ھەل بولمىسا دەستىكارە بىلەن دوۋساقنى يېرىپ تاش ئېلىنىدۇ.

7. سۈيدۈك كۆيگەندەك ئېچىشىپ كېلىش

سەۋەبى:

بۆرەك ياكى دوۋساق ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرىدە ئاغرىق سىيگەندە خۇددى كۆيگەندەك ئېچىشىدۇ. بۇنى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتتۇق. تۆۋەندە جىگەرنىڭ زەھەرلىنىشى ۋە سەپرا سەۋەبى بىلەن بولىدىغان سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشنى سۆزلەيمىز.

ئالامىتى:

سۈيدۈكتە يىرىڭ ياكى باشقا غەيرىي نەرسىلەر بولمىسىمۇ، سىيگەندە كۆيۈپ ئېچىشىدۇ. جىگەر زەھەرلەنگەنلىك ياكى بەدەندە سەپرا غالىبلىق ئالامىتى ۋە ھارارەت بولىدۇ.

داۋاسى:

ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى لوئابى، سېمىزئوت ۋە تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىلىرى بىلەن شەربىتى بىنەپشە (تەركىبى: ھۆل بىنەپشە «گۈلى بولغىنى ياخشىراق» 135 گرام، پار سۈيى «ياكى گۈلاب» 600 گرام، قەنتتىن 165 گرامدىن ئېلىپ، گۈلابقا بىنەپشىنى بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇققىچە ئېستېمال قىلىنىدۇ.

---

[1] چايانىنى ساپال ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ، ئاغزىنى قىزىل گىل بىلەن مەھكەم بېكىتىپ، ئوتى توختاپ بىر ئاز سوۋۇغان تونۇردا بىر كېچە قويۇپ كۆيدۈرۈپ تەييارلانغىنى ئىشلىتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھۆل تۈرى بولمىسا قۇرۇق بىنەپشىنى يەتتە باراۋەر گۈلابقا چىلاپ، سۈنى پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا ھۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ ياكى شەربىتى خەشخاش (تەركىبى: كۆكنار غوزىسى ‹ئۇرۇقى بار بولغىنى ۋە ئەپيۇن تەركىبى ئېلىنمىغىنى ياخشى› 100 دانە، گۈلاب 1.5 كىلوگرام، قەنىتتىن 900 گرام-دىن ئېلىپ، كۆكنارنىڭ پوستىنى چالا، ئۇرۇقنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلابقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تىرىپىنى سقىۋېتىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم بىر قوشۇقتىن بېرىلىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ. بەنادۇق بۇزۇرى (تەركىبى: قوغۇن، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، بادام مېغىزى، نىشاس-تە، كۆكنار ئۇرۇقى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ‹مېغىزلار ئايرىم سوقۇلىدۇ›، ئىسپىغۇل لوئابدا يەتتە گرامدىن كۈملاچ تەييارلاپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ) نى ئارپا سۈيى بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. جىنسىي ئالاقە ۋە شورلۇق غىزالارنى يېيىش مەنئى قىلىنىدۇ. بۇ كېسەل ئەگەر ئۆز ۋاقتىدا داۋالانمىسا، دوۋساق ۋە بۆرەك جاراھەتلىرىگە ئايلىنىپ كېتىش ئېھتىمالى بولىدۇ.

سۈيدۈك يوللىرىدىكى جاراھەتلەردىمۇ سۈيدۈك كۆيگەندەك ئېچىشىپ كېلىدۇ، بۇ ھەقتە تاناسىل كېسەللىكلەر بابىدا سۆزلىنىدۇ.

8. سۈيدۈك تۈتۈلۈش

سۈيدۈك تۈتۈلۈپ قېلىش بۆرەك ياكى دوۋساقنىڭ يالۇغلىنىشلىرى، ھەر خىل جاراھەتلىرى، تاش پەيدا بولۇش ياكى دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىشلار تۈپەيلىدىن بولىدۇ. ئۇلارنىڭ سەۋەب ۋە ئىلاجلىرى مەزكۇر كېسەللىكلەردە سۆزلەندى، بۇ يەردە يۇقىرىقىلار-دىن باشقا، مەسىلەن: بۆرەك ۋە دوۋساق يوللىرىغا زىيادە گۆش ئۆسۈپ قېلىش، دوۋساق پەيلىرىنىڭ پالەچلىنىشى، خىلىتلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان سۈيدۈك تۈتۈلۈشلار سۆز-لىنىدۇ.

1. سۈيدۈك يوللىرىغا زىيادە گۆش پەيدا بولۇش: جاراھەتلەردىن كېيىن سۈيدۈك يوللىرىدا تاتۇق قالغان ھالدا ساقىيىدۇ ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا تەدرىجىي ھالدا ئۆسمە ئۆسۈپ سۈيدۈك يوللىرىنى توسۇپ، سۈيۈك تۈتۈلۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سەۋەب كۈچلۈك بولغاندا سۈيدۈك پۈتۈنلەي توختايدۇ. ئەگەر ئاجىزراق بولسا سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىدۇ. سۈيدۈك يوللىرىدا بۇ خىلدىكى توسالغۇ ئومۇمەن بۆرەك بىلەن دوۋساق ئارىلىقىدا

ياكى دوۋساق بىلەن چىقىرىش يولى ئارىلىقىدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بۆرەك دوۋساق ئوتتۇرىسىدىكى توسۇلۇشلاردا بەل ساھەسىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. سۈيدۈك كۈندىن ـ كۈنگە ئازىيىدۇ ۋە سۈيدۈك يوللىرىدا باشقا ئالامەتلەر، مەسىلەن: سۈيدۈك قىيىنلىق بىلەن كېلىش، سۈيدۈك بىلەن قان يىرىك كېلىشلەر كۆرۈلىدۇ. ئەمما سۈيدۈك يولى ۋە بۆرەكتە تاش تۈرۈپ قېلىشنىڭ كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئالامىتى بولمايدۇ. بۇ ئۇنىڭ مۇھىم ئالامەتلىرىدۇر. ئاغرىقلار بۇ ئەھۋالنى ئوڭايلىقچە سەزمەستىن تېۋىپ ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈپ كۆرگەندىلا سېزىلىدۇ. ئەمما ئۆسمە گۆش سۈيدۈك چىقىرىش يولىدا يەنى جىنسىي ئەزادا بولغاندا كېسەلنىڭ ئۆزىگە سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سۈيدۈك يوللىرىدا يالۇغلىنىش ۋە جاراھەت بار ـ يوقلۇقىغا ئوبدان قاراش لازىم. ئەگەر گۆش يۇقىرىقى سۈيدۈك يوللىرىدا ئۆسكەن بولسا، ئۇنىڭغا يۇمشاقلۇچى دورىلارنى ئىچكۈزۈش ۋە شۇ دورىلار سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇشتىن باشقا چارە يوق (بۆرەك ۋەرەملىرىگە قاراڭ). بۇنىڭ نەتىجىسىمۇ ئانچە ياخشى ئەمەس. ئەگەر ئۆسكەن گۆش جىنسىي ئەزانىڭ سۈيدۈك چىقىرىش يولىدا بولسا ھەم ئۇنىڭ بىردىنبىر چارىسى جىنسىي ئەزا تۈۋىدىن، ئىككى ئۇرۇقدان ئارىلىقىدىن تېشىپ ئەنبۇپ (ئىچى كاۋاك كۈمۈشتىن ياسالغان نەيچە) قۇيۇلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ھاياتىنى قۇتقۇزۇپ قالىدۇ.

2. دوۋساق پەيلىرىنىڭ پالەچلىنىشى، دوۋساقنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى — بۇنىڭدىكى ئالامەتلەر يۇقىرىقىدەك بولۇپ، دوۋساق ئۇستىگە بارماق بىلەن چېكىپ كۆرگەندە سۈيدۈك جىنسىي يولدىن تامچىلاپ چۈشىدۇ. قاناتىر[1] كىرگۈزگەندە، توسالغۇ ياكى كېسەلدە ئازابلىنىش بولمايدۇ. دوۋساقنى ئۇۋۇلاپ بەرسە سۈيدۈك ماڭىدۇ.

داۋاسى: مۇرەككەپ ئىسسىق دورىلاردىن مەجۇنى مەسىرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستقۇددۇس، سىسالىيۇس، كامادىرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۇرۇنجان مىسرى، جۇئدە، ئۇستقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلىلىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاسالىيون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانە، ئەپىيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۇچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرامدىن، سۇزاپتىن يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۇچ باراۋەرىدە ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۇستىگە يېلىم دورىلارنى

---

① سۈيدۈك يولىنى تەكشۈرۈش ئەسۋابى.

قۇيۇپ، ياخشى ئىلەشتۇرۇپ چىنە ـ قاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ) ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلھەسەل ‹ھەسەل سۇيى› بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم ‹سەھەردە› ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم بېرىلىدۇ. مەجۇنى بالادۇر Ⅱ (تەركىبى: سۇمبۇل، سازەج ھىندى، سەلىخە، مۇرمەككى، زەپەر، ئەفتىمۇن، ئىزخىر، رەۋەن چىنى، ھەببى بىلسان، قەلەمـ پۇر، ئىرسا ۋە سەبرە 25 گرامدىن، غارىقۇن 26 گرام، بالادۇر 17 گرام، بىخ بەدىيان 890 گرام، سىركە 1.48 كىلوگرام، ھەسەلدىن 1.15 كىلوگرامدىن ئېلىپ، بەدىيان يىلتىزىنى چالا سوقۇپ، ئازراق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەل سېلىپ قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ تەييارلاپ، چىنە قاچىدا ئالتە ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. كىچىك بالا ۋە ئۆسمۈرلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ. تەرياقى كەبىر ۋە ماددەتۇلھايات (تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەندى مۇدەھرەج، خۇسىيەتۇسسۇئلەب، قارىغاي مېۋىسى ‹چىلغوزا› مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، شاقاقۇل، نارجىل 33 گرامدىن، بابۇنە ئۇرۇقى 560 گرام، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم 99 گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلارنىڭ ئىككى باراۋىرىدە ئېلىپ، مېغىز ۋە ئۈزۈم ئايرىم سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاۋۋال مېغىزلار ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ خېمىرىدەك يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىپ، چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 7 ~ 10 گرامغىچە، چاي بىلەن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىرىنى ياكى ھەممىسىنى مۇۋاپىق ھالدا بېرىش لازىم. بۇلارغا مەجۇنى سەنجىرىنا (تەركىـ بى: قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، فۇھ ‹ئوردان› ، موھ ۋە دۇقۇ ئۈچ گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، بارى زەد ۋە قۇستە شېرىن 20 گرامدىن، زەپەر بەش گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋىرىدە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سو- قۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، 3 ~ 6 ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 1.5 گرام ياكى ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنسىمۇ بولىدۇ. جويۇز يېغى ياكى قۇستە يېغى ۋە سۇزاپ يېغىدىن قايسى بىرى بولسا، ئۇنىڭغا دارچىن، سۇمبۇل، سەلىخە، قەلەمپۇر ۋە بەسباسەلەرنى باراۋەر مىقداردا سېلىپ قاينىتىپ، دوۋـ ساققا چېپىشقا بېرىلىدۇ.

3. دوۋساققا قورۇغۇچى نەرسىلەر ۋە قۇرۇقلۇقنىڭ ئارتۇق تەسىر قىلىشى: مەسـ لەن: ئېغىر قىزىتمىلار، كۆپ ئىچى سۇرۇش (بۇ كىچىك بالىلاردا كۆپرەك بولىدۇ)

بىلەنمۇ سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ. مۇنداق ھاللاردا كۆرسىتىلگەن سەۋەبلەردىن بىرى مەۋجۇت بولۇش بىلەن دوۋساق چىڭقىلىدۇ ۋە نەملىكتىن راھەتلەنگەندەك ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى: ئىسپىغۇل ۋە بېھى لوئابلىرىغا بىنەپشە شەربىتى ۋە گۈل يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئارپا سۈيىدە پالەكنى پىشۇرۇپ، قاپاق ۋە بادام يېغى سېلىپ بېرىلىدۇ. ئاق لەيلى، بابۇنە ۋە زىغىرنى قاينىتىپ، سۈيى دوۋسۇنغا سىرتتىن قويۇلىدۇ.

4. دوۋساق گۆشلىرىنىڭ تارتىشۇېلىشى (تەشەننۇچ) سەۋەبى بىلەنمۇ سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ. بۇ دوۋساقنىڭ تاشقى تەرەپتىن زەخملىنىشى ياكى ماددىلار سەۋەبىدىن دوۋساق ئۆزىدە قىسقىرىشنىڭ كۈچلۈكلۈكى بىلەن تۆشۈكى قىسلىپ قېلىپ، سۈيدۈك ماڭالمايدۇ ياكى ئومۇمىي بەدەندىكى تارتىشىش كېسىلى سەۋەب بولىدۇ. بۇنىڭغا تارتىشىش (تەشەننۇچ) كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

5. سۈيدۈك يوللىرىدىكى قاتتىق ئاغرىش ياكى باشقا بىرەر سەۋەب بىلەن ئاغرىق سىيەلمەستىن، كۆپ مىقداردا سۈيدۈك دوۋساقتا توپلىنىپ قالىدۇ. بۇ ھال ئۇزۇن داۋام قىلسا سۈيدۈك توختاپ قېلىش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى:

شۇمشا، زاراڭزا، ئاق لەيلى ۋە يېسۈىلەكلەرنى قاينىتىپ دوۋسۇنغا قويۇلىدۇ. دوۋسۇننى دىققەت بىلەن سۈس ئۇۋۇلاپ بېرىش لازىم. ئالاھىدە داۋالاش ھاجەتسىز. سەۋەبىنى يوقىتىشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. مۇنداق كىشىلەر سورۇنلاردا ئۇزۇن تۇرماسلىقى، سۈيدۈكنى ساقلىماي پات ـ پات سىيىپ تۇرۇشى كېرەك.

بۇلاردىن باشقا ئۇچەي، بالىياتقۇنىڭ يالۇغلىنىپ ئىششىشى ۋە ئومۇرتقا (بەل ئومۇرتقىسى) سۆڭەكلىرىنىڭ چىقىپ كېتىشى ياكى باشقا زەھەرلىنىشلەردىمۇ سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بۇلاردىكى ئالامەتلەر مەزكۇر سەۋەبلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقى ۋە سۈيدۈك كەلمەسلىكتۇر. سەۋەبلەرنى داۋالاش بىلەن تۇزۇلۇپ كېتىدۇ.

9. سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش

سەۋەبى:

خىلىتلاردىن سەپرا سەۋەب بولىدۇ ياكى دوۋساقنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ كېتىشتىن بولىدۇ.

ئالامىتى:

داۋاملىق سىيگۈسى كېلىدۇ (قەدەمدە بىر سىيىدۇ) ئەمما تەرەتكە بارسا بىر ـ ئىككى تامچە سۈيدۈك بىلەن توختايدۇ، ئېچىشىدۇ، جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللانغۇچىلار ۋە ئىسسىقلىق دورا ۋە غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلغۇچىلاردا ئۇچرايدۇ. سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ.

داۋاسى:

سىمىزئوت، قوغۇن، تەرخەمەك، كۆكنار، قاپاق ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى بىرىلىدۇ ھەم تۆۋەنكى نۇسخىدىكى قۇرسى ماسكە بىرىلىدۇ:

نۇسخا: تاباشىر، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، گىلى ئەرمىنى، ئاق سەندەل، ئانارگۈلى، سەمغى ئەرەبى ھەرقايسىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سۇ بىلەن قۇرس تەييارلاپ، كۈنىگە يەتتە گرامدىن بېرىلىدۇ.

بۇ ئەھۋال ئەگەر دوۋساقنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقىدىن بولسا، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. دوۋسۇن بوشاشقان ھالدا بولۇپ ئېچىشىش بولمايدۇ.

بۇنىڭ ئۈچۈن ئىسسىق مەجۇناتلاردىن مەجۇنى مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستقۇددۇس، سىساليۇس، كامادرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شىرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئدە، ئۇستقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلىلىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاساليون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانە، ئەپيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرامدىن، سەقەنقۇر ئۇچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرامدىن، سۇزاپتىن يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمى دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۇچ باراۋەرىدە ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۇستىگە يېلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئىلەشتۈرۈپ چىنە ـ قاچىلاردا ساقلىنىدۇ) ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلھەسەل (ھەسەل سۈيى) بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم (سەھەردە) ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىترىفىل كەبىر (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى ۋە بەلىلە پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسى 20 گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى، قارىمۇچ، پىلپىل قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسى 20 گرامدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سىرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى ‹لىسانىل ئاساپىر›، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قەلقەل، كۈنجۈت، ئاق كۆكنار يەتتە گرام، ھەسەل پۇتۇن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۇچ باراۋەرىدە، بادام يېغىدىن 430 گرام ‹كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ› دىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئۇچ ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 4 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى سىر-كەنجىۋىل بىلەن بېرىش لازىم ياكى جاۋارىش كۈندۈر (تەركىبى: كۈندۈر، ئانارگۈلى 33 گرامدىن، قارىمۇچ، جۇۋىنە، سۈمبۈل، ھىك، رۇم بەدىيان، سىياداندىن ئون گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇچ باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ ياكى سەنجىرىنا (تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، ئوردان، دۇقۇ ئۇچ گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، بارى زەد ۋە قۇستە شېرىن 20 گرامدىن، زەپەر بەش گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۇچ باراۋىرىدە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييار-لاپ، 3 ~ 6 ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 1.5 گرام ياكى ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن ئىنەكپىتى يېغى، بادام يېغى ۋە مومىيالار بېرىلىدۇ.

10. سۈيدۈك تۇتالماسلىق

سۈيدۈك ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىش سۈيدۈك تۇتالماسلىق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ سەۋەبلەرگە قاراپ تۆۋەندىكى بىر قانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1. سوغۇقلۇق تەسىرى بىلەن دوۋسۇن پەيلىرى بوشىشىپ كېتىپ سۈيدۈك دوۋسۇنغا توپلانماستىن چىقىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى: بەدەندە سوغۇق مىزاجلىق ئالامىتى مەۋجۇت بولىدۇ. سۈيدۈك ئاق بولۇپ، ئېچىشىش ۋە ئاغرىش بولمايلا ئىختىيارسىز ھالدا چىقىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە سوغۇقتىن بولغان كېسەللەردىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: قورۇغۇچى ۋە ئىسسىق دورىلاردىن كۈندۈر، مەستىكى، سەئىدى كوفى، خولىنجانلار بېرىلىدۇ (باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقان قىلىپ ياكى قاينىتىپ بېرىلىدۇ). بۇلارغا ئانارگۈلى، جۇپتى بەللۇت ۋە ھەببۇلئاسلار تەك مىقداردا قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

2. بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ زەھەرلىنىشى ياكى دوۋساق پەيلىرىنىڭ ھەر خىل زەخىم-لىنىشلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: بەلدىكى ۋە دوۋسۇندىكى زەھەرلىنىش روشەن بولۇپ، سۈيدۈك تۇتالمايدۇ.

داۋاسى: ئومۇرتقىلارنى ئۆز ئەسلىگە كەلتۈرۈش، سەۋەبنى يوقىتىش مۇمكىن بولسا داۋالىغىلى بولىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا ساقىيىشى تەس. ھىجامەت قويۇش، مۇناسىپ دورىلارنى سىرتتىن چېپىش كېرەك.

3. ئىسسىق كەيپىياتلارنىڭ تەسىرى بىلەنمۇ سۈيدۈك تۇتالماسلىق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئاساسىي ئالامەت قىزىتما، سۈيدۈكنىڭ قىزىللىقى ۋە سۈيدۈك ماڭغاندا ئىچىشىش ياكى قىزىق سېزىلىشلەردىن ئىبارەت.

داۋاسى: تاباشىر، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، گىلى ئەرمىنى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنى باراۋەر مىقداردا سوقۇپ، سېمىزئوت سۈيى ياكى سېمىزئوت ئۇرۇقىنى قاينىتقان سۇ بىلەن قۇرس تەييارلاپ، كۈنىگە 3 ~ 7 گرامغىچە يېيىشكە بېرىلىدۇ.

4. دوۋساققا قوشنا ئەزالار مەسىلەن: بالىياتقۇ، چوڭ ئۇچەي ئىششىقلىرى دوۋساقنى بېسىپ قويۇشتىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداقتا سەۋەبنى بىر تەرەپ قىلىش كېرەك. سەۋەبنى يوقىتىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

11. كېچىسى سىيىپ يېتىش

بۇ كېسەل كۆپىنچە گۆدەك بالىلاردا ئۇچرايدۇ. بەزىلىرى چوڭ بولغاندا ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپمۇ كېتىدۇ. دورا بىلەن داۋالاشقا قارىغاندا، ئادەتلەندۈرۈش بىلەن داۋالاش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. مەسىلەن: كېچىلىرى پات ـ پات ئويغىتىپ سىيگۈزۈش، كەچقۇرۇندا سۈيۇق تاماق، چاي بەرمەسلىك ياخشى. ئەگەر مىزاجى سوغۇق بولسا گۈلسەۋسەن يېغىغا بىر ئاز پەرپىيۇن قوشۇپ دوۋسۇنغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ. ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنت يېيىشكە بېرىلىدۇ ھەم مەجۇنى جىنتىيانا بېرىلىدۇ.

نۇسخا: زىرە (سىركىگە چىلاپ سۈزۈپ قۇرۇتۇلغىنى)، كۈندۈر، ھەببۇلئاس 16 گرامدىن، ھەسەلدىن 132 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، كۈنىگە يەتتە گرامدىن بېرىلىدۇ.

12. قان سىيىش

سەۋەبى:

بۆرەك قان تومۇرلىرىنىڭ يېرىلىشى (زەخىملىنىشى ياكى تومۇر دىۋارى چۈرۈكلەشكەندە قان مىقدارىنىڭ زىيادە بولۇشىدىن)، جىگەر ۋە بۆرەك زەئىپلىكى نەتىجىسىدە، سۈيدۈكتىن قاننىڭ سۈزۈلۈپ چىقىشى يېتەرسىز بولۇش، سۈيدۈك يوللىرى (دوۋساق ۋە جىنسىي ئەزا) دىكى زەخىملىنىشلەردىن قان سىيىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى:

بۆرەك قان تومۇرلىرى يېرىلغاندا قان ساپ ھالدا كېلىدۇ. زەھەرلىنىشنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە قاراپ مىقدارى ئاز ياكى كۆپ بولىدۇ. كېسەلدە تېز تەسىر قىلىدىغان دورىلار ئىستېمال قىلغانلىق ياكى بۆرەك زەخىملەنگەنلىك ئەھۋاللىرى بولۇپ، بەل ساھە-

سى ئاغرىپ تۇرىدۇ. جىگەر زەئىپلىكىدىن بولسا كېسەلدە ئالدى بىلەن جىگەر زەئىپلىك ئالامىتى (جىگەر زەئىپلىك كېسەللىكىگە قاراڭ) بولىدۇ. سۈيدۈك گۆش يۇغان سۈدەك كېلىدۇ.

داۋاسى:

قۇرسى كەھرىۋا (تەركىبى: كەھرىۋا، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسياۋشان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى ۋە گاۋزىبان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ قۇرس (توقچاق) تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە كۈنىگە ئىككى قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى قۇرسى نەفسىددەم ياكى قۇرسى بەۋلۇددەم (تەركىبى: تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 40 گرام، نىشاستە، كەتىرا، ئانارگۈلى، سوك، خۇنسياۋشان، سەمغى ئەرەبى ھەرقايىسىنى ئۇن گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېمىزئوت سۈيى بىلەن ياكى سېمىزئوت ئۇرۇقىنى قايناتقان سۇ بىلەن كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋسۇن ساھىللىرىغا سوغۇق سۇ قۇيۇلىدۇ. گىلى ئەرمىنى، ئاقاقىيا، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، ھەمشىباھالارنى سوقۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ بۆرەك ساھەسىگە چېپىشقا بېرىلىدۇ. جىگەردىن بولسا، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش چارىلىرى قىلىنىدۇ (جىگەر كېسەللىكلىرى بابىغا قاراڭ).

ئەگەر دوۋساق ياكى جىنسىي ئەزالاردىكى جاراھەتلەر سەۋەبىدىن قان سىيگەن بولسا، مەزكۇر ئەزالار ئاغرىش بىلەن بىللە، سۈيدۈك سېسىق پۇرايدۇ، ئۇيۇل - ئۇيۇل قان چۈشىدۇ. بۇنداقتا قۇرسى كاكىنەچ (تەركىبى: تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى 33 گرامدىن، كاكىنەچ ئۇن گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەھدانە، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسياۋشان، بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇندىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا يەتتە گرامدىن كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن بىر داندىن ئېلىپ، شەربىتى بىنەپشە بىلەن بېرىلىدۇ. قۇرسى تاباشىر (تەركىبى: تاباشىر، بارىتەڭ، قىزىلگۈل ئۇچ گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە يەتتە گرامدىن، ئانارگۈلىدىن 1 ~ 3 گرامغىچە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقچاق تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە يەتتە گرامنى بىر ياكى ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ ۋە كۈندۈر، گىلى ئەرمىنىلەر بېرىلىدۇ.

ئون ئىككىنچى باب قورساق كىرگىت گۆشلىرىنىڭ يىرتىلىشى

بىرەر سەۋەبتىن قورساق كىرگىت گۆش پەردىسى يىرتىلىپ ھاسىل بولغان كاۋاك جايغا ئىچكى ئەزالاردىن ئۇچەي ۋە چاۋىلار چۈشۈپ سىرتقا پۈلتىيىپ چىقىشى ياكى يەل ۋە سۇ چۈشۈپ قېلىشى ئۇيغۇر تىبابىتىدە «قىيىل» كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ پەيدا بولغان ئورنى ۋە چۈشكەن نەرسىگە قاراپ يەنە باشقا ناملار بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئۇچەينىڭ دوۋسۇن ساھەسىگە چۈشۈشى «پەتەق» ، ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈشى «قورۇ» دەپ ئېيتىلىدۇ.

§ 1 . چات چۈقۈقى

چات ئارىلىقىدىكى كىرگىت گۆش پەردىسى قاتتىق ئاۋاز بىلەن ۋارقىراش، ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش ياكى قاتتىق ئىنجىقلاش سەۋەبى بىلەن يىرتىلىپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا چات ئارىلىقىدا بىر كاۋاك جاي ھاسىل بولۇپ قېلىپ، ئۇنىڭغا ئۇچەي، چاۋا ياكى يەل، سۇ چۈشۈۋالىدۇ. نەتىجىدە چات (يىرىق) ئارىلىقىدا پۈلتىيىپ چىقىپ تۇرغان ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ خەلق ئارىسىدا چۈقۈق، پوداق، ئۇيغۇر تىبابىتىدە پەتەق دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ تۆۋەندىكىچە بىر قانچە تۈرلىرى بار:

1. ئۇچەي چۈقۈقى — يىرتىلغان جايغا ئۇچەي چۈشىدۇ، ئىششىق سۈس - سۈس يوغىنايدۇ. يۇقىرىغا قايتۇرۇش قىيىن بولىدۇ. باسقاندا كوركىرايدۇ. بەزىدە بۇ جايغا چۈشكەن ئۇچەي تولغىشىپ قېلىپ ياكى قىسىلىپ قېلىپ ئۇچەي توسۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ئۇچەينى ئىچىگە كىرگۈزۈش كېرەك. ئەگەر قول بىلەن باسقاندا كىرمىسە، ئاغرىقنى بىر ئاز ئىسسىق سۇغا ئولتۇرغۇزۇش ياكى بابۇنە يېغىنى قىزىتىپ ياغلاش بىلەن ئاسان كىرىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلارنى پەتەق بار تەرەپكە دوۋسۇندىن تارتىپ پۈتۈن چات ئارىلىقىغا سۈركەپ، ماتا بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ.

نۇسخا: مەستىكى رۇمى، ئەنزىرۇت، كۈندۇر، جويۇز، قارىغاي يوپۇرمىقى، ئاقاقىيا، گۈلنار، مۇرمەككى، پىرسىياۋشان، زەمچە، رۇسۇت، ئارچا مېۋىسى، سەبرە،

سۇقۇتىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، بېلىق يېغىدىن 19 گرام قوشۇپ ياغ دورا تەييارلاپ، ماتانى ئىتىئۇزۇمى سۈيى بىلەن نەمدەپ، دورىنى كۆرسىتىلگەن جايلارغا سۈركىگەندىن كېيىن ماتا بىلەن تېڭىپ، پەتەق چىققان جايغا چەمبەر سېلىپ قويۇش لازىم. كېسەل ھەرىكەت قىلغۇزماي ئوڭدا ياتقۇزۇلىدۇ. ئەگەر كېسەل تاقەت قىلالىسا قانچە ئۇزۇن ياتسا شۇنچە ياخشى. ھەرىكەت قىلىش توغرا كەلگەندە سۈس ھەرىكەتلىنىش لازىم. يەللىك تاماقلاردىن مەسىلەن: پۇرچاق جىنسلىق دانلار، قازان نېنى، قىيمىلىق تاماق، ئامۇت قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. قاتتىق ئاۋاز بىلەن سۆزلەش، ئىنجىقلاش، جىنسىي ئالاقە مەنئى قىلىنىدۇ. ھەر تاماقتىن كېيىن جاۋارىش كۈمۈنى (تەركىبى: زىرە ‹بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان) 594 گرام، قارىمۇچ 99 گرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گرامدىن، بۆرە ئەرمىنى 33 گرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۈمبۈل ۋە مەستىكى رۇمى 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەپپەر قىلىش ئۈسۈلى — زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتۇپ، قۇرۇغاندىن كېيىن بىر ئاز قىزىتىپ قورۇپ، چالىراق سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. چاي ئورنىدا رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە ۋە زەنجىۋىل قاينىتىپ ىېرىلىدۇ.

2. چاۋا چۇقۇقى — بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، باسقاندا كوركىراش بولمايدۇ، قاتتىق بولىدۇ. ئىچىگە كىرگۈزۈش قىيىن. چارىسى ئۇچەي پەتىقى بىلەن ئوخشاش.

3. يەل چۇقۇقى — سىرتقا چىقىشى تېز ۋە چوڭراق بولىدۇ. سىلىق باسقاندا ئاسانلا يوقاپ كېتىدۇ، ئەمما تولا كوركىرايدۇ.

داۋاسى: يەلنى سىڭدۈرگۈچى دورىلار مەسىلەن: جاۋارىش كۈمۈنى (تەركىبى: زىرە ‹بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان› 594 گرام، قارىمۇچ 99 گرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گرامدىن، بۆرە ئەرمىنى 33 گرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۈمبۈل ۋە مەستىكى رۇمى 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەپپەر قىلىش ئۈسۈلى — زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتۇلىدۇ. قۇرۇغاندىن كېيىن بىر ئاز قىزىتىپ قورۇپ، چالىراق سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن

كېيىن، زىرە ۋە تالـقـان دورىـلارنى ھەسەلگە سىلىپتـازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىـن 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. پەنجى ئەنگۈرشىت، سۈزاپ، ئېگىر، پىننە، مەرزەنجۇش ۋە جۇۋۇنەلەرنى قاينىتىپ ئىچىشكە ۋە سۈركىلىشكە بېرىلىدۇ. ئۇچەي پەتىقىدىكى تېڭىش چارىسى بىلەن چەمبەر سىلىپ قويۇلىدۇ.

4. سۇلۇق چۇقۇقى — بۇ ئۇرۇقدانغا چۈشىدۇ. تۇخۇم قېپىدا سۈنىڭ لىغىلداپ تۇرغانلىقى ۋە تېرىنىڭ سۈزۈكلۈكى روشەن بىلىنىپ تۇرىدۇ. قىسقۇچى سۇلۇق ئىششىق كېسىلىدە سۆزلەنگەن چارىلار قوللىنىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بولمىسا، بەزلى[1] بىلەن سۇ ئېلىنىدۇ، سۈنىڭ قايتا يىغىلماسلىقى ئۈچۈن ئارپا ئۇنى بىلەن كالا يۇڭىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇرۇقدانغا چېپىلىدۇ. سۈنى كۆپ ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ.

5. قاتتىق چۇقۇقى — بۇ خىلدىكى پەتەق «قۇرۇلەھمى» دېيىلىدۇ. ئۇرۇقدان خالتىسىغا قاتتىق قويۇق خىلتىلارنىڭ چۈشۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. كۆرۈنۈشتە ئۇرۇقدان ئىششىغاندەك تۇرسىمۇ، لېكىن يالۇغلىنىشتىن ئەسەر بولمايدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا سۈيى ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن، سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ) بىلەن ماددىنى تازىلاپ، يۇمشاتقۇچى دورىلاردىن يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەنلەرنى تاللاپ سىرتقا چېپىشقا بېرىلىدۇ.

§ 2 . قورساق چۇقۇقى

قورساقنىڭ كىرگىت گۆشلىرى ياكى تېرەئاستىدىكى پەردە (سەفاق) يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك سەۋەبلەردىن يىرتىلىپ كېتىدۇ. بۇ بەزىدە كىندىك ئاستىدا، بەزىدە كىندىك ئۈستىدە بولىدۇ. يىرتىلغان جايدىن شۇنىڭ تېگىدىكى ئەزالار چىقىپ پۇلتىيىپ، قورساق تېرىسىنى كۆتۈرۈپ تۇرىدۇ. بەزىدە بۇ جايغا يەل ۋە سۈمۈ كېلىپ چۈشۈپ قالىدۇ. يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ياكى ھەرىكەت سەۋەبىدىن ئىششىق تۇگۈنچە بارغانسېرى چوڭىيىدۇ. بۇ ئەھۋال ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋاسى:

ئۇچەي چۇچۇقى بىلەن ئوخشاش.

---

① بەزلى: ئۇيغۇر تىبابىتىدە بوشلۇقلاردىن سۇ ئېلىش ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان ئەسۋاب.

§ 3 . يەل كىندىك

يېڭى تۇغۇلغان بالىلاردا كىندىكنى ياخشى بوغماسلىق، ئەمچەكتىكى بالىلار كۆپ يىغلاش بىلەن كىندىك سىرتقا پۇلتىيىپ چىقىپ قالىدۇ. بەزىدە كىندىك ئاستىدىن ئارتۇق گۆش ئۆسۈپ چىقىش بىلەن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى:

ۋاقتى ئۆتۈپ كەتسە داۋالاش قىيىن. ئالدى بىلەن كىندىكنىڭ چىقىپ قېلىش سەۋەبلىرىنى ئوبدان بىلىش لازىم. قورساق كىرگىت پەردىلىرىنىڭ يىرتىلىشىدىن بولسا پەتەقلەردە كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قوللىنىدۇ. سۇ چۈشكەن ئالامىتى بولسا قورساققا سۇ چۈشۈش كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

كىندىك ئاستىدىن گۆش ئۆسۈپ چىققان بولسا، پۇلتايغان ئىششىق قاتتىق بولىدۇ، بىر ھالەتتە تۇرىدۇ، باسقاندا كىرىپ كەتمەيدۇ، رەڭگى قارامتۇل ياكى بىنەپشە رەڭگىدە بولىدۇ.

داۋاسى:

كىندىك ئۈستىگە زۇلۇك قويۇلىدۇ ياكى دەستىكارە بىلەن داۋالىنىدۇ.

ئون ئۈچىنچى باب بەل، پۇت ۋە بوغۇم كېسەللىكلىرى

§ 1 . بەل ۋە ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى

1. ئومۇرتقا چىقىپ كېتىش

بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ چىقىپ كېتىشى ئومۇرتقىنىڭ ئۆز بوغۇمىدىن ئوڭ ياكى سولغا تېيىپ (سۈرۈلۈپ) كېتىشى، ئالدى ـ كەينىگە چىقىپ كېتىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى:

ئومۇرتقا ئەتراپىدىكى گۆش ۋە پەيلەرنىڭ يالۇغلىنىشى، بوغۇم بوشلۇقلىرىدا قويۇق يەل تولۇۋېلىش، بوغۇمنى تۇتۇپ تۇرغۇچى چاندىرلارغا نەملىك سىڭىپ بوشىشىپ قېلىشى، ئومۇمىي بەدەن تارتىشىشنىڭ بەل گۆشلىرىگە بولغان زور تەسىرى، زەخملىنىش، يىقىلىش، ئۇرۇلۇشلار.

ئالامىتى ۋە داۋاسى:

1. يالۇغلىنىشتىن بولغانلىرىدا: ئومۇرتقىنىڭ ئۇزاقتىن بۇيان ئاغرىشىغا بىردىنلا قىزىتما ئۆرلەش ۋە ئاغرىشنىڭ يامانلىشىشى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ. بەل ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە مىدىرلىغاندا قادىلىپ ئاغرىش يۈز بېرىدۇ.

داۋالاشتا: شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىر لوئابى، توخۇ يېغى، يىلىك، بىنەپشە، ئاق لەيلىلەرنى ئىششىق بار جايغا قويۇپ تېڭىش كېرەك. خىيارشەنبەر شىرىسىگە بادام يېغى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ۋە ھۆقنە قىلىنىدۇ. بۇلارنىڭ سىرتىدا، باشقا ئەزالارنىڭ يالۇغلىنىشلىرىدا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

2. بوغۇم بوشلۇقلىرىدىكى يەل سەۋەبىدىن بولغاندا — بەل ئاغرىيدۇ، ئاغرىش بويۇندىن باشلاپ تۆۋەنگە قاراپ يۆتكىلىپ تۇرىدۇ، ھارارەت ئۆرلەيدۇ، بەل سىرتقا ئېگىلگەن ھالدا بولىدۇ، ئېغىرلىق بولمايدۇ، دەسلەپتە ئاغرىش ئېغىر بولۇپ، كېيىنچە پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋالاشتا: مائۇلئۇسۇل Ⅶ (تەركىبى: بەدىيان، كەرەپشە، كاسنە يىلتىزى 33 گرام، ئىزخىر 33 گرامدىن، رۇم بەدىيان، زىرە، سۇزاپ 17 گرامدىن، جۇۋىنە، سۆرۈنجان ئون گرام، قۇستە شېرىن، قەسبۇزەرىرە، مەستىكى ھەرقايىسىسى ئۈچ گرامدىن، گۈلقەنت 99 گرام، ئىنەكپىتى يېغىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا

سوقۇپ، 1.56 كىلوگرام سۇدا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، گۈلقەنت بىلەن ئىنەكپىتى يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم ئادەتتىكى چاي پىيالىسىدە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە ھەببى مەنتىن (تەركىبى: سەكبىنەج، ئوشەق، جاۋاشىر، مۇقەل، شەھمەنزەل، ئادراسمان، سەبرە سۇقۇتى، تۇربۇت، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەنزىرۇت ھەممىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە (جۇسەي) سۈيى بىلەن كۈمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىپ، ئارقىدىن بەلگە ھىجامەت قويۇلىدۇ. سۆئلەپ، بابۇنە يېغى ۋە پەرپىيۇن قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە چېپىپ تېڭىلىدۇ.

3. چاندىر باغلاملارغا نەملىك تەسىر قىلىشتىن بولغاندا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەردىن باشقا، زەھەرلەنگەن جايغا ياغ دورىلارنى سۈركەپ قويسا تېرىگە سىڭمەي شۇ پېتى قالىدۇ.

داۋالاشتا ئىككىنچى خىلدا كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ ۋە چېپىش ئۇچۇن ئىسىق كەيپىياتتىكى ياغلاردىن سۈزاپ يېغى، ئاقىرقەرھا يېغى بېرىلىدۇ.

4. تارتىشىش سەۋەبىدىن بولغاندا، ئومۇمىي بەدەن ياكى بەل ساھەسىدە تارتىشىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ (چارىسى ئۇچۇن تارتىشىش «تەشەننۇج» كېسىلىگە قاراڭ).

5. سىرتقى زەخملىنىشتىن بولغاندا سەۋەبىنىڭ مەۋجۇتلۇقى بىلەن بەلنىڭ قاتتىق ئاغرىشى بىللە بولىدۇ. ھارارەت ياكى باشقا ئەھۋاللار روشەن بولمايدۇ، بەلنىڭ ھەرىكىتى چەكلىنىدۇ.

داۋالاشتا: قوزغالغان ئومۇرتقا ئۇستىگە ئوت بىلەن ھىجامەت قويۇپ ئەكسىگە كەلتۈرۈش كۈپايە قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن زۇفتى رۇمى، مۇقەل ۋە ئاقىرقەرھالارنى باراۋەر مىقداردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىر ئاز نەمدەپ بەلگە سۈرۈشكە بېرىلىدۇ.

2. غول ئاغرىقى

غول يەنى ئىككى تاغاقتىن بەلگىچە بولغان جاينىڭ ئاغرىشى كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەل سەۋەبى ۋە قىسمەن ئالامەتلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى بىر قانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ:

1) مىزاجنىڭ ماددىلار سەۋەبىدىن ياكى ماددىسىز ھالدا بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. كۆپىنچە سوغۇقتىن بولۇپ، مۇھىم ئالامەتلىرىدىن غول ئاغرىيدۇ، ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. سوغۇق نەرسىلەر ياكى سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرى ئاغرىشنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ئەمما يول مېڭىش ياكى باشقا ھەرىكەتلەر بىلەن ئاغرىش يەڭگىللىشىپ قالىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ.

داۋالاشتا: مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن مائۇلئۇسۇل Ⅶ (تەركىبى: بەدىيان، كەرەپشە، كاسنە يىلتىزى 33 گرامدىن، ئىزخىر 33 گرام، رۇم بەدىيان، زىرە، سۈزاپ 17 گرامدىن، جۇۋىنە، سۆرۈنجان ئون گرام، قۇستە شىرىن، قەسىۋۈزەرىرە، مەستىكى ھەرقايسىسى ئۈچ گرامدىن، گۈلقەنت 99 گرام، ئىنەكپىتى يېغىدىن 33 گرامدىن ئىبلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.56 كىلوگرام سۈدا بىر كېچە چىلاپ ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، گۈلقەنت بىلەن ئىنەكپىتى يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر ـ ئىككى قېتىم ئادەتتىكى چاي پىيالىسىدە بىر پىيالىدىن ئىچىپ، ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. مەجۇن دورىلاردىن سەنجىرىنا (تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، دار-چىن، ئەپىيۇن، ئاسارۇن، فۇھ ‹ئوردان›، موھ ۋە دۇقۇ ئۈچ گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، بارى زەد ۋە قۇستە شىرىن 20 گرامدىن، زەپەر بەش گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋىرىدە ئىچىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، ئالتە ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن 1.5 كۈنىگە بىر قېتىم گرام ياكى ئۈچ گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. ۋە مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستقۇددۇس، سىسالىۇس، كامادرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋۇشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شىرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئدە، ئۇستقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلىلىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاسالىيون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانە، ئەپىيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۈچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىننى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرام، سۈزاپتىن يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋىرىدە ئىچىپ، يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۇستىگە يېلىم دورىلارنى قۇيۇپ، ياخشى ئىلەشتۈرۈپ چىنە ـ قاچىلارغا ئېلىنىدۇ) ‹ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ› پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلھەسەل ‹ھەسەل سۈيى› بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم ‹سەھەردە› ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم بېرىلىدۇ. مۇقەل، ئوشەق، شۇمشا، ھەبىۋلغارلارنى زىغىر لوئابى ۋە ئىنەكپىتى يېغى بىلەن غولغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى ۋە قۇش گۆشلىرى بېرىلىدۇ.

2. غول ساھەسىدىكى ئومۇرتقا گۆش ۋە پەيلىرىگە غەيرىي تەبىئىي بەلغەم (خام بەلغەم) ياكى قۇرۇق يەل كېلىشى بىلەن غول ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: غولىنىڭ ئاغرىشى تەدرىجىي كېلىپ چىقىدۇ، ۋاقىت ئۆتكەنسېرى ئاغرىش ئېغىرلىشىدۇ. بولۇپمۇ هاياجانلىنىش ياكى روهىي قوزغىلىش ۋە جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئاغرىش كۈچىيىدۇ. ئادەتتە يەلكە ۋە غول ئەتراپى دائىم ئېغىر سېزىلىدۇ. ئاغرىش ئېغىر بولغاندا كۆزى قاراڭغۇلىشىدۇ، ئاغرىش يۆتكىلىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن هەببى سۆرۈنجان (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا ۋە تۇربۇت 33 گرامدىن، شەهمەنزەل، قەنتەرىيون، سۆرۈنجان مىسرى، ماهى زەهرەج ۋە بوزىدان 17 گرامدىن، پەرپىيۇن، زەنجىۋىل، قىچا ۋە قۇندۇز قەهرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەج پەيقىرانى بىرئاز سۇدا ئېرىتىپ، تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، كۈمىلاچ ياساپ تەييارلىنىدۇ) دىن هەر كۈنى ئاخشامدا 12 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قەي قىلدۇرۇش-نىڭ مەنپەئەتى زور. مۇنچىغا چۈشۈش، دەم ئېلىش بىلەن بىللە سىرتتىن گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە ئاق لەيلىلەر چېپىشقا بېرىلىدۇ.

3. يۈرەك ئاجىزلىقى ياكى قوشنا ئەزالاردىكى زەهەرلىنىشلەر غول ئاغرىشىغا سەۋەب-چى بولىدۇ.

ئالامىتى: يۈرەك زەئىپلىكىنىڭ ئالامىتى مەۋجۇت بولىدۇ. كۆز ئاغرىقى بار كىشى-لەردىمۇ غول ئاغرىش ئۇچرايدۇ. ئومۇمەن بۇ خىلدىكى غول ئاغرىشلاردا ئەرلەردە جىنسىي قابىلىيەت تۆۋەن بولىدۇ.

داۋاسى: يۈرەك ئاجىزلىقىنى داۋالاش (يۈرەك كېسەللىكلىرىگە قاراڭ) ۋە باشقا سەۋەبلىرىنى ئۆز قائىدىسى بويىچە داۋالاش هەمدە يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ياغلار بىلەن ياغلاش مۇمكىن.

4. بالىياتقۇ زەهەرلىنىشى ۋە هەيزىنىڭ توختاپ قېلىش سەۋەبى بىلەنمۇ ئايالىلاردا غول ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. بەزى ئايالار هەيز مەزگىللىرىدە ئاغرىپ هەيز كۆرگەندىن كېيىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: بالىياتقۇ كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرىگە قاراپ تەدبىر قىلىش كېرەك. ئەگەر هەيز توختاپ قالغان ياكى قالايمىقانلاشقان بولسا مۇنۇ نۇسخىدىكى شەربەت بېرىلىدۇ:

نۇسخا: كەرەپشە ئۇرۇقى ئۈچ گرام، شۇمشا، رۇم بەدىيان، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، جۇۋىنە هەرقايسىسى 12 گرامدىن، تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقى هەرقايسىسى 12 گرامدىن، ئوردان يەتتە گرام، قەنت 264 گرام قاتارلىق دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇدەك قاينىتىپ، ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ، تىرىپلىرىنى سىقىپ، سۈينگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلاپ، بىر هەپتىگىچە بىر پىيالىدىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. بەل ئاغرىقى

غول ئاغرىشىنىڭ سەۋەبلىرى بەل ئاغرىقىنى كەلتۈرۈشى مۇمكىن. ئەمما كۆپىنچە بەلغەم ۋە يەل سەۋەب بولىدۇ.

داۋاسى:

ئالامەت ۋە سەۋەبلىرىگە قاراپ غول ئاغرىشتىكى چارىلار قوللىنىلىدۇ ھەم تۆۋەندىكى شامچە قويۇلىدۇ.

نۇسخا: ئوشەق، رۇم بەدىيان، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەھمەنزەل، سۆرۈنجان، ماھى زەھرەج، مۇقەللەرنىڭ ھەرقايسىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقى قاينىتىلغان سۇ بىلەن شامچە تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، گۈل يېغى بىلەن، ياغلاپ كۈنىگە بىر قېتىم سوڭغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

§ 2. بوغۇم ئاغرىقلىرى

بۇ يەردە سۆڭەك ۋە بوغۇملارنىڭ ئاغرىشلىرىلا سۆزلىنىدۇ. ئۇلارنى باشقا كېسەللىكلىرى مۇناسىۋەتلىك بابلاردا سۆزلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتىدە سۆڭەك بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىشى بوغۇم ئاغرىقى (ۋەجىئىلمۇپاسىل)، يانپاش بوغۇم ۋە يانپاش سۆڭەكلەرنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئۇلۇەرەك)، يانپاش بوغۇمىدىن تارتىپ تاكى ئوشۇققىچە بولغان سۆڭەك قىسمىنىڭ ئاغرىشى ۋە ئوشۇقتىن تۆۋەنگىچە، تاپان، پەنجە بوغۇمى ۋە سۆڭەكلىرىنىڭ ئاغرىشى نۇقرەس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا سۆڭەك ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىنى ئومۇملاشتۇرۇپ «مۇپاسىل» دېگەن ئاتالغۇ بىلەن ئاتاش ئادەت بولۇپ قالغان.

بوغۇم ئاغرىقى (مۇپاسىل) ئىششىقلىق ياكى ئىششىقسىز بولىدۇ. ئىششىقسىز بولغىنى ياللۇغلىنىشتىن، ئىششىقلىق بولغىنى كۆپىنچە ماددىلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەمما ئىششىق يىرىڭ يىغمايدۇ.

يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن سۆڭەك ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىنىڭ مەيلى قايسى تۈرى بولسۇن، ئومۇمەن بىر قانچە ئورتاق سەۋەبلەرگە ئىگە ھەم يەنە ئۆز ئالدىغا ئالاھىدە ئالامەتلىرىمۇ بار. تۆۋەندە ئومۇمىي سەۋەبلىرىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

1. ماددىلارنىڭ بوغۇم ياكى سۆڭەكلەرگە، ئۇلارنى ئوراپ تۇرغۇچى گۆش ۋە پەيلەرگە چۈشۈشىدىن بولىدۇ. ئەمما ھەرىكەت چاندىرلىرىغا چۈشمەيدۇ (سىڭمەيدۇ). ئەگەر چاندىرلىرىغا سىڭىپ قالسا، ئۇنداقتا تارتىشىش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. بوغۇملارنىڭ زەئىپلىكى، بوشاپ قېلىشى ياكى شۇ ئەزا مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بىلەن ماددىلار بوغۇملارغا كېلىپ يىغىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى كۆپ يەپ ئاز ھەرىكەت قىلىش تۈپەيلىدىن، بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك كېرەكسىز ماددىلار بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىشىش نەتىجىسىدە، پىشمىغان خىلىتلار پەيدا بولۇپ بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

تەرتىپسىز ئوزۇقلىنىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش ۋە ئاچ قورساققا مۇنچىغا چۈشۈش ياكى ئىسسىق مۇنچىدىن چىقىپلا سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن ماددا بوغۇملارغا چۈشىدۇ. زۇكام نەزلىسىمۇ بوغۇملارغا چۈشىدۇ. ھەيز توختاپ كەتكەن مەزگىلدە ئايالىلاردا بولىدىغان ئۆزگىرىشلەرنىڭ بىرى شەكلىدە يۈز بېرىدۇ.

قۇلۇنجى كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۈرگە بېرىلسە، ماددىلار سىرتقا چىقىپ كېتەلمەي بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

ماددىسىز بولغان مۇپاسىللارنى ماددىسىز دەپمۇ بولمايدۇ، چۈنكى مەيلى يەل ياكى باشقا سەۋەبلەردىن بولغان مۇپاسىللاردا ئازدۇر ـ كۆپتۇر ماددا ئارىلاشقان ۋە ماددىلار يەككە، باشقا ماددىلار بىلەن قوشۇلغان بولىدۇ. بەلغەم بىلەن سەپرانىڭ قوشۇلۇشى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئەمما بەلغەم، يەل، سەۋدانىڭ بىرىكىشىدىن پەيدا بولغىنى كەم ئۇچرايدۇ.

1. مۇفاسىل

بوغۇملار (سۆڭەكلەر بىر ـ بىرىگە تۇتاشقان ئورۇن) نىڭ ئاغرىشى يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئورتاق سەۋەبلەردىن باشقا سەۋەب ۋە ئالامەتلىرىگە ئاساسەن تۆۋەندىكىچە ئالتە تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1. ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن، ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقلۇقنىڭ غالىب بولۇشىدىن كېلىپ چىقىدىغان بوغۇم ئاغرىقى.

ئالامىتى: بوغۇملاردىكى (ياكى زەھەرلەنگەن بوغۇمدىكى) ئاغرىش تەدرىجىي ھالدا پەيدا بولىدۇ. ئېغىرلىق ۋە ئىششىق روشەن بولمايدۇ. كېسەللىك ماددىسىغا مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەر بولىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىقتىن بولسا بوغۇم قىزارغان ۋە تۇتۇپ كۆرگەندە بەدەننىڭ باشقا جايلىرىدىن قىزىق سېزىلىدۇ. سوغۇق ۋە نەمدىن بولغاندا، ئەسلىگە نىسبەتەن ئاقارغان ۋە سوغۇق سېزىلىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋاسى: مىزاجنى ئۆزگەرتىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. ئىسسىقتىن بولسا سوغۇقلۇق قىلىنىدۇ. يەنى لىمون شەربىتى ۋە ئانار شەربىتى (تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەردىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، ئانار

دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شىكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۇس قالاپ، هوشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ (ئوتنى كۆچلۈك قالاپ شەربەت كۆيۈپ قاردىاپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت، تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۈرگە بېرىش ياكى قان ئېلىشقا بولمايدۇ. قۇرۇقلۇق ئالامىتى بولسا بادام يېغى، گۈل يېغى، قاپاق ئۇرۇقى ياغلىرىدىن بىرى ياغلاشقا بېرىلىدۇ. سوغۇقلۇقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىدا سوغۇقتىن بولىدىغان ياللۇغلىنىشلاردا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئىسسىقلىق دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

2. ماددىي سەۋەبلەردىن قان كۆپ بولۇشتىن پەيدا بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: زەھەرلەنگەن بوغۇم روشەن هالدا قىزارغان بولۇپ، پۈتۈن بەدەن قىزىيدۇ، لوقۇلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ، بوغۇم ئۇستىدىكى تومۇرلار كۆپۈپ قالىدۇ. ئىششىق يوغان ۋە سانجىلغاندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر مەنئى قىلىدىغان ئەهۋاللار بولمىسا قارشى تەرەپ تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئاغرىش قول بوغۇملىرىدا بولسا ئۈكەهل تومۇرىدىن، پۈتتا بولسا سافىن تومۇرىدىن ئاغرىقنىڭ ئومۇمىي ئەهۋالىغا قاراپ بىر قېتىم ياكى بىر قانچە قېتىم ئاز - ئازدىن قان ئېلىشقا بولىدۇ. قان ئېلىش مەنئى قىلىنسا ئاغرىش بار جاينىڭ ئاستىغا هىجامەت قويۇلىدۇ. ئىككى كۈن ئۆتكەندىن سىركەنجىۋىلگە سۇ قوشۇپ، يەتتە گرام قوغۇن ساپىقى تالقىنى بىلەن ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر سۈرگە بېرىشكە توغرا كەلسە، بىنەپشە، گاۋزىبان، چىلان، سەرپىستان ۋە ئىتئۈزۈمى بىلەن گۈلاب قىلىپ بېرىلىدۇ. مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى سۈرۈنجان (تەركىبى: سېرىق هېلىلە پوستى 33 گرام، بىستىپايەج 13 گرام، شاهتەررە 20 گرام، سۈرۈنجان 17 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان، قىزىلگۈل 13 گرامدىن، سانا 50 گرام، بىنەپشە، نېلۇپەر 20 گرامدىن، خىيارشەنبەر 26 گرام، تەرەنجىبىن 99 گرام، بادام يېغىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، خىيارشەنبەر بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئېرىگۈدەك قاياناق سۇ قۇيۇپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى چوڭ چىنە قاياناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تازا سىقىپ بولغاندىن كېيىن سۈزۈلگەن خىيارشەنبەر بىلەن تەرەنجىبىن ۋە بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم (ئەتىگەن ۋە كەچتە) بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. هارارەت كۆپ بولسا، ئارپا سۈيى ياكى ئانار سۈيىگە تەمرى هىندى چىلاپ بېرىش مۇمكىن ياكى سىركەنجىۋىل بۇزۇرى (تەركىبى: كىشۇش ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان 17 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 33 گرام، ئۆتكۈر سىركە 175 گرام، قەنىتتىن 1.5 كىلوگرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالالىراق سوقۇپ، مۇۋاپىق

مىقداردا سۇ قۇيۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى ئۇچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ ‹قايناش ئالدىدا كۆپۈك ئۆرلەيدۇ، بۇنى سۈزۈۋېتىش كېرەك› تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 33 ~ 66 گرامدىن ئىستېمال قىلىنسىمۇ بولىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىش ۋە ئىششىقنى يانداۋرۇش ئۈچۈن (ئەگەر قىزىتما بولسا) ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، فۇپەل، مامىشا، ئاقاقىيالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمغاقسۈت ياكى كاسىنە سۈيى بىلەن ئاغرىق بار جايغا چېپىلىدۇ. ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا ئەپيۇندىن بىر ئاز قوشۇش مۇمكىن. ئاغرىق بىر ئاز پەسەيگەندىن كېيىن ماددىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن بىنەپشە بىلەن ئاق لەيلىنى سوقۇپ (كۆك ھالدىكى ياخشى)، بوغۇم ئۈستىگە تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئۈنىڭدىن كېيىن ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورا تەييارلاپ چېپىلىدۇ:

زىغىر، شۇمشا 17 گرامدىن، بادام يېغى 16 گرام، ئاق موم 21 گرام، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، گۈل يېغىدىن 16 گرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن زىغىر بىلەن شۇمشىنىڭ شىرنىسىنى ئېلىپ، ئىكلىلمىلىكنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغ دورىلارنى ئوتتا بىر ئاز قىزىتىپ، موم سېلىپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە لوئاب ۋە سوقۇلغان ئىكلىلمىلىك، بابۇنىلەرنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، سىرتتىن سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

3. قان بىلەن سەپرا ياكى نوقۇل سەپرا سەۋەبىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى.

ئالامىتى: قاتتىق ئاغرىش ۋە ئېچىشىش بۇ تۇردىكى بوغۇم ئاغرىقىغا خاس ئالامەتتۇر. تومۇر ھەرىكىتى تېز، بوغۇم ئۈستى سېرىققا مايىل قىزىل بولىدۇ. بەزى كىشىلەردە سۈيدۈك سارغىيىش، كۆڭۈل ئاينىش قاتارلىق ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل ئورۇق كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ يۈرىكى ۋە بەدىنىنى كۈچلەندۈرۈشكە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

داۋاسى: مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمىرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ›، دورىلارنى چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۈستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا

سىلىپ، ئاغزىنى بىكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن) سىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئىستىمال قىلىنىدۇ، مۇمكىنقەدەر ئالاھىدە سۈرگە بەرمەسلىك كېرەك. تازىلىغاندىن كېيىن سىركەنجىۋىل بىرىشىنىڭ پايدىسى زور، ئەمما بەك چۈچۈمەل بولۇپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. چىپىش ئۈچۈن ئىسپىغۇلنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياكى تەرخەمەك سۈيى، قاپاق سۈيى، ھەمىشباھار سۈيى قاتارلىقلاردىن بىرى بىرىلىدۇ. ئاغرىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن، سۆرۈنجاننى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر قوشۇپ تالقان قىلىنىپ، كۈنىگە ئۈن گرامدىن سوغۇق سۇ بىرىلىدۇ.

4. بەلغەمدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى.

ئالامىتى:

بوغۇملاردا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. قاتتىق ئاغرىش ياكى قىزىتما بولمايدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى ئاجىز، زەھەرلەنگەن بوغۇم ئىششىغان، سىرتى قوغۇشۇن رەڭلىك بولىدۇ. سوغۇقلۇق تەسىر قىلغاندا ئاغرىش كۈچىيىدۇ. ئەمما قىزىتما پەسىيىپ قالىدۇ. ئۈنىڭدىن باشقا بەلغەمگە خاس باشقا ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: ئاۋۋال قەي قىلدۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن سىرىقچىچەك ۋە چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاينىتىلغان سۇغا ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قەي قىلدۇرۇشتىن مەقسەت، بەلغەم ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن نەتىجە كۆرۈلمىسە، بەلغەم پىشۇرۇش ئۈچۈن تۆت كۈن ئۈدا ھەسەل بىلەن تەييارلىغان گۈلقەنت بەدىيان ئەرقى بىلەن بىرىلىدۇ ياكى ئۈچ كۈن داۋاملىق مائۇلئۇسۇلغا ئىنەكپىتى يېغى قوشۇپ، تۆتىنچى كۈنى مەخسۇس مائۇلئۇسۇل Ⅶ (تەركىبى: بەدىيان، كەرەپشە، كاسىنە يىلتىزى 33 گرامدىن، ئىزخىر 33 گرام، رۇم بەدىيان، زىرە، سۈزاپ 17 گرامدىن، جۇۋىنە، سۆرۈنجان ئۈن گرامدىن، قۇستە شېرىن، قەسبۇزەرىرە، مەستىكى ھەرقايىسىسى ئۈچ گرامدىن، گۈلقەنت 99 گرام، ئىنەكپىتى يېغىدىن 33 گرامدىن ئىبلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.56 كىلوگرام سۈدا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، گۈلقەنت بىلەن ئىنەكپىتى يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن بىر كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم بىر پىيالىدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن ھەببى سۆرۈنجان (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا ۋە تۇربۇت 33 گرامدىن، شەھمەنزەل، قەنتەرىيون، سۆرۈنجان مىسرى، ماھى زەھرەج ۋە بوزىدان 17 گرامدىن، پەرپىيۇن، زەنجىۋىل، قىچا ۋە قۇندۇز قەھرىدىن يەتتە گرامدىن ئىبلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەج پەيقىرانى بىرئاز سۈدا ئېرىتىپ، تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ كۈملاچ ياسىلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا 12 دانىدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ ياكى ھەببى مەنتىن (تەركىبى: سەكبىنەج، ئوشەق، جاۋاشىر، مۇقەل، شەھمەنزەل، ئادراسمان، سەبرەسۇقۇتى، تۇربۇت، سىرىق ھىلىلە پوستى، ئەنزىرۇت ھەممە-

سىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە (جۈسەي) سۈيى بىلەن كۈمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ياكى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورىلار بىر ھەپتە داۋاملىق بېرىلىپ، بىر نەچچە كۈن ئۆتكۈزۈپ يەنە بىر نەچچە ھەپتە داۋاملىق بېرىلىدۇ. بۇ دورىلارنى بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنى قاينىتقان سۇ بىلەن بىللە بېرىلسە مەنپەئەتى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. سىرتتىن ماددىلارنى تارقاتقۇچى دورا ئىشلىتىشنىڭ پايدىسى يوق. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىلدىكى كېسەللەردە بوغۇم ئىششىقىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدىغان سىرتقى دورىلارغا سەبرە، ئاق لەيلى، بابۇنىلەر ۋە ئىنەكپېـ تى يېغى بېرىش يېتەرلىك. شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، بوغۇم ئاغرىقلىرىنىڭ قايسى خىلدىكىسى بولمىسۇن سۆرۈنجاننى ئېغىز ئارقىلىق بېرىش ياكى سىرتتىن يالغۇز ھالدا ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىللە چېپىشنىڭ پايدىسى كۆپ، ئەمما ئاشقازاننى بۇزۇش ئېھتىمالى بولغانلىقى ئۈچۈن زەنجىۋىل بىلەن زىرە قوشۇپ بېرىلىدۇ ۋە بوغۇملارنى موم يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرۇش كېرەك. چۈنكى سۆرۈنجان بوغۇملارنى قاتۇرۇپ قويىدۇ.

5. سەۋدا ماددىسىنىڭ بوغۇملارغا تەسىر قىلىشىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى.

ئالامىتى: زەھەرلەنگەن بوغۇمدىكى ئىششىق قاتتىق بولسىمۇ، ئەمما ئاغرىش ياكى سانجىلىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. ئىششىقنىڭ رەڭگى كۆككە مايىل بولۇپ، كېسەلدە ئەسەبىي روھىي ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. تاماقنى كۆپ يەيدۇ، ئۆزى ئورۇق بولىدۇ. ھۆل نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ.

داۋاسى: سەۋدانى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئۇنى سۈزۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇـ خى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ پېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ سۈزۈلگەن دورا ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى «سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن» سېلىپ تەييارلىنىدۇ. ئىستېمال قىلىنىپ، ئاندىن مەجۇنى جاۋارىش كۈمۈنى (تەركىبى: زىرە «بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان» 594 گرام، قارىمۇچ 99 گرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گرامدىن، بۇرە ئەرمىنى 33 گرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۈمبۈل ۋە مەستىكى رۇمى 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەپپەر قىلىش ئۇسۇلى — زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۇستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۇستىنى يېپىپ قۇرۇتۇپ، بىر ئاز قىزىتىپ قورۇپ، چالىراق سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى

يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سىلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سىلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 7 گرامغىچە گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىششىقنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن بابۇنە، شۇمشا، زىغىر، مۇقەل، جاۋاشىر، ئۇدخام، ئەنجۈرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قوي يېغى، زەيتۇن يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ سەل قىزىتىپ، ئۈستىگە دورىلارنى سىلىپ، ماي دورا تەييارلاپ ئىششىغان بوغۇمغا سۈركەش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئەگەر تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى ياغ دورىنى تەييارلاپ بەرسە، بۇ خىلدىكى بوغۇم ئاغرىقلىرىدا مەنپەئەتى بەك ياخشى.

نۇسخا: گۈلىسەۋسەن يېغى، قۇستە يېغى، ئىنەكپىتى يېغى، زاراڭزا يېغى، بابۇنە، مەرزەنجۇش، ھاشا، شۇمشا قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسى 16 گرامدىن، قوينىڭ قۇيرۇق يېغى، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى 66 گرامدىن، ئاق موم 21 گرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن چۆپ دورىلارنى بىر ئاز سۇدا قاينىتىپ، راسا تەمىنى چىقىرىپ ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە ياغ دورىلارنى سىلىپ، سۇ تۇگەپ كەتكۈچە قاينىتىپ، ئاندىن ئۈستىگە مومنى سىلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

6. يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىدا، ئاساسەن بوغۇمدىكى ئاغرىق يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. ئىششىق يۇمشاق بولىدۇ، ھارارەت ئالامىتى بولمايدۇ. يەللىك نەرسىلەر (مەسىلەن: ئارپا، كالا گۆشى، كاۋا، ياڭيۇ قاتارلىقلار) نى ئىستېمال قىلسا ئاغرىق ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

داۋاسى: گۈلقەنتنى بەدىيان ئەرقى بىلەن بېرىپ، شەربىتى بۇزۇرى II (تەركىبى كاسىنە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى 17 گرامدىن، كاسىنە يىلتىزى 33 گرام، قەنتتىن 40 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇلغان دورىلارنى 132 كىلوگرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئېلىپ، تىرىپىنى تازا سىقىپ، سۈزۈپ سۈيىگە قەنت سىلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەببى سۆرۈنجان (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا ۋە تۇربۇت 33 گرامدىن، شەھمەنزەل، قەنتەرىيون، سۆرۈنجان مىسرى، ماھى زەھرەج ۋە بوزىدان 17 گرامدىن، پەرپىيۇن، زەنجىۋىل، قىچا ۋە قۇندۇز قەھرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەج پەيقىرانى بىرئاز سۇدا ئېرىتىپ، تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى ئاخشامدا 12 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى سۇفۇپى سۆرۈنجان I (تەركىبى: سۆرۈنجان مىسرى 36 گرام، سانا 1.08 كىلوگرام، شاھتەرەنجى ھىندى 29 گرام، زەپەردىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئۈن گرامدىن قايناق سۇ بىلەن

ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۇچۇن بەشىنچى تۇردىكى ياغلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ.

بوغۇم ئاغرىقلىرىدا ئادەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان ئاغرىق (بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە سۆڭەكتىكى ئاغرىشلارنى) پەسەيتىدىغان دورىلاردىن تۆۋەندىكىلار بار:

سۆرۈنجان بىلەن ناۋاتنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، سوقۇپ، كۈنىگە 21 گرامدىن سوغۇق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

21 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى باراۋەر مىقدارىدىكى شېكەر بىلەن سوقۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

يەتتە گرام ئاق كۆكنار ئۇرۇقىنى باراۋەر مىقدارىدىكى شېكەر بىلەن سوقۇپ بېرىلىدۇ.

ئىسپىغۇلنى قىزىق سۇ بىلەن تازا مىجىپ، گۇل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىغان جايغا سۈرتۈلىدۇ.

شۇمشىنى سىركىگە قوشۇپ، بوغۇم ئۈستىگە چېپىشقا بېرىلىدۇ.

2. ۋەجئۇلۇۋەرەك

سەۋەبى:

ئومۇمىي مۇپاسىللار سەۋەبى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، بەزىدە تاساددىپىي ھاللار، مەسىلەن: ئۇلاغقا مىنىش، سەكرەش باھانىسى بىلەن ئاغرىش باشلىنىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى:

يانپاش تەرەپ بوغۇمىغا قوشۇلۇپ، بەزىدە پۇتۇن يانپاش سۆڭەكلىرى ئاغرىپ كېتىدۇ. ماددا چوڭقۇر قاتلامدا بولغانلىقى ئۈچۈن تاشقى كۆرۈنۈشتە ئىششىق بولمايدۇ. سەۋەبچى ماددىلارغا قاراپ يەرلىك ۋە ئومۇمىي بەدەنلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: قان غالىبلىقى بولسا، يەرلىك جاي ياكى پۇتۇن بەدەندە قىزىتما بولىدۇ. قاتتىق ۋە سانجىلىپ ئاغرىيدۇ. يانپاش ئېغىر ۋە قىزىرىپ تۇرىدۇ. كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلسا ئىرقۇننىساغا ئايلىنىدۇ.

داۋاسى:

مەنئى قىلىدىغان ھاللار بولمىسا ئاغرىق تەرەپتىن قان ئېلىش كېرەك. بولمىسا ھىجامەت قويۇلسا بولىدۇ. تاشقى تەرەپتىن چېپىشقا قاتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ھارارەت بولمىسا ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن زىغىر، بابۇنە، سىرىقچېچەك ۋە ئاق لەيلىلەرنى چېپىش كېرەك. ئەگەر ھارارەت بولسا قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. يېيىشكە ھەببى مەنتىن (تەركىبى: سەكبىنەج، ئوشەق، جاۋاشىر، مۇقەل، شەھمەنزەل، ئادراسمان، سەبرە سۇقۇتى، تۇربۇت،

سىرىق ھىلىلە پوستى، ئەنزىرۇت ھەممىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە (جۈسەي) سۈيى بىلەن كۈمىلاچ قىلىپ، كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەببى سۆرۈنجان (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا ۋە تۈربۈت 33 گرامدىن، شەھمەنزەل، قەنتەرىيون، سۆرۈنجان مىسرى، ماھى زەھرەج ۋە بوزىدان 17 گرامدىن، پەرپىيۇن، زەنجىۋىل، قىچا ۋە قۇندۇز قەھرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەج پەيقىرانى بىرئاز سۇدا ئېرىتىپ، تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ ياسىلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا 12 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇلار بىلەن نەتىجە ھاسىل بولمىسا، گۈڭگۈرتلۇك ئارىشاڭلارغا چۈشۈش ۋە يانپاش بوغۇم ئۈستىنى داغلاش① كېرەك ياكى بوغۇمغا ئوتلۇق ھىجامەت قويۇش لازىم.

3. نۇقرەس

بۇ كېسەللىكتە ئاغرىش ئوشۇقتىن باشلىنىپ، ئاياغ تاپان سۆڭەكلىرى ۋە بارماق بوغۇملىرىغىچە بارىدۇ. ھەتتا پاچاق تەرەپلەرگىمۇ مېڭىپ ئىششىشى مۇمكىن. قول - بارماق سۆڭىكى ۋە بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىپ ئىششىپ كېتىشىمۇ نۇقرەس دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى:

ئوشۇق، قول بىلەزۈك بوغۇملىرى ياكى ئاياغ، ئالىقان پەنجە سۆڭەكلىرىدە چىدىغۇسىز ئاغرىش پەيدا بولۇپ، بوغۇم ئىششىيدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئاغرىش ۋە ئىششىق بوغۇملاردىن ئەتراپقا تارقىلىشىمۇ مۇمكىن. پۇت چوڭ بارمىقى ياكى قول باش بارمىقىغا چۈشسە ئاغرىش تېخىمۇ زىيادە بولىدۇ. بەزىلەر بۇ كېسەلنى ئاتا - بوۋىلاردىن مىراس قالىدۇ، دەپ قارايدۇ.

داۋاسى:

يۇقىرىقىدەك داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما بۇ كېسەلگە سوغۇقلۇق قوللىنىشقا بولمايدۇ. مېڭە ۋە يۈرەككە تەسىر بېرىدۇ. ئەگەر سوغۇق دورىلارنى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى چاپقاندا باش قېيىش ياكى كۆڭۈل ئاينىپ يۈرەك سېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر يۈز بەرسە، بابۇنە ۋە ئاق لەيلى قاينىتقان سۇ بىلەن بوغۇمنى يۇيۇش كېرەك.

§ 3 . ئاياغ قان تومۇرلىرى كېسىلى

ئاياغ قان تومۇرلىرى كېسىلى پاچاق كۆك تومۇرىنىڭ ئەگرى - بۇگرى كېڭىيىپ

① داغلاش — مەخسۇس ئۇچ قىرلىق بىر تۆمۈر ئەسۋاب بولۇپ، ئوتتا قىزىتىپ تۇرۇپ كۆيگەن جايغا يېقىلىدۇ.

كېتىشى (داۋالى) ۋە ئاياغنىڭ پىل پۇتىدەك يوغىناپ كېتىشى (داۋۇل پىل) كېسەللىكلەرىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇلارنى تۆۋەندە ئايرىم - ئايرىم بايان قىلىمىز.

1. ئاياغ كۆك تومۇرىنىڭ ئەگرى - بۇگرى كېڭىيىپ كېتىشى (داۋالى)

سەۋەبى:

قاندىكى كۆيگەن سەۋدا ۋە قان ماددىسىنىڭ ئاياغ تومۇرلىرىغا كېلىپ تۆكۈلۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. يۇك كۆتۈرگۈچى هاممالار، ئۇزاق سەپەردە پىيادە ماڭغۇچىلار، يارىدارلار ۋە دائىم ئۆرە تۇرغۇچىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى:

ئاياغدا ئاغرىش ۋە تېلىش ئالامىتى بولۇپ، تەدرىجىي هالدا قان تومۇرلار تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ، ئەگرى - بۇگرى كۆرۈنۈشكە كىرىپ قالىدۇ. پاچاقنىڭ شەكلىنىمۇ بىر ئاز ئۆزگەرتىدۇ. تومۇرلار كېڭەيگەن ۋە كۆكەرگەن هالدا بولىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلسا داۋاسى مۇشكۈل.

داۋاسى:

سەۋدا ۋە بەلغەم ماددىلىرىنى تازىلاش ئۈچۈن چارە قىلىش كېرەك. قەي قىلدۇرۇش ۋە ئاياردىج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلىسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، هەسەلدىن ئۈچ هەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ئون گرامدىن هەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئېلىپ، يالغۇز گىلى ئەرمىنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. سۈرگە بېرىپ بولغاندىن كېيىن پاچاقنى ماتا بىلەن بوشراق قىلىپ تېڭىپ قويۇش لازىم. باشقا تەدبىرلەر داۋۇلپىل بىلەن ئوخشاش.

2. پىل پۇت كېسىلى

كېسەلنىڭ بىر ياكى ئىككىلا پۇتى خۇددى پىلنىڭ پۇتىدەك يوغىناپ كېتىدۇ. يۇقىرىدىكى قان تومۇر ئەگرىلىشىپ كېڭىيىشتە ماددا قان تومۇرلاردا بولسا، بۇنىڭدا ماددا قان تومۇردا، مىشەك گۆش ۋە تاپان گۆشلىرىدە بولىدۇ.

سەۋەبى:

قويۇق غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەۋدانىڭ پۇت تومۇرلىرى ۋە گۆشلىرىگە قۇيۇلۇشى؛ قويۇق بەلغەمنىڭ ئاياغلاردا يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى:

پۇت ئىششىيدۇ، ئىششىق قاتتىق بولۇپ، تۇتۇپ كۆرگەندە ئىسسىق سېزىلىدۇ. كېسەل باشلىنىشىدا تېرە قىزغۇچ رەڭدە بولۇپ، بارغانسېرى مايسا رەڭگە ياكى قارامتۇل كۆكۈچ رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. پاچاق تېرىسى بۇزۇلۇپ، كېيىنچە يارىغا ئايلىنىدۇ. ئەمما سەزگۈ ئەسەبلىرىنىڭ بۇزۇلۇشى نەتىجىسىدە جاراھەتلەنگەن جاي ئاغرىمايدۇ. بۇ پىل پۇت كېسىلىنىڭ ئالاھىدىلىكىدىن بىرىدۇر.

داۋاسى:

قان ئېلىش ياخشى چارەھېسابلىنىدۇ. باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. سەۋەدا-نى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانادىن 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ ،يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن) سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن ئىسسىق كەيپىياتلىق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. چېپىش ئۈچۈن ئاقاقىيا ۋە ئۇسارە لەھىيەتۈتىسىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سۈدا ئېرىتىپ چېپىش، مېڭىشتىن ساقلىنىش كېرەك. دائىم پۇتنى يۇقىرى قىلىپ يېتىشنى ئادەتلىنىش لازىم. يول مېڭىشقا توغرا كەلسە، پۇتقا سەمغى ئەرەبى، موزا، داۋا، ئاقاقىيالارنى چېپىپ، ئۇستىدىن ماتا بىلەن تېڭىپ قويۇپ مېڭىش لازىم. ھەرىكەتتە پۇتقا ئېغىرلىق چۈشۈپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

قويۇق بەلغەمدىن بولغان پىل پۇت كېسىلىدە ئىششىق يۇمشاق ۋە سوغۇق بولىدۇ، ئېغىرلىق بولمايدۇ.

داۋاسى:

1 ~ 2 قېتىم قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن ھەر كۈنى سەھەردە ئىترىفىل سەغرى (تەركىبى سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلار-نى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنى-دۇ) دىن 5 ~ 7 گرامغىچە ياكى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەم بۇنىڭغا ئۈچ گرام كۈندۈر، 0.2 گرام زەنجىۋىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلدە ئاغرىقنى ئاچ قالدۇرۇش پايدىلىق. سىرتتىن چاپىدىغان باشقا چارىلار يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش. بەزىلەر دائۇلپىل ئېغىر بولماي ھەرىكەتكە تەسىر بەرمىسە، داۋالىماسلىق تەشەببۇس قىلىنىدۇ.

ئون تۆتىنچى باب تەپ

1 § . بىر كۈنلۈك تەپ

بەدەندىكى ھارارەت قاندا ھاسىل بولىدۇ ۋە يۈرەك ھەرىكىتى ئارقىلىق بەدەننى ئۆز ئېتىدالىدىكى ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلەپ تۇرىدۇ. ھارارەتنىڭ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان غەيرىي تەبىئىي ھالىتى (يەنى «ھارارىتى غەربىە») يۈرەكتىكى قۇۋۋەتلەر (روھ) بىلەن بىللە پۈتۈن بەدەن قىزىل تومۇرلىرى ئارقىلىق ئەزالارغا تارقىلىپ، تەپ يەنى قىزىتما ھالىتىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇلار سەۋەبلىرىگە قاراپ كۈنلۈك قىزىتما (تەپى يەۋمى)، خىلىتلىق قىزىتما (تەپى خىلىتى) ۋە جۈدەتكۈچى قىزىتما (تەپى دىققى) دەپ ئۈچ چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئۇلار يەنە ئۆز نۆۋىتىدە بىر قانچە كىچىك تۈرلەرگە ئايرىلىدۇ. بىز بۇ پەسىلدە سۆزلەيدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما ئۈچ چوڭ ۋە 23 كىچىك تۈرگە بۆلۈنىدۇ. تۆۋەندە ئۇلارنىڭ بەزى مۇھىملىرىنى كۆرىستىمىز:

1. تەبىئىي قۇۋۋەت (قۇۋۋەتنى تەبىئىيە — جىگەردىكى قۇۋۋەت) نىڭ ھارارىتى غەربىە بىلەن بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما. بۇنىڭدا ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى، ئىسسىق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىچ سۇرۇش سەۋەبلىرى بىلەن قىزىتما ھاسىل بولىدۇ.

2. ھاياتلىق قۇۋۋەتنى (قۇۋۋەتنى ھايۋانى — يۈرەكتىكى قۇۋۋەت) بىلەن ھارارىتى غەربىەنىڭ بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما، غەم، قورقۇش، خۇشلۇق ۋە مۇنچىغا چۈشۈش سەۋەبلىرىدىن ھاسىل بولىدۇ.

3. سېزىش قۇۋۋەتنى (قۇۋۋەتنى نەپسانى — مېڭىدىكى قۇۋۋەت) بىلەن ھارارىتى غەربىەنىڭ بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما، ئۈيقۇسىزلىق، ۋەھىمە، تولا پىكىر ـ خىيال قىلىش تۈپەيلىدىن ھاسىل بولىدۇ.

ئالامىتى:

بىر كۈنلۈك تەپتىكى بەدەن قىزىشنى بەزىلەردە بەدەننى تۈتۈپ كۆرۈش ئارقىلىق بىلگىلى بولمايدۇ. بەزىلەردە بولسا قولغا روشەن سېزىلىدۇ. قىزىتما ۋاقتى ئادەتتە بىر كۈندىن ئاشمايدۇ. بەزىدە ئۈچ كۈنگىچە داۋاملىشىدىغان قىزىتمىلارمۇ بار. بىر كۈنلۈك تەپ قاتارىغا كىرىدۇ، كۆپ ۋاقىتلاردا بىر كۈنلۈك تەپ باشقا تەپلەرگە ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى:

بىر كۈنلۈك تەپلەر سەۋەبى ۋە ئالامەتلىرىگە (تومۇر ھەرىكىتى، سۈيدۈك رەڭگىگە) قاراپ سەۋەبنى يوقىتىشنى ئاساس قىلغان ھالدا داۋالىنىدۇ. قان كۆپلۈكى سەۋەب بولمىغانلىرىدا سۈرگە بېرىشنىڭ ھاجىتى يوق. تەرلىنىش، مۇنچىغا چۈشۈش ۋە كېسەللىكلەرنىڭ ئۆزىدە سۆزلەپ ئۆتۈلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

§ 2 . خىلىتتىن بولغان تەپ

خىلىتلىق قىزىتمىلار تۆت خىلىت يەنى قان، سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ، ئۇلار بىر خىلىتتىن ياكى بىردىن ئارتۇق خىلىتلار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بىر خىلىتتىن بولغىنى ئاددىي (موفرەد) قىزىتما ۋە كۆپ خىلىتتىن بولغىنى مۇرەككەپ قىزىتما دەپ ئايرىلىدۇ. ئۇلار يەنە مىكروبلۇق (ئوفۇنەتلىك) ۋە مىكروبسىز (ئۇفۇنەتسىز) قىزىتما دەپمۇ پەرقلەندۈرۈلىدۇ.

1. قان خىلىتىدىن بولغان تەپ

سەۋەبى:

قان مىقدارىنىڭ ئۆلچەمدىن ئېشىپ كېتىشى ياكى قاندا ئوفۇنەت (مىكروب) بولمىغان ھالدا ھارارەتنىڭ پەيدا بولۇشى، قاندا ئوفۇنەت يەنى مىكروب پەيدا بولۇشى.

ئالامىتى:

بەدەندە قان ئېشىپ كېتىش ئالامىتى بولىدۇ. مەسىلەن: يۈز ۋە كۆز قىزىرىدۇ، قان تومۇرلار كۆپىدۇ، بۇرۇن ئىچى ۋە قاشلىرى قىچىشىپ تۇرىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى چوڭ، توم، تېز بولىدۇ. سۈيدۈك قويۇق ۋە قىزىل رەڭدە كېلىدۇ. قىزىتما داۋاملىق بىر خىل بولۇپ، تەر چىقمايدۇ. ئوفۇنەت بولسا بۇ ئالامەتلەرگە تەرەت ۋە سۈيدۈكنىڭ سېسىق پۇراقلىق كېلىشى قوشۇلىدۇ ھەم بەدەنلىرى قۇرغاقلىشىپ قالىدۇ.

داۋاسى:

ئەڭ تېز چارە باسلىق ياكى ئۇكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىشتىن ئىبارەتتۇر. بۇ كېسەلدە ماددىنى پىشۇرۇشنى كۈتۈشنىڭ ھاجىتى يوق. كېسەللىكنىڭ يەتتىنچى كۈنلىرىگىچە ئەگەر بوھران بولمىسا قان ئالغاندىن ياخشى چارە يوق. ئەگەر قان ئېلىشقا توغرا كەلمەيدىغان ھاللار بولسا، غولنى تىلىپ ھىجامەت (لوكۇقا) قويۇش لازىم. ئاغرىق گۆدەك بالا بولسا زۇلۇك سېلىپ قان ئېلىۋەتسە بولىدۇ. قاننى سوۋۇتۇش ئۈچۈن ھۇممىز، ئوترۇج، لىمون سۈلىرى بېرىلىدۇ. ئەدەس (ئاچ قىزىل رەڭلىك پۇرچاق) نى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئوفۇنەتلىك قىزىتمىدا، ئوفۇنەت تومۇرنىڭ سىرتىدا يەنى بىر ئەزادىكى يالىلۇغلىنىش ياكى ئىششىق، جاراھەتكە ئالاقىدار بولسا، قوشۇلغان قىزىتما (تەپى ئارىزى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداقتا سەۋەب بولغان يالىلۇغلىنىشنى ئىششىق، جاراھەتنى ساقايتىش بىلەن قىزىتما قايتىدۇ. ئەگەر ئوفۇنەت تومۇر ئىچىدە بولسا، قان ئالغاندا قاننىڭ قىيامى سۈيۈق ۋە سەپرا ئارىلاش چىقسا (سېرىققا مايىل بولسا)، چىلان شەربىتى ۋە ئانار شەربىتى (تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەر-دىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۇس قالاپ، ھوشىيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ، ‹ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كۆيۈپ قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت› تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر قان قويۇق بولسا، ئاددىي سىركەنجىۋىل، كاسىنە يىلتىزى ۋە چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاينىتىلغان سۇ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تەمرى ھىندى ۋە ئەينۇلىنى قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ۋە شەربىتى بىنەپشە (تەركىبى: ھۆل بىنەپشە ‹گۈلى بولغىنى ياخشىراق› 135 گرام، پار سۈيى ‹ياكى گۈلاب› 600 گرام، قەنتتىن 165 گرامدىن ئېلىپ، گۈلابقا بىنەپشىنى بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىدە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇققىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھۆل تۈرى بولمىسا، قۇرۇق بىنەپشىنى يەتتە باراۋەر گۈلابقا چىلاپ، سۈنى پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ، بولغانغا قەدەر قويۇلسا، ھۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. شەربىتى خەشخاش (تەركىبى: كۆكنار غوزىسى 100 دانە، گۈلاب 1.5 كىلوگرام، قەنتتىن 900 گرامدىن ئېلىپ، كۆكنارنىڭ پوستىنى چالا، ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلابقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، بۇ خىلدىكى قىزىتمىلاردا دەرھال ھارارەت چۈشۈرگۈچى سوغۇقلۇق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بۇنداق قىلغاندا بەلغەمدىن بولغان سەرسام پەيدا قىلىشى مۇمكىن، تەرەتتىنىڭ دائىم يۇمشاق كېلىشىگە دىققەت قىلىش لازىم. بوھراندىن كېيىنمۇ 66 گرام كاسىنە سۈيىگە 0.05 گرام سىركەنجىۋىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلدە يۆتەل بىللە بولسا چۈچۈمەل دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك. ئۇنىڭ ئورنىغا بېھى ۋە ئىسپىغۇل لوئابلىرىنى بىنەپشە شەربىتىگە قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەينۇلا سۈيى يۆتەل قوزغىمايدۇ. بۇ خىلدىكى قىزىتمىلاردا يۆتەل بولسىمۇ ئۇنى بېرىشكە بولىدۇ، دائىم ئىچىپ تۇرۇشقا چىلان سۈيى ياكى چىلان شەربىتى بېرىلىدۇ.

2. سەپرا خىلىتىدىن بولغان تەپ

سەپرادىن بولغان قىزىتما ئاددىي ۋە مۇرەككەپ دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئاددىيسى خاس سەپرادىن بولۇپ، مۇرەككىپى باشقا ماددا ئارىلاشقانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى:

بەدەندە سەپرا غالىبلىقىدىن باشقا تۆۋەندىكىچە ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ:

1. ماددا تومۇر ئىچىدە بولسا، قىزىتما بىركۈن بولۇپ، بىر كۈن بولمايدۇ. ئۇيغۇر تىبابىتىدە بۇ غەيبى لازىمە دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ماددا يۇرەككە يېقىنراق بىرەر تومۇرلاردا بولسا، ئومۇمىي ئالامەتلەر ناھايىتى ئېغىر بولۇپ، بۇ ئادەتتىكى كېزىك (تەپى مۇھرىقە) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلارنىڭ پەرقى مۇنداق:

1) تەپى مۇھرىقىدە (كېزىكتە) قىزىتما ۋە بەدەندىكى سانجىق غەيبى لازىمىگە قارىغاندا زىيادە بولىدۇ.

2) تەپى مۇھرىقىدە ئومۇمىي بەدەن بوشىشىپ كېتىدۇ.

3) تەپى مۇھرىقىدە تىنچسىزلىنىش، قۇرۇق ھۆ، ئەقلى - ھوشى جايىدا بولماسلىق، جۆيلۈش (ھەزيان)، تىل قارامتۇل گەز باغلاش، يۇرەك سىلىش ۋە ھوشىدىن كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئەمما غەيبى لازىمىدە بۇ ئەھۋاللار بولمايدۇ.

2. ماددا تومۇرنىڭ سىرتىدا بولسا، غەيبى دائىرە دەپ ئاتىلىپ، يەككە بولغا غەيبى خالىس، باشقا ماددىلار مەسىلەن: بەلغەم قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، غەيبى غەيرىي خالىسە دېيىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم بىلەن بىرىكىشى مۇستەھكەم بولمىسا شەتۇرل غەيب دېيىلىدۇ. غەيبى دائىرىدە قىزىتما بىر كۈن بولۇپ، بىر كۈن بولمايدۇ. غەيرىي خالىستا بىر كۈن قىزىتما ئېغىر بولسا، ئىككىنچى كۈنى يەڭگىل بولىدۇ. ئىككىسى بىرلەشكەندە قىزىتما ھەر كۈنى بولىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، شەترۇل غەيب بەلغەم ۋە سەپرانىڭ بىرىكىشىدىن ئىبارەت مۇرەككەپ ماددىدىن تۇغۇلغان قىزىتما بولۇپ، ماددىلارنىڭ ئوفۇنەت ھاسىل قىلغان ئورنى باشقا بولىدۇ. خىلىتلار ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنى قىزىتمىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ ئايرىش مۇمكىن. چۈنكى قىزىتمىنىڭ ئۆزگىرىش ۋە ئالاھىدىلىكلىرى — ماددىنىڭ ئاز - كۆپلۈكى، قويۇق - سۈيۇقلۇقى، بىرىكىشىنىڭ مۇستەھكەم ياكى مۇستەھكەم ئەمەسلىكىگە باغلىق بولۇپ، چېكى مۇقىم ئەمەس. بەزىدە غەيبى دائىرە بەلغەمى دائىمىگە ئارىلىشىپ كېتىدۇ. بۇ شەترۇل غەيب خالىسە دېيىلىدۇ ياكى غەيبى لازىمە بەلغەمى دائىرىگە ئارىلىشىپ كېتىدۇ ۋەھاكازا. بەزىدە بەلغەم سەپرادىن زىيادە (غالىب) بولسا، بەزىدە ھەر ئىككىلا خىلىت باراۋەر بولىدۇ. روشەن بولغان خاسراق ئالامىتى شۇكى، قىزىتما بىر كۈن ئۇزۇنراق بولسا، ئەتىسى قىزىتما ۋاقتى قىسقا، ئەمما ھارارەت ئۈستۈن ۋە بىئاراملىق كۆپ بولىدۇ. بەلغەم غالىب بولسا، قىزىتمىنىڭ نۆۋىتى

ئۇزۇنراق، جۇغۇلداش، بەدەن تېرىسى قورۇلۇش، ئەسنەش بىلەن كېرىلىش ئازراق بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى تەرتىپسىز، قول ـ پۇتلىرى سوغۇق بولۇپ، تەسلىكتە ئىسسىيدۇ، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. سەپرا غالىب بولسا، قىزىتمىنىڭ تەكرارلىنىش ۋاقتى قىسقىراق، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. تىترەش ۋە توڭلاش كۆپ بولۇپ، ئاسانلا ئىسسىپ كېتىدۇ. سۈيدۈك رەڭلىك كېلىدۇ. ئەگەر سەپرا بىلەن بەلغەم تەڭ بولسا، ئالامەتلەرمۇ ئوخشاش بولۇشى مۇمكىن.

داۋاسى:

سەپرا ماددىسىغا قارىتا سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا سۈرگە بېرىش، ماددا پىشقان بولسا تازىلاش لازىم. ئەمما ماددا تومۇر ئىچىدە بولسا قاتتىق سوغۇقلۇق قىلىشقا بولمايدۇ. بەلكى ماددىنى پىشۇرۇپ چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بولۇپمۇ كېزىكتە شۇنداق قىلىش زۆرۈر. دەسلەپكى چاغلاردا مۇنچىغا چۈشۈرۈشكە بولمايدۇ. ئەينۇلىدىن 30 دانە، تەمرى ھىندىدىن 33 گرام ئېلىپ، قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىسپىغۇل لوئابى ۋە ئارپا سۈيى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ ۋە لىمون شەربىتى بىلەن سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ. يۇرەكنىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن، ئاق سەندەلنىڭ سىركە قوشۇپ چۇچۇمەل قىلىنغان شەربىتى بېرىش لازىم. لاتىدەك نەرسىلەرنى سەندەل گۈلابى، ئازراق كاپۇر قوشۇلغان سۇ بىلەن نەمدەپ كۆكرەككە قويۇش لازىم. ئەگەر ھارارەت بەك زىيادە بولسا قۇرسى كاپۇر (تەركىبى: قىزىلگۈل، ئاق سەندەل يەتتە گرامدىن، تاباشىر 13 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى ئون گرام، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 16 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، كاپۇردىن ئىككى گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن بىر پۈڭلۈق تەڭگە چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ) ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، 1 ~ 2 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇستقۇددۇسلاردىن 2 ~ 5 گرام قوشۇلىدۇ. تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن تەمرى ھىندىنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۇغا شىرخىشت قوشۇپ بېرىش كېرەك ياكى خىيارشەنبەرنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۇغا يېمىش سۈلىرى قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ، ئەمما قاتتىق سۈرگە بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. غىزا جەھەتتىن مىزاج كەيپىياتىغا مۇۋاپىق بولغان سوغۇقلۇق غىزالارنى بېرىش مۇمكىن. ئەمما كېسەل كىشىنىڭ مەيلىگە قاراش مۇھىم، قىزىتمىلاردا سۈرگە ئۈچۈن تەرەنجىبىن بېرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى تەرەنجىبىن ھارارەت تەسىرى بىلەن ئۆزگىرىپ سەپراۋى كەيپىياتلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تەمرى ھىندى ۋە ئەينۇلا سۈلىرىنى قوشۇپ ياكى ئۇنىڭ ئورنىغا شىرخىشت بېرىلىدۇ. ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، قىزىتمىلارنى داۋالاشتا ماددىنى ياكى ماددىسىزلىقى، مۇرەككەپ ياكى ئاددىيلىقىنى نەزەرگە ئېلىپ تەدبىر قوللـ

نىش كېرەك.

سەپرادىن بولغان كېزىك (تەپى مۇھرىقە سەپراۋى) ھەددىدىن كۆپ تەرلەپ كېتىش، ئېغىر دەرىجىدە بۇرۇن قاناش، ئۇيقۇ بېسىش، نەپەس قىيىنلىشىش، تولا چۈشكۈرۈش ۋە ئايلىنىپ كېتىشتەك ئەھۋاللار بىلەن مۇرەككەپلىشىدۇ. بۇنىڭغا ئۆز ۋاقتىدا چارە قىلىش كېرەك. ئەمما بوھران ۋاقتلىرىدا بولغان تەرلەش ۋە بۇرۇن قاناشلار ئېتىدالىدا بولسا، كېسەللىك ئالامىتى يېنىكلىشىدۇ. بۇنى يۇقىرىقىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ قويماسلىق كېرەك. مۇرەككەپلىشىشلەرگە ئاغرىقنىڭ مىزاجى ۋە كەيپىياتىغا قاراپ چارە قىلىش لازىم.

1) كۆپ تەرلەپ كەتكەندە كېسەل ماغدۇرسىزلىنىدۇ. بۇ چاغدا ئۈستىدىكى كىيىملىرىنى يەڭگۈشلەش ۋە ئۆي ھاۋاسىنى تەڭشەش كېرەك. ئەمما بەدەندىكى تەرلەر سۈرتۈپ تازىلانمايدۇ. ئۆزى قۇرۇپ كېتىشىگە يول قويۇلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بولمىسا، سەمغى ئەرەبىنى ئىسپىغۇل ۋە بېھى لوئابلىرىغا قوشۇپ بەدەنگە سۈرتۈلىدۇ.

2) بۇرۇن بەك قاناپ كەتسە، باش ۋە پېشانىگە مۇز قويۇلىدۇ. پۇت، قول، ئەمچەكلەر تېڭىلىدۇ ۋە بۇرۇن قاناش كېسىلىدە سۆزلەنگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

3) ئۇيقۇ بېسىش، دائىم ئۇخلاش ئەھۋاللىرى ئادەتتىن تاشقىرى بولسا، ھەر خىل چارىلار بىلەن يەنى ئۇنلۇك سۆزلەش، شەپە قىلىش، قول - پۇتلىرىنى چىمۇك تېڭىش ئارقىلىق ئۇخلاتماسلىق مۇمكىن.

4) نەپەس قىيىنلىشىش، دەم سىقىلىش 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، كېسەلنىڭ كۆز، پېشانە، بۇرۇنلىرىنى ئۇۋۇلاش كېرەك، كېكىرىك پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى بېرىپ كېكىرتىش، بىنەپشە يېغىنى بىرئاز قىزىتىپ، قۇلاق ئىچىگە بىر تامچە تامغۇزۇش ياكى گەدەنگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم.

6) ھوشىدىن كەتكەندە سەندەل، كاپۇرلارنى پۇرىتىش بىلەن ئايلىنىپ كېتىش كېسەللىكىدە سۆزلەنگەن چارىلار قىلىنىدۇ. سىركەنجىۋىلنى قايناق سۇغا تەڭشەپ، كېسەلنىڭ بۇرنىنى بىردەم تۇتۇپ تۇرۇپ گېلىغا قۇيۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كېسەل ھوشىغا كېلىپلا قالماستىن، بەلكى ئاشقازان ئېغىزىغا توپلىشىۋالغان ماددا سىركەنجىۋىلنىڭ يارىدىمى بىلەن تۆۋەنگە چۈشۈپ، تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىشى مۇمكىن.

مۇرەككەپ تەپلەردە قۇرسى گۈل I (تەركىبى: سۇمبۇل، ئۇد ھىندى، ئاسارۇن، ئەپسەنتىن، ئاچچىق بادام مېغىزى ئون گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى ئۇچ گرام، قىزىلگۈلدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە

ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن قۇرۇق تەييارلاپ سايىدا، قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. قۇرسى گۈل Ⅱ (تەركىبى: قىزىلگۈل 20 گرام، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى 13 گرامدىن، نىشاستە، زىرىق، تاباشىر يەتتە گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى يەتتە گرام، كەتىرا، سۈمبۈل، زەپەر، رەۋەن ئۈچ گرامدىن، كاپۇردىن بىر ئارپا مىقدارىدا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ قاينىتقان سۈيى بىلەن قۇرۇق تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. بەلغەم خىلىتىدىن بولغان تەپ

بەلغەمدىن بولغان قىزىتمىنىڭ ماددىسى تومۇر ئىچىدە ياكى سىرتىدا يەنى كاۋاك ئەزالاردىن ئۆپكە، ئۈچەي، ئاشقازانلاردا بولىدۇ. ماددا ئوفۇنەتلەنگەندە ئىز باسىدىغان قىزىتما (تەپى نائىبە)، ئايلىنىپ تۇرىدىغان قىزىتما (تەپى دائىرە)، دائىمىي قىزىتما (تەپى مەۋازىيە) لار پەيدا بولىدۇ. يەنى قىزىتما نۆۋەتتى بىر كېچە ـ كۈندۈز بولۇپ، قىزىتما ئاياغلاشماي تۇرۇپ ئىككىنچى دەۋرى باشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تۆۋەندىكى ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ:

1) سۈيدۈكنىڭ رەڭگى كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى چاغلىرىدا ئاق، سۈزۈك بولۇپ، ئاخىرقى دەۋرلىرىدە قىزىل ۋە قويۇققا ئايلىنىدۇ.

2) تومۇر ھەرىكىتى سۈس، كىچىك ۋە مۇختەلىپ بولۇپ، كېيىن بىر تۇتاش تومۇرغا ئايلىنىدۇ.

3) تەشنالىق بولمايدۇ. ئەگەر تۇزلۇق بەلغەمدىن بولسا ياكى سەپرا ئارىلىشىپ قالسا، تەشنالىق پەيدا بولىدۇ. لېكىن سەپرادىن بولغان قىزىتمىدىكىدەك بولمايدۇ.

4) قىزىتما ئالدىدا كۆڭۈل ئاينىيدۇ ۋە ھۆ تۇتىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ. بۇ ئاشقازان ئاجىزلىقى پەيدا بولغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

5) بەدەن رەڭگى كۆكىكە (قەلەي رەڭگىگە) مايىل بولۇپ، يۈز، قاپاقلىرى سۈسلاشقان ۋە كۆپۈپ قالغاندەك كۆرۈنۈشكە كېلىدۇ. بەدەنمۇ بوشاشقان، كۆكرەك ۋە بېقىنلاردا سانجىقسىمان ئاغرىشلار بولىدۇ.

6) سول تەرەپ قورساقنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ، تال چوڭىيىدۇ.

7) ئېغىز ئىچى نەم بولۇپ، تەمسىز (ئاچچىق ئەمەس) بولۇپ قالىدۇ.

8) قەي قىلغاندا ياكى ئىچى سۈرگەندە بەلغەم بىللە چىقىدۇ. ئادەتتە تەرتىتى يۇمشاق بولىدۇ.

9) تەر چىقىش كەم بولۇپ، تەرلىگەندە ھەممە ئەزا تەكشى تەرلىمەيدۇ. يەنى باشتىن ـ ئاياغقىچە تەر چىقماستىن باش تەرلىگەندە ئاياغ تەرەپ تەرلىمەيدۇ، ئاياغ تەرلىگەندە باش تەرەپ تەرلىمەيدۇ. پۇت ـ قوللىرى سىرقىرايدۇ (بۇھىران بولغاندا تەر كۆپ چىقىدۇ).

10) قىزىتىش سەپرادىن بولغان قىزىتمىدەك ئېغىر ئۆتمەيدۇ، ئەمما ياخشى داۋالانمىسا قىزىتما ئايلاپ سوزۇلۇپ كېتىشى مۇمكىن.

11) قىزىتما باشلىنىش ئالدىدىكى توڭلاش، تىترەش، ئەسنەش ۋە كېرىلىشلەر ماددىنىڭ تۇرىگە قاراپ ھەر خىل بولۇشى مۇمكىن. يەنى بەزىلىرىدە توڭلاش بىلەن تىترەش ناھايىتى قاتتىق بولىدۇ. مۇنداق قىزىتما بەزگەك (تەپى لەرزە) دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە تىترەش ۋە توڭلاش ئازراق بولىدۇ.

12) ئادەتتىكى چاغلاردا كېسەل كىشى ئۆزىدە قىزىتما بارلىقىنى سەزمەيدۇ. تېۋىپ كېسەلنىڭ بەدىنىگە قولىنى قويۇپ تۇرغاندىمۇ قىزىقلىق سەزمەيدۇ. ئەمما ئۇزۇنراق تۇتۇپ تۇرغاندا ھارارەت بارلىقىنى ۋە قىزىتمىنىڭ «تېگى ـ تېگىدىن» چىقىۋاتقانلىقىنى سېزىدۇ.

