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）

تۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇم
مۇھەممەتتۇرسۇن ھاجىم

# ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك قوللانمىسى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

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)

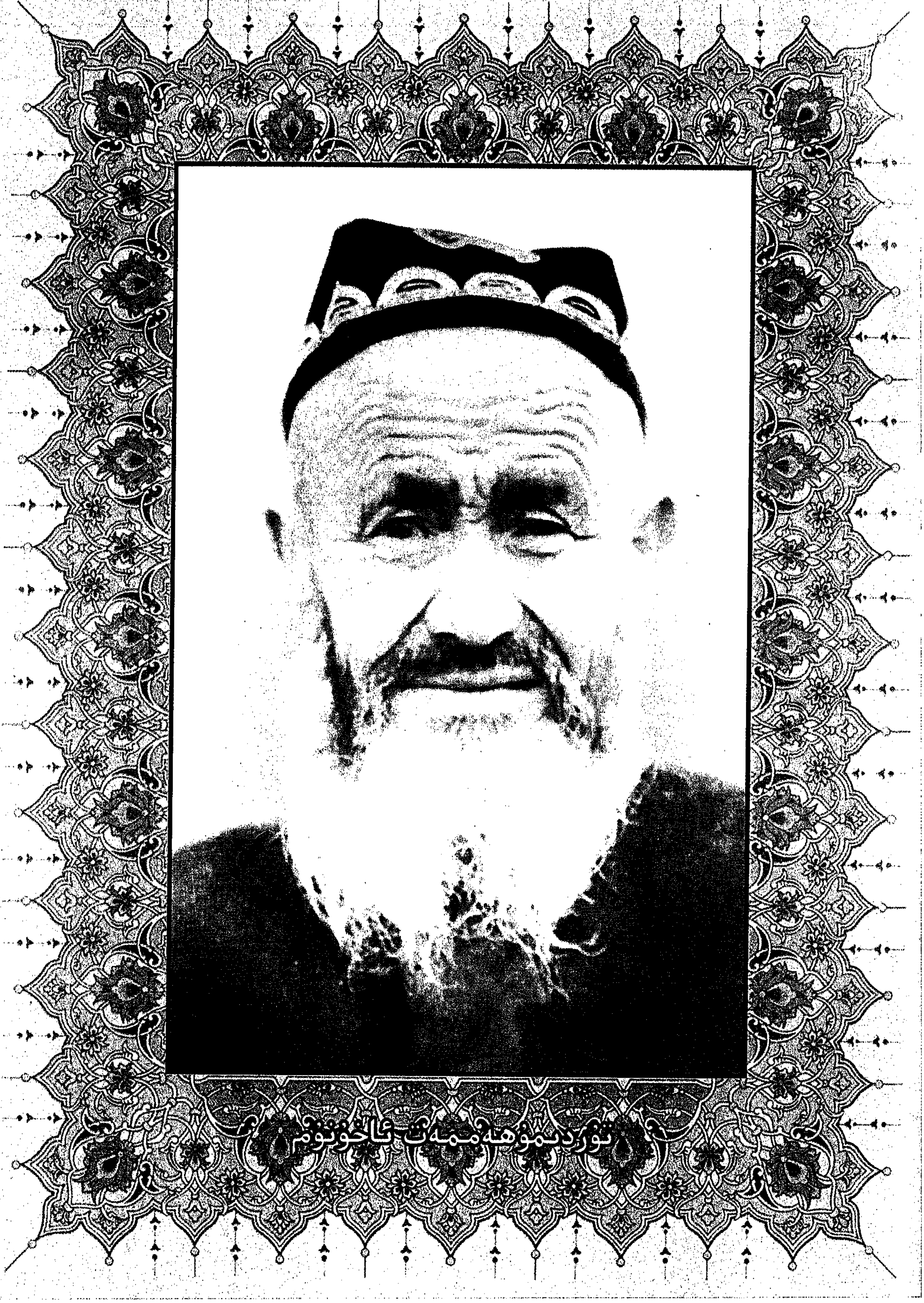
吐尔地买买提阿洪
买买提吐尔孙阿吉 编

*

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



نۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇم

مۇھەممەت تۇرسۇن ھاجىم

TURAN KİTAPLIĞI

# تۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇم
(مىلادىيە 1978 ـ 1895)

تۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇم 1895 ـ يىلى خوتەن ناھىيە باغچى يېزا ئەللامە كەنتىدە تېۋىپ ئابدۇراخمان ئاخۇنۇم ئائىلىسىدە دۇنياغا كەلگەن. 1910 ـ يىلىغىچە مەدرىستە ئوقۇغان. 1910 ـ يىلىدىن 1920 ـ يىلىغىچە دادىسىدىن ۋە ئەللامە كەنتىدە ئۆتكەن تىۋىپ ئەخمەت ھاجىمدىن تېبابەتچىلىك ئىلمىنى ئۆگەنگەن. 1920 ـ يىلىدىن 1925 ـ يىلىغىچە ئاتاقلىق تېۋىپ ھۇسەيىنخان تەجەللى ھەزرەتلىرىدىن تېبابەتچىلىك ئىلمىنى ئۆگىنىپ، ئۆزىنى تاكامۇللاشتۇرغان. 1925 ـ يىلىدىن 1955 ـ يىلىغىچە خوتەن ۋە يەكەنلەردە كېسەل داۋالاش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللانغان. 1955 ـ يىلى خوتەن ناھىيىسىدە قۇرۇلغان ئۇيغۇر تېبابەت بىرلەشمە ئامبۇلاتورىيىسىدە كېسەل داۋالاش ۋە شاگىرت يېتىشتۈرۈش ھەم پارس، چاغاتاي تىللىرىدىكى قەدىمقى تېببىي كىتابلارنى ئۇيغۇرچىلاشتۇرۇش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللانغان. ئۇ كۆپ قېتىم سىناق قىلىش ئارقىلىق ئاق كېسەلگە ئىشلىتىلىدىغان شەربەت ۋە مەجۇناتلارنىڭ مۇرەككەپ رېتسېپلىرىنى تۈزۈپ، ئاق كېسەلنى داۋالاش جەھەتتە كۆرۈنەرلىك ئۇتۇق قازانغان. ئۇ يەنە يۈرەك، بۆرەك، نېرۋا كېسەللىكلىرىگە دىئاگنوز قويۇش ۋە داۋالاش جەھەتلەردىمۇ ئۆزىگە خاس تەجرىبىگە ئىگە بولۇپ، بۇ جەھەتتىمۇ زور ئۇتۇق قازانغان. ئۇ قارىقۇرۇم تاغلىرىغا چىقىپ جاپالىق ئىزدىنىپ ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان بىر قېسىم خام دورىلارنى تېپىپ، چەت ئەلدىن كىرگۈزۈلىدىغان شۇ خىل دورىلارنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىپ، يۇقىرى ئۇنۇم قازانغان. خوتەن ناھىيىلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك بىرلەشمە ئامبۇلاتورىيىسى 1975 ـ يىلى خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسىغا ئۆزگەرتىلگەندىن كېيىن، تۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇم 1978 ـ يىلى ۋاپات بولغانغا قەدەر مۇشۇ دوختۇرخانىدا ھەر مىللەت بىمارلىرىنى داۋالاش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ، كەڭ ئاممىنىڭ قىزغىن ئالقىشىغا ئېرىشكەن.

تۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇمنىڭ تومۇر تۇتۇش ماھارىتى ناھايىتى ئۇستۇن بولۇپ، غەرب تېبابىتىدە دىئاگنوز قويۇش مۇمكىنچىلىكى بولمىغان بەزى كېسەللىكلەرگە تومۇر تۇتۇش قاتارلىق ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئەنئەنىۋى دىئاگنوز قويۇش ئۇسۇللىرىدىن پايدىلىنىپ توغرا دىئاگنوز قويۇش ۋە داۋالاش ئارقىلىق غەرب تېبابىتى خادىملىرىنىمۇ قايىل قىلغان.

تۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇمنىڭ داۋالاش ئىستىلى ناھايىتى ياخشى بولۇپ، باي ـ كەمبەغەل، ئەمەلدار ـ پۇقرا دەپ ئايرىماي ئوخشاشلا ئىللىق مۇئامىلە قىلاتتى. گەرچە ئاڭلاش

ئىقتىدارى ئىسبەتەن ئاجىز بولسىمۇ بىمارلارنى ئەستايىدىللىق بىلەن كۆرۈپ، تەكشۈرۈپ داۋالايتتى. ئۇ يەنە شاگىرت يېتىشتۈرۈشكىمۇ ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈپ، ھاجى باقى ئالىم، ئابدۇخالىق قارىھاجىم، ھەبىبۇللا ئەلى شۇنداقلا پەرزەنتلىرىدىن مەينىگارخان ھاجى، خەدىچە نىيازخان ھاجى، تۇرسۇننىيازخان، ساھىپخان، مەتتۇرسۇن ھاجى قاتارلىقلارنى تەربىيىلەشكە ئالاھىدە كۈچ چىقارغان. ئۇلار بۈگۈنكى كۈندە شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى، خوتەن ۋىلايەتلىك ۋە خوتەن ناھىيىلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسىنىڭ غوللۇق دوختۇرلىرى بولۇپ ئىشلەپ كەلمەكتە. ئۇنىڭدىن باشقا يەكەندىن موللائايۇفجان ھاجى قاتارلىق نۇرغۇن تېۋىپلارنى تەربىيىلەپ يېتىشتۈرگەن.

تۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇم ئۆزىنىڭ 60 نەچچە يىللىق داۋالاش تەجرىبىسىگە ئاساسەن يېزىپ چىققان «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قوللانمىسى» دېگەن كىتابى 1977 ـ يىلى 12 ـ ئايدا نەشر قىلىنغان. بۇ كىتاب 1982 ـ يىلى دۆلەت دەرىجىلىك مۇنەۋۋەر پەن ـ تېخنىكا ئەسىرى بولۇپ باھالىنىپ مۇكاپاتلانغان.

**شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى**

**2007 ـ يىلى 3 ـ ئاي**

# مۇھەممەتتۇرسۇن ھاجىم

مۇھەممەتتۇرسۇن ھاجىم 1963 ـ يىلى 12. 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 يېتىلدۈرگەن.

1978 ـ يىلى تۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇم ئالەمدىن ئۆتكەندىن كېيىن، يۇقىرى دەرىجە-
لىك 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 بالنىسىت
مەركىزىي دورخانىسىدا دورىگەر بولۇپ ئىشلەپ، ئۆزىنىڭ نەزەرىيىۋى بىلىم ۋە تەجرىبە-
سىنى تېخىمۇ بېيىتقان. 1982 ـ يىلىدىن 1983 ـ يىلىغىچە دوختۇرخانا رەھبەرلىكىنىڭ
كۆڭۈل بۆلۈشى بىلەن ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى خوتەندە ئاچقان ئوتتۇرا دەرىجە-
لىك ئۇيغۇر تېبابەت خادىملىرىنىڭ سەۋىيىسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش سىنىپىدا بىلىم ئاشۇ-
رۇپ ئۆزىنىڭ نەزەرىيىۋى بىلىم سەۋىيىسىنى ئۆستۈرگەن. ھەمدە «تېۋىپ» دېگەن گۇۋاھ-
نامىنى 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 جەرياندا
مەشھۇر تېۋىپ ئابدۇلھەمىد يۇسۇپ داموللا ھاجىمنى ئۇستاز تۇتۇپ، «ھازىق»، «ئىكسى-
رى ئەزەم»، «قارا بادىن قادىرى» قاتارلىق كلاسسىك ئەسەرلەرنى ئۆگىنىش بىلەن بىرگە
ئۇستازى ئابدۇلھەمىد يۇسۇپ ھاجىمنىڭ كېسەل كۆرۈش، دىئاگنوز قويۇش ۋە داۋالاش
ماھارەتلىرىنى ئۆگەنگەن. ھەمدە دوختۇرخانا رەھبەرلىكىنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇشى بىلەن
1987 ـ يىلى شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ ئوقۇتقۇچى تەربىيىلەش
كۇرسىدا بىلىم ئاشۇرغان.

مۇھەممەتتۇرسۇن ھاجىم كلىنىك داۋالاش ئەمەلىيىتىدە، پېشقەدەملەرنىڭ يېتەكلى-
شى، 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 - مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى، ئاشقازان، ئۈچەي 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 تېببىي 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 - يىلى نەشر قىلىنغان «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قوللانمىسى» ناملىق كىتابىنى تولۇقلاپ ۋە بېيىتىپ، بىر قىسىم سەھۋەنلىكلەرنى تۈزىتىپ، قولىڭىزدىكى بۇ كىتابنى ھوزۇرىڭىزغا سۇندى.

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

**شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى**

**2007 - يىلى 3 - ئاي**

# كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابىتى - ئۇيغۇر خەلقىنىڭ كۆپ ئەسىرلىك ئىشلەپچىقىرىش ئەمەلىيىتى، تۇرلۇك ئاغرىق - سىلاقلارغا قارىتا ئېلىپ بارغان كۇرەشلىرى جەريانىدا ھاسىل قىلغان تەجرىبىلىرىنىڭ ئىلمىي يەكۇنى بولۇپ، ئۆزگىچە نەزەرىيە سىستېمىسىغا ۋە داۋالاش پرىنسىپىغا ئىگە.

«ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى قوللانمىسى» ناملىق بۇ كىتابنىڭ تۇنجى نۇسخىسىنى مەرھۇم دادام تۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇم ئۆزىنىڭ بىر ئۆمۈر داۋالاش تەجرىبىلىرى ئاساسىدا يېزىپ چىقىپ 1977 - 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 يەكۇنلەپ، تۇنجى نەشردە ساقلانغان قىسمەن سەۋەنلىكلەرنى تۈزىتىپ، قۇرۇلما جەھەتتە رەتلەپ، زور بىر قىسىم مەزمۇنلارنى قوشۇپ نەشرگە تەييارلىدىم.

مەزكۇر كىتاب ئۈچ بۆلۈمگە بۆلۈنگەن بولۇپ، بىرىنچى بۆلۈمدە ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسي نەزەرىيىسى، ئىككىنچى بۆلۈمدە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەر، ئۈچىنچى بۆلۈمدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان نۇسخىلار تونۇشتۇرۇلدى.

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

**ھاجى مۇھەممەتتۇرسۇن تۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇم ئوغلى**

**2006 - يىلى 8 - ئاي**

# مۇندەرىجە

## بىرىنچى بۆلۈم
## ئۇيغۇر تېبابىتى 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 . ياش ۋە رەڭگىرويىنىڭ 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 بولۇشنىڭ 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 بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبلىرى ........................ 21
ئالتىنچى باب تومۇر تۇتۇشنىڭ ئەھمىيىتى، تۈرلىرى ۋە تومۇر
ھەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئامىللار ........................ 22
§ 1 . تومۇر تۇتۇشنىڭ ئەھمىيىتى ........................ 22

§ 2 . تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تۈرلىرى ........................ 23
§ 3 . تومۇر ھەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئامىللار ........................ 28
**يەتتىنچى باب نەپەس ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش** ........................ 39
**سەككىزىنچى باب سۈيدۈك ۋە ئۇنى 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 - سۇيۇقلۇقى ........................ 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 سۇيۇق ياكى قويۇق كېلىشى ........................ 53
§ 3 . چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ........................ 53
**ئونىنچى باب بەلغەم ۋە ئۇنى 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 پىشىشى** ........................ 59
§ 1 . كېسەللىكنى تونۇش ........................ 59
§ 2 . ماددىنىڭ پىشىشى ........................ 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 كېسەللىكلەرنىڭ 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 (سۇدائى دەمەۋى) ................ 92
4. سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى (سۇدائى 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 (سۇبات) ............................... 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. رەئشە ......................................... 111
9. ساراڭلىق (جۇنۇن) ................................. 113
10. مالىخولىيا ..................................... 114
11. ھىستېرىيە ...................................... 116
12. مالىخولىيائى مەراقى ................................ 119

13. قارا بېسىش ........ 120
14. پالەچ ۋە ئېستىرخا ........ 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 . مۆڭگۈز پەردە ياللۇغى ........ 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 ياللۇغى ........ 149
2. كۆز ئىچىدىكى قىزىل چېكىت (تۇرفە) ........ 151
3. كۆزگە قاناتسىمان گۆش ئۈنۈپ 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. ناماز شام قارىغۇسى ...... 157
13. كۆزگە سۇ چۈشۈش ...... 158
**ئۈچىنچى 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 پۈتۈپ قېلىش ........ 192
**تۆتىنچى باب كۆكرەك بوشلۇقى كېسەللىكلىرى** ........ 195
§ 1 . ئۆپكە كېسەللىكلىرى ........ 195
1. دەم سىقىش ........ 195
2. يۆتەل ........ 199
3. قان تۈكۈرۈش ........ 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 سۇت 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 (غەشى) ...... 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 خىلتسىز ۋە خىلتلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى ...... 238
2. ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلتسىز ھۆل ئىسسىق ۋە قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى ...... 241
3. ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلتلىق ۋە خىلتسىز 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 (شەھۋەتى كەلبى) ...... 253
4. كالا ئىشتىھا ...... 255

5. ئاچلىقتىن ئايلىنىپ كېتىش ...... 256
6. غەلىتە نەرسىلەرنى يېيىشكە مايىللىق ...... 257
7. كۆپ ئۇسساش ...... 258
§4. ئاشقازان ياللۇغى ...... 260
1. ئاشقازان ھۆكۈنەك پەردە ياللۇغى ...... 260
2. بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى ...... 261
3. سەۋدادىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى ...... 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 سۈرۈش ........................................ 294
§ 5 . سۇئۇلقۇنيە ........................................ 295
§ 6 . ئىستىسقا ........................................ 297
1. ئىستىسقائى لەھمى ........................................ 298
2. ئىستىسقائى زىققى ........................................ 301
3. ئىستىسقائى تەبلى ........................................ 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 ياللۇغى ........................................ 313
1. قاندىن بولغان تال ياللۇغى ........................................ 313
2. سەپرادىن بولغان تال ياللۇغى ........................................ 314
3. بەلغەمدىن بولغان تال ياللۇغى ........................................ 314
§ 3 . تال زەئىپلىكى ........................................ 315
**ئونىنچى باب ئۈچەي كېسەللىكلىرى ........................................ 317**
§ 1 . ئۈچەي كىرىشىپ قېلىش ........................................ 317
§ 2 . ئىچ سۈرۈش ........................................ 319
1. قانلىق ئىچ سۈرۈش ........................................ 320
2. يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈش ........................................ 324
3. تولغاق (زەھىرە) ........................................ 325
§ 3 . باشقا ئۈچەي كېسەللىكلىرى ........................................ 327
1. ئۈچەيگە يەل توشۇش ........................................ 327
2. قورساق قۇرۇق ئاغرىش ........................................ 328
3. ئۈچەي توسۇلۇش ........................................ 330
4. قەۋزىيەت ........................................ 338
5. ۋابا ........................................ 339
§ 4 . ئۈچەي مەددە قۇرت كېسەللىكلىرى ........................................ 342
1. يىلانسىمان مەددە ........................................ 342
2. قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە ........................................ 343

3. تۇتۇ مەددە ...... 344
5 § . مەقئەت كېسەللىكلىرى ...... 344
1. بوۋاسىر ...... 344
2. مەقئەت يىرىڭلىق ئاقمىسى ...... 349
3. مەقئەت ياللۇغى ...... 349
4. مەقئەت يېرىقى ...... 351
5. مەقئەت بوشىشىپ كېتىش ...... 352
6. سوڭ 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 ئۇيۇپ قېلىش ...... 369
4. دوۋساق ئاغرىقى ...... 370
5. دوۋساق كۆپۈپ قېلىش ...... 371
6. دوۋساق تاش كېسىلى ...... 372
7. سۈيدۈك كۆيگەندەك ئېچىشىپ كېلىش ...... 374
8. سۈيدۈك تۇتۇلۇش ...... 375
9. سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش ...... 378
10. سۈيدۈك تۇتالماسلىق ...... 380
11. كېچىسى سىيىپ يېتىش ...... 381

12. قان سىيىش ........................................ 381
ئون ئىككىنچى باب قورساق كىرگەت 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. ۋەجئۇلۋەرەك ........................................ 398
3. نۇقرەس ........................................ 399
§3 . ئاياغ قان تومۇرلىرى كېسىلى ........................................ 399
1. ئاياغ كۆك تومۇرنىڭ ئەگرى - بۈگرى كېيىپ كېتىشى (داۋالى) ... 400
2. پىل پۇت كېسىلى ........................................ 400
ئون تۆتىنچى باب تەپ ........................................ 402
§1 . بىر كۈنلۈك تەپ ........................................ 402
§2 . خىلتتىن بولغان تەپ ........................................ 403
1. قان خىلتىدىن بولغان تەپ ........................................ 403
2. سەپرا خىلتىدىن بولغان تەپ ........................................ 405
3. بەلغەم خىلتىدىن بولغان تەپ ........................................ 408
4. سەۋدا خىلتىدىن بولغان تەپ ........................................ 410
5. جۇدەتكۈچى 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 كېسەللىكلىرى ........ 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 - بۈگرى 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 يىرىڭلىق 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 سۇلۇق 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 ياللۇغى ...... 467
2. قاراسان كېسىلى ...... 468
3. يامان يارا ...... 469
4. كۆز يارا ...... 470
5. كۆيدۈرگە ...... 471
6. نار فارسى ...... 472
7. سۇلۇق قاپارتما ...... 473
8. يەلتاشما ...... 473
9. تىلما (ماشىرا) ...... 475
10. بەز ياللۇغى ...... 476
11. چىيقان ...... 477
12. يىرىڭ خالتىسى (دۇبەيلە) ...... 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. ئۇجمىسىمان 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. مەڭ ...... 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 سۇنۇپ 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 ساغىرىپ قېلىش ........ 526
3. پور تىرناق ........ 527
4. تىرناقنىڭ باشقا زەخىملىنىشلىرى ........ 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 خۇبسۇلھەدىد ........ 548
8. مەجۇنى رەۋەن ........ 548
9. مەجۇنى سازەچ ........ 549
10. مەجۇنى زەبىب ........ 549
11. مەجۇنى بايادىدۇس ........ 549
12. مەجۇنى ئايارەج پەيقىرا ........ 550
13. مەجۇنى سەكبىنەچ ........ 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 ئەپيۇن ........ 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. مەجۇنى داۋائىمىشكى ...... 561
38. مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇت ...... 562
39. مەجۇنى مۇپەررىھى دىلكۇشاد ...... 562
40. مەجۇنى داۋائىمىشكى ھار ...... 563
41. مەجۇنى داۋائىمىشكى شىرىن ...... 563
42. مەجۇنى داۋائىمىشكى ئەنبەر ...... 564
43. مەجۇنى داۋائىمىشكى بارىد ...... 565
44. مەجۇنى داۋائى لوك I ...... 565
45. مەجۇنى داۋائى لوك II ...... 566
46. مەجۇنى دەبدۇلۋەرد ...... 566
47. مەجۇنى ئاساناسىيا ...... 567
48. مەجۇنى ئىستەمخىقۇن ...... 567
49. مەجۇنى سۇمبۇل ...... 568
50. مەجۇنى كۇركۇم ...... 568
51. مەجۇنى داۋائى لوك سەغىر ...... 569
52. مەجۇنى خەشخاش ...... 569
53. مەجۇنى زۇپا ...... 570
54. مەجۇنى زۇپائى كەبىر ...... 570
55. مەجۇنى نانخا ...... 571
56. مەجۇنى نۇشدارى ...... 571
57. مەجۇنى ئامىلە نوشدارى ...... 572
58. مەجۇنى سۆئلەب ...... 572
59. مەجۇنى سۇپارى ...... 573
60. مەجۇنى زەپەر ...... 573
61. مەجۇنى ھالۋائى بەيزە ...... 574
62. مەجۇنى رىگىماھى ...... 574
63. مەجۇنى مەسىھا ...... 575
64. مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ ...... 575
65. مەجۇنى لۆئلوۋى ...... 575
66. مەجۇنى مۇبەھھى ...... 576
67. مەجۇنى ھالۋائى سۆئلەب ...... 576
68. مەجۇنى داۋائى تەرەنجىبىن ...... 577
69. مەجۇنى داۋائى سۆرۈنجان ...... 578
70. مەجۇنى ئازاراقى ...... 578
71. مەجۇنى سۆرۈنجان ...... 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 ھىلى ........................................ 596
28. جاۋارىش خىيارشەنبەر ........................................ 597
29. جاۋارىش ئۇد بارىد ........................................ 597

30. جاۋارىش ئۇد شىرىن ............ 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

**ئۈچىنچى باب ئىترىفىل دورىلار** ............ 604

1. ئىترىفىل شاھتەررە ............ 604
2. ئىترىفىل چۈپچىن I ............ 604
3. ئىترىفىل چۈپچىن 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 ھىلىلە ............ 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 بەديان ............ 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 مۆپەررىھى 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 تىيىن ........................ 626
5. لوئوقى چىلغوزا ........................ 627
6. لوئوقى زۇپا ........................ 627
7. لوئوقى كەتان ........................ 627
8. لوئوقى نەزلە ........................ 628
9. لوئوقى ئىسپىغول ........................ 628
10. لوئوقى كەتان كەبىر ........................ 629
11. لوئوقى سىل ........................ 629
12. لوئوقى خىيارشەنبەر ........................ 630
13. لوئوقى هورمىل ........................ 630
14. لوئوقى خەشخاش ........................ 631
15. لوئوقى رۇبىسۇس ........................ 631
16. لوئوقى ئەنسىل ........................ 631
17. لوئوقى شۇمشا ........................ 632

يەتتىنچى 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 قوقىيا I ........................ 641
20. ھەببى لاجۇۋەرد ........................ 641
21. ھەببى ئايارەنج پەيقىرا ........................ 641
22. ھەببى بىنەپشە ........................ 642
23. ھەببى رەئىشە ........................ 642
24. ھەببى قوقىيا 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 سۆرۈنجان ...... 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 گۇلنار ...... 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 گەپيۇن ........ 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 رۇبىسۇس ........ 669
36. قۇرسى مەستىكى ........ 670
37. قۇرسى رىگىماھى ........ 670
38. قۇرسى سۇرۇنجان ........ 671
39. قۇرسى باياددۇس ........ 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 ئۇشبە ........ 677
12. سوفۇپى مۇسەككىن قەي ........ 678

13. سۇفۇپى نەمەك ھىندى ........ 678
14. سۇفۇپى مەستىكى I ........ 678
15. سۇفۇپى مەستىكى II ........ 679
16. سۇفۇپى سەنگدانە مۇرغ ........ 679
17. سۇفۇپى ھەببى رۇمان ........ 680
18. سۇفۇپى مەسانە ........ 680
19. سۇفۇپى تۇخۇمى خىرپە ........ 680
20. سۇفۇپى شورا ........ 681
21. سۇفۇپى ھەجرۇليەھۇت ........ 681
22. سۇفۇپى بەدىيان ........ 682
23. سۇفۇپى نانخا ........ 682
24. سۇفۇپى بەرەڭگى كابىلى ........ 682
25. سۇفۇپى زىيابىت ........ 683
26. سۇفۇپى مۇمىسك ........ 683
27. سۇفۇپى دارچىن ........ 684
28. سۇفۇپى تاباشىر ........ 684
29. سۇفۇپى قابىز ........ 684
30. سۇفۇپى رەيھان ........ 685
31. سۇفۇپى شاھى بەللۇت ........ 685
32. سۇفۇپى سەيلان ........ 686
33. سۇفۇپى سۇرئىتى ئىنزال ........ 686
34. سۇفۇپى ئىھتىلام ........ 686
35. سۇفۇپى گۇلنار ........ 687
36. سۇفۇپى سەرتان ........ 687
37. سۇفۇپى ئەنجىبار ........ 688
38. سۇفۇپى سۇئال ........ 688
39. سۇفۇپى نىشاستە ........ 688
40. سۇفۇپى مەرۋايىت ........ 689
41. سۇفۇپى سەندەل ........ 689
42. سۇفۇپى گۇل ........ 690
43. سۇفۇپى زۇپا ........ 690
44. سۇفۇپى قانسە ........ 691
45. سۇفۇپى ئامىلە ........ 691
46. سۇفۇپى بۇزۇرى ........ 692
47. سۇفۇپى زەمچە ........ 692

48. سۇفۇپى ئىرقۇننىسا ............ 692
49. سۇفۇپى سۆرۈنجان ............ 693
50. سۇفۇپى سۆرۈنجان ھار ............ 693
ئون بىرىنچى باب گۈلقەنتلەر ............ 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. رەيھان گۈلقەنتى ............ 696
7. كۆكنار چېچىكى گۈلقەنتى ............ 696
8. پىننە گۈلقەنتى ............ 696
9. جىگدە چېچىكى گۈلقەنتى ............ 697
ئون ئىككىنچى باب مۇراببالار ............ 698
1. بىھى مۇرابباسى ............ 698
2. ئۆرۈك مۇرابباسى ............ 698
3. جىنەستە مۇراببابىسى ............ 699
4. ئامىلە مۇراببابىسى ............ 699
5. ھېلىلە مۇراببابىسى ............ 700
6. ئەنجۈر مۇراببابىسى ............ 700
7. ئۈزۈم مۇراببابىسى ............ 700
8. قارىئۆرۈك مۇراببابىسى ............ 701
9. ياڭاق مۇراببابىسى ............ 701
10. سەۋزە مۇراببابىسى ............ 702
11. قوغۇن مۇراببابىسى ............ 702
12. ئالما مۇراببابىسى ............ 702
13. زەنجىۋىل مۇراببابىسى ............ 703
14. شاقاقۇل مۇراببابىسى ............ 703
15. بادام مۇراببابىسى ............ 704
16. چىلغوزا مۇراببابىسى ............ 704
17. شاتۇت مۇراببابىسى ............ 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 ئۇستىقۇددۇس I ........ 708
7. شەربىتى ئۇستىقۇددۇس 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 خۇبسۇلھەدىد ........ 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 مۇلەيىن ........ 723
41. شەربىتى شاپتۇل ........ 723
42. شەربىتى جىگدە ........ 724
43. شەربىتى مۇمسىك ........ 724
44. شەربىتى ئەنجۈر ........ 724
45. شەربىتى رەيھان ........ 725
46. شەربىتى ئۈجمە ........ 725
47. شەربىتى ئۈزۈم ........ 726
48. شەربىتى سەندەل ........ 726
49. شەربىتى ئەۋرىشىم مۇقەۋۋى ........ 727
50. شەربىتى ئەبرىشىم ........ 727
51. شەربىتى پەرەنجىمۇشكى ........ 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 سۆرۈنجان ........ 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 سۆرۈنجان ھار ........ 754
11. مەتبۇخى غارىقۇن ........ 754
12. مەتبۇخى مۇسھىل بەرەس ........ 755
13. مەتبۇخى بىستىپايەج ........ 755
14. مەتبۇخى خىيارشەنبەر ........ 756
15. مەتبۇخى ئەپىنۇلا ........ 756
16. مەتبۇخى ئۇستقۇددۇس ........ 757
17. مەتبۇخى چىلان ........ 757
18. مەتبۇخى ئەفتىمۇن ........ 758

19. مەتبۇخى چۆپچىن ................................ 758
20. مەتبۇخى ھېلىلە ................................ 759
21. مەتبۇخى ئەپسەنتىن ................................ 759
22. مەتبۇخى غاپەس ................................ 760
23. مەتبۇخى بىنەپشە ................................ 760
24. مەتبۇخى قىزىلگۈل ................................ 761
25. مەتبۇخى مۆپاسىل ................................ 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 بېدىمىشكى ................................ 766
7. ئەرقى نېلۇپەر ................................ 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 كۇندۇر ...... 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 يەسىمەن ...... 787

6. ئابىزەنى ئىكلىلمىلىك ............ 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 كۇمۇش ............ 792
9. مەلھىمى كاپۇر ............ 792
10. مەلھىمى مۇقەل ............ 793
11. مەلھىمى تۇخۇم I ............ 793
12. مەلھىمى تۇخۇم II ............ 794
13. مەلھىمى سۇرۇنجان ............ 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 ئۇردان ............ 796
21. ياڭاق قاسىرىقى مەلھىمى ............ 797
22. مەلھىمى گۇگگۇرت ............ 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 سىركەنجۇبىل ............ 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 سېرىقى ........ 807
24. زىمادى زەپەر ........ 807
25. زىمادى يۇمغاقسۈت ........ 807
26. زىمادى سۆرۈنجان ........ 808
27. زىمادى ئىسپىغۇل ........ 808
28. زىمادى سەبرە ........ 809
29. زىمادى بەرەس ........ 809

# بىرىنچى بۆلۈم

# ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي نەزەرىيىسى

# بىرىنچى باب تۆت تادۇ ۋە مىزاج

## 1 § . تۆت تادۇ

ئىنسانلارنىڭ بارلىققا كېلىشى تۆت چوڭ ماددا يەنى ئوت، سۇ، تۇپراق ۋە هاۋالارنىڭ قارىمۇ قارشى كەيپىياتىنىڭ ئۆزئارا بىرىكىشىدىندۇر. بۇ ئەھۋال ئىنسانلاردىلا بولماستىن، بەلكى هايۋانلار ۋە ئۆسۈملۈكلەردىمۇ شۇنداق. مەسىلەن: ئۆسۈملۈكنىڭ ئۈنۈپ ئۆسۈشىنى ئالىدىغان بولساق، تۇپراق، سۇ، هاۋا ۋە ئىسسىقلىق (ئوت) نىڭ ئورۇنلۇقا بولغان ئۆزئارا تەسىرى بىلەن بولىدۇ. ئادەممۇ خۇددى شۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىنىڭ بىرىكىشى بىلەن قۇۋۋەئى مۇغەييىرە (ئۆزگەرتكۈچى كۈچ) گە يولۇقۇپ، جىسمىيات (ئورگان) هاسىل قىلىدۇ. بۇ هال ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدە «ئەجسامى بەسەت» دېيىلىدۇ. تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئورگانىزمغا داۋاملىق تەسىر قىلىشى ئارقىسىدا قۇۋۋەئى نامىيە (ئۆستۈرگۈچى كۈچ) گە يېتىپ تەرەققىي قىلىدۇ ۋە قۇۋۋەئى مۇسەۋۋىرە (شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ) بارلىققا كېلىپ، ئادەم سۈرىتى شەكىللىنىدۇ.

تۆت چوڭ ماددا ئىنسان بەدىنىدە تۆت كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. ئۇلار: رۇتۇبەت (ھۆللۈك)، يەبۇسەت (قۇرۇقلۇق)، هارارەت (ئىسسىقلىق)، بۇرۇدەت (سوغۇقلۇق) تىن ئىبارەت بولۇپ، بۇلار ئىنسان هاياتى ئۈچۈن بەكمۇ مۇھىم. مەسىلەن: بەدەندە ئىسسىقلىق بولمىسا ئوزۇقلۇق پىشمايدۇ (پارچىلانمايدۇ)، سۇيۇقلۇق بولمىسا ئوزۇقلۇقلار سۈمۈرۈلمەيدۇ. سۇيۇقلۇق بولمىسا بەدەندە هاياتنىڭ بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. ساپ هاۋا بولمىسا هاياتلىققا خەۋپ يېتىشتىن باشقا، مېڭىنىڭ قوماندانلىق قىلىش كۈچى ئاجىزلىشىپ، ئەقلى جايىدا بولماسلىق، تاماق تەمىنى سېزەلمەسلىككە ئوخشاش ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. سوغۇقلۇق بولمىسا يۈرەكنىڭ 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» هاسىل 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 ئۇفۇنەت 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 ياردىمى بىلەن ئارپا ئۇنىنىڭ ئۇمىچىدەك شىرە ھالىغا يەنى «كەيلۇس»قا ئايلىنىدۇ. ئوزۇقلۇق ماددىلار (كەيلۇسنىڭ جەۋھىرى) مەئىدە ۋە ئۈچەيلەردىن جىگەرنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىئى جازىبەسى) بىلەن ماسارىقە دەپ ئاتىلىدىغان تومۇر ئارقىلىق جىگەرگە كىرىدۇ. كېرەكسىز قالدۇقلىرى ئۈچەي ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. جىگەرگە كەلگەن قىسمى يۈرەكنىڭ نورمال ھارارىتى (ھارارىتى غەرىزىيىسى) نىڭ ياردىمى بىلەن پىشىدۇ[③]. پارچىلىنىپ، پىشىش ئۆلچەم ئىچىدە بولغاندا قان ئىشلىنىپ چىقىدۇ. ئاندىن تاماق ماددىسى جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى بىلەن سۇتكە ئوخشاش

---

① بەلغەم: بۇ يەردىكى بەلغەم ئادەتتە يۆتەلگەندە چىقىدىغان شىلىمشىق خەپرۇك ئەمەس، بەلكى بىر خىل رەڭسىز (ئاق) شىلىمشىق سۇيۇق ماددا بولۇپ، يۇنان ۋە مىسىر تېۋىپلىرى ئۆز ئەسەرلىرىدە بەلغەمنى لىمفا سۇيۇقلۇقى دەپ ئىزاھلايدۇ (مەخزەنىلجاۋاھىر كىتابىدىن).
② مەئىدە: ئاشقازان
③ بۇ يەردىكى قايناش پىشىش سۆزىنىڭ ۋاراقشىپ قاينىشى ياكى نەرسىلەرنىڭ ئوتتا پىشقىنى ئەمەس بەلكى ئوزۇقلۇقنىڭ بەدەن ھارارىتى بىلەن بەدەنگە ئۆزلەشكۈدەك ھالەتتە پارچىلىنىشىنى كۆزدە تۇتىدۇ. قاننىڭ قاينىشىمۇ ئۇنىڭدىكى خىمىيۋى ئۆزگىرىشلەرنى كۆزدە تۇتىدۇ.

بىر سۇيۇقلۇققا ئايلىنىدۇ. بۇ كەيمۇس دېيىلىدۇ. كەيمۇس داۋاملىق قىيام بولۇپ، جىگەر كۆچىنىڭ ياردىمى بىلەن جىگەر رەڭگە كىرىدۇ. بۇ تەبىئىي قاننىڭ ھاسىل بولۇشىدىن ئىبارەت.

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

خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇشى ۋە ئۆزگىرىشىگە تۆۋەندىكىلەر تەسىر كۆرسىتىدۇ:

1) شۇ كىشىنىڭ ئەسلى نەسلىنىڭ تەبىئىتى، 2) ئوزۇقلىنىشىنىڭ ياخشى - ناچار بولۇشى، 3) ئولتۇراق جاينىڭ ئوخشاش بولماسلىقى، 4) پەسىلنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىقلارنىڭ بىر خىل بولماسلىقىغا قاراپ خىلتلاردىمۇ ھەرخىل ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ. مەسىلەن: قاننىڭ قايىنىشى نورمىدىن ئېشىپ كەتسە، ئەسلىدە ھاسىل بولىدىغان سېرىق كۆپۈك سەپرا خىلتى ئورنىغا سەپرا غەيرىي تەبىئىي (مۇۋاپىق بولمىغان ھالدىكى سەپرا) ھاسىل بولىدۇ. شۇنداقلا قاننىڭ ئارتۇق قايىنىشى بىلەن ئەسلىدىكى رۇسۇب (چۆكمە) كۆيۈپ، كۆيۈندىگە 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 § . خىلتلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئۆزگىرىشى

**1. قان:** تەبىئىي يەنى ئېتىدالدا قايناپ، سۈزۈك ھالدا ھاسىل بولغان قان خىزمەت قىلغۇچى قان (خۇنى فائىلى) دېيىلىدۇ. قاننىڭ 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.

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

**2. سەپرا:** تەبىئىي سەپرانىڭ كەيپىياتى قۇرۇق ئىسسىقتۇر. مۇۋاپىق ھالدىكى سەپرا ياكى سەپرائىي تەبىئىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى: مەئىدە (ئاشقازان) دىكى تاماق ماددىلىرىنى سۇيۇقلاندۇرۇپ، يۇمشىتىپ بېرىدۇ؛ ئېغىز تەمىنى تاتلىقلاشتۇرىدۇ. يۇمشىغان تاماق ماددىلىرىنىڭ ئىنچىكە ئۈچەيلەردىن ئۆتۈشىگە ياردەم بېرىدۇ. ئۈچەيدە ئېچىش جەريانىنى بارلىققا كەلتۈرۈپ، چوڭ تەرەتنىڭ ئادا بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ، مەئىدە ۋە ئۈچەيلەردە توختاپ قالغان نەرسىلەرنىڭ چىقىرىلىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

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

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

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

2) كۆيگەن سەپرا (سەپرائىي موھتەرىقە): غەيرىي تەبىئىي 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 باللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

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

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

**3. بەلغەم:** تەبىئىي بەلغەم قويۇق ئاق رەڭدە بولۇپ، كەيپىيات جەھەتتىن ھۆل سوغۇق، بەلغەم بەدەندە سەرپ بولغان تۇغما ھالدىكى سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتى غەرىزى) نىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. بەدەندىكى ياغ ماددىسىنىڭ كۆپىيىشىگە ياردەم بېرىدۇ. بەدەننىڭ نەملىككە بولغان ئېھتىياجىنى قامداشقا خىزمەت قىلىپ، ئۆسۈپ تەرەققىي قىلىشىغا ياردەم 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 بەلغىمى غەيرىي تەبىئىي بولۇپ، تۆۋەندىكى بەش خىلدىن ئىبارەت:

1) بەلغىمى شىرىن (تاتلىق بەلغەم): تەبىئىي ھالدا قەنت ئارىلاشقان بولىدۇ.

2. بەلغىمى شور (ئاچچىق بەلغەم): تەبىئىي بەلغەمگە خىلىتلار كۆيۈندىسى ئارىلاش-

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

3) چۇچۇمەل بەلغەم: بىر ئاز تاتلىق تەمگە ئىگە تۇزەن هارارەتلىك بەلغەم.

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

5. بەلغىمىي بىمەزە (تەمسىز بەلغەم) : هېچقانداق تەمى بولمايدۇ. سوغۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكىدىن كېلىپ چىققان بولۇپ، كۈچ جەھەتتىن ناچارلىقنىڭ بەلگىسى بولىدۇ.

خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا، بەلغەم تەبىئىتىنىڭ ئۆزگىرىشى بەلغەمگە هەرخىل زەهەرلىك ماددىلارنىڭ ئارىلىششى 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 ياردەم بېرىدۇ.

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

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

## 3 § . ياش ۋە رەڭگىرويىنىڭ خىلتلار 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، خىلتلار خام قېلىشقا باشلايدۇ.

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

2. بەدەن رەڭگى: بەدەن رەڭگىنىڭ ھەرخىل بولۇشى مەلۇم بىر تۈردىكى خىلتقا 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 خىلتلارنىڭ كۆيگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

3. مىزاجنىڭ بەدەندىكى ئالامەتلىرى:

1) ئىسسىق مىزاج — بەدەننىڭ قىزىق بولۇشى، كۆپ ئۇسساش، سوغۇقتىن راھەتلىنىش، 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 مەئىدە 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، ھورۇن 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 § . خىلتلار ئۆزگىرىشىنىڭ بەدەندىكى ئالامەتلىرى

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

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

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

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

4. سەۋدانىڭ كۆپ بولۇشى: چىرايى قارا بولۇپ، مەنىسىز خىياللارنى تولا قىلىش، يالغان ئىشتىھا ھاسىل بولۇش، مەئدە سانجىلىش ۋە يۈرەك خىزمىتى ئاجىزلىشىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. كەم قانلىق، ئۇيقۇسىزلىق ياكى ھەرخىل ئەسەب (نېرۋا) كېسەل-لىكلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

«يەل» دېگەن مۇستەقىل خىلىت ئەمەس، بەلكى خىلىتلاردىن ھاسىل بولغان بۇغارات (ھور) 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.

# ئۈچىنچى 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 يۇقىرىدىكى ئۈچ ئەزادىن تاشقىرى ئۇرۇق بېزى ۋە مەئىدىنىمۇ باشقۇرغۇچى ئەزالار قاتارىغا كىرگۈزۈشنى تەكىتلەيدۇ.

**2 . ياردەمچى ئەزالار (ئەزائى مەرۇسىيە)**: ئۆپكە، مەئىدە، تال، ئۆت خالتىسى ۋە بۆرەكلەر بولۇپ، بۇ خىلدىكى ئەزالار بىر تەرەپتىن ئۇنىڭغا ياردەملىشىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە سىرتتىن ھاۋايى نەسمى (ساپ ھاۋا) نى تارتىۋېلىپ يۈرەككە يەتكۈزىدۇ. يۈرەكتىن چىققان قاننى تازا ھاۋا بىلەن ئالماشتۇرۇپ، يۈرەك ھەرىكىتى ۋە ئىسسىقلىقىغا ماسلىشىدۇ. مەئىدىنىڭ ھەرىكەتلىنىشى ۋە ھارارىتى يۈرەك ياردىمى بىلەن بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، جىگەردىن ئۆت ئارقىلىق سەپرا، تالدىن سەۋدا قۇيۇلۇپ، مەئىدىنىڭ تاماق ھەزىم قىلىشىغا ياردەم 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. سەزگۇ ۋە ھەرىكەت ئەسەبلىرى مېڭىنىڭ خىزمەتچى ئەزالىرى ھېسابلىنىدۇ. خىزمەتچى ئەزالار باشقۇرغۇچى ئەزانىڭ بۇيرۇقىنى ئىجرا قىلغۇچىلاردىن ئىبارەت.

## 2. ئەزارلار خىزمىتى

تاماق ئېغىزدا چاينىلىپ، قىزىلئۆڭگەچ ئارقىلىق مەئىدىگە چۈشىدۇ. مەئىدىدە تاماق ماددىلىرىغا ھەزىم سۇيۇقلۇقى ئارىلىشىدۇ. تۆۋەنگە چۈشكەندە ئۆت خالتىسىدىن سەپرا ۋە مەئىدە ئاستىدىكى «لەبلەبە» دېگەن بەز ئىشلەپچىقارغان سۇيۇقلۇقلار قوشۇلىدۇ. مېڭىدىن كەلگەن ئەسەب يىپچىلىرىنىڭ تەسىرى بىلەن پىشىپ، تاماق بوتقىسى «كەيلۇس» غا ئايلىنىدۇ. كەيلۇسنىڭ جەۋھىرى مەئىدىنىڭ ھەزىم قىلغۇچى كۈچى (قۇۋۋەئى ھازىمە) ۋە سۈمۈرۈش كۈچى (قۇۋۋەئى جازىبە)، ھەيدىگۈچى كۈچى (قۇۋۋەيى داپىئە) نىڭ ياردىمى بىلەن ئۈچەيگە ئۆتۈپ، ماسارىقا تومۇرى ئارقىلىق جىگەرگە بارىدۇ. جىگەردە تېخىمۇ پىشىپ (پارچىلىنىپ) كەيمۇسقا ئايلىنىدۇ. دېمەك، كەيلۇس ئوزۇقلۇقلارنىڭ مەئىدە 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 سۇيۇقلۇقنىڭ ئەڭ سۇيۇق قىسمى بۆرەككە، سۇيدۇك يوللىرىغا ئاجرىلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ تەركىبىدە بىر ئاز قان بولىدۇ. يەنە بىر قىسمى بىر ئاز قويۇقراق بولۇپ، بەلغەم ماددىسىنى تەشكىل قىلىپ، ئۆپكىگە ئوخشاش سۇيۇقلۇق جەلپ قىلغۇچى ئورۇنغا تارقىلىدۇ. ئۈچىنچىسى، ساپ قان بولۇپ، كۆك تومۇرلار ئارقىلىق يۇرەككە بارىدۇ. قاننىڭ روسۇۋى (لېيى) سەۋدا بولۇپ، جىگەر بۇنى تالغا تاپشۇرۇپ بېرىدۇ. تال سەۋدانى ساقلىغۇچى بولۇپ، كېرەك بولغاندا ئەزالارغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.

## 2 § . قۇۋۋەت

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

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

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

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

1) سېزىش كۈچى (قۇۋۋەئى 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 - تاتلىق، ئىسسىق — سوغۇقنى سېزىش قۇۋۋىتىگە ئىگە. ئىككىنچىسى، ئىچكى تەسىراتنى سەزگۈچى كۈچ بەش بولۇپ، سېزىملارنى ئويلاش قۇۋۋىتى (ھېسسى مۇشتەرىكە)، 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 (قۇۋۋەئى ماسىكە) مۇ كۈچلۈك بولىدۇ. ئۇلار بىر - بىرىگە يېقىن مۇناسىۋەتلىك.

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

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

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

2) ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋەئى مۇھرىكە): ئەزالارنىڭ ھەرىكەتلىنىشىگە

ياردەم بېرىپ پەيلەرنى ھەرىكەتكە كەلتۈرىدۇ. بۇ كۈچمۇ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.

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

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

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

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

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

3) ئۆزگەرتكۈچى كۈچ (قۇۋۋەئى مۇئەددىلىيە) — ماددىلارنى يوشۇرۇن ھالەتتىن ئەسلىي ھالىتىگە چىقىرىشقا خىزمەت قىلىدۇ. نەسىللىنىشكە يەنى ئەر ـ ئايالدىن مەنىي قوزغاشتىن تاكى قورساقتىكى بالا تۇغۇلۇشقا قەدەر تەسىر كۆرسىتىدىغان قوشۇمچە كۈچتىن ئىبارەت.

4) سۈرەت، شەكىل ھاسىل قىلغۇچى كۈچ (قۇۋۋەئى 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، تەبئىي جەريان (توغرا هاۋا ئېلىنىش، توغرا ئوزۇقلىنىش، توغرا ھەرىكەت ۋە ئەزالارنىڭ توغرا خىزمىتى) ئۈستىدە جارى بولۇپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: يېگەن تاماق مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردا ياخشى پىشىپ، ھەزىم قىلىنىپ، قان قاتارلىق خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇپ تۇرۇشى ۋە ئېلىنىپ كونا ھاۋانىڭ ئورنىغا يېڭى ھاۋا كىرىپ تۇرۇشى ساغلاملىق دېيىلىدۇ. بۇنىڭ ئەكسى كېسەللىك بولۇپ، تەبئىي جەريان ئەمەس. كېسەللىك، بىرەر ئەزا خىزمىتىنىڭ ناچار بولۇپ قېلىشى ياكى قۇۋۋىتىنىڭ 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 سۇئىلمىزاج): 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، ئۆتتۇش يوللىرىدا ھەرخىل توسالغۇلارنىڭ بولۇشى ياكى ئايالالار بالىياتقۇسىنىڭ تۇتۇۋېلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى ماسىكەسى) كۆچ-لۈك، بالىياتقۇ تار بولۇشىدىن ئىبارەت.

(2) مىقدار كېسىلى (مەرىزى مىقدارى) : بىرەر ئەزانىڭ تېگىشلىك ھەجىمدىن كىچىك ياكى چوڭ بولۇشى مەسىلەن: پىل پۇتى كېسىلى (دائۇلپىل) 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) . پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك (مەرىزى تەپەررۇقىي ئىتتىسال) : بۇ ئايرىم كىشىلەردە ئۇچرايدىغان ئەزانىڭ سۇنۇشى، چىقىپ كېتىشى قاتارلىقلار.

2 . مۇرەككەپ كېسەللىك (مەرىزى مۇرەككەب) : بىر كېسەلگە يەنە بىر كېسەلنىڭ قوشۇلۇپ كېلىشى مەسىلەن: بىر ئەزاغا يىرىڭلىق جاراھەتنىڭ چىقىشى بىلەن پۈتۈن 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 سالامەتلىككە زۆرۈر بولغان مۇهىم ئامىللار ئالتە بولۇپ، ئۇلار هاۋا، يېمەك ـ ئىچمەك، هەرىكەت ۋە جىملىق (سۈكۈت)، ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق (بىدارلىق)، چىقىرىش ۋە قوبۇل قىلىش (ئىستىفراق ۋە ئىهتىباس)، ئەرازى نەپسانىيەدىن ئىبارەت. ئۇلار سىتتە زۆرۈرىيە دەپ ئاتىلىدۇ.

1. **هاۋا:** هاۋا بەدەندىكى هاياتلىق كۈچى (روهىي هايۋانى) نى تەرتىپكە سالىدۇ. يۈرەك ۋە ئۆپكىنىڭ هەرىكىتى ئارقىلىق قاندىكى سېسىق (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 كەيپىياتى 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 كىشىلەر 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 سۇدىن باشقىسى ئۆزگىرىدۇ. سۇنىڭ 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 سۇلىرى (قار ـ يامغۇر سۈيى) نىڭ ئېقىش مۇساپىسى ئۇزۇن، تاش ـ قورامىلارغا 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 قايىنتىپ 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 كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

**6. ئەئرازى نەفسانىي:** قۇۋۋىتى نەپسانىينىڭ 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 قۇۋۋەئى نەپسانىي پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالارغا قوماندانلىق قىلىدىغان كۈچتۇر

# بەشىنچى باب كېسەللىك پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى

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

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

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

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

## 1 § . ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى

1. مىڭىنىڭ پائالىيىتى (ھەرىكىتى نەپسانىي) نىڭ تەسىرى: مەسىلەن: قاتتىق غەزەپلىنىش قاتارلىقلار، قان ۋە سەپرالار بىرلىشىپ ھارارىتى غەرىبەنى 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 قابىلىيىتىن ئارتۇق بولسا، بەدەن ھارارىتىنى ئاشۇرىدۇ. نەتىجىدە خىلتلار ئۆزگىرىپ كېسەل تۇغدۇرىدۇ.

## 2 § . سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى

1 . تاشقى تەرەپتىن سوغۇق تېگىش.

2 . ئىشتىھانىڭ تولۇق بولماسلىقى: بۇ بەدەننى سوۋۇتۇپ، ھارارەتنى ۋە نەملىكنى كېمەيتىدۇ. كۆپ يەپ ئاز ھەرىكەت قىلىشمۇ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. مەئدە ۋە ئۆپكىگە كېرەكسىز ماددىلارنى توپلاپ قويىدۇ.

3 . ھاراقنى كۆپ ئىچسە بەدەننى سوۋۇتىدۇ (ئاز ئىچسە قىززىتىدۇ) .

4 . بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ يىغىلىپ قېلىشى (تەكاسىپ) : بۇ ئەھۋال بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلەشتۈرۈپ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. ئوشۇقچە ھۆللۈك (رۇتۇبەتى فوزۇلى) ھاسىل قىلىدۇ.

## 3 § . قۇرۇق ۋە ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى

1 . قۇرۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش.

1) چۆللۈك ۋە قۇرغاق جايلاردا ياشاپ، كۆكتات، يەل - يېمىشلەرنى يېمەسلىك.

2) ئاز يەپ كۆپ ھەرىكەت قىلىش.

3) ئۇخلىماسلىق.

2 . ھۆللۈكتىن بولىدىغان كېسەللەر سەۋەبلىرى: ھۆللۈكتىن 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 دافىئە) نىڭ كۈچلۈك بولۇشىدۇر ياكى بوشاشتۇرغۇچى دورىلار (زىرىق، سېرىق يۈگەي ئۇرۇقى) نى ئىستېمال قىلىشتىن بولۇشى مۇمكىن.

**2 . كانال ئەزالارنىڭ تارىيىشى 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، سۇپارى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش.

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

5) كانال ئەزالارغا جاراھەت چىقىپ توسۇلۇپ ئارتۇق ماددىلار ھاسىل بولۇش ياكى ئۆلۈك گۆش ئۆنۈپ 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 - چاڭ ۋە ھاۋادىكى جاراسىم (مىكروب) لارنىڭ تېرىگە ئورۇنلىشىپ تەسىر قىلىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ.

## 6 § . شەكىل بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبلىرى

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

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

3. تۇغۇلۇش جەريانىدا زەخىملىنىش، تۇغۇلغاندىن كېيىن كېسەللىنىش، زەخىملىنىش تۈپەيلىدىن، 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 كۈچى ناچارلاشقاندا تارىيىشنى بىلىش قىيىن، مۇنداق ھاللاردا تومۇر ھەرىكىتىدە قاتتىق-لىق، تېزلىك ۋە كىچىكلىكنى سېزىش (ئىزدەش) لازىم.

قىزىل تومۇرنىڭ ھەرىكىتى يۈرەك ھەرىكىتىگە تەۋە بولۇپ، يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى بىلەن باراۋەر كېلىدۇ. ئارتۇق، كەم بولمايدۇ. قىزىل تومۇر يۈرەكنىڭ پۈتۈن 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 ياردەم ئالىدۇ. بەدەنگە ھاۋا ۋە قۇۋۋەتلەرنى قىزىل تومۇرلار يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. قاندىكى بۇزۇق ھاۋا ۋە كېرەكسىز ماددىلار 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 (قۇۋۋەئى 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 - پەسلىكى، ئىسسىق - سوغۇق، قاتتىق - يۇمشاقلىق ئەھۋاللىرىنى بىلىشى لازىم. بۇلاردىن پەقەت تېپىلسا يۈرەكنىڭلا 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 تومۇردىنمۇ 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 سۇس ياكى كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى بايقىۋېلىپ، كۈچلۈك بولسا ئوتتۇرا كۈچ بىلەن، ئاجىز بولسا يېنىك كۈچ بىلەن بارماق ئۇچىنى كېسەلنىڭ بىلەزۈك بېغىش تومۇرى ئۈستىگە قويۇشى كېرەك. كېسەل مۈرەككەپ بولسا، ئۇزۇنراق تۇتۇپ قانداق ئۆزگىرىش بارلىقىنى ئېنىق بىلىشى لازىم. تۇتۇپ تۇرغاندا تومۇر ئۆز ھالىدىن يانىدۇ. بۇنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك.

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

تومۇرنى تۇتقاندا كېسەل كىشى قورقۇش، خۇشلۇق، غەم، ھېرىش، مۇنچىغا كىرىش، كۆپ ئۇخلاش، 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 ئۈچ 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 ـ قىسقىلىقتا مۆتىدىل: تومۇر ھەرىكىتى تېۋىپنىڭ قولىغا ئۇزۇن ـ قىسقىلىقتا تەكشى بىلىنىدۇ. بۇ مىزاجىنىڭ ياخشىلىقى ۋە كەيپىياتىنىڭ تەكشى ھالدا تۇرغانلىقىنى بىلدۇرىدۇ.

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

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

6) توم ـ ئىنچىكىلىكتە مۆتىدىل: پۈتۈن تومۇر ھەرىكىتىدە توم ۋە ئىنچىكىلىكىنىڭ تەكشىلىكى بولۇپ، بۇ بەدەندە كەيپىياتىنىڭ ئوتتۇرا ھاللىقى ۋە مىزاجىنىڭ ياخشىلىقىنى بىلدۇرىدۇ.

7) پەس (مۇنخەفىز): پۈتۈن 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 ـ 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 كېسەلنىڭ ئۆلۈمىدىن خەۋەر بېرىدۇ. چۈنكى يۈرەك ۋە ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ قالايمىقانلىقىدىن بۇ ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ. ئۈچ خىل ھەرىكەتنىڭ بىرگە كېلىشى ئۈچ بىرلەشمە تومۇر (نەبزى سۇلاسى) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئۇزۇن - توم ۋە ئۇستۇننىڭ بىللە سېزىلىشى ياكى قىسقا - ئىنچىكە - پەسنىڭ بىللە سېزىلىشى، مۇنداق ئەھۋاللار كېسەلنىڭ داۋالاش دائىرىسىدىن چىقىپ كەتكەنلىكى بولۇپ، بۇ خىل ئاغرىقلارنى داۋالاشتا كۆپ ئېھتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى، ئۇيغۇر تېبابىتى 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) كۈچلۈك: تومۇر تېۋىپنىڭ بارماقلىرىغا قاتتىق ئۇرۇنىدۇ. لېكىن ئۇنى شۇ ئادەمنىڭ ساغلام ۋاقتىدىكى تومۇرنىڭ كۈچى بىلەن قىياسەن سېلىشتۇرۇپ كۆرۈش لازىم. كۈچلۈكنىڭ سەۋەبى ھاياتلىق كۈچىنىڭ ئارتۇقلۇقىدۇر.

2) كۈچسىز: بارماق ئۇچىغا تومۇر ھەرىكىتى كۈچسىز ئۇرۇنۇپ، قىيىنلىق بىلەن سەزگىلى بولىدۇ. بۇ، بەدەندە ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەئى ھايۋانىي) نىڭ ئاجىزلىقىدىندۇر.

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

**3. تومۇر ھەرىكىتىنى ئۇنىڭ ۋاقتى جەھەتتىن ئۆلچەش.**

بۇ تۆۋەندىكى ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1) تېز — تومۇر ئۆز ھەرىكىتىنى قىياستىن قىسقا ۋاقىت ئىچىدە تامام قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ساپ ھاۋا (ھاۋايى نەسىمگە) بەدەننىڭ تەلىپى كۈچلۈك 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 ۋاقتىدا ئۆلچەش.**

بۇ ئىككى ھەرىكەت ئوتتۇرىسىدىكى دەم ئېلىش (جىم تۇرۇش) ۋاقتىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۈچكە بۆلۈنىدۇ:

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

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

3) مۆتىدىل — جىملىق ۋاقتىنىڭ ئۆلچەمگە لايىق بولغانلىقى بولۇپ، قۇۋۋىتى ھايۋانىينىڭ ئوتتۇرا ھالدا ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

**5. تومۇر ھەرىكىتىنى ئۇنىڭ قاتتىق ـ 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 ھارارىتى ئارتۇق بولۇشتىن ئىبارەت.

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

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

**6. تومۇر ھەرىكىتىنى ئۇنىڭدىكى كۈچتىن ئۆلچەش.**

يەنى تومۇرنىڭ تولۇق، بوش ۋە ئوتتۇراھال بولۇشىدىن ئۆلچەش.

1) تولۇق بولغاندا تومۇر ھەرىكىتى 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 سۇيۇقلۇقنىڭ ئوتتۇراھال ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

**7. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تەركىبىگە ئاساسەن ئۆلچەش.**

1) تومۇر ھەرىكىتىدىكى تەكشىلىك (ئىستىۋا) ۋە پەرق (ئىختىلاپ) تىن ئۆلچەش:

ئىستىۋا دەپ تومۇر ھەرىكىتىدىكى تەكشىلىككە، يەنى چوڭ ـ كىچىك، كۈچلۈك ـ كۈچسىز، ئاستا ـ تېز بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر) ۋە ئارىلىغۇچى (مۇتەفاۋۇت) لىققا ئوخشاش ئەھۋاللارنىڭ بىردەك مەۋجۇتلۇقىغا ئېيتىلىدۇ. ئىختىلاپ دەپ ئۇنىڭ ئەكسىگە ئېيتىلىدۇ.

(1) پۈتۈن تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئۈچ باسقۇچىدا بىر ـ بىرىگە ئوخشاشلىق (مۇتەشابىھە) ياكى بىر ـ 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، مۇختەلىپىنىڭ 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 قىياستىكى ئۆلچەمدىن ئىبارەت. ئادەملەر تومۇر مىزاجى، تەن قۇرۇلۇشى، يېشى، ئولتۇراق جاينىڭ ھاۋاسى ۋە تومۇرنى ئۆلچىگەندە پەسىلنىڭ 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 (رەددۇلۋەزىن) دېيىلىدۇ. بۇ تۆۋەندىكىدەك ئىككىگە بۆلۈنىدۇ:

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

(2) تەرتىپسىز ۋەزىن (خارىجۇلۋەزنى): بالىنىڭ تومۇر ھەرىكىتى ھەر قانداق ياشتىكىلەرنىڭ 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 هارارەت زىيادە بولۇپ، سوۋۇتۇشتىن (تەۋرىھ) هاجەت كۆپ بولسا، هەرىكەت كۈچىنىڭ يېتەرلىك بولۇشى بىلەن هەرىكەتلىنىدىغان تومۇر تەسرىنى قوبۇل قىلىپ، نەتىجىدە تومۇر يوغان سالىدۇ. ئەگەر ساپ هاۋاغا موهتاجلىق قاندۇرۇشقا بولمايدىغان دەرىجىدە بولسا، تومۇر تېز، مۆتەۋاتىر ياكى يوغان بولىدۇ. تومۇرنىڭ هەمكارلىشىش كۈچى ناچار بولسا، تومۇر تېز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ.

.تومۇرنىڭ يۇمشاق بولۇشى، هوللۇكىنىڭ، قاتتىق بولۇشى قۇرۇقلۇقىنىڭ بەلگىسى.

ئەگەر تومۇر هەرىكىتىدىكى دولقۇنغا ئازراق قاتتىقلىق قوشۇلسا، بۇ — مېڭە، مەئدە ۋە ئۈچەيلەردىن ماددىلارنىڭ باشقا ئەزالارغا هەيدەلگەنلىكىدۇر. تومۇرنىڭ قالايمىقانلىقى بەدەندىكى قۇۋۋەتلەر يوقىلىپ كېتىپ بارغانلىقىنىڭ ئالامىتى هېسابلىنىدۇ. ئەگەر بۇ هال داۋاملىق يۈز بەرسە، تومۇر ئۆزىنىڭ هەرىكەت نىزامى (قانۇنىيىتى) ۋە ۋەزنىنى يوقىتىدۇ.

## 3 § . تومۇر هەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئامىللار

تومۇر هەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئامىللار تۆۋەندىكىدەك ئۈچكە بۆلۈنىدۇ:

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

2. پائىل: هاياتلىق كۈچى (قۇۋۋىتى هايۋانىي)، يەنى تومۇرنى هەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت.

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

ئالەت، هاياتلىق كۈچى ۋە هاجەتنىڭ يۇمشاق - قاتتىقلىق، كۈچلۈك ۋە كۈچسىزلىك جەهەتتىن مۆتىدىل بولۇشى تەبىئىيدۇر. تەبىئىي بولغاندىلا هەرىكەت پۈتۈن بولىدۇ. ئەگەر پائىل كۈچلۈك بولسا هاجەتنىڭ ئوتتۇرا هالدىن كەم ياكى ئارتۇق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس، ئالەتلەرنىڭمۇ ئەسلىدىن قاتتىق ياكى يۇمشاق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. تومۇرنىڭ كۈچى تەبىئىي هالدىن ئۆزگىرىشى هاجەتنىڭ ئارتۇق ياكى كەم، قۇۋۋەتنىڭ كەم ياكى ناچارلىقى، ئالەتنىڭ يۇمشاق ياكى قاتتىقلىقىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە تومۇر هەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئەڭ مۇهىم سەۋەب هاجەت (كېڭىيىش - تارىيىش) تۇر.

هاجەتنىڭ 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، كېڭەيىشكە نىسبەتەن زىچراق بولۇپ، جىملىق (سۇكۇت) ۋاقتى ئاز بىلىنسە، بۇ بەدەننىڭ ئىچكى قاتلاملىرىدا كېرەكسىز بۇس - بۇخارات ۋە سېسىقچىلىقلارنى سىرتقا چىقىرىشقا بولغان ئېھتىياجىنىڭ زورلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىچە، يەنى كېڭىيىش تېز، تارىيىشقا نىسبەتەن سۇكۇت قىسقا بولسا، يۈرەك ۋە قىزىل تومۇرلارنىڭ سىرتتىن كىرىدىغان ساپ ھاۋاغا ھاجىتى كۆپلۈكىنى ئىپادىلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ھاجىتىمۇ كۈچىيىدۇ. 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 سېلىشىنىڭ سەۋەبلىرى.

1) تومۇر تېز سېلىشىنىڭ سەۋەبى:

(1) ھاجەتنىڭ كۆپلۈكى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى.

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

2) تومۇر بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر) ئۇرۇشىنىڭ سەۋەبى:

(1) قۇۋۋەتنىڭ بوش ۋە ئالەتنىڭ قاتتىق بولۇشى.

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

3) تومۇر كىچىك سېلىشىنىڭ سەۋەبى:

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

(2) تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ ئاجىزلىشىشى، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، سۇۋۇتقۇچى 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، يۈرەكنىڭ ئىششىقلىرى.

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

4) تومۇرنىڭ كىچىكلەپ ئۇرۇشى ۋە قاتتىق ئۇرۇشى: تەبىئەت بىلەن كېسەللىك ئارىسىدىكى كۈرەش نەتىجىسىدە تومۇرنىڭ ئۇرۇشى كىچىكلەپ 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: قورساقتا يەل چۇشۇش ياكى مېڭە كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىش مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا (چالا پالەچ)، تەشەننۇج (تارتىشىپ قېلىش) ۋە رەئشە (تىترەپ تۇرۇش) قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ بولۇشى.

6) تومۇر قۇۋۋىتىنىڭ سۇس بولۇش سەۋەبلىرى:

(1) ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىكى.

(2) ئۆز ۋاقتىدا سۇرگە 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 يۈرەك ۋە قىزىل تومۇرلارىمۇ 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 بولغانلىقىدىندۇر. بەزىدە بەدەندە قاننىڭ كۆپ بولۇشى بىلەنمۇ تومۇر مۇختەلىپ بولىدۇ. قان ئېلىش بىلەن ئۇ ئەھۋال يوقىلىدۇ. قاننىڭ قويۇلۇپ قېلىشى بىلەن يۈرەك ئەتراپى تومۇرلىرىدا ھاۋا توسۇلۇپ قېلىپ خەنناق قەلبى (يۈرەك سانجىقى) دېگەن كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ كېسەل تۇيۇقسىز 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 قۇيرۇقسىمان تومۇر (زەنبىلپار) : تومۇر ھەرىكىتىنىڭ خۇددى چاشقان قۇيرۇقىدەك تەرتىپسىز مىدىرلىشى مۇشۇنداق ئاتىلىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى ئۆلچەمگە قارىغاندا پەيدىنپەي يوغان سېلىپ، بىردىنلا پەسلەپ كېتىدۇ. ياكى ئىككى - ئۈچ قېتىم يوغان سېلىپ، بىر - ئىككى قېتىم كىچىك سالىدۇ ياكى بىر - ئىككى قېتىم چوڭ سېلىپ، 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 سېلىپ، 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 راجئى) دېيىلىدۇ. يەنە بىر قىسمى تومۇر ھەرىكىتى قايتمىغان ھالدا سېلىپ تۇرۇش بىلەن دەۋرنى تامام قىلىدۇ، بۇ زەنبى مۇنقازا دېيىلىدۇ. ئەگەر قايتمىسا ۋە دەۋرنى تامام قىلىدىغان ۋاقتى سەزگىلى بولمايدىغان دەرىجىگە يەتمىسە، بۇ يېرىم قايتقان چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر (زەنبى ناقىس رۇجۇئى) دېيىلىدۇ. ئومۇمەن زەنبىلپار تومۇر كېسەلنىڭ ئېغىر ئەھۋالدا ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

2) مۇسەللى: تومۇرنىڭ قۇۋۋەت جەھەتتە چوڭ سېلىشى كەمرەك بولۇپ، تارتىشقان ھالدا سالىدۇ. كۈچ جەھەتتە زەنبىلپارغا نىسبەتەن ئۈچتىن 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 خىلىتلارنىڭ بىرەرسى مۇرەككەپ ھالدا كۆپىيىپ ئۆزگىرىشكە باغلىق ھالدا كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىش خىلىتنىڭ سېسىقلىق (ئوفۇنەت) پەيدا قىلىشى ياكى پىشىش - پىشماسلىقى قاتارلىق ئەھۋاللارغا

باغلىق. چۈنكى ئۇفۇنەت 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 ھەرىكەت پەيدا قىلىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆكرەك پەردە ياللۇغى (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 تارتىشىشقا باشلايدۇ. نەتىجىدە شۇ تەرەپتىكى تومۇر ھەرىكەتلىرىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، قاتتىق، يۇمشاق، بىر تۇتاش، پەرقلىق، لەيلىگەن ۋە چۆككەن تومۇر ھەرىكەتلىرى كۆرۈلىدۇ. لېكىن ئىششىق بولمىغان تەرەپتىكى قان تومۇرلار ھەرىكىتى ئازراق تەسىرگە ئۇچرىسىمۇ كۆپ ئۆزگىرىش بولمايدۇ.

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

5) قۇرت ئۆمىلىگەندەك تومۇر ھەرىكىتى (دۇدى): تومۇر ھەرىكىتىنىڭ 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 ھەرىكىتى (نەملى): تومۇر ھەرىكىتى تېۋىپقا چۈمۈلە ماڭغاندەك سېزىلىدۇ. بىر تەرەپتىن دۇدى تومۇرغا ئوخشاپ كەتسىمۇ بىراق كىچىك، مۇتەۋاتىر، قاتتىقراق، ئەمما ئاجىز بولىدۇ. سەۋەبى يۈرەكنىڭ ساپ ھاۋاغا ھاجىتى كۆپ ئىكەنلىكى، ھاياتلىق كۈچىنىڭ خەۋپ ئاستىدا قالغانلىقىدىندۇر.

7) ئىككى چوقىلىق تومۇر ھەرىكىتى (غوزالى): تومۇر ھاجەتكە لايىق ئۇرىدۇ، لېكىن تومۇرنىڭ قاتتىقلىقىدىن بىرلا ھەرىكەت قىلالماي ئىككى ھەرىكەت ئوتتۇرىسىدا بىر

توختايدۇ. بۇ ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىنى ئىپادىلەيدۇ.

8) قوش باشلىنىشلىق تومۇر ھەرىكىتى (زۇلفەترەت): ھەرىكەت باسقۇچىدا سۇكۇت (توختاش) نىڭ بولۇشى، بۇنىڭ سەۋەبى قۇۋۋەتنىڭ (تەبىئەتنىڭ) ئاجىزلاشقانلىقىدۇر.

9) مېترىقى: تومۇر ھەرىكىتىدە بازغان ئۇرغاندەك سېزىمنىڭ بولۇشى — يەنى تومۇردىكى دولقۇن بارماققا ئۇرۇلۇپ بولۇپ ئارقىغا بىر ئاز قايتىپ، مەركەزگە بارماستىن كېڭىيىش ھەرىكىتىنى تامام قىلىدۇ. بۇ خۇددى سوقۇلغان بازغاننىڭ قايتىشىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بىر تەرەپتىن، ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈك بولغانلىقى، يەنە بىر تەرەپتىن، روھنىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ھاجىتىنىڭ كۆپلۈكىدىن ئىبارەت.

10) تەرتىپسىز تومۇر ھەرىكىتى (ۋاقئى فىلۋەسەت): جىملىق ئورنىدا ھەرىكەت يۈز بېرىش. مەسىلەن: كېڭىيىش تامام بولغاندىن كېيىن تېزلا تارىيىش باشلىنىدۇ ياكى بىر ئاز جىملىق بولۇپ تارىيىش باشلىنىدۇ، شۇ ھالدا تومۇر ئالدىراشلىق بىلەن قاتتىق ئۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىملىق بولۇش لازىم بولغان ۋاقىت ئىچىدە يەنە ھەرىكەت 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. مېترىقىدە كېڭىيىشتىن ئىلگىرى بولىدۇ. تەرتىپسىز تومۇرنىڭ سەۋەبى بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا ھاجىتىنىڭ كۆپلۈكىدىن ھەرىكەت قىلىشقا تېگىشلىك بولمىغان ۋاقىت ئىچىدىمۇ ھەرىكەت قىلىشتىن ئىبارەتتۇر. بۇنىڭغا ئەگىشىپ نەپەس ئېلىشمۇ تېزلىشىدۇ.

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

12) تەكشى ئەمەس (نامەۋزۇن) تومۇر ھەرىكىتى: تومۇر قالايمىقانلىشىپ بىر قۇر يانغا، بىر قۇر ئۇدۇلغا ئۇرىدۇ. سەۋەبى كۆپىنچە قۇۋۋەت ناچار، ھاجەت كۆپ بولۇشتىن ئىبارەتتۇر.

13) تەكشى (مەۋزۇن) تومۇر ھەرىكىتى: تومۇر ھەرىكىتىنىڭ بىر ھالدا بولۇشى ـ ھاجەتنىڭ تەبىئەت بىلەن كۈرەش قىلىپ غەلىبە قىلالمىغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

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

1) تومۇرنىڭ ياش جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكى: كىچىك بالىنىڭ تومۇرى تېز ۋە مۇتەۋاتىر (پەيدىنپەي)، يوغان ـ كىچىلىكتە مۆتىدىل بولىدۇ. سەۋەبى ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىدىن ئىبارەتتۇر. چۈنكى بالىنىڭ بەدىنىدە نەملىك كۆپ بولۇپ، قۇۋۋەت تولۇق ھاسىل

بولۇپ كەتمىگەن بولىدۇ.

ياشلارنىڭ تومۇرى كۈچلۈك 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: مىزاجىنىڭ ئىسسىق تەرەپكە ئۆتۈشى ھاياتلىق قۇۋۋەتلىرىنىڭ تەبىئىيلىكىدىن ۋۇجۇدقا كېلىدۇ. لېكىن بەدەنگە ئۆزلەشمىگەن ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىقلىق غەيرىي تەبىئىي بولىدۇ. بۇ ھال ئىپتىدالدىن 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 سوكەت 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 پەسىللەردىكى 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 بولۇشىنىڭ 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، سېسىق پۇراق چىقىپ تۇرىدىغان ئورۇنلارنىڭ ئولتۇراق جايغا 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 سۇس سالىدۇ. سەۋەبى مېڭە چارچاپ، قۇۋۋەتنىڭ تارقاپ كەتكەنلىكىدۇر. كۈچى ئاز، ئىش ھەددىدىن زىيادە بولغاندا، تومۇر قۇرت ئۆمىلىگەندەك ياكى چۈمۈلە ماڭغاندەك سالىدۇ. سەۋەبى كۈچنىڭ يوقالغانلىقىدىن ئىبارەت.

7) ئۇخلاۋاتقان، ئويغاق كىشىلەرنىڭ تومۇرى: ئۇيقۇنىڭ دەسلىپىدە تومۇر كىچىك ھەم سۇس بولىدۇ. بەزىدە تەپاۋۇتلۇق بولۇشىمۇ مۇمكىن. قىسمەن كىشىلەردە توختاپ ئاستا سالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ بەدەن ئىچكى قاتلاملىرىغا چۆكۈشىدىندۇر. 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 مەئىدىدە تاماق بولمىسا، ئۇ چاغدا مەئىدىدە 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 ھەقىقىي بولسا ئۇزۇن ۋاقىت شۇ ھالدا قالىدۇ.

8) تاماقنى ئاز، كۆپ يېگەن ۋاقىتتىكى تومۇر ئەھۋالى: ئىستېمال قىلىنغان تاماقنىڭ ئاز - كۆپلۈكى، تاماقنىڭ مەئىدىدە ھەزىم بولۇش - بولماسلىقى، ئوزۇقلۇققا باي بولۇش - 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 - ئىچمەك ئۆز ئۆلچىمىدە بولغاندا تومۇر قۇۋۋەتلىك سالىدۇ. چۈنكى مۇنداق تاماقتىن روھ ۋە بەدەن ھارارىتى ياردەم ئالىدۇ. تاماقنى ئاز يېگەندە تومۇر شۇ تاماقنىڭ كۈچىگە قاراپ ھەرىكەت قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشى ياكى قىزىتمىسى بار كىشى كۆپ مىقداردىكى ئىسسىقلىق تاماقنى ئىستېمال قىلغاندا تومۇر ھەرىكىتى زەئىپ بولىدۇ. چۈنكى مىزاج تېخىمۇ ئىسسىقلىققا ئۆزگىرىپ 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، مىزاجى بۇزۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر ھەرىكىتى مۇختەلىپلىشىدۇ. چۈنكى سوغۇق مىزاج ئۈستىگە يەنە سوغۇقلۇق قىلىش مىزاجنى چوقۇم بۇزىدۇ. بۇ يېتەرسىز بولۇپ تۇرغان ھارارەتنى تېخىمۇ ئاجىزلاشتۇرۇپ، نەتىجىدە تومۇرلار ھەرىكىتىنىلا ئەمەس بەلكى مېڭە ۋە ئەسەبلەرنىمۇ زەئىپلەشتۈرۈپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر ھەرىكىتى بىر كېچىكىپ، بىر يوغان ۋە بىر ئاستا سالىدۇ. مۇنداق چاغلاردا ئىسسىقلىق نەرسىلەرنى يېسە، ئۆز ئېتىدالىغا 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 تۆۋەنلەشتۈرىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنى سۇسلاشتۇرۇپ قويۇش بىلەن مۇختەلىپ 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، تويۇقسىزلا ئۆلۈپ قېلىش خەۋپىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

تىن كېيىن تومۇر بوش ۋە زەئىپ ياكى ئاستا سالىدۇ. ئەگەر سۇرۇش ھەددىدىن ئارتۇق بولسا، شۇ چاغدا تومۇرنىڭ ھەرىكىتى قۇرت ۋە چۇمۇلە 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. چۇنكى لەززەت قۇۋۋەتنى ھەرىكەتلەندۇ-رىدۇ، تېز ۋە پەيدىنپەي بولمايدۇ.

11) ھامىمام (مۇنچا) غا كىرگەن كىشىنىڭ تومۇرى: سۇنىڭ ھارارىتىگە باغلىق بولۇپ، مۇنچا بەك ئىسسىق بولسا ھاجەتنى ئاشۇرىدۇ. بۇ ھال قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئىسسىقلىق ئوتتاھال 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 يۇقىرىدا 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 تەبىئىي-لىكتىن ياكى كېسەللىكتىن دېرەك بېرىدۇ.

كېسەلنىڭ تومۇر ھەرىكىتى ئاغرىشنىڭ قاتتىق ـ يېنىكلىكىگە ۋە ئاغرىق ئورۇننىڭ 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 ئەزالاردىكى ۋەرەم تومۇر ۋە يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە ياللۇغى (زاتىررىيە)، كۆكرەك

پەردىسىنىڭ ياللۇغى (زاتىلجەنبە) ھەم مەئىدە 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 - 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 تومۇرنىڭ 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 تېبابىتىدە تەپ بارلىق قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. بەزگەك ئەمەس، بەزگەكنى تەپى لەرزە دېيىلىدۇ — تەھرىر.

# يەتتىنچى باب نەپەس ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش

نەپەس ئېلىش ھاياتلىق ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم بولغان ھەرىكەتنىڭ بىرىدۇر. خۇددى تومۇر ھەرىكىتىدەك پۈتۈن بەدەننىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالىتىدىن خەۋەر بېرىدۇ. يۈرەك ۋە پۈتۈن بەدەندىكى قۇۋۋەت نەپەس ئېلىش - چىقىرىش بىلەن ھاۋا ئالمىشىش ئارقىلىق بارلىققا كېلىدۇ.

نەپەس ئېلىشنىڭ سەۋەبچىلىرى:

پائىل — ھاياتلىق كۈچى؛ ئالەت - كاناي، ئۆپكە كىرگىت پەردىسى (ھىجابى ھاجىزە) ۋە قوۋۇرغىلار.

ھاجەت — بەدەننىڭ ھاۋا ئالمىشىش ئېھتىياجى يەنى ھاياتلىق كۈچىنىڭ ياردىمى ۋە ئالەتنىڭ ۋاستىسى بىلەن ساپ ھاۋانى يۈرەك ئىچكى قاتلاملىرىغا يەتكۈزۈپ، يۈرەك ۋە بەدەن ئىچىدىكى كېرەكسىز بۇس - بۇخاراتلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ. يەنى كىرگىت گۆش-لۈك پەردىنىڭ كېڭىيىش ۋە قىسقىرىشى، قوۋۇرغىلارنىڭ سىقىشى بىلەن ئۆپكە سىقىلىپ تەندىكى بۇزۇق بۇس - بۇخاراتلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ. بەدەننى ئاپەتلەردىن تازىلايدۇ. كېڭىيىش بىلەن سىرتتىن ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ، يۈرەكنى شامالدىتىپ تۇرىدۇ. بۇ تەبىئىي نەپەس ئېلىشتۇر. بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇشى غەيرىي تەبىئىي ياكى مۇۋاپىق بولمىغان نەپەس ئېلىش بولۇپ، نەپەس تېز ۋە قىسقا بولىدۇ، ئېغىر ھاللاردا خارقىراپ قېلىش ۋە نەپەس بوغۇلۇشلارمۇ كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق ۋاقىتلاردا كېسەلنىڭ چىرايى كۆكىرىپ، ئۆزى بىئارام بولىدۇ. سەۋەبى سوغۇق شامال ياكى سىرتتىن نەپەس ئېلىش بىلەن كىرگەن ھەرخىل ئاپەتلەر سەۋەبىدىن ئۆپكە ۋە كانايلاردا ۋەرەمگە ئوخشاش توسقۇن-لۇقلار يۈز بېرىپ نەپەسنى قىيىنلاشتۇرىدۇ ياكى ھەرخىل غەيرىي تەبىئىي نەرسلەر، جاراسىملار قانغا قوشۇلۇپ ھارارەت پەيدا قىلىپ، يۈرەكنى قىزىتىپ، كۆپ ۋە تېز نەپەس ئېلىش ھاجىتى كېلىپ چىقىدۇ. نەپەس ئېلىشنىڭ ياخشى بولۇشى ئۈچۈن روھ، كۈچ ۋە ئالەتلەرنىڭ ساغلام بولۇشى ھەم يۈرەك، ئۆپكە ۋە باشقا ئەزالار خىزمىتىنىڭ ياخشى بولۇشى شەرت. نەپەس ئېلىشنىڭ ناتوغرا بولۇشى ئەزالارنىڭ بىرىدە ۋەرەم بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. نەپەس ئېلىش خۇددى تومۇر ھەرىكىتىدەك ئەزالاردىكى ئۆزگىرىش ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

# سەككىزىنچى باب سۈيدۈك ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش

سۈيدۈك ـ جىگەردىكى ھەزىمنىڭ داۋاملىشىشى بىلەن بۆرەكتە ھاسىل بولۇپ، دوۋساق (ماسانە) تا يىغىلىپ، سىرتقا چىقىپ كېتىدىغان سۈيۈقلۇقتۇر. سۈيدۈك تەكشۈرۈش ئارقىلىق بەدەننىڭ مىزاجى، بولۇپمۇ خىلتلار ئەھۋالىدىن ۋە جىگەر ھەم بۆرەكنىڭ خىزمىتىدىن خەۋەر تاپقىلى بولىدۇ. تېۋىپ سۈيدۈكتىن ئاساسەن رەڭگى، قىيامى (قويۇق ـ سۈيۈقلۇقى)؛ 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 سۇنىڭ رەڭگىمۇ ئاق كېلىدۇ. ئاقلىق سۈيدۈكنىڭ ئەسلىدۇر. ئادەم بەدىنىدىكى خىلتلار تۆت خىل بولغانلىقى ئۈچۈن سۈيدۈكنىڭ خىلتلار رەڭگىدە كېلىشىمۇ تەبىئىي ھېسابلىنىدۇ. يەنى ئاق، قىزىل، سېرىق ۋە قارا رەڭلەرنىڭ ھەربىرى بىر خىلتنىڭ بەلگىسى بولۇپ، بۆرەكلەرنىڭ ئۆزگىرىشى قايسى بىر خىلتنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى، غالىب ياكى مەغلۇپلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: سۈيدۈكنىڭ ئاق بولۇشى تەبىئىي؛ شېشىدەك، مەنىي سۈيۈقلۇقىدەك ياكى جىگدە شەربىتىدەك ئاق بولۇشى غەيرىي تەبىئىي بولۇپ، كېسەللىك ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سېرىق سۈيدۈك سامان رەڭلىك، ئاپپىلسىن 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 سۇس 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 مەنىيدەك ئاق، قويۇق ۋە شىلىمشىق كېلىدۇ. بۇ شەكىلدە پالەچ ۋە تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج) كېسەللىرىنىڭ 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، قۇرۇقلۇقنىڭ 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 هارارەتنى ئاشۇرىدۇ. بۇ ئەهۋال بەزىدە بىمارنىڭ تېز تەرلەپ ساقىيىشىنىڭ بەلگىسى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

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

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

8) هارارەتلىك كېسەللەردە سۈيدۈك قىزىل بولسا، جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقى ئارتۇق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، ئارقا تەرىتى قورۇق بولسا، كۆكرەك كېسەللىكلىرى بولۇپ، ئۆپكە كېسىلى پەيدا بولغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. بەزى هاللار-دا بۇ قان بىلەن بىرىكىپ كەلگەنلىك نەتىجىسى بولۇپ، قان تومۇر دىۋارلىرى كېڭەيگەنلىك-نىڭ ئىپادىسىدۇر.

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

10) جىگەر كېسەللىكلىرىدە ئومۇمەن سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ.

11) سۆددە كېسەللىكلىرىدە (قان تومۇرلار توسۇلۇش خاراكتېرلىك ئاغرىقلاردا) مۇ سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، سىل قىزىتمىسى (تەپى دىق) ۋە ئۈچەي سىلىنىڭ پەيدا بولۇشى ياكى كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىۋاتقانلىقىنى ھەم 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 بوھران (كرىزىس) نىڭ ئالامەتلىرىدىن بىرى ھەم تەرلەشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ كۆپلۈكى، ئۈتۈش يوللىرىنىڭ توسۇلۇشى، بەلغەم ماددىسىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشلىرى بەلغەمدىن بولغان كېسەللەرنىڭ ئالامەتلىرىدىن ئىبارەت.

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

يۈرەككە يېقىن بولغان ئەزالاردا ۋەرەم بولغاندا سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل كېلىدۇ. سەۋەبى يۈرەكنىڭ هارارىتى ئېشىپ كەتكەنلىكىدۇر.

## 3. سۈيدۈك سېرىق بولۇشىنىڭ سەۋەبى ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى

1) سامان رەڭلىك سېرىق سۈيدۈك هارارەتنىڭ مۆتىدىل ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

2) تۇرۇنجى (ئاپېلسىن) رەڭگىدىكى سۈيدۈك بىر ئاز ئىسسىقلىققا مايىللىق بەلگىسىدۇر. سېرىق سۈيدۈك سۈيۈق بولۇپ، تېگىدە پاختىدەك رۇسۇب (چۆكمە) بولسا، هارارەتنىڭ ئۈستۈنلۈكىنى 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 ئۈستىدە لەيلىگەن چۆكمە بولسا بۇ ناهايىتى يامان. لېكىن ساغلام كىشىلەردە سۈيدۈكنىڭ سېرىق بولۇشى ئوزۇقلۇق ۋە سەپرانىڭ كەملىكىدىن بولۇپ، بۇنداق كىشىلەر ئورۇق كېلىدۇ.

## 4. سۈيدۈك قارا بولۇشىنىڭ سەۋەبى ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى

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

2) قارا سۈيدۈك زاك رەڭگىدە بولسا ماددىنىڭ خاملىقىنى بىلدۈرىدۇ.

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

قولاق ئېغىرلىقى بىللە كەلسە، بۇ ماددىنىڭ پىشمىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

4) كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا سۈيدۈكنىڭ قارا بولۇشى ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك قارىغا مايىل، سۇيۇق 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 ھارارەتنىڭ بەلگىسى، قارا بولۇشى ماددا كۆيۈپ تەبىئەتنىڭ مەغلۇپ بولغانلىقىنى، كۆپۈك بولماسلىقى ئۆتۈش يوللىرىنىڭ توسۇلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

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

## 5. باشقا رەڭلەردىكى سۈيدۈكنىڭ سەۋەبى ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى

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

2) ھاۋا رەڭلىك سۈيدۈك زەھەرلىك نەرسىلەر بىلەن مەسىلەن: زەنكار بىلەن زەھەرلەنگەن كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

3) سۈيدۈك زەيتۇن يېغى (سۇس يېشىل) رەڭلىك بولسا، ناچار خىلتلار 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، توخۇمەك رەڭلىك ۋە پور رەڭلىك سۈيدۈك ئاساسەن ھامىلىدار ئاياللاردا بولىدۇ. گۆش رەڭ، زاك رەڭ ئارىلاش سۈيدۈك سەپرا بىلەن سەۋدانىڭ بىرىككەنلىكى بولۇپ خەتەرلىكتۇر.

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

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

## 2 § . سۈيدۈكنىڭ قويۇق - سۇيۇقلۇقى

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

**1. سۈيدۈك سۇيۇق بولۇشىنىڭ سەۋەبلىرى:**

تاماق ھەزىم بولۇشىنىڭ ناچارلىقى: تومۇر يوللىرىدا توسالغۇ بارلىقى، سەۋدا مىزاجىنىڭ قۇرۇق مىزاجغا 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).

باللار سۈيدۈكىنىڭ سۇيۇق بولۇشى خاس سېسىقلىقتىن بولۇپ، كېسەلنىڭ ئاخىرىدا يۈز بەرسە، خىلىت پىشقانلىق، بوھران يۆتكەلگەنلىك ئىپادىسىدۇر. شۇنىڭدەك پۇت - قوللار ئىششىش، يارا چىقىش، ئىچ سۈرۈش ياكى تەرلىمەي ساقىيىش بەلگىسى بولۇپ قالىدۇ. ساق كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكى سۇيۇق، بەدەندە قىچىشىش، ئەزالاردا ئېغىرلىق سېزىمى بار بولسا، سۇلۇق قاپارتما چىقىشىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. شۇنىڭدەك مىزاج سوغۇقلۇقىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، قېرى كىشىلەرنىڭ مىزاجىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ ھال كېسەللەردە كۆرۈلسە، خىلىت خام قالغانلىقتىن ياكى تومۇر يوللىرى توسۇلۇپ قالغانلىقىنىڭ، باش ئاغرىش ۋە كۆڭۈل ئاينىشىنىڭ بەلگىسىدۇر.

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

سۈيۈق 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 سۈيۈق بولۇپ كېيىن قويۇق كەلسە، ماددا پىشقان بولىدۇ. دەسلەپتە قويۇق، ئاخىرىدا سۈيۈق بولسا بۇ ھەقىقىي ئەمەس. سۈيدۈكنىڭ دۇغ بولۇشى بەدەندە ماددىلارنىڭ پىشقان ـ پىشمىغانلىقىنى كېسەلنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش كېرەك. بوقرات①«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 سۈيۈق سۈيدۈك بىلەن ئالماشسا، يۈرەك، 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 يىرىڭ 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، سېرىق 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) ئۈچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى) كېسەللىكىدە 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 قېنىقلىق بىلەن چىقسا، كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

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

6) سۈيدۈكى ئاز كىشىلەردە بۇرۇن قاناش يۈز بەرسە، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك ئاز ۋە قارامتۇل رەڭدە كەلسە، ماددىنىڭ كۆيگەنلىكىنى ۋە سۇيۇقلۇقنىڭ يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

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

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

9) سۈيدۈكنىڭ ئازىيىشى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) 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 - كاللەك بولسا، روھىي كېسەللىكنىڭ بەلگىسىدۇر.

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

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

ئەھۋالىغا قاراپ ھەرخىل بولىدۇ. تېبابەتتە چۆكمە سۈيۈقلۇق 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 - قۇۋۋىتىنىڭ 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 - كۆپلۈكى ④ قويۇق - سۇيۇق 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 ياللۇغلىنىش (ۋەرەم) پەيدا بولغاندا سۈيدۈكتە چۆكمە كۆرۈنىدۇ. 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 تېبىبىي تىلدا ئېيتقاندا مىكروبلار) ۋە بۇزۇلغان خىلىتلار قاندىن ئاجراشقا باشلايدۇ. بۇ ئۇيغۇر تېبابىتىدە ماددىنىڭ پىشقانلىقى دەپ ئاتىلىدۇ. ماددا پىشقاندا كېسەللىك تەرەققىي قىلىش دەۋرىدە داۋاملىشىۋاتقان بولۇپ، شۇ كۈنلەردە سۈيدۈكتە چۆكمىنىڭ يۇز 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 - قۇۋۋەتنىڭ ھالى ئۈزۈلمىسىشقا باغلىق. يەنى ئۈزۈلۈقنىڭ يېتەرلىك - يېتەرسىزلىكى، ئۈزۈلۈق تەبىئ-

تىنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقى قاتارلىق ئەھۋاللار تەبىئەتنىڭ ماددىنى يېگىش ياكى پىشۇرۇشغا ياردەم بېرىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ تاماقنى ئاز يېگەندە، تېۋىپ بۇنىڭغا دىققەت قىلىشى ۋە مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىشقا چارە قىلىپ، تەبىئەتنىڭ ماددىنى پىشۇرۇشغا ياردەم 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 هالدا بولىدۇ. ئەگەر چالغۇتۇلسا، چېچىلىپ تۇرىدۇ. چېچىلغاندىن كېيىن تېز جەملىشىپ كاللەكلىشىپ تۇرغىنى ناهايىتى 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 ئەسەبىنىڭ ياللۇغى (ئىرقۇننىسا) ۋە ئاياغ قان تومۇرلىرى ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىپ كېتىش كېسىلى (داۋالى كېسىلى) دە بوھران يۈز بەرگەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

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

(3) چالپاق - 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 - 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 يۇرچاقسىمان چۆكمە بىلەن ئوخشاش.

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

(8) يۇڭسىمان چۆكمە: سۈيدۈكنىڭ بەك سۇيۇق بولۇشى تۈپەيلىدىن، چۆكمە ئۇزۇن، تالا ـ تالا بولۇپ چىقىدۇ. رەڭگى قىزىل بولۇپ، بۆرەك كېسەللىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

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

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

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

(12) كۇلسىمان چۆكمە: چۆكمىنىڭ كۇل 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 غەرىزەنىڭ 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 ماددا ئازلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆپىنچە سالامەتلىكنىڭ بەلگىسى بولۇپ قالىدۇ.

5) زەيتۇنە چۆكمە: سىل كېسەللىنىڭ 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 چوكمە هاسىل بولسا تەرلىمەي ساقىيىدۇ. 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 هارارەت ئۈستۈن بولۇش بىلەن خىلتلار بۇزۇلۇش ۋە ئۇفۇنەت هاسىل بولۇش نەتىجىسىدۇر. سۈيدۈك ئۆزى ئاق بولۇپ، ئادەم سەسكىنىدىغان پۇراق چىقىرىپ تۇرسا، يۇقىرى قىزىتما ۋە كېسەل ئەهۋالى ئېغىرلىشىدىغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ، تەپ كېسەللىكلىرىدە كۆرۈلىدۇ.

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

هامىلدار① ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى سۈزۈك كېلىدۇ. سېرىق بولسا كۆكۈشرەك كۆرۈنىدۇ ۋە چۆكمە سۈيدۈك تېگىدە بولىدۇ. هامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى ۋاقىتلىرىدا قىزىل بولۇپ، رۇسۇبتا ئوخشاش دانە ـ دانە نەرسىلەر ئاستىن ـ ئۈستۈن بولۇپ تۇرىدۇ.

هامىلدارلىقنىڭ 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 هامىلىنىڭ 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 هامىلدار 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 ئۆتنىڭ 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 سۇيۇق كەلسە، كېسەلنىڭ ياخشىلانغانلىقىنى؛ گۆش چايقىغان سۇدەك كەلسە، جىگەرنىڭ ناچارلىقىنى؛ قارا قان قوشۇلۇپ كەلسە، تومۇر يوللىرىنىڭ توسۇلغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. شىلىمشىق نەرسىلەرنىڭ قوشۇلۇپ كېلىشى ئۆتكۈر تاماقلارنى ئىستېمال قىلغانلىق ۋە خىلتلار ئۆتكۈر بولغانلىق نەتىجىسىدىن ئىبارەتتۇر. چوڭ تەرەتنىڭ ئاز بولۇشى تۆۋەندىكى بىر قانچە سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ:

1. ئۆت يوللىرىنىڭ توسۇلۇشى بىلەن سەپرا ئۈچەيگە 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 تەرەتنىڭ مىقدارى ئاز بولىدۇ. لېكىن مەئىدىنىڭ كۈچى ۋە ئۈچەيلەرنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش كۈچى (قۇۋۋەيى داپىئەسى) ناچارلىشىپ، تەرەتنىڭ قۇلۇن (چەمبەر) ئۈچەيدە تۇرۇپ قېلىشى نەتىجىسىدە، چوڭ تەرەتنىڭ ئاز كېلىشى كېسەللىك ئەھۋالىدۇر. چوڭ تەرەتنىڭ سۇيۇق ياكى قۇرۇق كېلىشىنى بىلىش ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە.

## 2 § . چوڭ تەرەتنىڭ سۈيۇق ياكى قويۇق كېلىشى

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

چوڭ تەرەت قۇرۇق كېلىشىنىڭ سەۋەبلىرى:

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

تەرەتنىڭ بىر قويۇق، بىر سۇيۇق كېلىشى ھەزىمنىڭ ناچارلىقىدۇر. چوڭ تەرەتنىڭ قويۇق ـ سۇيۇقلۇقتا 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 مەئىدىلەرنىڭ 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

خىلتلارنىڭ بۇزۇلغانلىقى، مەئىدىدە سەۋدانىڭ بولۇشى بىلەنمۇ تەرەت قارا كېلىدۇ ياكى مەئىدە يارىسىدىن چىققان يوشۇرۇن قان قوشۇلۇپ كەلگەن تەرەت قارا كېلىدۇ. سەۋدا قوشۇلغان تەرەت توپىغا چۈشكەندە قايىنىغانغا ئوخشاش كۆپۈكلىشىش يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭدىن 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 ئۈچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى كېسىلى) بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

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

# ئونىنچى باب بەلغەم ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش

## 1 § . بەلغەمنىڭ مىقدارى

بەلغەمنىڭ چىقىش - چىقماسلىقى بەدەندىكى خام رۇتۇبەت (ھۆللۈك) نىڭ پىشقان - پىشمىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. يۆتەل بار ئاغرىقلاردا بەلغەمنىڭ ئاجراپ چىقىشى ماددىنىڭ پىشقانلىقى، يۆتەلگەندە بەلغەم چىقمىسا ماددىنىڭ خاملىقىدۇر. بەلغەم قويۇقمۇ ئەمەس، سۇيۇقمۇ 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 هارارىتى 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 كۈچىنىڭ تەبىئەت كۈچى بىلەن تەڭ بولۇشى:

2. نەپەس ئېلىش، ئۇيقۇنىڭ ئېتىدالدا بولۇشى، بىمارنىڭ ئورنىدىن تۇرۇش ھەرىكەتلىرى ئوڭاي بولۇپ، ئولتۇرغاندا ئارقىسىغا ئۆرۈلۈپ كەتمەسلىكى، ياتقاندا 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 بىئاراملىق، 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 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، ئەمما ياخشى ئەمەس).

6. بوھران (كرىزىس) كۈنلىرى بۇرۇن قاناش، سۇ ئېقىش، ئىچ سۈرۈش، قۇسۇش ئەھۋاللىرىنىڭ بولۇشى (بۇ، مېڭە ئاغرىقلىرىدا ياخشىلىقنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ) ۋە ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە) دا بەلغەمنىڭ پىشىپ چىقىشى.

7. بەلغەم ئەھۋالى: بەلغەم رەڭگىنىڭ بىرخىل قويۇق - سۇيۇقلۇقتا ئوتتۇراھال بولۇپ ئاسان چىقىشى، يىرىڭ سېسىق پۇراقلىرىنىڭ بولماسلىقى.

8. بىمارنىڭ ئىشتىھاسى ياخشى بولۇپ، يېگەن تاماقلارنىڭ ھەزىم بولۇپ تۇرۇشى.

9. سۈيدۈك ئاپپىلسىن (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 - ئىنچىكە، قۇلىقى سوغۇق، پېشانىسى تارتىشاڭغۇ، رەڭگى كۆك ياكى سېرىق توپا - 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 ئۈمىد بار.

3. ئەس - ھوشى — بىمارنىڭ ئەس - ھوشى جايىدا بولماسلىق مەسىلەن: ئەتراپقا قىزىقماسلىق، ئاغرىق سەزمەسلىك قارارلىق ئەھۋاللار قۇۋۋەيى نەپسانى (سەزگۈ ھەرىكەت كۈچى) نىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بىمار يۇزىدىن چۈشىن 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 مېڭىگە سەۋدا خىلىتى تەسىر قىلغانلىقىنى كېلىپ چىقىدۇ. بۇمۇ تېز ئۆلۈپ كېتىشىنىڭ 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، ئۈمۈچۈك تورىدەك نەرسىلەر كۆرۈنسە، ئۆلۈمنىڭ بەلگىسىدۇر. كۆزگە قارا نەرسىلەر كۆرۈنسە، قۇسۇشنىڭ ئالامىتى، قىزىل نەرسە كۆرۈنسە، بۇرۇن قاناشنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ.

4. بۇرنى پۈتۈپ 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 پۈتۈنلەي يوقىلىشى ئۆلۈم ئالدىدىكى ياكى يامان بەلگىلەردىن بولۇپ، قېرىلاردا ياشلارغا

نىسبەتەن ئاقىۋىتى ناچارراق.

5. چىشلارنىڭ ئىختىيارسىز بىر - بىرىگە ئۇرۇلۇشى ياكى غىچىرلىشى ناچار بەلگىلەردىن بولۇپ، ئېغەك 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 تازىلىقتا رىئايە قىلمىغانلىق نەتىجىسى بولۇپ، كېسەل ئۈچۈن ھەر تەرەپتىن زىيانلىق.

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

8. كۈندۈزى ئۇخلاپ كېچىسى ئۇخلىماسلىق، ئۇخلىغاندا ساق چاغدىكىدەك ياتماستىن، ئەكسىچە پۇت - قوللىرىنى سوزۇپ ئوڭدا ياكى دۈم 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 كېتىشمۇ 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 ئاغرىشىنىڭ بىردىنلا توختاپ قېلىشى ناچار ئالامەت ھېسابلىنىدۇ.

13. بىمار بۇرنىنى تولا كولاش ۋە بېشىنى تولا مىدىرلىتىشلار مېڭىنىڭ ئېغىر زەرەرلەنگەنلىكى بولۇپ، تۇيۇقسىز 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 - 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 هاۋا كىلىماتى، ئوزۇقلىنىش ئەھۋالى، مىزاجى قاتارلىقلارنى ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈپ بىلىش ئاغرىققا باھا بېرىش (تەشخىس قىلىش) ئۇچۇن 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 (هارارەت) بىر خىل ئومۇمىي چۈشەنچە بولۇپ، هارارەتلىك كېسەللەرنىڭ بىر قىسمى بولغان تەپلەرنىڭ ئۆزىلا تەپى يەۋمى (كۈنلۈك 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 (ئىستىفراغ①) تىن كېيىن قىزىتمىسىنى چۈشۈرۈشكە كىرىشىش كېرەك. يۇقۇملۇق ئاغرىقلاردا ئاغرىقنىڭ بەدىنى، ئورۇن - كۆرپىسى ۋە ئەتراپ مۇھىتىنى پاكىز تۇتۇشقا دىققەت قىلىش لازىم.

---

① ئۇيغۇر تېبابىتىدە بەدەندە پىشىپ يېتىلگەن ماددىلارنىڭ بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىلىشى ئىستىفراغ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىچىنى سۈرگۈزۈش، سۇيدۇك راۋان قىلىش، بەلغەم بوشىتىش، قۇستۇرۇش، تەرلىتىش قاتارلىق چارىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

## 2 § . ماددىنىڭ پىشىشى

كېسەلگە سەۋەبچى بولغان ماددىنىڭ پىشىشى نەزجى دەپ ئاتىلىدۇ. ھەقىقىي (تولۇق) پىشقان ماددا «نەزجى ھەقىقى» ۋە پىشمىغان ماددا نەزجى بەد دېيىلىدۇ. بۇلار بەدەندىكى ماددا (خىلىتلار) نىڭ پىشقان - 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 (زاتىلرىيە) كېسىلىدە بەلغەم ئاسانلىق بىلەن چىقسا ۋە ئاق ياكى ئازراق سېرىق رەڭدە، ئوتتۇراھال قويۇقلۇقتا بولۇپ، يىرىڭ 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 پىشىشى ياخشى ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى.

### 1. ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلىش ئۇسۇلى.

كېسەل ماددىسىنىڭ پىشىش مەنبەسى ئەسلىي كېسەل ئەزادا بولىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە، كۆكرەك كېسەللىرىدە نەزجىنى بەلغەمدىن ئىزدەش كېرەك. ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە چوڭ تەرەتتىن، جىگەر كېسەللىكىدە سۈيدۈكتىن، مېڭە كېسەللىكلىرىدە بۇرۇندىن ئاققان سۇدىن، 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 - يامانلىقىغا باغلىق.

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

4) كۆزگە پاشا - كۇمۇتىدەك نەرسىلەرنىڭ كۆرۈنۈشى، قۇلاققا ھەرخىل غەيرىي ئاۋازلارنىڭ ئاڭلىنىشى مېڭىدە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپۈكىنى ئىپادىلەيدۇ.

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

6) بۇرۇننىڭ پۇراق سېزەلمەسلىكى ئەسەبلەرنىڭ دەخلىگە ئۇچرىغانلىقىدىندۇر.

7) خام - 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 سۇيۇقلۇق 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 - پات يۇمۇۋېلىشى مېڭىنىڭ ئىسسىقلىقى ياكى ساراڭلىقنىڭ بەلگىسى. كۆز چاچراپ چىقىقۇدەك 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 پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالارغا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تەسىر قىلىدۇ. مەسىلەن: چوڭ - كىچىك تەرەتلەرنىڭ توختاپ قېلىشى مېڭە، يۇلۇن ياللۇغىدا ئۇچرايدۇ. قىزىلئۆڭگەچ ۋە يۇتقۇنچاق بوشىشىپ 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. ئاياللاردا باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشى ۋە پۇت - قوللارنىڭ ئاغرىشى بالىياتقۇ زەھەرلەنگەنلىكىدۇر. باشنىڭ چوققا ۋە گەجگە قىسمى ئاغرىسا، يۈرەكنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ.

# ئون ئۇچىنچى 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 تۈرلۈك دورىلار بىلەن قۇستۇرۇش، سۈرگە دورىلار ياكى هەمەل ئارقىلىق ئىچىنى بوشىتىش، سىيدۈك 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، تېبابەت 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، يۈرەكنىڭ ئەركىن هەرىكەت قىلىشىغا ۋە بۇزۇق ماددىلارنىڭ بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە زور پايدىلىقتۇر.

**1) قان ئېلىشنىڭ ئەھمىيىتى:**

(1) قاننىڭ تەركىبىدە يەنە باشقا ئۈچ خىل ماددىمۇ بولغانلىقى ئۈچۈن قان چىقىرىش بىلەن باشقا خىلتلارمۇ سۈرۈپ چىقىرىلغان بولىدۇ. لېكىن قان ھەممىنىسدىن 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 كۈچ 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 شىرياندىن قان ئېقىۋاتقانلىقى بىلىنسە دەرھال توختىتىش زۆرۈر. شىريان تومۇردىن 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 پۇرىتىش، داۋائى مىشكى يېگۈزۈش كېرەك.

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

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 تۈزىلىپ 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 زەخىملەنگەن 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 كۇندۇر ھەرقايسىسى ئۈچ گرامدىن، سەمغى ئەرەبىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن يۇمشاق خېمىردەك تەييارلاپ، زەخىملەنگەن 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) ئۇكھەل يەنە بىر ئىسمى ھەپتى ئەندام: بۇ قىيپال بىلەن باسلىق تومۇرنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان تومۇر. پۈتۈن بەدەن كېسەللىكلىرىدە ۋە مۇرەككەپ ئەزا كېسەللىكلىرىدە ئۇكھەلدىن 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 ياللۇغلىرى (زاتىلرىيە، زاتىلجەنبە، زاتىل سەدرىلەر) دە، جىگەر ياللۇغلىرى، تال ئاغرىقلىرىدا بۇ تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى: ئوتتۇرا بارماق (ۋۇستار) 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 تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

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

(6) سافىن: ئاياللارنىڭ 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 مەئىدە كېسەللىرىدىمۇ سافىندىن قان ئېلىنىدۇ.

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

ئورنى: بۇ گىرەلەشكەن ئەگرى - بۈگرى تومۇر بولۇپ، پاچاقنى بوغۇپ قويۇپ، تومۇر كۆپۈپ كۆرۈنگەندە نەشتەر سېلىنىدۇ. بەزى كىشىلەردە بۇ ئۇسۇل بىلەنمۇ تاپقىلى بولمايدۇ. ئۇ چاغدا پۇتنىڭ نامسىز 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 تىلىپ 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 ئالغاننىڭ ئورنىدا ياكى زەرداب بۇزۇق قانلارنى چىقىرىش مەقسىتىدە ھىجامەت قويغاندا، تېرىنى گۈلاب ياكى پاكىز سۇدا تازىلاپ تىغ بىلەن بىر قانچە يەرنىڭ تېرە پۈتۈنلۈكىنى بۇزۇپ (قان چىقارماسلىق كېرەك)، ئۈستىگە لوڭقا قويۇش ئۇسۇلى بويىچە لوڭقا ياكى ئاغزى بار تۇۋى كەڭ شېشە قۇتا قويۇلىدۇ. لوڭقىنىڭ تۇرۇش ۋاقتى كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ بىر - ئىككى سائەت بولۇشى مۇمكىن.

**1. ھىجامەت قويىدىغان ئورۇنلار:**

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

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

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

**2. ھىجامەت قويۇشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:**

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

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

3) مۇنچىدىن چىقىپلا ھىجامەت قويدۇرۇشقا بولمايدۇ.

زۇلۇك قۇرتى ئۇيغۇر تېبابىتىدە 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 تېبابەت ئالىملىرى دورىلار بىلەن قۇستۇرۇشنى ئومۇمىي ھەيدەپ چىقىرىش دەپ ئاتاشقان ئىدى. قۇستۇرۇش پەقەت مەئىدە ئىچىدىكى ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىشلا ئەمەس، بەلكى ئومۇمىي بەدەندىكى ماددىلارنى چالغىتىشتىن ئىبارەتتۇر. ئەمما غەيرىي تەبىئىي قۇسۇشلار مەسىلەن: ۋابا، ھەزىم بۇزۇلۇش، مەئىدىنىڭ تۆۋەن چۈشۈشى، تولغاق قاتارلىق كېسەللەردىكى قۇسۇش ئەكسىچە بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، بۇنى توختىتىش 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 سۇسلۇقىنى يوقىتىدۇ؛ مالېخولىيا ۋە مەئىدە 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؛

سېرىق كېسەل ۋە قوتۇر (جەرەپ) كېسىلىنى ۋە ئىستىسقانى داۋالاشقا ۋە ئالدىنى ئېلىشقا مەنپەئەتى خېلى ياخشى.

قەي قىلدۇرۇشتىن بۇرۇن كېسەلنىڭ خىلىت ماددىلىرىدىن بولغان (يەنى ماددىي) ياكى باشقا سەۋەبلەردىن بولغان (سازەج) كېسەللىك ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاش شەرت. سازەج كېسەللەرنى 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 كېسەللەرگە 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 سۈيۈق 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 ياردەمچى 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 قىيىنلىشىۋاتقان، قان تۈكۈرگەن، قان قۇسقان، بويۇن قىسمىدا ئىششىق، مېڭە كېسىلى، مەئىدىسىدە يارىلىق كېسىلى، سەپرا ياكى قاندىن بولغان قۇلاق ۋە كۆز ئاغرىقى، كۆكرەك ئەزالىرىدا كۆكرەك پەردىسى ۋەگىرگىت گۆش پەردىسىدە ياللۇغلىنىش بارلارغا قەي دورىسى بېرىشكە بولمايدۇ.

**3) قەيدىن كېيىن يۈز بېرىدىغان ئەھۋاللارغا چارە كۆرۈش:**

(1) قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن بەزىدە ھىق تۇتۇش 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) مەئىدە ھەرىكىتى تېزلىشىش بىلەن مەئىدىدە تۇرلۇك ئاۋازلار پەيدا بولسا، مەستىكىنى يۇمشاق سوقۇپ گۆلقەنت 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، ھەمشۈا سۈيى 23 گرامدىن، قەنت بىلەن تەييارلانغان سىركەنجىۋىلدىن 33 گرام. بۇلارنى بىرلەشتۇرۇپ 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 تەييارلىنـغان سىركەنجىۋىل 33 گرام، ئاق تۇز 15 گرام، تۇرۇپ سۈيى 132. گرام بۇلارنى بىرلەشتۇرۇپ ئىلمان قىلىپ ئىچىدۇ.

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

## 4 . سۈرگە بېرىش

سۈرگە (مۇسھىل) بېرىش تېبابەتتە كۆپ قوللىنىلىدىغان سۈرۈپ چىقىرىش چارىلىـدىن بىرىدۇر. سۈرگە بېرىش بىلەن تومۇرلار ئىچىدىكى، ئەزالاردىكى ۋە مەئىدە —ئۈچەيلەردىكى ماددىلار (كېسەللىك سەۋەبلىرى) نى چىقىرىش مەقسىتىگە يېتىلىدۇ. ئادەتتە تەرەتنى يۇمشىتىش (مۇلەييىن قىلىش) سۈرۈشنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ. ئەمما قېرى، ئاجىز كىشىلەر، بوۋاقلار ۋە ئېغىرئاياغ ئاياللارغا يۇمشاتقۇچى دورىلار (مۇلەييىـنات) 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 پىشۇرمەن دەپ ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈپ قويۇشقىمۇ بولمايدۇ.

**1) سۈرگە بېرىشكە بولمايدىغان ئەھۋاللار:**

1) قان ئالدۇرغانلارغا، بەدىنى ئاجىز، ئوزۇقلىنىشى ناچار بولغان كىشىلەرگە، ھامىلىدار ۋە ھەيز مەزگىلىدىكى ئاياللارغا، ئۈچىيى 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 (نۇقۇە) ياكى قايناتىپ 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 سۈيۈق سۈرگە ئۆز كۈچىنى كۆرسەتەلمىسە، 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 قايىنتىپ 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 بولىدۇ①.

(5) ئەگەر سۈرگە دورىلار سۈرمەستىن غەيرىي ھاللار (يۈرەك، 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 ئۇن گرام، قىزىلگۈل ۋە رۇم بەدىيان بەش گرامدىن، كەتىرادىن يەتتە گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب ‹كۇمىلاچ› قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن يەتتە دانىدىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىچىلىدۇ. بۇلار مۇرەككەپ نۇسخىلاردىن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بەلغەم سۈرگىسى ئۈچۈن شەھمەنزەل، قەنتەرىيون، ماھى زەھرەج، غارىقۇن، ھەشەقىپىچەك 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 مىقداردىن، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيادىن، يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ. ‹غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك›) دىن ئۇن گرامدىن ھەر كۈنگە بىر قېتىم ئاخشامدا بېرىلىدۇ. ئايارەج پەيقىرا (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، ئەلگەك-

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

ئايارەج پەيقىرا Ⅱ (تەركىبى: ئۇدبىلسان، 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 قويۇپ 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، شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1.5 گرامدىن سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

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

سەۋدا سۈرگىسى 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 مىقداردىكى كەرەپشە سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، گۈل يېغى بىلەن كۆملاچ ياساپ سايىدا قۇرۇتۇپ، كۈنىگە ئۈچ گرامدىن يەتتە گرامغىچە كەچ ۋاقتىدا قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

**4) سۈرگە دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بىر قانچە مەسىلىلەر:**

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

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

(3) يېڭى باشلانغان قىزىتمىلىق كېسەللەرگە بىر ھەپتىگىچە سۈرگە دورىلارغا ھېلىلە قوشۇپ بېرىشكە بولمايدۇ. ئەگەر ھاجەت بولغاندا ھېلىلىنى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ

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

(4) پۇنۇس، خىيارشەنبەر قوشۇلغان سۈرگىلەرگە بادام يېغى، بىنەپشە يېغى قوشمىغاندا 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 تېبابىتىدە ئىچكى ئەزالار ۋەرەملىرىدە ھۆقنە ۋە شامچە (شىياف) شەكلىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىش ئاساسىي داۋالاش ئۇسۇلى سۈپىتىدە قوللىنىلىدۇ.