داۋاسى:

بىر ھەپتىگىچە ھەسەل بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۇبىل ۋە ھەسەل سۈيىگە زۇپا قاينىتىلغان سۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن سىركەنجۇبىلگە كۆپ مىقداردا ئىلمان سۇ قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئەگەر دەل قىزىتما باشلىنىش (بەزگەك تۇتۇش) ئالدىدا قەي قىلدۇرۇلسا، مەنپەئەتى بەك ياخشى. خاس سىركەنجۇبىل بىلەن ئوبدان قۇسمىسا، تۇرۇپ ياكى ئۇرۇقنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئارىلاپ ـ ئارىلاپ رۇم بەدىياننى سوقۇپ گۈلقەنت بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا زىرە، پىننە ۋە مەستىكى قوشۇلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا، داۋائىل تۇربۇت (تەركىبى: ئىچى كاۋاك ئاق تۇربۇت 33 گرام، زەنجۇبىل، مەستىكى 17 گرامدىن، قەنتتىن 660 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى قەنت بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە ئەتىسى سەھەردە 16 گرام گۈلقەنت يېگۈزۈپ، ناشتىدىن كېيىن 33 گرام ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۇبىل بېرىلىدۇ. مېڭە زەئىپلىك ئالامىتى مەسىلەن: باش ئاغرىش، باش قېيىش قاتارلىقلار بولسا سىركەنجۇبىل بېرىشكە بولمايدۇ. بەلكى گۈلقەنتنى يالغۇز ياكى بەدىيان ئەرقىگە قوشۇپ بېرىش كېرەك. بەلغەم سۇرگىسى بېرىپ تازىلانغاندىن كېيىن، قۇرسى گۈل ۋە قۇرسى غاپەس بېرىلىدۇ. ئەگەر ئېھتىياج بولسا، سۈيدۈكنى ياخشىلاش ئۈچۈن مائۇلئۇسۇل بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، ئىزخىر 16 گرامدىن، پىرسىياۋشان 12 گرام، مەستىكى، كەرەپشە ئۇرۇقى يەتتە گرامدىن ئېلىنىپ، ئۇلارنى 660 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 33 گرام گۈلقەنت بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ماددا سۇرگىلىرىدىن كېيىن بەزى قۇۋۋەتلىك دورىلار

يەنى تەرياقى پارۇق ياكى مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستقۇددۇس، سىساليۇس، كامادىرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شىرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئىگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئدە، ئۇستقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىل-مىلىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاساليون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانە، ئەپىيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۇچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرامدىن جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرامدىن، سۇزاپتىن يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ئىغىرلىقى بىلەن ئۇچ باراۋەر ئىلىپ، يىلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئىرىتىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئىرىتىپ قوشۇپ، ئۇستىگە يىلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئىلەشتۇرۇپ، چىنە - قاچىلارغا ئىلىپ تەييارلىنىدۇ) ئىسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلھەسەل (ھەسەل سۇيى) بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم (سەھەردە) ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم بېرىلىدۇ. قارىمۇچ، قاقىلە ئۇرۇقى ۋە ناۋاتىنىڭ ھەرقايسىسىدىن ئون گرامدىن ئىلىپ، سوقۇپ يېيىشكە بېرىلسە بەزگەك (تەپى لەرزە) نى داۋالاشتا زور ئۈنۈم بەرگەنلىكى توغرىسىدا خاتىرىلەر بار. غىزاسى ئۈچۈن نوقۇت خۇش پۇراق دورىلار بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئاقلانغان ماش قايناتمىسىغا زىرە، كۈدە ۋە بىر ئاز سىرىقچىچەك سېلىپ بېرىلىدۇ. ئومۇمەن غىزاسىغا بەلغەمنى كەسكۈچى نەرسىلەر مەسىلەن: سىركە، دارچىن قاتارلىقلارنى قوشۇپ بېرىش لازىم. بەلغەمنى زىيادە قىلغۇچى سۇت ۋە بېلىق گۆشىدىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

4. سەۋدا خىلىتىدىن بولغان تەپ

سەۋدادىن بولىدىغان قىزىتما خۇددى باشقا قىزىتمىلارغا ئوخشاش تومۇر ئىچىدە ۋە تومۇر سىرتىدا ئوفۇنەتلەنگەن قىزىتما دەپ بۆلۈنىدۇ. چۈنكى سەۋدا تومۇر ئىچىدە ئوفۇنەت-لەنگەندە (مىكروب قوشۇلغاندا) قىزىتما يەڭگىل باشلىنىپ، ھەر تۆت كۈندە بىر قىزىتما پەيدا بولىدۇ. بۇ تۆت كۈنلۈك قىزىتما (تەپى رۇبئى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر تومۇر سىرتىدا ئوفۇنەتلەنسە، قىزىتما قاتتىق باشلىنىپ ئايلىنىپ تۇرىدىغان تۆت كۈنلۈك قىزىتما (تەپى رۇبئى دائىرە) دەپ ئاتىلىدۇ. يۇنان تىلىدا تىرىتاۋۇس يەنى قايتىلانما قىزىتما[1] دېگەن ئاتالغۇ بىلەن ئاتىلىدۇ.

---

① قايتىلانما قىزىتما ئادەتتە «ئۇرە كېزىك» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى:

كىتابنىڭ بىرىنچى قىسمىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگىنىدەك غەيرىي تەبىئىي سەۋدانىڭ پەيدا بولۇشىغا خىلىتلارنىڭ كۆيۈشى سەۋەب بولىدۇ. دېمەك، غەيرىي تەبىئىي سەۋدادىن بولغان كېسەللەردە، جۈملىدىن سەۋدادىن بولىدىغان قىزىتمىلاردا ئەسلىي كۆيگەن خىلىتنىڭ ئالامەتلىرىمۇ بىللە كېلىدۇ. مەسىلەن:

1) سەپرا كۆيۈشتىن پەيدا بولغان سەۋداۋى قىزىتمىلاردا ھارارەت ئۈستۈن، تومۇر ھەرىكىتى تېز، قاتتىق ۋە بىر تۈتاش، تەشنالىق كۆپ بولۇپ، بەزى كىشىلەردە كۆڭۈل ئاينىشىمۇ كۆرۈلىدۇ.

2) قاننىڭ كۆيۈشىدىن بولغىنىدا، بەدەن كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلايدۇ، قارامتۇل رەڭگە كىرىدۇ. سۈيدۈك قىزىل، ئېغىز ئىچى تاتلىق بولىدۇ.

3) بەلغەم كۆيگەندىن كېيىن بولسا، سۈيدۈك ئاق ۋە قويۇق، قىزىتما ئېتىدالدا، تومۇر ھەرىكىتى سۈس بولىدۇ.

4) سەۋدا كۆيۈشتىن بولسا، جۆيلۈش، قورقۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن بىللە ھارارەت يۇز بېرىدۇ ۋە بەدەن قارامتۇل ياكى كۆك رەڭگە كىرىپ قالىدۇ.

سەۋداۋى قىزىتمىلارنىڭ تۆت كۈندە قايتىلىنىش دائىرىسىدىن (تەپى رۇبئى دائىرە) دىن چىقىپ كەتكەنلىرى بەش كۈنلۈك قىزىتما (تەپى خەمسە)، يەتتە كۈنلۈك قىزىتما (تەپى سەبئە)، توققۇز كۈنلۈك قىزىتما (تەپى تۈسئە) ۋەھاكازا دەپ ئايرىلىدۇ. يەنى قىزىتمىنىڭ پەيدا بولۇش كۈن ئارىلىقلىرىغا ئاساسلىنىپ ئاتىلىدۇ.

داۋاسى:

سەۋەبچى خىلىتلارغا ئاساسەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئالدى بىلەن ماددا پىشۇرۇ-لىدۇ، ئاندىن:

قاننىڭ كۆيۈشىدىن بولغان سەۋداۋى قىزىتمىلاردا ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۈستىقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانادىن 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ پېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە مائۇلجەبىن بېرىلىدۇ. ياكى سەۋدانى تازىلىغۇچى ئانچە ئىسسىق بولمىغان دورىلار، مەسىلەن: بىنەپشە، شاھتەررە، سېرىق ھېلىلە، خىيارشەنبەر ۋە تەرەنجىبىنلەر مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە قاينىتىپ بېرىلسە بولىدۇ. ھارارەت زىيادە بولسا، سىركەنجىۋىل بىلەن كاسنە سۈيى بېرىش كېرەك. ئۇزاق بولغان كېسەللەردە قىزىتما بولغان كۈنلەردە 16 گرام گۈلقەنت سىركەنجىۋىل بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. كېسەل

باشلىنىپ 20 كۈندىن كېيىن سۈرگە ئۇچۇن مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە ۋە ئاملىنىك پوستى 16 گرامدىن، شاھتەررە، سانا ۋە شۈمشا 13 گرامدىن، قارا ھېلىلە 17 گرام، نىلۇپەر ۋە مامىرانچىنى 33 گرامدىن، ئەفتىمۇن ۋە قىزىلگۈلدىن ئۇن گرام، بەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس ۋە يالپۇز يەتتە گرامدىن، چىلان ۋە ئەينۇلىدىن 20 دانە ‹بۇلارنى چالا سوقۇپ، چىلانغۇدەك سۇ قۇيۇپ بىر كېچە قويۇلىدۇ› پۇنۇس ۋە تەمرى ھىندىدىن 50 گرامدىن، تەرەنجىبىندىن 33 گرامدىن ئېلىپ، چىلانغان دورىلارنى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇستىگە پۇنۇس، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىننى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. غىزاسىغا قۇش گۆشى شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ ماش گۈرۈچ قىلىپ بېرىلىدۇ.

بەلغەم ۋە سەۋدا كۆيۈشتىن بولغان قىزىتمىدا ھەر كۈنى ئەتىگەندە ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنتتىن 33 گرام، بەدىيان سۈيى 5.0 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى سۈيىدىن 33 گرام ئېلىپ، ئۇلارنى قوشۇپ بىر قاينىتىپلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىزىتما تۇتۇش نۆۋىتى كەلگەن كۈنى ھارارەت باشلانغاندا سېرىقچېچەك ۋە تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سىركەنجىۋىل بىلەن بىللە بېرىپ قۇستۇرۇش كېرەك. قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازان-نى كۆچلەندۈرۈش ئۈچۈن گۈلقەنت بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ياز پەسلى بولسا سىركەن-جىۋىل بۇزۇرى (تەركىبى: كۈشۈش ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان 17 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى 33 گرام، ئۆتكۈر سىركە 175 گرام، قەنتتىن5. 1 كىلوگرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالىراق سوقۇپ، باراۋەر مىقداردىكى سۈغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى ئۇچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ ‹قايناش ئالدىدا كۆپۈك ئۆرلەيدۇ. بۇنى سۈزۈۋېتىش كېرەك›) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 33 ~ 66 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قىش كۈنلىرىدە مەجۇنى فەلاسىفە II (تەركىبى: ئاقموچ، پىلپىل 50 گرامدىن، ئۇد بىلسان 23 گرام، سۈمبۈل، ھۈماما 13 گرامدىن، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، سىسالىيۇس، سەلىخە، ئاسارۇن، راسەن ھەرقايسىسى ئۇچ گرامدىن، ھەسەلدىن ئۇچ باراۋەر ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييار-لىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەجۇنى مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستقۇددۇس، سىسالىيۇس، كامادرىيوس، مەستە-كى، پىلپىل، ئۇسارە لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقموچ، قارىموچ، سۈرۈنجان مىسرى، جۈئدە، ئۇستقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلمىلىك 22 گرام-

دىن، پەتەر ئاسالیون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانە، ئەپىيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۇچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام. جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرس پەرپىيۇن ۋە مۇقەلمدىن 22 گرامدىن، سۇزاپتىن يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمى دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۇچ باراۋىرىدە ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۇستىگە يېلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، چىنە ـ قاچىلاردا ساقلىنىدۇ) ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلھەسەل ‹ھەسەل سۇيى› بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم ‹سەھەردە› ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن، كۈچلۈك سۇرگىلەردىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅱ (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۇزۇپ، سىقىپ، سۇزۇلگەن دورا ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەببى ئەفتىمۇن (تەركىبى: ئەفتىمۇن، بىستىپايەج ئۇچ گرامدىن، قارا خەربەق، ھىندى تۇزى يەتتە گرامدىن، ئۇستقۇددۇس 0.25 گرام، ئايارەج پەيقىرا، غارىقۇندىن 17 گرامدىن ئېلىپ، ئايارەج ۋە غارىقۇندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، غارىقۇن سىم ئەلگەككە سۇركەپ ئۆتكۈزۈلۈپ، دورىلارغا قوشۇپ، بەدىيان سۇيى بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ، كۈمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ئەفتىمۇن سالغان سىركەنجىبىلىدىن بىرى بېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكى قىزىتمىلاردا تال ۋە جىگەرنىڭ قېتىپ قېلىشى ئۈچرايدۇ. بۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇرسى زىرشىك (تەركىبى زىرىخ سۇيى بىر ھەسسە، شېكەردىن 17 گرامدىن ئېلىپ، زىرىخ سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوتتا ئۈچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت:

ئوت بەك تېز كېتىپ قېلىپ، دورا رەڭگىنىڭ قارىيىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش زۆرۈر. قۇرسى غاپەس Ⅱ (تەركىبى: غاپەس 99 گرام، قىزىلگۈل 200 گرام، تاباشىر-دىن 132 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ تەييارلاپ، يەتتە گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال

قىلىنىدۇ.

سەپرا كۆيۈشتىن بولغان قىزىتما، بۇ قىسمىدا كۆرۈلىدىغان چارىلار ھۆل سوغۇقلۇقتىن ئىبارەت بولۇشى لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن كاسىنە ئۇرۇقى، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، سىركەنجىۋىل ياكى ئەينۇلا ۋە تەمرى ھىندى سۈلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئارپا سۈيى، چىلان شەربىتى ۋە سېمىزئوت شىرىسىنى قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر سۈرگە بېرىشكە ھاجەت بولسا بىنەپشە، ئەينۇلا، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، كاسىنە ئۇرۇقىنى ئېھتىياجغا لايىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىگە خىيارشەنبەر سېلىپ، ئېرىگەندىن كېيىن سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يۇقىرىقى چارىلاردىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ› ، دورىلارنى چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. غىزاسىغا ماش گۈرۈچنى چۈچۈمەل قىلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەل بەك زەئىپ بولسا قۇش گۆشلىرىنىڭ شورپىسى ۋە گۆشىنى بېرىش مۇمكىن.

5. جۈدەتكۈچى تەپ

ھارارىتى غەرىبەنىڭ پەي، تومۇر سۆڭەكلەرگە ۋە باشقۇرغۇچى ئەزا (ئەزايى رەئىسە) لارغا تەسىر قىلىشى بىلەن ئۇلاردىكى ئۇچ خىل سۈيۇقلۇقنى زايا قىلىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان قاتتىق ئورۇقلاش جۈدەتكۈچى تەپ دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمىدە بەدەندە ئۇچ خىل سۈيۇقلۇق مەۋجۇت دەپ ھېسابلىنىپ، ئۇلارنىڭ بەدەندىكى ئەھمىيىتى تۆۋەندىكىچە ئىزاھلىنىدۇ:

بىرىنچى سۈيۇقلۇق: بەدەندىكى ئۇششاق قان تومۇرلار ئارقىلىق پەي، ئەسەب، سۆڭەكلەرگە تارقىلىپ تۇرىدىغان سۈيۇقلۇق بولۇپ، بەدەندە ئوزۇق ماددىسى يېتىشمىگەندە ئۇنىڭ ئورنىغا سەرپ بولۇپ ماددا ئالمىشىش (مايە تەھەللىل) نى ئورۇندايدۇ.

ئىككىنچى سۈيۇقلۇق: بەدەندىكى گۆش ۋە تېرىگە ئارىلاشقان، تېخى قاتمىغان بىر خىل سۈيۇقلۇق. ئۇ ئەزالارنىڭ نەملىكىنى ساقلايدۇ، كۈچلۈك ھارارەت تەسىرى بىلەن تارقاپ كېتىپ، ئورنىغا يېڭىسى كېلىپ تۇرىدۇ.

ئۇچىنچى سۈيۇقلۇق: پەي ـ تارىمۇش، سۆڭەكلەرگە ئارىلىشىپ كەتكەن سۈيۇقلۇق بولۇپ، مەزكۇر ئەزالارنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش خىزمىتىنى ئورۇنلايدۇ.

بىرىنچى سۈيۇقلۇق بەدەندىكى ئاساسىي سۈيۇقلۇق بولۇپ، ئۇنىڭ ئارتۇقچە سەرپ بولۇپ كېتىشى باشقا سۈيۇقلۇقلارنىڭ سەرپىياتىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. بۇ سەرپ بولۇش كۆپىنچە يۈرەك ئەتراپىدا باشلىنىدۇ. بىرىنچى سۈيۇقلۇقنىڭ سەرپ بولۇشى جۈدەتكۈچى قىزىتمىنىڭ باشلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، باشقا قىزىتمىلاردىن پەرق قىلىش قىيىن. بىرىنچى سۈيۇقلۇق تۈگەپ ئىككىنچىسى سەرپ بولۇشقا باشلىغاندا، جۈدەتكۈچى قىزىتما ئىككىنچى دەۋرگە كىرگەن بولۇپ، كېسەل ئورۇقلاشقا باشلايدۇ. ئىككىنچىسى تۈگەپ، ئۈچىنچىسىنىڭ سەرپ بولۇشقا باشلىشى جۈدەتكۈچى قىزىتمىنىڭ ئۈچىنچى دەۋرى يەنى ئەڭ يامان دەۋرى ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى بۇ دەۋردە كېسەل بەك ئورۇقلاپ كېتىدۇ، تېرىلەر چۈشىدۇ (كېپەكلىشىدۇ)، ھەتتا چاچ، تۈكلەرمۇ چۈشۈپ كېتىدۇ. كېسەل «بىر تېرە ـ بىر سۆڭەك» دىن ئىبارەت بولۇپ، گۆش قالماي خۇددى ئۆلۈكتەك ھالغا كېلىپ قالىدۇ. داۋالاش قىيىن.

سەۋەبى:

1. ئۆتمۈشتىكى سەۋەبلەر (ئەسۋابى سابىقە) يەنى باشقا كېسەللەرنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ كېلىدۇ. مەسىلەن: كېزىك (تەپى مۇھرىقە)، ئىسسىقتىن بولغان كۆكرەك پەردىسىنىڭ يالىلۇغى، بىر كۈنلۈك قىزىتما، بەلغەمدىن بولغان قىزىتما ئاشقازان، بۆرەك، ئۆپكە ۋە جىگەر قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئىسسىقتىن بولغان يالىلۇغلىرىنىڭ ئاسارىتى بولۇپ كېلىدۇ. دېمەك، بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارنى داۋالاشتا دىققەت قىلمىسا، جۈدەتكۈچى قىزىتمىغا ئايلىنىپ قالىدۇ. ئوفۇنەتلىك قىزىتمىلار بۆرەككە كۆپرەك تەسىر بەرگەنلىكى ئۈچۈن بۇ خىلدىكى قىزىتمىلار ئاسانلا جۈدەتكۈچى قىزىتمىغا ئايلىنىدۇ. كېسەل ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلىقىغا ۋە ماغدۇرسىزلىقىغا قاراپ بەزى تېۋىپلار ئىسسىقلىق دورىلارنى (مەسىلەن: داۋائى مىشكى، مائۇللەھمى) بېرىپ خاتا قىلىدۇ ـ دە، جۈدەتكۈچى قىزىتما كېلىپ چىقىدۇ.

2. تاشقى سەۋەبلەر (ئەسبابى بادىسە): غەم، قورقۇنچ، ئاچچىقلىنىش قاتارلىق نېرۋا پائالىيەتلىرى (ھەرىكىتى نەفسانى) ياكى ئارتۇقچە جاپا چېكىش، ئاچ قېلىش (بولۇپمۇ قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىقلار ئاچ قېلىش) تىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى:

1. تومۇر ھەرىكىتى قاتتىق، زەئىپ بىر تۇتاش بولىدۇ. قىزىتما بوش بولۇپ، سىرتتىن تۇتۇپ كۆرگەندە ئاسان بىلىنمەيدۇ. سۈيدۈكنى ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈپ كۆرگەندە ياغ تامچىلىرى بارلىقى بىلىنىدۇ. كېسەل ئورۇقلاشقا باشلىغاندىن كېيىن، ھارارەت كۆتۈرۈلىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى توم ۋە كۈچلۈك بولۇشقا باشلايدۇ. بۇنداق چاغلاردا (ھارارەت ئۇستۇن بولغان چاغلاردا) بەزى كىشىلەر ئوزۇقلىنىشنى چەكلەپ قويىدۇ. مۇنداق قىلىش خاتا. ئۇلار جۈدەتكۈچى قىزىتمىدا باشقا قىزىتمىلاردەك قۇۋۋەتلىك غىزالار (ئو-

زۇقلۇققا باي تاماقلار) نى بەرگەندە قىزىتما كۆچىيىپ كېتىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمما جۈدەتكۈچى قىزىتمىدا ئۇنداق بولمايدۇ.

2. جۈدەتكۈچى قىزىتما ئىككىنچى دەۋرگە بارغاندا كۆز ئالمىسى ئىچىگە كىرىپ كېتىدۇ ۋە كۆزدە قۇرۇق چاپاقلار پەيدا بولىدۇ. بەدەندىكى سۆڭەكلەرنىڭ قىرغاقلىرى روشەن چىقىپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال بولۇپمۇ بەل ساھەسىدە كۆپرەك كۆرۈنىدۇ. سۆڭەكسىز بوشلۇق جايلار تېخىمۇ چوڭقۇرلىشىپ، قاپاقلىرى ئېغىرلىشىپ كۆزىنى ئاچالماي قالىدۇ. بويۇن ئىنچىكىلىشىپ، قاڭشار ئۇچلۇق بولۇپ قالىدۇ.

3. جۈدەتكۈچى قىزىتما ئۇچىنچى دەۋرگە كەلگەندە كېسەلنىڭ چېچى چۈشۈپ، تېرىلىرى كېپەكلىشىپ چۈشۈشكە باشلايدۇ. بەدەندە تېرە ۋە سۆڭەكتىن باشقا نەرسىنىڭ ئەسىرى قالمايدۇ. بۇ ئۆلۈم ئالدىدىكى بەلگىدۇر.

داۋاسى:

جۈدەتكۈچى قىزىتما ئىكەنلىكى ئېنىقلانغاندىن كېيىن دەرھال داۋالاشنى باشلاش، داۋالاش كېسەل بەدىنىنى ھۆللەشتۈرۈش ئاساسىدا ئېلىپ بېرىلىشى لازىم.

ئاق سەندەل گۈلابى، قىزىلگۈل گۈلابى، يۇمغاقسۈت سۈلىرى بىلەن نەمدەلگەن لاتا كېسەلنىڭ كۆكرىكىگە قويۇلىدۇ. سېمىزئوت يوپۇرمىقى، ھەمشىباھار سۈيى، گۈل يېغى ۋە بىنەپشە يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ كۆكرەك ۋە غولىغا قويۇلىدۇ. ئەمما بۇلارنى ئىشلىتىشتە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراش لازىم. ئەگەر كېسەلدە تىترەش پەيدا بولسا نەمدەلگەن لاتىنى بىرئاز ئىسسىتىپ قويۇش، قاپاق مېغىزىنىڭ يېغى، بىنەپشە يېغىنى غول، كىندىك، ئالىقان، تاپان، بۇرۇن، قۇلاق ۋە سوڭغا سۈركەش كېرەك.

سۈت، قېتىق بىلەن داۋالاش جۈدەتكۈچى قىزىتمىدا مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. سۈت، قېتىق بېرىشتە تۆۋەندىكى بىر قانچە ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

① جۈدەتكۈچى قىزىتمىدىن باشقا قىزىتمىلار بولماسلىقى كېرەك.

② ئاغرىقنىڭ بەدىنىدە ئوفۇنەتلەنگەن باشقا خىلىتلار بولماسلىقى كېرەك.

③ كېسەلدە سۈت ئىچكەندىن كېيىن ئىچى سۈرۈپ كېتىدىغان ياكى ئاشقازاندا سۈت ئۈيۈپ قېلىپ، پىشلاق بولۇپ قۇسىدىغان ئەھۋاللىرى بولماسلىقى كېرەك. شۇنىڭدەك كېسەلگە سۈت بەرگەندىن كېيىن سۈتنى ئۈيۈتىدىغان دورا ۋە تاماقلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

بېرىلىدىغان سۈت ئۆچكە ياكى ئېشەك سۈتىدىن بېرى بولسا بولىدۇ. ئېشەك سۈتى تەجرىبىدىن ئۆتكەن، سۈت بىلەن داۋالاشتىكى ئۇسۇل - چارىلار ۋە سۈتنىڭ مىقدارى توغرىسىدا ئۆپكە سىلىنى داۋالاشتا تەپسىلىي سۆزلەنگەن، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ. ئەگەر سۈت بەرگەندە بىرەر غەيرىي ئەھۋاللار يۈز بەرسە، سۈت بېرىشنى توختىتىپ، تاۋۇز، تەرخەمەك ۋە سېمىزئوت سۈلىرىنى ئىچكۈزۈش ياكى قۇرسى كاپۇر بېرىش كېرەك ھەم بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئەينۇلا سۈيى بېرىپ تەرىتىنى يۇمشىتىش ئارقىلىق سۈتنىڭ

تەسىرىنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك.

قېتىق بەرگەندە ئەگەر ئوفۇنەتلىنىش ئەھۋاللىرى بولسا، تۆۋەندىكى قۇرس بىلەن بىللە بەرسە بولىدۇ:

تاباشىر 13 گرام، قىزىلگۈل 19 گرام، تۇز، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، قاپاق مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ئون گرامدىن، گىلى ئەرمىنى، كەھرىۋادىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس ياساپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلاپ، ئۇچ گرامدىن بېرىلىدۇ.

جۇدەتكۇچى قىزىتمىنىڭ باشقا مۇرەككەپ دورىلىرى:

① ھەر كۈنى سەھەردە قۇرسى كاپۇر (تەركىبى: قىزىلگۈل، ئاق سەندەل يەتتە گرامدىن، تاباشىر 13 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى ئون گرام، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 16 گرامدىن، زەپەر ئۇچ گرام، كاپۇردىن ئىككى گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن بىر پۈڭلۈق تەڭگە چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ، ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇستقۇددۇسلاردىن 2 ~ 5 گرام قوشۇلىدۇ.

شەربىتى خەشخاش (تەركىبى: ‹ئۇرۇقى بار بولغىنى ۋە ئەپيۇن تەركىبى ئېلىنمىغىنى ياخشى› 100 دانە، گۇلاب 1.5 كىلوگرام، قەنتتىن 900 گرامدىن ئېلىپ، كۆكنارنىڭ پوستىنى چالا، ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۇلابقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۇچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

② كۈن چىققاندىن كېيىن سەرتان (قىسقۇچپاقا) كاشكاپىغا تاتلىق ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. تۆت سائەت ئۆتكەندىن كېيىن چىلان شەربىتى ياكى خەشخاش شەربىتىگە 66 گرام قۇرۇق ئۇزۇم قوشۇپ بېرىلىدۇ.

③ كەچتە ئىسپىغۇل لوئابى ياكى چىلان، سېمىزئوت ئۇرۇقى، شېكەر، بادام يېغى قاتارلىقلار بىلەن جۇلاب بېرىلىدۇ.

سەرتان كاشكاپىنىڭ نۇسخىسى: دەريا قىسقۇچپاقىسى (سەرتانى نەھرى) نىڭ چىشىنى ئېلىپ، مۇڭگۈز ۋە پۇتلىرىنى كېسىپ تاشلىغاندىن كېيىن، تۇز ۋە كۈل بىلەن بىر قانچە قېتىم چايقاپ، سېسىق پۇراقلىرىنى چىقىرىۋېتىپ، توغراپ، ھۆل قاپاق سۈيى، ئارپا شىرىسى بىلەن پىشۇرۇپ، ئۇستىگە يانجىلغان قاپاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزى سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇلارنىڭ مىقدارى چەكلەنمەيدۇ. كېسەلنىڭ خاھىشىغا قاراپ بەلگىلىسە بولىدۇ. سەرتاننىڭ ئۇستىگە يېڭنە سانجىغاندا ئاق سۈتتەك بىر نەرسە چىقسا

ئۇ چىشى بولىدۇ.

④ ئەگەر قەۋزىيەت بولماي تەرتىپ يۇمشاق بولسا، يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى قۇرسى خەشخاش (تەركىبى: كۆكنار ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئەگرى، تۇز تەرخەمەك ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 20 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، تاباشىر، قىبرىس گىلى، ھۇمماز ئۇرۇقى ئون گرامدىن، نىشاستە يەتتە گرام، قىزىلگۇل 17 گرام، كاپۇردىن 1.5 گرامدىن ئېلىپ، مېغىز دورىلارنى بىر قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن كۇنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن، سەھەردە ئالما ياكى بېھى سۇيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قۇرسى مەرۋايىت (تەركىبى: تەشمىگەن مەرۋا-يىت، لەھىيەتۇتتىس ئۇسارىسى، بارىتەك ئۇرۇقى يەتتە گرامدىن، تاباشىر، قىزىلگۇل 20 گرامدىن، گىلى ئەرمىنى 13 گرام، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كەھرىۋا ئون گرامدىن، كاپۇر، ئاق سەندەل-دىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، مەرۋايىت سالايە قىلىنىدۇ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، مەرۋايىتنى قوشۇپ ھەببۇلئاس سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇلىدۇ) دىن كۇنىگە بىر قېتىم بەش گرامدىنئىستېمال قىلىنىدۇ. قۇرسى مەرۋايىتنى ئەھۋالغا قاراپ بەزىدە شەربىتى خەشخاش، ئېشەك سۈتى بىلەن ياكى سۇفۇپى سەرتان (سىل كېسەللىكىگە قارىڭ) دىن ئون گرام قوشۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئىچى سۇرۇپ كەتكەن ھاللاردا تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ.

نۇسخا: گىلى ئەرمىنى 16 گرام، شاھ بەللۇت (قورۇلغان)، ھۇمماز ئۇرۇقى، قىزىلگۇل ھەرقايسىسى 12 گرامدىن، تاباشىر، كەھرىۋا ئون گرامدىن، ئۇرۇقىدىن تازىلانغان زىرىقتىن 19 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن قۇرس تەييارلاپ، ھەر كۇنى ئاخشامدا ئۈچ گرامدىن، ئالما سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ. بەزى نۇسخىلاردا يۇقىرىقىغا سۇمبۇل، سەرتان ئۈچ گرامدىن، ئون گرام سەمغى ئەرەبى قوشۇپ تەييارلاش تەكلىپ قىلىنىدۇ.

⑤ يەڭگىل (تېز ھەزىم بولىدىغان) تاماقلارغا تۇخۇم سېرىقى قوشۇپ بېرىش كېرەك. تۇرۇنجى، زەنجىۋىل، شاپتۇل مۇرابباللىرى بېرىش مۇمكىن. گۆش سۇيى (مائۇللەھمى) ھەم غىزا ھەم داۋا سۈپىتىدە بېرىلىدۇ.

گۆش سۇيى (مائۇللەھمى) تەييارلاش ئۇسۇلى:

ياش پاقلان گۆشىنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، ئۇنىڭدىكى ياغلارنى ئېلىپ تاشلاپ، خاس گۆش قالغاندا يۇمشاق قىيما قىلىنىدۇ. قىيمىنى بىر پارچە ماتا ياكى داكىدەك رەختىن ياسالغان خالتىغا ئېلىپ، پاكىز داستا ئۇستىگە ئاز ـ ئازدىن ئىلمان سۇ قۇيۇپ مىجىلىپ، بۇنىڭدىن چىققان سۇ باشقا بىر قاچىغا يىغىلىدۇ تاكى گۆشنىڭ تەمى قالغىچە

مىجىش تەكرارلىنىدۇ. يىغىلغان گۆش سۈيى كىچىك قازانغا قۇيۇلۇپ، سۇس ئوت بىلەن قاينىتىلىدۇ ۋە قايناش ئالدىدا ئۈستىگە يىغىلغان كۆپۈك ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئۇزاق قاينىتىپ ئولتۇرۇشنىڭ ھاجىتى يوق، قازان بىر - ئىككى ئۆرلەپ چىقسا يېتەرلىك. مۇشۇنىڭ بىلەن گۆش سۈيى تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭغا قوشىدىغان دورىلار كېسەل ئەھۋالى، مىزاجى ۋە بېرىدىغان كېسىلگە قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. جۈدەتكۈچى قىزىتما ئۈچۈن بېرىلگەندە تۇز، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، زىرە، پىننە قوشۇلىدۇ (بەزى كىتابلاردا گۆش سۈيىنى كاۋاپتىن چىققان سۇنى يىغىۋېلىش ئارقىلىق تەييارلاش كۆرسىتىلىدۇ. ئەمەلىي تەجرىبىلەرگە قارىغاندا يۇقىرىدىكى ئۇسۇل بىلەن تەييارلاش مۇۋاپىق).

§ 3 . تەپى ۋابائى

كىشىلەر ئارىسىدا كەڭ تارقىلىپ كېتىدىغان قىزىتمىلىق يۇقۇملۇق ئاغرىقلار، يۇقۇملۇق قىزىتمىلار دېگەن ئومۇمىي نام بىلەن ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ دائىرىسىگە قىزىل، ياۋا چېچەك، ۋابا (خولېرا)، تائۇن (چۇما)، ئەسۇنلىك كېزىك (تەپى ئەسپە) قاتارلىقلار كىرىدۇ. ئەمما كۆپچىلىك ئۇيغۇر تىبابەت ئەسەرلىرىدە يۇقۇملۇق قىزىتما (تەپى ۋابائى) دېگەندە تارقىلىشى، ئۆلۈم بېرىشى تېز ۋە دەھشەتلىك بولغان تائۇن (چۇما) كېسىلى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

يۇقۇملۇق قىزىتمىلارنى تارقىتىدىغان ۋاستىلار:

1) ھاۋا ئىسسىپ مەھەللە ۋە ئۆي ئىچىدە نەرسىلەر سېسىپ چىرىش، ئېرىق - كۆلچەكلەردىكى سۇلار ئىسسىپ سېسىق پۇراق چىقىرىپ، ئوفۇنەت جاراسىم (مىكروب) پەيدا قىلىدۇ. ھاۋا داۋاملىق قىزىش بىلەن بۇ ئوفۇنەتلەر ھاۋاغا ئارىلىشىپ ئەتراپتىكى ھاۋانى بۇلغايدۇ. بۇ خىلدىكى ھاۋا نەپەسلىنىش ياكى باشقا ۋاستە (سۇ، يېمەك - ئىچمەك) لەر ئارقىلىق ئادەم بەدىنىگە كىرگەندە بەدىنىدىكى خىلىتلارنىمۇ ئوفۇنەتلەندۈرىدۇ (خۇسۇسەن تېنى ئاجىز، خىلىت كۆپ كىشىلەرگە ئوڭاي يۇقىدۇ). بۇ خىلدىكى تارقىلىشچان قىزىتمىلاردا يۈرەكتىكى خىلىتلار ئاسان ۋە تېز ئوفۇنەتلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇقۇملۇق كېسەللەر تارقىلىپ، ئادەملەر ئۈچۈن زور دەھشەت ۋە ئۆلۈم كەلتۈرىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئەتراپقا تارقاپ كېتىشىدە ساق كىشىلەرنىڭ كېسەللەرگە يېقىن مۇناسىۋەتتە بولۇشى مۇھىم ئورۇننى ئىگىلەيدۇ.

2) يۇقۇملۇق قىزىتمىلار ياز ۋە كۈز پەسللىرىدە كۆپ تارقىلىدۇ. ياز كۈنلىرى ھاۋا بەك ئىسسىق، يامغۇر - يېغىنلار كۆپ، ھاۋا بۇلۇتلۇق ۋە تۇتەك بولۇپ، شامال، بوراننىڭ كۆپ چىقىشى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر پەيدا بولۇپ تارقىلىشىنىڭ ئەپلىك شارائىتىدىن ئىبارەت.

3) ھەرخىل ھاشاراتلار، مەسىلەن: پاشا، چۈشن، بۇرگىلەر ۋە غاجىلىغۇچى ھايۋانلار جۈملىدىن چاشقانلارنىڭ كۆپىيىپ قېلىشىمۇ بۇ خىلدىكى يۇقۇملۇق قىزىتمىلارنىڭ تارقىلىشىدا چوڭ رول ئوينايدۇ. بولۇپمۇ تائۇن (چۇما) كېسىلىدە چاشقانلار كۆپىيىپ قالىدىغانلىقى ۋە جايلاردا سۇغۇر ۋە چاشقان ئۆلۈكلىرىنىڭ كۆپىيىپ قالىدىغانلىقى توغرۇلۇق خاتىرىلەر بار. يۇقۇملۇق كېسەللەردىن تولغاق توغرىسىدا ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە، ئەسۋىلىك كېزىك (تەپى ئەسۋە) توغرىسىدا خىلىتلاردىن بولىدىغان تەپلەردە سۆزلەندى. تۆۋەندە چېچەك، قىزىل، تائۇن[1] لارنىڭ ئالامىتى ۋە داۋاسى سۆزلىنىدۇ.

1. تائۇن

ئالامىتى:

(1) كېسەللىنىشنىڭ دەسلىپىدىلا قاتتىق قىزىتما باشلىنىدۇ. قىزىتما كېچىلىرى بەكرەك بولىدۇ.

(2) نەپەس ھەرىكىتى بۇزۇلىدۇ. بەزىدە نەپەس قىيىنلىشىدۇ. بەزىدە كېسەل تىنىپ ئۇلگۈرتەلمەيدۇ. بەزىدە ناھايىتى چوڭ (چوڭقۇر) نەپەس ئالىدۇ. ئېغىر ھاللاردا كېسەلنىڭ چىقارغان نەپىسى بەك سېسىق پۇرايدۇ. بۇ ئۆلۈم ئالدىدىكى ئالامەتلەردىن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

(3) تەرلەيدۇ، تەر سېسىق پۇراقلىق، يېپىشقاق چىقىدۇ.

(4) تومۇر ھەرىكىتى كىچىك ۋە بىر تۆتاش بولىدۇ.

(5) سۈيدۈك قارامتۇل قىزىل رەڭدە بولۇپ، ئۈستىدىكى دۇغ قارا رەڭلىك كېلىدۇ. چوڭ تەرەت كۆپۈكلۈك، بەدرەڭ ۋە بەك سېسىق بولۇپ، بەزىدە تەرەتتە قان كېلىدۇ.

(6) تال چوڭىيىدۇ، بەزىدە سۈلۈق ئىششىق (ئىستىسقا) يۈز بېرىدۇ.

(7) كۆڭۈل ئاينىپ سەپرا (سېرىق ئاچچىقسۇ) قۇسىدۇ. تاماق يېيىشنى خالىمايدۇ، ئاشقازان ۋە يۈرەك ئەتراپلىرىدا ئاغرىش سېزىلىدۇ.

(8) تەشنالىق قاتتىق، ئېغىز ئىچى قۇرۇق بولۇپ، چىش تۈۋى ئېغىز ئىچى ئىششىيدۇ، قانايدۇ، ئۇيقۇسىزلىق، جۆيلۈش ۋە ھوشىدىن كېتىشلەر يۈز بېرىدۇ.

(9) بەدەنگە قىزىل ئەسۋىلەر چىقىپ قايتىدۇ، يەنە چىقىدۇ. كۆپ ھاللاردا قولتۇق ۋە يېرىق بەزلىرى ئىششىيدۇ، ئۇ تېرىدىن خېلى كۆتۈرۈلۈپ تۇرغان چوڭ قارامتۇل كۆك ياكى قىزغۇچ رەڭلىك بىلەيدەك ئىششىقتىن ئىبارەت. ئۇ ناھايىتى ئاز ئېغىز ئالىدۇ.

(10) ئېغىر ھاللاردا قان قۇسىدۇ. كۆكرەكتە سانجىقسىمان ئاغرىش پەيدا بولۇپ،

---

[1] ئۇيغۇر تىبابىتىدە «تائۇن» دېگەندە چات، قولتۇق ۋە قولاق ئارقىسىدىكى چوڭ بەزلەرنىڭ يامان سۈپەتلىك يالىلۇغلىنىشلىرى چۈشىنىلىدۇ. چۇما كېسىلى «تائۇنى ۋابائى» دېيىلىپ بەز چۇماسىنى ئۇقتۇرىدۇ. لېكىن ئوقۇشقا ئاسان بولۇش ئۈچۈن بۇ كىتابتا چۇما كېسىلى «تائۇن» دەپلا ئالدۇق — تەھرىر.

كۆكرەك پەردە يالىلۇغى ۋە ئۆپكە يالىلۇغىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. يۆتەل پەيدا بولىدۇ. بەلغەم بەزىدە كۆك، قارامتۇل كۆك ياكى قان ـ يىرىڭ ئارىلاش كېلىدۇ.

(11) ئاخىرقى مەزگىلدە مېڭە پەردە يالىلۇغىنىڭ ئالامىتى يۈز بېرىپ، پۇت ـ قوللار تارتىشىش، گەجگە قېتىپ قېلىش بىلەن بەدەنلىرى سوۋۇپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەر تائۇن (چوما) يۇقتۇرۇۋالغان كېسەللەرنىڭ ھەممىسىدە بىردەك مەۋجۇت بولۇشى ياكى بىر قانچىسىلا بولۇشى مۇمكىن. ھەتتا ھېچقانداق قىزىتما ئالامىتى بولماستىن تۇرۇپ كېسەل بىردىنلا ئاجىزلىشىپ ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى:

تائۇن (تائۇن ۋابائى) پەيدا بولغاندىن كېيىن (ساقلار ئاغرىق بار جايدىن يىراق بولۇش، يېقىن كەلمەسلىك كېرەك)، ئۆي ئىچىنى ئوفۇنەتتىن تازىلاش ئۈچۈن خۇش پۇراق نەرسىلەر بىلەن ئىسرىق سېلىش ۋە سىركە، گۈلاب چېچىش؛ چاشقان ۋە بۇرگىلەر-نى يوقىتىش لازىم.

كېسەل يۇقتۇرۇۋالغان كىشىگە سۇرگە بېرىشكە ۋە قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ھەر كۈنى سەھەردە قۇرسى كاپۇر (تەركىبى: قىزىلگۈل، ئاق سەندەل يەتتە گرام، تاباشىر 13 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى ئون گرام، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 16 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، كاپۇردىن ئىككى گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن بىر پۇڭلۇق تەڭگە چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنى-دۇ) دىن ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇستقۇددۇسلاردىن 2 ~ 5 گرام قوشۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بېھى، ئالما، غورا سۇلىرى ياكى لىمون قاتارلىق مېۋە سۇلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇلار بولمىسا سىركە بىلەن سوۋۇتۇلغان گۈلاب بېرىلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، بۇ كېسەلدە ئۇسسۇزلۇقنى ئاز بېرىش ۋە كېسەلنى ئاچ قويۇش خاتا. قۇشلارنىڭ گۆشىگە ئەينۇلا، سۇماقلارنى قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. كېسەل بار ئۆيگە كاپۇر، سەندەل ۋە گۈلابلاردىن ئىبارەت پۇراقلىق ئېرىتمىلەرنى چېچىش ۋە خۇش پۇراقلىق ئىسرىقلارنى كۆيدۈرۈش لازىم. ئەمما ئىسرىق كېسەلگە بەك يېقىن جايدا بولۇپ، ئۇنىڭ نەپەس ئېلىشىغا دەخلى بەرمەسلىكى كېرەك. كاپۇر، سەندەل ۋە گۈلابنى شېشىدەك نەرسىگە ئېلىپ، كېسەلگە پات ـ پات پۇرىتىپ تۇرۇش، نېپىز رەختلەرنى يۇقىرىقى دورىلاردا نەمدەپ كۆكرىكىگە يېپىش كېرەك. تارتىشىپ قېلىش ئەھۋاللىرى يۈز بەرگەندە بىمارنى ئىسسىق يۆگەش لازىم. داۋالاشتىن ئاساسىي مەقسەت قىزىتمىنى چۈشۈرۈش ۋە يۈرەك، مېڭە قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىشتىن ئىبارەت. كاپۇر، سەندەل، گۈلابلار ۋە باشقا خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر بۇ مەقسەتكە ناھايىتى ئۇيغۇن كېلىدۇ. يەنە

كاسىنە، ئىتئۇزۇمى سۈيى قاتارلىقلار سىركەنجىۋىل بىلەن بېرىلىدۇ. سۈت، قېتىق ۋە بېلىق گۆشى قاتارلىق يېمەكلىكلەر بېرىلمەيدۇ. بەزىلەر ھەرقانداق گۆش بېرىشنى توغرا كۆرمەيدۇ. ئەگەر بېرىش لازىم كەلسە، سىركە بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. كېسەلنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى بىر ئاز ياخشىلانغاندىن كېيىن تەرياقى پارۇق، مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستقۇددۇس، سىساليۇس، كامادىرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھىيە-تۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئۇشەق، ئىگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئىدە، ئۇستقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلىملىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاساليون، ئارپىبەددە-يان ۋە قەردمانە، ئەپيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇندىن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۇچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرام، سۇزاپتىن يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمى دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن ئۇچ باراۋەر ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۇستىگە يېلىم دورىلار-نى قۇيۇپ ياخشى ئىلەشتۈرۈپ، چىنە ـ قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ). ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلھەسەل (ھەسەل سۈيى) بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم (سەھەردە) ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم بېرىلىدۇ. بەزىلەر ھىك، سەبرە، مۇرمەككى ۋە زەپەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھەسەلگە قوشۇپ يېسە مەنپەئىتى ياخشى، دەپ قارايدۇ.

2. قىزىل

قىزىل كېسىلى بالىلار خۇسۇسەن بوۋاقلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان قىزىتمىلىق يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ بىرى بولۇپ، يىلنىڭ ھەر قانداق پەسلىدە پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ قىش ۋە ئەتىياز پەسللىرىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى:

ئالدى بىلەن بۇرۇن قىچىشىپ، كۆز ۋە بۇرۇندىن تولا سۇ ئاقىدۇ، چۈشكۈرىدۇ، كۆز ئىچى قىزىيدۇ، باش ئاغرىپ پۇتۇن بەدەن ئېغىرلىشىدۇ، ئۇيقۇدا چۆچۈيدۇ، قىزىتما پەيدا بولىدۇ. كېسەل بەل ۋە غول ساھەلىرى ئاغرىشىدىن زارلىنىدۇ. تىنچسىز ۋە بىئارام بولىدۇ. بالىلار بولسا تولا يىغلايدىغان بولۇپ قالىدۇ. يۆتەل بولۇپ، سۈيۇق بەلغەم چىقىرىدۇ. بۇ ئەھۋاللار بىر قانچە كۈن داۋام قىلغاندىن كېيىن بەدەن تېرىسىگە قىزىل رەڭلىك ماش چوڭلۇقىدا ئەسۋىلەر چىقىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل بولۇپ، كۆز، كاناي، ئۆپكە

ۋە بوغۇملار زەھەرلىنىدۇ.

داۋاسى:

كىچىك بالىلارنىڭ غولىغا زۇلۇك قويۇلىدۇ. بىر ياشقا توشمىغانلارغا زۇلۇك قويۇشقا بولمايدۇ. ئەمما ئەسۋە چىقماستىن تۇرۇپ قان ئېلىش ياكى قاننى سوۋۇتىدىغان دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بەلكى بەدەننىڭ قىزىلنى سىرتقا تەپتۇرۇپ چىقىرىشىغا ياردەم قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەلنى ئىسسىق يۆگەش بىلەن ئۆي ئىچىنى ئىسسىق تۇتۇش كېرەك ۋە چىلان شەربىتى ئىچكۈزۈش لازىم. قىزىل چىقىپ بولغاندىن كېيىن، ئاق سەندەل، گۈلاب، كاپۇرلارنى پۈرىتىش، رەختنى نەمدەپ بەدىنگە يېپىش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمگە قەنت سېلىپ بېرىلىدۇ. كۆپ مىقداردا قايناق سۇ ئىچكۈزۈپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا مۇۋاپىق يەڭگىل سۈرگۈلەرنى بېرىش مۇمكىن. ئەمما قىزىلدىن كېيىن ئىچ سۈرۈپ كېتىش كېسەل بالا ئۈچۈن چوڭ خەتەر تۇغدۇرۇشى مۇمكىن. مۇنداق چاغلاردا ھەببۇلئاس، سەمغى ئەرەبى ۋە گىلى ئەرمىنىلەر ياكى قۇرسى تاباشىر (تەركىبى: تاباشىر، بارىتەڭ، قىزىلگۈل ئۇچ گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە يەتتە گرامدىن، ئانارگۈلىدىن 1 ~ 3 گرامغىچە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقىچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە يەتتە گرام بىر ياكى ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ. ئەگەر قان ئارىلاش ئىچى سۈرسە ئەنجىبار شەربىتى (تەركىبى: ئەنجىبار 22 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل (ئىكەكلەنگىنى) 16 گرامدىن، ئاقاقىيا يەتتە گرام، قەنتتىن 400 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۇچ چوڭ چىنە قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تىرىپىنى ئوبدان سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام تەييارلاپ، ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا قان توختاتقۇچى دورىلار بىلەن بىللە ئۇچ قوشۇقتىن ئېلىپ، قۇرشى تاباشىر بېرىش كېرەك.

بەزىدە بۇرۇن قاناشلارمۇ ئۇچرايدۇ. ئازراق قان چىقسا زىيانلىق ئەمەس. ئەگەر بەك قاناپ كەتسە، بۇرۇن قاناش كېسىلىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. قىزىلنىڭ چىقىش مۇددىتى تۆت كۈندىن يۇقىرى بولىدۇ.

قىزىلدىن كېيىن بۇرۇن، كاناي، ئۆپكە، بوغۇملارنىڭ زەھەرلىنىشى كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن قىزىل چىقىشى بىلەنلا بۇ ئەزالارنى ساقلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى چارىلارنى قىلىش لازىم.

بىر ئاز كاپۇرنى ئېرىتىپ بۇرۇنغا تامغۇزۇش، بۇرۇننى ئىسسىق سۇ بىلەن پاكىزلاپ، پۈتۈپ قالماسلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. ئارقىدىن ھەببۇلئاس يېغى بىلەن گۈل يېغى تامغۇزۇش كېرەك.

ئانار سۈيىنى ئاز ـ ئازدىن ئىچكۈزۈپ تۇرۇش لازىم. سۇماق، ئاقلانغان ماش، قىزىلگۈللەرنى گۈلابتا قاينىتىپ غار ـ غار قىلغۇزۇش كېرەك.

قىزىلدىن كېيىن ئۆپكە زەھەرلەنگەنلىك ئالامىتى ـ يۆتەل ئېغىرلىشىش، ھارارەت كۆتۈرۈلۈشتىن ئىبارەت. بۇنىڭ ئۈچۈن مەسىكە يېغى بىلەن ئانار شەربىتى (تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەردىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۈس قالاپ، ھوشىيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كۆيۈپ قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت، تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە ئىسپىغۇل، بېھى لوئابلىرى ھەمدە تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ:

نۇسخا: قورۇلغان بادام مېغىزى ئۈچ گرام، قەنت 10 ~ 12 گرامغىچە، ئىسپىغۇل لوئابى يەتتە گرام، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن ئون گرام ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى سوقۇپ، ئىسپىغۇل لوئابى ۋە ئازراق قىيام بىلەن يالايدىغان دورا (لوئۇق) تەييارلاپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

بۇغۇملاردا ئاغرىش ۋە ئېچىشىش يۈز بەرگەندە كاپۇر، سەندەل ۋە قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى سوقۇپ سىركە قوشۇپ بوغۇملىرىغا تېگىپ قويۇش لازىم. غىزاسىغا ئارپا، ماش سۈلىرىغا ئانار، بېھى ۋە ئىسپىغۇل، لوئابلىرى ۋە قاپاق سېلىپ پىشۇرۇلۇپ بېرىلىدۇ ۋە ھۆل سوغۇق غىزا بېرىلىدۇ. گال ئاغرىغاندا ۋە يۆتەل كۆپ بولغاندا چۈچۈمەل نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

3. ياۋا چېچەك

ئالامىتى:

رەسمىي چېچەك چىقىشتىن بۇرۇنقى ئالامىتى قىزىل بىلەن ئوخشاش. ئەمما قىزىتمىنىڭ يۇقىرى بولۇشى ۋە كېسەلنىڭ ھوشىدىن كېتىشى كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەسۋىلەر قىزىلغا قارىغاندا چوڭراق ۋە رەڭگى توقراق چىقىپ، ئۇلار ئىچىگە ماددا يىغىلىپ ئوفۇنەتلىنىپ يىرىڭلايدۇ ۋە سېرىق زەرداب يىغىلىدۇ. بۇ ھال ئۇيغۇر تېبابىتىدە يىرىڭلىق پۈۋەكچە «ئابلە» دەپ ئاتىلىدۇ. پۈۋەكچىدىكى يىرىڭ ۋە زەردابلار پىشقاندا بىمارنىڭ ئەھۋالى يەنىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. ئۇلار قۇرۇپ قاقاچلانغاندا يېنىكلىشىدۇ. قاقاچ چۈشكەندىن كېيىن ساقايماس تاتۇق ئىز (چوقۇر) قالىدۇ. چېچەك كۆكرەك ۋە يۈز قىسمىغا، بۇرۇن ھەتتا كۆز ئىچىگىمۇ چىقىدۇ. بۇ قارىغۇلۇق ۋە بۇرۇن پۈتۈپ قېلىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چېچەكنىڭ ئوفۇنىتى باشقۇرغۇچى ئەزالاردىن مېڭە ۋە يۈرەككە ئېغىر تەسىر بەرسە ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشىدۇ.

داۋاسى:

ئومۇمىي داۋاسى قىزىلغا ئوخشاش (قىزىل كېسىلگە قارالسۇن)، بۇرۇن، گال بولۇپمۇ كۆزنى ئاسراش چارىلىرىنى ياخشى ئىشلەش كېرەك. كۆزگە ئىسپاھان سۇرمىسىنى سىركە بىلەن ئېرىتىپ تامغۇزۇش چېچەكنىڭ كۆزنى خاراب قىلىشىدىن ساقلايدۇ.

قىزىل ۋە چېچەك تارقالغان چاغلاردا ئاغرىقلارغا چىلان شەربىتى، ئىسپىغۇل، بېھى لوئابلىرىنى بېرىپ تۇرۇش كېرەك ۋە بىمارنى بالىلارغا يېقىن يولاتماسلىق كېرەك.

§ 4 . بوھران[1]

«بوھران» كېسەللىك جەريانىدىكى بىر باسقۇچلۇق ئەھۋالدىن ئىبارەت. ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمىگە ئاساسەن، كېسەللىك بىلەن بەدەن ئوتتۇرىسىدىكى كۆرەشنىڭ ئىككى خىل نەتىجىسى بولىدۇ. يەنە بەدەن غالىب كېلىپ، كېسەللىك مەغلۇپ بولۇپ، ئاغرىق ساقىيىدۇ. ياكى بەدەن مەغلۇپ بولۇپ، كېسەللىك غالىب كېلىپ كېسەل ئۆلىدۇ ياكى ئۆمۈرلۈك مېيىپ بولۇپ قالىدۇ. يا بولمىسا باشقا كېسەللىككە ئايلىنىپ قالىدۇ. شۇڭا بوھران يۈز بېرىدىغان كۈنلەر ئۈنىڭدا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر ۋە مۇناسىۋەتلىك چارىلارنى بىلىش تېۋىپ ئۈچۈن بەك مۇھىم. چۈنكى داۋالاشتا بۇ كۈنلەردە ماددىنى قوزغىتىدىغان چارىلار مەنئى قىلىنىدۇ.

1. بوھراننىڭ تۈرلىرى

بەدەن كېسەل ئۈستىدىن غەلىبە قازىنىدۇ، سەۋەبچى ماددا پۈتۈنلەي بەدەندىن چىقىپ كېتىپ كېسەل ساقىيىدۇ. بۇ ياخشى بوھران (بوھرانى مەھمۇدە) دەپ ئاتىلىدۇ.

كېسەل غالىب كېلىپ، بەدەن يېڭىلىدۇ، كېسەل ئۆلىدۇ. بۇ تەتۇر بوھران (بوھرانى رەددى) دەپ ئېيتىلىدۇ:

1. ياخشى بوھران ئۆز نۆۋىتىدە تۆۋەندىكىچە تارماقلارغا بۆلۈنىدۇ.

1) بەدەن غالىب كېلىدۇ. ئەمما ماددىلارنى بىردىنلا سۈرۈپ چىقارماي سۈس - سۈس ۋە ئاز - ئازدىن چىقىرىپ تاشلايدۇ.

2) بەدەن باشتا غالىب بولسىمۇ، روشەن بىلىنمەيدۇ. ماددىلارنى ئاز - ئازدىن چىقىرىپ، ئاخىرىدا بىرلا چىقىرىپ تاشلاپ كېسەللىكنى مەغلۇپ قىلىدۇ. بۇ ئىككى تۈرى تولۇقسىز بوھران (بوھرانى ناقىس) دەپ ئاتىلىدۇ.

2. تەتۇر بوھرانمۇ تۆۋەندىكىچە خىلغا بۆلۈنىدۇ:

---

[1] بوھران — كرىزىس دېگەنلىك بولىدۇ.

1) كېسەللىك غالىب بولسىمۇ، بوھران يارىدىمى بىلەن بەدەننى بىراقلا ئاجىزلاشتۇرماي بەلكى تەدرىجىي ھالدا ھالاك قىلىدۇ.

2) كېسەللىك غالىبلىق ئالامىتى روشەن بولمايدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىرىدا بەدەننى بىرلا يېڭىپ ھالاك قىلىدۇ.

3) ماددىلارنىڭ بەدەندىكى ئەھۋالى مەلۇم بىر مۇددەتكىچە باراۋەر بولۇپ كېلىپ (بەدەننىڭ كۆچلۈك بولۇشى تۆپەيلىدىن)، كېيىنچە ماددا پىشالماي، باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر بېرىپ، كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان كېسەللىككە ئۆزگىرىدۇ.

4) كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلۇش ياكى باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ بىراقلا قايتۇرۇشى بىلەن ماددا باشقا ساق ئەزالارغا تۆكۈلىدۇ. بۇ كۆچكەن بوھران (بوھرانى ئىنتىقالى) دەپ ئاتىلىدۇ.

كىتابنىڭ بىرىنچى قىسمىدا سۆزلەنگەندەك ھەر قانداق كېسەللىكنىڭ تۆۋەندىكىچە تۆت باسقۇچى بولىدۇ:

بىرىنچىسى كېسەلنىڭ باشلىنىش دەۋرى بولۇپ، بەزىلەر بۇ دەۋر كېسەللىكنىڭ ئۇچىنچى كۈنىگىچە ئۆتكەن دەۋرى دەپ قارايدۇ. بۇ دەۋردە بوھران يۈز بەرسە، چوقۇم ئۇ تەتۇر بۆھران بولۇپ، ئاغرىق كىشىنى ھالاك قىلىدۇ. چۈنكى بۇ مەزگىلدە بەدەننىڭ كۈچى تۆپەيلىدىن ئەمەس بەلكى كۈچلۈكلۈكىدىن بوھران يۈز بېرىدۇ.

ئىككىنچىسى كېسەللىك ئالامىتى روشەنلەشكەن دەۋرى، ئۇچىنچىسى كېسەللىك ئالامىتى ئېغىرلىشىپ بىر خىلدا توختىغان دەۋرى. بۇ دەۋردىكى بوھراننى ياخشى دېگىلىمۇ، يامان دېگىلىمۇ بولمايدۇ. تۆتىنچىسى كېسەللىك ئالامىتى تۆۋەنلەشكە باشلىغان دەۋرى. بۇ دەۋردىكى بوھران ئەڭ ياخشى بوھراندۇر.

2. بوھران كۈنلىرى

قەدىمكى تېۋىپلار ئۆزلىرىنىڭ ئۇزاق يىللىق كۆزىتىشلىرىگە ئاساسەن، قىزىتمىلىق كېسەللەردىكى بوھران كۈنلىرىنى تۆۋەندىكى ئۇچ چوڭ تۈرگە ئايرىغان:

1. تولۇق بوھران كۈنلىرى كېسەللىكنىڭ 4-، 7-، 14-، 20-، 21-، 24-، 27-، 31-، 34-، 37-، 40 - كۈنلىرى.

بوھران ئارىلىقىدىكى كۈنلەر — كېسەللىكنىڭ 3-، 5-، 9-، 11-، 13-، 17 - كۈنلىرى، بۇ كۈنلەردە بوھران يۈز بېرىش مۇقىم ئەمەس.

2. تولۇقسىز بوھران (بۆھرانى ناقىس) بولىدىغان كۈنلەر 6-، 8-، 10-، 12-، 15-، 16-، 18 - كۈنلىرى.

بوهران ھېسابلانمايدىغان بوهران 22ـ، 23ـ، 25ـ، 26ـ، 28ـ، 29ـ، 30ـ، 32ـ، 33ـ، 35ـ، 36ـ، 38ـ، 39 ـ كۈنلەردە يۈز بەرگەن بوهرانلار.

ئومۇمەن قىزىتمىلىق كېسەللەردە بوهران تاق كۈنلىرى بولىدىغانلىقى كۆزىتىلگەن. ئەمما كۈن بويى ئارىلايدىغان قىزىتمىلاردا 11 ـ، 14 ـ كۈنلىرى بوهران بولۇشى مۇمكىن. سەككىزىنچى كۈنلىرىگىچە بولغان بوهران قاتتىق ئۆتىدۇ.

3. بوهران ئالامىتى

بوهران — بۇرۇن قاناش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، سۈيدۈك بەك كۆپ كېلىش، تەرلەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇرۇن قاناش، ئىچى سۈرۈش ۋە قەي قىلىش تولۇق بوهران ھېسابلىنىدۇ. تەرلەش ۋە سۈيدۈك راۋان بولۇپ كېتىش بىلەن كەلگەن بوهران تولۇق بولمايدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا ماددىنىڭ سۈيۇق قىسمى چىقىپ، قاتتىق قىسىملىرى قېپقالىدۇ.

بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئالاھىدە بوهران شەكلى بولىدۇ. مەسىلەن: بەزگەك ۋە ئىككى كۈنلۈك قىزىتمىلاردا بوهران تەرلەش ۋە ئىچى سۈرۈشلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەسۋىلىك كېزىك بوهرانى بۇرۇن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

مېڭە پەردە يالىلۇغىدا كۆپرەك تەرلەش ياكى بۇرۇن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. تۆت كۈنلۈك قىزىتما بوهرانى تەرلەش، ئىچ سۈرۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

تەجرىبىلەرگە قارىغاندا بوهراننىڭ ياخشىسى بۇرۇن قاناش، ئۇنىڭدىن قالسا ئىچ سۈرۈش، ئاندىن قەي قىلىش، سۈيدۈك راۋان بولۇش، ئەڭ ئاخىرقىسى تەرلەش بىلەن ئىپادىلەنگەنلىرى ھېسابلىنىدۇ.

4. بوهران ئالدىدىكى ئالامەتلەر

بوهران ئالدىدىكى ئالامەتلەر يەنى بوهراندىن خەۋەر بەرگۈچى ئالامەتلەر ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىشتىن ئىبارەت. بوهران كۈنلىرى كېسەلنىڭ ئەسلىدىكى ئالامەتلىرىگە باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئىككى چېكىسى چىڭقىلىش، قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاق ئېغىرلىشىش، قورساق غولدۇرلاش، كۆز خىرەلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

يۇقىرىقى ئالامىتى كېسەلدە كۆرۈلگەندە بەدەنگە يارەدەم بېرىش بىلەن ماددىنىڭ چىقىرىلىشىغا دىققەت قىلىنىدۇ. مەسىلەن: بوھران تەر بىلەن بولىدىغانلىق ئالامىتى بولسا، كېسەلنى دورا، ھور بىلەن ياكى قېلىن نەرسىلەر بىلەن ئوراش ئارقىلىق تەرلىتىش كېرەك. بوھراننىڭ بۇرۇن قاناش بىلەن ئۆتىدىغانلىق ئالامىتى كۆرۈلگەندە باشنى ئىسسىق تۇتۇش، باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇش لازىم. ئاغرىقنىڭ مىزاجى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ قۇستۇرۇش، سۈرگە ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. بوھراندا بۇرۇن قاناش بىلەن ئىچى سۈرۈش ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسە، بۇنى توختىتىشقا توغرا كېلىدۇ.

بوغۇم، پۇت ـ قوللارغا ئاغرىش پەيدا بولۇپ قالسا، ماددىنىڭ بۇ جايلارغا چۈشۈپ قالماسلىقى ئۈچۈن، بەدەننى تۇتۇپ ئۇۋۇلاش، بوغۇملارنى تېڭىش قاتارلىق چارىلار كۆرۈلىدۇ.

بوھران كۈنلىرىنى ھېسابلاشتا كېسەللىك چۈشتىن كېيىن باشلانغان بولسا بىر كۈن ھېسابلاشقا بولمايدۇ. چۈشتىن بۇرۇنقىسى بىر كۈن ھېسابلىنىدۇ. بوھران كۈنلىرىدە كېسەلنى ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق، روھىي جەھەتتىن ئارام بېرىش لازىم.

ئون بەشىنچى باب جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى

§ 1 . ئەرلەر جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى

1. جىنسىي ئاجىزلىق

جىنسىي ئاجىزلىق — جىنسىي قابىلىيەتنىڭ ئاجىزلىشىشى، جىنسىي قابىلىيەتنىڭ پەقەت بولماسلىقى ۋە ئۇنىڭ يوقىلىشىدىن ئىبارەتتۇر. جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ ئويغىنىشى ۋە ئەرلىك ئەزانىڭ ھەرىكەتكە كېلىشى ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئومۇملاشتۇرۇلۇپ «قوۋۋەتنى باھ» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قوۋۋەت جىنسىي ئالاقە (جىما) ھەرىكىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇ، باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ شۇنىڭدەك پۇتۇن بەدەننىڭ ساغلاملىقىغا باغلىق. كىتابىمىزنىڭ بىرىنچى قىسمىدا كۆرسىتىپ ئۆتكىنىمىزدەك، بەزىلەر باشقۇرغۇچى ئەزالار قاتارىغا جىنسىي بەزلەرنىمۇ قوشىدۇ. چۈنكى جىنسىي بەزلەر كىشىلەر سالامەتلىكىدە زور ئەھمىيەتكە ئىگە. مېڭە، يۈرەك، جىگەرلەرنىڭ جىنسىي بەزلەر خىزمىتىگە زور مۇناسىۋىتى بار.

جىنسىي ئاجىزلىق — جىنسىي ئىنتىلىش (شەھۋەت) نىڭ بولماسلىقى ۋە جىنسىي ئەزانىڭ ئىستىرخاسى (بوشىشىپ كېتىشى) دېگەن ئىككى چوڭ قىسمىغا بۆلۈنىدۇ.

1. جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ بولماسلىقى.

بۇ سەۋەب جەھەتتىن تۆۋەندىكىچە بىر قانچىگە بۆلۈنىدۇ:

1) باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ كېسەللىنىشى ۋە ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن بولغان تۈرى:

ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىكى ۋە بەدەننىڭ زەئىپ بولۇشى تۈپەيلىدىن، قان ئازلىق كېلىپ چىقىپ، مەنىنىڭ ئازىيىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇنداقتا جىنسىي ئىنتىلىش يوقىلىدۇ. بۇ چاغدا بەدەن ئورۇق، ئاجىز، چىرايى سېرىق، تېرە قۇرغاق ۋە ئىشتىھا تۈتۈلغان بولۇپ، ئوزۇقلىنىش ناچارلىق ئىپادىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: بەدەننى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، قوۋۋەتلىك غىزالارنى بېرىش، دەم ئېلىشنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇش، بىر مەزگىل جىنسىي ئالاقىنى توختىتىش لازىم. دورىلاردىن لوبۇبى كەبىر (تەركىبى: تاتلىق بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى،

زاراڭزا مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، نارجىل مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى 33 گرامدىن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، كۇنجۇت مېغىزى، سەۋزە ئۇرۇقى، زاغۇن، پىياز، چامغۇر ئۇرۇقى، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ھەرقايسىسى 33 گرامدىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، كاۋاۋچىن، گۈلدارچىن، سۆۋۈلەپ، شاقاقۇل، شياڭدوزا ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 33 گرامدىن، ھەسەل 924 گرام، پىياز سۈيى 264 گرام، خولىنجاندىن 33 گرامدىن ئېلىپ، پىياز سۈيى بىلەن ھەسەلنى بىللە قاينىتىپ، ھەسەل قالغاندا ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، قىرىق كۈنگىچە ھەر كۈنى بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن قوچۇپ، شىشە ياكى چىنىلەردە ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنسا مەنپەئەتى ياخشى.

2) مەنىي ئىشلەپچىقارغۇچى ئەزا — ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە زەھەرلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان تۈرى:

بۇنداقتا جىنسىي ئالاقىدا مەنىي ئاز ياكى بەك قويۇق چىقىدۇ. ھەتتا چىقماسلىقىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: مىزاجنى ئىسلاھ قىلىش لازىم. ئەگەر قۇرۇقلۇق بەلگىلىرى بولسا، ھۆلۈك چارىلار قىلىنىشى، مەسىلەن: غىزاسىغا سۈت، گۆش شورپىسى بېرىش، مۇنچىغا پات ـ پات چۇشۇشكە بۇيرۇش كېرەك. زەنجىۋىل مۇراببىسى مەنىينى كۆپەيتىش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك. تامىقى تەركىبىدە نوقۇت ۋە ئىسسىق دورىلاردىن كاۋاۋچىن، دارچىن، خولىنجان قاتارلىقلار بولۇشى لازىم. قۇشقاچ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ يېسە بولىدۇ. مەجۇناتلاردىن لوبۇبى كەبىر بېرىلىدۇ. كۈندە چالا پىشۇرۇلغان بەش دانە تۇخۇم سېرىقىغا 1.2 گرام ھىڭنى قوشۇپ يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر بەدەندە نەملىك زىيادىلىك ئالامىتى بولسا، ئۇنداقتا ئىترىفىل كەبىر (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى ۋە بەلىلە پوستى 20 گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى، قارىمۇچ، پىلپىل 20 گرامدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى ‹لىسانىل ئاساپىر›، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قەلقەل، كۇنجۇت، ئاق كۆكنار يەتتە گرامدىن، ھەسەل پۇتۇن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋەرىدە، بادام يېغىدىن 430 گرامدىن ئېلىپ ‹كۇنجۇت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ›، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئۈچ ئاي تۈرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 4 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى سىركەنجىۋىل بىلەن بېرىش لازىم. ئىترىفىل سەغرى (تەركىبى: سېرىق

هېلىله، كابىل هېلىلىسى، بەلىله پوستلىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىله قاتارلىقلارنىڭ هەر قايسىسىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا هەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 5 ~ 7 گرامغىچە ياكى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە مەجۇنى خۇبسىلىمەددىن (تەركىبى: كابىل هېلىلىسى پوستى، سېرىق هېلىله پوستى، قارا هېلىله، بەلىله، ئامىله، بەسباسە، قاقىله، ئۇد هىندى، ئىپار، كۇنجۇت يەتتە گرامدىن، خۇبسىلىمەددىن (تۆمۇر پوقى) 17 گرام، هەسەلدىن 660 گرامدىن ئېلىپ، تۆمۇر پوقىنى ئالدى بىلەن ئۇچ كېچە ـ كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئېلىپ، سېرىقماي بىلەن قورۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تومۇر پوقى بىلەن قوشۇپ، هەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، ئالتە ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. هۆللۈك غىزالاردىن پەرهىز قىلىش كېرەك.

3) مەنىي ئىشلىنىشى ياخشى بولغان هالدا غىدىقلىنىش (دەغدە غەلەزئى) بولماسلىقىتىن كېلىپ چىقىدىغان تۈرى:

بۇ خىل ئەهۋال قۇۋۋەتنى باهىنىڭ بولماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەپيۇن، كۆكنار ئىستېمال قىلغۇچىلاردا ۋە نەشە چېكىدىغان بەڭگىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. جىنسىي ئالاقىدا لەززەت بولمايدۇ. مەنىي كۆپ بولسىمۇ قويۇق، سېرىق رەڭدە كېلىدۇ.

داۋاسى: ئىسسىق ۋە قوزغاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەجۇنى زەرئۇنى، مەجۇنى بۇزۇرى (تەركىبى: سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، پىچان ئۇرۇقى ‹بىدە ئۇرۇقى›، زاغۇن، ئاقلانغان كۇنجۇت، قارىمۇچ، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، هەببى زەلەم، لىسانىل ئاساپىر هەرقايسىسى ئۇچ گرامدىن، شاقاقۇل، بەهمەن، بوزىدان، قۇستە زەنجىۋىل، پىلپىل هەرقايسىسى ئۇچ گرامدىن، هىك ئۇچ گرام، هەسەلدىن 200 گرامدىن ئېلىپ، ئادەتتىكى ئۇسۇل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى لوبۇبى كەبىردىن بىرى بېرىلىدۇ. ئوغرىتىكەن، زەنجىۋىللەرنى قاينىتىپ، سۈيىگە سۈت ۋە ئاقىرقەرها، نارجىل قوشۇپ هۆقنە قىلىنىدۇ.

4) ئۇزۇن مۇددەت جىنسىي ئالاقە قىلماسلىقتىن كېلىپ چىقىدىغان تۈرى:

ئۇزاق مەزگىل جىنسىي ئالاقىدە بولمىغان كىشىلەر بىردىنلا جىنسىي ئالاقىدە بولۇپ قالغاندا كېرەككە كەلمەيدۇ. هەتتا ئېهتىلاممۇ بولمايدىغان هالغا كېلىپ قالىدۇ.

داۋاسى: سەۋسەن يېغى، موم يېغى، كالا ئۆتلىرىنى جىنسىي ئەزا ۋە دوۋسۇنغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ. ئاقىرقەرها يېغىغا چىگىت يېغىنى قوشۇپ، ئۇرۇقدان خالتىسىغا سۈرتۈلىدۇ.

5) يۈرەك، مېڭە ۋە بۆرەكلەردىكى زەرەرلىنىشلەردىن كېلىپ چىقىدىغان تۈرى:

مەزكۇر ئەزالار كېسەللەنگەنلىك ئالامىتى بولۇش بىلەن بىللە، جىنسىي ئاجىزلىقمۇ كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بۇنداقتا سەۋەب بولغان كېسەلگە چارە قىلىنسا كۇپايە قىلىدۇ.

2. جىنسىي ئەزا بوشىشىپ كېتىش.

جىنسىي ئەزا پەيلىرىنىڭ پالەچلىنىشى تۇپەيلىدىن ئۇنىڭ بوشىشىپ كېتىشى جىنسىي ئەزا ئىستىرخاسى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ تۇغما بولۇشىمۇ مۇمكىن ۋە بەلدىن تۆۋەنكى ئەزالار پالەچلىكىنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ يۈز بېرىشى، جىنسىي ئەزا ۋە پەيلەرگە قاتتىق سوغۇق ئۇتۇپ كېتىش ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ تۆكۈلۈشى، مېڭە ھەرىكەت ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇشلاردىن كېلىپ چىقىشىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى:

پالەچ بابىدا كۆرسىتىپ ئۆتكەن چارىلار قىلىنىدۇ.

2. مەنىي تېز كېتىش

جىنسىي ئالاقە ئۇستىدە ھەتتا شەھۋەت قوزغالغان چاغلاردا مەنىينىڭ ئادەتتىن تاشقىرى تېز كېتىپ قېلىشى «سۈرئىتى ئىنزال» دېيىلىپ، تۆۋەندىكىچە بىر قانچە سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ.

1) مەنىي ئىشلەش ۋە ساقلاش ئەزالىرىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىشى، بۇنداقتا مەنىي ئاق، سۈيۇق، سۇدەك سوغۇق بولىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇش بىلەن بەلغەم سۈرگىسى بېرىلىدۇ. مەجۇنى خۇبسىلھەددىن (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، بەسباسە، قاقىلە، ئۇد ھىندى، ئىپار، كۇنجۇت يەتتە گرامدىن، خۇبسىلھەددىن «تۆمۇر پوقى» 17 گرام، ھەسەلدىن 660 گرامدىن ئېلىپ، تۆمۇر پوقىنى ئالدى بىلەن ئۇچ كېچە ـ كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئېلىپ، سېرىقماي بىلەن قورۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تومۇر پوقى بىلەن قوشۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، ئالتە ئاي تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۈرگە ئۇچۇن ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تۆۋەندىكى شەربەت (شەربىتى پەنجىنۇش) تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ:

نۇسخا: ئۇزۇم سۇيى 1800 گرام، سۇماق، موزا، گۈلنار، قىزىلگۈل، كۈندۈر، سۆئتەر، سەئدى كوفى 33 گرامدىن، زەپەر، زەمچە ئۇچ گرام، قائىدە بويىچە سىركە بىلەن ئىشلەنگەن ‹ مۇدەپپەر قىلىنغان. › تۆمۈر پوقىدىن 100 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئۇزۇم سۇيى بىلەن ئۇچتىن بىرى قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ، سقىپ، شىشە ياكى چىنە ـ قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 16 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2) قاننىڭ كۆپلۈكى ۋە مەنىنىڭ زىيادىلىكىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا جىنسىي ئاجىزلىق ياكى جىنسىي ئەزا پالەچلىكى بولماستىن پەقەت مەنىي تېزلا مېڭىپ كېتىدۇ. بەزىلەر بۇنى بىر مەزگىل جىنسىي ئالاقىدە بولماسلىقتىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قارايدۇ.

داۋاسى: ئانار شەربىتى قاتارلىق قاننى تەڭشەيدىغان شەربەتلەر مەسىلەن: سىركەنجىبىل شەربىتى (تەركىبى: كىشۇش ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان 17 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 33 گرام، ئۆتكۈر سىركە 175 گرام، قەنتتىن 1.5 كىلوگرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالىراق سوقۇپ، سىركە ۋە باراۋەر مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى قوشۇلغان سۇنىڭ ئۇچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سقىپ، سۈيىگە سىركە، قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ ‹ قايناش ئالدىدا كۆپۈك ئۆرلەيدۇ. بۇنى سۈزۈۋېتىش كېرەك› تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 33 ~ 66 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە ئانار شەربىتى (تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەردىن ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۇس قالاپ ھوشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ ‹ ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كۆيۈپ قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت› تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۇچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. قۇۋۋەتلىك غىزالارنى بىر مەزگىل ئازراق ئىستېمال قىلىش، ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەرنى كۆپرەك يېيىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

3) مەنىي تەركىبىدە سەپرا بولۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. جىنسىي ئالاقىدىن لەززەتلەنمەي تۇرۇپلا مەنىي مېڭىپ كېتىدۇ، بۇنىڭ مەخسۇس ئالامىتى شۇكى، كەلگەن مەنىي قىزىق بولۇپ، جىنسىي ئەزا يوللىرى ئېچىشىپ كۆيگەندەك سېزىم بېرىدۇ، مەنىي سېرىق كېلىدۇ.

داۋاسى: ھۆل سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى بېرىش كۇپايە قىلىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن شەربىتى خەشخاش (تەركىبى: كۆكنار غوزىسى ‹ ئۇرۇقى بار بولغىنى ۋە ئەپيۇن تەركىبى ئېلىنمىغىنى ياخشى› 100 دانە، گۈلاب بىر يېرىم كىلوگرام، قەنتتىن 900 گرامدىن ئېلىپ، كۆكنارنىڭ پوستىنى چالا، ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلابقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تىرىپىنى سقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ)

دىن كۈنگە ئۇچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ. سېمىزلىۋت ئۇرۇقىنىڭ شىربىسى، ماش، گۈرۈچلەر بېرىلىدۇ.

4) باشقۇرغۇچى ئەزالاردىن بىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا قۇۋۋەتنى باھ ئاجىزلىق بىلەن مەنىي تېز كېتىپ قېلىش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللار جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللانغان كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى:

جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش چارىلىرى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

3. جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۆپ بولۇشى

مېڭە ۋە سەزگۈ ئەسەبلىرىنىڭ قوزغىلىشچانلىقىدىن جىنسىي ئالاقىگە كۆپ بېرىلىپ كېتىش دەسلەپتە روشەن كېسەللىك بەلگىلىرى بەرمىسىمۇ، بارا - بارا باشقۇرغۇچى ئەزالارنى، شۇنىڭدەك باشقا ئەزالارنى زەھەرلەپ قويىدۇ.

ئالامىتى:

جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن يۈرەك سېلىپ كېتىدۇ ۋە ئادەتتىكى چاغلاردا يۈرەك زەئىپلىك ئالامىتى بولىدۇ. مېڭىگە زەھەر يەتكۈزگەندە جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن باش قايىدۇ. جىگەر، ئاشقازان زەھەرلەنسە، ئىشتىھا تۈتۈلۈپ كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلاش كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى:

جىنسىي ئالاقىنى مەنئى قىلىش بىلەن بىللە ئالامەتلىرىگە قاراپ زەھەرلەنگەن ئەزالار خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ئومۇمىي بەدەندىكى باشقا ئالامەتلىرىگە قاراپ مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە سەۋدانى سۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك.

4. قانلىق مەنىي كېلىش

بۇ خىل ئاغرىقتا جىنسىي ئالاقىدا مەنىي بىلەن بىللە قان كېلىدۇ ياكى پۈتۈنلەي قان كېلىدۇ.

سەۋەبى:

ئۇرۇقدان قان تومۇرلىرىنىڭ زەخملىنىشى ياكى مەنىي ئىشلەش ئەزالىرىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى تۈپەيلىدىن مەنىي ئورنىغا قان يىغىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى:

بۆرەك ۋە مۇناسىۋەتلىك ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئاغرىش ۋە يالۇغلىنىشلار

بولسا مۇناسىپ چارىلارنى كۆرۈش كېرەك. مەنىي ئىشلەپچىقىرىش ئەزالىرىدا كېسەللىك بولغان تەقدىردە ئاغرىش ۋە يالۇغلىنىش ئىپادىلىرى بولماسلىقى مۇمكىن. مۇنداق چاغلار-دا مەستىكى يېغى بىلەن ئۇرۇقدان خالتىسىنى ياغلاشقا بۇيرۇلىدۇ.

مەستىكى يېغىنىڭ تەركىبى ۋە ياساش ئۇسۇلى: 156 گرام مەستىكىنى سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا كۈنجۈت يېغى ياكى گۈل يېغى قۇيۇلغان شېشىگە سېلىپ، سۇ قۇيۇلغان قاچىدا تۇرغۇزۇپ قاينىتىلىدۇ. مەستىكى ئېرىپ ياغ بىلەن تامامەن ئارىلاشقاندا مەستىكى يېغى تەييار بولىدۇ.

5. كۆپ ئېھتىلام بولۇش

سەۋەبى:

مەنىي تېز كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىق ۋە پۇتۇن بەدەندە سوغۇقلۇقنىڭ غالىبلىقى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى:

مەنىي تېز كېتىشتىكى چارىلار قىلىنىدۇ. زىغىر پاخىلىدىن ياسىغان ياستۇق ۋە كۆرپىلەردە يېتىش، سۆگەت يوپۇرمىقى ۋە قىزىلگۈلنى چۈشەك قىلىپ يېتىش كېرەك. قەدىمكى كىتابلاردا كۆپ ئېھتىلام بولىدىغان كىشىلەر قوغۇشۇننى نېپىزلاپ بېلىگە تېڭىۋېـ-لىشنى تەۋسىيە قىلغان خاتىرىلەر بار. سىناپ كۆرۈش مۇمكىن. تۆۋەندىكى نۇسخىلاردىكى دورىلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ:

نۇسخا: سۇزاپ ئۇرۇقى ئون گرام، بەش بارماق ئۇرۇقى[1]، سەۋسەن يىلتىزى يەتتە گرامدىن، ئانارگۈلى، قىزىلگۈلدىن بەش گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ، سۈت ياكى قېتىق بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن بېرىلىدۇ.

سىيادانىنى قورۇپ باراۋەر ھەسەل بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

قۇندۇز قەھرى ئۈچ گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 21 گرام، سېرىق ھېلىلە 13 گرام، بەلىلە پوستى 21 گرام، ئامىلە پوستىدىن 20 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ تالقان ياساپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە بېرىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا جىنسىي ئاجىزلىق ۋە بەدەندىكى ئالامەتلىرىگە قاراپ، باشقۇرغۇچى ئەزالار قۇۋۋەتلەندۈرۈلىدۇ.

---

① بەش بارماق (پەنجى ئەنگۈش) — ئىسىق ئىقلىملىق جايلاردا ئۆسىدىغان لىمون جىنىلىق بىر دەرەخنىڭ مېۋىسى. پىشقاندا بىر قانچە پارچىغا ئايرىلىپ خۇددى بارماققا ئوخشاش كۆرۈنىدۇ. خەنزۇچە فوشۇ (بۇددا قولى) دەيدۇ.

6. ئۇرۇقدان ياللۇغى

ئۇرۇقدان ياكى ئۇرۇق بېزى مۇرەككەپ تۈزۈلگەن ۋە پەي، قان تومۇر ۋە ئەسەبلەر چىرماشقان بىر ئەزادىن ئىبارەت. شۇنىڭ ئۈچۈن قان سەپرا ياكى سەۋدا خىلىتلىرىدىن ياللۇغلىنىپ ئىششىسا قاتتىق ئاغرىيدۇ.

ئالامىتى:

ئۇرۇقدان ھەر خىل دەرىجىدە ئىششىيدۇ، بولۇپمۇ قاندىن بولغان ياللۇغلىنىشتا ئىششىق چوڭ بولىدۇ. ئاغرىش قاتتىق، رەڭگى قىزىل ۋە قىزىق بىلىنىدۇ. ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. بەدەندە قىزىتما ۋە قان غالىبلىق بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. سەپرادىن بولغاندا ئېچىشىش قوشۇلۇپ، ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ تېرىسى پارقىراپ تۇرىدۇ، كېسەل ئۇسسايدۇ ۋە ئاغزى ئاچچىق بىلىنىدۇ.

ياللۇغلىنىش ئۇرۇقدان بىلەن تېرە ئارىلىقىدا بولسا، ئالامەتلەر يەڭگىلرەك بولۇپ، بەزىنىڭ ئۆزىدە بولغاندا ئېغىر ئۆتىدۇ. قىزىتما بىلەن تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغان ياللۇغلىنىشنىڭ كەيپىياتى سوغۇق بولۇپ، ئاغرىش ۋە ئېچىشىش ئازراق بىلىنىدۇ، لېكىن ئىششىق چوڭ بولىدۇ.

داۋاسى:

ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا پاچاق ۋە غولىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ماددىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ›، دورىلار چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن، لەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىپ ماددا تازىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يەرلىك قىزىتمىنى پەسەيتىش ۋە ئىششىق ياندۇرۇش چارىلىرى قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر پارچە رەختنى سىركە بىلەن نەمدەپ ئىششىق جايغا يېپىپ قويۇلىدۇ. گۈلاب، ئىسپىغۇل لوئابى، كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى ۋە ئىتئۈزۈم سۈيى چېپىلىدۇ.

ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا يۇقىرىقىلارغا تەرخەمەك ئۇرۇقى بىلەن كۆكنار قوشۇش كېرەك. ئىششىقنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بابۇنە، ئىكلىلىلىك، زىرىلەرنى سوقۇپ، گۈل يېغى ۋە تۇخۇم سېرىقى بىلەن مايي تەييارلاپ، ئىششىغان بەزگە قويۇلىدۇ. زىغىر شىرىسى

بىلەن يېسۇئىلەك ياپرىقى، شۇمشىلارنى سوقۇپ، ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا مۇۋاپىق سۈرگە بېرىش مۇمكىن. ئەمما ئالاھىدە سۈيدۈك راۋان قىلغۇچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ.

بەلغەم ماددىسى غالىب بولغاندا ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى ئارپىبەدىيان ۋە چۈچۈكبۇيا، ئارپىبەدىيان يىلتىزلىرىنى قاينىتىپ، سۈيىگە گۈلقەنت سېلىپ بېرىلىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇن تەڭ مىقداردا، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيادىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ ‹غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈرۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك› دىن ھەر كۈنىگە بىر قېتىم ئاخشامدا ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى ‹نەمەكى ھىندى›، سوقمۇنىيا يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 7 ~ 11 دانىدىن ھەر كۈن كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تۆۋەندىكى دورىلارنى سىرتتىن چېپىشقا بېرىلىشى كېرەك.

نۇسخا: قارا ئەمەن، سېرىقچېچەك، بابۇنە، ئىكلىلىلىك، شۇمشا، زىرە ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، تۇخۇم سېرىقى بىر دانە، زىغىر شىرىسى، گۈل يېغى، ھەسەل قاتارلىقلاردىن ھەرقايسىسى 16 گرامدىن، پۇرچاق ئۇنى، نوقۇت ئۇنىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، زىغىر شىرىسى، گۈل يېغى ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چاپىدىغان دورا تەييارلاپ ئىششىق ئورۇنغا قويۇلىدۇ.

يەل سەۋەبىدىنمۇ ئۇرۇقدانلار ئىششىيدۇ. ئۇ قىزىللىق، ئېغىرلىق بولماسلىق بىلەن باشقا خىلدىكى ۋەرەملەردىن پەرقلىنىدۇ. قوناق ئۇنى، كېپەك، تۇزلارنى قىزىتىپ تېڭىش بىلەن قايتىپ كېتىدۇ.

7. ئۇرۇقدان چوڭىيىپ كېتىش

ئىككى ئۇرۇقداننىڭ ئۈستىگە ياغ ئۆسۈپ قېلىش بىلەن ئۇلار ئادەتتىكىدىن چوڭىيىپ قالىدۇ. بۇنداق زورىيىش ياللۇغلانغانلىقتىن ھاسىل بولمىغاچقا ئاغرىمايدۇ، ئەمما ئېغىرلىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى:
ئاق تىكەن يىلتىزى، مېھرىگىياھ، كۆكنار پوستى، بىلەي تاش سۈرۈلمىسى كۆك يۇمغاقسۈت سۈيىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىش لازىم ياكى گىلى ئەرمىنىگە قوشۇپ چاپسىمۇ بولىدۇ.
بەزىلىرى بۇنىڭ ئەكسىچە يامان سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرى بىلەن ئۇرۇق بەزلەر كىچىكلىشىپ قورۇلۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن مۇنچىغا چۈشۈش، ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم.

8. ئۇرۇقدان تومۇرلىرى ئەگرى - بۇگرى كۆپۈپ قېلىش

ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى خۇددى پاچاق قان تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى - بۇگرىلىشىپ كېڭەيگىنى (داۋالى كېسىلى) گە ئوخشاشلا كېڭىيىپ ۋە ئەگرى - بۇگرىلىشىپ قالىدۇ.
ئالامىتى:
ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى كۆك رەڭدە ئەگرى - بۇگرى كۆپۈپ تۇرغانلىقى كۆرۈلىدۇ. ئېغىر ھاللاردا تارتىشىش ۋە تېلىش بىلەن مېڭىشقا تەسىر بېرىدۇ.

9. جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدان قىچىشىش

سەۋەبى:
كۆپىنچە سەپرانىڭ زىيادىلىكىدىن ياكى سەپرا بىلەن قان ئارىلاشقانلىقتىن بولىدۇ.
داۋاسى:
قان ئېلىشقا توغرا كەلمىسە پاچاق ۋە ساننىڭ ئىچكى تەرىپىگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ›، دورىلار چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن، پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈلىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرام ئىستېمال قىلىندۇ ۋە مەتبۇخى شاھتەررە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە ۋە ئاملىنىڭ پوستى 16 گرامدىن، شاھتەررە، سانا ۋە شۇمشا 13

گرامدىن، قارا ھېلىلە 17 گرام، نېلۇپەر ۋە مامىرانچىنى 33 گرامدىن، ئەفتىمۇن ۋە قىزىلگۈل ئون گرامدىن، بەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس ۋە يالپۇز يەتتە گرام، چىلان ۋە ئەينۇلا 20 دانىدىن ‹بۇلارنى چالا سوقۇپ، چىلانغۇدەك سۇ قۇيۇپ بىر كېچە قويۇلىدۇ›، پۇنۇس ۋە تەمرى ھىندى 50 گرام، تەرەنجىبىندىن 33 گرامدىن ئېلىپ، چىلانغان دورىلارنى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇستىگە پۇنۇس، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىننى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىپ، ماددا تازىلىنىدۇ. ئىسسىق سۇ بىلەن دائىم تازىلاپ، ئارقىدىن سىركە، گۈل يېغى ۋە تۇخۇم ئېقىنى بىرلەشتۈرۈپ چېپىلىدۇ. مامىشانى كەرەپشە ياكى يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن چېپىش كېرەك.

10. سۈيدۈك يولىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى

سەۋەبى:

سۈيدۈك يولىدا جاراھەت ياكى ئۆسمە پەيدا بولۇش، قويۇق شىرىلىك خىلىت ماددىلىرىنىڭ تۇرۇپ قېلىشى سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى:

سىيگەندە ئاغرىپ، ئېچىشىپ، سىيىش قىينىلىشىدۇ. يىرىڭ ئارىلاشقان شىرىلىك ماددىلار ئېقىپ چىقىدۇ.

داۋاسى:

قان غالىبلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ئاياغقا قانلىق لوڭقا قويۇش كېرەك. سېمىز-ئوت، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى ۋە خەشخاش شەربىتى (تەركىبى: كۆكنار غوزىسى ‹ئۇرۇقى بار بولغىنى ۋە ئەپيۇن تەركىبى ئېلىنمىغىنى ياخشى› 100 دانە، گۈلاب 5. 1 كىلوگرام، قەنتتىن 900 گرامدىن ئېلىپ، كۆكنار پوستىنى چالا، ئۇرۇقنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلابقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ. سۈيدۈك يولىدا شىرىلىك نەرسىلەر كۆپ بولسا، شەربىتى بۇزۇرى I (تەركىبى: بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كەرەپشە يىلتىزى يەتتە گرامدىن، بەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 17 گرامدىن، قەنتتىن 230 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە 1.56 كىلوگرام قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تىرىپىنى مىجىپ سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا

ئۇچ قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بابۇنە، ئىكىلىملىك، مەرزەنجۇشلەرنى قاينىتىپ، ئىسسىقراق ھالدا جىنسىي ئەزاغا قويۇلىدۇ. رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ئارپىبادىيان قاتارلىق سۈيدۈك راۋان قىلغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر توسۇلۇش سۈيدۈك يولىدا ئۆسمە سەۋەبىدىن بولسا، ئاغرىماسلىق، قان، يىرىڭ بولماسلىق ۋە سۈيدۈك قىيىنلىق بىلەن كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن قەلەي كۈشتىسىنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ، زەكەر تۆشۈكىدىن تامغۇ-زۇش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن نەتىجە بولمىغاندا ئەننۇبە (مېتال كاتىتېر) سېلىنىدۇ.

§ 2 . تۇغۇت ۋە ئايالار كېسەللىكلىرى

1. تۇغماسلىق

تۇغماسلىق ئۇيغۇر تېبابىتىدە «ئۇقرە» دەپ ئاتىلىدۇ. تۇغماسلىق — ھەقىقىي تۇغماسلىق، غەيرىي ھەقىقىي دەپ تۇغما ھالدىكى تۇغماسلىققا، يەنى شۇ كىشىنىڭ تۇغۇشىدىكى تاناسىل ئەزالارىدىكى كەمتۈكلۈكلەرگە ئېيتىلىدۇ. غەيرىي ھەقىقىي تۇغماسلىق دېگىنىمىز، تۇغۇلغاندىن كېيىن ياكى بىر قانچىنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن ھەر خىل كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن تۇغماس بولۇپ قالغانلىققا ئېيتىلىدۇ.

تۇغماسلىقنىڭ سەۋەبلىرى ئەر ـ ئايال ھەر ئىككىلا تەرەپتە بولۇشى مۇمكىن. تۇغماسلىقنى داۋالاش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن قايسى تەرەپنىڭ سەۋەبچى ئىكەنلىكىنى ئايرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن تۇغماسلىق ئايال تەرەپتىكى ئېنىقلانغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى سەۋەبلەرنى ئىزلەپ شۇ ئاساستا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1. مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى سەۋەبلىك تۇغماسلىق:

مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشلىرى دېگىنىمىز — بەدەن كەيپىياتىدا، ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇق ۋە نەملىكلەردىن بىرىنىڭ ئۆلچەمدىن زىيادە بولۇپ قېلىشىدىن ئىبارەت غەيرىي تەبىئىي ئەھۋالنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئومۇمىي بەدەندە شۇنداقلا بالىياتقۇ (رەھىم) دا ئۆز ئىپادىسىنى كۆرسىتىدۇ.

ئالامىتى: ئومۇمىي بەدەندە بۇزۇلغان ياكى ئۆلچەمدىن زىيادە بولغان مىزاجنىڭ ئالاھىدە ئالامىتى كۆرۈلىدۇ (بىرىنچى قىسىم مىزاجلارغا قاراڭ).

ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلغاندا، ئومۇمىي ئالامەتلەر بىلەن بىللە ھەيز قارامتۇل ۋە قويۇق كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن مىزاجنى ئۆزگەرتىشكە، بىنەپشە، نىلۇپەر، خەشخاش، ئالما سۈيى، ئاق سەندەل، لىموندىن تەركىب تاپقان شەربەت بېرىلىدۇ ھەم تەمرى ھىندى، ئەينۇلا ۋە پۇنۇس، خىيارشەنبەرنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۈيى بېرىلىدۇ. بالىياتقۇ مىزاجنى

تەڭشەش ئۈچۈن ئۆردەك ۋە توخۇ يېغىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ، يۇيۇپ تازىلاپ، هورلانغان يۇڭدا پىلتە ياساپ جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغانلىرىدا ئومۇمىي بەدەندىكى ئالامەتلەردىن تاشقىرى، هەيز ئاز ۋە ئۇزۇن مۇددەتتە رەڭگى ئاقۇچ ۋە سۈيۇق كېلىدۇ. دوۋسۇندا تۈك شالاڭلىشىپ كېتىدۇ. پۈتۈن بەدەن مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستقۇدۇس، سىساليۇس، كامادىرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەهىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەهرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئدە، ئۇستقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلمىلىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاساليون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانە، ئەپىيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۇچ گرام، هۇپارىقۇن 15 گرام. جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرامدىن، سۇزاپتىن يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، هەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن ئۇچ باراۋىرىدە ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيهان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، هەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۇستىگە يېلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، چىنە ـ قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلهەسەل ‹هەسەل سۈيى› بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم (سەهەردە) ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەهەرلىنىشلەردە ئەهۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم بېرىلىدۇ ۋە داۋائى مىشكى (تەركىبى: دۇرنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەهرىۋا ۋە مارجان ‹كۆيدۈرۈلگەن› 33 گرامدىن، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەهمەن، قىزىل بەهمەن، سۇمبۇل، قاقىلە، سازەج هىندى ۋە قەلەمپۇر 17 گرامدىن، ئۆشنە، زەنجىۋىل ۋە پىلپىل 13 گرامدىن، ئىپار ئۇچ گرام، هەسەل پۈتۈن دورا مىقداردىن ئىككى هەسسە ئارتۇق ئېلىپ، (1) پىلە غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. (2) مەرۋايىت گۈلاب بىلەن ئۈپىدەك سوقۇلىدۇ. (3) ئىپار ئازراق قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇلىدۇ. (4) قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقاندەك قىلىنىدۇ. (5) هەسەلنى ئېرىتىپ، ئۇستىگە مەرۋايىت، ئىپارنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، مەجۇن تەييارلاپ. چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ تىندۇرۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەپەر، سۇمبۇل، ئىكلىلمىلىك، سازەج هىندى، قەردمەنا، ئۆردەك يېغى، بادام يېغىدىن لازىم مىقداردا ئېلىپ، يۇيۇپ تازىلاپ هورلانغان قوي يۇڭى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي يولغا قويۇش كېرەك. هەيزدىن كېيىن قىزىل زەرنىخ، مۇرمەككى، جويۇز، سەۋرە، مىئەسائىـ

لە، قۇستە، ھەببۇلغارلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كۆيدۈرۈپ چىققان ئىس بىلەن جىنسىي يول ئىسلىنىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغانلىرىدا، ئومۇمىي بەدەندىكى قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرىدىن باشقا، ھەيز كەلمەسلىك، قەۋزىيەت ۋە جىنسىي يول قۇرغاقلىشىشلار بولىدۇ، بەدەن مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، دائىم سۈت ئىچىش بىلەن شەربىتى بىنەپشە ۋە شەربىتى نېلۇپەر (تەركىبى: ھۆل بىنەپشە ‹گۈلى بولغىنى ياخشىراق› 135 گرام، پار سۈيى ‹ياكى گۈلاب› 600 گرام، قەنتتىن 165 گرام، نېلۇپەردىنى گولاپتا ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇققىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھۆل تۈرى بولمىسا قۇرۇق بىنەپشىنى يەتتە باراۋەر گۈلابقا چىلاپ، سۈنى پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا، ھۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

شەربىتى نېلۇپەر (تەركىبى: نېلۇپەر 165 گرام، قەنت 500 گرام، گۈلابتىن 600 گرام ئېلىنىدۇبېرىلىدۇ. جىنسىي يولغا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار قويۇلىدۇ.

نەملىك بولغانلىرىدا، ئومۇمىي بەدەندىكى نەملىك ئالامەتلىرىدىن باشقا، جىنسىي يولنىڭ دائىم نەملىشىپ تۇرۇشى ۋە ئاق خۇن كۆپىيىشلەر يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سېرىقچېچەكنى سىركە بىلەن كۆپرەك سۈدا قاينىتىپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. شەھمەنزەل، ئەنزىرۇت، سېرىقچېچەك، سۈماق، ئۈدھىندى، زەپەر ۋە مۇرمەككىلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ، ئېرىتىلگەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، پۈچۈلاڭغان قوي يۈڭى بىلەن جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ.

2. ئومۇمىي بەدەن ۋە بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشلىرىدىن كېلىپ چىققان تۇغماسلىق:

ئالامىتى: بۇزۇلغان خىلىتلار (مەسىلەن: قان، سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەم) ئۈچۈن خاس بولغان ئومۇمىي بەدەن ئالامىتى كۆرۈلىدۇ (خىلىتلار بايانىغا قاراڭ).

داۋاسى: قان ئالامىتى بولسا، ئاياغ تەرەپلىرىگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. نوقۇئى تەمرى ھىندى (تەركىبى: تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىندىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، چىلاشقۇدەك قايناق سۈغا تۆت سائەتچە چىلاپ قويۇپ، ئوبدان تەمى چىققاندا سىقىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەلغەمدىن بولسا، قەي قىلدۇرۇش، ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى ‹نەمەكى ھىندى› ، سوقمۇنىيا يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا، 3 ~ 7 ~ 11 دانىدىن ھەر كۈن كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستىمال قىلىش بىلەن بەدەن ۋە بالىياتقۇنى بەلغەم ماددىسىدىن تازىلاش كېرەك. سەۋدادىن بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅱ (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىلە ھېلىلىسى ۋە ئۈستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇپ، دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سقىپ، سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن) سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. سەپرادىن بولغاندا، مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن مەتبۇخى تەمرى ھىندى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن 33 گرامدىن، ئىتئۈزۈمى، بىنەپشە، نېلۇپەر 13 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 20 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئەينۇلا 17 گرامدىن، تەمرى ھىندىدىن بەش گرامدىن ئېلىپ، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىندىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز تۆت چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئېلىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سقىپ سۈيىگە سوقمايدىغان دورىلارنى سېلىپ تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ قايتا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىمغىچە بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

3. ئايال كىشى بەك سەمرىپ كېتىپ، بالىياتقۇدا ياغ كۆپىيىپ قېلىشتىن كېلىپ چىققان تۇغماسلىق:

ئالامىتى: قورسىقى يوغان، بەدىنى سېمىز بولۇپ، ئىش ۋە ھەرىكەتتە نەپەس قىستايدۇ.

داۋاسى: ئورۇقلىتىش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. مەسىلەن: ئەمگەك قىلدۇرۇش، ھىجامەت قويۇش ۋە مىزاجىغا قاراپ سۈرگە بېرىش كېرەك. قۇۋۋەتلىك غىزالارنى ئاز بېرىش، ئىترىفىل سەغرى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ

تەييارلىنىدۇ) دىن 5 ~ 7 گرامغىچە ياكى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. جاۋارىش كۈمۈنى (تەركىبى: زىرە ‹بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان› 594 گرام، قارىمۇچ 99 گرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گرامدىن، بۆرە ئەرمىنى ‹توغرىغۇ› 33 گرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۈمبۈل ۋە مەستىكى رۇمى 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ، زىرىنى مۇدەپپەر قىلىش ئۇسۇلى — زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، سىركە قۇيۇلغان زىرە بىر كېچە ـ كۈندۈز تۈرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتۇپ، قۇرۇغاندىن كېيىن بىر ئاز قىزىتىپ قورۇپ، چالىراق سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىنىدۇ. ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. داۋائى لوك (تەركىبى: لوكى مەغسۇل، قۇستە تەلىخى، ئىزخىر چېچىكى، باقلا، ھەببۇلغار، شۇمشا، قارىمۇچ 33 گرامدىن، رەۋەن چىنى 50 گرام، ھەسەلدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنسا بۇ جەھەتتە مەنپەئەتى زور.