### 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، ھەمىشىۋاگۈلى، بىنەپشىگۈلى، شۇمشا، زاراڭزا ئۇرۇقى، سانا 17 گرامدىن، ياپچان، زىغىر، سۇزاپ، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى، ئادىراسمان ئۇرۇقى، مۇقەل، جاۋۇاشىر يەتتە گرامدىن، گۈل يېغى 17 گرام، كۇنجۇت يېغى 50 گرام، ئىنەكپىتى يېغى 17 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى

چوككۇدەك مىقداردىكى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، دورىنىڭ تىرىپلىرىنى سۇزۇپ بولغاندىن كېيىن ياغلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاستا هالدا ئۇچەيگە ماڭدۇرۇش (هەمەل قىلىش) لازىم.

ئىچى قېتىپ قالغانلاردا سېرىق ياغ، ئەنجۇر قېقى، چىلان، سەرپىستان قاتارلىقلار يېتەرلىك مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئىچى قاتقان كېسەللەرگە سۇرگە ياكى هوقنە قىلىشقا بولمىسا، بۇ دورىلارنى قورساق سىرتىدىن چېپىش كېرەك. سېرىق موم، ئىنەك-پىتى يېغى، سۇت، مەهمۇدە (سوقمونىيا)، كالا ئۆتى، شەهمەنزەل.

مومنى ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە سۇت بىلەن كالا ئۆتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قورساق ئۇستىگە قويۇلىدۇ.

## 2. شامچىنىڭ ئالاهىدىلىكى

شامچە شەكلىدە ياسالغان دورا ئاساسەن سۇرگە دورىلاردىن تەركىب تاپىدۇ ۋە هوقنە قىلىشقا بولمايدىغان (ئۇچەي ئالمىشىپ قېلىش قاتارلىق) هاللاردا سۇرگە ئۆز ئەمىلىنى كۆرسىتەلمىگەندە ئارقا يولىغا كىرگۈزۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا شامچە ئارقا يولىنىڭ باشقا كېسەللىرى، ئۇچەي توسۇلۇش ۋە ئاياللار جىنسي يولىغا بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىشكىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

شامچىلارنىمۇ تولىمۇ كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى مەقئەتكە كىرىپ قالغان يات جىسىم بولۇپ، باشقا ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شامچىلار تەركىبىدىكى دورىلار كېسەلنىڭ ئەهۋالىغا 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، هىندى 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 باللار ۋە بەدىنى ئاجىز كىشىلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئاق موم 13 گرام، ئاش تۇزى، بۆرە ئەرمىنىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن مومنى ئېرىتىپ، قالغانلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، لايىق چوڭلۇقتا شامچە تەييارلىنىدۇ. ئەگەر تېز ياردەم بېرىش زۆرۈر بولغاندا ئادەتتىكى يۇز سوپۇنلىرىنى قىرىپ، چىلان ئۇرۇقىدەك قىلىپ ئارقا يولدىن ئۇچەيگە كىرگۈزۈلسە تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

## 6. تەرلىتىش

تەرلىتىش بىلەن بەدەندىكى ئارتۇقچە ھۆللۈك (رۇتۇبىتى فۇزۇلى) تېرىدىكى بەز تۆشۈكلىرى (مىسام) 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 بەدىنىنى 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 سۇيۇقلۇقلارنىڭ 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.

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

## 8. سۇيدۇك ھەيدەش

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

تەبىئىي 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 سۇيۇقلۇق 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 ياللۇغلىرىدا — ياللۇغلىنىش 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 ئويدان ئويلاپ ئىشلىتىش لازىم.

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

6) سۇلۇق 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، سۇزاپ ئۇرۇقى، زۇپا، سەۋزە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا (كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ) ئېلىپ سوقۇپ، قايىنىتىپ تەمى چىققان سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

② سوغۇقلۇق كەيپىياتتىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار:

كاسنە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئەگرى ۋە تۈز تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، سىركەنجىۋىل، كاكىنەچ، قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

③ مۆتىدىل كەيپىياتتىكى سۇيىدۇك 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 سۇيىدۇك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن تۆۋەندىكى نۇسخا بار.

نۇسخا: بەدىيان، رۇم بەدىيان يەتتە گىرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن ئون گىرامدىن ئېلىپ، ئارپىبەدىيان بىلەن رۇم بەدىياننى چالا سوقۇپ، بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، قوغۇن ئۇرۇقى بىلەن تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك مېغىزىنى چېقىپ يانجىپ، بەدىيان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 23 گىرام 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 ياردەم بېرىش ئۇسۇلىنى مۇنزىج چارىسى دەپ ئاتايمىز.

بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇيغۇر تېبابىتىدە 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 سۇيۇقلاشتۇرغۇچى ۋە سۇيۇق 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 سۇيۇلدۇرغۇچى دورىلارنى، سۇيۇق ماددىلارغا قويۇلدۇرغۇچى دورىلارنى ئاساس قىلىش لازىم. قاننىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتلىرىنى پىشۇرۇش ھاجەت ئەمەس. بەلكى قانغا ئارىلاشقان باشقا ماددىلارنىڭ ئالامەتلىرىگە قاراپ، شۇلار ئۈچۈن پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ بولغاندىن كېيىن قان ئېلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا قانغا ئارىلاشقان ماددا چىقىپ كېتىدۇ. بولۇپمۇ سەۋدا قانغا 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 ئۈنۈم 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، بەديان، 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، ئۇستىقۇدۇس، پىرسىياۋشان، بەديان، شاھتەررە ھەرقايسىسى 20 گرامدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، سەرپىستان چالا سوقۇلۇپ، چۇچۇكبۇيا 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، ئۈستىگە 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 سۇيۇق 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 تېبابىتىدىكى 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 تېبابىتىدە دورا بېرىش يوللىرى، ئىچىدىن دورا ۋە سىرتىدىن دورا ئىشلىتىش دەپ تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل بولىدۇ.

**1. ئىچىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار①.**

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئېغىزدىن بېرىلىدىغان دورا تۈرلىرى — بىمارنىڭ قوبۇل قىلىشىغا ئوڭاي بولۇشى ۋە دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ ھەرخىل شەكىللەر بىلەن تەييارلىنىشى لازىم. تەييارلاشتىن بۇرۇن، ئالدى بىلەن دورىلارنىڭ يېڭى - كونىلىقى ۋە ئىشلىتىشكە بولۇش - بولماسلىق قاتارلىق ئۆلچەملەر ئاساسىدا تەكشۈرۈلىدۇ (بۇلار دورىگەرلىك ئەسەرلىرىدە تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ). ئۇنىڭدىن كېيىن دورىلاردىكى توپا - 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 تەپسىلىي مەلۇمات دورىگەرلىككە ئائىت ئەسەرلەردە يېزىلغان. بۇ بابتا دورا تۈرلىرى ئۈستىدىلا سۆزلىنىدۇ.

1) مەجۇنلەر:

ئۇيغۇر تېبابىتىدە 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 كۇشتە[①]قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ياقۇت، ھېقىق، زۇمرەت، قاشتېشى، سىماب، سەنگىيا قاتارلىقلار ۋە دېڭىز ئاستى مەھسۇلاتلىرىدىن مەرۋايىت، سەدەپ، مارجانلار كۇشتە قىلىنىدۇ ياكى كۆيدۈرۈلىدۇ.

(2) يانجىش (سالايە): ئىپار، ئەنبەر، كۇشتە ياكى كۆيدۈرۈلگەن دورىلارنىڭ ھەممىسى ئايرىم - ئايرىمدىن تۇزاندەك (قولغا يۇقۇپ يىرىكلىك سېزىلمىگۇدەك 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 كۇشتە قىلىش ئۇسۇللىرىغا قاراڭ.

مەدەن جىنسلىق ۋە تاش جىنسلىق دورىلار سېلىنغان مەجۇناتلار 3 ~ 6 ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. باشقا خىل مەجۇنلەر بولۇپمۇ مىغىز دورىلار كۆپرەك سېلىنغان مەجۇناتلارنى 3 ~ 6 ئاي ئىچىدىلا ئىشلىتىپ بولۇش كېرەك. مەجۇن ئادەتتە بىر كىشىنى بىر قارار داۋالاشقا يېتەرلىك مىقداردىلا تەييارلىنىدۇ. لېكىن داۋالاش ئورۇنلىرى چوڭ بولسا مەلۇم نىسبەت بويىچە 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، گۈل يېغى ياكى كۇنجۇت يېغى بىلەن قولنى مايلاپ تۇرۇپ، يۇمىلاقلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

3) قۇرس (تابلېت) دورىلار: چوڭراق تۈگمە 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 (ئۈچ ھەسسە قايناق سۇ قوشۇپ) ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قۇرۇق قاچىلاردا ئاغزى مەھكەم ساقلانمىسا بۇزۇلىدۇ. ئەگەر پاختىلاشقانلىقى مەلۇم بولسا، بىر ئاز قەنت قوشۇپ قايتا قاينىتىلسا بولىدۇ. شەربەتنىڭ سۈزۈك تەييارلىنىشى ئۈچۈن بىر دانە تۇخۇم ئېقى قوشۇلۇپ، دەسلەپ يۈزىگە ئۆرلەپ چىققان كۆپۈكى سۈزۈپ تاشلىنىدۇ.

6) قايناتما (مەتبۇخ) دورىلار: قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان دورا تۈرى. قايناتمىلار تەركىبىدىكى يىلتىز دورىلار چالا سوقۇلىدۇ، ئۇرۇق ۋە مىغىز دورىلار يۇمشاق سوقۇلىدۇ. مېۋە تۈرىدىكىلىرى (ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، ئەنجۈر قاتارلىقلار) بىر قانچىغا پارچىلاپ تاشلانسا بولىدۇ. دورىلار پۈتۈن ئېغىرلىقىنىڭ 5 ~ 7 باراۋىرىدە قايناق سۇغا 6 ~ 8 سائەت چىلاپ، (ئۈستى يېپىق ھالدا) قاينىتىپ ئۈچتىن بىر ياكى ئىككىدىن بىر قىسمى قالغاندا ماتا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ تەييارلىنىدۇ. ئادەتتە قايناتمىلار بىر قېتىملىق ياكى بىر كۈنلۈك تەييارلىنىدۇ.

7) چىلانما (نۇقۇئ) دورىلار: قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلغان دورا تۈرى. 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 هالدا ياكى باشقا دورا تۈرلىرى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەك، مېڭە ۋە جىگەرگە تەسىر قىلغۇچى ۋە پۇراقلىق دورىلار نۇسخىلىرىدا كۆرسىتىلگەن مىقداردىكى سۇ بىلەن پار قازانغا سېلىنىپ، بەلگىلىك مىقداردا چىقىرىلىدۇ. بەزى كىتابلاردا ئەرەق گۇلاب دېگەن ئاتالغۇ بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. ئەمما بىزنىڭ بۇ كىتابىمىزدىكى گۇلاب دېگەن ئاتالغۇ قىزىلگۈلنىڭ ئەرقىدىن ئىبارەتتۇر.

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

9) مۇراببا ۋە گۈلقەنتلەر: قەنت قىيامى بىلەن تەييارلانغان دورا تۈرى. مۇراببالار دورىلارنىڭ نورمال هالدا پىشقان ياكى ياخشى پىشقان پەسىللىرىدە تەييارلىنىدۇ. قۇرۇق دورىلاردىن تەييارلىغان مۇراببانىڭ داۋالىق ئۈنۈمى تۆۋەن بولىدۇ. ئۇزۇن ساقلىمايدىغان-لىرىنىڭ قىيامى هەسەلدە قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ئەينۇلا، ئەنجۈر ۋە مۇراببالار. مۇراببالار قۇرۇق قاچىلارغا ئېلىنىپ، سوغۇق جايدا ساقلىنىدۇ. ئالغاندا قۇرۇق قوشۇقلار بىلەن ئېلىنىدۇ، ئۇنداق قىلمىغاندا ئاسانلا بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. ئەگەر كۆكىرىپ قېلىش ۋە غەيرىي پۇراق ۋە تەم پەيدا قىلسا، بىر ئاز قەنت بىلەن قايتا قىيام قىلىنىدۇ.

گۈلقەنتلەرمۇ دورا گۈل - چېچەكلىرى ئېچىلغاندا تەييارلىنىدۇ. گۈل ياپراقلىرىنى تازىلاپ، ئاق قىسمىنى كېسىپ تاشلاپ يانجىپ، 132 گرام يانجىلغان گۈلگە يېرىم كىلوگرام شېكەر هېسابلاپ قىيام قىلىپ ياكى شۇنداقلا سوقۇلغان قەنت ياكى شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. سىرلانغان ساپال كوزا ياكى چىنە كورىلارغا ئېلىپ، تومۇز ئاپتىپىدا ئەڭ ئاز بولغاندا ئىككى ئاي قويۇپ پىشۇرۇلىدۇ. قىزىلگۈل گۈلقەنتى هەسەل بىلەنمۇ تەييارلىنىدۇ. بۇ هەسەلى 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 جەهەتتىن 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 تېبابىتىدە كۆپ قوللىنىلىدىغان هەم داۋا هەم 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) ئانارگۈلنى تەرگەندە قول بىلەن ئالماستىن، ياغاچ تىكەنلەرگە سانجىپ يىغىۋېلىش كېرەك (يەرگە تۆكۈلگەنلىرىنى).

(3) گۈلقەنتلەر 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 گۈلقەنتلەر ئۆز رەڭگىدە بولسا، بۇ تەلەپكە لايىق تەييار بولغانلىقىدۇر. مەسىلەن: قىزىلگۈل گۈلقەنتى سۆزۈك 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 بېرىلىدىغان دورا تۈرى.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا، يەنە ئۇيغۇر تېبابىتىدە ھەرخىل مەدەنلەر مەخسۇس ئۇسۇللار بىلەن كۆشتە قىلىنىپ دورىغا ئىشلىتىلىدۇ (قوشۇمچە كۆشتىلەر ماۋزۇسىغا قاراڭ). ھايۋانلار (ئىت، كالا ۋە ئېشەك) نىڭ ئۆت خالتىسى، ئۈچەي 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 تېبابىتىدە 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، سۇيۇقلۇق 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، ئېغىز-لار) غا پۈركۈش ئۇسۇلى بولۇپ، چىش تۈۋىگە دورا بېسىشنى «سۇنۇن»، جاراھەت (يارا) ئۈستىگە دورا سېپىشنى «زۆرۈر» دەپ ئاتايدۇ.

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

ئۇسۇلى.

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

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

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

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

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

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

10) تىلالار: قاتتىق دورا تۈرلىرى (مەسىلەن: بوزۇغا، جويۇز، موزا قاتارلىقلار) نى سۇيۇق 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 ئايىنىشلار پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

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

13) بوخۇرلار: دورىلارنى كۆيدۈرۈپ ئىسىنى بۇرۇنغا ماڭدۇرۇش ياكى مەلۇم بىر ئەزانى ئىسلاش (بوۋاسىر كېسىلىدە بوۋاسىر ئۇسۇكچىسىگە 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 ئالامەتلىرىمۇ بولىدۇ. زەھەرلەنگۈچى ئېغىر ھالدا قۇسۇپ ياتسا ۋە ئاغزىدىن پۇراق چىقىپ تۇرسا دەرھال تەدبىر قوللىنىش كېرەك. ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئىچىدە تۆۋەندىكىلىرى زەھەرلىك دورىلاردۇر.

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

چارە: زەھەرلەنگەنلىكى ئېنىقلانغاندىن كېيىن دەرھال قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

قەي قىلدۇرۇش ئۇسۇلى: توخۇ پېيىنى گالغا تىقىپ ئۆزلۈكىدىن قەي قىلدۇرۇش ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن كۆپ مىقداردا ئىلمان سۇنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئەگەر كۈنجۈت يېغى ئورنىدا زەيتۇن يېغى بولسا ناھايىتى ياخشى. ئەنجۈر ئۇرۇقى كالا يېغى بىلەن قاينىتىپ ئىچۈرۈلسە دەرھال قۇسىدۇ. ئەگەر زەھەرلىك ماددا قەي بىلەن چىقىپ كەتمىسە، تەرياك ۋە مەسرىدىتوسنەك زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. زەھەرلەنگۈچىگە كۆپلەپ سۈت بېرىش كېرەك ياكى كالا سۈتىنى مەسكە مېيى بەرسىمۇ بولىدۇ. تىنچ ياتقۇزۇپ كېيىملىرىگە خۇش پۇراق نەرسىلەرنى چېچىش ۋە مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى پۇرىتىش لازىم. ئايلىنىپ كېتىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلسە، قول ـ 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، قۇندۇزقەھرى، زىرىلەرنى قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئانا سۈتىدە ئېزىپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

2) ئايلىنىپ كېتىپ كۆز قارىچۇقلىرى ئارقىغا تارتىلىپ كېتىپ ھوشسىزلىنىدۇ.

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

3) چۆچۈيدۇ. بۇ مېڭىدە ياللۇغلىنىش يۈز بەرگەنلىك نەتىجىسى بولۇپ، مىئەسائىلە، زەپەر ۋە قەنتلەرنى قوشۇپ، كۆيدۈرۈپ چىققان ئىسىنى بۇرۇنغا تۇتۇش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

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

پىدىگەن ئۇرۇقى، سېمىزئوت كۆكىنى سوقۇپ باشقا چېپىش لازىم ياكى يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيىنى گۈل يېغىغا قوشۇپ پېشانىسىگە چېپىش 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) ئۈنۈمگە ئىگە بولۇشى، كېسەللىك سەۋەبچىسى بولغان ماددىنى كۆپەيتىدىغان ياكى قوزغىتىدىغان بولماسلىقى كېرەك (بۇ ھەقتە مۇناسىۋەتلىك كېسەللەر بابىدا ئايرىم توختىلىمىز) . تۆۋەندە ئۇيغۇر تېبابىتىدە 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 ئۈنۈمى 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 سىركەنجۇبىنى قوشۇپ بەرمەسلىك لازىم. چۈنكى سىركە بىلەن ئارپا بىرلەشسە، مەئىدىنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى بۇزۇپ قويىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىن كېيىن ئارپا سۈيىگە گۆش سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىلسە، كېسەلنىڭ ئاسان ماغدۇرغا كېلىشىگە ياردەم 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 ئۈزۈم، 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 (مائۇللەھمى): ئېغىر كېسەللەر ئۈچۈن ئەڭ مۇۋاپىق ئوزۇق بولۇپ، پۈتۈنلەي بەدەنگە سىڭىپ كېتىشى مۇمكىن. تەييارلاش ئۇسۇلى «ئۆپكە سىلى» ۋە «جۇدەتكۈچى قىزىتما» بابىدا تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ.

# ئون تۆتىنچى باب ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەل-لىكلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش

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

## 1 § . جىسمانىي ھەرىكەت

جىسمانىي ھەرىكەت — جىسمانىي ھەرىكەت ئادەم سالامەتلىكى، جۈملىدىن كېسەللىك-تىن ساقلىنىش ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. چۈنكى جىسمانىي ھەرىكەت جۈملىدىن 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 رەڭگىرويىنى قىزىل ۋە بەدەننى ساغلام قىلىدۇ. ئەكسىچە خاپىچىلىق سالامەتلىككە جۈملىدىن ئوزۇقلۇق-نىڭ سىڭىشىغا ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ. خۇشاللىقنىڭ ئۆز ئېتىدالىدا 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 . ھامىلىدار ئاياللار ۋە ياشانغانلارنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش تەدبىرلىرى

ھامىلىدار ئاياللار قان ئالدۇرۇش، ھىجامەت قويدۇرۇش، سۈرگە دورىسى ئىچىش، قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى ئىچىشتىن ساقلىنىش لازىم. تېۋىپ ھامىلىدار ئايالغا دورا بېرىشتە كۆپ ئېھتىيات قىلىشى كېرەك. ئېغىر نەرسە كۆتۈرمەسلىك، قاتتىق ۋارقىراش، خاپا بولۇشلاردىن ساقلىنىشى، ئارىلاپ سىركەنجۇبىل، 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 ـ 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 ـ 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. خىلتسىز 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 - توزانلىق جايلاردا ۋە گۈگۈرت 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 چۆشۈش 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 تۇتۇپ كۆرگەندە ئىسسىق سېزىلىدۇ.

**داۋاسى:**

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

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

ئىترىفىل كەبىرى (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى ۋە بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى، قارىمۇچ، پىلپىل قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسى 20 گرامدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قەلقەل، كۇنجۇت، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى يەتتە گرامدىن، ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ 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، ئۈچ ئاي قويۇلىدۇ) دىن 4 ~ 6 گرامغىچە كۈنگە بىر- ئىككى قېتىم (ئەسكەرتىش: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى سىركەنجىۋىل بىلەن بېرىش ) ئەرقى گاۋزىبان بىلەن بىللە يېيىشكە بېرىلىدۇ.

خېمىرى گاۋزىبان (تەركىبى: گاۋزىبان، ئاقلانغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، بالەنگو ئۇرۇقى، ئىككىلەنگەن ئاق سەندەل ۋە پەرەنجىمىشكى 13 گرامدىن، ئەنبەر 1.5 گرام، كۆيدۈرۈلگەن مەرۋايىت ۋە ئېپار 0.8 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 792 گرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 396 گرام ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، ئىلمان ھالغا كەلگەندە ئېپار، 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 يۈز - 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 يۈرەكتىكى قان مىقدارىنىڭ زىيادە بولۇشى تۈپەيلىدىن، قاننىڭ يۇقىرىقىدەك قان تومۇرلاردا تولۇپ كېتىشى بىلەن قاندا خىلىتلارنىڭ مىقدارى ئېشىپ، مېڭە ساھەسىگە توپلىشىپ مېڭىنى سىقىپ قويۇش بىلەن باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. ئاياللاردا ھەيزنىڭ ۋاقتىدىن 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 پۈتكەن بولۇپ، تەشنالىق ئانچە كۆپ بولمايدۇ.

**داۋاسى:**

شەربىتى بىنەپشە Ⅱ (تەركىبى: نىلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، پەمدۇر، 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 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، ئاملە 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 پۈتۈن 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 (سۇدائى سەپراۋى)

**سەۋەبى:**

1) جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىقىدىن كەيمۇسنىڭ ھاسىل بولۇشى غەيرىي تەبىئىي بولۇپ، مەئىدە ئىچىدە غەيرىي تەبىئىي سەپرا توپلىنىپ 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؛ يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ، نەم ھالىتىدە باشقا چاپلىنىدۇ؛ ئۈزۈم سىركىسى بىلەن باش نەملىنىدۇ؛ قاپاق مېغىزىنىڭ يېغىنى پېشانىگە سۈركەيدۇ.

2) ئۇسسۇزلۇققا لىمون شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى ياكى ئانار شەربىتىنىڭ بىرى بېرىلىدۇ.

3) مەئىدە زەئىپ بولسا جاۋارىش ئامىلە (تەركىبى: سۇمبۇل، 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 گرام ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. شېكەرنى قىيام قىلىپ ھەسەلگە قوشۇپ، سوقۇلغان زەپەرنى ئۇنىڭغا قوشۇپ، ئاندىن كېيىن سوقۇپ تەييارلىغان دورىنى ئۇستىگە سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئون كۈن قويۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن يەتتە گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4) مۇنۇ نۇسخىدىكى پاشۇيە قىلىنىدۇ.

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

5) مۇنۇ نۇسخىدىكى كاشكاپ چاي ئورنىدا دەملەپ بېرىلىدۇ.

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

## 5. يېرىم باش ئاغرىقى (شەقىقە)

**سەۋەبى:**

ئاياللاردا مۇددەتتىن بۇرۇن ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى؛ مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىپ قېلىش؛ بۆرەكنىڭ سۇسلىشىپ قېلىشى؛ مەئىدىنىڭ ھەزىم قىلىشى بۇزۇلۇپ، بۇخاراتلار-نىڭ مېڭە تەرەپكە كۆتۈرۈلۈشى؛ جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى.

**ئالامىتى:**

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىيدۇ. ئاغرىش كۈن چىقىش بىلەن باشلىنىپ، كۈن ئولتۇرۇشى بىلەن توختايدۇ. كۈنگە قارىسا ئاغرىق كۈچىيىدۇ. قۇۋۋەت ئاجىزلاشقان تەرەپ باش ۋە ماڭلاي قىسمى قاتتىق ئاغرىپ، بەزىدە تۇتقاقلىق خۇسۇسىيەتلىك بولىدۇ. ئاغرىق تەرەپ قىزىل تومۇرى (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 تۇخۇمنىڭ 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 بېرىلىدۇ. گۈلبىنەپشە، گاۋزى-بان، ئىتئۈزۈمى، سېرىق 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 سېرىق يۆگەي ئۇرۇقىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۇ بىلەن قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ، كۈنىگە ئىككى

قېتىم ئۈچ 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 (كۇمىلاچ) 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 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.

## 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 زەخىملىنىشى؛ يۈرەك 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، قۇلاقتا بوران چىققاندەك ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. بەزىلەر ھوشسىز- لىنىدۇ. بۇ كېسەل تەدرىجىي تۇتقان 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، سېرىقچېـ

چەك، پىرسىياۋشان، بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان، زاراڭزا ۋە ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، پۇنۇس ئىككى ھەسسىدىن، سېرىق ياغدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇقىرىقى دورىلارنى ئۈچ چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئۈستىگە سېرىق ياغنى سېلىپ، ئۈچ كۈنگىچە ھەر قېتىمدا يېرىم كىلوگرامدىن جەمئىي ئۈچ قېتىم ھۇقنە قىلىنىدۇ.

بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش مەقسىتىدە تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۈزۈم 50 گرام، شاھتەررە 17 گرام، چىلان ئون دانە، رۇم بەدىيان، مەستىكى ئۈچ گرامدىن، تۇربۇتتىن ئون گرام ئېلىپ، يۇقىرىقىلارنى چالا 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 قارىئۆرۈك، 17 گرام تەمرى ھىندى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

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

ئىترىفىل سەغىر (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 10 گرامدىن كۈنگە ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

بەلغەم ماددىسى غالىب بولۇپ، رەڭگى ئاق، ئۆزى ئېزىلەڭگۈ بولسا، ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىلە ھېلىلىسى، سېرىق 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 كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن، 3 ~ 7 دانىدىن ھەر كۈنى كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق 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 يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىلگۈل، كەھرىۋا، تۇرۇنجى

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

پوستى، ئاق يىپەك غوزىسى، سىمىز ئوت ئۇرۇقى ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، كاپۇر ئۈچ گرام، قىزىل ياقۇتتىن يەتتە گرام ئېلىپ، ياقۇت كۆشتە 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 مۇرابباسىنىڭ شىرىسى بىلەن مەجۇن قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن، ئالما مۇراببا سىدىن 17 گرام، ئامىلە مۇراببا سىدىن بىر دانە ئېلىپ، كۆمۈش ۋەرەق بىلەن بېرىلىدۇ.

ئەگەر مەئىدە ئاجىز بولسا، جاۋارىش جالىنۇس (تەركىبى: سۇمبۇل، 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 ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن سوقۇپ تەييارلىغان دورىنى ئۈستىگە سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ ئون كۈن قويۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن سەككىز گرام، نۇشدارى لۆلىۋى (تەركىبى: زەرنەپ، دار-چىن، ئايلىشى سۇمبۇل، جويۇز، بەسباسە، قەلەمپۇر، دۇرنەج ئەقرەبى، يۇيۇلغان گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم، مەستىكى، زەپەر، كۆمۈش ۋەرەق، ئۇرۇقسىز زىرىق، ئىپار، تاباشىرنىڭ ھەرقايسىسى ئۈچ گرامدىن، قىزىلگۈل، سەئىدى كوفى، گۈلابقا سۇرۇلگەن ئاق سەندەل، ئاقلانغان سىمىز ئوت ئۇرۇقى 33 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت بەش گرام، ساپ ئامىلە 99 گرام، قىزىلگۈل گۈلابى، بېھى سۈيى، يازلىق ئالما سۈيى، تاتلىق ئاموت سۈيى، بىدمىشكى 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 ئۆتكۈ-زۈپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ، 40 كۈنگىچە قاچىدا ساقلاپ تەييارلىنى-دۇ) 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 (زاتىلرىيە)، كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە) ھاسىل قىلىدۇ. مەئىدە يوللىرىغا چۈشكەندە مەئىدە ۋە ئۈچەيلەردە ياللۇغلىنىش، ھەتتا يارا ھاسىل قىلىدۇ. ئىچ سۈرۈش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ھەتتا بوغۇم ئاغرىقلىرىنىمۇ كەلتۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن زۇكام تېبابەتتە كېسەللىكلەر ئانىسى (ئۇممۇل ئەمراز) دېيىلىدۇ. ئەتىياز، باھار ۋە قىش پەسىللىرىدە 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 ئۈستۈن 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، ھەمىشباھار، گاۋزىبان يەتتە گرامدىن، چىلان يەتتە دانە، بىھى 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 يالاڭئاش 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 خىلتى 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، ئىتئۇزۈمى ئون گرام، چىلان 11 دانە، تەرەنجىبىندىن 33 گرام ئېلىپ، كاشكاپ ئۇسۇلى 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. سۇمبۇل، سۇندۇرۇش پۇرىتىلىدۇ. باشقا چارىلەر ئىسسىق زۇكام بىلەن ئوخشاش.

**5) بەلغەمدىن بولغان نەزلە.**

بۇ خىلدىكى زۇكام باشقىلارغا قارىغاندا ياخشىراق. چۈنكى بەلغەم خىلتى 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 غارالاڭ - غۇرۇلۇڭ چىقىدۇ.

**داۋاسى:**

زۇپا، چۇچۇكبۇيا 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، سېرىقچېچەك، بابۇنە، بادرەنجبۇيا، سۆئتەر، قۇشقاچ تىرنىقى (ئىكلىلمىلىك) لەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن يەتتە

گرامدىن ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇدا قايىنتىپ ئىلمان ھالەتتە باشقا قويۇلىدۇ. يۆتەل بولسا شەربىتى زۇپا II (تەركىبى: چىلان 30 دانە، سەرپىستان 50 دانە، پىشقان ئەنجۈر 20 دانە، گۈلبىنەپشە 13 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى ھەربىرى 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 سۇنىڭ يېرىمى قالغۇدەك قايىنتىپ سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ، سۇيىگە 694 گرام قەنت سېلىپ، قايتا قىيام بولغۇدەك قايىنتىپ، 2 ~ 3 قوشۇقتىن باراۋەر مىقداردا قايناق سۇ بىلەن (ئەگەر قىيام بەك قويۇق بولسا، ئۇچ 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. پۈتۈن بەدىنى ئېغىر، بېشى سوغۇق، ئېغىز ئىچى تەمسىز بولۇپ، ئىس پۇرايدۇ.

**داۋاسى:**

بىنەپشە، ئاق لەيلى، ئۇسۇڭ ۋە قاپاقنىڭ ياپراقلىرىنى قايىنتىپ، 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 - 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 سوغۇق بولۇشى، 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 ئىچىش 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 جۇملىدىن قۇندۇز قەھرى، ئاقىرقەرھا پۇرىتىلىدۇ، يىپىشكە داۋائى مىشكى بېرىلىدۇ. غىزاسىغا مېكىيان توخۇ گۆشى كاۋاپ قىلىپ بېرىلىدۇ.

2) مېڭىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ 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 كۇمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 7 ～ 10 گرامغىچە، يىپىشكە بېرىلىدۇ.) ئۇنىڭدىن 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، چۇجە گۆشى، قاپاق ۋە پالەكنى كۆپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. قىز بالا تۇغۇپ ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتىگە قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىش كېرەك. مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن مۇنۇ نۇسخا بېرىلىدۇ. گۇلبىنەپشە، نىلۇپەر، ئۇسۇڭنىڭ ھۆل يوپۇرمىقى (ياكى ئۇرۇقى)، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ياكى چۆپى بىر ھەسسىدىن، كۆكنار شاكىلىنى يېرىم ھەسسە ئېلىپ، چالا سوقۇپ، بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى بىرلا قايىنىتىپ سۈزۈپ، ئىلمان ھالدا باشقا قۇيۇشقا بۇيرۇلىدۇ.

## 3 . سەكتە

قوزغىلىشىنىڭ مېڭىدىن بەدەنگە كېلىشى بىلەن بەدەندە سېزىم ۋە ھەرىكەت يوقىلىپ، كېسەل كىشى بىخۇدلىنىپ يىقىلىدۇ. كېسەل ئوڭدىسىغا يىقىلىپ نەپەس ئېلىشى، يۈرەك ھەرىكىتىنى بىلگىلى بولمايدىغان ھالدا بولۇپ، خۇددى ئۆلۈكتەك يېتىپ قالىدۇ. رەڭگى تاتارغان بولۇپ، ئېغىر بولغاندا ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىپ تۇرىدۇ. بۇ ھال 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 ئىبنى سىنا بۇ پىكىرگە قوشۇلمايدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا «بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى مېڭىدە قۇرۇقلۇقنىڭ تەدرىجىي ھالدا پەيدا بولۇشى بىلەن مېڭىنىڭ مىزاجىدا قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلىپ، نەتىجىدە ئادەمنىڭ ئۆرە تۇرۇش قابىلىيىتى يوقىلىپ يىقىلىدۇ» دەيدۇ. بەزىلەر بۇ كېسەلنى يۈرەك بوغمىسى (خەنناق قەلبى) دەپمۇ ئاتايدۇ.

**سەۋەبى:**

1) ئومۇمەن سەكتىنىڭ سەۋەبى مېڭىنىڭ ھەممە بوشلۇقلىرىدىكى ئۆتۈش يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇشتۇر. بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپرا سەۋەبى بىلەن مېڭە بوشلۇقلىرىنىڭ ئۆتۈش يوللىرىدا كېلىپ چىققان توسۇلۇش نەتىجىسىدە، روھنىڭ 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 تۇپەيلىدىن مېڭە بوشلۇقىغا قۇيۇلغان ماددا (قان) نىڭ ئۇيۇپ قېلىشى ھېس ۋە ھەرىكەت يوللىرىنى توسۇپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن سەكتە ھاسىل بولىدۇ.

**داۋاسى:**

داۋالاش ھوشسىزلىقتا 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 ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

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

3) ئىپار، سۇزاپ، قەلەمپۇرلار بىرلىكتە پۇرىتىلىدۇ ياكى پىلپىل، قۇندۇزقەھرى، كۇندۇشلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاغرىقنىڭ بۇرنى ئىچىگە پۇركۇ- لىدۇ. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن دەرھال قەي قىلدۇرۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن توخۇ پېيىگە بىر ئاز ئايارەج پەيقىرا سۇرتۈپ، ئاغرىقنىڭ گېلىگە سالسا، كېسەل دەرھال قۇسىدۇ. رۇم بەديان، ئارپېبەديان، گاۋزىباندىن ئون گرامدىن ئېلىپ، چايغا ئوخشاش دەملەپ، 33 گرام گۇلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ (كۇندە بىر قېتىمدىن ئۇدا بىر قانچە كۇنگىچە) ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن چاي ئورنىغا ئارپېبەديان يىلتىزى، رۇم بەدد- يان، زىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

مائۇلئۇسۇل (تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى، بەديان يىلتىزى 33 گرامدىن، ئىزخىر 17 گرام، ئارپېبەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەديان، قەنتەرىيون، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل ھەرقايسىسى ئون 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 يېغى، ئايارەج پەيقىرادىن 99 گرامدىن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۇنى 40 گرام بېرىلىدۇ

مەجۇنى مەسرىدىتوس(تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستقۇددۇس، سىسالىيۇس، كامادرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇساره لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شىبرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئدە، ئۇستقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلمىلىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاسالىيون، ئارپېبەديان ۋە قەردمانە، ئەپيۇندىن 17 گرامدىن، رۇم

بەدىيان ۋە ئاسارۇن ئون گىرام، ئاقاقىيا 13 گىرام، سەقەنقۇر ئۈچ گىرام، ھۇپارىقۇن 15 گىرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گىرام، سۇزاپتىن يەتتە گىرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گىرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن ئۈچ باراۋەر ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۈستىگە يېلىم دورىلارنى قويۇپ 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 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم بېرىلىدۇ.

تەرياقى پارۇق (تەركىبى: مۇرمەككى، راتىيانەج، جاۋاشىر 13 گىرامدىن ‹ بۇلار يېلىم دورىلار بولغاچقا، ئالدى بىلەن يېتەرلىك مىقداردىكى گۈلاب سۈيىدە ئېرىتىلىدۇ› ، مومىيا، ئەنبەر، مەستىكى، كۈندۇر، سەمغى ئەرەبى يەتتە گىرامدىن، بىلسان يېغى 33 گىرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زۇمرەت، ھېقىق، كەھرىۋا، دارچىن ئەرقى، سۇنئىي دىڭزىيا 13 گىرامدىن، 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، ئۇستقۇددۇس، زەپەر، دۇرنەج ئەقرەب، ئاقىرقەرھا، رىسساليۇس، پوستى بىخ كەبىر، سازەج ھىندى، زورەنباد، غارىقۇن، بەرەنجاسىپ، بابۇنە 13 گىرامدىن، قىزىلگۈل 132 گىرام، ئىپار يەتتە گىرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ۋەزنىدە ئۈچ 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 گىرامغىچە كۈنىگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

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

سەكتە تۇتقاندا 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 سۈزۈك 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 بىمارلىرى 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.

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

**1) قاندىن بولغان سەرسام.**

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

**داۋاسى:**

كېچىكتۈرمەستىن دەرھال قىيپالدىن قان ئېلىش لازىم. باش كېسەللىرىدە سۆزلەنگەن پاشۇيە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن 15 - نۇسخىدىكى مېۋە شەربىتى (تەركىبى: ئالما سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى، بېھى سۈيى 132 گىرامدىن، گىلاس سۈيى، تەمرى ھىندى، زىرىق، لىمون سۈيى 27 گىرامدىن، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، يۇمغاقسۇت 13 گىرامدىن، ئاق سەندەل، گاۋزىبان، ئالما چېچىكى، بىدمىشكىنىڭ سەككىز گىرامدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ۋە تەررە (ئەگرى تەرخەمەك) ئۇرۇقى بەش گىرامدىن، چىلان 55 دانە، تەرەنجىبىن 66 گىرام، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن بەش گىرام ئېلىپ، مېۋە سۇلىرى، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن ۋە سېرىق ھېلىلىدىن باشقىلىرى ئەرەق چىقىرىش ئۇسۇلى بىلەن ئەرەق تارتىلىدۇ. تارتىلغان ئەرەق ئۈستىگە مېۋە سۇلىرى ۋە ئېرىتىلگەن تەمرى ھىندى قوشۇپ، سېرىق ھېلىلىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەرەنجىبىن توپا - چاڭلاردىن تازىلىنىپ، ئۈستىگە قويۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 17 ~ 33 گىرامغا 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 هىندى، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، شىرخىشت، تەرەنجىبىنلەردىن باراۋەر مىقداردا قوشۇپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ، باش كېسەللىكلىرىدە يېزىلغان چاپىدىغان دورىنىڭ قايسى بىرى بولسۇن بېشىغا چاپسا بولىدۇ، ئۇيقۇ كەلمىسە ئوسۇك يوپۇرمىقى، كۆكنارگۇلى ياكى يوپۇرمىقى، بابۇنەلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، باشقا قويۇش كېرەك.

**3) سەۋدادىن بولغان سەرسام.**

بۇ تۈردىكى سەرسامدا هارارەت 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 سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ).

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

هەببى ئەفتىمۇن (تەركىبى: ئەفتىمۇن، بىستىپايەج ئۈچ گىرامدىن، قارا خەربەق، هىندى تۇزى يەتتە گىرامدىن، ئۇستقۇددۇس 0.25 گىرام، ئايارەج پەيقىرا، غارىقۇندىن 17 گىرامدىن ئېلىپ، ئايارەج ۋە غارىقۇندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، غارىقۇننى سىم ئەلگەككە سۈركەپ ئۆتكۈزۈلۈپ. دورىلارغا قوشۇپ بەدىيان سۈيى بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ، كۆمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئون گىرامدىن هەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

**4) بەلغەمدىن بولغان سەرسام.**

تىلى ئاق رەڭدە بولۇپ، كۆپ ئەسنەيدۇ. ئەس - هوشى، هەرىكىتى هەتتا كۆزىنى يۇمۇپ ئېچىشمۇ ناهايىتى سۇس 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 قايىنتىپ، يېتەرلىك مىقـ
داردا گۇلقەنت ياكى ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

مادىدا پىشىپ بولغاندىن كېيىن مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەديان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى، سوقمۇنىيا يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەديان ئەرقىدىن 20 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەديان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ 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 ھۆللۈك تەرەپتە بولۇشى لازىم. چۈنكى قۇرۇقلۇق تارتىشىش (تەشەننۇج) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سەرسامغا تەشەننۇجنىڭ قوشۇلۇپ قېلىشى ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشىدۇ.

## 5. مېڭە ياللۇغى

**سەۋەبى:**

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

**ئالامىتى:**

ئاغرىق كىشى بېشىدا ئوت كۆيۈۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ. قاتتىق بىئارام بولىدۇ، يۈزى سېرىق بولۇپ، تۇتۇپ 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 تۇيۇقسىز يىقىلىپ چۈشىدۇ، پۇت - قوللىرى تارتىشىپ قالىدۇ. ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىپ، يۈزلىرى كۆكىرىپ كېتىدۇ. كىچىك باللار چوڭ - كىچىك تەرەت قىلىپ تاشلايدۇ. مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن ھوشىغا كېلىدۇ.

**سەۋەبى:**

تۇتقاق كېسەلىنىڭ سەۋەبى توغرۇلۇق ئىختىلاپ كۆپ. «قازۇن» كىتابىدا مېڭە سۇيۇقلۇقىنىڭ كۆپ بولۇشى ۋە بەدەننىڭ ئاجىز بولۇشىنى كۆرسەتكەن. «جالىنۇس» قويۇق كەيمۇسنىڭ سۇدەدەسىدىن تۇغۇلىدۇ» دەيدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا: «مېڭىدىكى يەككە ھۆللۈك (رۇتۇبەتى خالىس) نىڭ كۆپلۈكى ۋە ئۇنى مېڭە سىڭدۈرۈلمىگەنلىك سەۋەبچى بولىدۇ» دەپ ئېيتقان. بەزىلەر بەدەندىكى ماددىلارنىڭ بۇخاراتى (بۇسى) مېڭىگە كۆتۈرۈلۈپ توسۇلۇش ھاسىل قىلغانلىقتىن بولىدۇ، دېيىشىدۇ. بۇ خىل پىكىردىكىلەر كۆپچىلىكتۇر. ھەرخىل زەھەرلىك تەسىرلەر مەسىلەن: غالجىر ئىت چىشلەش، يىلان چېقىشمۇ سەرئىگە سەۋەبچى بولىدۇ.

**ئالامىتى:**

تۇتقاقتا خاس بولغان تارتىشىپ ھوشىدىن كېتىشلەردىن باشقا، كېسەلدە يەنە تۆت خىلتنىڭ بىرى كۆپ بولغانلىق ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ:

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

2) بەلغەمدىن بولسا ھەرىكەتتە سۇسلۇق بولۇپ، باش ئېغىر، زېھنى تۆۋەن، ھورۇن بولىدۇ. كېسەل تۇتقاندا ئاغزىدىن بۇژۇلداپ 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 تۇپراققا چۈشسە بۇژۇلداپ تۇرىدۇ. ئۆزى ئورۇق بولۇپ، تاماقنى كۆپ يەيدۇ. ھەرخىل خام - خىياللارنى قىلىدۇ، كىچىك باللاردا تىل ئاستى زەخىملەنگەن بولىدۇ.

**داۋاسى:**

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

ھەببى ئەفتىمۇن (تەركىبى: ئەفتىمۇن، بىستىپايەج ئۈچ 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 ئۆتكۈزۈپ، دورىلارغا قوشۇپ بەدىيان سۈيى

بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ، كۇمىلاچ 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، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، پەمىدۇر، ھەمىشىباھاردىن 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 ھەرقايسىسىدىن 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 زەخىملەندۈرۈپ قويۇشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئاغزىغا قولياغلىقنى پۈكلەپ تىقىپ قو- يۇش كېرەك. ھېچنى پۈرىسا دەرھال ھوشىغا كېلىدۇ. پىشۇرغان تۇخۇم، سۈت، قېتىق، سۈيۈق ئاشتىن پەرھىز قىلىشى كېرەك.

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

ئەمچەكتىكى بالىلاردا تۇتقاق كېسەل بولسا، ئانىسىغا يۇقىرىدىكى دورىلارنى بېرىش؛ ئۇدسەلىبنى 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. ئۇدسەلىبنى سۈرۈپ چېپىش بولار ئۈچۈنمۇ پايدى- لىق.

## 7. قېتىپ قېلىش (جۇمۇد)

جۇمۇد ئەرەبچە قېتىپ قېلىش دېگەنلىك بولۇپ، بۇ كېسەل يەنە شىغۇسمۇ دېيىلىدۇ. ئاغرىق كىشى كېسەل تۇتۇشتىن 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 ئۈزۈلگەندە ئۆلۈم يۈز بېرىدۇ. ھوشسىز ئۇيقۇ (سۇبات) 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، تۇربۇت، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، بۇغداي كېپىكى، كۈنجۈت يېغى، قارا توغرىغۇ، شەھمەنزەلدىنباراۋەردىن ئېلىپ، ھۆقنە قىلىش ئۇسۇلى بويىچە بېرىلىدۇ. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەديان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى، سوقمۇنىيا يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەديان ئەرقىدىن 20 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەديان ئەرقى بىلەن ئايارەج-نى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ 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 چىپىش كېرەك.

## 8. رەئشە

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

**سەۋەبى:**

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

1) مېڭە ـ يۈلۈننىڭ ھەرىكەت قۇۋۋىتى ناچار بولۇش ئەھۋالى: ھەرخىل يامان كېسەللەردىن كېيىن قاتتىق غەزەپلىنىش، قورقۇش، ھاياجانلىنىش، مېڭىگە سىرتتىن بولغان زەربە، تۇرمۇشتىكى ئاسادىيي ئۆزگىرىشلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنە جىنسىي ئالاقە بىلەن بەك زىيادە شۇغۇللىنىشمۇ ھەرىكەتلىنىش قۇۋۋىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. مېڭە ـ يۈلۈننىڭ ھەرىكىتىنى باشقۇرۇش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشى رەئىشەنى پەيدا قىلىدۇ.

2) ھەرىكەت ئەزالىرى ۋە ئەسەبلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى مىزاجىنىڭ سوغۇق بولۇشىدىن كېلىپ چىقىپ، ئەسەبلەر بوشاپ، پۇت ـ قول يېرىم پالەچلىك ھالغا كېلىپ قالىدۇ. بۇ ھالدا ھەرىكەت قىلدۇرغۇچ كۈچ ئەزانى تارتىپ تۇرۇشقا قادىر بولسىمۇ، 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 ماددىسى غالىب بولغانلىقتىن، ئالدى بىلەن مېڭىنى بەلغەمدىن تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەديان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى، سوقمۇنيا يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەديان ئەرقىدىن 20 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەديان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ 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، بەديان يىلتىزى 33 گرامدىن، ئىزخىر 17 گرام، ئارپىبەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەديان، قەنتەرىيون، ئاقىرقەرھا، زەنجۇىل ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، قۇستە، ئۈزۈن 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 ئىنەكپېتى ‹ بىدەنجىر ›

يېغى، ئايارەج پەيقىرادىن 99 گرام قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.) دىن ھەر كۈنى 40 گرامغا ئون گرام ئۇستىقۇددۇس قوشۇپ كۈندە بىر قېتىمدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بىمار ياش بولسا بۇ چارىدىن كېيىن نۇشدارى سادەە (تەركىبى: سەئدى كوفى 17 گرام، قىزىلگۈل 20 گرام، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن ۋە سۈمبۇل 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 سۈيى تۈگەپ ئامىلە قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈستىگە مېۋىلەر سۈيى، 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 توپلىنىشىپ 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 - ئانىلىرىدىن قاچىدىغانلىرى «جۇنۇنى نەپسا»، ئاشىق بولۇپ قېلىپ ساراڭ بولغانلار «جۇنۇنى ئىشقى» دەپ ئاتىلىدۇ.

**ئالامىتى:**

روھىي ھالەتتىن تاشقىرى، قايسى خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىلتنىڭ 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، كەھرىۋا، تۇرۇنجى پوستى، يىپەك غوزد-ىسى، سېمىزئوت ئۇرۇقى يەتتە گرامدىن، كاپۇر ئۈچ گرام، قىزىل ياقۇتتىن يەتتە گرام ئېلىپ، ياقۇتنى كۇشتە 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 - 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: تۇزلىد-غان بېلىق، پىدىگەنلەر كۆپ يېيىش، قۇرۇق مىزاجىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، ئاياللاردا 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 ھەرىكىتى قاتتىق ۋە مۇختىسپ 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 ئۇكھەل ياكى باسلىق تومۇردىن ئېلىنىدۇ. ئەگەر ئاياللاردا 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 ھېلىلىسى، ئۇستىقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى ذاكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ تەييارلاپ، سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە 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، سۇمبۇل، قاقىلە، سازەج ھىندى ۋە قەلەمپۇردىن 17 گرامدىن، ئۆشنە، زەنجىۋىل ۋە پىلپىل 13 گرامدىن، ئىپار ئۈچ گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورا مىقدارىدىن ئىككى ھەسسە ئارتۇق ئېلىپ، پىلە غوزىسىنى قىرقىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، مەرۋايىتنى گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇندەك سوقۇلىدۇ، ئىپارنى ئازراق قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇلىدۇ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىنىدۇ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە 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 لۆئلۆئى (تەركىبى: زەرنەپ، دارچىن، ئايلىشى ‹زورەنباد›، سۇمبۇل، جويۇز، بەسباسە، قەلەمپۇر، دۇرنەج ئەقرەبى، يۇيۇلغان گىلى ئەرمىنى، گىلى مەختۇم، مەستىكى، زەپەر، كۈمۈش ۋەرەق، ئۇرۇقسىز زىرىق، ئىپار، تاباشىرنىڭ ھەرقايسىسى ئۈچ گرامدىن، قىزىلگۈل، سەئدى كوفى، گۈلابقا سۇرۇلگەن ئاق سەندەل، ئاقلانغان سېمىزئوت ئۇرۇقى ‹تۇخۇمى خىرفە›، ھەرقايسىسى 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 ھەرقايسىسىدىن 396 گرامدىن ئېلىپ، ئاۋۋال ئامىلىنى سۈتكە بىر كېچە 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 قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ، 40 كۈنگىچە قاچىدا ساقلاپ، تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر 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 ئاپپلىسىن 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 ‹قايىنتىلمىغىنى› 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 دانىدىن ئېلىپ، ئاۋۋال پىلىنى ئەرەق ۋە سۇدا ئۇچ كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن يېرىمى قالغۇدەك قايىنتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە قەنت، ئالما ۋە ئانار سۈلىرىنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. 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 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

ئاياللاردا تارتىشىش ۋە بىھوشلۇق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدىغان كېسەل بولۇپ، دوختۇرلار 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 ھەيزنىڭ 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.

يۈرەك تەرىپىگە قاراپ ئىختىيارسىز ئۇۋۇلاشقا باشلايدۇ. زېھنى چېچىلىپ، يامان خىيالىلارنى قىلىدۇ، بېشى ئاغرىپ كۆزى قاراڭغۇلىشىدۇ، چىرايى توپا رەڭ بولۇپ، پۈتۈن بەدەنلىرى بوشىشىپ كېتىدۇ، كۆزى ياشاڭغىراپ، ھەرىكەت ۋە ئاۋاز توختايدۇ. ئادەتتىكى تۇتقاق كېسىلىدىن پەرقى شۇكى، بۇ كېسەلدە ھېس پۈتۈنلەي يوقالمايدۇ. ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىدۇ. ئېھتىناقى رەھمىدە ئېغىزىدىن كۆپۈك كەلمەيدۇ.

**داۋاسى:**

كېسەل تۇتۇشىنىڭ 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، ھىلىڭ، يۇڭلارنى كۆيدۈرۈپ پۇرىتىش، كىندىك ئاستىغا، يوتىغا لوڭقا قويۇش كېرەك.

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

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

ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن ھەببى ئىستەمخىقۇن (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، سەبرە، سانا، مۇقەل ھەرقايسىسى 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 كۇمىلاچ 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 بەديان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى، سوقمۇنىيا يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەديان ئەرقىدىن 20 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەديان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ 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، سىسالىيۇس، كامادرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇدبىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەجدىن 26 گرام، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئەدە،

ئۇستىقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلمىلىك ھەرقايسىسى 22 گرام، پەتەر ئاساليون، ئارپىبەدد-
يان ۋە قەردمانە، ئەپيۇن 17 گرامدىن، ئارپىبەدديان 17 گرام، رۇم بەديان ۋە ئاسارۇن
ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۈچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا،
رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپيۇن ۋە مۇقەل 22 گرام، سۇزاپ يەتتە گرام، نارجىل،
سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ئېغىرلىقىغا ئۈچ باراۋەر ئېلىپ،
يېلىم دورىلار رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ،
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۇستىگە يېلىم دورىلار-
نى قۇيۇپ ياخشى ئىلەشتۇرۇپ، چىنە - قاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ (بۇ دورا ئىسسىق
مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ) تىن 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. داۋاملىق ھەپتىدە بىر قېتىم ھەببى ئايارەج، بىر كۈندىن كېيىن
مەجۇنى نۇجاھ (تەركىبى: قارا ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە پوستى ھەرقاي-
سىسى 33 گرامدىن، تۇربۇت، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن، ئۇستىقۇددۇس 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 ئۇستىگە قويۇپ ئېرىتىشكە بولمايدۇ. ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، سۇ
قۇيۇلغان قاچىغا سېلىپ تۇرۇپ قىزىتىلسا، سۇ قايىنىغاندا ھەسەل ئېرىپ كۆپۈكلىرى
يۇقىرى ئۆرلەيدۇ. ئەگەر مىزاجى ئىسسىق بولۇپ (قىزىتمىسى بار)، يۈزى 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 ئۇستىقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە،
بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبىردىن يەتتە گرام ئېلىپ،
ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينى-
تىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ھىم ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم.
دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى
(سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن)، سېلىپ تەييارلىنىدۇ) بېرىلىشى شەرت. جىنسىي تەلەپ-
نى پەسەيتىدىغان دورىلارنى، مەسىلەن: سىمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، نىلۇپەر شەربى-

تى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھەيز توختاپ قالغان بولسا ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. كېسىلى تۈتۈشتىن 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 ياللۇغلىنىشىنى (ۋەرەم) پەيدا قىلىدۇ؛ ماسارىقا يوللىرىغا چۆكۈپ توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ؛ كۆيۈك خىلىت تالغا، قورساق پەردىسىگە چۈشۈپ ئۇلاردىمۇ ياللۇغلىنىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ ياللۇغلىنىشلاردا ھاسىل بولغان بۇس - بۇخاراتلار مېڭە ۋە يۈرەككە ئۆرلەيدۇ.

**ئالامىتى:**

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

**داۋاسى:**

ئەگەر شەرت ھازىر بولسا 40 كۈندە بىر قېتىم قان ئېلىش ۋە ئاغرىقنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قان ئېلىش مىقدارىنى بەلگىلەش كېرەك. قان باسلىق تومۇردىن ئېلىنىدۇ. گاۋزىبان، نېلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، تەرەنجىبىنلەر ناۋات بىلەن قوشۇپ بېرىدۇ. شەربىتى بىنەپشە Ⅱ (تەركىبى: نېلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەرە، 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 ئۇستىگە ئىككى چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ، تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، ئۇستىگە 33 گرام گۈلبىنەپشىنى سېلىپ، بىردەمدىن كېيىن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم 33 گرامدىن بېرىلىدۇ. باشقا دورىلار مالىخۇلىيا-

نىڭكىگە 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 قورشىۋالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھاياتلىق كۈچى سىقىلىپ، پۈتۈن بەدەندە غەيرىي بىر ئەھۋالنى ھېس قىلدۇرىدۇ. بۇخاراتلارنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ قارا بېسىش قاندىن، بەلغەمدىن ۋە سەۋدادىن بولغان دەپ ئۈچكە 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. مەسىلەن: ئاچچىقى يامان، تولا ئويلايدىغان بولۇپ، بەدىنى قارا، ئۆزى ئورۇق بولىدۇ.

**داۋاسى:**

كېسەلنىڭ ماددىسىغا قاراپ تەدبىر قىلىش كېرەك. مەسىلەن: قاندىن بولغان كېسەللەرگە 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 قايناتىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

سەۋدادىن بولغانلارغا مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستىقۇددۇس 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 خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ھىم ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ،

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

## 14. پالەچ ۋە ئىسترخا

بەدەندىكى مەلۇم ئەزانىڭ ھەرىكىتى ۋە سېزىش قابىلىيىتى چەكلىنىپ قالغان ياكى پۈتۈنلەي دەخلىگە ئۇچرىغان كېسەللىك پالەچ ۋە ئىسترخا دەپ ئاتىلىدۇ. بەزى كىشىلەر پالەچ بىلەن ئىسترخانى ئايرىمايدۇ. ئەمما يېقىنقى زامان تېبابەتچىلىرى گەۋدىنىڭ يېرىمى باشتىن - ئاخىرىغىچە ھەرىكەتلىنەلمەس بولۇپ قېلىشىنى «پالەچ»، ئومۇمىي بەدەننىڭ پۈتۈنلەي پالەچ بولۇپ قېلىشىنى ئىسترخا 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 - كۆپلۈكى، بېسىلغان دائىرىدىكى مەركەزلەرنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى، ئاغرىقنىڭ ئەسلىدىكى سالامەتلىك ۋە چېنىقىش ئەھۋاللىرى كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىق دەرىجىسى، ساقىيىش ئاقىۋىتى قاتارلىقلارغا زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

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

**ئالامىتى:**

پالەچ ھۆللۈكتىن بولغاندا ئاستا باشلىنىدۇ. تومۇر ئاستا ياكى سۇس ياكى مۇتەفاۋەتلىك بولىدۇ. ئېغىر تۇرلىرىدە 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) كەتمىسە 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 گۆشىنىڭ 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 رەئشى): 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) باللار پالىچى (پالىچى ئەتفال): باللاردا ھەرخىل ياشتا ئۇچرىشى مۇمكىن. ئەمما بوۋاقلاردا كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. باللاردا 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، سۆزاپ ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندىدىن 17 گرامدىن ئېلىپ، ئۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق، يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3.5 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئۈستىگە ئىنەكپىتى «بىدەنجىر» يېغى، ئايارەج پەيقىرادىن 99 گرام قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى 40 گرام ئىچىلىدۇ.

ماددا پىشقاندا تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدبىلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قالغان دورىنى ئۈستىگە قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن قويۇپ قويۇلىدۇ) دىن ئون گرامدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن مەجۇنى فىلاسپە (تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەندى مۇدەھرەج، خۇسيەتۇسسۆئلەب، 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 ئېلىپ، مېغىز ۋە ئۈزۈمنى ئايرىم ـ 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 7 ~ 10 گرامغىچە تاماقتىن كېيىن چاي بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەدىيان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى، سوقمۇنىيا ھەرقايسىسى 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 ھەر كۈنى 3 ~ 7 ~ 11 دانىدىن كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستقۇددۇس، سىساليۇس، كامادىريۇس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇدبىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج ھەر قايسىسى 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئدە، ئۇستقۇددۇس، دۇقۇ

ۋە ئىكلىلمىلىكتىن 22 گرام، پەتەر ئاسالىيون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردەمەنا، ئەپيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۈچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرامدىن، سۇزاپ يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ئېغىرلىقىدا ئۈچ 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 سۈيى› بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم (سەھەردە) ئۈچ 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 سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ 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 سۈيى 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، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەنزىرۇت ھەرقايسىسىدىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە (جۇسەي) سۈيى بىلەن كۇمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. دورىلارنىڭ بىرنى تاللاپ بېرىشكە بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى مەجۇنى مەسرىدىتوس (ئىزخىر، ئۇستىقۇددۇس، سىساليۇس، كامادرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج ھەر قايسىسىدىن 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۇنجان مىسرى، جۆئدە، دۇقۇ ۋە ئىكلىلمىلىك ھەرقايسىسىدىن 22 گرامدىن، پەتەر ئاسالىيون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردەمەنا، ئەپيۇن 17 گرامدىن، رۇم

بەدىيان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۈچ گرام، ھۆپارىقۇن
15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيون ۋە مۇقەل 22 گرامدىن، سۇزاپ
يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ئېغىرلىقى
بىلەن ئۈچ باراۋەر ئېلىپ تەييارلىنىدۇ) يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرد-
تىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە
ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۈستىگە يېلىم دورىلارنى قويۇپ ياخشى ئىلەشتۇرۇپ، چىنە ـ قاچىلارغا
ئېلىپ، «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 ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە مەجۇنى بالادۇر Ⅱ (سۇمبۇل،
سازەج ھىندى، سەلىخە، مورمەككى، زەپەر، ئەفتىمۇن، ئىزخىر، رەۋەن چىنى، ھەببىلـ
بان، 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 ئۈچ گرامدىن بېرىش، ئايارەج پەيقىرانى بەش كۈنگىچە
بېرىش كېرەك، دەپ كۆرسەتكەن. بەزىلەر ھەركۈنى ئۈچ گرام ئايارەج پەيقىراغا قارىمۇچ،
قۇندۇز قەھرى قوشۇپ بېرىشنى كۆرسىتىدۇ. بەزىلەر ھەپتىدە بىر قېتىم ھەببى قوقىيا
بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك، دەيدۇ. كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش
مۇۋاپىقتۇر.

سامساق، ئۈزۈم، ياڭاق، جويۇز، پىلپىل، قارىمۇچلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ
سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. تۇخۇمغا بىرئاز بوزبۇغا ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇ-
رۇپ بېرىلىدۇ. قۇشقاچ گۆشى كاۋاپ قىلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر كېسەلنىڭ ئەھۋالى مەنئى قىلمىسا قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش كېرەك.

پالەچلەنگەن ئەزاغا ئازراق تاتلىق شىرىلىك سۈيۈقلۇقنى يۇقتۇرۇپ ھەرىكەتلەندۈرۈل-
سا، ھەرە زەھىرىنىڭ تەسىرى بىلەن ھەرىكەتكە كېلىشى مۇمكىن. شۇنىڭدەك قۇستە يېغى
(قۇستە تەلخى 33 گرام، قارىمۇچ ۋە پەرپىيون 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 - 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 يۈرۈش؛ 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، ئۇخلىيالمايدۇ، ئۇخلىسىمۇ كۆپ چۈش كۆرۈپ ھارغىن ھالەتتە ئويغىنىدۇ، ئادەم كۆپ جايلاردا تۇرۇشتىن قاچىدۇ، يالغۇزلۇقنى خالايدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ ئورۇقلايدۇ، پىكىر قىلىش، ئەستە قالدۇرۇش قابىلىيەتلىرى تۆۋەنلەيدۇ. ئەرلەردە باھ ئاجىزلاش، سۈيۈق كېلىش ئەھۋاللىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

**داۋاسى:**

سەۋەبچى بولغان ئامىللارنى يوقىتىشقا ھەرىكەت قىلىش، ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، مۇۋاپىق جىسمانىي ئەمگەك، تەنتەربىيە بىلەن چېنىقىش كېرەك. شۇنىڭدەك تۆۋەندىكى

دورىلارنى بىرىش، ئىمكانىيەت بولسا دورىلارنىڭ بىر قانچىسىنى بىرلىكتە بىرىش لازىم. چۈنكى مۇشۇنداق بولغاندا ئۈنۈمى تېزرەك كۆرۈلىدۇ.

خېمىرى گاۋزىبان (تەركىبى: گاۋزىبان، ئاقلانغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، بالەنگو ئۇرۇقى، ئىكەكلەنگەن ئاق سەندەل ۋە پەرەنجىمىشكى ھەرقايسىسى 13 گىرامدىن، ئەنبەر 1.5 گرام، كۆيدۈرۈلگەن مەرۋايىت ۋە ئىپاردىن 0.8 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 792 گرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قايناتىپ 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، سۇمبۇل، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، پىشقان ئاپپىلسىن 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 (قايىنىتىلمىگىنى) 40 گرام، گاۋزىبان ئەرقى، بىدمىشكى ئەرقى، قىزىلگۈل ئەرقى (گۈلاب)، ئالما سۈيى ۋە ئانار سۈيى 150 گرامدىن، پار سۈيى 792 گرام، قەنت 288 گرام، ھەسەل 200 گرام، ئالتۇن ۋەرەق ۋە كۈمۈش ۋەرەقتىن 40 دانىدىن ئېلىپ، ئاۋۋال پىلىنى ئەرەق ۋە سۇدا ئۈچ كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە قەنت ۋە ئالما ـ ئانار سۇلىرىنى 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 كۈنگە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى مىشكى (تەركىبى: دۇرۇنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا ۋە مارجان (كۆيدۈرۈلگەن)، 33 گرامدىن، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل، قاقىلە، سازەج ھىندى ۋە قەلەمپۇر ھەرقايسىسى 17 گرامدىن، ئۆشنە، زەنجىۋىل ۋە پىلپىل 13 گرامدىن، ئىپار ئۈچ گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورا مىقدارىدىن ئىككى

[1] بۇ مېغىز ۋە يۈرەكنىڭ ھەرخىل ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن مۇھىم دورا نۇسخىلىرىدىن بىرى.

ھەسسىسىدىن ئارتۇق ئېلىپ، پىلە غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، مەرۋا-يىت گۇلاب بىلەن ئۇپىدەك سوقۇلىدۇ. ئىپار ئازراق قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇلى-دۇ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقاندەك قىلىنىدۇ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، ئۇستىگە 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 بەديان، خولىد-جان، شاقاقۇل، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، زەنجە-ۋىل، ئاقلانغان كۈنجۈت، دارچىن ھەرقايسىسى 17 گرامدىن، سۇمبۇل، سەئدى كوفى، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، ھەببى قەلقەل، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر، پىياز، تۇرۇپ، بېدە ئۇرۇقى، ھەليۇن ئۇرۇقى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، دۇرنەج ئەقرەبى، زورەنباد ئون گرام-دىن، جويۇز، بەسباسە، پىلپىل يەتتە گرامدىن، سۆئلەپ مىسرى، نارجىل، قۇشقاچ مېڭىسى، كۆكنار ئۇرۇقى يەتتە گرامدىن، ئىككىلەنگەن بۇقا چۇيىسى، سۆرۇنجان، بوزىدان، يالپۇز 13 گرامدىن، تۆگە بوتىلىقىنىڭ ئوغۇز سۇتى، زەپەر مەستىكى ئون گرامدىن، ئۇدى خام سەككىز گرام، ئەنبەر ئۈچ گرام، ئىپار 1.5 گرام، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە، ھەسەلدىن پۇتۇن دورىلار ۋەزنى بىلەن ئۈچ 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. شىشە 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 تارتىشىۋېلىشى ۋە گۆشلەرنىڭ تارتى-شىپ يىغىلىپ قېلىشى (تەشەننۇج) تارتىشىش دېيىلىدۇ.

**سەۋەبى:**

1) بەدەندە نەملىكنىڭ ئارتۇق بولۇشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرى كەڭ تارىمۇش، پەيلەرگە توپلىشىپ، ئۇلارنىڭ ئۇزىراپ - قىسقىرىش قابىلىيىتىنى چەكلەپ قويىدۇ. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا تارتىشىش بىلەن ئىسىترخا (پالەچلىك) بىللە

قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قان ۋە سەپرالارمۇ تارىمۇشلاردا يۇقىرىقىدەك ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈ-رۈشى 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) سۈرگە دورىلارنى كۆپ ئىچىپ، هەددىدىن زىيادە ئىچ سۈرۈپ 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 قاتار-لىقلار 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 بىئاراملىشىپ، قايسى خىلىت كۆپ بولسا شۇ خىلىتنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى كۆرۈنىدۇ. مەسىلەن: بەلغەمدىن بولسا رەڭگى ئاق، هۆرۈن، ئېغىر تەبىئەتلىك بولۇپ، تومۇرى توغرىسىغا سالىدۇ. سۈيدۈك ئاق، قويۇق بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمار تۇيۇقسىز تارتىشىپ قالىدۇ. ئېغىر بولغاندا هوشىدىن كېتىدۇ. كىچىك باللار ۋە قېرى كىشىلەر-نىڭ ساقىيىشى قىيىن.

نەملىك، سۇيۇقلۇق يوقىلىش بىلەن بولغان تارتىشىشتا بەدەنلىرى قۇرۇق، رەڭگى تاتارغان هالدا بولىدۇ. كۆپ سۇيۇقلۇق يوقىتىشتىن تارتىشىپ قالغان ئاغرىقنىڭ تارتىش-قان 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: 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، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ئون گرامدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى قوقىيا (تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇن تەڭ مىقداردا، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيا، يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ) ‹غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك› ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تازىلىغاندىن كېيىن قۇستە يېغى (قۇستە تەلخى 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 چۈشۈرۈش بىلەن تەڭ ياغقا سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ شىشىلەردە ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ تەييارلىنىدۇ) كۈنىگە 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 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 قويۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ سىقىپ، سۈزۈلگەن سۈيى ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن، سېلىپ تەييارلىنىدۇ) ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ھەببى ئەفتىمۇن (تەركىبى: ئەفتىمۇن، بىستىپايەج ئۈچ 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 ئەلگەككە سۈركەپ ئۆتكۈزۈلۈپ، دورىلارغا قوشۇپ بەديان سۈيى بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ كۆمىلاچ قىلىپ، ھەر كۈنى 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، قىزىلگۇل، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، پەمدۇر، ھەمىشىباھار 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 گۇلقەنتتىن 40 گرامدىن ئېلىپ، گۇلقەنت بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم قاچىغا، باشقا دورىلارنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، بىر چىنە سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئۈستىگە ئىككى چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ، تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە 33 گرام گۇلبىنەپشىنى سېلىپ، بىردەمدىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن 33 گرام- دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. تامىقىغا ئوغلاق گۆشى، پالەك قاتارلىق كۆكتاتلار بادام يېغى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ ۋە كۆپ مىقداردا سۇ بېرىلىدۇ.
مېڭە ۋە ئەسەبلەرنىڭ زەھەرلەنگەنلىكىدىن بولغانلارغا تۇتقاق كېسىلى بابىدا كۆرسى- تىلگەنلەر بويىچە چارە قىلىنىدۇ.
زەھەرلىك ماددىلار ۋە ئاشقازان سەۋەبىدىن بولسا ئاشقازاننى تازىلاش (قەي قىلدۇ- رۇپ)، 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 سۇيۇقلۇقتا تەسىر قىلىشى بىلەن پەيلەر (تارىمۇش- لار) دا تارتىلىش ھادىسىسى كۆرۈلىدۇ. سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرى تۆۋەندىكىچە بولىدۇ:
سوغۇق سۇ، قار، مۇزنىڭ بىۋاستە تەسىر قىلىشى ياكى سىرتتىن سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى مەسىلەن: ئەپيۇن، بىللادۇننا يىلتىزى، بەڭگىدىۋانە قاتارلىقلارنى تېڭىش، سوغۇق (مۇزدەك) سۇ 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 تارتىشىشقا ئوخشاش).

ئالامىتى:

گەجگە قېتىپ قېلىشنىڭ ئوقۇرەك ئالدى ۋە ئارقا تەرىپىدىن باشلىنىشى تەمەددۇد دېيىلىپ، بىمار پۇتۈن گەۋدىسىنى، ئالدىغا يا ئارقىسىغا مىدىرلىتالمايدۇ. كۆزازدە تارتىشىش بويۇن ۋە گال قىسمىدا بولۇپ، بىمارنىڭ بويۇن قىسمىنى پەقەت ھەرىكەتلەندۈرەلمەيدۇ، ھەتتا تىلىنى مىدىرلىتىشمۇ قىيىن بولۇپ، گالدىن سۇمۇ ئۆتمەيدۇ. كۆزازنىڭ باشلىنىشىدىن بۇرۇن پۇتۈن بەدەن قىچىشىدۇ. ھەرقانچە تاتىلىغان 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 سۇيدۇك خالتىسى، ئۈچەي قاتارلىق ئەزالاردا يۈز بەرگەندە سۇيدۇك توختىماسلىق ھەتتا تومۇرلار ئۈزۈلۈپ كېتىشى بىلەن سۇيدۇكتە قان كېلىدۇ. ئۈچەيدە يۈز بەرسە قۇلۇنجى يەنى ئۈچەي توسۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى:

ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن گۇلبىنەپشە ئۈچ گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم توققۇز دانە، ئارپىبەدىيان ئون گرامدىن، گاۋزىبان، رۇم بەدىيان 0.5 گرام، كاسىنە يىلتىزى، سۆرۈنجان 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:

ئاياللاردا ھەيز توختاپ قېلىشى ياكى بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇشى سەۋەب بولىدۇ. بەزىدە ئۆتقاق 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:

مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن مائۇلئۇسۇل (تەركىبى: بىخ كەبىر ۋە بەدىيان يىلتىزى

33 گرامدىن، كەرەپشە يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، كىچىك سېرىق يوگەي ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ئۈچ گرامدىن، ئىزخىر 13 گرام، ھەببى بىسان، ئاسارۇن ۋە جىنتىيانا ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، ئۇد بىلسان، بوزىدان، سەلىخ ۋە ھەزار ئىسپەندتىن 10 گرامدىن ئېلىپ، ئۈچ چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ 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، قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قازاننى چۈشۈرۈش بىلەن تەڭ ياغقا سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، شېشىلەردە ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قانچە قېتىم پەي ۋە باشقا ئەزالارنى ئاپتاپتا ياغلايدۇ. يېپىشكە سەنجىرىنا (تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، ئۇردان ۋە دۇقۇ ئۈچ گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، ۋە قۇستە شىرىن 20 گرامدىن، زەپەر بەش گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋىرىدە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، 3 ~ 6 ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ.) دىن 1.5 گرام ياكى ئۈچ گرامدىن كۈنىگە 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 ئۈچ 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.

يېپىشكە مەجۇنى فىلاسىپە (تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەندى مۇدەھرەج، خۇسيەتۇسسۆئلەب، قارىغاي مېۋىسى (چىلغوزا) مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، شاقاقۇل، نارجىل ھەرقايسىسى 33 گرامدىن، بابۇنە ئۇرۇقى 560 گرام، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم 99 گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلارنىڭ ئىككى باراۋىرىدە ئېلىپ، مېغىز ۋە ئۈزۈمنى ئايرىم سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاۋۋال مېغىزلار ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، خېمىردەك يۇغۇرۇپ مەجۇن 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، ئىكلىلمىلىك، 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 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 كۇمىلاچ 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، قەسبۇزەرىرە 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 مەجۇنى فىلاسىپە (تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەندى مۇدەھرەج، خۇسيەتۇسسۆئلەب، قارىغاي مېۋىسى (چىلغوزا) مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، شاقاقۇل، نارجىل ھەرقايسىسى 33 گرامدىن، بابۇنە ئۇرۇقى 560 گرام، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم 99 گرام، ھەسەلنى پۈتۈن دورىلارنىڭ ئىككى باراۋىرىدە ئېلىپ،

مېغىز ۋە ئۈزۈمنى ئايرىم سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاۋۋال مېغىزلارنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سىپىلىپ، خېمىردەك يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، چىنە قاچىدا 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 7 ~ 10 گرامغىچە تاماقتىن كېيىن چاي بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى 33 گرام بەدىيان ئەرقى بىلەن بېرىش لازىم. تازىلىغاندىن كېيىن ئىترىفىل سەغىرى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 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، ياپچان، 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 ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 7 ~ 10 گرامغىچە، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 4. ئۇلتۇرغۇچ 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 سۇيۇقلۇقلار يىغىلىدۇ.

2) ئاشقازاننىڭ 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: سۇرگە ئىچىپ كۆنۈپ كەتكەن كىشىلەر بىر مەزگىل سۇرگە ئىچمەي قويۇش، قان ئالدۇرۇپ ئادەتلەنگەن كىشى قان ئالدۇرماي قويۇش، ئاياللاردا ھەيز توختاپ قېلىشقا ئوخشاش سەۋەبلەر بىلەن بەدەندە ئارتۇقچە ماددا كۆپىيىپ، ئۇلارنىڭ بوغۇملارغىمۇ يىغىلىشى.

بەلغەم، قان ماددىلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى ياكى مەزكۇر ئىككى خىلىتنىڭ بىرلىكتە تەسىر قىلىشىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. يەلدىن كەمرەك يۈز 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 ماددا 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، ئىكلىلمەلىك ھەرقايسىسى 33 گرامدىن، سىپەندان ئۇرۇقىدىن 16 گرام سوقۇپ، بىر ئاز سۇ بىلەن نەم قىلىپ، ئاغرىق ئورنىغا چاپلاپ قويۇلىدۇ.

داغلاش: ئىرقۇننىسا تومۇرىنى ئىزلەپ[1] تېپىپ داغلاش بىلەن ساقايتىش مۇمكىن. داغلاش ئۇسۇلى تومۇرنى قىزىتىپ، پاچاقنىڭ ئوشۇقتىن سەككىز سانتىمېتىر يۇقىرى ئورنىدىن ئىرقۇننىسانى ئىزلەپ تومۇر ئۈستىنى داغلاش لازىم. باشقا ئۇسۇللار بىلەن نەتىجە ھاسىل بولمىغاندا داغلاش چارىسى قوللىنىلىدۇ.

بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، قەنتەرىيون، كەرەپشە يىلتىزى، ھاشا، سېرىقچېچەك، سۆئنەر ھەرقايسىسىنى 33 گرامدىن ئېلىپ، ئۇلارنى قايناتىپ، ئىسسىقراق ۋاقتىدا ئاغرىق تەرەپنى يۇيۇشقا بېرىلىدۇ.

① ئىرقۇننىسا تومۇرىنى ئىزدەش ئۇسۇلى ھەققىدە «قان ئېلىش» بابىغا قاراڭ.

ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن گۈلبىنەپشە، قەسبۇزەرىرە، ئىنتىئۇززۇمى، 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.

سۈرۈش ئۈچۈن گۈلبىنەپشە، كاسنە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم توققۇز دانە، گاۋزىبان گۈلى ئۈچ گرام، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان ياپرىقى، پەرسىياۋشان، ئىنتىئۇززۇمى 0.5 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان بەش دانىدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار 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 قايناتقاندىن، سۈزۈپ، سانا، پۇنۇس، تەرەنجىبىننى 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 بىر ئاز سۇدا ئېرىتىپ، تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ كۆملاچ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا 12 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىترىفىل سەغىردىن 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، نىلۇپەر شەربىتى ياكى ئىنتىئۇززۇمى شەربىتى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

## 5. قاش ئوتتۇرىسى ئاغرىش

**سەۋەبى:**

ئىككى قاش ئوتتۇرىسىنىڭ ئاغرىقى خاس ئىسسىقلىقتىن بولىدۇ. يەنى مېڭىگە ئىسسىق ئۆتۈش (ئاپتاپتا ئۇخلاش)، 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 بۆلجۈك 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 هالدا تارتىدۇ. ئەگەر تارتىش يۈز، كۆز ياكى قاپاقلاردا ئۇزۇنراق داۋام قىلسا، بۇ لەقۋانىڭ ئالامىتى. قورساق ئەتراپلىرىدا بولسا تۇتقاق كېسەلىنىڭ باشلىنىشى. قولتۇق ۋە قوۋۇرغا ئەتراپلىرىدا بولسا شۇ جايلاردا ياللۇغلىنىش بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. پۈتۈن 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 هەيز 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 ئىتئۈزۈمى سۈيى، كاسنە، ئۇسۇڭ 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 سۈيۈقلۇقنى تارتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. قۇرۇق بولسا بادام مېغىزى، تۇخۇم ئېقى، قىزىلگۈل گۈلابى، ئادەم سۈتى ئىشلىتىلىدۇ. مىزاجنى ئۆزگەرتىشتە يېمەك - 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 ئاققۇزۇش چارىلىرى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەمما ئالدى بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا ماددا يەنە كۆزگە يىغىلىپ قالىدۇ.

3) كۆز جاراھەتلەنگەندە سۈيۈق دورىلارنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك ھەم بەكمۇ قۇرۇق بولماسلىقى لازىم. كۆزنى كۆيدۈرگۈچى، قاتتىق ئېچىشتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىشكە 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 خىلتتىن كەلگەنلىكىنى ئېنىقلاش لازىم ھەم ماددا ئومۇمىي بەدەندىمۇ ياكى باشتىمۇ بۇنى كۆرۈش كېرەك. ئەگەر پۈتۈن 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، نېلۇپەر، 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 (كۇمىلاچ) 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 سۈيۈق بولۇپ، قان ياكى سەپرادىن بولسا ياكى بىرىكىپ كەلگەن بولسا قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. قان ئالغاندىن كېيىن سۈرگە دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر يەلدىن بولسا مۇنچىغا كىرىش ۋە يەلنى تارقاتقۇچى دورىلارنى كۆزگە تېمىتىش كېرەك. كۆزنىڭ ھەرخىل ئاغرىقلىرىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن كۆزگە ئۆتكۈر تەسىر قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىش، چاڭ - توزان ۋە تۈتۈندە ئۇزۇن تۇرماسلىق، كۆپ يىغلىماسلىق، يورۇق تارقاتقۇچى نەرسىلەر (مەسىلەن: ئاپتاپ) گە ئۇزۇن قارىماسلىق 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 ھەرىكىتى سۇس بولىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىسى ـ كۆز كىچىكلەپ قالغان بولىدۇ، چاپاق ۋە ياش بولمايدۇ.

## § 2 . مۇڭگۈز پەردە ياللۇغى

كۆزنىڭ ئەڭ ئالدىنقى قەۋىتى تەبىقەيى سەلبىيە يەنى قاتتىق قەۋەت دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ پەردىنىڭ كېسەللىكلىرى ئاساسەن مۇڭگۈز پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشى ۋە ئۇنىڭ قۇرۇپ قېلىشىدىن ئىبارەتتۇر.

باشقا قەۋەتلەرنىڭ ياللۇغى بىلەن بىللە كېلىشىمۇ 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 يۈز بېرىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولسا، كۆز ئېغىر ۋە ھەرىكىتى سۇس بولىدۇ. مەيلى قايسى خىلتتىن بولسۇن، مۇڭگۈز پەردىنىڭ ياللۇغى كۆزنىڭ سىرتقا پۇلتىيىپ چىقىشى (ھوجۇز) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

**داۋاسى:**

ئەگەر قاندىن بولسا، بىنەپشە، نىلۇپەر، ئاق لەيلى، ئاقلىغان ئارپا، كۇنجۇت يېغى، شېكەرلەر ئېھتىياجىغا لايىق بېرىلىدۇ ۋە تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ. يەنى چىلان، سەرپىستان، ئەينۇلا، نىلۇپەر، ئاق لەيلى، يۇمغاقسۇت، كۇنجۇت يېغىنى يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، تەرەنجىبىن قوشۇپ ھۆقنە قىلىش لازىم. بەدەن كېرەكسىز ماددىلاردىن تازىلانغاندىن كېيىن كۆزگە تۆۋەندىكى شامچىلار قويۇلىدۇ. نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەربىرى يەتتە گرامدىن، قەلەي كۇشتىسى 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 ئۇستىقۇددۇستىن 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 ئۇرۇمى ۋە ئەنزىرۇتلارنى ھاجەت مىقدارى ئېلىپ، بىرئاز قايناق سۇ بىلەن تەمىنى چىقىرىپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

مۇڭگۈز پەردىنىڭ قۇرۇپ قېلىشى — ئاغرىق كۆزنىڭ ئارقىغا تارتىشىپ قالغانلىقى-

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، ئۇسۇك، كۇدە، 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 سۇيۇقلۇقىنىڭ 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. كاسىنە، سېمىزئوت ئۇرۇقى (ياكى كۆكى) نى سوقۇپ، بىرئاز گۈل يېغى بىلەن كۆزگە قويسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ ۋە ھەركۈنى ئەتىگەندە مۇنچىغا كىرىشكە بۇيرۇش لازىم.

بۇلار ئۈنۈم 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 ئۈنۈم بېرىدۇ. سەبرە، ئاقاقىيا، ھۇزۇن (رۇسۇت)، مامىشا شىيافى،

زەپەرلەرنى تېگىشلىك مىقداردا ئېلىپ، ئەرمەدۇن 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 تۈگۈنچىلەر ھاسىل بولۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، قاتتىق قىچىشىش بىلەن قوتۇرغا ئوخشايدۇ.

**سەۋەبى:**

شور بەلغەم بولۇپ، ئىسسىقتىن بولغان كۆزنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. چاڭ ـ توزانلارنىڭ كۆزگە كىرىپ كېتىشى، ئۇزۇن مۇددەتلىك تۈتۈنلۈك 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 ئۇستىقۇددۇسى 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 تۆمۈر ئەسۋابلار بىلەن، بەزىلەر بولسا ئەنجۈر ياغىچى ياكى ئەنجۈر يوپۇرمىقى بىلەن قىرىشنى كۆرسىتىدۇ. كۆپۈكى دەريا بىلەن قىرىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

كۆز قوتۇرىنىڭ بۇ خىلى ھەممىدىن يامانراق بولۇپ، قاپاقنى ئۆرۈپ قارىسا زەخملەنگەن جاي خۇددى ئەنجۈرنىڭ 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 قىرىسمۇ بولىدۇ. تۇخۇم سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن قاپاق ئۈستىگە قويۇش لازىم.

4) قاپاق تېگىدىكى زەخملىنىش 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 گىرامدىن ئېلىپ، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە سېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە قالغان دورىنى قويۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ.) ھەر كۈنى ئاخشامدا ئون گىرامدىن 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 ئۈچ گىرامدىن، كۈندۈشتىن 16 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، قارىمۇچتەك ھەب قىلىپ قۇرۇتۇپ، كېرەك بولغاندا بۇرۇنغا تارتىلىدۇ ھەم كۆز ئىچىدىكى يامان سۇپەتلىك سۇيۇقلۇقنى چىقىرىشنى مەقسەت قىلىپ ياش كەلتۈرگۈچى سۈرمىلەر تارتقۇزۇلىدۇ. كونىراپ كەتكەنلىرىگە نىسبەتەن دەستىكارە (ئوپېراتسىيە قىلىش) چارىسى قوللىنىلىدۇ.

## 4. قاپاقتىكى ئۇجمىسىمان ئۆسمە

قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىدە ئۇجمە شەكلىدە بەزگە ئوخشاش گۆش پەيدا بولۇشتىن ئىبارەتتۇر. بۇ خۇددى ساڭگىلاپ تۇرغان ئۇجمىنى ئەسلىتىدۇ.

**داۋاسى:**

ئالدى بىلەن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن سۈرگە بېرىش، يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ قاپاق ئۈستىگە 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 ئۇستىقۇددۇس 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 قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن سۈيى ئۈستىگە 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 ئۈستىگە چېپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئەگەر نەتىجە بەرمىسە، قىسقۇچ بىلەن قىسىپ تۇرۇپ، تۈۋىدىن كېسىلىدۇ (بىرئاز قان ئېقىشقا يول قويۇش لازىم) . قان توختىغاندىن كېيىن جاراھەت ئۈستىگە زاك سېپىلىدۇ.

## 6. قاپاقنىڭ قىزىرىپ ئىششىشى

قاپاقنىڭ سەۋەبسىزلا قىچىشىپ، ھەرە چاققاندەك قىزىرىپ ئىششىشى بىلەن ئىششىقى يانماي توختاپ قېلىشى شىرايى پۇلۇك 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 يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئېلىۋېتىپ ئۈستىگە 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 ئامىلىنىڭ 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 ھىندىدىن 50 گرام، تەرەنجىبىندىن 33 گرامدىن ئېلىپ، چىلانغان دورىلارنى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇستىگە پۇنۇس، تەمرى ھىندى، تەرەنجە-بىننى 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:**

سۈرگە بېرىش بىلەن كاسنە، 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 بىر ئاز 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. سۈرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش مۇمكىن بولمىسا، يىرىڭنى تازىلاپ تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى شامچە خالتا ئىچىگە تارتىشقا بېرىلىدۇ. تەركىبى: سەبرە، كۇندۇر، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان، ئانارگۇلى، كوھلى، زەمچىلەر-نىڭ ھەرقايسىسى 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 سۈرتۈشكە بېرىلىدۇ. ئاقما ئىچىدىكى يىرىڭنى چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ، ئالما قېقى ۋە

سىماب تۈزىنى 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 - يۇمۇش بىلەن ئۆزلۈكىدىن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ. كۆز ئىچى قىزارغان ۋە چاپاقلاشقان هالدا بولىدۇ.

**سەۋەبى:**

قويۇق ماددىنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولىدۇ.

**داۋاسى:**

مۇنچىغا كىرىش، قايناق سۇ هورىغا كۆزنى تۇتۇپ تۇرۇش قاتارلىق يۇمشاتقۇچى چارىلارنى قىلىش لازىم. بەلغەمنى تازىلاش سۈرگىسى هەببى مۇسهىل (تەركىبى: سېرىق هېلىلە، كابىل هېلىلىسى ۋە بەلىلىلەرنىڭ پوستى ئۈچ گرامدىن، سانا يەتتە گرام، غارىقۇن، تۇربۇت ۋە لاجۇۋەردتىن سەككىز گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياساپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ) بېرىش بىلەن 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 گرامدىن، خۇنسىياۋشان ۋە زەپەردىن ئۈچ 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 قۇرۇقلۇقنىڭ غالىب بولۇشى؛ قاپاق قىرلىرىنىڭ زەهەرلىنىشى؛ تەپ ئاغرىقلىرىدىن كېيىن دائۇل سۆئلەب[1]كېسىلى بىلەن ئاغرىش.

**داۋاسى:**

ئالدى بىلەن سەۋەبىگە قاراپ، سۈرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر قىچىشىش بولسا، هەجرى ئەرمىنىنى سۈرۈپ چېپىش لازىم. دائىل سۆئلەبتىن بولسا، كىرپىك ئۈستىگە سۈرمە روشنايى سۈرتۈش كېرەك ياكى تۆۋەندىكى چارە قىلىنىدۇ:

---

① دائۇس سۆئلەب — تۈلكە كېسىلى دېگەن مەنىدە بولۇپ، بەدەن تۈكلىرىنىڭ تۆكۈلۈشىدۇر.

خورما ئۇرۇقىنى كۆيدۇرۇپ، سۇمبۇل، لاجۇۋەرد، كۇندۇر، كۇندۇر تۇتۇنى[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 شۇمشا ۋە ئاق لەيلىنىڭ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ چىپىش لازىم ياكى توغرىغۇنى كۆيدۇرۇپ، چاۋا ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كىرپىك ئۈستىگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

## 12. كۆز ياشاڭغىراش

بۇ كېسەلدە كۆز دائىم نەملىشىپ تۇرىدۇ ۋە باش ئاغرىيدۇ.

**سەۋەبى:**

تۇغما بولۇش؛ تۇتۇش ۋاقتى ياكى ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولۇشى؛ ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىش؛ كۆز بۇرجىكىدىكى گۆشنىڭ كام بولۇشىدىن ئىبارەتتۇر. يەنە ناخۇنىنى كەسكەندىن كېيىن كۆز ياشاڭغىرايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا كۆز ياشاڭغىرايدىغان بولىدۇ. ئەمما سەۋەبىنىڭ يوقلىشى بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. تۇغما كۆز ياشاڭغىراش بىلەن كۆز گۆشلىرىنىڭ يېتەرسىزلىكى سەۋەبىدىن بولغان كۆز ياشاڭغىراشلار ساقايمايدۇ.

**داۋاسى:**

شىيافى مامىشا، زەپەر تۇت ئارپا مىقداردا، سەبرە ئىككى گرام، شەبى يەمانى، كۆك تاشتىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كونا هاراققا چىلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ئېلىپ، كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ ياكى 41 - نۇسخىدىكى سۈرمە بېرىلىدۇ.

---

[1] كۇندۇر تۇتۇنىنى ئېلىش ئۇسۇلى: كۇندۇرنى ئوتقا سېلىپ، چىقىۋاتقان ئىسقا بىر دانە چىنىنى دۈم 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 - توپا، سوغۇق، كۆزگە ئۇرۇلغان قاتتىق شامال ۋە سىرتقى زەربىلەردىن ئىبارەتتۇر. 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 سۈركىلىشىدۇر. 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 خىلتلار كۆزنىڭ ئىچىدە پەيدا بولۇشى ياكى نەزلە بولۇپ كۆزگە چۈشۈشى مۇمكىن. بەزىدە قىزىل تومۇرلاردىكى ئارتۇقچە ماددىلار كۆزگە قۇيۇلىدۇ. بەزى ھاللاردا كۆزگە چۈشىدىغان بۇ خىلتلار باش ياكى مېڭىدىن كەلمەستىن، باشقا ئەزالاردىن كېلىدۇ. چۈنكى كۆزنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ كۆز ئاجىزلاشقاندا ۋە كېسەلگە مايىل بولۇپ قالغاندا باشقا ئەزالاردىن ئارتۇقچە ماددىلار كېلىپ قۇيۇلىدۇ.

**ئالامىتى:**

1) قاندىن بولسا، كۆز ئىچى ئۆتكۈر قىزىرىدۇ ۋە كۆز تومۇرلىرى كۆپۈشىدۇ، ئاغرىمايدۇ، ئەمما قادىلىدۇ. چاپاقلىنىشى ئېغىر بولۇپ، قاپاقلار دائىم چاپلىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، ئىتئۈزۈمى، ئەينۇلا، ئاق لەيلى، ئاقلانغان ئارپا، چىلان، سەرپىستان، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىنلەرنى ئېھتىياجغا لايىق كاشكاپ قىلىپ دەملەپ ئىچىشكە 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، ئۈستىگە تەرەنجىبىن، پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 گرامدىن 132 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ)، ئۇنىڭدىن كېيىن كاسنە شىرىسى، ئىتئۇزۇمى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقلىرىنى سوقۇپ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ 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. ئۇبدان 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 بەديان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى ‹نەمەكى ھىندى› سوقمۇنىيا ھەرقايىسىسى يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەديان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەديان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇملاچ 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، ئىتئۇزۇمى 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 ياللۇغىنىڭ بۇ خىلى ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ، كۆپىنچە باش ئاغرىقى

قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى: مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. يېمەك - ئىچمەك جەھەتتە قۇۋۋەتلىك سۈيۈق 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 بىھى 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 ھۆللەندۈرۈش 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 ئىكلىلمىلىك 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 مەلھەم 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 - 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 ئۆردەكنىڭ قانتىنى يۇلۇپ، قانات ئۈچىدىكى قاننى كۆزگە تېمىتىش كېرەك. 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 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 سۈركىلى-

دۇ. بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن 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 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 قەۋىتى 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 «چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ناخۇنە ئۈچۈن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ» دەپ كۆرسىتىدۇ. كۈندۈزنى يېسىۋىلەكنىڭ سىقىپ 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 بەديان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى (نەمەكى ھىندى)، سوقمۇنىيا يەتتە گرامدىن، بادام يېغى 5 گرام، بەديان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەديان 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 پۇۋۇلىگەندەك كۆپكەندەك سېزىلىدۇ. كۆز بۇرجىكىدە قىچىشىش

ۋە ئېچىشىش بولىدۇ. بۇ كېسەل بەلغەم ياكى يەلدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

**داۋاسى:**

بەلغەمدىن بولسا كۆز نېپىز پەردىسىنىڭ بەلغەمدىن بولغان ياللۇغىغا 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 ياللۇغى

كۆز تومۇرلىرى قىزىرىپ، كۆز قارىچۇقىدا ياللۇغلىنىش (ۋەرەم) پەيدا قىلىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئۆزىگە بۇلۇت ياكى تۇتۇندەك نەرسىلەر كۆرۈنىدۇ.

**داۋاسى:**

ئالدى بىلەن قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن مېڭە ۋە كۆزنى ماددىلاردىن تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدبىلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گىرامدىن، 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 كۈمىلاچ 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 ئوخشاش نەرسىلەر ئۇچۇپ يۈرگەندەك كۆرۈنۈشى خىيالات دەپ ئاتىلىدۇ.

**سەۋەبى:**

كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلما) كېسەللىكىنىڭ باشلىنىش ئالامىتى بولۇپ، ئاشقازاندا ھەزىم قىلىشنىڭ ناچار بولۇشى نەتىجىسىدىكى بۇسلارنىڭ يۇقىرى ئۆرلىشى، كۆز پەردىلىرى ۋە سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ زەھەرلىنىشىدىن ئىبارەت.

**ئالامىتى:**

كۆزگە سۇ چۈشۈش سەۋەبىدىن بولغاندا كۆز ئالدىدا كۆرۈنىدىغان پاشا، كومۇتىدەك نەرسىلەر بارغانسېرى كۆپىيىدۇ. 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 ھەبىي قوقىيا، ئايارەج پەيقىراغا ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم ئون گرامدىن كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۆز نېپىز پەردىسى ۋە كۆز سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ زەھەرلىنىشى سەۋەب بولسا كۆز ئىچىنىڭ ئۆزگىرىشلىرى، باش ئاغرىش ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ.

بۇنىڭغىمۇ يۇقىرىقىدەك تاماق ئۇچۇن نوقۇت بىلەن مېكىيان پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ.
كۆزگە مۇۋاپىق سۈرمە تارتىشقا بۇيرۇلىدۇ.

## 8. كۆزگە ئاق چۈشۈش

كۆزنىڭ مۈڭگۈز پەردە ئاستىغا چۈشكەن ئاق سۇيۇقلۇقتىن 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 زەخملىنىشلىرى نەتىجىسىدە ئاق چۈشۈپ قالىدۇ؛ كۆز نېپىز پەردىسىنىڭ ياللۇغى ياكى كۆز ئېقىنىنىڭ 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، قەنتەرىيون سۈيى، ھەسەللەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۆزگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر ئاق چوڭ قېلىن بولسا، بېرىلىدىغان دورىلار كۈچلۈك 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: قىلىيورغا (سۇسمار)، كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم شاكىلى ئون گرامدىن، قەنتەرىيون 16 گرام، مەرۋايىت، زەڭگار ئۈچ گرامدىن، بىخ مارجان، بۆرە ئەرمىنى (ياكى ئورنىغا توغرىغۇ) يەتتە مىسقالدىن، ئۆشنە ئىككى گرام، تۇتىيا سەككىز گرام، ئىپاردىن ئىككى تال ئارپا مىقدارى ئېلىپ، تاش دورىلار كۈشتە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى قوشۇپ ئۇپىدەك يۇمشاق سوقۇپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

2 ـ نۇسخا: دەريا قۇلۇلىسى (سەرتان نەھرى)، كۆپۈكى دەريا، قىلىيورغا مايىقى، توخۇ تاشلىقى، مىسىر تۇتىياسى، تۇخۇم شاكىلى، مىس، مەرۋايىت (كۆيدۈرۈلگەن)، ھېقىق، كۆك قاشتېشى، پىلپىل، ئاقمۇچ، 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 كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ، غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ئون گرامدىن كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى تۆۋەندىكى سۈرگە كۇمىلىچى (ھەببى مۇسھىل) بېرىلىدۇ.

سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستى ھەرقايسىسى 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 دانىغىچە 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 ھەرقايسىسى 16 گرامدىن، پىلپىل، سەمغى ئەرەبى ھەرقايسىسى 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، ئۇشەق ئۈچ گرام، بۆرە ئەرمىنى، كۆپۈكى دەريا، قىزىل زەرنىخنىڭ ھەرقايسىسى ئۈچ گرامدىن، نۆشۇدۇردىن ئىككى گرامدىن ئېلىپ، ئۇشەقنى 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، كۇمۇتىغا 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 ھامان 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 قويۇپ، بىردەمدىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن كۆزنى چايقاش كېرەك. كۆز ئىچى زەخىملەنگەن بولسا، كۆز جاراھەتلىرى قاتارىدا چارە قىلىش لازىم. قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىگە تۇخۇم ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تامغۇزۇش كېرەك.

## 11. كۆزگە زەربە تېگىش

كۆزنىڭ سىرتقى تەرەپتىن ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشى نەتىجىسىدە ھاسىل بولغان قىزىللىق ياكى ئىششىقتىن ئىبارەت بولۇپ، ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن. ئاغرىقتا ھارارەت بولسا، قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك ياكى قايسى ماددا زىيادە بولسا شۇنى ياندۇرۇشقا تەدبىر قىلىش، تۇخۇمنىڭ ئاق - سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ گۈل يېغى بىلەن كۆز ئۈستىگە قويۇش لازىم. ئاغرىش تۆگىگەندىن كېيىن كۆكەرگەن يەرگە يۇمغاقسۈت، پىننە، قارىمۇچ ئارىسىدىن چىقىدىغان تاش، زەرنىخلەردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، كۆز ئۈستىگە قويۇشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر جاراھەت بولسا، جاراھەتلەر قاتارىدا تەدبىر قىلىش لازىم.

## 12. نامازشام قارىغۇسى

كۆزنىڭ كۈندۈزى ياخشى كۆرۈپ، ئاخشىمى ياخشى كۆرمەيدىغان بولۇپ قېلىشى كەچقۇرۇندا كۆرمەسلىك (ئەشا، شەبكۈرى) دەپ ئاتىلىدۇ.

**سەۋەبى:**

كۆزدىكى سۇيۇقلۇقلار (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 ھەسەلگە بەدىيان سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ياكى ئۆچكە جىگىرىگە پىلپىلنى سوقۇپ سېپىپ، كاۋاپ قىلىنىدۇ. جىگەردىن ئېقىپ چىققان سۇنى ئېلىپ قويۇپ كۆزگە تامغۇزۇلىدۇ.

## 13. كۆزگە سۇ چۈشۈش

«نوزۇلۇلما» ئەرەبچە سۇ چۈشۈش دېگەن سۆز بولۇپ، كۆرۈشكە توسالغۇچى بولغۇچى سۇيۇقلۇقلار نەتىجىسىدە كۆزنىڭ كۆرۈشى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە بۇزۇلۇشتىن ئىبارەت. كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ كېلىپ چىقىشى ۋە سەۋەبى جەھەتتە ئىختىلاپلار كۆپ بولسىمۇ، كۆپلىگەن تېۋىپلار ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنانىڭ تۆۋەندىكى پىكرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

نۇزۇلۇلمائى — ئوقياسىمان قاتلام (ئەنەبىيە) تۆشۈكىدە ئاقسىلسىمان قاتلام بىلەن مۈڭگۈز قاتلام ئارىسىدا تۇرۇپ قالىدىغان كېرەكسىز سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتى غەرىبى) لاردىن ئىبارەت.

سۇيۇقلۇق چۈشۈش مىقدارى ۋە كەيپىيات جەھەتلىرىدىن ھەرخىل بولىدۇ. مىقدار جەھەتتىن سۇيۇقلۇق مەزكۇر تۆشۈككە قارىغاندا جىقراق بولۇپ، ئۇنى پۈتۈنلەي توسىۋالىدۇ. 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 ئۇدۇلىدا بولسا، كۆز ئۇنىڭ ھېچبىر جايىنى كۆرمەيدۇ؛ ئوچۇق قالغان تەرەپتە بولغاندا پۈتۈن گەۋدىسىنى كۆرەلەيدۇ. سۇ تولۇق بولمىغان توسۇلۇش كۆرۈش تۆشۈكىنىڭ يۇقىرىقى تەرىپىدە بولۇپ، يۇقىرىنىلا توسىدۇ ياكى يۇقىرى ھەم تۆۋەندە بولىدۇ. بەزىدە تۆشۈكنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، تۆشۈكنىڭ چۆرىسى ئوچۇق قالىدۇ. بۇ ھالدا نەرسىلەرنىڭ ئەتراپى كۆرۈنىدۇ. ئوتتۇرىسى كۆرۈنمەيدۇ. ھەتتا ئۇ نەرسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۆشۈك ياكى چوڭقۇرغا ئوخشاش بىر شەكىل كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. يەنى ئۇ كىشى شۇ جايىنى كۆرمەيدۇ ۋە ئۇ يەردە بىر قاراڭغۇلۇق كۆرۈنۈپ تۇرۇپتۇ، دەپ گۇمان قىلىدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ كەيپىيات جەھەتتىن ھەرخىل بولۇشىغا كەلسەك، ئۇنىڭ قويۇق - سۇيۇقلۇقى ھەرخىل بولىدۇ. بەزىسى سۇيۇق ھەم سۈزۈك بولۇپ، نۇر (چىراغ يورۇق) نى ۋە كۈننى توسۇمايدۇ؛ بەزىسى بەك قويۇق بولىدۇ. قويۇق خىللىرىدىن شۇنداقلىرى باركى، ئۇ ناھايىتى قاتتىق بولۇپ، سۇ چۈشۈش دائىرىسىدىن چىقىپ كېتىدۇ ۋە ئۇنى داۋالىغىلى بولمايدۇ. سۇيۇق 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 غوۋا بولىدۇ. ئۇنىڭ گەج رەڭدىكىسى يېشىل، گۆگۈرت رەڭلىكلىرىنى، تۇم قارا ۋە سېرىقىنى داۋالاشمۇ ھەتتا كېسىپ ئېلىشمۇ مۇمكىن ئەمەس.

سەۋەبى:

① يىقىلىش ياكى باشقا زەربە نەتىجىسىدە مېڭىنىڭ سىلكىنىشى بىلەن مېڭىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ كۆز قاتلاملىرىغا چۈشۈپ توختاپ قېلىشى؛

② ناچار ئۇزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بۇسلىرى نەتىجىسىدە، خۇددى ئوت ھاسىل بولغاندەك تەدرىجىي ھالدا سۇيۇقلۇق 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 كۆزىنىڭ زەئىپلىكى؛

ئالامىتى:

كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى ئېنىق سەۋەبچىسى بولمىغان ھالدىكى كۆز ئالدىدا پاشا - كۇمۇتىدەك نەرسىلەر ئۇچۇپ يۈرگەندەك سېزىلىشتىن ئىبارەت. شۇنىڭ بىلەن بىللە، كۆزدە، بولۇپمۇ ئىككى كۆزنىڭ بىرىدە خىرەلىك بولىدۇ ۋە كۆزگە چىراغقا ئوخشاش يورۇقلۇق نەرسىلەر ئىككى بولۇپ كۆرۈنىدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈش بىلەن كۆز ئىچكى قىسمىدىكى توسۇلۇشتىن كېلىپ چىققان كۆز ئالدىدا پاشا ئۇچقاندەك 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 ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش بىر كۆزدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

3) كۆز ئالدىدا چىۋىن ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش بارغانسېرى زىيادىلىشىدۇ. يەنى دەسلەپتە پاشىدەك، كېيىنچە چىۋىندەك نەرسىلەر كۆرۈنىدۇ.

4) مەئدىنىڭ كۆپكەن ياكى بوش بولۇشى چىۋىن ئۇچقاندەك كۆرۈنۈشنىڭ ئاز - كۆپ بولۇشىغا سەۋەب بولمايدۇ.

5) چۈشكەن سۇنىڭ رەڭگىگە قاراپ ھەرخىل رەڭلىك زەھەرلىنىش كۆرۈنىدۇ.

6) سۈرگە ياكى ئايارەج دورىلار نەتىجە بەرمەيدۇ. تېۋىپ داۋالاشتىن بۇرۇن زادى كۆزگە سۇ چۈشۈشمۇ ياكى ئەمەسمۇ ئېنىق ئايرىشى كېرەك. قالايمىقان چارە - تەدبىر قوللىنىش بىلەن كۆزگە سۇ چۈشۈشنى داۋالاش دائىرىسىدىن چىقىپ ۋاقىتنى قولدىن بېرىپ قويۇشى مۇمكىن.

**داۋاسى:**

كۆزگە سۇ چۈشۈش ئىكەنلىكى ئېنىقلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن ھەببى زەھەپ (تەركىبى: سەبرە سۇقۇتى[①]33 گرام، تۇربۇت 23 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 17 گرام، سوقمۇنىيادىن 16 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن مائۇلئۇسۇل Ⅲ (تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى، بىخ بەديان يىلتىزى ۋە كەبىر 33 گرامدىن، رۇم بەديان 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.

ئەفئىنىڭ زەھىرىنى كۆزگە ناھايىتى ئاز مىقداردا سۈرمىدەك تېمىتىپ، بۇ كېسەلنى داۋالىغانلىق ھەققىدە خاتىرىلەر بار.

بەزىلەر ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مەتبۇخى قەنتەرىيون بېرىشنى كۆرسىتىدۇ (تەركىبى: 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 چالاكخىراش 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 سۇسلاشتۇرىدىغان 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: سۇيۇق ھەم سۇزۇك 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 پۈتۈن بەدەننى خۇسۇسەن مېڭىنى ماددا سۈرگىسى بىلەن تازىلاش ياكى قان ئېلىش لازىم.

② تاماقنى ئاز بېرىش، خۇسۇسەن ئېغىر تاماقلاردىن، ماددىنى قويۇقلاشتۇرغۇچى نەرسىلەردىن، مەسىلەن: كالا گۆشى، ماش، پۇرچاق، سامساق، پىدىگەن، شوخلا، تۇرۇپ، قېتىق، هاراقلارنى 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 هاراقتىن، 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 ياردىمى 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 سۇيۇق ياكى قويۇق بولسا چۈشكەن سۈنى كېسىشكە بولماي قالىدۇ.

⑥ باھار پەسلىدىن باشقا پەسىللەردە كەسكىلى بولمايدۇ. كۈن ئوچۇق، شامال - بورانسىز بىر كۈنى ۋە بەك يورۇق بولمىغان بىر جاينى تاللاش كېرەك.

⑦ كېسەلنىڭ ساق كۆزىنى تېڭىپ بىر كىشىنى ئاغرىقنى تۇتۇپ بېرىشكە ياردەملەشتۈرۈش 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 ئۇدۇلىغا بارغۇچە كىرگۈزۈلىدۇ. ئەسۋاب شۇ يەردە بوشلۇق ۋە ئارىلىققا ئۇچرايدۇ. شۇ چاغدا بەزى ماھىر تېۋىپلار مىقدەھەنى چىقىرىۋېلىپ، شۇ ئارىلىققا مىھات①نىڭ قۇيرۇقىنى تىقىدۇ. ئۇنى كۆرۈش تۆشۈكىنىڭ ئۇدۇلىغىچە كىرگۈزۈپ، مىھاتنىڭ ئۆتكۈر تەرىپى ھەرىكەتلىنەلەيدىغان بوش جاي تەييارلايدۇ ۋە ئاغرىقنى چىداشقا ئۈگىتىدۇ. كېيىن مىھاتنى بەلگىلەنگەن چېگرىغىچە كىرگۈزۈپ ۋە ئۇنى سۈنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، كۆزنى تازىلاپ، سۇ مۈڭگۈز 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 ئورنىغا 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 تۆشۈككە 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 ئۈچ كۈنگىچە قاراڭغۇ جايدا ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇش لازىم. باش

① مىھات — كۆزنى كېسىش ئەسۋابلىرىدىن بىرى.

ئاغرىش ياكى كۆزدە ئىششىشلار كۆرۈلسە، بىر ھەپتىگىچە دورىنى يېڭىلاپ، تېڭىقنى ساقلاپ ئوڭدا ياتقۇزۇشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر ئىششىق يۈز بەرگەندە، تېڭىق قاتتىق بولسا بىرئاز بوشىتىش كېرەك. خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا، كېسەل كىشى كۆزىگە قويۇلغان نەرسىنى ئاغرىق كەتكۈچە ساقلىشى ۋە تېڭىقنى يەشمەسلىكى پايدىلىق. لېكىن تېڭىقنى ئادەتتە ئۈچ كۈندە بىر قېتىم يېشىپ، دورىنى يېڭىلاپ تۇرۇش كېرەك.

تېڭىق يېشىلگەندە قىزىلگۈلنى سۇدا قاينىتىپ. بىر ئاز ئىلمان ھالغا كەلگەندە پاختا ياكى لاتىنى ھۆللەپ كۆزگە قويۇش مۇمكىن.

كۆزگە چۈشكەن سۇنى كېسىۋېلىشتا تېۋىپلارنىڭ يەنە بىر قانچە ئۇسۇللىرى بار: بەزىلەر مۇڭگۈزسىمان قاتلامنى يېرىپ شۇ جايدىن سۇنى چىقىرىۋالىدۇ. بىراق بۇ ئۇسۇل خەتەرلىك. چۈنكى سۇ قويۇقراق بولسا، ئۇنىڭ بىلەن بىللە ئاقسىلسىمان سۇيۇقلۇقمۇ چىقىشى مۇمكىن.

# ئۈچىنچى 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. مەئىدىدىكى سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا قىزىلئۆڭگەچ ئېچىشىدۇ. ئۇسسۇزلۇق يامان بولۇپ، كۆزدىن ياش ئاقىدۇ. بەزىدە قاتتىق ئىسسىق ھاۋادا يول مېڭىش ياكى ئىسسىق ئارىشاڭلارغا چۈشۈش 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 يۇمغاقسۈت، ھۆل قاپاق، ئوسۇڭ قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش.

**2. سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى.**

ئاشقازاندا بارلىققا كەلگەن سوغۇق يەللەر ياكى مېڭىدە بولغان ئارتۇقچە سوغۇق ماددىلارنىڭ قۇلاققا چۈشۈشى 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: ئۇدبىلسان، 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 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 كۆمىلاچ تەييارلى. 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)، تۇغۇل. غاندىن كېيىنكى پاڭلىق (ۋەقرى) 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 تۈرلىرىدە ئالاھىدە ئالامەتلەر بولمايدۇ. پەقەت ئاڭلاشنىڭ ھەر. خىل دەرىجىدە بۇزۇلغانلىقى كۆرۈلىدۇ. مىجەز بۇزۇلغان تۈرلىرىدە بولسا، قۇلاقنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا ئاغرىش ۋە ئېچىشىش بولىدۇ. سوغۇقلۇق تۈپەيلىدىن يۈز 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 زەخىملىنىشى بىلەن بولغان پاڭلىقمۇ تولۇق ساقايماسلىقى مۇمكىن. كېزىك ئاغرىقلىرىدىن بولغان پاڭلىقتا ئالدى بىلەن مەتبۇخ 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، پۈنۈس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۈنۈس 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 فۈنۈس 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 سۇدىن 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 گۇركىرىگەندەك ئاۋاز ئاڭلىنىشى دەۋرى دېيىلىدۇ.

**داۋاسى:**

سەۋەبنى يوقىتىش كېرەك. ئەگەر قۇلاقنىڭ ھېس قىلىش قۇۋۋىتى ئېشىپ كېتىش ياكى قالايمىقانلىشىپ كېتىشى سەۋەب بولسا، قوي، كالا پاچاقلىرى 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 قايناتىپ، قۇلاققا تامغۇزۇش كېرەك. ئەگەر قىزىتما بوھراندىن بولۇپ، كېسەلنىڭ ئايلىنىپ كېتىش خەۋپى بولمىسا قاننى توختاتماسلىق لازىم.

يىلان، چايان قاتارلىق زەھەرلىك جانىدارنىڭ چېقىشى بىلەن قۇلاقتىن قان كەلسە، زەھەرنى قايتۇرۇش چارىلىرىنى بىرلىكتە كۆرۈش لازىم.

بۇلاردىن باشقا قۇلاقنىڭ دائىم قىچىشىشى ئۇچرايدۇ. بۇنىڭغا ئەپسەنتىننى سىركە بىلەن قايناتىپ، 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 ياللۇغلىنىشلار نەتىجىسىدە يۈز بېرىدۇ.

زىيادە گۆشنىڭ پەيدا بولۇپ قېلىشى بۇرۇن بوۋاسىرى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭغا كۆرۈلىدىغان چارە ـ تەدبىرلەر بوۋاسىر بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ياللۇغلىنىش 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، زەرنىختىن 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 سەزمەسلىك) 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: ئۇدبىلسان، 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 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 كۆمىلاچ تەييارلاپ، غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ، كۈنىگە ئون گرامدىن كەچتە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ) ۋە بىنەپشە، نېلۇپەر ۋە بابۇنىلەرنى قاينىتىپ بۇرۇنغا تۇتۇش كېرەك. مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ئىسسىق مىزاج بولسا كاپۇر، سەندەللەرنى كۆيدۈرۈپ بۇرۇننى ئىسلاپ بېرىش لازىم. ئەگەر سوغۇق مىزاج بولسا، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سوئتەر، دەرمىنى تۈركى، مەرزەنجۇشلەرنى قاينىتىپ بۇرۇنغا تۇتۇلىدۇ.

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 تۇرلۇك سەۋەبلەر بىلەن تۇرلۇك جاراھەتلەر چىقىدۇ. بۇلارنىڭ بەزىلىرى 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 كۆمىلاچ تەييارلاپ، غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئون گرامدىن ھەر كۈنگە بىر قېتىم بېرىش كېرەك. ھەمدە تۆۋەندىكى ياغ دورا ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

ئىسپىداج (قەلەي تۇزى)، مۇردارسەڭ، قوغۇشۇن تۇزىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جاراھەتنى ياغلاشقا بېرىلىدۇ. 50 ـ نۇسخىدىكى مەلھىمى ئىسپىداج بېرىلىدۇ.

قۇرۇق جاراھەتلەرنىڭ سەۋەبى كۆيگەن خىلتلار بولۇپ كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇ جاراھەتلەر ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتسە، يامان سۈپەتلىك جاراھەتلەرگە ئايلىنىپ، دائىم سېسىق يۇراق چىقىرىپ تۇرىدۇ. بۇنداق بولۇشى مەزكۇر جاراھەتلەرگە ھەرخىل جاراسىملارنىڭ قوشۇلۇشىدىندۇر. بۇنىڭغا قارا خەربەقنى سوقۇپ، بۇرۇنغا پۈركۈش 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 ئاغرىقنىڭ 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 سۈيۈق ئاقىدۇ. سەپرانىڭ غالىبلىقى كۆرۈلىدۇ.

**داۋاسى:**

بوھران ئەمەسلىكى بىلىنگەن زامان دەرھال توختىتىش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش كېرەك. مەسىلەن: قول، پۇت، ئەمچەك، قۇلاقلارنى تېڭىش بىلەن ئاق سەندەل گۈلابىغا كاپۇر ئېزىپ پېشانىگە چېپىلىدۇ. باشقا مۇز قويۇلىدۇ. موزا، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، تۈگمەن توزۇندىسى، كۈندۈر، سەبرە، خۇنسىياۋشان، 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 ئالامەتلىرى بولىدۇ.

مۇنداق هاللاردا ئەھۋالغا قاراپ قان ئېلىش ياكى ھىجامەت 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 ھەرخىل جاراھەتلەرنىڭ 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 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 كۆمىلاچ تەييارلاپ ‹غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك» ھەر كۈنى ئون گرامدىن، كەچتە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىلە 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 ئەرەقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا 3 ~ 7 ~ 11 دانىدىن ھەر كۈن كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. سىركە، ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۈيى ۋە قىچىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقاش لازىم. قىزىلگۈل، قەلەمپۇر، سۇمبۇللارنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش بىلەن بۇرۇنغا رەيھان شارابى تامغۇزۇش كېرەك.