4. ئايال بەك ئورۇق ۋە زەئىپ بولۇش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان تۇغماسلىق:

ئورۇق ۋە زەئىپ ئايالارنىڭ بالىياتقۇسىدا ئورۇقنىڭ تۈتۈلۈشى ناچارلىشىپ ھامىلە بولمايدۇ.

داۋاسى: لوبۇبى كەبىر (تەركىبى: تاتلىق بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، زاراڭزا مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، نارجىل مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى 33 گرامدىن، ئاق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى، سېرىق تۈدەرى، كۈنجۈت مېغىزى، سەۋزە ئۇرۇقى، زاغۇن، پىياز، چامغۇر ئۇرۇقى، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ھەرقايسىسى 33 گرامدىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، كاۋاۋچىن، گۈلدارچىن، سۆئلەپ، شاقاقۇل، شياڭدوزا ئۇرۇقى ھەربىرى 33 گرامدىن، ھەسەل 924 گرام، پىياز سۈيى 264 گرام، خولىنجاندىن 33 گرامدىن ئېلىپ، پىياز سۈيى بىلەن ھەسەلنى بىللە قاينىتىپ، ھەسەل قالغاندا ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، قىرىق كۈنگىچە ھەر كۈنى بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن قوچۇپ، شىشە ياكى چىنىلەردە ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تەرەنجىبىن بىلەن ھالۋا تەييارلاپ بېرىلىدۇ. مېغىزلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېيىشكە بۇيرۇپ، سەمىرتىشكە ئامال قىلىنىدۇ.

5. ھەيز توختاپ قېلىش تۈپەيلىدىن تۇغماسلىق:

ھەيز توختاش (كېسىلىش) يېشىغا بارماستىن تۇرۇپ ھەيز كەلمەسلىك تۇغماسلىقىنىڭ بىر سەۋەبى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: ھەيز ماڭدۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش لازىم (ھەيز كەلمەسلىك كېسىلىگە قاراڭ).

6. بالىياتقۇدا ھەر خىل ياللۇغلىنىش، ئىششىق، جاراھەت ۋە گۆش ئۇنۇش تۈپەيلىدىن بولغان تۇغماسلىق:

7. بالىياتقۇدا قويۇق يەل ھاسىل بولۇش سەۋەبىدىن تۇغماسلىق:

ئالامىتى: دوۋسۇن ۋە كىندىك ئارىلىقىدا دومباق ئىششىق پەيدا بولۇپ، باسقاندا يەلدەك يوقىلىپ كېتىدۇ. ئاغرىش ياكى باشقا ياللۇغلىنىش ئالامىتى بولمايدۇ. قورساق ئاستىنقى قىسمى كۆپكەندەك سېزىلىدۇ. يەللىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ (بۇنداقلار ئەگەر ھامىلە بولۇپ قالسىمۇ بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ).

داۋاسى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم (ئەتىگەن ـ ئاخشام) بەدىيان ئەرقى بىلەن گۈلقەنت ۋە شەربىتى مائۇلئۇسۇل V (تەركىبى: كاسىنە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ھەرقايىسىسى ئوخشاش مىقداردا، گۈلقەنتتىن لازىم مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، دورىدىن تۆت ئىلىكچە ئۈستۈن قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ماتا بىلەن سۈزۈپ سىقىپ، گۈلقەنت قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىمغىچە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن ئىنەكپىتى يېغى بېرىلىدۇ. جاۋارىش كۈمۈنى (تەركىبى: زىرە ‹بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان› 594 گرام، قارىمۇچ 99 گرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گرامدىن، بۆرە ئەرمىنى ‹توغرىغۇ› 33 گرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۈمبۈل ۋە مەستىكى رۇمى 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەپپەر قىلىش ئۇسۇلى — زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتۇپ، قۇرۇغاندىن كېيىن بىر ئاز قىزىتىپ قورۇپ چالىراق سوقۇلۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىنىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىپ يەل تازىلىنىدۇ.

8. بالىياتقۇ ئاغزىنىڭ مايماقلىشىپ قېلىشىدىن تۇغماسلىق:

ئالامىتى: ئاغرىپ ھەيز كېلىدۇ. ئادەتتىكى چاغلاردا جىنسىي يولدىن شىرىلىك سۈيۇقلۇق چىقىپ تۇرىدۇ. بۇ ئەھۋال بىرىنچى تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇنىڭ ئۆز ئورنىغا كەلمىگەنلىكى ياكى ئۇنىڭ پەي باغلاملىرىغا زەرەر يەتكەنلىكىدىن بولۇشى مۇمكىن.

داۋاسى: سەۋەبلىرىنى تېپىپ ئۇنى داۋالاشنى ئاساس قىلىش، ئۇنىڭغا قوشۇمچە تۆۋەندىكى چارىلارنى كۆرۈش كېرەك.

ئەنجۈر، بابۇنە، شۇمشا، زاراڭزا، زىغىرلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، بىر ئاز گۈل يېغى قوشۇپ، ئىلمان ھالەتتە ھۆقنە ئەسۋابى ئارقىلىق جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ، بالىياتقۇ چىلاندۇرۇلىدۇ. دىڭزىيا (فادى زەھرە ھايۋانى) نى ئىستېمال قىلىش ھەر خىلدىكى تۇغماسلىقلار ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت بەرگەنلىكى توغرىسىدا خاتىرىلەر بار.

2. ھامىلىدارلىق ئالامىتى ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

ھامىلىدار بولغانلىق ئالامەتلىرىدىن مۇھىملىرى — ھەيز توختىشى بولۇپ، بالىياتقۇ ئېغىزى يۇمۇلۇپ قالىدۇ. بۇ چاغدا ھامىلىدار ئايال كىندىك بىلەن دوۋسۇن ئارىلىقىدا يەڭگىل يېقىمسىزلىق ياكى ئاغرىش سېزىدۇ. جىنسىي ئالاقىدىن قاچىدۇ. ئەمچەك تۈگمىسى ئەتراپى قارا رەڭگە كىرىدۇ، كۆز ئېقى كۆكۈچ بولۇپ قالىدۇ. كۆڭلى ئاينىش، قۇسۇش، بەزى نەرسىلەرگە ئامراق، بەزى نەرسىلەردىن يىرگىنىدىغان بولۇپ قېلىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇ ئادەتتە سېزىك دەپ ئاتىلىدۇ. بەزى ئايالار ھەر خىل غەلىتە نەرسىلەر، مەسىلەن: سېغىز توپا، گەج، ساپال قاتارلىقلارنى يېيىشكە ئامراق بولۇپ قالىدۇ. بۇلار ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئالامىتى بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قورساق روشەن ھالدا چوڭىيىدۇ. قورساقتىكى بالىنىڭ مىدىرلىشى ھەممىگە ئايان ئالامەتتۇر.

3. ھامىلىدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

ھامىلىدار ئايالار ھامىلە ۋە ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىشى لازىم:

1. ھامىلە يەتتە ئايلىق بولۇشتىن بۇرۇن ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش، سەكرەش، ئېغىر ئەمگەك قىلىش، ئۇنلۇك ژارقىراش، غەم، قايغۇ، غەزەپ، قورقۇپ كېتىش قاتارلىق ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم. سۈرگە ئىچىش، قان ئالدۇرۇش قاتارلىقلار مەنئى قىلىنىدۇ. ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى بىر قانچە ئېيىدا جىنسىي ئالاقە چەكلىنىدۇ.

2. يەتتىنچى ئايلىقتىن كېيىن يۇقىرىقىلارغا دىققەت قىلىش بىلەن بىللە غىزاسىغا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. يەللىك نەرسىلەر (پۇرچاق خىلىدىكى دانلار، كاۋا، ياڭيۇ، كۈدە

قاتالىقلار) دىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ئەگەر سۇرگە بېرىشكە توغرا كەلگەندە مەجۇنى خىيارشەنبەر بېرىلىدۇ ياكى قان ئېلىش بەك زۆرۈر بولغاندا، ئۇنىڭ ئورنىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ھامىلدار ئايال ۋە ھامىلىنىڭ ساغلام بولۇشى ئۈچۈن داۋائى مىشكى (تەركىبى: دۇرنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا ۋە مارجان ‹كۆيدۈرۈلگەن› 33 گرامدىن، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل، قاقىلە، سازەج ھىندى ۋە قەلەمپۇردىن 17 گرامدىن، ئۆشنە، زەنجىۋىل ۋە پىلپىل 13 گرامدىن، ئىپار ئۇچ گرامدىن، ھەسەلدىن پۈتۈن دورا مىقداردىن ئىككى ھەسسە ئارتۇق ئېلىپ، (1) پىلە غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. (2) مەرۋايىت گۈلاب بىلەن ئۈپىدەك سوقۇلىدۇ. (3) ئىپار ئازراق قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇلىدۇ. (4) قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقاندەك قىلىنىدۇ. (5) ھەسەلنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە مەرۋايىت، ئىپارنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، مەجۇن تەييارلاپ، چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ تىندۇرۇلىدۇ) دىن 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىش كېرەك. مۇپەررىھى ياقۇتى Ⅱ (تەركىبى: تاباشىر، گاۋزىبان، كاسىنە ئۇرۇقى ھەرقايىسىسى ئون گرامدىن، ئامىلە 50 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، قىزىلگۈل، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان 13 گرامدىن ‹كۆيدۈرۈلگەندىن كېيىنكى ۋەزنى›، كەھرىۋا 13 گرام، زەپەر 1.5 گرام، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەقتىن سەككىز گرامدىن ئېلىپ، مارجان، مەرۋايىتلارنى كۆيدۈرۈپ سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ئالما سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام بولغۇچە ناھايىتى سۇس ئوتتا سۇس قاينىتىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم ئۈچ گرامدىن، قەھۋە ‹كافى› بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى Ⅲ (تەركىبى: ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئايلىشى 66 گرامدىن، دۇرنەج ئەقرەبى، بادرەنجى بۇيا، ئاق ئۇد قىمارى ھەرقايىسىسى ئۈچ گرامدىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، زەپەر 17 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەقتىن 1.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالما شەربىتى ‹ئىككى ھەسسە› بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ گرامدىن ئەۋرىشىم شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۈستۇددۇس، سىسالىيۇس، كامادرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۈسارە لەھىيەتۈتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئىدە، ئۈستۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلىملىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاسالىيون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانە، ئەپىيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇندىن ئون گرام، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۈچ گرام،

هۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرامدىن، سۇزاپتىن يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمى دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋىرىدە ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۈستىگە يېلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئىلەشتۈرۈپ، چىنە ـ قاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلھەسەل ‹ھەسەل سۇيى› بىلەن بېرىلىپ، ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم ‹سەھەردە› ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم بېرىلىدۇ.

3. سېزىك ئالامىتى تۆت ئايلىقتىن ئالدىنقى ۋاقتىدا بولسا توختىتىش ھاجەتسىز. ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە داۋاملىق كۆڭلى ئاينىش، قۇسۇش يۇز بېرىپ سالامەتلىكىگە تەسىر يەتكۈزسە ئۇنى توختىتىش لازىم (ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە قاراڭ). مەجۇنى كۈمۈنى (تەركىبى: زىرە ‹بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان› 594 گرام، قارىمۇچ 99 گرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گرامدىن، بۇرە ئەرمىنى 33 گرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۈمبۈل ۋە مەستىكى رۇمى 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەپپەر قىلىش ئۈسۈلى — زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتۇپ، بىر ئاز قىزىتىپ قورۇپ، چالىراق سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىنىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە سۇفۇپى مۇقەۋۋى مەئدە (تەركىبى: پىننە، بەدىيان، قارىمۇچ، پىلپىل، نەمەكى لاھورى 13 گرامدىن، لاچىندانە ئون گرام، شاھتەرەج ھىندى بەش گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئانار ئۇرۇقى 12 گرامدىن، قىزىلگۈل، قەردماندىن ئون گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم تاماقتىن بۇرۇن 3 ~ 7 گرامغىچە، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. ھامىلىدارلىقتا ھەيز مېڭىپ كەتسە دەرھال چارە قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇرسى كەھرىۋا (تەركىبى: كەھرىۋا، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانارگۈلىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقى سۇيى ۋە گاۋزىبان سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ، قۇرس ‹توقچاق› تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم

3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ماش، ئانارگۈلى، ئانار پوستى، ئەنجۈرلەرنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى قورساق ۋە دوۋسۇنغا تېڭىش لازىم.

5. يۇرەك سېلىش، خەفىقان تۇتۇش ۋە پۇت دۇمبىسىگە ئىششىق پەيدا بولۇش قاتارلىق يۇرەك، بۇرەك ۋە مېڭە زەھەرلەنگەنلىك ئالامىتى كۆرۈلسە، سەۋەبلىرىگە قارىتا چارە قىلىنىدۇ.

6. ئاي - كۈنى يېقىنلاشقاندا ھەر كۈنى كەچتە تاتلىق بادام مېغىزى يېيىش، چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. سېرىقچېچەك، بابۇنە ۋە زىغىر ياغلىرى بىلەن بەل، توققۇزكۆز ئەتراپلىرىنى ياغلاپ بېرىش لازىم.

4. كۆپ بويىدىن ئاجراش

ھامىلدارلارنىڭ بويىدىن ئاجراش (بالا چۈشۈپ كېتىش) ئادەتتە تاسادىپىي بويىدىن ئاجراش ياكى ئادەتلەنگەن بويىدىن ئاجراش دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

تاسادىپىي بويىدىن ئاجراشنىڭ سەۋەبى تاشقى زەخىملىنىش، مەسىلەن: يىقىلىش، بەلگە زەربە تېگىش قاتارلىق تاسادىپى ھادىسىلەر تۈپەيلىدىن ۋە ئىچكى جەھەتتىن ھامىلدارلىق كېسىلى ياكى ھامىلدارلىقتا كۆپ قان كېتىش، ئىچ سۈرۈش، روھىي تەسىراتلار، ھېڭغا ئوخشاش سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەردىن قاتتىق سەسكىنىش ۋە قوپال جىنسىي ئالاقە قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئادەتلەنگەن (كۆپ) بويىدىن ئاجراش ھەر قېتىمقى ھامىلدارلىقتا تۆۋەندىكى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بالا چۈشۈپ كېتىشتىن ئىبارەت بولۇپ، بالا چۈشۈپ كېتىش ئادەتكە ئايلىنىپ قالىدۇ.

مېڭە ۋە روھىي كېسەللىكلەرگە ئوخشاش ئومۇمىي بەدەن كېسەللىكلىرى؛ بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز بۇزۇلۇشلىرى؛ بالىياتقۇ سۈيۇقلۇقلىرىنىڭ كۆپلۈكى؛ بالىياتقۇ ئاغزىنىڭ بوشاپ كېتىشى (تەبىئىي ياكى كېسەللىك سەۋەبلىرى بىلەن) بەدەن ئاجىزلاپ كېتىشى قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن بويىدىن ئاجراش كۆپ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى:

تاسادىپىي چۈشۈكلەردە كەلگۈسىدىكى ھامىلدارلىقتا مەزكۇر سەۋەبلەرگە دىققەت قىلىش، ھامىلدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارغا ئەمەل قىلىش لازىم.

ئادەتلەنگەن بويىدىن ئاجراشتا:

1. مېڭە، يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى II (تەركىبى: تاباشىر، گاۋزىبان، كاسىنە ئۇرۇقى ھەرقايىسىسى ئون گرامدىن، ئامىلە 50 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، قىزىلگۈل، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان 13 گرامدىن

‹كۆيدۈرۈلگەندىن كېيىنكى ۋەزنى› ، كەھرىۋا 13 گرام، زەپەر 1.5 گرام، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەقتىن سەككىز گرامدىن ئېلىپ، مارجان، مەرۋايىتلارنى كۆيدۈرۈپ سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ئالما سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، سۈس ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم ئۇچ گرامدىن، قەھۋە (كافى) بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. داۋائى مىشكى (تەركىبى: دۇرنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا ۋە مارجان ‹كۆيدۈرۈلگەن› 33 گرامدىن، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۈمبۈل، قاقىلە، سازەج ھىندى ۋە قەلەمپۇر 17 گرامدىن، ئۆشنە، زەنجىۋىل ۋە پىلپىل 13 گرامدىن، ئىپار ئۇچ گرامدىن، ھەسەلنى پۈتۈن دورا مىقدارىدىن ئىككى ھەسسە ئارتۇق ئېلىپ، پىلە غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. مەرۋايىت گۈلاب بىلەن ئۈپەدەك سوقۇلىدۇ. ئىپار ئازراق قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقاندەك قىلىنىدۇ. ھەسەلنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە مەرۋايىت، ئىپارنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، مەجۇن تەييارلاپ، چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ تىندۈرۈلىدۇ) دىن كۈنىگە 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. شەربىتى ئەبرىشىم (تەركىبى: ئاق پىلە ‹يىپەك غوزىسى› 198 گرام، ناۋات 1.2 كىلوگرام، قىزىلگۈل گۈلابى، گاۋزىبان گۈلابى، بىدمىشكى گۈلابى 530 گرامدىن، سۈمبۈل، پەرەنجىمىشكى، ئاق سەندەل كېپىكى، ئۆشنە يەتتە گرامدىن، مەستىكى يەتتە گرام، خولىنجان، ئېگىر 17 گرامدىن، زەپەر ئۇچ گرام، ئىپاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پىلە غوزىسىنى قايچا بىلەن ئۇششاق قىرقىپ، قۇرۇتىنى تازىلاپ، قەلەيلەنگەن مىس قازانغا ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ، گۈلابقا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئېگىر، سەندەل ۋە خولىنجاننى سېلىپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىش كېرەك. ئۈنىڭدىن كېيىن ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ، سىقىپ، سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن زەپەر بىلەن ئىپار سالايە قىلىپ قوشۇلىدۇ. ئاندىن قالغان دورىلار سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئۆزىنى يالـغـۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، كـۈنـدە ئـۇچ قېتىم، ھـەر قېتىمدا 7 ~ 10 بېرىلىدۇ.

دىققەت: قىيام قىلغاندا ئوتنى سۈس قالاش كېرەك، بولمىسا ئاسانلا تېشىپ كېتىدۇ.

ئەگەر گۈلابلار بولمىسا، شۇ دورىلارنىڭ ئۆزىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەمىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەمما گۈلابنىڭ بولغىنى ئەۋزەل. خېمىرى گاۋزىبان ئەنبەرى (تەركىبى: گاۋزىبان، ئاقلانغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، بالەنگو ئۇرۇقى، ئىكەكلەنگەن ئاق سەندەل ۋە پەرەنجىمىشكى 13 گرام، ئەنبەر 1.5 گرام، كۆيدۈرۈلگەن مەرۋايىت ۋە ئىپاردىن 0.8 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 792 گرام سۈغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى ئۇچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ

396 گرام ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، قىيام ئىلمان ھالغا كەلگەندە ئىپار، ئەنبەر ۋە مەرۋايىتلارنى سالايە قىلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) لاردىن بىرى ياكى ھەممىسىنى بېرىش، روھىي جەھەتتىن ئالاھىدە دىققەت قىلىپ، ناچار تەسىراتلاردىن ساقلاش لازىم؛ قۇرۇق ـ سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشقا، ھۆل ـ ئىسسىق نەرسىلەر ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ.

2. بالىياتقۇ مىزاجى بۇزۇلۇشتىن بولغانلىقى بىلىنسە، سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش كېرەك (بالىياتقۇ مىزاجى بۇزۇلۇشقا قاراڭ).

3. بالىياتقۇ ئاغزى بوشاپ كېتىش، بالىياتقۇدا سۇيۇقلۇق كۆپىيىپ كېتىشلەردىن بولسا مائۇلئۇسۇل V (تەركىبى: كاسنە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ھەرقايسىسى ئوخشاش مىقداردا، گۇلقەنتتىن لازىم مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، دورىدىن تۆت ئىلىكچە ئۈستۈن قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ماتا بىلەن سۈزۈپ، گۇلقەنت قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن بىر پىيالىدىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىمغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە شەربىتى بۇزۇرى II (تەركىبى: كاسنە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 17 گرامدىن، كاسنە يىلتىزى 33 گرام، قەنتتىن 40 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇلغان دورىلارنى 132 گرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئېلىپ، تىرىپىنى تازا سىقىپ، سۈزۈپ، سۈينگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىش بىلەن بىللە تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ.

نۇسخا: ئايلىشى، دۇرنەج ئەقرەبى يەتتە گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرۋا، ئۇد ھىندى ئون گرامدىن، ئوشنە، سۇمبۇلدىن 2.0 گرامدىن ئېلىپ، مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى باراۋەر ھەسەل قوشۇپ مەجۇن ياساپ، ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن ئۈچ گرام قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

4. ئورۇق ـ ئاجىز ھامىلدارلارغا قارىتا سەمىرىش چارىلىرى قىلىنىدۇ (تۇغماسلىق بابىغا قاراڭ).

5. قىيىن تۇغۇت

ئۆزى سېمىز، بالىياتقۇسىنىڭ ئېغىزى سوغۇقلۇق تەسىرىدىن قورۇلۇپ قالغان، داس سۆڭىكى كېسەللىك ياكى تۇغما ھالدا تار بولغان ئاياللارنىڭ تۇغۇتى قىيىن ئۆتىدۇ. بەزىدە ھامىلە توغرا كېلىپ قالغاندىمۇ تۇغۇش قىيىنلىشىدۇ. بۇنداقلارنىڭ ھامىلدارلىق دەۋرىدە ياكى ئۇنىڭدىن ئىلگىرىكى مەزكۇر ئالامەتلەر بولىدۇ (تۇغماسلىققا قاراڭ).

داۋاسى:

قىيىن تۇغۇتنىڭ ئالدىنى ئېلىش بەك مۇھىم. چۈنكى نۇرغۇن ئەھۋاللاردا، هامىلدارلىق مەزگىلىدە داۋاملىق تەكشۈرۈش، تېگىشلىك چارىلارنى كۆرۈش ئارقىلىق قىيىن تۇغۇتنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. شۇڭا هامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىن باشلاپلا تۇغۇت قوبۇل قىلغۇچىلار، دوختۇرلارغا تەكشۈرتۈپ تۇرۇش، بالا قورساقتا توغرىسىغا يېتىپ قالغان بولسا، ئۆز ۋاقتىدا سىرتتىن ئايلاندۇرۇپ تۇزلەش، هامىلدارلىقنىڭ كېيىنكى ئايلىرىدا يېتىۋالماي كۆپرەك مېڭىپ هەرىكەتلىنىپ تۇرۇش، سەككىز ئايلىقتىن كېيىن، بەدىنى قوبۇل قىلغۇدەك مىقداردا سۈت ئىچكۈزۈش، ئاي ـ كۈنلىرى يېقىنلىشىپ قالغاندا مۇنچىغا چۈشۈپ تەرلىنىش، مۇناسىپ هۆل ـ ئىسسىق مايلار بىلەن ياغلىنىپ تۇرۇش كېرەك.

تولغاق باشلانغاندىن كېيىن، قۇندۇز قەهرى بىلەن كۈندۈرنى سوقۇپ بۇرۇنغا تارتقۇزۇپ چۈشكۈرتۈش مۇمكىن. تۇغۇش ئالدىدا چوڭ ـ كىچىك تەرەت قىلدۇرۇش، ياغلىق تاماق بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك.

خىيارشەنبەر پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۈغا چىلاپ، بىنەپشە شەربىتى (تەركىبى: هۆل بىنەپشە ‹گۈلى بولغىنى ياخشىراق›، 135 گرام، پار سۈيى ‹ياكى گۈلاب›، 600 گرام، قەنتتىن 165 گرامدىن ئېلىپ، گۈلابقا بىنەپشىنى بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇققىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئەگەر بىنەپشىنىڭ هۆل تۈرى بولمىسا، قۇرۇق بىنەپشىنى يەتتە باراۋەر گۈلابقا چىلاپ، سۈنى پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا، هۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ ياكى نوقۇت سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلسە بالا ئاسان تۇغۇلىدۇ.

6. بالا هەمراهى چۈشمەسلىك

بالا تۇغۇلۇپ بولغاندىن كېيىن بالا هەمراهى چۈشمىسە ياكى بالا ئۆلۈك بولۇپ، تۇغۇلماي قالسا، بۇنىڭغا دەرهال چارە قىلىش لازىم. بولمىسا ئايالنىڭ هاياتىغا تەسىر يېتىدۇ.

ئالامىتى:

بالا هەمراهى چۈشمىگەن بولىدۇ. بالا ئۆلگەن بولسا قورساقتا هەرىكەت سېزىلمەيدۇ. قورسىقى سوۋۇپ كېتىدۇ، تومۇرى ۋە نەپىسى تېزلىشىدۇ.

ئۆلۈپ قالغان بالا ياكى ھەمراھىنى چۈشۈرۈش تەدبىرلىرى ئوخشاش بولۇپ، مىشكى تارامىش يەتتە گرام، پىرسىياۋشان، ئارچا مېۋىسى، تىرمىس، پۇدىنە ھەرقايسىسىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، يەتتە گرام ناۋات قوشۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

كۈندۈش، سىيادانلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، بۇرۇنغا تارتقۇزۇش ئارقىلىق چۈشكۈرتۈلىدۇ (چۈشكۈرۈك كەلگەندە بۇرۇننى تۈتۈپ تۇرۇلسا، ئىچكى بېسىم قۇۋۋەتتى بىلەن ئۆلۈك بالا ياكى چۈشمىگەن بالا ھەمراھى چۈشۈپ كېتىشى مۇمكىن). ئەگەر ياخشىسى دوختۇرخانىلارغا ئاپىرىپ، تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ بىخەتەرلىكىگە دىققەت قىلىش لازىم.

تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىش ئەھۋاللىرى يۈز بەرسە، ئىچىشكە مائۇلئۇسۇل بۇيرۇپ، ئارپا سۈيى ۋە ياغلىق شورپا ئىچكۈزۈلىدۇ، زىغىر شىرىسى ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئىزخىر، سۆگەتەر، سەلىخەلەرنى قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

7. ھامىلىنى چۈشۈرۈش

ھامىلىدارلىق ئايالنىڭ سالامەتلىكى ۋە ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدىغان ھاللاردا، ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئايلىرىدا تۆۋەندىكى چارىلار ئارقىلىق ھامىلىنى چۈشۈرۈۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. لېكىن بۇ چارىنى ھامىلىنىڭ ۋاقتى، ھامىلىدار ئايالنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىغا قاراپ قوللىنىش زۆرۈر. بولمىسا ئاننىڭ ھاياتى، سالامەتلىكىگە زىيان يېتىدۇ.

چارىلىرى: ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈش ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش چارىلىرىنىڭ ھەممىسىنى بۇ مەقسەت ئۈچۈن قوللىنىشقا بولىدۇ.

ئەپسەنتىن بىلەن شاھتەررەنى بىر قانچە ھەسسە مىقداردا (7 ~ 10 گرام) ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلسە، ھامىلە چۈشۈپ كېتىدۇ.

كۈنجۈتنى سىركە بىلەن سوقۇپ، قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. 0.2 گرام ھىك، ئۈچ گرام مورمەككى، ئون گرام قۇرۇق سۈزاپنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارچا مېۋىسى قايناتقان سۇ بىلەن بىر قېتىمدىن بېرىلسە بولىدۇ (پۈتۈن دورا مىقدارى بىر كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ). 66 گرام كۈنجۈتنى سوقۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن ـ ئاخشامدا بېرىلىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلارنى قىلىشتىن بۇرۇن ئايال مۇنچىغا چۈشۈپ، قورسىقىنى ئىنەكپىتى يېغى بىلەن ياغلاپ، مايلىق شورپا ئىچىپ تۇرۇشى كېرەك. دورىلارنى بېرىش جەريانىدىمۇ بۇ چارىلار قىلىنىدۇ.

8. هامىلدارلىقتىن ساقلىنىش چارىلىرى

جىنسىي ئالاقىدە ئەر كىشى مەنىنى سىرتقا چىقىرىش ئارقىلىق ئەرلىك ئۇرۇقنى بالىياتقۇغا چۈشۈرمەسلىك كېرەك. جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئايال دەرھال ئورنىدىن تۇرۇپ بىر قانچە قېتىم سەكرەپ، مەنىنى سىرتقا چىقىرىۋېتىشى مۇمكىن.

تۆۋەندىكى شامچىلارنى تەييارلاپ، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئايال كىشى جىنسىي يولىغا (بالىياتقۇ بوينىغا يەتكۈدەك قىلىپ) قويۇۋالسىمۇ هامىلدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش مۇمكىن.

ئانار پوستى ئاستىدىكى گۆشلۈك قىسمى بىلەن زەمچىنى باراۋەر مىقداردا سوقۇپ، ئازراق سۇدا نەمدەپ، شامچە تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ قويۇلىدۇ. لازىم بولغاندا كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

پىننە بىلەن چاشقان مايىقىنى سوقۇپ، هەسەل قوشۇپ شامچە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن، سوقۇلغان ساپ پىلپىلنى هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، پەلىكۈچ بىلەن جىنسىي يولىدىن كىرگۈزۈش لازىم.

9. يالغان هامىلدارلىق

بەزى ئاياللاردا هەيز توختاپ كېتىپ، راست هامىلدارلىقنىڭ قىسمەن بەلگىلىرى پەيدا بولىدۇ. بەزىلەردە هەتتا قورساق چوڭىيىدۇ، قورسىقى تەۋرەيدۇ، بۇ ئەھۋال يالغان هامىلدارلىق دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

يالغان هامىلدارلىقنىڭ ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان سەۋەبى بالىياتقۇدا ياكى قورساق ئىچىدە هەر خىل چوڭلۇقتا ئۆسمە گۆش پەيدا بولۇپ قېلىشتىن ئىبارەتتۇر. بەزىدە قورساققا سۇ يىغىلىشمۇ يالغان هامىلدارلىق بەلگىلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى:

يالغان هامىلدارلىق بەلگىلىرى هەقىقىي هامىلدارلىققا پۈتۈنلەي ئوخشاش بولۇپ كەتمەيدۇ. مەسىلەن: بالا مىدىرلاش سېزىمى بالا تەۋرىگەندەك بولماي، ناهايىتى سۈس بىلىنىدۇ. ئەمما ئايال كىشى هامىلدار بولۇپ قالدىم دېگەن گۇماندا بولغانلىقى ئۈچۈن بەزىبىر يوق سېزىملارنى سەزگەندەك قىلىدۇ. ئەمما ئاي - كۈن توشۇپ (هەتتا ئاي - يىللار ئۆتۈپ) كەتسىمۇ تۇغمايدۇ.

يەلدىن بولغان يالغان هامىلدارلىقتا قورساق ئېسىلغاندەك سېزىلىش، سانجىق پەيدا بولۇش ۋە ناغرىسىمان قورساققا سۇ چۈشۈش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى:

يالغان هامىلدارلىقنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاش، ئەگەر بالىيانقۇدا گۆش ئۇنگەن بولسا دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلدۇرۇش كېرەك.

ئەگەر قورساققا سۇ چۈشۈش تۈپەيلىدىن، يالغان هامىلدارلىق بەلگىلىرى كېلىپ چىققان بولسا، قورساققا سۇ چۈشۈش كېسىلىدىكى چارىلار كۆرۈلۈشى لازىم.

10. هەيز كۆپ كېلىش

هەيزنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ كېلىشى «كەسرەتى هەيز»، هەيز ئۆز ۋاقتىدا كەلمەي ۋاقىتسىز كېلىشى، توختاش ۋاقتىدا توختىماسلىقى «ئىستىهازە» دەپ ئاتىلىدۇ.

هەيز كۆپ كېلىش كېسىلى سەۋەبلىرىگە قاراپ بىر قانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1) قانىنىڭ مىقدارى جەهەتتىن، غەيرىي تەبىئىيلىكى تۈپەيلىدىن هەيز كۆپ كېلىش:

ئالامىتى: ئايالنىڭ قول تومۇرى كۆپۈشكەن، رەڭگى قارامتۇل قىزارغان هالدا بولىدۇ.

داۋاسى: چوڭ يوتىغا هىجامەت قويۇش، ئەمچەكنى چىڭ تېڭىپ قويۇش كېرەك. ئىچىشكە قۇرسى كەهرىۋا (تەركىبى: كەهرىۋا، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانارگۈلىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى ۋە گاۋزىبان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ قۇرس (توقىچاق) تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە كۈنىگە ئىككى قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە بېرىپ تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى شامچىنى تەييارلاش جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ.

نۇسخا: سۇرمە، ئانارگۈلى، زەمچە، دانكىر، كۈندۈر، موزا، ئاقاقىيا هەرقايسىسىنى توققۇز گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، شامچە ياساپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى ئەنجىبار (تەركىبى: ئەنجىبار 22 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل (ئىكەكلەنگىنى) 16 گرامدىن، ئاقاقىيا يەتتە گرام، قەنتتىن 400 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ چوڭ چىنە قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تىرىپىنى ئوبدان سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ) دىن ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا قان توختاتقۇچى دورىلار بىلەن بىللە ئۈچ قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ ياكى قۇرسى كەهرىۋا بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

2) ماددىلار سەۋەبىدىن بالىياتقۇ قان تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ قىلىشتىن ھەيز كۆپ كېلىدۇ.

ئالامىتى: غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ئالامىتى بولغاندىن تاشقىرى، بەدىنى ئاجىز، كەم قان بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن بىرىنچى قىسىمدا كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

3) بەك كىچىك تۇرمۇشقا چىقىرىلسا كېيىنكى چاغلاردا ھەيز كۆپ كېلىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: يۇقىرىقىلار بىلەن ئوخشاش.

بۇ چارىلار بىلەن ھەيز توختىمىسا ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، موزا، شاھى بەللۇتلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى قوشۇپ، پاكىز پاختىغا سېلىپ، جىنسىي يولىغا تىقىپ قويۇش كېرەك.

11. بالىياتقۇ يالىلۇغى ۋە جاراھەتلىرى

بالىياتقۇ يالىلۇغى ۋە جاراھەتلىرى سىرتقى ئامىل يەنى زەخىملىنىش، ئۇرۇلۇش ۋە يىقىلىش قاتارلىق ھادىسىلەردىن؛ ئىچكى سەۋەبلەر — قىيىن تۇغۇت، تۇغۇتتىكى زەخىملىنىشلەر ۋە ئىسسىق خىلىتلارنىڭ بالىياتقۇغا چۇشۇشى، پاسكىنىچىلىق تۇپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى:

دوۋسۇن بىلەن كىندىك ئارىلىقى ئاغرىيدۇ. ئاغرىش بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ قىزىتما پەيدا بولۇشى مۇمكىن. دەسلەپ جىنسىي يولىدىن قانلىق سۈيۇقلۇق كېلىدۇ. بۇ بالىياتقۇ تومۇرلىرى زەھەرلەنگەنلىك ئىپادىسى بولۇپ، كېيىنچە مەزكۇر قانلىق سۇ قويۇقلىشىپ، سېسىق پۇراق ھاسىل قىلىدۇ. بۇ يالىلۇغلىنىشنىڭ ئوفۇنەتلەنگەنلىكىنى، يىرىڭ ئارىلاش سۈيۇقلۇق كەلسە، يالىلۇغلىنىشنىڭ يىرىڭ پەيدا قىلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋاسى:

گۆشلۈك تاماقلار بېرىلمەيدۇ. قۇرسى كەھرىۋا (تەركىبى: كەھرىۋا، گىلى ئەرمەنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانارگۈلىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى ۋە گاۋزىبان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ، قۇرس (توقىچاق، تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىش بىلەن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىنى تەييارلاپ، جىنسى يولىغا قويۇش ۋە ھۆقنە ئۇسۇلى بىلەن بالىياتقۇغا

بىرىش كېرەك.

نۇسخا: ئەنزىرۇت، كۆندۈر، خۇنسىياۋشان، مۇرمەككى، زەمچە، ئانار پوستى، جويۇز، سەرۋىلەرنىڭ ھەرقايسىسىنى 16 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى ئانار سۈيى بىلەن سۈيۇقلاندۇرۇپ پاختىغا مىلاپ، جىنسىي يولىغا چوڭقۇر تىقىپ قويۇش كېرەك (بۇ ئۇسۇل ئۇيغۇر تىبابىتىدە فەرزىجە دېيىلىدۇ). ئەگەر يىرىڭ پەيدا قىلغان بولسا، گۇل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە شېكەر سۈيىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، ھۆقنە ئەسۋابى بىلەن بالىياتقۇغا قويۇپ، يىرىڭ ۋە ئوفۇنەت تازىلىنىدۇ. يىرىڭ تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، مەلھەمى باسلىقۇن (تەركىبى: زۇفتى رۇمى، راتىيانەج، ئاق موم 26 گرامدىن، قۇستە 13 گرام، زەيتۇن يېغىدىن 99 گرامدىن ئېلىپ، مومنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ماي دورا تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، تاشقى تەرەپتىن جاراھەت ۋەرەملەرگە بېرىلىدۇ ۋە گۇل يېغى بالىياتقۇغا ھۆقنە قىلىنىدۇ.

12. بالىياتقۇ يىرىڭلىق ئاقمىسى

ئالامىتى:

بالىياتقۇدىن داۋاملىق يىرىڭلىق زەرداب سۇ كېلىدۇ، ئاغرىيدۇ، تارتىشىپ قېلىش ۋە مېڭگە زەھەر يېتىش خەۋپى بولىدۇ.

داۋاسى:

بالىياتقۇ جاراھەتلىرىدىكى دورىلارنى كۆپرەك مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ. بالىياتقۇ ئىششىغان بولسا، تۆۋەندىكى نۇسخىلار شەربەت بېرىلىدۇ:

1 ـ نۇسخا: چىلان 20 دانە، ئەينۇلا 15 دانە، نېلۇپەر، ئاق لەيلى ئون گرامدىن، شاھتەررە، ھۇماما، سانا، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، بادام يېغى ھەرقايسىسى 16 گرامدىن، سەندەل قەسبۇزەررە، قىزىلگۇل ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، قۇرۇق ئۈزۈم 20 دانە، ئىتئۈزۈمى، ئوسما ياپرىقى ھەر بىرى ئون گرامدىن، ، خىيارشەنبەر 33 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2 ـ نۇسخا سېرىق ھېلىلە پوستى، كابىل ھېلىلىسى پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە 17 گرامدىن، شاھتەررە، شۇمشا 23 گرامدىن، سانا 13 گرام، نېلۇپەر، مامىرانچىنىدىن ئۈچ گرامدىن، ئەفتىمۇن، قىزىلگۇل ئون گرامدىن، بەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بىستىپايەج، ئۇستىقۇددۇس، يالپۇز ھەربىرى يەتتە گرامدىن، چىلان، ئەينۇلا ھەربىرى 20 دانە، كاسنە كۆكىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، دورىلارنى چالا

سوقۇپ، 1.5 كىلوگرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئۇچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىگە تەمرى ھىندى، پۇنۇس، 50 گرام تەرەنجىبىننىڭ ئايرىم تەمى چىقىرىلغان سۈيى قوشۇلۇپ، كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم بىر - ئىككى پىياله ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. ئاق خۇن كېسىلى

خىلىتلار تەسىرى بىلەن بالىياتقۇدىن دائىم ھەر خىل سۈيۇقلۇقلار (قان ۋە سەۋدا، سەپرا، بەلغەمنىڭ كېرەكسىز غەيرىي تەبىئىي سۈيۇقلۇقلىرى) نىڭ چىقىپ تۇرۇشى ئاق خۇن كېسىلى (سەيلانى رەھىم) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى:

خىلىتلارنىڭ غالىبلىقىغا قاراپ بەلگىلىرى بولىدۇ. بىراق ئاق خۇن كېسىلى بار ئاياللارنىڭ چىرايىدا پارقىراق نۇر ئازىيىپ كېتىدۇ. روھىي ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ.

قاندىن بولسا خەرنوپ، جۇپتى بەللۇت، كۆيدۈرۈلگەن موزىلارنى ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن نەمدەپ جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ. سەۋدادىن بولسا گاۋزىبان ۋە بالەنگو قاتارلىق دورىلار بىلەن ماددىنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىپ ماددا سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئون گرام سەمغى ئەرەبىنى قورۇپ، تالەكانە، تەمرى ھىندى مېغىزىنى يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ، كۈندە يەتتە گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان بولسا، ئايارەج پەيقىرا بېرىپ بەلغەمنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، چىغىرتماق يىلتىزى، ئىزخىر، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، پاراسيۇن، قارا نوقۇتلارنى ئېتىياجغا لايىق ئېلىپ، قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، مەزكۇر سۇغا 16 گرام ئايارەج پەيقىر قوشۇپ، جىنسىي يولغا ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇدا ئېچىشىش ئالامىتى بولسا، بۇ ھۆقنەنى قىلماسلىق كېرەك. سەۋدادىن بولغاندا مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سىرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سىرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ «ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ»، دورىلار چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، سىمىزئوت، بالەنگو، بىھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل لوئابلىرىنى قاينىتىپ، جىنسى يولىغا ھۆقنە قىلىشقا ۋە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

14. ھەيز كەلمەسلىك

ھەيز توختاش يېشىغا بارماستىن تۇرۇپ، ھەيز كەلمەي قېلىش كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئاياللار سالامەتلىكىگە زور تەسىر يەتكۈزىدۇ. سەۋەبلىرىگە ئاساسەن بۇ كېسەل بىر قانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ:

1. قان ئازلىقتىن ھەيز كەلمەسلىك:

سەۋەبى ۋە ئالامىتى: بۇرۇن كۆپ قان كەتكەن، ئىچ سۈرگەن ۋە كۆپ مىقداردا قان ئالغانلىق تارىخى بولىدۇ ياكى ئۇزاق ئاچ قېلىش ۋە ئوزۇقلىنىش ناچارلىقلىرىمۇ سەۋەب بولۇشى مۇمكىن. مۇنداقلارنىڭ چىرايى سېرىق، ئۆزى ئورۇق ۋە زەئىپ بولىدۇ.

داۋاسى: ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاپ قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى يېرىش لازىم. تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ يېرىش، گۆش ۋە ياغلىق شورپا، سۈت، شېكەرلەرنى ئىستېمال قىلىش ۋە كۆپرەك دەم ئېلىش كېرەك.

2. قان قويۇقلىشىپ قېلىشى ياكى قويۇق خىلىتلار قانغا قوشۇلۇپ قېلىشتىن ھەيز كەلمەسلىك:

ئالامىتى: بەدەنلىرى ئاق ۋە سۈس بولىدۇ. كۆكىرىپ تۇرغان تومۇرلار تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. سۈيدۈك كۆپ، ھەزىمى ناچار بولۇپ، تەرىتىدىن بەلغەمدەك نەرسىلەر كېلىدۇ. كۆپ ئۇخلايدۇ، ھەيز كەلسە خۇددى ئۆپكىنى قانسىراتقان سۈدەك سۈس قىزىل كېلىدۇ.

داۋاسى: پاچاققا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلىسان، مەستەكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا ئون گرامدىن بىر قېتىم يېرىلىپ ماددىلار تازىلىنىدۇ ياكى مۇنۇ نۇسخىدىكى دورىلار يېرىلىدۇ:

نۇسخا: كەرەپشە ئۇرۇقى، ئوشنە 16 گرامدىن، رۇم بەدىيان، پىرسىياۋشان، قوغۇن ئۇرۇقى، پىننە، مىشكى تارامۇشى، ئارپىبەدىيان ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، گۈلقەنتتىن 66 گرام، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈلقەنتنى قوشۇپ، مەجۇنى پۇدىنە (تەركىبى: قۇرۇتۇلغان پۇدىنە، سۈزاپ يوپۇرمىقى، قارىمۇچ، جۇۋىنە، قەردمانە، ھىك، زەنجىۋىل، دارچىن، پىلپىل 17 گرامدىن، ھەسەلدىن 50 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن تاماقتىن 1 ~ 2 سائەت

كېيىن 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇنى بىر كۈندە ئىچىپ بولىدۇ.

3. بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ قېتىپ قېلىشىدىن ھەيز كەلمەسلىك:

ئالامىتى: تومۇر ھەرىكىتى توختىلىپ، بەدەن ھەرىكىتى ئاق بولىدۇ. ئومۇمىي بەدەندە ئېغىرلىق ۋە روھىي ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: تۇغماس كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن چارىلارنى قىلىش ۋە قورسى مۇرمەككى (تەركىبى: مۇرمەككى ئون گرام، قىزىل لوبىيا 17 گرام، سۈزاپ، پىننە، قەردمانە، مىشكى تارامىشكى، ئوردان، ھىك، جاۋاشىر، سەكبىنەجدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يەتتە گرام ئۇبھەل (ئارچا مېۋىسى) نى قايناتقان سۈدا خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ) دىن كۈنىگە يەتتە گرامدىن، بەش كۈن ئۇدا بېرىلىدۇ. ھامىلىدارلارغا بەرسە بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ.

قىزىلىق پەردە پۈتەي بولغانلىقتىن ھەيز كەلمەسلىك:

بالاغەتكە يەتكەن قىزلاردا ئۇچرايدۇ. ھەيز كۈنلىرىدە دوۋسۇن قاتتىق ئاغرىپ چىڭقىلىدۇ. تەكشۈرگەندە قىزلىق پەردە پۈتەيلىكىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

داۋاسى: تىغ بىلەن كېسىپ يولنى ئېچىش كېرەك.

15. بالىياتقۇ چۈقۈقى

بالىياتقۇ پەيلىرى سوزۇلۇپ كەتكەندە بالىياتقۇنىڭ بىر قىسمى تۆۋەنگە چۈشىدۇ. بەزىدە بالىياتقۇنىڭ پۈتۈن قىسمى جىنسىي يولدىن چىقىپ قالىدۇ.

سەۋەبى:

كۆپ بالا تاشلاش، ئېگىز جايدىن سەكرەش، ئېغىر يۈك كۆتۈرۈش، ئەمگەكنىڭ بەدەن قابىلىيىتىدىن ئارتۇق بولۇشى، تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇ ئەسلىگە كېلىشتىن بۇرۇن تۇرۇپ ھەرىكەت قىلىش قاتارلىقلار سەۋەب بولىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللار ۋە قېرى ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى:

ئالدى بىلەن بەل ۋە سوك چىڭقىلىش، تېلىش ۋە ئاغرىشقا ئوخشاش سېزىملار تەدرىجىي ھالدا ئېغىرلىشىپ بارىدۇ، جىنسىي يولدا بالىياتقۇ چىڭقىلىپ سېزىلىدۇ. كېيىنچە روشەن ھالدا سىرتقا چىقىدۇ. ھەرىكەتكە دەخلى قىلىدۇ. ئىشتانغا سۈركىلىپ يارا ھاسىل قىلىدۇ. كېسەل بەك ئازاب چېكىدۇ، شەلۋەرەپ تۇرىدۇ.

داۋاسى:

بالىياتقۇنى پاسكىنىچىلىقتىن تازىلاپ، تۆۋەنكى نۇسخىدىكى دورىلاردا يۇيۇپ، گۈل يېغى، ئازراق زەپەر ۋە باشقا خۇش پۇراق دورىلار بىلەن بالىياتقۇ يۇقىرىقى قىسمىنى

ياغلاپ، تۆۋەندە يېزىلغان جىنسىي يولغا كىرگۈزىدىغان دورا نۇسخىسىنى تەييارلاپ، جىنسىي يولغا قويۇپ، پاكىز لاتا بىلەن چىڭ قىلىپ تارتىپ باغلاپ قويۇلىدۇ. بۇ ئىشلارنى ئايال ئوڭدا ياتقان شارائىتتا ئىشلىنىدۇ.

نۇسخا: چىلان 15 دانە، ئاق لەيلىگۈلى، بىنەپشە 16 گرامدىن، گاۋزىبان، قىزىل-گۈل، ئىتئۈزۈمى ھەرقايىسىسى ئون گرامدىن، قۇرۇق ئۈزۈم 20 دانە، ئەينۇلا ئون دانە، قارا شېكەر 33 گرام، قىزىلچا سۇيى، ئىتئۈزۈم سۇيى 66 گرامدىن، گۈل يېغىدىن 33 گرام ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئېھتىياجغا لايىق سۇ بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر، سۈيۇق دورىلار ۋە گۈل يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. سىرتقا چىقىپ قالغان بالىياتقۇنى چايقاشتا ياكى بالىياتقۇ تېخى سىرتقا چىقمىغان بولسا جىنسىي يولغا ھۆقنە قىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

نۇسخا: مومىيا، تاباشىر، خەرنوپ، فۇپەل، موزا، ئاقاقىيا، داۋا ھەرقايىسىدىن 13 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، زەمچە سۇيى ياكى رەيھان سۇيى بىلەن سۇيۇلدۇرۇپ (ئۇماچ ھالىغا كەلسە بولىدۇ)، ئۆچكە تىۋىتى ياكى پاختىغا ئوبدان سىڭدۈ-رۈلىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن چارىلار بويىچە بالىياتقۇغا كىرگۈزۈلۈپ، ئاندىن مەزكۇر پاختىنى بالىياتقۇ گەۋدىسىگە يېقىن ھالدا جىنسىي يولغا قويۇپ، ھەيز لاتىسى باغلىغاندەك پاكىز ماتا بىلەن تېڭىلىدۇ. ئايال يەتتە كۈنگىچە ئورنىدىن تۇرماسلىقى ۋە ھەرقانداق ھەرىكەت قىلماسلىقى، ئىككى كۈنگىچە ئوڭدا ياتقان ھالىتىنى ئۆزگەرتمەسلىكى كېرەك. ئۈچىنچى كۈنى يۇقىرىدىكى دورا قايتا يەڭگۈشلىنىپ، داۋالاش بىر قانچە قېتىم تەكرارلى-نىدۇ. ساقايغاندىن كېيىنمۇ ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈشتىن ساقلىنىش لازىم.

يۇقىرىقى چارىلار بىلەن بىللە توققۇزكۆز ۋە ئەمچەك ئاستىغا قان چىقارماي ھىجامەت قويۇش كېرەك.

بۇ كېسەلگە ئىشلىتىلىدىغان ھۆقنە دورىسى ياكى جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدىغان دورىلارغا سېسىق پۇراقلىق دورا ئەشيالىرى قوشۇلۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

16. بالىياتقۇ يامان سۈپەتلىك ئۆسمىسى

بالىياتقۇ يالىلۇغى ۋە جاراھەتلىرى ساقايماي سەرتان (راك) قا ئۆزگىرىپ قېلىش ھادىسىسى خېلى كۆپ ئۇچرايدۇ. سەۋەبى سەۋدانىڭ كۆيگەنلىكىدۇر.

ئالامىتى:

بالىياتقۇدا قاتتىق ۋە ئېغىز ئالمايدىغان كۆكۈمتۇل قىزىل ئىششىق كۆرۈنىدۇ. قان ۋە زەرداب چىقىپ تۇرىدۇ. تۇنقاندا ئىسسىق بىلىنىدۇ، ئېچىشىپ قاتتىق ئاغرىش كېسەلنى بەك ئازابلايدۇ، ئاغرىش كۆكرەك تەرەپلىرىگە قاراپ ماڭىدۇ. باش قاتتىق ئاغرىپ كېتى-

دۇ. بەزىدە كۆزمۇ ئاغرىيدۇ، كېسەل تېز ئورۇقلايدۇ. ئالدى بىلەن پاچاق گۆشلىرى يىگلەپ كېتىدۇ، پۇت دومبىسى ئىششىپ، قورساققا سۇ يىغىلىدۇ. كېيىن پۇتۇن بەدەنلىرى ئىششىپ ياكى ئورۇقلاپ، قورۇپ ئۆلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى:

كېسەلنى دەسلەپكى ۋاقتىدا تونۇپ، ئۆز ۋاقتىدا دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ داۋالانسا، هاياتىنى قۇتقۇزۇپ قالغىلى بولىدۇ. كېسەل ئازابلىرىنى يېنىكلىتىش ئۈچۈن بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئاغرىق پەسەيتكۈچى هۆقنە دورىلىرى ئىشلىتىلىدۇ ۋە ياللۇغلىنىشنى قايتۇرغۇچى دورىلار جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ. شۇمشا، بابۇنە، زىغىر، يېسۇئىلەك، ئاق لەيلى، هەمشىباهارلارنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

17. هىستېرىيە

«ئېهتىناقى رەهمى» سۆزى بالىياتقۇ بوغۇلۇپ قېلىش دېگەنلىك بولۇپ، ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان هىستېرىيە كېسىلىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇ تارتىشىپ قېلىش، هوشىدىن كېتىش، بىر مەزگىل سۆزلىيەلمەس، كۆزى كۆرمەس بولۇپ قېلىشتەك ئالاهىدە ئالامەتلەر بىلەن ئۆتىدۇ. ئۇنى تۇتقاق كېسەلدىن پەرقلەندۈرۈش لازىم. هىستېرىيىدە گەرچە سەۋەبچى ماددا ۋە كېسەلنىڭ قوزغىلىشى بالىياتقۇدىن باشلانسىمۇ، مېڭە ۋە يۈرەك قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر كۆرسىتىپ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى:

ئاياللاردا هەيز خۇنى كەلمەسلىك بالىياتقۇ ئىچىدە ئوفۇنەت ۋە بۇخارات پەيدا قىلىدۇ. ئۇلار بالىياتقۇ تاملىرىغا تەسىر قىلىپ، تارتىشىش هالىتىنى كەلتۈرۈپلا قالماستىن، بەلكى مېڭە ۋە يۈرەككە ئۆرلەيدۇ.

ئالامىتى:

كېسەل تۇتۇش ئالدىدا ئاغرىقنىڭ ئەقلى ـ هوشى قاراڭغۇلىشىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، كۆزى قاراڭغۇلىشىدۇ، ئاغزى، بۇرنى ئىختىيارسىز هەرىكەت قىلىدۇ، رەڭگى تاتىرىدۇ، كۆزى ياشاڭغىراپ، دوۋسۇن ساهەسىدە بىر يېقىمسىزلىق پەيدا بولۇپ، يۈرەككە قاراپ ماڭغاندەك سېزىلىدۇ. پۇت ـ قوللىرى بوشىشىپ كېتىدۇ، نەپەس ۋە تومۇر هەرىكىتى تېزلىشىدۇ، كېسەل يىقىلىپ هوشىدىن كېتىدۇ. بۇ چاغدا رەڭگى سارغىيىپ، تومۇر ۋە نەپەس ئېلىشلىرى ئاستىلىشىپ، سېزىملىرى يوقىلىدۇ.

هىستېرىيىنىڭ تۇتقاقلىق كېسىلىدىن پەرقلىنىدىغان يېرى شۇكى، تۇتقاقلىق كېسىلىدە بالىياتقۇغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر ۋە ئالامەتلەر (هەيز كەلمەسلىك، جىنسى تۇر-

مۇشتىكى ئەھۋاللار ۋە بالىياتقۇ، دوۋسۇندىكى يېقىمسىزلىقلار) بولمايدۇ. ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىپ تۇرىدۇ. ئەمما ھىستېرىيىدە كۆپۈك كەلمەيدۇ.

كېسەل ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن تۇتقاقلىق تۇتقان چاغدىكى ئەھۋاللارنى سۆزلەپ بېرەلەيدۇ. تۇتقاقلىق كېسىلىدە سۆزلەپ بېرەلمەيدۇ.

تۇتقاق كېسىلىدە ھوشسىز ھالەتتە يانغاندا ئالاقزادىلىك بولىدۇ. قول ـ ئالىقانلىرى ئوچۇق ياتىدۇ. ھىستېرىيىدە مۇنداق بولمايدۇ.

داۋاسى:

كېسەل تۇتۇش بەلگىلىرى كۆرۈلگەندە بەدەن ۋە قول ـ پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاش ۋە تېڭىش لازىم. تۇز ۋە قىچىنى قاينىتىپ پۇتلىرىنى يۇيۇش، ھوشسىز بولسا بەدەنگە سوغۇق سۇ پۇركۇش لازىم. قۇندۇز قەھرى، كۇندۇر، كۇندۇش قاتارلىق دورىلارنى جاۋاشىر ۋە شورپا قاتارلىق ئۆتكۈر پۇراقلىق دورىلارنى قوشۇپ، سوقۇپ پۇرىتىش لازىم. ياكى مۇقەل، گۇڭگۇرت ۋە يۇك ـ چۇپۇر قاتارلىق سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈپ پۇرىتىش، خۇش پۇراق مايلار، ئىپار، ئەنبەرلەرنى يالغۇز ياكى باشقا خۇش پۇراقلىق سۇلاردا ئېرىتىپ، جىنسىي يول ئارقىلىق بالىياتقۇغا قويۇش كېرەك. كىندىك ئاستى، پاچاق، تىز ۋە يوتا قاتارلىق جايلارغا ھىجامەت قويۇش لازىم. بالىياتقۇنى ھەرىكەتلەندۈرۈش ئۈچۈن پىلپىل، زەنجىۋىللەرنى مۇۋاپىق ياغلار بىلەن جىنسىي يولغا قويۇش كېرەك. ئەھۋالغا قاراپ بۇ چارىلارنى كېسەل ھوشىغا كەلگۈچە تەكرارلاش مۇمكىن. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ، ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئىستەمخىقۇن (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ‹ھەببۇلنىل›، سەبرە، سانا، مۇقەل 33 گرامدىن، ھېلىلە پوستى، ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، سوقمۇنىيا 61 گرامدىن، شەھمەنـ زۇەلدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، ئايارەجتىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈـ زۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارغا قوشۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۇنىگە بىر قېتىم 7 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەردىن ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۇن تۇرغۇزۇـ لىدۇ) دىن ھەر كۇنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئايارەج لوغانىزىيا (تەركىبى: شەھمەنزەل ئۈچ گرام، ياۋا پىياز ‹ئەنسىبا› غارىقۇن، سوقمۇنىيا، قارا خەربەق، ئاق خەربەق، ئۇستقۇددۇس 15 گرامدىن، پىلپىل، جۆئدە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جاۋۇشىر، زەپەر، دارچىن، بىستىپايەج، قۇندۇز قەھرى، مۇرمەككى، پەتەرئاـ سالىيون، ئۇستقۇددۇس يەتتە گرامدىن، ئەفتىمۇن، كامادىسۇ 12 گرامدىن، سەبرە 10

گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئومۇمىي دورىلار ۋەزنى بىلەن ئۇچ باراۋەر كېلىدىغان ھەسەل قوشۇپ مەجۇن تەييارلاپ، 40 كۈن تۈرغۇزۇ- لىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر ياخشى چارە ھەپتىدە بىر قېتىم ئايارەج پەيقىرا بېرىپ، ئارقىدىن مەجۇنى نۇجاھ (تەركى- بى: قارا ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە پوستى ھەربىرى 33 گرامدىن، تۇربۇت، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، دورىلار- نى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىردەك مەجۇن تەييارلاپ، چىنە ـ قاچىلاردا ساقلىنىپ، 40 كۈن تۈرغۇزۇلىدۇ) دىن 3 ~ 7 گرامغىچە بىر ـ ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تەييارلانغان دورىنى كۈندە بىر قېتىم قوچۇپ تۇرۇش كېرەك. ھەسەلنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ ئېرىتىشكە بولمايدۇ. ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، سۇ قۇيۇلغان قاچىدا تۇرۇپ قىزىتىلسا، سۇ قاينىغاندا ھەسەل ئېرىپ كۆپۈكلىرى يۇقىرى ئۆرلەيدۇ. ئارىلاپ داۋائى مىشكى (تەركىبى: دۇرنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا ۋە مارجان (كۆي- دۇرۇلگەن) 33 گرام، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل، قاقىلە، سازەج ھىندى ۋە قەلەمپۇر 17 گرامدىن، ئۆشنە، زەنجىۋىل ۋە پىلپىل 13 گرامدىن، ئىپار ئۇچ گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورا مىقدارىدىن ئىككى ھەسسە ئارتۇق ئېلىپ، پىلە غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مەرۋايىتنى گۈلاب بىلەن ئۈپىدەك سوقۇپ، ئىپارنى ئازراق قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقاندەك قىلىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە مەرۋايىت، ئىپارنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، مەجۇن تەييار- لاپ، چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ تىندۇرۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىش بىلەن ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر تۇنقاقلىقتىن كېيىن ھارارەت بولۇپ، كۆز ئىچى قىزىل تۈرسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. تۇنقاقلىق ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن ھىجامەت قويۇشنى ئويلاپ كۆرۈش مۇمكىن.

18. بالىياتقۇ سۈلۈق ئىششىقى

ئالامىتى:

ھەيز توختايدۇ، قورساقنىڭ كىندىك ئاستى قىسمى، دوۋسۇن ساھەسىدە ئىششىق كۆرۈلىدۇ. باسقاندا خۇددى قورساق سۈلۈق ئىششىقىدەك سۇ بارلىق ئالامىتى بولىدۇ، ئاغرىمايدۇ. جىنسىي يول ئارقىلىق تەكشۈرۈپ قارىغاندا، بالىياتقۇ چوڭىيىپ قالغانلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ. بالىياتقۇدىن سۈيۇقلۇق كېلىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى:

سقىلىشلىق قورساققا سۇ يىغىلىش چارىلىرىدىن تاللاپ ئىشلىتىش، قەي قىلدۇ-رۇش، سۈيدۈك راۋان قىلىدىغان دورىلارنى بېرىش مۇمكىن. بەزىلەر خەربەق سەفىمنى سوقۇپ، قابىز دورىلار بىلەن جىنسىي يولغا قويۇشنى تەشەببۇس قىلىدۇ.

19. بالىياتقۇ يەللىك ئىششىقى

ئۇيغۇر تىبابىتىدە بۇ كېسەل بالىياتقۇنىڭ كۆپۈپ قېلىشى «نەفخەتى رەھمى» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

قىيىن تۇغۇت ياكى بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى بولۇپ، ئۇ بالىياتقۇ هارارىتىنى تۆۋەنلەشتۈرۈپ، قويۇق يەل (بادى غەلىز) توپلىشىشقا ئېلىپ كېلىدۇ.

ئالامىتى:

كىندىك ئاستىدا دۈگىلەك ئىششىق كۆتۈرۈلۈپ چىقىدۇ. كۆپۈپ ئاغرىيدۇ. باسقاندا ئاغرىش يانپاش سۆڭىكى ئەتراپىغا ۋە ئاشقازان تەرەپكە قاراپ ماڭىدۇ، چېكىپ كۆرگەندە ناغرىدەك ئاۋاز بېرىدۇ.

داۋاسى:

ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، هەسەلدىن ئۈچ هەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، 40 كۈن تۈرغۈزۈلىدۇ) دىن هەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىپ، بېرىپ يەل ماددىسىنى هەيدەش لازىم. ئۈنىڭدىن كېيىن، يەل توپلىشىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن جاۋارىش كۈمۈنى (تەركىبى: زىرە ‹بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان› 594 گرام، قارىمۇچ 99 گرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گرامدىن، بۇرە ئەرمىنى ‹توغرىغۇ› 33 گرام، سەلىخە، دارچىن، هەببى بىلسان، قىرفە، سۈمبۈل ۋە مەستىكى رۇمى 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەپپەر قىلىش ئۇسۇلى: زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، سىركە قۇيۇلغان زىرە بىر كېچە - كۈندۈز تۈرغۈزۈلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتۇپ، قۇرۇغاندىن كېيىن بىر ئاز قىزىتىپ قورۇپ، زىرە چالىراق سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىپ، هەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن زىرە

ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەجۇنى سەنجىرىنا (تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، فۇھ (ئوردان)، موھ ۋە دۇقۇ ئۇچ گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، بارى زەد ۋە قۇستە شېرىن 20 گرامدىن، زەپەر بەش گرام، ھەسەل پۇتۇن دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۇچ باراۋىرىدە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلدىن بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، 3 ~ 6 ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 1.5 گرام ياكى ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە مائۇلئۇسۇل V (تەركىبى: كاسنە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ھەرقايسىسى ئوخشاش مىقداردا، گۇلقەنتتىن لازىم مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، دوردىن تۆت ئىلىكچە ئۇستۇن قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ماتا بىلەن سۈزۈپ سقىپ، گۇلقەنت قوشۇپ، كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىمغىچە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىچىش ئۇچۇن بابۇنە، سېرىقچېچەك، مەرزەنجۇش، سۈزاپ، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، ياۋا ئەمەن، زىرە ۋە جۇۋىنىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ بېرىلىدۇ ھەم جىنسىي يولغا ھۆقنە قىلىنىدۇ. سېرىقچېچەك يېغى بىلەن سىرتتىن ياغلىنىدۇ.

ئون ئالتىنچى باب تىرە، چاچ ۋە تىرناق كېسەللىكلىرى

§ 1 . تىرە كېسەللىكلىرى

تىرە كېسەللىكلىرى — تىرە يالۇغلىرى، مۇدۇرلار، جاراھەتلەر، ھەرخىل يىرىڭلىق جاراھەت ۋە تۇرلۇك ئىششىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1. تىرە ئاستى ھۆكۈنەك توقۇلما يىرىڭلىق يالۇغى

سەۋەبى:

بۇزۇلغان ۋە ئوفۇنەتلەنگەن (مىكروبلانغان) قان سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى:

تىرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرغان كەڭ يېيىلغان تىرە ئاستى ئىششىقىدىن ئىبارەت بولۇپ، زەھەرلەنگەن تىرە قىزىرىدۇ. تۈتۈپ كۆرگەندە ئىسسىق سېزىلىدۇ. لوقۇلداپ چىدىغۇسىز دەرىجىدە ئاغرىيىدۇ. يەرلىك تومۇرلار كۆپكەن ھالدا كۆرۈنىدۇ. سۈيدۈك قىزىل، تومۇر ھەرىكىتى تېز بولىدۇ. ئىششىق بار جايغا قول قويۇپ تۇرۇلسا، يەرلىك تومۇرلارنىڭ قولغا ئۇرۇنۇۋاتقانلىقى سېزىلىدۇ. ماددىنىڭ توپلىشىش ئەھۋالىغا قاراپ چىڭقىلىش بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ. ھارارەت كۆتۈرۈلىدۇ، مېڭە ۋە يۈرەككە تەسىر بەرگەندە شۇ ئەزالارنىڭ كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى:

قارشى تەرەپتىن قان ئېلىش يەنى ئىششىق بەدەننىڭ ئوڭ تەرىپىدە بولسا سول تەرەپ قان تومۇرلىرىدىن (قىيپالدىن)، سول تەرەپتە بولسا، ئوڭ تەرەپ تومۇرلاردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر كېسەللىك يېڭىلا باشلانغان بولسا، يەنى ئىششىق قاتتىق، قىزارغان ۋە بەدەن ھارارىتىدىن يەرلىك تىرە ھارارىت يۇقىرى بولسا، ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار، مەسىلەن: ئاق سەندەل، فۇپەل، گىلى ئەرمىنى، قىزىل سەندەل، مامىشا، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقلىرىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، ئازراق سوقۇپ، كاسىنە سۈيى بىلەن (كاسىنە ئەرقى بولسا تېخىمۇ ياخشى) نەمدەپ، ئىششىغان جاي ئۈستىگە قويۇش لازىم. شۇ نەرسىنى چۈشىنىش كېرەككى، بۇ دورىلارنى چېپىشتىن مەقسەت — يەرلىك ئورۇنغا ماددىغا قارشى قۇۋۋەت بېرىش ۋە ماددىلارنىڭ داۋاملىق كېلىشىنى توسۇشتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن دورىلارنى قويۇشتا تىرىنىڭ ساق قالغان چېگرا

قىسمىغا كۆپرەك قويۇش لازىم. ئىششىقنىڭ تەرەققىي قىلغان دەۋرىدە بولسا، يۇقىرىقىلار-غا يۇمشاقتۇچى تەسىرگە ئىگە دورىلارنى ئارپا ئۇنى، كۆك يۇمغاقسۇت، كۆك ئاق لەيلى، كۆك ھەمىشباھارلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قوشۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن پۇرچاق ئۇنى، ئاق لەيلى، ھەمىشباھار، بابۇنە قاتارلىق بوشاشتۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى قوشۇپ چېپىش لازىم. ئىششىق قايتىش دەۋرىگە كۆچسە ماددىنى تارقاتقۇچى بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر، شۇمشا قاتارلىقلارنى چېپىش لازىم. ئەگەر ماددىلار يىغىلىپ (ئىششىق تېخىمۇ كۆتۈرۈلۈپ) ئاقىرىپ مىلىقلىسا، زىغىر، ئەنجۈرنى سوقۇپ، ئازراق سۇ بىلەن نەمدەپ ئاغرىق جايغا قويۇپ تېڭىلسا، ئېغىز ئېلىپ يىرىڭ چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۆزلۈكىدىن ئېغىز ئالمىسا، تىغ بىلەن يېرىپ، يىرىڭنى تامامەن چىقىرىۋېتىش لازىم.

تېرە ئاستى ھۆكۈنەك توقۇلما يالىلۇغىنى داۋالاشتا ھەم تېرىدىكى باشقا يالىلۇغلىنىشلىق جاراھەتلەرنى داۋالىغاندا، يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن تەرتىپ بويىچە چارە قىلىنىدۇ. ئەمما قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق، چاتىراق، باش، كۆكرەكتىكى جاراھەتلەرگە قايتۇرغۇچى دورا-لارنى چاپقىلى بولمايدۇ. بولمىسا ماددا ۋە ئوفۇنەتلەر باشقۇرغۇچى ئەزالارغا ئۆتۈپ كېتىپ خەتەرلىك ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداقلاردا يۇمشاتقۇچى ۋە پىشۇرغۇچى دورىلارنى ئىچىپ، ئۆزىچە ئېغىز ئالدۇرۇپ يىرىڭنى چىقىرىش ياكى يېرىش كېرەك. كېسەل كىشىدە قەۋزىيەت بولسا تەمرى ھىندى، پۇنۇس، خىيارشەنبەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايناق سۇدا تەمىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ›، دورىلار چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئېلىپ ئۇستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. قاراسان كېسىلى[1]

تېرە ۋە گۆشنى كەڭ دائىرىدە چىرىتىپ ئۆلتۈرىدىغان خەۋپلىك كېسەللىك بولۇپ، خەلق ئارىسىدا قاراسان دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ.

---

① سىقاقلۇس: ھازىرقى زامان تېبابىتىدە گانگرېنا دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

قاننىڭ ئوفۇنەتلىنىپ بۇزۇلۇشى سەۋەب بولىدۇ. كېسەل ماددىسى قان تومۇرلاردا بولۇپمۇ شىريان تومۇرلىرىدا توپلىشىپ، گۆش ۋە تېرىلەرنىڭ ئوزۇق ۋە ھاۋا بىلەن تەمىنلىنىشىنى توسۇپ قويىدۇ. نەتىجىدە شۇ جاي ھاياتلىقتىن مەھرۇم بولۇپ ئۆلىدۇ. بۇنداق جاي يەنە ئوفۇنەت ئۇچۇن ماكان بولۇپ، چىرىش تەرەققىي قىلىپ ئەتراپقا تارايدۇ. ھەتتا پۇتۇن بىر ئەزا (قول - پۇت) چىرىتىپ، ئادەمنى ھالاك قىلىدۇ.

ئالامىتى:

دەسلەپتە زەھەرلەنگەن جايدىكى سەزگۇ ئەسەبلىرى تولۇق زەھەرلىنىپ كەتمىگەنلىكىتىن، ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. بەزىدە تېشىلىپ قان، زەرداب ئاقىدۇ. بەزىدە تېرىنىڭ يۇزى ساق كۆرۈنۈپ، تېرە ئاستى سېسىغان قوغۇندەك چىرىپ ماڭىدۇ، سېسىق پۇرايدۇ، ئەڭ چوڭ ئالاھىدە ئالامىتى شۇكى، زەھەرلەنگەن جاي قارا بولىدۇ. سىرتتىن قارىغاندا ئىششىغان، قارامتۇللاشقان تېرە ساق تېرىدىن ئايرىلىپ تۇرىدۇ، ھارارەت يۇز بېرىدۇ. بەزىدە مېڭە كېسەللىك ئالامىتى يۇز بېرىپ، مېڭە پەردىسىنىڭ ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى:

كېسەلنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە بولسا ماددا چوڭقۇرلىشىپ، ئوفۇنەت زىيادە بولۇپ كەتمەسلىكى ئۇچۇن زەخملەنگەن جايغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ھىجامەتنى ئىلاجى بار كۆچۈلۈك قويۇپ، چوڭقۇر قاتلاملاردىكى بۇزۇق قاننى چىقىرىش كېرەك ياكى تىغ بىلەن يېرىپ، گۆش ئارىسىدىكى قويۇق ماددىلارنى چىقىرىش لازىم ئۇنىڭدىن كېيىن زەخملەنگەن جايغا پۇرچاق ئۇنى، سەكبىنەج ۋە سىركىنى بىرلەشتۈرۈپ چېپىش لازىم. ياكى گىلى ئەرمىنى، موزا، زەمچە كۆشتىسى قاتارلىقلارنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ چېپىش كېرەك. ئەگەر كېسەل تەرەققىي قىلىپ قارىداپ ماڭغان بولسا، ھايال قىلماستىن، مەزكۇر ئەزانى جەرراھلىق ئىلمى[1] بويىچە كېسىپ تاشلاش شەرت.

3. يامان يارا

تېرە ئۇستىدە كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان قىزىل رەڭلىك قاپارتچۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، سەپرادىن بولغىنى نوقۇل يامان ، سەپرا ۋە قان بىلەن ئارىلاش بولغىنى نۇقۇل بولمىغان يامان يارا دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى:

نوقۇل يامان يارىدا پارقىراپ تۇرغان توق قىزىل رەڭلىك كەڭ يېيىلغان ئىششىق

---

① جەرراھلىق ئىلمى — خىرورگىيە ئىلمى

(تېرە ياللۇغى) روشەن ھالدا تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. قاتتىق ئېچىشىپ كۆيگەندەك سېزىلىدۇ، بەدەن قىزىيدۇ، تۈتۈپ كۆرگەندە تېرىمۇ قىزىق بولۇپ، باسقاندا رەڭگى يوقىلىدۇ. ئەتراپقا تارايدۇ. نوقۇل ئەمەس بولسا، ئانچە ئېچىشمايدۇ، ئەتراپقا كېڭەيمەيدۇ. باسقاندا رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ. ھەر ئىككىسىدە سۈيدۈك قىزىل، قويۇق، تومۇر ھەركىتى يوغان ۋە تېز بولىدۇ.

داۋاسى:

ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە II (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلىنىك پوستى، پۇنۇس، ھېلىلە، قارا ھېلىلە 50 گرامدىن، بىنەپشە، نىلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، سانا 17 گرامدىن، چىلان 50 دانە، سەرپىستان 40 دانە، ئەينۇلا 20 دانە، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن 66 گرامدىن، خىيارشەنبەر، بادام مېغىزىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ›، دورىلارنى چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم 7 ~ 12 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بەدەن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ھۆل قاپاق تىرپى، سېمىزئوت، ئوسۇك، پاقىيوپۇرمىقىنى بىرئاز يانچىپ، ئىسپىغۇل لوئابىنى بىرلەشتۈرۈپ زەھەرلەنگەن جايغا قويۇش لازىم. تارقاتقۇچ دورىلارنى چېپىشنىك ھاجىتى يوق. ئەگەر قان بىلەن سەپرا ئارىلاشقان بولسا ئاۋۋال قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن گىلى ئەرمىنى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەللەرنى قايناق سۇ ئىچىدە تاشقا سۈرۈپ، زەھەرلەنگەن جايغا سۈرتۈلىدۇ.

4. كۆز يارا

گۆش ۋە تېرىنى چوڭقۇرلاپ يەپ ماڭىدىغان يەل كېسەل بولۇپ، بەزىلەر ئۇنى ئاتېشەك (سىفلىس) نىك بىر تۈرى دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

غەيرىي تەبىئىي سەۋدانىك قانغا قوشۇلۇشىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى:

يۇمىلاق دانىخورەكتەك مۇدۇرچاقلاردىن ئىبارەت زەخمىلىنىشلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇلار بىر ياكى بىر قانچە دانە بولۇشى، كۆپىنچە بىر سىزىق ئۈستىدە تارقاق ياكى بىر جايغا غۇژمەكلەشكەن ھالدا تۇرۇشى مۇمكىن. مۇدۇرلار تەرەققىي قىلىپ چوڭ جاراھەتكە ئايلىنىدۇ، بەدەنگە تارايدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ. يارا تېزلا چوڭقۇرلاپ گۆش قاتلىمىغا يېتىپ بارىدۇ. ئوتتا كۆيگەندەك ئېچىشىدۇ. زەخمىنىك تېگىدىن قىزىل گۆش كۆرۈنۈپ

تۇرىدۇ. يىرىڭ ھاسىل بولمايدۇ. تولۇق، توغرا داۋالانسا قاقاچ باغلاپ، تېرە كېپەكلىـ شىپ ساقىيىدۇ.

داۋاسى:

سەپرانى سۇرۇپ چىقىدىغان سۇركە بېرىلىدۇ. سىركە ئالغان قاچىنىڭ تېگىدە قالغان لاينى ئېلىپ، كاپۇر، گىلى ئەرمىنى قوشۇپ، جاراھەت ئۈستىگە سۇرتۇلىدۇ، بۇ دورىنى كۈنىگە ئىككى قېتىم ئەتىگەن ـ كەچتە سۇرتۇش كېرەك. ئاچچىق ئانار كىندىكىنى تېشىپ، ئىچىگە ئازراق سىركە قۇيۇپ، ئوت ئۈستىدە بىرئاز قويۇپ، سۈيىنى سىقىپ جاراھەتكە قويۇلىدۇ.

5. كۆيدۈرگە

سەۋەبى:

غەيرىي تەبىئىي سەپرا بىلەن ئوفۇنەتنىڭ بىرىكىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. باشقا خىلىتـ لارنىڭ كۆيگىنىمۇ سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى:

ئالدى بىلەن يارا چىقىدىغان ئورۇن قاتتىق قىچىشىپ بىر ياكى بىر قانچە (كۆپىنچە بىر دانە) قاپارتما ھاسىل بولىدۇ. بۇ قاپارتما دەسلەپتە قىزارغان ھالدا بولۇپ، كېيىنچە قارامتۇل رەڭگە كىرىدۇ، ناھايىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ. خۇددى ھەرە چاققاندەك، كۆيگەندەك سېزىم يۈز بېرىدۇ. قاپارتما تېز ۋاقىت ئىچىدە ئويۇلغان جاراھەتكە ئايلىنىدۇ. ئەتراپتىكى ئەزالارغا تەسىر بېرىپ، يالىلۇغلىنىشلىق دائىرە ھاسىل قىلىدۇ.

داۋاسى:

ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ:

نۇسخا: تەمرى ھىندى، پۇنۇس، خىيارشەنبەر ھەرقايىسىسى 33 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە 66 گرام، ئىتئۈزۈمى، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، سانا، قىزىلگۈل ھەرقايىسىسى 100 گرامدىن، ئەينۇلا 20 دانە، چىلان 30 دانە، تەرەنجىبىن 66 گرامدىن ، ئىتئۈزۈمى، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، سانا، قىزىلگۈل ھەرقايىسىسى 100 گرامدىن، ئەينۇلا 20 دانە، چىلان 30 دانە، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن تەمرى ھىندى، پۇنۇس، خىيارشەنبەر ۋە تەرەنجىبىنلەرنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ ئېرىتىپ، راسا تەمى چىققاندىن كېيىن، داكا ئارقىلىق سۈزۈلىدۇ. قالغان دورىلارـ نى سوقۇپ، ئىككى چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، يېرىمى قالغۇدەك دەرىجىدە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئوبدان سىقىپ، يۇقىرىقى تەييارلىغان دورىلار بىلەن قوشۇپ بىر پىيالىدىن كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىمغىچە ئىچىدۇ.

يۇقىرىقى دورىدىن مامىشا، رۇسۇت، ئاقاقىيالارنى كاسىنە سۈيى بىلەن ئېزىپ

جاراھەتكە چېپىلىدۇ ھەم تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار جاراھەتكە چېپىشقا بېرىلىدۇ.

نۇسخا: موزا، كۈندۈر 22 گرامدىن، زاك، زەمچە، مۇرمەككى 12 گرامدىن، زىراۋەندىدىن 40 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، رەيھان شارابى بىلەن سۈيۈقلاندۇرۇپ جاراھەتكە چېپىلىدۇ ياكى چېپىشقا مەلھەمى ئىسپىداج II (تەركىبى: ئۇپا، گۈل يېغى 17 گرامدىن، ئاق مومدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن تومۇر قاچىغا مومنى سېلىپ، ئوتتا قويۇپ ئېرىتىپ، ئۇستىگە گۈل يېغى قوشۇلىدۇ. ئوت ئۇستىدىن ئېلىپ، ئۇپىنى قۇيۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) ‹ئەگەر سوغۇق خۇسۇسىيەتلىك قىلماقچى بولغان 1.5 گرام كاپۇر قوشۇلىدۇ› تاشقى تەرەپتىن جاراھەتلەرگە بېرىلىدۇ.

6. نار فارسى

ئالامىتى:

ئىچىگە سۇ تولغان قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ، قاتتىق ئېچىشىدۇ، قىچىشىدۇ. كۆيگەندەك سېزىملەر بولىدۇ. قاپارتمىلار يېرىلىپ قاقاچ باغلاپ، كېپەكلىشىپ ساقىيىدۇ ياكى سېرىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ. قاپارتمىلار سۇ يىغىشتىن بۇرۇن خۇددى توز قۇيرۇقىدەك سىزىقچىلار ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ئالامىتىگە قاراپ بەزىلەر ئۇنى يەل يارا (سفلىس) نىڭ بىر خىلى دەپ ئاتايدۇ.

داۋاسى:

مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ› ، دورىلار چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۇستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈلىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ:

نۇسخا: چىلان 100 دانە، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئانار دانىسى 132 گرام، ئارپا سۈيى، قاپاق سۈيى، ئىسپىغۇل لوئابى ھەرقايىسىنى 33 گرامدىن ئېلىپ، چىلان پارچىلاپ، ئۇچ چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇستىگە ئىسپىغۇل لوئابىدىن باشقىلىرىنى سېلىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابىنى قوشۇپ، كۈنىگە 3 ~ 4 قېتىمغىچە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۇچۇن: قەلەي تۇزى، مەدەستان، ئاق سەندەل 13 گرامدىن، كاپۇر، رۇسۇت ھەربىرى ئۇچ گرامدىن، ئىسپىغۇل لوئابى 16 گرام، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ئۇن گرام، قىزىلگۈل

لوئابىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ ۋە لوئابلار بىلەن قويۇق ئۇماچتەك دورا تەييارلاپ، جاراھەتكە قويۇق چېپىلىدۇ ياكى پاكىز لاتىغا سۈركەپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇلىدۇ. يىرىڭلاش ۋە شەلۋەرەشلەر كۆرۈلسە، سۈركەشكە مەلھەمى ئىسپىداج II (تەركىبى: ئۇپا، گۈل يېغى 17 گرامدىن، ئاق مومدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن تومۇر قاچىغا مومنى سېلىپ، ئوتتا قويۇپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە گۈل يېغى قوشۇلىدۇ. ئوت ئۈستىدىن ئېلىپ، ئۈپىنى قۇيۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ (ئەگەر سوغۇق خۇسۇسىيەتلىك قىلماقچى بولغان 1.5 گرام كاپۇر قوشۇلىدۇ) تەييارلىنىدۇ) تاشقى تەرەپتىن جاراھەتلەرگە بېرىلىدۇ.

7. سۈلۈق قاپارتما

ئالامىتى:

كۆيگەندە ھاسىل بولىدىغان پۈرچاق ياكى ئۈنىڭدىن چوڭراق سۈلۈق قاپارتمىلار.

داۋاسى:

قاننى تازىلاش ئۈچۈن ئىچىشكە ئانار شەربىتى، چىلان شەربىتى، يېيىشكە سىركە بىلەن پىشۇرۇلغان ماش، چىلان بېرىلىدۇ. پاكىز يىڭنە بىلەن جاراھەتنىڭ سۈيىنى چىقىرىۋېتىپ، ئاندىن زەرچىۋە، خېنە، قىزىلگۈل 13 گرامدىن، زەپەر، كاپۇردىن 0.5 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، بىرئاز گۈلاب بىلەن سۈيۇقلاندۇرۇپ قاپارتمىلارغا چېپىلىدۇ ياكى مەلھەمى ئىسپىداج II (تەركىبى: ئۇپا، گۈل يېغى 17 گرامدىن، ئاق مومدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن تومۇر قاچىغا مومنى سېلىپ، ئوتتا قويۇپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە گۈل يېغى قوشۇپ، ئوت ئۈستىدىن ئېلىپ، ئۈپىنى قۇيۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ (ئەگەر سوغۇق خۇسۇسىيەتلىك قىلماقچى بولغان 1.5 گرام كاپۇر قوشۇلىدۇ) تەييارلىنىدۇ) تاشقى تەرەپتىن جاراھەتلەرگە بېرىلىدۇ.

8. يەلتاشما

ياپىلاق قىزىلغا مايىل قاپارتمىلار بولۇپ، ئېشەكىيىمى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

ئوت، قان ۋە بەلغەم ماددىلىرىدىن بولغان يەللەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى:

كۆپىنچە تۇيۇقسىز قىچىشىش ۋە بىئاراملىق بىلەن بەدەندە قىزىل قاپارتمىلار پەيدا بولىدۇ. ئۇلار ياپىلاق شەكىلدە، تېرىدىن ئېنىق ھالدا كۆتۈرۈلگەن ھەرخىل چوڭلۇقتا بولۇپ، بەزىلىرى تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ چىقماسلىقى مۇمكىن. بەزىلىرىدىن سۇ ئاقىدۇ.

قان ماددىسى سەۋەبىدىن بولسا، بەدەندە باشقا قان غالىبلىق بەلگىلىرى — قىزىتما، نەپەس ۋە تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىش، كۆز ئىچى قىزىرىشتەك ئالامەتلەر بولۇپ، بەدەنگە كەڭ تارقىلىپ تۇرىدۇ. سەپرادىن بولغانلىرى ئانچە قىزىل بولماي، ئېچىشىش ۋە قىچىشىش ئېغىر بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغاندا رەڭگى تېرە رەڭگىدىن ئانچە پەرقلەنمەيدۇ. ئەمما قاپارتمىلار چوڭ ۋە تېرىدىن خېلى كۆتۈرۈلگەن ھالدا بولىدۇ. كېچىسى كۆپ قىچىشىدۇ.

داۋاسى:

ئانار شەربىتى (تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەردىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۇس قالاپ، ھوشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ ‹ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كۆيۈپ قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت، تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەينۇلا ۋە قارىئۆرۈك سۈلىرىنى بېرىش لازىم. ھارارەت ۋە بىئاراملىق زىيادە بولسا قۇرسى كاپۇر (تەركىبى: قىزىلگۈل، ئاق سەندەل يەتتە گرام، تاباشىر 13 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى ئون گرام، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 16 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، كاپۇردىن ئىككى گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن بىر پۈڭلۈق تەڭگە چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ) ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، 1 ~ 2 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇستقۇددۇسلاردىن 2 ~ 5 گرام قوشۇلىدۇ. يەرلىك قىزىتمىنى پەسەيتىش، تېرىنى يۇمشىتىپ تەر تۆشۈكلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن گۈلاب، سىركە، گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تېرىگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ. ياكى پاقىيوپۇرمىقى، پالەك، ئوسۇڭنى يانچىپ سۈركەش ۋە سىركە بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

بەلغەمدىن بولغانلىرىدا ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ›، دورىلارنى چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامغىچە ئېلىپ، تۇربۇت قوشۇپ بېرىلىدۇ. ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجىۋىل بېرىش ۋە مۇنچىغا چۇشۇش پايدىلىق.

9. تىلما (ماشىرا)

خەلق ئىچىدە تىلما ۋە ماشىرا دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە يۇزدە، باشتا پەيدا بولىدۇ. بەزىلەر بۇنى يۇزدىكى پەلغومونى دەپمۇ ئاتىغان.

سەۋەبى:

قىزىق قان بىلەن سەپرا بىرىكىپ ئوفۇنەت پەيدا قىلىشتىن، تېرە ئاستىدا يۇز بەرگەن يامان يالۇغلىنىشتىن ئىبارەتتۇر.

ئالامىتى:

ئالدى بىلەن يۇز قىزىرىپ قىچىشىشقا باشلايدۇ. كېيىنچە يۇز، پېشانە، قۇلاقنىڭ ئالدى ـ كەينى، ھەتتا پۇتۇن باش قىسمى ئىششىيىدۇ. ئوتتا كۆيگەندەك كۆيۈپ، ئېچىشىپ قاتتىق ئاغرىيىدۇ. باش، قۇلاق ۋە بويۇنلارمۇ زىڭىلداپ ئاغرىيىدۇ. ماددا مېڭە قان تومۇرلىرىغا چۈشۈپ قالسا، سەرسام، مېڭە پەردە يالۇغىنىڭ ئالامىتى بىللە كېلىپ، ئېغىر ھاللاردا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

داۋاسى:

غول، باش ئارقا قىسمىنى تىلىپ ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن شەربىتى فەۋاكىھى (تەركىبى: ئالما سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى، بېھى سۈيى ھەرقايىسىسى 132 گرامدىن، گىلاس سۈيى، تەمرى ھىندى، زىرىق، لىمون سۈيى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايىسىسى 27 گرامدىن، گۈلبىنەپشە، نىلۈپەر، يۇمغاقسۈتتىن 13 گرامدىن، ئاق سەندەل، گاۋزىبان، ئالما چېچىكى، بىدمىشكىدىن سەككىز گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ۋە تەررە «ئەگرى تەرخەمەك» ئۇرۇقىدىن بەش گرام، چىلان 55 دانە، تەرەنجىبىن 66 گرام، سىرىق ھېلىلە پوستىدىن بەش گرامدىن ئېلىپ، مېۋە سۈلىرى، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن ۋە سىرىق ھېلىلىدىن باشقىلىرى ئەرەق چىقىرىش ئۇسۇلى بىلەن ئەرەق تارتىلىدۇ. تارتىلغان ئەرەق ئۈستىگە مېۋە سۈلىرى ۋە ئېرىتىلگەن تەمرى ھىندى قوشۇلىدۇ. سىرىق ھېلىلىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەرەنجىبىن توپا ـ چاڭلاردىن تازىلىنىپ ئۈستىگە قۇيۇلۇپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 17 ~ 33 گرامغا قەدەر ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئاق سەندەل، رۇسۇت، گىلى ئەرمىنى، كۆك يۇمغاقسۈت، سېمىز ئوت، ئىتئۈزۈمى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئازراق يانجىپ، گال، بويۇن، كۆكرەك ئەتراپىغا سۈركەش ۋە ئېغىز، تاماقنى چايقاش لازىم. ئازراق كاپۇرنى گۈلابتا ئېرىتىپ، توخۇ پېيى بىلەن يۇزگە چېپىش كېرەك. كېسەلگە دائىم ماش، چىلان ۋە يۇمغاقسۈتلەر قاينىتىپ بېرىلىدۇ. بەزىلەر باشنى ئوبدان ئوراپ تۇرۇپ، يېشىل ماش قاينىتقان سۈنىڭ ھورى بىلەن يۇزنى تەرلىتىش ۋە يېشىل ماشنى پىشۇرۇپ، ئارپا سۈيى ۋە كۆك يۇمغاقسۈت بىلەن ئىچۈرۈشنى تەكلىپ قىلىدۇ. ئومۇمەن

تىلمىنىڭ داۋاسى ھۆل سوغۇقلۇقنى ئاساس قىلىش لازىم.

10. بەز يالىلۇغى

قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق ۋە چاتراقتىكى بەزلەرنىڭ يالىلۇغى بولۇپ، بۇ خىل بەز يالىلۇغى تائۇن (چۇما) كېسىلىدىكى بەز ئىششىشتىن پەرقلىنىدۇ. خەتەرلىك ئەمەس.

سەۋەبى:

1. باشقۇرغۇچى ئەزالار ئۆزىدىكى ماددىلارنى يېقىن ئورۇنلاشقان چوڭ بەزلەرگە چۈشۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مەزكۇر جايلاردىكى بەزلەر ئىششىپ، روشەن ھالدا ئىششىق كۆتۈرۈلۈپ چىقىدۇ.

2. ئەزالارنىڭ بىرىدە (تاشقى تەرەپتە) يىرىڭ ۋە ئوفۇنەتلىك يالىلۇغلىنىش پەيدا بولغاندا، مەزكۇر جايغا يېقىن بولغان جايدىكى بەزلەردە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ بەدەننىڭ قوغدىنىش چارىلىرىدىن بىرىدۇر.

مەسىلەن: ئاياغلاردىكى جاراھەتلەردە چاتراقتا «يۇمشاق» چۈشىدۇ ۋە باشقىلار. بۇنى بەزى كىتابلاردا «باغىرە» دېگەن نام بىلەن يازىدۇ.

ئالامىتى:

مەۋجۇت تەرەپلەرگە ئاساسەن، چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان ئىششىقلار كۆرۈنىدۇ، ئاغرىيدۇ. بېسىپ كۆرگەندە بەزىلىرى مىدىرلايدۇ، بەزىلىرى مىدىرلىماسلىقى مۇمكىن. ئەمما يالىلۇغلىنىش ئالامىتى روشەن بولمايدۇ. كۆپىنچە قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق، چاتلاردا كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى:

سۈرگە بېرىش كېرەك. ئېغىر بولمىغاندا ئالاھىدە سۈرگە بېرىش ياكى قان ئېلىش ھاجەت ئەمەس. بىنەپشە رەڭلىك پارچىنى ئىلمان سۈدا تاشقا سۈرۈپ، ئىششىق ئۈستىگە بىر قانچە قېتىم چېپىش كۈپايە قىلىدۇ (مەسىلەن: ئادەتتىكى يۇمشاقلاردا). ئەگەر باشقۇرغۇچى ئەزالار جۈملىدىن مېڭىنىڭ زەھەرلىنىش ئالامىتى بار بولسا، ماددىنى يۇمشاتقۇچى دورىلاردىن بىنەپشە گۈلى، ئاق لەيلىگۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئازراق گۈل يېغى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن ئىششىققا چېپىلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى چاپماسلىق لازىم. چۈنكى مۇنداق قىلغاندا ماددا ئەسلىي كەلگەن جايىغا قايتىپ كەتسە، يامان ئاقىۋەت كەلتۈرۈپ چىقىرىش مۇمكىن. ئەگەر ماددىلار كۆپ يىغىلىپ يىرىڭ پەيدا قىلغان بولسا، ماددىنى پىشۇرۇپ ئېغىز ئالدۇرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، يۇرەك، مېڭە ۋە جىگەر قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش چارىلىرىنى بىللە ئېلىپ بېرىش لازىم.

11. چىيقان

سەۋەبى:

غەيرىي تەبىئىي قان ماددىسى سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى:

دەسلەپتە كىچىك، قىزىل رەڭلىك قاپارتما پەيدا بولۇپ، بارغانسېرى چوڭىيىپ، ئۇچى ئۇچلۇق، تۇۋى يوغان مونەككە ئايلىنىدۇ. شۇڭا خەلق ئارىسىدا «تۇۋى يوغان» ، «كۆتى يوغان» دەپمۇ ئاتايدۇ. قاتتىق ئاغرىيدۇ، يەرلىك قىزىتما يۇز بېرىدۇ، بەزىدە ئومۇمىي بەدەن قىزىشىمۇ مۇمكىن. گاھىدا ياپىلاقلىشىپ قالىدۇ، يىرىڭ ـ زەرداب يىغىدۇ.

داۋاسى:

دەسلەپكى مەزگىلدە پاچاققا ھىجامەت قويۇش؛ خىلىت ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە بېرىش ئارقىلىق ماددىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش لازىم. ئىچىشكە سىركەنجىۋىل بېرىلىدۇ ۋە فۇپەل، كاپۇرنى گۈلابتا تاشقا سۈرۈپ چىيقانغا چېپىلىدۇ ياكى سېمىزئوت، ئىسپىغۇل لوئابى، گۈلابلارنى چېپىش كېرەك. بۇ دورىلارنى قىلىپ ئۇچ كۈندىن كېيىن ئىسپىغۇل بىلەن تۇخۇم ئېقى چېپىلىدۇ. بۇنىڭدىن مەقسەت ماددىنى يىغىش ۋە پىشۇرۇشتۇر. ماددا يىغىلىپ پىشقاندا (ئۇچى ئاقارغاندا) ، پاكىز تىغ بىلەن يېرىپ، يىرىڭنى چىقىرىۋېتىش لازىم ۋە گۆش ئۈندۈرۈش ئۈچۈن ئانار گۈلى، موزا، سەبرە، زەرچىۋىلەرنى سوقۇپ بېسىش كېرەك.

چىيقاننىڭ ھەممىسى ئۆزىچە ئېغىز ئالمايدۇ ياكى بىرلا قېتىمدا يىرىڭ تازىلىنىپ كەتمەيدۇ ياكى بىر قانچە يەردىن ئېغىز ئېلىپ، خېلى ۋاقىتقىچە يىرىڭ ئېقىپ تۇرىدۇ. شۇڭا ماددىلارنى پىشۇرۇشتا كۈچلۈكرەك دورىلارنى بېرىش لازىم (ئادەتتە كۆپ يەردىن ئېغىزئالغانلىرى «غەلۋىرەك» دەپ ئاتىلىدۇ) .

نۇسخا: ئەنجۈر، مەستىكى، مەرزەنجۇش، گىلى ئەرمىنىلەرنى ئون گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىرئاز دوغاپ بىلەن نەمدەپ، قىزىتىپ، جاراھەت ئۈستىگە قويۇپ تېڭىلىدۇ ياكى خېمىرتۇرۇچ، تۇز، زىغىر يېغى، ھەسەللەرنى مەلھەمدەك قىلىپ يارىغا قويۇپ تېڭىلىدۇ. ماددا پىشىپ توپلانغانلىقى بىلىنسە، ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلارنى چېپىش كېرەك: خېمىرتۇرۇچ، كەپتەر مايىقى، سۇ تەگمىگەن ھاك، تۇخۇم سېرىقى، ھەسەللەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، مەلھەم تەييارلاپ، جاراھەت ئۈستىگە قويۇش كېرەك. يىرىڭنى تولۇق چىقىرىش ئۈچۈن قائىدە بويىچە يېرىش ئەڭ ياخشى چارە.

چىيقان پەيدا بولغان كۈندىلا سۇ تەگمىگەن ھاكنى تۇخۇم ئېقى ياكى كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، ئۇ يوقاپ كېتىدۇ، چوڭىيىپ يىرىڭ يىغمايدۇ.

بەزى كىشىلەرگە چىيقان كۆپ چىقىدۇ ياكى ھەر يىلى چىقىدۇ. مۇنداق كىشىلەر ھەر يىلى ياز (باھار) پەسلىدە مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە ئىچىپ، بەدەننى تازىلاپ تۇرۇشى كېرەك.

12. يىرىڭ خالتىسى (دۈبەيلە)

ئالامىتى:

دەسلەپ كۆرۈلىدىغان ئالامىتى چىيقانغا ئوخشاش، ئەمما جاراھەتنىڭ رەڭگى تېرە رەڭگىدىن پەرقلەنمەيدۇ. تېرە ئاستىدا كەڭ يېيىلىپ بىلىنمەستىن يىرىڭ - زەرداب يىغىلىدۇ. يۇمىلاق ياكى ياپىلاق شەكىلدە تېرىدىن سەل كۆتۈرۈلگەن ئىششىق ھاسىل بولىدۇ. باسقاندا ئاغرىيدۇ. ياللۇغلىنىشنىڭ تەرەققىي قىلىشى ۋە ماددىنىڭ يىغىلىش ئەھۋالىغا قاراپ ھارارەت، ئاغرىش يۈز بېرىدۇ، يىرىڭلىق خالتا يۈزە بولسا باسقاندا قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە بېسىلغان ئورۇن ئويمانلىشىدۇ. يىرىڭلىق خالتا بەك چوڭقۇردا بولسا ئويمان-لاشمايدۇ، ئاغرىش ئانچە كۈچلۈك بولمايدۇ، تەرەققىي قىلسا گۆشلەر چىرىپ كېتىدۇ.

داۋاسى:

مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىپ ماددىلار تومۇردىن چىقىرىلغاندىن كېيىن تېرىنى نېپىز-لەشتۈرۈش، يىرىڭنى سۈيۈلدۈرۈش ۋە پىشۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن زەيتۇن يېغى، گۈل يېغى، كالىنىڭ بۆرەك يېغى، زىغىر ۋە شۈمشا شىرىلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ زەھەرلەنگەن جايغا چېپىش لازىم. ئەڭ ياخشىسى مەلھەمى داخلىيون (تەركىبى: زۇفتى رۇمى، راتىيانەج، ئاق موم 26 گرامدىن، قۇستە 13 گرام، زەيتۇن يېغىدىن 99 گرامدىن ئېلىپ، مومنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ماي دورا تەييارلىنىدۇ) نى تاشقى تەرەپتىن جاراھەت، ۋەرەملەرگە سۈركەش كېرەك. ماددا پىشقاندىن كېيىن تېرە ئاستى يۇمشاپ مىلىقلاپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا تىغ بىلەن يېرىپ يىرىڭنى چىقىرىش لازىم. ئەگەر يىرىڭ بەك كۆپ بولسا، بىراقلا چىقىرىشقا بولمايدۇ، پاكىز داكا تىقىپ قويۇپ تەدرىجي ئېقىتىپ چىقىرىش لازىم. چۈنكى كۆپ مىقداردىكى يىرىڭنى بىراقلا چىقىرىش بىلەن كېسەل كىشى ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. يىرىڭ تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن يېڭى گۆش ئۈندۈرۈش ئۈچۈن مەدەستان، قەلەي كۈشتىسى 16 گرامدىن، گۈل يېغى، سىركە، كاپۇردىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن مەدەستاننى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن گۈل يېغى قۇيۇلىدۇ، ياغ بىلەن ئوبدان ئېلىشىپ بولغاندىن كېيىن ئۈستىگە قەلەي كۈشتىسىنى سېلىپ ۋە جاراھەت ئىچىگە كىرگۈزۈپ ياغلىنىدۇ.

بەزىدە يىرىڭلىق خالتا بەك چوڭقۇر بولسا، يارغاندا يىرىڭ چىقماستىن تۇرۇپ قان چىقىشى مۇمكىن، بۇ چاغدا يىرىڭ يوق دەپ ئەمەلنى توختىتىپ قويماستىن ئېھتىيات

بىلەن چوڭقۇر يېرىش لازىم. بۇنداق چوڭقۇر يىرىڭلىق خالتىلاردا ماددىنى سۈيۈقلاشتۇ-رۇشنى ئاساس قىلىپ سىرتتىن دورا چېپىش لازىم.

13. ئاغرىقسىز ئىششىقلار (ۋەرەمى روخۇد)

بەدەندە ئاغرىمايدىغان ۋە ياللۇغلىنىشىنىڭ باشقا بەلگىلىرى بولمايدىغان ئىششىقلار بولىدۇ. ئۇلار «روخود» ياكى «ئۇزما» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

مىزاج بۇزۇلۇشى ياكى بەلغەم ماددىنىڭ غالىب بولۇشى ئاساسىي سەۋەبلىرىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامىتى:

بەدەندە تېرە ئۈستىدىن خېلى كۆتۈرۈلۈپ تۇرغان ھەرخىل چوڭلۇقتىكى ئىششىقلار بولىدۇ. باسقاندا ئوتتۇرىسى ئويمانلىشىدۇ. ئاغرىمايدۇ، قىزارمايدۇ، بەدەندە ھارارەت بولمايدۇ. ئەمما شۇ جايدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرىدىغان چارىلارنى قىلىپ، سۈركە ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىلە ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى ‹نەمەكى ھىندى›، سوقمۇنىيا يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن، ھەر كۈن كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن 3 ~ 7 ~ 11 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە ھەببى رەۋەن (تەركىبى: رەۋەن، غارىقۇن ‹سىم ئەلگەكتىن سۈرۈپ ئۆتكۈزگەن› نى يەتتە گرامدىن، تۇربۇت 13 گرام، زىراۋەندە، سەۋزە، مۇقەل ئۇچ گرامدىن، رۇم بەدىياننى 1.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە كەچتە يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. چېپىش ئۈچۈن تۇز بىلەن زەيتۇن يېغى بېرىلىدۇ. ماددىنىڭ قايتا يىغىلماسلىقى ئۈچۈن بۇرە ئەرمىنى، تال ياغىچىنىڭ كۈلىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ ياكى ئاقاقىيا، سەبرە، سەئدى، شىيافى مامىشا، زەپەر، گىلى ئەرمىنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئۈماچ ھالىتىدىكى سۈيۈق دورا تەييارلاپ، داكىغا سۈركەپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ تېڭىلىدۇ.

14. يەل ئىششىق

باسقاندا يوقىلىپ كېتىدۇ، قويۇپ بەرسە يەنە ئۆز ھالىغا كېلىدۇ.

سەۋەبى:

قويۇق يەلدىن ئىبارەت.

ئالامىتى:

ھەرخىل چوڭلۇقتىكى شاردەك پۇلتىيىپ چىققان ئىششىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ ئاغرىمايدۇ، قىزارمايدۇ ياكى ئېغىرلىق ھېس قىلىنمايدۇ. قول بىلەن بېسىپ كۆرگەندە ئويمانلاشماي يوقىلىپ كېتىدۇ. قولنى ئالغاندا ئۆز ئەكسىگە كېلىدۇ.

داۋاسى:

يەل پەيدا قىلغۇچى ئوزۇقلارنى، مەسىلەن: پۇرچاق خىلىدىكى دانلار، كالا گۆشى، ياڭيۇ قاتارلىقلار چەكلىنىدۇ ۋە توپلانغان يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن، زىرە بىلەن قوناق ئۇنىنى قىزىتىپ تېڭىش ياكى تال ياغىچىنىڭ كۈلى، داۋا (يۇلغۇن مېۋىسى) ۋە ئارچا مېۋىسىنى سوقۇپ، سۇ بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ چېپىش كېرەك. يېيىش ئۈچۈن جاۋارىش كۈمۈنى (تەركىبى: زىرە ‹ بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان، 594 گرام، قارىمۇچ 99 گرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گرامدىن، بۇرە ئەرمىنى (توغرىغۇ) 33 گرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۈمبۈل ۋە مەستىكى رۇم 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەپپەر قىلىش ئۇسۇلى: زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، سىركە قۇيۇلغان زىرە بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتۇپ، بىر ئاز قىزىتىپ قورۇپ، زىرە چالىراق سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىنىدۇ. ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى قەنتەرىيون (تەركىبى: قەنتەرىيون، تۇربۇت ئون گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 60 گرام، بىستىپايەج 20 گرام، دورىلارنى قائىدە بويىچە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 100 ~ 500 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ) بۇ دورا غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

15. پوقاق

گالدا ئىسسىپ تۇرىدىغان ئىششىق بولۇپ، قاتتىق - يۇمشاقلىقى ۋە چوڭ - كىچىكلىكى ھەرخىل بولىدۇ.

سەۋەبى:

قويۇق بەلغەمدىن بولغان بەز ئىششىقىدىن ئىبارەت.

تۈرلىرى: ئۇيغۇر تىبابىتىدە پوقاق ئاساسەن بەش خىلغا بۆلۈنىدۇ:

1) ياغ پوقاق (سەلئەيى شەھمىيە): ياغلارنىڭ كۆپۈپ قىلىشىدىن كېلىپ چىقىپ، يۇمشاق، ھەرىكىتى ئەركىن (مىدىرلاتسا خالتىسى ئىچىدە مىدىرايدۇ). ئىچىدىكى ماددىلار ئاساسەن ياغدىن ئىبارەت بولىدۇ.

2) ھەسەلسىمان پوقاق (ئەسەلسە): ياغ پوقاققا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەمما بەزلەر ئىچىدىكى ماددا ھەسەلدەك قويۇق ۋە شىرىلىك كېلىدۇ.

3) پاتقاقسىمان پوقاق (سەلئەيى ئارود خالىيە): ئىششىقتىكى ماددىلار پاتقاقتەك يۇمشاق بولۇپ، باسقاندا مىلىقلاپ تۇرىدۇ.

4) يۇمشاق پوقاق (شىرازىيە): بەكمۇ يۇمشاق خۇددى ھالۋىدەك بولىدۇ، مىدىرلىمايدۇ.

5) بەز پوقاق (سەلئەيى غودۇرى): بەزدەك قاتتىق، تۇگۇن - تۇگۇن بولىدۇ، مىدىرىمايدۇ.

داۋاسى:

بەلغەمنى سۇرۇپ چىقىرىش ئۈچۈن سۇرگە ئىچكۈزۈپ، تاشقى تەرەپتىن چېپىشقا دورا بېرىلىدۇ. ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن مەلھەمى داخىلىيون (تەركىبى: زۇفتى رۇمى، راتىيانەج، ئاق موم 26 گرامدىن، قۇستە 13 گرام، زەيتۇن يېغىدىن 99 گرامدىن ئېلىپ، مومنى زەيتۇن يېغىدىن بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ماي دورا تەييارلىنىدۇ) تاشقى تەرەپتىن جاراھەت، ۋەرەملەرگە بېرىلىدۇ. دەسلەپكى دەۋردىكى پوقاقلارنى داۋالاش مۇمكىن. ئەمما كونىراپ كەتكەن پوقاقلارنى جەرراھلىق قائىدىسى بويىچە كېسىپ ئېلىپ تاشلاش لازىم. ئاقموچ، چىلان دەرىخىنىڭ پورىنى باراۋەر مىقداردا قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىشكە بېرىش ياكى دېڭىز يۇسۇنى (خەيدەي) بىلەن ئاقموچنى قاينىتىپ ئىچكۈزىدىغان چارىلار بولۇپ، ئۇنۇمى خېلى ياخشى.

16. توپۇق

گۆش ۋە چاندىردىن تۇزۇلگەن ئۆسمىدىن ئىبارەت بولۇپ، بەدەندە سۆڭەك ۋە يۇزە

ئورۇنلاردا ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى:

شور ياكى كۆيگەن ماددىلاردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى:

پېشانە، قول، پۇت، بارماق يانلىرى، قۇلاق ئارقىسى قاتارلىق جايلاردا كۆپرەك، ئالىقان ۋە تاپانلاردا ئازراق ئۇچرايدۇ. بەزىلىرى كىچىك ياڭاقتەك، بەزىلىرى چوڭ ياڭاقتەك كېلىدۇ، ماددىلارنىڭ توپلىنىش ئەھۋالىغا قاراپ بەزىسى ئاغرىيدۇ. باسقاندا بەزىلىرى قاتتىق، بەزىلىرى بىرئاز يۇمشاق بىلىنىپ، تېرىنى تېگىدىن كۆتۈرۈپ تۇرىدۇ.

داۋاسى:

ئاغرىش بولسا، ئاۋۋال موم يېغى بىلەن بىر قانچە كۈن ياغلاپ يۇمشىتىش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىش مەقسىتىگە يېتىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن توپۇقنى قول ياكى باشقا قاتتىق نەرسە بىلەن بېسىپ بىرئاز زەخمىلەندۈرۈپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە سەبرە، رۇسۇت، ئاقاقىيالار-نى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن نەمدەپ، ئۈستىدىن قېلىن قوغۇشۇن تاختىسى قويۇپ تېڭىپ قويۇش لازىم. ماددىنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە دورىلاردىن گۈلسەۋسەن يىلتىزى، ئاق لەيلى، ھەمشىباھار، زىغىر، بابۇنە ۋە زاراڭزىلار-نى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى قىزىق ھالدا توپۇققا قويۇش ۋە تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئۈستىگە چېپىش كېرەك.

يۇقىرىقى چارىلار ئۇنۇم بەرمىسە، يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ياكى مەلھەمنى داخلىيوننى بىرقانچە قېتىم قويۇپ يۇمشىتىپ بولغاندىن كېيىن تىغ بىلەن كېسىپ، توپۇقنى ئوبدان قىرىپ ئېلىۋېتىش لازىم. كەسكەندىن كېيىن پەيدا بولغان جاراھەتكە يېڭى گۆش ئۇندۇ-رۇش ئۈچۈن يىرىڭ خالتىلىق ئىششىقتا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن مەلھەمنى قويۇش مۇمكىن.

17. چاشقان يارىسى

بويۇن ۋە كۆكرەك ساھەسىدىكى بەزلەرنىڭ ھەرخىل خۇسۇسىيەتلىك ئىششىقى. ۋاقتىدا ۋە توغرا داۋالانمىسا، ئېغىز ئېلىپ ئاقما (ناسۇر) شەكىللىنىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى:

قويۇق بەلغەم بىلەن جاراسىم (مىكروب) بىرلىشىپ پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى:

كۆپىنچە بويۇن، جاغ ئاستى، ئوقۇرەك ۋە قولتۇق تېرىلىرىدە ئۇچرايدۇ. دەسلەپ تېرە ئاستىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان كىچىك مۇدۇر پەيدا بولىدۇ. ئاغرىيدۇ، تېرە ئاستىدا مىدىرلاپ تۇرىدۇ. كېيىنچە گۆش ۋە تېرە چاپلىشىپ كېتىدۇ. تېشىلىپ سېرىق زەرداب سۇ ياكى يىرىڭ چىقىپ تۇرىدىغان ئاقما جاراھەتكە ئايلىنىدۇ. زەخمىلەنگەن ئورۇندا

قاتار تىزىلغاندەك جاراھەتلەر كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. جاراھەت داۋاملىق بولمايدۇ.

داۋاسى:

ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئىترىفىللاردىن بىرى ياكى ئىترىفىللاردىن كەبىرى (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى ۋە بەلىلە پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايىسىسى 20 گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى، قارىمۇچ، پىلپىل قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايىسىسى 20 گرامدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى ‹لىسانىل ئاساپىر›، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قەلقەل، كۈنجۈت، ئاق كۆكنار ھەرقايىسىسى يەتتە گرام، ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋەرىدە، بادام يېغىدىن 430 گرام ‹كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ› ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىپ، ئۈچ ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 4 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى سىركەنجىۋىل بىلەن بېرىش لازىم.

ئىترىفىل سەغرى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايىسىسىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 5 ~ 7 گرامغىچە ياكى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلىسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئۇن گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. يۇمشاق، تېز ھەزىم بولىدىغان بەدەننى كۈچەيتىدىغان غىزالار بېرىلىدۇ. چۈچۈمەل ۋە ئاچچىق نەرسىلەرنى بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ. كەچلىك تاماقنى بەك كېيىن يېيىشتىن ۋە روھىي غىدىقلىنىشلاردىن ساقلىنىش لازىم. ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلارنى چېپىش كېرەك. ئۇلار: قىچا، ئەنجۇر ئۇرۇقى، كۆپۈكى دەريا، زىراۋەندە، مۇقەل، ئوشەق، كونا زەيتۇن يېغى ۋە ئاق مومىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مايىسمان دورا تەييارلاپ، جاراھەت ئۈستىگە قويۇلىدۇ ھەم مەلھەمى داخىلىيون (تەركىبى: زۇفتى رۇمى، راتىيانەج، ئاق موم 26 گرامدىن، قۇستە 13 گرام، زەيتۇن يېغىدىن 99 گرامدىن ئېلىپ، مومنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ماي دورا تەييارلىنىدۇ) سىرتتىن مايلاشقا بېرىلىدۇ.

يىرىڭ ۋە زەردابلار كۆپىيىپ كەتسە، بۇنى چىقىرىپ تاشلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قىزىل لوبىيا ئۇنى، زەيتۇن يېغى ۋە كىچىك بالا سۈيدۈكىنى بىرلەشتۈرۈپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇلسا، يىرىڭ، زەردابلارنى ئاققۇزۇپ چىقىرىدۇ. تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن قۇرسى فەلدەپيۇن (تەركىبى: سۇ تەگمىگەن ئاھاك ئون گرام، قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، قەلەي ۋە ئاقاقىيا بەش گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇزۇم سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، قۇرس (كۇمىلاچ) قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) نى سوقۇپ تالقان ھالدا جاراھەت ئۈستىگە سېپىلىدۇ. بۇ كونا بۇزۇلغان گۆشلەرنى يەپ، يېڭى گۆش ئۈندۈرىدۇ.

چاشقان يارىسىنىڭ ئالاھىدە دورىسى ئىترىفىل غۇدۇرى (تەركىبى: قارا ھېلىلە 50 گرام، بەلىلە، ئامىلە، تۇربۇت 23 گرامدىن، ئەفتىمۇن 33 گرام، ئۈستقۇددۇس، قوينىڭ قۇرۇتۇلغان بويۇن بېزى 17 گرامدىن، سانا 13 گرام، غارىقۇن، شەترەنجى ھىندى، نۇشۇدۇر، زورەنبات ئون گرامدىن، رۇم بەدىيان، گۈلدارچىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، لاچىندانە، مەستىكى يەتتە گرامدىن، بىستىپايەج 17 گرام، ھەسەلدىن بىر كىلوگرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، مەستىكىنى سالايە قىلىپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 25 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ. يۇقىرىقى چارىلار بىلەن بىرلىكتە ئېلىپ بېرىلىدۇ ۋە قوي مۈڭگۈزى ئىچىدىكى پوردەك قىسمىنى ئېلىپ كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى كۈندە يەتتە گرامدىن ئازراق شېكەر بىلەن بىر ھەپتە يېيىشكە بېرىلىدۇ.

خانازىر ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان ئاغرىقتۇر. دورىلار بىلەن نەتىجە بولمىسا، جەرراھلىق ئۇسۇلى بىلەن كېسىپ قىرىپ ئېلىنىدۇ ۋە يېڭى گۆش ئۈندۈرىدىغان دورىلار چېپىلىدۇ.

18. سەرتان

بەدەننىڭ مەلۇم ئەزاسىدا پەيدا بولىدىغان ۋە قان تومۇرلار ئارقىلىق باشقا ئەزالارغىمۇ كۆچۈپ يامرايدىغان بىر خىل سەپراۋى ئىششىق مونەكچە — سەرتان دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ سەرتان دەپ ئاتىلىپ قېلىشىدىكى مۇھىم سەۋەب، دېگىزدا بولىدىغان سەرتان بەھرى (دېگىز قىسقۇچپاقىسى — راك) سۈدا پۈت ـ قوللىرىنى سوزۇپ تۇرغاندەك بۇ سەرتان ئىششىقىنىڭمۇ بەدەنگە ئۆز تومۇرلىرى بىلەن مۇستەھكەم يامراپ تۇرۇشىدىن ئىبارەتتۇر. چۈنكى سەرتان (راك) ئۆسمىسى چوڭايغاندا ئۇنىڭ يىلتىزلىرى بەدەن توقۇلمىلىرىغا كەڭ تارقىلىپ دەرەخ يىلتىزىدەك يامراپ كېتىدۇ.

سەۋەبى:

سەرتاننىڭ تۈپ سەۋەبى تازا روشەن ئەمەس. قەدىمكى ھۆكۈمالار ئۇنىڭ سەۋدا

ماددىسىنىڭ ياكى سەپرا ئارىلاش بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆيۈشىدىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قارايدۇ. كۆيگەن سەۋدادىن بولغان سەرتاندا قان بولمايدۇ. سەپراۋى سەۋدادىن بولسا، ئۇ ئەلۋەتتە ئىششىيدۇ.

ئالامىتى:

سەرتان ئۆسمىسى دەسلەپتە پەيدا بولغاندا مەخپىي (يوشۇرۇن) ھالەتتە بولىدۇ. ئۇنىڭ ئاشكارىلىنىشى كۆپ چاغلاردا ئالامەتلىرىدىن كېيىن بولىدۇ. دەسلەپتە كىچىك پۇرچاق ياكى ئۇشكە (بادام) چوڭلۇقىدا، قاتتىق، يۇمىلاق مونەكچە ھاسىل بولۇپ، ئاندىن كېيىن تېزلا چوڭىيىپ كېتىدۇ. سەرتان ئىششىقى ۋە ھارارىتى كۆچەيگەنسېرى خۇددى سەرتان (قىسقۇچپاقا) نىڭ پۇتىغا ئوخشاش قارا، كۆك تومۇرلار پەيدا بولىدۇ ۋە ئوت يالقۇنىغا ئوخشاش دائىم لاۋۇلداپ تۇرىدۇ.

سەرتان جاراھەتلەنگەندە قارا ۋە قورقۇنچلۇق جاراھەت ھاسىل بولىدۇ. يارىنىڭ ئاغزى قىزىل ياكى كۆك رەڭدە ئۆرۈلۈپ چىقىپ، يىرگىنچلىك تۇسكە كىرىدۇ، سېسىق زەرداب ئېقىپ تۇرىدۇ. سەرتان ئۆسمىسىنىڭ ئاغرىشى كۆيگەندەك ئېچىشىپ تۇرۇشى تۇپەيلىدىن، بەزى ئاغرىقلار ئازابلىنىپ ھوشىدىن كېتىپمۇ قالىدۇ.

خۇلاسە: سەرتان ناھايىتى ئېغىر ۋە خەتەرلىك كېسەللىك بولۇپ، ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتۈش تەس. ئەمما كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا تونۇپ ۋە توغرا تەدبىرلەر كۆرۈلسە، ئۇنى توختىتىشقا ۋە كۆچىيىپ كېتىشىنى توسۇشقا ئىمكانىيەت بار.

داۋاسى:

ئۇيغۇر تىبابىتىدە سەرتان كېسىلىنى داۋالاش دورا ئىچكۈزۈش، سىرتتىن دورا چېپىش ۋە دەستىكارە بىلەن (ئوپېراتسىيە قىلىپ) داۋالاشتىن ئىبارەت ئۈچ چوڭ تارماققا بۆلۈنىدۇ. سەرتاننى داۋالاشتا قەدىمكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ نۇرغۇنلىغان ئەمەلىي تەجرىبىلىرى توپلانغان. ئاتاقلىق تىبابەت ئالىمى ئىبىن سىنانىڭ تۆۋەندىكى سۆزلىرى سەرتان كېسىلىنى داۋالاشتا بەلگىلىك ئاساسى بولۇپ خىزمەت قىلىدۇ؛ «سەرتاننى دەسلەپكى ۋاقتىدا تونۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، ئۇنىڭ كۆچىيىپ كېتىشىنى توسۇشقا ئۈمىد تۇتۇش مۇمكىن. بەزى ھاللاردا سەرتان باشلىنىشىدىلا داۋالانسا، ھەتتا ساقىيىپمۇ كېتىدۇ، ئەمما تەلتۆكۈس ساقىيىشى تەسرەك. كۆپىنچە سەرتان ئىچكى ئەزالاردا ۋە مەخپىي تەرەققىي قىلىۋاتقان بولىدۇ. سەرتان بىلەن ئاغرىغانلارغا ئارپا سۈيى، يېڭى بېلىق ۋە تۇخۇم سېرىقىغا ئوخشاش بەدەننى كۆچەيتىپ ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان، سوغۇق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش، زىيان قىلىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش مۇۋاپىق. ئەگەر سەرتان ئۆسكەن جايدا ھارارەت بولسا، ياغ تەركىبى چىقىرىپ تاشلانغان گۆش سۈيى ئىچكۈزۈش، يېڭى قاپاق يېگۈزۈش لازىم. سەرتان كىچىك بولسا دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ داۋالىسا بولىدۇ. لېكىن ئىلاجى بار باشقا ئۇسۇل بىلەن يوقىتىش پايدىلىق. چۈنكى كۆپ ۋاقىتلاردا سەرتاننى كەسكەندە ئۇنىڭ يامانلىشىشى (تەرەققىياتنىڭ تېزلىشىشى)

كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئوپېراتسىيە قىلىشقا توغرا كەلسە، يىلتىزىنى قىرىپ تازىلىۋېتىش زۆرۈر. بەزىدە ئۆسمىنى كېسىپ يىلتىزىنى تازىلىۋەتكەندىن كېيىن داغلاشقا توغرا كېلىدۇ. لېكىن داغلاشتا قاتتىق ئېھتىيات قىلىش لازىم. چۈنكى سەرتان يۇرەك، جىگەر، مېڭە قاتارلىق نازۇك ئەزالاردا بولسا داغلاش خەۋپ ـ خەتەرگە ئېلىپ بارىدۇ. سەرتاننى ئوپېراتسىيە قىلغاندا ئۆسمىدىن قان ئېقىپ، باشقا تومۇرلار ئارقىلىق باشقا ئەزالارغىمۇ يامراپ كېتىش ئېھتىمالى بار. شۇڭا بەدەننى تازىلايدىغان سۈرگە بېرىش ۋە قان ئېلىش، ئاغرىقنى يېڭى، ساپ قان يارىتىدىغان تاماقلارنى بېرىپ، بەدەننى كۈچەيتىش كېرەك.

ئىبىن سىنا يەنە مۇنداق دەپ كۆرسىتىدۇ: «قەدىمكى ھۆكۈمالارنىڭ بايان قىلىشچە، بىر تېۋىپ سەرتان كېسىلى بىلەن ئاغرىغان ئايالنىڭ بىر ئەمچىكىنى يىلتىزىدىن كېسىپ تاشلىغان بولسىمۇ، كېيىن ئۇنىڭ يەنە بىر ئەمچىكىدە سەرتان پەيدا بولغان. بىزنىڭ قارىشىمىزچە، ئىككى ئەمچەككە سەرتان گەدەن ئارقىلىقئۆتكەن بولۇشى، شۇنداقلا سەرتان ماددىسىنىڭ كۈچىيىشىدىن كېلىپ چىققان بولۇشى مۇمكىن، بۇ ئېنىق».

ئىبىن سىنانىڭ بۇنىڭدىن 1000 يىل ئىلگىرىكى يازغان سۆزلىرىگە ئاساسەن ئۇيغۇر تېبابىتىدە تۆۋەندىكىچە داۋالاش چارىلىرى قوللىنىلىپ كەلمەكتە.

1. دورا ئىچكۈزۈپ داۋالاش:

سەرتان كېسىلى باشلىنىشىدا تونۇلسا، ئالدى بىلەن سەرتان پەيدا بولغان ئەزادىن قان ئېلىش كېرەك. لېكىن بۇ چارىنى كېسەل كىشىنىڭ قۇۋۋىتى، يېشى، مىزاجى ۋە مۇۋاپىق كېلىدىغان پەسىل قاتارلىق ئەھۋاللىرى يار بەرگەندە ئاندىن قوللىنىش كېرەك. ئەگەر سەرتان بىلەن ئاغرىغان كىشى ئايال بولسا، ھەيزنى راۋان قىلىدىغان ئىلاجلارنى قوللىنىش كېرەك.

دورا ئىچكۈزۈش جەھەتتە سەۋدا ماددىلىرىنى تازىلىغۇچى دورا — سۈرگە بېرىش مەسىلەن: ئەفتىمۇن شەربىتى، غارىقۇن شەربىتى بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا سەۋداۋى خىلىت ۋە قاننى تازىلىغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. بۇنداق دورىلارنى بىر ـ ئىككى قېتىم بىلەن توختىتىپ قويماي، تاكى بەدەن تازىلانغۇچە تەكرار ـ تەكرار ئىستېمال قىلدۇرۇش زۆرۈر. بۇ مەقسەتتە قارا ھېلىلە، ئەفتىمۇن، غارىقۇن 16 گرامدىن، ئۇستۇقۇددۇس، بىستىپايەج 19 گرامدىن، ھىندى تۇزىدىن يەتتە گرام، قارا خەربەقتىن ئون گرام ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ ياسىلىدۇ ۋە كۈندە ئىككى داندىن ئۇچ قېتىمغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ دورىلارنى قاينىتىپ شەربەت قىلىپ ھەر 4 ~ 6 مىللىلىترغىچە ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

يۇقىرىدىكى چارىلار بىلەن بەدەن تازىلانسا، مۆتىدىل دورىلارنى بېرىشكە باشلاش، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلارنى بېرىش بىلەن سەۋدا خىلىتلىرىنى پەسەيتىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا بەدەندە ساپ ياخشى قان پەيدا بولىدۇ. تامىقىغا پاقلان گۆشى، چۈجە

گۆشى، موزاي گۆشى، يېڭى بېلىقلارغا قاپاق، پىشمىغان ئۇزۇملەرنى قوشۇپ شورپا قىلىپ بېرىش كېرەك ھەمدە ئارپا سۈيى، ئايران (مائۇلجەبىن) ۋە سەۋدانى بوشاتقۇچى تالقان دورىلارنى كۆپرەك بېرىش لازىم.

بەزى ھۆكۈمالار قارا يىلان گۆشىنى سۇ ياكى رەيھان شەربىتىدە قاينىتىپ، تۇز سېلىپ ئىچكۈزۈپ بېرىلسە، سەرتان ماددىسىنى يوقىتىدۇ، دەپ تەكىتلەيدۇ.

قاننى تازىلاش ئۈچۈن گاۋزىبان شەربىتى، كاسنە ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا، چۈچۈك-بۇيا يىلتىزلىرىنى قاينىتىپ، شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

يەنە بەزى تېۋىپلار سەرتان كېسىلىنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى دورىنى كۈملاچ ياكى قايناتقان شەربەت شەكلىدە ئىشلىتىشنى تەكىتلەيدۇ؛ قارا خەربەقنى قوي سۈتىگە ئۈچ كۈن چىلاپ قويۇپ قۇرۇتۇپ، ماھى زەھرەج (بىر خىل بېلىق — ت)، ھەببۇلغارنىڭ ھەربىر-دىن ئۈچ ھەسسە، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى يېرىم داڭ[1]، ئەپسەنتىن غارىقۇن ئىككى داڭ-دىن، ئايارەج پەيقىرا ئۈچ گرام، ھىندىستان تۇزى، سوقمۇنىيادىن بىر داڭدىن ئېلىپ، مەزكۇر دورىلارنى سوقۇپ، كاللەكبەسەي ياپرىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن خېمىر قە-لىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۈملاچ تەييارلىنىدۇ ياكى قاينىتىپ ھەر قېتىمدا 0.5 گرامدىن ئىچىلىدۇ. ئۇلارنىڭ پىكرىچە، مەزكۇر دورا سەرتان ئۆسمىسىگە تەسىر قىلسا، ئۆسمىنىڭ ھەجمى كىچىكلەيدۇ ۋە يۇمشايدۇ. ئۇنداقتا مەزكۇر دورىنى يەنە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

2. سىرتتىن دورا سۈركەپ داۋالاش:

سەرتاننى سىرتتىن داۋالاشتىمۇ تۆۋەندىكى تۆت مەقسەت كۆزدە تۇتۇلىدۇ: سەرتاننى يوقىتىش (بۇ مەقسەتكە يېتىش تەس)؛ تەرەققىي قىلىشنى توسۇش؛ جاراھەتلەندۈر-مەسلىك؛ ئىششىقنى كىچىكلىتىش.

سەرتاننى يوقىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار سەرتاننى بوشىتىدىغان، تە-رەققىياتنى ئاستىلىتىدىغان ۋە ناچار قاننى تۈزىتىدىغان بولۇشى شەرت. چۈنكى ناچار، بۇزۇق قان، يامان خىلتلار سەرتاننى پەيدا قىلىدۇ. لېكىن دورا بەك كۈچلۈك بولماسلىقى كېرەك. چۈنكى قاتتىق غىدىقلىغۇچى كۈچلۈك دورىلار سەرتاننى تېز يامانلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆيدۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئادەتتە مەدەندىن ۋە ئۆسۈملۈكتىن ئېلىنغان دورىلار، مەسىلەن: تازىلانغان تۇتىيا، گۈل يېغى، تۇگۈرمەن تېشى (كۆپ خىل تاشلار بىرىكمىسىدىن ھاسىل بولىدۇ)، بىلەي تاش (بۇلارنى سۇ ياكى سىركە بىلەن بىللە تاشقا سۈرۈپ يۇمشىتىپ ئىشلىتىلىدۇ) مىس مەدىنى (رۇدىسى)، قوغۇشۇن، يۇمغاقسۈت سۈيى، پىشمىغان ئۇزۇم، ئىتئۇزۇمىنىڭ سۈيى، كۈدە ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى (بارىتەڭ) سۈيى، سېمىزئوت سۈيى، كاسنە سۈيى، كاكىنەچ (شوخلەك)

---

① داڭ — 16 دانە ئارپا ئېغىرلىقى بىلەن تەڭ ئېغىرلىق ئۆلچىمى.

سۈلىرىنى ئىشلىتىش بەلگىلىك ئۇنۇمگە ئىگە.

1) تۇتىيا[1] دىن ياسىلىدىغان مەلھەم تەركىبى: تازىلانغان توتىيا، مۇردارسەك، سەپەداپ بىر ھەسسە، موم بىر ھەسسە ئېلىپ، مەدەن دورىلارنى سوقۇپ، مومنى گۈل يېغى بىلەن قورۇپ، يۇقىرىدىكى دورىلارغا قوشۇپ مەلھەم قىلىنىپ، سەرتان ئۆسمىسىگە سىرتتىن چېپىلىدۇ.

2) قوغۇشۇن مەلھىمى: قوغۇشۇن كۈشتىسىنىڭ تالقىنى، قەلەي كۈشتىسى، ئۇپا، توتىيا، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى ئون گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر سەر ئاق مومنى تۆمۈر قاچىدا ئېرىتىپ، ئۈستىگە گۈل يېغى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئوتتىن ئېلىندۇ. ئۇنىڭغا سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن چىنە - قاچىدا ساقلاپ، لازىم كەلگەندە سەرتان ئۈستىگە چېپىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

3) گىلى ئەرمىننى ئىتئۇزۇمى سۈيى ۋە كۆك يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن ئېزىپ چېپىلىدۇ.

4) سەرتاننىڭ جاراھەتلىنىشىگە يول قويماسلىق كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن پىشمىغان ئۇزۇمنى سوقۇپ تېڭىش، دەريادىن تۇتۇلغان قىسقۇچپاقا (سەرتان) نى كۆيدۈرۈپ سوقۇپ، ئىقلىمىيا ياكى ئاق قەلەي كۈشتىسى قوشۇپ چېپىش پايدىلىق.

5) قوغۇشۇننى كاھو (ئوسۇك) سۈيى ياكى ئىسپىغۇل شىرىسىدە ئېزىپ چاپسا ئۇنۇمى ياخشى.

6) تۇگۇرمەن تېشىنىڭ ئېرىتمىسى، مىس مەدىنى، قوغۇشۇنلارغا گۈل يېغى، يۇمغاقسۈت سۈيى، پىشمىغان ئۇزۇم سۈلىرىنى قوشۇپ تېڭىش كېرەك.

سەرتان جاراھەتلەنگەن بولسا زەرداب ئاقىدۇ. مۇنداق چاغدا تۆۋەندىكى چارىلارنى قوللىنىش كېرەك:

يۇيۇلغان توتىيا، گىلى مەختۇم، قىزىلگۈل، گىلى ئەرمىنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قەلەي ھاۋانچىدا گۈل يېغى بىلەن بىللە قوشۇپ، ئوبدان سوقۇپ جاراھەتكە تېڭىش لازىم.

دەريادا ياشايدىغان قىسقۇچپاقىنى توتۇپ، يېرىپ ئىچىنى تازىلاپ، ئۆسمە ئۈستىگە تېڭىش لازىم (بۇنى كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم تەكرارلىسا بولىدۇ) ياكى قىسقۇچپاقىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى نېفىت ۋە گۈل يېغى بىلەن بىللە مەلھەم قىلىپ تاڭسىمۇ بولىدۇ.

3. دەستكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش:

سەرتاننى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە باشقا چارىلار بىلەن داۋالاش لازىم. ئەگەر ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاشقا توغرا كەلگەندە ئۇنىڭ يىلتىزلىرىنى قالدۇرماي تازىلىۋېتىشى زۆرۈر.

---

[1] توتىيا — سىنك (zn) مەدىنى.

بولمىسا قايتا ئۆسۈپ چىقىشى ياكى باشقا ئەزالارغا يۆتكىلىشى چوقۇم. لېكىن نازۇك ئەزالاردا بولغاندا بۇ چارىنى قوللانغىلى بولمايدۇ. كېسىپ تاشلىغاندىن كېيىن ئۆسمە ئۇنگەن جاي ئەتراپىنى داغلاشنىڭ پايدىسى بار. بىراق چوڭ قان تومۇرلارغا، نازۇك ئەزالارغا يېقىن جايلارنى داغلاش مۇمكىن ئەمەس. ئوپېراتسىيىدىن ئىلگىرى سەرتان ئۆسمىسىنىڭ ئەتراپىنى موم ۋە گۈل يېغى بىلەن نەمدەپ، ئۈستىگە قوغۇشۇنغا ئىسپىغۇل شىرىسى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم قىلىپ تېڭىش لازىم. بۇ ئۇدا بىر قانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا، سەرتاننىڭ ئەتراپىدىكى يىلتىزلىرى ئاشكارىلىنىدۇ. ئاندىن مەزكۇر يىلتىزلارنى داغلاپ كېسىپ تاشلاش كېرەك. كېسىلگەن ئورۇننى ھۆل زۇپا سۈيى، بېھى شىرىسى، موم، گۈل يېغى، بىنەپشە ياغلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان سۈيۇق مەلھەم بىلەن تېڭىپ، تېڭىق ئۈستىنى دائىم نەم تۇتۇش ئۈچۈن ئىتئۈزۈمى سۈيى قۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. بەزى ھۆكۈمالار تېڭىقنى ئادەم سۈتى بىلەن ھۆللەپ تۇرۇشنىڭ پايدىلىقراق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

19. ماخاۋ

يۇقۇملۇق ھەمدە ۋاقتىدا توغرا داۋالانمىسا، ئاقىۋىتى ناچار كېسەلدىن ئىبارەتتۇر. «جۇزام» دېگەن سۆز «ئايرىلغۇچى» دېگەن سۆز بولۇپ، كېسەلنىڭ بەدەنلىرى ئېقىپ، كېسىلگەندەك ئاجراپ چۈشۈپ كېتىدۇ. كېسەلنىڭ يۈزى شىرنىڭ يۈزىدەك بولۇپ قالىدىغانلىقى ئۈچۈن «شىر كېسىلى» (دائىل ئەسەد) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

غەيرىي تەبىئىي كۆيگەن سەۋدا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامىتى:

ئالدى بىلەن بەدەن تېرىسىدە قىزىل ياكى قارامتۇلغا مايىل داغلار پەيدا بولىدۇ، ئاندىن كېيىن مەزكۇر داغلاردىن ھەرخىل چوڭلۇقتىكى قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ، تېشىلىپ ئاقىدۇ، سېرىق زەرداب سۇ چىقىدۇ. مۇنداق ئالامەتلەر بەدەننىڭ كۆپ جايلىرىدا پەيدا بولۇشقا باشلاپ پۈتۈن بەدەننى قاپلايدۇ. ئوفۇنەت يۈرەككە تەسىر بېرىپ، تۆت كۈنلۈك قىزىتما (تەپى رۇبئى) پەيدا بولىدۇ. تېرىدىكى جاراھەتلەر بارغانسېرى چوڭقۇرلىشىپ سېسىشقا باشلايدۇ، بۇرۇن ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. قۇلاق يۇمشاقلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ. جاراھەتلەردىن سېسىق پۇراق چىقىپ كىشىلەر قاچىدۇ. شەكلى ئۆزگىرىپ، يۈزلىرى مۇدۇرلۇق ئىششىپ، خۇددى شىرنىڭ يۈزىدەك قورقۇنچلۇق قىياپەتكە كىرىدۇ، ئاۋاز پۈتىدۇ، چاچ، ساقال، كىرپىكلەر تۆكۈلىدۇ. بەزىدە ماخاۋ يەرقان بىلەن باشلىنىدۇ. ئۇنداقتا پۈتۈن بەدەن رەڭگى قارىداپ كەتكەندىن كېيىن، ماخاۋنىڭ خاس بەلگىلىرى چىقىشقا باشلايدۇ. كېسەل جاراھەتلىرىدە ئاغرىش سەزمەيدۇ، كېچىسى ياخشى ئۇخلىيالماي-

دۇ، قورقۇنچلۇق چۈشلەرنى كۆرىدۇ، كۆزلىرى ياشاڭغىراپ نۇرسىزلىنىدۇ، پۇت ۋە قول بارماقلىرى قىسقىراپ ئېگىلىپ قالىدۇ، بەزىلەر قارىغۇ بولۇپمۇ قالىدۇ، تىرناقلىرى يېرىلىدۇ، باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر بېرىشى نەتىجىسىدە، نەپەس قىسىلىش، يۈرەك زەئىپلىشىشلەر بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى:

ماخاۋ بەدەننىڭ ئەسلىي مىزاجىنى ئۆزگەرتىپ تاشلايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ماخاۋنى بالدۇررىاق، توغرا ۋە سەۋرچانلىق بىلەن داۋالاش زۆرۈر. بەدەندە بۇزۇلۇش يۈز بېرىشتىن بۇرۇن دەسلەپكى چاغلاردىلا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، كېسەلنى جىسمانىي جەھەتتىكى ئازاب ۋە ئۆلۈمدىن ساقلاپ قېلىش ئىمكانىيىتى بار.

مۇۋاپىق دورىلاردىن بېرىپ قۇستۇرۇش ئارقىلىق بۇزۇق ماددىلار بەدەندىن چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سېرىچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن قايناتقان سۈنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش مۇمكىن.

يەنە مەتبۇخى شاھتەررە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە پوستى 17 گرامدىن، شاھتەررە، شۇمشا 23 گرامدىن، سانا 13 گرام، نىلۇپەر، مامىرانچىنى ئۈچ گرامدىن، ئەفتىمۇن، قىزىلگۈل ئون گرامدىن، بەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس، يالپۇز ھەرقايسىسى يەتتە گرام-دىن، چىلان، ئەينۇلا 20 دانە، كاسىنە كۆكىدىن بىر سقىم ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر يېرىم كىلوگرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سقىپ سۈيىگە تەمرى ھىندى، پۇنۇس، تەرەنجىبىننىڭ 50 گرام ئايرىم تەمى چىقىرىلغان سۈيىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم بىر - ئىككى پىياله ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىرقانچە قېتىم تەكرار بېرىلىپ، ئارقىدىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇستىن 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سقىپ تەييارلاپ، سۈزۈلگەن دورا ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئىستېمال قىلىش بىلەن مائۇلجەبىين (تەركىبى: ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس 33 گرامدىن، ھېلىلە پوستى 66 گرام، شاھتەررە، گاۋزىبان، بىستىپايەج، سانا، بادرەنجى بۇيا 17 گرامدىن، غارىقۇن، تۇربۇت يەتتە گرامدىن، سىركە 26 گرام، ئۆچكە سۈتى 40 گرام، شېكەر 33 گرام، تەرەنجىبىن 66 گرام، بادام مېغىزىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇستىن باشقىلىرىنى سىركە بىلەن ئۈچ چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن (ئەفتىمۇننى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويۇلىدۇ)، ئۇستقۇددۇسنى قوشۇپ يېرىمى

قالغۇچە قاينىتىپ، سۇزۇپ تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە شېكەر، تەرەنجىبىن، سۈتنى قۇيۇپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يانچىپ قوشۇپ ‹تەرەنجىبىننى ئالدى بىلەن ئېرىتىپ سۇزۇش كېرەك›، كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 1 ~ 2 پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇرۇنغا بىنەپشە يېغى تامغۇزۇش، بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇقى يېغى، سېرىقماي، ئادەم سۈتىنى پۈتۈن بەدەنگە سۈركەش لازىم. ئەفئائىلىننىڭ گۆشىنى پىشۇرۇپ يېيىشكە بېرىش ۋە تەرياقى پارۇق (تەركىبى: مورمەككى، راتىيانەج، جاۋاشىر 13 گرامدىن ‹بۇلار يېلىم دورىلار بولغاچقا ئالدى بىلەن يېتەرلىك مىقداردىكى گۈلاب سۈيىدە ئېرىتىلىدۇ›، مومىيا، ئەنبەر، مەستىكى، كۈندۈر، سەمغى ئەرەبى يەتتە گرامدىن، بىلسان يېغى 33 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زۇمرەت، ھېقىق، كەھرىۋا، دارچىن ئەرقى، سۈنئىي دىئۇزىيا ‹يادا تاش› 13 گرامدىن، لاجۇۋەرد، ھەجرى ئەرمىنى ‹يۇيۇلغان›، پىلە ‹قىرقىلغان›، ھەببۇلغار، جىنتىيانا، زىراۋەند تەۋىل، قۇستە تەلىخى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، ئەفتىمۇن، ئۇد قىمارى، پارپى ‹جەدۋار›، ئىزخىر، رەۋەن، سۇمبۇل، يابچان، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئۇستقۇددۇس، زەپەر، دۇرنەج ئەقرەبى، ئاقىرقەرھا، رىسساليۇس، پوستى بىخ كەبىر، سازەج ھىندى، زورەنبادە، غارىقۇن، بەرەنجاسىپ، بابۇنە 30 گرامدىن، قىزىلگۈل 132 گرام، ئىپار يەتتە گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ۋەزنىدىن ئۈچ باراۋەر ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى ئەرەق بىلەن ئېرىتىپ، مەدەن جىنسلىق دورىلار سالايە قىلىنىدۇ. زەپەر، ئىپار، قۇندۇز قەھرىنى ئايرىم سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلاپ، چىنە ياكى سىرلانغان ساپال قاچىلارغا يېرىم كەلگۈدەك قاچىلىنىپ، ئارپىغا 3 ~ 5 ھەپتە كۆمۈلىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە قەدەر ئىستېمال قىلىنىش بىلەن مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ماخاۋ كېسىلىنى داۋالاشتا كۆپ قوللىنىلىدىغان چارىلاردۇر.

كېسەل تۈزلانغان گۆش ۋە كونىراپ قالغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش شەرت. پالەك، كۈدە ۋە قىزىلچا سالغان توخۇ شورپىسى، ئارپا نېنى قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلىنىشى لازىم. چاي ئورنىدا بەدىيان بىلەن سۈت بېرىلىدۇ. يېڭى ساغقان سۈتنى يالغۇز ياكى ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

20. تاز

كۆپىنچە باشنىڭ چاچلىق قىسمىدا، بەزىدە بەدەن تېرىلىرىدە ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، بالىلار ۋە ئۆسمۈرلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئۇيغۇر تىبابىتىدە تاز ھۆل تاز (سۈئىقە رەتەپ) ۋە قۇرۇق تاز (سۈئىقە يابەس) دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

ئالامىتى:

ئالدى بىلەن تېرىدە ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولۇپ، ئەتراپقا تاراشقا باشلايدۇ. بۇلار دەسلەپتە قۇرۇق بولۇپ، قىچىشىدۇ. تاتىلاش بىلەن سېرىق سۇ چىقىپ جاراھەتكە ئايلىنىدۇ ۋە قۇرۇق سېرىق قاقاچ باغلايدۇ، تاتىلاپ قاقاچلەر ئاجرالسا، تېگىدىن سېرىق سۇ چىقىپ تۇرغان قىزىل يارا يۈزى كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ.

ھۆل تاز بولسا، دائىم سۇ چىقىپ تۇرىدۇ، بۇ كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ ۋە خۇددى چاشقان سۈيدۈكىدەك پۇرايدۇ.

قۇرۇق تاز يارىسىدىن سۇ چىقماستىن، توزاندەك كېپەكلەر ئۆرلەپ تۇرىدۇ. ئۇستىنى ئاق قوماق باغلاپ تۇرىدۇ. كونىرىغانسېرى باش تېرىسىدە تۈك ئۈنمەيدىغان تاتۇق قالىدۇ.

داۋاسى:

ھۆل تازلاردا ئالدى بىلەن ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن، زۇلۇك قوندۇرۇش ياكى ھىجامەت قويۇش لازىم.

بۇزۇق قان ۋە كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ›، دورىلار چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۇستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 كىلوگرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە توزلانغان گۆش، كالا گۆشى، ئاچچىق، ئۆتكۈر نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، پالەك ۋە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم.

تاشقى تەرەپتىن چېپىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىلاردىن تاللاپ ئىشلىتىش مۇمكىن.

نۇسخا: زەرچىۋە، ئاچچىق بادام مېغىزى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، سىركە، گۈل يېغى 33 گرامدىن، ئانار گۈلى، رال، كۆيدۈرۈلگەن ئاق توز، موزا، ھەببۇلئاس ھەرقايسىسىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇق مايدەك دورا تەييارلىنىدۇ.

نۇسخا: زەرچىۋە، ئانار پوستى، مەدەستان، خېنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

قۇرۇق تازدا سەۋدانىڭ غالىبلىقى كۆپرەك ئۇچرايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانادىن 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە

گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇن، (سېرىق يۆگەي) دىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ تەييارلاپ، سۈزۈلگەن دورا سۈيى ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلـ گەن، سېلىپ، ئىستېمال قىلىنىپ، ماددا سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. بەدەندە نەملىكنى كۆپەيـ تىش ئۈچۈن ھۆل تاماقلارنى بېرىش كېرەك. ئالدى بىلەن چاچنى چۈشۈرۈپ تاشلاش لازىم، ئەگەر بۇنىڭغا تاقەت قىلالمىسا ئاق تۈز بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمانراق ھالدا باشقا سۈرتۈپ، كېيىن ئىسسىق سۇدا باشنى سوپۇنلاپ يۇيۇش لازىم، باشنى قۇرۇتۇپ تۆۋەندىكى نۇسخىلاردىكى مەلھەملەرنى چېپىپ، باشنى ماتا بىلەن ئوراپ قويۇش كېرەك.

نۇسخا: ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، زىغىر لوئابى، بىنەپشە سۈيى، قاپاق ئۇرۇقىـ نىڭ يېغى، تاتلىق بادام يېغى، توخۇ ۋە ئۆردەك يېغى، ئاق مومىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، مومنى ئېرىتىپ، قالغان ياغلارنى ئۇنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، بىنەپشە سۈيىنى قۇيۇپ تەييارلىنىدۇ، پاكىز قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

نۇسخا: مەدەستان، زەرچىۋىنى باراۋەر مىقداردا، زەيتۇن يېغىدىن ئۇچ باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ. مەدەستاننى ئايرىم ئېزىپ، زەرچىۋىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ زەيتۇن يېغى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ (زەيتۇن يېغى ئورنىغا كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ).

نۇسخا: زاك، تۈز، گۈڭگۈرت سېرىقى، سىماب كۈشتىسى، موزا، زەرچىۋە، زىرا- ۋەند، مەدەستان ھەرقايسىسىنى يەتتە گرامدىن، سىركە، گۈل يېغىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ۋە گۈل يېغى ئارىلاش- تۇرۇپ، قويۇق ھالدىكى ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىشتە، دەسلەپ بىرىنچى نۇسخىدىكى ماي دورىدىن، كېيىن ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى نۇسخىلاردىن بىرىنى تاللاپ بېرىش كېرەك.

قۇرۇق تازدا: مەتبۇخى شاھتەررە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە پوستى 17 گرامدىن، شاھتەررە، شۇمشا 23 گرامدىن، سانا 13 گرام، نىلۇپەر، مامىرانچىنى ئۈچ گرامدىن، ئەفتىمۇن، قىزىلگۈل ئون گرامدىن، بەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بىستىپايەج، ئۈستقۇددۇس، يالپۇز ھەرقايسىسىنى يەتتە گرامدىن، چىلان، ئەينۇلا 20 دانە، كاسىنە كۆكىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 كىلوگرام سۇغا چىلاپ بىر كېچە قويۇپ، ئەتىسى ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىگە تەمرى ھىندى، پۇنۇس، 50 گرام تەرەنجىـ بىننىڭ ئايرىم تەمى چىقىرىلغان سۈيىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 1 ~ 2 پىياله ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى:

ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇنـ نى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۇزۇپ، سىقىپ تەييارلاپ، سۇزۇلگەن دورا سۇيى ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ، ئىستېمال قىلىنىپ، ماددىنى سۇرۇپ چىقـ رىش؛ ئاق لەيلى ۋە ھەمىشباھارنى قاينىتىپ، سۇيى بىلەن باشنى يۇيۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، كۆپۈكى دەريانى سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن باشقا چېپىش لازىم.

تاز كېسىلى بار بالىلار بىلەن ساق بالىلارنى بىر ئورۇندا يانقۇزماسلىق، داۋالاش جەريانىدا يېڭى باش كىيىم ئالماشتۇرۇش، تاز كېسىلى تارقىلىشقا سەۋەبچى بولىدىغان ساتىراچلىق سايمانلىرىنى زەمچە سۇيى بىلەن تازىلاپ ئاندىن باشقا كىشىگە ئىشلىتىش لازىم.

21. قوتۇر

سەۋەبى:

بۇزۇلغان قان ۋە شور بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. ئازابلىغۇچى قىچىشىشلار بىلەن داۋام قىلىدۇ، كىشىلەرگە بىر ـ بىرىدىن يۇقۇپ، كەڭ تارقىلىپ كېتىش ھادىسـ لىرى دائىم كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى:

ئالدى بىلەن قول بارماقلىرى ئارىسىدا ئۇششاق مۇدۇر پەيدا بولىدۇ، قاپارتمىلار دەسلەپتە قىزىل رەڭلىك بولۇپ، تاتىلاش بىلەن بۇزۇلۇپ، سېرىق زەرداب سۇ چىقىدۇ. قاتتىق قىچىشىدۇ. قوتۇر قۇرۇق ۋە ھۆل دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. قۇرۇق قوتۇردىن سۇ چىقمايدۇ، تېرە قېلىنلىشىپ كېپەكلىشىپ تۇرىدۇ. ھۆل تۇرىدىن تاتىلاش بىلەن سۇيۇقلۇق چىقىدۇ. سۇيۇقلۇقلارنىڭ رەڭگى، سەۋەبچى ماددىسىغا قاراپ ھەر خىل رەڭلىك بولۇشى مۇمكىن، يەنى كۆيگەن سەپرادىن بولسا سېرىق، بەلغەمدىن بولسا ئاق ۋە قاندىن بولغانلىرىدا قىزغۇچ كېلىدۇ. سەپرادىن بولغىنىدا ئېچىشىش كۆپرەك بىلىنىدۇ. ئوفۇنەتـ لەنسە يىرىڭلىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ. قۇرۇق ياكى ھۆل قوتۇر پەيدا بولغان تېرە ئاستىدا بىر خىل سالجىدەك ھاشارات پەيدا بولۇپ، ئۇ «سىبان» دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋاسى:

قۇرۇق قوتۇرلاردا مۇنچىغا چۈشۈپ ياكى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش ھەم بەدەنگە نەملىك پەيدا قىلغۇچى چارىلارنى قىلىش ۋە ھۆل غىزالارنى كۆپرەك بېرىش، قۇرۇقلۇقنى

كۆپەيتكۈچى بارلىق نەرسىلەرنى چەكلەش لازىم. سىرتتىن سىرىق پۇرچاق ئۇننى قىزىلچا سۈيى بىلەن چىپىش لازىم. تىرىدە نەملىك ياكى يۇمشاقلىق پەيدا بولغاندىن كىيىن مائۇلجەبىن (تەركىبى: ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس ھەرقايىسىسى 33 گرامدىن، ھىلىلە پوستى 66 گرام، شاھتەررە، گاۋزىبان، بىستىپايەج، سانا، بادرەنجى بۇيا 17 گرامدىن، غارىقۇن، تۇربۇت يەتتە گرامدىن، سىركە 26 گرام، ئۆچكە سۈتى 40 گرام، شىكەر 33 گرام، تەرەنجىبىن 66 گرام، بادام مىغىزىدىن 33 گرامدىن ئىلىپ، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇستىن باشقىلىرىنى سىركە بىلەن ئۇچ چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كىيىن ‹ئەفتىمۇننى خالتىغا ئىلىپ تاشلاپ قويۇلىدۇ› ، ئۇستقۇددۇسنى قوشۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە شىكەر، تەرەنجىبىن، سۈتنى قۇيۇپ، بىر قاينىتىپ ئىلىپ، بادام مىغىزىنى يانچىپ قوشۇۋېتىپ ‹تەرەنجىبىننى ئالدى بىلەن ئىرد-تىپ سۈزۈش كېرەك› تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 1 ~ 2 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئارىلاپ بىر قانچە قېتىم سۈرگە بېرىلىدۇ. ئەمما سۈرگە ئارىلىقىدا نەملىك ئۆتكۈزۈشنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك. ئاندىن كىيىن قارىئۆرۈك مىغىزى، تەمرى ھىندى مىغىزى 33 گرامدىن، سماب كۈشتىسىدىن ئۇچ گرام ئىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى ۋە قېتىق بىلەن ئۇماچتەك قويۇق دورا تەييارلاپ، ئۇچ كۈن ئۇدا سۈرتۈپ، ئەتىسى مۇنچىغا چۈشۈپ يۇيۇنۇش، كىيىم ـ كېچەكلەرنى يەڭگۈشلەپ، قايناق سۇغا بىسىش، يوتقان ـ كۆرپىلەرنى ئاپتاپقا سىلىش لازىم.

ھۆل قوتۇردا سەۋەبچى ماددىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە بېرىش، مەسىلەن: ئىچد-شش كۆپ بولۇپ سىرىق سۇ ئىقىپ تۇرسا، مەتبۇخى ھىلىلە (تەركىبى: سىرىق ھىلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سىرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئىلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ› ، دورىلارنى چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئىلىپ، ئۇستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سىلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامدىن ئىلىپ، ئەپسەنتىن ۋە مامىرانچىنى قوشۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ ياكى مەتبۇخى خىيارشەنبەر (تەركىبى: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئۇرۇقى ئىلىنغان ئۇزۇم 33 گرام، بىنەپشە 13 گرام، ئەنجۇر قېقى ئون دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پىرسياۋشيان ھەرقايىسىسى 17 گرامدىن، خىيارشەنبەر ئىچىدىكى گۆش قىسمى 23 گرام، تەرەنجىبىندىن 33 گرامدىن ئىلىپ، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن-دىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، 750 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 250 گرام قالغاندا قازاننى چۈشۈرۈپ، ئۇستىگە تەرەنجىبىن بىلەن خىيارشەنبەرنى سىلىپ تازا ئارىلاشتۇ-

رۇپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 33 ~ 99 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنسىمۇ بولىدۇ. كاسىنە سۈيىگە تەمرى ھىندىنى بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى راسا مىجىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇچ كۈن ئۈدا ئىچىپ، ئۇچ كۈن ئىچمەيدۇ. ماددا تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن كۈمۈش ئىقلىمىياسى، ماش ئۇنى 16 گرامدىن، سماب كۈشتىسىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن چاپىدىغان دورا تەييارلىنىدۇ. ئۇنى قوتۇرغا سۈرتۈپ، ئۇچ كۈندە بىر قېتىم مۇنچىدا يۇيۇنىدۇ. بۇ چارىنى بىر قانچە قېتىم تەكرارلاش كېرەك. يۇقىرىقى دورىغا يەنە مەدەستان بىلەن شەھمەنزەل قوشۇپ تەييارلانسىمۇ بولىدۇ. مىزاجنى ھۆللەشتۈرۈپ تۈتۈش ئۈچۈن شەربىتى بىنەپشە (تەركىبى: ھۆل بىنەپشە ‹گۈلى بولغىنى ياخشىراق› 135 گرام، پار سۈيى ‹ياكى گۈلاب› 600 گرام، قەنتتىن 165 گرامدىن ئېلىپ، گۈلابقا بىنەپشىنى بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇققىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھۆل تۈرى بولمىسا، قۇرۇق بىنەپشىنى يەتتە باراۋەر گۈلابقا چىلاپ، سۈنى پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا، ھۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ ياكى مەجۇنى بىنەپشە (تەركىبى: ھۆل بىنەپشە ‹گۈلى بولغىنى ياخشىراق› 135 گرام، پار سۈيى ‹ياكى گۈلاب› 600 گرام، قەنتتىن 165 گرامدىن ئېلىپ، گۈلابقا بىنەپشىنى بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇققىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھۆل تۈرى بولمىسا، قۇرۇق بىنەپشىنى يەتتە باراۋەر گۈلابقا چىلاپ، سۈنى پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا، ھۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

22. قۇرۇق قىچىشقاق

قوتۇر بىلەن قۇرۇق قىچىشقاقنىڭ پەرقى شۇكى، قۇرۇق قىچىشقاقتا زەھەرلەنگەن جايى كەڭ بولىدۇ ۋە تېرە ئەسلىي رەڭگىدىن قىزىرىپ ئۆزگەرگەن بولسىمۇ، قوتۇردەك روشەن ھالدىكى قاپارتچۇق، زەخىملىنىشلەر بولمايدۇ. تۇزلانغان بېلىق، تۇزلانغان گۆشنى كۆپ يەيدىغان، قان كۆپەيتىدىغان قۇۋۋەتلىك دورىلارنى زىيادە ئىستېمال قىلىدىغان، مۇنچىغا بارماي تېرىدىكى تەر توشۇكلىرى (مىساملار) ئېتىلىپ قالغان ئادەملەردە كۆپرەك

ئۇچرايدۇ. قىرى كىشىلەردىكى قۇرۇق قىچىشقاق بەدەندىكى تەبىئىي ھارارەتنىڭ ئاجىزلىشىشى ۋە جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. جىنسىي ئەزا، مەقئەت ۋە جىنسىي يوللاردا شۇ ئەزادىكى خىلىتلارنىڭ بۇس ـ بۇخاراتلىرى ياكى ئومۇمىي بەدەندىكى بۇخاراتلار سەۋەبىدىن قۇرۇق قىچىشقاقلار پەيدا بولىدۇ. كىچىك بالىلار ھەتتا بوۋاقلاردىمۇ پەيدا بولۇپ، خېلى ئازابلايدۇ.

داۋاسى:

ھىجامەت قويۇش، كىچىك بالىلارغا زۇلۇك قوندۇرۇش كېرەك (زەھەرلەنگەن تېرىگە قوندۇرۇلسا تېخىمۇ ياخشى). ئۇنىڭدىن كېيىن مائۇلجەبىن (تەركىبى: ئەفتىمۇن، ئۇسىتىقۇددۇس 33 گرامدىن، ھېلىلە پوستى 66 گرام، شاھتەررە، گاۋزىبان، بىستىپايەج، سانا، بادرەنجى بۇيا 17 گرامدىن، غارىقۇن، تۇربۇت يەتتە گرامدىن، سىركە 26 گرام، ئۆچكە سۈتى 40 گرام، شېكەر 33 گرام، تەرەنجىبىن 66 گرام، بادام مېغىزىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇستىن باشقىلىرىنى سىركە بىلەن ئۇچ چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن ‹ئەفتىمۇننى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويۇلىدۇ›، ئۇستقۇددۇسنى قوشۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە شېكەر تەرەنجىبىن، سۈتنى قۇيۇپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يانچىپ قوشۇپ ‹تەرەنجىبىننى ئالدى بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈش كېرەك›، كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 1 ~ 2 پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىپ، ماددىلار قويۇقلۇقىنى تەڭشەش ۋە سۈيۇقلاندۇرۇش لازىم. شۇنىڭدەك تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورا قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

نۇسخا: سېرىق ھېلىلە، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئاقلانغان ئامىلە 33 گرامدىن، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم، شاھتەررە 16 گرامدىن، تۇربۇت 13 گرام، خىيارشەنبەر 22 گرام، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن 33 گرامدىن، بادام يېغىدىن ئۇچ گرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى ۋە تەرەنجىبىننى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئۇستىگە بىر ئاز قايناق سۇ قۇيۇپ ئۇستىنى دۈملەپ قويۇپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، تۆت چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، تىرىپىنى ئوبدان سىقىپ، سۈيىگە دۈملەپ قويغان دورىلارنى ئوبدان مىجىپ تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ تازىلاپ ۋە قايتىدىن يەنە بىرلا قاينىتىپ ئېلىپ، بادام يېغىنى قۇيۇپ تەييارلاپ، پۈتۈن دورىنى بىر كۈندە ئۇچكە بۆلۈپ ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. كۆك كەرەپشە سۈيىگە گۈل يېغى، سىركە ۋە بىر ئاز توغرىغۇ قوشۇپ بەدەنگە سۈركەش ئۇچۇن بېرىلىدۇ. جىنسىي ئەزالاردا بولغان قىچىشقاق ئۇچۇن زەمچە، قەتران[1] ئۇچ گرامدىن، ھەسەلدىن يەتتە گرام ئېلىپ، قاتتىق دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قىچىشىدىغان جايغا چېپىش لازىم ياكى شۇمشا، زىغىرلانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئۇچ باراۋەر ھەسەل

① قەتران — لاتىنچە نامى پىكىس لىكۇئىدا.

بىلەن قاينىتىپ، پاختا ياكى داكىغا يۇقتۇرۇپ چاپلاش لازىم. كىچىك بالىلار ياكى ئېمىۋاتقان بالىلاردا بولسا، قىزىلگۈل، بىنەپشە، نىلۇپەر، ئاقلانغان ئارپىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈيىدە بەدەنلىرىنى يۇيۇش كېرەك، ئېمىتىۋاتقان بالىلاردا بولۇپ، سۈركە بېرىش لازىم بولسا، ئانىسىغا بەرسە سۈت بىلەن تەسىر كۆرسىتىدۇ.

23. ئىسسىقلىق (ھەسەپ)

ئىسسىق پەسللەردە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەل بولۇپ، تېرىگە كەڭ تارقىلىدۇ، قىزىل ۋە ئۇششاق تاشمىلار چىقىپ قىچىشىدۇ، ئېچىشىدۇ ھەتتا ئاغرىيدۇ. كۆكرەك، پېشانە قىسىملىرىدا كۆپ ئۇچرايدۇ، نەملەشمەيدۇ، ئوفۇنەت ھاسىل قىلسا، يىرىڭلىق قاپارتمىلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. مۇھىم ئالامىتى — بەدەن قىچىشىدۇ، تاشمىلار خۇددى تىكەندەك ئۇچلۇق ۋە كۆپ سانلىق بولىدۇ. گاھىدا بوۋاق بالىلارنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىق يۆگەپ قويغاندىمۇ ئىسسىقلىق تېشىپ چىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى:

سەپرا ۋە قان ماددىسىنى سۈرگۈچى سۈرگىلەر بېرىلىدۇ. ئاندىن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلارنى قاينىتىپ بەدەن يۇيۇلىدۇ:

بابۇنە، ئىكلىلىملىك باراۋەر مىقداردا، بۇغداي كېپىكى ئىككى ھەسسە.

گۈل يېغى، سىركە بىر ھەسسە، پىننىدىن يېرىم ھەسسىنى بىرلەشتۈرۈپ بەدەنگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ. موزا، زەرچىۋىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن سۈيۇقلاندۇرۇپ تاشمىلارغا سۈركىلىدۇ.

24. قارا تەمرەتكە (قۇبا)[1]

تېرە ئۈستىدە پەيدا بولىدىغان قۇرۇق ۋە قارامتۇل رەڭلىك تەمرەتكىدىن ئىبارەت.

ئالامىتى:

ئالدى بىلەن تېرە ئۈستىدە قىزىل، قاتتىق قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ، قىچىشىدۇ. تېرە بارغانسېرى قۇرۇپ، ئۈستى قارامتۇل قاسراقلىق شەكىل ئالىدۇ. ساق تېرە بىلەن سىزىق تارتقاندەك ئايرىلىپ تۇرىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ تېرىنى زەخىملەيدىغان ياكى بېلىق تەڭگىسىدەك قاسراقلىشىپ، ئاسانلا ساقىيىپ كېتىدىغان خىللىرى بولىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان خىلىدا تېرە زەخىملىنىپ، زەرداب سۇ ئېقىپ شەلۋەرەپ تۇرىدۇ، قۇبانىڭ تەرەققىياتى ئۇچ باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ. بىرىنچى باسقۇچتا، تېرە ئۈستىدىكى زەخىملىنىش

[1] قۇبانى بەزىلەر چالاش دەپ ئاتايدۇ. ئەمما قۇبا پەقەت تېرىدىكى زەھەرلىنىش بولۇپ، چالاش بولسا ئومۇمىي بەدەن كېسىلىدۇر.

گۆشكە يەتمىگەن، قىزغۇچ رەڭدە بولىدۇ، ئاسان داۋالاش مۇمكىن؛ ئىككىنچى باسقۇچتا، زەخملىنىش تېرىدىن ئۆتۈپ گۆشكە بىر ئاز تەسىر قىلىدۇ؛ ئۈچىنچى باسقۇچتا، ئۆتكۈرلىشىپ گۆشكە كۆپرەك تەسىر قىلىپ، تېرە رەڭگى قارىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى:

بىرىنچى باسقۇچدا بۇغداي يېغى سۈركەشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى ياكى سىركە، توخۇ يېغى، موم يېغى، يۇمغاقسۈت ياكى سەبرە قاتارلىقلارنى يالغۇز ياكى بىرلەشتۈرۈپ تېرىگە سۈركەش كۈپايە قىلىدۇ، ئاچچىق ئۆرۈك يېلىمى ياكى ھېلىلىنى سىركە بىلەن سۈرۈپ چېپىشمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئىككىنچى باسقۇچدا، تېرىگە زۇلۇك قوندۇرۇش لازىم. ئۈنىڭدىن كېيىن ئۈشەق، كۈندۈش، زەرچىۋە، قەردمانەلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن سۈيۈلدۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ.

ئۈچىنچى باسقۇچدا: يۇقىرىقى دورىلار بىلەن بىللە ئىچىدىن ئىچىشكە مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅱ (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۈستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ سۈزۈلگەن دورا سۈيى ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى «سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن» سېلىپ تەييارلىنىدۇ ۋە ئىستېمال قىلىنىدۇ. مائۇلجەبىين (تەركىبى: ئەفتىمۇن، ئۈستقۇددۇس ھەرقايسىسى 33 گرامدىن، ھېلىلە پوستى 66 گرام، شاھتەررە، گاۋزىبان، بىستىپايەج، سانا، بادرەنجى بۇيا 17 گرامدىن، غارىقۇن، تۇربۇت يەتتە گرامدىن، سىركە 250 گرام، ئۆچكە سۈتى 350 گرام، شېكەر 33 گرام، تەرەنجىبىن 66 گرام، بادام مېغىزىدىن 33 گرام ئېلىپ، ئەفتىمۇن، ئۈستقۇددۇستىن باشقىلىرىنى ئۈچ چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن «ئەفتىمۇننى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويۇلىدۇ»، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە شېكەر، تەرەنجىبىن سۈيى، سۈتنى قۇيۇپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يانچىپ قوشۇۋېتىپ، كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 1 ~ 2 چاي پىيالىدىن ئىچىلىدۇ. تېرە زەخملەنگەن بولسا، چېپىشقا مەلھىمى ئىسپىداج Ⅱ (تەركىبى: ئۇپا، گۈل يېغى 17 گرامدىن، ئاق مومدىن 33 گرام ئېلىپ، ئالدى بىلەن تومۇر قاچىغا مومنى سېلىپ، ئوتتا قويۇپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە گۈل يېغى قوشۇپ، ئوتتىن ئېلىپ، ئۇپىنى قۇيۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ «ئەگەر سوغۇق خۇسۇسىيەتلىك قىلماقچى بولغان 1.5 گرام كاپۇر قوشۇلىدۇ» تەييارلىنىدۇ) تاشقى تەرەپتىن جاراھەتلەرگە بېرىش بىلەن بىللە، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك.

بۇغداي يېغىنى چىقىرىش ئۇسۇلى:

ئاق بۇغدايدىن لازىم مىقداردا ئېلىپ، ئەخلەت ۋە باشقا ئۇرۇقلاردىن تازىلاپ، چوڭراق ياپىلاق ۋە توز تاش ئۈستىدە يېيىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن تەڭ كېلىدىغان تاختاي تۆمۈرنى ئوتتا قىزىتىپ، بۇغداي ئۈستىگە قويۇپ، تۆپىسىدىن يەنە بىر ئېغىر تاش بىلەن باستۇرۇپ قويۇلىدۇ، تاشنىڭ ئەتراپلىرىغا بۇغدايدىن چىققان ياغ ساقىپ چۈشىدۇ. بۇنى يىغىپ ئېلىپ، پاكىز قاچىدا ساقلىنىدۇ. بۇ ھەرقانداق تېرە تەمرەتكىلىرىگە پايدىلىق.

25. سوغان

بەدەندە كېرەكسىز سۈيۇقلۇقلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە يۈز تېرىلىرىگە چىقىدۇ. كۆكرەك ياكى باشقا جايلارغىمۇ تارايدۇ. رەڭگى قىزىل ياكى ئاقۇچ بولۇپ، تېرىدىن روشەن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ، باسقاندا رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ؛ ئەگەر ماددىسى ئىسسىق بولسا قان غالىبلىق ئالامىتى بولىدۇ.

داۋاسى:

مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ› ، دورىلار چۆككۈدەك يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅱ (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىلە ھېلىلىسى ۋە ئۈستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ سۈزۈلگەن دورا سۈيى ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۈرگە ئۇچۇن ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى ‹نەمەكى ھىندى› ، سوقمۇنىيا ھەربىرى يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈن كەچقۇرۇن بىر قېتىم 3 ~ 7 ~ 11 دانىدىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۈزاپ، مۇرمەككىلەرنى

باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سىركە قوشۇپ چېپىش كېرەك.

دانىخورەكمۇ سوغۇقنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، «بۇسۇرى لەبەنى» (سۈتلۈك سوغان) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ چوڭراق قاپارتمىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئىچىدە ياغقا ئوخشاش ئاق نەرسە تولۇپ تۇرىدۇ. قول بىلەن باسقاندا ئاق ئۇيۇل نەرسە چىقىپ كېتىپ ئاغرىمايدۇ، كۆپىنچە پېشانە ۋە يۈز قىسىملىرىدا پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ھەببى قوقىيا (تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇن تەڭ مىقداردا، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيادىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ ‹غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك›) دىن ھەر كۈنى كۈنىگە بىر قېتىم ئون گرامدىن ئاخشامدا ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۈربۈت، غارىقۇندىن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۈزى ‹نەمەكى ھىندى› ، سوقمۇنىيا ھەرقايىسىسى يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈن كەچقۇرۇن بىر قېتىم 3 ~ 7 ~ 11 دانىدىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىپ، ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەن ۋە باش تەرەپتىكى ماددىلار تازىلىنىدۇ. تاشقى تەرەپتىن پۇرچاق ئۇنى، كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم شاكىلى، كۆيدۈرۈلگەن سۆڭەك قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قاينىتىپ سۈيى، بىلەن يۈز يۇيۇلىدۇ ۋە خەربەق سەفىد ۋە چىغىرتماق يىلتىزىنى سىركىدە سۈرۈپ، دانىخورەككە چېپىش كېرەك ياكى زىغىر، قىزىل لوبىيا، سىيادان، ئۇزۇم ياغىچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سىركە قوشۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ.

26. سۆگەل

كۆپىنچە تېرە رەڭگىدىكى تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان قاپارتمىلار بولۇپ، ئۇچى يۇمىلاق، تۈۋى ئىنچىكە بولغانلىرى «مىسمارى» ، ئۇزۇن ساڭگىلاپ تۇرىدىغانلىرى «قىرۇنا» دەپ ئاتىلىدۇ. كېيىنكى خىلى تەتۈرىگە يانغان، ئەگرى مىختەك شەكىلدە كۆرۈنىدۇ. بەزىلىرى موگوغا ئوخشاپ كېتىدۇ. سۆگەلنىڭ نەملىشىپ تۇرىدىغانلىرى كۆپىنچە دائىم سۈركىلىپ تۇرىدىغان جايلاردا، مەسىلەن: بارماق ئارىلىقلىرى، قولتۇق قاتارلىق جايلاردا ئۆسۈپ چىقىدۇ.

سەۋەبى:

قويۇق خىلىتلارنىڭ كىچىك قان تومۇرلارغا قۇيۇلغانلىقىدىن، مەسىلەن: سەۋدا بىلەن بەلغەمنىڭ بىرىكىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى:

ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مائۇلئۇسۇل V (تەركىبى: كاسىنە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئارپىبەدىيان ھەرقايسىسى ئوخشاش مىقداردا، گۈلقەنتىن لازىم مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، دورىدىن تۆت ئىلىكچە ئۈستۈن قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ماتا بىلەن سۈزۈپ سىقىپ، گۈلقەنت قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىمغىچە بىر پىيالىدىن بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۈستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاترە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا سۈيى ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن، سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تۆۋەندىكى سۆگەل چۈشۈرىدىغان دورىلار بىر قانچە كۈن سۆگەلگە چېپىلىدۇ:

بۆرە، كەھرىۋا، بۆرە ئەرمىنى، خەرنوپىلاردىن بىرىنى ياكى ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ، سىركە بىلەن سۈيۈلدۇرۇپ سۆگەلگە چېپىلىدۇ. مۇشۇ دورىنى بىر قانچە قېتىم تەكرار سۈركەش بىلەن چۈشۈپ كېتىدۇ.

سىيادان، ئاق تۈزلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۆتكۈر سىركە بىلەن ئۇماچتەك ھالغا كەلتۈرۈپ سۆگەلگە چېپىپ قويۇلسا، سۆگەل ئۆزىچە چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋا (يۇلغۇن مېۋىسى) نى سوقۇپ، سىركە بىلەن سۆگەلگە قويۇق ھالدا چېپىلسىمۇ سۆگەل چۈشىدۇ.

تۇخۇمەك ئۇزۇمى، شەترەنجى ھىندىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سىركە بىلەن يۇقىرىقىدەك ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

گۈڭگۈرت پوقى، بورەق (ئورنىغا توغرىغۇ ئىشلىتىش مۇمكىن) باراۋەر مىقداردا، كۈندۈشتىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇقىرىقىدەك ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭغا زەرنىخ بىلەن زىراۋەندىدىن توغرىغۇ بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قوشۇلسا نەتىجىسى تېخىمۇ ياخشى.

27. پاچاق يارىسى

پاچاقلىرىدا خۇددى ئوسما ئۇرۇقىدەك مۇدۇر، قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ، كېيىنچە قاپارتمىلاردىن قارامتۇل كۆكۈچ رەڭلىك زەرداب سۇ ئاقىدۇ ۋە ساقىيىشى تەس بولغان، ئۇزۇن مۇددەت داۋام قىلىدىغان جاراھەت شەكىللىنىپ چىقىدۇ. بۇ سەۋدا ماددىسىنىڭ پوتۇن بەدەندىن ئاياغقا تۆكۈلگەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى:

قان ئېلىشقا مۇمكىن بولمىسا، تەكرار ـ تەكرار ھىجامەت قويۇش، زۇلۇك قوندۇرۇش، ئىلاجى بار قاپارتمىلار ئىچىدىكى ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش لازىم. قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ قۇستۇرۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن كۆيدۈرۈلگەن خېنە، داۋا، ئۇزۇن زىراۋەندە، بىخ كەبىر پوستى، مامىرانچىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئىككى ھەسسە سىركە، بىر ھەسسە زەيتۇن يېغى قوشۇپ، مايسمان قويۇق دورا تەييارلاپ سىرتتىن چېپىش كېرەك. ئۇزۇنغىچە ساقايمىغان پاچاق يارىسىغا يېڭى سەۋزىنى قىرىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، داكىنى چىلاپ تېڭىپ بەرسە ياكى شوخلىنىڭ سۈيىگە داكىنى چىلاپ تېڭىپ بېرىلسە، ساقىيىشى تېزلىشىدۇ.

28. ئۇجمىسمان ئۆسمە

شەكلى ئۇجمە (جۇجەم) گە ئوخشايدىغان كۈل رەڭلىك، جاراھەتلىنىپ تۇرىدىغان ئۆسمىدىن ئىبارەت بولۇپ، كۆپىنچە سوڭ تۆشۈكى يانلىرىدا، جىنسىي لەۋلەردە ۋە ئەرلەرنىڭ ئۇرۇقدان خالتىسى ئاستىدا پەيدا بولىدۇ. بەزىدە يۈز قىسىملىرى (ئېڭەك، كالپۇكلار) دىمۇ ئۇچرايدۇ، پەيدا بولغان جايلىرىغا قاراپ ھۆللەشكەن (مەقئەت ۋە جىنسىي لەۋلەردە) ياكى قۇرۇق (يۈزدە) بولۇشى مۇمكىن.

داۋاسى:

مەلھەمى زەڭگار ئۆسمە ئۈستىگە قويۇق سۈرتۈپ قويۇلسا، بىر قانچە ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن چۈشۈپ كېتىدۇ. تېگىدىن پەيدا بولغان جاراھەتكە يېڭى گۆش ئۈندۈرگۈچى دورىلار چېپىلىدۇ. زەڭگارنى چاپقاندا بەدەندە قىزىتما پەيدا قىلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن جاراھەت بار چاغلاردا ئىشلەتمەسلىك لازىم.

29. تېرە ئاستىغا قان چۈشۈش

سەۋەبى:

تاشقى زەخملىنىش (يىقىلىش، ئۇرۇلۇش) بىلەن تېرە ئاستىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلىرىنىڭ زەھەرلىنىشى نەتىجىسىدە تېرە ئاستىغا قان چۈشىدۇ ياكى قان تەركىبىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن تېرە ئاستىغا چېكىتسىمان قان چۈشۈشى مۇمكىن.

ئالامىتى:

تېرە ئاستىدا كۆك رەڭدە، تېرىدىن كۆتۈرۈلمىگەن ھەر خىل چوڭلۇقتىكى قانلىق چېكىت پەيدا بولىدۇ. قول بىلەن بېسىپ تۇرغاندا، تومۇر كېڭەيگەندە كۆتۈرۈلىدۇ، تارايغاندا تۆۋەنلەيدۇ، باسقاندا ئويمانلىشىدۇ، قويۇپ بەرگەندە دەرھال ئەسلىگە كېلىدۇ.

داۋاسى:

شاھى بەللۇت، موزا، ئاقاقىيا قاتارلىق قورۇغۇچى دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سۇ بىلەن سۈيۇق ئۇماچ ھالەتكە كەلتۈرۈپ، قانىغان نۇقتا ئۈستىگە چېپىپ مەھكەم تېڭىپ قويۇش، ھەرىكەتنى بىر مەزگىل چەكلەش لازىم.

30. يەل يارا (ئاتېشەك)[1]

يۇقۇمچان ۋە بىمارنىڭ ئۆز بەدىنىدە ئېغىر جىسمانىي كەمتۈكلۈكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يارىلىق كېسەللىك بولۇپ، جىنسىي ئالاقە، قاچا ـ قۇچىلار ئارقىلىق يۇقۇپ، ئەر ـ ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدا، كالپۇكتا قاتتىق مونەكچە پەيدا بولۇش بىلەن باشلىنىدۇ. مونەكچە بىر مەزگىلدىن كېيىن يوقىلىپ كېتىپ، قايتا پەيدا بولغاندا جاراھەت ھاسىل قىلىدۇ. جاراھەتتىن زەرداب سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ، بارغانسېرى يوغىنايدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا، توغرا، تولۇق داۋالانمىسا، يارا ھاسىل بولغان ئەزالاردا بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: بۇرۇن ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. سۆڭەككە تەسىر قىلغاندا سۆڭەك قايناپ چىقىدۇ. ھەرىكەت دەخلىگە ئۇچرايدۇ؛ ئەڭ مۇھىمى مېڭە، يۈرەك قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالاردا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. يەل يارا ئوفۇنەت (مىكروب) لىك كېسەللىك بولۇپ، كېسەللىك يۈز بېرىشكە شارائىت تۇغدۇرۇپ بەرگەن خىلىتلارنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، ئۇنىڭ تۆۋەندىكى خىللىرى بار:

1. قان خىلىتىنىڭ ئالامىتى غالىب بولغان تۈرى — باش ئېغىر بولۇپ، باشتىكى قىزىل تومۇرلار قان بىلەن تولۇپ، كۆپكەندەك كۆرۈنىدۇ. يۈزى قىزىل، كۆز چانىقىدا

---

① ئامىلە پەرەڭگى — فرانسوز يارىسى دېگەنلىك بولۇپ، سىفلىس بىمارىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەل دەسلەپتە ئىسپانىيىلىكلەر ئارقىلىق فرانسىيىگە، ئاندىن ئۇلاردىن ياۋروپاغا تارقالغاچقا قەدىمكى كىتابلاردا، فرانسوز يارىسى دەپ يېزىلغان.

ئىغىرلىق سېزىلىدۇ. بۇ تۇرىدە جاراھەت قىزىل قاپارتمىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، كۆپىنچە نەملەشمەيدۇ، بەزىدە سۇلۇق قاپارتمىلارغا ئايلىنىدۇ.

داۋاسى:

ھىجامەت قويۇلىدۇ، مەتبۇخى سانا (تەركىبى: سانا 13 گرام، شاھتەررە ئون گرام، تەمرى ھىندى يەتتە گرام، ھېلىلە پوستى ئون گرام، بىخ كەبىر پوستى بەش گرام، چىلان، سەرپىستان 15 دانىدىن، ئىتئۇزۇمى، كاسنە ئۇرۇقى، قىزىلگۇل، ئاق لەيلى ئون گرامدىن، تەرەنجىبىندىن 50 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، سىقىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ)، پۇتۇن دورىنى ئۇچكە بۆلۈپ ياكى بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى سۈرگە بېرىلىدۇ:

سانا 22 گرام، قىزىلگۇل 13 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە ھەرقايسىسى 16 گرامدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، شاھتەررە گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، بىنەپشە، نىلۇپەر ئون گرامدىن، سەرپىستان 60 دانە، ئۇرۇقسىز ئۇزۇمدىن 60 دانە ئېلىپ، سانا، قىزىلگۇل، نىلۇپەر، بىنەپشە ۋە ئۇزۇمدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، ھەممە دورىلارنى ئىككى چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ، ئۇچكە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىپ بولىدۇ. چىلان سۈيى بىلەن كۈنىگە ئون گرام مەجۇنى شاھتەررە بېرىلىدۇ. جاراھەتكە سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى مەلھەم ئىشلىتىلىدۇ:

ئۇزۇن زىراۋەند، سىماب كۈشتىسى يەتتە گرامدىن، كۈندۈش ئۈچ گرام، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىدىن 33 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن قويۇق ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

سەپرا ئالامىتى غالىب بولغان تۈرى: بەدىنى ئورۇق سېرىققا مايىل، ئاغزى ئاچچىق ۋە تەشنالىق كۆپ بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىش ۋە باش ئاغرىش، ئاچچىقى يامان بولۇپ قېلىش، ئۇيقۇ كەلمەسلىكتەك روھىي بەلگىلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل كېلىپ، كۆز ئالدىدا يوق نەرسىلەر — پاشا، كۈمۈتىلار ئۇچقاندەك كۆرۈنىدۇ. بەدەندىكى يارىلار ھۆل قاپارتمىلار بولۇپ، دائىم سېرىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ، جاراھەت يۇزى تەكشى ۋە چوڭقۇر بولىدۇ.

سىركەنجىۋىل بۇزۇرى (تەركىبى: كىشۇش ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان 17 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 33 گرام، ئۆتكۈر سىركە 175 گرام، قەنتتىن 1.5 كىلوگرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالىراق سوقۇپ، سىركە ۋە باراۋەر مىقداردىكى سۇ بىلەن بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى قوشۇلغان سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ، سۈينگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ (قاياش ئالدىدا كۆپۈك ئۆرلەپ، بۇنى سۈزۈۋېتىش كېرەك)، كۈنىگە بىر قېتىم 33 ~ 66 گرامدىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئانار شەربىتى قاتارلىقلارنى بېرىپ سەپرانى پەسەيتىش كېرەك، ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن سۈرگە بېرىلىدۇ:

سېرىق ھېلىلە پوستى، سانا، شاھتەررە 16 گرامدىن، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا 45 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى، ئىتئۈزۈمى، زىراۋەندە، قىزىلگۈل ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، چىلان، سەرپىستان توققۇز دانىدىن، تەرەنجىبىندىن 33 گرام ئېلىپ، تەرەنجىبىن، تەمرى ھىندىلەردىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، ئىككى چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى سىقىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) بىراقلا ياكى بىر قانچىگە بۆلۈپ بىر كۈندىلا ئىچىپ بولۇش لازىم. يارىغا سىرتتىن ئىشلىتىش ئۈچۈن:

شادىنەج ئەدەس، كۈندۈش، ئەنزىرۇت ئۇچ گرامدىن، گۈل يېغى 40 گرام، ئاق مومدىن 1.0 گرامدىن ئېلىپ، شادىنەجنى ئېزىپ، باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاۋۋال گۈل يېغىنى بىر ئاز قىزىتقاندىن كېيىن ئۈستىگە ئاق موم سېلىپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى قوشۇپ ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

ئەنزىرۇت، شادىنەج، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، خۇنسياۋشان، زىراۋەندە ھەرقايسىسىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان دورا تەييارلاپ، جاراھەت ئۈستىگە سېپىشكە بېرىلىدۇ.

بەلغەم ماددىسى غالىب بولغان تۈرى: بەلغەم ئوفۇنەتلەنگەن بولۇپ، بوغۇملار ئاغرىيدۇ. تېرە ئۈستى سوغۇق، جاراھەت ھۆل، ئەتراپى ئاقۇچ رەڭدە كېلىدۇ. ئېغىز - بۇرۇندىن سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ. سوغۇق ھاۋا ۋە سوغۇقلۇقلار كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ھەببى ئىستەمخىقۇن (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى (ھەببۇلنىل)، سەبرە، سانا، مۇقەل 33 گرامدىن، ھېلىلە پوستى، ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، سوقمۇنىيا 61 گرام، شەھمەنزەلدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، ئايارەجدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى بىرئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارغا قوشۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، كۈمىلاچ قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 7 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ھەببى قوقىيا (تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇن تەڭ مىقداردا، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيادىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلاپ كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ تەييارلاپ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم ھەر قېتىمدا ئون گرامدىن ئاخشامدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەپتىدە بىر كۈن سىركەنجىۋىل، ئەبكامە، سىركە، ئاقىرقەرھا بىلەن قۇستۇرۇش كېرەك. ماش، قىزىلگۈل، شۇمشا ئۇرۇقى، شەھمەنزەللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇنىڭغا

كەرەپشە سۈيى قوشۇپ، سۈيىدە يارىنى يۇيۇشقا بۇيرۇلىدۇ. گۈل يېغى ۋە كاللا ـ پاچاق يىلىكى بىلەن ئاقىرقەرھا، قۇستە، مەدەستان، ئەنزىرۇت، خۇنسياۋشانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ماي دورا تەييارلاپ چېپىشقا بېرىلىدۇ ياكى مۇنۇ نۇسخىدىكى دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

كۈندۈش، زىراۋەندە، زەرچىۋە، سماب كۈشتىسى يەتتە گرامدىن، سىركە، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغىدىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ياغنى بىر ئاز ئىسسىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە سىركىنى قۇيۇپ، قۇيۇق ئۇماچتەك دورا تەييارلاپ، سىرتتىن سۈركۈلىدۇ.

سەۋدا غالىب بولغان تۈرى: بەدەن رەڭگى قارامتۇل، ئىسلاشقاندەك بولۇپ قالىدۇ. بەدەن ئېغىرلىشىدۇ، تومۇر ھەرىكىتى سۈس ۋە كىچىك بولۇپ، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. جاراھەت ئويۇلۇپ كەتكەن ياكى قايناپ چىققاندەك بولۇپ، ئىچى قارامتۇل قىزغۇچ رەڭدە، قۇرغاق كۆرۈنىدۇ. بەزىلىرىنىڭ ئۈستى كېپەكلىشىپ، قارامتۇل قاسراق باغلايدۇ، روھىي ئالامەتلەر ئېغىرلىشىدۇ، ئۇيقۇسىز، خام خىيالچان، كىشىلەردىن قاچىدىغان بولۇپ قالىدۇ. جاراھەت چوڭقۇرلىشىپ، سۆڭەكلەرگىچە يېتىپ بېرىپ ئېغىر ئازاب كەلتۈرىدۇ، ساقايماي ئۇزۇن داۋام قىلىدۇ.

ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقىدىن 16 گرام، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ›، دورىلار چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۈستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانادىن 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ سۈزۈلگەن دورا سۈيى ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھېلىلە مۇراببىسى بىلەن تەركىبىدە بىخ كەبىر بولغان سىركەنجىۋىل ھەسىلىنى داۋاملىق بېرىش كېرەك. ئايارەج پەيقىرانى ھەسەل سۈيى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. ئارىلاپ تۆۋەندىكى سۈرگە بېرىلىدۇ:

سېرىق ھېلىلە پوستى 50 گرام، سانا، شاھتەررە، ئەفتىمۇن 16 گرامدىن، كاسىنە

ئۇرۇقى، بىستىپايەج، ئەپسەنتىن ئون گرامدىن، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن 33 گرام-دىن، بادام يېغىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، ئادەتتىكى قايناتما ئۈسۈلدا تەييارلىنىدۇ. جاراھەتكە سىرتتىن سۈركەش ئۈچۈن:

كۈندۈش، كۈمۈش ئىقلىمىياسى، زىراۋەندە، زەرچىۋە، سماب كۈشتىسى ھەرقايسى-سىنى يەتتە گرامدىن، گۈڭگۈرت ئون گرام، سىركە، گۈل يېغىدىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، يۇقىرىقىدەك ئۈسۈل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

قىزىلگۈل ۋە ئەنزىرۇتنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، جاراھەتكە سېپىش لازىم. بۇلار بىلەن تۆۋەندىكى مەجۇن بېرىلىدۇ:

ھېلىلە پوستى، ئامىلە، تۇربۇت، زەنجىۋىل، شاھتەررە ھەرقايسىسىنى 16 گرام-دىن، قەنبىل 13 گرام، ئەفتىمۇن ئون گرام، قەنتىتىن 330 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتنى قىيام قىلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

31. ئاقكېسەل

ئاقكېسەل — بەرەس، ئاۋلاق، پېسە دېگەن نامىلار بىلەن ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېرىدە ھەر خىل چوڭلۇقتىكى ئاق داغلار چۈشۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. داغنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئاق بەرەس ۋە ئاق بەھەق دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ.

سەۋەبى:

ئاق كېسەلنىڭ مۇتلەق سەۋەبى ئېنىق ئەمەس. بىراق ئۇيغۇر تېبابىتىدە بەدەندە قويۇق بەلغەم (بەلغەمى غەلىز) نىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولىدۇ، دېگەن كۆزقاراش مەۋجۇت.

ئالامىتى:

تېرە ئۈستىدە ھەرخىل چوڭلۇقتىكى ئاق داغلار پەيدا بولىدۇ. ئۇنداق داغلار بەدەننىڭ مەلۇم جايلىرى بىلەن چەكلىنىشى مۇمكىن. بۇ «بەھەق» دېيىلىدۇ. ئەگەر داغلار بەدەننىڭ كۆپ يېرىگە تارىغان ۋە ئۆزئارا بىرىكىپ يېيىلغان بولسا، ئۇ «بەرەس» دېيىلىدۇ. داغلار ئاغرىمايدۇ. ئەمما كېسەلنىڭ تېرىسىدىكى تەبىئىي ئاق رەڭنى ئۆزگەرتىۋېتىپ، يۈز ساھەسىدىكى داغلار قىياپەتنى قىسمەت ئۆزگەرتىۋېتىدىغانلىقى ئۈچۈن، كېسەل كىشى روھىي ئازاب چېكىدۇ.

بەرەس بىلەن بەھەقنى تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا قاراپ بىر - بىرىدىن پەرقلەندۈرۈش مۇمكىن.

1) بەھەق كۆپىنچە چەكلىك دائىرىدە بولىدۇ. بەرەس كەڭ يامراشقا مايىل كېلىدۇ. بەھەق توساتتىن بىلىنىپ، داۋالاش بىلەن تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ؛ بەرەس سۈس پەيدا بولۇپ، تەدرىجى كېڭىيىپ يامرايدۇ، ئۇزاق مۇددەت داۋالاش تەلەپ قىلىنىدۇ.

2) بەھەق مەيلى قانچە كۈن بولسۇن، تېرىگە يىڭنە سانجىغاندا قان چىقىدۇ. بەرەسىنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە قان چىقىشىمۇ كېيىن قان چىقماستىن ئاقۇچ سۈيۈقلۇق چىقىدۇ (تېرىگە يىڭنە سانجىپ كۆرگەندە گۆشكە سانجىپ تاشلاشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تېرىنى كۆتۈرۈپ تۈرۈپ سانجىش 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 ئۇۋۇلسا قىزىرىدۇ، بەرەستە ئانچە ياخشى قىزارمايدۇ.

بەرەس بىلەن بەھەق يۇقىرىقىدەك پەرقلەنسىمۇ، كۆپ ھاللاردا ئېنىق ئايرىۋېلىش تەس. شۇنىڭدەك ھەر ئىككىسىنىڭ داۋاسى، پەرھىز قىلىدىغان ئىشلار ئاساسەن ئوخشاش.

داۋاسى:

ئاقكېسەلنى داۋالاش سەۋرچانلىق ۋە كېسەل كىشىلەرنىڭ روھىي، ماددىي جەھەتتىكى ھەمكارلىشىشىنى تەلەپ قىلىدىغان ئىش. شۇڭا ئۇنى تەرتىپلىك ھالدا ئېلىپ بېرىش لازىم. داۋالاشتا ھەر خىل سۈرگىلەرنىڭ يارىدىمى بىلەن سەۋەبچى ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش، ئىچىدىغان دورا بېرىش، سىرتتىن دورا چېپىش، كۈن نۇرىغا قاقلاش ۋە ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىش، پەرھىز قىلىش چارىلىرىنى كۆرۈشتىن ئىبارەت بىر قاتار مۇرەككەپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭ بىر تارمىقى كەم بولسا، داۋالاش ئۇنۇمى كۆڭۈلدىكىدەك بولماسلىقى مۇمكىن.

بۇزۇق بەلغەمنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن، داۋالاشنىڭ دەسلىپىدىلا سەۋدا ۋە بەلغەم سۈرگىسى بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك داۋالاش داۋامىدىمۇ بىر قانچە قېتىم سۈرگە دورىلىرى بېرىپ تۇرۇلۇشى لازىم.

دەسلەپكى سۈرگىدىن بىر كۈن كېيىن، ئىچىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلاردىن بىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ئاترىلال مەجۇنى ئاقكېسەلنى داۋالاشتىكى ئاساسىي دورا ھېسابلىنىدۇ. تۆۋەندە ئىچىلىدىغان دورىلارنىڭ بىرقانچە نۇسخىسىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان ئاترىلال، ئاقىر قەرھا، بىخ كەبىر، شەترەنجى ھىندى ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، ھەسەلدىن 80 گرام، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، كۈندە 5 . 0 گرامدىن ئون كۈن ئىستېمال قىلىدۇ. كېيىن يەتتە گرامدىن ئون كۈن بېرىلىدۇ. مۇشۇنداق مىقدارىنى ئاشۇرۇپ، چوڭ كىشىلەرگە بېرىلىدىغان ئەڭ يۇقىرى كۈنلۈك مىقدار 33 گرامغا يەتكۈزۈلىدۇ.

ئاترىلال بىر ھەسسە، ئاقىرقەرھا، تۇربۇت، توم زەنجىۋىل ھەرقايسىسى بەشتىن بىر ھەسسە، ھەسەل ئومۇمىي دورا مىقدارىدىن ئۈچ ھەسسە.

تەييارلاش ئۇسۇلى ۋە ئىچىش مىقدارى يۇقىرىدىكى بىلەن ئوخشاش.

مەجۇنى بەرەس: قىزىلگۈل 254 گرام، ئوغرىتىكەن ئۇرۇقى 19 گرام، ئاقىرقەرھا، ئاق تۇربۇت 66 گرامدىن، توم زەنجىۋىل 0.5 گرام، تاغ زىرىسى ئون گرام، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدىن ئىككى كىلوگرامدىن ئېلىپ، تاغ زىرىسىنى بىر كېچە سىركىگە چىلاپ، سۈزۈپ، قۇرۇتۇپ سوقۇپ، باشقا دورىلارنىمۇ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەممە دورىلارنى كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، دەسلەپ ھەركۈندە 16 گرامدىن يېيىشكە باشلاپ، بارغانسېرى مىقدارىنى ئاشۇرۇپ، كۈندە 66 گرامغا يەتكۈزۈلىدۇ.

يۇقىرىدىكى دورىلاردىن بىرىنى ئىچىشكە باشلاپ، ئىككى - ئۈچ كۈندىن كېيىن ئاغرىق كىشى داغ چۈشكەن جاينى كۈن نۇرىغا قاقلاشقا باشلايدۇ. كۈن نۇرى تېرىگە تىك چۈشۈشى، قاقلاش ۋاقتى كۈندە ئاز - ئازدىن ئۇزارتىلىشى لازىم. كۈن نۇرىغا قاقلانغاندىن كېيىن تېرىنىڭ داغ چۈشكەن جايلىرى سۇ كۆتۈرۈپ چىقىرىش، قاقاچ باغلىشى مۇمكىن. بۇ چاغدا كۈن نۇرىغا قاقلاشنى توختاتسىمۇ بولىدۇ (بەك ئېغىر يارىلانسا توختىتىش كېرەك).

دورا ئىچىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، داغلارغا تۆۋەندىكى دورىلاردىن بىرىنى سۈركەش لازىم.

قىزىل لوبىيا، بىخ كەبىر بىر ھەسسىدىن، شەترەج ھىندى، ئاقىرقەرھا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، كۈندۈش، قىچىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، قۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە قوشۇپ ئۈماچ ھالىغا كەلتۈرۈپ، داغ چۈشكەن جايغا سۈركىسە، تېرىنى قىزارتىش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

زەمچە، شورا، ئوردان، گىلى ئەرمىنى، شەترەج ھىندى، تۆمۈر دېتى، ئوسما، نىل بويىقىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سىركە بىلەن سۈيۈقلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ دورا تېرىدىكى ئاقارغان جاينىڭ رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنى دورا ئىچىپ كۈن نۇرىغا قاقلاپ، سۇ كۆتۈرۈپ چىققان (پۇتۇنلۇكى بۇزۇلغان) تېرىگە سۈركىسە، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

سىرتتىن چاپىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىۋاتقان جەريانىدا موزا قاينىتىلغان سۇ ياكى زاك سۈيى بىلەن ئالدىنقى قېتىم چېپىلغان دورىنى يۇيۇپ تاشلاپ، (2) نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن بوياق دورىنى چېپىش لازىم.

ئومۇمەن، داۋالاش جەريانىدا ئارىلاپ سۈرگە بېرىپ ماددىلارنى سۈرۈپ چىقارغاندىن تاشقىرى، ئىترىفىل كەبىر (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى ۋە بەلىلە پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسى 20 گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى، قارىمۇچ، پىلپىل قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسى 20 گرامدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى ‹لىسانىل ئاساپىر›، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى

قەلقەل، كۈنجۈت، ئاق كۆكناردىن ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، ھەسەل پۈتۈن دورا ئىغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋەرىدە، بادام يېغىدىن 430 گرامدىن ئېلىپ، ‹كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ›، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئۈچ ئاي تۈرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 4 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى سىركەنجىۋىل بىلەن بېرىش لازىم. ئىترىفىل سەغرى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 5 ~ 7 گرامغىچە ياكى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىپ، مىزاجنى تەڭشەپ تۇرۇش، شۇنىڭدەك مەجۇنى كەلكىلانەج I (تەركىبى: مازەرىيۇن ‹مۇدەپپەر قىلىنغان›، سېرىق ھېلىلە پوستى 17 گرامدىن، ئەپسەنتىن ئۇسارسى ئون گرام، چىغىرتماق يىلتىزى، كاسنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاينىتىسى ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، پۇنۇس، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىندىن 50 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس، خىيارشەنبەر ۋە تەرەنجىبىنىلەرنى ئايرىم قاينىتىپ سۈغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، ئۈستىگە قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى كەلكىلانەج II (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، لىسانىل ئاساپىر، پىلپىلمۇيە، زىرە، ھىندى تۇزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى، لاھور تۇزى، پىلپىل، جۇۋىنە، رەۋەن ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، تۇربۇت 30 گرام، ئامىلدىن 960 گرامدىن ئېلىپ، ئامىلنى 12 كىلوگرام سۇدا تۆت كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سىم ئەلگەكتىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈلگەن سۈيىگە ئىككى كىلوگرام شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيامغا بىر ئاز ھەسەل بىلەن 40 گرام كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قوشۇپ تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قۇرسى بەرەڭگى، تەرياق ۋە مەجۇنى مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستقۇددۇس، سىساليۇس، كامادىرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئىدە، ئۇستقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلىملىكتىن 22 گرام، پەتەر ئاساليون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانا، ئەپىيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇن ئون گرام، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۈچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى

پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرامدىن، سۇزاپتىن يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن ئۈچ باراۋەر ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكـ تىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۈستىگە يېلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، چىنە ـ قاچىلاردا ساقلىنىدۇ) ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلھەسەل «ھەسەل سۈيى» بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم «سەھەردە» ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم بېرىلىدۇ.

بەرەسنى داۋالاش جەريانىدا ۋە داۋالاشتىن كېيىن خېلى بىر مەزگىلگىچە قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى بېرىش، ياۋا قۇشلار (ئۇلار، كەكلىك، كۆك كەپتەر باچكىلىرى) نى كاۋاپ قىلىپ بېرىش، سۈت، قېتىق ۋە بېلىق گۆشى، تۇزلانغان گۆشلەر ھەمدە بەلغەم كۆپەيتـ ىدىغان پۇرچاق خىلىدىكى دانلىق ئاشلىقلار، ھۆل مېۋە ۋە بەزى كۆكتاتلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلاردىن تاشقىرى، تۆۋەندىكى بىر قانچە خىل چارىلارمۇ بەرەس كېسىلىنى داۋالاشتا مەلۇم ئۈنۈمگە ئىگە بولۇپ سىناپ ئىشلىتىش مۇمكىن:

قارا يىلاننى تۈتۈپ، ئۈنىڭ قېنىنى بەرەس دېغىغا قايتا ـ قايتا سۈركەش لازىم. ئاندىن يىلاننىڭ قورسىقىنى يېرىپ، ئىچىگە بەلگىلىك مىقداردا شاھتەررە چۆپىنى تىقىپ، يىلان قورسىقىنى قايتا تىكىپ، سۈس ئوتتا كاۋاپ قىلىنىدۇ، ئاندىن شاھتەررەنى چىقىـ رىپ ئېلىپ، داغ چۈشكەن تېرىگە سۈركەپ بېرىش لازىم.

زۇفتى رۇمى، شورا، قىزىل قىچا، ئاق ۋە قارا خەربەق، جىنكىۋىزى، ھاك، زەرنىخ، قارا توغرىغۇ، ياۋا پىياز، شەترەنجى ھىندى، ئاقىرقەرھا، سىيادان، بىخ كەبىر پوستى قاتارلىق دورىلارنى يالغۇز ياكى بىر قانچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، كونا سىركە (قانچە كونا بولسا شۇنچە ياخشى) دە تاشقا سۈرۈپ (ياكى ئېرىتىپ)، ئاق داغقا چېپىلسا بولىدۇ.

32. قارا داغ

تېرە يۈزىگە قارا داغ چۈشۈشتىن ئىبارەت كېسەللىك بولۇپ، ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ:

بىر خىلىدا، داغ ئۈستى قول بىلەن سۈرتۈلسە قارا كېپەك چۈشىدۇ، بۇ ياشلاردا ئۇچرايدۇ.

يەنە بىر خىلىدا تېرە قارامتۇل رەڭگە كىرىش بىلەن قوتۇردەك قېلىنلىشىپ قالىدۇ، قىچىشىدۇ.

داۋاسى:

ئالدىنقى تۈرىنى داۋالاشتا مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل

ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇستىن 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇلىدۇ. دورىلارنى داكا بىلەن سۇزۇپ، سىقىپ، سۇزۇلگەن دورا سۇيى ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن، سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. مائۇلجەبىن (تەركىبى: ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس ھەرقايىسىسى 33 گرامدىن، ھېلىلە پوستى 66 گرام، شاھتەررە، گاۋزىبان، بىستىپايەج، سانا، بادرەنجى بۇيا 17 گرامدىن، غارىقۇن، تۇربۇت يەتتە گرامدىن، سىركە 26 گرام، ئۆچكە سۈتى 40 گرام، شېكەر 33 گرام، تەرەنجىبىن 66 گرام، بادام مېغىزىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇستىن باشقىلىرىنى سىركە بىلەن ئۇچ چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن (ئەفتىمۇننى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويۇلىدۇ)، ئۇستىقۇددۇسنى قوشۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۇزۇپ تىرىپىنى سىقىپ، سۇيىگە شېكەر، تەرەنجىبىن، سۈتنى قويۇپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يانچىپ قوشۇپ (تەرەنجىبىننى ئالدى بىلەن ئېرىتىپ سۇزۇش كېرەك، تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 1 ~ 2 پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن مۇنچىغا كىرىش ۋە ھۆللۈك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، سىرتتىن مۇنۇ دورىلارنى چېپىش كېرەك. قارا خەربەق، زەرنىخ، ھاك، گۈڭگۈرت، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بىستىپايەج، كۈندۈش، قۇستە تەلىخى، زاغۇنلارنى سوقۇپ، سىركە بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ چېپىلىدۇ.

كېيىنكى تۇرنىنى داۋالاش ئۈچۈن، ئاۋۋال سۈرگە بەرگەندىن كېيىن سىرتتىن يۇقىرىقى دورىلار چېپىلىدۇ.