## 6. چۇشكۈرۈش

چۇشكۈرۈش ئۆپكىدىن كەلگەن يۆتەلگە ئوخشاش مۇھاپىزەت قىلغۇچى ئامىل بولۇپ، مېڭىنىڭ ساغلاملىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ ئېتىدالدىن زىيادە بولۇپ كېتىشى مېڭىنىڭ زەھەرلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بولۇپمۇ زۇكام ۋە قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر-

نىڭ باشلىنىشىدا چۇشكۇرۇشنىڭ كۆپ بولۇشى ياخشى ئالامەتلەردىن ئەمەس. ساغلام كىشىلەرنىڭ ۋە تۇغۇت ۋاقتىدا ئاياللارنىڭ چۇشكۇرۇشى پايدىلىق ھېسابلىنىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق چۇشكۇرۇشنى داۋالاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇشقا بۇيرۇلىدۇ. بۇرۇنغا سۇمبۇل، ئاق سەندەل ئەرقىنى تارتىشقا بېرىلىدۇ. قۇلاق ئىچىگە بادام يېغى، گۇل يېغى تامغۇزۇش كېرەك. ئەگەر بوۋاقلاردا بولسا قوي بۆرىكىنى كاۋاپ قىلغاندا ئېقىپ چىققان سۇنى 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 ئۈچ ھەسسە چەكلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ، كۈنىگە 5 ~ 8 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى شاھتەررە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە ۋە ئامىلىنىڭ پوستى 16 گرامدىن، شاھتەررە، سانا ۋە شۇمشا 13 گرامدىن، قارا ھېلىلە 17 گرام، نىلۇپەر ۋە مامىرانچىنى 33 گرامدىن، ئەفتىمۇن ۋە قىزىلگۈل ئون گرامدىن، بەديان، كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بىستىپايەج، ئۇستىقۇددۇس ۋە ياپپۇز يەتتە گرامدىن، چىلان ۋە ئەينۇلا 20 دانىدىن (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، ئۈستىگە 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 ياندۇرۇش ئۈچۈن بابۇنە، ئىكلىل ـ مەلىك، بىنەپشە، خىيار شەنبەر، ئانارگۈلى، سەندەل، سېمىزئوت ئۇرۇقىنى قوشۇپ ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ.

2) پىرادىن بولغان تىل ياللۇغىدا 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 قايناتمىسى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۈگەي ئۇرۇقى ۋە كاسنە 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 ياللۇغىدا تىل ئاق رەڭلىك بولۇپ، ئېغىزدىن كۆپ سۇ ئاقىدۇ. ئاغرىش ئانچە بولمايدۇ. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ. بەدىيان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، بىنەپشە، چىلانلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە گۈل ـ قەنت سېلىپ ئېغىزنى چايقاش كېرەك. مەجۇنى مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۈستىقۇددۇس، سىساليۇس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شىرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج ھەرقايسىسى 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۈرۈنجان مىسرى، جۆگدە، ئۈستىقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلمەلىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاساليون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانە، ئەپيۇن 17 گرامدىن، ئارپا بەدىيان 17 گرام، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇن 10 گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام. سەقەنقۇر ئۈچ گرام، ۋىپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، فۇرسى 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 ئىستېمال قىلىنىدۇ)، سەنجىرىنا (تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، دارچىن،

ئەپيۇن، ئاسارۇن، فۇھ ‹ئوردان›، دۇقۇ ئۈچ گرامدىن. قارىمۇچ، پىلپىل، سىرىق ھېلىلە پوستى ۋە قۇستە شېرىن 20 گرامدىن، زەپەر بەش گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋىرىدە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىپ ئۈچ ـ ئالتە ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن 1.5 گرام ياكى ئۈچ گرامدىن كۈنگە بىر قېتىم) بېرىلىدۇ.

4) سەۋدادىن بولغان تىل ياللۇغىدا تىلنىڭ رەڭگى قارا، ئېغىز ئىچى قۇرغاق بولىدۇ. ئەنجۈر، شۈمشا زىغىرىنى قايىنتىپ، سۈيىگە بىنەپشە يېغى قوشۇپ ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ ۋە ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅲ (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى پوستى ۋە ئۇستقۇددۇس 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 قايىنتىلىدۇ. ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلار داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ تەييارلىنىدۇ. سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن) سېلىپ تەييارلىنىدۇ) بېرىلىدۇ.

## 2. تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلۇشى

تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلۇشى ئاساسەن ئېغىزغا بىر نەرسە تېتىماسلىق ياكى ئەكسىچە سېزىش، مەسىلەن: ئاچچىق نەرسىنى تاتلىق، تاتلىق نەرسىنى ئاچچىق سېزىشلەردىن ئىبارەتتۇر.

**سەۋەبى:**

1) مېڭىدىن كېلىپ شاخلانغان تىل ئاستى سەزگۈ ئەسەبلىرى ئارتۇق سۈيۈقلۇقلار تەسىرى بىلەن نەملىكنى قوبۇل قىلىپ، تىلنىڭ تەم سېزىشى ئۆزگىرىدۇ. (2) ماددىلارنىڭ كەيپىيات ئەھۋالى سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: قان غالىب بولغاندا ئېغىز دائىم تاتلىق، سەپرادا ئاچچىق، بەلغەمدە تۇزلۇق، سەۋدادا چۈچۈمەل بولىدۇ. ئارتۇق سۈيۈقلۇقنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مائۇلئۇسۇل Ⅳ (تەركىبى: بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان ۋە چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (بىخ سۇس) يەتتە گرامدىن، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان ۋە ئىزخىر ئون گرامدىن، گۈلقەنتتىن 40 گرامدىن ئېلىپ، يىلتىز دورىلارنى چالىراق، ئۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى ئىككى كىلوگرام سۇ بىلەن قايىنتىپ، بىر كىلوگرام قالغاندا سۈزۈپ، قاچىغا ئېلىپ، گۈلقەنت قوشۇپ تەييارلاپ، بىر كۈندە بىر قانچە قېتىمغا بۆلۈپ، ھەممىسى ئىستېمال قىلىنىدۇ.) بېرىپ، ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن ئاقىرقەرھا، تۇخۇمەك ئۇزۇمى، قىچىلارنى ھاجەتكە لايىق مىقداردا ئېلىپ، قايىنتىپ، سۈيىدە ئېغىز چايقىلىدۇ. تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا(تەركىبى: ئۇدبىلسان، 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، سوقمۇنيا يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەل-گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۆمىلاچ تەييارلاپ، غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئون گرامدىن كەچتە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 3 . كېكەچلىك

بۇ كېسەلدە ئاغرىق سۆزلەشتە قىيىنىلىدۇ. ھەرپلەرنىڭ تاۋۇشىنى توغرا تەلەپپۇز قىلالمايدۇ.

**سەۋەبى:**

1) مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى — كۆپىنچە ئىسسىقتىن بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا تىل سۇيۇقلۇقىنى يوقىتىدۇ. تىل گۆشلىرى ۋە پەيلىرى تارتىشىش ھالىغا كېلىپ، تىلنىڭ ئەركىن ھەرىكەت قىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سۆزنى دادىل ۋە ئاھاڭلىق چىقىرىشقا تەسىر بېرىدۇ. 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 بولماسلى-قى 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 لۇئابى، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى، 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، ئاقىرقەرھا، 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 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، 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 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 كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. نۆشۇدۇر، پىلپىل بىلەن ئېغىزنى چايقاپ، سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى تىلغا سۈرۈشكە بېرىلىدۇ.

مېڭە پەردە ياللۇغىدا ئېغىزدىن سۇ ئاققۇزۇش كۆپايە قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن نۆشۇدۇر 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 گۆشلىرىگە 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 ئۇستىقۇددۇس 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 قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن سۈيى ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ تەييارلىنىدۇ) ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۆئتەر، زۇپا، تۇز، ئانار پوستى، نۆشۇدۇر، 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 ئۇزۇقلۇق 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 لۇئابى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى، بىنەپشە يېغى ۋە موم يېغى

قاتارلىقلار ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. بىمارنىڭ ئوزۇقىنى ياخشىلاپ، يېڭى كۆكتاتلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

## 7. تىل قۇرغاقلىق

تىلنىڭ قۇرۇپ كېتىشى كۆپىنچە كېزەك 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، نىلۇپەر ۋە شېكەرلەرنى ئېھتىياجغا لايىق مىقداردا ئېلىپ قايىنىتىپ، سۈيىنى ئېغىزدا تۇتۇپ تۇرۇش لازىم. قاپاق 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 ياللۇغلىنىشى، ئىسسىق خىلتلارنىڭ تەسىرى، ئۆتكۈر نەرسىلەر (مەسىلەن: تىراب) نى بىلمەي ئىچىپ تاشلاش، ئاشقازان ۋە مېڭىدىكى ھارارەتلەر سەۋەبىدىن يۈز بېرىدۇ.

**ئالامىتى:**

تىل ئىششىدۇ، قىزىرىدۇ، تاماق چايناش ۋە سۆز قىلىش تەس بولۇپ، ئېغىزدىن سۇ ئاقىدۇ. خىلتلارنىڭ 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 قايىنىتىپ، سۈيى ئېغىز چايقاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بىنەپشە، خىيارشەنبەرلەرنى كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ، قايىنىتىپ، سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم ئالامەتلىرى بولسا، ھەسەلنى يالغۇز ياكى ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدبىلسان، مەستى-

كى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گرامدىن، سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سو-قۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قويۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تورغۇزۇلىدۇ) دىن ئون گرامدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ. ياللۇغنىڭ سەرتان (راك) غا ئايلىنىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ئېغىز ئىچىدە كاسىنە ۋە يۇمغاقسۇتنى دائىم چايناپ يۇرۇش كېرەك.

## 9. ئېغىز پىشلاق بولۇپ قېلىش

ئېغىز شىللىق قاتلاملىرىدا پەيدا بولىدىغان ئاق رەڭلىك زەخىملىنىشلەردىن ئىبارەت بولۇپ، تەرەققىي قىلىپ پۈتۈن ئېغىز ئىچىنى، ھەتتا قىزىلئۆڭگەچلەرگىچە تارقىلىشى مۇمكىن. بەزىدە سۈ 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 سېپىلى-دۇ. ئېغىر ھاللاردا سىركە ۋە تۇزنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر سىركىنىڭ چۈچۈمەللىكى ئۆتكۈر بولسا، ئازراق زەپەر قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ. كىچىك باللاردا بولسا كىراخمالنى ئىنئۇزۇمى 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، يۇز 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

ئۇستىقۇددۇستىن 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 قاينىتىلىدۇ. ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا سۈيى ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن، سېلىپ تەييارلىنىدۇ) ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئېغىز ئىچىنى سۇماقنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن چايقاش كېرەك. سىرتتىن سېپىش ئۇچۇن قۇرسى فەلدەپيۇن (تەركىبى: سۇ تەگمىگەن ئاھاك ئون گرام، قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، قەلەي ۋە ئاقاقىيادىن بەش گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈزۈم سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس (كۇمىلاچ) 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 ئۈچ گرامدىن، سۇماق يېرىم كىلوگرام، نەمەكى ھىندى، نۆشۇدۇر 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:**

مەئىدىنىڭ تەبىئىتىدە ھۆل ئىسسىقلىقنىڭ غەلىبە قىلغانلىقى ياكى مەئىدە ئىچىدە سوغۇق سۇيۇقلۇقلارنىڭ توپلىنىشىپ 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 ئۈچ 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، ئۇششاق توغرىلىدۇ ياكى قىرغۇچ بىلەن قىرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن چىقىرىلغان سۇدىن 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. سۇماق، ماش، قىزىلگۈللەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ئەگەر سوغۇقلۇقتىن بولسا ئالدى بىلەن سىرىقچېچەك، 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، سۇمبۇل 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 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. كۈندۈز بىلەن مەستىكى چايناشقا بېرىلىدۇ.

## 12. تاڭلاي ياللۇغى

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 قاننىڭ ئۆزگىرىشى، بەلغەمنىڭ خاملىقى ۋە باشقۇرغۇچى ئەزالار (ئەزايى رەئىسە) نىڭ هارارىتى ناچارلاشقانلىقتىن يۈز بېرىدۇ. مۇھىم سەۋەبى بەلغەمدۇر.

**داۋاسى:**

تەرتىپ بىلەن بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدىبلىسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر 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 قويۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ئون گرامدىن هەر كۈنى كەچتە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. گۈل يېغى، يىرسەمەن يېغى بۇرۇنغا تامغۇزۇلىدۇ. يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئەگەر سەۋەبى قىزىتمىلىق كېسەللەردىكى بوهران بولسا داۋا قىلىش هاجەتسىز، ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كالپۇكتىكى قوقاق قاتارلىق مۇدۇرلارنىڭ سەۋەبى قان ۋە سەپرادىن بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلارنى بىللە داۋالىغاندا قىيپال تومۇرىدىن قان ئېلىش كۆپايە 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 هالدا 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 هالدا مىزاج بۇزۇلۇپ سوغۇقتىن ئاغرىش: سوغۇق شامال ياكى سوغۇق نەرسە تېگىش بىلەن ئاغرىش كۆچىيىپ كېتىدۇ. ئىسسىق نەرسە تەسىر قىلسا دەرھال پەسىيىپ قالىدۇ. ئاغرىش قاتتىق بولماستىن، بەلكى تېلىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ (بۇ ئەھۋال بەلغەمدىن بولغان چىش ئاغرىشتىمۇ 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)، سوقمۇنيا 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 كۇمىلاچ 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 (كۇمىلاچ) 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 سۇنۇننى چىش تۈۋىگە 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 تۈۋى قىزىرىپ ئىششىغان هالدا بولۇپ، چىشنىڭ تېگىدىن چىقىۋاتقاندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى:

ئەھۋالغا قاراپ قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۈگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، يۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، يۇنۇس 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 پۈنۈس 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 ئۈستىقۇددۇس 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 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 ئۈنۈم بېرىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: پاختىغا تەگكۈزۈپ، ئاغرىق چىش ئۈستىگە قويۇپ چىشلەپ تۇرۇش لازىم.

## 2. چىش قاماپ قېلىش

ئادەتتە كىشىلەر چۇچۇمەل 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 كاسنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۈنۈس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۈنۈس 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 فۈنۈس 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 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 بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلـگەن› سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن بېرىپ، گۈل يېغى، كاپۇرلارنى چىشقا قويۇش لازىم. ئەگەر بىسوغۇق بولسا جويۇز، ئاچچىق بادام مېغىزىنى قىزىتىپ چىشلارغا سۈرۈش لازىم ياكى تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ، سىركە بىلەن قاماپ قالغان چىشلارغا چىپىش 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 كاۋاكلىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە چىشنىڭ قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن رۇسۇت، نارجىل، سەئدى ھىندى، موزا، ئاقىر قەرھالارنى قايناتقان 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 كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن، 3 ~ 7 ~ 11 داندىن 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 كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ (غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈرۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك.) ئۇن گرامدىن ھەر كۈنگە 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، مەستىكى، ئۇشنەلەرنى 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 قايىنتىپ، 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 تۇتۇش 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؛ سۆئدە، 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 باللاردا 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 ناهايىتى قاتتىق بولۇپ، ئېچىشىدۇ، هارارەت ئۇستۇن، 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 پۈتۈپ 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 كۇپايە

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
يۇمشاتقۇچى ھۆقنە (تەركىبى: بۇغداي كېپىكى 33 گرام، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 17
گرام، ئىكلىلمىلىك 13 گرام، ئەنجۇر قېقى 23 گرام، تۇز 26 گرام قارا شېكەر 40
گرام، ئەپكامىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، قارا شېكەر، ئەپكامە، تۇزدىن باشقىلىرىنى قايند-
تىپ سۈزۈپ، كېيىن دورىلارنى قوشۇپ، كلىزما ئۇسۇلى بىلەن ئارقا يولدىن بىر
قېتىمدىلا كىرگۈزۈلىدۇ) قىلىنىدۇ ھەم تۈرلۈك مېۋە سۇلىرى بېرىلىدۇ. قان ۋە سەپرا-
نىڭ بۇخاراتلىرىنى پەسەيتىش ئۈچۈن سىركە، گۇلاب، سىركەنجۇبىل، چىلان شەربىتى
بېرىلىدۇ ۋە كاسنە ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت قايىنىتىلغان سۇغا شاتۇت سۈيىنى
قوشۇپ غار - غار قىلىشقا بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئاقلانغان ئارپا شىرىسى بېرىش پايدىلىق.

كېسەلنىڭ ئۈچىنچى كۈنى پۇنۇسنى كالا سۈتىدە ئېزىپ گالنى چايقاشقا بېرىلىدۇ
ياكى يۇمغاقسۈت كۆكىنىڭ سۈيى، ئىستىئۇزۇمنىڭ سۈيى، شاتۇت، قىزىلگۈل، چۇچۇكبۇ-
يىلارنى قايناتقان سۇ بىلەن بىلەن پۇنۇسنى ئېرىتىپ ئېغىزنى چايقايدۇ.

ياللۇغدىن 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 - غار قىلسا ئاسان ئېغىز ئالىدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن ئېغىز
ئىچىنى تازىلاش ئۈچۈن كالا سۈتىگە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

بوغمىنى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن، تاشقى تەرەپتىن سوغۇق دورىلارنى ئىشلىتىشكە
رۇخسەت قىلىنمايدۇ. مۇنداق قىلىش ياللۇغلىنىشتىكى ئۇفۇنەتلەرنى بەدەنگە تارقىتىپ
قويىدۇ.

ئەگەر سەۋدانىڭ كۆپلۈكى كۆرۈلسە، يۇقىرىقى چارىلار بىلەن بىللە ئايارەج پەيقىرا
(تەركىبى: ئۇدبىلسان، 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 كۈندىن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى
بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەتبۇخى ئەفتىمۇن (تەركىبى: ئەفتىمۇن،
كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستىقۇددۇس 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 قايىنىتىپ، ئەفتىمۇننى
بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇپ، دورىلارنى داكا بىلەن
سۈزۈپ، سىقىپ تەييارلاپ سۈزۈلگەن دورا سۈيى ئۈستىگە سەبرە 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 ئاغرىشمۇ ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە بولىدۇ. ئاغرىش بىر نەرسە يېگەندە، ھەتتا تۈكۈرۈكنى 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 ئۈزۈم 33 گرام، بىنەپشە 13 گرام، ئەنجۈر قېقى ئون دانە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشان 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، ئۈستىگە 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 كۇمىلاچ 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 بوشىشىپ كېتىش

بۇ، مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبى بىلەن پەيدا بولغان يۇتقۇچ ۋە كىچىك تىلنىڭ پالەچ بولۇشىدىن ئىبارەت. بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى تۆۋەندىكىچە ئىككى خىل بولىدۇ:

1) مىزاجىنىڭ 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 قىيىنلىشىدۇ.

**داۋاسى:**

ئالدى بىلەن قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن تەرەنجىبىن، پۇنۇس، شېكەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايناق سۇدا ئېرىتىپ، پاكىز ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ ئىچۈرۈلىدۇ ۋە هۆقنە قىلىنىدۇ.

2) مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان پالەچلىك: بۇنىڭدا يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن باشقا زەهەرلەنگەن جاينىڭ ئاق بولۇشى، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشلارمۇ ئۇچرايدۇ.

**داۋاسى:**

زەمچە، هەببۇلئاسلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئانار سۈيىگە سىلىپ، ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. زەمچە، بۇغا مۈڭگۈزى (كۆيدۈرۈلگەن) ۋە نۆشۇدۇرلەرنى كىچىك تىل ۋە يۇتقۇچقا پۈركۈش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا ئالامەتلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىش ئەهۋالىغا قاراپ پالەچكە قارشى تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

## 4. قىزىلئۆڭگەچتىكى يات نەرسىلەر

قىزىلئۆڭگەچكە هەرخىل يات جىسىملار — تاماقنىڭ تۇرۇپ قېلىشى، زۇلۇك قۇرتى چاپلىشىپ قېلىش قاتارلىق ئەهۋاللار ئۇچراپ تۇرىدۇ. بۇنىڭغا دەرهال چارە قىلىنمىسا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە يۇتۇش قىيىنلىشىش، روهىي جەهەتتە بىئارام بولۇش، قورقۇش ئەهۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. هەتتا بەزى يات ماددىلار گالدىن ئۆتۈپ كېتىش بىلەنمۇ روهىي جەهەتتىن يۈك بولۇپ قالىدۇ.

**داۋاسى:**

تۆمۈر جىنسلىق نەرسىلەر (يىڭنە، مىخ قاتارلىق) نى يۇتۇپ تاشلىغاندا، ماگنىت تېشىدىن ئۈچ 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 رەيهان ئۇرۇقى بىلەن بېرىلىدۇ.

گۆش، نان پارچىسى، سۆڭەك قاتارلىقلار تۇرۇپ قالغاندا دەرهال 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 سىلىپ قەي قىلىنىدۇ)، شۇنىڭ بىلەن چىقىپ كېتىشى مۇمكىن. شۇنداقتىمۇ هەل 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 چاپلىشىۋېلىپ كىشىلەرگە چوڭ ئازاب كەلتۈرىدۇ. دائىم كۆڭلى ئايىنىش، غەم بېسىش ۋە بەزىدە قان قۇسۇش ياكى قانلىق سۇ كېلىشلەر بولىدۇ. كانايغا چاپلىشىۋالسا 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 چاپلىشىۋالىدۇ. لايىنى ئالغاندا زۇلۇكمۇ بىللە چىقىپ كېتىدۇ ياكى كېسەلنى ئىسسىق مۇنچىغا ئەكىرىپ، بىردەمدىن كېيىن ئېغىزىغا مۇز سالسا زۇلۇك ئاجراپ چىقىدۇ.

## 5. قىزىلئۆڭگەچ ۋە يۇتقۇنچاق قىچىشىش

ئاشقازانغا يېغىلىپ قالغان كۆيگەن قويۇق خىلىتلار بۇخارات ۋە يەل پەيدا قىلىپ، ئاشقازاننىڭ ئۈستۈنكى قىسىملىرىنى 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 سۇتكە شېكەر سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 6. يۇتۇش قىيىنلىشىش

يېگەن ۋە ئىچكەن نەرسىلەر گالدىن قىيىنلىق بىلەن ئۆتىدۇ. دەسلەپتە قاتتىقراق نەرسىلەر ئۆتمىسە، كېيىنچە بارغانسېرى سۇمۇ ئۆتمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

**سەۋەبى:**

قىزىلئۆڭگەچتىكى ئۆزگىرىشلەردىن ئىبارەتتۇر. يۇتۇش ئاساسەن يۇتقۇنچاق ۋە ئەتراپىدىكى گۆشلەر ھەمدە قىزىلئۆڭگەچنىڭ تەبىئىي پائالىيىتى 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 قىيىنلىقى كېلىپ چىقىدۇ.

**ئالامىتى:**

كېسەل يېگەن، ئىچكەن نەرسىلەرنىڭ گېلىدا تۇرۇپ قالىدىغانلىقى، گالدىن ناھايىتى

ئاستىلىق بىلەن ئۆتىدىغانلىقى، ھەتتا يېنىپ كېتىدىغانلىقىدىن زارلىنىدۇ. قۇۋۋەتسىزلىك ئالامەتلىرى ۋە ئورۇقلاش كۆندىن ـ 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 بەديان سۈيى بىلەن تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ) ياكى شارابى بادرەنجى بۇيىغا رۇم بەديان، سۇمبۇل، مەستىكىلەرنى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سۇمبۇل، مەستىكى، ئەپسەنتىنلەرنى قۇستە يېغى، سېرىقچېچەك 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 ئۇششاق، توغرىلىدۇ ياكى قىرغۇچ بىلەن قىرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن چىقىرىلغان سۇدىن بىر ھەسسە، شېكەردىن تۆت ھەسسە ئېلىپ قىيام قىلىپ، ئالما سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام بولغۇچە ناھايىتى سۇس 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 ئەتراپلىرىمۇ قىزارغان بولۇپ ھارارەت بولىدۇ. ئاغرىش ئادەتتىكى چاغلاردىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يارا ئۆپكە بېغى ئەتراپلىرىغا تارقىلىپ كەتسە، سۆزلىگەندە تۇتۇن، چاڭ - توزانلىق جايلاردا كېسەل كىشى كاناي ساھەسىدە بىئاراملىق، ئاغرىش سېزىدۇ. يۆتەل ۋە بۇزۇلغان بەلغەم بولىدۇ.

**داۋاسى:**

باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايناق سۇغا چىلاپ، سىقىپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى گۈل يېغى، بىنەپشە، ئىسپىغۇل لوئابلىرىغا شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. سىمابلىق دورىلارنى ئىشلىتىشنى ئويلاپ باقسا بولىدۇ.

## 8. ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش

ئاۋازنىڭ پۈتۈشى غىرتىلداق (ھەنجەر) ھەرخىل سەۋەبلەر بىلەن زەھەرلىنىشتىن پەيدا بولۇپ، سۆزلىگەندە ئاۋاز چىقماسلىق، پىخىلداپ قېلىش ياكى ئەسلىدىكىدىن ئۆزگىرىپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. سەۋەبلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.
ئۆز ۋاقتىدا داۋالىسا تېز ساقىيىدۇ. ئەگەر ئۇزۇنغا قالسا ساقىيىشى تەس.

مىزاج بۇزۇلۇش ھالىتى — يەنى غىرتىلداق مىزاجىنىڭ ماددىلار ئارىلاشمىغان ھالدىكى بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان ئۈنى پۈتۈش: غىرتىلداقنىڭ ئەسلىي مىزاجى ھۆل قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل بولۇپ، بۇ ئاۋازنىڭ ئۆز يولى بىلەن چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. بۇ ھال ئۆزگەرسە، مەسىلەن: ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق ئېشىپ كەتسە ئاۋاز بۇزۇلىدۇ. ھۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشى ھۆللۈك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

**ئالامىتى:**

سۆزلىگەندە ئۇشقىرتقاندەك چىقىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشىگە، قۇرۇق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، قۇرغاق ھاۋادا 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 ھالدا بىرلەش-

تۇرۇپ بېرىلىدۇ ياكى ئانارنىڭ بېغىنى ئېلىۋېتىپ كىچىك تۇشۇك ئېچىپ، ئانارنى چوغ ئۈستىدە بىردەم تۇرغۇزغاندىن كېيىن، ھور چىقىشقا باشلىغاندا تۆشۈكتىن بىر ئاز بىنەپشە يېغى، بادام يېغى قۇيۇپ سەل تۇرغۇزۇپ، چوغدىن ئېلىپ سىقىپ، سۈيى ئىچىشكە بېرىلسە، ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ ياكى لوئۇقى زەنجۇىل (تەركىبى: زەنجۇىل 330 گرام، پىلپىل 165 گرام، زەپەر 17 گرام، نىشاستە 495 گرام، تەرەنجىبىن 990 گرام، شېكەردىن 15 كىلو ئېلىپ، زەنجۇىلنى بىر قانچە كۈن كالا سۈتىگە چىلاپ، كۈندە بىر قېتىم سۈتنى يەڭگۈشلەپ تۇرۇپ تاكى زەنجۇىل خۇددى مۇراببا ھالىغا كەلگۈچە تەكرارلىنىدۇ ‹ ئەگەر ھۆل ھالدىكى زەنجۇىلنىڭ 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 زەنجۇىل بىلەن نىشاستىنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ پاكىز قاچىلارغا ئېلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئەتىگەندە 33 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئۇقى ئەنجۇر (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 تەييارلىنىدۇ) دىن ھاجەت بولغاندا 13 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، لوئۇقى ھۆلبە (تەركىبى: شۇمشە ‹ شاگدۇزا› ، بادام مېغىزى 13 گرامدىن، كەتىرا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتىلمىسى ‹ رۇبىسسۇس› ، ياڭاق مېغىزى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبىدىن 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 (تەركى-

بى: 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.

قىزىتمىلىق كېسەللەردە بولىدىغان ئاۋاز پۇتۇش غىرتىلداقتىكى سۆيۈقلۇقنىڭ يوقىلىشىدىن بولۇپ، بەلگىسى قۇرۇقتىن بولغان ئاۋاز پۇتۇش بىلەن ئوخشاش، داۋالاشتا ئارچا قايناتقان 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 ئۆزگىرىشنىڭ مەسىلەن: مېڭە، يۈرەك، جىگەر قاتارلىقلارنىڭ زەھەرلىنىشلىرى سەۋەبى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ. بۇلار ئومۇمەن تۆۋەندىكى بىرقانچە خىلدىن ئىبارەت: ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش ياكى ماددىلىق ئۆزگىرىش؛ ياللۇغلىنىش 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، پىرسىياۋشىيان 23 گرامدىن، ئەنجۈر، چىلان، سەرپىستان ھەرقايىسى 20 دانىدىن، ئۇرۇقسىز چوڭ ئۈزۈم 99 گرام، شۈمشە ئۇرۇقى، گۇلسەۋسەن، پاراسىيون ئون گرامدىن، قەنت 660 گرام، گۈلقەنتتىن 330 گرام ‹ ئەگەر مۆتىدىلرەك قىلىش لازىم بولسا ئېلىۋېلىپ، كۆكنار ئۇرۇقى ئون گرامدىن ئېلىنىدۇ. گۈلقەنت ئورنىغا تەرەنجەبىن سالسا بولىدۇ› ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ سۈزۈپ، سىقىپ ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، كېيىن گۈلقەنت سېلىپ، كۈنىگە ئۈچ 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، شەھمەنزەل، ئەنزىرۇت يەتتە گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايىنىتىلمە-

ىسىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى 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 چۇچۇكبۇيا قايناتمىسى، 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 شۈمىدۇ. زۇپا شەربىتىدىن ئىككى قوشۇقتا ئۈچ قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ، كۈنگە ئۈچ قېتىمدىن داۋاملىق بېرىلىدۇ. ئەگەر ھاجەت بولسا تۇرۇپ (لوبو) قاينىتىلغان سۇغا ھەسەل قوشۇپ ئىچىشكە بېرىپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. يېيىشكە توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى بېرىش لازىم. نەپەس قىيىنلىشىشى ئېغىر بولسا، زىغىرنى چالا سوقۇپ قاينىتىپ، سۈيىگە بىر ئاز ھەسەل قوشۇپ بېرىلسە نەتىجىسى ياخشى بولىدۇ. كۆچلۈك تەسىر قىلغۇچى دورىلارنى بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. زىغىر يېغى ئۆچكە بۆرىكىنىڭ يېغىدىن 33 گىرام، ئاق مومدىن 16 گىرام ئېلىپ، بىرلەشتۈرۈپ ئېرىتىپ، كۆكرەك ئۈستىنى ياغلاشقا بۇيرۇلىدۇ. بەلغەمنى چىقىرىش ئۈچۈن ھەببى پىلپىل بېرىلىدۇ.

يۇرەكتىكى زەھەرلىنىش نەتىجىسىدە بۇخاراتلارنىڭ ئۆپكىگە تەسىر قىلىشى بىلەن بولغان نەپەس قىيىنلىشىش. بۇنىڭدا نەپەس ھەرىكىتى تېز بولۇپ، تومۇر تەرتىپسىز، چوڭ ۋە تېز سالىدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ.

داۋاسى: سول قول باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئىسپىغۇل لوئابى①نى نىلۇپەر شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتىگە قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تەشنالىق ئۈچۈن ئالما شەربىتى قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ بېرىلىدۇ ياكى سەندەل شەربىتى (تەركىبى: ئاق سەندەل 80 گىرام، قىزىلگۈل 160 گىرام، قەنتتىن ئون گىرامدىن ئېلىپ، ئاق سەندەلنى چالا سوقۇپ، قىزىلگۈل بىلەن بىللە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئۈچ 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 ھەرىكىتى تېز ئەمما كىچىك بولىدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ،

---

① ئىسپىغۇل لوئابىنى تەييارلاش: كېرەكلىك مىقداردىكى ئىسپىغۇلنى چىلاشقۇدەك سۇغا سېلىپ بىردەمدىن كېيىن تازا ئارىلاشتۇرۇلسا، شىلىمشىق بىر سۇيۇقلۇق يەنى لوئاب ھاسىل بولىدۇ.

سوغۇقلۇقتىن راھەتلىنىدۇ (كېسەللىك يېنىكلەشكەندەك بولىدۇ).

داۋاسى: ئىسپىغۇل لوئابى مەجۇنى بىنەپشە (تەركىبى: گۈلبىنەپشە، بادام مېغىزى ھەرقايسىسى 33 گرامدىن، مەستىكى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا قايناتمىسى 17 گرامدىن، تۇربۇت 33 گرام، تەرەنجىبىن، پۇنۇس، خىيارشەنبەر ھەرقايسىسىدىن 165 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىنىدۇ. تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇسنى ئومۇمىي دورىنىڭ ئىككى باراۋەر ۋەزنىدىكى سۇ بىلەن ئېرىتىپ تەمى چىقىرىلىدۇ. كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە 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 قىيىنلىشىشىنىڭ زىيادە بولۇشىدىن زارلىنىدۇ.

بۇنىڭ ئۈچۈن تاشقىرىدىن ئۆپكىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ۋە شۇمشا (شياڭدۇزا) دەملىمىسى (تەركىبى: شۇمشا ئۇرۇقى 33 گرام، بىنەپشە 13 .گرام، بەديان يەتتە گرام، قۇرۇق ئۈزۈمدىن 30 دانىدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، يېتەرلىك سۇ بىلەن قايىنىتىپ، قەنت قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم ئالتە قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ يەسمەن 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: ئۇدبىلسان، 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 قويۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ئون گرامدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئارقىسىدىن نۇشدارى سادده (تەركىبى: سەئدى كوفى 17 گرام، قىزىلگۈل 20 گرام، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن ۋە سۇمبۇل 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 كىچە سۇتكە چىلاپ، ئەتىسى سۇزۇك سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلاپ، بىر كىلوگرام سۇ قۇيۇپ تاكى سۇيى تۈگەپ ئامىلە قالغۇچە قايناتقاندىن 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 فىلاسپە (تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەندى مۇدەھرەج، خۇسيەتۇسسۈئلەب، 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 سوقۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاۋۋال مېغىزلارنى ھەسەلگە 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 سۇزاپ يېغى، سېرىقچېچەك، بابۇنە سۇرۇشكە بېرىلىدۇ.

ئۆپكە ۋە كۆكرەك پەردە، كىرگىت پەردە ۋە جىگەر ياللۇغلىرىدىكى نەپەس قىيىنلىشىشنىڭ ئالامەتلىرى: ئەگەر ياللۇغلىنىش ئۆپكىنىڭ ئۆزىدە بولسا چىرايى قىزارغان بولىدۇ. پەردىدە بولسا ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ.

بوغمىدىن نەپەس قىيىنلىشىش — كېكىردەك تۆشۈكى ئەتراپىنىڭ ياللۇغلىنىشى نەتىجىسىدە بوغۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ داۋاسى بوغمىنى داۋالاشتىن ئىبارەت.

ئاشقازاننىڭ ھەددىدىن ئارتۇق كۆپۈپ كېتىشىدىن دەم سىقىلىش، كۆتۈرۈلگەن ئاشقازان ئۆپكىنى قىسىپ قويغانلىقىدىن نەپەس قىيىنلىشىدۇ.

داۋاسى: ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدبىلسان، 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 بوشىتىپ ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار مەسىلەن: مەجۇنى كۇمۇنى (تەركىبى: زىرە (بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان)، قارىمۇچ 99 گرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گرامدىن، بۆرە ئەرمىنى (توغرىغۇ) 33 گرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۇمبۇل ۋە مەستىكى رۇمى 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ، زىرىنى مۇدەپپەر

قىلىش ئۇسۇلى — زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇلىدۇ. سىركە قۇيۇلغان زىرە بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن 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 بېرىلىدۇ، سىيادانىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل ۋە سېرىقچېچەك يېغى بىلەن كۆكرەككە سىرتتىن سۈرتۈشكە بۇيرۇلىدۇ. ھۆل سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

نەپەس يوللىرىغا قويۇق خىلتلار قاپلىشىپ ياكى يالluغلىنىپ 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 - توزان، تۈتۈن، ئاچچىق - 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 - چۆللۈك جايلاردا ئۇزۇن تۇرۇش 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 ئۇسسايدۇ، ئېغىز ئىچى قۇرغاق بولۇپ، سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستې-

ـمال قىلغاندا يۆتەل بىر ئاز يېنىكلەشكەندەك بىلىنىدۇ. ئىسسىق ھاۋا ياكى ئىسسىق شارائىت يۆتەلنى يامانلاشتۇرىدۇ. ئاغرىقنىڭ رەڭگى قىزارغان ھالەتتە بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسپىغۇل لوئابى بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، كاپۇر، يۇمغاقسۇت، قاپاق لېشىنى بىرلەشتۇرۇپ كۆكرەككە قويۇلىدۇ. لوئۇقى سەرپىستان (تەركىبى: چىلان 50 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى 17 گرامدىن، گۇلبىنەپشە 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 - ئىچمەكلەر بىلەن يۆتەل بىر ئاز پەسىيىدۇ. سوغۇقلۇق يۆتەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاغرىقنىڭ رەڭگى كۆكەرگەندەك ھالەتتە (قوغۇشۇن رەڭلىك) بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبى (سوغۇق شارائىت) نى يوقىتىپ، ئاندىن لوئۇقى ئەنجۈر ياكى باشقا ئىسسىقلىق شىرىلىك دورىلاردىن بىرى بېرىلىدۇ (تەركىبى: پىشقان ئەنجۈر ئون دانە، زۇپا، گۇلسەۋسەن ھەربىرى 26 گرامدىن، شېكەردىن 40 گرامدىن ئېلىپ، ئەنجۈرنى 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: گۇلبىنەپشە، 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 قايناتقان سۇغا قىچا تالقىنى سېلىپ باشقا چىپىشقا بۇيرۇلىدۇ. ئېغىزدا شۈمۈپ 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 شۈمۈشكە بېرىلىدۇ.

**4. ئۆپكە ۋە كىرگىت پەردىدە ئارتۇق سۇيۇقلۇق يىغىلىشتىن 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، پىرسىياۋشىيان 23 گرامدىن، ئەنجۇر، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 20 دانىدىن، ئۇرۇقسىز چوڭ ئۈزۈم 99 گرام، شۈمشا ئۇرۇقى، گۇلسەۋسەن، پاراسىيون ئون گرامدىن، قەنت 660 گرام، گۈلقەنت 330 گرام (ئەگەر مۆتىدىللىرەك قىلىش لازىم بولسا نىلۇپەر، 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. چوچۇكبۇيا يىلتىزى بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقىنى قايناتسپ، سۈيىگە بىرئاز ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇپ، تۆۋەندىكى سۇرگە بېرىلىدۇ.

چىلان ئون دانە، بىنەپشە يەتتە گىرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشىباھار ئۇرۇقى، سانا ئون گرام، چوچۇكبۇيا يىلتىزى سەككىز گىرام، ئەنجۈر 16 گىرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 19 گرام، خىيارشەنبەرنىڭ ئىچكى قىسمى 50 گىرام، بادام يېغىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، خىيارى شەنبەر ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلىرىنى بىرئاز سوقۇپ، ئۈچ چوڭ چىنە كەلگۈدەك قايناق سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قويۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، راسا سىقىپ سۈيىگە خىيارشەنبەر بىلەن تەرەنجىبىننى سېلىپ بىرقېتىم قايناتسپ ئېلىپ، بادام يېغىنى ئۈستىگە قۇيۇپ، بىر پىيالىدىن ئەتىگىنى ـ ئاخشىمى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

**5. ئۆپكە مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقتا ئۆزگىرىپ كېتىشىدىن بولغان يۆتەل.**

ئاچلىق ۋە تەشنالىق ۋاقىتلىرىدا ئېغىرلىشىپ، مۇنچىغا كىرگەندە ياكى قورسىقى تويغاندا يېنىكلىشىپ قالىدۇ. يۆتەل بىلەن نەپەس قىيىنلىشىش بىرلىكتە كېلىپ ئاغرىق ئۇرۇقلايدۇ، بەلغەم بولمايدۇ، تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، بەزىدە قىزىتما بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسپىغۇل لوئابى ياكى ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. بادام يېغى بىلەن سوك (مەقئەت) ، تاپان ۋە كۆكرەك ياغلىنىدۇ. قويۇقلاشتۇرۇلغان چوچۇكبۇيا قايناتىلمىسى، قاپاق ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، نىشاستە، كەتىرا، گۈلبىنەپشىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئىسپىغۇل لوئابى ۋە تۇخۇم ئېقى بىلەن تەييارلانغان كومىلاچىنى 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 ئونۇم بېرىدۇ.

**7. ئۆپكە ياكى ئۇنى 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 قىسىمغا بۆلۈنىدۇ:

1. ئېغىز بوشلۇقىدىن كەلگەن قان: چىش مىلىكلىرىدىن، تاماق ۋە يۇتقۇچتىن

چىققان قانلار بولۇپ، چىش مىلىكلىرىنىڭ زەھەرلىنىشى، چىش تۈۋىنىڭ بوشاپ قېلىشى ياكى چىش مىلىك قان تومۇرلىرىنىڭ يېرىلىشىدىن تۇكۇرۇك بىلەن بىللە قان چىقىدۇ. بۇنداق ھاللاردا چىش مىلىكىنىڭ زەھەرلىنىشلىرىگە قاراپ چىش كېسەللىكلىرىدە كۆرسەتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. ھەببۇلئاس، ئانارگۈلى، رۇسۇت ۋە زەمچىلەرنى باراۋەر مىقداردا سوقۇپ، چىش تۈۋىگە 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 سۈيىدە گال چايقاشقا بۇيرۇلىدۇ ۋە قۇرسى كەھرىۋا (تەركىبى: كەھرىۋا، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى ھەرقايسىسىدىن 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 قىلىنىدۇ. ئەگەر يۇتقۇچتا جاراھەت بولسا كۈندۈر، خۇنسىياۋشاندىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ پۈركۈلىدۇ.

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 چۈشۈپ، تۇكۇرۇك بىلەن بىللە چىقىدۇ. كۆپىنچە بۇرۇن شىلىمشىقىنى ئىچىگە تارتىش بىلەن تولىراق ئۇيۇپ قالغان ھالەتتە چىقىدۇ. قان چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن باش بىرئاز يېنىكلەشكەندەك سېزىلىدۇ. كۆپىنچە بىمار زۇكام بولغان ياكى بېشى ئاغرىغان بولىدۇ. بۇرۇننىڭ يۇقىرىقى تەرەپلىرى قىچىشىدۇ.

داۋاسى: قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش ياكى كۈمۈش 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 زەخىملەندۈرگەن ئۆزگىرىشلەر نەتىجىسىدە يۆتەلدىن كېيىن بەلغەم بىلەن قان كېلىدۇ. قان دەسلەپتە ئاز بولسا كېيىنچە زەخىمنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۆپىيىدۇ. رەڭگى قىزىلگۈل رەڭدە، دات رەڭدە بولۇپ، قاتتىق يۆتەل بىلەن ئۇيۇغان ھالدا بەلغەمگە ئارىلىشىپ چىقىدۇ. بۇ ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە) نىڭ ئالامىتى بولۇپ، كۆكرەك ۋە بىقىن ئەتراپلىرىمۇ ئاغرىيدۇ. يۆتەلگەندە بېرى ئاغرىق كۈچىيىدۇ.

داۋاسى: قىيپال ياكى باسلىق تومۇرلىرىدىن قان ئېلىش، قۇرسى كەھرىۋا يەنى قان تۇكورۇش تابلېتى (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، توقچاق تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا، 3 ~ 7 گرامغىچە كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە شەربىتى ئەنجبار (تەركىبى: ئەنجبار 22 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل (ئىككەكلەنگىنى) 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) نىڭ ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا قان توختاتقۇچى دورىلار بىلەن بىللە ئۈچ قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچتىن كەلگەن قان دائىم قۇسۇق بىلەن كۆڭلى ئايىنىشتىن كېيىن كېلىدۇ. قاننىڭ مىقدارى كۆپ بولسا ئاشقازان ياكى قىزىلئۆڭگەچتىن كەلگەنلىكىگە گۇمان قالمايدۇ. ئەمما ئاز بولغاندا باشقا جايدىن كەلگەن قاندىن پەرق قىلىش ئۈچۈن، يۆتەل بولماسلىقى ۋە ئاشقازاندىكى ئالامەتلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك.

## 4 . ئۆپكە ياللۇغى

بۇ، ئۆپكىنىڭ ياللۇغلىنىشلىق زەھەرلىنىشىدىن ئىبارەت بولىدۇ.

سەۋەبى:

مېڭىدىن ئىسسىق ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك سۇيۇقلۇقلارنىڭ ياكى زۇكام، نەزلە ماددىسى بىلەن تۈرلۈك زەھەرلىك سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئۆپكىگە قۇيۇلۇشى؛ بوغما ياكى گال ئەتراپىدىكى باشقا جاراھەتلەرنىڭ يىرىڭلىق ئاجرالمىلىرىنىڭ ئۆپكىگە چۈشۈشى؛ ئۆپكىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ ياللۇغى (زاتىلجەنبە) ياكى (كىرگىت گۆش) پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشلىرىدا يىرىڭ ۋە ئىششىق ئۆپكىگە ئۆتۈش؛ ئۆپكىنىڭ ئۆزىدە سۇ يىغىلىپ، ۋاقىت ئۆتكەنسېرى بۇزۇلۇپ، ئۆپكىدە ياللۇغلىنىش ھاسىل قىلىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەتتۇر.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، ئۆپكە ياللۇغىنىڭ مۇھىم سەۋەبى قان ۋە ئارتۇقچە بەلغەم بولۇپ، سەپرا تۇپەيلىدىن كەمرەك كېلىپ چىقىدۇ. كۆپىنچە نەزلىدىن كېيىن قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئۆپكىنىڭ زەھەرلىنىشى يۈرەككە تەسىر قىلىدۇ. ئۆپكىدىكى خىلىتلارنىڭ تارقىلىشى قىيىن بىر مەسىلە. ئۆپكە ياللۇغى سەۋەبلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە ئۈچ چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1. ئىسسىقتىن بولغان ئۆپكە ياللۇغى.

ئالامىتى: قىزىتمىسىنىڭ داۋاملىق يۇقىرى بولۇشى بىلەن ئاغرىق كۆكرەك ساھەسىدە

ئېغىرلىق، كېيىنچە قاتتىق ئاغرىش سېزىلىدۇ. يۈز ۋە كۆزلىرى قىزارغان، بولۇپمۇ ئىككى ئېڭەك قىسمى روشەن قىزارغان ھالدا بولىدۇ. ئېغىر كېسەللەرنىڭ قاپاقلىرى ئىششىغاندەك كۆرۈنىدۇ. تەشنالىق كۆپ بولۇپ، تىلى قېلىن گەز باغلايدۇ. تومۇرى دولقۇنسىمان سالىدۇ. بىمارنى يۆتەل بەكمۇ ئازابلايدۇ، سوغۇقتىن راھەتلىنىدۇ، كۆڭلى سوغۇق نەرسىلەرنى تارتىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئۆپكىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا بولسا نەپەس قىيىنلىشىش ئېغىر بولىدۇ. يەنە بۇلاردىن باشقا، خىلتلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىگە ئاساسەن تۈرلۈك ئالامەتلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئۆپكىنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدا بولسا، كېسەل كۆكرەك ئارقا قىسمى، تاغاق ئارىلىقىنىڭ ئاغرىشىدىن زارلىنىدۇ.

ئۆپكىدىكى ياللۇغ ئومۇمەن تۆۋەندىكى ئۈچ خىل ئەھۋال بىلەن ئۆزگىرىدۇ:

1) ماددا پىشىدۇ ۋە بەلغەم ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. بەلغەم ئاز ۋە ئۇنىڭ رەڭگى ۋە سۈپىتى سەۋەبچى ماددىلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىگە ئىگە بولۇپ، نەتىجىدە ياللۇغلىنىشتىن قايتىپ، باشقا بەلگىلىرى يەڭگىللىشىپ، بەلغەم ئاسان چىقىدىغان بولىدۇ.

2) يىرىڭ يىغىپ ئەھۋال ئېغىرلىشىدۇ، ياللۇغلانغان جاي تېشىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئېغىزدىن 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 باشلىغاندا كېسەلنىڭ ئەھۋالى بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ، ماددا پىشقاندا قىزىتما پەسىيىدۇ، ئاغرىشمۇ بولمايدۇ. لېكىن كۆكرەك قىسمىدا ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. ئەگەر تېشىلسە يەنە ھارارەت قايتىدىن باشلىنىپ، ئاغرىق تىترەيدۇ.

3) ماددىلارنىڭ سۇيۇق قىسمى تارقاپ كېتىپ، قويۇق قىسمى قېتىپ قالىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ساقلىنىدۇ. بۇ چاغدا باشقا ئالامەتلىرى يېنىكلەشكەندەك سېزىلىدۇ. ئەمما نەپەس قىيىنلىشىش ئەۋج ئېلىپ، قۇرۇق يۆتەل ۋە كۆكرەكتە ئېغىرلىق ساقلىنىپ قالىدۇ. بۇنىڭ تېشىلىشى ئاز ئۇچرايدۇ. بۇنداقلارنى داۋالاشتا ئۆپكىدىكى بۇ خىل قالدۇقنى چىقىرىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

داۋاسى: قان ئېلىش ۋە تەبىئەتنى يۇمشاتقۇچى سۈرگىلەرنى بېرىش، ھۆقنە 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 ئۈچىنچى كۈنلىرى قان ئالغاندا زەھەرلەنگەن ئۆپكىنىڭ قارشى تەرىپىدىكى تومۇرلاردىن ئېلىنىدۇ. مەسىلەن: ئوڭ تەرەپ ئۆپكە ياللۇغلانغاندا سول تەرەپتىن ئېلىش كېرەك. تۆتىنچى كۈنىدىن كېيىن قان ئېلىشقا توغرا كەلگەندە زەھەرلەنگەن ئۆپكە تەرىپىدىن ئېلىنىدۇ. ئۆپكىنىڭ قايسى تەرەپتىن

زەھەرلەنگەنلىكىنى بىلىش ئۈچۈن شۇ تەرەپ كۆكرەكنىڭ ئېغىرلىق سېزىشى، شۇ تەرەپ يۈز قىسمىنىڭ قىزىرىپ تۇرۇشى، ئاغرىق ياتقاندا شۇ تەرەپ ئېغىز بۇرجىكىدىن شۆلگەي ئېقىپ تۇرۇشلار ئاساس قىلىنىدۇ ياكى ئاغرىق قايسى تەرەپنى بېسىپ ياتقاندا بەلغەم كۆپ چىقسا، ياللۇغلىنىش ئۆپكىنىڭ شۇ تەرىپىدە ھەم بېسىپ كۆرگەندە ئاغرىق كۆچەيگەن تەرىپىدە ياللۇغلىنىش بولىدۇ.

سۇرگە بېرىش مەسلىسىدە جالىنۇس ھېكىمنىڭ پىكرىچە، ھارارەت يۇقىرى بولسا قان ئېلىش بىلەن كۇپايىلىنىش كېرەك. بۇ تېۋىپنىڭ كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ قارار قىلىشىغا باغلىق مەسىلە. بېرىلىدىغان سۇرگە 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 دۇملەپ قويغاندىن كېيىن سىقىپ سۈزۈۋېلىپ، قالغان دورىلارنى بىر چىنە سۇ بىلەن قايىنتىپ، 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 سۇيۇقلۇقى 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، ئىكلىلملىك، ئاق لەيلى، بىنەپشلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، بابۇنە يېغى بىلەن كۆكرەكنىڭ كۆپ ئاغرىغان جايىغا سۈركەش لازىم. بۇ ئىششىقنى يۇمشىتىش ۋە ياندۇرۇش تەسىر بېرىدۇ. نەپەس قىيىنلىشىش ئېغىر بولسا، ئىسپىغۇل لۇئابىنى بىرئاز قەنت سېلىپ بېرىش ياكى كۆكرەك ئەتراپلىرىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ياخشى ئۈنۈم 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 قايىنتىپ قىيام قىلىپ، ‹ئوتنى كۈچلۈك قالاپ، شەربەت كۆيۈپ قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت›. كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ) ، نىلۇپەر 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 لۇئابى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئوسۇك

سۈيى ۋە ئانار سۈلىرىنى ئېھتىياجىغا لايىق ئېلىپ بېرشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.
شەربىتى خەشخاش قاتارلىق تۈتقۇچى شەربەتلەر بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ.

2. بەلغەم ماددىسىدىن بولغان ئۆپكە ياللۇغى.

هارارەت ۋە رەڭگىنىڭ قىزىللىقى بولمايدۇ. نەپەس قىيىنلىشىش 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 سىقىپ سۈزۈۋېلىپ، قالغان دورىلارنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالە-دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ياللۇغلىنىش قايتۇرغۇچى دورىلار كۆكرەك سىرتىدىن سۈرتۈ-لىدۇ. زۇپا شەربىتى Ⅱ (تەركىبى: ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 17 گرامدىن، زۇپا، پىرسىياۋشىيان 23 گرامدىن، ئەنجۈر، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 20 دانىدىن، ئۇرۇق-سىز چوڭ ئۈزۈم 99 گرام، شۇمشا ئۇرۇقى، گۈلسەۋسەن، پاراسىيون ئون گرامدىن، قەنت 660 گرام، گۈلقەنتتىن 330 گرام (ئەگەر مۆتىلدىرەك قىلىش لازىم بولسا نىلۇپەر، 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 سىقىۋېتىپ، 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 سۇيۇقلۇق قىسمى تارقىلىپ، قاتتىق قىسمى قېپقالىدۇ. بۇنىڭغا سەۋدا ماددىسى ياكى قويۇق بەلغەم كۆپرەك سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاساسەن نەپەس قىيىنلىشىش (نەپەس ئېلىش قىيىن بولىدۇ)، قۇرۇق بولۇش، ھارارەت بولماسلىق، كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىشىدىن ئىبارەت.

قەدىمكى زامان تېۋىپلىرى زاتىلىنىڭ بۇ قىسمىدا ئۆپكىدە خۇددى بۆرەكتىكى 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، ئىتئۈزۈمى، پۈنۈس، ئەگرى تەرخەمەك ئۈرۈقى، قوغۇن ئۈرۈقى، تەرەنجىبىن قاتارلىق دورىلاردىن تەركىب تاپقان قايناتما بېرىلىدۇ ۋە ياۋا پىياز شىرنىسىنى يەتتە گرامدىن كۈنگە ئىككى قېتىمدىن بېرىلىدۇ. ياۋا پىياز شىرنىسى تەييارلاش ئۇسۇلى: ئون گرام ياۋا پىياز (ئەنسىل) نى پىشۇرۇپ، گۈلسەۋسەن يىلتىزىدىن يەتتە گرام، كۈدە ئۈرۈقى، 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 قىيىنلىشىش، 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 - دۈمبىسىگە 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 سۇيۇق، 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 يىرىڭ، چۆكمىسە يىرىڭ ئەمەس ياكى ئوتقا سالغاندا دەرھال كۆيۈپ سېسىق پۇراق چىقارسا يىرىڭ، كۆيمەي قايناپ تارقاپ كەتسە يىرىڭ بولمايدۇ.

**داۋاسى:**

ئۆپكە سىلىنى داۋالاشنىڭ نەتىجىسىگە تېۋىپلارنىڭ كۆزقارىشى بىردەك ئەمەس. بەزىلەر ئۆپكىدىكى جاراھەت ساقايمايدۇ، چۈنكى ئۆپكىنىڭ ساقىيىشى ئۈچۈن ئۇنىڭ دائىم ھەرىكەتلىنىپ تۇرۇشى تەسىر كۆرسىتىپ ساقايغىلى قويمايدۇ دېيىشىدۇ. جالىنۇس ھېكىم بولسا جاراھەتنىڭ ساقىيىشى ئۈچۈن شۇ ئەزانىڭ ھەرىكەتسىز تۇرۇشى ھاجەت ئەمەس دەيدۇ. ئەستايىدىل داۋالاش، ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇش بىلەن تولۇق ساقىيىشى مۇمكىن، لېكىن ۋاقىت ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى ئېھتىمال. ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا بىر ئايالنىڭ 23 يىل سىل بىلەن ئاغرىپ يۈرگەنلىكىنى يازغان. ئارپا سۈيىدە دەريا قىسقۇچپاقىسى (سەرەتان) نى پىشۇرۇپ يېگۈزۈش سىل ئۈچۈن بەكمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە يۆتەلگە ئارام بېرىپ كۆكرەكتىكى ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن ئۆپكە كېسەللىكلىرى ھەققىدە ئىلگىرىكى پەسىلدە كۆرسىتىلگەن دورىلارنى تاللاپ بېرىش كېرەك. مەسىلەن: لۇئۇقى خەشخاش (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 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 ئىبنى سىنا ئۆز ئەسەرلىرىدە ئالاھىدە توختالغان. مەسىلەن: بىر ئايالنىڭ سىل كېسىلى بىلەن ئاغرىپ، داۋالاش نەتىجە بەرمەي ئۆلەر ھالەتكە يەتكەندە گۈلقەنت بىلەن داۋالىنىپ ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم 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 بىقىلىپ، سۈتى سېغىلىدۇ. سۈتىنى سېغىشتىن بۇرۇن ھايۋاننىڭ ئەمچەكلىرىنى ئۈچ 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، ئۈچ گرام نىشاستە (بۇغداي كراخمالى) قوشۇپ بېرىلىدۇ. بەزىلەر ئەگەر مەنپەئەت كۆرۈلسە، ئېشەك سۈتىنى بىر ھەپتىگىچە بېرىشكە بولىدۇ دەپ قارايدۇ. ئۆچكە سۈتىنى بەرگەندە قاشتېشىنى تاۋلاپ، سۈتكە چىلاپ (يەتتە قېتىم شۇ خىلدا تەكرارلاپ)، تەييارلانغان سۈتنى بېرىش كېرەك.

دەريا قىسقۇچپاقىسى (سەرتان) نى بېرىش ئۇسۇلى — سەرتاننىڭ پۇتلىرىنى كېسىۋېتىپ تازىلاپ، ئارپا سۈيىگە سېلىپ ئاشتەك پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. گۈلقەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسىمۇ ياكى يۆتەل توختاتقۇچى شىرنىلىك دورىلار بىلەن بىرگە قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. شۇنداقلا قىسقۇچپاقا تالقىنى (سۇفۇپى سەرتان) قىلىپ بېرىشمۇ مۇمكىن.

كۆيدۈرۈلگەن قىسقۇچپاقا[1] ئۈچ گرام، ئاق كۆكنار، قارا كۆكنار ھەربىرى سەككىز گرامدىن، كەتىرا ئون گرام، ئەرەب يېلىمى، قېبىرىس 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 بىر ئاز ھارارەتلىك سەۋدا ماددىلىرى بۇ پەردىگە چۈشۈپ ياللۇغلىنىش ھاسىل قىلىدۇ. بۇ پەردە كىرگىت ۋە پەيلەردىن تۈزۈلگەنلىكى ئۈچۈن بەلغەم ۋە قان سەۋدا ماددىلىرى 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 قىيىنلىشىپ، قوۋۇرغىلار ئاستىدا سانجىقسىمان قاتتىق ئاغرىشلار كۆرۈلىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى يېپىلغان شەكىلدە بولۇپ، كېسەل بىئارام بولىدۇ. ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى تۆۋەندىكىچە تۆت خىلغا بۆلۈپ داۋالىنىدۇ:

1) سەپرا قوشۇلغان قان ماددىسىدىن بولغان ھەقىقىي كۆكرەك پەردە يالۇغى:

يۇقىرىقى ئومۇمىي ئالامەتلەردىن باشقا، ئاغرىقنىڭ يۇزىمۇ، چىقارغان بەلغەمنىڭ رەڭگىمۇ قىزىلغا مايىل كېلىدۇ.

داۋاسى: چىلان، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، ئەينۇلا، ئەنجۈرلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى سىقىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە خىيارشەنبەر بىلەن تەرەنجىبىننى ئېرىتىپ قوشۇپ بېرىش 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 دۈملەپ 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 قوشۇقتىچە 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 ئۇننى 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 ياللۇغى:

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 تۈردە كۆرسىتىلگەن دورىلار بېرىلىدۇ. شەربىتى نىلۇپەر (تەركىبى: نىلۇپەر 165 گرام، قەنت 500 گرام، گۇلاب 600 گرامدىن ئېلىنىدۇ) گە ئىسپىغۇل لۇئابى 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 بولىسىمۇ، ھارارەت يەڭگىل بولىدۇ، سانجىق بولمايدۇ. بەلغەمنىڭ رەڭگى دەسلەپتە قىزىلغا مايىل ئاق بولسا، كېيىنرەك پۈتۈنلەي ئاق رەڭگە كىرىپ، كۆپ ۋە ئاسان چىقىدۇ.

داۋاسى: زۇپا شەربىتى Ⅱ (شەربىتى زۇفا تەركىبى: ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 17 گرامدىن، زۇپا، پىرسىياۋشىيان 23 گرامدىن، ئەنجۇر، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 20 داندىن، ئۇرۇقسىز چوڭ ئۈزۈم 99 گرام، شۇمشا ئۇرۇقى، گۇلسەۋسەن، پاراسيون ئون گرامدىن، قەنت 660 گرام، گۇلقەنتتىن 330 گرام ‹ئەگەر مۆتىلدىرەك قىلىش لازىم بولسا نىلۇپەر، كۆكنار ئۇرۇقى ئون گرامدىن ئېلىنىدۇ. گۇلقەنت ئورنىغا تەرەنجىبىن سالسا بولىدۇ› ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، كېيىن گۇلقەنت سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە قوشۇقتىن 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 كۆكرەك 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 لەيلىگۇلى، بۇغا مۈگگۈزى، 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 كۈچىيىپ 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 ياللۇغىنى 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 كۆندىلەڭ 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 ئوڭ تەرەپ جىگەر ئەتراپىدا سانجىقسىمان ئاغرىق بىلىنىدۇ. يۆتەل كېسەلنى بەك ئازابلايدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، قۇرۇق ھۆ ئاغرىشنى تېخىمۇ كۈچلەندۈرۈپ ھوشىدىن

كەتكۈزىدۇ. قورساق ئەتراپىنى تۇتۇپ كۆرگەندە قىزىق سېزىلىدۇ، ئومۇمەن هارارەتمۇ بولىدۇ. يۆتەل بەلغەمسىز بولۇپ، كېسەل ئەس ـ هوشىنى يوقىتىدۇ. بۇ هال مېڭىگە تەسىر يەتكەنلىكتىن دېرەك بېرىدىغانلىقى ئۈچۈن، مېڭە پەردە ياللۇغى (سەرسام) بىلەن ئوخشىتىپ بەرسام دەپ ئاتىلىپ كەلگەن.

**داۋاسى:**

پاچاق ئەتراپىغا هىجامەت قويۇش بىلەن يەرلىك ئورۇنغا ماددىلارنى پىشۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى (مۇھلىل) سۈرتۈش لازىم. مەسىلەن: بابۇنە، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئورۇقى، ئارپا ئۇنى، پۇرچاق، زىغىرلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، بىرئاز قىزىتىپ ئاغرىق جايغا قويۇلىدۇ. تەرەتنى راۋان قىلىش ئۈچۈن كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا كۆرسىتىلگەن هۆقنە ۋە باشقا چارىلار قىلىنىدۇ.

## 8. كۆكرەك بوشلۇقىغا يىرىڭ تولۇش

ئۆپكىنىڭ تۈرلۈك ياللۇغلىرىنىڭ تېشىلىشى ياكى ئۆپكىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىلەردىكى ئىششىقلارنىڭ ئېغىر ئېلىشى نەتىجىسىدە، كۆكرەك بوشلۇقىغا يىرىڭ قويۇق هالەتتىكى سۇيۇقلۇق بولغاچقا، سىرتقا چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن پەقەت سىرتقا قاراپ ئېغىر ئېلىشى زۆرۈر.

**ئالامىتى:**

يېڭى باشلانغاندا كۆكرەك پەردە ياللۇغىدىكى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. كۆكرەكنىڭ ئاغرىشى كۆرۈلۈپ، چوڭقۇر تىنغاندا ياكى يۆتەلگەندە كۈچىيىدۇ. بەدەن هارارىتى ئۆرلەيدۇ، توڭۇپ تىترەيدۇ، يۆتىلىدۇ، نەپەس يۇزە ۋە قىيىن، تومۇر ئىتتىك بولىدۇ.

كونىرىغان چاغدا ئاغرىق كىشى ئورۇقلاپ، ئاجىزلاپ، كەم قانلىشىپ كېتىدۇ. بارماقلىرىنىڭ ئۇچى تومىلىشىپ قالىدۇ. ئۆپكە سىلى تۇپەيلىدىن كۆكرەككە يىرىڭ يىغىلغاندا، يىرىڭ كۆپرەك بولسا يۈرەك سىيلىش، نەپەس قىيىنلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

**داۋاسى:**

ئاغرىقنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە ياخشى كۆڭۈل قويۇپ داۋالاش (كۆكرەك ياللۇغىغا قارشى) ئېلىپ بېرىش لازىم. يىرىڭنى سۈيۈلدۈرۈپ چىقىرىش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش كېرەك. مەسىلەن: ئەنجۈر، زۇپا، سەرپىستان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈملەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، بادام يېغى ۋە ناۋات قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

# بەشىنچى باب يۈرەك كېسەللىكلىرى

## 1 § . مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى

### 1. يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

يۈرەكنىڭ ئىسسىق مىزاجلىق كېسىلى يۈرەك ھەرىكىتى جەھەتلىرىدىلا ئىپادىلەنمەستىن بەلكى پۈتۈن بەدەندە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

**ئالامىتى:**

نەپەس چوڭ، تومۇر ھەرىكىتى چوڭ ۋە تېز بولىدۇ ۋە بىر تۈتاش (مۇتەۋاتىر) ئۇرىدۇ. كۆكرەك قىزىق، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. سەۋەبسىز غەم ـ ئەندىشە قىلىدىغان، روھىي جەھەتتىن ئازابلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. يۈرەك ئەتراپىدىكى يېقىمسىزلىق كېسەلنى 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 لوڭقا 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 ئۈچ گرام، كاپۇردىن ئىككى گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن بىر پۇڭلۇق تەڭگە چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ) ، ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، 1 ~ 2 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**ئەسكەرتىش:**

تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇستىقۇددۇسلاردىن 2 ~ 5 گرام قوشۇلىدۇ. ئانار ياكى ئالما شەربىتى بىلەن بېرىش لازىم. ئاق سەندەل، كاپۇرلارنى گۈلابقا سۇرۇپ كۆكرەككە چېپىش كېرەك. سوغۇق ۋە خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرىتىش، ھۆل مېۋە (ئانار ـ ئالما) لەرنى كۆپرەك بېرىش، غىزاسىغا يۇمغاقسۇت سېلىپ بېرىش كېرەك. قەۋزىيەت بولسا تەمرى ھىندى بىلەن ئەينۇلانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايناق سۇدا

دۇملەپ تەمىنى ئىچۈرۈش لازىم. ئەگەر ئىچى سۈرگەن بولسا، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. خېمىرى سەندەل (تەركىبى: ئاق سەندەلنىڭ گۈلابتىن سۈزۈپ قۇرۇتۇلغان تالقىنى، گاۋزىبان گۈلى، قىرقىلغان پىلە، قىزىلگۈل ئەرقى، بىدمىشكى ئەرقى ھەرقايسىسى 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 يۈرەككە قۇۋۋەت بەرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل سەۋەبى ماددىسىز بولسا، تازىلاش ھاجەت ئەمەس، مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن قۇرسى كاپۇر (تەركىبى: قىزىلگۈل، 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 لۇئابى بىلەن بىر پۇڭلۇق تەڭگە چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ) ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، 1 ~ 2 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**ئەسكەرتىش:**

تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇستىقۇددۇسلاردىن 2 ~ 5 گرام قوشۇلىدۇ.

## 2. يۈرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

مىزاجىدا سوغۇقلۇقنىڭ غەلىبە قىلغانلىقى سەۋەب بولىدۇ.

**ئالامىتى:**

تومۇر ھەرىكىتى كىچىك، ئاستا، تەرتىپسىز بولىدۇ. نەپەس ئېلىشى سۇس، بەدەن ئاجىز ۋە ئۆزى ھورۇن بولۇپ قالىدۇ. چىرايى سۇلغۇن، دائىم غەمكىن ۋە ئادەم خالىمايدىغان بولۇپ، مالىخۇلىيا ئالامەتلىرى كۆرۈنىدۇ. ئىسسىق نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ.

**داۋاسى:**

داۋائى مىشكى ھار (تەركىبى: دۇرنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا ۋە مارجان ‹كۆيدۈرۈلگەن› 33 گرامدىن، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل، 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 ئۇپىدەك 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 سېلىپ، مەجۇن تەييارلاپ چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ تىندۇرۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 3 ~ 5 گىرامغىچە بېرىلىدۇ. شەربەتلەردىن گاۋزىبان شەربىتى، بادرەنجى بۇيا شەربىتى بېرىش (تەركىبى: بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، پەرەنجىمىشكى 66 گىرامدىن، گاۋزىبان 90 گىرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 33 گىرام، بەديان، بىستىپايەج 23 گىرام، گۈلاب 20 گىرام، تاتلىق ئالما سۈيى 726 گىرام، قەنتتىن 792 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، گۈلاب ۋە ئالما سۈيى بىلەن ئۈچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ، سۈيىگە قەنتتىن سېلىپ قىيام قىلىپ، شىشە قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا تۆت قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

گاۋزىبان شەربىتى (تەركىبى: هۆل گاۋزىبان، قەنت 660 گىرامدىن، گۈلابتىن 66 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، قىيام قىلىپ تەييارلاپ، پاكىز شېشىلەردە ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا تۆت قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر هۆل گاۋزىبان بولمىسا قۇرۇق گاۋزىباننى قايناق سۇ ياكى گۈلابقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ، ئۈچ هەسسە قەنت ياكى شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. ئىچىدىغان چايغا ئىپار، قىزىلگۈل، سۆمبۈل ۋە زەپەر سېلىپ ئىچىش لازىم. غىزاسىغا كەپتەر، تورۇلغا، قۇشقاچ، توخۇ شورپىسىغا دارچىن، زەپەر، زىرە، پىننە قوشۇپ بېرىش كېرەك. سۆمبۈل، دارچىن، سەئدى كوفى، قەلەمپۇر، قىزىلگۈل، بادرەنجى بۇيا، مەرزەنجۇش، رەيهانلارنى هاجەت مىقدارى بىلەن ئېلىپ سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن يۇغۇرۇپ كۆكرەككە قويۇش لازىم. سوغۇق نەرسىلەردىن قەتئىي پەرهىز قىلىش لازىم. هەسەل شەربىتى بۇ كېسەلگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

## 3. يۈرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشى

**ئالامىتى:**

تومۇر هەرىكىتى قاتتىق، كىچىك ۋە بىر تۇتاش بولىدۇ. ئورۇقلاش ئانچە بولمايدۇ. روهىي جەهەتتىكى غەيرىي ئەهۋاللار يۇقىرىقىدىكىلەرگە قارىغاندا بوشراق بولىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق ۋە قۇرۇق، قاتتىق يۆتەلنىڭ بولۇشى بۇ خىلدىكى يۈرەك كېسىلىگە خاس ئالامەتتۇر. چۈنكى يۈرەك ۋە ئۆپكىنىڭ مىزاجىدىمۇ قۇرۇقلۇق غالىب بولۇپ، نەملىكنىڭ يېتەرسىزلىكى كۆرۈلىدۇ.

**داۋاسى:**

ئارپا سۈيىگە بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. شېكەر قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. هۆل سوغۇق تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. يېڭى سېغىلغان سۈت ياخشى ئۈنۈم

بېرىدۇ. بىنەپشە يېغى[1]، ئاق موم، قاپاق ئۇرۇقى، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى، تەرخەمەك سۇلىرىنى بىرلەشتۇرۇپ يانجىپ، كۆكرەكنىڭ يۇرەك ئەتراپىغا سۇرتۇلىدۇ.

## 4. يۇرەك مىزاجىنىڭ ھۆللۇكتىن بۇزۇلۇشى

**ئالامىتى:**

تومۇر ھەرىكىتى يۇمشاق، ئاستا ۋە مۇختەلىپ بولىدۇ. روھىي قوزغىلىش بەلگىلىرى تېز بارلىققا كېلىپ، تېز ئۆزگىرىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن راھەت تاپىدۇ.

**داۋاسى:**

ھۆللۇك تاماقلارنى ئاز يېيىش بىلەن يۇرەككە قۇرۇقلۇق يەتكۇزگۇچى دورىلاردىن قەلەمپۇر، زەپەر، بادرەنجى بۇيا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ، ھەسەل سالغان سىركەنجىۋىل، پىننە شەربىتى ئىچكۇزۇلۇپ، 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 ئۆتكۇزۇپ، ئازراق قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب (كۇمىلاچ) قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن دانىغىچە ياكى يەتتە دانىدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

# § 2 . خەفەقان

يۇرەك قوزغىلىش (خەفەقان) كېسەللىكلىرى — يۇرەككە يەتكەن تۈرلۈك 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 قېيىشتىن بولغان خەفەقان

قان گەرچە ئوقۇنەتسىز بولسىمۇ يۈرەك تومۇرلىرىدا راۋان ئاقماي قېيىپ قېلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

**ئالامىتى:**

قان ماددىسى غالىبلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى يوغان ۋە ئېسىلغان ھالدا، سۈيدۈك قويۇق ۋە قىزىل رەڭلىك بولىدۇ. بەدەنلىرى ئېغىرلىشىپ 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، 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) ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، 1 ~ 2 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**ئەسكەرتىش:**

تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇستىقۇددۇسلاردىن 2 ~ 5 گرام قوشۇلىدۇ. گۆشسىز تاماق، پىشلاق قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. مەنىي چىقىرىش تەدبىرلىرىنى قىلىش ۋە مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن بىرىنچى پاراگرافتىكى چارىلارنى قوشۇمچە ئېلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەلنىڭ 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، يۈرەك قىزىپ تۇرغانلىق سېزىلىدۇ. يۈرەك تىترەپ تۇرىدۇ. ئەمما ئادەتتە سەپرا سەۋەبى بىلەن بۇ خىل ئەھۋال بولمايدۇ.

داۋاسى: سەپرانى قان تومۇردىن 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› ، دورىلار چوككۇدەك 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 60 ~ 120 مىللىلىتىرغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بىنەپشە شەربىتى ۋە تەمرى ھىندىنى قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھارارەت بولسا مۇۋاپىق تەدبىر قىلىنىدۇ. قاتتىق ھارارەت نەتىجىسىدىكى يۈرەكتە ئىششىق پەيدا بولۇش خەۋپى بولسا، قۇش ئۈزۈمى (يەبرۇج) ، كاپۇر، ئىپار، زەپەر ھەرقايسىسىدىن 0.1 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر دانە ماش ئېغىرلىقىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يۈرەكنىڭ ھارارىتى بەك زىيادە بولسا، نېپىز كۆينەكنى سەندەل ئەرقى بىلەن بىر قانچە قېتىم نەمدەپ قۇرۇتۇپ، يۈرەككە تېگىپ تۇرىدىغان قىسمىنى بىرئاز گۈلاب بىلەن نەم قىلىپ كىيدۈرۈپ قويۇش كېرەك ياكى قىزىلگۈل، تاباشىردىن ئۈچ گرامدىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام، كاپۇردىن 0.3 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئالما ياكى ئانار شەربىتى بىلەن كۈنگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ ھەم مېۋە شەربىتى (شەربىتى پەۋاكىھى) (تەركىبى: ئالما سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى، بېھى سۈيى 132 گرامدىن، گىلاس سۈيى، تەمرى ھىندى، زىرىق، لىمون سۈيى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسى 27 گرامدىن، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، يۇمغاقسۈت 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، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن بەش گرامدىن ئېلىپ، مېۋە سۈلىرى، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن ۋە سېرىق ھېلىلىدىن باشقىلىرى ئەرق چىقىرىش ئۇسۇلى بىلەن ئەرەق تارتىلىدۇ. تارتىلغان ئەرق ئۈستىگە مېۋە سۈلىرى ۋە ئېرىتىلگەن تەمرى ھىندى قوشۇلىدۇ. سېرىق ھېلىلىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەرەنجىبىن توپا - چاڭلاردىن تازىلىنىپ، ئۈستىگە قويۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 17 ~ 33 گرامغا قەدەر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 4. بەلغەمدىن بولغان خەفەقان

بەلغەم ماددىسىنىڭ يۈرەك غىلابىغا[1] ياكى يۈرەك تومۇرلىرى ئىچىگەچۆشۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. يۈرەك غىلابىئىچىگە چۈشكەن ماددا سۇيۇقلۇق ۋە يەل بولۇپ، يۈرەك تومۇرلىرىغا چۈشكىنى قويۇق تۇسالغۇ بولىدۇ.

---

① غىلاب: يۈرەك ئەتراپىنى ئوراپ تۇرغۇچى نېپىز پەردە.

**ئالامىتى:**

نەپەس قىيىنلىشىش بىلەن تومۇر ھەرىكىتى يۇمشاق بولىدۇ. بەزىدە ئاغرىق ھوشىدىن كېتىدىغاندەك بولۇپ قالىدۇ. كېسەل يۈرىكىنىڭ سۇغا چىلىشىپ تۇرغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ.

**داۋاسى:**

ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئىستەمخىقۇن (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، ھەشقىپېچەك ئۇرۇقى «ھەببۇلنىل»، سەبرە، سانا، مۇقەل 33 گىرامدىن، ھېلىلە پوستى، ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، سوقمۇنىيا 61 گىرامدىن، شەھمەنزەلدىن ئون گىرامدىن ئېلىپ، ئايارەجدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارغا قوشۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ كۆمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن 7 ~ 10 گىرامغىچە، كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ئايارەج پەيقىرانى (تەركىبى: ئۇدبىلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەر ئون گىرامدىن، سەبرە 19 گىرام، 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 گىرامدىن 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 كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ. «غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈرۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك») ئون گىرامدىن 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 گىرامدىن، جۇۋنە، زەپەر، كەرەپشە ئۇرۇقى 13 گىرامدىن، سۇمبۇل، سازەج ھىندى يەتتە گىرامدىن، قۇندۇز قەھرى، ئىپار ئۈچ گىرامدىن، ھەسەلدىن 363 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 7 گىرامغىچە كۈنىگە ئىككى قېتىم بېرىلىپ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش كېرەك. نۇشدارى لۈئلۈۋى (تەركىبى: زەرنەپ، دارچىن، ئايلىشى، سۇمبۇل، جويۇز، بەسباسە، قەلەمپۇر، دۇرنەج ئەقرەبى، يۇيۇلغان گىلى ئەرمىنى، گىلى مەختۇم، مەستىكى، زەپەر، كۈمۈش ۋەرەق، ئۇرۇقسىز زىرىق، ئىپار، تاباشىر ھەرقايىسىسى ئۈچ گىرامدىن، قىزىلگۈل، سەئدى كوفى، گۈلابقا سۈرۈلگەن ئاق سەندەل، ئاقلانغان سېمىزئوت ئۇرۇقى «تۇخۇمى خىرفە» ھەرقايىسىسى 33 گىرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت بەش گىرام، 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 - كەچتە تاماقتىن كېيىن 7 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يۈرەككە ئىسسىقلىق بەرگۈچى دورىلارنى يۈرەك ئۈستىگە چېپىش، مەسىلەن: قۇستە، سۇمبۇل، سەئدى، دارچىن، سوكلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، رەيھان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، يۈرەك ئۈستىگە چېپىش كېرەك.

## 5 . سەۋدادىن بولغان خەفەقان

سەۋدا خىلىتلارنىڭ لېيى بولغانلىقى ئۈچۈن، تومۇرلارغا قۇيۇلسا تۇسالغۇ ھاسىل قىلىپ، يۈرەكنىڭ ساپ ھاۋا (ھاۋايى نەسىمى) بىلەن تەمىنلىنىشى ۋە بۇخاراتلارنىڭ چىقىپ كېتىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. يۈرەك بۇ توسقۇنلۇقنى دەپئى قىلىش ئۈچۈن كۈچەپ ھەرىكەتلەنگەنلىكتىن، تىترەش قوزغىلىش كېلىپ چىقىدۇ ياكى ھاۋايى نەسىمى يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن يۈرەك ئېغىپ ھەرىكەت قىلىدۇ.

**ئالامىتى:**

دائىم يۈرەك ئېغىپ (پۇلاڭلاپ) تۇرىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى قاتتىق بولىدۇ. كېسەلدە قورقۇش ۋە ئەندىشە، ئورۇنسىز خىياللار پەيدا بولىدۇ.

**داۋاسى:**

بۇ كېسەلنىڭ داۋاسى مالىخۇلىيانىڭ داۋاسى بىلەن ئوخشاش. بەلغەم بىلەن سەۋدانىڭ ئارىلاش ئالامەتلىرى بولسا، بەلغەم ۋە سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ. تۇربۇت، ئەفتىمۇن، غارىقۇن، ئۇستىقۇددۇس، كابىل ھېلىلىسىنىڭ ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، ئايارەج پەيقىرا 15 گرام، ئۇد ھىندىدىن بەش گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى 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 كۇمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ)

دىن ھەر كۈنى ئاخشىمى 7 ~ 9 دانىغىچە قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن خېمىرى ئەۋرىشىم① (تەركىبى: ئۇد ھىندى، ئاق سەندەل كېپىكى بەش گرامدىن، سۇمبۇل، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، پىشقان ئاپپىلسىن شۆپۆكى، 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 (قايىنتىلمىغىنى) 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 ئۈچ كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن يېرىمى قالغۇدەك قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە قەنت ۋە ئالما ـ ئانار سۇلىرىنى 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 سۇت يېتىشمەسلىكتىن بولغان خەفەقان

ئاياللار تۇغۇتتىن كېيىن ياكى ھەيز سەۋەبى بىلەن كۆپ قان يوقىتىش، ئەرلەردە ھەرخىل يوللار بىلەن قان ئېقىش ۋە قاتتىق سۈرگە ئىچىپ كۆپ ئىچ سۈرۈپ كېتىش، يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ ناچار بولۇشىدىن قان ئازلىق كېلىپ چىقىش قاتارلىق سەۋەبلەر يۈرەكنى زەئىپلەشتۈرىدۇ. زەئىپلىكنى يېڭىش ئۈچۈن ئاجىزلىغان يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى تېزلىگەن ھالەتتە بولۇپ، خەفەقان پەيدا بولىدۇ.

**داۋاسى:**

ئالدى بىلەن سەۋەبىنى يوقىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن قان ھاسىل قىلغۇچى تەدبىر ـ چارىلارنى قىلىش لازىم. مەسىلەن: چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، نوقۇت سېلىنغان

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

ئۇچار ـ قاناتلار شورپىسى بېرىلىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۇرگۇچى 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:**

بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك بار بولغان ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرنىڭ داۋاسىنى ئاساس قىلىش بىلەن يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنى مۇۋاپىق تاللاپ قوشۇمچە بېرىش لازىم. ئەمما بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك ئەزانى ئايرىشتا خاتالاشماسلىق لازىم.

① ھەرسە: گۆشنى ھالۋىدەك يۇمشاق پىشۇرۇپ تەييارلىنىدىغان بىر خىل غىزا.

## 3 § . باشقا خىلدىكى يۈرەك كېسەللىكلىرى

### 1. ئايلىنىپ كېتىش (غەششى)

غەششى يۈرەكنىڭ ھېس ۋە ئىرادە ئەسەبلىرىنىڭ ئۆز پائالىيىتىدىن قېلىشى بىلەن كېلىپ چىقىدىغان ئېغىر ھالدۇر. مەزكۇر ئەسەبلەر يۈرەكتىكى روھنىڭ پۈتۈن بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىشىنى تەڭشەپ تۇرغاچقا، بۇلارنىڭ زەھەرلىنىشى ھوشسىزلىقنى كەلتۈرىدۇ. ھوشسىزلىقنى كەلتۈرگۈچى سەۋەبلەر روھنىڭ تارقاپ كېتىشى، روھ بىلەن تاشقى ساپ ھاۋا ئالمىشىشىنىڭ 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 - ئىچمەكلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن: ھاراق، مەيزاپلارنى كۆپ ئىچىش، تۇيۇقسىز پەيدا بولغان قورقۇنچ، دەھشەت ۋە غەم، ھەرخىل زەھەرلىك بۇس - بۇخاراتلار، يۈرەك مىزاجىنىڭ ئۆتكۈر بۇزۇلۇشى، مېڭە، ئۆپكە قاتارلىق ئەزالارغا يەتكەن زەرەرنىڭ روھقا تەسىر قىلىشى ۋە يۈرەكنىڭ ئۆزى ياكى غىلابىدىكى ياللۇغلىنىشلار.

**ئالامىتى:**

ھوشىدىن كېتىش ئالدىدا تومۇر كىچىك، ئىنچىكە سالىدۇ، رەڭگى ئۆزگىرىدۇ (تاتىرىدۇ)، كۆز ئالمىسىنىڭ ھەرىكەتلىنىشى ناچارلىشىپ كۆز ئالدىدا بىر نېمە ئۇچۇپ يۈرگەندەك كۆرۈنىدۇ، بىرئاز سوغۇق تەرلەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھوشىدىن كېتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئاغرىقنىڭ رەڭگى توپا رەڭ، پۇت - قوللىرى سوۋۇپ كەتكەن، نەپەس ئېلىشى كىچىك ۋە ئاستا بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى ئاجىز ۋە ئاستا بولۇپ، بارغانسېرى پۈتۈن بەدەن سوۋۇپ كېتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشىدۇ. يۈرەك ئويىنىغاندەك 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 پۈتۈنلەي ئاۋاز چىقمايدۇ. ئەمما ئايلىنىپ كەتكەن ئاغرىقتىن ئاۋاز چىقىشى مۇمكىن.

**داۋاسى:**

ئايلىنىپ كەتكۈچىلەرنى پۈتۈنلەي ھوشسىز ھالەتتە ياكى بىرئاز ھوشيار ئۇچرىتىشىمىز مۇمكىن. ھوشسىز بولغاندا، ئەگەر سەۋەبىنى بىلىشكە ئۈلگۈرسەك، ئۇنى دەپئى قىلىش،

بولمىسا كۆچىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، ھوشىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىشىمىز كېرەك. يەنى مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەرگە قارىمۇقارشى تەسىر قىلىدىغان دورىلارنى بۇرۇنغا پۈركۈش، يۇتقۇنچاقتا 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 پۈركۈش لازىم. چۈنكى ئىپار تەبىئىي ئىسسىقلىقتا مەدەت بېرىدۇ. سوغۇق گۈلابنى يۇتقۇنچاقتا تامغۇزۇش، كۆكرىكىگە سوغۇق سۇ پۈركۈش كېرەك. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن خەفەقان كېسىلىدە سۆزلەنگەن سەندەل سۈيىدە نەمدەلـ-گەن كۆينەك كىيگۈزۈش لازىم. ئەگەر كېسەل ھوشيار ھالەتتە بولسا قىيتىق، دوغ ئىچكۈزۈش لازىم.

كېسەلنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا ھوشسىز ھالىتىدە ئىپار، ئەنبەر، رەيھان، لاچىندا-نە، قەلەمپۇر، دارچىن، زەپەر قاتارلىقلارنى پۈركۈش لازىم. ئىككى گرام داۋائى مىشكى، 0.2 گرام ئىپارنى ئازراق رەيھان سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، يۇتقۇنچاقتا تېمىتىش لازىم. ئەگەر ئايلىنىپ كېتىشنىڭ سەۋەبى ئاچ قورساق قېلىش، قاتتىق ئىچ سۈرۈش، تومۇردىن كۆپ قان ئېلىش، جاراھەتلەردىن قان ئېقىپ كېتىشلەردىن بولسا، سوغۇق سۇ، گۈلاب قاتارلىقلارنى كۆكرەككە قويۇشقا بولمايدۇ. بەلكى تۆۋەندىكىلەردىن بىرىنى بۇرۇنغا پۈرۈ-تىش لازىم: توخۇ گۆشى كاۋىپى، ئوتتا سېلىپ بىر ئاز پىشۇرۇلغان ئالما ياكى بېھى، بۇغدايىنىڭ ئىسسىق نېنى قاتارلىقلارنى پۈركۈش، گۆش سۈيىگە گۈلاب بىلەن ئازراق ھاراق قوشۇپ گالغا تامغۇزۇش، مەيدىنى 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 ھەببۇلئاسنىڭ قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىقى، موزا، ئانار پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئەزالارغا سېپىلىدۇ. ئالما، بېھى قاتارلىق مېۋىلەرنىڭ سۈيى ۋە گۆش شورپى-سىغا پۇراقلىق دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش لازىم. ئەگەر ئايلىنىپ كېتىشتىن بۇرۇن ياكى ئايلىنىپ كەتكەن ھالەتتە ھېق تۇتسا، ئېغىزدىن نەرسە بېرىشنى توختىتىش ۋە قۇستۇرۇش تەدبىرلىرىنى قىلىش كېرەك. گالغا توخۇ پېيى تىقىپ قۇستۇر-سىمۇ بولىدۇ ياكى كۆندۈشقا ئوخشاش چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بۇرۇنغا پۈركۈش 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 قەرھا، پەرپىيون، سۇمبۇل، بەڭگىدىۋانە ئۇرۇقى ئۈچ گرامدىن، زەپەر 17 گرام، ئەپيۇن 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 تەسىردىن بولسا ياكى زەھەرلىك يېمەك - 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 - 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 - پۇت ۋە بېشىنى يەڭگىل دەرىجىدە مۇجۇپ تۇتۇش كېرەك. ئەگەر سوغۇق پەسىلدە بولسا مەجۇنى فىلاسفە بېرىلىدۇ.

باشقا ئەزالاردىكى ياللۇغلىنىشلار نەتىجىسىدىن ئايلىنىپ كېتىش: ئاغرىقنىڭ قول - پۇتلىرى تېڭىلىدۇ ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللەر تۈپەيلىدىن 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.

يۈرەك ئاغرىشلاردىن بولغان ئايلىنىپ كېتىشكە چارە قىلىش مەسىلىسىدە سوغۇق سۇ سېپىش ئومۇمىي تەدبىردۇر. لېكىن قايسى جايغا سېپىش (ياكى پۈركۈش) بۇ توغرىلىق ئىختىلاپ مەۋجۇت. ئەمما كۆپچىلىك يۈرەك ساھەسىگە پۈركۈشنى توغرا تاپمىغان. چۈنكى سوغۇق سۇ پۈركۈشتىن مەقسەت كېسەلنى ھوشىغا كەلتۈرۈشتۇر. بۇنىڭ بىلەن روھ ۋە قان قوزغىلىپ تەبىئەتكە ئەگىشىدۇ. نەتىجىدە ھارارىتى غەرىزە يۈرەككە مەدەت بېرىپ ھېس كۈچلىنىدۇ. يۈرەك ساھەسىگە سېپىلگەندە ئەھۋال بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن سۇنى يۈزگە چېچىش كېرەك.

دېمەك، يۈرەك مۇھىم ئەزا بولغىنى ئۈچۈن بۇنىڭ ئاغرىقلىرىنى، جۈملىدىن ئايلى-

[1] پادى زەھرە: زەھەر قايتۇرغۇچى دېگەن مەنىدە بولۇپ، ئىت، كالا ۋە ئۆچكە قاتارلىق ھايۋانلارنىڭ ئۆت خالتىسى، ئۈچەي ۋە ئاشقازان قاتارلىق ئىچكى ئەزالىرىدىن چىقىدىغان بىر خىل تاشتەك ماددا ئۇيغۇر تىبابىتىدە زەھەر قايتۇرغۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ھايۋان ئۆلگەندىن كېيىن ئېلىنىدۇ.

نىپ كېتىشىنى داۋالاشتا بەك ئېهتىيات قىلىش كېرەك. داۋالاشتىن مەقسەت يۈرەكنىڭ ئېتىدالدىكى كۈچ ـ قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتىن ئىبارەت بولۇشى لازىم. تۆۋەندە ئۇيغۇر تېبابىتى دورىلىرى ئىچىدە مۇھىم بولغان بىرقانچە يۈرەك 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، رەيهان 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 يۈرەك ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ياخشى ئۈنۈم بېرىدىغىنى مەجۇنى مۇپەررىهى ياقۇتىدۇر. بۇنىڭ بىرقانچە نۇسخىلىرى كۆرسىتىلدى. داۋالاش قائىدىلىرىگە ئاساسەن بىرنى تاللاپ بېرىش لازىم. چۈنكى مۇپەررىهى ياقۇتنىڭ نۇسخىسى ئۇيغۇر تېبابەت كىتابلىرىدا ھەرخىل كۆرسىتىلگەن مەجۇنى مۇپەررىهى ياقۇتى[1] I (تەركىبى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، گاۋزىبان، بىخ مارجان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىلگۈل، كەھرىۋا، تورۇنجى پوستى، ئاق پىلە ‹يىپەك غوزىسى›، سېمىزئوت ئۇرۇقى ھەرقايىسسى 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 سېرىق ھېلىلە مۇرابباسىنىڭ شىرىسى بىلەن مەجۇن قىلىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ).

مەجۇنى مۇپەررىهى ياقۇتى II (تەركىبى: تاباشىر، گاۋزىبان، كاسىنە ئۇرۇقى ھەرقايىسسى 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 قايىنىتىپ قىيام قىلىپ، كۈنىگە ئۈچ گرامدىن ئىككى قېتىم قەھۋە (كافى) بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.)

مەجۇنى مۇپەررىهى ياقۇتى III (تەركىبى: ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئايلىشى

[1] ياقۇت، مەرۋايىت، مارجان ئالدى بىلەن كۈشتە قىلىنىدۇ ياكى كۆيدۈرۈلىدۇ (كۈشۈتلەرگە قاراڭ).

66 گرامدىن، دۇرنەج ئەقرەبى، بادرەنجى بۇيا، ئاق ئۇد قىمارى ئۈچ گرامدىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، زەپەر 17 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەقتىن 1.5 گرامدىن ئېلىپ، 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 يۈرەك ساھەسىدىن قانداقتۇر بىر بۇس ياكى تۈتۈندەك نەرسىنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلەپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. كېيىنچە روھىي ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. ئېغىر ھاللاردا كېسەل ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن.

**سەۋەبى:**

خىلىتلارنىڭ كۆيگەنلىكىدۇر.

**داۋاسى:**

مەتبۇخى ئەفتىمۇن I (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستىقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ بىرىمى 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. يۈرەك قۇلىقىنىڭ ياللۇغى

«ئۇزۇنئۇلقەلب» ئەرەبچە يۈرەك قۇلىقى دېگەن سۆز بولۇپ، يۈرەكنىڭ بەدەندىن كەلگەن قاننى قوبۇل قىلىدىغان ئورنىدۇر. بەزىلەر بۇنى يۈرەكنىڭ «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، يۈرەكنىڭ 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، ئىكلىلمىلىك، پىرسىياۋشان، بۇغداي كېپىكىنى قايىنىتىپ، سۈيىنى كۆكرەككە قۇيۇش كېرەك. ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن ئارپىبەدىيان، ئىكلىلمىلىك، زىغىر، يالغۇز، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، يېسىۋىلەك، زەپەرلەرنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ قويۇلىدۇ. ئوزۇقلۇققا باي بولغان، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلاردىن — داۋائى مىشكى، مۇپەررىھى 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، ئۈشنە، زەنجىۋىل ۋە پىلپىل 13 گرامدىن، ئىپار ئۈچ گرامدىن، ھەسەلدىن پۈتۈن دورا مىقداردىن ئىككى ھەسسە ئارتۇق ئېلىپ، پىلە غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مەرۋايىتنى گۈلاب بىلەن ئۇپىدەك 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 تىندۇرۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 3 ～ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى Ⅱ (تەركىبى: تاباشىر، گاۋزىبان، كاسىنە ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 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 قايىنىتىپ 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، ئۈشنە يەتتە گرامدىن، مەستىكى يەتتە گرام، خولىنجان، ئېگىر 17 گرامدىن، زەپەر ئۈچ 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 قايىنىتىپ، ئۇنىڭدىن 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 گۈلابىنىڭ 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 ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، ھاشا، ھۇپارىقۇن، سازەج ھىندى، پاراسيون، سەلىخە، پىلپىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جاۋاشىر، زەپەر، داچىن، بىستىپايەج، قۇندۇز قەھرى، مۇرمەككى، پەتەر ئاساللىيون، زىراۋەندە تەۋىل، ئۇساره ئەپسەنتىن، پەرپىيۇن، ھۇماما، زەنجىۋىل ھەرقايسىسى 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 كۈنگە 1 ~ 2 ئىككى قېتىم 7 ~ 13 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاقىۋەت جەھەتتىن ئالغاندا ياللۇغلىنىش يۈرەك غىلابلىرىدا بولغان بىمارلاردا خەتەر ئانچە كۆپ ئەمەس. ئەمما ياللۇغلىنىش يۈرەكنىڭ 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. يۈرەك سانجىقى

بۇ كېسەلدە بىمار يۈرەك ساھەسىدە سىقىلىش پەيدا بولۇپ ئايلىنىپ كېتىدۇ. ئاغزىدىن كۆپ مىقداردا كۆپۈك ۋە سۇ ئاقىدۇ.

**سەۋەبى:**

يۈرەككە بىر ئاز سەۋدا ماددىنىڭ قويۇلۇشى بىلەن يۈرەك ئەسەبلىرى تارتىشىش ھالىتىگە كېلىش نەتىجىسىدە پەيدا بولىدۇ.

**داۋاسى:**

بەدەننىڭ چوڭقۇر جايلىرىدىن سەۋدانى چىقىرىش ئۈچۈن مۇۋاپىق سۈرگىلەر بېرىلە-

دۇ. جىگەرنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش بىلەن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى، مالىخولىيا كېسەللىنى داۋالىغۇچى تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

## 5. يۈرەك قېپىغا سۇ چۈشۈش

يۈرەكنى ئوراپ تۇرغۇچى غىلاپ ئىچىگە سۇ يىغىلىدۇ. سۇنىڭ تەسىرى يۈرەككە يەتكەندە، يۈرەك بۇ غەيرىي تەبىئىي ئەھۋالدىن زەھەرلىنىپ، تىترەپ (ئىلاجلىق) ھەرىكەت قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەزىلەر بۇنى تىترەشنىڭ بىر خىلى دەپ ئاتايدۇ.

**ئالامىتى:**

خەفەقاندىكى ئالامەتلەردىن باشقا، كېسەل يۈرەك ئەتراپىدا قانداقتۇر بىر ئېغىرلىق ياكى يۈرىكى چۆكۈپ كېتىپ بارغاندەك ھېس قىلىدۇ، نەپەس سىقىلىدۇ.

**داۋاسى:**

ئالدى بىلەن سۈيۈقلۇقنى تارقىتىش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدبىلسان، 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 قويۇپ 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، ئۇستىقۇددۇس 13 گرامدىن، ئەفتىمۇن، كامادرىيوس، مۇقەل، سەبرە، ئون گرامدىن، ھاشا، ھۇپارىقۇن، سازەج ھىندى، پاراسيون، سەلىخە، پىلپىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جاۋاشىر، زەپەر، داچىن، بىستىپايەج، قۇندۇز قەھرى، مۇرمەككى، پەتەرئاساليون، زىراۋەندە تەۋىل، ئۇسارە ئەپسەنتىن، پەرپىيۇن، ھۇماما، زەنجىۋىل ھەربىرى يەتتە گرامدىن، جىنتىيانا، ئۇستىقۇددۇس 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، سۇمبۇل، زەپەر، بادرەنجى بۇيا، قەلەمپۇر، سەئدى كوفىلەرنى سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن يۈرەك 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 ئۇچۇن 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:**

سەۋەبىنى يوقىتىش بىلەن سەۋەبى قايتا ھاسىل بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. قان كۆپەيتكۈچى تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كۆپايە قىلىدۇ. بەزىدە يۇقىرىدىكىنىڭ ئەكسىچە قان كۆپ تورۇقلۇقمۇ سۈت ئازىيىپ كېتىدۇ. بەدەندە ھېچقانداق بۇزۇلۇش ئەھۋالى بولمىغان ھالدا قاندىن سۈتنىڭ ئايرىلىپ چىقىشى توسقۇنلۇقتا 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 مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ.

**ئالامىتى:**

1) سۈت سۇيۇق، رەڭگى سېرىققا مايىل، سۈت يوللىرىدا ئېچىشىشى قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلسە، سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

2) سۈتنىڭ رەڭگى ئاق، سۇدەك سۇيۇق، چۇچۇمەل 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:**

خىلتلارنى ئېنىقلاش بۇ خىل سۈت ئازلىقىنى داۋالاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن چارىلار بويىچە بۇزۇق خىلتلارنى بەدەندىن چىقىرىش تەدبىرلىرىنى قىلىش بىلەن، شۇ خىلتلارغا قارشى ھالدا ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. مەسىلەن:

سەپرادىن بولغان سۈت ئازلىقتا: ئارپا سۈيى، ئەينۇلا مۇراببىاسى، 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 (شياگدۇزا) سېلىپ، ھالۋا تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

سەۋدادىن بولغان سۈت ئازلىقتا: بۇغداي ئۇندۇرمىسى، ئاقلانغان نوقۇت، ئارپا، ئەنجۈر ۋە بادام بېرىلىدۇ ھەم سۈتلۈك قوينىڭ يىلىنى پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەمما سۈت بەك قويۇق بولۇپ، ئەمچەكتىن چىقىش تەس بولسا، بىنەپشە، ئاق لەيلى ۋە ئارپا قاتارلىقلارنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، قايىنتىپ سۈيىنى ئىچىشكە ۋە قايناتقان نەرسىلەرنى سۈزۈپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇشقا بېرىلىدۇ.

ماددىلار ئارىلاشمىغان ھالدا مىزاجىنىڭ 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 مىزاجىنى ئۆزگەرتىش بىلەن يېمەك - ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىش لازىم. دورىلاردىن قان كۆپەيتىدىغان تۇدەرى سەفىد ۋە تۇدەرى سۇرۇخ، كۆكنار ئۇرۇقىنى بېرىش لازىم. سۈتلۈك قوي، ئۆچكە يىلىنلىرىنى پىشۇرۇپ بېرىش ۋە سۇيۇق 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، ئۈچ ھەسسە ئۈزۈم 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 زەرەلىك، چۈنكى بەدەن سۇسلىشىدۇ. سۈتنىڭ كۆپ بولۇشى قاننىڭ 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 ياللۇغلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. دېمەك، سۈتنىڭ مىقدارى بەك كۆپ بولۇشىنى 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 ئۈستىگە قويۇش، سۈتنى ۋاقتى - ۋاقتىدا سېغىپ تۇرۇش كېرەك.

## § 2 . ئەمچەك ياللۇغى

ئەمچەك ياللۇغى باشقا ئەزالاردىكى ياللۇغلىنىشلارغا ئوخشاش سەۋەبلەردىن پەيدا بولۇش بىلەن بىللە، بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللاردا سۈتنىڭ تۇرۇپ قېلىشى سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: مىزاجىنىڭ بەك ئىسسىقلىقى سەۋەبلىك سۈتنىڭ نەملىكى تۈگەپ قويۇقلىشىپ قالىدۇ. شۇنداقلا سوغۇق مىزاج سۈتنى ئۇيۇتىدۇ ياكى بوۋاق ئەمچەكنى ياخشى شورىيالماي سۈت ئەمچەكتە تۇرۇپ قالىدۇ.

**ئالامىتى:**

ئەمچەك چىڭقىلىپ قاتتىقلىشىپ قالىدۇ. ئەمچەكنىڭ ئۈزى ۋە پۈتۈن بەدەن قىزىيدۇ، كۆكسى قاتتىق ئاغرىيدۇ.

**داۋاسى:**

يەڭگىل ھاللاردا ئەمچەككە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. ئىتئۈزۈمىنى يوپۇرمىقى بىلەن بىللە سوقۇپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەككە قويۇش كېرەك. ياللۇغلىنىش ئېغىر بولسا، قىزىق سۇنى ئىلمان قىلىپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇش، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. ئەمچەك قىزارغان ۋە قاتتىقلاشقان بولسا، سىركە بىلەن قايناق سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، كالىنىڭ دوۋساق قېپىغا قاچىلاپ، ئەمچەك ئۈستىگە قويۇش لازىم. ئارپا ۋە پۇرچاق ئۇنىنى مۇغاس، تۇخۇم سېرىقى، ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيى، سېمىزئوت سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئەمچەككە چېپىلىدۇ. قىزىتما بىرئاز پەسلىگەندىن كېيىن، زىغىر، بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، كۈنجۈتلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، گۈل يېغى، ئېرىگەن ئاق موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ماي ھالىغا كەلتۈرۈپ، ئەمچەككە سۈرتۈلىدۇ. ئەگەر بۇ نەتىجە بەرمىسە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، زىغىرلارنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ چېپىش لازىم.

ئەگەر ياللۇغلىنىش سوغۇقتىن بولسا، يەنى قىزىش، قىزىرىش بولماي، ئىسسىغادەك 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 - 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 بابىدا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. چۈنكى ئەمچەك تىل ۋە ئېغىز ئىچىگە ئوخشاش نازۇك ئەزا. بەزىبىر جەرراھلار[1] تەجرىبىسىزلىكتىن نەشتەرنى يىرىڭ خالتىسىغا قەدەر سالماي، خالتا ساقلىنىپ قالسا، يەنە يىرىڭ

① جەرراھ: تاشقى كېسەل دوختۇرى.

پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن نەشتەرنى چوڭقۇرراق سېلىش 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 ئۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. ئەمچەك بەك چوڭىيىپ كەتكەندە سېغىز (ياكى ساپال)، ئاقاقىيا، قەلەي كۆشتىسىنى باراۋەردىن ئېلىپ، مىگدىۋانە (بەزرۇلبەنجى) يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئەمچەك ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

# يەتتىنچى باب ئاشقازان كېسەللىكلىرى

## § 1 . ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

### 1. ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلتسىز ۋە خىلتلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

1) ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلتسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

مەئىدىنىڭ 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 سۇلىرى بېرىلىدۇ. ئالما شەربىتى، ئانار شەربىتى، لىمون، گىلاس سۇلىرىنى بېرىش لازىم. كالا گۆشىگە ئاچچىقسۇ، يۇمغاقسۈت 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، شېكەر 17 گرامدىن ئېلىپ، زىرىق سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، سۈس 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 قۇۋۋىتى زەئىپ بولسا جاۋارىش تەمرى ھىندى (تەركىبى: تەمرى ھىندى 369 گرام، ئانار سۈيى 33 گرام، لاچىندانە ئۈچ گرام، گاۋزىبان، مەستىكى يەتتە گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى ئون گرام، قەنت 13 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، تەمرى ھىندىنى بىر ئاز قايناق سۇدا ئېرىتىپ سۈزۈپ، ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ، قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قىيام ئىلمان بولغاندا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 17 گرامدىن بېرىلىدۇ.

2) ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلتلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

سەپرا ماددىسى سەۋەبى بىلەن ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئېغىز ئاچچىق بولىدۇ. كۆڭۈل ئاينىيدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، قۇسۇق، ئارقا تەرەت ۋە سۈيدۈكتە سەپرا ماددىسى (سېرىق ئاچچىق سۇيۇقلۇق) كۆپلەپ چىقىدۇ. تاماقتىن كېيىن ئاچچىق ياكى سېسىق كېكىرىك چىقىدۇ. كېكىرىش بىلەن ئېغىزدىن سېسىپ قالغان بېلىق پۇرىقى كېلىدۇ. مۇنداق كىشىلەر ياغاق مېغىزى يەپ سالسا، دەرھال سېسىق 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 مەئدە يەڭگىل بولۇپ، كۆڭۈل ئاينىش، ئاشقازان كۆيگەندەك ئېچىشىش، تەشنالىق بولسا بۇ ماددىنىڭ بەك سۇيۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. ماددا زىيادە بولسا، كۆڭۈل ئاينىش ئېغىر بولىدۇ. ماددا ئاز بولسا، تاماق يېگەندىن كېيىن كۆڭۈل ئاينىيدۇ. ماددا ئاشقازان تېگىدە بولۇپ، ئاشقازان تىۋىتلىرى 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 تىۋىتلىرى ماددىنىڭ بىر قىسمىنى سۈمۈرۈپ، بىر قىسمىنى سۈمۈرمىگەنلىكىدۇر. قۇرۇق كۆڭۈل ئاينىش بىلەن قۇسۇش ئالمىشىپ تۇرسا، بۇ ماددىنىڭ ئاشقازان

ئىچىگە باشقا ئەزالاردىن كېلىپ قويۇلۇشىنىڭ ئالامىتىدۇر.

كۆڭۈل ئاينىش بىلەن قۇسۇش بىللە كەلسە، ماددا ئاشقازاننىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغانلىق ئالامىتىدۇر. تەشنالىقنىڭ كۆپلۈكى ماددىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن ياكى ئۇ شورغا ئايلانغانلىقتىن 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: ئاشقازاننىڭ بۇ خىلدىكى ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر ئاساسىدا ماددىنىڭ ئاشقازاننىڭ ئۆزىدە ھاسىل بولۇۋاتقانلىقى ياكى باشقا ئەزالاردىن كېلىۋاتقانلىقىنى ئايرىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا داۋالاش نەتىجىلىك بولىدۇ. ئەگەر ماددىنىڭ ئاشقازاندا پەيدا بولغانلىقى مەلۇم بولسا قەي قىلدۇرۇش ياكى سۈرگە بېرىش بىلەن تازىلاش؛ قايسى چارە كېسەلگە ئېغىر كەلمىسە شۇنى قىلىش لازىم. تازىلاشتىن كېيىن ئاشقازاننىڭ مىزاجىغا قاراپ قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن سىركەنجۇبىل بىلەن ئىلمان سۇنى كۆپرەك ئىچكۈزۈش كۇپايە قىلىدۇ. قالغان تەدبىرلەر قۇرۇق ھۆ بابىدا تەپسىلىي سۆزلەندى.

بەزى ئاغرىقلاردا ئاشقازان بوش قالغان ۋاقىتلاردا ماددا سىڭىدۇ. 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 تىۋتلىرى سىڭدۇرۇپ ئالغان بولسا، ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدبىلسان، 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 قويۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈندىن كېيىن، ئون گرامدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ) نى تازىلاش ئۈچۈن بېرىش لازىم. خاس سەبرىنى بېرىش ئايارەجدىن ئەۋزەلرەك. سىركەنجۇبىل بىلەن بەرگەندە تېخىمۇ ياخشى. ئاغرىقنىڭ ئىشتىھاسى ناچار بولۇپ، ھۆ كۈچلۈك بولسا،

ئايارەجىنىڭ تەركىبىدىكى زەپەر ئورنىغا قىزىلگۈل سېلىش لازىم. ماددىنىڭ سەۋەبىدىن ئىكەنلىكى ئېنىق بولغان هالدا جالىنۇس تەكلىپ قىلغان شەربىتى ئەپسەنتىن (تەركىبى: ئەپسەنتىن رۇمى 17 گرام، قىزىلگۈل 23 گرام، شاهتەررە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم يەتتە گرامدىن، قارىئۆرۈك 20 دانە، تەمرى هىندىدىن 66 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى بىر كىلوگرام قايناق سۇغا چىلاپ، تازا تەمى چىققاندا ماتادىن سىقىپ، سۈزۈپ، قايىنتىپ پاكىز قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن هەر 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 — قېتىقىقا بىرئاز شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ بېرىپ، ئارقىدىن 83 گرام سىركەنجۇبىلـ ـنى سۇ قوشماستىن ئىچكۈزۈپ، ئىككى سائەتكىچە سۇ ئىچمەسلىكنى بۇيرۇش كېرەك.

سەپرانىڭ جىگەردىن كەلگەنلىكى مەلۇم بولسا (بەدەندە سەپرانىڭ غالىبلىقى كۆرۈلـ ـسە)، ئاغرىقنىڭ ئومۇمىي ئەهۋالىغا 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، شاهتەررە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم يەتتە گرام، قارىئۆـ ـرۈك 20 دانە، تەمرى هىندىدىن 66 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى بىر كىلوگرام قايناق سۇغا چىلاپ، تازا تەمى چىققاندا ماتادىن سىقىپ، سۈزۈپ، قايىنتىپ، پاكىز قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن هەر كۈنى ئەتىگەندە 33 گرام شېكەر، ئۈچ گرام سەبرە بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 2. ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلتسىز هۆل 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 هۆللۈك يەتكۈزۈشتىن ئىبارەت بولۇشى كېرەك. مەسىلەن: كالا سۈتى، ئارپا سۈيى، ئارپا تالقىنىغا بادام يېغى، شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەئىدە 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 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 ‹لىسانى ئاساپۇر› ، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قەلقەل، كۈنجۈت، ئاق كۆكنار ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، ھەسەلدىن 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.

## 3. ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلتلىق 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 چوكىيىدۇ.

**داۋاسى:**

ئاشقازاننى سەۋدا ماددىسىدىن تازىلاش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستۇقۇددۇس 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 قايناتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا سۇيى ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى

‹ سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ) بۇيرۇش، ھۆل ئىسسىق تاماق ۋە چاي دورىلىرىنى بېرىش لازىم. توخۇ شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ بېرىش كېرەك. بۇ خىلدىكى ئاشقازان كېسىلىدە قەي قىلدۇرۇش پايدىسىز، چۈنكى سەۋدا ماددىسى قويۇق بولغانلىقتىن، ئاشقازاننىڭ تېگىگە ئولتۇرۇۋېلىپ قەي بىلەن چىقمايدۇ.

ھۆل سوغۇقتىن بولسا، ئېغىزىدىن شۆلگەي كۆپ كېلىدۇ. تاماق ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرمايلا ئۈچەيگە 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 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، سۇمبۇل ۋە مەستىكى رۇمىدىن 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەببەر قىلىش ئۇسۇلى: زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، بىر كېچە - 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، سۇمبۇل، 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، سۇمبۇل، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جوزبۇۋا ئون گرامدىن، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەديان، 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، ئارپىبەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئېگىر، سۇمبۇل، ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، كاپۇر 0.2 گرام، ئىپار 0.2 گرام،

بەسباسە، نارمىشكى، پەرەنجىمىشكى، سەئدى كوفى، بوزۇغا، زەرنەپ ئۈچ 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 ئىبنى سىنانىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن نۇسخا بولۇپ، مەئدە، يۈرەك كېسەللىكلىرى ۋە نەپەس قىيىنلىشىشلارغا بېرىلىدۇ. بۇ نۇسخىلارمۇ شۇ ماۋزۇلاردىكى ئاشقازان بۇزۇلۇشىنىڭ كۆپچىلىكىگە ناھايىتى ئۈنۈملۈكتۇر.

## 2 § . ئاشقازان ئاغرىقى

مەئدىنىڭ ئاغرىشى مەئدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق زەھەرلىنىشلىرى بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ ھەقتە بىرىنچى پاراگرافتا سۆزلەپ ئۆتتۇلدى. تۆۋەندە ئاشقازاننىڭ 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 سۆزلىنىدۇ.

### 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 كۇمۇنى (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، سۇمبۇل 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 قۇرۇتۇلغاندىن 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، 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 ئىبنى سىنا ئۆز تەجرىبىسىدە بۇ خىل ئاشقازان ئاغرىقىنى كىندىكنىڭ ئوڭ - سول تەرىپىگە ھىجامەت قويۇش بىلەن داۋالىغاندا دەرھال ئاغرىق پەسەيگەن. سىركەنجىۋىل 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 قايناق 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 سوغۇقلۇقىغا 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. مەئىدىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن جاۋارىش جالىنۇس نۇشدارى (تەركىبى: سۇمبۇل، 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 ئۇنىڭغا قوشقاندىن كېيىن سوقۇپ دورىنى ئۇستىگە سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئون كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نۇشدارى لۆئلۇۋى (تەركىبى: زەرنەپ، دارچىن، ئايلىشى، سۇمبۇل، جويۇز، بەسبا- سە، قەلەمپۇر، دۇرنەج ئەقرەبى، يۇيۇلغان گىلى ئەرمىنى، گىلى مەختۇم، مەستىكى، زەپەر، كۈمۈش ۋەرەق، ئۇرۇقسىز زىرىق، ئىپار، تاباشىر ھەرقايسىسى ئۈچ گرامدىن، قىزىلگۈل، سەئدى كوفى، گۇلابقا سۇرۇلگەن ئاق سەندەل، ئاقلانغان سېمىز ئوت ئۇرۇقى ‹تۇخۇمى خىرفە› 33 گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت بەش گرام، ساپ ئامىلە 99 گرام، قىزىلگۈل گۇلابى، بېھى سۈيى، يازلىق ئالما سۈيى، تاتلىق ئامۇت سۈيى، بىدمىش- كى گۇلابى، ئاق چوكا ناۋات، ھەسەل، ئاق قەنت ھەرقايسىسىدىن 396 گرامدىن ئېلىپ، ئاۋۋال ئامىلىنى بىر كېچە سۇتكە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلاپ، بىر كىلوگرام سۇ قۇيۇپ تاكى سۈيى تۈگەپ ئامىلە قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇستىگە 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 - 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

سۇپەت جەھەتتە مۇۋاپىق بولمىغان (قاتتىق، خام ۋە بۇزۇلغان) 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 تارتىشىۋېلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر.

**ئالامىتى:**

يۇقىرىقى سەۋەبلەرنىڭ مەۋجۇت بولۇشى بىلەن بىللە ئاشقازان ئۇستۈنكى قىسمى ئاغرىيدۇ. بولۇپمۇ تاماقتىن كېيىن ئاشقازاننى قىسىرلىتىپ ئاغرىتىدۇ.

**داۋاسى:**

تاماق ئاشقازاننىڭ يۇقىرىقى قىسمىدا بولسا قەي بىلەن، تۆۋەندە بولسا سۈرگە بىلەن چىقىرىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ۋە ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن قۇرسى كەركەپ (تەركىبى: سۇمبۇل، قۇندۇز قەھرى، مۇرمەككى، سەلىخە، يەبرۇجى سەنەم 13 گرامدىن، ئەپيۇن، زەپەر، قۇستە 17 گرامدىن، كۆكنار، رۇم بەديان، 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 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قۇرسى ئەپسەنتىن (تەركىبى: ئەنىسۇن (رۇم بەديان)، 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 - ئەندىشە، ئاسادىپىي خەۋەر، روھىي زەربىلەر) تۇپەيلىدىن ئاشقازان ئاغرىقى تۇتۇش.

**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 - پاچاق بېرىلىدۇ. كېيىنكىسىگە ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن جاۋارىش جالىنۇس (تەركىبى: سۇمبۇل، 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، شېكەر 145 گرام، ھەسەلدىن (كۆپۈكىنى ئالغان) 145 گرامدىن ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ ھەسەلگە قوشۇپ، سوقۇلغان زەپەرنى ئۇنىڭغا قوشقاندىن كېيىن، سوقۇپ تەييارلىغان دورىنى ئۈستىگە سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئون كۈن تۇرغۇزۇلى-

دۇ) دىن كۇنىگە بىر قېتىم يەتتە گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئەنسۇن (تەركىبى: ئەنسۇن ‹رۇم بەديان›، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاسارۇن، ئاقلانغان بادام مېغىزىدىن 17 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ بەش گىراملىقتىن قۇرس قىلىنىپ، سايىدا قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ) بېرىلىدۇ. ئەگەر تېۋىپ ھۆقنە قىلىشنى مۇۋاپىق كۆرسە ھۆقنە قىلىسىمۇ بولىدۇ.