33. داغ ۋە سەپكۈن

يۈز تېرىسىدە پەيدا بولىدىغان تار ياكى كەڭ دائىرىلىك قارا داغ «كەلەف» دەپ ئاتىلىدۇ. چېكىتسىمان داغلار — سەپكۈن (نەمەش) دېيىلىدۇ. ئۇلارنىڭ پەيدا بولۇشىغا تېرە ئاستىغا چۈشكەن غەيرىي تەبىئىي ماددىلار (قان، سەۋدا) نىڭ بۇخاراتلىرى سەۋەب بولىدۇ. بەزىلىرى قىزىتمىلار (مەسىلەن: تۆت كۈنلۈك قىزىتما) ھامىلىدارلىق، ھەيز توختاپ قېلىش، كۈن نۇرىدا كۆيۈش، جىگەر كېسىلىدىن كېيىن پەيدا بولۇپ چىقىدۇ. سەپكۈن ئاتا ـ ئانىدىن مىراس بولۇپ قېلىشمۇ مۇمكىن.

ئالامىتى:

پېشانە، مەڭزى ۋە ئېڭەك تېرىسىدە چەكلىك دائىرىلىك ياكى كەڭ تارقالغان ھالەتتىكى سارغۇچ، قارامتۇل داغلار پەيدا بولىدۇ. بەزىدە كېسەل ساقىيىپ، ھامىلە تۇغۇلغاندىن

كېيىن تەدرىجىي يوقىلىپ كېتىدۇ. ئەگەر كىشىلەردە مەڭگۈگە تۇرۇپ قالىدۇ، كۈن نۇرى ئاستىدا يۇرگەندە بارغانسېرى قېنىقلىشىپ كېتىدۇ.

سەپكۈن تولاراق بۇرۇن ئۈستى ۋە كۆز ئەتراپىدا ئورۇنلىشىدۇ، قىسمەن كىشىلەرنىڭ يۈز تېرىسىنى پۈتۈنلەي قاپلاپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى:

قان ۋە سەۋدا ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن ئەفتىمۇندىن 22 گرام، تۇربۇت، غارىقۇننى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئىككى قېتىمدا سىركەنجىۋىل بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن: توغرىغۇ، قارىمۇچ يەتتە گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى، قىزىل لوبىيا، كۈنجۈت، تۇرۇپ ئۇرۇقى 13 گرامدىن، كۈندۇش ئۈچ گرام، بادام مېغىزى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، قىچا، تۇخۇمەك ئۇزۇمى، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل 16 گرامدىن، مامىرانچىنى (زەرچىۋە)، نوقۇت، كەتىرا يەتتە گرامدىن، گۈرۈچ، بۇغداي كېپىكى 66 گرامدىن، ئايال سۈتىدىن 50 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈت، تۇخۇم ئېقى ۋە ئەنجۈر شىرىسى بىلەن قويۇق ھالدىكى دورا تەييارلاپ، ھەر كۈنى كەچتە يۈزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، ئارقىدىن مەزكۇر دورىلارنى قويۇق چېپىپ، ئەتىسى سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ. داغ كونا بولسا بۇ دورىلارغا سىماب كۈشتىسىدىن يەتتە گرام قوشۇش كېرەك.

ئەنجۈر شىرىسى مۇنداق تەييارلىنىدۇ. ئوبدان پىشقان ئەنجۈردىن بىر قانچىنى ئېلىپ، تازا مىجىپ، داكىدىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ، سىقىپ قايناتسا، ئاق رەڭلىك شىرە ھاسىل بولىدۇ. بۇنى دائىم يۈزگە سۈركەپ يۇرسە بولىدۇ. ھۆل ئەنجۈر بولمىسا، ئەنجۈر قېقىنى بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ قاينىتىپ، تەمى چىقىرىلسا بولىدۇ.

34. مەك

تۇغما مەڭنى داۋالاپ ساقايتقىلى بولمايدۇ. مەڭنىڭ بەزىلىرى كىشىلەر، بولۇپمۇ ئايالار ئۈچۈن زىننەت بولىدۇ. داۋالاش ھاجەتسىز. ئەگەر كۆپ بولۇپ كەتسە ياكى جاراھەتلەنسە، ئالدى بىلەن بەدىننى سەۋدا ۋە غەيرىي تەبىئىي قاننى تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە بېرىلىپ، مەڭنى كۆيدۈرۈپ چۈشۈرۈش ئۈچۈن، ئاق كېسەلدە كۆرسىتىلگەن زەرنىخ، گۈڭگۈرتنى سىركە بىلەن چېپىش چارىسىنى قوللىنىپ، بەرەستە كۆرسىتىلگەن كونا سىركە بىلەن يۇيۇلىدۇ ۋە سەپكۈن كېسەللىكىدە كۆرسەتكەن دورا سۈرتۈلىدۇ.

35. تېرە كۆكىرىپ قېلىش

يىقىلىش، ئۇرۇلۇش ياكى سوقۇلۇشلار بىلەن تېرە ئاستىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلار-دىن چىققان قان تېرە ئاستىغا يىغىلىپ قالىدۇ ياكى قان ئالغاندا كۆپ مىقداردىكى قان سىرتقا چىقاستىن تېرە ئاستىغا چۈشۈپ قالىدۇ.

داۋاسى:

كاللەكبەسەي ياكى چەلەك قۇلىقى (يوپۇرمىقى)، پىننە، زەرىنىخ ۋە سىركە قاتارلىق-لارنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ تېرىگە قويۇش كېرەك.

36. تېرە رەڭگىنىڭ بۇزۇلۇشى

تېرە رەڭگىنىڭ ئەسلىدىكى تەبىئىي ھالىدىن ئۆزگىرىپ كېتىشى تۆۋەندىكى بىر قانچە قىسمىغا بۆلۈنىدۇ:

1) بەدەندە كۆپىيىپ قالغان كېرەكسىز ماددىلار تېرە ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىشى تۈپەيلىدىن، تېرىنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىدۇ، بۇنداقلار داغ كېسىلىدىكى چارە بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

2) بەدەندە مەۋجۇت خىلىتلاردىن بىرەرسىنىڭ غالىب بولۇشى تۈپەيلىدىن، تېرىنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىدۇ. مەسىلەن: قان غالىب بولسا تېرە قىزىرىدۇ، سەپرا غالىب بولسا سارغىيىدۇ، بەلغەم غالىب بولسا ئاقىرىدۇ. سەۋدا غالىب بولسا تېرە قارىيىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئەزالاردا خىلىتلارغا مۇناسىۋەتلىك زەھەرلىنىش ئالامەتلىرىمۇ روشەن بولىدۇ. بۇ خىل تېرە رەڭگىدىكى ئۆزگىرىشلەرنى داۋالىمىسىمۇ يۇرەك، تال، جىگەر شۇنىڭدەك ئاشقازان كېسەللىكلىرىدەك سەۋەبچى كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىشى بىلەن يوقىلىپ كېتىدۇ.

3) كۈن نۇرىدا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇشتىن تېرە رەڭگى بۇزۇلۇش: بۇنىڭدا تېرە رەڭگى قىزىرىپ كۆيگەندەك ئېچىشىدۇ، ئۇنى داۋالاش ھاجەتسىز. ئېغىر بولسا ماش ئۇنى، تۇخۇم ئېقى، ئاچچىق بادام شاكىلى (يۇمشاق سوقۇپ)، نىشاستىلەرنى سۈت بىلەن ياكى موگو سۈيى بىلەن سۈيۇق ئۇماچتەك ھالغا كەلتۈرۈپ سۈرتۈلىدۇ.

4) بەدەن رەڭگىنى ئۆزگەرتىش تەسىرىگە ئىگە دورىلاردىن جۇۋىنە، زىرە ۋە باشقىلار-نى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن بەدەن رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. دورىلار توختىتىلغان-دىن كېيىن تەدرىجى ساقىيىپ كېتىدۇ.

5) ئۇزاق كېسەل بولغۇچىلار ۋە بەدىنى ئورۇقلاپ كەتكەنلەرنىڭ رەڭگىمۇ ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. بۇنداقلارغا ئوزۇقلۇققا باي تاماقلارنى بېرىش ۋە مائۇللەھمى بېرىش لازىم «جۇدەتكۇچى قىزىتما» غا قاراڭ). تۇخۇمنى چالا پىشۇرۇپ قەنت ۋە سۈت بىلەن بېرىش كۇپايە قىلىدۇ.

ئومۇمەن، بەدەن رەڭگى بۇزۇلۇشنىڭ قايسى تۈرى بولسۇن، ئىترىفىل كەبىر بېرىلسە نەتىجىسى ياخشى.

37. تېرە يېرىلىش

تاشقى تەرەپتىن كۈن نۇرى، قۇرغاق ھاۋا، شامال، توپا ـ چاڭ، سىرتتىن ئىشلىتىلىگەن زاك، زەمچىلەرنىڭ تەسىرى بىلەن قول، پۇت، يۈز تېرىلىرى يېرىلىپ كېتىدۇ. ئىچكى سەۋەبلەردىن بەدەندە قۇرغاقلىقنىڭ بەك ئېشىپ كېتىشى، چالاش، جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن، ئوچۇق تۇرىدىغان قىسىملار (يۈز، قول، پۇت) نىڭ تېرىلىرى يېرىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى:

ھۆللەندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە مايلاردىن بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، گۈل يېغى، توخۇ، ئۆردەك ياغلىرىنى كالا يىلىكى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ياغلاش كۇپايە قىلىدۇ. ئىچكى سەۋەبلەردىن بولسا، يېمەك ـ ئىچمەكلىرىدە بەدەننى ھۆللەندۇرۇشكە دىققەت قىلىشى لازىم. دورىلاردىن بېھى سىركەنجىۋىل ۋە سىركەنجىۋىل ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ. مەستىكى، قەلەي كۇشتىسى ۋە نىشاستىلەرنى سوقۇپ، گۈل يېغى، بادام يېغى، موم يېغى ۋە تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېرىلغان جايغا سۈركەش لازىم. سونجاق (پۇت ئارقىسى) ۋە ئالىقانلار يېرىلغاندا موزا، كەتىرانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۆچكە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ. يېرىق گۆشكە يەتكەن بولسا گۈل يېغى ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن داغلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مەدەستاننى خېنە سۈيىدە سۈرۈپ چېپىلىدۇ.

38. چالاش

غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ۋە قاندىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ۋۇجۇدقا كېلىشىدە ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقىنىڭ ئالاھىدە تەسىرى بار. خىلىتلارغا قاراپ تېرە قارامتۇل ۋە قىزغۇچ رەڭگە كىرىدۇ، بۇ خىل ئۆزگىرىش كۆپىنچە گەدەن، بويۇن، كۆكرەك، قول، پۇت دۇمبىلىرىدە كۆرۈلىدۇ.

تىرە قۇرغاقلىشىپ بىلىق قاسىراقلىرىدەك قاسىراقلىشىپ قېلىنلىشىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ ئومۇمىي بەدەندە ئۇيقۇسىزلىق، ئويچانلىق، ھەر خىل يامان خىياللارنى قىلىش، جۆيلۈش ھادىسىلىرى كېلىپ چىقىدۇ، ئەس ـ ھوشى جايىدا بولمايدۇ، تىلى ئاق ياكى قىزىل رەڭدە ۋە يېرىلغان بولىدۇ. سەپرا غالىب بولسا كۆپ ئۇسسايدۇ، ئاغزى ئاچچىق بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزغۇچ سېرىق رەڭدە كېلىدۇ، تومۇر ھەرىكىتى تېز ۋە كىچىك بولىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، قورسىقى ئاغرىپ، ئىچى سۈرىدۇ.

داۋاسى:

بېھى سىركەنجىۋىلى ۋە مائۇلجەبىن (تەركىبى: ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس ھەرقايسىسى 33 گرامدىن، ھېلىلە پوستى 66 گرام، شاھتەررە، گاۋزىبان، بىستىپايەج، سانا، بادرەنجى بۇيا 17 گرامدىن، غارىقۇن، تۇربۇت يەتتە گرامدىن، سىركە 26 گرام، ئۆچكە سۈتى 40 گرام، شېكەر 33 گرام، تەرەنجىبىن 66 گرام، بادام مېغىزىدىن 33 گرام ئېلىپ، ئەفتىمۇن ئۇستقۇددۇستىن باشقىلىرىنى سىركە بىلەن ئۇچ چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن ‹ئەفتىمۇننى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويۇلىدۇ› ، ئۇستقۇددۇسنى قوشۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە شېكەر، تەرەنجىبىن، سۈتنى قۇيۇپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يانچىپ قوشۇپ ‹تەرەنجىبىننى ئالدى بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈش كېرەك› تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 1 ~ 2 چاي پىيالىسىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىچىش ئۈچۈن كاسىنە ئەرقى ۋە بىدمىشكى ئەرقى بېرىلىدۇ. كۆك قاپاق بىلەن ئاش قىلىپ كۆك يۇمغاقسۈت، پالەك سېپىپ، بىر ئاز بادام يېغى قوشۇپ بېرىش لازىم. بېرىلىدىغان نان ئۈچۈن كېپەكلىك ئۇندا ياققان نان، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، مائۇللەھمى («جۇدەتكۈچى قىزىتما» غا قاراڭ) ، مائۇلجەبىن بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن تۆۋەنكى نۇسخىدىكى دورا ماددىنى سۈرۈپ تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅱ (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستلىرى 46 گرامدىن، قارا ھېلىلە 23 گرام، ئامىلە 17 گرام، ئۇستقۇددۇس 17 گرام، بېھى قېقى 33 گرام، زىرىق 132 گرام، قىزىلگۈل 17 گرام، ئاق سەندەل ئون گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، گاۋزىبان، كاسىنە ئۇرۇقى 33 گرامدىن، نىلۇپەر 13 گرام، بادرەنجى بۇيا 50 گرام، ئەفتىمۇن 66 گرام، تەرەنجىبىن، ئەينۇلا، بادام مېغىزى 132 گرامدىن، سۈمبۇل 17 گرام، شاھتەررە ئۇچ گرام، بىستىپايەج 13 گرام، ئوشنە ئون گرام، خىيارشەنبەر 33 گرام، سىركە 66 گرام، شېكەر 530 گرام، لاچىندانە ئون گرام، بىدمىشكى ئەرقى، گاۋزىبان ئەرقى، بادرەنجى بۇيا ئەرقى، قەلەمپۇر، دارچىندىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، سىركە ۋە ئەرەقلەرگە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى ئۇچ كىلوگرام سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ شېكەرنى سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ) كۈنىگە 132 گرامدىن، يېرىم ئىسىق

هالدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نۇسخا: توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، كالا يىلىكى 13 گرامدىن، ئاق موم، زىغىر، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ئۈچ گرامدىن، كۈنجۈت يېغى 13 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىر، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى 33 گرامدىن، كەتىرا، نىشاستە ھەرقايسىسىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن زىغىر، ئىسپىغۇل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ۋە شۇمشىلارنى سۇغا چىلاپ شىرنىسى (لوئابى) نى چىقىرىپ، كەتىرانى سوقۇپ، نىشاستە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ياغلارنى تۆمۈر قاچىدا قىزىتىپ، ئۈستىگە ئاق موم سېلىپ، ئېرىگەندە لوئابلارنى قۇيۇپ، لوئابلارنىڭ سۈيى قالمىغاندا سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، شېشە قاچىلاردا ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

39. باش كېپەكلىشىش

باش تېرىسىدىن خۇددى بۇغداي كېپىكىدەك نەرسىلەر ئاجراپ چۈشىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن بەدەندە قايسى ماددا غالىبلىق ئالامىتى بولسا، شۇلارغا قاراپ سۈركە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قاپاق مېغىزىدىن چىقارغان ياغ، بادام يېغى ۋە بىنەپشە ياغلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ باشقا سۈركەش كېرەك ياكى ئاق لەيلى، پۇرچاق، نوقۇت ئۇنى، ئىسپىغۇل لوئابى قاتارلىقلارغا سىركە قوشۇپ باشقا سۈركەش كېرەك.

§ 2. چاچ كېسەللىكلىرى

1. چاچ چۈشۈش

چاچ چۈشۈش — چاچ ئۆزى چۈشۈش ۋە تېرە قوشۇلۇپ چۈشۈش دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. دائۇلسۆئلەپ دېگەن سۆز «تۇلكە كېسىلى» دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. تۇلكىلەر-نىڭ تۈكى چۈشۈشىگە ئوخشىتىپ شۇ نام بېرىلگەن. تېرە بىلەن قوشۇلۇپ چۈشۈش «دائۇلھەييە» (يىلان كېسىلى) دېگەن سۆز بولۇپ، خۇددى يىلان تېرە تاشلىغاندەك ئادەم تېرىسىنىڭ چاچ - تۈكلەر بىلەن تۆكۈلۈشىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ئىككى كېسەلنىڭ قايسى بىرىدە بولسۇن چاچ ، ساقال - بۇرۇت ۋە قاش - كىرپىكلەر چۈشۈپ كېتىدۇ.

سەۋەبى:

غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ تېرە چاچ يىلتىزلىرىغا تەسىر قىلىشى يەنى بەلغەم ياكى

قاننىڭ كۆيۈشى سەۋەب بولىدۇ. چاچ چۈشۈشنى داۋالاش مۇمكىن. تىرە قاسىراقلىشىپ چۈشۈش كېسىلىنىڭ[1] ساقىيىشى تەسرەك.

ئالامىتى:

چاچلار (تۈكلەر) چۈشۈش بىلەن بىللە، ھەرخىل خىلىتلار غالىبلىق ئالامىتى ئىپادىلىنىشى مۇمكىن. مەسىلەن: بەلغەم غالىب بولسا يەرلىك ئورۇن ئاق، يۇمشاق بولىدۇ؛ بەدەندىمۇ بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆچلۈكلۈك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. سەپرادىن بولغانلىرىدا بەدەن سېرىق ۋە ئورۇق، تىرە يىرىك بولىدۇ؛ قاندىن بولغانلىرىدا باش ئېغىر، ئاغزى تاتلىق، كۆزى قىزىل ۋە چاچ چۈشكەن جاينىڭ رەڭگىمۇ قىزىل كېلىدۇ؛ سەۋدادىن بولغانلىرىدا تىرە قارامتۇللىشىدۇ ۋە روھىي ئالامەتلەر مەۋجۇت بولىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن ماددىلار پىشۇرۇلىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن سۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: بەلغەم ماددىسى غالىب بولغاندا مائۇلئۇسۇل V (تەركىبى: كاسىنە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ئوخشاش مىقداردا، گۈلقەنتتىن لازىم مىقدار-دا ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، دورىدىن تۆت ئىلىكچە ئۈستۈن قايناق سۈغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ماتا بىلەن سۈزۈپ سىقىپ تەييارلىنىدۇ) غا گۈلقەنت قوشۇپ، بىر پىيالىدىن كۈنىگە ئىككى قېتىمغىچە بېرىپ، ئارقىدىن ھەببى قوقىيا (تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇندىن تەڭ مىقداردا، شەھمەز-ەل، سوقمۇنىيادىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ ‹غارد-قۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈرۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك›) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى ‹نەمەكى ھىندى›، سوقمۇنىيا يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن تېڭىپىنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن، 3 ~ 7 ~ 11 داندىن ھەر كۈن كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە ھەببى شەبيار (تەركىبى: سەبرە سۇقۇتى ئون گرام، قىزىلگۈل، سېرىق ھېلىلە پوستى، مەستىكى، تۇربۇت ئۈچ گرامدىن، سوقمۇنىيادىن 1.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

---

① تىرە قاسىراقلىشىپ چۈشۈش كېسىلى دوختۇرلۇقتا تىرە چۈشىدىغان تىرە ياللۇغى دەپ ئاتىلىدۇ.

سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشىمى 7 ~ 9 دانىغىچە قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ماددىلار تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ياۋا پىياز سۈيىنى سۈركەش؛ قىچا، ئاقىر قەرھا، پەرپىيۇن ۋە كالا ئوتى سۈركەش؛ گۈل يېغى، شاھى بەللۇت، ئاق موم، گۈلسەۋسەن يوپۇرمىقىنىڭ سۈلىرىنى تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن سۈركەش كېرەك.

سەپرا ماددىسى غالىب بولغاندا، مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقىدىن 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىن-دىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ› ، دورىلارنى چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەتبۇخى خىيارشەنبەر (تەركىبى: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم 33 گرام، بىنەپشە 13 گرام، ئەنجۈر قېقى ئون دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشان 17 گرامدىن، خىيارشەنبەر ئىچىدىكى گۆش قىسمى 23 گرام، تەرەنجىبىندىن 33 گرامدىن ئېلىپ، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىندىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، 750 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 250 گرام قالغاندا قازاننى چۈشۈرۈپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن خىيارشەنبەرنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 33 ~ 99 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىپ، سىرتتىن سىركە بىلەن گۈل يېغى ياكى ھۈزۈز، كۆپۈكى دەريا، ھەببۇل-ئاس سۈيى، ئاق لەيلىگۈلى، بۇغداي كېپىكى شىرىلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش كې-رەك.

قان ماددىسى غالىب بولغاندا، ھىجامەت قويۇپ، نېلۇپەر، بىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنى چىلان شەربىتى بىلەن بېرىپ، سىرتتىن سۈر-كەشكە سەۋدا ماددىسى غالىبلىقىدىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

سەۋدا ماددىسى غالىب بولغاندا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىلە ھېلىلىسى ۋە ئۈستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالىتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ تەييارلاپ، سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈلگەن› سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. مائۇلجەبىن (تەركىبى: ئەفتى-

مۇن، ئۇستقۇددۇس 33 گرامدىن، ھېلىلە پوستى 66 گرام، شاھتەررە، گاۋزىبان، بىستىپايەج، سانا، بادرەنجى بۇيا 17 گرامدىن، غارىقۇن، تۇربۇت يەتتە گرامدىن، سىركە 26 گرام، ئۆچكە سۈتى 40 گرام، شېكەر 33 گرام، تەرەنجبىن 66 گرام، بادام مېغىزىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇستىن باشقىلىرىنى سىركە بىلەن ئۈچ چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن ‹ئەفتىمۇننى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويۇلىدۇ› ئۇستقۇددۇسنى قوشۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە شېكەر، تەرەنجبىن، سۈتنى قۇيۇپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يانچىپ قوشۇپ، ‹تەرەنجبىننى ئالدى بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈش كېرەك›) دىن 1 ~ 2 پىيالىدىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. مۇنچىغا چۇشۇش، بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. بۇ خىلدىكى چاچ چۇشۇشلەرگە مەخسۇس سىرتتىن سۈركەش ئۈچۈن:

ياۋا پىياز سۈيى، خوراز يېغى، يولۋاس يېغى باراۋەر مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

پەرپىيۇن، قومۇش يىلتىزى، مېھرىگىياھ گۈلى، تۇرۇپ سۈيى كونا زەيتۇن يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ.

2. چاچ سۈنۈپ چۇشۇش

چاچلار چۇشكەندە سۈنۈپ چۇشۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، بەدەندە چاچلارنىڭ ئۆسۈشىگە يارىدەم بەرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. جۈدەتكۈچى قىزىتما، ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان كېسەللىكلەر، يەل يارا (سىفلىس) لاردا ئۇچرايدۇ. تاز كېسىلىدىمۇ چاچلار سۈنىدۇ.

ئالامىتى:

بەدەن ئورۇق، ئىشتىھا تۇتۇلغان بولۇپ، چاچ، ساقاللار سۈنۈپ چۇشىدۇ. چاچ چۇشكەن جاي تېرىسى يۇمشاپ قالىدۇ.

داۋاسى:

بەدەننى ھۆللەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش بىلەن ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، ياخشى دەم ئالدۇرۇش كېرەك. ئاچچىق بادام يېغى بىلەن چاچنى ياغلاش ياكى ئامىلە يېغى سۈركەش كېرەك. ئامىلە يېغىنى تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق:

ئامىلە پوستى، ئاس يوپۇرمىقى، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ يىلتىزىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە باراۋەر مىقداردا كۈنجۈت يېغى قۇيۇپ قاينىتىپ، سۇ تۈگەپ ياغ قالغاندا شېشىگە ئېلىپ ساقلىنىدۇ ۋە كېرەك بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ. تازدىن بولغانلىرىدا تازنى داۋالاش بىلەن

بىللە ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ۋە ھەمشىباھار سۈلىرىنى سۈركەش كېرەك.

3. چاچنىڭ يېرىلىپ كېتىشى

بۇ كېسەلدە چاچ ئۇچى تالا ـ تالا بولۇپ ئېتىلىپ (يېرىلىپ) كېتىدۇ، چاچ ئۆسۈشتىن توختايدۇ، پارقىرىماي قالىدۇ. بۇنى ئادەتتە بىردىنلا بايقىغىلى بولمايدۇ، ئىنچىكىلەپ قارىغاندىلا كۆرۈش مۇمكىن.

داۋاسى:

قان كۆپلۈك ئالامىتى بولسا ھىجامەت قويۇش، ماددىنى تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇستىن 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانادىن 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن، سېلىپ تەييارلىنىدۇ) ئىستېمال قىلىندۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇق بولسا سۈركە بېرىشكە بولمايدۇ. بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم.

4. باشتىن ياغ تەپچىرەپ چىقىش

بۇ كېسەلدە چاچنى ياغلاپ قويغاندەك ياغ چىقىپ تۇرىدۇ. باش كىيىملىرى، ياستۇقلار دائىم ياغلىشىپ كېتىدۇ.

سەۋەبى:

باش تېرىسىدە ياغ ماددىلىرى زىيادە بولۇپ كېتىشىدۇر.

داۋاسى:

ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سىرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى (نەمەكى ھىندى)، سوقمۇنىيا يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەدىيان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۇستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇملاچ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۇن كەچقۇرۇن بىر قېتىم 3 ~ 7 ~ 11 داندىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ھەببى قوقىيا (تەركىبى:

سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇندىن تەڭ مىقداردا، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيادىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ تەييارلاپ، غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈرۈپ ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشىمى بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىپ، ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئىترىفىل كەبىر (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى ۋە بەلىلە پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسى 20 گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى، قارىمۇچ، پىلپىل 20 گرامدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى ‹لىسانىل ئاساپىر›، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قەلقەل، كۈنجۈت، ئاق كۆكناردىن ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋىرىدە، بادام يېغىدىن 430 گرام (كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ، ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ، ئۈچ ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 4 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى سىركەنجىۋىل بىلەن بېرىش لازىم ياكى ئىترىفىل سەغرى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 5 ~ 7 گرامغىچە ياكى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. تۇز، ئوسما، پىننىلەرنى قوشۇپ قاينىتقان سۇ ياكى بۇغداي كېپىكى، ئاق لەيلىنى قاينىتقان سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش كېرەك. باشقا ئاچچىق بادام يېغى سۈرۈش لازىم.

5. چاچ ئاقىرىپ كېتىش

ياشانغاندا چاچنىڭ ئاقىرىشى تەبىئىي ئەھۋال. ئەمما قان ئۆزىنىڭ ئېتىدالدىكى قويۇقلۇقى، شىرىسى ۋە ھارارىتىنى ساقلاپ قالالىسا چاچ ئاقارمايدۇ. ۋاقىتسىز ئاقىرىشنىڭ سەۋەبى قانىنىڭ يۇقىرىدىكى خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت. چاچنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىشى ئاتا ـ ئانىدىن مىراس بولۇپ قالىدۇ (ئىرسىي بولىدۇ) دېگۈچىلەرمۇ بار؛ ئەمما چاچنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىشى روھىي ئامىل ۋە تەسىراتلارغا باغلىقلىقى ئېنىق.

داۋاسى:

ھەپتىدە بىر قېتىم بەلغەم سۈرگىسى بېرىلىپ، ھەر ئايدا بىر ھەپتە ئىترىفىل سەغرى

(تەركىبى: سىرىق هېلىلە، كابىل هېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئاملە قاتارلىقلارنىڭ هەرقايسىسىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكـ تىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا هەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 5 ~ 7 گرامغىچە ياكى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. هەر كۈنى ناشتىدا بىر دانە هېلىلە مۇراببىسى بېرىلىدۇ. چاچ ۋاقىتسىز ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە چاچنىڭ قارىلىقىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، مەجۇنى بالادۇر II (تەركىبى: سۈمبۈل، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، زەپەر، سەلىخە، سازەج هىندى، ئەفتىمۇن، ئىزخىر، هەببى بىلسان، زىراۋەندە، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، سەبرە، مۇقەل هەرقايسىسى 26 گرامدىن، بالادۇر هەسلى①، مەستىكى، غارىقۇن 17 گرامدىن، بەدىيان يىلتىزى 890 گرام، سىركىدىن ئومۇمىي دورا ۋەزنىدىن ئۈچ باراۋەر ئېلىپ، بەدىيان يىلتىزىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ئازراق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈينگە هەسەل سېلىپ قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىچىلـ دۇ. جاۋارىش جالىنۇس (تەركىبى: سۈمبۈل، قەلەمپۇر، قېلىن دارچىن، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، زەپەر، ئاقموچ، پىلپىل، دەريا قۇستى، سەئدى هىندى، ئۇدى بىلسان، هەببۇلئاس، ئاسارۇن، قەسبۇزەررە يەتتە گرام، مەستىكى 33 گرام، شېكەر 145 گرام، هەسەلدىن ‹كۆپۈكىنى ئالغان› 145 گرامدىن ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ هەسەلگە قوشۇپ، سوقۇلغان زەپەرنى ئۈنىڭغا قوشۇپ، ئاندىن كېيىن سوقۇپ تەييارلىغان دورىنى ئۈستىگە سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئون كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۈستقۇدۇس، سىساليۇس، كامادرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئاسارە لەهىيەتۈتتىس، قۇندۇز قەهرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقموچ، قارىموچ، سۇرۇنجان مىسرى، جۆئدە، ئۈستقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلمىلىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاساليون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمەنا، ئەپىۋندىن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۈچ گرام، هۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرامدىن، سۈزاپتىن يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، هەسەلدىن ئومۇمى دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋىرىدە ئېلىپ،

① بالادۇر هەسلى: بالادۇرنى قىزىتىلغان ئامبۇر بىلەن قىسىپ تۇرۇپ ئېقىتىپ چىقارغان شىلىمشىق سۈيى بولۇپ، زەهەرلىك تەسىرى كۈچلۈك، بەدەنگە تېگىپ كەتسە كۆيدۈرىدۇ. ئۇتۇنى بۇرۇنغا كىرىپ كەتسىمۇ زەهەرلەيدۇ. ئىشلەشتە بۇ نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

يىلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۈستىگە يىلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، چىنە ـ قاچىلاردا ساقلىنىدۇ) ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلھەسەل (ھەسەل سۈيى) بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم (سەھەردە) ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىمدىن دائىم ئىچىپ يۇرۇشكە بۇيرۇلىدۇ. بۇ جەھەتتىن تۆۋەندىكى نۇسخا مەخسۇس چارە ھېسابلىنىدۇ:

نۇسخا: سىرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە 33 گرامدىن، كۈندۈر، لوبان، تاباشىر ھەرقايسىسى 16 گرامدىن، پىلپىل بىر گرام، زەنجىۋىل، ئېگىر، قىزىلگۈل ھەرقايسىسى 0.5 گرامدىن، ئاق سەندەل، كاسنە ئۇرۇقى ئون گرامدىن، ھەسەل 0.2 گرام، ھېلىلە مۇراببىسىدىن 0.2 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى بىر قاچىغا ئېلىپ، چوڭراق قاچىغا سۇ قۇيۇپ، ھەسەل قاچىلانغان قاچىنى ئۇنىڭغا سېلىپ ئوتتا ئېرىتكەندىن كېيىن، ئۈستىگە ھېلىلە مۇراببىسى سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ مەجۇن تەييارلاپ، كۈنىگە ئون گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

6. چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۇسۇللىرى

چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن ئومۇمىي بەدەننىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش بەك مۇھىم. ئومۇمىي بەدەن ساق بولسا، چاچمۇ ساغلام ئۆسىدۇ. باش تېرىسىنى تەرتىپلىك ھالدا تىرناق ياكى تارغاق بىلەن غىدىقلاپ، ئۇنىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئۆستۈرۈش بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە. چاچنى شۇلتىسى ئاز سۇ بىلەن يۇيۇش پايدىلىق. يالاڭۇاش يۇرۇش چاچ چۈشۈشكە مەلۇم دەرىجىدە سەۋەبچى بولىدۇ. چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلارنىڭ ئۇنۇمى خېلى ياخشى:

قارا ھېلىلىنى قايناتقان سۇ، تىرمىس سۈيى، تاتلىقياڭىيۇ (خۇڭشۇ — چۇقۇندەر) سۈيى، ئامىلە سۈيى (قۇرۇق ئامىلىنى قايناتقان سۇ) قاتارلىقلار بىلەن چاچنى يۇيۇش كېرەك.

لادەن يېغى بىلەن چاچنى ياغلاپ تۇرۇش لازىم، لادەن يېغى تۆۋەندىكىچە تەييارلىنىدۇ:

نۇسخا: لادەن 7 گرام، كۈنجۈت يېغى 13 گرام، قارا ھېلىلىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، قارا ھېلىلە بىلەن لادەننى سوقۇپ، يۇقىرىدىكى سۇلارغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى كۈنجۈت يېغى قۇيۇپ قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ، شىشە

قاچىلاردا ساقلاپ، لازىملىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

چاچنى ئۇزارتىش ئۈچۈن، باشنى دائىم ئامىلە قاينىتقان سۇ بىلەن يۇيۇش پايدىلىق (نۇشدارى تەييارلاش جەريانىدا ئامىلىنى يۇغان سۇ بولسا ناھايىتى ياخشى). ئاس يوپۇرمىقى، قىزىلگۈللەرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئامىلە سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىش كېرەك ياكى تاتلىقياغىيۇ سۈيىگە سوقۇلغان قىچىدىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

چاچ ئۇندۇرۇش ئۈچۈن، كونا زەيتۇن يېغى، قەيسۇم چۆپىنىڭ كۈلى ۋە كۆپۈكى دەريالارنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش ۋە چاچ چۈشۈش ماۋزۇسىدىكى چارىلارنى قوللىنىش لازىم.

ئەگەر داۋالاش مەقسىتىدە چاچنى چۈشۈرۈشكە توغرا كەلسە، مۇنۇ چارىلاردىن بىرىنى قوللىنىش مۇمكىن:

سۇ تەگمىگەن ھاك، زەرىنىخ 13 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، كۆپۈكى دەريا، گەجدىن‌يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئۈچ دانە تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، باش تېرىسىگە چېپىپ بىر قانچە سائەت يۆگەپ قويۇلسا، چاچ چۈشۈپ كېتىدۇ.

مىڭدىۋانە ئۇرۇقى، ئەپيۇن، شۇكران، مېھرىگىياھ كۈلى قاتارلىقلار سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسىمۇ بولىدۇ.

موزا بىلەن چۈمۈلە تۇخۇمىنى سوقۇپ، تاشپاقا قېنى قوشۇپ چېپىش كېرەك.

§ 3 . تىرناق كېسەللىكلىرى

1. تىرناققا ئاق چۈشۈش

غەلىز بەلغەمنىڭ تىرناققا چۈشۈشىدىن كېلىپ چىقىپ، تىرناققا ھەرخىل چوڭلۇقتىكى ئاق چېكىتلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى:

بەلغەمنى سۈرۈپ چىقارغاندىن كېيىن ئۆزىچە ساقىيىپمۇ كېتىدۇ، ئەگەر يەنىلا شۇ پېتى تۇرسا، زىغىر بىلەن شۇمشىنى سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تىرناققا چېپىش ۋە زۇپىتى رۇتەب، ئۆچكە تۇۋىقىنىڭ كۈلى ۋە قومۇش يىلتىزلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ چېپىش كېرەك.

2. تىرناق ساغرىپ قېلىش

تىرناقلارغا سېرىق رەڭلىك داغلار چۈشۈپ تىرناق رەڭگىنى ئۆزگەرتىپ قويىدۇ. قان

ئازلىق ئىغىر كىشىلەردە ۋە سەپرا غالىب كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋاسى:

قان ئازلىق روشەن بولسا، قان كۆپەيتكۈچى دورىلارنى بىرىش كېرەك. بەدەننى سەپرادىن تازىلاش ئۈچۈن، مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سىرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سىرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقىدىن 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ ‹ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ›، دورىلار چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن، بىلەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زاغۇننى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە قوشۇپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.

3. پور تىرناق

تىرناق قېلىنلىشىپ يېرىلىپ كېتىش «پور تىرناق» دېيىلىدۇ. بەزىلەر بۇنى تىرناقنىڭ جۇزام كېسىلى دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇ تىرناقنىڭ تاز كېسىلىدىن ئىبارەت بولۇپ، تىرناق چۈرۈكلىشىپ سۇنىدۇ. كۆپىنچە تاز كېسىلى بارلاردا بولىدۇ.

داۋاسى:

سەۋدانىڭ كۆيۈشى سەۋەب بولغانلىقى ئۈچۈن، ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۈستقۇددۇستىن 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ، ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەدەننى ھۆللەندۈرۈشكە تىرىشىلىدۇ؛ موم يېغى، ئۆردەك ياغلىرى بىلەن ياغلاش ۋە مەلھىمى داخلىيون (تەركىبى: زۇفتى رۇمى، راتىيانەج، ئاق موم 26 گرامدىن، قۇستە 13 گرام، زەيتۇن يېغىدىن 99 گرامدىن ئېلىپ، مومنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ماي دورا تەييارلىنىدۇ) بىلەن تاشقى تەرەپتىن مايلاش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن ئەسلىدىكى زەھەرلەنگەن تىرناق يۇمشاپ ئاجراپ، تېگىدىن يېڭى، ساغلام تىرناق ئۆسىدۇ، بەزىدە ساق تىرناقلارنىڭ ئاغرىشى ئۇچرايدۇ، ئۇنى داۋالاش ئۈچۈن قاپاق

يوپۇرمىقى، ئاس يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، تىرناققا قويۇپ ئۈستىنى تېڭىپ قويۇش كېرەك ياكى خام ئانارنى مۇسەللەستە قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، ئانارنى يانچىپ تىرناق ئۈستىگە قويسا بولىدۇ.

4. تىرناقنىڭ باشقا زەخملىنىشلىرى

1. تىرناق يانچىلىپ كېتىش، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشلار بىلەن تىرناقنىڭ يانچىلىپ كېتىشى كۆپ ئۇچرايدۇ، مۇنداق چاغلاردا ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ.

داۋاسى: ئاغرىقنى توختىتىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئانار يوپۇرمىقىنى سوقۇپ تىرناق ئۈستىگە قويۇش لازىم. ئاغرىش پەسەيگەندىن كېيىن بۇغداي ئۇنىغا زەيتۇن يېغى قوشۇپ تىرناققا قويۇش ياكى چەلەكنى سوقۇپ، ئىرىتىلگەن ئۆچكە يېغى قوشۇپ قاينىتىپ، سۈيى قالغاندا ئېلىپ تىرناققا چېپىش لازىم. بۇ تىرناقنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ. ئەگەر تىرناق جاراھەتلەنگەن بولسا، ئەنزىروتنى سوقۇپ جاراھەت ئۈستىگە سېپىش كېرەك.

2. تىرناق تۈۋىنىڭ قىچىشىشى: تىرناق تۈۋى قىچىشقاندا ماش، پۇرچاق قاينىتىلغان سۇ بىلەن تىرناقنى ۋە تىرناق تۈۋىلىرىنى يۇيۇش، زۇفتى رۇمىنى سۇ بىلەن چېپىش ياكى ئەنجۈرنى سوقۇپ چېپىش لازىم.

3. تىرناقنىڭ سۈنۈشى: تىرناق خۇددى سىڭىر تېشىدەك قات ـ قات بولۇپ سۈنىدۇ، بۇ كۆپىنچە قان ئازلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: گۈلقەنت بىلەن سىركەنجىۋىل ۋە مائۇلئۈسۈل V (تەركىبى: كاسنە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ھەر بىرى ئوخشاش مىقداردا، گۈلقەنتتىن لازىم مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، دورىدىن تۆت ئىلىكچە ئۈستۈن قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ماتا بىلەن سۈزۈپ سىقىپ تەييارلىنىدۇ) كە گۈلقەنت قوشۇپ، بىر پىيالىدىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىمغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ماددا پىشۇرۇلغاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۈستىقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن سۈيى ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن، سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىرتتىن بادام يېغى بىلەن قوي چاۋىسىنى بىرلەشتۈرۈپ تىرناققا داۋاملىق چېپىش كېرەك.

4. تىرناق ئاستىدا قان ئۈيۈپ قېلىش: تاشقى زەخملىنىش تۈپەيلىدىن تىرناق

ئاستىغا قان چۈشىدۇ.

داۋاسى: زۇفتى رۇمى، قىزىل زەرىنىخ، پەتەرئاسالىيون، بىنەپشە قاتارلىقلارنى سىر- كە بىلەن قوشۇپ چېپىش لازىم.

5. سەينەك

تىرناق ئەتراپى گۆشىنىڭ يىرىڭلىق ياللۇغى سەينەك، كۆكىنە (ئەرەبچە داخەس) دەپ ئاتىلىپ، خېلى كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكتۇر. بارماق ئېرىقچىسى تېرە ئاستى گۆشلىرىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

مەزكۇر جاي قىزىرىپ ئىششىيدۇ، لوقۇلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ، ياللۇغلىنىش پۈتۈن بارماقنى قاپلايدۇ، بەدەن ھارارىتى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ، شۇ تەرەپ قولتۇققا يۇمشاق چۈشىدۇ، ۋاقتىدا داۋالانمىسا تىرناق چىقىپ كېتىدۇ.

داۋاسى:

سۈرگە بېرىلىدۇ، ئارپا سۈيى ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدە بىر چىنىگە قايناق سۇ قۇيۇپ، سۆزنەك بار بارماقنى سۇغا تىقىپ تارتىۋېلىپ داغلاش، بۇنى ئاغرىش پەسەيگىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. موزىنى سوقۇپ، تۆمۈر دېتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىق جايغا قويۇلىدۇ؛ پىيازنى ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇۋېلىپ، قىزىق ھالدا بارماقنى پاتۇرۇلىدۇ. بارماقنى شۇ جايغا تىقىپ تۇرۇپ بارماق تېڭىپ قويۇلىدۇ ياكى كالا ۋە قوينىڭ يېڭى ئوت خالتىسىغا زەھەرلەنگەن بارماق تىقىپ تۇرۇش كېرەك.

ئەگەر تىرناقنى چىقىرىۋېتىشكە توغرا كەلسە، ئالدى بىلەن مەلھەمى داخلىيون (تەركىبى زۇفتى رۇمى، راتىيانەج، ئاق موم 26 گرامدىن، قۇستە 13 گرام، زەيتۇن يېغىدىن 99 گرامدىن ئېلىپ، مومنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ماي دورا تەييارلىنىدۇ) نى تىرناق ئۈستىگە قويۇپ، ئارقىدىن زەرىنىخ، جاۋاشىر ۋە ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ تىرناققا قويۇلسا، تىرناق چۈشۈپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بارماقنى ۋە تىرناقنى مۇھاپىزەت قىلىش چارىلىرى بىلەن يېڭى تىرناق ئۈستۈرۈلىدۇ.

ئون يەتتىنچى باب باشقا كېسەللىكلەر

§ 1 . تەر كېسەللىكلىرى

1. كۆپ تەرلەش

كۆپ تەرلەش تۆۋەندىكى سەۋەبلەردىن بولىدۇ:

بەدەندىكى سۈيۇقلۇق ھەددىدىن زىيادە كۆپىيىپ، بەدەننىڭ ئۈنى سىرتقا ھەيدىشى؛ بەدەندە تارتىش ۋە تۈتۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى؛ قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا بوھران كۈنلىرىدە بەدەن كېسەللىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلغاندا سەۋەبچى ماددىنىڭ تەرلەش يولى بىلەن سىرتقا چىقىرىلىشى؛ يۇقىرى ھارارەتلىك شارائىتلاردا ئەمگەك قىلىش.

ئالامىتى:

يۇقىرىقى سەۋەبلەردىن بىرى مەۋجۇت بولۇش بىلەن بىللە، ئادەتتىكىدىن كۆپ تەرلەپ كېتىش كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: بەدەننىڭ تارتىش ۋە تۈتۈش قۇۋۋىتى ئاجىز بولغاندا، كۆپ تەرلەش تۈپەيلىدىن كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ ۋە ئاسانلا چارچايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى:

تاماقنى قۇۋۋەتلىك، ئەمما مىقدارىنى ئاز بېرىش، تۈزلۈق گۆش بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، ئەمگەكنى كۆپرەك قىلىش، گۈرۈچ، سۈماق، يۇمغاقسۈت، ماش، چىلانلارنى قاينىتىپ ئىچىشكە بۇيرۇش، ئاز ـ ئازدىن بىر قانچە قېتىم شەربىتى خەشخاش بېرىش لازىم. تاشقى تەرەپتىن چېپىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەردىن بىرى بېرىلىدۇ:

1) موزا، قەلەي كۈشتىسىنى گۈلاب بىلەن سۈرۈپ چېپىش:

2) ئانارگۈلى، ھەببۇلئاس، قىزىلگۈل، رۇسۇت، ئاقاقىيا ۋە كۈندۈرلاردىن بىر قانچىسىنى ياكى بىرىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چېپىش كېرەك.

3) كاللەكبەسەي سۈيى، لىمون سۈلىرىنى كاپۇر بىلەن چېپىش مۇمكىن.

4) بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، ئىسپىغۇل لوئابى بەدەنگە چېپىلىدۇ.

5) كەرەپشە سۈيىنى بىرئاز گۈلاب ۋە سىركە قوشۇپ بەدەنگە سۈركەش.

تەرلەشنى توختىتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى تەجرىبىدىن ئۆتكەن نۇسخا بېرىلىدۇ.

نۇسخا: ئالما سۈيى، تۇرۇپ سۈيى، قىزىلگۈل ئەرقى، گۈل يېغى، كۈنجۈت يېغىنى

باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سۈس ئوتتا قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ خاس ياغ قالغاندا شېشىگە ئېلىپ قويۇپ، ھاجەت بولغاندا بەدەنگە سۈركىلىدۇ، ئىچىشكە سىركەنجىۋىل بېرىلىدۇ.

2. سېسىق تەرلەش

بۇزۇلغان خىلىتلارنىڭ ئوفۇنەت ھاسىل قىلىشىدىن (ئومۇمىي بەدەندە ياكى قولتۇق ۋە پۇتتا) پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ ھەرىكەتتىن كېيىن ياكى جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئالاھىدە سېزىلىدۇ (سېسىق پۇرايدۇ). بەزىدە سېسىق دورىلار — ھىك ۋە ئۇنىڭ يىلتىزى، سامساق قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغۇچىلاردا ئۇچراپ، كۆپىنچە سۈركىلىپ تۇرىدىغان ئەزالار يەنى قولتۇق، چاتراق، ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ ئاستى قاتارلىق جايلاردا بىلىنىدۇ.

داۋاسى:

سۈركە بېرىش ئارقىلىق بەدەننى كېرەكسىز ماددىلاردىن تازىلاش ۋە مىزاجنى ئېتىدالىغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن سىركەنجىۋىل بېرىش، پات - پات يۇيۇنۇپ تۇرۇش لازىم. ماش، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ۋە گۈلى، چىغىرتماق يىلتىزى، يوپۇرمىقى، ئاق سەندەللەرنى قاينىتىپ بەدەننى يۇيۇش كېرەك. ئۆشنە، قىزىلگۈل، سۈمبۈل، زەمچىلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆپ تەرلەيدىغان جايلارغا سېپىش لازىم. بۇلاردىن تاشقىرى، يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن تەر توختاتقۇچى دورىلاردىن تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

§ 2. سېمىزلىك ۋە ئورۇقلۇق

ھەددىدىن زىيادە سېمىزلىك ۋە ئورۇقلۇق غەيرىي تەبىئىي ئەھۋال يەنى كېسەللىك بولۇپ، ئۇلارنى ئۆز ۋاقتىدا داۋالاش ئارقىلىق ساقلىقنى ساقلاش لازىم.

1. سېمىزلىك

ھەددىدىن زىيادە سېمىزلىك تۆۋەندىكىدەك ھەر خىل غەيرىي تەبىئىي ھاللارغا، كېسەللىككە دۇچار قىلىشى مۇمكىن. نەپەس قىيىنلىشىشنى كەلتۈرىدۇ، بەدەندىكى سۇيۇقلۇقنىڭ تۇتۇلۇپ قېلىشى، تومۇرلارنىڭ توسۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئايلىنىپ كېتىش (غەشىي) كېسىلىگە سەۋەبچى بولىدۇ.

قان تومۇرلار ئاسانلا قانايدىغان، قان توختىمايدىغان ۋە تېرە ئاستىلىرىغا قان چۈشىدىغان ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ. يۈرەك ئەتراپىغا ياغ توپلىشىپ، يۈرەك سېلىش، خەفەقان كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئەر ياكى ئايالنىڭ پەرزەنتسىزلىكىگە سەۋەبچى بولۇشى

مۇمكىن. پالەچلىككە ئېلىپ بېرىشى، ئاشقازان سەۋەبىدىن بولىدىغان ئىچ سۇرۇشكە سەۋەب بولۇشى ئېھتىمال. بۇلاردىن باشقا، سېمىز ئادەمنىڭ كېسىلىگە ئاسان باھا بەرگىلى بولمايدۇ، چۈنكى زەھەرلەنگەن ئەزانى بىلىش تەس ھەم سېمىز كىشىلەر تاسادىپىي ھاللار-غا، مەسىلەن: رىيازەت، ئاچلىق، تەشنالىق ۋە قىزىتمىلىق كېسەللەرگە دېگەندەك چىداش-لىق بېرەلمەيدۇ.

داۋاسى:

سۇرگە ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش؛ ئوتتۇرا دەرىجىلىك ئوزۇقلۇق قىممىتىگە ئىگە تاماقلارنى بېرىش؛ كۆپرەك ئەمگەك ۋە ھەرىكەت قىلىش، ئاز دەم ئېلىپ، ئاز ئۇخلاشقا بۇيرۇش كېرەك. مۇنچىغا كىرىپ كۆپ تەرلىنىش، قۇرۇقلۇق خۇسۇسىيىتى-گە ئىگە ياغلارنى مەسىلەن: قۇستە يېغى، پەرپىيۇن يېغى، سېرىقچېچەك يېغى قاتارلىقلار-نى بەدەنگە سۇركەشكە، ئىترىفىل كەبىر (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى ۋە بەلىلە پوستى 20 گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى، قارىمۇچ، پىلپىل 20 گرامدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى ‹لىسانىل ئاساپىر›، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قەلقەل، كۈنجۈت، ئاق كۆكنار گرامدىن، ھەسەل پۇتۇن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋىرىدە، بادام يېغىدىن 430 گرامدىن ئېلىپ ‹كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ›، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئۈچ ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 4 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى سىر-كەنجۈىل بىلەن بېرىش لازىم ۋە ئىترىفىل سەغرى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسى-دىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 5 ~ 7 گرامغىچە ياكى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە دائىم ئىچىشكە بېرىش، ئارىلاپ مەجۇنى جاۋارىش كۈمۈنى (تەركىبى: زىرە ‹بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان›، 594 گرام، قارىمۇچ 99 گرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گرامدىن، بۇرە ئەرمىنى ‹توغرىغۇ› 33 گرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۈمبۈل ۋە مەستىكى رۇمى 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەپپەر قىلىش ئۇسۇلى: زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، سىركە قۇيۇلغان زىرە بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ بىر ئاز قىزىتىپ قورۇپ، چالىراق سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

تالقان قىلىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 7 گرامغىچە بېرىلىدۇ. مەجۇنى سەنجىرىنا (تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، فۇھ ئوردان، موھ ۋە دۇقۇ ئۇچ گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، بارى زەد ۋە قۇستە شېرىن 20 گرامدىن، زەپەر بەش گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۇچ باراۋىرىدە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ 3 ~ 6 ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 1.5 گرام ياكى ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەفئا يىلىنىنىڭ گۆشىنى يېيىشكە بېرىلسە، سېمىز-لىك كېسىلىدە بەك ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. تۆۋەندىكى نۇسخىمۇ سېمىزلىك كېسىلىنى داۋالاشتا (ئورۇقلىتىشتا) كەڭ قوللىنىلىدۇ.

نۇسخا: جۇۋىنە، بەدىيان، سۇزاپ، زىرە ئون گرامدىن، مەرزەنجۇش ئۇچ گرام، بۆرە ئەرمىنى، لوكى مەغسۇل ھەرقايسىسىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلاپ، كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم، 3 ~ 6 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

2. ئورۇقلۇق

سەۋەبى:

1) ئوزۇقلىنىش بۇزۇلۇش بىلەن بەدەندە ماددا ئالمىشىش (مايەتەھەللىل) ناچارلىشىپ ئورۇقلايدۇ.

2) قوبۇل قىلغان ئوزۇقلۇق يېتەرلىك بولسىمۇ، ئۇنى سىڭدۈرۈش ناچارلىقىدىن كىشى ئورۇقلايدۇ. بۇنداق كىشىلەر يېگەن قۇۋۋەتلىك نەرسىلەر چوڭ تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىدۇ ـ دە، بەدەن بەھرىمەن بولالمايدۇ.

3) تاماقتا ئوزۇقلۇق ناچار بولۇپ، بەدەن ئۇنى قوبۇل قىلمىغاندىمۇ كىشى ئورۇقلايدۇ.

4) مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشلىرى ئىشتىھانى تۇتىدۇ، ھەزىمنى بۇزىدۇ، بۇلارمۇ ئورۇقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5) باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ، بولۇپمۇ جىگەرنىڭ زەھەرلىنىشى ۋە چاۋا قان تومۇرلىرىدىكى غەيرىي تەبىئىي ئەھۋاللار ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئۆز يولى بىلەن سۈمۈرۈلۈشىگە تەسىر بېرىپ، بەدەندە ئورۇقلاش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

6) روھىي ئامىللار — غەزەپلىنىش، قورقۇش، روھىي زەربە ۋە ھەددىدىن زىيادە جىنسىي ئالاقىلاردىنمۇ ئورۇقلاش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى:

ئاغرىق كىشىلەر بارغانسېرى ئورۇقلاۋاتقانلىقىنى هېس قىلىدۇ. تېرە قۇرغاقلىشىپ، قارىيىپ، سارغۇچ تۈس ئالىدۇ، كىشى ماغدۇرسىزلىنىدۇ. ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە هېچقانداق كېسەللىك ئالامىتى بولماي تۇرۇپ، سەۋەبسىز هالدا ئورۇقلاش ئېغىرلىشىۋەرسە، سەرتان كېسىلىدىن گۇمان قىلىپ تەكشۈرتۈش لازىم.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن سەۋەبنى يوقىتىش، ئوزۇقلۇقلاردىن هۆل ۋە ياغلىق نەرسىلەر بېرىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مۇنچىغا كىرىش، بەدەننى هۆللەندۈرۈش خۇسۇسىيەتلىك ماي دورىلار بىلەن مۇۋاپىق مايلاپ تۈرۈش، يېتەرلىك دەم ئېلىش لازىم. تۆۋەندىكىلەرنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ:

1) پۇرچاق جىنسىدىكى دانلار، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، ئارپا سۈيى، ئانار سۈلىرىنى يالغۇز ياكى بىرىكتۈرگەن هالدا ئىستېمال قىلىدۇرۇلسا تېز سەمرىشكە يارىدەم بېرىدۇ.

2) چىلان بىلەن قۇرۇق ئۈزۈمنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، يېتەرلىك سۇ بىلەن ياخشى قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ ئېلىپ، بادام مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبنى ئوتتا بىرئاز قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، چىلان ۋە ئۈزۈم سۈيىگە سېلىپ قاينىتىپ، تازا قايناپ سۈيى قالماي هالۋىدەك بولغاندا، ئوستىگە بىر ئاز بىنەپشە يېغىنى قوشۇپ، هالۋا تەييارلاپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

3) نوقۇتنى ئاقلاپ، يېڭى سۈتكە چىلاپ، سۈتنى تامامەن ئىچىپ بولغاندا نوقۇتنى قۇرۇتۇپ، ئاقلانغان ئارپا، گۈرۈچ، بۇغدايلاردىن بىر هەسسە، چىلانغان نوقۇتتىن ئون هەسسە ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۈت ۋە قەنت بىلەن قاينىتىپ، ئوستىگە بىرئاز قۇرۇق ناننى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ هالۋا تەييارلىنىدۇ. بۇ سەمرىشنىڭ ياخشى چارىسىدۇر. تېز كۈندىلا روشەن نەتىجە بېرىدۇ.

نۇسخا: ئاق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى، كۆكنار ئۇرۇقى، ئورمان ياڭىقى (پىندۇق) هەر بىرى 16 گرامدىن، هەببى مۇهلەپ، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، دارچىن، شاقاقۇل، سىيادان، بوزىدان، زەپەر ئون گرامدىن، بادام مېغىزى، شېكەر 528 گرامدىن، كۈنجۈت يېغى يەتتە گرام، گۈلابتىن بىر چوڭ چىنە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكـ تىن ئۆتكۈزۈپ ‹بادام مېغىزىنى ئايرىم ئوبدان يانچىپ سالسا بولىدۇ› گۈلاب، شېكەر قوشۇپ، ئوتتا قاينىتىپ، كۈنجۈت يېغىنى ئاز ـ ئازدىن قاينىتىپ قوچۇپ، هالۋا تەييارلاپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

§ 3 . ئۇششۇك ۋە كۆيۈك

1. ئۇششۇك

سوغۇق تەسىرى بىلەن بەدەننىڭ قىسىملىرى (قول، پۇت، بۇرۇن، قۇلاقلار) نىڭ ئۇششۇپ قېلىشى، چىرىش ۋە ئوفۇنەتلىنىشى ئۇششۇك يارىسى دېيىلىدۇ.

داۋاسى:

ئۇششۇگەن جاي كۆكەرگەن هالىتىدە تۇرۇپ تېخى ئوفۇنەت هاسىل قىلمىغان (قارا رەڭگە كىرمىگەن) بولسا، زەيتۇن يېغى، كۈنجۈت يېغى، يەسمەن ياغلىرىنى قوشۇپ ياغلاشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىششىغان، قارايغان بولسا بۇغداي سامىنى، سىرىقچېچەك، گۈل سەۋسەن، چامغۇر، بەسەي، يالپۇز، ئەمەن، مەرزەنجۇش، شۇمشا، زىغىر، بابۇنە، ئىكلىلىملىكلەردىن بىرىنى ياكى بىر قانچىسىنى بىرلىكتە قاينىتىپ، سۈيىنى ئۇششىگەن جايغا قويۇش، ماشنى يۇمشاق سوقۇپ، هاراق بىلەن يۇغۇرۇپ ئۇستىگە قويۇش، ئەگەر ئىششىق بولسا، ئۇستىگە هىجامەت قويۇش كېرەك. هىجامەتتىن كېيىن گىلى ئەرمىنىنى هەسەل ۋە سىركە بىلەن قوشۇپ چېپىش، بىر سائەتتىن كېيىن هاراق ۋە سىركىنى بىرئاز قىزىتىپ يۇيۇش مۇمكىن. ئۆلگەن گۆشلەرنى چۇشۇرۇش ئۈچۈن تاتلىقياڭيۇ يوپۇرمىقى ياكى ئۆزى ۋە كاللەكبەسەينى باراۋەردىن ئېلىپ، سوقۇپ، بىرئاز سۇغا چىلاپ ئېلىپ، كالا يېغى ۋە مەسكە ماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زەھەرلەنگەن جايغا تەكرار قويۇش، ئۆلگەن گۆشلەر چۇشۇپ كەتكەندىن كېيىن يېڭى گۆش ئۇندۇرۇش ئۈچۈن تەدبىر قىلىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن هەل بولمىسا، يېرىپ زەرداپ ۋە بۇزۇلغان ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاپ، جاراهەتكە تېگىشلىك تەدبىر قىلىش؛ ئەگەر ئۇششۇك ئېغىر بولۇپ ئەتراپىغا كېڭىيىپ، قارىداپ ماڭسا، باشقا چارە، تەدبىرلەر كار قىلمىسا، شۇ ئەزانى قارايغان جاينىڭ يۇقىرىسىدىن كېسىپ تاشلاش ۋە جەرراهىيە تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك.

2. كۆيۈك

كۆيۈك — ئوت، سۇ، قىزىق تومۇز، كۈن نۇرى، قىزىق ماي تەسىر قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. دورىلار بىلەن كۆيۈش چاقماق نۇرى بىلەن كۆيۈشتىن ئاز ئۇچرايدۇ.

1. ئوتتا كۆيۈش: يەڭگىل هاللاردا سۇ كۆتۈرۈلۈپ چىقمايدۇ. بۇنداق هاللاردا يەرلىك هارارەتنى پەسەيتىش يېتەرلىك، مەسىلەن: داكىدەك بىر نەرسىنى سوغۇق سۇ بىلەن هۆلدەپ سوغۇق ئۆتكۈزۈلىدۇ ياكى مۇزدەك سۇغا تەكرار ـ تەكرار چىلاپ تۇرۇلىدۇ، بۇنىڭدا دەسلەپ ئاغرىيدۇ، كېيىن ئاغرىش توختايدۇ. گىلى ئەرمىنى سۇ ياكى سىركە

بىلەن ئېزىپ سۈركىلىدۇ. ئەگەر ئېغىر بولمىسا، قارا سىياھ، سەمغى ئەرەبىلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش، قېتىق، سۈت، تۇخۇم ئېقىنى قايتا - قايتا چېپىش بىلەن سۈ كۆتۈرۈشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ ۋە كۆيگەن جاينى بۇزۇشتىن ساقلىغىلى بولىدۇ. شۇنىڭدەك تۆۋەندىكىلەردىن قايسى بىرى بولسا شۇنى كۆيگەن جايغا سۈركەش كېرەك:

تۇخۇم ئېقىنى يالغۇز ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسىمۇ بولىدۇ. ئۇچ گرام كاپۇرنى سوقۇپ، بىر پىيالە قېتىققا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش مۇمكىن. ماشىنى ئاقلاپ قىزىلگۈل بىلەن قاينىتىپ، ماش ئوبدان پىشقاندىن كېيىن، بىر ئاز ئارپا، ئاق لەيلىگۈلى ۋە غولى، ھەمىشباھارلارنى سوقۇپ، بىرئاز سۈ بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سىقىپ سۈيىگە بىرئاز كۆك يۇمغاقسۈت سۈيى، قەلەي كۈشتىسى ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇق ئۈماچتەك دورا تەييارلاپ كۆيگەن جايغا سۈركەش مۇمكىن. كۆيگەن جاي سۈ كۆتۈرۈپ، قېتىپ، قارا قاقاچ باغلاپ قالغان بولسا، مەلھىمى ئىسپىداج Ⅱ (تەركىبى: ئۇپا، گۈل يېغى 17 گرامدىن، ئاق مومدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن تومۇر قاچىغا مومنى سېلىپ، ئوتتىن قويۇپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە گۈل يېغى قوشۇپ، ئوتتىن ئېلىپ، ئۈپىنى قۇيۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ‹ئەگەر سوغۇق خۇسۇسىيەتلىك قىلماقچى بولغان 1.5 گرام كاپۇر قوشۇلىدۇ› تاشقى تەرەپتىن چېپىشقا بېرىلىدۇ ياكى تۆۋەندىكىلەردىن بىرى ئىشلىتىلىدۇ:

ھاك مەلھىمى: يۇيۇلغان ھاكتىن گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت ياغلىرى بىلەن ماي تەييارلاپ، كۆيگەن يەرگە چېپىش كېرەك. ھاكنى يۇيۇش ئۇسۇلى مۇنداق: ئادەتتىكى ھاكنى ماتادىن تىكىلگەن كىچىك بىر خالتىغا ئېلىپ، سۈ ئالغان قاچىغا سېلىپ، تازا مالتىلاپ ھەربىكەتلەندۈرۈلىدۇ. قاچىسىنىڭ تېگىگە ئورناپ قالغان ھاك يۇيۇلغان ھاك بولىدۇ. بۇنى يەنە قايتا يەتتە قېتىم سۈ بىلەن چايقىغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

توخۇ سۆڭىكى بىلەن تۇزنى تۆمۇر قاچىغا سېلىپ، كۆيدۈرۈپ، ئۇلارغا يۇمشاق سوقۇلغان گۈرۈچ، ئۇپىلارنى قوشۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش كېرەك. بۇنىڭغا بىنەپشە يېغى قوشۇلسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

2. قاينىق سۈدا كۆيۈش: بۇنىڭدا ئوتتا كۆيگەندىكىگە ئوخشاش چارە قىلىنىدۇ. سوغۇق سۈ قۇيۇش ياكى داكىدەك بىر نەرسىنى مۇز سۈيى (ياكى كۆل سۈيى) بىلەن نەمدەپ كۆيگەن جايغا قويۇش لازىم. كۈل سۈيىنىڭ ئۆزىنى كۆيگەن جايغا تۆكۈش كېرەك. كۈل سۈيى تەييارلاش ئۈچۈن، ئوتۇن كۈلىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، ئۈستىگە سۈ قۇيۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تىندۇرۇلىدۇ. ئۈستىدە سۈزۈلۈپ چىققان سۈنى باشقا بىر قاچىغا تۆكۈۋېلىپ، ئۇنىڭغا يەنە كۈل سېلىپ ئاۋۋالقىدەك تەكرارلىنىدۇ (2 ~ 3 قېتىم ياكى كۆپرەك). شۇنىڭ بىلەن كۈل سۈيى تەييار بولىدۇ. چاچنى كۆيدۈرۈپ، تۇخۇم ئېقى

ئارىلاشتۇرۇپ كۆيگەن جايغا سۈركەشمۇ مۇمكىن.

3. كۈن نۇرىدا كۆيۈش: كاپۇر مەلھىمى ۋە سىركە مەلھىمى سۈركەشكە بېرىلىدۇ. سىركە مەلھىمىنى تەييارلاش ئۇسۇلى:

مەدەستان 287 گرام، زەيتۇن يېغى 594 گرام، ئۆتكۈر سىركىدىن 891 گرام ئېلىپ، بۇلارنى تۆمۈر قاچىغا سېلىپ، سۈس ئوتتا قويۇپ قاينىتىش كېرەك. مەدەستان ئوبدان ئارىلىشىپ بولغاندىن كېيىن يەنە قاينىتىپ، قويۇق ھالغا كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر كۆيگەن يەر سۇلۇق جاراھەتكە ئايلىنىپ قالغان بولسا، بىرئاز زەنجىۋىلنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇش كېرەك.

4. دورىلاردا كۆيۈش: ئۇيغۇر تىبابەت دورىلىرى ئىچىدە بالادۇر سۈيىدە كۆيۈش كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى قايناق سۈدا كۆيگەنگە ئوخشاش بولۇپ، سۇ كۆتۈرۈپ چىقىدۇ ۋە ئېغىر جاراھەتلىنىدۇ. سېرىق زەرداب سۇ ئاقىدۇ. بۇنداق ھاللاردا ئالدى بىلەن سۇلۇق قاپارتمىنى يېرىش ۋە زەخمىلەنگەن جايدىكى يىغىلغان زەردابنى چىقىرىش ئۈچۈن ھىجامەت قويۇش ياكى گۆشنى تىلىش بىلەن زەخمىلەنگەن جايغا سىركە مەلھىمى قويۇش كېرەك. يەنە ھەر خىل تىزاپلاردا كۆيۈپ قېلىش مۇمكىن. بۇنداق چاغدا دەرھال شۇلتىلىق سۇ بىلەن ئەستايىدىل يۇيۇش، ئاندىن يۇقىرىقىدەك چارىلارنى كۆرۈش لازىم.

§ 4. جاراھەت ۋە يارا

1. جاراھەت

تېرە ياكى گۆش ۋە سۆڭەك پۈتۈنلۈكىنىڭ بىردەك بۇزۇلۇشى جاراھەت دەپ ئاتىلىدۇ. جاراھەت يىرىڭلىسا يىرىڭلىق جاراھەت (قورۇھ) دەپ ئېيتىلىدۇ.

جاراھەتلەر كىچىك، چوڭ، ئاددىي (بەدەن مىزاجلىرى بۇزۇلمىغان)، مەركىزىي قىسمى ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن (جاراھىتى غايىر)، جاراھەت مەركىزىدىن بۇزۇلغان توقۇلىملار ئاجراپ چۈشۈپ تۇرىدىغان (جاراھىتى مۇنخىلە) ۋە ئىككى گىرۋىكىنى يېقىنلاشتۇرغىلى بولمايدىغان دېگەندەك تۇرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

جاراھەتلەر ئەسلىدە تاشقى كېسەللەر ئىلمى (ئىلمىي جەرراھىيە) گە مۇناسىۋەتلىك بولسىمۇ كىتابىمىزدا بۇ ھەقتە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز.

باشقۇرغۇچى ئەزالاردا بولىدىغان جاراھەتلەرنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەس. مەسىلەن: يۇرەك، مېڭە جاراھەتلىرى كۆپرەك ئېغىر ئاقىۋەتلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ. جىگەر جاراھىتى گەرچە قورقۇنچلۇق بولسىمۇ، ئەمما ساقىيىشىغا ئۈمىد باغلاش مۇمكىن. باشقا ئەزالاردىن

چوڭ قان تومۇر ۋە ئەسەب (نېرۋ) مول جايلاردىكى جاراھەتلەر خەتەرلىك، كۆكرەكتىكى جاراھەتلەرگە ھېچ تۇتۇش ۋە كۆڭۈل ئاينىش قوشۇلۇپ قالسا خەتەردىن دېرەك بېرىدۇ. تۆۋەندە جاراھەتلەرنىڭ ئومۇمىي چارىسى ھەققىدە قىسقىچە سۆزلەپ ئۆتىمىز.

جاراھەت يېڭى بولسا، ئۇنىڭغا كىرىپ قالغان يات نەرسىلەرنى ئېھتىيات بىلەن ئېلىپ تاشلاش، ئەگەر قان چىقىپ تۇرسا، دەرھال ئۇچ بۇرجەك تېڭىق بىلەن چىڭ تېڭىش كېرەك. جاراھەت ئىچى تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، جاراھەت ئوتتۇراھال چىڭلىقتا تېڭىلىدۇ. ئەگەر بەك چىڭ تېڭىلسا، گۆشلەرنىڭ ئۆلۈشى (چىرىشى) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بوش بولۇپ قالسا، پاسكىنىلىشىپ ئوفۇنەتلىنىدۇ، جاراھەت كونا ئەمما يىرىڭسىز بولسا، ئۆلگەن ياكى ئاجرىغان گۆشلەرنى ئېلىۋېتىش ھەمدە ماددا يىغىلىپ قالمىسۇن ئۈچۈن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كاسىنە ياكى يۇمغاقسۇت سۈيىدە سۈرۈپ، جاراھەتكە ۋە جاراھەت ئەتراپىغا چېپىلىدۇ ۋە سەندەل گۈلابى بىلەن نەمدەلگەن داكا پارچىسىنى قويۇپ تېڭىلىدۇ. يېڭى گۆش ئۇندۇرۇش ئۈچۈن، خۇنسىياۋشان ئىككى ھەسسە، مۇرمەككى، سەبرە، كۈندۈر بىر ھەسسىدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، جاراھەتكە تەكشى سېپىلىدۇ. ئەگەر جاراھەتنىڭ ئېغىزى چوڭراق بولسا، ئىلاجى بار ئىككى قىرغاقنى بىرلەشتۈرۈش، ئامال قىلىپ تېڭىش ياكى ئەۋرىشىم (يىپەك يىپ) بىلەن تىكىپ، ئۈستىگە گۆش ئۇندۇرگۈچى دورىلارنى سېپىپ تولدۇرۇش كېرەك.

ئەگەر جاراھەت يۈزى كەڭ ھەمدە يىرىڭلىق بولسا، يىرىڭنى قۇرۇتقۇچى، نەملىكنى يوقاتقۇچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: كۈندۈر، سەبرە، زىراۋەندە، ئىرسا (چىغىرتماق يىلتىزى)، كۈمۈش ئىقلىمىياسى، تۇتىيالارنى يۇمشاق سوقۇپ، موم يېغى قوشۇپ جاراھەتكە قويۇش ياكى قۇرۇق ھالدا سېپىش كېرەك. تېڭىقنى كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم يۆتكەپ تۇرۇش، جاراھەت ئۈستىگە زەردابلارنى سۈمۈرۈش ئۈچۈن ياغسىز پاختا قويۇپ تېڭىش كېرەك. يىرىڭ ـ زەردابلار تۈگەش بىلەن كۆرستىپ ئۆتكەن گۆش ئۇندۇرگۈچى دورىلارنى سېپىش لازىم. بۇنىڭدا قۇرۇتقۇچى خۇسۇسىيەتلىك ۋە ئېچىشتۇرمايدىغان ئەمەن، موزا، ئانار گۈلى، سەبرە ۋە زەرچىۋىلەرنى ئىشلىتىش مۇمكىن. بۇنىڭغا سىرىق ھېلىلە پوستى ۋە گۈلسەۋسەن ياپرىقىنى قوشسا تېخىمۇ ياخشى.

يىقىلىش ياكى باشقا سەۋەبلەردىن بولغان سۇنۇشلاردا سۇنۇقلارغا چارە كۆرۈش تەرتىپى بويىچە چارە قىلىش؛ جاراھەت قاناۋاتقان بولسا قان توختىتىش چارىلىرى بويىچە بىر تەرەپ قىلىش لازىم.

جاراھەتلەردىن قان ئېقىش شۇ جايدىكى چوڭراق كۆك تومۇر (ۋەرىد) ياكى قىزىل

تومۇر (شىريان) لارنىڭ زەخىملىنىشىگە باغلىق. ئادەتتە جاراھەتلەرنىڭ كۆپچىلىكىدە ئازدۇر - كۆپتۇر قاناش بولۇپ، ئاددىي چارىلار بىلەن ياكى ئۆزلۈكىدىن توختاپ قالىدۇ. لېكىن داۋاملىق قاناش كېسەل ئۈچۈن خەۋپلىك بولۇپ، تۆۋەندىكى چارىلاردىن بىرىنى مۇۋاپىق قوللىنىش لازىم:

1) سىركە ۋە گۈلابقا چىلانغان رەخت (داكا) پارچىسى جاراھەت ئىچىگە تىقىلىدۇ (سىركە قانچە كۈچلۈك بولسا شۇنچە ياخشى).

2) قىزىل تومۇردىن چىققان (يۇرەكتىن كەلگەن قان) بولسا يارىلانغان جاي يۇقىرىقىدەك بىر تەرەپ قىلىنىدۇ. كۆك تومۇردىن چىققان (يۇرەككە بارىدىغان قان) بولسا جاراھەت ئاستىدىن باغلام سېلىپ قويۇش كېرەك. قاننىڭ قايسى تومۇردىن چىقىۋاتقانلىقىنى تۆۋەندىكى بەلگىلەرگە قاراپ بىلىۋېلىش مۇمكىن. قان سۈزۈك، قىزىل رەڭدە ئېتىلىپ چىقسا (چوڭراق تومۇر قانىغاندا) ۋە جاراھەتلەنگەن كىشى (مەجرۇھ) تېزلا ماغدۇرسىزلىنىپ هوشىدىن كەتسە، قاننىڭ قىزىل تومۇر (شىريان) دىن چىقىۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، قان قويۇق، قارامتۇل رەڭدە سۈس چىقسا ۋە مەجرۇھ ئاسان هالسىزلانمىسا، دېمەك قان كۆك تومۇر (ۋەرىد) دىن چىقىۋاتقان بولىدۇ.

3) تۆۋەندىكى قان توختاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ:

(1) پۇرچاق ئۇنى، خۇنسىياۋشان، سەبرە، كۆيدۈرۈلگەن موزىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەت يۈزىگە قويۇلىدۇ.

(2) سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، ئەنزىرۇت، كۈندۈر قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سەمغى ئەرەبى سۈيى ياكى سىركە بىلەن نەمدەپ، جاراھەت يۈزىگە قويۇلىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى جاراھەت يۈزىگە قويۇش بىلەن جاراھەت ئۈستى چىڭ قىلىپ تېڭىلىشى لازىم. مۇمكىن بولسا تېڭىق بىر هەپتىگىچە شۇ هالدا تۇرۇش كېرەك. بۇ چارىلار بىلەنمۇ قان توختىماي ئېقىپ تۇرسا، سۇ تەگمىگەن هاك بىلەن زاكىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ جاراھەت يۈزىگە سېپىش كېرەك. بۇ قان تومۇرنىڭ ئۈزۈلگەن ئاغزىنى كۆيدۈرۈش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت. بەزىلەر ئالتۇن زىخنى ئوتتا تازا قىزىتىپ، قان چىقىۋاتقان تومۇرنى داغلاشنى كۆرسىتىدۇ. ئەمما بۇ چارىلار باشقا ئۇسۇللار ئۇنۇم بەرمىگەندە، كېسەلنىڭ هالى ئېغىرلاشقاندا قوللىنىلىدۇ. ئادەتتىكى هاللاردا كونا ۋە ئۆتكۈر سىركە ئەڭ ياخشى قان توختاتقۇچى هېسابلىنىدۇ.

2. يارا

ئۇيغۇر تىبابىتىدە يارا «قۇرۇھ» دەپ ئاتىلىپ، بەدەننىڭ گۆشلۈك قىسمىغا پەيدا بولىدىغان چاقىلاردىن ئىبارەتتۇر. ئالامەتلىرىگە قاراپ يارىلار بىر قانچە خىلغا ئايرىلىدۇ:

1. ئاددىي يارا: ئاغرىش، زەرداب ئېقىش ۋە ئېچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئاز بولىدۇ، بۇنداق يارىلار كىچىك بولسا، سىركە ۋە ھەسەل سۈيى بىلەن كۈنىگە بىر قانچە قېتىم يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. قېتىشقا باشلىغاندا گۈل يېغىغا چىلانغان پاختا قويۇلىدۇ. ئەگەر دائىرىسى كەڭ بولۇپ، زەرداب سۇ ۋە يىرىڭ يىغىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، مەدەستان، زەرچىۋىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، سىركە ۋە زەيتۇن يېغى (كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ) بىلەن ماي تەييارلاپ يارىغا چېپىلىدۇ. ئەگەر يارا قاتتىق بولسا، يۇقىرىقى دورىلارغا موزا، ئانارگۈلى، زەمچە، ئىقلىمىيا، سەۋسەن يوپۇرماقلىرى ۋە ئازراق زەڭگار ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. يارىلارغا گۆش ئۇندۇرگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە ئېغىزى ئاسانلا پۈتۈپ قېلىپ، تېگى كاما بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭغا دىققەت قىلىپ، گۆش ئۇندۇرگۈچى دورىلارنى يارىنىڭ تېگىدىن قويۇش كېرەك. بۇ خىلدىكى جاراھەتلەر ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى مەلھەم بېرىلىدۇ.

نۇسخا: مەدەستان 100 گرام، زەيتۇن يېغى 290 گرام (كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ) ئەنزىرۇت، خۇنسياۋشان، كۈندۇر، زۇفتى ھەرقايسىسىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن مەدەستاننى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياغدا پىشۇرۇش كېرەك. ياغ يېتەرلىك دەرىجىدە قويۇقلاشقاندا قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياغ بىرئاز ئىلمان بولغاندا ئۈستىگە سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

2. مۇرەككەپ يارا: باشقا ئەزادىكى كېسەللىكلەر بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەن يارىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، قاتتىق ئاغرىش ۋە ئىششىق بىلەن ئۆتىدۇ.

داۋاسى:

يۇقىرىقىلار بىلەن ئوخشاش.

3. ساقىيىش تەس بولغان يارا: بۇ خىلدىكى يارىلار ياشانغانلاردا كۆرۈلۈپ، يىللاپ سوزۇلۇپ كېتىدۇ. ئۇنداق بولۇشىنىڭ سەۋەبى: قان ئازلىق؛ قانغا تۇرلۇك غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ئارىلىشىشى؛ ئومۇمىي بەدەن مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى؛ يارا ئىچىدە بىخلىما گۆشلەر ئۆسۈپ قېلىپ، يارىنىڭ ساقىيىشىغا تەسىر بېرىشى؛ يارىغا چاپقان دورىلارنىڭ توغرا بولماسلىقىدىن ئىبارەتتۇر.

داۋاسى:

ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاپ، يارا ئەتراپىنى دائىم قول بىلەن بېسىپ، يەرلىك ئورۇن

نىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىنى ياخشىلاش؛ پاكىز داكىنى قايناق سۇغا چىلاپ يارىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك. مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقىدىن 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ (ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ)، دورىلارنى چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۈستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۇچ گرام، سەبرە يەتتە گرامدىن، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ تەييارلاپ، سۈزۈلگەن دورا سۈيى ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ، ئىستېمال قىلىنىپ، بەدەندىكى بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلاش ۋە سىرتتىن تۆۋەندىكى مەلھەملەرنى ئىشلىتىش لازىم.

مۇرداسەڭ مەلھىمى — تەركىبى: مەدەستان، سىركە، ئانارگۈلى، موزا، زەرچىۋە، كۆيدۈرۈلگەن مىس، ئىقلىمىيا، زەمچە ھەر بىرى 100 گرامدىن، زەيتۇن يېغىنى 300 گرام ئېلىپ، مەدەستاننى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ۋە ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سىركە تۇگەپ ياغ قالغۇچە سۇس ئوتتا قاينىتىپ ‹دىققەت قىلىپ مالتىلاپ تۇرمىسا مەدەستان كاللەكلىشۋالىدۇ›، ئۇنىڭدىن كېيىن قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياغ ئىلمان بولغان چاغدا قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ) دىن ئېلىپ، يارا داۋىم نەملىشىپ تۇرىدىغان ھاللاردا يارىغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

يارا ئىچىدە ئۆلۈك گۆشلەر پەيدا بولۇپ، يارىنىڭ ساقىيىشىغا تەسىر بەرگەندە مەلھىمى زاڭگار (تەركىبى: زەڭگار بىر ھەسسە، ئەنزىرۇت، ئۇشەق يېرىم ھەسسىدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ۋەزنى بىلەن تەڭ ئېلىپ، دورىلارنى سىركىدە ئېزىپ، ئۈستىگە ھەسەلنى قۇيۇپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم دورا تەييارلىنىدۇ) بىلەن تازىلىغاندا

دىن كېيىن يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن مەلھەم بېرىلىدۇ.

مەلھىمى ئىسپىداج Ⅱ (تەركىبى: ئۇپا، گۈل يېغى 17 گرامدىن، ئاق مومدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن تومۇر قاچىغا مومنى سېلىپ، ئوتتا قويۇپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە گۈل يېغى قوشۇلىدۇ. ئوتتىن ئېلىپ، ئۇپىنى قۇيۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-لىنىدۇ (ئەگەر سوغۇق خۇسۇسىيەتلىك قىلماقچى بولغان 1.5 گرام كاپۇر قوشۇلىدۇ) ئىشلىتىش مۇمكىن.

4. ئاقما (ناسۇر): بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، ئېغىز ئالغان يىرىڭلىق جاراھەت 40 كۈندىن ئېشىپ كەتسە ئاقما يارىغا ئايلىنىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئاقما يارا دائىم سېرىق زەرداب، يىرىڭ، قان ئارىلاش سۈيۇقلۇقلار ئېقىپ تۇرىدىغان، تېرە ئاستىغا يىلتىز تارتىپ ھەر تەرەپلەرگە يول ئېلىپ ماڭىدىغان ئۈستى قاتتىق يارىدىن ئىبارەت.

ئۈچىنچى بۆلۈم

كۆپ ئىشلىتىلىدىغان نۇسخىلار

بىرىنچى باب مەجۇن دورىلار

مەجۇن دورىلار — ئىككى ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق خام دورىلارنى مۇئەييەن ئۇسۇل ۋە چارىلار ئارقىلىق تالقانلاپ، ئۇلارنى بىر ـ بىرىگە قوشۇپ چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدىغان خېمىر ھالەتتىكى دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

1. مەجۇنى قانىسە

تەركىبى: توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى پوستى 15 گرام، قىزىلگۈل، تاباشىر 10 گرام، پىننە، پىستە پوستى، تۇرۇنجى پوستى، سىرىق ھېلىلە پوستى 6 گرامدىن؛ ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، سۆئتەر، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، ھەببۇلئاس 7 گرامدىن؛ ھەسەل 350 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىچ سۇرۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. مەجۇنى جۆز

تەركىبى: جۆز، لاچىندانە، بەسباسە، جۇۋىنە زەپەر 15 گرامدىن؛ نەشە 7 گرام، ھەسەل 260 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئايرىم سالايە قىلىنغان زەپەر ۋە نەشىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: خىلىتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەت-

لەپ، ئىشتىهانى ئېچىش، بۆرەك ۋە باهنى قوۋۇۋەتلەش، خۇشلۇق يەتكۈزۈش خۇسۇسىيەتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: خىلتسىز هۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك ۋە باھ ئاجىزلىقى، مەنىي سۈيۈلۈش ۋە بالدۇر كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. مەجۇنى نۇجاھ

تەركىبى: قارا هېلىلە، بەلىلە، ئامىلە 40 گرامدىن؛ بىستىپايەج، سىرىقئوت، ئۇستقۇددۇس، تۇربۇت 10 گرامدىن؛ هەسەل 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۇنۇتقاقلىق، نېرۋا ئاجىزلىقى، سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. مەجۇنى لوغانزىيا

تەركىبى: كامادىرىيۇس، ئۇستقۇددۇس، چاڭگاك، قەلەمپۇر، سەبرى، بىستىپايەج 30 گرامدىن؛ ئاچچىقتاۋۇز، ئېگىر، تاغ پىيىزى 40 گرامدىن؛ رۇم بەدىيان، غارىقۇن 35 گرامدىن؛ سوقمۇنىيا، قارا خەربەق 7 گرامدىن؛ جاۋۇشىر، سازەچ هىندى، پىلپىل، سۇمبۇل، دارچىن، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، ئۇشەق، قەردمانە، ئىزخىر، مەستىكى، ئاساۋۇن، قۇندۇز قەهرى 15 گرامدىن؛ هەببى بىلسان20 گرام، هەسەل 1600 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ هەسەلنى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا، سەپرا خىلتىلىرىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان تېرە كېسەللىكلىرىگە هەم قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3～5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. مەجۇنى تۇربۇت

تەركىبى: سوقمونىيا 30 گرام، قاقىلە، لاچىندانە، زەنجىۋىل، دارچىن، گۈلدار-چىن، نارمىشكى، قەلەمپۇر، مەستىكى، قارىمۇچ 15 گرامدىن؛ تۇربۇت، قىزىل شېكەر 300 گرامدىن؛ ھەسەل 1200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سوقمۇنىيا بىلەن مەستىكنى - ئايرىم ئايرىم سالايە قىلىپ، تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئايرىم سالايە قىلغان دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپرا خىلىتىنى سۈرۈش؛ توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى قىزىتىش، پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش. خۇسۇسىيىتىگە ئىگە

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان قۇلۇنجى، ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. مەجۇنى ئۆشبە

تەركىبى: سىرىق ھېلىلە، ھېلىلە كابلى، بەلىلە 60 گرامدىن؛ قارا ھېلىلە، شاھتەررە، بىستىپايەج، تۇربۇت، ئەفتىمۇن، سانا 30 گرامدىن؛ سەرسىبىل 120 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان تازىلاش، يالۇغ قايتۇرۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرۇش، سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر، تېرە كېسەللىكلەر، ئاياللار كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. مەجۇنى خۇبسۇلھەددىد

تەركىبى: خۇبسلىھەددىد، سىرىق ھىلىلە پوستى، ھىلىلە كابلى پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، سەئدى كوفى، شەترەنجى ھىندى، سۇمبۇل 30 گرامدىن؛ سىرىقچىچەك ئۇرۇقى، كۇدە ئۇرۇقى 15 گرامدىن؛ سىرىقماي 60 گرام، ئىپار 3 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە تازىلاپ، تالقانلاپ، ئاۋۋال سىرىقماينى چەككىلەنگەن ھەسەلگە سىلىپ، ئاندىن ئىپار، خۇبسلىھەددىد ۋە تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان تولۇقلاش، ئىشتىھانى ئېچىش، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان ئازلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، مېڭە ۋە يۈرەك ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. مەجۇنى رەۋەن

تەركىبى: رەۋەن، ئاق تۇربۇت، قوناق ساقلى، رۇم بەدىيان، مۇقەل 10 گرامدىن؛ سىرىق ھىلىلە، سەبرى، غارىقۇن 15 گرامدىن؛ ھەسەل 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: رەۋەن، سەبرىدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى سىلىپ، ئاخىرىدا رەۋەن، سەبرىنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، نورمالسىز خىلىتلارنى سۈرۈش، سۈيدۈك ھەيدەش، قاندىكى ماينى ئېرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پۇتۇن بەدەنلىك سۇلۇق ئىششىق، قەۋزىيەت، بوۋاسىر، زىيادە سېمىزلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. مەجۇنى سازەچ

تەركىبى: چۆچىن، ئۆشبە، سازەچ ھىندى 50 گرامدىن؛ قوۋزاقدارچىن 30 گرام، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، سۆرۇنجان، خولىنجان 15 گرامدىن؛ قىزىلگۈل 10 گرام، زەپەر 5 گرام، ھەسەل 700 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەرنى سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنى تالقانلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، ئارتۇق ھۆللۈك-لەرنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلا-ش، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامنى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. مەجۇنى زەبىب

تەركىبى: پوستى ھېلىلە كابىلى، پوستى ھېلىلە زەرد، پوستى بەلىلە، ئامىلە 20 گرامدىن؛ ئۇدسەلىب، ئاقىرقەرھا 10 گرامدىن؛ قىزىل ئۇزۇم 200 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ئۇزۇمنى ئېزىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتقاقلىق كېسەلگە شىپا قىلىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تۇتقاقلىق كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. مەجۇنى بايادىدۇس

تەركىبى: ئىگىر، ئاسارۇن 40 گرامدىن؛ زەپەر، پەرپىيۇن 5 گرامدىن؛ سوقمۇنە-يا، جىنتىيانا 2 گرامدىن؛ سۇمبۇل، ئاچچىق قۇستە، سېرىقئوت 15 گرامدىن؛ مۇرمەك-كى، ، ھۇماما، ئىزخىر، مەستىكى، قارىمۇچ، پىلپىل، دارچىن، قەردمانە، ئاقمۇچ 7.5 گرامدىن؛ سېرىق ھېلىلە 10 گرام، ئۇدىبلسان، بوزۇغا 25 گرامدىن؛ كامادىر-

يۇس 36 گرام، غارىقۇن، سەبرى 30 گرامدىن؛ رەۋەن 6 گرام، قەلەمپۇر 20 گرام، ھەسەل 1200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قىيام قىلىپ سوۋۇغاندا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، زەپەرنى سالايە قىلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا قوشۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، پەي، مۇسكۇل، نېرىپلارنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: چوڭ ـ كىچىك بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ۋە بالىياتقۇ يەللىك ئىششىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7～10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. مەجۇنى ئايارەج پەيقىرا

تەركىبى: ئاچچىقتاۋۇز، غارىقۇن، تاغ پىيىزى، سوقمۇنىيا، قاراخەربەق، پەرپىيۇن 50 گرامدىن؛ بىستىپايەج، كامادىرىيۇس، ئەفتىمۇن، نېپىز دارچىن 20 گرامدىن؛ مۇرمەككى، سەكبىنەج، يۇمىلاق زىراۋەندە، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، پىلپىل، دارچىن، جاۋۇشىر، قۇندۇز قەھرى، تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى 12 گرامدىن؛ ھەسەل 1500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، قاندىكى ماينى ئېرىتىش، بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە، قان تومۇرنى ماي قاپلىغان، تارايغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر قېتىم 3～5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. مەجۇنى سەكبىنەج

تەركىبى: سەكبىنەج، كەرەپشە ئۇرۇقى، قۇندۇز قەھرى 30 گرامدىن؛ سوقمۇنىيا 15 گرام، ھەسەل 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەكـ كىلەپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئۇچەيدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى قىزىتىش، ئاغرىق پەسەيـ تىش، يەل ۋە ئىششىق تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قۇلۇنجى، چوڭ ـ كىچىك بوغۇم ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. مەجۇنى چۆپچىن

تەركىبى: چۆپچىن 30 گرام، قەلەمپۇر، جوز، بەسباسە، قىزىلگۈل، زەنجىۋىل، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، جەدۋار 10 گرامدىن؛ دارچىن، قاقىلە، قارىمۇچ، مەستىكى، سۆرۈنجان، بوزىدان، سانا 15 گرامدىن؛ ھەسەل 600 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ھەممە دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانـ لارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يالۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: چوڭ بوغۇم ئاغرىقى، جۇملىدىن بارلىق ئەزالار-نىڭ ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئەرقى ئۆشبە ياكى سۇ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15. مەجۇنى سەنگى سەرماھى

تەركىبى: سەنگى سەرماھى، ھەجرۇلىيەھۇد، ئوغرىتىكەن، ئالۇچا، بەدىيان 25 گرامدىن؛ سىرىقئوت ئۇرۇقى 40 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 60 گرام، ھەسەل 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تاش پارچىلايدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۆرەك تېشى، دوۋساق تېشى قاتارلىق كېسەلـ لىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئەرقى بەدىيان ياكى قايناق

سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16. مەجۇنى ئەقرەب

تەركىبى: كاكىنەچ يىلتىزى 6 گرام، جىنتىيانا 15 گرام، قۇندۇز قەھرى 12 گرام، ئاقمۇچ، قارىمۇچ 8 گرامدىن؛ زەنجىۋىل 3 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ تالقاڭلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تاش پارچىلايدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۆرەك تاش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2～3 گرامنى ئەرقى بەدىيان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. مەجۇنى مۇقەل

تەركىبى: ئامىلە، ھېلىلە كابىلى، سىرىق ھېلىلە، قىچا ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، ئۇستقۇددۇس 6 گرامدىن؛ مۇقەل 40 گرام، قەنت 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مۇقەلنى پىياز سۈيىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قەنتنى قىيام قىلىپ، ھەممە دورىلارنى سىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يەللىك بوۋاسىر، ئىچكى بوۋاسىر، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامنى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18. مەجۇنى نانخا مىشكى

تەركىبى: جۇۋىنە، سىرىقچىچەك ئۇرۇقى 30 گرامدىن؛ مەستىكى رۇمى، گۈلدارچىن، ئاقىرقەرھا، ئاسارۇن، ئۇدخام، سۈمبۈل، پىلپىل، زەپەر 10 گرامدىن؛ ئىپار بىر گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ئىپار، مەستىكىلەرنى سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سىلىپ، ئاندىن قالغان دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل تارقىتىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئۈچەيلەرگە يەل تولۇۋېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19. مەجۇنى داۋائى بەدىيان

تەركىبى: قۇشقاچ گۆشى 10 گرام، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، سېرىقچېچەك، سۇزاپ يوپۇرمىقى، كۈدە ئۇرۇقى 6 گرامدىن؛ قارىمۇچ 3 گرام، سامساق 12 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئېزىپ، سۈتكە چىلاپ، قاينىتىپ، ئاندىن چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىش، قاننى جانلاندۇرۇش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سوغۇق يەلدىن بولغان تۇرلۇك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20. مەجۇنى قەنبىل

تەركىبى: قەنبىل، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئاملە پوستى، ياغىچى ئېلىنغان ئاق تۇربۇت، زەنجىۋىل، دەرمىنى تۇركى 150 گرامدىن؛ ھەسەل 1800 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇرت ئۆلتۈرىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۈچەي مەددە قۇرت كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21. مەجۇنى خىيارشەنبەر

تەركىبى: قىزىلگۈل 10 گرام، خىيارشەنبەر، ھىلىلە كابلى 90 گرامدىن؛ رەۋەن، بەدىيان، ئەنجۇر قىقى، كۈدە ئۇرۇقى 30 گرامدىن؛ تەرەنجىبىن 20 گرام، ھەسەل، شىكەر 150گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: خىيارشەنبەرنى ئايرىم چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭدا شىكەرنى قىيام قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەزى بېزى ياللۇغى، مەزى بېزى چوڭىيىش، قۇلۇنجى، بالىياتقۇ يەللىك ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. مەجۇنى بەرشىشا

تەركىبى: زەپەر، ئەپيۇن 5 گرامدىن؛ پەرپىيۇن، سۇمبۇل، ئاقىرقەرھا، بەزرۇلبەنجى، ئاقمۇچ، قارىمۇچ 10 گرامدىن؛ ھەسەل 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەلنى قىيام قىلىپ، ئىلمان ھالەتتە زەپەرنى، ئاندىن تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، بەدەننى قىزىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، سوغۇق يەلنى ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: لەقۋا، پالەچ، چىش ئاغرىقى (سوغۇقتىن بولغان)، باش ئاغرىقى، پۇت - قول ئېغىرلىقى قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3～5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

23. مەجۇنى پولۇنىيا

تەركىبى: سۆئلەپ مىسرى 35 گرام، بادام مېغىزى 60 گرام، قىزىل بەھمەن،

جۇزبۇۋا، بەسباسە، بەدىيان 30 گرامدىن؛ خولىنجان، دارچىن، ئۇدىبلسان، ئاق بەھمەن 20 گرامدىن؛ قارىمۇچ، بەزرۇلبەنجى، پەرفىيۇن، سۇمبۇل، ئەنبەر، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر 10 گرامدىن؛ ئەپىيۇن 40 گرام، زەپەر 100 گرام، ئىپار 15 گرام، ئالتۇن ۋاراق 50 دانە، كۈمۈش ۋاراق 30 دانە، ئاق شېكەر 1000 گرام، ناۋات 1250 گرام، ھەسەل 2000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل، شېكەر، ناۋاتلارنى قىيام قىلىپ، ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، ئەپىيۇن قاتارلىقلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قىزىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باش ئاغرىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىق، ئاياللار كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3～5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24. مەجۇنى ئەپىيۇن

تەركىبى: ئەپىيۇن، بەزرۇلبەنجى، ئىتياكتىقى، سازەج ھىندى، قاراسونا ئۇرۇقى، بۇغداي 10 گرامدىن؛ ھەسەل 150 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش، سېزىمسىزلاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، قورۇش، قۇرۇتۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولغان قاتتىق ئاغرىقلار، باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10～15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25. مەجۇنى مۇمسىك

تەركىبى: جوز، قەلەمپۇر، زەپەر، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، ئەپىيۇن 10 گرامدىن؛ ئىپار 3 گرام، ھەسەل 300 گرام، ناۋات 20 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئىپار، زەپەر، ئەپيۇنلارنى ناۋات بىلەن سالايە قىلىپ، چەككىلەن-گەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنى-دۇ.

خۇسۇسىيىتى: مەنىي تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۇرئىتى ئىنزال ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بەش گرامدىن ئۈخلاشتىن بۇرۇن ئىستې-مال قىلىنىدۇ.