## § 3 . ھەزىم بۇزۇلۇش

### 1. تاماق سىڭمەسلىك

تاماق سىڭىشىنىڭ بۇزۇلۇشى — ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقى (زەئىپى ھەزىم)، ھەزىمنىڭ ناچارلىقى (سۇئىلھەزىم)، 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 (كۆڭۈل ئاينىش)، كېكىرگەندە سېسىق لاۋدەك پۇراپ ئاغرىق ئۆزىدىن سەسكىنىدۇ چوڭ تەرەتنىڭ مىقدارى كۆپ بولىدۇ. ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە تارقالمايدۇ. تارقالغاندىمۇ بەدەن ئېھتىياجىنىڭ ھۆددىسىدىن چىقالمايدۇ. نەتىجىدە سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا)، قان ئازلىقا ئوخشاش بىر قاتار كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشىدا بولسا تاماق پۈتۈنلەي سىڭمەيدۇ ياكى تۆۋەنگە چۈش- مەيدۇ ياكى يېنىپ كەتمەيدۇ. بۇزۇق ماددا ھاسىل بولۇپ، قەي قىلىشقا ياكى ئىچ سۈرۈشكە ئېلىپ بارىدۇ. ئاغرىق كىشى بەك بىئارام بولىدۇ ھەمدە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن كېسەللىكلەرگە دۇچار قىلىدۇ.

سەۋەبى:

ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇشلارنىڭ سەۋەبى ئاساسەن ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇ- لۇشى 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 ئاشقازىنىدا ئېغىرلىق ھېس قىلمايدۇ، قەي بىلەن چىقىرىۋېتىپ قۇتۇلىدۇ. ئېغىر ئەھۋالدىكىلەرنى داۋالاش تەس. ماددىلىق بولغىنى بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، تاماقتىن كېيىن ئاشقازان ئېغىرلىشىدۇ، قۇسۇق بىلەن بۇزۇق خىلىتلار چىقىدۇ، يەڭگىل غىزالارنىلا يېيەلەيدۇ.

ئاشقازاننىڭ كۈچى تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى جازىبە)، تۇتۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ماسىكە)، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھازىمە)، چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى دافىئە) دېگەندەك قۇۋۋەتلەردىن تەركىب تاپىدۇ. ئۇلارنىڭ قايسى بىرى زەھەرلەنسە ئاشقازاندا يۇقىرىقىدەك بۇزۇلۇشلار كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: تارتىش قۇۋۋىتى تەسىرگە ئۇچرىسا ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقى، تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، ھەزىمنىڭ ناچارلىقى پەيدا بولىدۇ. ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى بىلەن چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى بۇزۇلسا، ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشى كېلىپ چىقىدۇ.

**داۋاسى:**

جاۋارىش ئۇد، ئىترىفىل كەبىر ياكى ئىترىفىل سەغىرى II (تەركىبى: ئۇد ھىندى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئېگىر، سۇمبۇل، ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، كاپۇر 0.2 گرام، ئىپار 0.2 گرام، بەسباسە، نارمىشكى، پەرەنجمىشكى، سەئدى كوفى، بوزۇغا، زەرنەپ ئۈچ 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، يۈرەك كېسەللىكلىرى ۋە نەپەس قىيىنلىشىشلارغا بېرىلىدۇ.

ئىترىفىل كەبىرى (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 قۇلقەل، كۈنجۈت، ئاق كۆكنار ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋىرىدە، بادام يېغى 430 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 تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 4 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**ئەسكەرتىش:**

ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى سىر-

كەنجۈۋىل بىلەن بېرىش لازىم.

ئىترىفىل سەغىرى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 33 گرامدىن ئېلىنىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن بەش گرامدىن يەتتە گرامغىچە ياكى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىچىشكە بېھى سىركەنجۈۋىلى (سىركەنجۈۋىل 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 ئۈچۈن توخۇ گۆشىگە زەپەر، دارچىن، زىرە، پىننىلەرنى قوشۇپ بېرىش لازىم. قېتىق ۋە ئولاي، كەكلىك گۆشلىرى مەئدىنىڭ بۇ خىلدىكى ئاغرىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

ئۆتكەن ماقالىلاردا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك، ئاشقازاننىڭ بۇزۇلۇشى بەدەندىكى ئاغرىقلارنىڭ ئانىسىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن 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 كەتكۇدەك يېمەسلىك لازىم. تاماقنىڭ ئارقىسىدىنلا دورا يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى بەزى دورىلار تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا تەسىر بېرىشى مۇمكىن. غىزادىن كېيىن بىرئاز يەڭگىل ھەرىكەت قىلىش ھەزىم ئۈچۈن پايدىلىق. مەئدە ئىچىدە تاماقنىڭ بۇزۇلغىنى سېزىلسە ياكى غەيرىي ھېسلار تۇيۇلسا، دەرھال قۇسۇش ئۈچۈن چارە قىلىش لازىم. مەئدىنى تازىلاشنىڭ ئوبدان 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 ئۈچ گرام، گاۋزىبان، مەستىكى يەتتە گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى ئون گرام، قەنت 13 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىنىپ، 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 گرام-دىن، 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 قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئالما، لىمون، سەندەل شەربەتلىرى، دارچىن، زەپەر، زىرىلەر بىلەن پىشۇرۇلغان توخۇ گۆشلىرى ياخشى. تۇتۇش قۇۋۋىتىنى سوغۇقلۇقتا مايىل قۇرۇق نەرسىلەر كۈچەيتىدۇ؛ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىگە مۆتىدىل، ھۆل ۋە ئىسسىق نەرسىلەر مەدەت بېرىدۇ؛ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنى سوغۇقلۇقتا مايىل ھۆللۈك نەرسە-لەر كۈچەيتىدۇ.

## 2. ئىشتىها 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 مەئىدىنىڭ 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 ئۈنۈم بېرىدۇ. سامساق، پىننە قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، قوناق ئۇننى قىزىتىپ مەئىدىگە تېڭىپ بېرىش كېرەك.

2) بۇزۇق خىلىتلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىدىن بولغان ئىشتىھا تۇتۇلۇش: بۇ خىل ئەھۋال سەپرادىن ياكى شور خىلىتلاردىن بولسا، مەئىدە ئېچىشىپ ئاغرىش، قۇسۇش بىلەن بىللە ئىشتىھا تۇتۇلۇش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇنداقتا ئالدى بىلەن مەئىدىنى خىلىتتىن

تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش ياكى سەپرا سۈرگىسى بېرىلىدۇ؛ ئەگەر قورساق كۆپۈش ئەھۋاللىرى بولۇپ، كېكىرسە يېنىكلەيدۇ. قويۇق بەلغەمدىن بولسا ئاغرىش، ئېچىشىش بولمايدۇ بەلكى كۆڭۈل ئاينىش، ئۇنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن ماددىنى بوشىتىش ئۈچۈن قىچا، زاغۇن، بىخ كەبىر ۋە رۇم بەدىيانلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈيىگە بىر ئاز 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 خىلىتلارنىڭ بەدەندە كۆپىيىشىدىن ئىشتىھا تۇتۇلۇش: بۇ بەلغەمنىڭ خام بولۇشى بىلەن كۆپرەك مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئەمگەك قىلماي دائىم دەم ئېلىپ ياتقانلاردا ئىشتىھانىڭ تۇتۇلۇشى كۆرۈلىدۇ. بۇنداقلار تاماقنى ئاز - 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 - كۈنگە ئورۇقلاش، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ھەرخىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى چارىلار قىلىنىدۇ (جىگەر كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

6) ئاشقازانغا سەۋدا چۈشۈشنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئىشتىھا تۇتۇلۇش: تالدا توسۇلۇش بولغانلىقتىن ئىشتىھانى قوزغاش ئۈچۈن كېرەك بولغان سەۋدا ئاشقازانغا كەلمەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن مۇنداق كىشىلەر «قورسىقىم ئاچمايدۇ» دەپ زارلىنىدۇ، تال چوڭقىيىدۇ. بۇ خىلدىكىلەرگە سىركەنجىۋىل بۇزۇرى (تەركىبى: كىشنىش ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان 17 گرامدىن، 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، ئەتىسى ئۈچتىن 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. مۇمكىن بولسا قەي قىلىشنى تەۋسىيە قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقلىرىنى ھەسەل قوشقان سىركە سۈيى بىلەن بىللەن بېرىلسە قەي قىلىدۇ. تالنىڭ چوڭىيىشىغا چارە قىلىنىدۇ (تال كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

7) ئاشقازان ئەسەبلىرى سەۋەبىدىن بولغان ئىشتىھا تۇتۇلۇش: بۇ خىلدىكى ئىشتىھا تۇتۇلۇشتا مەئىدىنىڭ خىزمىتى بارغانسېرى ئاجىزلىشىپ كەتكەنلىكى سېزىلىدۇ. ئىشتىھا تۇتۇلۇش بىلەن بىللەن نېرۋا ئاجىزلىق ئالامەتلىرى، مالېخولىيا قاتارلىق روھىي ئېزىلەڭ-گۈلۈك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنى ئايرىش ئۈچۈن ئاغرىققا چۈچۈمەل نەرسىلەر بېرىلى-دۇ. 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 ئاشقازاننىڭ مىزاجىنى بۇزۇشى، تەشنالىقنىڭ بولماسلىقى، مەئىدىنىڭ كۆپۈپ تۇرۇشى بىلەن يۇقىرىقى ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. بۇنداقلارنى داۋالاشتا مەئىدىنى قىزىتىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مەسىلەن: جۇۋىنە، زىرە، رۇم بەديان، مەستىكىلەرنى ئېغىزدا چايناپ تۇرۇپ سۈيىنى يۇتۇش ھەم مەئىدىگە سىرتتىن سۇمبۇل قايناتقان سۇغا جويۇز سۈرۈپ چېپىش لازىم. جاۋارىش جالىنۇس (تەركىبى: سۇمبۇل، 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 (كۆپۈ-كىنى ئالغان) 145 گرامدىن ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ ھەسەلگە قوشۇپ، سوقۇلغان زەپەرنى ئۇنىڭغا 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 قۇقىيا (تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇن تەڭ مىقداردا، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيادىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۆمىلاچ تەييارلاپ، غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنگە 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 ھەرقايسىسى 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 كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى كەچقۇرۇن 3 ـ 7 ـ 11 دانىدىن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. ئاشقازانغا سەۋدانىڭ كۆپ قويۇلۇشى: مەئىدە بوشىغاندا قاتتىق ئېچىشىش، مەئىدە ئېغىزىدا كۆيۈشۈش ئالامىتى بولۇپ، تاماق يېيىش بىلەن پەسىيىدۇ. بۇ خىلدىكىلەرگە مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅱ (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستۇقۇددۇس 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 قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن)، سېلىپ، تال ئۈستىگە ھىجامەت قويۇلىدۇ. چۇچۇمەل نەرسىلەردىن ساقلىنىش بىلەن قوي، كالىنىڭ بۆرەك ياكى چاۋا يېغىنى يېيىش كېرەك. مەجۇناتلاردىن جاۋارىش نارمىشكى (تەركىبى: زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل ھەرقايسىسى 20 گرام، لاچىندانە، گۈلدارچىن 26 گرام، سوقمۇنىيا 40 گرام، قەنت 132 گرام، ھەسەلدىن 560 گرامدىن ئېلىپ، قەنتنى مۇۋاپىق مىقدارى سۇ بىلەن تازا ئوبدان قىيام قىلىنىۋېلىپ، سەل ئىلمان بولغاندا ھەسەلنى ۋە ئاندىن كېيىن دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنگە ئىككى قېتىم 1.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى مەجۇنى خۇبسىلھەدىد (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، بەسباسە، قاقىلە، ئۇد ھىندى، ئىپار، كۈنجۈت يەتتە گرامدىن، خۇبسىلھەدىد (تۆمۈر پوقى) 17 گرام، ھەسەلدىن 660 گرامدىن ئېلىپ، تۆمۈر پوقىنى ئالدى بىلەن ئۈچ كېچە ـ كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئېلىپ، سېرىق ماي بىلەن قورۇپ، يۇمشاق ئېزىلىدۇ. 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.

4. ئاشقازانغا بەلغەم قويۇلۇشى: كۆپىنچە نەزلىدىن كېيىن نەزلە ماددىسى مېڭىدىن مەئدىنىڭ ئېغىزىغا قويۇلىدۇ. 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 (كۇمىلاچ) قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا 3 ~ 5 دانىغىچە ياكى يەتتە دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. ئۈچەيدە مەددە قۇرتلىرىنىڭ بولۇشى: ئارقا تەرەتتىن مەددە چۈشىدۇ، يەپ تويمايدۇ. مۇنداق ھاللاردا مەددىنى يوقىتىش بىلەن جاۋارىش نارمىشكى (تەركىبى: نارمىشكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل ھەرقايسىسى 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، پۈتۈن 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 يۇرۇپ سەپەر قىلغۇچىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇرۇن ئۇزۇن ۋاقىت ئاچ قالغانلارمۇ بۇ كېسەلگە دۇچار بولۇپ قالىدۇ. سەۋەبلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ:

1. قاتتىق سوغۇقنىڭ مەئدىگە تەسىر قىلىشى بىلەن مەئدىنىڭ ھېس قىلغۇچى ئەسەبلىرىنىڭ قوزغىلىش ۋە جازىبە قۇۋۋەتلىرى يوقىلىدۇ.

بۇنىڭدا بەدەن ئورۇقلاش، كۈندىن - كۈنگە ئەھۋالى ناچارلىشىش، تاماق يېمەسلىك قاتارلىق ئەھۋاللار بولۇپ، مەئىدىنى تۇتۇپ كۆرگەندە مۇزدەك سوغۇق سېزىلىدۇ. كېسەللىك ئۇزارغانسېرى كېسەل ئايلىنىپ كېتىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

2. قويۇق بۇزۇق بەلغەم مەئىدىگە چۇشۇشى بىلەن مەئىدە ئېغىزىنى توسۇۋالىدۇ. كېسەل كىشى قۇسىدۇ. قۇسقان نەرسىسى قويۇق شىلىمشىق ئارىلاش بولۇپ، غىزانى كۆرسە ئىختىيارسىز سەسكىنىدۇ.

3. سەپرا ياكى سۇيۇق بەلغەمنىڭ مەئىدە ئېغىزىدىكى تۆشۈكلەرگە سىڭىپ كېتىشى بىلەن مەئىدە مىزاجىنى يوقىتىدۇ. ئىستىرخا (ئاجىزلىشىش) سەۋەبلىك قۇۋۋىتى جازىبە يوقىلىدۇ. مەئىدە بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى كېلىدۇ.

**داۋاسى:**

بىرىنچى خىل سەۋەبتىن بولغىنىدا ھوشسىزلىق بولسا، ئالدى بىلەن ئايلىنىپ كېتىش پەسلىدە سۆزلەنگەن چارىلار بىلەن ھوشىغا كەلتۈرۈلىدۇ. مەسىلەن: يۈزىگە سوغۇق سۇ سېپىش، خۇش پۇراق نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈپ پۇرىتىش، پېشانە ۋە قولاق ئارقىسىدىكى تۈكلەرنى يۇلۇش كېرەك. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن گاۋزىبان، قىزىلگۈل ۋە بىدمىشكى ئەرەقلىرىگە نان چىلاپ بېرىش، ئالما شەربىتىنى سۇ بىلەن ياكى نان بىلەن بېيىشكە بېرىش لازىم. ئۇندىن باشقا مېكىيان چۈجە گۆشى، نوقۇت، زىرە، دارچىن، ئۇد ھىندىلار قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. مەئىدىنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، تەرياقى مەئىدە، 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، كۈنىگە بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئون گرامدىن بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى خىل سەۋەبلەردىن بولغىنىدا 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:**

ھوشسىز ھالەتتە بولسا ئايلىنىپ كېتىش بابىدا سۆزلەنگەن چارىلار قىلىنىدۇ. ئالما شەربىتى (تەركىبى: ئالمىنى سويۇپ، ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، ئۇششاق توغرىلىدۇ ياكى قىرغۇچ بىلەن قىرىلىپ، ئۇنىڭدىن چىقىرىلغان سۇدىن بىر ھەسسە، شېكەردىن تۆت ھەسسە ئېلىپ قىيام قىلىپ، ئالما سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ، ناھايىتى سۇس 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 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 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 جەھەتتە 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 ئاياللار ۋە بالىلاردا كۆرۈلىدۇ.

**سەۋەبى:**

مەددە قۇرتلارنىڭ بولۇشى، خىلىتلار بۇزۇلغان قىسمىنىڭ مەئىدىدە توپلىشىپ قېلىشى نەتىجىسىدە ھاسىل بولىدۇ. مەئىدە ئۆزىدىكى بۇزۇلغان خىلىتلارنىڭ ئەكسىدىكى نەرسىلەرنى تەلەپ قىلىدۇ.

**داۋاسى:**

مەددە بولسا ئۇلارنى ئىنقىلاپ چۇشۇرۇۋېتىش، ئەگەر مۇمكىن بولسا ھەر ئايدا بىر قېتىم ھەسەل سۈيى، سىرىقچېچەك سۈيى، تۇرۇپ سۈيى، تۇز ۋە سىركەنجۇبىللەرنى

بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش ياكى مۇۋاپىق ھالدا سۈرگىلەرنى بېرىش لازىم. ئەمما ھامىلدار ئاياللارغا بولسا بۇ چارىنى قىلىشقا بولمايدۇ. ئۈچ ئايدىن كېيىن ئۆزىچە ساقىيىپ كېتىدۇ. سۈرگە بېرىشتە چىلان، گاۋزىبان، سەرپىستاننى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ، يېتەرلىك سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈيىگە يۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن ئۈچ 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 پىيالە سۇ بىلەن قىيام قىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى جاۋارىش مۇقەۋۋى مەئىدە (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 پىيالە 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 چايناپ 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 سۇغا موھتاج بولىدۇ. مۇنداقتا سۇ، چاي ئىچىش كۆپايە 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 پەسىيىدۇ.

سەۋەبى:

ھەقىقىي كۆپ ئۇسساشنىڭ سەۋەبى ھەرىكەت، 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 سۇنى 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 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 كۇمىلاچ 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 ئۇسسۇزلۇق ئاسان پەسەيمەيدۇ. شۇڭا مەنئى قىلىدىغان ھاللار بولمىسا قان ئېلىش كېرەك. قاتتىق ئىچ سۈرگەندە بولىدىغان تەشنالىق ئۈچۈن شەربىتى زىرىشك (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، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا تەڭشەپ ئىستمال قىلىنىدۇ.

**دىققەت:**

ئوت بەك تېز، دورا رەڭگىنىڭ قارىيىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش كېرەك.

بەزىدە ئەفئىئىلنى ياكى پەرپىيۇن ئىستېمال قىلغاندىمۇ تەشنالىق يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭغا سۈت، 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 سۇس قالاپ ھوشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ «ئوتنى كۈچلۈك قالاپ

شەربەت كۆيۈپ قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت، كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ)، زەنجىۋىل مۇرابباسى قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش لازىم.

## 4 § . ئاشقازان ياللۇغى

### 1. ئاشقازان ھۆكۈنەك پەردە ياللۇغى

مەئدىنىڭ قان ۋە سەپرادىن بولغان ياللۇغى پىلغىمۇنى مەئدە دەپ ئاتىلىدۇ.

**ئالامىتى:**

مەئدە قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. قىزىتىدۇ، قاتتىق تەشنالىق، قۇسۇش ۋە بىئارام-لىق كېسەلنى ئازابلايدۇ. ئىشتىھا يوقىلىدۇ. تىل، ئېغىز ئىچى قىزىرىدۇ ياكى سېرىققا مايىلراق بولىدۇ. قول - پۇتلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. ياللۇغلىنىش ئاشقازاننىڭ پۈتۈن قىسمىدا بولسا، ئەھۋال تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ. ياللۇغلىنىش ئاشقازان ئالدىنقى قىسمىدا بولسا كىندىك ئۈستىدە پۈلتىيىپ چىققان ئىششىق روشەن كۆرۈنىدۇ. كېسەل ئوڭدا ياتقاندا تېخىمۇ روشەن كۆرگىلى بولىدۇ. ئارقا تەرەپتە بولسا كۆرۈنمەسلىكى مۇمكىن. ئەمما كېسەل ئۆزى مەئدىدە چىڭقىلىش ۋە تۈگۈندەك بىر نەرسە بارلىقىنى ھېس قىلىدۇ.

**داۋاسى:**

ئەگەر قان ئېلىش مەنئىي قىلىدىغان ئەھۋاللار بولسا، ئارقا تەرەپ ئىككى غول (تاغاق) ئۇتتۇرىسىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ ياكى ۋەرەمنىڭ ئاشقازان ئارقىسىدا ئىكەنلىكى بىلىنسە، ئالدى تەرەپ مەئدە ئۈستىگە (مەئدە بار جايدىن يۇقىرىراق) ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئالدىنقى قىسمىدا بولسا، بەلگە (بۆرەك ئۈستىگە) ھىجامەت قويۇش لازىم. ئۇندىن 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 ياللۇغلىنىش بار تەرىپىگە قويۇش لازىم. تاماق جەھەتتە ئارپا سۈيى بىلەن چەكلىنىشكە توغرا كېلىدۇ. بۇ چارىلاردىن ئۈچ كۈندىن كېيىن، ئارپا ئۇنى، 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 قايىنىتىپ بېرىشكە بولىدۇ. ئەمما رەسمىي سۈرگە بېرىش ياكى قەي قىلدۇرۇشقا بولمايدۇ.

## 2. بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى

**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، ئارپىبەديان، هەرقايسىسى 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 سىقىپ تەييارلىنىدۇ) غا گۈلقەنت قوشۇپ، بىر پىيالىدىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىمغىچە بېرىلگەندىن كېيىن تەرياقى ئەربەئە ياكى مەسرىدىتۇس (ئىزخىر، ئۇستقۇددۇس، سىساليۇس، كامادرىيۇس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇساره لەهىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەهرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇسته شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئدە، ئۇستقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلملىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاساليون، ئارپىبەديان، قەردمانە، ئەپيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەديان ۋە ئاسارۇندىن ئون گرام، ئاقاقىيا 13 گرام. سەقەنقۇر ئۈچ گرام، هۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرام، سۇزاپ يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، هەسەلدىن ئومۇمى دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن ئۈچ باراۋەر ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيهان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، هەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۇستىگە يېلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئىلەشتۈرۈپ، چىنە - قاچىلاردا ساقلىنىدۇ) دىن ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ، پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلهەسەل ‹هەسەل سۈيى› بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم ‹سەهەردە›، ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەهەرلىنىشلەردە ئەهۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم بېرىلىدۇ. تاماق مىقدارى ئاز - 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 سۇمبۇللارنى سوقۇپ، بىر ئاز نەم قىلىپ، سىرتتىن

مەيدە ئۈستىگە چېپىش لازىم. ئەگەر سۇمبۇل يېغى بولسا تېخىمۇ ياخشى.

## 3. سەۋدادىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى

**ئالامىتى:**

ئىششىق قاتتىق بولۇپ نەپەس قىيىنلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆڭۈل ئايىنىپ، تەبئەت دائىم تۇتۇق، ئاغرىقنىڭ رەڭگىرويى قارامتۇل بولۇپ، قالىدۇ. ئەسەبىي ئالامەت-لەردىن كۆپ پىكىر قىلىش، يامان خىياللارنى قىلىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار بولۇپ، ئورۇقلايدۇ، كۆز ۋە ئېغىز ئىچى قۇرغاقلىشىدۇ.

**داۋاسى:**

مىزاجىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ماددىنى پىشۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. مەسى-لەن: مىزاجى ئىسسىق ۋە هارارەت بولسا، ئارپىبەديان 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 (تەركى-بى: ئۇدىبىلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن ۋە زەپەردىن ئون گرامدىن. سەبرە 19 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلى-دۇ. زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ تەييارلىنىپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. شۇ نەرسىگە دىققەت قىلىش لازىمكى، ماددىنى پىشۇرماي تۇرۇپ سۈرگە بېرىش زىيانلىق. تاشقى تەرەپتىن تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن ماي تەييارلاپ، مەيدە ئۈستىگە سۈركەش لازىم.

شۇمشا، سۇمبۇل، زىغىر، مىئەسائىلە، بابۇنە، زاراڭزا مېغىزى، مۇقەل، ئەپسەن-تىن، زەپەرلەرنى سوقۇپ، كاللەكبەسەي سۈيى، توخۇ يېغى، كاللا - پاچاق ئىلىكى ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازان ئۈستىگە سۈرتۈلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق ئۇزۇنغا سوزۇلغان بولسا قۇرسى سۇمبۇل (تەركىبى: سۇمبۇل، ئىزخىر، سەلىخە، زىراۋەندە چىنى، قەسبۇزەرىرە ئون گرامدىن، زەپەر، رۇم بەديان يەتتە گرامدىن، مۇرمەككى، قۇستە تەلىخى، 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 چوڭلۇقتا توقىچاق تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەزىبىر كېسەللىكلەردە (ئاشقازان راكىدا) ئاشقازان

چوڭىيىپ، خۇددى مونەك باردەك بىلىنىدۇ. بۇلارنى ئاشقازان ياللۇغلىنىشلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويماسلىق لازىم.

## 5 § . باشقا ئاشقازان كېسەللىكلىرى

### 1. ئاشقازان يىرىڭلىق جاراھىتى

«دۇبەيلىتۇلمەئىدە» 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 پەسىيىپ قالىدۇ. يىرىڭ خالتىسى ئېغىز ئالغاندا تۇيۇقسىز بەدەن جۇغۇلداش، تىترەش بىلەن كۆڭلى ئايىنىپ، يىرىڭ ئارىلاش قۇسىدۇ ياكى قورسىقى قاتتىق ئاغرىپ ئىچ سۈرۈش 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، قايىنىتىلغان كېپەك سۈيى ياكى بۇغداي ئۇمىچى بېرىلىدۇ. جاراھەت ئورنىنى يېڭى گۆش بىلەن تولدۇرۇش ئۈچۈن، كۇندۇر، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، كەھرىۋا، گىلى ئەرمىنى، خۇنسىياۋشان قاتارلىقلارنى يىرىكرەك سوقۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. بۇ چارىلاردىن كېيىن غىزاسىغا سېرىقچېچەك ۋە شۇمشا بىلەن پىشۇرۇلغان مېكىيان شورپىسى بېرىلسە بولىدۇ.

### 2. ئاشقازان يارىسى

**ئالامىتى:**

سىركە، قىچا قاتارلىق ئۆتكۈر نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا مەئىدىنىڭ ئاغرىقى كۈچىيىدۇ، كۆڭلى ئايىنىپ قۇسىدۇ. قۇسۇق ياكى تەرەتلىرىدە قان بولىدۇ، ئېغىز قۇرۇيدۇ، كېكىرىك كۆپ بولىدۇ. يارا ئاشقازاننىڭ ئېغىز تەرىپىدە بولسا ئاغرىش كۆكرەكنىڭ تۆش سۆڭەك ئاستىدا سېزىلىدۇ. بەزىدە پۇت ـ قوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. ئېغىر

هاللاردا نەپەس قىيىنلىشىش 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 ئاشقازاننىڭ يېرىڭلىق 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 يېپىشكە بېرىلىدۇ. ئاشقازان يارىلىرىنى داۋالاش جەريانىدا ئىچى قېتىپ قېلىشقا دىققەت قىلىش لازىم. يارا بەك كونا بولمىسا ئارىلاپ ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدبىلسان، 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 قويۇپ 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 سۈرۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنداقلارغا قۇرسى تاباشىر (تەركىبى: تاباشىر، بارتەڭ، قىزىلگۈل ئۈچ گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە يەتتە گرامدىن، ئانار گۈلىدىن 1 ~ 3 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغول لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۈتلۈك 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 ئۈچكە بۆلۈنىدۇ:

1. ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇق تەرەپتىن بۇزۇلۇشى: ئاشقازاندىكى تەبىئى ھارارەت يەنى ھارارىتى غەرىزە تۆۋەنلەپ كېتىپ، غىزانىڭ ھەزىم قىلىنىشى ناچارلىشىدۇ ۋە يەل ھاسىل بولۇپ، ئاشقازاننى كۆپتۈرۈپ قويىدۇ.

2. ناچار تاماق، چالا پىشقان ياكى يەللىك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ ھۆل تەبىئەتلىك نەرسىلەر (شوخلا، پىدىگەن قاتارلىقلار) ئاشقازاندا سىڭىش 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 ھەم لاچىنداننى گۈلابتا قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلسە مەنپەئەتى ياخشى بولىدۇ، دورىلاردىن ھەببى تەنكار (تەركىبى: سەبرە سۇقۇتى 53 گرام، قارىمۇچ 40 گرام، تەنكار يەتتە گرام، ئاق مىگدىۋانە ئۇرۇقىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ سوقۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ) مەئىدە ئاغرىقىغا، قورساق كۆپكەنگە، ئېغىر ئاغرىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا يەل ھەيدەش ئۈچۈن ئۈچ دانىدىن بېرىلىدۇ. ئارتۇقراق بېرىلسە ئىچىنى يۇمشىتىدۇ. ھەمىشە يەپ بەرسە يەلنى قويمايدۇ.

## 4. كېكىرىش ۋە ئەسنەش

كېكىرىش تەبىئي ۋە غەيرىي دەپ بۆلۈنىدۇ. تەبىئي بولغىنى ئاشقازان ئىچىدە ھەزىم جەريانىدا ھاسىل بولغان يەلنىڭ ئېغىزدىن چىقىش ئاۋازىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنىڭ بىلەن ئاشقازاندىكى ئېغىرلىق يېنىكلىشىدۇ. غەيرىي تەبىئي بولغىنى ئاشقازاننىڭ ھەزىمى بۇزۇلۇپ، بۇخاراتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىدىن ئىبارەت بولۇپ، كېكىرىك چىقىپ تۇرىسىمۇ ئاشقازاننىڭ چىگىلىقى يەنىلا بولۇپ تۇرىدۇ. چۈنكى يەل ئاشقازاندا پەيدا بولغانلىقتىن، يەل يەنە پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ.

ئەسنەشمۇ غەيرىي تەبىئى كېكىرىشكە ئوخشاش، ئاشقازان ھەزىم قىلالمىغان تاماقلار-

دىن ھاسىل بولغان بۇخارات يەللەرنىڭ باش تەرەپكە ئۆرلىشى بىلەن كېلىپ گەدەن گۆشلىرىگە تەسىر قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى يەللەرنىڭ ئەسلى تەبىئىتى سوغۇق بولغانلىقتىن مەزكۇر گۆشلەردە تارتىشقان ھالەت پەيدا بولىدۇ. بۇ ھال ئېغىزنىڭ كەڭ ئېچىلىشى — ئەسنەكتىن ئىبارەت.

**داۋاسى:**

ئاشقازاننىڭ ھەزمى ناچارلاشقاندا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. ئاشقازاننى تازىلاش ۋە ھەزمىنى ياخشىلاشتا چارە قىلىنىدۇ. بەدىياننى يۇمشاق سوقۇپ، گۇلقەنت بىلەن بېرىلىدۇ. جۇۋىنىنى 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 سۈيى 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 كۈچلۈك بولغاندا ماددا ھەرىكەتكە كېلىپ (قوزغىلىپ) قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ھەرىكەت كۈچسىز 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 سىركەنجۇبىل بىلەن قايناق سۇ بېرىلىدۇ. ئەگەر قۇسۇقتا سەپرا بولمىسا سۇرگىلەردىن ئايارەج پەيقىرا (ئۇدبىلسان، 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 قويۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سېرىق ھېلىلە سۈيى سوقمۇنىيا بىلەن بېرىلىدۇ. ئامىلە، تەمرى ھىندى، سىپمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ۋە تاباشىرلارمۇ بىللە قوشۇپ ياكى يالغۇزدىن بېرىلىدۇ. ماددىسى بەلغەم بولسا، قۇسۇق بىلەن ئاق بەلغەمدەك شىلىمشىقلار

چۈشىدۇ. بۇنىڭغا سىرىقچېچەك قايناتقان سۇغا ھەسەل بىلەن تەييارلانغان سىركەنجىۋىل بېرىلىدۇ. بۇ مەنپەئەت قىلمىسا، تۇرۇپ ئۇرۇقى ۋە قىچا قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئۇد 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 مۇرابباسى بېرىلىدۇ. سەۋدادىن بولغاندا قۇسۇق ئاچچىق ۋە بەك چۈچۈمەل تەملىك بولىدۇ. ھەتتا مۇنداق قۇسۇقلارغا چىۋىنمۇ قونمايدۇ. بۇنىڭغىمۇ يۇقىرىدىكى چارىلار قىلىنىدۇ. جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش مەستىكى، داۋائى مىشكى شىرىن (تەركىبى: ئۇد ھىندى، سۇمبۇل، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جۇزبۇۋا 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 شىرىن (تەركىبى: دۇرۇنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا ۋە مارجاندىن «كۆيدۈرۈلگەن» 33 گرام، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل، قاقىلە، سازەج ھىندى ۋە قەلەمپۇر 17 گرامدىن، ئۆشنە، زەنجىۋىل ۋە پىلپىل 13 گرامدىن، ئىپار ئۈچ گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورا مىقداردىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ؛ مەرۋايىت گۈلاب بىلەن ئۇپىدەك 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 تىندۇرۇلىدۇ) 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، جۇۋىنە، 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 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەگەر مادىدا ئاشقازاننىڭ 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 نىلۇپەر پايدىلىق. كىندىك ئەتراپىغا ياكى ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا تىلماستىن ھىجامەت قويۇش، پۇت - قوللارنى مۇجۇپ تۇتۇش ۋە ئۇيقۇ كەلتۈرۈشكە چارە قىلىش لازىم.

قۇسۇش ياكى كۆڭلى ئاينىش، بۇزۇلغان تاماقلارنى يېيىشتىن بولسا، قۇستۇرۇش ياكى سۈرگە بېرىش چارىلىرى بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر مەئدە زەئىپ بولسا، كۈرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلاردىن بىرىنى تاللاپ بېرىش لازىم. بەزىدە مەددە قۇرتلارمۇ كۆڭۈل ئاينىش ۋە قۇسۇشقا سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن. مۇنداقلارنىڭ چوڭ تەرتى بىلەن مەددىلەرنىڭ چىقىشى، قۇسۇش ۋە كۆڭۈل ئاينىشلار بىللە كېلىدۇ. بۇ خىلدىكىسى مەددىنى يوقىتىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

## 6. قان قۇسۇش

**سەۋەبى:**

1. ئاشقازان قان تومۇرلىرىنىڭ شىكەستلىنىشىدىن (تومۇر ئېغىزى ئېچىلىپ قالغانلىقتىن) كۆپ مىقداردىكى قان ئاشقازان ئىچىگە توپلىشىپ قالىدۇ. ئاشقازاننىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنىڭ تەسىرى ئاستىدا قۇسۇش يولى بىلەن سىرتقا چىقىرىلىدۇ (ئاشقازان تومۇرلىرىنىڭ شىكەستلىنىشى يىقىلىش ياكى سىرتقى زەربە؛ ئاشقازان ئىچىدىكى يارىلارنىڭ ئېچىلىپ قېلىشى؛ تومۇرلاردا تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىششى؛ تومۇردا ماددىلارنىڭ كۆپىيىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ).

2. تال ياكى جىگەرنىڭ زەھەرلىنىشى.

3. قىزىلئۆڭگەچ تومۇرلىرىنىڭ يۇقىرىقىدەك سەۋەبلەر بىلەن شىكەستلىنىشىدىن ئىبارەتتۇر.

**ئالامىتى:**

كۆرسىتىلگەن سەۋەبلەردىن بىرىنىڭ بولۇشى بىلەن كېسەل كىشى ھەرخىل مىقدارلاردا قان قۇسىدۇ.

**داۋاسى:**

قان تولۇپ كېتىش سەۋەبىدىن قان قۇسقاندا كېسەلنىڭ قول - پۇتلىرىنى چىڭ تېڭىش ۋە پاچاق قىسمىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئۇسسۇزلۇقىغا بېھى سۈيىگە بىر ئازدىن ئانارگۈلى، كۇندۇر، ئاق سەندەل، ئەرەب يېلىمى، گىلى ئەرمەنى قاتارلىقلارنى

قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر زەھەرلىنىش قىزىلئۆڭگەچتە بولسا، يۇقىرىدىكى دورىلارنى ئالدىرىماستىن، ئاستا - ئاستا يۇتۇپ بېرىش كېرەك. سېمىزئوت ۋە پاقىيوپۇرمىقى سۈيى ياكى قۇرسى كوھلى (تەركىبى: سۇرمە، شادىنە مەغسۇل، خۇنسىياۋشان ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، سېمىزئوت، ئانارگۈلى، موز يەتتە گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، ئاقاقىيا ئۈچ گرامدىن، لادەن، زەپەر 1.5 گرامدىن، پىرسىياۋشاندىن بەش گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گاۋزىبان سۈيى بىلەن كۆملاچ قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 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 سۈيى بىلەن قوشۇپ جاراھەت ئۈستىگە (كۆكەرگەن، ئىششىغان ياكى باشقا ئىز قالغان جايغا) قويۇش لازىم.

ئاشقازان جاراھەتلىرىنىڭ قانىشى ياكى جىگەر، تال سەۋەبىدىن بولغان قان قۇسۇشلارغا ئەسلىي سەۋەبىنى يوقىتىش بىلەن تۆۋەندىكى نۇسخىلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ:

موزا، ئانارگۈلى 6.6 گرامدىن، ئەپيۇندىن بىر ئارپا مىقدارى ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلاپ، كۈندە ئەتىگەن ناشتىدا بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

بەزىلەر تال (ئۈزۈم) يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى 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 مۈڭگۈزى، ئاقاقىيا ئۈچ گرامدىن، لادەن، زەپەر 1.5 گرامدىن، پىرسىياۋشاندىن بەش گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گاۋزىبان سۈيى بىلەن كۆملاچ قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 1 ~ 3 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قان بۇرۇن ياكى باش تەرەپتىن چۈشۈپ ئاشقازان ئىچىدە يىغىلىپ، كۆڭۈل ئايىنىش بىلەن قوشۇپ چىقىرىلىشى مۇمكىن. مۇنداق چاغلاردا دىققەت بىلەن قاراپ، ئىلگىرى بۇرۇن قاناش ئەھۋاللىرىنىڭ بار - يوقلۇقىنى ئوبدان سۈرۈشتۈرۈش لازىم. بۇرۇن ئىچىدىكى قانلىق قاقاچلار ياكى قاتتىق باش ئاغرىش بىلەن مېڭە غىدىقلىنىش ئالامەتلىرىنىڭ 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 پۈتۈن 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 ئېچكۈزۈپ قۇستۇرۇپ، ئاشقازاننى بوشىتىش كېرەك ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان 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 پىنىننى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئېغىز ئىچىدە ئوبدان چايناپ تۇرۇپ ھاسىل بولغان سۈيۈقلۇق يۇتۇلىدۇ. زەنجىۋىلنى شۈمۈش 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 ئېچكۈزۈپ قۇستۇرۇش لازىم. ئاشقازاندىكى ئېچىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىسپىغۇل لۇئابى، بېھى لۇئابى بېرىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقىغا سۈت ۋە بادام يېغى قوشۇلغان قايناق سۇ بېرىش لازىم.

4. ئاشقازان ئېغىزىنى بەلغەم ماددىلارنىڭ توسۇۋېلىشى تۈپەيلىدىن ھەزىم بۇزۇلۇپ، چۇچۇمەل 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 ئۈچەي توسۇلۇش (ئىلاۋۇس) بىلەن پەرقى شۇكى، ئۈچەي 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 مىغىزلىق نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. باشقا دورىلاردىن ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن چارىلار قىلىنىشى مۇمكىن.

## 9. ئاشقازان ئېچىشىش

پېتىر نان، خام يېمىشلەرنى يېيىش بىلەن ئاشقازاندا خام سۇيۇقلۇق توختاپ قېلىپ، ئاشقازاننىڭ قىزىتىشى بىلەن چۈچۈمەل تەمگە كىرىپ قالىدۇ. بۇ چۈچۈمەل سۇيۇقلۇق 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 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 33 گرام، ئۆتكۈر سىركە 175 گرام، قەنتتىن 1.5 كىلوگرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالىراق سوقۇپ، سىركە ۋە باراۋەر مىقداردىكى سۇ بىلەن كېچە -

كۇندۇز چىلاپ، ئۇچتىن بىر سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ، سۇزۇپ سىقىپ، سۇيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ (قايناش ئالدىدا كۆپۈك ئۆرلەيدۇ. بۇنى سۇزۇۋېتىش كېرەك) دىن كۇنىگە بىر قېتىم 33 ~ 66 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن ھېلىلە ياكى ئامىلە مۇرابباسى بېرىلىدۇ.

## 10. ئاشقازان بوشىشىپ كېتىش

بۇ كېسەل پەيدا بولۇش سەۋەبلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە ئىككى خىل بولىدۇ:

1. ئاشقازانغا كۆپ مىقداردىكى ھۆللۇكنىڭ تەسىر قىلىشى بىلەن ئاشقازاننىڭ پۈتۈن گەۋدىسى بوشىشىپ 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 (رىباتلار) دەپ ئاتىلىدۇ. شۇلارنىڭ بىرىگە ھۆللۇكنىڭ تەسىر قىلىشى ياكى مېڭە - يۇلۇندىن پەيلەرگە كەلگۈچى ئەسەبلەرنىڭ زەھەرلىنىشى ئارقىسىدا بۇلاردا بوشىشىپ 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 ياللۇغلىنىش بولمايدۇ. كېسەل كۇندىن - كۇنگە ئورۇقلايدۇ. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا جاۋارىش ئۇد II (تەركىبى: ئۇد ھىندى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئېگىر، سۇمبۇل تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر قايسىسى ئون گرامدىن، كاپۇر 0.2 گرام، ئىپار 0.2 گرام، بەسباسە، نارمىشكى، پەرەنجمىشكى، سەئدى كوفى، بوزۇغا، زەرنەپ ھەرقايسىسى ئۈچ گرامدىن، دارچىن، مەستىكى، زەنجە-

ۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قەلەمپۇر 33 گىرامدىن، گاۋزىبان 17 گىرام، ھەسەلدىن 600 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلنى سەل ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر ياكى ئىككى قېتىم يەتتە گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىترىفىل كەبىر (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى ۋە بەلىلە پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسى 20 گىرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى، قارىمۇچ، پىلپىل قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسى 20 گىرامدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى ‹لىسانىل ئاساپىر› ، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قۇلقەل، كۈنجۈت، ئاق كۆكنار ھەرقايسىسى يەتتە گىرامدىن، ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋەرىدە، بادام يېغىنى 430 گىرام (كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ)، دىن 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 گىرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**ئەسكەرتىش:**

ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى سىركەنجىۋىل بىلەن بېرىش لازىم.

بۇ نۇسخا ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنانىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن نۇسخا بولۇپ، مەئىدە، يۈرەك كېسەللىكلىرى ۋە نەپەس قىيىنلىشىشلارغا بېرىلىدۇ. ئاشقازان ئۈستىگە مەستىكى يېغى سۈركەپ تۇرۇلىدۇ. غىزاسىغا كەكلىك، قىرغاۋۇل قاتارلىق ياۋا قۇشلار گۆشى بېرىلىدۇ.

## 11. ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ قېلىشى

قان تولۇش ياكى سۇرگە ئىچكۈزۈش نەتىجىسىدە ۋە ئەسەبلەرنىڭ زەھەرلىنىشى تۈپەيلىدىن، ئاشقازان گۆشى تارتىشىپ قالىدۇ. ئەگەر تارتىشىش ئاشقازان پەيلىرىدە بولسا، يېگەن تاماق ھەزىم بولماستىن تۇرۇپ چىقىپ كېتىدۇ. ئاشقازان تارتىشىپ قالغانلىقتىن كېسەل كىشى ئالدىغا ئېگىلىپ قالىدۇ، ئاغرىش قاتتىق ئازابلايدۇ.

**داۋاسى:**

مېڭە كېسەللىكلىرى باياندىكى 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 ياللۇغلىرىدىن كېيىن قويۇق سەۋدا خىلتى ئاشقازاننىڭ كىچىك پەي يېپچە-لىرىگە چۈشىدۇ. كۆپىنچە ئاشقازان ئېغىز قىسمىدا ئۇچرايدۇ. بەزىدە ئومۇمىي قىسمىدىمۇ بولۇشى مۇمكىن. بۇ هال ئاشقازاندا بىر خىل قېتىپ قېلىش پەيدا قىلىدۇ.

**ئالامىتى:**

ئېغىزدىن كۆپۈكتەك سۇ كېلىپ تۇرىدۇ. ئاغرىق دۇم ياتالمايدۇ. يەرگە قاراپ ئېڭىشكەندە ئاشقازىنى قاتتىق ئاغرىيدۇ. بىر لوقما تاماق يېسىمۇ ئاغرىيدۇ. ئاغرىق ئېغىر ياكى يەڭگىل بولۇشى زەهەرلىنىشنىڭ 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، گۇل يېغى، بىنەپشە يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ ئاشقازان ئۈستىگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر سۈيدۈك ئاق بولۇپ، بەدەندە هارارەت بولمىسا، بابۇنە، سۇمبۇل، بىنەپشە، ئىزخىر، شۈمشە، مۇقەل ۋە ئاچچىق بادام قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، توخۇ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ماي تەييارلاپ، ئاشقازان ئۈستى ياغلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قويۇق خىلتنى تارقاتقۇچى چارىلار قىلىنىدۇ.

## 13. ئاشقازان سەۋەبلىك ئىچ سۈرۈش

بۇ خىل كېسەلدە تاماق ماددىلىرى هەزىم بولۇش ئالدىدا بەدەنگە تارقالماستىن، بەلكى ئىچ سۈرۈش بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇ كېسەلنى مەئىدىنىڭ ئىسهالى دەپ ئاتىغان. يېگەن نەرسىلەر ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرماستىنلا تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. كۆنىگە 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 زەهەرلىنىشى: بۇنىڭدا ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى دېگەن پەسىلدە كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەردىن باشقا ئىچ سۈرۈشمۇ بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى: (1) ماددىسىز بولغان تۈردە ئاشقازاننى قىزىتىش ۋە نەملىكىنى قۇرۇتۇش تەدبىرلىرى قوللىنىپ مەجۇنى جاۋارش كۇمۇنى (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، سۇمبۇل ۋە مەستىكى رۇمىدىن 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەپپەر قىلىش ئۇسۇلى: زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇلىدۇ. بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتۇپ، بىر ئاز قىزىتىپ قورۇلىدۇ ئاندىن زىرىنى چالدىراق، 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، لاچىندانە، جۆزبۇۋائون 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، ھىلى، 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، قېلىن دارچىن، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، زەپەر، ئاقمۇچ، پىلپىل، دەريا قۇستى، سەئىدى 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 چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە تالقانلارنى سېلىپ، ئاخىرىدا سالايە قىلىنغان زەپەرنى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىپ، ئون كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى جاۋارىش خەرنۇپ (تەركىبى: خەرنۇپ 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، ئۈستىگە

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 سۈرۈش ئالامەتلىرى كۆرۈنىدۇ. بەك ئىسسىقلىق تاماقلارنى يېيىش ياكى هاراقنى كۆپ ئىچىش بىلەنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. كېسەلدە هارارەت ۋە تەرەتتە سەپرا بولىدۇ.

داۋاسى: ئانار شەربىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. لازىم مىقداردىكى سېرىق هېلىلە شېكەر بىلەن سوقۇپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن 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 لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ) دىن كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2) ئاشقازان يارىسى ۋە تۈرلۈك ئاشقازان جاراهەتلىرى سەۋەبىدىن پەيدا بولۇشى: كېسەلدە يارىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن (ئاشقازان يارىسىغا قاراڭ) ئىچى سۈرۈش بولىدۇ. غىزا يېيىش بىلەن قورساق ساهەسىدە (ئۈچەيدە) تولغاقسىمان ئاغرىش ۋە ئېچىشىش يۈز بېرىپ، ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ. بەزىدە قۇسىدۇ، هارارەتمۇ بولىدۇ.

داۋاسى: زەپەرسىز قۇرسى تاباشىر (تەركىبى: تاباشىر، بارىتەڭ، قىزىلگۈل ئۈچ گرامدىن، سەمغى ئەرەب، كەتىرا، نىشاستە يەتتە گرامدىن، ئانارگۈلىدىن 1 ~ 3 گرامغىچە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ) دىن كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم يەتتە گرام ئېلىپ، هەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3) نەزلە سەۋەبىدىن پەيدا بولغىنى: بۇ مېڭىدىن بولغان ئىچ سۈرۈش (ئىسهال دىماغى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. نەزلىدىن كېيىن ياكى نەزلە بىلەن ئاغرىغان كېسەلدە مېڭىدە هاسىل بولغان نەزلىنىڭ سۇيۇقلۇق ماددىسى يۇتقۇنچاقتا چۈشۈپ، بۇ يەردىن ئاشقازانغا كېلىپ ئاشقازاننىڭ هەزىم قىلىش پائالىيىتىنى بۇزۇپ ئىسهال پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدىكى مۇهىم ئالامەت ئاغرىشتىن بۇرۇن قاتتىق زۇكام بىلەن ئاغرىغانلىق ۋە باشنى ئېگىز قويۇپ ئۇخلىغاندىن كېيىن ئىچى سۈرۈپ كەتكەنلىك تارىخى بولىدۇ (باشقا ئالامەتلەر ئۈچۈن زۇكام كېسىلىگە قاراڭ).

داۋاسى: بۇ خىلدىكى ئاغرىقلاردا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش چارىلىرى پايدىسىز. ئالدى بىلەن نەزلىنى توختىتىشقا تەدبىر قىلىش لازىم. مېڭىنى ماددىدىن تازىلاش ۋە قۇۋۋەتلەندۈرۈش كېرەك. ئانار گۈلى، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، رۇببىسۇس، زەپەر، لەهىيەتۇتتىسلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، شەربىتى خەشخاش بىلەن بېرىلىدۇ ياكى

قۇرس بىرىلسە نەزلىنى توختىتىدۇ.

قىزىلگۈل، سەمغى ئەرەبى، خەشخاش، رۇبىسۇس، نىشاستە، كەتىرا، زەپەر، ئۇسۇك ئۇرۇقىنى ئەھۋالغا قاراپ ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىر ئاز سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە 3.3 گىرامدىن 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 ئاغرىقلىردەك ماددىسىز ياكى ماددىلار ئارىلاشقان ئىسسىق ـ سوغۇقلاردىن ئىبارەت.

### 1. جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولغان زەھەرلىنىشىدىن ئىبارەت.

**ئالامىتى:**

ئۇسسۇزلۇق كۆپلۈك، تىلى قۇرغاق، ئېغىز ئىچى ئاچچىق ۋە ئىشتىھا 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 ئايىنىپ قۇسىدۇ. خۇسۇسەن مايلىق نەرسىلەرنى يېگەندە كۆڭۈل ئايىنىيدۇ، ئىچى سۈرىدۇ. ئېغىر ھاللاردا سۈيدۈك قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ. مالېخولىيادەك روھىي بەلگەلەر ۋە تېرە ئۈستىدە چالاشتەك قارا تەمرەتكىلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: ماددىلار ئارىلاشمىغان ھالدا بولسا (غالىب بولمىسا) سوغۇقلۇق قىلىش كۇپايە قىلىدۇ. مەسىلەن: سىركەنجىۋىل ۋە سەندەل شەربىتى بېرىش ياكى ئانار سۈيى، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، نېلۇپەر ۋە ئىسپىغۇللارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش لازىم. ماددىدىن بولغاندا ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرىگە ئاساسەن شۇ ماددىلارنى ھەيدەش، قاندىن بولسا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن 155 ـ نۇسخىدىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ. سەپرا غالىب بولغاندا ھەيدەش ئۇچۇن قان ئېلىش ھاجەتسىز، 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 ئۇنىنى بىرلەشتۇرۇپ جىگەرگە قويۇش كېرەك. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا سېرىق ھېلىلىنى قايىنىتىپ، سۈيىدە خىيارشەنبەر بىلەن تەرەنجىبىننىي ئېرىتىپ، سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ (بۇلار سۈرگىلەردە كۆرسەت-

كەن مىقدار بويىچە ئىلىنسا بولىدۇ) . جىگەردە توسۇلۇش ئالامىتى كۆرۈلسە، شەربىتى دىنار (تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل 66 گرامدىن، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى 132 گرام، نىلۇپەر، گاۋزىبان 33 گرامدىن، خالتىغا ئىلىنغان كۈشۈش ئۇرۇقىدىن ئون گرامدىن ئىلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ ‹ 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 ئىستېمال قىلىنىدۇ. جىگەر كېسەللىكلىرىدە كاسىنە سۈيى بىلەن پۇنۇس، خىيارشەنبەرنى ئېرىتىپ بېرىش ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم 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 سۇس ۋە ناچار ئۇرىدۇ. بەزىدە چىرايى قوغۇشۇن رەڭلىك بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر بەلغەم ماددىسى غالىب بولسا، قۇسۇقتا ئاق شىلىمشىق نەرسىلەر بولىدۇ. سۈيدۈك قويۇق كېلىدۇ. ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىششى بايقىلىدۇ. بىمار جىگەر ساھەسىدە يېقىمسىزلىق سېزىدۇ.

داۋاسى: ماددىسىز بولغاندا ئىسسىقلىق قىلىش يېتەرلىك. مەسىلەن: مەجۇنى ئاساناسىيا (تەركىبى: سۇمبۇل، قۇستە تەلخى، زەپەر، مۇرمەككى، ئۇدبىلسان، ئەپيۇن، سەلىخە، قۇرۇتۇلغان بۆرە جىگىرى[1] ئۈچ گرامدىن، غاپەس يەتتە گرام، بىخسۇس ئون گرام، ھەسەلدىن 132 گرامدىن ئىلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلىنىپ، چىنە قاچىلاردا ساقلىنىپ، ئالتە ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 1.5 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

① بۆرە جىگىرى قۇرت يەپ قالغان ياكى بەك كونا بولماسلىقى لازىم.

داۋائىل كۇركۇم (تەركىبى: ئاسارۇن، دوفۇ، ئەنسۇن، پەتەرئاساليون، رەۋەن 13 گرامدىن، سۇمبۇلتىپ 20 گرام، قۇستە، سەلىخە، ئىزخىر، ھەببى بىلسان ئۈچ گرام، ئوردان يەتتە گرام، قويۇقلاشتۇرغان چۇچۇكبۇيا يىلتىز قايناتمىسى، جۆئدە، مەستىكى رۇمى، غاپەس ئون گرامدىن، بىلسان يېغى 17 گرام، شاخ مارجان ‹كۆيدۇرۇپ 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 ئىتئۈزۈمنى قاينىتىپ، گۇلقەنت ۋە ھەسەل بىلەن بېرىش لازىم. ئەپسەنتىن، سۇمبۇل، ئىزخىر، قۇستە، سەلىخەلەرنى قىزىلگۈل ۋە زەپەر قوشۇپ، گۈلسەۋسەن يېغى بىلەن جىگەر ئۈستىگە قويۇش كېرەك. بەلغەم ماددىسىدىن بولغاندا تازىلاش ئۈچۈن مائۇلئۇسۇل (تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى 33 گرامدىن، ئىزخىر 17 گرام، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، قەنتەرىيون، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، قۇستە، ئۈزۈن زىراۋەندە 13 گرامدىن، سىيادان، قۇندۇز قەھرى يەتتە گرامدىن، قەردمانە، سۇزاپ ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندىدىن 17 گرامدىن ئېلىپ، ئۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق، يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3.5 كىلوگرام سۇدا قايناتقاندا 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، سېرىق ھېلىلە پوستى ئون گرام، قىزىلگۈل ۋە رۇم بەدىيان بەش گرام، كەتىرا، يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ 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: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئاملە 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 ياكى ئىترىفىل كەبىرى (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى ۋە بەلىلە پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 20 گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئاملە پوستى، قارىمۇچ، پىلپىل قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 20 گرامدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى ‹لىسانىل ئاساپىر›، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قەلقەل، كۈنجۈت، ئاق كۆكنار ھەربىرى 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 ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئۈچ ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنگە 1 ~ 2 قېتىم 4 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىسمۇ ناھايىتى ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ. ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش بەك كۆپ بولۇپ كەتكەندە، سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر ئىچى سۈرۈپ كەتسە، ئارپىبەدىيان، ئانار ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى ھەرقايسىسىدىن گرامدىن ئېلىپ، ئۇرۇق دورىلارنى قورۇپ، ئەرەب يېلىمى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ بېرىلىدۇ.

**ئەسكەرتىش:**

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

## 3. جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشى

**ئالامىتى:**

پۈتۈن 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 نىلۇپەر، شەربىتى خەشخاش، كاسنە 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 ئۇستىقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرە 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 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 قۇۋۋىتىنىڭ زەھەرلىنىشى جىگەر زەئىپلىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

**ئالامىتى:**

سۈيدۈك رەڭگى گۆش يۇغان سۇدەك (قىزغۇچ) كېلىدۇ. بەدەن ئورۇقلاپ دەرماد-سىزلىنىدۇ. ئىشتىھا ئازىيىپ، ئوڭ تەرەپ يېتىم قوۋۇرغا ئاستىدا چىمىلداپ 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 كۆندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ ۋە بوشاڭلىق پەيدا بولىدۇ. جىگەردىكى چىقىرىپ تاشلاشنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن كېرەكسىز ماددىلار جىگەردە ساقلىنىپ قېلىپ، قورساق ئىسسىلىشتەك ھاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

جىگەرنىڭ زەئىپلىكى ئۇنىڭ تۆت قۇۋۋىتىنىڭ 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 (سۇددە) 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 مەسلەن: خۇش پۇراقلىق غىزا، دارچىن، ئىزخىر ۋە زەپەرگە ئوخشاش دورىلارنى بېرىش لازىم. جىگەرنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنىڭ زەئىپلىكى ئېغىر بولغانلاردا كونا كىتابلاردا كۆرسىتىلىشىچە، ئۇسەيلىم

تومۇرىدىن قان ئېلىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. جىگەرنىڭ ھەزىم قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مەجۇنى سەنجىرىنا (تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، فۇھ (ئوردان)، موھ ۋە دۇقۇدىن ئۈچ گىرام، قارىمۇچ، پىلپىل، بارى زەد ۋە قۇستە شىرىن 20 گىرام، زەپەر بەش گىرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋىرىدە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، ئۈچ ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 1.5 گىرام ياكى ئۈچ گىرامدىن 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 قۇۋۋىتىنىڭ زەئىپلىكىدە ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى بېرىلىپ، زىرە، ئۇد ۋە ئالمىنى قوشۇپ سوقۇپ، جىگەر ئۈستىگە قويۇش كېرەك. جىگەرنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مائۇلجەبىن (تەركىبى: ئەفتىمۇن، ئۇستىقۇددۇس ھەرقايسىسى 33 گىرامدىن، ھېلىلە پوستى 66 گىرام، شاھتەررە، گاۋزىبان، بىستىپايەج، سانا، بادرەنجى بۇيا 17 گىرامدىن، غارىقۇن، تۇربۇت يەتتە گىرامدىن، سىركە 26 گىرام، ئۆچكە سۈتى 40 گىرام، شېكەر 33 گىرام، تەرەنجىبىن 66 گىرام، بادام مېغىزىدىن 33 گىرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇن، ئۇستىقۇددۇستىن باشقىلىرىنى سىركە بىلەن ئۈچ چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن، ئۇستىقۇددۇس قوشۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە شېكەر تەرەنجىبىن، سۈتنى قويۇپ 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 مۇراببىاسى 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 تومۇردىكى توسۇلۇشلاردىن ئىبارەت. ئالامىتى ۋە داۋاسى جەھەتتىن بىر-بىرىدىن پەرقلىنىدۇ.

### 1. جىگەر تومۇرلىرىدىكى توسۇلۇش

**سەۋەبى:**

جىگەرنىڭ ھەر خىل جاراھەتلىرىدىن كېيىن جىگەر تومۇرلىرىنىڭ تاتۇقلىشىپ قېلد-

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 كۈچلۈك 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 كۈندىن 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 ئاغ. رىش، جىگەر ئىششىقلىرىمۇ روشەن بولمايدۇ. توسۇلۇش ئېغىر بولسا بەدەندە ئىششىق كۆرۈلۈشى مۇمكىن. سۈيدۈك مىقدارىمۇ ئازىيىدۇ. بۇ چاغدا نەپەس قىيىنلىشىش ۋە ماددىلارنى ئۆزلەشتۈرۈش ناچارلىشىش ئالامىتى كېلىپ چىقىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى ئاقۇچ سېرىق بولىدۇ. جىگەر ياللۇغى بىلەن جىگەر توسۇلۇشنىڭ پەرقى شۇكى، ياللۇغلىنىش قىزىتمىلىق ۋە ئاغرىش كۈچلۈك بولىدۇ. ئەمما توسۇلۇش قىزىتمىسىز بولۇش بىلەن ئېغىرلىق سېزىلىش كۈچلۈكرەك كېلىدۇ.

**داۋاسى:**

توسالغۇ جىگەرنىڭ يۇقىرىقى قىرلىرىدا بولۇپ، سۈيدۈك ئاز ۋە كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق تەرەپتە بولسا، تۆۋەنكى دورىلارنى سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئارپىبەدىيان، ئوغرىتىكەن، كاسىنە ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 13.2 گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى 19.8 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى 16.5 گرام، پىرسىياۋشان 9.9 گرام، ئىنتىئو. زۇمى 19.8 گرام، كاسىنە يىلتىزى 33 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 13.2 گرام، سېرىق يۆگەي ئۇرۇقىدىن 13.2 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تۆت سائەت قايناق سۇغا چىلاپ، ئاندىن كېيىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلاپ، جىگەر ئۈستىگە چېپىلىدۇ. جۆگدە، ئەپسەنتىن، رەۋەن چىنىلەرنى سوقۇپ، كەرەپشە ياكى كاسىنە سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىگەرگە چېپىشمۇ مۇمكىن.

توسۇلۇش جىگەرنىڭ تۆۋەنكى تەرەپلىرىدە بولسا، كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ سۈرگە بېرىلىدۇ. بۇنىڭ تەركىبىدىكى دورىلار سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، سانا، پۇنۇس، ئىنتىئۇزۇمى، 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 سىركەنجۇبىل بۇزۇرى (تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ئون گرام، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى 33 گرامدىن، سىركە 165

گرام، شېكەردىن 396 گرام (قەنت بولسىمۇ بولىدۇ) دىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 كىلوگرام قايناق سۇغا تۆت سائەتكىچە چىلاپ قويۇپ، كېيىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ، قەنت بىلەن سىركىنى قويۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 قوشۇقچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىركەنجىۋىل بۇزۇرى ھار (تەركىبى: ئۇساره 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 سىقىپ، سۈيىگە قەنت، سىركە قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 قوشۇقچە ئىستېمال قىلىنسا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

غىزالىنىش جەھەتتە، قاننى قويۇقلاشتۇرىدىغان، ناچار ھەزىم بولىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، تېز ھەزىم بولىدىغان سۇيۇق تاماقلارنى بېرىش لازىم.

## 2. جىگەر ماساربقا تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى

ماساربقا توسۇلۇشىغا ئۇنىڭدا ھاسىل بولغان ماددىلار سەۋەب بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بىرىنچى پەسىلدە سۆزلەندى.

**ئالامىتى:**

ماساربقا ئورنىدا تارتىشقاندەك ئاغرىش ۋە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئاغرىش ئاشقازاننىڭ ساھەسىدىمۇ سېزىلىشى مۇمكىن. ئەمما جىگەردە ئىششىق ياكى ئاشقازاننىڭ ئۆزىدە بىرەر زەھەرلىنىش تاپقىلى بولمايدۇ. بىمار بارغانسېرى ئورۇقلايدۇ. توسالغۇنىڭ ھاسىل بولۇشى ئاستا داۋاملاشقاندا، بەدەن ئاجىزلاش كېيىنرەك پەيدا بولۇشى مۇمكىن. ئەمما ئاشقازان ساغلام تۇرۇقلۇق، ئۇڭ تەرەپ قورساقنىڭ كىندىككىچە بولغان ئارىلىقىدىكى ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش بۇنىڭدىن دېرەك بېرىدۇ.

**داۋاسى:**

جىگەر توسۇلۇشتا كۆرسىتىلگەن توسالغۇلارنى ئاچقۇچى ۋە ماددىنى سۈيۇلدۇرغۇچى 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 يۈرگەندەك 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، سۇمبۇل ۋە مەستىكى رۇمى 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەببەر قىلىش ئۇسۇلى: زىرىنى توپا، ئەخلەتلەردىن 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، 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، كاسىنە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، 66 گرامدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 99 گرام ‹ئاقلانغان›، قىزىلگۈل خەمىكى، ئەفتىمۇن، زىرىق 33 گرامدىن، رەۋەن چىنى، كۇشۇش ئۇرۇقى، ئىزخىردىن 13 گرامدىن ئېلىپ، كۇشۇش 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، ئۈستىگە سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم 3 ~ 5 قوشۇققىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە ھاجەتكە قاراپ مۇۋاپىق سۈرگە بېرىلىدۇ. سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك، ئىچىدىغان ئۇسسۇلۇقىغا بەدىيان، كاسىنە ۋە قىزىلگۈل ئەرقى بېرىلىدۇ. تۇز ۋە ئىسسىق كۆل 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 ياللۇغى ياكى سۇلۇق ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

**داۋاسى:**

ماتا ياكى بىر پارچە رەختنى قايناق سۇغا چىلاپ، دەرھال جىگەر ساھەسىگە قويۇش لازىم. ئاندىن قايناق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە سۇمبۇل، مەستىكىلەرنى سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن قوشۇپ ئاغرىق بار جايغا قويۇلىدۇ.

## 3 § . جىگەر ئىششىقى

### 1. ماددىلىق جىگەر ئىششىقى

جىگەردىكى ئىششىق پەيدا قىلغۇچى خىلتلار (ماددىلار) سەۋەبىدىن بولسا، بۇ ماددىلىق ئىششىق (ۋەرەمى ماددى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئىششىق جىگەرنىڭ دۆڭچىسى ياكى ئاستىنقى قىر قىسىملىرىدا بولۇشى مۇمكىن. ئەمما بەزىدە ھەر ئىككىلا قىسمىنىڭ ئىششىقمۇ ئۇچرايدۇ. ئىششىقنىڭ قايسى جايدا ئىكەنلىكىنى تۆۋەندىكى ئالامەتلەردىن پەرقلەشكە بولىدۇ. مەسىلەن: ئىششىق جىگەر دۆڭچىسى (يۇقىرىقى قىرلىرى) دە بولغاندا قاتتىق يۆتەل، دەم تۇتۇلۇش بىلەن سۇيدۇك توختايدۇ. جىگەر ئۇستىدە يېرىم ئايسىمان ئاغرىيدىغان دائىرە شەكىللىنىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ تۆۋەنكى قىرىدا بولسا كۆڭلى ئايىنىش، سەپرا (سېرىق سۇ) قەي قىلىش، قول - پۇت سوۋۇپ كېتىش ۋە ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ. ھەر ئىككىلا قىسمىدا يەنى پۈتۈن 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 ئاغرىش بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئالامەتلىرىنىڭ بىرى سانجىلىپ ئاغرىش بولاردىن پەرقلەندۈرۈلگەن.

ئېغىرلىق سېزىلىش — ئىشتىھا تۇتۇلۇش ۋە ئىششىقنىڭ بارغانسېرى تۆۋەنگە قاراپ راۋاجلانغانلىقى قاتارلىق ئورتاق ئالامەتلەر بولىدۇ. قاندىن بولغاندا ئېغىرلىق كۈچلۈكرەك؛ سەپرادىن بولغاندا جىگەردە ئېچىشىش ۋە سېرىقلىق كۆپرەك بولىدۇ. بۇلار قان ۋە سەپرادىن بولغان ئىششىقنىڭ ماددىلارغا خاس ئالامەتلىرىدىن ئىبارەتتۇر. ئەمما ئىششىقنىڭ جايلاشقان يېرىگە قاراپ، يۇقىرىقى ئومۇمىي ئالامەتلەر بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بولۇپمۇ بۇ تۇردە ئىششىقنىڭ ئاشقازانغا بەرگەن تەسىرى كۈچلۈك بولغاچقا، ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن بىللە ھېق تۇتۇش روشەن ھالدا ئېغىر بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا، قەۋزىيەت ئېغىر بولغاندا چوڭ ئۈچەي ياللۇغى (قۇلۇنجى) دەپ خاتا گۇمان تۇغۇلىدۇ (چۈنكى ھۆ ۋە ھېق، ئۈچەي ئاغرىشى بولىدۇ). بۇ چاغدا قۇلۇنجىغا قارشى دورا بەرگەندە ئېغىر ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. ئەمما ئىششىق ماسارىقا تومۇرلىرىنى توسۇپ، ئوزۇق ماددىلىرىنىڭ جىگەرگە كېلىشى توسۇلۇپ قالغاندا، ئەكسىچە ئاغرىقنىڭ ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنانىڭ قارىشىچە، جىگەر ئىششىقىدىكى ئىچ سۈرۈش 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: ئۈكەل ۋە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. قاننى كېسەلنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىغا قاراپ ئاز - ئازدىن بىر قانچە قېتىم ئېلىش لازىم. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن، كاسنە، ئىتئۈزۈمنى قاينىتىپ، سۈيىنىئانار 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 قەنت بىلەن تەييارلىغان سىركەنجىۋىللەر بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ (سەپرادىن بولغانلىرىدا قان ئېلىنمايدۇ). ئانار شەربىتىنى يالغۇز ھالدا ياكى باشقا قورۇغۇچى مېۋە سۇلىرى، مەسىلەن: بېھى ۋە ئالما سۇلىرى بىلەن بىللە بېرىشكە بولمايدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا بولغاندا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى تەسىرگە ئىگە دورىلارنى بەرمەستىن، ئىچىنى يۇمشاق تۇتۇشقا دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت كۈچلۈك بولسا، كاسنە ئۇرۇقى ۋە ئىتئۈزۈمنى قايناتقان سۇدا پۇنۇس، خىيارشەنبەرنى ئېرىتىپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. دورا مىقدارى كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ بولسا بېرىلسە ياكى ھۆقنە قىلىنسىمۇ 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، گۇلاب، 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، ئىكلىلمىلىك، 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 ھەرقايسىسى 17 گرامدىن، يۇيۇلغان لوك (لوكى مەغسۇل) 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 دانىنى 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 ئېزىلەڭگۈ بولىدۇ. ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقىرىقى ياكى تۆۋەنكى قىسمىدا بولغانلىق ئالامەتلىرى بىرىنچى تارماقتىكى بىلەن ئوخشاش.

داۋاسى: ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقىرىقى دۆڭچىسىدە بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن قىزىلگۈل، رۇم بەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى ئون گرامدىن، ئارپىبەديان يىلتىزى، كاسىنە يىلتىزى 16 گرامدىن، ئىزخىر، مەستىكى، جۇۋىنە، سۇمبۇللارنى ئون گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، ئېھتىياجغا لايىق سۇ بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۆزىنى يالغۇز ياكى سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئاستىنقى قىسمىدا بولسا، ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدبىلسان، 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 تۇرغۇزۇلىدۇ) 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 ئىلەشتۇرۇپ، 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 سەپرانىڭ 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، گۇل يېغى قاتارلىقلارنى تەييارلاپ، ئاق مومنى گۇل 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، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، كاسنە ئۇرۇقى 13 گرامدىن، پىرسى-ياۋشىيان، قىزىلگۇل يەتتە گرامدىن، بادام مېغىزى 66 گرام، ئۇستۇقۇددۇس يەتتە گرام، شېكەر 17 گرام، ئىنتىزۇزۇمى 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، ئۇستۇقۇددۇس 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 قويۇلغان قازانغا سېلىپ قىزىتىلسا، سۇ قايىنىغاندا ھەسەل ئېرىپ كۆپۈكلىرى يۇقىرى ئۆرلەيدۇ. بەزىلەر بىر ياشلىق تۆگە سۈتى قوشۇپ قەنت بېرىشنى ياكى سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە ئون گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەديان ئۈچ گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، كۈنگە بىر پىيالە سۈت بىلەن بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

يىقىلىش ياكى ئۆرۈلۈش بىلەن بولغان جىگەر ئىششىقلىرىدا، دەرھال بىر ئاز قان ئېلىۋېتىش بىلەن ئىسپىغۇل لۇئابىغا ئۈچ گرام گىلى ئەرمىنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ-دىن كېيىن رەۋەن، ئوردان، دارچىنلارنى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان-لاپ، ئۈچ گرام تالقاننى شەربىتى بىنەپشە Ⅱ (تەركىبى: نېلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، پەمىدۇر، ھەمىشباھار 83 گرامدىن، گاۋزىبان ئەرقى 220 گرام، چىلان يەتتە دانە، سەرپىستان توققۇز دانە، بىھى 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 قايىنىتىپ، ئۈستىگە 33 گرام گۈلبىنەپشىنى سېلىپ، بىردەم-دىن كېيىن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن 33 گرامغا كۈنگە 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، يۈز قىزىرىش، ئاغرىش، تەشنالىقنىڭ كۈچلۈك بولۇشى، ئىشتىھا تۇتۇلۇشلار كۆرۈلىدۇ، جىگەرنىڭ ئاغرىشى سانجىقسىمان بولۇپ، كېسەل ئوڭدا ياتقاندا ئاغرىش ئېغىرلىشىدۇ، بارغانسېرى ئۆپكە ۋە ئاشقازانلارغىمۇ تەسىر بېرىدۇ، كۆپىنچە ئۆچەي 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 سىركەنجۇبىللەر يالغۇز ياكى ئارپا سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ، تۇز 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 سىركەنجۇبىل، مائۇلئۇسۇللاردىن بىرى بىلەن بېرىلىدۇ.

## 4 § . باشقا جىگەر كېسەللىكلىرى

### 1. جىگەر تارتىشىش

بەدەن تېرىسى ياكى قاپاقنىڭ لىكىلداپ تارتقىنىدەك بىر خىل سېزىم جىگەردە سېزىلىدۇ. بۇ ئۇيغۇر تېبابىتىدە «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 توسۇلۇشنىڭ بەزىبىر ئالامىتى بىللە كېلىدۇ.

**داۋاسى:**

توسالغۇنى ئېچىش ئۈچۈن سىركەنجۇبىل بۇزۇرى مۆتىدىل (تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئارپىبەديان ئون گرامدىن، بەديان 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، سىقىپ، قەنت بىلەن سىركىنى قۇيۇپ قىيام قىلىپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 قوشۇقتىچە 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 جىگەرنىڭ ياللۇغلىنىشى ۋە ھەر خىل زەھەرلىنىشلىرىنىڭ ئاقىۋىتىدۇر.

**ئالامىتى:**

جىگەر بار تەرەپتە ئېغىرلىق سېزىلىپ، سانجىقسىمان ئاغرىشلار كېلىپ چىقىدۇ. ھەزىم ناچارلىشىدۇ. كېسەل قانچە ياخشى ئوزۇقلانسىمۇ كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلايدۇ. ئىچى سۇرۇپ تۇرىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

**داۋاسى:**

ئوزۇقلىنىش جەھەتتە مىقدارى ئاز، قۇۋۋىتى كۆپ غىزالارنى مەسلەن: قۇش گۆشلىرىنىڭ شورپىسى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم. يۇمشاتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلار سىرتتىن چېپىلىدۇ. ئىچىدىن بېرىدىغان دورىلارمۇ مۇشۇ ئاساستا بولۇپ، شەربىتى بۇزۇرى I (تەركىبى: بەديان يىلتىزىنىڭ پوستى، كەرەپشە يىلتىزى ھەربىرى يەتتە گرامدىن، بەديان، رۇم بەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى 17 گرامدىن، قەنتتىن 230 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە 1.56 كىلوگرام قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تىرپىنى 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، ئۇشەق، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 66 گرام، سۇمبۇل، 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، 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 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 ئۈچەيگە ئېغىز ئېلىش سەۋەب بولىدۇ. بۇ چاغدا جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىنىڭ ئالامىتى بولغاندىن تاشقىرى، ئىچى سۈرگەندە يىرىڭلىق تەرەت كېلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئاشقازاننىڭ 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 سۇدەك ئىچ سۈرۈش: چوڭ تەرەت گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. سەۋەبى جىگەرنىڭ ئوزۇق ماددىلارنى ئېرىتىش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشنى ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىنكى ھۆكۈمالار قۇرۇق ئۈزۈم ئۇرۇقى بىلەن داۋالاپ ساقايتقانلىقىنى يازغان. ئىچ سۈرۈشنى توختاتقۇچى باشقا دورىلار نەتىجە بەرمەستىن ئۈزۈم ئۇرۇقى ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

3. جىگەردىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش: جىگەر سەۋەبىدىن قان تومۇرلارغا قان تولۇپ كېتىپ، ئۈچەي ئۈششاق 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، توقاچ تەييارلاپ، تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئۈچ گرامدىن يەتتە گرامغىچە كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ) دىكى دورىلارغا ئۈچ گرام رەۋەن قوشۇپ تەييارلاپ، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ۋە سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن بېرىلىدۇ. غىزانى ئاز ـ ئاز مىقدار بىلەن بېرىش لازىم ۋە شەربىتى ئەنجبار (تەركىبى: ئەنجبار 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

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 پۈدىنە (تەركىبى: قۇرۇتۇلغان پۈدىنە، سۈزاپ يوپۇرمىقى، قارىمۇچ، جۇۋىنە، قەردمانە، ھىل، 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.

جىگەر زەھەرلىنىشتىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەر بىلەن ئۈچەي 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 ئۈچەيدە ئالاھىدە زەھەرلىنىش بولمايدۇ؛ ئاشقازاندىن بولغانلىرىدا جىگەر خىزمىتى ساغلام بولىدۇ.

2) ئۈچەيدىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەردە قورساق تولغاپ ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ، جىگەردىن بولغانلىرىدا ئاغرىش بولمايدۇ.

3) جىگەر سەۋەبىدىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈشتە يەل بولىدۇ ھەمدە ئارىلاپ ئۈزلۈكىدىن توختاپمۇ قالىدۇ. ئەمما ئۈچەي سەۋەبىدىن بولغاندا ئىچ سۈرۈش دورىسىز توختىمايدۇ.

4) جىگەر سەۋەبىدىن بولغان ئىچ سۈرۈش ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ، كېسەل ئورۇقلاپ كېتىدۇ. ئۈچەيدىن 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. ئۈچەيدىن بولسا سېسىق بولمايدۇ ۋە تولغاپ ئاغرىيدۇ.

## § 5 . سۇئۇلقۇنىيە

بۇ پۈتۈن 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 ئىششىدۇ ۋە بوششىپ قالىدۇ. پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىشى بۇزۇلىدۇ، كېيىنچە ئىششىق خېمىردەك يۇمشاقلىشىپ، قول ـ پۇتلارغىچە يېيىلىپ بارىدۇ. قورساق ئېسىلىدۇ، يەل بولىدۇ ۋە چوڭ تەرەت سانى كۆپىيىدۇ. چىش مىلىكلىرى ئاقىرىپ، كالپۇكلار جاراھەتلىنىدۇ (يېرىلىدۇ)، تاماقتىن كېيىنلا تەرەت قىستايدۇ.

**داۋاسى:**

دەسلەپكى دەۋرلىرىدە بەدەندە كېرەكسىز سۇيۇقلۇقنىڭ يىغىلىپ قالماسلىقى ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىش، يول مېڭىش قاتارلىق تەنھەرىكەتلەرنى قىلىش لازىم. بەدەننى ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن 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 قويۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كېيىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەببى غارىقۇن (تەركىبى: غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، سوقۇلمايدۇ) ئون گرام، تۇربۇت 17 گرام، شەھمەنزەل، ئەنزىرۇت يەتتە گرامدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتىلمىسىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا 12 ~ 20 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. شەربىتى ئەپسەنتىن II (تەركىبى: ئەپسەنتىن، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن سۈرۈلگىنى)، ھاشا، سەبرە 13 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەديان يىلتىزى يەتتە گرامدىن، مەستىكى، ئىزخىر، پىننە، زەپەر، رۇم بەديان، 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 قايناتىپ، سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىۋېتىپ سۈزۈلىدۇ، كېيىن سۇيىگە ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم ئىككى قوشۇقتىن ئىلمان ھالدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇلارنى بەرگەندىن كېيىن سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. توغرىغۇ، تۇز، گۇڭگۇرتلەرنى سالغان

ئىسسىق سۇغا كىرىپ يۇيۇنۇش كېرەك. دائىم ئىچىش ئۇچۇن كاسىنە ئەرقى ۋە بەدىيان ئەرقى بېرىلىدۇ. غىزاسى تاتلىق ـ تەملىك بولۇشى ۋە دارچىن، زەپەر، پىلپىل ۋە مەستىكىلەرنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشىدىن بولسا، مەنئى قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا قان ئېلىش مۇمكىن. لېكىن قان ئالمىغان ياخشى. ماددىنى سۈرگۈچى دورىلاردىن ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدبىلسان، 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 ئۇستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەتبۇخى ئەفتىمۇن (مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستۇقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىسنىپايەج 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 قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا ئۇستىگە 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 سىقىپ، 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 ئىششىقنىڭ ئومۇمىي ئاتالمىسى بولۇپ، بۇ بەزىبىر ئالاھىدە ئالامەتلىرىگە قاراپ گۆش سۇلۇق ئىششىقى (ئىستىسقايى لەھمى)، قىسقۇچى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى زىققى) ۋە ناغرىسىمان سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى تىبلى) دەپ ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. گۆش سۇلۇق ئىششىقىدا ماددا بەدەننىڭ يۇزە 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 مېگىپ تۇرغان قانلار (مەسىلەن: ھەيز) نىڭ توختاپ قېلىشى.

3) جىگەرنىڭ قوشنا ئەزالىرى (يۈرەك، ئاشقازان، تال ۋە ئۆپكە) دىكى زەھەرلىنىشلەرنىڭ جىگەر خىزمىتىگە تەسىر بېرىشى.

4) پۈتۈن بەدەنلىك ئىسسىق مىزاج بۇزۇلۇشلۇق ئاغرىقلار.

## 1. ئىستىسقايى لەھمى

**ئالامىتى:**

پۈتۈن بەدەن تونۇردىن چىققانناندەك 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 كۇركۇم (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 ئاساليون، رەۋەن 13 گرامدىن، سۇمبۇلتىب 20 گرام، قۇستە، سەلىخە، ئىزخىر، ھەببى بىلسان ئۈچ گرام، ئوردان يەتتە گرام، قوييۇقلاشتۇرغان چۇچۇكبۇيا 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 گىرامغىچە، ھەسەل سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۇچۇن جىگەرنىڭ سوغۇق مىزاجلىق كېسەللىكىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئىسسىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما بەك ئىسسىق دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. سۇرگە دورىلار بېرىشكە ھاجەت بولسا، ھەببى رەۋەن (تەركىبى: رەۋەن، غارىقۇن ‹ سىم ئەلگەكتىن سۇرۇپ ئۆتكۈزۈلگەنى›، يەتتە گىرامدىن، تۇربۇت 13 گىرام، زىراۋەند گىردە، مۇقەل ئۇچ گىرامدىن، رۇم بەدىياندىن 1.5 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى كەچتە يەتتە گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ جىگەر كېسىلى ۋە ئىستىسقا ئۇچۇن خاس دورىدۇر. ئىچىشكە جۇۋەنە، رۇم بەدىيان سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىستىسقا ئىسسىقتىن بولۇپ قىزىتمىسى بولسا، ئالدى بىلەن ھارارەتنى پەسەيتىش چارىلىرىدىن جىگەر كېسەللىكىدە كۆرسىتىلگەنلەر قىلىنىدۇ. كاسنە سۈيى بىلەن تۆگە سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا كاسنە 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 ئەنجۈر 20 دانە، گۈلبىنەپشە 13 گىرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 17 گىرامدىن، پىرسىياۋشان 22 گىرام، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، زۇپا يىلتىزىدىن 27 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، سەككىز سائەت ئۇچ چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن، سۇنىڭ يېرىمى قالغۇدەك قاينىتىپ سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە 694 گىرام 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 ئۇچۇن، داۋاملىق بېرىلىدىغان دورىلاردىن شەربىتى بۇزۇرى Ⅱ (تەركىبى: كاسنە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 17 گىرامدىن، كاسنە يىلتىزى 33 گىرام، قەنتتىن 40 گىرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇلغان دورىلارنى 1.320 كىلوگىرام 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 قوشۇقتا ئىتئۈزۈمى قوشۇپ تەييارلاپ بېرىش كېرەك. ئىچىدىغان سۇنىڭ مىقدارىنى چەكلەش لازىم. ئەڭ ياخشىسى ئۇسسۇزلۇقنى ئارپىبەدىيان ياكى كاسنە 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›، موميا، ئەنبەر، مەستىكى، كۇندۇر، سەمغى ئەرەبى يەتتە گرام، بىلسان يېغى 33 گرامدىن، تېشلىمگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زۇمرەت، ھېقىق، كەھرىۋا، دارچىن ئەرقى، سۇنئىي دېڭىزىيا ‹يادا تاش› 13 گرامدىن، لاجۇۋەرد، ھەجرى ئەرمىنى ‹يۇيۇلغان›، پىلە ‹قىرقىلغان›، ھەببۇلغار، جىنتىيانا، زىراۋەند تەۋىل، قۇستە تەلخى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، ئەفتىمۇن، ئۇد قىمارى، پارپى ‹جەدۋار›، ئىزخىر، رەۋەن، سۇمبۇل، ياپچان، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئۇستىقۇددۇس، زەپەر، دۇرنەج ئەقرەبى، ئاقىرقەرھا، رىسساليۇس، پوستى بىخ كەبىر، سازەج ھىندى، زورەنباد، غارىقۇن، بەرەنجاسىپ، بابۇنە 33 گرامدىن، قىزىلگۈل 132 گرام، ئىپار يەتتە گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن 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 چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ھەرقايسىسى 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 سىقىپ تەييارلىنىدۇ) كە، گۈلقەنت قوشۇپ بىر پىيالىدىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىمغىچە ئىستېمال قىلىشنى تەۋسىيە قىلغان. سۇيۇقلۇقنى 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 بىرىكتۈرۈپ ماي تەييارلاپ سۈركىلىدۇ.

(3) شۇمشا تالقىنى، كەپتەر مايىقى، كۆپۈكى دەريا، مەستىكىنى سىركىدە ئېزىپ، پۈتۈن بەدەنگە چېپىش كېرەك.

(4) كالا تېزىكى، قوي مايىقى، تال (ئۈزۈم) 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، پۈتۈن بەدەننى ياكى ئىششىق بار

قىسمىنى كۆمۈش كېرەك. ئىسسىق مۇنچىدا تەرلىنىش (سۇ قۇيماسلىق لازىم)، شور سۇلۇق دەريالاردا چۆمۈلۈش ياكى گۈگگۇرتلۇك ئىسسىق بۇلاقلار (ئارشاڭ) 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 ئۆلاردىن 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 يۈز، 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، سىركەنجۇبىل بىلەن كاسنىە سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولمىسا، ھەسەل قوشقان سىركەنجۇبىل ياكى شەربىتى بۇزۇرى I (تەركىبى: بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كەرەپشە يىلتىزى ھەرقايسىسى 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 سۇيۇقلۇقنى تارقىتىش ۋە سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن مىزاجى ئىسسىقتىن بولسا كەلكىلانەج I (تەركىبى: مازەرىيۇن ‹مۇدەپپەر قىلىنغان›، سېرىق ھېلىلە پوستى 17 گرامدىن، ئەپسەنتىن ئۇسارىسى ئون گرام، چىغىرتماق يىلتىزى، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسى ھەرقايسىسىدىن يەتتە گرامدىن، پۇنۇس، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن ھەرقايسىسى 50 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس، خىيارشەنبەر ۋە تەرەنجىبىنلەرنى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، ئۈستىگە قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. 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، ئامىلىدىن 960 گرامدىن ئېلىپ، ئامىلىنى 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 ئۇسارىسى ئۈچ گرامدىن، قىزىلگۈل، تەرخەمەك ئۇرۇقى يەتتە گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ، ئون دانە توقىچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ ياكى قۇرسى مازەرىيۇن II (تەركىبى: مازەرىيۇن مۇدەپپەر، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئارپا ئۇنىنى ئون گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەيلى قايسى خىلدىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بولمىسۇن ئالماشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. دائىم بىر خىلدىكىنى بېرىش بەزىدە ئۈنۈم بەرمەي قالىدۇ.

قايسى خىلدىكى ئىستىسقا بولمىسۇن، جىگەر مىزاجىنى تەڭشەپ ۋە سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇپ، ‹بەدەندىكى سۇيۇقلۇق چىقىرىدىغان› دورىلارنى بەرگەندىن كېيىنلا جىگەرنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان قۇرسى ئەنبەر بارىس (تەركىبى: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ئون گرامدىن، قىزىلگۈل، تەرەنجىبىن 20 گرامدىن، كۆشۈش ئۇرۇقى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، تاباشىر، كاسىنە ئۇرۇ-

قى، سۇمبۇل، غاپەس ئۇسارىسى، ئۇردان، 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 تەبلى

سۇلۇق ئىششىق بىلەن بىللە تېرە ئاستىدا ھاۋامۇ بولغان سۇلۇق ئىششىق ناغرىسىمان سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى تەبلى) 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 تۈردە بۇنداق ئالامەت بولمايدۇ.

**داۋاسى:**

سۇيۇقلۇقلارنى بەدەندىن چىقىرىش ئۇچۇن 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 ئۇچۇن 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 ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىش بىلەن سۇزاپ يوپۇرمىقى، ئادراسمان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، توغرىغۇ، قارا شېكەرلەرنى بىرلەشتۈرۈپ، كىچىك شامچىلارنى تەييارلاپ، ئارقا يولىغا تىقىپ قويۇش كېرەك. قالغان ئالامەتلىرىگە قاراپ گۆش سۇلۇق ئىششىقىدا كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. ناغرىسىمان سۇلۇق 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، سۇزاپ ئۇرۇقى، قۇندۇر قەھرى ۋە يۇلغۇن كۈلى قاتارلىقلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇزاپ سۈيى ۋە تۆگە سۈيدۈكى بىلەن نەمدەپ قورساققا قويۇش كېرەك. ئۇسسۇزلۇقىغا ئىتئۇزۇمى، كاسنە ئۇرۇقى ۋە كاسنە يىلتىزىنى قاينىتىپ بېرىش لازىم. ئىچىنى بوشىتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەر بېرىلسە بولىدۇ:

سانا 23 گرام، بىنەپشە، نىلۇپەر، كاسنە ئۇرۇقى ھەرقايسىسى ئون گرامدىن؛ سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، ئاملە ھەرقايسىسى 16 گرامدىن، قۇرۇق ئۈزۈم 50 گرام، قارىئۆرۈك، چىلان ئون دانىدىن، سەرپىستان 20 دانە، پۇنۇس، خىيارشەنبەر، تەرەنجەبىندىن 33 گرامدىن ئېلىنىدۇ. پۇنۇس بىلەن تەرەنجەبىننى ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ قاينىتىپ، يۇقىرىقىلارنى سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۈزۈپ، يالغۇز ياكى سىركەنجۇبىل 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، تەدرىجىي ئۇنىڭ تەركىبلىرى چۆكۈشتىن ئىبارەتتۇر. يەنە باشقا سەۋەبلىرى بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش سەۋەبى بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ (بۆرەك كېسىلىگە قاراڭ).

**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 قايناتتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تاشنى پارچىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن بۆرەكتىكى تاشنى چىقىرىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ (بۆرەكتىكى تاش، قۇم كېسىلىگە قاراڭ).

## 8 § . يەرقان

يەرقان ئۇيغۇر تېبابىتىدە سارغۇچ ۋە قارا يەرقان دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. سارغۇچ جىگەر بىلەن ئۆتنىڭ زەھەرلىنىشىدىن 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، سىركەنجۇبىل ياكى يالغۇز كاسنە سۈيى بېرىش كۇپايە 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، سۇزۇپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۇس قالاپ، ھوشيارلىق بىلەن قايناتىپ قىيام قىلىپ، ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كۆپۈپ قاريداپ 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 ئۇستىقۇددۇس 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 قويۇپ، دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ تەييارلاپ، سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىنم 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، يۇمغاقسۇتتىن 13 گرامدىن ئېلىپ، ئاق سەندەل، گاۋزىبان، ئالما چېچىكى، بىدمىشكىدىن سەككىز گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ۋە تەررە (ئەگرى تەرخەمەك) ئۇرۇقىدىن بەش گرام، چىلان 55 دانە، تەرەنجىبىن 66 گرام، سېرىق ھېلىلىنى پوستىدىن بەش گرامدىن ئېلىپ، مېۋە سۇلىرى، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن ۋە سېرىق ھېلىلىدىن باشقىلىرى ئەرەق چىقىرىش ئۇسۇلى بىلەن ئەرەق تارتىلىدۇ. ئەرەق ئۈستىگە مېۋە سۇلىرى ۋە ئېرىتىلگەن تەمرى ھىندى قوشۇلىدۇ. سېرىق ھېلىلە يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەرەنجىبىننى توپا ـ چاڭلاردىن تازىلاپ، ئۈستىگە قويۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 17 ~ 33 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. مىزاجنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئىسسىقلىقى ۋە ھارارەت تەسىرىدىن ئۆت قاناغا ئارىلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قاندىكى ئۆت مىقدارى ئېشىپ كېتىپ سېرىقلىق پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى:

تۇيۇقسىزلا 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، تەدرىجىي پەيدا بولىدۇ. ئالدى بىلەن ئىشتىھا تۇتۇلۇش 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 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 قىلىنىش بىلەن بىرگە كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، سىركەنجىۋىل بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تازىلاش ئۈچۈن

سىرىق ھېلىلە، شاھتەررە، ئەپسەنتىن، ئەينۇلا ۋە تەمرى ھىندى قاتارلىقلار قايىنتىپ 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 ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش سېزىلىدۇ. جىگە ياللۇغى بولسا جىگەر ياللۇغىغا ئېگىشلىك 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، ئىشتىھا پەيدا قىلىدۇ ۋە ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. دېمەك، قارا يەرقان ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا تالنىڭ زەھەرلىنىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇنداقلا جىگەرنىڭ زەھەرلىنىشى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىكتۇر. چۈنكى سەۋدا ئەسلىدە جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىپ تالغا بارىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قارا يەرقان تالنىڭ ۋە جىگەرنىڭ بىللە زەھەرلىنىشىدىن پەيدا بولىدۇ. قارا يەرقان سەۋەب ۋە قىسمەن ئالامەتلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە بۆلۈنىدۇ:

1. تالدىن ئاشقازانغا سەۋدا بارىدىغان يولدا توسالغۇ پەيدا بولغاندا تالدىكى سەۋدا توپلىنىپ 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 يۈز 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. ھەر ئىككىسىدە سەۋەبسىز بىردىنلا ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، سۈيدۈك قارامتۇل كېلىدۇ.

داۋاسى: توسالغۇنى ئېچىش ئۈچۈن سىركەنجۇبىل بۇزۇرى (تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، ئارپىبەديان ئون گرامدىن، بەديان 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، سىقىپ، قەنت بىلەن سىركىنى قويۇپ قىيام قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا قو3 ~ 5 قوشۇقچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە شەربىتى كۆشۈش (تەركىبى: قىزىلگۈل ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان يەتتە گرامدىن، كۆشۈت ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت گۈلى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، شېكەردىن 300 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر قېتىمدا 33 گرامدىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت: سېرىق ئوت گۈلى ۋە ئۇرۇقىنى ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ، بىر خالتىغا ئېلىپ تىكىپ، شەربەت قايناپ بولۇش ئالدىدا خالتا بىلەنلا قازانغا تاشلاش كېرەك. قۇرسى غاپەس I (تەركىبى: غاپەس ئۇسارىسى 66 گرام، سۇمبۇل 33 گرام، تاباشىردىن 13 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر ئاز سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، كۆمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئومۇمەن، جىگەر ۋە تالنىڭ توسۇلۇش خۇسۇسىيەتلىك كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى ئۈنۈملۈكتۇر. ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئاخىرىدا مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستىقۇددۇستىن 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) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىچىش ئۈچۈن كاسىنە سۈيىگە سىركەنجۇبىل 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 قىيىنلىشىشى يۈز بېرىدۇ. ئاغرىقتا تۈرلۈك روھىي ئالامەتلەر غەم ـ ئەندىشە قىلىش، قورقۇش، ھەر خىل پىكىرلەر پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈك ۋە تەرەت قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستىقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام،

سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قويۇپ 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 تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. سوغۇقلۇق دورىلاردىن سىرتتىن سۈركەيدىغان دورا ياساپ پۈركۈلىدۇ.

3. تالنىڭ ئۆزىگە تارتىش قۇۋۋىتى ۋە تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن قارا يەرقان پەيدا بولىدۇ. چۈنكى تارتىش قۇۋۋىتى بۇزۇلغاندا تالنىڭ ئېرىتىش كۈچى ناچارلىشىپ جىگەردىن كېلىدىغان سەۋدانى ئۆزىگە جەلپ قىلالمايدۇ. تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى بۇزۇلسا، سەۋدانى ئۆزىدە تۇتۇپ تۇرۇشى بۇزۇلۇپ، سەۋدانىڭ قانغا چىقىشى بىلەن بۇ خىلدىكى يەرقان پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تالنىڭ زەئىپلىك ئالامىتى ئۇزۇندىن 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 ياردەم 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 ئۇسسەيلىم 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، پۈنۈس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۈنۈس 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 پۈنۈس 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

گىرامغىچە قوشۇلىدۇ ياكى قۇرسى ئاباشىر (تەركىبى: ئاباشىر، بارىتەڭ، قىزىلگۈل ئۈچ گىرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە يەتتە گىرامدىن، ئانارگۈلىدىن 1 ~ 3 گىرامغىچە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ) دىن كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم يەتتە گىرامنى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. تالدا سوغۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: بۇنىڭ ئالامىتى ئىشتىھا 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: سىركەنجۇبىل بۇزۇرى (ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىكى) (تەركىبى: ئۇسارە غاپەس، رەۋەن يەتتە گىرامدىن، كەرەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كۇشۇش ئۇرۇقى 17 گىرامدىن، بىخ كەبىر پوستى، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى 26 گىرامدىن، سىركە 165 گىرام، قەنتتىن 200 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كىلوگىرام سۇ ۋە سىرغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە قەنتتىن سىركىگە قۇيۇپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 قوشۇقچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى قۇرسى بۇزۇرى (تەركىبى: بىخ كەبىر، زىراۋەندە، ئۇستىقۇددۇس، ئوشەق، ئېگىر، سۇمبۇل، پەرەنجىمىشكى، قارىمۇچ، قۇستە، سۈزاپ، ئۆشنە، گۈلسەۋسەندىن 17 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىخ كەبىر سۈيى بىلەن كۈمىلاچ قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە يەتتە گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. يېيىشكە گۈلقەنت بېرىلىشى كېرەك. تالنى قىزىتىدىغان دورىلار تال ساھەسىگە سىرتتىن چېپىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئەنجۇر، قۇستە، سىركە، سەدەپ، بىخ كەبىر، ئۇستىقۇدرىيۇن، ئاچچىق بادامىلارنى 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 گىرام، پار سۈيى 〈ياكى گۈلاب〉 600 گىرام، قەنتتىن 165 گىرامدىن ئېلىپ، گۈلابقا بىنەپشىنى بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۇستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇقچە 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. نىلۇپەر شەربىتى (تەركىبى: نىلۇپەر 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 باللارغا بېرىشكە بولمايدۇ›) ھۆل قاپاق، تەرخەمەك سۈلىرى بېرىلىدۇ. سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قاپاق، قوغۇن، ئاق لەيلى ئۇرۇقلىرىنى چېقىپ، مېغىزلىرىنىڭ شىرىسىنى[1] چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاپال 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: سىركەنجۇبىل (تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، ئارپىبەديان ئون گرامدىن، بەديان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى 33 گرامدىن، سىركە 165 گرام، شېكەردىن 396 گرامدىن ئېلىپ ‹قەنت بولسىمۇ بولىدۇ›، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 5. 1 كىلوگرام قايناق سۇغا تۆت سائەتكىچە چىلاپ قويۇپ، كېيىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ، قەنت بىلەن سىركىنى قۇيۇپ قىيام قىلىپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن بەش قوشۇقچە 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 خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئى ئۆزگەرگەن ھالىتى سەۋەب بولىدۇ.

## 1. قاندىن بولغان تال ياللۇغى

بۇنىڭ مۇھىم ئالامىتى تال ساھەسىدىكى ئاغرىش، ئېچىشىش بىلەن بىللە تەشنالىق بولۇشى، قىزىتمىنىڭ ھەر تۆت كۈندە بىر قېتىم كۆتۈرۈلۈشىدىن ئىبارەتتۇر. سۈيدۈك قارا كېلىدۇ، سول تەرەپ تال بار جايىنى 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، كاسىنە 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 لۇئابى بىلەن بىر پۇڭلۇق 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، بارتەڭ، قىزىلگۈل ئۈچ گرام، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە يەتتە گرامدىن، ئانارگۈلى 1 ~ 3 گرامغىچە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقچاق تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ) دىن كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇنى شەربىتى زىرىشك (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، ھەمىشىباھار، ئىتئۈزۈمى، ئاقاقىيا، مامىشا، يۇمغاقسۈتلەرنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تال ئۈستىگە چېپىشقا بېرىلىدۇ.

## 2. سەپرادىن بولغان تال ياللۇغى

ئېچىشىش، ئاغرىش تالدا ئېغىرلىق، بەدەندە قىزىتما ئېغىر بولىدۇ. پۈتۈن 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 يۇگەي ئۇرۇقى ۋە كاسنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۈنۈس 82 گرام، تەرەنجبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۈنۈس ۋە تەرەنجبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ «ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ»، دورىلار چوككۇدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئېلىپ ئۈستىگە تەرەنجبىن بىلەن پۈنۈس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە سىركەنجۇبىل (تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسنە 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، ئەنجۈر، 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، كاسنە ئۇرۇقى ئون گرام، زىرىق ئون‌گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزلىرى ھەرقايسىسىنى ئون گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈنىگە ئالتە گرامدىن بېرىلىدۇ.

## 3. بەلغەمدىن بولغان تال ياللۇغى

تالدىكى ئاغرىش كام بولىدۇ. لېكىن ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. 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 قويۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) 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 يۇگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 16 گرام، 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 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، سىركەنجۇبىل بىلەن كۆمىلاچ 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 كۆمىلاچ 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)، تۇتۇپ تۇرۇش ۋە چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئىبارەتتۇر.

**ئالامىتى:**

تارتىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقاندا ئىشتىھا يوقىلىدۇ. سەۋدا كېسەللىكىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، كۆڭۈل ئاينىش، قەي قىلىش ۋە ئىچى سۇرۇش يۈز بېرىدۇ. بۇلار سەۋدانىڭ ئالامىتى (تەرەت ئاچچىق ئۆتكۈر پۇراقلىق، قارامتۇل رەڭلىك) بولىدۇ. ئەگەر چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا تال چوڭىيىدۇ، ئىشتىھا

بولمايدۇ.

**داۋاسى:**

تالنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان قۇرسى ئۇردان ياكى قۇرسى بىخ كەبىرلەر بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۇچۇن ئەپسەنتىن، سۇمبۇل، يۇلغۇن ياپرىقى، قەردمانە، ئىزخىر، بىخ كەبىر، قىزىلگۈل، مۇقەل قاتارلىقلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ سوقۇپ، سىركە بىلەن نەمدەپ، تال ئۇستىگە قويۇش كېرەك.

# ئونىنچى باب ئۈچەي كېسەللىكلىرى

## 1 § . ئۈچەي كىرىشىپ قېلىش

بۇ، ئۈچەينىڭ سىلىقلىشىپ قېلىشى بىلەن بولغان ئىچ سۈرۈش كېسىلىدىن ئىبارەتتۇر. يەنى ئاشقازاندىن ئۈچەيگە كەلگەن تاماق ئۈچەيدە ھەزىم قىلىنماستىنلا چىقىپ كېتىشىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى ئۈچەينىڭ تېيىلغاق سۈرۈش كېسىلى دەپمۇ ئاتايدۇ. سەۋەبلىرىگە قاراپ بۇ كېسەل تۆۋەندىكى بىر قانچىگە بۆلۈنىدۇ:

1. ئۈچەينىڭ ئىسسىقلىق سەۋەبى بىلەن سەپرا ماددىسىنىڭ كۆپ بولۇشى ياكى ئۈچەي ئۈستۈنكى قەۋەتلىرىگە مۇدۇر (قاپارتما) لار چىقىشى تۈپەيلىدىن، شىلىمشىق سۇيۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامىتى: تاماقنىڭ ئاشقازاندىن ئۈچەيگە كېلىشى بىلەنلا قورساقتا ئاغرىش ۋە ئېچىشىش، چىشلىگەندەك سېزىلىش (سەپرا سەۋەبى بىلەن) پەيدا بولىدۇ. ھەزىم بولغان ۋە چالا ھەزىم بولغاندا تاماق قالدۇقلىرى بار بولغان سۇيۇق سېرىق سۇ ئارىلاش تەرەت كېلىدۇ. تەرەت چىقىش ۋاقتىدا سوك ئېچىشىدۇ. كېسەل سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن ئاغرىشى يېنىكلەشكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ. ئاغرىش سېزىلىدىغان جايى كىندىك ئۈستى ياكى ئىككى يان تەرىپى، بەزىدە كىندىك ئاستىدىن ئىبارەت. ئۈچەي 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 ھەرقايسىسى 17 گرامدىن، كۆكنار پوستى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە ھەرقايسىسى ئۈچ گرامدىن، گۈل يېغىدىن ئون گرام ئېلىپ، دورىلارنى لازىم مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈل يېغىنى قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

رەيھان ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت 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 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. 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 سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ (كىچىك باللارغا بېرىشكە بولمايدۇ) دىن بىرى بىلەن بېرىلىدۇ.

سىرتتىن چىپپىش ئۈچۈن ئارپا ئۇنى، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل ۋە ئاق سەندەللەر ئالما سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر قىزىتمىسى بولسا، قان ئېلىشنى ئويلاپ كۆرۈش مۇمكىن. كاسنە، سېمىز- ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى ۋە بېھى سۈيى بېرىلىدۇ. ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى تاماق بىلەن بېرىشنى چەكلەش كېرەك.

2. خىلتلارنىڭ كېرەكسىز سۈيۇقلۇقلىرى ئۈچەي پەردىلىرىگە يىغىلىپ، ئۈچەي تاملىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ ئۈچەينىڭ تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇ- رۇپ، ئىچ سۈرۈش 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 سۈرگە بېرىش بىلەن كېرەك- سىز سۈيۇقلۇقنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. سۈرگە 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: ئۇدبىلسان، 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 قويۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، ئون كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن سۇفۇپى رۇممان (تەركىبى: ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى 26 گرام، قەردمانە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 13 گرامدىن، گەزمازەج، خەرنوپ يەتتە گىرامدىن، ئانارگۈلى، سۇماقتىن 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 قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە قۇرسى گۈلنار (تەركىبى: گۈلنار ‹ئانار گۈلى›①33 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 يۇغۇ-رۇپ كۆمىلاچ تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، ‹قۇرس چوڭلۇقى ئىككى پۇڭلۇق تىيىندەك بولسا بولىدۇ›) دىن تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئۈچ دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇلاردىن كېيىن ئۈچەيىنىڭ تۇتۇش كۈچىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن قۇرسى تاباشىر (تەركىبى: تاباشىر، بارىتەڭ، قىزىلگۈل ئۈچ گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاس-تە يەتتە گرامدىن، ئانارگۈلىدىن 1 ~ 3 گرامغىچە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۇڭلۇق تىيىن 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. ئومۇمي بەدەن پارالىچى ياكى ئۈچەي ئۆزىنىڭ پالەچلىنىشى تۈپەيلىدىن ئۈچەيىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇپ، تاماق ماددىلىرى ئۈچەيدە تۇرماستىنلا مېڭىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى: ئومۇمي 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 ئۈچەينىڭ زەھەرلىنىشى ئاساسىدىكى ئىچ سۈرۈش-لەردىن ئىبارەت بولۇپ، سەۋەب ۋە ئالامەتلىرىگە قاراپ تۆت قىسىمغا بۆلۈنىدۇ:

## 1. قانلىق ئىچ سۈرۈش

قانلىق ئىچ سۈرۈش ئۈچەينىڭ قەۋەتلىرى سويۇلۇشى بىلەن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش ۋە ئۈچەي قان تومۇرلىرىنىڭ شىكەستلىنىشى بىلەن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش دەپ ئىككى چوڭ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. تۆۋەندە بۇلار ئايرىم - ئايرىم سۆزلىنىدۇ:

1. ئۈچەينىڭ ئىچكى يۈزى سويۇلۇشتىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش (سەھەج): سەپرانىڭ ئۈچەيگە قۇيۇلۇشى بىلەن ئۈچەي يۈزىنىڭ نېپىز قەۋەتلىرى كۆيۈپ سويۇلىدۇ. ياكى بەلغەمنىڭ ئۈچەيگە چۈشۈشى (نەزلە ماددىسىنىڭ ئۈچەيگە قۇيۇلۇشى) بىلەنمۇ بۇ ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ. زەھەرلىك دورىلار، سەۋدا ۋە قاتتىق تەرەتمۇ ئۈچەي يۈزىنى زەخىملەيدۇ.

1) سەپرا ئۈچەيگە قۇيۇلغاندا بولىدىغان ئالامەتلەر: ئالدى بىلەن ئۈچەيدە ئېچىشىش بىلەن بىللە تولغاقسىمان ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. كېيىن ئىچ سۈرىدۇ، تەرەتتە ئالدى بىلەن قويۇق شىلىمشىق نەرسە كېلىدۇ. كېيىنچە بۇنىڭغا قان قوشۇلىدۇ. ئۈچەينىڭ زەھەرلىنى-شى يۇقىرىقى تەرەپتە بولسا، ئاغرىش، قىزىق سېزىلىش، ئېچىشىش ۋە كۆيگەندەك سېزىملار كىندىك ئۈستىدە بىلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىنجىق ۋە تەشنالىق يامان بولىدۇ. ئەگەر زەھەرلىنىش ئۈچەينىڭ ئاستىنقى قىسمىدا بولسا، ئالدى بىلەن قان ۋە بەلغەمدەك نەرسىلەر كېلىپ، كېيىن تەرەت كېلىدۇ. ئاغرىش، تولغاپ ئاغرىش قاتارلىق سېزىملار كىندىك ئاستىدا بولىدۇ. زەھەرلىنىش چوڭ ئۈچەي (قۇلۇن ئۈچەي) دە بولسا، تەرەتتە قان بىلەن پوتلىدەك نەرسىلەر ئانچە كۆپ بولمايدۇ ۋە ياغ ئارىلاشمىغان كېلىدۇ. ئەمما ئىنچىكە ئۈچەيدە بولغاندا بۇ نەرسىلەر كۆپ بولۇپلا قالماستىن، ياغ ئارىلاشقان بولىدۇ. ئۈچەي يۈزى سۈيۈقلۇقىنىڭ بۇ خىلدىكىسى ئېغىر بولۇپ، ئۈچەي تېشىلىپ كېتىش ھادىسىلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. ئۇنداقتا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

2) شور بەلغەمدىن بولغان ئۈچەي 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 ئۈچەينى يارا قىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: يېنىك ھاللاردا ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى قاتارلىق چۈچۈمەل شەربەت-

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 گرام-دىن 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 هىندى (تەركىبى: سېرىق هېلىلە، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن 33 گرامدىن، ئىتئۈزۈ-مى، بىنەپشە، نېلۇپەر 13 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 20 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئەينۇلا 17 گرامدىن، تەمرى هىند بەش گرامدىن ئېلىپ، خىيارشەنبەر، تەمرى هىند، 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 لۇئابى بېرىش شەرت. ئۇنىڭدىن كېيىن قاتۇرغۇچى دورىلاردىن بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، چوڭ پاقىيوپۇرماقنىڭ ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، گىلى ئەرمىنى هەرقايسىسى 50 گرامدىن، كۆكنار ئۇرۇقى 33 گرام، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، نىشاستىدىن 23 گرامدىن ئېلىپ، ئۇرۇق دورىلار (ئىس-پىغۇل، رەيھان، چوڭ پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن باشقىسى) نى ئالدى بىلەن يۇمشاق ئوتتا قورۇپ، هەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى تۆۋەندە كۆرسىتىلگەن دورىلارنى هۆقنە قىلىسمۇ بولىدۇ (ئىسپىغۇلنى سوقۇش مەنئى قىلىنىدۇ).

نۇسخا: سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، خۇنسىياۋشان، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سىققان سۈيى، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، قەلەي كۈشتىسى، تۇخۇم سېرىقى (خام) هەرقايسىسى ئون گرامدىن، گۈرۈچ، ئارپا، ماش، ئانارگۈلى، ئانار پوستىدىن 13 گرامدىن ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىنى قائىدە بويىچە هۆقنە 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 قەهرى ۋە زەپەر قوشۇپ بەرمىسە زەهەرلەيدۇ، دېگەن كۆزقاراشلارنى ئوتتۇرىغا قويغان. تاماق جەهەتتىن گۆش، شېكەر ۋە ياغلىق نەرسىلەر بېرىلمەيدۇ. ئەمما ئۈچار، قاناتلار گۆشى بېرىشكە بولىدۇ.

3) سەۋدادىن ئۇچەي ئىچكى يۈزىنىڭ سويۇلۇشى: سەۋدانىڭ ئۇچەيگە قۇيۇلۇشىمۇ بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئالامىتى ئېچىشىش قاتتىق بولىدۇ. تەرەت قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ. بۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئاغرىش، تارتىشىش (تەمەددۇد) 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 ئۇستىقۇددۇس 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) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاغرىشنى پەسەيتىش ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن سۇفۇپېتىن (تەركىبى: نىشاستە (قورۇلغان)، 13 گرام، گۈل يېغى بىلەن قورۇلغان سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، گىلى ئەرمىنى، خۇنسىياۋشان، ئىسپىغۇل (سوقۇلمايدۇ)، دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سېمىزئوت ئۇرۇقى، بارتەنگ (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 يۈزىنى 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 - 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 ھۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. بەزىلەر بۇ خىلدىكى كېسەللەردە سۇرگە بېرىپ خاتا قىلىدۇ. چۈنكى يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈش ئېھتىمالى بار.

5) ئۆتكۈر تەسىرلىك ۋە زەھەرلىك دورىلارمۇ ئۈچەينىڭ يۈزىنى زەخىملەپ، قانلىق تەرەت ۋە قانلىق ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: زەرنىخ، نۆشۇدۇر، گەجلەرنى ئىستېمال قىلغاندا يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن قان تولغاقتەك ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ (بۇ دورىلار ھەققىدە زەھەرلىك دورىلار بابىدا تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ). مەزكۇر دورىلارنى يېگەنلىكىگە قاراپ پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇش، يېڭى سېغىلغان كالا سۈتى ئىچكۈزۈش كېرەك. بەزىدە كۈچلۈك سۈرگە دورىلارنى كۆپ مىقداردا ئىچىشمۇ ئۈچەي ئىچكى يۈزى سويۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. مۇنداق چاغدا ئىسپىغۇل ۋە بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابلىرىغا سەمغى ئەرەبى ۋە كەتىرا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ تۆمۈرنى ئوتتا قىزىتىپ، قېتىققا چىلاپ، شۇ قېتىقنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2. ئۈچەي تاملىرىدىكى قان تومۇرلارنىڭ شىكەستلىنىشى، تۈرلۈك جاراھەتلەر ياكى ئۈچەي ئىچكى يۈزىنىڭ سويۇلۇشى چوڭقۇر بولۇش بىلەن تومۇرلار ئېچىلىپ، تەرەت بىلەن كۆپ مىقداردا قان كېلىدۇ. ئەمما قورساق تولغاپ ئاغرىمايدۇ ھەم سوڭدا بوۋاسىر بولمايدۇ.

داۋاسى: 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 قۇرس تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە كۈنىگە ئىككى قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە شەربىتى ھەببۇلئاس ياكى شەربىتى ئەنجبار (تەركىبى: ئەنجبار 22 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل ‹ئىككىلەنگىنى› 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 ئىستېمال قىلىنىدۇ. گىلى ئەرمىنى، ئانار پوستى، موزىلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، سوقۇپ، شەربەت بىلەن كۈنىگە يەتتە گرامدىن بېرىش مۇمكىن. داۋالىق قان كەلسە قورساققا ھىجامەت قويۇپ تۆت سائەت تۇرغۇزۇش كېرەك.

## 2. يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈش

تەرەت بىلەن يىرىڭنىڭ چىقىشى — ئۈچەي ئىچكى يۈزى سويۇلۇش ئۆزۈنغا سوزۇلۇپ، زەھەرلەنگەن جاي ئوفۇنەت پەيدا قىلىشى ياكى ئۈچەيدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ ئېغىر ئېلىشىدىن ئىبارەت.

**ئالامىتى:**

ئىچ سۈرگەندە تەرەت بىلەن يىرىڭ ئارىلاش زەرداب سۇ كېلىشى، سەۋەبلەردىن بۇرۇن ئۈچەي ئىچكى يۈزى سويۇلۇش كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلىقى ياكى ئۈچەي جاراھەتلىرى ئالامەتلىرىنىڭ بولۇشى مۇھىم بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. تەرەت سېسىق پۇرىقىنىڭ يىرىڭغا خاس بولۇشى ئوفۇنەتنىڭ ئېغىرلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

**داۋاسى:**

ئالدى بىلەن ئۈچەينى يىرىڭدىن تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ماش، ئارپا، سۇماق، ئانار پوستىنى قاينىتىپ، سۈيىنى ھۆقنە قىلىش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن يىرىڭ تازىلىنىپلا قالماستىن، بەلكى ئۈچەيدىكى جاراھەتلەرنىڭ ئەت ئېلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر يىرىڭ كۆپ ۋە ئوفۇنەت ئېغىرلىقى مەلۇم بولسا ماش، گۈرۈچ، ئارپا ئۈنى ۋە ئىككى گرام ئۈزۈم ئۇرۇقىنى قوشۇپ، بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، قۇرسى زەرنىخ (تەركىبى: سېرىق زەرنىخ، قىزىل زەرنىخ ‹كۆشتە قىلىنغان›، كۆيدۈرۈلگەن مىس، ئۆچۈرۈلگەن ھاك، موزا ھەربىرى 17 گرامدىن، ئەپيۇن، زەپەر ھەرقايسىسىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئىككى پۇڭلۇق تىيىندەك قۇرس تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم قوشۇپ بىر يېرىم گرامدىن ئېرىتىپ ھۆقنە قىلىنىدۇ. يىرىڭ كېلىش توختىغاندىن كېيىن، شورلۇق بەلغەمدىن ئۈچەي يۈزى سويۇلۇشتا كۆرسەتكەن ھۆقنە قىلىنىدۇ.

بۇ كېسەلدە ئۈچەيدىن كەلگەن يىرىڭنى بەلغەم ماددىسى دەپ خاتا گۇمان تۇغۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۆپكە سىل كېسىلىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن يىرىڭ بىلەن بەلغەمنى ئايرىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ ئېنىقلىغىلى بولىدۇ. سەپرا ياكى قان ماددىسى زىيادە بولسا قۇرسى زەرنىخ 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 هال تۇتقاقلىق شەكىل ئېلىپ تەكرارلىنىدۇ. تەرەت ئورنىغا ئازغىنە پوتلىدەك قان ئارىلاش نەرسىلەر كېلىدۇ. ئاغرىش يەڭگىللەشكەنسېرى تۇتقاقلىق ئارىلىقى ئۇزىراپ، تەرەت بىلەن ئازغىنە بەلغەمدەك نەرسە كېلىدۇ. بۇلار تولغاق كېسىلىدىكى ئومۇمىي ئالامەتلەر بولۇپ، ئۇنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەرگە قاراپ يەنە ئايرىم ئالاھىدە بەلگىلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى:

1 . چوڭ ئۈچەينىڭ ئىسسىقلىقتىن ياللۇغلىنىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق كېسەلدە يۇقىرىقى ئالامەتلەر ئېغىر بولۇش بىلەن بىللە ئۈچەيدە تارتىشىش سېزىلىدۇ ۋە پات ـ پات چوڭ تەرەتكە بارىدۇ. تەرەت كەلمەي ئازاب تارتىدۇ. ئاغرىش بىلەن تەڭ قىزىتما پەيدا بولۇپ، قۇرۇق هۆ ۋە بەزىدە سۇيدۇك كەلمەسلىك كۆرۈنىدۇ.

2 . سوڭغا ئۆتكۈر سوغۇقلۇق تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە، چوڭ ئۈچەيدە ئىچكى تەرەپكە قاراپ قىسقىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇنى كېسەل تەرەت قىستىدى دەپ ئويلاپ تەرەتكە بارسا قىسقارغان ئۈچەي تەرەتنى ماڭغۇزماي ئىنجىقلاش نەتىجىسىدە ئۈچەينىڭ نېپىز قاتلىمى بىر ئاز سۈيۈقلۇق بىلەن كېلىپ، ئاغرىش ۋە قىسقىرىش يەڭگىللەشكەندەك بولىدۇ.

3 . ئۈچەي ئىچىدە قېتىپ قالغان گەندە تۇرۇپ قالغاندا بەدەن ئۇنى كۈچەپ هەيدەيدۇ. ئەمما گەندە قۇرۇق بولغىنى ئۈچۈن ماڭماي، ئىنجىق كۈچى بىلەن ئۈچەيدىكى شىلىمشىق نەرسىلەر كېلىدۇ. بۇ يالغان تولغاق (زەھىرە كازىب) 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، ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەلگە شىرىلىك سۈيۈقلۇق 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 هېس قىلىشلار بولۇپ، كېسەل سوغۇقلۇق-

تىن راھەتلەنگەندەك بولىدۇ.

**داۋاسى:**

تولغاقنىڭ داۋاسى كۆرسىتىلگەن سەۋەبلىرىگە قاراپ ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما ئومۇمەن ئېلىپ ئېيتقاندا، بۇ كېسەلدە دورىلارنى شامچە شەكلى بىلەن تەسىر قىلدۇرۇشنى ئاساس قىلىش كېرەك.

چوڭ ئۇچەينىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلىنىشىدا مەنئى قىلىدىغان ھاللار بولمىسا كىندىك ئاستىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. تاماق مىقدارىنى ئازايتىش بىلەن، ماددىسىنى چىقىرىش، ئاغرىش ۋە تارتىششىنى پەسەيتىش ئۈچۈن كاسىنە، شاھتەررە، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە چىلان قاتارلىقلارنى قاينىتىپ بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاق لەيلىگۈلى، ھەمىشباھار گۈلى، بىنەپشە، بابۇنە، كاللەكبەسەي يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ، سۈيىنى ھۆقنە قىلىش كېرەك. تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن شامچە تەييارلاپ سوڭغا قويۇش كېرەك. ئىكلىلمىلىك، 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 ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا شامچە ياساپ سوڭغا قويۇلىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولسا كېسەلنى بىر ـ ئىككى قېتىم قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئۈچەيدە ياللۇغلىنىش ئېغىر بولسا، ئالدى بىلەن ئۈچەي ياللۇغلىرى قاتارىدا 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، ئىكلىلمىلىكلەرنى قاينىتىپ، چوڭ داسقا ئېلىپ كېسەل ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

ئۈچەيدە قاتتىق گەندە تۇرۇۋالغاندا ئالدى بىلەن ئۈچەيدىكى قېتىپ قالغان تەرەتنى يۇمشىتىش 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 تەييارلىنىدۇ) دىن 2 ~ 3 قوشۇقتىچە 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. 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، ھۆمماز ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بېرىلىدۇ ھەم تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن شامچە تەييارلاپ مەئەتكە قويۇلىدۇ.

كۈندۈر، رۇسۇت، سەمغى ئەرەبى، ھەرقايسىسى 7 گىرامدىن، 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 ئۈچەي كېسەللىكلىرى

### 1. ئۈچەيگە يەل توشۇش

ئادەتتە بۇ قورساق ئېسىلىش، قورساق كۆپۈش دەپ ئاتىلىدۇ. غەيرىي تەبىئىي يەللەرنىڭ ئۈچەيدە 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، ئۈچەينىڭ 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. ئۈچەي 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، يېپىشكە مەجۇنى كۇمۇنى ياكى جاۋارىش فەلاسىفە بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچ سۈرۈش 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 ئۈچ 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 مەجۇن 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: هوردا پىشۇرۇلغان نان، گۈرۈچ تائاملىرى ۋە سوغۇق يەللىك نەرسىلەر، ھۆل ئۈزۈم، شاپتۇل ۋە تەرخەمەك قاتارلىقلارنى داۋاملىق ياكى كۆپ مىقداردا يېيىش سەۋەبى بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئالامەتلەر: قورساق كۆپىدۇ. يەل يۈرۈشىدۇ. قورساقتا ئاغرىش بولۇپ يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. بەزىدە ئىچى قېتىپ قالىدۇ. تەرەت قىيىنلىق بىلەن ماڭىدۇ. بەزىدە ئىچ سۈرۈش بىللە كېلىدۇ. كۆڭۈل ئاينىيدۇ.

2) مالىخۇلىيا كېسىلىدە ئۇچرايدۇ. تۇيۇقسىز قورساق ئېسىلىش، چۈچۈمەل 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 سۈرگە 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:

بۆرە 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، سېرىق ياغ ياكى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئۇزۇنراق شامچە تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، ھاجەت بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن كېيىن ھەببى ئايارەج (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، غارىقۇن 33 گرامدىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇم بەديان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى ‹نەمەكى ھىندى›، سوقمۇنىيا يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەديان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەديان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ 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، سۇمبۇل، جۇزبۇۋا، لاچىندانە، قاقىلە، ھەببى بىلسان، زەپەر 15 گرامدىن، سوقمونىيا ئون گرام، تۇربۇت، ھەشقىپېچەك 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. ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن بەديان سۈيى ياكى ھەسەل سۈيى بېرىلسە ياخشى.

2 ـ تۇردىكى قۇلۇنجىدا يەڭگىل ھۆقنە دورىلىرى بىلەن تەرەتنى بوشىتىپ، ئارقىدىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن (بۇغداي كېپىكى 33 گرام، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 17 گرام، ئىكلىلمىلىك 13 گرام، ئەنجۈر قېقى 23 گرام، تۇز 26 گرام، قارا شېكەر 40 گرام، ئەپكامىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، قارا شېكەر، ئەپكامىدىن، تۇزدىن باشقىلىرىنى قايناتىپ، سۈزۈپ، كېيىن دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) كىلىزما ئۇسۇلى بىلەن ئارقا يولدىن بىر قېتىمدىلا كىرگۈزۈلىدۇ. مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅱ (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستۇقۇددۇس 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 قاينىتىلىدۇ. ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن

سۇزۇپ، سىقىپ تەييارلاپ، سۇزۇلگەن دورا ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹ سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. (قالغان چارىلىرى ھەققىدە مالېخولىياغا قارالسۇن) .

3 ـ تۆردىكى 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 ئۇچۇن كاسىنە ئۇرۇقى ۋە ئىتئۈزۈمى سۈيىگە خىيارشەنبەرنى ئېرىتىپ، سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولسا ئىسپىغۇلنى (سوقماستىن) گۈلاب ياكى ئانار سۈيىگە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

## 3. ئۈچەي توسۇلۇش

ئۇيغۇر تېبابىتىدە چوڭ ئۈچەيدىكى توسۇلۇش قۇلۇنجى ئىلتىۋا، ئىنچىكە ئۈچەيدىكى توسۇلۇش قۇلۇنجى ئىلاۋۇس[1] دەپ ئاتىلىدۇ. ئۈچەينىڭ توسۇلۇشى سەۋەب جەھەتتىن غەلىز بەلغەمدىن؛ غەلىز يەلدىن، چوڭ ئۈچەينىڭ ئىششىشىدىن، ئۈچەي تولغىشىپ قېلىشتىن؛ قاتتىق گەندىنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن؛ غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن، باشقا ئەزالاردىكى ئىششىقلارنىڭ ئۈچەينى بېسىشىدىن بولغان توسۇلۇشلار دەپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ. ئۈچەي ئىچىنىڭ تۇغما تار بولۇشى ياكى تۇغۇلغاندىن كېيىنكى تۈرلۈك زەخىملىنىشلەر بىلەن تارىيىپ قېلىشىمۇ توسۇلۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

### 1. قويۇق بەلغەم سەۋەبى بىلەن ئۈچەي توسۇلۇش.

قويۇق گەجدەك بەلغەم ماددىسى تەرەتكە قوشۇلۇپ قارىغۇ ئۈچەي ( ئەئۇۋەر) نى توسۇپ قويىدۇ.

**ئالامىتى:**

قاتتىق ـ قۇرۇق نەرسىلەرنى يېگەنلىك ۋە سېسىق كېكىرىش، 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 قاتتىقلىشىدۇ، 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» (ئۈچەي 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، گۇلدارچىن، 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 ئوڭشايلىشىپ، كۆڭۈل ئاينىش ۋە قۇسۇش پەسىيىدۇ. ئەھۋال ياخشىلان-مىغۇچە 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، تومۇقى ۋە ئۇزۇنلۇقى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن باراۋەر شامچە ياساپ، سېرىقماي بىلەن مايلاپ مەقئەتكە قويۇلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن چىپىش 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 ـ كۆپتۇر ماڭىدۇ ۋە يەل يۇرۇشۇپ يېنىكلەيدۇ. ئەمما ئۈچەي توسۇلۇشتا ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ. قورساق بارغانسېرى ئىسىلىدۇ، چوڭ تەرەت پۈتۈنلەي كەلمەيدۇ، كېسەل سوغۇق تەرلەيدۇ، بەك بىئارام بولۇپ، قۇسۇش كۆپ ئازابلاي-

ىدۇ.

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. ئۈچەي توسۇلۇشلاردا بەل ئاغرىشمۇ مۇمكىن. ئەمما ئاغرىش بىر جايدا بولماستىن يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. باشلىنىشتا ئوڭ تەرەپ بەل يوقىرىقى قىسمىدىن باشلىنىدۇ.

3) باليياتقۇ (رەھىم) نىڭ ئاغرىشى ئادەتتە تۆۋەندىكى قورساقتا — دوۋسۇن ئۈستىدە بولىدۇ ۋە ئالدى بىلەن باليياتقۇغا خاس ئالامەتلەر، ھەيز توختاپ قېلىش بەلگىلىرى بولىدۇ (باليياتقۇ ئاغرىقلىرىغا قاراڭ).

4) ئۈچەيدىكى مەددە قۇرتلار سەۋەبىدىن بولغان ئاغرىشلاردا كېسەلدىن مەددە قۇرت چۈشكەنلىكىنى سوراپ بىلگەندىن كېيىن گۇمان قالمايدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، قەي قىلىش، ئاغرىش ۋە ئۈچەينىڭ كۆپۈشى بىلەن كېلىپ چىققان روشەن ھالدىكى ئېغىر قورساق ئېسىلىش، پاچاق گۆشلىرىنىڭ ئاغرىشى بىللە بولغاندا ئۈچەي توسۇلۇشنى ئويلاش لازىم.

**2. قويۇق يەلدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇش.**

ئۈچەي قاتلاملىرى ياكى نېپىز پەردىلىرىگە چۈشكەن قويۇق يەل ئۈچەي يوللىرىنى توسۇپ قويىدۇ.

ئالامىتى: قورساقنىڭ ئاغرىشى بىرەر يەللىك سوغۇق نەرسە (يەل - يېمىش، ئۆرۈك، تەرخەمەكلەرنى يېيىش) باھانىسى بىلەن باشلىنىدۇ. قورساق ئېسىلىدۇ ۋە غولدۇرلايدۇ. ئاغرىش بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ. ئەگەر سەۋەبى يۇمشاق يەلدىن بولغان بولسا، قورساقتا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش بىلەن كېسەللىك ئالامىتى يەڭگىللىشىدۇ. ئەمما قويۇق يەلدە ئوخشاش تۇرىدۇ. بەزىدە ئۈچەينىڭ 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، سۇزاپ، 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، ئارپىبەديان، جوۋنە يەتتە گرامدىن، ئەنجۈردىن بەش دانە ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۇ بىلەن يېرىمى

قالغۇدەك قايىنتىپ سۈزۈپ، بىر ئاز سىرىقماي ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ. شامچە ۋە ھۆقنىدىن كېيىن ئۈچەي يولى ئېچىلىپ، تەرەت ماڭغاندىن كېيىنمۇ يەنە ئاغرىش بولسا (مۇنداق ئاغرىش يەڭگىلرەك بولىدۇ)، بۇ ئۈچەينىڭ سوۋۇپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۈچەينى قىزىتىش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قوناق ئۇنى ۋە تۇزنى قىزىتىپ قورساققا قويۇش، سۇزاپ يېغى، يەسمەن يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك ھەم مەجۇنى كۇمۇنى، مەجۇنى فەلاسىفە (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، سۇمبۇل ۋە مەستىكى رۇمى 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەببەر قىلىش ئۇسۇلى: زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، بىر كېچە - 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 فەلاسىفە Ⅱ (تەركىبى: ئاقمۇچ، پىلپىل 50 گرامدىن، ئۇد بىلسان 23 گرام، سۇمبۇل، ھۇماما 13 گرامدىن، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، سىسالىيۇس، سەلىخە، ئاسارۇن، راسەن ھەرقايسىسى ئۈچ گرامدىن، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن ئۈچ باراۋەر ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ.

### 3. ئۈچەي ياللۇغى ۋە ئىششىقلىرى سەۋەبىدىن ئۈچەي توسۇلۇش.

ئۈچەيدىكى ياللۇغلىنىش ۋە ئىششىقلىرى يولنى توسۇپ قويغاندا ئۈچەينىڭ توسۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى: قىزىتما بولىدۇ، لوقۇلداپ ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، تەشنالىق ئېغىر بولىدۇ. توسۇلۇش ئالامىتى ئاستا - ئاستا پەيدا بولۇپ، بارغانسېرى تەرەت كەلمەيدىغان دەرىجىسىگە يېتىپ بارىدۇ، سۈيدۈكمۇ توختايدۇ.

داۋاسى: توسۇلۇش ئالامىتى روشەن بولمىغان چاغلاردا تەرەت يۇمشاق كېلىشىنىڭ ئامالىنى قىلىپ، تەرەت ئۈچەيدە توپلىشىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى شەربەتنى كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئۈچ قوشۇقتىن بېرىش لازىم. پۈنۈس، ئەينۇلا 50 گرامدىن، خىيارشەنبەر، شىرخىشت 33 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، كاكىنەچ 13 گرامدىن، ئاق لەيلى، ئىزخىر يەتتە گرامدىن، ھەمىشباھار، 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 هۆقنە قىلىنىدۇ.

هۆقنە (تەركىبى: شۈمشا ئۇرۇقى، بابۇنە، زىغىر 16 گرامدىن، ئارپا سۈيى، ئىتئۈزۈمى سۈيى، خىيارشەنبەر (قايناق سۇدا ئېرىتكەن)، هەر 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، هەممىنى بىرلەشتۈرۈپ ئۈستىگە ياغ دورىلارنى قوشۇپ قىلىنىدۇ. قاندىن بولسا يۇقىرىقى چارىلار يېتەرلىك، سەپرادىن بولغاندا شەربىتى بۇزۇرى ياكى شەربىتى بىنەپشىگە سوقمۇنىيا تەمرى هىندى قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەتبۇخى تەمرى هىندى (تەركىبى: سېرىق هېلىلە، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن 33 گرامدىن، ئىتئۈزۈمى، بىنەپشە، نىلۇپەر 13 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 20 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئەينۇلا 17 گرامدىن، تەمرى هىندىدىن بەش گرامدىن ئېلىپ، خىيارشەنبەر، تەمرى هىندى، 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: كاسنە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى هەربىرى 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، سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە تۆت قېتىم، هەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى بىنەپشە (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 قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇقچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھۆل تۈرى بولمىسا قۇرۇق بىنەپشىنى يەتتە باراۋەر گۈلابقا چىلاپ، سۇنى پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا ھۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولغان بولسا ھۆقنە دورىلىرىغا بەلغەم ماددىسىنى تازىلىغۇچى دورىلار قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە مەجۇنى تۇربۇت (تەركىبى مەھمۇدە «سوقمۇنىيا»، تۇربۇت 33 گرامدىن، قاقىلە، لاچىندانە، زەنجىۋىل، دارچىن، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، نارمىشكى 17 گرامدىن، زىرە، جۇۋىنە، قارا شېكەر 330 گرامدىن، ھەسەلدىن 165 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، قايناق سۇ ئۈستىگە قويۇپ، بىر ئاز ئېرىتىپ ئۈستىگە قارا شېكەرنى سېلىپ، تازا ئارىلاشقاندىن كېيىن دورىلارنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 17 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### 4. ئۈچەينىڭ تولغىشىپ قېلىشى.

ئۈچەينىڭ تولغىشىپ چىگىلىشىپ قېلىشى ئۈچەي چاۋا بېغىشلىرىنىڭ ئالمىشىپ قېلىشى ياكى قورساق پەردىسىنىڭ يىرتىلىشىدىن پەيدا بولغان بوشلۇققا ئۈچەي تولغىشىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇھال كۆپىنچە چۇقۇق (پەتەق) نىڭ ئۇرۇقدانغا چۈشۈشلىرىدە ئۇچرايدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتىدە بۇ چۇقۇقتىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى ئىلتىۋائى پەتەقى) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى: ئەزەلدىن چۇقۇق كېسىلى بارلاردا تاسادىپىي ھالدا ئۇرۇقدان خالتىسىغا ئۈچەي چۈشۈپ ئەكسىگە كەلمەيدۇ. خالتا چوڭىيىدۇ. قاتتىق ئاغرىش ئۇرۇقدان خالتىسىدا يۈز بېرىپ، ئۈچەي توسۇلۇشنىڭ يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. ياكى ئېگىز جايدىن سەكرەش، ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش باھانىسى بىلەن قورساقتا قاتتىق ئاغرىش سېزىلىدۇ. بۇ بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ، توسۇلۇشنىڭ بەلگىلىرى (قورساق قاتتىق ئاغرىش، قۇسۇش، قورساق ئېسىلىش، تەرەت ماڭماسلىق، قاتتىق بىئارام بولۇش) كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر توسۇلۇش كىچىك ئۈچەيدە بولسا قۇسۇق بىلەن تەرەت ماددىسى چىقىدۇ. بۇ خىلدىكى توسۇلۇشنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە قۇلۇنجى ئىلاۋۇس دەپ ئاتايدۇ.

داۋاسى: ئاغرىقنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، قورساقنى ئاستا مۇجۇپ، ئۈچەينى ئۆز ئەكسىگە كەلتۈرۈش كېرەك. چۇقۇقنى ئاستىلىق بىلەن جايىغا كىرگۈزۈش لازىم.

### 5. قاتتىق تەرەتنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن ئۈچەي توسۇلۇش.

تېبابەتتە قۇلۇنجى سەپىل دەپ ئاتىلىپ، تەرەتنىڭ قاتتىق قىسىملىرى قارىنغۇ ئۈچەيدە تۇرۇۋېلىپ ئۈچەينى توسۇپ قويىدۇ.

سەۋەبى: قاتتىق نەرسىلەرنى كۆپ يېيىش، پارچە - پۇرات نەرسىلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق يېيىش، ئۈچەيدىكى 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، ئۇچەيىنىڭ سىيرىش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇش بىلەن تەرەت ئۇچەيدىن چىقىرىلماي تۇرۇپ قېلىپ، بارا ـ بارا قېتىپ ئۇچەينى توسۇپ قويۇش، ئۇچەي سىلىدىن بولغان ئاقما (ناسۇر) قاتارلىق جاراھەتلەر تۇپەيلىدىن گەندىنىڭ ئۇچەيدە تۇرۇپ قېلىشى، ئۇچەيدىكى مەددە قۇرتلار يومىلىشىۋېلىپ ئۇچەيگە قاپلىشىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەر چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇۋېتىپ، ئۇچەينى توسۇپ قويىدۇ.

ئالامىتى: ئىلگىرى يۇقىرىقى سەۋەبلەردىن بىرى بارلىقى مەلۇم بولىدۇ ۋە ئۇچەي توسۇلۇشنىڭ كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئومۇمىي ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

ئالاھىدە ئەھۋال شۇكى، هارارەت ۋە قورساق تېرىسىنىڭ پارقىراپ تۇرغانلىقى بىلىنىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ھۆقنە قىلىپ توسالغۇ ئېچىلىدۇ.

ھۆقنە نۇسخىسى: بىنەپشە، ئىتئۈزۈمى، نىلۇپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بابۇنە، ئارپا كېپىكى ھەرقايسىسى 22 گرامدىن، چىلان ئون دانە، سەرپىستان 20 دانە، خىيارشەنبەر 22 گرام، تەرەنجىبىن 33 گرام، ئىسپىغۇل (لوئابى چىقىرىلىدۇ) ، بىنەپشە يېغى، كۈنجۈت 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 داۋاملاشتۇرسىمۇ بولىدۇ.

ھۆقنەدىن كېيىن، ئەگەر ئۇچەيدە قىزىقلىق بولمىسا، توغرىغۇ، مەھمۇدە، شەھمەنزەللەرنى ئون گرامدىن ئېلىپ، بىر ئاز قەنت بىلەن سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردا بېرىش كېرەك. ئەگەر ئۇچەيدە قىزىقلىق بولسا، مېۋە سۇلىرى ( ئۆرۈك، شاپتۇل سۈيى) ياكى بىنەپشە، 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.

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، ئۇچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇقۇقچە 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 لۇئابى بىلەن قۇرس ياساپ، كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىپ تۇرۇش ياكى تۆۋەندىكى ھۆقنەنى كۈن ئارىلاپ قىلىش كېرەك: بىنەپشە 16 گرام، ئەنجۈر ئون دانە، تەرەنجىبىن 33 گرام، چىلان ئون دانە، بادام يېغى (گۈل يېغى بولسىمۇ بولىدۇ)، بىنەپشە يېغىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە تەييارلاپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ئۇچەي يولىنى ئېچىپ بولغاندىن كېيىن سەۋەبلەر قايتا ھاسىل بولماسلىق ئامالىنى قىلىش. مەسىلەن: ئۈچەينىڭ سىېزىش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇش مەۋجۇت بولسا، تەرياقى پارۇق (تەركىبى: مۇرمەككى، راتىيانەج، جاۋاشىر 13 گرام ‹بۇلار يېلىم دورىلار بولغاچقا ئالدى بىلەن يېتەرلىك مىقداردىكى گۈلاب سۈيىدە ئېرىتىلىدۇ›، موميا، ئەنبەر، مەستىكى، كۈندۈر، سەمغى ئەرەبى يەتتە گرامدىن، بىلسان يېغى 33 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زۇمرەت، ھېقىق، كەھرىۋا، دارچىن ئەرقى، سۈنئىي دىڭزىيا ‹يادا تاش› 13 گرامدىن، لاجۇۋەرد، ھەجرى ئەرمىنى (يۇيۇلغان)، پىلە ‹قىرقىلغان›، ھەببۇلغار، جىنتىيانا، زىراۋەندە تەۋىل، قۇستە تەلخى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، ئەفتىمۇن، ئۇد قىمارى، پارپى ‹جەدۋار›، ئىزخىر، رەۋەن، سۇمبۇل، ياپچان، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئۇستىقۇددۇس، زەپەر، دۇرنەج ئەقرەبى، ئاقىرقەرھا، رىسساليۇس، پوستى بىخ كەبىر، 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 ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلاپ، چىنە ياكى سىرلانغان ساپال قاچىلارغا يېرىم كەلگۈدەك قاچىلاپ، ئارپىغا 3 ~ 5 ھەپتە كۆمۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستىقۇددۇس، سىساليۇس، كامادرىيوس، مەستىـ كى، پىلپىل، ئۇسارە لەھيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئىگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ،

قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئدە، ئۇستقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلمىلىك 22 گرام-دىن، پەتەرئاساليون، قەردمانە، ئەپيۇن 17 گرامدىن، ئارپىبەديان 17 گرام، رۇم بەديان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقيا 13 گرامدىن، سەقەنقۇر ئۈچ گرام، هۇپارىقۇن 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 ئېرىتىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۈستىگە يېلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئىلەشتۇرۇپ چىنە - 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.

**6. يېقىن ئەزالاردىكى ياللۇغلىنىش ۋە ئىششىق سەۋەبىدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇش.**

دوۋساق، بۆرەك، جىگەر، تال قاتارلىقلارنىڭ ئىششىقى ئۈچەينى قىسمەن ياكى پۈتۈنلەي توسۇپ قويىدۇ. بۇ ئۇيغۇر تېبابىتىدە شېرىك ئەزا تۈپەيلىدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى مۇشتەرەكە) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى: كۆرسىتىلگەن قوشنا ئەزالار ئىششىقىغا خاس بولغان ئالامەتلەر (مەزكۇر ئەزالارنىڭ ياللۇغلىنىشلىرىغا قاراڭ) بار بولۇشى بىلەن ئۈچەي توسۇلۇش بەلگىلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: باشقا ئۈچەي 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 كۆيدۇرۇلگەن چايان، بۇغا مۈڭگۈزى، قۇرۇتۇلغان سازاڭ قۇرت ۋە ھۆپۈپ گۆشىنى بىرلەشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىپ، ئومۇمىي ئۈچەي توسۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالىغان خاتىرىلەرمۇ بار.

## 4. قەۋزىيەت

چوڭ تەرەتنىڭ ئۇزۇن مۇددەت كەلمەسلىكى (قەۋزىيەت) ھەسرە دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇنىڭ قۇلۇنجىدىكى ئىچ قېتىشتىن 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 چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 33 گرامدىن، پۇنۇس، خىيارشەنبەر 21 گرامدىن، بىستەپايەج، 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، ئۇنىڭدىن 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 پۈتۈن بەدەندىكى ماددىلاردا بۇزۇلۇش يۈز بېرىپ، پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالاردىن بۇزۇلغان ماددىلار ئاشقازانغا قۇيۇلىدۇ. بەدەن ئۆزىنىڭ چىقىرىپ تاشلىغۇچى قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى 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 - خەتىرى كۆپرەك كېسەللىكتۇر.

كېسەلگە سەۋەبچى ماددىلارنىڭ تۈرىگە 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 سۈرۈش يۈز بېرىپ، كېسەل بىردەم ـ بىردەم قۇسۇپ، ئىچ سۈرۈپ نەچچە كۈندىلا ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ. تومۇر بىلگىلى بولمايدىغان دەرىجىگە چۈشۈپ قالىدۇ. تارتىشىش يۈز بېرىپ، پۈتۈن 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 ساقايتىۋېلىش مۇمكىن.

2. سەپرادىن بولغان ھېيزە كېسىلىدە يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى، قۇسۇق ۋە تەرەتتە سەپرا ئارىلاشقان بولىدۇ، يەنى سېرىق سۇيۇقلۇق، چۈچۈمەل ياكى ئاچچىق تەملىك كېلىدۇ. كۆڭۈل ئايىنىش بىلەن ئاشقازان ـ ئۈچەيلەردە 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 سۈرۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا كىندىك ئەتراپىدا قاتتىق ئاغرىش ۋە تولغاق بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قۇسۇش ئىچ سۈرۈشتىن 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 سىركەنجۇبىل 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 سۈرۈشكە قارىغاندا قۇسۇش كۈچلۈك بولسا، تەمرى ھىندى سۈيى ياكى كاسىنە سۈيىگە بىر ئاز مەھمۇدە قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن بېھى ۋە ئالما سۈيىگە ھەبىۇلئاس 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

- قوللىرى سوۋۇپ كەتكەندە گىلى ئەرمىنىنى سىركە بىلەن سۇرۇپ، قول - پۇتلىرىغا سۇرتۇپ ئىسسىق يۆگەش كېرەك. بۇلار بىلەنمۇ قۇسۇش ياكى ئىچ سۇرۇش توختىمىسا، ئاشقازان ئۈستىگە ئوتلۇق ھىجامەت قويۇش بىلەن خەشخاش سۈيىگە نىشاستە قوشۇپ ھۆقنە قىلىش لازىم.

ھوشىدىن كەتكەندە قول - 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 - پۇتلارنىڭ يۇقىرى تەرەپ قىسمىغا قويۇش لازىم.

ھېيزە كېسىلىنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە غىزا بېرىلمەيدۇ. ئەھۋال ياخشىلانغانسېرى ئاز - ئازدىن يېنىك تاماق بېرىشكە بولىدۇ. ئۇخلاش بۇ كېسەل ئۈچۈن بەك پايدىلىق. ئۇيقۇسىزلىق بولسا ئۇخلىتىش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. باش - مېڭە كېسەللىرى بابىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن دورىلارنى باشقا چېپىش ياكى بۇرۇنغا پۈركۈش كېرەك.

بۇزۇلغان تاماقلارنى يېيىش ياكى ھەزىمنىڭ ئۆتكۈر بۇزۇلۇشىدىن قۇسۇپ ئىچ سۈرۈش 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 ئۈچ 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 پۆكلۈك پۇل چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى قۇرسى راسەن (تەركىبى: ئىپار ئۈچ گرام، گۇلدارچىن 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 ئۈچار - قاناتلار گۆشىنى ئانار ياكى بېھى سۈيى بىلەن چۇچۇمەل قىلىپ بېرىشكە بولىدۇ. رۇم بەدىيان، زىرە، مەستىكى، ئۇدخاملارنى باراۋەردىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددىنى ئۈچەيدىن 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، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قويۇپ 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 سۇس بولۇپ، كېسەل ھۇرۇنلىشىپ، ئاشقازان ئېغىزىدا قادىلىش ھېس قىلىدۇ ۋە بىر نەرسە ماڭغانلىقىنى سېزىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە قورساق ئاچقاندا روشەن بىلىنىدۇ. دائىم ئېچى قاتىدۇ، قورسىقى ئېچىپلا تۇرىدۇ. كېچىلىرى ئۇيقۇدا چىشلىرىنى غۇچۇرلىتىدۇ، كۆڭدۇ-زى ئېغىز ئىچى قۇرغاق بولۇپ، كېچىسى دائىم ئاغزىدىن شالى ئاقىدۇ. كىچىك باللاردا 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 ئىلىپ، 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. ②دورىنى بېرىشتىن ئىلگىرى كېسەلنىڭ بۇرنىنى تېڭىپ قويۇش كېرەك (مەقسەت دورىلارنىڭ پۇرىقىنى سەزدۇرمەسلىك).

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،

بېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، بىر ئاز كۈنجۈت يېغى قوشۇپ ھۆقنە 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 شاتۇتىنىڭ قوۋزىقى قاينىتىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

شامچە نۇسخىسى: شەھمەنزەلدىن ئۈچ گرام، قەمبىلدىن 0.2 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا ئۈتى بىلەن شامچە ياساپ، بىرئاز كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ سوڭغا قويۇش لازىم. يۇقىرىقى نۇسخىلارنىڭ دورىلىرىنى قاينىتىپ، قورساققا، كىندىك ئۈستىگە سىرتىتىن قويسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

## 2. قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە

**ئالامىتى:**

قاپاق ئۇرۇقىدەك ياپىلاق ئاق مەددە بوغۇملىرى تەرەت بىلەن، بەزىدە ئادەتتىكى چاغلاردا تەرەتسىزمۇ چىقىدۇ. ئورنى چوڭ ئۈچەينىڭ يۇقىرىقى قىسىملىرىدىن ئىبارەت. بىمارنىڭ قورسىقى بەك ئاغرىيدۇ. ئېغىزى كېچىسى قۇرۇيدۇ. بەزىدە تەرەت قارامتۇل كېلىدۇ.

**داۋاسى:**

بۇ خىلدىكى مەددىنى چۈشۈرۈشتە ھۆقنە قىلىشنى ئاساس قىلىش لازىم. يىلان مەددە قىسمىدا كۆرسىتىلگەن نۇسخىلاردىكى دورىلارنى نىسبەتەن كۈچلۈكرەك قىلىپ بېرىش كېرەك. ھەر كۈنى ئاخشىمى سىركە ئىچىپ يېتىش بەك تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

ھۆقنە نۇسخىسى: بەرەڭگى كابىلى، دەرمىنى تۈركى 0.5 گرامدىن، نەمەكى ھىندى 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 ھېلىلە پوستى، شاكالسىز ئامىلە، تۇربۇت، زەنجىۋىل، دەرمەن تۈركى باراۋەر مىقداردا، ھەسەلدىن دورىلار ۋەزنىدىن ئۈچ باراۋەر ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، ھەر خىلدىكى ئۈچەي 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 بۇرنىنى توسۇپ قويۇش ( دورىنىڭ پۇرىقى بۇرنىغا كىرمەسلىكى ئۈچۈن) كېرەك. شۇنىڭدەك دورا ئىچۈۋاتقاندا ياغلىق دورىلار ياكى ياغلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ).

## 3. تۇتۇ مەددە

**ئالامىتى:**

كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا ئۇچرايدۇ. قىلدەك ئىنچىكە قۇرت تەرەت بىلەن ناھايىتى كۆپ ساندا چىقىدۇ. بالىنىڭ سوڭى بەك قىچىشىپ كېسەلنى ئازابلايدۇ. قۇرتنىڭ ئورنى چوڭ ئۈچەينىڭ ئاستىنقى قىسمىدا بولىدۇ.

**داۋاسى:**

شامچە قويۇش بىلەن ھۆقنە قىلىشنى ئاساس قىلىش كېرەك.

شامچە نۇسخىسى: قۇرۇق ئۈزۈم، 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 زىيدە قىلىشى بىلەن) شاپتۇل مېغىزىنى سوقۇپ چېپىش كېرەك. زىتۇن 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. بوۋا-
سىرلارنىڭ 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 ئۈزۈم دانىسىغا ئوخشايدۇ. ئۇلار ئۈزۈمسىمان (ئىنەبى) دەپ ئاتىلىدۇ.

4) ئەنجۈردەك ياپىلاق شەكىلدە بولغىنى ئەنجۈرسىمان (تىنى) دەپ ئاتىلىدۇ.

5) كىچىك پۇرچاقتەك قاتتىق بولىدىغىنى پۇرچاقسىمان (سۇلۇلى) دەپ ئاتىلىدۇ.

6) ئۇزۇن ۋە يۇمشاق، خۇددى ئۈجمىگە ئوخشايدىغىنى ئۈجمىسىمان (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 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 تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 گرامدىن 132 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ. جىگەر ۋە تالنى ئىسلاھ قىلىش ۋە تەرەتنى نورماللاشتۇ-رۇش ئۈچۈن ھېلىلە مۇرابباسى، ئامىلە مۇراببياسى ۋە ئىترىفىل سەغرى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ، 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، ئۆردەك ۋە ئات گۆشلىرىدىن سۈرلەنگەن گۆش، قېزا ۋە كۆكتاتلاردىن پىدىگەن، شوخلا،

كۇدە، دانلىق ئاشلىقلاردىن ماشتىن پەرھىز 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. داسنىڭ ئەتراپىنى مەھكەم يۆگەپ، ئۇستىدىن بىر تۆشۈك قالدۇرۇپ، بىمار شۇ تۆشۈككە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئەگەر بىمار تاقەت قىلالىسا ئۇزۇنراق ئىسلاش كېرەك. بۇ ئۇسۇل بوۋاسىرنى قۇرۇتۇپ چۈشۈرۈشنىڭ ئۈنۈملۈك چارىسىدۇر.

② دورا بىلەن قاتۇرۇش ئۇسۇلى:

ئانار پوستى، كۇندۇر، جۇپتى بەللۇت، جويۇز، سەبرە ھەرقايسىسى 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)، كۇندۇر، 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 خۇبسىلھەدىد (تەركىبى: كابىل ھېلىلە-

سى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، بەسباسە، قاقىلە، ئۇد ھىندى، ئىپار، كۇنجۇت يەتتە گرامدىن، خۇبسىلھەدىد «تۆمۈر پوقى» 17 گرام، ھەسەلدىن 660 گرامدىن ئېلىپ، تۆمۈر پوقىنى ئالدى بىلەن ئۈچ كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئېلىپ، سېرىق ماي بىلەن قورۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، 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 شىيافى كوھلى (تەركىبى: ئانار گۈلى، موزا، سۇرمە، زەمچى، ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى ھەرقايسىسىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، دورىلار-نى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن شامچە ياساپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنى-دۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بوۋاسىر قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن مەقئەتكە قويۇل-دۇ. ئىچىشكە ھەببى مۇقەل[①]بېرىلىدۇ.

② تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن سوڭنى يۇيۇش كېرەك. ئانار گۈلى، موزا، ھەببۇلئاس، قىزىلگۈل تۈگۈنچىسى، ئاقاقىيالار باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، قاينىتىپ، قويۇق سۈيى بىلەن سوڭ يۇيۇشقا بېرىلىدۇ ياكى ھەرە ھۆكۈنىكى، مەدەستان ۋە ئۈپىلارنى قوشۇپ، سوڭغا قويۇپ، لاتىنىڭ ئوتتۇرىسىنى تېشىپ (تەرەت تۆشۈكى ئۈچۈن) تېڭىپ قويۇش لازىم. ئەگەر بۇنىڭغا توشقان تۈكى قوشۇلسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. يۇقىرىقىلار ئۈنۈم بەرمىگەندە دورا بىلەن قاتۇرۇپ چۈشۈرۈش ياكى ئەسۋاب بىلەن كېسىش كېرەك. كېسىشنىڭ خەتىرى كۆپ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىلاجى بار دورا بىلەن قاتۇرۇپ چۈشۈرۈش كېرەك. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

نۇسخا: سىماب، نۆشۈدۈر 100 گرامدىن، زەڭگار 0.2 گرام، سۇ تەگمىگەن ھاك 0.2 گرام، كۈندۈر 330 گرام، سېرىق زەرنىختىن 462 گرام ئېلىپ، دورىلارنى ئېزىپ تاكى سىماب ئۆلگۈچە[②]سالايە قىلىپ، كېيىن قۇرۇتۇپ سىركە قوشۇپ، يەنە ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇماچتەك ھالغا كەلگەندە قاچىغا ئېلىپ 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 پۇۋەكچىسى چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن ئەھۋالغا قاراپ ئىككىنچىسى چۈشۈرۈلىدۇ. ئەگەر بىرىنچىسىگە نەتىجە بەرمىسە، باشقا چارە ئىز-دەش كېرەك.

2) كېسەلنىڭ يۈرىكىنى كۈچلەندۈرۈش ۋە ئاغرىشقا چىداشلىق بېرەلىشى ئۈچۈن

---

① قەۋزىيەت بولسا، ھەببى مۇقەلنىڭ I نۇسخىسى، ئىچى يۇمشاق كەلسە I نۇسخىسى بېرىلىدۇ.
② سىمابنىڭ ئۆلگىنى ئۇنىڭ باشقا دورىلارغا پۈتۈنلەي ئارىلىشىپ كېتىپ كۆرۈنمەي قېلىشىدۇ — تەھرىر

داۋائى مىشكى ياكى مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتىلاردىن بىرىنى بېرىش كېرەك.

ئەسۋاب بىلەن كېسىش ئۇچۇنمۇ ئالدى بىلەن يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۇرگۈچى دورىلاردىن بېرىپ، بىر - بىرلەپ كېسىپ، جاراھەت ئورنىغا قاتۇرغۇچى مەلھەملەر سۇركەپ قويۇلىدۇ.

بوۋاسىرنىڭ «يەل بوۋاسىر» 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 بوۋاسىر كۆپىنچە يىرىڭلىق ياللۇغلىنىش ۋە يىرىڭ ئاقمىسىغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. داۋالاشتا بۇ خىل بوۋاسىر سەۋدا سەۋەبى بىلەن بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ 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 سۈيى ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹ سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن بېرىپ ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن، يەلنى 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› ، فەلاسفە، 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 فەلاسفە II (تەركىبى: ئاقمۇچ، پىلپىل 50 گرامدىن، ئۇد بىلسان 23 گرام، سۇمبۇل، ھۇماما 13 گرامدىن، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، سىسالىيۇس، سەلىخە، ئاسارۇن، راسەن ھەرقايىسىسى ئۈچ گرامدىن، ھەسەلنى پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن ئۈچ باراۋەر ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر تاماقتىن كېيىن ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەم بۇلارغا ماسلاشتۇرۇپ تۆۋەندىكى نۇسخىلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ:

1 ـ نۇسخا: بوزۇغا، دۇرنەج ئەقرەبى، قارا ھېلىلە، شەترەنجى ھىندى، ئاقىر قەرھا، قارىمۇچ، پىلپىل، كۇدە ئۇرۇقى، مۇقەل ھەرقايىسىسىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۇدە ئۇرۇقى سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ

كۆنىگە ئۈن گىرامدىن بېرىلىدۇ.
2 ـ نۇسخا: بىخ كەبىر ئون گىرام، سۈئىتەر (ياپچان) دىن ئىككى گىرامنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆدە سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ كۈنىگە ئون گىرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

## 2. مەقئەت يىرىڭلىق ئاقمىسى

مەقئەت ئەتراپى بەزلىرىنىڭ يىرىڭلىق ياللۇغى بولۇپ، بەزىسى تېشىلىپ، ئۈچەيگە ئۆتمىگەن ھالەتتە بولىدۇ. بەزىسى تېشىلىپ ئۈچەيگە ئۆتكەن ئاقما يول شەكىللەندۈرىدۇ.
بىرىنچى تۈرىنىڭ ئالامىتى: سوك (ئارقا يول) ئەتراپىدا دائىم يىرىڭ ۋە زەرداب ئېقىپ تۇرىدىغان جاراھەتلەر بولىدۇ. سوك 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، كۇندۇر، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان، سۇرمە، زەمچە، ئانارگۈلى، زەڭگار ھەرقايسىسىدىن ئۈچ گىرامدىن 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 ئۈچەيگە تۇتاشقانلىقتىن بەزىدە تەرەت ۋە يەل جاراھەت تۆشۈكلىرىدىن چىقىدۇ. بۇنى ئېنىقلاش ئۈچۈن سوك تۆشۈكىگە بىر نەرسە قويۇپ جاراھەت تۆشۈكىنى قول بىلەن باسقاندا يەل ياكى تەرەتنىڭ چىقىۋاتقانلىقى سېزىلىدۇ. بۇ جاراھەت چوڭ ئۈچەيگە ئۆتكەنلىك ۋە تېشىلگەنلىك ئالامىتى بولۇپ، دورىلارغا قارىغاندا دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش ياخشىراق ئۈنۈم بېرىدۇ.

## 3. مەقئەت ياللۇغى

**سەۋەبى:**
بەزىدە ئىسسىق ماددىلار سەۋەبىدىن، بەزىدە سوغۇق ماددىلار سەۋەبىدىن بولىدۇ.

**ئالامىتى:**

ئىسسىقتىن بولغانلىرى تۇرلۇك ئىسسىق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سوڭنىڭ قىچىشىشلىرى ياكى سوڭ بوۋاسىرىنى تىغ بىلەن كېسىش ياكى قاتۇرۇشلار تۇپەيلىدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۇچۇن بۇنىڭدىكى ئالامەت ئاساسەن مەقئەتنىڭ قاتتىق لوقۇلداپ ئاغرىشى ۋە سۈيدۈكنىڭ تېمىپ تۇرۇشىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئاغرىش ئاستا ـ ئاستا باشلىنىدۇ.

**داۋاسى:**

ئالدى بىلەن توققۇزكۆز ئۇستىگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلاردىن بىرى تاللاپ بېرىلىدۇ:

1) قەلەي تۇزى 33 گرام، گۇل يېغى 16 گرام، ئاق مومدىن 33 گرام ئېلىپ، ئالدى بىلەن مومنى ئېرىتىپ، گۇل يېغىنى قوشۇپ، ئۇستىگە قەلەي تۇزىنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

2) تۇخۇم ئېقى ۋە گۇل يېغىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، قوغۇشۇن ياكى چويۇن ھاۋانچىدا ئېزىپ سوڭغا سۇركۇلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا، بۇنىڭغا بىر ئاز ئەپيۇن قوشۇلسا بولىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى، سوغۇق كەيپىياتلىق دورىلارنى مەسىلەن: رەيھان ئۇرۇقى، چىلان ئۇرۇقى، ئەينۇلىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ، ناۋات سېلىپ بېرىلىدۇ:

ماددىنى چىقىرىش ئۇچۇن قەي قىلدۇرۇلسا ياخشىراق. بەزىدە ماددىنىڭ قېتىپ قېلىشى بىلەن ۋەرەمدە قېتىش بارلىققا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ.

نۇسخا: ئىكلىلملىك، ئاق لەيلى، ئاقلانغان ماش، ئىتئۇزۇمى يوپۇرمىقى، بىنەپشە ھەرقايسىسى 16 گرامدىن، گۇل يېغى، بىنەپشە يېغى، تۇخۇم ئېقى، ھەمىشباھار يېغى ھەرقايسىسىدىن 16 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قاينىتىپ، بىر پىيالىچە سۈيى قالغاندا ئېلىپ، ئۇستىگە ياغ دورىلارنى قوشۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، لازىم بولغاندا مەقئەتكە سۇركىلىدۇ.

سوغۇق ماددا (بەلغەم) دىن بولغان سوڭ ياللۇغلىرىدا ھارارەت بولمايدۇ. ئاغرىش نىسبەتەن ئاز بولۇپ، ئومۇمىي بەدەندە بەلغەم غالىبلىق ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

**داۋاسى:**

ماددىنى پىشۇرۇش ۋە تارقىتىش ئۇچۇن ئۆردەك يېغى، تۇخۇم سېرىقى ۋە سېرىق گۇل يېغىغا زىفت يېغى قوشۇپ سۇركۇلىدۇ ياكى 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 ئارىلاشتۇ-

رۇپ، ماي دورا تەييارلىنىدۇ) تاشقى تەرەپتىن جاراھەت، ۋەرەملەرگە چېپىشقا، بۇ خىلدىكى كېسەللەرگە توخۇ تۇخۇمى سېرىقىنى يالغۇز ياكى قايناق سۇ بىلەن يۇمشىتىلغان نانغا ئارىلاشتۇرۇپ سوڭغا قويۇشنىڭ مەنپەئەتى بارلىقى تەجرىبىلەردىن ئۆتكەن.

## 4. مەقئەت يېرىقى

سەپرا ۋە ھارارەتنىڭ غالىبلىقى بىلەن خۇددى قول - 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 ئەبيەز (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: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۈگەي 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، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى بىنەپشە شەربىتىگە ئىسپىغۇل لۇئابى قوشۇپ بېرىلىدۇ ۋە يۇقىرىقى مەلھەملەرمۇ بېرىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا سوڭ يالل‍ۇغلىرى ياكى بوۋاسىر سەۋەبى بىلەن ۋە كۆپ قان يوقىتىش ياكى كۆپ ئىچى سۈرۈشتىن كېيىنمۇ سوڭنىڭ يېرىلىشى ئۇچرايدۇ. بۇنداقتا، سەۋەبىنى 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 - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن 2 ~ 3 قوشۇقچە 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 بىرىنى بېرىش كېرەك.

## 5. مەقئەت بوشىشىپ كېتىش

سوڭنىڭ پالەچلىنىشى سوڭ بىلەن ئۈرۈقدان ئوتتۇرىسىدىكى پەيىنىڭ پالەچ بولۇشىدىن ئىبارەتتۇر.

سەۋەبى:

پەيىنىڭ ئىچكى ياكى سىرتقى تەسىراتلار بىلەن زەھەرلىنىشى ياكى بوۋاسىر پۇۋەكچىلىرىنى كېسىۋالغاندا پەيىنىڭ 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) بوشىشىپ كېتىشى بىلەن يەل ھەتتا چوڭ تەرەتنىڭ ئۆزلۈكىدىن چىقىپ كېتىشى، چوڭ تەرەت تۇتالماسلىقلار كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى:

كېسەللىك ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش ۋە مىزاجنى تەڭشەش جەھەتتىن پالەچ بابىدا 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 چىپپىشقا بېرىلىدۇ.

ئىترىفىل (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئۈرۈقدىن ئايرىلغان ئاملە 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 ياكى ئىترىفىل مۇقەل (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى پوستى، بەلىلە پوستى، ئاملە، مۇقەلنى 30 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بولغاندىن كېيىن مۇقەلنى كۆدە سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، ئۈستىگە دورىلارنى قوشۇپ، ھەسەلدىن ھاجەت مىقداردا قوشۇپ خېمىر قىلىپ، قوناقتەك ھەب تەييارلىنىدۇ) بېرىلىدۇ.

## 6. سوك چىقىپ قېلىش

**سەۋەبى:**

سوڭنى كۆتۈرۈپ تۇرغۇچى پەيلەر نەملىك① تەسىرى بىلەن ياكى سوغۇق تەسىرى بىلەن بوشىشىپ كېتىپ، سوك تاشقىرىغا چىقىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدا سوڭنىڭ ئۆرۈلۈپ چىقىشى ئاسان بولۇپ، ئىچىگە كىرگۈزۈشمۇ ئاسان. سوك ئىچكى گۆشلىرىنىڭ ئىششىپ قېلىشى بىلەنمۇ سىرتقا چىقىپ قالىدۇ. بۇنداقتا سوڭنىڭ چىقىشىمۇ قىيىن، شۇنداقلا كىرىپ كېتىشىمۇ قىيىن.

**ئالامىتى:**

تەرەتتىن كېيىن ياكى ئىنجىقلاش باھانىسى بىلەن سوك 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، پاقىيوپۇرمىقى، تۇزلارنى قوشۇپ سوقۇپ، سوڭغا قويۇپ، ماتادىن تەرەت چىقىدىغان تۆشۈك ئېچىپ تېڭىپ قويۇلىدۇ.

ئىككىنچى قىسىمدا بىمارنى بىنەپشە، ئاق لەيلى، بابۇنە، چامغۇر، بەسەي قۇلىقى ۋە زىغىر قايناتقان سۇدا ئولتۇرغۇزۇپ، سوك ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۈستىدىن سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى ۋە موم يېغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوڭغا سۈرتۈپ، ئۈستىدىن قاتۇرغۇچى مەلھەم بىلەن ياغلاپ، يۇقىرىدا كۆرسەتكەندەك قىلىپ قويۇش ھەم ئارىلاپ شاھى بەللۇت، ياۋا ئانارگۈلى، قىزىلگۈل خەمىكى، بەرگى ئاس قاتارلىقلار قايىنىتىلغان سۇ بىلەن نەمدەپ بېرىش كېرەك. جاراھەتلىنىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، سوك جاراھەتلىرىدە كۆرسىتىلگەن چارىلارنى قىلىش كېرەك.

## 7. مەقئەت يارىسى

سوك 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. مەسىلەن: قوغۇشۇن كۆشتىسى، ئانار پوستى، ماش (ئاقلانغان) ، جۇپتى بەللۇت، جويۇز، سەبرىلەرنى يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ، سۇيى ئاز قالغاندا ئۇستىگە قوي يېغىدىن ئارىلاشتۇرۇپ ماي تەييارلاپ، سوڭغا چېپىشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك بولسا بىر ئاز ئەپيون قوشۇش كېرەك.

## 8. مەقئەت قىچىشىش

**سەۋەبى:**

تۇتۇ قۇرت مەددىلەر، سەۋدا ۋە قىزىق قاننىڭ پەيدا بولۇشى (بۇۋاسىرنىڭ باشلىنىشىدا) ، سەپرا ۋە شور بەلغەم قاتارلىقلاردىن بولىدۇ.

**ئالامىتى:**

1) تۇتۇ قۇرتلارنىڭ بولۇشى بىلەن سوك ئەتراپى قىچىشىدۇ. كۆپىنچە كېچىلىرى چىدىغۇسىز ھالدا قىچىشىدۇ. بۇنداقتا تۇتۇ قۇرتنى يوقىتىش كۆپايە قىلىدۇ. ئالاھىدە داۋالاش ھاجەتسىز.

2) سەۋدا، سەپرا ۋە شور بەلغەم سەۋەبى بىلەن بولغانلىرىدا مەزكۇر خىلتلارنىڭ ئالامىتى بىلەن بىللە سوك 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، پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل يەتتە گرامدىن، بادام مېغىزى 66 گرام، ئۇستىقۇددۇس يەتتە گرام، شېكەر 17 گرام، ئىتئۇزۇمى ئون گرام، ئەينۇلىدىن 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 ئۆرۈك مېغىزى يېغىدا سۈرۈپ چېپىش كېرەك. سوڭغا بۇۋاسىرلاردا كۆرسىتىلگەن شامچىلارنىڭ ماددىلارنى تازىلاش تەسىرى بارلىرىدىن بىرى ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

# ئون بىرىنچى باب بۆرەك كېسەللىكلىرى

## 1 § . بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

### 1. بۆرەك مىزاجىنىڭ 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 قىستايدۇ. يەنى سۈيدۈكنى ئۇزۇن ساقلاشقا بولمايدۇ. سۈيدۈك ئۈستىدە يىپتەك لەيلىگەن دۇغ بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بۆرەك مىزاجىنىڭ 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 ئۈچ ھەسسىدىن ئېلىپ، ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۇس قالاپ، ھوشيارلىق بىلەن قايىنىتىپ 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 قايىنىتىپ 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 ‹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 سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلى-

ىندۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كىچىك باللارغا بېرىشكە بولمايدۇ. قۇرسى تاباشىر (تەركىبى: 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 پۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ، كۈندە يەتتە گرامدىن بىر ياكى ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ) ئۇسۇڭ 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 ئېغىرلىششى، 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 جاۋارىش كۇمۇنى (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، سۇمبۇل ۋە مەستىكى رۇمى 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەببەر قىلىش ئۇسۇلى — زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن

سۇزۇۋېلىپ، سايە يەردە ئۇستىنى 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 قۇستە يېغى بىلەن بۆرەك ساھەسىنى ياغلاش كېرەك. قۇشلارنىڭ گۆشى ۋە شورپىسىنى بېرىش لازىم. چۈچۈمەل تەملىك ۋە سوغۇق نەرسىلەرنى يېيىشتىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

## 4. بۆرەك يېگلەپ 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 قاتتاش ۋاستىلىرى (ياغاچ ھارۋا، سوكۇلداپ ماڭىدىغان ئات، ئۇلاغلار) نىڭ قاتتىق سىلكىشى بىلەن زەھەرلىنىش قاتارلىق.

لار.

**ئالامىتى:**

بەلنىڭ بەلۋاغ باغلايدىغان جايى ئاغرىيدۇ. ئولتۇرۇش ۋە قوپۇش قىيىنلىشىدۇ، بەل تولغانسا ئاغرىق تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ، جىنسىي ئىقتىدارى ئاجىزلىشىدۇ، سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىدۇ، سۈيدۈك گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. سۈيدۈك بىر ئاز تۇرغۇزۇلغاندا ئۈستىدە كۆپۈكسىمان لەيلىمە رۇسۇب پەيدا بولىدۇ.

**داۋاسى:**

ئەگەر بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سەۋەبىنى يوقىتىپ، مىزاجىنى 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 سەغىرى (تەركىبى: بوزىدان، قىزىل ۋە ئاق بەھمەن، لىسانىل ئاساپىر، خولىنجان، دارچىن ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ئون گرامدىن، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئاقلانغان كۇنجۇت، چىلغوزا مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 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 تەييارلاپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كالا ياكى تۆگە سۈتلىرى يالغۇز ياكى ئانارگۈلى ۋە گىلى ئەرمىنى بىلەن بېرىلسە نەتىجىسى تېخىمۇ ياخشى. ئۈزۈم يوپۇرمىقىنى سىقىپ، سۈيىگە تۇز تېمىتىپ توققۇز كۈن ئۇدا بېرىلسە، بۆرەك زەئىپلىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. غىزاسىغا قۇرۇق ئۈزۈمنى قوي بۆرەك يېغى ۋە كاللا - پاچاق گۆشلىرى بىلەن بېرىلىدۇ ۋە سۈت ئاش ۋە بۇغداي، ئارپا شىرىلىرى بىلەن تەييارلانغان ئاشلارغا سىركە قوشۇپ چۇچۇمەل قىلىپ بېرىش لازىم.

## 6. يەلدىن بولغان بۆرەك ئاغرىقى

بۆرەك ئەتراپىدا پەيدا بولغان قويۇق يەل (بادى غەلىزە) نىڭ بۆرەك ئىچكى قىسمىغا تەسىر قىلىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ.

**ئالامىتى:**

بەل ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە سانجىلىپ ئاغرىش بولىدۇ. ئاغرىش تۇتقاقلىق تۇردە خۇددى تارتىشقاندەك بولۇپ، كېسەلنى بەك ئازابلايدۇ. ئېغىرلىق پۈتۈن 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، يىلتىزى پوستى، بىخ كەبىر پوستىنى قاينىتىپ، سۈيىگە ھەسەل سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. شەربىتى بۇزۇرى II (تەركىبى: كاسنە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 17 گرامدىن، كاسنە 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، سۈزۈپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ ئاش قوشۇقىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ

## 2 § . بۆرەك كېسەللىكلىرى

### 1. بۆرەك ياللۇغى

بۆرەك ياللۇغىنىڭ 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.

ياللۇغلىنىش بىر تەرەپ بۆرەكتە ياكى ھەر ئىككىلا بۆرەكتە بولۇشىمۇ، بۆرەكنىڭ

مەلۇم قىسىملىرىدا، چوڭقۇر قاتلاملىرىدا ياكى ئۇستۇنكى پەردە ۋە سۇيدۇك چىقىرىش باش يولىدا بولۇشى مۇمكىن. بەزىدە بۆرەك بىلەن دوۋساق ئوتتۇرىسىدىكى يولدا بولغانلىقىمۇ ئۇچرايدۇ. مۇنداق ھاللاردا سۇيدۇك توختاپ قالىدۇ. ياللۇغلىنىش ئوڭ بۆرەكتە بولسا، ئاغرىش جىگەرگە يېقىن جايدا ئۇستۇنرەك 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 - 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 - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇقتىچە 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، كاسىنە 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 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 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 پىشقانلىق بەلگىسىدۇر. بۇنداق چاغلاردا ماددىنى تازىلاش تەسىرىگە ئىگە دورىلار بەلگە چېپىلىدۇ. سۇيدۇكتە يىرىڭ كۆرۈلسە، سۇيدۇك يوللىرىنى تازىلىغۇچى ۋە سۇيدۇك راۋان قىلغۇچى دورىلارنى مەسىلەن: تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزلىرىدىن شىرە چىقىرىپ بەدىيان سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ ياكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش توختىغانلىقتىن

يىرىك تازىلىنىپ بولغانلىقى بىلىنىدۇ. بۇ چاغدا بۆرەكتىكى زەخمىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلىتىش ئۈچۈن قۇرسى كاكنەچ (تەركىبى: تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى 33 گرامدىن، كاكنەچ ئون گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەھدانە، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇندىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا يەتتە گرامدىن كۇملاچ 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 كۇملاچ 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 كۈچسىزلىنىدۇ. سۈيدۈك ئاز ۋە قويۇق كېلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بەزىدە سۇلۇق 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، گۇلاب 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: نېلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، پەمدۇر، 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، تىرپىنى 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. بۆرەكنىڭ ئاغرىشى بەزىدە ئۈچەي 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 بۆرەك ياللۇغىدا ھۇقنە قىلىنسا، ئاغرىق ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ، ئەمما قۇلۇنجدا ھۇقنەدىن كېيىن ئاغرىش يەڭگىللىشىپ قالىدۇ.

## 2. بۆرەك ئاغرىقى

**سەۋەبى:**

دوۋساق جاراھەتلىرى داۋامىدا بارلىققا كېلىدۇ ياكى خىلتلار سەۋەبلىك ئۆز ئالدىغا پەيدا بولىدۇ.

**ئالامىتى:**

بۆرەك 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 قىيىنلىش بولمايدۇ. جاراھەت بۆرەكنىڭ گۆش قىسمىدا بولسا ئاغرىش ئازراق، پەردە قىسمىدا بولسا ئاغرىش بىلەن ئېچىشىش ئېغىر بولىدۇ. جاراھەت بۆرەك بىلەن جىگەر ئوتتۇرىسىدا بولسا، ئاغرىش ئارقا تەرەپ تاغاققىچە تارقىلىپ بارىدۇ، بۆرەك بىلەن دوۋساق ئوتتۇرىسىدا پەيدا بولسا، ئاغرىش ۋە سانجىلىش سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي ئەزالارغىچە بارىدۇ. جاراھەت دوۋساق ياكى بۆرەكتە ئىكەنلىكىنى تۆۋەندىكىچە پەرقلەش كېرەك.

1) جاراھەت دوۋساقتا بولسا، سۈيدۈك ماڭغاندا ئاغرىش ياكى سانجىلىش بولىدۇ. بۆرەكتە بولسا، سۈيدۈك چىقىرىشتا قىيىنلىق بولمايدۇ.

2) دوۋساقتىكى جاراھەتتە يىرىڭ كۆپ بولۇپ، سۈيدۈك سېسىق پۇرايدۇ، بۆرەكتىكى جاراھەتتە يىرىڭ مىقدارى ئاز، سۈيدۈكتە پۇراق بولمايدۇ.

3) جاراھەت دوۋساقتا بولغاندا پەقەت دوۋسۇن ئۈستىدىلا ئاغرىش سېزىلىدۇ. ئەمما

بۆرەكتىكى جاراھەتتە يارنىڭ 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 قايىنتىپ، 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 قايىنتىپ بېرىلىدۇ ھەم مۇنۇ نۇسخىدىكى تالقان كۈنىگە ئالتە گىرامدىن 66 گىرام ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىدۇ.

نۇسخا: كەرەپشە ئۇرۇقى، كۇندۇر، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، زۇپا ھەر بىرىدىن يەتتە گىرامدىن ئېلىپ (مېھرىگىياھ، ئەپيۇنلەردىن ئاغرىقنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قوشۇلسا بولىدۇ)، يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ كۆرسەتمە بويىچە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قۇرسى كاكنەچ (تەركىبى: تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى 33 گىرامدىن، كاكنەچ ئون گىرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەھدانە، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇندىن يەتتە گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا يەتتە گىرامدىن كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن بىر داندىن 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 چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسى يەتتە گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ‹مېغىزلار ئايرىم سوقۇلىدۇ›، ئىسپىغۇل لوئابىدا يەتتە گىرامدىن كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇلارنىڭ بۆرەك يارىلىرىدا ئۈنۈمى خېلى ياخشى دورىلاردۇر.

غىزاسىغا تۇزسىز غىزالارنى بېرىش، جىنسىي ئالاقىنى مەنئى قىلىش لازىم.

## 3 . قەنت سىيىش كېسىلى

قەنت سىيىش كېسىلىدە ئاغرىق كىشى ئىچكەن سۇنى شۇ پېتى سىيدۈك 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) قۇۋۋىتى ئېشىپ كېتىپ، تۇتۇش (ماسكە) قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. بۇنىڭ
بىلەن بۆرەك سۈيدۈكنى ئۆزىدە تۇتۇپ تۇرالماي تېزلىكتە دوۋساققا ھەيدەيدۇ ۋە بۇنىڭغا
ئەگىشىپ جازىبە قۇۋۋىتى 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 (ئىسسىقلىقىنى) تەڭشەش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. ئانار شەربە-
تى، 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
قايناتىپ قىيام قىلىپ ‹ ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كۆيۈپ قارىداپ كېتىشتىن ساقلى-
نىش شەرت، تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. دورىلاردىن
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 لۇئابى بىلەن بىر پۇڭلۇق تەڭگە چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ
) دىن ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، 1 ~ 2 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**ئەسكەرتىش:**

تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇستۇقۇددۇسلاردىن 2 ~ 5 گرامغىچە قوشۇلى-
دۇ. 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 لۇئابى بىلەن خېمىر قى-
لىپ، بىر پۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقچاق تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ)
دىن كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قۇرسى زىيابىتۇس
(تەركىبى: تاباشىر، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا قايناتمىسى 17 گرامدىن، سېمىزئوت
ئۇرۇقى، قارا سونا ئۇرۇقى 50 گرامدىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ
ئۇرۇقى، گىلى ئەرمىنى ئون گرامدىن، ئاق سەندەل، ئانارگۈلى، سۇماق، سەمغى ئەرەبى
ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، كاپۇردىن 1.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ،
سېمىزئوت ئۇرۇقى قايناتقان سۇ ۋە ئانار سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، كۇمىلاچ تەييارلىنى-
دۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن،
سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىسپىغۇل لۇئابى بېرىلىدۇ.
تاشقى تەرەپتىن بەلگە سۇركەش ئۈچۈن ئاق سەندەل، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، ئارپا شاكىلى-
رى 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 كۈچلۈك بولۇش بۇ كېسەلنىڭ ئالاھىدىلىكىدۇر، باشقا ئالامىتى 1 ـ قىسمى بىلەن ئوخشاش.

**داۋاسى:**

بۆرەكنى قىزىتىش ئۈچۈن مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستىقۇددۇس، سىساليۇس، كامادرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارەئى لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئدە، ئۇستىقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلمىلىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاساليون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانە، ئەپيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇن 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 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 قويۇپ 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 گۆشگۆرتلۈك ئارىشاگغا چۈشسە مەنپەئەتى ناھايىتى ياخشى. مەجۇنى بەللۇت (تەركىبى شاھى بەللۇت، سەئدى ھىندى، موزا، خولىنجان، گۈلدارچىن، كۈندۈر 17 گرامدىن، ھەسەلدىن 300 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنسا بۇ خىلدىكى زىيابىتۇسقا پايدىلىق، ئەگەر ماددىلارنى تازىلاشقا ھاجەت بولسا، قەي قىلدۇرۇش كېرەك. تۇرۇپ ئۇرۇقىنى قايناتىپ، سۈيىگە سىركە ۋە كۆپ مىقداردا ئىلمان سۇ قوشۇپ ئىچۈرۈلسە قەي قىلىدۇ.

## 4 . بۆرەك تاش كېسىلى

بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش سەۋەبى بەدەندىكى خام قالغان سۈيۈقلۇق ماددىلارغا غەيرىي تەبىئىي هارارەتنىڭ، بۆرەكتىكى يىرىڭ، قان ۋە شىلىمشىق ماددىلارغا هارارەتنىڭ تەسىر قىلىشى بىلەن تاش، قۇملار پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ئۇزۇن ۋاقىت كېرەك. كىچىك باللاردا ھەتتا ئەمچەكتىكى باللاردىمۇ 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 ئۈچەي توسۇلۇش ئاغرىقلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويۇشلار ئۇچرايدۇ (بۇ ئىككى كېسەلنى پەرق ئېتىش ئۇسۇلى قولۇنجدا 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 ھەزىم بولۇشى ناچار يېمەكلىكلەردىن پەرهىز قىلىش لازىم. قەۋزىيەت بولسا مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھۆقنە 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 ھەم 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 چايانني ساپال ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ، ئاغزىنى قىزىل گىل بىلەن مەھكەم 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 جەرياندا 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 - 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 ئۈچەينى بېسىپ قويۇشى بىلەن چوڭ تەرەت ماڭمايدۇ.

**داۋاسى:**

تەركىبىگە خىيارشەنبەر بىلەن ئىتئۈزۈمى قوشۇلغان سۇدا ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئەمما

سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بەلكى ئىششىق قايتۇرىدىغان يەڭگىلرەك دورىلارنى بېرىش كېرەك. پۈنۈس، ئىتئۈزۈمى بىلەن تەرەنجىبىننى بىنەپشە شەربىتىگە قوشۇپ بېرىش كېرەك. بىنەپشە، ھەمىشباھار، 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 ئۇننى 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، ئىكىلىملىك، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، شۇمشالارنى چالىراق سوقۇپ، ئارپا ئۇنى قوشۇپ، بىنەپشە سۈيى بىلەن نەمدەپ، دوۋساق ئۈستىگە ئىسسىقراق ھالەتتە قويۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا چارىلىرى بۆرەك ياللۇغى بىلەن ئوخشاش. ئەگەر ئاغرىش بەك كۈچلۈك بولسا ئەپيۇن، زىغىر يېغى ۋە بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش كېرەك. سۈيدۈك تۆشۈكىدىن ئىسپىغول لۇئابى 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 قىلىدىغان 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، ھەليۇن ئۇرۇقى، پەرسىياۋشان، پۈنۈس، 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 سېسىق پۇرايدۇ، سۈيدۈك ئىچىدە كېپەكتەك ئۇششاق رۇسۇبلار بولىدۇ. دوۋساق ئەسەبلەردىن تۈزۈلگەن مۇرەككەپ ئەزا بولۇپ، سېزىش 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، خۇنسىياۋشان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى ۋە گاۋزىبان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ قۇرس ‹توقچاق› تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە 3 ~ 7 گرامغىچە كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە قۇرسى كاكنەج (تەركىبى: تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى 33 گرامدىن، كاكنەج ئون گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەھدانە، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇندىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا يەتتە گرامدىن كۈملاچ تەييارلىنىدۇ) دىن بىر دانىدىن شەربىتى بىنەپشە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر قىچىشىش بولسا، بېھى ئۇرۇقى لوئابى، ئايال سۈتى، بادام يېغىنى ھۆقنە ئەسۋابى ئارقىلىق سۈيدۈك تۆشۈكىدىن ماڭغۇزۇش كېرەك ياكى تىلىپ لوڭقا قويۇش كېرەك. غىزاسىغا سېرىق 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:**

سىركەنجۇبىنىڭ ئۆزى يالغۇز ياكى تال (ئۈزۈم دەرىخى) نىڭ كۈلىنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. قارا ئەمەن (بەرەنجاسىپ) ، كەرەپشە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقىنى قايناتسىپ، سۈيى يالغۇز ھالدا ياكى سىركەنجۇبىل 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 بۆرەك 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 ئۈستىدە 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 ئۈستى 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 قايناتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇقچە 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 ئارپىبەدىيان بىلەن سىركەنجۇبىل قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. تاشقى تەرەپتىن ئاق سەندەل، ئارپا ئۇنى، ئىتئۈزۈمى، كاسىنە سۈيى قاتارلىقلارنى چېپىش، بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى ۋە قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى سۈيدۈك تۆشۈكىدىن كىرگۈزۈش كېرەك. بىنەپشە، نىلۇپەر، ئاق لەيلى ۋە ئىتئۈزۈمىنى قايناتىپ 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، سۈيىگە شەربەتى دىنارى I (تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقىدىن قىزىلگۈل 66 گرامدىن، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى 132 گرام، نېلۇپەر، گاۋزىبان 33 گرامدىن، خالتىغا ئېلىنغان كۈشۈش ئۇرۇقىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپى 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. ئەنجۈر مۇراببىسى بېرىلىدۇ.

بەزىبىر قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ بوھران كۈنلىرى بەدەندىن ماددىلار چىقىرىلىشى بىلەن دوۋساققا كېلىپ ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ چاغدا سۈيدۈك راۋان قىلىدىغان دورىلارنى بېرىش كۇپايە قىلىدۇ.

## 5. دوۋساق كۆپۈپ قېلىش

دوۋساققا يەل ياكى يەل بىلەن سۈيۈقلۇقنىڭ 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 — سۈيۈقلۇق ئارىلاش ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. خۇددى دوۋساق ياللۇغلىنىشىدىكىدەك روشەن ئىششىق كۆرۈلىدۇ، ئەمما ئاغرىش بولمايدۇ.

**داۋاسى:**

ئاۋۋال ئىچىشكە بىر ئاز ئىكىلىلمىلىك يېغى ۋە ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىك مائۇلئۇسۇل VI (تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى 23 گرام، ئىزخىر 17 گرام، غاپەس، خوخا تىكەن، ئەپسەنتىن، قىزىلگۈل، ئۇدبىلسان، بىخ كەبىر، بۇدۇشقاق، ئەنجۇر ئون گرامدىن، ئوشەق، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 66 گرامدىن، سۇمبۇل، مەستىكى، ئوردان، لوكى مەغسۇل، قەنتتىن 300 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 396 گرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىم قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ، سۇيىگە قەنت سېلىپ، 132 گرامغا ئۈچ گرام ئاچچىق بادام، ئۈچ گرام تاتلىق بادام يېغىنى قوشۇپ كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىچىشكە يالپۇز سۈيى بېرىلىدۇ. گۈلسەۋسەن 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 كېسەللىرىدە 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 چاياندىن 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 بولغاندىن كېيىن، ئون دانە تىرىك چاياننى 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. يېپىش ئۈچۈن مەجۇنى مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستۇقۇددۇس، سىساليۇس، كامادرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئدە، ئۇستۇقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلمىلىك 22 گرامدىن پەتەر ئاساليون، ئارپىبەديان ۋە قەردمانە، ئەپيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەديان ۋە ئاسارۇندىن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرامدىن، سەقەنقۇر ئۈچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرامدىن، سۇزاپىتىن يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي 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 تەييارلىنىدۇ) ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن باللارغا 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 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

كۇنىگە بىر قېتىم 1.5 گرام ياكى ئۈچ گرامدىن ئىستېمال 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 كۇنىگە بىر قېتىم 2.0 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن ئىستېمال 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 كۇنىگە ئىككى قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال 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 - كۇندۇز چىلاپ قويۇپ، ئۇچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قايىنىتىپ سۈزۈپ، ئۇستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۇندە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇقچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

---

① چاياننى 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، قەنتتىن 900 گرامدىن ئېلىپ، كۆكنارنىڭ پوستىنى چالا، ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلابقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تىرپىنى سىقىۋېتىپ، 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، نىشاستە، كۆكنار ئۇرۇقى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ‹مېغىزلار ئايرىم سوقۇلىدۇ›، ئىسپىغۇل لۇئابىدا يەتتە گرامدىن كۇمىلاچ تەييارلاپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر داندىن 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 تۇتۇلۇش

سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش بۆرەك ياكى دوۋساقنىڭ ياللۇغلىنىشلىرى، ھەر خىل جاراھەتلىرى، تاش پەيدا بولۇش ياكى دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىشلار تۈپەيلىدىن بولىدۇ. ئۇلارنىڭ سەۋەب ۋە ئىلاجلىرى مەزكۇر كېسەللىكلەردە سۆزلەندى، بۇ يەردە يۇقىرىقىلاردىن باشقا، مەسىلەن: بۆرەك ۋە دوۋساق يوللىرىغا زىيادە گۆش ئۆسۈپ قېلىش، دوۋساق پەيلىرىنىڭ پالەچلىنىشى، خىلتلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان سۈيدۈك تۇتۇلۇشلار سۆزلىنىدۇ.

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 تۇتۇلۇشنى 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 يىرىڭ كېلىشلەر كۆرۈلىدۇ. ئەمما سۈيدۈك يولى ۋە بۆرەكتە تاش تۇرۇپ 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 ياللۇغلىنىش ۋە جاراھەت بار ـ يوقلۇقىغا ئوبدان قاراش لازىم. ئەگەر گۆش يۇقىرىقى سۈيدۈك يوللىرىدا ئۆسكەن بولسا، ئۇنىڭغا يۇمشاتقۇچى 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) قويۇلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ھاياتىنى قۇتقۇزۇپ قالىدۇ.

2. دوۋساق پەيلىرىنىڭ پالەچلىنىشى، دوۋساقنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى — بۇنىڭدىكى ئالامەتلەر يۇقىرىقىدەك بولۇپ، دوۋساق ئۈستىگە 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 مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستىقۇددۇس، سىسالىيۇس، 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، ئۇستىقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلمىلىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاساليون، ئارپىبەديان ۋە قەردمانە، ئەپيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەديان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، 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 ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋەرىدە ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۈستىگە يېلىم دورىلارنى

① سۈيدۈك يولىنى تەكشۈرۈش ئەسۋابى.

قۇيۇپ، ياخشى ئېلەشتۇرۇپ چىنە - قاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ) ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلھەسەل «ھەسەل سۈيى» 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، قەلەمپۇر، ئىرسا ۋە سەبرە 25 گرامدىن، غارىقۇن 26 گرام، بالادۇر 17 گرام، بىخ بەديان 890 گرام، سىركە 1.48 كىلوگرام، ھەسەلدىن 1.15 كىلوگرامدىن ئېلىپ، بەديان 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، خۇسيەتۇسسەئلەب، قارىغاي مېغىزى «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 خېمىردەك 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 (تەركىبى: 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 سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، 3 ~ 6 ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 1.5 گرام ياكى ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىسىمۇ بولىدۇ. جويۇز يېغى ياكى قۇستە يېغى ۋە سۈزاپ يېغىدىن قايسى بىرى بولسا، ئۇنىڭغا دارچىن، سۇمبۇل، سەلىخە، قەلەمپۇر ۋە بەسباسەلەرنى باراۋەر مىقداردا سېلىپ قاينىتىپ، دوۋساقتا چېپىشقا بېرىلىدۇ.

3. دوۋساقتا قورۇغۇچى نەرسىلەر ۋە قۇرۇقلۇقنىڭ ئارتۇق تەسىر قىلىشى: مەسىلەن: ئېغىر قىزىتمىلار، كۆپ ئىچى سۈرۈش (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 زەخمىلىنىشى ياكى ماددىلار سەۋەبىدىن دوۋساق ئۆزىدە قىسقىرىشنىڭ كۈچلۈكلۈكى بىلەن تۆشۈكى قىسىلىپ 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 سېيەلمەستىن، كۆپ مىقداردا سۈيدۈك دوۋساقتا توپلىنىپ قالىدۇ. بۇ ھال ئۇزۇن داۋام قىلسا سۈيدۈك توختاپ قېلىش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ.

**داۋاسى:**

شۇمشا، زاراڭزا، ئاق لەيلى ۋە يېسىۋلەكلەرنى قاينىتىپ دوۋسۇنغا قويۇلىدۇ. دوۋسۇننى دىققەت بىلەن سۇس 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 ياللۇغلىنىپ 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 تۈزۈلۈپ كېتىدۇ.

## 9. سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش

**سەۋەبى:**

خىلتلاردىن 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:**

سېمىز ئوت، قوغۇن، تەرخەمەك، كۆكنار، قاپاق ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرنىسى بېرىلىدۇ ھەم تۆۋەنكى نۇسخىدىكى قۇرسى ماسكە بېرىلىدۇ.

نۇسخا: تاباشىر، يۇمغاقسۈت 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 دۈۋساقنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقىدىن بولسا، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. دۈۋسۇن بوشاشقان ھالدا بولۇپ ئېچىشىش بولمايدۇ.

بۇنىڭ ئۈچۈن ئىسسىق مەجۇناتلاردىن مەجۇنى مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستۇقۇددۇس، سىساليۇس، كامادرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شىرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئدە، ئۇستۇقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلمەلىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاساليون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانە، ئەپيۇن 17 گرامدىن؛ رۇم بەديان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرامدىن، سەقەنقۇر ئۈچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپيۇن ۋە مۇقەل 22 گرامدىن، سۇزاپتىن يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمى دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋەرىدە 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 - 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.

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، كۇنجۇت، ئاق كۆكنار يەتتە گرام، ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋەرىدە، بادام يېغىدىن 430 گرام ‹كۇنجۇت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ› دىن 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 سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىش لازىم ياكى جاۋارىش كۈندۇر (تەركىبى: كۈندۈر، ئانارگۈلى 33 گرامدىن، قارىمۇچ، جۇۋىنە، سۇمبۇل، ھىڭ، رۇم بەديان، سىيادانىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈچ باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ ياكى 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 تەييارلاپ، 3 ~ 6 ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 1.5 گرام ياكى ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىرتتىن چىپىش 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، سەئدى كوفى، خولىنجانلار بېرىلىدۇ (باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقان قىلىپ ياكى قاينىتىپ بېرىلىدۇ). بۇلارغا ئانارگۈلى، جۆپتى بەللۇت ۋە ھەببۇلئاسلار تەڭ مىقداردا قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

2. بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ زەھەرلىنىشى ياكى دوۋساق پەيلىرىنىڭ ھەر خىل زەخىملىنىشلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: بەلدىكى ۋە دوۋسۇندىكى زەھەرلىنىش روشەن بولۇپ، سۈيدۈك تۇتالمايدۇ.

داۋاسى: ئومۇرتقىلارنى ئۆز ئەسلىگە كەلتۈرۈش، سەۋەبىنى يوقىتىش مۇمكىن بولسا داۋالىغىلى بولىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا ساقىيىشى تەس. ھىجامەت قويۇش، مۇناسىپ دورىلارنى سىرتتىن چىپىش كېرەك.

3. ئىسسىق كەيپىياتلارنىڭ تەسىرى بىلەنمۇ سۈيدۈك تۇتالماسلىق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئاساسىي ئالامەت قىزىتما، سۈيدۈكنىڭ قىزىللىقى ۋە سۈيدۈك ماڭغاندا ئېچىشىش ياكى قىزىق سېزىلىشلەردىن ئىبارەت.

داۋاسى: تاباشىر، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، گىلى ئەرمىنى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنى باراۋەر مىقداردا سوقۇپ، سېمىزئوت سۈيى ياكى سېمىزئوت ئۇرۇقىنى قايناتقان سۇ بىلەن قۇرس تەييارلاپ، كۈنىگە 3 ~ 7 گرامغىچە يېيىشكە بېرىلىدۇ.

4. دوۋساقىقا قوشنا ئەزالار مەسىلەن: بالىياتقۇ، چوڭ ئۈچەي 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 باللاردا 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 سۇيۇق 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)، كۈندۇر، 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 (زەخملىنىشى ياكى تومۇر دىۋارى چۇرۇكلىشىكەندە قان مىقدارىنىڭ زىيادە بولۇشىدىن)، جىگەر ۋە بۆرەك زەئىپلىكى نەتىجىسىدە، سۈيدۈكتىن قاننىڭ سۈزۈلۈپ چىقىشى يېتەرسىز بولۇش، سۈيدۈك يوللىرى (دوۋساق ۋە جىنسىي ئەزا) دىكى زەخملىنىشلەردىن 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 زەخملەنگەنلىك ئەھۋاللىرى بولۇپ، بەل ساھە-

سى ئاغرىپ تۇرىدۇ. جىگەر زەئىپلىكىدىن بولسا كېسەلدە ئالدى بىلەن جىگەر زەئىپلىك ئالامىتى (جىگەر زەئىپلىك كېسەللىكىگە قاراڭ) بولىدۇ. سۈيدۈك گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ.

**داۋاسى:**

قۇرسى كەھرىۋا (تەركىبى: كەھرىۋا، گۈلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، 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، خۇنسىياۋشان، سەمغى ئەرەبى ھەرقايسىسىنى ئون گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېمىزئوت سۈيى بىلەن ياكى سېمىزئوت ئۇرۇقىنى قايناتقان سۇ بىلەن كۆملاچ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋسۇن ساھەللىرىغا سوغۇق سۇ قۇيۇلىدۇ. گۈلى ئەرمىنى، ئاقاقىيا، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، ھەمىشىباھالارنى 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 كاكنەچ (تەركىبى: تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى 33 گرامدىن، كاكنەچ ئون گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەھدانە، گۈلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇندىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا يەتتە گرامدىن كۆملاچ تەييارلىنىدۇ) دىن بىر دانىدىن ئېلىپ، شەربىتى بىنەپشە بىلەن بېرىلىدۇ. قۇرسى تاباشىر (تەركىبى: تاباشىر، بارتەڭ، قىزىلگۈل ئۈچ گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە يەتتە گرامدىن، ئانارگۈلدىن 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، گۈلى ئەرمىنىلەر بېرىلىدۇ.

# ئون ئىككىنچى باب قورساق كىرگىت گۆشلىرىنىڭ يىرتىلىشى

بىرەر سەۋەبتىن قورساق كىرگىت گۆش پەردىسى يىرتىلىپ ھاسىل بولغان كاۋاك جايغا ئىچكى ئەزالاردىن ئۈچەي 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: ئۈچەينىڭ دۈۋسۈن ساھەسىگە چۈشۈشى «پەتەق» ، ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈشى «قورۇ» دەپ ئېيتىلىدۇ.

## § 1 . چات چۇقۇقى

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 ئۈچەي، چاۋا ياكى يەل، سۇ چۈشۈۋالىدۇ. نەتىجىدە چات (يىرىق) ئارىلىقىدا پۈلتىيىپ چىقىپ تۇرغان ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ خەلق ئارىسىدا چۇقۇق، پوداق، ئۇيغۇر تىبابىتىدە پەتەق دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ تۆۋەندىكىچە بىر قانچە تۈرلىرى بار:

1. ئۈچەي چۇقۇقى — يىرتىلغان جايغا ئۈچەي چۈشىدۇ، ئىششىق سۇس - سۇس يوغىنايدۇ. يۇقىرىغا قايتۇرۇش قىيىن بولىدۇ. باسقاندا كورۇكىرايدۇ. بەزىدە بۇ جايغا چۈشكەن ئۈچەي تولغىشىپ قېلىپ ياكى قىسىلىپ قېلىپ ئۈچەي توسۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ئۈچەينى 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 دۈۋسۈندىن تارتىپ پۈتۈن چات ئارىلىقىغا سۈركەپ، ماتا بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ.

نۇسخا: مەستىكى رۇمى، ئەنزىرۇت، كۇندۇر، جويۇز، قارىغاي يوپۇرمىقى، ئاقاقىيا، گۈلنار، مۇرمەككى، پىرسىياۋشان، زەمچە، رۇسۇت، ئارچا مېۋىسى، سەبرە،

سۇقۇتىدىن ئون گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، بىلىق يېغىدىن 19 گىرام قوشۇپ ياغ دورا تەييارلاپ، ماتانى ئىتئۈزۈمى سۈيى بىلەن نەمدەپ، دورىنى كۆرسىتىلگەن جايلارغا سۈركىگەندىن كېيىن ماتا بىلەن تېڭىپ، پەتەق چىققان جايغا چەمبەر سېلىپ قويۇش لازىم. كېسەل ھەرىكەت قىلغۇزماي ئۇخلىدا ياتقۇزۇلىدۇ. ئەگەر كېسەل تاقەت قىلالىسا قانچە ئۇزۇن ياتسا شۇنچە ياخشى. ھەرىكەت قىلىش توغرا كەلگەندە سۇس ھەرىكەتلىنىش لازىم. يەللىك تاماقلاردىن مەسلەن: پۇرچاق جىنسلىق دانلار، قازان نېنى، قىيمىلىق تاماق، ئامۇت قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. قاتتىق ئاۋاز بىلەن سۆزلەش، ئىنجىقلاش، جىنسىي ئالاقە مەنئى قىلىنىدۇ. ھەر تاماقتىن كېيىن جاۋارىش كۇمۇنى (تەركىبى: زىرە ‹بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان) 594 گىرام، قارىمۇچ 99 گىرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گىرامدىن، بۆرە ئەرمىنى 33 گىرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۇمبۇل ۋە مەستىكى رۇمى 13 گىرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەپپەر قىلىش ئۇسۇلى — زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، بىر كېچە - 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 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. چاي ئورنىدا رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە ۋە زەنجىۋىل قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

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 مەسلەن: جاۋارىش كۇمۇنى (تەركىبى: زىرە ‹بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان› 594 گىرام، قارىمۇچ 99 گىرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گىرامدىن، بۆرە ئەرمىنى 33 گىرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۇمبۇل ۋە مەستىكى رۇمى 13 گىرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەپپەر قىلىش ئۇسۇلى — زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، بىر كېچە - 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 تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 7 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. پەنجى ئەنگۇرشىت، سۇزاپ، ئېگىر، پىننە، مەرزەنجۇش ۋە جۇۋىنەلەرنى قايىنتىپ ئىچىشكە ۋە سۈركىلىشكە بېرىلىدۇ. ئۇچەي پەتىقىدىكى تېڭىش چارىسى بىلەن چەمبەر سېلىپ قويۇلىدۇ.

4. سۇلۇق چۇقۇقى — بۇ ئۇرۇقدانغا چۈشىدۇ. تۇخۇم قېپىدا سۇنىڭ 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، سۇنىڭ قايتا يىغىلماسلىقى ئۈچۈن ئارپا ئۇنى بىلەن كالا يۇڭىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇرۇقدانغا چاپلىنىدۇ. سۇنى كۆپ ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ.

5. قاتتىق چۇقۇقى — بۇ خىلدىكى پەتەق «قۇرۇلەھمى» دېيىلىدۇ. ئۇرۇقدان خالتىسىغا قاتتىق قويۇق خىلتلارنىڭ چۈشۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. كۆرۈنۈشتە ئۇرۇقدان ئىششىغاندەك تۇرسىمۇ، لېكىن ياللۇغلىنىشتىن ئەسەر بولمايدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅱ ( تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستىقۇددۇس 33 گىرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گىرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گىرام، سەبرىدىن يەتتە گىرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگىرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىلىدۇ. 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 چاپلاشقا 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 شۆنىڭ تېگىدىكى ئەزالار چىقىپ پۇلتىيىپ، قورساق تېرىسىنى كۆتۈرۈپ تۇرىدۇ. بەزىدە بۇ جايغا يەل ۋە سۇمۇ كېلىپ چۈشۈپ قالىدۇ. يەڭلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ياكى ھەرىكەت سەۋەبىدىن ئىششىق تۇگۇنچە بارغانسېرى چوڭىيىدۇ. بۇ ئەھۋال ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

**داۋاسى:**

ئۈچەي چۇچۇقى بىلەن ئوخشاش.

---

① بەزلى: ئۇيغۇر تېبابىتىدە 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 قورساقتا سۇ چۈشۈش كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

كىندىك ئاستىدىن گۆش ئۆسۈپ چىققان بولسا، پۇلتايغان ئىششىق قاتتىق بولىدۇ، بىر هالەتتە 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 (سۇرۇلۇپ) كېتىشى، ئالدى ـ كەينىگە چىقىپ كېتىشىدىن ئىبارەت.

**سەۋەبى:**

ئومۇرتقا ئەتراپىدىكى گۆش ۋە پەيلەرنىڭ ياللۇغلىنىشى، بوغۇم بوشلۇقلىرىدا قويۇق يەل تولۇۋېلىش، بوغۇمنى تۇتۇپ تۇرغۇچى چاندىرلارغا نەملىك سىڭىپ بوشىشىپ قېلىشى، ئومۇمىي بەدەن تارتىشىشىنىڭ بەل گۆشلىرىگە بولغان زور تەسىرى، زەخىملىنىش، يىقىلىش، ئۇرۇلۇشلار.

**ئالامىتى ۋە داۋاسى:**

1. ياللۇغلىنىشتىن 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 ياللۇغلىنىشلىرىدا 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 ھەرقايسىسى 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 ئىنەكپتى يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم ئادەتتىكى چاي پىيالىسىدە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە ھەببى مەتتىن (تەركىبى: سەكبىنەج، ئۇشەق، جاۋاشىر، مۇقەل، شەھمەنزەل، ئادراسمان، سەبرە سۇقۇتى، تۇربۇت، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەنزىرۇت ھەممىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە ‹جۇسەي› سۈيى بىلەن كۈملاچ 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 ئۈچۈن ئىسسىق كەيپىياتتىكى ياغلاردىن سۈزاپ يېغى، ئاقىرقەرھا يېغى بېرىلىدۇ.

4. تارتىشىش سەۋەبىدىن بولغاندا، ئومۇمي بەدەن ياكى بەل ساھەسىدە تارتىشىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ (چارىسى ئۈچۈن تارتىشىش «تەشەننۇج» كېسىلىگە قاراڭ).

5. سىرتقى زەخىملىنىشتىن بولغاندا سەۋەبىنىڭ مەۋجۇتلۇقى بىلەن بەلنىڭ قاتتىق ئاغرىشى بىللە بولىدۇ. ھارارەت ياكى باشقا ئەھۋاللار روشەن بولمايدۇ، بەلنىڭ ھەرىكىتى چەكلىنىدۇ.

داۋالاشتا: قوزغالغان ئومۇرتقا ئۈستىگە ئوت بىلەن ھىجامەت قويۇپ ئەكسىگە كەلتۈرۈش كۇپايە 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، كاسىنە يىلتىزى 33 گرامدىن، ئىزخىر 33 گرام، رۇم بەدىيان، زىرە، سۇزاپ 17 گرامدىن، جۇۋىنە، سۆرۈنجان ئون گرام، قۇستە شىرىن، قەسبۇزەرىرە، مەستىكى ھەرقايسىسى 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 بىر - ئىككى قېتىم ئادەتتىكى چاي پىيالىسىدە بىر پىيالىدىن ئېلىپ، ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. مەجۇن دورىلاردىن سەنجىرىنا (تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئەپيۇن، 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 ئېلىپ، 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 مەسرىدىتۇس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستىقۇددۇس، سىسالىيۇس، كامادرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شىرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئدە، ئۇستىقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلمىلىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاساليون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانە، ئەپيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۈچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنىنى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن ۋە مۇقەل 22 گرام، 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، ئۇستىگە يېلىم دورىلارنى قۇيۇپ، ياخشى ئىلەشتۈرۈپ چىنە - 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، ھەببۇلغارلارنى 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: غولنىڭ ئاغرىشى تەدرىجىي كېلىپ چىقىدۇ، ۋاقىت ئۆتكەنسېرى ئاغرىش ئېغىرلىشىدۇ. بولۇپمۇ ھاياجانلىنىش ياكى روھىي 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 ھەببى سۆرۈنجان (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا ۋە تۇربۇت 33 گرامدىن، شەھمەنزەل، قەنتەرىيون، سۆرۈنجان مىسرى، ماھى زەھرەج ۋە بوزىدان 17 گرامدىن، پەرپىيۇن، زەنجۇبىل، قىچا ۋە قۇندۇز قەھرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەج پەيقىرانى بىرئاز سۇدا ئېرىتىپ، تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، كۆمىلاچ ياساپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا 12 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قەي قىلدۇرۇشنىڭ مەنپەئەتى زور. مۇنچىغا چۈشۈش، دەم ئېلىش بىلەن بىللە سىرتتىن گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە ئاق لەيلىلەر چېپىشقا بېرىلىدۇ.

3. يۈرەك ئاجىزلىقى ياكى قوشنا ئەزالاردىكى زەھەرلىنىشلەر غول ئاغرىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامىتى: يۈرەك زەئىپلىكىنىڭ ئالامىتى مەۋجۇت بولىدۇ. كۆز ئاغرىقى بار كىشىلەردىمۇ 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 ھەمدە يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ياغلار بىلەن ياغلاش مۇمكىن.

4. بالىياتقۇ زەھەرلىنىشى ۋە ھەيزنىڭ توختاپ قېلىش سەۋەبى بىلەنمۇ ئاياللاردا غول ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. بەزى ئاياللار ھەيز مەزگىللىرىدە ئاغرىپ ھەيز كۆرگەندىن كېيىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: بالىياتقۇ كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرىگە قاراپ تەدبىر قىلىش كېرەك. ئەگەر ھەيز توختاپ قالغان ياكى قالايمىقانلاشقان بولسا مۇنۇ نۇسخىدىكى شەربەت بېرىلىدۇ:

نۇسخا: كەرەپشە ئۇرۇقى ئۈچ گرام، شۈمشا، رۇم بەدىيان، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، جۇۋنە ھەرقايسىسى 12 گرامدىن، تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 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، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلاپ، بىر ھەپتىگىچە 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: ئۇشەق، رۇم بەدىيان، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەھمەنزەل، سۆرۈنجان، ماھى زەھرەج، مۇقەللەرنىڭ ھەرقايسىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقى قايناتىلغان سۇ بىلەن شامچە تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، گۈل يېغى بىلەن، ياغلاپ كۈنىگە بىر قېتىم سوڭىغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

## § 2. بوغۇم ئاغرىقلىرى

بۇ يەردە سۆڭەك ۋە بوغۇملارنىڭ ئاغرىشلىرىلا سۆزلىنىدۇ. ئۇلارنى باشقا كېسەللىكلىرى مۇناسىۋەتلىك بابلاردا سۆزلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە سۆڭەك بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىشى بوغۇم ئاغرىقى (ۋەجئۇلمۇپاسىل)، يانپاش بوغۇم ۋە يانپاش سۆڭەكلەرنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئۇلۋەرەك)، يانپاش بوغۇمىدىن تارتىپ تاكى ئۇشۇقىچە بولغان سۆڭەك قىسمىنىڭ ئاغرىشى ۋە ئۇشۇقتىن 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 چۆشىدۇ.

ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىشىش نەتىجىسىدە، پىشمىغان خىلتلار پەيدا بولۇپ بوغۇملارغا چۆشىدۇ.

تەرتىپسىز ئۇزۇقلىنىش، هاراقنى كۆپ ئىچىش ۋە ئاچ قورساققا مۇنچىغا چۆشۈش ياكى ئىسسىق مۇنچىدىن چىقىپلا سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن ماددا بوغۇملارغا چۆشىدۇ. زۇكام نەزلىسىمۇ بوغۇملارغا چۆشىدۇ. ھەيز توختاپ كەتكەن مەزگىلدە ئاياللاردا بولىدىغان ئۆزگىرىشلەرنىڭ بىرى شەكلىدە يۈز بېرىدۇ.

قۇلۇنجى كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۈرگە بېرىلسە، ماددىلار سىرتقا چىقىپ كېتەلمەي بوغۇملارغا چۆشىدۇ.

ماددىسىز بولغان مۇپاسىللارنى ماددىسىز دەپمۇ بولمايدۇ، چۈنكى مەيلى يەل ياكى باشقا سەۋەبلەردىن بولغان مۇپاسىللاردا ئازدۇر - كۆپتۇر ماددا ئارىلاشقان ۋە ماددىلار يەككە، باشقا ماددىلار بىلەن قوشۇلغان بولىدۇ. بەلغەم بىلەن سەپرانىڭ قوشۇلۇشى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئەمما بەلغەم، يەل، سەۋدانىڭ بىرىكىشىدىن پەيدا بولغىنى كەم ئۇچرايدۇ.

## 1. مۇفاسىل

بوغۇملار (سۆڭەكلەر بىر - 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، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۇس قالاپ، هوشيارلىق بىلەن قايناتىپ قىيام قىلىپ (ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كۆيۈپ قارىداپ 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 يالليۇغلىنىشلاردا 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 ئۈستىدىكى تومۇرلار كۆپۈپ قالىدۇ. ئىششىق يوغان ۋە سانجىلغاندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر مەنئى قىلىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا قارشى تەرەپ تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئاغرىش قول بوغۇملىرىدا بولسا ئۆكھەل تومۇرىدىن، پۇتتا بولسا سافىن تومۇرىدىن ئاغرىقنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىغا 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 ئىنتىئۇزۇمى بىلەن گۈلاب قىلىپ بېرىلىدۇ. مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى سۆرۈنجان (تەركىبى: سېرىق هېلىلە پوستى 33 گرام، بىستىپايەج 13 گرام، شاھتەررە 20 گرام، سۆرۈنجان 17 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان، قىزىلگۈل 13 گرامدىن، سانا 50 گرام، بىنەپشە، نىلۇپەر 20 گرامدىن، خىيارشەنبەر 26 گرام، تەرەنجىبىن 99 گرام، بادام يېغىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، خىيارشەنبەر بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئېرىگۈدەك قايناق سۇ قۇيۇپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى چوڭ چىنە قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ، 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: كىشنىش ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان 17 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 33 گرام، ئۆتكۈر سىركە 175 گرام، قەنتتىن 1.5 كىلوگرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالالىراق سوقۇپ، مۇۋاپىق

مىقداردا سۇ قۇيۇپ، بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى ئۈچتىن 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 ياندۇرۇش 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. ئۇنىڭدىن كېيىن ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورا تەييارلاپ چېپىلىدۇ:

زىغىر، شۈمشا 17 گرامدىن، بادام يېغى 16 گرام، ئاق موم 21 گرام، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، گۈل يېغىدىن 16 گرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن زىغىر بىلەن شۈمشىنىڭ شىرنىسىنى ئېلىپ، ئىكلىلمىلىكنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغ دورىلارنى ئوتتا بىر ئاز قىزدىتىپ، موم سېلىپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە لۇئاب 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 تۈردىكى بوغۇم ئاغرىقىغا خاس ئالامەتتۇر. تومۇر ھەرىكىتى تېز، بوغۇم ئۈستى سېرىققا مايىل قىزىل بولىدۇ. بەزى كىشىلەردە سۈيدۈك سارغىيىش، كۆڭۈل ئايىنىش 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، 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 ياكى مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستىقۇددۇس 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 قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن) سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، مۇمكىنقەدەر ئالاھىدە سۇرگە بەرمەسلىك كېرەك. تازىلىغاندىن كېيىن سىركەنجۇبىل بېرىشنىڭ پايدىسى زور، ئەمما بەك چۇچۇمەل بولۇپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. چېپىش ئۈچۈن ئىسپىغۇلنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياكى تەرخەمەك سۈيى، قاپاق سۈيى، ھەمىشباھار سۈيى قاتارلىقلاردىن بىرى بېرىلىدۇ. ئاغرىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن، سۆرۈنجاننى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر قوشۇپ تالقان قىلىنىپ، كۈنىگە ئون گرامدىن سوغۇق سۇ بېرىلىدۇ.

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. ئۇنىڭدىن باشقا بەلغەمگە خاس باشقا ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: ئاۋۋال قەي قىلدۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن سېرىقچېچەك 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 ئۇدا ھەسەل بىلەن تەييارلىغان گۈلقەنت بەدىيان ئەرقى بىلەن بېرىلىدۇ 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، سۇزاپ 17 گرامدىن، جۇۋىنە، سۆرۈنجان ئون گرامدىن، قۇستە شېرىن، قەسبۇزەرىرە، مەستىكى ھەرقايسىسى 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 بىر كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم بىر پىيالىدىن ئىستېمال 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 ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەج پەيقىرانى بىرئاز سۇدا ئېرىتىپ، تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ كۆمىلاچ ياسىلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا 12 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ھەببى مەنتىن (تەركىبى: سەكبىنەج، ئۇشەق، جاۋاشىر، مۇقەل، شەھ-مەنزەل، ئادراسمان، سەبرەسۇقۇتى، تۇربۇت، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەنزىرۇت ھەمم-

سىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە (جۇسەي) سۈيى بىلەن كۆملاچ 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 قايناتقان 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 ئىنەكېپىتى 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 بولىسىمۇ، 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 سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستىقۇددۇس 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 قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ تەييارلىنىدۇ. ئىستېمال قىلىنىپ، ئاندىن مەجۇنى جاۋارىش كۆمۈنى (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، سۈمبۇل 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-كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېيىپ قۇرۇتۇپ، 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. 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 سېلىپ، ماي دورا تەييارلاپ ئىششىغان بوغۇمغا سۈركەش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئەگەر تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى ياغ دورىنى تەييارلاپ بەرسە، بۇ خىلدىكى بوغۇم ئاغرىقلىرىدا مەنپەئەتى بەك ياخشى.

نۇسخا: گۈلسەۋسەن 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 سېلىپ، سۇ تۈگەپ كەتكۈچە قاينىتىپ، ئاندىن ئۈستىگە مومنى سېلىپ 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 سېلىپ 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 كۆمىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى ئاخشامدا 12 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى سۇفۇپى سۆرۈنجان I (تەركىبى: سۆرۈنجان مىسرى 36 گرام، سانا 1.08 كىلوگرام، شاھتەررەنجى ھىندى 29 گرام، زەپەردىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئون گرامدىن قايناق سۇ بىلەن

ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن 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 مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، كۈنىگە 21 گرامدىن سوغۇق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

21 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن سوقۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

يەتتە گرام ئاق كۆكنار ئۇرۇقىنى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن سوقۇپ بېرىلىدۇ.

ئىسپىغۇلنى قىزىق سۇ بىلەن تازا مىجىپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىغان جايغا سۈرتۈلىدۇ.

شۇمشىنى سىركىگە قوشۇپ، بوغۇم ئۈستىگە چېپىشقا بېرىلىدۇ.

## 2. ۋەجىئۇلۋەرەك

**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 پۈتۈن 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 پۈتۈن 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، سېرىقچېچەك ۋە ئاق لەيلىلەرنى چېپىش كېرەك. ئەگەر ھارارەت بولسا قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. يېپىشكە 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، كۆدە (جۇسەي) سۈيى بىلەن كۆمىلاچ قىلىپ، كۈنگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە 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 كۆمىلاچ ياسىلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا 12 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇلار بىلەن نەتىجە ھاسىل بولمىسا، گۆشگۈرتلۈك ئارىشاڭلارغا چۈشۈش ۋە يانپاش بوغۇم ئۈستىنى داغلاش[1] 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 ئىششىدۇ. 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 سىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر يۈز بەرسە، بابۇنە ۋە ئاق لەيلى قايناتقان سۇ بىلەن بوغۇمنى يۇيۇش كېرەك.

## 3 § . ئاياغ قان تومۇرلىرى كېسىلى

ئاياغ قان تومۇرلىرى كېسىلى پاچاق كۆك تومۇرىنىڭ ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىپ

[1] داغلاش — مەخسۇس ئۈچ قىرلىق بىر تۆمۈر ئەسۋاب بولۇپ، ئوتتا قىزىتىپ تۇرۇپ كۆيگەن جايغا يېقىلىدۇ.

كېتىشى (داۋالى) ۋە ئاياغنىڭ پىل پۇتىدەك يوغىناپ كېتىشى (دائۇل پىل) كېسەللىكلىرىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇلارنى تۆۋەندە ئايرىم - ئايرىم بايان قىلىمىز.

## 1. ئاياغ كۆك تومۇرىنىڭ ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىپ كېتىشى (داۋالى)

**سەۋەبى:**

قاندىكى كۆيگەن سەۋدا ۋە قان ماددىسىنىڭ ئاياغ تومۇرلىرىغا كېلىپ تۆكۈلۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. يۈك كۆتۈرگۈچى هامماللار، ئۇزاق سەپەردە پىيادە ماڭغۇچىلار، ياردارلار ۋە دائىم ئۆرە تۇرغۇچىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

**ئالامىتى:**

ئاياغدا ئاغرىش ۋە تېلىش ئالامىتى بولۇپ، تەدرىجىي هالدا قان تومۇرلار تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ، ئەگرى - بۈگرى 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 ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدبىلسان، 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 قويۇپ 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 دائۇلپىل 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. سەۋەدانى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅱ (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستىقۇددۇس 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 ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹ سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن ئىسسىق كەيپىياتلىق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. چېپىش ئۈچۈن ئاقاقىيا ۋە ئۇسارە لەھيەتۇتتىسلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سۇدا ئېرىتىپ چېپىش، مېڭىشتىن ساقلىنىش كېرەك. دائىم پۇتنى يۇقىرى قىلىپ يېتىشنى ئادەتلىنىش لازىم. يول مېڭىشقا توغرا كەلسە، پۇتقا سەمغى ئەرەبى، موزا، داۋا، ئاقاقىيالارنى چېپىپ، ئۈستىدىن 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، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 5 ~ 7 گرامغىچە ياكى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەم بۇنىڭغا ئۈچ گرام كۈندۇر، 0.2 گرام زەنجىۋىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلدە ئاغرىقنى ئاچ قالدۇرۇش پايدىلىق. سىرتتىن چاپىدىغان باشقا چارىلار يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش. بەزىلەر دائىۋلپىل ئېغىر بولماي ھەرىكەتكە تەسىر بەرمىسە، داۋالىماسلىق تەشەببۇس قىلىنىدۇ.

# ئون تۆتىنچى باب تەپ

## 1 § . بىر كۈنلۈك تەپ

بەدەندىكى هارارەت قاندا هاسىل بولىدۇ ۋە يۈرەك هەرىكىتى ئارقىلىق بەدەننى ئۆز ئېتىدالىدىكى ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلەپ تۇرىدۇ. هارارەتنىڭ هەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان غەيرىي تەبىئىي هالىتى (يەنى «هارارىتى غەرىبە») يۈرەكتىكى قۇۋۋەتلەر (روھ) بىللە بىلەن پۈتۈن بەدەن قىزىل تومۇرلىرى ئارقىلىق ئەزالارغا تارقىلىپ، تەپ يەنى قىزىتما هالىتىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇلار سەۋەبلىرىگە قاراپ كۈنلۈك قىزىتما (تەپى يەۋمى)، خىلتلىق قىزىتما (تەپى خىلتى) ۋە جۇدەتكۈچى 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 مۇهىملىرىنى كۆرسىتىمىز:

1. تەبىئىي قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى تەبىئىيە — جىگەردىكى قۇۋۋەت) نىڭ هارارىتى غەرىبە بىلەن بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما. بۇنىڭدا هەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى، ئىسسىق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىچ سۈرۈش سەۋەبلىرى بىلەن قىزىتما هاسىل بولىدۇ.

2. هاياتلىق قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى هايۋانى — يۈرەكتىكى قۇۋۋەت) بىلەن هارارىتى غەرىبەنىڭ بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما، غەم، قورقۇش، خۇشلۇق ۋە مۇنچىغا چۈشۈش سەۋەبلىرىدىن هاسىل بولىدۇ.

3. سېزىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى نەپسانى — مېڭىدىكى قۇۋۋەت) بىلەن هارارىتى غەرىبەنىڭ بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما، ئۇيقۇسىزلىق، ۋەهىمە، تولا پىكىر - خىيال قىلىش تۈپەيلىدىن هاسىل بولىدۇ.

**ئالامىتى:**

بىر كۈنلۈك تەپتىكى بەدەن قىزىشنى بەزىلەردە بەدەننى تۇتۇپ 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 سەۋەبىنى يوقىتىشنى ئاساس قىلغان ھالدا داۋالىنىدۇ. قان كۆپلۈكى سەۋەب بولمىغانلىرىدا سۈرگە بېرىشنىڭ ھاجىتى يوق. تەرلىنىش، مۈنچىغا 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 (ئۇفۇنەتلىك) ۋە مىكروبسىز (ئۇفۇنەتسىز) قىزىتما دەپمۇ پەرقلەندۈرۈلىدۇ.

### 1. قان خىلىتىدىن بولغان تەپ

**سەۋەبى:**

قان مىقدارىنىڭ ئۆلچەمدىن ئېشىپ كېتىشى ياكى قاندا ئۇفۇنەت (مىكروب) بولمىغان ھالدا ھارارەتنىڭ پەيدا بولۇشى، قاندا ئۇفۇنەت 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. ئۇفۇنەت 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 كۈنلىرگىچە ئەگەر بوھران بولمىسا قان ئالغاندىن ياخشى چارە يوق. ئەگەر قان ئېلىشقا توغرا كەلمەيدىغان ھاللار بولسا، غولنى تىلىپ ھىجامەت (لوڭقا) قويۇش لازىم. ئاغرىق گۆدەك بالا بولسا زۇلۇك سېلىپ قان ئېلىۋەتسە بولىدۇ. قاننى سوۋۇتۇش ئۈچۈن ھۇمماز، ئۇتروج، لىمون سۇلىرى بېرىلىدۇ. ئەدەس (ئاچ قىزىل رەڭلىك پۇرچاق) نى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئوفۇنەتلىك قىزىتمىدا، ئوفۇنەت تومۇرنىڭ سىرتىدا يەنى بىر ئەزادىكى ياللۇغلىنىش ياكى ئىششىق، جاراھەتكە ئالاقىدار بولسا، قوشۇلغان قىزىتما (تەپى ئارىزى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداقتا سەۋەب بولغان ياللۇغلىنىشنى ئىششىق، جاراھەتنى ساقايتىش بىلەن قىزىتما قايتىدۇ. ئەگەر ئوفۇنەت تومۇر ئىچىدە بولسا، قان ئالغاندا قاننىڭ قىيامى سۇيۇق 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، ھوشيارلىق بىلەن قايىنتىپ 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 قايىنىتىلغان 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 قايىنىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قـىـيـام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كـۈنـدە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇقتىچە 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 كىلوگ-رام، 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 ئىستې-مال قىلىنىدۇ. كىچىك باللارغا بېرىشكە بولمايدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، بۇ خىلدىكى قىزىتمىلاردا دەرھال ھارارەت چۈشۈرگۈچى سوغۇقلۇق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بۇنداق قىلغاندا بەلغەمدىن بولغان سەرسام پەيدا قىلىشى مۇمكىن، تەرەتنىڭ 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 لۇئابلىرىنى 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 خىلتىدىن 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 يۈرەككە 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، يۈرەك سېلىش 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 غەيىب 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 غەيىب بەلغەم ۋە سەپرانىڭ بىرىكىشىدىن ئىبارەت مۇرەككەپ ماددىدىن تۇغۇلغان قىزىتما بولۇپ، ماددىلارنىڭ ئوفۇنەت ھاسىل قىلغان ئورنى باشقا بولىدۇ. خىلتلار ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنى قىزىتمىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ ئايرىش مۇمكىن. چۈنكى قىزىتمىنىڭ ئۆزگىرىش ۋە ئالاھىدىلىكلىرى — ماددىنىڭ ئاز - كۆپلۈكى، قويۇق - سۇيۇقلۇقى، بىرىكىشىنىڭ مۇستەھكەم ياكى مۇستەھكەم ئەمەسلىكىگە باغلىق بولۇپ، چېكى مۇقىم ئەمەس. بەزىدە غەيبى دائىرە بەلغەمى دائىمىگە ئارىلىشىپ كېتىدۇ. بۇ شەترۇل غەيىب خالىسە دېيىلىدۇ ياكى غەيبى لازىمە بەلغەمى دائىرىگە ئارىلىشىپ كېتىدۇ ۋەھاكازا. بەزىدە بەلغەم سەپرادىن زىيادە (غالىب) بولسا، بەزىدە ھەر ئىككىلا خىلت 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 لۇئابى ۋە ئارپا سۈيى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ ۋە لىمون شەربىتى بىلەن سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ. يۈرەكنىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن، ئاق سەندەلنىڭ سىركە قوشۇپ چۈچۈمەل قىلىنغان شەربىتى بېرىش لازىم. لاتىمەك 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 لۇئابى بىلەن بىر پۇڭلۇق تەڭگە چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ) ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، 1 ~ 2 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**ئەسكەرتىش:**

تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇستۇقۇددۇسلاردىن 2 ~ 5 گرام قوشۇلىدۇ. تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن تەمرى ھىندىنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۇغا شىرخىشت قوشۇپ بېرىش كېرەك ياكى خىيارشەنبەرنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۇغا يېمىش سۇلىرى 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 سۇلىرىنى قوشۇپ ياكى ئۇنىڭ ئورنىغا شىرخىشت بېرىلىدۇ. ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، قىزىتمىلارنى داۋالاشتا ماددىي ياكى ماددىسىزلىقى، مۇرەككەپ ياكى ئاددىيلىقىنى نەزەرگە ئېلىپ تەدبىر قوللى-

نىش كېرەك.

سەپرادىن بولغان كېزىك (تەپى مۇھرىقە سەپراۋى) ھەددىدىن كۆپ تەرلەپ كېتىش، ئېغىر دەرىجىدە بۇرۇن قاناش، ئۇيقۇ بېسىش، نەپەس قىيىنلىشىش، تولا چۇشكۇرۇش ۋە ئايلىنىپ كېتىشتەك ئەھۋاللار بىلەن مۇرەككەپلىشىدۇ. بۇنىڭغا ئۆز ۋاقتىدا چارە قىلىش كېرەك. ئەمما بوھران ۋاقىتلىرىدا 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 ئۇستىدىكى كىيىملىرىنى يەڭگۈشلەش ۋە ئۆي ھاۋاسىنى تەڭشەش كېرەك. ئەمما بەدەندىكى تەرلەر سۈرتۈپ تازىلانمايدۇ. ئۆزى قۇرۇپ كېتىشكە 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 ئۈنلۈك سۆزلەش، شەپە قىلىش، قول - پۇتلىرىنى چىڭ 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) چۇشكۇرۇك تولا كېلىپ زادى ئارام بەرمىسە، كېسەلنىڭ كۆز، پېشانە، بۇرۇنلىرىنى ئۇۋۇلاش كېرەك، كېكىرىك پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى بېرىپ كېكىرتىش، بىنەپشە يېغىنى بىر ئاز 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 توپلىنىشۋالغان ماددا سىركەنجىۋىلنىڭ ياردىمى بىلەن تۆۋەنگە چۈشۈپ، تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىشى مۇمكىن.

مۇرەككەپ تەپلەردە قۇرسى گۇل I (تەركىبى: سۇمبۇل، ئۇد ھىندى، ئاسارۇن، ئەپسەنتىن، ئاچچىق بادام مېغىزى ئون گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى ئۈچ گرام، قىزىلگۈلدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە

ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن قۇرس 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، كەترا، سۇمبۇل، زەپەر، رەۋەن ئۈچ گرامدىن، كاپۇردىن بىر ئارپا مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ قايناتقان سۈيى بىلەن قۇرس 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 نۆۋىتى بىر كېچە - 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 قويۇقۇقا ئايلىنىدۇ.

2) تومۇر ھەرىكىتى سۇس، 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 كۆكـكـە (قەلەي رەڭگىگە) مايىـــل بولۇپ، يۈز، قاپاقلىرى سۇسلاشقان 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 تەرىتى 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 (بوھران 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 تۈرىگە 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 ئۇزۇنىراق تۇتۇپ تۇرغاندا ھارارەت بارلىقىنى ۋە قىزىتمىنىڭ «تېگى ـ تېگىدىن» چىقىۋاتقانلىقىنى سېزىدۇ.