26. مەجۇنى كۈندۈر I

تەركىبى: كۈندۈر، ئاقاقىيا، مەستىكى، مامشا 7 گرامدىن؛ ئاق لەيلى ئۇرۇقى 25 گرام، زىغىر ئۇرۇقى، بىخ سەۋسەن 35 گرامدىن؛ ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلە-تىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27. مەجۇنى كۈندۈر II

تەركىبى: كاۋاۋچىن، كۈندۈر، سۆئلەپ، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، مەستىكى، جۇۋىنە 30 گرامدىن؛ فۇپەل 10 گرام، ھەسەل 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: كۈندۈر، مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئايرىم سالايە قىلىنغان كۈندۈر بىلەن مەستىكنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىنى قويۇل-دۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۆرەك ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، مەنىي سۈ-يۇلۇپ كېتىش، مەنىي بالدۇر كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

28. مەجۇنى مۇمسىك مۇقەۋۋى

تەركىبى: ئىپار بىر گرام، ئەنبەر 4 گرام، دارچىن، مەستىكى رۇمى، جوز، سۇمبۇل، ئۇدخام، نانخا، كەندىر يوپۇرمىقى، قۇشقاچ مېڭىسى، لىسانىل ئاساپىر، بادام يېغى، زەپەر، كاۋاۋچىن 10 گرامدىن؛ سۆئلەب مىسرى 8 گرام، خەشخاش پوستى، شاھى بەللۇت 25 گرامدىن؛ ھەببۇنىل 15 گرام، ناۋات 150 گرام، ھەسەل 600 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن ھەببۇننىلنى بادام يېغىغا بىر كۇن چىلاپ، ئاندىن باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ، ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، مەستىكىلەرنى سالايە قىلىپ، ناۋات، ھەسەللەرنى ئېرىتىپ بولغاندىن كېيىن ئۇستىگە سېلىپ، ئاخىرىدا باشقا تالقان دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، قوزغاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەنىي بالدۇر كېتىش، باھ ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇندە بىر ۋاخ، ئۇخلاشتىن بۇرۇن 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

29. مەجۇنى سالاجىت

تەركىبى: سالاجىت 15 گرام، مەرۋايىت، تاباشىر 6 گرامدىن؛ كەھرىۋا، جىنتىيانا، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، سارغايتىلغان موزا 10 گرامدىن؛ پىلپىل، سەئدى كوفى، سۆئلەپ مىسرى، لىسانىل ئاساپىر، ئانارگۇلى، قىزىلگۇل، شاقاقۇل، نىشاستە، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، دارچىن 16 گرامدىن؛ تەمرى ھىندى مېغىزى، ئاق مەۋسەل، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، چىگىت مېغىزى 30 گرامدىن؛ ھەسەل 600 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قىيام قىلىپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قوزغاش، بۆرەكنى كۇچلەندۇرۇش، مەنىي ۋە سۈيدۈكنى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، بەل ئاغرىش، بەدەن ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماقتىن كېيىن كۇندە بىر قېتىم 3～5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

30. مەجۇنى ماددەتۈلھايات

تەركىبى: سۆئلەپ، زىراۋەندە، شەترەنجى ھىندى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بەسباسە، جوز، بابۇنە، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، ئامىلە، بەلىلە پوستى 50 گرامدىن؛ چىلغوزا مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، ياڭاق مېغىزى 60 گرامدىن؛ بابۇنە، سۆرۈنجان 20 گرامدىن؛ ھەسەل 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تالقانلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەبىئەت ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭە، ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقى، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، سۈيدۈك، مەنىي تۇتالماسلىق، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ، 5～7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

31. مەجۇنى زەنجىۋىل

تەركىبى: زەنجىۋىل، سېرىقماي، قەنت 100 گرامدىن؛ كالا سۈتى 500 گرام، چۈرۈنجى مېغىزى، ئادراسمان ئۇرۇقى، نىشاستە 25 گرامدىن؛ قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 25 دانە، ئاق مەۋسەل، ئەرەب يېلىمى، قاقىلە، سازەج ھىندى، ئاق سەندەل 10 گرامدىن؛ ئوغرىتىكەن، پىلپىل، قارىمۇچ، سۈمبۈل، سەئدى كوفى 6 گرامدىن؛ ھەسەل 1200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زەنجىۋىلنى توغراپ، سۈتكە سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سېرىقماينى سېلىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئەڭ ئاخىرىدا چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەبىئەت ۋە ئومۇمىي بەدەننى، ئاشقازان، مېڭىنى، باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بالىياتقۇ ياللۇغى، ئاق خۇن كېسىلى، ھەيز قالايمىقانلىشىش، تۇغۇتتىن كېيىنكى ماغدۇرسىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق، باھ ئاجىزلىقى، سۈرئىتى ئىنزال قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15～25 گرام كالا سۈتى

ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

32. مەجۇنى سانا

تەركىبى: قىزىلگۈل، بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان، گۈلبىنەپشە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن؛ سېرىق ئەنجۇر، سەرپىستان 10 گرامدىن؛ ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، چىلان، قارا ھېلىلە 20 گرامدىن؛ سانا 100 گرام، سېرىق ھېلىلە 40 گرام، بادام يېغى مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغىدا ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەل ئۈستىگە سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر تۈرلۈك باش ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

33. مەجۇنى ھالۋائى بادام

تەركىبى: تاتلىق بادام مېغىزى 200 گرام، چىلغوزا مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، چۈرۈنجى مېغىزى 60 گرامدىن؛ شېكەر 100 گرام، ئەرقى گۈل 120 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شېكەرنى سۇدا ئېرىتىپ، ئاندىن ئەرقى گۈلنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا سوقۇلغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باھ ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى ھەمدە سوغۇقچان كىشىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

34. مەجۇنى سەنجىرىنا

تەركىبى: ئۇشەق، ئاسارۇن 20 گرامدىن؛ پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، جويۇز، سەۋزە

ئۇرۇقى دارچىن، قۇندۇز قەھرى 10 گرامدىن؛ قارىمۇچ، پىلپىل، ئاچچىق قۇستە، مۇرمەككى 60 گرامدىن؛ زەپەر 3 گرام، ھەسەل 1000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغىلى تۇرغاندا دورىلار سېلىنىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە ۋە يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭە ۋە يۈرەك زەئىپلىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە تاماقتىن ئىلگىرى 3～5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

35. مەجۇنى سوقرات

تەركىبى: تۇربۇت 60 گرام، ئۇد خام 40 گرام، سەبرە، سەئدى كوفى، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، ئامىلە 20 گرامدىن؛ قىزىلگۈل، بادرەنجى بۇيا، يۇيۇلغان لوك 15 گرامدىن؛ جۆز، رەۋەن، قەلەمپۇر، قاقىلە، بەدىيان، ئۆشنە، سۇمبۇل، زەپەر، تاغ پىيىزى، زەرنەپ، شەترەنجى ھىندى، دارچىن 10 گرامدىن؛ مۇرمەككى، ئىگىر، زورۇمبات، دۇرۇنجى ئەقرەب، كەرەپشە ئۇرۇقى، زاغۇن، پىياز ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، جىنتىيانا، قەردمانە، پەرەنجىمىشكى، ھەببۇلغار، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە 5 گرامدىن؛ رۇم بەدىيان، قۇندۇز قەھرى، ھەببى بىلسان، قېلىن دارچىن، ئاسارۇن، مەستىكى 3 گرامدىن؛ ئاچچىق بادام يېغى مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل 1000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سەبرە، رەۋەن، زەپەر، مەستىكى، قۇندۇز قەھرى قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تالقانلارنى بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا ئاندىن ئايرىم سالايە قىلىنغان زەپەر، مەستىكى، قۇندۇز قەھرى ۋە سەبرىنى قوشۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا رەۋەن تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلىتى ۋە غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باش ئاغرىقى، مېڭە ئاجىزلىقى، ئۇنتۇغاقلىق، مالىيخۇلىيا، سەرئى، بوۋاسىر، بوغۇم ئاغرىقى ۋە باشقا غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ～ 7 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

36. مەجۇنى نىسيان

تەركىبى: كۇندۇر، زىرە، پىلپىل 10 گرامدىن؛ ھەسەل 60 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زىرە، پىلپىلنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا ئاخىرىدا سالايە قىلىنغان كۇندۇرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھۆللۈك ئارتىپ كېتىشتىن بولغان ئۇنتۇغاقلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

37. مەجۇنى داۋائىمىشكى

تەركىبى: ئىپار 6 گرام، بەسباسە، پىلە تالقىنى، نارمىشكى 40 گرامدىن؛ لاچىندانە ھىندى، سازەج ھىندى، زۇپا ھىندى، ئامىلە، ئۆشنە، پىلپىل 30 گرامدىن؛ پەرەنجىمىشكى، قەلەمپۇر، دارچىن، قاقىلە، سۇمبۇل ھىندى، سەدەپ، ئۇدسەلىب 50 گرامدىن؛ زەپەر، مەرۋايىت 10 گرامدىن؛ قارا ئەنبەر 12 گرام، قۇندۇز قەھرى 5 گرام، زاراڭزا چېچىكى 25 گرام، زورەمبات، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 65 گرامدىن؛ بىخ مارجان 80 گرام، كەھرىۋا 35 گرام، مەستىكى رۇمى 100 گرام، ئالتۇن ۋاراق، كۇمۇش ۋاراق 100 داندىن؛ ئالما شەربىتى 200 مىللىلىتىر، ھەسەل تۆت كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، مەستىكى قاتارلىقلار ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. مەرۋايىت، بىخ مارجان، كەھرىۋا كۇشتە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلار يۇمشاق تالقان قىلىنىدۇ، ئاندىن ئالما شەربىتى بىلەن ھەسەلنى قىيام قىلىپ، پىلە تالقىنىنى قاينىتىپ، قىيام سەل سوۋۇغاندىن كېيىن ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، ئالتۇن، كۇمۇش ۋاراقلارنى ئايرىم - ئايرىم سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا تالقان دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەك، مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، يۇرەككە خۇشلۇق كەلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇيقۇ-

سىزلىق، يۇرەك چالاڭغۇراش، قان ئازلىق، يۇرەك زەئىپلىكى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، نېرۋا ۋە روھىي كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

38. مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇت

تەركىبى: ياقۇت 15 گرام، ئەنبەر، ئىپار 2 گرامدىن؛ بادرەنجى بۇيا 4 گرام، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق 100 داندىن؛ قاقىلە، گىلى مەختۇم، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، لاجۇۋەرد، گىل ئەرمىنى، سۇمبۇل، نارمىشكى گرامدىن؛ مەرۋايىت، كەھرىۋا، زەپەر، گاۋزىبان، مەستىكى رۇمى، دارچىن، پىلە غوزىسى، ئاپىلسىن پوستى، ئاق بەھمەن، زورەمبات، ئۆشنە قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، زىخ، سېمىزئوت ئۇرۇقى، پەرەنجىمىشكى، تاباشىر، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 7 گرامدىن؛ ئاق سەندەل، ئود ھىندى، دۇرۇنجى ئەقرەب، قىزىلگۈل 10 گرامدىن؛ ھۇممماز شەربىتى 250 گرام، ھەسەل 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ياقۇت، مەرۋايىت، كەھرىۋا قاتارلىق دورىلارنى كۈشتە قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئىپار، ئەنبەر، زەپەرلەرنى سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى ھۇممماز شەربىتىدە قىيام قىلىپ، ئەنبەر، زەپەر، ئىپاردىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن، سالايە قىلىنغان ئىپار، ئەنبەر، زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەك قاتارلىق رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك، مېڭە، جىگەر ئاجىزلىقى، ئىچ سۇرۇش، ھەر خىل بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

39. مەجۇنى مۇپەررىھى دىلكۈشاد

تەركىبى: ئىپار، ئەنبەر، زورەمبات، كاپۇر 2 گرامدىن؛ دۇرۇنجى ئەقرەب 10 گرام، كۈمۈش ۋاراق 20 دانە، ياقۇت، ئۇد قىمارى 4 گرامدىن؛ كەھرىۋا، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، قىزىل بەھمەن، دارچىن، سازەج ھىندى 3 گرامدىن؛ ئاق بەھمەن، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، گىل ئەرمىنى، تاباشىر 7 گرامدىن؛ مەرۋايىت، بادرەنجى بۇيا، تۇرۇنجى

پوستى، پىستە پوستى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، فەرەنجىمىشكى، گاۋزىبان، ئامىلە 6 گرامدىن؛ زىخ شىرىسى 40 گرام، زەپەر 5 گرام، ئاپىلسىن شەربىتى، ئالما شەربىتى 120 گرامدىن؛ بېھى شەربىتى 70 گرام، قەنت 4000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سالايە قىلىشقا تېگىشلىك دورىلارنى سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ، شېكەرنى مېۋە سۇلىرىغا قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئۇستىگە قائىدە بويىچە سالايە قىلىنغان دورىلارنى، ئاندىن باشقا تالقانلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاڭ.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، سەۋدانى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەر، خەفەقان كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

40. مەجۇنى داۋائىمىشكى ھار

تەركىبى: زەپەر، ئىپار 3 گرامدىن؛ سۇمبۇل، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، پەرەنجىمىشكى، رەيھان ئۇرۇقى، سازەج ھىندى، بىخ مارجان، مەستىكى رۇمى، قېلىن دارچىن، كاۋاۋچىن، قاقىلە، سەئىدى كوفى، ئۇدخام، بەسباسە، نېپىز زەنجىۋىل، پىلە غوزىسى، دۇرۇنجى ئەقرەبى، بوزۇغا، جۆز 7 گرامدىن؛ گاۋزىبان ھىندى 30 گرام، ھېلىلە كابىلە پوستى 15 گرام؛ كەھرىۋا، پىلپىل 5 گرامدىن؛ ھەسەل 540 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، زەپەر، ئىپارىنى ئايرىم سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، قاننى جانلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك چالاڭغىراش، يۇرەك ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

41. مەجۇنى داۋائىمىشكى شىرىن

تەركىبى: دۇرۇنجى ئەقرەبى، بوزۇغا، نېپىز زەنجىۋىل، پىلپىل 20 گرامدىن؛

مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان، يۇمشاقتان پىلە غوزىسى 30 گرامدىن؛ ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سازەج ھىندى، سۇمبۇل رۇمى، قاقىلە، قەلەمپۇر، قۇندۇز قەھرى 10 گرامدىن؛ ھەسەل 700 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش؛ خۇشلۇق كەلتۈرۈش، قان- تو- مۇرنى كېڭەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك چالاڭغىراش، يۇرەك ئاجىزلىقى، قان تومۇر توسۇلۇش، نېرۋا ئاجىزلىقى، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

42. مەجۇنى داۋائىمىشكى ئەنبەر

تەركىبى: ئەنبەر 3 گرام، مەرۋايىت، گاۋزىبان گۈلى، پىلە، تاباشىر، قىزىلگۈل 10 گرامدىن؛ مارجان، كەھرىۋا 3 گرامدىن؛ سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت، ئاق سەندەل، زىخ 6 گرامدىن؛ ياقۇت، قاراسونا ئۇرۇقى 5 گرامدىن؛ ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانىدىن؛ قەنت 250 گرام، بېدىمىشكى ئەرقى، قىزىلگۈل ئەرقى، نىلۇپەر ئەرقى 100 مىللىلىتىردىن.

ياساش ئۇسۇلى: قەنتنى ئەرەق سۇلىرىدا ئېرىتىپ، قاينىتىپ قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا سالايە قىلىنغان ئەنبەر، كۈمۈش ۋەرەق، ئالتۇن ۋەرەقلەرنى تەكشى ئارىلاشتۇ- رۇپ، ئاخىرىدا باشقا يۇمشاق سوقۇلغان دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلە- نىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، ھارارەت پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىسسىقتىن بولغان تۇرلۇك يۇرەك كېسەللىكلە- رىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

43. مەجۇنى داۋائىمىشكى بارىد

تەركىبى: قىزىلگۈل خەمىكى، تاباشىر، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، پىلە، گاۋزىبان گۈلى، مەرۋايىت، كەھرىۋا، زىخ، بېھى ئۇرۇقى، مارجان، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل 15 گرامدىن؛ فۇپەل 10 گرام، ئىپار 2 گرام، گىل ئەرمىنى 3 گرام، ئەنبەر، كۈمۈش ۋەرەق 6 گرامدىن؛ ئالتۇن ۋەرەق 3 گرام، قەنت 680 گرام، ئالما سۇيى، ئاچچىق ئانار سۇيى، تاتلىق ئانار سۇيى 30 مىللىلىتىردىن، بىدىمىشكى ئەرقى، قىزىلگۈل ئەرقى 15 مىللىلىتىردىن.

ياساش ئۇسۇلى: ئىپار، ئەنبەر، تاباشىرلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، مەرۋايىت، كەھۋىۋا، مارجاننى كۈشتە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، مېۋە سۈلىرى بىلەن ئەرەقلەردە ھەسەلنى قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا ئىپار، ئەنبەر، كۈمۈش ۋەرەقلەرنى ئايرىم - ئايرىم سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا تالقانلارنى سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەك، مېڭە، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك چالاڭغىراش، نېرۋا ئاجىزلىقى، مالىخۇلىيا، جۇنۇن، جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

44. مەجۇنى داۋائى لوك I

تەركىبى: سەبرى، مۇقەل، لوك 20 گرامدىن؛ ئىزخىر، غولجاق، زىرە 10 گرامدىن؛ زەنجىۋىل، ئوردان، رەۋەن 15 گرامدىن؛ مەستىكى، قەسبۇززەرىرە 30 گرامدىن؛ روببىسۇس 40 گرام، ھەببى بىلسان، سەلىخە، ئاسارۇن 25 گرامدىن؛ قارىمۇچ 15 گرام، ھەسەل 1000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يېلىم دورىلاردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، سوۋۇغاندىن كېيىن يېلىم دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، ماينى ئېرىتىش، يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: زىيادە سېمىزلىك، قاندا ماي يۇقىرىلاش كېسەللى، يەلدىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

45. مەجۇنى داۋائى لوك II

تەركىبى: يۇيۇلغان لوك 45 گرام، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، زىرە، زەنجىۋىل، كامادىرىيۇس 25 گرامدىن؛ زۇپا، پىلپىل، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە 15 گرامدىن؛ غۇلجاك 10 گرام، رەۋەن، چاڭگاك، جۆئدە، ئىزخىر 7 گرامدىن؛ جىنتىيانا، يۇمىلاق زىراۋەندە، سەبرە، سۇمبۇل 35 گرامدىن؛ ئوردان، ھەببى بىلسان، نېپىز دارچىن، مۇقەل، مەستىكى، قەسبۇزەرىرە، ئاسارۇن 45 گرامدىن؛ قارىمۇچ 30 گرام، ھەسەل 2 كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر ۋە تال توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ماينى ئېرىتىش، سۇيدۇك ھەيدەش، تاش پارچىلاش، ئاشقازاننى قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر ۋە تال توسۇلۇش، جىگەر قېتىش، سۇلۇق ئىششىق، بۆرەك ۋە دوۋساق تاش كېسەللىكى، زىيادە سېمىزلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10～15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

46. مەجۇنى دەبدۇلۇەرد

تەركىبى: سۇمبۇل 10 گرام، مەستىكى، زەپەر، دارچىن، ئىزخىر، ئاسارۇن، تاتلىق قۇستە، غاپەس، سېرىقئوت ئۇرۇقى، لوك، كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئۇزۇن زىراۋەندە، ھەببى بىلسان، ئۇد غەرقى، قەلەمپۇر، لاچىندانە 15 گرامدىن؛ قىزىلگۇل 20 گرام، ھەسەل 900 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يالۇغ قاي-

تۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىستىسقا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر يالۇغى، بالىياتقۇ يالۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئەرقى بەدىيان ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

47. مەجۇنى ئاساناسىيا

تەركىبى: ئەپيۇن، زەپەر، قۇندۇز قەھرى، بەزرۇلبەنجى، قەردمانە، كۆكنار، قۇستە شېرىن، غاپەس، كۆيدۈرۈلگەن ئۆچكە مۈڭگۈزى، قۇرۇتۇلغان بۆرە جىگىرى 30 گرامدىن؛ ھەسەل 1000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 40 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، جىگەر، تال، ئاشقازان ۋە نۇۋاسىر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەر قېتىش، تال، ئاشقازان ئاغرىقى، بوۋاسىر قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 1～3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

48. مەجۇنى ئىستەمخىقۇن

تەركىبى: ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، كەرەپشە ئۇرۇقى، سىرىقچېچەك ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، جۇۋىنە، زىرە، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى، تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى، ھىك، ئاساۋۇن، ئەپسەنتىن، پىننە، يالپۇز، قۇستە 15 گرامدىن؛ ھۇماما، مۇرمەككى، سۇمبۇل، قىلىن دارچىن، مەستىكى 40 گرامدىن؛ ھەسەل 1100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا مەستىكنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى تازىلاش، ئىششىق تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، سۇلۇق ئىششىق، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 12 ~ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

49. مەجۇنى سۇمبۇل

تەركىبى: سۇمبۇل 10 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى، جىنتىيانا، ئوردان، ئاق تاباشىر، تاتلىق قۇستە، باقلا، نېپىز دارچىن، پىلپىل، ئاسارۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى، يۇمىلاق زىراۋەندە، راسەن، سازەج ھىندى، ئاچچىق بادام مېغىزى، قەلەمپۇر، مەستىكى رۇمى، ئىزخىرمەككى، زەپەر 5 گرامدىن؛ ھەسەل 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ۋە جىگەر توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

50. مەجۇنى كۇركۇم

تەركىبى: رۇم بەدىيان، ئاسارون، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەپەر خەمىكى، سۇمبۇل، ئوردان، جۆيۈز، بىلسان ئۇرۇقى، بىلسان يېغى 5 گرامدىن؛ زەپەر 3 گرام، تاتلىق قۇستە، ئىزخىرمەككى، قېلىن دارچىن، رۇببىسۇس 10 گرامدىن؛ ھەسەل 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: رۇببىسۇسنى چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ ئېرىتىپ ئۇستىدىن بىلسان يېغىنى قۇيۇپ، ئۇستىدىن يۇمشاق سوقۇلغان دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق تارقىتىش، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر ئاجىزلىقى ۋە جىگەر توسۇلۇش، جىگەر ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

51. مەجۇنى داۋائى لوك سەغىر

تەركىبى: يۇيۇلغان لوك 50 گرام، ئاچچىق قۇستە، ئىزخىر، لوۋىيا، ھەببۇلغار، شۇمشا، قارىمۇچ 40 گرامدىن؛ رەۋەن 45 گرام، ھەسەل 1000 گرام

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئىششىق تارقىتىش، ئورۇقلىتىش ۋە جىمەرنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر قېتىش، سۈلۈق ئىششىق، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، زىيادە سېمىزلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

52. مەجۇنى خەشخاش

تەركىبى: خەشخاش پوستى 20 گرام، ئىسپىغۇل 30 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، بېھى ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ قەنت 150 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، يۆتەل پەسەيتىش، نەزلىنى توختىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، بەلغەم بوشتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتەل، كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسىلى، زۇكام، نەزلە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

53. مەجۇنى زۇپا

تەركىبى: زۇپا ھىندى 50 گرام، قەردمانە، پىلپىل 10 گرامدىن؛ ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، ئاچچىق بادام 15 گرامدىن؛ زىراۋەندە، چىلغوزا مېغىزى، رۇببىسۇس، پىرسىياۋشان 30 گرامدىن؛ ھەسەل 650 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مېغىزلارنى قائىدە بويىچە ئېزىپ تالقانلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئاۋۋال مېغىزلارنى، ئاندىن باشقا تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، نەپەس يوللىرىنى راۋانلاشتۇرۇش، بەلغەم بوشتىپ، يالۇغ قايتۇرۇش، يۆتەل توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتىلىش، دەم سىقىش، كاناي يالۇغى، ئۆپكە يالۇغى، زىققە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

54. مەجۇنى زۇپائى كەبىر

تەركىبى: زۇپا، پىرسىياۋشان، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 30 گرامدىن؛ ئەپيۇن 45 گرام، جاۋاشىر، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، سىرىق ھېلىلە قىيامى، ھېلىلە كابلى پوستى، بەلىلە، ئامىلە، قارا ھېلىلە 12 گرامدىن؛ غاپەس، مۇرمەككى، زەپەر، زىرە، قۇندۇز قەھرى، بەزرۇلبەنجى، پەرپىيۇن، قۇستە، قەدىرمانە، خەشخاش ئۇرۇقى، خەشخاش پوستى، تاغ تىكىسىنىڭ مۇڭگۈزى 10 گرامدىن؛ ھەببى بىلسان، سەمغى ئەرەبى، ئۇد بىلسان، مەستىكى، دارچىن، ئىزخىر، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئەپسەنتىن ئۇرۇقى، جۈيۈز، پىلپىل، كەتىرا، شاقاقۇل، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، زەنجىۋىل، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ھەببى قەلقەل، كۈندۈر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، پارپا 5 گرامدىن؛ ھەسەل 1500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يېلىم دورىلار بىلەن زەپەرنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا سالايە قىلىنغان يېلىم دورىلار بىلەن زەپەرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، ئاغرىق پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، نەپەس يوللىرىنى راۋانلاشتۇرۇش، يۆتەل توختىتىش، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش

خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: زۇكام، نەزلە، يۆتەل، ھەر خىل تىپتىكى سۇلۇق ئىششىق، دەم سقىش ۋە باشقا نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 2 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

55. مەجۇنى نانخا

تەركىبى: جۇۋىنە، سۆئىتەر، زۇپا، پىننە، سىيادان، زىرە 25 گرامدىن؛ ئېگىر، بەسباسە، بەدىيان، زەنجىۋىل، جوز، كەرەپشە 15 گرامدىن؛ ھاشا 10 گرام، ھەسەل 940 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەپ، ئىشتىھانى ئېچىش، باھنى قوزغاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىشتىھاسىزلىق، باھ ئاجىزلىقى، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

56. مەجۇنى نۇشدارى

تەركىبى: ئامىلە 50 گرام، قىزىلگۈل 25 گرام، سەئدى كوفى 6 گرام، ئاسارۇن، قەلەمپۇر، مەستىكى، سۇمبۇل 10 گرامدىن؛ لاچىندانە، قاقىلە، زەرنەب، بەسباسە، جوز، دارچىن، زەپەر 7 گرامدىن؛ قەنت 250 گرام، ھەسەل 400 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ئامىلەنى سۈتكە بىر كۈن چىلاپ، ئەتىسى يۇيۇپ، باشقا سۈغا سېلىپ قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىدە قەنت بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ قىيام تەييارلاپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قىيامغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، قان كۆپەيتىش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، قان ئازلىق، ھەزىم بۇزۇلۇش، ئىشتىھاسىزلىق، ئىسھال قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

57. مەجۇنى ئامىلە نوشدارى

تەركىبى: ئامىلە 300 گرام، قىزىلگۈل، سەئدى كوفى، قەلەمپۇر، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن، سۈمبۈل، قاقىلە 17 گرامدىن؛ مەرۋايىت 15 گرام، بادرەنجى بۇيا 10 گرام، لاچىندانە، زەرنەپ، زىخ، بەسباسە، جويۇز، دارچىن، مىخ دارچىن، زەپەر، سازەج ھىندى، بىخ مارجان، ئۇدھىندى 7 گرامدىن؛ ماكلانغان پىلە 30 گرام، شېكەر 200 گرام، ھەسەل 700 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ، سوۋۇغاندا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، بەدەن قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىشتىھاسىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، ھەزىم بۇزۇلۇش، قۇسۇش، بەدەنگە قۇۋۋەت يېتىشمەسلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماقتىن ئىلگىرى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

58. مەجۇنى سۆئلەب

تەركىبى: سۆئلەب مىسرى 20 گرام، شاقاقۇل مىسرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، ئاق مەۋسەل، دارچىن 15 گرامدىن؛ زەپەر 3 گرام، ھەسەل 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، سوۋۇغاندا سالايە قىلىنغان زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا تالقانلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۆرەك ئاجىزلىقى، بەدەن سوۋۇپ كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىق، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرامدىن ئىستېمال

قىلىنىدۇ.

59. مەجۇنى سۈپارى

تەركىبى: سۈپارى 60 گرام، نىشاستە، دارچىن، قەلەمپۇر، لاچىندانە، سۈمبۈل، تاتلىق بادام مېغىزى 50 گرامدىن؛ كالا سۈتى، سىرىقماي، نارجىل 100 گرامدىن؛ قەنت 300 گرام، پىستە مېغىزى 15 گرام، جوز 25 دانە، زەپەر 10 گرام، ئىپار 3 گرام، ھەسەل 120 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، قەنت ۋە كالا سۈتىنى قوشۇپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۇرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي ۋە ئاق خۇن توختىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ۋە خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىنسىي ئاجىزلىق، سۈرئىتى ئىنزال، ئاق خۇن كېسەللىكى، تۇغماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15～25 گرام سۈت ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

60. مەجۇنى زەپەر

تەركىبى: زەپەر 5 گرام، جۇۋىنە، سەۋزە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان 40 گرامدىن؛ كەرەپشە يىلتىزى، مەستىكى رۇمى، ئاقىرقەرھا 10 گرامدىن؛ ئۇدخام 7 گرام، بىستىپا-يەج 5 گرام، ھەسەل 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەرنى سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەپ، قىيام قىلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە زەپەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۇرەك ۋە دوۋساقنى كۈچەيتىش، جىگەر، تالىنىڭ سوغۇقلۇقىنى قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، يەل ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۇرەك ئاجىزلىقى، دوۋساق ئاجىزلىقى، سۈيدۈك تۇتۇلۇش ۋە يەل تارقىتىش، جىگەر، تالىنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

61. مەجۇنى ھالۋائى بەيزە

تەركىبى: تۇخۇم سىبرىقى 30 دانە، پەنەرمايە، بادام مېغىزى 45 گرامدىن؛ چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، پىننە، سۆرۈنجان 10 گرامدىن؛ پىستە مېغىزى 100 گرام، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، قىزىل تۇدەرى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، جوز، سەۋزە ئۇرۇقى، ئاق تۇدەرى، لىسانىل ئاساپىر، زەنجىۋىل، سۇمبۇل ھىندى، قەرنەپىل، كۇنجۇت، بېدە ئۇرۇقى، پىلپىل، دارچىن، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، مەستىكى رۇمى، ھەببى قەلقەل، خولىنجان، سەئدى كوفى، ياڭاق مېغىزى، زورەمبات، دۇرۇنجى ئەقرەبى، بەسباسە 15 گرامدىن؛ ئالتۇن ۋاراق، سېمىزئوت ئۇرۇقى 25 گرامدىن؛ پىندىق مېغىزى 60 گرام، نارجىل 40 گرام، زەپەر 7 گرام، ئۇزۇم 500 گرام، سۆئلەپ 40 گرام، چامغۇر مېغىزى 150 گرام، كۇمۇش ۋاراق 50 دانە، ھەسەل 3 كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: لوبۇبى كەببر بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: باھ ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، مەنىي كۆپەيتىش، بۆرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىق، مەنىي ئازلىق، بۆرەك ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

62. مەجۇنى رىگىماھى

تەركىبى: سەقەنقۇر 50 گرام، چامغۇر ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، قارىمۇچ، تاغ پىيىزى، ئاقمۇچ 5 گرامدىن؛ رىگىماھى 60 گرام، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، قۇشقاچ مېڭىسى، ئارپا 25 گرامدىن؛ پىياز ئۇرۇقى 15 گرام، چىلغوزا مېغىزى 100 گرام، ھەسەل 1100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: رىگىماھىنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلار تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: باھ ۋە بۆرەكنى كۇچەيتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باھ ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

63. مەجۇنى مەسىھا

تەركىبى: قەلەمپۇر 15 گرام، ئىپار 2 گرام، ئەنبەر 4 گرام، زەپەر 10 گرام، ئاقىرقەرھا، قاقىلە 20 گرامدىن؛ ئاقموچ، دارچىن 3 گرامدىن؛ تاتلىق بادام يېغى 50 مىللىلىتىر، كەندىر يېغى 120 مىللىلىتىر، شېكەر 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئىپار، ئەنبەر، زەپەرنى سالايە قىلىپ، قالقان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ، چۇچۇتۇلگەن كەندىر يېغى، بادام يېغى قوشۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قالغان تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا زەپەر، ئىپار، ئەنبەر قاتارلىق دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، قوزغىتىش، قۇۋۋەتلەش، مەنىي تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: زەكەر قايىم بولماسلىق، باھ ئاجىزلىقى، بالدۇر مەنىي كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

64. مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ

تەركىبى: تۇرۇپ ئۇرۇقى 50 گرام، قارىموچ، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، مەستىكى رۇمى 25 گرامدىن؛ ئىپار 3 گرام، زەپەر 6 گرم، ھەسەل 450 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكى، ئىپار، زەپەرلەرنى سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قوزغاش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باھ ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

65. مەجۇنى لۇئلۇۋى

تەركىبى: رۇم بەدىيان، ئاق بەھمەن 20 گرامدىن؛ مېھرىگىياھ، ئىزخىر، سەئدى

كوفى، يۇلغۇن مېۋىسى، قېلىن دارچىن، ئاسارۇن، مەستىكى 12 گرامدىن؛ كاكىنەچ، ھەشقىپىچەك يىلتىزى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان 5 گرامدىن؛ ھەسەل 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مەرۋايىت بىلەن يېلىم دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا مەرۋايىت بىلەن يېلىم دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: باھ ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مەنىي تۇتۇش، پەيلەرنى كۈچلەندۈرۈش، خۇشلۇق پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باھ ئاجىزلىقى، مەنىي بالدۇر كېتىش، پەي ـ مۇسكۇللار ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئۇخلاشتىن بۇرۇن 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

66. مەجۇنى مۇبەھھى

تەركىبى: تۇخۇم سېرىقى 10 گرام، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، دارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان 20 گرامدىن؛ ھەسەل 360 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي كۆپەيتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باھ ئاجىزلىقى، مەنىي ئازلىق، بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىش، بۆرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

67. مەجۇنى ھالۋائى سۆئلەب

تەركىبى: سۆئلەب مىسرى 40 گرام، باقلە، بۇغداي ئۇنى 80 گرامدىن؛ نوقۇت ئۇنى 120 گرام، پىستە مېغىزى، پىندىق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، نارجىل مېغىزى، تۇرۇنجى مېغىزى، ھەببەتۇلخوزرا مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، ھەببەزەلەم مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ھەببە قەلقەل مېغىزى 15 گرامدىن؛ دارچىن، قەلەمپۇر، مەس-

تىكى، خولىنجان، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، شاقاقۇل 6 گرامدىن؛ بەسباسە، زەنجىۋىل، زەپەر، ئىپار، ئەنبەر 3 گرامدىن؛ ھەسەل 1400 گرام، قەنت 150 گرام، ئەرقى بىدىمىشكى 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئىپار، ئەنبەر، زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، ھەسەل، شىبكەرنى ئەرقى بىدىمىشكىدا قىيام قىلىپ، ئۇستىگە ئۇنلارنى چېلىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن زەپەر، ئىپار، ئەنبەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مەنىي كۆپەيتىش، بەدەننى سەمرىتىش، باھنى قوزغاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۆرەك ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، مەنىي ئازلىق، مەنىي كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

68. مەجۇنى داۋائى تەرەنجىبىن

تەركىبى: تەرەنجىبىن 60 گرام، سۆئلەپ مىسرى 10 گرام، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلخوزا مېغىزى 15 گرامدىن؛ زەپەر 5 گرام، سۈت 200 گرام، ھەسەل 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تەرەنجىبىننى چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، سۆئلەپ ۋە مېغىز دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ تالقان قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سۈت ۋە تەرەنجىبىن سۈيىگە قوشۇپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا سالايە قىلىنغان زەپەرنى قوشۇپ، ئاخىرىدا تالقانلارنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، قان تولۇقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باھ ئاجىزلىقى، سۈت - مەنىي كەملىك، بەدەن ئاجىزلىق، قان ئازلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

69. مەجۇنى داۋائى سۆرۈنجان

تەركىبى: سۆرۈنجان، ئاق مەۋسەل، ئاقىر قەرھا، چۆپچىن، بىخ كەبىر، سىبرىقچە-چەك، تاباشىر، بەدىيان يىلتىزى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، سەبرى 50 گرامدىن؛ قارا مەۋسەل، بەسباسە، پىننە، قارىمۇچ، پىلپىل، مارجان، شاخ مارجان 30 گرامدىن؛ رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، زەپەر 20 گرامدىن؛ مەستىكى رۇمى 100 گرام، ھەسەل 240 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: شاخ مارجان، تاباشىر، زەپەرلەر ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا سالايە قىلىنىدۇ، سەبرى يۇمشاق ئېزىلىدۇ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، سوۋۇ-غاندا زەپەر تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا تالقانلارنى قوشۇپ، ئاخىرىدا سەبرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قوۋۋەتلەش، ھۆللۈكنى قۇرۇتىش، بەدەننى قىزىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سوغۇقتىن بولغان چوڭ ـ كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، پالەچ، رەئىشە، سۈيدۈك تۇتۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~20 گرام تاماقتىن كېيىن 50 مىللىلىتىر ئەرقى بەدىيان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

70. مەجۇنى ئازاراقى

تەركىبى: ئازاراقى 20 گرام، ئۇستقۇددۇس، چىلغوزا مېغىزى، گۈل گاۋزىبان، كەتىرا، شاقاقۇل، زورەمبات، نارجىل، لاچىندانە 10 گرامدىن؛ ئاق سەندەل، قەلەمپۇر 5 گرامدىن؛ قارا ھېلىلە، ئامىلە 15 گرامدىن؛ ھەسەل 420 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئازاراقنى مۇدەببەر قىلىپ، كەتىرا ھەم مېغىزلىق دورىلار ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىنىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ھەممە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قوۋۋەتلەش، بەدەندىكى زىيادە ھۆللۈكنى قۇرۇ-تىش، سۈيدۈك مەنىي تۇتۇش، پەي ۋە مۇسكۇللارنى چىڭىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەز ئۆسمىلىرى، بوغۇم كۆمۈرچەكلىرى ئۆسۈپ قېلىش، ئىستىرخا، پالەچ، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، مەنىي تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىش-لىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 75 گرامدىن تاماقتىن كېيىن كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

71. مەجۇنى سۆرۈنجان

تەركىبى: سۆرۈنجان 20 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، ئاقموچ، سۆئتەر، نەمەكى ھىندى، خېنە يوپۇرمىقى 5 گرامدىن؛ بوزىدان، شەترەنجى ھىندى، بىخ كەبىر، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، سوقمۇنىيا 10 گرامدىن؛ بەلىلە 25 گرام، ئاق تۇربۇت 50 گرام، بادام يېغى 40 گرام، ھەسەل 600 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ھەسەلنى چەككىلەپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكنى قۇرۇتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: چوڭ ـ كىچىك بوغۇم ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

72. مەجۇنى يەھيا

تەركىبى: پىلپىل، زەنجىۋىل، زىرە، تۇربۇت، سۆرۈنجان 30 گرامدىن؛ بوزىدان 10 گرام، ئاسارۇن 20 گرام، سانا 15 گرام، سىركە 40 گرام، ھەسەل 560 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، سىركىنى ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ دورىلارنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكنى يوقىتىش، ئاغرىق قالدۇرۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدانى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، رېماتىزم، بەل ئاغرىقى، پۇت ـ قول ئېغىرلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماقتىن كېيىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

73. مەجۇنى سوم

تەركىبى: سامساق 200 گرام، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قەلەمپۇر، دارچىن، كاۋاۋچىن، جوز، ئاقىرقەرھا، خولىنجان 60 گرامدىن؛ زەپەر 6 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە، سۇت 1000 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئېزىپ، سۇتكە چىلاپ قاينىتىپ، ئاندىن چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۋەتلەش، قان قىزىتىش، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاقكېسەل، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى، لەقۋا، پالەچ، بالىياتقۇ چىقۇقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈ ندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5～10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

74. مەجۇنى بەرەس

تەركىبى: ھۇماما، ھېلىلە كابىلى، ئامىلە، قارا ھېلىلە، رۇم بەدىيان، سىيادان، قىزىل قىچا، بەرەڭگى كابىلى، يالپۇز 30 گرامدىن؛ ئاقىرقەرھا، تۇربۇت، زەنجىۋىل، پىلپىل، بىستىپايەج، قۇستە تەلىخ، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى، نارمىشك، جىنكېۋىزى ئۇرۇقى 15 گرامدىن؛ ھەسەل 1300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۋەتلەش، قاننى قىزىتىش، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

75. مەجۇنى ھۇماما

تەركىبى: ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ھۇپارىقۇن، كامادىرىيۇس 15 گرامدىن؛ ھۇماما، پەرەنجىمىشكى 60 گرامدىن؛ دارچىن، سۇمبۇل، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۆئدە، مىشكى تارىمۇش، سۇزاپ ئۇرۇقى 40 گرامدىن؛ قەردمانە 150 گرام، زەپەر 30 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۇۋەتلەش، قاننى جانلاندۇرۇش، قىزىتىش، تاش ئېرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەرەس، بەھەق، بۆرەك تېشى، دوۋساق تېشى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

76. مەجۇنى لوبۇبى كەبىر

تەركىبى: پەنەرمايە، زەپەر، مەستىكى رۇمى، ئۇدخام، دۇرۇنجى ئەقرەب، زورەمبات، لىسانىل ئاساپىر، سۇمبۇل، سەئىدى كوفى، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، ھەببى قەلقەل، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ جوز، بەسباسە، پىلپىل، خەشخاش ئۇرۇقى 6 گرامدىن؛ سۆرۈنجان، بوزىدان، ماھى روبيان، خولىنجان، شاقاقۇل، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، تەرەنجىبىن، كۈنجۈت، دارچىن 15 گرامدىن؛ قوچقار مېڭىسى، سۆئلەپ مىسرى 30 گرام، نارجىل، ياڭاق مېغىزى، ھەببى زەلەم 60 گرامدىن؛ يالپۇز 12 گرام، ئەنبەر 3 گرام، ئىپار 2 گرام، ئالتۇن ۋاراق 50 دانە، كۈمۈش ۋاراق، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى 100 گرامدىن، خېنە 120 گرام، پىندۇق مېغىزى، ھەببەتۇلخوزرا، پىستە مېغىزى 90 گرامدىن؛ ھەسەل 4800 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، قوچقار مېڭىسى، ئۇرۇق دورىلار ھەم مېغىز دورىلاردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مېغىز دورىلارنى ئايرىم ئېزىپ، ئۇرۇق دورىلارنى يۇمشىتىپ ئايرىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقانلارنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن قوچقار مېڭىسىنى ياخشى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ياخشى سالايە قىلىنغان زەپەر، ئەنبەر،

ئىپارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: باھ ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي كۆپەيتىش، بەدەننى سەمرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئورۇقلاپ كېتىش، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، مەنىي ئازلىق، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىككىنچى باب جاۋارىش دورىلار

جاۋارىشلار — دورا تالقانلىرىغا ھەسەل قوشۇپ، يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدىغان، مەخسۇس ئاشقازان ـ ئۇچەي كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان خېمىر ھالەتتىكى دورا ياسالمىسىدۇر.

1. جاۋارىش جالىنۇس

تەركىبى: قەلەمپۇر، قاقىلە، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، قارىمۇچ، سەئدى كوفى، ئۇد سەلىب، مۇرمەككى، ئاسارۇن، سۇمبۇل ھىندى، ئۇد بىلسان، قېلىن دارچىن، تاتلىق قۇستە، قەسبۇز زەررىرە، ھەببۇلئاس، مەستىكى چىنى، خولىنجان 28 گرامدىن؛ نىشاستە 110 گرام، زەپەر 4 گرام، قەنت 200 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىدىكى دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ، زەپەرنى سالايە قىلىپ سوقۇپا، مەستىكى، مۇرمەككىلەرنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ سوقۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قەنتنى قىيام قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن سالايە قىلىنغان زەپەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، باشقا تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: خىلىتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەش، ئاغرىق قالدۇرۇش، ئىچ توختىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل ھەيدەش، پەي ـ مۇسكۇللارنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: خىلىتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان، ئۇچەي ئاغرىقلىرى؛ جىگەر كېسەللىكلىرى، مۇپاسىل، بوۋاسىر، ئىشتىھاسىزلىق، ياندىپاش ئاغرىقى، سۈيدۈك كۆپ كېلىش، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىقنى ياخشىلاش، سۈيدۈك يولىغا تاش چۈشۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6～10 گرام، بالىلارغا قاراپ مىقدارى ئازايتىپ بېرىلىدۇ.

2. جاۋارىش دارچىن

تەركىبى: دارچىن، يالپۇز 20 گرامدىن؛ قارىمۇچ، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، پىلپىل، ئاسارۇن 15 گرامدىن؛ رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، قېلىن دارچىن، مەستىكى، زەنجىۋىل 10 گرامدىن؛ لاچىندانە، گۈلدارچىن 6 گرامدىن؛ ھەسەل 40 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا يۇمشاق سالايە قىلىنغان مەستىكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: خىلتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش؛ ئىشتىھانى ئېچىش، بەدەننى قىزىتىش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك ئاجىزلىقى؛ ئىشتىھاسىزلىق، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، قورساق ئېسىلىش، ئىچى سۈرۈش، باش ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا، رەئىشە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. جاۋارىش زەنجىۋىل I

تەركىبى: زەنجىۋىل 60 گرام، ئەرەب يېلىمى، لاچىندانە، قاقىلە 10 گرامدىن؛ بەسباسە 30 گرام، ئاق ناۋات 250 گرام، زەپەر 5 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ناۋاتنى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: خىلتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان بولغان كېسەللىكلەر ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرامنى 80 مىللىلىتىر ئەرقى بەدىيان ياكى 40 مىللىلىتىر ئەرقى گۈل بىلەن بىللە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. جاۋارىش زەنجىۋىل II

تەركىبى: قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن، لاچىندانە 30 گرامدىن؛ زەپەر 5 گرام، پىلپىل، ئۇد خام 15 گرامدىن؛ ھەسەل 70 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ھەسەلنى چەككىلەپ، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا زەپەرنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەپ، ئاشقازاننى قىزىتىش، يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھەزمنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان سوۋۇش، ئۇچەي توسۇلۇش، سوغۇقتىن بولغان ھەزىم ناچارلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. جاۋارىش خۇبسۇلھەدىد

تەركىبى: تۆمۇر كېپىكى 35 گرام، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلى، شەترەنجى ھىندى، كەرەپشە ئۇرۇقى، گۈلدارچىن، سۇمبۇل، جۆيۈز، زەنجىۋىل، لاچىندانە، تاتلىق قۇستە، قېلىن دارچىن، قەلەمپۇر، پەنەرمايە، بەسباسە، خولىنجان، نارمىشكى، تۇدەرى، پىلپىل، كۈنجۈت، سەئدى كوفى 15 گرامدىن؛ ئىپار 6 گرام، ئەنبەر 3 گرام، كالا يېغى ئىككى ھەسسە، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: ئىپار، ئەنبەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا ئىپار، ئەنبەرنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان تولۇقلاش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يۇرەك، مېڭە ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان ئازلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، يۇرەك ئاجىزلىقى، مېڭە، جىگەر ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ـ 15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. جاۋارىش كۆمۈنى I

تەركىبى: زىرە، پىننە 50 گرامدىن؛ قارىمۇچ، دارچىن، ئاق توغرىغۇ، جۇۋىنە 20 گرامدىن؛ زەنجىۋىل، سۇزاپ، قەلەمپۇر 30 گرامدىن؛ سۇمبۇل، بىلسان ئۇرۇقى، مەستىكى رۇمى 15 گرامدىن؛ زەپەر 10 گرام، ھەسەل 1000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، سوۋۇغاندا تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان يالۇغى، ھەزىم ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرام تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. جاۋارىش كۆمۈنى II

تەركىبى: زىرە 150 گرام، زەنجىۋىل، سوزاپ 60 گرامدىن؛ قارىمۇچ 45 گرام، بۇرە ئەرمىنى 15 گرام، ھەسەل 1000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئاشقازاندىكى سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ۋە جىگەر ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، قورساق ئېسىلىش، ئۇچەينىڭ ھەزىم خىزمىتى سۇسلىشىش، ھەيز ۋە سۈيدۈك توتۇلۇش، ئاغرىتىپ كېلىش، قۇلۇنجى، چۇقۇق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ～ 6 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. جاۋارىش تاباشىر I

تەركىبى: تاباشىر 15 گرام، لاچىندانە، مەستىكى رۇمى، ئۇدخام 5 گرامدىن؛ قىزىلگۈل، ئانارگۈلى 10 گرامدىن؛ سۇماق 6 گرام، ھەسەل 150 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ھەسەلنى چەككىلەپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا قىيام سوۋۇغاندا، سالايە قىلىنغان مەستىكنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مەنىي تۇتۇش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىچى سۇرۇش، مەنىي تېز كېتىش، مەنىي تۇتالماسلىق، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ھەيز توختىماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. جاۋارىش تاباشىر II

تەركىبى: قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، ئامىلە، تاباشىر، قۇرۇق يۇمغاقسۇت 30 گرامدىن؛ ھەببۇلئاس، تۇرۇنجى پوستى، سۇماق، مەستىكى 10 گرامدىن؛ كاپۇر 5. 1 گرام، بېھى سۈيى 400 مىللىلىتىر، قەنت 250 گرام، ئەرقىگۈل 120 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: قەنتنى بېھى سۈيى ۋە ئەرقىگۈلدە قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، كۆڭۈل ئېلىشىش، تاماق ياندۇرۇش، قۇ-سۇشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان كېسەللىكلىرى، باش قېيىش، ئىچ سۇرۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. جاۋارىش كۈندۈر I

تەركىبى: كۈندۈر، جۇۋىنە 25 گرامدىن؛ ئانارگۈلى، بەللۈت، سىيادان، يۇمغاق-سۈت، زىرە 15 گرامدىن؛ بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، سىرىق ھېلىلە، ئامىلە 5 گرامدىن؛ ھەسەل 350 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارد-لاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: تۇتۇش، قان توختىتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، يەل تارقا-تىش، ھەزىمنى ياخشىلاپ ئىشتىھانى ئېچىش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قانلىق بوۋاسىر، ئىچى سۈرۈش، ئۇچەي يالىلۇ-غى، مەنىي تۇتالماسلىق، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. جاۋارىش كۈندۈر II

تەركىبى: كۈندۈر 40 گرام، پىلپىل، قارىمۇچ، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، قاقىلە، سازەج ھىندى 15 گرامدىن؛ جوز 25 گرام، لاچىندانە 10 گرام، بەسباسە 20 گرام، ھەسەل 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى كۈچەيتىش، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش، مەنى ۋە ئاق خۇن توختىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان يارىسى، مەنىي تۇتالماسلىق، ئاق خۇن كېسىلى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. جاۋارىش ھەببۇلئاس

تەركىبى: ھەببۇلئاس 380 گرام، ئۇزۇم ئۇرۇقى، خەرنۇب، گەزمازەج، ئانارگۇلى، جۆيۈز 30 گرامدىن؛ كۇندۇر، سەئدى كوفى، مەستىكى، جۇۋىنە، سۇمبۇل 15 گرامدىن؛ شىكەر 550 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: شىكەرنى قىيام قىلىپ، مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا مەستىكنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: تۇتۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قان توختىتىش، ئىچى سۇرۇشنى توختىتىش، يەل ھەيدەش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئەزالاردىن قان كېلىش، ئىچى سۇرۇش، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. جاۋارىش سۇماق

تەركىبى: سۇماق 60 گرام، ھەببۇلئاس 30 گرام، ئانارگۇلى، سەمغى ئەرەبى، ئانار ئۇرۇقى 15 گرامدىن؛ خەرنوب 3 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: تۇتۇش، سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قان توختىتىش، ئىچى سۇرۇشنى توختىتىش، ھۆنى پەسەيتىش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سەپرا مەنبەلىك كۆڭلى ئېلىشىش، ئەزالار قاناش، تولغاق، ئىچى سۇرۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. جاۋارىش مۇقەۋۋى

تەركىبى: سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى 100 گرامدىن؛ سۆئلەپ 130 گرام، بابۇنە، ئاقىرقەرھا، گۈلدارچىن، ئاق بەھمەن، قوغۇن ئۇرۇقى، شاقاقۇل، قاقىلە، پىلپىل، خولىنجان، دارچىن، زەنجىۋىل 120 گرامدىن؛ زەپەر 30 گرام، قۇندۇز قەھرى 60 گرام، ئىپار 4 گرام، ھەسەل 5400 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەر، قۇندۇز قەھرى، ئىپارلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ئاۋۋال زەپەرنى ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنىمۇ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا سوقۇپ تاسقالغان دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: تەبىئەت ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىش، مەنىنى قويۇلدۇرۇش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باھ ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، سۈت ۋە مەنىي ئازلىق، مەنىي تۇتالماسلىق، مەنىي تېز كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15. جاۋارىش زەرئۇنى مۇقەۋۋى

تەركىبى: زەنجىۋىل، چامغۇر ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، زاغۇن، پىياز ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، خولىنجان، جۆيۈز، دارچىن، پىلپىل، بوزىدان 10 گرامدىن؛ چاققاقئوت ئۇرۇقى 5 گرام، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، شاقاقۇل، قىزىل تۈدەرى، ئاق تۈدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، سەقەنقۇر، ئىپار 3 گرامدىن؛ ھەسەل 540 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئىپاردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا يۇمشاق سالايە قىلىنغان ئىپارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۈرەك، مېڭە، جىگەر، ئاشقازان ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قىزىتىش، مەنىي كۆپەيتىش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭە، يۈرەك ۋە جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، بۆرەك سوۋۇش، بۆرەك ئورۇقلاش،

مەنىي سۈيۈلۈش، مەنىي ئازلاپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16. جاۋارىش ئەنبەر I

تەركىبى: ئەنبەر، رۇم بەدىيان، كەرەپشە يىلتىزى، جۈندى بىدەستۇر، بادرەنجى بۇيا يوپۇرمىقى، بەزرۇلبەنجى، مەرزەنجۇش، زەپەر 10 گرامدىن؛ بىلسان يېغى 7 گرام، ئەپيۇن 3 گرام، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، لاچىندانە، قاقىلە 15 گرامدىن؛ ھەسەل 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئەنبەرنى بىلسان يېغىدا ئېرىتىپ، ئەپيۇننى ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئېرىتىلگەن ئەنبەر ۋە ئەپيۇننى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان، ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان يالۇغى، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يالۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. جاۋارىش ئەنبەر II

تەركىبى: ئىپار، ئەنبەر 3 گرامدىن، لاچىندانە، دارچىن، پىلپىل، زەنجىۋىل، جۆز، ئاسارۇن، قەلەمپۇر 10 گرامدىن؛ زەپەر 5 گرام، ئاق ناۋات 240 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاق ناۋاتنى قىيام قىلىپ، زەپەر ئىپار، ئەنبەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا يۇمشاق سالايە قىلىنغان زەپەر، ئىپار، ئەنبەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قىزىتىش، ئاشقازاندىكى ھۆلۈلۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يەل تارقىتىش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان سوۋۇش، ئاشقازان مىزاجىنىڭ ھۆلۈلۈكتىن بۇزۇلۇشى، نېرۋا خاراكتېرلىك ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18. جاۋارىش قانىسە

تەركىبى: توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى پوستى 15 گرام، ئۇدغەرقى، مەستىكى رۇمى، تاباشىر، زىخ، ئالتۇن ۋاراق، گاۋزىبان گۈلى، لاچىندانە، بادرەنجى بۇيا، ئالقات، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، تۇرۇنجى پوستى، ھەببۇلئاس، ئانار ئۇرۇقى، قۇرۇق پىننە 10 گرامدىن؛ زىرە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، قۇرۇق يۇمغاقسۇت 5 گرامدىن؛ ئەنبەر 4 گرام، كۈمۈش ۋاراق 20 دانە، پىلە، ھېلىلە 50 گرامدىن؛ ئامىلە 100 گرام، ئىپار 2 گرام، قەنت، ھەسەل 1500 گرامدىن؛ ئەرقى گۈل 500 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: قەنت، ھەسەلنى ئەرقى گۈلدە قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا يۇمشاق سالايە قىلىنغان ئىپار ۋە ئەنبەرنى قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى كۈچەيتىش، پەي ۋە تارىمۇشلارنى چىڭىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان تۆۋەنلەش كېسەللىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19. جاۋارىش سەپەرجىلى

تەركىبى: بېھى 200 گرام، زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ 15 گرامدىن؛ كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە، زەپەر 10 گرامدىن؛ ھەسەل 900 گرام، سىركە 250 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: بېھىنى پاكىزلاپ، پوستى ۋە ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سىركىدە قاينىتىپ، بېھى يۇمشىغاندىن كېيىن پارچىلاپ، ھەسەلنى قوشۇپ قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى كۈچەيتىش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، قۇسۇشنى توختىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، ھۆ بولۇش، ئىچ سۇرۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرام 60

مىللىلىتىر ئەرقى گاۋزىبان ياكى ئەرقى بەدىيان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20. جاۋارىش شەھرىياران

تەركىبى: سوقمۇنىيا 40 گرام، قەلەمپۇر، دارچىن، سۇمبۇل، قاقىلە، جوز 20 گرامدىن؛ لاچىندانە، مەستىكى، ھەببى بىلسان 15 گرامدىن؛ زەپەر 10 گرام، ئاق تۇربۇت 25 گرام، ھەببى نىل 80 گرام، قەنت، ھەسەل 500 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قەنت بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەپ، ئاشقازاننى قىزىتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قۇلۇنجى، قەۋزىيەت، ئاشقازان، جىگەر مىزاج-نىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم (ئەتىگەندە)، 10～15 گرام ئەرقى بەدىيان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21. جاۋارىش ئۇد

تەركىبى: سۇمبۇل، لاچىندانە، تۇرۇنجى پوستى، قەلەمپۇر، دارچىن، بادرەنجى بۇيا، مەستىكى رۇمى، تاباشىر 10 گرامدىن؛ زەپەر 5 گرام، ئۇد ھىندى 30 گرام، ئالما سۇيى 150 مىللىلىتىر، ئەرقىگۈل 120 مىللىلىتىر، قەنت 150 گرام، ھەسەل 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قەنت، چەككىلەنگەن ھەسەل، ئالما سۇيى، لىمون سۇيى، ئەرقىگۈل قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام تەييارلاپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تالقانلارنى قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەزىم بۇزۇلۇش، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. جاۋارىش مەستىكى

تەركىبى: زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، زورەمبات، قاقىلە، دارچىن 20 گرام-دىن؛ بىخ بەدىيان، بىخ كاسىنە، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، تۇرۇنجى پوستى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، گۈلدارچىن، كاۋاۋچىن، جۇۋىنە، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ زەپەر 5 گرام، ئۆشنە 8 گرام، مەستىكى رۇمى 60 گرام، قەنت 200 گرام، ھەسەل 700 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قەنت بىلەن ھەسەلنى قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان، جىگەرنى كۈچەيتىش، جاراھەت پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتى-گە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان يارىسى ۋە ئاشقازان، جىگەر كېسەللىك-لىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23. جاۋارىش ئۇد تۇرۇش

تەركىبى: زەنجىۋىل، بەدىيان، گاۋزىبان، دارچىن 60 گرامدىن؛ تەمرى ھىندى، سۇماق 120 گرامدىن؛ پەرەنجىمىشكى، ئەرەب يېلىمى، مەستىكى رۇمى، زەرنەپ، پىستە، لىمون، جوز، لاچىندانە، زىراۋەندە 15 گرامدىن؛ سۇمبۇل ھىندى، گۈلدارچىن 30 گرامدىن؛ بەسباسە 10 گرام، زەپەر 5 گرام، ئىپار 3 گرام، ھەسەل 1000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقان دورىلا-رنى قوشۇپ، ئاخىرىدا سالايە قىلىنغان زەپەر، ئىپارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قورساق ئېسىلىش، ئاشقازان كېسەللىكلىرى ۋە يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24. جاۋارىش مىشكى

تەركىبى: قارىمۇچ، لاچىندانە 60 گرامدىن؛ قاقىلە، پىلپىل زەنجىۋىل 90 گرام-دىن؛ سۈمبۈل 24 گرام، سازەچ ھىندى 18 گرام، قەنت 200 گرام، ھەسەل 1000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ، ھەسەل، شېكەرنى قىيام قىلىپ، تالقان دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋەتلەپ، ئاشقازاننى قىزىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىشتىھاسىزلىق، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش، يۇرەك، مېڭە ئاجىزلىقى، نېرۋا خاراكتېرلىك ئاشقازان كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5～10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25. جاۋارىش مەرۋايىت

تەركىبى: قىزىل بەھمەن، مەرۋايىت 20 گرامدىن؛ بەسباسە، ئاقىرقەرھا، قاقىلە، جويۇز 15 گرامدىن؛ لاچىندانە، دۇرۇنجى ئەقرەب، كەرەپشە ئۇرۇقى، زورەمبات، گۈل-دارچىن، زەنجىۋىل، ئاق بەھمەن 10 گرامدىن؛ كۈندۈر 25 گرام، شەترەنجى ھىندى 15 گرام، سېرىقماي 60 گرام، ھەسەل 600 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مەرۋايىتنى ئېغىزى ھىم ئېتىلىدىغان قاچىغا سېلىپ، ئوتتا قىزدۇرۇپ ئېتىلدۇرۇپ، كۈشتە قىلىپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ سوقۇلىدۇ. كۈندۈر ئايرىم سالايە قىلىپ يۇمشاق سوقۇلىدۇ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تالقاننى سېرىقماي بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى قىيام قىلىپ، مەرۋايىتنى تەكشى ئارىلاشتۇ-رۇپ، تالقانلارنى سېلىپ، ئاندىن كۈندۈرنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىشتىھانى ئېچىش، ئاشقازان، يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇ-سىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۇنتۇغاقلىق، ئىشتىھاسىزلىق، يۇرەك ئاجىز-لىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5～10 گرام ئىستېمال

قىلىنىدۇ.

26. جاۋارىش تەمرى ھىندى

تەركىبى: تەمرى ھىندى 20 گرام، ئاچچىق ئانار سۈيى 30 مىللىلىتىر، مەستىكى، لاچىندانە ھىندى، گاۋزىبان ھىندى 3 گرامدىن؛ كاسىنە ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت 6 گرامدىن؛ ھەسەل 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ھەسەلگە ئانار سۈيىنى قوشۇپ، قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا ياخشى سالايە قىلىنغان مەستىكنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزمنى ياخشىلاش، سەپرا ۋە قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەزىم بۇزۇلۇش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، سەپرا ۋە قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، ئىچى سۇرۇش، ئاشقازان يارىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27. جاۋارىش ھىڭ

تەركىبى: ھىڭ كۆتىكى 10 گرام، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان 6 گرامدىن؛ قارىمۇچ، پىلپىل 4 گرامدىن؛ ھەسەل 120 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قىزىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازان مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

28. جاۋارىش خىيارشەنبەر

تەركىبى: خىيارشەنبەر 40 گرام، قارىئۆرۈك قىقىنىڭ تالقىنى، ئارپا تالقىنى، ئالما تالقىنى، سوقۇلغان قاتتىق نان 20 گرامدىن؛ شاھى بەللۇت 6 گرام، قەنت 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قەنتنى قىيام قىلىپ، خىيار شەنبەر ۋە شاھى بەللۇتنى يۇمشاق سوقۇپ، باشقا تالقانلار بىلەن بىللە قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەش، سەپرا ۋە قان خىلىتىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سەپرادىن بولغان ئىچى سۇرۇش، تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

29. جاۋارىش ئۇد بارىد

تەركىبى: ئۇدھىندى 10 گرام، ئاق سەندەل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، پىستە مېغىزى، تاباشىر 5 گرامدىن؛ كاپۇر 1.5 گرام، ھەسەل 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەش، قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، ھەزمىنى ياخشىلاش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان كېسەللىكلەر، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئىچى سۇرۇش، ئۇچەي توسۇلۇش، سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

30. جاۋارىش ئۇد شىرىن

تەركىبى: ئۇد ھىندى، دارچىن، سىمىزئوت ئۇرۇقى، قاقىلە، قەلەمپۇر، خولىنـ

جان، پىلپىل 15 گرامدىن؛ ئاسارۇن، زەپەر 6 گرامدىن؛ ئىپار 1.5 گرام، سانا 20 گرام، ھەسەل 350 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ھەسەلنى چەككىلەپ، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا يۇمشاق سالايە قىلىنغان ئىپار، زەپەرلەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، نېرۋا ئاجىزلىق، ئاشقازان مەنبەلىك يۇرەك ئاجىزلىق، ئاشقازان مەنبەلىك باھ ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇش، ئاشقازان تۆۋەنلەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

31. جاۋارىش پىننە

تەركىبى: پىننە 20 گرام، زەنجىۋىل، جۇۋنە، زىرە، سىيادان 10 گرامدىن؛ بەدىيان، قاقىلە، قارىمۇچ 6 گرامدىن؛ ھەسەل 65 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ھەسەلنى چەككىلەپ، قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قىزىتىش، يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئىشتىھانى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يەلدىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئاشقازان سوۋۇش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەزىم بۇزۇلۇش، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

32. جاۋارىش قۇلۇنجى

تەركىبى: جۆز، سۈمبۈل، قەلەمپۇر، دارچىن، بەسباسە، سەئدى كوفى، ئامىلە، لاچىندانە 30 گرامدىن؛ ھەسەل 720 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۇچەي توسۇلۇش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇش، بالىياتقۇ ئىششىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

33. جاۋارىش ئامىلە ئەنبىرى

تەركىبى: ئامىلە 50 گرام، ئەنبەر 3 گرام، پىستە پوستى، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، سۇماق، زىرىق 15 گرامدىن؛ مەرۋايىت 12 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تاباشىر 30 گرامدىن؛ ئالتۇن ۋاراق 3 دانە، كۈمۈش ۋاراق 5 دانە، ئاق شېكەر 845 گرام، كالا سۈتى 100 مىللىلىتىر، بېھى شەربىتى 55 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئامىلىنى سۈتكە 48 سائەت چىلاپ، سۈتتىن سۈزۈۋېلىپ، يۇيۇۋېتىپ 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ سىقىپ، قەنتنى، بېھى شەربىتىنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئەنبەر، ئالتۇن، كۈمۈش ۋاراق ۋە كۈمۈش ۋاراقلاردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا يۇمشاق سالايە قىلىنغان ئەنبەر، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: نېرۋا ئاجىزلىقى، ئاشقازان مەنبەلىك يۇرەك ئاجىزلىقى، نېرۋا خاراكتېرلىك ئاشقازان يالىلۇغى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، ھەزىم بۇزۇلۇش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئىچى سۇرۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

34. جاۋارىش سوقمۇنىيا

تەركىبى: سوقمۇنىيا، تۇربۇت 15 گرامدىن؛ قارىمۇچ، قارا ھېلىلە 10 گرامدىن؛ زەنجىۋىل، دارچىن، ئامىلە، قەلەمپۇر، بىستىپايەج، جۆز 8 گرامدىن؛ ھەسەل، قەنت 150 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: قەنتنى قىيام قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ،

تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، ئاشقازاننى قىزىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەلغەم خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكى، ئاشقازان سوۋۇش، ئاشقازان تۆۋەنلەش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

35. جاۋارىش بۇزۇرى

تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە 6 گرامدىن؛ مەستىكى، خولىنجان، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر 10 گرامدىن؛ ئاق قىچا 60 گرام، ئۇبھەل 15 گرام، ھەسەل 350 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا مەستىكىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، قاننى جانلاندۇرۇش، ھەزمنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى؛ ئاشقازان سوۋۇتۇش، ئىشتىھاسىزلىق، ھۆللۈك ئارتىپ كېتىشتىن بولغان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

36. جاۋارىش ئەنجىدان

تەركىبى: قارا ئەنجىدان 42 گرام، قارىمۇچ، كەرەپشە ئۇرۇقى 30 گرامدىن؛ پەتەرئاسالىيون 24 گرام، زاراڭزا 40 گرام، مامىرانچىنى، پىننە، يالپۇز، زەيتۇن دەرىخى يوپۇرمىقى 25 گرامدىن؛ ھەسەل 780 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، يەل تارقىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يالىلۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇش، ئاشقازان يالىلۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

37. جاۋارىش نارمىشكى

تەركىبى: نارمىشكى، لاچىندانە، گۈلدارچىن 25 گرامدىن؛ سوقمۇنىيا 36 گرام، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ 20 گرامدىن؛ قەنت 120 گرام، ھەسەل 350 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قەنتنى ھەسەلدە قىيام قىلىپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۇتلەپ، ئىشتىھانى ئېچىش؛ توسالغۇلارنى ئېچىپ يەل تارقىتىش؛ بەدەننى قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، قورساق ئېسىلىش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

38. جاۋارىش زەرئۇنى

تەركىبى: سەۋزە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە، بەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، كەرەپشە يىلتىزى پوستى، قەلەمپۇر، پىلپىل 15 گرامدىن؛ ئاقىرقەرھا، دارچىن، زەپەر 5 گرامدىن؛ مەستىكى، ئۇدخا، بەسباسە 10 گرامدىن؛ ھەسەل 540 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك، جىگەر، مېڭىنى قۇۋۇتلەش، ھەزمنى ياخشىلاش، بەدەننى قىزىتىش، مەنىي كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭە ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، بەدەن سوۋۇپ كېتىش، مەنىنى ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا

ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرامنى ئەرقى بەدىيان ياكى سەۋزە ئەرقى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

39. جاۋارىش سەقەنقۇر

تەركىبى: سەقەنقۇر 15 گرام، چامغۇر، سۆئلەپ مىسرى 30 گرامدىن؛ كۈنجۈت مېغىزى، چامغۇر مېغىزى، پىستە مېغىزى 10 گرامدىن؛ باشپىياز ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، ئەرمىدۇن دەرىخى ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، نېپىز زەنجىۋىل، خولىنجان، پىلپىل 5 گرامدىن؛ ھەسەل 450 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ قىيام قىلىپ، دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: باھ ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مەنىي ۋە ئاق خۇن توختىتىش، سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باھ ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، سۈت ۋە مەنىي ئازلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، مەنىي تۇتالماسلىق، ئاق خۇن كۆپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ～ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

40. جاۋارىش بالادۇر

تەركىبى: بالادۇر، ئاچچىق قۇستە، ناۋات، بەرەڭگە كابىلى، ھەببۇلغار 45 گرامدىن؛ قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرى، بەلىلە پوستى، سىرىق ھېلىلە، تازىلانغان ئامىلە 15 گرامدىن؛ پىلپىل 10 گرام، قايماق 280 گرام، سەئدى كوفى 30 گرام، ھەسەل 1000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بالادۇرنى سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، ئىچىدىكى مېغىزىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇپ تاسقاپ، ناۋاتنى قىيام قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: پەي ۋە مۇسكۇللارنى قۇۋۋەتلەش ۋە چىڭىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئۇچەينى سىلىقلاشتۇرۇش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پەي ـ مۇسكۇللار بوشاپ كېتىش، بوغۇم ئاغرىقى، ئىرقۇننىسا، پالەچ، لەقۋا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان ـ ئۇچەي خىزمىتى

سۈسلىشىپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

41. جاۋارىش ئامىلە

تەركىبى: ئامىلە 100 گرام، شېكەر 200 گرام، سۈت 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئامىلىنى بىر كېچە - كۈندۈز سۈتكە چىلاپ، ئاندىن سۈزۈۋېتىپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: چاچنى قۇۋۋەتلەش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، چاچنى قارايتىش، ئۆستۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان يالۇغى، سەپرالىق ئىچ سۈرۈش، يۈرەك تىترەش، چاچ ئاقىرىش ۋە چۈشۈپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم (ئەتىگەن ۋە كەچتە)، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئەرقى گاۋزىبان ياكى سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

42. جاۋارىش سىيادان

تەركىبى: سىيادان، ھېلىلە پوستى 50 گرامدىن؛ زەنجىۋىل، جۇۋىنە 100 گرامدىن؛ ھەسەل 900 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: چاچنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى ياخشىلاش، قىزىتىش، چاچنى قارايتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، چاچ ئاقىرىش، ئىشتىھاسىزلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۈچىنچى باب ئىترىفىل دورىلار

ئىترىفىل دورىلار — ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلەدىن ئىبارەت ئۈچ خىل ياكى بەش خىل قۇرۇق مېۋە ئاساسىي دورا سۈپىتىدە ۋە باشقا دورىلارمۇ نۇسخا تەركىبىگە قوشۇمچە كىرگۈزۈلگەن دورىلار تالقانلانغادىن كېيىن، تالقانلار سېرىقماي، بادام يېغى ياكى كۈنجۈت ياغلىرىنىڭ مەلۇم بىرى بىلەن ياغلىنىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ يۇغۇرۇلۇپ تەييارلىنىدىغان خېمىر ھالەتتىكى بىر خىل دورا ياسالمىسىدۇر.

1. ئىترىفىل شاھتەررە

تەركىبى: شاھتەررە، ھېلىلە كابىلى پوستى 200 گرامدىن؛ سېرىق ھېلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە، ئاقلانغان تۇربۇت 100 گرامدىن؛ بەسباسە، مەستىكى رۇمى 10 گرامدىن؛ ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان 20 گرامدىن؛ كاسنە ئۇرۇقى 30 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، رەۋەن چىنى، بىنەپشە 25 گرامدىن؛ كۈنجۈت يېغى 50 گرام، ھەسەل 3500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان تازىلاش، يەل ھەيدەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەپرا ماددىسىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل قىچىشقاق، غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن بولغان تېرە كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. ئىترىفىل چۆپچىن I

تەركىبى: چۆپچىن، ئامىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە، قىزىل سەندەل، قىرقىلغان پىلە، سانا، قىزىلگۈل، گاۋزىبان 12 گرامدىن؛ شاھتەررە، سۇرۇنجان، ئىتئۈزۈمى 36 گرامدىن؛ بادام يېغى 50 گرام، سەرسىبىل 60 گرام،

ھەسەل 1000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان تازىلاش، يالۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، تېرە كېسەللىكلىرى، بالىياتقۇ يالۇغى، بالىياتقۇ ئىچكى پەردە يالۇغى، بالىياتقۇ يەللىك ئىششىقى، تۇخۇم توشۇش نەيچە يالۇغى، بوغۇم يالۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

3. ئىترىفىل چۆپچىن II

تەركىبى: بەللىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بادام يېغى، قىزىلگۈل، سۆرۈنجان مىسرى، مەستىكى رۇمى، شەترەنجى ھىندى 60 گرامدىن؛ ھېلىلە پوستى 120 گرام، ئامىلە، گۈلبىنەپشە 80 گرامدىن؛ سەرسىبىل 40 گرام، بەدىيان، قەلەمپۇر 30 گرامدىن؛ سانا 40 گرام، ھەسەل 2200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكى رۇمىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، ھەسەلنى قىزىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، تالقان دورىلارنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئارقىدىن مەستىكىنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان تازىلاش، يەل تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بالىياتقۇ يەللىك ئىششىقى، بالىياتقۇ تۇرۇبا يولى يالۇغى، بالىياتقۇ ئىچكى پەردە يالۇغى، ھەر خىل قان بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى، تېرە كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. ئىترىفىل ئەفتىمۇن I

تەركىبى: ھېلىلە كابىلى پوستى، تازىلانغان ئامىلە، بەلىلە پوستى 45 گرامدىن؛ ئاقلانغان تۇربۇت، سىرىقئوت، سانا 25 گرامدىن؛ شەترەنجى ھىندى، ئۇستقۇددۇس، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، بىستىپايەج، نەمەك ھىندى 15 گرامدىن؛ بادام يېغى 50 گرام، ھەسەل 900 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا مادداسىنى سۈرۈش؛ مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈك تارقىتىش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سەۋدا، بەلغەم خىلتى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ئاشقازان ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرى، نېرۋا ئاجىزلىقى، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. ئىترىفىل ئەفتىمۇن II

تەركىبى: كابۇل ھېلىلىسى پوستى، ئامىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، رۇم بەدىيان، 60 گرامدىن؛ سانا، تۇربۇت، ئەفتىمۇن، بادام يېغى 100 گرامدىن؛ بىستىپايەج 30 گرام، نەمەك ھىندى 10 گرام، ھەسەل 2000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرگە يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى قىيام قىلىپ، بادام يېغىنى قۇيۇپ بىر ئۆرلىتىپ، ئاندىن باشقا تالقان دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى تازىلاش، قويۇق يەلنى ھەيدەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭە قان تومۇر قېتىش، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، باش ئاغرىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. ئىترىفىل سەغىر

تەركىبى: ھېلىلە كابلى پوستى، سىرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، تازىلانغان ئامىلە 30 گرامدىن؛ بادام يېغى 20 گرام، ھەسەل 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، يەل ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: نېرۋا ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، يەلدىن بولغان بوۋاسىر كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس

تەركىبى: ھېلىلە كابلى پوستى، سىرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، تازىلانغان ئامىلە 35 گرامدىن؛ ئەپسەنتىن رۇم، شەترەنجى ھىندى، سىرىقئوت، بىستىپايەج، ئاقلانغان تۇربۇت، ئۇستقۇددۇس 20 گرامدىن؛ مەستىكى رۇمى، سۇمبۇل، جويۇز، گاۋزىبان ھىندى، پەرەنجىمىشكى، بادرەنجى بۇيا، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان 15 گرامدىن؛ بادام يېغى 50 گرام، ھەسەل 1300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبئىي بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باش ئاغرىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، غەيرىي تەبئىي بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىسىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. ئىترىفىل كەبىر

تەركىبى: هېلىلە پوستى، سېرىق هېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قارا هېلىلە، تازىلانغان ئامىلە، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەترەنجى هىندى، جۇۋىنە، يالپۇز 25 گرامدىن؛ سۇمبۇل، ئاترىلال، لاچىندانە هىندى، نۆشۈدۇر، دارچىن 10 گرامدىن؛ قارىمۇچ، ئاقمۇچ، نارمىشكى 15 گرامدىن؛ نەمەك هىندى 12 گرام، بادام يېغى 30 گرام، هەسەل 900 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، چەككىلەنگەن هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەپرا ماددىسىنى سۈرۈش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: نېرۋا ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، پەي ئاجىزلىقى، سەپرا مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش، بەلغەم ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. ئىترىفىل هېلىلە

تەركىبى: سېرىق هېلىلە پوستى، غارىقۇن، هېلىلە كابىلە پوستى، بىستىپايەج، ئۇستىقۇددۇس، گاۋزىبان، بەدىيان، قارا هېلىلە، بەلىلە پوستى 5 گرامدىن؛ بادام مېغىزى، سانا، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 10 گرامدىن؛ ئامىلە، كالا يېغى 60 گرامدىن؛ هەسەل 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: غارىقۇننى سىم ئەلگەكتە سۈرۈپ ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىپ، ئۈزۈمنى تەپمە هاۋانچا بىلەن ئېزىپ، يۇمشاق خېمىر هالىتىگە كەلتۈرۈپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تالقانلاپ، تالقانلارنى كالا يېغىدا ياغلاپ، هەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى ئاز ـ ئازدىن سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، قان تازىلاش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭە پەردە يالىلۇغى، مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، باش ئاغرىقى، قان قويۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، هەر خىل تىپتىكى

تېرە كېسەللىكلىرى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

10. ئىترىفىل مۇقەل

تەركىبى: ھېلىلە كابىلى پوستى، تازىلانغان ئامىلە 35 گرامدىن؛ بەلىلە پوستى 70 گرام، مۇقەل 100 گرام، سېرىقئوت، سەكبىنەچ، رۇم بەدىيان، مەستىكى رۇمى 10 گرامدىن؛ ئاقلانغان تۇرىۋۇت 20 گرام، بادام يېغى 30 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا، ئۇزۇم سۈيى 300 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: مۇقەلنى ئۇزۇم سۈيىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ئاۋۋال مۇقەلنى سېلىپ بىر ئاز قاينىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىق ياندۇرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىچكى ـ تاشقى بوۋاسىر، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. ئىترىفىل سانا

تەركىبى: سانا، يۇمغاقسۈت كۆكى 120 گرامدىن؛ مەستىكى رۇمى 60 گرام، ھېلىلە كابىلى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە 25 گرامدىن؛ قىرقىلغان پىلە، شاھتەررە، لاجۇۋەرد 10 گرامدىن؛ گاۋزىبان ھىندى، بادرەنجى بۇيا، ئۇستقۇددۇس، بىستىپايەج 6 گرامدىن؛ كالا يېغى مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال لاجۇۋەردنى پاكىز يۇيۇپ، مەستىكىنى سالايە قىلىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، كالا يېغى بىلەن ياغلاپ، سانانى سۇغا چىلاپ، سۈيىنى ھەسەلگە قوشۇپ قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ۋە بەلغەم ماددىسىنى سۈرىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مالېخۇلىيا، قەۋزىيەت ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. ئىترىفىل مۇلەييىن

تەركىبى: بەلىلە پوستى، خىيارشەنبەر 90 گرامدىن؛ شاھتەررە 70 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 160 گرام، قىزىلگۈل 60 گرام، تازىلانغان ئامىلە 35 گرام، بادام يېغى 30 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن تالقانلارنى ياغلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقان دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان، ئۈچەينى ياخشىلاش، ئۈچەينى سىلىقلاش، تەرەتنى راۋان قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قورساق كۆپۈش، قەۋزىيەت، ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5～10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. ئىترىفىل كەشنىز I

تەركىبى: قىزىلگۈل، ئۇستقۇددۇس، ھېلىلە كابىلى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە، قارا ھېلىلە 25 گرامدىن؛ يۇمغاقسۇت كۆكى 100 گرام، يانتاقشېكىرى 80 گرام، بادام يېغى 35 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، مېڭىنى تازىلايدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قەۋزىيەت، ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى، نەزلە، كۆز، قۇلاق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. ئىترىفىل كەشنىز II

تەركىبى: قىرقىلغان پىلە 10 گرام، سىرىق ھىلىلە پوستى، ھىلىلە كابىلە پوستى، قارا ھىلىلە پوستى، ئامىلە 12 گرامدىن؛ يۇيۇلغان لاجۇۋەر 8 گرام، مەستىكى رۇمى 6 گرام، بادام يېغى 15 گرام، بادرەنجى بۇيا، بىستىپايەج 3 گرامدىن؛ يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، سانا 75 گرامدىن؛ ھەسەل 880 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يۇمغاقسۇتنى قۇرۇتۇپ، باشقا دورىلار بىلەن سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلاپ، تالقانلارنى كۇنجۇت يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى قىزىتىپ، كۆپۈكنى ئېلىۋېتىپ، دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سوۋۇغاندا يۇمشاق سالايە قىلىنغان مەستەكنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۇرەك، مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش؛ تەرەتنى يۇمشىتىش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك، مېڭە، ئاشقازان ئاجىزلىقى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇنىگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

15. ئىترىفىل دىدان

تەركىبى: ئاقلانغان تۇربۇت، ھەببۇننىل، ئاچچىق قۇستە 60 گرامدىن؛ بەرەنگى كابىلى 100 گرام، قەنبىل، ئەپسەنتىن رۇمى، باقىلە، سىرىقئوت، نەمەك ھىندى، سەئدى كوفى، دەرمىنى تۇركى، بىخ سەۋسەن 35 گرامدىن؛ شەھمەنزەل 30 گرام، ھەسەل ئۇچ ھەسسە، سىرىقماي 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىرىقماي بىلەن ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇرت ئۆلتۈرىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرت كېسىلى، تۇتۇ مەددە قۇرت كېسىلى، سازاڭسىمان مەددە قۇرت كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇنىگە ئىككى قېتىم، ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16. ئىترىفىل كىشمىش

تەركىبى: سىرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، تازىلانغان ئامىلە 10 گرامدىن؛ يۇمغاقسۇت كۆكى 15 گرامدىن؛ ئۇزۇم 60 گرام، ناۋات 100 گرام، بادام يېغى 20 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ئۇزۇمدىن باشقا دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، تالقانلاپ، بادام يېغىدا باغلاپ، ئاندىن ئۇزۇمنى ئېزىپ، ئېرىتىلگەن ناۋاتقا قوشۇپ، ئاخىرىدا تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مەنىي تۇتۇش، باھنى قوزغاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، ئىسسىقتىن بولغان مەنىي بالدۇر كېتىش كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. ئىترىفىل ئامىلە

تەركىبى: ئامىلە، ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى 20 گرامدىن؛ كەرەپشە ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى، جۇۋىنە، زەرجىۋە، سۇمبۇل، رۇم بەدىيان، ئېگىر، قېلىن دارچىن، ئاقمۇچ، قارىمۇچ 4 گرامدىن؛ تاغ رەيھىنى 10 گرام، تۆمۈرپوقى 3 گرام، نەمەك ھىندى 2 گرام، ساپ ھەسەل 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىدا ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزمنى ياخشىلاش، قىزىتىش، ھۆللۈك-لەرنى قۇرۇتۇش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەزىم بۇزۇلۇش، ئاشقا-زان سوۋۇش، ئاشقازان تۆۋەنلەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15~7 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18. ئىترىفىل بەدىيان

تەركىبى: بەدىيان 60 گرام، بەلىلە پوستى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ھېلىلە كابىلە پوستى، ئامىلە سېرىق ھېلىلە پوستى 10 گرامدىن؛ ھەسەل 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، تالقانلاپ، بادام ياكى كۈنجۈت يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلنى قىزىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنى قۇۋۋەتلەش، مېڭە ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى كۈچەيتىش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى، مېڭە ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، كونا ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەرقېتىمدا 10～15 گرام دورا 100 مىللىلىتىر ئەرقى بەدىيان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19. ئىترىفىل ھامانى

تەركىبى: ھېلىلە كابىلى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە، سېرىقئوت، بادام يېغى، بەرەنگى كابىلى 30 گرامدىن؛ ئاقلانغان تۇربۇت 50 گرام، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس 25 گرامدىن؛ غارىقۇن 20 گرام، كۈندۈر، سەئدى كوفى، زەنجىۋىل، زۇپا، شەترەنجى بۇيا 10 گرامدىن؛ مەستىكى رۇمى، رۇم بەدىيان، سازەچ ھىندى، قەلەمپۇر، يالپۇز، پىلپىل، قارىمۇچ 7 گرامدىن؛ قۇستە شېرىن 12 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكىنى ئايرىم سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، قالغان دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلنىڭ ئۈستىگە سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاقكېسەل، بەھەق، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20. ئىترىفىل بەرەس

تەركىبى: ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 90 گرام، مەستىكى 10 گرام، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى 60 گرام، ئېگىر 5 گرام سانا، ھېلىلە كابىلە 30 گرامدىن؛ ھەسەل 750 گرام، ئەپسەنتىن 15 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئۇزۇمنى تەپمە ھاۋانچا بىلەن ئېزىپ يۇمشاق خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تالقانلاپ، كۈنجۈت يېغىدا ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا يۇمشاق سالايە قىلىنغان مەستىكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: تېرىنى قۇۋۋەتلەش، قاننى جانلاندۇرۇش، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەرەس، بەھەق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

21. ئىترىفىل سانا

تەركىبى: سانا 20 گرام، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلى، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە 5.0 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: داغ ۋە سەپكۇننى چۈشۈرۈش، قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تەڭشەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قىچىشقاق، تەمرەتكە، دانىخورەك، مۇدۇر - چاقا چىقىش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىلىق باش ئاغرىقى، مۇپاسىل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ～ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. ئىترىفىل غۇدۇدى

تەركىبى: تازىلانغان ئامىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئاقلانغان

تۇربۇت 25 گرامدىن؛ قارا ھېلىلە 50 گرام، سېرىقئوت، قۇرۇتۇلغان قوينىڭ بويۇن يان بېزى (قوينىڭ گۇرەن بېزى) بادام يېغى 30 گرامدىن؛ بىستىپايەج، سانا 15 گرامدىن؛ غارىقۇن، زورەمبات، شترەنجى ھندى 10 گرامدىن؛ رۇم بەدىيان، گۇلدارچىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، مەستكى رۇمى 7 گرامدىن؛ ھەسەل 950 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، مەستىكنى سالايە قىلىپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ھەر خىل ئۆسمىلەرنى يوقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: لىمفا بەز سىلى، ياخشى سۈپەتلىك ماي ئۆسمىسى، سۆڭەك ئۆسۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15～25 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۆتىنچى باب ئايارەج دورىلار

ئايارەج دورىلار — تەركىبىگە ئاچچىق تەملىك دورىلار كۆپرەك چۈشىدىغان، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدىغان، دورا ياسالمىسىدۇر.

1. ئايارەج لوغانزىيا

تەركىبى: شەھمەنزەل 25 گرام، تاغ پىيىزى، غارىقۇن، سوقمۇنىيا، خەربەق سىياھ، تاغ سامىسقى 15 گرامدىن؛ سىرىقئوت، مۇقەل، سەبرى، كامادرىيۇس، تاغ يالپۇزى، رۇم بەدىيان 10 گرامدىن؛ سازەج، كۈدە ئۇرۇقى، پەرفىيۇن، ئاترىلال، زەنجىۋىل، جۆئدە، زەپەر، نىپىز دارچىن، ئاقمۇچ، سۇمبۇل، قۇندۇز قەھرى، زىراۋەندە، جىنتىيانا، ئۇستقۇددۇس 5 گرامدىن؛ ھەسەل 700 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سوقمۇنىيا، زەپەر، قۇندۇز قەھرىنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ئاۋۋال سالايە قىلىنغان دورىلارنى، ئاندىن غارىقۇننى، ئاخىرىدا تالقانلارنى سىلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، پەيلەرنى چىڭىتىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا، ئاقكېسەل قاتارلىق ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ھامىلىدار ئاياللار، كىچىك بالىلارغا ئىشلىتىلمەيدۇ، بۆرەك ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى بارلارغا ئېھتىيات قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

2. ئايارەج جالىنۇس

تەركىبى: شەھمەنزەل، غارىقۇن، تاغ پىيىزى، سوقمۇنىيا، خەربەق سىياھ 45 گرامدىن؛ پەرفىيۇن 40 گرام، بىستىپايەج، كامادرىيۇس، سىرىقئوت، نىپىز دارچىن، سەبرى، زىراۋەندە، قارىمۇچ، پىلپىل 20 گرامدىن؛ مۇرمەككى، سەكبىنەچ، قىلىن

دارچىن، جاۋۇشىر، تاغ كەرەپشىسى، قۇندۇز قەھرى 10 گرامدىن؛ ھەسەل ئۇچ 1400 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سوقمۇنىيا، سەبرى، قۇندۇز قەھرىلەرنى چەككىلەنگەن ھەسەلگە سىلىپ، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنى تالقانلاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش، ھەيز ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تۇنقاقلىق كېسەل، تارتىشىپ قېلىش، تىترىمە كېسەل، لەقۋا، پالەچ، باش ئاغرىقى، چاچ چۈشۈپ كېتىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 10 گرامدىن ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: بۆرەك ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئېھتىيات قىلىپ ئىشلىتىش، ھامىلىدار ئاياللارغا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

3. ئايارەج پەيقىرا

تەركىبى: ئەفتىمۇن، ھېلىلە كابىلى پوستى 50 گرامدىن؛ سېرىق ھېلىلە پوستى 70 گرام، سوقمۇنىيا 40 گرام، شەھمەنزەل، نەمەك ھىندى 35 گرامدىن؛ قىزىلگۈل، ئۇستقۇددۇس، تۇربۇت 60 گرامدىن؛ كەتىرا 10 گرام، ھەسەل 1500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: كەتىرا بىلەن سوقمۇنىيانى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوۋۇغاندا يۇمشاق سالايە قىلىنغان كەتىرا ۋە سوقمۇنىيانى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەپرا، سەۋدا خىلتلىرىنى سۈرۈش، تەرەتنى يۇمشىتىش، قان تازىلاش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بوغۇم ئاغرىقى، ئىرقۇننىسا، پالەچ، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقى، كۆز تورلىشىش، كۆز ياشاڭغىراش، كۆز قىچىشىش، قەۋزىيەت، قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، سوغۇق يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: هامىلدار ئاياللار، ئىچى سۈرگەن كىشىلەر، هەيزدار ئاياللار، تېنى ئاجىز كىشىلەر، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان كىچىك بالىلار ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

4. ئايارەج پەيقىرا هار

تەركىبى: سۈمبۈل، قېلىن دارچىن، مەستىكى، ئاسارۇن 50 گرامدىن؛ سەبرە 20 گرام، هەسەل 440 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكى ۋە سەبرىدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، هەسەلنى چەككىلەپ تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا ئايرىم سالايە قىلىنغان مەستىكى ۋە سەبرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلىتى ۋە غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، هۆللۈككىلەرنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پالەچ، لەقۋا، سۈلۈق ئىششىق، غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلىتىن بولغان باش ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى، تىل ئېغىرلىقى قاتارلىقلارغا كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. ئايارەج پەيقىرا كەبىر

تەركىبى: هەببى بىلسان، ئۇدىبلسان، مەستىكى رۇمى، سەلىخە، سۈمبۈل، ئىزخىر، ئاسارۇن، غارىقۇن 100 گرامدىن؛ پارپا، زەپەر 30 گرامدىن؛ سەبرە 80 گرام، هەسەل 5400 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: غارىقۇننى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مەستىكى، سەبرە، زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، هەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرىدۇ ئاندىن ئايرىم سالايە قىلىنغان زەپەر، مەستىكى، سەبرە ۋە غارىقۇننىڭ تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، قاندىكى ماينى ئېرىتىش، غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلىتى ۋە غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، يۇقىرى مايلىق قان كېسىلى، سوغۇق يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر، بوغۇم ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا، كۆمۈرچەك ئۆسمىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: تېنى ئاجىز كىشىلەر، ياشانغانلار، كىچىك بالىلار، ئىچى سۈرگەنلەر، ھامىلدار ۋە ھەيزدار ئاياللار ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

6. ئايارەج پەيقىرا بارىد

تەركىبى: سەبرە، قىزىلگۈل، نېلۈپەر 30 گرامدىن؛ سېرىق ھېلىلە پوستى، بادام مېغىزى، گۈلبىنەپشە 12 گرامدىن؛ كاسىنە ئۇرۇقى، كەتىرا 15 گرامدىن؛ سوقمۇنىيا 10 گرام، ھەسەل 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يېلىم ۋە مېغىز دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم ئېزىپ، باشقا دورىلار-نى يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى سۈرۈش، قان خىلىتىنى تەڭشەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇ-سىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر ۋە تال توسۇلۇش، قان تومۇرلاردا توسال-غۇ پەيدا بولۇش، قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، يەلدىن بولغان كېسەللەر، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىت-لىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىچى سۈرگەن، تېنى ئاجىز كىشىلەر، كىچىك بالىلار ۋە ھامىلدار ئاياللار، ھەيزدار ئاياللار ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

بەشىنچى باب خېمىر دورىلار

خېمىر دورىلار — نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇپ، بىر قىسمىنى تالقانلاپ يۇمشاق ئېزىپ، يەنە بىر قىسمىنى قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر ياكى ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايدىغان، مەجۇن دورا ياسالمىسىغا قارىغاندا يۇمشاقراق بولغان بىر خىل دورا ياسالمىسىدۇر.

1. خېمىرى گاۋزىبان ساددە

تەركىبى: گاۋزىبان 40 گرام، گاۋزىبان گۈلى، قىرقىلغان پىلە 15 گرامدىن؛ يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، ئاق سەندەل، بالەنگۇ ئۇرۇقى، پەرەنجىمىشكى 10 گرامدىن؛ قەنت 260 گرام، ھەسەل 360 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1000 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ھەسەل ۋە قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرۇش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، مېڭە، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان مېڭە، يۈرەك كېسەللىكلىرى؛ نېرۋا ئاجىزلىقى، خەفەقان، مالىخۇلىيا، سەرئى، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە 10 گرامنى 20 مىللىلىتىر ئەرقى گاۋزىبان ياكى قايناق سۇ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى

تەركىبى: گاۋزىبان 40 گرام، گاۋزىبان گۈلى، يۇمغاقسۈت، قىرقىلغان ئەبرەشىم، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، ئاق سەندەل، بالەنگۇ ئۇرۇقى، پەرەنجىمىشكى ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا، ئۇستقۇددۇس، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى 10 گرامدىن؛ قەنت

250 گرام، ھەسەل 500 گرام، ئەنبەر 2 گرام، ئەرقى گۈل 10 مىللىلىتىر، ئالتۇن ژاراق، كۈمۈش ژاراق 20 دانىدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 2000 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ، قەنت بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئاندىن ئەرقى گۈلدە ئېرىتىلگەن ئەنبەرنى قوشۇپ، ئاخىرىدا ئالتۇن ژاراق، كۈمۈش ژاراقلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭە، يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئەتىگەندە 3～7 گرام ئەرقى گاۋزىبان ياكى قايناق سۇ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. خېمىرى گاۋزىبان

تەركىبى: گاۋزىبان ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، بالەنگو، ئاق سەندەل، پەرەنجىمىشكى 10 گرامدىن؛ ئەنبەر 2 گرام، مەرۋايىت 5 گرام، ئىپار 1 گرام، ناۋات 360 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قىرقىلغان پىلىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە ناۋاتنى قىيام قىلىپ، ئاندىن ئەنبەر، مەرۋايىت، ئىپاردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام بىر ئاز سوۋۇغاندا ئايرىم سالايە قىلىنغان ئەنبەر، ئىپار، مەرۋايىت قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭە ئاجىزلىقى، يۈرەك چالاڭغىراش، نېرۋا ئاجىزلىقى، سەرئى، ھىستىريە، قان تومۇر توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ～ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. خېمىرى مەرۋايىت

تەركىبى: مەرۋايىت، زەنجىۋىل، كۈندۈر 40 گرامدىن؛ پىلپىل 10 گرام، زو-

رۇمباد، دۇرۇنجى ئەقرەب، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى، جوزبۇۋا، بەسباسە 20 گرامدىن؛ قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، قارىمۇچ، ئاقىرقەرھا 30 گرامدىن؛ ھەسەل 1000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مەرۋايىت بىلەن كۇندۇرنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا سالايە قىلىنغان دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، سىيىپ يېتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، مەنىي قويۇلدۇرۇش، يەل تارقىتىش، قاننى قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، كېچىسى كۆپ سىيىش، مەنىي تۇتالماسلىق ۋە يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. خېمىرى ئەۋرىشىم

تەركىبى: قىرقىلغان پىلە 300 گرام، ئاق سەندەل 5 گرام، سۇمبۇل، پوستى تۇرۇنجى، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، سازەج ھىندى 4 گرامدىن؛ ئۇد ھىندى 3 گرام، ئەرقى گاۋزىبان، ئەرقى گۇل، تاتلىق ئالما سۇيى، بېھى سۇيى، تاتلىق ئانار سۇيى 120 مىللىلىتىردىن، دىستىرلەنگەن سۇ 500 مىللىلىتىر، ھەسەل، قەنت 500 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: قىرقىلغان يىلمىنى دىستىرلەنگەن سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئەرەق ۋە مېۋە سۇلىرىنى قوشۇپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلنى قوشۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك چالاڭغىراش، نېرۋا ئاجىزلىق، قان تومۇر قېتىش، ئۇيقۇسىزلىق، بەدەن ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. خىمىرى سەندەل

تەركىبى: ئاق سەندەل، گاۋزىبان گۈلى، قىرقىلغان پىلە، زەپەر 10 گرامدىن، ئەرقى گۈل، بىدمىشكى ئەرقى 10 مىللىلىترىدىن؛ قەنت 170 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يىلىمنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇنىڭغا ئەرەقلەرنى قوشۇپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ ئاندىن زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، يۇرەك ھارارىتىنى پەسەيتىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، قان تومۇر توسالغۇلىرىنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك چالاڭغىراش، ئۇيقۇسىزلىق، يۇقىرى قان بېسىم، قان تومۇر توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. خىمىرى مۇپەررىھى ياقۇتى

تەركىبى: ياقۇت 10 گرام، زەپەر 5 گرام، ئىپار، ئەنبەر 3 گرامدىن؛ قۇندۇز قەھرى 6 گرام، ئالتۇن ۋاراق؛ كۈمۈش ۋاراق 100 داندىن؛ زورەمبات، دۇرۇنجى ئەقرەبى، مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان، پىلە 30 گرامدىن؛ ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۈمبۈل، قاقىلە، سازەج ھىندى، قەلەمپۇر 15 گرامدىن؛ ئۆشنە، زەنجىۋىل، پىلپىل، ناۋات، ھەسەل 500 گرامدىن؛ گاۋزىبان ئەرقى 1000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ياقۇت، مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان قاتارلىقلارنى ئايرىم-ئايرىم كۈشتە قىلىپ تالقانلىنىدۇ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلدە ناۋاتنى قىيام قىلىپ، ئەرقى گاۋزىباننى قوشۇپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىپار، ئەنبەر، زەپەر ۋە سالايە قىلىنغان تالقانلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراقنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك چالاڭغۇراش، نېرۋا ئاجىزلىقى، يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرام ئىستېمال

قىلىنىدۇ.

8. خېمىرى خەشخاش

تەركىبى: خەشخاش 70 گرام، قەلەمپۇر 10 گرام، سۇمبۇل، نېپىز دارچىن، مەستىكى رۇمى، جۆيۈز 5 گرامدىن؛ بادام مېغىزى 80 گرام، ھەسەل 550 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكىنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ئەرقى بېدىمشكى قوشۇپ ئاندىن تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا سالايە قىلىنغان دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش، تىنچلاندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتەل، دەم سىقىش (زىققە)، ئاشقازان سوۋۇش، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئالتىنچى باب لوئوق دورىلار

لوئوق دورىلار — نۇسخا تەركىبىدىكى بىر قىسىم دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر قىسىم دورىلارنى قاينىتىپ تەمىنى ئېلىپ، دورا سۈيىدە ئاق شېكەر، ناۋات ياكى ھەسەلنى قىيام قىلىپ، دورا تالقانلىرىنى قىيامغا قوشۇپ تەييارلىنىدىغان، مەخسۇس نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان مەجۇن ياسالمىسى.

1. لوئوقى بىنەپشە

تەركىبى: گۈلبېنەپشە 6 گرام، ئەنجۇر قېقى، چىلان، شاپتۇل قېقى 10 گرامدىن؛ سايۋا ئۇزۇم 20 گرام، ئاق شېكەر 120 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ، قائىدە بويىچە لوئوق تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەرەتنى يۇمشىتىش، قان تازىلاش، قاننى سۈيۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قەۋزىيەت، قان قويۇلۇش، قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. لوئوقى سەرپىستان

تەركىبى: سەرپىستان 40 گرام، چىلان 50 گرام، گۈلبىنەپشە كەتىرا 20 گرامدىن؛ بادام مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 30 گرامدىن؛ تەرخەمەك ئۇرۇقى 45 گرام، قەنت 600 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قەنتنى قىيام قىلىپ باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەم بوشتىش، يۆتەل پەسەيتىش، نەپەس يوللىرىنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتەل قاتارلىق نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. لوئوقى بادام

تەركىبى: بادام مېغىزى، قاپاق مېغىزى، زىغىر 30 گرامدىن؛ چىگىت مېغىزى 5 گرام، شۇمشا، كۈدە ئۇرۇقى 15 گرامدىن؛ كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، بېھى ئۇرۇقى 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قەنتنى قىيام قىلىپ، قىيامغا تالقان ھەم لوئابنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل پەسەيتىش، نەپەس يوللىرىنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتەل، نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. لوئوقى تىين

تەركىبى: ئەنجۇر 50 دانە، ئۇۋۇم شىرنىسى 280 گرام، چىلغوزا مېغىزى، پىستە مېغىزى 20 گرامدىن، ئاچچىق بادام مېغىزى 15 گرام، ئارپىبەدىيان، شۇمشا، چىگىت مېغىزى، ھەببى قەلقەل 10 گرامدىن؛ بېھى ئۇرۇقى 50 گرام، بادام يېغى 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئەنجۇرنى مەلۇم مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سىقىپ سۈزۈۋېتىپ، ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلارنى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، يۆتەل پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆپكە ئاجىزلىقى، كۆكيۆتەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال

قىلىنىدۇ.

5. لوئوقى چىلغوزا

تەركىبى: چىلغوزا مېغىزى 20 گرام، تاتلىق بادام مېغىزى، زىغىر 15 گرامدىن؛ كەتىرا، نىشاستە، ئەرەب يېلىمى 5 گرامدىن؛ چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، ھەسەل 200 گرام، قەنت 150 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ھەسەل ۋە قەنتلەرنى قىيام قىلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، يۆتەل پەسەيتىش، بەلغەم بوشتىش، نەپەس يوللىرىنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتەل قاتارلىق نەپەس كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. لوئوقى زۇپا

تەركىبى: زۇپا 60 گرام، سەۋسەن يىلتىزى 50 گرام، ھەسەل 350 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زۇپا بىلەن سەۋسەن يىلتىزىنى بىر سوتكا سۇغا چىلاپ، ئۇچتىن بىرى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەم بوشتىش، يۆتەل پەسەيتىش، كۆكرەكنى بوشتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: دەم سىقىلىش ھەمدە سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. لوئوقى كەتان

تەركىبى: زىغىر ئۇرۇقى 50 گرام، ھەسەل 100 گرام، قەنت 150 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زىغىر ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، ھەسەل بىلەن قەنتنى

قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، يۆتەل پەسەيتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: دەم سقىلىش ۋە يۆتەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. لوئوقى نەزلە

تەركىبى: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئەرەب يېلىمى 10 گرامدىن؛ ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى 20 گرامدىن؛ كەتىرا 15 گرام، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، قارا خەشخاش ئۇرۇقى 5 گرامدىن؛ قەنت 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سۇغا 12 سائەت چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، دورىلارنىڭ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، قىيامغا ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، خەشخاش ئۇرۇقلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، يۆتەل پەسەيتىش، نەزلىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتەل، نەزلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. لوئوقى ئىسپىغۇل

تەركىبى: ئىسپىغۇل25 گرام، زىغىر، گاۋزىبان، لاچىندانە، سېمىزئوت ئۇرۇقى، بالەنگو 18 گرامدىن؛ بادام مېغىزى 12 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 12 گرام، ناۋات 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زىغىرنى قورۇپ سارغايتىپ، بادام مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ پوستىنى ئاجرىتىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئېزىپ، ئىسپىغۇل بىلەن سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قەنتنى قىيام قىلىپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەم بوشتىپ، يۆتەل توختىتىش،

قىزىتما قايتۇرۇش، ئىشتىهانى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان نەپەس يولى كېسەللىكلىرى، قىزىتما، يۆتەل، ئىشتىهاسىزلىق، دەم سىقىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. لوئوقى كەتان كەبىر

تەركىبى: زىغىر، چىلغوزا مېغىزى، گۈلبىنەپشە 30 گرامدىن؛ قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، بادام مېغىزى 15 گرامدىن؛ شېكەر 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زىغىرنى قورۇپ سارغايتىپ سوقۇپ، بادام مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ پوستىنى ئاجرىتىپ ئېزىپ ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شېكەرنى بوش قىيام قىلىپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەم بوشتىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش؛ يۆتەل توختىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىسسىقتىن بولغان نەپەس يولى كېسەللىكلىرى، كۆك يۆتەل، دەم سىقىش، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، كاناي ياللۇغى، ئۆپكە سىلى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. لوئوقى سىل

تەركىبى: تەرخەمەك مېغىزى، قوغۇن مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، بېهى ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا 5 گرامدىن؛ بۇغداي كراخمالى 20 گرام، قۇرۇق سايۋا ئۇزۇم 15 گرام، هەسەل 270 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئۇزۇم بىلەن يېلىم دورىلاردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ تالقانلاپ، هەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا ئايرىم سوقۇلغان ئۇزۇم بىلەن ئايرىم سالايە قىلىنغان يېلىم دورا تالقىنىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش، بەلغەم بوشتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆپكە سىلى، ئۆپكە يالۇغى، قىزىتما، كۆكرەك پەردە يالۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. لوئوقى خىيارشەنبەر

تەركىبى: پونۇسى خىيارشەنبەر 150 گرام، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، بادام مېغىزى 15 گرامدىن؛ ماش ئۇنى 20 گرام، بادام يېغى 90 مىللىلىتىر، قەنت 120 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: پونۇسى خىيارشەنبەرنى ئايرىم قاياناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قەنتنى قىيام قىلىپ تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، يۆتەل پەسەيتىش، بەلغەم بوشتىش، يالۇغ قايتۇرۇش، كانايىنى سىلىقلاشتۇرۇش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتەل، كاناي ۋە ئۆپكە يالۇغى، كۆكرەك پەردە يالۇغى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. لوئوقى ھورمىل

تەركىبى: ئادراسمان ئۇرۇقى، زىغىر50 گرامدىن؛ ھەسەل 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زىغىرنى قورۇپ سارغايتىپ، ئادراسمان ئۇرۇقى بىلەن بىللە يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، يۆتەل توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: زىققە، يۆتەل، چوڭ ـ كىچىك بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. لوئوقى خەشخاش

تەركىبى: ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىھى ئۇرۇقى20 گرامدىن؛ ئاق خەشخاش، قارا خەشخاش ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن؛ كەتىرا 12 گرام، سەمغى ئەرەبى 9 گرام، قەنت 360 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: خەشخاش ئۇرۇقىنى قاينىتىپ تەمىنى ئېلىپ، سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ، يېلىم دورىلاردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا ئايرىم سالايە قىلىنغان يېلىم دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، يۆتەل توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: نەزلە، زۇكام، يۆتەل، يانپاش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15. لوئوقى رۇببىسۇس

تەركىبى: چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قىيامى 25 گرام، بادام مېغىزى، كەتىرا، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان 20 گرامدىن؛ ھەسەل 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەم بوشتىپ، يۆتەل پەسەيتىش، قان تۆكۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: كونا يۆتەل، قان تۆكۈرۈش، ئۆپكە سىلى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16. لوئوقى ئەنسىل

تەركىبى: ئەنسىل 110 گرام، سەۋسەن يىلتىزى 70 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، زىغىر، زۇپا 30 گرامدىن؛ قەنت 650 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زىغىرنى قورۇپ سارغايتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ،

قەنتنى قىيام قىلىپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەم بوشتىپ، يۆتەل توختىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، يالۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتەل، بەلغەمى زىققە، كاناي يالۇغى، سوغۇقتىن بولغان زۇكام، نەزلە قاتارلىق نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، 10～5 گرام، ئەرقى گاۋزىبان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. لوئوقى شۇمشا

تەركىبى: شۇمشا ئۇرۇقى، خورما 15 گرامدىن؛ ھەسەل 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئەرلىك جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش، مەنىي تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەدەن ئاجىزلىقى، ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تېز كېتىش، مەنىي تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يەتىنچى باب ھەب دورىلار

ھەب (كۈمىلاچ) دورىلار — بىر ياكى بىر قانچە ھەسەل سۈيى، ئەرەق ياكى قايناق سۇ قاتارلىقلار) نى قوشۇپ خېمىر قىلىپ بەلگىلىك چوڭلۇقتا تەييارلىنىدىغان يۇمىلاق شارسىمان ھالەتتىكى دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

1. ھەببى پەرفىيۇن I

تەركىبى: پەرفىيۇن، شەھمەنزەل، سەكبىنەچ، غارىقۇن، مۇقەل 10 گرامدىن؛ سەبرە20 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، ئۆپكىنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان بولغان پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ھەيز تۇتۇلۇش، ئۇچەي يالىلۇغى، ئۆپكە يالىلۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، كەچتە تاماقتىن كېيىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. ھەببى پەرفىيۇن II

تەركىبى: پەرفىيۇن، شەھمەنزەل، سەكبىنەچ، غارىقۇن، مۇقەل 10 گرامدىن؛ سەبرە 20 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، ئۆپكىنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سوغۇقتىن بولغان پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ھەيز تۇتۇلۇش، ئۇچەي يالىلۇغى، ئۆپكە يالىلۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، كەچتە تاماقتىن كېيىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. ھەببى ئىستەمخىقۇن

تەركىبى: سەبرە 45 گرام، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن 20 گرامدىن؛ سوقمۇنىيا، غارىقۇن، شەھمەنزەل 10 گرامدىن؛ سۈمبۈل، قېلىن دارچىن، ھەببى بىلسان، ئېگىر، ھىندى تۇزى، ئاسارۇن ئۇسارسى، ئەپسەنتىن، ئۇد ھىندى، مەستىكى، ئىزخىرمەككى، يۇمىلاق زىراۋەندە، دارچىن 3 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، مېڭە توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، قويۇق يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان باش ۋە بەدەن ئېغىرلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، گۇمانخورلۇق، ئۇنتۇغاقلىق، ئاشقازان ۋە بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، يۈرەك تىترەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. ھەببى تۇربۇت

تەركىبى: تۇربۇت 30 گرام، سۆرۈنجان 5 گرام، سىرىق ھىلىلە پوستى، ھىلىلە كابىلى پوستى 10 گرامدىن؛ قەسبۇزەررە، كەتىرا، ئەفتىمۇن، غارىقۇن، ھىندى تۇزى 3 گرامدىن؛ كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، سوقمۇنىيا 2 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا نەمدەپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، يالىلۇغ قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان مۇپا-سىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەزىم ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىش-لىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. ھەببى شاھتەررە

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلى پوستى، قارا ھېلىلە 20 گرام-دىن؛ سەبرى 15 گرام، شاھتەررە 30 گرام، سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان تازىلاش، قىچىشىنى پەسەيتىش، رېئاكسىيە قايتۇرۇش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى، يەلتاشما قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 3~5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. ھەببى مۇقەل

تەركىبى: مۇقەل 20 گرام، ھېلىلە كابىلى پوستى، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستىم كەھرىۋا، ئانارگۈلى، خۇنسىياۋشان 10 گرامدىن؛ كۈدە سۈيى 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: مۇقەلنى كۈدە سۈيىدە ئېزىپ يۇمشىتىپ، قالغان دورىلارنى تالقانلاپ، ئۇزۇنارا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۆسمە گۆشلەرنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يەلدىن بولغان قاناش خاراكتېرلىك بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~7 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. ھەببى رۇسۇت

تەركىبى: رۇسۇت، ئانار گۈلى، ئاقاقىيا، ئەنجىبار، گىل ئەرمىنى 50 گرامدىن؛ ھەسەل 400 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ھەب قىلىندۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: خۇن تەۋرەش، ئادەت كۆپ كېلىش، ئادەت توختىماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3～5 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىندۇ.