**داۋاسى:**

بىر ھەپتىگىچە ھەسەل بىلەن تەييارلانغان سىركەنجىۋىل ۋە ھەسەل سۇيىگە زۇپا قايناتىلغان سۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن سىركەنجىۋىلگە كۆپ مىقداردا ئىلمان سۇ قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئەگەر دەل قىزىتما باشلىنىش (بەزگەك تۇتۇش) ئالدىدا قەي قىلدۇرۇلسا، مەنپەئەتى بەك ياخشى. خاس سىركەنجىۋىل بىلەن ئوبدان قۇسمىسا، تۇرۇپ ياكى ئۇرۇقىنى قايناتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئارىلاپ ـ ئارىلاپ رۇم بەدىيانىنى سوقۇپ گۈلقەنت بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا زىرە، پىننە ۋە مەستىكى قوشۇلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا، داۋائىل تۇربۇت (تەركىبى: ئىچى كاۋاك ئاق تۇربۇت 33 گرام، زەنجىۋىل، 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 تەييارلانغان سىركەنجىۋىل بېرىلىدۇ. مىڭە زەئىپلىك ئالامىتى مەسىلەن: باش ئاغرىش، باش قېيىش قاتارلىقلار بولسا سىركەنجىۋىل بېرىشكە بولمايدۇ. بەلكى گۈلقەنتنى يالغۇز ياكى بەدىيان ئەرقىگە قوشۇپ بېرىش كېرەك. بەلغەم سۈرگىسى بېرىپ تازىلانغاندىن كېيىن، قۇرسى گۈل ۋە قۇرسى غاپەس بېرىلىدۇ. ئەگەر ئېھتىياج بولسا، سۇيدۇكنى 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 قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 33 گرام گۈلقەنت بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ماددا سۈرگىلىرىدىن كېيىن بەزى قۇۋۋەتلىك دورىلار

يەنى تەرياقى پارۇق ياكى مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستىقۇددۇس، سىساليۇس، كامادرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇساره لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شىرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئىگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئدە، ئۇستىقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىككىلامىلىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاساليون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانە، ئەپيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۈچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرامدىن جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپيۇن 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 ئېرىتىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۇستىگە يېلىم دورىلارنى قويۇپ ياخشى ئىلەشتۇرۇپ، چىنە ـ قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ) ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن باللارغا 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. قارىمۇچ، قاقىلە ئۇرۇقى ۋە ناۋاتنىڭ ھەرقايسىسىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، 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، كۇدە ۋە بىر ئاز سېرىقچېچەك سېلىپ بېرىلىدۇ. ئومۇمەن غىزاسىغا بەلغەمنى كەسكۈچى نەرسىلەر مەسىلەن: سىركە، دارچىن قاتارلىقلارنى قوشۇپ بېرىش لازىم. بەلغەمنى زىيادە قىلغۇچى سۈت ۋە بېلىق گۆشىدىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

## 4. سەۋدا خىلتىدىن بولغان تەپ

سەۋدادىن بولىدىغان قىزىتما خۇددى باشقا قىزىتمىلارغا ئوخشاش تومۇر ئىچىدە ۋە تومۇر سىرتىدا ئۇفۇنەتلەنگەن قىزىتما دەپ بۆلۈنىدۇ. چۈنكى سەۋدا تومۇر ئىچىدە ئۇفۇنەتلەنگەندە (مىكروب قوشۇلغاندا) قىزىتما يەڭگىل باشلىنىپ، ھەر تۆت كۈندە بىر قىزىتما پەيدا بولىدۇ. بۇ تۆت كۈنلۈك قىزىتما (تەپى رۇبئى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر تومۇر سىرتىدا ئۇفۇنەتلەنسە، 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 «ئۆرە 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 ئۇستۇن، تومۇر ھەرىكىتى تېز، قاتتىق ۋە بىر تۇتاش، تەشنالىق كۆپ بولۇپ، بەزى كىشىلەردە كۆڭۈل ئاينىشمۇ كۆرۈلىدۇ.

2) قاننىڭ كۆيۈشىدىن بولغىنىدا، بەدەن كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلايدۇ، قارامتۇل رەڭگە كىرىدۇ. سۈيدۈك قىزىل، ئېغىز ئىچى تاتلىق بولىدۇ.

3) بەلغەم كۆيگەندىن كېيىن بولسا، سۈيدۈك ئاق ۋە قويۇق، قىزىتما ئېتىدالدا، تومۇر ھەرىكىتى سۇس 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 دائىره) دىن چىقىپ كەتكەنلىرى بەش كۈنلۈك قىزىتما (تەپى خەمسە)، يەتتە كۈنلۈك قىزىتما (تەپى سەبئە)، توققۇز كۈنلۈك قىزىتما (تەپى تۇسئە) ۋەھاكازا دەپ ئايرىلىدۇ. يەنى قىزىتمىنىڭ پەيدا بولۇش كۈن ئارىلىقلىرىغا ئاساسلىنىپ ئاتىلىدۇ.

**داۋاسى:**

سەۋەبچى خىلىتلارغا ئاساسەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئالدى بىلەن ماددا پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن:

قاننىڭ كۆيۈشىدىن بولغان سەۋداۋى قىزىتمىلاردا ماددىنى تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅱ (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستىقۇددۇس 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 ئۇستىگە 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 كاسىنە سۈيى بېرىش كېرەك. ئۇزاق بولغان كېسەللەردە قىزىتما بولغان كۈنلەردە 16 گرام گۇلقەنت سىركەنجىۋىل بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. كېسەل

باشلىنىپ 20 كۈندىن كېيىن سۈرگە ئۇچۇن مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە ۋە ئامىلىنىڭ پوستى 16 گرامدىن، شاھتەررە، سانا ۋە شۇمشا 13 گرامدىن، قارا ھېلىلە 17 گرام، نېلۇپەر ۋە مامىرانچىنى 33 گرامدىن، ئەفتىمۇن ۋە قىزىلگۈلدىن ئون گرام، بەديان، كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس ۋە يالپۇز يەتتە گرامدىن، چىلان ۋە ئەينۇلدىن 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 قايىنتىپ 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، بەديان سۈيى 5.0 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى سۈيىدىن 33 گرام ئېلىپ، ئۇلارنى قوشۇپ بىر قايىنتىپلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىزىتما تۇتۇش نۆۋىتى كەلگەن كۈنى ھارارەت باشلانغاندا سېرىقچېچەك ۋە تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سىركەنجۇبىل بىلەن بىللە بېرىپ قۇستۇرۇش كېرەك. قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش ئۇچۇن گۈلقەنت بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ياز پەسلى بولسا سىركەنجۇبىل بۇزۇرى (تەركىبى: كۈشۈش ئۇرۇقى، ئارپىبەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەديان 17 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى 33 گرام، ئۆتكۈر سىركە 175 گرام، قەنتتىن 1.5 كىلوگرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالىراق سوقۇپ، باراۋەر مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى ئۈچتىن بىرى قالغۇچە قايىنتىپ، 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: ئاقمۇچ، پىلپىل 50 گرامدىن، ئۇد بىلسان 23 گرام، سۇمبۇل، ھۇماما 13 گرامدىن، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، سىسالىيۇس، سەلىخە، ئاسارۇن، راسەن ھەرقايسىسى ئۈچ گرامدىن، ھەسەلدىن ئۈچ باراۋەر ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەجۇنى مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستقۇددۇس، سىسالىيۇس، كامادرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئدە، ئۇستقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلمىلىك 22 گرام-

ىدىن، پەتەر ئاسالىيون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانە، ئەپيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان
ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۈچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام.
جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرس پەرپيۇن ۋە مۇقەلمدىن 22 گرامدىن، سۇزاپتىن
يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمى دورىلار ئېغىرلىقى-
نىڭ ئۈچ باراۋىرىدە ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا
دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ
قوشۇپ، ئۈستىگە يېلىم دورىلارنى قويۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، چىنە - قاچىلاردا ساقلى-
نىدۇ) ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن باللارغا 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. ماددا پىشقاندىن كېيىن، كۈچلۈك سۈرگىلەردىن
مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅱ (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستىقۇددۇس 33
گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن
يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قويۇپ،
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 تەييارلىنىدۇ) دىن ئىستېمال
قىلىنىدۇ. ھەببى ئەفتىمۇن (تەركىبى: ئەفتىمۇن، بىستىپايەج ئۈچ گرامدىن، قارا
خەربەق، ھىندى تۇزى يەتتە گرامدىن، ئۇستىقۇددۇس 0.25 گرام، ئايارەج پەيقىرا،
غارىقۇندىن 17 گرامدىن ئېلىپ، ئايارەج ۋە غارىقۇندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ،
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، غارىقۇن سىم ئەلگەككە سۈركەپ ئۆتكۈزۈلۈپ، دورىلارغا قوشۇپ،
بەدىيان سۈيى بىلەن خېمىر دەك يۇغۇرۇپ، كۆملاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى
ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ئەفتىمۇن سالغان سىركەنجى-
ۋىللەردىن بىرى بېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكى قىزىتمىلاردا تال ۋە جىگەرنىڭ قېتىپ قېلىشى
ئۇچرايدۇ. بۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇرسى زىرىشك (تەركىبى زىرىخ
سۈيى بىر ھەسسە، شېكەردىن 17 گرامدىن ئېلىپ، زىرىخ سۈيىگە 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 كۆملاچ تەييارلاپ، يەتتە گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال

قىلىنىدۇ.

سەپرا كۆيۈشتىن بولغان قىزىتما، بۇ قىسىمدا كۆرۈلىدىغان چارىلار ھۆل سوغۇقلۇقتىن ئىبارەت بولۇشى لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن كاسىنە ئۇرۇقى، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، سىركەنجۇبىل ياكى ئەينۇلا ۋە تەمرى ھىندى سۇلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئارپا سۈيى، چىلان شەربىتى ۋە سېمىزئوت شىرىسىنى قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر سۈرگە بېرىشكە ھاجەت بولسا بىنەپشە، ئەينۇلا، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، چۇچۇكبۇيا 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 يۈگەي 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 چۇچۇمەل قىلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەل بەك زەئىپ بولسا قوش گۆشلىرىنىڭ شورپىسى ۋە گۆشىنى بېرىش مۇمكىن.

## 5. جۇدەتكۈچى تەپ

ھارارىتى غەرىبەنىڭ پەي، تومۇر سۆڭەكلەرگە ۋە باشقۇرغۇچى ئەزا (ئەزايى رەئىسە) لارغا تەسىر قىلىشى بىلەن ئۇلاردىكى ئۈچ خىل سۈيۇقلۇقنى زايا قىلىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان قاتتىق ئورۇقلاش جۇدەتكۈچى تەپ دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمىدە بەدەندە ئۈچ 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.

ئۈچىنچى سۈيۈقلۇق: پەي ـ تارمۇش، سۆڭەكلەرگە ئارىلىشىپ كەتكەن سۈيۈقلۇق بولۇپ، مەزكۇر ئەزالارنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش خىزمىتىنى ئورۇنلايدۇ.

بىرىنچى سۈيۈقلۇق بەدەندىكى ئاساسىي سۈيۈقلۇق بولۇپ، ئۇنىڭ ئارتۇقچە سەرىپ بولۇپ كېتىشى باشقا سۈيۈقلۇقلارنىڭ سەرپىياتىنى كۆچەيتىۋېتىدۇ. بۇ سەرىپ بولۇش كۆپىنچە يۈرەك ئەتراپىدا باشلىنىدۇ. بىرىنچى سۈيۈقلۇقنىڭ سەرىپ بولۇشى جۇدەتكۈچى قىزىتمىنىڭ باشلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، باشقا قىزىتمىلاردىن پەرق قىلىش قىيىن. بىرىنچى سۈيۈقلۇق تۈگەپ ئىككىنچىسى سەرىپ بولۇشقا باشلىغاندا، جۇدەتكۈچى قىزىتما ئىككىنچى دەۋرگە كىرگەن بولۇپ، كېسەل ئورۇقلاشقا باشلايدۇ. ئىككىنچىسى تۈگەپ، ئۈچىنچىسىنىڭ سەرىپ بولۇشقا باشلىشى جۇدەتكۈچى 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 ياللۇغى، بىر كۈنلۈك قىزىتما، بەلغەمدىن بولغان قىزىتما ئاشقازان، بۆرەك، ئۆپكە ۋە جىگەر قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلىرىنىڭ ئاسارىتى بولۇپ كېلىدۇ. دېمەك، بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارنى داۋالاشتا دىققەت قىلمىسا، جۇدەتكۈچى قىزىتمىغا ئايلىنىپ قالىدۇ. ئوفۇنەتلىك قىزىتمىلار بۆرەككە كۆپرەك تەسىر بەرگەنلىكى ئۈچۈن بۇ خىلدىكى قىزىتمىلار ئاسانلا جۇدەتكۈچى قىزىتمىغا ئايلىنىدۇ. كېسەل ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلىقىغا ۋە ماغدۇرسىزلىقىغا قاراپ بەزى تېۋىپلار ئىسسىقلىق دورىلارنى (مەسىلەن: داۋائى مىشكى، مائۇللەھمى) بېرىپ خاتا قىلىدۇ ـ دە، جۇدەتكۈچى 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 ئۈستۈن بولغان چاغلاردا) بەزى كىشىلەر ئوزۇقلىنىشنى چەكلەپ قويىدۇ. مۇنداق قىلىش خاتا. ئۇلار جۇدەتكۈچى قىزىتمىدا باشقا قىزىتمىلاردەك قۇۋۋەتلىك غىزالار (ئو-

زۇقلۇقلۇقا باي تاماقلار) نى بەرگەندە قىزىتما كۆچىيىپ كېتىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمما جۇدەتكۈچى قىزىتمىدا ئۇنداق بولمايدۇ.

2. جۇدەتكۈچى 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. جۇدەتكۈچى قىزىتما ئۈچىنچى دەۋرگە كەلگەندە كېسەلنىڭ چېچى چۈشۈپ، تېرىلىرى كېپەكلىشىپ چۈشۈشكە باشلايدۇ. بەدەندە تېرە ۋە سۆڭەكتىن باشقا نەرسىنىڭ ئەسىرى قالمايدۇ. بۇ ئۆلۈم ئالدىدىكى بەلگىدۇر.

**داۋاسى:**

جۇدەتكۈچى قىزىتما ئىكەنلىكى ئېنىقلانغاندىن كېيىن دەرھال داۋالاشنى باشلاش، داۋالاش كېسەل بەدىنىنى ھۆللەشتۈرۈش ئاساسىدا ئېلىپ بېرىلىشى لازىم.

ئاق سەندەل گۇلابى، قىزىلگۈل گۇلابى، يۇمغاقسۈت سۈلىرى بىلەن نەمدەلگەن لاتا كېسەلنىڭ كۆكرىكىگە قويۇلىدۇ. سېمىزئوت يوپۇرمىقى، ھەمىشىباھار 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 جۇدەتكۈچى قىزىتمىدا مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. سۈت، قېتىق بېرىشتە تۆۋەندىكى بىر قانچە ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

① جۇدەتكۈچى قىزىتمىدىن باشقا قىزىتمىلار بولماسلىقى كېرەك.

② ئاغرىقنىڭ بەدىنىدە ئوفۇنەتلەنگەن باشقا خىلتلار بولماسلىقى كېرەك.

③ كېسەلدە سۈت ئىچكەندىن كېيىن ئىچى سۈرۈپ كېتىدىغان ياكى ئاشقازاندا سۈت ئۇيۇپ قېلىپ، پىشلاق بولۇپ قۇسىدىغان ئەھۋاللىرى بولماسلىقى كېرەك. شۇنىڭدەك كېسەلگە سۈت بەرگەندىن كېيىن سۈتنى ئۇيۇتىدىغان دورا ۋە تاماقلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

بېرىلىدىغان سۈت ئۆچكە ياكى ئېشەك سۈتىدىن بىرى 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 ئۇفۇنەتلىنىش 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، ئۈچ گرامدىن بېرىلىدۇ.

جۇدەتكۈچى 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 ئۈچ گرام، كاپۇردىن ئىككى گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن بىر پۇڭلۇق تەڭگە چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ، ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇستىقۇددۇسلاردىن 2 ~ 5 گرام قوشۇلىدۇ.

شەربىتى خەشخاش (تەركىبى: ‹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 سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كىچىك باللارغا 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 ئۈزۈم 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 چىشىسىنى ئېلىپ، مۈڭگۈز ۋە پۇتلىرىنى كېسىپ تاشلىغاندىن كېيىن، تۇز ۋە كۈل بىلەن بىر قانچە قېتىم چايقاپ، سېسىق پۇراقلىرىنى چىقىرىۋېتىپ، توغراپ، ھۆل قاپاق سۈيى، ئارپا شىرىسى بىلەن پىشۇرۇپ، ئۈستىگە يانجىلغان قاپاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزى سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇلارنىڭ مىقدارى چەكلەنمەيدۇ. كېسەلنىڭ خاھىشىغا قاراپ بەلگىلىسە بولىدۇ. سەرتاننىڭ ئۈستىگە يىگنە سانجىغاندا ئاق سۈتتەك بىر نەرسە چىقسا

ئۇ چىشى بولىدۇ.

④ ئەگەر قەۋزىيەت بولماي تەرىتى يۇمشاق بولسا، يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى قۇرسى خەشخاش (تەركىبى: كۆكنار ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئەگرى، تۇز تەرخەمەك ئۇرۇقى، بېهى ئۇرۇقى هەرقايسىسى 20 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، تاباشىر، قىبرىس گىلى، هۇمماز ئۇرۇقى ئون گرامدىن، نىشاستە يەتتە گرام، قىزىلگۈل 17 گرام، كاپۇردىن 1.5 گرامدىن ئېلىپ، مېغىز دورىلارنى بىر قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن كۇملاچ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن، سەهەردە ئالما ياكى بېهى سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قۇرسى مەرۋايىت (تەركىبى: تەشمىگەن مەرۋا-يىت، لەهىيەتۇتتىس ئۇسارىسى، بارىتەڭ ئۇرۇقى يەتتە گرامدىن، تاباشىر، قىزىلگۈل 20 گرامدىن، گىلى ئەرمىنى 13 گرام، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كەهرىۋا ئون گرامدىن، كاپۇر، ئاق سەندەل-دىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، مەرۋايىت سالايە قىلىنىدۇ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، مەرۋايىتنى قوشۇپ هەببۇلئاس سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قۇرسى مەرۋايىتنى ئەهۋالغا قاراپ بەزىدە شەربىتى خەشخاش، ئېشەك سۈتى بىلەن ياكى سۇفۇپى سەرتان (سىل كېسەللىكىگە قارالڭ) دىن ئون گرام قوشۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئىچى سۈرۈپ كەتكەن هاللاردا تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ.

نۇسخا: گىلى ئەرمىنى 16 گرام، شاھ بەللۇت (قورۇلغان)، هۇمماز ئۇرۇقى، قىزىلگۈل هەرقايسىسى 12 گرامدىن، تاباشىر، كەهرىۋا ئون گرامدىن، ئۇرۇقىدىن تازىلانغان زىرىقتىن 19 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن قۇرس تەييارلاپ، هەر كۈنى ئاخشامدا ئۈچ گرامدىن، ئالما سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. بەزى نۇسخىلاردا يۇقىرىقىغا سۇمبۇل، سەرتان ئۈچ گرامدىن، ئون گرام سەمغى ئەرەبى قوشۇپ تەييارلاش تەكلىپ قىلىنىدۇ.

⑤ يەڭگىل (تېز هەزىم بولىدىغان) تاماقلارغا تۇخۇم سېرىقى قوشۇپ بېرىش كېرەك. تۇرۇنجى، زەنجىۋىل، شاپتۇل مۇراببالىرى بېرىش مۇمكىن. گۆش سۈيى (مائۇللەهمى) هەم غىزا هەم داۋا سۈپىتىدە بېرىلىدۇ.

گۆش سۈيى (مائۇللەهمى) تەييارلاش ئۇسۇلى:

ياش پاقلان گۆشىنى ئېهتىياجغا لايىق ئېلىپ، ئۇنىڭدىكى ياغلارنى ئېلىپ تاشلاپ، خاس گۆش قالغاندا يۇمشاق قىيما قىلىنىدۇ. قىيمىنى بىر پارچە ماتا ياكى داكىدەك رەختىن ياسالغان خالتىغا ئېلىپ، پاكىز داستا ئۈستىگە ئاز - ئازدىن ئىلمان سۇ قۇيۇپ مىجىلىپ، بۇنىڭدىن چىققان سۇ باشقا بىر قاچىغا يىغىلىدۇ تاكى گۆشنىڭ تەمى قالغىچە

مىجىش تەكرارلىنىدۇ. يىغىلغان گۆش سۇيى كىچىك قازانغا قۇيۇلۇپ، سۇس ئوت بىلەن قايىنىتىلىدۇ ۋە قايناش ئالدىدا ئۇستىگە يىغىلغان كۆپۈك ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئۇزاق قايىنىتىپ ئولتۇرۇشنىڭ هاجىتى يوق، قازان بىر - ئىككى ئۆرلەپ چىقسا يېتەرلىك. مۇشۇنىڭ بىلەن گۆش سۇيى تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭغا قوشىدىغان دورىلار كېسەل ئەهۋالى، مىزاجى ۋە بېرىدىغان كېسەلگە قاراپ هەر خىل بولىدۇ. جۇدەتكۈچى قىزىتما ئۈچۈن بېرىلگەندە تۇز، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، زىرە، پىننە قوشۇلىدۇ (بەزى كىتابلاردا گۆش سۇيىنى 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)، ئەسۋىلىك كېزىك (تەپى ئەسپە) قاتارلىقلار كىرىدۇ. ئەمما كۆپچىلىك ئۇيغۇر تېبابەت ئەسەرلىرىدە يۇقۇملۇق قىزىتما (تەپى ۋابائى) دېگەندە تارقىلىشى، ئۆلۈم بېرىشى تېز ۋە دەهشەتلىك بولغان تائۇن (چۇما) كېسىلى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

يۇقۇملۇق قىزىتمىلارنى تارقىتىدىغان ۋاسىتىلار:

1) هاۋا ئىسسىپ مەهەللە ۋە ئۆي ئىچىدە نەرسىلەر سېسىپ چىرىش، ئېرىق - كۆلچەكلەردىكى سۇلار ئىسسىپ سېسىق پۇراق چىقىرىپ، ئۇفۇنەت جاراسىم (مىكروب) پەيدا قىلىدۇ. هاۋا داۋاملىق قىزىش بىلەن بۇ ئۇفۇنەتلەر هاۋاغا ئارىلىشىپ ئەتراپتىكى هاۋانى بۇلغايدۇ. بۇ خىلدىكى هاۋا نەپەسلىنىش ياكى باشقا ۋاسىتە (سۇ، يېمەك - ئىچمەك) لەر ئارقىلىق ئادەم بەدىنىگە كىرگەندە بەدەندىكى خىلتلارنىمۇ ئۇفۇنەتلەندۈرىدۇ (خۇسۇسەن تېنى ئاجىز، خىلىت كۆپ كىشىلەرگە ئوڭاي يۇقىدۇ). بۇ خىلدىكى تارقىلىشچان قىزىتمىلاردا يۈرەكتىكى خىلتلار ئاسان ۋە تېز ئۇفۇنەتلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇقۇملۇق كېسەللەر تارقىلىپ، ئادەملەر ئۈچۈن زور دەهشەت ۋە ئۆلۈم كەلتۈرىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئەتراپقا تارقاپ كېتىشىدە ساق كىشىلەرنىڭ كېسەللەرگە يېقىن مۇناسىۋەتتە بولۇشى مۇهىم ئورۇننى ئىگىلەيدۇ.

2) يۇقۇملۇق قىزىتمىلار ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە كۆپ تارقىلىدۇ. ياز كۈنلىرى هاۋا بەك ئىسسىق، يامغۇر - يېغىنلار كۆپ، هاۋا بۇلۇتلۇق ۋە تۇتەك بولۇپ، شامال، بورانىنىڭ كۆپ چىقىشى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر پەيدا بولۇپ تارقىلىشنىڭ ئەپلىك شارائىتىدىن ئىبارەت.

3) ھەرخىل ھاشاراتلار، مەسىلەن: پاشا، چىۋىن، بۈرگىلەر ۋە غاجىلىغۇچى ھايۋانلار جۇملىدىن 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 خىلتلاردىن 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 ئۈلگۈرتەلمەيدۇ. 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 تۇتاش 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 چوڭقىيىدۇ، بەزىدە سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) يۈز بېرىدۇ.

(7) كۆڭۈل ئايىنىپ 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 يىرىق 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 ياللۇغلىنىشلىرى چۈشىنىلىدۇ. چۇما كېسىلى «تائۇنى ۋابائى» دېيىلىپ بەز چۇماسىنى ئۇقتۇرىدۇ. لېكىن ئوقۇشقا ئاسان بولۇش ئۈچۈن بۇ كىتابتا چۇما كېسىلى «تائۇن» دەپلا ئالدۇق — تەھرىر.

كۆكرەك پەردە ياللۇغى ۋە ئۆپكە ياللۇغىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. يۆتەل پەيدا بولىدۇ. بەلغەم بەزىدە كۆك، قارامتۇل كۆك ياكى قان - يىرىڭ ئارىلاش كېلىدۇ.

(11) ئاخىرقى مەزگىلدە مېڭە پەردە ياللۇغىنىڭ ئالامىتى يۈز بېرىپ، پۇت - قوللار تارتىشىش، گەجگە قېتىپ قېلىش بىلەن بەدەنلىرى سوۋۇپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەر تائۇن (چۇما) 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، گۇلاب چېچىش؛ چاشقان ۋە بۈرگىلەرنى يوقىتىش لازىم.

كېسەل يۇقتۇرۇۋالغان كىشىگە سۈرگە 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، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن بىر پۇڭلۇق تەڭگە چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ) دىن ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، 1 ～ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**ئەسكەرتىش:**

تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇستىقۇددۇسلاردىن 2 ～ 5 گرام قوشۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بېھى، ئالما، غورا سۇلىرى ياكى لىمون قاتارلىق مېۋە سۇلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇلار بولمىسا سىركە بىلەن سوۋۇتۇلغان گۇلاب 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 گۇلابلاردىن 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 گۇلابنى شېشىدەك نەرسىگە ئېلىپ، كېسەلگە پات - 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، گۇلابلار ۋە باشقا خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر بۇ مەقسەتكە ناھايىتى ئۇيغۇن كېلىدۇ. يەنە

كاسىنە، ئىنتئوزۇمى سۈيى قاتارلىقلار سىركەنجىۋىل بىلەن بېرىلىدۇ. سوت، 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، كامادىريوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھىيە. تۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شىرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئىگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئدە، ئۇستقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلمىلىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاساليون، ئارپىبەددى-يان ۋە قەردمانە، ئەپيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇندىن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۈچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپيۇن ۋە مۇقەل 22 گرام، سۇزاپتىن يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمى دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن ئۈچ باراۋەر ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۇستىگە يېلىم دورىلار-نى قويۇپ ياخشى ئىلەشتۇرۇپ، چىنە - قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ). ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن باللارغا 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. بەزىلەر ھىڭ، سەبرە، مۇرمەككى ۋە زەپەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھەسەلگە قوشۇپ يېسە مەنپەئىتى ياخشى، دەپ قارايدۇ.

## 2. قىزىل

قىزىل كېسىلى باللار خۇسۇسەن بوۋاقلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان قىزىتمىلىق يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ بىرى بولۇپ، يىلنىڭ ھەر قانداق پەسلىدە پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ قىش ۋە ئەتىياز پەسىللىرىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

**ئالامىتى:**

ئالدى بىلەن بۇرۇن قىچىشىپ، كۆز ۋە بۇرۇندىن تولا سۇ ئاقىدۇ، چۈشكۈرىدۇ، كۆز ئىچى قىزىيدۇ، باش ئاغرىپ پۈتۈن بەدەن ئېغىرلىشىدۇ، ئۇيقۇدا چۆچۈيدۇ، قىزىتما پەيدا بولىدۇ. كېسەل بەل ۋە غول ساھەلىرى ئاغرىشىدىن زارلىنىدۇ. تىنچسىز ۋە بىئارام بولىدۇ. باللار بولسا تولا يىغلايدىغان بولۇپ قالىدۇ. يۆتەل بولۇپ، سۇيۇق 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 باللارنىڭ 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 پۇرىتىش، رەختنى نەمدەپ بەدىنىگە يېپىش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمگە قەنت سېلىپ بېرىلىدۇ. كۆپ مىقداردا قايناق سۇ ئىچكۈزۈپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا مۇۋاپىق يەڭگىل سۇرگىلەرنى بېرىش مۇمكىن. ئەمما قىزىلدىن كېيىن ئىچ سۇرۇپ كېتىش كېسەل بالا ئۈچۈن چوڭ خەتەر تۇغدۇرۇشى مۇمكىن. مۇنداق چاغلاردا ھەببۇلئاس، سەمغى ئەرەبى ۋە گىلى ئەرمىنىلەر ياكى 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 لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقاچ تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە يەتتە گرام بىر ياكى ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ. ئەگەر قان ئارىلاش ئىچى سۈرسە ئەنجبار شەربىتى (تەركىبى: ئەنجبار 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، سۇيىگە قەنت سېلىپ قىيام تەييارلاپ، ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا قان توختاتقۇچى دورىلار بىلەن بىللە ئۈچ 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، پۇتۇپ قالماسلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. ئارقىدىن ھەببۇلئاس يېغى بىلەن گۈل يېغى تامغۇزۇش كېرەك.

ئانار سۇيىنى ئاز - ئازدىن ئىچكۈزۈپ تۇرۇش لازىم. سۇماق، ئاقلانغان ماش، قىزىلگۈللەرنى گۈلابتا قاينىتىپ غار - غار قىلغۇزۇش كېرەك.

قىزىلدىن كېيىن ئۆپكە زەھەرلەنگەنلىك ئالامىتى ـ يۆتەل ئېغىرلىشىش، ھارارەت كۆتۈرۈلۈشتىن ئىبارەت. بۇنىڭ ئۈچۈن مەسكە 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 سۇس قالاپ، ھوشيارلىق 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 سۇلىرىغا 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 مادda يىغىلىپ ئوفۇنەتلىنىپ يىرىڭلايدۇ ۋە سېرىق زەرداب يىغىلىدۇ. بۇ ھال ئۇيغۇر تېبابىتىدە يىرىڭلىق پۇۋەكچە «ئابلە» دەپ ئاتىلىدۇ. پۇۋەكچىدىكى 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 كېسەلگە 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، ئىسپىغول، بېھى لۇئابلىرىنى بېرىپ تۇرۇش كېرەك ۋە بىمارنى باللارغا يېقىن يولاتماسلىق كېرەك.

## § 4 . بوھران[①]

«بوھران» كېسەللىك جەريانىدىكى بىر باسقۇچلۇق ئەھۋالدىن ئىبارەت. ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمىگە ئاساسەن، كېسەللىك بىلەن بەدەن ئوتتۇرىسىدىكى كۈرەشنىڭ 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 ئۇنىڭدا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر ۋە مۇناسىۋەتلىك چارىلارنى بىلىش تېبۇپ 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 تەتۈر بوھران (بوھرانى رەددى) دەپ ئېيتىلىدۇ:

1. ياخشى بوھران ئۆز نۆۋىتىدە تۆۋەندىكىچە تارماقلارغا بۆلۈنىدۇ.

1) بەدەن غالىب كېلىدۇ. ئەمما ماددىلارنى بىردىنلا سۈرۈپ چىقارماي سۇس ـ سۇس ۋە ئاز ـ ئازدىن چىقىرىپ تاشلايدۇ.

2) بەدەن باشتا غالىب بولسىمۇ، روشەن بىلىنمەيدۇ. ماددىلارنى ئاز ـ ئازدىن چىقىرىپ، ئاخىرىدا بىرلا چىقىرىپ تاشلاپ كېسەللىكنى مەغلۇپ قىلىدۇ. بۇ ئىككى تۈرى تولۇقسىز بوھران (بوھرانى ناقىس) دەپ ئاتىلىدۇ.

2. تەتۈر بوھرانمۇ تۆۋەندىكىچە خىلغا بۆلۈنىدۇ:

---

① بوھران — كرىزىس دېگەنلىك بولىدۇ.

1) كېسەللىك غالىب بولسىمۇ، بوھران ياردىمى 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 كۈچلۈك بولۇشى تۈپەيلىدىن) ، 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 ئۈچىنچى كۈنىگىچە ئۆتكەن دەۋرى دەپ قارايدۇ. بۇ دەۋرىدە بوھران يۈز بەرسە، چوقۇم ئۇ تەتۈر بۆھران بولۇپ، ئاغرىق كىشىنى ھالاك قىلىدۇ. چۈنكى بۇ مەزگىلدە بەدەننىڭ كۈچى تۈپەيلىدىن ئەمەس بەلكى كۈچلۈكلۈكىدىن بوھران يۈز بېرىدۇ.

ئىككىنچىسى كېسەللىك ئالامىتى روشەنلەشكەن دەۋرى، ئۈچىنچىسى 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 ئۈچ 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.

بوھران ھېسابلانمايدىغان بوھران 22ـ، 23ـ، 25ـ، 26ـ، 28ـ، 29ـ، 30ـ، 32ـ، 33ـ، 35ـ، 36ـ، 38ـ، 39 ـ كۈنلەردە يۈز بەرگەن بوھرانلار.

ئومۇمەن قىزىتمىلىق كېسەللەردە بوھران تاق كۈنلىرى بولىدىغانلىقى كۆزىتىلگەن. ئەمما كۈن بويى ئارىلايدىغان قىزىتمىلاردا 11 ـ، 14 ـ كۈنلىرى بوھران بولۇشى مۇمكىن. سەككىزىنچى كۈنلىرىگىچە بولغان بوھران قاتتىق ئۆتىدۇ.

## 3. بوھران ئالامىتى

بوھران — بۇرۇن قاناش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، سۈيدۈك بەك كۆپ كېلىش، تەرلەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇرۇن قاناش، ئىچى سۈرۈش ۋە قەي قىلىش تولۇق بوھران ھېسابلىنىدۇ. تەرلەش ۋە سۈيدۈك راۋان بولۇپ كېتىش بىلەن كەلگەن بوھران تولۇق بولمايدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا ماددىنىڭ سۈيۈق قىسمى چىقىپ، قاتتىق قىسىملىرى قېپقالىدۇ.

بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئالاھىدە بوھران شەكلى بولىدۇ. مەسىلەن: بەزگەك ۋە ئىككى كۈنلۈك قىزىتمىلاردا بوھران تەرلەش ۋە ئىچى سۈرۈشلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەسۋىلىك كېزىك بوھرانى بۇرۇن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

مېڭە پەردە ياللۇغىدا كۆپرەك تەرلەش ياكى بۇرۇن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. تۆت كۈنلۈك قىزىتما بوھرانى تەرلەش، ئىچ سۈرۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

تەجرىبىلەرگە قارىغاندا بوھراننىڭ ياخشىسى بۇرۇن قاناش، ئۇنىڭدىن قالسا ئىچ سۈرۈش، ئاندىن قەي قىلىش، سۈيدۈك راۋان بولۇش، ئەڭ ئاخىرقىسى تەرلەش بىلەن ئىپادىلەنگەنلىرى ھېسابلىنىدۇ.

## 4. بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر

بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر يەنى بوھراندىن خەۋەر بەرگۈچى ئالامەتلەر ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىشتىن ئىبارەت. بوھران كۈنلىرى كېسەلنىڭ ئەسلىدىكى ئالامەتلىرىگە باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئىككى چېكىسى چىڭقىلىش، قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاق ئېغىرلىشىش، قورساق غولدۇرلاش، كۆز خىرەلىشىش قاتارلىق ئالا- مەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

يۇقىرىقى ئالامىتى كېسەلدە كۆرۈلگەندە بەدەنگە ياردەم 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 - 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 ئۇيغىنىشى ۋە ئەرلىك ئەزانىڭ ھەرىكەتكە كېلىشى ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئومۇملاشتۇرۇلۇپ «قۇۋۋىتى باھ» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇۋۋەت جىنسىي ئالاقە (جىما) ھەرىكىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇ، باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ شۇنىڭدەك پۈتۈن بەدەننىڭ ساغلاملىقىغا باغلىق. كىتابىمىز- نىڭ بىرىنچى قىسمىدا كۆرسىتىپ ئۆتكىنىمىزدەك، بەزىلەر باشقۇرغۇچى ئەزالار قاتارىغا جىنسىي بەزلەرنىمۇ قوشىدۇ. چۈنكى جىنسىي بەزلەر كىشىلەر سالامەتلىكىدە زور ئەھمى- يەتكە 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 قىسىمغا 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، مەنىينىڭ ئازىيىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇنداقتا جىنسىي ئىنتىلىش يوقىلىدۇ. بۇ چاغدا بەدەن ئورۇق، ئاجىز، چىرايى سېرىق، تېرە قۇرغاق ۋە ئىشتىھا تۇتۇلغان بولۇپ، ئوزۇقلىنىش ناچارلىق ئىپادىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: بەدەننى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، قۇۋۋەتلىك غىزا- لارنى 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، كاۋاۋىچىن، گۈلدارچىن، سۆرۈلەپ، شاقاقۇل، شىياڭدوزا 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: مىزاجىنى ئىسلاھ قىلىش لازىم. ئەگەر قۇرۇقلۇق بەلگىلىرى بولسا، ھۆللۈك چارىلار قىلىنىشى، مەسىلەن: ئىززاسىغا سۈت، گۆش شورپىسى بېرىش، مۇنچىغا پات - پات چۈشۈشكە بۇيرۇش كېرەك. زەنجىۋىل مۇراببىاسى مەنىيىنى كۆپەيتىش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك. تامىقى تەركىبىدە نوقۇت ۋە ئىسسىق دورىلاردىن كاۋاۋىچىن، 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 پۈتۈن 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 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 ھەر قايسىسىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 5 ~ 7 گرامغىچە ياكى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە مەجۇنى خۇبسىلھەدىد (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، بەسباسە، قاقىلە، ئۇد ھىندى، ئىپار، كۈنجۈت يەتتە گرامدىن، خۇبسىلھەدىد (تۆمۈر پوقى) 17 گرام، ھەسەلدىن 660 گرامدىن ئېلىپ، تۆمۈر پوقىنى ئالدى بىلەن ئۈچ 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 تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھۆللۈك غىزالاردىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

3) مەنىي ئىشلىنىشى ياخشى بولغان ھالدا غىدىقلىنىش (دەغدە غەلەزئى) بولماسلىقتىن كېلىپ چىقىدىغان تۈرى:

بۇ خىل ئەھۋال قۇۋۋىتى باھىنىڭ 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 قوزغانقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەجۇنى زەرئۇنى، مەجۇنى بۇزۇرى (تەركىبى: سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، پىچان ئۇرۇقى ‹بېدە ئۇرۇقى›، زاغۇن، ئاقلانغان كۈنجۈت، قارىمۇچ، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ھەببى زەلەم، لىسانىل ئاساپىر ھەرقايسىسى ئۈچ گرامدىن، شاقاقۇل، بەھمەن، بوزىدان، قۇستە زەنجىۋىل، پىلپىل ھەرقايسىسى ئۈچ گرامدىن، ھىڭ ئۈچ گرام، ھەسەلدىن 200 گرامدىن ئېلىپ، ئادەتتىكى ئۇسۇل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى لوبۇبى كەبىردىن بىرى بېرىلىدۇ. ئوغرىتىكەن، زەنجىۋىللەرنى قايىنىتىپ، سۈيىگە سۈت ۋە ئاقىرقەرھا، نارجىل قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

4) ئۇزۇن مۇددەت جىنسىي ئالاقە قىلماسلىقتىن كېلىپ چىقىدىغان تۈرى:

ئۇزاق مەزگىل جىنسىي ئالاقىدە بولمىغان كىشىلەر بىردىنلا جىنسىي ئالاقىدە بولۇپ قالغاندا كېرەككە كەلمەيدۇ. ھەتتا ئېھتىلاممۇ بولمايدىغان ھالغا كېلىپ قالىدۇ.

داۋاسى: سەۋسەن يېغى، موم يېغى، كالا ئۆتلىرىنى جىنسىي ئەزا ۋە دوۋسۇنغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ. ئاقىرقەرھا 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 ئىسترخاسى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ تۇغما بولۇشىمۇ مۇمكىن ۋە بەلدىن تۆۋەنكى ئەزالار پالەچلىكىنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ يۈز بېرىشى، جىنسىي ئەزا ۋە پەيلەرگە قاتتىق سوغۇق ئۆتۈپ 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 ئۈستىدە ھەتتا شەھۋەت قوزغالغان چاغلاردا مەنىينىڭ ئادەتتىن تاشقىرى تېز كېتىپ قېلىشى «سۇرئىتى ئىنزال» دېيىلىپ، تۆۋەندىكىچە بىر قانچە سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ.

1) مەنىي ئىشلەش ۋە ساقلاش ئەزالىرىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىشى، بۇنداقتا مەنىي ئاق، سۇيۇق، سۇدەك سوغۇق بولىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇش بىلەن بەلغەم سۈرگىسى بېرىلىدۇ. مەجۇنى خۇبسىلھەدىد (تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، بەسباسە، قاقىلە، ئۇد ھىندى، ئىپار، كۇنجۇت يەتتە گرامدىن، خۇبسىلھەدىد ‹تۆمۈر پوقى› 17 گرام، ھەسەلدىن 660 گرامدىن ئېلىپ، تۆمۈر پوقىنى ئالدى بىلەن ئۈچ 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 ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدبىلسان، 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 قويۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تۆۋەندىكى شەربەت (شەربىتى پەنجنۇش) تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ:

نۇسخا: ئۈزۈم سۈيى 1800 گرام، سۇماق، موزا، گۈلنار، قىزىلگۈل، كۈندۈر، سۆئتەر، سەئدى كوفى 33 گرامدىن، زەپەر، زەمچە ئۈچ گرام، قائىدە بويىچە سىركە بىلەن ئىشلەنگەن ‹ مۇدەپپەر قىلىنغان. › تۆمۈر پوقىدىن 100 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئۈزۈم سۈيى بىلەن ئۈچتىن بىرى قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ، سىقىپ، شېشە ياكى چىنە ـ قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 16 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2) قاننىڭ كۆپلۈكى ۋە مەنىينىڭ 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 مەسلەن: سىركەنجەۋىل شەربىتى (تەركىبى: كىشۇش ئۇرۇقى، ئارپىبەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەديان 17 گرامدىن، كاسنە 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 ئۈچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىگە سىركە، قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ ‹ قايناش ئالدىدا كۆپۈك ئۆرلەيدۇ. بۇنى سۈزۈۋېتىش كېرەك›، تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنگە بىر قېتىم 33 ~ 66 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ 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، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۇس قالاپ ھوشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ ‹ ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كۆيۈپ قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت›، تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنگە ئۈچ 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 كۆپايە 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، تىرپىنى سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ)

دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ. سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ماش، گۈرۈچلەر بېرىلىدۇ.

4) باشقۇرغۇچى ئەزالاردىن بىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا قۇۋۋىتى 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 ـ بارا باشقۇرغۇچى ئەزالارنى، شۇنىڭدەك باشقا ئەزالارنى زەھەرلەپ قويىدۇ.

**ئالامىتى:**

جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن يۈرەك سىلىپ كېتىدۇ ۋە ئادەتتىكى چاغلاردا يۈرەك زەئىپلىك ئالامىتى بولىدۇ. مېڭىگە زەھەر يەتكۈزگەندە جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن باش قايىدۇ. جىگەر، ئاشقازان زەھەرلەنسە، ئىشتىھا تۇتۇلۇپ كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلاش كۆرۈلىدۇ.

**داۋاسى:**

جىنسىي ئالاقىنى مەنئى قىلىش بىلەن بىللە ئالامەتلىرىگە قاراپ زەھەرلەنگەن ئەزالار خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ئومۇمىي بەدەندىكى باشقا ئالامەتلە-رىگە 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 زەخىملىنىشى ياكى مەنىي ئىشلەش ئەزالىرىدىكى كې-سەللىك ئۆزگىرىشلىرى تۈپەيلىدىن مەنىي ئورنىغا قان يىغىلىشى مۇمكىن.

**داۋاسى:**

بۆرەك ۋە مۇناسىۋەتلىك ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئاغرىش ۋە ياللۇغلىنىشلار

بولسا مۇناسىپ چارىلارنى كۆرۈش كېرەك. مەنىي ئىشلەپچىقىرش ئەزالىرىدا كېسەللىك بولغان تەقدىردە ئاغرىش ۋە ياللۇغلىنىش ئىپادىلىرى بولماسلىقى مۇمكىن. مۇنداق چاغلاردا 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 پۈتۈن بەدەندە سوغۇقلۇقنىڭ غالىبلىقى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

**داۋاسى:**

مەنىي تېز كېتىشتىكى چارىلار قىلىنىدۇ. زىغىر پاخلىدىن ياسىغان ياستۇق ۋە كۆرپىلەردە يېتىش، سۆگەت يوپۇرمىقى ۋە قىزىلگۈلنى چۇشەك قىلىپ يېتىش كېرەك. قەدىمكى كىتابلاردا كۆپ ئېھتىلام بولىدىغان كىشىلەر قوغۇشۇننى نېپىز لاپ بېلىگە تېڭىۋېلىشنى تەۋسىيە قىلغان خاتىرىلەر بار. سىناپ كۆرۈش مۇمكىن. تۆۋەندىكى نۇسخىلاردىكى دورىلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ:

نۇسخا: سۇزاپ ئۇرۇقى ئون گرام، بەش بارماق ئۇرۇقى①، 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) — ئىسسىق ئىقلىملىق جايلاردا ئۆسىدىغان لىمون جىنسلىق 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 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 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. گۇلاب، ئىسپىغۇل لۇئابى، كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى ۋە ئىنئۇزۇم سۈيى چېپىلىدۇ.

ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا يۇقىرىقىلارغا تەرخەمەك ئۇرۇقى بىلەن كۆكنار قوشۇش كېرەك. ئىششىقنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، زىرىلەرنى سوقۇپ، گۈل يېغى ۋە تۇخۇم سېرىقى بىلەن ماي تەييارلاپ، ئىششىغان بەزگە قويۇلىدۇ. زىغىر شىرىسى

بىلەن يېسىۋىلەك ياپرىقى، شۇمشىلارنى سوقۇپ، ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا مۇۋاپىق سۇرگە بېرىش مۇمكىن. ئەمما ئالاھىدە سۇيدۈك راۋان قىلغۇچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ.

بەلغەم ماددىسى غالىب بولغاندا ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى ئارپىبەدىيان ۋە چۈچۈكبۇيا، ئارپىبەدىيان يىلتىزلىرىنى قايىنىتىپ، سۈيىگە گۈلقەنت سېلىپ بېرىلىدۇ. سۇرگە ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇن تەڭ مىقداردا)، شەھمەنزەل، سوقمۇنيادىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۆملاچ تەييارلىنىدۇ ‹غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈرۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك›دىن ھەر كۈنگە 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›، سوقمۇنيا 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 كۆملاچ تەييارلىنىدۇ) دىن 3 ~ 7 ~ 11 داندىن ھەر كۈن كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تۆۋەندىكى دورىلارنى سىرتتىن چېپىشقا بېرىلىشى كېرەك.

نۇسخا: قارا ئەمەن، سېرىقچېچەك، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، 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 ئۇسۇپ قېلىش بىلەن ئۇلار ئادەتتىكىدىن چوڭىيىپ قالىدۇ. بۇنداق زورىيىش ياللۇغلانغانلىقتىن ھاسىل بولمىغاچقا ئاغرىمايدۇ، ئەمما ئېغىرلىشىپ تۇرىدۇ.

**داۋاسى:**

ئاق تىكەن يىلتىزى، مېھرىگىياھ، كۆكنار پوستى، بىلەي تاش سۇرۇلمىسى كۆك يۇمغاقسۇت سۈيىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىش لازىم ياكى گىلى ئەرمىنىگە قوشۇپ چاپىسمۇ بولىدۇ.

بەزىلىرى بۇنىڭ ئەكسىچە يامان سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرى بىلەن ئۇرۇق بەزلەر كىچىكلىشىپ قورۇلۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن مۇنچىغا چۈشۈش، ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم.

## 8. ئۇرۇقدان تومۇرلىرى ئەگرى ـ بۈگرى كۆپۈپ قېلىش

ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى خۇددى پاچاق قان تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى ـ بۈگرىلىشىپ كېڭەيگىنى (داۋالى كېسىلى) گە ئوخشاشلا كېڭىيىپ ۋە ئەگرى ـ بۈگرىلىشىپ قالىدۇ.

**ئالامىتى:**

ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى كۆك رەڭدە ئەگرى ـ بۈگرى 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 كاسنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۈنۈس 82 گرام، تەرەنجەبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۈنۈس ۋە تەرەنجەبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ «ئەينۇلا پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ»، دورىلار چۆككۇدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۈستىگە تەرەنجەبىن، پۈنۈس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈلىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە مەتبۇخى شاھتەررە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە ۋە ئامىلىنىڭ پوستى 16 گرامدىن، شاھتەررە، سانا ۋە شۈمشا 13

گرامدىن، قارا ھېلىلە 17 گرام، نېلۇپەر ۋە مامىرانچىنى 33 گرامدىن، ئەفتىمۇن ۋە قىزىلگۈل ئون گرامدىن، بەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بىستىپايەج، ئۇستىقۇددۇس 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 يۇمغاقسۈت 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 قىيىنلىشىدۇ. 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، 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. 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، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇشلەرنى قاينىتىپ، ئىسسىقراق هالدا جىنسىي ئەزاغا قويۇلىدۇ. رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، هەلىيۇن 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 ئۇچۇن قەلەي كۇشتىسىنى گۇل يېغى بىلەن ئېرىتىپ، زەكەر تۆشۈكىدىن تامغۇ- زۇش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن نەتىجە بولمىغاندا ئەننۇبە (مېتال كاتېتىر) سىلىنىدۇ.

## § 2 . تۇغۇت ۋە ئاياللار كېسەللىكلىرى

### 1. تۇغماسلىق

تۇغماسلىق ئۇيغۇر تېبابىتىدە «ئۇقرە» دەپ ئاتىلىدۇ. تۇغماسلىق — هەقىقىي تۇغماسلىق، غەيرىي هەقىقىي دەپ تۇغما هالدىكى تۇغماسلىققا، يەنى شۇ كىشىنىڭ تۇغۇشىدىكى تاناسىل ئەزالىرىدىكى كەمتۈكلۈكلەرگە ئېيتىلىدۇ. غەيرىي هەقىقىي تۇغماسلىق دېگىنىمىز، تۇغۇلغاندىن كېيىن ياكى بىر قانچىنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن هەر خىل كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن تۇغماس بولۇپ قالغانلىققا ئېيتىلىدۇ.

تۇغماسلىقنىڭ سەۋەبلىرى ئەر - ئايال هەر ئىككىلا تەرەپتە بولۇشى مۇمكىن. تۇغماسلىقنى داۋالاش ئۇچۇن، ئالدى بىلەن قايسى تەرەپنىڭ سەۋەبچى ئىكەنلىكىنى ئايرىش لازىم. بۇنىڭ ئۇچۇن تۇغماسلىق ئايال تەرەپتىلىكى 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 ئەهۋالنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئومۇمىي بەدەندە شۇنداقلا بالىياتقۇ (رەهىم) دا ئۆز ئىپادىسىنى كۆرسىتىدۇ.

ئالامىتى: ئومۇمىي بەدەندە بۇزۇلغان ياكى ئۆلچەمدىن زىيادە بولغان مىزاجنىڭ ئالاهىدە ئالامىتى كۆرۈلىدۇ (بىرىنچى قىسىم مىزاجلارغا قاراڭ) .

ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلغاندا، ئومۇمىي ئالامەتلەر بىللە بىلەن هەيز قارامتۇل ۋە قويۇق كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن مىزاجنى ئۆزگەرتىشكە، بىنەپشە، نىلۇپەر، خەشخاش، ئالما سۈيى، ئاق سەندەل، لىموندىن تەركىب تاپقان شەربەت بېرىلىدۇ هەم تەمرى هىندى، ئەينۇلا ۋە پۇنۇس، خىيارشەنبەرنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۈيى بېرىلىدۇ. بالىياتقۇ مىزاجىنى

تەڭشەش ئۇچۇن ئۆردەك ۋە توخۇ يېغىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ، يۇيۇپ تازىلاپ، هورلانغان يۇڭدا پىلتە ياساپ جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغانلىرىدا ئومۇمىي بەدەندىكى ئالامەتلەردىن تاشقىرى، ھەيز ئاز ۋە ئۇزۇن مۇددەتتە رەڭگى ئاقۇچ ۋە سۇيۇق كېلىدۇ. دوۋسۇندا تۇك شالاڭلىشىپ كېتىدۇ. پۈتۈن بەدەن مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۇچۇن، مەسرىدىتوس (تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستقۇددۇس، سىساليۇس، كامادرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇساره 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 ئىكلىلمىلىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاساليون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانە، ئەپيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۇچ گرام، هوپارىقۇن 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 باراۋىرىدە ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۇستىگە يېلىم دورىلارنى قويۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، چىنە ـ قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن 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 ۋە داۋائى مىشكى (تەركىبى: دۇرنەج ئەقرەبى، تېشلىمگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا ۋە مارجان ‹كۆيدۈرۈلگەن›، 33 گرامدىن، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل، قاقىلە، سازەج ھىندى ۋە قەلەمپۇر 17 گرامدىن، ئۆشنە، زەنجىۋىل ۋە پىلپىل 13 گرامدىن، ئىپار ئۇچ گرام، ھەسەل پۈتۈن دورا مىقداردىن ئىككى ھەسسە ئارتۇق ئېلىپ، (1) پىلە غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. (2) مەرۋايىت گۇلاب بىلەن ئۇپىدەك سوقۇلىدۇ. (3) ئىپار ئازراق قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇلىدۇ. (4) قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقاندەك قىلىنىدۇ. (5) ھەسەلنى ئېرىتىپ، ئۇستىگە مەرۋايىت، ئىپارنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، مەجۇن تەييارلاپ. چىنە قاچىدا 40 كۇن قويۇپ تىندۇرۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 3 ～ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەپەر، سۇمبۇل، ئىكلىلمىلىك، سازەج ھىندى، قەردمەنا، ئۆردەك يېغى، بادام يېغىدىن لازىم مىقداردا ئېلىپ، يۇيۇپ تازىلاپ هورلانغان قوي يۇڭى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي يولغا قويۇش كېرەك. ھەيزدىن كېيىن قىزىل زەرنىخ، مۇرمەككى، جويۇز، سەۋرە، مىئەسائىد-

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 قۇرغاقلىششلار بولىدۇ، بەدەن مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، دائىم سۈت ئىچىش بىلەن شەربىتى بىنەپشە ۋە شەربىتى نىلۇپەر (تەركىبى: ھۆل بىنەپشە ‹گۈلى بولغىنى ياخشىراق› 135 گرام، پار سۈيى ‹ياكى گۈلاب› 600 گرام، قەنتتىن 165 گرام، نىلۇپەردىنى گولاپتا ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئۈچ قېتىم 2 ～ 3 قوشۇقتىن 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 نىلۇپەر (تەركىبى: نىلۇپەر 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 سىرنىچپچەكنى سىركە بىلەن كۆپرەك سۇدا قاينىتىپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. شەھمەنزەل، ئەنزىرۇت، سىرنىچپچەك، سۇماق، ئۇدھىندى، زەپەر ۋە مۇرمەككىلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ، ئېرىتىلگەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، پۇچۇلانغان قوي يۇڭى 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 سۇغا 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›، سوقمۇنيا 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 كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا، 3 ~ 7 ~ 11 دانىدىن ھەر كۈن كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدبىلسان، 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 قويۇپ 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 ئۇستىقۇددۇس 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، سىقىپ، 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، نىلۇپەر 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 - كۈندۈز تۆت چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئېلىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ 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 سەغىرى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئورۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ

تەييارلىنىدۇ) دىن 5 ~ 7 گىرامغىچە ياكى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. جاۋارىش كۇمۇنى (تەركىبى: زىرە (بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان) 594 گىرام، قارىمۇچ 99 گىرام، زەنجىۋىل، ياپۇز 132 گىرامدىن، بۆرە ئەرمىنى (توغرىغۇ) 33 گىرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۇمبۇل ۋە مەستىكى رۇمى 13 گىرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەببەر قىلىش ئۇسۇلى — زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، سىركە قۇيۇلغان زىرە بىر كېچە ـ كۇندۇز تۇرغۇزۇلغاندىن 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 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. داۋائى لوك (تەركىبى: لوكى مەغسۇل، قۇستە تەلخى، ئىزخىر چېچىكى، باقىلا، ھەببۇلغار، شۇمشا، قارىمۇچ 33 گىرامدىن، رەۋەن چىنى 50 گىرام، ھەسەلدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم يەتتە گىرامدىن ئىستېمال قىلىنسا بۇ جەھەتتە مەنپەئەتى زور.

4. ئايال بەك ئورۇق ۋە زەئىپ بولۇش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان تۇغماسلىق:

ئورۇق ۋە زەئىپ ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسىدا ئورۇقنىڭ تۇتۇلۇشى ناچارلىشىپ ھامىلە بولمايدۇ.

داۋاسى: لوبۇبى كەبىر (تەركىبى: تاتلىق بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، زاراڭزا مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، نارجىل مېغىزى، كۆكنار ئورۇقى 33 گىرامدىن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، كۈنجۈت مېغىزى، سەۋزە ئورۇقى، زاغۇن، پىياز، چامغۇر ئورۇقى، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ھەرقايسىسى 33 گىرامدىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، كاۋاۋىچىن، گۈلدارچىن، سۆئلەپ، شاقاقۇل، شياڭدوزا ئورۇقى ھەربىرى 33 گىرامدىن، ھەسەل 924 گىرام، پىياز سۈيى 264 گىرام، خولىنجاندىن 33 گىرامدىن ئېلىپ، پىياز سۈيى بىلەن ھەسەلنى بىللە قايىنىتىپ، ھەسەل قالغاندا ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، قىرىق كۈنگىچە ھەر كۈنى بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن قوچۇپ، شېشە ياكى چىنىلەردە ساقلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم 7 ~ 10 گىرامدىن 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 تۇغماسلىقنىڭ بىر سەۋەبى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: ھەيز ماڭدۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش لازىم (ھەيز كەلمەسلىك كېسىلىگە قاراڭ).

6. بالىياتقۇدا ھەر خىل ياللۇغلىنىش، ئىششىق، جاراھەت ۋە گۆش ئۆنۈش تۈپەيلىدىن بولغان تۇغماسلىق:

7. بالىياتقۇدا قويۇق يەل ھاسىل بولۇش سەۋەبىدىن تۇغماسلىق:

ئالامىتى: دوۋسۈن 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 - ئاخشام) بەدىيان ئەرقى بىلەن گۈلقەنت ۋە شەربىتى مائۇلئۇسۇل V (تەركىبى: كاسىنە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ھەرقايسىسى 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 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، سۇمبۇل 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 - 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 سۇيۇقلۇق 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 ھۇقنە ئەسۋابى ئارقىلىق جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ، بالىياتقۇ چىلاندۇرۇلىدۇ. دىگزىيا (فادى زەھرە ھايۋانى) نى ئىستېمال قىلىش ھەر خىلدىكى تۇغماسلىقلار ئۇچۇن ياخشى مەنپەئەت بەرگەنلىكى توغرىسىدا خاتىرىلەر بار.

## 2. ھامىلدارلىق ئالامىتى ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

ھامىلدار بولغانلىق ئالامەتلىرىدىن مۇھىملىرى — ھەيز توختىشى بولۇپ، بالىياتقۇ ئېغىزى يۇمۇلۇپ قالىدۇ. بۇ چاغدا ھامىلدار 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 ئايىنىش، قۇسۇش، بەزى نەرسىلەرگە ئامراق، بەزى نەرسىلەردىن يىرگىنىدىغان بولۇپ قېلىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇ ئادەتتە سېزىك دەپ ئاتىلىدۇ. بەزى ئاياللار ھەر خىل غەلىتە نەرسىلەر، مەسىلەن: سېغىز توپا، گەج، ساپال قاتارلىقلارنى يېيىشكە ئامراق بولۇپ قالىدۇ. بۇلار ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئالامىتى بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قورساق روشەن ھالدا چوڭىيىدۇ. قورساقتىكى بالىنىڭ مىدىرلىشى ھەممىگە ئايان ئالامەتتۇر.

## 3. ھامىلدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

ھامىلدار ئاياللار ھامىلە ۋە ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش ئۇچۇن تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىشى لازىم:

1. ھامىلە يەتتە ئايلىق بولۇشتىن بۇرۇن ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش، سەكرەش، ئېغىر ئەمگەك قىلىش، ئۇنلۇك ۋارقىراش، غەم، قايغۇ، غەزەپ، قورقۇپ كېتىش قاتارلىق ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم. سۈرگە ئىچىش، قان ئالدۇرۇش قاتارلىقلار مەنئى قىلىنىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ 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، كۇدە

قاتالىقلار) دىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ئەگەر سۈرگە بېرىشكە توغرا كەلگەندە مەجۇنى خىيارشەنبەر بېرىلىدۇ ياكى قان ئېلىش بەك زۆرۈر بولغاندا، ئۇنىڭ ئورنىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ھامىلىدار 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، ئۈشنە، زەنجىۋىل ۋە پىلپىل 13 گرامدىن، ئىپار ئۈچ گرامدىن، ھەسەلدىن پۈتۈن دورا مىقداردىن ئىككى ھەسسە ئارتۇق ئېلىپ، (1) پىلە غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. (2) مەرۋايىت گۈلاب بىلەن ئۇپىدەك 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 ھەرقايسىسى 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 ھەرقايسىسى 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، ئۇستىقۇددۇس، سىسالىيۇس، 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، جۆئدە، ئۇستىقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلمىلىك 22 گرامدىن، پەتەر ئاسالىيون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانە، ئەپيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇندىن 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 ئومۇمى دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋىرىدە 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 قاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن باللارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلھەسەل ‹ ھەسەل سۈيى› 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 ۋاقىتدا بولسا توختىتىش ھاجەتسىز. ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە داۋاملىق كۆڭلى ئاينىش، قۇسۇش يۈز بېرىپ سالامەتلىكىگە تەسىر يەتكۈزسە ئۇنى توختىتىش لازىم (ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە قاراڭ). مەجۇنى كۇمۇنى (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، سۇمبۇل ۋە مەستىكى رۇمى 13 گرامدىن ئېلىنىدۇ. زىرىنى مۇدەببەر قىلىش ئۇسۇلى — زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۇستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۇزۇۋېلىپ، سايە يەردە ئۇستىنى 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 مەئىدە (تەركىبى: پىننە، بەدىيان، قارىمۇچ، پىلپىل، نەمەكى لاھورى 13 گرامدىن، لاچىندانە ئون گرام، شاھتەرەج ھىندى بەش گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئانار ئۇرۇقى 12 گرامدىن، قىزىلگۈل، قەردمانىدىن 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 سۈيى ۋە گاۋزىبان سۈيى 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، بۆرەك 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

ھامىلىدارلارنىڭ 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 تاسادىپىي ھادىسىلەر تۈپەيلىدىن ۋە ئىچكى جەھەتتىن ھامىلىدارلىق كېسەللى ياكى ھامىلىدارلىقتا كۆپ قان كېتىش، ئىچ سۈرۈش، روھىي تەسىراتلار، ھىڭغا 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 سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ 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، ھامىلىدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارغا ئەمەل قىلىش لازىم.

ئادەتلەنگەن بويىدىن ئاجراشتا:

1. مېڭە، يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى II (تەركىبى: تاباشىر، گاۋزىبان، كاسىنە ئۇرۇقى ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، ئامىلە 50 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، قىزىلگۈل، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان 13 گرامدىن

‹ كۆيدۇرۇلگەندىن كېيىنكى ۋەزنى› ، كەھرىۋا 13 گرام، زەپەر 1.5 گرام، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەقتىن سەككىز گرامدىن ئېلىپ، مارجان، مەرۋايىتلارنى كۆيدۇرۇپ سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ئالما سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قايناتىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئىككى قېتىم ئۈچ گرامدىن، قەھۋە (كافى) بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. داۋائى مىشكى (تەركىبى: دۇرنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا ۋە مارجان ‹ كۆيدۇرۇلگەن› 33 گرامدىن، قىرقىلغان يىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل، قاقىلە، سازەج ھىندى ۋە قەلەمپۇر 17 گرامدىن، ئۆشنە، زەنجىۋىل ۋە پىلپىل 13 گرامدىن، ئىپار ئۈچ گرامدىن، ھەسەلنى پۈتۈن دورا مىقداردىن ئىككى ھەسسە ئارتۇق ئېلىپ، يىلە غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. مەرۋايىت گۈلاب بىلەن ئۈپىدەك 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 تىندۇرۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. شەربىتى ئەبرىشىم (تەركىبى: ئاق يىلە ‹ يىپەك غوزىسى› 198 گرام، ناۋات 1.2 كىلوگرام، قىزىلگۈل گۈلابى، گاۋزىبان گۈلابى، بىدمىشكى گۈلابى 530 گرامدىن، سۇمبۇل، پەرەنجمىشكى، ئاق سەندەل كېپىكى، ئۆشنە يەتتە گرامدىن، مەستىكى يەتتە گرام، خولىنجان، ئېگىر 17 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، ئىپاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يىلە غوزىسىنى قايچا بىلەن ئۇششاق قىرقىپ، قۇرۇتىنى تازىلاپ، قەلەيلەنگەن مىس قازانغا ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ، گۈلابقا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئېگىر، سەندەل ۋە خولىنجاننى سېلىپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىش كېرەك. ئۇنىڭدىن 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 يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 بېرىلىدۇ.

دىققەت: قىيام قىلغاندا ئوتنى سۇس 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 يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىرقىلغان يىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، بالەنگو ئۇرۇقى، ئىككىلەنگەن ئاق سەندەل ۋە پەرەنجمىشكى 13 گرام، ئەنبەر 1.5 گرام، كۆيدۇرۇلگەن مەرۋايىت ۋە ئىپاردىن 0.8 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 792 گرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى ئۈچتىن 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، گۈلقەنتتىن لازىم مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، دورىدىن تۆت ئىلىكچە ئۇستۇن قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ماتا بىلەن سۈزۈپ، گۈلقەنت 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، سۈيىگە 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، كەھرىۋا، ئۇد ھىندى ئون گرامدىن، ئوشنە، سۇمبۇلدىن 0.2 گرامدىن ئېلىپ، مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى باراۋەر ھەسەل قوشۇپ مەجۇن ياساپ، ھەر كۈنى ناماقتىن كېيىن ئۈچ گرام قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

4. ئورۇق ـ ئاجىز ھامىلىدارلارغا قارىتا سەمرىش 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 ھامىلىدارلىق دەۋرىدە ياكى ئۇنىڭدىن ئىلگىرىكى مەزكۇر ئالامەتلەر بولىدۇ (تۇغماسلىققا قاراڭ).

**داۋاسى:**

قىيىن تۇغۇتنىڭ ئالدىنى ئېلىش بەك مۇھىم. چۈنكى نۇرغۇن ئەھۋاللاردا، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە داۋاملىق تەكشۈرۈش، تېگىشلىك چارىلارنى كۆرۈش ئارقىلىق قىيىن تۇغۇتنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. شۇڭا ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىن باشلاپلا تۇغۇت قوبۇل قىلغۇچىلار، دوختۇرلارغا تەكشۈرتۈپ تۇرۇش، بالا قورساقتا توغرىسىغا يېتىپ قالغان بولسا، ئۆز ۋاقتىدا سىرتتىن ئايلاندۇرۇپ تۈزلەش، ھامىلىدارلىقنىڭ كېيىنكى ئايلىرىدا يېتىۋالماي كۆپرەك مېڭىپ ھەرىكەتلىنىپ تۇرۇش، سەككىز ئايلىقتىن كېيىن، بەدىنى قوبۇل قىلغۇدەك مىقداردا سۈت ئىچكۈزۈش، ئاي - كۈنلىرى يېقىنلىشىپ قالغاندا مۇنچىغا چۈشۈپ تەرلىنىش، مۇناسىپ ھۆل - ئىسسىق مايلار بىلەن ياغلىنىپ تۇرۇش كېرەك.

تولغاق باشلانغاندىن كېيىن، قۇندۇز قەھرى بىلەن كۈندۈرنى سوقۇپ بۇرۇنغا تارتقۇزۇپ چۈشكۈرتۈش مۇمكىن. تۇغۇش ئالدىدا چوڭ - كىچىك تەرەت قىلدۇرۇش، ياغلىق تاماق بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك.

خىيارشەنبەر پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇغا چىلاپ، 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 قايىنتىپ، سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇقچە 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 نوقۇت سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلسە بالا ئاسان تۇغۇلىدۇ.

## 6. بالا ھەمراھى چۈشمەسلىك

بالا تۇغۇلۇپ بولغاندىن كېيىن بالا ھەمراھى چۈشمىسە ياكى بالا ئۆلۈك بولۇپ، تۇغۇلماي قالسا، بۇنىڭغا دەرھال چارە قىلىش لازىم. بولمىسا ئايالنىڭ ھاياتىغا تەسىر يېتىدۇ.

**ئالامىتى:**

بالا ھەمراھى چۈشمىگەن بولىدۇ. بالا ئۆلگەن بولسا قورساقتا ھەرىكەت 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 تۇتۇپ تۇرۇلسا، ئىچكى بېسىم قۇۋۋىتى بىلەن ئۆلۈك بالا ياكى چۈشمىگەن بالا ھەمراھى چۈشۈپ كېتىشى مۇمكىن). ئەڭ 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، سۆئتەر، 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 ئانىنىڭ 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 ھىڭ، ئۈچ گرام مورمەككى، ئون گرام قۇرۇق سۇزاپنى 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 - 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. هامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش چارىلىرى

جىنسىي ئالاقىدە ئەر كىشى مەنىينى سىرتقا چىقىرىش ئارقىلىق ئەرلىك ئۇرۇقنى بالىياتقۇغا چۈشۈرمەسلىك كېرەك. جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئايال دەرھال ئورنىدىن تۇرۇپ بىر قانچە قېتىم سەكرەپ، مەنىينى سىرتقا چىقىرىۋېتىشى مۇمكىن.

تۈۋەندىكى شامچىلارنى تەييارلاپ، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئايال كىشى جىنسىي يولىغا (بالىياتقۇ بويىنىغا يەتكۈدەك قىلىپ) قويۇۋالسىمۇ هامىلىدار 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 ئىشلىتىلى-دۇ.

جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن، سوقۇلغان ساپ پىلپىلنى هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، پەل-كۈچ بىلەن جىنسىي يولىدىن كىرگۈزۈش لازىم.

## 9. يالغان هامىلىدارلىق

بەزى ئاياللاردا هەيز توختاپ كېتىپ، راست هامىلىدارلىقنىڭ قىسمەن بەلگىلىرى پەيدا بولىدۇ. بەزىلەردە هەتتا قورساق چوڭىيىدۇ، قورسىقى تەۋرەيدۇ، بۇ ئەھۋال يالغان هامىلىدارلىق دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

يالغان هامىلىدارلىقنىڭ ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان سەۋەبى بالىياتقۇدا ياكى قورساق ئىچىدە هەر خىل چوڭلۇقتا ئۆسمە گۆش پەيدا بولۇپ قېلىشتىن ئىبارەتتۇر. بەزىدە قورساقتا سۇ يىغىلىشمۇ يالغان هامىلىدارلىق بەلگىلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى:

يالغان هامىلىدارلىق بەلگىلىرى ھەقىقىي هامىلىدارلىققا پۈتۈنلەي ئوخشاش بولۇپ كەتمەيدۇ. مەسىلەن: بالا مىدىرلاش سېزىمى بالا تەۋرىگەندەك بولماي، ناھايىتى سۇس بىلىنىدۇ. ئەمما ئايال كىشى هامىلىدار بولۇپ قالدىم دېگەن گۇماندا بولغانلىقى ئۈچۈن بەزىبىر يوق سېزىملارنى سەزگەندەك قىلىدۇ. ئەمما ئاي - كۈن توشۇپ (هەتتا ئاي - يىللار ئۆتۈپ) كەتسىمۇ تۇغمايدۇ.

يەلدىن بولغان يالغان ھامىلىدارلىقتا قورساق ئېسىلغاندەك سېزىلىش، سانجىق پەيدا بولۇش ۋە ناغرىسىمان قورساقتا سۇ چۈشۈش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

**داۋاسى:**

يالغان ھامىلىدارلىقنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاش، ئەگەر بالىياتقۇدا گۆش ئۆنگەن بولسا دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلدۇرۇش كېرەك.

ئەگەر قورساقتا سۇ چۈشۈش تۇپەيلىدىن، يالغان ھامىلىدارلىق بەلگىلىرى كېلىپ چىققان بولسا، قورساقتا سۇ چۈشۈش كېسىلىدىكى چارىلار كۆرۈلۈشى لازىم.

## 10. ھەيز كۆپ كېلىش

ھەيزنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ كېلىشى «كەسرەتى ھەيز»، ھەيز ئۆز ۋاقتىدا كەلمەي ۋاقتسىز كېلىشى، توختاش ۋاقتىدا توختىماسلىقى «ئىستىھازە» دەپ ئاتىلىدۇ.

ھەيز كۆپ كېلىش كېسىلى سەۋەبلىرىگە قاراپ بىر قانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1) قاننىڭ مىقدارى جەھەتتىن، غەيرىي تەبىئىلىكى تۇپەيلىدىن ھەيز كۆپ كېلىش:

ئالامىتى: ئايالنىڭ قول تومۇرى كۆپۈشكەن، رەڭگى قارامتۇل قىزارغان ھالدا بولىدۇ.

داۋاسى: چوڭ يوتىغا ھىجامەت قويۇش، ئەمچەكنى چىڭ تېڭىپ قويۇش كېرەك. ئىچىشكە 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 قۇرس (توقچاق، تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە كۈنىگە ئىككى قېتىم 3 ~ 7 گرامغىچە بېرىپ تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى شامچىنى تەييارلاش جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ.

نۇسخا: سۈرمە، ئانارگۈلى، زەمچە، دانكىر، كۇندۇر، موزا، ئاقاقىيا ھەرقايسىسىنى توققۇز گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، شامچە ياساپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى ئەنجبار (تەركىبى: ئەنجبار 22 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل (ئىككىلەنگىنى) 16 گرامدىن، ئاقاقىيا يەتتە گرام، قەنتتىن 400 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ چوڭ چىنە قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تىرېپنى ئوبدان سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ) دىن ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا قان توختاتقۇچى دورىلار بىلەن بىللە ئۈچ قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ ياكى قۇرسى كەھرىۋا بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

2) ماددىلار سەۋەبىدىن بالىياتقۇ قان تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ قېلىشتىن 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 ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى

بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى سىرتقى ئامىل يەنى زەخىملىنىش، ئۇرۇلۇش ۋە يىقىلىش قاتارلىق ھادىسىلەردىن؛ ئىچكى سەۋەبلەر — قىيىن تۇغۇت، تۇغۇتتىكى زەخىملىنىشلەر ۋە ئىسسىق خىلىتلارنىڭ بالىياتقۇغا چۈشۈشى؛ پاسكىنىچىلىق تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

**ئالامىتى:**

دۈۋسۈن بىلەن كىندىك ئارىلىقى ئاغرىيدۇ. ئاغرىش بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ قىزىتما پەيدا بولۇشى مۇمكىن. دەسلەپ جىنسىي يولىدىن قانلىق سۇيۇقلۇق كېلىدۇ. بۇ بالىياتقۇ تومۇرلىرى زەھەرلەنگەنلىك ئىپادىسى بولۇپ، كېيىنچە مەزكۇر قانلىق سۇ قويۇقلىشىپ، سېسىق پۇراق ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ياللۇغلىنىشنىڭ ئوفۇنەتلەنگەنلىكىنى، يىرىڭ ئارىلاش سۇيۇقلۇق كەلسە، ياللۇغلىنىشنىڭ 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، جىنسىي يولغا قويۇش ۋە ھۆقنە ئۇسۇلى بىلەن بالىياتقۇغا

بېرىش كېرەك.

نۇسخا: ئەنزىرۇت، كۇندۇر، خۇنسىياۋشان، مۇرمەككى، زەمچە، ئانار پوستى، جويۇز، سەرۋىلەرنىڭ ھەرقايسىسىنى 16 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى ئانار سۈيى بىلەن سۈيۇقلاندۇرۇپ پاختىغا سىلاپ، جىنسىي يولىغا چوڭقۇر تىقىپ قويۇش كېرەك (بۇ ئۇسۇل ئۇيغۇر تېبابىتىدە فەرزىجە دېيىلىدۇ). ئەگەر يىرىڭ پەيدا قىلغان بولسا، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە شېكەر سۈيىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، ھۆقنە ئەسۋابى بىلەن بالىياتقۇغا قويۇپ، يىرىڭ ۋە ئۇفۇنەت 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 گۈل يېغى بالىياتقۇغا ھۆقنە قىلىنىدۇ.

## 12. بالىياتقۇ يىرىڭلىق ئاقمىسى

**ئالامىتى:**

بالىياتقۇدىن داۋاملىق يىرىڭلىق زەرداب سۇ كېلىدۇ، ئاغرىيدۇ، تارتىشىپ قېلىش ۋە مېڭىگە 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، نىلۇپەر، ئاق لەيلى ئون گرامدىن، شاھتەررە، ھۇماما، سانا، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، بادام يېغى ھەرقايسىسى 16 گرامدىن، سەندەل قەسبۇزەرىرە، قىزىلگۈل 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، نىلۇپەر، مامىرانچىنىدىن ئۈچ گرامدىن، ئەفتىمۇن، قىزىلگۈل ئون گرامدىن، بەديان، كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بىستىپايەج، ئۇستىقۇددۇس، يالپۇز ھەربىرى يەتتە گرامدىن، چىلان، ئەينۇلا ھەربىرى 20 دانە، كاسىنە كۆكىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، دورىلارنى چالا

سوقۇپ، 1.5 كىلوگرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ؛ ئەتىسى ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىگە تەمرى ھىندى، پۈنۈس، 50 گرام تەرەنجىبىننىڭ ئايرىم تەمى چىقىرىلغان سۈيى قوشۇلۇپ، كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم بىر ـ ئىككى پىيالە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 13. ئاق خۇن كېسىلى

خىلتلار تەسىرى بىلەن بالىياتقۇدىن دائىم ھەر خىل سۇيۇقلۇقلار (قان ۋە سەۋدا، سەپرا، بەلغەمنىڭ كېرەكسىز غەيرىي تەبىئىي سۇيۇقلۇقلىرى) نىڭ چىقىپ تۇرۇشى ئاق خۇن كېسىلى (سەيلانى رەھىم) دەپ ئاتىلىدۇ.

**ئالامىتى:**

خىلتلارنىڭ غالىبلىقىغا قاراپ بەلگىلىرى بولىدۇ. بىراق ئاق خۇن كېسىلى بار ئاياللارنىڭ چىرايىدا پارقىراق نۇر ئازىيىپ كېتىدۇ. روھىي ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ.

قاندىن بولسا خەرنۇپ، 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، پاراسىيۇن، قارا نوقۇتلارنى ئېھتىياجغا 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: سېرىق ھېلىلە پوستى 33 گرام، تەمرى ھىندى 66 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ۋە كاسنە ئۇرۇقى 16 گرامدىن، پۈنۈس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، پۈنۈس 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 پۈنۈس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، سېمىزئوت، بالەنگو، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل لوئابلىرىنى قاينىتىپ، جىنسىي يولغا 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 بېرىش لازىم. تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ بېرىش، گۆش ۋە ياغلىق شورپا، سۈت، شېكەرلەرنى ئىستېمال قىلىش ۋە كۆپرەك دەم ئېلىش كېرەك.

2. قان قويۇقلىشىپ قېلىشى ياكى قويۇق خىلتلار قانغا قوشۇلۇپ قېلىشتىن ھەيز كەلمەسلىك:

ئالامىتى: بەدەنلىرى ئاق ۋە سۇس بولىدۇ. كۆكىرىپ تۇرغان تومۇرلار تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. سۈيدۈك كۆپ، ھەزىمى ناچار بولۇپ، تەرىتىدىن بەلغەمدەك نەرسىلەر كېلىدۇ. كۆپ ئۇخلايدۇ، ھەيز كەلسە خۇددى ئۆپكىنى قانسىراتقان سۇدەك سۇس قىزىل كېلىدۇ.

داۋاسى: پاچاقتا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدبىلسان، 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 قويۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا ئون گرامدىن بىر قېتىم بېرىلىپ ماددىلار تازىلىنىدۇ ياكى مۇنۇ نۇسخىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ:

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، سۇزاپ يوپۇرمىقى، قارىمۇچ، جۇۋىنە، قەردمانە، ھىل، 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، سۇزاپ، پىننە، قەردمانە، مىشكى تارامىشكى، ئوردان، ھىلى، جاۋاشىر، سەكبىنەجدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يەتتە گرام ئۇبھەل ‹ ئارچا مېۋىسى › نى قايناتقان سۇدا خېمىر قىلىپ كۆمىلاچ تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ) دىن كۈنىگە يەتتە گرامدىن، بەش كۈن ئۇدا بېرىلىدۇ. ھامىلىدالارغا بەرسە بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ.

قىزلىق 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 يولىنى 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 سوڭ 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، قىزىلگۈل، ئىتئۈزۈمى ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، قۇرۇق ئۈزۈم 20 دانە، ئەينۇلا ئون دانە، قارا شېكەر 33 گرام، قىزىلچا سۈيى، ئىتئۈزۈم سۈيى 66 گرامدىن، گۈل يېغىدىن 33 گرام ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئېھتىياجغا لايىق سۇ بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر، سۇيۇق 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، خەرنۇپ، فۇپەل، موزا، ئاقاقىيا، داۋا ھەرقايسىسىدىن 13 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، زەمچە سۈيى ياكى رەيھان سۈيى بىلەن سۇيۇلدۇرۇپ (ئۇماچ ھالىغا كەلسە بولىدۇ)، ئۆچكە تىۋىتى ياكى پاختىغا ئوبدان سىڭدۈرۈلىدۇ. 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 تەكرارلىنىدۇ. 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 ياللۇغى 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. تۇتقاندا ئىسسىق بىلىنىدۇ، ئېچىشىپ قاتتىق ئاغرىش كېسەلنى بەك ئازابلايدۇ، ئاغرىش كۆكرەك تەرەپلىرىگە قاراپ ماڭىدۇ. باش قاتتىق ئاغرىپ كېتىد-

دۇ. بەزىدە كۆزمۇ ئاغرىيدۇ، كېسەل تېز ئورۇقلايدۇ. ئالدى بىلەن پاچاق گۆشلىرى
يىگلەپ كېتىدۇ، پۇت دۇمبىسى ئىششىپ، قورساققا سۇ يىغىلىدۇ. كېيىن پۈتۈن بەدەنلە-
رى ئىششىپ ياكى ئورۇقلاپ، قۇرۇپ ئۆلۈپ كېتىدۇ.

**داۋاسى:**

كېسەلنى دەسلەپكى ۋاقتىدا تونۇپ، ئۆز ۋاقتىدا دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ
داۋالىسا، ھاياتىنى قۇتقۇزۇپ قالغىلى بولىدۇ. كېسەل ئازابلىرىنى يېنىكلىتىش ئۈچۈن
بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئاغرىق پەسەيتكۈچى ھۆقنە دورىلىرى
ئىشلىتىلىدۇ ۋە ياللۇغلىنىشنى قايتۇرغۇچى دورىلار جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ. شۇمە-
شا، بابۇنە، زىغىر، يېسىۋىلەك، ئاق لەيلى، ھەمىشباھارلارنى قاينىتىپ سۇيىدە ئولتۇر-
غۇزۇلىدۇ.

## 17. ھىستېرىيە

«ئېھتىناقى رەھمى» سۆزى بالىياتقۇ بوغۇلۇپ قېلىش دېگەنلىك بولۇپ، ئاياللاردا
كۆپ ئۇچرايدىغان ھىستېرىيە كېسىلىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇ تارتىشىپ قېلىش، ھوشىدىن
كېتىش، بىر مەزگىل سۆزلىيەلمەس، كۆزى كۆرمەس بولۇپ قېلىشتەك ئالاھىدە ئالامەت-
لەر بىلەن ئۆتىدۇ. ئۇنى تۇتقاق كېسەلدىن پەرقلەندۈرۈش لازىم. ھىستېرىيىدە گەرچە
سەۋەبچى ماددا ۋە كېسەلنىڭ قوزغىلىشى بالىياتقۇدىن باشلانسىمۇ، مېڭە ۋە يۈرەك قاتارلىق
باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر كۆرسىتىپ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر كېلىپ چىقىدۇ.

**سەۋەبى:**

ئاياللاردا ھەيز خۇنى كەلمەسلىك بالىياتقۇ ئىچىدە ئوفۇنەت ۋە بۇخارات پەيدا قىلىدۇ.
ئۇلار بالىياتقۇ تاملىرىغا تەسىر قىلىپ، تارتىشىش ھالىتىنى كەلتۈرۈپلا قالماستىن،
بەلكى مېڭە ۋە يۈرەككە ئۆرلەيدۇ.

**ئالامىتى:**

كېسەل تۇتۇش ئالدىدا ئاغرىقنىڭ ئەقلى - ھوشى قاراڭغۇلىشىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ،
كۆزى قاراڭغۇلىشىدۇ، ئاغزى، بۇرنى ئىختىيارسىز ھەرىكەت قىلىدۇ، رەڭگى تاتىرىدۇ،
كۆزى ياشاڭغىراپ، دوۋسۇن ساھەسىدە بىر يېقىمسىزلىق پەيدا بولۇپ، يۈرەككە قاراپ
ماڭغاندەك سېزىلىدۇ. پۇت - قوللىرى بوشىشىپ كېتىدۇ، نەپەس ۋە تومۇر ھەرىكىتى
تېزلىشىدۇ، كېسەل يىقىلىپ ھوشىدىن كېتىدۇ. بۇ چاغدا رەڭگى سارغىيىپ، تومۇر
ۋە نەپەس ئېلىشلىرى ئاستىلىشىپ، سېزىملىرى يوقىلىدۇ.

ھىستېرىيىنىڭ تۇتقاقلىق كېسىلىدىن پەرقلىنىدىغان يېرى شۇكى، تۇتقاقلىق كېسە-
لىدە بالىياتقۇغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر ۋە ئالامەتلەر (ھەيز كەلمەسلىك، جىنسى تۇر-

مۇشتىكى ئەھۋاللار ۋە بالىياتقۇ، دوۋسۇندىكى يېقىمسىزلىقلار) بولمايدۇ. ئىغىزدىن 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 ياتقاندا ئالاقزادىلىك بولىدۇ. قول - ئاياغلىرى ئوچۇق ياتىدۇ. ھىستېرىيىدە مۇنداق بولمايدۇ.

**داۋاسى:**

كېسەل تۇتۇش بەلگىلىرى كۆرۈلگەندە بەدەن ۋە قول - پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاش ۋە تېڭىش لازىم. تۇز ۋە قىچىنى قايىنتىپ پۇتلىرىنى يۇيۇش، ھوشسىز بولسا بەدەنگە سوغۇق سۇ پۈركۈش لازىم. قۇندۇز قەھرى، كۇندۇر، كۇندۇش قاتارلىق دورىلارنى جاۋاشىر ۋە شورپا قاتارلىق ئۆتكۈر پۇراقلىق دورىلارنى قوشۇپ، سوقۇپ پۇرىتىش لازىم. ياكى مۇقەل، گۈڭگۈرت ۋە يۇڭ - 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 ئىستەمخقۇن (تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى 〈ھەببۇلنىل〉، سەبرە، سانا، مۇقەل 33 گرامدىن، ھېلىلە پوستى، ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، سوقمۇنىيا 61 گرامدىن، شەھمەنزەلدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، ئايارەجتىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارغا قوشۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ كۆمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنگە بىر قېتىم 7 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى ئۇدبىلسان، 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 قويۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئايارەج لوغانىزىيا (تەركىبى: شەھمەنزەل ئۈچ گرام، ياۋا پىياز 〈ئەنسىبا〉 غارىقۇن، سوقمونىيا، قارا خەربەق، ئاق خەربەق، ئۇستىقۇددۇس 15 گرامدىن، پىلپىل، جۆئىدە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جاۋشىر، زەپەر، دارچىن، بىستىپايەج، قۇندۇز قەھرى، مۇرمەككى، پەتەرئاسالىيون، ئۇستىقۇددۇس يەتتە گرامدىن، ئەفتىمۇن، كامادىسۇ 12 گرامدىن، سەبرە 10

گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئومۇمىي دورىلار ۋەزنى بىلەن ئۈچ باراۋەر كېلىدىغان ھەسەل قوشۇپ مەجۇن تەييارلاپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەڭ ياخشى چارە ھەپتىدە بىر قېتىم ئايارەج پەيقىرا بېرىپ، ئارقىدىن مەجۇنى نۇجاھ (تەركىبى: 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، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىردەك مەجۇن تەييارلاپ، چىنە ـ قاچىلاردا ساقلىنىپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) 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، تېشلىمگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا ۋە مارجان (كۆيدۈرۈلگەن) 33 گرام، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل، قاقىلە، سازەج ھىندى ۋە قەلەمپۇر 17 گرامدىن، ئۈشنە، زەنجىۋىل ۋە پىلپىل 13 گرامدىن، ئىپار ئۈچ گرام، ھەسەلدىن پۈتۈن دورا مىقدارىدىن ئىككى ھەسسە ئارتۇق ئېلىپ، پىلە غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مەرۋايىتنى گۇلاب بىلەن ئۇپىدەك 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 تىندۇرۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىش بىلەن ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر تۇتقاقلىقتىن كېيىن ھارارەت بولۇپ، كۆز ئىچى قىزىل تۇرسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. تۇتقاقلىق ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن ھىجامەت قويۇشنى ئويلاپ كۆرۈش مۇمكىن.

## 18. بالىياتقۇ سۇلۇق ئىششىقى

**ئالامىتى:**

ھەيز توختايدۇ، قورساقنىڭ كىندىك ئاستى قىسمى، دوۋسۇن ساھەسىدە ئىششىق كۆرۈلىدۇ. باسقاندا خۇددى قورساق سۇلۇق ئىششىقىدەك سۇ بارلىق ئالامىتى بولىدۇ، ئاغرىمايدۇ. جىنسىي يول ئارقىلىق تەكشۈرۈپ قارىغاندا، بالىياتقۇ چوڭىيىپ قالغانلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ. بالىياتقۇدىن سۇيۇقلۇق كېلىپ تۇرىدۇ.

**داۋاسى:**

سىقىلىشلىق قورساقتا سۇ يىغىلىش چارىلىرىدىن تاللاپ ئىشلىتىش، قەي قىلدۇرۇش، سۈيدۈك راۋان قىلىدىغان دورىلارنى بېرىش مۇمكىن. بەزىلەر خەربەق سەفىمنى سوقۇپ، قايىز دورىلار بىلەن جىنسىي يولغا قويۇشنى تەشەببۇس قىلىدۇ.

## 19. باليياتقۇ يەللىك ئىششىقى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە بۇ كېسەل باليياتقۇنىڭ كۆپۈپ قېلىشى «نەفخەتى رەھمى» دەپ ئاتىلىدۇ.

**سەۋەبى:**

قىيىن تۇغۇت ياكى باليياتقۇ مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى بولۇپ، ئۇ باليياتقۇ هارارىتىنى تۆۋەنلەشتۈرۈپ، قويۇق يەل (بادى غەلىز) توپلىنىشقا 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: ئۇدبىلسان، 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 قويۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىپ، بېرىپ يەل ماددىسىنى ھەيدەش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن، يەل توپلىنىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن جاۋارىش كۇمۇنى (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، سۇمبۇل 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 قۇرۇتۇپ، قۇرۇغاندىن كېيىن بىر ئاز قىزىتىپ قورۇپ، زىرە چاقىراق سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تاللاپ قىلىپ، ھەسەلنى 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 شىبرىن 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 كۇنىگە بىر قېتىم 1.5 گرام ياكى ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە مائۇلئۇسۇل V (تەركىبى: كاسىنە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ھەرقايسىسى ئوخشاش مىقداردا، گۇلقەنتتىن لازىم مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، دورىدىن تۆت ئىلىكچە ئۇستۇن قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، بىرىمى قالغاندا ماتا بىلەن سۈزۈپ سىقىپ، گۇلقەنت قوشۇپ، كۇنىگە 1 ~ 2 قېتىمغىچە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىچىش ئۇچۇن بابۇنە، سېرىقچېچەك، مەرزەنجۇش، سۇزاپ، 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 تېرە، چاچ ۋە تىرناق كېسەللىكلىرى

## 1 § . تېرە كېسەللىكلىرى

تېرە كېسەللىكلىرى — تېرە ياللۇغلىرى، مۇدۇرلار، جاراھەتلەر، ھەرخىل يىرىڭلىق جاراھەت ۋە تۈرلۈك ئىششىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

### 1. تېرە ئاستى ھۆكۈنەك توقۇلما يىرىڭلىق ياللۇغى

**سەۋەبى:**
بۇزۇلغان ۋە ئۇفۇنەتلەنگەن (مىكروبلانغان) قان سەۋەب بولىدۇ.
**ئالامىتى:**
تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرغان كەڭ يېيىلغان تېرە ئاستى ئىششىقىدىن ئىبارەت بولۇپ، زەھەرلەنگەن تېرە قىزىرىدۇ. تۇتۇپ كۆرگەندە ئىسسىق سېزىلىدۇ. لوقۇلداپ چىدىغۇسىز دەرىجىدە ئاغرىيدۇ. يەرلىك تومۇرلار كۆپكەن ھالدا كۆرۈنىدۇ. سۈيدۈك قىزىل، تومۇر ھەرىكىتى تېز بولىدۇ. ئىششىق بار جايغا قول قويۇپ تۇرۇلسا، يەرلىك تومۇرلارنىڭ قولغا ئۇرۇنۇۋاتقانلىقى سېزىلىدۇ. ماددىنىڭ توپلىنىش 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 تېرە 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 تېرىنىڭ ساق قالغان چېگرا

قىسمىغا كۆپرەك قويۇش لازىم. ئىششىقنىڭ تەرەققىي قىلغان دەۋرىدە بولسا، يۇقىرىقىلارغا يۇمشاتقۇچى تەسىرگە ئىگە دورىلارنى ئارپا ئۇنى، كۆك يۇمغاقسۈت، كۆك ئاق لەيلى، كۆك ھەمىشىباھارلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قوشۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن پۇرچاق ئۇنى، ئاق لەيلى، ھەمىشىباھار، 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 ياللۇغىنى داۋالاشتا ھەم تېرىدىكى باشقا ياللۇغلىنىشلىق جاراھەتلەرنى داۋالىغاندا، يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن تەرتىپ بويىچە چارە قىلىنىدۇ. ئەمما قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق، چاتىراق، باش، كۆكرەكتىكى جاراھەتلەرگە قايتۇرغۇچى دورىلارنى 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 ئۈستىگە 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 سىقاقىلۇس: 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 هاۋا بىلەن تەمىنلىنىشىنى توسۇپ قويىدۇ. نەتىجىدە شۇ جاي هاياتلىقتىن مەھرۇم بولۇپ ئۆلىدۇ. بۇنداق جاي يەنە ئوفۇنەت ئۇچۇن ماكان بولۇپ، چىرىش تەرەققىي قىلىپ ئەتراپقا تارايدۇ. ھەتتا پۈتۈن بىر ئەزا (قول - پۇت) چىرىتىپ، ئادەمنى هالاك قىلىدۇ.
ئالامىتى:
دەسلەپتە زەھەرلەنگەن جايدىكى سەزگۈ ئەسەبلىرى تولۇق زەھەرلىنىپ كەتمىگەنلىك-تىن، ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. بەزىدە تېشىلىپ قان، زەرداب ئاقىدۇ. بەزىدە تېرىنىڭ يۈزى 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، هارارەت يۇز بېرىدۇ. بەزىدە مېڭە كېسەللىك ئالامىتى يۈز بېرىپ، مېڭە پەردىسىنىڭ ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىمۇ مۇمكىن.
داۋاسى:
كېسەلنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە بولسا ماددا چوڭقۇرلىشىپ، ئوفۇنەت زىيادە بولۇپ كەتمەسلىكى ئۇچۇن زەخىملەنگەن جايغا هىجامەت قويۇلىدۇ. هىجامەتنى ئىلاجى بار كۆچ-لۈك قويۇپ، چوڭقۇر قاتلاملاردىكى بۇزۇق قاننى چىقىرىش كېرەك ياكى تىغ بىلەن يېرىپ، گۆش ئارىسىدىكى قويۇق ماددىلارنى چىقىرىش لازىم ئۇنىڭدىن كېيىن زەخىملەن-گەن 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، هايال قىلماستىن، مەزكۇر ئەزانى جەرراھلىق ئىلمى[1] بويىچە كېسىپ تاشلاش شەرت.

## 3. يامان يارا

تېرە ئۈستىدە كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان قىزىل رەڭلىك قاپارتچۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، سەپرادىن بولغىنى نوقۇل يامان ، سەپرا ۋە قان بىلەن ئارىلاش بولغىنى نوقۇل 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 هالدا تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. قاتتىق ئېچىشىپ كۆيگەندەك سېزىلىدۇ، بەدەن قىزىيدۇ، تۇتۇپ كۆرگەندە تېرىمۇ قىزىق بولۇپ، باسقاندا رەڭگى يوقىلىدۇ. ئەتراپقا تارايدۇ. نوقۇل ئەمەس بولسا، ئانچە ئېچىشمايدۇ، ئەتراپقا كېڭەيمەيدۇ. باسقاندا رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ. هەر ئىككىسىدە سۈيدۈك قىزىل، قويۇق، تومۇر هەركىتى يوغان ۋە تېز بولىدۇ.

**داۋاسى:**

ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى هېلىلە Ⅱ (تەركىبى: سېرىق هېلىلە، كابىل هېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلىنىڭ پوستى، پۇنۇس، هېلىلە، قارا هېلىلە 50 گرامدىن، بىنەپشە، نېلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى، شاهتەررە، سانا 17 گرامدىن، چىلان 50 دانە، سەرپىستان 40 دانە، ئەينۇلا 20 دانە، تەمرى هىندى، 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 هۆل قاپاق تىرىپى، سېمىزئوت، ئوسۇك، پاقىيوپۇرمىقىنى بىرئاز يانجىپ، ئىسپىغۇل لوئابىنى بىرلەشتۇرۇپ زەهەرلەنگەن جايغا قويۇش لازىم. تارقاتقۇچ دورىلارنى چېپىشنىڭ هاجىتى يوق. ئەگەر قان بىلەن سەپرا ئارىلاشقان بولسا ئاۋۋال قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن گىلى ئەرمىنى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەللەرنى قايناق سۇ ئىچىدە تاشقا سۈرۈپ، زەهەرلەنگەن جايغا سۈرتۈلىدۇ.

## 4. كۆز يارا

گۆش ۋە تېرىنى چوڭقۇرلاپ يەپ ماڭىدىغان يەل كېسەل بولۇپ، بەزىلەر ئۇنى ئاتېشەك (سىفلىس) نىڭ بىر تۈرى دەپ ئاتىلىدۇ.

**سەۋەبى:**

غەيرىي تەبىئىي سەۋدانىڭ قانغا قوشۇلۇشىدىن بولىدۇ.

**ئالامىتى:**

يۇمىلاق دانىخورەكتەك مۇدۇرچاقلاردىن ئىبارەت زەخىملىنىشلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇلار بىر ياكى بىر قانچە دانە بولۇشى، كۆپىنچە بىر سىزىق ئۈستىدە تارقاق ياكى بىر جايغا غۇژمەكلەشكەن هالدا تۇرۇشى مۇمكىن. مۇدۇرلار تەرەققىي قىلىپ چوڭ جاراهەتكە ئايلىنىدۇ، بەدەنگە تارايدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ. يارا تېزلا چوڭقۇرلاپ گۆش قاتلىمىغا يېتىپ بارىدۇ. ئوتتا كۆيگەندەك ئېچىشىدۇ. زەخىمنىڭ تېگىدىن قىزىل گۆش كۆرۈنۈپ

تۇرىدۇ. يىرىڭ ھاسىل بولمايدۇ. تولۇق، توغرا داۋالانسا قاقاچ باغلاپ، تېرە كېپەكلىشىپ ساقىيىدۇ.

**داۋاسى:**

سەپرانى سۈرۈپ چىقىدىغان سۈرگە بېرىلىدۇ. سىركە ئالغان قاچىنىڭ تېگىدە قالغان لايىنى ئېلىپ، كاپۇر، گىلى ئەرمىنى قوشۇپ، جاراھەت ئۈستىگە سۈرتۈلىدۇ، بۇ دورىنى كۈنىگە ئىككى قېتىم ئەتىگەن - كەچتە سۈرتۈش كېرەك. ئاچچىق ئانار كىندىكىنى تېشىپ، ئىچىگە ئازراق سىركە قۇيۇپ، ئوت ئۈستىدە بىرئاز قويۇپ، سۈيىنى سىقىپ جاراھەتكە قويۇلىدۇ.

## 5. كۆيدۈرگە

**سەۋەبى:**

غەيرىي تەبىئىي سەپرا بىلەن ئۇفۇنەتنىڭ بىرىكىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. باشقا خىلتلارنىڭ 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 پەيدا بولىدۇ. قاپارتما تېز ۋاقىت ئىچىدە ئويۇلغان جاراھەتكە ئايلىنىدۇ. ئەتراپتىكى ئەزالارغا تەسىر بېرىپ، ياللۇغلىنىشلىق دائىرە ھاسىل قىلىدۇ.

**داۋاسى:**

ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ:

نۇسخا: تەمرى ھىندى، پۈنۈس، خىيارشەنبەر ھەرقايسىسى 33 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە 66 گرام، ئىستىئۇزۇمى، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، سانا، قىزىلگۈل ھەرقايسىسى 100 گرامدىن، ئەينۇلا 20 دانە، چىلان 30 دانە، تەرەنجىبىن 66 گرامدىن ، ئىستىئۇزۇمى، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، سانا، قىزىلگۈل ھەرقايسىسى 100 گرامدىن، ئەينۇلا 20 دانە، چىلان 30 دانە، تەرەنجىبىندىن 66 گرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن تەمرى ھىندى، پۈنۈس، خىيارشەنبەر ۋە تەرەنجىبىنلەرنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ ئېرىتىپ، راسا تەمى چىققاندىن كېيىن، داكا ئارقىلىق سۈزۈلىدۇ. قالغان دورىلارنى 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، رۇسوت، ئاقاقىيالارنى كاسىنە سۈيى بىلەن ئېزىپ

جاراھەتكە چېپىلىدۇ ھەم تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار جاراھەتكە چېپىشقا بېرىلىدۇ.

نۇسخا: موزا، كۈندۈز 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، ئۈستىگە گۈل يېغى قوشۇلىدۇ. ئوت ئۈستىدىن ئېلىپ، ئۇپىنى قويۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) ، ئەگەر سوغۇق خۇسۇسىيەتلىك قىلماقچى بولغان 1.5 گرام كاپۇر قوشۇلىدۇ، تاشقى تەرەپتىن جاراھەتلەرگە بېرىلىدۇ.

## 6. نار فارسى

**ئالامىتى:**

ئېچىگە 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 قويۇرۇقىدەك سىزىقچىلار ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ئالامەتكە قاراپ بەزىلەر ئۇنى يەل يارا (سفلس) 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 يۇگەي 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 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 لۇئابى ھەرقايسىسىنى 33 گرامدىن ئېلىپ، چىلان پارچىلاپ، ئۈچ چوك چىنە سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە ئىسپىغۇل لۇئابىدىن باشقىلىرىنى سېلىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، ئىسپىغۇل لۇئابىنى قوشۇپ، كۈنىگە 3 ~ 4 قېتىمغىچە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن: قەلەي تۇزى، مەدەستان، ئاق سەندەل 13 گرامدىن، كاپۇر، رۇسۇت ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، ئىسپىغۇل لۇئابى 16 گرام، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ئون 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، سۈر- كەشكە 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. ئوت ئۈستىدىن ئېلىپ، ئۇپىنى قوشۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ (ئەگەر سوغۇق خۇسۇسىيەتلىك قىلماقچى بولغان 1.5 گرام كاپۇر قوشۇلىدۇ) تەييارلىنى- دۇ) تاشقى تەرەپتىن جاراھەتلەرگە بېرىلىدۇ.

## 7. سۇلۇق قاپارتما

**ئالامىتى:**

كۆيگەندە ھاسىل بولىدىغان پۈرچاق ياكى ئۇنىڭدىن چوڭراق سۇلۇق 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 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 قوشۇپ، ئوت ئۈستىدىن ئېلىپ، ئۇپىنى قوشۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ (ئەگەر سوغۇق خۇسۇسىيەتلىك قىلماقچى بولغان 1.5 گرام كاپۇر قوشۇلى- دۇ) تەييارلىنىدۇ) تاشقى تەرەپتىن جاراھەتلەرگە بېرىلىدۇ.

## 8. يەلتاشما

ياپىلاق قىزىلغا مايىل قاپارتمىلار بولۇپ، ئېشەكيېمى 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 قايناتىپ قىيام قىلىپ ‹ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كۆيۈپ قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت›، تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەينۇلا ۋە قارىئۆرۈك سۇلىرىنى 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 لۇئابى بىلەن بىر پۇڭلۇق تەڭگە چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ) ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، 1 ~ 2 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇستۇقۇددۇسلاردىن 2 ~ 5 گرام قوشۇلىدۇ. يەرلىك قىزىتمىنى پەسەيتىش، تېرىنى يۇمشىتىپ تەر تۆشۈكلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن گۇلاب، سىركە، گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تېرىگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ. ياكى پاقىيوپۇرمىقى، پالەك، ئوسۇڭنى يانجىپ 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 كاسنە 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 قايناتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۇستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامغىچە ئېلىپ، تۇربوت قوشۇپ بېرىلىدۇ. ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۇبىل بېرىش ۋە مۇنچىغا چۈشۈش پايدىلىق.

## 9. تىلما (ماشىرا)

خەلق ئىچىدە تىلما ۋە ماشىرا دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە يۈزدە، باشتا پەيدا بولىدۇ. بەزىلەر بۇنى يۈزدىكى پەلغومونى دەپمۇ ئاتىغان.

**سەۋەبى:**

قىزىق قان بىلەن سەپرا بىرىكىپ ئوفۇنەت پەيدا قىلىشتىن، تېرە ئاستىدا يۈز بەرگەن يامان ياللۇغلىنىشتىن ئىبارەتتۇر.

**ئالامىتى:**

ئالدى بىلەن يۈز قىزىرىپ قىچىشىشقا باشلايدۇ. كېيىنچە يۈز، پېشانە، قۇلاقنىڭ ئالدى ـ كەينى، ھەتتا پۈتۈن باش قىسمى ئىششىيدۇ. ئوتتا كۆيگەندەك كۆيۈپ، ئېچىشىپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. باش، قۇلاق ۋە بويۇنلارمۇ زىڭىلداپ ئاغرىيدۇ. ماددا مېڭە قان تومۇرلىرىغا چۈشۈپ قالسا، سەرسام، مېڭە پەردە ياللۇغىنىڭ ئالامىتى بىللە كېلىپ، ئېغىر ھاللاردا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

**داۋاسى:**

غول، باش ئارقا قىسمىنى تىلىپ ھجامەت 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، نىلۇپەر، يۇمغاقسۈتتىن 13 گرامدىن، ئاق سەندەل، گاۋزىبان، ئالما چېچىكى، بىدمىشكىدىن سەككىز گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ۋە تەررە (ئەگرى تەرخەمەك) ئۇرۇقىدىن بەش گرام، چىلان 55 دانە، تەرەنجبىن 66 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن بەش گرامدىن ئېلىپ، مېۋە سۇلىرى، تەمرى ھىندى، تەرەنجبىن ۋە سېرىق ھېلىلىدىن باشقىلىرى ئەرەق چىقىرىش ئۇسۇلى بىلەن ئەرەق تارتىلىدۇ. تارتىلغان ئەرەق ئۈستىگە مېۋە سۇلىرى ۋە ئېرىتىلگەن تەمرى ھىندى قوشۇلىدۇ. سېرىق ھېلىلىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەرەنجبىن توپا ـ چاڭلاردىن تازىلىنىپ ئۈستىگە قويۇلۇپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 17 ~ 33 گرامغا قەدەر ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئاق سەندەل، رۇسۇت، گىلى ئەرمىنى، كۆك يۇمغاقسۈت، سېمىزئوت، ئىتئۈزۈمى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئازراق يانجىپ، گال، بويۇن، كۆكرەك ئەتراپىغا سۈركەش ۋە ئېغىز، تاماقنى چايقاش لازىم. ئازراق كاپۇرنى گۈلابتا ئېرىتىپ، توخۇ پېيى بىلەن يۈزگە چېپىش كېرەك. كېسەلگە دائىم ماش، چىلان ۋە يۇمغاقسۈتلەر قاينىتىپ بېرىلىدۇ. بەزىلەر باشنى ئوبدان ئوراپ تۇرۇپ، يېشىل ماش قايناتقان سۇنىڭ ھورى بىلەن يۈزنى تەرلىتىش ۋە يېشىل ماشنى پىشۇرۇپ، ئارپا سۈيى ۋە كۆك يۇمغاقسۈت بىلەن ئىچۈرۈشنى تەكلىپ قىلىدۇ. ئومۇمەن

تىلمىنىڭ داۋاسى ھۆل سوغۇقلۇقنى ئاساس قىلىش لازىم.

## 10. بەز ياللۇغى

قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق ۋە چاتراقتىكى بەزلەرنىڭ ياللۇغى بولۇپ، بۇ خىل بەز ياللۇغى تائۇن (چۇما) كېسەللىكىدىكى 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 ئۇفۇنەتلىك ياللۇغلىنىش 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 بەزلىرى مىدىرلايدۇ، بەزلىرى مىدىرلىماسلىقى مۇمكىن. ئەمما ياللۇغلىنىش 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 پارپىنى ئىلمان سۇدا تاشقا سۈرۈپ، ئىششىق ئۈستىگە بىر قانچە قېتىم چېپىش كۇپايە قىلىدۇ (مەسىلەن: ئادەتتىكى يۇمشاقلاردا). ئەگەر باشقۇرغۇچى ئەزالار جۇملىدىن مېڭىنىڭ زەھەرلىنىش ئالامىتى بار بولسا، ماددىنى يۇمشاتقۇچى دورىلاردىن بىنەپشە گۈلى، ئاق لەيلىگۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئازراق گۈل يېغى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن ئىششىققا چاپلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى چاپماسلىق لازىم. چۈنكى مۇنداق قىلغاندا ماددا ئەسلىي كەلگەن جايغا قايتىپ كەتسە، يامان ئاقىۋەت كەلتۈرۈپ چىقىرىش مۇمكىن. ئەگەر ماددىلار كۆپ يىغىلىپ يىرىڭ پەيدا قىلغان بولسا، ماددىنى پىشۇرۇپ ئېغىز ئالدۇرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، يۈرەك، 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، تۈۋى يوغان مونەككە ئايلىنىدۇ. شۇڭا خەلق ئارىسىدا «تۈۋى يوغان» ، «كۆتى يوغان» دەپمۇ ئاتايدۇ. قاتتىق ئاغرىيدۇ، يەرلىك قىزىتما يۇز بېرىدۇ، بەزىدە ئومۇمىي بەدەن قىزىشمۇ مۇمكىن. گاھىدا ياپىلاقلىشىپ قالىدۇ، يىرىڭ ـ زەرداب يىغىدۇ.

**داۋاسى:**

دەسلەپكى مەزگىلدە پاچاقىا ھىجامەت قويۇش؛ خىلىت ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە بېرىش ئارقىلىق ماددىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش لازىم. ئىچىشكە سىركەنجۇبىل بېرىلىدۇ ۋە فۇپەل، كاپۇرنى گۇلابتا تاشقا سۈرۈپ چىيقانغا چېپىلىدۇ ياكى سىمىزئوت، ئىسپىغۇل لۇئابى، گۇلابلارنى چېپىش كېرەك. بۇ دورىلارنى قىلىپ ئۈچ 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 ئۇندۇرۇش ئۇچۇن 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: ئەنجۇر، مەستىكى، مەرزەنجۇش، گىلى ئەرمىنىلەرنى ئۇن گىرامدىن 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 (دۇبەيلە)

**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 ئويمانلاشمايدۇ، ئاغرىش ئانچە كۈچلۈك بولمايدۇ، تەرەققىي قىلسا گۆشلەر چىرىپ كېتىدۇ.

**داۋاسى:**

مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىپ ماددىلار تومۇردىن چىقىرىلغاندىن كېيىن تېرىنى نېپىزلەشتۈرۈش، 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 تەدرىجىي 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 روخۋد)

بەدەندە ئاغرىمايدىغان ۋە ياللۇغلىنىشنىڭ باشقا بەلگىلىرى بولمايدىغان ئىششىقلار بولىدۇ. ئۇلار «روخود» ياكى «ئۇزىما» 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 بەديان 12 گرامدىن، ھىندى تۇزى (نەمەكى ھىندى)، سوقمۇنىيا يەتتە گرامدىن، بادام يېغى بەش گرام، بەديان ئەرقىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەديان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋپىنىڭ 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 ئۈچ گرامدىن، رۇم بەديانىنى 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 بۆرە ئەرمىنى، تال ياغىچىنىڭ كۈلىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ ياكى ئاقاقىيا، سەبرە، سەئدى، شىيافى مامىشا، زەپەر، گىلى ئەرمىنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئۇماچ ھالىتىدىكى سۈيۈق دورا تەييارلاپ، داكىغا سۈركەپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ تېڭىلىدۇ.

## 14. يەل ئىششىق

باسقاندا يوقىلىپ كېتىدۇ، قويۇپ بەرسە يەنە ئۆز هالىغا كېلىدۇ.

**سەۋەبى:**

قويۇق يەلدىن ئىبارەت.

**ئالامىتى:**

ھەرخىل چوڭلۇقتىكى شاردەك پۈلتىيىپ 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 ئۇچۇن، زىرە بىلەن قوناق ئۇننى قىزىتىپ تېڭىش ياكى تال ياغىچىنىڭ كۈلى، داۋا (يۇلغۇن مېۋىسى) ۋە ئارچا مېۋىسىنى سوقۇپ، سۇ بىلەن سۈيۇلدۇرۇپ چېپىش كېرەك. يېيىش ئۇچۇن جاۋارىش كۇمۇنى (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، سۇمبۇل 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 ئۈزۈم 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 خىلتىنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

## 15. پوقاق

گالدا ئېسىلىپ تۇرىدىغان ئىششىق بولۇپ، قاتتىق ـ يۇمشاقلىقى ۋە چوڭ ـ كىچىكلىكى ھەرخىل بولىدۇ.

**سەۋەبى:**

قويۇق بەلغەمدىن بولغان بەز ئىششىقىدىن ئىبارەت.

**تۈرلىرى:** ئۇيغۇر تېبابىتىدە پوقاق ئاساسەن بەش خىلغا بۆلۈنىدۇ:

1) ياغ پوقاق (سەلئەيى شەھمىيە) : ياغلارنىڭ كۆپۈپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىپ، يۇمشاق، ھەرىكەتچان (مىدىرلاتسا خالىتىسى ئىچىدە مىدىرلايدۇ) . ئىچىدىكى ماددىلار ئاساسەن ياغدىن ئىبارەت بولىدۇ.

2) ھەسەلسىمان پوقاق (ئەسەلىيە) : 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، تۈگۈن ـ تۈگۈن بولىدۇ، مىدىرىمايدۇ.

**داۋاسى:**

بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن سۈرگە ئىچكۈزۈپ، تاشقى تەرەپتىن چېپىشقا دورا بېرىلىدۇ. ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن مەلھىمى داخىلىيون (تەركىبى: زۇفتى رۇمى، راتىيانەج، ئاق موم 26 گىرامدىن، قۇستە 13 گرام، زەيتۇن يېغىدىن 99 گىرامدىن 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. ئاقمۇچ، چىلان دەرىخىنىڭ پورىنى باراۋەر مىقداردا قايىنىتىپ، سۈيىنى ئىچىشكە بېرىش ياكى دېڭىز يۇسۇنى (خەيدەي) بىلەن ئاقمۇچنى قايىنىتىپ ئىچكۈزىدىغان چارىلار بولۇپ، ئۈنۈمى خېلى ياخشى.

## 16. توپۇق

گۆش ۋە چاندىردىن تۈزۈلگەن ئۆسمىدىن ئىبارەت بولۇپ، بەدەندە سۆڭەك ۋە يۇزە

ئورۇنلاردا ئۇچرايدۇ.

**سەۋەبى:**

شور ياكى كۆيگەن ماددىلاردىن پەيدا بولىدۇ.

**ئالامىتى:**

پېشانە، قول، پۇت، بارماق يانلىرى، قولاق 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 ييغى بىلەن بىر قانچە كۈن ياغلاپ يۇمشىتىش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىش مەقسىتىگە يېتىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن توپۇقنى قول ياكى باشقا قاتتىق نەرسە بىلەن بېسىپ بىرئاز زەخىملەندۈرۈپ، 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، ھەمىشىباھار، زىغىر، بابۇنە ۋە زاراڭزىلار-نى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۇيىنى قىزىق ھالدا توپۇققا قويۇش ۋە تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئۈستىگە چېپىش كېرەك.

يۇقىرىقى چارىلار ئۈنۈم بەرمىسە، يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ياكى مەلھەمى داخىلىيوننى بىرقانچە قېتىم قويۇپ يۇمشىتىپ بولغاندىن كېيىن تىغ بىلەن كېسىپ، توپۇقنى ئوبدان قىرىپ ئېلىۋېتىش لازىم. كەسكەندىن كېيىن پەيدا بولغان جاراھەتكە يېڭى گۆش ئۈندۈ-رۈش 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 سىرىق زەرداب سۇ ياكى يىرىڭ چىقىپ تۇرىدىغان ئاقما جاراھەتكە ئايلىنىدۇ. زەخىملەنگەن 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 ھەرقايسىسى 20 گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى، قارمۇچ، پىلپىل قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسى 20 گرامدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى (لىسانىل ئاساپىر)، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قەلقەل، كۇنجۇت، ئاق كۆكنار ھەرقايسىسى يەتتە گرام، ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ 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 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 سەغىرى (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.

ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: ئۇدبىلسان، 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، ئۇستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم ئۇن 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، ئەنجۈر ئۇرۇقى، كۆپۈكى دەريا، زىراۋەندە، مۇقەل، ئۇشەق، كونا زەيتۇن يېغى ۋە ئاق موملاردىن ئىبارەت بولۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مايسىمان 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، ئۈزۈم 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، ئۇستىقۇددۇس، قوينىڭ قۇرۇتۇلغان بويۇن بېزى 17 گرامدىن، سانا 13 گرام، غارىقۇن، شەترەنجى ھىندى، نۇشۇدۇر، زورەنبات ئون گرامدىن، رۇم بەدىيان، گۇلدارچىن، 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 مۇڭگۈزى ئىچىدىكى پوردەك قىسمىنى ئېلىپ كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى كۈندە يەتتە گرامدىن ئازراق شېكەر بىلەن بىر ھەپتە يېيىشكە بېرىلىدۇ.

خانازىر ئۆزۈنغا 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، دېڭىزدا بولىدىغان سەرتان بەھرى (دېڭىز قىسقۇچپاقىسى — راك) سۇدا پۇت 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 كۈچەيگەنسېرى 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 تۈپەيلىدىن، 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 كۈچىيىپ كېتىشىنى توسۇشقا ئىمكانىيەت بار.

**داۋاسى:**

ئۇيغۇر تېبابىتىدە 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 تەجرىبە-لىرى توپلانغان. ئاتاقلىق تېبابەت ئالىمى ئىبنى سىنانىڭ تۆۋەندىكى سۆزلىرى سەرتان كېسىلىنى داۋالاشتا بەلگىلىك ئاساسى بولۇپ خىزمەت قىلىدۇ؛ «سەرتاننى دەسلەپكى ۋاقتىدا تونۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، ئۇنىڭ كۈچىيىپ 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 كۈچەيتىپ 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 يامانلىششى (تەرەققىياتىنىڭ تېزلىششى)

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 يۈرەك، جىگەر، مېڭە قاتارلىق نازۇك ئەزالاردا بولسا داغلاش خەۋپ - 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، ئاغرىققا يېگى، ساپ قان يارىتىدىغان تاماقلارنى بېرىپ، بەدەننى كۈچەيتىش كېرەك.

ئىبنى سىنا يەنە مۇنداق دەپ كۆرسىتىدۇ: «قەدىمكى ھۆكۈمالارنىڭ بايان قىلىشىچە، 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 ئارقىلىق ئۆتكەن بولۇشى، شۇنداقلا سەرتان ماددىسىنىڭ كۈچىيىشىدىن كېلىپ چىققان بولۇشى مۇمكىن، بۇ ئېنىق».

ئىبنى 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، ھەيزىنى 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 - ئىككى قېتىم بىلەن توختىتىپ قويماي، تاكى بەدەن تازىلانغۇچە تەكرار - تەكرار ئىستېمال قىلدۇرۇش زۆرۈر. بۇ مەقسەتتە قارا ھېلىلە، ئەفتىمۇن، غارىقۇن 16 گرامدىن، ئۇستىقۇددۇس، بىستىپايەج 19 گرامدىن، ھىندى تۇزىدىن يەتتە گرام، قارا خەربەقتىن ئون گرام ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ ياسىلىدۇ ۋە كۈندە ئىككى داندىن ئۈچ قېتىمغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ دورىلارنى قاينىتىپ شەربەت قىلىپ ھەر 4 ~ 6 مىللىلىتىرغىچە 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 ئۈزۈملەرنى 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، چۇچۇك بۇيا يىلتىزلىرىنى قاينىتىپ، شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

يەنە بەزى تېۋىپلار سەرتان كېسىلىنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى دورىنى كۆمىلاچ ياكى قايناتقان شەربەت شەكلىدە ئىشلىتىشنى تەكىتلەيدۇ؛ قارا خەربەقنى قوي سۈتىگە ئۈچ كۈن چىلاپ قويۇپ قۇرۇتۇپ، ماھى زەھرەج (بىر خىل بېلىق — ت)، ھەببۇلغارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ ھەسسە، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى يېرىم داڭ[1]، ئەپسەنتىن غارىقۇن ئىككى داڭدىن، ئايارەج پەيقىرا ئۈچ گرام، ھىندىستان تۇزى، سوقمۇنىيادىن بىر داڭدىن ئېلىپ، مەزكۇر دورىلارنى سوقۇپ، كاللەكبەسەي ياپرىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ 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؛ جاراھەتلەندۈرمەسلىك؛ ئىششىقنى كىچىكلىتىش.

سەرتاننى يوقىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار سەرتاننى بوشىتىدىغان، تەرەققىياتىنى 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 ئۈزۈم، ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيى، كۈدە ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى (بارىتەڭ) سۈيى، سېمىزئوت سۈيى، كاسنە سۈيى، كاكىنەچ (شوخلەك)

[1] داڭ — 16 دانە ئارپا ئېغىرلىقى بىلەن تەڭ ئېغىرلىق ئۆلچىمى.

سۆلىرىنى ئىشلىتىش بەلگىلىك ئۈنۈمگە ئىگە.

1) تۇتىيا[1] دىن ياسىلىدىغان مەلھەم تەركىبى: تازىلانغان توتىيا، مۇردارسەڭ، 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 كۆشتىسىنىڭ تالقىنى، قەلەي كۆشتىسى، ئۈپا، 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 ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭغا سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن چىنە - قاچىدا ساقلاپ، لازىم كەلگەندە سەرتان ئۈستىگە چېپىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

3) گىلى ئەرمىنىنى ئىتئۈزۈمى سۈيى ۋە كۆك يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن ئېزىپ چېپىلىدۇ.

4) سەرتاننىڭ جاراھەتلىنىشىگە يول قويماسلىق كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن پىشمىغان ئۈزۈمنى سوقۇپ تېڭىش، دەريادىن تۇتۇلغان قىسقۇچپاقا (سەرتان) نى كۆيدۈرۈپ سوقۇپ، ئىقلىميا ياكى ئاق قەلەي كۆشتىسى قوشۇپ چېپىش پايدىلىق.

5) قوغۇشۇننى كاھو (ئوسۇڭ) سۈيى ياكى ئىسپىغۇل شىرىسىدە ئېزىپ چاپسا ئۈنۈمى ياخشى.

6) تۆگۈرمەن تېشىنىڭ ئېرىتمىسى، مىس مەدىنى، قوغۇشۇنلارغا گۈل يېغى، يۇمغاقسۈت سۈيى، پىشمىغان ئۈزۈم سۆلىرىنى قوشۇپ تېڭىش كېرەك.

سەرتان جاراھەتلەنگەن بولسا زەرداب ئاقىدۇ. مۇنداق چاغدا تۆۋەندىكى چارىلارنى قوللىنىش كېرەك:

يۇيۇلغان تۇتىيا، گىلى مەختۇم، قىزىلگۈل، گىلى ئەرمىنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قەلەي ھاۋانچىدا گۈل يېغى بىلەن بىللە قوشۇپ، ئوبدان سوقۇپ جاراھەتكە تېڭىش لازىم.

دەريادا ياشايدىغان قىسقۇچپاقىنى تۇتۇپ، 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 تۇتىيا — سىنك (zn) مەدىنى.

بولمىسا قايتا ئۇسۇپ چىقىشى ياكى باشقا ئەزالارغا يۆتكىلىشى چوقۇم. لېكىن نازۇك ئەزالاردا بولغاندا بۇ چارىنى قوللانغىلى بولمايدۇ. كېسىپ تاشلىغاندىن كېيىن ئۆسمە ئۈنگەن 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 ئىسپىغول 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 سۇيۇق 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 يۇرەككە 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، شۇڭلاشقا ماخاۋنى بالدۇرراق، 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 سۇنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش مۇمكىن.

يەنە مەتبۇخى شاھتەررە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە پوستى 17 گرامدىن، شاھتەررە، شۈمشا 23 گرامدىن، سانا 13 گرام، نىلۇپەر، مامىرانچىنى ئۈچ گرامدىن، ئەفتىمۇن، قىزىلگۈل ئون گرامدىن، بەديان، كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس، يالپۇز ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، چىلان، ئەينۇلا 20 دانە، كاسىنە كۆكىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر يېرىم كىلوگرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ سۈيىگە تەمرى ھىندى، پۇنۇس، تەرەنجىبىننىڭ 50 گرام ئايرىم تەمى چىقىرىلغان سۈيىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم بىر ـ ئىككى پىيالە 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، سىقىپ 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 قايىنىتىپ، سۈزۈپ تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە شېكەر، تەرەنجىبىن، سۈتنى قۇيۇپ بىر قايىنىتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يانجىپ قوشۇپ ‹تەرەنجىبىننى ئالدى بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈش 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. ئەفئىئىلىنىنىڭ گۆشىنى پىشۇرۇپ يېيىشكە بېرىش ۋە تەرياقى پارۇق (تەركىبى: مورمەككى، راتىيانەج، جاۋاشىر 13 گرامدىن ‹بۇلار يېلىم دورىلار بولغاچقا ئالدى بىلەن يېتەرلىك مىقداردىكى گۈلاب سۈيىدە ئېرىتىلىدۇ›، موميا، ئەنبەر، مەستىكى، كۈندۈر، سەمغى ئەرەبى يەتتە گرامدىن، بىلسان يېغى 33 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زۇمرەت، ھېقىق، كەھرىۋا، دارچىن ئەرقى، سۈنئىي دىڭزىيا ‹يادا تاش› 13 گرامدىن، لاجۇۋەرد، ھەجرى ئەرمىنى ‹يۇيۇلغان›، پىلە ‹قىرقىلغان›، ھەببۇلغار، جىنتىيانا، زىراۋەند تەۋىل، قۇستە تەلخى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، ئەفتىمۇن، ئۇد قىمارى، پارپى ‹جەدۋار›، ئىزخىر، رەۋەن، سۇمبۇل، ياپچان، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئۇستىقۇددۇس، 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 تېبابىتىدە تاز ھۆل تاز (سۇئىقە رەتەپ) ۋە قۇرۇق تاز (سۇئىقە 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 باللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ ۋە خۇددى چاشقان سۈيدۈكىدەك پۇرايدۇ.

قۇرۇق تاز يارىسىدىن سۇ چىقماستىن، توزاندەك كېپەكلەر ئۆرلەپ تۇرىدۇ. ئۈستىنى 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 بىرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 كىلوگرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە تۇزلانغان 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، گۇلسەۋسەن يىلتىزى، سىركە، گۈل يېغى 33 گرامدىن، ئانار گۈلى، رال، كۆيدۈرۈلگەن ئاق تۇز، 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، بىسفايەج ۋە سانادىن 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە

گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇن، (سېرىق يۆگەي) دىن 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 تەييارلاپ، سۈزۈلگەن دورا سۈيى ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹ سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ، ئىستېمال قىلىنىپ، ماددا سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. بەدەندە نەملىكنى كۆپەيتىش 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 ئۇرۇقىنىڭ يېغى، تاتلىق بادام يېغى، توخۇ ۋە ئۆردەك يېغى، ئاق موملارنى 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 ئۈچ 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، زىراۋەند، مەدەستان ھەرقايسىسىنى يەتتە گرامدىن، سىركە، گۈل يېغىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ۋە گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇق ھالدىكى ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىشتە، دەسلەپ بىرىنچى نۇسخىدىكى ماي دورىدىن، كېيىن ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى 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، كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بىستىپايەج، ئۇستىقۇددۇس، يالپۇز ھەرقايسىسىنى يەتتە گرامدىن، چىلان، ئەينۇلا 20 دانە، كاسنە 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 تەرەنجىبىننىڭ ئايرىم تەمى چىقىرىلغان سۈيىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 1 ~ 2 پىيالە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅱ (تەركىبى:

ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستىقۇددۇس 33 گىرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گىرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گىرام، سەبرىدىن يەتتە گىرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگىرام 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 ئۆتكۈزۈلگەن› سېلىپ، ئىستېمال قىلىنىپ، ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش؛ ئاق لەيلى ۋە ھەمىشىباھارنى قاينىتىپ، سۈيى 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 ياتقۇزماسلىق، داۋالاش جەريانىدا يېڭى باش كىيىم ئالماشتۇرۇش، تاز كېسىلى تارقىلىشقا سەۋەبچى بولىدىغان ساتىراچلىق سايمانلىرىنى زەمچە سۈيى 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 - بىرىدىن يۇقۇپ، كەڭ تارقىلىپ كېتىش ھادىسىلىرى 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. ئوفۇنەتلەنسە 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 سېرىق پۇرچاق ئۈنىنى قىزىلچا سۈيى بىلەن چېپىش لازىم. تېرىدە نەملىك ياكى يۇمشاقلىق پەيدا بولغاندىن كېيىن 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 گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇستىن باشقىلىرىنى سىركە بىلەن ئۈچ چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن «ئەفتىمۇننى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويۇلىدۇ»، ئۇستقۇددۇسنى قوشۇپ يېرىمى قالغۇچە قايناتقىپ، سۈزۈپ تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە شېكەر، تەرەنجىبىن، سۈتنى قۇيۇپ، بىر قايناتقىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يانچىپ قوشۇۋېتىپ «تەرەنجىبىننى ئالدى بىلەن ئېرىتىپ 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 كېيىن قارىئۆرۈك مېغىزى، تەمرى ھىندى مېغىزى 33 گرامدىن، سىماب كۈشتىسىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى ۋە قېتىق بىلەن ئۇماچتەك قويۇق دورا تەييارلاپ، ئۈچ كۈن ئۇدا سۈرتۈپ، ئەتىسى مۇنچىغا چۈشۈپ يۇيۇنۇش، كىيىم - كېچەكلەرنى يەڭگۈشلەپ، قايناق سۇغا بېسىش، يوتقان - كۆرپىلەرنى ئاپتاپقا سېلىش لازىم.

ھۆل قوتۇردا سەۋەبچى ماددىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە بېرىش، مەسىلەن: ئېچىشىش كۆپ بولۇپ سېرىق سۇ ئېقىپ تۇرسا، 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»، دورىلارنى چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قايناتقىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 66 ~ 132 گرامدىن ئېلىپ، ئەپسەنتىن ۋە مامىرانچىنى قوشۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ ياكى مەتبۇخى خىيارشەنبەر (تەركىبى: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم 33 گرام، بىنەپشە 13 گرام، ئەنجۈر قېقى ئون دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پىرسياۋشىيان ھەرقايسىسى 17 گرامدىن، خىيارشەنبەر ئىچىدىكى گۆش قىسمى 23 گرام، تەرەنجىبىندىن 33 گرامدىن ئېلىپ، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىندىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، 750 گرام سۇ بىلەن قايناتقىپ، 250 گرام قالغاندا قازاننى چۈشۈرۈپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن خىيارشەنبەرنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇ-

رۇپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 33 ~ 99 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىسمۇ بولىدۇ. كاسىنە سۈيىگە تەمرى ھىندىنى بىر كىچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى راسا مىجىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۈچ كۈن ئۇدا ئىچىپ، ئۈچ كۈن ئىچمەيدۇ. ماددا تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن كۈمۈش ئىقلىمىياسى، ماش ئۇنى 16 گىرامدىن، سىماب كۈشتىسىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن چاپىدىغان دورا تەييارلىنىدۇ. ئۇنى قوتۇرغا سۈرتۈپ، ئۈچ كۈندە بىر قېتىم مۇنچىدا يۇيۇنىدۇ. بۇ چارىنى بىر قانچە قېتىم تەكرارلاش كېرەك. يۇقىرىقى دورىغا يەنە مەدەستان بىلەن شەھمەتزەل قوشۇپ تەييارلانسىمۇ بولىدۇ. مىزاجنى ھۆللەشتۈرۈپ تۇتۇش ئۈچۈن شەربىتى بىنەپشە (تەركىبى: ھۆل بىنەپشە ‹گۈلى بولغىنى ياخشىراق› 135 گىرام، پار سۈيى ‹ياكى گۈلاب› 600 گىرام، قەنتتىن 165 گىرامدىن 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 قوشۇقتىچە 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 گىرام، پار سۈيى ‹ياكى گۈلاب› 600 گىرام، قەنتتىن 165 گىرامدىن ئېلىپ، گۈلابقا بىنەپشىنى بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم 2 ~ 3 قوشۇقتىچە 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. تۈزلانغان بېلىق، تۈزلانغان گۆشنى كۆپ يەيدىغان، قان كۆپەيتىدىغان قۇۋۋەتلىك دورىلارنى زىيادە ئىستېمال قىلىدىغان، مۇنچىغا بارماي تېرىدىكى تەر تۆشۈكلىرى (مىساملار) ئېتىلىپ قالغان ئادەملەردە كۆپرەك

ئۇچرايدۇ. قېرى كىشىلەردىكى قۇرۇق قىچىشقاق بەدەندىكى تەبىئىي هارارەتنىڭ ئاجىزلىشىشى ۋە جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. جىنسىي ئەزا، مەقئەت ۋە جىنسىي يوللاردا شۇ ئەزادىكى خىلىتلارنىڭ بۇس - 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، ئۇستىقۇددۇس 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، ئۇستىقۇددۇستىن باشقىلىرىنى سىركە بىلەن ئۈچ چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن ‹ئەفتىمۇننى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويۇلىدۇ›، ئۇستىقۇددۇسنى قوشۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تىرىپىنى سىقىپ، سۇيىگە 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 سۇيۇقلاندۇرۇش 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 ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى ۋە تەرەنجىبىننى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە بىر ئاز قايناق سۇ قۇيۇپ ئۈستىنى دۈملەپ قويۇپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، تۆت چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، تىرىپىنى ئوبدان سىقىپ، سۇيىگە دۈملەپ قويغان دورىلارنى ئوبدان مىجىپ تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ تازىلاپ ۋە قايتىدىن يەنە بىرلا قاينىتىپ ئېلىپ، بادام يېغىنى قۇيۇپ تەييارلاپ، پۈتۈن دورىنى بىر كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. كۆك كەرەپشە سۇيىگە گۈل يېغى، سىركە ۋە بىر ئاز توغرىغۇ قوشۇپ بەدەنگە سۈركەش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. جىنسىي ئەزالاردا بولغان قىچىشقاق ئۈچۈن زەمچە، قەتران[①] ئۈچ گرامدىن، ھەسەلدىن يەتتە گرام ئېلىپ، قاتتىق دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قىچىشىدىغان جايغا چېپىش لازىم ياكى شۇمشا، زىغىرلانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئۈچ باراۋەر ھەسەل

① قەتران — لاتىنچە نامى پىكس لىكۋىدا.

بىلەن قايىنىتىپ، پاختا ياكى داكىغا يۇقتۇرۇپ چاپلاش لازىم. كىچىك بالىلار ياكى ئېمىۋاتقان بالىلاردا بولسا، قىزىلگۈل، بىنەپشە، نىلۇپەر، ئاقلانغان ئارپىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايىنىتىپ، سۈيىدە بەدەنلىرىنى يۇيۇش كېرەك، ئېمىتىۋاتقان بالىلاردا بولۇپ، سۈرگە بېرىش لازىم بولسا، ئانىسىغا بەرسە سۈت بىلەن تەسىر كۆرسىتىدۇ.

## 23. ئىسسىقلىق (ھەسەپ)

ئىسسىق پەسىللەردە 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 قايىنىتىپ بەدەن يۇيۇلىدۇ:

بابۇنە، ئىكلىلمىلىك باراۋەر مىقداردا، بۇغداي كېپىكى ئىككى ھەسسە.

گۈل يېغى، سىركە بىر ھەسسە، پىنىدىن يېرىم ھەسسىنى بىرلەشتۈرۈپ بەدەنگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ. موزا، زەرچۇبىلەرنى 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 قاسىراقلىق شەكىل ئالىدۇ. ساق تېرە بىلەن سىزىق تارتقاندەك ئايرىلىپ تۇرىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ تېرىنى زەخىملەيدىغان ياكى بېلىق تەڭگىسىدەك قاسىراقلىشىپ، ئاسانلا ساقىيىپ كېتىدىغان خىللىرى بولىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان خىلىدا تېرە زەخىملىنىپ، زەرداب سۇ ئېقىپ شالۇۋەرەپ تۇرىدۇ، قۇبانىڭ تەرەققىياتى ئۈچ باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ. بىرىنچى باسقۇچتا، تېرە ئۈستىدىكى زەخىملىنىش

---

① قۇبانى بەزىلەر چالاش دەپ ئاتايدۇ. ئەمما قۇبا پەقەت تېرىدىكى زەھەرلىنىش بولۇپ، چالاش بولسا ئومۇمىي بەدەن كېسەللىكىدۇر.

گۆشكە يەتمىگەن، قىزغۇچ رەڭدە بولىدۇ، ئاسان داۋالاش مۇمكىن؛ ئىككىنچى باسقۇچتا، زەخىملىنىش 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 كۇپايە قىلىدۇ، ئاچچىق ئۈرۈك يېلىمى ياكى ھېلىلىنى سىركە بىلەن سۈرۈپ چېپىشمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئىككىنچى باسقۇچدا، تېرىگە زۇلۇك قوندۇرۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇشەق، كۇندۇش، زەرچىۋە، قەردمانەلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ چېپىشقا بېرىلىدۇ.

ئۈچىنچى باسقۇچدا: يۇقىرىقى دورىلار بىلەن بىللە ئىچىدىن ئىچىشكە مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅱ (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستۇقۇددۇس 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. مائۇلجەبىن (تەركىبى: ئەفتىمۇن، ئۇستۇقۇددۇس 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، تەرەنجبىن 66 گرام، بادام مېغىزىدىن 33 گرام ئېلىپ، ئەفتىمۇن، ئۇستۇقۇددۇستىن باشقىلىرىنى ئۈچ چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن ‹ ئەفتىمۇننى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويۇلىدۇ › ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە شېكەر، تەرەنجبىن سۈيى، سۈتنى قۇيۇپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يانجىپ قوشۇۋېتىپ، كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 1 ~ 2 چاي پىيالىدىن ئىچىلىدۇ. تېرە زەخىملەنگەن بولسا، چېپىشقا مەلھەمى ئىسپىداج Ⅱ (تەركىبى: ئۈپا، گۈل يېغى 17 گرامدىن، ئاق مومدىن 33 گرام ئېلىپ، ئالدى بىلەن تومۇر قاچىغا مومنى سېلىپ، ئوتتا قويۇپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە گۈل يېغى قوشۇپ، ئوتتىن ئېلىپ، ئۈپىنى 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 تۈز تاش ئۈستىدە يېيىپ، 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 سۇيۇقلۇقلارنىڭ 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 يوگەي 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 ئۇستۇقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىسپايەج 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. سۈرگە ئۈچۈن 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 كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈن كەچقۇرۇن بىر قېتىم 3 ~ 7 ~ 11 دانىدىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۈزاپ، مۇرمەككىلەرنى

باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سىركە قوشۇپ چىپىش 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، گەپسەنتىن، مەستىكى ۋە غارىقۇن تەڭ مىقداردا، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيادىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۆملاچ تەييارلىنىدۇ ‹غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك›) دىن ھەر كۈنى كۈنگە بىر قېتىم ئون گرامدىن ئاخشامدا ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ھەببى ئايارەج (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 ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆملاچ 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 چىپىش كېرەك ياكى زىغىر، قىزىل لوبىيا، سىيادان، ئۈزۈم ياغىچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سىركە قوشۇپ چىپىشقا بېرىلىدۇ.

## 26. سۆگەل

كۆپىنچە تېرە رەڭگىدىكى تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان قاپارتمىلار بولۇپ، ئۇچى يۇمىلاق، تۈۋى ئىنچىكە بولغانلىرى «مىسمارى»، ئۇزۇن ساڭگىلاپ تۇرىدىغانلىرى «قىدرۇنا» دەپ ئاتىلىدۇ. كېيىنكى خىلى تەتۈرىگە يانغان، ئەگرى مىختەك شەكىلدە كۆرۈنىدۇ. بەزىلىرى موگۇغا 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، گۈلقەنتتىن لازىم مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، دورىدىن تۆت ئىلىكچە ئۈستۈن قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قايناتىپ، 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 ئۇستىقۇددۇس 33 گرامدىن، شاتىرە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ، 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 سۈيۈلدۈرۈپ سۆگەلگە چېپىلىدۇ. مۇشۇ دورىنى بىر قانچە قېتىم تەكرار سۈركەش بىلەن چۈشۈپ كېتىدۇ.

سىيادان، ئاق تۇزلارنى 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 ئۇسما 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 پۇتۇن 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 كۆيدۇرۈلگەن خېنە، داۋا، ئۇزۇن زىراۋەندە، بىخ كەبىر پوستى، مامىرانچىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئىككى ھەسسە سىركە، بىر ھەسسە زەيتۇن يېغى قوشۇپ، مايسىمان 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. ئۆجمىسىمان ئۆسمە

شەكلى ئۈجمە (جۈجەم) گە ئوخشايدىغان كۆل رەڭلىك، جاراھەتلىنىپ تۇرىدىغان ئۆسمىدىن ئىبارەت بولۇپ، كۆپىنچە سوڭ تۆشۈكى يانلىرىدا، جىنسىي لەۋلەردە ۋە ئەرلەرنىڭ ئۇرۇقدان خالتىسى ئاستىدا پەيدا بولىدۇ. بەزىدە يۇز قىسىملىرى (ئېڭەك، كالپۇكلار) دىمۇ ئۇچرايدۇ، پەيدا بولغان جايلىرىغا قاراپ ھۆللەشكەن (مەقئەت ۋە جىنسىي لەۋلەردە) ياكى قۇرۇق (يۈزدە) بولۇشى مۇمكىن.

**داۋاسى:**

مەلھىمى 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 زەخىملىنىش (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 سۈيۈق 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 - قۇچىلار ئارقىلىق يۇقۇپ، ئەر - 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 يۇز بېرىشكە شارائىت تۇغدۇرۇپ بەرگەن خىلتلارنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، ئۇنىڭ تۆۋەندىكى خىللىرى بار:

1. قان خىلتىنىڭ 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.

ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. بۇ تۈردە 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، ئىتئۈزۈمى، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى ئون گرامدىن، تەرەنجەبىندىن 50 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، سىقىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ)، پۈتۈن دورىنى ئۈچكە بۆلۈپ ياكى بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى سۇرگە بېرىلىدۇ:

سانا 22 گرام، قىزىلگۈل 13 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە ھەرقايسى-سى 16 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئارپىبەديان، شاھتەررە گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، بىنەپشە، نىلۇپەر ئون گرامدىن، سەرپىستان 60 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 60 دانە ئېلىپ، سانا، قىزىلگۈل، نىلۇپەر، بىنەپشە ۋە ئۈزۈمدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، ھەممە دورىلارنى ئىككى چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ، ئۈچكە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىپ بولىدۇ. چىلان سۈيى بىلەن كۈنىگە ئون گرام مەجۇنى شاھتەررە بېرىلىدۇ. جاراھەتكە سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى مەلھەم ئىشلىتىلىدۇ:

ئۈزۈن 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، كۆمۈتىلار ئۇچقاندەك كۆرۈنىدۇ. بەدەندىكى يارىلار ھۆل قاپارتمىلار بولۇپ، دائىم سېرىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ، جاراھەت يۈزى تەكشى ۋە چوڭقۇر بولىدۇ.

سىركەنجۇبىل بۇزۇرى (تەركىبى: كىشۇش ئۇرۇقى، ئارپىبەديان، كەرەپشە ئۇرۇ-قى، رۇم بەديان 17 گرام، كاسىنە 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، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ (قايناش 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 داندىن، 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 ئۈچ 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، خۇنسىياۋشان، زىراۋەندە ھەرقايسىسىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان دورا تەييارلاپ، جاراھەت ئۈستىگە سېپىشكە بېرىلىدۇ.

بەلغەم ماددىسى غالىب بولغان تۈرى: بەلغەم ئۇفۇنەتلەنگەن 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، كۆمىلاچ 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 كۆمىلاچ تەييارلاپ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم ھەر قېتىمدا ئون گرامدىن ئاخشامدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەپتىدە بىر كۈن سىركەنجۇبىل، 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 - پاچاق يىلىكى بىلەن ئاقىرقەرھا، قۇستە، مەدەستان، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ماي دورا تەييارلاپ چىپىشقا بېرىلىدۇ ياكى مۇنۇ نۇسخىدىكى دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

كۈندۈش، زىراۋەندە، زەرچىۋە، سىماب 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 سۇس ۋە كىچىك بولۇپ، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. جاراھەت ئويۇلۇپ كەتكەن ياكى قايناپ چىققاندەك بولۇپ، ئىچى قارامتۇل قىزغۇچ رەڭدە، قۇرغاق كۆرۈنىدۇ. بەزىلىرىنىڭ ئۈستى كېپەكلىشىپ، قارامتۇل قاسىراق 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 ئۇستۇقۇددۇس 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 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 مۇراببىاسى بىلەن تەركىبىدە بىخ كەبىر بولغان سىركەنجىبۇل ھەسىلىنى داۋاملىق بېرىش كېرەك. ئايارەج پەيقىرانى ھەسەل سۈيى بىلەن بەرسمۇ 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 ئۇسۇلىدا تەييارلىنىدۇ. جاراھەتكە سىرتتىن سۈركەش ئۈچۈن:

كۈندۈش، كۆمۈش ئىقلىمىياسى، زىراۋەندە، زەرچىۋە، سىماب كۈشتىسى ھەرقايسى-سىنى يەتتە گرامدىن، گۈڭگۈرت ئون گرام، سىركە، گۈل يېغىدىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، يۇقىرىقىدەك ئۇسۇل 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، قەنتتىن 330 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتنى قىيام قىلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

## 31 . ئاقكېسەل

ئاقكېسەل — بەرەس، ئاۋلاق، پېسە دېگەنناملار 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 (بەلغىمى 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 يېپىلغان 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 تۇساتتىن بىلىنىپ، داۋالاش بىلەن تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ؛ بەرەس سۈس پەيدا بولۇپ، تەدرىجىي كېڭىيىپ يامرايدۇ، ئۇزاق مۇددەت داۋالاش تەلەپ قىلىنىدۇ.

2) بەھەق مەيلى قانچە كۆن بولسۇن، تېرىگە يېڭىنە سانجىغاندا قان چىقىدۇ. بەرەسنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە قان چىقىسىمۇ كېيىن قان چىقماستىن ئاقۇچ سۇيۇقلۇق چىقىدۇ (تېرىگە يېڭنە سانجىپ كۆرگەندە گۆشكە سانجىپ تاشلاشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تېرىنى كۆتۈرۈپ تۇرۇپ سانجىش كېرەك).

3) بەھەقتە داغ چۈشكەن تېرە سىرىقا مايىللىشىپ قالىدۇ، داغ ئورنىدىكى تۈكلەر ئاقارمايدۇ. بەرەستە ئاقارغان تېرە ئۈستى پارقىراپ تۇرىدۇ، تۈكلەرمۇ ئاقىرىپ كېتىدۇ.

4) بەھەقتە تېرىنى ئۇۋۇلىسا قىزىرىدۇ، بەرەستە ئانچە ياخشى قىزارمايدۇ.

بەرەس بىلەن بەھەق يۇقىرىقىدەك پەرقلەنسىمۇ، كۆپ ھاللاردا ئېنىق ئايرىۋېلىش تەس. شۇڭلاشقا 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 ياردىمى 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 ئۈنۈمى كۆڭۈلدىكىدەك بولماسلىقى مۇمكىن.

بۇزۇق بەلغەمنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن، داۋالاشنىڭ دەسلىپىدىلا سەۋدا ۋە بەلغەم سۈرگىسى بېرىلىدۇ. شۇڭلاشقا 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 ئاتىرىلال مەجۇنى ئاقكېسەلنى داۋالاشتىكى ئاساسىي دورا ھېسابلىنىدۇ. تۆۋەندە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ بىرقانچە نۇسخىسىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قورۇتۇلغان ئاتىرىلال، ئاقىر قەرھا، بىخ كەبىر، شەترەنجى ھىندى ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، ھەسەلدىن 80 گرام، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، كۈندە 0.5 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 مىقداردىن 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 جايىنى 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 ئۇماچ 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 سۇيۇقلاندۇرۇپ 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 ئۈنۈم بېرىدۇ.

سىرتتىن چاپىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىۋاتقان جەرياندا 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، ئاملە پوستى، قارىمۇچ، پىلپىل قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسى 20 گرامدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى ‹لىسانىل ئاساپىر›، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى

قەلقەل، كۇنجۇت، ئاق كۆكناردىن ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، ھەسەل پۈتۈن 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 تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 4 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**ئەسكەرتىش:**

ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىش لازىم. ئىترىفىل سەغىرى (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، مىزاجىنى تەڭشەپ تۇرۇش، شۇنىڭدەك مەجۇنى كەلكەلانەج I (تەركىبى: مازەرىيۇن ‹مۇدەپپەر قىلىنغان›، سېرىق ھېلىلە پوستى 17 گرامدىن، ئەپسەنتىن ئۇسارىسى ئون گرام، چىغىرتماق يىلتىزى، كاسنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۆچۈكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسى ھەرقايسىسى يەتتە گرامدىن، پۇنۇس، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىندىن 50 گرامدىن ئېلىپ، پۇنۇس، خىيارشەنبەر ۋە تەرەنجىبىنلەرنى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، ئۈستىگە قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى كەلكەلانەج II (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، لىسانىل ئاساپىر، پىلپىلمۇيە، زىرە، ھىندى تۇزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى، لاھور تۇزى، پىلپىل، جۇۋنە، رەۋەن ھەرقايسىسى ئون گرامدىن، تۇربۇت 30 گرام، ئامىلدىن 960 گرامدىن ئېلىپ، ئامىلىنى 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 كۇنجۇت 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، ئۇستىقۇددۇس، سىساليۇس، كامادرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر ۋە سەكبىنەج 26 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئىدە، ئۇستىقۇددۇس، دۇقۇ ۋە ئىكلىلىلمىلىكتىن 22 گرام، پەتەر ئاساليون، ئارپىبەدىيان ۋە قەردمانا، ئەپيۇن 17 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاسارۇن ئون گرام، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۈچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى

پەرپىيون ۋە مۇقەل 22 گىرامدىن، سۇزاپتىن يەتتە گىرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16
گىرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن ئۈچ باراۋەر ئېلىپ، يېلىم
دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۈستىگە يېلىم دورىلارنى
قويۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، چىنە - 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 گىرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم بېرىلىدۇ.

بەرەسنى داۋالاش جەريانىدا ۋە داۋالاشتىن كېيىن خېلى بىر مەزگىلگىچە قۇۋۋەتلىك
تاماقلارنى بېرىش، ياۋا قۇشلار (ئۆلار، كەكلىك، كۆك كەپتەر باچكىلىرى) نى كاۋاپ
قىلىپ بېرىش، سۈت، قېتىق ۋە بېلىق گۆشى، تۇزلانغان گۆشلەر ھەمدە بەلغەم كۆپەيتى-
دىغان 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 تۇتۇپ، ئۇنىڭ قېنىنى بەرەس دېغىغا قايتا - قايتا سۈركەش لازىم.
ئاندىن يىلاننىڭ قورسىقىنى يېرىپ، ئىچىگە بەلگىلىك مىقداردا شاھتەررە چۆپىنى تىقىپ،
يىلان قورسىقىنى قايتا تىكىپ، سۇس ئوتتا كاۋاپ قىلىنىدۇ، ئاندىن شاھتەررەنى چىقى-
رىپ ئېلىپ، داغ چۈشكەن تېرىگە سۈركەپ بېرىش لازىم.

زۇفتى رۇمى، شورا، قىزىل قىچا، ئاق ۋە قارا خەربەق، جىنكۈۋزى، 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 قوتۇرەدەك قېلىنلىشىپ قالىدۇ،
قىچىشىدۇ.

**داۋاسى:**

ئالدىنقى تۈرنى داۋالاشتا مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل

ھېلىلىسى ۋە ئۇستىقۇددۇستىن 33 گىرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گىرام-دىن، غارىقۇن ئۈچ گىرام، سەبرىدىن يەتتە گىرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ كىلوگىرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇلىدۇ. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا سۈيى ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن، سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. مائۇلجەبىن (تەركىبى: ئەفتىمۇن، ئۇستىقۇددۇس ھەرقايسىسى 33 گىرامدىن، ھېلىلە پوستى 66 گىرام، شاھتەررە، گاۋزىبان، بىستىپايەج، سانا، بادرەنجى بۇيا 17 گىرامدىن، غارىقۇن، تۇربۇت يەتتە گىرامدىن، سىركە 26 گىرام، ئۆچكە سۈتى 40 گىرام، شېكەر 33 گىرام، تەرەنجىبىن 66 گىرام، بادام مېغىزىدىن 33 گىرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇن، ئۇستىقۇددۇستىن باشقىلىرىنى سىركە بىلەن ئۈچ چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن ‹ئەفتىمۇننى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويۇلىدۇ› ، ئۇستىقۇددۇسنى قوشۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە شېكەر، تەرەنجىبىن، سۈتنى قويۇپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يانجىپ قوشۇپ ‹تەرەنجىبىننى ئالدى بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈش 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، گۆڭگۈرت، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بىستىپايەج، كۈندۈش، قۇستە تەلخى، زاغۇنلارنى سوقۇپ، سىركە بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ چېپىلىدۇ.

كېيىنكى تۇرنى 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 چۆككەن غەيرىي تەبىئىي ماددىلار (قان، سەۋدا) نىڭ بۇخاراتلىرى سەۋەب بولىدۇ. بەزىلىرى قىزىتمىلار (مەسىلەن: تۆت كۈنلۈك قىزىتما) ھامىلىدارلىق، ھەيز توختاپ قېلىش، كۈن نۇرىدا كۆيۈش، جىگەر كېسەللىدىن كېيىن پەيدا بولۇپ چىقىدۇ. سەپكۈن ئاتا - ئانىدىن مىراس بولۇپ قېلىشىمۇ 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. ئەكسىچە بەزى كىشىلەردە مەڭگۈگە تۇرۇپ قالىدۇ، كۆن نۇرى ئاستىدا يۈرگەندە 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، كۈندۈش 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 كۆشتىسىدىن 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 يۈرسە بولىدۇ. ھۆل ئەنجۈر بولمىسا، ئەنجۈر قېقىنى بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ قايىنتىپ، تەمى چىقىرىلسا بولىدۇ.

## 34 . مەڭ

تۇغما مەڭنى داۋالاپ ساقايتقىلى بولمايدۇ. مەڭنىڭ بەزىلىرى كىشىلەر، بولۇپمۇ ئاياللار ئۈچۈن زىننەت بولىدۇ. داۋالاش ھاجەتسىز. ئەگەر كۆپ بولۇپ كەتسە ياكى جاراھەتلەنسە، ئالدى بىلەن بەدىنىنى 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 تومۇرلاردىن 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، زەرنىخ ۋە سىركە قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ تېرىگە قويۇش كېرەك.

## 36. تېرە رەڭگىنىڭ بۇزۇلۇشى

تېرە رەڭگىنىڭ ئەسلىدىكى تەبىئي ھالىدىن ئۆزگىرىپ كېتىشى تۆۋەندىكى بىر قانچە قىسىمغا 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 خىلتلاردىن 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 خىلتلارغا مۇناسىۋەتلىك زەھەرلىنىش ئالامەتلىرىمۇ روشەن بولىدۇ. بۇ خىل تېرە رەڭگىدىكى ئۆزگىرىشلەرنى داۋالىمىسىمۇ يۈرەك، 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 سۈيۈق ئۇماچتەك ھالغا كەلتۈرۈپ سۈرتۈلىدۇ.

4) بەدەن رەڭگىنى ئۆزگەرتىش تەسىرىگە ئىگە دورىلاردىن جۇۋىنە، زىرە ۋە باشقىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن بەدەن رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. دورىلار توختىتىلغاندىن كېيىن تەدرىجى ساقىيىپ كېتىدۇ.

5) ئۇزاق كېسەل بولغۇچىلار ۋە بەدىنى ئورۇقلاپ كەتكەنلەرنىڭ رەڭگىمۇ ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. بۇنداقلارغا ئوزۇقلۇققا باي تاماقلارنى بېرىش ۋە مائۇللەھمى بېرىش لازىم («جۇدەتكۈچى قىزىتما» غا قاراڭ). تۇخۇمنى چالا پىشۇرۇپ قەنت ۋە سۈت بىلەن بېرىش كۆپايە قىلىدۇ.

ئومۇمەن، بەدەن رەڭگى بۇزۇلۇشنىڭ قايسى تۈرى بولسۇن، ئىتىرىفىل كەبىر بېرىلسە نەتىجىسى ياخشى.

## 37. تېرە يېرىلىش

تاشقى تەرەپتىن كۈن نۇرى، قۇرغاق ھاۋا، شامال، توپا - چاڭ، سىرتتىن ئىشلىتىلگەن 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:**

ھۆللەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە مايلاردىن بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، گۈل يېغى، توخۇ، ئۆردەك ياغلىرىنى كالا يىلىكى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ياغلاش كۇپايە قىلىدۇ. ئىچكى سەۋەبلەردىن بولسا، يېمەك - ئىچمەكلىرىدە بەدەننى ھۆللەندۈرۈشكە دىققەت قىلىشى لازىم. دورىلاردىن بېھى سىركەنجىۋىل ۋە سىركەنجىۋىل ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ. مەستىكى، قەلەي كۈشتىسى 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 مەدەستانىنى 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 دۈمبىلىرىدە كۆرۈلىدۇ.

تېرە قۇرغاقلىشىپ بېلىق قاسىراقلىرىدەك قاسىراقلىشىپ قېلىنلىشىدۇ. بۇنىڭغا ئەگە-
شىپ ئومۇمىي بەدەندە ئۇيقۇسىزلىق، ئويچانلىق، ھەر خىل يامان خىياللارنى قىلىش،
جۆيلۈش ھادىسىلىرى كېلىپ چىقىدۇ، ئەس - 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 ھەركىتى تېز ۋە كىچىك
بولىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، قورسىقى ئاغرىپ، ئىچى سۈرىدۇ.

**داۋاسى:**

بېھى سىركەنجىۋىلى ۋە مائۇلجەبىن (تەركىبى: ئەفتىمۇن، ئۇستىقۇددۇس ھەرقايسى-
سى 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 ئۇستىقۇددۇستىن باشقىلىرىنى سىركە بىلەن ئۈچ چوڭ چىنە سۇغا
چىلاپ قويغاندىن كېيىن ‹ئەفتىمۇننى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويۇلىدۇ›، ئۇستىقۇددۇسنى
قوشۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە شېكەر، تەرەنجە-
بىن، سۈتنى قۇيۇپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يانجىپ 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)، مائۇلجە-
بىن بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن تۆۋەنكى نۇسخىدىكى دورا ماددىنى سۈرۈپ
تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، كابىل
ھېلىلىسىنىڭ پوستىلىرى 46 گرامدىن، قارا ھېلىلە 23 گرام، ئامىلە 17 گرام،
ئۇستىقۇددۇس 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، سۇمبۇل 17 گرام، شاھتەررە ئۈچ گرام، بىستىپايەج 13
گرام، ئۇشنە ئون گرام، خىيارشەنبەر 33 گرام، سىركە 66 گرام، شېكەر 530 گرام،
لاچىندانە ئون گرام، بىدمىشكى ئەرقى، گاۋزىبان ئەرقى، بادرەنجى بۇيا ئەرقى، قەلەم-
پۇر، دارچىندىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، سىركە ۋە ئەرەقلەرگە
بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى ئۈچ كىلوگرام سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ
شېكەرنى سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ) كۈنىگە 132 گرامدىن، يېرىم ئىسسىق

هالدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نۇسخا: توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، كالا يىلىكى 13 گرامدىن، ئاق موم، زىغىر، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ئۈچ گرامدىن، كۇنجۇت يېغى 13 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىر، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى 33 گرامدىن، كەترا، نىشاستە ھەرقايسىسىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن زىغىر، ئىسپىغۇل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ۋە شۇمشىلارنى سۇغا چىلاپ شىرىنىسى (لۇئابى) نى چىقىرىپ، كەترانى سوقۇپ، نىشاستە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ياغلارنى تۆمۈر قاچىدا قىزىتىپ، ئۈستىگە ئاق موم سېلىپ، ئېرىگەندە لۇئابلارنى قۇيۇپ، لۇئابلارنىڭ سۈيى قالمىغاندا سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، شىشە 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 سۈرگە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قاپاق مېغىزىدىن چىقارغان ياغ، بادام يېغى ۋە بىنەپشە ياغلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ باشقا سۈركەش كېرەك ياكى ئاق لەيلى، پۇرچاق، نوقۇت ئۇنى، ئىسپىغۇل لۇئابى 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 «تۈلكە كېسىلى» دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. تۈلكىلەر-نىڭ تۈكى چۈشۈشكە 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:

غەيرى تەبىئىي خىلتلارنىڭ تېرە چاچ يىلتىزلىرىغا تەسىر قىلىشى يەنى بەلغەم ياكى

قاننىڭ كۆيۈشى سەۋەب بولىدۇ. چاچ چۈشۈشنى داۋالاش مۇمكىن. تېرە قاسىراقلىشىپ چۈشۈش كېسەللىنىڭ[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 كۈچلۈكلۈك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. سەپرادىن بولغانلىرىدا بەدەن سېرىق ۋە ئورۇق، تېرە يىرىك بولىدۇ؛ قاندىن بولغانلىرىدا باش ئېغىر، ئاغزى تاتلىق، كۆزى قىزىل ۋە چاچ چۈشكەن جاينىڭ رەڭگىمۇ قىزىل كېلىدۇ؛ سەۋدادىن بولغانلىرىدا تېرە 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 مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، دورىدىن تۆت ئىلىكچە ئۇستۇن قايناق سۇغا 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، شەھمەنزەل، سوقمۇنيادىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ ‹غارىقۇننى 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›، سوقمۇنيا 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 كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ) دىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن، 3 ~ 7 ~ 11 دانىدىن 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، سوقمۇنيادىن 1.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

---

① تېرە قاسىراقلىشىپ چۈشۈش كېسىلى دوختۇرلۇقتا تېرە چۈشىدىغان تېرە ياللۇغى دەپ ئاتىلىدۇ.

سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ 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 يۇگەي ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقىدىن 16 گرامدىن، پۇنۇس 82 گرام، تەرەنجىبىندىن 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، چۇچۇكبۇيا 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 ھۇزۇز، كۆپۈكى دەريا، ھەببۇلئاس سۈيى، ئاق لەيلىگۈلى، بۇغداي كېپىكى شىرىلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش كېرەك.

قان ماددىسى غالىب بولغاندا، ھىجامەت قويۇپ، نىلۇپەر، بىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنى چىلان شەربىتى بىلەن بېرىپ، سىرتتىن سۈركەشكە سەۋدا ماددىسى غالىبلىقىدىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

سەۋدا ماددىسى غالىب بولغاندا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅱ (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىلە ھېلىلىسى ۋە ئۇستۇقۇددۇس 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 تەييارلاپ، سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن)، سېلىپ تەييارلىنىدۇ) دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. مائۇلجەبىن (تەركىبى: ئەفتە-

مۇن، ئۇستىقۇددۇس 33 گىرامدىن، ھېلىلە پوستى 66 گىرام، شاھتەررە، گاۋزىبان، بىستىپايەج، سانا، بادرەنجى بۇيا 17 گىرامدىن، غارىقۇن، تۇربۇت يەتتە گىرامدىن، سىركە 26 گىرام، ئۆچكە سۈتى 40 گىرام، شېكەر 33 گىرام، تەرەنجىبىن 66 گىرام، بادام مېغىزىدىن 33 گىرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇن، ئۇستىقۇددۇستىن باشقىلىرىنى سىركە بىلەن ئۈچ چولۇك چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن ‹ ئەفتىمۇننى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويۇلىدۇ › ئۇستىقۇددۇسنى قوشۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە شېكەر، تەرەنجىبىن، سۈتنى قۇيۇپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يانجىپ قوشۇپ، ‹ تەرەنجىبىننى ئالدى بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈش كېرەك › ) دىن 1 ~ 2 پىيالىدىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈش، بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. بۇ خىلدىكى چاچ چۈشۈشلەرگە 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 بىرلەشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

## 2. چاچ سۇنۇپ چۈشۈش

چاچلار چۈشكەندە سۇنۇپ چۈشۈشتىن ئىبارەت بولۇپ، بەدەندە چاچلارنىڭ ئۆسۈشىگە ياردەم بەرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. جۇدەتكۈچى قىزىتما، ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان كېسەللىكلەر، يەل يارا (سىفلىس) لاردا ئۇچرايدۇ. تاز كېسىلىدىمۇ چاچلار سۇنىدۇ.

**ئالامىتى:**

بەدەن ئورۇق، ئىشتىھا تۇتۇلغان بولۇپ، چاچ، ساقاللار سۇنۇپ چۈشىدۇ. چاچ چۈشكەن 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 بولغانلىردا تازنى داۋالاش بىلەن

بىللە ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ۋە ھەمىشباھار 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 ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستۇقۇددۇستىن 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 ئېتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن، سېلىپ تەييارلىنىدۇ) ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇق بولسا سۈرگە 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، 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 ھەر كۈن كەچقۇرۇن بىر قېتىم 3 ~ 7 ~ 11 دانىدىن 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 كۆمىلاچ تەييارلاپ، غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈرۈپ ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) دىن ھەر كۈنى ئاخشىمى بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىپ، ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئىترىفىل كەبىر (تەر-كىبى: 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 سىر-كەنجىۋىل 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، ئۇسما، پىنىلەرنى قوشۇپ قايناتقان سۇ ياكى بۇغداي كېپە-كى، ئاق لەيلىنى قايناتقان 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 ئاقىرىش-نىڭ سەۋەبى قاننىڭ 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: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستلىرى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 33 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكـ تىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) دىن 5 ~ 7 گرامغىچە ياكى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى ناشتىدا بىر دانە ھېلىلە مۇراباباسى بېرىلىدۇ. چاچ ۋاقتىسىز ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە چاچنىڭ قارىلىقىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، مەجۇنى بالادۇر Ⅱ (تەركىبى: سۇمبۇل، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، زەپەر، سەلىخە، سازەج ھىندى، ئەفتىمۇن، ئىزخىر، ھەببى بىلسان، زىراۋەندە، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، سەبرە، مۇقەل ھەرقايسىسى 26 گرامدىن، بالادۇر ھەسلى①، 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، سۈيىگە ھەسەل سېلىپ قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىچىلىـ دۇ. جاۋارىش جالىنۇس (تەركىبى: سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قېلىن دارچىن، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، زەپەر، ئاقمۇچ، پىلپىل، دەريا قۇستى، سەئدى ھىندى، ئۇدى بىلسان، ھەببۇلئاس، ئاسارۇن، قەسبۇزەرىرە يەتتە گرام، 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 ئۇنىڭغا 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، ئۇستىقۇدـ دۇس، سىساليۇس، كامادرىيوس، مەستىكى، پىلپىل، ئاسارە لەھيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، 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، ئارپىبەديان ۋە قەردمەنا، ئەپيۇندىن 17 گرامدىن، رۇم بەديان ۋە ئاسارۇن ئون گرامدىن، ئاقاقىيا 13 گرام، سەقەنقۇر ئۈچ گرام، ھۇپارىقۇن 15 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرسى پەرپيۇن ۋە مۇقەل 22 گرامدىن، سۇزاپتىن يەتتە گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 16 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمى دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋىرىدە ئېلىپ،

① بالادۇر ھەسلى: بالادۇرنى قىزىتىلغان ئامبۇر بىلەن قىسىپ تۇرۇپ ئېقىتىپ چىقارغان شىلىمشىق سۈيى بولۇپ، زەھەرلىك تەسىرى كۈچلۈك، بەدەنگە تېگىپ كەتسە كۆيدۈرىدۇ. تۈتۈنى بۇرۇنغا كىرىپ كەتسىمۇ زەھەرلەيدۇ. ئىشلەشتە بۇ نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن 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 قېتىمدىن دائىم ئىچىپ يۇرۇشكە بۇيرۇلىدۇ. بۇ جەھەتتىن تۆۋەندىكى نۇسخا مەخسۇس چارە ھېسابلىنىدۇ:

نۇسخا: سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە 33 گرامدىن، كۇندۇر، لوبان، تاباشىر ھەرقايسىسى 16 گرامدىن، پىلپىل بىر گرام، زەنجىۋىل، ئېگىر، قىزىلگۈل ھەرقايسىسى 0.5 گرامدىن، ئاق سەندەل، كاسىنە ئۇرۇقى ئون گرامدىن، ھەسەل 0.2 گرام، ھېلىلە مۇراببادىن 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 مۇراببادىن سېلىنىپ، 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 شۈلتىسى ئاز سۇ بىلەن يۇيۇش پايدىلىق. يالاڭۋاش يۇرۇش چاچ چۈشۈشكە مەلۇم دەرىجىدە سەۋەبچى بولىدۇ. چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلارنىڭ ئۈنۈمى خېلى ياخشى:

قارا ھېلىلىنى قايناتقان سۇ، تىرمىس سۈيى، تاتلىقياڭيۇ (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 قايناتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ، شىشە

قاچىلاردا ساقلاپ، لازىملىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

چاچنى ئۇزارتىش ئۈچۈن، باشنى دائىم ئامىلە قايناتقان 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 تاتلىقياڭيۇ سۈيىگە سوقۇلغان قىچىدىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

چاچ ئۈندۈرۈش ئۈچۈن، كونا زەيتۇن يېغى، قەيسۇم چۆپىنىڭ كۆلى 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، زەرنىخ 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، شۈكران، مېھرىگىياھ كۆلى 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 زۇپتى رۇتەب، ئۆچكە تۇۋىقىنىڭ كۆلى ۋە قومۇش يىلتىزلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ چېپىش كېرەك.

### 2. تىرناق ساغرىپ قېلىش

تىرناقلارغا سېرىق رەڭلىك داغلار چۈشۈپ تىرناق رەڭگىنى ئۆزگەرتىپ قويىدۇ. قان

ئازلىق ئېغىر كىشىلەردە ۋە سەپرا غالىب كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

**داۋاسى:**

قان ئازلىق روشەن بولسا، قان كۆپەيتكۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. بەدەننى سەپرادىن 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 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، ئۇستىگە 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 چۇرۇكلىشىپ سۇنىدۇ. كۆپىنچە تاز كېسىلى بارلاردا بولىدۇ.

**داۋاسى:**

سەۋدانىڭ كۆيۈشى سەۋەب بولغانلىقى ئۈچۈن، ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (تەركىبى: ئەفتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى ۋە ئۇستىقۇددۇستىن 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 ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن›، سېلىپ، ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەدەننى ھۆللەندۇرۇشكە تىرىشىلىدۇ؛ موم يېغى، ئۆردەك ياغلىرى بىلەن ياغلاش ۋە 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) 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 يانجىپ تىرناق ئۈستىگە قويسا بولىدۇ.

## 4. تىرناقنىڭ باشقا زەخىملىنىشلىرى

1. تىرناق يانجىلىپ كېتىش، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشلار بىلەن تىرناقنىڭ يانجىلىپ 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 چەلەڭنى سوقۇپ، ئېرىتىلگەن ئۆچكە يېغى قوشۇپ قاينىتىپ، سۈيى قالغاندا ئېلىپ تىرناققا چېپىش لازىم. بۇ تىرناقنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ. ئەگەر تىرناق جاراھەتلەنگەن بولسا، ئەنزىرۇتنى سوقۇپ جاراھەت ئۈستىگە سېپىش كېرەك.

2. تىرناق تۈۋىنىڭ قىچىشىشى: تىرناق تۈۋى قىچىشقاندا ماش، پۇرچاق قاينىتىلغان سۇ بىلەن تىرناقنى ۋە تىرناق تۈۋلىرىنى يۇيۇش، زۇفتى رۇمىنى سۇ بىلەن چېپىش ياكى ئەنجۈرنى سوقۇپ چېپىش لازىم.

3. تىرناقنىڭ سۇنۇشى: تىرناق خۇددى سىڭىر تېشىدەك قات ـ قات بولۇپ سۇنىدۇ، بۇ كۆپىنچە قان ئازلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: گۈلقەنت بىلەن سىركەنجۇبىل ۋە مائۇلئۇسۇل V (تەركىبى: كاسىنە 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 ئۇستۇقۇددۇس 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 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 ئۇيۇپ قېلىش: تاشقى زەخىملىنىش تۈپەيلىدىن تىرناق

ئاستىغا قان چۈشىدۇ.

داۋاسى: زۇفتى رۇمى، قىزىل زەرنىخ، پەتەرئاساليون، بىنەپشە قاتارلىقلارنى سىر-كە بىلەن قوشۇپ چىپىش لازىم.

## 5. سەينەك

تىرناق ئەتراپى گۆشىنىڭ يىرىڭلىق ياللۇغى سەينەك، كۆكىنە (ئەرەبچە داخەس) دەپ ئاتىلىپ، خېلى كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكتۇر. بارماق ئىرىقچىسى تېرە ئاستى گۆشلىرىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

مەزكۇر جاي قىزىرىپ ئىششىيدۇ، لوقۇلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ، ياللۇغلىنىش پۈتۈن بارماقنى قاپلايدۇ، بەدەن هارارىتى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ، شۇ تەرەپ قولتۇقتا يۇمشاق چۈشىدۇ، ۋاقتىدا داۋالانمىسا تىرناق چىقىپ كېتىدۇ.

**داۋاسى:**

سۇرگە 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 ئوتتا كۆمۈپ پىشۇرۇۋېلىپ، قىزىق هالدا بارماقنى پاتۇرۇلىدۇ. بارماقنى شۇ جايغا تىقىپ تۇرۇپ بارماق تېگىپ قويۇلىدۇ ياكى كالا ۋە قوينىڭ يېڭى ئوت خالتىسىغا زەهەرلەنگەن بارماق تىقىپ تۇرۇش كېرەك.

ئەگەر تىرناقنى چىقىرىۋېتىشكە توغرا كەلسە، ئالدى بىلەن مەلهەمى 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) نى تىرناق ئۈستىگە قويۇپ، ئارقىدىن زەرنىخ، جاۋاشىر ۋە ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ تىرناققا قويۇلسا، تىرناق چۈشۈپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بارماقنى ۋە تىرناقنى مۇهاپىزەت قىلىش چارىلىرى بىلەن يېڭى تىرناق ئۆستۈرۈلىدۇ.

# ئون يەتتىنچى باب باشقا كېسەللىكلەر

## 1 § . تەر كېسەللىكلىرى

### 1. كۆپ تەرلەش

كۆپ تەرلەش تۆۋەندىكى سەۋەبلەردىن بولىدۇ:

بەدەندىكى سۇيۇقلۇق ھەددىدىن زىيادە كۆپىيىپ، بەدەننىڭ ئۈنى سىرتقا ھەيدىشى؛ بەدەندە تارتىش ۋە تۇتۇش 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 تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىز بولغاندا، كۆپ تەرلەش تۈپەيلىدىن كۆڭلى ـ كۆڭگە ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ ۋە ئاسانلا چارچايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

**داۋاسى:**

تاماقنى قۇۋۋەتلىك، ئەمما مىقدارىنى ئاز بېرىش، تۇزلۇق گۆش بىلەن ئوزۇقلاندۇ-رۇش، ئەمگەكنى كۆپرەك قىلىش، گۇرۇچ، سۇماق، يۇمغاقسۇت، ماش، چىلانلارنى قايىنىتىپ ئىچىشكە بۇيرۇش، ئاز ـ ئازدىن بىر قانچە قېتىم شەربىتى خەشخاش بېرىش لازىم. تاشقى تەرەپتىن چېچىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەردىن بىرى بېرىلىدۇ:

1) موزا، قەلەي كۆشتىسىنى گۈلاب بىلەن سۈرۈپ چېچىش:

2) ئانارگۈلى، ھەبىئۇلئاس، قىزىلگۈل، رۇسۇت، ئاقاقىيا ۋە كۆندۈرلاردىن بىر قانچىسىنى ياكى بىرىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چېچىش كېرەك.

3) كاللەكبەسەي سۈيى، لىمون سۇلىرىنى كاپۇر بىلەن چېچىش 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، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ خاس ياغ قالغاندا شىشىگە 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 — ھىڭ ۋە ئۇنىڭ يىلتىزى، سامساق قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغۇچىلاردا ئۇچراپ، كۆپىنچە سۈركىلىپ تۇرىدىغان ئەزالار يەنى قولتۇق، چاتراق، ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ ئاستى قاتارلىق جايلاردا بىلىنىدۇ.

**داۋاسى:**

سۈرگە بېرىش ئارقىلىق بەدەننى كېرەكسىز ماددىلاردىن تازىلاش ۋە مىزاجنى ئېتىدالغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن سىركەنجىۋىل بېرىش، پات - پات يۇيۇنۇپ تۇرۇش لازىم. ماش، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ۋە گۈلى، چىغىرتماق يىلتىزى، يوپۇرمىقى، ئاق سەندەللەرنى قاينىتىپ بەدەننى يۇيۇش كېرەك. ئۈشنە، 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 (غەشى) كېسىلىگە سەۋەبچى بولىدۇ.

قان تومۇرلار ئاسانلا قانايدىغان، قان توختىمايدىغان ۋە تېرە ئاستىلىرىغا قان چۈشىدىغان ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ. يۈرەك ئەتراپىغا ياغ توپلىشىپ، يۈرەك سىقىلىش، خەفەقان كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئەر ياكى ئايالنىڭ پەرزەنتسىزلىكىگە سەۋەبچى بولۇشى

مۇمكىن. پالەچلىككە ئېلىپ بېرىشى، ئاشقازان سەۋەبىدىن بولىدىغان ئىچ سۈرۈشكە سەۋەب بولۇشى ئېھتىمال. بۇلاردىن باشقا، سېمىز ئادەمنىڭ كېسىلىگە ئاسان باھا بەرگىلى بولمايدۇ، چۈنكى زەھەرلەنگەن ئەزانى بىلىش تەس ھەم سېمىز كىشىلەر تاسادىپىي ھاللارغا، مەسىلەن: رىيازەت، ئاچلىق، تەشنالىق ۋە قىزىتمىلىق كېسەللەرگە دېگەندەك چىداشلىق بېرەلمەيدۇ.

داۋاسى:

سۈرگە 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، قورۇقلۇق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ياغلارنى مەسىلەن: قۇستە يېغى، پەرپىيۇن يېغى، سېرىقچېچەك يېغى قاتارلىقلارنى بەدەنگە سۈركەشكە، 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 گرامدىن، ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋىرىدە، 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 تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 4 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىش لازىم ۋە ئىترىفىل سەغىرى (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 دائىم ئىچىشكە بېرىش، ئارىلاپ مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى (تەركىبى: زىرە ‹بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قورۇتۇلغان› 594 گرام، قارىمۇچ 99 گرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 132 گرامدىن، بۆرە ئەرمىنى ‹توغرىغۇ› 33 گرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۇمبۇل 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 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 ئورداں، 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 سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ 3 ~ 6 ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ) دىن كۈنىگە بىر قېتىم 1.5 گرام ياكى ئۈچ 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 ئۈچ 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) ناچارلى-شىپ ئورۇقلايدۇ.

2) قوبۇل قىلغان ئوزۇقلۇق يېتەرلىك بولسىمۇ، ئۇنى سىڭدۈرۈش ناچارلىقىدىن كىشى ئورۇقلايدۇ. بۇنداق كىشىلەر يېگەن قۇۋۋەتلىك نەرسىلەر چوڭ تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىدۇ - دە، بەدەن بەھرىمەن بولالمايدۇ.

3) تاماقتا ئوزۇقلۇق ناچار بولۇپ، بەدەن ئۇنى قوبۇل قىلمىغاندىمۇ كىشى ئورۇقلاي-دۇ.

4) مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشلىرى ئىشتىھانى تۇتىدۇ، ھەزىمنى بۇزىدۇ، بۇلارمۇ ئورۇق-لاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5) باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ، بولۇپمۇ جىگەرنىڭ زەھەرلىنىشى ۋە چاۋا قان تومۇرلى-رىدىكى 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 ھېس قىلىدۇ. تېرە قۇرغاقلىشىپ، قارىيىپ، سارغۇچ تۈس ئالىدۇ، كىشى ماغدۇرسىزلىنىدۇ. ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە ھېچقانداق كېسەللىك ئالامىتى بولماي تۇرۇپ، سەۋەبسىز ھالدا ئورۇقلاش ئېغىرلىشىۋەرسە، سەرتان كېسىلىدىن گۇمان قىلىپ تەكشۈرتۈش لازىم.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن سەۋەبىنى يوقىتىش، ئوزۇقلۇقلاردىن ھۆل ۋە ياغلىق نەرسىلەر بېرىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مۇنچىغا كىرىش، بەدەننى ھۆللەندۈرۈش خۇسۇسىيەتلىك ماي دورىلار بىلەن مۇۋاپىق مايلاپ تۇرۇش، يېتەرلىك دەم ئېلىش لازىم. تۆۋەندىكىلەرنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ:

1) پۇرچاق جىنسىدىكى دانلار، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، ئارپا سۈيى، ئانار سۈلىرىنى يالغۇز ياكى بىرىكتۈرگەن ھالدا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا تېز سەمرىشكە ياردەم بېرىدۇ.

2) چىلان بىلەن قۇرۇق ئۈزۈمنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، يېتەرلىك سۇ بىلەن ياخشى قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ ئېلىپ، بادام مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبىنى ئوتتا بىرئاز قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، چىلان ۋە ئۈزۈم سۈيىگە سېلىپ قاينىتىپ، تازا قايناپ سۈيى قالماي ھالۋىدەك بولغاندا، ئۈستىگە بىر ئاز بىنەپشە يېغىنى قوشۇپ، ھالۋا تەييارلاپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

3) نوقۇتنى ئاقلاپ، يېگى سۈتكە چىلاپ، سۈتنى تامامەن ئىچىپ بولغاندا نوقۇتنى قۇرۇتۇپ، ئاقلانغان ئارپا، گۇرۇچ، بۇغدايلاردىن بىر ھەسسە، چىلانغان نوقۇتتىن ئون ھەسسە ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۈت ۋە قەنت بىلەن قاينىتىپ، ئۈستىگە بىرئاز قۇرۇق ناننى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھالۋا تەييارلىنىدۇ. بۇ سەمرىشنىڭ ياخشى چارىسىدۇر. تېز كۈندىلا روشەن نەتىجە بېرىدۇ.

نۇسخا: ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، كۆكنار ئۇرۇقى، ئورمان ياڭىقى (پىندۇق) ھەر بىرى 16 گرامدىن، ھەببى مۇھلەپ، زەنجىۋىل، گۇلدارچىن، دارچىن، شاقاقۇل، سىيادان، بوزىدان، زەپەر ئون گرامدىن، بادام مېغىزى، شېكەر 528 گرامدىن، كۇنجۇت يېغى يەتتە گرام، گۈلابتىن بىر چوڭ چىنە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ (بادام مېغىزىنى ئايرىم ئوبدان يانجىپ سالسا بولىدۇ)، گۈلاب، شېكەر قوشۇپ، ئوتتا قاينىتىپ، كۇنجۇت يېغىنى ئاز - ئازدىن قاينىتىپ قوچۇپ، ھالۋا تەييارلاپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

## § 3 . ئۇششۇك ۋە كۆيۈك

### 1. ئۇششۇك

سوغۇق تەسىرى بىلەن بەدەننىڭ قىسىملىرى (قول، پۇت، بۇرۇن، قۇلاقلار) نىڭ ئۇششۇپ قېلىشى، چىرىش ۋە ئۇفۇنەتلىنىشى ئۇششۇك يارىسى دېيىلىدۇ.

**داۋاسى:**

ئۇششۇگەن جاي كۆكەرگەن ھالىتىدە تۇرۇپ تېخى ئۇفۇنەت ھاسىل قىلمىغان (قارا رەڭگە كىرمىگەن) بولسا، زەيتۇن يېغى، كۇنجۇت يېغى، يەسمەن ياغلىرىنى قوشۇپ ياغلاشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىششىغان، قارايغان بولسا بۇغداي سامىنى، سېرىقچېچەك، گۈل سەۋسەن، چامغۇر، بەسەي، يالپۇز، ئەمەن، مەرزەنجۇش، شۇمشا، زىغىر، بابۇنە، ئىكلىلمىلىكلەردىن بىرىنى ياكى بىر قانچىسىنى بىرلىكتە قاينىتىپ، سۈيىنى ئۇششىگەن جايغا قويۇش، ماشنى يۇمشاق سوقۇپ، ھاراق بىلەن يۇغۇرۇپ ئۈستىگە قويۇش، ئەگەر ئىششىق بولسا، ئۈستىگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. ھىجامەتتىن كېيىن گىلى ئەرمىنىنى ھەسەل ۋە سىركە بىلەن قوشۇپ چېپىش، بىر سائەتتىن كېيىن ھاراق ۋە سىركىنى بىرئاز قىزىتىپ يۇيۇش مۇمكىن. ئۆلگەن گۆشلەرنى چۈشۈرۈش 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 چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن يېڭى گۆش ئۈندۈرۈش ئۈچۈن تەدبىر قىلىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بولمىسا، يېرىپ زەرداپ ۋە بۇزۇلغان ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاپ، جاراھەتكە تېگىشلىك تەدبىر قىلىش؛ ئەگەر ئۇششۇك ئېغىر بولۇپ ئەتراپىغا كېڭىيىپ، قارىداپ ماڭسا، باشقا چارە، تەدبىرلەر كار قىلمىسا، شۇ ئەزانى قارايغان جايىنىڭ يۇقىرىسىدىن كېسىپ تاشلاش ۋە جەرراھىيە 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 ھاللاردا سۇ كۆتۈرۈلۈپ چىقمايدۇ. بۇنداق ھاللاردا يەرلىك ھارارەتنى پەسەيتىش يېتەرلىك، مەسىلەن: داكىدەك بىر نەرسىنى سوغۇق سۇ بىلەن ھۆلدەپ سوغۇق ئۆتكۈزۈلىدۇ ياكى مۇزدەك سۇغا تەكرار - 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 سۇ كۆتۈرۈشىنىڭ 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. ئۈچ گرام كاپۇرنى سوقۇپ، بىر پىيالە قېتىققا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش مۇمكىن. ماشنى ئاقلاپ قىزىلگۈل بىلەن قاينىتىپ، ماش ئوبدان پىشقاندىن كېيىن، بىر ئاز ئارپا، ئاق لەيلىگۈلى ۋە غولى، ھەمىشباھارلارنى سوقۇپ، بىرئاز سۇ بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سىقىپ سۈيىگە بىرئاز كۆك يۇمغاقسۈت سۈيى، قەلەي كۈشتىسى ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇق ئۇماچتەك دورا تەييارلاپ كۆيگەن جايغا سۈركەش مۇمكىن. كۆيگەن جاي سۇ 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، ئۇپىنى قويۇپ 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، سۇ ئالغان قاچىغا سېلىپ، تازا مالتىلاپ ھەرىكەتلەندۈرۈلىدۇ. قاچىسىنىڭ تېگىگە ئورناپ قالغان ھاك يۇيۇلغان ھاك بولىدۇ. بۇنى يەنە قايتا يەتتە قېتىم سۇ بىلەن چايقىغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

توخۇ سۆڭىكى بىلەن تۇزنى تۆمۈر قاچىغا سېلىپ، كۆيدۈرۈپ، ئۇلارغا يۇمشاق سوقۇلغان گۈرۈچ، ئۇپىلارنى قوشۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش كېرەك. بۇنىڭغا بىنەپشە يېغى قوشۇلسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

2 . قايناق سۇدا كۆيۈش: بۇنىڭدا ئوتتا كۆيگەندىكىگە ئوخشاش چارە قىلىنىدۇ. سوغۇق سۇ قۇيۇش ياكى داكىدەك بىر نەرسىنى مۇز سۈيى (ياكى كۆل سۈيى) بىلەن نەمدەپ كۆيگەن جايغا قويۇش لازىم. كۆل سۈيىنىڭ ئۆزىنى كۆيگەن جايغا تۆكۈش كېرەك. كۆل سۈيى تەييارلاش ئۈچۈن، ئوتۇن كۈلىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تىندۇرۇلىدۇ. ئۈستىدە سۈزۈلۈپ چىققان سۇنى 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 سۇركەشمۇ مۇمكىن.

3. **كۆن نۇرىدا كۆيۈش:** كاپۇر مەلھىمى ۋە سىركە مەلھىمى سۇركەشكە بېرىلىدۇ.

سىركە مەلھىمىنى تەييارلاش ئۇسۇلى:

مەدەستان 287 گرام، زەيتۇن يېغى 594 گرام، ئۆتكۈر سىركىدىن 891 گرام ئېلىپ، بۇلارنى تۆمۈر قاچىغا سېلىپ، سۇس 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 تېبابەت دورىلىرى ئىچىدە بالادۇر سۈيىدە كۆيۈش كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى قايناق سۇدا كۆيگەنگە ئوخشاش بولۇپ، سۇ كۆتۈرۈپ چىقىدۇ ۋە ئېغىر جاراھەتلىنىدۇ. سېرىق زەرداب سۇ ئاقىدۇ. بۇنداق ھاللاردا ئالدى بىلەن سۇلۇق قاپارتمىنى يېرىش ۋە زەخىملەنگەن جايدىكى يىغىلغان زەردابنى چىقىرىش ئۈچۈن ھىجامەت قويۇش ياكى گۆشنى تىلىش بىلەن زەخىملەنگەن جايغا سىركە مەلھىمى قويۇش كېرەك. يەنە ھەر خىل تېزاپلاردا كۆيۈپ قېلىش مۇمكىن. بۇنداق چاغدا دەرھال شۈلتىلىق سۇ بىلەن ئەستايىدىل يۇيۇش، ئاندىن يۇقىرىقىدەك چارىلارنى كۆرۈش لازىم.

## § 4 . جاراھەت ۋە يارا

### 1. جاراھەت

تېرە ياكى گۆش ۋە سۆڭەك پۈتۈنلۈكىنىڭ بىرەر بۇزۇلۇشى جاراھەت دەپ ئاتىلىدۇ. جاراھەت يىرىڭلىسا يىرىڭلىق جاراھەت (قۇرۇھ) دەپ ئېيتىلىدۇ.

جاراھەتلەر كىچىك، چوڭ، ئاددىي (بەدەن مىزاجلىرى بۇزۇلمىغان)، مەركىزىي قىسمى ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن (جاراھىتى غايىر)، جاراھەت مەركىزىدىن بۇزۇلغان توقۇلمىلار ئاجراپ چۇشۇپ تۇرىدىغان (جاراھىتى مۇنخىله) ۋە ئىككى گىرۋىكىنى يېقىنلاشتۇرغىلى بولمايدىغان دېگەندەك تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

جاراھەتلەر ئەسلىدە تاشقى كېسەللەر ئىلمى (ئىلمي جەرراھىيە) گە مۇناسىۋەتلىك بولسىمۇ كىتابىمىزدا بۇ ھەقتە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز.

باشقۇرغۇچى ئەزالاردا بولىدىغان جاراھەتلەرنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەس. مەسىلەن: يۈرەك، 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 ھېق تۇتۇش ۋە كۆكۈل ئايىنىش 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 ئاچرىغان گۆشلەرنى ئېلىۋېتىش ھەمدە ماددا يىغىلىپ قالمىسۇن ئۈچۈن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كاسىنە ياكى يۇمغاقسۈت سۈيىدە سۈرۈپ، جاراھەتكە ۋە جاراھەت ئەتراپىغا چېپىلىدۇ ۋە سەندەل گۈلابى بىلەن نەمدەلگەن داكا پارچىسىنى قويۇپ تېڭىلىدۇ. يېڭى گۆش ئۈندۈرۈش ئۈچۈن، خۇنسىياۋشان ئىككى ھەسسە، مۇرمەككى، سەبرە، كۇندۇر 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 ئۈندۈرگۈچى دورىلارنى سېپىپ تولدۇرۇش كېرەك.

ئەگەر جاراھەت يۈزى كەڭ ھەمدە يىرىڭلىق بولسا، يىرىڭنى قۇرۇتقۇچى، نەملىكنى يوقاتقۇچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: كۇندۇر، سەبرە، زىراۋەندە، ئىرسا (چىغىرتماق يىلتىزى)، كۇمۇش ئىقلىمياسى، 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 كۆرسىتىپ ئۆتكەن گۆش ئۈندۈرگۈچى دورىلارنى سېپىش لازىم. بۇنىڭدا قۇرۇتقۇچى خۇسۇسىيەتلىك ۋە ئېچىشتۇرمايدىغان ئەمەن، موزا، ئانار گۈلى، سەبرە ۋە زەرچۇۋىلەرنى ئىشلىتىش مۇمكىن. بۇنىڭغا سېرىق 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 (يۈرەكتىن كەلگەن قان) بولسا يارىلانغان جاي يۇقىرىقىدەك بىر تەرەپ قىلىنىدۇ. كۆك تومۇردىن چىققان (يۈرەككە 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 ھوشىدىن كەتسە، قاننىڭ قىزىل تومۇر (شىريان) دىن چىقىۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، قان قويۇق، قارامتۇل رەڭدە سۇس چىقسا ۋە مەجرۇھ ئاسان ھالسىزلانمىسا، 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، كۇندۇر 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 ھەپتىگىچە شۇ ھالدا تۇرۇش كېرەك. بۇ چارىلار بىلەنمۇ قان توختىماي ئېقىپ تۇرسا، سۇ تەگمىگەن ھاك 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 ئۈنۈم بەرمىگەندە، كېسەلنىڭ ھالى ئېغىرلاشقاندا قوللىنىلىدۇ. ئادەتتىكى ھاللاردا كونا ۋە ئۆتكۈر سىركە ئەڭ ياخشى قان توختاتقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

## 2. يارا

ئۇيغۇر تېبابىتىدە 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 ئۆندۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە ئېغىزى ئاسانلا پۈتۈپ قېلىپ، تېگى كاما بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭغا دىققەت قىلىپ، گۆش ئۆندۈرگۈچى 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، خۇنسىياۋشان، 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 تۈرلۈك غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ 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 ئۇستىقۇددۇس 33 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج ۋە سانا 17 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرە يەتتە گرامدىن، 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 تەييارلاپ، سۈزۈلگەن دورا سۈيى ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى ‹سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن›، سېلىپ، ئىستېمال قىلىنىپ، بەدەندىكى بۇزۇق خىلتلارنى تازىلاش ۋە سىرتتىن تۆۋەندىكى مەلھەملەرنى ئىشلىتىش لازىم.

مۇرداسەڭ مەلھىمى — تەركىبى: مەدەستان، سىركە، ئانارگۈلى، موزا، زەرچىۋە، كۆيدۈرۈلگەن مىس، ئىقلىميا، زەمچە ھەر بىرى 100 گرامدىن، زەيتۇن يېغىنى 300 گرام ئېلىپ، مەدەستاننى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ۋە ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سىركە تۈگەپ ياغ قالغۇچە سۇس ئوتتا قاينىتىپ ‹دىققەت قىلىپ مالتىلاپ تۇرمىسا مەدەستان كاللەكلىشىۋالىدۇ› ، ئۇنىڭدىن كېيىن قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياغ ئىلمان بولغان چاغدا قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ) دىن ئېلىپ، يارا دائىم 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 تازىلىغان-

دىن كېيىن يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن مەلھەم بېرىلىدۇ.

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. ئوتتىن ئېلىپ، ئۇپىنى قويۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ(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 سۇيۇقلۇقلار 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 - 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، سېرىق 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 ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىچ سۈرۈش 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: خىلتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەت-

لەپ، ئىشتىھانى ئېچىس، بۆرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق يەتكۈزۈش خۇسۇسىيە-
تىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: خىلىتسىز ھۆل 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 ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە 40 گرامدىن؛ بىستىپايەج، سىرىقئوت،
ئۇستىقۇددۇس، تۇربۇت 10 گرامدىن؛ ھەسەل 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۇنۇتقاقلىق، نېرۋا ئاجىزلىقى، سەۋدادىن بول-
غان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

## 4. مەجۇنى لوغانىزىيا

تەركىبى: كامادىرىيۇس، ئۇستىقۇددۇس، چاڭگاك، قەلەمپۇر، سەبرى، بىستىپايەج
30 گرامدىن؛ ئاچچىقتاۋۇز، ئېگىر، تاغ پىيىزى 40 گرامدىن؛ رۇم بەديان، غارىقۇن
35 گرامدىن؛ سوقمۇنىيا، قارا خەربەق 7 گرامدىن؛ جاۋشىر، سازەچ ھىندى، پىلپىل،
سۇمبۇل، دارچىن، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، ئۇشەق، قەردمانە، ئىزخىر، مەستىكى، ئاسا-
رۇن، قۇندۇز قەھرى 15 گرامدىن؛ ھەببى بىلسان20 گرام، ھەسەل 1600 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلنى قىيام قىلىپ
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا، سەپرا خىلىتلىرىنى سۈرۈش خۇسۇ-
سىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن كېلىپ چىق-
قان تېرە كېسەللىكلىرىگە ھەم 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 مەستىكىنى ـ ئايرىم ئايرىم سالايە قىلىپ، تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئايرىم سالايە قىلىغان دورا تالقانلى-رىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپرا خىلىتىنى سۈرۈش؛ تۇسال-غۇلارنى ئېچىش، بەدەننى قىزىتىش، پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش. خۇسۇسىيىتىگە ئىگە

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان قۇلۇڭ-جى، ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 6. مەجۇنى ئۆشبە

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، ھېلىلە كابىلى، 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، ياللۇغ 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 خۇبسۇلھەدىد

**تەركىبى:** خۇبسىلھەدىد، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلى پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، سەئدى كوفى، شەترەنجى ھىندى، سۇمبۇل 30 گرامدىن؛ سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، كۇدە ئۇرۇقى 15 گرامدىن؛ سېرىقماي 60 گرام، ئىپار 3 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى قائىدە بويىچە تازىلاپ، تالقانلاپ، ئاۋۋال سېرىقمايىنى چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن ئىپار، خۇبسىلھەدىد 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 ساقىلى، رۇم بەدىيان، مۇقەل 10 گرامدىن؛ سېرىق ھېلىلە، سەبرى، غارىقۇن 15 گرامدىن؛ ھەسەل 300 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** رەۋەن، سەبرىدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى سېلىپ، ئاخىرىدا رەۋەن، سەبرىنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئېچىش، نورمالسىز خىلىتلارنى سۈرۈش، سۈيدۈك ھەيدەش، قاندىكى مايىنى ئېرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** پۈتۈن بەدەنلىك سۇلۇق ئىششىق، قەۋزىيەت، بوۋاسىر، زىيادە سېمىزلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 9. مەجۇنى سازەچ

تەركىبى: چۆپچىن، ئۆشبە، سازەچ ھىندى 50 گرامدىن؛ قوۋزاقدارچىن 30 گرام، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، سۆرۈنجان، 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: تۇسالغۇلارنى ئېچىش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، ئارتۇق ھۆللۈك-لەرنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تۇسالغۇلارنى 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 كابلى، پوستى ھېلىلە زەرد، پوستى بەلىلە، ئاملە 20 گرامدىن؛ ئۇدسەلىب، ئاقىرقەرھا 10 گرامدىن؛ قىزىل ئۈزۈم 200 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ئۈزۈمنى 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؛ سوقمۇند-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، ئۇدبىلسان، بوزۇغا 25 گرامدىن؛ كامادىرى-

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، نېرۋىلارنى 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، كامادرىيۇس، ئەفتىمۇن، ئىپىز دارچىن 20 گرامدىن؛ مۇرمەككى، سەكبىنەج، يۇمىلاق زىراۋەندە، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، پىلپىل، دارچىن، جاۋشىر، 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 مايىنى 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 چەككىلەپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** ئۈچەيدىكى تۇسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى قىزىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، يەل ۋە ئىششىق تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** قولۇنجى، چوڭ ـ كىچىك بوغۇم ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم، 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 14. مەجۇنى چۈپچىن

**تەركىبى:** چۈپچىن 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، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** چوڭ بوغۇم ئاغرىقى، جۈملىدىن بارلىق ئەزالارنىڭ 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، ئۇغرىتىكەن، ئالۇچا، بەدىيان 25 گرامدىن؛ سېرىقئوت 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 كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئەرقى بەدىيان ياكى قايناق

سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 16. مەجۇنى ئەقرەپ

تەركىبى: كاكىنەج 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 تالقانلارنى 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 بەديان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 17. مەجۇنى مۇقەل

تەركىبى: ئامىلە، ھېلىلە كابىلى، سېرىق ھېلىلە، قىچا ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، ئۇستىقۇددۇس 6 گرامدىن؛ مۇقەل 40 گرام، قەنت 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مۇقەلنى پىياز سۈيىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قەنتنى قىيام قىلىپ، ھەممە دورىلارنى سېلىپ 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، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 30 گرامدىن؛ مەستىكى رۇمى، گۇلدارچىن، ئاقىرقەرھا، ئاسارۇن، ئۇدخام، سۇمبۇل، پىلپىل، زەپەر 10 گرامدىن؛ ئىپار بىر گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ئىپار، مەستىكىلەرنى سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن قالغان دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل تارقىتىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئۇچەيلەرگە 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، كۇدە ئۇرۇقى 6 گرامدىن؛ قارىمۇچ 3 گرام، سامساق 12 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** سامساقنى ئېزىپ، سۇتكە 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 تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 20. مەجۇنى قەنبىل

**تەركىبى:** قەنبىل، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئامىلە پوستى، ياغچى 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، ھېلىلە كابىلى 90 گرامدىن؛ رەۋەن، بەدىيان، ئەنجۈر قېقى، كۆدە ئۇرۇقى 30 گرامدىن؛ تەرەنجىبىن 20 گرام، ھەسەل، شېكەر 150گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: خىيارشەنبەرنى ئايرىم چىلاپ شىرىنىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭدا شېكەرنى 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: سۈئلەپ مىسرى 35 گرام، بادام مېغىزى 60 گرام، قىزىل بەھمەن،

جۇزبۇۋا، بەسباسە، بەدىيان 30 گرامدىن؛ خولىنجان، دارچىن، ئۇدبىلسان، ئاق بەھمەن 20 گرامدىن؛ قارىمۇچ، بەزرۇلبەنجى، پەرفىيۇن، سۇمبۇل، ئەنبەر، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر 10 گرامدىن؛ ئەپيۇن 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، ئەپيۇن قاتارلىقلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاغرىق پەسەيتىش، ئىشتىق 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 ئەپيۇن

**تەركىبى:** ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، ئىتياكىقى، 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، ئەپيۇن 10 گرامدىن؛ ئىپار 3 گرام، ھەسەل 300 گرام، ناۋات 20 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئىپار، زەپەر، ئەپيۇنلارنى ناۋات بىلەن سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** مەنىي تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** سۈرئىتى ئىنزال ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم، بەش گرامدىن ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىستېمال 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 ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 27. مەجۇنى كۈندۈر II

**تەركىبى:** كاۋاۋچىن، كۈندۈر، سۆئلەپ، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، مەستىكى، جۇۋنە 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 مەستىكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** تۇتۇش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىينى قويۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** بۆرەك ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش، مەنىي بالدۇر كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 28. مەجۇنى مۇمسىك مۇقەۋۋى

تەركىبى: ئىپار بىر گىرام، ئەنبەر 4 گىرام، دارچىن، مەستىكى رۇمى، جوز، سۇمبۇل، ئۇدخام، نانخا، كەندىر يوپۇرمىقى، قۇشقاچ مېڭىسى، لىسانىل ئاساپىر، بادام يېغى، زەپەر، كاۋاۋچىن 10 گىرامدىن؛ سۆئلەب مىسرى 8 گىرام، خەشخاش پوستى، شاھى بەللۇت 25 گىرامدىن؛ ھەببۇنىل 15 گىرام، ناۋات 150 گىرام، ھەسەل 600 گىرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن ھەببۇننىلنى بادام يېغىغا بىر كۈن چىلاپ، ئاندىن باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ، ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، مەستىكىلەرنى سالايە قىلىپ، ناۋات، ھەسەللەرنى ئېرىتىپ بولغاندىن كېيىن ئۈستىگە سېلىپ، ئاخىرىدا باشقا تالقان دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، قوزغاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەنىي بالدۇر كېتىش، باھ ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر ۋاخ، ئۇخلاشتىن بۇرۇن 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 29. مەجۇنى سالاجىت

تەركىبى: سالاجىت 15 گىرام، مەرۋايىت، تاباشىر 6 گىرامدىن؛ كەھرىۋا، جىنتىيانا، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، سارغايتىلغان موزا 10 گىرامدىن؛ پىلپىل، سەئدى كوفى، سۆئلەپ مىسرى، لىسانىل ئاساپىر، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، شاقاقۇل، نىشاستە، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، دارچىن 16 گىرامدىن؛ تەمرى ھىندى مېغىزى، ئاق مەۋسەل، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، چىگىت مېغىزى 30 گىرامدىن؛ ھەسەل 600 گىرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قىيام قىلىپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قوزغاش، بۆرەكنى كۈچلەندۈرۈش، 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 كۈندە بىر قېتىم 3～5 گىرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 30. مەجۇنى ماددەتۇلھايات

**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 ئارىلاشتۇ. رۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** تەبىئەت ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** مېڭە، ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقى، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، سىيدۇك، مەنىي تۇتالم[illegible] سلىق، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى ۋاخ، 5~7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 31. مەجۇنى زەنجىۋىل

**تەركىبى:** زەنجىۋىل، سىرىقماي، 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، سۇمبۇل، سەئدى كوفى 6 گرامدىن؛ ھەسەل 1200 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** زەنجىۋىلنى توغراپ، سۈتكە سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سىرىقمايغا سېلىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ئاخىردا باشقا دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئەڭ ئاخىردا 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، سۈرئەتى 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، چۇچۇكبۇيا 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، تۇسالغۇلارنى 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، چۇرۇنجى 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 سوغۇق-چان 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

ئۈرۈقى 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، يويۇلغان لوك 15 گرامدىن؛ جوز، رەۋەن، قەلەمپۇر، قاقىلە، بەدىيان، ئۇشنە، سۇمبۇل، زەپەر، تاغ پىيىزى، زەرنەپ، شەترەنجى ھىندى، دارچىن 10 گرامدىن؛ مۇرمەككى، ئىگىر، زورۇمباد، دورۇنجى ئەقرەب، كەرەپشە ئۇرۇقى، زاغۇن، پىياز ئۇرۇقى، كۇدە ئۇرۇقى، جىنتىيانا، قەردمانە، پەرەنجەمىشكى، 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 ئالدىن ئايرىم سالايە قىلىنغان زەپەر، مەستىكى، قۇندۇز قەھرى ۋە سەبرىنى قوشۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا رەۋەن تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** باش ئاغرىقى، مېڭە ئاجىزلىقى، ئۇنتۇغاقلىق، مالىخولىيا، سەرئى، بوۋاسىر، بوغۇم ئاغرىقى ۋە باشقا غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن 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 ئۇنتۇغاقلىقتا 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، سازەچ 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 دانىدىن؛ 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 قايناتىپ، 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 كەلتۇرۇش، يۇرەككە خۇشلۇق كەلتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۇرەك ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇيقۇ-

سىزلىق، يۈرەك چالاڭغۇراش، قان ئازلىق، يۈرەك 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 دانىدىن؛ قاقىلە، گىلى مەختۇم، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، لاجۇۋەرد، گىل ئەرمىنى، سۇمبۇل، نارمىشكى گرامدىن؛ مەرۋايىت، كەھرىۋا، زەپەر، گاۋزىبان، مەستىكى رۇمى، دارچىن، پىلە غوزىسى، ئاپېلسىن پوستى، ئاق بەھمەن، زورەمبات، ئۈشنە قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، زىخ، سېمىزئوت ئۇرۇقى، پەرەنجمىشكى، تاباشىر، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 7 گرامدىن؛ ئاق سەندەل، ئود ھىندى، دۇرۇنجى ئەقرەب، قىزىلگۈل 10 گرامدىن؛ ھۆمماز 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 ھۆمماز شەربىتىدە قىيام قىلىپ، ئەنبەر، زەپەر، ئىپاردىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن، سالايە قىلىنغان ئىپار، ئەنبەر، زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك قاتارلىق رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك، مېڭە، جىگەر ئاجىزلىقى، ئىچ سۈرۈش، ھەر خىل بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 39 . مەجۇنى مۇپەررىھى دىلكۇشاد

تەركىبى: ئىپار، ئەنبەر، زورەمبات، كاپۇر 2 گرامدىن؛ دۇرۇنجى ئەقرەب 10 گرام، كۈمۈش ۋاراق 20 دانە، ياقۇت، ئود قىمارى 4 گرامدىن؛ كەھرىۋا، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، قىزىل بەھمەن، دارچىن، سازەج ھىندى 3 گرامدىن؛ ئاق بەھمەن، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، گىل ئەرمىنى، تاباشىر 7 گرامدىن؛ مەرۋايىت، بادرەنجى بۇيا، تۇرۇنجى

پوستى، پىستە پوستى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، فەرەنجمىشكى، گاۋزىبان، ئامىلە 6 گرامدىن؛ زىخ شىرىسى 40 گرام، زەپەر 5 گرام، ئاپپلسىن 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 تەييارلىنىدۇ.

**تەييارلىنىش خۇسۇسىيىتى:** يۈرەكنى 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؛ سۈمبۈل، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، پەرەنجمىشكى، 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، ئىپارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، قاننى جانلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۈرەك چالاڭغىراش، يۈرەك 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، يۇمشاتقان 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:** يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش؛ خۇشلۇق كەلتۈرۈش، قان- تومۇرنى كېڭەيتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۈرەك چالاڭغىراش، يۈرەك 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، كاسنىە ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت، ئاق سەندەل، زىخ 6 گرامدىن؛ ياقۇت، قاراسونا ئۇرۇقى 5 گرامدىن؛ ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانىدىن؛ قەنت 250 گرام، بېدىمىشكى ئەرقى، قىزىلگۈل ئەرقى، نېلۇپەر ئەرقى 100 مىللىلىتىردىن.

**ياساش ئۇسۇلى:** قەنتنى ئەرەق سۇلىرىدا ئېرىتىپ، قايىنتىپ قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا سالايە قىلىنغان ئەنبەر، كۈمۈش ۋەرەق، ئالتۇن ۋەرەقلەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا يۇمشاق سوقۇلغان دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ھارارەت پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئىسسىقتىن بولغان تۈرلۈك يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 43 . مەجۇنى داۋائىمىشكى بارىد

**تەركىبى:** قىزىلگۇل خەمىكى، تاباشىر، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، پىلە، گاۋزىبان گۇلى، مەرۋايىت، كەھرىۋا، زىخ، بېھى ئۇرۇقى، مارجان، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل 15 گرامدىن؛ فۇپەل 10 گرام، ئىپار 2 گرام، گىل ئەرمىنى 3 گرام، ئەنبەر، كۇمۇش ۋەرەق 6 گرامدىن؛ ئالتۇن ۋەرەق 3 گرام، قەنت 680 گرام، ئالما سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى 30 مىللىلىتىردىن، بىدمىشكى ئەرقى، قىزىلگۇل ئەرقى 15 مىللىلىتىردىن.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئىپار، ئەنبەر، تاباشىرلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، مەرۋايىت، كەھۋىۋا، مارجاننى كۇشتە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، مېۋە سۇلىرى بىلەن ئەرەقلەردە ھەسەلنى قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا ئىپار، ئەنبەر، كۇمۇش ۋەرەقلەرنى ئايرىم - ئايرىم سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا تالقانلارنى سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** يۈرەك، مېڭە، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۈرەك 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، غولجاڭ، زىرە 10 گرامدىن؛ زەنجىۋىل، ئوردان، رەۋەن 15 گرامدىن؛ مەستىكى، قەسبۇززەرىرە 30 گرامدىن؛ روبىبسۇس 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، مايىنى ئېرىتىش، يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: زىيادە سىيمىزلىك، 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، كامادرىيۇس 25 گرامدىن؛ زۇپا، پىلپىل، ئۈزۈنچاق زىراۋەندە 15 گرامدىن؛ غۇلجاك 10 گرام، رەۋەن، چاكىكاك، جۇئدە، ئىزخىر 7 گرامدىن؛ جىنتىيانا، يۇمىلاق زىراۋەندە، سەبرە، سۇمبۇل 35 گرامدىن؛ ئۇردان، ھەببى بىلسان، نىپىز 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، مايىنى 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 سىيمىزلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 46. مەجۇنى دەبدۇلۋەرد

تەركىبى: سۇمبۇل 10 گرام، مەستىكى، زەپەر، دارچىن، ئىزخىر، ئاسارۇن، تاتلىق قۇستە، غاپەس، سېرىقئوت ئۇرۇقى، لوك، كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئۈزۈن زىراۋەندە، ھەببى بىلسان، ئۇد غەرقى، قەلەمپۇر، لاچىندانە 15 گرامدىن؛ قىزىلگۈل 20 گرام، ھەسەل 900 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ياللۇغ قاي-

تۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئىستىسقا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى 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، بۇۋاسىر قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 1~3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 48 . مەجۇنى ئىستەمخىقۇن

**تەركىبى:** ئۈزۈنچاق زىراۋەندە، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، جۇۋىنە، زىرە، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى، تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى، ھىڭ، ئاسارۇن، ئەپسەنتىن، پىننە، ياپۇز، قۇستە 15 گرامدىن؛ ھۇماما، مۇرمەككى، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، مەستىكى 40 گرامدىن؛ ھەسەل 1100 گرام.
**ياساش ئۇسۇلى:** مەستىكىنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىردا مەستىكىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
**خۇسۇسىيىتى:** جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، غەيرى تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى تازىلاش، ئىششىق تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، سۇلۇق ئىششىق، غەيرى تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 49. مەجۇنى سۇمبۇل

**تەركىبى:** سۇمبۇل 10 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى، جىنتىيانا، ئوردان، ئاق تاباشىر، تاتلىق قۇستە، باقىلا، 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، رۇبىبسۇس 10 گرامدىن؛ ھەسەل 300 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** رۇبىبسۇسنى چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ ئېرىتىپ ئۈستىدىن بىلسان يېغىنى قۇيۇپ، ئۈستىدىن 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 جەمەرنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر قېتىش، سۇلۇق 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، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، بېھى ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ قەنت 150 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ لۇئابىنى 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 بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتەل، كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك 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 بوشىتىپ، ياللۇغ قايتۇرۇش، يۆتەل توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتىلىش، دەم سىقىش، كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، زىققە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 54. مەجۇنى زۇپائى كەبىر

تەركىبى: زۇپا، پىرسىياۋشان، بادام مېغىزى، چىلغۇزا مېغىزى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 30 گرامدىن؛ ئەپيۇن 45 گرام، جاۋشىر، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قىيامى، سېرىق ھېلىلە قىيامى، ھېلىلە كابىلى پوستى، بەلىلە، ئامىلە، قارا ھېلىلە 12 گرامدىن؛ غاپەس، مۇرمەككى، زەپەر، زىرە، قۇندۇز قەھرى، بەزرۇلبەنجى، پەرپىيۇن، قۇستە، قەدىرمانە، خەشخاش ئۇرۇقى، خەشخاش پوستى، تاغ تىكىسىنىڭ مۇگگۇزى 10 گرامدىن؛ ھەببى بىلسان، سەمغى ئەرەبى، ئۇد بىلسان، مەستىكى، دارچىن، ئىزخىر، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەديان، ئەپسەنتىن ئۇرۇقى، جۆيۇز، پىلپىل، كەتىرا، شاقاقۇل، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، زەنجىۋىل، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ھەببى قەلقەل، كۇندۇر، 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 سىقىش ۋە باشقا نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 2 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 55. مەجۇنى نانخا

تەركىبى: جۇۋىنە، سۆئتەر، 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 ئۈچەيىنى 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: ئاملە 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 ئاملەنى سۈتكە بىر كۈن چىلاپ، ئەتىسى يۇيۇپ، باشقا سۇغا 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 سۈرۈشنى 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، سۇمبۇل، قاقىلە 17 گرامدىن؛ مەرۋايىت 15 گرام، بادرەنجى بۇيا 10 گرام، لاچىندانە، زەرنەپ، زىخ، بەسباسە، جويۇز، دارچىن، مىخ دارچىن، زەپەر، سازەچ ھىندى، بىخ مارجان، ئۇدھىندى 7 گرامدىن؛ ماكلانغان پىلە 30 گرام، شېكەر 200 گرام، ھەسەل 700 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر بىلەن ھەسەل- نى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ، سوۋۇغاندا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنى- دۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، بەدەن قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىشتىھاسىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، ھەزىم بۇزۇ- لۇش، 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 سۇپارى

تەركىبى: سۇپارى 60 گرام، نىشاستە، دارچىن، قەلەمپۇر، لاچىندانە، سۇمبۇل، تاتلىق بادام مېغىزى 50 گرامدىن؛ كالا سۇتى، سېرىقماي، 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: بۆرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي ۋە ئاق خۇن توختىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇشۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىنسىي ئاجىزلىق، سۇرئىتى 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، جۇۋنە، سەۋزە ئۇرۇقى، ئارپىبەديان 40 گرامدىن؛ كەرەپشە يىلتىزى، مەستىكى رۇمى، ئاقىرقەرھا 10 گرامدىن؛ ئۇدخام 7 گرام، بىستىپايەج 5 گرام، ھەسەل 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەرنى سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەپ، قىيام قىلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە زەپەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك ۋە دوۋساقنى كۈچەيتىش، جىگەر، تالنىڭ سوغۇقلۇقىنى قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، يەل ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۆرەك ئاجىزلىقى، دوۋساق ئاجىزلىقى، سۈيدۈك تۇتۇلۇش ۋە يەل تارقىتىش، جىگەر، تالنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 61. مەجۇنى ھالۋائى بەيزە

تەركىبى: تۇخۇم سېرىقى 30 دانە، پەنەرمايە، بادام مېغىزى 45 گىرامدىن؛ چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، پىننە، سۆرۈنجان 10 گىرامدىن؛ پىستە مېغىزى 100 گىرام، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، قىزىل تۇدەرى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، جوز، سەۋزە ئۇرۇقى، ئاق تۇدەرى، لىسانىل ئاساپىر، زەنجىۋىل، سۇمبۇل ھىندى، قەرنەپىل، كۇنجۇت، بېدە ئۇرۇقى، پىلپىل، دارچىن، ھەلىيون ئۇرۇقى، مەستىكى رۇمى، ھەببى قەلقەل، خولىنجان، سەئدى كوفى، ياڭاق مېغىزى، زورەمبات، دۇرۇنجى ئەقرەبى، بەسباسە 15 گىرامدىن؛ ئالتۇن ۋاراق، سېمىزئوت ئۇرۇقى 25 گىرامدىن؛ پىندىق مېغىزى 60 گىرام، نارجىل 40 گىرام، زەپەر 7 گىرام، ئۈزۈم 500 گىرام، سۆئىلەپ 40 گىرام، چامغۇر مېغىزى 150 گىرام، كۈمۈش ۋاراق 50 دانە، ھەسەل 3 كىلوگىرام.

ياساش ئۇسۇلى: لوبۇبى كەبىر 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: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 62. مەجۇنى رىگىماھى

تەركىبى: سەقەنقۇر 50 گىرام، چامغۇر ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، قارىمۇچ، تاغ پىيىزى، ئاقمۇچ 5 گىرامدىن؛ رىگىماھى 60 گىرام، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، قۇشقاچ مېڭىسى، ئارپا 25 گىرامدىن؛ پىياز ئۇرۇقى 15 گىرام، چىلغوزا مېغىزى 100 گىرام، ھەسەل 1100 گىرام.

ياساش ئۇسۇلى: رىگىماھىنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلار تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: باھ ۋە بۆرەكنى كۈچەيتىش، 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؛ ئاقمۇچ، دارچىن 3 گرامدىن؛ تاتلىق بادام يېغى 50 مىللىلىتىر، كەندىر يېغى 120 مىللىلىتىر، شېكەر 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئىپار، ئەنبەر، زەپەرنى سالايە قىلىپ، قالغان 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 خۇسۇ-سىيىتىگە 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، قارىمۇچ، 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 لۆئلوۋى

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 - 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 - 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، باقىلە، 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 بىدمىشكى 300 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئىپار، ئەنبەر، زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، ھەسەل، شېكەرنى ئەرقى بېدىمىشكىدا قىيام قىلىپ، ئۈستىگە 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 خۇسۇسىيە-تىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** بۆرەك ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىقى، باھ ئا-جىزلىقى، 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، چىلغوزا 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 تەرەنجە-بىن 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، سېرىقچېچەك، 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 - ئايرىم ھالدا سالايە قىلىنىدۇ، سەبرى يۇمشاق ئېزىلىدۇ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، سوۋۇغاندا زەپەر تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا تالقانلارنى قوشۇپ، ئاخىرىدا سەبرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، بەدەننى قىزىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سوغۇقتىن بولغان چوڭ - كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، پالەچ، رەئشە، 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، ئۇستۇقۇددۇس، 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: ئازاراقىنى مۇدەببەر قىلىپ، كەتىرا ھەم مېغىزلىق دورىلار ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ھەممە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، بەدەندىكى زىيادە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، سۈيدۈك مەنىي تۇتۇش، پەي ۋە مۇسكۇللارنى چىڭىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەز ئۆسمىلىرى، بوغۇم كۆمۈرچەكلىرى ئۆسۈپ قېلىش، ئىسترخا، پالەچ، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، مەنىي تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 75 گرامدىن تاماقتىن كېيىن كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 71. مەجۇنى سۆرۈنجان

**تەركىبى:** سۆرۈنجان 20 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، ئاقمۇچ، 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 - 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 خىلتىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، رېماتىزم، بەل ئاغرىقى، پۇت - قول ئېغىرلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** تاماقتىن كېيىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 73. مەجۇنى سوم

**تەركىبى:** ساماساق 200 گرام، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قەلەمپۇر، دارچىن، كاۋاۋچىن، جوز، ئاقىرقەرھا، خولىنجان 60 گرامدىن؛ زەپەر 6 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە، سۈت 1000 مىللىلىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** ساماساقنى ئېزىپ، سۈتكە چىلاپ قايناتىپ، 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:** كۈندە 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، جۇۋنە، 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 هۇماما

**تەركىبى:** ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، هۇپارىقۇن، كامادرىيۇس 15 گرامدىن؛ هۇماما، پەرەنجىمىشكى 60 گرامدىن؛ دارچىن، سۇمبۇل، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇئىدە، 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 قۇۋۋەتلەش، 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، زورەمەبات، 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، ماهى روبيان، خولىنجان، شاقاقۇل، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، تەرەنجىبىن، كۇنجۇت، 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، مەخ-سۇس ئاشقازان - ئۈچەي 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 زەرىرە، 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 سوقۇپ، مەستىكى، مۇرمەككلەرنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ سوقۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قەنتنى قىيام قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاش-تۇرۇپ، ئاندىن سالايە قىلىنغان زەپەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، باشقا تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** خىلتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەش، ئاغرىق قالدۇرۇش، ئىچ توختىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل ھەيدەش، پەي - مۇسكۇللارنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان، ئۈچەي ئاغرىقلىرى؛ جىگەر كېسەللىكلىرى، مۇپاسىل، بوۋاسىر، ئىشتىھاسىزلىق، ياد-پاش 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، قىلىن دارچىن، مەستىكى، زەنجىۋىل 10 گرامدىن؛ لاچىندانە، گۇلدارچىن 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:** خىلىتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش؛ ئىشتىھانى ئېچىش، بەدەننى قىزدۇرۇش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** خىلىتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك ئاجىزلىقى؛ ئىشتىھاسىزلىق، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، قورساق ئېسىلىش، ئىچى سۈرۈش، باش ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا، رەئشە 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 پىلپىلى، 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:** خىلىتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** خىلىتسىز 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 گۇل بىلەن بىللە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 4 . جاۋارىش زەنجىۋىل Ⅱ

**تەركىبى:** قەلەمپۇر، گۇلدارچىن، 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 ئۈچەيىنى قۇۋۋەتلەپ، ئاشقازاننى قىزىتىش، يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھەزىمنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئاشقازان سوۋۇش، ئۈچەي 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:** تۆمۈر كېپىكى 35 گرام، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلى، شەترەنجى ھىندى، كەرەپشە ئۇرۇقى، گۇلدارچىن، سۇمبۇل، جۇيۇز، 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، يۈرەك، مېڭە ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** قان ئازلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى، مېڭە، جىگەر ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ـ 15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 6. جاۋارىش كۇمۇنى 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 ياللۇغى، ھەزىم ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 7. جاۋارىش كۇمۇنى II

**تەركىبى:** زىرە 150 گرام، زەنجىۋىل، سوزاپ 60 گرامدىن؛ قارىمۇچ 45 گرام، بۆرە ئەرمىنى 15 گرام، ھەسەل 1000 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئاشقازاندىكى سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئاشقازان ۋە جىگەر ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، قورساق ئېسىلىش، ئۈچەينىڭ ھەزىم خىزمىتى سۇسلىشىش، ھەيز ۋە سۈيدۈك تۇتۇلۇش، 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 مەستىكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** مەنىي تۇتۇش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىچى سۈرۈش، 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 يۇمغاقسۈت 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، قۇسۇشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئاشقازان كېسەللىكلىرى، باش قېيىش، ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 10. جاۋارىش كۇندۇر I

**تەركىبى:** كۇندۇر، جۇۋنە 25 گرامدىن؛ ئانارگۈلى، بەللۇت، سىيادان، يۇمغاقسۇت، زىرە 15 گرامدىن؛ بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، ئامىلە 5 گرامدىن؛ ھەسەل 350 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شىپالىق رولى:** تۇتۇش، قان توختىتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاپ ئىشتىھانى ئېچىش.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** قانلىق بوۋاسىر، ئىچى سۈرۈش، ئۈچەي ياللۇغى، 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 كۇندۇر II

**تەركىبى:** كۇندۇر 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 قۇرۇتۇش 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، ئۈزۈم ئۇرۇقى، خەرنۇب، گەزمازەج، ئانارگۈلى، جۆيۈز 30 گرامدىن؛ كۈندۈر، سەئدى كوفى، مەستىكى، جۇۋنە، سۇمبۇل 15 گرامدىن؛ شېكەر 550 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** شېكەرنى قىيام قىلىپ، مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا مەستىكىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شىپالىق رولى:** تۇتۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قان توختىتىش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، يەل ھەيدەش.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئەزالاردىن قان كېلىش، ئىچى سۈرۈش، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 13. جاۋارىش سۇماق

**تەركىبى:** سۇماق 60 گرام، ھەببۇلئاس 30 گرام، ئانارگۈلى، 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 سۈرۈشنى توختىتىش، ھۆلنى پەسەيتىش.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** سەپرا مەنبەلىك كۆڭلى ئېلىشىش، ئەزالار قاناش، تولغاق، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 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 - 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، مەنىينى 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، جۆيۇز، دارچىن، پىلپىل، بوزىدان 10 گرامدىن؛ چاققاقئوت ئۇرۇقى 5 گرام، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، شاقاقۇل، قىزىل تۇدەرى، ئاق تۇدەرى، 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، جۇندى بىدەستۇر، بادرەنجى بۇيا يوپۇرمىقى، بەزرۇلبەنجى، مەرزەنجۇش، زەپەر 10 گرامدىن؛ بىلسان يېغى 7 گرام، ئەپيۇن 3 گرام، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىنى، 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 ياللۇغى، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي ياللۇغى 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، جۈز، 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 ھۆل-لۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يەل تارقىتىش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئاشقازان سوۋۇش، ئاشقازان مىزاجىنىڭ ھۆل-لۈكتىن 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 پىنىنە 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، ئاخىردا 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 كېسەللىكىگە 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 سۈرۈشنى توختىتىش، قۇسۇشنى توختىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، ھۆ بولۇش، ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام 60

مىللىلىتىر ئەرقى گاۋزىبان ياكى ئەرقى بەديان 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 ئۈچەينى قۇۋۋەتلەپ، ئاشقازاننى قىزىتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قۇلۇنجى، قەۋزىيەت، ئاشقازان، جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم (ئەتىگەندە) ، 10~15 گرام ئەرقى بەديان 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 سۈيى 150 مىللىلىتىر، ئەرقىگۇل 120 مىللىلىتىر، قەنت 150 گرام، ھەسەل 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قەنت، چەككىلەنگەن ھەسەل، ئالما سۈيى، لىمون سۈيى، ئەرقىگۇل 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 گرامدىن؛ بىخ بەدىيان، بىخ كاسىنە، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، تۇرۇنجى پوستى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، گۈلدارچىن، كاۋاۋچىن، جۇۋنە، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ زەپەر 5 گرام، ئۇشنە 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 خۇسۇسىيىتىدىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئاشقازان يارىسى ۋە ئاشقازان، جىگەر كېسەللىكلىرىگە 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 يىپلىمى، 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 دورىلارنى 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 گرامدىن؛ سۇمبۇل 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 قۇۋۋەتلەپ، ئاشقازاننى قىزىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئىشتىھاسىزلىق، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش، يۈرەك، 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، گۈلدارچىن، 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، كۆشتە 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 ئارىلاشتۇرۇپ، تالقانلارنى سېلىپ، ئاندىن كۈندۈرنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىشتىھانى ئېچىش، ئاشقازان، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئۇنتۇغاقلىق، ئىشتىھاسىزلىق، يۈرەك ئاجىزلىقى 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 مەستىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، سەپرا ۋە قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ھەزىم بۇزۇلۇش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، سەپرا ۋە قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، ئىچى سۈرۈش، ئاشقازان يارىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 27. جاۋارىش ھىلى

**تەركىبى:** ھىل كۆتىكى 10 گرام، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەديان، ئارپىبەديان 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 قېقىنىڭ 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 ئۈچەيىنى قۇۋۋەتلەش، سەپرا ۋە قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سەپرادىن بولغان ئىچى سۈرۈش، 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 ئۈچەيىنى قۇۋۋەتلەش، قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان كېسەللىكلەر، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش، ئۈچەي توسۇلۇش، سەپرا خىلتىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 30. جاۋارىش ئۇد شېرىن

تەركىبى: ئۇد ھىندى، دارچىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قاقىلە، قەلەمپۇر، خولىن-

جان، پىلپىل 15 گىرامدىن؛ ئاسارۇن، زەپەر 6 گىرامدىن؛ ئىپار 1.5 گىرام، سانا 20 گىرام، ھەسەل 350 گىرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ھەسەلنى چەككىلەپ، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا يۇمشاق سالايە قىلىنغان ئىپار، زەپەرلەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، نېرۋا ئاجىزلىق، ئاشقازان مەنبەلىك يۈرەك ئاجىزلىق، ئاشقازان مەنبەلىك باھ ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇش، ئاشقازان تۆۋەنلەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گىرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 31. جاۋارىش پىننە

**تەركىبى:** پىننە 20 گىرام، زەنجىۋىل، جۇۋىنە، زىرە، سىيادان 10 گىرامدىن؛ بەديان، قاقىلە، قارىمۇچ 6 گىرامدىن؛ ھەسەل 65 گىرام.

**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 گىرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 32. جاۋارىش قۇلۇنجى

**تەركىبى:** جۆز، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، دارچىن، بەسباسە، سەئدى كوفى، ئامىلە، لاچىندانە 30 گىرامدىن؛ ھەسەل 720 گىرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە دورا تالقانلىرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئۈچەي 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 ئەنبەرى

**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 يۈرەك ئاجىزلىقى، نېرۋا خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، ھەزىم بۇزۇلۇش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش 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 خىلتىنى سۈرۈش، ئاشقازاننى قىزىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** بەلغەم خىلتىنىڭ 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، ھەزىمنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى؛ ئاشقازان سوۋۇتۇش، ئىشتىھاسىزلىق، ھۆللۈك ئارتىپ كېتىشتىن بولغان بەدەن 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، زاراۋەندىتاۋىل 40 گرام، مامىرانچىنى، پىننە، ياپۇز، زەيتۇن دەرىخى يوپۇرمىقى 25 گرامدىن؛ ھەسەل 780 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇش، ئاشقازان ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 37. جاۋارىش نارمىشكى

**تەركىبى:** نارمىشكى، لاچىندانە، گۇلدارچىن 25 گرامدىن؛ سوقمۇنيا 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 قۇۋۋەتلەپ، 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، بەديان، 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 قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، بەدەننى قىزىتىش، مەنىي كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** مېڭە ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، بەدەن سوۋۇپ كېتىش، مەنى ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا

ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گىرامنى ئەرقى بەدىيان ياكى سەۋزە ئەرقى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 39. جاۋارىش سەقەنقۇر

**تەركىبى:** سەقەنقۇر 15 گىرام، چامغۇر، سۆئلەپ مىسرى 30 گىرامدىن؛ كۈنجۈت مېغىزى، چامغۇر مېغىزى، پىستە مېغىزى 10 گىرامدىن؛ باشپىياز ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، ئەرمىدۇن دەرىخى ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، نېپىز زەنجىۋىل، خولىنجان، پىلپىل 5 گىرامدىن؛ ھەسەل 450 گىرام.

**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 گىرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 40. جاۋارىش بالادۇر

**تەركىبى:** بالادۇر، ئاچچىق قۇستە، ناۋات، بەرەڭگە كابىلى، ھەببۇلغار 45 گىرامدىن؛ قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرى، بەلىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە، تازىلانغان ئامىلە 15 گىرامدىن؛ پىلپىل 10 گىرام، قايماق 280 گىرام، سەئدى كوفى 30 گىرام، ھەسەل 1000 گىرام.

**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، ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرۇش.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** پەي - مۇسكۇللار بوشاپ كېتىش، بوغۇم ئاغرىقى، ئىرقۇننىسا، پالەچ، لەقۋا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان - ئۈچەي خىزمىتى

سۈيلىشىپ 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 ـ كۈندۈز سۈتكە چىلاپ، ئاندىن سۈزۈۋېتىپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: چاچنى قوۋۇەتلەش، يۈرەكنى قوۋۇەتلەش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، چاچنى قارايتىش، ئۆستۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان ياللۇغى، 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، جۇۋنە 100 گرامدىن؛ ھەسەل 900 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: چاچنى قوۋۇەتلەش، 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 تالقانلانغاندىن 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 پوس- تى، تازىلانغان ئامىلە، ئاقلانغان تۇربۇت 100 گرامدىن؛ بەسباسە، مەستىكى رۇمى 10 گرامدىن؛ ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان 20 گرامدىن؛ كاسىنە ئۇرۇقى 30 گرام، يۇمغاق- سۈت 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.