8. ھەببى ئەفتىمۇن

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، غارىقۇن 10 گرامدىن؛ ئۇستقۇددۇس، بىستىپا-يەج، قارا خەربەق 15 گرامدىن؛ ئەفتىمۇن 20 گرام، سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، نورمالسىز خىلىتلارنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبئىي بەلغەم، سەۋدا، سەپرا خىلىتلىرىدىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 3～5 تال ئىستېمال قىلىندۇ.

9. ھەببى مەنتىن

تەركىبى: سەكبىنەج، ئۇشەق، جاۋاشىر، مۇقەل، سەبرى، ئاچچىقتاۋۇز، تۇربۇت، ئەنزىرۇت، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەرقايسىسى 30 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىندۇ.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇقتىن، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ خۇسۇسى-

يىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پالەچ، لەقۋا، قۇلۇنجى، بوغۇم ئاغرىقى، رىما-تىزم قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 5~7 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. ھەببى تەنكار

تەركىبى: تەنكار 6 گرام، جۇۋىنە 8 گرام، قارىمۇچ 36 گرام، سەبرە 48 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۇۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل تارقىتىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، قورساق ئېسىلىش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 دانىدىن، ئەتىگەنلىك تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. ھەببى كۈرسىنگى

تەركىبى: سەبرە 64 گرام، قارىمۇچ 48 گرام، تەنكار 8 گرام، بەزرۇلبەنجى 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇ-سۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قەۋزىيەت، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىز-لىق، يەل تۇرۇپ قېلىش، ئۆت يالىلۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. ھەببى دىدان

تەركىبى: بەرەڭگى كابىلى، قەنبىل 20 گرامدىن؛ تۇربۇت، ئەپسەنتىن، زەنجىۋىل، كەتىرا، سەبرە 10 گرامدىن؛ قارا زىرە 35 گرام، شاپتۇل غازىگى سۇيى 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق تالقانلاپ، شاپتۇل غازىگىنىڭ سۇيىدە نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇرت ئۆلتۈرۈش، تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەددە قۇرت كېسەللىكلىرى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 11 ~ 7 دانە، تاماقتىن بۇرۇن قورساق ئاچ ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىشتىن بۇرۇن، 24 سائەت قورساقنى ئاچ قويۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا كاۋا ئۇرۇقى ياكى قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. بولمىسا قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ ھەمدە ئاشقازان، ئۇچەينى زېدىلەندۈرۈپ قويىدۇ.

13. ھەببى شىپا

تەركىبى: رەۋەن 30 گرام، زەنجىۋىل، ئەرەب يېلىمى 15 گرامدىن؛ خەشخاش ئۇرۇقى 20 گرام، جوز 5 گرام، ھەسەل 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سىرتىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، قىزىتما چۈشۈرۈش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل باش ئاغرىقلىرى، يالۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەر، ئۇچەي كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. ھەببى سالاجىت

تەركىبى: سالاجىت 20 گرام، قۇشقاچ مېڭىسى 5 دانە، ئاق بەھمەن، كۈندۈر، ئاقىرقەرھا 10 گرامدىن؛ زەپەر بىر گرام، سۆئلەپ 15 گرام، سۇ 150 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: قۇشقاچ مېڭىسى ۋە سالاجىتنى سۇغا سېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ، سىرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مەنىي تۇتۇش، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: نېرۋا ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 5～7 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15. ھەببى ئىمساك

تەركىبى: زەنجىۋىل، جوز، كاۋاۋچىن، ئاقىرقەرھا، پىلپىل 50 گرامدىن؛ ئەپەيۇن 10 گرام، ئەرقى بەدىيان 300 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، ئەپيۇننى ئايرىم سالايە قىلىپ، ئەرقى بەدىيانغا ھەممە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سىرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ۋە مەنىي تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان سۈيدۈك، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ، 2～4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16. ھەببى تاباشىر قابىز

تەركىبى: تاباشىر 20 گرام، سىمىزئوت ئۇرۇقى 15 گرام، كەتىرا، كراخمال، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، زۇپا 10 گرامدىن؛ ئانارگۈلى 5 گرام، سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ھەببى بىنەپشە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، قاننى قويۇلدۇرۇش خۇسۇسى-

يىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىسسىقتىن بولغان تولغاق ۋە قان، سەپرانىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىش، قىزىتما قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3～5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. ھەببى سۇماق

تەركىبى: سۇماق 3 گرام، موزا 6 گرام، ئانار پوستى 2 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، قورۇش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئۆتكۈر ئىچى سۇرۇش، ئۇسسۇزلۇق، قىزىتما قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ～ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18. ھەببى مۇمسىك

تەركىبى: نامازشام گۈلى ئۇرۇقى، سۇماق، يۇلغۇن مېۋىسى 12 گرامدىن؛ ئاقاقىيا 6 گرام، ئەپيۇن 3 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، قورۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئۆتكۈر ئىچى سۇرۇش، قان تولغاق، قورساق ئاغرىقى، بالىياتقۇ قاناش، ھەيز كۆپ كېلىش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ～ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19. ھەببى قوقيا I

تەركىبى: ئاچچىقتاۋۇز 20 گرام، سەبرى 5 گرام، ئەپيۇن 3 گرام، غارىقۇن 15 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، مەستىكى 10 گرامدىن؛ سۇ 150 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: يىلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، سۇغا ھەممە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، خىمىر قىلىپ، سىرتىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مىڭنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى سۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 2～3 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20. ھەببى لاجۇۋەرد

تەركىبى: ئەفتىمۇن، لاجۇۋەرد 20 گرامدىن؛ سىرتىق ھىلىلە پوستى، ھىلىلە كابىلى پوستى، تۇربۇت، غارىقۇن، مەستىكى، گۈلبىنەپشە 10 گرامدىن؛ ئۇستقۇددۇس 15 گرام، سۇ 150 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، خىمىر قىلىپ سىرتىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مىڭنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سەرئى، رەئشە، پالەچ قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 3～5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21. ھەببى ئايارەنج پەيقىرا

تەركىبى: مەستىكى، سۇمبۇل، ئاسارۇن، نىلۇپەر، دارچىن 10 گرامدىن؛ سەبـ

ىرى، ئۇد بىلىسان، مەھمۇدى 5 گرامدىن؛ ھەسەل 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سىرتىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، باش ئاغرىقىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پالەچ، لەقۋا، بوغۇم ئاغرىقلىرى ھەمدە نورمالسىز خىلتلارنى سۇرۇپ چىقىرىش، ئاشقازان، ئۇچەي كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 4～6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. ھەببى بىنەپشە

تەركىبى: بىنەپشە 60 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، كەتىرا، قىزىلگۈل 30 گرامدىن؛ مەستىكى 20 گرام، چۇچۇكبۇيا شىرنىسى، سۇمبۇل 20 گرامدىن؛ سۇ 200 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ سىرتىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، كۆز ياشاڭغۇراش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 2～4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23. ھەببى رەئىشە

تەركىبى: ئاقىرقەرھا، قۇندۇز قەھرى، شەترەنجى ھىندى، بەزرۇلبەنجى 10 گرامدىن؛ سەكبىنەچ، شەھمەنزەل 12 گرامدىن؛ سەبرە 15 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە ۋە يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۇرۇش، تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: رەئىشە، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24. ھەببى قوقيا II

تەركىبى: سەبرە، غارىقۇن، ئەپسەنتىن، مەستىكى 10 گرامدىن؛ شەھمەنزەل، سوقمۇنىيا 20 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كەرەپشە سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە، ئاشقازان ۋە ئۇچەينى تازىلاش؛ غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭە پەردە يالىلۇغى، شەقىقە، پالەچ، تىل ئېغىرلىقى، شالا ئېقىش، قۇلاق غوڭۇلداش، باش ئاغرىقى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25. ھەببى ئەنبەر

تەركىبى: مەستىكى، پەنەرمايە، قەلەمپۇر، خولىنجان 5 گرامدىن؛ ئەنبەر 6 گرام، نوقۇت سۈيى 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، نوقۇت سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، بۇغداي دېنى چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك، مېڭە، جىگەر، باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان يۈرەك، مېڭە، جىگەر كېسەللىكلىرى، ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر ۋاخ، كالا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىككى تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26. ھەببى رەۋەن

تەركىبى: رەۋەن 10 گرام، بادام مېغىزى، سىرىق ھېلىلە پوستى 5 گرامدىن؛ ئەنزىرۇت، زەپەر 2 گرامدىن؛ سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ھەببى بىنەپشە بىلەن ئوخشاش.

[K خۇسۇسىيىتى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، قەۋزىيەتنى بوشىتىش، سۈيدۈكنى ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قورساققا سۇ چۈشۈش، قەۋزىيەت، جىگەر كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 3～4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27. ھەببى ئەپسەنتىن

تەركىبى: ئەپسەنتىن 15 گرام، سىرىق ھېلىلە پوستى، يۇيۇلغان لوك، مەستىكى، رەۋەن، شاھتەررە، نىشاستە، زەپەر، رۇم بەدىيان، سەبرە 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سۈدا نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[K خۇسۇسىيىتى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، جىگەردىكى ماينى ئېرىتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى سۈرۈپ تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەرنى ماي قاپلاش، قان قويۇلۇش، جىگەر مەنبەلىك يەرقان، قۇلۇنجى، قورساققا سۇ چۈشۈش، سېمىزلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ～ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

28. ھەببى سوئال

تەركىبى: تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، رۇببىسۇس، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە 15 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، يۆتەل توختىتىش، يالىلۇغ قايتۇرۇش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتەل، دەم سىقىش، ئۆپكە يالىلۇغى، كاناي يالىلۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

29. ھەببى نەزلە

تەركىبى: زەپەر 5 گرام، بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇن، سەمغى ئەرەبى، قاراسۇنا ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، رۇببىسۇس، نىشاستە 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، نەزلىنى توختىتىش، زىيادە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يۆتەل توختىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سوغۇقتىن بولغان نەزلە، زۇكام، يۆتەل، ئاشقازان تۆۋەنلەش، دەم سىقىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

30. ھەببى زەنجىۋىل

تەركىبى: قۇرۇق زەنجىۋىل 50 گرام، دارچىن، زىرە 30 گرامدىن؛ بەدىيان، قارا ھېلىلە 15 گرامدىن؛ جۇۋىنە 20 گرام، سۇ 500 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ھەببى بىنەپشە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازان ۋە ئۇچەيدىكى سوغۇق يەلنى ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يەلدىن بولغان ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ئۇچەي كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ، 3～6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

31. ھەببى خولىنجان

تەركىبى: خولىنجان 30 گرام، زەنجىۋىل، دارچىن، قەلەمپۇر 20 گرامدىن؛ جوز، بەسباسە، سۆئلەپ 15 گرامدىن؛ كۈندۈر، ئاقىرقەرھا 10 گرامدىن؛ سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ھەببى بىنەپشە بىلەن ئوخشاش.

K خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قوۋۋەتلەش، سۈيدۈك توتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان ئاشقازان، جىگەر كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك توتالماسلىق ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ، 2～4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

32. ھەببى نارمىشكى

تەركىبى: نارمىشكى 25 گرام، قارىمۇچ، پىلپىل، دارچىن، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، مەستىكى 20 گرامدىن؛ سوقمۇنىيا 50 گرام، قەنت مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكى بىلەن سوقمۇنىيانى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

K خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قوۋۋەتلەش، تەرەتنى بوشتىش، يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ～ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

33. ھەببى جەدۋار

تەركىبى: جەدۋار 10 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، پىلپىل، كەھرىۋا 5 گرامدىن؛ قارىمۇچ، زەنجىۋىل، خولىنجان، نېپىز دارچىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن،

ئۇدقىماری، ئۇدخام، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن 10 گرامدىن؛ سۆئلەپ، شاقاقۇل، بالەنگۇ ئۇرۇقى 12 گرامدىن؛ زەپەر 2 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سۇدا نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، باش ۋە ئومۇمىي بەدەن، بۆرەك، ئاشقازان ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، قاننى سۈيۈلدۈرۈش، ئورۇقلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭە ۋە نېرۋا ئاجىزلىقى: مېڭە قىل قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، ئاشقازان مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى، زىيادە سېمىزلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە تاماقتىن كېيىن كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

34. ھەببى شەبيار

تەركىبى: سېرىقئوت، ئۇستقۇددۇس، ھېلىلە كابلى پوستى 15 گرامدىن؛ سەبرى 5 گرام، تۇربۇت، غارىقۇن 10 گرامدىن؛ سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تالقانلاپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى سۈرۈش، كۆزنى روشەن قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باش ساھەسىدىكى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 2 ~ 4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

35. ھەببى زەھەب

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، مەستىكى، كەتىرا، سەبرى 5 گرامدىن؛ زەپەر 2 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تالقانلاپ سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، باش ئاغرىقىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقلىرىغا، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 3～5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

36. ھەببى سۆرۈنجان

تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئاقمۇچ، يالپۇز، بوزىدان، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، زەنجىۋىل 10 گرامدىن؛ سۆرۈنجان 25 گرام، سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يالۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سوغۇقتىن بولغان بوغۇم يالۇغى، بوغۇم ئاغرىقى ۋە بوغۇم يالۇغلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 3～5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

37. ھەببى ئازاراقى

تەركىبى: زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 60 گرام، دارچىن، جوز، بەسباسە 15 گرامدىن؛ سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ھەببى بىنەپشە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە مۇسكۇللارنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پالەچ، لەقۋا، پەي ئاجىزلىقى، مەنىي تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 4～6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

38. ھەببى شەترەنجى

تەركىبى: زەنجىۋىل، ئاق قىچا، شەترەنجى ھىندى، ئېگىر 15 گرامدىن؛ تۇربۇت 50 گرام، سەبرى 20 گرام، قارىمۇچ، پىلپىل، ئاقىرقەرھا 5 گرامدىن؛ شىكەر 10 گرام، سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ھەببى بىنەپشە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە مۇسكۇللارنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق توختىتىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پەي ۋە مۇسكۇللار ئاجىزلىقىدىن بولغان پالەچ، لەقۋا، بوغۇم ئاغرىقلىرى، مېڭە ئاجىزلىقى ۋە ھەيز تۇتۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 3～6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

39. ھەببى كىبرىت

تەركىبى: تازىلانغان گۈڭگۈرت سېرىقى 50 گرام، قىزىلگۈل، بىخسۇس، شاھتەررە 30 گرامدىن؛ نېلۇپەر، تازىلانغان ئامىلە، بەلىلە، قارا ھېلىلە 20 گرامدىن؛ سېرىق ھېلىلە پوستى 25 گرام، سۇ 20 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ھەببى بىنەپشە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۋەتلەش، بەدەندىكى ئارتۇق يەللەرنى ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ناسۇر، لىمفا تۈبېركۇلىيوزى، باش تەمرەتكىسى، ھەر خىل يەل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4～6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

40. ھەببى بەرەس

تەركىبى: ھۇماما، كامادىرىيۇس، ھەببى بىلسان، ئۇدىبلسان، گۈل دارچىن، غارىقۇن، دارچىن، زەپەرئاچچىق قۇستە، سۇمبۇل ھىندى 6 گرامدىن؛ مۇرمەككى، قەلەمپۇر 9 گرامدىن؛ سەبرى 48 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زىرىق سۈيى بىلەن

يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۇتلاش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلىتىنىڭ زىيادىلىكىنى تەڭشەش، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىش، قاننى جانلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەرەس، بەھەق ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 5～7 گرامدىن كۇندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

41. ھەببى كالىزىرە

تەركىبى: كالىزىرە 30 گرام، ئاقىرقەرھا، قىچا 20 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۇتلاش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش، تېرىنى قىزارتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەرەس، بەھەق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ～ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

42. ھەببى سىيادان

تەركىبى: ئاتىرىلال 30 گرام، سىيادان، ئاقىرقەرھا، تۇربۇت 25 گرامدىن؛ شېكەر 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سۇدا نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۇتلاش، قىزىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش ۋە قىزارتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەرەس، بەھەق، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ھەيز تۇتۇلۇش، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، مۇپاسىل، نۇقرەس قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ～ 5 دانە، كەچتە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

43. ھەببى غارىقۇن

تەركىبى: غارىقۇن 15 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، ئايارەج پەيقىرا، ئاچچىقتاۋۇز، زۇپا، سەرپىستان 5 گرامدىن؛ سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سىرتىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتەل، سوغۇقتىن بولغان كاناي، ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 3～5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەككىزىنچى باب تەرياق دورىلار

تەرياق دورىلار — رېتسىپ تەركىبىدىكى بىر ياكى بىر قانچە خىل دورا ئەشيالارنى ئېزىپ تالقان تەييارلاپ، ھەسەل سۈيى، ئەرەق دورىلار ياكى قايناق سۇ قاتارلىقلارنى قوشۇپ خېمىر قىلىپ بەلگىلىك چوڭلۇقتا تەييارلىنىدىغان، ھەب دورىلارغا نىسبەتەن كىچىكرەك بولغان، يۇمىلاق شارسىمان ھالەتتىكى دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

1. تەرياقى ئەقرەب

تەركىبى: سامساق، ياڭاق مېغىزى 6 گرامدىن؛ سۈزاپ، ھىك، مورمەككى 3 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: زەھەر قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاساسلىقى چايانىك زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. تەرياقى سۇمۇم

تەركىبى: مورمەككى، ئەپسەنتىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ ھەسەل 30 گرام. **ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: زەھەر قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق يانداۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاساسلىقى سىماب، مەدەستان، سەنگىيا، كۈچۈلا قاتارلىقلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. تەرياقى ئەربەئە

تەركىبى: ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، مورمەككى، جىنتىينانا، ھەببۇلغار 5 گرامدىن؛ ھەسەل 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: زەھەر قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش ۋە يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: زەھەرلىك ھاشاراتلار چىقىۋېلىش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ھەيز توسۇلۇش، قۇلۇنجى، ئۆلۈك ھامىلە، پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، بوغۇم ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. تەرياقى گىل مەختۇم

تەركىبى: گىل مەختۇم، ھەببۇلغار، سەۋسەن يىلتىزى 60 گرامدىن؛ ھەسەل 180 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: زەھەر قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل زەھەرلىنىشلەردە زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. تەرياقى زۇكام

تەركىبى: ئانارگۈلى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى 6 گرامدىن؛ بەزرۇلبەنجى 2 گرام، خەشخاش پوستى، ئۇستقۇددۇس، قىزىلگۈل، بۇغداي كراخمالى، كەتىرا 10 گرامدىن؛ گاۋزىبان گۈلى 4 گرام، رۇببىسۇس 3 گرام، قەنت، ھەسەل 250 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، رۇببىسۇسنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ، قەنتنى ھەسەلدە قىيام قىلىپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، نەزلە ۋە زۇكامغا مەنپەئەت قىلىش، ئاغرىق پەسەيتىش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش، تىنچلاندۇرۇش، يۆتەل توختىتىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، بەلغەم بوشتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: نەزلە ۋە زۇكام، يۆتەل، نېرۋا ئاجىزلىقى، دەم سىقىش، باش ئاغرىقى، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، كاناي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. تەرياقى نەزلە

تەركىبى: خەشخاش ئۇرۇقى 60 گرام، خەشخاش پوستى 45 گرام، قاراسونا ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى 30 گرامدىن؛ گاۋزىبان گۈلى، ئامۇت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 15 گرامدىن؛ ئۇستقۇددۇس 8 گرام، ھەسەل 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، يۆتەل پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، كۆكرەكنى يۇمشىتىش، ئىششىق ۋە ياللۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: نەزلە، يۆتەل، ئۆپكە ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، ئۆپكە سىلى قاتارلىق نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

توققۇزىنچى باب قۇرس دورىلار

قۇرس دورىلار بىر ياكى بىر نەچچە خىل دورىنى ئەشياسىنى تالقانلاپ، يۇمشاق ئېزىپ باراشوك تەييارلاپ، ئۇنىڭغا مەلۇم خىلدىكى مۇۋاپىق يېپىشتۇرغۇچلارنى قوشۇپ خېمىر قىلىپ، قۇرس قېلىپى ياكى قۇرس بېسىش ماشىنىسىدا بېسىپ تەييارلانغان، ئاستى - ئۈستى تەكشى، يۇمىلاق ھالەتتىكى تۈگمە شەكىللىك قاتتىق دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

1. قۇرسى ئايارەج

تەركىبى: ئاچچىقتاۋۇز، غارىقۇن، قارا خەربەق، ئۆشنە 15 گرامدىن؛ سەبرە، جاۋاشىر، سەكىبىنەج، مۇقەل، مۇرمەككى، پەرفىيۇن، سىرىق ئوت ئۇرۇقى، جىنتىيانا، سەئدە كوفى، ئاقمۇچ، پىلپىل، ئۈستقۇددۇس، بىستىپايەج، سۈمبۈل، ئادراسمان ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، كۈدە يوپۇرمىقى، ھەببۇلغار، يالپۇز 10 گرامدىن؛ ئاچچىق ئەمەن، دارچىن، قارىمۇچ، كەرەپشە ئۇرۇقى، قۇندۇز قەھرى 5 گرامدىن؛ زەپەر 2 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇقەلنى ئېرىتىپ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، پەي ۋە مۇسكۇللار بوشاپ كېتىش، بەدەن سوۋۇپ كېتىش، جىگەرنى ماي قاپلاش، ئاشقازان كۆپۈش، قەۋزىيەت، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ھەيز تۇتۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. قۇرسى كەھرىۋا

تەركىبى: كەھرىۋا، بىخ مارجان، ئاقاقىيا، كۈندۈر، خۇنسىياۋشان، سەرتان،

كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم شاكىلى، مەستىكى 6 گرامدىن؛ ئاق مىڭدىۋانە بىر گرام، بۇغداي كراخمالى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا 2 گرامدىن؛ سىمىزئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، هوممماز ئۇرۇقى 8 گرامدىن؛ ئەپيۇن بىر گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بىخ مارجان، سەرتان، كەهرىۋا قاتارلىقلارنى كۇشتە قىلىپ سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇلنى قايناق سۇغا چىلاپ، شىرنىسنى چىقىرىپ، ئۇندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بارلىق تالقان دورىلارنى ئىسپىغۇل شىرنىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس ماشىنىسىغا سېلىپ، 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، جاراهەت پۇتتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بوۋاسىر، قان تۇكۇرۇش، قان قۇسۇش، قان سىيىش، هەيز زىيادە كۆپ بولۇش هەمدە هەرقانداق ئەزادىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇندە بىر قېتىم 2～6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. قۇرسى گۇلنار

تەركىبى: ئانارگۇلى، كەهرىۋا، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، قىزىل سەندەل، گىل ئەرمىنى، ئاق سەندەل 5 گرامدىن؛ ئەنجىبار، مەرۋايىت 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: كەهرىۋانى كۇشتە قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى قايناق سۇغا چىلاپ، لۇئابنى چىقىرىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يۇقىرىقى تالقانلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس بېسىش ماشىنىسىدا 0.5 گراملىق قۇرس چىقىرىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: هەر قانداق ئەزادىن كەلگەن قاننى توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇندە ئۇچ قېتىم هەر قېتىمدا ئالتە تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. قۇرسى ئەنجىبار

تەركىبى: ئەنجىبار يىلتىزى 15 گرام، قىزىلگۇل، ئەرەب يېلىمى، سىمىزئوت ئۇرۇقى، كەهرىۋا 10 گرامدىن؛ ئانار گۇلى، بۇغداي كراخمال، گىل ئەرمىنى، تاباشىر، چۇچۇكبۇيا جەۋهىرى 6 گرامدىن؛ ئاقاقىيا 5 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: كەهرىۋانى كۇشتە قىلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قالغان دورىلارنى

يۇمشاق سوقۇپ، كەھرىۋا تالقىنى بىلەن قوشۇپ، بۇغداي كراخمالى سۈيىدە 5 . 0 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، ھەيز توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قانلىق تەرەت، قان قۇسۇش، ھەيز كۆپ كېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2～4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 . قۇرسى نىشاستە

تەركىبى: نىشاستە، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، ئىسپىغۇل 10 گرامدىن؛ تاباشىر، ئانارگۈلى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، قىزىلگۈل 5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپىغولنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، دورا تالقانلىرىنى لوئاب بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، تۇتۇش، جاراھەت پۇتتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلتىدىن بولغان ئىچى سۇرۇش، بوۋاسىر قاناش، بالىياتقۇ قاناش، ئۆپكە سىلى، قان تۈكۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ～ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 . قۇرسى ھەببۇلئاس

تەركىبى: نامازشام گۈلى ئۇرۇقى، سۇماق، گىل ئەرمىنى، نىشاستە، يۇلغۇن مېۋىسى، شاھى بەللۇت 10 گرامدىن؛ ئانار پوستى، موزا، مۇقەل 15 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: مۇقەلدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، سۈيىدە دورا تالقانلىرىنى يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، تۇتۇش، ھەيز توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەيز كۆپ كېلىش، ئىچى سۇرۇش، قان تولغاق، تەرەتتە قان ۋە يىرىڭ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ～ 7 دانە، تاماقتىن

كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. قۇرسى بىخ مارجان

تەركىبى: بىخ مارجان، ئەرەب يېلىمى، دارچىن 5 گرامدىن؛ ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، كۈندۈر 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تالقانلارنى بىرلەشتۈرۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەيز كۆپ كېلىش، ئىچىدىن قان ئۆتۈش، بالىياتقۇ جاراھىتى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. قۇرسى گىل ئەرمىنى

تەركىبى: گىل ئەرمىنى 30 گرام، كەھرىۋا، بەزرۇلبەنجى، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ ئەرەب يېلىمى، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى 5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: كەھرىۋا بىلەن ئەرەب يېلىمىنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن تالقانلارنى قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈيدۈكتىن قان كېلىش، قان تولغاق، بۆرەك جاراھىتى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. قۇرسى شادىنەچ

تەركىبى: شادىنەچ، كەھرىۋا، خەشخاش ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، گىل مەختۇم، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم

شاكىلى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، بەزرۇلبەنجى 5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: يىلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن تالقانلارنى قائىدە بويىچە سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، جاراھەت پۇتتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىچكى ئەزالار قاناش، ئىچكى ئەزالار جاراھىتى، ئىچى سۈرۈش، قان تولغاق، قان سىيىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. قۇرسى ئاقاقىيا I

تەركىبى: ئاقاقىيا، ئانارگۈلى 10 گرامدىن؛ ئەرەب يىلىمى، كەتىرا، قىزىلگۈل، كۈندۈر، ئۇد ھىندى، زەپەر 5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەر بىلەن يىلىم دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، جاراھەت پۇتتۇرۇش، ھەيز توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەيز توختىماسلىق، ھەزىم يولى قاناش، ھۆللۈك ئارتىپ كېتىشتىن بولغان ئاشقازان تۆۋەنلەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. قۇرسى ئاقاقىيا II

تەركىبى: ئاقاقىيا 10 گرام، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ 5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: قىزىل ۋە سېرىق زەرنىخنى كۈشتە قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىككى خىل زەرنىخ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى لۇئابىدا يۇغۇرۇپ، 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، تولغاققا مەنپەئەتلىك خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سوزۇلما خاراكتېرلىك قان تولغاققا.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4～6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. قۇرسى كاكىنەچ I

تەركىبى: تۇز تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، كاكىنەچ، بادام مېغىزى، چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى، بۇغداي كراخمالى، ئەرەب يېلىمى، خۇنسياۋشان، كەتىرا، كۈندۈر، كەرەپشە ئۇرۇقى 60 گرامدىن؛ ئەپيۇن 7 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بۇغداي كراخمالىنى قايناق سۇغا چىلاپ، قوچۇپ شىرنىسى چىقىرىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇغداي كراخمالى شىرنىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس بېسىش ماشىنىسىغا سېلىپ، 0.5 گراملىق قۇرس چىقىرىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يالۇغ قايتۇرۇش، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەزى بېزى يالۇغى، سۈيدۈك يولى يالۇغى، بالىياتقۇ يالۇغى، بالىياتقۇ يارىسى، سۆزنەك، سىفلىس قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 2～6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. قۇرسى كاكىنەچ II

تەركىبى: كاكىنەچ، ئىتئۈزۈمى 60 گرامدىن؛ زەپەر، ئاچچىق بادام مېغىزى، چامغۇر ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، كەندىر 3 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك ۋە دوۋساقنى قۇۋۋەتلەش، يالۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈيدۈك يولى يالۇغى، جىنسىي يول يالۇغى، بالىياتقۇ بوينى يالۇغى، مەزى بېزى يالۇغى، بۆرەك يالۇغى، دوۋساق يالۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ـ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. قۇرسى بانادۇق I

تەركىبى: قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 36 گرامدىن؛ كاكىنەچ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى 14 گرامدىن؛ خەشخاش ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، كەتىرا، بۇغداي كراخمالى، خۇنسياۋشان، ئاقاقىيا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، تاباشىر 11 گرامدىن؛ ئىسپىغۇل لوئابى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس بېسىش ماشىنىسىغا سېلىپ 0.5 گراملىق قۇرس چىقىرىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرۇش، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەزى بېزى ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى، جىنسىي يول ياللۇغى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 2～6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15. قۇرسى بانادۇق II

تەركىبى: قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 60 گرامدىن؛ گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، كۈندۇر، خۇنسياۋشان 30 گرامدىن؛ ئەپيۇن 5 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مېغىز ۋە يېلىم دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ، قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۆرە ۋە دوۋساقنى قۇۋۋەتلەش، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش، قان توختىتىش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈيدۈك يولى ياللۇغى، مەزى بېزى ياللۇغى، قان ئارىلاش سۈيدۈك كېلىش، مەنىي تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ～ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16. قۇرسى بۇزۇرى

تەركىبى: قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 30 گرام، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تاتلىق بادام

مېغىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى، كەتىرا، نىشاستە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ئۇسارىسى، گىل ئەرمىنى، بىنەپشە 10 گرامدىن؛ بەزرۇلبەنجى 5 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مېغىز دورىلارنى ئايرىم ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە سۇدا نەمدەپ يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرۇش، سۇيدۇك ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۇيدۇك يولى ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى، جىنسىي يول ياللۇغى، سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. قۇرسى بانادۇق بۇزۇرى

تەركىبى: قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 20 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، نىشاستە، خەشخاش ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كەتىرا، رۇببىسۇس، گىل ئەرمىنى 5 گرامدىن؛ ئىسپىغۇل لوئابى، بېھى ئۇرۇقى لوئابى 3 گرامدىن؛ تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن بېھى ئۇرۇقى لوئابىدا يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرۇش، سۇيدۇك ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش، قورۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەزى بېزى ياللۇغى، سۇيدۇك تامچىلاش، سۇيدۇك يولى ياللۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18. قۇرسى مۇرمەككى

تەركىبى: مۇرمەككى 20 گرام، تۇربۇت 30 گرام، سەكبىنەچ، جاۋاشىر، ھىك، ئوردان، قەدىرمانە، يۇمغاقسۇت، پىننە، سۇزاپ يوپۇرمىقى 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: تۇربۇتنىك ياغىچىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ، 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۇرۇش، سۇيدۇك ۋە ھەيزنى

راۋان قىلىش، ھاملىنى چۇشۇرۇش، ھاملىدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەيز تۇتۇلۇش، ھەيز ئاز كېلىش، قىيىن تۇغۇت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19. قۇرسى ئۇبھەل

تەركىبى: ئۇبھەل، ئاق قىچا، سىرىقچېچەك 30 گرامدىن؛ كۈدە ئۇرۇقى، زىرە، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئىسپىغۇل، خەشخاش ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى 10 گرامدىن؛ ئەپيۇن 5 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئەپيۇننى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، دورا تالقانلىرىنى ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىندۇ.

خۇسۇسىيىتى: ھەيزنى راۋان قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەيز تۇتۇلۇش، ھەيز كەلمەسلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20. قۇرسى بەللۇت

تەركىبى: يۇلغۇن چېچىكى، گىل ئەرمىنى، ئانار پوستى 9 گرامدىن؛ ئاس دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى، ئەمەن 7 گرامدىن؛ موزا 5 گرام، بۇغداي كراخمالى 15 گرام، سۇماق 16 گرام، شاھى بەللۇت 15 گرام، مۇقەل 6 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سۇماقنى قايناق سۇغا چىلاپ شىرىسنى ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇماق شىرىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ 5. 0 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، قۇسۇشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىچ سۇرۇش، كۆڭۈل ئېلىشىپ قۇسۇش، قەنت سىيىش كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2～4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21. قۇرسى زىيابىت

تەركىبى: تاباشىر 15 گرام، سېمىزلىتىلگەن ئۇرۇقى، شاقاقۇل، سۆئلەپ، ئادەمگىياھ، قەلەمپۇر 20 گرامدىن؛ ئەرەب يېلىمى، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى 10 گرامدىن؛ گۈلدار-چىن 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەرقى گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس ماشىنىسىدا 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قەنت سىيىش كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2～6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. قۇرسى ئىسھال

تەركىبى: تاباشىر، قىزىلگۈل 30 گرامدىن؛ قىيمىقۇ ئۇرۇقى، سېمىزلىتىلگەن ئۇرۇقى 15 گرامدىن؛ ئانارگۈلى، سەمغى ئەرەب 5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: سېمىزلىتىلگەن ئۇرۇقنى قايناق سۇغا چىلاپ لۇئابى چىقىرىلىپ، تالقان دورىلارنى سوقۇپ، سېمىزلىتىلگەن ئۇرۇقى لوئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس بېسىش ماشىنىسىغا سېلىپ، 0.5 گراملىق قۇرس چىقىرىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يالۇغ قايتۇرۇش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۇچەي يالۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23. قۇرسى تاباشىر

تەركىبى: تاباشىر، بۇغداي كراخمالى 16 گرامدىن؛ سېمىزلىتىلگەن ئۇرۇقى 11 گرام،

ئاق سەندەل 4 گرام، كەتىرا، نىلۇپەر، چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى 7 گرامدىن؛ قىزىلگۈل، كاۋا ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، گۈلبىنەپشە، تەرەنجىبىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 31 گرامدىن؛ زەپەر 1.5 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەر سالايە قىلىنىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارپا شىرىسى (ئارپىنى قايناق سۇغا چىلاپ چىقىرىلغان سۇ) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس بىسىش ماشىنىسىغا سېلىپ 0.5 گراملىق قۇرس چىقىرىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: كۆكرەك پەردە ياللۇغى، سۆزنەك، ئۆتكۈر قىزىتما، چېچەك، قىزىل ۋە ھەر تۈرلۈك قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2～6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24. قۇرسى كاپۇر

تەركىبى: كاپۇر 2 گرام، ئوسۇك ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى 50 گرامدىن؛ تاباشىر، چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى 30 گرامدىن؛ قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 20 گرامدىن؛ ئاقاقىيا، سەندەل، گىل ئەرمىنى، ئانار گۈلى 12 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرقى گۈل بىلەن 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قەنت سىيىش كېسىلى، بۆرەك، دوۋساق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 10 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25. قۇرسى مۇمسىك

تەركىبى: ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، بەسباسە، جۇۋىنە 4 گرامدىن؛ ئەپيۇن، زەپەر 2 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەرنى سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، زەپەر تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەل سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىش، مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26. قۇرسى ئىمساك

تەركىبى: رىگىماھى، ئەپىيۇن، قەلەمپۇر، جويۇز، زەپەر، مەستىكى رۇمى، بۇقا چۈيىسى، دارچىن، سۆئلەپ مىسرى 30 گرامدىن؛ ئوغرىتىكەن 20 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئەپىيۇن بىلەن زەپەرنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ يۇمشاق ئېزىپ، مەستىكىنى تەپمە ھاۋانچا بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، بۇقا چۈيىسىنى يۇمشاق ئېكەك-لەپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەپىيۇن، زەپەر، مەستىكى، بۇقا چۈيىسى تالقانلار-غا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ 3.0 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مەنىي تۇتۇش، جىنسىي ئەزانى قوزغاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 1~3 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27. قۇرسى ئەپىيۇن

تەركىبى: ئەپىيۇن، بەزرۇلبەنجى، پوستى بىلەن سوقۇلغان گۈرۈچ، زەپەر، مۇر-مەككى 5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: ئەپىيۇن بىلەن زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئاندىن سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۇيقۇسىزلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

28. قۇرسى تاباشىر كاپۇرى

تەركىبى: تاباشىر، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشاستە 10 گرامدىن؛ قىزىلگۈل، رۇببىسۇس، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل 15 گرامدىن؛ كاپۇر 3 گرام، زەپەر 2 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئىسپىغۇل بىلەن سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، دورا تالقانلىرىنى لوئابلار بىلەن يۇغۇرۇپ قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، قىزىتما پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، يالۇغ قايتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش، جاراھەت پۇتتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان قىزىتما، ئىچى سۇرۇش، ئۆپكە يالۇغى، ئۆپكە سىلى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

29. قۇرسى دىئابىت

تەركىبى: سۆئلەپ، شاقاقۇل، خولىنجان، ئانار گۈلى، بۇغا مۇڭگۈزى، سەدەپ قېپى، شادىنەچ، ئەرەب يېلىمى، تاباشىر 30 گرامدىن؛ كۈندۇر، بەللۇت 60 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، سەدەپ قېپىنى كۆيدۈرۈپ، ئاندىن باشقا دورىلار بىلەن بىللە يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قائىدە بويىچە سۇدا يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قەنت سىيىش كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

30. قۇرسى سەرتان

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن راك 30 گرام، گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم 10 گرامدىن؛ نىشاستە، قىزىلگۈل 20 گرامدىن؛ يۇيۇلغان شادىنەچ، تاباشىر، كەتىرا 15 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى ئايرىم سوقۇپ تاسقاپ، دورا تالقانلىرىنى سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەت پۇتتۇرۇش، يالىلۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆپكە سىلى، ئۇچەي سىلى، قان ئۆتۈش، ئىچى سۇرۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

31. قۇرسى غاپەس

تەركىبى: غاپەس 120گرام، تاباشىر، قىزىلگۈل 80 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ 0.3 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

K خۇسۇسىيىتى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، قىزىتما پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

32. قۇرسى سۇزاپ

تەركىبى: سۇزاپ، ئاچچىق ئەمەن، ئەڭلىكئوت 50 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، تېرىگە رەڭ بېرىش، قاننى جانلاندۇرۇش، يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يەلدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، تاجسىمان ئارتېرىيە قېتىش، بەرەس، بەھەق، جىگەر توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

33. قۇرسى سۈئال

تەركىبى: بۇغداي كراخمالى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا 15 گرامدىن؛ بېھى ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى بىر گرامدىن؛ خەشخاش پوستى 2 گرام، بادام مېغىزى 5 گرام، ناۋات 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بېھى ئۇرۇقىدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى ئۇرۇقى لوئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، يالىلۇغ قايتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆتكۇر ۋە سوزۇلما كاناي يالىلۇغى، ئۆپكە يالىلۇغى، ئۆپكە تۇبېركۇلىيوزى، زىققە، زۇكام، يۆتەل قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3～6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

34. قۇرسى سەرتان

تەركىبى: سەرتان 31 گرام، خەشخاش پوستى، سەنگى جاراھەت، كەھرىۋا، تاباشىر، بۇغداي كراخمالى 3 گرامدىن؛ گىل ئەرمىنى 30 گرام، تەرخەمەك 7 گرام، كاپۇر 2 گرام، سېرىقئوت 5 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: كەھرىۋانى كۈشتە قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىغا ھەممە تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ھەر خىل ئۆسمىلەرنى يوقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، جاراھەتنى قورۇتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تۇبېركۇلىيوز، راك، جاھىل خاراكتېرلىك جاراھەتلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئىككى تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

35. قۇرسى رۇببىسۇس

تەركىبى: رۇببىسۇس (چۇچۇكبۇيا جەۋھىرى) 40 گرام، گۈلبىنەپشە 30 گرام،

بۇغداي كراخمالى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كەتىرارۇم بەدىيان، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ لۇئابىنى ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل بىلەن بېھى ئۇرۇقى لۇئابىدا يۇغۇرۇپ 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەم بوشتىپ، يۆتەل پەسەيتىش، يالۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتەل، ئۆپكە يالۇغى، كانايچە يالۇغى، ئۆپكە تۇبېركۇلىيوزى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4～6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

36. قۇرسى مەستىكى

تەركىبى: مەستىكى، ئۇد ھىندى 10 گرام، پىستە مېغىزى، قىزىلگۇل، سوك 15 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكىنى سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئىچى سۇ-رۇشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان مەنبەلىك قۇسۇش، ئىچى سۇرۇش ۋە ئۇچەي كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ～ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

37. قۇرسى رىگماھى

تەركىبى: رىگماھى (قۇم بېلىقى) 20 گرام، دارچىن، كاۋاۋچىن 12 گرامدىن؛ ئاقىرقەرھا، خولىنجان 15 گرامدىن؛ زەپەر 7 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: خولىنجاننى قايناق سۇغا چىلاپ شىرنىسىنى ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، خولىنجان شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قوزغاش، بۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، مەنىنى قويۇلدۇرۇش خۇسۇ-

سىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باھ ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىق، مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

38. قۇرسى سۆرۈنجان

تەركىبى: سىرىق ھېلىلە پوستى، سەبرى، سۆرۈنجان، زەنجىۋىل 30 گرامدىن؛ سانا، مەستىكى 10 گرامدىن؛ زەپەر 8 گرام، تاتلىق بادام مېغىزى 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەرنى سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، زەپەر تالقىنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، ئەرقى بەدىيان بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.3 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، يالۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بوغۇم ئاغرىقى، بوغۇملار ئىششىقى، رېماتىزم، ئولتۇرغۇچ نېرۋا يالۇغى ۋە ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5～10 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

39. قۇرسى بايادىدۇس

تەركىبى: بىلسان مېيى، سەبرە، غارىقۇن، دارچىن، زەپەر، ئېگىر، كۈندۈر 20 گرامدىن؛ ئاچچىق قۇستە، سىرىق ئوت 25 گرام؛ سۈمبۈل 30 گرام، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، پىلپىل، پەرپىيۇن، جىنتىيانا، ئىزخىر، ئۇد بىلسان، بىلسان ئۇرۇقى، ئاسارۇن، كامادىرىيۇس 10 گرامدىن؛ كالىيزىرە 5 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سەبىرىنىڭ ئېرىتىلگەن سۈيىگە باشقا دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىلسان يېغىدا ياغلاپ، قۇرس بېسىش ماشىنىسىدا 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، سوغۇق يەلنى تارقىتىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سوغۇق يەلدىن بولغان پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان تۆۋەنلەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

40. قۇرسى كىبرىت

تەركىبى: كىبرىت 40 گرام، ئۆشبە، نۆشۈدۇر، ئاقىرقەرھا، ئەرەب يېلىمى10 گرامدىن؛ شېكەر 80 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، لىمون سۈيى بىلەن 0.3 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۇتلەش، يەل ھەيدەش، قان تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قىچىشقاق، قوتۇر، ئاقما، خانازىر، سىفلىس، يۇمشاق شانكىر، لىمفا بىخلىما گۆشى ئىششىقى، يىرىق بىخلىما گۆش ئىششىقى، ھۆل تەمرەتكە، ئاقۇاش تەمرەتكىسى، قارىۋاش تەمرەتكىسى، سېرىقۇاش تەمرەتكىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~12 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئوننىنچى باب سۈفۈپ دورىلار

سۈفۈپ (تالقان) دورىلار — بىر ياكى بىرنەچچە خىل دورا ئەشيالارنى ئېزىپ (يۇمشاق سوقۇپ) تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان پاراشوكسىمان ھالەتتىكى دورا ياسالـ مىسىدىن ئىبارەت.

1. سوفۈپى گىل ئەرمىنى

تەركىبى: گىل ئەرمىنى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 15 گرامدىن؛ تاباشىر، كەھرىۋا 10 گرامدىن؛ كاپۇر 2 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قانلىق ئىچى سۇرۇش، ئىچى سۇرۇش، تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. سۈفۈپى سۈنۈن

تەركىبى: قىزىلگۈل 100 گرام، ئانار پوستى 50 گرام، ئاقىرقەرھا، بىخ مارجان، زوررۇنباد 15 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، يىرىڭ يوقىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، چىش مىلىكىنى چىكتىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: چىش مىلىكى قاناش، چىش مىلىكى يىرىڭلىق چاقىسى، چىش مىلىكى بوشاپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

3. سۇفۇپى بىخ مارجان

تەركىبى: بىخ مارجان، كۆپۈكى دەريا، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، كەتمەندى، سىيادان، كۇچۇلا 50 گرامدىن؛ تۆمۇر رۇدىسى، موزا 100 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: بىخ مارجاننى كۆيدۈرۈپ ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى قورۇپ سارغايتىپ، سوقۇپ، كۇچۇلىنى سۇتكە چىلاپ زەھەرسىزلەندۈرۈپ، قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، قان تازىلاش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، چىڭىتىش، قىچىشىشنى پەسەيتىش، ئاغرىق توختىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قىچىشقاق، قۇلاق ئاستى بەز ياللۇغى، ھەر خىل قاناش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرامنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئېرىتىپ يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

4. سۇفۇپى نەفسۇددەم

تەركىبى: قىزىلگۈل، تاباشىر، گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم، سېمىزئوت ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى 5 گرامدىن؛ بىخ مارجان، كەھرىۋا، مەرۋايىت، ۋىبىسۇس، ئاقاقىيا 10 گرامدىن؛ بېھى ئۇرۇقى 60 گرام، ئەپيۇن 6 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بىخ مارجان بىلەن كەھرىۋانى كۆيدۈرۈپ، ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، ئەپيۇن ۋە مەرۋايىتنى ئايرىم سالايە قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، تۇتۇش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆپكە سىلى، ئىچى سۇرۇش، قان تولغاق، مەنىي يۇرۇپ كېتىش، يىرىڭلىق جاراھەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. سۇفۇپى مۇسەككىن دەم

تەركىبى: كەھرىۋا، قارا ھېلىلە 30 گرامدىن؛ رۇسۇت، تېكە ساقلى ئۆسۈملۈكى 15 گرامدىن؛ رەۋەن، مامىرانچىنى 5 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: كەھرىۋانى كۆيدۈرۈپ سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل قاناشلار، ئىچى سۇرۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. سۇفۇپى كەتان

تەركىبى: زىغىر، ئىسپىغۇل، زاغۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى، نامازشام گۈلى ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ سەمغى ئەرەبى 3 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زىغىرنى قورۇپ سارغايتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، تۇتۇش، قورۇش، قۇرۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قانلىق بوۋاسىر، ئىچى سۇرۇش، تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. سۇفۇپى سەمغى ئەرەبى

تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى، نىشاستە 15 گرامدىن؛ ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قىچا، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 20 گرامدىن؛ پىرسىياۋشان 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سەمغى ئەرەبنى سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، تۇتۇش، قۇرۇتۇش، قورۇش، ئاشقازان ۋە ئۇچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ زېدىلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان تولغاق، ئىچى سۇرۇش، ئاشقازان ئۇچەي يارىسى، سوئى چىقىپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن بېھى سۈيى بىلەن بىرلىكتە ئىچىلىدۇ.

8. سۇفۇپى مارجان

تەركىبى: بىخ مارجان، كەھرىۋا، ئانارگۈلىيۇيۇلغان شادىنەچ، پىرسىياۋشان، زەمچە سېمىزئوت ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى، گۈلخەيرى ھەرقايسىسى 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: بىخ مارجان، كەھرىۋا، زەمچە قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم كۆيدۈرۈپ سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قانلىق سۈيدۈك، بۆرەك يارىسى، ھەيز توختىماسلىق، ئىچى سۇرۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. سۇفۇپى ھېلىلە

تەركىبى: گاۋزىبان ھىندى، ئۇستقۇددۇس 35 گرامدىن؛ يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 40 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 120 گرام، ناۋات 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى قازاندا قورۇپ سارغايتىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قان تومۇرنى كېڭەيتىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، قاندىكى ماينى ئېرىتىش

خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، قاندىكى ماي ماددىسى يۇقىرىلاش، مالىخۇلىيا، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرام تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. سۇفۇپى ئەفتىمۇن

تەركىبى: ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس، گاۋزىبان، بىستىپايەج، ھېلىلە كابىلى، قارا ھېلىلە 10 گرامدىن؛ نەمەك ھىندى 5 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى تەڭشەش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مالىخۇلىيا، جۇنۇن، سەرئى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～5 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. سۇفۇپى ئۆشبە

تەركىبى: مامىرانچىنى، ئۆشبە 48 گرام، چۆپچىن 48 گرامدىن؛ ئاق كۈنجۈت 40 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يالۇغ قايتۇرۇش، قان تازىلاش، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىش، ھۆلىلۈكلەرنى قۇرۇتۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى تەڭشەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قىچىشقاق، بەدەن تەمرەتكىسى، تەڭگە تەمرەتكە شۇنىڭدەك شەلۋەرەش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～5 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. سوفۇپى مۇسەككىن قەي

تەركىبى: زىخ، ئانار ئۇرۇقى، پىننە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، تاباشىر، ئۇدخام 15 گرامدىن؛ سۇماق 12 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەپ، ھەزمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل تارقىتىش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىشتىھانى ئېچىش، يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، قۇسۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～5 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئانار ياكى ئالما سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. سۇفۇپى نەمەك ھىندى

تەركىبى: نەمەك ھىندى 50 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، تاغ پىننىسى، قارىمۇچ، زەنجىۋىل 30 گرامدىن؛ سۇمبۇل، جۇۋىنە 15 گرامدىن؛ ئاقمۇچ 35 گرام، نۇشۇدۇر 5 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ، ئىشتىھانى ئېچىش، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ۋە جىگەر ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىز-لىق، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. سۇفۇپى مەستىكى I

تەركىبى: مەستىكى 20 گرام، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن 15 گرامدىن؛ ئۇد ھىندى، ئۇدخام 60 گرامدىن؛ ئامىلە ئۇسارىسى 10 گرام، ئىپار 3 گرام، شېكەر 350 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئىپارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئوچەينى قۇۋۇەتلەپ، يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قىزدىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15. سۇفۇپى مەستىكى II

تەركىبى: مەستىكى 25 گرام، قارا ھېلىلە، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 20 گرامدىن؛ قەنت 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى قورۇپ سارغايتىپ باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئوچەينى قۇۋۇەتلەپ، ئىشتىھانى ئېچىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان يالىلۇغى، قۇسۇش، ئاشقازان تۆۋەنلەش، ھەزىم ناچارلىشىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16. سۇفۇپى سەنگىدانە مۇرغ

تەركىبى: توخۇ تاشلىقى پوستى 15 گرام، ئۇدخام، نامازشام گۈلى ئۇرۇقى، نىشاستە، ئانار گۈلى، مەستىكى، سەمغى ئەرەبى، زىرە، تاباشىر، لاچىندانە، پىستە پوستى 7 گرامدىن؛ شېكەر 150 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: سەمغى ئەرەبى، مەستىكىنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ ئېزىپ تالقانلاپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، يەل تارقىتىش، قىزىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئىچ سۇرۇلۇش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، يەلدىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئاشقازان 12 بارماق ئۇچەي يارىسى، ئىچى سۇرۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

دۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، 5~3 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. سۇفۇپى ھەببى رۇممان

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى 30 گرام، بەللۇت، سۇماق، زىرە، نامازشام گۈلى ئۇرۇقى، جىگدە ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، خەرنوپ 15 گرامدىن؛ شېكەر 120 گرام، ئۇدخام 10 گرام، ئامىلە 5 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، قائىدە بويىچە سوپوپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەپ، ھەزمىنى ياخشىلاش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، تۇتۇش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ۋە ئۇچەي ئاجىزلىقى، ئىچى سۇرۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18. سۇفۇپى مەسانە

تەركىبى: شوخلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى 15 گرامدىن؛ قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 30 گرامدىن؛ پىرسىياۋشان 20 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: دوۋساق ياللۇغى ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19. سۇفۇپى تۇخۇمى خىرپە

تەركىبى: تەرخەمەك مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى، نىشاستە، كەتىرا، رۇببىسۇس 10 گرامدىن؛ بەزرۇلبەنجى 6 گرام، قەنت

80 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ھەيدەش، يالۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈيدۈك يولى يالۇغى، سۈيدۈك يول جاراھىتى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20. سۇفۇپى شورا

تەركىبى: شورا قەلىمى، ئوغرىتىكەن، تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاراڭزا مېغىزى، رەۋەن، ھەجرۇلىيەھۇت 20 گرامدىن؛ شېكەر 120 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تاش پارچىلايدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5～10 گرام ئەرقى بەدىيان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21. سۇفۇپى ھەجرۇلىيەھۇت

تەركىبى: ھەجرۇلىيەھۇت، كەتىرا، نىشاستە 5 گرامدىن؛ قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 10 گرامدىن؛ شېكەر 60 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تاش پارچىلايدۇ، تاش چۈشۈرىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۆرەك تېشى، دوۋساق تېشىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامنى ئەرقى بەدىيان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. سۇفۇپى بەدىيان

تەركىبى: رۇم بەدىيان 20 گرام، ئاق قىچا، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گرامدىن؛ كۈندۈر، ئىزخىر، قۇستە، مەستىكى 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىدۇ، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەزىم ئاجىزلىقى، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر-گە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23. سۇفۇپى نانخا

تەركىبى: جۇۋىنە، رۇم بەدىيان، قارا زىرە، كەرەپشە ئۇرۇقى 30 گرامدىن؛ ئاقمۇچ 6 گرام، قەلەمپۇر 15 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، قىزىتىش، چىڭىتىش خۇسۇ-سىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24. سۇفۇپى بەرەڭگى كابىلى

تەركىبى: بەرەڭگى كابىلى، دەرمىنى تۇركى، پۇپەل 6 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قۇرت ئۆلتۈرۈش ۋە چۈشۈرۈش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تۇتۇ مەددە كېسىلى، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە كېسىلى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن

كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25. سۈفۈپى زىيابىت

تەركىبى: سەمغى ئەرەبى 30 گرام، ئانار گۈلى 25 گرام، بىنەپشە، كەتىرا، سېمىزئوت ئۇرۇقى 20 گرامدىن؛ ئاق سەندەل، گاۋزىبان، ئۈستقۇددۇس، ئۇد ھىندى 10 گرامدىن؛ مەرۋايىت، سەدەپ 5 گرامدىن؛ بىخ مارجان 3 گرام، گىل ئەرمىنى 15 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سەدەپ، بىخ مارجانلارنى كۆيدۈرۈپ سالايە قىلىپ، يېلىم دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قەنت ئالمىششىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قەنت سىيىش كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26. سۈفۈپى مۇمسىك

تەركىبى: بەللۈت 30 گرام، تاباشىر، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، موزا، مەۋسەل، كۈندۈر، ئانارگۈلى، سۆئلەپ، سەئىدى كوفى 10 گرامدىن؛ ناۋات 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى سارغايتىپ قورۇپ، يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: كۆپ ئېھتىلام بولۇش، ئىچى ئۆتۈش، قاناش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5～7 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27. سۇفۇپى دارچىن

تەركىبى: خەشخاش ئۇرۇقى 15 گرام، دارچىن 40 گرام، كۈنجۈت، پىستە مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، زاراڭزا ئۇرۇقى مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، ئاق مەۋسەل، قارا مەۋسەل، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، قاقىلە، شاقاقۇل، تۇدەرى 20 گرامدىن؛ مەستىكى، بوزىدان، ئاقىرقەرھا 10 گرامدىن؛ شېكەر 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مېغىز دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مەنىي تۇتۇش، ھۆللۈكنى يوقىتىش، باھنى كۈچەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈرئىتى ئىنزال، باھ ئاجىزلىقى، ئاق خۇن كۆپىيىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

28. سۇفۇپى تاباشىر

تەركىبى: تاباشىر، ئانار ئۇرۇقى، مەستىكى، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى (ئەرەب يېلىمى)، ھەببۇلئاس، قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنى ھەرقايىسىسى 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بالىلارنىڭ ئىچ سۈرۈش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

29. سۇفۇپى قابىز

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم، ئۇزۇم ئۇرۇقى 15 گرامدىن؛ سەمغى ئەرەبى، سۇماق، بېھى ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تاباشىر

6 گرامدىن؛ ئۇد قىمارى، مەستىكى 3 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، قورۇش، قۇرۇتۇش، قان توختىتىش، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: كونا ئىچى سۈرۈش، بوۋاسىر، مەقئەت ئاقمىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

30. سۇفۇپى رەيھان

تەركىبى: رەيھان ئۇرۇقى، نامازشام گۈلى ئۇرۇقى، پىدىگەن ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى 30 گرامدىن؛ سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى 45 گرامدىن؛ ئىسپىغۇل 60 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، قان توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان تولغاق، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

31. سۇفۇپى شاھى بەللۇت

تەركىبى: شاھى بەللۇت، خەشخاش ئۇرۇقى، سۇماق 20 گرامدىن؛ موزا، ئانار پوستى 15 گرامدىن؛ نامازشام گۈلى ئۇرۇقى 25 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان ئىچى سۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

32. سۇفۇپى سەيلان

تەركىبى: ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، سىمىزئوت ئۇرۇقى 15 گرامدىن؛ رۇم بەدىيان، بەزرۇلبەنجى، زىرە، سۇزاپ ئۇرۇقى، سىرىقچىچەك ئۇرۇقى، شاھى بەللوت، كۈندۈر، سەئدى كۈفى 10 گرامدىن؛ خورما ئۇرۇقى 5 گرام، قەنت 150 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ، تاسقاپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى تۇتۇش، قويۇلدۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەنىي يۇرۇپ كېتىش، مەنىي تۇتالماسلىق، كېچىسى سىيىپ يېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

33. سۇفۇپى سۇرئىتى ئىنزال

تەركىبى: سۇزاپ ئۇرۇقى 10 گرام، سەۋسەن يىلتىزى، قىزىلگۈل، چاڭگاك ئۇرۇقى، ئانار گۈلى ھەرقايسىسى 5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش ۋە قويۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەنىي يۇرۇپ كېتىش، مەنىي تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

34. سۇفۇپى ئېھتىلام

تەركىبى: يۇمغاقسوت ئۇرۇقى، قەنت 30 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: مەنىنى قويۇلدۇرۇش ۋە تۇتۇش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: كۆپ ئېھتىلام بولۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىندۇ.

35. سۇفۇپى گۈلنار

تەركىبى: ئانارگۈلى 20 گرام، گىل مەختۇم، پىرسىياۋشان، نىشاستە، كۈندۈر، قوغۇن مېغىزى، تەرخەمەك مېغىزى، قاپاق مېغىزى، رۇببىسۇس، يۇيۇلغان لوك، رەۋەن، چىلغوزا مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: كۈندۈر بىلەن رەۋەننى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، مېغىز دورىلارنى قورۇپ سوقۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، قان توختىتىش، جاراھەت پۇتتۇرۇش، قورۇش، قۇرۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۇرەك جاراھىتى، دوۋساق جاراھىتى، ھەيز توختىماسلىق، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى، ئىچى سۇرۇش، مەنىي تۇتالماسلىق، مەنىي يۇرۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

36. سۇفۇپى سەرتان

تەركىبى: خەشخاش پوستى، خەشخاش ئۇرۇقى 30 گرامدىن؛ سەرتان 15 گرام، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى 5 گرامدىن؛ قوغۇن مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، زىغىر، بادام مېغىزى 60 گرامدىن؛ ناۋات 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سەرتاننى ئوتقا قويۇپ كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ، سەمغى ئەرەبى بىلەن كەتىرانى سالايە قىلىپ يۇمشاق سوقۇپ، مېغىز دورىلارنى قورۇپ يۇمشاق ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەت پۇتتۇرۇش، يالۇغ قايتۇرۇش، بەلغەم بوشتىش، يۆتەل پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆپكە يالۇغى، ئۆپكە سىلى، كۆكيۆتەل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

37. سۇفۇپى ئەنجىبار

تەركىبى: ئەنجىبار 15 گرام، كەھرىبا، سەدەپ، قىزىلگۈل، مەرۋايىت، ئانارگۈل، ئاق سەندەل، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تاباشىر، گاۋزىبان ھىندى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، ئاقاقىيا، بەللۇت، خەشخاش ئۇرۇقى، مارجان 10 گرامدىن؛ ناۋات 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سەۋەب، كەھرىبا، مەرۋايىتلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا سالايە قىلىپ، يېلىم دورىلارنىمۇ ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلغاندىن كېيىن، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەتنى پۇتتۇرۇش، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بالىياتقۇ جاراھىتىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

38. سۇفۇپى سۇئال

تەركىبى: خەشخاش ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، زىغىر 15 گرامدىن؛ بېھى ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى نېلۇپەر، رۇببىسۇس، گاۋزىبان، گۈلبىنەپشە، كەتىرا، شۇمشا ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ بادام مېغىزى 30 گرام، ناۋات 60 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەت پۇتتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆپكە سىلى ۋە ھەر خىل جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

39. سۇفۇپى نىشاستە

تەركىبى: نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، بېھى ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 20 گرامدىن؛ ھەمىشباھار ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل 15 گرامدىن؛ تەرخەمەك مېغىزى، قاپاق مېغىزى، گىل ئەرمىنى، ئىسپىغۇل لوئابى، گىل مەختۇم،

گۈلخەيرى، ئاق سەندەل 6 گرامدىن؛ تاباشىر، شىكەر 10 گرامدىن؛ زەپەر 3 گرام، كاپۇر 2 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يېلىم دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، مېغىز دورىلارنى ئازراق قورۇپ سوقۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ هەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جاراهەت پۇتتۇرۇش، غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، يالۇغ قايتۇرۇش، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەر، جۈدەتكۈچى قىزىتما، ئۆپكە يالۇغى، ئۆپكە سىلى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

40. سۇفۇپى مەرۋايىت

تەركىبى: مارجان، ياقۇت 5 گرامدىن؛ لاجىۋەرد، مورمەككى، گىل ئەرمىنى، ئۇستقۇددۇس 10 گرامدىن؛ مەرۋايىت، هېلىلە كابىلى، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، دۇرۇنجى ئەقرەبى، رەيهان ئۇرۇقى، ئاق بەهمەن، قىزىل بەهمەن، مەستىكى 15 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك چالاڭغىراش، نېرۋا ئاجىزلىقى، مالىخۇلىيا، جۇنۇن قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، هەر قېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئەرقى بادرەنجى بۇيا ياكى ئەرقى گاۋزىبان بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ.

41. سۇفۇپى سەندەل

تەركىبى: ئاق سەندەل 40 گرام، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان 30 گرامدىن؛ يۇمغاقسۇت 25 گرام، ئامىلە، تاباشىر 20 گرامدىن؛ سۇمبۇل، تاتلىق قۇستە، دارچىن، ئاسارۇن، كەهرىۋا، كاۋاۋچىن، قەلەمپۇر، هېلىلە كابىلى 15 گرامدىن؛ ناۋات 7 گرام، ئىپار 5 گرام، لوك، مەستىكى 3 گرامدىن؛ شىكەر 460 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: كەھرىۋانى كۆيدۈرۈپ سالايە قىلىپ، ئىپار ۋە يېلىم دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەك، مېڭە، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، قىزىتىش، چىڭىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك ئاجىزلىقى، مېڭە ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، يۇرەك چالاڭغىراش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىستىسقا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

42. سۇفۇپى گۈل

تەركىبى: قىزىلگۈل 40 گرام، سۇماق، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، زىخ، سېمىزئوت ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى، ئاق سەندەل 20 گرامدىن؛ كاپۇر 1.5 گرام، تاباشىر، قەنت 60 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىنى تەڭشەش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر كېسەللىكلىرى، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان قاپارچۇقلار، سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامنى غورا شەربىتى ياكى ئانار شەربىتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

43. سۇفۇپى زۇپا

تەركىبى: زۇپا، چىلغوزا مېغىزى، قاپاق مېغىزى، بادام مېغىزى، تاۋۇز مېغىزى 30 گرامدىن؛ بېھى ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە 20 گرامدىن؛ گاۋزىبان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، خەشخاش پوستى، خەشخاش ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ قەنت 120 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، يۆتەل پەسەيتىش، نەپەس يوللىرىنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتەل، نەزلە، زۇكام قاتارلىق نەپەس يول كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5～10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

44. سۇفۇپى قانىسە

تەركىبى: توخۇ تاشلىقى پوستى 30 گرام، تاباشىر، سەمغى ئەرەبى، ئانارگۈلى، زىرە، لاچىندانە، ئۇدھىندى، ھەببۇلئاس، پىستە پوستى 10 گرامدىن؛ مەستىكى رۇمى، نىشاستە 5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: زىرىنى سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەپ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان تۆۋەنلەش، ئاشقازان 12 بارماق ئۇچەي يارىسى، ئىچ سۇرۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5～10 گرام تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

45. سۇفۇپى ئامىلە

تەركىبى: تاغ زىرىسى، ئامىلە 10 گرامدىن؛ مەستىكى، ئۇدخام، رەۋەن، قىزىلگۈل، زىرە، روببىسۇس، تەرخەمەك مېغىزى، پىننە 5 گرامدىن؛ قەنت 120 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەپ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر، ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

46. سۇفۇپى بۇزۇرى

تەركىبى: تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇببىسۇس 10 گرامدىن؛ مەستىكى، ئەپسەنتىن، رەۋەن 5 گرامدىن؛ يۇيۇلغان لوك 2 گرام، زەپەر، كاپۇر 1 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تالنى قۇۋۇەتلەش، سۇيدۇك ھەيدەش، ئىششىق قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۇيدۇك يولى يالىلۇغى، سۇيدۇك تۇتۇلۇش، جىگەر ۋە تال توسۇلۇش، جىگەر ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

47. سۇفۇپى زەمچە

تەركىبى: زەمچە 15 گرام، مورمەككى، موزا، يۇلغۇن مېۋىسى، ئامىلە، ھېلىلە ئۇكچىسى، نىشاستە، قىزىلگۈل، ئاچچىق ئانار پوستى 10 گرامدىن؛ تۇتىيا 3 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زەمچىنى كۆيدۈرۈپ سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: چىش مىلىكىنى چىكتىش، چىرىشكە قارشى تۇرۇش، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: چىش مىلىكى بوشاش، چىش مىلىكى قاناش، چىش كاۋاكلىشىپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

48. سۇفۇپى ئىرقۇننىسا

تەركىبى: سۆرۈنجان 20 گرام، سانا 25 گرام، شەترەنجى ھىندى 10 گرام، زەپەر 2 گرام، شېكەر 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

49. سۇفۇپى سۆرۈنجان

تەركىبى: سۆرۈنجان 30 گرام، سانا 20 گرام، سىرىق ھېلىلە پوستى، بادام مېغىزى 10 گرامدىن؛ زەپەر، سوقمۇنىيا 3 گرامدىن؛ قەنت 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: بادام مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ، پوستىنى ئاقلاپ، ئېزىپ باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەپرا خىلتىلىتىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەپرا خىلتىدىن بولغان چوڭ ـ كىچىك بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

50. سۇفۇپى سۆرۈنجان ھار

تەركىبى: سۆرۈنجان 40 گرام، سىرىق ھېلىلە پوستى، بادام مېغىزى 15 گرامدىن؛ تۇربۇت 20 گرام، سانا 25 گرام، سوقمۇنىيا 45 گرام، زەپەر 2 گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: بادام مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ، پوستىنى ئاقلاپ قۇرۇتۇپ ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، نۇقرەس، سۇلۇق ئىششىق، پەي ۋە نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～5 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئون بىرىنچى باب گۈلقەنتىلەر

گۈلقەنتىلەر — ئۆسۈملۈك دورىلارنىڭ گۈل ـ چېچەكلىرىنى، ھۆل يوپۇرماقلىرىنى پاكىز تازىلاپ ئېلىپ شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاپتاپقا قويۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدىغان دورا ياسالمىسىدۇر.

1. ئۆرۈك چېچىكى گۈلقەنتى

تەركىبى: ئۆرۈك چېچىكى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: پىننە گۈلقەنتى بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، باش ئاغرىقىنى توختىتىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ئۈچەي كېسەللىكلىرى، يۇقىرى قان بېسىمى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ 10～20 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. ئانار چېچىكى گۈلقەنتى

تەركىبى: ئانارگۈلى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: پىننە گۈلقەنتى بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان ئاشقازان ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرى، قان ئازلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ ۋاخ 10～20 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. شاپتۇل چېچىكى گۈلقەنتى

تەركىبى: شاپتۇل چېچىكى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.
ياساش ئۇسۇلى: پىننە گۈلقەنتى بىلەن ئوخشاش.
خۇسۇسىيىتى: ئۇچەينى سىلىقلايدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ماغدۇرسىزلىق، قەۋزىيەت، يۇقىرى قان بېسىم، كۆپ ئېھتىلام بولۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ 10～20 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. قىزىلگۈل گۈلقەنتى

تەركىبى: قىزىلگۈل بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.
ياساش ئۇسۇلى: پىننە گۈلقەنتى بىلەن ئوخشاش
خۇسۇسىيىتى: تەبىئەت، مېڭە، ئاشقازان ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، يۆتەل توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان، مېڭە كېسەللىكلىرى، ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ ۋاخ 10～20 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. ئالما چېچىكى گۈلقەنتى

تەركىبى: ئالما چېچىكى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.
ياساش ئۇسۇلى: پىننە گۈلقەنتى بىلەن ئوخشاش.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئەت، مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بوغماق ئۇچەي يالىلۇغى، يۇقىرى قان بېسىم، سۈلۈق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ 5～10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. رەيھان گۈلقەنتى

تەركىبى: رەيھان بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.
ياساش ئۇسۇلى: پىننە گۈلقەنتى بىلەن ئوخشاش.
خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش، ئىشتىھانى ئېچىش، قان كۆپەيتىش، بەدەننى سەمرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان يۈرەك كېسەللىكلىرى، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئاقكېسەل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ ۋاخ 10～15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. كۆكنار چېچىكى گۈلقەنتى

تەركىبى: كۆكنارگۈلى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.
ياساش ئۇسۇلى: پىننە گۈلقەنتى بىلەن ئوخشاش.
خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش، بەلغەم بوشتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان ئۆپكە كېسەللىكلىرى، نېرۋا ئاجىزلىقى، يۆتەل، ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ 10～15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. پىننە گۈلقەنتى

تەركىبى: ھۆل پىننە بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.
ياساش ئۇسۇلى: پىننىنى يۇمشاق ئېزىپ، شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەينەك قاچىغا سېلىپ 40 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىمنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئاشقازان، ئۈچەي، يۈرەك، مېڭە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ ۋاخ 10～20 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. جىگدە چېچىكى گۈلقەنتى

تەركىبى: جىگدە چېچىكى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: پىننە گۈلقەنتى بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: باھنى ۋە مېڭە قۇۋۋەتلەش، يۆتەل توختىتىش ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باھ ئاجىزلىق، يۆتەل، جىنسىي ئاجىزلىق، ھەر خىل مېڭە كېسەللىكلىرى، ئۆپكە كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ 10～20 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئون ئىككىنچى باب مۇراببالار

مۇراببلار — ھەر خىل مېۋە ۋە دورىلارنى پۈتۈن بويىچە شېكەر قىيامىدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدىغان شىرىنلىك دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

1. بېھى مۇراببىسى

تەركىبى: تاتلىق پىشقان بېھى 2 كىلوگرام، ئارپىبەدىيان، لاچىندانە ھىندى 20 گرامدىن؛ شېكەر 2 كىلوگرام، سۇ 4 كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئارپىبەدىيان بىلەن لاچىنداننى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بېھىنى قەلەمچە شەكلىدە توغراپ، سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، بېھى يۇمشىغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ سۈيىگە شېكەر بىلەن دورا تەمىنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە سۈزۈۋېلىنغان بېھىنى سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق، كەيپىياتنى تەڭشەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ھۆنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن چىققان ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەزىم ناچارلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، بالىلاردىكى يېنىك ئىچ سۇرۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. ئۆرۈك مۇراببىسى

تەركىبى: پىششىق ئۆرۈك، شېكەر بىر كىلوگرامدىن؛ سۇ ئىككى كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، سۇغا سېلىپ سۇس ئوتتا يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيامغىچە قاينىتىپ، ئاخىرىدا سۈزۈۋېلىنغان ئۆرۈكنى سېلىپ 10 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، ئۇسسۇزلۇقنى

پەسەيتىش، زىققىنى پەسەيتىش، ئۆپكىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: خىلتىسز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، قۇرۇق يۆتەل، تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. جىنەستە مۇراببىسى

تەركىبى: جىنەستە، شېكەر 500 گرامدىن؛ سۇ 1.5 كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: جىنەستىنى پاكىز تازىلاپ يۇيۇپ، سۇغا سېلىپ، سۇس ئوتتا بىر سائەت قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىنغان جىنەستىنى سېلىپ، يەنە قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: خىلتىسز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، ئىشتىھانى ئېچىش، بەدەننى سەمرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: خىلتىسز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ھەزىم بۇزۇلۇش، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر ۋاخ 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. ئامىلە مۇراببىسى

تەركىبى: ئامىلە 500 گرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئامىلىنى پاكىز تازىلاپ، سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، ئامىلە يۇمشاپ، سۈيى ئاز قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام تەييارلاپ، ئۈستىگە ئامىلىنى تاشلاپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: خىلتىسز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، چاچنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: خىلتىسز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى، ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقى، ئىچى سۈرۈش، بالدۇر چاچ ئاقىرىش، چاچ چۈشۈش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. ھېلىلە مۇراببىسى

تەركىبى: سىرىق ھېلىلە 300 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، سۇ ئىككى كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: ھېلىلە پوستىنى پاكىز تازىلاپ، سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، يۇمشىغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە ھېلىلىنى سېلىپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئىچى سۇرۇش، تىل ئېغىرلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. ئەنجۈر مۇراببىسى

تەركىبى: ئەنجۈر بىر كىلوگرام، شېكەر 500 گرام، سۇ ئىككى كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئەنجۈرنى پاكىز تازىلاپ، سۇغا سېلىپ يېرىم سائەت قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن ئەنجۈرنى سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: خىلىتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەش، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئۈچەينى تازىلاش، ئىششىق يانداۋرۇش، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: خىلىتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان ھەزىم ناچارلىقى، قەۋزىيەت، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئۈچەي يالۇغى، بوۋاسىر، مەقئەت ئاقمىسى، دوردلاردىن زەھەرلىنىش، ھەرخىل ئۆسمە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. ئۈزۈم مۇراببىسى

تەركىبى: پىشقان ئۈزۈم بىر كىلوگرام، شېكەر 500 گرام، سۇ ئىككى كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئۈزۈمنى پاكىز يۇيۇپ، سۇغا سېلىپ بىر سائەت قاينىتىپ،

سۈزۈپ سۈيگە شېكەرنى سېلىپ قىيام بولغىچە قاينىتىپ، ئاندىن ئۈزۈمنى سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان تولۇقلاش، باھنى قۇۋۋەتلەش، پەي ۋە مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان ئازلىق، ئۇسسۇزلۇق، جىگەر يالىلۇغى، سۆڭەك سىلى، رېماتىزم، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. قارىئۆرۈك مۇرابباسى

تەركىبى: قارىئۆرۈك، شېكەر بىر كىلوگرامدىن؛ سۇ ئىككى كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: قارىئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ سۇغا سېلىپ، سۇس ئوتتا بىر سائەت قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، سۈيگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىنغان قارىئۆرۈكنى سېلىپ، يەنە قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىك ئۆتكۈرلۈكنى پەسەيتىدۇ، تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، ھۆنى پەسەيتىدۇ، قىزىتما ياندۇرىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك چالاڭغۇراش، ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر ۋاخ 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. ياڭاق مۇرابباسى

تەركىبى: ياڭاق مېغىزى، شېكەر 500 گرامدىن؛ سۇ بىر كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: ياڭاق مېغىزىنى پاكىز تازىلاپ، بىر كىلوگرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈۋېلىپ، سۈيگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىنغان ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، سەمرىتىش، سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق، مېڭە، بۆرەك، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئۆپكە سىلى، قەۋزىيەت، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر ۋاخ 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. سەۋزە مۇراببىسى

تەركىبى: دارچىن، زەنجىۋىل، جويۇز، بوزۇغا 5 گرامدىن؛ شېكەر، سەۋزە 1000 گرامدىن؛ سۇ 2000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ قىرىپ، توغراپ سۇغا سېلىپ، سەۋزە يۇمشاق پىشقۇچە قاينىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سۇفۇپ قىلىپ، ئاۋۋال سۇفۇپ دورىلارنى، ئاخىرىدا سۈزۈۋېلىنغان سەۋزىنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، نامازشام قارىغۇسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر ۋاخ 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. قوغۇن مۇراببىسى

تەركىبى: سۇ، قوغۇن ئۇچ كىلوگرامدىن؛ شېكەر ئىككى كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: شېكەرنى سۇغا سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۇستىگە پوستى ۋە ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن قوغۇننى چاقماق شەكلىدە توغراپ سېلىپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، سۈت، مەنىي كۆپەيتىش، تەبىئەتنى بوشىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىق، قەۋزىيەت ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. ئالما مۇراببىسى

تەركىبى: تاتلىق پىشقان ئالما 3 كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا، مەستىكى رۇمى 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئالمىنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى ۋە ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ توغراپ، سۇغا سېلىپ بىر سائەت قاينىتىپ، ئالما بىرئاز يۇمشىغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيامغا كەلگەندىن كېيىن، ئۇستىگە سۇفۇپ قىلىنغان مەستىكى

ۋە سۈزۈۋېلىنغان ئالمىنى سېلىپ، 10 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، يۇرەك ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ناشتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. زەنجىۋىل مۇراببىسى

تەركىبى: ھۆل زەنجىۋىل 300 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، سۇ 600 كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: زەنجىۋىلنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، يالپاق توغراپ، سۇغا سېلىپ، قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىدىن زەنجىۋىلنى سېلىپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك ۋە دوۋساقنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق توختىتىش، ھۆللۈكنى ھەيدەپ، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، بۆرەك كېسەللىكلىرى، دوۋساق سوۋۇپ كېتىش، سوغۇقتىن بولغان بەل، پۇت ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر ۋاخ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. شاقاقۇل مۇراببىسى

تەركىبى: شاقاقۇل 500 گرام، شېكەر 1.5 كىلوگرام، سۇ ئىككى كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: شاقاقۇلنى پاكىز تازىلاپ، سۇغا بىر كېچە چىلاپ، قاينىتىپ يۇمشىغاندىن كېيىن، سۈزۈپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەكنى، پەيلەرنى ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش، مايلارنى پارچىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۆرەكنى كۈچلەندۈرۈپ، پەيلەرنى كۈچەيتىش، قاندا ماي كۆپىيىپ كېتىش، باھ ئاجىزلىقى قەنت سىيىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15. بادام مۇراببىسى

تەركىبى: بادام مېغىزى 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، سۇ 1.5 كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: بادام مېغىزىنىڭ پوستىنى ئاقلىۋېتىپ، چالا سوقۇپ، سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، يۇمشىغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە بادام سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىش، بەلغەم بوشتىپ، بەدەننى سەمرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەدەن ئاجىزلىقى، سۈت، مەنىي ئازلىق، مېڭە ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر ۋاخ 300 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16. چىلغوزا مۇراببىسى

تەركىبى: چىلغوزا مېغىزى 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، سۇ 1.5 كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: چىلغوزىنى ئاقلاپ، پاكىز تازىلاپ، چالا سوقۇپ سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، يۇمشىغاندىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە چىلغوزىنى سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىش، بۆرەك، يۈرەك، مېڭە، ئاشقازان نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، پەيلەرنى كۈچلەندۈرۈش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەدەن ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، سۈت - مەنىي ئازلىق، مېڭە، يۈرەك، بۆرەك، ئاشقازان، ئۆپكە ئاجىزلىقى، پەيلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى ۋە نېرۋا ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر ۋاخ 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. شاتۇت مۇراببىسى

تەركىبى: پىشقان شاتۇت، شېكەر، سۇ 500 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: شېكەرنى سۇغا سېلىپ قىيام قىلىپ، پاكىز تازىلانغان شاتۇتنى

سىلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، يالۇغ قايتۇرۇش. تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىسسىقتىن بولغان گال ئاغرىقى، گال يالۇغلىنىش، قەۋزىيەت ھەمدە سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئون ئۈچىنچى باب شەربەت دورىلار

شەربەت دورىلار — نۇسخا تەركىبىدىكى دورا ئەشيالارنى بەلگىلىك ۋاقىت قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ (مېۋىلەرنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ) ، دورا سۈيۈقلۇقىغا تەڭشەگۈچىلەرنى قوشۇش ئارقىلىق تەييارلىنىدىغان سۈيۈق ھالەتتىكى دورا ياسالمىسى.

1. شەربىتى تۇرۇنجى

تەركىبى: ئۇد ھىندى، تۇرۇنجى پوستى 20 گرامدىن؛ زەنجىۋىل، سازەج ھىندى، قاقىلە، پىلپىل، پەرەنجىمشكى، قەلەمپۇر، مەستىكى، سۈمبۈل، جۈز 6 گرامدىن؛ زەپەر، ئىپار 3 گرامدىن؛ ئەرقى گۈل 1000 مىللىلىتىر، ھەسەل 810 گرام، قەنت 280 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئىپار، زەپەر، مەستىكى قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەرقى گۈلگە چىلاپ قاينىتىپ $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەلنى چەككىلەپ قوشۇپ، ئاندىن قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا ئىپار، زەپەر، مەستىكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ھەزمنى ياخشىلاش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مېڭە، يۈرەك، جىگەر ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

2. شەربىتى سۈماق

تەركىبى: سۈماق 100 گرام، قەنت 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سۈماقنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: خىلتسىز قۇرۇقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن كېلىپ چىققان ئىچى سۇرۇش، ھەزىم ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 45 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

3. شەربىتى زىخ

تەركىبى: ئاقلانغان پىستە، پىننە 6 گرامدىن؛ قىزىلگۈل، ئانار ئۇرۇقى، زىخ 12 گرامدىن؛ ئۇد ھىندى، مەستىكى 3 گرامدىن؛ قىزىلگۈلنىڭ شاخ يوپۇرمىقى 18 گرام، ئالما سۈيى 135 مىللىلىتىر، ئاچچىق ئانار سۈيى 135 مىللىلىتىر، بېھى سۈيى 280 گرام، شېكەر 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى دورا سۈيىگە چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا مەستىكنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: خىلىتسىز قۇرۇقتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھەزىمنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن كېلىپ چىققان جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

4. شەربىتى بېھى

تەركىبى: بېھى 1 كىلوگرام، شېكەر 2 كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: بېھىنى پاكىز سۈرتۈپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ توغراپ، ئىككى لىتىر سۈغا چىلاپ، قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن چىققان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئىچ سۈرۈلۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. شەربىتى قىزىلگۈل

تەركىبى: قىزىلگۈل 30 گرام، ئۈستقۇددۇس، بادرەنجى بۇيا 15 گرامدىن؛ سازەچ ھىندى، لاچىندانە 10 گرامدىن؛ بېھى مۇراببىاسى 300 گرام، زەپەر 3 گرام، ناۋات 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەرنى سالايە قىلىپ، بېھى مۇراببىاسىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 750 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ناۋات ۋە بېھى مۇراببىاسىنى سېلىپ قىيام تەييارلاپ، ئۈستىگە زەپەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرۇش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش، قاننى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سەرئى، يۇرەك سانجىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. شەربىتى ئۈستقۇددۇس I

تەركىبى: ئۈستقۇددۇس، ئۈزۈم، سەرپىستان 30 گرامدىن؛ ئۈدسەلىب، پىرسىياۋشان 20 گرامدىن؛ گاۋزىبان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل 10 گرامدىن؛ قەنت بىر كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ لىتىر قاياناق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، بەلغەم خىلىتلىرىنى پىشۇرۇش؛ مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىدىن بولغان باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. شەربىتى ئۇستقۇددۇس II

تەركىبى: ئۇستقۇددۇس، بادرەنجى بۇيا 15 گرامدىن؛ قىزىلگۈل 30 گرام، سازەچ ھىندى، لاچىندانە، بىھى شەربىتى 300 گرام، زەپەر 3 گرام، ناۋات 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەرنى سالايە قىلىپ، بىھى شەربىتىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 750 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ناۋات ۋە بىھى شەربىتىنى سېلىپ قىيام تەييارلاپ، ئۇستىگە زەپەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە، نېرۋىنى كۈچلەندۈرۈش، قاننى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تۇتقاقلىق كېسىلى، يۈرەك سانجىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. شەربىتى بادرەنجى بۇيا I

تەركىبى: بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان، كاسنە ئۇرۇقى، پەرەنجىمىشكى 60 گرامدىن؛ تاتلىق ئالما سۈيى 660 مىللىلىتىر، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بەدىيان، بىستىپايەج 20 گرامدىن؛ ئەرقى گۈل 180 مىللىلىتىر، شېكەر 750 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەرقى گۈل ۋە تاتلىق ئالما سۈيىگە چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، قان تومۇر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭە ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن كېلىپ چىققان يۈرەك سانجىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

9. شەربىتى بادرەنجى بۇيا II

تەركىبى: بادرەنجى بۇيا 30 گرام، گاۋزىبان، ئاق سەندەل 20 گرامدىن؛ قىزىلگۈل، ئاپىلسىن پوستى، بالەنگو 10 گرامدىن؛ سۇمبۇل، رەيھان ئۇرۇقى 15 گرامدىن؛ شېكەر 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن يۈرەك رىتىمسىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىق، يۈرەك سانجىقى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. شەربىتى گاۋزىبان I

تەركىبى: گاۋزىبان 30 گرام، بادرەنجى بۇيا 15 گرام، كلىپۇر 2 گرام، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، سۇمبۇل، ئۆشنە 10 گرامدىن؛ ئىپار 1.5 گرام، زەپەر 3 گرام، قەنت 280 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەر بىلەن ئىپارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا زەپەر ۋە ئىپارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش ۋە تەڭشەش، رەئىس ئەزالارغا خۇشلۇق يەتكۈزۈش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

11. شەربىتى گاۋزىبان II

تەركىبى: ئاقسەندەل، گاۋزىبان، بىدىمشكى، قىزىلگۈل 10 گرامدىن؛ سۈمبۈل 15 گرام، گۈل گاۋزىبان، ئاپىلسىن پوستى 20 گرامدىن؛ پىلە غوزىسى 50 گرام، ئەرقى بىدىمشكى، ئەرقى گۈل 500 مىللىلىترىدىن؛ قەنت 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئەرقى بىدىمشكى، ئەرقى گۈل قاتارلىقلاردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر سۇغا تۆت سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ئەرەقلەرنى قويۇپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قاينىتىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، قان نۆكچىسىنى ئېرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك ئاجىزلىقى، يۇرەك سانجىقى، يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىترىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. شەربىتى سانا I

تەركىبى: ئەينۇلا، سانا 30 گرامدىن؛ گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، گاۋزىبان 8 گرامدىن؛ چىلان، تەرخەمەك ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 9 گرامدىن؛ سەرپىستان 40 گرام، تەرەنجىبىن 120 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تەرخەمەك ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرماق ئۇرۇقى، سەرپىستان قاتارلىق دورىلارنى چالا سوقۇپ، قالغان دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ ئۈچتىن بىر قىسمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە تەرەنجىبىن سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبئىي سەپرا بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىلىرىنى تازىلاش؛ نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبئىي سەپرا ۋە سەۋدا خىلتىدىن پەيدا بولغان سەرئى، ھېستىرىيە، مالىخولىيا، لەقۋا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، كەچتە 150 مىللىلىترىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. شەربىتى سانا II

تەركىبى: سانا، قىزىلگۈل، چىلان، سەرپىستان 30 گرامدىن؛ بىنەپشە يىلتىزى 60 گرام، تۇربۇت، ئەپسەنتىن رۇمى، غارىقۇن 15 گرامدىن؛ تەرەنجىبىن 180 گرام، شېكەر 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سانا بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم ـ ئايرىم هالدا قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 4 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، سانا بىلەن تەرەنجىبىننىڭ سۈيىنى هەم غارىقۇننى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەرەتنى يۇمشىتىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بوغۇم ئاغرىقى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3قېتىم، هەر قېتىمدا 30ـ15 مىللىلىتىر تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئۇچەي يالۇغى، ئاشقازان 12 بارماق ئۇچەي يارىسى، بوۋاسىر كېسىلى بار بىمارلار ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

14. شەربىتى تۇربۇت

تەركىبى: تۇربۇت 15 گرام، چۇچۇمەل ئانار سۈيى 25 گرام، سوقمۇنىيا 40 گرام، زەپەر 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى پورىنى ئېلىپ چالا سوقۇپ، زەپەرنى سالايە قىلىپ، سوقمۇنىيانى چالا سوقۇپ، ئانار سۈيىگە تۇربۇتنى سېلىپ قاينىتىپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە زەپەر بىلەن خالتىغا ئېلىنغان سوقمۇنىيانى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەمنى سۈرۈش، هەزمنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن كېلىپ چىققان ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن، تاماق-

تىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15. شەربىتى چىلان

تەركىبى: چىلان، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى 300 گرامدىن؛ قەنت 600 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان تازىلاش، قاننى سۈيۈلدۈرۈش، يالۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى، يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

16. شەربىتى شاھتەررە

تەركىبى: شاھتەررە 25 گرام، گۈلبىنەپشە، شوخلا، بەدىيان يىلتىزى، قەسبوز زەررە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن 20 گرامدىن؛ كىشمىش ئۈزۈم 50 گرام، چىلان 50 گرام، تەرەنجىبىن 140 گرام، مامرانچىن 15 گرام، سەرسىبىل 27 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئەفتىمۇن ۋە تەرەنقىۋىلدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئايرىم چىلاپ تەييارلانغان ئەفتىمۇن ۋە تەرەنجىبىندىن سۈلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان تازىلاش، يۇقۇملىنىشنى تىزگىنلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: كالا تەمرەتكىسى، تېرە مۇڭگۈزلىشىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. شەربىتى ئانار مۇرەككەپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار سۈيى 560 مىللىلىتىر، پىستە 15 گرام، قۇرۇق پىننە 30 گرام، ئۇدخام، مەستىكى 6 گرامدىن؛ قەنت 280 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكىنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق مىقدارىدىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن ئانار سۈيىنى قوشۇپ، قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان كۆپەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتىنى تەڭشەش، سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئىشتىهانى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان ئازلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

18. شەربىتى خۇبسۇلهەدىد

تەركىبى: لايىقلاشتۇرۇلغان تۆمۇر كېپىكى 15 گرام، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، ياۋا زىرە، سەئدى كوفى، زاغۇن، پىياز ئۇرۇقى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 2 گرامدىن؛ جۇۋىنە، يالپۇز، قارىمۇچ، جۆز، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىلپىل، سۇزاپ ئۇرۇقى 3 گرامدىن؛ قەنت 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تۆمۇر كېپىكىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقدارىدىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تۆمۇر كېپىكىنى قوشۇپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان كۆپەيتىس، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان ئازلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 60 ~ 45 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

19. شەربىتى گىلاس

تەركىبى: گىلاس 300 گرام، شېكەر 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: گىلاسنى پاكىز يۇيۇپ، 1000 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان كۆپەيتىش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، قان تازىلاش خۇسۇسى-

يىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان ئازلىق، ئىچ سۈرۈش، يەلتاشما، رېماتىزم كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20. شەربىتى ئەنجىبار

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئاق سەندەل، بۇغا مۇڭگۈزى، قىزىل سەندەل 21 گرامدىن؛ خۇنسىياۋشان 10 گرام، موزا، سېمىزئوت ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئانارگۈلى 15 گرامدىن؛ ئەنجىبار 31 گرام، كەتىرا 10 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 3 گرام، ناۋات 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا چىلاپ، ئىككىدىن بىر قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە چەككىلەنگەن ھەسەلنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، ھەيز توختىتىش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەيز قالايمىقانلىشىش، خۇن تەۋرەش، بوۋاسىر قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21. شەربىتى ئالۇچا

تەركىبى: ئالۇچا بىر كىلوگرام، شېكەر 2 كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئالۇچىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇرۇقىدىن ئايرىپ، ئۈچ لىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ ئۈچتىن بىر قىسمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، قورت ئۆلتۈرۈش، سەپرانىك ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تولغاق، ئاپتاپ ئۆتۈش، رېماتىزم، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، ھەر تۈرلۈك قاناش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. شەربىتى بۇزۇرى

تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان 40 گرامدىن؛ سىرىق ئوت ئۇرۇقى 20 گرام، بەدىيان يىلتىزى 80 گرام، شېكەر 1000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە 500 مىللىلىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان تومۇر توسۇلۇش، جىگەر مەنبەلىك قورساققا سۇ چۈشۈش، جىگەر ياللۇغى، ئۆت ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

23. شەربىتى كاكىنەچ

تەركىبى: كاكىنەچ 30 گرام، سىرىقئوت ئۇرۇقى، سەرپىستان، كەرەپشە يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، خەشخاش ئۇرۇقى، سىمىز ئوت ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان 10 گرامدىن؛ پىرسىياۋشان، قاپاق مېغىزى، شوخلا، ئۆشبە، گۈلبىنەپشە، سىرىقئوت 15 گرامدىن؛ شېكەر 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەزى بېزى ياللۇغى، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24. شەربىتى تەرخەمەك

تەركىبى: تۈز تەرخەمەك، ئەگرى تەرخەمەك، ئارپىبەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى،

شوخلا 30 گرامدىن؛ بەدىيان يىلتىزى، كاسنە يىلتىزى 60 گرامدىن؛ شېكەر 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىندۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەزى بېزى ياللۇغى، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25. شەربىتى شوخلا

تەركىبى: مارجان شوخلا 30 گرام، بەدىيان، چۆپچىن، كاسنە 10 گرامدىن؛ شېكەر 150 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، قىزىتما قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۆزنەك، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، سىزلام كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26. شەربىتى ئۆشبە

تەركىبى: سەرسىبىل 54 گرام، چۆپچىن 36 گرام، شاھتەررە 50 گرام، بادرەنجى بۇيا، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، گاۋزىبان ھىندى، ئەفتىمۇن، كاسنە ئۇرۇقى، چىلان 20 گرامدىن؛ شېكەر 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇغا 24 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، ئاندىن دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، دورا سۈيىدە شېكەرنى قىيام قىلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرۇش، قان تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر، تېرە كېسەللىكلىرى، ئاياللار كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20～30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27. شەربىتى تەمرى ھىندى

تەركىبى: تەمرى ھىندى 740 گرام، قەنت 750 گرام، پىننە 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تەمرى ھىندىنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، پىننىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەپرا ۋە قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، ھۆنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ～ 10 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

28. شەربىتى ئەينۇلا

تەركىبى: ئاچچىق ئانار سۈيى، ئەينۇلا سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى 300 مىللىلىتىردىن، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى، تۇرۇنجى سۈيى 150 مىللىلىتىردىن، قەنت500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورا سۈلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ھارارەت پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، مېڭە ۋە يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ～ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

29. شەربىتى لىمون

تەركىبى: لىمون سۈيى 1000 مىللىلىتىر، قەنت 900 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: لىمون سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، هارارەت پەسەيتىش، ئىشتىهانى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

30. شەربىتى سەندەل

تەركىبى: ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 30 گرامدىن، قەنت 600 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، يالۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان - ئۈچەي مەنبەلىك ئىچى سۇرۇش، ئىسسىقتىن بولغان سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 60 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

31. شەربىتى بىنەپشە

تەركىبى: يۇمىلاق چىلان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، هەمىشباهار ئۇرۇقى، نېلۇپەر گۈلى، بىنەپشە گۈلى 20 گرامدىن؛ سەرپىستان 60 دانە، بېهى ئۇرۇقى 15 گرام، قەنت 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرۇش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، هارارەت پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: زۇكام، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 45 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

32. شەربىتى ئاپېلسىن

تەركىبى: ئاپېلسىن 2 كىلوگرام، شېكەر 3 كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاپېلسىننى سويۇۋېتىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ قاينىتىپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىك ئۆتكۈرلۈكىنى بېسىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قەزىتما قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن بولغان هەر خىل كېسەللىكلەرگە، هەر خىل قىزىتمىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

33. شەربىتى نېلۇپەر I

تەركىبى: نېلۇپەرگۈلى 100 گرام، قەنت 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: نېلۇپەرنى 300 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىك ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆتكۈر ئۆت ياللۇغى، هەر تۈرلۈك سەپرا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، يۈرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

34. شەربىتى نېلۇپەر II

تەركىبى: نېلۇپەر 15 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە، ئوسما يىلتىزى 10 گرامدىن؛ چىلان 20 گرام، هەمشىباهار 40 گرام، پوستى خەشخاش،

قىزىلگۈل 5 گرامدىن؛ چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، شېكەر 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 750 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، قىزىتما پەسەيتىش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىشنى توختىتىش، يۆتەل پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: زۇكام، نەزلە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

35. شەربىتى غورا

تەركىبى: غورا 4500 گرام، زىخ 100 گرام، تەمرى ھىندى 50 گرام، قەنت 150 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: غورا بىلەن زىخنى ئايرىم - ئايرىم سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن تەمرى ھىندىنى قوشۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئۈستىگە قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سەپرا ۋە قاندىن بولغان كېسەللىكلەرگە، ئۆت ياللۇغى، جىگەر ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ ۋاخ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

36. شەربىتى قارىئۆرۈك

تەركىبى: قارىئۆرۈك 200 گرام، شېكەر 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قارىئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ، 900 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى قايتۇرىدۇ، قىزىتما پەسەيتىدۇ، تەشنالىقنى باسىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىشنى باسىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاپتاپ ئۆتۈش، غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەر، ئۆت خالتا ياللۇغى، جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى، جىگەر ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

37. شەربىتى كەرەپشە

تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى 150 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، نانخا، كاكىنەچ 20 گرامدىن؛ ئەنجۈر، قوغۇن ئۇرۇقى 30 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۈغا سەككىز سائەت چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، تاش پارچىلايدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش، يۇقىرى قان بېسىم، بۆرەك، دوۋساق، سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم 40 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

38. شەربىتى ئۇغرىتىكەن

تەركىبى: ئۇغرىتىكەن 100 گرام، قەنت، ھەسەل 150 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: ئۇغرىتىكەننى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەلنى قوشۇپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تاش پارچىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكى، كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

39. شەربىتى تال

تەركىبى: ئۇغرىتىكەن، تەرخەمەك ئۇرۇقى 30 گرامدىن؛ دارچىن، قوغۇن ئۇرۇقى 15 گرامدىن؛ تۇرۇپ ئۇرۇقى، رەۋەن، چىلغوزا مېغىزى، بەدىيان، ھەببى قەلقەل، ھەجرۇلىيەھوت، پىرسىياۋشان، سۈمبۈل ھەرقايىسىسى 10 گرامدىن؛ زاراڭزا مېغىزى 20 گرام، تال غازىكى (ئۇزۇم يوپۇرمىقى) 80 گرام، قەنت 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ھەجرۇلىيەھوت بىلەن رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ، باشقا دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇغا تۆت سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئۈستىگە قەنتنى سېلىپ قاينىتىپ، ئاخىرىدا سوقۇپ تەييارلانغان دورىلارنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تاش پارچىلاش، يالۇغ قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاش كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىشلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن 100 لىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

40. شەربىتى مۇلەييىن

تەركىبى: چىلان 20 گرام، سەرپىستان، گۈلبىنەپشە 21 گرامدىن؛ بېھى ئۇرۇقى 6 گرام، ئىسپىغۇل 27 گرام، تەرەنجىبىن 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، تەرەنجىبىننى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەرەتنى يۇمشىتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قەۋزىيەت، ئاۋاز پۇتۇپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

41. شەربىتى شاپتۇل

تەركىبى: شاپتۇل بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: شاپتۇلنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇرۇقىدىن ئايرىپ، تۆت لىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان ھەم سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئۇچەينى سىلىقلايدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ياشانغانلاردىكى كەم ماغدۇرلۇق، قەۋزىيەت، يۇقىرى قان بېسىم، جىگەر، تال يالۇغلىنىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم 60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

42. شەربىتى جىگدە

تەركىبى: جىگدە 200 گرام، شېكەر 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: جىگدىنى پاكىز تازىلاپ، بىر لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، تالىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەدەن ئاجىزلىق، ئىچ سۇرۇش، سۈرئىتى ئىندىرال كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

43. شەربىتى مۇمسىك

تەركىبى: كۈندۈر، ئانار گۈلى، سىيادان، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، بەللۇت 15 گرامدىن؛ ئامىلە، تاغ كەرەپشىسى، جۇۋىنە 10 گرامدىن؛ بەلىلە، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە25 گرامدىن؛ ھەسەل300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەنىي بالدۇر كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، كېچىسى سىيىپ يېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

44. شەربىتى ئەنجۇر

تەركىبى: ئەنجۇر 280 گرام، قۇرۇق قىزىل ئۈزۈم، خولىنجان، دارچىن، پىلـ

پىل، زەنجىۋىل 3 گرامدىن؛ سۇمبۇل، زەپەر، قەلەمپۇر 5 گرامدىن؛ نوقۇت30 گرام، قەنت 100 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، قاتتىق دورىلارنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، سوۋۇغاندا زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، قان كۆپەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، رەڭگىرويىنى گۈزەللەشتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان ئازلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 60 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

45. شەربىتى رەيھان

تەركىبى: قۇرۇق ئۈزۈم 75 گرام، بادرەنجى بۇيا 15 گرام، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، تۇرۇنجى پوستى 12 گرامدىن؛ دارچىن، قەلەمپۇر، سىيادان، رەيھان 3 گرامدىن؛ قارا شېكەر 90 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قارا شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قاننى جانلاندۇرۇش، قان كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەدەن ئاجىزلىقى، ئاقكېسەل، قان ئازلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

46. شەربىتى ئۇجمە

تەركىبى: ئاق ئۇجمە 500 گرام، سۇمبۇل، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئۇستقۇددۇس، يالپۇز 10 گرامدىن؛ شېكەر 400 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئۇجمىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇجمە سۈيى بىلەن قالغاندا سۈزۈپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇجمە سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى قۇۋۋەتلەش، سەمرىتىش، ئۇيقۇسىزلىق، يۇتەل پەسەيتىش، بەلغەم بوشتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەدەن ئاجىزلىق، يۈرەك تاجسىمان ئارتېرىيە قېتىش كېسىلى، زىققە، كانايچە يالىلۇغى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

47. شەربىتى ئۇزۇم

تەركىبى: ئۇزۇم سۈيى 250 لىتىر، قوي گۆشى 21 گرام، كۆك كەپتەر باچكىسى 4 دانە، كەكلىك بىر دانە، دارچىن‌بەسباسە، جويۇز، خولىنجان، زورەمبات 25 گرامدىن؛ شاقاقۇل 20 گرام، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە 50 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ئۇزۇمنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، تىرىپلىرىنى ئايرىپ، ئۇزۇم سۈيىدە باچكا، كەكلىك، قوي گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ سېلىپ قاينىتىپ، 1.5 كىلوگرام قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇزۇم سۈيىنى ئاغزى ھىم قاچىلارغا ئېلىپ، ئاپتاپتا قىرىق كۈن تۇرغۇزۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قىزىتىش، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەرەس، جىنسىي ئاجىزلىق، بەدەن ئاجىزلىق، ئاشقازان ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم 50～100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

48. شەربىتى سەندەل

تەركىبى: ئاق سەندەل 80 گرام، قىزىلگۈل 160 گرام، قەنت 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاق سەندەلنى چالا سوقۇپ، قىزىلگۈل بىلەن بىللە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇقىرى قان بېسىمى، ئىسسىقتىن بولغان يۇرەك چالاڭغىراش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

49. شەربىتى ئەۋرىشىم مۇقەۋۋى

تەركىبى: مەستىكى، جۆز، سۈمبۈل، بەسباسە، زەپەر، ئالتۇن ۋەرەق 3 گرامدىن؛ دارچىن، كۈمۈش ۋەرەق 10 گرامدىن؛ لاچىندانە، قەلەمپۇر، ئۇد ھىندى، سازەج ھىندى 45 گرامدىن؛ ئىپار 1.5 گرام، پىلە 900 گرام، ئالما سۈيى، بېھى سۈيى، ئانار سۈيى، ھەسەل600 مىللىلىتىردىن؛ ئەرقى بېدمىشكى، ئەرقى شاھتەررە، ئەرقى گاۋزىبان 2 لىتىردىن.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكى بىلەن ئىپارنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، دورا سۈيى ۋە ئەرەقلەرنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۇنىڭغا چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا مەستىكى، ئىپارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ۋەرەقلەرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەك قاتارلىق رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك ئاجىزلىقى، يۇرەك رىتمسىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

50. شەربىتى ئەبرىشىم

تەركىبى: قىرقىلغان پىلە غوزىسى 70 گرام، گاۋزىبان، سازەج، پەرەنجىمىشكى، سۈمبۈل، ئاق سەندەل، ئۆشنە 20 گرامدىن؛ قىزىلگۈل 15 گرام، شېكەر 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2.5 كىلوگرام سۈغا (قايناق) سەككىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام

قىلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، يۇرەك قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك سانجىقى، خاپىغان، يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىترىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

51. شەربىتى پەرەنجىمىشكى

تەركىبى: پەرەنجىمىشكى 20 گرام، بادرەنجى بۇيا 5 گرام، قەلەمپۇر، نېلۇپەر، سېرىقئوت، ئۇستقۇددۇس، ئۆشنە، سازەچ ھىندى 10 گرامدىن؛ ئالما شەربىتى، ئانار شەربىتى 100 مىللىلىترىدىن؛ گاۋزىبان، سۇمبۇل 15 گرامدىن؛ ناۋات 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سېرىقئوتنىڭ شىرىسىنى ئايرىم چىقىرىپ، ئالما شەربىتى، ئانار شەربىتىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە سېرىقئوت شىرىسى، ئالما، ئانار شەربەتلىرىنى قوشۇپ، ناۋات سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، يۇرەكنى كۈچەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك سانجىقى، يۇرەك رىتمىسىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىترىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

52. شەربىتى ئەپسەنتىن

تەركىبى: ئەپسەنتىن رۇمى، يالپۇز، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۇمبۇل، سازەچ ھىندى 15 گرامدىن؛ غارىقۇن، مەستىكى 12 گرامدىن؛ كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى 60 گرامدىن؛ پىننە، ئىزخىر، زەپەر، رۇم بەدىيان 5 گرامدىن؛ سەبرە 6 گرام، قەنت 400 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مەستىكى، سەبرە، زەپەرنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى سېلىپ قىيام

قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا ئايرىم سالايە قىلىنغان مەستىكى، زەپەر، سەبرە قاتارلىقلارنى، ئاخىرىدا غارىقۇننى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەرنى ماي قاپلاش، قان قويۇلۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

53. شەربىتى دىنار

تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى، بېھە ئۇرۇقى، زىرىق 300 گرامدىن؛ سېرىق ئوت ئۇرۇقى، قەنتەرىيۇن، قىزىلگۈل، مەستىكى، زەپەر، دارچىن، پىننە 10 گرامدىن؛ ئارپىبەدىيان، سېرىقچېچەك، ئۇزۇم، گاۋزىبان 15 گرامدىن؛ ئۇدىبلسان، سەۋسەن يىلتىزى 12 گرامدىن؛ رەۋەن 3 گرام، ئاسارۇن 2 گرام، شېكەر 560 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكى، زەپەر، رەۋەن قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، سوۋۇغاندا لوئاب ۋە ئايرىم سالايە قىلىنغان دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، سەپرا خىلىتىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئۆت ياللۇغىنى قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، قىزىتما، ئۆت ياللۇغى، سسۈيدۈك توتۇلۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

54. شەربىتى رەۋەن

تەركىبى: رەۋەن 30 گرام، تۇربۇت، غارىقۇن، بىستىپايەج، كاسىنە ئۇرۇقى، زەنجىۋىل 5 گرامدىن؛ قەنت 90 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: رەۋەننى ئايرىم سالايە قىلىپ، غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-

زۇپ، تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى پورىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىەن بىللە چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ، قىيام سەل سوۋۇغاندا، غارىقۇننى، ئەڭ ئاخىرىدا رەۋەنى سىپىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر يالۇغى، جىگەر ئاجىزلىقى، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، قەۋزىيەت ۋە غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا ئىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 45 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاشقازان 12 بارماق ئۇچەي يارىسى، ئۇچەي يارىسى، بۇۋاسىر كېسىلى بار بىمارلار ئىچىشكە بولمايدۇ.

55. شەربىتى سەرپىستان

تەركىبى: سەرپىستان 450 گرام، قەنت 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سەرپىستاننى 5.5 لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەم بوشىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، كۆكرەك ۋە گالنى سىلىقلاشتۇرۇش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىسسىقتىن بولغان زۇكام، دەم سىقىش، ئاۋاز پۇتۇپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

56. شەربىتى زۇپا

تەركىبى: زۇپا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 24 گرامدىن؛ ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىبا-ھار ئۇرۇقى15 گرامدىن؛ پىرسىياۋشان 20 گرام، چىلان 30 دانە، سەرپىستان 15 دانە، ئەنجۈر 20 دانە، گۈلبىنەپشە 25 گرام، قەنت 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، يالۇغ قايتۇرۇش، بەلغەم بوشتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سوغۇقتىن بولغان زۇكام، نەزلە، يۆتەل، دەمسىقىش، ئۆپكە يالۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 60 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

57. شەربىتى ھەمشىباھار

تەركىبى: ھەمشىباھار ئۇرۇقى 16 گرام، چىلان 6 گرام، بىنەپشە گۈلى، نېلۇپەر، خەشخاش ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ ئىسپىغۇل 3 گرام، كۆكنار غوزىسى 2 گرام، زىغىر، رەيھان ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى 5 گرامدىن؛ قەنت، ھەسەل 65 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلنى قوشۇپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، يالۇغ قايتۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش، نەزلە سۈيۇقلۇقىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆپكە يالۇغى، كۆك يۆتەل، ئىسسىقتىن بولغان زۇكام، نەزلە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

58. شەربىتى نەزلە

تەركىبى: سەرپىستان، چىلان ھەرقايسىسى 20 دانىدىن؛ زۇپا، پىرسىياۋشان، نېلۇپەر، بىنەپشە، ئارپىبەدىيان، سانا، بېھى ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، سەۋسەن يىلتىزى، رەۋەن، سۈزاپ ئۇرۇقى 3 گرامدىن؛ چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، بادرەنجى بۇيا، رۇم بەدىيان 6 گرامدىن؛ خەشخاش ئۇرۇقى، خەشخاش پوستى 12 گرامدىن؛ تەرەنجىبىن 30 گرام، ئەذ-

جۈر 7 دانە، ئۇزۇم 15 دانە، قەنت 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: رەۋەننى ئايرىم سالايە قىلىپ، تەرەنجىبىننى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەرەنجىبىن سۈيىگە قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا رەۋەننى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، يالۇغ قايتۇرۇش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: نەزلە، زۇكام، يۆتەل، دەم سىقىش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ئۆپكە يالۇغى، كاناي يالۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 60 مىللىلىتىر تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

59. شەربىتى ئەنسىل

تەركىبى: ئەنسىل (تاغ پىيىزى) 30 گرام، زۇپا، گاۋزىبان، ئۇستقۇددۇس، غارىقۇن 15 گرامدىن؛ قەردمانە، پىننە 10 گرامدىن؛ شېكەر 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەش، بەلغەم بوشتىش، يۆتەل پەسەيتىش، يالۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: كاناي يالۇغى، يۆتەل ۋە دەم سىقىش، ئۆپكە يالۇغى، ئۆپكە سىلى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

60. شەربىتى خەشخاش

تەركىبى: خەشخاش پوستى 15 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، چاكاندا، زۇپا 20 گرامدىن؛ گۈلبىنەپشە 25 گرام، شېكەر 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر قايناق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ

شەربەت تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەم بوشتىپ، ياللۇغ قايتۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆتكۈر ۋە سوز ۋلما كاناي ياللۇغى، ئۆپكە تۇبېركۇلىيوزى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم ئۈچ مىللىلىترىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

61. شەربىتى نار پىننە

تەركىبى: پىننە سۈيى 420 مىللىلىتىر، ئاچچىق ئانار سۈيى 280 مىللىلىتىر، قەنت 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: پىننە سۈيى بىلەن ئاچچىق ئانار سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىهانى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىهاسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3قېتىم، هەر قېتىمدا 50ـ30 مىللىلىتىر تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

62. شەربىتى پىننە

تەركىبى: پىننە 200 گرام، بېهى 50 گرام، قاقىلە، لاچىندانە 10 گرامدىن؛ شېكەر 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بېهىنى پاكىز تازىلاپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، چالا سوقۇلغان باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 1.5 كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قايناتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، هەزىم خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئىشتىهانى ئېچىش، كۆڭۈل ئېلىش، قۇسۇشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان 12 بارماق ئۇچەي يارىسى، ئاشقازان تۆۋەنلەش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم 60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

63. شەربىتى سەۋزە

تەركىبى: سەۋزە 1 كىلوگرام، شېكەر 1 كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: سەۋزىنى پاكىز تازىلاپ توغراپ، ئۈچ لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك ۋە دوۋساقنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، مەنىي كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەنىي ئازلىق، بەدەن ئاجىزلىقى ۋە جىنسىي ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

64. شەربىتى مۇپاسىل

تەركىبى: سۆرۈنجان، جۇۋىنە، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 30 گرامدىن؛ بىخ كەبىر، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى 6 گرامدىن؛ قەنتەرىيۇن 8 گرام، قەنت 560 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي، مۇسكۇل ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، پالەچ، لەقۋا ۋە سۈيدۈك تۇتۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

65. شەربىتى بەرەس

تەركىبى: ئۇزۇم 300 گرام، ئوردان، شەترەنجى، قەردمانە، بىخ كەبىر، زەنجىۋىل 25 گرامدىن؛ پىننە، سەۋسەن يىلتىزى، سىيادان 50 گرامدىن؛ مەستىكى، ئېگىر،

هۇماما 15 گرامدىن؛ رۇم بەدىيان 40 گرام، گۈلقەنت 10 گرام، ئەپسەنتىن20 گرام، ئۈزۈم شىرنىسى 400 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئۈزۈم بىلەن سامساقنى ئېزىپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، ساپال قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە تۆت لىتىر قايناق سۇ قويۇپ، 20~40 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ، قايناپ ئېچىغاندىن كېيىن، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋەتلەش، قاننى جانلاندۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم 30 مىللىلىتىردىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئون تۆتىنچى باب مائۇلئۇسۇللار

مائۇلئۇسۇللار — بىر ياكى بىر قانچە خىل يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇ (ياكى قايناق سۇ) غا مەلۇم ۋاقىت چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ، دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاجرىتىپ ئېلىپ، پىسەپلىرىنى چىقىرىپ تاشلاپ، دورىلىق قىسمىغا قەنت قوشۇپ تەييارلىنىدىغان سۈيۇق دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

1. مائۇلئۇسۇل مۇرەككەپ

تەركىبى: بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، بىخ كەبىر، كاسنە يىلتىزى، سەۋسەن يىلتىزى، بىخ سۇس، رەۋەن، جىنتىيانا، زەنجىۋىل، پىلپىل، زورۇمباد، كاۋاۋچىن، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە 15 گرامدىن؛ ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، جۇۋىنە، زىرە، قارىمۇچ، دارچىن، قېلىن دارچىن، ئەنجۇر، گۈلدارچىن، تاشاك 10 گرامدىن؛ سۆرونجان، بوزىدان، ماھى زەھرە، قەنتەرىيۇن، ئىزخىر، سۇمبۇل، ئادراسمان، ئاق قىچا، تۇربۇت، غارىقون، شەھمەنزەل، قىزىل گۈل، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا 8 گرامدىن؛ تەرەنجىبىن 250 گرام، سانا 30 گرام، قەنت 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: رەۋەن، سانا، تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3000 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، رەۋەن، سانا، تەرەنجىبىنلەرنى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ ئېلىنغان سۈيىنى قوشۇپ، قەنتنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى ۋە غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، سەپرا خىلىتىنى تەڭشەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەيز كەلمەسلىك، بۆرەك ئورۇقلاش، قەۋزىيەت، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، بوغۇم ئاغرىقى، ئىرقۇننىسا، باش ئاغرىقى، يەلدىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن

كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. مائۇلئۇسۇل بۇزۇرى

تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى پوستى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى پوستى 40 گرامدىن؛ ئىزخىر يىلتىزى، بىخ كەبىر پوستى 20 گرامدىن؛ ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 30 گرامدىن؛ زەپەر 2 گرام، سىركە 200 گرام، ھەسەل 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ 1000 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن ئايرىم سالايە قىلىنغان زەپەرنى قوشۇپ، ئاخىرىدا سىركىنى قوشۇپ بىر قاينىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش، جىگەر ۋە تالنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك ۋە مېڭە قان تومۇر قېتىشىش، جىگەر قېتىش، جىگەر ئىششىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، تال ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10～20 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. مائۇلئۇسۇل مۇقەۋۋى

تەركىبى: گاۋزىبان ھىندى، كەرەپشە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، قىزىلگۈل، ئاسارون، سېرىق ھېلىلە پوستى 15 گرامدىن؛ ئىزخىر مەككى، ئەفتىمۇن، ئېگىر، پىننە، رۇم بەدىيان، قىزىل چوپچىن، زەنجىۋىل 10 گرامدىن؛ رەۋەن 6 گرام، شېكەر 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، ئاندىن دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا ئايرىم سالايە قىلغان رەۋەننى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يالىلۇغ قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈلۈق ئىششىق، ھەرخىل تېپتىكى بوغۇم ئاغرىقى، بوغۇم يالىلۇغى، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، پەي - نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10～15 گرام، تاماقتىن كېيىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. مائۇلئۇسۇل مۇسەككىن

تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى پوستى، بەدىيان يىلتىزى پوستى 30 گرامدىن؛ بىخ كەبىر، شەھمەنزەل، قەنتەرىيۇن، شەترەنجى ھىندى، جۇۋىنا، رۇم بەدىيان، بوزىدان، سۆرۇنجان، ماھىزەھرەج 15 گرامدىن؛ ئابدىملىك يېغى 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مائۇلئۇسۇل (V) قاينىتىش بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پەي - نېرۋا ئاجىزلىقى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئىرقۇننىسا، مۇپاسىل، نۇقرەس، پالەچ، لەقۋا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. مائۇلئۇسۇل بارىد

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان 30 گرامدىن؛ كاسنە يىلتىزى پوستى، بەدىيان يىلتىزى پوستى، كاسنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان 15 گرامدىن؛ سۆرۇنجان 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پەي ۋە نېرۋا ئاجىزلىقى، ھەرخىل تىپتىكى بوغۇم ئاغرىقى، بوغۇم ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15~20 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. مائۇلئۇسۇل مۇپاسىل

تەركىبى: بىخ كەبىر، كەرەپشە يىلتىزى پوستى، بەدىيان يىلتىزى پوستى 30

گرامدىن؛ رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، جۇۋىنا، سۆرۈنجان، بوزىدان، ماھى زەھرەج، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەھمەنزەل، شەترەنجى ھىندى، قەنتەرىيۇن 15 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1000 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئابدىملىك يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پەي ۋە نېرۋا ئاجىزلىقى، ھەرخىل بوغۇم ئاغرىقلىرى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىدىن بولغان پالەچ، لەقۋا، ئىرقۇننىسا، رېماتىزم قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. مائۇلئۇسۇل ھار

تەركىبى: بەدىيان يىلتىزى پوستى، كەرەپشە يىلتىزى پوستى، كاسنە يىلتىزى پوستى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 30 گرامدىن؛ ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۆرۈنجان، جۇۋىنە، زىرە 15 گرامدىن؛ ئەنجۇر، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 60 گرامدىن؛ قەنت 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1000 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىدىن سوغۇقتىن بولغان ۋە يەلدىن بولغان ھەرخىل بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15~20 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. مائۇلئۇسۇل نوقرەس

تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى پوستى 30 گرامدىن؛ بىخ كەبىر

پوستى، ئاچچىقتاۋۇز پوستى، قەنتەرىيۇن، شەترەنجى ھىندى، جۇۋىنە، رۇم بەدىيان، بەھمەن، سۆرۈنجان، ماھى زەھرەج 15 گرامدىن؛ ئابدىملىك يېغى 15 مىلىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1000 مىلىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاخىرىدا ئابدىملىك يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، سۇلۇق ئىششىق ۋە پەي، نېرۋا ئاجىزلىقى، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، قان تومۇرلار توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15～20 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئون بەشىنچى سىركەنجىۋىل دورىلار

سىركەنجىۋىل دورىلار — قاينىتىلغان دورا سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈگەندىن كېيىن، سىركىنى قوشۇپ بىر قاينىتىپلا تەييارلىنىدىغان سۇيۇق دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

1. سىركەنجىۋىل ساددە

تەركىبى: ئۇزۇم سىركىسى، تۇرۇپ سۇيى 30 گرامدىن؛ ئاق شېكەر 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تۇرۇپ سۇيىگە ئاق شېكەرنى قوشۇپ قاينىتىپ، بوش قىيام قىلىپ، ئۇزۇم سىركىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق قايتۇرۇش، ئىشتىهانى ئېچىش، هارارەت ۋە ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر ۋە ئۆت يوللىرى توسۇلۇشتىن كېلىپ چىققان جىگەر ئىششىقى، سېرىقلىق چۇشۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، هەر قېتىمدا 50～30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. سىركەنجىۋىل ئەپسەنتىن

تەركىبى: ئوردان، غاپەس، ئەپسەنتىن، زۇپا، كاسنە يىلتىزى پوستى، كاسنە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، بىخ كەبىر پوستى، بەدىيان يىلتىزى پوستى، ئارپىبەدىيان هەر قايسىسى 30 گرامدىن؛ ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، كەرەپشە يىلتىزى، جىگىدە، سۇمبۇل، ئاسارۇن 20 گرامدىن؛ سىركە 100 مىللىلىتىر، قەنت 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 700 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، سۇيىگە قەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، بوش قىيام، سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆلتىپلا تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق قايتۇرۇش، سۇيدۇكنى راۋانلاشتۇرۇش، هۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، مېڭە، يۈرەك، ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە

ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر ۋە تال توسۇلۇش، جىگەر ئىششىقى، تال ئىششىقى، سۇلۇق ئىششىق، مېڭە ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. سىركەنجۈبىل كەرەپشە

تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى 13 گرام، يۇمىلاق زىراۋەندە 3 گرام، ھەسەل 30 گرام، ئۇزۇم سىركىسى 30 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 12 سائەت سۇغا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ھەسەلنى قوشۇپ قاينىتىپ، ئۇزۇم سىركىسىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يالۇغ قايتۇرۇش، قان تازىلاش، تەرەتنى يۇمشىتىش، سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈيدۈك يولى يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرى، سىرتقى زەخىملىنىشلەردىن بولغان سۈيدۈكتىن قان كېلىش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. سىركەنجۈبىل قابىز

تەركىبى: ئانارگۈلى 60 گرام، خەشخاش 30 گرام، قىزىلگۈل 150 گرام، ئەرقى گۈل، سىركە 500 مىللىلىتىردىن، قەنت 560 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئانارگۈلى، خەشخاش، قىزىلگۈللەرنى 6～5 سائەت سۇغا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ئەرقى گۈلنى ئارىلاشتۇرۇپ ۋە قەنت بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، بوش قىيام قىلىپ سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، تۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، قىزىتما پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. سىركەنجىۋىل ئەفتىمۇن

تەركىبى: ئەفتىمۇن 60 گرام، رەيھان ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا، ئاق بەھمەن، سۇمبۇل، قاقىلە، گاۋزىبان، ئۇستقۇددۇس، قىزىلگۈل، كاسنە يىلتىزى10 گرامدىن؛ پىرسىياۋشان، تۇربۇت 20 گرامدىن؛ سىركە 200 مىللىلىتىر، شېكەر 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3000 مىللىلىتىر سۇغا 24 سائەت چىلاپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ 10 مىنۇت قاينىتىپ، ئاخىرىدا سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مالېخۇلىيا، سەرئى، رەئىشە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 30～60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. سىركەنجىۋىل ئەنسىل

تەركىبى: ئەنسىل 100 گرام، سىركە 500 مىللىلىتىر، زەنجىۋىل، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان 30 گرامدىن؛ ئاقىرقەرھا، ياۋا پىننە، كەرەپشە ئۇرۇقى، قارازىرە، قەدىرمانا 15 گرامدىن؛ ئامىلە ئۇسارىسى 25 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئامىلە ئۇسارىسىدىن باشقا دورىلارنى 12 سائەت مۇۋاپىق مىقداردا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئامىلە ئۇسارىسىنى قوشۇپ ۋە قەنتنى قوشۇپ قاينىتىپ بوش قىيام قىلىپ سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، يۆتەل توختىتىش، بەلغەم بوشىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: دەم سىقىش، نەپەس يولى يالىلۇغى، سۈلۈق ئىششىق، سۈيدۈك ۋە ھەيز تۇتۇلۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان مېڭە

پەردە يالۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. سىركەنجۈبىل نانخا

تەركىبى: نانخا، زىرە، زۇپا، جۆئدە 120 گرامدىن؛ قۇستە، 60 گرام، سىركە 280 گرام، ھەسەل 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 200 مىللىلىتىر سۇغا 2 سائەت چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس قىيام قىلىپ، سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، ھەزمنى ياخشىلاش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئىشتىھانى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىشتىھاسىزلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەزىم بۇزۇلۇش تىپىدىكى تۇرلۇك ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ～ 15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. سىركەنجۈبىل سەپەرجىل

تەركىبى: بېھى سۈيى 300 مىللىلىتىر، مەستىكى، لاچىندانە، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، دارچىن، گۈلدارچىن 10 گرامدىن؛ سىركە 150 مىللىلىتىر، قەنت 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ 2000 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قەنت بىلەن بېھى سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، 15 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان يارىسى، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئاشقازان، ئىشتىھاسىزلىق، كۆپ ئۇسساش، جىگەر خىزمىتى ياخشى بولماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنگە ئۈچ ۋاخ، 30～50 مىللىلىتىر تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىندۇ.

9. سىركەنجىۋىل سەپەرجىلى مۇرەككەپ

تەركىبى: بېھى سۈيى، قەنت 280 گرامدىن؛ سىركە 120 مىللىلىتىر، مەستىكى، سۈمبۈل، قەلەمپۇر 5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: سۈمبۈل ۋە قەلەمپۇرنى 1000 مىللىلىتىر سۈغا 12 سائەت چىلاپ ۋە قەنتنى سېلىپ 15 مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە بېھى سۈيى ۋە قەنتنى سېلىپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئاخىرىدا سىركىنى قويۇپ بىر ئۆرلەتىپلا سوۋۇغاندا يۇمشاق سالايە قىلىنغان مەستىكىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئۆت، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، سەپرا خىلىتى ۋە قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، ئىشتىهانى ئېچىش، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، جىگەر هارارىتىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىشتىهاسىزلىق، غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەر، ئۆت ياللۇغى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان يارىسى، جىگەر توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنده 2 قېتىم، هەر قېتىمدا 50～30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. سىركەنجىۋىل دىنار I

تەركىبى: ئۇزۇم تېلىدىن ئاققان سۇ 20 مىللىلىتىر، يۇلغۇن چېچىكى، گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل 20 گرامدىن؛ ئارپا ئۇنى، ئاق سەندەل 40 گرامدىن؛ ئۇزۇم سىركىسى 300 مىللىلىتىر، ئاق لەيلى غولى، سۈمبۈلتىپ، ئانار يىلتىزى پوستى، ئاسارۇن، مەستىكى رۇمى، ئوغرىتىكەن، مۇقەل 5 گرامدىن؛ زەپەر 3 گرام، شېكەر 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكى، زەپەر ۋە ئۇزۇم تېلىدىن ئاققان سۇدىن باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈغا 12 سائەت چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ئۇزۇم تېلىدىن ئاققان سۈنى ۋە شېكەرنى قوشۇپ قاينىتىپ، بوش قىيام قىلىپ بىر ئۆرلىتىپلا توختىتىپ، قىيام سوۋۇغاندا يۇمشاق سالايە قىلىنغان زەپەر ۋە مەستىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئۆت، جىگەر، ئۆپكە ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، بەدەندىكى ئارتۇقچە ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، قاننى سۈيۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆت ۋە جىگەردە توسالغۇ پەيدا بولۇش، ئۆپكىگە سۇ چۈشۈش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، سۈلۈق ئىششىق ۋە قان قويۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～30 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. سىركەنجۈبىل دىنار II

تەركىبى: بەدىيان يىلتىزى پوستى، كەرەپشە يىلتىزى، سەۋسەن يىلتىزى، كاسنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ سېمىزئوت ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرامدىن؛ ئەپسەنتىن، گاۋزىبان، نىلۇپەر 20 گرامدىن؛ سىركە 300 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3000 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ بەش مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تالنى قۇۋۋەتلەش، قىزىتما قايتۇرۇش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق يانداۋرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل تال ۋە جىگەر يالۇغلىرى، جىگەر قېتىش، جىگەر مەنبەلىك سۈلۈق ئىششىق ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن 30～50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. سىركەنجۈبىل ئانار

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى 280 مىللىلىتىر، ئاچچىق ئانار سۈيى، ھەسەل 250 مىللىلىتىردىن؛ قۇستە 60 گرام، زىخ سۈيى، سىركە 150 مىللىلىتىردىن؛ قەنت 2500 گرام، سۇ 200 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال قۇستىنى چالا سوقۇپ سۇغا 24 سائەت ئەتراپىدا چىلاپ، ئاندىن ئۈچتىن بىرى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى پاكىز سۈزۈۋېتىپ، مېۋە سۈلىرىنى

ئارىلاشتۇرۇپ بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، شىكەر ۋە چەككىلەنگەن ھەسەلنى ئارىلاش-تۇرۇپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىردا سىركىنى قۇيۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئۆت، ئاشقازان، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش، قىزىتما قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاساسلىقى ئۆت، جىگەر ۋە ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەر ھەمدە ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىك-لەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. سىركەنجىۋىل بۇزۇرى

تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىقئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 10 گرامدىن؛ كاسىنە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى 20 گرامدىن؛ سىركە 250 مىللىلىتىر، سۇ 1500 مىللىلىتىر، قەنت 350 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇغا 24 سائەت چىلاپ، ئۈچتىن بىرى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شىكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىردا سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلا خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆت يالۇغى، جىگەر قېتىش، جىگەر يالۇغى، ئاشقازان يالۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، تاماقتىن كېيىن 30～50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. سىركەنجىۋىل رەۋەن

تەركىبى: رەۋەن، غارىقۇن، ئوردان، بىخ كەبىر پوستى، بىدىمىشكى، يۇلغۇن ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن، غاپەس، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى 30 گرامدىن؛ قەنت، سىركە 500 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: ئەفتىمۇندىن رەۋەن ۋە غارىقۇندىن باشقا، دورىلارنى 2000 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ، بوش قىيام قىلىپ، سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ئۆرلىتىپلا، رەۋەن بىلەن غارىقۇننى ئۇندەك تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تال ۋە جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئىششىق تارقىتىش، يۇمشىتىش، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تال قېتىش، تال ئىششىقى، جىگەر قېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～70 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئون ئالتىنچى باب مەتبۇخ دورىلار

مەتبۇخ دورىلار — بىر ياكى بىر قانچە خىل دىنى چالا سوقۇپ، قايناق سۇغا مەلۇم ۋاقىت چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ دورىلارنىڭ قۇۋۇتىنى ئاجرىتىپ ئېلىپ، پىسەپلىرىنى چىقىرىپ تاشلاپ، دورىلىق قىسمىنى قالدۇرۇپ تەييارلىنىدىغان سۇيۇق دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

1. مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس

تەركىبى: ئەنجۇر قېقى 60 گرام، پىرسىياۋشان15 گرام، زەنجىۋىل، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدارچىن، گۈلدارچىن 10 گرامدىن، گۈلقەنت 90 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، گۈلقەنتنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلىتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر، ئاقكېسەل ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

2. مەتبۇخى بەرەس

تەركىبى: ئۇزۇم بىر كىلوگرام، رۇم بەدىيان، قىزىل قىچا، ئوردان، يالپۇزدىن 30 گرامدىن، سىيادان 60 گرام، سامساق 15 گرام، جۇۋىنە، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا 15 گرام، رۇم بەدىيان، ئاچچىقتاۋۇز، شەترەنجى، سانا، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: سانانى 50 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، قالغان دورىلارنى 3000 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا

تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سانانىڭ تەمى چىققان سۈنى قوشۇپ، ئاخىرىدا مەلۇم مىقدارىدىكى چەككىلەنگەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش، بەدەننى قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان ئاقكېسەل، بەھەق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. مەتبۇخى سۆرۈنجان

تەركىبى: تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، گۈلبىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار گۈلى، پىرسىياۋشان، مارجان شوخلا، گاۋزىبان گۈلى، بادام يېغى 10 گرامدىن، سۆرۈنجان، ئامىلە، بالىلە پوستى 15 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، خىيارشەنبەر، كاسنە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 30 گرامدىن، چىلان، سەرپىستاندىن 20 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: خىيارشەنبەر، سانا، تەرەنجىبىن قاتارلىقلارنى ئايرىم ـ ئايرىم چىلاپ، تەمى ئېلىنىپ، مېغىز دورىلارنى ئايرىم سوقۇپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، يۇقىرىقى ئۈچ خىل دورىنىڭ تەمى چىققان سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئاندىن بادام مېغىزى تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا بادام يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، ماددىلارنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان مۇپاسىل، نىقرەس، ئىرقۇننىسا كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. مەتبۇخى شاھتەررە I

تەركىبى: شاھتەررە 60 گرام، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابلى پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە 15 گرامدىن، سانا 12 گرام، ئەفتىمۇن، قىزىلگۈل، گاۋزىبان 10 گرامدىن،

كۆك كاسىنە سۈيى 30 مىللىلىتىر، پىننە، ئۇستقۇددۇس، بىستىپايەج، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، مامىرانچىنى، نىلۇپەر گۈلى ھەرقايسىسى 5 گرامدىن، چىلان، ئەينۇلا 20 گرامدىن، تەرەنجىبىن 90 گرام، پونۇس، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى 45 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: سانا، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن، تەمرى ھىندى قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈلىرىنى قوشۇپ، بىر لىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان تازىلاش، غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر، قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى، قىچىشقاق، تەمرەتكە، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

5. مەتبۇخى شاھتەررە II

تەركىبى: شاھتەررە 40 گرام، ھېلىلە، سانا، بادام مېغىزى، ئەينۇلا، مامىرانچىن، بەلىلە، قارا ھېلىلە 30 گرامدىن، تەمرى ھىندى، سېرىقئوت ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا، ئامىلە، قىزىلگۈل، پىرسىياۋشان، گاۋزىبان 15 گرامدىن، ئۇستىققۇدۇس، بىستىپايەج 10 گرامدىن، چىلان، بىخ كەبىر، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، شوخلا 20 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام، شېكەر 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سانا، تەرەنجىبىن بىلەن تەمرى ھىندىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمى ئېلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى 2000 مىللىلىتىر قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە تەمى ئېلىنغان دورىلار سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا بادام مېغىزىنى شېكەر بىلەن بىللە يۇمشاق ئېزىپ، دورا سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىر

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. مەتبۇخى ھېلىلە

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 18 گرام، ئەينۇلا 15 گرام، سانا، شاھتەررە، چىلان 10 گرامدىن، سەرپىستان 20 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 6 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 5 گرام، تەرەنجىبىن 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سانا بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەپرا ۋە قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، يالۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر، بەلۋاغسىمان قوقاق، ماشرا، قىچىشقاق، قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

7. مەتبۇخى سانا I

تەركىبى: شاھتەررە، سېرىق ھېلىلە پوستى، كاسنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى 40 گرامدىن، بىخ كەبىر 20 گرام، تەمرى ھىندى، چىلان 25 گرامدىن، سەرپىستان 21 گرام، سانا 45 گرام، تەرەنجىبىن 180 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سانا ۋە تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ، سانا ۋە تەرەنجىبىننى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ قوشۇپ 700 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى سۈرۈش، قان تازىلاش، يالۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر، مۇپاسىل، نۇقرەس قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. مەتبۇخى سانا II

تەركىبى: سانا 25 گرام، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا 15 گرامدىن، گۈلبىنەپشە، ھەمشىباھار، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، بەدىيان، رۇم بەددىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن 10 گرامدىن، سەرپىستان، چىلان 30 گرامدىن، شوخلا 20 گرام، گۈلقەنت 150 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سانا ۋە ئەفتىمۇننى ئايرىم - ئايرىم ھالدا 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا گۈلقەنت سېلىپ قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، كۆكرەك بوشلۇقىغا سۇ يىغىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىر ئىشلىتىلىدۇ.

9. مەتبۇخى قەنتەرىيۇن

تەركىبى: قەنتەرىيۇن 100 گرام، تۇربۇت 10 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 60 گرام، بىستىپايەج 20 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 8 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش؛ توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان كېسەللىكلەر، قەۋزىيەت، قۇلۇنجى، ئاشقازان، ئۈچەيلەرنىڭ ھەرىكىتى سۈسلىشىش، ئاشقازان سوۋۇش، ھەيز تۈتۈلۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر،

تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

10. مەتبۇخى سۆرۈنجان هار

تەركىبى: سۆرۈنجان مىسرى، ئىتئۈزۈمى 10 گرامدىن، سانا 20 گرام، ئەنجۈر قېقى 25 گرام، قىزىلگۈل گۈلقەنتى، تۇربۇت، هەسەل 100 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: سانانى ئايرىم چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، هەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سانانىڭ تەمى ئېلىنغان سۈيىنى قوشۇپ، ئاخىرىدا گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، پەي ۋە مۇسكۇللارنى چىڭىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان مۇپاسىل، نۇقرەس قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. مەتبۇخى غارىقۇن

تەركىبى: غارىقۇن، سەبرى سۇقۇتى، ئۇد هىندى 6 گرامدىن، ئەفتىمۇن، هېلىلە كابىلى، ئۇستقۇددۇس 20 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سەبرىنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، غارىقۇن ۋە سەبرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، قان تومۇر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەر، قان تومۇر توسۇلۇش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، هەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. مەتبۇخى مۇسھىل بەرەس

تەركىبى: شاھتەررە، سىرىق ئوت، چىلان، سانا 30 گرامدىن، بەدىيان، چۇچۇك-بۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان، ئۇستىقۇددۇس، بىستىپايەج، ئۇد سەلىب، پىرسىياۋشان، ئىتئۇزۇمى 15 گرامدىن، تۇربۇت، سىرىق ھىلىلە پوستى، قارا ھىلىلە، بەلىلە پوستى، ئامىلە 20 گرامدىن، تەرەنجىبىن 150 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تەرەنجىبىن بىلەن سانانى ئايرىم - ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن تەمى ئېلىنغان دورا سۈيى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەپرا ۋە سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىش؛ توسالغۇلارنى ئېچىش، قان تازىلاش، قاننى جانلاندۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا، سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر ھەمدە بەرەس، بەھەق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

13. مەتبۇخى بىستىپايەج

تەركىبى: بىستىپايەج 20 گرام، پونۇس 28 گرام، بادام يېغى 40 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى، مېڭە ئاجىزلىقى، مۇپاسىل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

14. مەتبۇخى خىيارشەنبەر

تەركىبى: خىيارشەنبەر 21 گرام، پىرسىياۋشان 15 گرام، چۇچۇكبۇيا، ئەنجۇر مونىكى 15 گرامدىن، سەرپىستان، چىلان 10 گرامدىن، بىنەپشە 12 گرام، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم، زەنجىۋىل، تەرەنجىبىن 30 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان ھەيز توسۇلۇش، بالىياتقۇ ياللۇغى، داس بوشلۇقى ياللۇغى، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

15. مەتبۇخى ئەينۇلا

تەركىبى: تەمرى ھىندى، ئەينۇلاسىرىق ھېلىلە پوستى 20 گرامدىن، شاھتەررە 25 گرام، گۈلبىنەپشە، چىلان 15 گرامدىن، ئۇستقۇددۇس 35 گرام، گۈلقەنت 50 گرام، پونۇس، خىيارشەنبەر 60 گرامدىن، تەرەنجىبىن 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: پونۇس، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈلىرىنى قوشۇپ، ئاخىرىدا گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان قاپاق گىرۋىكى ياللۇغى، بىرىكتۇرگۈچى پەردە ياللۇغى، كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسى قىچىشىش، قەۋزىيەت، قۇلۇنجى قاتارلىقلاغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر،

تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

16. مەتبۇخى ئۇستقۇددۇس

تەركىبى: ئۇستقۇددۇس، بابۇنە، قەنتەرىيۇن، ئەفتىمۇن 10 گرامدىن ئېلىپ، سۆرۈنجان 6 گرام، بىستىپايەج، زاراڭزا مېغىزى 15 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 30 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ ئاندىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، نېرىپلارنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان مالىخۇلىيا، جۇنۇن، ئىرقۇننىسا، مۇپاسىل، نۇقرەس قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. مەتبۇخى چىلان

تەركىبى: چىلان 65 گرام، ئەينۇلا 45 گرام، قىزىل ئۇزۇم، تەمرى ھىندى 60 گرامدىن، شاھتەررە، تۇربۇت گرامدىن، رۇم بەدىيان 23 گرام، مەستىكى 13 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە چالا سوقۇپ بىر لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، بەلغەم ۋە سەپرا خىلىتىنى سۈرۈش؛ قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، بەلغەم ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر، قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى، يۇقىرى قان بېسىم، قان تومۇر توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18. مەتبۇخى ئەفتىمۇن

تەركىبى: سىرىق هېلىلە پوستى 40 گرام، ئۇستقۇددۇس، ئەفتىمۇن، قارا هېلىلە، ئامىلە، بەدىيان، ئىتئۇزۇمى، گۈلبىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چۆپچىن، كاكىنەچ، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، سانا هەر قايسىسى 20 گرامدىن، بەدىيان يىلتىزى، شاهتەررە، خىيارشەنبەر 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن، ئەنجۇر قېقى 60 گرامدىن، گۈلقەنت 250 گرام، بادام يېغى 15 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر، سانا قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم هالدا قايناق سۇغا چىلاپ، تىرىپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ سۇغا 24 سائەت چىلاپ، سۇس ئوتتا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، ئىككى خىل دورا سۇيىنى قوشۇپ، ئاخىرىدا گۈلقەنت، بادام يېغىنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا بەلغەم ماددىلىرىنى سۈرۈش، نورماللاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19. مەتبۇخى چۆپچىن

تەركىبى: چۆپچىن40 گرام، بىنەپشە، قارا هېلىلە، سىرىق هېلىلە پوستى، تەمرى هىندى، ئەفتىمۇن 30 گرامدىن، بەلىلە، قىزىلگۈل، ئامىلە، گاۋزىبان، سەرسىبىل، سانا، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، چىلان 50 گرام، خىيارشەنبەر، شاهتەررە 20 گرامدىن، بىستىپايەج 10 گرام، تەرەنجىبىن 80 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سانا، تەرەنجىبىن، ئەفتىمۇن، خىيارشەنبەر، تەمرى هىندىلارنى ئايرىم - ئايرىم هالدا 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمى ئېلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2000 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، سۇيىگە تەمى ئېلىنغان دورىلار سۇيىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان تازىلاش، يالۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە، ئەر - ئاياللارغا جىنسىي يول يالۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20. مەتبۇخى ھېلىلە

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، 40 گرام، شاھتەررە، ئەفتىمۇن، سانا، مامراۋچىن 15 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، بىستىپايەج، ئەفسەنتىن 10 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئەفتىمۇن، تەرەنجىبىننى ئايرىم - ئايرىم ھالدا 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ. دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1000 مىللىلىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21. مەتبۇخى ئەپسەنتىن

تەركىبى: ئەپسەنتىن، غاپەس، ئاسارۇن، مەستىكى، گۈلدارچىن، پىرسىياۋشان، زىراۋەندە، ئۇد بىلسان ھەرقايسىسى 15 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، مەستىكىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، سوۋۇغاندا ئارىلاشتۇرۇپ 700 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، جىگەر ۋە تال توسالغۇلىرىنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى سۈرۈش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر ۋە تال توسۇلۇش، سېرىقلىق چوشۇش، جىگەر يالۇغى، جىگەرنى مىاي قاپلاش قاتارلىق جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 10 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. مەتبۇخى غاپەس

تەركىبى: رۇم بەدىيان، ئاسارۇن، غاپەس، ئىزخىر، سۇمبۇل، ئەپسەنتىن، 20 گرامدىن، شاھتەررە، چىلان، پونۇس، خىيارشەنبەر30 گرامدىن، قارا ھېلىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى 45 گرامدىن، تەمرى ھىندى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 60 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: تەمرى ھىندى بىلەن پونۇ ۋە خىيارشەنبەرنى قايناق سۇغا ئايرىم - ئايرىم چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا سۈزۈپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈلىرىنى قوشۇپ 700 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، جىگەر ۋە تالنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر ۋە تال توسۇلۇش، جىگەر ۋە تال ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23. مەتبۇخى بىنەپشە

تەركىبى: بىنەپشە گۈلى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سوقا چىلان 10 گرامدىن؛ سەرپىستان، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۈزۈم 15 گرامدىن؛ لەيلىقازاق ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى 5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، يالۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش، بەلغەم بوشتىش، يۆتەل توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: كاناي يالۇغى، شاخ كانايچە يالۇغى، ئۆپكە يالۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر،

تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24. مەتبۇخى قىزىلگۈل

تەركىبى: قىزىلگۈل، خورما 40 گرامدىن؛ سېرىق هېلىلە پوستى 20 گرام، سېرىق ئەمەن 10 گرام، سانا 15 گرام، تەرەنجبىن 60 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سانا ۋە تەرەنجبىننى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈلىرىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۈچەيدىكى غەيرىي تەبىئىي شىلىمشىق بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، هۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان، ئۈچەي خىزمىتى ياخشى بولماسلىق، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، هەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25. مەتبۇخى مۇپاسىل

تەركىبى: سۆرۈنجان، شاهتەررە 30 گرامدىن؛ شوخلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 20 گرامدىن؛ بىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، خەشخاش ئۇرۇقى 15 گرامدىن؛ گۈلقەنت 60 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، گۈلقەنت سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق يانداۋرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: هەر خىل سەۋەبتىن بولغان رېماتىزملىق بوغۇم يالليۇغلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26. مەتبۇخى سەرپىستان

تەركىبى: سەرپىستان، پىرسىياۋشان، ئۇزۇم، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 60 گرامدىن؛ چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، بىنەپشە، چىلان 30 گرامدىن؛ ئەنجۇر 25 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئىسپىغۇل بىلەن بېھى ئۇرۇقىنى ئايرىم - ئايرىم قاياناق سۇغا چىلاپ، لوئابنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 500 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش، قىزىتما پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: نەزلە، زۇكام، يۆتەل، قىزىتما، كاناي ياللۇغى قاتارلىق نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27. مەتبۇخى زۇپا

تەركىبى: زۇپا، ئەنجۇر 25 گرامدىن؛ سەۋسەن يىلتىزى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، شۇمشا 12 گرامدىن؛ سەرپىستان، چىلان، پىرسىياۋشان، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 20 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 700 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەم بوشىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: دەم سىقىش، كاناي ياللۇغى، شاخچە كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

28. مەتبۇخى شاتۇت

تەركىبى: ئىتئۇزۇمى، شاتۇت، گۈل بىنەپشە 15 گرامدىن؛ كاكىنەچ، كاۋاۋچىن، موزا 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، يىرىڭلارنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: چىش مىلىكى ياللۇغى، چىش ئاغرىقى، تىل ياللۇغى، گال ئاغرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ غەر ـ غەر قىلىنىدۇ.

ئون يەتتىنچى باب ئەرەق دورىلار

ئەرەق دورىلار — خام دورىلارنى سۇغا چىلاپ مەخسۇس ئەرەق قازانلىرىدا قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوغۇق تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق تامچىلىتىپ ئېلىنىدىغان سۇيۇق دورا ياسالمىسىدۇر.

1. ئەرقى شاھتەررە

تەركىبى: شاھتەررە بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: قان تازىلايدۇ، سەۋدانى پىشۇرىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. ئەرقى مائۇللەھمى مۇرەككەپ

تەركىبى: ئاسارۇن 160 گرام، دارچىن، ئاق بەھمەن، پىننە، جۇۋىنە، قاقىلە، ئاق سەندەل، قىزىل بەھمەن 60 گرامدىن؛ بادرەنجى بۇيا، مەرزەنجۇش 250 گرامدىن؛ زەنجىۋىل، ئۇستقۇددۇس، گۈلدارچىن 120 گرامدىن؛ قوي گۆشى 12 كىلوگرام، ئامىلە، بەسباسە، قەلەمپۇر، گۈل گاۋزىبان، لاچىندانە، سۆئلەپ، سۇمبۇل، شاقاقۇل، گاۋزىبان، بوزۇغا، قىزىلگۈل 100 گرامدىن؛ ئۈزۈم 5 كىلوگرام، توخۇ گۆشى، ئۇلار گۆشى 3 كىلوگرامدىن؛ كەپتەر گۆشى 4 كىلوگرام، سۇ 15 لىتىر، ئاق قۇشقاچ گۈشى بىر كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: گۆشلەرنى چالا پىشۇرۇپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەرەق قازىنىغا چىلاپ 24 سائەت تۇرغۇزۇپ ئاندىن كېيىن قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، سۇۋۇتۇپ تېمىتىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئەرەق ئېلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان تولۇقلاش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش،

سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان ئازلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، پۇتۇن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، ئورۇقلۇق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. ئەرقى شوخلا

تەركىبى: شوخلا بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: يالۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش، ئوسسۇزلۇق قاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. ئەرقى چۆپچىن

تەركىبى: چۆپچىن بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: يالۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر تۈرلۈك يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. ئەرقى كاكىنەچ

تەركىبى: كاكىنەچ بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرۇش، قان تازىلاش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۆرەك ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، زىققە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. ئەرقى بېدىمىشكى

تەركىبى: بېدىمىشكى بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۆرەك جامى ياللۇغى، ھەر خىل قىزىتما كېسەللىكلىرى، يۈرەك قېپى ياللۇغى ۋە ھەر خىل ياللۇغلىنىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. ئەرقى نىلۇپەر

تەركىبى: نىلۇپەر بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قىزىتما چۈشۈرىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش ۋە ھەر خىل قىزىتمىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. ئەرقى شاتۇت

تەركىبى: شاتۇت بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەدەن ئاجىزلىقى، تېرە كېسەللىكلىرى، قان ئازلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. ئەرقى بەدىيان

تەركىبى: ئارپىبەدىيان بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكلىرىگە، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىققا، بۆرەك يالۇغى، ئىستىسقاغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. ئەرقى ئىستىسقا

تەركىبى: ئاسارۇن، دارچىن، ئىزخىر، سۈمبۈل 7 گرامدىن؛ كەبىر يىلتىزى، كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان 45 گرامدىن؛ كاسىنە يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى 100 گرامدىن؛ ئەنجۈر 150 گرام، قۇرۇق ئۈزۈم 80 گرام، سۇ بەش لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىستىسقا (سۇلۇق ئىششىق) كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. ئەرقى تۇرۇپ

تەركىبى: كۆك تۇرۇپ بىر كىلوگرام، سۇ 6 لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: كۆك تۇرۇپنى پاكىز تازىلاپ، توغراپ، ئەرەق قازىنىغا چىلاپ، بىر سوتكا تۇرغۇزۇپ ئاندىن قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، تېمىتىش ئۇسۇلى ئارقىلىق 5. 2 لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يەل ھەيدەش، ھەزمنى ياخشىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش، يالۇغ قايتۇرۇش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، جىگەر يالۇغى، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. ئەرقى نانخا

تەركىبى: نانخابىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: يەل ماڭدۇرىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىشنى باسىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەت-لەيدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پالەچ، رەئىشە (تىترىمە كېسەل)، ئېغىز پۇ-راش، ئاشقازان يالۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستې-مال قىلىنىدۇ.

13. ئەرقى پاقىيوپۇرمىقى I

تەركىبى: پاقىيوپۇرماق ئۇرۇقى بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، قان توختىتىش، قىزىتما قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان تولغاق، بوۋاسىر، ھەيز كۆپ كېلىش، ئىچ سۇرۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. ئەرقى پارقىيوپۇرمىقى II

تەركىبى: پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 700 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 100 گرام، زىخ 200 گرام، سۇ 8 لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەرەق قازىنىغا چىلاپ بىر سوتكا تۇرغۇزۇپ ئاندىن قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تېمىتىش ئارقىلىق 3 لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، قىزىتما چۈشۈرۈش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىسسىقتىن بولغان ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش، قان تولغاق، ئۇچەي كېزىكى، كۆپ تەرلەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100～50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15. ئەرقى گاۋزىبان

تەركىبى: گاۋزىبان بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مالىيخۇلىيا، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۆپكە سىلى، زىققە، تۇتقاقلىق كېسەل قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16. ئەرقى گاۋزىبان مۇرەككەپ

تەركىبى: گاۋزىبان ھىندى، گاۋزىبان چىنى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، يۇمغاقسۈت يىلتىزى 10 گرامدىن؛ گۈلى گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئاق سەندەل 15 گرامدىن؛ سۇ

بىر لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: نېرۋا ئاجىزلىقى، نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكى، مالىخۇلىيا قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. ئەرقى لاچىندانە

تەركىبى: لاچىندانە 500 گرام، سۇ 3 لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: لاچىندانىنى پاكىز تازىلاپ ئەرەق قازىنىغا چىلاپ، بىر سوتكا تۇرغۇزۇپ ئاندىن قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تېمىتىش ئارقىلىق 1.5 لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۈرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭە ئاجىزلىقى، يۈرەك چالاڭغىراش، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100～50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18. ئەرقى گۈلاب

تەركىبى: قىزىلگۈل بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك رىتمىسىزلىقىنى ياخشىلاش، قىزىتما پەسەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل يۈرەك كېسەللىكلىرى، ھەر خىل قىزىتمىلار ۋە نېرۋا ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19. ئەرقى بادرەنجى بۇيا

تەركىبى: بادرەنجى بۇيا بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
خۇسۇسىيىتى: يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، بەلغەم بوشتىپ، يۆتەل پەسەيتىش، دەم سىقىشنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك رېتمسىزلىق، يۇرەك سانجىقى، يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، نېرۋا ئاجىزلىقى، يۇرەك قېپى ياللۇغى ۋە ھەر خىل ياللۇغلىنىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20. ئەرقى سەندەل

تەركىبى: ئاق سەندەل بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
خۇسۇسىيىتى: يۇرەك رېتمسىزلىقىنى ياخشىلاش، قىزىتما قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك رېتمسىزلىقى، يۇرەك سانجىقى، يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، ھەر خىل قىزىتمىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21. ئەرقى ئەۋرىشىم

تەركىبى: ماكلانغان پىلە بىر كىلوگرام، سۇ ئالتە لىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: پىلنى سۇغا چىلاپ، ئەرەق قازىنىغا سېلىپ قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تېمىتىش ئارقىلىق 2.5 لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك رىتمىسىزلىقى، يۇقىرى قان بېسىمى، قان تومۇر قېتىش، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100～50 مىللىلىتىر تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. ئەرقى سەندەل مۇرەككەپ

تەركىبى: ئاق سەندەل 130 گرام، بادرەنجى بۇيا، بېدىمىشكى، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، نىلۇپەر 100 گرامدىن؛ سۇ 5 لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەرەق قازىنىغا چىلاپ بىر سوتكا تۇرغۇزۇپ ئاندىن قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تېمىتىش ئارقىلىق ئىككى لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، قان تومۇرنى كېڭەيتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك چالاڭغىراش، يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، يۇقىرى قان بېسىمى، قان تومۇر قېتىش، ئۇيقۇسىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100～50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23. ئەرقى زەپەر

تەركىبى: زەپەر 50 گرام، سۇ 5 لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەرنى ئەرەق قازىنىغا چىلاپ قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تېمىتىش ئارقىلىق ئىككى لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەك، جىگەر، تال، ئاشقازان ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، قاننى جانلاندۇرۇش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك رىتمىسىزلىقى، مېڭە، يۇرەك ۋە ئاشقازان ۋە باھ ئاجىزلىقى، بۆرەك، تال، جىگەر ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24. ئەرقى كاسىنە

تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى بىر گرام، سۇ بەش لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: كاسىنە ئۇرۇقىنى پاكىز تازىلاپ، ئەرەق قازىنىغا چىلاپ 24 سائەت تۇرغۇزۇپ، ئاندىن قاينىتىپ پارغا ئايلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ، تېمىتىپ، 2.5 لىتىر ئەرەق تارتىپ، فىلتىر قەغەزدە سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، يالۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل جىگەر يالۇغى، ئۆت يالۇغى، سۆزنەك، سۈيدۈك سىستېمىسى تېشى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25. ئەرقى دىنار

تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى 300 گرام، تازىلانغان قىزىلگۈل 300 گرام، كاسىنە يىلتىزى پوستى 600 گرام، نېلۇپەر گۈلى، گاۋزىبان 150 گرامدىن، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان زىخ 15 گرام، ئەفتىمۇن 420 گرام، سۇ 7000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇغا چىلاپ ئەرەق قازىنىغا سېلىپ بىر سوتكا تۇرغۇزۇپ، ئاندىن قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تېمىتىش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر يالۇغى، جىگەر قېتىش، جىگەر مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىق، كۆكرەك پەردە يالۇغى، يۈرەك كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100～50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26. ئەرقى كاسىنە مۇرەككەپ

تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ماكلانغان پىلە 120 گرامدىن؛ ئاسارۇن، گاۋزىبانام دارچىن، بېدىمىشكى 80 گرامدىن؛ نىلۇپەر، ئوغرىتىكەن 60 گرامدىن؛ سۇ 5 لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇغا چىلاپ، ئەرەق قازىنىغا سېلىپ 24 سائەت تۇرغۇزۇپ ئاندىن قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تېمىتىش ئارقىلىق 2.5 لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى تەڭشەش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش، يالۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر يالۇغى، جىگەر قېتىش، ئۆت يالۇغى، سېرىقلىق چۈشۈش، سۇلۇق ئىششىق غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100～50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27. ئەرقى مۇقەۋۋى

تەركىبى: سەۋزە ئۇرۇقى، جۇۋىنە 500 گرامدىن؛ پىياز ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى 120 گرامدىن؛ خولىنجان، پىلپىل، زەنجىۋىل، سۇمبۇل، زىراۋەندە، ئاچچىقتاۋۇز، سازەج ھىندى، چىلاپا، سازەج ھىندى ئۇرۇقى، يېسۈئىلەك ئۇرۇقى، ئاقىرقەرھا 10 گرامدىن؛ زەرچىۋە، پارپا 3 گرامدىن؛ زەپەر 2 گرام، ئەنبەر 1 گرام، سۇ 6 كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنىڭ چالا سوقىدىغانلىرىنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە ئەرەق قازىنىغا سېلىپ چىلاپ، بىر سوتكىدىن كېيىن قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ ئەرەق تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: باھ، مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش؛ كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش؛ تەرەتنى بوشتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باھ، مېڭە، يۈرەك، كۆز ۋە ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى؛ ئومۇمەن غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100～50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئون سەككىزىنچى باب رەۋغەن دورىلار

رەۋغەن (ياغ) دورىلار — هايۋانات ياغلىرى، ئۆسۈملۈك ئۇرۇقلىرىدىن جۈملىدىن ئۆسۈملۈكلەرنىڭ گۈل ـ چېچەكلىرى، يىلتىزىدىن مەخسۇس ئۇسۇللار ئارقىلىق ئېلىنىدىغان، بەدەن سىرتىدىن ياغلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان سۈيۇق هالەتتىكى دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

1. رەۋغىنى ئەقرەب

تەركىبى: چايان 10 دانە، رەۋەن، سەئدى كوفى، جىنتىيانا، بىخ كەبىر 120 گرامدىن؛ ئاچچىق بادام مېيى 280 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سەئدى كوفى، جىنتىيانا، بىخ كەبىرنى سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن ئاچچىق بادام يېغىنى قوشۇپ، يەنە سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ، چايان بىلەن يۇمشاق سالايە قىلىنغان رەۋەننى ياغقا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تاش پارچىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، پەي، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۆرەك ۋە دوۋساق تاش كېسەللىكى، جىنسىي يول ياللۇغى، ئىستىرخا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەهۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

2. رەۋغىنى يىلان

تەركىبى: يىلان 30 دانە.

ياساش ئۇسۇلى: يىلاننى قازانغا سېلىپ قىزىتىپ، يېغى ئايرىۋېلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاڭلاش ئىقتىدارىنى ياخشىلاش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: گاس، قۇلاق ئېغىرلىقى، قۇلاق غوڭۇلداش، سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

3. رەۋغىنى موم

تەركىبى: ئاق موم، ئۆردەك يېغى 20 گرامدىن؛ بابۇنە، ئەپيۇن 2 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: ئاق موم بىلەن ئۆردەك يېغىنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بابۇنە بىلەن ئەپيۇننى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق توختىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرى، بالىياتقۇ ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: بالىياتقۇ ئىششىقىغا ئىشلەتكەندە، داكىغا مىلاپ كۈندە 2 ~ 1 قېتىم جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ.

4. رەۋغىنى دەھتۇرە

تەركىبى: ئىتياڭىقى ئۇرۇقى 40 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ياغ تارتىش ماشىنىسىدا يېغى ئېلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، چىڭىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: رېماتىزم، پالەچ، لەقۋا، مەنىي يۇرۇپ كېتىش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

5. رەۋغىنى بادام

تەركىبى: قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قارا سونا ئۇرۇقى، بادام مېغىزى 30 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى پاكىزلاپ، ياغ تارتىش ماشىنىسى ئارقىلىق ياغ تارتىپ ئېلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئاغرىق توختىتىش،

سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭىگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن بولغان باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

6. رەۋغىنى بىنەپشە

تەركىبى: بىنەپشە گۈلى 60 گرام، كۈنجۈت يېغى 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: بىنەپشە گۈلىنى كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ، ئاپتاپقا 40 كۈن قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، يۇمشىتىش، سىلىقلاشتۇرۇش، يالىلۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق يانداۋ-رۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق، پەي - مۇسكۇللار قېتىۋېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

7. رەۋغىنى لوبوب

تەركىبى: پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، كۈنجۈت، چىلغوزا مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، جۆز 50 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنىڭ ھەممىسىنى ياغ تارتىش ماشىنىسىغا سېلىپ يېغى ئېلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئۇيقۇنى ياخشىلاش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باش ئاغرىقى، مالىخۇلىيا، جۈزام قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

8. رەۋغىنى ئەفسەنتىن

تەركىبى: ھۆل ئەفسەنتىن 75 گرام، بادام يېغى 280 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئەپسەنتىننى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپ-لىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بادام يېغى قوشۇپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە يەنە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق قايتۇرۇش، ماددىلارنى تارقىتىش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى، بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

9. رەۋغىنى مەستىكى

تەركىبى: مەستىكى 30 گرام، زەيتۇن يېغى 150 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يەل تارقىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، يالىلۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان بوشىشىپ كېتىش، ئاشقازان كۆپۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

10. رەۋغىنى سەۋسەن

تەركىبى: گۈلسەۋسەن، قۇستە، قېلىن دارچىن، ھەببى بىلسان 30 گرامدىن؛ مەستىكى، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر 15 گرامدىن؛ زەپەر 6 گرام، كۈنجۈت مېيى 400 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە مۇسكۇللارنى قۇۋۋەتلەش، چىڭىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھىستېريىە، پەي - مۇسكۇللار بوشىشىپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

11. رەۋغىنى سۇزاپ

تەركىبى: سۇزاپ سۈيى 420 مىللىلىتىر، قىزىل قىچا، ئاق قىچا، ئاقىرقەرھا 3 گرامدىن؛ كۈنجۈت مېيى، زەيتۇن مېيى 265 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: ئۇرۇق ھەم يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇزاپ سۈيى ھەم ياغلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، سۈيى تۈگىگەندە تالقان قىلىپ، يېغىنى يىغۇۋېلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، يالۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى، سەرئى، ئىرقۇننىسا، قۇلاق ئاغرىقى، سۈيدۈك ۋە ھەيز تۇتۇلۇش ۋە بوغۇم يالۇغىنى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئىچىدىن ئىستېمال قىلىش توغرا كەلسە، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى مۇۋاپىق مىقداردا كۆكتات قورۇپ تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. رەۋغىنى بىدەنجىر

تەركىبى: جۇۋىنە، يالپۇز، پىننە، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، مەستىكى، ئاسارۇن 60 گرامدىن؛ زەنجىۋىل، دارچىن، قاقىلە، نارجىل، سىيادان، قۇستە، تاغ كۈدىسى، كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، يەسىمەن گۈلى، شەترەنجى 12 گرامدىن؛ مۇقەل، زورۇمباد، دۇرۇنجى ئەقرەب 9 گرامدىن؛ ئابدىملىك يېغى 500 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكىنى ئايرىم سالايە قىلىپ، مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، بارلىق دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ 4 لىتىر سۇغا چىلاپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش خۇسۇ-

سىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان تومۇرلار توسۇلۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن، يەلدىن بولغان پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل، نۇقرەس، يەللىك قۇلۇنجى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىچىدىن ھەسەل سۇيى بىلەن بىر كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىرتتىن كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

13. رەۋغىنى كۈندۇر

تەركىبى: كۈندۇر، سەبرە، مۇرمەككى، مەستىكى، قۇندۇز قەھرى، رۇسۇت، كالا ئۆتى 3 گرامدىن، ئاچچىق بادام مېيى 60 مىللىلىتىر، كونا مۇسەللەس 120 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى كونا مۇسەللەسكە چىلاپ ئېرىتىپ ئاندىن ئاچچىق بادام يېغىنى قوشۇپ، مۇسەللەس تۇگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە مۇسكۇللارنى قۇۋۋەتلەش، چىڭىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۇرۇش، سوغۇق يەللەرنى ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پەي - مۇسكۇللار ئاجىزلىقى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل، نۇقرەس، سوغۇق يەلدىن بولغان بولغان قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاق غوڭۇلداش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

14. رەۋغىنى قۇستە

تەركىبى: قۇستە 30 گرام، پىلپىل، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھا 12 گرامدىن؛ كونا مۇسەللەس 300 مىللىلىتىر، قۇندۇز قەھرى 6 گرام، زەيتۇن يېغى 150 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: قۇستە، پىلپىل، ئاقىرقەرھالارنى چالا سوقۇپ، مۇسەللەسكە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، 150 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، ئۇستىگە زەيتۇن يېغىنى قۇيۇپ، مۇسەللەس تۇگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ، ئارقىدىن پەرپىيۇن بىلەن قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، سوۋۇغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە مۇسكۇللارنى قۇۋۋەتلەش، چىڭىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، چاچنى قارايتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پەي ۋە مۇسكۇللار ئاجىزلىقىدىن بولغان پالەچ،

لەقۋا، مۇپاسىل، چاچ ئاقىرىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

15. رەۋغىنى سامساق

تەركىبى: تازىلانغان سامساق 450 گرام، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھا 135 گرامدىن؛ پىلپىل، سۇزاپ 30 گرامدىن؛ زەيتۇن يېغى 620 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: سامساق، ئاقىرقەرھا، پىلپىل، سۇزاپنى چالا سوقۇپ، 300 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى 150 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ ئاندىن زەيتۇن يېغىنى قوشۇپ، پەرپىيۇننى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى باھىنى قۇۋۋەتلەش، پەينى چىكتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، چاچ ئۇندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باھ ئاجىزلىقى، پەيلەر بوشاپ كېتىش، سۈيدۈك تېمىپ كېلىش، بوۋاسىر، چاچ چۈشۈپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

16. رەۋغىنى سىيادان

تەركىبى: سىيادان، شۇمشا 30 گرامدىن؛ زەيتۇن يېغى 60 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: سىيادان بىلەن شۇمشىنى جۇۋازدا ياغ تارتىپ، ئاندىن زەيتۇن يېغى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي - مۇسكۇللارنى چىكتىش، باھىنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باھ ئاجىزلىقى، يەلدىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق، پەي مۇسكۇللار بوشاپ كېتىشتىن بولغان پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

17. رەۋغىنى قودا

تەركىبى: قودا قۇشنىڭ يېغى 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تۇگە قۇشنىڭ يېغىنى قازانغا سېلىپ ئېرىتىپ، چېگىردىكىدىن ئايرىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي، نېرۋا ۋە مۇسكۇلنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، پەينى بوشتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، يەل ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پەي ئاجىزلىقى، مۇپاسىل، قورساق ئاغرىقى، قۇلۇنجى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: قۇلۇنجى ۋە قەۋزىيەتكە ئىشلەتكەندە كىلىزما قىلىنىدۇ.

18. رەۋغىنى قەلەمپۇر

تەركىبى: قەلەمپۇر 300 گرام، تۇز 25 گرام، سۇ 1700 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: قەلەمپۇرنى سۇغا چىلاپ، ئۇستىگە تۇزنى قوشۇپ ئوت ئۇستىگە قويۇپ، ئىسسىقلىق بېرىپ، ئاندىن پار قازان بىلەن پارلاندۇرۇپ، تامچىلىتىپ يېغى ئايرىۋېلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە مۇسكۇللارنى قۇۋۋەتلەش، چىڭىتىش، گۆش ئۇندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پەي - مۇسكۇللار ئاجىزلىقى، مۇپاسىل، نۇقـ- رەس، ئىرقۇننىسا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ ياكى ئىچىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19. رەۋغىنى ناردىن

تەركىبى: سەبرە سۇقۇتى، مەستىكى رۇمى 3 گرامدىن؛ سېرىق موم 24 گرام، قىزىلگۈل يېغى 42 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: سەبرە بىلەن مەستىكىنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، سېرىق مومنى ئېرىتىپ، قىزىلگۈل يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىق قايتۇرۇش، پەي ۋە مۇسكۇللارنى قۇۋۋەتلەش، چىڭىتىش، قۇرۇتۇش، قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پەي ۋە مۇسكۇللار ئاغرىقى، ئەزالار سوۋۇپ كېتىش، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك

ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

20. رەۋغىنى مەرزەنجۇش

تەركىبى: ھۆل مەرزەنجۇش سۈيى، كۈنجۈت يېغى 200 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن كۈنجۈت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە مۈسكۈللارنى قۇۋۋەتلەش، چىڭىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پەي - مۈسكۈللار بوشىشىش، پالەچ، لەقۋا، ئىرقۇننىسا، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، شەقىقە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

21. رەۋغىنى قەسبۇزەرىرە

تەركىبى: قەسبۇزەرىرە، ھەببۇلغار يوپۇرمىقى، سەئدى كوفى، ئۇد بىلسان، يۈيۈلغان لوك، ئۇبھەل، قەردمانا، سازەج ھىندى، ئاس يوپۇرمىقى، سۈمبۈل، ئىزخىر چېچىكى، رەيھان 15 گرامدىن؛ مۈسەللەس 1500 مىللىلىتىر، كۈنجۈت يېغى 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۈسەللەسكە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا توختىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن كۈنجۈت يېغىنى قوشۇپ، مۈسەللەس تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، قورۇق يەللەرنى تارقىتىش، قىزىتىش، چىڭىتىش، ئىششىق تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاق ئېغىرلىقى، پەي - مۈسكۈللار بوشىشىپ كېتىش، پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل، دوۋساق ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ. قۇلاق ئاغرىقى ئۈچۈن قۇلاققا تېمىتىلىدۇ، باش ئاغرىقى ئۈچۈن بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

22. رەۋغىنى قىروتى

تەركىبى: ئاق موم، توخۇ يېغى، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر، كۈنجۈت يېغى 20 مىللىلىتىر، كالا يېلىكى 40 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاق موم، توخۇ يېغى، كالا يېلىكىنى ئوتتا قىزىتىپ ئېرىتىپ،

ياغلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى يۇمشىتىش، بوشتىش، هۆللۈك يەتكۈزۈش، سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تەشەننۇچ، هەر خىل بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەهۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

23. رەۋغىنى سىماب

تەركىبى: سىماب، گۈڭگۈرت، ئاق موم، زىغىر، زەيتۇن يېغى، توخۇ يېغى 30 گرامدىن؛ زەرنەپ، بىخ مارجان، كالا يىلىكى، گىل ئەرمىنى، تاباشىر 13 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: گۈڭگۈرت، سىمابنى كۈشتە قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈغا چىلاپ، توخۇ يېغى، كالا يىلىكى، ئاق موملارنى ئېرىتىپ ئاندىن هەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۇتلەش، قان تازىلاش، جاراهەت پۈتتۈرۈش، يالىلۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يارا، جاراهەت، قىچىشقاق، تەمرەتكە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

24. رەۋغىنى مەدەستان

تەركىبى: مەدەستان، قەلەي ئۈپىسى، سىرىق موم، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى 8 گرامدىن؛ زىغىر 3 گرام، پىششىق تۇخۇم سىرىقى 2 دانە، كۈنجۈت يېغى 150 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: مەدەستان، قەلەي ئۈپىسى ۋە زىغىرنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سىرىق موم، ئۆردەك هەم توخۇ يېغىنى ئېرىتىپ، تۇخۇم سىرىقى ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۇتلەش، جاراهەت پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش، يىرىڭ تازىلاش، ئىششىق تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: هەر خىل يىرىڭلىق جاراهەتلەر، هۆل تەمرەتكە، قانلىق بوۋاسىر، هەر خىل ئىششىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەهۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك

ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: بوۋاسىر كېسەللىكىدە هارارەت يۇقىرى بولسا دورا تەركىبىگە گۈل يېغى، تۇخۇم ئېقى، كاپۇر قوشۇپ ئىشلىتىش كېرەك.

25. رەۋغىنى ئوسما

تەركىبى: ئوسما 9 گرام، نامازشام گۈلى يوپۇرمىقى 45 گرام، كۈنجۈت يېغى 360 مىللىلىتىر، ئەنبەر 8 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنىڭ هەممىسىنى 500 مىللىلىتىر سۈغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: چاچ ئۆستۈرۈش، چاچ قارايتىش، پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، چاچ بالدۇر ئاقىرىش، چاچ - ساقال چۈشۈپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەهۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

26. رەۋغىنى مۇقەل

تەركىبى: مۇقەل 300 گرام، كۈدە سۈيى 280 مىللىلىتىر، كۈنجۈت مېيى 135 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مۇقەلنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن قوشۇپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنى يوقىتىش، ئاغرىق توختىتىش، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بوۋاسىر كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەهۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

ئون توققۇزىنچى باب ئابىزەن دورىلار

ئابىزەن دورىلار — نۇسخا تەركىبىدىكى دورا ئەشيالارنى بەلگىلىك ۋاقىت قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بىمارنى دورا سۈيىگە ئولتۇرغۇزۇش ئۈچۈن تەييارلىنىدىغان سۈيۇق ھالەتتىكى دورا ياسالمىسى.

1. ئابىزەنى بابۇنە

تەركىبى: بابۇنە گۈلى، ئىكلىلمىلىك، رەيھان، كەرەپشە يىلتىزى، ئاسارۇن، سىرىقچىچەك ئۇرۇقى، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، پىرسىياۋشان 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يالۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرىدىكى ھەرخىل ئىشىشلار، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكىگە قوشۇلۇپ كەلگەن ھەرخىل يۇقۇملىنىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ، سۇ ھورىدا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

2. ئابىزەنى ئامۇت

تەركىبى: ئامۇت يوپۇرمىقى 6 گرام، موزا، ئانار گۈلى، ئانار پوستى، قىزىلگۈل، جۆيۈز 3 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، يىرىڭ تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈيدۈك يولى يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھورىدا بىمارنى ئولتۇرغۇلىدۇ.

3. ئابىزەنى ئەمەن

تەركىبى: سىرىقچىچەك 3 گرام، شۇمشا ئۇرۇقى، بابۇنە گۈلى، ئەنجۇر قىپقى 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىق تارقىتىش، يالۇغ قايتۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بالىياتقۇ بوينى يالۇغى، سۈيدۈك يول كېسەللىكلىرى، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، هورىدا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

4. ئابىزەنى شاهىبەللۇت

تەركىبى: شاهىبەللۇت، تاغ رەيهىنى، موزا، زەيتۇن يېغى، تۆمۈر پوقى 3 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سوڭى چىقىپ قېلىش، بالىياتقۇ چىقۇقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مەلۇم مىقداردىكى هاراققا چىلاپ، دورا سۈيىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاغرىش، كۆيۈشۈش سېزىمى بولسا دورىغا بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قوشۇش كېرەك، بىر سائەتتىن كېيىن مەقئەتنى شاپتول ياكى ئۆرۈك مېغىزى يېغىدا مايلاش كېرەك.

5. ئابىزەنى يەسمەن

تەركىبى: يەسمەن گۈلى 30 گرام، يەسمەن يوپۇرمىقى 20 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈۋېتىپ

تىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يىرىك تازىلاش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، يالۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، سۆزنەك جۈملىدىن سۈيدۈك يولى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇ ھورىدا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

6. ئابىزەنى ئىكىلىملىك

تەركىبى: ئىكىلىملىك، بابۇنە، قىزىلگۈل، ئاق لەيلىگۈلى 30 گرامدىن؛ قۇرۇ-تۇلغان تاۋۇز شاپىقى، پىرسىياۋشان ئۆشنە، گۈل سەۋسەن يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى پوستى، كاكىنەچ، شۇمشا 15 گرامدىن؛ دوقۇ، نېلۇپەر گۈلى 5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى:

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش، يالۇغ قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تاش پارچىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۆرەك يالۇغى، دوۋساق يالۇغى، بۆرەك ۋە دوۋساق تاش كېسەللىكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ، سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

يىگىرمىنچى باب مەلھەم دورىلار

مەلھەم دورىلار — دورا تالقانلىرىغا مۇناسىپ قوشۇمچىلارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىرغا ئوخشاش يۇغۇرۇپ تەييارلاپ سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىسىدۇر.

1. مەلھەمى مۇردارسەنگ I

تەركىبى: مەدەستان، مىلتىق دورىسى 60 گرامدىن؛ ئەنزىرۇت، زەمچە، موزا 20 گرامدىن؛ زەيتۇن يېغى 100 مىلىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۇندەك سوقۇپ، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەت پۇتتۇرۇش، گۆش ئۇندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان مۇسكۇللار زەخملىنىپ جاراھەتلىنىشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

2. مەلھەمى مۇردارسەنگ II

تەركىبى: مەدەستان 30 گرام، زىراۋەندە، مۇقەل، قىزىل موم، ئوشەق، زەيتۇن يېغى 21 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، مۇقەل بىلەن قىزىل مومنى ئېرىتىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەت پۇتتۇرۇش، جاراھەت پۇتتۇرۇش، يىرىك تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل سىرتقى زەخملىنىشلەر، يارا ۋە جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

3. مەلھەمى زۇپىتى

تەركىبى: زۇپىتى رۇمى، ئاق موم، چىلغوزا 15 گرامدىن؛ ھەببە تۇلخوزرا مېيى 30 مىللىلىتىر، زەيتۇن يېغى 45 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئاق مومنى ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەت پۇتتۇرۇش، يىرىڭ تازىلاش، ئىششىق قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل يۇقۇملىنىشلىق جاراھەتلەر، قاتتىق ئىششىقلار، شەلۋەرەش خاراكتېرلىك تېرە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

4. مەلھەمى رال

تەركىبى: ئاق موم، سېرىق ياغ 60 گرامدىن؛ كەت ھىندى، بەدىيان 15 گرامدىن؛ كاپۇر 3 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاق موم ۋە سېرىق ياغنى ئېرىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن بەدىيان بىلەن كەت ھىندىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئاندىن كاپۇرنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەت پۇتتۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يىرىڭ تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل شەلۋەرەش خاراكتېرلىك يىرىڭلىق جاراھەتلەر، ئاقما قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

5. مەلھەمى زاك

تەركىبى: زاك، موزا 2 گرامدىن؛ ئاكاتسىيە يېغى 4 مىللىلىتىر، تۇخۇم ئېقى 2 دانە، ئانار گۈلى، كۈندۈر خۇنسىياۋشان 5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تالقانلاپ، ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەت پۈتتۈرۈش، يىرىڭ تازىلاش، قان توختىتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاقما، گۆشخور چاقا، يىرىڭلىق جاراھەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: دورىنىڭ كىسلاتالىقى بىرقەدەر كۈچلۈك بولۇپ، تېرىلەردە كۆيۈشۈش، ئېچىشىش سېزىمى پەيدا قىلسا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك.

6. مەلھەمى زەرنىخ

تەركىبى: قىزىل زەرنىخ، چاققاقئوت ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ مىس پاراشوكى 20 گرام، قىزىلگۈل يېغى 80 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: قىزىل زەرنەخ بىلەن مىس پاراشوكىنى ياخشى سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىنى قىزىتىپ سوۋۇغاندا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەت پۈتتۈرۈش، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش، چىرىشكە قارشى تۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پوقاق، گۆشخور چاقا، ھەر خىل يىرىڭلىق جاراھەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۇچ كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

7. مەلھەمى شادىنەچ

تەركىبى: شادىنەچ، كۈندۈر، ئەنزىرۇت، سەبرە سۇقۇتى، تۇتىيا، ئانارگۈلى، ئاكاتسىيە يېلىمى، توغراق قوۋزىقى، زەمچە، زاك، موزا 3 گرامدىن؛ تەنكار 1.5 گرام، قاپاق گۈلى 10 گرام، قىزىلگۈل يېغى 45 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىنى قىزىتىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەت پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش، يىرىڭ تازىلاش، ئىششىق قايتۇرۇش، چىرىشكە قارشى تۇرۇش، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سىفلىس، سۆزەك، ئاقما، ھەر خىل يىرىڭلىق

جاراھەتلەر، مۇدۇر چاقا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: بۇ دورا ئۆتكۈر كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، تېرىلەردە كۆيۈشۈش، ئېچىشىش سېزىمى پەيدا بولسا سىرتتىن گۈل يېغى ياكى تۇخۇم ئېقى سۈركىلىدۇ، ئەگەر بۇ دورا بىلەن كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانمىسا دەرھال ئىشلىتىشنى توختىتىش، ئۇزۇن ۋاقىت ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

8. مەلھەمى كۈمۈش

تەركىبى: كۈمۈش ئۇپىسى، قەلەي ئۇپىسى، كاسنە سۈيى، ئىتئۈزۈمى سۈيى 10 گرامدىن؛ تەرخەمەك سۈيى 10 مىللىتىر، كەتىرا 5 گرام، قىزىلگۈل يېغى 6 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورا سۈلىرى ۋە ئۇپا دورىلارنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن تالقانلانغان كەتىرانى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەت پۈتتۈرۈش، يالۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەقئەت يېرىلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

9. مەلھەمى كاپۇر

تەركىبى: كاپۇر 1 گرام، ئاق موم 5 گرام، قىزىلگۈل يېغى، قەلەي ئۇپىسى 20 گرامدىن؛ مەدەستان 3 گرام، نىشاستە 6 گرام، ۋازىلىن 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، گۈل يېغى بىلەن ۋازىلىننى ئېرىتىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەت پۈتتۈرۈش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، گۆش ئۈندۈرۈش، قان توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەقئەت يېرىلىش، يىرىڭلىق جاراھەتلەر، گۆشخور چاقا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

10. مەلھىمى مۇقەل

تەركىبى: مۇقەل 14 گرام، مەدەستان 10 گرام، بۇغداي كراخمالى 16 گرام، ئاق موم 67 گرام، كالا يىلىكى 15 گرام، ئۆردەك يېغى 31 گرام، سۈت 30 مىللىلىتىر، قايماق 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئۆردەك يېغىنى قىزىتىپ، كالا يىلىكى بىلەن قوشۇپ ئېرىتىپ، سۈت بىلەن قايماقنى قوشۇپ، بىر قېتىم قاينىتىپ سوۋۇغاندا يېلىم دورىلارنى سېلىپ ئېرىتىپ، ئاندىن كېيىن يۇمشاق سوقۇپ تالقانلانغان باشقا دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەت پۈتتۈرۈش، ئىششىق قايتۇرۇش، ماددىلارنى چىكتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەقئەت چۇقۇقى، بوۋاسىر، ھەر خىل قاتتىق ئىششىقلار قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 2 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: دورىنى ئىشلەتكەندە ئاغرىش سېزىمى بولسا گۇل يېغى ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. ئىششىق، جاراھەتلەر ئېغىز ئالغاندىن كېيىن دەرھال يىرىك، زەردابلارنى تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

11. مەلھىمى تۇخۇم I

تەركىبى: تۇخۇم سېرىقى 10 دانە، سىيادان، قارا كۈنجۈت 30 گرامدىن؛ قەلەمپۇر 20 گرام، سۆرۈنجان 25 گرام، كۆيدۈرۈلگەن قوي يېغى بىر كىلوگرام، بەدىيان ئەرقى 200 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: قوي مېيىنى قىزىتىپ، خام تۇخۇم سېرىقىنى سېلىپ ئوبدان كۆيدۈرۈپ، چېگىردىكىنى ئېلىۋېتىپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەرقى بەدىيانغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قازاندىكى ياغقا سېلىپ قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق توختىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، تېرىنى قىزارتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بوغۇم ئىششىقى ۋە ئاغرىش، مۇپاسىل، نىقرەس، ئاقكېسەل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ سىرتتىن ياغلىنىدۇ.

12. مەلھەمى تۇخۇم II

تەركىبى: تۇخۇم سېرىقى 7 گرام، سىيادان، قەلەمپۇر، قىزىل قىچا، كۈنجۈت، قوي يېغى 30 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: قوي يېغىنى قىزىتىپ، خام تۇخۇم سېرىقىنى سىلىپ ئوبدان كۆيدۈرۈپ، چىگىردىكىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۋەتلەش، قاننى جانلاندۇرۇش، تېرىنى قىزارتىش، هۆلىلۈكلەرنى قۇرۇتۇش، پەي، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەرەس، بەھەق، مۇپاسىل، نۇقرەس، پالەچ، لەقۋا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئەھۋالغا قاراپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

13. مەلھەمى سۆرۈنجان

تەركىبى: سۆرۈنجان 60 گرام، پوستى خەشخاش 30 گرام، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، موزا 10 گرامدىن؛ بادام مېيى 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۇندەك تالقانلاپ، بادام مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، چوڭ ـ كىچىك بوغۇم ياللۇغلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

14. مەلھەمى پەرپىيۇن

تەركىبى: پەرپىيۇن، ئاقىرقەرها 10 گرامدىن؛ نۇشۇدۇر 200 گرام، ئابدىملىك مېغىزى 35 گرام، كۈچۈلا مېيى 500 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، كۈچۈلا مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، قۇرۇتۇش، قىزىتىش، ئاغرىق

پەسەيتىش، قىزارتىش، پەيلەرنى چىكتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل، نۇقرەس، پەي - مۇسكۇل ئاجىزلىقى، ئاقكېسەل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

15. مەلھىمى قىچا

تەركىبى: قىچا ئۇرۇقى 3 گرام، ھەسەل 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قىچا ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق تارقىتىش، قىزىتىش، قىزارتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تال ئىششىقى، بوغۇم ئاغرىقى، مۇپاسىل، ئىر-قۇننىسا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

16. مەلھىمى شۇمۇم

تەركىبى: تۇخۇم يېغى، ئۆردەك يېغى، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى كالا يىلىكى، ئاق موم، كۈنجۈت يېغى 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: كالا يىلىكى بىلەن ئاق مومنى باشقا ياغلارغا قوشۇپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەيلەرنى بوشتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇ-سىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پەي ۋە مۇسكۇللار قېتىشۇېلىش، تارتىشىپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

17. مەلھىمى كىبرىت

تەركىبى: تازىلانغان گۈگۈرت 200 گرام، ۋازىلىن 400 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ۋازىلىننى قاچىغا سېلىپ ئېرىتىپ، گۈڭگۈرتنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تەڭگىسمان تەمرەتكە، باش ۋە بەدەن تەمرەتكىسىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

18. مەلھەمى بەرەس

تەركىبى: سۈپۈرگە ئۇرۇقى 50 گرام، شەترەنجى ھىندى 30 گرام، جىنكېۋىزى 20 گرام، سىيادان 25 گرام، كالا يىلىكى 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۇندەك تالقانلاپ، كالا يىلىكىنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۋەتلەش، قاننى جانلاندۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

19. مەلھەمى سانا

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، سانا 20 گرامدىن؛ كۈشتە قىلىنغان مەدەستان 10 گرام، قىزىلگۈل مېيى 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۇندەك سوقۇپ، گۈل مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تەڭگىسمان تەمرەتكە، ھۆل تەمرەتكە، بەھەق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

20. مەلھەمى ئوردان

تەركىبى: شورا، ئوردان، گىل ئەرمىنى، زەمچە 15 گرامدىن؛ سىركە لېيى 70 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ

تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۋەتلەش، تېرىنى قىزارتىش، قاننى جانلاندۇرۇش، تېرىگە سۇ كۆتەرتىش، خال چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەرەس، بەھەق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

21. ياڭاق قاسرىقى مەلھىمى

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن ياڭاق قاسرىقى، خېنە، ھۆل ئوسما 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۋەتلەش، تېرىگە سۇ كۆتەرتىش، خال پەيدا قىلىش، تېرىنى قىزارتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەرەس، بەھەق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

22. مەلھىمى گۈڭگۈرت

تەركىبى: تازىلانغان گۈڭگۈرت 600 گرام، سۇ تەگمىگەن ھاك 160 گرام، تاش كۆمۈر 320 گرام، سىماب 40 گرام، كۆك تاش 120 گرام، ۋازىلىن 3600 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن سۇ تەگمىگەن ھاك بىلەن تاش كۆمۈرنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن كۆك تاشنى كۆيدۈرۈپ، گۈڭگۈرتنى سوقۇپ تاسقاپ، بىر قىسمىنى سىماب بىلەن سالايە قىلىپ، ئاندىن دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سىماب ۋە گۈڭگۈرتلۇك تالقان تەييارلاپ، ۋازىلىننى ئېرىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن باشقا تالقان دورىلارنى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۋەتلەش، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل تەمرەتكە، قىچىشقاق، تاز، گۆشخور چاقا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

23. مەلھەمى شۇمشا

تەركىبى: زەيتۇن يېغى 30 گرام، پۇنۇس، خىيارشەنبەر 15 گرامدىن؛ زىغىر، شۇمشا، ئاق لەيلىگۇلى10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق قايتۇرۇش، جاراھەتلەرنى يۇمشىتىش، سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قاتتىق ئىششىق، چىيقان، غەلۋىرەك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

24. مەلھەمى مەدەستان

تەركىبى: ئىسپىغۇل، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، زىغىر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كاكىنەچ ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 28 گرامدىن، مەدەستان 80 گرام، كۈنجۈن يېغى 160 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق قايتۇرۇش، جاراھەتلەرنى يۇمشىتىش، سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قاتتىق ئىششىق، چىيقان، غەلۋىرەك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

يىگىرمە بىرىنچى باب زىماد دورىلار

زىماد دورىلار — چاپلانما ياكى تاڭما دورىلار دېگەن مەنىدە بولۇپ، دورا تالقانلىرىغا مۇناسىپ قوشۇمچىلارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىرغا ئوخشاش يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدىغان، تېرە شىللىق پەردىلەرگە سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان، قويۇقلۇق دەرىجىسى بىر قەدەر يۇقىرىراق بولغان بىر خىل دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

1. زىمادى مۇسەككىن I

تەركىبى: ئاق موم، سەمغى ئەرەبى 5 گرامدىن؛ خەشخاش ئۇرۇقى، كەپتەر مايىقى 10 گرامدىن؛ زەيتۇن يېغى 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال زەيتۇن يېغىنى بىر قاچىغا سېلىپ قىزىتىپ، ئۈستىگە سەمغى ئەرەبى بىلەن ئاق مومنى سېلىپ ئېرىتىپ، ئاندىن قالغان دورىلارنى تالقانلاپ سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باش ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

2. زىمادى مۇسەككىن II

تەركىبى: قىزىلگۈل، ئارپىبەدىيان، بىخ كەبىر، قارا كۆز بەدىيان، بەزرۇلبەنجى 30 گرامدىن؛ قۇستە يېغى 20 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قۇستە يېغىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۆرەك سانجىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

3. زىمادى رۇئاب

تەركىبى: ئانار پوستى، رۇسۇت 30 گرامدىن؛ يېشىل موزا 15 گرام، قىزىلگۈل، نامازشام گۈلى ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ ماش 90 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: رۇسۇتنى ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، قۇرۇتۇش، قورۇش، جاراھەت پۇتتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۇرۇن قاناش، بۇرۇن ئىچىدىكى يىرىڭلىق جاراھەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

4. زىمادى بابۇنە I

تەركىبى: بابۇنە گۈلى، بېنەپشە گۈل، ئىكلىلىملىك، ئاق لەيلىگۈلى، ئارپا ئۇنى، شۇمشا ئۇنى، سەئدى كوفى، ئىزخىر، قەسبۇزەرىرە 60 گرامدىن؛ قىزىلگۈل 15 گرام، سۇمبۇل، مەستىكى 9 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يالۇغ قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان يالۇغى، بالىياتقۇ يالۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئاشقازان ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

5. زىمادى بابۇنە II

تەركىبى: بابۇنە گۈلى، كەرەپشە كۆكى 10 گرامدىن؛ ئارپىبەدىيان 5 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بابۇنە گۈلى بىلەن ئارپىبەدىياننى يۇمشاق سوقۇپ، كەرەپشە كۆكىنىڭ سۈيىنى ئېلىپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يالۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئەمچەك بېزى يالۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئەمچەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

6. زىمادى شۈمشا I

تەركىبى: شۈمشا ئۇنى، لوبىيا ئۇنى 60 گرامدىن؛ بىنەپشە سۈيى 30 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: شۈمشا ئۇنى بىلەن لوبىيا ئۇنىنى بىنەپشە سۈيىدە خىمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
ئۇسۇسىيىتى: يالۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۇرۇق بېزى يالۇغى، دوۋساق يالۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

7. زىمادى شۈمشا II

تەركىبى: شۈمشا ئۇنى، لوبىيا ئۇنى 60 گرامدىن؛ بىنەپشە سۈيى 30 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: شۈمشا ئۇنى بىلەن لوبىيا ئۇنىنى بىنەپشە سۈيىدە خىمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: بۆرەك ۋە دوۋساقنى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق قايتۇرۇش، يالۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۇرۇق بېزى يالۇغى، دوۋساق يالۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

8. زىمادى سىركەنجىۋىل

تەركىبى: ئۇزۇم سىركىسى، ئۇزۇم ھارىقى، پىننە 10 گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: پىننىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇزۇم سىركىسى بىلەن ئۇزۇم ھارىقىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: يالۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، قىزىتما پەسەيتىش، يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىسسىقتىن بولغان سوت بېزى يالۇغى ۋە ھەر خىل سىرتقى زەخىملەردىن بولغان ئەزالار ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 3 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا

چېپىلىدۇ.

9. زىمادى بېنەپشە

تەركىبى: بىنەپشە، بابۇنە گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئارپا ئۇنى، قىزىلگۈل 10 گرامدىن؛ سۈمبۈل، مەستىكى رۇمى، پۈتەي قومۇش، سەئدى كوفى، ئىزخىرمەككى 5 گرامدىن؛ شۇمشا ئۇرۇقى 40 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، يۇمشىتىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ياللۇغى، ھەر خىل قاتتىق ئىششىقلار، بوغۇم ياللۇغى، سوغۇق يەللەردىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 3 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

10. زىمادى زىغىر

تەركىبى: زىغىر شىرىسى 40 گرام، سوقۇلغان ئاق نان، ئارپا ئۇنى، شۇمشا، زاغۇن ئۇرۇقى، ئاق لەيلى غولى 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، زىغىر شىرىسىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، يۇمشىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈت بېزى ياللۇغى، ھەر خىل سوغۇقتىن بولغان قاتتىق ئىششىق، سۈلۈق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 3 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

11. زىمادى ئاق لەيلى

تەركىبى: ئاق لەيلى ئۇرۇقى شىرىسى 20 گرام، گۈلبىنەپشە، كاكىنەچ غولى، باقلا ئۇنى 5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى شىرىسىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يالۇغ قايتۇرۇش، ماددىلارنى يۇمشىتىش، هۆللۈك يەتكۈزۈش، سىلىقلاشتۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: گۇرەن بەز يالۇغى، هەر خىل قاتتىق ئىششىقلار، بوغۇم يالۇغى، دوۋساق يالۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 2 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

12. زىمادى باقىلە

تەركىبى: باقىلە ئۇنى 10 گرام، سىركەنجىۋىل 30 مىللىلىتىر، گۈل يېغى 6 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يالۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، قىزىتما پەسەيتىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئەمچەك يالۇغى هەر خىل قاتتىق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 2 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

13. زىمادى گۈل

تەركىبى: قىزىلگۈل، گۈلبىنەپشە، بابۇنە گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئارپا ئۇنى 20 گرامدىن؛ سۈمبۈل، مەستىكى، پۈتەي قومۇش، ئىزخىرمەككى، سەئدى كوفى 5 گرامدىن؛ شۇمشا 14 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يالۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان يالۇغى، هەر خىل سىرتقى زەخىملەردىن بولغان ئىچكى ئەزالار ئىششىقى، بوغۇم يالۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەهۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

14. زىمادى شاپتۇل يوپۇرمىقى

تەركىبى: شاپتۇل يوپۇرمىقى، ئەمەن 70 گرامدىن؛ كالا ئۆتى 2 دانە.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرۈش ۋە ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەددە قۇرت كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا كىندىك ئەتراپىغا چېپىلىدۇ.

15. زىمادى ئەپيۇن

تەركىبى: ئەپيۇن، زەپەر 2 گرامدىن؛ مەدەستان 5 گرام، قەلەي پوقى، گۈل يېغى 3 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان يارىسى، ھەر خىل سىرتقى زەخملەنىشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

16. زىمادى مەقئەت

تەركىبى: كۈدە ئۇرۇقى، سۆرۈنجان، سىرىق ھېلىلە 15 گرامدىن؛ ئانارگۈلى 10 گرام، يۇمغاقسۈت، مامىرانچىنى، زەمچە 30 گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈدا ئېزىپ، يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، يالىلۇغ قايتۇرۇش، قان توختىتىش، پەي ـ مۇسكۇللارنى چىڭىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قانلىق بوۋاسىر، ئىچكى بوۋاسىر، مەقئەت ئىششىقى، مەقئەت چىقۇقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، تەرەتتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا مەقئەتكە كىرگۈزۈلىدۇ.

17. زىمادى سەرسام

تەركىبى: خام قاپاق، تەرخەمەك، ئوسۇك يوپۇرمىقى، ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقى 100 گرامدىن؛ قىزىلگۈل ئەرقى، سىركە 200 مىللىلىتىردىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قىزىلگۈل ئەرقى ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، يالۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، ھۆلـ لۈك يەتكۈزۈش، سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭە پەردە يالۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

18. زىمادى سەندەل

تەركىبى: ئاق سەندەل 15 گرام، ئەرقى گۈل 50 مىللىلىتىر، كاپۇر 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاق سەندەلنى ۋە كاپۇرنى ئايرىم يۇمشاق سوقۇپ، ئەرقى گۈلدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، ھارارەت پەسەيتىش، تۇتۇش، جاراھەت پۈتـ تۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى، يۇـ قىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاز مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يۇرەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

19. زىمادى ئەمەن

تەركىبى: سىرىق ئەمەن، سەبرە سۇقۇتى، مەستىكى، سۇمبۇل، ئىزخىر، ئاق سەندەل 10 گرامدىن؛ تاتلىق قۇستە، بىلسان ئۇرۇقى، ئۇدخام، بېھى، قېلىن دارچىن، قىزىلگۈل 5 گرامدىن؛ تاغ رەيھىنى 2 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر ئىششىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان

سوۋۇپ كېتىش، يەلدىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

20. زىمادى زاتىل

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، بابۇنە، سىرىقچېچەك ئۇرۇقى، ئاق لەيلىگۈلى، بۇغداي كېپىكى، زىغىر، شۇمشا 10 گرامدىن؛ كۈنجۈت يېغى 100 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىدا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، يالۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل تىپتىكى ئۆپكە يالۇغلىرى، قىزىتما ۋە كۆكرەك ئاغرىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

21. زىمادى مۇقەۋۋى مەئىدە

تەركىبى: سۇمبۇل، مەستىكى، كۈندۇر، قىزىلگۈل 30 گرامدىن؛ رەيھان ئۇرۇقىنىڭ لوئابى 50 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ رەيھان ئۇرۇقىنىڭ لوئابىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، بىر قىسىم يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

22. زىمادى سىيادان

تەركىبى: سىيادان 15 گرام، شەھمەنزەل 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: شەھمەنزەلنى يۇمشاق سوقۇپ، سىيادان لوئابىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە پەينى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق تارقىتىش، يەل تارقىتىش، ئۇچەي قۇرتىنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان يالىلۇغى، يەلدىن بولغان بالىياتقۇ ئىشىشقى، پەي ـ مۇسكۇللار بوشاپ كېتىش، مەددە قۇرت كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

23. زىمادى تۇخۇم سىرىقى

تەركىبى: تۇخۇم سىرىقى3 دانە، ئارپا ئۇنى، باقلا ئۇنى، شۇمشا ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ مورمەككى 6 گرام، زەپەر 4 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم سىرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بالىياتقۇ ۋە تۇخۇمداننى قۇۋۇەتلەش، يالىلۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، ئارتۇق ماددىلارنى تارقىتىش ۋە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈت بېزى يالىلۇغى، ھەر خىل قاتتىق ئىششىق ۋە ھەر خىل يەللىك ئىششىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 3 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

24. زىمادى زەپەر

تەركىبى: زەپەر 1 گرام، مورمەككى، پاقىيوپۇرمىقى 2 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەر بىلەن مورمەككىنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ لوئابىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بالىياتقۇ ۋە تۇخۇمداننى قۇۋۇەتلەش، ئىششىق قايتۇرۇش، يالىلۇغ قايتۇرۇش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سوغۇقتىن بولغان بالىياتقۇ يالىلۇغى، سۈت بېزى يالىلۇغى ۋە ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 3 كۈندە بىر مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

25. زىمادى يۇمغاقسۇت

تەركىبى: يۇمغاقسۇت سۈيى 10 مىللىلىتىر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، بۇغداي كراخمالى، ئىسپىغۇل، ھەمشىباھار ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ مورمەككى شىرىسى 5 گرام، گىل ئەرمىنى 30 گرام، گۈل يېغى 15

مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: كەتىرا، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، گىل ئەرمەنلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ۋە ئىسپىغۇللارنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، بارلىق دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بالىياتقۇ ۋە تۇخۇمدانىنى قۇۋۋەتلەش، يالۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بالىياتقۇ بوينى يالۇغى، قىزىتما، بالىياتقۇ ئىششىقى، بالىياتقۇ بوينى راكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

26. زىمادى سۆرۈنجان

تەركىبى: سۆرۈنجان، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئىكلىلىملىك 30 گرامدىن؛ ئاقاقىيا 6 گرام، پوستى خەشخاش، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ زەيتۇن يېغى 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-لىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي، مۇسكۇل ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق يانداۋرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: رېماتىزملىق بوغۇم يالۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

27. زىمادى ئىسپىغۇل

تەركىبى: ئىسپىغۇل، خەشخاش 30 گرامدىن؛ گۈل مېيى 10 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: خەشخاشنى يۇمشاق سوقۇپ ئىسپىغولنىڭ لوئابىغا گۈل مېيىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي، مۇسكۇل ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق قايتۇرۇش، يالۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بوغۇم يالۇغى، مۇپاسىل، نۇقرەس قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

28. زىمادى سەبرە

تەركىبى: سەبرە سۇقۇتى 20 گرام، زەپەر 5 گرام، قايناق سۇ 150 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: سەبرىنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ، يۇمشاق سالايە قىلىنغان زەپەرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە مۇسكۇللارنى قۇۋۋەتلەش، چىڭىتىش، يالۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر يالۇغى، ئاشقازان يالۇغى، بوغۇم ئاغرىقى، ئىرقۇننىسا، پالەچ، پەي - مۇسكۇللار ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

29. زىمادى بەرەس

تەركىبى: قىزىل قىچا 15 گرام، ئوردان 10 گرام، جىنكېۋىزى ئۇرۇقى 20 گرام، سىركە 100 مىللىلىتىر، كالىي زىرە مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۋەتلەش، قاننى جانلاندۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاق داغ بار ئورۇنغا سۈركىلىدۇ ياكى تېڭىلىدۇ.

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
مەسئۇل كوررېكتورى: خاسىيەت ئىبراھىم

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك قوللانمىسى

تۈزگۈچى: تۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇم
مۇھەممەتتۇرسۇن ھاجىم

*

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۇرۇمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ، پوچتا نومۇرى 830004)
شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
787×1092 مىللىمېتىر، 16 كەسلەم، 53 باسما تاۋاق
2006 ـ يىلى 12 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
2007 ـ يىلى 4 ـ ئاي 1 ـ بېسىلىشى

*

ISBN7—5372—4316—6
باھاسى: 99.00 يۈەن