**خۇسۇسىيتى:** قان تازىلاش، يەل ھەيدەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەپرا ماددىسىنى سۈرۈش خۇسۇسىيتىگە 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، سۆرۈنجان، 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، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ھەر خىل قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، تېرە كېسەللىكلىرى، بالىياتقۇ ياللۇغى، بالىياتقۇ ئىچكى پەردە ياللۇغى، بالىياتقۇ يەللىك ئىششىقى، تۇخۇم توشۇش نەيچە ياللۇغى، بوغۇم ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈنىگە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

## 3. ئىترىفىل چۆپچىنى II

**تەركىبى:** بەلىلە 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 ياللۇغى، بالىياتقۇ ئىچكى پەردە ياللۇغى، 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، سېرىقئوت، 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 ماددىسىنى 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 كابىلى پوستى، سېرىق 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 ئۇستۇقۇددۇس

تەركىبى: ھېلىلە كابىلى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، تازىلانغان ئامىلە 35 گرامدىن؛ ئەپسەنتىن رۇم، شەترەنجى ھىندى، سېرىقئوت، بىستىپايەج، ئاقلانغان تۇربۇت، ئۇستۇقۇددۇس 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 تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باش ئاغرىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىسىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 8. ئىترىفىل كەبىر

**تەركىبى:** ھېلىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، تازىلانغان ئامىلە، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى، جۇۋنە، يالپۇز 25 گرامدىن؛ سۇمبۇل، ئاترىلال، لاچىندانە ھىندى، نۆشۇدۇر، دارچىن 10 گرامدىن؛ قارىمۇچ، ئاقمۇچ، نارمىشكى 15 گرامدىن؛ نەمەك ھىندى 12 گرام، بادام يېغى 30 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، 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، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 9. ئىترىفىل ھېلىلە

**تەركىبى:** سېرىق ھېلىلە پوستى، غارىقۇن، ھېلىلە كابىلە پوستى، بىستىپايەج، ئۇستىقۇددۇس، گاۋزىبان، بەدىيان، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى 5 گرامدىن؛ بادام مېغىزى، سانا، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 10 گرامدىن؛ ئامىلە، كالا يېغى 60 گرامدىن؛ ھەسەل 300 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** غارىقۇننى سىم ئەلگەكتە سۈرۈپ ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىپ، ئۈزۈمنى تەپمە ھاۋانچا بىلەن ئېزىپ، يۇمشاق خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تالقانلاپ، تالقانلارنى كالا يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى ئاز - ئازدىن سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

**شىپالىق رولى:** توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، قان تازىلاش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** مېڭە پەردە ياللۇغى، مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، باش ئاغرىقى، قان قويۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، ھەر خىل تېپتىكى

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 تۇربۇت 20 گرام، بادام يېغى 30 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا، ئۈزۈم سۈيى 300 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: مۇقەلنى ئۈزۈم 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 - 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، ئۇستىقۇددۇس، 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:** مالىخولىيا، 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، ئۇستىقۇددۇس، ھېلىلە كابىلى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە، قارا ھېلىلە 25 گرامدىن؛ يۇمغاقسۈت 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، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە پوستى، قارا ھېلىلە پوستى، ئامىلە 12 گرامدىن؛ يۇيۇلغان لاجۇۋەر 8 گرام، مەستىكى رۇمى 6 گرام، بادام يېغى 15 گرام، بادرەنجى بۇيا، بىستىپايەج 3 گرامدىن؛ يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، سانا 75 گرامدىن؛ ھەسەل 880 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يۇمغاقسۈتنى قورۇتۇپ، باشقا دورىلار بىلەن سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلاپ، تالقانلارنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى قىزىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سوۋۇغاندا يۇمشاق سالايە قىلىنغان مەستىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۈرەك، مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش؛ تەرەتنى يۇمشىتىش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك، مېڭە، ئاشقازان ئاجىزلىقى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

## 15. ئىترىفىل دىدان

تەركىبى: ئاقلانغان تۇربۇت، ھەببۇننىل، ئاچچىق قوستە 60 گرامدىن؛ بەرەنگى كابىلى 100 گرام، قەنبىل، ئەپسەنتىن رۇمى، باقلە، سېرىقئوت، نەمەك ھىندى، سەئدى كوفى، دەرمىنى تۇركى، بىخ سەۋسەن 35 گرامدىن؛ شەھمەنزەل 30 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، سېرىقماي 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سېرىقماي 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: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 16. ئىترىفىل كىشمىش

**تەركىبى:** سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، تازىلانغان ئامىلە 10 گرامدىن؛ يۇمغاقسۈت كۆكى 15 گرامدىن؛ ئۈزۈم 60 گرام، ناۋات 100 گرام، بادام يېغى 20 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال ئۈزۈمدىن باشقا دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، تالقانلاپ، بادام يېغىدا باغلاپ، ئاندىن ئۈزۈمنى 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، جۇۋنە، زەرجىۋە، سۇمبۇل، رۇم بەدىيان، ئېگىر، قىلىن 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، ھەزىمنى 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، ئۇستىقۇددۇس 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 خىلتىنى سۈرۈش، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئاقكېسەل، بەھەق، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 20. ئىترىفىل بەرەس

**تەركىبى:** ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 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:** ئۈزۈمنى تەيمە 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:** كۈنگە 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، ئاملە 10 گرامدىن.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە 5. 0 گرامدىنقۇرس تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈش، قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى تەكشەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** قىچىشقاق، تەمرەتكە، دانىخورەك، مۇدۇر - چاقا چىقىش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن 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 ئاملە، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئاقلانغان

تۇربۇت 25 گرامدىن؛ قارا ھېلىلە 50 گرام، سېرىقئوت، قۇرۇتۇلغان قوينىڭ بويۇن يان بېزى (قوينىڭ گۆرەن بېزى) بادام يېغى 30 گرامدىن؛ بىستىپايەج، سانا 15 گرامدىن؛ غارىقۇن، زورەمبات، شەترەنجى ھىندى 10 گرامدىن؛ رۇم بەدىيان، گۈلدارچىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، مەستىكى رۇمى 7 گرامدىن؛ ھەسەل 950 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، مەستىكىنى 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 سامسىقى 15 گرامدىن؛ سېرىقئوت، مۇقەل، سەبرى، كامادرىيۇس، تاغ يالپۇزى، رۇم بەدىيان 10 گرامدىن؛ سازەج، كۇدە ئۇرۇقى، پەرفىيۇن، ئاترىلال، زەنجىۋىل، جۆئىدە، زەپەر، نېپىز دارچىن، ئاقمۇچ، سۇمبۇل، قۇندۇز قەھرى، زىراۋەندە، جىنتىيانا، ئۇستىقۇددۇس 5 گرامدىن؛ ھەسەل 700 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سوقمۇنىيا، زەپەر، قۇندۇز قەھرىنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ئاۋۋال سالايە قىلىنغان دورىلارنى، ئاندىن غارىقۇننى، ئاخىردا تالقانلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، پەيلەرنى چىڭىتىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن 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، سېرىقئوت، نېپىز دارچىن، سەبرى، زىراۋەندە، قارىمۇچ، پىلپىل 20 گرامدىن؛ مۇرمەككى، سەكبىنەج، قېلىن

دارچىن، جاۋۇشىر، تاغ كەرەپشىسى، قۇندۇز قەھرى 10 گرامدىن؛ ھەسەل ئۈچ 1400 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سوقمۇنىيا، سەبرى، قۇندۇز قەھرىلەرنى چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنى تالقانلاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** تۇسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش، ھەيز ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** تۇتقاقلىق 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، ئۇستىقۇددۇس، تۇربۇت 60 گرامدىن؛ كەتىرا 10 گرام، ھەسەل 1500 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** كەتىرا بىلەن سوقمونىيانى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوۋۇغاندا يۇمشاق سالايە قىلىنغان كەتىرا ۋە سوقمونىيانى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** تۇسالغۇلارنى 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:** ھامىلىدار ئاياللار، ئىچى سۈرگەن كىشىلەر، ھەيزدار ئاياللار، تېنى ئاجىز كىشىلەر، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان كىچىك بالىلار ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

## 4. ئايارەج پەيقىرا ھار

**تەركىبى:** سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، مەستىكى، ئاسارۇن 50 گرامدىن؛ سەبرە 20 گرام، ھەسەل 440 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** مەستىكى ۋە سەبرىدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا ئايرىم سالايە قىلىنغان مەستىكى ۋە سەبرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيتى:** توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، ھۆللۈككلەرنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** پالەچ، لەقۋا، سۇلۇق ئىششىق، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىن بولغان باش ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى، تىل ئېغىرلىقى قاتارلىقلارغا كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 5. ئايارەج پەيقىرا كەبىر

**تەركىبى:** ھەببى بىلسان، ئۇدبىلسان، مەستىكى رۇمى، سەلىخە، سۇمبۇل، ئىزخىر، ئاسارۇن، غارىقۇن 100 گرامدىن؛ پارپا، زەپەر 30 گرامدىن؛ سەبرە 80 گرام، ھەسەل 5400 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** غارىقۇننى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مەستىكى، سەبرە، زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرىدۇ ئاندىن ئايرىم سالايە قىلىنغان زەپەر، مەستىكى، سەبرە ۋە غارىقۇنىنىڭ تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيتى:** توسالغۇلارنى ئېچىش، قاندىكى ماينى ئېرىتىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىدىغان كېسەللىكلەر:** مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، يۇقىرى مايلىق قان كېسىلى، سوغۇق يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر، بوغۇم ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا، كۆمۈرچەك ئۆسمىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ددىققەت قىلىدىغان ئىشلار:** تېنى ئاجىز كىشىلەر، ياشانغانلار، كىچىك بالىلار، ئىچى سۈرگەنلەر، ھامىلدار ۋە ھەيزدار ئاياللار ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

## 6. ئايارەج پەيقىرا بارىد

**تەركىبى:** سەبرە، قىزىلگۈل، نىلۇپەر 30 گرامدىن؛ سېرىق ھېلىلە پوستى، بادام مېغىزى، گۈلبىنەپشە 12 گرامدىن؛ كاسىنە ئۇرۇقى، كەتىرا 15 گرامدىن؛ سوقمۇنيا 10 گرام، ھەسەل 500 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** يېلىم ۋە مېغىز دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى سۈرۈش، قان خىلتىنى تەڭشەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** جىگەر ۋە تال توسۇلۇش، قان تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا بولۇش، قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، يەلدىن بولغان كېسەللەر، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 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 قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە شېكەر ياكى ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايدىغان، مەجۇن دورا ياسالمىسىغا قارىغاندا يۇمشاقراق بولغان بىر خىل دورا ياسالمىسىدۇر.

## 1. خېمىرى گاۋزىبان سادده

**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 قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ھەسەل ۋە قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، مېڭە، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن 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 ئەبرىشىم، 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 ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق 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 ۋاراق، كۈمۈش ۋاراقلارنى 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 يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، بالەنگو، ئاق سەندەل، پەرەنجمىشكى 10 گرامدىن؛ ئەنبەر 2 گرام، مەرۋايىت 5 گرام، ئىپار 1 گرام، ناۋات 360 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** قىرقىلغان پىلىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىدە 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، ھىستېرىيە، 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 كۆندۈرنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا سالايە قىلىنغان دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، سېپىپ يېيىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، مەنىي قويۇلدۇرۇش، يەل تارقىتىش، قاننى قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۈرەك ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، كېچىسى كۆپ سىيىش، مەنىي ئۇتالماسلىق ۋە يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 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 گۈل، تاتلىق ئالما سۈيى، بېھى سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى 120 مىللىلىتىردىن، دىستىرلەنگەن سۇ 500 مىللىلىتىر، ھەسەل، قەنت 500 گرامدىن.

**ياساش ئۇسۇلى:** قىرقىلغان پىلىنى 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:** يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۈرەك چالاڭغىراش، نېرۋا ئاجىزلىق، قان تومۇر قېتىش، ئۇيقۇسىزلىق، بەدەن ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 6. خېمىرى سەندەل

**تەركىبى:** ئاق سەندەل، گاۋزىبان گۈلى، قىزىلقان پىلە، زەپەر 10 گرامدىن، ئەرقى گۈل، بېدمىشكى ئەرقى 10 مىللىلىتىردىن؛ قەنت 170 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** يىلىمنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتقىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇنىڭغا ئەرەقلەرنى قوشۇپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ ئاندىن زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، يۈرەك ھارارىتىنى پەسەيتىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، قان تومۇر توسالغۇلىرىنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۈرەك 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. خېمىرى مۇپەررىھى ياقۇتى

**تەركىبى:** ياقۇت 10 گرام، زەپەر 5 گرام، ئىپار، ئەنبەر 3 گرامدىن؛ قۇندۇز قەھرى 6 گرام، ئالتۇن ۋاراق؛ كۈمۈش ۋاراق 100 دانىدىن؛ زورەمبات، دۇرۇنجى ئەقرەبى، مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان، پىلە 30 گرامدىن؛ ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل، 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 كۆشتە 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:** يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۈرەك چالاڭغۇراش، نېرۋا ئاجىزلىقى، يۈرەك 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:** مەستىكنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ئەرقى بېدمىشكى 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:** گۈلبىنەپشە 6 گرام، ئەنجۈر قېقى، چىلان، شاپتۇل قېقى 10 گرامدىن؛ سايۋا ئۈزۈم 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 بوشىتىش، 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، شۆمشا، 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 تىيىن

تەركىبى: ئەنجۈر 50 دانە، ئۈزۈم شىرنىسى 280 گرام، چىلغوزا مېغىزى، پىستە مېغىزى 20 گرامدىن، ئاچچىق بادام مېغىزى 15 گرام، ئارپىبەدىيان، شۆمشا، چىگىت مېغىزى، ھەببى قەلقەل 10 گرامدىن؛ بېھى ئۇرۇقى 50 گرام، بادام يېغى 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئەنجۈرنى مەلۇم مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سىقىپ سۈزۈۋېتىپ، ئۈزۈم 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؛ چۈچۈكبۇيا 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 بوشىتىش، 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، ئۈچتىن بىرى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل پەسەيتىش، كۆكرەكنى بوشىتىش 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 سىقىلىش 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 قايىنىتىپ، 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 بوشىتىپ، يۆتەل توختىتىش،

قىزىتما قايتۇرۇش، ئىشتىھانى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان نەپەس يولى كېسەللىكلىرى، قىزىتما، يۆتەل، ئىشتىھاسىزلىق، دەم سىقىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر 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 بوشىتىپ، 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، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 11. لوئوقى سىل

تەركىبى: تەرخەمەك مېغىزى، قوغۇن مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، بېھى ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا 5 گرامدىن؛ بۇغداي كراخمالى 20 گرام، قۇرۇق سايۋا ئۈزۈم 15 گرام، ھەسەل 270 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئۈزۈم بىلەن يېلىم دورىلاردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ تالقانلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سۇۋۇغاندا ئايرىم سوقۇلغان ئۈزۈم بىلەن ئايرىم سالايە قىلىنغان يېلىم دورا تالقىنىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆپكە سىلى، ئۆپكە ياللۇغى، قىزىتما، كۆكرەك پەردە ياللۇغى 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 قايناق 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 بوشىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، كانايىنى سىلىقلاشتۇرۇش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتەل، كاناي ۋە ئۆپكە ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، 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، بېھى ئۇرۇقى20 گرامدىن؛ ئاق خەشخاش، قارا خەشخاش ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن؛ كەتىرا 12 گرام، سەمغى ئەرەبى 9 گرام، قەنت 360 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** خەشخاش ئۇرۇقىنى قايناتسپ تەمىنى ئېلىپ، سۇيىدە 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 قاتارلىق-لارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 15. لوئوقى رۇببىسۇس

**تەركىبى:** چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى 25 گرام، بادام مېغىزى، كەتىرا، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئارپىبەديان 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 بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىش، قان تۈكۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** كونا يۆتەل، قان تۈكۈرۈش، ئۆپكە سىلى قاتار-لىقلارغا 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 بوشىتىپ، يۆتەل توختىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۆتەل، بەلغەمى زىققە، كاناي ياللۇغى، 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.

# يەتتىنچى باب ھەب دورىلار

ھەب (كۇمىلاچ) 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، سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، ئۆپكىنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، سۇيدۇك تۇتۇلۇش، ھەيز تۇتۇلۇش، ئۇچەي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى 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، سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، ئۆپكىنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سوغۇقتىن بولغان پالەچ، لەقۋا، ئىسترخا، سۆيدۈك تۇتۇلۇش، ھەيز تۇتۇلۇش، ئۈچەي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى 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؛ سوقمۇنيا، غارىقۇن، شەھمەنزەل 10 گرامدىن؛ سۇمبۇل، قىلىن دارچىن، ھەببى بىلسان، ئېگىر، ھىندى تۇزى، ئاسارۇن ئۇسارىسى، ئەپسەنتىن، ئۇد ھىندى، مەستىكى، ئىزخىرمەككى، يۇمىلاق زىراۋەندە، دارچىن 3 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: يىلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، مېڭە تۇسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، قويۇق يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي 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، سۇرۇنجان 5 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلى پوستى 10 گرامدىن؛ قەسبۇزەرىرە، كەتىرا، ئەفتىمۇن، غارىقۇن، ھىندى تۇزى 3 گرامدىن؛ كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، سوقمۇنيا 2 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا نەمدەپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، ياللۇغ قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن 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 كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: قان تازىلاش، قىچىشىشنى 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، ئۈزئارا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ
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 گىرامدىن؛ ھەسەل 400 گىرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ.

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 گىرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 8. ھەببى ئەفتىمۇن

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، غارىقۇن 10 گىرامدىن؛ ئۇستىقۇددۇس، بىستىپايەج، قارا خەربەق 15 گىرامدىن؛ ئەفتىمۇن 20 گىرام، سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۈملاچ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، نورمالسىز خىلتلارنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا، سەپرا خىلتلىرىدىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 3～5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 9. ھەببى مەنتىن

تەركىبى: سەكبىنەج، ئۇشەق، جاۋاشىر، مۇقەل، سەبرى، ئاچچىقتاۋۇز، تۇربۇت، ئەنزىرۇت، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەرقايسىسى 30 گىرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇقتىن، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ خۇسۇسى-

يىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پالەچ، لەقۋا، قولۇنجى، بوغۇم ئاغرىقى، رىما-تىزىم قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 5~7 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 10. ھەببى تەنكار

تەركىبى: تەنكار 6 گرام، جۇۋزنە 8 گرام، قارىمۇچ 36 گرام، سەبرە 48 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل تارقىتىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، قورساق كۆپسىلىش، 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 ياللۇغى 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، زەنجە- ۋىل، كەتىرا، سەبرە 10 گرامدىن؛ قارا زىرە 35 گرام، شاپتۇل غازىڭى سۈيى 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق تالقانلاپ، شاپتۇل غازىڭىنىڭ سۈيىدە ئەمەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇرت ئۆلتۈرۈش، تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەددە قۇرت كېسەللىكلىرى، قەۋزىيەت قاتارلىق- لارغا 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، ئۈچەينى 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، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، قىزىتما چۈشۈرۈش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل باش ئاغرىقلىرى، ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەر، ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 2~3 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 14. ھەببى سالاجىت

**تەركىبى:** سالاجىت 20 گىرام، قۇشقاچ مېڭىسى 5 دانە، ئاق بەھمەن، كۇندۇر، ئاقىرقەرھا 10 گىرامدىن؛ زەپەر بىر گىرام، سۆگەلەپ 15 گىرام، سۇ 150 مىللىلىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** قۇشقاچ مېڭىسى ۋە سالاجىتنى سۇغا سېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** مەنىي تۇتۇش، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** نېرۋا ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۇندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 5～7 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 15. ھەببى ئىمساك

**تەركىبى:** زەنجىۋىل، جوز، كاۋاۋىچىن، ئاقىرقەرھا، پىلپىل 50 گىرامدىن؛ ئەپيۇن 10 گىرام، ئەرقى بەدىيان 300 مىللىلىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، ئەپيۇننى ئايرىم سالايە قىلىپ، ئەرقى بەدىيانغا ھەممە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** سۇيدۇك ۋە مەنىي تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان سۇيدۇك، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۇندە ئىككى ۋاخ، 2～4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 16. ھەببى تاباشىر قابىز

**تەركىبى:** تاباشىر 20 گىرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 15 گىرام، كەتىرا، كىراخمال، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، زۇپا 10 گىرامدىن؛ ئانارگۇلى 5 گىرام، 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 خىلتىدىن بولغان ئۆتكۈر ئىچى سۈرۈش، 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 خىلتىدىن بولغان ئۆتكۈر ئىچى سۈرۈش، 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: يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، سۇغا ھەممە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى 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؛ سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلى پوستى، تۇربۇت، غارىقۇن، مەستىكى، گۈلبىنەپشە 10 گرامدىن؛ ئۇستقۇددۇس 15 گرام، سۇ 150 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ قىلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى 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، نېلۇپەر، دارچىن 10 گرامدىن؛ سەب-

رى، ئۇد بىلىسان، مەھمۇدى 5 گرامدىن؛ ھەسەل 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇملاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، باش ئاغرىقىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پالەچ، لەقۋا، بوغۇم ئاغرىقلىرى ھەمدە نورمال- سىز خىلتلارنى سۈرۈپ چىقىرىش، ئاشقازان، ئۈچەي 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 سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇملاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇ- تۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، كۆز ياشاڭغۇ- راش 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 گرام- دىن؛ سەكبىنەچ، شەھمەنزەل 12 گرامدىن؛ سەبرە 15 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** رەئىشە، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش قاتار- لىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 24. ھەببى قوقىيا 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 ئۈچەينى تازىلاش؛ غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلى- تىنى سۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** مېڭە پەردە ياللۇغى، 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، سېرىق 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:** قورساقتا 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، سېرىق ھېلىلە پوستى، يۇيۇلغان لوك، مەستىكى، رەۋەن، شاھتەررە، نىشاستە، زەپەر، رۇم بەدىيان، سەبرە 10 گرامدىن.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سۇدا 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، قورساقتا 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، ياللۇغ قايتۇرۇش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۆتەل، دەم سىقىش، ئۆپكە ياللۇغى، كاناي ياللۇغى 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؛ بەديان، قارا ھېلىلە 15 گرامدىن؛ جۇۋىنە 20 گرام، سۇ 500 مىللىلىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** ھەببى بىنەپشە بىلەن ئوخشاش.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازان ۋە ئۈچەيدىكى سوغۇق يەلنى ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يەلدىن بولغان ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ئۈچەي 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 Ⅱ خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان ئاشقازان، جىگەر كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك تۇتالماسلىق 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 Ⅱ خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تەرەتنى بوشىتىش، 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،

ئۇدقىمارى، 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، باھ ۋە ئومۇمىي بەدەن، بۆرەك، ئاشقازان ۋە تۇسالغۇلارنى ئېچىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، قاننى سۇيۇلدۇرۇش، 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، ئۇستۇقۇددۇس، ھېلىلە كابىلى 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 كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى سۈرۈش، كۆزنى روشەن قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باش ساھەسىدىكى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى 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 كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، باش ئاغرىقنى 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 كومىلاچ قىلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ياللۇغى، بوغۇم ئاغرىقى ۋە بوغۇم ياللۇغلىرىغا 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؛ شېكەر 10 گرام، سۇ 100 مىللىلىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** ھەببى بىنەپشە بىلەن ئوخشاش.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي ۋە مۇسكۇللارنى قۇۋۇەتلەش، ئاغرىق توختىتىش، مېڭىنى قۇۋۇەتلەش، 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؛ نىلۇپەر، تازىلانغان ئامىلە، بەلىلە، قارا ھېلىلە 20 گرامدىن؛ سېرىق ھېلىلە پوستى 25 گرام، سۇ 20 مىللىلىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** ھەببى بىنەپشە بىلەن ئوخشاش.

**خۇسۇسىيىتى:** تېرىنى قۇۋۇەتلەش، بەدەندىكى ئارتۇق يەللەرنى ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ناسۇر، لىمفا تۇبېركۇليوزى، 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، كامادرىيۇس، ھەببى بىلسان، ئۇدبىلسان، گۇل 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 قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلتىنىڭ زىيادىلىكىنى تەڭشەش، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىش، قاننى جانلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەرەس، بەھەق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 5 ~ 7 گىرامدىن كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 41. ھەببى كالىزىرە

تەركىبى: كالىزىرە 30 گىرام، ئاقىرقەرھا، قىچا 20 گىرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش، تېرىنى قىزارتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەرەس، بەھەق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 42. ھەببى سىيادان

تەركىبى: ئاترىلال 30 گىرام، سىيادان، ئاقىرقەرھا، تۇربۇت 25 گىرامدىن؛ شېكەر 100 گىرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سۇدا نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۋەتلەش، 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: كۈندە 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، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۆتەل، سوغۇقتىن بولغان كاناي، ئۆپكە كېسەل-لىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 3~5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

# سەككىزىنچى باب تەرياق دورىلار

تەرياق دورىلار — رېتسېپ 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؛ سۇزاپ، ھىڭ، مورمەككى 3 گرامدىن.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** زەھەر قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۇيـدۈكنى راۋان قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئاساسلىقى چايانىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈـچۈن 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، ئىشـشىق ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئاساسلىقى سىماب، مەدەستان، سەنگىيا، كۈچۈـلا قاتارلىقلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 3 . تەرياقى ئەربەئە

تەركىبى: ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، مورمەككى، جىنتىيانانا، 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 چېقىۋېلىش، سۈيدۈك تۇ-تۇلۇش، ھەيز توسۇلۇش، قۇلۇنجى، ئۆلۈك ھامىلە، پالەچ، لەقۋا، رەئشە، 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؛ بەزرۇلبەن-جى 2 گرام، خەشخاش پوستى، ئۇستىقۇدۇس، قىزىلگۈل، بۇغداي كراخمالى، كەتىرا 10 گرامدىن؛ گاۋزىبان گۈلى 4 گرام، رۇبىسۇس 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 بوشىتىش 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، يۇمغاقسۈت 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 ـ ئۈستى تەكشى، يۇمىلاق ھالەتتىكى تۈگمە شەكىللىك قاتتىق دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

## 1. قۇرسى ئايارەج

تەركىبى: ئاچچىقتاۋۇز، غارىقۇن، قارا خەربەق، ئۈشنە 15 گرامدىن؛ سەبرە، جاۋاشىر، سەكبىنەج، مۇقەل، مۇرمەككى، پەرفىيۇن، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، جىنتىيانا، سەئدە كوفى، ئاقمۇچ، پىلپىل، ئۇستىقۇددۇس، بىستىپايەج، سۇمبۇل، ئادراسمان ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، كۇدە 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 سۇيىدە يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، سىيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىدىن كېلىپ چىققان پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، پەي ۋە مۇسكۇللار بوشاپ كېتىش، بەدەن سوۋۇپ كېتىش، جىگەرنى ماي قاپلاش، ئاشقازان كۆپۈش، قەۋزىيەت، سىيدۈك تۇتۇلۇش، ھەيز تۇتۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 2. قۇرسى كەھرىۋا

تەركىبى: كەھرىۋا، بىخ مارجان، ئاقاقىيا، كۇندۇر، خۇنسىياۋشان، سەرتان،

كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم شاكىلى، مەستىكى 6 گرامدىن؛ ئاق مىگدىۋانە بىر گرام، بۇغداي كراخمالى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا 2 گرامدىن؛ سېمىزئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇ-قى، هومماز ئۇرۇقى 8 گرامدىن؛ ئەپيۇن بىر گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** بىخ مارجان، سەرتان، كەھرىۋا قاتارلىقلارنى كۆشتە قىلىپ سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇلنى قايناق سۇغا چىلاپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئۇندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بارلىق تالقان دورىلارنى ئىسپىغۇل شىرنىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس ماشىنىسىغا سېلىپ، 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** بوۋاسىر، قان تۈكۈرۈش، قان قۇسۇش، قان سىيىش، ھەيز زىيادە كۆپ بولۇش ھەمدە ھەرقانداق ئەزادىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم 2~6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 3. قۇرسى گۈلنار

**تەركىبى:** ئانارگۈلى، كەھرىۋا، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، قىزىل سەندەل، گىل ئەرمىنى، ئاق سەندەل 5 گرامدىن؛ ئەنجىبار، مەرۋايىت 10 گرامدىن.

**ياساش ئۇسۇلى:** كەھرىۋانى كۆشتە قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى قايناق سۇغا چىلاپ، لۇئابىنى چىقىرىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يۇقىرىقى تالقانلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس بېسىش ماشىنىسىدا 0.5 گراملىق قۇرس چىقىرىلىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** قان توختىتىش.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ھەر قانداق ئەزادىن كەلگەن قاننى توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا ئالتە تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 4. قۇرسى ئەنجىبار

**تەركىبى:** ئەنجىبار يىلتىزى 15 گرام، قىزىلگۈل، ئەرەب يېلىمى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كەھرىۋا 10 گرامدىن؛ ئانار گۈلى، بۇغداي كراخمال، گىل ئەرمىنى، تاباشىر، چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى 6 گرامدىن؛ ئاقاقىيا 5 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** كەھرىۋانى كۆشتە قىلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قالغان دورىلارنى

يۇمشاق سوقۇپ، كەھرىۋا تالقىنى بىلەن قوشۇپ، بۇغداي كىراخمالى سۈيىدە 0.5 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 لۇئابىنى چىقىرىپ، دورا تالقانلىرىنى لۇئاب بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** قان توختىتىش، تۇتۇش، جاراھەت پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلتىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش، بۇۋاسىر 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، گۈل 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 سۈرۈش، 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، كۇندۇر 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 ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن تالقانلارنى قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئى-
گە.

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، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، گىل مەختۇم، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم

شاكىلى، كۆيدۇرۇلگەن سەدەپ، بەزرۇلبەنجى 5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن تالقانلارنى قائىدە بويىچە سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، 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 يېلىمى، كەتىرا، قىزىلگۈل، كۈندۈر، ئۇد ھىندى، زەپەر 5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەر بىلەن يېلىم دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، ھەيز توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەيز توختىماسلىق، ھەزىم يولى قاناش، ھۆللۆك 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، كۆيدۇرۇلگەن 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 كاكىنەج I

تەركىبى: تۈز تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، كاكىنەج، بادام مېغىزى، چۆچۈكبۇيا جەۋھىرى، بۇغداي كراخمالى، ئەرەب يېلىمى، خۇنسىياۋشان، 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: ياللۇغ قايتۇرۇش، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەزى بېزى ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى، بالىياتقۇ يارىسى، سۆزنەك، سىفلىس قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 2~6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 13. قۇرسى كاكىنەج II

تەركىبى: كاكىنەج، 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، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈيدۈك يولى ياللۇغى، جىنسىي يول ياللۇغى، بالىياتقۇ بويىنى ياللۇغى، مەزى بېزى ياللۇغى، بۆرەك ياللۇغى، دوۋساق ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ـ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 14. قۇرسى باناۋۇق 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، خۇنسىياۋشان، 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 باناۋۇق II

تەركىبى: قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 60 گرامدىن؛ گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، كۈندۇر، خۇنسىياۋشان 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، چوچۇكبۇيا يىلتىزى ئۇسارىسى، گۈل 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، سۈيدۈك ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** سۈيدۈك يولى ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى، جىنسىي يول ياللۇغى، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 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، رۇبىبسۇس، گۈل 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، سۈيدۈك ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش، قورۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** مەزى بېزى ياللۇغى، سۈيدۈك تامچىلاش، سۈيدۈك يولى ياللۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 18. قۇرسى مۇرمەككى

**تەركىبى:** مۇرمەككى 20 گرام، تۇربۇت 30 گرام، سەكبىنەچ، جاۋاشىر، ھىڭ، ئوردان، قەدىرمانە، يۇمغاقسۈت، پىننە، سۇزاپ يوپۇرمىقى 10 گرامدىن.

**ياساش ئۇسۇلى:** تۇربۇتنىڭ ياغچىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ، 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى

راۋان قىلىش، ھامىلىنى چۈشۈرۈش، ھامىلىدار 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 7 ~ 9 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 19. قۇرسى ئۇبھەل

**تەركىبى:** ئۇبھەل، ئاق قىچا، سېرىقچېچەك 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 تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** ھەيزنى راۋان قىلىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ھەيز تۇتۇلۇش، ھەيز كەلمەسلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 20. قۇرسى بەللۇت

**تەركىبى:** يۇلغۇن چېچىكى، گۈل ئەرمىنى، ئانار پوستى 9 گرامدىن؛ ئاس دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى، ئەمەن 7 گرامدىن؛ موزا 5 گرام، بۇغداي كىراخمالى 15 گرام، سۇماق 16 گرام، شاھى بەللۇت 15 گرام، مۇقەل 6 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** سۇماقنى قايناق سۇغا چىلاپ شىرىسىنى ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇماق شىرىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** تۇتۇش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، قۇسۇشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئىچ سۈرۈش، 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، سېمىزئوت ئۇرۇقى، شاقاقۇل، سۈئلەپ، 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، سېمىزئوت ئۇرۇقى 15 گرامدىن؛ ئانارگۈلى، سەمغى ئەرەب 5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: سېمىزئوت ئۇرۇقىنى قايناق سۇغا چىلاپ لۆئابى چىقىرىلىپ، تالقان دورىلارنى سوقۇپ، سېمىزئوت ئۇرۇقى لوئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس بېسىش ماشىنىسىغا سېلىپ، 0.5 گراملىق قۇرس چىقىرىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۈچەي ياللۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 23. قۇرسى تاباشىر

تەركىبى: تاباشىر، بۇغداي كراخمالى 16 گرامدىن؛ سېمىزئوت ئۇرۇقى 11 گرام،

ئاق سەندەل 4 گرام، كەتىرا، نىلۇپەر، چۇچۇكبۇيا جەۋھىرى 7 گرامدىن؛ قىزىلگۈل، كاۋا ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، گۈلبىنەپشە، تەرەنجىبىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت 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 بېسىش ماشىنىسىغا سېلىپ 0.5 گراملىق قۇرس چىقىرىلىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** تۈتۈش، 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، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى 50 گرامدىن؛ تاباشىر، چۇچۇكبۇيا جەۋھىرى 30 گرامدىن؛ قىزىلگۈل، يۇمغاقسۈت 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:** تۈتۈش، 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 سۇيۇلۇپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 26. قۇرسى ئىمساك

تەركىبى: رىگىماھى، ئەپيۇن، قەلەمپۇر، جويۇز، زەپەر، مەستىكى رۇمى، بۇقا چۇيىسى، دارچىن، سۆئلەپ مىسرى 30 گرامدىن؛ ئۇغرىتىكەن 20 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئەپيۇن بىلەن زەپەرنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ يۇمشاق ئېزىپ، مەستىكىنى تەيمە ھاۋانچا بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، بۇقا چۇيىسىنى يۇمشاق ئېكەك-لەپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەپيۇن، زەپەر، مەستىكى، بۇقا چۇيىسى تالقانلار-غا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ 0.3 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: مەنىي تۇتۇش، جىنسىي ئەزانى قوزغاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، سۇيدۇك تۇتالماسلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 1~3 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 27. قۇرسى ئەپيۇن

تەركىبى: ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، پوستى بىلەن سوقۇلغان گۈرۈچ، زەپەر، مۇر-مەككى 5 گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: ئەپيۇن 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، سۇيدۇك 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، رۇبىسۇس، 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 لۇئابىنى چىقىرىپ، يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، دورا تالقانلىرىنى لۇئابلار بىلەن يۇغۇرۇپ قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** تۇتۇش، قىزىتما پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇ-رۇش، بەلغەم بوشىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان قىزىتما، ئىچى سۈرۈش، ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە سىلى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 29. قۇرسى دىئابىت

**تەركىبى:** سۆئىلەپ، شاقاقۇل، خولىنجان، ئانار گۈلى، بۇغا مۈڭگۈزى، سەدەپ قېپى، شادىنەچ، ئەرەب يېلىمى، تاباشىر 30 گرامدىن؛ كۈندۈر، 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 گرام-دىن؛ 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 پۈتتۈرۈش، ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئۆپكە سىلى، ئۈچەي سىلى، قان ئۆتۈش، ئىچى سۈرۈش 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 سۇئال

**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، ياللۇغ قايتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى، 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 كۆشتە قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىغا ھەممە تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** ھەر خىل ئۆسمىلەرنى يوقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، جاراھەتنى قورۇتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** تۇبېركۇليوز، راك، جاھىل خاراكتېرلىك جاراھەتلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ئىككى تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 35. قۇرسى رۇببىسۇس

**تەركىبى:** رۇببىسۇس (چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى) 40 گرام، گۈلبىنەپشە 30 گرام،

بۇغداي كىراخمالى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كەتىرارۇم بەديان، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ لۆئابىنى ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل بىلەن بېھى ئۇرۇقى لۆئابىدا يۇغۇرۇپ 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتەل، ئۆپكە ياللۇغى، كانايچە ياللۇغى، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى 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، قىزىلگۈل، سوك 15 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكىنى سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئىچى سۇ-رۇشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان مەنبەلىك قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 37. قۇرسى رىگىماھى

تەركىبى: رىگىماھى (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، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي قويۇلدۇرۇش خۇسۇ-

سىيتىگە 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:** سېرىق 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 بەديان بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.3 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** بوغۇم ئاغرىقى، بوغۇملار ئىششىقى، رېماتىزم، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ياللۇغى ۋە ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 39. قۇرسى بايادىۋس

**تەركىبى:** بىلسان مېيى، سەبرە، غارىقۇن، دارچىن، زەپەر، ئېگىر، كۈندۈر 20 گرامدىن؛ ئاچچىق قۇستە، سېرىق ئوت 25 گرام؛ سۇمبۇل 30 گرام، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، پىلپىل، پەرپىيۇن، جىنتىيانا، ئىزخىر، ئۇد بىلسان، بىلسان ئۇرۇقى، ئاسارۇن، كامادرىيۇس 10 گرامدىن؛ كالىيزىرە 5 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** سەبرىنىڭ ئېرىتىلگەن سۈيىگە باشقا دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىلسان يېغىدا ياغلاپ، قۇرس بېسىش ماشىنىسىدا 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، سوغۇق يەللىنى 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، نۆشۇدۇر، ئاقىرقەرھا، ئەرەب يېلىمى10 گرامدىن؛ شېكەر 80 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، لىمون سۈيى بىلەن 0.3 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۋەتلەش، 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، ئاقۋاش تەمرەتكىسى، قارىۋاش تەمرەتكىسى، سېرىقۋاش تەمرەتكىسى قاتارلىق-لارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~12 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

# ئونىنچى باب سۇفۇپ دورىلار

سۇفۇپ (تالقان) دورىلار — بىر ياكى بىرنەچچە خىل دورا ئەشيالارنى ئېزىپ (يۇمشاق سوقۇپ) تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان پاراشوكسىمان ھالەتتىكى دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

## 1. سوفۇپى گىل ئەرمىنى

تەركىبى: گىل ئەرمىنى، يۇمغاقسۇت 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 سۈرۈش، ئىچى سۈرۈش، تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 2. سۇفۇپى سۇنۇن

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 چىڭىتىش 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 چېچىلىدۇ.

## 3 . سۇفۇپى بىخ مارجان

تەركىبى: بىخ مارجان، كۆپۈكى دەريا، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، كەتھەندى، سىيادان، كۆچۈلا 50 گرامدىن؛ تۆمۈر رۇدىسى، موزا 100 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: بىخ مارجاننى كۆيدۈرۈپ ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى قورۇپ سارغايتىپ، سوقۇپ، كۆچۈلىنى سۈتكە 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، قولاق 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 ئەرمەنى، 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 - 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 سۈرۈش، قان تولغاق، مەنىي يۈرۈپ 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 ساقىلى ئۇسۇملۇكى 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، گۈل 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، گۈل ئەرمىنى، نىشاستە 15 گرامدىن؛ ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قىچا، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 20 گرامدىن؛ پىرسىياۋشان 10 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** سەمگى ئەرەبنى سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** قان توختىتىش، تۇتۇش، قۇرۇتۇش، قورۇش، ئاشقازان ۋە ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ زىيدىلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** قان تولغاق، ئىچى سۈرۈش، ئاشقازان ئۈچەي يارىسى، سوگى 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 شادىنەج، 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 سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 9. سۇفۇپى ھېلىلە

**تەركىبى:** گاۋزىبان ھىندى، ئۇستىقۇددۇس 35 گرامدىن؛ يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 40 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 120 گرام، ناۋات 50 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى قازاندا قورۇپ سارغايتىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئېچىش، سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قان تومۇرنى كېڭەيتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، قاندىكى ماينى ئېرىتىش

خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، قاندىكى ماي ماددىسى يۇقىرىلاش، مالىخولىيا، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 10. سۇفۇپى ئەفتىمۇن

تەركىبى: ئەفتىمۇن، ئۇستىقۇددۇس، 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 خىلتىنى تەڭشەش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مالىخولىيا، جۇنۇن، سەرئى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 11. سۇفۇپى ئۈشبە

تەركىبى: مامىرانچىنى، ئۈشبە 48 گرام، چۆپچىن 48 گرامدىن؛ ئاق كۈنجۈت 40 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرۇش، قان تازىلاش، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىش، ھۆل-لۈكلەرنى قۇرۇتۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى تەڭشەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قىچىشقاق، بەدەن تەمرەتكىسى، تەڭگە تەمرەتكە شۈنىگدەك 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 ئۈچەينى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىمنى 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، ئىشتىھاسىزلىق، 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 ئۈچەينى قۇۋۋەتلەپ، 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 ئۈچەينى قۇۋۋەتلەپ، ئىشتىھانى ئېچىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئاشقازان ياللۇغى، قۇسۇش، ئاشقازان تۆۋەنلەش، ھەزىم ناچارلىشىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 16. سۇفۇپى سەنگدانە 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 - ئايرىم سالايە قىلىپ ئېزىپ تالقانلاپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

**شىپالىق رولى:** ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، قىزىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئىچ سۈرۈلۈش.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئاشقازان ئاجىزلىقى، يەلدىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىل-

دۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، 5~3 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستې-
مال قىلىنىدۇ.

## 17. سۇفۇپى ھەببى رۇممان

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى 30 گرام، بەللۇت، سۇماق، زىرە، نامازشام گۈلى ئۇرۇ-
قى، جىگدە ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، خەرنۇپ 15 گرامدىن؛ شېكەر 120 گرام
، ئۇدخام 10 گرام، ئاملە 5 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، قائىدە بويىچە سوپوپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىچ سۈرۈش-
نى توختىتىش، تۇتۇش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ۋە ئۈچەي ئاجىزلىقى، ئىچى سۈرۈش
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، ھەمىشباھار 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 ئۈچۈن 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، خەش-
خاش ئۇرۇقى، نىشاستە، كەتىرا، رۇببىسۇس 10 گرامدىن؛ بەزرۇلبەنجى 6 گرام، قەنت

80 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ھەيدەش، يالىلۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈيدۈك يولى ياللۇغى، 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 بەديان 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 - 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 بەديان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 22. سۇفۇپى بەدىيان

تەركىبى: رۇم بەدىيان 20 گرام، ئاق قىچا، جۇۋنە، كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گرامدىن؛ كۇندۇر، 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 كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 23. سۇفۇپى نانخا

تەركىبى: جۇۋنە، 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 خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۇۇپ 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 تۈركى، پۆپەل 6 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قۇرت ئۆلتۈرۈش ۋە چۈشۈرۈش.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تۈتۈ مەددە كېسىلى، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە كېسىلى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن

كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 25. سۇفۇپى زىيابىت

**تەركىبى:** سەمغى ئەرەبى 30 گرام، ئانار گۈلى 25 گرام، بىنەپشە، كەتىرا، سېمىزئوت ئۇرۇقى 20 گرامدىن؛ ئاق سەندەل، گاۋزىبان، ئۇستقۇددۇس، 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 - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** تۇتۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قەنت ئالمىشىشنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** قەنت سىيىش كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 26. سۇفۇپى مۇمسىك

**تەركىبى:** بەللۇت 30 گرام، تاباشىر، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، موزا، مەۋسەل، كۈندۈر، ئانارگۈلى، سۆئلەپ، سەئدى كوفى 10 گرامدىن؛ ناۋات 100 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** يۇمغاقسۇت 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 ئىھتىلام 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 گىرام، دارچىن 40 گىرام، 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 گىرامدىن؛ مەستىكى، بوزىدان، ئاقىرقەرھا 10 گىرامدىن؛ شېكەر 500 گىرام.

ياساش ئۇسۇلى: مېغىز دورىلارنى ئايرىم - 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 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 28 . سۇفۇپى تاباشىر

تەركىبى: تاباشىر، ئانار ئۇرۇقى، مەستىكى، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى (ئەرەب يېلىمى)، ھەببۇلئاس، قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنى ھەرقايسىسى 10 گىرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باللارنىڭ ئىچ سۈرۈش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 29 . سۇفۇپى قابىز

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم، ئۈزۈم ئۇرۇقى 15 گىرامدىن؛ سەمغى ئەرەبى، سۇماق، بېھى ئۇرۇقى 10 گىرامدىن؛ ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تاباشىر

6 گرامدىن؛ ئۇد قىمارى، مەستىكى 3 گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، قورۇش، قۇرۇتۇش، قان توختىتىش، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش، جاراھەت پۇتتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: كونا ئىچى سۈرۈش، بۇۋاسىر، 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 ئىشلە-تىلىدۇ.
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، سېمىزئوت ئۇرۇقى 15 گرامدىن؛ رۇم بەديان، بەزرۇلبەنجى، زىرە، سۇزاپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، شاھى بەللۇت، كوندۇر، سەئدى كۇفى 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 ئىھتىلام

تەركىبى: يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قەنت 30 گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: مەنىينى قويۇلدۇرۇش ۋە تۇتۇش.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: كۆپ ئىھتىلام بولۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 35 . سۇفۇپى گۈلنار

تەركىبى: ئانارگۈلى 20 گرام، گىل مەختۇم، پىرسىياۋشان، نىشاستە، كۈندۈر، قوغۇن مېغىزى، تەرخەمەك مېغىزى، قاپاق مېغىزى، رۇبىسۇس، يۇيۇلغان لوك، رەۋەن، چىلغوزا مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: كۈندۈر بىلەن رەۋەننى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، مېغىز دورىلارنى قورۇپ سوقۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، قورۇش، قۇرۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۆرەك جاراھىتى، دوۋساق جاراھىتى، ھەيز توختىماسلىق، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى، ئىچى سۈرۈش، 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 پۈتتۈرۈش، ياللۇغ قايتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە سىلى، كۆكيۆتەل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، 15 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 37. سۇفۇپى ئەنجبار

تەركىبى: ئەنجبار 15 گىرام، كەھرىبا، سەدەپ، قىزىلگۈل، مەرۋايىت، ئانارگۈل، ئاق سەندەل، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تاباشىر، گاۋزىبان ھىندى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، ئاقاقىيا، بەللۇت، خەشخاش ئۇرۇقى، مارجان 10 گىرامدىن؛ ناۋات 100 گىرام.
ياساش ئۇسۇلى: سەۋەب، كەھرىبا، مەرۋايىتلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا سالايە قىلىپ، يېلىم دورىلارنىمۇ ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلغاندىن كېيىن، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: جاراھەتنى پۈتتۈرۈش، 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 نىلوپەر، 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 پۈتتۈرۈش 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، ئىسپىغول لۇئابى، گىل مەختۇم،

گۈلخەيرى، ئاق سەندەل 6 گرامدىن؛ تاباشىر، شېكەر 10 گرامدىن؛ زەپەر 3 گرام، كاپۇر 2 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** يېلىم دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، مېغىز دورىلارنى ئازراق قورۇپ سوقۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** جاراھەت پۈتتۈرۈش، غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەر، جۇدەتكۈچى قىزىتما، ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە سىلى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

## 40. سۇفۇپى مەرۋايىت

**تەركىبى:** مارجان، ياقۇت 5 گرامدىن؛ لاجۋەرد، مورمەككى، گىل ئەرمىنى، ئۇستىقۇددۇس 10 گرامدىن؛ مەرۋايىت، ھېلىلە كابىلى، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، دۇرۇنجى ئەقرەبى، رەيھان ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، 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 چالاكغىراش، نېرۋا ئاجىزلىقى، مالىخولىيا، جۇنۇن قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەر 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 بەديان 30 گرامدىن؛ يۇمغاقسۈت 25 گرام، ئامىلە، تاباشىر 20 گرامدىن؛ سۇمبۇل، تاتلىق قۇستە، دارچىن، ئاسارۇن، كەھرىۋا، كاۋاۋچىن، قەلەمپۇر، ھېلىلە كابىلى 15 گرامدىن؛ ناۋات 7 گرام، ئىپار 5 گرام، لوك، مەستىكى 3 گرامدىن؛ شېكەر 460 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** كەھرىۋانى كۆيدۈرۈپ سالايە قىلىپ، ئىپار ۋە يىپلىم دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** يۈرەك، مېڭە، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، قىزىتىش، چىڭىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۈرەك ئاجىزلىقى، مېڭە ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، يۈرەك 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 خىلتىنى تەڭشەش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** جىگەر كېسەللىكلىرى، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان قاپارچۇقلار، سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە 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، چۈچۈكبۇيا 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، نشاستە 5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: زىرىنى سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە يۇمشاق سوفۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان تۆۋەنلەش، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 45. سۇفۇپى ئاملە

تەركىبى: تاغ زىرىسى، ئاملە 10 گرامدىن؛ مەستىكى، ئۇدخام، رەۋەن، قىزىلگۈل، زىرە، روببسۇس، تەرخەمەك مېغىزى، پىننە 5 گرامدىن؛ قەنت 120 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوفۇپ، تاسقاپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر، ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 46. سۇفۇپى بۇزۇرى

تەركىبى: تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، رۇم بەديان، ئارپىبەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇبىبسۇس 10 گرامدىن؛ مەستىكى، ئەپسەنتىن، رەۋەن 5 گرامدىن؛ يۇيۇلغان لوك 2 گرام، زەپەر، كاپۇر 1 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تالنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق قايتۇرۇش، توسال-غۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈيدۈك يولى ياللۇغى، سۈيدۈك 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 چىڭىتىش، چىرىشكە قارشى تۇرۇش، قان توختى-تىش 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: ئۈلتۈرغۈچ نېرۋا ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 49. سۇفۇپى سۆرۈنجان

تەركىبى: سۆرۈنجان 30 گرام، سانا 20 گرام، سېرىق 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 خىلتلىرىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەپرا خىلتىدىن بولغان چوڭ ـ كىچىك بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە ئۈلتۈرغۈچ نېرۋا ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 50. سۇفۇپى سۆرۈنجان ھار

تەركىبى: سۆرۈنجان 40 گرام، سېرىق 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، ئۈلتۈرغۈچ 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 گۈلقەنتلەر

گۈلقەنتلەر — ئۆسۈملۈك دورىلارنىڭ گۈل - 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: خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، باش ئاغرىقىنى توختىتىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: خىلىتسىز 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 گۇلقەنتى

**تەركىبى:** شاپتۇل چېچىكى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.
**ياساش ئۇسۇلى:** پىننە گۇلقەنتى بىلەن ئوخشاش.
**خۇسۇسىيىتى:** ئۈچەينى سىلىقلايدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ هارارىتىنى پەسەيتىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ماغدۇرسىزلىق، قەۋزىيەت، يۇقىرى قان بېسىم، كۆپ ئېهتىلام بولۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى ۋاخ 10～20 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 4. قىزىلگۈل گۇلقەنتى

**تەركىبى:** قىزىلگۈل بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.
**ياساش ئۇسۇلى:** پىننە گۇلقەنتى 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 گۇلقەنتى

**تەركىبى:** ئالما چېچىكى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.
**ياساش ئۇسۇلى:** پىننە گۇلقەنتى بىلەن ئوخشاش.
**خۇسۇسىيىتى:** تەبىئەت، مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** بوغماق ئۈچەي ياللۇغى، يۇقىرى قان بېسىم، سۇلۇق 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 بوشىتىش 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:** پىنننى 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 گۇلقەنتى

**تەركىبى:** جىگدە چېچىكى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** پىنىنە گۇلقەنتى 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 شىرنىلىك دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

## 1. بېھى مۇراببىاسى

**تەركىبى:** تاتلىق پىشقان بېھى 2 كىلوگرام، ئارپىبەدىيان، لاچىندانە ھەندى 20 گرامدىن؛ شېكەر 2 كىلوگرام، سۇ 4 كىلوگرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئارپىبەدىيان بىلەن لاچىندانىنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بېھىنى قەلەمچە شەكلىدە توغ-راپ، سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، بېھى يۇمشىغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ سۇيىگە شېكەر بىلەن دورا تەمىنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە سۈزۈۋېلىنغان بېھىنى سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، كەيپىياتنى تەڭشەش، ھەزىمنى ياخشى-لاش، ھۆلنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن چىققان ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەزىم ناچارلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، باللاردىكى يېنىك ئىچ سۈرۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 2. ئۆرۈك مۇراببىاسى

**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، سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيامغىچە قاينىتىپ، ئاخىرىدا سۈزۈۋېلىنغان ئۆرۈكنى سېلىپ 10 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، ئۇسسۇزلۇقنى

پەسەيتىش، زىققىنى پەسەيتىش، ئۆپكىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، قۇرۇق يۆتەل، تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 3. جىنەستە مۇراببىاسى

**تەركىبى:** جىنەستە، شېكەر 500 گرامدىن؛ سۇ 1.5 كىلوگرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** جىنەستىنى پاكىز تازىلاپ يۇيۇپ، سۇغا سېلىپ، سۇس ئوتتا بىر سائەت قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىنغان جىنەستىنى سېلىپ، يەنە قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈلىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، ئىشتىھانى ئېچىش، بەدەننى سەمرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ھەزىم بۇزۇلۇش، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر ۋاخ 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 4. ئامىلە مۇراببىاسى

**تەركىبى:** ئامىلە 500 گرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئامىلىنى پاكىز تازىلاپ، سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، ئامىلە يۇمشاپ، سۇيى ئاز قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام تەييارلاپ، ئۇستىگە ئامىلىنى تاشلاپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، چاچنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** خىلىتسىز 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 مۇراببابىسى

**تەركىبى:** سېرىق ھېلىلە 300 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، سۇ ئىككى كىلوگرام.
**ياساش ئۇسۇلى:** ھېلىلە پوستىنى پاكىز تازىلاپ، سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، يۇمشىغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سۇيىگە 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 سۈرۈش، تىل ئېغىرلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 6 . ئەنجۈر مۇراببابىسى

**تەركىبى:** ئەنجۈر بىر كىلوگرام، شېكەر 500 گرام، سۇ ئىككى كىلوگرام.
**ياساش ئۇسۇلى:** ئەنجۈرنى پاكىز تازىلاپ، سۇغا سېلىپ يېرىم سائەت قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن ئەنجۈرنى سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
**خۇسۇسىيىتى:** خىلىتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەش، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئۈچەينى تازىلاش، ئىشتىھا ياندۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** خىلىتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان ھەزىم ناچارلىقى، قەۋزىيەت، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئۈچەي يالluغى، بوۋاسىر، مەقئەت ئاقمىسى، دورىلاردىن زەھەرلىنىش، ھەرخىل ئۆسمە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 7 . ئۈزۈم مۇراببابىسى

**تەركىبى:** پىشقان ئۈزۈم بىر كىلوگرام، شېكەر 500 گرام، سۇ ئىككى كىلوگرام.
**ياساش ئۇسۇلى:** ئۈزۈمنى پاكىز يۇيۇپ، سۇغا سېلىپ بىر سائەت قاينىتىپ،

سۇزۇپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام بولغىچە قاينىتىپ، ئاندىن ئۈزۈمنى سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** قان تولۇقلاش، باھنى قۇۋۋەتلەش، پەي ۋە مۇسكۇللارنى چىڭدىتىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** قان ئازلىق، ئۇسسۇزلۇق، جىگەر ياللۇغى، سۆڭەك سىلى، رېماتىزم، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 8. قارىئۆرۈك مۇراببासى

**تەركىبى:** قارىئۆرۈك، شېكەر بىر كىلوگرامدىن؛ سۇ ئىككى كىلوگرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** قارىئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ سۇغا سېلىپ، سۇس ئوتتا بىر سائەت قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىنغان قارىئۆرۈكنى سېلىپ، يەنە قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈلىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، ھۆلنى پەسەيتىدۇ، قىزىتما ياندۇرىدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك چاپاكغۇراش، ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر ۋاخ 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 9. ياڭاق مۇراببасى

**تەركىبى:** ياڭاق مېغىزى، شېكەر 500 گرامدىن؛ سۇ بىر كىلوگرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ياڭاق مېغىزىنى پاكىز تازىلاپ، بىر كىلوگرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە 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 مۇراببىاسى

**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 مۇراببىاسى

**تەركىبى:** سۇ، قوغۇن ئۈچ كىلوگرامدىن؛ شېكەر ئىككى كىلوگرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** شېكەرنى سۇغا سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە 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 مۇراببىاسى

**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، ئۈستىگە سۇفۇپ قىلىنغان مەستىكى

ۋە سۈزۈۋېلىنغان ئالمىنى سېلىپ، 10 مىنۇت ئەتراپىدا قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ناشتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 13. زەنجىۋىل مۇرابباسى

تەركىبى: ھۆل زەنجىۋىل 300 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، سۇ 600 كىلوگرام.
ياساش ئۇسۇلى: زەنجىۋىلنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، يالپاق توغراپ، سۇغا سېلىپ، قايىنىتىپ، پىشقاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىدىن زەنجىۋىلنى سېلىپ، قايىنىتىپ 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 مۇراببا‌سى

تەركىبى: شاقاقۇل 500 گرام، شېكەر 1.5 كىلوگرام، سۇ ئىككى كىلوگرام.
ياساش ئۇسۇلى: شاقاقۇلنى پاكىز تازىلاپ، سۇغا بىر كېچە چىلاپ، قايىنىتىپ يۇمشىغاندىن كېيىن، سۈزۈپ سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ، قايىنىتىپ 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 مۇرابباسى

**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، سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۇستىگە بادام سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
**خۇسۇسىيىتى:** سۇت ۋە مەنىي كۆپەيتىش، بەلغەم بوشىتىپ، بەدەننى سەمرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** بەدەن ئاجىزلىقى، سۇت، مەنىي ئازلىق، مېڭە ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر ۋاخ 300 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 16. چىلغوزا مۇرابباسى

**تەركىبى:** چىلغوزا مېغىزى 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، سۇ 1.5 كىلوگ-رام.
**ياساش ئۇسۇلى:** چىلغوزىنى ئاقلاپ، پاكىز تازىلاپ، چالا سوقۇپ سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، يۇمشىغاندىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ، سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۇستىگە چىلغوزىنى سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
**خۇسۇسىيىتى:** سۇت ۋە مەنىي كۆپەيتىش، بۆرەك، يۈرەك، مېڭە، ئاشقازان نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، پەيلەرنى كۈچلەندۈرۈش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** بەدەن ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، سۇت - 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 مۇراببasى

**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، ياللۇغ قايتۇرۇش. تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئىسسىقتىن بولغان گال ئاغرىقى، گال ياللۇغلىنىش، 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 قايناتقاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ (مېۋىلەرنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ)، دورا سۈيۈقلۇقىغا تەڭشىگۈچلەرنى قوشۇش ئارقىلىق تەييارلىنىدىغان سۈيۇق ھالەتتىكى دورا ياسالمىسى.

## 1. شەربىتى تۇرۇنجى

تەركىبى: ئۇد ھىندى، تۇرۇنجى پوستى 20 گرامدىن؛ زەنجىۋىل، سازەج ھىندى، قاقىلە، پىلپىل، پەرەنجىمىشكى، قەلەمپۇر، مەستىكى، سۇمبۇل، جۆز 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 قايىنىتىپ $\frac{2}{3}$ 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، ھەزىمنى 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 سۇماق

تەركىبى: سۇماق 100 گرام، قەنت 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سۇماقنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: خىلتسىز قۇرۇقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن كېلىپ چىققان ئىچى سۇرۇش، ھەزىم ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 45 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:** مەستىكىنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى دورا سۈيىگە چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا مەستىكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** خىلتسىز قۇرۇقتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھەزىمنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن كېلىپ چىققان جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

## 4. شەربىتى بېھى

**تەركىبى:** بېھى 1 كىلوگرام، شېكەر 2 كىلوگرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** بېھىنى پاكىز سۈرتۈپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ توغراپ، ئىككى لىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** خىلتسىز 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، ئۇستىقۇددۇس، بادرەنجى بۇيا 15 گرامدىن؛ سازەچ ھىندى، لاچىندانە 10 گرامدىن؛ بېھى مۇرابباسى 300 گرام، زەپەر 3 گرام، ناۋات 200 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** زەپەرنى سالايە قىلىپ، بېھى مۇرابباسىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 750 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە ناۋات ۋە بېھى مۇرابباسىنى سېلىپ قىيام تەييارلاپ، ئۇستىگە زەپەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش، قاننى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** سەرئى، يۈرەك سانجىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 6. شەربىتى ئۇستىقۇددۇس I

**تەركىبى:** ئۇستىقۇددۇس، ئۇزۇم، سەرپىستان 30 گرامدىن؛ ئۇدسەلىب، پىرسىياۋشان 20 گرامدىن؛ گاۋزىبان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئارپىبەديان، كەرەپشە يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل 10 گرامدىن؛ قەنت بىر كىلوگرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ لىتىر قايناق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە قەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، بەلغەم خىلتلىرىنى پىشۇرۇش؛ مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىدىن بولغان باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 7. شەربىتى ئۇستىقۇددۇس Ⅱ

تەركىبى: ئۇستىقۇددۇس، بادرەنجى بۇيا 15 گرامدىن؛ قىزىلگۈل 30 گرام، سازەچ ھىندى، لاچىندانە، بېھى شەربىتى 300 گرام، زەپەر 3 گرام، ناۋات 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زەپەرنى سالايە قىلىپ، بېھى شەربىتىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 750 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قايناتقاندىن كېيىن، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ناۋات ۋە بېھى 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، كاسىنە 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 قايناتقاندىن كېيىن، $\frac{2}{3}$ 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، ئاپېلسىن پوستى، بالەنگو 10 گرامدىن؛ سۇمبۇل، رەيھان ئۇرۇقى 15 گرامدىن؛ شېكەر 250 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، قايناتقاندىن كېيىن تىندۇرۇپ، تىنىقىنى سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، ئۈيقۇ 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، كىلپۇر 2 گرام، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، سۇمبۇل، ئۈشنە 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 تىنىقىنى سۈزۈۋېلىپ، 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، بىدىمىشكى، قىزىلگۈل 10 گرامدىن؛ سۇمبۇل 15 گرام، گۈل گاۋزىبان، ئاپېلسىن پوستى 20 گرامدىن؛ پىلە غوزىسى 50 گرام، ئەرقى بىدىمىشكى، ئەرقى گۈل 500 مىللىلىتىردىن؛ قەنت 500 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئەرقى بىدىمىشكى، 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:** يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، قان نۆكچىسىنى ئېرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۈرەك ئاجىزلىقى، يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن 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 تەبىئىي سەپرا بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىلىرىنى تازىلاش؛ نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** غەيرىي تەبىئىي سەپرا ۋە سەۋدا خىلتىدىن پەيدا بولغان سەرئى، ھېستېرىيە، مالىخولىيا، لەقۋا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم، كەچتە 150 مىللىلىتىردىن 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 ھالدا 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 ھەم غارىقۇننى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەرەتنى يۇمشىتىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بوغۇم ئاغرىقى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3قېتىم، ھەر قېتىمدا 30ـ15 مىللىلىتىر تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئۈچەي ياللۇغى، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، بۇۋاسىر كېسىلى بار بىمارلار ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

## 14. شەربىتى تۇربۇت

تەركىبى: تۇربۇت 15 گرام، چۈچۈمەل 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، ھەزىمنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن، تاماق-

تىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 15. شەربىتى چىلان

**تەركىبى:** چىلان، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، كاسنە 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 سۇيۇلدۇرۇش، ياللۇغ 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 زەرىرە، كاسنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن 20 گرامدىن؛ كىشمىش ئۈزۈم 50 گرام، چىلان 50 گرام، تەرەنجىبىن 140 گرام، مامىرانچىن 15 گرام، سەرسىبىل 27 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئەفتىمۇن ۋە تەرەنجۇبىندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئايرىم چىلاپ تەييارلانغان ئەفتىمۇن ۋە تەرەنجىبىندىن سۇلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** قان تازىلاش، يۇقۇملىنىشنى تىزگىنلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** كالا تەمرەتكىسى، تېرە مۆگگۈزلىشىش 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:** مەستىكنى 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 خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** قان ئازلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

## 18. شەربىتى خۇبسۇلھەدىد

**تەركىبى:** لايىقلاشتۇرۇلغان تۆمۈر كېپىكى 15 گرام، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، ياۋا زىرە، سەئدى كوفى، زاغۇن، پىياز ئۇرۇقى، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 2 گرامدىن؛ جۇۋنە، يالپۇز، قارىمۇچ، جۆز، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىلپىل، سۇزاپ ئۇرۇقى 3 گرامدىن؛ قەنت 200 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** تۆمۈر كېپىكىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقدارىدىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تۆمۈر 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، ھەر 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 سۈرۈشنى توختىتىش، قان تازىلاش خۇسۇسى-

يىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان ئازلىق، ئىچ سۈرۈش، يەلتاشما، رېماتىزىم كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 20. شەربىتى ئەنجبار

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئاق سەندەل، بۇغا مۈڭگۈزى، قىزىل سەندەل 21 گرامدىن؛ خۇنسىياۋشان 10 گرام، موزا، سېمىزئوت ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئانارگۈلى 15 گرامدىن؛ ئەنجبار 31 گرام، كەترا 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، قۇرت ئۆلتۈرۈش، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تولغاق، ئاپتاپ ئۆتۈش، رېماتىزىم، 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؛ سېرىق ئۈت 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، سېرىقئوت ئۇرۇقى، سەرپىستان، كەرەپشە يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، خەشخاش ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان 10 گرامدىن؛ پەرسىياۋشان، قاپاق مېغىزى، شوخلا، ئۆشبە، گۈلبىنەپشە، سېرىقئوت 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: تۇز تەرخەمەك، ئەگرى تەرخەمەك، ئارپىبەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى،

شوخلا 30 گرامدىن؛ بەدىيان يىلتىزى، كاسىنە 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 قىلىنىدۇ.

**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، كاسىنە 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، كاسىنە 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، ھۆلى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيري تەبىئىي 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 سۇلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ھارارەت پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، مېگە ۋە يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيري تەبىئىي 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 تەبىئىي 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 قايناتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان - ئۈچەي مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش، 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، نىلۇپەر 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 قايناتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرۇش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ھارارەت پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: زۇكام، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 45 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

## 32. شەربىتى ئاپېلسىن

تەركىبى: ئاپېلسىن 2 كىلوگرام، شېكەر 3 كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاپېلسىننى سويۇۋېتىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ قايىنىتىپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى بېسىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە، ھەر خىل قىزىتمىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 33. شەربىتى نىلۇپەر I

تەركىبى: نىلۇپەرگۈلى 100 گرام، قەنت 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: نىلۇپەرنى 300 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆتكۈر ئۆت ياللۇغى، ھەر تۈرلۈك سەپرا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، يۈرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 34. شەربىتى نىلۇپەر II

تەركىبى: نىلۇپەر 15 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە، ئوسما يىلتىزى 10 گرامدىن؛ چىلان 20 گرام، ھەمىشباھار 40 گرام، پوستى خەشخاش،

قىزىلگۈل 5 گرامدىن؛ چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، شېكەر 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 750 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قايناتقاندىن كېيىن، 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، ئۆز ئارا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن تەمرى ھىندىنى قوشۇپ سۇس ئوتتا قايناتقاندىن كېيىن، 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، قايناتقاندىن كېيىن، 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، كاسىنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، نانخا، كاكىنەچ 20 گرامدىن؛ ئەنجۈر، قوغۇن ئۇرۇقى 30 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يالloغ 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 سۇدا 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، پەرسىياۋشان، سۇمبۇل ھەرقايىسى 10 گرامدىن؛ زاراڭزا مېغىزى 20 گرام، تال غازىڭى (ئۈزۈم 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، ياللۇغ 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 پۈتۈپ 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، ئۈچەينى سىلىقلايدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ياشانغانلاردىكى كەم ماغدۇرلۇق، قەۋزىيەت، يۇقىرى قان بېسىم، جىگەر، تال ياللۇغلىنىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئۈچ قېتىم 60 ملليلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 42. شەربىتى جىگدە

**تەركىبى:** جىگدە 200 گرام، شېكەر 300 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** جىگدىنى پاكىز تازىلاپ، بىر لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** تۇتۇش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** بەدەن ئاجىزلىق، ئىچ سۈرۈش، سۈرئىتى ئىندىرال كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئۈچ قېتىم 30 ملليلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 43. شەربىتى مۇمسىك

**تەركىبى:** كۈندۈر، ئانار گۈلى، سىيادان، يۇمغاقسۈت 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 سۇزۇۋېتىپ، سۇيىگە 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 ملليلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 44. شەربىتى ئەنجۈر

**تەركىبى:** ئەنجۈر 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، رەڭگىروينى 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 بەديان، 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 ئۈجمە

**تەركىبى:** ئاق ئۈجمە 500 گرام، سۇمبۇل، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئۇستىقۇددۇس، يالپۇز 10 گرامدىن؛ شېكەر 400 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئۈجمىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈجمە سۈيى بىلەن قالغاندا سۈزۈپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈجمە سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** تەبىئەتنى قۇۋۋەتلەش، سەمرىتىش، ئۇيقۇسىزلىق، يۆتەل پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** بەدەن ئاجىزلىق، يۈرەك تاجىسمان ئارتېرىيە قېتىش كېسىلى، زىققە، كانايچە ياللۇغى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئۈچ قېتىم 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 47. شەربىتى ئۈزۈم

**تەركىبى:** ئۈزۈم سۈيى 250 لىتىر، قوي گۆشى 21 گىرام، كۆك كەپتەر باچكىسى 4 دانە، كەكلىك بىر دانە، دارچىن‌بەسباسە، جويۇز، خولىنجان، زورەمبات 25 گىرامدىن؛ شاقاقۇل 20 گىرام، ئارپىبەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە 50 گىرامدىن.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال ئۈزۈمنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، تىرىپلىرىنى ئايرىپ، ئۈزۈم سۈيىدە باچكا، كەكلىك، قوي گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ سېلىپ قاينىتىپ، 1.5 كىلوگىرام قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۈزۈم 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 گىرام، قىزىلگۈل 160 گىرام، قەنت 100 گىرام.

**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 بېسىمىنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۇقىرى قان بېسىمى، ئىسسىقتىن بولغان يۇرەك چاقاكغىراش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

## 49. شەربىتى ئەۋرىشىم مۇقەۋۋى

**تەركىبى:** مەستىكى، جۆز، سۇمبۇل، 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 - 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، ئاخىردا ۋەرەقلەرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** يۇرەك قاتارلىق رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۇرەك ئاجىزلىقى، يۇرەك رىتىمسىزلىقى، 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، سۇمبۇل، ئاق سەندەل، ئۈشنە 20 گرامدىن؛ قىزىلگۈل 15 گرام، شېكەر 300 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2.5 كىلوگرام سۇغا (قايناق) سەككىز سائەت چىلاپ، قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام

قىلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، يۈرەك قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك سانجىقى، خاپىغان، يۈرەك مۇسكۇل تىقلىمىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 51. شەربىتى پەرەنجىمشكى

تەركىبى: پەرەنجىمشكى 20 گرام، بادرەنجى بۇيا 5 گرام، قەلەمپۇر، نىلۇپەر، سېرىقئوت، ئۇستىقۇددۇس، ئۈشنە، سازەچ ھىندى 10 گرامدىن؛ ئالما شەربىتى، ئانار شەربىتى 100 مىللىلىتىردىن؛ 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، يۈرەكنى كۈچەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك سانجىقى، يۈرەك رېتىمسىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 52. شەربىتى ئەپسەنتىن

تەركىبى: ئەپسەنتىن رۇمى، يالپۇز، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۇمبۇل، سازەج 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 ـ 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 خىلتىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەرنى ماي قاپلاش، قان قويۇلۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

## 53. شەربىتى دىنار

**تەركىبى:** كاسنە ئۇرۇقى، بېھە ئۇرۇقى، زىرىق 300 گرامدىن؛ سېرىق ئوت ئۇرۇقى، قەنتەرىيۇن، قىزىلگۈل، مەستىكى، زەپەر، دارچىن، پىننە 10 گرامدىن؛ ئارپىبەدىيان، سېرىقچېچەك، ئۈزۈم، گاۋزىبان 15 گرامدىن؛ ئۇدبىلسان، 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 خىلتىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئۆت ياللۇغىنى قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، قىزىتما، ئۆت ياللۇغى، سىيدۈك تۇتۇلۇش 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، كاسنە 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 قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ، قىيام سەل سوۋۇغاندا، غارىقۇننى، ئەڭ ئاخىرىدا رەۋەنى سېپىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، سۇيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** جىگەر ياللۇغى، جىگەر ئاجىزلىقى، سۇيدۈك تۇتۇلۇش، قەۋزىيەت ۋە غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا سىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 45 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

**دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:** ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، ئۈچەي يارىسى، بوۋاسىر 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 قايىنىتىپ، $\frac{2}{3}$ 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 پۈتۈپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

## 56. شەربىتى زۇپا

**تەركىبى:** زۇپا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 24 گرامدىن؛ ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشبا- هار 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 قايىنىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سوغۇقتىن بولغان زۇكام، نەزلە، يۆتەل، دەمسىقىش، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 60 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

## 57. شەربىتى ھەمىشباھار

تەركىبى: ھەمىشباھار ئۇرۇقى 16 گرام، چىلان 6 گرام، بىنەپشە گۈلى، نىلۇپەر، 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 قايىنىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلنى قوشۇپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، ياللۇغ قايتۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش، نەزلە سۈيۈقلۇقىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆپكە ياللۇغى، 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، نىلۇپەر، بىنەپشە، ئارپىبەدىيان، سانا، بىھى 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، ئەن-

جۇر 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، ياللۇغ قايتۇرۇش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** نەزلە، زۇكام، يۆتەل، دەم سىقىش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ئۆپكە ياللۇغى، كاناي ياللۇغى 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، ئۇستىقۇددۇس، غارىقۇن 15 گرامدىن؛ قەردىمانە، 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 بوشىتىش، يۆتەل پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** كاناي ياللۇغى، يۆتەل ۋە دەم سىقىش، ئۆپكە ياللۇغى، 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 بوشىتىپ، ياللۇغ قايتۇ-رۇش، يۆتەل پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما كاناي ياللۇغى، ئۆپكە تۇبېر-كۇلىيوزى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم ئۈچ مىللىلىتىردىن 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، ئىشتىھانى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىق-لارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3قېتىم، ھەر قېتىمدا 50ـ30 مىللىلىتىر تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

## 62. شەربىتى پىننە

تەركىبى: پىننە 200 گرام، بېھى 50 گرام، قاقىلە، لاچىندانە 10 گرامدىن؛ شېكەر 300 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: بېھىنى 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، ھەزىم خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي 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: سۇرۇنجان، جۇۋنە، رۇم بەديان، ئارپىبەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى 30 گرامدىن؛ بىخ كەبىر، بەديان 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 خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن 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: ئۈزۈم 300 گرام، ئۇردان، شەترەنجى، قەردمانە، بىخ كەبىر، زەنجىۋىل 25 گرامدىن؛ پىننە، سەۋسەن يىلتىزى، سىيادان 50 گرامدىن؛ مەستىكى، ئىگىر،

ھۇماما 15 گرامدىن؛ رۇم بەدىيان 40 گرام، گۇلقەنت 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 قۇۋۋەتلەش، 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 سۇيۇق دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

## 1. مائۇلئۇسۇل مۇرەككەپ

**تەركىبى:** بەديان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، بىخ كەبىر، كاسنە يىلتىزى، سەۋسەن يىلتىزى، بىخ سۇس، رەۋەن، جىنتىيانا، زەنجىۋىل، پىلپىل، زورۇمباد، كاۋاۋچىن، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە 15 گرامدىن؛ ئارپىبەديان، رۇم بەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، جۇۋىنە، زىرە، قارىمۇچ، دارچىن، قېلىن دارچىن، ئەنجۇر، گۇلدارچىن، تاشاك 10 گرامدىن؛ سۆرونجان، بوزىدان، ماھى زەھرە، قەنتەرىيۇن، ئىزخىر، سۇمبۇل، ئادراسمان، ئاق قىچا، تۇربۇت، غارىقون، شەھمەنزەل، قىزىل گۇل، 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 خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، سەپرا خىلتىنى تەڭشەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ھەيز كەلمەسلىك، بۆرەك ئۇرۇقلاش، قەۋزىيەت، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، بوغۇم ئاغرىقى، ئىرقۇننىسا، باش ئاغرىقى، يەلدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن

كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 2. مائۇلئۇسۇل بۇزۇرى

**تەركىبى:** كەرەپشە يىلتىزى پوستى، ئارپىبەديان يىلتىزى پوستى 40 گرامدىن؛ ئىزخىر يىلتىزى، بىخ كەبىر پوستى 20 گرامدىن؛ ئارپىبەديان، رۇم بەديان، 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:** يۈرەك 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، ئارپىبەديان يىلتىزى، قىزىلگۈل، ئاسارون، سېرىق ھېلىلە پوستى 15 گرامدىن؛ ئىزخىر مەككى، ئەفتىمۇن، ئېگىر، پىننە، رۇم بەديان، 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 قىلىغان رەۋەننى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** سۇلۇق ئىششىق، ھەرخىل تىپتىكى بوغۇم ئاغرىقى، بوغۇم ياللۇغى، 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، جۇۋنا، رۇم بەدىيان، بوزىدان، سۆرۈنجان، ماھىزەھرەج 15 گرامدىن؛ ئابدىمىلىك يېغى 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مائۇلئۇسۇل (V) قايىنىتىش بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پەي - نېرۋا ئاجىزلىقى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن 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؛ سۆرۈنجان 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ، 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 قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئابدىمىلىك يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** پەي ۋە نېرۋا ئاجىزلىقى، ھەرخىل بوغۇم ئاغرىقلىرى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىدىن 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، كاسىنە يىلتىزى پوستى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 30 گرامدىن؛ ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۆرۈنجان، جۇۋىنە، زىرە 15 گرامدىن؛ ئەنجۈر، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 60 گرامدىن؛ قەنت 200 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1000 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغۇچە قايناتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىدىن 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؛ ئابدىمىلىك يېغى 15 مىللىلىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1000 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاخىرىدا ئابدىمىلىك يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن 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 — قايىنىتىلغان دورا سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيامغا كەلتۈرگەندىن كېيىن، سىركىنى قوشۇپ بىر قايىنىتىپلا تەييارلىنىدىغان سۈيۇق دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

## 1. سىركەنجىۋىل ساددە

**تەركىبى:** ئۈزۈم سىركىسى، تۇرۇپ سۈيى 30 گرامدىن؛ ئاق شېكەر 200 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** تۇرۇپ سۈيىگە ئاق شېكەرنى قوشۇپ قايىنىتىپ، بوش قىيام قىلىپ، ئۈزۈم سىركىسنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۇرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق قايتۇرۇش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھارارەت ۋە ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** جىگەر ۋە ئۆت يوللىرى توسۇلۇشتىن كېلىپ چىققان جىگەر ئىششىقى، سېرىقلىق چۈشۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەر 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 ھەر قايسىسى 30 گرامدىن؛ ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، كەرەپشە يىلتىزى، جىگدە، سۇمبۇل، ئاسارۇن 20 گرامدىن؛ سىركە 100 مىللىلىتىر، قەنت 500 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى 700 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ قايىنىتىپ، بوش قىيام، سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق قايتۇرۇش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، مېگە، 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، تاماق-تىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 3. سىركەنجۇبىل كەرەپشە

تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى 13 گرام، يۇمىلاق زىراۋەندە 3 گرام، ھەسەل 30 گرام، ئۈزۈم سىركىسى 30 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 12 سائەت سۇغا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە ھەسەلنى قوشۇپ قاينىتىپ، ئۈزۈم سىركىسىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يالۇغ قايتۇرۇش، قان تازىلاش، تەرەتنى يۇمشىتىش، سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈيدۈك يولى يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرى، سىرت-قى زەخىملىنىشلەردىن بولغان سۈيدۈكتىن قان كېلىش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتى-لىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~30 مىللىلىتىر، تاماق-تىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 4. سىركەنجۇبىل 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، سۇيىگە 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، تاماق-تىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 5. سىركەنجىۋىل ئەفتىمۇن

تەركىبى: ئەفتىمۇن 60 گرام، رەيھان ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا، ئاق بەھمەن، سۇمبۇل، قاقىلە، گاۋزىبان، ئۇستىقۇددۇس، قىزىلگۈل، كاسنە يىلتىزى10 گرامدىن؛ پەرسىياۋشان، 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، سۇيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ 10 مىنۇت قاينىتىپ، ئاخىرىدا سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مالىخۇلىيا، سەرئى، رەئشە قاتارلىق كېسەل-لىكلەرگە 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 بەديان، ئارپىبەديان 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 بوشى-تىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: دەم سىقىش، نەپەس يولى ياللۇغى، سۇلۇق ئىششىق، سۈيدۈك ۋە ھەيز تۇتۇلۇش، غەيرى تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان مېڭە

پەردە ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~30 مىللىلىتىر، تاماق-تىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 7. سىركەنجىۋىل نانخا

**تەركىبى:** نانخا، زىرە، زۇپا، جۇئىدە 120 گرامدىن؛ قۇستە، 60 گرام، سىركە 280 گرام، ھەسەل 250 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى 200 مىللىلىتىر سۇغا 2 سائەت چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېلىپ، سۇيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس قىيام قىلىپ، سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئىشتىھانى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئىشتىھاسىزلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەزىم بۇزۇلۇش تىپىدىكى تۈرلۈك ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 8. سىركەنجىۋىل سەپەرجىل

**تەركىبى:** بېھى سۈيى 300 مىللىلىتىر، مەستىكى، لاچىندانە، قەلەمپۇر، سۇم-بۇل، 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، سۇيىگە قەنت بىلەن بېھى سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، 15 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازان ۋە جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەي-تىش، 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: كۈنىگە ئۈچ ۋاخ، 30~50 مىللىلىتىر تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 9. سىركەنجىۋىل سەپەرجىلى مۇرەككەپ

تەركىبى: بېھى سۈيى، قەنت 280 گرامدىن؛ سىركە 120 مىللىلىتىر، مەستىكى، سۇمبۇل، قەلەمپۇر 5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: سۇمبۇل ۋە قەلەمپۇرنى 1000 مىللىلىتىر سۇغا 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 ئۆرلىتىپلا 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، ئىشتىھانى ئېچىش، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىشتىھاسىزلىق، غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەر، ئۆت ياللۇغى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان يارىسى، جىگەر توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 10. سىركەنجىۋىل دىنار I

تەركىبى: ئۈزۈم تېلىدىن ئاققان سۇ 20 مىللىلىتىر، يۇلغۇن چېچىكى، گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل 20 گرامدىن؛ ئارپا ئۇنى، ئاق سەندەل 40 گرامدىن؛ ئۈزۈم سىركىسى 300 مىللىلىتىر، ئاق لەيلى غولى، سۇمبۇلتىپ، ئانار يىلتىزى پوستى، ئاسارۇن، مەستىكى رۇمى، ئوغرىتىكەن، مۇقەل 5 گرامدىن؛ زەپەر 3 گرام، شېكەر 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكى، زەپەر ۋە ئۈزۈم تېلىدىن ئاققان سۇدىن باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 12 سائەت چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ئۈزۈم تېلىدىن ئاققان سۇنى 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، سۇلۇق ئىششىق ۋە قان قويۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 11. سىركەنجىۋىل دىنار Ⅱ

تەركىبى: بەدىيان يىلتىزى پوستى، كەرەپشە يىلتىزى، سەۋسەن يىلتىزى، كاسىنە 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 ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل تال ۋە جىگەر ياللۇغلىرى، جىگەر قېتىش، جىگەر مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىق ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن 50~30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 12. سىركەنجىۋىل 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 سۇلىرىنى

ئاربلاشتۇرۇپ بەش مىنۇت ئەتراپىدا قايىنتىپ، شېكەر ۋە چەككىلەنگەن ھەسەلنى ئاربلاشتۇرۇپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا قايىنتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا سىركىنى قوشۇپ 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 كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 13. سىركەنجۇبىل 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 قايىنتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى ئاربلاشتۇرۇپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا قايىنتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا سىركىنى ئاربلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلا خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆت ياللۇغى، جىگەر قېتىش، جىگەر ياللۇغى، ئاشقازان ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، تاماقتىن كېيىن 30~50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 14. سىركەنجۇبىل رەۋەن

تەركىبى: رەۋەن، غارىقۇن، ئورىدان، 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 قۇۋۋىتىنى ئاجرىتىپ ئېلىپ، پىسەپلىرىنى چىقىرىپ تاشلاپ، دورىلىق قىسمىنى قالدۇرۇپ تەييارلىنىدىغان سۈيۇق دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

## 1. مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس

**تەركىبى:** ئەنجۈر 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 تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر، ئاقكېسەل ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

## 2. مەتبۇخى بەرەس

**تەركىبى:** ئۈزۈم 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 مىقداردىكى 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، ھەمىشباھار گۈلى، پەرسىياۋشان، مارجان شوخلا، گاۋزىبان گۈلى، بادام يېغى 10 گرامدىن، سۆرۈنجان، ئامىلە، بالىلە پوستى 15 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، خىيارشەنبەر، كاسىنە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 30 گرامدىن، چىلان، سەرپىستاندىن 20 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** خىيارشەنبەر، سانا، تەرەنجىبىن قاتارلىقلارنى ئايرىم - 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 - 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 كابىلى پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە 15 گرامدىن، سانا 12 گرام، ئەفتىمۇن، قىزىلگۈل، گاۋزىبان 10 گرامدىن،

كۆك كاسىنە سۈيى 30 مىللىلىتىر، پىننە، ئۇستۇقۇددۇس، 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 - ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۇلىرىنى قوشۇپ، بىر لىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** قان تازىلاش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** غەيرىي تەبىئىي 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، ئۇستىقۇدۇس، بىستىپايەج 10 گرامدىن، چىلان، بىخ كەبىر، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، شوخلا 20 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام، شېكەر 300 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** سانا، تەرەنجىبىن بىلەن تەمرى ھىندىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمى ئېلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى 2000 مىللىلىتىر قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قايىنىتىپ، 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 ئۈت 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 قايند-تىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** سەپرا ۋە قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇ-رۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، قان تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىق-قان كېسەللىكلەر، بەلۋاغسىمان قوۋاق، 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، ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر، مۇپا-سىل، 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، ھەمىشىباھار، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، بەدىيان، رۇم بەدىيان، 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:** يالloغ قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە خۇسۇسىيەتكە 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 خىلتىنى سۈرۈش؛ توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان كېسەللىكلەر، قەۋزىيەت، قۇلۇنجى، ئاشقازان، ئۈچەيلەرنىڭ ھەرىكىتى سۇسلىشىش، ئاشقازان سوۋۇش، ھەيز تۇتۇلۇش 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، ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سانانىڭ تەمى ئېلىنغان سۈيىنى قوشۇپ، ئاخىرىدا گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، پەي ۋە مۇسكۇللارنى چىڭىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان مۇپاسىل، نۇقرەس قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 11. مەتبۇخى غارىقۇن

تەركىبى: غارىقۇن، سەبرى سوقوتى، ئۇد ھىندى 6 گرامدىن، ئەفتىمۇن، ھېلىلە كابىلى، ئۇستىقۇددۇس 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 خىلتىنى سۈرۈش، قان تومۇر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەر، قان تومۇر توسۇلۇش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 12. مەتبۇخى مۇسھىل بەرەس

**تەركىبى:** شاھتەررە، سېرىق ئۈت، چىلان، سانا 30 گرامدىن، بەديان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان، ئۇستىقۇددۇس، بىستىپايەج، ئۇد سەلىب، پەرسىياۋشان، ئىتئۈزۈمى 15 گرامدىن، تۇربۇت، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، ئامىلە 20 گرامدىن، تەرەنجىبىن 150 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** تەرەنجىبىن بىلەن سانانى ئايرىم ـ 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 ھەممىدە 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، چۈچۈكبۇيا، ئەنجۈر مونىكى 15 گرامدىن، سەرپىستان، چىلان 10 گرامدىن، بىنەپشە 12 گرام، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم، زەنجۇىل، تەرەنجىبىن 30 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن 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، ئەينۇلاسېرىق 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 - ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۇلىرىنى قوشۇپ، ئاخىرىدا گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان قاپاق گىرۋىكى ياللۇغى، بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى، كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسى قىچىشىش، قەۋزىيەت، قولۇنجى قاتارلىقلاغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر،

تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

## 16. مەتبۇخى ئۇستىقۇددۇس

تەركىبى: ئۇستىقۇددۇس، 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 خىلتىنى سۈرۈش، قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، ئىرىپلارنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن 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 ئۈزۈم، 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 خىلتىنى سۈرۈش؛ قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، بەلغەم ۋە سەپرا خىلتىنىڭ 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:** سېرىق ھېلىلە پوستى 40 گرام، ئۇستقۇددۇس، ئەفتىمۇن، قارا ھېلىلە، ئامىلە، بەدىيان، ئىنتىئۇزۇمى، گۇلبىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چۈپچىن، كاكىنەچ، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، سانا ھەر قايسىسى 20 گرامدىن، بەدىيان يىلتىزى، شاھتەررە، خىيارشەنبەر 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن، ئەنجۈر قېقى 60 گرامدىن، گۈلقەنت 250 گرام، بادام يېغى 15 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر، سانا قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ سۇغا 24 سائەت چىلاپ، سۇس ئوتتا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئىككى خىل دورا سۇيىنى قوشۇپ، ئاخىرىدا گۈلقەنت، بادام يېغىنى قويۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي سەۋدا بەلغەم ماددىلىرىنى سۈرۈش، نورماللاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 19. مەتبۇخى چۈپچىن

**تەركىبى:** چۈپچىن40 گرام، بىنەپشە، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، تەمرى ھىندى، ئەفتىمۇن 30 گرامدىن، بەلىلە، قىزىلگۈل، ئامىلە، گاۋزىبان، سەرسىبىل، سانا، كاسنە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، چىلان 50 گرام، خىيارشەنبەر، شاھتەررە 20 گرامدىن، بىستىپايەج 10 گرام، تەرەنجىبىن 80 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** سانا، تەرەنجىبىن، ئەفتىمۇن، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندىلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمى ئېلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2000 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە تەمى ئېلىنغان دورىلار سۇيىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەل-لىكلىرىگە، ئەر - ئاياللارغا جىنسىي يول ياللۇغىغا 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، مامىراز-چىن 15 گرامدىن، كاسنە 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 كېسەل-لىكلىرىگە 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، سۇۋۇغاندا ئارىلاشتۇرۇپ 700 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئېچىش، جىگەر ۋە تال توسالغۇلىرىنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى سۈرۈش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** جىگەر ۋە تال توسۇلۇش، سېرىقلىق چۈشۈش، جىگەر ياللۇغى، جىگەرنى ماي قاپلاش قاتارلىق جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 10 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 22. مەتبۇخى غاپەس

**تەركىبى:** رۇم بەديان، 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 سۇلىرىنى 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، ھەمىشباھار 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، ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** كاناي ياللۇغى، شاخ كانايچە ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى 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 ھېلىلە پوستى 20 گرام، سېرىق ئەمەن 10 گرام، سانا 15 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** سانا ۋە تەرەنجىبىننى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۇلىرىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازان ۋە ئۈچەيدىكى غەيرىي تەبىئىي شىلىمشىق بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئاشقازان، ئۈچەي خىزمىتى ياخشى بولماسلىق، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 25. مەتبۇخى مۇپاسىل

**تەركىبى:** سۆرۈنجان، شاھتەررە 30 گرامدىن؛ شوخلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 20 گرامدىن؛ بىنەپشە، كاسنە ئۇرۇقى، پەرسىياۋشان، 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 ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 26. مەتبۇخى سەرپىستان

**تەركىبى:** سەرپىستان، پىرسىياۋشان، ئۈزۈم، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 60 گرامدىن؛ چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، بىنەپشە، چىلان 30 گرامدىن؛ ئەنجۈر 25 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئىسپىغۇل بىلەن بېھى ئۇرۇقىنى ئايرىم - ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، لوئابىنى 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 10 ~ 15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 27. مەتبۇخى زۇپا

**تەركىبى:** زۇپا، ئەنجۈر 25 گرامدىن؛ سەۋسەن يىلتىزى، ھەمىشىباھار ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، شۇمشا 12 گرامدىن؛ سەرپىستان، چىلان، پىرسىياۋشان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 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 10 ~ 15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 28. مەتبۇخى شاتۇت

**تەركىبى:** ئىتئۈزۈمى، 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 كاسنە 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، ئۇستىقۇددۇس، گۇلدارچىن 120 گرامدىن؛ قوي گۆشى 12 كىلوگرام، ئامىلە، بەسباسە، قەلەمپۇر، گۇل گاۋزىبان، لاچىندانە، سۆئىلەپ، سۇمبۇل، شاقاقۇل، گاۋزىبان، بوزۇغا، قىزىلگۇل 100 گرامدىن؛ ئۈزۈم 5 كىلوگرام، توخۇ گۆشى، ئۆلار گۆشى 3 كىلوگرامدىن؛ كەپتەر گۆشى 4 كىلوگرام، سۇ 15 لىتىر، ئاق قۇشقاچ گۆشى 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، ئومۇمى بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش،

سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قان ئازلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، پۈتۈن 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: ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق قاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل ياللۇغلىنىش 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: ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر تۈرلۈك ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 5. ئەرقى كاكنەچ

تەركىبى: كاكنەچ بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرۇش، قان تازىلاش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇ-سىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۆرەك ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، زىققە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستې-مال قىلىنىدۇ.

## 6. ئەرقى بېدىمىشكى

تەركىبى: بېدىمىشكى بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ خۇسۇ-سىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۆرەك جامى ياللۇغى، ھەر خىل قىزىتما كېسەل-لىكلىرى، بۆرەك قېپى ياللۇغى ۋە ھەر خىل ياللۇغلىنىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستې-مال 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 قىزىتمى-لارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستې-مال 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 كاسنىە بىلەن ئوخشاش.

**خۇسۇسىيىتى:** سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكلىرىگە، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقتا، بۆرەك ياللۇغى، ئىستىسقاغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 10. ئەرقى ئىستىسقا

**تەركىبى:** ئاسارۇن، دارچىن، ئىزخىر، سۇمبۇل 7 گرامدىن؛ كەبىر يىلتىزى، كاسنىە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان 45 گرامدىن؛ كاسنىە يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى 100 گرامدىن؛ ئەنجۈر 150 گرام، قۇرۇق ئۈزۈم 80 گرام، سۇ بەش لىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئەرقى كاسنىە 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 قايىنىتىپ پارلاندۇرۇپ، تېمىتىش ئۇسۇلى ئارقىلىق 5. 2 لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.
**خۇسۇسىيىتى:** يەل ھەيدەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، جىگەر ياللۇغى، 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 كاسنە بىلەن ئوخشاش.
**خۇسۇسىيىتى:** يەل ماڭدۇرىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىشنى باسىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەت-لەيدۇ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** پالەچ، رەئشە (تىترىمە كېسەل)، ئېغىز پۇ-راش، ئاشقازان ياللۇغى 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 كاسنە بىلەن ئوخشاش.
**خۇسۇسىيىتى:** تۈتۈش، قان توختىتىش، قىزىتما قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** قان تولغاق، بۇۋاسىر، ھەيز كۆپ كېلىش، ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستې- مال 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 كې- سەللىكلەر، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش، قان تولغاق، ئۈچەي 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: مالىخولىيا، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۆپكە سىلى، زىققە، تۇتقاقلىق كېسەل قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستې- مال 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 كاسنە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: نېرۋا ئاجىزلىقى، نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكى، مالىخولىيا 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 قايىنىتىپ 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 كاسنە بىلەن ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك رېتىمسىزلىقىنى 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 ئىستې-مال قىلىنىدۇ.

## 19. ئەرقى بادرەنجى بۇيا

**تەركىبى:** بادرەنجى بۇيا بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

**خۇسۇسىيىتى:** يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىش، دەم سىقىشنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۈرەك رىتىمسىزلىق، يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، نېرۋا ئاجىزلىقى، يۈرەك 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:** يۈرەك رىتىمسىزلىقىنى ياخشىلاش، قىزىتما قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۈرەك رىتىمسىزلىقى، يۈرەك سانجىقى، يۈرەك 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:** پىلىنى سۇغا چىلاپ، ئەرەق قازىنىغا سېلىپ قايىنىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تېمىتىش ئارقىلىق 2.5 لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، مېڭىگە ھۇللۇك يەتكۈزۈش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۈرەك رىتىمسىزلىقى، 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 قايىنىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تېمىتىش ئارقىلىق ئىككى لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، قان تومۇرنى كېڭەيتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۈرەك چالاڭغىراش، يۈرەك 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 قايىنىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تېمىتىش ئارقىلىق ئىككى لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** يۈرەك، جىگەر، تال، ئاشقازان ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، قاننى جانلاندۇرۇش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۈرەك رىتىمسىزلىقى، مېڭە، يۈرەك 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، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل جىگەر ياللۇغى، ئۆت ياللۇغى، 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، نىلۇپەر 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 خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغى، جىگەر قېتىش، جىگەر مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىق، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، 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، گاۋزىبانىم دارچىن، بېدىمىشكى 80 گرامدىن؛ نىلۇپەر، ئوغرىتىكەن 60 گرامدىن؛ سۇ 5 لىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى سۇغا چىلاپ، ئەرەق قازىنىغا سېلىپ 24 سائەت تۇرغۇزۇپ ئاندىن قايىنىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تېمىتىش ئارقىلىق 2.5 لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى تەڭشەش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** جىگەر ياللۇغى، جىگەر قېتىش، ئۆت ياللۇغى، سېرىقلىق چۈشۈش، سۇلۇق ئىششىق غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن 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، يېسىۋىلەك 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 قايىنىتىپ پارلاندۇرۇپ ئەرەق تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** باھ، مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش؛ كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش؛ تەرەتنى بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** باھ، مېڭە، يۈرەك، كۆز ۋە ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى؛ ئومۇمەن غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن 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 جۇملىدىن ئۆسۈملۈكلەرنىڭ گۈل - چېچەكلىرى، يىلتىزىدىن مەخسۇس ئۇسۇللار ئارقىلىق ئېلىنىدىغان، بەدەن سىرتىدىن ياغلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان سۇيۇق 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 سۇيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ، چايان بىلەن يۇمشاق سالايە قىلىنغان رەۋەننى ياغقا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** تاش پارچىلاش، يالluغ قايتۇرۇش، پەي، مۇسكۇللارنى چىگىتىش 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 ئىششىقى 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، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق، پەي - مۇسكۇللار قېتىشىش 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، جۈز 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، مالىخولىيا، جۇزام قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

## 8. رەۋغىنى ئەفسەنتىن

**تەركىبى:** هۆل ئەفسەنتىن 75 گرام، بادام يېغى 280 مىللىلىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئەپسەنتىننى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، تىرپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بادام يېغى قوشۇپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە يەنە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھا 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 ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش، هۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يەل تارقىتىش، ئىشتىھا قايتۇرۇش، ياللۇغ 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، قىلىن دارچىن، هەببى بىلسان 30 گرامدىن؛ مەستىكى، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر 15 گرامدىن؛ زەپەر 6 گرام، كۇنجۇت مېيى 400 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى چالا سوقۇپ، هەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي ۋە مۇسكۇللارنى قۇۋۋەتلەش، چىگىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ھېستېرىيە، پەي - مۇسكۇللار بوشىشىپ كې-
تىش 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 يىغىۋېلىپ
تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش،
ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى، سەرئى، ئىرقۇننى-
سا، قولاق ئاغرىقى، سۈيدۈك ۋە ھەيز تۇتۇلۇش ۋە بوغۇم ياللۇغىنى قاتارلىقلارغا ئىشلىتى-
لىدۇ.

**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، ياپۇز، پىننە، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەديان، مەستىكى،
ئاسارۇن 60 گرامدىن؛ زەنجىۋىل، دارچىن، قاقىلە، نارجىل، سىيادان، قۇستە، تاغ
كۈدىسى، كەرەپشە يىلتىزى، بەديان يىلتىزى، يەسمەن 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 تارقى-
تىش، غەيرى تەبئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش خۇسۇ-

سىيتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** قان تومۇرلار توسۇلۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن، يەلدىن بولغان پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل، نۇقرەس، يەللىك قۇلۇنجى قاتارلىق- لارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ئىچىدىن ھەسەل سۈيى بىلەن بىر كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىرتتىن كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

## 13. رەۋغىنى كۈندۈر

**تەركىبى:** كۈندۈر، 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 تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي ۋە مۇسكۇللارنى قۇۋۋەتلەش، چىڭىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇ- تۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، سوغۇق يەللەرنى ھەيدەش خۇسۇسىيىتى- گە 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 تۈگەپ 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 باھنى قۇۋۋەتلەش، پەينى چىڭىتىش، 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 چىڭىتىش، باھنى 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:** تۆگە قۇشنىڭ يېغىنى قازانغا سېلىپ ئېرىتىپ، چېگىردىكىدىن ئايرىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي، نېرۋا ۋە مۇسكۇلنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، پەيىنى بوشىتىش، 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 كلىزما قىلىنىدۇ.

## 18. رەۋغىنى قەلەمپۇر

**تەركىبى:** قەلەمپۇر 300 گرام، تۇز 25 گرام، سۇ 1700 مىللىلىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** قەلەمپۇرنى سۇغا چىلاپ، ئۈستىگە تۇزنى قوشۇپ ئوت ئۈستىگە قويۇپ، ئىسسىقلىق بېرىپ، ئاندىن پار قازان بىلەن پارلاندۇرۇپ، تامچىلىتىپ يېغى ئايرىۋېلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي ۋە مۇسكۇللارنى قۇۋۋەتلەش، چىڭىتىش، گۆش ئۈندۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** پەي - مۇسكۇللار ئاجىزلىقى، مۇپاسىل، نۇقرەس، 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:** هۆل مەرزەنجۇش سۈيى، كۈنجۈت يېغى 200 مىللىلىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن كۈنجۈت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي ۋە مۇسكۇللارنى قۇۋۋەتلەش، چىڭىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** پەي ـ مۇسكۇللار 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، يۇيۇلىغان لوك، ئۇبھەل، قەردمانا، سازەج ھىندى، ئاس يوپۇرمىقى، سۇمبۇل، ئىزخىر چېچىكى، رەيھان 15 گرامدىن؛ مۇسەللەس 1500 مىللىلىتىر، كۈنجۈت يېغى 500 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇسەللەسكە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا توختىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن كۈنجۈت يېغىنى قوشۇپ، مۇسەللەس 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 ـ مۇسكۇللار 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 يىلىكىنى ئوتتا قىزىتىپ ئېرىتىپ،

ياغلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** ماددىلارنى يۇمشىتىش، بوشىتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** تەشەننۇچ، ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۇرتۇلىدۇ.

## 23. رەۋغىنى سىماب

**تەركىبى:** سىماب، گۈگۈگۇرت، ئاق موم، زىغىر، زەيتۇن يېغى، توخۇ يېغى 30 گرامدىن؛ زەرنەپ، بىخ مارجان، كالا يىلىكى، گىل ئەرمىنى، تاباشىر 13 گرامدىن.

**ياساش ئۇسۇلى:** گۈگۈگۇرت، سىمابنى كۆشتە قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، توخۇ يېغى، كالا يىلىكى، ئاق موملارنى ئېرىتىپ ئاندىن ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** تېرىنى قۇۋۋەتلەش، قان تازىلاش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، ياللۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يارا، جاراھەت، قىچىشقاق، تەمرەتكە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

## 24. رەۋغىنى مەدەستان

**تەركىبى:** مەدەستان، قەلەي ئۆپىسى، سېرىق موم، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى 8 گرامدىن؛ زىغىر 3 گرام، پىششىق تۇخۇم سېرىقى 2 دانە، كۈنجۈت يېغى 150 مىللىلىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** مەدەستان، قەلەي ئۆپىسى ۋە زىغىرنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سېرىق موم، ئۆردەك ھەم توخۇ يېغىنى ئېرىتىپ، تۇخۇم سېرىقى ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** تېرىنى قۇۋۋەتلەش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش، يىرىك تازىلاش، ئىششىق تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ھەر خىل يىرىڭلىق جاراھەتلەر، ھۆل تەمرەتكە، قانلىق بوۋاسىر، ھەر خىل ئىششىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك

ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.
**دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:** بوۋاسىر كېسەللىكىدە ھارارەت يۇقىرى بولسا دورا تەركىبىگە گۈل يېغى، تۇخۇم ئېقى، كاپۇر قوشۇپ ئىشلىتىش كېرەك.

## 25. رەۋغىنى ئۇسما

**تەركىبى:** ئۇسما 9 گرام، نامازشام گۈلى يوپۇرمىقى 45 گرام، كۈنجۈت يېغى 360 مىللىلىتىر، ئەنبەر 8 گرام.
**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنىڭ ھەممىسىنى 500 مىللىلىتىر سۇغا 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 ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

## 26. رەۋغىنى مۇقەل

**تەركىبى:** مۇقەل 300 گرام، كۆدە سۈيى 280 مىللىلىتىر، كۈنجۈت مېيى 135 گرام.
**ياساش ئۇسۇلى:** مۇقەلنى كۆدە 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 ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

# ئون توققۇزىنچى باب ئابىزەن دورىلار

ئابىزەن دورىلار — نۇسخا تەركىبىدىكى دورا ئەشيالارنى بەلگىلىك ۋاقىت قايناتقاندىن كېيىن، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بىمارنى دورا سۈيىگە ئولتۇرغۇزۇش ئۈچۈن تەييارلىنىدىغان سۇيۇق ھالەتتىكى دورا ياسالمىسى.

## 1. ئابىزەنى بابۇنە

**تەركىبى:** بابۇنە گۈلى، ئىكلىلمىلىك، رەيھان، كەرەپشە يىلتىزى، ئاسارۇن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، پىرسىياۋشان 10 گرامدىن.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قايناتقاندىن كېيىن، يېرىمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** سۇيدۇك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ياللۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** دوۋساق ۋە سۇيدۇك يوللىرىدىكى ھەرخىل ئىششىقلار، دوۋساق ۋە سۇيدۇك يولى تاش كېسەللىكىگە قوشۇلۇپ كەلگەن ھەرخىل يۇقۇملىنىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا قايناتقاندىن كېيىن، 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 مىقدارىدىكى سۇغا چىلاپ، قايناتقاندىن كېيىن، يېرىمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** قان توختىتىش، يىرىڭ تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** سۇيدۇك يولى يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھورىدا بىمارنى ئولتۇرغۇلىدۇ.

## 3. ئابزەنى ئەمەن

**تەركىبى:** سېرىقچېچەك 3 گرام، شۆمشا ئۇرۇقى، بابۇنە گۈلى، ئەنجۈر قېقى 10 گرامدىن.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىششىق تارقىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** بالىياتقۇ بوينى ياللۇغى، سۈيدۈك يول كېسەللىكلىرى، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھورىدا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

## 4. ئابزەنى شاھبەللۇت

**تەركىبى:** شاھبەللۇت، تاغ رەيھىنى، 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 ھاراقتا 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. ئابزەنى يەسمەن

**تەركىبى:** يەسمەن گۈلى 30 گرام، يەسمەن يوپۇرمىقى 20 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈۋې-

تىپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** يىرىڭ تازىلاش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، ياللۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** سۆيدۈك تامچىلاپ كېلىش، سۆزنەك جۈملىدىن سۆيدۈك يولى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇ ھورىدا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

## 6. ئابزەنى ئىكلىلملىك

**تەركىبى:** ئىكلىلملىك، بابۇنە، قىزىلگۈل، ئاق لەيلىگۈلى 30 گرامدىن؛ قۇرۇتۇلغان تاۋۇز شاپىقى، پىرسىياۋشان ئۆشنە، گۈل سەۋسەن يىلتىزى، بەديان يىلتىزى پوستى، كاكىنەچ، شۈمشا 15 گرامدىن؛ دوقۇ، نىلۇپەر گۈلى 5 گرامدىن.

**ياساش ئۇسۇلى:**

**خۇسۇسىيىتى:** سۆيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تاش پارچىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** بۆرەك ياللۇغى، دوۋساق ياللۇغى، بۆرەك ۋە دوۋساق تاش كېسەللىكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ، سۇيىدە 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 مىللىلىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى ئۇندەك سوقۇپ، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** جاراھەت پۈتتۈرۈش، گۆش ئۇندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان مۇسكۇللار زەخىملىنىپ 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 پۈتتۈرۈش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، يىرىڭ تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ھەر خىل سىرتقى زەخىملىنىشلەر، يارا ۋە جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

## 3. مەلھەمى زۇپتى

تەركىبى: زۇپتى 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 پۈتتۈرۈش، 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 قايىنىتىپ، ئاندىن كاپۇرنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: جاراھەت پۈتتۈرۈش، 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، كۇندۇر 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 ميللىلىتىر.

**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:** ئۈچ كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

## 7. مەلھەمى شادىنەچ

**تەركىبى:** شادىنەچ، كۈندۈر، ئەنزىرۇت، سەبرە سۆقۆتى، 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، سۆزنەك، 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. مەلھىمى كۇمۇش

تەركىبى: كۇمۇش ئۇپىسى، قەلەي ئۇپىسى، كاسىنە سۈيى، ئىتئۇزۇمى سۈيى 10 گرامدىن؛ تەرخەمەك سۈيى 10 مىللىلىتىر، كەتىرا 5 گرام، قىزىلگۈل يېغى 6 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: دورا سۇلىرى ۋە ئۇپا دورىلارنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن تالقانلانغان كەتىرانى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: جاراھەت پۈتتۈرۈش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەقئەت يېرىلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

## 9. مەلھىمى كاپۇر

تەركىبى: كاپۇر 1 گرام، ئاق موم 5 گرام، قىزىلگۈل يېغى، قەلەي ئۇپىسى 20 گرامدىن؛ مەدەستان 3 گرام، نىشاستە 6 گرام، ۋازېلىن 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، گۈل يېغى بىلەن ۋازېلىننى ئېرىتىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: جاراھەت پۈتتۈرۈش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، گۆش ئۇندۇرۇش، 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 قايىنتىپ سوۋۇغاندا يېلىم دورىلارنى سېلىپ ئېرىتىپ، ئاندىن كېيىن يۇمشاق سوقۇپ تالقانلانغان باشقا دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** جاراھەت پۈتتۈرۈش، ئىششىق قايتۇرۇش، ماددىلارنى چىڭىتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** مەقئەت چۇقۇقى، بۇۋاسىر، 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 گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. ئىششىق، جاراھەتلەر ئېغىز ئالغاندىن كېيىن دەرھال يىرىڭ، زەرداپلارنى 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، چېكىردىكىنى ئېلىۋېتىپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەرقى بەدىيانغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قازاندىكى ياغقا سېلىپ قايىنتىپ، 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، كۇنجۇت، قوي يېغى 30 گرامدىن.

**ياساش ئۇسۇلى:** قوي يېغىنى قىزىتىپ، خام تۇخۇم سېرىقىنى سېلىپ ئوبدان كۆيدۈرۈپ، چىگىردىكىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** تېرىنى قۇۋۋەتلەش، قاننى جانلاندۇرۇش، تېرىنى قىزارتىش، ھۆللۈكلەرنى 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، ئاقىرقەرھا 10 گرامدىن؛ نۆشۈدۈر 200 گرام، ئابدىمىلىك 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 چىڭىتىش 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. مەلھەمى 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، ئىرقۇننىسا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

## 16. مەلھەمى شۇمۇم

تەركىبى: تۇخۇم يېغى، ئۆردەك يېغى، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى كالا يىلىكى، ئاق موم، كۇنجۇت يېغى 10 گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: كالا يىلىكى بىلەن ئاق مومنى باشقا ياغلارغا قوشۇپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: پەيلەرنى بوشىتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پەي ۋە مۇسكۇللار قېتىشىپ قېلىش، تارتىشىپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

## 17. مەلھەمى كىبرىت

تەركىبى: تازىلانغان گۈڭگۈرت 200 گرام، ۋازېلىن 400 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ۋازېلىننى قاچىغا سېلىپ ئېرىتىپ، گۇڭگۇرتنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تەڭگىسىمان تەمرەتكە، باش ۋە بەدەن تەمرەتكىسىگە ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

## 18. مەلھەمى بەرەس

تەركىبى: سۈپۈرگە ئۇرۇقى 50 گرام، شەترەنجى ھىندى 30 گرام، جىنكىپۈنزى 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؛ كۆشتە قىلىنغان مەدەستان 10 گرام، قىزىلگۈل مېيى 100 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۇندەك سوقۇپ، گۈل مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: تېرىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تەڭگىسىمان 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 II 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 ئۇسما 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، ۋازېلىن 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 گۈڭگۈرتلۈك تالقان تەييارلاپ، ۋازېلىننى 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. مەلھىمى شۇمشا

تەركىبى: زەيتۇن يېغى 30 گرام، پۇنۇس، خىيارشەنبەر 15 گرامدىن؛ زىغىر، شۇمشا، ئاق لەيلىگۈلى10 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. مەلھىمى مەدەستان

تەركىبى: ئىسپىغۇل، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، زىغىر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كاكىنەچ ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى ھەرقايسىسى 28 گرامدىن، مەدەستان 80 گرام، كۈنجۈت 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 سۇركىلىدۇ.

## 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؛ پىشىل 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 پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۇرۇن قاناش، بۇرۇن ئىچىدىكى يىرىڭلىق جاراھەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېچىلىدۇ.

## 4. زىمادى بابۇنە I

تەركىبى: بابۇنە گۈلى، بىنەپشە گۈل، ئىكلىلمىلىك، 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: ياللۇغ قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالغا 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: ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئەمچەك بېزى ياللۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئەمچەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

## 6. زىمادى شۇمشا I

تەركىبى: شۇمشا ئۇنى، لوبىيا ئۇنى 60 گرامدىن؛ بىنەپشە سۈيى 30 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: شۇمشا ئۇنى بىلەن لوبىيا ئۇننى بىنەپشە سۈيىدە خىمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۇرۇق بېزى ياللۇغى، دوۋساق ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

## 7. زىمادى شۇمشا II

تەركىبى: شۇمشا ئۇنى، لوبىيا ئۇنى 60 گرامدىن؛ بىنەپشە سۈيى 30 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: شۇمشا ئۇنى بىلەن لوبىيا ئۇننى بىنەپشە سۈيىدە خىمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: بۆرەك ۋە دوۋساقنى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۇرۇق بېزى ياللۇغى، دوۋساق ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

## 8. زىمادى سىركەنجىۋىل

تەركىبى: ئۈزۈم سىركىسى، ئۈزۈم ھارىقى، پىننە 10 گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: پىننىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈزۈم سىركىسى بىلەن ئۈزۈم ھارىقىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، قىزىتما پەسەيتىش، يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئىسسىقتىن بولغان سۈت بېزى ياللۇغى ۋە ھەر خىل سىرتقى زەخىملەردىن بولغان ئەزالار ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 3 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا

چىپىلىدۇ.

## 9. زىمادى بىنەپشە

تەركىبى: بىنەپشە، بابۇنە گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئارپا ئۇنى، قىزىلگۈل 10 گرامدىن؛ سۇمبۇل، مەستىكى رۇمى، پۇتەي 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 ئۇرۇنغا چىپىلىدۇ.

## 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، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** 3 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئۇرۇنغا چىپىلىدۇ.

## 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:** ياللۇغ قايتۇرۇش، ماددىلارنى يۇمشىتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سىلىقلاشتۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** گۆرەن بەز ياللۇغى، ھەر خىل قاتتىق ئىششىقلار، بوغۇم ياللۇغى، دۇۋساق ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** 2 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

## 12. زىمادى باقلە

**تەركىبى:** باقلە ئۇنى 10 گرام، سىركەنجۇبىل 30 مىللىلىتىر، گۈل يېغى 6 مىللىلىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، قىزىتما پەسەيتىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئەمچەك ياللۇغى ھەر 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 ئورۇقى، ئارپا ئۇنى 20 گرامدىن؛ سۇمبۇل، مەستىكى، پۇتەي قومۇش، ئىزخىرمەككى، سەئدى كوفى 5 گرامدىن؛ شۇمشا 14 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەيلى ئورۇقىنىڭ لۇئابىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئاشقازان ياللۇغى، ھەر خىل سىرتقى زەخىملەردىن بولغان ئىچكى ئەزالار ئىششىقى، بوغۇم ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كېسەللىك ئەھۋالىغا 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 زەخىملىنىشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

## 16. زىمادى مەقئەت

**تەركىبى:** كۈدە ئۇرۇقى، سۆرۈنجان، سېرىق ھېلىلە 15 گرامدىن؛ ئانارگۈلى 10 گرام، يۇمغاقسۈت، مامىرانچىنى، زەمچە 30 گرامدىن.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا ئېزىپ، يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** تۇتۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، قان توختىتىش، پەي - 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، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، هۆللۇك يەتكۈزۈش، سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** مېڭە پەردە ياللۇغىغا 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:** يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، هارارەت پەسەيتىش، تۇتۇش، جاراھەت پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى، يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ئاز مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يۈرەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

## 19. زىمادى ئەمەن

**تەركىبى:** سېرىق 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، سېرىقچېچەك 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، ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەر خىل تېپتىكى ئۆپكە ياللۇغلىرى، قىزىتما ۋە كۆكرەك ئاغرىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

## 21. زىمادى مۇقەۋۋى مەئىدە

تەركىبى: سۇمبۇل، مەستىكى، كۈندۈر، 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 پەيىنى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق تارقىتىش، يەل تارقىتىش، ئۈچەي قۇرتىنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** ئاشقازان ياللۇغى، يەلدىن بولغان بالىياتقۇ ئىششىقى، پەي ـ مۇسكۇللار بوشاپ كېتىش، مەددە قۇرت كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كېسەللىك ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

## 23. زىمادى تۇخۇم سېرىقى

**تەركىبى:** تۇخۇم سېرىقى3 دانە، ئارپا ئۇنى، باقلا ئۇنى، شۇمشا ئورۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ مورمەككى 6 گرام، زەپەر 4 گرام.
**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
**خۇسۇسىيىتى:** بالىياتقۇ ۋە تۇخۇمداننى قۇۋۋەتلەش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، ئارتۇق ماددىلارنى تارقىتىش ۋە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** سۈت بېزى ياللۇغى، 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 لۇئابىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
**خۇسۇسىيىتى:** بالىياتقۇ ۋە تۇخۇمداننى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** سوغۇقتىن بولغان بالىياتقۇ ياللۇغى، سۈت بېزى ياللۇغى ۋە ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** 3 كۈندە بىر مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

## 25. زىمادى يۇمغاقسۈت

**تەركىبى:** يۇمغاقسۈت سۈيى 10 مىللىلىتىر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، بۇغداي كراخمالى، ئىسپىغول، ھەمىشباھار ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ مورمەككى شىرىسى 5 گرام، گىل ئەرمىنى 30 گرام، گۈل يېغى 15

مىللىلىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** كەتىرا، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، گۈل ئەرمەنلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ۋە ئىسپىغۇللارنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، بارلىق دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** بالىياتقۇ ۋە تۇخۇمدانىنى قۇۋۋەتلەش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** بالىياتقۇ بويىنى ياللۇغى، قىزىتما، بالىياتقۇ ئىششىقى، بالىياتقۇ بويىنى راكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

## 26. زىمادى سۆرۈنجان

**تەركىبى:** سۆرۈنجان، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئىكلىلمىلىك 30 گرامدىن؛ ئاقاقىيا 6 گرام، پوستى خەشخاش، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرامدىن؛ زەيتۇن يېغى 100 مىللىلىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي، مۇسكۇل ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغىغا 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، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** بوغۇم ياللۇغى، 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، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:** جىگەر ياللۇغى، ئاشقازان ياللۇغى، بوغۇم ئاغ-رىقى، 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 تېبابەتچىلىك قوللانمىسى

تۈزگۈچى: تۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇم
مۇھەممەتتۇرسۇن ھاجىم

*

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى 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